Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542

Journal of Family Counseling and Psychotherapy
Volume 15, Issue 2 - December 2025
10.22034/FCP.2026.146673.2332

Effectiveness of a Premarital Education Package on Attachment Anxiety and Avoidance and the Enhancement of Self-Awareness in Female Students: A Quasi-Experimental Study

Received: 2025-10-12 **Accepted:** 2025-11-27 **Published:** 2025-12-21

Zahra Ranaee *

Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran. (Corresponding Author) E-mail: zahraranaee67@cfu.ac.ir

Abstract

Background: The rising divorce rate has underscored the necessity of preventive premarital interventions in the field of mental health. Self-awareness and attachment dimensions are considered among the components related to the quality of marital relationships and mental health that yet they have not previously been addressed jointly within premarital educational programs. **Objective:** The present study aimed to examine its effectiveness training packag in reducing attachment anxiety and avoidance and enhancing self-awareness among female university students. **Method:** A quasi-experimental pretest–posttest design with a follow-up and a control group was employed. A sample of 32 students from Farhangian University of Bojnourd was selected in 2025 (1404) using simple random sampling and assigned to an experimental group and a control group, with 16 participants in each. The experimental group received six 120-minute training sessions. The Experiences in Close Relationships Scale–Revised (ECR-R) (Fraley et al., 2000) and Cooper's Self-Awareness Questionnaire (Cooper, 1997) were administered to both groups at three time points: pre-intervention, post-intervention, and follow-up. Following sample attrition during the course of the study, the final analysis was conducted on 28 participants (14 in each group) using repeated-measures analysis of variance. **Findings:** The Results of this research indicated that the premarital training package significantly ($p < .05$) increased self-awareness and decreased both anxious and avoidant attachment, with these effects remaining stable over a three-month follow-up period. **Conclusion:** These findings are preliminary evidence and require replication in other studies for more definitive conclusions. This intervention may be used alongside health protocols to restructure insecure attachment patterns and enhance self-awareness.

Keywords: effectiveness, premarital training package, self-awareness, insecure attachment, female university students

Introduction

Marriage is one of the most significant life transitions, with profound effects on individuals' psychological and social well-being. In Iran, however, official data reveal a serious and rising challenge: the steadily increasing divorce rate (Mostaan, Madani, Zareh Bahramabadi & Salehi, 2024). Identifying psychosocial factors before marriage can serve as a critical pathway to greater marital adjustment (Bahadormotlagh, rasouli, Gramipour & Mohsenzadeh, 2024). One such factor is self-awareness, which enables more rational decision-making. Greater mutual understanding of partners' needs—achieved through reciprocal insight—has been consistently linked to higher marital satisfaction (Kaveh Farsani, Ahmadi & Fatehizadeh, 2013; Lee, 2020). The first step in spouse selection is self-awareness (Yılmaz & Kalkan, 2010) that Willis (2023) emphasises its association with marital satisfaction across all stages of married life. Another pivotal factor is adult attachment style (secure, anxious, avoidant, and anxious -avoidant), which plays a decisive role in the quality of marital relationships. Adults with a secure attachment style comfortably recognise and accept mutual interdependence. Partners with an anxious attachment style tend to be hypersensitive to signs of love and to perceived attachment threats. Those with an avoidant style struggle with emotional intimacy and retreat into excessive self-reliance (Johnson, 2009). Effectively managing these attachment patterns is essential for building a healthy marital bond. Insufficient attention to premarital counselling remains a major obstacle to sustainable family development. Premarital education helps couples manage conflict more constructively and reduces the risk of divorce (Prismadianto, Endrawati & Putra. 2025). Prior research has demonstrated the effectiveness of such programmes in enhancing mutual understanding of needs, improving conflict-resolution skills (Harris, Sewell, Anderson, Speegle & Harris, 2019), and increasing marital satisfaction (Parhizgar, Esmaelzadeh-Saeieh, Akbari Kamrani, Rahimzadeh & Tehranizadeh, 2017). Studies have also established positive associations between self-awareness and marital satisfaction (Willis, 2023) and between attachment-based education and couple adjustment (Atadokh, Salmani & Sharei, 2024).

Despite the critical importance of self-awareness and attachment styles as prerequisites for a successful marriage, a review of the research literature indicates

that few studies have simultaneously examined these two constructs within a single premarital education program. This gap is significant because self-awareness and attachment style can reciprocally influence each other, and their simultaneous examination can provide a more comprehensive understanding of the process of preparation for marriage. On the other hand, most existing research has been conducted in non-Iranian cultural contexts, and evidence regarding the effectiveness of such interventions within the Iranian cultural–educational context, particularly among female university students, is limited. Therefore, in response to this gap, the present study designed an integrated program based on a cognitive-behavioral approach and attachment theory with the aim of simultaneously examining self-awareness and insecure attachment within the Iranian cultural context. Accordingly, the present study aimed to examine whether a premarital education program is effective in reducing attachment anxiety and avoidance and enhancing self-awareness among female university students, and whether these effects persist at follow-up. The findings of this study may provide preliminary evidence for designing more effective, culturally appropriate premarital education programs and for strengthening relational readiness.

Methodology

This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a follow-up phase and a control group. The target population consisted of unmarried students enrolled in the Imam Jafar Sadegh program at Farhangian University, Bojnord, during the 2025 year. An initial sample of 32 participants was randomly selected and randomly assigned to an experimental group and a control group (16 participants per group). Due to absence from more than one session, two participants were excluded from the experimental group; to preserve group balance and statistical precision, two participants were also randomly removed from the control group. The final analyses were therefore conducted on 28 participants (14 per group).

Inclusion criteria comprised voluntary participation, current student status, and no concurrent enrollment in other psychotherapy sessions. Exclusion criteria included repeated late arrival and absence from more than one session.

Data were collected using the following instruments:

1. **The Experiences in Close Relationships–Revised (ECR-R)** (Fraley, Waller & Brennan, 2000), a 36-item self-report measure assessing attachment anxiety and avoidance on a 7-point Likert scale. The validity and reliability of this instrument have been well established in both international and Iranian studies. In the present sample, Cronbach's alpha coefficients were 0.85 for attachment anxiety and 0.84 for attachment avoidance.

2. **The Self- awareness Scale** (Cooper, 1997), a 25-item measure scored on a 0–3 Likert scale, with well-documented validity and reliability. In the present sample, Cronbach's alpha was 0.82.

3. The training package was developed by the researcher based on a cognitive-behavioural life-skills framework, with a dual focus on self-awareness and attachment styles. It was informed by established international sources and delivered across six weekly 120-minute group sessions. The content validity of the package was confirmed (CVR= 1.00, CVI=0.93).

The experimental group received the premarital training program, which was delivered by the researcher. Data were analyzed using repeated-measures analysis of variance (ANOVA).

Funding

The majority of participants in both the premarital counselling group (57.1%) and the control group (50%) were aged 21–23 years. Within the 18–20 age range, 14.3% of the experimental group and 21.4% of the control group were represented. An equal proportion of participants in both groups (28.6%) were aged 24–25 years. All participants were female. Descriptive statistics for the total self-awareness and attachment scores at pretest, posttest, and follow-up are presented in Table 1.

Table 1 Means, standard deviations, and normality test results for self-awareness and attachment scores in the premarital counselling and control groups at pretest, posttest and follow-up

Variable	Stage	Premarital counselling group (n=14)		Control group (n=14)		Shapiro–Wilk	
		M	SD	M	SD	Statistic	p
Self-awareness	Pretest	50.71	7.88	51.57	10.52		

Variable	Stage	Premarital counselling group (n=14)		Control group (n=14)		Shapiro–Wilk	
						0.97	0.66
	Posttest	57.21	8.47	48.14	9.15	0.95	0.22
	follow-up	57/79	4/98	49/64	6/34	0.99	0.95
Attachment anxiety	Pretest	63.57	19.77	55.57	7.61	0.94	0.10
	Posttest	41.79	12.39	59.86	8.03	0.98	0.74
	follow-up	46/14	7/43	58/57	7/43	0.96	0.43
Attachment avoidance	Pretest	53.14	14.94	55.50	13.78	0.97	0.51
	Posttest	43.79	10.69	57.50	11.34	0.95	0.23
	follow-up	45/57	6/80	56/86	11/46	0.96	0.30

Next, to determine whether the changes observed at post-test and follow-up were statistically significant, repeated-measures analysis of variance (ANOVA) was employed. The use of this test requires that several preliminary assumptions be met. All assumptions were examined and confirmed.

Table 2 Results of repeated-measures analysis of variance across the three stages of the premarital counseling intervention for self-awareness and attachment style

Variable	Source of Variation	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Effect Size	Power
Self-awareness	Between-subjects: Group	624.30	1	624.30	5.17	0.03	0.17	0.59
	Error (Group)	3136.69	26	120.64				
	Within-subjects: Intervention stages	329.81	2	164.90	8.66	0.00	0.25	0.96
	Group × Intervention stages	866.95	2	433.48	22.76	0.00	0.47	1.00
	Error (Intervention stages)	990.57	52	19.05				
Anxious attachment	Between-subjects: Group	1181.25	1	1181.25	7.15	0.01	0.22	0.73
	Error (Group)	4297.83	26	165.30				
	Within-subjects: Intervention stages	1701.88	2	850.94	10.36	0.00	0.29	0.98
	Group × Intervention stages	3315.31	2	1657.65	20.19	0.00	0.44	1.00
	Error (Intervention stages)	4269.48	52	82.11				
Avoidant attachment	Between-subjects: Group	1746.30	1	1746.30	6.13	0.02	0.19	0.66
	Error (Group)	7403.07	26	284.73				
	Within-subjects: Intervention stages	482.74	2	241.37	7.24	0.00	0.22	0.92
	Group × Intervention stages	413.17	2	206.52	6.20	0.00	0.19	0.87

Variable	Source of Variation	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Effect Size	Power
	Error (Intervention stages)	1732.76	52	33.32				

The results presented in Table 2 indicate that the F-ratio obtained for the group factor was significant for self-awareness and attachment style (both anxious and avoidant) ($p < 0.05$). This finding suggests that premarital counseling is effective in increasing self-awareness and reducing attachment style (anxious and avoidant) in the experimental group compared to the control group.

Furthermore, as shown in the third row of each variable in the table, the F-ratio observed for the stages of the educational intervention was significant at the $p < 0.001$ level for the increase in self-awareness and the decrease in attachment style (anxious and avoidant). This result indicates that there is a significant difference among the three stages—pre-test, post-test, and follow-up—in self-awareness and attachment style (anxious and avoidant).

To determine which of the stages (pre-test, post-test, and follow-up) differed significantly from one another, the Bonferroni post hoc test was employed.

Table 3 Results of the within-group Bonferroni post-hoc test for self-awareness and attachment style (anxious and avoidant) across test stages in the experimental and control groups

Groups		Comparison	Mean Difference	Standard Error	Sig.
Premarital Counseling	Self-awareness	Pretest–Posttest	-6.50	2.75	0.04
		Pretest–Follow-up	-7.07	2.75	0.04
		Posttest–Follow-up	-0.57	2.75	1.00
	Anxious Attachment	Pretest–Posttest	21.79	5.34	0.00
		Pretest–Follow-up	17.43	5.34	0.01
		Posttest–Follow-up	-4.36	5.34	1.00
	Avoidant Attachment	Pretest–Posttest	9.36	4.27	0.04
		Pretest–Follow-up	7.57	4.27	0.04
		Posttest–Follow-up	-1.79	4.27	1.00
Control	Self-awareness	Pretest–Posttest	3.43	3.39	0.95
		Pretest–Follow-up	1.88	3.45	1.00
		Posttest–Follow-up	-1.55	3.45	1.00
	Anxious Attachment	Pretest–Posttest	-4.29	2.85	0.42
		Pretest–Follow-up	-2.12	2.91	1.00
		Posttest–Follow-up	2.16	2.91	1.00
	Avoidant Attachment	Pretest–Posttest	-2.00	4.66	1.00

Groups	Comparison	Mean Difference	Standard Error	Sig.
	Pretest–Follow-up	-1.96	4.75	1.00
	Posttest–Follow-up	0.04	4.75	1.00

The results of the Bonferroni post-hoc test in Table 3, comparing the pre-test, post-test, and follow-up stages, indicate that premarital counseling in the experimental group led to improved self-awareness and reduced anxious and avoidant attachment, and that this effect remained stable through the follow-up stage. The absence of a significant difference between the post-test and follow-up stages further confirms the stability of the intervention's effect over time. However, in the control group, for all three variables—self-awareness, anxious attachment, and avoidant attachment—none of the pairwise comparisons among the pre-test, post-test, and follow-up stages were significant, as all significance levels exceeded 0.05. This finding indicates that, in the absence of intervention, no significant change occurred in these variables.

