

# 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 Khoei<sup>1</sup>,  
Kianoush Zaharakar<sup>\*2</sup>,  
Khodabakhsh Ahmady<sup>3</sup>

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: Drzahrakar@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

### مقدمه

ازدواج یکی از وقایع مهم در زندگی افراد و مهم‌ترین نهاد برای - یک فرد و جامعه می‌باشد، همچنین نقطه عطفی در چرخه زندگی و مهم‌ترین پایه در تشکیل خانواده است. در بسیاری از جوامع تنها راه پذیرفته شده برای فرزندآوری و ادامه نسل ازدواج است، همچنین ازدواج نشان‌دهنده شروع دوره بزرگ‌سالی جدای از پدر و مادر می‌باشد. حتی اگر نسل‌ها به‌طور اجتماعی ادامه پیدا کنند و از لحاظ اقتصادی همچنان واپسیه به والدین باشند. امروزه در امر ازدواج، به انتظارات، باورها، ادراکات و نگرش به ازدواج، به عنوان پدیده‌ای شناختی و ذهنی، توجه خاصی می‌شود؛ چرا که تحریف این استانداردها می‌تواند به آشفتگی زندگی زناشویی بیانجامد (۱). باورهای ارتباطی از جمله پدیده‌های شناختی مهم هم برای شروع رابطه و هم برای تداوم رابطه هستند (۲). ایدلسون و اپشتین بر نقش باورهای ارتباطی ناکارآمد بر پریشانی زناشویی تأکید می‌کنند و معتقدند که این باورها تخریب‌کننده هستند (۳). باورهای ارتباطی یک موضوع عمده در تجزیه و تحلیل شناخت اجتماعی و فرایندهای ارتباطی می‌باشند. این مؤلفه شناختی باورهایی در مورد ارتباط را شامل می‌شود که می‌تواند کارآمد یا ناکارآمد باشد. اگر باورهای افراد واقع گرایانه و منطقی باشد، رابطه پیشرفت می‌کند (۴).

باورهای ارتباطی کارآمد، مثل باور به اینکه زوجین می‌توانند تغییر کنند، می‌توانند رفتارهایی که منجر به حفظ رابطه می‌شود را تشویق و کیفیت رابطه را بهبود ببخشند. در مقابل، باورهای ارتباطی ناکارآمد می‌توانند به عنوان یک آسیب‌پذیری پایدار عمل کنند و توانایی افراد برای مقابله با چالش‌های رابطه را محدود نمایند. باورهای ارتباطی ناکارآمد و غیرواقعی گرایش‌هایی هستند که به سوگیری شخص در تفسیر رویدادهای ارتباط صمیمه به یک شیوه غیرمنطقی اشاره دارند و مبتنی بر انتظارات غلط یا نادرست می‌باشند. باور به عدم توافق مخرب یا تخریب‌کننده است (یعنی، اختلاف نظر یا مخالفت یک رابطه را ناید می‌کند)، باور به اینکه همسران نمی‌توانند 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 تفاوت‌های جنسیتی (عدم در ک صحیح از تفاوت‌های زن و مرد)، باورهایی هستند که به وسیله محققان و درمانگران به عنوان باورهای ارتباطی غیرمنطقی تشخیص داده شده‌اند (۴).

پژوهش‌های 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).

### 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<sup>۱</sup>

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

#### کیانوش زهراءکار<sup>۲\*</sup>

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

#### خدابخش احمدی<sup>۳</sup>

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 زوج‌های در آستانه ازدواج انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و یک دوره آزمون پی‌گیری بود. از جامعه آماری زوج‌های پیش از ازدواج مراجعت کننده به مرکز مشاوره خصوصی مناطق ۱، ۳، ۵ شهر تهران تعداد ۴۰ نفر به روش در دسترس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شد. ابتدا پیش‌آزمون پرشنامه باورهای ارتباطی ایدلسون و اپشتین و مقیاس نگرش به ازدواج بران و روزن اجرا شد. سپس مداخله برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه برای گروه آزمایش اعمال شد و در ادامه پس‌آزمون و آزمون پی‌گیری اجرا شد و داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی مورد تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه بر بهبود باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج تأثیر مثبت و معنی دار دارد ( $p \leq 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج آزمون تعقیبی نشان داد که این تأثیر در طول زمان پایدار بود. بنابراین با استفاده از آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه، می‌توان باورهای ارتباطی و نگرش به ازدواج زوج‌های در آستانه ازدواج را بهبود بخشید.

