



Efficacy of the Couples' Relationship Enrichment Training According to Choice Theory on the Psychological Resilience and Affective Divorce of Couples with Marital Conflicts

Razieh Sodagar¹, Alireza Maredpour^{2*}, Khosro Ramazani³

1. Department of General Psychology, Faculty of Literature and Human Sciences, Yasouj Branch, Islamic Azad University, Yasouj, Iran. Email: razieh_sodagar@yahoo.com
2. Corresponding Author, Department of General Psychology, Faculty of Literature and Human Sciences, Yasouj Branch, Islamic Azad University, Yasouj, Iran. Email: maredpour@iau.ir
3. Department of General Psychology, Faculty of Literature and Human Sciences, Yasouj Branch, Islamic Azad University, Yasouj, Iran. Email: khosro@zand.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article History:
Received: 08 Jan 2022
Revised: 09 Mar 2022
Accepted: 06 Apr 2022
Published: 30 Dec 2024

Keywords:
Choice Theory, Emotional Divorce, Marital Conflicts, Psychological Resilience, Relationship Enrichment.

ABSTRACT

The purpose of the current study was to investigate the effectiveness of the couples' relationship enrichment training, as per choice theory, in terms of the psychological resilience and affective divorce of couples experiencing marital conflicts. The research method was quasi-experimental, utilizing a pretest, posttest, and two-month follow-up period. The statistical population of the current research consisted of couples with marital conflicts who visited six consultation centers in zone eight in Shiraz during the autumn and winter of 2020. 35 couples were randomly assigned to the experimental and control groups (17 couples in the experimental group and 18 in the control group), using the multi-stage sampling method. During a period of two and a half months, the experimental groups were provided with ten sessions of couples' relationship enrichment training that was based on choice theory. Marital Conflict Questionnaire (MCQ), Psychological Resilience Questionnaire (RQ), and Emotional Divorce Scale (EDS). The data were analyzed through mixed ANOVA via SPSS23 software. The couples' relationship enrichment theory, which is based on choice theory, has significant effect on the psychological resilience ($F=80.28$; $\eta^2=0.54$; $p<0.001$) and affective divorce ($F=59.95$; $\eta^2=0.47$; $p<0.001$) of couples experiencing marital conflicts. According to the findings, the couples' relationship enrichment training, which is based on choice theory, can be a highly effective approach to enhance psychological resilience and reduce affective divorce in couples with marital conflicts. This is achieved by recognizing needs, training responsible behavior, establishing realistic plans, and investigating options and alternative selections.

Cite this article: Sodagar, R., Maredpour, A., & Ramazani, Kh. (2024). Efficacy of the Couples' Relationship Enrichment Training According to Choice Theory on the Psychological Resilience and Affective Divorce of Couples with Marital Conflicts. *Journal of Applied Psychological Research*, 15(4), 301-318. doi: 10.22059/japr.2024.337000.644160.



Publisher: University of Tehran Press
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.337000.644160>

© The Author(s).

اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی

راضیه سوداگر^۱، علیرضا ماردپور^{۲*}، خسرو رضانی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. رایانامه: razieh_sodagar@yahoo.com

۲. نویسنده مسئول، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. رایانامه: maredpour@iau.ir

۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. رایانامه: khosro@zand.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی انجام گرفت. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به شش مرکز مشاوره منطقه ۸ شیراز در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۸ بود. در این پژوهش ۳۵ زوج به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند (۱۷ زوج در گروه آزمایش و ۱۸ زوج در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب (۱۰ جلسه) را طی دو و نیم ماه دریافت کردند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) و پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی (RQ) و مقیاس طلاق عاطفی (EDS) بود. داده‌ها به شیوه تحلیل واریانس آمیخته به وسیله نرم‌افزار آماری SPSS-23 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تاب‌آوری روان‌شناختی ($F=80/28; \eta^2=0/54; P<0/001$) و طلاق عاطفی ($F=59/95; \eta^2=0/47; P<0/001$) زوجین دارای تعارضات زناشویی تأثیر معنادار دارد. براساس یافته‌های پژوهش حاضر، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب با بهره‌گیری از شناخت نیازها و آموزش رفتار مسئولانه، تدوین برنامه‌های واقع‌بینانه، بررسی گزینه‌ها و انتخاب‌های بدیل و جایگزین می‌تواند به عنوان روشی کارآمد در جهت بهبود تاب‌آوری روان‌شناختی و کاهش طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی مورد استفاده قرار گیرد.

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۱۲/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۱۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰

کلیدواژه‌ها:

تاب‌آوری روان‌شناختی، تعارضات زناشویی، طلاق عاطفی، غنی‌سازی روابط، نظریه انتخاب.

استناد: سوداگر، ر.، ماردپور، ع.، و رضانی، خ. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۵(۴)، ۳۰۱-۳۱۸. doi: 10.22059/japr.2024.337000.644160

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2024.337000.644160>

© نویسندگان.



۱. مقدمه

احساس نزدیکی و تعاملات عاشقانه زوجین در روزهای ابتدایی ازدواج امری بدیهی به‌شمار می‌رود، اما با گذشت زمان، برخی از زوجین به تدریج دچار مشکلات ارتباطی با یکدیگر می‌شوند (یو^۱، ۲۰۲۱)؛ به طوری که با رجوع به تفکرات پس از تعارضات زناشویی^۲، پشیمانی زوجین از بروز این فرایند آشکار به نظر می‌رسد (ویلسون و همکاران^۳، ۲۰۱۷). تعارض‌های زناشویی گونه‌ای از رفتارهای ناسازگارانه بین دو همسر است که دست‌کم به وسیله یکی از زوجین واقع می‌شود و تداوم پیدا می‌کند (چان و لانگ^۴، ۲۰۲۰). این دست از ناسازگاری به طور معمول بر کارکردهای هیجانی، ارتباطی و اجتماعی همسران تأثیر منفی بر جای می‌گذارد و روابط آن‌ها را مخدوش می‌کند (فرانکل و همکاران^۵، ۲۰۱۵)؛ چنان‌که نتایج پژوهش‌های عباس و همکاران^۶ (۲۰۱۹) و ماخانوا و همکاران^۷ (۲۰۱۸) حاکی از آن است که زوج‌هایی که از تعارض زناشویی زیادی رنج می‌برند، بهداشت و سلامت روانی ضعیفی دارند. با پیشروی تعارض در روابط همسران، ناسازگاری فراتر می‌رود، نارضایتی بیشتری نمود می‌یابد و به تدریج زمینه و مقدمات طلاق فراهم می‌شود.

