

The Effectiveness of the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) on Emotional Literacy and Emotion Regulation among Newly Married High- School Students

Shakiba Arjmand Geroy 

M.A. in Family Counseling, Ferdowsi University of Mashhad , Mashhad, Iran

Seyyed Mohsen Asgharinekah  *

Professor, Department of Counseling and Educational Psychology , Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Mansoureh Abolhasani 

Assistant Professor, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Extended Abstract:

1. Introduction

Early marriage during adolescence particularly within certain cultural and regional contexts presents significant psychological and relational challenges. Newly married high-school girls often enter marital life with limited emotional and communicative skills, which may lead to marital dissatisfaction, conflict, and psychological distress. Emotional literacy (the ability to recognize, understand, and manage one's own and others' emotions) and emotion regulation (the capacity to modulate emotional responses in adaptive ways) are fundamental to healthy relationship functioning. The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) is an evidence-based, structured intervention aimed at improving couples' communication, conflict resolution, and emotional skills. However, its effectiveness on emotional literacy and emotion regulation among newly married adolescent students remains underexplored. This study aimed to evaluate the impact of a culturally adapted PREP-based intervention on these emotional competencies in a sample of newly married female high-school students. While previous studies have demonstrated the effectiveness of PREP in improving general relationship outcomes, no research has specifically examined its impact on emotional literacy and emotion regulation among newly-married high school female students—a

* Corresponding Author: Asghari-n@um.ac.ir

How to Cite: Arjmand Geroy, S. , Asgharinekah, S. M. and Abolhasani, M. (2027). The Effectiveness of the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) on Emotional Literacy and Emotion Regulation among Newly Married High- School Students, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 17(68), 273-298. DOI: 10.22054/qccpc.2026.89653.3557

Accepted: ۰۷/۰۶/۲۰۲۶

Revised: ۰۵/۰۵/۲۰۲۶

Received: ۱۵/۱۱/۲۰۲۵

ISSN: ۲۳۵۵-۶۰۵۱

eISSN: ۲۴۷۶-۶۱۷۸

double-stressed population facing both academic and marital demands in a culturally specific context. Therefore, this study aimed to evaluate the effectiveness of a culturally adapted PREP-based intervention on emotional literacy and emotion regulation in this understudied population.

Research Question(s)

Does the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) significantly improve emotional literacy and emotion regulation in newly-married high school female students?

2. Literature Review

Research indicates that marriage is recognized as one of the most important interpersonal relationships, playing a significant role in the transition to adulthood (Fatehi Dehaghani & Nazari, 2010). Newly-married high school students who simultaneously manage their new role as spouses while dealing with academic responsibilities are at risk of experiencing high levels of conflict and emotional instability (Hosseini & Akbari, 2019). Emotion regulation is defined as the process by which individuals influence which emotions they have and how they experience and express these emotions (Gross, 2013). Cognitive emotion regulation strategies are divided into adaptive (acceptance, positive refocusing) and maladaptive (self-blame, catastrophizing) categories (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2002). The application of adaptive strategies can enhance intimacy and relationship satisfaction (Goldman & Greenberg, 2013). A growing body of empirical evidence supports the effectiveness of marriage and relationship enrichment programs in enhancing core components of healthy marital functioning. The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) is a structured intervention designed to improve communication skills, conflict resolution, and emotion management (Allen et al., 2015; Wadsworth & Markman, 2012). Studies have confirmed the effectiveness of PREP in improving marital satisfaction, communication behaviors, and relationship beliefs (Joseph et al., 2024; Fallahi et al., 2020; Radpour et al., 2021). Despite this evidence, no study has directly investigated the effect of PREP on emotional literacy and emotion regulation among newly-married high school students who are under dual academic and marital stressors. This limitation is particularly evident in Iranian society, where cultural norms surrounding early marriage and adolescent marital roles may shape couples' relational experiences in distinctive ways. Accordingly, the present study seeks to extend the existing literature by empirically evaluating the effectiveness of a culturally adapted PREP-based intervention on emotional literacy and emotion regulation in this understudied population

3. Methodology

The study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a waitlist control group. Participants were 20 newly married female high-school students (aged 16–18) from the Razavieh district of Mashhad, Iran, selected through convenience sampling and randomly assigned to either an experimental group (n=10) or a waitlist control group (n=10). The experimental group received eight 90-minute sessions of a culturally tailored PREP-based communication skills program that integrated emotion-focused approaches (Johnson, 2004; Greenberg, 2002) and Gottman's (1999) relational principles. The control group received no intervention during the study period but was offered the same program after data collection concluded. Emotional literacy was assessed using the 7-item subscale from the Iranian Family Psychological Functioning Questionnaire (Kimiaei et al., 2012), and emotion regulation was measured with the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ; Garnefski & Kraaij, 2006). Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) with pretest scores as covariates. The study was approved by the Ethics Committee of Ferdowsi University of Mashhad (IR.UM.REC.1403.264), and all participants provided informed consent. Confidentiality and the right to withdraw were assured throughout the research process.

4. Results

The descriptive statistics in Table 1 indicated that the experimental group showed greater improvements from pretest to posttest compared to the waitlist control group in both emotional literacy and emotion regulation. The results of MANCOVA presented in Table 2 revealed a significant main effect of the PREP program on the combined dependent variables after controlling for pretest scores. Univariate analyses showed that the intervention had a significant effect on emotional literacy and on emotion regulation. No significant changes were observed in the waitlist control group.

Table1. Descriptive Statistics for Emotional Literacy and Emotion Regulation by Group and Time

Variable	Group	Pretest M (SD)	Posttest M (SD)
	Experimental	26.20 (2.14)	36.10 (2.33)
	waitlist	34.70 (6.56)	34.40 (6.16)
	Experimental	55.10 (8.72)	58.40 (5.10)
	waitlist	55.10 (4.90)	55.00 (4.44)

Table 2. Results of Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA)

Source	Dependent Variable	SS	df	MS	F	P	η^2p
	Emotional Literacy	323.804	1	323.804	68.680	<0.001	0.802
	Emotion Regulation	0.324	1	0.324	0.057	<0.815	0.003
	Emotional Literacy	15.615	1	15.615	3.312	<0.086	0.163
	Emotion Regulation	316.594	1	316.594	55.407	<0.001	0.765
	Emotion Regulation	248.283	1	248.283	52.661	<0.001	0.756
	Emotion Regulation	48.237	1	48.237	8.442	<0.010	0.332
	Emotional Literacy	80.150	17	4.715			
	Emotion Regulation	97.138	17	5.714			

6. Conclusion

The present study demonstrated that the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) significantly increased emotional literacy (related to the quality of family emotional relationships and emotional expression within the family) among newly-married high school female students. The results also indicated that PREP training significantly improved participants' emotion regulation abilities. Based on the aforementioned findings and the content of the intervention sessions, it can be concluded that the effectiveness of the PREP program in this sample was not solely due to its global credibility, but rather resulted from the intersection of three factors: (1) the metacognitive and experience-based nature of the program (Allen et al., 2017); (2) the urgent, unmet need of newly-married high school female students for emotional-communication skills at the threshold of entering married life; and (3) the program's relative ability to provide a structured and normative framework that reduces certain cultural barriers to emotional expression, particularly for girls. In other words, the program helped participants move from a state of emotional passivity toward emotional agency. On one hand, this finding emphasizes the necessity of more precise cultural adaptation of similar programs with an emphasis on concrete examples and real-life marital situations in Iran. On the other hand, it provides support for allocating educational and counseling resources to this transitional group.

Keywords: Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP), Emotional literacy, Emotion regulation, Newly-married adolescents, High school students, Marital intervention, Quasi-experimental study.



اثربخشی برنامه بهبود رابطه (PREP) بر سواد عاطفی و تنظیم هیجانات دانش‌آموزان دبیرستانی نومزدوج

شکیبا ارجمندگروی 

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

محسن اصغری نکاح  *

استاد، گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

منصوره ابوالحسنی 

استادیار، گروه روان‌شناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه بهبود رابطه (PREP) بر سواد عاطفی و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نومزدوج بود. روش پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون به همراه گروه انتظار بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر متأهل متوسطه دوم منطقه رضویه مشهد در سال ۱۴۰۳ بود که به روش در دسترس، تعداد ۲۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش و انتظار جای گرفتند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های بهبود ارتباط مبتنی بر برنامه PREP قرار گرفت، درحالی‌که گروه انتظار در این مدت مداخله‌ای دریافت نکرد. در این پژوهش، منظور از نومزدوج دخترانی است که کمتر از یک سال از عقد رسمی آنان گذشته و هنوز وارد زندگی مشترک نشده‌اند. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه سواد عاطفی کیمیایی و همکاران (۱۳۹۱) و پرسش‌نامه تنظیم‌شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. نتایج نشان داد که برنامه بهبود رابطه (PREP) منجر به بهبود معنادار سواد عاطفی و تنظیم هیجان در نمونه مورد مطالعه در گروه آزمایش در مقایسه با گروه انتظار شد، درحالی‌که در گروه انتظار تغییر معناداری مشاهده نگردید. به‌طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهد که برنامه PREP می‌تواند در چهارچوب این پژوهش به‌عنوان یک مداخله حمایتی در برنامه‌های مشاوره‌ای و آموزشی باهدف تقویت مهارت‌های هیجانی زوجین در مراحل اولیه ازدواج مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: برنامه بهبود رابطه (PREP)، سواد عاطفی، تنظیم هیجانات، دانش‌آموزان دبیرستانی نومزدوج.

