

## Research Paper:

# The Effectiveness of Premarital Counseling Based on a Relationship Education Program on the Idealistic Expectations of Single Young Adults



Gholamreza Rajabi<sup>1\*</sup>, Ghodratollah Abbasi<sup>2</sup>

1. Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.  
2. Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.



**Citation** Rajabi G, & Abbasi G. [The Effectiveness of Premarital Counseling Based on a Relationship Education Program on the Idealistic Expectations of Single Young Adults (Persian)]. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2020; 25(4):384-395. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.25.4.3>

**doi** <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.25.4.3>



Received: 10 May 2019  
Accepted: 18 Sep 2019  
Available Online: 01 Jan 2020

### Key words:

Premarital counseling, Relationship education program, Idealistic expectations

## ABSTRACT

**Objectives** This study aimed to examine the effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program in reducing the idealistic marital expectation in single young adults of Ahvaz city.

**Methods** This is a quasi-experimental study with pretest, posttest, and follow-up design using control group. Thirty two single young adults were voluntarily participated and assigned randomly into intervention group (n=16) and control group (n=16). The data were collected using Jones and Nelson's Marital Expectation Scale (idealistic expectation subscale) at three stages: pre-test, post-test, and 60-day follow-up. The intervention group received relationship education program in 9 sessions, twice a week for 90 minutes, while the control group received premarital counseling only in one session. Data were analyzed using ANOVA with repeated measures in SPSS V. 21.

**Results** The premarital counseling based on the relationship education program could reduce the idealistic marital expectation in the intervention group from pretest stage to the follow-up stage.

**Conclusion** The relationship education program can be used as a useful and appropriate program in premarital counseling and in reducing the idealistic expectations of marriage in young people.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

Today, expectations are an extremely important issue for marriage research. Couples have expectations from marriage that result from interactions between them and a number of factors, such as family, beliefs, traditions, and etc. When people meet each other to create a relationship, they consciously or unconsciously discuss about their expectations for making a coherent story [1]. Studies have shown that one of the most dangerous factors that ruins marital satisfaction and its stability is the irrational, idealis-

tic and romantic expectations and beliefs of people from marriage [2, 3]. Most scholars conceptualize the marital expectation as a rational and cognitive process [6]. Azzopardi believes that marital expectations are the conscious and unconscious senses, concepts, ideals, illusions, desires, hopes and dreams that a person has about marriage [1]. People who begin their marriage with an extreme idealistic image of their partner and relationship are more prone to experiencing acute frustration than those with less idealistic expectations. Their relationships begin with a debilitating decline, ignorance of problems, and being superficial, which pushing couples towards frustration and potentially divorce [8].

\* Corresponding Author:

Gholamreza Rajabi, PhD.

Address: Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Tel: +98 (61) 33331366

E-mail: rajabireza@scu.ac.ir

The review of literature on premarital counseling showed that it is one way to change or reduce idealistic expectations and beliefs about marriage [14, 15]. Premarital counseling is an important prevention strategy for families and individuals to avoid the negative consequences of getting divorce [16, 17]. Findings suggest that premarital counseling can lead to improved and increased realistic expectations, reduced pessimistic expectations [11] reduced idealistic expectations [3], individual growth of single girls [20], improved social skills and self-efficacy of girls on the brink of marriage.

One of the programs that is used in premarital counseling is the relationship education program. The target of relationship education program is young people who may be engaged in an intimate relationship. These programs can play an important role in promoting the realistic marital expectations, having appropriate attitude towards marriage, and increasing the optimism about healthy relations and communication skills in young people, especially those who may have a negative attitude towards marriage due to personal experience or history of parental divorce [24].

Relationship education program has been developed in various forms for different age groups such as school students, soldiers, university students and young people who are about to get married in order to develop their skills for having healthy relationships with others. This program can be taught in a classroom as part of a seminar in weekly workshops or by individual [25]. Gardner et al. showed that a relationship education program can positively affect people's knowledge, behavior, and attitudes towards marriage [27]. Adler-Baeder et al. also found that participants of relationship education programs have a more rational or realistic attitude towards marriage and relationships [23]. Grimm indicated that this program leads to significant changes in the attitudes and beliefs of students [5]. Johnson indicated that the young adults who participated in marriage education classes have more optimism about relationships and more realistic attitudes about marriage [29]. The study aimed to examine the effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program on reducing the idealistic marital expectation of single young adults.

## 2. Method

The is a quasi-experimental study with pretest, posttest, and extended follow-up design using the control group. Participants were 32 single young adults in Ahvaz, Iran whose scores of the idealistic expectation dimension in Jones and Nelson's Marital Expectation Scale (MES) [31] were higher than the median value and had met inclusion and exclusion criteria. They were assigned randomly into two groups of intervention (n=16) and control (n=16). All relationship education sessions were conducted from October to February, 2018 in Ravan Asa Consulting Center (affiliated to the Psychology and Counseling Organization of the Islamic Republic of Iran) in Ahvaz city. The intervention group received relationship education program in 9 sessions, twice a week for 90 minutes, and the control group received one session of premarital counseling only. All groups were assessed before test, after test, and at 60-day follow-up period.

The MES instrument has 40 items and three realistic, idealistic, and pessimistic dimensions. The items are rated on a 5-point Likert scale from 1= Strongly disagree to 5= Strongly agree. In this study, we used only the idealistic dimension which has 14 item [30]. The Cronbach's alpha coefficient for MES has been reported 0.80 [30] and 0.79 [12]; and it has a significant correlation with romanticism and love styles [30]. Nilforushan et al. using confirmatory factor analysis, confirmed that the MES has three factors (realistic, idealistic, and pessimistic expectations). The Cronbach's alpha of this scale was reported 0.83 in males, 0.82 in females and 0.83 in the whole sample [31]. Collected data were analyzed using ANOVA with repeated measures in SPSS V. 21.

## 3. Results

As shown in Table 1, the F ratio for the group effect was significant on idealistic expectation ( $F=113.17$ ,  $P<0.001$ ) which indicates that the intervention with relationship education program was effective in reducing the idealistic expectation of marriage in the intervention group compared to the control group (43.53 Vs. 55.58).

