



اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) بر ترس از ازدواج در دانشجویان زهره احمدی^۱، صدیقه شیروانی^{۲*}

۲۹

دوره ۸، شماره ۲، پیاپی ۲۹
تابستان ۱۴۰۴

مقاله علمی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۴/۰۴/۲۹
تاریخ پذیرش:
۱۴۰۴/۰۶/۲۷
صص: ۲۱۱-۲۲۷

شاپا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر ترس از ازدواج در دانشجویان انجام پذیرفت. طرح پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان مجرد بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در موسسه آموزش عالی الهمدی مهر اصفهان مشغول به تحصیل بودند. بدین منظور تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان از طریق غربالگری و به روش نمونه‌گیری هدفمند با در نظر گرفتن معیارهای ورود به پژوهش انتخاب، و در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار مورد استفاده برای جمع‌آوری داده‌ها عبارت بودند از پرسشنامه‌های ترس‌های پیش از ازدواج. در ادامه نمونه‌های گروه آزمایش طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی تحت آموزش‌های برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی براساس برنامه وان‌آپ (۲۰۰۷) قرار گرفتند. این در حالی بود که نمونه‌های گروه کنترل در این مدت هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نمودند. در پایان داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس در نرم افزار SPSS-24 تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر کاهش ترس از ازدواج، دانشجویان مؤثر است ($P < 0/05$) و میزان تاثیر آن براساس مجذور اتا به ترتیب ۶۸٪ می باشد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی می‌تواند به عنوان یک مداخله آموزشی مؤثر برای آماده‌سازی جوانان جهت انتخاب آگاهانه همسر و کاهش نگرانی‌های مربوط به ازدواج مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: ترس از ازدواج، آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی، دانشجویان.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، موسسه آموزش عالی الهمدی (عج) مهر، اصفهان، ایران.

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه مشاوره، موسسه آموزش عالی الهمدی (عج) مهر، اصفهان، ایران.

مقدمه

ازدواج^۱ یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های تحولی در چرخه زندگی انسان است و نقش اساسی در سلامت روانی، رضایت از زندگی و احساس ثبات عاطفی افراد دارد. این انتخاب، نه تنها بر کیفیت زندگی^۲ فردی اثرگذار است بلکه بنیان‌گذار کوچک‌ترین واحد اجتماعی یعنی خانواده است (پوتری^۳، ۲۰۲۵). با وجود اهمیت بالای ازدواج، بسیاری از جوانان در آستانه ورود به این مرحله با احساس‌هایی مانند نگرانی، تردید و ترس از ازدواج مواجه می‌شوند؛ احساس‌هایی که می‌تواند تصمیم‌گیری آگاهانه را مختل کرده و حتی منجر به تأخیر، اجتناب یا انتخاب‌های نادرست شود (هلال^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). افزایش فشارهای اجتماعی و اقتصادی، تجربه شکست‌های مشاهده‌شده در روابط اطرافیان و نبود مهارت‌های ارتباطی^۵ کافی نیز این ترس‌ها را تشدید می‌کنند، به‌طوری‌که بسیاری از دانشجویان در سن ازدواج همچنان آمادگی روانی لازم برای تشکیل زندگی مشترک را ندارند (اسمیتا^۶، ۲۰۲۵).

ترس از ازدواج^۷ مفهومی چندبعدی است که شامل نگرانی‌های شناختی^۸، تردیدهای عاطفی و ترس از مسئولیت‌های آینده می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند جوانانی که مهارت‌های ارتباطی، خودآگاهی^۹ و شناخت واقع‌بینانه‌ای از روابط ندارند بیشتر در معرض ترس‌های پیش از ازدواج قرار می‌گیرند. این ترس‌ها می‌توانند در قالب هراس از شکست رابطه، نگرانی نسبت به ناسازگاری، ترس از تعهد، یا تجربه تضادهای خانوادگی بروز یابند (وفایی‌نژاد^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۳). در محیط دانشگاه که دوره مهمی از شکل‌گیری هویت^{۱۱} و تصمیم‌گیری‌های

^۱. marriage

^۲. quality of life

^۳. Putri

^۴. Helal

^۵. communication skills

^۶. Asmita

^۷. fear of marriage

^۸. cognitive concerns

^۹. self-awareness

^{۱۰}. Vafaeinezhad

^{۱۱}. identity

آینده است، وجود چنین ترس‌هایی نه تنها سلامت روانی دانشجویان را تهدید می‌کند بلکه ممکن است کیفیت روابط دوستی، خواستگاری و فرآیند انتخاب همسر را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

