

## Research Paper

# Effect of Premarital Education Based on Idealistic Marital Expectation's on Reducing Idealistic Marital Expectation's in Marriage Applicant Couples: A Single Case Study

Gholamreza Rajabi<sup>1\*</sup>, Atekeh Khanzadeh<sup>2</sup>

1. Professor of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

2. Master of Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Received: 2020/12/01

Revised: 2021/04/18

Accepted: 2021/07/18

Use your device to scan and read the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2021.4713

### Keywords:

Pre-marriage training, idealistic marital expectations

### Abstract

**Introduction & Aim:** Marriage as a bond that enhances the individual and social lives of people, and one of the biggest decisions a person can make in his/her lifetime. The aim of this study was to determine the effect of premarriage education based on reducing idealistic marital expectations in marriage applicant couples.

**Materials & Methods:** This study was conducted in a single-case experimental design of multiple base-line type. Three of couple applicant of marriage among females and male's applicant of marriage referred to Hevdhe Shivar Health Center of Ahvaz city, Iran (three of female and three of male) were selected using voluntary method, with caution included criteria, and were assessed in base-line, and treatment stages. The participants completed Idealistic Marital Expectations Scale in base-line stages, and in two, fourth, and seven sessions. The data were analyzed using recovery percent index, and reliable change index.

**Findings:** The results indicated that the effect of partial recovery percent idealistic expectations education was in reducing idealistic expectations in the first 42.55, and the 38.46 second couples, and not for the third of couple.

**Discussion:** Thus, according to the findings, this education is effective partially in reducing idealistic marital expectations in the first and second couples, and it is recommended that premarriage psychologists and counselors use of this treatment to prevent and improve and solidarity of family.

**Citation:** Rajabi Gh, Khanzadeh A. Effect of Premarital Education Based on Idealistic Marital Expectation's on Reducing Idealistic Marital Expectation's in Marriage Applicant Couples: A Single Case Study. *Psychological Methods and Models*. 2021; 12 (43): 14- 30.

\* **Corresponding author:** Gholamreza Rajabi

**Address:** Department of Counseling, College of Education & Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

**Tell:** 6133331366

**E-mail:** rajabireza@scu.ac.ir

## Extended Abstract

### Introduction

Marriage is considered as a sacred contract in most religions and in different cultures it is considered as a spiritual and functional relationship between man and woman that leads to the production of a child and the formation of a family. From the past until now, marriage has remained as the basis of the strength of human civilization and plays a very important role in human society (1). Marriage offers a close attachment, sacrifice, commitment and a strong love for each other and requires a sense of sex, space for each other and opportunities for emotional growth, increased sources of identity and self-esteem. Evidence has shown that premarital counseling is helpful in better understanding marital roles (5). Accordingly, some single adolescents and young people have shown that they have irrational beliefs and aspirations about mate-selection. It is a fact that every young person has a positive attitude towards his / her spouse during the period of familiar with the opposite sex, and this causes him / her to minimize his / her spouse's mistakes and to emphasize his / her positive and desirable characteristics (5).

Research show that one of the most dangerous factors that destroys marital satisfaction and maintain is that people enter into marriage with irrational, idealistic, and romantic expectations and beliefs (6, 7). Although experts have recognized that expectations are not the only underlying cause of separation and divorce, but it has now been suggested that one of the most important factors undermining marital satisfaction and length of life is that people with unrealistic, idealistic, and romantic expectations about marriage enter into married life (8). Azopardi believes that marital expectations are as feelings, concepts, ideals, hallucinations, tendencies, hopes and conscious and unconscious dreams that a person has about marriage. People who start their marriage with an extreme idealistic

image of their partner are more prone to experience of acute frustration than people who start their marriage with less idealism and idealism. (9). Relationships of this people begin with a debilitating erosion, ignoring the problem and looking at it superficially, leading the couple to frustration and potentially divorce (10). The premarital counseling literature shows that one of the methods to change or reduce irrational expectations and beliefs about marriage is premarital education programs (14, 15). Premarital education is an important preventive instrument for families and individuals to avoid the costs of divorce (16). Today, premarital education is considered as a movement and its goal is to strengthen marriage as a fundamental institution in society (17). People's unpreparedness for marriage and unrealistic expectations are factors that should be identified in premarital education because adequate pre - marriage preparation has a positive effect not only on marriage but also on humans and future generations (3). In a study using pre-marital preparation program training based on Adler's view on beliefs constricted the mate-selection, were lead to reduce five of the six beliefs constricted the mate-selection, such as cohabitation, one and only one, contradictions complement each other, idealism and ease of effort in the participants of the training group compared to the participants of the control group (18). In our country in recent years, purposive and integrated research on premarital education program using knowledge and interpersonal choice program about communication beliefs of single students (22), premarital education program using knowledge and interpersonal choice program about to reduce the fear of marriage and increase motivation to marry single students (23), premarital education program through communication program to reduce Idealistic expectations of single youth (24), premarital education program based on communication education program to reduce dysfunctional communication beliefs of single students (6),

and premarital education using knowledge and interpersonal choice program have been conducted on the idealistic expectations of single students (25), that the results of all these studies indicate that premarital education to young people can be a preventive factor of life future crises and create the necessary knowledge in various areas of mate-selection, changing positive beliefs and reducing idealistic expectations in young people.

The goal of the premarital education program was to reduce and improve the irrational and idealistic expectations of the couple's engagement period so that these people can achieve a series of logical and realistic thoughts in the present and in married life, and ultimately this action leads to healthy and positive relationships to each other. However, this study sought to answer the question of whether premarital education based on idealistic marital expectations can affect unrealistic marital expectations of marriage?

### Materials & Methods

This study was a single case study of multi baseline type. The population of this study included all females and males applicant for marriage referred to the 17 Shahrivar Health Center in Ahvaz. Three couples applicant for marriage referring to the 17 Shahrivar Health Center in Ahvaz (three females and three males) in the period from September to December 2018, meeting the criteria for entering the research: being in marriage or engagement period, having education Diploma or higher, willingness to participate in the study and no psychological problems were selected voluntarily based on the initial interview with a written consent and considerations of the principles of research ethics. In this study, the Marital Expectations Questionnaire was used to measure idealistic and irrational marital expectations (27). The education of idealistic and dysfunction expectations, based on the sessions arranged in seven one-hour sessions, was held twice a week. The data were analyzed using recovery percent index, and reliable change index.

### Findings

The degree of idealistic marital expectations in the first and second couples has decreased from the baseline stage to the after premariage education stage, which is the percentage reduction of expectations at the end of the first stage of education 42.55% in the first couple, and 38.46% in the second couple is, respectively. . These findings indicate that premarital education is more on reducing the degree of idealistic marital expectations in the first couple than in the second couple. The percentage of total reduction of these expectations after education 37.20% indicates the effect of this education on reducing the degree of ideal marital expectations in couples. Also, the indicators of reliable change index's (RCI) are significant in the post-training stage in the first couple (RCI = 2) and in the second couple (RCI = 2.51) (above  $Z = 1.96$ ) and in the third couple (RCI = 1.63) is not higher than  $Z = 1.96$ , and this last finding shows that premarital education has not a significant effect on reducing the idealistic marital expectations of this couple.

### Discussion

The education program was effective in the first and second couples, but did not have a significant effect on reducing idealistic marital expectations in the third couple; that is, education has been able to reduce the idealistic and unrealistic marital expectations of the first and second couples. This finding is consistent with Sharp and Ganong findings on the effect of systematic education on the unrealistic and romantic expectations of students about marriage. They showed that students significantly modify their unrealistic and romantic expectations as a result of education (29). Kamkar, Salehi, Kajbaf, and Salasel showed that premarital education significantly reduces the dysfunctional marital expectations of female students' applicant of marriage (30). Rafiei, Etemadi, Bahrami, and Jazayeri found that marriage readiness education improved marital expectations. But sometimes couples get married with a predetermined framework and the shoulds and not shoulds of having about a spouse and married life (which may or may not be true) (31). These people bring with them

expectations for their marriage, such as small things, marriage issues, or deep and often hidden issues. These expectations are shaped by factors such as the family of origin, the process of socialization, structures, opportunities, and culture (24, 22, 25). In fact, unrealistic expectations are formed over time and under the influence of socially accepted values, expectations, and justifications, but may vary from person to person. Thus, the research findings showed that following the same education for couples, the idealistic marital expectations of the first and second couples were modified; however, the third couple did not show statistically significant changes compared to the first and second couples.

One of the components of an education program based on idealistic marital expectations is self-knowledge of oneself and the other party, which can be a possible reason for lowering idealistic expectations of couples. In this educational component, individuals were families to their family heritage, such as attachment styles, parental influence, and attachment to the primary caregiver, which can play an important role in people's expectations of marriage.

Couples learned in this education program that they have different needs, and personality traits, and attachment styles, and these can lead to differences. Therefore, given that one of the ways to resolve marital conflicts is flexibility, couples have learned that instead of imagining destructive differences and differences with flexibility and flexibility. As a quality that makes it possible to compromise and come to terms with each other, to deal with differences and not to consider the spouse's opposition as an insult to themselves and to avoid negative interpretation.

## Conclusion

This education program has the features that repair couples who are about to mate-selection and have limited resources for a healthy and successful marriage.

This program gives people who want to choose a person for marriage the idea that they should think more in this area and use marriage counselors and psychologists for more awareness and information in this area. In this training program, couples

learned that no person should enter into a marriage with irrational, idealistic and romantic thoughts.

## Ethical considerations

### Compliance with ethical guidelines

All the principles of research ethics, including informed and written consent to participate in research, confidentiality of information, etc., were implemented well.