**کلید واژه‌ها:** مشاوره پیش از ازدواج، برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه، باورهای ارتباطی، نگرش به ازدواج

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۲

\*نویسنده مسئول: Drzahrakar@gmail.com

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 کنترل سازنده‌ی اختلاف‌ها می‌تواند از پریشانی در آینده پیش‌گیری کند و این که زوج‌ها می‌توانند رفتار ارتباطی شان را تغییر دهند و تعارض‌هایشان را کنترل کنند، به جای اینکه تعارض‌هایشان آن‌ها را کنترل کنند.

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 به کار گرفت. استنلی و همکاران چهار هدف اولیه را برای PREP عنوان کردند. هدف اول این است که به زوج‌ها کمک شود تا با یادگیری فن گوینده‌شوند، 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 به جای تمرکز بر گزینه‌های دیگر، درباره بهبود رابطه کنونی‌شان فکر کنند. هدف پایانی مستحکم کردن پیوند بین زوج‌ها به کمک تشویق فعالیت‌های سرگرم کننده دولستانه و لذت‌بخش است (۱۸).

مرور مطالعات انجام شده در زمینه برنامه پیش‌گیری و بهبود رابطه حاکمی از اثر بخشی این برنامه بوده است، برای مثال پژوهش جاکوبی 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 (own، آنلئه، کوئیرک)، کاهش مشکلات روابط صمیمی و بهبود ارتباط زوجین (تون، ماسچی، رافینگ)، کاهش باورهای ناکارآمد ارتباطی داشجويان (هالت)، کاهش باورهای ناکارآمد ارتباطی زوجین (اسلامی و همکاران) و افزایش صمیمیت زناشویی (حیدرنیا، نظری و سلیمانیان) مؤثر بوده است (۱۹-۲۲). 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، مسئله 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<sup>۱</sup>، تحریف‌های شناختی<sup>۲</sup> 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 موقیت انتخاب همسر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، نگرش نسبت به این انتخاب و زندگی زناشویی است. نگرش به ازدواج<sup>۳</sup> 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 جهت گیری منفی داشته و به دنبال این نگرش منفی، تباہی 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 تک والد یا ازدواج مجدد والدین، نسبت به جوانان خانواده‌های عادی نگرش‌های بدینانه‌تری نسبت به ازدواج دارند (۱۳). نژاد، جنسیت (زنان معمولاً نگرش‌های مشبتشتری 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 می‌باشد. خیلی از تحقیقات انجام شده در زمینه نگرش‌ها نشان داده‌اند که خیلی از نگرش‌ها مانند نگرش به ازدواج نیز قابل 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 (۱۴-۱۵). 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 می‌باشند. در آموزش پیش از ازدواج شناسایی شوند، چراکه آمادگی کافی پیش از ازدواج به طور مثبت نه تنها روى 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 استنلی، 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

برآورده است و همچنین در تحقیقاتی که توسط کامپ ساندرمن، کرول و رافان (نقل از اسلامی) سیاهه باورهای ارتباطی دارای پایایی درونی مناسب در دامنه ۷۴ تا ۸۳ (۰.۷۶) و پایایی بازآزمایی = ۰.۷۶ بود (۲۲). نسخه فارسی این ابزار توسط مظاہری و پور اعتماد تهیه شده است که در آن آلفای کرونباخ محاسبه شده، ۰/۷۵ می‌باشد. حیدری، مظاہری و پور اعتماد در پژوهش خود آلفای کرونباخ یا همسانی درونی این سیاهه برای خرد مقیاس‌ها را ۰/۴۷ تا ۰/۷۰ به دست آورد. دهشیری در پژوهش خود آلفای کرونباخ یا همسانی درونی این سیاهه را ۰/۷۸ گزارش کرده است.

