



مقایسه تاثیر آموزش پیش از ازدواج به شیوه انتخاب و آگاهی و رویکرد ال سون بر باورهای ارتباطی ترس از ازدواج دانشجویان

فرشته وفائی نژاد: دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران
@امین کرای: استادیار، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران (* نویسنده مسئول) am.koraei@gmail.com
رضا پاشا: دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها
آموزش پیش از ازدواج،
ال سون،
انتخاب و آگاهی،
ترس از ازدواج

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۴
تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۱۰/۱۲

زمینه و هدف: جوانان در آستانه ازدواج از یک ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل مربوط به آن رنج می‌برند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر مقایسه تاثیر آموزش پیش از ازدواج به شیوه انتخاب و آگاهی و رویکرد ال سون بر باورهای ارتباطی ترس از ازدواج دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دزفول بود.

روش کار: تحقیق نیمه‌آزمایشی حاضر از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و گواه بود. بدین منظور از بین دانشجویان در آستانه ازدواج دانشگاه علوم پزشکی دزفول ۴۵ نفر به طور داوطلب به عنوان نمونه در تحقیق حاضر شرکت کرده و به طور تصادفی به سه گروه آموزش به شیوه انتخاب و آگاهی، رویکرد ال سون و کنترل تقسیم شده و بعد از تکمیل فرم رضایت‌نامه، پرسش‌نامه‌های باورهای ارتباطی آیدلسون واپشتاین (۱۹۸۲) و ترس از ازدواج ریچارد و همکاران (۲۰۰۷) را در پیش‌آزمون تکمیل کردند. سپس گروه‌های آزمایش ۹۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله مربوط به خود را دریافت کردند. در نهایت تمام آزمودنی‌ها مجدداً پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین میانگین نمرات باورهای ارتباطی در سه مرحله تفاوت معناداری وجود دارد ($P \leq 0.001$). همچنین بین دو گروه تجربی با گروه کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($P = 0.001$). از طرف دیگر مشخص شد بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($P = 0.001$) و پیش‌آزمون با پیگیری ($P = 0.001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج، استفاده از دو نوع مداخله جهت کاهش ترس از ازدواج به زوجین توصیه می‌شود.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Vafaeinezhad F, Koraei A, Pasha R. Comparison of the Effect of Premarital Education with Selection Method and Knowledge and El Sun's Approach on Communication Beliefs of Students' Fear of Marriage. Razi J Med Sci. 2023;29(10):193-202.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 3.0** صورت گرفته است.



Original Article

Comparison of the Effect of Premarital Education with Selection Method and Knowledge and El Sun's Approach on Communication Beliefs of Students' Fear of Marriage

Fereshteh Vafaiezhad: PhD Student, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Amin Koraei: Assistant Professor, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran (*Corresponding author) am.koraei@gmail.com

Reza Pasha: Associate Professor, Department of Psychology, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Abstract

Background & Aims: As a social unit, the family includes the most, the deepest, and the most basic human relationships, which, in terms of their importance, role, and various applications, are of interest to religious and ethical scholars, education experts, sociology, and psychology. has taken (2). Therefore, the importance of recognizing and investigating the factors that cause the consistency and strength of this social institution can be a useful step in the direction of improving the level of society's culture (4). The tendency to marry is influenced by several factors. Among the various factors affecting marriage, social life is very important, and communication is one of the main skills of social life (6) and one of the factors that can weaken the effectiveness of a communication and cause a lack of understanding of the message sent. Or in other words, to decode it correctly, it is false beliefs, prejudices and negative attitudes (7). In fact, the farther the cognitive fields of the two elements of communication, i.e. the receiver and sender of the message, are from each other, the less effective the communication will be (8). A person's attitude towards marriage is his way of thinking and feeling about marriage (10). The attitude that a person has towards the future and the choice of a spouse can determine how to guide them in future relationships, and the lack of a positive attitude as a result of numerous individual and external reasons is considered to explain the lack of tendency of young people to marry (13).

The effectiveness of the L-Son model has been confirmed in many other studies, including Sepehari Shamlou et al. These researchers showed that the approach of pre-marital education has been effective in increasing awareness of expectations, improving communication beliefs and marital satisfaction of married women. But the question is whether this approach has an effect on the communication beliefs of the fear of marriage among students or not? Another pre-marriage training program is pre-marriage awareness and interpersonal choices program. This program was based on the communication attachment model. OneApp was developed as a model for examining close relationships. This theoretical model is a representation of communication links in a relationship. Overall, this program provides a comprehensive and thorough review of the salient areas for explaining romantic relationships and a comprehensive framework for understanding the pattern of closeness and intimacy in premarital relationships. In confirmation of this result, Rajabi and colleagues in a research confirmed the effectiveness of this educational strategy on improving communication beliefs and reducing ineffective beliefs.

According to the above, preparing for marriage is a relatively new approach to prevent dissatisfaction and failure in married life, and it is based on the view that boys and girls on the verge of marriage can learn how to have successful and stable marriages; Teaching pre-marital skills helps to strengthen and stabilize marriage, reduce divorce rate and improve the quality of marriage, and this doubles the tendency of researchers to follow up early and provide specialized intervention in order to have the best choice. However, the internal and external limitations in the constructs and dependent variables of the research are well indicative of the

Keywords

Premarital education,
El Sun,
Selection and knowledge,
Fear of marriage

Received: 05/11/2022

Published: 02/01/2023

novelty of these trainings and the high prevalence of divorce and marital problems indicate the lack of sufficient attention of specialists to this important and vital training. Also, researchers still do not have a general opinion about the best consensus method. In this regard, the aim of the current research is to answer the question whether two premarital preparation strategies with Olson's approach and premarital education based on selection and awareness are effective on the fear of marriage of students on the verge of marriage? And which method is more effective?