مقدمه

سن ازدواج یک متغیر وابسته به بافت فرهنگ است و ازدواج در دوره دبیرستان یک چالش فرهنگی و روان شناختی است که آمار مشخصی از آن در دست نیست؛ اما وجود آن یک واقعیت است و از آنجا که معمولاً منتقدان و چالش‌هایی دارد؛ لذا ارائه خدمات روان‌شناختی به این طیف از زوج‌ها مغفول مانده و نادیده انگاشته می‌شوند در حالی که ازدواج، یکی از مهم‌ترین رویدادهای زندگی هر فرد است که با تغییرات عمیقی در ابعاد مختلف زندگی همراه است. زنان تازه ازدواج کرده، اغلب با چالش‌های جدیدی در زمینه روابط بین فردی، مسئولیت‌های جدید و تغییرات نقش مواجه می‌شوند. به همین دلیل در این دوران سواد عاطفی^۱ و تنظیم هیجانات^۲ از اهمیت خاصی برخوردار می‌شوند (هاس^۳، ۲۰۲۳). سواد عاطفی به معنای توانایی شناخت، درک و مدیریت احساسات خود و دیگران است که شامل توانایی برچسب‌گذاری احساسات، درک اینکه چه عواملی باعث ایجاد آن احساسات می‌شوند و انتخاب پاسخ‌های مناسب به آن‌ها است. افراد با سواد عاطفی بالا، معمولاً خودآگاهی بیشتری دارند، همدلی بالایی با دیگران نشان می‌دهند و روابط بین فردی قوی‌تری برقرار می‌کنند (علاقبند و همکاران، ۱۳۹۸). در این بین، سواد عاطفی در حوزه زناشویی را می‌توان به عنوان توانایی درک، مدیریت و بیان احساسات خود و شریک زندگی، به همراه مهارت‌های ارتباطی مؤثر، همدلی و حل مسئله در یک رابطه زناشویی تعریف کرد (آن^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). این سواد، مجموعه‌ای از مهارت‌های اجتماعی و عاطفی است که به زوجین کمک می‌کند تا ارتباط عمیق‌تری با یکدیگر برقرار کنند، تعارضات را به شیوه‌ای سالم مدیریت کنند و از زندگی زناشویی خود لذت بیشتری ببرند (نعمتی و همکاران، ۱۴۰۳).

مؤلفه دیگری که مطرح می‌شود، تنظیم هیجانی است. این سازه روانی بیانگر توانایی فرد در مدیریت، بازشناسی و بیان هیجانات به شیوه‌ای سازگارانه جهت تسهیل دستیابی به اهداف فردی و پاسخگویی به نیازها است (رضاپور و همکاران، ۱۴۰۴). افراد با تنظیم هیجانات بالا، معمولاً کمتر دچار اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روانی می‌شوند و عملکرد بهتری در زمینه‌های مختلف زندگی دارند (داب^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). در این بین، تنظیم هیجانی در حوزه زناشویی به توانایی شناسایی، درک و مدیریت احساسات خود و شریک زندگی در یک رابطه گفته می‌شود. این پدیده به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های مختلف، به‌ویژه در مواقع تنش و تعارض، واکنش‌های هیجانی خود را انتظار کرده و به شیوه‌ای سالم و سازنده با یکدیگر ارتباط برقرار کنند (ریک

۱. Emotional literacy

۲. Emotion regulation

۳. Haase, C. M

۴. An, U

۵. Dubé, J.P

و همکاران^۱، ۲۰۱۷؛ فرای و همکاران^۲، ۲۰۲۰). در حقیقت زوجینی که می‌توانند احساسات خود را مدیریت کنند، کمتر درگیر واکنش‌های هیجانی شده و با آرامش بیشتری به حل مشکلات می‌پردازند (لان و اسمیت^۳، ۲۰۲۱).

قابل ذکر است که سواد عاطفی پایین و عدم توانایی در تنظیم هیجانات می‌تواند به مشکلات متعددی از جمله تعارضات زناشویی، کاهش رضایت از زندگی، افسردگی و اضطراب منجر شود (فرای کاکس^۴ و همکاران، ۲۰۲۱)، درحالی‌که زنان با سواد عاطفی و تنظیم هیجانی بالا، قادرند هیجانات خود و همسرشان را بهتر شناسایی کنند، به آن‌ها پاسخ مناسب دهند و از بروز تعارضات جلوگیری کنند. همچنین، آن‌ها می‌توانند با تغییر در الگوهای ارتباطی خود، روابط گرم‌تر و صمیمی‌تری را با همسرشان برقرار کنند. باین حال این گونه مهارت‌ها در بین همه زنان متأهل مشاهده نمی‌شود (درزمان و همکاران، ۱۴۰۲) و به همین دلیل ضروری است که برای بهبود آن‌ها مداخلاتی صورت گیرد. این موضوع به‌ویژه در مورد دانش آموزان دختر دبیرستانی نومزدوج^۵ زیر ۱۸ سال اهمیت بیشتری دارد، زیرا این گروه معمولاً بدون آمادگی لازم و گاه به‌اجبار یا با آگاهی اندک وارد زندگی زناشویی می‌شوند. توضیح آنکه در برخی خرده‌فرهنگ‌ها مقوله سن ازدواج تحت تأثیر برخی مسائل از جمله مسائل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر در مناطق سنتی یا محله‌هایی با هویت فرهنگی قوی، ازدواج زود هنگام ممکن است به عنوان راهکاری برای حفظ پیوندهای خانوادگی یا مدیریت اقتصاد خانوار تلقی شود. درحالی‌که در کلان‌شهرهای مدرن که فردگرایی و تحصیلات عالی اولویت دارد، افزایش سن ازدواج از جمله پدیده‌های رایج است. در چنین شرایطی برنامه‌ریزی‌های آموزشی - فرهنگی برای هر دودسته این افراد از اهمیت بالایی برخوردار است که در این مقاله این مهم برای گروه اول در نظر گرفته شده است.

در بسیاری از موارد، این دسته از افراد فاقد مهارت‌های پایه‌ای برای مدیریت رابطه زناشویی، درک عواطف خود و شریک زندگی و تنظیم صحیح هیجانات هستند. از آنجاکه دوره نوجوانی، دوران گذار و تحول هیجانی و شناختی است، مواجهه هم‌زمان با چالش‌های ازدواج می‌تواند این افراد را در معرض آسیب‌های روانی، تعارضات زناشویی، احساس نارضایتی و حتی خشونت خانگی قرار دهد؛ بنابراین، توانمندسازی این گروه سنی پیش از تثبیت الگوهای ناسازگار ارتباطی، می‌تواند به عنوان مداخله‌ای پیشگیرانه با تأثیرات بلندمدت مطرح باشد.

۱. Rick, J. L

۲. Frye, N

۳. Lane, R.D; & Smith, R

۴. Frye-Cox, N

۵. Newly married women

(افتخارزاده، ۱۳۹۴).

باتوجه به اهمیت بالای سواد عاطفی و تنظیم هیجانی در زنان متأهل، طراحی و اجرای مداخلاتی برای بهبود این دو مؤلفه ضروری است. ازجمله این مداخلات که بر اساس رویکردهای گوناگون انجام گرفته است، می توان به مطالعاتی همچون اثربخشی برنامه غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی بر هیجان در دوره بارداری (بکعان و صفرزاده، ۱۴۰۲)، آموزش مهارت های ارتباطی صمیمانه (خمسه و همکاران، ۱۳۹۴)، آموزش تنظیم هیجانی (مؤمنی و همکاران، ۱۴۰۰)، مداخلات شناختی رفتاری (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۹۸)، آموزش سازگاری زناشویی (ارشدی و همکاران، ۱۴۰۰) و نیز برنامه غنی سازی روابط زوجین (سوداگر و همکاران، ۱۴۰۱) اشاره کرد. اگرچه هر یک از این رویکردها بر جنبه هایی از روابط زوجین تمرکز دارند، اما اغلب بر یک حوزه خاص مانند هیجان، رفتار یا سازگاری متمرکزند و نگاه یکپارچه به مهارت های ارتباطی و هیجانی ندارند. در مقابل، برنامه بهبود رابطه (PREP)^۱ رویکردی چندوجهی و ساختاریافته دارد که به طور همزمان بر مهارت های ارتباطی، هیجانی، حل مسئله و صمیمیت زوجین تمرکز می کند؛ لذا می توان گفت علاوه بر مداخلات فوق، برنامه بهبود ارتباطات (PREP) نیز ممکن است در این رابطه نقش داشته باشند.

