



## مقاله اصلی

## بررسی اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر گذشت و رضایت زناشویی زنان

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۲/۱۱ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۷/۱۴

## خلاصه

**مقدمه:** زندگی زناشویی با توجه به تفاوت‌های فردی هر یک از زوجین مادام در معرض تنش و اختلاف قرار داد که جز در سایه‌ی گذشت و گذشت طی مسیر میسر نخواهد بود و همین امر میزان بالاتری از رضایت زناشویی را برای زوجین به ارمغان خواهد آورد. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر گذشت و زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی در یک طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام شد.

**روش کار:** سی نفر از زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره تسنیم شهرستان شوش به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش ( $n = 20$ ) و یک گروه کنترل ( $n = 20$ ) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش تحت غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب در نه جلسه‌ی شصت دقیقه‌ای، قرار گرفتند و شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ نوع آموزشی را دریافت نکردند. شرکت‌کنندگان دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیرهایی صمیمیت زناشویی مورد سنجش قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها به روش آماری تحلیل کوواریانس و با استفاده از بسته‌ی نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ انجام گرفت.

**نتایج:** نتایج نشان داد غنی‌سازی روابط زناشویی بر اساس تئوری انتخاب به تفکیک در ابعاد فقدان احساسات منفی و وجود احساسات مثبت در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ۲۷ و ۶۷ درصد و در مرحله پیگیری نیز به ترتیب ۲۹ و ۳۶ درصد از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌نماید، همچنین این راهبرد آموزشی برای سازه رضایت زناشویی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب ۴۹ و ۶۰ درصد از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌نماید.

**کلمات کلیدی:** غنی‌سازی زندگی زناشویی، نظریه انتخاب، گذشت، رضایت زناشویی

محمد منصوری<sup>۱</sup>

مسعود شهبازی<sup>\*۲</sup>

سیده زهرا علوی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز،

ایران

<sup>۲</sup>گروه مشاوره، واحد مسجد سلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی،

مسجد سلیمان، ایران

<sup>۳</sup>گروه روانشناسی، واحد سوسنگرد، دانشگاه آزاد اسلامی،

سوسنگرد، ایران

Email:

mohammadmansori2021@gmail.com



## مقدمه

ازدواج<sup>۱</sup> و تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین حوادثی است که در زندگی هر انسانی رخ می‌دهد (۱)؛ در این راستا جامعه‌شناسان مهم‌ترین کارکرد خانواده را انتقال فرهنگ و سایر باورها برای جامعه‌پذیری دانسته و اظهار داشته‌اند ما در یک موقعیت انسانی و بواسطه‌ی سرشت و ذات رابطه، رشد می‌کنیم و انسان می‌شویم. اما خانواده در راستای رشد و تعالی انسان کارکردهای متعدد و موثر دیگر نیز دارد که در یک تعامل پویا میان تک تک افراد باهم و میان افراد و هویت جمعی خانواده یا عبارت دیگر سیستم خانواده بارز می‌گردد و به وقوع می‌پیوندد (۲).

که بنا به دلایل متعددی چون تغییر نقش‌های جنسیتی، تغییر انتظارات زناشویی، افزایش سطح خشونت روانی، عاطفی، جسمی و اجتماعی به دلیل فشارهای اجتماعی و اقتصادی حال حاضر، افزایش قابلیت‌های زنان در زندگی اجتماعی کلان و به تبع در سطح جامعه‌ی بزرگ‌تر و کاهش تبعیض‌های جنسیتی، فقدان مهارت‌های زناشویی، تعدیل نگرش‌های سنتی، تغییرات فرهنگی و سبک‌های جدید ارتباطات فرازناشویی و ... شکل خانواده را تغییر و به دلیل سرعت این تغییرات و کاهش سطح آمادگی در زوجین میزان تعارضات و اختلافات افزایش چشمگیری یافته است (۳). افزایش مشکلات و تعارض‌های زناشویی در نتیجه عوامل زمینه‌ساز متعدد میزان گذشت و گذشت<sup>۲</sup> در زندگی را کاهش و سیکلی معیوب را در زمینه‌ی بروز مشکلات حاد زناشویی همچون طلاق مهیا می‌کند، در این راستا زاهد بابلان، حسینی شورابه، پیری کامرانی و دهقان (۴) در پژوهش خود نشان دادند که زوجین متعارض سطوح پایین‌تری از رضایت زناشویی و گذشت در روابط زناشویی خود گزارش می‌کنند.

گذشت عبارت است از انگیزشی آگاهانه و ارادی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقام در قبال فرد خطاکار می‌شود، احساسات مثبت را افزایش می‌دهد و جایگزین احساسات منفی می‌کند (۵). گذشت منجر به رهایی از احساسات منفی نسبت به خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار است. در این میان گذشت واکنشی است که اجازه می‌دهد، با وجود اشتباه‌ها، خیانت‌ها یا شکست‌ها رابطه ادامه یابد. گذشت زناشویی تعاملات منفی زوجین را از بین می‌برد و آنها را رو باره بهم نزد یک می‌کند. نتیجه چنین انسجامی افزایش رضایت از زندگی زناشویی و تلاش منطقی برای حل تعارض‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که در نتیجه زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را پیدا کنند و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روان آنها در نسل‌های بعدی هم تداوم می‌یابد (۶).

احمدی اردکانی و فاطمی عقد (۶) نشان دادند که گذشت ارتباط مستقیمی با افزایش سطح رضایت زناشویی زوجین دارد. رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده است؛ و به عنوان رابطه بین فردی نزدیکی که به انسان‌ها اجازه می‌دهد پذیرفته شوند، مورد ارزش، احترام و دوست داشته شدن قرار گیرند و فرصت روابط متقابل داشته باشند، شناخته می‌شود. روابط زناشویی، اساسی‌ترین و مهم‌ترین روابط بین فردی است که ساختار بنیادی جهت برقراری و ایجاد ارتباط خانوادگی و تربیت کودکان را نیز تامین می‌کند (۷). در واقع منظور از رضایت زناشویی، میزان رضایت متقابل زن و شوهر از جاذبه‌های روانی - جنسی یکدیگر و برخورداری از بیشترین احساس آرامش و امنیت روانی زندگی مشترک است. احساس رضایت در زندگی مشترک، تابعی از نوع تعاملات کل اعضای

