

بررسی تأثیر آموزش آمادگی برای ازدواج بر انتظارات زناشویی و مؤلفه‌های آن در دختران عقد کرده شهر اصفهان

اعظم رفیعی^۱، عذرا اعتمادی^{۲*}، فاطمه بهرامی^۳، رضوان السادات جزایری^۴

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش بررسی تأثیر آموزش آمادگی برای ازدواج بر انتظارات زناشویی و مؤلفه‌های آن در دختران عقد کرده شهر اصفهان بود. روش این تحقیق نیمه تجربی بوده و از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری کلیه دختران مراجعه کننده به یکی از فرهنگسراهای شهر اصفهان و نمونه ۶۰ نفر از دختران عقد کرده بودند که از بین داوطلبان ثبت نام کننده در این طرح انتخاب (این افراد نمرات بالاتری نسبت به سایر افراد در پرسشنامه انتظارات زناشویی کسب کردند) و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار اندازه گیری مورد استفاده در پژوهش، پرسشنامه انتظارات زناشویی بود. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که آموزش آمادگی برای ازدواج بر انتظارات زناشویی دختران و مؤلفه‌های آن شامل: انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از یک رابطه ایده آل، در مرحله پس آزمون به صورت معناداری اثر گذار بود ($p < 0/005$). بنابراین می‌توان گفت آموزش آمادگی برای ازدواج در جهت بهبود انتظارات زناشویی و ابعاد آن مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: آموزش آمادگی برای ازدواج، انتظارات زناشویی، دختران عقد کرده

^۱ - کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان. اصفهان، ایران

^۲ - دانشیار گروه مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان. اصفهان، ایران

^۳ - استاد تمام گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه اصفهان. اصفهان، ایران

^۴ - استادیار گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه اصفهان. اصفهان، ایران

* نویسنده مسوول مقاله: Etemadiczra@yahoo.com

مقدمه

زنان رابطه عاشقانه را با هزاران امید و آرزو شروع می‌کنند، امید به درک شدن، پذیرفته شدن، احساس تعلق، مراقبت و احساس امنیت، علاقمندی شدید و پیوند پایدار. اما این امید خیلی زود با واقعیت‌های عشق برخورد می‌کند، خواسته‌ها و نیازها هماهنگ نیستند، خشم و عصبانیت باعث ایجاد فاصله بین زوج‌ها می‌شود، قضاوت‌ها پذیرش آسان را دشوار می‌سازد، تنهایی جای صمیمیت و کنار هم بودن را می‌گیرد، اما چه چیزی باعث می‌شود که صمیمیت بین زن و شوهر پایدار بماند؟ برخی می‌گویند نیرومندی تعهد به عشق، بعضی می‌گویند که این به شانس مربوط می‌شود، خوش اقبالی در پیدا کردن کسی که بهترین تناسب را با شما دارد و برخی می‌گویند که علاقه شدید یا علائق و ارزش‌های مشترک و متقابل منجر به پایداری رابطه و صمیمیت می‌شود. پس از بررسی صدها رابطه به این نتیجه رسیده‌اند کسانی که در برقراری رابطه‌ای صمیمی کارآمدند دارای مهارت‌های خاصی هستند (McKee, Flyn & Palg, 2012).

تمام افرادی که ازدواج می‌کنند قبل از شروع زندگی زناشویی به تحقق زندگی مشترک موفق و بادوام امیدوارند (Oliyas, 2010). واقعیت امر این است که زندگی زناشویی همیشه در معرض خطر است و مشکلات متعددی نظیر نارضایتی زناشویی، اعتیاد همسر، روابط خارج از چارچوب خانواده، مشکلات مالی و غیره آن را تهدید می‌کنند (Atari, Khaleghi & Rasekh, 2009) و بسیاری از طلاق‌ها به این دلیل رخ می‌دهد که زوجین آماده نبوده و رابطه خوبی ندارند (Olson, 2001). آماده نبودن برای ازدواج مانند آماده نبودن برای ناکامی و شکست است. بسیاری معتقدند ازدواج کار ساده‌ای است، اما تداوم زندگی و رضایتمندی از ازدواج امر آسانی نیست، برخی معتقدند اگر ازدواج آسان است باید طلاق و جدایی سخت و دشوار باشد تا زندگی به سرعت به سوی فروپاشی نرود. اعتقاد بر آن است که دید پیشگیرانه به طلاق بسیار حائز اهمیت است و ما باید به جای سخت کردن طلاق به هر شیوه‌ای تلاش کنیم تا نیاز به طلاق به وجود نیاید (Kashkouli, Khajeheyani & Shojaee, 2009).

آماده شدن برای ازدواج رویکرد نسبتاً تازه‌ای برای پیشگیری از نارضایتی و شکست در زندگی زناشویی است و مبتنی بر این دیدگاه است که زوج‌ها می‌توانند یاد بگیرند که چگونه ازدواج‌های موفق و پایداری داشته باشند و هدف زیر بنایی بسیاری از رویکردهای آماده سازی نیز کمک به قوی‌تر شدن پیوندهای زناشویی است (Olson & Olson, 2012).

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تأیید بوده است. ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده و بسیار ظریف است. دلایل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی- روانی و افزایش شادی و خشنودی است (Bernstein & Bernstein, 2004).

تغییر اساسی در ازدواج مستلزم تغییر انتظارات، وظایف، نقش‌ها و افزایش مهارت همسران برای تحقق این اهداف و نیازهاست. مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهد که در جامعه معاصر، زوج‌ها مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و رضای انتظارات و نیازهای یکدیگر تجربه می‌کنند. ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و رضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج یک مهارت و هنر است که علاوه بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه نیازمند داشتن نگرش‌های منطقی و کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاص است (Omidvar, Fatehizadeh & Ahmadi, 2009).

امروزه با تأکید بر ازدواج به عنوان رابطه، انتظارات زناشویی مورد تجدید نظر قرار گرفته است. انتظارات یکی از پنج پدیده شناختی است (انتظارات، ادراکات، اسنادها، استانداردها و فرضیات) که هنگامی که تحریف شود (نادرست و افراطی باشند)، در آشفتگی زناشویی سهیم است (Baucom, Epstein, Sayers & Sher, 1989).

اکثر افراد انتظارات غیر واقع بینانه‌ای نسبت به زندگی زناشویی دارند. آنها انتظار دارند که همسرشان تمام خلأهای آنها را که قبل از ازدواج در آنان جمع شده است را پر کند در حقیقت رضایتمندی زناشویی در صورتی که انتظارات همسران با واقعیت متناسب نباشد کاهش می‌یابد و پیش بینی کننده نتایج مخربی در زندگی زناشویی خواهد بود (Mansfield. 2007).