برنامه ارتباطی همسران بر اساس این اصل استوار است که بسیاری از مشکلات زناشویی ریشه در مشکلات ارتباطی دارند (هوان و ژنگ^۲، ۲۰۱۷). برنامه بهبود رابطه (PREP) یک مداخله آموزشی ساخت یافته است که باهدف تقویت مهارت های ارتباطی، حل تعارض و صمیمیت در روابط زوجین طراحی شده است. این برنامه توسط مارکمن، استنلی و بلومبرگ^۳ در اوایل دهه ۱۹۹۰، توسعه یافته است. این برنامه با تأکید بر آموزش مهارت های خاص و ایجاد فضای امن برای تمرین و بازخورد، به زوجین کمک می کند تا درک عمیق تری از خود و شریک زندگی خود پیدا کنند. مهارت هایی مانند گوش دادن فعال، بیان احساسات به شیوه ای مؤثر، حل مسئله مشترک و مدیریت تعارض، ازجمله مباحث اصلی این برنامه هستند. از طریق آموزش این مهارت ها، برنامه مذکور به زوجین کمک می کند تا سواد عاطفی خود را افزایش دهند و بتوانند هیجان های خود و شریک زندگی شان را بهتر شناسایی، درک و مدیریت کنند. با تقویت توانایی تنظیم هیجانات، زوجین می توانند روابط خود را بهبود بخشیده و از بروز تعارضات پرهزینه جلوگیری کنند. به طور خلاصه، برنامه PREP با ارائه یک چارچوب ساختاریافته و مهارت محور، به زوجین کمک می کند تا مهارت های لازم برای ایجاد و حفظ روابط سالم و پایدار را کسب کنند (رادپور و همکاران، ۱۴۰۰).

۱. Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)

۲. Huan, L; & Zheng, P. Z

۳. Markman, H. J; Stanley, S. M; & Blumberg, S. L.

در مورد اثربخشی برنامه ارتباطی مذکور بر سواد عاطفی و تنظیم هیجانی نیز می‌توان گفت که هرچند مطالعات محدودی در این زمینه انجام شده، اما با توجه به ماهیت جامع آن در پوشش مهارت‌های ارتباطی و هیجانی، انتظار می‌رود که برنامه بهبود رابطه نسبت به مداخلات تک‌بعدی، اثربخشی گسترده‌تری داشته باشد. این برنامه با آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، حل تعارض سازنده، مدیریت هیجانات و افزایش صمیمیت، به زوجین کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از یکدیگر پیدا کنند و به روابط خود کیفیت بهتری ببخشند (خسروی و همکاران، ۱۴۰۳). در همین راستا جوسف و همکاران^۱، (۲۰۲۴)، کتاب^۲ و همکاران (۲۰۱۹)، فلاح چای و همکاران (۲۰۱۶)، راج^۳ و همکاران (۲۰۱۳)، عظیمی خویی و همکاران، (۱۴۰۰)، عسکری و همکاران (۱۳۹۸)، حیدرnia و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش‌های خود نشان دادند که برنامه PREP می‌تواند در بهبود متغیرهایی همچون کیفیت رابطه زناشویی، کاهش تعارضات و افزایش رضایت و صمیمیت زناشویی مؤثر باشد اما پیچیدگی و نتایج گوناگون این مداخلات نیز نشان می‌دهد که باید با دقت و در نظر گرفتن شرایط خاص زوجین، این برنامه‌ها اجرا و ارزیابی شوند.

از سوی دیگر، تمرکز بر دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نومزدوج، نه تنها خلأ پژوهشی موجود در این حوزه را پوشش می‌دهد، بلکه از نظر اجتماعی نیز با توجه به وجود مسئله ازدواج در دوره دبیرستان در برخی مناطق و چالش‌های آن، اهمیت مضاعفی دارد، چراکه جمعیت مطالعه حاضر (واقع در فاز انتقالی نوجوانی جوانی) به واسطه ویژگی‌های روان‌شناختی این دوره، کمبود آموزش‌های کاربردی و شناخت محدود از توانمندی‌های خود و الزامات زندگی مشترک، مستعد برقراری ارتباطات ناکارآمد با همسر و دایره اجتماعی پیرامون خود هستند (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۹). گذشته از مجادله سن مناسب ازدواج و بخصوص چالش ازدواج در دوره دبیرستان که منتقدان و مدافعان خاص خود را دارد، جامعه و متخصصان با این واقعیت مواجه هستند که در بسیاری از مناطق با پاک کردن صورت مسئله، ارائه خدمات روان‌شناختی مناسب برای این شرایط وجود ندارند یا به دلایل فرهنگی و غیررسمی بودن ازدواج یا فشار هنجاری برای عدم مراجعه به کلاس‌های آموزشی و یا شرم، تابو بودن یا نبود دسترسی، حداقلی از خدمات موجود نیز مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. این شکاف در آگاهی و مهارت، یکی از دلایل اصلی ناکامی روابط زناشویی در سال‌های نخست ازدواج محسوب می‌شود. ایجاد برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر فرهنگ، مشاوره‌های فردی و گروهی و بهره‌گیری از ظرفیت تسهیل‌گران اجتماعی بومی می‌تواند بخشی از این مشکلات را کاهش دهد (عشایری و همکاران، ۱۴۰۳). پرداختن به مسئله ازدواج دانش‌آموزان دختر

۱. Joseph, B
۲. Knopp, k
۳. Rogge

دبیرستانی از بعد ارائه خدمات روان‌شناختی و توانمندسازی، می‌تواند گامی در جهت ارتقای سلامت روان، ثبات خانوادگی و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی باشد؛ بنابراین، باتوجه‌به جوانب مختلف این مسئله و نظر به اهمیت سواد عاطفی و تنظیم هیجانات در زندگی زناشویی و همچنین خلأ پژوهشی موجود درباره اثربخشی برنامه بهبود رابطه در این حوزه، ضروری است که اثربخشی این مداخله جامع در مقایسه با سایر مداخلات موردبررسی قرار گیرد، به‌ویژه در میان دختران دبیرستانی نومزدوج زیر ۱۸ سال که بیش از دیگران به آموزش و توانمندسازی نیاز دارند. براین‌اساس، هدف پژوهش حاضر این است که به بررسی اثربخشی برنامه بهبود رابطه (PREP) بر سواد عاطفی و تنظیم هیجانات دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نومزدوج به‌عنوان یکی از جوامع مورد غفلت محققان بپردازد. مسئله‌ای که مطرح می‌شود این است که آیا آموزش برنامه بهبود رابطه (PREP) می‌تواند بر بهبود سواد عاطفی و تنظیم هیجانات دختران دبیرستانی تازه ازدواج کرده تأثیرگذار باشد یا خیر؟

روش

طرح پژوهشی حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر نوع نتایج، کمی و همچنین، روش پژوهش شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون به همراه گروه انتظار بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر متأهل مقطع متوسطه دوم در منطقه رضویه شهر مشهد در سال ۱۴۰۳ بود. در این منطقه ازدواج در دوره دبیرستان یک امر پذیرفته شده در خرده‌فرهنگ منطقه است و دانش‌آموزان با اعتماد به مشاور مسئله ازدواج خود را ابراز کردند و لذا با نمونه‌گیری به روش در دسترس تعداد ۲۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش و انتظار جای گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: رضایت دانش‌آموزان متأهل برای مشارکت در پژوهش، متأهل بودن، دامنه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال، تحصیل در دوره دوم متوسطه، مدت‌زمان تأهل کمتر از یک سال و نومزدوج بودن، نمره پایین‌تر از نمره برش در تنظیم هیجانات و سواد عاطفی، عدم مصرف داروی روان‌پزشکی و روان‌گردان، عدم دریافت سایر درمان‌های روان‌شناختی هم‌زمان با پژوهش حاضر بود. ملاک‌های خروج از پژوهش هم شامل: غیبت بیش از دو جلسه و خروج داوطلبانه مشارکت‌کننده بود. شایان‌ذکر است این پژوهش دارای شناسه کد اخلاق ۱۴۰۳، ۲۶۴ IR.UM.REC. می‌باشد و با رعایت رازداری، حریم خصوصی، آزادی خروج انتخابی با رعایت موارد اخلاق پژوهشی مورد تأکید کمیته خلاق پژوهشی دانشگاه فردوسی مشهد انجام شده است. ابزارهای پژوهش در این مطالعه پرسشنامه بود که در ادامه معرفی می‌شوند.

۱- پرسشنامه سواد عاطفی: در این پژوهش برای سنجش سواد عاطفی از مقیاس کارکردهای روان‌شناختی خانواده ایرانی کیمیایی و همکاران در سال ۱۳۹۱ استفاده شده است. این پرسشنامه به‌صورت کلی ۹۱ سؤال و ۱۲

زیرمقیاس دارد که سواد عاطفی شامل ۷ سؤال از کل پرسشنامه است و بر کیفیت روابط عاطفی، صمیمیت و بیان احساسات در درون خانواده متمرکز است و نتایج حاصل از آن عمدتاً بازتاب‌دهنده این بعد خاص از سواد عاطفی می‌باشد. دامنه سنی این پرسشنامه شامل نوجوانان و بزرگسالان می‌شود. شیوه نمره‌گذاری لیکرتی ۷ درجه‌ای از ۱ تا ۷ می‌باشد (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۷). نمره بیشتر نشانه سواد عاطفی بالا و بالعکس است. همسانی درونی این مقیاس ۰/۷۲ و آلفای کرونباخ آن نیز ۰/۸۳ به دست آمده است. در مطالعات هاشمی و همکاران در سال ۱۳۹۵ نیز آلفای کرونباخ آن ۰/۹۱ به گزارش شده است (شالچیان پورخلجان و همکاران، ۱۴۰۱).