The F ratio for the measurement stage effect was also significant on idealistic expectation ( $F=11.47$ ,  $P<0.001$ ). This

**Table 1.** ANOVA results of group effect on the idealistic expectation of marriage (between-group)

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Group	3492.09	1	3492.09	113.17	<0.0001
Error	925.64	30	30.85		

**Table 2.** ANOVA results of measurement stage effect on the idealistic expectation of marriage (within-group)

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Measurement stage	626.02	2	313.01	11.47	<0.0001
Group × stage	622.93	2	313.46	11.41	<0.0001
Error	1637.04	60	27.28		

Iranian Journal of  
PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOLOGY

indicates a significant difference between the three stages of pre-test, post-test, and follow-up in the idealistic marital expectation (Table 2). Moreover, the F ratio for measurement stage effect in the intervention group was also significant [ $F=17.48$ ,  $P<0.001$ ]. Benfroni follow-up test was used to determine exactly in which of the three stages in the intervention group, the reduction in idealistic expectation was significantly different. Comparisons showed a significant difference between pre-test and post-test stages (12.12) and between pre-test and follow-up stages (8.62) in reduced idealistic expectation of marriage. However, there was no significant difference between post-test and follow-up stages (-3.50). Furthermore, there was a significant interaction effect of group and stages on the reduction of idealistic expectation ( $P<0.001$ ).

#### 4. Conclusion

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of premarital counseling along with a relationship education program in reducing the idealistic expectations of marriage in single young people. The results revealed that the education program was able to somewhat reduce the idealistic marital expectations of participants. This is consistent with the results of other similar studies [3, 11, 23, 25, 27, 28]. It can be said that the relationship education program including five components of self-knowledge, knowledge of love and dating, knowledge of happy marriage, knowledge of sexual differences, and knowledge of intimacy was effective which, in turn, can lead to the reduction of idealistic marital expectations [23].

The first step in choosing a life partner is self-knowledge and self-awareness. The answer to the question ‘whom should I marry?’ depends on knowing himself/herself. People who are getting married usually emphasize on knowing the partner. Since they cannot know themselves, they cannot find out who they want or do not want [2]. In this regard, one of the components of relationship education program is self-knowledge which can be a possible reason for reducing the idealistic expectations of subjects in the intervention group compared to the control group. In this component, people get

to know their family of origin including attachment styles. Based on the attachment theory, parent’s influence and attachment to the primary caregiver or attachment styles can play an important role in the expectations of individuals towards marriage [24]. Another possible reason for reduced idealistic expectations of marriage in the intervention group can be the knowledge of sexual differences. Gender and related issues are one of the factors that influence the development of attitudes, beliefs and expectations in a marriage [24]. Lin and Raghbir [34] showed that when realistic attitudes towards marriage are taught, people are more willing to modify their own unrealistic expectations. In our study, the given animated presentations of sexual differences and its impact on the lifestyle could lead to a reduction in the idealistic expectations of subjects.

#### Ethical Considerations

##### Compliance with ethical guidelines

This article has a code of ethics with the number 371/9 from Shahid Chamran University of Ahvaz. In addition, in the implementation of this research, ethical considerations such as the free will to participate in research, informed consent, and confidentiality of information have been observed.

##### Funding

This study did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

##### Authors contributions

All authors contributed equally in preparing all parts of the research.

##### Conflicts of interest

The authors declared no conflicts of interest.

# اثربخشی آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آموزش ارتباط بر کاهش انتظارات ایده‌آل گریانه جوانان مجرد

\* غلامرضا رجبی<sup>۱</sup>، قدرت‌اله عباسی<sup>۲</sup>

۱. گروه مشاوره، علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، خوزستان، ایران.  
۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد ساری، مازندران، ایران.

## چکیده

**اهداف:** این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه آموزش ارتباط بر کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گریانه جوانان مجرد شهر اهواز انجام گرفت.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر یک طرح نیمه‌آزمایشی بسط‌یافته با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل است. جامعه این پژوهش شامل کلیه جوانان مجرد شهر اهواز بود. ۳۲ جوان مجرد داوطلب در شهر اهواز بر اساس نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در بُعد ایده‌آل گریانه مقیاس انتظارات زناشویی و بر اساس معیارهای ورود و خروج به پژوهش، به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۶ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از بُعد انتظارات ایده‌آل گریانه جونز و نلسون در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بعد از ۶۰ روز) جمع‌آوری شدند. افراد گروه آزمایش ۹ جلسه در برنامه آموزش ارتباط به مدت ۹۰ دقیقه و دوبار در هفته شرکت کردند و افراد گروه کنترل در یک جلسه تحت آموزش قبل از ازدواج قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و نسخه ۲۱ نرم‌افزار آماری SPSS تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که آموزش ارتباط منجر به کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گریانه جوانان مجرد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پیگیری شده است ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** برنامه آموزش ارتباط می‌تواند به عنوان یک برنامه مفید و مناسب در آموزش قبل از ازدواج و برای کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گریانه افراد جوان مورد استفاده قرار گیرد.

تاریخ دریافت: ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۸  
تاریخ پذیرش: ۲۷ شهریور ۱۳۹۸  
تاریخ انتشار: ۱۱ دی ۱۳۹۸

## کلیدواژه‌ها:

آموزش ازدواج، برنامه آموزش ارتباط، انتظارات ایده‌آل گریانه

## مقدمه

امروزه انتظارات<sup>۱</sup> یک موضوع فوق‌العاده مهم برای تحقیقات در زمینه ازدواج است. همسران با انتظاراتی وارد ازدواج می‌شوند که این انتظارات از تعامل بین افراد و تعدادی از عوامل مثل خانواده مبدأ، باورهای جامعه، سنت و عواملی مانند آن حاصل می‌شود. همان‌گونه که افراد برای شکل دادن یک رابطه با یکدیگر ملاقات می‌کنند آگاهانه یا ناآگاهانه در مورد انتظاراتشان برای ساخت یک داستان یکپارچه و منسجم گفت‌وگو می‌کنند [۱].

تحقیقات نشان داده‌اند که یکی از خطرناک‌ترین عواملی که رضایت زناشویی و پایداری آن را نابود می‌کند این است که افراد با انتظارات و عقاید غیرمنطقی، ایده‌آل گریانه و عاشقانه وارد ازدواج

می‌شوند [۲، ۳]. هر چند متخصصان تشخیص داده‌اند که انتظارات تنها علت زیربنایی طلاق نیست، اما اکنون پیشنهاد شده است که یکی از مهم‌ترین عوامل تضعیف‌کننده رضایت زناشویی و طول عمر این است که افراد با انتظارات غیرواقع‌گرایانه<sup>۲</sup>، ایده‌آل گریانه و ایده‌های عاشقانه در مورد ازدواج، وارد زندگی زناشویی می‌شوند [۴].

مفاهیم متعددی مترادف با انتظار از ازدواج در نظر گرفته شده که شامل انتظارات زناشویی، استانداردهای ایده‌آل و ایده‌آل‌های زناشویی است [۵]. اکثر پژوهشگران انتظار از ازدواج را به عنوان یک فرایند منطقی و شناختی مفهوم‌سازی می‌کنند [۶]. آزوپاردی معتقد است که انتظارات زناشویی به عنوان احساسات، مفاهیم، آرمان‌ها یا ایده‌آل‌ها، توهمات، تمایلات، امیدها و رؤیاهای آگاهانه و ناآگاهانه‌ای است که یک شخص در مورد ازدواج دارد [۱].