زوج‌هایی که باورها و انتظارات غیر واقع گرایانه ای را برای ازدواج خود دارند در پذیرش رفتارهای نامناسب همسر دچار مشکل می‌شوند و با طرد و خصومت و به گونه‌ای منفی پاسخ می‌دهند. هم-چنین تحقیقات نشان می‌دهد که انتظارات غیر واقع گرایانه به رضایتمندی کمتر زندگی زناشویی بعدی منجر می‌شود (Khamse, 2004).

در واقع یکی از عوامل موفقیت در ازدواج، انتظارات زناشویی کارآمد می‌باشد. برخلاف عقاید رایج که انتظارات در سال‌های اولیه ازدواج تأثیر اصلی را بر رضایت زناشویی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد مهارت‌های همسران و مطلوب‌ترین انتظارات مثبت رضایتمندی باثباتی را در طول زمان پیش-بینی خواهند نمود، در حالیکه انتظارات کمتر مثبت، رضایتمندی بیش‌تری را در مورد زوجین پیش‌بینی می‌کنند (Mc Nutly & Karney, 2009).

این انتظارات طی زمان و تحت تأثیر ارزش‌ها، توقعات و توجیهات مورد قبول جامعه شکل می‌گیرند ولی با این حال ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. انتظارات واقعی و متجانس زوجین از ازدواج عمل مهمی در موفقیت آن هاست و برعکس انتظارات ایده آل و غیر واقع بینانه می‌تواند منشأ آسیب‌های بعدی گردد (Faghirpur, 2006).

یکی از راه‌های آگاهی افراد در آستانه ازدواج از انتظارات مطلوب و نامطلوب از ازدواج و زندگی زناشویی و نیز آموختن مهارت‌های لازم جهت ارتقاء روابط بین فردی آموزش به آنها می‌باشد و آموزش نقش مهمی را در این راستا ایفا می‌کند. متخصصان علم خانواده درباره کارآمد بودن آموزش‌های قبل ازدواج و اثرات آن دارند و آن را رویداد ارزشمندی می‌دانند (Khamse, 2004).

بسیاری از زوجین هنگامی که مسائل در زندگی مشترکشان غیر قابل حل به نظر می‌رسد به منظور نجات رابطه شان در جستجوی زوج درمانگر برمی‌آیند، برخی هم به اشتباه فکر می‌کنند که مصاحبت با یکدیگر در مدت زمان طولانی آنها را برای ازدواج آماده می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد حتی زوجینی که بدون ازدواج باهم زندگی می‌کنند (که معمولاً در کشورهای اروپایی رایج است)، فرصت بهتری برای موفقیت در ازدواج ندارند. آموزش‌های آمادگی برای ازدواج همانند یک ایمن‌ساز است که قابلیت‌های افراد برای موقعیت‌های مشکل‌زا را ارتقاء می‌بخشد (Patricia & Gregory, 2003). روش‌های آماده سازی ازدواج شامل مشاوره پیش از ازدواج و آموزش پیش از ازدواج است. فاورز و السون (Fowers & Olson, 1996)

به نظر می‌رسد دوره آمادگی برای ازدواج که نوعی آماده سازی می‌باشد موجب نگاهی دقیق‌تر و صادقانه‌تر زوجین به روابطشان با یکدیگر می‌شود و این فرصت را به افراد می‌دهد تا درباره اهدافشان، نگرش‌هایشان، مسائل اقتصادی و آن چه که هستند و می‌توانند باشند، اهداف و دلایل ازدواجشان بیش‌تر تفحص کنند و به نوعی خودآگاهی دست می‌یابند و این برنامه کمک به استحکام و ثبات ازدواج، کاهش طلاق و ارتقاء کیفیت ازدواج و روی هم رفته کیفیت روابط مؤثر است (Salehi, 2010).

از آن جایی که روابط پیش از ازدواج (دوران عقد) مبنایی برای روابط بعدی یک زن و شوهر به شمار می‌رود و بر اساس این گفته که "خشت اول گر نهد معمار کج، تا ثریا می رود دیوار کج" ضروری است پیش از اینکه زن و شوهر به دلیل وجود نارضایتی زناشویی و عدم سازگاری مناسب و برقراری روابط مطلوب و رضایت بخش و گاهی به خطر افتادن بهداشت روانی زوجین یا اختلالات روانی، رفتاری یا اجتماعی و برخی عواقب رفتارهای ناپخته و نا آگاه که در طول زندگی با آن مواجه شوند، اطلاعات و مهارت‌های لازم را کسب کنند. بنابراین برنامه آمادگی به افراد کمک می‌کند تا یاد بگیرند درباره ازدواج واقع بین باشند و از این جهت ناجی بسیار خوبی برای یک شروع خوب است (Jafari, 2008).

هم‌چنین با توجه به اهمیت انتظارات و نگرش‌ها در موفقیت زوجی و با توجه به این که آمادگی و آماده سازی ازدواج به عنوان راهی مؤثر در بهبود انتظارات شناخته شده، انجام تحقیقاتی در این راستا ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین با توجه به اهمیت آمادگی جوانان پس از ازدواج (بعد از انتخاب همسر) برای شروع زندگی این تحقیق به آموزش آمادگی برای ازدواج بر اساس بسته تدوین

شده توسط محقق (که در جدول این تحقیق در نظر دارد که به بررسی مهارت‌های آمادگی برای ازدواج (شامل آمده است)، به دختران عقد و در آستانه آغاز زندگی مشترک و تأثیر آن بر انتظارات زناشویی آن بررسی می‌کند.

خمسه (Khamse, 2004)، انتظارات زناشویی را استانداردها و فرضیه‌های ذهنی، چارچوب‌های از پیش تعیین شده و بایدها و نبایدهایی تعریف کرده است که زوجین در مورد همسر و زندگی زناشویی دارند که ممکن است مبتنی بر واقعیت باشد و یا مبتنی بر واقعیت نباشد.

به لحاظ نظری، تجارب اولیه فرد در روابط چه به عنوان مشاهده کننده و چه به عنوان شرکت کننده نقش عمده‌ای در شکل‌گیری انتظارات فرد از ازدواج دارد. بر اساس نظریه دلبستگی که توسط بالبی ارائه شد تجارب اولیه‌ای که فرد در رابطه با والدین خود کسب می‌کند منجر به ایجاد الگوهای فعال درونی می‌شود که خود بر نگرش‌ها و انتظارات از روابط بعدی تأثیر دارد (Johnson & Valerie, 2010).