In summary, the results of the Bonferroni post-hoc test show that the difference between the pre-test and post-test in self-awareness and attachment style (anxious and avoidant) is significant (P = 0.00), indicating that following the implementation of the intervention, participants' self-awareness increased while their anxious and avoidant attachment styles decreased. Likewise, the difference between the pre-test and follow-up is also significant (P = 0.00), reflecting the persistence of the intervention's effect at the follow-up stage. In contrast, the difference between the post-test and follow-up is not significant (P > 0.05), which indicates the stability of the effect of premarital counseling over time.

Results and discussion

In this sample, self-awareness increased and attachment anxiety and avoidance decreased in the experimental group, with changes maintained at follow-up; these findings are preliminary and do not establish general effectiveness.

Consistent evidence: Rajabi and Abbasi (2020), premarital education reduced idealistic expectations among single youths in Ahvaz ($p < .001$). Atadokh et al. (2024), attachment-differentiation training improved cognitive flexibility and adjustment in Tehran students nearing marriage (effect sizes 0.62 and 0.84). Harris et al. (2019), an online program yielded large effects on perceived knowledge and skill confidence (n = 97, mostly single women).

Parhizgar et al. (2017), communication and sexual-skills training increased satisfaction in 60 couples. Kasten (2022), a qualitative study of 8 couples found an attachment-based workshop fostered felt security.

Inconsistent evidence: Fawcett et al. (2010, as cited in Harris et al., 2019), a meta-analysis of 47 studies found no significant link with relationship quality when unpublished studies were included. Moodi et al. (2022), in an RCT of 105 married women, self-awareness training changed only conflict resolution. Willis (2023), cognitive reappraisal was not significantly correlated with satisfaction (n = 121). Johnson (2009), a course on intimate relationships had no significant effect in 108 undergraduates.

Effects therefore appear to depend on the intervention, outcome, and population.

The significant increase in self-awareness stemmed not merely from acquiring information but from restructuring relational schemas. Key mechanisms included activating inner focus through reflective letter-writing, cognitive restructuring via real-life scenario simulation, and peer feedback aimed at strengthening individual and social self-awareness. From a cognitive-behavioural perspective, these processes constitute essential preconditions for modifying maladaptive emotions and behaviours.

With respect to attachment, a significant shift toward secure attachment patterns was observed. Secure styles promote constructive behaviours and greater marital satisfaction, whereas insecure styles elevate divorce risk. Insecure patterns were first identified through education on core concepts and childhood origins; emotional responsiveness was then restructured through role-playing conflict resolution and practising empathic responses; finally, secure attachment was consolidated via interpersonal interactions and mutual trust-building exercises.

Limitations include a small, self-selected sample of unmarried female students from one gender-segregated university, limiting generalizability. The intervention was delivered to a single group by the researcher, without blinding or an active control, so specific effects cannot be separated from nonspecific ones such as attention and expectation. Outcomes were self-reported, attrition occurred only in the experimental group, and marital outcomes and long-term stability were not examined.

Acknowledgments

I hereby express my sincere gratitude to the staff of Farhangian University and to the students who participated in this study and made the implementation of this research possible

Authors' contributions

The manuscript was prepared by the sole author, who was responsible for the study design, data collection, analysis, and drafting of the article**.**

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Availability of data and materials

No available

Ethics approval and consent to participate

The authors declare that they have avoided data fabrication, falsification, plagiarism, and any other form of research misconduct. The study was approved by the Ethics Committee of Bojnord University (Ethical code: IR.UB.REC.1404.067).

Consent for publication

Participants were assured that their findings were confidential and would be published in an article without mentioning their personal information.

Competing interests

The author declared no potential conflicts of interest to the research, authorship, and publication of this article.

References

Atadokh, A.; Salmani, A.; Sharei, A. (2024). The effectiveness of premarital attachment-differentiation training in cognitive flexibility and adjustment in couples preparing for marriage. *Iranian Journal of Family Psychology, 11*(2), 1–16. https://doi.org/10.22034/ijfp.2025.2043896.1364

Bahadormotlagh, M., rasouli, M., Gramipour, M., Mohsenzadeh, F. Identifying psycho-social factors premarital affecting the success of marriage: examining the lived experiences of successful married women and men from the premarital period. Journal of Psychological Science, 2024, 23(134): 89-108. http://psychologicalscience.ir/article-1-2271-fa.html

Fraley, R. C.; Waller, N. G.; Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 350–365. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350

Harris, V. W.; Sewell, C. B.; Anderson, J.; Speegle, K. C.; Harris, H. J. (2019). Before you tie the knot: Mapping pedagogy, learning outcomes, and effect size in premarital education. *Journal of Human Sciences and Extension, 7*(3), 155–177. https://doi.org/10.54718/vawk3931

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press. https://psycnet.apa.org/doi/10.4324/9781351168366

Johnson, V. I. (2009). *The effects of intimate relationship education on relationship optimism and attitudes toward marriage* [Doctoral dissertation, University of Montana]. https://scholarworks.umt.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2022&context=etd

Kasten, J. J. (2022). *A phenomenological study exploring the lived experiences of couples attending experiential, attachment-based premarital workshops* [Doctoral dissertation, Liberty University]. Scholars Crossing. https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/3369

Kaveh Farsani, Zahra; Ahmadi, Seyed Ahmad; Fatehizadeh, Maryam Sadat. (2013). The effect of life skills training on marital satisfaction and adjustment of married women in rural areas of Farsan. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy, 2*(3), 373–387. https://fcp.uok.ac.ir/article_9558_en.html

Lee, H. J. (2020). The effect of married women's self-awareness on the acceptance of extra-marital relationship: Focused on the mediated effect of individuals' criticism of TV drama regarding infidelity. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 21*(2), 115–123. https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.2.115

Moodi, S.; Mehrbakhsh, Z.; Amtaeh, F.; Moghasemi, S. (2022). The comparison of the effects of training self-awareness and problem-solving skills on marital satisfaction of married women: A randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 10*(3), 184–194. https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2022.92883.1887

Mostaan, M., Madani, Y., Zareh Bahramabadi, M., Salehi, K. Explaining the Process of Transmogrification of Marriage Stability in Iranian Couples. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 2024; 23(64): 531-556. https://doi.org/10.22034/ssys.2023.2725.2972

Parhizgar O, Esmaelzadeh-Saeieh S, Akbari Kamrani M, Rahimzadeh M, Tehranizadeh M. Effect of Premarital Counseling on Marital Satisfaction.Shiraz E-Med J.2017;18(5):e13182.https://doi.org/10.5812/semj.44693

Prismadianto, G.; Endrawati, L.; Putra, F. (2025). The importance of educational attainment and premarital counseling in building family harmony and preventing domestic

violence to strengthen national resilience. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education, 6*(2), 305–321. https://doi.org/10.31538/tijie.v6i2.1324

Rajabi, G.; Abbasi, G. (2020). The effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program on the idealistic expectations of single young adults. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 25*(4), 384–395. https://doi.org/10.32598/ijpcp.25.4.3

Willis, Z. (2023). *Elements of self-awareness and their impact on marital satisfaction* [Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology]. https://www.proquest.com/openview/75cd6ed21824743161bcf54680671f39/1?pq

Yilmaz, T.; Kalkan, M. (2010). The effects of a premarital relationship enrichment program on relationship satisfaction. *Educational Sciences: Theory & Practice, 10*(3), 1911–1920. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ919869.pdf

Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542

Journal of Family Counseling and Psychotherapy
Volume 15, Issue 2 - December 2025
10.22034/FCP.2026.146673.2332

اثربخشی بسته آموزشی پیش از ازدواج بر اضطراب و اجتناب دلبستگی و ارتقای خودآگاهی در دانشجویان دختر: مطالعه‌ای نیمه‌تجربی

دریافت: ۱۴۰۴-۰۷-۲۰ **پذیرش:** ۱۴۰۴-۰۹-۰۶ **انتشار:** ۱۴۰۴-۰۹-۳۰

زهرا رعنایی*
استادیار، گروه آموزش روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵ تهران، ایران. zahraranaee۶۷@fu.ac.ir

چکیده

افزایش نرخ طلاق، ضرورت مداخلات پیشگیرانه پیش از ازدواج را در حوزه سلامت روان برجسته ساخته است. خودآگاهی و ابعاد دلبستگی از مؤلفه‌های مرتبط با کیفیت روابط زناشویی و سلامت روان محسوب می‌شوند که تاکنون به‌صورت هم‌زمان در برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی بسته آموزشی پیش از ازدواج بر کاهش اضطراب و اجتناب دلبستگی و ارتقای خودآگاهی در دختران دانشجو بود. پژوهش حاضر با طرح نیمه‌تجربی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه اجرا شد. نمونه‌ای متشکل از ۳۲ نفر از دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بجنورد در سال ۱۴۰۴ به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه، هر کدام ۱۶ نفر، قرار گرفتند. گروه آزمایش ۶ جلسه آموزشی ۱۲۰ دقیقه‌ای را دریافت کرد. پرسشنامه های تجربه روابط نزدیک (ECR-R) (Fraley et al, 2000) و خودآگاهی کوپر (Cooper, 1997) در سه مرحله پیش از مداخله، پس از مداخله و پیگیری روی هر دو گروه اجرا شد. پس از ریزش نمونه در طول اجرا، تحلیل نهایی بر روی ۲۸ نفر، ۱۴ نفر در هر گروه با روش تحلیل واریانس یا اندازه گیری مکرر انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که بسته آموزشی پیش از ازدواج به‌طور معناداری ($P<۰/۰۵$) بر افزایش خودآگاهی، کاهش دلبستگی اضطرابی و دلبستگی اجتنابی موثر بوده و این نتایج در یک دوره سه ماهه پایدار بود. این یافته‌ها شواهد اولیه‌اند و برای نتیجه گیری قطعی تر، نیازمند تکرار در دیگر پژوهش ها هستند. مداخله مذکور می تواند همراه با پروتکل‌های سلامت جهت بازسازی الگوهای دلبستگی ناایمن و ارتقای خودآگاهی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: *اثربخشی، بسته آموزشی پیش از ازدواج، خودآگاهی، دلبستگی ناایمن، دختران دانشجو*

مقدمه

ازدواج از مهم‌ترین مراحل زندگی و تعیین‌کننده‌ی سلامت روانی و اجتماعی فرد و جامعه است؛ بااین‌حال پایداری خانواده در ایران با افزایش طلاق، به‌ویژه در سال‌های نخست زندگی مشترک، روبه‌رو است (*Bahramabadi & Salehi, 2024 Mostaan, Madani, Zareh*). طلاق پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و روان‌شناختی عمیقی دارد (*Taghavi Dinani, Bagheri & khalatbari, 2020*). در سال ۱۳۹۹ نسبت ازدواج به طلاق در ایران تقریباً ۳ به ۱ بود و بیشتر طلاق‌ها در زوج‌هایی رخ داد که کمتر از پنج سال از زندگی مشترکشان می‌گذشت (*mohammad taghizade, 2025*). این ناپایداری، نه تنها سلامت روانی و جسمی افراد را به مخاطره می‌اندازد، بلکه پیامدهای منفی اجتماعی و آموزشی برای کودکان به همراه دارد (*Willis, 2023*).

شناسایی عوامل روانی – اجتماعی پیش از ازدواج می‌تواند به‌عنوان مسیری برای سازگاری بهتر زوج‌ها قلمداد شود (*Bahadormotlagh, rasouli, Gramipour & Mohsenzadeh, 2024*). یکی از عوامل روان‌شناختی مؤثر بر موفقیت ازدواج، خودآگاهی است. بر اساس نظریه خودآگاهی عینی، هنگامی که توجه به خود معطوف می‌شود، فرد خود را با معیارهای درونی مقایسه می‌کند و ادراک فاصله میان وضعیت موجود و معیارهای شخصی می‌تواند فرایند خودتنظیمی و تغییر رفتار را برانگیزد (*Duval & Wicklund, 1972*). خودآگاهی درواقع ظرفیت فرد برای قرارگرفتن در کانون توجه خویش و شناسایی و پردازش اطلاعات مربوط به خود است (*Morin, 2011*). این مهارت به افراد کمک می‌کند تا ویژگی‌های شخصیتی، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف و احساسات خود را بهتر شناسایی کنند. در مقایسه با سایر مهارت‌های زندگی از اولویت بالایی برخوردار است؛ زیرا پیش‌نیاز روابط اجتماعی و بین‌فردی سالم محسوب می‌شود (*Ziaei, Gorzin, Aval & Behnampour,2018*). هنگامی‌که افراد به شناخت عمیقی از خود دست یابند، دیگران را بهتر درک می‌کنند و کمتر در تعارض قرار می‌گیرند (*Khaniffar & pourhoseyni, 2012*). در واقع اولین گام در انتخاب همسر خودآگاهی است. افراد بدون شناخت کافی از خود، نمی‌توانند به‌درستی تشخیص دهند که چه کسی برایشان مناسب است. خودشناسی و شناخت متقابل قبل از ازدواج افراد را برای چالش‌های احتمالی آینده آماده می‌سازد و آن‌ها را از سازگاری‌ها و ناسازگاری‌های بالقوه آگاه می‌کند (*Yilmaz & Kalkan, 2010*). ویلیس (*Willis,*

2023) بر اهمیت خودآگاهی بالا در روابط تأکید می‌کند. به باور او، خودآگاهی انتخاب روابط رضایت‌بخش‌تر و تعهد بیشتر را در پی دارد. شلنکر (*Schlenker, 2003*) نیز شناخت خود را شرط درک دیدگاه دیگران می‌داند و درنهایت محققان تأکید می‌کنند که خودآگاهی مداوم در تمام مراحل زندگی زناشویی با رضایت زناشویی مرتبط است (*Kaveh Farsani, Ahmadi & fatehizadeh,2013, Willis, 2023*, *Lee, 2020*).