رضایت زناشویی زوجین با بروز تعارضات زناشویی، به مرور کاهش می‌یابد (فرای و همکاران^۸، ۲۰۲۰) و موجب می‌شود آنان با آسیب‌های هیجانی و روانی دیگری نیز مواجه شوند؛ به طوری که در خلال این فرایند، تاب‌آوری^۹ زوجین نیز دچار تغییر می‌شود (مطهری و همکاران، ۱۳۹۲). براساس گزارش سیهان و آیدوگا^{۱۰} (۲۰۲۰) بروز تعارضات زناشویی و کاهش سازگاری ناشی از آن می‌تواند به تدریج قدرت روانی و تاب‌آوری روان‌شناختی^{۱۱} زوجین را به اضمحلال بکشانند. زوجینی که تاب‌آوری روان‌شناختی زیادی دارند، در برابر آسیب‌ها و عوامل تنش‌زای گریزناپذیر، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند. آن‌ها به احتمال بیشتر، در استرس‌ورهایی که تجربه می‌کنند، معنای مثبتی را جستجو می‌کنند، به طرز کارآمدی با چالش‌های زندگی‌شان روبه‌رو می‌شوند و با انعطاف بیشتری، با استرس‌های زندگی کنار می‌آیند (حسینی حاجی بکنده و همکاران، ۱۳۹۵). به بیان دیگر تاب‌آوری روان‌شناختی به توانایی فردی، خانوادگی و اجتماعی برای مقابله و بازگشت به وضعیت نخست در مواجهه با موقعیت‌های دشوار یا تنش‌های زندگی تعریف می‌شود که درعین حال توانایی پاسخ‌دادن به مصیبت‌های پیش‌آمده و سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار زندگی را نشان می‌دهد (بروکس و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۰). به اعتقاد کایپر و همکاران^{۱۳} (۲۰۱۹) تاب‌آوری روان‌شناختی، به توانایی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی^{۱۴} در شرایط دشوار کمک می‌کند. همچنین افراد تاب‌آور به موقعیت‌ها، هیجانانگیز و احساسات خود هشیارند و آن‌ها را می‌شناسند. در نتیجه از علت این احساسات نیز مطلع‌اند و هیجانانگیز خود را به شیوه مناسب تنظیم می‌کنند. این افراد دارای ویژگی‌های مشترکی هستند که آن‌ها را برای فائق‌آمدن بر چالش‌ها و پستی‌وبلندی‌های زندگی آماده می‌سازد (پینار و همکاران^{۱۵}، ۲۰۱۸). به عقیده سیلر و جنوین^{۱۶} (۲۰۱۹)، تاب‌آوری روان‌شناختی فقط نداشتن اختلال روان‌شناختی نیست، بلکه حصول ویژگی‌هایی است که به هنگام رویارویی با عوامل دشوار و طاقت‌فرسا به ابقای بهداشت روانی فرد کمک می‌کند. بدین دلیل برخورداری از تاب‌آوری روان‌شناختی سبب می‌شود فرد با چالش‌های زندگی کنار بیاید و در آینده به فردی سالم، شاد و کامروا تبدیل شود (لیو و همکاران^{۱۷}، ۲۰۱۲).

1. Yu
2. marital conflicts
3. Wilson et al.
4. Chan & Leung
5. Frankel et al.
6. Abbas et al.
7. Makhanova et al.
8. Frye et al.
9. resilience
10. Cihan & Aydogu
11. psychologic resilience
12. Brooks et al.
13. Kuiper et al.
14. biological-psychological balance
15. Pinar et al.
16. Seiler & Jenewein
17. Liu et al.

با پدید آمدن تعارضات زناشویی و کاهش روابط هیجانی و عاطفی مثبت در زوجین، زمینه برای بروز طلاق عاطفی^۱ قبل از وقوع طلاق واقعی مهیا می‌شود (صفائی‌راد و وارسته‌فر، ۱۳۹۲). با افزایش اشتغالات ذهنی حاصل از تعارضات زناشویی و منابع محیطی تنش‌زا نظیر مداخلات مخرب دیگران، زوجین شدیداً تحت فشار قرار می‌گیرند و هردو با توجه به اهداف ویژه خود، به تدریج از یکدیگر فاصله می‌گیرند. این دوری سبب افزایش فاصله عاطفی و جسمانی بین آنان می‌شود و موجب می‌شود زوجین بدون هرگونه ارتباط عاطفی و جنسی به زندگی زناشویی خود ادامه دهند و به عبارتی طلاق عاطفی را تجربه کنند (دامو و سنسی^۲، ۲۰۲۱). طلاق عاطفی به وضعیتی اشاره دارد که ظاهراً ساختار خانواده حفظ، ولی در حقیقت از درون تهی می‌شود؛ زیرا رابطه عاطفی مثبت میان زوجین از بین می‌رود و روابط عاطفی منفی جایگزین آن می‌شود. زوجینی که ناپخته هستند، به گونه‌ای رفتار می‌کنند که فاصله عاطفی میان آن‌ها مشهود و ملموس است. براین اساس زوجین در طلاق عاطفی صرفاً زیر یک سقف به سر می‌برند، اما ارتباط میان آن‌ها به‌طور کامل قطع می‌شود یا فاقد رضایت کافی است (اکبری و همکاران، ۱۳۹۵). در فرایند جدایی، طلاق عاطفی اولین مرحله از جدایی به‌شمار می‌رود و حاکی از رابطه زناشویی رو به افول است که در آن بیگانگی جایگزین صمیمیت می‌شود. اگرچه زن و شوهر ممکن است باهم‌زیستن را تداوم بخشند و به آن تظاهر کنند، به‌واقع جذابیت و اعتماد آن‌ها به هم کاهش یافته است. در چنین شرایطی زوجین در عوض حمایت از دیگری، به دنبال روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی هستند که برای زوجین دارای تعارضات زناشویی به‌کار گرفته شده است. یکی از مداخلاتی که می‌تواند بر پایه تمرکز بر ارتباط بین زوجین به‌کار گرفته شود، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب^۳ است که در برخی پژوهش‌ها از آن به‌عنوان زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب نیز نام برده شده است؛ چرا که در هردو این روش‌ها بر بهبود روابط زوجین از طریق مفاهیم نظریه انتخاب تأکید می‌شود. نتایج پژوهش فاماگالی^۴ (۲۰۲۰)، هالویچ و ریچتر^۵ (۲۰۱۰)، سیل^۶ (۲۰۱۶)، هیکمان و همکاران^۷ (۱۹۹۷)، آکاردینو و جورنی^۸ (۲۰۰۳)، سودانی و همکاران (۱۳۹۵)، جاماسیان مبارکه و دوکانه‌ای فرد (۱۳۹۶)، قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۶)، عباسی و همکاران (۱۳۹۶)، شکارچی اسداللهی و همکاران (۱۳۹۸)، سلوک (۱۳۹۹) و رحمتی و همکاران (۱۳۹۹) نشانگر اثربخشی این مداخله بر متغیرهای مرتبط با زندگی زناشویی است؛ درحالی‌که نتایج پژوهش حسین‌زاده و همکاران (۱۴۰۰)، رضوانی عبدال‌آباد و منظری توکلی (۱۴۰۰) و دوائی مرکزی و همکاران (۱۴۰۰) بیانگر آن است که روش‌های مداخله‌ای مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند موجب بهبود باورهای ارتباطی، شادکامی و تاب‌آوری و کاهش دلزدگی و خیانت زناشویی زوجین شود.

بر مبنای نظر گلاسر^۹ (۲۰۰۰)، مشکلات و تعارضات زندگی زناشویی از تلاش هر فرد برای کنترل دیگری در جهت ارضای نیازها و خواسته‌های خود سرچشمه می‌گیرد. به همین دلیل نظریه انتخاب در بهبودبخشیدن به روابط زوجین و کمک به آنان برای کسب حس کنترل درونی گام برمی‌دارد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۶). واقعیت‌درمانگران تغییر را به چشم مجموعه‌ای از انتخاب‌ها می‌نگرند؛ برای مثال، به‌منظور آغاز تغییر، زوجین باید مسئولیت انتخاب‌هایشان را بپذیرا باشند. انتخاب یک رفتار جدید، آغازی بر سازوکار تغییر است. تئوری انتخاب، بر مبنای روان‌شناسی کنترل درونی پایه‌گذاری می‌شود و بر آن است که علی‌رغم اینکه گذشته بر رفتار کنونی افراد تأثیر دارد، تعیین‌کننده رفتار فعلی آن‌ها نیست. آنچه رفتار کنونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، میزان پذیرش مسئولیت و به‌رسمیت‌شناختن و احترام گذاشتن به واقعیت موجود است و روشی که افراد برای ارضای نیازهای خود توسط دیگران برمی‌گزینند (صاحبی، ۱۳۹۸). در نظریه انتخاب، درمانگران تلاش می‌کنند برای زوج‌درمانی در قالب مداخله‌های آموزشی-روانی به آموزش مسئولیت‌پذیری و سایر مهارت‌های زندگی و خانوادگی بپردازند؛ درعین حال اعتماد متقابل را در زندگی