۲- پرسشنامه تنظیم هیجانی (CERQ)^۱: این پرسشنامه در سال ۲۰۰۶ میلادی توسط گارنفسکی و کرایج^۲ تدوین و تهیه شده است. دامنه سنی این پرسشنامه شامل نوجوانان و بزرگسالان می‌شود. این مقیاس استاندارد، یک ابزار ۱۸ سؤالی می‌باشد و راهبردهای تنظیم هیجان‌ها را در اندازه‌های ۵ درجه‌ای (از هرگز) تا ۵ (گزینه همیشه) اندازه می‌گیرد. این پرسشنامه بر اساس ۹ زیرمقیاس سنجیده می‌شود که عبارت هستند از: خودسرزنشگری، تمرکز کردن بر فکر/نشخوارگری؛ دیگرسرزنشگری؛ فاجعه‌نمایی (یا همان فاجعه‌آمیزپنداری)؛ کم‌اهمیت‌شماری؛ قبول یا پذیرش؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ تمرکز کردن مجدد مثبت؛ تمرکز کردن مجدد بر برنامه‌ریزی. قابل ذکر است که حداقل و حداکثر نمره و امتیاز در هر زیرمقیاس به ترتیب ۶ و ۱۰ می‌باشد و امتیاز و نمره بیشتر نشانگر استفاده بیشتر فرد از تنظیم هیجانی است. در این مقیاس، ابتدا نمره هر گزینه به این صورت مشخص می‌شود: هرگز=۱، گاهی=۲، معمولاً=۳، اغلب=۴، همیشه=۵. سپس نمره هر یک از زیرمقیاس‌های ۹ گانه با جمع نمره‌های دو ماده هر زیرمقیاس برحسب جدول زیر محاسبه می‌شود. از مجموع نمره مربوط به ابعاد و زیرمقیاس‌های کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی تقسیم بر ۱۰ (تعداد ماده‌ها)، نمره راهبردهای سازش یافته؛ و از مجموع نمرات ابعاد و زیرمقیاس‌های خودسرزنشگری، دیگرسرزنشگری، تمرکز بر فکر/نشخوارگری و فاجعه‌نمایی تقسیم بر ۱ (تعداد ماده‌ها) نمره راهبردهای سازش نیافته به دست می‌آید. امتیاز و نمره بین ۳۶ تا ۷۲ نشان‌دهنده این است که تنظیم شناختی هیجان در شخص ضعیف می‌باشد، نمره بین ۷۲ تا ۱۰۸ نشانه تنظیم هیجانی متوسط و نمره بالاتر از ۱۰۸ نشانگر تنظیم شناختی هیجان قوی در شخص است (محسن‌آبادی و فتحی‌آشتیانی، ۱۴۰۰).

مطالعات قبلی نشان داده‌اند که پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی از روایی و پایایی بالایی برخوردار است. به عنوان مثال، خود گارنفسکی و همکارانش در سال ۲۰۰۱ ضریب آلفای قابل قبولی را برای

۱. Cognitive emotion regulation questionnaire

۲. Garnefski, Kraaij

بخش های مختلف این پرسش نامه گزارش کرده اند و پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰,۹۱, ۰,۸۷, ۰,۹۳ و ۰,۹۳ به دست آوردند. همچنین، تحقیقات انجام شده در ایران نیز بر روی نسخه فارسی این پرسش نامه، روایی و پایایی آن را تأیید کرده است. مطالعات سامانی و جوکار در سال ۱۳۸۶ و پیوسته گر و حیدری در سال ۱۳۸۸ به ترتیب، روایی و پایایی این پرسش نامه را در نمونه های ایرانی مورد تأیید قرار داده اند (بالای ۰/۷۰) (جعفرپور ممقانی و همکاران، ۱۳۹۶).

برنامه آموزشی بهبود رابطه

در مطالعه حاضر، بر اساس نیازهای احصا شده از مباحث نظری و پیشینه پژوهش و با توجه به تجارب تعاملی پژوهشگر مجری مداخله که طی چند سال فعالیت در مدارس منطقه رضویه حاصل شده بود، به منظور توانمند سازی ارتباطی مشارکت کنندگان، آموزش برنامه های ارتباطی هم سران برای اجرا انتخاب شد. این برنامه که چارچوب اصلی آن بر اساس پروتکل روانی — آموزشی بهبود رابطه (PREP) تدوین شده توسط استنلی، بلومبرگ و مارکمن (۱۹۹۳) است، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای و به صورت گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد. همچنین، با حفظ هسته آموزشی برنامه و با در نظر گرفتن اهداف تخصصی پژوهش و لزوم انطباق با بافت فرهنگی جامعه مورد مطالعه، تعدیل هایی باهدف تقویت مؤلفه های هیجانی و افزایش انطباق فرهنگی اعمال گردید. خلاصه جلسات مذکور در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش برنامه های ارتباطی همسران

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف	منبع
اول	برقراری اتحاد درمانی و قوانین گروه، معرفی اهداف برنامه، اجرای پیش آزمون، ایجاد خودآگاهی اولیه نسبت به رابطه	آشنایی شرکت کنندگان با یکدیگر و با قوانین گروه، تشریح ساختار کلی جلسات	نوشتن سه انتظار مثبت و سه چالش ارتباطی در رابطه با همسر	برنامه استاندارد prep
دوم	آشنایی با الگوهای تعاملی مخرب و تقویت مهارت های گوش دادن فعال	معرفی و بحث درباره چهار سوارکار رابطه (انتقاد، تحقیر، موضع دفاعی و سنگ اندازی)؛ آموزش مهارت گوش دادن فعال همراه با توجه فعال و بازخورد انعکاسی بدون قضاوت	تمرین گوش دادن فعال با همسر و تلاش جهت تشخیص و ثبت یکی از چهار الگوی مخرب در تعاملات	تلفیق چهارچوب برنامه prep با مفهوم چهار سوارکار از نظریه گاتمن (۱۹۹۹)
سوم	درک نقش هیجانات در	تحلیل نقش هیجانات در زندگی	ثبت روزانه موقعیت های	تلفیق سرفصل درک و تنظیم

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف	منبع
	رابطه، مدیریت هیجان	زناشویی، معرفی هیجانات پایه (خشم، ترس، غم، شادی، نفرت، تعجب) و ثانویه (شرم، حسادت و...) و نحوه مدیریت آن‌ها	هیجانی، نوع هیجان و نحوه واکنش	هیجان در برنامه prep با چهارچوب هیجان‌مدار جانسون (۲۰۰۴) و نظریه هیجانات اولیه / ثانویه گرینبرگ (۲۰۱۵)
چهارم	تقویت همدلی، شناسایی سبک‌های ارتباطی استرس‌زا	تعریف همدلی، ایجاد تمایز بین همدلی و دلسوزی، معرفی موانع همدلی، بررسی سبک‌های ارتباطی استرس‌زا	تمرین همدلی و تمرکز بر درک و انعکاس احساس و ثبت واکنش‌های کلامی و غیر کلامی	تلفیق چهارچوب مهارت‌محور آموزش prep با مفاهیم همدلی از رویکردهای هیجان‌مدار و ارتباطی جانسون (۲۰۰۴)
پنجم	ارتقای تعهد و مسئولیت‌پذیری، سواد عاطفی و مدیریت تعارض	بحث درباره تعهد و مسئولیت‌پذیری به‌عنوان بستر اصلی کاربرد مهارت‌ها، تعریف سواد عاطفی برای استفاده سازنده از هیجانات، ارائه چهارچوب گام‌به‌گام حل تعارض	گفت‌وگو با همسر درباره یک تعارض زناشویی با رعایت مراحل حل مسئله و ثبت روند آن	تلفیق چهارچوب حل مسئله ساختاریافته برنامه prep با مفاهیم تعهد و سواد عاطفی به‌عنوان پیش‌نیاز
ششم	آموزش ابراز هیجانات و شفاف‌سازی هیجانات	بررسی موانع ابراز هیجان، روش‌های سالم برای ابراز سالم، شفاف و غیر تهدیدآمیز هیجانات و بحث درباره هوش هیجانی در روابط	نوشتن یک نامه به همسر همراه با ابراز سالم هیجانات	تلفیق چهارچوب برنامه prep با اهداف هیجان‌مدار (جانسون، ۲۰۰۴)
هفتم	افزایش خودآگاهی هیجانی و اعتمادبه‌نفس در روابط	تعریف خودآگاهی هیجانی و ارتباط آن با مهارت‌های آموخته شده قبلی، معرفی روش‌های تقویت اعتمادبه‌نفس در رابطه برای ابراز سالم نیازها	ثبت موقعیت‌هایی که احساس ضعف یا قدرت در رابطه ایجاد کرده‌اند و تحلیل هیجانات و افکار همراه آن.	تلفیق چهارچوب مهارت‌های prep با اصول درمان شناختی - رفتاری و تقویت خودکارآمدی در روابط
هشتم	جمع‌بندی، مرور تغییرات شرکت‌کنندگان و اجرای پس‌آزمون	مروری تعاملی بر محتوای جلسات قبلی، تقویت امیدواری، بیان تغییرات فردی و بین‌فردی با محوریت مهم‌ترین تغییر مثبت	بحث گروهی درباره تغییرات مثبت، تکمیل پرسش‌نامه پس‌آزمون و ارائه بازخورد کتبی یا شفاهی	جمع‌بندی و مرور نهایی از اصول استاندارد روان آموزشی گروهی همه برنامه‌های مشابه prep