## Funding

All costs of this research have been supplied by the authors. In addition, this article has been extracted from the master's thesis of family counseling and has been done with the financial support of the Vice Chancellor for Research and Technology of Shahid Chamran University of Ahvaz in the form of research (SCU.EM99.421).

## Author's contributions

Research design: Gholamreza Rajabi and Ateke Khanzadeh; Methodology: Gholamreza Rajabi and Ateke Khanzadeh; Writing and final report: Gholamreza Rajabi and Ateke Khanzadeh.

## Acknowledgment

We are grateful to the three participators couples who cooperated with us in the selection and training stages of this study.

## Conflicts of interest

According to the authors of the article statements there was no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

# تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه بر کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه در زوج‌های متقاضی ازدواج: یک مطالعه‌ی تک موردی

غلامرضا رجبی<sup>۱\*</sup>، عاتکه خان زاده<sup>۲</sup>

۱. استاد، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

۲. دانش‌آموخته‌ی کارشناسی ارشد مشاوره‌ی خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

## چکیده

**مقدمه و هدف:** ازدواج به عنوان یک پیوندی که باعث افزایش زندگی‌های فردی و اجتماعی افراد می‌شود، و یکی از بزرگترین تصمیم‌هایی که یک فرد در دوران زندگی‌اش می‌گیرد. هدف این پژوهش تعیین تأثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه بر کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه در زوج‌های متقاضی ازدواج بود. **مواد و روش‌ها:** این پژوهش در یک طرح آزمایشی تک موردی از نوع خط‌پایه چندگانه انجام گرفت. سه زوج متقاضی ازدواج از میان جامعه‌ی دختران و پسران متقاضی ازدواج مراجعه کننده به مرکز بهداشت هفده شهریور اهواز (سه زن و سه مرد) با رعایت ملاک‌های ورود به پژوهش به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و در مراحل خط‌پایه و مداخله مورد سنجش قرار گرفتند. سه زوج پرسش‌نامه انتظارات زناشویی ایده‌آل در مراحل خط‌پایه و در جلسه‌های دوم، چهارم و هفتم آموزشی تکمیل نمودند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که تأثیر بهبودی نسبی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه در کاهش انتظارات زوج‌های اول (۴۲/۵۵ درصد) و دوم (۳۸/۴۶ درصد) مؤثر بود و نه برای زوج سوم (۳۰/۶۱ درصد). **بحث و نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌ها این مداخله در کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه دو زوج اول و دوم به طور نسبی مؤثر است و پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان و مشاوران پیش از ازدواج و خانواده از این برنامه‌ی آموزشی برای پیشگیری و بهبود استحکام خانواده استفاده نمایند.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۱۱

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۱/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۲۷

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:  
10.30495/jpmm.2021.4  
713

## واژه‌های کلیدی:

آموزش پیش از ازدواج، انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه

\*نویسنده مسئول: غلامرضا رجبی

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

تلفن: ۶۱۳۳۳۳۱۳۶۶

پست الکترونیکی: rajabireza@scu.ac.ir

## مقدمه

ازدواج به‌عنوان قراردادی مقدس در اکثر ادیان مورد توجه بوده و در فرهنگ‌های مختلف به‌عنوان یک رابطه معنوی و کارکردی میان زن و مرد به حساب می‌آید که منجر به تولید فرزند و تشکیل خانواده می‌شود. از گذشته تاکنون، ازدواج به‌عنوان اساس استحکام تمدن بشری باقی‌مانده و نقش بسیار مهمی در جامعه انسانی ایفا می‌کند (1). ازدواج یک وابستگی نزدیک، فداکاری، پایبندی و یک دوست داشتن قوی نسبت به یکدیگر ارائه می‌دهد و به یک حس جنسی، ارائه‌ی فضا به یکدیگر و فرصت‌هایی برای رشد هیجانی، افزایش منابع هویت و عزت‌نفس نیاز دارد. بر طبق این تعریف، ازدواج یک پیوند سودمند برای هر دو طرف درگیر در حیطه‌های فیزیکی، هیجانی به روش اجتماعی است. ازدواج به‌عنوان یک پیوندی که باعث افزایش زندگی‌های فردی و اجتماعی افراد می‌شوند، دیده می‌شود، و یکی از بزرگترین تصمیم‌هایی که یک فرد در دوران زندگی‌اش می‌گیرد، ازدواج است (2). شواهد نشان داده است که مشاوره‌ی قبل از ازدواج برای درک بهتر نقش‌های زناشویی سودمند می‌باشد (3). بر این اساس، برخی از نوجوانان و جوانان مجرد نشان داده‌اند که دارای باورها و آرزوهای غیرمنطقی در امر انتخاب همسر هستند (4). این واقعیتی است که هر جوانی در دوران آشنایی با جنس مخالف دارای دیدگاه مثبتی نسبت به همسر خود است و این امر موجب می‌گردد تا خطاهای همسرش را کوچک شمرده و خصوصیات مثبت و مورد پسند او را فراتر جلوه دهد (5).

تحقیقات نشان می‌دهند که یکی از خطرناک‌ترین عاملی که رضایت زناشویی و پایداری آن را نابود می‌کند این است که افراد با انتظارات و عقاید غیرمنطقی، ایده‌آل‌گرایانه و عاشقانه وارد ازدواج می‌شوند (6، 7). هر چند متخصصان تشخیص داده‌اند که انتظارات تنها علت زبربنایی جدایی و طلاق نیست اما اکنون پیشنهاد شده است که یکی از مهم‌ترین عوامل تضعیف‌کننده رضایت زناشویی و طول عمر این است که افراد با انتظارات غیر واقع‌گرایانه، ایده‌آل‌گرایانه و ایده‌های عاشقانه در مورد ازدواج وارد زندگی زناشویی می‌شوند (8). آزوپاردی معتقد است که انتظارات زناشویی به‌عنوان احساسات، مفاهیم، آرمان‌ها یا ایده‌آل‌ها، توهمات، تمایلات، امیدها و رؤیاهای آگاهانه و ناآگاهانه‌ای هستند که یک شخص در مورد ازدواج دارد. افرادی که ازدواج‌شان را با یک تصویر ایده‌آل‌گرایی 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 (9). روابط این افراد با یک فرسایش تضعیف‌کننده، نادیده گرفتن مشکل و سطحی‌نگریستن آن شروع می‌شود و زوجین را به سوی سرخوردگی و به طور بالقوه طلاق سوق می‌دهد (10). 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 ناراضی‌ی زناشویی و متعاقب آن طلاق اتفاق می‌افتد (11). همچنین، افرادی که انتظارات زناشویی بالا و آرمان‌گرایانه دارند رضایت زناشویی پایینی را نیز تجربه می‌کنند (12، 13).

مرور ادبیات مشاوره‌ی قبل از ازدواج نشان می‌دهد که یکی از شیوه‌های تغییر یا کاهش انتظارات و باورها غیر منطقی در مورد ازدواج، برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج است (14، 15). آموزش قبل از ازدواج یک ابزار پیشگیری مهمی برای خانواده‌ها و افراد جهت اجتناب از هزینه‌های طلاق است (16). امروزه آموزش قبل از ازدواج به‌عنوان یک جنبش مد نظر قرار گرفته است و هدفش تقویت ازدواج به‌عنوان یک نهاد بنیادی در جامعه است (17). 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 چرا که آمادگی کافی قبل از ازدواج به‌طور مثبت نه تنها روی ازدواج بلکه روی انسان و نسل‌های آینده نیز مؤثر است (3). در مطالعه‌ی ای با استفاده از آموزش برنامه آمادگی پیش‌ازازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری بر باورهای محدودکننده انتخاب همسر باعث کاهش پنج تا از شش باور محدودکننده‌ی انتخاب همسر مانند «هم‌خواهی»، «یکی و تنها یکی»، «متضادها یکدیگر را کامل می‌کنند»، «آرمان‌گرایی» و «آسانی تلاش» در شرکت‌کننده‌های گروه آموزشی نسبت به شرکت‌کننده‌های گروه کنترل گردید (18). دیگر پژوهش‌گران دریافته‌اند که این برنامه‌ی آموزشی پایایی متوسطی در چهار خرده‌مقیاس دارد: (1) ارزش‌ها، نگرش‌ها و انتظارات زناشویی، (2) آمادگی شخصی، (3) آمادگی همسر و (4) آمادگی زوج (19، 20). تحقیقات زیادی از اثربخشی برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج حمایت می‌کنند؛ از طرفی افزایش نرخ طلاق و ناپایداری ازدواج سبب شده تا دولت‌ها، افرادی که قصد ازدواج دارند را به شرکت در برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج تشویق کنند (21). در کشور ما در چند سال اخیر تحقیقات هدفمند و انسجام یافته‌ای در مورد برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به شیوه‌ی برنامه‌ی آگاهی و انتخاب میان فردی بر باورهای ارتباطی دانش‌جویان مجرد (22)، برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به شیوه‌ی برنامه‌ی آگاهی و انتخاب میان فردی بر کاهش ترس از ازدواج و افزایش انگیزه برای ازدواج دانش‌جویان مجرد (23)، برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج به شیوه‌ی برنامه‌ی ارتباطی ناکارآمد دانش‌جویان مجرد (6) و آموزش پیش از ازدواج به شیوه‌ی برنامه‌ی آگاهی و انتخاب میان فردی بر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه دانش‌جویان مجرد (25) انجام گرفته است که نتایج همه‌ی این تحقیقات بیانگر این هستند که آموزش پیش از ازدواج به جوانان می‌تواند به‌عنوان یک عامل پیشگیرانه از بسیاری از بحران‌های بعدی جلوگیری نماید و آگاهی‌های لازم را در زمینه‌های مختلف انتخاب همسر، تغییر باورهای مثبت و کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه در جوانان ایجاد نماید. همچنین، لارسون و همکاران دریافته‌اند که نمره‌های بالاتر در آموزش پیش از ازدواج با رضایت زناشویی بالاتر در یک سال بعد از ازدواج هم‌بسته‌اند (20). مک جورج و کارلسون نشان دادند افراد شرکت‌کننده در برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج در متغیرهای دانش روابط زناشویی و آموزش الگوهای سالم و انتقال به ازدواج در مقایسه با گروه کنترل نمره‌ی بالاتری کسب کرده‌اند (26).

جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه‌ی دختران و پسران متقاضی ازدواج مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت هفده شهریور شهر اهواز، سه زوج متقاضی ازدواج مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت هفده شهریور شهر اهواز (سه زن و سه مرد) در بازه‌ی زمانی مهرماه تا آذرماه ۱۳۹۸ با رعایت ملاک‌های ورود به پژوهش: بودن در مرحله‌ی عقد یا نامزدی، داشتن تحصیلات دیپلم به بالا، تمایل به شرکت در مطالعه و نداشتن مشکلات روان‌شناختی بر اساس مصاحبه‌ی اولیه و با یک رضایت‌نامه کتبی و رعایت اصول اخلاق پژوهش به صورت داوطلب انتخاب شدند. در این مطالعه برای اندازه‌گیری انتظارات زناشویی ایده‌آل گریانه و غیرمنطقی از ابزار زیر استفاده شد:

پرسش‌نامه‌ی انتظارات زناشویی. این پرسش‌نامه سی و دو ماده‌ی توسط امیدوار، فاتحی‌زاده و احمدی در سال ۱۳۸۸ برای سنجش انتظارات زناشویی در زوجها تهیه شده و ماده‌های این پرسش‌نامه به صورت لیکرت پنج درجه‌ای از همیشه (۵)، اغلب (۴)، گاهی (۳)، به‌ندرت (۲) و هرگز (۱) مرتب شده است که حداقل و حداکثر نمره‌های این ابزار به ترتیب ۰ و ۱۶۰ می‌باشد. در این مطالعه از خرده‌مقیاس انتظار از یک رابطه‌ی ایده‌آل که چهارده ماده دارد، استفاده گردیده است (27). در یک مطالعه امیدوار و همکاران با استفاده از تحلیل عاملی به سه عامل انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از یک رابطه‌ی ایده‌آل با واریانس ۳۷/۵ درصد دست یافتند. همچنین بین سه عامل هم‌بستگی معنادار بدست آمده است، و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۲ و در سه خرده‌مقیاس ذکرشده به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۰ و ۰/۹۱ گزارش شده است (27).

### روند اجرای پژوهش

شرکت‌کننده‌ها از میان زوج‌های متقاضی ازدواج مراجعه‌کننده به مرکز بهداشت هفده شهریور اهواز، انتخاب شدند. از میان این متقاضیان، زوج‌های در مرحله‌ی عقد یا نامزدی، نبودن زیر یک سقف، تحصیلات دیپلم به بالا، تمایل به شرکت در مطالعه و نداشتن مشکلات روان-شناختی انتخاب شدند که در اولین مرحله، خط پایه برای هر سه زوج در دو هفته‌ی متوالی ثبت شد. زوج اول پس از یک هفته سنجش در مرحله‌ی خط پایه از هفته‌ی دوم وارد جلسه‌ی اول آموزش شد و بعد از آن زوج دوم در جلسه‌ی دوم زوج اول وارد جلسه‌ی آموزش و زوج سوم نیز در جلسه‌ی دوم زوج دوم و جلسه‌ی سوم زوج اول، وارد جلسه‌ی اول طرح آموزش شدند. در جلسه‌های دوم، چهارم و هفتم از آموزش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایان از هر سه زوج سنجش انتظارات زناشویی به عمل آمد. در مورد هدف پژوهش و کاربرد آن در زندگی بعد اطلاعات لازم به صورت زوجی به هر یک از زوجها ارائه گردید. همچنین به زوج‌ها تذکر داده شد که آزادانه و با اختیار و رضایت کامل می‌توانند در این مطالعه شرکت کنند و در صورت عدم تمایل می‌توانند از این مداخله انصراف دهند. به هر سه زوج گفته شده که اطلاعات شخصی ابزاری آن‌ها محرمانه خواهند بود. مداخله‌های آموزش پیش از ازدواج با محتوای انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه در هشت جلسه‌ی یک ساعته و دو بار در هفته برگزار گردید.

هدف برنامه‌ی آموزش پیش از ازدواج کاهش و بهبود انتظارات غیرمنطقی و ایده‌آل گرایانه زوجین در عقد بود تا این افراد بتوانند به یکسری تفکرات منطقی و متناسب با واقعیت درحال حاضر و در زندگی زناشویی دست پیدا کنند و در نهایت این عمل منجر به روابط سالم و مثبت نسبت یکدیگر می‌شود. این نوع آموزش می‌تواند در فرم‌های گوناگونی برای گروه‌های سنی مثل دانش‌آموزان، سربازان، دانش‌جویان و جوانان در شرف ازدواج و عقد برای رشد مهارت‌های مورد نیاز آن‌ها برای برقراری ارتباط سالم و منطقی با دیگران طراحی گردیده است که می‌تواند در محیط کلاسی همانند بخشی از سمینار در کارگاه‌های هفته‌ای یا به صورت انفرادی آموزش داده شود. آموزش انتظارات ایده‌آل گرایانه در پیش از ازدواج و حتی در دوره‌های نامزدی و عقد روش مؤثری برای شناسایی و تغییر انتظارات و باورهای افراد نسبت به ازدواج است. در این پژوهش، برنامه‌ی آموزشی مناسب برای افراد مجرد در مرحله‌ی عقد متناسب با فرهنگ ایرانی، مرور ادبیات اخیر و فراتحلیل-های آموزش زناشویی و برنامه‌های موجود پیش از ازدواج منجر به تدوین و تهیه برنامه‌ی مداخله برای این مطالعه شد. این برنامه‌ی آموزشی مدلی را ارائه می‌کند که سعی دارد ازدواج سالم و موفق را بر اساس تفکر منطقی و متناسب با واقعیت آموزش دهد. در مورد پایایی و روایی این برنامه‌ی آموزشی پیشگیرانه ابتدا بر اساس تجارب پیشین در مورد این نوع برنامه‌ها در آغاز یک پیش‌نویس بر اساس هدف برنامه تهیه شد و این پیش‌نویس بارها و بارها توسط اینجانب و متخصصان مشاوره‌ی پیش از ازدواج که تجارب مشاوره‌ی مفیدی در مورد مراجعان پیش از ازدواج با توجه به معیارهایی مانند اعتبار علمی، قابلیت اجرا، مفید بودن و مسائل و بافت فرهنگی مورد بازبینی قرار گرفت. بنابراین با توجه به بهترین زمان مفید برای تغییر انتظارات زناشویی غیرمنطقی و ایده‌آل گرایانه که می‌تواند منجر به نارضایتی و در نهایت منجر به جدایی، طلاق عاطفی و تصمیم طلاق می‌شود، پیش از ازدواج می‌باشد و آموزش پیش از ازدواج به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه می‌تواند بسیاری از نگرش‌ها و الگوها و قالب‌های رفتاری جوانان و نوجوانان را تغییر دهد. به هر حال، این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال بود که آیا آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه می‌تواند انتظارات زناشویی غیرواقع‌گرایانه از ازدواج را تحت تأثیر قرار دهد؟

### مواد و روش‌ها

این پژوهش یک پژوهش آزمایشی تک موردی (single case) از نوع خط پایه چندگانه (multi baseline) بود. این طرح پژوهشی به ما امکان مقایسه تغییرات در میزان بهبودی متغیر را در طول آموزش در شرکت‌کننده‌ها را نسبت به خط پایه فراهم می‌کند. در این طرح آموزشی گروه کنترل وجود ندارد و خط پایه هر زوج در حکم گروه کنترل خودش است و زوج‌ها به صورت همزمان وارد مرحله خط پایه شدند و با قرار گرفتن به صورت تصادفی در یکی از جلسه‌های آموزش دوم، چهارم و هفتم پرسش‌نامه‌ی انتظارات زناشویی توسط زوجین تکمیل شد.

آموزش انتظارات ایده‌آل گرایانه و ناکارآمد، براساس جلسه‌های تنظیم شده در هفت جلسه‌ی یک ساعته، دو بار در هفته برگزار شد که محتوای صورت جلسه آموزش پیش از ازدواج با محتوای انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه به شرح زیر ارائه شده است.

خط پایه اول: در این جلسه آشنایی و معارفه با زوجها برقرار شد و رابطه‌ی حسنه ایجاد گردید. در مورد طرح پژوهش و اهمیت آموزش پیش از ازدواج به زوجها توضیح داده شد و سعی شد از طریق گفتگو با زوجها، طرح کلی و چگونگی رابطه‌ی بین زوجها و نحوه‌ی آشنایی و ازدواجشان در ذهن، ایجاد شود. در پایان از هر سه زوج پیش از مومن گرفته شد.