در سال‌های اخیر، با افزایش آمار مجرد، افزایش سن ازدواج و گسترش نگرش‌های منفی نسبت به تشکیل خانواده در میان جوانان، موضوع ترس از ازدواج بیشتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. این پدیده دیگر یک مشکل فردی تلقی نمی‌شود بلکه به عنوان یک مسئله اجتماعی و فرهنگی با پیامدهای گسترده مطرح است (کرتیس و ساسمن^۱، ۱۹۹۴؛ پوتری، ۲۰۲۵؛ ساری و موسیافاه، ۲۰۲۵). خانواده‌ها، نظام آموزشی و نهادهای مشاوره‌ای بارها گزارش کرده‌اند که بسیاری از جوانان از نبود آموزش‌های موثر در زمینه شناخت رابطه، انتخاب آگاهانه همسر و مدیریت چالش‌های ازدواج رنج می‌برند. در چنین شرایطی، نقش برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج بیش از پیش برجسته شده است؛ برنامه‌هایی که هدف آن‌ها افزایش آمادگی شناختی، مهارتی و عاطفی افراد برای ورود به زندگی مشترک است (بلوچزاده^۲ و همکاران، ۲۰۲۱).

یکی از برنامه‌های معتبر و ساختارمند در حوزه آمادگی ازدواج، برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) است که توسط وان‌آپ^۳ (۲۰۰۷) طراحی شده و در بسیاری از کشورها برای کمک به جوانان به کار می‌رود. این برنامه با تأکید بر افزایش شناخت از سبک‌های ارتباطی، بررسی دقیق ویژگی‌های فرد مقابل، تقویت مهارت‌های تصمیم‌گیری و شناخت علائم خطر در روابط، به افراد کمک می‌کند انتخابی آگاهانه‌تر و رابطه‌ای سالم‌تر داشته باشند (بوهم^۴، ۲۰۱۷). ساختار عملیاتی و مهارت‌محور این برنامه موجب شده است که یکی از گزینه‌های مناسب برای آموزش پیش از ازدواج در ایران نیز تلقی شود.

با وجود اهمیت چنین برنامه‌هایی، بررسی‌ها نشان می‌دهد که در کشور ما هنوز نیاز به

^۱. Curtis & Susman

^۲. Balochzadeh

^۳. OneUp

^۴. Boehme

پژوهش‌های علمی بیشتری برای ارزیابی اثربخشی این آموزش‌ها وجود دارد، به‌ویژه در مورد کاهش ترس از ازدواج. بسیاری از دانشجویان با وجود برخورداری از توانایی‌های تحصیلی، در حوزه مهارت‌های بین‌فردی و شناخت روابط آموزش رسمی ندیده‌اند و این خلأ آموزشی موجب افزایش تردید و اضطراب آنان در تصمیم‌گیری برای ازدواج می‌شود. اجرای برنامه PICK می‌تواند تا حد زیادی این خلأ را جبران کرده و با ایجاد درک صحیح‌تر از روابط، به کاهش نگرانی‌ها و افزایش اعتمادبه‌نفس دانشجویان در مسیر انتخاب همسر کمک کند (استوارت^۱، ۲۰۱۵؛ برادفورد^۲ و همکاران، ۲۰۱۶؛ ناوانیتام^۳ و همکاران، ۲۰۲۵).

اهمیت این موضوع زمانی بیشتر نمایان می‌شود که بدانیم ترس از ازدواج یکی از مهم‌ترین دلایل تعویق ازدواج در میان دانشجویان محسوب می‌شود. این ترس می‌تواند نقش بازدارنده‌ای در تشکیل خانواده ایفا کرده و پیامدهای روحی و روانی مانند اضطراب، اجتناب از رابطه، کاهش رضایت از زندگی و حتی افسردگی ایجاد کند. از این‌رو، بررسی راهکارهایی که می‌توانند این ترس‌ها را کاهش دهند یک ضرورت پژوهشی و اجتماعی است. برنامه PICK با رویکردی مبتنی بر آگاهی، انتخاب منطقی و شناخت دقیق ویژگی‌های فرد مقابل، می‌تواند بر نگرش و آمادگی دانشجویان برای ازدواج تأثیر مثبت بگذارد و به‌عنوان یک مداخله کاربردی در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

بر این اساس، مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان‌فردی (PICK) بر ترس از ازدواج در دانشجویان انجام شده است. با توجه به خلأ پژوهشی موجود، اهمیت روزافزون کاهش ترس‌های پیش از ازدواج و قابلیت عملیاتی این برنامه در محیط‌های آموزشی، ضرورت انجام این پژوهش آشکار می‌شود. در پایان، سؤال اصلی پژوهش بدین صورت مطرح می‌گردد که: آیا آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان‌فردی (PICK) بر کاهش ترس از ازدواج در دانشجویان مؤثر است؟

^۱. Stewart

^۲. Bradford

^۳. Navaneetham

روش

پژوهش حاضر، از لحاظ نوع داده‌ها، کمی؛ از لحاظ هدف، کاربردی؛ و از نظر طرح پژوهشی از نوع نیمه آزمایشی به صورت پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود که در آن اثربخشی یک متغیر مستقل یعنی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر متغیر وابسته (ترس از ازدواج) مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان مجرد بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ در موسسه آموزش عالی المهدی مهر اصفهان مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش برای انتخاب گروه نمونه از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. بدین منظور به صورت هدفمند و براساس معیارهای ورود به پژوهش، تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان مجرد شاغل به تحصیل در دانشگاه المهدی مهر اصفهان انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل انتخاب شدند.

معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: دانشجوی شاغل به تحصیل در دانشگاه المهدی مهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲؛ مجرد بودن؛ نداشتن سابقه ازدواج؛ برخورداری از سلامت کامل جسمی اعم از سلامت بینایی، شنوایی، حرکتی و یا هر حیطه دیگری که بتواند امر ازدواج را در فرد تحت تاثیر قرار دهد؛ برخورداری از سلامت روانشناختی براساس اظهارات فرد؛ و عدم مصرف هیچ گونه داروی روانپزشکی. معیارهای خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از: انصراف از ادامه همکاری؛ دو جلسه غیبت از جلسات مداخله؛ عدم رعایت قوانین جلسات مداخله اعم از حضور به موقع در جلسات و یا نداشتن روحیه همکاری در کنار سایر افراد؛ وجود بیماری‌های روانشناختی که در حین جلسات مداخله آشکار شوند.

گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر به دو صورت انجام گرفت. بدین صورت که برای جمع‌آوری مبانی پژوهشی و پیشینه مرتبط با پژوهش حاضر از روش مطالعه کتابخانه‌ای؛ و برای گردآوری اطلاعات مربوط به جامعه آماری، از پرسشنامه و روش میدانی

استفاده شد و محقق شخصاً پرسشنامه را میان دانشجویان توزیع و نسبت به جمع‌آوری اطلاعات اقدام نمود.

ابزار

پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی: پرسشنامه‌ای حاوی اطلاعات دموگرافیک شامل سن، جنسیت، مقطع تحصیلی، وضعیت تاهل، سابقه ازدواج پیشین در صورت داشتن، وضعیت سلامت جسمانی (بینایی، شنوایی، حرکتی و ...)، وضعیت سلامت روانشناختی، سابقه مراجعه به روانپزشک و مصرف داروهای روانپزشکی.

پرسشنامه ترس‌های پیش از ازدواج^۱: این پرسشنامه توسط سمیعی، یوسفی و نشاط‌دوست در سال ۱۳۹۲ ساخته، اعتباریابی و هنجاریابی شده است و شامل ۸۳ گویه است که روی طیف ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم = ۵، موافقم = ۴، نه موافقم نه مخالفم = ۳، مخالفم = ۲، تا کاملاً مخالفم = ۱ نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای ۶ عامل شامل: ترس از همسر، ترس از ناتوانی مدیریت مالی، ترس از محدودیت همسر، ترس از خود، ترس از خیانت همسر و ترس مالی می‌باشد. دامنه نمره کل این پرسشنامه بین ۸۳ تا ۴۱۵ است که هرچه این عدد بیشتر باشد، نشان‌دهنده ترس بیشتر از ازدواج است. همسانی درونی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش شده است. همچنین پایایی عامل‌ها از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۷۳، ۰/۸۴، ۰/۹۱، ۰/۸۶ و ۰/۸۸ به دست آمده است (۱۰). مختاری و همکاران (۱۴۰۰) نیز در پژوهش خود مقدار پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آوردند (۲۳). در پژوهش حاضر نیز مقدار پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در نمره کلی ۰/۸۴ به دست آمد که نشان‌دهنده مطلوب بودن پایایی پرسشنامه می‌باشد.

روش اجرا

جهت اجرای پژوهش حاضر، پژوهشگر پس از کسب مجوز از معاونت پژوهشی دانشگاه

^۱ . Youth Premarital Fears Questionnaire

المهدی مهر اصفهان، در بازه زمانی دو ماهه از ابتدای بهمن تا پایان اسفند ۱۴۰۲، طی اطلاع رسانی قبلی در سطح دانشگاه از طریق نصب پوستر و بنر، و نیز تبلیغ کلامی در کلاس‌ها و گروه‌های دانشجویی دانشگاه با همکاری اساتید راهنما و مشاور و مدیر گروه، و بیان اهداف و معیارهای ورود و خروج از پژوهش، از دانشجویان داوطلب واجد شرایط شاغل به تحصیل در موسسه آموزش عالی المهدی مهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ جهت مشارکت در پژوهش دعوت به عمل آورد که تعداد آنها در این بازه زمانی ۶۱ نفر بود. پس از آن پرسشنامه‌ی ترس‌های پیش از ازدواج، به تمامی این افراد داده شد تا به عنوان پیش‌آزمون آنها را تکمیل نمایند و از آنها خواسته شد در پاسخگویی به سوالات نهایت دقت و صداقت را داشته باشند. از بین پرسشنامه‌ی توزیع شده، تعداد ۳۴ پرسشنامه برگشت داده شد.

