



اثربخشی نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش تمایز یافتگی و صمیمیت دانشجویان متأهل

منیره السادات شریعت‌زاده^{۱*}، مصطفی تبریزی^۲، قدسی احقر^۳

۱- دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران- کارشناس ارشد مشاوره. ۲- دانشگاه علامه طباطبائی- دانشکده روانشناسی- دکتری مشاوره خانواده. ۳- پژوهشکده مطالعات آموزش پرورش- دکتری مدیریت آموزشی.

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۱۰/۰۶، تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۱۱/۲۷

چکیده

مقدمه: ازدواج و انتخاب همسر یکی از مهمترین رویدادهای زندگی انسان محسوب می‌شود که نه تنها بر سلامت جسمی بلکه بر سلامت روانی فرد نیز تأثیر می‌گذارد و به‌طور قطع هر مشکلی برای خانواده اتفاق بیافتد؛ ضرر آن متوجه کل ساختار و نظام ارزشی، فرهنگی جامعه خواهد بود. متأسفانه زوج‌های جوان وقت و انرژی خاصی صرف آماده شدن برای ورود به این رابطه نمی‌کنند و در همان سال‌های اولیه زندگی، تعارضات قابل توجهی را تجربه می‌کنند. هدف مطالعه حاضر بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر افزایش تمایز یافتگی و صمیمیت زوجین می‌باشد.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه مداخله‌ای ۳۰ زوج (۶۰ نفر) از دانشجویان متأهل انتخاب و به‌صورت تصادفی به دو گروه مداخله (۱۵ زوج) و شاهد (۱۵ زوج) تقسیم شدند. قبل از مداخله و بعد از آن پرسشنامه خود تمایز سازی (DSI) و رضایت زناشویی (MIQ) توسط دانشجویان تکمیل گردید. گروه شاهد هیچ آموزشی دریافت نکردند. مداخله شامل ۱۰ جلسه آموزش نظریه انتخاب بود.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش تمایز یافتگی دانشجویان متأهل مؤثر است، به طوری که میانگین نمرات خود تمایز سازی در گروه مداخله از ۱۷۰/۲±۱۹/۲ به ۱۹۱/۸±۱۰/۱ افزایش یافته است. همچنین تأثیر مداخله بر افزایش صمیمیت زناشویی بین زوجین معنادار نبود.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش سودمندی آموزش نظریه انتخاب را در افزایش تمایز یافتگی تأیید می‌کند لذا با توجه به تغییرات و تحولات فرهنگی، اجتماعی و نیاز روز افزون جوانان در آستانه ازدواج پیشنهاد می‌شود در مراکز آموزشی و دانشگاهی، آموزش این مهارت‌ها مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: آموزش، نظریه انتخاب، تمایز یافتگی، صمیمیت زناشویی.

Original Article

Knowledge & Health 2014;8(4):89-93
DOI:10.1234%2Fknh.v0i0.389

The Effectiveness of Choice Theory by Grouping Method on Increasing Self-Differentiation and Intimacy of Married Students

Monireh Shariatzadeh^{1*}, Mostafa Tabrizi², Ghodsi Ahghar³

1- M.A. in Counseling, Islamic Azad University Science and Research Branch, Tehran 2- Ph.D. in Family Counseling, Allameh Tabataba'i University, Faculty of Psychology and Education 3- Ph.D. In Education Technology, Research Institute for Education.

Abstract:

Introduction: Marriage and choice of spouse is one of the most important events of human life which affect not only the physical but also mental health of the individual. It is certain that any problem that arises in the family, the losses will concern the total structure and cultural value system of the society. Unfortunately, young couples do not allocate particular time and energy to preparedness to establish relationship and consequently experience the considerable amount of conflict in early years of marital life. The aim of this study is to investigate the effectiveness of choice theory education on increasing self-differentiation and intimacy in married couples.

Methods: In this interventional study, 30 married couples of students (n=60) were selected and allocated randomly to case (15 couples) and control (15 couples) groups. Differentiation of Self-Inventory (DSI) and Marital Intimacy (MIQ) questionnaires were completed by students. The control group received no training. Intervention included 10 sessions of choice theory education.