Methods: To conduct the present semi-experimental research, which was pre-test-post-test and follow-up with the test and control group, 45 people were selected from among the students on the verge of marriage of Dezful University of Medical Sciences using the available sampling method and considering the entry and exit criteria. In the form of three groups of 15 people, the training was divided into the method of choice and awareness, Elson's approach and control, and after completing the consent form, Idelson-Wapstein's (1982) communication beliefs questionnaires and Richard et al.'s (2007) fear of marriage. completed in the pre-test. Then the experimental groups received 90 90-minute sessions of their respective intervention. Finally, all subjects completed the questionnaires again.

Finally, descriptive statistics (mean and standard deviation), Shapiro-Wilk tests, analysis of variance with repeated measures and Bonferroni's post hoc analysis were used to analyze the data using SPSS version 24 software.

Results: The results showed that the difference between the mean scores of fear of marriage in three stages of the research is significant ($P \geq 0.001$). Also, the average scores of this variable in the two experimental and control groups also have a significant difference ($P \geq 0.001$). The results have shown that nearly 53% of the individual differences are related to the differences between the three groups. In addition, the interaction between research stages and group membership is also significant ($P = 0.001$). The amount of this difference is about 0.916. That is, 91% of the variance or individual differences are related to the differences between the three stages of the test and group membership.

According to the results of the follow-up test, it was found that the difference between the pre-test, post-test and follow-up stages was significant and it was found that in the structure of fear of marriage, the difference between the two stages of pre-test and post-test ($P = 0.001$), pre-test and follow-up ($0.001 = P$) is significant; But the difference between the post-test and the follow-up was not significant.

Conclusion: The results showed that the two methods of pre-marriage education, the method of choice and awareness and El Son's approach, have a significant effect on the communication beliefs of students' fear of marriage. In the explanation of the present research, it can be said that Elson's approach has four important features of an effective preventive approach, including the need to identify the factors that affect the success of marriage. The assessment of couples based on those factors considers the necessity of providing feedback and practice to couples in problem areas and emphasizing the training and practice of communication skills in conflict resolution (16) and these factors seem to be a reason for the findings of the present research.

On the other hand, premarital education program includes five components of recognition, trust, encouragement, commitment and contact. A composite of these five relationship links provides a picture of overall perception in a relationship and meaningful information about feelings of love, attachment, and closeness in the relationship. This program organizes the five components of communication in two parts, intellectual and heart knowledge. The part of intellectual knowledge refers to the knowledge and understanding obtained from the spouse or fiancée in the step of familiarity and romantic relationships narrowly and deeply (28).

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Vafaeinezhad F, Koraei A, Pasha R. Comparison of the Effect of Premarital Education with Selection Method and Knowledge and El Sun's Approach on Communication Beliefs of Students' Fear of Marriage. Razi J Med Sci. 2023;29(10):193-202.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

مقدمه

ازدواج مهم ترین عرف و رسم معمول در تمام جوامع و فرهنگ‌ها می‌باشد که واجد شکل‌گیری و شکل‌دهی نزدیک ترین فرآیندهای ارتباطی بین دو نفر و در نهایت تشکیل یک واحد اجتماعی به نام خانواده است (۱). خانواده در حکم یک واحد اجتماعی در برگیرنده بیشترین، عمیق‌ترین و اساسی‌ترین مناسبات انسانی است که به لحاظ اهمیت، نقش و کاربردهای مختلف، مورد توجه علمای مذهبی، اخلاقی و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی قرار گرفته است (۲). خانواده محل تامین نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی، روانی و شناخت چگونگی تامین آن‌ها و مجهز شدن به تکنیک‌های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر است. این در حالی است که تغییرات فرهنگی و اجتماعی نیمه قرن حاضر تاثیر وسیعی را در حوزه دانش زوجین از انتظارات و تجارب همسران بر جای گذاشته است (۳).

لذا، اهمیت شناخت و بررسی عواملی که سبب قوام و استحکام این نهاد اجتماعی می‌گردند، می‌تواند گامی مفید در راستای ارتقای سطح فرهنگ جامعه باشد. این در حالی است که بر اساس داده‌ها و اطلاعات موجود، شاهد تاخیر مستمر ازدواج جوانان طی سده گذشته در کشور هستیم. چنین روندی، جامعه را با هزینه‌های اجتماعی بسیاری مواجه خواهد ساخت؛ زیرا ازدیاد فاصله میان سن بلوغ و سن ازدواج، جوانان را در معرض آسیب‌های زیادی قرار می‌دهد؛ به طوری که ریشه برخی از انحرافات از جمله فرار دختران از منزل، دوستی‌های خیابانی و مسائل روحی و روانی جوانان را باید در افزایش سن ازدواج جستجو کرد. همچنین افزایش سن ازدواج، زمینه ادامه تحصیل دختران را تا بالاترین مدارج فراهم می‌سازد، بدون اینکه در زمینه اشتغال، فرصت‌های متناسب با جمعیت فزاینده جویای کار فراهم شود. چنین روندی، دختران جوان تحصیل کرده را در معرض مسائل متعددی قرار می‌دهد (۴).

