

Research Article

The Effectiveness of the Adlerian-Based Premarital Education on Relationship Maintenance Strategies and Tolerance in Engaged Couples

Amirhossein Sobhaninia¹ , Zabihollah Abbaspour^{2*} , & Sarah Kiyan Ersi¹

1. M.A. in Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran. Email: z.abbaspour@scu.ac.ir

Abstract

Aim: This study evaluated the effectiveness of an Adlerian-based premarital education program on relationship maintenance strategies and tolerance among engaged couples in Yasuj.

Method: A quasi-experimental design with pretest, posttest, follow-up, and a control group was employed. The population comprised 47 engaged couples attending the Shahid Ashrafi Health Center in 2024. Sixty individuals were selected via purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (30 each). Participants completed the Relationship Maintenance Strategies Scale and the Tolerance Scale at three stages. The experimental group received eight 90-minute sessions of Adlerian-based premarital education. Data were analyzed using mixed repeated-measures ANOVA in SPSS-26.

Results: The intervention significantly improved relationship maintenance strategies ($F = 41.66, p < 0.001$) and tolerance ($F = 29.27, p < 0.001$) in the experimental group relative to controls from pretest through follow-up. Improvements were sustained at follow-up.

Conclusion: Adlerian-based premarital education effectively strengthens relational skills and tolerance in engaged couples. This preventive program may reduce relational instability and is recommended for implementation in premarital counseling centers.

Key words: *Adlerian-Based Premarital Education, Engaged Couples, Relationship Maintenance Strategies, Tolerance*

Citation: Sobhaninia, A., Abbaspour, Z., & Kiyan Ersi, S. (2025). The Effectiveness of the Adlerian-Based Premarital Education on Relationship Maintenance Strategies and Tolerance in Engaged Couples. *Appl. Psychol* 19 (4):32-57.

مقاله پژوهشی

اثربخشی برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری بر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوجین نامزد

امیرحسین سبحانی^{۱*}، ذبیح‌اله عباس‌پور^{۲*} و سارا کیان‌ارثی^۱

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۲. دانشیار، گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران. ایمیل: z.abbaspour@scu.ac.ir

چکیده

هدف: هدف این پژوهش تعیین اثربخشی برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری بر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوجین نامزد شهر یاسوج بود.

روش: پژوهش حاضر در یک طرح نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین نامزد مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهید اشرفی شهر یاسوج در سال ۱۴۰۳ (۹۴ نفر؛ ۴۷ زوج) بودند که ۶۰ نفر از آن‌ها به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) قرار گرفتند. شرکت‌کننده‌ها در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به مقیاس‌های راهبردهای حفظ رابطه (کاناری و استافورد، ۱۹۹۲) و مدارا (خجسته‌مهر و همکاران، ۲۰۲۰) پاسخ دادند. گروه آزمایش در هشت جلسه نود دقیقه‌ای در برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری شرکت کردند. داده‌ها به روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر (آمیخته) در نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر روش آدلری، باعث بهبود راهبردهای حفظ رابطه ($F = 41/66, p < 0/01$) و مدارا ($F = 29/27, p < 0/01$) در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شده است.

نتیجه‌گیری: برنامه آموزش پیش از ازدواج به روش آدلری، با ارتقای راهبردهای حفظ رابطه و تقویت مدارا، نقش مهمی در کاهش بی‌ثباتی‌های روابط دارد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود این بسته آموزشی در مراکز مشاوره ازدواج برای زوجین نامزد مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: آموزش پیش از ازدواج به روش آدلری، راهبردهای حفظ رابطه، زوجین نامزد، مدارا

استناد به این مقاله: امیرحسین، سبحانی‌نیا، عباس‌پور، ذبیح‌اله، و کیان‌ارثی، سارا. (۱۴۰۴). اثربخشی برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری بر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوجین نامزد. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۹ (۴): ۵۷-۳۲.

مقدمه

ازدواج به‌عنوان نوعی رابطه نزدیک، با انتظارات مثبتی از جمله داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای هیجانی و روانی و تجربه تعاملات بین‌فردی خوشایند برای بسیاری از افراد به‌ویژه زوجین نامزد برقرار می‌شود (کراودال و همکاران، ۲۰۲۳؛ رالی و سوینی، ۲۰۲۰). با این حال، رضایت از رابطه در طول زمان پایدار نیست و عوامل مختلفی ازدواج و روابط خانوادگی را تحت تاثیر قرار داده و باعث تغییراتی به‌ویژه بی‌ثباتی در روابط زوجین و افزایش نرخ طلاق شده است (سیفی‌قوزلو و همکاران، ۱۴۰۲؛ کوبیلار و ایلماز، ۲۰۲۲). عمده بی‌ثباتی‌ها در پنج سال اول زندگی مشترک و به دلیل عدم آمادگی افراد با موضوع ازدواج و ماهیت روابط بین‌فردی رخ می‌دهد (کلاید و همکاران، ۲۰۲۰).

عوامل زیادی هستند که کیفیت روابط بین‌فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهند که از جمله از آن‌ها می‌توان به راهبردهای حفظ رابطه^۱ اشاره کرد (اوگولسکی و استافورد، ۲۰۲۳). پژوهش‌های مختلف، از پنج راهبرد معمول حفظ رابطه از جمله اطمینان، مثبت بودن، تقسیم وظایف، شبکه‌های اجتماعی و گشودگی نام می‌برند که زوجین نامزد برای حفظ رابطه‌شان در یک وضعیت مشخص مورد استفاده قرار می‌دهند (پت و کراویتز، ۲۰۲۵). این راهبردها به‌ویژه در مرحله حساس نامزدی که افراد در حال شکل‌دهی به بنیان‌های اولیه رابطه خود هستند، نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ و تداوم رابطه دارند (اسمالن و همکاران، ۲۰۲۲؛ دورانت و همکاران، ۲۰۲۴). از طرفی، رفتارهای حفظ رابطه گزارش شده از طرف خود و شریک زندگی در دوران نامزدی که شناخت متقابل هنوز در حال تکامل است، پیش‌بینی‌کننده‌های سازگار و نیرومند ویژگی‌های مهم رابطه‌ای، از جمله رضایت، تعهد و اعتماد هستند (کارلسون و همکاران، ۲۰۲۰).

علاوه بر راهبردهای حفظ رابطه، مدارا^۲ در رابطه از دیگر مؤلفه‌های روابط بین‌فردی است که نقش مهمی در تداوم ازدواج و کیفیت روابط بین‌فردی نزدیک دارد (شیخ‌زاده، ۲۰۲۴؛ جونیور و همکاران، ۲۰۲۳). باگذشت سال‌های اولیه ازدواج، مولفه‌های اصلی نگهدارنده رابطه از مولفه‌های عاشقانه و صمیمت به مولفه‌های نگهداری، درک متقابل و مدارا تغییر می‌کند که موضوعات مهمی برای آموزش به زوج‌ها هستند (اوزدمیر، ۲۰۲۳؛ والرستین، ۲۰۱۹). تقویت این مهارت در دوران نامزدی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا این مرحله فرصت کلیدی برای شکل‌گیری الگوهای تعاملی زوجین و تمرین درک تفاوت‌هاست (آناج و ارن، ۲۰۲۴). بنابراین، در صورت وجود مدارا در روابط بین‌فردی، افراد نیازها و تفاوت‌های یکدیگر را بهتر درک می‌کنند و با چشم‌پوشی از

1. relational maintenance strategy

2. tolerance

خطاهای یک‌دیگر، احتمال بروز ناراحتی، سرزنش و تحقیر در رابطه به حداقل می‌رسد و سطح مطلوب رضایت از رابطه حفظ می‌شود (لامارچ و رالیسون، ۲۰۲۵؛ رز و همکاران، ۲۰۱۸).

در راستای پیشگیری از بی‌ثباتی‌های روابط زوجین، یکی از امیدبخش‌ترین اقدامات، برنامه آموزش پیش از ازدواج^۱ است که شواهد مربوط به مزایای آن در ایجاد روابط سالم بسیار نیرومند است (پارک و لی، ۲۰۲۵). برنامه آموزش پیش از ازدواج، یک رویکرد مبتنی بر آموزش قابلیت‌ها و مهارت‌ها است، که تاثیر قابل توجهی بر آمادگی افراد برای ایجاد یک رابطه سالم دارد؛ این اهمیت به‌ویژه در مرحله نامزدی بیشتر احساس می‌شود، زیرا افراد در آستانه ورود به زندگی مشترک قرار دارند و برخورداری از چنین مهارت‌هایی می‌تواند زمینه‌ساز روابطی سالم‌تر، پخته‌تر و پایدارتر در سال‌های آینده باشد (هریس و همکاران، ۲۰۲۴؛ یاوزر و دوگانولکا، ۲۰۲۴).

