

## Effectiveness of couple therapy based on Choice Theory on conflict resolution styles and marital relationship quality of incompatible couples

B. Ghazanfari<sup>1</sup>, F. Keshavarzi Arshadi<sup>2\*</sup>, F. Hassani<sup>3</sup>, S. Emamipour<sup>4</sup>

1. Ph.D. Student of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
- 2\*. Assistant Professor, Department of Psychology, Tehran Central Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Tehran Central Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
4. Associate Professor, Department of Psychology, Tehran Central Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

### Abstract

**Aim:** The present study aim was to determine effectiveness of couple therapy based on the Choice Theory on conflict resolution styles and quality of couple's relationship. **Method:** This quasi-experimental study was conducted with a pretest-posttest and control group, with follow-up. Among 78 couples who referred to a family counseling center in the city of Mashhad in the fall of 1395, 25 couples who scored a high score based on the cut-off 115 in the Sanai Marital Conflict Questionnaire of 2008 were selected, 20 couples were selected. The research instrument was the Straus and Rosbult Conflict Behavior Questionnaire 2009 and Fletcher, Simpson & Tumas Relationship Quality Questionnaire 2000, and experimental group received eight, 90-minute sessions of Couple Therapy Based on Choice Theory (Duba, Graham, Britzman & Minatra, 2009). Data were analyzed using repeated measure ANOVA. **Findings:** The results showed that this intervention was based on women's conflict resolution styles ( $P= 0.001$ ,  $F=26.8$ ,  $73.5$ ,  $1.26$ ) and men ( $P= 0.001$ ,  $F=0.63$ ,  $0.93$  &  $0.32$ ) had effect on the quality of the relationship between women ( $P= 0.001$ ,  $F= 1.47$ ) and men ( $P= 0.001$ ,  $F= 0.58$ ), except for positive behavior either and has remained steady at the follow-up stage. **Conclusion:** Since this intervention leads to the promotion of relationships, awareness of responsibility and reality in couples, it can be used as an effective intervention for conflict resolution and improving couples' relationships.

**Keywords:** *Choice Theory, conflict, couple therapy, relationship quality*

**Citation:** Ghazanfari, B., Keshavarzi Arshadi, F., Hassani, F., & Emamipour, S. (2018). Effectiveness of couple therapy based on Choice Theory on conflict resolution styles and marital relationship quality of incompatible couples. *Journal of Applied Psychology*, 12(1): 47-62.

Received: 12 December 2017  
Accepted: 30 May 2018

Corresponding author:  
F.Keshavarzi@iauctb.ac.ir

## اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک‌های حل تعارض و کیفیت رابطه زوج‌های ناسازگار

بتول غضنفری<sup>۱</sup>، فرناز کشاورزی ارشدی<sup>۲\*</sup>، فریبا حسنی<sup>۳</sup> و سوزان امامی پور<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک‌های حل تعارض و کیفیت رابطه زوجها بود. **روش:** روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری بود. از بین ۷۸ زوجی که در پاییز ۱۳۹۵ به مرکز مشاوره خانواده پیوند شهر مشهد مراجعه کرده بودند؛ ۲۰ زوج که نمره بالا بر اساس نقطه برش ۱۱۵ را در پرسشنامه تعارض زناشویی ثنایی ۱۳۸۷ کسب کرده بودند؛ انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه رفتار تعارض اشتراوس ۱۹۷۹، پرسشنامه راسبالت، جانسون و مارو (۱۹۸۶) و پرسشنامه کیفیت ابعاد رابط‌های فلچر، سیمپسون و توماس، ۲۰۰۰ و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب دوبا، گراهام، بریتزمن و میناترا (۲۰۰۹) بود که به‌شکل زوجی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یکبار در مورد گروه آزمایش اجرا و داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس آمیخته با اندازه-گیری مکرر تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که این مداخله بر سبک‌های حل تعارض زنان ( $F=۵/۷۳$ ،  $P=۰/۰۰۱$ ) و شوهران ( $F=۰/۶۳$ ،  $P=۰/۰۰۱$ ) به جز رفتار مثبت اثر داشته و بر کیفیت رابطه زنان ( $F=۱/۴۷$ ،  $P=۰/۰۰۱$ ) و شوهران ( $F=۰/۵۸$ ،  $P=۰/۰۰۱$ ) مؤثر بوده و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. **نتیجه‌گیری:** از آنجا که مداخله زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب منجر به ارتقاء روابط، آگاهی از مسئولیت و واقعیت در زوجها می‌شود؛ می‌توان از آن به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر برای حل تعارض و بهبود رابطه زوجها استفاده کرد.

**کلیدواژه‌ها:** تعارض، زوج درمانی، کیفیت رابطه، نظریه انتخاب

**استناد به این مقاله:** غضنفری، بتول، کشاورزی ارشدی، فرناز، حسنی، فریبا، و امامی پور، سوزان. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک‌های حل تعارض و کیفیت رابطه زوج‌های ناسازگار. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۲(۱) (پیاپی ۴۵): ۴۷-۶۲.

## مقدمه

تعارض زناشویی ناشی از عدم هماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش‌های ارضاء آن، خودمحموری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌های رفتاری و رفتارهای غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (ینگ، ژو، چن، سونگ و ونگ، ۲۰۱۶). اختلاف و تعارض زناشویی قلب روابط عاشقانه است (ها، لیچوارک و انجلز، ۲۰۱۳). روابط صمیمانه مستلزم رابطه بدون تعارض نیست و وقوع تعارض در زندگی زناشویی حتی در ازدواج‌های موفق امری عادی تلقی می‌شود (اعتمادی، جابری، جزایری و احمدی، ۱۳۹۳). توانایی برای مدیریت و حل تعارض‌ها به‌شکلی سازنده می‌تواند ارتباطی قوی را در رابطه زوج‌ها شکل دهد و به آن‌ها در ایجاد رابطه‌ای صمیمی و نزدیک کمک کند (ساموهانو، ۲۰۱۳).

هدف اصلی ازدواج، ارتباط است. ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای یکدیگر آگاهی یابند. شایع‌ترین مشکلی که زوج‌های ناراضی مطرح می‌کنند؛ موفق نبودن در برقراری رابطه است (رسی، هولتورث-مونرو و راد، ۲۰۱۶). کیفیت زناشویی مشتمل بر ابعاد مثبت مانند حمایت و رضایت و نیز شامل ابعاد منفی مانند تعارض و احتمال جدایی زندگی زناشویی است (خو، توماس و امبرسون، ۲۰۱۵؛ خجسته مهر، احمدی قوزلوجه، سودانی و شیرالی نیا، ۱۳۹۴). در پژوهشی نشان داده شد که هماهنگی در بازداری تکانشگری به رضایت بیشتری در رابطه زوجین می‌انجامد (جی، دریک، هوستن، کوئیگلی، تستا و همکاران، ۲۰۱۶). در پژوهش دیگری رابطه معناداری بین صفات شخصیتی مشابه زوج‌ها، اهداف مشترک و میزان توافق و سازگاری آن‌ها با روابط عاشقانه به‌دست آمد (جاکوب، گری و کونس، ۲۰۱۷). مشاوران زوج و خانواده براین باورند که کیفیت روابط زناشویی نقش مهمی بر سلامت روان‌شناختی زوج‌ها دارد. اگر تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر زوج‌ها شدید باشد؛ تأثیر جسمانی و روان‌شناختی مخربی بر آن‌ها خواهد گذاشت (توکلی‌زاده، نجاتیان و سوری، ۲۰۱۵).

