



Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 13, Issue 1 - September 2023

doi.org/10.22034/fcp.2023.62907

The Effect of Premarital Education based on Interpersonal Choices and Knowledge Program on Relationship Maintenance Strategies and Emotional Regulation

Received: 23 - 7 - 2023

Accepted: 10 - 9 - 2023

Amirhossein Sobhaninia

M.A. in Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahwaz, Ahwaz, Iran.

Gholamreza Rajabi

Professor, Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahwaz, Ahwaz, Iran.

rajabireza@scu.ac.ir

Abstract

Introduction: Lack of adequate education about marriage and how to start and interpersonal relationship maintenance can challenge the couple's life. **Objective:** This study aimed to investigate the effect of premarital education based on interpersonal choices and knowledge programs on improving relationship maintenance and emotional regulation strategies in single people applicants for marriage in Yasuj city. **Method:** The design of this study was a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up with a control group. The population of this study included 126 single people referred to Shahid Ashrafi Yasouj Health Center which 88 single people applicants for marriage were selected voluntarily and according to the criteria of include and exclude were assigned randomly to experiment (44 people) and control (44 people) groups. Participants responded to the Relationship Maintenance Strategies Index and Emotional Regulation Scale in three stages (pre-test, post-test, and follow-up). The participants of the experimental group participated in eight ninety-minute sessions in premarital education based on interpersonal choices and knowledge program, and the participants of the control group participated only in one session of premarital education program about the importance of marriage, methods of acquaintance, and approaches of starting a mutual life. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance (mixed), and SPSS-21 statistical software. **Results:** The results showed that premarital education based on interpersonal choices and knowledge programs improved relationship maintenance strategies, reduced repression, and reevaluation of emotional regulation of pretest to follow-up stages in the participants of the experimental group compared to the control group. **Conclusion:** According to the findings, it can be concluded that premarital education through selection and interpersonal awareness is an appropriate method to improve relationship maintenance and emotional regulation strategies in marriage applicants in Yasuj city.

Keywords: *emotional regulation, interpersonal selection and knowledge program, premarital education, relationship maintenance strategies*



Introduction

Marriage, as one of the most sensitive decisions in each person's life cycle, is a special type of intimate relationship in that partners help build communities by forming a family (French, Altgelt & Meltzer, 2019). The desire to get married arises because of a great desire to create a happy family, the survival of which depends on the readiness, maturity, and mentality of each partner (Sofyan, Yusuf & Daharnis, 2013). Many factors affect the quality of interpersonal relationships, one of which is the couples' relationship maintenance strategies that significantly predict relationship satisfaction (Legkauskas & Pazniokaite, 2018). Studies on this relation show that by relying on relationship maintenance strategies, couples maintain the strength of their relationship both in unchallenged situations and when facing life's challenges and problems (Ogolsky & Monk, 2019; Ogolsky et al., 2017). Today, the family is facing fundamental challenges and instabilities that experts and family therapists predict that on average between 40 and 50 percent of first marriages end in divorce (Brown, 2019). In a study, Weiser and Weigel (2016) showed that self-efficacy has a positive correlation with relationship maintenance components and relationship satisfaction.

Behavioral and emotional disorders are one of the most important causes of marital dissatisfaction so partners' negative behaviors during the day and their inability to regulate their emotions predict a low level of relationship satisfaction (Ferreira, 2019). In addition, research (Rusu, Bodenmann & Kayser, 2019) has shown that adaptive emotional regulation strategies (positive refocusing, positive reappraisal, and refocusing for planning) not only have a significant effect on the individual's psychological well-being but also relationship cohesion and satisfaction has in partners; Because the couple's approach in the process of emotional regulation is the first step to realize this important and the appropriate approach in regulating emotions increases emotional harmony and interpersonal cohesion and leads to an increase in marital satisfaction and otherwise the ground of confusion, discord and failure (Frye, Ganong, Jensen & Coleman, 2020). In general, studies in this field have shown that relationship maintenance strategies (Dainton, 2019) and emotional regulation (Brandao et al., 2020) are two basic predictive variables in the satisfaction and maintenance of marital relationships.

Premarital education is generally defined as an educational program for couples who are preparing for marriage or seriously considering marriage (Clyde, Hawkins & Willoughby, 2019). In this regard, premarital services help people to enter a life together with better preparation. Also, Research indicated that premarriage interventions can possibility of marital discord and divorce (Harris et al., 2019).



One of the programs to educate people on the threshold of marriage is the program Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK), which is designed based on the [Van Epp \(2006\)](#) relational attachment model and teaches young people to develop their relationships in a balanced and sequential way ([Harris, 2017](#)). This program tries to teach the conditions of a successful marriage based on the five components of cognition, trust, encouragement, commitment, and contact. The above program organizes these components in the form of two parts intellectual and heart knowledge. Intelligence knowledge refers to the amount of knowledge acquired about a partner in the dating stage and the processes related to deep and detailed knowledge of a partner. In a relationship, these five areas develop in an integrated way, which means that the dynamic growth on the right side should not exceed the dynamic growth on the left side ([Van Epp, 2015, cited in Harris, 2017](#)). [Bradford, Stewart, Pfister & Higginbotham, \(2016\)](#) believe that the main goal of the premarital interpersonal choices and knowledge program is to help participants increase their knowledge about the components of healthy relationship formation and increase the chances of success in their long-term relationships. In this research, two questions were addressed: are the pre-marriage education programs effective in improving relationship maintenance strategies and emotional regulation in single couple's applicants for marriage?

Methodology

This research was a semi-experimental research that was conducted using a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. In this research, after receiving the necessary permits and coordinating with the university security and the welfare managers of Yasouj city to select the target sample, an announcement was distributed and installed in relate to participants in premarriage education. The population of this study included 126 single people referred to Shahid Ashrafi Yasouj Health Center which 88 single people applicants for marriage were selected voluntarily and according to the criteria of include and exclude were assigned randomly to experiment (44 people) and control (44 people) groups.

Relationship maintenance strategy index ([Canary & Stafford, 1992](#)). This index has twenty-nine items and five factors of positivity, openness, reassurance, social networks, and duties. The items of this index are scored based on a 7-point Likert scale (1 = strongly disagree to 7 = strongly agree).

Emotional Regulation Standard Index ([Gross & John, 2003](#)). This index was developed to measure emotion regulation strategies and has ten items and two sub-indices of



reappraisal (six items) and suppression (four items). The items of these indices are scored on a 7-point Likert scale (strongly disagree = 1 to strongly agree = 7) and the range of scores is from 10 to 70.

This study used the premarital interpersonal choices and knowledge program for the education of premarital (Van Epp, 2006; cited in Rajabi, Mahmodi, Aslani & Amanollahi, 2017).

Results

The results showed that there is a significant difference between the participants in the three stages of pre-test, post-test, and follow-up in the relationship maintenance strategies variable ($F = 41.94, p < 0.001$). Also, there is a significant difference between the participants of the experimental and control groups in the relationship maintenance strategies variable ($F = 4.51, p < 0.037$). Of course, this difference is in favor of the training group participants and improving their relationship maintenance strategies ($mean_E = 121.31$ and $mean_C = 114.77$). In addition, there is a significant interaction between the group and the three stages at the statistical level of $p < 0.001$ ($F = 109.48$).

The findings indicated that the scores of the experimental group participants compared to the control group participants of the pre-test stage ($M_{pr} = 16.21$), to the post-test stage ($M_{po} = 12.14$), and follow-up ($M_{fo} = 11.64$) decreased in the suppression component of the emotion regulation variable. It can also be seen that the scores of the experimental group participants compared to the participants of the control group the participants from the pre-test stage ($M_{pr} = 20.45$), to the post-test stage ($M_{po} = 25.35$) and Follow-up ($M_{fo} = 19.26$) has increased in the re-evaluation component of emotion regulation variable.

Discussion

The obtained results indicated that the intervention of premarital education using the method of interpersonal knowledge and choice improved relationship maintenance strategies in the experimental group participants compared to the control group participants. Previous research has not directly examined the two variables of relationship maintenance strategies and emotion regulations with this educational program, but there is evidence of the effectiveness of this program on other important variables in interpersonal relationships. However, the findings of the results of various research (Bradford et al., 2016; Stewart, et al, 2017; Van Epp at al., 2008; Rajabi et al., 2016) showed that this education program led to a decrease in marital expectations have become idealistic for students is consistency. In explaining the effectiveness of this education program on relationship maintenance strategies, openness is a



relationship maintenance strategy, which means direct discussion about the nature of the relationship and explicit disclosure of desires (Stafford & Canary, 1992). In this educational program, participants are informed about the importance of healthy communication skills, conflict resolution, detection of deception in self-presentation, discordant communication, and expectations about the openness of the life partner by recognizing the partner's communication skills, such as self-expression and self-disclosure (Rajabi et al., 2016). Also, in the field of acquiring intellectual knowledge about the participant's communication skills, they learned that the lack of explicit expression of desires and feelings has destructive effects on the relationship.

The obtained results indicated that this education program improved the components of emotion regulation (reduction of suppression and increase of reappraisal components) in the education group compared to the control group. These findings are consistent with the results of Kimiaee, Salhi & Ghafourinasab, (2015), these researchers showed that education premarital skills and life skills are effective in increasing emotional intelligence and improving the criteria for choosing a spouse, in research by Rashu et al., (2019) showed that adaptive emotion regulation strategies (perspective setting, positive refocusing, positive reappraisal and refocusing for planning) increase relationship satisfaction in partners. In explaining the effect of this pre-marital program on the suppression component of the emotion regulation variable, it should be said that expressive suppression occurs after the experience of emotion and includes the inhibition, concealment, or shortening of emotional responses (Gross, 1998; Gross & John, 2003). In this education program, the participants of the education group are exposed to the question, how do they understand that their candidate will be interested in meeting their needs? In this educational program, by acquiring heart knowledge in the field of encouragement, subjects were sure to pay attention to their legitimate needs in the relationship, and the established relationship will be based on fairness and the needs and feelings of both partners will be taken into account.

This research was conducted among young single people applicants for marriage in Yasouj city, so generalizing the results to other populations should be done with caution. It is suggested to conduct this research in a wider sample and also in other cities. Among other limitations, it can be mentioned that the part of communication skills in the pre-marriage education program is limited by the method of knowledge and interpersonal choice.



Conclusion

This program has played an important role in reducing the suppression component and increasing the re-evaluation component of the emotional regulation variable. Suppression involves the inhibition, concealment, or shortening of emotional responses, and cognitive reappraisal is an antecedent-focused regulatory strategy that occurs before emotion generation and involves reshaping a situation to change its initial emotional impact in positive ways. Cognitive reappraisal can strengthen marital relationships by increasing people's understanding of their spouses and reducing marital conflicts. People in the pre-marriage education program use the method of awareness and interpersonal choice about the importance of healthy communication skills, conflict resolution, detection of deception in self-presentation, discordant communication, and expectations about the openness of the life partner by knowing the partner's communication skills such as self-expression and self-expression they became aware of the disclosure.

Research ethics

This article is taken from the master's thesis of the second author of the article with the code of ethics EE/1400/3/02/11015/scu.ac.ir of the ethics committee of the research assistant of Shahid Chamran University of Ahvaz.

Contribution of authors

The first author of the article was responsible for problem design, implementation, data analysis, and explanation, and the second author was responsible for the implementation and coordination related to this stage and writing the article.

Funds

All financial resources and costs of research and publication of the article have been provided by the authors.

Access to materials and data

The instrumentals used in this research are easily available to researchers.

Consent to publish

The authors of this article are fully satisfied with the publication of this article.

Ethical approval of research

To observe the ethics in the research and respect the human rights of the participants, the people were assured that they had the freedom of action to participate in the workshop and its continuation, and the information related to them would remain confidential.

Conflict of interest

According to the authors, there is no conflict of interest.

Acknolegment

We are grateful to all the participants who participated in this research with satisfaction.