امروزه برنامه‌های آموزشی متعددی در زمینه آمادگی ازدواج تدوین شده‌اند که یکی آن‌ها برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر رویکرد آدلری^۲ است. آدلر معتقد بود که بهترین راهکار برای تقویت ثبات ازدواج‌ها، ارائه دوره‌های آموزشی پیش از ازدواج توسط مشاوران مجرب است تا از طریق اصلاح نگرش‌ها، تصورات و باورهای ناکارآمد زوج‌های نامزد، آن‌ها را برای ورود موفق به زندگی مشترک آینده آماده سازند (رجبی و همکاران، ۱۴۰۰). مدل آدلری براساس چارچوب ارائه‌شده توسط پولی (۲۰۱۱)، بر پیش‌فرض‌هایی همچون تقویت علاقه اجتماعی، همکاری زوجین، شکل‌گیری رابطه بر پایه هم‌ارزی و احترام، تقسیم عادلانه نقش‌ها و مدیریت تعارض از طریق گفت‌وگو و مسئله‌گشایی مشترک استوار است. شواهد پژوهشی نیز کارآمدی این رویکرد را تأیید کرده‌اند؛ ازجمله، نتایج رجبی و همکاران (۱۴۰۰) نشان می‌دهد که آموزش آدلری باورهای محدودکننده انتخاب همسر را کاهش می‌دهد. پژوهش شیرزادفر و همکاران (۲۰۲۱) اثربخشی این برنامه در افزایش نگرش مثبت به ازدواج و کاهش نگرش به طلاق در جوانان دارای والدین مطلقه را گزارش کرده است. همچنین، رهبریان یزدی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داده‌اند که آموزش آدلری موجب افزایش آمادگی برای ازدواج در دختران در آستانه ازدواج می‌شود.

دوران نامزدی مرحله‌ای حساس در چرخه زندگی خانوادگی است که در این دوره احتمال بروز سطوح تعارض و اختلاف افزایش می‌یابد (ماوتی و همکاران، ۲۰۱۷). امروزه با توجه به بی‌ثباتی‌های روابط زناشویی و افزایش روزافزون طلاق، ضرورت آموزش‌های پیش از ازدواج برای برقراری ارتباط موثر و مدیریت تعارض، به‌ویژه در دوره حساس نامزدی، بیش از پیش احساس می‌شود؛ مداخلات آموزشی و پیشگیرانه در صورتی که منجر به ارتقاء قابلیت‌های زوجین نامزد

1. premarital education

2. adlerian-based premarital education program

در حفظ رابطه و مدارا شود می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا در زمان مواجهه با چالش‌ها، با اتخاذ نگرشی سازنده استحکام رابطه خود را در شرایط مختلف حفظ کنند (تولان و کیلیچ، ۲۰۲۱). نوآوری پژوهش حاضر در آن است که برای نخستین بار آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر رویکرد آدلری را به‌طور اختصاصی بر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوجین نامزد به کار گرفته و پایداری اثرات آن را تا مرحله پیگیری بررسی می‌کند. از این‌رو، در این پژوهش این سوال مطرح گردید که آیا آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری موجب بهبود راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوجین نامزد می‌شود؟ و در صورت بهبود، آیا این تغییرات در مرحله پیگیری نیز حفظ خواهد شد؟

روش

این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی بود که با استفاده از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زوجین نامزد مراجعه‌کننده به مرکز خدمات بهداشتی شهید اشرفی شهر یاسوج در سال ۱۴۰۳، تشکیل داده‌اند. نامزدی به فاصله زمانی بین توافقی اولیه خانواده‌ها بر سر ازدواج تا برگزاری مراسم عقد رسمی یا عروسی گفته می‌شود. تعداد کل این افراد ۹۴ نفر (۴۷ زوج) بود که با در نظر ملاک‌های ورود و خروج، ۶۰ نفر (۳۰ زوج) از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه متشکل از ۱۵ زوج) گمارش شدند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بودند از: (۱) افراد در مرحله نامزدی بالاتر از ۱۸ سال و کمتر از ۳۵ سال که حداقل ۴ ماه از شروع دوره نامزدی آن‌ها گذشته باشد، (۲) نداشتن تجربه نامزدی، عقد و ازدواج در گذشته، (۳) عدم تجربه شرکت در کارگاه و کلاس‌های آموزش قبل از ازدواج، (۴) تمایل به حضور در برنامه آموزشی و (۵) نداشتن مشکلات خلقی و عاطفی بر اساس راهنمای تشخیص اختلالات روانی (DSM-5) و مصاحبه بالینی با تک تک شرکت‌کنندگان. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش نیز عبارت بودند از: (۱) عدم تمایل به شرکت در برنامه آموزش پیش از ازدواج، (۲) غیبت در حداقل دو جلسه از مداخلات آموزشی و (۳) اعلام انصراف از شرکت در پژوهش بود.

ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس راهبرد حفظ رابطه (RMSM)^۱: این مقیاس توسط کاناری و استافورد (۱۹۹۲) تدوین شد که یک شاخص دگرسنجی راهبردهای حفظ رابطه زوجین است و دارای ۲۹ ماده و پنج عامل مثبت بودن (ماده‌های ۱، ۳، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۸، ۲۱، ۲۶)، اطمینان‌بخش (ماده‌های ۱۵، ۲۲، ۲۵، ۲۸)، گشودگی (ماده‌های ۲، ۷، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۲۰)، شبکه‌های اجتماعی (ماده‌های ۱۳، ۱۹، ۲۴، ۲۷) و وظایف (ماده‌های ۴، ۷، ۱۱، ۱۲، ۲۳، ۲۹) می‌باشد. ماده‌های این مقیاس بر اساس یک طیف لیکرت ۷ نمره‌ای (۱ = شدیداً مخالفم تا ۷ = شدیداً موافق) نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس به ترتیب ۲۹ و ۲۰۳ است که نمره بالاتر نشان‌دهنده سطوح بیشتری از به‌کارگیری راهبردهای حفظ رابطه در رابطه است. کاناری و استافورد (۱۹۹۲) در بررسی پایایی این ابزار، ضرایب پایایی آلفای کرونباخ مربوط به پنج عامل فوق را از ۰/۷۱ تا ۰/۸۹ به‌دست آوردند و ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل این مقیاس را ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند. استافورد و همکاران (۲۰۰۰) نیز ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مثبت بودن ۰/۷۶، گشودگی ۰/۸۷، اطمینان‌بخشی ۰/۹۲، شبکه‌های اجتماعی ۰/۷۲ و تقسیم وظایف ۰/۸۲ را گزارش کرده‌اند. آن‌ها همچنین، روایی همگرای این مقیاس را با سایر مقیاس‌ها از جمله کیفیت زناشویی نورتن^۲ و عشق روبین^۳ را مثبت گزارش کردند. در پژوهشی داخلی، قزل‌سفلو و رستمی (۱۳۹۷) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس راهبردهای حفظ رابطه ۰/۹۳ و باز آزمایی کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد و ضرایب همبستگی خرده مقیاس‌های راهبردهای حفظ رابطه را با مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر^۴ از ۰/۳۵ تا ۰/۶۰ معنی‌دار گزارش کرده‌اند. به‌علاوه، سبحانی‌نیا و رجبی (۱۴۰۲) در پژوهشی خود با زوجین نامزد، ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل این مقیاس را ۰/۹۱ به‌دست آورده‌اند. همچنین، در این پژوهش ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس راهبردهای حفظ رابطه ۰/۹۳ به‌دست آمده است.

۲. مقیاس مدارا در روابط (TSRS)^۵: این مقیاس توسط خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۹) تدوین شد که یک شاخص خودسنجی مدارا در رابطه است و دارای ۲۰ ماده و ۴ عامل پذیرش و همدلی با همسر (ماده‌های ۱، ۲، ۳، ۷، ۹ و ۱۵)، کنترل هیجانی و صبر و تحمل (ماده‌های ۴، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۴)، تسهیل روند رشد و شکوفایی همسر (ماده‌های ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰)

۱. Relational Maintenance Strategy Measure (RMSM)

۲. norton marital quality scale

۳. rubin romantic love questionnaire

۴. spanier adjustment scale

۵. Tolerance Scale In Spouses' Relations (TSRS)

و احسان و گذشت نسبت به همسر (ماده‌های ۶، ۵ و ۱۳) است. گویه‌های این ابزار بر اساس یک طیف لیکرت ۵ نمره‌ای (۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس به ترتیب ۲۰ و ۵۰ است که نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده سطوح بالاتری از مدارا در رابطه هستند. روایی سازه و روایی همگرایی این ابزار در پژوهش اولیه خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۹) مورد تایید قرار گرفته و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۳ گزارش شده است. همچنین، برای سنجش روایی همگرا، ضریب همبستگی پیرسون برای محاسبه میزان رابطه مدارا در روابط همسران با مقیاس گذشت صفت^۱ (خجسته‌مهر، کرای و رجبی، ۱۳۸۹)، مقیاس صفت همدلی باتسون^۲ (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۸۹)، مقیاس دیدگاه فهمی خود (SDPT^۳)؛ خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۵)، آزمون توافق‌جویی^۴ از پرسشنامه شخصیتی نفو پنج‌عاملی (NEO-PI^۵)؛ حق‌شناس، ۱۳۹۰؛ آشتیانی، ۱۳۸۸)، مقیاس سبک زناشویی دینی مردان (RMSSH^۶)؛ خجسته‌مهر، رضایی و سودانی، ۱۳۹۴) و زنان (RMSSW^۷)؛ خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۴) حاکی از رابطه مثبت و معنادار بود ($p < 0/01$). در پژوهش حاضر، به‌منظور انطباق ابزار با شرایط جمعیت مورد مطالعه (زوجین نامزد) و بررسی ادراک شرکت‌کنندگان از میزان مدارا نسبت به نامزد، گویه‌ها متناسب با مرحله نامزدی تغییر داده شد (جایگزینی واژه همسر به نامزد). بر این اساس، ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) برای این تغییرات توسط چهار متخصص دکتری مشاوره که حداقل هشت سال سابقه پژوهش و درمانگری داشتند، به ترتیب ۰/۹۹ و ۱ به‌دست آمد. همچنین، در این مطالعه ضریب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس مدارا در رابطه ۰/۸۹ به‌دست آمده است.