1. emotional divorce
2. Damo & Cenci
3. training to enrich couple relationships based on choice theory
4. Fumagalli
5. Hahlweg & Richter
6. Cill
7. Hickmon et al.
8. Accordino & Guernsey
9. Glasser

زناشویی افزایش دهند و احساس تعهد و وفاداری زوجین را به یکدیگر بهبود بخشند. متخصصان و درمانگران به این نکته واقف هستند که چه عوامل و روش‌هایی می‌توانند به توسعه و تحکیم وفاداری زوجین کمک کند و تداوم زندگی زناشویی را تضمین کند. این عوامل زمینه‌های دستیابی به تصاویری را فراهم می‌سازند که در بسط و گسترش ازدواج‌های پایدار و موفق در تمامی جوامع کاربرد دارند (رحمتی و همکاران، ۱۳۹۹). تأکید نظریه انتخاب بر این است که روابط ناسالم از رفتار نامطلوب ناشی می‌شود. این نظریه به مراجع می‌آموزد که بر رفتار خود تمرکز کند، ولی به سرزنش مراجع نمی‌پردازد (برادلی، ۲۰۱۴). به علاوه، نظریه حاضر دلیل فاصله بین زوجین را ناشی از عدم ارتباط مناسب و رضایت‌بخش یا به‌طور کلی به دلیل نداشتن ارتباط می‌داند. همین امر سبب ناکامی در ارضای نیازها می‌شود و افراد را به سوی انتخاب رفتارهای ناسازگارانه سوق می‌دهد. بر این مبنای نظریه انتخاب رویکردی آموزشی برای بهبود و ارتقای روابط زوجین به‌شمار می‌آید و با هدف کمک به زوجها برای آگاهی از واقعیت و مسئولیت خودشان، جست‌وجوی رفتارهای مثبت یا مخرب خود، ایجاد و بسط همدلی و صمیمیت، افزایش ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله وارد عمل می‌شود (فتح‌الزاده و همکاران، ۱۳۹۶).

ضرورت انجام پژوهش حاضر، ابتدا تأکید بر نهاد خانواده و اهمیت کارکرد این نهاد خصوصاً برای جامعه است؛ چرا که جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل شده است و شرط سلامت خانواده، وجود روابط سالم و کارکرد صحیح این نهاد است؛ بنابراین باید راه‌هایی که می‌تواند کارکرد خانواده را بهبود ببخشد، شناسایی و به‌کار گرفته شود. پژوهش حاضر با بحث در مورد اهمیت خانواده و تعامل بهینه زوجین، اهمیت خود را در این باره نشان می‌دهد. در یک جمع‌بندی در باب ضرورت انجام پژوهش حاضر باید اشاره کرد که تعارضات زناشویی موجب ایجاد اختلال در فرایند اجتماعی‌شدن، عملکرد فعال خانواده، شرکت در فعالیت‌های شغلی و اجتماعی زوجین و همچنین منحرف‌شدن فرزندپروری صحیح می‌شود. بر این اساس عدم به‌کارگیری درمان‌های روان‌شناختی مناسب و پایداری این تعارضات در طول زمان می‌تواند سبب بروز آسیب‌های بیشتر در زوجین و همچنین پدیدآیی دیگر آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی دیگر مانند افسردگی در نزد زوجین و فرزندان شود. بر این اساس به‌کارگیری روش‌های درمانی کارا می‌تواند عامل بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی، هیجانی، ارتباطی و شغلی این افراد به‌شمار رود؛ بنابراین مسئله اصلی پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی است.

۲. روش

۱-۲. جامعه، نمونه و روش اجرا

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه است. جامعه آماری پژوهش شامل زوجین با تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به شش مرکز مشاوره (مراکز مشاوره راز، راه سبز زندگی، بینش، راز مهر، فتحی و پرنیان) منطقه ۸ شیراز در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۸ است. از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای استفاده شد. بدین صورت که از بین مناطق شهر شیراز منطقه ۸ انتخاب شد و از بین مراکز مشاوره، شش مرکز مشاوره راز، راه سبز زندگی، بینش، راز مهر، فتحی و پرنیان به صورت دردسترس گزینش شدند. سپس فرم‌های حضور در پژوهش در بین زوجین دارای تعارضات‌های زناشویی توزیع شد. با شناسایی زوجین داوطلب، پرسشنامه تعارضات زناشویی به آن‌ها ارائه شد. با اجرای پرسشنامه تعارضات‌های زناشویی و نمره‌گذاری آن، زوجینی که نمره بالاتر از ۱۲۶ در پرسشنامه تعارضات‌های زناشویی کسب کرده بودند، انتخاب شدند. در مرحله آخر ۴۰ زوج از این زوجین که بالاترین نمره‌ها را در پرسشنامه تعارضات‌های زناشویی به‌دست آورده بودند (نمره‌های بالاتر از میانگین و به‌صورت ترتیب‌بندی شده) انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۲۰ زوج در گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه گواه). پس از شروع مداخله سه زوج در گروه آزمایش و دو زوج در گروه گواه ریزش داشتند. شایان ذکر است که شیوه آموزش به‌صورت زوجی گروهی بود؛ بنابراین تعداد نهایی نمونه در پژوهش حاضر ۳۵ زوج بود (۱۷ زوج در گروه آزمایش و ۱۸ زوج در گروه گواه). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل سابقه زندگی زناشویی بیشتر از سه سال، تعارضات‌های زناشویی، حداقل

تحصیلات دیپلم، سلامت جسمی و تمایل به شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت در دو جلسه آموزشی، عدم انجام تکالیف خواسته شده و بروز حوادث پیش‌بینی نشده مانند بروز طلاق بود. برای رعایت اخلاق پژوهشی، رضایت زوجین برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل این مداخله درمانی را دریافت خواهند کرد. یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد میانگین سنی در گروه آزمایش $32/56 \pm 3/47$ سال و در گروه گواه $32/56 \pm 3/11$ سال بود. همچنین میانگین سنوات زندگی زناشویی مشترک در گروه آزمایش $2/44 \pm 5/33$ سال و در گروه گواه $2/39 \pm 6/11$ سال بود.

۲-۲. ابزار سنجش

۲-۲-۱. پرسشنامه تعارض زناشویی^۱ (MCQ)

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 عبارت‌اند 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، و جداکردن امور مالی از یکدیگر. هر سؤال آزمون دارای یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (همیشه=۵، بیشتر اوقات=۴، گاهی=۳، به ندرت=۲ و هرگز=۱) تعلق می‌گیرد. نمره بالا در این آزمون حاکی از شدت تعارض و بدبودن اوضاع و نمره کم دال بر خوب‌بودن اوضاع است (بیداری و همکاران، ۱۴۰۰). دامنه نمرات کل پرسشنامه بین ۴۲ تا ۲۱۰ است. نمرات بالاتر از ۱۲۵ نشان‌دهنده تعارض زناشویی است. این پرسشنامه توسط سازندگان آن روی مراجعه‌کنندگان به مراجع قضایی یا مراکز مشاوره برای رفع تعارض زناشویی هنجاریابی می‌شود و مشخصات روان‌سنجی آن به این شرح گزارش شده است: آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه $0/63$ ، برای خرده‌مقیاس کاهش همکاری $0/64$ ، افزایش جلب حمایت فرزند $0/60$ ، افزایش واکنش هیجانی $0/73$ ، کاهش رابطه جنسی $0/70$ ، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان $0/64$ ، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان $0/64$ و جداکردن امور مالی از یکدیگر $0/69$ است. برای تعیین روایی این آزمون، از تعدادی متخصص خانواده‌درمانی نظرخواهی شد. بنا بر اعتقاد آن‌ها این آزمون دارای روایی محتوایی مناسب است (ثنایی، ۱۳۷۹) به نقل از بیداری و همکاران، (۱۴۰۰). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/71$ محاسبه شد.