گرایش به ازدواج از عوامل متعددی تاثیر می‌پذیرد. علاوه بر عوامل عمده‌ای همچون عوامل اقتصادی، اجتماعی و شخصیتی عوامل دیگری همچون مهارت‌های ارتباطی زوجین، الگوهای تعاملی خانواده، پختگی و بلوغ

روانی و عاطفی هریک از طرفین (۵) و ... نیز بر گرایش یا عدم گرایش به ازدواج تاثیر می‌گذارند. براین اساس به نظر می‌رسد برخی ویژگی‌های فردی مانند باورهای ارتباطی، ترس از ازدواج، نگرش به ازدواج و باورهای محدود کننده ازدواج نیز با گرایش و عدم گرایش جوانان به ازدواج مرتبط بوده و پیش‌بینی کننده آن باشند (۵). در بین عوامل مختلف موثر بر ازدواج زندگی اجتماعی از اهمیت زیادی برخوردار است و برقراری ارتباط یکی از مهارت‌های اصلی زندگی اجتماعی است (۶) و یکی از عواملی که می‌تواند اثربخشی یک ارتباط را تضعیف کرده و موجب عدم درک درست پیام فرستاده شده یا به عبارتی رمزگشایی صحیح آن شود، عبارت از باورهای غلط، پیش‌داوری‌ها و نگرش‌های منفی است (۷). در واقع هرچه حوزه‌ی شناختی دو عنصر تشکیل دهنده ارتباط، یعنی گیرنده و فرستنده پیام از یکدیگر دورتر باشند، اثربخشی ارتباط کمتر خواهد بود (۸).

در این راستا یمان و یاووز در پژوهش خود نشان دادند که باورهای ارتباطی کارآمد در گرایش به ازدواج و معنای آن برای جوانان نقشی کلیدی ایفا می‌کند. در واقع باورهای ارتباطی پیش از ازدواج تعیین‌کننده کیفیت ارتباط بین فردی زوجین در سال‌های آتی خواهد بود. بدین معنا که باورهای ارتباطی بر جهت‌گیری فرد نسبت به زندگی زناشویی، مهارت گفت‌وگو، مهارت حل تعارضات بین‌فردی و سبک‌های ارتباطی اثرگذار بوده و شدیداً نوع نگرش فرد نسبت به ازدواج و اقدام به آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۹). در واقع باورهای ارتباطی مخدوش و ناکارآمد باورهای اغراق‌آمیز، غیر واقعی و محکمی هستند که در برابر تغییر مقاوم بوده و محدودکننده‌ی عقاید افراد در باره انتخاب همسر هستند؛ بدین معنا که فرد را در اینکه با چه کسی ازدواج کنند؟ چه معیارهایی برای انتخاب همسر داشته باشند؟ و حتی تلاش افراد را در زمینه‌ی یافتن همسر مناسب و بهره‌گیری از راه‌حل‌های مختلف جهت داشتن بهترین انتخاب را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد.

نگرش فرد به ازدواج، شیوه فکر و احساس او درباره ازدواج است (۱۰). نگرش یکی از عوامل اصلی و موثر در رفتار است و بر تمام عملکردهای شخص، گروه و اجتماع اثر دارد. شدت و ضعف نگرش‌ها در کیفیت رفتار و نتایج

آن موثر است. نگرش‌ها در اصل حد فاصل ارزش‌ها و کنش‌های ما هستند. از دیدگاه محققان تغییر کنش‌ها مستلزم تغییر در نوع نگرش‌ها است (۱۱). افرادی که نگرش مثبتی نسبت به ازدواج ندارند، در واقع تحت تاثیر طرحواره‌های شناختی تحریف شده‌ای هستند که بر اساس قضاوت‌ها و انتظارات نادرست در بستر خانواده و یا سایر راه‌های ارتباطی مانند مشاهده روابط بین‌فردی (زناشویی) از طریق رسانه‌ها ایجاد می‌شود. این در حالی است که نگرش مثبت نسبت به ازدواج در سال‌های قبل از ازدواج پیش‌بینی‌کننده رضایت‌مندی زناشویی و راهبردهای حل مسئله در زوجین است، و متقابلاً می‌تواند سوء عملکرد روان‌شناختی و عاطفی را بین زوجین پیش‌بین نماید در واقع کارکرد نگرش به ازدواج به معنای درک صریح و آگاهانه از روابط زناشویی است (۱۲). نگرشی که فرد نسبت به آینده و انتخاب همسر دارد می‌تواند تعیین‌کننده نحوه هدایت آن‌ها در روابط آتی باشد و فقدان نگرش مثبت در نتیجه‌ی دلایل متعدد فردی و برون‌فردی تبیین‌کننده عدم گرایش جوانان به ازدواج محسوب می‌شود (۱۳).

بر اساس مبانی فوق به نظر می‌رسد که جوانان در آستانه ازدواج از یک ترس یا نگرانی در مورد ازدواج و مسائل مربوط به آن رنج می‌برند (۱۴)؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت مسائل خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی ازدواج جوانان را با ترس و نگرانی همراه کرده و به تاخیر می‌اندازد (۲). تحقیقات در این خصوص نشان می‌دهند که دختران و پسران با گذشت زمان دچار شک و تردیدهایی در انتخاب همسر می‌گردند که بخشی از آن مربوط به دگرگونی ارزش‌ها، تعریفات شناختی و ... در نزد جوانان است و بخش دیگر مربوط به انتظارات غیرواقعی و ناکارآمد است که در قالب معیار و ملاک‌های انتخاب همسر مطرح می‌گردد (۱۵). ترس از ازدواج منجر به احتمال مجرد ماندن و از دست دادن فواید ازدواج خواهد شد (۱۶).