۳. پرتکل آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری: پرتکل آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری را پولی (۲۰۱۱)، به‌نقل از رجبی و همکاران، (۱۴۰۰) برای ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه کرد. خلاصه جلسه‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

1. Trait Forgivingness Scale (TFS)

2. Batson Empathy Adjective Scale (BEAS)

3. Self-Dyadic Perspective-Taking (SDPT)

4. agreeableness

5. neo personality inventory

6. Religious Marital Style Scale For Husbands (RMSSH)

7. Religious Marital Style Scale For Wives (RMSSW)

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری (پولی، ۲۰۱۱، به نقل از رجبی و همکاران، ۱۴۰۰)

جلسه	هدف	شیوه اجرا
۱	آگاهی از ازدواج	در این جلسه، تمرکز اصلی بر آشنایی عمیق‌تر جوانان با موضوع ازدواج بود؛ از جمله کشف انتظارات، خواسته‌ها و رؤیاهای آنان نسبت به زندگی مشترک، و همچنین بررسی مؤلفه‌هایی که برای موفقیت در ازدواج ضروری به نظر می‌رسند.
۲	خودشناسی و موضوع ازدواج	در این جلسه، تمرکز بر کمک به شرکت‌کنندگان برای شناخت بهتر خود، آگاهی از ویژگی‌هایی که با خود به رابطه می‌آورند، و تأمل بر تغییراتی بود که ازدواج در زندگی آن‌ها ایجاد خواهد کرد. همچنین، بررسی ابعاد شخصیتی فرد و تأثیر آن بر کیفیت رابطه زناشویی پرداخته شد. به علاوه، منطق خصوصی، اشتباهات اساسی و اصلاح اشتباهات اساسی از محورهای این جلسه بوده‌اند.
۳	آموزش زمینه‌های خانوادگی	این جلسه با تمرکز بر شناخت باورهای فرد نسبت به موضوع ازدواج برگزار شد. در این جلسه، درباره فرآیند شکل‌گیری این باورها در بستر خانواده اولیه گفتگو شد و توجه ویژه‌ای به اهمیت زمینه‌های تربیتی در نگرش فرد نسبت به تشکیل خانواده معطوف گردید.
۴	باورها و انتظارات از ازدواج	در این جلسه، شرکت‌کنندگان باورها و انتظارات خود درباره ازدواج را شناسایی می‌کنند و ضمن بررسی تفاوت باورهای واقع‌بینانه و غیرواقع‌بینانه به تعدیل و تغییر باورهای غیرواقع‌بینانه می‌پردازند.
۵	آموزش ارتباط موثر	در این جلسه، موضوع روابط اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت. هدف، شناخت الگوهای تعامل اجتماعی، آگاهی از سبک ارتباطی هر فرد در اجتماع، و بررسی نقش آن بر پویایی‌های خانواده بود.
۶	آموزش مدیریت تعارض	در این جلسه با محوریت شناسایی انواع چالش‌ها و تعارض‌های بین‌فردی بود. شرکت‌کنندگان با اصول بنیادین و راهبردهای عملی در حل تعارض‌ها آشنا شدند تا به شیوه مناسبی با تنش‌های احتمالی در فرایند رابطه مواجه شوند. به علاوه، گرایش‌های محافظ و شیوه‌های احتمالی استفاده از آن‌ها در ازدواج و فن دگمه فشار در این جلسه مورد بررسی قرار گرفت.
۷	آموزش همکاری	موضوع این جلسه بر «همکاری و مشارکت» در زندگی مشترک متمرکز بود. در این جلسه، اجزای اصلی همکاری، اهمیت همدلی، تفاهم و مسئولیت‌پذیری دوسویه در ازدواج موفق مورد بحث قرار گرفت. به علاوه، مفاهیم علاقه اجتماعی، احساس حقارت و کمبودهای افراد در زندگی و راهنمایی آن‌ها در جهت رشد و کمال از دیگر محورهای این جلسه بود.
۸	مرور مفاهیم اصلی و اجرای پس‌آزمون	در جلسه پایانی، ضمن قدردانی از حضور و مشارکت فعال شرکت‌کنندگان، مروری جامع بر مفاهیم مهم جلسات گذشته از جمله آگاهی از ماهیت ازدواج، خودشناسی، بررسی زمینه‌های خانوادگی، مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض و همکاری انجام شد. در پایان نیز از تمامی شرکت‌کنندگان، پس‌آزمون به عمل آمد

شیوه اجرا

در راستای اجرای این پژوهش، ابتدا طرح پژوهشی در گروه مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز تصویب شد و کد اخلاق پژوهش نیز به شماره IR.SCU.REC.1403.117 در آبان‌ماه ۱۴۰۳ از معاونت پژوهش این دانشگاه دریافت گردید. سپس، با هماهنگی مدیران بهداشت شهر یاسوج، اطلاعاتی با مضمون شرکت در دوره آموزشی پیش از ازدواج در مرکز بهداشت شهید اشرفی این شهر توزیع و نصب شد که از میان داوطلبان، تعداد ۳۰ زوج نامزد (۶۰ نفر) واجد شرایط بر اساس ملاک‌های ورود و خروج، انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ زوج) گمارده شدند. با هدف رعایت اصول و ارزش‌های اخلاق در پژوهش، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که شرکت و ادامه حضور در این کارگاه اختیاری، رایگان و همراه با حفظ محرمانگی اطلاعات است. در این پژوهش، گروه آزمایش در قالب یک برنامه آموزشی مبتنی بر روش آدلری، در ۸ جلسه آموزش ۹۰ دقیقه‌ای و ۲ جلسه پیگیری، آموزش‌هایی مبتنی بر مدل آدلری (پولی، ۲۰۱۱، به‌نقل از رجبی و همکاران، ۱۴۰۰) را دریافت نمودند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. با این حال، به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، آموزش‌ها پس از اتمام پژوهش در اختیار آن‌ها قرار گرفت. شایان ذکر است، جلسات آموزشی توسط نویسنده اول و با نظارت نویسنده مسئول انجام شد. این جلسات در بازه زمانی دی و بهمن ۱۴۰۳ به‌صورت گروهی و هفتگی در روزهای پنجشنبه ساعت ۱۸:۳۰ برگزار شد. کلیه شرکت‌کنندگان پژوهش (۶۰ نفر؛ ۳۰ زوج نامزد) در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه به پرسش‌نامه‌های راهبردهای حفظ رابطه و مدارا پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با نمرات کل همه شرکت‌کنندگان (۶۰ زوج) و با استفاده از آمار توصیفی و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری^۱ در نرم‌افزار آماری برای علوم اجتماعی^۲ (SPSS-26) صورت گرفت.

یافته‌ها

آزمون تی‌تست گروه‌های مستقل نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر سن تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($t = -1/080$, $P = 0/28$). در این پژوهش، ۱۶ نفر (۵۳/۳ درصد) از شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش دارای مدرک دیپلم و کاردانی، ۹ نفر (۳۰ درصد) مدرک کارشناسی و ۵ نفر (۱۶/۷ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکتری و در گروه کنترل ۱۲ نفر (۴۰ درصد) دارای مدرک دیپلم و کاردانی، ۱۲ نفر (۴۰ درصد) دارای مدرک کارشناسی و

1. repeated measures analysis of variance

2. statistical package for the social sciences

شش نفر (۲۰ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکترا بودند. همچنین، میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کننده‌ها در دو متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
راهبردهای	آزمایش	۹۰/۶۳	۶/۹۵	۹۸/۶۲	۷/۸۱	۱۰۱/۷۳	۸/۹۲
حفظ رابطه	کنترل	۹۱/۰۹	۷/۰۳	۹۱/۵۷	۶/۶۲	۹۰/۷۰	۷/۰۵
آزمایش		۴۱/۶۰	۱/۹۷	۴۷/۷۰	۳/۲۵	۴۷/۸۰	۴/۱۵
مدارا	کنترل	۴۰/۸۴	۱/۹۰	۴۰/۹۸	۲/۳۰	۳۹/۲۵	۲/۰۲

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات متغیر راهبردهای حفظ رابطه در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون (۹۰/۶۳) به مرحله پس‌آزمون (۹۸/۶۲) افزایش یافته و این روند افزایشی در مرحله پیگیری (۱۰۱/۷۳) حفظ شده است. همچنین در متغیر مدارا، میانگین نمرات گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون (۴۱/۶۰) به مرحله پس‌آزمون (۴۷/۷۰) افزایش یافته است و این افزایش در مرحله پیگیری (۴۷/۸۰) حفظ شده است.