<sup>5</sup> feel calm

<sup>6</sup> mental security

<sup>7</sup> feel satisfied

<sup>1</sup> marriage

<sup>2</sup> forgiveness

<sup>3</sup> marital satisfaction

<sup>4</sup> interpersonal relationship

تأکید بر زمان حال، قضاوت ارزشی فارغ از سوگیری، برنامه‌ریزی و تعهد نسبت به درمان می‌باشد (۱۲). بنابراین توجه و آگاهی به نیازهای زوجین و انتخاب درست‌ترین راهبرد طریق ارزیابی و طرح‌ریزی، رفتارهای مبتنی بر پذیرش را طراحی نمایند که موجب کاهش تعارض و تقویت اصل ازدواج می‌گردد (۱۳). در این راستا، یداللهی صابر، ابراهیمی، زمانی و صاحبی (۱۴) نیز بیان کرده است که درمان مبتنی بر نظریه انتخاب به افراد می‌آموزد مسئولیت‌پذیر باشند، این نگرش فرد را به فرمانده اصلی زندگی خویش مبدل می‌کند، در نتیجه فرد می‌تواند تفکرات و نگرش‌هایش را تغییر دهد، هیجان‌های خود را می‌پذیرند و با آن‌ها کنار می‌آیند. بنابراین، وقتی فرد بپذیرد که کنترل و مدیریت برخی وقایع زندگی خارج از اختیار وی می‌باشد، و تبعات ناشی از این اتفاقات را نیز بپذیرد بجای مواجه هیجان‌مدار با این اتفاقات، آنها را بپذیرفته و همین امر منجر به افزایش صمیمت زناشویی در زوجین می‌گردد. در این راهبرد درمانی زوج‌ها از اعمال کنترل بیرونی به واسطه استفاده از هفت عادت رفتاری مخرب (عیب‌جویی یا انتقاد، سرزنش، شکوه و گلایه، غر زدن، تهدید، تنبیه و دادن حق حساب یا باج جهت کنترل کردن دیگران) منع شده، و به جای آن به استفاده از هفت عادت مثبت مبتنی بر مهرورزی (گوش دادن، حمایت، تشویق، احترام، پذیرش، گفتگوی همیشگی بر سر اختلافات تا بکارگیری عادت‌های مهرآمیز به غنی‌سازی رابطه، تاثیرگذاری خود و رضایت) تشویق می‌شوند (۱۵). بیانات فوق با بررسی‌های متعدد داخلی و خارجی مورد آزمون و بررسی قرار گرفته و نتایج امیدوارکننده‌ای بدست آمده است: لطفی و حیدری (۱۶)؛ خلیلی، برزگر کهنمویی و فراهانی (۱۷)؛ می-یانگ (۱۸) نشان دادند که بهره‌گیری از رویکردهای غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب منجر به افزایش سطح رضایتمندی زناشویی در زوجین می‌گردد و کیفیت زندگی زناشویی در آنان را بهبود می‌بخشد. این در حالیست که اهمیت آگاهی فوق‌با توجه به شیوع گسترده و نام‌یدکننده طلاق عاطفی،

خانواده است و عدم رضایت زناشویی می‌تواند به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایتمندانه با فرزندان و سایر افراد خارج از خانواده نیز آسیب برساند و این بیانگر نقص اعضا در برقراری رابطه‌ی هدفمند و مسالمت‌آمیز خانوادگی است (۸). این سازه پراهمیت در بافت زندگی زناشویی و تبعات جبران‌ناپذیر نارضایتی متخصصین را به بهره‌گیری از راهبردهای درمانی و آموزشی متعدد از جمله غنی‌سازی روابط زناشویی بر اساس تئوری انتخاب برانگیخته است. در نظریه انتخاب بر پنج نیاز بنیادین انسان تأکید می‌شود، این نیازها درونی، جهان‌شمول، پویا و همخوان با یکدیگرند و شامل بقا، عشق، قدرت، آزادی و تفریح است (۹). فرض اساسی در نظریه انتخاب، این است که همه‌ی انسان‌ها در همه‌ی فرهنگ‌های مختلف از زمان تولد تا هنگام مرگ نیاز روانی به نام هویت دارند؛ یعنی، احساس کند او به گونه‌ای جدا و متفاوت از دیگر موجود زنده‌ای است که روی زمین زندگی می‌کند. گلاسر (۱۰) معتقد است که انسان‌ها ظرفیت استفاده از استعداد‌های خود در جهت رشد و یادگیری را دارند. هر انسانی در نهایت، خودمختار و دارای استقلال است. بنابراین، اگر افراد بیشتر بر تصمیم‌های شخصی خود متکی باشند تا بر اجبار شرایط، احساس مسئولیت بیشتری نموده و میزان مسئولیت‌پذیری در آنها نیز افزایش خواهد یافت. بنابر نظر گلاسر، اگر انسان‌ها از فرایند زندگی خود ناراضی باشند بدین معناست که می‌توان برای تغییر آنها تصمیم گرفت (۱۱). بنابراین، هدف از آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب این است که به افراد کمک کند تا با افراد مهم زندگی که با آنها نمی‌توانند توافقی برقرار کنند، مهارت برقراری ارتباط یا ارتباط مجدد یاد بگیرند. بنابراین، هدف اصلی درمان کشف راهبردهای بهتر و مؤثرتر تأمین کلیه‌ی نیازهای پیشرفت‌طلبی، آزادی یا استقلال و تفریح می‌باشد. در فرایند درمان درمانگر به دنبال بهره‌گیری از اصولی است که منجر به دستیابی به اهداف درمان شود. این اصول شامل ارتباط و درگیری عاطفی، توجه و تأکید بر رفتار کنونی،

<sup>1</sup> Me-Young

عدم اعتیاد، دامنه‌ی سنی ۲۵ تا ۴۰ سال، در شرف طلاق نبودن و حداقل ۳ سال از ازدواج آنها گذشته باشد. ب: ملاک‌های خروج مشتمل بر غیبت بیش از دو جلسه از مجموع جلسه‌های برگزار شده، عدم انجام تکالیف خانگی و ابتلا به یک بیماری های خاص جسمی - روانی و در شرف طلاق بودن. در این پژوهش ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه‌های نمونه شامل سن، سطح تحصیلات، طول مدت ازدواج و تعداد فرزندان ثبت و مفاد بیانیه هیلنسکی رعایت شد. که از جمله آنها می‌توان به توضیح اهداف برای زنان، کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن پاسخ ب سوالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صوت تمایل، اشاره کرد.