در ادامه، نمونه‌های پژوهش به طور تصادفی و با استفاده از روش قرعه‌کشی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در ادامه نمونه‌های گروه آزمایش طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی تحت آموزش‌های برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی براساس برنامه وان‌اپ (۲۰۰۷) قرار گرفتند. این در حالی بود که نمونه‌های گروه کنترل در این مدت هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نمی‌کردند. در پایان مجدداً از نمونه‌های هر دو گروه خواسته شد تا به عنوان پس‌آزمون به سوالات پرسشنامه‌ی ترس از ازدواج پاسخ دهند.

لازم به ذکر است آموزش‌های برنامه آگاهی و انتخاب میان‌فردی براساس کتاب چگونه در دام عشق یک عوضی گرفتار نشویم نوشته وان‌اپ (۲۰۰۷) ترجمه عباسی و همکاران (۱۴۰۰)، مطالب به‌دست‌آمده از مقالات علمی، هوش مصنوعی و کارگاه پیش از ازدواج تهیه و به صورت یک بار در هفته روزهای سه‌شنبه در محل سالن اجتماعات دانشگاه المهدی مهر اصفهان توسط پژوهشگر و تحت نظارت استاد راهنما به نمونه‌های پژوهش ارائه گردید. خلاصه محتوای جلسات برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی که بر روی نمونه‌های گروه آزمایش اجرا شد، به شرح ذیل بود:

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسه‌های برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی براساس برنامه واناپ (۲۰۰۷)

جلسه	هدف جلسه	خلاصه جلسه
اول	آشنایی با برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی	گرفتن پیش آزمون، آشنایی اعضا با یکدیگر با استفاده از فنون آشنا شدن، معرفی اهداف و هنجارهای گروه و اهمیت و ضرورت آموزش پیش از ازدواج، گفتگو درباره مدل دلبستگی ارتباطی و شیوه کسب دانش عقلی و قلبی، گفتگو درباره نگرش به ازدواج.
دوم	آموزش کسب دانش عقلی از راه آشنایی با الگوهای زمینه خانوادگی و وجدانی بودن	آگاهی اعضاء از الگوهای خانوادگی و تأثیر این الگوها بر روابط بزرگسالی مثل انتخاب همسر و تعامل با همسر، آگاهی و کسب بینش نسبت به شیوه-های تغییر این الگوها. آشنایی اعضا با تعریف کاملی از وجدان و عمل خود نظارتی و عمل دیدگاه‌گیری وجدان.
سوم	آموزش کسب دانش عقلی از راه درک سازگاری و تناسب	آشنایی اعضای گروه با سازگاری و ابعاد آن دربرگیرنده شیمی متقابل (جاذبه متقابل)، مکمل بودن (بررسی تفاوت‌های مهم) و مقایسه پذیری (بررسی شباهت در شیوه زندگی، ارزشها و شخصیت).
چهارم	آموزش کسب دانش عقلی از راه شناخت مهارت‌های ارتباطی نامزد	بحث درباره اهمیت مهارت‌های ارتباطی سالم، تشخیص فریب در ارائه خود، ارتباط ناهمخوان، انتظار درباره باز بودن شریک زندگی، شناخت مهارت‌های ارتباطی شریک مثل ابراز وجود و خود افشایی.
پنجم	آموزش کسب دانش عقلی از راه آگاهی از الگوهای ارتباطی شریک با دیگران	افراد در این جلسه درمی‌یابند که طبق نظریه تداوم رابطه یک پیوستگی و شباهت و همپوشی بین شیوه‌ای که افراد در روابط مختلف عمل می‌کنند وجود دارد. افراد آموزش می‌بینند که جهت شناخت نسبت به ثبات رفتاری شریک، الگوهای ارتباطی او را با افراد رمانتیک و افراد مهم و افراد در حاشیه مورد بررسی قرار دهند.
ششم	آموزش کسب دانش قلبی از راه آگاهی از مؤلفه اعتماد	بحث درباره این که چرا افراد در اعتماد کردن مشکل دارند، ویژگی‌های افراد قابل اعتماد چیست، همچنین افراد در زمینه منابع اطلاعاتی درباره ایده-آل‌ها و تداعی‌ها آموزش می‌بینند.

