

بررسی تفاوت اثربخشی آموزش هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین

Comparing the Effectiveness of Training of Emotionally-Focused Approach and Choice Theory on Couple's Marital Satisfaction and Burnout

<https://dx.doi.org/10.29252/jfr.16.3.5>

R. Masoud Maydanchi, Ph.D. Student

Department of Psychology, Islamic Azad University, Borujerd Branch, Borujerd, Iran

A. Yaghoobi, Ph.D.

Department of Psychology, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

K. Goodarzy, Ph.D.

Department of Psychology, Islamic Azad University, Borujerd Branch, Borujerd, Iran

J. Karimi, Ph.D.

Department of Psychology, Malayer University, Malayer, Iran

رضوان مسعود میدانچی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد

دکتر ابوالقاسم یعقوبی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا

دکتر کورش گودرزی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد

دکتر جواد کریمی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه ملایر

دریافت مقاله: ۹۹/۱/۲۰

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۹/۶/۲۸

پذیرش مقاله: ۹۹/۶/۳۰

Abstract

The aim of this study is to investigate the effectiveness of training of emotionally focused approach and choice theory on couples' marital satisfaction and burnout. The research method was quasi-experimental with pretest-posttest design with control group.

✉Corresponding author: Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Science, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran.
Email: yaghoobi41@yahoo.com

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی دو رویکرد هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی زوجین بود. روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل زوجین متأهل دارای مشکلات زناشویی

✉نویسنده مسئول: همدان، دانشگاه بوعلی سینا، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، گروه روان‌شناسی
پست الکترونیکی: yaghoobi41@yahoo.com

The study population consisted of married couples with marital problems referred to Hamadan Counseling Center in 2019 and among them 30 couples were selected by convenience sampling and randomly divided into three equal groups. These groups received training 8 sessions (each session 90 minutes) of emotionally-focused approach and choice theory respectively. Subjects completed Enrich's Marital Satisfaction scale (1998) and Paines' Marital burnout scale in the pre-test and post-test. Multivariate analysis of covariance and post hoc tests were used to analyze the data. The results showed that both methods of emotionally focused approach and choice theory were effective in increasing marital satisfaction and reducing marital burnout in couples ($p < 0.05$). The results of post hoc test showed that there was no significant difference between the effectiveness of these two methods on marital satisfaction and marital burnout ($p > 0.05$). According to the effectiveness of the two approaches of choice theory and emotion-based approach, these approaches can be used for psychological interventions of couples.

Keywords: Emotionally Focused Approach, Choice Theory, Marital satisfaction, Marital Burnout.

مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر همدان در سال ۱۳۹۸ بودند که از میان آنها ۳۰ زوج با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. هر یک از گروه‌های آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با یکی از روش‌های مشاوره گروهی (مبتنی بر نظریه انتخاب و رویکرد هیجان‌مدار) آموزش دیدند. آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) و دلزدگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی به کار رفت. نتایج نشان داد هر دو روش مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و هیجان‌مدار بر افزایش رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین مؤثر بودند ($p < 0.05$).

هم‌چنین نتایج آزمون تعقیبی نشان داد بین اثربخشی این دو روش بر رضایت دلزدگی زناشویی در زوجین تفاوت معناداری وجود نداشت ($p > 0.05$). با توجه به اثربخشی دو رویکرد تئوری انتخاب و هیجان‌مدار می‌توان از این رویکردها برای مداخلات روان‌شناختی زوجین استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: رویکرد هیجان‌مدار، تئوری انتخاب، رضایت زناشویی، دلزدگی زناشویی

مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین پدیده‌های موجود در نظام جامعه است که به عنوان بنیادی‌ترین نهاد برای آموزش و تربیت و هم‌چنین سلامت جامعه، دارای اهمیت فراوان است. لازمه تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر است و مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چارچوب‌های ساختاری که رابطه زوجین در آن شکل می‌گیرد، کمک می‌کند. در بیشتر جوامع، بررسی کیفیت روابط زناشویی نقشی اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد و از آنجایی که یکی از جنبه‌های مهم ازدواج، رضایتی است که زن و شوهر در ازدواج خود تجربه می‌کنند، بنابراین یکی از مسائلی که در سلامت خانواده عنوان می‌شود، وجود رضایت زناشویی^۱ در رابطه است (ناگاراجا، راجاما، ویسواناتا، ۲۰۱۲).

رضایت زناشویی، در واقع نگرشی مثبت و لذت‌بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی دارند (کوهن، فردریکسون، براون، مایکل، کانوی^۳، ۲۰۰۹). لورنسیو^۴ (۲۰۰۹) بیان می‌کند که رضایت زناشویی احساسات ذهنی خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط زن و شوهر است که از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی حاصل می‌شود. عوامل متعددی از جمله احترام متقابل، باورهای زوج، سن ازدواج، مدت‌زمان زندگی مشترک، اقوام و آشنایان، اعتقادات، هم‌خوانی مذهبی، تعداد و وضعیت سلامت فرزندان در رضایت‌مندی از زناشویی مؤثرند (استاویرانوپولوس، فالر، فارو^۵، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ناراضی‌های زناشویی، اختلافات، ناسازگاری‌ها و ناراضی‌های زوجین نه تنها باعث کاهش سلامت جسمی و بهداشت روانی همسران؛ بلکه به احساس تنهایی، پوچی، عزت‌نفس پایین، دشواری در انجام وظایف والدینی (استاویرانوپولوس، ۲۰۱۵) و اختلال در روابط و عملکرد اجتماعی همسران و هم‌چنین دلزدگی زناشویی نیز می‌انجامد (فان‌الدیک، پرینزی، دیکوویچ، دی‌هان^۶، ۲۰۱۷).

یکی دیگر از موضوعات مهم که زوجین بعد از مدتی از زندگی مشترک با آن مواجه می‌شوند، دلزدگی زناشویی^۷ است. دلزدگی از پدیده‌های آسیب‌زا محسوب می‌شود که با رضایت زناشویی رابطه نزدیک و تنگاتنگی دارد (مکلود و الیوت^۸، ۲۰۱۲). دلزدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (مایر^۹، ۲۰۱۵). دلزدگی از عشق یک روند تدریجی است و به ندرت به طور ناگهانی بروز پیدا می‌کند؛ بدین نحو که صمیمیت و عشق زندگی رنگ‌باخته و خستگی عمومی عارض می‌شود و در شدیدترین نوع دلزدگی با فروپاشی رابطه همراه است (برنشتاین و برنشتاین^{۱۰}، ۱۹۸۶، ترجمه سهرابی^{۱۱}، ۱۳۸۲). از دلایل ایجاد دلزدگی زناشویی زوجین تعارض زناشویی است. وجود تعارض در سیستم زوجین، حاصل وجود تفاوت‌های فردی است و تعاملات مکرر و مختلف زوجین، زمینه را برای تعارض فراهم می‌کند (فینکل، اسلوتر، لوپیز، والتون، گروس^{۱۲}، ۲۰۱۳). تحقیقات کارشناسان خانواده نشان می‌دهد امروزه شیوع دلزدگی زناشویی در زوجین بسیار زیاد شده و روند رو به افزایشی نیز دارد. افزایش طلاق بر اثر دلزدگی زناشویی و ناراضی‌های زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پرباری و بهبود روابط زناشویی و بالا بردن رضایت زناشویی از سوی دیگر، بیانگر نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است (پیرفلک، سودانی و شفیع‌آبادی^{۱۳}، ۱۳۹۳). آموزش‌ها و مداخلات با در نظر گرفتن نقطه‌نظرات احساسی، هیجانی و فکری طرف مقابل در روابط بین همسران انجام می‌شود که به بهبود رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی منجر می‌شود (کاستلونز، الوارز، رویزومونز^{۱۴}، ۲۰۱۳).