References

- Bradford, K., Stewart, J. W., Pfister, R., & Higginbotham, B. J. (2016). Avoid falling for a jerk(ette): Effectiveness of the premarital interpersonal choices and knowledge program among emerging adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 630–644. <https://doi.org/10.1111/jmft.12174>
- Brown, C. (2019). The influence of premarital counseling on marital satisfaction for African-American couples. <https://digitalcommons.acu.edu/etd>
- Balochzadeh, S., Abdi, M., Ghaffari, K., & Hamidipour, R. (2021). Comparison of the effectiveness of premarital education through interpersonal awareness and choice program and Indigenous multidimensional approach on dysfunctional couple beliefs in marriage seekers. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 19 (3), 415-426. <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.19.3.415>
- Brandao, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243-267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Clyde, T. L., Hawkins, A. J., & Willoughby, B. J. (2019). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Journal of Marital and Family Therapy*. 46(1), 149-161. <https://doi.org/10.1111/jmft.12378>
- Dainton, M. (2019). Equity and relationship maintenance in first marriages and remarriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(8), 583-599. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1586420>
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355. <https://doi.org/10.1177/0192513X20935504>
- French, J. E., Altgelt, E. E., & Meltzer, A. L. (2019). The implications of sociosexuality for marital satisfaction and dissolution. *Psychological science*, 30(10), 1460-1472. <https://doi.org/10.1177/0956797619868997>
- Gross J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Harris, J. (2017). *Adolescent relationship concerns and perceived gains from a relationship education course*. Utah State University. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/5654>
- Harris, V. W., Sewell, C., Anderson, J., Speegle, K. C., & Harris, H. (2019). Before You Tie the Knot: Mapping Pedagogy, Learning Outcomes, and Effect Size in Premarital Education. *Journal of Human Sciences and Extension*, 7(3), 114-141. <https://doi.org/10.54718/VAWK3931>



- Kimiaee, A., Salhi fardadi, J., & Ghafouri nasab, J. (2015). The effectiveness of pre-marriage and life skills training on choosing a spouse and EQ of the students of Ferdowsi University of Mashhad. *Clinical Psychology Research and Counseling*, 5(1), 41-51. <https://doi.org/10.22067/ijap.v5i1.24867> [Persian]
- Legkauskas, V., & Pazniokaitė, G. (2018). Gender differences in relationship maintenance behaviors and relationship satisfaction. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 8(4), 30-39. <http://dx.doi.org/10.21277/sw.v2i8.367>
- Ogolsky, B. G., Monk, J. K., Rice, T. M., Theisen, J. C., & Maniotes, C. R. (2017). Relationship maintenance: A review of research on romantic relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 275-306. <https://doi.org/10.1111/jftr.12205>
- Ogolsky, B. G., & Monk, J. K. (Eds.). (2019). *Relationship maintenance: Theory, process, and context*. Cambridge University Press. https://books.google.com/books/about/Relationship_Maintenance.html?id=rC-ixgEACAAJ
- Rajabi, G., Abbasi, G., Sudani, M., & Aslani, K. (2016). Premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program on idealistic marital expectation in single students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 22(3), 212-221. (Persian) <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.ijpcp.22.3.212> [Persian]
- Rajabi, G., Mahmodi, O., Aslani, K., & Amanollahi, A. (2017). The effectiveness of premarital education based on premarital interpersonal choices and knowledge programs in reducing fear of marriage and increasing the marriage motivation of single students. *Journal of Kermanshah University of Medical Science*, 2(3), 108-314. <https://brieflands.com/articles/jkums-69276.html>
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359-376. <https://doi.org/10.1177/0265407517751664>
- Stewart, J. W. (2015). *Effectiveness, Facilitator Characteristics, and Predictors of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program*. Doctor of Philosophy, Utah State University. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/4499/>
- Van Epp, M. C. (2006). An exploration of the dating attitudes, beliefs, and behaviors of single army soldiers and their perceived readiness to marry. The Degree of Master of Science. The Ohio State University. <https://lovethinks.com/wp-content/uploads/2022/02/exp-dating-attitudes-beliefs-behaviors-single-army-soliders.pdf>
- Van Epp, M. C., Futris, T. G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single Army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(4), 328-349. <https://doi.org/10.1177/1077727X08316347>
- Vater, A., & Schroeder-Abe, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behavior in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29, 201-215. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1993>
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152-156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>





Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 13, Issue 1 - September 2023

doi.org/10.22034/fcp.2023.62907

تأثیر آموزش برنامه‌ی پیش از ازدواج به‌شیوه‌ی انتخاب و آگاهی میان فردی بر راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجان

پذیرش: ۱۴۰۲-۰۶-۱۹

دریافت: ۱۴۰۲-۰۵-۰۱

دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. ایران.

امیرحسین سبجانی نیا

استاد گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. rajabireza@scu.ac.ir

غلامرضا رجبی

چکیده

نبود آموختگی بسنده درباره‌ی پیوند زناشویی و چگونگی آغاز و نگهداری روابط میان فردی می‌تواند زندگی زوجین را با چالش روبرو کند. از این روی این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر برنامه‌ی پیش از ازدواج به روش انتخاب و آگاهی میان فردی بر بهبود راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجانی در افراد مجرد درخواست‌کننده ازدواج شهر یاسوج انجام گرفت. روش پژوهش حاضر در یک طرح نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل صورت گرفت. جامعه‌ی آماری این پژوهش دربرگیرنده همه‌ی افراد مجرد درخواست‌کننده ازدواج مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت شهید اشرفی شهر یاسوج به تعداد ۱۲۶ نفر بودند که ۸۸ نفر از آن‌ها به‌صورت داوطلبانه و با رعایت ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۴۴ نفر) و کنترل (۴۴ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کننده‌ها به شاخص راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجانی در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پاسخ دادند و شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در هشت جلسه‌ی نود دقیقه‌ای در برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش انتخاب و آگاهی میان فردی شرکت کردند و شرکت‌کنندگان گروه کنترل تنها در یک جلسه درباره اهمیت ازدواج، شیوه‌های آشنایی و روش‌های آغاز زندگی متأهلی شرکت کردند. داده‌ها با به‌کارگیری روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر (آمیخته) تحلیل شدند. برآیندها نشان داد که برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش انتخاب و آگاهی میان فردی، باعث بهبود راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجانی در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از مرحله‌ی پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون تا مرحله‌ی پیگیری شده است. با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش پیش از ازدواج به روش برنامه‌ی آموزش و آگاهی میان فردی یک روش مناسب برای بهبود راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجانی در افراد مجرد درخواست‌کننده ازدواج شهر یاسوج است.

کلیدواژه‌ها: آموزش پیش از ازدواج، برنامه‌ی انتخاب و آگاهی میان فردی، راهبردهای نگهداری رابطه، ساماندهی هیجانی



مقدمه

ازدواج به عنوان یکی از حساس ترین تصمیم ها در چرخه ی زندگی هر فرد، نوع خاصی از یک رابطه ی صمیمی است که شرکا با تشکیل خانواده به ساخت جوامع کمک می کنند (French, Altgelt & Meltzer, 2019). تمایل به ازدواج به دلیل اشتیاق زیاد برای ایجاد یک خانواده ی شاد به وجود می آید که بقای آن به آمادگی، بلوغ و ذهنیت هر کدام از شرکا بستگی دارد (Sofyan, Yusuf & Daharnis, 2013). ادبیات مرتبط در این زمینه نشان می دهد کیفیت ازدواج از مهم ترین عواملی است که از جهات گوناگون حیات فردی و اجتماعی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد (Antoines et al, 2021). امروزه خانواده با چالش ها و بی ثباتی های اساسی روبرو است که صاحب نظران و درمانگران خانواده پیش بینی می کنند به طور متوسط میان ۴۰ تا ۵۰ درصد از ازدواج های اول به طلاق ختم می شوند (Brown, 2019)؛ بنابراین، در طول سال های اخیر تمرکز محققان بر شناسایی مؤلفه های مهم ازدواج رضایت بخش و همچنین عوامل مخرب در روابط بین فردی بود تا با پشوانه ی این اطلاعات به بهبود روابط زناشویی آینده کمک کنند. عوامل زیادی هستند که کیفیت روابط بین فردی را تحت تأثیر قرار می دهند که یکی از آنها راهبردهای نگهداری رابطه ی زوجین است که به طور قابل توجهی رضایت از رابطه را پیش بینی می کنند (Legkauskas & Pazniokaite, 2018; Stafford, 2016). مطالعات در این زمینه نشان می دهند زوج ها با تکیه بر راهبردهای نگهداری رابطه، استحکام رابطه ی خود را هم در شرایط بدون چالش و هم در زمان مواجهه با چالش ها و مشکلات زندگی نگهداری و تداوم می بخشند (Ogolsky et al, 2017; Ogolsky & Monk, 2019). ویگل (Weiser & Weigel, 2016) در مطالعه ای نشان دادند که خودکارآمدی در رابطه با مؤلفه های نگهداری رابطه و رضایت از رابطه هم بستگی مثبتی دارد. از طرفی، رفتارهای نگهداری رابطه گزارش شده از طرف خود و شریک زندگی پیش بینی کننده های سازگار و نیرومند ویژگی های مهم رابطه ای، از جمله رضایت (Belus, Pentel, Cohen et al., 2019)، تعهد و اعتماد هستند (Ogolsky & Bowers, 2013). مانسون (Stafford & Canary, 1991; cited in Mansson., 2020) از پنج بُعد اطمینان، مثبت بودن، تقسیم وظایف، شبکه های اجتماعی و گشودگی در راهبردهای نگهداری و نگهداری رابطه یاد می کنند که افراد در روابط طولانی مدت خود برای نگهداری رابطه شان در یک وضعیت یا شرایط مشخص مورد استفاده قرار می دهند.

علاوه بر راهبردهای نگهداری رابطه، هیجان ها از قوی ترین مؤلفه های بین فردی است که پیش بینی کننده ای قدرتمند برای رفتارهای بین فردی و کیفیت روابط در زوجین است (Pollak, Olderbak, Randall et al., 2022). درواقع، اختلال های رفتاری و هیجانی یکی از مهم ترین عوامل بروز نارضایتی های زناشویی است به طوری که رفتارهای منفی شرکا در طول روز و ناتوانی آنها در ساماندهی هیجان هایشان پیش بین سطح پایین رضایت مندی از رابطه است (Ferreira, 2019). به علاوه، روس و همکاران (Rusu, Bodenmann & Kayser, 2019) در پژوهشی نشان دادند که راهبردی های ساماندهی هیجانی سازگار (تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد جهت برنامه ریزی) نه تنها در بهزیستی روان شناختی فرد بلکه تأثیر قابل توجهی نیز در انسجام و رضایت از رابطه در شرکا دارد؛ چرا که رویکرد زوجین در فرایند ساماندهی هیجانی نخستین اقدام جهت تحقق بخشیدن به این مهم است و رویکرد مناسب در ساماندهی هیجان ها هماهنگی عاطفی و انسجام میان فردی را افزایش می دهد و منجر به افزایش رضایت زناشویی می شود و در غیر این صورت زمینه ی آشفتگی، اختلاف و ناکامی در آینده فراهم می شود (Frye, Ganong, Jensen & Coleman, 2020). همچنین، برجعلی و اصغری راد (Borjali & Asgari rad, 2021)، شعبانی خدیو و احمدیان (Shabani khadiv &



(Ahmadiyan, 2019) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج و مهارت‌های زندگی بر افزایش هوش هیجانی و بهبود ملاک‌های همسرگزینی مؤثر هستند. به‌طور کلی، مطالعات در این زمینه نشان داده است که راهبردهای نگهداری رابطه (Dainton, 2019) و ساماندهی هیجانی (Brandao et al., 2020) دو متغیر پیش‌بین اساسی در رضایتمندی و نگهداری روابط زناشویی هستند.

در راستای پیشگیری از بی‌ثباتی و نارضایتی‌های ازدواج که در بسیاری از مواقع منجر به طلاق شده‌اند، یکی از نویدبخش‌ترین فرض‌های اثبات‌شده، رویکرد آموزش پیش از ازدواج است که شواهد مربوط به مزایای آن برای ایجاد روابط زناشویی سالم بسیار نیرومند است (Soylu & Topa, 2020; Harris, Sewell, Anderson et al., 2019; Schmidt et al., 2016). آموزش پیش از ازدواج به‌طور کلی به‌عنوان یک برنامه‌ی آموزشی مخصوص زوج‌هایی است که برای ازدواج آماده می‌شوند یا به‌طور جدی به ازدواج فکر می‌کنند، تعریف شده است (Clyde, Hawkins & Willoughby, 2019). در همین راستا، خدمات پیش از ازدواج به افراد کمک می‌کند تا با آمادگی بهتر وارد یک زندگی مشترک شوند. تحقیقات نیز نشان می‌دهد که مداخلات پیش از ازدواج می‌تواند به زوجین کمک کند تا مهارت‌های ارتباطی را تقویت کنند، رضایت زناشویی را افزایش دهند و احتمال بروز ناسازگاری‌های زناشویی و طلاق را به میزان قابل توجهی کاهش دهند (Harris et al., 2019).

