

فصلنامه روانشناسی زن

بهار ۱۴۰۰، دوره ۲، شماره ۱ (پیاپی ۵)، صفحه‌های ۱۲-۱

اثربخشی برنامه غنی سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب بر باورهای روابط زناشویی زنان

فریدون اسلامی^۱، کیومرث فرحبخش*^۲، حسین سلیمی بجزستانی^۳

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۱/۲۸ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه غنی سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب بر باورهای روابط زناشویی زنان بود. روش پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه آزمایش، گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون با پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری این پژوهش زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره مهرآور شهر تهران بودند که در بازه زمانی آبان و آذر ۹۷ به مرکز مشاوره مراجعه کرده بودند که ۲۰ زن به روش هدفمند انتخاب و به دو گروه آزمایش (۱۰ زن) و گروه گواه (۱۰ زن) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش مداخله هفتگی را به شکل گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. هر دو گروه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به وسیله مقیاس باورهای ارتباطی زناشویی مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون واریانس اندازه‌های مکرر تحلیل شد. نتایج نشان داد تأثیر مداخله برنامه غنی سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب بر باورهای ارتباطی ($P=0/001$, $F=2/23$)، مؤلفه تخریب‌کنندگی مخالفت ($P=0/001$, $F=18/20$)، مؤلفه تغییرناپذیری همسر ($P=0/001$, $F=23/73$)، مؤلفه توقع و انتظار ذهن‌خوانی ($F=28/94$)، مؤلفه کمال‌گرایی جنسی ($P=0/001$, $F=25/01$) و مؤلفه ناهمسازی جنسیتی ($P=0/001$, $F=17/03$) مؤثرند. بر پایه یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که غنی سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب روشی فراخور برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد است. از این رو، پیشنهاد می‌شود در راستای تحکیم و تقویت بنیاد خانواده به برنامه‌های غنی سازی ازدواج در جهت پیشگیری و بهبود رابطه در زوج‌ها اهمیت داده شود.

کلیدواژه‌ها: غنی سازی ازدواج، تئوری انتخاب، باورهای ارتباطی زناشویی

۱. دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران ایران

۲. نویسنده مسئول: دانشیار گروه مشاوره علامه طباطبایی، تهران، ایران farahbakhsh@atu.ac.ir

۳. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

مقدمه

نظام خانواده در زمره مهم ترین نظام های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس شکل می گیرد؛ از این رو، نیاز به برقراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران به عنوان انگیزه اساسی و بنیادی بشر قلمداد می شود (فتح اله زاده، میر صیفی فرد، کاظمی، سعادت و نوایی نژاد، ۱۳۹۶). افزون بر آن، لازمه تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر است (آنسا، نجما و نورین، ۲۰۱۳). علاوه بر آن، مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چهارچوب های ساختاری که روابط زوجین در آن شکل می گیرد کمک می کند. در بیشتر جوامع، بررسی باورهای روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد (ناگارا، راجاما و ردی، ۲۰۱۲). با این وجود یکی از زیان بارترین عاملی که زندگی زناشویی و پایداری آن را تهدید می کند این است که باورها، دیدگاه های غیرمنطقی و عاشقانه وارد ازدواج می شوند؛ بر پایه شواهد موجود این باورهای غیرواقعی ویران کننده را می توان در ادبیات مربوط به ازدواج مشاهده کرد (فتح اله زاده و همکاران، ۱۳۹۶).

باورهای ارتباطی یک زمینه کلان در تجزیه و تحلیل شناخت اجتماعی و فرایندهای ارتباطی است. باورهای ارتباطی باورهایی درباره ارتباط هستند که می توانند کارآمد یا ناکارآمد باشند؛ باورهای ارتباطی کارآمد، مانند باور اینکه شرکا می توانند تغییر کنند و رفتارهایی که منجر به حفظ رابطه می شود را تشویق و کیفیت رابطه را بهبود ببخشند. در برابر آن، باورهای ارتباطی ناکارآمد مانند اختلاف نبود کننده است و شاید به عنوان آسیب پذیری پایدار که توانایی شرکا را برای رویارویی با چالش های رابطه محدود می کند، عمل کند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵). باورهای ارتباطی ناکارآمد و غیرواقعی گرایش هایی هستند که به سوگیری شخص در تفسیر رویدادهای ارتباطی صمیمی به یک شیوه غیرمنطقی اشاره دارند؛ و بر پایه انتظارات غلط یا نادرست می باشند. باور به نبود توافق ویرانگر یا تخریب کننده است (اختلاف نظر یا

مخالفت یک رابطه را نابود می کند)، باور به شریک ها نمی توانند تغییر کنند (زن و شوهر قادر به تغییر خود یا رابطه خود نیستند)، توقع و انتظار ذهن خوانی (زن و شوهر باید توانایی خواندن ذهن یکدیگر را داشته باشند)، کمال گرایی جنسی (هر شخصی باید انتظار کمال جنسی را از خود و همسر خود داشته باشد) و باور درباره ناهمتمای های جنسی (نبود درک درست از ناهمتمای های زن و مرد) از جمله باورهایی هستند که به وسیله پژوهشگران و درمانگران به عنوان باورهای ارتباطی غیرمنطقی تشخیص داده شده اند (رجبی، عباسی، سودانی و اصلانی، ۱۳۹۵). در این راستا پژوهش ها نشان داده اند که سطح بالای باورهای ارتباطی غیرواقعی با سطح پایین رضایت زناشویی در ارتباط است. به طور کلی، این احتمال وجود دارد که باورهای ارتباطی افراد نسبت به ازدواج مختل کننده و نقش برجسته ای در افزایش میزان طلاق داشته اند (پاروت و پاروت، ۲۰۱۵). همچنین به نظر می رسد باورهای ازدواج پرسمان با ارزشی برای پژوهش باشند چون مشخص شده است که این باورها چه بسا پیش بینی مناسبی برای ازدواج و زندگی زناشویی موفق باشند (رجبی و همکاران، ۱۳۹۵).