با توجه به اینکه در زندگی زوجین تعاملات و روابط گسترده‌ای وجود دارد، به همان میزان نیز ممکن است روابط بین آنها دچار اختلاف و تعارض شود. بدین ترتیب تعدیل و مهار هیجان‌ات شدید و کاهش تعارض به آموزش و حمایت نیاز دارد. یکی از مداخلاتی که می‌تواند در کاهش اختلافات زوجین، کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی به کار گرفته شود، آموزش هیجان‌مدار است (جان، سیم و تسای^{۱۵}، ۲۰۱۶)؛ کاندیس، بیسلی و ایگر^{۱۶}، ۲۰۱۹). در زوج‌درمانی هیجان‌مدار^{۱۷}، تمرکز روی چرخه‌های منفی تعاملی پایدار، هیجان‌های زوجین و دلبستگی آن‌هاست. بر اساس این رویکرد، مشکلات زناشویی، با هیجان‌ها و عواطف

منفی و آسیب‌های دلبستگی همراه می‌شود (لاو، مور و استانیس^{۱۸}، ۲۰۱۶؛ پالمِر - اولسون، گولد، وولی^{۱۹}، ۲۰۱۱). در این رویکرد، سبک ارتباطی زوجین تشخیص داده می‌شود، دفاع‌های آن‌ها آشکار می‌شود و زوجین مرحله به مرحله، این توانایی را پیدا می‌کنند تا هیجان‌ات سرکوب‌شده و نا آشکارشان را که روی ارتباط آن‌ها اثر منفی گذاشته و باعث دلزدگی زناشویی شده است، بشناسند و آن‌ها چرخه ارتباط منفی را متوقف کنند و به این ترتیب باعث بهبود روابط خود و بالا رفتن رضایت زناشویی شوند (وایب و جانسون^{۲۰}، ۲۰۱۶). نتایج پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار، بر افزایش رضایت زناشویی، سازگاری و صمیمیت بین زوجین (پورمحمد قوچانی، زارع، ماندنی‌زاده صفی^{۲۱}، ۱۳۹۸؛ بهرادفر، جزایری، بهرامی، عابدی، اعتمادی و فاطمی^{۲۲}، ۱۳۹۵؛ دالگلیش، جانسون، بورگس موزر، لافونتین، وایب و تاسکا^{۲۳}، ۲۰۱۵؛ بورگس موزر، جانسون، دالگلیش، لافونتین، وایب و تاسکا^{۲۴}، ۲۰۱۵) و کاهش دلزدگی زناشویی (صیادی، شاه‌حسینی، مدنی، غلامعلی لواسانی^{۲۵}، ۱۳۹۶؛ داورنیا، زهراکار، معیری، شاکرمی^{۲۶}، ۱۳۹۴؛ جاویدی، سلیمانی، احمدی، صمدزاده^{۲۷}، ۱۳۹۴؛ هواسی، زهراکار و محسن‌زاده^{۲۸}، ۲۰۱۸) اثرگذار است.

یکی دیگر از رویکردهایی که می‌تواند در گستره زوج‌درمانی و مشکلات زناشویی بسیار کارآمد باشد، تئوری انتخاب^{۲۹} گلسر^{۳۰} است. گلسر در سال ۱۹۹۴ تئوری انتخاب را به عنوان نظریه پشتیبان و چارچوبی برای رویکرد واقعیت‌درمانی ارائه کرد و توضیح می‌دهد افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند. این نظریه معتقد است هر آنچه از ما سر می‌زند، یک رفتار است و تمام رفتارهای ما از درون ما برانگیخته می‌شود و معطوف به هدفی است (گلسر و گلسر، ۲۰۰۸). تئوری انتخاب، به جای تمرکز بر روان‌شناسی کنترل بیرون، بر کنترل درونی تمرکز دارد. این رویکرد، بیان می‌کند که دیگران نمی‌توانند بر رفتار یک فرد کنترل داشته باشند و تنها خود فرد، انتخاب می‌کند که چه رفتاری را انجام دهد. رفتار هر فرد، بهترین تلاش او برای رسیدن به چیزی است که برای ارضای نیازهای خود به آن نیاز دارد. بر اساس تئوری انتخاب، رفتارهای هر فرد، از درون ناشی می‌شوند و بنابراین هر فرد سرنوشت خود را انتخاب می‌کند (روبی، ووبلدینگ، مالترز^{۳۱}، ۲۰۱۷). به این ترتیب، عنصر اصلی در تئوری انتخاب، انتخاب و مسئولیت است. در زمینه تأثیر تئوری انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زناشویی (فتح‌الله‌زاده، میرصیفی‌فرد، کاظمی، سعادت‌ی و نوابی‌نژاد^{۳۲}، ۱۳۹۶)، می‌توان به حل تعارضات زناشویی و بهزیستی زوجین (سعادت‌شامیر، نجمی و حق‌شناس رضائیه^{۳۳}، ۱۳۹۵؛ غلامی، رجائی و زعیمی^{۳۴}، ۱۳۹۵؛ رشیدی‌پور حریسی^{۳۵}، ۱۳۹۱)، تمایز یافتگی و صمیمیت زناشویی (شریعت‌زاده، تبریزی و احقر^{۳۶}، ۱۳۹۲)، رضایت زناشویی (آقایوسفی، فتحی‌آشتیانی، علی‌اکبری و ایمانی‌فر^{۳۷}، ۱۳۹۵؛ صفایی‌نژاد، ابراهیمی، وکیلی و خرقانی^{۳۸}، ۲۰۱۹؛ گریلز و همکاران^{۳۹}، ۲۰۱۴) اشاره کرد. بررسی «تأثیر تئوری انتخاب با تأکید بر اثرات انتخاب» و «مسئولیت و رویکرد هیجان‌مدار با تأکید بر هیجان‌ات و ارتباطات»، به عنوان اجزای اساسی ابعاد ارتباط بین زوجین، می‌توانند عوامل مؤثری بر رضایت زناشویی یا دلزدگی زناشویی باشند. با توجه به پیشینه پژوهشی و تأثیر روش‌های مختلف بر متغیرهای زندگی زناشویی، پژوهشی در زمینه مقایسه دو رویکرد هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر زوجین مشاهده نشد؛ از این رو جهت پر کردن این خلأ و دسترسی به اطلاعات بیشتر در این حوزه، پژوهش حاضر در پی بررسی این سؤال است که آیا بین اثربخشی آموزش هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین شهر همدان تفاوت وجود دارد؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زوج‌هایی بود که در سال ۱۳۹۸ به دلیل مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره شهر همدان مراجعه کرده بودند که از بین آن‌ها نمونه‌ای شامل ۳۰ زوج به شکل در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در قالب دو گروه آزمایش (گروه آزمایشی مبتنی بر تئوری انتخاب ۱۰ زوج و گروه آزمایشی آموزش هیجان‌مدار ۱۰ زوج) و گروه کنترل (۱۰ زوج) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: ۱- داشتن حداقل سه سال زندگی مشترک، ۲- داشتن مشکلات زناشویی (رضایت زناشویی پایین و دلزدگی زناشویی بالا) است که با ارزیابی اولیه از طریق پیش‌آزمون و اجرای پرسشنامه‌های رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی بررسی شد (در پرسشنامه رضایت زناشویی نمره‌های کمتر از ۳۰ نشانه نارضایتی شدید و در پرسشنامه دلزدگی زناشویی نیز حد پایین نمره ۲۱ است)، ۳- عدم خدمات روان‌پزشکی و مصرف داروهای روان‌پزشکی، ۴- عدم اقدام به طلاق، ۵- تکمیل فرم رضایت‌نامه برای حضور در جلسات بود و ملاک‌های خروج شامل ۱- انصراف از همکاری و ۲- غیبت در دو جلسه یا بیشتر بود. نحوه مداخله به این صورت بود که هر دو روش هیجان‌مدار و تئوری انتخاب در ۸ جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) برای گروه‌های آزمایش اجرا شد و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. پروتکل آموزشی تئوری انتخاب توسط گلاسر (۲۰۰۰، ترجمه صاحبی، ۱۳۹۱) مطرح و توسط رحیمی‌نیت^۴، ۱۳۹۲ استفاده شد و مورد تأیید قرار گرفت که خلاصه آن در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: خلاصه پروتکل آموزشی تئوری انتخاب به تفکیک جلسات

