

The Effectiveness of Expert-Based Marriage Counseling Training on Emotional Experience Toward Marriage and Marriage Motivation

1. Somaye Nayeri¹: PhD Student in Counseling, Department of Counseling, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran
2. Zahra Yousefi^{2*}: Assistant Professor, Department of Cilinical Psychology, Isf.C., Isalmic Azad University, Isfahan, Iran
3. Hajar Torkan³: Associate Professor, Department of Cilinical Psychology, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email: dr_yousefi@iau.ac.ir

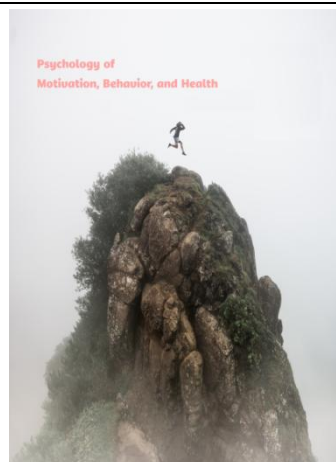
Received: 2025-10-25

Revised: 2026-02-20

Accepted: 2026-02-25

Initial Publish: 2026-05-17

Final Publish: 2026-06-22



Abstract

Introduction and Aim: Marriage is considered one of the most important developmental transitions in human life, and individuals' emotional experiences and motivational orientations toward marriage can significantly influence marital stability and satisfaction. Due to the increasing prevalence of negative emotions and reduced motivation toward marriage among young adults, the present study aimed to investigate the effectiveness of expert-based marriage counseling training on emotional experience toward marriage and marriage motivation among single women in Isfahan.

Methodology: This study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and one-month follow-up assessments alongside a control group. The statistical population included all single women aged 20 to 30 years in Isfahan during 2023–2024, from whom 40 participants were purposively selected and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group participated in eight 90-minute sessions of expert-based marriage counseling training, while the control group remained on a waiting list. Data collection instruments included the Emotional Experience Toward Marriage Questionnaire and the Marriage Motivation Questionnaire. Data were analyzed using repeated measures ANOVA and Bonferroni post hoc tests.

Findings: The results of repeated measures ANOVA demonstrated a significant interaction effect between time and group for emotional experience toward marriage ($P < 0.001$, $F = 29.64$), indicating that the intervention explained 51% of the observed variance in this variable. A significant interaction effect was also found for marriage motivation ($P < 0.001$, $F = 175.74$), with the intervention accounting for 86% of the variance. Bonferroni post hoc comparisons revealed significant differences between the experimental and control groups during post-test and follow-up stages in both variables. The findings indicated that expert-based marriage counseling training significantly reduced negative emotional experiences toward marriage and enhanced marriage motivation.

Conclusion: The findings suggest that expert-based marriage counseling training can improve emotional and motivational readiness for marriage by enhancing self-awareness, interpersonal understanding, emotional regulation, and communication skills among single women. Therefore, this educational approach may serve as an effective premarital intervention for reducing negative emotional perceptions of marriage and strengthening motivation toward marital commitment.

Keywords: Expert-based marriage counseling, emotional experience toward marriage, marriage motivation, premarital education, single women

How to Cite: Nayeri, S., Yousefi, Z., & Torkan, H. (2026). The Effectiveness of Expert-Based Marriage Counseling Training on Emotional Experience Toward Marriage and Marriage Motivation. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(2), 1-15.



Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Marriage is considered one of the most significant developmental and social institutions in human life, playing a central role in emotional stability, psychological well-being, social cohesion, and family continuity. In recent decades, rapid cultural and social changes have altered young adults' attitudes toward marriage, resulting in increased emotional concerns, fear of marital failure, hesitation toward commitment, and reduced motivation for forming intimate relationships. Consequently, premarital counseling and educational interventions have gained increasing importance as preventive strategies aimed at strengthening marital readiness and promoting healthy family formation (Baboli et al., 2024; Corey et al., 2025). Research indicates that successful marital adjustment depends not only on external conditions but also on emotional preparedness, cognitive maturity, communication skills, and individuals' attitudes toward marriage (Ahangar et al., 2024). Therefore, interventions that enhance emotional regulation and improve motivational orientations toward marriage may contribute substantially to marital stability and psychological resilience.

One of the key psychological constructs associated with marriage readiness is emotional experience toward marriage. Emotional experiences encompass the range of positive and negative feelings individuals associate with marriage and intimate relationships. Positive emotions such as hope, affection, trust, and optimism may increase willingness to marry, whereas negative emotions such as anxiety, fear, anger, and distrust may weaken commitment and create avoidance toward marital relationships (Reeve, 2024). Emotional regulation plays a crucial role in interpersonal relationships, particularly in romantic and family contexts, because individuals who cannot effectively manage emotional responses often experience relational instability and dissatisfaction (Haase, 2014; Stephens et al., 2022). Studies have shown that negative emotional experiences regarding marriage are often associated with dysfunctional beliefs, insecure attachment, family conflict, and fear of intimacy (Gholami Gherashiran et al., 2022). Furthermore, emotional interactions between individuals can shape physiological and behavioral responses in close relationships, emphasizing the importance of emotional preparedness before marriage (Chen et al., 2021).

Another important construct in the field of marital readiness is marriage motivation. Motivation toward marriage refers to the internal and external forces that direct individuals toward forming long-term committed relationships. According to contemporary motivational theories, human behavior is influenced by emotional, cognitive, social, and biological processes that provide direction and persistence toward goals (Fishbach & Woolley, 2022). Individuals who perceive marriage as meaningful, attainable, and emotionally rewarding are more likely to pursue and maintain intimate relationships successfully. Conversely, fear of failure, emotional insecurity, and unrealistic beliefs may reduce marriage motivation and increase avoidance behaviors (Pekrun & Marsh, 2022). Previous studies have demonstrated that personality traits, family orientation, emotional maturity, and beliefs about marriage significantly influence marriage intention and readiness (Chen et al., 2025; Guanji et al., 2024). Moreover, schema-related fears and maladaptive cognitive patterns have been found to negatively affect marriage attitudes and emotional adjustment (Abbaspour Golsafidi & Khaleghipour, 2024; Mokhtari et al., 2021; Tabatabaei Far, 2021).

Premarital counseling programs are designed to improve self-awareness, communication abilities, emotional management, and realistic expectations regarding marital life. Such interventions can reduce emotional distress and strengthen relationship quality by preparing individuals for the psychological and interpersonal demands of marriage (Motaghi et al., 2017). Recent approaches in premarital counseling have emphasized integrative and culturally sensitive models that combine emotional, cognitive, interpersonal, and value-based dimensions of marital readiness (Raki et al., 2023). Among these approaches, expert-oriented premarital counseling has recently attracted attention. This model, developed based on the experiences and perspectives of marriage counseling experts, focuses on self-knowledge, understanding personality characteristics, emotional regulation, communication skills, intimacy formation, and management of marital responsibilities (Kaveh Isadeh et al., 2022). The intervention seeks to provide individuals with realistic perspectives regarding marital life while simultaneously enhancing emotional competence and interpersonal functioning.