از طرف دیگر بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، مشاهده یا تجربه رفتارها منجر به یادگیری می‌شود (Kouri, 2012). پیامدهایی که فرد مشاهده یا تجربه می‌کند از طریق اطلاعات درباره تجارب، پاداش‌های حاصل از رفتار خاص یا از طریق تقویت واکنش‌ها بر رفتار خاص بر انتظارات فرد تأثیر می‌گذارد. طبق این نظریه تجارب اجتماعی در فرایند شکل‌گیری انتظارات بدبینانه، واقع‌گرایانه و ایده آل‌گرایانه ازدواج آتی تأثیر دارد. رفتارهایی که فرد خود تجربه کرده یا از شخص دیگری در خانواده مشاهده می‌کند، انتظارات او از رفتار خود در موقعیت‌های مشابه را ایجاد می‌کند. اگر تجارب یا مشاهدات مثبت یا منفی باشد، به همان نسبت انتظاراتی اتخاذ می‌شود که رفتار او را هدایت خواهد کرد. فرد با مشاهده روابط و تعارضات بین والدین راجع به روابط صمیمانه یاد گرفته و انتظارات او از ازدواج شکل می‌گیرد. پس به طور کلی الگوهای و دلبستگی ناپایمن و ارتباطات فرد از تعارضات والدین با انتظارات ناسازگار از ازدواج رابطه دارد (Nilforooshan, Abedi, Navidian & Ahmadi, 2011).

از سویی دیگر در نظریه سیستم‌های خانواده که توسط بوئن ارائه شده، خانواده به عنوان یک واحد هیجانی در نظر گرفته می‌شود زیرا پیوندهای عاطفی قوی بین اعضای خانواده وجود دارد. این‌گونه پیوندهای عاطفی قوی بر باورها، احساسات و رفتارهای اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد و هم‌چنین طبق این نظریه فرآیند انتقال بین نسلی در سطوح مختلف نگرش، رفتار و ارزش‌ها رخ می‌دهد (Goldenberg, 2004).

افراد انتظاراتشان را از آنچه می‌بینند، می‌شنوند و در طول زمان تجربه می‌کنند رشد می‌دهند. عوامل مؤثر بر انتظارات زناشویی عبارتند از:

خانواده مبدأ (اصلی): والدین یا مراقبت کنندگان دیگر به فرزندان خود در مورد اینکه چگونه باید در ازدواج عمل کنند چیزهایی آموخته‌اند از قبیل: مثلاً این زن است که باید از بچه‌ها نگهداری کند و غیره (Reid, 2003).

روند اجتماعی شدن: روند اجتماعی شدن نشان می‌دهد که چگونه عوامل اجتماعی متعدد در خانواده، همسالان، همسایه‌ها و سازمان‌ها در محیط جامعه است که در رشد انتظارات فرد نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی بسیار دخیل هستند (Harris & Lee, 2006).

ساختار فرصت‌ها: ساختار فرصت‌ها را نیز باید در متن جامعه‌ای که جوانان در آن زندگی می‌کنند در نظر گرفت از قبیل: فرصت‌های کاری برای زنان، فرصت‌های اقتصادی برای مردان و نیز فرصت‌های ساختاری دیگر نظیر نژاد، مذهب، پس زمینه خانوادگی، وضعیت اقتصادی و وضعیت اجتماعی (Reid, 2003).

فرهنگ: فیلم‌ها، موسیقی‌ها، مذهب و پیام‌های دیگری در مورد این که همسران چگونه باید با یکدیگر رفتار کنند (Harris & Lee, 2006).

عوامل متعددی می‌توانند در ایجاد باورهای غیر واقع بینانه دخیل باشند به طور کلی باورها و انتظارات افراد در مورد زندگی زناشویی بر پایه‌ی آموزش‌های رسمی و مستحکم استوار نمی‌شود، بلکه از مشاهده‌ی ازدواج‌ها حاصل می‌شود (Baucom, Epstein, Sayers & Sher, 1989). عواملی مانند در معرض پیام‌های رسانه‌ای بودن و سایر عوامل جانبی نظیر ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی، متأسفانه ایده آل‌ها و تصاویر ارائه شده از رسانه‌ها نیز موجب باورها و انتظارات غیر واقع بینانه می‌شود (Mc Nulty, 2007).

زمانی بحرانی و سرنوشت ساز برای زوجین همان ابتدای ازدواج است. بررسی سال‌های اولیه ازدواج به این دلیل مهم است که این زمان هنگامی است که زوجین به مذاکره در مورد نقش‌ها و روابط خود می‌پردازد. متأسفانه رضایت از رابطه در طی زمان در میان بسیاری از زوجین کاهش می‌یابد. باورها و انتظاراتی که افراد هنگام ورود به رابطه دارند، خطر آشفتگی رابطه و طلاق را در نخستین سال‌های ازدواج بیش‌تر می‌کند (Fowers, & Olson, 1996).

در مطالعه اودل و کوئین (Odell & Quinn, 1998)، به بررسی اهمیت تغییر انتظارات زناشویی در طول زمان پرداختند. در این رابطه مشخص شد که چنانچه زوجین قادر به تغییر و اصلاح انتظارات خود در مورد همسر و نقش وی در آغاز ازدواج باشند. در خلال زمان نیز به احتمال بیش‌تری قادر به این کار خواهند بود.

نشان داده شده است که انتظارات زناشویی اولیه در خلال به پیش رفتن زندگی زناشویی در صورتی که زوجین از سازگاری خوبی برخوردار بود و مایل به مذاکره در مورد انتظارات در مراحل اول

ازدواج باشند، از اهمیت کمتری برخوردار خواهند شد که این به نوبه‌ی خود به سطوح بالاتری از رضایت زناشویی منجر خواهد شد (Rios, 2010).

در روابطی که افراد به خواسته‌ها و انتظارات یکدیگر پاسخ مثبت می‌دهند به مرور ایام رابطه استوار می‌گردد و استمرار می‌یابد و احساسات خوب نسبت به یکدیگر غنا پیدا می‌کند (Gutmann, 2008). رضایتمندی زناشویی در صورتی که انتظارات همسران با واقعیت متناسب نباشد، کاهش می‌یابد و پیش بینی کننده نتایج مخربی در زندگی زناشویی خواهد بود (Mc Nulty, 2007).