در این پژوهش، پیش از بررسی نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری به بررسی مفروضه‌های زیربنایی آن در دو متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا پرداخته شد. مفروضه نرمال بودن در آزمون کولموگروف-اسمیرنف^۱ در متغیرهای راهبردهای حفظ رابطه ($P \geq 0.05$) و مدارا ($P \geq 0.05$) در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری رعایت شده است؛ یعنی، داده‌های متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا از توزیع نرمال پیروی می‌کند. علاوه بر این، نتایج آزمون مفروضه همگنی واریانس‌های لون نشان داد که بین واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیر راهبردهای حفظ رابطه در مراحل پیش‌آزمون ($F = 0.93, P = 0.34$) پس‌آزمون ($F = 1.04, P = 0.31$) و پیگیری ($F = 0.94, P = 0.34$) تفاوت وجود ندارد. همچنین، در متغیر مدارا بین واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون ($F = 0.96, P = 0.38$)، پس‌آزمون ($F = 0.20, P = 0.65$) و پیگیری ($F = 3.81, P = 0.06$) تفاوت وجود ندارد.

¹. kolmogorov-smirnov

پیگیری ($F = ۱۰/۱۳$, $P = ۰/۰۷۲$) تفاوت وجود ندارد. به عبارت دیگر، بین واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل مختلف اندازه‌گیری در دو متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا تفاوتی دیده نمی‌شود. در انتها، نتایج آزمون موچلی^۱ در متغیر راهبردهای حفظ رابطه با $\chi^2 = ۶/۶۹$ در سطح آماری $p < ۰/۰۳۱$ و در متغیر مدارا در رابطه همسران با $\chi^2 = ۱۱/۸۰$ در سطح $p < ۰/۰۰۲$ معنی‌دارند و در نتیجه برای بررسی تحلیل داده‌ها از آزمون محافظه کارانه گرین‌هاوس-کیزر^۲ تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری استفاده گردید.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری (آمیخته)

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	نسبت F	سطح p	اندازه اثر
راهبردهای حفظ رابطه	درون آزمودنی: مرحله	۹۵۵/۸۱۱	۱/۷۷	۴۱/۶۶	$< ۰/۰۰۱$	۰/۴۲
	مرحله × گروه	۱۰۲۳/۶۷۸	۱/۷۷	۴۴/۶۲	$< ۰/۰۰۱$	۰/۴۴
	خطا	۱۳۳۰/۵۱۱	۱۰۵/۶۰۰			
	بین آزمودنی: گروه	۲۶۶۷/۸۱	۱	۱۰/۸۶	$< ۰/۰۰۲$	۰/۱۶
	خطا	۶۵/۸۲۹۹	۵۸			
	درون آزمودنی: مرحله	۲۴۶/۹۷	۱/۶۸	۲۹/۲۷	$< ۰/۰۰۱$	۰/۳۳
مدارا	مرحله × گروه	۳۷۶/۹۸	۱/۶۸	۴۵/۱۷	$< ۰/۰۰۱$	۰/۴۲
	خطا	۴۹۶/۰۴۴	۹۸/۹۵			
	بین آزمودنی: گروه	۱۱۸۰/۸۷۷	۱	۷۴/۵۲	$< ۰/۰۰۱$	۰/۵۷
	خطا	۹۴۴/۶۵	۵۸			

بر اساس یافته‌های جدول ۳، تفاوت معناداری بین شرکت‌کننده‌ها در متغیر راهبردهای حفظ رابطه ($F = ۴۱/۶۶$, $p < ۰/۰۰۱$) و مدارا ($F = ۲۹/۲۷$, $P < ۰/۰۰۱$) در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری مشاهده می‌شود. به منظور بررسی دقیق‌تر این تفاوت، یک تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری فقط بر روی گروه آموزش اجرا شد تا مشخص شود بین کدام یک از مراحل سه گانه در گروه آزمایش در متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا تفاوت وجود دارد (جدول ۴).

1. mauchly

2. greenhouse-geisser

همچنین، تفاوت معناداری بین شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش و کنترل در دو متغیر راهبردهای حفظ رابطه ($F = 10/86, p < 0/002$) و مدارا ($F = 74/52, P < 0/001$) مشاهده می‌شود که این تفاوت در هر دو متغیر به نفع گروه آزمایش می‌باشد؛ به عبارت دیگر، شرکت‌کنندگان گروه آموزش نسبت به گروه کنترل بهبود بیشتری در استفاده از راهبردهای حفظ رابطه (میانگین گروه آزمایش: $96/99$ و میانگین گروه کنترل: $91/14$) و مدارا (میانگین گروه آزمایش $45/60$ و میانگین گروه کنترل $40/35$)، نشان داده‌اند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش برنامه پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری در افزایش سطوح راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوجین نامزد تحت مداخله آموزش نسبت به گروه کنترل مؤثر بوده است. به علاوه، بین گروه و مراحل سه‌گانه در متغیر راهبردهای حفظ رابطه ($F = 44/62$) و متغیر مدارا ($F = 45/17$) در سطح آماری $p < 0/001$ تعامل معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری (فقط گروه آموزش)

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	نسبت F	سطح p	اندازه اثر
راهبردهای حفظ رابطه	درون آزمودنی‌ها:	۱۹۶۸/۲۰۰	۱/۷۰	۴۸/۰۲	< ۰/۰۰۱	۰/۶۲
	مرحله خطا	۱۱۸۸/۴۶	۵۸/۵۸			
مدارا	درون آزمودنی‌ها:	۶۱۹/۲۶	۱/۰۸	۶۴/۶۹	< ۰/۰۰۱	۰/۶۶
	مرحله خطا	۲۰۶/۶۴	۳۴/۷۵			

بر اساس نتایج جدول ۴، نسبت F تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر گروه آموزش در مراحل سه‌گانه نشان می‌دهد که ارائه برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری به زوجین نامزد باعث افزایش معنی‌دار راهبردهای حفظ رابطه ($F = 48/02, P < 0/001$) و مدارا ($64/69, F = 45/17, p < 0/001$) از مرحله پیش آزمون تا مرحله پیگیری شده است. نتایج آزمون پیگیری مقایسه جفتی بونفرونی برای هر دو متغیر در جدول ۵ ارائه شده‌اند.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی شرکت‌کننده‌های گروه آموزش

متغیر وابسته	آزمون	آزمون	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح p
راهبردهای حفظ رابطه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۸/۰۱	۰/۹۹	<۰/۰۰۱
	پیگیری		-۱۱/۱۰	۱/۳۵	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون		-۳/۱۲	۱/۱۳	<۰/۰۰۱
مدارا	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۶/۰۹	۰/۶۲	<۰/۰۰۱
	پیگیری		-۶/۲۰	۰/۷۰	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون		-۱/۱۳	۱۶۱	<۰/۰۱۲

مطابق با نتایج ارائه شده در جدول ۵، بین مراحل مختلف سنجش در شرکت‌کننده‌های گروه آموزش در دو متغیر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا، تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. به‌طور مشخص، بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($t = -۸/۰۱$ ، $P < ۰/۰۰۱$)، پیش‌آزمون و پیگیری ($t = -۱۱/۱۰$ ، $P < ۰/۰۰۱$) و پس‌آزمون و پیگیری ($t = -۳/۱۲$ ، $P < ۰/۰۰۱$) در گروه آموزش در متغیر راهبردهای حفظ رابطه تفاوت معنی‌دار مشاهده می‌شود. علاوه بر آن، تفاوت معناداری بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($t = -۶/۰۹$ ، $P < ۰/۰۰۱$)، پیش‌آزمون و پیگیری ($t = -۶/۲۰$ ، $P < ۰/۰۰۱$) و پس‌آزمون و پیگیری ($t = -۱/۱۳$ ، $P < ۰/۰۱۲$)، در شرکت‌کننده‌های گروه آموزش در متغیر مدارا وجود دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخله آموزشی مبتنی بر دیدگاه آدلر در افزایش راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوج‌های نامزد از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پیگیری مؤثر بوده است؛ به عبارت دیگر، آموزش ارائه شده توانسته است موجب افزایش پایدار میانگین نمرات راهبردهای حفظ رابطه و مدارا از مرحله پیش‌آزمون تا مرحله پس‌آزمون و پیگیری شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر رویکرد آدلری بر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در زوجین نامزد شهر یاسوج بود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که این برنامه آموزشی به‌طور معناداری موجب بهبود راهبردهای حفظ رابطه و مدارا شد. هرچند پژوهش مستقیمی درباره اثربخشی برنامه آدلری بر این دو متغیر انجام نشده است، نتایج با مطالعات پیشین همسو است؛ از جمله پژوهش‌های رهبریان یزدی و سحاقی (۱۳۹۸)، شیرزادفر و همکاران (۲۰۲۱) و رهبریان یزدی و همکاران (۱۴۰۲) که به ترتیب اثرات

مثبت آموزش آدلری را در بهبود نگرش به ازدواج، کاهش مشکلات تصمیم‌گیری، کاهش نگرش به طلاق و افزایش آمادگی برای ازدواج گزارش کرده‌اند.