گلاسز ۱۹۹۸، معتقد است نظریه انتخاب در مورد بهتر انتخاب کردن است؛ اما قبل از آن هر فرد باید دلیل انتخاب‌های بد خود را بفهمد (خلیلی، برزگر کهنمویی، صاحبی و فراهانی، ۱۳۹۵). از نظر او ادراک‌های انسان از واقعیت است که رفتار، کنش‌ها، افکار و احساسات او را رقم می‌زند نه خود واقعیت (هنرپروران، قادری و امیریان زاده، ۱۳۹۰). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند؛ زوج‌هایی که از راهبردهای سازنده حل تعارض و الگوهای تعاملی مثبتی در روابط خود بهره می‌گیرند از کیفیت روابط زناشویی بالاتر، رضایت زناشویی بالا و ثبات بیشتر در زندگی بهره می‌برند (پرون مک گاورن، الیوریا سیلوا، سیمون داک، لفداهل دیویس، آدامز و همکاران، ۲۰۱۴؛ لاونر، کارنی و برادبوری، ۲۰۱۶؛ جاویدی، سلیمانی، احمدی و صمدزاده، ۱۳۹۱؛ خجسته مهر، کوچکی و رجبی، ۱۳۹۱؛ اصلانی و جامعی، ۱۳۹۴؛ موسوی، ۱۳۹۶). همچنین پژوهش‌های مختلف اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب را بر بهزیستی زنان، کیفیت رابطه، کاهش تعارض‌ها،

کاهش واکنش عاطفی منفی، انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی، بهبود ابعاد کارکرد خانواده، کاهش طلاق عاطفی و تعهد اجتماعی زوجها نشان داده است (گیریلز، ویلانوا، اندرسون، کورسبی، ماسی، اسمیت و همکاران، ۲۰۱۴؛ فتح اله زاده، میرصیفی‌فرد، کاظمی، سعادت و نوابی‌نژاد، ۱۳۹۶؛ کشاورز افشار، خوش کنش، جهان بخشی، نوابی نژاد و ثنائی ذاکر، ۱۳۹۰؛ برومند، صادقی فرد و سماوی، ۲۰۱۳؛ اکبری و دیناوند، ۲۰۱۴؛ جلدکار، نجفی و ستوده، ۱۳۹۳؛ یحیایی، نورانی پور، شفیع آبادی و فرزاد، ۲۰۱۵؛ سودانی، کریمی و شیرالی نیا، ۱۳۹۵؛ آقاییوسفی، فتحی آشتیانی، علی اکبری و ایمانی فر، ۱۳۹۵). با استناد به یافته‌ها و ادبیات پژوهش و اهمیت بررسی علمی بیشتر این رویکرد درمانی، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک‌های حل تعارض و کیفیت رابطه زناشویی و آزمون فرضیه‌های زیر بود.

۱. مداخله زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک‌های حل تعارض و کیفیت رابطه زوجها مؤثر است.

۲. تأثیر مداخله زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک‌های حل تعارض و بهبود کیفیت رابطه زوجها در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

## روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه و جامعه آماری شامل ۷۸ زوجی مراجعه کننده به مرکز مشاوره خانواده پیوند شهر مشهد در پاییز ۱۳۹۵ بود. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط زوجها، ۲۵ زوجی که در پرسشنامه تعارض زناشویی نمره ۱۱۵ و بالاتر را داشتند؛ مشخص و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج پژوهش، ۲۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. معیارها و شرایط ورود به این پژوهش عبارت از شرکت زوجی در ۸ جلسه، طول مدت زندگی مشترک ۲ تا ۱۰ سال، سن ۲۵ الی ۴۵ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، زندگی در یک خانه و با هم هنگام انجام این پژوهش و رضایت مکتوب جهت شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج داشتن بیماری مزمن بدنی یا اختلال‌های روانی شدید، اقدام به طلاق و یا در آستانه طلاق بودن، اختلال‌های کارکرد جنسی، روابط فرزندناشویی و دریافت همزمان درمان روان‌شناختی به صورت فردی و یا گروهی بود.

## ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه رفتار تعارض<sup>۱</sup>: این پرسشنامه ۲۳ ماده‌ای، ترکیبی از پرسشنامه حل مساله راسبالت (راسبالت، جانسون و مارو، ۱۹۸۶) و پرسشنامه تاکتیک‌های حل تعارض اشتراوس<sup>۲</sup> ۱۹۷۹ است

1. Conflict Behavior Scales (CBS)

2. Strauss

(نقل از التمامی، ۲۰۰۹). سه مقیاس آن شامل سوء استفاده که با سؤال‌های ۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲ و ۲۳، رفتار مثبت با سؤال‌های ۵، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳ و ۱۴، رفتار منفی با سؤال‌های ۱، ۲، ۳، ۶، ۷، ۹ و ۱۱ و ۱۶ اندازه‌گیری می‌شود. آزمودنی به هریک از سؤال‌ها به دو صورت پاسخ‌های مربوط به خود و پاسخ‌های مربوط به همسر پاسخ می‌دهد. نمره‌گذاری این پرسشنامه هفت گزینه‌ای و در قالب هرگز= ۱، یک مرتبه= ۲، دو مرتبه= ۳، سه تا پنج مرتبه= ۴، شش تا ده مرتبه= ۵، یازده تا بیست مرتبه= ۶ و بیش از بیست مرتبه= ۷ تعارض زوجها را ارزیابی می‌کند. در پژوهش دیباجی فروشانی، امامی پور و محمودی (۱۳۸۸) کمترین و بیشترین ضرایب آلفا کرونباخ برای این پرسشنامه به ترتیب ۰/۵۷ و ۰/۹۳ و در پژوهش حاضر ضرایب آلفا کرونباخ برای ارزیابی فرد از رفتار مثبت، رفتار منفی و سوء رفتار به ترتیب برابر با ۰/۶۱، ۰/۶۶ و ۰/۷۰ و برای ارزیابی فرد از رفتار مثبت همسر، رفتار منفی همسر و سوء رفتار همسر به ترتیب ۰/۶۳، ۰/۷۳ و ۰/۶۷ به دست آمد.