2. Idealist expectations

1. Expectation

\* نویسنده مسئول:

غلامرضا رجبی

نشانی: اهواز، دانشگاه شهید چمران اهواز، علوم تربیتی و روان‌شناسی، گروه مشاوره.

تلفن: ۳۳۳۳۱۳۶۶ (۶۱) ۹۸+

پست الکترونیکی: rajabireza@scu.ac.ir

می‌شود، برنامه آموزش ارتباط<sup>۳</sup> است. پژوهشگران خانواده و ازدواج اهمیت آموزش ارتباط را برای جوانان تشخیص داده و برنامه‌های آموزش ارتباط را با هدف قراردادن باورهایی در مورد ارتباط صمیمی و ازدواج به کار گرفته‌اند [۲۳، ۲۲، ۱۷].

هدف برنامه‌های آموزش ارتباط، افراد جوان هستند که ممکن است درگیر یک رابطه صمیمی باشند. این برنامه‌ها می‌توانند نقش مهمی در رشد انتظارات واقعی از روابط داشته باشند و نگرش سالم نسبت به ازدواج و افزایش خوش‌بینی به روابط و مهارت‌های ارتباطی سالم را در افراد جوان ترویج دهند. به‌ویژه در افرادی که به دلیل تجربه شخصی یا طلاق والدین، ممکن است نگرش منفی نسبت به ازدواج داشته باشند [۲۴].

آموزش ارتباط در شکل‌های مختلفی برای رده‌های سنی مثل دانش‌آموزان، سربازان، دانشجویان و جوانان در شرف ازدواج برای رشد مهارت‌های مورد نیاز آن‌ها برای برقراری ارتباط سالم با دیگران طراحی شده است که می‌تواند در محیط کلاسی همانند بخشی از سمینار در کارگاه‌های هفته‌ای یا به صورت انفرادی آموزش داده شود [۲۵]. مطالعات نشان داده که آموزش ارتباط باعث می‌شود تا افراد کمتر طلاق را بپذیرند و دانششان را در مورد ازدواج افزایش دهند. این آموزش‌ها می‌تواند روی برخی از باورهای ارتباطی افراد مؤثر باشد [۲۶]. تحقیقات مختلف نشان داده است که آموزش ارتباط قبل از ازدواج شیوه مؤثری برای تغییر انتظارات و باورهای افراد نسبت به ازدواج است. این مطالعات نشان دادند که این برنامه آموزشی بر باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد مؤثر بوده [۲۷] و تأثیر مثبتی بر روی نگرش، دانش و رفتار افراد نسبت به ازدواج دارد [۲۸]. همچنین، شرکت‌کنندگان در آموزش ارتباط، خوش‌بینی بیشتری نسبت به ارتباط و نگرش واقع‌بینانه‌تری نسبت به ازدواج کسب کردند [۲۹، ۲۵، ۲۳].

در این پژوهش، به دلیل فقدان برنامه آموزشی مناسب برای افراد مجرد و به این دلیل که اکثر برنامه‌های آموزشی خارجی موجود، در برخی از مؤلفه‌ها متناسب با فرهنگ ایرانی و اسلامی نیستند، از برنامه محقق‌ساخته آموزش ارتباط [۲۷] استفاده شد. این برنامه آموزشی مدلی را ارائه می‌کند که سعی دارد شرایط ازدواج موفق را بر اساس پنج مؤلفه خودشناسی، درک آشنایی و عشق، درک و اهمیت ازدواج سالم، درک تفاوت‌های جنسی و درک ارتباط صمیمی مؤثر در ۹ جلسه فراهم کند (جدول شماره ۱). محتوای این برنامه آموزشی بر اساس اصول زیر طراحی شده است [۲۷]:

۱. علم پیشگیری: علم پیشگیری به طور خاص به دنبال شناسایی و بررسی عوامل محافظت‌کننده و عوامل خطر است. در طراحی این برنامه تمرکز بر افزایش عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل خطر در ازدواج بود. ۲. تحقیقات سالانه: پژوهش‌ها

انتظارات به عنوان تصاویری از ازدواج تعریف می‌شود که زن و شوهر برای خود در چارچوب رابطه ایجاد می‌کنند [۷]. به طور کلی، اصطلاح انتظارات زناشویی به این مفهوم اشاره دارد که چطور افراد ازدواجشان را شاد یا ناشاد پیش‌بینی می‌کنند و اینکه چقدر احتمال می‌دهند که طلاق بگیرند.

افرادی که ازدواجشان را با یک تصویر ایده‌آل‌گرای افراطی از شریک و رابطه‌شان شروع می‌کنند بیشتر مستعد تجربه سرخوردگی حاد نسبت به افرادی هستند که ازدواجشان را با ایده‌آل‌گرایی و آرمان‌گرایی کمتر شروع می‌کنند. روابط این افراد با یک فرسایش تضعیف‌کننده، نادیده‌گرفتن مشکل و سطحی نگریستن به آن شروع می‌شود و زوجین را به سوی سرخوردگی و به طور بالقوه طلاق سوق می‌دهد [۸]. تغییر از ایده‌آل‌گرایی به تجربه واقعی اغلب غم‌انگیز است [۹].

آرمان‌گرایی در مورد ازدواج ممکن است در رشد انتظارات غیرواقعی از ازدواج مؤثر باشد. انتظارات بالا و آرمانی که افراد وارد ازدواج می‌کنند، یکی از علت‌های میزان بالای طلاق است. وقتی این انتظارات زناشویی آرمانی برآورده نشود، احتمالاً نارضایتی زناشویی و متعاقب آن طلاق اتفاق می‌افتد [۱۰]. همچنین، افرادی که انتظارات زناشویی بالا و آرمان‌گرایانه دارند رضایت زناشویی پایینی را نیز تجربه می‌کنند [۱۱-۱۳].

به هر حال، پیشگیری بسیار مؤثرتر از تلاش برای اصلاح مشکلات در زمان شروع زندگی است. بر همین اساس، مرور ادبیات مشاوره قبل از ازدواج نشان می‌دهد که یکی از شیوه‌های تغییر یا کاهش انتظارات و باورهای غیرمنطقی در مورد ازدواج، برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج است [۱۴، ۱۵]. آموزش قبل از ازدواج یک ابزار پیشگیری مهم برای خانواده‌ها و افراد جهت اجتناب از هزینه‌های طلاق است [۱۶، ۱۷]. امروزه آموزش قبل از ازدواج به عنوان یک جنبش مد نظر قرار گرفته است که هدفش تقویت ازدواج به عنوان یک نهاد بنیادی در جامعه است [۱۸].