سازه‌ی دوم سبک دلبستگی است. سبک‌های دلبستگی بزرگسالان نحوه ارتباط، تعامل و رفتار آن‌ها در روابط صمیمانه را شکل می‌دهند (*Johnson, 2009*) که طبق نظریه دلبستگی بالبی این سبک‌های ارتباطی نشات گرفته از پیوندهای عاطفی در کودکی است (*Bowlby, 1969*) و در روابط عاشقانه و زناشویی بزرگسالی نیز بازتولید می‌شوند(*Hazan & Shaver, 1987*). این نظریه درک نظری جامعی از تمایل ذاتی افراد به ازدواج و روابط صمیمانه ارائه می‌دهد (*Kasten, 2022*). دلبستگی را می توان بر دو بُعد اضطراب و اجتناب توصیف کرد که دلبستگی ایمن با سطوح پایین هر دو و دلبستگی ناایمن با سطح بالای یکی یا هر دو همراه است (*Brennan et al., 1998*). بزرگسالان با دلبستگی ایمن با نزدیکی احساس راحتی می‌کنند و وابستگی متقابل را می‌پذیرند (*Johnson, 2009*)، این افراد شادترین، دوستانه‌ترین و مطمئن‌ترین روابط را دارند (*Hazan & Shaver, 1987*). همسری که سبک دلبستگی اجتنابی دارد، با صمیمیت عاطفی چالش داشته و به دلیل ناتوانی در اتکا به همسر خود برای تأمین نیازهای دلبستگی‌اش به آرامش و امنیت، به خوداتکایی وسواس‌گونه و افراطی پناه می‌برد (*Johnson, 2009*)، این افراد ترس از نزدیکی دارند (*Hazan & Shaver, 1987*). همسری با دلبستگی اضطرابی اغلب به نشانه‌های عشق، تهدیدات دلبستگی، پیام‌های منفی یا تهدیدهای طردشدن بسیار حساس است (*Johnson, 2009*). افراد اضطرابی و دوسوگرا با نوسان‌های هیجانی شدید، حسادت و اشتغال ذهنی وسواس‌گونه توصیف می‌شوند (*Hazan & Shaver, 1987*). درک و مدیریت این سبک‌ها با رضایت و پایداری رابطه مرتبط‌اند. به‌عنوان نمونه فراتحلیل (*Candel &Turliuc, 2019*) بر پایه‌ی ۱۳۲ مطالعه همبستگی دلبستگی اضطرابی و اجتنابی را با رضایت رابطه به‌ترتیب حدود ۰٫۳۲- و ۰٫۴۴- گزارش کرد؛ یعنی ارتباطی در حد متوسط که حدود ۱۰ تا ۱۹ درصد واریانس رضایت را توضیح می‌دهد. البته رضایت زناشویی از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد.

اوشاکووا (*Ushakova, 2017*) بیان می‌کند آمادگی برای ازدواج علاوه بر بلوغ جسمانی، بلوغ روان‌شناختی و مهارت‌های لازم را در برمی‌گیرد و ویژگی‌های جوانان امروز ضرورت آموزش پیش از ازدواج را برجسته می‌کند (*Clyde, Hawkins & Willoughby, 2020*). کمبود توجه به این آموزش‌ها به‌عنوان عناصر کلیدی در سیاست‌های خانواده، یکی از مسائل اصلی در توسعه پایدار خانواده محسوب می‌شود (*Prismadianto, Endrawati & Putra, 2025*). با توانمندسازی افراد برای ایجاد خانواده‌ای منسجم، خطر بروز معضلات اجتماعی مانند طلاق و خشونت خانگی را کاهش می‌یابد (*Lanchimba, 2023*). این آموزش‌ها می‌تواند افراد را برای مواجهه با چالش‌های زندگی خانوادگی و درک بهتر نقش‌ها و مسئولیت‌های خود آماده کند (*Nadir, 2022*) و منجر به مدیریت بهتر تعارضات شود (*Prismadiant et al, 2025*). فراتحلیل‌ها نشان داده‌اند آموزش پیش از ازدواج می‌تواند کیفیت رابطه و مهارت‌های ارتباطی را بهبود دهد*(Carroll & Doherty, 2003)*.

پژوهش‌های انجام‌شده هر یک بر بُعد مشخصی از آمادگی ازدواج متمرکز بوده‌اند نظیر افزایش درک زوجین از نیازهای یکدیگر، مهارت حل تعارض (*Harris, Sewell, Anderson, Speegle & Harris 2019*)، افزایش رضایت زناشویی (*Parhizgar, Esmaelzadeh-Saeieh, Akbari Kamrani, Rahimzadeh & Tehranizadeh, 2017*) و کاهش باورهای محدودکننده انتخاب همسر و بهبود نگرش نسبت به شناخت همسر (*Rajabi, Bahmani, Aslani, Amanelahi & Alipour, 2025*)، ارتباط خودآگاهی با رضایت زناشویی (*Willis, 2023*) و فقدان مهارت‌های زندگی، ازجمله خودآگاهی و ارتباط با نارضایتی زناشویی (*Moodi, Mehrbakhsh, Amtaeh, Moghasemi, 2022*) و تأثیر آموزش‌های مبتنی بر مدل دلبستگی بر سازگاری زوجین (*Atadokh, Salmani & Sharei, 2024*). نتایج مرور نظام‌مند و فراتحلیل جوادی والا و همکاران (۲۰۲۱) نیز از طراحی مداخلات چندبعدی حمایت می‌کند که در آن فرایندهای درون‌فردی و بین‌فردی به‌صورت مکمل مورد توجه قرار گیرند. بااین‌حال، هیچ‌یک از این پژوهش‌ها خودآگاهی و دلبستگی را هم‌زمان در قالب یک برنامه آموزشی پیش از ازدواج بررسی نکرده‌اند.

در مرور ادبیات پژوهشی در پایگاه‌های *Google Scholar, PubMed, Magiran, SID* با کلیدواژه‌های فارسی و انگلیسی مرتبط با آموزش پیش از ازدواج، دلبستگی و خودآگاهی، پژوهشی که هم‌زمان

خودآگاهی و دلبستگی را در قالب برنامه آموزشی پیش از ازدواج در بافت فرهنگی ایران هدف قرار داده باشد، یافت نشد. ویلیس (*Willis, 2023*) خودآگاهی را نیازمند کاوش بیشتر می‌داند، رجبی و عباسی (*Abbasi, 2020 & Rajabi*) نشان دادند جوانان هنوز شناخت کافی از ویژگی‌های خود و شریک آینده ندارند. علاوه بر این، کاستن (*Kasten, 2022*) به کمبود کارگاه‌های آموزشی پیش از ازدواج که به‌طور ترکیبی بر مبنای نظریه دلبستگی طراحی شده باشند، اشاره می‌کند. خودآگاهی، از طریق شناسایی هیجان‌ها و الگوهای واکنشی و دلبستگی از طریق سازمان‌دهی انتظارات فرد از خود و دیگری و شیوه برقراری پیوند عاطفی، دو سطح مکمل از آمادگی برای ازدواج را تشکیل می‌دهند. شواهد موجود نیز ارتباط میان امنیت دلبستگی، ذهنی‌سازی، وضوح مفهوم خود و رضایت رابطه‌ای را نشان داده‌اند *(Bączkowski & Cierpiałkowska, 2015; Górska, 2015; Yang & Oshio, 2023)*. براین‌اساس، در پژوهش حاضر رابطه میان خودآگاهی و دلبستگی به‌عنوان یک فرضیه نظری دوسویه و قابل‌آزمون، نه یک رابطه علّی از پیش اثبات‌شده، در نظر گرفته شده است؛ به این معنا که افزایش خودآگاهی می‌تواند به شناسایی و تنظیم الگوهای دلبستگی کمک کند و شناخت این الگوها نیز ممکن است زمینه تأمل و آگاهی بیشتر نسبت به خود و شریک را فراهم سازد. ازسوی‌دیگر، بیشتر مطالعات موجود در زمینه برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج در بسترهای فرهنگی غیرایرانی انجام شده‌اند.

تلفیق رویکرد شناختی–رفتاری با نظریه دلبستگی نیز با هدف پوشش‌دادن دو سطح متفاوت اما مرتبط در آمادگی رابطه‌ای انجام شده است. رویکرد شناختی–رفتاری به شناسایی و اصلاح باورهای ناکارآمد و خطاهای شناختی کمک می‌کند *(Beck, 1976, Ellis, 1969)*. در مقابل، نظریه دلبستگی چارچوبی برای فهم الگوهای درونی فرد درباره ارزشمندی خود، قابل اعتماد بودن دیگری، انتظار طرد یا پذیرش و نحوه مواجهه با صمیمیت فراهم می‌کند *(Bowlby, 1969)*؛ بنابراین، این تلفیق بر این فرض استوار است که توجه هم‌زمان به فرایندهای شناختی–رفتاری و الگوهای رابطه‌ای می‌تواند مداخله‌ای جامع‌تر برای آمادگی ازدواج فراهم کند. براین‌اساس، هدف پژوهش حاضر این است که آیا برنامه آموزشی پیش از ازدواج بر کاهش اضطراب و اجتناب دلبستگی و ارتقای خودآگاهی در دانشجویان دختر اثربخش است و آیا این اثرات در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند؟ یافته‌های این پژوهش می‌تواند شواهد اولیه‌ای برای طراحی برنامه‌های بومی و مؤثرتر آموزش پیش از ازدواج و تقویت آمادگی رابطه‌ای فراهم آورد.

روش

این پژوهش در چارچوب تحقیقات نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه همراه با گروه گواه انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان مجرد دانشگاه فرهنگیان امام جعفرصادق (ع) بجنورد در سال ۱۴۰۴ بود که با توجه به تفکیک جنسیت در دانشگاه فرهنگیان تمامی دانشجویان این دانشگاه دختر هستند. حجم نمونه پژوهش با استفاده از نرم‌افزار *G*Power 3.1* محاسبه شد. نتایج تحلیل نشان داد، ۱۶ نفر در هر گروه (و در مجموع ۳۲ نفر) مورد نیاز است.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: شرکت داوطلبانه در دوره آموزشی، دانشجو بودن، مجرد بودن، عدم شرکت هم‌زمان در جلسات روان‌درمانی یا دوره‌های آموزشی دیگر بود. ملاک‌های خروج شامل عدم حضور به‌موقع در دوره، غیبت بیش از یک جلسه، عدم همکاری در گروه و عدم انجام تکالیف بود. در طول اجرا، دو نفر از گروه آزمایشی به دلیل غیبت بیش از یک جلسه (ملاک خروج) از روند پژوهش خارج شدند. به‌منظور حفظ تقارن در طرح آزمایشی و پیشگیری از سوگیری ناشی از نابرابری حجم گروه‌ها در تحلیل‌های چندمتغیره، دو نفر نیز از گروه گواه به‌صورت کاملاً تصادفی (با استفاده از توابع تولید عدد تصادفی در نرم‌افزار *SPSS*) حذف گردیدند؛ بنابراین تحلیل نهایی بر روی ۲۸ نفر (۱۴ نفر در هر گروه) انجام گرفت. برای توصیف و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار و از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار *spss* استفاده شد.

