

The Effectiveness of Premarital Education based on the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) on Communication Beliefs and Attitudes Toward Marriage of Couples on the Verge of Marriage

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Arezo Azimi Khoei¹
Kianoush Zaharakar^{*2},
Khodabakhsh Ahmady³

Azimi Khoei A, Zaharakar K, Ahmady K. The Effectiveness of Premarital Education based on the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) on Communication Beliefs and Attitudes Toward Marriage of Couples on the Verge of Marriage. *Islamic Life Style*. 2021; 63-73

1. PhD Student, Department of Consulting, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor, Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran (Corresponding Author)
3. Professor, Department of Counseling, Behavior Science Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: Drzaharakar@gmail.com

Article History

Received: 2020/09/07

Accepted: 2020/11/22

ePublished: 2021/03/15

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to determine the effectiveness of premarital education based on prevention and relationship enhancement programs on communication beliefs and attitudes toward couples' marriage on the verge of marriage.

Materials and Methods: The research design was a quasi-experimental pre-test and post-test with a control group and a follow-up test period. From the statistical population of couples referring to private counseling centers in 5,3,1 districts of Tehran, 40 people were selected by available methods as a research sample. First, the pre-test of the Idleson-Epstein Communication Beliefs Questionnaire and the Bratton-Rosen Marriage Attitude Scale were administered. Was analyzed using repeated measures analysis of variance and post hoc test.

Findings: Findings showed that pre-marriage education based on prevention and relationship enhancement program has a positive and significant effect on improving communication beliefs and attitudes toward marriage of couples on the eve of marriage ($p \leq 0.001$).

Conclusion: The results of post hoc test showed that this effect was stable over time. Therefore, by using premarital education based on the prevention and relationship enhancement program, communication beliefs and attitudes toward the marriage of couples on the verge of marriage can be improved.

Keywords: Premarital Counseling, Relationship Prevention and Enhancement Program, Communication Beliefs, Attitudes Toward Marriage

اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش گیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوجین در آستانه ازدواج

آرزو عظیمی خوبی^۱،

دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران .

کیانوش زهراکار^{۲*}،

دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

خدابخش احمدی^۳

استاد، گروه مشاوره، مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش گیری و بهبود رابطه بر باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج های در آستانه ازدواج انجام شد .

مواد و روش ها: طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و یک دوره آزمون پی گیری بود. از جامعه آماری زوج های پیش از ازدواج مراجعه کننده به مراکز مشاوره خصوصی مناطق ۱،۳،۵ شهر تهران تعداد ۴۰ نفر به روش در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شد. ابتدا پیش آزمون پرسش نامه باورهای ارتباطی آیدلسون و اپشتاین و مقیاس نگرش به ازدواج براتن و روزن اجرا شد. سپس مداخله برنامه پیش گیری و بهبود رابطه برای گروه آزمایش اعمال شد و در ادامه پس آزمون و آزمون پی گیری اجرا شد و داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش گیری و بهبود رابطه بر بهبود باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج های در آستانه ازدواج تأثیر مثبت و معنی دار دارد. ($p \leq 0/001$)

نتیجه گیری: نتایج آزمون تعقیبی نشان داد که این تأثیر در طول زمان پایدار بود. بنابراین با استفاده از آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش گیری و بهبود رابطه، می توان باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج های در آستانه ازدواج را بهبود بخشید.

کلید واژه ها: مشاوره پیش از ازدواج، برنامه پیش گیری و بهبود رابطه، باورهای ارتباطی، نگرش به ازدواج.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۲

* نویسنده مسئول: Drzahrakar@gmail.com

مقدمه

ازدواج یکی از وقایع مهم در زندگی افراد و مهم ترین نهاد برای - یک فرد و جامعه می باشد. همچنین نقطه عطفی در چرخه زندگی و مهم ترین پایه در تشکیل خانواده است. در بسیاری از جوامع تنها راه پذیرفته شده برای فرزندآوری و ادامه نسل ازدواج است، همچنین ازدواج نشان دهنده شروع دوره بزرگ سالی جدای از پدر و مادر می باشد. حتی اگر نسل ها به طور اجتماعی ادامه پیدا کنند و از لحاظ اقتصادی همچنان وابسته به والدین باشند. امروزه در امر ازدواج، به انتظارات، باورها، ادراکات و نگرش به ازدواج، به عنوان پدیده ای شناختی و ذهنی، توجه خاصی می شود؛ چرا که تحریف این استانداردها می تواند به آشفته گی زندگی زناشویی بیانجامد (۱). باورهای ارتباطی از جمله پدیده های شناختی مهم هم برای شروع رابطه و هم برای تداوم رابطه هستند (۲). آیدلسون و اپشتین بر نقش باورهای ارتباطی ناکارآمد بر پریشانی زناشویی تأکید می کنند و معتقدند که این باورها تخریب کننده هستند (۳). باورهای ارتباطی یک موضوع عمده در تجزیه و تحلیل شناخت اجتماعی و فرایندهای ارتباطی می باشند. این مؤلفه شناختی باورهایی در مورد ارتباط را شامل می شود که می تواند کارآمد یا ناکارآمد باشد. اگر باورهای افراد واقع گرایانه و منطقی باشد، رابطه پیشرفت می کند (۲).

باورهای ارتباطی کارآمد، مثل باور به اینکه زوجین می توانند تغییر کنند، می توانند رفتارهایی که منجر به حفظ رابطه می شود را تشویق و کیفیت رابطه را بهبود ببخشند. در مقابل، باورهای ارتباطی ناکارآمد می توانند به عنوان یک آسیب پذیری پایدار عمل کنند و توانایی افراد برای مقابله با چالش های رابطه را محدود نمایند. باورهای ارتباطی ناکارآمد و غیرواقعی گرایش هایی هستند که به سوگیری شخص در تفسیر رویدادهای ارتباط صمیمی به یک شیوه غیرمنطقی اشاره دارند و مبتنی بر انتظارات غلط یا نادرست می باشند. باور به عدم توافق مخرب یا تخریب کننده است (یعنی، اختلاف نظر یا مخالفت یک رابطه را نابود می کند)، باور به اینکه همسران نمی توانند تغییر کنند (زن و شوهر قادر به تغییر خود یا رابطه خود نیستند)، توقع و انتظار ذهن خوانی (زن و شوهر باید توانایی خواندن ذهن یکدیگر را داشته باشند)، کمال گرایی جنسی (هر شخصی باید انتظار کمال جنسی را از خود و همسر خود داشته باشد) و باور در مورد تفاوت های جنسیتی (عدم درک صحیح از تفاوت های زن و مرد)، باورهایی هستند که به وسیله محققان و درمانگران به عنوان باورهای ارتباطی غیرمنطقی تشخیص داده شده اند (۴).