مرکز ملی تحقیقات ازدواج سالم بیان می‌کند که آمادگی قبل از ازدواج می‌تواند راهبرد مؤثری در کاهش طلاق و حمایت از ازدواج سالم باشد. عدم آمادگی افراد برای ازدواج و انتظارات اشتباه عواملی هستند که می‌بایستی در آموزش قبل از ازدواج شناسایی شوند؛ چراکه آمادگی کافی قبل از ازدواج به طور مثبت نه تنها روی ازدواج، بلکه روی انسان و نسل‌های آینده نیز مؤثر است [۱۹]. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش قبل از ازدواج باعث بهبود و افزایش انتظارات واقع‌گرایانه و کاهش انتظارات بدبینانه [۱۱]، کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه [۳]، رشد فردی دختران مجرد [۲۰]، بهبود مهارت‌های اجتماعی و خودکارآمدی دختران در آستانه ازدواج [۲۱] شده است.

یکی از برنامه‌هایی که در زمینه آموزش قبل از ازدواج استفاده

نامزدی و عقد دائم، عدم سابقه شرکت در کارگاه‌ها یا کلاس‌های آموزش قبل از ازدواج، تحصیلات دیپلم به بالا، نداشتن سابقه اختلال‌های روانی (از طریق مصاحبه بالینی در یک ماه اخیر بر اساس DSM-5) و تمایل به شرکت در کارگاه از طریق مصاحبه اولیه. از نمونه‌ها رضایت کتبی گرفته و کلیه موازین اخلاق پژوهش رعایت شد. از ۳۲ شرکت‌کننده ۱۶ نفر به صورت تصادفی به گروه آزمایش و ۱۶ نفر به صورت تصادفی به گروه کنترل، یک در میان، گمارش شدند. کلیه جلسات آموزش ارتباط در بازه زمانی ماه‌های مهر تا بهمن ۱۳۹۷ در مرکز مشاوره روان‌آسا وابسته به سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران در شهر اهواز برگزار شد. باید خاطر نشان کرد که کلیه جلسات آموزشی توسط نویسندگان مقاله برگزار شد.

در آغاز به مدت یک ساعت هدف این نوع آموزش و شرکت در این جلسات به تفصیل برای شرکت‌کننده‌هایی که داوطلب و مایل به شرکت در کارگاه بودند توضیح داده شد، سپس شرکت‌کننده‌ها به صورت تصادفی، یک در میان، به گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابتدا پیش‌آزمون از هر دو گروه به عمل آمد، بعد از آن برنامه آموزش ارتباط در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای یک‌بار در هفته برای گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل فقط در یک جلسه آموزش پیش از ازدواج شرکت کردند. در آخرین روز جلسه آموزشی، از گروه آزمایش پس‌آزمون به عمل آمد و پس‌آزمون گروه کنترل یک روز بعد از گروه آزمایش در مرکز مشاوره روان‌آسا انجام گرفت. پس از ۶۰ روز از پایان دوره آموزشی، از شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در بُعد انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه آزمون پیگیری به عمل آمد. به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، بعد از اتمام پژوهش و عمل پیگیری، از افراد گروه کنترل دعوت شد تا در یک کارگاه یک روزه آموزش ازدواج به شیوه برنامه آموزش ارتباط شرکت کنند.

برای اندازه‌گیری انتظارات زناشویی از مقیاس انتظارات زناشویی<sup>۴</sup> جونز و نلسون که در سال ۱۹۹۶ با هدف بررسی انتظارات زناشویی افراد مجرد طراحی شده، استفاده شد که ماده‌های آن انتظار از عوامل اصلی ازدواج مثل سازگاری، برابری یا عدالت و صمیمیت را مورد سنجش قرار می‌دهند [۳۱]. این مقیاس افراد مجرد را در سه بعد واقع‌بینانه، ایده‌آل‌گرایانه و بدبینانه طبقه‌بندی می‌کند، و ۴۰ ماده دارد که ماده‌ها در یک طیف لیکرتی پنج‌رتبه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) قرار دارند. در این پژوهش، برای اندازه‌گیری انتظارات زناشویی فقط از بعد مقیاس ۱۴ ماده‌ای انتظارات ایده‌آل‌گرایانه استفاده شد.

ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۰ [۳۱] و ۰/۷۹ [۱۲] و ضریب همبستگی معنی‌دار بین مقیاس‌های رمانتیک‌گرایی، نگرش نسبت به عشق با مقیاس انتظارات زناشویی

در زمینه عشق، آشنایی، انتخاب همسر و رضایت زناشویی نشان داده که عوامل مختلفی مانند ویژگی‌های شخصیتی، خودشناسی، افسانه‌های عشق، باورهای انتخاب همسر، تفاوت‌های جنسی، مدیریت حل تعارض و مهارت‌های ارتباطی پیش‌بینی‌کننده ازدواج موفق هستند. در تهیه محتوای این برنامه تلاش شد این عوامل گنجانده شوند. ۳. نظریه‌های مرتبط با ازدواج: در طراحی این برنامه از نظریه مدل پنج عامل بزرگ شخصیتی، نظریه روان‌کاوی، نظریه انتخاب، نظریه شناختی - رفتاری، نظریه نقش‌های جنسی و نظریه خانواده‌درمانی استفاده شد. ۴. برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج: برنامه‌های کاربردی و معتبری در خارج از کشور تهیه شده‌اند که به دلیل مسائل فرهنگی نمی‌توان آن را به شکل کامل در داخل کشور اجرا کرد. برای نمونه در تهیه محتوای برنامه آموزش ارتباط از مؤلفه‌ها و تکالیف برنامه آموزش عشق و ارتباط هوشمندانه [۳۰]، مثل جلسه باورها و رفتارهای آگاهانه آشنایی، و همین‌طور تکالیف و اهداف برنامه آموزش ارتباط صمیمی [۲۹] استفاده شد.

در مورد اعتبار و روایی این برنامه آموزشی باید گفت رجعی و همکاران پس از تهیه محتوای برنامه بر اساس اصول چهارگانه ذکر شده، ابتدا پیش‌نویس این برنامه را به صورت پیشنهادی تهیه کردند و سپس آن را به وسیله متخصصین حوزه‌های روان‌شناسی و مشاوره با در نظر داشتن معیارهایی مانند اعتبار علمی، قابلیت اجرا، مفید بودن و مسائل و بافت فرهنگی مورد بازبینی قرار دادند [۲۷]. بنابراین با توجه به اینکه قبل از ازدواج زمانی سودمند برای تغییر انتظارات زناشویی است تا ازدواج به نارضایتی و در نهایت به جدایی، طلاق عاطفی و تصمیم طلاق منجر نشود، آموزش قبل از ازدواج به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه می‌تواند بسیاری از نگرش‌ها و الگوهای رفتاری جوانان و نوجوانان را تغییر دهد و منجر به ارتقای توانمندی‌های فردی افراد مجرد در انتخاب همسر و تشکیل خانواده موفق شود؛ بنابراین، هدف این پژوهش این بود که آموزش قبل از ازدواج به شیوه برنامه ارتباط، منجر به کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه جوانان مجرد شود.