بازبینی ای بر ادبیات در زمینه مشاوره غنی سازی ازدواج نشان می دهد که راه ها و روش های متنوعی برای تغییر یا کاهش باورهای غیرمنطقی درباره ازدواج وجود دارد که از جمله آن ها می توان به یکی از مداخلات درمانی مؤثر جهت بهبود کیفیت روابط زناشویی و ارتقاء صمیمیت زناشویی، آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب است.

گلاسر در نظریه خود معتقد است نظریه انتخاب در مورد بهتر انتخاب کردن است اما قبل از آن هر فرد باید دلیل انتخاب های بد خود را بفهمد. نظریه انتخاب می گوید این خود ما هستیم که تمام اعمال مان را از جمله احساس بدبختی مان را انتخاب می کنیم (خلیلی، برزگر کهنمویی، صاحبی و فراهانی، ۱۳۹۵). به نظر گلاسر مشکل اساسی اغلب درمانجویان یکی است: آن ها یا درگیر رابطه ای ناخوشایند یا فاقد چیزی هستند که بتوان آن را رابطه نامید. بیشتر مشکلات

اثر بخشی برنامه غنی سازی زندگی بر مبنای تئوری انتخاب بر باورهای ارتباطی زناشویی زنان پیردازد.

روش پژوهش

جامعه آماری و نمونه های پژوهش

پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه آزمایش، گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون با پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره مهر آور واقع در جمالزاده تهران بود که از میان زنان متأهل مراجعه کننده در بازه زمانی آبان و آذر ۹۷ پس از غربالگری به وسیله پرسشنامه باورهای ارتباطی، زنان متأهلی که نمره بالاتری در پرسشنامه باورهای ارتباطی کسب کرده بودند با توجه به ملاک های ورود به پژوهش که عبارت بودند ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از: گذراندن حداقل سه سال از زندگی مشترک، حضور در جلسه های آموزشی، حداقل مدرک دیپلم و کسب نمره بالا در پرسشنامه باورهای ارتباطی و ملاک های خروج از پژوهش عبارت بودند از دریافت روان درمانی و یا دارودرمانی همزمان با آموزش، داشتن اعتیاد و غیبت بیش از دو جلسه، به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. برای این افراد، طرح پژوهش شامل تعداد جلسه های محل برگزاری، طول مدت هر جلسه و مسائلی که در جلسه های مطرح می شود، توضیح کامل داده شد و پس از جلب رضایت کامل آن ها و تمایل در شرکت پژوهش رضایت نامه کتبی اخذ گردید و اسم آن ها وارد لیست پژوهش شد. این فرآیند تا جایی ادامه داشت که ۳۸ زن حاضر به همکاری و شرکت در پژوهش شدند. پس از رعایت ملاک های ورود و خروج پژوهش، به شیوه هدفمند ۲۰ زن انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. در این پژوهش ۱۰ زن در گروه برنامه پیگیری و بهبود رابطه و ۱۰ زن در گروه گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند.

روش اجرای پژوهش

پس از انتخاب نمونه های پژوهشی و کسب رضایت و اعلام محرمانه ماندن نتایج پژوهش پیش از شروع مداخلات گروه آزمایش و گروه گواه به پرسشنامه باورهای ارتباطی زناشویی

درمان جویان از ناتوانی آنها در برقراری رابطه، صمیمی شدن با دیگران، یا برقرار کردن رابطه ای رضایت بخش یا موفق با حداقل یک نفر در زندگی آنها ناشی می شود (گلاسر، ۲۰۰۸). صمیمیت زناشویی بدین بستگی دارد که طرفین در انتخاب مستقلانه و بالغانه، حل تعارضات پایه ای ترین اصل نظریه انتخاب را درک کرده باشند (گلاسر و گلاسر، ۲۰۰۷). به نظر گلاسر ادراک های انسان از واقعیت است که رفتار، کنش ها، افکار و احساسات او را رقم می زند نه خود واقعیت (هنرپروران، قادری و امیریانزاده، ۱۳۹۰). از این رو، واقعیت درمانی از روش های عملگراییانه ای مانند آموزش دادن، تأیید، شوخ طبعی، مواجهه، پرسیدن، نقش بازی کردن و بازخورد استفاده می کند. واقعیت درمانی یک چرخه مشاوره ای است که شامل ایجاد یک محیط مشاوره ای کارآمد و اجرای روش هایی ویژه است که منجر به تغییر می شود (کوری، ۲۰۱۳). در این پژوهش از طرح مداخله درمانی غنی سازی زندگی زناشویی WDEP که به وسیله دوبا و همکاران (۲۰۰۹) بر مبنای نظریه انتخاب مفهوم سازی شده است استفاده خواهد شد. این برنامه مبتنی بر سه مرحله سنجش، مداخله خود-سنجی و عمل است که به صورت گروهی صورت می گیرد.