از جمله پژوهش‌هایی که در این زمینه مطالعه شده است شامل: پژوهش اولسون و گراوات (Olson & Gravatt, 1968) است که در بررسی تأثیر دوره‌های آموزش پیش از ازدواج دریافت، این دوره‌های آموزشی تغییرات چشم‌گیری را در نگرش و انتظارات و ادراک دانشجویان ایجاد می‌کنند. نتیجه پژوهش شارپ و گانگ^۱ (Sharp & Ganeng, 2002)، مبنی بر تأثیر آموزش نظام‌دار بر انتظارات غیر واقع بینانه و رمانتیک بودن دانشجویان کالج در مورد ازدواج، نشان دادند که دانشجویان در اثر آموزش به طور معناداری انتظارات غیر واقع بینانه و رمانتیک خود را از ازدواج تعدیل نموده‌اند. با توجه به این مطلب که رمانتیک بودن برای تداوم رابطه ضروری است؛ شواهد نشان می‌دهد که در جایی از رمانتیک بودن به عنوان ضربه گیر عمل می‌کند و روابط صمیمانه را از تمرکز بر روی جنبه .

بر اساس تحقیق دونکن و سیلیمان (Duncan & sililman, 1996)، از طریق برنامه آمادگی ازدواج، خیلی از جریان‌ها از جمله ارتباط با همسر می‌تواند مورد بحث قرار گیرند تا مشکلات باعث سمی شدن یک ازدواج نشوند. طبق نظر همین فرد تعلیم دیدن مهارت‌هایی چون ارتباط از طریق برنامه آمادگی ازدواج برای آفریدن و ساختن ارتباط راضی کننده و خشنود کننده مهم هستند.

در تحقیق کارول و دوهرتی (Carroll & Doherty, 2003)، که زوج‌هایی که در برنامه آمادگی ازدواج شرکت داشته‌اند، ۳۰ درصد بیش‌تر، در مسائل زناشویی موفق بوده‌اند تا کسانی که تجربه شرکت در این کلاس‌ها را نداشته‌اند و از جمله موارد بهبود یافته در ارتباط با این افراد، بالا رفتن کیفیت رابطه و بهبود رابطه و تأکید بیش‌تر بر عنصرهای مثبت بوده است.

در پژوهش کامکار، صالحی، کجباف و سلاسل (Kamkar, Salehi, Kajbaf, 2011Salasel)، آموزش پیش از ازدواج انتظارات زناشویی نامطلوب دانشجویان را کاهش داده است.

امیدوار، فاتحی زاده و احمدی (Omidvar, Fatehizadeh&Ahmadi, 2012)، به بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز پرداختند. نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش پیش از ازدواج انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج

¹ - Sharp&Goneng

را به طور معناداری بهبود بخشیده است. هم‌چنین آموزش پیش از ازدواج در دانشجویان در آستانه ازدواج، ابعاد انتظارات شامل: انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظارات از زندگی زناشویی و انتظارات از یک رابطه ایده آل را به طور معناداری بهبود بخشیده است. هم‌چنین نتایج نشان دادند که تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی و ابعاد آن در دختران و پسران متفاوت نمی‌باشد.

نتایج پژوهش مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی (Mahintorabi, Mazaheri, Sahebi, & Mousavi, 2011)، با عنوان تأثیر آموزش‌های شناختی- رفتاری بر تعدیل انتظارات غیر منطقی، بلوغ عاطفی و نارضایتی زناشویی در زنان، نشان داد که انتظارات غیرمنطقی با رضایتمندی زناشویی به طور معناداری رابطه دارد و آموزش‌های شناختی رفتاری به تغییر معنادار میزان انتظارات غیرمنطقی و در نهایت رضایتمندی زناشویی می‌انجامد. به عبارت دیگر پس از اجرای آموزش شناختی رفتاری، میانگین نمرات انتظارات غیر منطقی آنها به طور معناداری کاهش یافته بود.

نتایج پژوهش خلعتبری، شیروودی و مهدیون (Khalatbary, Shirudi & Mahdiun, 2010)، با عنوان تأثیر آموزش برنامه آمادگی ازدواج بر باورهای ارتباطی زوجین، نشان داد که آموزش برنامه آمادگی ازدواج در تغییر باورهای ارتباطی زوجین مؤثر است و باورهای غیرمنطقی ارتباطی به طور کلی در پس آزمون گروه آزمایش به طور معناداری کاهش پیدا کرده است. آموزش برنامه آمادگی ازدواج در تغییر باورهای ارتباطی مردان مؤثر بوده است. آموزش برنامه آمادگی ازدواج در تغییر باورهای زوجین در مؤلفه باور به عدم تغییر پذیری همسر مؤثر است. هم‌چنین از ۵ خرده مقیاس باورهای ارتباطی خرده مقیاس‌های ذکر شده در پس آزمون تغییر معنادار داشته‌اند. آموزش برنامه آمادگی ازدواج در تغییر باورهای زوجین در مؤلفه کمال‌گرایی جنسیتی مؤثر است. و هم‌چنین آموزش برنامه آمادگی ازدواج در تغییر باورهای ارتباطی در مورد تفاوت‌های جنسیتی مؤثر است.

در پژوهش رشیدی نژاد، حیدری، بهرام نژاد (Rashidinejad, Heydari & Bahramnejad, 2011)، با عنوان تأثیر آموزش کارگاهی مهارت‌های زندگی بر احساس، طرز تفکر و نحوه رفتار دانشجویان پرستاری بزم، نتایج نشان دادند که آموزش موجب تغییر در هوش هیجانی، احساس، طرز فکر و نحوه رفتار افراد شد. فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

- ۱- آموزش آمادگی برای ازدواج بر انتظارات زناشویی دختران عقد کرده شهر اصفهان مؤثر است.
- ۲- آموزش آمادگی برای ازدواج بر ابعاد انتظارات زناشویی (انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از یک رابطه ایده آل) دختران عقد کرده شهر اصفهان مؤثر است.