## روش

پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بسط‌یافته با گروه کنترل بود. ۳۲ جوان مجرد شهر اهواز به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. برای انتخاب نمونه، در مرحله اول، فراخوان برگزاری کلاس‌های ازدواج هوشمندانه در میان جوانان در مناطق پرازدحام مختلف شهر اهواز منتشر شد. در مرحله دوم، از میان کلیه افراد مجردی که در این فراخوان ثبت نام کردند ۳۲ جوان مجرد که نمره آن‌ها در بُعد انتظارات ایده‌آل‌گرایانه مقیاس انتظارات زناشویی، یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود انتخاب شدند معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از سن ۱۸ تا ۲۵ سال، نداشتن سابقه

4. The Marriage Expectation Scale

## جدول ۱. صورت جلسه‌های آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط

جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی با برنامه آموزش ارتباط و مدل آن. معرفی اعضا با استفاده از فنون آشنا شدن، آگاهی از اهداف و هنجارهای گروه، بررسی اهمیت و ضرورت آموزش قبل از ازدواج، آشنایی اعضا با پنج مؤلفه برنامه آموزش ارتباط
دوم	آموزش خودشناسی. آموزش هویت و شکل‌گیری آن، آموزش بلوغ و جنبه‌های آن مثل بلوغ عاطفی، اجتماعی، روانی، آموزش آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی با استفاده از نظریه شخصیتی پنج‌عاملی
سوم	آموزش خودشناسی. آگاهی اعضا نسبت به سبک‌های دل‌بستگی، سبک‌های ارتباطی، شناسایی پنج نیاز اساسی در اعضا بر اساس نظریه گلاسر و نقش آن در رضایت زناشویی
چهارم	آموزش درک عشق و آشنایی. آموزش درک انواع عشق، جنبه‌های عشق کامل، دلایل انتخاب نامناسب شریک ازدواج و درک افسانه‌های عشق، بررسی شیوه‌های مختلف آشنایی و مزایا و معایب آن، بررسی نقش شیوه‌های آشنایی در رضایت زناشویی و آموزش نظریه فیلتر انتخاب.
پنجم	آموزش درک اهمیت ازدواج سالم. بررسی و آگاهی از چرایی اهمیت ازدواج سالم و علل ازدواج موفق و ناموفق، بررسی معیارهای هوشمندانه انتخاب همسر، شناسایی باورهای غیرمنطقی در انتخاب همسر بر اساس رویکرد شناختی رفتاری
ششم	آموزش درک تفاوت‌های جنسی. بررسی مفهوم نقش‌های جنسی و زناشویی (وظایف و انتظارات زناشویی) با نمایش یک پویانمایی، آگاهی اعضا از بدفهمی زناشویی بر اساس تفاوت‌های جنسی مثل آثار سطحی‌نگری و عمقی‌نگری و سایر تفاوت‌های زن و مرد، نمایش یک فیلم کوتاه در زمینه نگرش‌های جنسی قبل از ازدواج و بررسی آثار و تبعات روابط پرخطر
هفتم	آموزش ارتباط و درک صمیمیت مؤثر. بررسی الگوهای ارتباطی بر اساس نظریه ویرجینا ستیر و اصول برقراری ارتباط مؤثر (مثل گوش‌دادن فعال و صحبت‌کردن به صورت واضح)، آموزش موانع ارتباطی و عوامل مؤثر در رضایت جنسی
هشتم	آموزش ارتباط و درک صمیمیت مؤثر. آموزش منابع ایجاد صمیمیت مثل مهارت در مدیریت مالی، زبان‌های عشق، زبان‌های عذرخواهی و روش‌های ساده حل اختلاف مثل احترام به حقوق قانونی، مهارت ارتباطی، نگرش بده بستان و تأیید و تشویق به اعضا.
نهم	جهت‌گیری آینده و مرور مفاهیم اصلی. مرور و بررسی پنج مؤلفه برنامه آموزش ارتباط مانند خودشناسی، درک عشق و آشنایی، درک تفاوت‌های جنسی، درک اهمیت ازدواج سالم، درک مهارت‌های ارتباط سالم و صمیمی، اجرای پرسش‌نامه (پس‌آزمون)

## مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

شده است. در ادامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و مفروضه‌های آن ذکر شده‌اند.

بررسی شاخص‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین و انحراف سن کل شرکت‌کنندگان ۲۴/۴۴ و ۳/۲۹ با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال بود. ۱۱ نفر از شرکت‌کنندگان مرد (۳۴/۴ درصد) و ۲۱ نفر زن (۶۵/۶ درصد) بودند. ۶ نفر (۱۸/۸ درصد) از شرکت‌کنندگان دارای مدرک دیپلم، ۱۵ نفر (۳۴/۴ درصد) از شرکت‌کنندگان فوق دیپلم و ۱۱ نفر (۳۴/۴ درصد) دارای مدرک لیسانس و بالاتر بودند.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود، میانگین نمره انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری کاهش یافته است. نمرات آزمون نرمال بودن کولموکروف اسمیرنوف<sup>۶</sup> در سه مرحله پیش‌آزمون ( $z=0/13$ ,  $P=0/156$ ), پس‌آزمون ( $z=0/09$ ,  $P=0/20$ ) و پیگیری ( $z=0/07$ ,  $P=0/200$ ) در متغیر بُعد انتظارات ایده‌آل‌گرایانه همگی نشان‌دادند که دامنه نمره‌ها در محدوده نرمال قرار دارند. آزمون همگنی واریانس‌های لون<sup>۷</sup> یکی از

[۳۱] به دست آمده است. نیل‌فروشان و همکاران در مطالعه‌ای نشان دادند که مقیاس انتظارات زناشویی شامل سه عامل انتظار واقع‌گرایانه، انتظار ایده‌آل‌گرایانه و انتظار بدبینانه است و تحلیل عاملی تأییدی این فرضیه سه‌عاملی را نیز تأیید کرد. آن‌ها ضرایب پایایی آلفای کرونباخ این عامل را در نمونه‌های پسران، ۰/۸۳؛ دختران، ۰/۸۲ و در کل نمونه، ۰/۸۳ گزارش کردند [۳۲]. در این پژوهش، ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس انتظارات زناشویی ۰/۷۹ و ضریب روایی همزمان این خرده‌مقیاس با مقیاس پنج‌ماده‌ای انتظارات زناشویی ایده‌آل‌سجرین و نابی [۲] ۰/۵۱ ( $P<0/001$ ) به دست آمد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی، مانند تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر<sup>۵</sup> بر اساس رعایت مفروضه‌های آن و از طریق نسخه ۲۲ نرم‌افزار آماری SPSS صورت گرفت.