در این بسته که مبتنی بر نظریه انتخاب است تأکید می کند که ارتباطات ناسالم نتیجه رفتار نامطلوب است. این بسته بر تمرکز مراجع بر رفتارشان تأکید دارد و از سرزنش کردن مراجع خودداری می کند (برادلی، ۲۰۱۴). علاوه بر آن، دوبا و همکاران (۲۰۰۹) در این بسته بر اساس نظریه انتخاب بر این باور هستند که علت اصلی فاصله بین زوجین، وجود ارتباطات نارضایت بخش و یا عدم ارتباط است. به دلیل نقص و ناکامی در برآوردن نیازها، افراد رفتارهای غیر انطباقی را انتخاب می کنند (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۵). نظریه انتخاب رویکردی آموزشی برای ارتقای روابط زوجین و هدف آن کمک به زوج ها برای آگاهی از واقعیت و مسئولیت خودشان، کاهش رفتار مثبت و مخرب خود، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت های حل مسأله است؛ لذا این پژوهش قصد دارد به مطالعه

تحلیل قرار گرفت. طرح مداخله درمانی غنی سازی زندگی زناشویی WDEP در سه مرحله به وسیله دوبا و همکاران (۲۰۰۹) مفهوم سازی شده است که طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و در قالب هفته‌ای یک جلسه به شرح زیر اجرا شد.

پاسخ دادند؛ سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفتگی تحت آموزش گروهی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه قرار گرفتند ولی گروه گواه در این مدت هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند، پس از اتمام جلسه‌های درمان هر دو گروه مجدداً به پرسشنامه باورهای ارتباطی زناشویی پاسخ دادند؛ داده‌های گردآوری شده با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر مورد تجزیه و

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب

جلسات	هدف	محتوای جلسات	تکلیف
اول	آشنایی با محتوای جلسات	سازمان‌دهی گروه و آشنایی اولیه اعضا با مفهوم نیازها و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و بیان انتظاراتشان از گروه. ایجاد سازمان‌دهی برای جلسات، بیان قوانین گروه و متعهد کردن آن‌ها به حضور در جلسات گروه.	شناسایی باورهای مخرب
دوم	آشنایی با نیازهای اساسی زندگی	آشنایی گروه با شیوه‌های برآورده ساختن نیازهای اساسی در زندگی زناشویی، بررسی تکالیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. بررسی نحوه ارضای نیازها در اعضای گروه از طریق چهار پرسش اصلی نظریه انتخاب و شناسایی رفتارهایی که منجر به کنترل زوجین می‌شود.	شناسایی نیازهای اساسی منجر به رفتار مخرب
سوم	آشنایی با نیازهای اساسی زندگی	ارزیابی چگونگی حرکت به خواسته‌ها، بررسی تکالیف جلسه قبل و بحث در مورد آن، بررسی نقشه عملکرد اعضا در دستیابی به خواسته‌هایشان و بحث در مورد مسئولیت شخصی افراد در پیامدهای ارضای نیاز. آشنایی با دنیای مطلوب یکدیگر.	شناسایی نیازهای اساسی یکدیگر
چهارم	آشنایی رفتار مسئولانه	آشنایی با رفتار مسئولانه، بررسی تکالیف جلسه قبل، بحث در مورد مسئولیت هر فرد در زندگی، بیان ویژگی رفتارهای واقع‌گرایانه. آشنایی با رفتارهای خلاقانه که منجر به بهبود شیوه‌های ارتباطی در زوجین می‌شود.	شناسایی و تثبیت رفتارهای مسئولانه
پنجم	آشنایی با نحوه طراحی برنامه زندگی	آشنایی با نحوه طراحی برنامه قابل اجرا، بررسی تکالیف جلسه قبل، توضیح ویژگی‌های برنامه خوب در نظریه انتخاب. آشنایی با شیوه‌های جدید برای بهبود صمیمیت زناشویی.	تمرین شیوه‌های جدید بهبود صمیمیت

ششم	آشنایی با نحوه طراحی برنامه زندگی	آشنایی با رفتار کلی، بررسی تکالیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. توضیح رفتار کلی، نحوه کنترل و تغییر رفتار با تأکید بر ۴ مؤلفه رفتار.	نحوه کنترل و تغییر رفتارهای مخرب
هفتم	شناسایی رفتارهای مخرب	توضیح رفتارهای متعارض و نحوه مقابله با آن و نحوه برقرار ارتباط، بررسی تکالیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. توضیح مفهوم صمیمیت و آشنایی با مهارت‌های برقراری ارتباط و بررسی تأثیر ارتباط مؤثر در بهبود صمیمیت زوجین.	شناسایی رفتارهای متعارض و نحوه مقابله با رفتارها
هشتم	جمع‌بندی و مرور جلسات قبل	جمع‌بندی کار گروه، بررسی انتظارات، تجارب مثبت و منفی، ارائه خلاصه‌ای از مطالبی که در جلسات بیان شده است.	در پایان از اعضا خواسته شد تا با کمک رهبر به جمع‌بندی جلسات پردازند و در نهایت از آنها پس‌آزمون گرفته شد.

ابزار اندازه‌گیری

مخالفت ۰/۶۰، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۵۲، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۵۵، کمال‌گرایی جنسی ۰/۴۴ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۵۷ و روی‌هم‌رفته مقیاس ۰/۸۴ به‌دست‌آمده است. ضریب روایی هم‌زمان این مقیاس با مقیاس ۲۰ ماده‌ای باورهای محدودکننده انتخاب همسر (لارسون، ۱۹۹۲، برگرفته از رجبی، فردوسی و شهبازی، ۱۳۹۰) برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۳۴، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۴۵، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۳۷، کمال‌گرایی جنسی ۰/۴۱ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۳۷ و روی‌هم‌رفته مقیاس ۰/۴۹ به‌دست‌آمده است ($P=0/001$).