ابزارها

مقیاس بازبینی‌شده پرسش‌نامه تجربه روابط نزدیک (ECR-R)[1]:

در این پژوهش از پرسش‌نامه تجدیدنظرشده تجربه در روابط نزدیک Fraley, Waller & Brennan, (2000) استفاده شده است. این پرسش‌نامه شامل ۳۶ سؤال است و دو بعد اضطراب و اجتناب را می‌سنجد که هر کدام دارای ۱۸ سؤال می‌باشند. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) ثبت می‌شوند؛ به‌طوری‌که نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطوح بالاتر اضطراب و اجتناب است. (Sibley & Overall, 2008) در بررسی ساختار عاملی (بخشی از روایی سازه) این پرسش‌نامه به دو عامل اضطراب و اجتناب دست یافتند و همچنین گزارش کردند که این دو عامل

[1]. Experiences in Close Relationships–Revised

رابطه معناداری با یکدیگر دارند. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ را برای مقیاس اضطراب و اجتناب به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۲ گزارش کردند. (Sibley, Fischer & Liu, 2005) از طریق تحلیل‌های مدل‌سازی خطی سلسله‌مراتبی نیز روایی این ابزار را تأیید کردند؛ به‌طوری‌که مشخص شد ECR-R می‌تواند بین ۳۰٪ تا ۴۰٪ از تفاوت‌های فردی در ارزیابی‌های روزانه‌ی هیجانات مرتبط با دلبستگی در تعامل با شریک عاشقانه را تبیین کند؛ همچنین تحلیل‌های طولی نشان دادند که ECR-R شاخص‌هایی بسیار پایدار از دلبستگی پنهان در طول یک بازه‌ی سه‌هفته‌ای ارائه می‌دهد (با ۸۵٪ واریانس مشترک) که بیانگر پایایی بالای این ابزار است. (Nilforooshan, Ahmadi, Fatehizadeh, Abedi & Ghasemi, 2010) با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، دو عامل مجزا و مرتبط اضطراب و اجتناب را برای این پرسش‌نامه گزارش کردند. (Karami Boldaji, Fallahchai, Zarei & Sabetzadeh, 2016) نیز پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای بعد اضطراب ۰/۹۰ و برای بعد اجتناب ۰/۹۳ گزارش کردند. (Mobli, Moradi, Gholamian & Moghaddasin, 2020) آلفای کرونباخ را برای دلبستگی اجتنابی ۰/۹۰ و برای دلبستگی اضطرابی ۰/۸۵ محاسبه کردند. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ در دلبستگی اضطرابی ۰/۸۵ و در دلبستگی اجتنابی ۰/۸۴ به دست آمده است.

مقیاس خودآگاهی[1]:

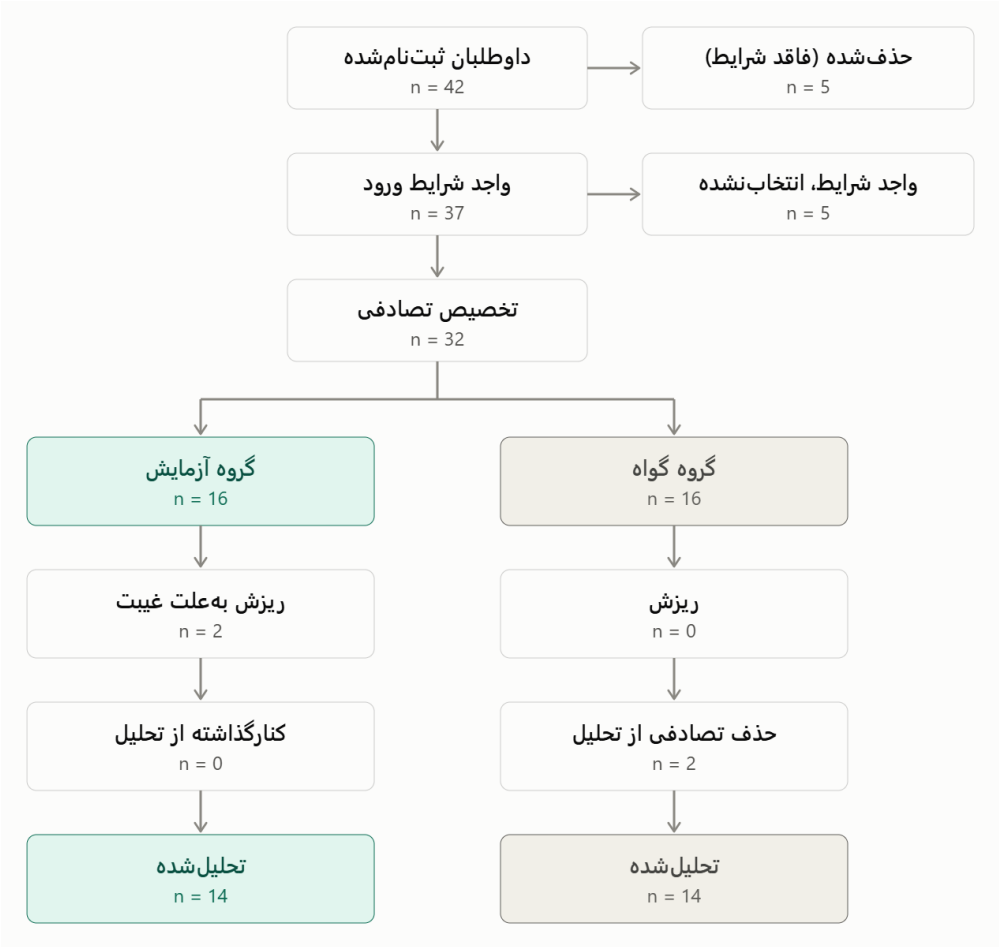
پرسش‌نامه خودآگاهی را (Cooper, 1997 به نقل از Kordnoghabi, Jahan & Bakhtiari, 2014) تهیه کرده است. این پرسش‌نامه دارای ۲۵ ماده است که در مقیاس لیکرتی صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. Cooper اعتبار پرسش‌نامه را با استفاده از اعتبار سازه مناسب گزارش نموده و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کرده است. در پژوهش (Kordnoghabi, Jahan & Bakhtiari, 2014) برای تعیین روایی پرسش‌نامه از روایی محتوا استفاده شده است و پس از اعمال اصلاحات در پاره‌ای از موارد پرسش‌نامه نهایی مورد استفاده قرار گرفت؛ پایایی پرسش‌نامه در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ گزارش شده است. در پژوهش (Khatibzadeh, Sabet, Dortaj & Bagheri, 2023) پایایی ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰,۸۲ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است.

[1]. Self- awareness Scale

روش اجرای پژوهش

پژوهش با انتشار فراخوان عمومی (از طریق اعلان در تابلوی اعلانات دانشگاه، گروه‌های مجازی دانشجویی و معرفی در کلاس‌ها) در دانشگاه آغاز شد. پس از ثبت‌نام ۴۲ فرد داوطلب، غربالگری اولیه بر اساس ملاک‌های ورود، از طریق مصاحبه حضوری توسط پژوهشگر انجام گرفت و درنهایت ۵ نفر به دلیل واجد شرایط نبودن حذف شدند و از میان ۳۷ نفر واجد شرایط، ۳۲ نفر به‌صورت تصادفی ساده از طریق تخصیص کد انتخاب شدند و از طریق تصادفی‌سازی گروه‌ها (تخصیص کد) در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزار سنجش شامل پرسش‌نامه تجربه روابط نزدیک *(ECR-R)*و پرسش‌نامه خودآگاهی کوپر بود که هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای هفتگی تحت آموزش گروهی پیش از ازدواج قرار گرفت. گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس‌آزمون روز بعد از پایان جلسات ۶ هفته‌ای در هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا شد. همچنین بعد از گذشت ۳ماهه از مرحله پس‌آزمون، مرحله پیگیری انجام شد. به دلیل رعایت اخلاق در پژوهش دوره آموزشی پس از اجرای مرحله پیگیری برای گروه گواه اجرا شد.

جلسات گروهی در پردیس امام جعفرصادق(ع) و به مدت ۶ هفته برگزار شد و ۱۶ نفر در گروه حضور داشتند. مجری جلسات پژوهشگر بود که دارای مدرک دکتری مشاوره، ۲۰ سال سابقه مشاوره خانواده بود و جلسات تحت نظارت یکی از اساتید حوزه مشاوره در همان دانشگاه برگزار گردید. تمامی فعالیت‌های برنامه‌ریزی‌شده اجرا شد. پژوهشگر که مجری مداخله بود، گردآوری، ورود و تحلیل داده‌ها را هم انجام داد و کورسازی ارزیاب و شرکت‌کنندگان ممکن نبود.



نمودار ۱. کانسورت شرکت‌کنندگان

جدول ۱. مراحل اجرایی پژوهش

مرحله	زمان	گروه	اقدام
فراخوان و ثبت‌نام	۶ هفته	همه	۴۲ داوطلب
غربالگری و انتخاب	۳ هفته	همه	مصاحبه، ۳۷ واجد شرایط، ۳۲ انتخاب
تخصیص	۲ روز	همه	آزمایش ۱۶، گواه ۱۶
پیش‌آزمون (T0)	۱ روز	هر دو	اجرای ECR-R و خودآگاهی کوپر
مداخله	۶ هفته	آزمایش	۶ جلسه‌ی ۱۲۰ دقیقه‌ای

مرحله	زمان	گروه	اقدام
پس‌آزمون(T1)	ا روز	هر دو	اجرای همان پرسش‌نامه‌ها
پیگیری(T2)	3ماه پس از پس‌آزمون	هر دو	اجرای همان پرسش‌نامه‌ها

معرفی برنامه مداخله‌ای

محتوای بسته آموزشی بر اساس رویکرد شناختی–رفتاری مبتنی بر مهارت‌های زندگی توسط محقق طراحی شد که بر اساس تلفیقی از منابع معتبر بین‌المللی شامل کتاب‌های *Preparing for Marriage* اثر Olson (۱۹۹۷) و *"Before You Say "I Do* اثر Wright (۲۰۰۱) تدوین گردید. جهت احراز روایی محتوا، پیش‌نویس اولیه بسته آموزشی در اختیار پنج نفر از صاحب‌نظران حوزه مشاوره خانواده و ازدواج (دارای مدرک دکتری تخصصی و بیش از ۱۰ سال سابقه بالینی و آموزشی) قرار گرفت.

ارزیابی در دو بخش کیفی و کمی انجام پذیرفت. در بخش کیفی، متخصصان نظرات اصلاحی خود را درباره وضوح دستورالعمل‌ها، تناسب بار شناختی تمرین‌ها با جامعه هدف و توالی منطقی جلسات مکتوب نمودند که بر این مبنا اصلاحات عبارتی و ساختاری انجام گرفت. در بخش کمی، نسبت روایی محتوا (CVR)، جهت بررسی ضرورت هر فعالیت بر اساس طیف سه قسمتی لاوشه ارزیابی شد. برای ۵ داور حداقل مقدار قابل‌قبول برابر با ۱/۰۰ (توافق کامل) در نظر گرفته می‌شود، فعالیت‌هایی که نمره CVR آن‌ها کمتر از ۱/۰۰ بود (عمدتاً نمره ۰/۶۰ ناشی از عدم توافق یک داور)، بر اساس نظرات تخصصی مورد بازنگری و اصلاح قرار گرفتند و میانگین کل نسبت روایی محتوایی بسته (Mean CVR) قبل از اصلاح ۰/۸۴ حاصل بود که بعد اصلاح به ۱/۰۰ رسید. شاخص روایی محتوا (CVI) در مقیاس چهاردرجه‌ای، برای سه معیار مرتبط بودن، سادگی و وضوح به‌صورت جداگانه محاسبه شد. S-CVI/Ave برای این سه معیار به‌ترتیب ۰/۹۶، ۰/۹۲ و ۰/۹۲ و میانگین کل ۰/۹۳ به دست آمد.