جلسات	هدف	محتوای مداخله
اول	آشنایی و بیان اهداف	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات، تشریح اهداف زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب و بیان ۱۰ اصل آن
دوم	تبیین مشکلات زناشویی	تبیین مشکلات بر اساس نظریه انتخاب، تشریح علل نارضایتی زناشویی و بیان دیدگاه و تجارب درباره باورها؛ غیرمنطقی، تعارضات زناشویی و فرسودگی عاطفی زناشویی
سوم	کنترل‌گری	تبیین کنترل درونی و برونی، تشریح هفت عادت مخرب کنترل‌گری (انتقاد، سرزنش، گلایه، تنبیه، حق حساب، غرغر و تهدید) و پیامدهای آن، بیان تجارب اعضا در خصوص هفت عادت مخرب کنترل‌گری
چهارم	عادت‌های مخرب	چگونگی کنار گذاشتن عادت مخرب کنترل‌گری و جانشینی آن با هفت عادت سازنده (مهرورزی، گوش‌دادن، مایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش و گفت‌وگو) و پیامدهای آن
پنجم	دنیای مطلوب	بررسی دنیای مطلوب همسران و چگونگی وارد شدن به آن
ششم	نیازهای زناشویی	گفت‌وگو درباره دنیای مطلوب و بحث پیرامون نیازهای پنج‌گانه زناشویی (بقا، صمیمیت، قدرت، آزادی و تفریح و سرگرمی)
هفتم	رفتار کلی و اجزای آن	بررسی نیازهای پنج‌گانه زناشویی و بیان تجارب درباره آنها و طرح موضوعات رفتار کلی و اجزای آن شامل: افکار، اعمال، احساس و فیزیولوژی
هشتم	بهبود کیفیت روابط زناشویی	آموزش بهبود کیفیت روابط زناشویی با تأیید بر کاهش تعارضات زناشویی، باورهای غیرمنطقی و کاهش فرسودگی و دلزدگی عاطفی زوجین

پروتکل آموزشی هیجان‌مدار جانسون^{۴۱} (۲۰۰۴)، ترجمه هنرپروان، (۱۳۹۱) توسط محققی^{۴۲} (۱۳۹۰) استفاده شد و مورد تأیید قرار گرفت که در جدول ۲ خلاصه آن آمده است.

جدول ۲: خلاصه پروتکل آموزشی هیجان‌مدار به تفکیک جلسات

جلسات	محتوا
اول	آشنایی با اعضای گروه تعیین اهداف و انتظارات - اجرای پیش‌آزمون و آشنایی با مقررات جلسه
دوم	آشنایی شرکت‌کنندگان با مفهوم و ابعاد عشق - شناسایی سموم عشق - شناسایی اثر دعوای شدید بر رضایت زناشویی - معرفی و آموزش قدم اول در پرهیز از دعوای زناشویی شدید
سوم	طرح شکایت‌های عشق - به صورت درخواست - کمک به شرکت‌کنندگان برای بازخورد به هم درباره راه‌حل مؤثر و تجربه قبلی - شناخت ندامت‌جبرانی - آموزش روش پوزش‌خواهی، توقف جریان بحث، قانع‌سازی - آموزش روش آرام‌سازی خود و همسر - آموزش روش مدارا در مورد خطاها - ارزیابی راه‌حل‌های منتخب و تشویق به ادامه استفاده از راه‌حل‌های موفق و - صورت لزوم ارائه راه‌حل‌های جدیدتر - تمرین استفاده از مهارت‌های مطرح شده با همراهی مدرس در جلسه - تشویق به استفاده از راه‌حل‌های منتخب در قالب تکلیف هفتگی
چهارم	آموزش اصول برقراری یک رابطه بین‌فردی مناسب - آموزش روش توجه به خود - آموزش توجه به شریک زندگی - آموزش روش حل تعارض و برنامه‌ریزی حل مشکل - آموزش انتخاب سبک جدید ارتباط - بحث و گفت‌وگو در مورد مهارت‌های ارتباط مؤثر و کاربرد آن در موقعیت‌های گوناگون - تشویق شرکت‌کنندگان به دادن بازخورد به هم - تمرین گوینده و شنونده خوب بودن به همراهی درمانگر - استفاده از کارت آموزش مهارت ارتباطی و یادگیری نحوه ساخت آن
پنجم	نقش تحسین در افزایش صمیمیت - روش درست دادن تقویت کلامی و رفتاری - تمرین روش گفت‌وگوی کاهنده استرس - استفاده از ایام نقش توسط اعضای گروه - تبیین مفهوم صمیمیت - عوامل خطر صمیمیت در روابط زوجین - شناسایی تعارض از آن‌ها به طریق بارش مغزی - آموزش بازی نقشه عشق - آموزش روش پنج به یک - ترغیب و تشویق اعضای شرکت در فعالیت‌ها
ششم	شناسایی عناصر یک رابطه جنسی رضایت‌بخش - تکنیک‌های لذت بردن از هم - موانع یک رابطه جنسی رضایت‌بخش - آموزش روش قناعت به رابطه - بحث گروهی پیرامون دلایل ناتوانی در طرح مشکلات جنسی - تعیین روش‌های جایگزین لذت جنسی جسمی با روش بارش مغزی
هفتم	آموزش روش احترام به هم و به عشق - آموزش روش برملاسازی احساسات سرکوب‌شده گذشته - بیان سه ویژگی همسر که به آن علاقه دارید - بیان سه ویژگی خود که آن را می‌پسندید - بیان سه ویژگی که تغییر آنها باعث افزایش احترام به هم می‌شود - آموزش روش بخشودگی - آماده‌سازی شرکت‌کنندگان برای بحث در خصوص مسائل طرح‌شده
هشتم	شناسایی موانع موجود در مسیر یک رابطه رضایت‌بخش - تعیین نقش افکار غیرارادی در رابطه - ایجاد صمیمیت با درک تغییرات و تحولات - آموزش نزدیکی ذهنی به هم - شناسایی موانع به طریق بارش مغزی - ایفای نقش جهت انجام تکلیف روش سؤال - پاسخ - جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون

لازم به ذکر است که در هر دو گروه آموزشی، در پایان هر جلسه تکلیفی مرتبط با آن جلسه داده شد و در ابتدای جلسه بعد ضمن بررسی، به افراد بازخورد داده شد. برای گردآوری اطلاعات و داده‌ها از ابزار زیر استفاده شد:

الف: پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^{۴۳} (فرم کوتاه): نسخه اصلی این پرسشنامه توسط انریچ در سال ۱۹۹۸ ساخته شده و شامل ۱۱۵ سؤال است. فرم ۴۷سؤالی آن توسط سلیمانیان^{۴۴} در سال ۱۳۷۳ تدوین شد. در این پژوهش از فرم ۴۷سؤالی این پرسشنامه استفاده شد. نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت

پنج گزینه‌ای (۱ کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم)، است که به آن‌ها نمره‌ای از ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. جمع کل سؤالات به عنوان نمره کلی مقیاس محسوب می‌شود. نمرات بین ۴۷ تا ۸۴ نارضایتی شدید، نمرات بین ۸۵ تا ۱۲۲ نارضایتی نسبی، نمرات ۱۲۳ تا ۱۶۰ رضایت متوسط، نمرات ۱۶۱ تا ۱۹۸ رضایت زیاد، نمرات بین ۱۹۹ تا ۲۳۵ بیانگر رضایت خیلی زیاد است (آسوده^{۴۵}، ۱۳۸۹). سلیمانیان (۱۳۷۳) همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ گزارش کرد. این پرسشنامه در مطالعه لای و اولسون^{۴۶} (۱۹۹۳) مورد استفاده قرار گرفته است و ضریب آلفای پرسشنامه از ۰/۷۱ تا ۰/۹۴ گزارش شده است. در پژوهش آسوده (۱۳۸۹) ضریب آلفای پرسشنامه با تعداد ۳۶۵ زوج ۰/۷۷ به دست آمده است. ضریب همبستگی مقیاس انرژی با مقیاس‌های رضایت زناشویی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۲ و با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ به دست آمده که نشان‌دهنده روایی سازه مقیاس انرژی است (آسوده، ۱۳۸۹).

ب: پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز^{۴۷} (۱۹۹۶): این ابزار خودسنجی توسط پاینز (۱۹۹۶) برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی شده است. این پرسشنامه ۲۱ ماده دارد که شامل سه جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، ناتوانی عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و ناتوانی روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر) است (پاینز و نانز^{۴۸}، ۲۰۰۳). ماده‌های این پرسشنامه روی یک طیف هفت درجه‌ای امتیاز داده می‌شود. عدد ۱ معرف عدم تجربه موارد گفته‌شده توسط زوجین و عدد ۷ معرف تجربه زیاد زوجین در آن زمینه است. در این مقیاس نمرات بالاتر نشان‌دهنده دلزدگی بیشتر است و برعکس. حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره ۲۱ است. ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. ضریب پایایی بازآزمون نیز برای یک دوره یک‌ماهه ۰/۷۶ و برای یک دوره چهارماهه ۰/۶۶ بود. همسانی درونی با آلفای کرونباخ سنجیده شده که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ به دست آمده است (نویدی^{۴۹}، ۱۳۸۴؛ به نقل از شادابی^{۵۰}، ۱۳۹۰).

یافته‌ها

داده‌های حاصل از ۳۰ زوج در سه گروه مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد میانگین سنی گروه‌های هیجان‌مدار، تئوری انتخاب و کنترل به ترتیب ۳۷/۳، ۳۳/۷، ۳۶/۶ بود. میانگین طول مدت ازدواج نیز برای گروه هیجان‌مدار ۱۱/۸ سال، برای گروه تئوری انتخاب ۱۰ سال و برای گروه کنترل ۱۱/۱ سال بود. برای مقایسه تأثیر آموزش تئوری انتخاب گلاسر و درمان هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی و رضایت زناشویی زوجین، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل پیش‌فرض نرمال بودن با آزمون کلموگروف - اسمیرنوف، پیش‌فرض همگنی واریانس با آزمون لون، همگنی ضرایب رگرسیون با تحلیل واریانس و همگنی ماتریس کوواریانس با آزمون باکس مورد بررسی قرار گرفت و نتایج پیش‌فرض‌ها مورد تأیید قرار گرفت. ابتدا میانگین و انحراف معیار متغیرهای رضایت و دلزدگی زناشویی به تفکیک گروه‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: میانگین، انحراف معیار و آماره کلموگروف - اسمیرنوف متغیرهای رضایت و دلزدگی زناشویی

متغیر	آزمون گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون
		M	SD	M	SD	Z	P
رضایت زناشویی	هیجان‌مدار	۷۴/۱۰	۲۷/۹۱	۹۹/۲۰	۳۰/۲۹	۰/۳۴۱	۰/۱۰۲
	تئوری انتخاب	۷۵/۲۰	۲۷/۱۳	۹۸/۹۰	۲۵/۶۱	۰/۱۵۹	۰/۲۰۰
	کنترل	۷۷/۰۰	۱۸/۵۷	۷۶/۳۰	۱۷/۳۱	۰/۲۰۶	۰/۲۰۰
دلزدگی زناشویی	هیجان‌مدار	۴/۶۵	۱/۵۳	۳/۳۷	۱/۴۵	۰/۱۲۱	۰/۲۰۰
	تئوری انتخاب	۴/۷۵	۱/۲۵	۳/۳۰	۱/۳۴	۰/۲۵۱	۰/۰۷۳
	کنترل	۴/۸۶	۱/۳۳	۴/۹۳	۱/۲۲	۰/۲۰۴	۰/۲۰۰

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات رضایت زناشویی در پس‌آزمون گروه‌های آزمایش نسبت به پیش‌آزمون، افزایش قابل توجهی پیدا کرده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تفاوت زیادی نداشته است. میانگین نمرات دلزدگی زناشویی در پس‌آزمون گروه‌های آزمایش نسبت به پیش‌آزمون، کاهش پیدا کرده و در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تغییری مشاهده نمی‌شود. نتایج نرمال بودن توزیع متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در همه گروه‌ها تأیید شد ($P > 0/05$).

نتایج آزمون لون برای بررسی همگونی واریانس در گروه (هیجان‌مدار و کنترل) در مرحله پس‌آزمون رضایت زناشویی ($F=1/31, p=0/26$) و دلزدگی زناشویی ($F=0/96, p=0/34$)، در گروه (تئوری انتخاب و کنترل) نیز در مرحله پس‌آزمون رضایت زناشویی ($F=3/69, p=0/07$) و دلزدگی زناشویی ($F=1/69$)، از نظر آماری معنادار نبود ($p > 0/05$). نتایج آزمون همگنی ضرایب رگرسیون نیز در گروه هیجان‌مدار برای رضایت زناشویی ($F=2/44, p=0/11$) و برای دلزدگی زناشویی ($F=3/55, p=0/051$) و در گروه تئوری انتخاب نیز برای رضایت زناشویی ($F=1/05, p=0/28$) و برای دلزدگی زناشویی ($F=2/86, p=0/08$) به دست آمد که از نظر آماری معنادار نبود ($p > 0/05$).