Results: results showed that choice theory education by grouping method is effective in increasing the self-differentiation of married students, in which the mean score of self-differentiation in case group increased from 170.2±19.2 to 191.8±10.1. Also, the effect of intervention on increasing the couples' marital intimacy was not significant.

Conclusion: Result of this research confirmed the effectiveness of choice theory education in increasing the self-differentiation, so regarding the cultural and social transition and also the increasing need of incipient married youth, it is recommended that education of these skills will be concerned in the academic and training centers.

Keywords: Education, Choice theory, Self-differentiation, Marital intimacy.

Conflict of Interest: No

Received: 27 December 2010

Accepted: 16 February 2011

*Corresponding author: M. Shariatzadeh, Email: monireh.shariati@gmail.com

مقدمه

همسرگزینی و پیمان زناشویی هر دو نشانه بالندگی و پیشرفت شخصی هستند. گزینش همسر بی‌گمان یکی از مهمترین تصمیماتی است که در زندگی گرفته می‌شود (۱). در گذشته، همسران توسط والدین انتخاب می‌شدند و جوانان آشنایی محدودی از همدیگر داشتند. آنها با تعاریف خاصی که از نقششان و انتظاراتی که توسط والدین و فرهنگ ارائه می‌شد وارد رابطه زناشویی می‌شدند. طی دهه‌های گذشته با تغییر خانواده‌های گسترده به هسته‌ای، تحولات اقتصادی و اجتماعی، بالا رفتن سطح تحصیلات، شاغل شدن زنان، میل به استقلال تصمیم‌گیری در انتخاب شریک زندگی؛ دلایل اساسی ازدواج سنتی دستخوش تغییراتی شده است (۲). امروزه جوانان میل دارند شریک زندگی خود را آزاد و مستقلانه انتخاب کرده و روابط صمیمانه‌ای در ازدواج داشته باشد. همچنین پژوهشگران کمبود صمیمیت و کسب استقلال را یکی از شاخص‌های مهم آشفستگی در روابط زناشویی بیان می‌کنند. توانایی ابراز صمیمیت زمانی به وجود می‌آید که فرد به یک استقلال عاطفی و پختگی روانی در خود رسیده باشد تا بتواند آن را به روابط خود انتقال دهد (۳).

تمایزیافتگی که پایه‌ی نظریه بوئن را تشکیل می‌دهد بیانگر این است که فرد به آن اندازه از بلوغ عاطفی رسیده باشد که بتواند با خانواده اصلی خویش ارتباط برقرار کند بدون اینکه به روش غیر ارادی و هیجانی در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون، واکنش نشان دهد. در واقع سطح تمایزیافتگی هر فرد مبین میزان توانایی او در تفکیک فرایندهای عقلی و احساسی است.

امروزه جوانان توقع رابطه صمیمانه دارند اما نه فرهنگ و نه خانواده هیچ کدام مهارت‌های لازم را در جهت ایجاد آن ارائه نمی‌دهند. بسیاری از طلاق‌ها مربوط به جوانانی است که برحسب احساسات و بدون آمادگی لازم برای پذیرش مسئولیت زندگی مبادرت به ازدواج کرده‌اند (۴).

گلاسر در نظریه خود معتقد است نظریه انتخاب در مورد بهتر انتخاب کردن است اما قبل از آن هر فرد باید دلیل انتخاب‌های بد خود را بفهمد. نظریه انتخاب می‌گوید این خود ما هستیم که تمام اعمال مان را از جمله احساس بدبختی مان را انتخاب می‌کنیم. به نظر گلاسر مشکل اساسی اغلب درمان‌جویان یکی است: آنها یا درگیر رابطه‌ای ناخوشایند یا فاقد چیزی هستند که بتوان آن را رابطه نامید. بیشتر مشکلات درمان‌جویان از ناتوانی آنها در برقراری رابطه، صمیمی شدن با دیگران، یا برقرار کردن رابطه‌ای رضایت‌بخش یا موفق با حداقل یک نفر در زندگی آنها ناشی می‌شود (۵).