۲. پرسشنامه کیفیت ادراک شده از ابعاد روابط زناشویی<sup>۱</sup>. این مقیاس ۱۸ سوالی توسط فلچر، سیمپسون و توماس<sup>۲</sup> ۲۰۰۰، در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از اصلاً= ۱ تا کاملاً= ۷ تنظیم شده و دارای ۶ زیرمقیاس است که هریک ۳ ماده دارد. ماده‌های ۱ تا ۳ رضایت را، ۴ تا ۶ تعهد، ۷ تا ۹ صمیمیت، ۱۰ تا ۱۲ اعتماد، ۱۳ تا ۱۵ شور و هیجان جنسی و ۱۶ تا ۱۸ عشق را ارزیابی می‌کند. این مقیاس توسط نیلفروشان در سال ۱۳۸۹ ترجمه و روایی محتوایی آن توسط چند تن از استادان گروه روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه اصفهان تأیید شد. نیلفروشان ۱۳۸۹، آلفای کرونباخ کل آن را ۰/۹۵ و به تفکیک جنس در زنان ۰/۹۵ و در مردان ۰/۹۴ گزارش کرد. در پژوهش خواجه، بهرامی، فاتحی زاده و عابدی (۱۳۹۱) آلفای کرونباخ کل آن ۰/۹۵ و برای خرده مقیاس‌های رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و هیجان جنسی و عشق به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۴، ۰/۹۲، ۰/۹۴، ۰/۹۱ و ۰/۹۸ و در این پژوهش برای زنان ۰/۷۵ و برای مردان ۰/۷۴ به دست آمد.

۳. جلسه‌های زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب. در این پژوهش طرح مداخله درمانی هفتگی دوبا، گراهام، برتیزمن و مینا ترا (۲۰۰۹) از طریق الگوی WDEP که در آن W معادل خواسته و نیازها، D بیانگر عمل و انجام‌دادن، E بیانگر خودسنجی و P بیانگر برنامه‌ریزی<sup>۳</sup> است به شرح زیر اجرا شد.

جلسه اول. در این جلسه از زوجها سؤال شد آیا به خاطر حفظ ازدواج و تقویت آن آمده‌اند یا برای اصلاح همسر و حل مشکل خودشان؟ از آن‌ها خواسته شد روشن کنند که کدامیک برای‌شان مهمتر و در اولویت است؟ چه چیز اشتباه و نامناسبی و چه چیز مناسبی در ازدواج‌شان وجود دارد؟ چه کاری می‌توانند انجام دهند تا برای زندگی زناشویی‌شان مفید باشد؟ سپس تشویق شدند تا

1. Perceived Martial Relationship Quality Components

2. Fletcher, Simpson & Tumas

3. W=Wants and Needs, D = Direction and Doing, E=Self-Evaluation & P=Planning

فهرستی از جنبه‌های مثبت زندگی خود را در طول جلسه شناسایی کنند. تهیه فهرستی از کارهایی را که می‌توانند انجام دهند تا موجب استحکام و تقویت ازدواج آن‌ها شود کنند؛ به‌عنوان تکلیف خانگی تعیین و از آن‌ها خواسته شد پس از تعهد لازم آن را در فاصله دو جلسه انجام دهند.

جلسه دوم، ابعاد ناهماهنگی بین دنیای مطلوب زوجها و نیز میزان نیاز هریک از زوجها به عشق، محبت، دوستی و احترام بررسی و از آن‌ها خواسته شد هریک بگوید برای آنکه محبت، علاقه و صمیمیت را از همسر خود دریافت کند چگونه رفتار کرده است؟ سپس زوجها طرح‌های جدیدی را برای جلب علاقه، محبت و ایجاد صمیمیت ارائه و میزان تعهد خود را برای اجرای آن در بیرون از جلسه مداخله اعلام و همچنین پس از مطرح کردن رفتار کنونی خود، میزان کارآمدی آن را بررسی و ارزیابی کردند. به‌عنوان تکلیف خانگی از زوجها خواسته شد علاوه بر ادامه تکلیف جلسه قبل، برای آنکه علاقه، عشق و محبت همسر خود را در هفته آینده جلب کنند؛ دریابند چه کارهای مفیدی می‌تواند برای یکدیگر انجام دهند.

جلسه سوم، از زوجها خواسته شد رفتار خود را ارزیابی و بگویند آیا رفتار کلی آن‌ها نظیر تفکر، انجام دادن و احساس کردن سهم مثبتی بر خانواده داشته است؟ همچنین سؤال شد که چه نیازی وجود دارد که با همدیگر هماهنگ‌تر و به هم نزدیک‌تر شوند؟ در این جلسه گزارش طرح‌های تهیه شده زوجها برای جلب محبت و صمیمیت همسر و نیز میزان موفقیت آن‌ها ارزیابی شد و به‌عنوان تکلیف خانگی از زوجها خواسته شد این تمرین را در منزل انجام دهند و در صورت عدم اجرا، بدون پذیرش عذر و بهانه رفتارهای کنونی خود را در رابطه با کسب محبت و دوستی همسرشان را دوباره ارزیابی و طرح‌ریزی کنند.

جلسه چهارم، از هریک از زوجها سؤال شد تا کنون برای ابراز محبت و دوستی به همسرشان چه رفتاری کرده‌اند؟ آیا شیوه ابراز محبت‌شان مناسب بوده است یا خیر؟ اگر مناسب نبوده است چگونه می‌توانند آن را تغییر دهند؟ به‌عنوان تکلیف خانگی از آن‌ها خواسته شد که مشخص کنند چگونه می‌توانند برای حفظ زندگی زناشویی خود به همسرشان محبت بیشتری کنند.

جلسه پنجم، زوجها تشویق شدند ضمن بررسی شیوه‌های ابراز محبت و صمیمیت خود به همسر، شیوه‌ها و طرح‌های تازه‌ای را که کارآمدی بیشتری دارد؛ ارائه و میزان تعهد خود را به اجرای آن‌ها مشخص کنند. به‌عنوان تکلیف خانگی از آن‌ها خواسته شد که میزان خواسته یکدیگر را مشخص و واقعی بودن هریک از آن‌ها را ارزیابی و راجع به آن‌ها با همدیگر مذاکره کنند تا بتوانند برای حفظ زندگی زناشویی، خواسته خود را تعدیل و هریک به خواسته‌های دیگری توجه کند.

جلسه ششم، از زوجها خواسته شد دقت کنند اعمالی که انجام می‌دهند؛ به‌منظور قدرتمندتر کردن ارتباط‌های بین اعضای خانواده باشد و علاوه بر این، از انواع روش‌هایی که آموخته‌اند برای رسیدن به هدف‌های زیر در خانواده استفاده کنند. ۱. نیازهای پنج‌گانه شامل نیاز به عشق و تعلق، قدرت، آزادی، تفریح و بقاء و نیز ارضاء بیشتر دنیای کیفی همه اعضای خانواده را برآورده کنند و

۲. سطح ادراک خود را تغییر و تعامل‌ها با دیگر اعضای خانواده را افزایش دهند. در انتهای این جلسه مذاکره برای ارضاء نیازهای هم‌دیگر، ارزیابی شدت نیازهای‌شان، توجه بر دنیای کیفی همسر و پرسش جهت کشف بیشتر دنیای کیفی همسر و خود، به‌عنوان تکلیف خانگی تعیین شد.