خط پایه دوم: در این جلسه زوج اول وارد مداخله شدند. اما برای زوج دوم و سوم جلسه‌ای کوتاه برگزار شد و در ابتدا پیش از مومن گرفته شد و در ادامه در مورد اهمیت خانواده، ساختار آن و چگونگی ارتباط زوج با سایر زیرمجموعه‌های خانوادگی توضیح مختصر داده شد.

خط پایه سوم: از این جلسه زوج دوم نیز مانند زوج اول وارد مداخله شدند، اما جلسه‌ای کوتاه برای زوج سوم برگزار شد. در این جلسه ابتدا پیش از مومن گرفته شد و سپس از زوج خواسته شد اگر صحبت یا سوالی در مورد جلسات آموزش پیش از ازدواج دارند، بپرسند. از جلسه بعد، زوج سوم نیز وارد آموزش شدند.

### جلسه‌ی اول: آموزش انتظارات زناشویی (انتظارات ایده‌آل گرایانه)

#### اهداف: آموزش انتظارات زناشویی و چگونگی شکل‌گیری آن

در این جلسه به طور کلی انتظارات واقع‌گرایانه و غیرواقع‌گرایانه از ازدواج به زوج معرفی شد و مثال‌هایی در این رابطه زده شد. افراد به طور کلی پیش‌داوری‌ها و تصوراتی را با خود به ازدواج می‌آورند و براساس آن رابطه با شریک زندگی خود را آغاز می‌کنند. گاهی حتی افراد نیز از انتظاراتی که در ذهن‌شان نقش بسته آگاه نیستند. در حقیقت یکی از مشکلات مهم زوج‌های جوان ناشی از استانداردها و فرضیه‌های ذهنی آنهاست. یعنی هریک مقیاسی دارند که براساس آن، رفتار دیگری را می‌سنجند و تفسیر می‌کنند که این مقیاس ممکن است مبتنی بر واقعیت باشد یا نباشد. هرگاه این معیارها افراطی شوند، کشمکش و اختلاف بین زوجها ایجاد می‌شود. پس بهتر است زوجها از انتظارات و معیارهای خود آگاه باشند تا ببینند که این معیارها چقدر با واقعیت متناسب‌اند.

#### جلسه‌ی دوم: چگونگی شکل‌گیری مشکلات، در صورت عدم آگاهی از انتظارات خود و همسر

اهداف: شناخت و درک صحیح زوجها از انتظارات خود و همسرشان و برعکس، عدم شناخت از انتظارات خود و همسر باعث چه مشکلاتی خواهد شد.

در این جلسه به زوج توضیح داده شد که در ابتدای زندگی زناشویی معمولاً همه چیز خوب پیش می‌رود. زوجها سعی می‌کنند همدیگر را راضی نگه دارند و آرزوها و انتظارات یکدیگر را برآورده کنند. می‌توانند

از خواسته‌های خود بگذرند و از ناراحتی‌ها و اختلافات کوچک چشم‌پوشی کنند. عشق بر همه چیز پیروز می‌شود و دوران ماه عسل برای مدت زیادی خوب پیش می‌رود. با گذشت زمان همچنان بعضی از انتظارات برآورده می‌شود و این جای تعجب دارد سایر انتظارات ممکن است برآورده نشوند اما شما سازگار می‌شوید و می‌پذیرید که زندگی همیشه مطابق میل و آرزوی شما پیش نمی‌رود. مشکلات وقتی شروع می‌شوند که همسران برخی از مهم‌ترین انتظارات شما را برآورده نمی‌کند و شما نمی‌توانید با آن کنار بیایید. وقتی این اتفاق می‌افتد، انتظارات شما به قواعد و قوانینی تبدیل می‌شوند که در آن تعیین می‌کنند یک رابطه چگونه باید باشد و یک زوج چگونه باید رفتار کنند. بسیاری از مشکلات زوج‌های جوان در سال‌های اولیه‌ی ازدواج به دلیل همین تفاوت در انتظارات و استانداردهای ذهنی هر یک از زوجها، پیش می‌آید. در پایان این جلسه آزمون گرفته شد و به عنوان تکلیف از زوج خواسته شد چند انتظار مهم از شریک زندگی‌شان را روی کاغذ بیاورند تا در جلسه بعد چگونگی توافق بر سر انتظارات را آموزش ببینند.

#### جلسه‌ی سوم: شناخت انتظارات زوجها از هم اهداف: زوجها باید بتوانند درک بهتری از انتظارات هم داشته باشند، انتظارات خود را بازگو کنند یا روی کاغذ بیاورند و بر سر انتظارات خود به تفاهم برسند.

در این جلسه ابتدا بیان شد که زوجها از دو خانواده و دو فرهنگ و تربیت متفاوت هستند و طبیعی است نیازها و انتظارات متفاوت داشته باشند. این تفاوت در فرهنگ که موجب پیدایش انتظارات و خواسته‌های متفاوت می‌شود، ممکن است باعث اختلافات شدید بین زوجها شود، اما برای جلوگیری از این مشکل، لازم است که هر یک از زوجها توانایی بیان احساسات و نیازها و انتظارات‌شان را داشته باشند و با همسرش در میان بگذارند و سپس زوج با مهارت و گفتگو، در مورد انتظارات و خواسته‌هایشان به یک راه حل توافقی برسند که در آن نیازها و انتظارات هر دو آنها برآورده شوند. در ادامه از زوج خواسته شد به نوبت نیازهایشان را بیان کنند و انتظاری که از همسرشان دارند را با او در میان بگذارند و یک به یک بر سر این انتظارات به توافق برسند.

#### جلسه‌ی چهارم: شناخت انتظارات زوجها از هم و رسیدن به توافق بر سر انتظارات اساسی

اهداف: زوجها بتوانند انتظارات اساسی خود از همسرشان را به صورت دقیق بیان کنند، در مورد آن با همسر گفتگو کنند و به توافق مشترک برسند.

این جلسه در ادامه‌ی جلسه قبل، با بازگو کردن نیازها و انتظارات اساسی هر یک از زوجها آغاز شد و با گفتگوی مشترک زوج و مشاور و رسیدن به راه حل توافقی ادامه یافت. در پایان این جلسه زوجها دیگر قادر بودند تشخیص دهند که همسرشان چه خواسته‌ها و انتظارات مهمی از او دارد و انتظارات خود را نیز با همسرشان در میان گذاشتند. آن دسته از انتظارات که با هم در تضاد بودند (مثل انتظار خانم برای کار کردن خارج از منزل که آقا مخالف آن بود) هم با گفتگو و مهارت‌های حل



زناشویی می‌شود. در ادامه مثال‌هایی دقیق در مورد انتظارات ایده‌آل و ناکارآمد برای زوج زده شد مانند اینکه:

۱- انتظار دارم رابطه‌ی ما بدون مشکل باشد، ۲- انتظار دارم نظر یکی از ما در رأس باشد و ۳- انتظار دارم همسرم نیازهای برآورده نشده‌ام را در زندگی برآورده کند.

**جلسه‌ی هفتم: جمع‌بندی از انتظارات زناشویی و انتظارات ایده‌آل و ناکارآمد.**

**اهداف: انتظار می‌رود در پایان این جلسه زوج‌ها بتوانند به خوبی انتظاراتشان را بیان کنند، به انتظارات همسر توجه کنند، سعی داشته باشند انتظارات و نیازهای یکدیگر را برآورده کنند و انتظارات ناکارآمد و ایده‌آل خود را تعدیل کنند.**

در این جلسه به طور خلاصه به جمع‌بندی جلسات قبل پرداخته شد و از زوج پرسیده شد آیا در همسر خود انتظاری سراغ دارند که ناکارآمد و غیرواقع‌گرایانه باشد؟ در خودشان چطور؟ آیا می‌توانند انتظارات ناکارآمد خود را تشخیص دهند؟ در مورد انتظارات غیرواقع‌گرایانه‌ی زوج‌ها گفتگو صورت گرفت و در پایان جلسه آزمون گرفته شد.

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و ارزیابی طرح از کارایی معناداری بالینی، شاخص تغییر پایا، ترسیم دیداری، بهبود تشخیصی و شاخص‌های شش گانه کارایی (اندازه تغییر، کلیات تغییر، عمومیت تغییر، میزان پذیرش، ایمنی و ثبات) استفاده شده است (28).

### یافته‌ها

مشخصات و ویژگی‌های جمعیتی سه زوج در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیتی سه زوج مورد پژوهش

متغیر زوج‌ها	سن		تحصیلات		مدت عقد		شغل
	زن	مرد	زن	مرد	به ماه	زن	
زوج اول	۲۱	۲۶	کارشناسی	کاردانی	۱ ماه	دانش‌جو	مدیر مدرسه
زوج دوم	۲۲	۲۷	کاردانی	دیپلم	۵ ماه	-	موقت بیکار
زوج سوم	۱۷	۲۰	دیپلم	حوزوی سطح ۲	۱۲ ماه	محصل	معلم

در جدول ۲ نمرات انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه آموزش پیش از ازدواج در سه زوج مرحله‌ی عقد نشان داده شده است.

مسأله، به راه حل مشترک و مورد توافق دو طرف، تبدیل شد. در انتهای جلسه آزمون انتظارات غیر واقع‌گرایانه گرفته شد.