پژوهش های انجام شده بیانگر رابطه مثبت بین باورهای غیر منطقی و ناکارآمد و تعارضات زناشویی، رابطه مثبت باورهای غیرمنطقی با خشم و رابطه منفی با سلامت روانی و کنترل خشم، رابطه منفی بین باورهای غیر منطقی با ثبات عاطفی و توافق پذیری، رابطه منفی بین برخی از باورهای ارتباطی ناکارآمد با تمایل به کیفیت رابطه است (۵-۸).

صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک تیم حل کنند، از پس تعارضات برآیند و تعهد را در خود بالا ببرند (۱۷). پیام‌های اصلی PREP این است که کنترل‌سازنده‌ی اختلاف‌ها می‌تواند از پریشانی در آینده پیش‌گیری کند و این که زوج‌ها می‌توانند رفتار ارتباطی‌شان را تغییر دهند و تعارض-هایشان را کنترل کنند، به‌جای اینکه تعارض‌هایشان آن‌ها را کنترل کند.

PREP یک برنامه ۱۱ جلسه‌ای است که در آن زوج‌ها به صورت گروهی سازماندهی می‌شوند؛ با این حال، این برنامه را می‌توان در جلسات زوج‌درمانی هم به‌کار گرفت. استتلی و همکاران چهار هدف اولیه را برای PREP عنوان کردند. هدف اول این است که به زوج‌ها کمک شود تا با یادگیری فن‌گوينده-شونده، با یکدیگر به گونه‌ای کارآمد و مؤثر مؤثر ارتباط برقرار کنند و تعارض‌ها را حل نمایند. این فن به زوج‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند درباره احساساتشان صحبت کنند، به دقت به همسرشان گوش کنند و پیام را به گونه‌ای مؤثر و کارآمد تعبیر و تفسیر نمایند. در هدف دوم، انتظارات زوج‌ها از روابطشان به بحث گذاشته می‌شود. زمانی که انتظارات زوج‌ها غیر معقول یا برآورده کردن آن غیر ممکن باشد، باعث بروز تعارض در روابط آن‌ها می‌گردد. هدف سوم، بررسی نگرش‌ها و انتخاب‌های آن‌ها پیرامون تعهد است. زوج‌ها تشویق می‌شوند تا به‌جای تمرکز بر گزینه‌های دیگر، درباره بهبود رابطه کنونی‌شان فکر کنند. هدف پایانی مستحکم کردن پیوند بین زوج‌ها به کمک تشویق فعالیت‌های سرگرم‌کننده دوستانه و لذت‌بخش است (۱۸).

مرور مطالعات انجام شده در زمینه برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه حاکی از اثر بخشی این برنامه بوده است، برای مثال پژوهش جاکویی نشان داد که برنامه PREP بر روابط زوجین اثربخش است، حتی تأثیر این رویکرد بیشتر از تأثیر رویکرد آموزش ارتباط زوجی بود. همچنین این رویکرد بر کاهش خشونت زوجین و بهبود رابطه (اون، آنتله، کوئیرک)، کاهش مشکلات روابط صمیمی و بهبود ارتباط زوجین (توئن، ماسچی، رافینگ)، کاهش باورهای ناکارآمد ارتباطی دانشجویان (هالت)، کاهش باورهای ناکارآمد ارتباطی زوجین (اسلامی و همکاران) و افزایش صمیمت زناشویی (حیدرنیا، نظری و سلیمانیان) مؤثر بوده است (۲۲-۱۹). اما تأثیر این برنامه بر بهبود بر باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج یک شکاف پژوهشی است و به آن پرداخته نشده است. بدین ترتیب از مسائل زوج‌های در آستانه ازدواج، باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج بود و با توجه به وجود شکاف پژوهشی در این زمینه، مسأله این پژوهش این بود که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج چه تأثیری دارد؟

مواد و روش‌ها

روش این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و طرح پژوهش نیمه-آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و یک دوره آزمون پی‌گیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را

مطابق با مدل شناختی، افکار غیرمنطقی ۱، تحریف‌های شناختی ۲ و باورهای غیرمنطقی عوامل مهمی در ایجاد و تداوم رفتارهای آسیب‌شناسانه هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عوامل شناختی و نگرش‌ها با کیفیت رابطه زناشویی و پایداری ازدواج رابطه داشته است (۹).

از جمله مسائلی که میزان موفقیت انتخاب همسر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، نگرش نسبت به این انتخاب و زندگی زناشویی است. نگرش به ازدواج عبارت است از: عقاید و باورهای نسبتاً ثابتی که در ذهن افراد برای ازدواج شکل گرفته است و شامل باورهایی در مورد تمایل یا عدم تمایل به ازدواج، میزان اهمیت ازدواج، انتظارات از ازدواج، منافع و هزینه‌های ازدواج و عوامل مؤثر بر آن است (۱۰).

بر اساس مطالعات صورت گرفته در سال‌های اخیر نگرش جوانان به ازدواج جهت‌گیری منفی داشته و به دنبال این نگرش منفی، تباهی اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی در جوانان عمومیت یافته است، نگرش به ازدواج پایه‌های اساسی تصمیم‌گیری برای ازدواج، زمان ازدواج و نیز انتظارات از ازدواج را تشکیل می‌دهد (۱۱). نگرش نادرست نسبت به نحوه انتخاب همسر باعث می‌شود تا افراد با دید و باوری غیرمنطقی به ازدواج بنگرند و آن را به صورت امری آسان و عادی که نیاز به تلاش چندانی ندارد، تلقی کنند (۱۲).