ابزار و روش پژوهش

این تحقیق نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دختران مراجعه کننده به یکی از فرهنگسراهای شهر اصفهان در سال ۱۳۹۲ بودند که قصد شروع زندگی مشترک را داشته و در دوران عقد قرار داشتند. نمونه آماری ۶۰ نفر از دختران عقد کرده بودند و نمونه‌گیری به صورت نمونه در دسترس باگمارش تصادفی بوده است. ابتدا از طریق فراخوان در یکی از فرهنگسراهای شهر اصفهان از دختران عقد کرده برای شرکت در جلسه‌ی آموزشی دعوت شد. سپس پرسشنامه انتظارات زناشویی امیدوار (۱۳۸۷) به عنوان پیش‌آزمون بر روی مراجعه کنندگان اجرا و از میان آنها ۶۰ نفر که نمره‌های بالاتری در پرسشنامه کسب کردند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) گمارش شدند. شرط ورود، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، عدم ابتلا به اختلالات حاد روانشناختی، در دوران عقد بودن و تمایل برای حضور در دوره آموزشی بود. شرط خروج، غیبت بیش از دو جلسه و تاخیر بیش از ۲۰ دقیقه در ۴ جلسه بود. سرفصل محتوای جلسات آموزش برنامه آمادگی ازدواج در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- ساختار جلسات آموزش آمادگی ازدواج

جلسه	دستور جلسه
جلسات آمادگی ازدواج	
جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر بحث در مورد اهداف تک تک اعضا از شرکت در کارگاه و انتظارات آنان بیان قواعد، اهمیت و اهداف جلسات آموزش مهارت شناخت خود و همسر ارائه تکلیف به اعضا
جلسه دوم (مهارت‌های شناختی)	مروری اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل اهداف، نگرش‌ها و انتظارات زناشویی بیان نوع نگرش افراد به زندگی زناشویی و مهارت مثبت‌نگری آموزش خطاهای شناختی و تأثیر افکار بر احساس و رفتار ارائه تکلیف به اعضا
جلسه سوم (مهارت‌های شناختی)	مروری اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل اهمیت ارتباط با همسر، موانع ارتباطی و انواع آن (کلامی و غیر کلامی) مهارت‌های فرستنده و گیرنده پیام مهارت گوش دادن فعال و موانع گوش دادن ارائه تکلیف به اعضا

مروری اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل مهارت درک همدلانه مهارت خودافشایی و ابراز نیازها و خواسته ها ارائه تکلیف به اعضا	جلسه چهارم (مهارت های ارتباطی)
مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل اهمیت مهارت های رفتاری مبادله رفتاری (اهمیت افزایش تقویت کننده های مثبت و کاهش تنبیه) مهارت تقویت متقابل ارائه تکلیف به اعضا	جلسه پنجم (مهارت های ارتباطی)
مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل اهمیت و نقش هیجان در زندگی مهارت ابرازگری هیجانی (ابراز احساس و خواسته ها) مدیریت هیجان ها ارائه تکلیف به اعضا	جلسه ششم (مهارت های هیجانی)
مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل مسائل مالی و مدیریت اقتصادی در خانه آشنایی با مسئولیت های متقابل و نقش های زناشویی ارائه تکلیف به اعضا	جلسه هفتم (مهارت مدیریت منزل)
مرور اجمالی بر مباحث و تکالیف جلسه قبل آموزش مهارت حل مسئله آموزش مهارت حل تعارضات زناشویی ارائه تکلیف به اعضا	جلسه هشتم (مهارت مدیریت منزل)

پرسشنامه انتظارات زناشویی: این پرسشنامه توسط امیدوار در سال ۱۳۸۷ ساخته شده است که شامل ۳۲ سؤال با طیف ۵ درجه-ای لیکرت از "همیشه" تا "اصلاً" است (اصلاً = ۰، بندرت = ۱، گاهی = ۲، اغلب = ۳، همیشه = ۴). حداقل نمره ۰ و حداکثر ۱۲۸ می باشد. نمره بسیار بالا نشانگر انتظارات زناشویی غیرمنطقی و ناکارآمد است. ابعاد پرسشنامه عبارتند از: انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از رابطه ایده آل. همبستگی تمام خرده مقیاس-های پرسشنامه با یکدیگر و بویژه با نمره کل بالا و معنادار بود که حاکی روایی بالای پرسشنامه است. به منظور تعیین روایی پرسشنامه از دو شیوه سازه‌های بنیادی و همبستگی درونی خرده مقیاس‌ها با نمره کل استفاده شده است. همبستگی تمام خرده مقیاس‌های پرسشنامه با یکدیگر و بویژه با نمره کل بالا و معنادار بود که حاکی روایی بالای پرسشنامه است. به منظور تعیین پایایی پرسشنامه انتظارات زناشویی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای

هریک از حیطه‌های انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از رابطه ایده آل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۰ و ۰/۹۱ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ بود.

یافته‌ها

در این بخش یافته‌های حاصل از اجرای پژوهش که شامل یافته‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) انتظارات زناشویی بعد از مداخله براساس بسته آموزش آمادگی برای ازدواج آورده شده است.

فرضیه اول: آموزش آمادگی برای ازدواج بر انتظارات زناشویی دختران عقد کرده شهر اصفهان مؤثر است.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون، پس آزمون انتظارات زناشویی

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
انتظارات	آزمایش	۹۸/۶۳	۷/۰۸	۶۲/۴۰	۳/۹۰
زناشویی کلی	کنترل	۱۰۱/۱۰	۴/۸۹	۹۹/۹۳	۶/۳۶

نتایج توصیفی (میانگین‌ها) در جدول ۲ نشان می‌دهد که در انتظارات زناشویی کلی و مؤلفه‌های انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از یک رابطه ایده آل در گروه آزمایش، میانگین نمره‌های پس آزمون نسبت به پیش آزمون تغییر یافته است، اما در گروه کنترل، تغییرات محسوسی مشاهده نمی‌شود.

جدول ۳- نتایج آزمون لوین جهت برابری واریانس‌ها در مرحله پس آزمون در انتظارات زناشویی کلی

مرحله	متغیر	F	درجه آزادی	سطح معنی داری
پس آزمون	انتظارات زناشویی کلی	۵/۵۰۲	۱	۰/۰۷۲

نتایج آزمون لوین درباره فرضیه اول نشان می‌دهد که پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جامعه در مرحله پس آزمون درباره این فرضیه رعایت شده است.

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره در دو گروه آزمایش و کنترل در انتظارات زناشویی کلی

متغیر پژوهش	درجه آزادی	F	معنی داری	میزان تأثیر	توان آماری
انتظارات زناشویی کلی	۱	۵۶۰/۰۷۲	۰/۰۰۵	۰/۸۷۲	۱

بر اساس نتایج جدول ۴، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات نگرش‌های زناشویی کلی شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون ($F=560/072$) تفاوت معنادار وجود دارد ($P<0/005$). لذا فرضیه ۱ تأیید می‌گردد. بنابراین آموزش آمادگی برای ازدواج بر نگرش‌های زناشویی کلی گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون $0/87$ می‌باشد.

فرضیه دوم: آموزش آمادگی برای ازدواج بر ابعاد انتظارات زناشویی دختران عقد کرده شهر اصفهان مؤثر است.

