



## مقاله اصلی

## اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۴/۰۴ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۹/۰۷

## خلاصه

**مقدمه:** خانواده مهم‌ترین بخش هر جامعه‌ای به شمار می‌رود که حفظ کیان آن می‌تواند منجر به رشد یک جامعه شود. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین انجام گرفت.

**روش کار:** پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش شامل زوجین متأهل دارای مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر همدان در فصل پاییز سال ۱۳۹۸ بودند. در این پژوهش تعداد ۲۰ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (در هر گروه ۱۰ زوج). گروه آزمایش مداخله تئوری انتخاب (کلاس، ۲۰۰۰) را طی دوماه در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه تعارض زناشویی (براتی و ثنایی، ۱۳۷۵)؛ پرسشنامه رضایت زناشویی (انریچ، ۱۹۹۸) و پرسشنامه دلزدگی زناشویی (پاینز، ۱۹۹۶) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفونی با استفاده از نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** نتایج نشان داد که آموزش تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین تأثیر معنادار دارد ( $p < 0/001$ ). بدین صورت که این آموزش توانسته بود منجر به بهبود رضایت زناشویی (۵۴ درصد) و کاهش دلزدگی (۴۶ درصد) زناشویی زوجین شود.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش تئوری انتخاب با بهره‌گیری از فنونی همانند تبیین کنترل درونی و بیرونی و مسئولیت‌پذیری می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود بهبود رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی زوجین مورد استفاده قرار گیرد.

**کلمات کلیدی:** آموزش تئوری انتخاب، رضایت زناشویی، دلزدگی زناشویی، زوجین

رضوان مسعود میدانچی<sup>۱</sup>ابوالقاسم یعقوبی<sup>۲\*</sup>کوروش گودرزی<sup>۳</sup>جواد کریمی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران.

<sup>۲</sup> استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

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

بروجرد، ایران

<sup>۴</sup> گروه روانشناسی، دانشگاه ملایر، ملایر، ایران

Email: yaghoobi@basu.ac.ir

## مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین پدیده‌های موجود در نظام جامعه است که به‌عنوان بنیادی‌ترین نهاد برای آموزش و تربیت و همچنین سلامت جامعه، دارای اهمیت فراوان است. لازمه تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوج‌ها با یکدیگر است و مطالعه روابط زوج‌ها به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری که رابطه زوج‌ها در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند (ناگاراچا، راجاما، ویسواناتا، ۲۰۱۲). به مرور بعضی از زوجین به دلایل مختلف به مشکل ارتباطی برخوردند و تعارضات زناشویی را تجربه می‌کنند (ویلسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). وجود تعارضات زناشویی ناشی از واکنش نسبت به تفاوت‌های فردی است و گاهی اوقات، آن قدر شدت می‌یابد که احساس خشم، خشونت، کینه، نفرت، حسادت و سوء رفتار کلامی و فیزیکی در روابط زوجین حاکم می‌شود (لی و لیو<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). نتایج مطالعه اوزگاک و تانریوردی<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) نشان داد که زوج‌های دارای تعارضات زناشویی بالا، از نظر بهداشت روانی و سلامتی در سطح ضعیفی هستند. با افزایش تعارضات در روابط زوجی، ناسازگاری افزایش می‌یابد که این فرایند از مقدمات طلاق محسوب می‌شود (فرازکل، آمارا، جاکوبویتز و هازن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵).

از جمله عواملی که می‌تواند تحت تاثیر تعارضات زناشویی دچار آسیب شده و زوجین را به هر چه بیشتر از هم دور کند، کاهش رضایت زناشویی است (کاظمیان مقدم، مهرابی‌زاده هنرمند، کیامنش و حسینیان، ۱۳۹۷؛ تیموری، غفاریان و یزدان پناه، ۱۳۹۷؛ لی و مک کینیش<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). رضایت زناشویی، در واقع نگرشی مثبت و لذت‌بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی دارند (کوهن، فردریکسون، براون، مایکل، کانوی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹). لورنسیو<sup>۸</sup> (۲۰۰۹) بیان می‌کند که رضایت زناشویی

احساسات ذهنی خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر است که از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی حاصل می‌شود. عوامل متعددی از جمله احترام متقابل، باورهای زوج، سن ازدواج، مدت‌زمان زندگی مشترک، اقوام و آشنایان، اعتقادات، همخوانی مذهبی، تعداد و وضعیت سلامت فرزندان در رضایت‌مندی از زناشویی مؤثرند (استاویرانوپولوس، فالر، فارو، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نارضایتی‌های زناشویی، اختلاف‌ها، ناسازگاری‌ها و نارضایتی‌های زوجین نه تنها باعث کاهش سلامت جسمی و بهداشت روانی همسران، بلکه منجر به احساس تنهایی، پوچی، عزت‌نفس پایین، دشواری در انجام وظایف والدینی (استاویرانوپولوس، ۲۰۱۵) و اختلال در روابط و عملکرد اجتماعی همسران و همچنین دلزدگی زناشویی نیز می‌انجامد (فان‌الدیک، پرینزی، دیکوویچ، دی‌هان<sup>۹</sup>، ۲۰۱۷).