۲-۲-۲. پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی^۲ (RQ)

پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی توسط کانر و دیویدیسون^۳ (۲۰۰۳) برای سنجش میزان تاب‌آوری روان‌شناختی افراد طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ گویه است که آزمودنی‌ها پاسخ خود را روی یک مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت از کاملاً نادرست (صفر) تا همیشه درست (۴) مشخص می‌کنند. امتیاز کل در این آزمون از صفر تا ۱۰۰ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری روان‌شناختی بیشتر در شخص است. کانر و دیویدیسون (۲۰۰۳) ثبات درونی پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی را با استفاده از آلفای کرونباخ $0/89$ و پایایی بازآزمایی آن را $0/87$ گزارش کردند. محمدی (۱۳۸۴) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ $0/89$ محاسبه و روایی آن را مناسب گزارش کردند. همچنین پایایی این پرسشنامه در پژوهش مظفری (۱۳۹۸) با استفاده از آلفای کرونباخ $0/88$ محاسبه شد. در پژوهش حاضر میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $0/87$ به دست آمد.

۲-۲-۳. مقیاس طلاق عاطفی^۴ (EDS)

گاتمن^۵ (۱۹۹۹) مقیاس طلاق عاطفی را تدوین کرده که این مقیاس دارای ۲۴ گویه است و به شیوه بله یا خیر به آن پاسخ داده

1. Marital Conflict Questionnaire (MCQ)
2. Psychological Resilience Questionnaire (RQ)
3. Conner & Davidson
4. Emotional Divorce Scale (EDS)
5. Gottman

می‌شود. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر صفر می‌گیرد. پس از جمع امتیاز عبارات، حداقل و حداکثر نمره فرد در کل مقیاس به ترتیب صفر و ۲۴ به دست می‌آید. بدین شکل که در نمره صفر تا ۸ احتمال جدایی در زندگی اندک است و در نمره بالاتر از ۱۶، احتمال جدایی افزایش می‌یابد؛ بنابراین نمرات بالا در این مقیاس نشان‌دهنده احتمال بیشتر طلاق عاطفی است. در پژوهش گاتمن (۱۹۹۹)، میزان پایایی این مقیاس بررسی و ۰/۹۱ گزارش شده است. همچنین روایی آن نیز مطلوب و به میزان ۰/۸۹ برآورد شده است. در پژوهش مامی و عسگری (۱۳۹۳) آلفای کرونباخ برای پایایی پرسشنامه ۰/۸۳ گزارش شده است. به علاوه پنج استاد مجرب این حوزه، روایی محتوایی و صوری این مقیاس را ارزیابی و تأیید کرده‌اند. به این شکل که نخست یک فرم ۶۳ جمله‌ای از آزمون سنجش طلاق عاطفی آماده شد که از طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای تبعیت می‌کرد. این آزمون مجدداً در اختیار استادان قرار گرفت و از آنان خواسته شد تا به هر سؤال براساس اینکه آن سؤال تا چه اندازه طلاق عاطفی را ارزیابی می‌کند، نمرات ۱ تا ۵ بدهند. بدین صورت روایی صوری^۱ و روایی محتوایی^۲ آزمون سنجش شد (پورحسین و بیدست، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

۲-۳. روند اجرای مداخله پژوهشی

پس از اخذ مجوزهای لازم از طرف مراکز مشاوره مربوط و انجام فرایند نمونه‌گیری، زوجین انتخاب‌شده (۴۰ زوج دارای تعارض زناشویی) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند (۲۰ زوج در گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه گواه). این افراد هنوز وارد جلسات درمانی مراکز مشاوره نشده بودند. گروه آزمایش آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب را در ۲۰ جلسه طی دو و نیم ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند، اما گروه گواه مداخله حاضر را در طول پژوهش دریافت نکردند. پس از شروع مداخله سه زوج در گروه آزمایش و دو زوج در گروه گواه ریزش داشتند؛ بنابراین تعداد نهایی نمونه در پژوهش حاضر ۷۰ نفر بود (۳۴ نفر در گروه آزمایش و ۳۶ نفر در گروه گواه). شایان ذکر است جلسه‌های درمان توسط پژوهشگر با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی به صورت رایگان اجرا شد. در پژوهش حاضر از پروتکل غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب متعلق به دوبا و همکاران^۳ (۲۰۰۹) استفاده شد که در مطالعه فتح‌الله‌زاده و همکاران (۱۳۹۶) برای جامعه آماری زوجین استفاده و روایی محتوایی آن تأیید شده است.

جدول ۱. محتوای پروتکل غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب

جلسه	هدف	محتوا
اول	برقراری ارتباط عاطفی و ارزیابی اولیه	معارفه و آشنایی اعضای گروه، معرفی اهداف تشکیل جلسات، بیان قوانین گروه، تأکید بر برقرارکردن ارتباط خوب با مراجع، ارائه پرسشنامه‌ها
دوم	شناسایی مشکل فعلی	بررسی خواسته‌های اعضا، بحث درمورد رفتار کلی، تمرکز بر رفتار کنونی، تعیین هدف مورد نظر فرد
سوم	تشخیص اقدامات صورت‌گرفته در زمینه شکل	بررسی نمونه‌هایی از رفتار کنونی اعضا بدون قضاوت و سرزنش یا انتقاد، بررسی رفتارها در دنیای مطلوب و مقایسه دنیای مطلوب با دنیای واقعی
چهارم	ارزیابی اقدامات و رفتارهای کنونی با قضاوت ارزشی درباره رفتار	فرض نکردن قربانی شکست‌های قبلی یا انتخاب‌های گذشته‌شدن، تحلیل رفتار فردی و چگونگی جریان زندگی فعلی، بیان مفهوم تئوری انتخاب
پنجم	شناخت نیازها و اهمیت رفتار مسئولانه در واقعیت‌درمانی و اثر آن بر اضطراب	برنامه‌ریزی برای داشتن رفتار مسئولانه با تأکید بر کنترل درونی، به دست آوردن مجدد کنترل زندگی با تکیه بر خود، شناخت نیازهای مربوط به بقاء، عشق و احساس تعلق، قدرت و ارزشمندی، آزادی و تفریح و لزوم ارضای مؤثر آن‌ها
ششم	بررسی گزینه‌ها و انتخاب‌های بدیل و جایگزین	بررسی جایگزین‌های احتمالی مؤثر برای پرکردن آنچه اعضا می‌خواهند از زندگی خود خارج کنند، ارضای نیازهای اساسی مبتنی بر تصاویر واقع‌گرایانه، افزایش حس مسئولیت‌پذیری انتخاب‌های نزدیک به دنیای کیفی
هفتم	طراحی برنامه‌ای که به حل مشکل کمک کند	کمک در تدوین برنامه‌های واقع‌بینانه و تشویق برای آزمون جایگزین‌ها، شروع کردن با تعهدات ساده و استفاده از آن‌ها به عنوان پایه در مراحل بعدی، طرح و نقشه برای عملی کردن خواسته‌ها و تأکید بر طرح‌های مفید و معقول و عملی، استفاده از فونونی مثل ایفای نقش، بحث‌های عقلانی، موجه‌سازی، تغییر افکار منفی به مثبت، شوک لفظی، مراقبه و پرسش

1. formal validity
2. content validity
3. Duba et al.