**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 داشجو (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، ۰/۷۰ می‌باشد. ضرایب بازآزمایی سه‌هفت‌های بر روی ۴۰ نفر از دانشجویان در کل نمونه ۰/۹۱ است. میانگین نگرش به ازدواج در کل نمونه ۶۹/۶۵، در پسران ۶۸/۲۰، و در دختران ۶۴/۲۱ به دست آمد.

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

مراجعان 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 ۱۰ و ۵ 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، سینین 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 موردن 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 ابتلاء به اختلالات (مبتلا بودن به بیماری روانی بر نتایج پژوهش می‌توانست تأثیرگذار باشد، بدین ترتیب این ملاک اضافه شد)، عدم مصرف مواد مخدر و محرك (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 شرکت-کنندگان 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 بهم 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 آزمون از هردو گروه و دو ماه بعداز اتمام دوره، آزمون بی‌گیری اجرا شد. بدین ترتیب داده‌های موردنیاز 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 سوالی است که برای اندازه‌گیری باورهای غیر منطقی در مورد روابط زناشویی توسط آیدلسون و اپشتاین ساخته شده است. نمره گذاری 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 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 پیش آزمون.	آشنایی اعضا گروه با همیگر، آشنایی اعضا گروه با اصول، اهداف، مقررات و شیوه کار برنامه پیشگیری و بهبود رابطه و اجرای پیش آزمون
دوم	بررسی عوامل خطرساز در آشناختن، 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 .	صحبت رهبر پیرامون نشانه های خطرینی تشید یا بالا گرفتن، ابطال یا از اعتبار آشناختن، 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 سبک های ارتباطی و صمیمیت کلامی و تفاوت های موجود بین زن و مرد در این حوزه ها	صحبت رهبر در زمینه نفاوتهای زن و مرد در باره سبک های ارتباطی، استنباط و درک هر کدام از صمیمیت کلامی و نحوه برخورد آنها با تعارض، آموزش قاعده بنیادی متوقف کردن بحث جهت جلوگیری از سوتفاهم و تعارض
چهارم	ایجاد امنیت و ساختار برای گفتگو، استقرار محیط امن در رابطه	توضیح رهبر درباره فن گوینده -شونده واستفاده از آن جهت ایجاد ساختار و احساس امنیت و همینطور توضیح رهبر در زمینه موانع ارتباطی بین گوینده و شونده.
پنجم	بررسی وقایع، دغدغه ها و موضوعات پنهان؛ بررسی انتظارات	صحبت رهبر پیرامون الگوی واقع و دغدغه ها و موضوعات پنهانی زوج که در طول زمان با آن هامواجه می شود شامل: بول، 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 دریکی از حیطه های اساسی و عمدۀ نظری، کار، تصمیم گیری، رابطه جنسی، زندگی مذهبی یا جهان بینی، بول، رابطه با خویشاوندان، بچه ها و نحوه رابطه با یکدیگر.
ششم	بررسی تأثیر ارتباط منفی بر رابطه	صحبت پیرامون شیوه های منفی زوج ها در ارتباط با یکدیگر: ذهن خوانی، ترور، شخصیت، شکایت و گله گذاری، غرق شدن در امور خانه، دفاعی عمل کردن، اظهارات فاجعه بار نظری: سرزنش.
هفتم	آموزش نحوه شکایت و اعتراض به شیوه سازنده	صحبت رهبر در زمینه نحوه ارتباط سازنده یعنی چگونگی بیان نارضایتی 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 فعالیت های سرگرم کننده و تفریحی	صحبت رهبر پیرامون ضرورت سرگرمی و داشتن تفریح جهت ایجاد یک ازدواج شاد و سالم و شرایط این ضروریات
نهم	آموزش حل مسئله، حل مشکل در قالب یک کار گروهی	توضیح کامل گامهای حل مسئله توسط رهبر
دهم	آشنایی با سیستم باورهای بنیادی، صحبت در زمینه رابطه شهوانی/جنسي	توضیح رهبر درباره سیستم باورهای بنیادی، عقاید مذهبی، وجهت گبری 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.
بازدهم	کار روی بخشش، احیای تعهد، اجرای پس آزمون	در آغاز توضیح رهبر پیرامون بخشش واصول 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، بچه ها، عوامل روحی و اخلاقی و ... است. زوج ها باید ضمن حفظ هویت فردی، به فکر عملی کردن هویت زوجی نیز باشند و این امر مستلزم از خود گذشتگی زوج هاست در پایان هم پس آزمون اجرا شد.
یافته ها	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	