بخش مهمی از نظریه انتخاب مبتنی بر این پیش فرض است که افراد در نهایت خود تصمیم‌گیرنده و مسئول زندگی خویش هستند.

صمیمیت زناشویی بدین بستگی دارد که طرفین در انتخاب مستقلانه و بالغانه، حل تعارضات پایه‌ای‌ترین اصل تئوری انتخاب را درک کرده باشند (۶).

اغلب افرادی که ازدواج می‌کنند، در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند، اما علاوه بر افت تدریجی که با گذشت زمان در رضایتمندی زناشویی رخ می‌دهد در همان هفته‌ها و ماه‌های اول ازدواج نیز مشکلات جدی رخ می‌دهد که اگر حل نشود می‌تواند رضایت و ثبات رابطه زناشویی را تهدید کند (۵).

دربای (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان "بررسی اثربخشی مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره" در ۸ جلسه آموزش و استفاده از آزمون‌های سازگاری زناشویی و صمیمیت باگاروزی قبل و بعد آموزش نشان داد که آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی، ناسازگاری زوجین را کاهش داده و صمیمیت کلی آنان در مراحل پس از آزمون و پیگیری افزایش داشته است (۷).

پژوهش کروز (۲۰۰۷) تحت عنوان "رابطه بین تمایزیافتگی و سطوح اعتماد، شرم و گناه در روابط صمیمانه" به بررسی رابطه چهار مؤلفه تمایزیافتگی با سه سطح اعتماد بر روی ۱۱۶ نفر (۹۱ زن، ۲۵ مرد) پرداخته و نشان داده است که هر چه تمایزیافتگی بالاتر باشد سطوح اعتماد بالاتر و شرم، گناه پایین‌تر می‌آید. در نهایت تلفیق این سه متغیر می‌تواند بر روی روابط صمیمانه مؤثر باشد (۸).

محققین معتقدند، احتمال اینکه یک زوج تازه ازدواج کرده با چند الگوی رفتاری مخرب، بتوانند با شرکت در برنامه‌های پیشگیرانه ارتباطشان را حفظ کنند، بیشتر از زوجی است که سال‌ها در الگوهای منفی ارتباطی پیچیده شده و اکنون می‌خواهند با کمک زوج درمانی سنتی رابطه‌شان را ترمیم کنند. یکی از روش‌های پیشگیری از بروز ناراضیاتی‌های زناشویی، برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج است. نظریه انتخاب رویکردی آموزشی برای ارتقای روابط زوجین و هدف آن کمک به زوج‌ها برای آگاهی از واقعیت و مسئولیت خودشان، کاهش رفتار مثبت و مخرب خود، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسأله است. سیاست‌گذاران، محققین و روان‌درمانگران کشور ما تاکنون توجه چندانی به شیوه‌های پیشگیرانه نداشته‌اند، و این روش‌ها نیاز به بررسی علمی بیشتری دارد، لذا هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش نظریه انتخاب بر افزایش تمایز یافتگی و صمیمیت زوجین است.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه مداخله‌ای، تعداد ۶۰ نفر (۳۰ زوج) از دانشجویان متأهل دانشگاه غیر انتفاعی شاهرود در سال ۱۳۸۹ پس از بیان اهداف مطالعه

پس از جمع‌آوری داده‌ها با نرم‌افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت. برای داده‌های کمی از میانگین و انحراف معیار و برای داده‌های کیفی از فراوانی و درصد استفاده شد. تحلیل استنباطی داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس انجام شد.