با توجه به اهمیت ازدواج به عنوان سنگ بنای تشکیل خانواده، کشف روش‌هایی که با استفاده از آن‌ها بتوان ترس از ازدواج را در بین جوانان از بین برد یا کاهش داد، اهمیت زیادی دارد. در این زمینه راهبردهای

متعددی برای آموزش پیش از ازدواج به کار گرفته و تایید شده است که می‌توان به دو راهبرد آموزش پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون و راهبرد دوم آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر انتخاب و آگاهی است که به تفصیل مورد بررسی قرار می‌گیرند. رویکرد آماده‌سازی اولسون موضوعات متعددی را شامل می‌شود؛ از رایج‌ترین موضوعات مورد توجه در این رویکرد عبارتند از موضوعات شغلی، امور مالی، دوستی و حمایت اجتماعی، والدگری، موضوعات اصلی خانواده، نگرش‌ها و باورها نسبت به ازدواج، انتظارات نقش‌های جنسیتی، ویژگی‌های شخصیتی، ارزش‌ها، انطباق یافتن با زندگی متاهلی، تعهد به ازدواج، اهمیت گذراندن وقت با همسر، حل مسئله، عشق و رابطه جنسی (مورای (Murray)، ۲۰۰۶). محققان حوزه غنی‌سازی پیش از ازدواج اذعان داشته‌اند افرادی که در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج شرکت می‌کنند، از رشد ارتباطی بهتری، تبادلات مخرب کمتر و حمایت بیشتری برخوردارند و همچنین آمار طلاق در آن‌ها کمتر است (کپلر (Kepler)، ۲۰۱۵). اثربخشی این رویکرد در پژوهش‌های متعدد دیگری از جمله سپهری شاملو و همکاران نیز مورد تایید بوده است. این پژوهشگران نشان دادند که رویکرد آموزش پیش از ازدواج بر افزایش آگاهی از انتظارات، بهبود باورهای ارتباطی و رضایت زناشویی زنان متاهل موثر بوده است. اما سوال این است که آیا این رویکرد بر باورهای ارتباطی ترس از ازدواج در بین دانشجویان تاثیر دارد یا خیر؟

یکی دیگر از برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی پیش از ازدواج است. این برنامه بر پایه‌ی مدل دلبستگی ارتباطی به دست آمد. وان اپ به عنوان مدلی برای بررسی روابط نزدیک گسترش یافت. این مدل نظری شناسانده نگاره پیوندهای ارتباطی در یک رابطه است. به طور کلی این برنامه بازبینی فراگیر و کاملی از زمینه‌های برجسته برای تبیین روابط عاشقانه و یک ساختار فراگیر برای درک شیوه نزدیکی و صمیمیت در روابط پیش از ازدواج فراهم می‌کند. در تایید این نتیجه رجبی و همکاران در پژوهشی اثربخشی این راهبرد آموزشی را بر بهبود

باورهای ارتباطی و کاهش باورهای ناکارآمد تایید نمودند.

با توجه به مطالب فوق آماده شدن برای ازدواج رویکرد نسبتاً تازه‌ای برای پیشگیری از نارضایتی و شکست در زندگی زناشویی است و مبتنی بر این دیدگاه است که پسران و دختران در آستانه‌ی ازدواج می‌توانند یاد بگیرند که چگونه ازدواج‌های موفق و پایداری داشته باشند؛ آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج به استحکام و ثبات ازدواج، کاهش نرخ طلاق و ارتقای کیفیت ازدواج کمک می‌کند، و همین امر گرایش محققین به پیگیری اولیه و مداخله تخصصی جهت داشتن بهترین انتخاب را دوچندان می‌کند. با این حال محدودیت‌های داخلی و خارجی در سازه‌ها و متغیرهای وابسته پژوهش به خوبی گویای تازگی این آموزش‌ها و شیوع بالای طلاق و مشکلات زناشویی بیانگر فقدان توجه کافی متخصصین امر به این آموزش مهم و حیاتی است. همچنین

محققین هنوز در مورد بهترین روش اجماع نظر کلی ندارند. در این راستا هدف از پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که آیا دو راهبرد آماده‌سازی پیش از ازدواج با رویکرد اولسون و آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر شیوه انتخاب و آگاهی بر ترس از ازدواج دانشجویان در آستانه ازدواج موثرند؟ و اینکه کدام روش تاثیر بیشتری دارد؟

روش کار

برای انجام تحقیق نیمه تجربی حاضر که از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و گواه بود از بین دانشجویان در آستانه ازدواج دانشگاه علوم پزشکی دزفول با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و لحاظ ملاک‌های ورود (زنان و مردان مجرد در دامنه سنی ۱۹ تا ۳۵ سال، دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی، عدم شرکت در برنامه‌های آموزش پیش از