#### ابزار

**پرسشنامه گذشت:** ابزار این پژوهش پرسشنامه گذشت ری در سال ۱۹۹۸ است. مقیاس گذشت شامل ۱۵ گویه می‌باشد. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده‌ی گذشت و بیشتر نسبت به آزاردهنده است. این پرسشنامه دو بعد فقدان احساسات منفی و وجود احساسات مثبت را می‌سنجد که برای بخش اول سوالات ۱-۱۰ و برای بخش دوم سوالات ۱۱ الی ۱۵ تعریف شده است. پاسخگویی به این پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) بوده و گویه‌های شماره ۱، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹ و ۱۰ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و طبق جدول زیر عمل می‌شود. آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهش زندگی‌پور و یادگاری در سال ۱۳۸۶، ۰/۹۶ برای کل آزمون و ۰/۸۶ برای فقدان احساسات منفی و ۰/۷۹ برای وجود احساسات مثبت گزارش گردید (۱۹). پایایی این ابزار هم در این پژوهش از راه آلفای کرونباخ و روش دو نیمه‌سازی محاسبه شد که ضریب پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ و از روش دو نیمه‌سازی ۰/۸۱ و مطلوب بدست آمد.

**پرسشنامه شاخص رضایت زناشویی:** پرسشنامه شاخص رضایت زناشویی توسط هودسون (۱۹۹۲) جهت اندازه‌گیری میزان، شدت یا دامنه مشکلات زن و شوهر در رابطه زناشویی

تعارضات زناشویی، خیانت و روابط فزاینده‌ی و در نهایت خیانت همچنان نیاز به بررسی‌های تخصصی در بافت‌ها و شرایط متعدد فرهنگی را ضروری می‌نماید. این بیان در کمبود یافته‌های داخلی و خارجی در قالب رویکردهای آموزشی و نتایج بدست آمده مشهود و قابل تامل است. بنابراین با توجه به اهمیت سلامت روان‌شناختی و ارتباطی زوجین و تاثیری که بر سایر اعضای خانواده بویژه فرزندان دارد، و به جهت جبران خلاء پژوهشی و هدایت سایر پژوهشگران در مسیری متفاوت هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی غنی‌سازی روابط زناشویی براساس تئوری انتخاب بر گذشت و رضایت زناشویی زنان می‌باشد.

#### روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف یک پژوهش کاربردی و از نظر جمع‌آوری داده‌ها این پژوهش نیمه آزمایشی بود. طرح نیمه‌آزمایشی پژوهش حاضر پیش‌آزمون، پس‌آزمون - پیگیری با گروه گواه شامل مراحل اجرایی زیر بود: ۱. انتخاب بصورت داوطلبانه از نمونه پژوهش، ۲. اجرای پیش‌آزمون و جمع‌آوری داده‌ها؛ ۳. جایگزین کردن تصادفی آزمودنی‌ها؛ ۴. اجرای متغیرهای مستقل (آموزش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زناشویی) روی گروه‌های آزمایش؛ ۵. اجرای پس‌آزمون و جمع‌آوری داده‌ها و ۶. اجرای پیگیری و جمع‌آوری داده‌ها. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره تسنیم می‌باشد که با روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ زن که با طرح مشکل خانوادگی (تعارض با همسر) به این مرکز مراجع نمودند تشکیل شد که پس از مصاحبه کوتاه و برگزاری جلسه توجیهی و معیارها ورود و خروج و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) گمارش شدند. ملاک‌های ورود مشتمل بر داشتن تعارض زناشویی بالا براساس پرسشنامه تعارض زناشویی و مصاحبه بالینی، عدم شرکت در جلسه‌های روان‌درمانی و آموزشی دیگر و تمایل به شرکت در جلسه‌های آموزشی، برخورداری از سلامت جسمانی - روانی، داشتن سواد حداقل دیپلم،

پس از طی مراحل اجرایی پژوهش و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه در بالا ذکر شد)، زنان انتخاب شده (۴۰ زن) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۲۰ زن). شرکت‌کنندگان گروه آزمایش تحت نه جلسه‌ی شصت دقیقه‌ای غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب (جدول ۱) قرار گرفتند و شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ نوع آموزشی را دریافت نکردند. در ضمن جلسات به صورت هفتگی اجرا گردید. قبل از شروع مداخله، از افراد شرکت‌کننده فرم رضایت شرکت آگاهانه و آزادانه در پژوهش به صورت کتبی اخذ گردید. قبل از اجرای مداخله یک جلسه‌ی توجیهی برای زنان شرکت‌کننده در پژوهش به منظور ارائه توضیحاتی در خصوص پژوهش، اهداف و ضرورت آن و نحوه‌ی اجرای طرح برگزار گردید. همچنین به شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه ماندن اطلاعات حاصل از پژوهش اطمینان داده شد. هرگونه انتشار داده‌ها یا اطلاعات بدست آمده از شرکت‌کنندگان در تحقیق و نتایج مطالعه بر اساس رضایت آگاهانه آن‌ها انجام گرفت و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند و آنان در هر مرحله‌ای از پژوهش مختار به خروج از فرایند بوده و پس از تایید اثربخشی روش آموزشی فوق گروه گواه نیز تحت آموزش قرار خواهند گرفت.