## یافته‌ها

در این بخش، نتایج تحلیل داده‌ها جهت بررسی اثربخشی برنامه آموزش ارتباط بر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه جوانان مجرد ارائه

6. Kolmogorov-smirnov

7. Levene's Homogeneity of Variances Test

5. Repeated measures analysis of variance

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره بعد انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	میانگین $\pm$ انحراف معیار	
مرحله	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
آزمایش	۵۰/۴۳ $\pm$ ۵/۰۹	۳۸/۳۱ $\pm$ ۷/۶۱
کنترل	۵۵/۶۸ $\pm$ ۳/۹۹	۵۵/۸۱ $\pm$ ۵/۵
		پیگیری
		۴۱/۸۱ $\pm$ ۴/۲۴
		۵۵/۲۵ $\pm$ ۴/۴۴

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

جدول ۳. نتایج مقایسه تحلیل واریانس گروه‌های آزمایش و کنترل در بعد انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح P
بین آزمودنی‌ها: گروه	۳۴۹۲/۰۹	۱	۳۴۹۲/۰۹	۱۱۳/۱۷	<۰/۰۰۱
خطا	۹۲۵/۶۴	۳۰	۳۰/۸۵		

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی در بعد انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح P
درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی (انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه)	۶۲۶/۰۲	۲	۳۱۳/۰۱	۱۱/۴۷	<۰/۰۰۱
گروه‌ها $\times$ مراحل مداخله آموزشی	۶۲۲/۹۳	۲	۳۱۱/۴۶	۱۱/۴۱	<۰/۰۰۱
خطا	۱۶۲۷/۰۴	۶۰	۲۷/۲۸		

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

نسبت F مشاهده‌شده در مراحل مداخله آموزشی بر کاهش انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه برابر ۱۱/۴۷ در سطح  $P < 0/001$  معنادار است. این نتیجه نشان می‌دهد که بین مراحل سه‌گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه تفاوت معنی‌داری وجود دارد (جدول شماره ۴).

در این مورد، یک تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای گروه آزمایش در سه مرحله مداخله آموزشی صورت گرفت که نسبت F مشاهده‌شده در بعد انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه ۱۷/۴۸ ( $P < 0/001$ ) است. برای اینکه دقیقاً معلوم شود بین کدام یک از مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی در گروه آزمایش در کاهش بعد انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه تفاوت وجود دارد، از آزمون مقایسه بنفرونی<sup>۱۰</sup> استفاده شد.

مقایسه‌ها در گروه تحت مداخله آموزشی نشان داد که بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ( $38/31 = 12/12 - 50/43$ ) و پیش‌آزمون و پیگیری ( $41/81 = 8/62 - 50/43$ ) در کاهش بعد

مفروضه‌های زیربنایی تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر، نشان داد که این مفروضه در سه مرحله (پیش‌آزمون:  $F = 1/31$ ,  $P = 0/261$ ; پس‌آزمون:  $F = 1/47$ ,  $P = 0/235$  و پیگیری:  $F = 0/05$ ,  $P = 0/817$ ) حاکی از برابری واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل در بعد انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه است و مفروضه دوم، همسانی ماتریس کوواریانس میان گروه‌ها، یعنی آزمون موشلی<sup>۸</sup> بیانگر همگونی ماتریس کوواریانس متغیر وابسته در میان گروه‌ها ( $3/01 = \chi^2$ ,  $P = 0/222$ ) است و در نتیجه برای تحلیل این متغیر وابسته از آزمون مفروضه کرویت<sup>۹</sup> تحلیل واریانس مکرر، استفاده شد.

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌کنید، نسبت F به‌دست‌آمده در عامل گروه‌ها در متغیر انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه برابر با ۱۱۳/۱۷ ( $P < 0/001$ ) و معنادار است. این یافته بیانگر این است که برنامه آموزش ارتباط، در کاهش انتظارت زناشویی ایده‌آل گرایانه (میانگین گروه آزمایش: ۴۳/۵۲ و میانگین گروه کنترل: ۵۵/۵۸) در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل مؤثر است.

8. Mauchly's test

9. Sphericity assumed

10. Bonferroni



یا نمی‌خواهند. شناخت نسبت به خود و شریک زندگی قبل از ازدواج، انتظارات افراد را نسبت به ازدواج آشکار می‌کند، افراد را برای مشکلاتی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، آماده و ماهر می‌کند و آن‌ها را از ویژگی‌های هماهنگ و ناهماهنگی با یکدیگر، آگاه می‌کند [۲۳].

بر این اساس یکی از مؤلفه‌های برنامه آموزش ارتباط، آموزش خودشناسی است که می‌تواند دلیل احتمالی کاهش انتظارات ایده‌آل گرایانه افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل باشد. در این مؤلفه آموزشی افراد با میراث خانوادگی خود مثل سبک‌های دلبستگی آشنا می‌شوند. بر اساس نظریه دلبستگی، نفوذ والدین و دلبستگی به مراقب اولیه یا سبک‌های دلبستگی می‌تواند نقش مهمی در انتظارات افراد نسبت به ازدواج ایفا کند [۲۴]. بر مبنای فرض نظریه دلبستگی، افراد در این برنامه آموزشی در مورد نحوه شکل‌گیری سبک‌های دلبستگی و تأثیر آن بر روابط بزرگسالی آگاهی پیدا می‌کنند. افراد می‌آموزند که ادراکشان نسبت به ارتباط با والدینشان و ادراکشان از رابطه والدینشان، می‌تواند سبک‌های دلبستگی را پیش‌بینی کند که این در نگرش و انتظارات افراد مؤثر است [۲۴].

یکی دیگر از دلایل احتمالی کاهش انتظارات ایده‌آل گرایانه افراد در گروه آموزش ارتباط، می‌تواند آگاهی و آموزش نسبت به تفاوت‌های جنسی باشد. جنسیت و موضوعات مربوط به آن یکی از عواملی است که در رشد نگرش، باور و انتظارات افراد نسبت به ازدواج مؤثر است [۲۴]. نتایج پژوهش لین و راقوبیر نشان می‌دهد که افراد وقتی تحت آموزش نگرش‌های واقع‌گرایانه نسبت به ازدواج قرار می‌گیرند، تمایل بیشتری به اصلاح انتظارات غیرواقعی خودشان دارند [۲۴]. در این برنامه با استفاده از نمایش پویانمایی تفاوت‌های جنسی و تأثیر آن بر سبک زندگی افراد، اعضای گروه آزمایش از تفاوت‌های جنسی آگاه شدند که می‌تواند منجر به کاهش انتظارات ایده‌آل گرایانه شرکت‌کننده‌ها شود.