به منظور اثربخشی و مقایسه دو روش هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد. ابتدا اثربخشی روش هیجان‌مدار بر رضایت و دلزدگی زناشویی مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج آزمون چندمتغیره لامبدا و پلکز نشان داد که روش هیجان‌مدار بر رضایت و دلزدگی زناشویی اثرگذار است ($\lambda=0/54, F=6/38, p=0/01$). نتایج آزمون باکس نیز نشان داد همگنی ماتریس کوواریانس برقرار است ($p=0/17, F=1/66, \text{Box's } M=5/69$). نتایج اثربخشی روش هیجان‌مدار بر دلزدگی و رضایت زناشویی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت مقایسه نمرات پس‌آزمون رضایت و

دلزدگی زناشویی در دو گروه هیجان‌مدار و کنترل

شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
رضایت زناشویی	۲۸۹۸/۲۲	۱	۲۸۹۸/۲۲	۶/۸۴	۰/۰۱۹	۰/۳۰	۰/۶۹
خطا	۶۷۷۱/۲۳	۱۶	۴۲۳/۲۰	-	-	-	-
دلزدگی زناشویی	۱۰/۷۱	۱	۱۰/۷۱	۵/۲۲	۰/۰۳۶	۰/۲۴	۰/۵۷
خطا	۳۲/۸۴	۱۶	۲/۰۵	-	-	-	-

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد بین میانگین نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). به عبارتی می‌توان گفت که میزان رضایت زناشویی زوجینی که آموزش هیجان‌مدار را گذرانده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل بالاتر است. مقدار اندازه اثر مربوط به تأثیر عامل گروه برابر با ۳۰ درصد است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات پس‌آزمون دلزدگی زناشویی بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). بنابراین می‌توان گفت که میزان دلزدگی زناشویی زوجینی که آموزش هیجان‌مدار را گذرانده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته است. مقدار اندازه اثر مربوط به تأثیر عامل گروه برابر با ۲۴ درصد است.

در زمینه بررسی اثربخشی روش مبتنی بر تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی نتایج آزمون چندمتغیره لامبدا و لیکز نشان داد که روش تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی اثرگذار است ($\lambda = 0/66$, $F = 3/82$, $p = 0/04$). نتایج آزمون باکس نیز نشان داد همگنی ماتریس کوواریانس برقرار است ($p = 0/60$, $F = 0/62$, $\text{Box's } M = 2/11$). نتایج اثربخشی روش هیجان‌مدار بر دلزدگی و رضایت زناشویی در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت مقایسه نمرات پس‌آزمون رضایت و دلزدگی

زناشویی در دو گروه تئوری انتخاب و کنترل

شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
رضایت زناشویی	۲۷۵۷/۵۴	۱	۲۷۵۷/۵۴	۶/۵۲	۰/۰۲۱	۰/۲۹	۰/۶۷
خطا	۶۷۶۱/۳۶	۱۶	۴۲۲/۵۸	-	-	-	-
دلزدگی زناشویی	۱۲/۳۷	۱	۱۲/۳۷	۵/۴۵	۰/۰۳۳	۰/۲۵	۰/۵۹
خطا	۳۶/۲۸	۱۶	۲/۲۶	-	-	-	-

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد بین میانگین نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). به عبارتی می‌توان گفت که میزان رضایت زناشویی زوجینی که آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب را گذرانده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل بالاتر است. مقدار اندازه اثر مربوط به تأثیر عامل گروه برابر با ۲۹ درصد است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین میانگین نمرات پس‌آزمون دلزدگی زناشویی بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). بنابراین می‌توان گفت

که میزان دلزدگی زناشویی زوجینی که آموزش مبتنی بر تئوری انتخاب را گذرانده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل کاهش یافته است. مقدار اندازه اثر مربوط به تأثیر عامل گروه برابر با ۲۵ درصد است. برای مقایسه اثربخشی دو روش هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی، تحلیل کوواریانس چندمتغیره اجرا و مقایسه جفتی میانگین‌ها از طریق آزمون تعقیبی بن‌فرونی بررسی شد که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است. ابتدا نتایج آزمون چندمتغیره لامبدا و پلکز نشان داد که اثر ترکیبی دو روش بر رضایت و دلزدگی زناشویی اثرگذار است ($\lambda=0/48$, $F=5/20$, $p=0/01$). نتایج آزمون باکس نیز نشان داد همگنی ماتریس کوواریانس برقرار است ($p=0/75$, $F=0/56$, $\text{Box's } M=3/80$). نتایج مقایسه تأثیر دو روش هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر دلزدگی و رضایت زناشویی در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: آزمون تعقیبی برای بررسی تفاوت بین روش‌های هیجان‌مدار و تئوری انتخاب در پس‌آزمون رضایت و دلزدگی زناشویی

متغیر وابسته	گروه مبنا	گروه مقایسه	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	سطح معناداری
پس‌آزمون رضایت زناشویی	تئوری انتخاب	هیجان‌مدار	۰/۶۲	۸/۸۸	۰/۹۴
پس‌آزمون دلزدگی زناشویی	تئوری انتخاب	هیجان‌مدار	-۰/۱۰	۰/۴۲	۰/۸۱

نتایج حاصل از جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت بین نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی دو گروه هیجان‌مدار و تئوری انتخاب معنادار نیست ($p>0/05$). بدین معنا که اثر هر دو روش آموزشی بر متغیرهای دلزدگی و رضایت زناشویی زوجین از نظر آماری تفاوتی ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی دو روش هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین نمرات رضایت و دلزدگی زناشویی اعضای هر دو گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری دارد، ولی اثربخشی دو روش نسبت به هم تفاوت معناداری نداشت. در زمینه اثربخشی روش هیجان‌مدار بر رضایت زناشویی نتایج این پژوهش با یافته‌های بهرادفر و همکاران (۱۳۹۵)، پورمحمد قوچانی و همکاران (۱۳۹۸)، دالگلیش و همکاران (۲۰۱۵)، بورگس موزر و همکاران (۲۰۱۵) هم‌خوانی داشت. در روش هیجان‌مدار زوجین به شناخت و تجربه هیجانات ثانویه و اولیه، ابراز هیجانات، شناخت الگوهای ارتباطی در ایجاد رابطه مناسب با حمایت درمانگر می‌رسند و این شیوه گامی جهت تغییر روابط و ایجاد فضای ایمن در رابطه بین زوجین است. بر اساس دیدگاه پالمر - اولسون و همکاران (۲۰۱۱) زوجین در روش هیجان‌مدار با تمرکز بر رابطه زوجی، آگاهی از هیجانات و بیان تجارب خود و دیگری و به اشتراک‌گذاری نیازها و عواطف فردی، به ارتباط، نزدیکی و صمیمیت بیشتری دست می‌یابند. شکل‌گیری ارتباطی دوسویه بر اساس صمیمیت و امنیت با طرف مقابل و ایجاد پایگاهی امن برای برطرف کردن مشکلات قبلی و بهبود روابط با کمک همسر در ایجاد رضایت زناشویی مؤثر است. رضایت در زندگی زناشویی مستلزم برقراری و تداوم ارتباط مؤثر است و پیش‌نیاز ارتباط، فراگیری

به اشتراک گذاشتن افکار، احساسات و بازخوردهای مثبت است، بنابراین می‌توان انتظار داشت که روش هیجان‌مدار تأثیر مثبتی بر رضایت زناشویی زوجین داشته باشد.