یکی دیگر از موضوعات مهم که زوجین بعد از مدتی از زندگی مشترک و بروز تعارضات زناشویی با آن مواجه می‌شوند، دلزدگی زناشویی است (کاظمیان مقدم و همکاران، ۱۳۹۷؛ فتوحی، میکاییلی، عطادخت و حاجلو، ۱۳۹۶). دلزدگی از پدیده‌های آسیب‌زا محسوب می‌شود که با رضایت زناشویی رابطه نزدیک و تنگاتنگی دارد (مک‌لود و الیوت<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۲). دلزدگی زناشویی کاهش تدریجی دل‌بستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (مایر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۵). دلزدگی از عشق یک روند تدریجی است و به‌ندرت به‌طور ناگهانی بروز پیدا می‌کند صمیمیت و عشق زندگی رنگ‌باخته و خستگی عمومی عارض می‌شود و در شدیدترین نوع دلزدگی با فروپاشی رابطه همراه است (اردشیری لردجانی و شریفی، ۱۳۹۷). تحقیقات

9. Laurenceeau

1. Stavrianopoulos, Faller & Furrow

1. Van Eldik, Prinzie, Deković, Dé Haan

1. marital burnout 2

1. MacLeod & Elliott 3

1. Maier 4

1. marital conflicts

2. Wilson

3. Li, Liu

4. Özgüç, Tanrıverdi

5. Frankel, Umemura, Jacobvitz, Hazen

6. Marital Satisfaction

7. Lee, McKinnish

8. Chohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway

تئوری انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زناشویی (فتح‌الله‌زاده، میرصیفی‌فرد، کاظمی، سعادت‌تی، نوایی‌نژاد، ۱۳۹۶)، حل تعارض‌های زناشویی و بهزیستی زوجها (سعادت‌تی‌شامیر، نجمی، حق‌شناس رضائیه، ۱۳۹۵؛ غلامی، رجائی، زعیمی، ۱۳۹۵؛ رشیدپور حریسی، ۱۳۹۱)، تمایز یافتگی و صمیمیت زناشویی (شریعت‌زاده، تبریزی و احقر، ۱۳۹۲)، رضایت زناشویی (آقایوسفی، فتحی‌آشتیانی، علی‌اکبری و ایمانی‌فر، ۱۳۹۵؛ صفایی‌نژاد، ابراهیمی، و کیلی، خرقانی، ۲۰۱۹؛ گرلیز و همکاران، ۲۰۱۴) اشاره کرد. بررسی تأثیر تئوری انتخاب با تأکید بر اثرات انتخاب و مسئولیت، به‌عنوان اجزای اساسی ابعاد ارتباط بین زوجین، می‌تواند عامل‌های موثری بر رضایت زناشویی یا دلزدگی زناشویی باشند.

حال با توجه به آسیب‌های روان‌شناختی، ارتباطی و هیجانی در زوجین دارای تعارضات زناشویی همچون وجود دلزدگی زناشویی و کاهش رضایت زناشویی و اهمیت بهره‌گیری از روش‌های درمانی و مداخله‌ای مناسب همچون آموزش تئوری انتخاب و نقش آن در بهبود مولفه‌های روان‌شناختی و ارتباطی زوجین و سرانجام عدم انجام پژوهشی مشابه، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین بود.

### روش کار

طرح پژوهش حاضر، از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر همدان در فصل پاییز سال ۱۳۹۸ بود. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی هدفمند استفاده شد. بدین صورت که ابتدا زوجین متعارض مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر همدان مورد شناسایی قرار گرفتند (با توجه به حجم بالای مراکز مشاوره شهر همدان، تعداد ۶ مرکز انتخاب شد). سپس با پخش فرم‌های حضور در

کارشناسان خانواده نشان می‌دهد امروزه شیوع دلزدگی زناشویی در زوجین بسیار زیاد شده است و روند رو به افزایش نیز دارد (فینکل، اسلوتر، لویز، والتون، گروس؛ ۲۰۱۳). افزایش طلاق بر اثر دلزدگی زناشویی و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پربراری و بهبود روابط زناشویی و بالا بردن رضایت زناشویی از سوی دیگر، بیانگر نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است (پیرفلک، سودانی و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳). آموزش‌ها و مداخلات با در نظر گرفتن نقطه نظرات احساسی، هیجانی و فکری طرف مقابل در روابط بین همسران انجام می‌شوند؛ که منجر به بهبود رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی می‌شود (کاستلونز، الوارز، رویز مونز؛ ۲۰۱۳).