جدول ۵- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون انتظارات زناشویی و ابعاد

آن

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
انتظار بعنوان دوست	آزمایش	۲۱/۰۶	۱/۶۳	۱۱/۹۶	۱/۳۲
	کنترل	۲۰/۲۳	۱/۰۰۶	۲۰/۷۳	۱/۵۷
انتظار از زندگی	آزمایش	۳۵/۵۳	۲/۷۵	۲۱/۴۳	۱/۹۹
	کنترل	۳۶/۷۳	۲/۲۲	۳۶/۴۳	۲/۴۳
زناشویی	آزمایش	۴۴/۴۳	۲/۰۴	۳۰/۱۰	۲/۱۳
	کنترل	۴۴/۷۳	۳/۰۵	۴۴/۳۳	۲/۳۹

جدول ۵ نشان می‌دهد اگرچه گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون میانگین‌های نسبتاً بیشتری در ابعاد نگرش داشته‌اند، اما سطح نمره‌های آن‌ها در مرحله پس‌آزمون نسبتاً کمتر از نمره‌های گروه کنترل بوده است.

جدول ۶- نتایج آزمون لوین جهت برابری واریانس‌ها در مرحله پس‌آزمون مؤلفه‌های انتظارات

زناشویی

مرحله	متغیر	F	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
پس‌آزمون	انتظار از همسر به عنوان	۱/۳۰۶	۱	۰/۲۵۸
	انتظار از زندگی زناشویی	۲/۵۵۵	۱	۰/۱۱۵
	انتظار از یک رابطه ایده‌آل	۲/۴۰۵	۱	۰/۱۲۶

نتایج آزمون لوین درباره فرضیه اول نشان می‌دهد که پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جامعه در مرحله پس‌آزمون درباره این فرضیه رعایت شده است.

جدول ۷- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره در دو گروه آزمایش و کنترل مؤلفه‌های انتظارات زناشویی

متغیرهای پژوهش	درجه آزادی	F	معنی‌داری	میزان تأثیر	توان آماری
انتظارات زناشویی کلی	۱	۵۶۰/۰۷۲	۰/۰۰۵	۰/۸۷۲	۱
انتظار بعنوان دوست	۱	۳۱۴/۷۵۲	۰/۰۰۵	۰/۶۲۵	۱
انتظار از زندگی زناشویی	۱	۳۵۸/۱۷۲	۰/۰۰۵	۰/۸۶۱	۱
انتظار از رابطه ایده‌آل	۱	۴۱۱/۵۰۸	۰/۰۰۵	۰/۸۱۹	۱

همان‌گونه که در جدول ۷ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات ابعاد نگرش‌های زناشویی: ایده آل سازی زندگی زناشویی به عنوان یک رابطه بدون مشکل، نگرش‌های نقش جنسیتی و آرمانی در ازدواج، نگرش به زندگی زناشویی به عنوان یک رابطه در معرض خطر کلی شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون ($F=۳۱۴/۷۵۲$)، ($F=۳۶۱/۲۸۱$)، ($F=۴۱۱/۵۰۸$) تفاوت معنادار وجود دارد ($P<۰/۰۰۵$). لذا فرضیه ۲ تأیید می‌گردد. بنابراین آموزش آمادگی برای ازدواج بر ابعاد نگرش‌های زناشویی کلی گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ابعاد مذکور ۰/۶۲، ۰/۸۶، ۰/۸۱ می‌باشد.

بحث نتیجه‌گیری

نتایج نشان دادند که تفاوت معناداری بین نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه در مراحل پس‌آزمون وجود دارد، یعنی آموزش آمادگی برای ازدواج بر انتظارات زناشویی دختران مؤثر بوده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های خارجی شامل: شارپ و گانگ (Sharp & Ganeng, 2002)، اولسون و گراوات (Olson & Gravatt, 1968)، کیت (Cate, 1978). هم‌چنین با یافته‌های پژوهش‌های داخلی شامل: کامکار، صالحی، کجباف و سلاسل (Kamkar, Salehi, Kajbaf, & Salasel, 2011)، هویلی پور، شفیع آبادی و سودانی (Hoveilylipur, Shafiabadi & Sudani, 2013)، امیدوار، فاتحی زاده و احمدی (Omidvar, Fatehizadeh & Ahmadi, 2012)، مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی (Mahintorabi, Mazaheri, Sahebi, & Mousavi, 2011)، بلقان آبادی، گراوند و احمدی (Bolghanabadi, Gravand & Ahmadi, 2013)، خلعتبری، شیروودی و مهدیون (Khalatbary, Shirudi & Mahdiun, 2010) همسو است.

در حیطه "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی"، "انتظار از زندگی زناشویی" و "انتظار از یک رابطه ایده آل" نتیجه پژوهش با یافته‌های هویلی پور، شفیع آبادی و سودانی (Hoveilylipur, 2011)، و هم‌چنین با نتایج پژوهش امیدوار، فاتحی زاده و احمدی

(Omidvar, Fatehizadeh & Ahmadi, 2012)، کامکار، صالحی، کجباف و سلاسل (Kamkar, Salehi, Kajbaf, & Salasel, 2011)، مهین ترابی، مظاهری، صاحبی و موسوی (Mahintorabi, Mazaheri, Sahebi, & Mousavi, 2011) نیز همسو است.

در این تحقیق با آموزش مهارت‌های آمادگی سعی شده که افراد وارد فرآیند زندگی مشترک گردند و از این که در زمینه چه مهارت‌هایی برای یک زندگی زناشویی موفق نیاز است آمادگی کسب کنند، آگاه شوند. هم‌چنین آگاه شوند که در چه حیطه‌هایی از مهارت نقصان و کمبود دارند و به تمرین در آن حیطه بپردازند. این دختران وقتی از وظایف خود، مشکلات احتمالی در زندگی زناشویی و مهارت‌های مورد نیاز آگاه شوند تا حدی از انتظارات رمانتیک و ایده آل گرایانه در ازدواج فاصله می‌گیرند و بر تلاش برای حفظ رابطه‌ای سالم‌تر متمرکز می‌گردند.