جلسه	هدف	محتوا
هشتم	تمهید گرفتن از مراجعان برای پیش بردن و پیگیری برنامه	بحث در مورد اینکه هر عمل و تصمیمی در این جهان پیامدهای خاص خود را دارد. پیامدهای منطقی و اجتناب‌ناپذیر رفتارها، ایجاد تعهد برای اجرای برنامه‌های واقع‌بینانه و اینکه چگونه به شیوه متفاوتی در جهت رسیدن به آنچه می‌خواهند عمل کنند، اعضا به اهمیت رابطه و درگیری خود و دیگران ارج می‌نهند
نهم	ایجاد ساختاری برای ارزیابی روند اجرای برنامه	نپذیرفتن عذر و بهانه، قضاوت ارزشی دوباره برای طرح‌هایی که مراجع به آن‌ها عمل نکرده، امتناع از تنبیه (به علت لطمه‌زدن به روابط حسنه و ایجاد هویت ناموفق)، تشویق به ارزشیابی و طرح‌ریزی و تعهد مجدد، تجدیدنظر برنامه‌های قبلی که ناموفق بوده‌اند
دهم	جمع‌بندی مطالب و نتیجه‌گیری نهایی	بیان خلاصه‌ای از جلسات قبل توسط اعضای گروه، بررسی تکالیف و بازخوردها، جمع‌بندی نهایی، اجرای پس‌آزمون و پایان جلسه

منبع: فتح‌الله‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶

۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش، تجزیه و تحلیل داده‌ها با دو سطح آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک^۱ برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین^۲ برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موچلی^۳ جهت بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها و همچنین از تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد. داده‌ها با نرم‌افزار آماری SPSS-23 تجزیه و تحلیل شدند.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت‌شناختی گروه نمونه

جدول ۱. توزیع فراوانی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی	آزمایش		کنترل		کل
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
گروه سنی	۱۸	۵۳	۱۹	۵۲	۳۷
	۱۲	۳۵	۱۳	۳۶	۲۵
	۴	۱۱	۴	۱۱	۸
میزان تحصیلات	۷	۲۰	۷	۲۰	۱۴
	۸	۱۱	۹	۲۵	۱۷
	۱۴	۲۰	۱۵	۴۱	۳۹
کارشناسی ارشد	۵	۱۴	۵	۱۴	۱۰

جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی افراد آزمایش و گواه را براساس گروه سنی و میزان تحصیلات نشان می‌دهد. آزمودنی‌ها شامل ۳۵ زوج هستند که ۱۷ زوج گروه آزمایش و ۱۸ زوج گروه گواه‌اند. گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال ۳۷ نفر با ۵۲ درصد در دو گروه آزمایش و گواه را نشان می‌دهد. گروه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال با فراوانی ۲۵ نفر و درصد ۳۵ و گروه سنی ۴۰ تا ۵۰ سال با ۱۱ درصد در دو گروه آزمایش و گواه را نشان می‌دهد. بیشتر آزمودنی‌ها در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال دارای تحصیلات کارشناسی هستند.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی

میانگین و انحراف استاندارد تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

1. Shapiro & Wilk
2. Levenes
3. Mauchly

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی در دو گروه آزمایش و گواه

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
تاب‌آوری روان‌شناختی	آزمایش	۴۷/۴۷	۶/۹۹	۵۸/۳۵	۸/۷۶	۵۷/۱۴
	گواه	۵۰/۳۰	۸/۵۴	۴۹/۵۵	۸/۴۹	۴۹/۷۷
طلاق عاطفی	آزمایش	۱۷/۵۸	۲/۱۶	۱۴	۲/۶۲	۱۴/۴۴
	گواه	۱۸/۰۲	۳/۵۰	۱۸/۳۳	۳/۳۷	۱۷/۸۸

مطابق جدول ۲، میانگین متغیرهای تاب‌آوری روان‌شناختی زوجین دارای تعارضات زناشویی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش و طلاق عاطفی آنان کاهش یافته است. اما معناداری این تغییر در ادامه توسط تحلیل واریانس آمیخته بررسی شده است.

۳-۳. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس

پیش از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجش شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای تاب‌آوری روان‌شناختی ($F=0/10$; $P=20$) و طلاق عاطفی ($F=0/11$; $P=20$) در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است. از طرفی پیش‌فرض همگنی واریانس توسط آزمون لوین سنجش شد و نتایج آن نشان داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در دو متغیر تاب‌آوری روان‌شناختی ($F=0/19$; $P=0/65$) و طلاق عاطفی ($F=0/24$; $P=0/47$) رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای تاب‌آوری روان‌شناختی ($Mauchlys W=0/96$; $P=59$) و طلاق عاطفی ($Mauchlys W=0/91$; $P=36$) رعایت شده است.

۳-۴. آزمون فرضیه‌ها

جدول ۳. تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی تأثیرات درون و بین گروهی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون
تاب‌آوری روان‌شناختی	مراحل	۲	۵۴۵/۹۳	۶۲/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۱
	گروه‌بندی	۱	۱۰۳۵/۹۳	۳۵/۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۷۰۳/۷۳	۸۰/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۱
	خطا	۱۳۶	۸/۷۶				
طلاق عاطفی	مراحل	۲	۶۲/۸۷	۵۱/۷۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۱
	گروه‌بندی	۱	۳۹۳/۸۸	۳۱/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹	۱
	تعامل مراحل و گروه‌بندی	۲	۷۲/۸۴	۵۹/۹۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۱
	خطا	۱۳۶	۱/۲۱				

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد براساس ضرایب F، تأثیر عامل عضویت گروهی (آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب) بر نمرات تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی معنادار است؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود عامل عضویت گروهی یا نوع درمان دریافتی (آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب) بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی تأثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد عضویت گروهی به ترتیب ۴۵ و ۳۹ درصد از تفاوت در نمرات تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی را تبیین می‌کند. علاوه بر این، نتایج بیانگر آن است که اثر متقابل نوع درمان و عامل زمان هم بر نمرات تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی معنادار است؛ بنابراین نتیجه گرفته می‌شود نوع درمان دریافتی (آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب) در مراحل مختلف ارزیابی هم بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی تأثیر معنادار داشته است. براساس اندازه اثر، اثر تعامل عضویت گروهی و زمان به ترتیب ۵۴ و ۴۷ درصد از تفاوت در نمرات تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی را تبیین می‌کند. در مجموع آموزش

غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی در مراحل مختلف مورد ارزیابی تأثیر داشته است. در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی ارائه می‌شود.

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی

متغیر	زمان مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
تاب‌آوری روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۵/۰۶-	۰/۶۱	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	۴/۵۷-	۰/۵۹	۰/۰۰۰۱
طلاق عاطفی	پیش‌آزمون	۵/۰۶	۰/۶۱	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	۰/۴۹	۰/۱۳	۰/۱۵
طلاق عاطفی	پیش‌آزمون	۱/۶۴	۰/۱۸	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	۱/۶۴	۰/۲۰	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	۱/۶۴-	۰/۱۸	۰/۰۰۰۱
	پس‌آزمون	۰/۰۰۲	۰/۱۷	۰/۹۱

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب توانسته به شکل معناداری نمرات پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی را نسبت به مرحله پیش‌آزمون دچار تغییر کند. یافته دیگر این جدول مشخص کرد بین میانگین نمرات مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان چنین جمع‌بندی کرد که نمرات متغیرهای تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی که در مرحله پس‌آزمون دچار افزایش معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ کند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی بود. نتایج نشان داد اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب توانسته است اثر مثبت معناداری بر بهبود تاب‌آوری روان‌شناختی و کاهش طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی داشته باشد. یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی زوجین دارای تعارضات زناشویی با نتایج پژوهش‌های زیر همسو است: رحمتی و همکاران (۱۳۹۹) با تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح «وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها» بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام، شکارچی اسداللهی و همکاران (۱۳۹۸) با اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره، قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۶) با اثربخشی برنامه آموزش غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای از خودگذشتگی و تاب‌آوری روان‌شناختی زنان، هالویچ و ریچتر (۲۰۱۰) با اثربخشی آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط زوجین بر کاهش جدایی و طلاق و افزایش صمیمیت زوجین، و هیکمان و همکاران (۱۹۹۷) با اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی ازدواج بر افزایش صمیمیت زوجین متأهل.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی زوجین دارای تعارضات زناشویی می‌توان گفت آموزش غنی‌سازی روابط زوجین براساس نظریه انتخاب به زوجین می‌آموزد که برای داشتن یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی موفق باید کارهایی را انجام دهند که ارتباط آن‌ها را بهبود بخشد و ازدواج آن‌ها را غنی سازد (هیکمان و همکاران، ۱۹۹۷). آموزش غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند نقش مؤثری در انتخاب سبک زندگی مسئولانه، افزایش صمیمیت و سازگاری زناشویی و پیشگیری از عهدشکنی زناشویی ایفا کند. در پژوهش