با توجه به اینکه در زندگی زوجین تعاملات و روابط گسترده‌ای وجود دارد به همان میزان نیز ممکن است روابط بین آنها دچار اختلاف و تعارض گردد. بدین ترتیب تعدیل و مهار هیجانات شدید و کاهش تعارض نیاز به آموزش و حمایت دارد. یکی از مداخلاتی که می‌تواند در کاهش اختلافات زوجین، کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی به کار گرفته شود، آموزش تئوری انتخاب است. گلسر در سال ۱۹۹۴ تئوری انتخاب را به‌عنوان نظریه پشتیبان و چارچوبی برای رویکرد واقعیت‌درمانی ارائه کرد و توضیح می‌دهد افراد چرا و چگونه رفتار می‌کنند. این نظریه معتقد است هر آنچه از ما سر می‌زند، یک رفتار است و تمام رفتارهای ما از درون ما برانگیخته می‌شود و معطوف به هدفی است (گلسر و گلسر، ۲۰۰۸). تئوری انتخاب، به‌جای تمرکز بر روان‌شناسی کنترل بیرون، بر کنترل درونی تمرکز دارد. این رویکرد، بیان می‌کند که دیگران نمی‌توانند بر رفتار یک فرد کنترل داشته باشند و تنها خود فرد، انتخاب می‌کند که چه رفتاری را انجام دهد. رفتار هر فرد، بهترین تلاش او برای رسیدن به چیزی است که برای ارضای نیازهای خود به آن نیاز دارد. بر اساس تئوری انتخاب، رفتارهای هر فرد، از درون ناشی می‌شوند و بنابراین هر فرد سرنوشت خود را انتخاب می‌کند (روبی، ووبلدینگ، مالترز؛ ۲۰۱۷). به این ترتیب، عنصر اصلی در تئوری انتخاب، انتخاب و مسئولیت است. در زمینه تأثیر

1. Glasser 8

1. Robey, Wubbolding & Malters 9

2. Grills 0

1. Finkel, Slotter, Luchies, Walton & Gross

1. Castellanos, Álvarez-Dardet, & RuizMuñoz

1. choice theory 7

مالی از یکدیگر. هر سوال آزمون دارای یک مقیاس پنج درجه‌ای (همیشه=۵، اکثر اوقات=۴، گاهی وقت‌ها=۳، به ندرت=۲ و هرگز=۱) تعلق می‌گیرد. نمره بالا در این آزمون حاکی از شدت تعارض و بد بودن او ضاع و پایین بودن دال بر خوب بودن او ضاع است. دامنه نمرات کل پرسشنامه بین ۴۲ تا ۲۱۰ می‌باشد. این آزمون توسط سازندگان آن بر روی مراجعه کنندگان به مراجع قضایی یا مراکز مشاوره جهت رفع تعارض زناشویی هنجاریابی شده و مشخصات روان‌سنجی آن به این شرح گزارش شده است: آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۵۳، و برای خرده مقیاس کاهش همکاری ۰/۳۰، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶۰، افزایش واکنش هیجانی ۰/۷۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۵۰، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱ گزارش شده است. برای تعیین روایی این آزمون از تعدادی متخصص خانواده درمانی نظرخواهی شد، بنابر اعتقاد آن‌ها این آزمون دارای روایی محتوایی مناسبی است (ثنایی، ۱۳۷۹). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه شد.

**پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه):** نسخه اصلی این پرسشنامه توسط انریچ در سال ۱۹۹۸ ساخته شده و شامل ۱۱۵ سوال است. فرم ۴۷ سوالی آن توسط سلیمانان در سال ۱۳۷۳ تدوین شد. در این پژوهش از فرم ۴۷ سوالی این پرسشنامه استفاده شد. نمره-گذاری به صورت طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (۱ کاملاً مخالفم تا ۵ کاملاً موافقم)، می‌باشد که به آنها نمره ای از ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. جمع کل سوالات به عنوان نمره کلی مقیاس محسوب می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۴۷ تا ۲۳۵ است. نمرات بین ۴۷ تا ۸۴ ناراضی‌تی شدید، نمرات بین ۸۵ تا ۱۲۲ ناراضی‌تی نسبی، نمرات ۱۲۳ تا ۱۶۰ رضایت متوسط، نمرات ۱۶۱ تا ۱۹۸ رضایت زیاد، نمرات بین ۱۹۹ تا ۲۳۵ بیانگر رضایت خیلی زیاد است (آسوده، ۱۳۸۹). سلیمانان (۱۳۷۳) همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند

پژوهش به شکل داوطلبانه در بین زوجین متعارض پخش شد. با شناسایی زوجین داوطلب، پرسشنامه تعارض زناشویی به آنها ارائه شد. با اجرای پرسشنامه تعارضات زناشویی و نمره‌گذاری آن، زوجینی که نمره بالاتر از ۱۲۶ در پرسشنامه تعارضات زناشویی کسب کرده‌اند، انتخاب شدند. در گام بعد زوجین شناسایی شده توسط ملاک‌های ورود به پژوهش بعدی مورد بررسی قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: داشتن سابقه زندگی زناشویی بالاتر از سه سال، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، عدم اقدام به طلاق، داشتن سلامت جسمی و تمایل به شرکت در پژوهش به صورت زوجی بود. این در حالی بود که ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش بود. پس از این مرحله، از بین زوجین واجد شرایط، تعداد ۲۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی با استفاده از قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش (۱۰ زوج) و گواه (۱۰ زوج) گماشته شدند. در این پژوهش ریزش وجود نداشت. در نهایت آموزش تئوری انتخاب طی ۸ جلسه برای گروه آزمایش برگزار شد ولی گروه گواه این مداخلات را دریافت نکرده و به روند درمانی معمول خود در مراکز مشاوره ادامه داد. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت زوجین برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. هم‌چنین به هر سه گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست.