یکی از برنامه‌ها برای آموزش به افراد در آستانه‌ی ازدواج، برنامه‌ی مبتنی بر آگاهی و انتخاب میان فردی^۱ است که بر اساس مدل دل‌بستگی ارتباطی ون اپ (Van Epp, 2006) طرح‌ریزی شده است و به جوانان می‌آموزد که روابط خود را به شیوه‌ای متعادل و متوالی ایجاد کنند (Harris, 2017). مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که این برنامه‌ی آموزشی به افراد مجرب و در آستانه‌ی ازدواج کمک می‌کند تا دانش، نگرش و اعتقادات مناسب خود را درباره روابط عاشقانه‌ی زناشویی گسترش دهند که این پیش‌زمینه‌ای برای آمادگی بیشتر ازدواج و روابط بین فردی بعدی ایجاد می‌کند (Bradford, Stewart, Pfister & Higginbotham, 2016). این برنامه تلاش می‌کند شرایط ازدواج موفق را بر اساس پنج مؤلفه‌ی شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس آموزش دهد. برنامه‌ی فوق این اجزاء را در قالب دو بخش دانش عقلی و قلبی سازمان‌دهی می‌کند. عقل به میزان دانش کسب شده درباره یک شریک در مرحله‌ی دوست‌یابی و فرایندهای مربوط به شناخت عمیق و دقیق یک شریک اشاره دارد. طبق برنامه‌ی آگاهی و انتخاب میان فردی، پنج ویژگی رابطه که مربوط به بخش دانش عقلی هستند، وجود دارد که در طول تحقیقات برای پیش‌بینی موفقیت زناشویی نشان داده شده‌اند و فرد باید درباره شریک زندگی خود آن‌ها را در نظر بگیرد. این پنج ویژگی با نام اختصاری (FACES) نشان داده می‌شود: زمینه‌ی خانوادگی^۲، نگرش‌ها و اعمال وجدانی^۳، پتانسیل سازگاری^۴، نمونه‌هایی از روابط دیگر^۵ و مهارت‌ها در روابط^۶. اما مؤلفه‌ی دانش قلبی در برنامه‌ی آگاهی و انتخاب بین فردی به ارتباط عاطفی یا احساس عشق رو به رشد میان شرکا اشاره دارد. به‌علاوه، بخش دانش قلبی این مدل از پنج پویایی تشکیل شده است: شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس. در یک

1. Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK)

2. family background (F)

3. attitudes and actions of the conscience (A)

4. Compatibility potential (C)

5. examples of other relationships (E)

6. skills in relationships



رابطه، این پنج ناحیه به صورت یکپارچه توسعه می‌یابد به این معنی که رشد پویا در سمت راست نباید بیش از رشد پویای سمت چپ باشد (Van Epp, 2015, cited in Harris, 2017).

مطالعات نشان داده‌اند که تقریباً دوسوم جوانان و نوجوانان گزارش می‌دهند قربانی نوعی سوءاستفاده در رابطه‌ی عاشقانه‌ی خود هستند (Taylor & Mumford, 2016). در راستای پیشگیری از این آسیب‌ها، برادفورد و همکاران (Bradford et al, 2016) معتقدند که هدف اصلی برنامه‌ی آگاهی و انتخاب بین فردی این است که به شرکت‌کنندگان کمک کنند تا دانش خود را درباره مؤلفه‌های شکل‌گیری رابطه‌ی سالم افزایش دهد و شانس موفقیت در روابط بلندمدت خود را افزایش دهند. به‌طور کلی، هدف این رویکرد این است که به مجردها آموزش دهد هرکدام از شرکا چشم‌انداز و چگونگی ازدواج با شریک دیگر را پیش‌بینی کنند. با به‌کارگیری این روش، افراد مجرد یاد می‌گیرند که رابطه را چگونه به پیش ببرند و هر مرحله مقدم بر مرحله‌ی دیگر است تا افراد از آسیب‌ها و ناملیدی‌ها فاصله بگیرند. تاکنون هیچ مقاله‌ای اثربخشی برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی (و سایر روش‌های دیگر) را بر دو متغیر راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجان بررسی نکرده است اما شواهد اثربخشی این برنامه بر سایر متغیرهای مهم در روابط میان فردی وجود دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش آگاهی و انتخاب میان فردی در تغییر اعتقادات و باورهای غیرواقع‌بینانه سربازان مجرد ارتش درباره ازدواج و انتظارات از شریک رابطه بسیار مؤثر بوده است و افراد شرکت‌کننده به مرور از نگرش‌های غیرواقعی خود «برای ازدواج صرفاً عاشق بودن شرکا کافی است، افراد با ویژگی‌های متضاد مکمل هم می‌شوند، انتخاب همسر شانس و تصادفی اتفاق خواهد افتاد» را تغییر می‌دهند (Van Epp et al., 2008).

رجبی و عباسی (Rajabi & Abbasi, 2018) و رستمی، نوابی‌نژاد و فرزاد (Rostami, Navabinejad & Farzad, 2020) نشان دادند این برنامه منجر به کاهش انتظارات زناشویی ایده‌بخش جوانان مجرد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پیگیری شده است. به علاوه، اطلاعات آموزشی این برنامه باعث بهبود نگرش نوجوانان در گروه تحت آموزش شده است (Boehme, 2017). در مقاله‌ی دیگر، استیوارت (Stewart, 2015) نشان داد که برنامه‌ی آگاهی و انتخاب میان فردی باعث بهبود افکار و برداشت‌های دانش شرکت‌کنندگان گروه آموزش نسبت به گروه کنترل در این برنامه شده است. نتایج یک مطالعه بیانگر تأثیر بهبودی نسبی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه در کاهش انتظارات دو زوج از سه زوج درخواست‌کننده ازدواج بود (Rajabi & Khanzadeh, 2021). به‌علاوه، در مطالعه‌ای مشخص شد که آموزش ارتباط منجر به کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه جوانان مجرد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پیگیری شده است (Rajabi & Abbasi, 2020). همچنین، بلوچ‌زاده (Balochzadeh et al, 2021) در مطالعه‌ای نشان داد که افرادی که در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج به‌روش آگاهی و انتخاب بین فردی شرکت می‌کنند، از رشد ارتباطی بهتر، تبادلات مخرب کمتر و حمایت بیشتری برخوردارند و همچنین آمار طلاق در آن‌ها کمتر است.

امروزه همه‌ی برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج تمرکزشان را بر روی افراد در شرف ازدواج قرار داده‌اند تا احتمال بروز طلاق و آشفته‌گی‌های میان زوجین را به حداقل برسانند و این پژوهش در یک طرح پیشگیرانه برای بهبود مهارت‌های نگهداری رابطه و ساماندهی هیجانی زوج‌های در شرف و درخواست‌کننده ازدواج صورت گرفت. در این پژوهش این دو سؤال مطرح گردید که آیا برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش انتخاب و آگاهی میان فردی بر راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجانی در زوج‌های مجرد درخواست‌کننده ازدواج شهر یاسوج مؤثر است؟



روش

این پژوهش از نوع پژوهش نیمه آزمایشی بود که با به کارگیری طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام شد. در این پژوهش، پس از دریافت مجوزهای لازم و هماهنگی با مدیران بهزیستی شهر یاسوج به منظور انتخاب نمونه‌ی موردنظر، اطلاعیه‌ای با مضمون شرکت در کارگاه آموزش ازدواج در مرکز بهداشت شهید اشرفی و سایر مراکز مشاوره‌ی این شهر (دولتی و خصوصی) توزیع و نصب شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش دربرگیرنده کلیه افراد مجرد درخواست‌کننده ازدواج مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت شهید اشرفی شهر یاسوج به تعداد ۱۲۶ نفر بودند که به صورت داوطلبانه برای شرکت در جلسات مداخله‌ی پیش از ازدواج اعلام آمادگی کردند. در مرحله‌ی بعد، از میان ۱۲۶ فرد مجرد درخواست‌کننده ازدواج، تعداد ۸۸ نفر با رعایت ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۴۴ نفر) و کنترل (۴۴ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بودند از: (۱) جوانان درخواست‌کننده ازدواج بالای ۱۸ سال و کمتر از ۳۰ سال، (۲) نداشتن تجربه‌ی نامزدی، عقد و ازدواج، (۳) عدم تجربه‌ی شرکت در کارگاه و کلاس‌های آموزش پیش از ازدواج، (۴) تمایل به حضور در برنامه‌ی آموزشی، (۵) نداشتن مشکلات خلقی و عاطفی بر اساس DSM-5 و مصاحبه بالینی با تک تک شرکت‌کنندگان. همچنین، شرکت‌کنندگان در جلسه‌های آموزشی آزادی عمل داشتند که هر موقع که بخواهند می‌توانند از شرکت در جلسه‌ها انصراف دهند و برای محرمانه بودن اطلاعات شخصی به آن‌ها اطمینان داده شد.

ابزارها

شاخص راهبرد نگهداری رابطه^۱: این شاخص توسط استافورد و کاناری (Canary & Stafford, 1992) طراحی شد و دارای بیست‌ونه ماده و پنج عامل مثبت بودن (ماده‌های ۱، ۳، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۸، ۲۱، ۲۶)، اطمینان‌بخشی (ماده‌های ۱۵، ۲۲، ۲۵، ۲۸)، گشودگی (ماده‌های ۲، ۷، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۲۰)، شبکه‌های اجتماعی (ماده‌های ۱۳، ۱۹، ۲۴، ۲۷) و وظایف (ماده‌های ۴، ۷، ۱۱، ۱۲، ۲۳، ۲۹) است. ماده‌های این شاخص بر اساس یک طیف لیکرت ۷ نمره‌ای (۱ = شدیداً مخالفم تا ۷ = شدیداً موافق) نمره‌گذاری می‌شوند. کاناری و استافورد (Canary & Stafford, 1992) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ این شاخص در عامل‌های پنج‌گانه فوق را از ۰/۷۱ تا ۰/۸۹ و در مطالعه‌ی دیگر ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل این شاخص را ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. در پژوهش استافورد و همکاران (Stafford, Dainton & Haas, 2000) ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ی مثبت بودن (۰/۷۶)، گشودگی (۰/۸۷)، اطمینان‌بخشی (۰/۹۲)، شبکه‌های اجتماعی (۰/۷۲) و تقسیم وظایف (۰/۸۲) گزارش شده است. استافورد و همکاران (Stafford et al., 2000) روایی همگرا این شاخص با مقیاس‌های عشق روبین (Rubin Romantic Love Questionnaire) و کیفیت زناشویی نورتن (Norton Marital Quality Scale) و قزلسفلو و رستمی (Qazlesoflo & Rostami, 2018) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل شاخص راهبردهای نگهداری رابطه ۰/۹۳ و باز آزمایی کل شاخص ۰/۹۱ و ضرایب همبستگی خرده شاخص‌های راهبردهای نگهداری رابطه را با شاخص سازگاری زناشویی اسپانیر (Spanier Adjustment Scale) از ۰/۶۰ تا ۰/۳۵ معنی‌دار گزارش کرده‌اند. در این پژوهش ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل شاخص راهبردهای نگهداری رابطه ۰/۹۱ به دست آمده است.

1 - Relational Maintenance Strategy Measure



شاخص استاندارد ساماندهی هیجانی^۱: این شاخص توسط گراس و جان (Gross & John, 2003) برای اندازه‌گیری راهبردهای ساماندهی هیجان تدوین شده و دارای ۵ ماده و دو خرده شاخص ارزیابی مجدد (ماده‌های ۱، ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۰) و سرکوبی (ماده‌های ۲، ۴، ۶، ۹) است. ماده‌های این شاخص در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۷) نمره‌گذاری می‌شوند و دامنه‌ی نمره‌ها از ۱۰ تا ۷۰ متغیر است. ضرایب پایایی آلفای کرونباخ برای خرده شاخص‌های ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ و باز آزمایی (بعد از سه ماه) در کل شاخص ۰/۶۹ گزارش شده است (Gross & John, 2003). گراس و جان (Gross & John, 2003) گزارش کردند که پنج عامل بزرگ شخصیت به جز سنخ شخصیتی روان‌درمانی با ارزیابی مجدد شناختی ارتباط مثبت و با سرکوب بیانی ارتباط منفی دارند. در یک پژوهش دیگر، ضرایب آلفای کرونباخ خرده شاخص‌های ارزیابی مجدد ۰/۷۳ و سرکوب بیانی ۰/۸۱ به‌دست آمده است (Taajobi & Moradi, 2016). به‌علاوه، ایانیدیس و سیگلینگ (Ioannidis & Siegling, 2015) نشان دادند که ارزیابی مجدد شناختی با عاطفه‌ی مثبت، مدیریت خلق‌وخو و رضایت از زندگی رابطه‌ی مثبت و با متغیرهای عاطفه‌ی منفی و افسردگی رابطه‌ی منفی دارد و سرکوب بیانی با عاطفه‌ی مثبت، مدیریت خلق‌وخو و رضایت از زندگی رابطه‌ی منفی و با عاطفه‌ی منفی و افسردگی رابطه‌ی مثبت دارد. همچنین، در این پژوهش ضرایب آلفای کرونباخ خرده شاخص‌های سرکوبی بیانی ۰/۷۶ و ارزیابی مجدد ۰/۸۵ و ضریب پایایی کل شاخص ساماندهی هیجان ۰/۷۹ به‌دست آمده است.