تدوین شده است. این ابزار ۲۵ سؤالی است و با طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هیچگاه) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. این آزمون دارای دو نقطه برش است یک نمره (+۵) ۳۰ که نمرات بیش از ۱ دال بر مشکلات بالینی قابل ملاحظه است. دومین نقطه برش ۷۰ است که نمرات بالاتر از آن همیشه حاکی از استرس شدید مراجع است. نمره‌گذاری شاخص رضایت زناشویی ابتدا با معکوس نمودن و جمع کردن نمرات سوالات ۱، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۳ محاسبه می‌شود سپس این نمرات با نمرات باقیمانده سوال‌های پاسخ داده شده جمع می‌شود. این رقم در ۱۰۰ ضرب شده و بر ۶ برابر شماره سوالات پاسخ داده شده حداکثر (۱۵۰) تقسیم می‌شود. دامنه رقم به دست آمده بین ۰-۱۰۰ است که نمرات بالاتر آن نشانه شدت و وسعت مشکلات است (۱۶). در پژوهش علانی و کرمی در سال ۱۳۸۶ پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ برای گروه زنان و مردان به ترتیب برابر با ۰/۹۱ و ۰/۸۸ بود. این آزمون با آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس (۱۹۵۹) همبستگی معنادار نشان می‌دهد. روایی این شاخص با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ برای مردان و زنان به ترتیب برابر با ۰/۶۷- و ۰/۷۲- است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۷؛ برای مردان ۰/۸۶ و برای زنان ۰/۸۹ برآورد گردید (۱۶).

### جدول ۱- خلاصه محتوای جلسه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب

جلسات	هدف	محتوا
اول	آشنایی و بیان اهداف	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات، تشریح اهداف مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب و بیان ده اصل آن
دوم	آشنایی با مفاهیم روان‌شناسی کنترل درونی و بیرونی	تبیین کنترل درونی و بیرونی، پیامدهای آن، بیان تجارب اعضا
سوم	نیازهای بنیادی (رفتار کلی)	بررسی نیازهای پنجگانه زناشویی و بیان تجارب درباره‌ی آن‌ها و طرح موضوع رفتار کلی و اجزای آن شامل افکار، اعمال، احساس و فیزیولوژی
چهارم	شناخت نیازهای همسر	شناخت نیازهای اساسی همسر (ارزیابی سطح موردنیاز در بین زوجین، آگاه کردن زوجین از نیازهای یکدیگر، ارزیابی نیازهای زوجین توسط یکدیگر، آموزشی تفاوت نیازها در زوجین).

<sup>2</sup> Enrich

<sup>1</sup> Lock- Wales

پنجم	هفت عادت تخریب گر خصلت کنترل گری	چگونگی کنار گذاشتن هفت عادت مخرب کنترل گری (انتقاد، سرزنش، گلایه، غرغر، تهدید، تنبیه و حق حساب)
ششم	هفت عادت مهرورزی	هفت عادت سازنده (مهرورزی، گوش دادن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش، گفتگو و پیامدهای آن)
هفتم	دایره‌ی حل مشکل	آموزش دایره‌ی فرضی حل، تشکیل و ترسیم دایره‌ی فرضی حل، مذاکره و توافق بر سر نحوه‌ی ارضای نیازها
هشتم	ارزیابی دایره‌ی حل	ارزیابی دایره‌ی حل صورت گرفته، انجام دایره‌ی حل در جلسه‌ی مشاوره برای داوطلبان، کار بر روی نیازها، ارزیابی افراد در زمینه‌ی درک مفاهیم متقابل، نیازها، انتخاب رفتار، کنترل درونی و بیرونی، دنیای کیفی
نهم	جمع‌بندی	جمع‌بندی نهایی، پرسش و پاسخ و انجام پس‌آزمون

### نتایج

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که زنان حاضر در پژوهش دارای دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال بودند که بیشترین فراوانی در گروه آزمایش مربوط به گروه سنی ۳۶ سال (۳۶/۱۶۶) و در گروه گواه نیز ۳۷ سال (۴۸/۴۱) بود. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش (گذشت و رضایت زناشویی) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک سه گروه آزمایش و گواه در جدول ۳ ارائه شده است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شایرو - ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون ماچلی جهت بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها و همچنین از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۳- شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه و سه مرحله پژوهش

متغیر	منبع	آزمایش			کنترل		
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
گذشت	فقدان احساسات منفی	۲۴/۴۰	۲۹/۲۵	۲۹/۶۵	۲۲/۷۰	۲۳/۰۵	۲۳/۴۵
	انحراف استاندارد	۴/۷۹	۴/۷۳	۴/۷۴	۵/۸۹	۵/۵۵	۴/۹۹
	وجود احساسات مثبت	۸/۸۰	۱۷	۱۶/۲۵	۱۰/۷۰	۱۰/۵۵	۱۰/۲۰
	انحراف استاندارد	۳/۰۱	۴/۳۷	۴/۱۷	۳/۵۸	۲/۹۸	۲/۸۵
رضایت زناشویی	میانگین	۴۷/۱۰	۳۴/۶۵	۳۱/۶۵	۴۸/۶۰	۴۹/۹۰	۵۱/۷۵
	انحراف استاندارد	۶/۳۴	۸/۹۵	۷/۸۰	۵/۹۵	۶/۷۹	۸/۹۴

میانگین‌ها در سه مرحله به تحلیل واریانس مکرر پرداخته می‌شود، بنابراین رعایت برخی پیش‌فرض‌ها ضروری است؛ نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها در متغیرهای وابسته در دو گروه و سه مرحله بزرگتر از ۰/۰۵ است و همسانی واریانس در جامعه تایید می‌شود. همچنین

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین دو گروه آزمایش و گواه در هر دو متغیر گذشت و رضایت زناشویی تفاوت وجود دارد، نکته قابل ذکر این است که کسب نمره پایین‌تر در سازه‌ی رضایت زناشویی بیانگر رضایت بیشتر و برعکس می‌باشد. جهت بررسی تفاوت

محافظه کارانه‌ای چون گرین هاوس - گیسر برای تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده می‌شود. نتایج این آزمون ماچلی نیز نشان داد که در سازه گذشت بالاتر از ۰/۰۵ و برای سازه رضایت زناشویی پایین‌تر از ۰/۰۵ گزارش شده است. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر در جدول ۴ ارائه شده است.