**جلسه‌ی پنجم: آموزش انتظارات ناکارآمد اهداف: شناخت انتظارات ناکارآمد و غیر واقع‌گرایانه و گفتگو بر سر اینکه زوج‌ها چه انتظاراتی دارند که ممکن است غیر واقع‌گرایانه باشد.**

در این جلسه در مورد انتظارات ناکارآمد صحبت شد. ابتدا یادآوری از انتظارات زناشویی صورت گرفت که انتظارات استانداردها و ایده‌آل‌هایی است که از سال‌ها قبل از ازدواج در ذهن هر فرد وجود دارد و فرد آن انتظارات را امری بدیهی تصور می‌کند که باید تمام افراد به طور یکسان از آن آگاه باشند و برخلاف آن عمل نکنند. در جلسات قبل آموزش داده شد که با بیان انتظارات و توافق بر سر آن‌ها می‌شود به راه حل مشترک دست یافت. اما هرگاه این انتظارات از شیوه‌ی منطقی و معقول خود خارج شود و شکل افراطی و وسواس‌گونه به خود بگیرد، این انتظارات نامعقول می‌شوند و باید سعی کرد تعدیل شوند و گرنه با اصرار به انجام آن‌ها، فقط مشکل بین زوج بیشتر می‌شود.

**جلسه‌ی ششم: شناخت دقیق‌تر انتظارات ناکارآمد اهداف: زوج‌ها به درک عمیق‌تری از انتظارات ناکارآمد برسند و با زدن مثال‌هایی بتوانند این نیازها و انتظارات ایده‌آل را در خود شناسایی کنند.**

در این جلسه در ادامه‌ی شناخت انتظارات و قواعد ناکارآمد، بیان شد که هرگاه زوج‌ها قادر نباشند انتظاراتی که بسیار ایده‌آل‌گرایانه یا غیرواقعی است را بشناسند، ممکن است بر خواسته خود اصرار ورزند یا با بیان نکردن خواسته و نیاز خود و انتظار اینکه همسر باید خودش تشخیص دهد که مشکل و خواسته من چیست، به صورت ناکارآمد و پرخاش‌گرانه یا با تهدید و قهر و بی‌تفاوتی به همسرشان پاسخ گویند که این خود باعث بسیاری از مشکلات و اختلافات شدید در زندگی

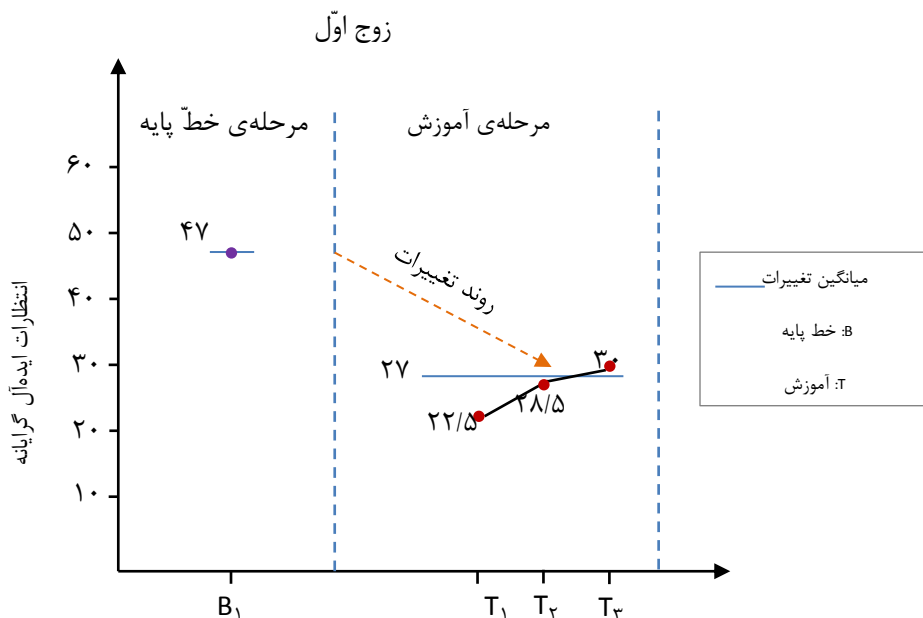
در جدول ۱ علاوه بر مشخصات ذکر شده زوج‌های اول و دوم با یکدیگر نسبت فامیلی دارند و ازدواج آن‌ها به سبک سنتی بوده است.

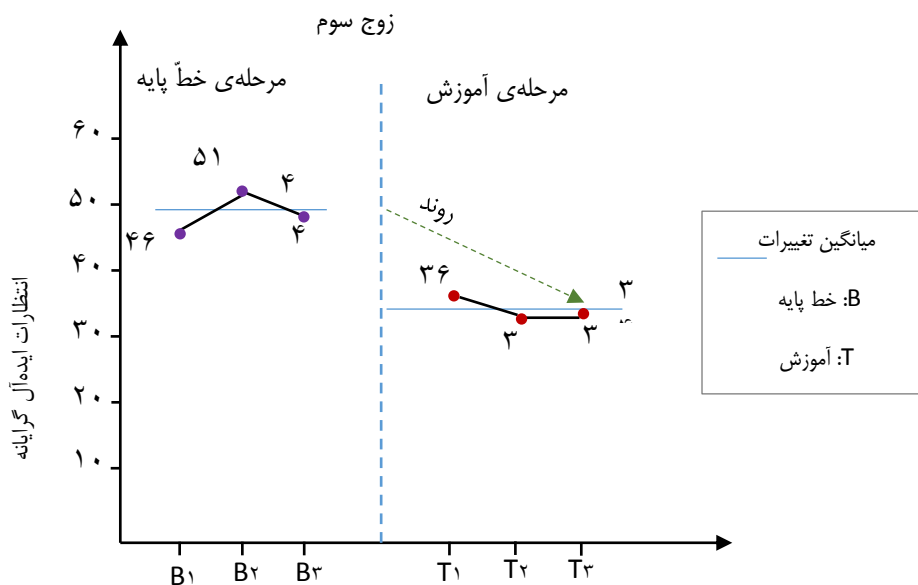
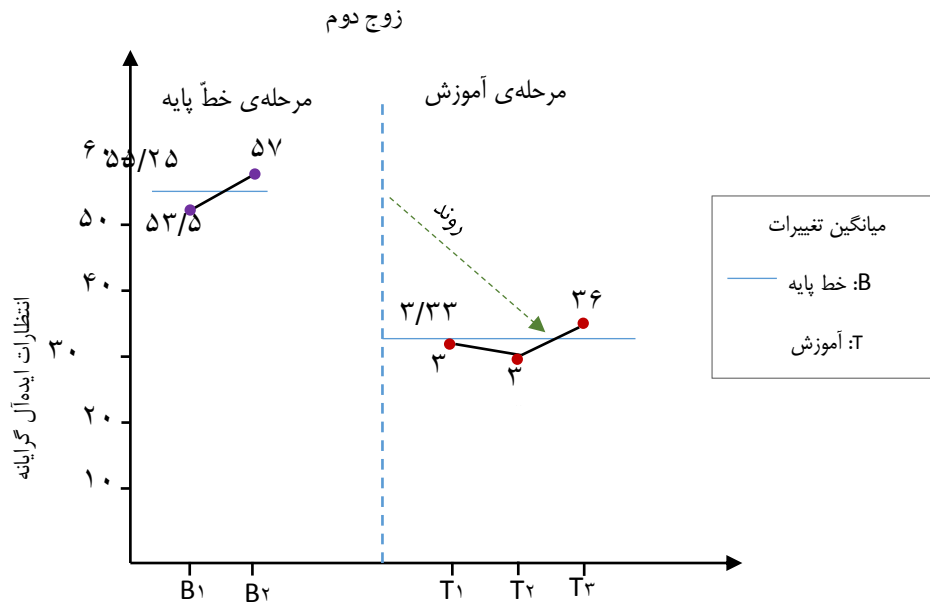
جدول ۲. مراحل آموزش پیش از ازدواج بر میزان کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه در زوج‌های مرحله‌ی عقد

انتظارات ایده‌آل گرایانه			مراحل آموزش
زوج سوم	زوج دوم	زوج اول	
۴۸	۵۳/۵	۴۷	خط پایه‌ی اول
۵۱	۵۷	-	خط پایه‌ی دوم
۴۸	-	-	خط پایه‌ی سوم
۴۹	۵۵/۲۵	۴۷	میانگین مرحله‌ی خط پایه
۳۶	۳۴	۲۲/۵	جلسه‌ی دوم
۳۳	۳۲	۲۸/۵	جلسه‌ی چهارم
۳۳	۳۶	۳۰	جلسه‌ی هفتم
۳۴	۳۴	۲۷	میانگین مرحله‌ی آموزش
۱/۶۳	۲/۵۱	۲	شاخص تغییر پایا
%۳۰/۶۱	%۳۸/۴۶	%۴۲/۵۵	درصد کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه
	۳۷/۲۰		درصد بهبود کلی پس از آموزش

آموزش ۳۷/۲۰٪ بیانگر تأثیر این آموزش بر کاهش میزان انتظارات زناشویی ایده‌آل در زوجها است. همچنین، شاخص‌های تغییر پایا (RCI) در مرحله‌ی پس از آموزش در زوج اول ( $Z = ۲$ ) و در زوج دوم ( $RCI = ۲/۵۱$ ) معنادار هستند (فراتر از  $Z = ۱/۹۶$ ) و در زوج سوم ( $RCI = ۱/۶۳$ ) بالاتر از مقدار  $Z = ۱/۹۶$  نمی‌باشد و این یافته‌ی آخر، نشان می‌دهد که آموزش پیش از ازدواج در کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه‌ی این زوج تأثیر معنادار آماری نداشته است.