حاضر، از اصول و مفاهیم نظریه انتخاب به‌منظور تحکیم وفاداری زوجین استفاده شد و به آن‌ها آموزش داده شد که رفتار هر فرد در درون او و به‌وسیله خودش انتخاب می‌شود و تنها کسی که بر رفتار وی کنترل دارد خود فرد است. زوج‌های شرکت‌کننده در این پژوهش آموختند که با پذیرش مسئولیت خود در زندگی مشترک و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی خانوادگی قادر خواهند بود اعتماد خود به همسر را افزایش دهند و احساس تعهد و وفاداری در زندگی زناشویی را بیش از پیش تقویت کنند. این فرایند نیز سبب شد تا زوجین احساس توانمندی درونی بیشتری داشته باشند و براین‌اساس تاب‌آوری روان‌شناختی بیشتری را نیز ادراک کنند. در تبیین دیگر باید گفت یکی از مؤلفه‌های مهم نظریه انتخاب که مبانی نظری نزدیک به تاب‌آوری روان‌شناختی دارد، مسئولیت‌پذیری است (سلوک، ۱۳۹۹). براین‌اساس نظریه انتخاب تأکید می‌کند به‌دلیل آنکه رفتار انتخاب شده است، کناره‌گیری از مسئولیت شخصی یا مقصدانستن دیگران یا جامعه برای مشکلات، غیرقابل‌پذیرش است. این بدان معناست که افراد نمی‌توانند دست به اسناد بیرونی بزنند و خود را از مسئولیت‌پذیری مبرا بدانند؛ بنابراین وقتی فرد کنترل بیرونی را به کنترل درونی و عدم مسئولیت‌پذیری را به مسئولیت‌پذیری در روابط تغییر می‌دهد، می‌تواند تاب‌آوری روان‌شناختی بهتری نیز از خود نشان دهد. یافته دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی با نتایج پژوهش‌های زیر هم‌راستا است: سلوک (۱۳۹۹) با اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب بر امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار، عباسی و همکاران (۱۳۹۶) با اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعهد اجتماعی زوجین، جاماسیان مبارکه و دوکانه‌ای‌فرد (۱۳۹۶) با اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان ناباور، سودانی و همکاران (۱۳۹۵) با اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین، سیل (۲۰۱۶) با اثربخشی غنی‌سازی روابط بر افزایش رضایتمندی زناشویی، استقلال، صمیمیت و پذیرش زوجین، و آکاردینو و جورنی (۲۰۰۳) با اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط بر کیفیت زناشویی افراد زندانی و همسران آن‌ها.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی می‌توان بیان کرد در پژوهش حاضر در برنامه غنی‌سازی روابط، به زوجین آموزش داده شد که با یکدیگر گفتگو کنند که این روش می‌تواند مانع دور شدن آن‌ها از یکدیگر در زندگی زناشویی شود. همچنین در این آموزش تلاش شد که زوجین متقاعد شوند اگر بخواهند رابطه رضایت‌بخشی داشته باشند، باید به نیازهای یکدیگر حساسیت نشان دهند و سعی در درک دنیای کیفی یکدیگر داشته باشند. علاوه‌براین در خلال جلسات آموزش حاضر به زوجین آموزش داده شد که به کیفیت زمانی که با یکدیگر سپری می‌کنند، توجه داشته باشند و فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که نیازهای هر دو را برآورده سازد و از انجام رفتارهای آسیب‌رسان مانند سرزنش و بحث افراطی خودداری کنند؛ بنابراین اختصاص دادن چنین وقتی کیفیت رابطه بین آن‌ها را بهبود می‌بخشد و موجب می‌شود زوجین ادراک مثبت‌تر و خوشایندتری از خود و رابطه زناشویی داشته باشند؛ برای حل مشکلات زناشویی از تمرکز خود بر کنترل رفتار همسر دست بردارند و بر رفتارهای خود تمرکز کنند و ببینند چه می‌توانند انجام دهند تا ارتباطشان را بهتر کنند و صمیمیت خود را افزایش دهند که این امر کاهش طلاق عاطفی زوجین را در پی داشت. درمجموع می‌توان گفت آموزش غنی‌سازی روابط زوجین براساس نظریه انتخاب با افزایش پذیرش مسئولیت، شناسایی منابع کنترل بیرونی و درونی، نیازها، هویت موفق، ارتباط مؤثر و ایجاد تعهد در افراد و درک آزادی سبب شد که شایستگی، همدلی، حل مسئله، هدفمندی و خودکارآمدی زوجین افزایش یابد و آن‌ها بتوانند به شکل مطلوبی با سختی‌ها و چالش‌های زندگی مقابله کنند. همچنین در این شیوه آموزشی، زمینه‌های مشکل‌ساز که معمولاً همه زوجین با آن مواجه هستند شناسایی شد (سیل، ۲۰۱۶) و براین‌اساس ارائه آموزش و درنهایت ارائه تکلیف به‌منظور تثبیت آموزش‌ها و اثبات توانمندی زوجین در ارتقای کیفیت زندگی موجب افزایش رضایتمندی از زندگی زناشویی در زوجین شد که این روند نیز با کاهش میزان طلاق عاطفی در آنان همراه بود.

محدودبودن دامنه تحقیق به زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۸ شیراز، وجود برخی متغیرهای کنترل‌نشده، مانند علل تعارضات زناشویی زوجین حاضر در پژوهش، عوامل فرهنگی مؤثر بر بروز تعارضات

زناشویی، وضعیت مالی خانواده‌ها، تعداد فرزندان و موقعیت اجتماعی آن‌ها و عدم بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های این پژوهش بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر زوجین، کنترل عوامل ذکرشده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. علاوه‌براین پیشنهاد می‌شود طی پژوهش‌های دیگر، کارایی پروتکل آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب در دیگر جامعه‌های آماری مانند زنان مطلقه، زوجین دارای تعارض‌های زناشویی با تجربه خیانت، زوجین ناباور و... نیز صورت پذیرد. با توجه به اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تاب‌آوری روان‌شناختی و طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب طی کارگاهی تخصصی به مشاوران و درمانگران حوزه خانواده در سطح مراکز مشاوره سطح شهر، دادگستری‌ها و فرهنگسراها ارائه داده شود تا با به‌کارگیری این بسته آموزشی برای زوجین با تعارضات زناشویی، در جهت بهبود تاب‌آوری روان‌شناختی و کاهش طلاق عاطفی زوجین دارای تعارضات زناشویی گامی عملی بردارند. علاوه‌براین در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب به‌عنوان روشی کارآمد در جلسات مشاوره برای زوجین دارای تعارضات زناشویی اجرا شود تا بتوان از میزان تعارض‌های زناشویی زوجین کاست و پایداری زندگی زناشویی بیشتری را در خانواده‌های ایرانی مشاهده کرد.

۵. سیاست‌گذاری و حمایت مالی

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از تمامی زوجین شرکت‌کننده در پژوهش که زمینه انجام پژوهش را فراهم آوردند، قدردانی کنند. این مقاله مستخرج از رساله دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج است. این تحقیق هیچ‌گونه حمایت مالی‌ای دریافت نکرده است.

۶. ملاحظات اخلاقی

تمامی اصول اخلاقی در این مقاله در نظر گرفته شده است. شرکت‌کنندگان در جریان هدف پژوهش و مراحل اجرای آن قرار گرفتند. آن‌ها همچنین از محرمانه‌بودن اطلاعات خود اطمینان داشتند و می‌توانستند هر زمان که بخواهند مطالعه را ترک کنند.