### ابزار پژوهش

**پرسشنامه تعارض زناشویی:** پرسشنامه تعارض زناشویی توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۵) ساخته شده است. این پرسشنامه نمره کل تعارض زناشویی و ابعاد آن را به دست می‌دهد. این ابعاد عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور

<sup>2</sup> . Enrich marital satisfaction questionnaire

۰/۷۷ تا ۰/۹۰ بدست آمد. پایایی پرسشنامه حاضر در این پژوهش به وسیله ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه گردید.

### روند اجرای پژوهش

جهت انجام پژوهش پس از اخذ مجوزهای لازم از طرف مراکز مشاوره مربوطه و انجام فرایند نمونه گیری، زوجین انتخاب شده (۲۰ زوج دارای تعارضات زناشویی) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله آموزشی مربوط به آموزش تئوری انتخاب را در طی دو ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای را در ۸ جلسه دریافت نمودند. این در حالی است که افراد حاضر در گروه گواه مداخلات حاضر را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخلات حاضر بودند. پروتکل آموزشی تئوری انتخاب توسط گلاسر (۲۰۰۰؛ ترجمه صاحبی، ۱۳۹۱) مطرح و توسط رحیمی‌نیت (۱۳۹۲) استفاده شد و مورد تأیید قرار گرفت که خلاصه آن در جدول شماره (۱) آمده است.

**جدول ۱.** خلاصه پروتکل آموزشی تئوری انتخاب به تفکیک جلسات

جلسات	هدف	محتوای مداخله
<b>اول</b>	آشنائی و بیان اهداف	معرفی اعضاء، بیان قوانین جلسات، تشریح اهداف زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب و بیان ده اصل آن
<b>دوم</b>	تبیین مشکلات زناشویی	تبیین مشکلات بر اساس نظریه انتخاب، تشریح علل ناراضی زناشویی و بیان دیدگاه و تجارب درباره باورهای غیرمنطقی، تعارضات زناشویی و فرسودگی عاطفی زناشویی
<b>سوم</b>	کنترل‌گری	تبیین کنترل درونی و بیرونی، تشریح ۷ عادت مخرب کنترل‌گری (انتقاد، سرزنش، گلايه، تنبيه، حق حساب، غرغر و تهديد) و پیامدهای آن، بیان تجارب اعضاء در خصوص ۷ عادت مخرب کنترل‌گری

۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ گزارش کرد. این پرسشنامه در مطالعه لایوی و اولسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) مورد استفاده قرار گرفته است و ضریب آلفای پرسشنامه از ۰/۷۱ تا ۰/۹۴ گزارش شده است. در پژوهش آسوده (۱۳۸۹) ضریب آلفای پرسشنامه با تعداد ۳۶۵ زوج ۰/۷۷ بدست آمده است. ضریب همبستگی مقیاس اینریچ با مقیاس‌های رضایت زناشویی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۲ و با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ بدست آمده که نشان‌دهنده روایی سازه مقیاس اینریچ است (آسوده، ۱۳۸۹). پایایی این پرسشنامه در پژوهش نجارزادگان و فرهادی (۱۳۹۸) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شد. پایایی پرسشنامه حاضر در این پژوهش به وسیله ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ محاسبه گردید. **پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز<sup>۳</sup>**: پرسشنامه دلزدگی زناشویی توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ ابداع گردید. این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلا احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می‌باشد. تمام این موارد روی یک طیف هفت امتیازی پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت (از ۱= هرگز تا ۷= همیشه) است (نادری، افتخار و آملازاده، ۱۳۸۸). کمترین نمره در این پرسشنامه ۲۰ و بیشترین نمره ۱۴۰ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده احساس دلزدگی زناشویی بیشتر است. ضریب پایایی آزمون-بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه، و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه به دست آمده است. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز، ۱۹۹۶). در ایران نیز نعیم (۱۳۸۷) این پرسشنامه را بر ۲۴۰ نفر بررسی نمود و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمد. میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش اردشیری لردجانی و شریفی (۱۳۹۷) برای نمره کلی ۰/۸۹ و برای ابعاد آن از

2 . Pines

2 . Lavie & Olson

2 . Pines's marital burnout questionnaire

**جدول ۲.** میانگین و انحراف معیار متغیرهای رضایت و دلزدگی زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

مولفه‌ها	گروه‌ها	پیش آزمون	پس آزمون
رضایت	گروه آزمایش	۱۲۷/۲۰	۱۴۸/۸۵
زناشویی	گروه گواه	۱۲۴/۷۰	۱۲۲/۰۵
دلزدگی	گروه آزمایش	۶۵/۸۰	۱۳/۱۰
زناشویی	گروه گواه	۶۲/۲۵	۶۱/۳۰

اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات رضایت زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون، افزایش قابل توجهی پیدا کرده در پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه تفاوت زیادی نداشته است. میانگین نمرات دلزدگی زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون، کاهش پیدا کرده و در پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه تغییری مشاهده نمی‌شود. جهت بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج نشان داده است در مرحله پس آزمون در متغیرهای رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی پیش فرض همگنی واریانس‌ها برقرار بوده است ( $p > 0.05$ ). نتایج آزمون باکس جهت بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس - کواریانس نشان داد که در مرحله پس آزمون پیش فرض ماتریس‌های واریانس - کواریانس نیز برقرار بوده است ( $p > 0.05$ ). علاوه بر این نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون برقرار است ( $p > 0.05$ ). در نهایت نتایج در بررسی پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون مشخص شد که تعامل پیش آزمون با متغیر گروهبندی در مرحله پس آزمون در متغیرهای رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی معنادار نبوده است ( $p > 0.05$ ). این بدان معناست که فرض همگنی شیب خط رگرسیون برقرار بوده است. یافته‌های حاضر به این

<b>چهارم</b>	عادت‌های مخرب	چگونگی کنار گذاشتن ۷ عادت مخرب کنترل‌گری و جانشینی آن با ۷ عادت سازنده (مهرورزی، گوش دادن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش و گفتگو) و پیامدهای آن
<b>پنجم</b>	دنیای مطلوب	بررسی دنیای مطلوب همسران و چگونگی وارد شدن به آن
<b>ششم</b>	نیازهای زناشویی	گفتگو در باره دنیای مطلوب و بحث پیرامون نیازهای پنج گانه زناشویی (بقاء، صمیمیت، قدرت، آزادی و تفریح و سرگرمی)
<b>هفتم</b>	رفتار کلی و اجزای آن	بررسی نیازهای پنج گانه زناشویی و بیان تجارب در باره آنها و طرح موضوعات رفتار کلی و اجزای آن شامل: افکار، اعمال، احساس و فیزیولوژی
<b>هشتم</b>	بهبود کیفیت روابط زناشویی	آموزش بهبود کیفیت روابط زناشویی با تأیید بر کاهش تعارضات زناشویی، باورهای غیرمنطقی و کاهش فرسودگی و دلزدگی عاطفی زوجین

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 شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها و همچنین از تحلیل کواریانس چندمتغیری برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماري SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### نتایج

داده‌های حاصل از ۲۰ زوج در دو گروه مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد میانگین سنی گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۳۷/۳ و ۳۶/۶ بود. میانگین طول مدت ازدواج نیز برای گروه آزمایش ۱۰ سال و برای گروه کنترل ۱۱/۱ سال بود. حال میانگین و انحراف معیار متغیرهای رضایت و دلزدگی زناشویی به تفکیک گروه‌ها مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

با توجه به نتایج جدول ۴، ارائه متغیر مستقل (آموزش تئوری انتخاب) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین) در مرحله پس از آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد. لذا این نتیجه حاصل می‌شود که با کنترل متغیر مداخله‌گر (پیش‌آزمون)، میانگین نمرات متغیرهای رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین با ارائه آموزش تئوری انتخاب دچار تغییر معنادار شده است. جهت تغییر نیز بدان صورت بوده است که آموزش تئوری انتخاب توانسته منجر به بهبود رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی زوجین افراد شود. مقدار تاثیر آموزش تئوری انتخاب بر میزان رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین به ترتیب ۰/۵۴ و ۰/۴۶ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۵۴ و ۴۶ درصد تغییرات متغیرهای رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین توسط ارائه متغیر مستقل (آموزش تئوری انتخاب) تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین نمرات رضایت و دلزدگی زناشویی اعضای هر گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه تفاوت معناداری نشان داد. بر این اساس آموزش زوجین بر اساس نظریه انتخاب بر بهبود رضایت زناشویی زوج‌ها مؤثر است. این نتایج با یافته‌های آقایوسفی و همکاران (۱۳۹۵)؛ شریعت‌زاده و همکاران (۲۰۱۴) (۱۳۹۲)؛ صفایی‌نژاد و همکاران (۲۰۱۹) و گریلز و همکاران (۲۰۱۴) همخوان است. در تبیین این یافته طبق نظر گلاسر (۲۰۰۸) افراد برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند، اگر همسران انتظاراتی متفاوت و غیرواقع‌بینانه‌ای درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی‌شان از یکدیگر داشته باشند و یا شدت نیازهای آنها با یکدیگر متفاوت باشد؛ بر روابط زوج‌ها و رضایت زناشویی آنها تأثیری منفی می‌گذارد و روابط آنها را مختل می‌کند. لذا آموزش چگونگی بازنگری این نیازها به زوج‌ها کمک کرده که روابط زناشویی بهتری تجربه کنند. گلاسر و گلاسر (۲۰۰۸) عنوان می‌کنند، چنانچه به زوج‌ها در مورد نیازهای اساسی آنها آموزش داده

معناست که پیش‌فرض‌های آماری مورد نیاز تحلیل آزمون کوواریانس برقرار بوده و استفاده از این تحلیل منعی ندارد.

### جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی اثر

آموزش تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی زوجین		مقدار F	درجه آزادی فرض خطا	درجه آزادی معناداری	سطح
اثر پیلاپی	۰/۶۶	۳۴/۸۹	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۳۳	۳۴/۸۹	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱
اثر هتلینگ	۱/۹۹	۳۴/۸۹	۲	۳۵	
بزرگترین ریشه روی	۱/۹۹	۳۴/۸۹	۲	۳۵	

با معناداری آزمون کوواریانس چندمتغیری این نتیجه حاصل می‌گردد که باید حداقل در یکی از متغیرهای رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی زوجین بین دو گروه آزمایش و گواه در اثر ارائه آموزش تئوری انتخاب تفاوت معنادار وجود داشته باشد. بنابراین جهت بررسی این نکته که معناداری مشاهده شده در کدام یک از متغیرهای رضایت زناشویی و دلزدگی زناشویی است، به بررسی تحلیل به کوواریانس تک‌متغیری پرداخته شد.

### جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری جهت بررسی آموزش

تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی زوجین		متغیر	مجموع درجه میانگین مقدار سطح اندازه توان	مجدورات آزادی مجدورات F معناداری اثر
اثر متغیر مستقل (آموزش تئوری انتخاب)	رضایت زناشویی	۵۸۱۴/۱۳	۱	۴۳/۴۲ ۵۸۱۴/۱۳ ۰/۵۴ ۰/۰۰۰۱
دلزدگی زناشویی	۱۲۱۲/۹۹	۱	۲۴/۹۹ ۱۲۱۲/۹۹ ۰/۹۹ ۰/۴۶ ۰/۰۰۰۱	
خطا زناشویی	رضایت زناشویی	۴۸۲۰/۰۲	۳۶	۱۳۳/۸۹
دلزدگی زناشویی	۱۷۴۷/۰۷	۳۶	۴۸/۵۳	
کل رضایت زناشویی	۷۵۰۲۷۴	۴۰		
دلزدگی زناشویی	۱۳۴۳۳۷	۴۰		

مشابه با کنترل سطح تحصیلات و پایگاه اقتصادی زوجین انجام گیرد. در مجموع با توجه به تأثیر آموزش تئوری انتخاب بر رضایت و دلزدگی زناشویی می‌توان از این روش در مراکز آموزشی و مشاوره استفاده کرد و به عنوان راهکاری مؤثر برای کاهش مشکلات و افزایش رضایتمندی زناشویی در مراکز مشاوره خانواده و کارگاه‌های آموزشی بهره برد.

#### منابع

اردشیری لرد جانی، ف.، شریفی، ط. (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌گرا بر بخشایشگری و بی‌رمقی زناشویی زنان آسیب‌دیده خیانت زناشویی، مجله آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۴(۱): ۴۶-۳۳.

آسوده، م. (۱۳۸۹). عوامل مؤثر بر ازدواج موفق: از دیدگاه زوجین خوشبخت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران.

آقایو سفی، ع.ر.؛ فتحی آشتیانی، ع.؛ علی‌اکبری، م. و ایمانی‌فر، ح.ر. (۱۳۹۵). اثربخشی واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض‌های زناشویی و بهزیستی اجتماعی. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، ۷(۲): ۱-۲۰.

تیموری، س.، غفار یان، گ.، یزدان پناه، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر رضایت زناشویی در تعارض زوجینی، پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱۰۱-۱۱۵.

رشیدپور حریمی، ف. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش نظریه انتخاب بر دلزدگی زناشویی و عملکرد خانواده در زوجین شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.

سعادت‌شامیر، ا.؛ نجمی، م. و حق‌شناس رضاییه، م. (۱۳۹۷). اثربخشی واقعیت‌درمانی گلاسر بر مسئولیت‌پذیری و دلزدگی زناشویی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۲، ۵۶۳-۵۶۹.

شریعت زاده، م.س.؛ تبریزی، م. و احقر، ق. (۱۳۹۲). اثربخشی نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش تمایز یافتگی و صمیمیت دانشجویان متاهل. فصلنامه دانش و تندرستی، ۸(۳)، ۸۹-۹۳.