در تبیین اثربخشی برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری بر راهبردهای حفظ رابطه در زوجین نامزد، می‌توان گفت این برنامه که با آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تعارض ساخت‌یافته، به زوجین نامزد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و اختلاف‌نظرها واکنش‌های سازنده نشان دهند (پولی، ۲۰۱۱). دوران نامزدی و سال‌های ابتدایی ازدواج، به دلیل تجربه عاطفی تازه، نزدیک شدن به خانواده‌ها و تفاوت‌های شخصیتی و تربیتی، بیشترین احتمال بروز سوءتفاهم و تعارض را دارند (ماوتی و کولویی-کیاکتسی، ۲۰۱۷؛ سبحانی و رجبی، ۱۴۰۲). در چنین شرایطی، مهارت‌هایی مانند گوش دادن همدلانه، بیان نیازها به شیوه غیرتهاجمی، مدیریت هیجانات و تصمیم‌گیری واقع‌بینانه، زمینه درک متقابل، اعتماد و امنیت عاطفی را فراهم می‌آورند؛ رویکردی که به‌طور مستقیم ریشه در مفهوم علاقه اجتماعی آدلر دارد (داوید، ۲۰۱۵؛ اوادا و همکاران، ۲۰۲۰). آموزش نظام‌مند این مهارت‌ها به نامزدها می‌آموزد چگونه با باز بودن نسبت به شریک، گوش دادن فعال، همدلی و انعکاس مناسب احساسات، روابط خود را در مسیر سالم هدایت کنند (اوادا و همکاران، ۲۰۲۰). این قابلیت‌ها موجب می‌شوند در موقعیت‌های تنش‌زا، به جای واکنش‌های هیجانی، پاسخ‌هایی مبتنی بر مشارکت، درک و احترام متقابل ارائه دهند؛ به بیان دیگر، یادگیری مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تعارض، به‌جای ایجاد درگیری یا کناره‌گیری، راهبردهای سازنده‌ای مانند گفت‌وگو، پذیرش متقابل و حل مسئله منطقی را تقویت می‌کند (سبحانی‌نیا و رجبی، ۱۴۰۲). این یافته‌ها با تجربه شرکت‌کنندگان نیز همخوانی دارد؛ یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «از وقتی یاد گرفتم چطور گوش کنم و بدون قضاوت صحبت کنم، مشکلات راحت‌تر حل می‌شوند و کیفیت رابطه حفظ می‌شود». بنابراین، با استناد به شواهد پژوهشی و شواهد تجربی به‌دست آمده، می‌توان استنباط کرد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در دوران نامزدی، راهبردهای حفظ رابطه را ارتقا می‌دهد و نامزدها را توانمند می‌سازد تا با الگوهای سازگارانه و بالغ، رابطه خود را در مواجهه با اختلاف‌نظرها و چالش‌ها حفظ و تقویت کنند.

افزون بر این، تعارض به‌عنوان یک ویژگی معمول روابط انسانی، به معنای فقدان توافق و ناسازگاری در عقاید و اهداف بین زوجین است (تولان و کیلیچ، ۲۰۲۱). نظریه آدلری مفاهیمی مانند گرایش‌های محافظ و فن «دگمه فشار» را ارائه می‌دهد که در کنار راهبردهای حل تعارض، به‌عنوان شاخص‌های کلیدی حفظ و ارتقای روابط عاشقانه موفق شناخته می‌شوند (هریس و همکاران، ۲۰۲۴؛ کانادی و گاب، ۲۰۱۹). به‌طور مشخص، در جلسات ششم و هفتم برنامه آموزش پیش از ازدواج، شرکت‌کنندگان با این مفاهیم آشنا شدند و از طریق تمرین گام‌به‌گام حل مسئله

و ایفای نقش در موقعیت‌های فرضی، مهارت‌های مدیریت تعارض، همدلی، عدم تحقیر و انتخاب زمان مناسب برای گفتگوهای مهم را فرا گرفتند؛ آگاهی از این مفاهیم، همراه با یادگیری مهارت‌های حل تعارض، به زوجین نامزد کمک می‌کند در موقعیت‌های پرتنش کنترل هیجانی خود را حفظ کرده و با رویکردی مبتنی بر پذیرش و گفتگوی سازنده، یکدیگر را نسبت به آینده رابطه دلگرم کنند (پولی، ۲۰۱۱). یافته‌های پژوهشی پیشین نیز نشان می‌دهند که مداخلات پیش از ازدواج، زوج‌های جوان را برای نقش‌های آینده و مواجهه با تعارض‌ها آماده می‌کند و با آموزش مهارت‌های حل مسئله و کاهش ناسازگاری‌ها، استحکام رابطه را حفظ می‌کند (هریس و همکاران، ۲۰۲۴؛ نوروزی و همکاران، ۱۳۹۸). این نتایج با تجربه شرکت‌کنندگان نیز همخوانی دارد؛ یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «در طی این جلسات یاد گرفتیم که در زمان مواجهه با چالش‌ها، بدون کناره‌گیری، پرخاشگری یا بهانه‌تراشی، ابتدا به دنبال گفتگوی سازنده برای حل تعارض باشیم؛ این آگاهی باعث شد در سخت‌ترین شرایط به یکدیگر اعتماد کنیم و برای حفظ رابطه تلاش کنیم». بنابراین، با استناد به شواهد پژوهشی و شواهد تجربی، می‌توان استنباط کرد که آموزش حل تعارض در دوره حساس نامزدی از طریق افزایش فضای اعتماد، ایجاد احساس دلگرمی و تقویت امنیت روانی، نقش ویژه‌ای در بهبود راهبردهای حفظ رابطه در زوجین نامزد ایفا می‌کند و زمینه‌ساز استحکام رابطه آن‌ها می‌شود.

به علاوه، در تبیین اثربخشی این برنامه آموزشی در راهبردهای حفظ رابطه، باید توجه کرد که یکی از مولفه‌های کلیدی این راهبردها، ارسال پیام‌های اطمینان‌بخش است؛ یعنی رفتارهایی که به‌طور آشکار نشان‌دهنده تعهد فرد به ادامه رابطه هستند (سبحانی‌نیا و رجبی، ۱۴۰۲). در برنامه آدلری شرکت‌کنندگان با مفاهیم، علاقه اجتماعی، کاستی‌ها و نقش آن‌ها در ایجاد احساس حقارت، همکاری، تقسیم وظایف، تصمیم‌گیری توافقی و مسئولیت‌پذیری متقابل که زمینه رشد و کمال در زندگی مشترک هستند، آشنا شدند؛ به این معنا که ازدواج فرآیندی مشارکتی است که در چاقوب وظایف و مسئولیت‌های متقابل پیش می‌رود و زمینه احساس امنیت، اعتماد، و اطمینان از ادامه‌دار بودن رابطه را فراهم می‌کند (پولی، ۲۰۱۱). به عبارتی، افزایش آگاهی زوجین نامزد از اهمیت این آموزه‌ها در زندگی مشترک، زمینه‌ساز توانمندی بیشتر آن‌ها در ارسال پیام‌های اطمینان‌بخش به عنوان یک راهبرد حفظ رابطه به یکدیگر می‌شود (رجبی و همکاران، ۲۰۱۵). در همین راستا یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «وقتی با هم همکاری می‌کنیم و خودمان را یک تیم می‌دانیم، احساس می‌کنم که در مسیر یک رابطه جدی و متعهدانه قرار داریم». بنابراین، با استناد به شواهد پژوهشی و شواهد تجربی به دست آمده از پژوهش حاضر، اینگونه

می‌توان استنباط کرد که تأکید این برنامه بر مولفه‌هایی از جمله همکاری، تقسیم کار، مسئولیت-پذیری متقابل و مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها زمینه‌ای فراهم می‌کند تا شرکت‌کنندگان در دوران نامزدی، از طریق ارسال پیام‌های اطمینان‌بخشی به یکدیگر کیفیت رابطه خود را حفظ کنند.