مداخلات

محتوای جلسات آموزش برنامه‌ی انتخاب و آگاهی میان فردی ون اپ (Van Epp, 2006; cited in Rajabi et al, 2017):

جلسه اول: **آشنایی با برنامه‌ی آگاهی و انتخاب بین فردی**. در این جلسه اعضا با به‌کارگیری فنون آشنا شدن به یکدیگر معرفی و از اهداف هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج آگاه شدند. همچنین، این جلسه با گفتگو درباره مدل دل‌بستگی ارتباطی و نحوه‌ی کسب دانش عقلی و قلبی خاتمه یافت.

جلسه دوم: **آموزش کسب دانش عقلی از طریق درک سازگاری و تناسب**. در این جلسه اعضای گروه با سازگاری و مؤلفه‌های آن دربرگیرنده شیمی متقابل (جاذبه‌ی متقابل)، مکملیت (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه (بررسی شباهت در سبک زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) آشنا شدند.

جلسه سوم: **آموزش کسب دانش عقلی از طریق شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک**. این جلسه با بحث درباره اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ارائه‌ی خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار درباره باز بودن شریک زندگی شروع می‌شود و با شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خود افشایی خاتمه یافت.

جلسه چهارم: **آموزش کسب دانش عقلی از طریق الگوهای ارتباطی شریک با دیگران**. اعضا در این جلسه دریافتند که طبق نظریه‌ی تداوم ارتباط، یک پیوستگی، شباهت، ارتباط و همپوشی میان شیوه‌ای که افراد در روابط مختلف عمل می‌کنند وجود دارد و درباره شناخت نسبت به ثبات رفتاری شریک، الگوهای رفتاری افراد رمانتیک، افراد مهم و در حاشیه آموزش دیدند.

جلسه پنجم: **آموزش کسب دانش عقلی از طریق آشنایی با الگوی زمینه‌ی خانوادگی و وجدانی**. در این جلسه اعضا از الگوهای خانوادگی و تأثیر این الگوها بر روابط بزرگ‌سالی مثل انتخاب همسر آگاه می‌شوند و نسبت به شیوه‌های تغییر این الگوها بینش کسب کردند.



جلسه ششم: آموزش کسب دانش عقلی از طریق آگاهی از مؤلفه‌ی اعتماد. این جلسه با بحث درباره اینکه چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند و ویژگی‌های افراد قابل اعتماد چیست آغاز می‌شود و سپس در زمینه‌ی منابع اطلاعاتی افراد دربرگیرنده ایده‌ها، تداعی‌ها و باورهای ارتباطی با اعضا بحث و گفتگو می‌شود و از فن عملی اعتماد استفاده شده بود.

جلسه هفتم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق دلگرمی. اعضا این جلسه را با این سؤال که چگونه می‌فهمید نامزدتان علاقه‌مند به برآورده کردن نیازهایتان خواهد بود؟ شروع شد. در ادامه درباره اهمیت نیازها و فرایند دوقطبی شدن در یک رابطه به افراد آموزش داده شد.

جلسه هشتم: آموزش کسب دانش قلبی از طریق تعهد و تماس. در این جلسه درباره تعهد و چگونگی آزمون متعهد بودن شریک آینده، خطرهای ناشی از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در پیش از ازدواج بحث شد و به افراد بینش‌های لازم درباره نگرش و انتظارات افراد درباره رضایت جنسی ارائه شد. در پایان این جلسه ضمن تقدیر صمیمانه از حضور در جلسه‌های آموزشی، مفاهیم جلسه‌های قبل دربرگیرنده نحوه‌ی کسب دانش عقلی و قلبی و مؤلفه‌های آن‌ها و به‌طور کلی درک مدل دل‌بستگی ارتباطی مرور شد و در پایان جلسه از اعضا پس از آزمون به عمل آمد.

شیوه‌ی اجرا پژوهش

در این پژوهش از آموزش پیش از ازدواج به‌شیوه‌ی برنامه‌ی آموزشی آگاهی و انتخاب بین فردی برای گروه آزمایش در ۸ جلسه‌ی آموزش ۹۰ دقیقه‌ای پیش از ازدواج بر مبنای اصول و فنون آموزشی ون اپ (Van Epp, 2006) و نظریه‌پرداز مدل دل‌بستگی ارتباطی استفاده گردید و گروه کنترل فقط در یک جلسه‌ی جداگانه، با اهمیت ازدواج، شیوه‌های آشنایی و روش‌های آغاز زندگی متأهلی شرکت کردند. این جلسه‌های آموزشی در ماه‌های تیر و مرداد سال ۱۴۰۰ در فضای بیگ بلو باتن هفته‌ای یکبار با کمک استاد راهنما برگزار گردید. لازم به ذکر است که در دو کارگاه مختلف با شماره عضویت ۵۱۳۳۱ سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران که توسط استاد راهنما در دانشگاه به این منظور برگزار شد آموزش‌های لازم را دریافت نمود. از همه‌ی شرکت‌کنندگان در پژوهش (گروه‌های آزمایش و کنترل) در سه مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و یک ماه بعد مجدداً از کلیه شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته موردنظر آزمون به عمل آمد. در این پژوهش برای بررسی سؤال‌های پژوهش از روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری^۱ با رعایت مفروضه‌ها و با به‌کارگیری برنامه‌ی نرم‌افزار آماری برای علوم اجتماعی^۲ (SPSS-21) استفاده شد. مقاله با کُد اخلاق EE/1400/3/02/11015/scu.ac.ir کمیته اخلاق معاونت پژوهشی دانشگاه شهید چمران اهواز پذیرفته شده است.

یافته‌ها

آزمون تی تست گروه‌های مستقل نشان داد که میان گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر سن تفاوت وجود ندارد ($t = -0/646$ ، $P = 0/520$). در این مطالعه، ۲۶ نفر (۵۹/۰۹ درصد) از شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش دارای مدرک دیپلم و کاردانی، ۱۵ نفر (۳۴/۰۹ درصد) مدرک کارشناسی و ۳ نفر (۶/۸۱ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و در گروه کنترل ۲۱ نفر (۴۷/۷۲ درصد) دارای مدرک دیپلم و کاردانی، ۱۸ نفر (۴۰/۴۰ درصد) دارای مدرک کارشناسی و پنج نفر (۱۱/۳۶ درصد) دارای مدرک کارشناسی

1. repeated measures analysis of variance

2. Statistical Package for the Social Sciences



ارشد بودند. همچنین، میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر راهبردهای نگهداری رابطه در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۱ نشان داده شده است.

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، نمرات شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش نسبت به شرکت‌کننده‌های گروه کنترل از مرحله‌ی پیش‌آزمون (۱۱۴/۰۹) به مرحله‌ی پس‌آزمون (۱۲۳/۷۱) و پیگیری (۱۲۶/۱۱) در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه افزایش یافته است. همچنین پیش از بررسی نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری به بررسی مفروضه‌های زیربنایی متغیر راهبردهای نگهداری رابطه پرداخته شد (جدول ۲، ۳، ۴).

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیر راهبردهای نگهداری رابطه در گروه‌های آزمایش ($n = 44$) و کنترل ($n = 44$)

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
راهبردهای نگهداری رابطه	آزمایش	۱۱۴/۰۹	۱۴/۳۲	۱۲۳/۷۱	۱۲/۸۰	۱۲۶/۱۱	۱۲/۱۶
	کنترل	۱۱۶/۳۳	۱۵/۷۷	۱۱۵/۰۴	۱۵/۱۷	۱۱۲/۹۵	۱۵/۶۰

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، مفروضه‌ی نرمال بودن در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه در گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری رعایت شده است؛ یعنی، داده‌های متغیر راهبردهای نگهداری رابطه تابع توزیع نرمال هستند.

جدول ۲ آزمون نرمال بودن کولموگروف-اسمیرنف متغیر راهبردهای نگهداری رابطه

متغیر	گروه‌ها	آزمون	آماره z	df	P
راهبردهای نگهداری رابطه	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۰۸	۴۲	۰/۲۰۰
		پس‌آزمون	۰/۱۰	۴۲	۰/۲۰۰
		پیگیری	۰/۰۹	۴۲	۰/۲۰۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۰/۱۳	۴۲	۰/۰۵۹
		پس‌آزمون	۰/۱۱	۴۲	۰/۱۵۸
		پیگیری	۰/۰۹	۴۲	۰/۲۰۰

براساس نتایج جدول ۳ در مراحل پیش‌آزمون ($F(1,82) = ۰/۱۸, P = ۰/۶۷۳$)، پس‌آزمون ($F(1,82) = ۰/۸۴, P = ۰/۳۶۰$) و پیگیری ($F(1,82) = ۱/۶۰, P = ۰/۲۰۹$) میان واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه تفاوت وجود ندارد. به عبارت دیگر، میان واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل مختلف اندازه‌گیری در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه تفاوت دیده نمی‌شود.

جدول ۳ نتایج آزمون مفروضه‌ی همسانی واریانس‌های لون متغیر راهبردهای نگهداری رابطه در سه مرحله‌ی اندازه‌گیری در گروه‌های آزمایش و کنترل

مراحل	شاخص‌های آماری			سطح P
	درجه‌ی آزادی ۱	درجه‌ی آزادی ۲	F	
پیش‌آزمون	۱	۸۲	۰/۱۸	۰/۶۷۳
پس‌آزمون	۱	۸۲	۰/۸۴	۰/۳۶۰
پیگیری	۱	۸۲	۱/۶۰	۰/۲۰۹



همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد، آزمون موشلی با $\chi^2 = 25/84$ در سطح آماری $p < 0/001$ معنادار است و در نتیجه از آزمون محافظه‌کارانه‌ی گرین‌هاوس-کیزر^۱ تحلیل واریانس مکرر برای بررسی تحلیل داده‌ها استفاده شد.

جدول ۴ نتایج آزمون موشلی بررسی فرض همگنی واریانس‌ها-کوواریانس‌ها متغیر راهبردهای نگهداری رابطه

متغیر	موشلی	خی دو χ^2	df	P
راهبردهای نگهداری رابطه	۰/۷۲	۲۵/۸۴	۲	<۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، مفروضه‌ی نرمال بودن در مؤلفه‌های ساماندهی هیجان در گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری رعایت شده است؛ یعنی، داده‌های مؤلفه‌های سرکوبی و ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجان تابع توزیع نرمال هستند.

جدول ۵ آزمون نرمال بودن کولموگروف-اسمیرنف مؤلفه‌های ساماندهی هیجان

متغیر	مؤلفه	گروه‌ها	آزمون	آماره z	Df	P
ساماندهی هیجانی	سرکوبی	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۱۲	۴۲	۰/۰۹۹
			پس‌آزمون	۰/۱۲	۴۲	۰/۰۸۱
			پیگیری	۰/۱۲	۴۲	۰/۰۷۶
	کنترل	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۱۳	۴۲	۰/۰۵۴
			پس‌آزمون	۰/۱۳	۴۲	۰/۰۵۵
			پیگیری	۰/۱۴	۴۲	۰/۰۵۱
ارزیابی مجدد	آزمایش	کنترل	پیش‌آزمون	۰/۱۳	۴۲	۰/۰۷۲
			پس‌آزمون	۰/۱۴	۴۲	۰/۰۵۲
			پیگیری	۰/۰۹	۴۲	۰/۲۰۰
	کنترل	آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۱۱	۴۲	۰/۱۵۴
			پس‌آزمون	۰/۱۱	۴۲	۰/۰۵۱
			پیگیری	۰/۱۹	۴۲	۰/۰۵۲

براساس نتایج جدول ۶ در مؤلفه‌ی سرکوبی در مراحل پیش‌آزمون ($F = 0/24, P = 0/624$)، پس‌آزمون ($F = 0/864, P = 0/002$) و پیگیری ($F = 1/05, P = 0/308$)؛ و در مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد در مراحل پیش‌آزمون ($F = 1/90, P = 0/171$)، پس‌آزمون ($F = 3/22, P = 0/076$) و پیگیری ($F = 0/64, P = 0/426$) میان واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های ساماندهی هیجان تفاوت وجود ندارد. به عبارت دیگر، میان واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل مختلف اندازه‌گیری در مؤلفه‌های سرکوبی و ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجان تفاوت دیده نمی‌شود.