در انجام این پژوهش به منظور حفظ حقوق و رفاه شرکت کنندگان مواردی رعایت گردید که به طور مختصر به آن پرداخته می شود: شرکت کنندگان گروه نمونه با رضایت آگاهانه و به صورت داوطلبانه وارد پژوهش شدند و به آنان اطمینان داده شد که می توانند در هر زمان که بخواهند از پژوهش خارج شوند. به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که تمامی اطلاعات جمع آوری شده از آن ها کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و فقط برای اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد. پژوهش به گونه ای طراحی و اجرا شد که هیچ گونه آسیب جسمی یا روانی به شرکت کنندگان وارد نشود. اطلاعات شخصی شرکت کنندگان به هیچ عنوان در اختیار افراد دیگر قرار نگرفت و حریم خصوصی آنان کاملاً رعایت شد. همچنین با توجه به اینکه گروه انتظار هیچ گونه مداخله آموزشی دریافت نکرد، جهت رعایت اخلاق پژوهش و احترام به حقوق شرکت کنندگان، به آن ها نیز فرصت مشابهی برای دریافت آموزش های برنامه ارتباطی همسران پس از اتمام پژوهش داده شد. سپس، اطلاعات و داده ها به واسطه آمار توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفت. در آمار توصیفی تلاش شد تا مدت زمان ازدواج و آماره توصیفی (همچون میانگین و انحراف معیار) متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون بررسی شوند. در آمار استنباطی نیز فرضیه های پژوهش مورد بررسی و تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند و از آزمون تحلیل کوواریانس برای این فرضیه ها استفاده شد. نرم افزار آماری نیز SPSS-۲۲ بود.

یافته ها

تحلیل نهایی داده ها بر اساس ۲۰ نفر دانش آموز دختر متأهل (۱۰ نفر در گروه آزمایش و ۱۰ نفر در گروه انتظار) انجام گرفت. در گروه آزمایش، میانگین سن ۱۶/۱۰ سال با انحراف معیار ۱/۵۹ بوده است، در حالی که در گروه انتظار، میانگین سن ۱۶/۸۰ سال با انحراف معیار ۰/۷۸ گزارش شده است. جدول ۲ شاخص های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار) مربوط به نمرات سواد عاطفی را در دو گروه آزمایش و انتظار، در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد.

جدول ۲. آماره توصیفی سواد عاطفی به تفکیک گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
	آزمایش	۲۶/۲۰	۲/۱۴	۳۶/۱۰	۲/۳۳
	انتظار	۳۴/۷۰	۶/۵۶	۳۴/۴۰	۶/۱۶

یافته های جدول ۲ نشان داد در متغیر سواد عاطفی، میانگین گروه آزمایش از پیش آزمون تا پس آزمون بهبود یافته

است ولی در گروه انتظار در میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود.

جدول ۳ آماره‌های توصیفی مربوط به متغیر تنظیم هیجانی در دو گروه آزمایش و انتظار، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه می‌دهد.

جدول ۳. آماره توصیفی متغیر تنظیم هیجانی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
	آزمایش	۵۵/۱۰	۸/۷۲	۵۸/۴۰	۵/۱۰
	انتظار	۵۵/۱۰	۴/۹۰	۵۵	۴/۴۴

به‌طور کلی، یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که گروه آزمایش در پی اجرای مداخله، بهبود معناداری در نمرات کلی تنظیم هیجانی و کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگار و افزایش راهبردهای سازگار در مقایسه با گروه انتظار داشته‌اند.

برای بررسی تأثیر آموزش برنامه بهبود رابطه بر سواد عاطفی و تنظیم هیجانات دختران دبیرستانی نوزدوج از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. استفاده از این آزمون مستلزم رعایت مفروضه‌هایی است که پیش از اجرای آزمون بررسی شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون‌های کولموگروف - اسمیرنف و شاپیرو - ویلک استفاده شد و نتایج این آزمون‌ها نشان داد که مقادیر معناداری برای همه متغیرها در هر دو گروه، بالاتر از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ بوده است که نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها می‌باشد ($p > 0/05$). همچنین به‌منظور بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها بین گروه‌های مورد مطالعه، آزمون لوین برای متغیرهای وابسته اجرا شد. نتایج آزمون لوین نشان داد که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برای اجرای آزمون‌های پارامتریک در هر دو متغیر وابسته برقرار است. یکی دیگر از مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، بررسی همگنی ماتریس کوواریانس‌های متغیرهای وابسته برای گروه‌های مختلف است که برای این منظور از آزمون باکس استفاده شد. با توجه به مقدار سطح معناداری مشاهده شده ($p > 0/05$) فرض همگنی ماتریس‌ها برقرار است، به این ترتیب تمام مفروضه‌ها تأیید شدند.

سپس به‌منظور بررسی تأثیر متغیر مستقل (گروه) بر متغیرهای وابسته (سواد عاطفی و تنظیم هیجانی)، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی اثر گروه (متغیر مستقل) بر متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد.

جدول ۴. آزمون‌های چندمتغیره برای بررسی اثر گروه (متغیر مستقل) بر متغیرهای وابسته

اثر	اندازه	F	فرضیه df	خطای df	معناداری	اندازه اثر نسبی
Pillai's Trace	۰/۸۰۱	۳۲/۱۵۷	۲	۱۶	۰/۰۰۱	۰/۸۰۱
Wilks' Lambda	۰/۱۹۹	۳۲/۱۵۷	۲	۱۶	۰/۰۰۱	۰/۸۰۱
Hotelling's Trace	۴/۰۲۰	۳۲/۱۵۷	۲	۱۶	۰/۰۰۱	۰/۸۰۱
Roy's Largest Root	۴/۰۲۰	۳۲/۱۵۷	۲	۱۶	۰/۰۰۱	۰/۸۰۱

نتایج حاصل از این آزمون‌ها نشان داد که اثر گروه‌ها بر مجموعه متغیرهای وابسته معنادار است؛ به‌طوری که در تمامی آزمون‌ها مقدار سطح معناداری برابر با ۰/۰۰۱ به‌دست آمد که کمتر از ۰,۰۵ است. این نتیجه بیانگر آن است که آموزش برنامه بهبود رابطه تأثیر معناداری بر سواد عاطفی و تنظیم هیجانی دختران دبیرستانی تازه ازدواج کرده داشته است.

به‌منظور بررسی اثر آموزش برنامه بهبود رابطه بر متغیرهای وابسته، تحلیل کوواریانس ANCOVA روی نمرات پس‌آزمون انجام شد. در این تحلیل، نمرات پیش‌آزمون سواد عاطفی و تنظیم هیجانی به‌عنوان کوواریانس‌ها لحاظ گردیدند تا اثر آن‌ها انتظار شود و تأثیر خالص آموزش مشخص گردد. جدول ۵ نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد.

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس سواد عاطفی و تنظیم هیجانی

منبع	متغیرهای وابسته	مجموع مجزورات نوع سوم	df	میانگین مجزورات	F	معناداری	اندازه اثر نسبی
پیش‌آزمون سواد عاطفی	سواد عاطفی	۳۲۳/۸۰۴	۱	۳۲۳/۸۰۴	۶۸/۶۸۰	۰/۰۰۱	۰/۸۰۲
	تنظیم هیجانی	۰/۳۲۴	۱	۰/۳۲۴	۰/۰۵۷	۰/۸۱۵	۰/۰۰۳
پیش‌آزمون تنظیم هیجانی	سواد عاطفی	۱۵/۶۱۵	۱	۱۵/۶۱۵	۳/۳۱۲	۰/۰۸۶	۰/۱۶۳
	تنظیم هیجانی	۳۱۶/۵۹۴	۱	۳۱۶/۵۹۴	۵۵/۴۰۷	۰/۰۰۱	۰/۷۶۵
گروه‌ها	سواد عاطفی	۲۴۸/۲۸۳	۱	۲۴۸/۲۸۳	۵۲/۶۶۱	۰/۰۰۱	۰/۷۵۶
	تنظیم هیجانی	۴۸/۲۳۷	۱	۴۸/۲۳۷	۸/۴۴۲	۰/۰۱۰	۰/۳۳۲
خطا	سواد عاطفی	۸۰/۱۵۰	۱۷	۴/۷۱۵			
	تنظیم هیجانی	۹۷/۱۳۸	۱۷	۵/۷۱۴			