هفتم	آموزش کسب دانش قلبی از راه دلگرمی	این جلسه با این پرسش که چگونه می‌فهمید نامزدتان علاقه‌مند به برآورده کردن نیازهایتان خواهد بود؟ آغاز می‌شود. در ادامه درباره اهمیت نیازها و فرایند دوقطبی شدن در یک رابطه به افراد آموزش داده می‌شود و سپس درباره نماد یینگ و یانگ به عنوان نماد دلگرمی جهت حل تفاوتها با اعضای گروه بحث می‌شود.
هشتم	آموزش کسب دانش قلبی از راه تعهد و تماس	در این جلسه درباره تعهد و چگونگی آزمون متعهد بودن شریک آینده، خطرات برآمده از ماندن طولانی در یک رابطه و تعهد بیش از اندازه در پیش از ازدواج به افراد آموزش داده می‌شود و درباره اثرات عاطفی و بدنی جاذبه جنسی و تماس در روابط پیش از ازدواج بحث می‌شود و به افراد بینش‌های لازم درباره نگرش و انتظارات افراد درباره رضایت جنسی ارائه می‌گردد.
نهم	مرور مفاهیم اصلی و اجرای پس آزمون	ضمن تقدیر از حضور اعضا در این جلسات، مفاهیم جلسات قبل دربرگیرنده شیوه کسب دانش عقلی و مؤلفه‌های آن و همچنین شیوه کسب دانش قلبی و مؤلفه‌های آن و به طور کلی درک مدل دلبستگی ارتباطی مرور می‌شود؛ و در پایان جلسه از اعضا پس آزمون به عمل می‌آید.

جهت رعایت نکات اخلاقی پژوهش، در آغاز هدف از اجرای پژوهش برای کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش شرح داده شد و با تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات و حفظ رازداری به این مطلب اشاره شد که نیازی به ذکر نام و نام خانوادگی نمی‌باشد و خاطرنشان گردید که شرکت در آزمون اختیاری است و آزمودنی در حین اجرای آزمون نیز حق انصراف از ادامه همکاری را دارد. همچنین جهت رعایت نکات اخلاقی، بعد از اتمام جلسات مداخله در گروه آزمایش و پس از اجرای مرحله پیگیری، مفاهیم و راهبردهای برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی طی دو جلسه فشرده به گروه کنترل آموزش داده شد. درنهایت داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کواریانس) مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

شرکت کنندگان در پژوهش همگی از نظر جنسیت، دختر بودند و هیچ کدام سابقه ازدواج قبلی نداشتند. همچنین، براساس اطلاعات به دست آمده از گزارش نمونه‌های پژوهش، تمامی افراد از نظر وضعیت جسمی - حرکتی، شنوایی کاملاً سالم بودند و هیچ کدام سابقه ابتلا به بیماری‌های روانشناختی مزمن و یا سابقه مصرف داروهای روانشناسی را نداشتند. علاوه براین، از بین ۱۵ نمونه شرکت‌کننده در گروه آزمایش، ۳ نفر (۲۰٪) زیر ۲۰ سال؛ ۱۱ نفر (۷۳/۳۳٪) بین ۲۰ تا ۲۵ سال؛ و ۱ نفر (۶/۶۷٪) بین ۲۵ تا ۳۰ سال سن داشتند. همچنین از بین ۱۵ نمونه شرکت‌کننده در گروه کنترل نیز ۴ نفر (۲۶/۶۷٪) زیر ۲۰ سال؛ ۸ نفر (۵۳/۳۳٪) بین ۲۵ تا ۳۰ سال؛ ۲ نفر (۱۳/۳۳٪) بین ۳۰ تا ۳۵ سال؛ و ۱ نفر (۶/۶۷٪) بالای ۳۰ سال سن داشتند. افزون بر آن، توزیع فراوانی نمونه پژوهش براساس مقطع تحصیلی دانشگاه نیز نشان داد که از بین نمونه‌های گروه آزمایش، ۱۴ نفر (۹۳٪/۳۳) در مقطع کارشناسی، و ۱ نفر (۶/۶۷٪) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. این در حالی بود که در گروه کنترل ۱۳ نفر (۸۶/۶۶٪) در مقطع کارشناسی، و ۲ نفر (۱۳/۳۳٪) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند.

در جدول ۲، میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر ترس از ازدواج در دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات ترس از ازدواج، رغبت به ازدواج و بلوغ عاطفی در دو گروه

آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		تعداد
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
ترس از ازدواج	آزمایش	۲۲۸/۸۷	۱۷/۳۹	۲۱۴/۰۷	۱۶/۹۰	۱۵
	کنترل	۲۲۱/۸۶	۱۳/۷۳	۲۲۵/۸۰	۱۲/۸۷	۱۵

مطابق نتایج جدول ۲، میانگین نمرات ترس از ازدواج در نمونه‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون کاهش یافته است؛ این در حالی است که میانگین نمرات این متغیر در گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تغییر چندانی نداشته است. برای بررسی اثربخشی برنامه مبتنی بر آگاهی و انتخاب‌های میان فردی، از آزمون

تحلیل کواریانس استفاده شد. اما پیش از آن، جهت رعایت پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک، مهم‌ترین پیش‌فرض‌ها یعنی بررسی نرمال بودن توزیع نمرات توسط آزمون کلموگراف-اسمیرنوف، همسانی واریانس‌ها توسط آزمون لوین و همسانی کواریانس‌ها توسط آزمون ام‌باکس مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۳: نتایج آزمون کلموگراف-اسمیرنوف، لوین و ام‌باکس در مورد پیش‌فرض نرمال بودن نمرات،