یافته‌ها

زنان شرکت‌کننده در گروه آزمایش دارای میانگین سنی ۳۴/۹۲ سال و انحراف معیار ۴/۲۱ و شرکت‌کنندگان گروه گواه دارای میانگین سنی ۳۵/۴۱ سال و انحراف معیار ۳/۹۳ بود. زنان گروه آزمایش ۱۵ درصد دارای مدرک دیپلم (۳ نفر)، ۳۰ درصد دارای مدرک کاردانی (۶ نفر)، ۴۵ درصد دارای مدرک لیسانس (۹ نفر) و ۱۰ درصد دارای مدرک بالاتر از لیسانس (۲ نفر) و زوجها گروه گواه ۲۵ درصد

۱. پرسشنامه باورهای ارتباطی^۱. این پرسشنامه به‌منظور اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد زندگی زناشویی به دست ایدلسون و اپشتین (۱۹۸۲) تدوین شد که دربرگیرنده پنج خرده مقیاس باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و باور درباره ناهمسانی جنسیتی است. این ابزار در بر گیرنده ۴۰ ماده است که به‌صورت لیکرتی از کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۰ نمره‌گذاری می‌شود. دست‌کم و دست‌بالا نمره این پرسشنامه از صفر تا ۲۰۰ و در هر خرده مقیاس از صفر تا ۴۰ در نوسان است. نمره بالا در این پرسشنامه و در خرده مقیاس‌ها نشان‌دهنده میزان بالای باورهای ناکارآمد است. ادماندسون (۲۰۰۵) ضریب پایایی خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۶۶، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۷۱، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۵۹، کمال‌گرایی جنسی ۰/۵۹ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۶۰ و جیمز، هانتلی و همس ورت (۲۰۰۲) از ۰/۵۸ تا ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. در پژوهش رجبی و همکاران (۱۳۹۵)، ضریب پایایی آلفای کرونباخ این ابزار برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی

1. relationship beliefs inventory

دارای مدرک دیپلم (۵ نفر)، ۲۰ درصد دارای مدرک کاردانی (۴ نفر)، ۴۰ درصد دارای مدرک لیسانس (۸ نفر) و ۱۵ درصد دارای مدرک بالاتر از لیسانس (۳ نفر)، بودند. همچنین زنان شرکت کننده گروه آزمایش ۲۵ درصد خانه دار (۵)، ۲۵ درصد دارای شغل آزاد (۵ نفر) و ۵۰ درصد نیز کارمند (۱۰ نفر) و زوجها شرکت کننده گروه گواه ۲۵ درصد خانه دار (۵)، ۲۵ درصد دارای شغل آزاد (۵ نفر) و ۵۰ درصد نیز کارمند (۱۰ نفر) و زوجها شرکت کننده گروه گواه ۲۵ درصد بودند.

جدول ۲. نتایج شاخص توصیفی نمره‌های باورهای ارتباطی (۱۰ زن) و گروه گواه (۱۰ زن)

شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نمره کل باورهای ارتباطی	آزمایش گواه	۱۴۱/۷۰	۳/۷۱	۱۱۵/۸۰	۳/۲۹	۱۱۵/۵۰	۲/۹۹
تخریب‌کنندگی	آزمایش گواه	۲۵/۷۰	۱/۷۱	۱۸/۹۰	۱/۲۰	۱۸/۸۰	۱/۱۹
مخالفت	آزمایش گواه	۲۵/۷۳	۱/۲۶	۲۵/۸۵	۱/۳۰	۲۵/۷۰	۱/۳۴
تغییرناپذیری همسر	آزمایش گواه	۳۰/۲۵	۱/۷۴	۲۱/۶۵	۱/۰۳	۲۱/۷۰	۱/۲۱
توقع و انتظار	آزمایش گواه	۲۹/۱۵	۱/۶۹	۲۹/۲۰	۱/۶۷	۲۹/۰۵	۱/۶۳
ذهن‌خوانی	آزمایش گواه	۲۹/۲۵	۱/۹۱	۲۱/۷۵	۱/۲۵	۲۱/۶۵	۱/۳۸
ناهمسانی جنسیتی	آزمایش گواه	۲۹/۰۰	۱/۳۳	۲۸/۹۰	۱/۳۳	۲۸/۸۰	۱/۲۸
مقیاس کمال‌گرایی	آزمایش گواه	۲۹/۰۵	۱/۸۲	۲۱/۷۰	۱/۵۷	۲۱/۵۵	۱/۴۳
جنسی	آزمایش گواه	۲۹/۲۵	۱/۲۵	۲۹/۰۵	۰/۹۹	۲۸/۹۵	۱/۲۳
	آزمایش گواه	۲۵/۵۵	۱/۴۱	۱۹/۲۵	۱/۱۶	۱۹/۱۵	۱/۲۲
	آزمایش گواه	۲۴/۶۰	۱/۳۵	۲۴/۷۰	۰/۹۲	۲۴/۶۰	۰/۹۹

اطلاعات جدول فوق نشان می‌دهد که نمره‌های گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیر باورهای ارتباطی و خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی، مخالفت، تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و ناهمسانی جنسیتی در هر دو گروه کاهش داشته که نشان از بهبود باورهای ارتباطی زناشویی در مرحله پس‌آزمون و پایداری در مرحله پیگیری است.

جدول ۳ نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

گروه		آزمون کولموگراف-اسمیرنف		آزمون لوین		آزمون موخلی	
متغیر	درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	آماره	سطح معناداری	W	χ^2 مقدار معناداری
باورهای ارتباطی	۱۰	۰/۱۳	۰/۱۹	۱/۲۴	۰/۲۹	۰/۰۲	۱۳۶/۴۶
	گواه	۰/۱۳	۰/۱۹				