در زمینه تأثیر روش هیجان‌مدار بر کاهش دلزدگی زناشویی نتایج این پژوهش با یافته‌های جاویدی و همکاران (۱۳۹۳)، داورنیا و همکاران (۱۳۹۴)، صیادی و همکاران (۱۳۹۶)، هواسی و همکاران (۲۰۱۸) هم‌خوان بود. در تبیین نتایج به دست آمده بر اساس نظر وایب و جانسون (۲۰۱۶) می‌توان گفت به طور کلی درمان هیجان‌مدار شیوه درمانی است که تأکید اصلی آن بر مشارکت هیجان‌ها در الگوهای دائمی ناسازگاری در زوجین آشفته است. تلاش این درمان آشکار ساختن هیجان‌ها آسیب‌پذیر در هر کدام از زوجین و تسهیل توانایی زوجین در ایجاد این هیجان‌ها به شیوه‌های ایمن و محبت‌آمیز است. اعتقاد بر این است که پردازش این هیجان‌ها در بافتی ایمن، الگوهای تعاملی سالم‌تر و جدیدتر را به وجود می‌آورد که سبب آرام‌شدن سطح آشفتگی و افزایش دوست داشتن، صمیمیت و در پایان ارتباطی رضایت‌بخش‌تر است. در طول درمان هیجان‌مدار، موقعیت‌ها دوباره طراحی می‌شود تا زوجین به اکتشاف و گسترش هیجان‌ها خود بپردازند و سپس آن‌ها می‌توانند طی این تجربه جدید، هیجان‌ها خود را اصلاح کنند. به این ترتیب هیجان‌ها قابل دسترس، رشد یافته و بازسازی می‌شود و در جهت بازسازی تجارب لحظه به لحظه آن‌ها و رفتارشان در قبال یکدیگر و دیگران به کار گرفته می‌شود. با انجام این مرحله، زوجین از هیجان‌ها خود آگاهی یافته و در فضایی امن با ابراز هیجان‌ها واقعی در موقعیت‌های مختلف زندگی مجموعه رفتارهای جدیدی را از خود نشان می‌دهند و این امر باعث کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی می‌شود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بر اساس نظریه انتخاب، آموزش زوجین بر بهبود رضایت زناشویی آن‌ها مؤثر است. این نتایج با یافته‌های (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۵؛ شریعت‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲؛ صفایی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۹ و گرینز و همکاران، ۲۰۱۴) هم‌خوان است.

در تبیین این یافته طبق نظر گلاسر (۲۰۰۸) افراد برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند، اگر همسران انتظارات متفاوت و غیر واقع‌بینانه‌ای درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی‌شان از یکدیگر داشته باشند یا شدت نیازهای آن‌ها با یکدیگر متفاوت باشد؛ بر روابط زوجین و رضایت زناشویی آنها تأثیری منفی می‌گذارد و روابط آنها را مختل می‌کند. بنابراین آموزش چگونگی بازنگری این نیازها به زوجین کمک کرده که روابط زناشویی بهتری تجربه کنند. گلاسر و گلاسر (۲۰۰۸) عنوان می‌کنند، چنانچه به زوجین 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 مثبتی بگذارد. بنابراین به نظر می‌رسد که در نتیجه آموزش بر اساس تئوری انتخاب، آگاهی زوجین در مورد شدت نیازها و ایجاد حس مسئولیت در آن‌ها افزایش یافته و تجربه ارضای نیازها در طرفین توانسته نقش مهمی را در ایجاد رضایت زناشویی ایفا کند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش زوجین بر اساس نظریه انتخاب بر کاهش دلزدگی زناشویی آن‌ها مؤثر است. این نتایج با یافته‌های (رشیدپور حریمی، ۱۳۹۱؛ غلامی و همکاران، ۱۳۹۵؛ سعادت‌ی شامیر و همکاران، ۱۳۹۷) هم‌خوان است. نظریه انتخاب گلاسر (۲۰۰۸) تأکید می‌کند که به دلیل آن‌که رفتار انتخاب شده است، کناره‌گیری از مسئولیت شخصی یا مقصر دانستن دیگران برای مشکلات غیر قابل پذیرش است. از آنجا که رفتارها به عنوان راهی برای حل ناکامی ناشی از رابطه‌ای ناخوشایند انتخاب می‌شوند، پس

هنگام تعامل با افرادی که در زندگی به آن‌ها نیاز است، باید انتخاب‌های مؤثرتری انجام گیرد. تأکید بر مفاهیمی چون کنترل، مسئولیت‌پذیری و انتخاب می‌تواند بر راهبردهای مقابله و منبع کنترل افراد اثر بگذارد. آموزش‌های تئوری انتخاب باعث می‌شود زوجین دست از کنترل بیرونی بردارند. در واقع در جلسات آموزش گروهی، زوجین تشویق شده تا یکدیگر را بپذیرند و به تفاوت در عقاید احترام بگذارند که این امر باعث ایجاد جو حمایتی می‌شود که در آن تعارضات زوجین به طور قابل توجهی کم شده و این شیوه دلزدگی آن‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

در بحث مقایسه دو روش نیز نتایج پژوهش نشان داد که دو روش هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی اثربخشی یکسانی داشتند. در تبیین این یافته با توجه به نظریه گلاسر می‌توان بیان کرد که تأکید تئوری انتخاب بر کاهش کنترل بیرونی است و این‌که فرد نیاز به کنترل دیگری را در خود کاهش داده و به کنترل خود بپردازد. در این رویکرد زوجین یاد می‌گیرند که با جایگزین کردن یک رفتار مناسب پیامدهای ناخوشایند رفتار قبلی‌شان را کاهش داده و به احساس بهتری دست یافته و دلزدگی کمتری را تجربه کنند. از طرفی در رویکرد هیجان‌مدار نیز طبق دیدگاه جانسون (۲۰۰۸) تلاش بر آشکار ساختن هیجان‌ات آسب‌پذیر در هر کدام از زوجین و تسهیل توانایی زوجین در ایجاد این هیجان‌ات به شیوه‌های ایمن و محبت‌آمیز است. اعتقاد بر این است که پردازش این هیجان‌ات در بافتی ایمن، الگوهای تعاملی سالم‌تر و جدیدتر را به وجود می‌آورد که سبب کاهش تعارض و دلزدگی و افزایش صمیمیت و رضایت در زندگی زناشویی می‌شود. از جمله محدودیت‌های پژوهش خودگزارشی بودن ابزار است که باید مورد توجه قرار گیرد. متفاوت بودن سطح تحصیلات آزمودنی‌ها نیز می‌تواند در نتایج مؤثر باشد که باید به عنوان یک محدودیت در پژوهش حاضر در نظر گرفته شود. عدم وجود مرحله پیگیری نیز محدودیت مهمی است که باید به آن توجه کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مرحله پیگیری اجرا شود و پژوهش‌های مشابه با کنترل سطح تحصیلات و پایگاه اقتصادی زوجین انجام گیرد. در مجموع با توجه به تأثیر رویکرد هیجان‌مدار و تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی می‌توان از این روش‌ها در مراکز آموزشی و مشاوره استفاده کرد و به عنوان راهکاری مؤثر برای کاهش مشکلات و افزایش رضایت‌مندی زناشویی در مراکز مشاوره خانواده و کارگاه‌های آموزشی بهره برد.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|---|--|
| 1. Marital Satisfaction | 27. Javidi, Soleimani, Ahmadi & Samadzadeh |
| 2. Nagaraja, Rajamma & Viswanatha | 28. Havaasi, Zahrakaar & Mohsenzadeh |
| 3. Chohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway | 29. Choice Theory |
| 4. Laurenceau | 30. Glasser |
| 5. Stavrianopoulos, Faller & Furrow | 31. Robey, Wubbolding & Malters |
| 6. Van Eldik, Prinzie, Deković, De Haan | 32. Fathollahzadeh, Mirsaifi fard, Kazemi, Saadati & Navabinejad |
| 7. Marital Burnout | 33. Saadati Shamir, Najmi & Haghshenas Rezaeih |
| 8. MacLeod & Elliott | 34. Gholami, Rajaei & Zaimi |