همان طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌کنید، میزان انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه در زوج اول و دوم از مرحله‌ی خط پایه تا مرحله‌ی پس از آموزش پیش از ازدواج کاهش یافته است که این میزان درصد کاهش انتظارات به ترتیب در پایان مرحله‌ی آموزش در زوج اول ۴۲/۵۵٪ و در زوج دوم ۳۸/۴۶٪ می‌باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزش پیش از ازدواج بر کاهش میزان انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه در زوج اول بیشتر از زوج دوم می‌باشد. میزان درصد کاهش کلی این انتظارات در پس از





### نمودار ۱. روند تغییر نمره‌های انتظارات زناشویی ایده‌آل زوج‌ها در آموزش پیش از ازدواج در مراحل خط پایه و آموزش

#### بحث و بررسی

این آموزش توانست در زوج اول و دوم مؤثر باشد اما در کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه‌ی در زوج سوم تأثیر معنادار و چشم‌گیری نداشته است؛ یعنی، آموزش توانسته است انتظارات ایده‌آل گرایانه و انتظارات غیرواقع‌گرایانه‌ی زناشویی زوج‌های اول و دوم را کاهش دهد. این نتیجه با یافته‌های شارپ و گانگ در

همان‌طور که در نمودار ۱ ملاحظه می‌شود، میانگین و سطح نمره‌های انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه‌ی هر سه زوج؛ یعنی، زوج اول، دوم و سوم در مرحله‌ی آموزش نسبت به خط پایه کاهش یافته است. با توجه به ملاک دوگانه‌ی محافظه‌کارانه‌ی فیشر و همکاران همه‌ی سه نمره‌ی میزان انتظارات در مرحله‌ی آموزش، در هر سه زوج، زیر خطوط پیش‌بین سطح و روند تغییرات قرار گرفته است.

خانوادگی خود مثل سبک‌های دل‌بستگی، نفوذ والدین و دل‌بستگی به مراقب اولیه که می‌توانند نقش مهمی در انتظارات افراد نسبت به ازدواج ایفا نمایند، آشنا شدند.

زوج‌ها در این برنامه‌ی آموزشی یاد گرفتند که نیازها و ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دل‌بستگی متفاوتی با یکدیگر دارند و این موارد می‌تواند باعث بروز اختلاف گردد. بنابراین، با توجه به این-که یکی از شیوه‌های حل تعارض‌های زناشویی انعطاف‌پذیری می‌باشد زوج‌ها یاد گرفتند که به‌جای تصور تخریب‌کننده بودن اختلاف‌ها و تفاوت‌ها با نرمش و انعطاف‌پذیری به عنوان کیفیتی که مصالحه و کنار آمدن باهم را امکان‌پذیر می‌سازد با اختلاف‌ها کنار بیایند و مخالفت همسر را به معنای توهین به خود ندانند و از تفسیر منفی پرهیز کنند.

این برنامه در مؤلفه آموزش ارتباط و درک صمیمیت مؤثر بر اساس نظریه خانواده درمانی ستیززوج‌ها را با الگوهای ارتباطی آشنا نمود و برای آن‌ها زمینه‌هایی جهت درک اصول برقراری ارتباط مؤثر در روابط زناشویی آینده فراهم کرد. بر اساس این نظریه، اعضا در مورد موانع ارتباطی و افسانه‌های عشق به ویژه افسانه‌ی عشق گوی بلورین (نماد ذهن خوانی) آشنا شدند و پی بردند که ذهن خوانی منجر به جدایی عاطفی می‌شود. آن‌ها در این مرحله آشنا شدند که فکر خوانی یک مانع ارتباطی است که به‌طور گسترده ارتباط خوب را مورد چالش قرار می‌دهد. علاوه بر آن، این برنامه آموزشی با تأکید بر آموزش صمیمیت به افراد می‌آموزد که صمیمیت مستلزم در میان گذاشتن احساسات و تجارب با یکدیگر است.

علاوه بر آن، از آنجایی که انتظارات غیرواقعی در مورد ازدواج می‌تواند یکی از دلایل نارضایتی زندگی زناشویی و تعارض آمیز باشد. در این برنامه آموزشی در مؤلفه‌ی درک اهمیت ازدواج سالم بر اساس رویکردهای شناختی به افراد به‌طور مستقیم در مورد باورهای غیرمنطقی و انواع انتظارات زناشویی مانند انتظارات ایده‌آل‌گرایانه، بدبینانه و واقع‌گرایانه در مورد شریک دوران عقدی آموزش داده شد که خود می‌تواند دلیل احتمالی تغییر میانگین انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه در زوج‌های تحت آموزش انتظارات باشد.

زوج اول ۴ یا ۵ روز بود که عقد کرده بودند؛ یعنی، دوران طلایی عقد، زمانی که زوج هیچ اختلافی را نشان نمی‌دهند و سعی می‌کنند بهترین حالت را از خودشان نشان دهند و خواسته‌ها و انتظارات طرف مقابل را برآورده کنند، حتی اگر شده از خواسته‌ها و نیازهای خود بگذرند. در رفتار و گفتارشان احترام متقابل قابل مشاهده بود و تمایل داشتند (به‌خصوص آقا) با یکسری از اصول و آموزش‌های لازم ازدواج کنند و در آموزش ازدواج، به خاطر آینده زندگی زناشویی‌شان شرکت کنند. رفتار آقا کمی هیجانی

دانش‌جویان کالج در مورد ازدواج، همخوان است. آن‌ها نشان دادند که دانش‌جویان در اثر آموزش، به‌طور معناداری انتظارات غیر واقع‌بینانه و رمانتیک خود را تعدیل نموده‌اند (29). کامکار، صالحی، کجباف و سلاسل نشان دادند که آموزش پیش از ازدواج، انتظارات زناشویی ناکارآمد دانش‌جویان دختر در آستانه‌ی ازدواج را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد (30). رفیعی، اعتمادی، بهرامی و جزایری دریافتند که آموزش آمادگی برای ازدواج باعث بهبود انتظارات زناشویی شده است. اما در بعضی مواقع زوجین با چارچوب‌های از پیش تعیین‌شده و باید‌ها و نبایدهایی که در مورد همسر و زندگی زناشویی دارند (که ممکن است مبنی بر واقعیت باشد یا نباشد)، در مسیر ازدواج قرار می‌گیرند (31). این افراد با خود انتظاراتی را به ازدواج‌شان می‌آورند، از قبیل چیزهای جزئی، مسایل ازدواج و یا مسائل عمیق و اغلب پنهان. این انتظارات بر اساس عواملی مانند خانواده‌ی مبدأ، روند اجتماعی‌شدن، ساختار-ها، فرصت‌ها و فرهنگ شکل می‌گیرد (24، 22، 25). در واقع، انتظارات غیرواقع‌گرایانه در طی زمان و تحت تأثیر ارزش‌ها، توقعات و توجه‌های مورد قبول جامعه شکل می‌گیرند ولی در عین حال ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. بنابراین یافته‌های تحقیق نشان داد در پی آموزش یکسان به زوجین، انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه‌ی زوج‌های اول و دوم تعدیل شد؛ اما زوج سوم تغییرات آماری معناداری نسبت به زوج اول و دوم نشان نداد. باید خاطر نشان کرد که با مشاهده‌ی نمرات خط‌پایه-ی این زوج با زوج‌های اول و دوم، از لحاظ انتظارات ایده‌آل‌گرایانه پایین‌تر بودند؛ به‌ویژه نسبت به زوج دوم و در سه سنجش متوالی از این زوج در متغیر انتظارات نسبت به خط‌پایه، کاهش چشم‌گیری را می‌توان مشاهده نمود (جدول ۲).

اولین مرحله در انتخاب همسر شناخت در مورد خود می‌باشد. اگر انسان‌هایی که می‌خواهند فردی را برای همسر آینده و ازدواج انتخاب نمایند باید بدانند چه کسی هستند. بسیاری از افراد که نیت ازدواج را دارند به جای این که روی خود تأکید کنند و خودشان را مورد بررسی و تحلیل قرار دهند بر روی طرف مقابل تأکید می‌کنند. در نتیجه قادر نیستند که بفهمند که چه کسی را می‌خواهند یا نمی‌خواهند. شناخت نسبت به خود و شریک زندگی قبل از ازدواج، انتظارات افراد را نسبت به ازدواج روشن می‌کند، افراد را مجهز به مهارت‌های حل مشکل برای مشکلاتی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، آماده می‌کند و آن‌ها را از خصوصیات و ویژگی‌های هماهنگ و ناهماهنگی با یکدیگر آگاه می‌سازد (32). بر این اساس یکی از مؤلفه‌های برنامه‌ی آموزش مبتنی بر انتظارات زناشویی ایده‌آل‌گرایانه خودشناسی خود و طرف مقابل است که می‌تواند دلیل احتمالی کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه زوج‌ها باشد. در این مؤلفه‌ی آموزشی افراد با میراث

اختلاف اصلی آن‌ها بر سر روحانی و طلبه بودن مرد بود که زن نمی‌توانست با این مسأله کنار بیاید. با اینکه در ظاهر می‌گفت خودش همسرش را انتخاب کرده، زن راضی به طلبه بودن و پوشیدن لباس روحانیت توسط همسرش نبود. دختر بر سر مسائل جزئی بهانه‌گیری می‌کرد و بدون اینکه علت اصلی مشکلاتش را به همسرش بگوید، سعی می‌کرد از طریق واکنش‌های منفی مثل قهر و بی‌مחلی و بی‌محبتی (عدم ابراز احساسات و علاقه‌اش به همسرش در طول مدت عقد) ناراحتی و دلخوری خود را بیان کند. مرد از بهانه‌جویی همسرش خسته شده بود و سعی داشت این مشکل را حل کند و بسیار به همسرش علاقه‌مند بود. سعی می‌کرد تمام خواسته‌های همسرش را برآورده کند و طبق میل او رفتار کند، اما اختلاف شدید ما بین آن‌ها مشخص بود. در طی جلسات زن هنوز با احساساتش کنار نمی‌آمد و هنوز مشخص بود مشکل جدی با طلبه بودن همسر و محدودیت‌ها و الزاماتی که برایش ایجاد می‌کند، دارد. اما در کل به همسرش علاقه‌مند بود و احساسات و عواطف‌اش خود را بیان نمی‌کرد و با قهر و دوری کردن و کم و محلی این تصور را در همسر ایجاد کرده بود که به او علاقه‌مند نیست و خواهان جدایی می‌باشد. این دو نفر از لحاظ فرهنگی نسبت به زوج دوم از سطح فرهنگی بالاتری برخوردار بودند (به‌خصوص آقا).