جدول ۲. خلاصه پروتکل آموزشی پیش از ازدواج

جلسه مشاوره	محتوای آموزشی	فعالیت‌ها
جلسه اول	معارفه و شکستن یخ، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، آشنایی با قوانین گروه، بیان ضرورت آموزش پیش از ازدواج، توضیح اهداف برنامه، بررسی تعاریف ازدواج، شروع خودشناسی و بررسی ارزش‌ها، ارائه تکلیف خانگی (بازخورد دیگران از صفات من و مقایسه با توصیف خود برای حداقل ۴ نفر)	تمرین چرخ زندگی (ترسیم توسط شرکت‌کنندگان)، تمرین خودنگاری کوتاه، تمرین نقشه ذهنی هویت، بحث گروهی
جلسه دوم	بررسی تکالیف، توضیح در مورد ارزش‌های مشترک، توضیح درباره افراد مخاطره‌آمیز در ازدواج، تعمیق خودشناسی با تمرکز بر ارزش‌ها و انتظارات واقع‌بینانه از ازدواج، ارائه تکلیف خانگی(گفت‌وگوی کوتاه با یک فرد متأهل درباره‌ی مهم‌ترین ارزش و بزرگ‌ترین چالش مربوط به آن در سال‌های اول زندگی مشترک، و ثبت ۳ ارزش مشاهده شده در رفتارهای هفته‌ی گذشته خود)	پیدا کردن ارزش‌های مشترک به‌صورت دونفره، تمرین چشم‌انداز زندگی (ازدواج ایده‌آل و ازدواج واقعی)، بحث گروهی، تمرین رتبه‌بندی ارزش‌ها، تمرین سناریوی انتظارات با موقعیت‌های خیالی
جلسه سوم	بررسی تکالیف، شناخت سبک‌های دلبستگی و تأثیرشان روی روابط و ازدواج، ارائه تکلیف خانگی(ثبت سه موقعیت ارتباطی در هفته در قالب موقعیت، فکر، هیجان و رفتار همراه با علامت‌گذاری الگوی اضطرابی یا اجتنابی)	تمرین بازتاب روابط، تمرین مکالمه کوتاه با هم‌گروهی و بیان احساسات (دلبستگی)، تمرین خط زمان دلبستگی، تمرین نقش‌آفرینی دلبستگی، بحث گروهی
جلسه چهارم	بررسی تکالیف، تقویت دلبستگی ایمن و مهارت تفاهم در روابط، آموزش مهارت‌ها (گوش‌دادن فعال، ابراز احساسات، مدیریت تعارض، سوال پرسیدن سازنده، تنظیم هیجان در گفت‌وگو)، ارائه تکلیف خانگی(به‌کار بردن سه مهارت انتخابی در یک گفت‌وگوی واقعی روزمره و ثبت اینکه چه شد و چه حسی داشتی)	سناریو و بازی نقش (هر مهارت)، تمرین گوش‌دادن آیینه‌ای، تمرین نامه‌ای به شریک خیالی بحث گروهی در مورد تفاهم
جلسه پنجم	بررسی تکالیف، اصلاح باورهای غیرواقعی و ساخت نگرش واقع‌بینانه به ازدواج، بررسی انتظارات و مشارکت‌ها، ارائه تکلیف خانگی(یافتن چهار باور غیرواقعی درباره‌ی ازدواج در فیلم، شبکه‌ی اجتماعی یا گفت‌وگوی اطرافیان و بازنویسی واقع‌بینانه‌ی آن)	بحث گروهی درباره باورها، تمرین بازسازی باور، تمرین جدول باورها، تمرین نقش معکوس تمرین انتظارات و مشارکت‌ها
جلسه ششم	بررسی تکالیف، جمع‌بندی آموخته‌ها و هدف‌گذاری برای آینده	تمرین نقشه راه (اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت)، تمرین هدف‌گذاری شخصی، ادامه یادداشت‌نویسی

یافته‌ها

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نمونه پژوهش شامل ۲۸ نفر از دانشجویان بودند که به صورت تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. گروه آزمایش (مشاوره پیش از ازدواج) شامل ۱۴ نفر و گروه گواه نیز شامل ۱۴ نفر از کل نمونه بود.

جدول ۳. بررسی توزیع سنی پاسخ‌دهندگان به تفکیک گروه

رده سنی	مشاوره پیش از ازدواج		گواه		
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
۱۸ تا ۲۰ سال	۲	۱۴/۳	۳	۲۱/۴	X2=۰/۲۷

۲۱ تا ۲۳ سال	۸	۵۷/۱	۷	۵۰/۰	df=۲
۲۴ تا ۲۵ سال	۴	۲۸/۶	۴	۲۸/۶	P= ۰/۸۸
کل	۱۴	۱۰۰/۰	۱۴	۱۰۰/۰	

جدول ۳ توزیع نشان داد اکثر افراد در گروه مشاوره پیش از ازدواج ۵۷/۱ درصد، ۵۰ درصد گروه افراد گروه گواه دارای سن ۲۱ تا ۲۳ سال بودند. نتایج آزمون خی دو نشان می‌دهد بین سن دانشجویان بود در گروه مداخله و گروه گواه تفاوت معناداری نداشتند (P>۰/۰۵).

شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره کل خودآگاهی و دلبستگی در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار و نرمال بودن نمره‌های متغیر خودآگاهی و دلبستگی در گروه "مشاوره پیش از ازدواج" و گواه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	گروه	تعداد	"مشاوره پیش از ازدواج"		گواه		شاپیرو ویلک	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	آماره	مقادیر احتمال
خودآگاهی	پیش‌آزمون	۱۴	۵۰/۷۱	۷/۸۸	۵۱/۵۷	۱۰/۵۲	۰/۹۷	۰/۶۶
	پس‌آزمون	۱۴	۵۷/۲۱	۸/۴۷	۴۸/۱۴	۹/۱۵	۰/۹۵	۰/۲۲
	پیگیری	۱۴	۵۷/۷۹	۴/۹۸	۴۹/۶۴	۶/۳۴	۰/۹۹	۰/۹۵
دلبستگی اضطرابی	پیش‌آزمون	۱۴	۶۳/۵۷	۱۹/۷۷	۵۵/۵۷	۷/۶۱	۰/۹۴	۰/۱۰
	پس‌آزمون	۱۴	۴۱/۷۹	۱۲/۳۹	۵۹/۸۶	۸/۰۳	۰/۹۸	۰/۷۴
	پیگیری	۱۴	۴۶/۱۴	۷/۴۳	۵۸/۵۷	۷/۴۳	۰/۹۶	۰/۴۳
دلبستگی اجتنابی	پیش‌آزمون	۱۴	۵۳/۱۴	۱۴/۹۴	۵۵/۵۰	۱۳/۷۸	۰/۹۷	۰/۵۱
	پس‌آزمون	۱۴	۴۳/۷۹	۱۰/۶۹	۵۷/۵۰	۱۱/۳۴	۰/۹۵	۰/۲۳
	پیگیری	۱۴	۴۵/۵۷	۶/۸۰	۵۶/۸۶	۱۱/۴۶	۰/۹۶	۰/۳۰

در ادامه برای دانستن این مطلب که این تغییرات حاصل شده در پس‌آزمون و پیگیری به لحاظ آماری معنادار می‌باشند یا خیر، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید. استفاده از این آزمون مستلزم رعایت چند پیش‌فرض اولیه است.

جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد که در این آزمون سطح معناداری متغیر مورد نظر بیشتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته می‌شود و به معنی آن است که متغیر موردنظر از توزیع نرمال برخوردار می‌باشد. جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون همگنی واریانس‌های گروه مداخله و گواه برای متغیر خودآگاهی و دلبستگی معنادار نبود؛ بنابراین فرض همسانی واریانس‌ها در گروه‌های مداخله و گروه گواه رد نشد. در تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، واریانس تفاوت بین همه ترکیب‌های مربوط به گروه‌ها (کرویت) باید یکسان باشد. آزمون کرویت موچلی برای بررسی این مفروضه مورد استفاده قرار می‌گیرد که بین تمام متغیرها به‌سختی همبستگی یکسانی وجود دارد؛ بدین معنی که همگنی واریانس‌ها قابل حصول است. برای آزمون این فرض، نرم‌افزار SPSS مقدار خی‌دو را تخمین می‌زند. اگر معناداری این مقدار کمتر از ۰/۵۰ باشد، فرض کرویت رد می‌شود. در چنین مواردی می‌توان از راهبرد اصلاح اپسیلن استفاده کرد. نتایج آزمون کرویت موچلی نشان داد فرض کرویت در بررسی کلی بر پایه دوگروه برای هیچ‌کدام از متغیرهای سبک‌های دلبستگی (اضطرابی، اجتنابی) و خودآگاهی معنی‌دار نبوده و بنابراین فرض برابری واریانس‌های درون آزمودنی‌ها رعایت شده است

در ادامه برای بررسی اثربخشی مشاوره پیش از ازدواج در خودآگاهی و سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) از طرح آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر در بین گروه‌های گواه، مشاوره پیش از ازدواج استفاده شد.

جدول ۵: نتایج آزمون چندمتغیره برای بررسی تفاوت‌های بین‌گروهی در خودآگاهی و سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) در گروه‌های آزمایشی

منبع تغییرات	لامبدای ویلکز	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	F	سطح معناداری	مجذوراتای سهمی
مراحل	۰/۵۷	۳	۲۴	۵/۴۳	۰/۰۰	۰/۲۵
گروه* مراحل مداخله آموزشی	۰/۴۲	۳	۲۴	۹/۱۸	۰/۰۰	۰/۳۶

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که آزمون چندمتغیره لامبدای ویلکز در خصوص مراحل، عضویت گروهی و تعامل مراحل و عضویت گروهی معنادار است ($P<۰/۰۱$).

نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای خودآگاهی و سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) در جدول ۶ آورده شده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در مراحل سه‌گانه مداخله مشاوره پیش از ازدواج در متغیر خودآگاهی و سبک دلبستگی

	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر	توان
خودآگاهی	بین آزمودنی: گروه	۶۲۴/۳۰	۱	۶۲۴/۳۰	۵/۱۷	۰/۰۳	۰/۱۷	۰/۵۹
	خطای (گروه)	۳۱۳۶/۶۹	۲۶	۱۲۰/۶۴				
	درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی	۳۲۹/۸۱	۲	۱۶۴/۹۰	۸/۶۶	۰/۰۰	۰/۲۵	۰/۹۶
	گروه* مراحل مداخله آموزشی	۸۶۶/۹۵	۲	۴۳۳/۴۸	۲۲/۷۶	۰/۰۰	۰/۴۷	۱/۰۰
	خطا (مراحل مداخله)	۹۹۰/۵۷	۵۲	۱۹/۰۵				
دلبستگی اضطرابی	بین آزمودنی: گروه	۱۱۸۱/۲۵	۱	۱۱۸۱/۲۵	۷/۱۵	۰/۰۱	۰/۲۲	۰/۷۳
	خطای (گروه)	۴۲۹۷/۸۳	۲۶	۱۶۵/۳۰				
	درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی	۱۷۰۱/۸۸	۲	۸۵۰/۹۴	۱۰/۳۶	۰/۰۰	۰/۲۹	۰/۹۸
	گروه* مراحل مداخله آموزشی	۳۳۱۵/۳۱	۲	۱۶۵۷/۶۵	۲۰/۱۹	۰/۰۰	۰/۴۴	۱/۰۰
	خطا (مراحل مداخله)	۴۲۶۹/۴۸	۵۲	۸۲/۱۱				
دلبستگی اجتنابی	بین آزمودنی: گروه	۱۷۴۶/۳۰	۱	۱۷۴۶/۳۰	۶/۱۳	۰/۰۲	۰/۱۹	۰/۶۶
	خطای (گروه)	۷۴۰۳/۰۷	۲۶	۲۸۴/۷۳				
	درون آزمودنی‌ها: مراحل مداخله آموزشی	۴۸۲/۷۴	۲	۲۴۱/۳۷	۷/۲۴	۰/۰۰	۰/۲۲	۰/۹۲
	گروه* مراحل مداخله آموزشی	۴۱۳/۱۷	۲	۲۰۶/۵۲	۶/۲۰	۰/۰۰	۰/۱۹	۰/۸۷
	خطا (مراحل مداخله)	۱۷۳۲/۷۶	۵۲	۳۳/۳۲				

نتایج جدول ۶ نشان داد نسبت F به‌دست‌آمده در عامل گروه‌ها در خودآگاهی و سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) ($p < ۰/۰۵$) معنادار است. این یافته بیانگر این است که مشاوره پیش از ازدواج در افزایش خودآگاهی و کاهش سبک دلبستگی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه مؤثر است.

همچنین، از سطر سوم هر متغیر در جدول ملاحظه می‌شود نسبت F مشاهده شده در مراحل مداخلهٔ آموزشی بر افزایش خودآگاهی و کاهش سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار است. این نتیجه نشان می‌دهد که بین مراحل سه‌گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در خودآگاهی و

سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

برای اینکه تعیین شود بین کدام یک از مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) اختلاف وجود دارد از آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد.