نتایج

در این مطالعه تعداد ۶۰ نفر که در دو گروه ۳۰ نفری مداخله و شاهد قرار گرفته بودند در دو مرحله قبل از آموزش نظریه انتخاب و بعد از آن مورد مقایسه قرار گرفتند.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین کلی نمره خود متمایزسازی قبل از آموزش نظریه انتخاب گروه مداخله و شاهد تقریباً نزدیک به یکدیگر است ولی بعد از آموزش میانگین کلی نمره خود متمایزسازی گروه مداخله ۱۹۱/۸ است و این میزان در گروه شاهد برابر با ۱۷۵/۷ است که نشان می‌دهد میانگین کلی نمره خود متمایزسازی گروه مداخله به‌طور معناداری بیشتر از گروه شاهد است. نتایج تحلیل کوواریانس نمرات خود متمایزسازی نشان می‌دهد که نسبت F برای گروه مداخله و شاهد برابر ۵۱/۱ است و همچنین ضریب اتا (eta) برابر با ۰/۲۳ است که نشان می‌دهد که تا ۲۳ درصد واریانس افزایش تمایز یافتگی توسط اعمال شیوه مداخله (آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی) قابل تبیین است. بنابراین آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش تمایز یافتگی زوجین مؤثر است.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمره صمیمیت قبل از آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی در گروه مداخله و شاهد نزدیک به یکدیگر است. همچنین میانگین نمره صمیمیت در ازدواج گروه مداخله ۱۹۶/۸ است و این نمره در گروه شاهد برابر با ۱۹۷/۱ است که نشان می‌دهد میانگین نمره صمیمیت در ازدواج گروه شاهد اندکی بیشتر و بالاتر از گروه مداخله است. نتایج آنالیز نشان می‌دهد که ۰/۲ درصد واریانس افزایش صمیمیت زوجین، توسط اعمال شیوه مداخله (آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی) قابل تبیین است. به عبارت دیگر آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زوجین مؤثر نیست.

انتخاب و به دو گروه ۳۰ نفری به‌صورت تصادفی تقسیم شدند. مداخله شامل ۱۰ جلسه آموزش نظریه انتخاب بود که توسط پژوهشگر اجرا شد. برای گروه شاهد هیچ آموزشی ارائه نشد. قبل از انجام مداخله و پس از آن پرسشنامه‌های خود متمایزسازی (Differentiation of self inventory) و رضایت زناشویی (Marital Inventory Question) توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد. پرسشنامه خود متمایزسازی اسکورن (۱۹۹۸) یک ابزار ۴۶ سؤالی است، که هر سؤال پنج گزینه و شامل چهار مؤلفه "جایگاه من"، "واکنش‌پذیری عاطفی"، "جدایی عاطفی"، "هم‌آمیختگی با دیگران" است. اسکورن و همکاران (۱۹۹۸) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی برای مقیاس کلی تمایز یافتگی ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی ۰/۸۳، جایگاه من ۰/۸۰، گریز عاطفی ۰/۸۰، هم‌آمیختگی با دیگران ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند (۹). همچنین ضریب آلفا در پژوهش پلک و پوپکو (۲۰۰۴) ۰/۸۴ گزارش شده است (۱۰). همچنین در پژوهش سلطانی (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به‌دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی بالای آن است (۳).

پرسشنامه صمیمیت در ازدواج دارای ۵۶ سؤال ۵ گزینه‌ای است که دارای ۵ مؤلفه "صمیمیت"، "میزان توافق زوجین"، "میزان صادق بودن"، "علاقه و محبت به یک دیگر"، "میزان پایبندی به تعهدات" است. در پژوهش عرفان اکبری (۱۳۷۴) ضریب آلفای کرونباخ MIQ برای هریک از خرده مقیاس‌های میزان صمیمیت، میزان توافق، میزان صادق بودن، میزان علاقه و صمیمیت، میزان پایبندی به تعهدات به ترتیب برابر با: ۰/۸۶، ۰/۹۷، ۰/۸۰، ۰/۸۷، ۰/۸۷ به‌دست آمده است (۱۱). پایایی این پرسشنامه در پژوهش میرباقری (۱۳۸۶) از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۸۳ و برای هریک از خرده مقیاس‌های میزان صمیمیت، میزان توافق، میزان صادق بودن، میزان علاقه و صمیمیت، میزان پایبندی به تعهدات به ترتیب برابر با: ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۸۰، ۰/۸۰، ۰/۸۰ به‌دست آمده است (۱۲).