In addition, value-based marital counseling models have been associated with stronger family resilience and healthier relational patterns (Zainuri et al., 2025). Emotional intelligence and emotion regulation skills

have also been identified as major protective factors contributing to stable and adaptive family functioning (Andrepati et al., 2025; Duca et al., 2023). Despite the growing emphasis on premarital interventions, limited research has specifically examined the effectiveness of expert-oriented premarital counseling on emotional experiences toward marriage and marriage motivation among unmarried women. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of expert-based premarital counseling training on emotional experience toward marriage and marriage motivation among single women in Isfahan.

Methodology

The present study employed a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and one-month follow-up assessments alongside a control group. The statistical population consisted of all single women aged 20 to 30 years in Isfahan during the 2023–2024 period. After obtaining the necessary institutional permissions and announcing the counseling program in counseling centers, volunteers were screened based on the inclusion criteria. Participants who scored above the average level on the negative emotional experience toward marriage questionnaire and met the eligibility criteria were selected purposively. A total of 40 participants were selected and randomly assigned into experimental and control groups, with 20 participants in each group.

The inclusion criteria included being between 20 and 30 years old, ability to attend counseling sessions regularly, absence of severe psychological or neurological disorders, no use of psychiatric medication, and elevated scores in negative emotional experiences toward marriage. Exclusion criteria included participation in concurrent psychological interventions, absence from more than two sessions, and unwillingness to continue participation during the study.

The experimental group participated in eight weekly 90-minute sessions of expert-oriented premarital counseling training, whereas the control group remained on a waiting list and received no intervention during the study period. The intervention program included training on value clarification, self-awareness, understanding personal strengths and weaknesses, identifying risky personality traits, emotional regulation, communication skills, intimacy formation, management of marital expectations, conflict resolution, attachment styles, boundary setting, power balance, and interpersonal responsibilities.

Data collection instruments included the Emotional Experience toward Marriage Questionnaire and the Marriage Motivation Questionnaire. The emotional experience scale was adapted from the Emotional Experience toward Spouse Scale and consisted of 41 items assessing positive and negative emotional experiences regarding marriage. The marriage motivation questionnaire consisted of 16 items measuring individuals' psychological inclination and motivation toward marriage. Both instruments demonstrated acceptable reliability and internal consistency within the present sample.

Descriptive statistics including means and standard deviations were calculated for all variables. Inferential analyses were conducted using repeated measures analysis of variance (ANOVA) to examine group differences across pre-test, post-test, and follow-up stages. Bonferroni post hoc tests were used to compare pairwise differences between measurement stages and groups.

Findings

Descriptive findings indicated that participants in the experimental group experienced substantial improvements in both emotional experience toward marriage and marriage motivation across post-test and follow-up stages compared with the control group. In the experimental group, the mean score of negative emotional experience toward marriage decreased from 54.25 (SD = 7.07) in the pre-test stage to 47.20 (SD = 6.65) in the post-test stage and further decreased to 46.40 (SD = 6.97) during follow-up. In contrast, the control group showed relatively stable scores across the three stages, with means of 55.30 (SD = 5.67), 55.50 (SD = 5.44), and 55.75 (SD = 5.21), respectively. Regarding marriage motivation, the experimental group demonstrated an increase in mean scores from 45.40 (SD = 5.90) at pre-test to 51.55 (SD = 6.19) at post-test and 52.60 (SD = 6.37) at follow-up. Meanwhile, the control group showed almost no meaningful changes, with mean scores of 41.80 (SD = 6.08), 41.70 (SD = 6.13), and 40.60 (SD = 5.78), respectively.

Prior to conducting inferential analyses, statistical assumptions were examined. Results of the Shapiro–Wilk test demonstrated that all variables were normally distributed across pre-test, post-test, and follow-up stages ($p > 0.05$). Levene's test confirmed homogeneity of variances between groups, and Box's M test indicated equality of covariance matrices ($p > 0.05$). However, Mauchly's test of sphericity for emotional experience toward marriage was significant, indicating violation of the sphericity

assumption; therefore, Greenhouse–Geisser corrections were applied for this variable.

Results of repeated measures ANOVA revealed a statistically significant interaction effect between time and group for emotional experience toward marriage ($F = 29.64, p < 0.001, \eta^2 = 0.51$), indicating that changes in emotional experience differed significantly between the experimental and control groups over time. The main effect of group was also significant ($F = 8.26, p = 0.001, \eta^2 = 0.225$), suggesting that the intervention explained 22.5% of the variance in emotional experience toward marriage. In addition, the main effect of time was significant ($F = 103.09, p < 0.001, \eta^2 = 0.644$), indicating significant changes in emotional experience across the three measurement stages.

For marriage motivation, repeated measures ANOVA also showed a significant interaction effect between time and group ($F = 175.74, p < 0.001, \eta^2 = 0.860$), indicating that the intervention produced significant increases in motivation toward marriage over time in the experimental group compared with the control group. The main effect of group was significant as well ($F = 9.81, p < 0.001, \eta^2 = 0.256$), demonstrating that the intervention accounted for 25.6% of the variance in marriage motivation. Furthermore, the main effect of time was significant ($F = 87.43, p < 0.001, \eta^2 = 0.605$), confirming substantial changes in marriage motivation across the assessment stages.

Bonferroni post hoc comparisons demonstrated that there were no statistically significant differences between the experimental and control groups during the pre-test stage for emotional experience toward marriage (Mean Difference = $-1.80, p = 0.349$) and marriage motivation (Mean Difference = $3.60, p = 0.062$), indicating baseline equivalence between groups. However, significant differences emerged during post-test and follow-up stages. For emotional experience toward marriage, the post-test comparison revealed a significant mean difference of $8.30 (p < 0.001)$, and the follow-up comparison showed a significant mean difference of $9.35 (p < 0.001)$. Similarly, for marriage motivation, significant differences were found at post-test (Mean Difference = $9.85, p < 0.001$) and follow-up (Mean Difference = $11.00, p < 0.001$). These findings indicate that expert-oriented premarital counseling training significantly reduced negative emotional experiences toward marriage and enhanced marriage motivation, with effects remaining relatively stable during the follow-up period.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that expert-oriented premarital counseling training significantly reduced negative emotional experiences toward marriage while simultaneously increasing marriage motivation among single women. These findings indicate that structured premarital educational interventions can improve psychological readiness for marriage by addressing emotional, cognitive, and interpersonal dimensions of marital preparation.

One possible explanation for the reduction in negative emotional experiences is that the intervention enhanced participants' emotional regulation skills, self-awareness, and understanding of interpersonal relationships. Many individuals experience fear, anxiety, and emotional uncertainty regarding marriage because they lack realistic knowledge about marital responsibilities and relationship dynamics. The counseling program provided participants with opportunities to explore personal values, attachment patterns, emotional reactions, and communication difficulties, thereby reducing emotional ambiguity and increasing feelings of competence and emotional security.

The increase in marriage motivation may also be explained through the intervention's emphasis on realistic expectations, interpersonal competence, and emotional preparedness. When individuals perceive themselves as psychologically capable of managing marital challenges, their confidence and willingness toward marriage naturally increase. The program also strengthened participants' understanding of healthy communication, intimacy, emotional balance, and mutual responsibility, all of which may contribute to stronger positive attitudes toward marriage.

Another important aspect of the intervention was its culturally grounded and expert-based structure. By integrating practical experiences of marriage counselors with psychological principles, the intervention addressed emotional and relational concerns that are particularly relevant to young adults in contemporary society. This comprehensive approach appears to have contributed to both emotional improvement and motivational enhancement among participants.