در تبیین اثربخشی برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر رویکرد آدلری بر مدارا در زوجین نامزد می‌توان گفت یکی از عوامل کلیدی در افزایش مدارا میان زوجین، پذیرش، همدلی، ایجاد ارتباط شفاف و بدون قضاوت است که ریشه در مفهوم علاقه اجتماعی آدلر دارد. همدلی عبارت است از توانایی تجربه و درک آنچه دیگران احساس می‌کنند. بدون سردرگمی بین خویشتن و دیگران که نقش تعیین‌کننده‌ای در روابط میان‌فردی موفق دارد (شیرزادفر و همکاران، ۲۰۲۱؛ تامپسون، ۲۰۰۱). مدارا زمانی معنا پیدا می‌کند که تفاوتی میان دو نفر وجود دارد. بنابراین، این ویژگی به‌خصوص در دوران نامزدی که افراد در حال شناخت تفاوت‌ها و سبک‌های فردی یکدیگرند، از اهمیت بیشتری برخوردار است (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۴۰۰)؛ بر اساس نتایج پژوهش‌ها، گسترش همدلی به پرورش عشق کمک می‌کند و زمینه یک ارتباط سازنده و سالم را فراهم کرده که به افزایش مدارا و کاهش دلزدگی زوجین در رابطه می‌انجامد (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۹). در این بسته آموزشی، افراد نامزد با مهارت‌هایی از جمله همدلی، گفتگوی اثربخش و بدون تحقیر و سرزنش و ابراز محترمانه نظرات و دیدگاه‌ها آشنا شدند که نقش مهمی در بهبود روابط دارد (حسین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹؛ نوروزی و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین در جلسات آگاهی از ازدواج و خودشناسی شرکت‌کنندگان توانستند احساساتشان را عمیق‌تر شناخته و به شکل مؤثرتری ابراز نمایند؛ این قابلیت منجر به ارتقای همدلی درک متقابل و پذیرش زوجین نامزد نسبت به شرایط و تفاوت‌های یکدیگر شد که خود زمینه‌ساز درک شرایط و افزایش مدارا در تعاملات بود. در همین راستا یکی از شرکت‌کنندگان اینگونه بیان کرد: «اکنون زمانی که دیدگاهم با نامزدم متفاوت است، به‌جای ناراحت شدن یا بحث کردن تلاش می‌کنم نظرم را آرام و محترمانه بیان کنم و نظر نامزدم را هم گوش بدهم که گاهی باعث می‌شود موضوع را بهتر درک کنم و ناراحتی‌ام کاهش یابد». بنابراین، با استناد به شواهد پژوهشی و شواهد تجربی به‌دست آمده از پژوهش حاضر، می‌توان استنباط کرد که آموزش‌های ارائه شده، از طریق پرورش همدلی، توافق‌پذیری و تقویت ارتباط سازنده، به‌طور معناداری به ارتقای مدارا در روابط زوجین نامزد کمک کرده.

علاوه بر ضعف در مهارت‌های ارتباطی، ناتوانی در حل تعارض‌ها از عوامل زمینه‌ساز در اختلافات در روابط است (مجیدی و همکاران، ۱۴۰۲). مدارا یعنی توانایی درک و احترام به تفاوت‌ها که در دوران نامزدی و زمانی که افراد در حال گسترش شناخت خود نسبت به یکدیگر

هستند، از اهمیت زیادی برخوردار است (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۹). در تبیین اثربخشی برنامه آدلری اینگونه می‌توان گفت که یکی از بخش‌های مهم این برنامه آموزشی، آموزش مهارت‌های مدیریت تعارض و متغیرهای مرتبط با مدارا در روابط است. به‌طور مشخص، شرکت‌کنندگان ضمن آشنایی با مفاهیم آدلری ازجمله گرایش‌های محافظ و شیوه‌های احتمالی بروز آن‌ها در روابط بین‌فردی و فن دگمه فشار، از طریق یادگیری شیوه‌های حل تعارض، با پذیرش، عدم تحقیر و سرزنش، انتخاب زمان مناسب برای گفتگوهای مهم، فروکردن خشم هنگام ناراحتی، پرهیز از واکنش به نامزد قبل از آگاهی از موضوع، اجتناب از کینه توزی و خوش‌گمانی نسبت به شریک زندگی آشنا می‌شوند (پولی، ۲۰۱۱) که زمینه‌ساز تقویت سطوح مدارا در روابط می‌گردد. در تایید این اظهار، یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «قبل از این جلسات به محض ناراحتی با بهانه تراشی، پرخاشگری و فاصله گرفتن از یکدیگر واکنش نشان می‌دادیم، اما اکنون سعی می‌کنیم صبر کنیم تا شرایط آرام شود سپس در مورد موضوع پیش آمده در یک فضای آرام صحبت کنیم؛ این رویکرد مثبت باعث شد دلخوری‌های کمتری بین ما پیش آید». بنابراین، با استناد به شواهد پژوهشی و شواهد تجربی به‌دست آمده از پژوهش حاضر، اینگونه استنباط می‌شود که در سایه یادگیری این مهارت‌ها، زوجین نامزد می‌توانند ظرفیت کنترل عاطفی و صبر و احسان و گذشت بیشتری نسبت به یکدیگر پرورش داده و سطح بالاتری از مدارا و به تبع آن رضایت از رابطه را نیز تجربه کنند.

آدلر عنوان می‌کند که ازدواج آغازی است بر مجموعه‌ای وظایف و مسئولیت‌های جدید که مستلزم نگرشی مبتنی بر علاقه، همکاری و مسئولیت‌پذیری متقابل است (رجبی و همکاران، ۱۴۰۰). برنامه آموزش پیش از ازدواج به روش آدلری نیز در جلسات متمرکز بر خودشناسی ضمن بررسی مفاهیم منطق خصوصی، شناسایی و اصلاح اشتباهات اساسی به بررسی ریشه‌های باورها و انتظارات می‌پردازد که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند ریشه بسیاری از سوءتفاهم‌ها و باورهای غیرواقع‌بینانه و محدودکننده در مورد ازدواج از جمله «یک رابطه خوب همواره بدون مشکل خواهد بود» یا «یک نامزد خوب بدون هیچ‌گونه ضعفی خواهد بود»، «شریک عاطفی خوب شریکی هست که همیشه با من موافق باشد» و «انعطاف‌پذیری و تغییر در طول رابطه لازم نیست و همیشه همانطور که بودیم باقی می‌مانیم»، را شناسایی کنند و با اصلاح این باورها، با مدارا، انعطاف و همکاری در رابطه پیش بروند (پولی، ۲۰۱۱)؛ آگاهی از مفهوم منطق خصوصی و شناسایی و اصلاح اشتباهات اساسی در کنار بازنگری در باورها، به زوجین نامزد کمک می‌کند تا خطاهای قابل بخشش و کوچک را کم‌اهمیت‌تر تلقی کنند و خصوصیات مثبت و مورد پسند یکدیگر را برجسته‌تر ببینند (رهبریان‌یزدی و سحافی، ۱۳۹۸؛ مورای، هالمس و گریفین، ۱۹۹۶).

در همین راستا، یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد «طی این جلسات متوجه شدم که عشق بالغانه یعنی تمرکز بر نکات مثبت طرف مقابل و چشم‌پوشی از برخی ویژگی‌های، حتی اگر این کار دشوار باشد». بنابراین، با استناد به شواهد پژوهشی و شواهد تجربی به‌دست آمده از پژوهش حاضر، این‌گونه می‌توان استنباط کرد که، آشنایی با مفاهیم منطق خصوصی و شناسایی و اصلاح اشتباهات اساسی، باورها و انتظارات غیر واقع‌بینانه درباره ازدواج، زمینه‌ساز افزایش مدارای متقابل زوجین نامزد نسبت به یکدیگر شده و در نهایت رضایت بیشتری در زندگی مشترک برای زوجین به ارمغان خواهد آورد.

به‌طور کلی، یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش پیش از ازدواج بر اساس دیدگاه آدلری می‌تواند به عنوان یک ابزار پیشگیری مؤثر در بهبود کیفیت روابط زوجین نامزد، کاهش تعارضات و افزایش رضایت از زندگی مشترک مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که سیاست‌گذاران و مشاوران خانواده با گنجانیدن چنین برنامه‌های آموزشی در فرآیند مشاوره‌های پیش از ازدواج، زمینه‌ساز ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی خانواده‌ها شوند. چرا که چنین برنامه‌هایی با ایجاد مهارت‌های ارتباطی، خودشناسی و مدیریت تعارض، زمینه‌ساز ازدواج‌های پایدارتر و کاهش مشکلات زناشویی در آینده هستند.

با توجه به اثربخشی برنامه آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر دیدگاه آدلری بر راهبردهای حفظ رابطه و مدارا در جوانان متقاضی ازدواج شهر یاسوج، لذا پیشنهاد می‌شود آموزش این شیوه‌های آموزشی در لیست برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج قرار گیرد تا درمانگران بتوانند با توجه به این آموزش‌ها به کاهش مشکلات و بهبود ارتباط زوج‌های در آستانه ازدواج بپردازند. همچنین، با توجه به اینکه مدارا و تلاش برای حفظ رابطه دو متغیری است که ارزیابی آن وابسته به گذشت زمان است و تداوم اهمیت بیشتری دارد، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی مرحله پیگیری بیشتر از سه ماه در نظر گرفته شود. در پایان این پژوهش مانند همه پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه بود که از جمله می‌توان به عدم کنترل تحصیلات اشاره کرد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی تحصیلات کنترل شود. به‌علاوه، در این پژوهش نمرات هر فرد مستقل از نامزد وی محاسبه شد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی اثربخشی برنامه بر اساس تغییرات نمره زوجی محاسبه شود.