جدول ۱- آنالیز کوواریانس نمرات خود متمایزسازی قبل و بعد از آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی به تفکیک گروه مداخله و شاهد

نمره کلی خود متمایزسازی		گروه مداخله		گروه شاهد	
mean±SD		mean±SD		mean±SD	
قبل از آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی		۱۷۰/۲±۱۹/۲		۱۷۷/۵±۱۶/۸۳	
بعد از آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی		۱۹۱/۸±۱۰/۱		۱۷۵/۷±۱۹/۳	
منبع متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	P.V
کوواریانس (پیش آزمون)	۱۷۹۸۵۴۵/۷	۱	۱۷۹۸۵۴۵/۷	۸۰۹۱/۵	۰/۰۰۰۱
گروه	۳۳۵۳/۲	۱	۳۳۵۳/۲	۱۵/۱	۰/۰۰۰۱
خطا	۱۱۵۵۸/۳	۵۸	۲۲۲/۳		
کل	۱۸۵۳۴۵۴	۶۰			

جدول ۲- آنالیز کواریانس نمرات صمیمیت قبل و بعد از آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی به تفکیک گروه مداخله و شاهد

نمره کلی صمیمیت		گروه مداخله		گروه شاهد	
mean±SD		mean±SD		mean±SD	
قبل از آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی		۲۰۰/۳±۹/۴		۲۰۶/۲±۲۱/۰	
بعد از آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی		۱۹۶/۸±۵/۲		۱۹۷/۱±۱۶/۳	
منبع متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	P.V
کواریانس(پیش آزمون)	۲۱۲۳۳۰۶/۷	۱	۲۱۲۳۳۰۶/۷	۱۵۴۹۰/۵	۰/۰۰۰
گروه	۱۳/۶	۱	۱۳/۶	۰/۰۹	۰/۰۰۲
خطا	۷۲۶۴/۸	۵۸	۱۳۷		
کل	۲۱۴۷۲۹۳	۶۰			

بحث

نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش نظریه انتخاب بر افزایش تمایز یافتگی زوجین مؤثر بوده است به طوری که این آموزش و مداخله ۲۳٪ تغییرات واریانس تمایز یافتگی را تبیین می‌کند. نتیجه به دست آمده در این پژوهش، همسو با بسیاری از تحقیقات انجام شده با این موضوع است. موسوی (۱۳۷۷) در مطالعه خود به این نتیجه رسید آموزش مفاهیم واقعیت درمانی می‌تواند بر بحران هویت نوجوانان مؤثر باشد (۱۳). نتایج پژوهش بخارایی (۱۳۸۵) نشان داد که آموزش واقعیت درمانی و نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی زنان خانه‌دار مؤثر بوده است (۱۴). فرحبخش و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهش خود تحت عنوان "بررسی میزان اثربخشی زوج درمانی گلاسر بر کاهش استرس و افزایش رابطه صمیمانه پس از ادراک خیانت همسر" به نتیجه رسیدند که آموزش فنون زوج درمانی نظریه انتخاب بر زوجین مؤثر بوده است (۱۵).

همچنین نتایج پژوهش چانگ و گیل نشان داد که رابطه متغیرهای تمایز یافتگی و عملکرد خانواده در دو فرهنگ کره و آمریکا متفاوت است. در حالی که تمایز یافتگی در فرهنگ آمریکا در سطح بالاتری است، در خرده مقیاس عملکرد خانواده در سطح بالاتری قرار دارد، این محققان تأکید دارند که درمانگران خانواده در جریان درمان باید به مسائل فرهنگی توجه کنند (۱۶). پژوهش پلگ و همکاران (۲۰۰۶) تحت عنوان "تمایز یافتگی مادر و اضطراب جدایی کودک" که تمایز یافتگی مادر با اضطراب جدایی کودک ارتباط منفی و معناداری دارد؛ بدان معنی که هرچه سطح تمایز مادر کمتر باشد، میزان اضطراب جدایی کودک بیشتر است (۱۰). مک لوگ (۲۰۰۰) به نقل از کروز، (۲۰۰۰) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که تمایز یافتگی ارتباط مستقیم و معناداری با رضایت زناشویی دارد (۸). لذا در مقایسه تطبیقی یافته‌ها و نتایج این پژوهش با تحقیقات و یافته‌های محققان و پژوهشگران داخلی و خارجی همسو می‌باشد.