جدول ۱- محتوای جلسات انتخاب و آگاهی

جلسه	عنوان جلسه	شيوه اجرای جلسات
اول	آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی	معرفی اعضا و آگاهی از اهداف و هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج. اتمام جلسه با نمایش فیلم مستند طلاق و گفتگو درباره مدل دلبستگی ارتباطی و شیوه کسب دانش عقلی و قلبی.
دوم	آموزش کسب دانش عقلی از راه آشنایی با الگوهای زمینه خانوادگی و وجدانی	آگاهی از الگوهای خانوادگی و تاثیر این الگوها بر روابط بزرگسالی مثل انتخاب همسر و تعامل با همسر و کسب بینش نسبت به شیوه‌های تغییر این الگوها. اعضا تعریف کاملی از وجدان کسب می‌کنند و با عمل خود نظارتی و عمل دیدگاه‌گیری وجدان آشنا می‌شوند.
سوم	آموزش کسب دانش عقلی از راه درک سازگاری و تناسب	اعضای گروه با سازگاری و ابعاد آن در برگزیده‌ی شیمی متقابل (جاذبه متقابل)، مکمل بودن (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه‌پذیری (بررسی شباهت در شیوه زندگی، ارزش‌ها و شخصیت) آشنا می‌شوند.
چهارم	آموزش کسب دانش عقلی از راه شناخت مهارت‌های ارتباطی نامزد	این جلسه با بحث درباره اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ارائه خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار درباره باز بودن شریک زندگی آغاز می‌شود و با شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خودافشایی خاتمه می‌یابد.
پنجم	آموزش کسب دانش قلبی از راه آگاهی از مولفه اعتماد	با بحث درباره اینکه چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند و ویژگی‌های افراد قابل اعتماد آغاز می‌شود، سپس در زمینه منابع اطلاعاتی افراد در برگزیده ایدئال‌ها، تداعی‌ها به افراد آموزش داده می‌شود.
ششم	آموزش کسب دانش قلبی از راه آگاهی از مولفه اعتماد	این جلسه همانند جلسه قبل، درباره منابع اطلاعاتی یک فرد از جمله انتظارات و باورهای ارتباطی کلیشه‌ای با اعضا بحث و گفتگو می‌شود و از تکنیک عملی استفاده می‌شود.
هفتم	آموزش کسب دانش قلبی از راه دلگرمی	این جلسه با این پرسش که چگونه می‌فهمید نامزدتان علاقه‌مند به برآورده کردن نیازهایتان خواهد بود؟ آغاز می‌شود. در ادامه درباره اهمیت نیازها و فرایند دوقطبی شدن در یک رابطه به افراد آموزش داده شد و سپس درباره نماد بینگ و یانگ به عنوان نماد دلگرمی جهت حل تفاوت‌ها با اعضای گروه بحث خواهد شد.
هشتم	آموزش کسب دانش قلبی از راه تعهد و تماس	درباره تعهد و چگونگی آزمون تعهد بودن شریک آینده، خطرات برآمده از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در پیش از ازدواج به افراد آموزش داده می‌شود و درباره اثرات عاطفی و بدنی جاذبه جنسی در روابط پیش از ازدواج بحث می‌شود و به افراد بینش‌های لازم درباره نگرش و انتظارات افراد درباره رضایت جنسی ارائه خواهد گردید.
نهم	مرور مفاهیم اصلی و اجرای پس‌آزمون	ضمن تقدیر صمیمانه از حضور اعضا، مفاهیم جلسات قبل در برگزیده شیوه کسب دانش عقلی و مولفه‌های آن و همچنین شیوه کسب دانش قلبی و مولفه‌های آن و به طور کلی درک مدل دلبستگی ارتباطی مرور می‌شود و در پایان جلسه از اعضا پس‌آزمون به عمل می‌آید.

جدول ۲- محتوای جلسات مدل السون

جلسه	عنوان جلسه	شیوه اجرای جلسات
اول	آشنایی	آشنایی اعضا و معرفی آن‌ها، آشنایی با اهداف جلسات، تشریح کامل برنامه، اجرای پرسشنامه‌های تحقیق، بحث و تبادل نظر با اعضای گروه.
دوم	کشف حیطه‌های توانمندی و رشدی رابطه	هر کدام از اعضا، به طور جداگانه پرسشنامه‌های باورهای ارتباطی، ترس از ازدواج، نگرش به ازدواج و باورهای محدود کننده ازدواج را تکمیل نمودند. سپس درباره آن‌ها گفتگو می‌کردند؛ از شرکت کننده‌ها خواسته شد درباره نگرانی‌های خود بیشتر با یکدیگر گفتگو کنند.
سوم	تقویت مهارت‌های ارتباطی زوج	تمرین تهیه کردن فهرست آرزوها، هر کدام از اعضا فهرست آرزوها را در رابطه با سه موضوعی که دوست دارد همسرش بیشتر انجام دهد، تهیه نموده و به نوبت این آرزوها را مطرح می‌کردند. وقتی اعضا آرزوهای خود را با هم در میان می‌گذاشتند، مشاور درباره مهارت‌های ابراز وجود و گوش دادن فعال آن‌ها در جریان این تمرین به آن‌ها بازخورد می‌دهد.
چهارم	حل و فصل تعارض زوج با استفاده از الگوی ده مرحله‌ای حل تعارض	در این جلسه تمرین ده مرحله حل تعارض زوجی اجرا می‌شود. مشاور با استفاده از یکی از حیطه‌های رشدی یا آسیب-زای انتخابی زوج‌ها، آن‌ها را در ده مرحله تمرین راهنمایی می‌کند. سپس زوج‌ها به عنوان تکلیف جلسه بعد مسئله‌ای را جهت کار انتخاب می‌کنند.
پنجم	کشف مسائل مربوط به خانواده اصلی با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی	تمرین زوجی بازخورد با استفاده از نمودار زوجی و خانوادگی اجرا شد. ابتدا اهمیت خانواده‌ی اصلی در شکل‌دهی نگرش فرد نسبت به دنیا و انتظارات او از رابطه، توضیح داده شده و انسجام زوجی و خانوادگی و انعطاف‌پذیری زوجی و خانوادگی و نمایی کلی از نمودار زوجی و خانوادگی به آن‌ها توضیح و ارائه شد. سپس نشان داده شد چگونه طبقه‌بندی-های رابطه زوجی و خانواده اصلی آن‌ها در نمودار به تصویر کشیده شده است و فرصت داده شد تا واکنش خود را از ادراکاتشان بیان کنند.
ششم	تعیین یک بودجه قابل اجرا و یک طرح مالی	از اعضا خواسته شد پس از تکمیل کاربرگ بودجه، فهرستی از اهداف کوتاه مدت و بلندمدت تهیه کرده و تهیه یک بودجه‌بندی واقعی و عملی آموزش داده شد و زیر مقیاس مسائل مالی هریک با تمرکز بر دیگر حیطه‌های توانمندی و رشدی آن‌ها مورد بحث و بازنگری قرار گرفت.
هفتم	تعیین اهداف شخصی، زوجی و خانوادگی	به اعضا تکالیف جداگانه‌ای داده می‌شود تا دو یا سه هدف شخصی، زوجی و خانوادگی را توصیف نموده و سپس با استفاده از مدل (CHANGE) یک طرح عملی برای یکی از حیطه‌های زندگی طراحی کنند. از هر یک از اعضا خواسته شد تا به نوبت اهداف خود را با دیگری در میان بگذارند و روی شباهت‌ها و تفاوت‌های بین اهدافشان تمرکز کنند. در خلال فرایند در میان گذاشتن اهداف، درباره مهارت‌های ابراز وجود و گوش دادن فعال به هر زوج بازخورد داده می‌شود.