مقدار معناداری در آزمون اسمیرنوف - کلموگراف برای تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرض نرمال بودن توزیع مولفه‌های مربوط در جامعه پذیرفته می‌شود ( $P > 0/05$ ). یکی دیگر از پیش‌فرض‌های اساسی در تحلیل واریانس مکرر آزمون ماچلی است. اگر معنی‌داری در آزمون کرویت ماچلی بالاتر از ۰/۰۵ باشد به طور معمول از آزمون فرض کرویت و در صورت عدم تأیید از آزمون

**جدول ۴-** نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در خصوص گذشت و رضایت زناشویی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه کنترل و آزمایش

توان آماری	اندازه اثر	معنی داری	F	میانگین مجذورات	df	مجموع مجذورات	منبع	سازه
								فقدان
								احساسات منفی
۱	۰/۴۳۶	۰/۰۰۱	۲۹/۴۳۱	۱۰۶/۱۳۳	۲	۲۱۲/۲۶۷	مراحل پژوهش	گذشت
۰/۸۴۰	۰/۱۹۵	۰/۰۰۴	۹/۱۹۴	۶۶۲/۷۰۰	۱	۶۶۲/۷۰۰	گروه‌ها	
۱	۰/۳۳۰	۰/۰۰۱	۱۸/۷۱۸	۶۷/۵۰۰	۲	۱۳۵	تعامل گروه‌ها با زمان پژوهش	
								وجود احساسات مثبت
۱	۰/۶۴۹	۰/۰۰۱	۷۰/۲۹۱	۱۹۰/۵۲۵	۲	۳۸۱/۰۵۰	مراحل پژوهش	
۰/۹۱۲	۰/۲۲۳	۰/۰۰۲	۱۱/۵۵۹	۳۷۴/۵۳۳	۱	۳۷۴/۵۳۳	گروه‌ها	
۱	۰/۶۸۳	۰/۰۰۱	۸۱/۸۳۲	۲۲۱/۸۰۸	۲	۴۴۳/۶۱۷	تعامل گروه‌ها با زمان پژوهش	
								رضایت زناشویی
۱	۰/۴۴۰	۰/۰۰۱	۲۹/۸۶۹	۵۴۳/۸۴۰	۱/۶۹۷	۹۲۳/۱۱۷	مراحل پژوهش	
۱	۰/۴۵۸	۰/۰۰۱	۳۲/۱۶۹	۴۵۲۶/۴۰۸	۱	۴۵۲۶/۴۰۸	گروه‌ها	
۱	۰/۶۱۳	۰/۰۰۱	۶۰/۲۴۳	۱۰۹۶/۸۶۱	۱/۶۹۷	۱۸۶۱/۸۱۷	تعامل گروه‌ها با زمان پژوهش	

تفاوت آموزش مهارت‌های ارتباطی با گروه گواه در متغیرهای پژوهش در جدول ۴ نتایج مقایسه میانگین گروه آزمایش و گواه در سه مرحله براساس آزمون بونفرونی گزارش شده است.

براساس یافته‌های به دست آمده در جدول ۴، تفاوت بین میانگین نمرات ابعاد گذشت و رضایت زناشویی در سه مرحله از پژوهش معنی‌دار است ( $P = 0/001$ ). با توجه به نتایج به دست آمده در جدول بالا، تفاوت بین مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری معنی‌دار شده است. جهت بررسی

**جدول ۵-** نتایج مقایسه میانگین گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در متغیرهای پژوهش

سازه	گروه‌ها	تفاوت	خطای	معنی	فاصله اطمینان
------	---------	-------	------	------	---------------



میانگین‌ها	انحراف	داری	حد پایین	حد بالا		
استاندارد						
۲/۶۰۰*	۰/۴۲۲	۰/۰۰۱	۳/۶۵۸	۱/۵۴۲	فقدان احساس منفی	پیش‌آزمون- پس‌آزمون
۳/۰۰۰*	۰/۴۷۵	۰/۰۰۱	۴/۱۹۱	۱/۸۰۹	پیگیری	
۰/۴۰۰	۰/۳۷۰	۰/۸۵۸	۱/۳۲۶	۰/۵۲۶	پس‌آزمون- پیگیری	
۴/۰۲۵*	۰/۳۱۰	۰/۰۰۱	۴/۸۰۱	۳/۲۴۹	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	
۳/۴۷۵*	۰/۴۰۴	۰/۰۰۱	۴/۴۸۷	۴/۴۶۳	وجود احساس مثبت	پیگیری
۰/۵۵۰	۰/۳۸۴	۰/۴۸۱	۰/۴۱۲	۱/۵۱۲	پس‌آزمون- پیگیری	
۵/۵۷۵*	۰/۹۹۴	۰/۰۰۱	۳/۰۸۴	۸/۰۶۶	پیش‌آزمون- پس‌آزمون	رضایت زناشویی
۶/۱۵۰*	۰/۹۳۶	۰/۰۰۱	۳/۸۰۶	۸/۴۹۴	پیگیری	
۰/۵۷۵	۰/۶۷۳	۱	۱/۱۱۱	۲/۲۶۱	پس‌آزمون- پیگیری	

نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله‌آزمون در جدول ۴ نشان می‌دهد که در سازه ابعاد گذشت تفاوت دو مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون، پیش‌آزمون با پیگیری، پس‌آزمون با پیش‌آزمون معنی‌دار می‌باشد، ولی پس‌آزمون با پیگیری ( $P=0/542$ ) معنی‌دار به دست نیامد ( $P>0/001$ ). همچنین در سازه رضایت زناشویی نتایج نشان می‌دهد که تفاوت سه مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری و پس‌آزمون با پیگیری معنی‌دار به دست آمده است ( $P<0/001$ ). این یافته بدین معناست که غنی‌سازی روابط زناشویی براساس تئوری انتخاب توانسته منجر به افزایش گذشت و رضایت زناشویی زنان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری می‌شود. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول بالا، که تفاوت بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار شده است، نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک متغیر وابسته در مراحل پژوهش در جدول ۶ ارائه می‌گردد.

نتایج در جدول ۶ نشان داده است غنی‌سازی روابط زناشویی براساس تئوری انتخاب به تفکیک مراحل در ابعاد فقدان پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار به دست نیامد ( $P>0/001$ ). همچنین در سازه رضایت زناشویی نتایج نشان می‌دهد که تفاوت سه مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری و پس‌آزمون با پیگیری معنی‌دار به دست آمده است ( $P<0/001$ ). این یافته بدین معناست که غنی‌سازی روابط زناشویی براساس تئوری انتخاب توانسته منجر به افزایش گذشت و رضایت زناشویی زنان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری می‌شود. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول بالا، که تفاوت بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار شده است، نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک متغیر وابسته در مراحل پژوهش در جدول ۶ ارائه می‌گردد.