همچنین تحلیل داده‌ها نشان داد آموزش نظریه انتخاب بر افزایش صمیمیت زوجین مؤثر نیست. خمسه و حسینیان (۱۳۸۷) در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که در نمره‌ی کل صمیمیت و نیز سایر ابعاد

صمیمیت: صمیمیت عاطفی، روان‌شناختی، جنسی، جسمانی و تفاوت‌های جنسیتی رابطه معناداری وجود دارد. اما در ابعاد صمیمیت فکری- معنوی، اجتماعی- تفریحی و زیبایی شناختی تفاوت جنسیتی معناداری مشاهده نمی‌شود (۱۷). نتایج پژوهش عرفانی اکبری (۱۳۷۸) نشان داد که ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین که درمان مشکلات ارتباطی بر صمیمیت زوجین تأثیر مثبت دارد (۱۱). اعتمادی (۱۳۸۴) در مطالعه خود دریافت که رویکرد روانی- آموزشی شناختی و ارتباط درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین به یک میزان مؤثر بوده‌اند (۴). همچنین دربابی (۱۳۸۶) در پژوهش خود پیرامون آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت نشان داد که این مداخله بر افزایش صمیمیت مؤثر بوده است (۷).

نتایج پژوهش تاسکونا (۲۰۱۰) تحت عنوان "هویت بنیانی برای درک صمیمیت" نشان داد افرادی که هنوز هویتشان تشکیل نشده در روابط صمیمانه، بی‌ثبات هستند (۱۸). رودرینگز (۲۰۰۹) در مطالعات خود بر روی ۲۰۰ زوج دریافت که افراد با سبک دلبستگی ایمن از بالاترین حد صمیمیت برخوردار می‌باشند (۱۹). پژوهش پاتریک (۲۰۰۷) تحت عنوان "صمیمیت، تمایز یافتگی، متغیرهای شخصیتی عامل‌های پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی" نشان داد تمایز یافتگی با صمیمیت زناشویی رابطه مستقیم و معناداری دارد و افراد با ویژگی‌های شخصیتی: جرأت‌ورزی، توافق‌طلبی و خود انضباطی در حد بالای صمیمیت هستند (۲۰).

در مجموع مطالعات مختلفی که در دسترس مؤلف قرار داشتند، همگی مؤید تأثیرات چشمگیر مداخلات غنی‌سازی بر ارتقای روابط زناشویی بودند، نظریه انتخاب بیان می‌کند که چگونه می‌توان با تلاش برای متعادل ساختن نیازها انتخاب‌های رفتاری داشت. همه رفتارهای انسان، تلاش برای ارضای یک یا چند نیاز اساسی است که عبارتند از نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، آزادی، سرگرمی، قدرت و بقا (۵).

طبق نظریه انتخاب کنترل انسان بر رفتار خود یک کنترل آگاهانه است به طوری که خودش رفتار کلی خود را انتخاب می‌کند و خودش مسئول انتخاب‌های خویش است. انسان خواسته‌ها، انتظارات و افکار و اعمال خود را طوری انتخاب می‌کند که بتواند بهترین و خوشایندترین