Overall, the results suggest that expert-oriented premarital counseling can serve as an effective preventive intervention for reducing emotional distress related to marriage and strengthening motivation for healthy marital commitment. Such programs may help unmarried individuals develop

realistic expectations, emotional resilience, and interpersonal competence necessary for successful

marital adjustment and long-term family stability.

اثربخشی آموزش مشاوره خبره‌محور ازدواج بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج

۱. سمیه نیری ^{id}: دانشجوی دکتری مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران. | مرکز تحقیقات علوم رفتاری و روانشناختی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. زهرا یوسفی ^{id}: استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. هاجر ترکان ^{id}: دانشیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: dr_yousefi@iau.ac.ir

انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۲۷

پذیرش: ۱۴۰۴/۱۲/۰۶

بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳

چکیده

مقدمه و هدف: ازدواج یکی از مهم‌ترین مراحل تحول در چرخه زندگی انسان محسوب می‌شود که کیفیت نگرش‌ها، هیجان‌ها و انگیزه‌های افراد نسبت به آن می‌تواند در موفقیت یا شکست زندگی زناشویی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد. با توجه به افزایش نگرانی‌ها، هیجان‌های منفی و کاهش انگیزش نسبت به ازدواج در میان جوانان، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مشاوره خبره‌محور ازدواج بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج در دختران مجرد شهر اصفهان انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دختران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که از میان آنان ۴۰ نفر به روش هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارش شدند. گروه آزمایش طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مشاوره خبره‌محور ازدواج را دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل در فهرست انتظار قرار داشت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و پرسشنامه انگیزش ازدواج بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر تعامل زمان و گروه برای متغیر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج معنادار بود ($F=29.64, P<0.001$) و آموزش ارائه‌شده توانست ۵۱ درصد از تغییرات این متغیر را تبیین کند. همچنین در متغیر انگیزش ازدواج نیز تعامل زمان و گروه معنادار گزارش شد ($F=175.74, P<0.001$) و ۸۶ درصد از تغییرات انگیزش ازدواج ناشی از مداخله آموزشی بود. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، بین گروه آزمایش و کنترل در هر دو متغیر تفاوت معناداری وجود داشت و آموزش مشاوره خبره‌محور موجب کاهش تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج و افزایش انگیزش ازدواج شد.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مشاوره خبره‌محور ازدواج می‌تواند از طریق ارتقای خودشناسی، دیگرشناسی، مهارت‌های ارتباطی، تنظیم هیجان و افزایش نگرش واقع‌بینانه نسبت به ازدواج، موجب کاهش هیجان‌های منفی و افزایش انگیزش ازدواج در دختران مجرد شود. بنابراین، استفاده از این رویکرد آموزشی در مراکز مشاوره پیش از ازدواج می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مؤثر در ارتقای آمادگی روان‌شناختی جوانان برای ازدواج مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: مشاوره خبره‌محور ازدواج، تجربه هیجانی نسبت به ازدواج، انگیزش ازدواج، آموزش پیش از ازدواج، دختران مجرد

روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت



نحوه استناددهی: نیری، سمیه، یوسفی، زهرا، و ترکان، هاجر. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مشاوره خبره‌محور ازدواج بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱۵-۱۴، (۲)، ۴.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)

مقدمه

مدیریت هیجان‌های منفی زمینه‌ساز تعارض، فاصله عاطفی و بی‌ثباتی در روابط خواهد بود (Haase, 2014; Stephens et al., 2022).

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج در میان برخی از جوانان، به‌ویژه دختران، در حال افزایش است. عواملی نظیر مشاهده تعارضات خانوادگی، تجربه طلاق در خانواده، نگرانی‌های اقتصادی، انتظارات غیرواقع‌بینانه و ترس از شکست در ازدواج می‌توانند موجب شکل‌گیری نگرش‌های منفی نسبت به زندگی مشترک شوند (Abbaspour Golsafidi & Khaleghipour, 2024). این هیجان‌های منفی نه تنها بر تصمیم به ازدواج اثر می‌گذارند، بلکه بر کیفیت انتخاب همسر و میزان تعهد افراد نیز تأثیرگذار هستند. پژوهش‌های غلامی قراشیران و همکاران نشان داد که نگرش نسبت به ازدواج و بلوغ هیجانی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های بی‌ثباتی زناشویی محسوب می‌شوند و افرادی که از نظر هیجانی آمادگی کافی ندارند، بیشتر در معرض نارضایتی و تعارض قرار می‌گیرند (Gholami Gherashiran et al., 2022). همچنین یافته‌های چن و همکاران نشان داد که اشتراک هیجان‌های مثبت و منفی میان افراد می‌تواند پاسخ‌های فیزیولوژیکی و رفتاری آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و نقش مهمی در کیفیت تعاملات عاطفی ایفا کند (Chen et al., 2021).

در کنار تجربه هیجانی، انگیزش ازدواج نیز از متغیرهای کلیدی در حوزه روابط عاطفی و خانوادگی به‌شمار می‌رود. انگیزش ازدواج به مجموعه نیروهای درونی و بیرونی اشاره دارد که فرد را به سمت ازدواج سوق می‌دهد و جهت رفتار او را در مسیر تشکیل خانواده تعیین می‌کند. انگیزش می‌تواند متأثر از نیازهای زیستی، هیجانی، شناختی، اجتماعی و فرهنگی باشد و شدت آن در افراد مختلف متفاوت است (Fishbach & Woolley, 2022). بر اساس دیدگاه‌های نوین روان‌شناسی انگیزش، رفتار انسان زمانی پایدار و هدفمند خواهد بود که فرد نسبت به آن رفتار احساس ارزشمندی، توانمندی و معنا داشته باشد (Reeve, 2024). در زمینه ازدواج نیز افرادی که نگرش مثبت‌تر و انگیزه بیشتری برای تشکیل خانواده دارند، معمولاً تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر و روابط پایدارتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، کاهش انگیزش ازدواج می‌تواند منجر به تعویق ازدواج، تردید

ازدواج یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی و یکی از مهم‌ترین مراحل تحول در چرخه زندگی انسان است که نقشی اساسی در سلامت روان، رشد فردی، ثبات اجتماعی و تداوم نسل ایفا می‌کند. این نهاد نه تنها بستری برای ارضای نیازهای عاطفی، روانی و اجتماعی افراد فراهم می‌آورد، بلکه زمینه‌ساز شکل‌گیری خانواده و تقویت انسجام اجتماعی نیز محسوب می‌شود. در سال‌های اخیر، تغییرات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی موجب شده است که نگرش جوانان نسبت به ازدواج دستخوش تحولات گسترده‌ای شود و بسیاری از افراد در آستانه ازدواج با نگرانی‌ها، تردیدها و هیجان‌های منفی متعددی مواجه شوند. این شرایط سبب شده است که موضوع آموزش و مشاوره پیش از ازدواج بیش از گذشته مورد توجه پژوهشگران و متخصصان حوزه خانواده قرار گیرد (Baboli et al., 2024; Motaghi et al., 2017). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت روابط زوجین و پایداری زندگی زناشویی تا حد زیادی به میزان آمادگی روان‌شناختی، شناختی و هیجانی افراد پیش از ورود به زندگی مشترک وابسته است و ناآگاهی نسبت به الزامات ازدواج می‌تواند زمینه‌ساز تعارضات زناشویی، نارضایتی و حتی طلاق شود (Ahangar et al., 2024; Corey et al., 2025).