9. Maier
10. Bernstein & Bernstein
11. Sohrabi
12. Finkel, Slotter, Luchies, Walton & Gross
13. Pirfalak, Soodani & Shfieabadi
14. Castellanos, Álvarez-Dardet, & RuizMuñoz
15. John, Seme & Tsui
16. Candice, Beasley & Ager
17. Emotion-Focused Couple Therapy
18. Love, Moore & Stanish
20. Wiebe & Jonson
21. Pourmohammad Ghocani, Zare & Mandanizadeh Safi
22. Behradfar, Jazayeri, Bahrami, Abedi, Etemadi & Fatemi
23. Dalgleish, Johnson, Burgess Moser, Lafontaine, Wiebe & Tasca
24. Burgess Moser, Johnson, Dalgleish, Lafontaine, Wiebe & Tasca
25. Sayadi, Shahoseini, Madani & Gholamalilavasani
26. Davarnia, Zahrakaar, Moayeri & Shakarmi
35. Rashidpour Harrisi
36. Shariatzadeh, Tabrizi & Ghodsi
37. Aghayosofi, Fathiashtiyani, Aliakbari & Imanifar
38. Safaei Nezhad, Ebrahimi, Vakili & Kharaghani
39. Grills & et al
40. Rahimi Niat
41. Jonson
42. Mohagheghi
43. Enrich Marital Satisfaction Questionnaire
44. Slamanian
45. Asoodeh
46. Lavie & Olson
47. Pines's Marital Burnout Questionnaire
48. Pines & Nunes
49. Navidi
50. Shadabi

منابع

- آسوده، م. (۱۳۸۹). *عوامل مؤثر بر ازدواج موفق: از دیدگاه زوجین خوشبخت*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران.
- آقایوسفی، ع.ر.، فتحی‌آشتیانی، ع.، علی‌اکبری، م.، و ایمانی‌فر، ح. ر. (۱۳۹۵). اثربخشی واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارضات زناشویی و بهزیستی اجتماعی. *فصلنامه زن و جامعه*، ۷(۲)، ۱-۲۰.
- برنشتاین، ف.، و برنشتاین، م. (۱۹۸۶). *شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی*. (ترجمه ح. سهرابی، ۱۳۸۲). تهران: درسا.
- بهرادفر، ر.، جزایری، ر.، بهرامی، ف.، عابدی، م. ر.، اعتمادی، ع.، و فاطمی، س. م. (۱۳۹۵). بررسی تطبیقی اثربخشی زوج‌درمانی روایتی و زوج‌درمانی هیجان‌محور بر کیفیت زناشویی و کارکردهای مختل هیجانی و شناختی و رفتاری زوجین آشفته. *روان‌شناسی خانواده*، ۵، ۱۶-۳.
- پورمحمد قوچانی، ک.، زارع، م. ر.، و ماندنی‌زاده صفی، س. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) بر بهبود رضایت زناشویی و کاهش گرایش به روابط فرازناشویی زنان آسیب‌دیده از خشونت خانگی. *رویش روان‌شناسی*، ۸(۴۱)، ۲۲-۳۴.
- پیرفلک، م.، سودانی، م.، و شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۹۳). اثربخشی زوج‌درمانی گروهی شناختی رفتاری بر کاهش دلزدگی زناشویی، *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۴(۲)، ۲۶۹-۲۷۴.
- جانسون، س. (۲۰۰۴). *زوج‌درمانی هیجان‌مدار*. ترجمه ب. حسینی، (۱۳۸۹). تهران: نشر جنگل.

- جاویدی، ن.، سلیمانی، ع. ا.، احمدی، خ.، و صمدزاده، م. (۱۳۹۳). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۵(۳۳)، ۹-۱.
- داورنیا، ر.، زهراکار، ک.، معیری، ن.، و شاکرمی، م. (۱۳۹۴). بررسی کارایی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه گروهی بر کاهش فرسودگی زناشویی زنان. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۲۵، ۱۴۰-۱۳۲.
- رحیمی نیت، م. (۱۳۹۲). تأثیر واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی و افزایش کیفیت زندگی نوجوانان پسر بدسرپرست. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- رشیدپور حریسی، ف. (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر دلدردگی زناشویی و عملکرد خانواده در زوجین شهر اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سعادت‌شامیر، ا.، نجمی، م.، و حق‌شناس رضاییه، م. (۱۳۹۷). *اثربخشی واقعیت‌درمانی گلاسر بر مسئولیت‌پذیری و دلدردگی زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد. پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۲، ۵۶۳-۵۶۳.
- شادابی، ن. (۱۳۹۰). *اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر دلدردگی زناشویی زنان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- شریعت‌زاده، م. س.، تبریزی، م.، و احقر، ق. (۱۳۹۲). اثربخشی نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش تمایز یافتگی و صمیمیت دانشجویان متأهل. *فصلنامه دانش و تندرستی*، ۸(۳)، ۸۹-۹۳.
- صیادی، م.، شاه‌حسینی، س.، مدنی، ی.، و غلامعلی لوانسانی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تعهد زناشویی و دلدردگی زناشویی در زوجین ناباور. *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۴(۱۵)، ۲۷-۳۷.
- غلامی، س.، رجایی، ع. ر.، و زعیمی، ح. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش گروهی نظریه انتخاب گلاسر بر کاهش دلدردگی زناشویی زوجین، دومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روان‌شناسی ایران، تهران، مؤسسه برگزارکننده همایش‌های توسعه‌محور دانش و فناوری سام ایرانیان.
- فتح‌الله‌زاده، ن.، میرصیفی فرد، ل. س.، کاظمی، م.، سعادت، ن.، نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوجین. *روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۴۳)، ۳۵۲-۳۷۲.
- محقق، ح. (۱۳۹۰). *تدوین برنامه زوج‌درمانی مبتنی بر عواطف و تأثیر آن بر کاهش تعارض و افزایش رضایت زناشویی زوجین ناخرسند شهر همدان*، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
- میریدی، ح.؛ کجباف، م. ب.؛ محمودی، آ. (۱۳۹۸). اثربخشی واقعیت‌درمانی گلاسر بر رضایت زناشویی، رضایت از زندگی و مهارت ارتباطی زوجین. *ارمغان دانش*، ۲۴(۵)، ۱۰۱۳-۱۰۲۷.

- Aghayosofi, A., Fathiashtiyani, A., Aliakbari, M., & Imanifar, H.R. (2016). The study of effectiveness reality therapy approach based on choice theory on marital conflict and social well-being. *Quarterly Journal of Women & Society*, 7(26), 1-20 [in Persian].
- Asoodeh, M. (2009). Effective factors on successful marriage: From the perspective of happy couples. Master Thesis, Tehran: University of Tehran [in Persian].
- Behradfar, R., Jazayeri, R., Bahrami, F., Abedi, M. R., Etemadi, A., & Fatemi, S. M. (2016). A comparative study of the effectiveness of narrative and emotion-based couple therapy on marital quality and the impaired emotional, cognitive and behavioral disorders of turbulent couples. *Family Psychology*, 5, 3-16 [in Persian].
- Bornstein, P. H., & Bornstein, M. T. (1986). *Marital therapy: A behavioral - communications approach*. translated by Sohrabi, H. M, 2003, Tehran: Dorsa Publication [in Persian].
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalgleish, T. L., Wiebe, S., & Tasca, G. (2015). Changes in relationship –specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231-245.