نگرش نسبت به ازدواج بر اساس ساختار خانواده‌ها متفاوت است، جوانانی که والدین آن‌ها طلاق گرفته‌اند، کودکان خانواده‌های تک‌والد یا ازدواج مجدد والدین، نسبت به جوانان خانواده‌های عادی نگرش‌های بدبینانه‌تری نسبت به ازدواج دارند (۱۳). نژاد، جنسیت (زنان معمولاً نگرش‌های مثبت‌تری نسبت به مردان دارند)، دستاوردهای آموزشی، انتظارات از ازدواج، اولویت دادن به کار و تحصیل نسبت به ازدواج و آمادگی برای ازدواج بر نگرش به ازدواج جوانان تأثیرگذار می‌باشند. خیلی از تحقیقات انجام شده در زمینه نگرش‌ها نشان داده‌اند که خیلی از نگرش‌ها مانند نگرش به مذهب، نژاد، جنسیت در طول زمان تغییر یافته و نگرش به ازدواج نیز قابل تغییر می‌باشد (۱۰).

یکی از راه‌های تغییر باورها و نگرش‌ها نسبت به ازدواج، برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج است (۱۵-۱۴). مرکز ملی پژوهش‌های ازدواج سالم بیان می‌کند که آمادگی پیش از ازدواج می‌تواند راهبرد کارسازی در کاهش طلاق و حمایت از ازدواج سالم باشد. نبود آمادگی افراد برای ازدواج و باورهای اشتباه عواملی هستند که می‌بایستی در آموزش پیش از ازدواج شناسایی شوند، چراکه آمادگی کافی پیش از ازدواج به‌طور مثبت نه تنها روی ازدواج چه بسا روی انسان و نسل‌های آینده نیز کارساز است (۱۶).

یکی از برنامه‌های پیش از ازدواج برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه می‌باشد. این برنامه توسط استتلی، بلومبرگ و مارکمن در اوایل دهه ۱۹۹۰ تدوین شد، این برنامه به زوج‌ها یاد می‌دهد تا به

- 1 irrational beliefs
- 2 cognitive distortion
- 3 Attitudes Toward Marriage

برآورد شده است و همچنین در تحقیقاتی که توسط کامپ، ساندرومن، کرول و رافان (نقل از اسلامی) سیاهه باورهای ارتباطی دارای پایایی درونی مناسب در دامنه (۷۴ تا ۸۳) و پایایی بازآزمایی $r=0.76$ بود (۲۲). نسخه فارسی این ابزار توسط مظاهری و پور اعتماد تهیه شده است که در آن آلفای کرونباخ محاسبه شده، 0.75 می‌باشد. حیدری، مظاهری و پور اعتماد در پژوهش خود آلفای کرونباخ یا همسانی درونی این سیاهه برای خرده‌مقیاس‌ها را $0/47$ تا $0/70$ به دست آورد. دهشیری در پژوهش خود آلفای کرونباخ یا همسانی درونی این سیاهه را $r=0.78$ گزارش کرده است.

مقیاس نگرش به ازدواج MAS: مقیاس نگرش به ازدواج توسط براتن و روزن ساخته شده است، این مقیاس شامل ۲۳ گزاره با مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت، از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف است که باورها و نگرش‌های مربوط به ازدواج را می‌سنجد (۲۳). نیلفروشان، نویدیان و عابدی مقیاس نگرش به ازدواج در جامعه ایرانی را هنجاریابی کردند و اعتبار و پایایی آن در سطح قابل قبولی گزارش شده است. آنها این مقیاس را بر روی کلیه دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ اجرا کردند (۲۴). نمونه پژوهش شامل ۱۳۷ دانشجو (۵۱ پسر، ۸۶ دختر) بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد که مقیاس نگرش به ازدواج از پایایی و روایی مناسب جهت ارزیابی نگرش دانشجویان نسبت به ازدواج برخوردار است. نیلفروشان، نویدیان و عابدی به منظور بررسی پایایی مقیاس نگرش به ازدواج از دو روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) و بازآزمایی استفاده کردند (۲۴). در روش همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب پایایی (همسانی درونی) مقیاس نگرش به ازدواج به روش آلفای کرونباخ، $0/77$ می‌باشد. ضرایب بازآزمایی سه‌هفته‌ای بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان در کل نمونه $0/91$ است. میانگین نگرش به ازدواج در کل نمونه $69/65$ ، در پسران $68/20$ ، و در دختران $64/21$ به دست آمد.

برنامه ارتقای رابطه و پیش‌گیری (PREP): مارل جو رینک، سوزان بلومبرگ و هاوارد جی مارکمن.