جلسه هفتم، زوجها تشویق شدند وقت بیشتری را با یکدیگر بگذرانند و تعامل‌ها و ارتباط‌های مثبت را تمرین کنند تا دریابند تنها می‌توانند رفتار خود را تغییر دهند. به‌عنوان تکلیف خانگی خواسته شد وقت بیشتری را با هم بگذرانند و تعامل‌ها و ارتباط‌های مثبت را در منزل تمرین کنند.

جلسه هشتم، پس از ارزیابی تکالیف جلسه‌های قبل و بحث و گفتگو درباره فنون آموخته شده، زوجها تشویق شدند برنامه و طرح‌های جایگزینی را ارائه و هریک از آن‌ها دیدگاه و ادراک‌شان را مبنی بر اینکه دیگران مسئول شادکردن و راضی کردن آن‌ها هستند را تغییر دهند. به‌عنوان تکلیف خانگی از زوجها خواسته شد به تمرین مدام آموخته‌ها بپردازند و نیز از طریق مذاکره با همسر معین کنند با استفاده از رفتار کلی چگونه می‌توانند پنج نیاز اصلی آن‌ها و خود را برآورده کنند.

**شیوه اجرا.** بعد از کسب مجوز و هماهنگی با مدیر مرکز مشاوره خانواده پیوند مشهد و توضیح اهداف پژوهش برای زوج‌های شرکت‌کننده و اطمینان‌بخشی به آن‌ها در مورد محرمانه ماندن اطلاعات، مداخله در مورد گروه آزمایش با رعایت اصول اخلاقی به‌صورت زوجی طی ۸ هفته ۹۰ دقیقه‌ای و روزهای شنبه هر هفته انجام شد. زوج‌های گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پس از گذشت دو ماه پیگیری به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. جهت رعایت اصول اخلاقی طبق تعهدی که به گروه گواه داده شده بود پس از پایان تمامی مراحل پژوهش، آن‌ها نیز در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله‌های زوج درمانی را در مرکز یادشده دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از طرح تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی زنان گروه آزمایش ۳۵/۷۰ و ۷/۱۷ و در گروه گواه ۳۴/۲۰ و ۷/۲۸ و در مردان گروه آزمایش به‌ترتیب ۳۸/۴۰ و ۶/۵۵ و در گروه گواه ۳۶/۸۰ و ۷/۰۸ بود. میانگین و انحراف معیار مدت زمان ازدواج در زوج‌های گروه آزمایش ۵/۲۰ و ۲/۸۶ و در گروه گواه ۵/۸۰ و ۳/۰۵ بود. میزان تحصیلات زنان و مردان گروه آزمایش ۴۰ درصد دیپلم، ۴۰ درصد کارشناسی و ۲۰ درصد کارشناسی ارشد و در گروه گواه به‌ترتیب ۴۰، ۶۰ و ۰ درصد بود. مشاغل ۴۰ درصد از زنان گروه آزمایش خانه‌داری، ۳۰ درصد دولتی و ۳۰ درصد آزاد و در زنان گروه گواه این نسبت‌ها به‌ترتیب ۲۰، ۴۰ و ۴۰ درصد بود. مشاغل مردان گروه آزمایش ۴۰ درصد دولتی و ۶۰ درصد آزاد و در مردان گروه گواه نسبت مشاغل دولتی و آزاد ۵۰ درصد بود. ۱۰ درصد زوج‌های گروه آزمایش یک فرزند، ۶۰ درصد دو فرزند و ۳۰ درصد سه فرزند یا بیشتر و در گروه گواه ۳۰ درصد یک فرزند، ۵۰ درصد دو فرزند و ۱۰ درصد سه فرزند یا بیشتر داشتند و ۱۰ درصد بدون فرزند بودند.

**جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته دو گروه و مراحل آزمون در زن‌ها**

سازه	متغیرها	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
۱. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.	ارزیابی شخص از رفتار مثبت	آزمایش گواه	۲۷/۶۰	۴/۴۸	۲۵/۱۰	۳/۳۱	۲۵/۱۰	۳/۳۱	۲۵/۱۰
	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی	آزمایش گواه	۲۹/۶۰	۵/۵۴	۱۳/۸۰	۳/۶۱	۱۳/۸۰	۳/۶۱	۱۳/۸۰
	ارزیابی شخص از رفتارهای مثبت	آزمایش گواه	۱۳/۳۰	۲/۰۳	۹/۳۰	۱/۶۴	۹/۳۰	۱/۶۴	۹/۳۰
	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی	آزمایش گواه	۱۴/۲۰	۵/۲۹	۱۳/۵۰	۲/۹۹	۱۳/۵۰	۲/۹۹	۱۳/۵۰
	ارزیابی همسر از رفتار مثبت	آزمایش گواه	۲۱/۹۰	۳/۳۵	۲۱/۲۰	۲/۳۹	۲۱/۲۰	۲/۳۹	۲۱/۲۰
	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی	آزمایش گواه	۲۰/۳۴	۶/۶۳	۱۵/۲۰	۷/۷۷	۱۵/۲۰	۷/۷۷	۱۵/۲۰
	ارزیابی همسر از رفتارهای مثبت	آزمایش گواه	۳۰/۱۰	۸/۵۶	۳۱/۰۰	۸/۱۲	۳۱/۰۰	۸/۱۲	۳۱/۰۰
	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی	آزمایش گواه	۱۹/۹۰	۶/۱۴	۱۰/۶۰	۲/۹۵	۱۰/۶۰	۲/۹۵	۱۰/۶۰
	سوء رفتار	آزمایش گواه	۱۹/۴۰	۶/۰۶	۱۸/۵۰	۳/۱۴	۱۸/۵۰	۳/۱۴	۱۸/۵۰
	کیفیت رابطه زناشویی	آزمایش گواه	۹۱/۱۰	۱۶/۷۴	۱۱۶/۳۰	۱۱/۸۱	۱۱۶/۳۰	۱۱/۸۱	۱۱۶/۳۰

**جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته دو گروه و مراحل آزمون در شوهرها**

سازه	متغیرها	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.	ارزیابی شخص از رفتار مثبت	آزمایش گواه	۲۴/۴۰	۴/۰۶	۲۲/۵۰	۲/۴۶	۲۲/۵۰	۲/۴۶	۲۲/۵۰
	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی	آزمایش گواه	۳۱/۷۰	۶/۱۵	۱۲/۲۰	۳/۲۲	۱۲/۲۰	۳/۲۲	۱۲/۲۰
	ارزیابی شخص از رفتارهای مثبت	آزمایش گواه	۲۷/۱۰	۶/۷۲	۲۷/۱۰	۴/۰۶	۲۷/۱۰	۴/۰۶	۲۷/۱۰
	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی	آزمایش گواه	۱۵/۵۰	۵/۸۳	۹/۵۰	۱/۷۲	۹/۵۰	۱/۷۲	۹/۵۰
	سوء رفتار	آزمایش گواه	۱۷/۰۰	۳/۸۰	۱۷/۴۰	۲/۰۷	۱۷/۴۰	۲/۰۷	۱۷/۴۰
	ارزیابی همسر از رفتار مثبت	آزمایش گواه	۲۳/۲۰	۴/۰۲	۲۱/۹۰	۲/۰۲	۲۱/۹۰	۲/۰۲	۲۱/۹۰
	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی	آزمایش گواه	۱۹/۵۰	۵/۸۴	۲۰/۴۰	۴/۱۲	۲۰/۴۰	۴/۱۲	۲۰/۴۰
	ارزیابی همسر از رفتارهای مثبت	آزمایش گواه	۳۴/۹۰	۶/۵۴	۱۲/۶۰	۲/۵۵	۱۲/۶۰	۲/۵۵	۱۲/۶۰
	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی	آزمایش گواه	۳۲/۲۰	۸/۰۷	۳۲/۲۰	۷/۲۵	۳۲/۲۰	۷/۲۵	۳۲/۲۰
	سوء رفتار	آزمایش گواه	۱۶/۴۰	۲/۳۲	۹/۹۰	۱/۵۲	۹/۹۰	۱/۵۲	۹/۹۰

جدول ۱ و ۲ نشان می‌دهد در نمره‌های گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه در ابعاد سبک‌های حل تعارض و کیفیت رابطه زناشویی زنان و مردان از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری بهبود ایجاد شده است.



**جدول ۳. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای توزیع طبیعی داده‌ها در سه مرحله**

متغیرها	شاخص	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
برقراری رابطه	ارزیابی شخص از رفتار مثبت	زن‌ها	۰/۱۷	۰/۱۳
		شوهرها	۰/۱۳	۰/۱۷
	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی	زن‌ها	۰/۱۷	۰/۱۸
		شوهرها	۰/۱۸	۰/۱۶
	ارزیابی شخص از سوء رفتار	زن‌ها	۰/۱۹	۰/۱۲
		شوهرها	۰/۱۱	۰/۱۳
	ارزیابی همسر از رفتار مثبت	زن‌ها	۰/۱۶	۰/۱۳
		شوهرها	۰/۱۲	۰/۱۳
	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی	زن‌ها	۰/۱۶	۰/۱۳
		شوهرها	۰/۱۲	۰/۱۵
	ارزیابی همسر از سوء رفتار	زن‌ها	۰/۱۱	۰/۱۳
		شوهرها	۰/۱۵	۰/۱۴
	کیفیت رابطه زناشویی	زن‌ها	۰/۱۷	۰/۱۵
		شوهرها	۰/۱۰	۰/۱۳

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

اطلاعات جدول ۳ حاکی از برقراری مفروضه توزیع طبیعی داده‌ها در متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در زنان و مردان است.

**جدول ۴. نتایج مفروضه‌ها و شیب رگرسیون نمره‌های متغیرها زن‌ها و شوهرهای دو گروه**

متغیرها	گروه	ام. باکس		بارتلت		موخلی		شیب رگرسیون	
		F	(df=5)	$\chi^2$	(df=2)	F	(df=2)	w	$\chi^2$
برقراری رابطه	زن‌ها								
		ارزیابی شخص از رفتار مثبت							
	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی	۱/۱۲	۲۶/۳۱**	۰/۹۲	۱/۴۱	۰/۹۴	۳/۳۱	۰/۹۴	۱/۲۰
	ارزیابی شخص از سوء رفتار								
	ارزیابی همسر از رفتار مثبت								
	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی	۱/۲۶	۲۱/۹۹**	۰/۸۳	۳/۲۸	۰/۹۶	۳/۲۸	۰/۹۶	۱/۲۳
	ارزیابی همسر از سوء رفتار								
	ارزیابی شخص از رفتار مثبت								
	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی	۱/۱۰	۲۸/۴۰**	۰/۷۵	۴/۹۳	۰/۹۵	۴/۹۳	۰/۹۵	۱/۱۴
	ارزیابی شخص از سوء رفتار								
	ارزیابی همسر از رفتار مثبت								
	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی	۱/۱۴	۳۲/۰۳**	۰/۵۵	۱/۱۳	۰/۸۹	۱/۱۳	۰/۸۹	۱/۲۳
	ارزیابی همسر از سوء رفتار								
	کیفیت رابطه	زن‌ها							
زناشویی	شوهرها	۱/۲۲	۲۹/۱۳**	۰/۴۵	۵/۵۸	۰/۴۹	۵/۵۸	۰/۴۹	

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

نتایج جدول ۴ گویای آن است که مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس/کوارینانس و نیز فرض کرویت بارتلت نیز در تمامی متغیرها برقرار است. آزمون کرویت موخلی معنادار نیست؛ بر این اساس می‌توان کرویت ماتریس کوارینانس متغیرهای وابسته را پذیرفت و از مقادیر F با درجه آزادی استفاده کرد. نتایج آزمون لوین بیانگر برقراری همگنی واریانس‌ها در دو گروه و مفروضه همگنی شیب رگرسیون نیز بیانگر این است که همگنی در تمامی متغیرها وجود دارد.

#### جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه گیری مکرر برای نمره‌های متغیرها در دو گروه

متغیرها	گروه	زن‌ها		شوهرها	
		F	درجه آزادی	F	درجه آزادی
ارزیابی شخص از رفتار مثبت	درون گروهی	۸/۲۶**	۱۸ و ۲	۰/۴۸	۱۸ و ۲
	مقایسه بین گروهی	۱/۰۶	۱۸ و ۲	۰/۱۰	۱۸ و ۲
ارزیابی شخص از رفتارهای منفی	درون گروهی	۵۰/۷۳**	۱۸ و ۲	۰/۸۵	۱۸ و ۲
	مقایسه بین گروهی	۴/۱۸	۱۸ و ۲	۰/۰۳	۱۸ و ۲
ارزیابی شخص از سوء رفتار	درون گروهی	۱۶/۲۶**	۱۸ و ۲	۰/۶۴	۱۸ و ۲
	مقایسه بین گروهی	۳/۹۹	۱۸ و ۲	۰/۰۶	۱۸ و ۲
ارزیابی همسر از رفتار مثبت	درون گروهی	۴۷/۷۴**	۱۸ و ۲	۰/۸۴	۱۸ و ۲
	مقایسه بین گروهی	۱/۷۹	۱۸ و ۲	۰/۱۷	۱۸ و ۲
ارزیابی همسر از سوء رفتار	درون گروهی	۱۹/۴۷**	۱۸ و ۲	۰/۶۸	۱۸ و ۲
	مقایسه بین گروهی	۲۶/۷۰**	۱۸ و ۲	۰/۰۳	۱۸ و ۲

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

طبق اطلاعات جدول ۵ تفاوت میانگین‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در زنان و شوهران گروه آزمایش در تمامی سبک‌های حل تعارض، به جز ارزیابی همسر از رفتارهای مثبت معنادار است ( $P = 0.0001$ ). مقایسه میانگین‌های بین گروهی در زنان نشان می‌دهد که فقط ارزیابی شخص از رفتارهای منفی ( $P = 0.014$ ) و ارزیابی همسر از رفتارهای منفی معنادار است ( $P = 0.013$ ).