در صورت لزوم با رعایت کلیه پروتکل‌های بهداشتی بصورت انفرادی در محل دانشگاه علوم پزشکی دزفول برگزار گردید.

پرسشنامه باورهای ارتباطی آیدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲): این پرسش‌نامه دارای ۴۰ سوال بوده و ابعاد (باور به مخرب بودن مخالفت، باور به عدم تغییرپذیری همسر، توقع ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی، باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی) را بر اساس طیف لیکرت (کاملاً غلط=۰، غلط=۱، شاید غلط=۲، شاید درست=۳، درست=۴، کاملاً درست=۵) بررسی می‌کند. همچنین تعدادی از سوالات بصورت معکوس نمره‌گذاری شدند.

پرسش‌نامه ترس از ازدواج ریچارد و همکاران (۲۰۰۷): این پرسش‌نامه دارای ۳۰ سوال بوده و ابعاد بعد (عامل محیطی ترس از ازدواج = ۱-۴؛ عامل دوستان و اقوام = ۵-۷؛ عامل ترس از شکست فردی = ۸-۱۰؛ عامل ترس از سرخورده‌گی و ناامیدی = ۱۱-۱۳؛

ازدواج، رضایت کامل برای حضور در پژوهش، شرکت مداوم و منظم در جلسات آموزشی) و خروج (تحت درمان‌های دارویی و روان‌شناختی جهت بهبود مشکلات جسمی، رفتاری و... باشند، شرکت در برنامه‌های درمانی منجر به لطمه زدن به سایر حوزه‌های زندگی اجتماعی و فردی آنان باشد و غیبت بیش از سه جلسه در فرایند درمان داشته باشند) ۴۵ نفر انتخاب و به صورت سه گروه ۱۵ نفره آموزش به شیوه انتخاب و آگاهی، رویکرد ال سون و کنترل تقسیم شده و بعد از تکمیل فرم رضایت‌نامه، پرسش‌نامه‌های باورهای ارتباطی آیدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) و ترس از ازدواج ریچارد و همکاران (۲۰۰۷) را در پیش‌آزمون تکمیل کردند. سپس گروه‌های آزمایش ۹۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله مربوط به خود را دریافت کردند. در نهایت تمام آزمودنی‌ها مجدداً پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. محتوای جلسات فوق بصورت آنلاین و در برخی موارد

بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار شده است و مشخص شد که در سازه ترس از ازدواج تفاوت دو مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($P=0/001$)، پیش‌آزمون با پیگیری ($P=0/001$) معنی‌دار به دست آمده است؛ اما تفاوت پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار به دست نیامده است (جدول ۴).

بحث

نتایج نشان داد دو روش آموزش پیش از ازدواج به شیوه انتخاب و آگاهی و رویکرد ال سون بر باورهای ارتباطی ترس از ازدواج دانشجویان تاثیر معناداری دارند. این یافته تحقیق حاضر با نتایج تحقیق ابوترابی و همکاران که در تحقیقی تحت عنوان "اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی بر باورهای ارتباطی نا کارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض" نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان‌فردی باعث کاهش باورهای ارتباطی نا کارآمد زوجین در آستانه ازدواج دچار تعارض گردیده و نتایج در مرحله پیگیری نیز پایدار مانده بود، (۲۳) همسو است. در تحقیق دیگری در همین رابطه و همسو با یافته تحقیق حاضر آزادی‌فری امانی تحقیقی تحت عنوان "مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی" انجام داده و نتیجه گرفتند

عامل شکست در روابط قبلی = ۱۴-۱۵؛ عامل عدم توانایی در حفظ دوام روابط = ۱۶-۱۸؛ عامل شک در انتخاب طرف مقابل = ۱۹-۲۱؛ عامل توقع والدین = ۲۲-۲۵؛ عامل اشتیاق برای مجرد ماندن = ۲۶-۲۹ و عامل ترس از فناپذیری عشق = ۳۰ را بر اساس طیف لیکرت (کاملاً موافقم = ۵، موافقم = ۴، نه موافقم نه مخالفم = ۳، مخالفم = ۲، کاملاً مخالفم = ۱) بررسی می‌کند.