مراجعات پیش از ازدواج که در دوره آشنایی بودند (مراسم خواستگاری برای آنها انجام شده است و دختر و پسر در دوره آشنایی پیش از نامزدی هستند) و به مراکز مشاوره خصوصی مناطق ۵ و ۳ شهر تهران در سال ۱۳۹۸ مراجعه کردند تشکیل دادند که از این جامعه، بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۰ نفر، (۲۰ نفر گروه آزمایش PREP و ۲۰ نفر گروه کنترل) با رعایت ملاک‌های ورود به پژوهش و با جایگزینی تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: سن ۲۲ تا ۳۲ سال (با توجه به اینکه جامعه هدف در این پژوهش زوج‌های در آستانه ازدواج بودند، سن ۲۲ تا ۳۲ سال انتخاب شد)، انجام مراسم خواستگاری (با توجه هدف پژوهش که زوج‌های پیش از ازدواج بود، انجام مراسم خواستگاری ضرورت داشت)، تحصیلات دیپلم و بالاتر (به لحاظ استفاده حداکثری از مطالب مداخله‌های پژوهشی و همچنین توانایی کامل در جواب دادن به پرسش‌نامه‌های پژوهش این ملاک مورد توجه محقق بود)، عدم داشتن تجربه ازدواج قبلی (با توجه به اینکه داشتن تجربه ازدواج می‌توانست به عنوان متغیر مؤثر و خارج از مداخله باشد، این ملاک نیز کنترل شد)، عدم ابتلا به اختلالات (مبتلا بودن به بیماری روانی بر نتایج پژوهش می‌توانست تأثیرگذار باشد، بدین ترتیب این ملاک اضافه شد)، عدم مصرف مواد مخدر و محرک (همچنین مبتلا بودن به اعتیاد نیز بر نتایج پژوهش می‌توانست تأثیرگذار باشد، بدین ترتیب این ملاک نیز کنترل شد) و داشتن رضایت آگاهانه (توجه به رضایت شرکت‌کنندگان هم از لحاظ اخلاق پژوهشی و هم اعتبار داده‌های پژوهش ضرورت دارد). ملاک خروج از پژوهش نیز شامل بهم خوردن دوره آشنایی (با توجه به هدف پژوهشی که بر زوج‌های در آستانه ازدواج تمرکز دارد، لذا به هم خوردن دوره آشنایی نشان از عدم زوجیت بین نمونه‌ها داشت)، عدم تمایل به ادامه شرکت در دوره (به لحاظ کنترل اعتبار داده‌های پژوهش و همچنین اخلاق پژوهشی ضرورت داشت به این ملاک توجه شود) و غیبت بیش از دو جلسه در مداخله (به لحاظ تأثیری که بر یافته‌های پژوهش می‌توانست بگذارد، این ملاک نیز کنترل شد) بود. ابتدا از هر دو گروه با پرسش‌نامه‌های باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج پیش‌آزمون به عمل آمد و سپس گروه آموزش تحت آموزش PREP به مدت ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفت و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. در نهایت بعد از پایان دوره پس از هردو گروه و دو ماه بعد از اتمام دوره، آزمون پی‌گیری اجرا شد. بدین ترتیب داده‌های مورد نیاز جمع‌آوری شد و با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

پرسش‌نامه باورهای ارتباطی آیدلسون و اپشتاین (RBI): این سیاهه یک پرسش‌نامه ۴۰ سؤالی است که برای اندازه‌گیری باورهای غیر منطقی در مورد روابط زناشویی توسط آیدلسون و اپشتاین ساخته شده است. نمره‌گذاری طیف لیکرت شامل کاملاً غلط نمره ۱ تا کاملاً درست نمره ۶ بود (۳). آیدلسون و اپشتاین در تحقیق خود نشان دادند که پایایی پرسش‌نامه باورهای ارتباطی با ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۷۲ تا ۸۱ درصد

جدول ۱

ردیف جلسه	هدف جلسه	خلاصه جلسات
اول	آشنایی اعضای گروه با همدیگر، آشنایی اعضای گروه با اصول، اهداف، مقررات و شیوه کار برنامه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه و اجرای پیش‌آزمون	آشنایی اعضا با یکدیگر با استفاده از فنون آشنا شدن، معرفی اهداف و هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج، گفتگو درباره شیوه کار برنامه پیشگیری و بهبود رابطه، گفتگو درباره نگرش به ازدواج و باورهای ارتباطی، گرفتن پیش‌آزمون.
دوم	بررسی عوامل خطر ساز در آشفته‌گی زناشویی	صحبت رهبر پیرامون نشانه‌های خطر یعنی تشدید یا بالا گرفتن، ابطال یا از اعتبار انداختن، تفاسیر منفی و اجتناب یا کنار کشیدن از رابطه با ذکر مثال، ولزوم داشتن الگوهای مثبت در خزانه رفتاری خود در برابر هر الگوی منفی.
سوم	آموزش سبک‌های ارتباطی و صمیمیت کلامی و تفاوت‌های موجود بین زن و مرد در این حوزه‌ها	صحبت رهبر در زمینه تفاوت‌های زن و مرد در باره سبک‌های ارتباطی، استنباط و درک هر کدام از صمیمیت کلامی و نحوه برخورد آنها با تعارض، آموزش قاعده بنیادی متوقف کردن بحث جهت جلوگیری از سوء تفاهم و تعارض
چهارم	ایجاد امنیت و ساختار برای گفتگو، استقرار محیط امن در رابطه	توضیح رهبر درباره فن‌گونه شنونده و استفاده از آن جهت ایجاد ساختار و احساس امنیت، و همین‌طور توضیح رهبر در زمینه موانع ارتباطی بین‌گویی و شنونده.
پنجم	بررسی وقایع، دغدغه‌ها و موضوعات پنهان؛ بررسی انتظارات	صحبت رهبر پیرامون الگوی وقایع و دغدغه‌ها و موضوعات پنهانی زوج که در طول زمان با آن‌ها مواجه می‌شود شامل: پول، رابطه با یکدیگر، رابطه جنسی، رابطه با خویشاوندان و زمان برای باهم بودن. و صحبت پیرامون انتظارات کلیدی افراد درباره ازدواج: درک و فهم، صداقت، وفاداری، احترام، شادکامی در یکی از حیطه‌های اساسی و عمده نظیر: کار، تصمیم‌گیری، رابطه جنسی، زندگی مذهبی یا جهان بینی، پول، رابطه با خویشاوندان، بچه‌ها و نحوه رابطه با یکدیگر.
ششم	بررسی تأثیر ارتباط منفی بر رابطه	صحبت پیرامون شیوه‌های منفی زوج‌ها در ارتباط با یکدیگر: ذهن‌خوانی، ترور شخصیت، شکایت و گله‌گذاری، غرق شدن در امور خانه، دفاعی عمل کردن، اظهارات فاجعه‌بار نظیر: سرزنش.
هفتم	آموزش نحوه شکایت و اعتراض به شیوه سازنده	صحبت رهبر در زمینه نحوه ارتباط سازنده یعنی چگونگی بیان ناراضی‌ت از رفتار طرف مقابل به شیوه سازنده به صورت XYZ جهت تمرکز روی احساسات خود به جای سرزنش یا حدس زدن احساسات همسر.
هشتم	ضرورت و انجام فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تفریحی	صحبت رهبر پیرامون ضرورت سرگرمی و داشتن تفریح جهت ایجاد یک ازدواج شاد و سالم و شرایط این ضروریات
نهم	آموزش حل مسأله، حل مشکل در قالب یک کار گروهی	توضیح کامل گام‌های حل مسأله توسط رهبر
دهم	آشنایی با سیستم باورهای بنیادی، صحبت در زمینه رابطه شهوانی/جنسی	توضیح رهبر درباره سیستم باورهای بنیادی، عقاید مذهبی، و جهت‌گیری معنوی و تاثیرات مثبت و منفی آنها روی ازدواج و توضیح رهبر در زمینه معانی و تفاوت رابطه شهوانی و جنسی و کارهای مورد نیاز جهت با نشاط سازی رابطه.
یازدهم	کار روی بخشش، احیای تعهد، اجرای پس‌آزمون	در آغاز توضیح رهبر پیرامون بخشش و اصول و مراحل بخشش و در ادامه رهبر به بحث پیرامون تعهد پرداخت و مطرح شد که تداوم زندگی شاداب، مستلزم از خود گذشتگی فردی و مقید شدن به تعهد در برابر فشارهای اجتماعی، مالی، بچه‌ها، عوامل روحی و اخلاقی و... است. زوج‌ها باید ضمن حفظ هویت فردی، به فکر عملی کردن هویت زوجی نیز باشند و این امر مستلزم از خود گذشتگی زوج‌هاست. در پایان هم پس‌آزمون اجرا شد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۴۰ نفر (۲۰ زوج) در دو گروه حضور داشتند که میانگین سن گروه کنترل ۲۸/۰۵ (با انحراف معیار ۳/۷۹) و