جدول ۶- نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک متغیر وابسته در مراحل پژوهش

متغیر	مرحله	آماره	معنی داری	حجم اثر
فقدان احساس منفی	پیش‌آزمون	۱/۷۰۰	۰/۳۲۳	۰/۰۲۶
	پس‌آزمون	۶/۲۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۷۵
	پیگیری	۶/۲۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۹۸
وجود احساسات مثبت	پیش‌آزمون	۱/۹۰۰	۰/۰۷۸	۰/۰۸۰
	پس‌آزمون	۲۲/۴۶۷	۰/۰۰۱	۰/۶۷۳
	پیگیری	۱۱/۷۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۶۰
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۱/۵۰۰	۰/۴۴۶	۰/۰۱۵
	پس‌آزمون	۱۵/۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۹۲
	پیگیری	۲۰/۱۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۰۱

نتایج در جدول ۶ نشان داده است غنی‌سازی روابط زناشویی براساس تئوری انتخاب به تفکیک مراحل در ابعاد فقدان احساسات منفی و وجود احساسات مثبت در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ۲۷ و ۶۷ درصد و در مرحله پیگیری نیز

نتایج در جدول ۶ نشان داده است غنی‌سازی روابط زناشویی براساس تئوری انتخاب به تفکیک مراحل در ابعاد فقدان احساسات منفی و وجود احساسات مثبت در مرحله پس‌آزمون به ترتیب ۲۷ و ۶۷ درصد و در مرحله پیگیری نیز

به ترتیب ۲۹ و ۳۶ درصد از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌نماید، همچنین این راهبرد آموزشی برای سازه رضایت زناشویی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب ۴۹ و ۶۰ درصد از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌نماید.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب بر گذشت و رضایت زناشویی در زندگی زناشویی زنان شهرستان شوش می‌باشد نتایج بدست آمده تایید می‌کند که آموزش به شیوه تئوری انتخاب موجب افزایش گذشت خواهد شد این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های لطفی و حیدری (۱۶)؛ خلیلی، برزگر کهنمویی و فراهانی (۱۷)؛ می-یانگ (۱۸) همسو بوده است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که زن و شوهر که ارتباط نزدیک با هم دارند تمایل فراوانی به گذشت نسبت به هم در زندگی زناشویی می‌باشند چون انگیزه حفظ زندگی زناشویی دارند پس حفظ رابطه از جمله عوامل تسهیل کننده گذشت با رضایت زناشویی بالا است (۲۰). یکی از مباحث مهم تئوری انتخاب کنترل درونی است کنترل درونی می‌تواند الگوهای رفتاری را تغییر داده و به احساس بهتر فرد نسبت به شریک خود کمک کند. در مورد رفتارهای منفی شریک از عواطف منفی فرد کاسته و افزایش عواطف مثبت را موجب می‌شود. همچنین برای تسهیل عامل گذشت، و مسئولیت‌پذیری بسیار ضروری است و باعث می‌شود که فرد از سرزنش کردن دست بکشد و مسئولیت عمل خود را بپذیرد در جریان فرآیند گذشت، با نگرش پشیمانی از سوی همسر مواجه شده، احساسات و نگرش‌های او را درک کرده و سعی می‌شود تا در احساس‌های او همانندی یا شراکت حاصل شود. در نتیجه با ایجاد حس مسئولیت و لزوم تغییر در رفتار و انتخاب رفتارهای مناسب، شرایط برای گذشت در زندگی زناشویی فراهم می‌گردد از دیگر آموزه‌های اصلی تئوری انتخاب، مسولیت‌پذیری و داشتن یک زندگی مسئولانه است که می‌تواند بر راهبردهای کنار آمدن و منبع کنترل افراد تاثیر

بگذارد. پس نتیجه می‌گیریم افراد تحت آموزش تئوری انتخاب، مسئولیت بیشتری در قبال رفتار منفی همسر یافته و این باعث کاهش خشم نسبت به وی و افزایش گذشت در زندگی زناشویی می‌شود. در واقع آموزش تئوری انتخاب با فراهم آوردن جوی بدون تهدید و همراه داشتن توجه مثبت غیرمشروط برای بیان احساسات فرو خورده خشم گذشت در تعاملات منفی زوجین را از بین برده و آنها را در اتحادی دوباره به هم نزدیک می‌کند. نتیجه چنین اتحادی افزایش رضایت از زندگی زناشویی و تلاشی منطقی برای از بین بردن تعارضات اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که نتیجه آن زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیافته و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روانی، در نسل‌های بعدی هم تداوم می‌یابد (۲۱).

همچنین در تبیین یافته‌ی اثربخشی تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی می‌توان گفت تئوری انتخاب مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، روش‌ها و ابزارهایی است برای کمک به افراد، به منظور حرکت از رفتارهای ناکارآمد، از انتخاب‌های مخرب به سازنده، و از همه مهمتر از سبک زندگی ناخشنود به سبک زندگی خشنود، اساس تئوری انتخاب بر این اصل است که هر رفتاری که از فرد سر می‌زند، انتخاب شده است و برای کاهش سطح ناکامی یا ارضای نیاز خاصی انجام می‌گیرد. اگرچه ممکن است این رفتار ناکارآمد باشد، اما به این علت که فرد راه بهتری برای کاهش ناکامی در آن لحظه نمی‌شناسد به رفتار خود ادامه می‌دهد، با دیدگاه گلاسر، تخریب حاصل یک روان‌شناسی کنترل در روابط زناشویی است و آنچه شانس بهبودی و پیشرفت زندگی زناشویی را فراهم می‌کند، به کارگیری روانشناسی کنترل درونی، ارضای نیازها بر اساس نظریه انتخاب و پذیرش مسئولیت در ازدواج است (گلاسر، ۲۰۰۰). در واقع در این شیوه درمان مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت توفیق مورد تاکید است. به نظر گلاسر، زوجین بر اساس روانشناسی