شود، این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می‌تواند بر رضایت و کیفیت روابط آنها از ازدواجشان اثر مثبتی بگذارد. بنابراین به نظر می‌رسد که در نتیجه آموزش بر اساس تئوری انتخاب، آگاهی زوج‌ها در مورد شدت نیازها و ایجاد حس مسئولیت در آنها افزایش یافته و تجربه ارضای نیازها در طرفین توانسته نقش مهمی را در ایجاد رضایت زناشویی ایفا کند. علاوه بر این می‌توان بیان نمود که آموزش مسئولیت‌پذیری سبب می‌شود تا هر یک از زوجین به فراخور شرایط خود، مسئولیت‌ترمیم رابطه آسیب‌دیده خود را بر عهده گرفته و از این طریق بتوانند روابط زناشویی هنجارمندتری را تجربه نمایند که این شرایط نیز سبب بهبود رضایت زناشویی آنها می‌شود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش زوجین بر اساس نظریه انتخاب بر کاهش دلزدگی زناشویی زوج‌ها مؤثر است. این نتایج با یافته‌های رشیدپور حریمی (۱۳۹۱)؛ غلامی و همکاران (۱۳۹۵)؛ سعادت‌شامیر و همکاران (۱۳۹۷) همخوان است. نظریه انتخاب گلاسر (۲۰۰۸) تأکید می‌کند که به دلیل آنکه رفتار انتخاب شده است، کناره‌گیری از مسئولیت شخصی یا مقصر دانستن دیگران برای مشکلات غیر قابل‌پذیرش است. از آنجا که رفتارها به عنوان راهی برای حل ناکامی ناشی از رابطه‌ای ناخوشایند انتخاب می‌شوند، پس هنگام تعامل با افرادی که در زندگی به آنها نیاز است می‌بایست انتخاب‌های مؤثرتری انجام گیرد. تأکید بر مفاهیمی چون کنترل، مسئولیت‌پذیری و انتخاب می‌تواند بر راهبردهای مقابله و منبع کنترل افراد اثر بگذارد. آموزش‌های تئوری انتخاب باعث می‌شود زوجین دست از کنترل بیرونی بردارند. در واقع در جلسات آموزش گروهی، زوجین تشویق شده تا یکدیگر را بپذیرند و به تفاوت در عقاید احترام بگذارند که این امر باعث ایجاد جو حمایتی می‌شود که در آن تعارضات زوجین بطور قابل توجهی کم شده و این شیوه دلزدگی آنها را نیز کاهش می‌دهد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش خود گزارشی بودن ابزار است که باید مورد توجه قرار گیرد. متفاوت بودن سطح تحصیلات آزمودنی‌ها نیز می‌تواند در نتایج مؤثر باشد که باید به عنوان یک محدودیت در پژوهش حاضر در نظر گرفته شود. عدم وجود مرحله پیگیری نیز محدودیت مهمی است که باید به آن توجه نمود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مرحله پیگیری اجرا شود و پژوهش‌های



کاظمیان مقدم، ک.، مهرابی زاده هنرمند، م.، کیامنش، ع.، حسینیان، س. (۱۳۹۷). رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجی گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی. روش ها و مدل های روان شناختی، ۹(۳۱)، ۱۴۶-۱۳۱.

نادری، ف.، افتخار، ز.، و آملزاده، ص. (۱۳۸۸). رابطه ویژگی های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دلزدگی زناشویی در همسران معتادان مرد اهواز، یافته های نو در روان شناسی، ۴(۱۱)، ۶۱-۷۸.

نچارزادگان، ف.، فرهادی، ه. (۱۳۹۸). اثربخشی کیفیت زندگی درمانگری بر مهارت های ارتباطی، اعتیاد به فضای مجازی، رضایت زناشویی و خودنظم جویی هیجانی در زوجین، فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان شناختی، ۱۸(۷۴)، ۲۵۶-۲۴۷.

نعیم، س. (۱۳۸۷). رابطه بین دلزدگی زناشویی، روابط صمیمی با همسر و تعارضات زناشویی با خشونت علیه زنان شهر ایلام، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

غلامی، س.؛ رجایی، ع.ر. و زعیمی، ح. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش گروهی نظریه انتخاب گلاسر بر کاهش دلزدگی زناشویی زوجین، دومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران، موسسه برگزار کننده همایش های توسعه محور دانش و فناوری سام ایرانیان.

فتح الله زاده، ن.، میرصیفی فرد، ل.س.، کاظمی، م.، سعادت، ن.، نوابی نژاد، ش. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت رابطه زناشویی و صمیمیت زوج ها، مجله روان شناسی کاربردی، ۴۳(۱)، ۳۷۲-۳۵۳.

فتوحی، س.، میکاییلی، ن.، عطادخت، ا.، حاجلو، ن. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر فراهیجان بر سازگاری و دلزدگی زناشویی در همسران دارای تعارض، فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، ۱۲(۳۹): ۶۴-۴۵.

Castellanos, E.T., Álvarez-Dardet, C., RuizMuñoz, D. (2013). Social determinants of sexual satisfaction in Spain considered from the gender perspective. *Annals of Epidemiology*, 23(3): 150-156.

Chohn, M.A., Fredrickson, B., Brown, S.L., Mikels, J.A., Conway, A.M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3): 361.

Finkel. E.J., Slotter, E.B., Luchies. L.B., Walton, G.M., & Gross. J.J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality. *Over Time Psychological Science*, 24(8): 1-7.

Frankel, L.A., Umemura, T., Jacobvitz, D., Hazen, N. (2015). Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: Relations with toddler emotional regulation. *Infant Behavior and Development*, 40: 73-83.

Glasser, W. (2008). *Station of the mind: New direction for reality therapy*. New York: William Glasser.

Glasser, W., & Glasser, C. (2008). *Eight lesson for happier marriage*. New York: Harper Collins.