۷. تعارض منافع

در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- اکبری، ا.، عظیمی، ز.، طالبی، س.، و فهیمی، ص. (۱۳۹۵). پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین براساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن. *دوفصلنامه روان‌شناسی بالینی و شخصیت*. ۱۴(۳)، ۷۹-۹۲.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.23452188.1395.14.2.8.7>
- براتی، ط.، و ثنایی، ب. (۱۳۷۵). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: بعثت.
- بیداری، ف.، امیرفخرایی، آ.، زارعی، ا.، و کرامتی، ک. (۱۴۰۰). اثربخشی ایماگوتراپی بر کمال‌گرایی و نگرش‌های ناکارآمد زنان دارای تعارضات زناشویی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*. ۶۴(۳)، ۳۲۷۸-۳۲۹۱.
<https://doi.org/10.22038/mjms.2021.18865>
- پورحسین، ر.، و بیدست، ف. (۱۳۹۳). برآورد درستی‌آزمایی آزمون طلاق عاطفی. *مجله رویش روان‌شناسی*. ۳(۳)، ۲۱-۳۰.
<https://ensani.ir/file/download/article/20150407082019-9974-8.pdf>

جاماسیان مبارکه، آ. و دوکانه‌ای فرد، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان نابارور مرکز ناباروری صارم. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۲۹/۱، ۲۲۵-۲۱۴.
<https://doi.org/10.22054/qccpc.2017.19756.1462>

حسین‌زاده، ز.، قربان شیرودی، ش.، خلعتبری، ج.، و رحمانی، م. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی با رویکرد واقعیت‌درمانی بر باورهای ارتباطی و انتظارات زناشویی زوجین. سنجش و پژوهش در مشاوره و روان‌شناسی. ۳(۲)، ۱۳-۱.
<https://www.sid.ir/paper/377878/fa>

حسینی حاجی بکنده، ن.، نوایی‌نژاد، ش.، و کیامنش، ع. (۱۳۹۵). اثربخشی الگوی گشتاوری السون بر تاب‌آوری و تعارضات زناشویی زوجین. روان‌شناسی خانواده. ۳(۱)، ۵۸-۴۷.
https://www.ijfpjournal.ir/article_245510.html

دوائی مرکزی، م.، کریمی، ج.، و گودرزی، ک. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی و هیجان‌مدار بر شادکامی و تاب‌آوری زوجین. پژوهش‌های مشاوره. ۲۰(۷۷)، ۱۲۱-۸۹.
<http://iran counseling.ir/journal/article-1-1334-fa.html>

رحمتی، م.، احمدی‌آبادی، ح.، و حیدرنیا، ا. (۱۳۹۹). تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح «وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها» بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام. فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۱۱(۴۱)، ۲۵۸-۲۳۵.
<https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49064.2290>

رضوانی عبدال‌آباد، ف.، و منظری توکلی، و. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی گلاسر بر دلزدگی و خیانت زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. سلامت جامعه. ۱۵(۲)، ۲۸-۲۱.
https://chj.rums.ac.ir/article_136633.html?lang=fa

سلوک، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار شهر تهران. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. ۵(۴۶)، ۲۷-۱۲.
<http://ijndibs.com/article-1-468-fa.html>

سودانی، م.، کریمی، س.، و شیرالی‌نیا، خ. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین. روان‌شناسی خانواده. ۳(۲)، ۹۲-۸۳.
https://www.ijfpjournal.ir/article_245520.html

شکارچی اسداللهی، ل.، آزادیکتا، م.، و میرزمانی بافقی، س.م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. ۴(۳۲)، ۲۴-۱.
<http://ijndibs.com/article-1-312-fa.html>

صاحبی، ع. (۱۳۹۸). تئوری انتخاب: درآمدی بر روان‌شناسی امید. تهران: سایه سخن.

صفائی‌راد، س.، و وارسته‌فرد، ا. (۱۳۹۲). رابطه بین تعارضات زناشویی با طلاق عاطفی زنان مراجعه‌کننده به دادگاه‌های شرق تهران سال ۱۳۹۰. پژوهش اجتماعی. ۶(۲۰)، ۸۵-۱۰۶.
<https://www.sid.ir/paper/164870/fa>

عباسی، ح.، احمدی، س.، ا.، فاتحی‌زاده، م.، و بهرامی، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعهد اجتماعی زوجین. مجله آموزش و سلامت جامعه. ۴(۲)، ۱۲-۱.
<https://doi.org/10.21859/jech.4.2.3>

عباسی، ع.، آقایی، ا.، و ابراهیمی‌مقدم، ح. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان فراشناختی بر تاب‌آوری افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. فصلنامه علوم روان‌شناختی. ۱۸(۷۸)، ۶۹۸-۶۹۱.
<http://psychologicalscience.ir/article-1-356-fa.html>

فتح‌الزاده، ن.، میرصیفی‌فرد، ل.، کاظمی، م.، سعادت، ن.، و نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوجها. روان‌شناسی کاربردی. ۱۱(۳)، ۳۷۲-۳۵۳.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1396.11.4.3.6>

قدم‌پور، ع.، یوسف‌وند، ل.، و رادمهر، پ. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزش غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای از خودگذشتگی خود و شوهر تاب‌آوری روان‌شناختی ایهام در زنان دانشجوی. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۷(۲)، ۱۲۵-۱۰۶.
<https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1396.7.2.6.8>

مامی، ش.، و عسکری، م. (۱۳۹۳). نقش تمایزیافتگی خود و سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی طلاق عاطفی، همایش منطقه‌ای آسیب‌شناسی پدیده طلاق، سقز. همایش منطقه‌ای آسیب‌شناسی پدیده طلاق، ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۳، دانشگاه آزاد اسلامی سقز، سقز، ایران. [/https://civilica.com/doc/279545](https://civilica.com/doc/279545)

محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی بالینی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران.

مظفری، ز.، بهزادپور، س.، و سهرابی، ف. (۱۳۹۲). تبیین سطح تعارض زناشویی براساس هیجان‌خواهی و تاب‌آوری در زوجین. زن و مطالعات خانواده. ۵(۲۰)، ۱۰۵-۱۲۲. https://jwsf.tabriz.iau.ir/article_519777.html

مظفری، و. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و کنترل هیجانی همسران جانباز اعصاب و روان. مجله طب جانباز. ۱۱(۲)، ۶۶-۶۱. <http://ijwph.ir/article-1-772-en.html>

References

- Abbas, J., Aqeel, M., Abbas, J., Shaher, B., Jaffar, A., Sundas, J., & Zhang, W. (2019). The moderating role of social support for marital adjustment, depression, anxiety, and stress: Evidence from Pakistani working and nonworking women. *Journal of Affective Disorders*, 244, 231-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.071>
- Abbasi, A., Aghaei, A., & Ebrahimi Moghadam, H. (2019). Effectiveness of metacognitive therapy on resiliency in the people with generalized anxiety. *Journal of Psychological Science*, 18(78), 691-698. <http://psychologicalscience.ir/article-1-356-en.html> (In Persian)
- Abbasi, H., Ahmadi, S. A., Fatehi-zadeh, M., & Bahrami, F. (2017). Effect of Couple therapy based on the choice theory on social commitment of couples. *Journal of Education and Community Health*, 4(2), 3-10. <https://doi.org/10.21859/jech.4.2.3> (In Persian)
- Accordino, M. P., & Guernsey, B. G. (2003). Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. *The Family Journal*, 11(2), 162-166. <https://doi.org/10.1177/1066480702250146>
- Akbari, E., Azimi, Z., Talebi, S., & Fahimi, S. (2020). Prediction of Couples' Emotional Divorce Based on Early Maladaptive Schemas and Emotion Regulation's Components. *Clinical Psychology and Personality*, 14(2), 79-92. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23452188.1395.14.2.8.7> (In Persian)
- Barati, T., & Sanaei, B. (1996). *Scales for measuring family and marriage*. Tehran: Besat Publications. (In Persian)
- Bidari, F., Amirfakhraei, A., Zareei, E., & Keramati, K. (2021). Effectiveness of Imago therapy on The Idealism and Inefficient Attitudes of the Women with Marital Conflict with Early Maladaptive Schemata. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 64(3), 3278-3291. <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.18865> (In Persian)
- Bradley, E. L. (2014). Choice theory and reality therapy: An overview. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 34(1), 6-13. <https://www.proquest.com/docview/1625136609?sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Brooks, S., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2020). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. *BMJ Military Health*, 166(1), 52-56. <https://doi.org/10.1136/jramc-2017-000876>
- Chan, K. S., & Leung, D. K. (2020). The impact of child autistic symptoms on parental marital relationship: parenting and coparenting processes as mediating mechanisms. *Autism Research*, 13(9), 1516-1526. <https://doi.org/10.1002/aur.2297>