۰/۰۰۱	۴۵/۵۶	۰/۲۹	۰/۴۷	۰/۷۵	۰/۱۴	۰/۲۰	۱۰	آزمایش	تخریب‌کنندگی
					۰/۱۳	۰/۱۹	۱۰	گواه	مخالفت
۰/۰۰۱	۲۶/۹۰	۰/۴۸	۰/۸۰	۰/۲۱	۰/۱۲	۰/۱۴	۱۰	آزمایش	تغییرناپذیری
					۰/۱۳	۰/۱۸	۱۰	گواه	همسر
۰/۰۰۱	۹۶/۰۷	۰/۰۷	۰/۳۸	۰/۹۸	۰/۱۶	۰/۱۶	۱۰	آزمایش	توقع و انتظار
					۰/۱۳	۰/۲۰	۱۰	گواه	ذهن‌خوانی
۰/۰۰۱	۱۰۶/۰۳	۰/۰۶	۰/۴۳	۰/۸۴	۰/۱۲	۰/۲۵	۱۰	آزمایش	کمال‌گرایی
					۰/۱۹	۰/۲۲	۱۰	گواه	جنسی
۰/۰۰۱	۶۰/۲۱	۰/۱۹	۰/۲۶	۱/۳۷	۰/۱۰	۰/۲۲	۱۰	آزمایش	ناهمسانی
					۰/۱۲	۰/۲۰	۱۰	گواه	جنسیتی

معنادار نیست. این یافته‌ها نشان می‌دهد که واریانس این متغیرها در گروه‌ها همگن است. برای بررسی همگنی ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها از آزمون M باکس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره F آزمون ام. باکس (۴۰/۵۹) معنادار نیست ($F=1.18, P>0.05$)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در سه گروه برابر است. برای بررسی مفروضه کرویت یا معناداری رابطه بین متغیرها از آزمون مجذور خی بارتلت استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره مجذور خی بارتلت (۱۰۹/۵۰) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است؛ بنابراین بین متغیرهای پژوهش رابطه معنادار وجود دارد.

با توجه به جدول ۳، آمار Z آزمون کولموگراف-اسمیرنف برای تمامی متغیرهای پژوهش در هر دو گروه معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال است. در ادامه برای بررسی و مقایسه باورهای ارتباطی و خرده مقیاس‌های آن در گروه آزمایش و گروه گواه از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد. قبل از ارائه نتایج این آزمون، پیش‌فرض‌های آن مورد آزمون قرار گرفت. برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهش از آزمون لوین استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره F آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس متغیرها در گروه‌های پژوهش برای متغیرهای نمره کل باورهای ارتباطی و خرده مقیاس‌های آن

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مختلط برای اثرات تعاملی و بین گروهی متغیرهای پژوهش

اندازه اثر	سطح معناداری	نسبت F	میانگین مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منابع تغییر	منابع تغییر
۰/۵۰	۰/۰۰۱	۳۸/۸۸	۲۵۳۶/۱۴	۱/۰۳	۲۶۲۷/۰۵	آزمون (تکرار اندازه‌گیری)	نمره کل باورهای
۰/۴۸	۰/۰۰۱	۳۵/۰۷	۲۲۸۷/۷۱	۱/۰۳	۲۳۷۰/۶۱	تعامل آزمون* گروه	ارتباطی
۰/۴۱	۰/۰۰۱	۲۷/۲۳	۳۳۸۱/۴۰	۱	۳۳۸۱/۴۰	گروه (متغیر آزمایشی)	بین گروهی
۰/۵۳	۰/۰۰۱	۳۹/۳۰	۱۲۵/۶۶	۱/۱۱	۱۴۰/۱۵	آزمون (تکرار اندازه‌گیری)	تخریب‌کنندگی مخالفت

۰/۵۰	۰/۰۰۱	۱۱۰/۸۵	۱۱۴/۵۱	۱/۱۱	۱۲۷/۷۱	تعامل آزمون* گروه		
۰/۳۲	۰/۰۰۱	۱۸/۲۰	۲۸۲/۱۳	۱	۲۸۲/۱۳	گروه (متغیر آزمایشی)	بین گروهی	
۰/۶۵	۰/۰۰۱	۷۰/۸۲	۲۱۹/۶۸	۱/۱۴	۲۵۱/۱۱	آزمون (تکرار اندازه گیری)	درون گروهی	تغییرناپذیری همسر
۰/۶۴	۰/۰۰۱	۶۹/۴۲	۲۱۵/۳۳	۱/۱۴	۲۴۶/۱۵	تعامل آزمون* گروه		
۰/۳۸	۰/۰۰۱	۲۳/۷۳	۲۶۱/۰۷	۱	۲۶۱/۰۷	گروه (متغیر آزمایشی)	بین گروهی	
۰/۵۳	۰/۰۰۱	۴۳/۷۴	۱۷۶/۲۸	۱/۰۳	۱۸۳/۰۱	آزمون (تکرار اندازه گیری)	درون گروهی	توقع و انتظار ذهن خوانی
۰/۵۰	۰/۰۰۱	۳۸/۷۲	۱۵۶/۰۵	۱/۰۳	۱۶۲/۰۱	تعامل آزمون* گروه		
۰/۴۳	۰/۰۰۱	۲۸/۹۴	۲۷۶/۰۳	۱	۲۷۶/۰۳	گروه (متغیر آزمایشی)	بین گروهی	
۰/۳۹	۰/۰۰۱	۲۴/۷۶	۱۶۳/۴۴	۱/۰۳	۱۶۸/۶۵	آزمون (تکرار اندازه گیری)	درون گروهی	کمال گرایی جنسی
۰/۳۴	۰/۰۰۱	۲۰/۰۴	۱۳۲/۳۰	۱/۰۳	۱۳۶/۵۱	تعامل آزمون* گروه		
۰/۳۹	۰/۰۰۱	۲۵/۰۱	۳۱۰/۴۰	۱	۳۱۰/۴۰	گروه (متغیر آزمایشی)	بین گروهی	
۰/۵۴	۰/۰۰۱	۴۴/۶۴	۱۴۹/۷۱	۱/۱۰	۱۶۶/۰۱	آزمون (تکرار اندازه گیری)	درون گروهی	ناهمسانی جنسیتی
۰/۵۴	۰/۰۰۱	۴۶/۲۶	۱۵۵/۱۲	۱/۱۰	۱۷۲/۰۱	تعامل آزمون* گروه		
۰/۳۱	۰/۰۰۱	۱۷/۰۳	۱۷۷/۶۳	۱	۱۷۷/۶۳	گروه (متغیر آزمایشی)	بین گروهی	

کمال گرایی جنسی ($F= ۲۵/۰۱$) با اندازه اثر ۰/۳۹ و ناهمسانی جنسیتی ($F= ۱۷/۰۳$) با اندازه اثر ۰/۳۱ در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. این یافته‌ها نشانگر آن هستند که بین گروه‌های پژوهش در این متغیرها تفاوت معنی داری وجود دارد.