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی درون‌گروهی خودآگاهی و سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) بر حسب مراحل آزمون در گروه آزمایش و کنترل

		گروه‌ها	اختلاف میانگین	خطای معیار	سطح معناداری
مشاوره پیش از ازدواج	خودآگاهی	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	-۶/۵۰	۲/۷۵	۰/۰۴
		پیش‌آزمون- پیگیری	-۷/۰۷	۲/۷۵	۰/۰۴
		پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۵۷	۲/۷۵	۱
	دلبستگی اضطرابی	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۲۱/۷۹	۵/۳۴	۰/۰۰
		پیش‌آزمون- پیگیری	۱۷/۴۳	۵/۳۴	۰/۰۱
		پس‌آزمون - پیگیری	-۴/۳۶	۵/۳۴	۱
	دلبستگی اجتنابی	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۹/۳۶	۴/۲۷	۰/۰۴
		پیش‌آزمون- پیگیری	۷/۵۷	۴/۲۷	۰/۰۴
		پس‌آزمون - پیگیری	-۱/۷۹	۴/۲۷	۱
کنترل	خودآگاهی	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۳/۴۳	۳/۳۹	۰/۹۵
		پیش‌آزمون- پیگیری	۱/۸۸	۳/۴۵	۱
		پس‌آزمون - پیگیری	-۱/۵۵	۳/۴۵	۱
	دلبستگی اضطرابی	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	-۴/۲۹	۲/۸۵	۰/۴۲
		پیش‌آزمون- پیگیری	-۲/۱۲	۲/۹۱	۱
		پس‌آزمون - پیگیری	۲/۱۶	۲/۹۱	۱
	دلبستگی اجتنابی	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	-۲/۰۰	۴/۶۶	۱
		پیش‌آزمون- پیگیری	-۱/۹۶	۴/۷۵	۱
		پس‌آزمون - پیگیری	۰/۰۴	۴/۷۵	۱

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی جدول ۷ برای مقایسه مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد مشاوره پیش از ازدواج در گروه آزمایش موجب بهبود خودآگاهی و کاهش دلبستگی اضطرابی و اجتنابی شده است و این تأثیر تا مرحله پیگیری نیز پایدار مانده است. نبود تفاوت معنادار بین پس‌آزمون و پیگیری نیز مؤید پایداری اثر مداخله در طول زمان است؛ اما در گروه کنترل برای هر سه متغیر خودآگاهی، دلبستگی اضطرابی و دلبستگی اجتنابی، هیچ‌یک از مقایسه‌های زوجی بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیستند، زیرا همه سطوح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ هستند. این یافته نشان می‌دهد که در نبود مداخله، تغییر معناداری در این متغیرها رخ نداده است.

در جمع‌بندی، نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان می‌دهد در خودآگاهی و سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) تفاوت میان پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنادار است (P=۰/۰۰) که نشان می‌دهد پس از اجرای مداخله، خودآگاهی افزایش و سبک دلبستگی (اضطرابی و اجتنابی) آزمودنی‌ها کاهش‌یافته است. همچنین تفاوت میان پیش‌آزمون و پیگیری نیز معنادار است (P=۰/۰۰) که بیانگر تداوم اثر مداخله در مرحله پیگیری است. در مقابل، تفاوت میان پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست (P<۰/۰۵) که نشان‌دهنده پایداری اثر مداخله مشاوره پیش از ازدواج در طول زمان است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که مداخله آموزشی مبتنی بر مشاوره پیش از ازدواج تأثیر مثبت و معناداری بر بهبود خودآگاهی و کاهش ابعاد دلبستگی ناایمن در دانشجویان دختر دارد و این تغییرات در دوره پیگیری حفظ شد. لازم به ذکر است این نتایج شواهد اولیه هستند و برای اثبات بخشی عمومی و قطعی بسته نیاز به پژوهش‌های بیشتری است. این نتایج با بخشی از پیشینه همسو است، رجبی و عباسی (Rajabi & Abbasi, 2020) در نمونه‌ای از جوانان مجرد شهر اهواز اثر آموزش قبل از ازدواج بر کاهش انتظارات ایده‌آل‌گرایانه با سطح معناداری (p<0.001) گزارش کردند. عطادخت و همکاران (Atadokh et a, 2024) نیز در دانشجویان درآستانه ازدواج در تهران، اثربخشی آموزش مدل دلبستگی- تمایز را بر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری به ترتیب با اندازه اثر ۰,۶۲ و ۰,۸۴ نشان دادند. جمعیت این دو پژوهش (جوانان مجرد یا در آستانه ازدواج) و محتوای مداخله در پژوهش دوم (دلبستگی) به پژوهش حاضر نزدیک است، هرچند پیامدها با خودآگاهی و ابعاد دلبستگی یکسان نیستند.

همسویی در مورد سایر پژوهش‌ها بیشتر به جهت کلی اثر آموزش مربوط است. هریس و همکاران (Harris et al, 2019) در ارزیابی برنامه آنلاین «قبل از گره‌زدن عقد» با نمونه‌ای ۹۷ نفره که اغلب زن، مجرد و در سنین ۲۰ تا ۲۹ سال بودند، اندازه اثرهای بزرگی را در دانش ادراک‌شده، اعتمادبه‌نفس در اجرای مهارت‌ها و رفتارهای رابطه‌ای گزارش کردند. پرهیزگار و همکاران (۲۰۱۷) در یک مطالعه مداخله‌ای روی ۶۰ زوج مراجعه‌کننده به یک مرکز مشاوره پیش از ازدواج افزایش معنادار رضایت زناشویی پس از مداخله آموزشی مهارت‌های ارتباطی و رابطه جنسی علاوه بر آموزش‌های معمول گزارش کردند. کاستن (Kasten, 2022) نیز در پایان‌نامه‌ای کیفی با رویکرد پدیدارشناسی، تجربه ۸ زوج (۳ زوج در آستانه ازدواج و ۵ زوج متأهل) را از کارگاه تجربی و دلبستگی‌محور پیش از ازدواج بررسی کرد و نتیجه گرفت که این تمرین‌ها، صرف‌نظر از طول رابطه، به احساس دلبستگی ایمن کمک کرده‌اند. این همسویی با جهت کلی اثر آموزش هم‌خوان است.

در مقابل، همه شواهد همسو نیستند. هریس و همکاران به نقل از فاست و همکاران (Fawcett et al., 2010, as cited in Harris et al., 2019)گزارش کرده‌اند که در فراتحلیلی با ۴۷ مطالعه، با درنظرگرفتن پژوهش‌های منتشرنشده، رابطه معناداری میان آموزش پیش از ازدواج و کیفیت رابطه دیده نشده است. مودی و همکاران (Moodi et al, 2022) در یک کارآزمایی تصادفی‌شده روی ۱۰۵ زن متأهل، آموزش مهارت خودآگاهی و آموزش حل مسئله را با گروه کنترل مقایسه کردند. در گروه خودآگاهی فقط مقیاس حل تعارض بین پیش‌آزمون و پیگیری تغییر کرد. ویلیس (Willis, 2023) در ۱۲۱ فرد متاهل رابطه خودآگاهی با رضایت زناشویی را در افراد متاهل بررسی کرد نتایج نشان داد، ارزیابی مجدد شناختی با رضایت همبستگی معناداری ندارد. این پژوهش از نظر جهت با فرض افزایش رضایت از طریق خودآگاهی کاملاً همسو نیست. جانسون (Johnson, 2009) نیز در یک پایان‌نامه شبه‌آزمایشی روی ۱۰۸ دانشجوی کارشناسی (بیشتر زن)، تأثیر یک درس دانشگاهی درباره آموزش روابط صمیمی را بر خوش‌بینی رابطه‌ای و نگرش به ازدواج بررسی کرد و تفاوت معناداری میان گروه مداخله و مقایسه نیافت. این ناهمسویی‌ها را می‌توان به تفاوت در جمعیت، پیامد، محتوا و طول مداخله و طرح پژوهش نسبت داد. در مجموع، شواهد نشان می‌دهد آموزش پیش از ازدواج در برخی پیامدها و جمعیت‌ها مؤثر است، اما اثر آن به نوع مداخله و پیامد وابسته است و همه پژوهش‌ها آن را تأیید نکرده‌اند.

ازدواج یک قرارداد اجتماعی سامان‌بخش نهاد خانواده و ضرورتی اجتناب‌ناپذیر برای بازتولید و تداوم این نهاد و انسجام جامعه محسوب می‌شود و نگرش به آن، تحولات بنیادینی در جامعهٔ ایرانی داشته است (Tayebnia, Kardavani & Yaraghy, 2023). در تحلیل مطالب بالا می‌توان گفت که اثربخشی برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج به منظور کاهش طلاق و ارتقای زندگی باکیفیت اجرا می‌گردد و عواملی که بر ازدواج موفق تأثیرگذار است جز محتوای اساسی برنامه مشاوران در ارائه اطلاعات به شرکت‌کنندگان است (Huber, Navarro, Womble & Mumme, 2010). افزایش دانش از طریق این برنامه‌ها، آمادگی روانی افراد را برای مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک بالا می‌برد (Widodo & Manara, 2024). همچنین ثابت شده است که زوج‌هایی که در کلاس‌های مشاوره پیش از ازدواج شرکت می‌کنند، پس از ازدواج، احتمال بیشتری دارد که در صورت بروز مشکل، به دنبال کمک حرفه‌ای باشند (Williamson, Hammett, Ross, Karney & Bradbury, 2018). طبق پژوهش‌های متعددی که رجبی و خانزاده (Rajabi & Khanzade, 2021) بررسی کرده‌اند مشاوره پیش از ازدواج یک ابزار مهم در پیشگیری از طلاق، ارتقا مهارت‌ها و آمادگی‌های فردی و رضایت زناشویی و... است. ضرورت این آموزش‌ها، به‌ویژه در دنیای امروز، بیش‌ازپیش احساس می‌شود (Kasten, 2022). به گزارش سمینار اپکو-آدجی (Opoku-Adjei, 2018)، آموزش پیش از ازدواج اصلی‌ترین نیاز جوانان پیش از تصمیم‌گیری برای انتخاب شریک زندگی است. درواقع آمادگی روانی و عاطفی به زوج‌ها امکان می‌دهد تا پویایی‌های ازدواج را بهتر مدیریت کنند و محیطی پایدار و حمایتگر ایجاد کنند (Prismadianto et al, 2025).

یکی از مؤلفه‌های کلیدی در آموزش‌های پیش از ازدواج، ارتقای خودآگاهی است. خودآگاهی، افراد را به تعهد بیشتری سوق می‌دهد و احتمال طلاق را کاهش می‌دهد؛ نتیجه‌ای که به بهبود سلامت کلی جامعه کمک می‌کند (Willis, 2023). افراد خودآگاه تلاش می‌کنند رفتارشان با باورهای تثبیت‌شده‌شان سازگار باشد (Carroll & Doherty, 2003) و به‌صورت آگاهانه و مستقل رفتار خود را تغییر دهند (Peplau, 2021). هریتسیک و همکاران (Hrytsiuk, Mahdysiuk, Tryhub, Khnykina & Zameliuk, 2022) نتیجه گرفتند که جوانان خواستار یک رابطه سالم هستند و در سنین پایین باید بر توسعه هویت شخصی، توانایی تعامل مؤثر با دیگران، حل تعارض، گوش دادن به خود و خواسته‌های خود و تلاش برای خودآگاهی تمرکز کنند؛ اما در آینده، با رسیدن به سطح خاصی از بلوغ، می‌توانند به‌طور کامل از پتانسیل توانایی‌های خود استفاده کنند و خانواده‌ای کارآمد ایجاد کنند که برای همه اعضای آن توسعه‌یافته و تحول‌آفرین باشد. در پژوهش حاضر

مؤلفه خودآگاهی در برنامه مشاوره پیش از ازدواج گنجانده شد و سطح خودآگاهی شرکت‌کنندگان به‌طور معناداری افزایش پیدا کرد. بر اساس نظریه خودآگاهی، خودآگاهی زمانی افزایش پیدا می‌کند که افراد توجه خود را به ارزش‌ها و احساسات درونی معطوف کنند. می‌توان انتظار داشت که تمرین‌های خودنگاری کوتاه، چرخ زندگی، نقشه‌ی ذهنی هویت، رتبه‌بندی ارزش‌ها، سناریوی انتظارات، بحث گروهی و بازخورد دیگران، توجه به ارزش‌ها و باورهای مرتبط با ازدواج را فعال کرده و فاصله‌ی انتظارات غیرواقع‌بینانه از واقعیت را کاهش داده باشد. بر اساس دیدگاه شناختی–رفتاری، تغییر در آگاهی و شناخت فرد نسبت به خود و دیگری، پیش‌شرط اصلی اصلاح افکار، هیجان‌ها و رفتارهای ناسازگار است. در برنامه آموزشی حاضر، شرکت‌کنندگان با انجام تمرین‌ها فرصت یافتند تا افکار خودکار، طرح‌واره‌های عاطفی و باورهای هسته‌ای مرتبط با رابطه را شناسایی و بازسازی کنند؛ این فرایند منجر به افزایش خودآگاهی شد که این خودآگاهی صرفا ناشی از آگاهی اطلاعاتی نبود بلکه متاثر از بازسازی طرح‌واره‌های رابطه‌ای نیز بود. این یافته، اهمیت تمرکز بر توسعه هویت شخصی و درک نیازها و تمایلات فردی را پیش از ورود به یک رابطه مشترک تأیید می‌کند. ازآنجاکه افراد با خودآگاهی بالاتر، تلاش می‌کنند رفتار سازگارتر با باورهایشان داشته باشند و مسئولیت‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند، می‌توان انتظار داشت که این ارتقاء خودآگاهی، آمادگی روانی آن‌ها را برای مدیریت مؤثرتر تعارضات و چالش‌های زندگی زناشویی افزایش دهد.