بر اساس نتایج حاصل از تحلیل، اثر گروه آزمایش انتظار بر نمرات پس آزمون سواد عاطفی معنادار و مقدار F برابر ۵۲/۶۶ و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۰۱ و اندازه اثر نسبی در این مورد برابر با ۰,۷۵۶ گزارش شد که نشان دهنده اثر بزرگ و قابل توجه مداخله بر سواد عاطفی شرکت کنندگان است. همچنین، تأثیر گروه بر نمرات پس آزمون تنظیم هیجانی نیز معنادار گزارش شد، با مقدار F برابر ۸/۴۴ و سطح معنی داری برابر ۰/۰۱۰ و اندازه اثر نسبی ۰/۳۳۲ که نشان دهنده اثر متوسط مداخله بر تنظیم هیجانی می باشد. از طرفی، اثر پیش آزمون سواد عاطفی بر نمرات پس آزمون به طور معناداری تأثیر گذار بود با مقدار F برابر ۶۸/۶۸ و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۰۱، در حالی که پیش آزمون تنظیم هیجانی تنها بر متغیر تنظیم هیجانی در پس آزمون اثر معنادار داشت با مقدار F برابر ۵۵/۴۰ و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۰۱. این یافته نشان می دهد که میزان اولیه سواد عاطفی و تنظیم هیجانی نقش مهمی در نمرات نهایی پس از مداخله دارند. در مجموع، نتایج این تحلیل نشان داد که آموزش برنامه بهبود رابطه توانسته به صورت معناداری باعث بهبود سواد عاطفی و تنظیم هیجانی دختران دبیرستانی تازه ازدواج کرده شود، حتی پس از انتظار اثر نمرات پیش آزمون. در نهایت میانگین های اصلاح شده دو گروه انتظار و آزمایش در متغیر سواد عاطفی نشان داد که نمرات متغیر سواد عاطفی در گروه آزمایش (۳۹/۷۷۰) بیش تر از گروه انتظار (۳۰/۳۹۱) است و همچنین نمرات متغیر تنظیم هیجانی در گروه آزمایش (۵۸/۸۸۰) بیشتر از گروه انتظار (۵۴/۷۴۶) می باشد.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش باهدف بررسی رابطه بین آموزش برنامه بهبود رابطه (PREP) بر سواد عاطفی و تنظیم هیجانات دانش آموزان دختر نوزدوج انجام شد. پژوهش حاضر نشان داد آموزش برنامه بهبود رابطه (PREP) می تواند منجر به افزایش معنادار سواد عاطفی (متعلق به کیفیت روابط عاطفی خانوادگی و ابراز هیجان در خانواده) دانش آموزان دختر دبیرستانی نوزدوج شود. این نتیجه با یافته های پژوهش های داخلی (قلی پور و همکاران، ۱۴۰۱؛ فلاح چای و همکاران، ۱۳۹۵؛ خمسه و همکاران، ۱۳۹۴) و برخی پژوهش های خارجی (راجی و همکاران، ۲۰۱۳؛ عاطف و همکاران، ۲۰۲۱) هم راستا است و نشان می دهد آموزش مهارت های ارتباطی و تعارض زدایی می تواند درک و بیان هیجانات را تسهیل کند. نکته کلیدی تبیینی در اینجا، احتمال تعامل محتوای جهانی برنامه با نیازهای ویژه نمونه پژوهش است؛ اما تبیین دقیق تر این یافته در جامعه ایران نیازمند توجه به بافت فرهنگی - اجتماعی خاص آن است. به نظر می رسد در فرهنگی که ابراز هیجانات منفی در روابط (به ویژه برای زنان جوان) غالباً با ممنوعیت های پنهان همراه است، برنامه ای مانند PREP که فرصت

تمرین «شناسایی»، «نام‌گذاری» و «ابراز ساختاریافته» احساسات را در قالب مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال و «پیام من» فراهم می‌کند، به یک الگوی جایگزین مشروع تبدیل می‌شود. این برنامه در راستای پر کردن خلأ آموزشی موجود در زمینه سواد هیجانی رابطه‌ای برای دانش‌آموزان دختري که ناگهان وارد نقش همسری شده‌اند، عمل می‌کند. در حقیقت فردی که از خود آگاهی عاطفی بالایی برخوردار است، قادر است احساسات خود را با دقت تشخیص دهد، نام‌گذاری کند و بداند که چگونه این احساسات بر افکار، رفتار و تصمیمات او تأثیر می‌گذارند (راجرز و کلی^۱، ۲۰۲۴). نتایج همچنین نشان داد آموزش PREP می‌تواند توانایی تنظیم هیجان شرکت‌کنندگان را به‌طور معناداری بهبود بخشد. این نتیجه با پژوهش‌های داخلی (الیاسی و همکاران، ۱۴۰۳؛ بکعان و صفرزاده، ۱۴۰۲؛ جمعه پور و محمودی پور، ۱۳۹۷) و برخی پژوهش‌های خارجی (امانی و یاری، ۲۰۲۲؛ عاطف و همکاران، ۲۰۲۱؛ کناپ و همکاران، ۲۰۱۹) هم‌سو است. برنامه با ارائه چارچوب عملی برای مدیریت هیجان (مانند تمرین‌های آرام‌سازی و بازسازی شناختی) و تقویت مهارت حل مسئله (آلن و همکاران^۲، ۲۰۱۵)، به خودتنظیمی هیجانی کمک می‌کند. اگرچه نتایج نشان‌دهنده بهبود معنادار در برخی از راهبردهای تنظیم هیجان بود، این یافته‌ها بیش از آنکه بیانگر تغییرات قطعی در ساختار تنظیم هیجان باشند، نشان‌دهنده جهت‌گیری مثبت مداخله در این بعد هستند. تبیین بافتی احتمالی این تأثیر را می‌توان در هم‌خوانی محتوای برنامه با نیاز فوری این گروه دانست: دانش‌آموزان دختر نوزد دوج تحت فشارهای ناشی از انتظارات سریع برای انطباق با نقش همسری و روابط خانوادگی جدید قرار دارند که اغلب با هیجانات شدید (مانند اضطراب و خشم فروخورده) همراه است. در غیاب آموزش، پاسخ به این هیجانات ممکن است به شکل‌های ناسازگار (انفجار یا انزوای هیجانی) بروز کند. PREP با ارائه تکنیک‌های عینی و گام‌به‌گام (مانند توقف فکر، نفس عمیق و تفکیک هیجان از رفتار)، یک جعبه‌ابزار عملی در اختیار آنان قرار می‌دهد که در بافت واقعی زندگی قابل استفاده است. با توجه به مطالب یادشده و استناد به محتوای جلسات مداخله، می‌توان چنین نتیجه گرفت که اثربخشی برنامه PREP در این نمونه، صرفاً ناشی از اعتبار جهانی آن نبوده، بلکه حاصل تلفیق سه عامل است: ۱- ماهیت فراشناختی و تجربه‌محور برنامه (آلن و همکاران، ۲۰۱۷) ۲- نیاز فوری و آموزش‌ندیده دانش‌آموزان دختر نوزد دوج به مهارت‌های هیجانی - ارتباطی در آستانه ورود به زندگی مشترک ۳- توانایی نسبی این برنامه برای ارائه چارچوبی ساختاریافته و هنجارمند که برخی از موانع فرهنگی ابراز هیجان (به‌ویژه برای دختران) را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر،

۱. Rogers, H & Kelly, C

۲. Allen, E.S

برنامه به شرکت کنندگان کمک کرده تا از حالت انفعال هیجانی به سمت کنشگری هیجانی حرکت کنند. این یافته از یک سو بر لزوم بومی سازی دقیق تر برنامه های مشابه با تأکید بر مثال ها و موقعیت های عینی زندگی زناشویی در ایران تأکید دارد و ازسوی دیگر، پشتوانه ای برای تخصیص منابع آموزشی و مشاوره ای به این گروه در حال گذار فراهم می آورد. در تفسیر و تعمیم این یافته های امیدبخش، باید محدودیت های پژوهش حاضر را مدنظر قرارداد. مهم ترین محدودیت، حجم نمونه نسبتاً کوچک ($n=20$) است که با کاهش توان آماری همراه بوده و تعمیم پذیری گسترده نتایج را محدود می کند. همچنین، تمرکز بر یک جنسیت و یک منطقه جغرافیایی خاص، تنوع تجربیات را محدود کرده است، پیشنهاد می گردد مطالعات آتی با گسترش حجم نمونه و دربرگیری نمونه های چندمرکزی، اعتبار بیرونی یافته ها را افزایش دهند؛ با طرح های پژوهشی طولی، پایداری اثرات و تأثیر آن ها بر پیامدهای عینی تر رابطه (مانند رضایت و پایداری زناشویی) را بررسی کنند؛ به مطالعه کیفی تجربه ذهنی زوجین از فرایند یادگیری و تطبیق این مهارت ها با بافت فرهنگی خاص خود بپردازند و مداخله را در قالب زوج محور اجرا نمایند تا پویایی های دوسویه بهبود ثبت شود. باوجود محدودیت های مذکور، این مطالعه گامی اولیه و ارزشمند در مسیر توجه علمی به نیازهای هیجانی - ارتباطی قشر جوان نومزدوج در ایران است. یافته ها بر ضرورت تخصیص منابع و برنامه ریزی مدون برای ارائه آموزش های پیشگیرانه و توانمندساز در این حوزه حساس تأکید می کنند. لذا، با توجه به یافته های پژوهش حاضر، پیشنهاد می شود مدل های مهارت محوری مانند PREP در برنامه درسی «مهارت های زندگی» دوره متوسطه و کارگاه های آموزش پیش از ازدواج ادغام شود تا پیش از شکل گیری الگوهای ناکارآمد، چارچوبی سالم برای ارتباط هیجانی ارائه شود. همچنین کاربرد این پژوهش برای متخصصان بالینی و مشاوران مدارس سودمند خواهد بود، چراکه باعث حرکت از توصیه های کلی (مثل «عصبانیت را کنترل کن») به سمت آموزش بسته های مهارتی مشخص و تمرین شده در موقعیت های شبیه سازی شده می گردد.