با توجه به جدول ۴ آماره F برای نمره کل باورهای ارتباطی ($F= ۲۷/۲۳$) با اندازه اثر ۰/۴۸ و برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالف ($F= ۱۸/۲۰$) با اندازه اثر ۰/۳۲، تغییرناپذیری همسر ($F= ۲۳/۷۳$) با اندازه اثر ۰/۳۸، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ($F= ۲۸/۹۴$) با اندازه اثر ۰/۴۳

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

پس آزمون- پیگیری		پیش آزمون- پیگیری		پس آزمون- پیش آزمون		شاخص‌های آماری
انحراف	تفاوت	انحراف	تفاوت	انحراف	تفاوت	
معیار	میانگین	معیار	میانگین	معیار	میانگین	
۲/۰۵	۴/۴۱	۲/۰۵	۱۵/۹۸**	۲/۰۵	۱۱/۵۶**	نمره کل باورهای ارتباطی زناشویی
۰/۵۷	۰/۹۱	۰/۵۷	۳/۸۶**	۰/۵۷	۴/۷۸**	تخریب‌کنندگی مخالفت
۰/۰۹	۰/۰۸	۰/۲۵	۴/۱۶**	۰/۲۵	۴/۰۸**	تخریب‌کنندگی مخالفت
۰/۰۸	۰/۲۶	۰/۲۸	۳/۹۵**	۰/۲۷	۳/۶۸**	توقع و انتظار ذهن خوانی
۰/۰۵	۰/۱۳	۰/۱۶	۴/۴۶**	۰/۱۵	۴/۳۳**	کمال‌گرایی جنسی
۰/۰۶	۰/۱۶	۰/۱۸	۳/۸۵**	۰/۱۳	۳/۶۸**	ناهمسانی جنسیتی

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

همکاران (۲۰۱۷)، جاکوبی (۲۰۱۷)، اوون و همکاران (۲۰۱۷)، توتن و همکاران (۲۰۱۷) و بارتون و همکاران (۲۰۱۴) با نتایج گروه آزمایشی برنامه غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب همسو است.

با توجه به ادبیات پژوهشی هر یک از این رویکردها از جمله مداخلات مؤثر و موفق در حیطه زوج‌درمانی‌اند. نگاهی به گستره اثرگذاری هر یک از این رویکردها بر باورهای ارتباطی و کیفیت روابط زناشویی در تبیین یافته‌های این پژوهش روشن‌گر خواهد بود. در تحلیل و تبیین این یافته‌ها باید به این نکته توجه کرد که نظریه انتخاب بر چه مسائلی تأکید می‌کند که آموزش آن‌ها توانسته است بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوجین اثرگذار باشد. در نظریه انتخاب بر پرورش حس مسئولیت‌پذیری برای ارضای نیازهای بنیادین خود و همسر و رهایی از کنترل بیرونی تأکید می‌شود (فتح‌اله زاده و همکاران، ۱۳۹۶)؛ بنابراین زوجین ممکن است تاکنون آن‌گونه که باید به نیازهای خود و طرف مقابل توجه نکرده باشند، زیرا رفع نیازهای یکدیگر در رابطه زناشویی یکی از عوامل مهم بهبود صمیمیت زوجین است؛ اما حضور در جلسات آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب توانسته است توجه آن‌ها را به این موارد مهم جلب نماید و آن‌ها در عمل این موارد را نیز مدنظر قرار دهند. چرا که طبق نظر گلاسر (۲۰۰۸) افراد برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند، اگر همسران انتظارات متفاوت و غیرواقع‌بینانه درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی‌شان از

در جدول ۴ نتایج آزمون بونفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین باورهای زناشویی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P=0.001$)؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است. همچنین نتایج آزمون بونفرونی جدول فوق نشان داد تفاوت میانگین مؤلفه‌های باورهای ارتباطی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P=0.001$)؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی برنامه غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر تئوری انتخاب بر باورهای روابط زناشویی زنان بوده است. تحلیل نتایج و یافته‌ها مستند به حجم اثر ($\eta^2=0.48$) برای منع تغییرات (جدول ۳) نشان داد که این برنامه در مرحله پس‌آزمون بر باورهای روابط زناشویی تأثیر قابل توجهی داشته و منجر به کاهش معنادار باورهای ناکارآمد در روابط زناشویی زنان شدند و در مرحله پیگیری پایدار بوده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های فتح‌اله زاده و همکاران (۱۳۹۶)، خلیلی و همکاران (۱۳۹۵)، آقاییوسفی و همکاران (۱۳۹۵)، رجیبی و همکاران (۱۳۹۵)، با نتایج اثربخشی غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب همسو و نتایج فلاح چایی و