همسانی واریانس‌ها و تساوی کواریانس‌ها

متغیر	کلموگراف-اسمیرنوف				لوین			ام‌باکس	
	گروه‌ها	آماره	درجه	سطح	F	درجه	سطح	آماره	سطح
		آزادی	معنادار	ی	آزادی	آزاد	معنادار		معنادار
					صورت	ی	ی		ی
						مخر			
						ج			
ترس از ازدواج	آزمایش	۱۲۱/۰	۱۵	۰/۲۰۰	۳۶۰/۰	۱	۲۸	۲۴/۳۰۹	۰/۱۱۵
	کنترل	۲۱۲/۰	۱۵	۰/۰۶۸					

براساس نتایج حاصل از جدول ۳، سطح معناداری برای متغیر ترس از ازدواج در هیچ کدام از آزمون‌ها معنی‌دار نبود ($P > ۰/۰۵$). بنابراین شرایط نرمال بودن توزیع نمرات، همسانی واریانس‌ها و تساوی کواریانس‌ها به درستی رعایت شده بود. لذا منعی برای استفاده از آزمون تحلیل کواریانس وجود نداشت. در ادامه جدول شماره ۴ نتیجه تحلیل کواریانس متغیرهای مذکور را در دانشجویان نشان می‌دهد.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کواریانس اثربخشی برنامه آگاهی و انتخاب‌های میان فردی بر متغیرهای

وابسته

شاخص آماری	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	مجذو	توان
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معنادار	ر	اتا
					ی		
پیش‌آزمون	۹۳۴۸۹/۰۴۸	۱	۹۳۴۸۹/۰۴۸	۲۰۱۵/۶۷۸	۰/۰۰۰۱	۸۹۷/۰	۱/۰۰۰
ترس از ازدواج							

گروه	ترس از ازدواج	۲۵۵۴/۱۳۷	۱	۲۵۵۴/۱۳۷	۴۷/۶۶۵	۰/۰۰۰۱	۶۸۴/۱/۰۰۰
خطا	ترس از ازدواج	۲۳۱/۶۷۳	۲۴	۱۰/۵۳۱			
کل	ترس از ازدواج	۲۲۹۹۲۷/۰۰۰	۳۰				

نتایج جدول شماره ۴ در بررسی تاثیر آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر ترس از ازدواج در دانشجویان، نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر کاهش ترس از ازدواج ($F=47/665$)، در دانشجویان موثر است و این تأثیر از نظر آماری معنادار است ($P<0/05$). در این تحلیل تاثیر پیش آزمون مهار شده است. همچنین نتایج جدول فوق نشان داد که تفاوت بین میانگین باقیمانده نمرات ترس از ازدواج، پس از مهار تاثیر پیش آزمون معنی دار است و میزان این تاثیر $0/68$ ، بوده است. به بیان دیگر، به ترتیب نزدیک به 68% ، از تفاوت های ایجاد شده در متغیر وابسته به تاثیر متغیر مستقل مربوط است. توان آماری بالای $0/573$ نیز نشان دهنده کفایت حجم نمونه و پایین بودن خطای نوع دوم است. بنابراین با 95% اطمینان می توان نتیجه گرفت که فرضیه ی پژوهش تایید شده و آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر کاهش ترس از ازدواج دانشجویان موثر است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی (PICK) بر کاهش ترس از ازدواج در دانشجویان بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد این آموزش باعث کاهش معنادار ترس از ازدواج در گروه آزمایش گردید، در حالی که گروه کنترل تغییری تجربه نکرد. مقدار مجذور اتا نیز نشان داد که حدود 68 درصد از تغییرات به مداخله اعمال شده مربوط بوده است. این میزان تأثیر، اندازه اثری بزرگ و نشان دهنده کارآمدی قابل توجه برنامه PICK در زمینه کاهش ترس های پیش از ازدواج محسوب می شود. تبیین این یافته نیازمند توجه به مدل نظری

PICK و سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر در شکل‌گیری ترس از ازدواج است. مطابق مدل آگاهی و انتخاب میان‌فردی، بخش مهمی از اضطراب‌ها و تردیدهای مرتبط با ازدواج ناشی از ناآگاهی نسبت به ویژگی‌های رابطه، عدم شناخت درست از پایگاه خانوادگی فرد مقابل، ضعف در توان ارزیابی سازگاری، و ناتوانی در تشخیص الگوهای رفتاری ناسازگار در روابط است. در این برنامه، شرکت‌کنندگان با دو نوع دانش «عقلی» و «قلبی» آشنا می‌شوند. دانش عقلی مربوط به آگاهی نسبت به الگوهای خانوادگی، مهارت‌های ارتباطی، تناسب و سازگاری و مشاهده تعاملات فرد مقابل در موقعیت‌های مختلف است. دانش قلبی نیز شامل اعتماد، دلگرمی و تعهد است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که تمرکز هم‌زمان بر این دو حوزه، می‌تواند منجر به کاهش اضطراب‌های مبهم و تصورات تهدیدآمیز درباره ازدواج شود، زیرا افراد تصویر روشن‌تر، واقع‌بینانه‌تر و پیش‌بینی‌پذیرتری از روابط و انتخاب همسر پیدا می‌کنند.