جدول ۶ نتایج آزمون مفروضه‌ی همسانی واریانس‌های لون مؤلفه‌های ساماندهی هیجان در سه مرحله‌ی اندازه‌گیری در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مؤلفه	مراحل	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح p
ساماندهی هیجانی	سرکوبی	پیش‌آزمون	۱	۸۲	۰/۲۴	۰/۶۲۴
		پس‌آزمون	۱	۸۲	۰/۰۲	۰/۸۶۴
		پیگیری	۱	۸۲	۱/۰۵	۰/۳۰۸
	ارزیابی مجدد	پیش‌آزمون	۱	۸۲	۱/۹۰	۰/۱۷۱
		پس‌آزمون	۱	۸۲	۰/۶۴	۰/۴۲۶
		پیگیری	۱	۸۲	۳/۲۲	۰/۰۷۶



همان‌طور که جدول ۷ نشان می‌دهد، آزمون موشلی در مؤلفه‌ی سرکوبی از متغیر ساماندهی هیجانی با $\chi^2 = 138/01$ در سطح $p < 0/001$ و در مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد با $\chi^2 = 62/24$ در سطح $p < 0/001$ معنی‌دارند و در نتیجه برای بررسی تحلیل داده‌ها از آزمون محافظه‌کارانه گرین‌هاوس-کیزر تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری استفاده گردید.

جدول ۷ نتایج آزمون موشلی بررسی فرض همگنی واریانس‌ها-کوواریانس‌ها متغیر راهبردهای نگهداری رابطه

متغیر	مؤلفه	موشلی	خی دو χ^2	Df	P
ساماندهی هیجان	سرکوبی	۰/۱۸	۱۳۸/۰۱	۲	< ۰/۰۰۱
	ارزیابی مجدد	۰/۴۶	۶۲/۲۴	۲	< ۰/۰۰۱

نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد که میان شرکت‌کننده‌ها در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F = 41/94$, $p < 0/001$). برای اینکه به‌طور دقیق مشخص گردد میان کدام‌یک از مراحل سه‌گانه در گروه آزمایش در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه تفاوت وجود دارد یک تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری بر روی گروه آموزش اجرا شد (جدول ۹). همچنین مشخص شد که میان شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود ($F = 4/51$, $p < 0/037$). البته این تفاوت به‌نفع شرکت‌کنندگان گروه آموزش و بهبود راهبردهای نگهداری رابطه‌ی آن‌ها است (میانگین گروه آزمایش: $121/31$ و میانگین گروه کنترل: $114/77$). به علاوه، میان گروه و مراحل سه‌گانه در سطح آماری $p < 0/001$ تعامل معنی‌دار وجود دارد ($F = 109/48$).

جدول ۸ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری (آمیخته) برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی بر استحکام و بهبود راهبردهای نگهداری رابطه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	نسبت F	سطح p	اندازه‌ی اثر
درون آزمودنی: مرحله	۱۰۰۹/۶۷	۱/۵۷	۴۱/۹۴	< ۰/۰۰۱	۰/۳۳
مرحله × گروه	۲۶۳۵/۲۹	۱/۵۷	۱۰۹/۴۸	< ۰/۰۰۱	۰/۵۷
خطا	۱۹۷۳/۶۹	۱۲۸/۸۱			
میان آزمودنی: گروه	۲۶۸۷/۸۱	۱	۴/۵۱	< ۰/۰۳۷	۰/۰۵
خطا	۴۸۸۶۴/۰۴	۸۲			

بر اساس نتایج جدول ۹ نسبت F تحلیل واریانس مکرر گروه آموزش در مراحل سه‌گانه نشان می‌دهد که آموزش پیش از ازدواج بر اساس برنامه‌ی آموزش آگاهی و انتخاب میان فردی باعث افزایش استحکام و بهبود راهبردهای نگهداری رابطه از مرحله‌ی پیش‌آزمون تا مرحله‌ی پیگیری در گروه آموزش شده است ($F = 183/20$, $p < 0/001$). نتایج آزمون پیگیری مقایسه‌ی جفتی بونفرونی در جدول ۱۰ ارائه شده‌اند.

جدول ۹ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی در گروه آموزش بر استحکام و بهبود راهبردهای نگهداری رابطه

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	نسبت F	سطح p	اندازه‌ی اثر
درون آزمودنی‌ها: مرحله	۳۴۰۰/۳۳	۱/۳۸	۱۸۳/۲۰	< ۰/۰۰۱	۰/۸۲
خطا	۷۶۱	۵۶/۷۵			

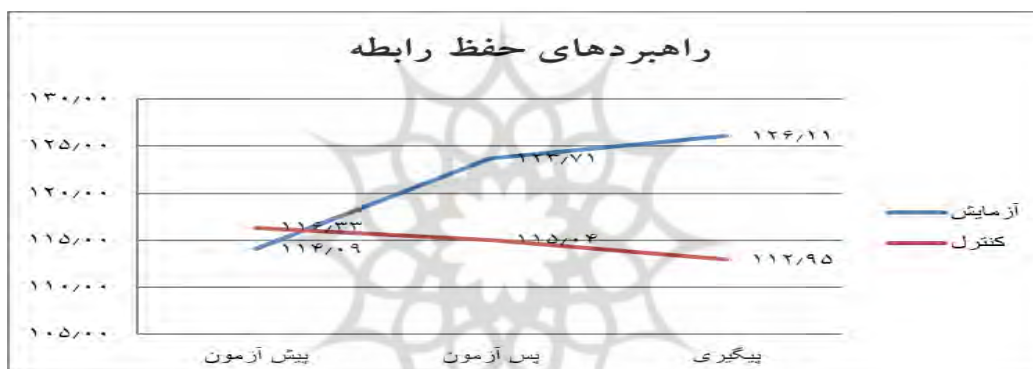


همان‌طور که در جدول ۱۰ ملاحظه می‌شود، میان مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پیش‌آزمون و پیگیری و پس‌آزمون و پیگیری در شرکت‌کننده‌های گروه آموزش در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این یافته‌ها بیانگر این هستند که برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی در بهبود راهبردهای نگهداری رابطه در جوانان مجرد درخواست‌کننده ازدواج از مرحله‌ی پیش‌آزمون تا مرحله‌ی پیگیری مؤثر است؛ یعنی، این آموزش باعث شده است که میانگین راهبردهای نگهداری رابطه از مرحله‌ی پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته و حتی ماندگار می‌باشند.

جدول ۱۰ نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی شرکت‌کنندگان گروه آموزش در متغیر راهبردهای استحکام و نگهداری رابطه

متغیر وابسته	آزمون	آزمون	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح p
راهبردهای نگهداری رابطه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۹/۶۱	۰/۶۲	<۰/۰۰۱
	پیگیری		-۱۲/۰۲	۰/۸۴	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	-۲/۴۰	۰/۴۶	<۰/۰۰۱

نمودار ۱ تعامل گروه‌ها و مراحل آموزش در شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله در متغیر راهبردهای نگهداری رابطه



همان‌طور که جدول ۱۱ نشان می‌دهد، نمرات شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش نسبت به شرکت‌کننده‌های گروه کنترل از مرحله‌ی پیش‌آزمون (۱۶/۲۱)، به مرحله‌ی پس‌آزمون (۱۲/۱۴) و پیگیری (۱۱/۶۴) در مؤلفه‌ی سرکوبی از متغیر ساماندهی هیجان کاهش یافته است. همچنین می‌توان مشاهده کرد، نمرات شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش نسبت به شرکت‌کننده‌های گروه کنترل از مرحله‌ی پیش‌آزمون (۲۰/۴۵)، به مرحله‌ی پس‌آزمون (۲۵/۳۵) و پیگیری (۲۶/۱۹) در مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجان افزایش یافته است. لازم به ذکر است پیش از بررسی نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری به بررسی مفروضه‌های زیربنایی مؤلفه‌های سرکوبی و ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجان پرداخته شد (جداول ۵، ۶، ۷).

جدول ۱۱ میانگین و انحراف معیار متغیر ساماندهی هیجان در گروه‌های آزمایش ($n = 44$) و کنترل ($n = 44$)

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ساماندهی هیجان	سرکوبی	۱۶/۳۱	۴/۶۶	۱۲/۱۴	۲/۷۸	۱۱/۶۴	۳/۱۲
	کنترل	۱۶/۱۶	۴/۸۶	۱۴/۷۸	۲/۹۸	۱۴/۸۵	۳
ارزیابی مجدد	آزمایش	۲۰/۴۵	۲/۸۹	۲۵/۳۵	۳/۹۳	۲۶/۱۹	۴/۳۳
	کنترل	۱۹/۲۶	۳/۴۷	۱۹	۳/۲۴	۱۹/۱۹	۳/۱۴



نتایج جدول ۱۲ نشان می‌دهد که میان شرکت‌کننده‌ها در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در مؤلفه‌های سرکوبی ($F = 60/49, P < 0/001$) و ارزیابی مجدد ($F = 86/68, P < 0/001$) از متغیر ساماندهی هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. برای اینکه به‌طور دقیق مشخص گردد میان کدام‌یک از مراحل سه‌گانه در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در مؤلفه‌های سرکوبی و ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجانی تفاوت وجود دارد از دو تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری جداگانه بر اساس آزمون کرین-هاوس-گیزر استفاده شد (جدول ۱۳).

همچنین، میان میانگین‌های شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در مؤلفه‌ی سرکوبی از متغیر ساماندهی هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F = 7/54, P < 0/007$). (میانگین گروه آزمایش ۱۳/۳۳ و میانگین گروه کنترل ۱۵/۲۷). همچنین، بر اساس نتایج این جدول میان میانگین‌های شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجانی هم تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($F = 44/64, P < 0/001$). (میانگین گروه آزمایش ۲۴ و میانگین گروه کنترل ۱۹/۱۵). این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه‌ی آگاهی و انتخاب میان فردی در کاهش مؤلفه‌ی سرکوبی و افزایش مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد در جوانان مجرد درخواست‌کننده ازدواج تحت مداخله‌ی آموزش نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است. به علاوه، میان گروه و مراحل سه‌گانه در مؤلفه‌های سرکوبی ($F = 14$) و ارزیابی مجدد ($F = 96/41$) در سطح آماری $p < 0/001$ تعامل معنی‌دار وجود دارد (جدول ۱۲ را ببینید).

جدول ۱۲ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری (آمیخته) برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی بر مؤلفه‌های سرکوبی و ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجان

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	نسبت F	سطح p	اندازه اثر
سرکوبی	درون آزمودنی: مرحله	۴۵۱/۴۸	۱/۱۰	۴۹/۶۰	< 0/001	0/۳۷
	مرحله × گروه	۱۲۷/۴۳	۱/۱۰	۱۴	< 0/001	0/۱۴
	خطا	۷۴۶/۴۱	۹۰/۲۰			
	بین‌الملل: گروه	۲۳۶/۲۵	۱	۷/۵۴	< 0/007	0/۰۸
	خطا	۲۵۶۹/۴۹	۸۲			
	درون آزمودنی: مرحله	۳۸۳	۱/۳۰	۸۶/۶۸	< 0/001	0/۵۱
ارزیابی مجدد	مرحله × گروه	۴۲۶	۱/۳۰	۹۶/۴۱		0/۵۴
	خطا	۳۶۲/۳۱	۱۰۶/۷۵			
	بین‌الملل: گروه	۱۴۸۱/۴۳	۱	۴۴/۶۴	< 0/001	0/۳۵
	خطا	۲۷۲۰/۸۰	۸۲			

بر اساس نتایج جدول ۱۳ نسبت F تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری گروه آموزش در مراحل سه‌گانه نشان می‌دهد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه‌ی آموزش آگاهی و انتخاب میان فردی باعث کاهش مؤلفه‌ی سرکوبی ($F = 77/55, P < 0/001$) و افزایش مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد ($F = 111/90, P < 0/001$) از مرحله‌ی پیش‌آزمون تا مرحله‌ی پیگیری شده است (جدول ۱۴ را ببینید).