نمونه‌ای از سؤالات حیطه "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی عبارتند از: انتظار دارم همسر من به تنهایی من پایان دهد، انتظار دارم همسر من حالات خلقی‌ام را به خوبی درک کند، انتظار دارم همسر من از روی حالات خلقی‌ام حدس بزند و سؤال‌هایی از این قبیل. همان‌گونه که گفته شد در این تحقیق با آموزش مهارت‌ها سعی بر آن بوده که افراد وارد فرآیند زندگی مشترک شوند و بیاموزند که به چه مهارت‌هایی نیاز دارند و در چه مهارت‌هایی باید ممارست بیش‌تری داشته باشند. افراد با آموزش مهارت‌ها آموختند که همسر آینده آنها نیز همانند هر فرد دیگری نیازهایی دارد که امید دارد برآورده شود. رابطه زناشویی یک رابطه دو طرفه است و افراد در مبحث مهارت‌های ارتباطی و هیجانی می‌آموزند چه مقداری از نیازهای هیجانی، جنسی، روانشناختی و غیره را برای یکدیگر برطرف سازند. در مبحث مهارت‌های ارتباطی افراد آموختند که همسر آینده‌شان نمی‌تواند همیشه حالات خلقی آنها را حدس بزند. بلکه افراد باید نیازها، خواسته‌ها، احساسات و افکار خود را در قالب جملات روشن با استفاده از مهارت‌های ارتباطی کارآمد نظیر مهارت‌های، حرف زدن و خودافشایی و خواهرازی به یکدیگر انتقال دهند. هم‌چنین با استفاده از مهارت‌های حل مسئله آموختند که انتظار اوقات دشواری را هم که در آن ممکن است استرس و فشار روانی زیاد باشند. در این موقعیت همسران نباید انتظار داشته باشند که احساسات عاشقانه شان نسبت به یکدیگر همانند زمان قبل از بروز مسئله باشد، بلکه در این زمان ممکن است تا حدی نوسان خلق و بحث‌هایی پیش آید و همسران در این زمان وظیفه دارند که با استفاده از مهارت‌های حل مسئله با آنها مقابله کنند. هم‌چنین با آموزش مسئولیت‌های متقابل زوجین، اعضا آموختند که در قبال زندگی خویش و همسران مسئول هستند و تنها با تعهد است که رابطه آنها، هدف و سمت و سو پیدا می‌کند. افراد مسئولند که برای حفظ روابط زناشویی موفق خود تلاش کنند و برای این مقصود باید با انتظارات واقع بینانه مانع از تخریب رابطه گردند و با کمک مهارت‌های رفتاری از جمله افزایش تبادلات رفتاری مثبت و تقویت متقابل صمیمیت را افزایش دهند. درباره موارد دیگر این حیطه از انتظارات

و رابطه با آن با مهارت‌ها نیز همین‌گونه است. البته در بسیاری از موارد تلفیقی از مهارت‌ها است که کارآمد است که البته نقش یک مهارت برجسته‌تر از بقیه می‌نماید. در مورد دو حیطة دیگر از انتظارات یعنی "انتظارات از زندگی زناشویی" و "انتظار از یک رابطه ایده آل" نیز این مطلب مصداق دارد. به این ترتیب آموزش مهارت‌ها توانست انتظارات افراد را در حیطة "انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی" تعدیل بخشد.

حیطة "انتظار از زندگی زناشویی" شامل انتظاراتی است از قبیل: انتظار دارم من و همسرم همدیگر را درک کنیم، انتظار دارم همسرم در حل مشکلات مرا یاری دهد، انتظار دارم اعمال مذهبی رابطه ما را از مشکلات و مسائل جدی حفظ کند، انتظار دارم همسرم با من به گونه‌ای صحیح و منطقی برخورد کند و غیره. اگر پاسخ فرد به هریک از عبارات فوق گزینه همیشه باشد نشان دهنده انتظارات بسیار بالا در آن حیطة است که رابطه را در معرض خطر قرار می‌دهد. در آموزش آمادگی برای ازدواج در این پژوهش اعضای گروه با ورود نمادین به فرآیند زندگی مشترک آموختند که سختی‌ها و ناملایمات در زندگی، امری اجتناب‌ناپذیر است. در حقیقت زوجین بهتر است انتظار اوقات دشوار را هم داشته باشند تا این که تنها یک آینده درخشان را در نظر بگیرند. مطالعات نشان می‌دهند که اگر زوجین تصویر صحیحی از رابطه شان داشته باشند کمتر احتمال دارد کاهش عمیقی را در رضایت زناشویی تجربه کنند، حتی اگر این تصویر ایده آل نباشد (مک ناتلی، ۲۰۰۷). اما با به کارگیری مهارت‌های مناسب مثلاً مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی و در نظر گرفتن تعهد و مسئولیت نسبت به زندگی زناشویی می‌توان بر بسیاری از مشکلات غلبه کرد. رابطه زناشویی همانند یک رابطه و بنیان دیگری نیازمند است تا به شکوفایی برسد. رابطه زناشویی یک رابطه راكد نیست و مطلوب آن است که یک رابطه رشدی باشد. از انتظارات ناصحیح این است که که برخی معتقدند که اعمال مذهبی به تنهایی همیشه می‌تواند زندگی آنان را حفظ کند، اما زندگی زناشویی نیازمند تلاش دوطرفه است. با توجه به مطالب گفته شده آموزش آمادگی توانست انتظار افراد را در حیطة انتظار از زندگی زناشویی به طور معناداری تعدیل بخشد.

برخی سؤالات حیطة انتظار از یک رابطه ایده آل عبارتند از: انتظار دارم همسر من همان فردی باشد که در رؤیا می‌بینم، انتظار دارم رابطه ما بدون مشکل باشد، انتظار دارم عشقی که بین ما وجود دارد بر تمام مشکلات غلبه کند، انتظار دارم همسر من بی‌انکه حرفی بزنم، ذهن مرا بخواند و نیازهایم را تشخیص دهد. در آموزش آمادگی برای ازدواج در این تحقیق اعضای گروه با مهارت حل مسئله و حل تعارضات زناشویی و ضرورت یادگیری آن آشنا شده و آموختند رابطه بدون مشکل توقعی بسیار ایده آل گرایانه است. افراد باید بدانند همیشه تمام مسائل قابل حل نیستند و نمی‌توان بر آنها

فائق آمد، اما می توان با آنها سازگار شد. هم چنین با مهارت های ارتباطی آموختند که همسر آینده-شان نمی تواند بدون اینکه هیچ حرفی رد و بدل شود، ذهن آنها را بخواند و این یک انتظار غیر واقع بینانه است. هم چنین ازدواج رابطه جنجالی عاشقانه نیست، بلکه رابطه ای جدی و عملی است. افرادی که به ازدواج با دید مجموعه ای از انتظارات نامحدود عاشقانه می نگرند وقتی با ناملایمات زندگی مواجه می شوند، شدیداً احساس ناامیدی می کنند. به همین دلیل اعضای گروه با یادگیری مهارت های مورد آموزش و آگاهی از ضرورت آنها در زندگی زناشویی آموختند که زندگی زناشویی رابطه ای پویا و در حال رشد است و موفقیت در آن نیازمند تلاش دوطرفه است. عشق شاید برای شروع یک رابطه لازم باشد، اما برای ادامه آن کافی نیست و به چیزی بیش از عشق نیاز است.