موازین اخلاقی

این مطالعه دارای کد اخلاقی به شماره IR.SCU.REC.1403.117 از معاونت پژوهش دانشگاه شهید چمران اهواز در آبان‌ماه سال ۱۴۰۳ است. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل

اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. به علاوه، موازین اخلاقی شامل توجیه شرکت‌کنندگان در مورد فایده پژوهش و نحوه پر کردن پرسشنامه‌ها، اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان جهت انصراف در هر مرحله از تکمیل پرسشنامه مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول مقاله مسئول اجرای جلسات آموزش پیش از ازدواج، تحلیل و تفسیر داده‌ها و نگارش مقاله بوده است. نویسنده دوم (نویسنده مسئول)، وظیفه تأیید ابزار پژوهش، نظارت بر اجرای جلسات آموزشی، بازبینی و نظارت بر صحت انجام پژوهش را بر عهده داشته است. نویسنده سوم نیز با مشورت نویسنده اول بخش بحث و نتیجه‌گیری مطالعه را نگارش کرده است.

تعارض منافع

این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

سپاسگزاری

نویسندگان این مقاله بر خود واجب می‌دانند از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش، مسئولان حوزه بهداشت شهر یاسوج، به‌ویژه مرکز بهداشت شهید دامپدیه و سایر افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشته‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

References

- Awada, G. M., Diab, H. B., & Faour, K. H. (2020). Effect of GI and Glogster on improving the intercultural communication skills in higher education. In *Multicultural Instructional Design: Concepts, Methodologies, Tools, and Applications*, 30(3), 576-604. [\[link\]](#)
- Annajah, Z., & Eren, S. (2024). The Concept of tolerance in marriage and family relations according to islam. *el-furqania: Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, 10(02). [\[link\]](#)
- Clyde, T. L., Wikle, J. S., Hawkins, A. J., & James, S. L. (2020). The effects of premarital education promotion policies on US divorce rates. *Psychology, Public Policy, and Law*, 26(1), 105. [\[link\]](#)

- Chonody, J. M., & Gabb, J. (2019). Understanding the role of relationship maintenance in enduring couple partnerships in later adulthood. *Marriage & Family Review*, 55(3), 216-238. [\[link\]](#)
- Cabilar, B. Ö., & Yılmaz, A. E. (2022). Divorce and post-divorce adjustment: Definitions, models and assessment of adjustment. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 14(1), 1-11. [\[link\]](#)
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243-267. [\[link\]](#)
- David, P. (2015). Wedding the Gottman and Johnson approaches into an integrated model of couple therapy. *The Family Journal*, 23(4), 336-345. [\[link\]](#)
- Durante, K. A., Phillips Meertins, J. R., & Tadros, E. (2024). Institutional relational maintenance barriers and perceptions of relationship quality among women with incarcerated partners. *Crime & Delinquency*, 70(3), 788-811. [\[link\]](#)
- Ghezelseflo, M., & Rostami, M. (2018). Examining the effects of the SYMBIS pre-marriage training on engaged couples' communication beliefs. *Journal of Family Psychology*, 5(1), 45-56. [\[link\]](#)
- Harris, V. W., Park, C., Visconti, B., Varona, C. D., Nesbit, T., & Longley, C. (2024). Before You Tie the Knot: Impacts, Outcomes, and Lessons Learned from a Federally-Funded Premarital Education Case Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 23(4), 333-365. [\[link\]](#)
- hosseinzadeh, Z., Ghorban Shirodi, S., Khalatbari, J. and Rahmani, M. A. (2020). The Comparison of the Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy and Couple Therapy with Reality Therapy Approach on Couple's Functional Flexibility and Distress Tolerance. *Applied Psychology*, 14(2), 122-101. [\[link\]](#) (In Persian)
- Hagh-shenas, H. (2011). Five-factor design of personality traits (NEO-PI-R and NEO-FFI Interpretative Guide and Norms. Shiraz. *Shiraz University of Medical Sciences Publications*. [\[link\]](#) (In Persian)
- Joiner, R. J., Bradbury, T. N., Lavner, J. A., Meltzer, A. L., McNulty, J. K., Neff, L. A., & Karney, B. R. (2023). Are changes in marital satisfaction sustained and steady, or sporadic and dramatic? *American Psychologist*. *Advance online publication*. [\[link\]](#)
- Kraval, Ø., Wörn, J., & Reme, B. A. (2023). Mental health benefits of cohabitation and marriage: A longitudinal analysis of Norwegian register data. *Population Studies*, 77(1), 91-110. [\[link\]](#)
- Khojasteh Mehr, R., Roshan Ravan, N., & Abbaspour, Z. (2016). [Evaluation of psychometric properties of the Self Dyadic Perspective-Taking (SDPT) and Other Dyadic Perspective-Taking (ODPT) scales. *Journal of Family Psychology*, 1(3), 81-92. [\[link\]](#) (In Persian)

- Karlsen, A. S., Futris, T. G., & Richardson, E. W. (2020). The dyadic effects of relationship uncertainty on relationship maintenance and damaging behaviors. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 19(4), 347-367. [\[link\]](#)
- Khojasteh Mehr, R., Rezaei, F., & Soudani, M. (2015). Developing and validation of a scale for assessing of religious marital style. *Biquarterly Journal of Studies in Islam & Psychology*, 17(9), 7- 25. [\[link\]](#) (In Persian)
- Khojasteh Mehr, R., Koraei, A., & Rajabi, Gh. (2010). A study of a proposed model for some precedents and outcomes of forgiveness in marriage. *Quarterly Journal of Psychological Studies*. 1(6), 135-162. [\[link\]](#) (In Persian)
- Khojasteh Mehr, R., Bagi, M. D., & Abbaspour, Z. (2020). Development and Validation of a Tolerance Scale in Spouses' Relations. *Contemporary Psychology*, 15(1), 13-27. [\[link\]](#) (In Persian)
- Lamarche, V. M., & Rolison, J. J. (2025). Can I tolerate that kind of behaviour? Self-esteem, expected benefits, risk perceptions and risk tolerance in romantic relationships. *British Journal of Social Psychology*, 64(2), e12860. [\[link\]](#)
- Moeti, B., Koloï-Keaikitse, S., & Mokgolodi, H. L. (2017). Married women's lived experiences on the value of traditional premarital counseling "Go Laya" on marital stability in Botswana. *The Family Journal*, 25(3), 247-256. [\[link\]](#)
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient. *Journal of personality and social psychology*, 71(6), 1155- 1380. [\[link\]](#)
- Majidi, Elham., Asgari Dehghani, Hengameh., Dehghani, Marzieh., and Samadi, Mohammad. (1402). Investigating the effect of premarital education based on the SYMBIS model on communication skills and conflict resolution skills of candidates. *Applied Family Therapy*, 4(5), 492-505. [\[link\]](#) (In Persian)
- Noroozi, S., Rezakhani, S. and Vakili, P. (2019). The causal relationship between time perspective and the marital instability based on the mediator role of communication patterns in married women and men. *Applied Psychology*, 13(3), 431-451. [\[link\]](#) (In Persian)
- Poley, J. M. (2011). *A pre-marriage proposal: Getting ready for marriage, an Adlerian design*. The Degree of Master of Arts in Adlerian Counseling and Psychotherapy. [\[link\]](#)
- Pett, R. C., & Krawietz, C. E. (2025). A Latent Profile Analysis of Relational Maintenance Behaviors in Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 32(1), e12588. [\[link\]](#)

- Park, J., & Lee, J. (2025). Videoconferencing Delivery of the Seoul Premarital Education Program During COVID-19: A Quasi-experimental Study Using Inverse Probability of Treatment Weighting. *Prevention Science*, 13(3), 1-13. [\[link\]](#)
- Reis, H. T., Lee, K. Y., O'Keefe, S. D., & Clark, M. S. (2018). Perceived partner responsiveness promotes intellectual humility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 79, 21-33. [\[link\]](#)
- Rose, A., Anderson, S., Miller, R., Marks, L., Hatch, T., & Card, N. (2018). Longitudinal test of forgiveness and perceived forgiveness as mediators between religiosity and marital satisfaction in long-term marital relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 46(4), 356-374. [\[link\]](#)
- Rahbarian Yazdi, Behnaz, Farhoudi, Farzad, and Amiri, Mohsen. (1402). The effectiveness of pre-marital education with Adlerian approach on preparation for marriage among girls on the verge of marriage. *New Advances in Behavioral Sciences*, 8 (56), 330-318. [\[link\]](#) (In Persian)
- Rahbarian Yazdi, Behnaz., and Sahaghi, Karim. (2018). The effectiveness of pre-marital education with Adlerian approach on attitude towards marriage among girls on the verge of marriage. *Quarterly Journal of New Strategies in Educational Sciences*, 1(1), 23-43. [\[link\]](#) (In Persian)
- Rajabi, G., Gheisary, S. G., Amanuelahi, A., & Sodani, M. (2021). The Effectiveness of the Adlerian-Based Premarital Education Program on Female Students' Constraining Beliefs regarding Mate Selection. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(4), 1-22. [\[link\]](#)
- Raley, R. K., & Sweeney, M. M. (2020). Divorce, repartnering, and stepfamilies: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 82(1), 81-99. [\[link\]](#)
- Sobhaninia, S. and Rajabi, G. (2023). The Effect of Premarital Education based on Interpersonal Choices and Knowledge Program on Relationship Maintenance Strategies and Emotional Regulation. *Family Counseling and Psychotherapy*, 13(1), 67-98. [\[link\]](#) (In Persian)
- Stafford, L., Dainton, M., & Haas, S. (2000). Measuring routine and strategic relational maintenance: Scale revision, sex versus gender roles, and the prediction of relational characteristics. *Communications Monographs*, 67(3), 306-323. [\[link\]](#)
- Smallen, D., Eller, J., Rhoads, W. S., & Simpson, J. A. (2022). Perceptions of partner responsiveness across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 618. [\[link\]](#)
- Shirzadfar, A., Abbasi, G., & Hasanzadeh, R. (2021). Effectiveness of Adlerian-based Educational Program on Decision Making Problems of Spouse Selection and Attitude Toward Marriage and Divorce among