یکی از متغیرهای مهم در حوزه ازدواج، تجربه هیجانی نسبت به ازدواج است. تجربه هیجانی به مجموعه احساسات، ارزیابی‌ها و واکنش‌های عاطفی افراد نسبت به یک موقعیت اشاره دارد که می‌تواند مثبت یا منفی باشد. زمانی که افراد نسبت به ازدواج احساس امنیت، امید، علاقه و اعتماد داشته باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که به سمت ازدواج گرایش پیدا کنند؛ در مقابل، وجود هیجان‌هایی نظیر ترس، اضطراب، خشم، ناامیدی و بی‌اعتمادی می‌تواند نگرش افراد را نسبت به ازدواج منفی ساخته و انگیزش آن‌ها را برای تشکیل زندگی مشترک کاهش دهد (Duca et al., 2023; Reeve, 2024). هیجان‌ها بخش جدایی‌ناپذیر تعاملات انسانی هستند و نقش تعیین‌کننده‌ای در تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای بین‌فردی ایفا می‌کنند. در روابط صمیمانه و خانوادگی، تنظیم صحیح هیجان‌ها می‌تواند موجب افزایش رضایت و ثبات روابط شود، در حالی که ناتوانی در

یکی از الگوهای جدید در این حوزه، مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور است که توسط کاوه‌ای سده و همکاران طراحی شده است. این رویکرد بر اساس تجارب و دیدگاه‌های متخصصان حوزه ازدواج تدوین شده و هدف اصلی آن ارتقای شناخت فرد نسبت به خود، همسر آینده و الزامات زندگی مشترک است (Kaveh Isadeh, 2022). در این مدل، علاوه بر آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، بر موضوعاتی نظیر روشن‌سازی ارزش‌ها، شناخت ویژگی‌های خطرناک شخصیتی، تنظیم هیجان، شکل‌دهی مرزها، مدیریت قدرت، صمیمیت و مسئولیت‌پذیری تأکید می‌شود. این رویکرد تلاش می‌کند افراد را برای مواجهه واقع‌بینانه با چالش‌های زندگی زناشویی آماده سازد و نگرش آن‌ها را نسبت به ازدواج اصلاح کند. با توجه به ماهیت جامع این مدل، انتظار می‌رود که آموزش مشاوره خبره‌محور بتواند در کاهش تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج و افزایش انگیزش ازدواج مؤثر باشد.

با وجود اهمیت این موضوع، بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که تاکنون مطالعات محدودی به طور مستقیم به اثربخشی آموزش مشاوره خبره‌محور بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج پرداخته‌اند. بیشتر پژوهش‌ها بر ترس از ازدواج، نگرش به ازدواج یا رضایت زناشویی تمرکز داشته‌اند و کمتر به نقش تجربه هیجانی و انگیزش ازدواج توجه شده است (Mokhtari et al., 2021; Tabatabaei Far, 2021). از سوی دیگر، با توجه به تغییرات فرهنگی و اجتماعی و افزایش نگرانی‌های جوانان درباره ازدواج، ضرورت دارد الگوهای بومی و متناسب با فرهنگ ایرانی مورد بررسی قرار گیرند تا بتوان از طریق آن‌ها آمادگی روان‌شناختی افراد را برای ازدواج ارتقا داد (Ahangar et al., 2024; Baboli et al., 2024). علاوه بر این، پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که تقویت هوش هیجانی، مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان می‌تواند تاب‌آوری خانواده و کیفیت روابط زوجین را افزایش دهد (Andrepati et al., 2025; Duca et al., 2023).

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج در دختران مجرد شهر اصفهان انجام شد.

در انتخاب همسر و افزایش آسیب‌های روانی و اجتماعی شود (Pekrun & Marsh, 2022).

پژوهش‌های انجام‌شده در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که عوامل متعددی در شکل‌گیری انگیزش ازدواج نقش دارند. ویژگی‌های شخصیتی، خانواده‌دوستی، نگرش نسبت به خانواده، تجارب هیجانی و باورهای فرد درباره ازدواج از جمله مهم‌ترین این عوامل هستند (Guanji et al., 2024). همچنین نظریه رفتار برنامه‌ریزی‌شده نشان می‌دهد که نگرش افراد نسبت به ازدواج، هنجارهای ذهنی و ادراک آن‌ها از توانایی مدیریت زندگی مشترک می‌تواند قصد و تمایل آن‌ها را برای ازدواج را تحت تأثیر قرار دهد (Chen et al., 2025). از سوی دیگر، برخی مطالعات نشان داده‌اند که ترس از ازدواج و طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌توانند انگیزش ازدواج را کاهش دهند و موجب اجتناب از روابط متعدده‌اند شوند (Mokhtari et al., 2021; Tabatabaei Far, 2021). در چنین شرایطی، آموزش‌های پیش از ازدواج می‌توانند نقش مهمی در اصلاح نگرش‌ها، افزایش آگاهی و تقویت آمادگی روان‌شناختی افراد ایفا کنند.

مشاوره و آموزش پیش از ازدواج در دهه‌های اخیر به عنوان یکی از مهم‌ترین راهبردهای پیشگیرانه برای ارتقای سلامت خانواده شناخته شده است. این آموزش‌ها با هدف افزایش خودشناسی، بهبود مهارت‌های ارتباطی، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، تنظیم هیجان و ارتقای توانایی حل مسئله ارائه می‌شوند و می‌توانند احتمال موفقیت ازدواج را افزایش دهند (Corey et al., 2025; Raki et al., 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش‌های پیش از ازدواج موجب بهبود نگرش نسبت به ازدواج، افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زوجین می‌شود (Motaghi et al., 2017). همچنین مدل‌های مختلفی از مشاوره پیش از ازدواج طراحی شده‌اند که هر یک بر جنبه خاصی از روابط زناشویی تأکید دارند. برای مثال، مدل‌های مبتنی بر طرحواره‌درمانی، نظریه بین‌نسلی، رویکرد سازه‌گرایی و رویکرد ارزش‌محور از جمله الگوهای هستند که اثربخشی آن‌ها در مطالعات مختلف گزارش شده است (Abbaspour, 2024; Golsafidi & Khaleghipour, 2024; Raki et al., 2023; Zainuri et al., 2025).

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه همراه با گروه کنترل بود و با هدف بررسی اثربخشی آموزش مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دختران مجرد ۲۰ تا ۳۰ سال شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل دادند. پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه و انجام هماهنگی با مراکز مشاوره شهری، اطلاع‌رسانی برای شرکت در دوره آموزشی انجام شد و داوطلبان پس از تماس و انجام غربالگری اولیه مورد ارزیابی قرار گرفتند. در این مرحله، افرادی که در پرسشنامه تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج نمره‌ای بالاتر از میانگین کسب کرده بودند و دارای ملاک‌های ورود به پژوهش بودند، انتخاب شدند. در نهایت ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارش شدند، به گونه‌ای که هر گروه شامل ۲۰ نفر بود. گروه آزمایش در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل در فهرست انتظار قرار داشت و هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. هر دو گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری توسط ابزارهای پژوهش ارزیابی شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن نمره بالاتر از متوسط در پرسشنامه تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج، توانایی حضور منظم در جلسات، عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی، داشتن سن بین ۲۰ تا ۳۰ سال و نداشتن اختلالات شدید عصب‌روان‌شناختی مانند افسردگی شدید بود. همچنین شرکت هم‌زمان در سایر برنامه‌های روان‌آموزشی، غیبت در بیش از دو جلسه و عدم تمایل به ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش به عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شد.

برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و پرسشنامه انگیزش ازدواج استفاده شد. پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به ازدواج اقتباس شده از پرسشنامه تجارب هیجانی نسبت به همسر بود که توسط یوسفی و همکاران در سال ۲۰۲۳ طراحی و برای زمینه ازدواج بومی‌سازی شد. این ابزار شامل ۴۱ گویه و دو عامل تجربه هیجانی مثبت و تجربه هیجانی منفی است و بر

اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شود. هیجان‌های خشم، حسادت، غم، اضطراب، ترس و ناامیدی در بعد هیجان‌ات منفی و هیجان‌های عشق، علاقه، امید و خوش‌بینی در بعد هیجان‌ات مثبت قرار می‌گیرند. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۴۱ تا ۲۰۵ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر تجربه هیجانی در هر بعد می‌باشد. در مطالعه سازندگان ابزار، تحلیل عاملی اکتشافی دو عامل اصلی تجربه هیجانی مثبت و منفی را تأیید کرد و شواهد مناسبی از روایی همگرا و واگرا گزارش شد. همچنین ضرایب بازآزمایی و همسانی درونی نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزار بود. در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار از طریق ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد که مقدار آن بالاتر از ۰.۷۸ به دست آمد. در این مطالعه تنها نمره تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج مورد تحلیل قرار گرفت.

پرسشنامه انگیزش ازدواج توسط یوسفی در سال ۱۳۹۹ طراحی شد و شامل ۱۶ گویه است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار با هدف سنجش میزان گرایش، اشتیاق و آمادگی روان‌شناختی افراد نسبت به ازدواج طراحی شده است. روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه توسط متخصصان تأیید شده و پایایی آن در مطالعه سازنده از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۳ گزارش شده است. همچنین ضریب بازآزمایی ابزار پس از دو هفته برابر با ۰.۶۱ گزارش شد که بیانگر ثبات قابل قبول ابزار است. روایی هم‌زمان این پرسشنامه نیز از طریق همبستگی مثبت و معنادار با پرسشنامه جهت‌گیری ازدواج تأیید شده است. در پژوهش حاضر، همسانی درونی پرسشنامه مجدداً بررسی شد و مقدار آلفای کرونباخ ۰.۸۳ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزار در نمونه مورد مطالعه بود.

مداخله پژوهش بر اساس بسته آموزشی مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور برگرفته از الگوی کاوه‌ای سده و همکاران اجرا شد و طی هشت جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی توسط پژوهشگر ارائه گردید. محتوای جلسات شامل آموزش روشن‌سازی ارزش‌ها و نقش آن در روابط زناشویی، خودشناسی و دیگرشناسی، شناسایی نقاط قوت و ضعف فردی، شناخت ویژگی‌های خطرناک شخصیتی و خانوادگی، آشنایی با الزامات فردی و بین‌فردی ازدواج، آموزش

سپس برای بررسی اثربخشی مداخله و مقایسه تغییرات گروه‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. همچنین به منظور مقایسه زوجی میانگین‌ها و تعیین تفاوت بین مراحل اندازه‌گیری، آزمون تعقیبی بونفرونی به کار گرفته شد. سطح معناداری آزمون‌ها در تمامی تحلیل‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

به منظور بررسی اثربخشی آموزش مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج، ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل و در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری محاسبه شد. نتایج توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج در گروه‌های پژوهش در سه مرحله زمانی

متغیر	زمان	گروه مشاوره خبره‌محور: میانگین	گروه مشاوره خبره‌محور: انحراف معیار	گروه کنترل: میانگین	گروه کنترل: انحراف معیار
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج پیش‌آزمون	۵۴.۲۵	۷.۰۷	۵۵.۳۰	۵.۶۷	
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج پس‌آزمون	۴۷.۲۰	۶.۶۵	۵۵.۵۰	۵.۴۴	
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج پیگیری	۴۶.۴۰	۶.۹۷	۵۵.۷۵	۵.۲۱	
انگیزش ازدواج پیش‌آزمون	۴۵.۴۰	۵.۹۰	۴۱.۸۰	۶.۰۸	
انگیزش ازدواج پس‌آزمون	۵۱.۵۵	۶.۱۹	۴۱.۷۰	۶.۱۳	
انگیزش ازدواج پیگیری	۵۲.۶۰	۶.۳۷	۴۰.۶۰	۵.۷۸	

پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، مفروضه‌های آماری بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع نمرات تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نرمال است، زیرا سطح معناداری در همه موارد بزرگ‌تر از ۰.۰۵ بود. همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که مفروضه برابری واریانس‌های خطا در دو گروه رعایت شده است. آزمون باکس نیز نشان داد که تفاوت ماتریس واریانس-کوواریانس معنادار نیست و از این نظر مفروضه لازم برای تحلیل برقرار است. با این حال، آزمون ماچلی برای متغیر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج معنادار بود و نشان داد که مفروضه کرویت در این متغیر رعایت نشده است؛ بنابراین در تحلیل نهایی این متغیر از

مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، مدیریت هیجان و کنترل تکانه، مهارت‌های مدیریت مالی و تعامل با خانواده همسر، آشنایی با نقش سبک دلبستگی در صمیمیت و تنظیم مرزها و قدرت در روابط زناشویی بود. همچنین در جلسات پایانی بر آموزش مهارت‌های عشق‌ورزی، تنظیم صمیمیت، کاهش وابستگی ناسالم و افزایش ثبات هیجانی در روابط تأکید شد. هدف اصلی این بسته آموزشی افزایش شناخت واقع‌بینانه نسبت به ازدواج، ارتقای مهارت‌های فردی و بین‌فردی، کاهش هیجان‌های منفی و تقویت انگیزش ازدواج در شرکت‌کنندگان بود.

داده‌های پژوهش پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی مانند میانگین و انحراف معیار برای توصیف ویژگی‌های متغیرها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، ابتدا پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و کرویت بررسی شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج در گروه‌های پژوهش در سه مرحله زمانی

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین تجربه هیجانی نسبت به ازدواج در گروه مشاوره خبره‌محور از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. همچنین، میانگین انگیزش ازدواج در گروه مشاوره خبره‌محور از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته است، اما در گروه کنترل روند تغییرات بسیار اندک و تقریباً ثابت بوده است. این الگوی توصیفی نشان می‌دهد که مداخله آموزشی توانسته است در جهت کاهش تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج و افزایش انگیزش ازدواج در گروه آزمایش مؤثر باشد.