مؤلفه مهم دیگر در این پژوهش، سبک‌های دلبستگی بود. بر اساس نظریه دلبستگی، سبک دلبستگی افراد که ریشه در تجربیات دوران کودکی دارد، نقش مهمی در انتظارات و رفتارهای آن‌ها در ازدواج ایفا می‌کند (Johnson, 2009). در واقع عشق عاشقانه یک فرایند دلبستگی می‌باشد؛ فرایندی زیستی اجتماعی که طی آن پیوندهای عاطفی میان عاشقان بزرگسال شکل می‌گیرد، همان‌گونه که پیوندهای عاطفی در مراحل اولیه زندگی میان نوزادان انسان و والدینشان شکل می‌گیرد *(Hazan & Shaver, 1987)*. زوج‌هایی که از روابط ایمن برخوردارند، در هماهنگی با نیازهای یکدیگر، پاسخ همدلانه، احساس شفقت و در مدیریت تفاوت‌ها و حل تعارض‌ها عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند. هنگامی‌که یک همسر تلاشی برای برقراری ارتباط دلبستگی می‌کند و احساس می‌کند همسر دیگر پاسخگو نیست یا حتی تهدیدآمیز است، همسر برای جلب توجه همسر دیگر درگیر رفتارهای دلبستگی جنگ یا گریز خواهد شد. فرد دارای دلبستگی اضطرابی به‌منظور کاهش احساس جدایی عاطفی میان خود و همسرش، به رفتار «جنگ» روی می‌آورد. همسر اجتنابی از طریق نادیده‌گرفتن نشانه‌های عاطفی و نیازهای دلبستگی و سرکوب یا فاصله‌گرفتن از احساسات

آزاردهنده خود، به رفتارهای «گریز» متوسل می‌شود. همسری که سبک دلبستگی اضطرابی–اجتنابی دارد، از شریک زندگی خود، پاسخگویی عاطفی و درگیر بودن را مطالبه می‌کند، اما هنگامی که همسرش تلاش می‌کند نیازهای دلبستگی‌اش را برآورده سازد، یا کناره‌گیری کرده و می‌گریزد یا حمله کرده و می‌جنگد (Johnson, 2009).

درنتیجه طبق مطالب فوق سبک‌های دلبستگی افراد نیز با کیفیت رابطه مرتبط‌اند. اضطراب دلبستگی و به‌ویژه اجتناب دلبستگی به‌طور منفی با کیفیت رابطه مرتبط هستند (Kanter, Sprecher & Orbuch, 2025). توکل و همکاران (Tavakol, Nikbakht Nasrabadi, Behboodi Moghadam, Salehiniya & Rezaei, 2017) بیش از ۸۰ مقاله را بررسی کردند و دریافتند که ۱۰ عامل مشترک در شرایط عادی بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارند که یکی از آن‌ها سبک‌های دلبستگی بود که به‌طور قابل‌توجهی بر رضایت زناشویی زوج‌ها تأثیر می‌گذارد. سبک‌های دلبستگی ایمن به دلیل رفتارهای بین‌فردی سازنده همسران، رضایت زناشویی را افزایش می‌دهند و محیطی رابطه‌ای ایجاد می‌کنند که در آن رابطه شکوفا می‌شود (Bradley & Hojjat, 2017؛ Mikulincer & Shaver, 2013). سبک‌های دلبستگی اجتنابی و مضطرب به رضایت زناشویی آسیب می‌رسانند. تحقیقات نشان داده است که همسران با سبک دلبستگی اجتنابی معمولاً انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی پایینی دارند و احتمال طلاق در آن‌ها بیشتر است، درحالی‌که همسران با سبک دلبستگی اضطرابی نیز رضایت زناشویی پایینی را تجربه می‌کنند (Bradley & Hojjat, 2017؛ Karreman & Vingerhoets, 2012؛ McNelis & Segrin, 2019). کاستن (Kasten, 2022) می‌گوید باوجوداینکه هر ازدواج ویژگی‌های منحصربه‌فردی دارد، علم دلبستگی به درک پویایی‌های بین‌فردی و درون‌فردی ازدواج کمک می‌کند، و تمرین‌های مبتنی بر دلبستگی در کارگاه‌های پیش از ازدواج به ایجاد دلبستگی ایمن کمک می‌کند. در پژوهش حاضر، برنامه مشاوره پیش از ازدواج با تمرکز بر مفاهیم و الگوهای دلبستگی، باعث کاهش معنادار نمرات اضطراب و اجتناب دلبستگی شرکت‌کنندگان شد. بر اساس نظریه دلبستگی بالبی، سبک دلبستگی ایمن از طریق پاسخگویی عاطفی متقابل در محیط امن رابطه‌ای شکل می‌گیرد و الگوهای ناایمن (اضطرابی/اجتنابی) را بازسازی می‌کند. براین‌اساس می‌توان انتظار داشت که آموزش مفاهیم دلبستگی، بحث گروهی و آگاهی از ریشه‌های کودکی به شناسایی الگوهای تکرارشونده کمک کرده باشد و نقش‌آفرینی، بازی نقش مهارت‌های تفاهم و تمرین گوش دادن آیینه‌ای در محیط امن گروهی فرصت تمرین پاسخگویی را فراهم کرده باشد و منجر به تقویت دلبستگی ایمن از طریق تعاملات بین‌فردی،

بازخورد همتایان، تقویت اعتماد و پاسخگویی متقابل شده باشد. به بیانی دیگر، کاهش نمرات اضطراب و اجتناب دلبستگی در گروه آزمایش با این احتمال هم‌خوان است که آگاهی از ریشه‌ها و الگوهای رفتارهای دلبستگی به بازنگری برخی الگوهای ناکارآمد کمک کرده باشد. پژوهش حاضر درصدد بود شرکت‌کنندگان در مسیر بررسی و تغییر مدل‌های کاری درونی و حرکت به سوی دلبستگی ایمن حرکت کنند.

با توجه به اهمیت و نقش مشاوره پیش از ازدواج، متأسفانه به آموزش‌های پیش از ازدواج توجه کافی نمی‌شود، کمبود توجه اغلب به این دلیل است که آمادگی برای ازدواج به‌عنوان یک مسئولیت شخصی تلقی می‌شود و نیازی به دخالت دولت ندارد. بااین‌حال، بسیاری از زوج‌ها بدون آموزش مناسب وارد زندگی زناشویی می‌شوند که این موضوع اغلب منجر به تعارضاتی می‌شود. درحالی‌که این مشکلات می‌توانند از طریق برنامه‌های ساختاریافته و مؤثر پیش از ازدواج پیشگیری شوند. علاوه بر این، کمبود آگاهی عمومی از اهمیت این آموزش‌ها، مانع مهمی برای اجرای گسترده چنین برنامه‌هایی است؛ بنابراین، ادغام آموزش و مشاوره پیش از ازدواج در سیاست‌های توسعه خانواده باید در تلاش برای ایجاد یک جامعه مرفه‌تر و پایدارتر در اولویت قرار گیرد. طلاق اغلب به دلیل ناتوانی زوج‌ها در مدیریت تعارض، نبود ارتباط مؤثر و کمبود آمادگی برای مسئولیت‌های زناشویی رخ می‌دهد که همه این‌ها قابلیت پیشگیری از طریق آموزش و مشاوره پیش از ازدواج را دارند (Prismadianto et al, 2025).

محدودیت‌های پژوهش

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، کاهش تعمیم‌پذیری نتایج به دلیل استفاده از دامنه جمعیت شناختی محدود (نمونه پژوهش دانشجویان دختر مجرد دانشگاه تفکیک‌شده جنسیتی دانشگاه فرهنگیان) بود. این همگنی جنسیتی قابلیت تعمیم نتایج به جمعیت مردان را به‌طور قابل‌توجهی محدود می‌سازد. عدم کنترل برخی متغیرهای مهم مانند تجارب عاطفی پیشین، وضعیت خانوادگی، زمینه‌های فرهنگی خاص و اقتصادی شرکت‌کنندگان بود. نمونه پژوهش در ابتدا به‌صورت داوطلبانه انتخاب شد و داوطلبان ممکن است از نظر انگیزه، علاقه به موضوع ازدواج یا آمادگی برای تغییر با افراد غیرداوطلب تفاوت داشته باشند؛ بنابراین احتمال سوگیری انتخاب وجود دارد. حجم نمونه نیز کوچک بود و این امر ممکن است توان آماری را کاهش می‌دهد.

از نظر طرح پژوهش، مداخله تنها در یک گروه آزمایش و توسط یک مجری اجرا شد که خود پژوهشگر بود، بنابراین نمی‌توان اثر ویژگی‌های شخصی و سبک آموزشی مجری را از اثر محتوای برنامه تفکیک کرد. کورسازی انجام نشد و شرکت‌کنندگان از گروه خود آگاه بودند. گروه گواه نیز غیرفعال بود و هیچ مداخله یا فعالیت جایگزینی دریافت نکرد؛ ازاین‌رو نمی‌توان اثر اختصاصی محتوای مداخله را از اثرهای غیراختصاصی توجه و تعامل گروهی جدا کرد. ازاین‌رو، یافته‌ها باید با احتیاط تفسیر شوند و تعمیم آن‌ها نیازمند تکرار در طرح‌هایی با چند گروه آزمایش و گروه کنترل فعال است. همه ابزارها نیز خودگزارشی بودند و ممکن است تحت‌تأثیر مطلوبیت اجتماعی و سوگیری پاسخ شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشند. ریزش نمونه فقط در گروه آزمایش رخ داد که می‌تواند توازن اولیه دو گروه را برهم بزند. افزون بر این پایداری تغییرات در بلندمدت و پیامدهای آن برای زندگی زناشویی آینده بررسی نشد.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی

در راستای ارتقای کیفیت پژوهش‌های آتی، پیشنهاد می‌شود مطالعات مشابه در سایر مناطق جغرافیایی و با تنوع جمعیت‌شناختی گسترده‌تر (ازجمله مشارکت مردان و افراد غیر دانشجو) انجام گیرند تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین استفاده از ابزارهای روان‌سنجی متنوع و دقیق‌تر برای سنجش ابعاد خودآگاهی و سبک دلبستگی پیشنهاد می‌شود. برگزاری کارگاه‌های آموزشی مبتنی بر مشاوره پیش از ازدواج در محیط‌های دانشگاهی، به‌ویژه برای دانشجویان در آستانه ازدواج، می‌تواند به تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر آنان کمک کند. در ایران، شرکت در آموزش‌های پیش از ازدواج الزامی است و زوج‌ها برای دریافت مجوز رسمی، نیاز به گذراندن این دوره‌ها دارند. با توجه به اینکه محتوای این آموزش‌ها بیشتر بر بهداشت فردی، تولیدمثل و برنامه‌ریزی خانواده متمرکز است، پیشنهاد می‌شود محتوای آموزشی با ارزیابی دقیق نیازهای روان‌شناختی زوج‌ها و با نظارت متخصصان بازنگری و تکمیل شود و پژوهش در طرح‌هایی با چند گروه آزمایش و گروه کنترل فعال مجددا اجرا شود. در نهایت، به مشاوران خانواده توصیه می‌شود از نتایج این پژوهش در طراحی مداخلات آموزشی استفاده کنند و برنامه‌هایی متناسب با نیازهای روان‌شناختی مراجعان تدوین نمایند.

اخلاق پژوهش

ازنظر ملاحظات اخلاقی پژوهش، پژوهش حاضر با رعایت کامل دستورالعمل اخلاق حرفه‌ای انجمن روان‌شناسی اجرا شد، حضور در جلسات آموزشی-درمانی به‌صورت داوطلبانه بود و رضایت آگاهانه کامل شرکت‌کنندگان پیش از شروع جلسات اخذ گردید. همچنین هدف انجام تحقیق، فواید، ماهیت و مدت زمان آن به طور کامل به شرکت‌کنندگان اطلاع داده شد. همچنین به آنان اطمینان داده شد که یافته‌های آنان محرمانه است و در مقاله‌ای بدون ذکر اطلاعات شخصی آن‌ها به چاپ خواهد رسید. علاوه براین در تمام متن مقاله امانت‌داری در استفاده از منابع داخلی و خارجی و دقت در استناددهی رعایت شده است.

این پژوهش کد اخلاق را به شماره **IR.UB.REC.1404.067** از کمیته اخلاق دانشگاه بجنورد دریافت کرده است و همچنین نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند. اجرای مداخله در دانشگاه فرهنگیان امام جعفرصادق(ع) با موافقت ریاست دانشگاه و تحت نظارت واحد فرهنگی آن دانشگاه انجام شد و مجری برنامه نیز از واحد فرهنگی گواهی مدرسی دریافت کرد.

منابع مالی

این مطالعه با هزینه شخصی پژوهشگران انجام گرفته و در هیچ‌یک از مراحل انجام این پژوهش هیچ‌گونه منابع مالی دریافت نشده است.