نهایتاً از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، آزمون‌های شاپیروویلک، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و تعقیبی بونفرونی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج نشان داد تفاوت بین میانگین نمرات ترس از ازدواج در سه مرحله از پژوهش معنی‌دار است ($P \leq 0/001$). همچنین میانگین نمرات این متغیر در دو گروه آزمایش و کنترل نیز تفاوت معنی‌داری دارد ($P \leq 0/001$). نتایج نشان داده است که نزدیک به ۵۳ درصد از تفاوت‌های فردی به تفاوت بین سه گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز معنی‌دار است ($P=0/001$). میزان این تفاوت در حدود ۰/۹۱۶ است. یعنی ۹۱ درصد از واریانس یا تفاوت‌های فردی به تفاوت‌های بین سه مرحله آزمون و عضویت گروهی مربوط است (جدول ۳). با توجه به نتایج آزمون تعقیبی مشخص شد تفاوت

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر	توان آماری
مراحل پژوهش گروه‌ها	۲۹۰/۴۶۷	۲	۱۴۵/۲۳۳	۳۱/۶۱۶	۰/۰۰۱	۰/۵۳۰	۱
تعامل گروه‌ها با مراحل پژوهش	۲۸۱۶/۹۵۶	۲	۱۴۰۸/۴۷۸	۳۰۶/۶۱۴	۰/۰۰۱	۰/۹۱۶	۱
گروه‌ها	۷۰۴/۱۷۸	۱	۷۰۴/۱۷۸	۳۲/۰۰۳	۰/۰۰۱	۰/۵۳۳	۱

جدول ۴- نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه دو گروه به تفکیک

متغیر	مرحله	آماره	معنی‌داری	حجم اثر
ترس از ازدواج	پیش‌آزمون	-۱/۸۶۷	۰/۵۹۱	۰/۱۰
	پس‌آزمون	-۲۵/۸۰۰	۰/۰۰۱	۰/۷۲۳
	پیگیری	-۲۵/۴۰۰	۰/۰۰۱	۰/۷۰۵

وجود دارد که شخص باید درباره شریکش یاد بگیرد. این پنج ویژگی با نام اختصاری FACES یعنی زمینه خانوادگی (F)، نگرش‌ها و اعمال وجدانی (A)، سازگاری بالقوه (C)، نمونه‌هایی از ارتباط با دیگران (E) و مهارت‌های ارتباطی (S) بازشناخته می‌شوند. بخش دانش قلبی، یعنی مولفه‌های اعتماد، دلگرمی و تماس به در ارتباط عاطفی یا احساس عشق میان افراد در گام آشنایی اشاره دارد. در این بخش شرکت‌کنندگان شیوه بالندگی، تعهد و گسترش دلبستگی را در یک رابطه یاد می‌گیرند و درباره شیوه تعادل این عوامل و تقویت مرزها در یک رابطه آموزش می‌بینند (۲۵). با توجه به مطالب فوق تاثیر برنامه آموزش پیش از ازدواج بر متغیرهای تحقیق منطقی به نظر می‌رسد. امید است با استفاده از نتایج این تحقیق بتوان دیدگاه روشنی در زمینه تاثیر دو نوع آموزش بر ترس قبل از ازدواج در اختیار محققین و متخصصین قرار داد تا با استفاده از آن بتوانند به بهترین نحو ممکن مشکلات موجود بر سر راه ازدواج جوانان را برطرف کنند. با این حال عدم دسترسی به تمام افراد جامعه، عدم آگاهی از وضعیت روحی و عدم کنترل وضعیت اقتصادی آزمودنی‌ها از محدودیت‌های تحقیق حاضر می‌باشد که ممکن است بر نتایج تحقیق تاثیر داشته باشد.

نتیجه‌گیری

نتایج تایید کننده تاثیر دو روش آموزش بر اساس آگاهی و انتخاب و رویکرد ال سون بر ترس از ازدواج در دانشجویان می‌باشد؛ بنابراین استفاده از این دو روش آموزش جهت غلبه بر ترس و باز شدن مسیر ازدواج توصیه می‌شود.

References

1. Bahari Z. The role of lifestyle in marital satisfaction of couples. *Quart J Counsel Psychother*. 2015;22:140-126.
2. Hosseini SH, Izadi Z. Phenomenology of biological experience of single women Study population: Single women over 35 years of age in Tehran. *J Soc Psychol Stud Women*. 2015;46:72-41.
3. MCCarthy G. Lifestyle changes following acute

تأثیر مداخله غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و مداخله برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای ارتباطی، خرده مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت، خرده مقیاس تغییرناپذیری همسر، خرده مقیاس توقع و انتظار ذهن‌خوانی، خرده مقیاس کمال‌گرایی جنسی و خرده مقیاس ناهمسانی جنسیتی مؤثرند و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. همچنین نتایج آزمون تعقیبی توکی به منظور مقایسه دو به دو گروه‌ها نشان داد که تفاوتی از نظر میزان تأثیرگذاری بین دو روش وجود ندارد (۲۶). همچنین رستمی و قزلسفلو نیز تفاوت معناداری را بین عملکرد دو گروه آزمایش و کنترل در نمره کل باورهای ارتباطی و مؤلفه‌های تخریب‌کنندگی مخالف، باور به تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و باور درباره ناهمسانی جنسی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری را نشان دادند (۲۴).

در تبیین یافته تحقیق حاضر می‌توان عنوان کرد که رویکرد ال سون چهار ویژگی مهم یک رویکرد پیشگیرانه موثر شامل لزوم شناسایی عواملی که بر موفقیت ازدواج تاثیرگذار هستند. ارزیابی زوج‌ها بر مبنای آن عوامل، لزوم ارائه بازخورد و تمرین به زوج‌ها در حیطه‌های دارای مشکل و تاکید بر آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباطی در حل تعارض را مدنظر قرار می‌دهد (۱۶) و به نظر می‌رسد همین عوامل دلیلی بر یافته نتیجه تحقیق حاضر باشند.