اصلاح گرین‌هاوس-گیزر استفاده شد. برای متغیر انگیزش ازدواج، آزمون ماچلی معنادار نبود و مفروضه کرویت برقرار بود.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج

متغیر	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجدور سهمی اتا	توان آزمون
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج	زمان	۱۰۹۸.۱۰	۱.۲۶	۸۶۶.۵۳	۱۰۳.۰۹	۰.۰۰۰	۰.۶۴۴	۱.۰۰
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج	تعامل زمان × گروه	۶۳۱.۴۶	۲.۵۳	۲۴۹.۱۵	۲۹.۶۴	۰.۰۰۰	۰.۵۱۰	۱.۰۰
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج	خطا	۶۰۷.۱۰	۷۲.۲۳	۸.۴۰				
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج	گروه	۲۰۱۲.۰۳	۲	۱۰۰۶.۰۱	۸.۲۶	۰.۰۰۱	۰.۲۲۵	۰.۹۵۳
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج	خطا	۶۹۴۲.۱۰	۵۷	۱۲۱.۷۹				
انگیزش ازدواج	زمان	۱۱۹.۰۲	۱	۱۱۹.۰۲	۸۷.۴۳	۰.۰۰۰	۰.۶۰۵	۱.۰۰
انگیزش ازدواج	تعامل زمان × گروه	۵۰۹.۸۱	۲	۲۵۴.۹۰	۱۷۵.۷۴	۰.۰۰۰	۰.۸۶۰	۱.۰۰
انگیزش ازدواج	خطا	۸۲.۶۷	۵۷	۱.۴۵				
انگیزش ازدواج	گروه	۲۱۳۳.۳۰	۲	۱۰۶۶.۶۵	۹.۸۱	۰.۰۰۰	۰.۲۵۶	۰.۹۷۸
انگیزش ازدواج	خطا	۶۱۹۳.۲۳	۵۷	۱۰۸.۶۵				

بود و نشان داد که آموزش مشاوره خبره‌محور در مقایسه با گروه کنترل موجب بهبود معنادار تجربه هیجانی نسبت به ازدواج شده است. در متغیر انگیزش ازدواج نیز اثر زمان، اثر تعامل زمان و گروه و اثر گروه معنادار بود. مقدار مجدور سهمی اتا برای تعامل زمان و گروه برابر با ۰.۸۶۰ بود که بیانگر سهم بالای مداخله در تغییرات انگیزش ازدواج است. بنابراین، آموزش مشاوره خبره‌محور توانسته است در مقایسه با گروه کنترل، انگیزش ازدواج را در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به طور معناداری افزایش دهد.

بر اساس نتایج جدول ۲، اثر زمان بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج معنادار بود و نشان داد که نمرات این متغیر در مراحل مختلف اندازه‌گیری تغییر کرده است. همچنین اثر تعامل زمان و گروه برای تجربه هیجانی نسبت به ازدواج معنادار بود؛ بنابراین می‌توان گفت روند تغییرات این متغیر در گروه مشاوره خبره‌محور با گروه کنترل تفاوت معنادار داشته است. مقدار مجدور سهمی اتا برای تعامل زمان و گروه برابر با ۰.۵۱۰ بود که نشان می‌دهد ۵۱ درصد از تغییرات تجربه هیجانی نسبت به ازدواج به اثر مداخله و تفاوت روند تغییرات گروه‌ها مربوط بوده است. همچنین اثر گروه نیز در این متغیر معنادار

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین‌های گروه‌های پژوهش در سه مرحله اندازه‌گیری

متغیر	مرحله	گروه مبنا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج	پیش‌آزمون	مشاوره خبره‌محور	کنترل	-۱.۸۰	۱.۹۰	۰.۳۴۹
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج	پس‌آزمون	مشاوره خبره‌محور	کنترل	۸.۳۰	۲.۱۹	۰.۰۰۰
تجربه هیجانی نسبت به ازدواج	پیگیری	مشاوره خبره‌محور	کنترل	-۹.۳۵	۲.۱۹	۰.۰۰۰
انگیزش ازدواج	پیش‌آزمون	مشاوره خبره‌محور	کنترل	۳.۶۰	۱.۸۹	۰.۰۶۲
انگیزش ازدواج	پس‌آزمون	مشاوره خبره‌محور	کنترل	۹.۸۵	۱.۹۸	۰.۰۰۰
انگیزش ازدواج	پیگیری	مشاوره خبره‌محور	کنترل	۱۱.۰۰	۱.۹۰	۰.۰۰۰

کنترل در متغیرهای تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج وجود نداشت؛ بنابراین دو گروه پیش از مداخله از نظر متغیرهای

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۳ نشان می‌دهد که در مرحله پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه مشاوره خبره‌محور و گروه

اضطراب و نگرش‌های منفی نسبت به ازدواج می‌تواند به منزله کاهش هیجان‌های منفی مرتبط با ازدواج تلقی شود و در نتیجه با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی داشته باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که هیجان‌های منفی نسبت به ازدواج اغلب حاصل ارزیابی‌های شناختی ناکارآمد، تجارب خانوادگی منفی، عدم آگاهی نسبت به الزامات ازدواج و نگرانی درباره شکست در روابط صمیمانه هستند. بر اساس دیدگاه تنظیم هیجان، زمانی که افراد مهارت‌های شناختی و هیجانی لازم برای درک و مدیریت احساسات خود را نداشته باشند، احتمال تجربه اضطراب، ترس و بی‌اعتمادی در موقعیت‌های مهم زندگی افزایش می‌یابد (Haase, 2014; Stephens et al., 2022). آموزش مشاوره خبره‌محور با تأکید بر خودشناسی، روشن‌سازی ارزش‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان، توانسته است چارچوب شناختی و هیجانی افراد را نسبت به ازدواج اصلاح کند و از شدت هیجان‌های منفی آنان بکاهد. این تبیین با دیدگاه ریو نیز همسو است که معتقد است ارزیابی شناختی افراد از یک موقعیت، نقش مهمی در شکل‌گیری هیجان‌های مثبت و منفی دارد (Reeve, 2024).

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان بر اساس نظریه‌های تعامل هیجانی در روابط صمیمانه نیز توضیح داد. چن و همکاران نشان دادند که هیجان‌های مثبت و منفی در روابط انسانی می‌توانند از طریق تعاملات اجتماعی و تجربه‌های مشترک تقویت یا تضعیف شوند (Chen et al., 2021). افرادی که نسبت به ازدواج تصورات منفی دارند، معمولاً در مواجهه با موضوع ازدواج دچار نگرانی و اجتناب می‌شوند و این امر می‌تواند چرخه‌ای از هیجان‌های منفی ایجاد کند. در مقابل، آموزش‌هایی که به افراد کمک می‌کنند نگرش واقع‌بینانه‌تر و مهارت‌های مؤثرتری برای مدیریت روابط به دست آورند، می‌توانند این چرخه را تغییر دهند. در مدل مشاوره خبره‌محور، آموزش مهارت‌هایی نظیر کنترل تکانه، تنظیم هیجان، مدیریت تعارض و ایجاد صمیمیت باعث می‌شود افراد احساس کارآمدی بیشتری نسبت به آینده زناشویی خود داشته باشند و در نتیجه هیجان‌های منفی آن‌ها کاهش یابد (Kaveh Isadeh et al., 2022).