- Candice, C. Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 Years, *Journal of Evidence-Informed Social Work*, DOI: 10.1080/23761407.2018.1563013
- Castellanos, E. T., Álvarez-Dardet, C., RuizMuñoz, D. (2013). Social determinants of sexual satisfaction in Spain considered from the gender perspective. *Annals of Epidemiology*, 23(3), 150-156.
- Chohn, M. A., Fredrickson, B., Brown, S. L., Mikels, J. A., Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Moser, M. B., Tasca, G. A. (2015). Predicting change in marital satisfaction through emotionally focused couple therapy. *J Marit Fam Ther*, 41(3), 276-279.
- Davarnia, R., Zaharakar, K., Moayeri, N., Shakarmi, M. (2015). The effectiveness of group emotional couple therapy on reducing marital burnout in women. *Journal of Medical Sciences of Islamic Azad University*, 25, 132-140 [in Persian].
- Fathollahzadeh, N., Mirsaifi fard, L. S., Kazemi, M., Saadati, N., & Navabinejad, SH. (2017). Effectiveness of marital life enrichment based on Choice Theory on quality of marital relationship and couples' intimacy. *Journal of Applied Psychology*, 3(43), 352-372.
- Finkel. E. J., Slotter, E. B., Luchies. L. B., Walton, G. M., & Gross. J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality. *Over Time Psychological Science*, 24(8), 1-7.
- Gholami, S., Rajaei, A. R., & Zaimi, H. (2016). The Effectiveness of group training based on glaser's choice theory of couple reduction in couples' marital burnout. 2nd Iranian Conference of Educational Science and Technology, Iranian Social Studies and Psychology, Tehran [in Persian].
- Glasser, W. (2008). *Station of the mind: New direction for reality therapy*. New York: WilliamGlasser.
- Glasser, W., & Glasser, C. (2008). *Eight lesson for happier marriage*. New York: Harper Collins.
- 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*, 59(7), 757-771.
- Havaasi, N., Zahra Kaar, K., MohsenZadeh, F. (2018). Compare the efficacy of emotion focused couple therapy and Gottman couple therapy method in marital burnout and changing conflict resolution styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 15-25.
- Javidi, N., Soleimani, A., Ahmadi, K.h., Samadzadeh, M. (2014). The effectiveness of emotionally focused couple's therapy (EFT) to improve communication patterns in couples. *Journal of Research Behavior Science*, 11(5), 1-9 [in Persian].
- John, N. A., Seme, A., & Tsui, A. O. (2016). Partner relationships and health: Marital quality and health among peri-urban ethiopian couples. *Journal of Relationships Research*, 7(2), 1-12.
- Johnson, S. (2004). *Exciting couple therapy*. Translated by Hosseini, B, 2010, Tehran: Jangal Publishing [in Persian].
- Laurenceeau, J. P. (2009). Community-based prevention of marital dysfunction. *Journal of counseling and clinical psychology*, 72(6), 933-943.

- Love, H. A., Moore, R. M., & Stanish, N. A. (2016). Emotionally focused therapy for couples recovering from sexual addiction. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(2), 176-189.
- MacLeod, R., & Elliott, R. (2012). Emotion-focused therapy for social anxiety: A hermeneutic single case efficacy design study of a low-outcome case. *Counselling Psychology Review*, 27, 7-22.
- Maier, C. A. (2015). Feminist-informed emotionally focused couples therapy as treatment for eating disorders. *American Journal of Family Therapy*, 43, 151-162.
- Mohagheghi, H. (2011). Developing an emotional couple therapy program and its impact on reducing conflict and increasing marital satisfaction of unhappy couples in Hamadan. Phd.Thesis, Tehran, Allameh Tabataba'i University [in Persian].
- Moridi, H., Kajbaf, M., & Mahmoodi, A. (2019). Study the effectiveness of glaser's reality therapy on couples' marital satisfaction, life satisfaction, and communication skills. *Armaghane danesh*, 24 (5), 1013-1027 [in Persian].
- 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.
- Palmer-Olsen, L., & Gold, L. L. (2011). Supervising emotionally focused therapists: a systematic research-based model. *J Marital Fam Ther*, 37, 411-426.
- Pines, A. M. & Nunes, R. (2003). The relationship between career & couple burnout: implication for career & couples counseling. *Journal of employment counseling*, 74(2), 50-64.
- Pirfalak, M., Sudani, M., & Shafiabadi, A. (2013). The Efficacy of group cognitive-behavioral couple's therapy (GCBCT) on the decrease of couple burnout, family counseling and psychotherapy Quarterly, 4 (2), 269-274 [in Persian].
- Pour Mohammad Ghouchani, K., Zare, M. R., & Mandani Zadeh Safi, S. (1398). The effectiveness of emotionally focused couple therapy (EFT) on improving marital satisfaction and reduction tendency to extramarital relationships women affected by domestic violence. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 8 (41), 34-22 [in Persian].
- Rahimi Niat M. (2012). The effect of group reality therapy on reducing depression and improving the quality of life in maladaptive adolescents. Master thesis in Counseling, Ferdowsi University [in Persian].
- Rashidpour Harrisi, F. (2011). The effectiveness of training of choice theory on marital burnout and family performance in couples in Ahvaz. Master Thesis, Shahid Chamran University of Ahvaz [in Persian].
- Robey, P. A., Wubbolding, R. E., & Malters, M. (2017). A comparison of choice theory and reality therapy to Adlerian Individual Psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 73(4), 283-294.
- Saadati Shamir, A., Najmi, M., Haghshenas Rezaeih, M. (2018). The effectiveness of Glaser reality therapy on marital responsibility and marital burnout of married students of Azad University. *Research in Educational Systems*, 12, 569-563 [in Persian].
- Safaei Nezhad, A., Ebrahimi, L., Vakili, M.M., & Kharaghani, R. (2019). Effect of counseling based on the choice theory on irrational parenthood cognition and marital quality in infertile women: A randomized controlled trial. *Perspect Psychiatr Care*, 2, 1-8 [in Persian].
- Sayadi, M., Shahhosseini tazik, S., Madani Y, Gholamali lavasani M. (2017). Effectiveness of emotionally focused couple therapy on marital commitment and couple burnout in infertile couples. *Journal of Education Community Health*, 4 (3), 26-37 [in Persian].

- Shadabi, N. (2011). The Effectiveness of communication imaging training on marital burnout in women. Master Thesis, Allameh Tabataba'i University [in Persian].
- Shariatzadeh, M., Tabrizi, M., & Ghodsi, A. (2014). The Effectiveness of choice theory by grouping method on increasing self- differentiation and intimacy of married students. *Knowledge & Health*, 8(4),89-93 [in Persian].
- Stavrianopoulos, K. (2015). Enhancing relationship satisfaction among college student couples: An emotionally focused therapy (EFT) approach. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14, 1–16. doi:10.1080/15332691.2014.953656.
- Stavrianopoulos, K., Faller, G., & Furrow, J. (2014). Emotionally focused family therapy: Facilitating change within a family system. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13, 25–43. doi:10.1080/ 15332691.2014.865976.
- Van Eldik, W. M., Prinzie, P., Deković, M., de Haan, A. D. (2017). Longitudinal associations between marital stress and externalizing behavior: Does parental sense of competence mediate processes?. *Journal of Family Psychology*, 31(4), 420-430.
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, 55, 390–407. doi:10.1111/famp.12229.