کنترل بیرونی و در مقابل افزایش کنترل درونی را کسب می‌کنند، در نتیجه زنان کنترل‌گری کمتر و توافق بیشتر را می‌آموزند. این گروه از زنان در نتیجه کاهش میزان کنترل‌گری دیگر از روش‌های سرزنش‌آمیز علیه همسر استفاده نکرده و به این ترتیب میزان رضایت آنها از زندگی بسیار متفاوت خواهد شد، در این راهبرد آموزشی زنان با آموزش خودکنترلی بجای کنترل‌گری میزان سرزنش و ایراد گرفتن از همسر را کاهش و استفاده از راهبردهای مثبت مساله‌مدار را جایگزین خواهند کرد. در راستای دستیابی به نتایج پژوهش حاضر محدودیت‌هایی وجود داشت که ذکر آنان می‌تواند راهگشای سایر پژوهشگران باشد. از جمله اینکه نمونه‌ی پژوهش حاضر داوطلبانه بوده و و تعمیم نتایج به تمامی زنان شهر شوش و سایر مناطق کشور باید با احتیاط صوت بگیرد. با توجه به یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که رویکرد ترکیبی از مهارت‌های غنی‌سازی روابط زناشوی و آموزه‌های فردی به زوجین دارای تعارض زناشویی آموزش داده شود و دامنه‌ی آموزش‌های زناشویی به قبل از ازدواج سوق داده شود تا از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری به عمل آید. همچنین، پیشنهاد می‌شود تأثیر این راهبرد آموزشی بر مردان نیز مورد بررسی قرار گیرد تا تفاوت‌های جنسیتی نیز لحاظ گردد.

### تعارض منافع

در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از کلیه‌ی زنان شرکت‌کننده و مدیریت محترم کلینیک تسنیم که در جهت دست‌یابی به اهداف پژوهش، ما را یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

کنترل بیرونی تصور می‌کنند علت تمام مشکلات زناشویی آنها ریشه در امور خارج از وجود آنها دارد. بنابر این فکر می‌کنند برای از بین بردن مشکلات راهی جز کنترل دیگران ندارند. بنابراین در پژوهش حاضر شرکت‌کنندگان آموختند تمرکز را از روی رفتار همسر خود بردارند و بر رفتار خود تمرکز کنند، نقاط ضعف مهارت‌های ارتباطی خود و موانع آن را یافته و در صدد ارتقای رابطه خود باشند. از سوی دیگر، تئوری انتخاب با افزایش مسئولیت، قضاوت مناسب درباره توانایی‌های خود و پذیرش واقعیت و تاکید بر زندگی کنونی‌شان منجر به افزایش تعهد می‌شود، همچنین به مقابله با احساس ناکارآمدی کمک می‌کند و افرادی را قادر می‌سازد تا برای زندگی آینده‌شان برنامه‌ریزی کنند، اهدافی منطقی و نظام اعتقادی مناسبی را برای خود برگزینند، و در برابر چالش‌ها و فشارهای زندگی کنترل و تسلط خود را از دست ندهند. گلاسار ادعا می‌کند چنانچه به زوجها در مورد نیازهای اساسی آنها آموزش داده شود این، آگاهی از نیازها و تلاش‌ها برای تامین نیازهای همسر می‌تواند بر رضایت آنها از ازدواجشان اثر شگرفی بگذارد (۱۱). در واقع راهبردهای مبتنی بر انتخاب منجر به اصلاح و افزایش تعاملات پویا و هدفمند در زوجین شده و همین ارتباط متقابل خالی از ارزش‌گذاری انرژی منفی در روابط را کاسته و گرایش به تعامل مبتنی بر درک متقابل را افزایش می‌دهد و بدیهی است که نتیجه‌ای جز گذشت در عین تعارض‌های عادی و تلاش برای بهبود خلائهای زناشویی بدست نخواهد آمد، در این حالت زوجین در سطوح بالایی از تعلق قرار گرفته و به دنبال روابط همگون و پذیرش دیگران، لذت با دیگران از جمله همسر بودن و علاقمند به تلاش در راستای توسعه روابط بین‌فردی قرار گرفته و همین تلاش و انگیزه درونی راه برای حل مشکلات و افزایش میزان رضایت زوجی افزایش می‌دهد (۲۲).

در نهایت باید اذعان داشت که زنان در آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس تئوری انتخاب مهارت کاهش

## منابع

- احمدی اردکانی، ز و فاطمی عقدا، ن. (۱۳۹۸). رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری گذشت و همدلی: بررسی یک مدل. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*, ۶۲(۴,۱), ۲۵-۱۵.
- اسلامی، ف؛ فرحبخش، ک و سلیمی بجستانی، ح. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای روابط زناشویی. *مجله علوم پزشکی رازی*, ۲۶(۱۲), ۴۲-۲۸.
- جاویدی، ن. (۱۳۹۲). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود رضایت زناشویی زوجین و کنترل رفتار خانواده. مشاوره کاربردی، ۳(۲)، ۶۵-۷۸.
- زاهد بابلان ع؛ حسینی شورا، م؛ پیری کامرانی، م و دهقان، ف. (۱۳۹۴). مقایسه رضایت زناشویی، تعارض زناشویی و گذشت در زوجین عادی و در حال طلاق. *آسیب شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*, ۱(۲)، ۷۴-۸۴.
- صفاریان طوسی، م؛ ث، م و خوبی نژاد، غ. (۱۳۹۷). نقش عوامل واسطه‌ای گذشت و امید در تاثیر گذاری ویژگی‌های شخصیتی بر رضایت زناشویی زوجین در معرض طلاق. *پژوهش نامه روانشناسی مثبت*, ۴(۲)، ۷۱-۸۵.
- قاصدی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر بر تنظیم هیجانی، گذشت و صمیمیت زناشویی. *نشریه علمی روانشناسی اجتماعی*, ۷(۵۲)، ۴۱-۵۰.
- لطفی سرچینی، ا؛ تقی پور، ش؛ میرصافی فرد، ل و مرادی، خ. (۱۳۹۸). پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس رضایت جنسی، تمایز یافتگی و تفکر قطعی نگر در بین زوجین جوان شهر اصفهان. *زن و مطالعات خانواده*, ۱۲(۴۳)، ۱۹-۳۷.
- مرتضوی، م؛ رسولی، ر؛ حسینیان، س و زارعی، ح. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه مبتنی بر رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر بر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی. *فصل نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*, ۱۱(۱)، ۱۳۷-۱۴۹.