پژوهش همگن بودند. با این حال، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت بین دو گروه در هر دو متغیر معنادار شد. این یافته نشان می‌دهد که آموزش مشاوره خبره‌محور ازدواج توانسته است در مقایسه با گروه کنترل، تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج را کاهش دهد و انگیزش ازدواج را افزایش دهد. همچنین معنادار بودن تفاوت‌ها در مرحله پیگیری بیانگر تداوم نسبی اثر مداخله پس از گذشت یک ماه از پایان جلسات آموزشی است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور بر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج و انگیزش ازدواج در دختران مجرد شهر اصفهان انجام شد. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که آموزش مشاوره خبره‌محور توانسته است به طور معناداری تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج را کاهش داده و انگیزش ازدواج را افزایش دهد. همچنین تداوم اثرات مداخله در مرحله پیگیری نشان داد که این آموزش‌ها تنها تأثیر کوتاه‌مدت نداشته‌اند، بلکه توانسته‌اند تغییرات نسبتاً پایداری در نگرش‌ها و هیجان‌های شرکت‌کنندگان ایجاد کنند. این یافته‌ها بیانگر آن است که آموزش‌های ساختاریافته و مبتنی بر نیازهای واقعی ازدواج می‌توانند در ارتقای آمادگی روان‌شناختی افراد برای ورود به زندگی مشترک نقش مؤثری ایفا کنند.

یافته نخست پژوهش نشان داد که آموزش مشاوره خبره‌محور موجب کاهش تجربه هیجانی منفی نسبت به ازدواج شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های مرتبط با آموزش‌های پیش از ازدواج و مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان همسو است. برای مثال، نتایج پژوهش عباس‌پور گل‌سفیدی و خالقی‌پور نشان داد که آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر طرحواره می‌تواند ترس از شکست در ازدواج و باورهای ناکارآمد درباره همسرگزینی را کاهش دهد (Abbaspour Golsafidi & Khaleghipour, 2024). همچنین یافته‌های مختاری و همکاران و طباطبایی‌فر نشان داد که آموزش‌های طرحواره‌محور و طرحواره‌درمانی در کاهش ترس از ازدواج و اصلاح سبک‌های مقابله‌ای افراد مؤثر هستند (Mokhtari et al., 2021; Tabatabaei Far, 2021). اگرچه در پژوهش‌های مذکور متغیر تجربه هیجانی نسبت به ازدواج به طور مستقیم بررسی نشده است، اما کاهش ترس،

درک واقع‌بینانه نسبت به ازدواج، چنین فرایندی را در شرکت‌کنندگان ایجاد کرده است.

از منظر نظریه‌های خانواده و مشاوره زوجین نیز می‌توان یافته‌های پژوهش حاضر را تبیین کرد. کوری و همکاران تأکید می‌کنند که آموزش پیش از ازدواج زمانی مؤثر خواهد بود که علاوه بر ارائه اطلاعات، به توسعه مهارت‌های ارتباطی، خودشناسی و حل مسئله نیز بپردازد (Corey et al., 2025). در پژوهش حاضر، جلسات آموزشی نه تنها به موضوعات شناختی مربوط به ازدواج پرداخته‌اند، بلکه بر آموزش مهارت‌هایی مانند مدیریت تعارض، تنظیم مرزها، صمیمیت و شناخت سبک دلبستگی نیز تأکید داشته‌اند. این موضوع می‌تواند دلیل اثربخشی قابل توجه این مداخله باشد. همچنین پژوهش زینوری و همکاران نشان داد که مشاوره مبتنی بر ارزش‌های تعاملی می‌تواند تاب‌آوری خانواده و کیفیت تعاملات زناشویی را افزایش دهد (Zainuri et al., 2025). یافته‌های پژوهش حاضر نیز نشان می‌دهد که تأکید بر ارزش‌ها و روابط بین‌فردی در آموزش مشاوره خبره‌محور، در بهبود نگرش و انگیزش نسبت به ازدواج مؤثر بوده است.

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر اهمیت نقش ویژگی‌های شخصیتی و تجارب هیجانی را در نگرش به ازدواج تأیید می‌کند. آهنگر و همکاران بیان کردند که ویژگی‌های شخصیتی و آمادگی روان‌شناختی از عوامل اساسی در موفقیت ازدواج هستند و آموزش‌های پیش از ازدواج می‌توانند در تعدیل ویژگی‌های ناکارآمد و افزایش خودآگاهی نقش داشته باشند (Ahangar et al., 2024). همچنین پژوهش اندرپاتی و همکاران نشان داد که هوش هیجانی و توانایی مدیریت احساسات در روابط خانوادگی با افزایش تاب‌آوری خانواده و کیفیت روابط زوجین مرتبط است (Andrepati et al., 2025). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مشاوره خبره‌محور از طریق تقویت هوش هیجانی، بهبود تنظیم هیجان و افزایش مهارت‌های ارتباطی، توانسته است نگرش و انگیزش افراد نسبت به ازدواج را بهبود بخشد.

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست آنکه نمونه پژوهش تنها شامل دختران مجرد شهر اصفهان بود و بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی،

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مشاوره خبره‌محور موجب افزایش انگیزش ازدواج شده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش گوانجی و همکاران همسو است که نشان دادند ویژگی‌های شخصیتی و خانواده‌دوستی می‌توانند جهت‌گیری افراد نسبت به ازدواج را پیش‌بینی کنند (Guanji et al., 2024). همچنین نتایج پژوهش چن و همکاران نشان داد که نگرش مثبت نسبت به ازدواج و ادراک توانایی مدیریت زندگی مشترک، تأثیر مستقیمی بر قصد ازدواج در زنان مجرد دارد (Chen et al., 2025). از این منظر، آموزش مشاوره خبره‌محور با افزایش آگاهی و اصلاح نگرش‌ها، زمینه لازم برای تقویت انگیزش ازدواج را فراهم کرده است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که انگیزش ازدواج تنها یک میل ساده برای ازدواج نیست، بلکه مجموعه‌ای از باورها، هیجان‌ها، ارزش‌ها و ادراکات فرد نسبت به زندگی مشترک را در بر می‌گیرد. بر اساس دیدگاه فیشباخ و وولی، انگیزش زمانی تقویت می‌شود که افراد رفتار مورد نظر را معنادار، ارزشمند و قابل دستیابی بدانند (Fishbach & Woolley, 2022). آموزش مشاوره خبره‌محور با ارائه اطلاعات واقع‌بینانه درباره ازدواج، آموزش مهارت‌های فردی و بین‌فردی و افزایش درک افراد از نقش‌ها و مسئولیت‌های زناشویی، موجب شده است شرکت‌کنندگان احساس آمادگی و توانمندی بیشتری برای ورود به زندگی مشترک پیدا کنند. در نتیجه، نگرش آن‌ها نسبت به ازدواج مثبت‌تر شده و انگیزش آن‌ها برای تشکیل خانواده افزایش یافته است.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با نظریه انگیزش و هیجان پکران و مارش همخوانی دارد. این نظریه بیان می‌کند که هیجان‌ها و انگیزش‌ها در بستر موقعیت‌های اجتماعی شکل می‌گیرند و تحت تأثیر ادراک فرد از موفقیت یا شکست احتمالی قرار دارند (Pekrun & Marsh, 2022). هنگامی که فرد ازدواج را موقعیتی تهدیدکننده و همراه با شکست احتمالی در نظر بگیرد، انگیزش او برای ازدواج کاهش می‌یابد؛ اما زمانی که آموزش‌های لازم برای مدیریت چالش‌های زندگی مشترک را دریافت کند، احساس کنترل و خودکارآمدی او افزایش می‌یابد و در نتیجه انگیزش بیشتری برای ورود به ازدواج پیدا می‌کند. به نظر می‌رسد آموزش مشاوره خبره‌محور از طریق ایجاد احساس آمادگی روان‌شناختی و ارتقای

حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- Abbaspour Golsafidi, M., & Khaleghipour, S. (2024). The Effectiveness of Culture-Based Schema-Oriented Premarital Training on Spouse-Selection Beliefs and Fear of Failure in Marriage among Single Girls with Abandonment Schema and Divorced Parents. *Cultural Psychology of Women*(59), 4-16.
- Ahangar, T., Borjali, & Davaei. (2024). The Role of Personality Traits in Premarital Counseling and Stable Marriage. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 15(58), 29-68.
- Andrepati, R., Dartina, V., & Fitrah, S. (2025). Family Guidance and Counseling: A Holistic Analysis of Married Couples' Emotional Intelligence in Strengthening Family Resilience. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(1), 99-108.
- Baboli, P., Akbari Kamrani, M., Farid, M., & Rajabi Naeini, M. (2024). Investigating Iranian Couples' Perspectives on Receiving Remote Marriage Counseling. *Scientific Research Journal of Alborz University of Medical Sciences*, 13(3), 172-181.
- Chen, K. H., Brown, C. L., Wells, J. L., Rothwell, E. S., Otero, M. C., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2021). Physiological Linkage during Shared Positive and Shared Negative Emotion. *Journal of personality and social psychology*, 121(5), 1029.
- Chen, Y., Ma'rof, A. A., Abdullah, H., Hamsan, H. H., & Zaremohzzabieh, Z. (2025). Application of Theory of Planned Behavior to Evaluate Factors That Affecting Marriage Intention of Chinese Unmarried Women. *Current Psychology*, 44(3), 1976-1989.
- Corey, D. R., Billingsley, K. Y., Conner, C. L., Burgess, D., & Bohecker, L. (2025). Marriage, Couple, and Family Counseling. In *A Comprehensive Guide for Counselor Education: Training Doctoral Learners and New Educators for Counselor Education and Supervision* (pp. 355-374). Springer Nature Switzerland.
- Duca, D. S., Ursu, A., Bogdan, I., & Rusu, P. P. (2023). Emotions and Emotion Regulation in Family Relationships. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 15(2), 114-131.
- Fishbach, A., & Woolley, K. (2022). The Structure of Intrinsic Motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9(1), 339-363.
- Gholami Gherashiran, Z., Sanaeizaker, B., Kiamanesh, A., & Zahrakar, K. (2022). The Role of Marriage Attitude and Emotional Maturity in Predicting Marriage Instability in Women and Men. *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1581-1598.

فرهنگی و جنسیتی باید با احتیاط انجام شود. همچنین نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد که ممکن است احتمال سوگیری نمونه را افزایش دهد. از سوی دیگر، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و امکان تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی اجتماعی وجود داشت. محدودیت دیگر مربوط به کوتاه بودن دوره پیگیری بود و مشخص نیست که اثرات این آموزش در بلندمدت تا چه اندازه پایدار باقی می‌ماند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اثربخشی آموزش مشاوره خبره محور در میان گروه‌های مختلف مانند پسران مجرد، زوج‌های در آستانه ازدواج و افراد دارای تجارب خانوادگی متفاوت بررسی شود. همچنین مقایسه این مدل با سایر رویکردهای مشاوره پیش از ازدواج می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره میزان کارآمدی آن فراهم کند. انجام پژوهش‌های طولی با دوره‌های پیگیری طولانی‌تر و استفاده از روش‌های کیفی برای بررسی تجربه زیسته شرکت‌کنندگان نیز می‌تواند به غنای یافته‌های این حوزه کمک کند.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده و نهادهای مرتبط با آموزش ازدواج از برنامه‌های مبتنی بر مشاوره خبره محور در دوره‌های آمادگی پیش از ازدواج استفاده کنند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای جوانان، دانشجویان و افراد در آستانه ازدواج می‌تواند نقش مهمی در کاهش نگرش‌های منفی نسبت به ازدواج و افزایش آمادگی روان‌شناختی آنان داشته باشد. همچنین توصیه می‌شود مشاوران خانواده در کنار آموزش مهارت‌های ارتباطی، بر موضوعاتی نظیر تنظیم هیجان، خودشناسی، سبک دلبستگی و مدیریت تعارض نیز تأکید بیشتری داشته باشند تا بتوانند کیفیت روابط زناشویی آینده را ارتقا دهند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ

- Guanji, F., Ahmadi, R., & Ghazanfari, A. (2024). Modeling Marriage Orientation Based on the Big Five Personality Traits with the Mediation of Family Orientation. *Family Research, 21*(4), 18-36.
- Haase, C. M. (2014). Emotion Regulation in Intimate Relationships. *Society for the Study of Behavioral Development, 1*(65), 17-21.
- Kaveh Isadeh, S., Yousefi, Z., & Torkan, H. (2022). Investigating the Marriage Counseling Method by Marriage Counseling Experts and Extracting an Expert-Oriented Premarital Counseling Model.
- Mokhtari, S., Yousefi, Z., & Monshie, G. (2021). The Effect of Schema-Oriented Premarital Training on Fear of Marriage and Coping Styles in Single Girls. *Behavioral Sciences Research, 19*(2), 304-316.
- Motaghi, Z., Keramat, A., Damghanian, M., Gorgani, N., & Mortazavi, F. (2017). Couples' and Counseling Service Providers' Perspectives on a Marriage Counseling Program: A Qualitative Study. *Payesh, 16*(2), 191-199. <https://sid.ir/paper/23798/fa>
- Pekrun, R., & Marsh, H. W. (2022). Research on Situated Motivation and Emotion: Progress and Open Problems. *Learning and Instruction, 81*, 101664.
- Raki, A., Atashpour, S. H., & Golparvar, M. (2023). Components of Premarital Counseling Based on the Integration of Bowen's Intergenerational Theory and Savickas's Life Design Theory (Constructivist Intergenerational Premarital Counseling): An Example of Theoretical Integration in Practice. *Islamic lifestyle with a focus on health, 7*(Special Issue), 43-53. <https://sid.ir/paper/1134645/fa>
- Reeve, J. (2024). *Understanding Motivation and Emotion*. John Wiley & Sons.
- Stephens, J. E., Hittner, E. F., & Haase, C. M. (2022). Emotion Regulation in Couples across the Life Span. In *The Oxford Handbook of Emotional Development* (pp. 323-338).
- Tabatabaei Far, S. M. (2021). The Effectiveness of Schema Therapy on Fear of Marriage in Single Men. *Psychological Studies of Adolescents and Youth, 2*(1), 1-11. <https://sid.ir/paper/1000271/fa>
- Zainuri, M. I., Pajarianto, H., Anuar, A. B., & Suarja, S. (2025). Marital Interaction Value-Based Counseling as a Strategy to Build Muslim Family Resilience. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 13*(2), 379-390.