میانگین سن گروه آزمایش برابر با ۲۸/۱۶ (با انحراف معیار ۳/۱۶) بود. قبل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مفروضه‌های آزمون با استفاده از آزمون‌های کالموگراف اسمیرنوف، لوین، ام-باکس، ماخلی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر آورده شده است:

جدول ۲. بررسی مفروضه‌های آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

متغیر	آزمون	سطح معنی‌داری	تفسیر
باورهای ارتباطی	کالموگراف اسمیرنوف	۰/۳۸۷	تایید شد
	لوین	۰/۳۱۲	تایید شد
	ام‌باکس	۰/۱۴۰	تایید شد
نگرش به ازدواج	ماخلی	۰/۱۸۳	تایید شد
	کالموگراف اسمیرنوف	۰/۲۰۴	تایید شد
	لوین	۰/۰۹۳	تایید شد
	ام‌باکس	۰/۰۶۵	تایید شد
	ماخلی	۰/۰۷۲	تایید شد

نتایج بررسی مفروضه‌های استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که مفروضه‌های این آزمون تأیید شد و استفاده از اندازه‌گیری مکرر بلامانع است.

جدول ۳. نتایج اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی زوج‌های در آستانه ازدواج

اثر	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	مربع ایتای جزئی
عامل مکرر	۰.۴۶۷	۲۱۰.۸۵	۲	۳۷	۰/۰۰۱	۰.۵۳۳
عامل گروه با عامل مکرر	۰.۴۸۰	۲۰۰.۴۱	۲	۳۷	۰/۰۰۱	۰.۵۲۰

بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی زوج‌های در آستانه ازدواج مثبت و معنی‌دار است. به‌منظور مقایسه نتایج در مراحل آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پی‌گیری) از مقایسه زوجی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

مطابق با نتایج گزارش شده در جدول ۳ مشخص است که آزمون لامبدای ویلکز حاکی از معنی‌داری واریانس عامل تعامل گروه و زمان است ($p \leq 0/001$). با توجه به اندازه اثر ۰/۵۲ مشخص است که تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش‌گیری و

جدول ۴. مقایسه زوجی نمرات میانگین باورهای ارتباطی در سه مرحله زمانی

زمان الف	زمان ب	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معنی داری
پیش آزمون	پس آزمون	-۱۴.۳۰۰*	۲.۱۸۲	۰/۰۰۱
پیش آزمون	پی گیری	-۱۳.۹۵۰*	۲.۱۴۳	۰/۰۰۱
پس آزمون	پیش آزمون	۱۴.۳۰۰*	۲.۱۸۲	۰/۰۰۱
پس آزمون	پی گیری	۳.۵۰	۰.۵۰۹	۰۰۰/۱

آماري در متغیر باورهای ارتباطی بالاتر است. همچنین بین میانگین نمرات پس آزمون و نمرات میانگین آزمون پی گیری به لحاظ آماری تفاوت معنی داری وجود ندارد که نشان از پایداری نتایج متأثر از مداخله درمانی بر اثر گذشت زمان دارد.

مطابق با یافته‌های گزارش شده در این جدول مشخص است که بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون، میانگین پیش آزمون و پی گیری از نظر آماری تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < .01$). به طوری - که میانگین پس آزمون و پی گیری از میانگین پیش آزمون به لحاظ

جدول ۵. نتایج اندازه گیری مکرر برای بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر پیش گیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج

اثر	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	مربع اجزای
عامل مکرر	۲۰۷	۷۰.۶۶۵	۲	۳۷	۰/۰۰۱	۰.۷۹۳
تعامل گروه با عامل مکرر	۲۸۲	۴۷.۱۸۷	۲	۳۷	۰/۰۰۱	۰.۷۱۸

زوج‌های در آستانه ازدواج مثبت و معنی دار است. به منظور مقایسه نتایج در مراحل آزمون (پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پی گیری) از مقایسه زوجی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است.

مطابق با نتایج گزارش شده در جدول (۵) مشخص است که آزمون چند متغیره لامبدای ویلکز حاکی از معنی داری واریانس عامل تعامل گروه و زمان است ($p \leq 0/001$). با توجه به اندازه اثر ۰/۷۱ مشخص است که تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش گیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج

جدول ۶. مقایسه زوجی نمرات میانگین نگرش به ازدواج در سه مرحله زمانی

زمان الف	زمان ب	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معنی داری
پیش آزمون	پس آزمون	-۶.۷۵۰*	۰.۵۵۷	۰/۰۰۱
پیش آزمون	پی گیری	-۶.۴۷۵*	۰.۵۹۳	۰/۰۰۱
پس آزمون	پیش آزمون	۶.۷۵۰*	۰.۵۵۷	۰/۰۰۱
پس آزمون	پی گیری	۲.۷۵	۰.۱۱۴	۰/۰۶۲

گیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی زوج‌های در آستانه ازدواج مثبت و معنی دار است. نتایج آزمون پی گیری نشان از پایداری نتایج متأثر از برنامه آموزشی بر اثر گذشت زمان دارد. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت زمانی که برنامه PREP رجوع می‌کنیم در می‌یابیم که این برنامه به زوج‌ها یاد می‌دهد تا به صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک تیم حل کنند، از پس تعارضات بر آیند و تعهد را در خود بالا ببرند (۱۷). برنامه PREP به زوج‌ها کمک می‌کند تا از پریشانی در آینده پیش گیری کند و از طریق این برنامه زوج‌ها می‌توانند رفتار ارتباطی‌شان را تغییر دهند و تعارض‌هایشان را کنترل کنند به جای اینکه تعارض‌هایشان آنها را کنترل کند. برنامه PREP چهار هدف را دنبال می‌کند که عبارت‌اند از: هدف اول این است که به زوج‌ها کمک شود تا با یادگیری فن گوینده- شنونده، با یکدیگر به گونه‌ای کارآمد و مؤثر ارتباط

مطابق با یافته‌های گزارش شده در این جدول مشخص است که بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون، میانگین پیش آزمون و پی گیری از نظر آماری تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < .01$). به طوری - که میانگین پس آزمون و پی گیری از میانگین پیش آزمون به لحاظ آماری در متغیر نگرش به ازدواج بالاتر است. همچنین بین میانگین نمرات پس آزمون و نمرات میانگین آزمون پی گیری به لحاظ آماری تفاوت معنی داری وجود ندارد که نشان از پایداری نتایج متأثر از مداخله درمانی بر اثر گذشت زمان دارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش گیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج بود. اولین نتیجه نشان داد که تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش -

حین بروز مشکلات آگاهی پیدا می‌کند که خود عامل دیگری در بهبود باورهای ارتباطی زوجین است.

بعنوان مثال، از جمله مؤلفه‌های باورهای ارتباطی کارآمد این است که از باور تخریب‌کنندگی مخالفت به دور بود و توقع ذهن‌خوانی از زوج مقابل نداشت. برنامه آموزشی PREP به زوجین در آستانه ازدواج کمک می‌کند تا با ایجاد مهارت‌های ارتباطی درست و ایجاد محیط امن برای گفتگو نسبت به تفاوت‌ها و شباهت‌های هم آگاهی داشته باشند و بدانند که الگوی ارتباط سالم و صحیح چیست. برنامه آموزشی PREP کمک می‌کند تا فرد دریابد که بیان مسالمت‌آمیز و درست نقد و شکایات چیزی غیر از تخریب و تحقیر است و این خود عاملی در رشد مهارت نقد و بیان اعتراض در عین حال که احترام زوج مقابل حفظ می‌شود. این مهارت باعث بهبود دوری از باور تخریب‌کنندگی مخالفت است. همچنین همان‌طور که گفته شد، ایجاد محیط امن گفتگو به همراه مهارت‌های ارتباطی صحیح منجر به شناخت عمیق از طرف مقابل و این برداشت که انتظارات باید به زبان آورده شوند و نباید از طرف مقابل انتظار ذهن‌خوانی داشت، منجر می‌شود.

نتیجه بعدی پژوهش نشان داد که تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج مثبت و معنی‌دار است. نتایج آزمون پی‌گیری نشان از پایداری نتایج متأثر از برنامه آموزشی بر اثر گذشت زمان دارد.

این برنامه به زوج‌ها یاد می‌دهد تا به‌صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک تیم حل کنند، از پس تعارضات بر آیند و تعهد را در خود بالا ببرند (۱۷). پیام اصلی در برنامه PREP این است که اداره و مدیریت سازنده اختلاف عقیده می‌تواند از ناراحتی و آزردهی بعدی پیش‌گیری کند و زوج‌ها می‌توانند رفتار ارتباطی خود را تغییر دهند و تعارض را مهار کنند. یکی از عواملی که بر نگرش افراد تأثیر می‌گذارد، روابط ناکارآمد و تعارضات می‌باشد. زمانی که فرد در یک رابطه از تعارضاتی رنج می‌برد و رابطه مؤثر و اثربخشی ندارد، نمی‌توان انتظار داشت که فرد نگرش مثبتی نسبت به آن رابطه داشته باشد. بنابراین، به‌نظر می‌رسد که برنامه PREP از طریق رفع تعارضات و ایجاد ارتباط کارآمد و مؤثر بین زوجین می‌تواند بر نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج اثر مثبت بگذارد. یکی از عوامل دیگری که در شکل‌گیری نگرش منفی به ازدواج می‌تواند نقش داشته باشد، وجود افکار منفی و نشخوارهای فکری زوجین می‌باشد. با توجه به اینکه یکی از اهداف برنامه PREP اجتناب از ذهن‌خوانی است که به فهم نادرست طرف مقابل منجر می‌شود، برنامه PREP پیشنهاد می‌دهد که قبل از اینکه پیش‌فرض‌هایتان را عمل کنید، آن‌ها را بررسی کنید و از طرف مقابل انتظار نداشته باشید چیزی را که گفته نشده است، بدانند. برنامه PREP به فرد کمک می‌کند تا به برقراری ارتباط همراه با احساسات بدون اینکه عشق آسیب ببیند، از طریق یادگیری پذیرفتن و بیان آن احساسات به‌طور راحت، مستقیم و