انتظارات غیرواقعی در مورد ازدواج می‌تواند یکی از دلایل زندگی زناشویی ناشاد و تعارض‌آمیز باشد. در این برنامه آموزشی در مؤلفه درک اهمیت ازدواج سالم بر اساس رویکردهای شناختی به افراد به طور مستقیم در مورد باورهای غیرمنطقی و انتظارات زناشویی مانند انتظارات ایده‌آل گرایانه در مورد شریک آینده آموزش داده شد که می‌تواند دلیل احتمالی تغییر میانگین انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه، در گروه تحت آموزش ارتباط باشد [۲۴].

### نتیجه‌گیری

افراد با انتظارات و عقاید غیرمنطقی، ایده‌آل‌گرایانه و عاشقانه وارد یک رابطه برای زندگی آینده می‌شوند که این برداشت‌ها و افکار نادرست می‌توانند مانع ایجاد یا رابطه منطقی و صمیمانه بین دو نفر شوند و در نتیجه اگر این رابطه به ازدواج هم منجر شود، بعد از مدتی متلاشی خواهد شد؛ زیرا خودشناسی زوجین

انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه تفاوت معنادار وجود دارد؛ یعنی نمرات از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پیگیری کاهش یافته است. در حالی که بین مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری (۳/۵۰- = ۴۱/۸۱-۳۸/۳۱) در کاهش بُعد انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه تفاوت وجود ندارد. همچنین، تعامل بین گروه‌ها و مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی در زمینه کاهش بعد انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه وجود دارد (P < ۰/۰۰۱).

### بحث

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط بر کاهش بعد انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه جوانان مجرد بود. نتایج نشان داد که برنامه آموزش ارتباط توانسته است انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش را تا اندازه‌ای کاهش دهد که این یافته با سایر یافته‌های مشابه با این برنامه هماهنگ است [۲۷-۲۹، ۲۳، ۳۰]. در این زمینه آدلر - بیدر و همکاران دریافتند که شرکت‌کنندگان در آموزش ارتباط، باور و نگرش منطقی‌ی واقعی بیشتری نسبت به ازدواج و ارتباط کسب کردند [۲۳]. گریم دریافت که این برنامه منجر به تغییر قابل ملاحظه‌ای در نگرش و عقاید دانش‌آموزان می‌شود [۲۵].

گاردنر و همکاران نیز دریافتند که برنامه‌های آموزش ارتباط می‌تواند به‌طور مثبت روی نگرش، دانش و رفتار افراد نسبت به ازدواج تأثیرگذار باشد [۲۸]. همین‌طور، جانسون دریافت که جوانانی که در کلاس‌های آموزش ازدواج شرکت کردند خوش‌بینی بیشتری نسبت به ارتباط و نگرش واقع بینانه‌تری نسبت به ازدواج کسب کردند [۲۹]. رجبی و همکاران دریافتند که این برنامه آموزشی در کاهش باورهای ناکارآمدی مانند تخریب‌کنندگی مخالفت، تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و تفاوت‌های جنسی در دانش‌جویان مجرد مؤثر است [۲۷]. در ضمن، مرور ادبیات پژوهش یافته‌های متضادی را نشان نداده است.

این‌گونه می‌توان بیان کرد که برنامه آموزش ارتباط شامل پنج مؤلفه آموزش خودشناسی، آموزش درک عشق و آشنایی، آموزش درک اهمیت ازدواج سالم، آموزش درک تفاوت‌های جنسی، آموزش ارتباط و درک صمیمیت مؤثر است که هر یک به نوبه خود می‌توانند منجر به کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه در شرکت‌کننده‌ها شود [۲۳].

اولین قدم در انتخاب همسر آگاهی و شناخت در مورد خود است. پاسخ به این سؤال که با چه کسی باید ازدواج کنم؟ به این بستگی دارد که افراد تشخیص دهند چه کسی هستند. افرادی که قصد ازدواج دارند، معمولاً روی این‌که شریک‌شان چه شخصی است تأکید می‌کنند. چون آن‌ها نمی‌توانند خودشان را تجزیه و تحلیل کنند پس نمی‌توانند بفهمند که چه کسی را می‌خواهند

نسبت به هم یک موضوع مهم در ازدواج است که آن‌ها اغلب اوقات آن را نادیده می‌گیرند. این پژوهش تا اندازه زیادی توانسته است این ارتباط را به صورت عینی و منطقی آموزش دهد و افراد را برای انتخاب همسر آینده آماده کند. در جلسات آموزشی مشاهده کردیم که جوانان هنوز در شناخت ویژگی‌های شخصیتی خود و شریک آینده اطلاعات مناسبی ندارند و این برنامه اطلاعات مفیدی را در مسیر زندگی به آن‌ها داد.

محدودیت این پژوهش، نمونه جوانان مجرد شهر اهواز است. بنابراین پیشنهاد می‌شود، این نوع پژوهش روی گروه‌های سنی مجرد و در فرهنگ‌ها و دیگر جوامع نیز انجام شود. با توجه به اهمیت مسئله آموزش قبل از ازدواج و اثربخشی برنامه آموزش ارتباط بر انتظارات زناشویی دانشجویان و سربازان مجرد، پیشنهاد می‌شود این برنامه آموزشی توسط مراکز مشاوره به دانشجویان و سازمان نظام وظیفه نیروهای مسلح به صورت منظم برای کلیه دانشجویان و سربازان مجرد از ابتدای ترم تحصیلی و آغاز دوره آموزشی اجرا شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده اثربخشی این روش بر روی متغیرهایی مانند نگرش به ازدواج، طلاق و آمادگی برای ازدواج نیز مورد بررسی قرار گیرد.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مقاله دارای کد اخلاق با شماره ۹/۳۷۱ از دانشگاه شهید چمران اهواز است. ضمناً در اجرای این پژوهش ملاحظات اخلاقی مانند اراده آزاد برای شرکت در پژوهش، رضایت آگاهانه و محرمانه‌بودن اطلاعات رعایت شده است.

### حامی مالی

این مقاله حمایت مالی نداشته است.

### مشارکت‌نویسندگان

تمام نویسندگان در آماده‌سازی این مقاله مشارکت داشته‌اند.

### تعارض منافع

بنا به اظهار نویسندگان، در این پژوهش تعارض منافع وجود نداشته است.