باکس، مداخلی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر آورده شده است:

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-

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
ماخلي		۰/۱۸۳	تایید شد
نگرش به ازدواج	کالموگراف اسمیرنوف	۰/۲۰۴	تایید شد
لوین		۰/۰۹۳	تایید شد
امباکس		۰/۰۶۵	تایید شد
ماخلي		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	مریع اینتای جزئی	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	سطح معنی‌داری	مریع اینتای جزئی
عامل مکرر	.۴۶۷	۲۱.۰۸۵	.۰۵۳	.۰۰۱	۲۷	۲	.۰۰۱
عامل گروه با عامل مکرر	.۴۸۰	۲۰.۰۴۱	.۰۵۲	.۰۰۱	۲۷	۲	.۰۰۱

بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی زوج‌های در آستانه ازدواج مشبت 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 ویکر حاکی از معنی‌داری واریانس عامل تعامل گروه و زمان است ( $p \leq 0.001$ ). با توجه به اندازه اثر  $\eta^2 = 0.52$  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	.۰۰۰۱
پیش آزمون	بی گیری	-۱۳.۹۵۰*	۲.۱۴۳	.۰۰۰۱
پیش آزمون	بی گیری	۱۴.۳۰۰*	۲.۱۸۲	.۰۰۰۱
پس آزمون	بی گیری	.۳۵۰	.۵۰۹	.۰۰۰۱

آماری در متغیر باورهای ارتباطی بالاتر است. همچنین بین میانگین نمرات پس آزمون و نمرات میانگین آزمون بی 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 یافته های گزارش شده در این جدول مشخص است که بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون، میانگین پیش آزمون و بی گیری از نظر آماری تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0.01$ ). به طوری که میانگین پس آزمون و بی گیری از میانگین پیش آزمون به لحاظ

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

اثر	مقدار	F	درجه آزادی خطا	مریع ایتای	سطح معنی داری	جزئی
عامل مکرر	.۲۰۷	۷۰.۶۶۵	۲	۳۷	.۰/۰۰۱	.۰۷۹۳
تعامل گروه با عامل مکرر	.۲۸۲	۴۷.۱۸۷	۲	۳۷	.۰/۰۰۱	.۰۷۱۸
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*	.۵۵۷	.۰/۰۰۱
بی گیری	پس آزمون	-۶.۴۷۵*	.۵۹۳	.۰/۰۰۱
پیش آزمون	پس آزمون	۶.۷۵۰*	.۵۵۷	.۰/۰۰۱
بی گیری	پس آزمون	.۲۷۵	.۱۱۴	.۰/۰۶۲

گیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی زوج های در آستانه ازدواج مثبت و معنی دار است. نتایج آزمون بی گیری نشان از پایداری نتایج متأثر از برنامه آموزشی بر اثر گذشت زمان دارد. در تبیین یافته های پژوهش می توان گفت زمانی که برنامه PREP رجوع می کنیم در می یابیم که این برنامه به زوج ها یاد می دهد تا به صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک تیم حل کنند، از پس تعارضات برآید و تعهد را در خود بالا ببرند (۱۷). برنامه PREP به زوج ها کمک می کند تا از پریشانی در آینده پیش گیری کند و از طریق این برنامه زوج ها می توانند رفوار ارتباطی شان را تغییر دهند و تعارض هایشان را کنترل کنند به جای اینکه تعارض هایشان آنها را کنترل کنند. برنامه PREP چهار هدف را دنبال می کند که عبارت اند از: هدف اول این است که به زوج ها کمک شود تا با یادگیری فن گوینده - شنوnde، با یکدیگر به گونه ای کارآمد و مؤثر ارتباط

مطابق با یافته های گزارش شده در این جدول مشخص است که بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون، میانگین پیش آزمون و بی گیری از نظر آماری تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < 0.01$ ). به طوری که میانگین پس آزمون و بی 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 بی 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 زوج های در آستانه ازدواج بود. اولین نتیجه نشان داد که تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش -

حین بروز مشکلات آگاهی پیدا می کنند که خود عامل دیگری در بهبود باورهای ارتباطی زوجین است. بعنوان مثال، از جمله مؤلفه های باورهای ارتباطی کارآمد این است که از باور تخریب کنندگی مخالفت به دور بود و توقع ذهن خوانی از زوج مقابله نداشت. برنامه آموزشی PREP به زوجین در آستانه ازدواج کمک می کند تا با ایجاد مهارت های ارتباطی درست و ایجاد محیط امن برای گفتگو نسبت به تفاوت ها و شباهت های هم آگاهی داشته باشند و بدانند که الگوی ارتباط سالم و صحیح چیست. برنامه آموزشی PREP کمک می کند تا فرد دریابد که بیان مسالمات آمیز 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 مقابله حفظ می شود. این مهارت باعث بهبود دوری از باور تخریب کنندگی مخالفت است. همچنین همان طور که گفته شد، ایجاد محیط امن گفتگو به همراه مهارت های ارتباطی صحیح منجر به شناخت عمیق از طرف مقابله و این برداشت که انتظارات باید به زبان آورده شوند و نباید از طرف مقابله انتظار ذهن خوانی داشت، منجر می شود.

نتیجه بعدی پژوهش نشان داد که تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه پیش گیری و بهبود رابطه (PREP) بر نگرش به ازدواج زوج های 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.

این برنامه به زوج ها یاد می دهد تا به 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). پیام اصلی در برنامه PREP این است که اداره و مدیریت سازنده اختلاف عقیده می تواند از ناراحتی و آزردگی بعدی پیش گیری کند و زوج ها می توانند رفتار ارتباطی خود را تغییر دهند و تعارض را مهار کنند. یکی از عواملی که بر نگرش افراد تأثیر می گذارد، روابط ناکارآمد و تعارضات می باشد. زمانی که فرد در یک رابطه از تعارضاتی رنج می برد و رابطه مؤثر و اثربخشی ندارد، نمی توان انتظار داشت که فرد نگرش مثبتی نسبت به آن رابطه داشته باشد. بنابراین، به نظر می رسد که برنامه PREP از طریق رفع تعارضات و ایجاد ارتباط کارآمد و مؤثر بین زوجین می تواند بر نگرش به ازدواج زوجهای در آستانه ازدواج اثر مثبت بگذارد. یکی از عوامل دیگری که در شکل گیری نگرش منفی به ازدواج می تواند نقش داشته باشد، وجود افکار منفی و نشخوارهای فکری زوجین می باشد. با توجه به اینکه یکی از اهداف برنامه PREP اجتناب از ذهن خوانی است که به فهم نادرست طرف مقابله منجر می شود، برنامه PREP پیشنهاد می دهد که قبل از اینکه پیشفرضهایتان را عمل کنید، آنها را بررسی کنید و از طرف مقابله انتظار نداشته باشید چیزی را که گفته نشده است، بداند. برنامه PREP به فرد کمک می کند تا به برقراری ارتباط همراه با احساسات بدون اینکه عشق آسیب بیند، از طریق یادگیری پذیرفتن و بیان آن احساسات بهطور راحت، مستقیم و