7. Darbay M. Reviews the effectiveness of teaching concepts theory reality therapy on increasing intimacy incompatible couples counseling centers [dissertation]. Tehran: Welfare and Rehabilitation Sciences unive.;2008.[Persian].
8. Kruse N. The relationship between self-differentiation and the levels of trust & shame & guilt in intimate relationship [dissertation]. international los-angeles unive for phd.;2007
9. Skowron EA, Friedlander ML. Do parent's differentiation levels predict those of their adult children? And other test of Bowen theory in Philippine sample. Journal of counseling Psychology 1998;47:27-35.
10. Peleg-Popko O. Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. Journal of mental health counseling 2002;8:52-83.
11. Erfani Akbari M. Review Problems related intimacy couples and effective impact of relationship couples therapy. [dissertation]. Tehran: Al-Zahra Unive.;2001.[Persian].
12. mirbagheri M. Effectiveness of self-regulation training on counseling techniques, increase intimacy discordant couples in Tehran. [dissertation]. Tehran: welfare and rehabilitation sciences unive.;2006. [Persian].
13. Mousavi M. Efficacy of reality therapy students 17-15 years of identity crisis, a district of Karaj. [dissertation]. Tehran: Teacher Training Unive.;2005.[Persian].
14. Bokharaie S. Effects of reality therapy group counseling approach on reducing marital conflict zone five housewives in Tehran. [dissertation]. Tehran: Al-Zahra Unive.;2006.[Persian].
15. Farahbakhsh K. Comparison of the effectiveness of couples therapy techniques Ellis, Glasser and combines the two in reducing marital conflict. [dissertation]. Tehran: Tabatabai Unive.;2005.[Persian].
16. Chung H, Gale J. Family Functioning and Self Differentiation: A Cross-Cultural Examination. Springer Science Journal 2008;54:19-33.
17. Khamseh A, Hosseinian S. Review of gender differences between the different dimensions of intimacy in married students. Scientific Journal of Women's Studies Quarterly 2009;1 (3(sn 7)):34-56.[Persian].
18. toscano Sh. The foundations for the development of intimacy. prediatric Nursing Journal 2010;78:81-88.
19. Rodring j. Attachment style and intimacy satisfaction :does attachment style predict satisfaction level in romantic relationship. Journal of mental health counseling 2009;36:14-37.
20. Patrick SH, Janes S. Intimacy, Differentiation and Personality variables as predictors of marital satisfaction. Family Journal 2007;42:35-68.

حالت را در خود ایجاد کند (۶). از طرف دیگر یک جنبه اساسی سازگاری در زندگی انسان، ازدواج و پیوند زناشویی است. ازدواج موفق و رضایتمندانه مستلزم به دست آوردن سطح استقلال بالا و سازگاری زوجین می باشد. رویکرد ویلیام گلاسر که از ابتدا رویکردی آموزشی، مستقیم و کاربردی بر روی زوجین بود، در دهه اخیر به صورت کامل تر در تئوری انتخاب خودنمایی کرد (۵).

نتایج این مطالعه به خوبی روشن نمود نظریه انتخاب که گستره ی رشد روابط انسانی را در برمی گیرد، در افزایش تمایز یافتگی و صمیمیت زوجین، مفید و قابل کاربرد می باشد. این مطالعه، کارایی و اثربخشی، آموزش نظریه انتخاب سطح سلامت روان زوجین را افزایش داد که گامی مثبت در این راستا می باشد. باتوجه به ساده و کاربردی بودن این تئوری برای آموزش و درمان که به طور نسبی با فرهنگ ما نیز هماهنگ است، می تواند برای کاهش مشکلات، افزایش رضایتمندی زناشویی، آموزش قبل و بعد ازدواج (به منظور پیشگیری، غنی سازی و تقویت نهاد خانواده) توسط روانشناسان مورد استفاده قرار گیرد.

References

1. Bernstein PH, Bernstein M. Behavioral- communication marital therapy. Translation to Persian by: Naini H, Monshi Gh. Tehran: Roshd pub;2003.p.200.[Persian].
2. Segalen MA. Historical sociology family. Translation to Persian by :Elyasi H. Tehran:Center pub;2001.p.173.[Persian].
- 3- Soltani M. Effective training life skills on the level of self-differentiation teenage boys high school building [dissertation]. Tehran: Welfare and Rehabilitation Sciences unive.;2008.[Persian].
4. Etemadi A. Comparison of the effectiveness of psychological approach - based education cognitive - behavioral therapy and relationship intimacy couples counseling centers in Isfahan [dissertation]. Tehran: Teacher Training Unive.;2005.[Persian].
5. Glasser WI. Choice theory. Translated to Persian by: firozbakht M. Tehran: Resa Pub;2001.p.302.[Persian].
6. Glasser WI, Glasser CA. Marriage without failure(getting together & staying together). Translated to Persian by: khosh neyat S, Barazande H. Mashhad: Mohaghegh Pub;2005.p.27.[Persian].