Grills, C., Villanueva, S., Anderson, M., Corsbie-Massay, C.L., Smith, B., Johnson, L., & Owens, K. (2014). Effectiveness of choice theory connections: A cross-sectional and comparative analysis of California female inmates. *International Journal of Offender*

*Therapy and Comparative Criminology*. 59(7): 757-771.

Laurenceeau, J. P. (2009). Community-based prevention of marital dysfunction. *Journal of counseling and clinical psychology*, 72(6), 933-943

Lee W., McKinnish, T. (2019). *Locus of control and marital satisfaction: Couple perspectives using Australian data*. *Journal of Economic Psychology*, 74, 102-110.

Li, X., Liu, Q. (2020). *Parent-grandparent coparenting relationship, marital conflict and parent-child relationship in Chinese parent-grandparent coparenting families*. *Children and Youth Services Review*, 109, 104-110.

MacLeod, R., & Elliott, R. (2012). Emotion-focused therapy for social anxiety: A hermeneutic single case efficacy design study of a low-outcome case. *Counselling Psychology Review*, 27, 7-22.

Maier, C. A. (2015). Feminist-informed emotionally focused couples therapy as treatment for eating disorders. *American Journal of Family Therapy*, 43, 151-162. doi:10.1080/01926187.2014.956620

Özgül, S., Tanrıverdi, D. (2018). *Relations Between Depression Level and Conflict Resolution Styles, Marital Adjustments of Patients With Major Depression and Their Spouses*. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(3), 337-342.

- Pines, A.M. (1996). Couples burnout: courses and cures. *London rout ledge*, 32, pp 1-27.
- Robey, P. A., Wubbolding, R. E., & Malter, M. (2017). A comparison of choice theory and reality therapy to Adlerian Individual Psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 73(4), 283-294.
- Safaei Nezhad, A., Ebrahimi, L., Vakili, M.M., & Kharaghani, R. (2019). Effect of counseling based on the choice theory on irrational parenthood cognition and marital quality in infertile women: A randomized controlled trial. *Perspect Psychiatr Care*. 2, 1-8 [in Persian].
- Stavrianopoulos, K. (2015). Enhancing relationship satisfaction among college student couples: An emotionally focused therapy (EFT) approach. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14, 1-16.
- Stavrianopoulos, K., Faller, G., & Furrow, J. (2014). Emotionally focused family therapy: Facilitating change within a family system. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13, 25-43.
- Van Eldik, W. M., Prinzie, P., Deković, M., de Haan, A. D. (2017). Longitudinal associations between marital stress and externalizing behavior: Does parental sense of competence mediate processes?. *Journal of Family Psychology*, 31(4), 420.
- Wilson, S.J., Andridge, R., Peng, J, Bailey, B.E., Malarkey, W.B., Kiecolt-Glaser, J.K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*, 85, 6-13.

*Original Article***Effectiveness of choice theory Training on the Couples' Marital Satisfaction and marital burnout**

Received: 24/06/2020 - Accepted: 26/05/2021

Reznan Masoud Meidanchi <sup>1</sup>  
 Abolghasem Yaghoobi <sup>2\*</sup>  
 Kourosh Goodarzi <sup>3</sup>  
 Javad Karimi <sup>4</sup>

<sup>1</sup> PhD Student in General Psychology,  
 Boroujerd Branch, Islamic Azad  
 University, Boroujerd, Iran.

<sup>2</sup> Professor, Department of Psychology,  
 Faculty of Economics and Social  
 Sciences, University of Bu-Ali Sina,  
 Hamedan, Iran.

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

<sup>4</sup> Department of Psychology, School of  
 Literature and Humanity Sciences, The  
 University of Malayer, Malayer, Iran

Email: yaghoobi@basu.ac.ir

**Abstract**

**Introduction:** Family is considered the most important part of every society that maintaining its foundation can lead to the society growth. Therefore the present study was conducted aiming to investigate the effectiveness of choice theory training on the couples' marital satisfaction and marital burnout

**Materials and Methods:** The present study was quasi-experimental with pretest, posttest and control group design. The statistical population included all the married couples with marital problems referring to consultation centers in the city of Hamedam in the autumn of 2018. 20 couples were selected through purposive sampling method and they were randomly accommodated into experimental and control group (each group of 10 couples). The experimental group received eight ninety-minute sessions of choice theory intervention (Glasser, 2000) during two months. The applied questionnaires in this study included marital conflict questionnaire (Barati and Sanaei, 1996), marital satisfaction questionnaire (Enrich, 1998) and marital burnout questionnaire (Paienz, 1996). The data from the study were analyzed through ANCOVA and Bonferroni follow-up test using SPSS statistical software.

**Results:** The results showed that choice theory training has significant effect on the marital satisfaction and marital burnout ( $p < 0.001$ ) in a way that this training has succeeded in leading to the improvement of marital satisfaction (54%) and decrease of marital burnout (46%) in the couples.

**Conclusion:** The findings of the present study revealed that selection theory training can be used as an efficient method to improve marital satisfaction and decrease of marital burnout in the couples through employing techniques such as explaining internal and external control and accountability .

**Key words:** choice theory training, marital satisfaction, marital burnout, couples