زوجین را از هم می‌گسلد. لذا آموزش دادن چنین مواردی به زوجین توانسته است در شناخت نیازها و رفع آن‌ها به زوجین گروه آزمایش کمک کند؛ افزون بر آن، در این پژوهش بر روی موارد مذکور کار شده و سعی شده است به زنان آموزش داده شود که رفتار هر کسی از درون او به وسیله خود او انتخاب می‌شود و تنها کسی که بر رفتار او کنترل دارد خودش است و این برنامه به زنان می‌آموزد برای داشتن یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی شاد باید دقت کنند، ببینند چه می‌توانند انجام دهند تا ارتباطشان را بهبود ببخشند و ازدواجشان را غنی سازند. افزون بر آن، به نظر می‌رسد متغیر بسیار مهمی که تعدیل‌کننده باورهای ارتباطی زناشویی است و در تأثیر غنی‌سازی مبتنی بر نظریه انتخاب بر باورهای ارتباطی زناشویی نقش تعدیل‌کننده را بازی می‌کند، هوش هیجانی است. نگاهی به مهارت‌هایی که در غنی‌سازی به شیوه ارتقای روابط و حتی سایر شیوه‌های غنی‌سازی آموزش داده می‌شود، نشان می‌دهد آنچه در این جلسات آموخته می‌شود در واقع همان مهارت‌های هوش هیجانی هستند؛ بنابراین شاید بتوان بخشی از میزان اثرگذاری (مجذوراتا) مشاهده شده را به هوش هیجانی افراد نسبت داد. در مجموع از نظر پژوهشگر از مجموع شیوه‌های غنی‌سازی، شیوه‌ای کارا تر است که بهتر بتواند مهارت‌های هوش هیجانی را به افراد انتقال دهد.

لازم به ذکر است که با توجه به محدودیت‌هایی همچون نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن افراد نمونه به کلینیک درمانی مهرآورد در برهه زمانی محدود، حجم نمونه و استفاده از ابزار خودسنجی، تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج نیز با محدودیت روبه‌رو خواهد شد. افزون بر آن، با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که آموزش این رویکردهای درمان در لیست برنامه‌های آموزشی زوج‌درمانی و خانواده درمانی قرار گیرد تا درمانگران بتوانند با توجه به تأثیرگذاری این رویکردها به درمان مشکلات ارتباطی و غنی‌سازی روابط صمیمانه زوج‌ها و خانواده‌ها بپردازند. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی، میزان اثربخشی این رویکردهای درمانی با توجه به متغیرهای مدت ازدواج، جنس و سن آزمودنی‌ها بررسی و مقایسه شود. به‌منظور صرفه‌جویی در

یکدیگر داشته باشند و یا شدت میان نیازهای آن‌ها با یکدیگر متفاوت باشد بر روابط زوجین و رضایت زناشویی تأثیر منفی گذاشته و روابط را دچار مشکل می‌کند (خلیلی و همکاران، ۱۳۹۵). لذا آموزش چگونگی نگاه به این نیازها و رفع آن‌ها توانسته است به زوجین کمک کند. چنانچه به زوج‌ها در مورد نیازهای اساسی آن‌ها آموزش داده شود، این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می‌تواند بر رضایت و کیفیت روابط آن‌ها از ازدواجشان اثر شگرفی بگذارد (گلاسر و گلاسر، ۲۰۰۸). در نتیجه آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب، آگاهی در مورد شدت نیازهای زوجین و ایجاد حس مسئولیت افزایش یافته است و در نتیجه ارضای نیازهای خود نیز توانسته است نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه داشته باشد.

از این رو نتایج گریس و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان داده است که آموزش نظریه انتخاب هم بر کاهش الگوی ارتباطی توقع مرد/کناره‌گیری زن و هم بر الگوی ارتباطی توقع زن/کناره‌گیری مرد مؤثر بوده است. اصولاً در کیفیت روابط زناشویی داشتن یک الگوی ارتباط سازنده متقابل در ارتباطات زوجین، می‌تواند بنیان روابط و خانواده را مستحکم کند؛ چرا که الگوی ارتباط سازنده متقابل نوعی الگوی ارتباطی است که در آن زن و شوهر سعی می‌کنند در مورد مشکل و مسئله‌ای که در حین ارتباط برای آن‌ها به وجود می‌آید بحث و گفتگو کنند، احساساتشان را نسبت به هم بیان کنند و برای مشکلات خود راه‌حلی را پیشنهاد بدهند. زمانی که زوجین این الگو را در روابط خود به کار ببندند هر دو احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند و از زندگی زناشویی خود راضی هستند. افزون بر آن، آموزش نظریه انتخاب توانسته است قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت، ارتباط مؤثر، بهبود صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی را به زوجین مورد تأکید قرار دهد تا زوجین بتوانند با واقعیت کنار بیایند، قبول مسئولیت کنند، نیازهای اساسی خود را بشناسند و بر اینجا و اکنون تمرکز کنند (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به این که عدم شناخت نیازهای زوجین و در نتیجه تأمین نیاز آن‌ها، روابط

بهبودی اجتماعی. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه،
(۲): ۲۰-۱.

امینی، مهسا، و حیدری، حسین. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی
آموزش غنی سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت
زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله آموزش و سلامت جامعه*،
(۲): ۳۱-۲۳.

خلیلی، شیوا، برزگر کهنمویی، ساناز، صاحبی، علی، فراهانی،
حجت الله. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه انتخاب
و واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی. فصلنامه پژوهش های
کاربردی روانشناختی. ۱ (۷): ۱-۲۳.

رجبی، غلامرضا، عباسی، قدرت، سودانی، منصور، و اصلانی،
خالد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه
برنامه آگاهی و انتخاب میان فردی بر باورهای ارتباطی
دانشجویان مجرد. *مجله مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۶(۱):
۷۹-۹۷.

رجبی، غلامرضا، فردوسی، سیما؛ و شهبازی، مسعود. (۱۳۹۰).
بررسی کفایت روان سنجی مقیاس باورهای محدود کننده
انتخاب همسر. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۱(۱): ۳۷-۵۶.
عیسی نژاد، احمد، احمدی، سید احمد، و اعتمادی، عذرا.
(۱۳۸۹). اثربخشی غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط
زناشویی زوجین. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱): ۹-۱۶.