جدول ۱۳ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی در گروه آموزش در مؤلفه‌های سرکوبی و ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجان

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	نسبت F	سطح p	اندازه اثر
سرکوبی	مرحله	۵۲۸/۱۴	۱/۲۲	۷۷/۵۵	< 0/001	0/۶۵
	خطا	۲۷۹/۱۹	۵۰/۲۱			
ارزیابی مجدد	مرحله	۸۰۷/۴۷	۱/۲۴	۱۱۱/۹۰	< 0/001	0/۷۳
	خطا	۲۹۵/۸۵	۵۱/۰۴			



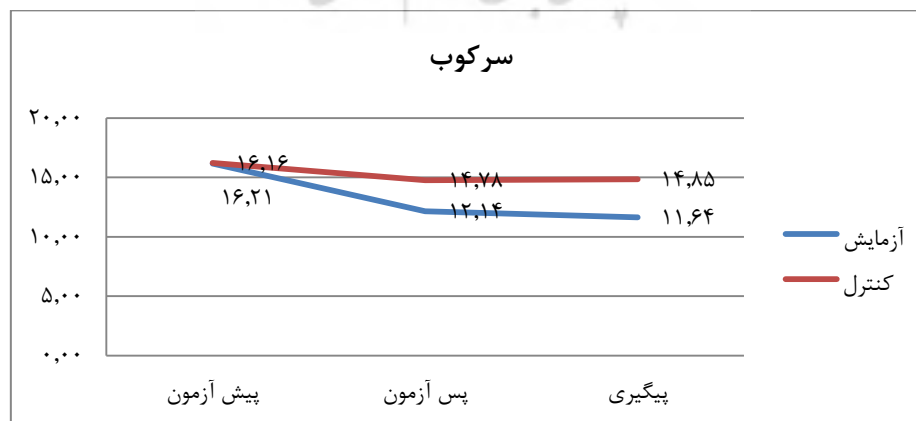
همان‌طور که در جدول ۱۴ ملاحظه می‌شود، میان مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($t = 4/07$, $P < 0/001$) و پیش‌آزمون و پیگیری ($t = 4/57$, $P < 0/001$) در شرکت‌کننده‌ای گروه آموزش در مؤلفه‌ی سرکوبی از متغیر ساماندهی هیجانی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این یافته‌ها بیانگر این هستند که برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی در کاهش مؤلفه‌ی ناسازگار سرکوبی در جوانان مجرد درخواست‌کننده ازدواج در پس‌آزمون و مرحله‌ی پیگیری مؤثر بوده است؛ یعنی، این آموزش باعث شده است که میانگین مؤلفه‌ی سرکوبی از مرحله‌ی پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری کاهش یابد، و حتی تأثیرات آموزش پیش از ازدواج را می‌توان در مرحله‌ی پیگیری با وجود معنادار نبودن مرحله‌ی پس‌آزمون و مرحله‌ی پیگیری ($t = 0/50$, $p = 0/517$) هم مشاهده نمود. همچنین، میان مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($t = -4/90$, $P < 0/001$) و پیش‌آزمون و پیگیری ($t = -5/73$, $P < 0/001$) در شرکت‌کننده‌های گروه آموزش در مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجانی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. این یافته‌ها بیانگر این هستند که برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی در افزایش مؤلفه‌ی سازگار ارزیابی مجدد در جوانان مجرد درخواست‌کننده ازدواج از مرحله‌ی پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون تا مرحله‌ی پیگیری مؤثر بوده است؛ یعنی، این آموزش باعث شده است که میانگین مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد از مرحله‌ی پیش‌آزمون به مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری افزایش یابد، و حتی با وجود معنادار نبودن مرحله‌ی پس‌آزمون و مرحله‌ی پیگیری ($t = -0/80$, $p = 0/254$) تأثیرات ماندگار آموزش پیش از ازدواج را هنوز می‌توان مشاهده کرد.

جدول ۱۴ نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در مؤلفه‌های سرکوبی و ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجانی

متغیر وابسته	مرحله	مرحله	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح p
سرکوبی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۴/۰۷	۰/۴۵	$< 0/001$
	پیش‌آزمون	پیگیری	۴/۵۷	۰/۴۹	$< 0/001$
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۵۰	۰/۱۸	$p = 0/517$
ارزیابی مجدد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	- ۴/۹۰	۰/۴۵	$< 0/001$
	پیش‌آزمون	پیگیری	- ۵/۷۳	۰/۵۱	$< 0/001$
	پس‌آزمون	پیگیری	- ۰/۸۳	۰/۲۰	$p = 0/254$

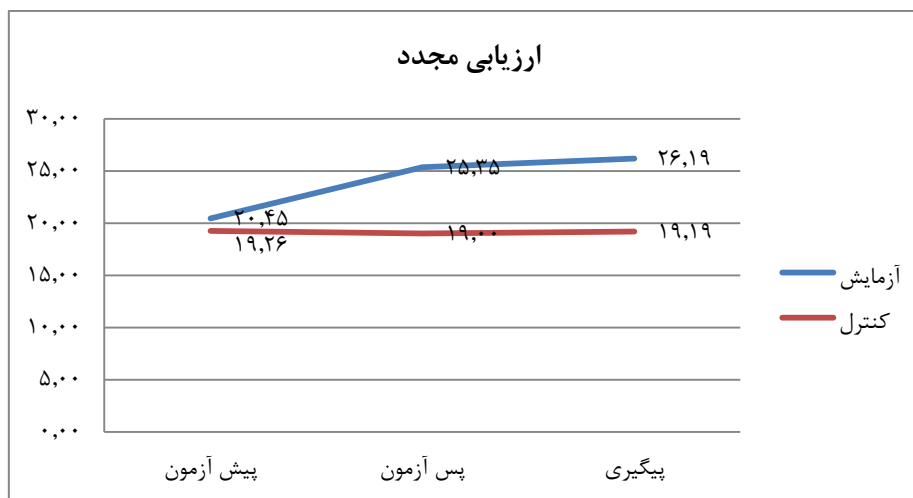
نمودار ۲ تعامل گروه‌ها و مراحل آموزش در شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مؤلفه‌ی سرکوبی

از متغیر ساماندهی هیجان



نمودار ۳ تعامل گروه‌ها مراحل آموزش در شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مؤلفه‌ی ارزیابی

مجدد از متغیر ساماندهی هیجان



بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که مداخله‌ی آموزش پیش از ازدواج به‌روشنی آگاهی و انتخاب بین فردی باعث بهبود راهبردهای نگهداری رابطه در شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. تحقیقات قبلی به‌طور مستقیم دو متغیر راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجان را با این روش آموزشی مورد بررسی قرار نداده‌اند اما شواهد اثربخشی این برنامه بر سایر متغیرهای مهم در روابط میان فردی وجود دارد. با این حال، یافته‌ها با نتایج تحقیقات مختلف (Rostami, Bradford et al., 2016؛ Cadely, Finnegan & Kerpelman, 2020؛ et al, 2020؛ Rajabi et al., 2016) که نشان دادند این برنامه‌ی آموزشی منجر به کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه دانشجویان شده است، همسو است. در این رابطه، برادفورد و همکاران (Bradford et al., 2016) نشان دادند که آموزش پیش از ازدواج به‌روشنی برنامه‌ی آگاهی و انتخاب میان فردی جوانان را در مهارت‌های ادراک رابطه، انتخاب شریک زندگی، نگرش افراد درباره الگوها و رفتارهای رابطه‌ای تحت تأثیر قرار داده است. همچنین در تحقیق دیگر، رجبی و همکاران (Rajabi et al., 2017) نشان دادند که این برنامه باعث کاهش ترس از ازدواج و افزایش انگیزه‌ی ازدواج در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در پس‌آزمون و پیگیری شد.

کادلی و همکاران (Cadely et al, 2020) دریافتند که مداخلات پیش از ازدواج با اصلاح باورهای غیرواقع‌بینانه‌ی شرکا از ازدواج باعث تشویق آن‌ها به انجام رفتارهای نگهداری رابطه می‌شود تا کیفیت رابطه‌ی خود را در مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک نگهداری کنند. در این برنامه‌ی آموزشی به جوانان آموزش داده شد برای یک ازدواج شاد و مستحکم باید نسبت به سازگاری خود و شریکشان اطمینان پیدا کنند. شرکت‌کنندگان گروه تحت آموزش آموختند که سازگاری با شریک ازدواج خیلی پیچیده‌تر از شباهت با او است؛ چراکه سازگاری دربرگیرنده شیمی متقابل (جذب شدن به همسر)، مکملیت (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه‌پذیر (بررسی شباهت در سبک زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) است که هرکدام از این سه مؤلفه نباشند، سازگاری منطقی و سالم به خطر می‌افتد. همچنین افراد آموختند، اگرچه دو فرد ممکن است ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی باهم داشته باشند ولی هر شخص باید دیگری به‌صورت مناسب برخورد کند (Van Epp, 2007). نتایج تحلیل محتوای جلسه‌های آموزشی نشان داد که یکی



شرکت کنندگان معتقد بود که باورهای مثل «من نیاز به پیدا کردن کسی مثل خودم را دارم تا با او سازگار باشم؛ یا، من نیاز به پیدا کردن فردی با ویژگی‌های کاملاً متناقض با خودم را دارم تا مکمل من باشد» باورهای ساده لوحانه‌ای از سازگاری و مکملیت هستند که می‌تواند رابطه‌ی متقابل و مثبت شرکا را با مشکل مواجه کند. به علاوه، شرکت کننده‌ی دیگر با این باور که «همخوان بودن ویژگی‌های شرکا موجب درک و پذیرش بهتر آن‌ها از یکدیگر می‌شود» موافق بود. با توجه به نتایج تحلیل محتوا از صحبت‌های شرکت کنندگان و یافته‌های پژوهش به نظر می‌رسد درک و شناخت افراد از تفاوت‌ها، شباهت‌ها و اطمینان از سازگار بودن خود و شریکشان موجب تعامل‌های مثبت، شاد، خوش‌بینانه و غیر انتقادی با شریکشان می‌شود. در تأیید این اثربخشی می‌توان به پژوهش رستمی و همکاران (Rostami et al, 2020) اشاره کرد که معتقد بودند مدل‌های تحکیم ازدواج با افزایش آگاهی شرکا نسبت به ویژگی‌های منحصر به فرد یکدیگر و الگوهای ارتباطی ناسازگار به بهبود مهارت‌های مدیریت و نگهداری رابطه کمک می‌کنند. بنابراین، می‌توان گفت که کسب دانش عقلی در زمینه‌ی سازگاری موجب اطمینان شرکا از سازگاری با یکدیگر می‌شود که این سازگاری منجر به بهبود راهبردهای نگهداری رابطه می‌شود.

در تبیین اثربخشی این برنامه‌ی آموزش بر راهبردهای نگهداری رابطه می‌توان گفت گشودگی یک راهبرد نگهداری رابطه است که به معنای بحث مستقیم درباره ماهیت رابطه و افشای صریح خواسته‌ها است (Stafford & Canary, 1992). افراد در این برنامه‌ی آموزشی درباره اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، حل تعارض، تشخیص فریب در ارائه‌ی خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار درباره باز بودن شریک زندگی با شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خود افشایی آگاه می‌شوند (Rajabi et al., 2016). همچنین در زمینه‌ی کسب دانش عقلی درباره مهارت‌های ارتباطی آزمودنی‌ها آموختند که عدم ابراز صریح خواسته‌ها و احساس‌ها چه آثار مخربی بر رابطه می‌گذارد. درواقع، افراد با تصویری از نحوه‌ی ارتباط مؤثر آشنا می‌شوند که به آن‌ها برای نگهداری و تداوم رابطه کمک می‌کند. نتایج تحلیل محتوای جلسات آموزشی نشان داد ارائه‌ی تصویری از ارتباط مؤثر موجب تغییر باورهای نادرست درباره سازگاری (مثلاً، من نباید خواسته‌ها و نیازهای خودم را ابراز کنم بلکه شریک من برای اثبات علاقه‌ی خود، باید متوجه خواسته‌ها و نیازهای من بشود؛ یا شریک من باید احساس و نیازهای من را در طول رابطه حدس بزند) شده است. بلوچزاده و همکاران (Balochzadeh et al, 2021) معتقدند زوج‌هایی که نسبت به تفاوت‌ها، احساسات و نیازهای همسرشان پذیرا هستند قادرند در شرایط مختلف ارتباط باز و سازنده‌ای برقرار می‌کنند و در هنگام بروز سوء تفاهم‌ها و احساس‌های منفی با رفتارهای سازنده از جمله پذیرش، گوش دادن همدلانه و پاسخگویی غیر تدافعی به ابرازگری همسر به نگهداری و تداوم رابطه‌ی خود کمک کنند. بنابراین با توجه به محتوای برنامه‌ی آموزشی و با استناد به شواهد پژوهشی این گونه استنباط می‌شود که کسب دانش عقلی در زمینه‌ی مهارت‌های ارتباطی از جمله اهمیت باز بودن شریک، ابراز وجود و خود افشایی می‌تواند موجب بهبود راهبردهای نگهداری رابطه در گروه تحت آموزش شود.