نتایج این پژوهش همسو با مطالعات خارجی و داخلی موجود در زمینه نقش آموزش‌های پیش از ازدواج بر کاهش نگرانی‌ها و ترس‌های ازدواج است. برای مثال، یافته‌های پژوهش بوهیم (۲۰۱۷) نیز نشان داد برنامه PICK مهارت‌های ارزیابی رابطه و توانمندی شناختی افراد را تقویت کرده و منجر به افزایش اعتماد و احساس کنترل در تصمیم‌گیری می‌شود. همچنین مطالعات استوارت (۲۰۱۵) و برادفورد و همکاران (۲۰۱۶) بیان می‌کنند که آموزش‌های مبتنی بر شناخت الگوهای خانوادگی و مهارت‌های ارتباطی، اضطراب‌های مرتبط با ناسازگاری و تعهد را کاهش داده و توانمندی افراد برای ورود به رابطه سالم را افزایش می‌دهد. افزون بر این، نتایج پژوهش داخلی بلوچ‌زاده و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد فقدان آگاهی و مهارت‌های ارتباطی از عوامل مهم زمینه‌ساز ترس از ازدواج است، و آموزش‌های ساختارمند می‌توانند این نگرانی‌ها را به‌طور معناداری کاهش دهند.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های وفایی‌نژاد و همکاران (۲۰۲۳) نیز همسو است. آنان نشان دادند که نگرانی‌های شناختی، ضعف در ارزیابی شخص مقابل و

الگوهای ارتباطی نامناسب از عوامل قوی در ایجاد ترس از ازدواج هستند. ازاین‌رو، مداخله‌ای که بتواند مهارت‌های شناختی و ارتباطی را هم‌زمان هدف قرار دهد، تأثیر مستقیم بر کاهش ترس‌ها خواهد داشت. برنامه PICK به دلیل ساختار مرحله‌ای و تمرکز بر بررسی دقیق ۶ حوزه اصلی رابطه، این امکان را برای شرکت‌کنندگان فراهم می‌کند تا نسبت به آینده رابطه اطمینان بیشتری پیدا کرده و اضطراب‌های مبهم آنان تبدیل به ارزیابی منطقی و واقع‌بینانه شود.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با گزارش‌های جهانی درباره روند افزایش ترس از ازدواج و نیاز به مداخلات آموزشی هم‌خوان است. پوتری (۲۰۲۵)، هلال و همکاران (۲۰۲۴)، و ساری و موسیافاه (۲۰۲۵) بر این مسئله تأکید کرده‌اند که تغییرات اجتماعی و اقتصادی اخیر باعث پررنگ‌تر شدن نگرانی‌های جوانان شده و آموزش‌های آمادگی ازدواج باید به‌عنوان یک مداخله پیشگیرانه در دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره اجرا شود. از این منظر، برنامه PICK به دلیل تمرکز بر مهارت‌های شناختی، ارتباطی و خودآگاهی، یکی از کامل‌ترین الگوهای قابل استفاده در محیط دانشگاهی به شمار می‌رود.

تبیین روان‌شناختی نتایج نشان می‌دهد که کاهش ترس از ازدواج در گروه آزمایش می‌تواند نتیجه افزایش احساس کنترل، افزایش خودکارآمدی در مواجهه با چالش‌های رابطه، اصلاح باورهای ناکارآمد درباره ازدواج، و کاهش ارزیابی‌های اغراق‌آمیز از خطر باشد. افراد در فرآیند آموزش نه تنها با مهارت‌های تصمیم‌گیری و تشخیص علائم خطر آشنا شدند، بلکه فرصت یافتند باورهای غیرمنطقی درباره شکست، تعهد، خیانت یا محدودیت ازدواج را بازنگری کنند. این فرایند موجب تعدیل نگرش‌ها و کاهش اضطراب‌های ازدواج شد. از منظر نظریه‌های شناختی، دستیابی به دانش قابل اعتماد درباره روابط، عدم قطعیت را کاهش می‌دهد و کاهش عدم قطعیت یکی از مهم‌ترین عوامل کاهش اضطراب است.

یکی دیگر از علل اثربخشی مداخله، ماهیت گروهی جلسات بود. آموزش در گروه علاوه بر فراهم کردن فرصت یادگیری مشاهده‌ای، امکان اشتراک‌گذاری تجارب، اصلاح

برداشت‌های نادرست و کاهش احساس تنهایی در مواجهه با ترس‌های ازدواج را فراهم می‌کند. هم‌صحبتی با همسالان و دریافت بازخوردهای سالم، به‌ویژه در موضوعات حساس مانند تعهد، خیانت یا ناکامی‌های گذشته، اثر درمانی قابل‌توجهی دارد و می‌تواند در تعدیل هیجانات منفی نقش اساسی ایفا کند. یافته‌های پژوهش با این سازوکار نیز قابل توضیح است.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که استفاده از برنامه آگاهی و انتخاب میان‌فردی (PICK) می‌تواند یک ابزار مهم برای مراکز مشاوره دانشگاهی محسوب شود. با توجه به افزایش سن ازدواج، نگرانی‌های اقتصادی و تغییرات فرهنگی در جامعه، ارائه این آموزش‌ها می‌تواند به‌عنوان یک مداخله پیشگیرانه و ارتقایی در سطح دانشگاه‌ها اجرا شود. این پژوهش همچنین بر ضرورت گنجاندن آموزش‌های مهارت‌آموزی ارتباطی و شناختی در برنامه‌های رسمی دانشگاهی تأکید دارد. برنامه PICK به‌دلیل ساختار مرحله‌ای و قابل‌فهم، قابلیت اجرا توسط مشاوران و روان‌شناسان دانشگاهی را دارد و می‌تواند تأثیر مؤثری بر آمادگی جوانان برای تصمیم‌گیری صحیح داشته باشد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان‌فردی به‌طور معناداری موجب کاهش ترس از ازدواج در دانشجویان می‌شود. این برنامه با افزایش آگاهی شناختی، اصلاح نگرش‌ها، ارتقای مهارت‌های ارتباطی، تقویت خودفهمی و ایجاد توانایی تشخیص علائم خطر در روابط، زمینه‌ساز افزایش احساس امنیت روانی و کاهش تردیدهای مرتبط با ازدواج می‌شود. با توجه به اندازه اثر قابل‌توجه به‌دست‌آمده، می‌توان نتیجه گرفت که این آموزش یکی از رویکردهای موثر در حوزه آمادگی ازدواج است و می‌تواند برای پیشگیری از بروز مشکلات بعدی در روابط زوجین مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود این برنامه در قالب کارگاه‌های ساختارمند در مراکز مشاوره دانشگاهی، مراکز ازدواج و خانواده و نهادهای فرهنگی اجرا شود. همچنین انجام پژوهش‌های بیشتر با حجم نمونه بالاتر، استفاده از طرح‌های طولی، بررسی اثرات پیگیری و مقایسه این برنامه با سایر الگوهای آموزش پیش

از ازدواج می‌تواند به غنای بیشتر ادبیات پژوهش در این حوزه کمک کند.

فهرست منابع

- Asmita, S. (2025, July). Marriage is scary in the digital era. In *Annual International Conference on Interdisciplinary Islamic Studies* (pp. 61-69). Redwhite Press.
- Balochzadeh Khorshaneh, S., Abdi, M., Ghaffari, K., & Hamidipour, R. (2021). Comparison of the effectiveness of premarital education through interpersonal awareness and choice program and Indigenous multidimensional approach on dysfunctional couple beliefs in marriage seekers. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 19(3), 415-426.
- Boehme, R. (2017). *Assessment of the impact of the premarital interpersonal choices and knowledge (PICK) program on adolescents*. Utah State University.
- Bradford, K., Stewart, J. W., Pfister, R., & Higginbotham, B. J. (2016). Avoid falling for a jerk (ette): Effectiveness of the premarital interpersonal choices and knowledge program among emerging adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 630-644.
- Curtis, J. M., & Susman, V. M. (1994). Factors related to fear of marriage. *Psychological reports*, 74(3), 859-863.
- Helal, M. M., Yaseen, R. M., Mohsen, A. A., AL-Husseiny, H. F., & Sabbar, Y. (2024). Dynamics of a social model for marriage and divorce relationship with fear effect. *Malaysian Journal of Mathematical Sciences*, 18(2), 267-286.
- Navaneetham, P., Barani Kanth, D., & Shikhila, T. (2025). Effectiveness of Relationship Education Programs for Premarital Romantic and Sexual Relationships for Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Psychology of Sexuality & Mental Health Vol. 2*, 97-130.
- Putri, H. (2025). Marriage is scary trend: Narratives of fear of marriage for women. *Glocal Society Journal*, 2(1), 11-24.
- Sari, D. A., & Musyafaah, N. L. (2025). "Marriage is Scary" on TikTok: Maqāsid al-Sharī'ah's Analysis of the Fear of Marriage in the Digital Era. *Ma'mal: Jurnal Laboratorium Syariah Dan Hukum*, 6(2), 132-164.
- Stewart, J. W. (2015). *Effectiveness, facilitator characteristics, and predictors of the Premarital Interpersonal Choices and Knowledge (PICK) program*. Utah State University.
- Vafaeinezhad, F., Koraei, A., & Pasha, R. (2023). Comparison of the effect of

premarital education with selection method and knowledge and El Sun's approach on communication beliefs of students' fear of marriage. *Razi Journal of Medical Sciences*, 29(10), 193-202.

Van Epp J. *How to avoid falling for a jerk(ette)*. Abbasi G, Rashidi R, Besharatdeh A, translators. Tehran: Huo Publishing, 2021.