$P=$ ؛ ولی در شوهران در تمامی سبک‌های حل تعارض معنادار است ( $P= ۰/۰۰۰۱$ ). در گروه آزمایش تفاوت میانگین‌ها بر حسب مراحل آزمون در کیفیت رابطه زناشویی ( $P= ۰/۰۰۰۱$ ) و نیز تفاوت‌های بین گروهی ( $P= ۰/۰۰۰۱$ ) معنادار است.

جدول ۶. نتایج آزمون بن فرونی برای مقایسه‌های جفتی میانگین نمره‌های متغیرها

پیش‌آزمون-پس‌آزمون		پیش‌آزمون-پیگیری		پس‌آزمون-پیگیری		گروه	متغیر
تفاوت	انحراف معیار	تفاوت	انحراف معیار	تفاوت	انحراف معیار		
۶/۰۰**	۱/۲۳	۴/۸۰	۱/۹۹	-۱/۲۰	۱/۳۷	آزمایش گواه	ارزیابی شخص از رفتارهای مثبت
۱۵/۸۰**	۱/۷۹	۱۳/۶۰**	۱/۸۰	-۲/۲۰	۱/۵۰	آزمایش گواه	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی
۴/۰۰**	۰/۶۰	۲/۶۰*	۰/۷۹	-۱/۴۰	۰/۷۳	آزمایش گواه	ارزیابی شخص از سوء رفتار
۰/۷۰	۱/۲۶	۱	۱/۰۸	۰/۳۰	۰/۹۴	آزمایش گواه	ارزیابی همسر از رفتارهای مثبت
۱۹/۰۰**	۲/۲۹	۱۶/۷۰**	۲/۳۵	-۲/۳۰	۱/۶۶	آزمایش گواه	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی
۹/۳۰**	۱/۶۷	۶/۸۰*	۲/۹۸	-۲/۵۰	۲/۵۶	آزمایش گواه	ارزیابی همسر از سوء رفتار
-۲۴/۲۰**	۳/۶۲	۲۵/۳۰**	۵/۸۱	-۱/۱۰	۴/۰۲	آزمایش گواه	کیفیت رابطه زناشویی
۱/۹۰	۱/۲۳	۳/۳۰	۱/۴۸	۱/۴۰	۰/۵۲	آزمایش گواه	ارزیابی شخص از رفتارهای مثبت
۱۹/۵۰**	۱/۸۷	۱۸/۷۰**	۱/۵۹	-۰/۸۰	۰/۷۹	آزمایش گواه	ارزیابی شخص از رفتارهای منفی
۶/۰۰**	۱/۵۷	۰/۸۰	۰/۷۹	-۰/۳۰	۰/۳۰	آزمایش گواه	ارزیابی شخص از سوء رفتار
۱/۳۰	۱/۶۳	۲/۳۰	۱/۱۶	۱/۰۰	۰/۸۸	آزمایش گواه	ارزیابی همسر از رفتارهای مثبت
۲۲/۳۰**	۲/۴۰	۲۱/۳۰**	۲/۰۸	-۱/۰۰	۱/۱۵	آزمایش گواه	ارزیابی همسر از رفتارهای منفی
۶/۰۰**	۱/۴۵	۶/۶۰**	۱/۱۳	۰/۶۰	۰/۵۲	آزمایش گواه	ارزیابی همسر از سوء رفتار
-۱۶/۶۰**	۵/۰۶	-۵/۰۱**	۴/۳۳	-۱/۹۰	۲/۱۸	آزمایش گواه	کیفیت رابطه زناشویی
۱/۸۰	۱/۱۵	۲/۱۰	۱/۳۰	۰/۳۰	۰/۵۶	آزمایش گواه	

\* $P<۰/۰۵$  \*\* $P<۰/۰۱$

جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین متغیر سبک‌های حل تعارض در زنان و شوهران ( $P=0/05$ ) و متغیر کیفیت رابطه زناشویی در مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ( $P=0/001$ )؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای مذکور معنادار نیست. این یافته بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری پایدار مانده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک‌های حل تعارض و کیفیت رابطه زوج‌ها مؤثر است. این نتایج با یافته‌های جی و همکاران (۲۰۱۶)؛ جاکوب، گری و کونس (۲۰۱۷)؛ گریلز و همکاران (۲۰۱۴)؛ پرون مک گاورن و همکاران (۲۰۱۴)؛ لاورن و همکاران (۲۰۱۶)؛ آقاپوسفی و همکاران (۱۳۹۵)؛ کشاورز افشار و همکاران (۱۳۹۰)؛ فتح‌اله زاده و همکاران (۱۳۹۶)؛ اصلانی و همکاران (۱۳۹۴)؛ جاویدی و همکاران (۱۳۹۱)؛ خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۱)؛ اصلانی و همکاران (۱۳۹۴)؛ موسوی (۱۳۹۶)؛ برومند و همکاران؛ (۲۰۱۳)؛ اکبری و همکاران (۲۰۱۴)؛ جلدکار و همکاران (۱۳۹۳)؛ یحیایی و همکاران (۲۰۱۵)؛ سودانی و همکاران (۱۳۹۵) هم‌خوانی دارد. از دیدگاه مداخله با تأکید بر نظریه انتخاب، انسان‌ها به دو شیوه از یکدیگر جدا می‌شوند و فاصله می‌گیرند که یکی مقاومت دیگری کناره‌گیری است. به بیانی دیگر جنگ یا گریز سرآغاز خاتمه هر نوع رابطه‌ای است. یکی از مداخله‌هایی که در این رویکرد بر آن تأکید می‌شود؛ این است که از زوجها خواسته می‌شود که قبل از آنکه حرفی به زبان بیاورند یا دست به کاری بزنند از خود بپرسند که «اگر الان این حرف را بزنم یا این کار را انجام بدهم به همسرم نزدیک‌تر می‌شوم یا دورتر؟» با طرح این پرسش برای خود، زوجها برای کنترل کردن دیگری به سرزنش، انتقاد، شکایت و تحقیر متوسل نمی‌شوند.