همچنین، یافته‌های به دست آمده با استفاده از ملاک‌های اینگرام و همکاران (28) برای بررسی سنجش کارآیی آموزش مبتنی بر انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه بر کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه به جز برای ملاک ثبات مورد بررسی قرار گرفتند: ۱.۱ اندازه تغییر. چقدر کاهش و افزایش در اهداف اصلی آموزش اتفاق افتاده است؟ کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه از اهداف آموزش اصلی بود که نتایج نشان داد که سه زوج به ویژه دو زوج اول در متغیر انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه کاهش‌هایی داشته‌اند. نمره‌ی این دو زوج در پایان مرحله‌ی آموزش حاکی از این است که آموزش مؤثر بوده است. شاخص‌های تغییر پایا هم به لحاظ آماری گویای این نکته می‌باشند.

۲. کلیت تغییر. چند درصد از جین تغییر کرده‌اند؟ نتایج نشان دادند که زوجین در پایان آموزش، در متغیر انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه به ۳۷/۲۰ درصد به بهبودی کلی دست یافته‌اند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که سه زوج تغییر پیدا کرده‌اند.

۳. عمومیت تغییر. در سایر زمینه‌های زندگی زوجین تغییر رخ داده است؟ یا مشاهده سه زوج و

بود و هیجان‌ات و احساسات خود را نشان می‌داد و او همین انتظار را از همسرش داشت، اما خانم در مقایسه با او حالت بسته‌تری داشت و به سختی هیجان‌ات و احساسات خود را بروز می‌داد. روی این موضوع در جلسات مشاوره کمی تمرین شد. هر سه زوج عرب زبان بودند اما از لحاظ شخصیت، سبک رفتاری و فرهنگ این زوج نسبت به دو زوج دیگر از سطح بالاتری برخوردار بودند و پختگی و رشد رفتاری بیشتری را نشان می‌دادند. این زوج چون تازه عقد کرده بودند هیچ اختلاف و کنشی با هم نداشتند و این شاید مبنای تفاوت در نمرات باشد.

زوج دوم به مدت پنج ماه در عقد بوده‌اند و نسبت به هم حالت رو درباستی نداشته و کمابیش بر سر مسایل جزئی و یا جدی با هم اختلاف عقیده نشان می‌دادند و در جلسات مشاوره راجع به این اختلافات صحبت می‌کردند (بیکاری و بی‌خیالی شوهر، عدم توجه لازم به همسر، رفیق بازی و تحت تأثیر حرف دیگران قرار گرفتن). این زوج نسبت فامیلی نزدیکی با هم داشتند (پسر دایی و دختر عمه) و از خانواده‌های عصبی بودند. به عبارت دیگر، مردان خانواده‌های دو طرف در موقعیت‌های بحرانی و تنش‌زا واکنش‌های عصبی شدید و داد و فریاد و حتی توهین از خود نشان می‌دادند و همسر (زن) از این موضوع بسیار ناراحت و نگران بود. مرد قادر به تأمین نیازهای عاطفی همسرش نبود و همسرش در فکر رویاپردازی و انتظارات بیش از حد بود. بیشتر وقت مرد با دوستان و رفقا می‌گذشت و عملاً دنبال کار نمی‌رفت و به همسرش گاهی تا ده روز سر نمی‌زد و گفتگو با موبایل و از طریق فضای مجازی را ترجیح می‌داد و این عامل‌ها باعث اختلاف آن‌ها شده بود. زن در شهر اهواز و با فرهنگ بازتر زندگی می‌کرد، اما مرد، ساکن ویس ۱۵ کیلومتری اهواز، با فرهنگی بسته‌تر و سخت‌گیرانه‌تر نسبت به زن (به خصوص در مسائلی مانند آزادی بیرون از خانه رفتن، کار کردن، تفریح با دوستان، نشان دادن محبت در جمع و حفظ احترام) بود. این زوج از نظر فرهنگی نسبت به دو زوج دیگر در سطح پایین‌تری بودند. این گونه به نظر می‌رسید که در آینده اگر در جلسات مشاوره شرکت نکنند، دچار مشکل خواهند شد. اما با موشکافی عمیق مشخص شد که این دو زوج از لحاظ فکری، رفتاری و پختگی آمادگی لازم را برای زندگی آینده ندارند. زوج سوم به مدت دوازده ماه در عقد بودند و این مدت طولانی عقد باعث شده که اختلاف‌ها و مشکلات بارزتر شوند و ناگفته نماند که این دو زوج به دلیل اختلافاتشان مایل بودند که در جلسات مشاوره شرکت کنند. این زوج به گفته‌ی خودشان به واسطه‌ی مشکلات می‌خواستند از هم جدا شوند. مرد از نظر رفتاری بسیار مؤدب بود و با احترام صحبت می‌کرد (آنچه ما مشاهده می‌کردیم) و پختگی رفتاری بیشتری نشان می‌داد اما زن هنوز در دوره‌ی نوجوانی بود و به‌صورت بچگانه رفتار می‌کرد.

ایده آل گرایانه و عاشقانه وارد یک ازدواج شوند. در نهایت، این برنامه با هدف پیشگیری از ازدواج‌های بدون سرانجام و ناکارآمد بر روی سه زوج قادر بود که آن‌ها را بیشتر با یکدیگر در جنبه‌های مختلف شخصیتی، ارتباطی، زندگی آینده، عشق و محبت و حل اختلاف‌ها آشنا نماید.

محدودیت اصلی این نوع پژوهش تصادفی نبودن زوج‌ها و تعداد انگشت شمار شرکت‌کنندگان می‌باشد که در تعمیم نتایج به زوج‌های دیگر باید با احتیاط عمل نمود. بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌گران دیگر از این نوع پژوهش بر روی جمعیت‌های جوانان استفاده نمایند. با توجه به اهمیت مسأله‌ی آموزش پیش از ازدواج و اثربخشی برنامه‌ی آموزشی کاهش انتظارات زناشویی ایده‌آل گرایانه روی دانش‌جویان و سربازان مجرد پیشنهاد می‌شود.

### ملاحظات اخلاقی

کلیه اصول‌های اخلاق پژوهش اعم از رضایت آگاهانه و کتبی مبنی بر شرکت در پژوهش، محرمانه ماندن اطلاعات و غیره به نحو احسن اجرا گردید.

### حامی مالی

کلیه هزینه‌های اجرای این پژوهش بر عهده‌ی نویسندگان بوده است. در ضمن این مقاله مستخرج از پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد مشاوره‌ی خانواده و با حمایت مالی معاونت پژوهش و فناوری دانشگاه شهید چمران اهواز در قالب پژوهانه (SCU.EM99.421) انجام گرفته است.

### مشارکت نویسندگان

طرح پژوهش: غلامرضا رجیبی و عاتکه خان زاده؛ روش‌شناسی: غلامرضا رجیبی و عاتکه خان زاده؛ نوشتن و گزارش نهایی: غلامرضا رجیبی و عاتکه خان زاده.

### سپاسگزاری

از سه زوج محترمی که در مراحل انتخاب و آموزش در این پژوهش با ما همکاری نموده‌اند، کمال تشکر را داریم.

### تعارض منافع

بنا به اظهار نویسنده‌ی مسؤول مقاله، حمایت مالی از پژوهش و تعارض منابع وجود نداشته است.

بیانات شفاهی شان در زمینه‌های به‌جود روا بطور زوجی، توانمندی در زمینه‌های زندگی روزانه، کاهش نسبی اختلاف‌ها، کاهش کج‌خلقی و غیرو می‌توان نتیجه گرفت که تغییر در سایر زمینه‌های زندگی آن‌ها رخ داده است.

۴. میزان پذیرش. زوجین تا چه اندازه در فرایند آموزش شرکت کرده‌اند و تا پایان جلسات شرکت داشته‌اند؟ سه زوج شرکت‌کننده در این پژوهش، از ابتدای مداخله تا آخرین جلسه‌ی مداخله‌ی آموزشی به‌طور فعال مشارکت داشتند. علاقه و انگیزه‌ی حضور زوجین در کلیه جلسات با مشاهده پرسش و پاسخ‌ها و نکته‌برداری و تأیید نکات ضروری آموزش در هر جلسه مشاهده شد.