## References

- [1] Azzopardi C. Expectations of marriage before & after marriage among Maltese Catholic couples. [PhD. dissertation]. London: University of East London; 2007.
- [2] Segrin C, Nabi RL. Does television viewing cultivate unrealistic expectations about marriage? *Journal of Communication*. 2002; 52(2):247-63. [DOI:10.1111/j.1460-2466.2002.tb02543.x]
- [3] Rajabi Gh, Abbasi Gh, Sudani M, Aslani Kh. [Premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program on idealistic marital expectation in single Iranian students (Persian)]. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*. 2216; 2(3):212-21. [DOI:10.18869/acadpub.ijpcp.22.3.212]
- [4] Ufholz KE. The effect of peers on marital beliefs and expectations [PhD. dissertation]. Dayton: The University of Dayton; 2012.
- [5] Fletcher GJ, Simpson JA, Thomas G. Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *Journal Personal Social Psychology*. 2000; 79(6):933-40.
- [6] Sharp EA, Ganong LH. Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*. 2000; 49(1):71-6. [DOI:10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x]
- [7] Rios CM. The relationship between premarital Advice, expectations and marital satisfaction [MSc. thesis]. Utah: Utah State University; 2010.
- [8] Faubert K. This isn't a fairy tale: An exploration of marital expectation and coping among marriage women [MSc. thesis]. Miami: Miami University; 2008.
- [9] Larson JH. The marriage quiz: College students' beliefs in selected myths about marriage. *Family Relationship*. 1988; 37(1):3-11. [DOI:10.2307/584422]
- [10] Casad BJ, Salazar MM, Macina V. The real versus the ideal: Predicting Relationship satisfaction and well-being from endorsement of marriage myths and benevolent sexism often associated with unrealistic expectations and fairy-tale. *Psychology of Women Quarterly*. 2014; 39(1):1-11. [DOI:10.1177/0361684314528304]
- [11] Pashib M, Moharrami A, Mohammadi S, Tatari M. The effect of premarital counseling on the marriage expectation among Students University of Medical Science. *Journal of Health Chime*. 2016; 4(4):10-15.
- [12] Dillon HN. Family violence and divorce: Effects on marriage expectations [MA. thesis]. Tennessee: East Tennessee State University; 2005.
- [13] Torppa CB. Preparing adolescents and young adults for marriage: Developing realistic expectations for family communication. Fact sheet family and consumer sciences. Ohio: The Ohio State University; 2009.
- [14] Van Epp MC. An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of single army soldiers and their perceive readiness to marry [MSc. thesis]. Ohio: The Ohio State University; 2006.
- [15] 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.
- [16] Valiente CE, Belanger CJ, Estrada AU. Helpful and harmful expectations of premarital interventions. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2002; 28(1):71-7. [DOI:10.1080/009262302317251034]
- [17] Hawkins AJ, Carroll JS, Doherty WJ, Willoughby B. A comprehensive framework for marriage education. *Family Relations*. 2004; 53(5):547-58. [DOI:10.1111/j.0197-6664.2004.00064.x]
- [18] Brotherson SE, Duncan WC. Rebinding the ties that bind: Government efforts to preserve and promote marriage. *Family Relations*. 2004; 53(5):459-68. [DOI:10.1111/j.0197-6664.2004.00054.x]
- [19] Poley JM. A pre-marriage proposal: Getting ready for marriage, an Adlerian design [MA. thesis]. Adlerian Counseling and Psychotherapy; 2011.
- [20] Jamshidian Naini Y, Younesi F, Ghaderi Z. [The effectiveness of premarital skills training on the personal growth of the single girls (Persian)]. *Quarterly of Cultural Counseling and Psychotherapy*. 2015; 3(23):121-38.
- [21] Fatehi, Khashkonab, F, Karimi Thani P. [Effectiveness of premarital skills training on improving social skills and self-efficacy of girls on the brink of marriage sponsored by Imam Khomeini Relief Committee of Karaj (Persian)]. *Woman and Family Studies*. 2015; 8(33):141-62.
- [22] Nielsen A, Pinosof W, Rampage C, Solomon AH, Goldstein S. Marriage 101: An integrated academic and experiential undergraduate marriage education course. *Family Relations*. 2004; 53(5):485-94. [DOI:10.1111/j.0197-6664.2004.00057.x]
- [23] Adler-Baeder F, Kerpelman JL, Schramm DG, Higginbotham B, Paulk A. The impact of relationship education on adolescents of diverse backgrounds. *Family Relations*. 2007; 56(3):291-303. [DOI:10.1111/j.1741-3729.2007.00460.x]
- [24] Johnson VI. The effects of intimate relationship education on relationship optimism and attitudes toward marriage [PhD. dissertation]. Missoula, Montana: The University of Montana; 2009.
- [25] Grimm AJ. Go for the gold: Relationship education program evaluation [MSc. thesis]. Dayton, Ohio: University of Dayton; 2011.
- [26] Halpern-Meekin S. High school relationship and marriage education: A comparison of mandated and self-Selected treatment. *Journal of Family Issues*. 2011; 32(3):394-419. [DOI:10.1177/0192513X10383944]
- [27] Rajabi Gh, Abbasi Gh, Sudani M, Aslani Kh. [The effectiveness of premarital education based on relationship education program on reducing the dysfunctional relationship beliefs of single students (Persian)]. *Journal of Applied Psychological Research*. 2018; 9(2):1-15.
- [28] Gardner SP, Giese K, Parrot SM. Evaluation of the "connections: Relationships and Marriage" curriculum. *Family Relations*. 2004; 53(5):521-7. [DOI:10.1111/j.0197-6664.2004.00061.x]
- [29] Johnson VI. Adult children of divorce and relationship education: Implications for counselors and counselor educators. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*. 2011; 19(1):22-9. [DOI:10.1177/1066480710387494]
- [30] Pearson M. Love U2: Getting smarter about relationships. Berkeley, CA: The Dibble Fund for Marriage Education; 2004.
- [31] Jones GD, Nelson ES. Expectations of marriage among college students from intact and bit-intact homes. *Journal of Divorce & Remarriage*. 1996; 26(2):171-89. [DOI:10.1300/J087v26n01\_09]
- [32] Nilforushan P, Abedi A, Navidian A, Ahmadi SA. Studying the factor structure, reliability, and validity of the Marriage Expectation Scale (MES). *Journal of Behavioral Sciences*. 2011; 5(1):11-9.

- [33] Yilmaz T, Kalkan M. The effects of a premarital relationship enrichment program on relationship satisfaction. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2010; 10(3):1911-20.
- [34] Lin YC, Raghbir P. Gender differences in unrealistic optimism about marriage and divorce: Are men more realistic and women more realistic? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2005; 31(2):198-207. [DOI:10.1177/0146167204271325] [PMID]