دسترسی به مواد و داده‌ها

داده‌ها محرمانه بوده و نتایج آن در اختیار هیچ فرد یا سازمانی قرار نگرفته و نخواهد گرفت.

تائید اخلاقی و رضایت مشارکت‌کنندگان

در این مطالعه، علاوه بر درج راهنمای پاسخگویی در ابتدای هر پرسش‌نامه، آن‌ها فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند.

رضایت برای انتشار

نویسنده برای انتشار این مقاله رضایت کامل دارد.

تصریح درباره تعارض منافع

این پژوهش با منافع شخص یا سازمانی منافات ندارد.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله از کارکنان دانشگاه فرهنگیان و دانشجویان عزیز که در این پژوهش شرکت داشته و امکان اجرای این پژوهش را فراهم نمودند، سپاسگزاری می‌نمایم.

References

Atadokh, A.; Salmani, A.; Sharei, A. (2024). The effectiveness of premarital attachment-differentiation training in cognitive flexibility and adjustment in couples preparing for marriage. *Iranian Journal of Family Psychology, 11*(2), 1–16. https://doi.org/10.22034/ijfp.2025.2043896.1364

Bączkowski, B., & Cierpiałkowska, L. (2015). Mentalization within close relationships: The role of specific attachment style. *Polish Psychological Bulletin, 46*(2), 285–299. https://doi.org/10.1515/PPB-2015-0035

Bahadormotlagh, M., rasouli, M., Gramipour, M., Mohsenzadeh, F. Identifying psycho-social factors premarital affecting the success of marriage: examining the lived experiences of successful married women and men from the premarital period. Journal of Psychological Science, 2024, 23(134): 89-108.http://psychologicalscience.ir/article-1-2271-fa.html

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Brennan, Kelly A., Catherine L. Clark, and Phillip R. Shaver. "Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview." *Attachment theory and close relationships* 46, no. 1 (1998): 70-100.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bradley, J. M.; Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. The Journal of Social Psychology, 157(5), 588–601. https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1254592

Candel, O.-S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. Personality and Individual Differences, 147, 190–199. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037

Carroll, J. S.; Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations, 52*(2), 105–118. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00105.x

Clyde, T. L.; Hawkins, A. J.; Willoughby, B. J. (2020). Revising premarital relationship communication satisfaction scale. *The American Journal of Family Therapy, 46*(5), 505–524. https://doi.org/10.1111/jmft.12378

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Fraley, R. C.; Waller, N. G.; Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 350–365. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350

Górska, D. (2015). Mentalization, specific attachment, and relational satisfaction from the intrapsychic and interpersonal perspectives. *Polish Psychological Bulletin, 46*(3), 393–400. https://doi.org/10.1515/PPB-2015-0046

Harris, V. W.; Sewell, C. B.; Anderson, J.; Speegle, K. C.; Harris, H. J. (2019). Before you tie the knot: Mapping pedagogy, learning outcomes, and effect size in premarital education. *Journal of Human Sciences and Extension, 7*(3), 155–177. https://doi.org/10.54718/vawk3931

Hazan, Cindy, and Phillip Shaver. "Romantic love conceptualized as an attachment process." *Journal of personality and social psychology* 52, no. 3 (1987): 511. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Huber, C. H.; Navarro, R. L.; Womble, M. W.; Mumme, F. L. (2010). Family resilience and midlife marital satisfaction. *The Family Journal, 18*(2), 136–145. https://doi.org/10.1177/1066480710364477

Hrytsiuk, I.; Mahdysiuk, L.; Tryhub, H.; Khnykina, O.; Zameliuk, M. (2022). Psychological readiness of young people for early marriage: Desires and reality. *Youth Voice Journal*. ISSN (online): 2056-2969. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20865/1/Scopus_Hrytsiuk.pdf

Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., Azimi, S., Gilani, N., & Chattu, V. K. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: Are there gender differences? A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews, 10*(1), Article 178. https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0

Johnson, V. I. (2009). *The effects of intimate relationship education on relationship optimism and attitudes toward marriage* [Doctoral dissertation, University of

Montana]. https://scholarworks.umt.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2022&context=etd

Kanter, J. B.; Sprecher, S.; Orbuch, T. (2025). Relationship quality. In *Research handbook on partnering across the life course* (pp. 265–277). Edward Elgar Publishing. https://doi.org/10.4337/9781803923383.00031

Karreman, A.; Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*(7), 821–826. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014

Karami Boldaji, R., Fallahchai, S. R., Zarei, E., Sabetzadeh, M. Adult Attachment Dimensions as Predictors of Marital Conflict Resolution. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2016; 5(2): 57-72. https://cbs.ui.ac.ir/article_20743.html

Kasten, J. J. (2022). *A phenomenological study exploring the lived experiences of couples attending experiential, attachment-based premarital workshops* [Doctoral dissertation, Liberty University]. Scholars Crossing. https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/3369

Kaveh Farsani, Zahra; Ahmadi, Seyed Ahmad; Fatehizadeh, Maryam Sadat. (2013). The effect of life skills training on marital satisfaction and adjustment of married women in rural areas of Farsan. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy, 2*(3), 373–387. https://fcp.uok.ac.ir/article_9558_en.html

Khaniffar, Hossein; Pourhoseyni, Maryam. (2012). *Life skills* (1st ed.). Qom: Hajar Publication.

Khatibzadeh, N.; Sabet, M.; Dortaj, F.; Bagheri, N. (2023). Investigation the effectiveness of social-cognitive education and coaching training on self-awareness in female high school students. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal, 5*(3), 58–68. https://doi.org/10.22034/5.3.58

Kordnoghabi, Ph. D. R, Jahan F, Bakhtiari I. The Effectiveness of Lecture Methods of Instruction and Group Discussion in Learning Self-Awareness Skill among Students. QJFR 2014; 10 (4):101-120. URL: http://qjfr.ir/article-1-99-en.html

Lanchimba, C. (2023). Exploring factors influencing domestic violence: A comprehensive study on intrafamily dynamics. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1243558. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1243558

Lee, H. J. (2020). The effect of married women's self-awareness on the acceptance of extra-marital relationship: Focused on the mediated effect of individuals' criticism of TV drama regarding infidelity. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 21*(2), 115–123. https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.2.115

McNelis, M.; Segrin, C. (2019). Insecure attachment predicts history of divorce, marriage, and current relationship status. *Journal of Divorce & Remarriage, 60*(5), 404–417. https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1558856

Mikulincer, M.; Shaver, P. R. (2013). Attachment theory as a framework for a positive psychology of love. In M. Hojjat & D. Cramer (Eds.), *Positive psychology of love* (pp. 76–89). https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199791064.003.0006

mobli, M., moradi, A., Gholamian, F., moghaddasin, M. Relationship between Insecure Attachment Styles and Depression among Psychiatric Disorder inpatients: Mediating Roles of Rumination and Overgeneral Autobiographical Memory. *Journal of Modern Psychological Researches*, 2020; 15(57): 156-168. https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.27173852.1399.15.57.10.8

mohammad taghizade, M. (2025). Women's lived experience of the divorce proceedings in Tehran. *Social Problems of Iran*, *16*(1), 229–264. https://doi.org/10.61186/jspi.16.1.8

Moodi, S.; Mehrbakhsh, Z.; Amtaeh, F.; Moghasemi, S. (2022). The comparison of the effects of training self-awareness and problem-solving skills on marital satisfaction of married women: A randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 10*(3), 184–194. https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2022.92883.1887

Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(10), 807–823. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x

Mostaan, M., Madani, Y., Zareh Bahramabadi, M., Salehi, K. Explaining the Process of Transmogrification of Marriage Stability in Iranian Couples. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 2024; 23(64): 531-556. https://doi.org/10.22034/ssys.2023.2725.2972

Nadir, A. (2022). Premarital education: Primary prevention for domestic violence. *Journal of Islamic Faith and Practice, 4*(1), 147–154. https://doi.org/10.18060/26553

Nilforooshan, P., Ahmadi, S, Fatehizadeh, M., Abedi, MR., Ghasemi, V. The Relationship Between Attachment Dimensions and the Big-Five Factors of Personality from the Dyadic and Individual Approaches. *Journal of Family Research*. 2010; 6(2): 257-272. https://jfr.sbu.ac.ir/article_95634.html

Opoku-Adjei, D. (2018). *Providing a premarital education seminar for the single young adults of Abuakwa Seventh-day Adventist Church in Ghana* [D.Min. project document, Andrews University]. Digital Commons @ Andrews University. https://dx.doi.org/10.32597/dmin/442/

Parhizgar O, Esmaelzadeh-Saeieh S, Akbari Kamrani M, Rahimzadeh M, Tehranizadeh M. Effect of Premarital Counseling on Marital Satisfaction.Shiraz E-Med J.2017;18(5):e13182.https://doi.org/10.5812/semj.44693

Peplau, H. (2021). Interpretive summary: Examples of broad theoretic frameworks defining the scope, philosophy, and general characteristics of nursing. In *Knowledge development in nursing: Theory and process* (pp. 228–247). Elsevier.

Prismadianto, G.; Endrawati, L.; Putra, F. (2025). The importance of educational attainment and premarital counseling in building family harmony and preventing domestic violence to strengthen national resilience. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education, 6*(2), 305–321. https://doi.org/10.31538/tijie.v6i2.1324

Rajabi, G.; Abbasi, G. (2020). The effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program on the idealistic expectations of single young adults. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 25*(4), 384–395. https://doi.org/10.32598/ijpcp.25.4.3

Rajabi G, Bahmani M, Aslani K, Amanelahi A, Alipour S. The effectiveness of awareness and interpersonal choice program in constraining beliefs about mate selection and improving attitude to know about one's partner. *Journal of Psychological Science*.2025. *24*(150): 83-105. doi:10.61186/jps.24.150.83

Rajabi, Gh, Khanzade, A. Effect of Premarital Education Based on Idealistic Marital Expectation's on Reducing Idealistic Marital Expectation's in Marriage Applicant Couples: A Single Case Study. *Psychological Models and Methods*,2021,; 12 (43): 14- 30. 10.30495/jpmm.2021.4713

Schlenker, B. R. (2003). Self-presentation. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 492–518). Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2003-02623-025

Sibley, C. G., Fischer, R., & Liu, J. H. (2005). Reliability and validity of the revised experiences in close relationships (ECR-R) self-report measure of adult romantic attachment. *Personality and social psychology bulletin*, *31*(11), 1524-1536. https://doi.org/10.1177/0146167205276865

Sibley, C. G.; Overall, N. C. (2008). The boundaries between attachment and personality: Localized versus generalized effects in daily social interaction. *Journal of Research in Personality, 42*(6), 1394–1407. https://psycnet.apa.org/record/2008-17097-003

Taghavi Dinani, P., Bagheri, F., Khalatbari, J. Modeling of predisposing factors of divorce in cultural and social condition of tehran. Journal of Psychological Science, 2020, 19(93): 1163-1174. http://psychologicalscience.ir/article-1-1513-fa.html

Tavakol, Z.; Nikbakht Nasrabadi, A.; Behboodi Moghadam, Z.; Salehiniya, H.; Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal, 6*(3), 197–207. https://doi.org/10.31661/gmj.v6i3.641

Tayebnia, M. S., Kardavani, R., Yaraghy, S. Qualitative Typology of Attitude towards Marriage among Unmarried Students of Isfahan Universities. *Journal of Applied Sociology*, 2023; 34(2): 101-122. https://doi.org/10.22108/jas.2023.136080.2347

Ushakova, I. M. (2017). *Family psychology*. Kharkiv: National University of Civil Defense of Ukraine, Department of Psychology of Activity in Special Conditions. Retrieved from http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf

Widodo, R. W.; Manara, M. U. (2024). Effectiveness of premarital counseling in Indonesia: Literature review. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 11*(1), 77–86. https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/19196

Williamson, H. C., Hammett, J. F., Ross, J. M., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2018). Premarital education and later relationship help-seeking. *Journal of Family Psychology*, *32*(2), 276. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5907919/

Willis, Z. (2023). *Elements of self-awareness and their impact on marital satisfaction* [Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology]. https://www.proquest.com/openview/75cd6ed21824743161bcf54680671f39/1?pq

Yang, F., & Oshio, A. (2024). A secure mind is a clear mind: The relationship between attachment security, mindfulness, and self-concept clarity. *Current Psychology, 43*(12), 11276–11287. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05250-4

Yilmaz, T.; Kalkan, M. (2010). The effects of a premarital relationship enrichment program on relationship satisfaction. *Educational Sciences: Theory & Practice, 10*(3), 1911–1920. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ919869.pdf

Ziaei, T.; Gorzin, M.; Aval, M. R.; Behnampour, N. (2018). Effectiveness of self-awareness-based individual counseling on self-awareness of women in reproductive age. *Middle East Journal of Family Medicine, 16*(1), 35–40. https://doi.org/10.5742/MEWFM.2018.93194