- Children of Divorced Parents. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(4), 38-45. [\[link\]](#)
- Seifi Ghozlu, S. J., Sadri Damirchi, E., Rezaei Sharif, A., & Sheykholeslami, A. (2023). Investigating Psychological-Marital Problems of Women who Filed for a Divorce and Examining the Effectiveness of AffectiveReconstructive Therapy on It. *Applied Psychology*, 17(2), 217-243. [\[link\]](#) (In Persian)
- Tolan, Ö. Ç., & Kılıç, M. (2021). Prediction of Marital Adjustment in the Context of Personality Traits, Relationship Beliefs and Conflict Resolution Styles (Sample of Diyarbakır). *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2056-2084. [\[link\]](#)
- Thompson, E. (2001). Empathy and consciousness. *Journal of consciousness studies*, 8(5-6), 1-32. [\[link\]](#)
- Özdemir, P. (2023). How Do You Describe Your Spouse's Personality? Associations Between Relationship Satisfaction and Accuracy and Bias in Married Couples. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 2500-2522. [\[link\]](#)
- Ogolsky, B. G., Monk, J. K., Rice, T. M., Theisen, J. C., & Maniotes, C. R. (2017). Relationship maintenance: A review of research on romantic relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 275-306. [\[link\]](#)
- Ogolsky, B. G., & Stafford, L. (2023). A systematic review of relationship maintenance: Reflecting back and looking to the future. *Personal Relationships*, 30(1), 19-43. [\[link\]](#)
- Yavuzer, Y., & Doğanülkü, H. A. (2024). Development of a systemic premarital counselling programme and evaluating its impact on young adults' couple relationships: A pilot study. *Current Psychology*, 43(6), 5179-5192. [\[link\]](#)
- Vali Sheikhzadeh, E. (2024). Predicting Marital Satisfaction based on Forgiveness and Tolerance in Spouses' Relationships. *Journal of Modern Psychology*, 4(1), 24-30. [\[link\]](#)
- Wallerstein, J. (2019). *The good marriage: How and why love lasts*. Plunkett Lake Press. [\[link\]](#)

پیوست

پرسشنامه مدارا در رابطه (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۹)

کاملاً موافقم	موافقم	نه موافقم نه مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم	سؤالات
					۱ در نظر گرفتن شخصیت منحصر به فرد نامزد در تعامل با وی
					۲ در نظر داشتن توانایی‌های نامزد
					۳ توجه به نظرات نامزد در امور مربوط به وی
					۴ اجتناب از تحت فشار قرار دادن نامزد برای رسیدن به اهداف خود به هنگام اختلافات
					۵ خوش‌رفتاری با نامزد حتی اگر برخی رفتارهایش ناخوشایند باشد
					۶ دلسوزی نسبت به نامزد حتی در اختلافات
					۷ خود را به‌جای نامزد قرار دادن به هنگام اختلافات
					۸ کنترل خشم به هنگام عصبانیت نامزد
					۹ توجه به ویژگی‌های مثبت نامزد با وجود ناخوشایند بودن برخی ویژگی‌های دیگر وی
					۱۰ حفظ ظاهر در مقابل بد اخلاقی‌های نامزد
					۱۱ پرهیز از واکنش به نامزد قبل از آگاهی از موضوع
					۱۲ کنترل هیجانات در مقابل رفتارهای ناخوشایند نامزد
					۱۳ عدم کینه‌توزی نسبت به نامزد
					۱۴ پرهیز از بدخلقی نسبت به نامزد به هنگام بروز مشکل رابطه
					۱۵ اجتناب از تعبیر منفی صفات ناخوشایند نامزد
					۱۶ تقویت انگیزه نامزد برای اصلاح رفتار اشتباه با پذیرفتن عذر وی
					۱۷ کمک به نامزد برای در نظر گرفتن شرایط از دید وسیع‌تری به هنگام بروز اختلافات
					۱۸ خودداری از سرزنش نامزد به خاطر اشتباهات وی در زندگی مشترک
					۱۹ توجه به خواسته‌های نامزد به هنگام اختلافات
					۲۰ فراهم نمودن زمینه برای نامزد جهت داشتن رابطه عاطفی و جنسی مناسب‌تری

پرسشنامه راهبردهای حفظ رابطه (استافورد و کاناری، ۱۹۹۲)

ردیف	سؤالات	کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدودی مخالفم	ممتنع	تا حدودی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	شریک زندگی شما سعی می‌کند تعاملات شما را بسیار لذت‌بخش کند.							
۲	شریک زندگی شما آنچه را که از رابطه شما می‌خواهد یا نیاز دارد، نشان می‌دهد.							
۳	شریک زندگی شما سعی می‌کند با تعریف کردن و غیره، عزت نفس شما را افزایش دهد.							
۴	شریک زندگی شما از وظایف خود شانه خالی نمی‌کند.							
۵	شریک زندگی شما هنگام صحبت بسیار خوب، متین و مؤدبانه رفتار می‌کند.							
۶	شریک زندگی شما در شیوه‌هایی که باعث حل اختلاف‌نظران می‌شود، همکاری می‌کند.							
۷	شریک شما به اندازه توان خود در کارهایی که باید انجام دهید به شما کمک می‌کند.							
۸	شریک زندگی شما، شما را تشویق می‌کند تا احساس‌ها و افکارتان را با او در میان بگذارید.							
۹	شریک زندگی شما می‌پرسد که روز شما چگونه سپری شده است.							
۱۰	شریک زندگی شما خود را با نشاط و خوش‌بین معرفی می‌کند.							
۱۱	شریک زندگی شما به مقدار کافی در وظایفی که باید انجام شود کمک می‌کند.							
۱۲	شریک زندگی شما در قبال شما خوش‌خلق و مثبت رفتار می‌کند.							
۱۳	شریک زندگی شما دوست دارد وقت خود را با دوستان مشترکتان سپری کند.							
۱۴	شریک زندگی شما به دنبال بحث در مورد کیفیت رابطه‌تان است.							
۱۵	شریک زندگی شما نشان می‌دهد که به شما وفادار است.							

ردیف	سوالات	کاملاً مخالفم	مخالفم	نا محدودی مخالفم	ممتنع	نا محدودی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱۶	شریک زندگی شما را به یاد تصمیمات رابطه‌ای می‌اندازد که در گذشته گرفته‌اید (برای مثال، حفظ یک سطح یکسان از صمیمیت).							
۱۷	شریک زندگی شما به راحتی احساسش را در مورد رابطه‌ی با شما می‌گوید.							
۱۸	شریک زندگی شما صبور است و در قبال شما بخشنده است.							
۱۹	شریک زندگی شما بر روی دوستان و وابستگی‌های مشترکتان تمرکز دارد.							
۲۰	شریک زندگی شما دوست دارد هرازگاهی درباره‌ی رابطه‌تان صحبت کند.							
۲۱	شریک زندگی شما را نقد نمی‌کند.							
۲۲	شریک زندگی شما عشق خود را به شما نشان می‌دهد.							
۲۳	شریک زندگی شما در مسئولیت‌های مشترکی که پیش روی شماست، سهیم می‌شود.							
۲۴	شریک زندگی شما نشان می‌دهد که حاضر است با دوستان یا خانواده‌ی شما کارهایی انجام دهد.							
۲۵	شریک زندگی شما نشان می‌دهد که که رابطه‌ی شما آینده‌ای دارد.							
۲۶	شریک زندگی شما سعی می‌کند با شما عاشقانه، سرگرم‌کننده و جالب باشد.							
۲۷	شریک زندگی شما دوستان یا خانواده‌ی شما را درگیر فعالیت‌های شما می‌کند.							
۲۸	شریک زندگی شما بر تعهد خود نسبت به شما تأکید می‌کند.							
۲۹	شریک زندگی شما مسئولیت‌های خود را در خانه انجام می‌دهد.							