فتح اله زاده، نوشین، میرصیفی فر، لیلا، کاظمی، مریم، سعادت،
نادره، نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی سازی
زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط
زناشویی و صمیمیت زوجین. فصلنامه روانشناسی کاربردی،
(۴۳): ۳۵۳-۳۷۲.

یوسفی، ناصر، و سهرابی، احمد. (۱۳۹۰) مقایسه اثربخشی
رویکردهای خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن و
فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان در آستانه
طلاق. *مجله مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۱ (۲): ۱۹۲-
۲۱۱.

هنرپروران، نازنین، قادری، زهره، و امیریان زاده، لیلا. (۱۳۹۰).
اثربخشی تلفیقی دو رویکرد شناخت درمانی و واقعیت
درمانی گروهی بر ارتباط مادر-فرزندی دختران نوجوان.
فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۵(۴): ۹۱-۱۰۷.

وقت و هزینه، پیشنهاد می شود اثربخشی این رویکردهای
درمانی به صورت فردی نیز در بهبود روابط و صمیمیت
زوجین مورد بررسی قرار گیرد و با نتایج اجرای گروهی
سنجیده شود تا به انتخاب بهترین روش بینجامد.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه،
تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به
شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه ها ضمن تأکید به تکمیل
تمامی سؤال ها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش
مختار بودند. به آن ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه
می ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد؛ پس از اتمام پژوهش
گروه گواه نیز تحت مداخله درمانی قرار گرفتند.

سپاسگزاری

از همه شرکت کنندگان در پژوهش، مدیر مرکز مشاوره
مهرآورد و همه کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری
کردند تشکر و قدردانی به عمل می آید.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته
مشاوره دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، گروه
مشاوره بود که در تاریخ ۱۳۹۷/۶/۲۶ توسط معاونت پژوهشی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به تصویب
رسیده و به هزینه شخصی انجام شده است. در تدوین این
مقاله همه نویسندگان در طراحی، مفهوم سازی، روش
شناسی، گردآوری و تحلیل آماری داده ها، پیش نویس،
ویراستاری و نهایی سازی نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع
ندارد.

منابع

آقایوسفی، علی رضا، فتحی آشتیانی، علی، علی اکبری، محمد،
و ایمانی فر، حمیدرضا. (۱۳۹۵). اثربخشی رویکرد واقعیت
درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض های زناشویی و

- Glasser, W. (2008). *Station of the mind: New direction for reality therapy*. New York. Pp: 38-42.
- Glasser, W & Glasser, C (2008): *eight lessons for a happier marriage*. New York
- Grills, C., Villanueva, S., Anderson, M., Corsbie-Massay, C.L., Smith, B., Johnson, L., Owens, K. (2014). Effectiveness of Choice Theory Connections: A Cross-Sectional and Comparative Analysis of California Female Inmates. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 2(3); 1-15
- Jacobi, L. (2017). *A Preliminary Investigation of Empirically Based and Spiritually Based Marital Enrichment Programs*. The
- Nagaraja, A., Rajamma, R.N., & Viswanatha, R.S. (2012). Effect of parent's marital satisfaction, marital life period and type of family on their children mental health status. *Journal of Psychology*, 3(2):65-70.
- Parrott L, & Parrott L. (2016). *Saving Your Marriage before It Starts (SYMBIS): Seven Questions to Ask Before - and After - You Marry*. Publisher: Zondervan; New, Expanded edition. 6-109.
- Owen J., Antle B., & Quirk K. (2017). Individual relationship education program as a prevention method for intimate partner violence. *Journal of Family Social Work*, 20(5); 457-469.
- Thuen F., Masche-No J., & Raffing R. (2017). Do heterosexual couples with children benefit equally from relationship education programs despite various backgrounds? Effects of a Danish version of the Prevention and Relationship Education Program (PREP). *Scandinavian Psychologist*, 12(4); 38-51.
- Van Epp, M. C. (2006). *An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to Mary*. The Degree of Master of Science. The Ohio State University.
- Van Epp, M. C., Futris, T. G., Van Epp, J. C., & Campbell, K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36, 328-349.
- Aneesa, A., Najma, I. M., & Noreen, A. K. (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Journal of Psychology*, 10(6): 258-264.
- Barton A.W., Futris T.G. and Bradley R.C. (2014). Changes following Premarital Education for Couples with Differing Degrees of Future Marital Risk. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40 (20); 165-177.
- Bradley, E.L. (2014). Choice theory and reality therapy: an overview. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. Vol. XXXIV, No.1, Fall.p.6-14.
- Bowling, T, Hill, C, Jencius, M, (2005). an overview of marriage enrichment. *The family journal*. Vol. 13 No. 1, 87-94
- Corey, G. (2013). *Reality Therapy. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 9Th edition, 333-359. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Duba, J. D., Graham, M., Britzman, M., & Minatrea, N. (2009). Introducing the "basic needs genogram" in reality therapy-based marriage and family counseling. *International Journal of Reality Therapy*, 2(3):15-19.
- Edmundson, M. L. (2005). *Marriage Myths and Dysfunctional Relationship beliefs among Undergraduates*. Master of Science Degree. University of Tennessee.
- Eidelson, R., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Falciglia, A. & Schindler, R. (2010). *Marriage Education Increases Relationship Satisfaction*. Pairs site, 2010. www.pairs.com. [Retrieved December 22, 2010].
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *10 Principles for Doing Effective Couples Therapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. New York: Norton.pp: 32-70.
- Glasser, W. & Glasser C. (2007). *Eight Lesson for Happier Marriage*. New York: Harper Collins.pp: 29-47.