در تبیین اثربخشی برنامه‌ی آگاهی و انتخاب‌های بین فردی بر راهبردهای نگهداری رابطه باید گفت اطمینان بخشی یک راهبرد نگهداری رابطه است که به طور آشکار پیام‌هایی را دربرگیرنده می‌شود که نشان‌دهنده‌ی تمایل فرد به استمرار رابطه است (Stafford & Canary, 1991). در برنامه‌ی آگاهی و انتخاب میان فردی درباره تعهد و چگونگی بررسی متعهد بودن شریک آینده، خطرهای ناشی از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در پیش از ازدواج به افراد آموزش داده شد. در این برنامه افراد می‌آموزند



که لازمه‌ی متعهد شدن به طرف مقابل کسب شناخت‌های لازم، اعتماد و ایجاد دلگرمی نسبت به رابطه و شریکشان است. اصل مهم این برنامه این است که افراد باید از تعهد بیش از اندازه پیش از کسب شناخت‌های ضروری و ایجاد اعتماد و دلگرمی نسبت به شریکشان اجتناب کنند (Rajabi et al., 2016) که طی کردن این فرایند به افراد کمک می‌کند در زمان مناسبی نسبت به شریکشان متعهد بشوند تا با اطمینان خاطر بیشتری نسبت به آینده‌ی رابطه خود فکر کنند. همچنین در پژوهشی معلوم شد که ارتباط نیرومندی میان میزان استفاده‌ی شرکا از راهبردهای نگهداری رابطه و سطح تعهد و رضایت از رابطه وجود دارد (Weigel & Ballard-Reisch, 2008).

نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که این آموزش باعث بهبود مؤلفه‌های ساماندهی هیجان (کاهش مؤلفه‌ی سرکوبی و افزایش مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد) در گروه آموزش نسبت به گروه کنترل شده است. این یافته‌ها با نتایج کیمیایی و همکاران (Kimiaee et al., 2015)، راسو و همکاران (Rusu et al., 2019)، برجعلی و اصغری راد (Borjali & Asgari rad, 2021)، شعبانی خدیو و احمدیان (Shabani khadiv & Ahmadiyan, 2019) همسو است، این محققان نشان دادند که آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج و مهارت‌های زندگی بر افزایش هوش هیجانی و بهبود ملاک‌های همسرگزینی مؤثر هستند، در پژوهشی راشو و همکاران (Rusu et al., 2019) نشان دادند که راهبردی‌ای‌های ساماندهی هیجان سازگار (قرار دادن چشم‌انداز، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد جهت برنامه‌ریزی) رضایت از رابطه را در شرکا افزایش می‌دهد. همچنین، فریرا (Ferreira, 2019) میزان رضایت زوجین متأهلی که در ساماندهی هیجان‌هایشان دچار مشکل بودند، بررسی کرد و نشان داد که رفتارهای منفی شرکا در طول روز و ناتوانی آن‌ها در ساماندهی هیجان‌هایشان پیش‌بینی‌شده سطح پایین رضایت‌مندی از رابطه است.

در تبیین اثربخشی این برنامه پیش از ازدواج بر مؤلفه‌ی سرکوبی از متغیر ساماندهی هیجان باید گفت سرکوبی بیانی پس از تجربه‌ی احساس رخ می‌دهد و مهار، پنهان‌کاری یا کوتاه شدن پاسخ‌های عاطفی را دربرگیرنده می‌شود (Gross, 1998؛ Gross & John, 2003). در این برنامه‌ی آموزشی شرکت‌کنندگان گروه تحت آموزش با این سؤال مواجه می‌شوند که چگونه می‌فهمند نامزدشان علاقه‌مند به برآورده کردن نیازهایشان خواهد بود؟ در ادامه، درباره اهمیت نیازها و فرایند دوقطبی شدن که شکل رایج جنگ قدرت در یک رابطه است، آگاه شدند. دوقطبی شدن زمانی اتفاق می‌افتد که هر یک از شرکا بدون توجه به اهداف، نیازها و خواسته‌های طرف مقابل فقط اهداف، خواسته‌ها و نیازهای خودشان را می‌بینند (Van Epp, 2007). در این برنامه‌ی آموزشی افراد به‌واسطه‌ی کسب دانش قلبی در زمینه‌ی دلگرمی مطمئن شدند که در رابطه به نیازهای برحق‌شان توجه کنند و رابطه‌ای که برقرار است شکل بگیرد مبتنی بر انصاف خواهد بود و به نیازها، احساس‌های هر دو طرف توجه بشود.

به‌بیان‌دیگر، شرکا با دلگرمی از اینکه در نزد شریکشان ارزشمند هستند و به احساس‌ها و نیازهایشان توجه خواهد شد از سرکوبی بیانی اجتناب می‌کنند. در تأیید اثربخشی این برنامه‌ی آموزش بر کاهش مؤلفه‌ی سرکوبی می‌توان به پژوهش برجعلی و عسکری راد (Borjali & Asgari rad, 2021) اشاره کرد که دریافتند آموزش روش دلگرمی شوانکر منجر به بهبود ساماندهی هیجانی شرکا در گروه آموزش نسبت به گروه کنترل شده است. شعبانی خدیو و احمدیان (Shabani khadiv & Ahmadiyan, 2019) معتقدند هر چه نیازهای بنیادی افراد کم‌تر برآورده شود، فرایند ساماندهی هیجانی با اختلال بیشتری مواجه می‌شود. علاوه بر این، داشتن شریکی که پاسخگو و دلگرم‌کننده ارتباط مثبتی با ثبات رابطه و کاهش عواطف منفی در زوج‌های در شرف ازدواج دارد (Knapp, 2016; Slatcher et al., 2015). همچنین، یکی از شرکت‌کنندگان گفت «اگر رابطه دلگرم‌کننده باشد می‌توانم در شرایط سخت



زندگی برای برآورده کردن خواسته‌ها و بیان احساساتم به شریکم تکیه کنم». بنابراین، این گونه استنباط می‌شود که یکی از دلایل کاهش مؤلفه‌ی سرکوبی این است که افراد با دلگرم شدن از طرف شریکشان احساس ارزشمندی و قابلیت می‌کنند و مطمئن می‌شوند که به نیازها و خواسته‌هایشان توجه خواهد شد. توجه به نیازها و خواسته‌ها از طرف شریک باعث می‌شود افراد احساس امنیت کنند و با کاهش به‌کارگیری سرکوبی، احساس‌ها و نیازهای خود را با شریکشان مطرح کنند.

از سوی دیگر، این برنامه نقش مهمی در کاهش مؤلفه‌ی سرکوبی و افزایش مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجانی داشته است. سرکوبی به معنی مهار، پنهان‌کاری یا کوتاه شدن پاسخ‌های عاطفی را دربرگیرنده می‌شود و ارزیابی مجدد شناختی یک راهبرد نظارتی متمرکز بر پیشین است که پیش از ایجاد احساس ایجاد می‌شود و مستلزم تغییر شکل یک وضعیت برای تغییر تأثیر عاطفی اولیه‌ی آن از راه‌های مثبت است. درواقع، ارزیابی مجدد شناختی با افزایش درک افراد از همسرشان و کاهش تعارض‌های زناشویی، روابط زناشویی را تقویت کند (Ben-Naim et al., 2013; Finkel et al., 2013). افراد در برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب بین فردی درباره اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، حل تعارض، تشخیص فریب در ارائه‌ی خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار درباره باز بودن شریک زندگی با شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خود افشایی آگاه می‌شوند (Rajabi et al., 2016) شرکت‌کنندگان گروه آموزش ضمن آگاهی از اهمیت مهارت‌های ارتباطی آموختند که به‌جای سرکوبی بیانی باید از مهارت‌های ابراز وجود و حل تعارض استفاده کنند تا بتوانند در شرایط فشارزا به صحبت درباره مسئله‌ی پیش‌آمده پردازند و با افشای صریح خواسته‌ها و احساس‌شان رضایت کلی خود را از رابطه نگهداری کنند. در تأیید اثربخشی این برنامه‌ی آموزشی می‌توان به پژوهش دانکن و همکاران (Duncan et al., 2014) اشاره کرد که معتقدند مداخلات پیشگیرانه‌ی پیش از ازدواج می‌تواند موجب کاهش تحریک‌پذیری، خشم و سایر مشکلات هیجانی شرکا در طول رابطه شود و داوینس (Davis, 2015) معتقد است هر چه زوجین زودتر در رابطه‌ی خود مشاوری پیش از ازدواج دریافت کنند، سطوح پایین‌تری از ارتباط‌های منفی و هیجان‌های مخرب را تجربه می‌کنند. مقتدر و اکبری (Moghtader & Akbari, 2019) دریافتند آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر می‌تواند باعث بهبود ساماندهی هیجانی و رضایت زناشویی شود. همچنین، یکی از شرکت‌کنندگان معتقد بود که «دو طرف باید به‌طور شفاف درباره مسائل و تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر صحبت کنند در غیر این صورت مسائل به زخم‌های کهنه تبدیل می‌شوند». بنابراین این گونه استنباط می‌شود آگاهی شرکا نسبت به مهارت‌های ارتباطی اساسی زندگی همچون ابراز وجود، حل تعارض و خود افشایی می‌تواند موجب کاهش به‌کارگیری مؤلفه‌ی سرکوبی و افزایش به‌کارگیری مؤلفه‌ی ارزیابی مجدد از متغیر ساماندهی هیجان شود. به‌طور کلی، افراد دارای مهارت‌های ارتباطی می‌توانند اتفاقات تنش‌زا را از جهت تهدیدآمیز بودن و یا نبودن ارزیابی کنند و راه‌های مقابله با این موقعیت را شناسایی نمایند و از این طریق در شرایط و موقعیت‌های گوناگون با اتخاذ روش‌های مناسب ساماندهی هیجان همچون ارزیابی مجدد در برابر تجارب تنش‌زا مقاومت کنند.

محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش

این پژوهش در میان جوانان مجرد درخواست‌کننده ازدواج شهر یاسوج انجام شده است، لذا تعمیم نتایج به جمعیت‌های دیگر باید با احتیاط انجام شود. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در نمونه‌ی گسترده‌تر و همچنین در سایر شهرها انجام شود. از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به محدود بودن بخش مهارت‌های ارتباطی در روش آموزش پیش از ازدواج به روش آگاهی و انتخاب میان فردی اشاره کرد که شرکت‌کنندگان انتظار داشتند زمان بیشتری به این آموزش این مهارت‌ها اختصاص داده شود که بنا به روش آموزشی



مذکور این امر میسر نبود. محدودیت دیگر اینکه با توجه به بافت سنتی شهر یاسوج که موجب استقبال کم از خدمات مشاوره در این شهر می شود و همچنین لزوم انتخاب نمونه از میان زوج های درخواست کننده ازدواج زمان زیادی برای انتخاب نمونه در این مطالعه شده است. لذا پیشنهاد می شود این برنامه ی آموزش را در شهر های بزرگ تر انجام داد. با توجه به اینکه تأثیر مثبت این برنامه در راهبردهای نگهداری رابطه و ساماندهی هیجانی مشاهده شد پیشنهاد می شود در مراکز مشاوره دانشجویی و غیر دانشجویی کارگاه هایی به منظور آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر انتخاب و آگاهی میان فردی برای زوجین در آستانه ی ازدواج برگزار شود. پیشنهاد می شود این برنامه ی آموزشی در مراکز آموزشی (مدارس متوسطه ی دوم و دانشگاه ها) به صورت بروشور و کتابچه هایی در زمینه ی برنامه ی آگاهی و انتخاب میان فردی طراحی شود و در اختیار نوجوانان و جوانان قرار بگیرد. دیگر اینکه تلویزیون به عنوان رسانه ی جمعی، اثرات زیادی بر جامعه دارد. لذا پیشنهاد می شود برنامه ای جهت افزایش آگاهی جوانان در زمینه ی راهبردهای نگهداری رابطه و اتخاذ شیوه های مناسب ساماندهی هیجانی طرح ریزی شود.

اخلاق پژوهش

این مقاله برگرفته از پایان نامه ی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده نویسنده ی دوم مقاله با کد اخلاق EE/1400/3/02/11015/scu.ac.ir کمیته اخلاق معاونت پژوهشی دانشگاه شهید چمران اهواز است.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول مقاله طرح مسئله، اجرا، بررسی تحلیل داده ها و تبیین مطالب و نویسنده دوم اجرا و هماهنگی مربوط به این مرحله و نوشتن مقاله را بر عهده داشته اند.

منابع مالی

تمام منابع مالی و هزینه ی پژوهش و انتشار مقاله به عهده ی نویسنده ها بوده است.

دسترسی به مواد و داده ها

ابزارهای استفاده شده در این پژوهش به آسانی در دسترس محققان قرار دارد.

رضایت برای انتشار

نویسنده های این مقاله از انتشار این مقاله رضایت کامل دارند.

تأیید اخلاقی پژوهش

جهت رعایت اخلاق در پژوهش و احترام به حقوق انسانی شرکت کننده ها، به افراد اطمینان داده شد که برای شرکت در کارگاه و ادامه ی آن آزادی عمل دارند و اطلاعات مربوط به آن ها محرمانه باقی خواهد ماند.

تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت کنندگانی که با رضایت کامل ما را در این پژوهش یاری نمودند، کمال تشکر را داریم.