## References

1. McCarthy G. (2016). Lifestyle changes following acute myocardial infarction: patients perspectives. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 5, 37- 44.
2. Michel, W. (2015) Spirituality in Nursing: what Are the Issues? Or the pedic Nursing, 23 (5), 321-323.
3. Ali, P. A., McGarry, J., & Maqsood, A. (2020). Spousal role expectations and marital conflict: perspectives of men and women. *Journal of interpersonal violence*, 0886260520966667.
4. Zahd Babolan A, Hosseni Shorabeh M, Peri Kamrani M, Dehghan F.(2015). Compare marital satisfaction, marital conflict and forgiveness in ordinary couples in divorce. *fpcej*. 1 (2) :74-84
5. Saffarian tosi, M., savabi, M., Khouei Nejad, G. (2018). The Role of Mediatory Factors of Hope and Forgiveness in Personality Traits Effect on Marital Satisfaction of Couples on the Verge of Divorce. *Positive Psychology Research*, 4(2), 71-85.
6. Ahmadi Ardakani, Z., Fatemi Oghada, N. (2019). Examining the model of relationship between attachment styles and marital satisfaction: The mediating roles of forgiveness and empathy. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(December), 15-25.

- Female Students Islamic Azad University Hamedan. *Social Cognition*, 8(1), 165-174.
15. Glasser, W. (2000). An Introduction to Modern Reality Therapy Based on Choice Theory.
  16. Lotfi, A., Taqipoor, S., Masiri Fard, L., Moradi, K. (2019). Predicting Marital Satisfaction Based on Sexual Satisfaction, Distinction, and Thoughtful Thinking Among Young Couples in Isfahan. *Women and Family Studies*, 12(43), 19-37.
  17. Khalili, Sh., Barzegar, S., & Farahani, H. (2016). The effectiveness of intervention based on selection theory and reality therapy on marital satisfaction (single case study). *Applied Psychological Research (Psychology and Educational Sciences)*. 7(1): 1-23.
  18. Me-Young., Kang. (2001). The effect of an Reality therapy quality couple program on internal control, self-esteem and marital satisfaction. *International Journal of Reality therapy*. Spring 2001. Vol. XX. No.2.
  19. ghasedi, M. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on forgiveness, emotional regulation, and marital intimacy of women injured with infidelity. *Scientific Journal of Social Psychology*, 7(52), 41-50.
  20. Baskin , T. , Enirght , R. (2004). Intervention studies on forgiveness : A meta – analysis. *Journal of Counseling and Development* , 84 , 12 -79.
  21. Worthington Jr , E. L. (2005). More question about forgiveness : Research agenda for 2005 – 2015.
  7. Berger, K. A., Lynch, J., Prows, C. A., Siegel, R. M., & Myers, M. F. (2013). Mothers' perceptions of family health history and an online, parentgenerated family health history tool. *Clinical Pediatrics*, 52, 74-81.
  8. Astrom, M., Asplund, K., & Astrom, T. (2013). Psychosocial function and life satisfaction after stroke. *Stroke*, 23, 527-531.
  9. Javidi, N. (2014). The Effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy (EFCT) in Improving Marital Satisfaction and Family Behavior Control. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 3(Vol. 2 NO.3), 65-78.
  10. Glasser, W. (2000). *Counseling with Choice Theory: A New Reality Therapy*. Ali Sahebi. (2018). Tehran: Sayeh Sokhan. 2.
  11. Islami F, farahbakhsh K, salimi H. Comparison of the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and (PREP) program on marital relationship beliefs. *RJMS*. 2020; 26 (12) :28-42.
  12. Mortazavi, M., Rasooli, R., Hoseinian, S., Zareei, H. (2020). Effectiveness of the Prevention and Relationship Enhancement Program Based on Gottman & Glaser's Integrated Approach to Love, Respect, and Marital Intimacy. *Journal of Applied Psychological Research*, 11(1), 137-149.
  13. Glasser W. & Glasserm C. (2007). *Eight Lesson for Happier Marriage*. New York: Harper Collins
  14. Yadolahi Saber, F., Ebrahimi, M., zamani, N., Sahebi, A. (2019). The Effect of Choice Theory Training on Responsibility and Hopefulness of

of Glasser and Gottman. International Journal of Choice Theory and Reality Therapy, 32(2), 36 – 47.

22. Henderson, A., Dunham, S. M., & Dermer, S. B. (2013). Chang, choice, and home: An integration of the work

*Original Article***Evaluation of the effectiveness of marital life enrichment based on selection theory on forgiveness and marital satisfaction of women**

Received: 30/04/2020 - Accepted: 05/10/2020

Mohammad Mansori<sup>1</sup>  
Masoud shahbazi<sup>2\*</sup>  
Seyedeh Zahra Alavi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

<sup>2</sup> Consulting Department, Masjed Soleiman Branch, Islamic Azad University, Masjed Soleiman, Iran

<sup>3</sup> Department of Psychology, Sosangerd Branch, Islamic Azad University, Sosangerd, Iran

Email:

mohammadmansori2021@gmail.com

**Abstract**

**Introduction:** Marital life, due to the individual differences of each couple, is constantly exposed to tension and discord, which will not be possible except in the shadow of forgiveness and forgiveness along the way, and this will bring a higher level of marital satisfaction for the couple. The aim of this study was to investigate the effectiveness of marital life enrichment training based on selection theory on forgiveness and marriage of women with marital conflict

**Methods:** The design of this quasi-experimental study was pre-test, post-test and follow-up with a control group. Forty women referring to Tasnim Counseling Center in Shousha city were selected by voluntary sampling method and randomly assigned to the experimental group (n = 20) and a control group (n = 20). The participants in the experimental group were enriched in marital relationships based on the theory of choice in nine sixty-minute sessions, and the participants in the control group did not receive any training. Participants in both groups were assessed in the pre-test and post-test stages in marital intimacy variables. Data analysis was performed by statistical method of analysis of covariance using SPSS-23 statistical software package.

**Results:** The results showed that the enrichment of marital relationships based on the theory of selection separately in the dimensions of the absence of negative emotions and the presence of positive emotions in the post-test stage explains 27 and 67%, respectively, and in the follow-up stage explains 29 and 36% of the dependent variable changes. The educational strategy for the structure of marital satisfaction in the post-test and follow-up stages explains 49% and 60% of the dependent variable changes, respectively.

**Conclusion:** This strategy is recommended to family experts and counselors to solve couples' problems.

**Keywords:** Marital Enrichment, Choice Theory, Forgiveness, Marital Satisfaction