نتایج پژوهش گریلز و همکاران (۲۰۱۴) نشان داده است که آموزش نظریه انتخاب هم بر کاهش الگوهای ارتباطی «توقع مرد/کناره‌گیری زن» و هم بر الگوی ارتباطی «توقع زن/کناره‌گیری مرد» مؤثر بوده است. در اصل داشتن الگوی ارتباطی سازنده متقابل در ارتباط‌های زوج‌ها، می‌تواند بنیان روابط و خانواده را مستحکم کند. در چنین ارتباطی به احتمال زیاد، همانند آنچه در پژوهش جی و همکاران (۲۰۱۶) به دست آمد؛ رفتارهای تکانشی کاهش می‌یابد که می‌تواند به سازگاری یا رضایت‌مندی بیشتر در زوجها بیانجامد. در همین راستا، پژوهش آقاپوسفی و همکاران (۱۳۹۵) نیز نشان داد با آموزش نظریه انتخاب می‌توان قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی، موفقیت، ارتباط مؤثر، بهبود صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی را به زوجها آموخت تا زوجها بتوانند با واقعیت کنار بیایند و قبول مسئولیت کنند و نیازهای اساسی خود را بشناسند و بر اینجا و اکنون تمرکز کنند. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رفتار مثبت زوجها مؤثر نبوده است. این نتیجه با نتایج پژوهش عرب پور و هاشمیان (۱۳۹۱) همسو و با نتایج فتح‌اله زاده و همکاران (۱۳۹۶)، آقاپوسفی و همکاران (۱۳۹۵)، همسویی ندارد. در تبیین عدم تأیید این یافته می‌توان گفت از آنجا که زوجها زمانی برای درمان مراجعه

می‌کنند که در رابطه آن‌ها یک تغییر فاحش هیجانی یا یک بحران رخ داده باشد؛ از این‌رو، می‌توان دید که زوج‌ها در هنگام مراجعه آشفتنگی زیادی دارند و مشاهده تغییرات آن‌ها به زمان بیشتری نیاز دارد. در تبیین اثربخش بودن زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کیفیت رابطه زناشویی می‌توان چنین بیان کرد که با ایجاد جو حمایتی و حاکی از اعتماد در جلسه‌ها و با آموزش مفاهیم پایه‌ای نظریه انتخاب، زوج‌ها متقاعد می‌شوند که اگر بخواهند رابطه رضایت‌بخشی داشته باشند بایستی به نیازهای یکدیگر حساسیت نشان دهند و سعی در درک دنیای کیفی یکدیگر داشته باشند و بنابراین لازم است در جلسه درمان برای انجام چنین رفتارهایی با یکدیگر به توافق برسند. از طرفی در این رویکرد از زوج‌ها خواسته می‌شود به کیفیت مدت زمانی که با یکدیگر سپری می‌کنند؛ توجه داشته باشند و فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که نیازهای هر دوی آن‌ها را برآورده کند و از انجام رفتارهای آزار رسان مانند سرزنش و بحث افراطی خودداری کنند. در نتیجه اختصاص دادن چنین اوقاتی به یکدیگر، کیفیت رابطه بین آن‌ها بهبود می‌یابد و باعث می‌شود زوج‌ها ادراک مثبت‌تر و خوشایندتری نسبت به خود، یکدیگر و رابطه زناشویی‌شان پیدا کنند (رابی، ووبولدینگ و کارلسون، ۲۰۱۲).

در این پژوهش نیز با استفاده از زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب، با عملی کردن مفاهیم و اصول این مداخله، زوج‌ها توانستند با یادگیری مهارت‌ها، نگرش‌ها و کسب انتظارات واقع‌بینانه، مانع از تخریب روابط زناشویی خویش شوند و در جهت حفظ روابط زناشویی خویش تلاش و تمرین کنند. با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی، اثربخشی این رویکرد با دیگر الگوهای زوج درمانی مقایسه شود. همچنین روان‌شناسان و مشاوران خانواده پیشنهاد می‌شود که در مرحله مشاوره‌های قبل از ازدواج، زناشویی و طلاق از این رویکرد برای راهنمایی و درمان زوج‌ها استفاده و از پاشیدگی روابط و خانواده‌ها جلوگیری کنند. تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج این پژوهش، با توجه به محدود بودن افراد نمونه به مرکز مشاوره خانواده پیوند شهر مشهد با محدودیت رو به رو است.

## سپاسگزاری

از تمامی شرکت‌کنندگان، کارکنان و مدیریت مرکز مشاوره خانواده پیوند مشهد که با همکاری صمیمانه خود اجرای این پژوهش را میسر ساختند؛ قدردانی می‌شود. این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است.

## منابع

اصلائی، خالد، و جامعی، معصومه. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی زوج‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۹(۴): ۵۳-۳۷.

اعتمادی، عذرا، جابری، سمیه، جزایری، رضوان السادات، و احمدی، سید احمد. (۱۳۹۳). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با صمیمیت زناشویی در زنان شهر اصفهان، *فصلنامه زن و جامعه*، ۵(۱): ۷۴-۶۳.

اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر...

آقایوسفی، علی‌رضا، فتحی آشتیانی، علی، علی اکبری، مهناز، و ایمانی فر، حمیدرضا. (۱۳۹۵). اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض‌های زناشویی و بهزیستی اجتماعی. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*، ۷(۲): ۲۰-۱.

جاویدی، نصیرالدین، سلیمانی، علی اکبر، احمدی، خدا بخش، و صمد زاده، منا. (۱۳۹۱). اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار (EFT) بر بهبود الگوهای زوجین. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱(۵): ۴۱۰-۴۰۲.

جلدکار، ثمر، نجفی، محمود، و ستوده، نعمت‌الله. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی. *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*، ۱۳(۴): ۳۶-۲۳. خجسته مهر، رضا، کوچکی، رحیم، و رجبی، غلام‌رضا. (۱۳۹۱). نقش واسطه‌های اسنادهای ارتباطی و راهبردهای حل تعارض غیرسازنده در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت زناشویی. *دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر*، ۷(۲): ۱۴-۳.

خجسته مهر، رضا، احمدی قوزلوجه، احمد، سودانی، منصور، و شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان بافت نگر انصاف محور بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۹(۲): ۹۶-۷۹.

خلیلی، شیوا، برزگر کهنمویی، ساناز، صاحبی، علی، و فراهانی، حجت‌الله. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله مبتنی بر تئوری انتخاب و واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۸(۷): ۸۹-۲۳.

خواجه، نبی‌اله، بهرامی، فاطمه، فاتحی زاده، مریم السادات، و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۱). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس کیفیت روابط زناشویی، همدلی و سیستم سازی در دانشجویان متاهل دانشگاه اصفهان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۸(۲): ۹۵-۷۳.

دیباچی فروشانی، فاطمه سادات، امامی پور، سوزان، و محمودی، غلام‌رضا. (۱۳۸۸). رابطه سبک‌های دلبستگی و راهبردهای حل تعارض بر رضایت‌مندی زناشویی زنان. *اندیشه و رفتار*، ۴(۳): ۱۰۱-۸۷. سودانی، منصور، کریمی، سهیلا، و شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین. *مجله روان‌شناسی خانواده*، ۳(۲): ۹۲-۸۳.

عرب‌پور، الهام، و هاشمیان، کیانوش. (۱۳۹۱). اثربخشی زوج درمانی به روش واقعیت درمانی بر بهبود روابط صمیمانه زوجین. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۳(۱): ۱۳-۱.

فتح اله زاده، نوشین، میرصیفی فرد، لیلا السادات، کاظمی، مهناز، سعادت، نادره، و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوج‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۳ پیایی ۴۴): ۳۵۳-۳۷۲.