سپاسگزاری

پژوهشگران از تمام شرکت کنندگان حاضر در پژوهش و همه کسانی که در انجام این پژوهش همکاری کردند، کمال تشکر را دارند.

تعارض منافع

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی درون دانشگاهی دانشگاه فردوسی مشهد است و حقوق دانشگاه و نویسندگان رعایت شده و هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

ORCID

Shakiba Arjmand Geroy

Seyyed Mohsen Asgharinekah

Mansoureh Abolhasani



<https://orcid.org/0000>



<https://orcid.org/0000>



<https://orcid.org/0000-0001-5127-0949>

منابع

- افته‌خارزاده، زهرا (۱۳۹۴). تجربه زیسته زنان در ازدواج زودهنگام. *پژوهش‌نامه مددکاری اجتماعی*، ۲(۳)، ۴۹-۱.
- <https://doi.org/10.2054/rjsw.2015.4746>
- الیاسی، فهیمه؛ میرزا حسینی، حسن؛ و شریفی راد، غلامرضا (۱۴۰۳). اثربخشی برنامه غنی سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی زوجین استان قم. *رویش روانشناسی*، ۱۳(۱۲)، ۴۳-۵۴.
- بکغان، سحر؛ و صفرزاده، سحر (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی مبتنی بر هیجان در دوران بارداری بر عشق، رفتارهای فداکارانه و سواد سلامت جنسی زوجین جوان. *نشریه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸(۶۲)، ۱۴۱-۱۲۱.
- جعفرپور ممقانی، سارا؛ مرباغی اسکویی، ملیحه؛ هاشمی، تورج (۱۳۹۶). ساختار عاملی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان. *کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، تهران*.
- جمعه پور، محمد؛ و محمودی پور، مائده (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر همدلی هیجانی متعادل و مسئولیت پذیری زوجین. *آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*، ۴(۲)، ۴۲-۲۹.
- حیدرنیا، احمد؛ نظری، محمد؛ و سلیمانان، علی اکبر (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمیت زوجین. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۱۵(۴)، ۶۱-۷۸.
- خسروی، راضیه؛ صغری کربلایی هرفته، فاطمه؛ و فردین، محمدعلی (۱۴۰۳). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام بر حالات روان‌شناختی مثبت و طلاق عاطفی همسران خانواده‌های ایثارگر. *مجله طب نظامی*، ۲۶(۲)، ۲۲۲۷-۲۲۳۷. ۱۰۸۷، ۱۰۰۶۵۳۷، ۲۰۲۴، ۳۰۴۹۱/jmm. <https://doi.org/10.30491/jmm.2024.1006537.1087.2227-2237>
- خمسه، فهیمه؛ زهرا کار، کیانوش؛ و محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر میزان رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان متأهل. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۲)، ۴۱-۵۲.
- <https://doi.org/20.1001.1.24764248.1394.1.2.4.0>
- درزمان، فریبا؛ حاجی باقری، امین؛ امیر نیا، ندا؛ وجد، سارا؛ و ابراهیمی، حدیثه (۱۴۰۲). بررسی نقش سواد عاطفی و سازگاری معنوی در پیش بین تعارضات زناشویی زنان متأهل. *سبک زندگی/اسلامی با محوریت سلامت*، ۷(۲)، ۳۶۵-۳۵۹.
- رادپور، بهنوش؛ بهبودی، معصومه؛ و دوکانه‌ای فرد، فریده (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی غنی سازی زندگی PAIRS و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP بر رضایت جنسی. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۲(۲)، ۲۱۲-۲۲۵.
- رحمتی، مریم؛ برآبادی، حسین؛ و حیدرنیا، احمد (۱۳۹۹). تأثیر برنامه غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح وقت

- زندگی بهتر برای زن و شوهرها بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زود هنگام. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۱(۴۱)، ۲۳۵-۲۵۸. ۲۵۸-۲۳۵، ۲۲۹۰، ۴۹۰۶۴، ۲۰۲۰، ۱۰، ۲۲۰۵۴/qccpc. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2025.75286.3173>
- رضا پور میر صالح، یاسر؛ ربانیان، هدیه؛ و امین جعفری، فاطمه (۱۴۰۴). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با نگرش به ازدواج با توجه به نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۶(۶۱)، ۶۶-۳۳. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2025.75286.3173>
- سوداگر، راضیه؛ ماردپور، علیرضا؛ و رمضانی، خسرو (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم شناختی هیجان و تعهد شخصی زوجین با تعارضات زناشویی. مجله دانشکده پزشکی، ۶۵(۶)، ۲۶۹۸-۲۷۱۰. <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.63621.3734>
- شالچیان پور خلجان، نسترن؛ اسدی، جوان شیر؛ حسن‌زاده، رمضان؛ و خواجه‌وند خوشلی، افسانه (۱۴۰۱). بررسی نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه سبک‌های دلبستگی و سواد عاطفی با گرایش به روابط فرازناشویی. فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱، ۲۶-۳۸.
- عسکری، راضیه؛ حیدرنیا، احمد؛ عباسی، هادی (۱۳۹۸). تأثیر آموزش برنامه بهبود رابطه بر افزایش سازگاری زناشویی زنان کم درآمد. پژوهش‌های مشاوره، ۷۲(۱۸)، ۱۸۴-۲۰۰. ۱۸۴-۱۸۴، ۷۲، ۱۸۴. <https://doi.org/10.22054/jcr.18.72.184>
- عشایری، طاهّا؛ جهان‌پرور، طاهره؛ و اشتری مهرجردی، ابوذر (۱۴۰۳). تعیین‌کننده‌ها و پیامدهای ازدواج زود هنگام: فراترکیب پژوهش‌ها. نامه انجمن جمعیت‌شناسی ایران، ۱۹ (۳۷)، ۱۳۳-۱۷۸. <https://doi.org/10.22034/jpai.2024.2008687.1306>
- عظیمی خویی، آرزو؛ زهرا کار، کیانوش؛ و احمدی، خدابخش (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش پیش از ازدواج مبتنی بر برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر نگرش به ازدواج در زوج‌های در آستانه ازدواج. فصلنامه خانواده و بهداشت، ۱۱ (۲)، ۴۵-۶۱.
- علاقبند، لیلا؛ پاشا شریفی، حسن؛ فرزند، ولی‌الله؛ و آقا یوسفی، علیرضا (۱۳۹۸). مدلی برای پیش‌بینی طلاق عاطفی بر مبنای سواد عاطفی، سبک‌های مقابله‌ای، کیفیت زندگی و هیجان‌خواهی با میانجی‌گری تنظیم هیجان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۲ (۱)، ۳۸۸-۴۰۲. ۳۸۸-۴۰۲، ۱۴۸۹۰، ۱۰، ۲۲۰۳۸/mjms. <https://doi.org/10.22038/mjms.2019.14890.402-388>
- قلی‌پور، عین‌الله؛ اکبری، حمزه؛ و شریعت‌نیا، کاظم (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زناشویی بر سواد عاطفی، سازگاری زوجین، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در زوجین. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۳ (۱)، ۶۵۳-۶۳۲.
- محسن‌آبادی، حمید؛ فتحی‌آشتیانی، علی (۱۴۰۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی (۱۸-CERQ). نشریه پایش، ۲۰ (۲)، ۱۶۷-۱۷۸. <https://doi.org/10.52547/payesh.20.2.167>
- نعمتی، فاطمه؛ حشمتی، رسول؛ و سلامت، سارا (۱۴۰۳). روابط علی-ساختاری ذهن‌آگاهی و سواد عاطفی با صمیمیت

زناشویی بواسطه ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۷۴، ۲۰۷-۲۱۹. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.58433.5811>