برقرار کنند و تعارضات را حل نمایند. این فن به زوج‌ها کمک می‌کند تا یاد بگیرند درباره احساساتشان صحبت کنند، به دقت به طرف مقابل گوش کنند و پیام را به گونه‌ای مؤثر و کارآمد تعبیر و تفسیر نمایند. در هدف دوم، انتظارات زوج‌ها از روابطشان به بحث گذاشته می‌شود. زمانی که انتظارات زوج‌ها غیر معقول یا برآورده کردن آن غیر ممکن باشد، باعث بروز تعارض در روابط آن‌ها می‌گردد. هدف سوم، بررسی نگرش‌ها و انتخاب‌های آن‌ها پیرامون تعهد است. زوج‌ها تشویق می‌شوند تا به‌جای تمرکز بر گزینه‌های دیگر، درباره بهبود رابطه کنونی‌شان فکر کنند. هدف پایانی مستحکم کردن پیوند بین زوج‌ها به کمک تشویق فعالیت‌های سرگرم‌کننده دوستانه و لذت‌بخش است (۱۸). با توجه به توضیحاتی که راجع به برنامه PREP داده شد، می‌توان گفت که این برنامه از جهات گوناگون می‌تواند در بهبود باورهای ارتباطی زوجین نقش داشته باشد. اول اینکه این برنامه کمک می‌کند تا زوجین از پریشانی‌های محتمل آینده در امان باشند. زمانی این اتفاق حاصل می‌شود که فرد نسبت به آینده اطمینان داشته باشد و از آنجایی که این برنامه به زوجین یاد می‌دهد تا به صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند و به صورت یک تیم مشکلاتشان را حل کنند، این ظرفیت به زوجین این اطمینان را می‌دهد که حتی اگر در آینده مشکلاتی و پریشانی پیش آید، می‌تواند با کمک همدیگر از پس آن مشکلات و پریشانی‌ها برآید. همچنین برنامه PREP از طریق آموزش مهارت مؤثر وحل تعارضات به زوجین نیز می‌تواند کمک کند تا ارتباطات کارآمدی داشته باشند. زمانی که ارتباط بین زوجین کارآمد، مؤثر، سازنده و مبتنی بر علاقه باشد، در این صورت باورهای ارتباطی زوجین رشد پیدا می‌کند، مثبت می‌شود و نگرانی‌های که نسبت به ارتباطات خود دارند، کاهش می‌یابد.

یکی از دلایل مهم دیگری که PREP می‌تواند برنامه اثربخشی برای بهبود باورهای ارتباطی زوجین باشد، این است که برنامه PREP بر مهارت‌های فن‌گوینده-شنونده و ایجاد محیط امن برای رابطه و حل مسأله در قالب یک تیم تأکید دارد. مزیتی که این مهارت برای زوجین در آستانه ازدواج دارد خوب شنیدن و خوب گفتن است. بدین معنا که زوجین با مهارت‌های فن‌گوینده-شنونده در می‌یابند که چگونه شنونده و گوینده خوبی باشند و بدون اینکه صحبت‌ها و مباحثه‌ها را به تعارض و دعوا بکشند، بتوانند حرف‌های خود، دیدگاه و باورهای خود را بگویند و در عین حال شنونده خوبی نیز باشند. زمانی که زوجین چنین مهارتی داشته باشند، کمک می‌کند تا بهتر بتوانند نسبت به عقاید، باورها، ارزش‌ها، الگوهای ارتباطی و دیگر مسائل مهم که در زندگی زوجین نقش دارد، آگاهی پیدا کرده و بدین‌ترتیب دید عمیق‌تری نسبت به باورهای ارتباطی طرف مقابل داشته باشند. همچنین مهارت حل مسأله حین بروز مسائل و مشکلات نیز از جمله توانمندی‌هایی است که نشان می‌دهد زوجین چه عکس‌العمل و واکنشی در حین بروز تعارضات از خود نشان می‌دهند. در چنین حالتی زوجین نسبت به چگونگی ارتباط و تعامل باهمدیگر در

گیرد. برای مثال متغیرهایی از قبیل سازگاری، کمال‌گرایی، تاب-آوری و ویژگی‌های شخصیتی مورد بررسی قرار بگیرد. در نهایت در پژوهش‌های دیگر به بررسی اثربخشی دیگر برنامه‌های موجود بر روی باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج در زوج‌های در آستانه ازدواج مورد بررسی قرار گیرد. مقایسه نتایج آن پژوهش با پژوهش حاضر می‌تواند ترسیم مناسب‌تری از اثربخشی برنامه‌های آموزشی مختلف بر روی باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج ارائه دهد. در نهایت با توجه یافته‌های پیشنهاد می‌شود از رویکرد PREP برای ارتقای باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج استفاده شود.

References

1. Sharp EA, Ganong LH. Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching?. *Family relations*. 2000;49(1): 71-6.
2. Gündoğdu R, Yavuzer Y, Karataş Z. Irrational beliefs in romantic relationships as the predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*. 2018; 6(3): 108-15.
3. Eidelson RJ, Epstein N. Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1982; 50(5): 715.
4. Rajabi Gh, Abbasi Q. The effectiveness of premarital education based on communication education program on reducing dysfunctional communication beliefs of single students, *Journal of Applied Psychological Research*. 2018; 2(9): 1-15.
5. Möller AT, Rabe HM, Nortje C. Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and non-distressed married individuals. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 2001;19(4): 259-70.
6. Modi D, Thingujam NS. Role of anger and irrational thinking on minor physical health problems among married couples. *Journal of the Indian Academy of*

غیر مخرب پردازد. ایجاد ارتباط همراه با احساس می‌تواند در رشد نگرش مثبت به ازدواج اثر بگذارد. برنامه PREP پیشنهاد مذاکره کردن می‌دهد به طریقی که شخص بداند، در چه موقعیتی هر کدام از احساسات مورد توجه قرار می‌گیرند و یا مورد انتظار هستند به جای تلاش برای کنترل یا استفاده از قدرت که شخص بازنده را گوشه‌گیر می‌سازد. با توجه به اینکه در شکل‌گیری نگرش، انتظارات همیشه نقش دارند، شکل‌گیری انتظارات منطقی می‌تواند در بهبود نگرش به ازدواج مؤثر باشد.