کشاورز افشار، حسین، خوش کنش، ابوالقاسم، جهان بخشی، زهرا، نوایی نژاد، شکوه، و ثنائی ذاکر، باقر. (۱۳۹۰). اثربخشی مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در بهبود روابط زوجین. *فصلنامه شغلی و سازمانی*، ۳(۷): ۴۱-۵۳.

موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۶). ابعاد کیفیت زناشویی: بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های مؤلفه‌های تعامل و شیوه‌های حل تعارض. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۷(۱): ۱۰۰-۸۱.

هنرپروران، نازنین، قادری، زهرا، 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 پیاپی ۲۰): ۱۰۷-۹۱.

- Akbari, M., & Dinarvand, F. (2014). Effectiveness of therapy based on teaching Choice Theory on reuction of negative emotional reactions between couples with marital conflicts. *Internatiaonal Journal of Basic & Applied Research*, 3(1): 38-41.
- Al Tamimi, N. (2009). *Predictors of marital satisfaction in arranged marriages in Saudi Arabia*. PhD. Thesis. The University of York. Centre for Women's Studies.
- Boromand, R., Sadeghifard, M., & Samavi, A. (2013). The effectiveness of group counseling based on the Choice Theory on reducing marital conflicts. *American Journal of Life Sciences*, 1(1): 11-19.
- 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.
- Grills, C., Villanuev, 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.
- Ha, T., Overbeek, G., Lichtwarck-Aschoff, A., & Engels R. (2013) Do conflict resolution and recovery predict the survival adolescents' romantic relationships? *Plos one*, 8(4): 61871-61872.
- Jacob, S., Gray, J. & Coons, V. (2017). Trait and goal similarity and discrepancy in romantic couples. *Personality and Individual Differences*, 107(1): 1-5.
- Jaye, L., Derrick Rebecca, J., Houston, B.M., Quigley, M., Testa, A. Kubiak, A., Gregory, G., Homish, E., & Leonard, A. (2016) Dis similarity in impulsivity and marital satisfaction: A comparison of volatility, compatibility, and incompatibility hypotheses. *Journal of Research in Personality*. 61(1): 35-49.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples communication pridict matital satisfacation, or does marital satisfacation communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3): 680-694.
- Perrone-McGovern. K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J. & Goncalves, O. F. (2014). Effect of empathy and

- conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39(1): 19-25.
- Robey, P. A., Wubbolding, R. E., & Carlson, J. (2012). *Contemporary issues in couples counseling: A choice theory and reality therapy approach*. New York: Rutledge.
- Rossi, F. S., Holtzworth-Munroe, A., & Rudd, B. N. (2016). *Intimate partner violence and child custody*. Parenting plan evaluations: applied research for the family court.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G., D. (1986). Impact of couple of patterns of problem solving on distress and no distress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1): 744-753.
- Somohano, V., C. (2013). *Mindfulness attachment style and conflict resolution behaviors in romantic relationships*. (MA). Humboldt University.
- Tavakolizadeh, J., Nejatian, M., & Soori, A. (2015). The effectiveness of communication skills training on conflicts and its different aspects in women. *Procardia- Social and Behavioral Sciences*, 171(1): 214-221.
- Xu, M., Thomas, P. A., & Umberson, D. (2015). Marital quality and cognitive limitation in late life. *Journal of gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(3): 1-11.
- Yahyae, G A., Nooranipoor, R., Shfiabadi, A., & Farzad, V. (2015). The effectiveness of Reality Therapy on the improvement of couples family functioning. *Arch Hyg Sci*, 4(1): 120-127.
- Yange, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P., & Wange, Z. (2016). Parent marital conflict and Internet addiction among Chinese college student: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 59(1): 221-229.

\*\*\*



### پرسشنامه رفتار تعارض

عبارت‌ها	من	همسر
۱. در مورد خاتمه دادن به روابطمان فکر می‌کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۲. وقت‌ها کمی را با همسرمان صرف می‌کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۳. به جای حل مشکل، بدخلقی می‌کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۴. در مورد خاتمه دادن به روابطمان صحبت می‌کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۵. برای حل مشکل، تصمیم به تغییراتی در برخی جنبه‌های روابط مشترکمان می‌گیریم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۶. همسرمان را به خاطر مسائل فرعی مورد انتقاد قرار می‌دهیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۷. هر کاری می‌کنیم تا همسرمان را از خودمان دور کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۸. به دنبال یک راه حل توافقی می‌گردیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۹. برای مدتی همسرمان را نادیده می‌گیریم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۰. به جای گرفتن تصمیم، اجازه می‌دهیم گذشت زمان موجب آرام شدن اوضاع شود.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۱. با همسرمان راجع به جدایی صحبت می‌کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۲. اشتباه‌ها و ضعف همسرمان را قبول می‌کنیم و سعی نمی‌کنیم آن را عوض کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۳. حق را به همسرمان می‌دهیم و مسائل را فراموش می‌کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۴. همسرمان را تحقیر می‌کنیم یا به او ناسزا می‌گوئیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۵. از اتاق یا خانه خارج می‌شویم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۶. همسرمان را تهدید می‌کنیم که به طرف او چیزی پرتاب کنیم یا او را کتک بزنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۷. اجسام را پرتاب می‌کنیم و یا چیزی را لگد یا خرد می‌کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۸. سعی می‌کنیم همسرمان را هول بدهیم و یا یقه‌اش را بگیریم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۱۹. به همسرمان سیلی می‌زنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۲۰. با دست و یا چیز دیگری به او می‌زنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۲۱. او را کتک می‌زنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
۲۲. با یک شیء خطرناک او را تهدید می‌کنیم.	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

\*\*\*

### پرسشنامه کیفیت ابعاد رابطه

عبارت‌ها	من	همسر	مؤلفه
۱. چقدر از رابطه خود رضایت دارید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	رضایت رابطه
۲. چقدر از رابطه خود خوشنود هستید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۳. چقدر از رابطه خود احساس شادمانی می‌کنید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۴. چقدر در رابطه خود متعهد هستید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	تعهد
۵. چقدر خود را وقف رابطه زناشویی خود کرده‌اید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۶. چقدر به رابطه خود پایبند هستید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۷. چقدر رابطه شما صمیمی است؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	صمیمیت
۸. چقدر رابطه شما نزدیک است؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۱۰. چقدر به همسران اعتماد دارید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	اعتماد
۱۱. چقدر می‌توانید روی همسران حساب کنید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۱۲. همسران چقدر قابل اطمینان است؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۱۳. رابطه شما چقدر پرشور و هیجان است؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	شور و هیجان
۱۴. در رابطه شما چقدر میل جنسی وجود دارد؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	جنسی
۱۵. در رابطه جنسی شما چقدر شور و هیجان وجود دارد؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۱۶. چقدر همسر خود را دوست دارید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	عشق
۱۷. چقدر به همسر خود علاقه دارید؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	
۱۸. چقدر همسران برایتان عزیز است؟	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷	

\*\*\*