References

- Atari, Y; Khaleghi, A; & Rasekh, A. (2009). Training needs of couples before marriage from the perspective of couples referred to health centers of Mashhad. *Iranian Journal of Medical Education*. 8 (2). 253-247
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. L., & Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of consulting and clinical psychology*, 57(1), 31.
- Bernstein, F., and Bernstein, M. (2004). *Marital Therapy, diagnosis and treatment of marital discord*. Translate Sohrabi. Tehran: media
- Carroll, J & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta – analytic review of out come research. *Family realation*. 52 (2). 105-118.
- Duncan, S. & sililman, & Box, G. (1996). Racial and gender effects on perception of marriage preparation programs among college – educated young adult. *Family Relations*. 45. 80-90.
- Faghirpur, d. (2006). *Social pathology*. Tehran: The Sound of Light
- Fawcett, E. B., Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., & Carroll, J. S. (2010). Do Premarital Education Programs Really Work? A Meta-analytic Study. *Family Relations*, 59(3), 232-239.
- Fowers, B. J., Montel, K. H., & Olson, D. H. (1996). Predicting marital success for premarital couple types based on PREPARE. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(1), 103-119.
- Goldenberg. (2004). *Family Therapy*. HR Translation King drafts, SiamakNaqshbandi Mighty inspiration. Tehran: Mental

- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence, self-awareness, self-control, cooperation, and helping others*. Parsa, Nasrin translation. Tehran: Growth
- Gutmann, J. (2006). *Treatment and building relationships*. Translate MostafaAlizadeh. Tehran drops.
- Halford, k. (1387). *Short-term couple therapy, help couples help themselves*. Translate Tabrizi and associate and parsley. Tehran: Ferraro
- Harris, K. M.& Lee, H. (2006). *The development of marriage expectatations attitudes, desire from adolescence in to young adulthood, unpublished master thesis. university of North carrolinal at chapel Hill*. Department of sociology and the Carolina population center.
- Hoveiyipur, M; Shafiabadi, A; &Sudani, M. (2013). Effectiveness of premarital education on marital expectations and attitudes daughters in marriage South Oil Company employees. *New findings in the Journal of Psychology*. 7 (23). 93-81
- Jafari, A. (2008). Effectiveness of communication skills before marriage, marriage of convenience. *Journal of Behavioral Sciences*. 51-31
- Johnson, S; & Valerie. (2008). *Attachment processes*. Translate FatemehBahrami, ozraEtemadi, SaidehBotlani, RonakEshghi, MahnazJokar, Muhammad Masood Dayarian, NaserYousefi, Shiva Rezvan, ParisaNilforooshan, Ali Navidian&AzamSalehi. Tehran: Danzhhh
- Kamkar, M; Salehi, M; Kajbaf, M; &Salasel, M. (2011). Impact of premarital education on marital expectations of students failing marriage. *Journal of Counseling*. 1 (4). 72-57
- Kashkouli, F; Khajeheyen, A; &Shojaee, D. (2009). *Healthy marriage*. Tehran: Owhadi
- Khalatbary, c; Shirudi, AH; &Mahdiun, g. (2010). Marriage Preparation Program impact on a couple's relationship beliefs. *Journal of Educational Psychology*. 1 (1). 45-32
- Khamse,A. (2004). *Premarital education*. Tehran: School Al. Women's Institute.

- Kouri, J. (2012). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Translation of Sayyed Mohammad Yahya. Tehran: Arasbaran
- MahinTorabi, S; Mazaheri, M; Sahebi, A' & Mousavi. (2011). Effects of cognitive-behavioral training on the adjustment of expectations, irrational, emotional maturity and marital dissatisfaction in women. *Journal of Behavioral Sciences*. 5 (2). 133-127
- Mansfield, J. (2007). *Unrealistic Marital Expectations*. www. Help. Formen
- Mc Nulty, J. (2007). *Some married couples will do better by lowering Expectations*. National Institute of Mental Health. [http://research news. Osu/ archive/ marsatis. Htm](http://researchnews.Osu/archive/marsatis.Htm).
- Mc Nutly, J. K. & Karney, B. R. (2009). Positive expextations in the early years of marriage. Should couples expect the or brace for the worst? *Journal of Personality and social psychology*. 86 (5). 729-743
- McKee, M; Fnyng, T; & Palg, k. (2012). *Marital life skills*. Translation Abedi S. MohammadKhani and power. Tehran: Beyond Knowledge
- Navabinejad, N. (2002). *Counseling Marriage and Family Therapy*. Tehran: association Parent-teachers
- Odell, M. & Quinn, W. H. (1998). Congrance desire for change, and adjustment during the first year of marriage. *Family Review*. 27 (12). 91-130
- Oliyaz, N. (2010). *Marriage enrichment training*. Tehran: Danzhh
- Olson , D.H.(2001). Rational for the premarital education bill. State of Minnesota. www.prepare-enrich.com/files/About_Us/Rational.
- Olson, D. H., & Gravatt, A. E. (1968). Attitude change in a functional marriage course. *Family Coordinator*, 99-104.
- Olson, D.; Dfryn, C; & Olson, A. (2012). *Marriage and marital communication skills efficiently*. Translation and Nader Fathi Ahmad Reza Bhyrayy. Tehran: Psychology and Art
- Omidvar, B., FatehiZadeh, M., & Ahmadi, S. A. (2012). The Effect of Premarital Training on Marital Expectations and Attitudes of University Students in Shiraz. *Family Research*, 5(2), 231-246

-
- Patricia, S.& Gregory, A.K.(2003). *Is Premarital Counesling or Education for you? Marriage Success Training*. www.stayhitched.com/interfaith.ht
 - Rashidi-Nejad, M; Heydari, S; &Bahram- Nejad, AS. (2011). Impact of Life Skills Training workshop on nursing students' attitudes and behavior Bam. *Journal of Nursing and Midwifery, Kerman*. 10 (20). 53-47
 - Reid, J. M. (2003). You want me what? *Family and Consumer Science. Family and Consumer Scienes Agent, Coshocton country*. Ohio State University Extension. <http://ohioline.Osu.Edu/flm>
 - Rios, C. M.(2010). The relationship premarital advice, expectations and marital satisfaction. *Journal of vocational behavior*. 57. 22-41
 - Salehi, M. (2010). *Impact of premarital education on marital expectations and attitude of students Hostel, Islamic Azad University*. Family Counseling Master's thesis. University Branch.
 - Sharp, F. A. Ganeng, L. H. (2002). Does television viewing cultirate unrealistic expectation about marriage? *Journal of communication*. 52. 247-263