References

- Alaghband, L., Pasha Sharifi, H., Farzad, V., & Aghayousefi, A (2020). A model for predicting emotional divorce based on emotional literacy, coping styles, quality of life, and emotion seeking with emotion regulation mediation. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 62 (1), 308–402. (In Persian)
- Allen, E. S., Post, K. M., Markman, H. J., Rhoades, G. K., & Stanley, S. M (2017). Associations between participant ratings of PREP for strong bonds and marital outcomes 1 year postintervention. *Military Psychology*, 29 (4), 283–293. <https://doi.org/10.1037/mil0000155>
- Allen, E. S., Rhoades, G. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M (2015). PREP for strong bonds: A review of outcomes from a randomized clinical trial. *Contemporary Family Therapy*, 37, 232–246. <https://doi.org/10.1007/s10591-014-9325-3>
- Amani, A., & Yari, A (2022). The effect of enrichment training based on acceptance and commitment therapy on communication patterns and cognitive emotion regulation in couples. *Journal of family counseling and Psychotherapy*, 11 (2), 101-132. <https://doi.org/10.22034/fcp.2022.62496>
- An, U., Park, H. G., Han, D. E., & Kim, Y.-H (2022). Emotional suppression and psychological well-being in marriage: The role of regulatory focus and spousal behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (2), 973–990. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020973>
- Ashayeri, T., Jahanparvar, T., & Ashtari-Mehrjerdi, A (2024). Determinants and consequences of early marriage: A meta-synthesis. *Journal of Population Association of Iran*, 19 (37), 133–178. (In Persian)
- Askari, R., Heydarnia, A., & Abbassi, H. (2020). The effect of relationship enhancement training on increasing women's marital adjustment. *Journal of Counseling Research*, 18 (72), 184–200. (In Persian)
- Atif, N., Rahman, A., Huma, Z., & Hamdani, S. U (2021). Preparing for parenthood: Developing a life-skills and socioemotional health program for young married couples in rural Pakistan. *Global Health Action*, 14 (1), 1–30. <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1982485>
- Azimi Khoei, A., Zohrekar, K., & Ahmadi, K (2021). Comparing the effectiveness of premarital education based on the Interpersonal Awareness and Choice Program (IACP) and the Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) on marriage attitude among couples on the verge of marriage. *Family and Health Journal*, 11(2), 45–61. (In Persian)
- Bakaan, S., & Safarzade, S (2023). The effectiveness of marital life enrichment training on excitement during pregnancy, on love, selfless behaviors and sexual health literacy of young couples. *Cultural-Educational Women and Family*, 18 (62), 121–141. (In Persian)
- Beck, J. S (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Dorzaman, F., HajiBagheri, A., Amirnia, N., Vajd, S., & Ebrahimi, H (2023). Examining the role of emotional literacy and spiritual compatibility in predicting marital conflicts of married women. *Journal of Islamic Life Style*, 7 (2), 359–365. (In Persian)

- Dubé, J. P., Corsini-Munt, S., Muise, A., & Rosen, N. O (2019). Emotion regulation in couples affected by female sexual interest/arousal disorder. *Archives of Sexual Behavior*, 48, 2491–2506. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01465-4>
- Eftekharzade, Z (2015). Lived experiences of female victims of child marriage. *Research Journal on Social Work*, 2 (3), 1–49. (In Persian)
- Elyasi, F., Mirzahosseini, H., & Sharifirad, G (2025). The effectiveness of group marital enrichment program using Gottman method on difficulty in emotional regulation, communication patterns and attachment styles of couples in Qom province. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 13 (12), 43–54. (In Persian)
- Fallahchai, R., Fallahi, M., & Ritchie, L. L (2017). The impact of PREP training on marital conflicts reduction: A randomized controlled trial with Iranian distressed couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16 (1), 61–76. <https://doi.org/10.1080/15332691.2016.1238793>
- Frye, N., Ganong, L., & Coleman, M (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41 (12), 2328–2347. <https://doi.org/10.1177/0192513X20935504>
- Frye-Cox, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M (2021). Marital conflict and health: The moderating roles of emotion regulation and marriage order. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62 (6), 450–474. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1925853>
- Gholipour, E; Akbari, H; & Shariatnia, K (۲۰۲۲) .The effectiveness of marital relationship enrichment training on emotional literacy, couple compatibility, marital boredom and distress tolerance in couples. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(1), 632-653. [In Persian]
- Gottman, J. M (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. W. W. Norton & Company.
- Greenberg, L. S (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14692-000>
- Haase, C. M (2023). Emotion regulation in couples across adulthood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 5, 399–421. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120621-043836>
- Heydarnia, A., Nazari, M., & Soleimanian, A (2014). The effectiveness of prevention and relationship enhancement program (PREP) on marital intimacy. *Clinical Psychology Studies*, 15 (4), 61–78. (In Persian)
- Huan, L., & Zheng, P. Z (2017). Increasing communication skills and its psychological effects on reducing couples' problems. *International Research Journal of Management Sciences*, 4 (1), 86–94.
- Jafarpour Mamaghani, S., Marabbaghi Eskeuyi, M., & Hashemi, T (2017). The factor structure of the cognitive emotion regulation questionnaire [Conference presentation]. 6th Congress of the Iranian Psychological Association, Tehran, Iran. (In Persian)
- Johnson, S. M (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Jomepour, M., & Mahmoudipour, M (2019). The effectiveness of marital life enrichment program education on balanced emotional empathy and responsibility of the couples. *Family Pathology, Counseling & Enrichment*, 4 (2), 29–42. (In Persian)

- Joseph, B., Joseph, V. K., & Rajan, S. K (2025). Effectiveness of couple interventions in marital distress: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Public Health*, 54 (1), 112–123. <https://doi.org/10.18502/ijph.v54i1.17581>
- Khamse, F., Zaharakar, K., & Mohsenzade, F (2015). The effect of practical application of intimate relationship skills (PAIRS) on enhancing sexual satisfaction and marital happiness in married wives. *Positive Psychology Research*, 1 (2), 41–52. (In Persian)
- Khosravi, R., Soghra Karbalai Herofteh, F., & Fardin, M (2024). The effectiveness of training communication skills with an emphasis on the teachings of Islam on positive psychological states and emotional divorce wives of veterans. *Journal of Military Medicine*, 26 (2), 2227–2237. (In Persian)
- Knopp, K., Ritchie, L. L., Scott, S., & Parsons, A (2019). *PREP enrichment program*. In J. L. Lebow, A. L. Chambers, & D. C. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of couple and family therapy*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8>
- Lane, R. D., & Smith, R (2021). Levels of emotional awareness: Theory and measurement of a socio-emotional skill. *Journal of Intelligence*, 9 (3), 42–60. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9030042>
- Mohsenabadi, H., & Fathi-Ashtiani, A (2021). Evaluation of psychometric properties of the Persian version of the short form of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-18). *Payesh*, 20 (2), 167–178. (In Persian)
- Nemati, F., Heshmati, R., & Salamat, S (2024). The structural relationships of mindfulness and emotional literacy with marital intimacy through emotional expressiveness and emotion regulation. *Journal of Modern Psychological Researches*, 74, 207–219. (In Persian)
- Radpour, B., Behboodi, M., & Dokanehi Fard, F (2022). A comparison of the effectiveness of marriage enrichment (PAIRS) and the prevention and relationship enhancement program (PREP) in improving sexual satisfaction. *Journal of Studies and Psychological News in Adolescents and Youth*, 2 (2), 212–225. (In Persian)
- Rahmati, M., Barabadi, H., & Heydarnia, A (2021). The effectiveness of marital enrichment training program based on Time for better marriage (TIME) on marital adjustment among women with early marriage. *Culture of Counseling Quarterly and Psychotherapy*, 11 (41), 235–258. (In Persian)
- Rezapour, Y., Rabbanian, H., & Aminjafari, F (2025). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between attachment styles and attitudes towards marriage. *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 16 (61), 33–66. (In Persian)
- Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24 (4), 790–803. <https://doi.org/10.1111/per.12213>
- Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N (2013). Is skill training necessary for the primary prevention of marital distress and dissolution? A 3-year experimental study of three interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81 (6), 949–961. <https://doi.org/10.1037/a0034209>
- Rogers, H; & Kelly, C (2024). A scoping review of the literature exploring and evaluating the emotional literacy support assistant (ELSA) intervention. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 29, 1-2.
- Shalchian Pourkhaljan, N., Asadi, J., Hassanzadeh, R., & Khajevand Khoshali, A (2022). Investigating the mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship

between attachment styles and emotional literacy with a tendency to extramarital relationships. *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy*, 11, 26–38. (In Persian)

Sodagar, R., Maredpour, A., & Ramazani, K (2021). Efficacy of the couples' relationship enrichment training according to selection theory on the cognitive regulation of emotion and personal commitment of the couples with marital conflicts. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 65 (6), 2698–2710. (In Persian)

استناد به این مقاله: ارجمند گروی، شکیبا، اصغری نکاح، محسن، ابوالحسنی، منصوره. (۱۴۰۵). اثربخشی برنامه بهبود رابطه (PREP) بر سواد عاطفی و تنظیم هیجانات دانش‌آموزان دبیرستانی نوزدوج، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۶۸(۱۷)، ۲۷۳–۲۹۸. DOI: ۱۰.۲۲۰۵۴/qccpc.2026.89653.3557



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.