References

- Antunes, N., Vieira-Santos, S., Roberto, M. S., Francisco, R., Pedro, M. F., & Ribeiro, M. T. (2021). Portuguese Version of the Kansas Marital Satisfaction Scale: *Preliminary Psychometric Properties*. *Marriage & Family Review*, 57(7), 647-672. <http://dx.doi.org/10.1080/01494929.2021.1887047>
- Azimi Khoei, A., Zaharakar, K., & Ahmady, K. H. Comparison of the effectiveness of premarital education based on premarital Interpersonal choices and knowledge program (PICK) and prevention and relationship enhancement program (PREP) on attitudes toward marriage in couples on the verge of marriage. *Family and Health*, 11(2), 45-61. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23223065.1400.11.2.4.9>
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S., & Baucom, D. H. (2019). Staying connected: An examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marriage & Family Review*, 55(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458004>
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506-519. <https://doi.org/10.1037/a0031473>
- Boehme, R. (2017). *Assessment of the impact of the premarital interpersonal choices and knowledge (PICK) program on adolescents*. Utah State University. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/6549/>
- Bradford, K., Stewart, J. W., Pfister, R., & Higginbotham, B. J. (2016). Avoid falling for a jerk(ette): Effectiveness of the premarital interpersonal choices and knowledge program among emerging adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 630-644. <https://doi.org/10.1111/jmft.12174>
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Brown, C. (2019). The influence of premarital counseling on marital satisfaction for African-American couples. <https://digitalcommons.acu.edu/etd>
- Balochzadeh, S., Abdi, M., Ghaffari, K., & Hamidipour, R. (2021). Comparison of the effectiveness of premarital education through interpersonal awareness and choice program and Indigenous multidimensional approach on dysfunctional couple beliefs in marriage seekers. *Journal of Research in*
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243-267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Clyde, T. L., Hawkins, A. J., & Willoughby, B. J. (2019). Revising premarital relationship interventions for the next generation. *Journal of Marital and Family Therapy*. 46(1), 149-161. <https://doi.org/10.1111/jmft.12378>
- Cadely, H. S. E., Finnegan, V., & Kerpelman, J. L. (2020). Adolescents and sexual risk-taking: The interplay of constraining relationship beliefs, healthy sex attitudes, and romantic attachment insecurity. *Journal of Adolescence*, 84(6), 136-148. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.08.01>
- Dainton, M. (2019). Equity and relationship maintenance in first marriages and remarriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(8), 583-599. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1586420>



- Davis, C. A. (2015). An evaluation of the impact of a couple's enrichment program on relationship satisfaction, communication, conflict resolution, and forgiveness. <http://digitalcommons.unl.edu/cehdsdiss>
- Dindia, K., & Canary, D. J. (1993). Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 163–173. <https://doi.org/10.1177/026540759301000201>
- Duncan, S. F., Larson, J. H., & McAllister, S. (2014). Characteristics of individuals associated with involvement in different types of marriage preparation interventions. *Family Relations*, 63(5), 680-692. <https://doi.org/10.1111/fare.12094>
- Fawcett, E. B., Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., & Carroll, J. S. (2010). Do premarital education programs work? A meta-analytic study. *Family Relations*, 59(3), 232–239. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00598.x>
- Ferreira, J. (2019). *Predicting married couples' daily relationship satisfaction from difficulties with emotion regulation and daily negative relationship behaviors* (Doctoral dissertation, Arts & Social Sciences: Department of Psychology). <https://summit.sfu.ca/item/19339>
- Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 24(8), 1595–1601. <https://doi.org/10.1177/0956797612474938>
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355. <https://doi.org/10.1177/0192513X20935504>
- French, J. E., Altgelt, E. E., & Meltzer, A. L. (2019). The implications of sociosexuality for marital satisfaction and dissolution. *Psychological science*, 30(10), 1460-1472. <https://doi.org/10.1177/0956797619868997>
- Ghezelseflo, M., & Rostami, M. (2018). Examining the effects of the SYMBIS pre-marriage training on engaged couples' communication beliefs. *Journal of Family Psychology*, 5(1), 45-56. https://www.ijfpjournal.ir/article_245538.html?lang
- Gross J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Harris, J. (2017). *Adolescent relationship concerns and perceived gains from a relationship education course*. Utah State University. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/5654>
- Harris, V. W., Sewell, C., Anderson, J., Speegle, K. C., & Harris, H. (2019). Before You Tie the Knot: Mapping Pedagogy, Learning Outcomes, and Effect Size in Premarital Education. *Journal of Human Sciences and Extension*, 7(3), 114-141. <https://doi.org/10.54718/VAWK3931>
- Ioannidis, C. A., & Siegling, A. B. (2015). Criterion and incremental validity of the emotion regulation questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 13(3) 6, 247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00247>



- Kimiaee, A., Salhi fadardi, J., & Ghafouri nasab, J. (2015). The effectiveness of pre-marriage and life skills training on choosing a spouse and EQ of the students of Ferdowsi University of Mashhad. *Clinical Psychology Research and Counseling*, 5(1), 41-51. <https://doi.org/10.22067/ijap.v5i1.24867> [Persian]
- Knapp, D. J., Durtschi, J. A., Clifford, C. E., Kimmes, J. G., Barros-Gomes, P., & Sandberg, J. (2016). Self-esteem and caregiving in romantic relationships: Self and partner perceptions. *Personal Relationships*, 23, 1, 111-123. <https://doi.org/10.1111/pere.12114>
- Legkauskas, V., & Pazniokaitė, G. (2018). Gender differences in relationship maintenance behaviors and relationship satisfaction. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 8(4), 30-39. <http://dx.doi.org/10.21277/sw.v2i8.367>
- Moghtader L, Akbari B. (2019). [The impact of education communication skills on emotional regulation, resilience and marital satisfaction of mothers of hearing-impaired children]. *Journal Birjand University Medical Science*, 26(3), 249-258. <http://dx.doi.org/10.32592/JBirjandUnivMedSci.2019.26.3.106> [Persian]
- Mansson, D. H. (2020). Grandchildren's perceptions of grandparents' use of relational maintenance behaviors. *The International Journal of Aging and Human Development*, 91(2), 127-148. <https://doi.org/10.1177/0091415019852776>
- Nazari, B. (2020). Effectiveness of premarital training based on interpersonal choices and knowledge program on dysfunctional relationship beliefs of couples on the Verge of marriage with conflict. *Journal of Social Psychology*, 58, 241-249. https://psychology.ahvaz.iau.ir/article_680486.html [Persian]
- Ogolsky, B. G., & Bowers, J. R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 343-367. <https://doi.org/10.1177/0265407512463338>
- Ogolsky, B. G., & Monk, J. K. (Eds.). (2019). *Relationship maintenance: Theory, process, and context*. Cambridge University Press. https://books.google.com/books/about/Relationship_Maintenance.html?id=rC-ixgEACAAJ
- Ogolsky, B. G., Monk, J. K., Rice, T. M., Theisen, J. C., & Maniotes, C. R. (2017). Relationship maintenance: A review of research on romantic relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 275-306. <https://doi.org/10.1111/jftr.12205>
- Pollak, K. M., Olderbak, S. G., Randall, A. K., Lau, K. K., & Duran, N. D. (2022). Comparing self-reported emotions and facial expressions of joy in heterosexual romantic couples. *Personality and Individual Differences*, 184, 111182. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111182>
- Rajabi, G., & Abbasi, G. (2020). The effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program on the idealistic expectations of single young adults. *Iranian Journal Psychiatry Clinical Psychology*, 25(4), 384-395. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.25.4.3> [Persian]
- Rajabi, G., & Abbasi, G. (2018). The effectiveness of premarital education based on relationship education programs on reducing the dysfunctional relationship beliefs of single students. *Iranian Journal of*



- Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(4), 384-395. <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-2284-fa.html> [Persian]
- Rajabi, G., Abbasi, G., Sudani, M., & Aslani, K. (2016). Premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program on idealistic marital expectation in single students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 22(3), 212-221. (Persian) <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.ijpcp.22.3.212> [Persian]
- Rajabi, G., & Khandade, A. (2021). Effect of premarital education based on idealistic marital expectations on reducing idealistic marital expectations in marriage applicant couples: A single case study. *Psychological Methods and Models*, 12, 43 (Serial 43). <https://doi.org/10.30495/jpmm.2021.4713> 14-30. [Persian]
- Rajabi, G., Mahmodi, O., Aslani, K., & Amanollahi, A. (2017). The effectiveness of premarital education based on premarital interpersonal choices and knowledge programs in reducing fear of marriage and increasing the marriage motivation of single students. *Journal of Kermanshah University of Medical Science*, 2(3), 108-314. <https://brieflands.com/articles/jkums-69276.html>
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359–376. <https://doi.org/10.1177/0265407517751664>
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2019). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(1), 359–376. <http://dx.doi.org/10.1177/0265407517751664>
- Rostami, M., Navabinejad, S., & Farzad, V. (2020). The effectiveness of the premarital skills training model Saving Your Marriage Before It Starts (SYMBIS) on patterns and damages of engagement couples. *Journal of Applied Family Therapy*, 1(1), 35-53. <https://doi.org/10.22034/aftj.2020.112955>
- Schmidt, C. D., Luquet, W., & Gehlert, N. C. (2016). Evaluating the impact of the “getting the love you want” couples workshop on relational satisfaction and communication patterns. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.978061>
- Shabani khadiv, A., & Ahmadiyan, H. (2019). Studying the relationship between of Basic psychological needs satisfaction and the Emotional Regulation disorder with the mediation of early maladaptive schemas at Bu-AliSina university students. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 1(75), 101-111. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.663548> [Persian]
- Slatcher, R. B., Selcuk, E., & Ong, A. D. (2015). Perceived partner responsiveness predicts diurnal cortisol profiles 10 years later. *Psychological Science*, 26(7), 972-982. <https://doi.org/10.1177/0956797615575022>
- Sofyan, A., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. (2013). Tingkat aspirasi karir siswa di tinjau dari jenis kelamin, jurusan dan daerah tempat tinggal. *Journal Konseling dan Pendidikan*, 1(3), 9-27. <http://dx.doi.org/10.29210/110800>
- Soylu, Y., & Top  , Z. (2020). Examining graduate students opinions regarding marriage and premarital education programs. *MOJES: Journal of Educational Sciences*, 8(4), 48-58. <http://mojes.um.edu.my/>



- Stafford, L. (2016). Marital sanctity, relationship maintenance, and marital quality. *Journal of Family Issues*, 37(1), 119-131. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0192513X13515884?journalCode=jfia>
- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217– 242. <https://doi.org/10.1177/0265407591082004>
- Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communications Monographs*, 67(3), 306-323. <https://doi.org/10.1080/03637750009376512>
- Stewart, J. W. (2015). *Effectiveness, Facilitator Characteristics, and Predictors of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) Program*. Doctor of Philosophy, Uah State University. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/4499/>
- Taajobi, M., Moradi, O. (2016). Comparing metacognition beliefs and emotional regulation and smoking among adolescents ordinary in city of Sanandaj. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 3(3), 40-48. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.25886657.1395.3.3.3.6> [Persian]
- Taylor, B. G., & Mumford, E. A. (2016). A national descriptive portrait of adolescent relationship abuse: Results from the national survey on teen relationships and intimate violence. *Journal of interpersonal violence*, 31(6), 963-988. <https://doi.org/10.1177/0886260514564070>
- Van Epp, J. (2007). *How to avoid falling in love with a jerk. The foolproof way to follow your heart without losing your mind*. New York: McGraw-Hill. <http://wcopresbytery.org/u/newsletter/The-Parish-Paper-Fall-2012.pdf>
- Van Epp, M. C. (2006). *An exploration of the dating attitudes, beliefs and behaviors of singles army soldiers and their perceive readiness to marry*. The Degree of Master of Science. The Ohio State University. <https://lovethinks.com/wp-content/uploads/2022/02/exp-dating-attitudes-beliefs-behaviors-single-army-soliders.pdf>
- Van Epp, M. C., Futris, T. G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single Army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(4), 328-349. <https://doi.org/10.1177/1077727X08316347>
- Vater, A., & Schro der-Abe', M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29, 201–215. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1993>
- Weigel, D. J., & Ballard-Reisch, D. S. (2008). Relational maintenance, satisfaction, and commitment in marriages: An actor-partner analysis. *Journal of Family Communication*, 8(3), 212–229. <https://doi.org/10.1080/15267430802182522>
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152-156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>



- Yalçın, İ., & Ersever, O. G. (2015). Effectiveness of the relationship enhancement program on relationship satisfaction of university students. *Hacettepe Universitesi Egitim Fakultesi Dergisi Hacettepe University Journal of Education*, 30(2), 185-201. <http://pdr.education.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/434/2017/03/Yalcin-Ersever-2015.pdf>
- Zeidner, M., & Kloda, I. (2013). Emotional intelligence (EI), conflict resolution patterns, and relationship satisfaction: Actor and partner effects revisited. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 278–283. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.09.013>