۵. ایمنی. آیا آموزش باعث افزایش سلامت روان‌شناختی و زندگی زناشویی شده است؟ به منظور بررسی این ملاحظات، از مقیاس‌های نظرات زناشویی ایده‌آل گرایانه استفاده گردید (قلم از آموزش و در ضمن آموزش). نتایج سه زوج در متغیران نظرات زناشویی ایده‌آل گرایانه در پایان آموزش نسبت به خط پایه کاهش داشته است. بنابراین، نه فقط مشاهده کردیم که روابط و مهارت‌های زوجین تا اندازه‌ای به‌جود یافته است بلکه انتظارات غیرمنطقی و ایده‌آل‌ها نیز تعدیل یافته است.

### نتیجه‌گیری

این برنامه‌ی آموزشی این ویژگی‌ها را دارد که زوج‌هایی که در شرف انتخاب همسر و در دوران نامزدی و عقد هستند و از منابع کم برخوردار می‌باشند را برای یک ازدواج سالم و موفقیت‌آمیز مجهز و پربار می‌کند. این برنامه به افرادی که می‌خواهند فردی را برای ازدواج انتخاب کنند این ایده را می‌دهد که باید در این مورد بیشتر فکر و تعمق نمایند و از مشاوران و روان‌شناسان ازدواج برای آگاهی و اطلاعات بیشتر در این زمینه استفاده کنند. من به عنوان یک روان‌شناس و مشاور ازدواج به کلیه جوانان توصیه می‌کنم که برای انتخاب همسر با شتاب و بدون منطق تصمیم نگیرند؛ زیرا ازدواج یک تصمیم جدی و مهم و یک چرخه‌ی زندگی برای هر فرد محسوب می‌شود. در این برنامه‌ی آموزشی زوج‌ها یاد گرفتند که هیچ فردی نباید با افکار غیرمنطقی،

## References

1. Sharma N, Vaid SV, Kesar A. Intergenerational differences in the concept of marriage among Dogra Brahmin females (Mothers and Daughters). *The Anthropologist*. 2005; 7(4): 253-256. URL: <https://doi.org/10.1080/09720073.2005.11890917>
2. Larson AS, Olson DH. Predicting marital satisfaction using prepare: A replication study. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1989; 15: 311-322. URL: <https://doi.org/10.1111/jmft.12521>
3. Ambakederemo ET, Ganagana T. Causes of Marital Instability in the Port-Harcourt Municipality, Nigeria: Solutions and Counselling Implications. *Nigerian Journal of Guidance and Counselling*. 2006; 11(1): 14-24. URL: <https://www.ajol.info/index.php/njgc/article/view/36986>
4. Silliman B, Schumm, W. premarital couple's education. *Family Relations*. 2004; 53: 513-520. URL: <http://www.jstor.org/stable/20456768>
5. Murray SL, Holmes JG, Griffin DW. The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996; 71(6): 1155-1180. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1155>
6. Rajabi G, Abbasi G, Sudani M, Aslani K. The effectiveness of premarital education based on relationship education program on reducing the dysfunctional relationship beliefs of single students. *Applied Psychological Research Quarterly*. 2018; 9(2): 1-15. URL: <https://doi.org/10.22059/japr.2018.68404>
7. Segrin C, Nabi RL. Does television viewing cultivate unrealistic expectations about marriage? *Journal of Communication*. 2002 52(2): 247-263. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2002.tb02543.x>
8. Ufholz KE. The effect of peers on marital beliefs and expectations [dissertation]. [Dayton]: The University of Dayton; p. 112; 2012. URL: [http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=dayton1342733726](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=dayton1342733726)
9. Azzopardi C. Expectations of marriage before & after marriage among Maltese catholic couples. The degree of Doctor of Systemic Psychotherapy, University of East London; 2007. URL: <http://tavistockandportman.uk/training/courses/sys>
10. Faubert K. This isn't a fairy tale: An exploration of marital expectation and coping among marriage women. The degree of Master of Science in Family Studies and Social Work. Miami University; 2008. URL: [http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=miami1226116928](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=miami1226116928)
11. 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. URL: <https://doi.org/10.1177/0361684314528304>
12. Pashib M, Seyyed Moharrami A, Mohammadi S, Tatar M. The effect of premarital counseling on the marriage expectation among students University of medical science. *Journal of Torbat Heydaiyeh University of Medical Science (Journal of Health Chimes)*. 2017; 4 (4): 10-15. URL:

- <http://jms.thums.ac.ir/article-1-407-en.html>
13. Dillon HN. Family violence and divorce: Effects on marriage expectations. Master of Arts degree. East Tennessee State University; 2005. URL: <https://dc.etsu.edu/etd/998/>
  14. Van Epp MC. An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to Mary. The Degree of Master of Science. The Ohio State University; 2006. URL: <http://www.lovethinks.com>
  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): 529-546. URL: [https://scholar.google.com/scholar?cluster=12972442651854072938&hl=en&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com/scholar?cluster=12972442651854072938&hl=en&as_sdt=0,5)
  16. Hawkins AJ, Carroll JS, Doherty WJ, Willoughby B. A comprehensive framework for marriage education. *Family Relations*. 2004; 53(5): 547-558. URL: <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00064.x>
  17. Brotherson SE, Duncan WC. Rebinding the ties that bind: Government efforts to preserve and promote marriage. *Family Relations*. 2004; 53(5): 459-468. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.0197-6664.2004.00054>
  18. Rajabi Gh, Gheisary S, Amanollahi A, Sodani M. The effectiveness of the Adlerian-based premarital education program on female students' constraining beliefs regarding mate selection. *Journal of Applied Psychological Research*. 2021; 11(4): 1-22. URL: <https://japr.ut.ac.ir/article-79706.html?lang=en>
  19. Holman TB, Larson JH, Harmer SL. The development and predictive validity of a new premarital assessment instrument: The Preparation for Marriage Questionnaire. *Family Relations*. 1994; 43: 46-52. URL: <https://www.jstor.org/stable/585141>
  20. Larson JH, Holman TB, Klien DM, Bushy DM, Stahmann BF, Peterson D. A review of compressive questionnaires used in premarital education and counseling. *Family Relations*. 1995; 44: 245-252. URL: <https://www.jstor.org/stable/585522>
  21. Murray CE. Empirical investigation of the relative importance of client characteristics and topics in premarital counseling. The Degree of Doctor of Philosophy. University of Florida; 2004. URL: <https://docplayer.net/7721073-Empirical-investigation-of-the-relative-importance-of-client-characteristics-and-topics-in-premarital-counseling.html>
  22. Rajabi Gh, Abbasi G, Sodani M, Aslani K. The effectiveness of premarital education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge in Bachelor students. *Family Counseling & Psychotherapy*. 2017; 6, 1(21): 79-97. URL: <https://fcp.uok.ac.ir/issue-4799-48-02.html>
  23. Rajabi Gh, Mahmodi O, Aslani K, Amanollahi A. The effectiveness of premarital education based on premarital interpersonal choices and knowledge program in reducing fear of marriage and increasing the marriage motivation of single students. *Journal of Kermanshah University of Medical Science*. 2017; 2(3): 108-314. URL: <https://sites.kowsarpub.com/jkums/articles/69276.html>



24. Rajabi Gh, Abbasi G. The effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program on the idealistic expectations of single young adults. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*. 2020; 25 (4): 384-395. URL: <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-2284-fa.html>
25. Rajabi Gh, Abbasi G, Sodani M, Aslani K. Premarital education program based on premarital interpersonal choices and knowledge program on idealistic marital expectation in single students. *Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*. 2016; 22 (3): 212-221. URL: <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-2640-fa.html>
26. McGerrge CR, Carlson TS. Premarital education an assessment of program efficacy. *Contemporary Family Therapy*. 2006; 28(1): 165-190. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-006-9701-8>
27. Omidvar B, Fatehi Zadeh MB, Ahmadi SA. The effect of premarital training on the marital expectations and attitudes University students in Shiraz. *Journal of Family Research*. 2009; 5(2): 231-246. URL: [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_95401.html](https://jfr.sbu.ac.ir/article_95401.html)
28. Ingram RE, Hayes A, Scott W. Empirically supported treatments: A critical analysis. In CR Snyder, RE Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change: Psychotherapy processes & practices for the 21st century* (p. 40-60). John Wiley & Sons Inc; 2000. URL: <https://www.wiley.com/en-fi/Handbook+of+Psychological+Change%3A+Psychotherapy+Processes+%26+Practices+for+the+21st+Century-p-9780471241911>
29. Sharp EA, Ganong. L.H. Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*. 2000; 49(1): 71-76. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x>
30. Kaamkaar M, Salehi M. The effects of premarital Training on the non-functional marital expectations of university students who were on the verge of marriage. *Culture Counseling*; 2011; 1(4): 57-72. URL: [https://qccpc.atu.ac.ir/article\\_5895.html](https://qccpc.atu.ac.ir/article_5895.html)
31. Rafeie A, Etemadi O, Bhrami F, Jazayeri RS. The effect of preparation education for marriage on marital expectations of the under contract girls in Isfahan city. *Journal of Woman & Society*. 2015; 6, 21: 21-40. URL: [http://jzvj.miau.ac.ir/article\\_787.html?lang=en](http://jzvj.miau.ac.ir/article_787.html?lang=en)
32. Yilmaz T, Kalkan M. The effects of a premarital relationship enrichment program on relationship satisfaction. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2010; 10(3): 1911-1920. URL: [https://scholar.google.com/scholar?q=Yilmaz+T,+Kalkan+M.+The+effect+of+a+premarital+relationship+enrichment+program+on+relationship+satisfaction.+Dessertation&hl=en&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar](https://scholar.google.com/scholar?q=Yilmaz+T,+Kalkan+M.+The+effect+of+a+premarital+relationship+enrichment+program+on+relationship+satisfaction.+Dessertation&hl=en&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar)