

## مقایسه اثربخشی آموزش مهار سندرمدل‌نشستن و آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر جهت‌گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری در بین دانشجویان

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۵/۲۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۹

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۳/۲۱

### چکیده

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش مهار سندرمدل‌نشستن و آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر جهت‌گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری در بین دانشجویان انجام شد. این مطالعه با روش نیمه‌آزمایشی، شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری انجام شد. تعداد ۶۰ نفر از دختران دانشجو در شهر اصفهان به صورت هدفمند و براساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب و سپس به‌طور تصادفی در سه گروه گمارده شدند. گروه آزمایش اول بسته آموزش مهار سندرمدل‌نشستن را در هشت جلسه و گروه دوم آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور را دریافت کردند. گروه کنترل در لیست انتظار قرار داشت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه جهت‌گیری ازدواج و پرسشنامه پذیرش نقش هم‌سری بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شد. نتایج نشان داد هر دو روش آموزشی در مقایسه با گروه کنترل موجب افزایش معنادار در جهت‌گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری شدند. تفاوت معناداری بین دو روش در میزان اثربخشی مشاهده نشد. اثرات درمان در مرحله پیگیری نیز پایدار ماند. آموزش مهار سندرمدل‌نشستن و آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور هر دو می‌توانند به بهبود نگرش جوانان نسبت به ازدواج و افزایش آمادگی آنان برای پذیرش نقش همسری کمک کنند و برای استفاده در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای پیش از ازدواج توصیه می‌شوند.

**کلیدواژه‌گان:** سندرمدل‌نشستن، آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور، جهت‌گیری ازدواج، پذیرش نقش همسری، دانشجویان

HEALTH PSYCHOLOGY AND  
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



امید سرانجام<sup>۱</sup>، زهرا یوسفی<sup>۲\*</sup>، محسن گل پرور<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)،

دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی، مرکز تحقیقات علوم رفتاری

و روانشناختی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد

اسلامی، اصفهان، ایران

۳. استاد، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)،

دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول: Dr\_yousefi@iau.ac.ir

**شیوه استناددهی:** سرانجام، امید، یوسفی، زهرا، و گل پرور،

محسن. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی آموزش مهار سندرمدل‌نشستن و آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر جهت‌گیری

ازدواج و پذیرش نقش همسری در بین دانشجویان. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۲)، ۱۵-۱.



# A Comparison of the Effectiveness of Infatuation Syndrome Management Training and Schema-Based Premarital Education on Marriage Orientation and Spousal Role Acceptance among Students

Submit Date: 2025-08-19

Revise Date: 2025-08-23

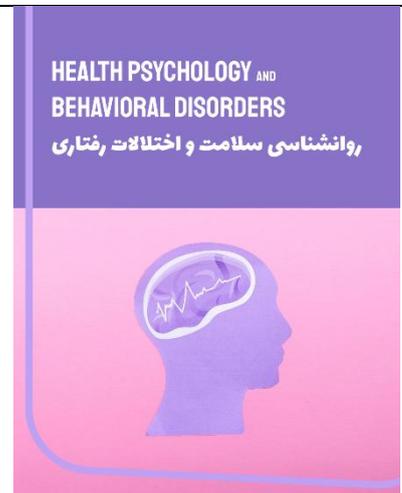
Accept Date: 2025-11-20

Publish Date: 2026-06-11

## Abstract

This study aimed to compare the effectiveness of infatuation syndrome management training and schema-based premarital education on marriage orientation and spousal role acceptance among university students. A quasi-experimental design involving two experimental groups and one control group was applied using pre-test, post-test, and follow-up assessments. Sixty female students in Isfahan were selected through purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria and then randomly assigned to three groups. The first experimental group received an eight-session infatuation syndrome management program, and the second received schema-based premarital education, while the control group was placed on a waiting list. Data were collected using the Marriage Orientation Scale and the Spousal Role Acceptance Questionnaire. Statistical analyses included repeated-measures ANOVA and Bonferroni post hoc tests. The results indicated that both intervention programs significantly increased marriage orientation and spousal role acceptance compared with the control group. No significant difference was found between the two intervention methods. Improvements remained stable during the follow-up phase. Both infatuation syndrome management training and schema-based premarital education are effective approaches for enhancing young adults' marriage-related attitudes and their readiness for assuming spousal responsibilities, suggesting their applicability in premarital counseling and educational programs.

**Keywords:** *Infatuation syndrome, schema-based premarital education, marriage orientation, spousal role acceptance, students*



Omid Saranjam<sup>1</sup>, Zahra Yousefi<sup>2\*</sup>,  
Mohsen Golparvar<sup>3</sup>

1. PhD Student in Counseling, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2. Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Research Center for Behavioral and Psychological Science, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

3. Professor, Department of Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

\*Corresponding Author's Email:  
Dr\_yousefi@iau.ac.ir

**How to cite:** Saranjam, O., Yousefi, Z., & Golparvar, M. (2026). A Comparison of the Effectiveness of Infatuation Syndrome Management Training and Schema-Based Premarital Education on Marriage Orientation and Spousal Role Acceptance among Students. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(2), 1-15.



ازدواج به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی، همواره نقشی اساسی در تداوم نسل، ارتقای سلامت روانی و ایجاد پیوندهای حمایتی در جوامع ایفا کرده است. با وجود اهمیت این پدیده، طی سال‌های اخیر تغییرات فرهنگی، تحولات شناختی و دگرگونی در الگوهای انتخاب همسر، فرایند ازدواج را برای بسیاری از جوانان با پیچیدگی‌های تازه‌ای مواجه کرده است. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که مجموعه‌ای از عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و شناختی می‌تواند نگرش و جهت‌گیری افراد نسبت به ازدواج را دستخوش تغییرات معنادار کند و در نتیجه، بر تصمیم‌گیری و آمادگی آنان برای تشکیل زندگی مشترک اثر بگذارد (Jafarriani & Labaafi, 2018). از همین رو، بررسی عوامل مؤثر بر نگرش به ازدواج و توسعه مداخلات مؤثر برای بهبود این نگرش، به یکی از نیازهای کلیدی حوزه روان‌شناسی ازدواج تبدیل شده است.

در این میان، پژوهشگران تأکید کرده‌اند که بسیاری از جوانان به‌دلایلی همچون تجربه‌های خانوادگی نامطلوب، سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، و همچنین انتظارات غیرواقع‌بینانه از رابطه، در نگرش به ازدواج دچار تضادهای شناختی و هیجانی هستند (Atashpour et al., 2019). این وضعیت در برخی موارد به شکل کاهش رغبت به ازدواج، ترس از ازدواج یا ناتوانی در انتخاب همسر مناسب بروز می‌کند. تغییرات فرهنگی و افزایش معیارهای پیچیده در انتخاب همسر نیز این چالش‌ها را تشدید کرده است، به‌گونه‌ای که بسیاری از جوانان برای مواجهه با فشارهای تصمیم‌گیری در این زمینه به حمایت‌های تخصصی نیاز دارند (Rezazadeh et al., 2019).

یکی از سازه‌های مهم مرتبط با تمایل به ازدواج، جهت‌گیری ازدواج است که نوع نگاه فرد نسبت به پیامدهای احتمالی زندگی مشترک را نشان می‌دهد. پژوهش‌ها حاکی از آن است که جهت‌گیری مثبت نسبت به ازدواج با پیامدهای مطلوب‌تری همچون افزایش امید به زندگی مشترک، تنظیم انتظارات واقع‌بینانه و توانایی در مواجهه با چالش‌های زناشویی مرتبط است (Gohanj & Ghazanfari, 2025). این جهت‌گیری می‌تواند تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی همچون سرمایه روان‌شناختی، نگرش نسبت به روابط پیش از ازدواج و کیفیت پیوندهای خانوادگی قرار گیرد. برعکس، جهت‌گیری منفی نسبت به ازدواج اغلب با اجتناب، ترس و ناتوانی در تصمیم‌گیری درست همراه است.

از سوی دیگر، پذیرش نقش همسری نیز از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های آمادگی برای ازدواج به‌شمار می‌رود. این سازه به میزان آمادگی فرد برای پذیرش مسئولیت‌های هیجانی، اجتماعی و رفتاری در چارچوب زندگی مشترک اشاره دارد و با توانایی سازگاری، خودتنظیمی و خودکارآمدی ارتباط تنگاتنگ دارد (Zacher & Froidevaux, 2021). خانواده‌درمانی نیز سال‌هاست که تأکید می‌کند ایفای نقش‌های خانوادگی - از جمله نقش همسر - نیازمند انعطاف شناختی، توانایی تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی مؤثر است (Lebow, 2012).

در واکنش به این چالش‌ها، بسته‌های آموزشی و مداخلات درمانی متعددی برای توانمندسازی جوانان و ارتقای آمادگی آنان برای انتخاب همسر طراحی شده است. یکی از این رویکردها، مشاوره و آموزش‌های پیش از ازدواج است که در قالب‌های گوناگون تدوین شده و اثربخشی آن در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است (Rostami & Qazalsafu, 2018). برای مثال، آموزش‌های موفق ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب (Khanbani & Aghaei, 2022)، مدل‌های خبره‌محور در مشاوره پیش از ازدواج (Kaveh Sadeh et al., 2022)، رویکردهای شناختی-رفتاری و طرحواره‌محور (Mokhtari et al., 2022) و نیز مداخله‌های هیجان‌محور از جمله مواردی هستند که بر کاهش عوامل بازدارنده ازدواج و تقویت عوامل تسهیل‌کننده آن تأکید دارند.

یکی از رویکردهای نوین در این حوزه، آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور است. این الگو، مبتنی بر نظریه طرحواره‌درمانی یانگ بوده و بر نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در شکل‌دهی به نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با ازدواج تأکید دارد (Rafaeli, 2020). طبق این دیدگاه، بسیاری از تعارضات، ابهامات، ترس‌ها و اجتناب‌های مرتبط با انتخاب همسر و تشکیل زندگی مشترک، ریشه در طرحواره‌هایی دارند که از تجربه‌های کودکی شکل گرفته‌اند. این طرحواره‌ها می‌توانند در قالب سبک‌های مقابله‌ای ناسازگار همچون تسلیم، اجتناب یا جبران افراطی بروز پیدا کنند و توانایی فرد را در تصمیم‌گیری صحیح برای ازدواج کاهش دهند (Edwards, 2022). مطالعات نشان داده‌اند که آموزش‌های

طرحواره‌محور می‌تواند به افراد کمک کند تا الگوهای ناسازگار شناختی و هیجانی خود را شناسایی کرده و مهارت‌های لازم برای اصلاح آن‌ها را بیاموزند (Mokhtari et al., 2021).

دومین رویکرد مهم مورد استفاده در این پژوهش، آموزش مهارت‌سنجی به‌دل‌نشستن است. این پدیده، به عنوان وضعیتی تعریف می‌شود که در آن فرد، با وجود آمادگی منطقی برای ازدواج، فاقد هیجان مثبت لازم برای انتخاب همسر است؛ هیجانی که به‌طور طبیعی باید فرآیند انتخاب را آسان‌تر و رغبت ایجاد کند. طبق شواهد، این سندرم به عواملی همچون عدم تحمل ابهام، تجارب گذشته، اضطراب انتخاب و باورهای ناکارآمد نسبت به رابطه مرتبط است. از این‌رو، آموزش‌های مرتبط با آن شامل مجموعه‌ای از فنون شناخت‌محور، هیجان‌محور و ذهن‌آگاهی است که هدف آن افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود تحمل ابهام است (Karami & Yousefi, 2023).

پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد که روش‌های مشاوره‌ای و آموزشی مختلفی در ایران برای بهبود سازه‌های ازدواج در جوانان توسعه یافته‌اند. از جمله می‌توان به الگوی بین‌نسلی سازه‌گرا (Raki et al., 2023)، الگوی ازدواج خبره‌محور (Kavehi Sadehi et al., 2020)، مشاوره‌های مبتنی بر طرحواره (Mokhtari et al., 2021) و بسته‌های آموزشی هیجان‌محور اشاره کرد. تمامی این مداخلات نشان داده‌اند که ارتقای مهارت‌های شناختی، هیجانی و ارتباطی می‌تواند عوامل بازدارنده ازدواج را کاهش دهد و سازه‌های مرتبط با آمادگی ازدواج را بهبود بخشد.

از سوی دیگر، نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا بر نقش سازه‌هایی مانند خوش‌بینی و امید در تقویت نگرش مثبت به آینده و تصمیم‌های مهم زندگی تأکید می‌کنند. نظریه «انتظار پیامدهای مثبت» در خوش‌بینی که توسط کارور و شایر مطرح شده، بیان می‌کند افرادی که انتظار پیامدهای مثبت دارند، در انتخاب‌های مهم زندگی از جمله ازدواج، با انگیزه و امید بیشتری عمل می‌کنند (Carver & Scheier, 2014). همچنین سبک‌های مقابله‌ای نیز در نگرش به ازدواج نقش تعیین‌کننده‌ای دارند؛ زیرا افراد با استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار یا هیجان‌مدار مسیرهای متفاوتی را طی می‌کنند که می‌تواند در تصمیم‌گیری ازدواج نقشی مهم داشته باشد (Carver et al., 1989). در مجموع، مجموعه‌ای از عوامل شناختی، هیجانی، تجربی و بین‌فردی در شکل‌دهی به جهت‌گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری نقش دارند و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات توانمندساز می‌توانند این سازه‌ها را به‌طور معنادار بهبود دهند. از این‌رو، مقایسه اثربخشی دو روش معتبر آموزشی - یعنی آموزش مهارت‌سنجی به‌دل‌نشستن و آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور - اهمیت علمی و کاربردی فراوانی دارد، زیرا هر یک از این دو رویکرد به ابعاد متفاوتی از آمادگی ازدواج می‌پردازند. بر این اساس، هدف این پژوهش بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌سنجی به‌دل‌نشستن و آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور بر جهت‌گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری در بین دانشجویان است.

## روش‌شناسی

در این پژوهش از روش تحقیق آزمایشی (طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) همراه با مرحله پیگیری (یک ماهه) استفاده شد. به دلیل اینکه پژوهش حاضر به دنبال تغییر ایجاد شده ناشی از اجرای تدوین بسته آموزشی مهارت‌سنجی به‌دل‌نشستن و مقایسه اثربخشی آن با آموزش‌های برگرفته از روش مشاوره پیش از ازدواج بر جهت‌گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری بود. شرکت‌کنندگان در مرحله‌ی کمی دانشجویان بودند که به روش هدفمند از بین آنان و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج ۶۰ دختر انتخاب شدند سپس به شکل تصادفی در هر یک از گروه‌ها (گروه‌های آزمایش و کنترل) ۲۰ نفر گمارش شدند و در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار قرار داشت، گروه آزمایش اول آموزش مهارت‌سنجی به‌دل‌نشستن را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. گروه دوم تحت آموزش مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور قرار گرفت و گروه سوم گروه کنترل بود که در لیست انتظار قرار داشت. لازم به ذکر است کلیه‌ی آزمودنی‌ها در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مورد ارزیابی قرار گرفتند و در نهایت داده‌های گردآوری شده در این مرحله به کمک روش‌های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان مجرد در سال تحصیلی ۱۴۰۳ در شهر اصفهان بودند. به منظور انتخاب نمونه از بین دانشجویان مطابق ملاک‌های ورود و خروج ۶۰ نفر از دختران به شکل هدفمند انتخاب شدند. سپس این افراد در سه گروه پژوهش (گروه بسته‌ی آموزشی مهار سندرم به دل نشستن، گروه آموزش پیش از ازدواج خبره محور و گروه کنترل) گمارش شدند (هر گروه بیست نفر). معیارهای ورود به این پژوهش عبارت بودند از:

۱- توانایی حضور در جلسات،

۲- نمره بالاتر از نمره وسط در پرسشنامه ترس پیش از ازدواج (جمع نمرات وسط طیف لیکرت هر سؤال برای کل پرسشنامه)

۳- دختر بودن

۴- دامنه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال

ملاک‌های خروج عبارتند از:

۱- شرکت در روان درمانی یا آموزشی روانی دیگر بصورت همزمان،

۲- غیبت در بیش از دو جلسه.

برای اندازه‌گیری جهت‌گیری ازدواج از پرسشنامه جهت‌گیری ازدواج توسط یوسفی (۱۴۰۰) به نقل از راکی و همکاران، (۲۰۲۳) استفاده شد که حاوی ۱۵ سؤال است و خوش‌بینی نسبت به ازدواج را ارزیابی می‌نماید. نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای انجام می‌شود که در تمامی سوالات نمره دهی به صورت مستقیم می‌باشد. کاملاً موافقم بیشترین نمره (۵) و کاملاً مخالفم کمترین نمره (۱) را می‌گیرد. همسانی درونی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ مساوی با ۰/۸۵ به دست آمد. هم‌چنین روایی همزمان آن با مقیاس جهت‌گیری زندگی (کارور و شیر، ۲۰۰۴) مثبت و معنادار به دست آمد. لازم به ذکر است نمرات هر سؤال با نمره کل همبستگی مثبت و معنادار داشت که نشانه‌ی روایی سازه بوده است. تحلیل عامل تاییدی نیز موید روایی سازه این پرسشنامه بوده است در این پژوهش مجدداً همسانی درونی بررسی و بالاتر از ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه پذیرش نقش همسری توسط یوسفی (۱۴۰۴) برای سنجش پذیرش نقش همسری ساخته شده است. حاوی ۱۶ گویه است و روی یک طیف پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) نمره‌گذاری می‌گردد. و حاوی سئوالاتی است که آمادگی روانی فرد را برای انجام مسئولیت‌ها در زندگی زوجی را ارزیابی می‌کند و برای اولین بار در این پژوهش معرفی شد. یوسفی (۱۴۰۴) ویژگی‌های روانسنجی آن را یک مطالعه مقدماتی بررسی کرده است. همسانی درونی این پرسشنامه ۰/۸۳ به دست آمد و پایایی بازآزمایی آن از طریق همبستگی پیرسون ۰/۶۳ به دست آمد. هم‌چنین نمرات این پرسشنامه با پرسشنامه جهت‌گیری ازدواج رابطه مثبت و معنادار داشته است.

به منظور اجرای پژوهش پس از دریافت مجوزهای لازم از دانشگاه من جمله کد اخلاق، با مراجعه به مراکز مشاوره‌ی دانشگاهی و تبلیغ دوره‌های آموزشی ویژه‌ی دانشجویان داوطلب ازدواج، انجام شد و سپس از بین ثبت نام کنندگان ۶۰ نفر به شکل در دسترس و هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند (هر گروه بیست نفر). گروه آزمایش اول بسته‌ی آموزشی مهار سندرم به دل نشستن را دریافت کردند و گروه دوم در معرض آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور را دریافت کردند. کلیه آزمودنی‌ها در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مورد سنجش توسط ابزارهای پژوهشی قرار خواهند گرفت. آموزش‌ها در محیط یک مرکز مشاوره در شهر اصفهان و توسط پژوهشگر ارائه شد.

در آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور، فرایند یادگیری با معرفی ضرورت ازدواج و اهمیت دریافت آموزش‌های پیش از ازدواج آغاز می‌شود و شرکت‌کنندگان با چهار سبک رایج ازدواج آشنا می‌شوند. سپس موانع هیجانی، شناختی و رفتاری ازدواج موفق در قالب طرحواره‌های ناسازگار شناسایی می‌شود و افراد درمی‌یابند که نیاز به دلبستگی ایمن، محبت، ثبات و پذیرش چگونه بر انتخاب همسر اثر می‌گذارد. در ادامه، طرحواره‌های ناکارآمد ناشی از عدم ارضای سالم در رابطه و انتخاب همسر بررسی می‌شود و شرکت‌کنندگان با قصه‌های ارتباطی و واکنش‌های

ناشی از عدم ارضای نیاز دلبستگی آشنا شده و تکالیفی برای شناخت الگوهای شخصی خود دریافت می‌کنند. در مرحله بعد پنج سبک واکنشی به عدم ارضای نیاز دلبستگی و سبک بازگشت به «خانه امن» توضیح داده می‌شود و نقش این واکنش‌ها در تکرار الگوهای ناکارآمد انتخاب همسر تحلیل می‌گردد. سپس طرحواره‌هایی که ریشه در ارتباط والد - کودک دارند و مفهوم «محدودیت واقع‌بینانه» معرفی می‌شود تا شرکت‌کنندگان نقش آن را در مسئولیت‌پذیری و خودکنترلی بهتر درک کنند. جلسه بعد با تمرکز بر مفهوم مرزبندی و شناخت مرزهای سالم در رابطه ادامه می‌یابد و فرد می‌آموزد چگونه ارزش‌های شخصی خود را شناسایی کرده و در تصمیم‌گیری‌ها به کار گیرد. در گام بعد، مهارت استفاده از ارزش‌ها برای ارضای سالم نیازهای هیجانی و توانایی تعویق نیازها تمرین می‌شود و شرکت‌کنندگان با مرز محدودیت‌های شخصی، ناتوانی‌ها و دایره ارتباطی خود آشنا شده و با بهره‌گیری از تکنیک شفقت، روایت‌های ناکارآمد خود را بازتعریف می‌کنند. در نهایت، مهارت رهاکردن، ابراز وجود، بیان خواسته‌ها و تشخیص حوزه‌های مهم گفت‌وگو در جلسات آشنایی ازدواج آموزش داده می‌شود و شرکت‌کنندگان با نشانه‌های هشداردهنده در روابط آشنا شده و پس از جمع‌بندی مطالب، پرسش‌ها و ابهامات خود را برطرف می‌کنند.

در آموزش مدیریت سندرم به‌دل‌نشستن، ابتدا شرکت‌کنندگان با ماهیت اصلی این سندرم آشنا می‌شوند و درک می‌کنند که «عدم تحمل ابهام» مهم‌ترین عامل شکل‌دهنده آن است؛ سپس سه زیرعلت مهم دیگر شامل تجارب گذشته، پیش‌بینی‌های ذهنی آینده و ویژگی‌های روان‌رنجورانه بررسی می‌شود و افراد از طریق اندیشه‌ورزی با سازوکار این سندرم آگاه می‌گردند. در مرحله دوم، علل دیگر سندرم در قالب گذشته آسیب‌زا، اضطراب فراگیر، وسواس فکری و خطاهای شناختی تحلیل می‌شود تا فرد بتواند ریشه‌های ذهنی مشکل خود را بشناسد. پس از آن، شرکت‌کنندگان وارد مرحله تنظیم هیجان می‌شوند و شیوه‌های پذیرش و تعدیل هیجان‌ها را می‌آموزند تا بتوانند در مواجهه با نداشتن «حس به دل‌نشستن»، فرصت کافی برای شناخت بیشتر طرف مقابل فراهم کنند. در ادامه، مفهوم «پذیرش بنیادین» مطرح می‌شود و فنون مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیک برای افزایش توان تحمل شرایط مبهم آموزش داده می‌شود. سپس شرکت‌کنندگان با چالش با افکار مزاحم و استانداردهای غیرواقع‌بینانه در انتخاب همسر آشنا می‌شوند و یاد می‌گیرند چگونه از طریق گسلس شناختی و تعدیل افکار، شدت وسواس انتخاب را کاهش دهند. در مرحله بعد مدیریت تجارب تلخ گذشته و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی از طریق ذهن باز آموزش داده می‌شود و افراد با فنون شناختی رفتاری و مهربانی با خود به مواجهه سالم با گذشته مجهز می‌شوند. جلسه بعد به مدیریت خودشیفتگی و اضطراب انتخاب اختصاص دارد و شرکت‌کنندگان می‌آموزند چگونه خودبرتری‌بینی یا اضطراب مانع شکل‌گیری هیجان سالم شود و با تکنیک‌های همدلی و مدیریت اضطراب این موانع را کاهش می‌دهند. در نهایت، شرکت‌کنندگان با ارزش‌های مرتبط با ازدواج و اهداف عمیق خود آشنا می‌شوند و از طریق روشن‌سازی ارزش‌ها می‌آموزند چگونه تحمل خود را نسبت به نبودن «حس به دل‌نشستن فوری» افزایش دهند و فرصت شکل‌گیری هیجان واقعی را به خود بدهند.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

## یافته‌ها

در جدول (۱) میانگین و انحراف معیار مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری در گروه‌های پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری در گروه‌های پژوهش در سه مرحله زمانی

زمان	مهار سندرم پیش از ازدواج	پیش از ازدواج طرحواره محور	گروه کنترل (گواه)
	میانگین	انحراف معیار	میانگین
جهت گیری ازدواج			
پیش‌آزمون	۲۲/۶۵	۷/۸۴	۲۶/۲۰
			۴/۴۶
			۴/۶۵

پس آزمون	۳۰/۴۰	۶/۹۰	۳۳/۷۵	۴/۴۱	۲۵/۹۵	۴/۲۸
پیگیری	۳۳/۷۵	۶/۱۴	۳۶/۰۵	۵/۵۲	۲۵/۸۰	۴/۵۲
پذیرش نقش همسری						
پیش آزمون	۲۴/۶۵	۴/۳۰	۲۷/۰۰	۴/۲۹	۲۴/۰۰	۳/۴۷
پس آزمون	۳۳/۰۵	۴/۹۲	۳۴/۶۰	۴/۳۲	۲۳/۹۵	۳/۲۵
پیگیری	۳۶/۰۰	۵/۴۹	۳۶/۸۵	۷/۷۴	۲۳/۱۰	۵/۷۳

چنان که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، در متغیر جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری، گروه‌های آزمایش مهار سندرم پیش از ازدواج و آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور نسبت به گروه کنترل تغییراتی را در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نشان داده‌اند. در جدول (۲) نتایج آزمون شاپیرو-ویلک (در مورد نرمال بودن توزیع متغیرها)، نتایج آزمون لوین (برابری واریانس گروه‌ها)، آزمون ام باکس مربوط به برابری ماتریس واریانس-کوواریانس و آزمون ماچلی در حوزه برابری کرویت برای متغیر جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری ارائه شده است.

### جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، لوین، ام باکس و ماچلی در متغیر جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری

ردیف	آزمون	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین		آزمون باکس		آزمون ماچلی	
		آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری
جهت گیری ازدواج									
۱	پیش‌آزمون	۰/۹۱۸	۰/۵۲۱	۱/۰۵	۰/۱۲۷	۱/۷۹	۰/۴۵۱	۰/۶۵۹	۰/۰۰۰
۲	پس‌آزمون	۰/۹۳۳	۰/۶۵۱	۲/۲۰	۰/۰۵۸				
۳	پیگیری	۰/۹۴۹	۰/۶۵۵	۲/۲۴	۰/۰۴۵				
ردیف	آزمون	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین		آزمون باکس		آزمون ماچلی	
		آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری	آماره	معناداری
پذیرش نقش همسری									
۱	پیش‌آزمون	۰/۹۰۵	۰/۵۶۱	۰/۵۵۸	۰/۵۷۵	۱/۷۸	۰/۲۵۰	۰/۶۹۶	۰/۰۰۰
۲	پس‌آزمون	۰/۹۱۵	۰/۵۷۱	۱/۲۶	۰/۱۲۸				
۳	پیگیری	۰/۹۱۷	۰/۵۴۱	۰/۴۰۴	۰/۴۰۴				

چنان که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، دارای توزیع نرمال ( $p > 0/05$ ) و برابری واریانس خطا ( $p > 0/05$ ) است همچنین تفاوت ماتریس واریانس-کوواریانس (از طریق آزمون ام باکس) ( $p > 0/05$ ) معنادار نبوده است اما آزمون ماچلی معنادار است. یعنی پیش‌فرض کرویت رعایت نشده است. از این رو به دلیل عدم رعایت پیش‌فرض کرویت، آماره گرین‌هاوس-گیزر در جداول تحلیل نهایی گزارش شد. در جدول (۳) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکرار شده آمده است.

### جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری تکرار شده (مکرر) برای جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجدور سهمی اتا	توان آزمون
درون گروهی	۱۵۴۰/۸۳	۱/۴۹	۱۰۳۳/۰۶	۲۰۷/۷۱	۰/۰۰۰	۰/۷۸۵	۱/۰۰
تعامل زمان×گروه	۸۱۸/۳۳	۲/۹۸	۲۷۴/۳۲	۵۵/۱۵	۰/۰۰۰	۰/۶۵۹	۱/۰۰
خطا (زمان)	۴۲۲/۸۳	۸۵/۰۱	۴/۹۷				
بین گروهی	۱۱۱۰/۲۳	۲	۵۵۵/۱۱	۶/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۱۸۶	۰/۸۹۳
خطا	۴۸۴۶/۳۱	۵۷	۸۵/۰۲				
منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجدور سهمی اتا	توان آزمون

درون گروهی	زمان	۲۳۲۵/۱۴	۱/۵۳	۹۹۳/۴۶	۱۵۸/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۷۳۷	۱/۰۰
تعامل زمان×گروه		۹۳۹/۶۵	۳/۰۶	۳۰۶/۵۴	۴۹/۲۲	۰/۰۰۰	۰/۶۳۳	۱/۰۰
خطا (زمان)		۵۴۴/۲۲	۸۷/۳۹	۶/۲۲				
بین گروهی	گروه	۲۸۵۸/۵۴	۲	۱۴۲۹/۲۷	۲۶/۸۵	۰/۰۰۰	۰/۴۸۵	۱/۰۰
خطا		۳۰۳۳/۳۶	۵۷	۵۳/۲۱				

چنان‌که در جدول (۳) برای متغیر جهت گیری ازدواج مشاهده می‌شود، در بخش اثر درون گروهی، عامل زمان ( $F=۲۰۷/۷۱$ ،  $df=۱/۴۹$  و  $p<۰/۰۰۰$ ) و تعامل زمان و گروه ( $F=۵۵/۱۵$ ،  $df=۲/۹۸$  و  $p<۰/۰۰۰$ ) نشان می‌دهد که در جهت گیری ازدواج از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (چهار گروه پژوهش) تفاوت معناداری ( $p<۰/۰۱$ ) وجود دارد. این نتیجه نشان می‌دهد که تعامل زمان و اعمال متغیر مستقل (یکی از روشهای آموزشی در پژوهش) با ۱۰۰ درصد توان و بر اساس مجذور سهمی اتا ۶۵/۹ درصد از تفاوت میانگین‌های بین گروه‌های درمان و کنترل را برای متغیر جهت گیری ازدواج توضیح می‌دهد. همچنین، چنان‌که در جدول (۳) بخش اثر بین گروهی مشاهده می‌شود در جهت گیری ازدواج، در عامل گروه تفاوت معناداری ( $p<۰/۰۰۰$ ) وجود دارد. و آموزش‌ها در مقایسه با گروه کنترل بر بهبود جهت گیری ازدواج اثر بخش بوده‌اند. چنان‌که در جدول (۳) برای متغیر پذیرش نقش همسری مشاهده می‌شود، در بخش اثر درون گروهی، عامل زمان ( $F=۱۵۹/۵۲$ ،  $df=۱/۵۳$  و  $p<۰/۰۰۰$ ) و تعامل زمان و گروه ( $F=۳۰۶/۵۴$ ،  $df=۳/۰۶$  و  $p<۰/۰۰۰$ ) نشان می‌دهد که در پذیرش نقش همسری از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (سه گروه پژوهش) تفاوت معناداری ( $p<۰/۰۱$ ) با یکدیگر دارند. این نتیجه نشان می‌دهد که تعامل زمان و گروه بوده اعمال متغیر مستقل (یکی از روشهای آموزشی در پژوهش) با ۱۰۰ درصد توان و بر اساس مجذور سهمی اتا ۶۳/۳ درصد از تفاوت میانگین‌های بین گروه‌های آموزش و کنترل را برای متغیر پذیرش نقش همسری توضیح می‌دهد. همچنین، چنان‌که در جدول (۳) بخش اثر بین گروهی مشاهده می‌شود در پذیرش نقش همسری، در عامل گروه تفاوت معناداری ( $p<۰/۰۰۰$ ) وجود دارد و آموزش‌ها در مقایسه با گروه بر بهبود پذیرش نقش همسری اثر بخش بوده‌اند. در جدول (۴) نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه جفتی دو گروه آزمایش و گروه کنترل در جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین‌های گروه‌های پژوهش در سه بار اندازه‌گیری برای جهت گیری ازدواج و

#### پذیرش نقش همسری

مرحله و متغیر	گروه مبنا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
پیش آزمون جهت‌گیری ازدواج	آموزش مهار سندرمد به دل نشستن	آموزش پیش از ازدواج طر حواره محور	-۳/۵۵	۱/۸۵	۰/۰۶۱
	آموزش مهار سندرمد به دل نشستن	گروه کنترل	-۳/۳۵	۱/۸۵	۰/۰۷۶
	آموزش پیش از ازدواج طر حواره محور	گروه کنترل	۰/۲۰۰	۱/۸۵	۰/۹۱۴
پس آزمون جهت‌گیری ازدواج	آموزش مهار سندرمد به دل نشستن	آموزش پیش از ازدواج طر حواره محور	-۳/۳۵	۱/۶۸	۰/۰۵۲
	آموزش مهار سندرمد به دل نشستن	گروه کنترل	۴/۴۵	۱/۶۸	۰/۰۱۱
	آموزش پیش از ازدواج طر حواره محور	گروه کنترل	۷/۸۰	۱/۶۸	۰/۰۴۹
پیگیری جهت‌گیری ازدواج	آموزش مهار سندرمد به دل نشستن	آموزش پیش از ازدواج طر حواره محور	-۲/۳۰	۱/۷۲	۰/۱۸۶
	آموزش مهار سندرمد به دل نشستن	گروه کنترل	۷/۹۵	۱/۷۲	۰/۰۰۰

۰/۰۰۰	۱/۷۲	۱۰/۲۵	گروه کنترل	آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور	
۰/۷۱	۱/۲۷	-۲/۳۵	گروه کنترل	آموزش مهار سندرمدل نشستن پیش از ازدواج طرحواره محور	پیش آزمون پذیرش نقش همسری
۰/۶۱۳	۱/۲۷	۰/۶۵۰	گروه کنترل	آموزش مهار سندرمدل نشستن	
۰/۰۷۱	۱/۲۷	۳/۰۰	گروه کنترل	آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور	
۰/۲۵۱	۱/۳۳	-۱/۵۵	گروه کنترل	آموزش مهار سندرمدل نشستن پیش از ازدواج طرحواره محور	پس آزمون پذیرش نقش همسری
۰/۰۰۰	۱/۳۳	۹/۱۰	گروه کنترل	آموزش مهار سندرمدل نشستن	
۰/۰۰۰	۱/۳۳	۱۰/۶۵	گروه کنترل	آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور	
۰/۶۱۷	۱/۶۹	-۰/۸۵۰	گروه کنترل	آموزش مهار سندرمدل نشستن پیش از ازدواج طرحواره محور	پیگیری پذیرش نقش همسری
۰/۰۰۰	۱/۶۹	۱۲/۹۰	گروه کنترل	آموزش مهار سندرمدل نشستن	
۰/۰۰۰	۱/۶۹	۱۳/۷۵	گروه کنترل	آموزش پیش از ازدواج طرحواره محور	

نتایج آزمون تعقیبی نشان می‌دهد در مرحله پس آزمون و پیگیری بین گروه‌های آموزشی با گروه کنترل در میانگین جهت گیری ازدواج و پذیرش نقش همسری، تفاوت معنادار وجود دارد و هر دو روش بر بهبود این دو متغیر موثر بوده‌اند و بین اثربخشی دو گروه تفاوت معنادار وجود ندارد و این اثربخشی از پس آزمون به پیگیری ادامه داشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر دو روش «آموزش مهار سندرمدل نشستن» و «آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور» توانستند به شکل معناداری موجب افزایش جهت‌گیری ازدواج و ارتقای پذیرش نقش همسری در بین دانشجویان شوند. همچنین یافته‌ها نشان داد که میان اثربخشی دو روش تفاوت معناداری وجود ندارد و اثرات به‌دست‌آمده در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی مانده است. این یافته‌ها بیانگر آن است که هر دو نوع مداخله به‌صورت مؤثر توانسته‌اند عواملی را که مانع آمادگی روان‌شناختی برای ازدواج می‌شود هدف قرار داده و اصلاح کنند. برای فهم عمیق‌تر این نتایج، تبیین و مقایسه آن‌ها با پژوهش‌های پیشین ضروری است.

یافته‌های مربوط به بهبود جهت‌گیری ازدواج همسو با نتایج مطالعاتی است که نشان داده‌اند افزایش آگاهی، اصلاح باورهای ناکارآمد، و کاهش هیجانات منفی می‌تواند نگرش افراد نسبت به ازدواج را متحول کند. در همین راستا، پژوهش‌های گوهانج و غضنفری نشان دادند که جهت‌گیری ازدواج تحت تأثیر عوامل شناختی و هیجانی مانند سرمایه روان‌شناختی، نگرش به روابط پیش از ازدواج و پیوندهای خانوادگی است (Gohanj & Ghazanfari, 2025). با توجه به این که هر دو روش آموزشی در پژوهش حاضر، بخش‌هایی مرتبط با افزایش شناخت، بازسازی باورها، اصلاح انتظارات، و تقویت خودآگاهی داشتند، منطقی است که نتایج در جهت الگوهای مطرح‌شده در این پژوهش همسو باشد.

همچنین نتایج پژوهش با یافته‌های راکي و همکاران همخوان است؛ آنان در معرفی مدل بین‌نسلی سازه‌گرا بیان کردند که ترکیب فرایندهای شناختی، هیجانی و تجربی می‌تواند نگرش افراد نسبت به ازدواج را بهبود دهد (Raki et al., 2023). این دقیقاً همان سازوکاری است که در هر دو مداخله پژوهش حاضر نیز دیده می‌شود؛ به‌ویژه در آموزش طرحواره‌محور که بر ریشه‌های شناختی و طرحواره‌ای مشکلات تأکید دارد، و در بسته مهار سندرمدل نشستن که توجه ویژه‌ای به تنظیم هیجان و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی دارد.

در مورد آموزش پیش از ازدواج طرحواره‌محور، نتایج کاملاً در امتداد پژوهش‌های مختاری و همکاران است که نشان داده‌اند اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سبک‌های مقابله‌ای می‌تواند اثرات معناداری بر کاهش ترس از ازدواج، افزایش آمادگی شناختی و اصلاح الگوهای رفتاری داشته باشد (Mokhtari et al., 2022; Mokhtari et al., 2021). یانگ و شارحان طرحواره‌درمانی نیز تأکید دارند که طرحواره‌ها در صورت اصلاح شدن، می‌توانند نگرش فرد به روابط، صمیمیت و تعهد را دگرگون کنند (Rafaeli, 2020). هرچند این پژوهش به‌طور مستقیم بر ترس از ازدواج متمرکز نبود، اما با توجه به اینکه ترس از ازدواج و جهت‌گیری ازدواج از نظر سازه‌ای و انگیزشی با یکدیگر ارتباط دارند، مشابهت نتایج امری طبیعی است.

از سوی دیگر، بخش دیگر نتایج نشان داد که آموزش مهار سندرم به‌دل‌نشستن نیز توانسته است همانند آموزش طرحواره‌محور، بهبود قابل‌توجهی در نگرش افراد نسبت به ازدواج ایجاد کند. سازوکارهای این بسته آموزشی - شامل افزایش تحمل ابهام، تنظیم هیجان، مدیریت تجربیات گذشته، ایجاد ذهن باز، اصلاح باورهای ناکارآمد و کاهش اضطراب انتخاب - با نظریه‌های مرتبط سازگار است. نظریه خوش‌بینی کارور و شایر تأکید می‌کند افرادی که انتظار پیامدهای مثبت دارند، تمایل بیشتری به اقدام برای وقایع مهم زندگی نشان می‌دهند و نسبت به آینده نگرشی امیدوارانه‌تر دارند (Carver & Scheier, 2014). بخش‌های مختلف این بسته آموزشی نیز دقیقاً بر همین مؤلفه‌ها تمرکز دارد؛ یعنی افزایش باور فرد به توانایی خود، کاهش ریشه‌های اضطراب‌زا، و ایجاد امید نسبت به آینده، که در نهایت می‌تواند موجب تقویت جهت‌گیری ازدواج شود. از سوی دیگر، این یافته با نظریه سبک‌های مقابله‌ای کارور و شایر نیز همسو است؛ بر اساس این نظریه، اصلاح سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و جایگزینی آن با راهبردهای مناسب می‌تواند نگرش فرد نسبت به موقعیت‌های دشوار را تغییر دهد (Carver et al., 1989). در بسته مهار سندرم به‌دل‌نشستن، آموزش‌های مرتبط با پذیرش، ذهن‌آگاهی، مهارت‌های تنظیم هیجان و مواجهه با افکار ناکارآمد، همگی در راستای اصلاح سبک‌های مقابله‌ای است و این اقدام می‌تواند چرایی اثربخشی مداخله را تبیین کند.

در بخش مقایسه دو روش، یافته پژوهش حاضر نشان داد که هر دو روش از اثربخشی مشابهی برخوردار هستند. این نتیجه را می‌توان از چند منظر تبیین کرد. نخست آنکه هر دو مداخله در سطح شناختی فعال هستند و به باورها، انتظارات، پیش‌داوری‌ها و سبک‌های پردازش اطلاعات می‌پردازند. براساس پژوهش رزازاده و همکاران، افزایش شناخت و اصلاح باورها از عوامل کلیدی در تقویت نگرش مثبت به ازدواج است (Rezazadeh et al., 2019). بنابراین، شباهت سازوکارهای شناختی در هر دو بسته احتمالاً منجر به شباهت در اثربخشی شده است.

دوم آنکه هر دو روش نقش مهمی در بهبود تنظیم هیجان دارند، و تنظیم هیجان یکی از مؤلفه‌های کلیدی سازگاری بین‌فردی و آمادگی برای تشکیل زندگی مشترک است. آتش‌پور و همکاران نیز بیان کرده‌اند که تقویت مهارت‌های هیجان‌محور در دوره پیش از ازدواج می‌تواند به آماده‌سازی زوجها برای ورود به رابطه پایدار کمک کند (Atashpour et al., 2019). از آنجا که هر دو بسته آموزشی در این پژوهش شامل عناصر هیجان‌محور بوده‌اند، می‌توان گفت اشتراک سازوکارهای هیجانی موجب نزدیکی نتایج شده است.

یافته‌های مرتبط با پذیرش نقش همسری نیز با پژوهش‌های پیشین همسو است. زاگر و فرویدوکس تأکید می‌کنند که ورود افراد به نقش‌های جدید در چرخه زندگی به آمادگی شناختی، هیجانی و هویتی نیاز دارد (Zacher & Froidevaux, 2021). آموزش‌های طرحواره‌محور با اصلاح ساختارهای هویتی و باورهای ناسازگار، و آموزش‌های مهار سندرم به‌دل‌نشستن با کاهش اضطراب و افزایش تحمل ابهام، هر دو به تقویت این آمادگی کمک می‌کنند.

همچنین، پژوهش کاوه‌سده و همکاران که در زمینه استخراج الگوی مشاوره ازدواج خبره‌محور انجام شده، نشان می‌دهد که مداخلاتی که ریشه‌های شناختی و هیجانی آمادگی ازدواج را هدف قرار می‌دهند از اثربخشی بیشتری برخوردارند (Kaveh Sadeh et al., 2022). یافته‌های پژوهش حاضر که نشان‌دهنده تأثیر هر دو مداخله بر بهبود پذیرش نقش همسری است نیز این ادعا را تقویت می‌کند.

مطالعات دیگر نیز اثربخشی آموزش‌های تخصصی پیش از ازدواج را بر سازه‌های مختلف مرتبط با آمادگی ازدواج تأیید کرده‌اند؛ از جمله پژوهش خانبانی و آقایی درباره مقایسه آموزش ازدواج موفق و نظریه انتخاب (Khanbani & Aghaei, 2022)، پژوهش کاوه‌سدهی درباره اصلاح

تصویر ایده‌آل از همسر و کاهش کمال‌گرایی (Kavehi Sadehi et al., 2020)، و پژوهش جوکار حبیب و ترکان درباره تصمیم‌گیری کارآمد در مردان مجرد (Jokar Habib & Torkan, 2022). همسویی نتایج حاضر با این مطالعات نشان می‌دهد که آموزش‌های تخصصی و چندبعدی می‌تواند به شکل مؤثری بر آمادگی روان‌شناختی برای ازدواج اثر بگذارد.

در مجموع، می‌توان گفت که اثربخشی مشابه دو بسته آموزشی در این پژوهش به دلیل اشتراک در سازوکارهای کلیدی مانند اصلاح باورها، افزایش خودآگاهی، بهبود تنظیم هیجان، کاهش اضطراب‌های بین‌فردی، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، و تقویت مهارت‌های ارتباطی است. هرچند مسیر دستکاری این سازه‌ها در هر دو روش متفاوت است، اما نقطه‌نهایی آن‌ها - یعنی تقویت آمادگی برای ورود به رابطه - مشابه است. این پژوهش با وجود نقاط قوت قابل‌توجه، محدودیت‌هایی نیز دارد. نخست آنکه نمونه فقط شامل دختران دانشجو بود و این امر تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی، فرهنگی یا جنسیتی را محدود می‌کند. دوم آنکه پژوهش به‌صورت نیمه‌آزمایشی و با نمونه‌گیری هدفمند انجام شد و این موضوع احتمال سوگیری انتخاب را افزایش می‌دهد. سوم آنکه داده‌ها بر اساس خودگزارش‌دهی بودند که همواره احتمال خطا یا تمایل به پاسخ‌دهی مطلوب اجتماعی را در پی دارد. همچنین، مدت زمان پیگیری یک‌ماهه بوده که برای ارزیابی اثربخشی بلندمدت کافی نیست. برای انجام پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود که مطالعات مشابه با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر سن، وضعیت تأهل، طبقه اجتماعی و پیشینه فرهنگی انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود دوره‌های پیگیری طولانی‌تر (مثلاً شش‌ماهه یا یک‌ساله) برای بررسی پایداری مداخلات طراحی شود. مقایسه این دو روش با سایر شیوه‌های مشاوره‌ای مانند رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی، درمان‌های هیجان‌محور یا درمان‌های مبتنی بر زوج‌درمانی نیز می‌تواند نتایج ارزشمندی ارائه دهد. به علاوه، استفاده از روش‌های کیفی یا ترکیبی می‌تواند به فهم عمیق‌تر سازوکارهای تغییر کمک کند.

روان‌شناسان، مشاوران و مراکز مشاوره دانشگاهی می‌توانند از هر دو بسته آموزشی به‌عنوان ابزارهایی مؤثر برای ارتقای آمادگی ازدواج در جوانان استفاده کنند. توصیه می‌شود این آموزش‌ها در قالب کارگاه‌های گروهی یا دوره‌های مشاوره‌ای پیش از ازدواج ارائه شوند. همچنین سیاست‌گذاران حوزه خانواده می‌توانند از یافته‌های این پژوهش برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه، تولید بسته‌های آموزشی و ایجاد ساختارهای حمایتی برای جوانان در مسیر انتخاب همسر بهره ببرند.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

## شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

## حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## چکیده گسترده

### EXTENDED ABSTRACT

#### Introduction

Marriage remains a central developmental milestone with wide-ranging implications for individual well-being, social adjustment, and life-course progression. Yet, over the past decade, a growing number of young adults—especially university students—have reported difficulties in forming stable attitudes toward marriage, developing motivation to choose a partner, or preparing psychologically for marital responsibilities. Prior research has demonstrated that shifting social norms, increased expectations for partner selection, cognitive distortions, maladaptive schemas, and emotional vulnerabilities collectively contribute to uncertainty or avoidance in marriage-related decisions (Jafarrian & Labaafi, 2018). Studies show that distorted cognitions, pessimistic expectations, or unresolved early-life emotional injuries may undermine individuals' readiness for intimate commitment and thereby impair their marriage orientation (Atashpour et al., 2019).

Marriage orientation, conceptualized as individuals' overall expectations, beliefs, and emotional stance toward marital life, has been identified as a predictor of marital intentions and successful partner selection. Recent work has revealed that marriage orientation is shaped by psychological capital, family cohesion, and attitudes toward premarital relationships (Gohanj & Ghazanfari, 2025). Likewise, theoretical frameworks in lifespan development suggest that adopting adult social roles—such as the spousal role—requires personal maturity, identity clarity, and emotional regulation capacities (Zacher & Froidevaux, 2021). Hence, interventions that target maladaptive cognitions, emotion regulation difficulties, or interpersonal schemas may enhance readiness for marriage and increase acceptance of the spousal role.

One such approach is **schema-focused premarital education**, derived from schema therapy principles, which emphasizes the identification and modification of early maladaptive schemas, schema modes, and coping styles (Edwards, 2022; Rafaeli, 2020). These schemas, formed through unmet core needs or dysfunctional early experiences, have been shown to influence partner selection, fear of intimacy, and decision-making in romantic contexts (Mokhtari et al., 2021). Research has consistently demonstrated that schema-focused interventions can reduce fear of marriage, improve problem-solving, and foster healthier cognitive-emotional processing in young adults (Mokhtari et al., 2022). In addition, previous work has shown that maladaptive coping styles such as avoidance or surrender maintain negative attitudes toward marriage and may be effectively altered through schema-based training (Carver et al., 1989).

A second innovative approach is **training to control the Infatuation Syndrome**, a recently conceptualized phenomenon characterized by the inability to develop sufficient positive emotional attraction toward prospective partners despite having the rational criteria for marriage readiness. This condition is associated with low tolerance for ambiguity, anxiety in partner selection, negative anticipatory cognitions, and rigid expectations. Such emotional-cognitive barriers can impair marriage orientation and delay the assumption of marital roles. Initial qualitative investigations into premarital counseling processes suggest that young adults often seek guidance for resolving these internal conflicts and developing clarity in marriage-related decision-making (Karami & Yousefi, 2023).

In Iranian research, a wide range of premarital educational models has been developed to address similar psychological obstacles. These include expert-based premarital counseling (Kaveh Sadeh et al., 2022), marriage success training based on choice theory (Khanbani & Aghaei, 2022), intergenerational-constructivist counseling (Raki et al., 2023), and expert-oriented marital readiness programs (Kavehi Sadehi et al., 2020). In most of these interventions, improving emotional regulation, fostering realistic expectations, and enhancing adaptive cognitions have been central mechanisms leading to increased marital readiness. Family therapy frameworks have similarly emphasized the role of emotional flexibility, role acceptance, and stable interpersonal bonds in sustaining marital relationships (Lebow, 2012).

Taken together, the literature highlights the need for interventions that simultaneously target cognitive, emotional, and experiential processes shaping marital readiness. Since both schema-focused premarital education and Infatuation Syndrome management training address these dimensions—albeit through different mechanisms—comparing their effectiveness offers important insight.

Accordingly, this study aimed to compare the effectiveness of Infatuation Syndrome management training and schema-focused premarital education on marriage orientation and acceptance of the spousal role among university students.

### **Methods and Materials**

This research employed a quasi-experimental design with two experimental groups and one control group, utilizing a pre-test, post-test, and one-month follow-up structure. A total of 60 unmarried female university students were recruited based on predefined inclusion and exclusion criteria and were purposefully selected from counseling centers and university announcements. Participants were randomly assigned to three groups: (1) Infatuation Syndrome management training, (2) schema-focused premarital education, and (3) a waiting-list control group.

The first experimental group received eight structured 90-minute sessions focusing on ambiguity tolerance, emotional regulation, cognitive flexibility, and the modification of dysfunctional anticipatory beliefs. The second experimental group received eight structured sessions of schema-focused premarital education addressing schema identification, schema-related emotional responses, coping styles, interpersonal boundaries, values clarification, and behavioral exercises.

All participants completed the Marriage Orientation Questionnaire and the Spousal Role Acceptance Scale at three time points: pre-test, post-test, and follow-up. Data were analyzed using repeated-measures ANOVA and Bonferroni post-hoc comparisons.

### **Findings**

The results of repeated-measures ANOVA demonstrated significant changes across time in both dependent variables—marriage orientation and spousal role acceptance—in the two experimental groups. Significant interaction effects indicated that changes over time differed across the groups. Specifically, both experimental groups showed substantial increases from pre-test to post-test, with gains largely maintained at follow-up.

Post-hoc analyses revealed that, at post-test and follow-up, both experimental groups significantly outperformed the control group in both marriage orientation and spousal role acceptance. However, there were no statistically significant differences between the two experimental groups at any measurement point, indicating comparable effectiveness.

In terms of effect size, both interventions demonstrated strong impacts, explaining a substantial proportion of variance in both outcomes. Improvements in marriage orientation and spousal role acceptance persisted at follow-up, suggesting durability of the intervention effects.

### **Discussion and Conclusion**

The present study examined and compared two distinct premarital educational interventions and found that both were highly effective in improving marriage orientation and spousal role acceptance among young

women. The comparable results between the two methods highlight that although the interventions are theoretically and procedurally different, they converge in their capacity to enhance psychological readiness for marriage.

The Infatuation Syndrome management training appeared to successfully target emotional and cognitive reluctance toward commitment by enhancing ambiguity tolerance, reducing anxiety, and promoting more adaptive emotional responses. These changes likely facilitated greater openness toward marriage and more confidence in the ability to assume spousal responsibilities.

Similarly, schema-focused premarital education effectively addressed deeper cognitive structures and maladaptive schemas that may hinder positive marital expectations or role readiness. By helping participants understand their emotional patterns, coping strategies, and interpersonal tendencies, the intervention likely improved their sense of competence and preparedness for marital life.

The lack of significant differences between the two approaches suggests that both emotional-focused and schema-focused frameworks may be valuable in addressing challenges related to marital readiness. Each method appears to influence central psychological mechanisms related to decision-making, self-understanding, and role acceptance.

In conclusion, both interventions are promising tools for premarital counseling and could be integrated into educational and psychological programs aimed at enhancing marital readiness among young adults. The durability of intervention effects highlights their potential for real-world application in counseling centers, universities, and family support programs.

فهرست منابع

## References

- Atashpour, S. H., Novabi Far, F., & Golparvar, M. (2019). The effectiveness of the Enneagram personality type training package on emotional self-regulation in couples during the premarital period. *Social Work Quarterly*, 8(4 (Continuous 30)), 43-51. <https://www.sid.ir/paper/962150/%D8%AE%D8%B1%DB%8C%D8%AF%20%D8%A7%D9%82%D8%B3%D8%A7%D8%B7%DB%8C%20%DA%AF%D9%88%D8%B4%DB%8C%20%D8%A2%DB%8C%D9%81%D9%88%D9%86%2014>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(14\)00033-3?script=true&code=cell-site](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(14)00033-3?script=true&code=cell-site)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. <https://psycnet.apa.org/fulltext/1989-17570-001.html>
- Edwards, D. J. A. (2022). Using schema modes for case conceptualization in schema therapy: an applied clinical approach. *Frontiers in psychology*, 12, 763670. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.763670/full>
- Gohanj, A., & Ghazanfari. (2025). Modeling marriage orientation based on psychological capital and attitudes toward relationships before marriage, with the mediating role of family ties among single students. *Journal of Psychological Sciences*, 23(144), 195-214. <https://doi.org/10.61186/jps.23.144.11>
- Jafarriani, M., & Labaafi, S. (2018). Pathology of spouse selection in Isfahan: A qualitative study. *Women and Family Studies*, 11(42), 71-89. [https://journals.iau.ir/article\\_667507.html](https://journals.iau.ir/article_667507.html)
- Jokar Habib, Y. Z., & Torkan, H. (2022). The impact of reality-based premarital education on decision-making style and self-efficacy in unmarried men. *Nursing Psychology*, 10(6). [https://ijpn.ir/browse.php?a\\_id=2069&slc\\_lang=fa&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1](https://ijpn.ir/browse.php?a_id=2069&slc_lang=fa&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1)
- Karami, B., & Yousefi, Z. (2023). What Happens in Pre-Marriage Counseling Rooms? Examining the Process of Pre-Marriage Counseling from the Perspective of Its Recipients. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(2), 44-50. <https://doi.org/10.61838/kman.psynexus.1.2.8>
- Kaveh Sadeh, S., Yousofi, Z., & Torkan, H. (2022). Examining marriage counseling methods by marriage counseling experts and extracting an expert-based premarital counseling model. *Knowledge and research in applied psychology*, 23(1 (Continuous 87)), 26-37. <https://www.sid.ir/paper/1031997/fa>

- Kavehi Sadehi, S., Yousofi, Z., & Torkan, H. (2020). The effectiveness of expert-oriented marriage on the ideal image of a spouse and perfectionism in single women. *Applied Family Therapy*, 1(4), 164-178. <https://doi.org/10.22034/afij.2022.242570.1007>
- Khanbani, G., & Aghaei, J. (2022). Comparing the effectiveness of successful marriage training and choice theory training on the choice of young couples. *Knowledge and research in applied psychology*, 23(2), 11-24. [https://journals.iau.ir/article\\_694942.html](https://journals.iau.ir/article_694942.html)
- Lebow, J. L. (2012). *Handbook of clinical family therapy*. John Wiley & Sons. <https://www.wiley.com/en-ca/Handbook+of+Clinical+Family+Therapy-p-9781118428863>
- Mokhtari, S., Yousofi, Z., & Manshie, G. (2022). Investigating the effectiveness of schema-focused premarital education on fear of marriage and schema mindsets in single women. *Community Health Journal*, 16(3), 1-13. <https://www.sid.ir/paper/1067778/fa>
- Mokhtari, S. Z., Yousofi, G., & Manshie, G. (2021). The impact of schema-focused premarital education on fear of marriage and coping styles in single women. *Journal of Behavioral Science Research*, 19(2), 304-316. <https://doi.org/10.52547/rbs.19.2.304>
- Rafaeli, E. (2020). Schema therapy. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 4559-4564). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_943](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_943)
- Raki, A., Atashpour, S. H., & Golparvar, M. (2023). The Components of Premarital Counseling based on the Integration of Bowen's Intergenerational Theory and Savikas's Constructivist Career Theory (Intergenerational Counstructivism Premarital Counseling): An Example of Theoretical Integration in Practice. *Islamic lifestyle with a focus on health*, 7(4), 43-53. [https://www.islamiilife.com/article\\_185886\\_en.html](https://www.islamiilife.com/article_185886_en.html)
- Rezazadeh, M., Sadri Damirchi, I., & Qamari Kiwi, H. (2019). The effectiveness of a premarital education program on attitudes towards marriage, resilience, and expectations of marriage. *Family Counseling and Psychotherapy*, 9(1), 109-124. <https://doi.org/10.34785/J015.2019.018>
- Rostami, M., & Qazalsafu, M. (2018). The effectiveness of premarital education using the SYMBIS method on the communication beliefs of engaged couples. *Family Psychology*, 5(1), 45-56.
- Zacher, H., & Froidevaux, A. (2021). Life stage, lifespan, and life course perspectives on vocational behavior and development: A theoretical framework, review, and research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 126, 103476. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001879120301019>