برقرار کنند و تعارضات را حل نمایند. این فن به زوج ها کمک می کند تا یاد بگیرند درباره احساساتشان صحبت کنند، به دقت به طرف مقابل گوش کنند و پیام را به گونه ای مؤثر و کارآمد تعبیر و تفسیر نمایند. در هدف دوم، انتظارات زوج ها از روابطشان به بحث گذاشته می شود. زمانی که انتظارات زوج ها غیر معقول یا برآورده کردن آن غیر ممکن باشد، باعث بروز تعارض در روابط آنها می گردد. هدف سوم، بررسی نگرش ها و انتخاب های آنها پیرامون تعهد است. زوج ها تشویق می شوند تا به جای تمرکز بر گزینه های دیگر، درباره بهبود رابطه کنونی شان فکر کنند. هدف پایانی مستحکم کردن پیوند بین زوج ها به کمک تشویق فعالیت های سرگرم کننده دوستانه و لذت بخش است (۱۸). با توجه به توضیحاتی که راجع به برنامه PREP داده شد، می توان گفت که این برنامه از جهات گوناگون می تواند در بهبود باورهای ارتباطی زوجین نقش داشته باشد. اول اینکه این برنامه کمک می کند تا زوجین از پریشانی های محتمل آینده در امان باشند. زمانی این اتفاق حاصل می شود که فرد نسبت به آینده اطمینان داشته باشد و از آنجایی که این برنامه به زوجین یاد می دهد 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 می دهد که حتی اگر در آینده مشکلاتی و پریشانی پیش آید، می توانند با کمک همیگر از پس آن مشکلات و پریشانی ها برآیند. همچنین برنامه PREP از طریق آموزش مهارت مؤثر و حل تعارضات به زوجین نیز می تواند 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 می کند، مثبت می شود و نگرانی های که نسبت به ارتباطات خود دارند، کاهش می یابد.

یکی از دلایل مهم دیگری که PREP می تواند برنامه اثربخشی برای بهبود باورهای ارتباطی زوجین باشد، این است که برنامه PREP بر مهارت های فن گوینده - شنونده و ایجاد محیط امن برای رابطه و حل مسئله 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 مهارت های فن گوینده - شنونده در می یابند که چگونه شنونده و گوینده خوبی باشند و بدون اینکه صحبت ها و مباحثه ها را به تعارض و دعوا بکشند، بتوانند حرف های خود ، دیدگاه و باورهای خود را بگویند و در عین حال شنونده خوبی نیز باشند. زمانی که زوجین چنین مهارتی داشته باشند، کمک می کند تا بهتر بتوانند نسبت به عقاید، باورها، ارزش ها، الگوهای ارتباطی و دیگر مسائل مهم که در زندگی زوجین نقش دارد، آگاهی پیدا کرده و بدین ترتیب دید عقیق تری نسبت به باورهای ارتباطی طرف مقابله داشته باشند. همچنین مهارت حل مسئله حین بروز مسائل و مشکلات نیز از جمله توانمندی هایی است که نشان می دهد زوجین چه عکس العمل و واکنشی در حین بروز تعارضات از خود نشان می دهند. در چنین حالتی زوجین نسبت به چگونگی ارتباط و تعامل با همیگر در

گیرد. برای مثال متغیرهایی از قبیل سازگاری، کمالگرایی، تابآوری 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. Gündogdu 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 مخبر بپردازد. ایجاد ارتباط همراه با احساس می‌تواند در رشد نگرش مشبت به ازدواج اثر بگذارد. برنامه PREP پیشنهاد مذاکره کردن می‌دهد به طرقی 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 بازنشه را گوشیگیر 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 بی‌گیری می‌شود، بررسی عوامل خطرساز در آشفتگی 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 خطرساز هستند را شناسایی و آنها را دفع کنند، این عامل باعث می‌شود که زوجینی که نگرش بدینانه به ازدواج دارند با آگاهی از اینکه می‌توان عوامل خطرساز در آشفتگی زناشویی را شناسایی و آنها را دفع کرده، نگرش واقع‌بینانه‌تری نسبت به ازدواج دست پیدا کنند. یکی دیگر از دلایلی که معمولاً منجر به ایجاد نگرش بدینانه نسبت به هر پدیده‌ای به ویژه ازدواج می‌شود، عدم آگاهی محیط امن به گفتگو و شناخت از همیگر و همچنین آشنایی با سبک‌های ارتباطی سالم و کارآمد بپردازند، 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 بدینانه نسبت به ازدواج دارند به مرور زمان نگرشی بهتر، مشبت‌تر به ازدواج پیدا کنند. در رابطه با نگرش خوشبینانه و ایده‌آل به ازدواج هم، اگرچه خوشبینی و ایده‌آل‌گرایی امر مشبت 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 گوینده‌شنونده، 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 موقیت 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 تعیین یافته‌ها به کل زوج‌های در آستانه ازدواج در استان تهران وجود ندارد. به‌منظور تعیین دهی 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 behaviors. 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 single army soldiers and their perceived 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.