یکی از اهدافی که در برنامه PREP پی‌گیری می‌شود، بررسی عوامل خطر ساز در آشنفتگی زناشویی است. زمانی که زوجین از طریق برنامه آموزشی PREP نسبت به عواملی که می‌تواند زندگی زناشویی آنها را با خطر مواجه سازد و عواملی که خطر ساز هستند را شناسایی و آنها را دفع کنند، این عامل باعث می‌شود که زوجینی که نگرش بدبینانه به ازدواج دارند با آگاهی از اینکه می‌توان عوامل خطر ساز در آشنفتگی زناشویی را شناسایی و آنها را دفع کرد، نگرش واقع‌بینانه‌تری نسبت به ازدواج دست پیدا کنند. یکی دیگر از دلایلی که معمولاً منجر به ایجاد نگرش بدبینانه نسبت به هر پدیده‌ای به ویژه ازدواج می‌شود، عدم آگاهی و ترس نسبت به آن است. با توجه به اینکه برنامه آموزشی PREP کمک می‌کند تا زوجین در آستانه ازدواج در یک محیط امن به گفتگو و شناخت از همدیگر و همچنین آشنایی با سبک‌های ارتباطی سالم و کارآمد پردازند، این عامل باعث می‌شود که آگاهی زوجین در آستانه ازدواج نسبت به ازدواج افزایش یابد و ترس آنها کاهش یابد و در این حالت زوجینی که نگرش بدبینانه نسبت به ازدواج دارند به مرور زمان نگرشی بهتر، مثبت‌تر به ازدواج پیدا کنند. در رابطه با نگرش خوشبینانه و ایده‌آل به ازدواج هم، اگرچه خوشبینی و ایده‌آل‌گرایی امر مثبت و پسندیده است با این وجود مزیتی که آموزش PREP برای زوجین با نگرش خوشبینانه و ایده‌آل دارد این است که در طول این برنامه آموزشی، زوجین تعریف و فهم دقیق‌تر و عمیق‌تری از ازدواج کسب می‌کنند. آشنایی با انتظارات زوجین، بررسی الگوهای ارتباطی کارآمد و صمیمیت، ایجاد محیط امن در گفتگو، ایجاد مهارت و فن گوینده-شنونده، آموزش نحوه بیان نقد و شکایات و اعتراض‌ها در بین زوجین که در جلسات آموزشی PREP بر آنها تأکید می‌شود، باعث می‌شود تا نگرش زوجین در آستانه ازدواج نسبت به ازدواج یک نگرش واقع‌بینانه، منطقی و صحیح باشد که این خود عاملی در افزایش میزان موفقیت ازدواج زوجین می‌باشد.

استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس مهم‌ترین محدودیت این پژوهش بود. یافته‌های این پژوهش محدود به جامعه آماری مناطقی از شهر تهران می‌باشد، لذا امکان تعمیم یافته‌ها به کل زوج‌های در آستانه ازدواج در استان تهران وجود ندارد. به‌منظور تعمیم‌دهی بهتر پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران آتی، از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود که اثربخشی این برنامه آموزشی بر متغیرهای دیگر که می‌تواند در زوج‌های آستانه ازدواج حائز اهمیت باشد، مورد مطالعه قرار

- of Science. The Ohio State University. 2006.
16. Poley JM. A pre-marriage proposal: Getting ready for marriage, an Adlerian design. The Degree of Master of Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy. Adler Graduate School, Nikki Marchand, MLIS. 2011.
 17. Heydarnia A, Nazari A, Soleimanian A. The Effectiveness of Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) on Marital Intimacy. *Clinical Psychology Studies*. 2014;4(15): 61-78.
 18. Bowling T, Hill C, Jencius M. An overview of marriage enrichment. *The family journal*. 2005; 13 (1): 87-94.
 19. Owen J, Antle B, Quirk K. Individual relationship education program as a prevention method for intimate partner violence. *Journal of Family Social Work*, 2017; 20(5): 457-69.
 20. Thuen F, Masche-No JG, Raffing R. Do heterosexual couples with children benefit equally from relationship education programs despite various backgrounds? Effects of a Danish version of the Prevention and Relationship Education Program (PREP). *Scandinavian Psychologist*, 2017; 4.
 21. Holt LJ, Mattanah JF, Schmidt CK, Daks JS, Brophy EN, Minnaar PY, et al. Effects of relationship education on emerging adults' relationship beliefs and behavior of rs. *Personal Relationships*. 2016; 23: 723-41.
 22. Eslami F, Farahbakhsh K, Salimi H. Comparison of the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and (PREP) program on marital relationship beliefs. *RJMS*. 2020; 26 (12): 28-42.
 23. Brateen EB, Rosén LA. Self-regulation of affect in attention deficit-hyperactivity disorder (ADHD) and non-ADHD boys: Differences in empathic Applied Psychology. 2007; 13(1): 119-28.
 7. Abhyankar P, Nair P, Ram U. Irrational Beliefs, Anger and Health. *Journal of the Psychological Researches*, 2003; 47: 41-6.
 8. Goodwin R, Gaines S. Relationships beliefs and relationship quality across cultures: country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former Communist societies. *Personal Relationships*. 2004; 11: 267-80.
 9. Frish MB. *Quality of life therapy: applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, NJ: Wiley. 2006.
 10. Willoughby B. "Associations Between Sexual Behavior, Sexual Attitudes, and Marital Horizons During Emerging Adulthood." *Journal of Adult Development*. 2010; 19(2):100-10.
 11. Khojasteh Mehr R, Mohammadi A, Abbaspour Z. Background Theory of the Process of Forming Attitudes Toward Marriage (A Qualitative Study), *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*. 2015; 6 (3): 343-54.
 12. Smith ER, Mackie DM. *Social Psychology (2nded)*. Philadelphia: Psychology Press. 2000.
 13. Simons LG, Burt CH, Tambling RB. Identifying mediators of the influence of family factors on risky sexual behavior. *Journal of Child and Family Studies*. 2013; 22(4):460-70.
 14. Knutson L, Olson DH. Effectiveness of PREPARE program with pre-marital couples counseling in community settings. *Marriage & Family: A Christian Journal*. 2003; 6(4): 529-46.
 15. Van Epp MC. An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to marry. The Degree of Master

- responding. Journal of consulting and clinical psychology. 1998; 68(2): 313.
24. Nilforoshan P, Navidian A, Abedi A. Studying the psychometric properties of marital attitude scale. IJPN. 2013; 1 (1): 35-47.