- Cihan, H., & Aydogu, D. (2020). Relational resilience as a protective factor in marital adjustment of couples with cancer: a dyadic model. *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33(3), 281-288. <https://dx.doi.org/10.14744/DAJPNS.2020.00092>
- Cill, F. K. (2016). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 12(1), 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.inbeh.2015.03.004>
- Conner, K. M., & Davidson, J. R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression & Anxiety*, 18(2), 36-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Damo, D. D., & Cenci, C. M. B. (2021). Emotional Divorce: Similarities and Differences According to the Position Occupied. *Trends in Psychology*, 29, 505-518. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00088-w>
- Davaie Markazi, M., Karimi, J., & Goodarzi, K. (2021). Investigating the Effectiveness of Couple Therapy based on Reality Therapy and Emotionally Focused Therapy (EFT) on Couples' Happiness and Resilience. *Journal of Counseling Research*, 20(77), 89-121. <http://irancounseling.ir/journal/article-1-1334-en.html> (In Persian)
- 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*, 28(2), 15-19. https://digitalcommons.wku.edu/csa_fac_pub/28/
- Fathollahzadeh, N., Mirseifi Fard, L. S., Kazemi, M., Saadati, N., & Navabinejad, S. (2018). Effectiveness of marital life enrichment based on Choice Theory on quality of marital relationship and couples' intimacy. *Applied Psychology*, 11(4), 353-372. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96909.html?lang=en (In Persian)
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.inbeh.2015.03.004>
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355. <https://doi.org/10.1177/0192513X20935504>
- Fumagalli, R. (2020). How thin rational choice theory explains choices. *Studies in History and Philosophy of Science Part A*, 83, 63-74. <https://doi.org/10.1016/j.shpsa.2020.03.003>
- Ghadampour, E., Yousefvand, L., & Radmehr, P. (2018). The efficacy of training program of relationship enrichment on the perception of self-sacrificing behaviors of one and one's husband and ambiguity tolerance among female students. *Family Counseling and Psychotherapy*, 7(2), 106-125. <https://doi.org/10.22034/fcp.2018.57711> (In Persian)
- Glasser, W. (2000). *Counseling with choice therapy*. New York: Harpercollins. <https://doi.org/10.1016/j.shpsa.2020.03.003>
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. WW Norton & Company. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.07.007>
- Hahlweg, K., & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 377-383. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.010>
- Hickmon, W. A., Protinsky, H. O., & Singh, K. (1997). Increasing Marital Intimacy: Lessons from Marital Enrichment. *Contemporary Family Therapy*, 19, 581-589. <https://doi.org/10.1023/A:1026191223476>

- Hosseini Hajibekandeh, N., Navabinejad, S., & Kiamanesh, A. (2021). Effectiveness of Olson Circumplex Model in couples, resiliency and marital conflicts. *Iranian Journal of Family Psychology*, 3(1), 47-58. https://www.ijfpjournal.ir/article_245510.html?lang=en (In Persian)
- Houseinzadeh, Z., Ghorban Shirodi, Z., Khalatbari, J., & Rahmani, M. A. (2021). The comparison of the effectiveness of emotionally focused couples therapy and reality therapy for couples on marital communication beliefs and marital expectations of couples. *Journal of Assessment and Research in Counseling And Psychology*, 3(2), 1-13. <https://sid.ir/paper/377878/en> (In Persian)
- Jamasian Mobarakeh, A., & Dokaneheefard, F. (2017). The effectiveness of reality therapy on increasing resiliency, life expectancy and improve the quality of life of infertile women Infertility Center Sarem. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 8(29), 237-262. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2017.19756.1462> (In Persian)
- Kuiper, K., Leeuwen, C. C. M., Stolwijk-Swüste, J. M., & Post, M. W. M. (2019). Measuring resilience with the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): which version to choose? *Spinal Cord*, 57(5), 360-366. <https://doi.org/10.1038/s41393-019-0240-1>
- Liu, Y., Wang, Z., & Li, Z. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52, 833-838. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.017>
- Makhanova, A., McNulty, J. K., Eckel, L. A., Nikonova, L., & Maner, J. K. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behavior*, 105, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.07.007>
- Motahari, Z. S., Behzadpour, S., & Sohrabi, F. (2013). Explanation of Marital Conflicts Based on the Sensation Seeking and Resilience in Couples. *Women and Family Studies*, 5(20), 105-122. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jwsf/Article/519777?jid=519777> (In Persian)
- Mozaffari, V. (2019). Effectiveness of cognitive mindfulness-based-therapy on resilience and emotional control of psychiatric veteran's wives. *Iranian Journal of War & Public Health*, 11(2), 61-66. <http://ijwph.ir/article-1-772-en.html> (In Persian)
- Pinar, S. E., Yildirim, G., & Sayin, N. (2018). Investigating the psychological resilience, self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. *Nurse Education Today*, 64, 144-149. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.014>
- Pourhossein, R., & Bidest, F. (2014). Estimating the validity of the emotional divorce test. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 3(3), 30-21. <https://ensani.ir/file/download/article/20150407082019-9974-8.pdf> (In Persian)
- Rahmati, M., Barabadi, H. A., & Heydarnia, A. (2020). The effectiveness of marital enrichment training program based on Time for better marriage (TIME) on marital adjustment among women with early marriage. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(41), 235-258. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49064.2290> (In Persian)
- Rezvani Abdolabad, F., & Manzari Tavakoli, V. (2021). The Effectiveness of Glaser Reality Therapy on Couple Burnout and Marital Infidelity among Couples Admitted to Counseling Centers. *Community Health Journal*, 15(2), 21-28. https://chj.rums.ac.ir/article_136633.html?lang=en (In Persian)
- Safaeerad, S., & Varastefar, A. (2013). A survey on the relationship of marital conflicts with emotional divorce of referring women to the court of eastern Tehran. *Social Research*, 6(20), 85-106. <https://sid.ir/paper/164870/en> (In Persian)
- Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in psychiatry*, 10, 208. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>

- Sodani, M., Karimi, S., & Shirali Nia, K. (2021). The effectiveness of counseling with an emphasis on Choice Theory in reducing emotional divorce in couples. *Iranian Journal of Family Psychology*, 3(2), 83-92. https://www.ijfpjournal.ir/article_245520.html?lang=en (In Persian)
- Solook, S. (2019). The comparison of effectiveness of therapy based on Glaser choice theory and acceptance and commitment therapy on life expectancy and resilience of women heading households in Tehran city. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 5(46), 12-27. <http://ijndibs.com/article-1-468-fa.html> (In Persian)
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.489>
- Yu, K. (2021). Why do we resolve marital conflicts the way we do? Self-construals, marital conflict resolution strategies, and marital satisfaction in Japan and South Korea. *Asian Journals of Social Psychology*, 24(1), 59-68. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12424>