از طرف دیگر برنامه آموزش پیش از ازدواج شامل پنج مولفه شناخت، اعتماد، دلگرمی، تعهد و تماس است. آمیخته‌ای از این پنج پیوند ارتباطی، نگاره‌ای از دریافت کلی در یک رابطه و اطلاعات معنی‌دار درباره احساس عشق، دلبستگی و نزدیکی در رابطه فراهم می‌کنند. این برنامه پنج مولفه ارتباطی را در دو بخش عقلی و دانش قلبی سازماندهی می‌کند. بخش دانش عقلی به دانش و شناخت به دست آمده از همسر یا نامزد در گام آشنایی و روابط عاشقانه به طور باریک‌بینانه و ژرف اشاره دارد. در این بخش که مولفه نخست برنامه PICK یعنی شناخت است پنج ویژگی ارتباطی، که در پژوهش‌ها به عنوان پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق نامیده می‌شوند،

- myocardial infarction: patients perspectives. *Eur J Cardiovasc Nurs*. 2016;5:37-44.
4. Marwat B, Dehghan H, Omid HA. Factors affecting the desire to continue living single among the youth of Qom. *Bi-Q J Demographic Stud*. 2010;6(1):67-89.
 5. Mansournejad Z, Seyed Rezapour S, Fariba K, Mohammad Reza Kh. The effectiveness of communication skills training on the development of emotional maturity of female students on the verge of marriage. *Principles Ment Health*. 2013;15(3):158-70.
 6. Mohammadi Seif M, Mohammad A. Pathology of delay in marriage age of Iranian youth. *Cultur Eng*. 2015;86.
 7. Bhatia R, Tambe A. Raising the age of marriage in 1970s India: Demographers, despots, and feminists. *Women's Studies International Forum*. 2014;44:89-100.
 8. Moghaddamzadeh A, Alavi TS, Mazaheri MA, Hejazi Moghari E, Salehi K, Afrooz GA. Representation of individual factors influencing the likelihood of divorce harm: A phenomenological study. *Fam Counsel Psychother*. 2018;8(2):115-146.
 9. Yaman N, Yavuz E. Relationship Beliefs and Satisfaction of University Students: The Mediating Role of Mate Selection attitude and Meaning of Marriage. *J Int Soc Res*. 2020;13(75).
 10. Naghibi SA, Hamidi M. Assessing the attitude of young people towards marriage in Ghaemshahr city. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2015;25(131):159-164
 11. Borowski SC, Tambling RB. Applying the health belief model to young individuals' beliefs and preferences about premarital counseling. *Fam J*. 2015;23:221-236.
 12. Olotu MO. Assessment and Management of Fear of Marriage among Young Adults in Tertiary Institutions in Abeokuta, Ogun State, Nigeria (Doctoral dissertation). 2016.
 13. Mehra D, Sarkar A, Sreenath P, Behera J, Mehra S. Effectiveness of a community based intervention to delay early marriage, early pregnancy and improve school retention among adolescents in India. *BMC Public Health*. 2018;18(1):1-13.
 14. Van de Putte B, Van Poppel F, Vanassche S, Sanchez M, Jidkova S, Eeckhaut M, et al. The Rise of Age Homogamy in 13th Century Western Europe. *J Marriage Fam*. 2009;91(5):1234-1253.
 15. Crandall A, VanderEnde K, Cheongb YF, Dodell S, Yount KM. Women's age at first marriage and postmarital agency in Egypt. *Soc Sci Res*. 2016;59:142-161.
 16. Razavi SH, Jazayeri RS, Ahmadi SA, Etemadi A. Comparison of the effect of premarital preparation program based on Olson model and native premarital counseling package on marital problems. *Fam Stud*. 2018;15(2):181-195.
 17. Murray CE. Which topics are important to address in premarital counseling? A survey of clergy. *J Pastoral Care Counsel*. 2006;60(1-2):69-81.
 18. Kepler A. Marital satisfaction: The impact of premarital and couples counseling. Master of Social Work Clinical Research Papers. St Catharine's College, Cambridge. 2015.
 19. Van Epp MC. An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to Mary. The Degree of Master of Science. The Ohio State University. 2006.
 20. Sepehri Shamloo Z, Sheikhi Koohsar Z, Salehi Fedri J. The effectiveness of Olson's marriage enrichment training on raising awareness of expectations, improving communication beliefs and increasing marital satisfaction of people referring to Gonbad Kavous welfare. Master Thesis, Ferdowsi University of Mashhad. 2011.
 21. Rajabi Gh, Abbasi Gh, Sudani M, Aslani K. The effectiveness of premarital education through interpersonal awareness and choice program on communication beliefs of single students. *Fam Counsel Psychother*. 2017;6 (1):79-97.
 22. AboTorabi B, Namdarpour F. Predicting fear of marriage based on self-differentiation and its dimensions in single girls aged 25-45 in Najafabad city. Third National Conference of Modern Studies and Research in the Field of Educational Sciences and Psychology of Iran. Qom: Soroush Hekmat Razavi Center for Islamic Studies and Research. 2017.
 23. Azadi far S, Amani R. The Relationship between Communication Beliefs and Conflict Resolution Styles with Marital Satisfaction. Two chapters of *Clinical Psychology and Personality*. *Knowl Behav*. 2015;14(2):47-39.
 24. Rostami M, Saadati N, Nawabi Nejad SH. Investigating the relationship between delay in marriage and self-knowledge to alertness and mental health of single students. *J Counsel Psychother*. 2015;4(16):24-7.
 25. Van Epp MC, Futris TG, Van Epp JC, Campbell K. The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Fam Consum Sci Res J*. 2008;36:328-349.