



مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای روابط زناشویی

فریدون اسلامی: دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران ایران
کیومرث فرحبخش: دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (* نویسنده مسئول) farahbakhsh@atu.ac.ir
حسین سلیمی بجهستانی: دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

ازدواج، تئوری انتخاب، برنامه پیشگیری و بهبود رابطه، باورهای ارتباطی زناشویی

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای روابط زناشویی بود.

روش کار: پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه آزمایش، گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مهرآور شهر تهران بودند که در بازه زمانی آبان و آذر ۹۷ به مرکز مشاوره مراجعه کرده بودند که ۳۰ زوج به روش هدفمند انتخاب و به دو گروه آزمایشی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب (۱۰ زوج)، گروه آزمایشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) (۱۰ زوج) و گروه گواه (۱۰ زوج) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه‌های آزمایشی مداخله هفتگی را به شکل گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. هر سه گروه در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به وسیله‌ی مقیاس باورهای ارتباطی مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون واریانس اندازه‌های مکرر تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد تأثیر مداخله غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و مداخله برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای ارتباطی ($F=32/32, P=0/001$)، خرده مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت ($F=38/80, P=0/001$)، خرده مقیاس تغییرناپذیری همسر ($F=19/71, P=0/001$)، خرده مقیاس توقع و انتظار ذهن‌خوانی ($F=28/00, P=0/001$)، خرده مقیاس کمال‌گرایی جنسی ($F=18/63, P=0/001$)، و خرده مقیاس ناهمسانی جنسیتی ($F=31/13, P=0/001$) مؤثرند و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. همچنین نتایج آزمون تعقیبی توکی به منظور مقایسه دو به دو گروه‌ها نشان داد که تفاوتی از نظر میزان تأثیرگذاری بین دو روش وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: بر پایه یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) روشی فراخور برای کاهش باورهای ارتباطی ناکارآمد زوجین ازدواج است.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی نداشته است.

شیوه استناد به این مقاله:

Eslami F, Farahbakhsh K, Salimi Bajestani H. Comparison of the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and (PREP) program on marital relationship beliefs. Razi J Med Sci. 2020;26(12):28-42.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با 3.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.



Original Article

Comparison of the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and (PREP) program on marital relationship beliefs

Fereydoon Eslami, PhD student, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Kiyomars Farahbakhsh, Associate Professor, Allame-Tabatabayi University, Tehran, Iran (* Corresponding author) farahbakhsh@atu.ac.ir

Hossein Salimi Bajestani, Associate Professor, Allame-Tabatabayi University, Tehran, Iran

Abstract

Background: The purpose of this study was to compare the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and PREP program on marital relationship beliefs.

Methods: The present study was a quasi-experimental with experimental, control, pretest design, and post-test. The statistical population of this study was couples referring to Mehrvar Consulting Center in Tehran who were referred to counseling center during Nov 2018 period. 30 couples were selected by purposeful method and divided into two experimental marriage enrichment groups based on the theory of choice (10 couples), The experimental group PREP (10 couples) and the control group (10 couples) were randomly assigned. Test groups received weekly intervention in a group in 8 sessions of 90 minutes. All three groups were evaluated in three stages: pre-test, post-test and follow-up by means of communication beliefs scale. Data were analyzed using repeated measure ANOVA.

Results: The results showed that the effect of marriage enrichment intervention on the basis of selection theory and intervention program of prevention and improvement of relationship on communication beliefs ($F= 32.32$, $P= 0.001$), disagreement is destructive ($F = 38.80$, $P= 0.001$), partner cannot change ($F =19.71$, $P= 0.001$), mind reading is expected ($F= 28.00$, $P= 0.001$), sexual perfection ($F= 18.63$, $P= 0.001$), and the sex are different ($F= 31.13$, $P= 0.001$), and this effect has remained stable in the follow-up phase. Also, the results of Tukey's post hoc test in order to compare two and two groups showed that there is no difference in the degree of influence between the two methods.

Conclusion: Based on the findings of this study, it can be concluded that enrichment of marriage based on selection theory and PREP is a prerequisite for reducing marital couples' ineffective communication beliefs.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Keywords

Marriage,
Choice theory,
Prevention and
improvement of
relationship,
Marital communication
beliefs

Received: 31/08/2019

Accepted: 01/02/2020

Cite this article as:

Eslami F, Farahbakhsh K, Salimi Bajestani H. Comparison of the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and (PREP) program on marital relationship beliefs. Razi J Med Sci. 2020;26(12):28-42.

*This work is published under [CC BY-NC-SA 3.0 licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).



شوهر باید توانایی خواندن ذهن یکدیگر را داشته باشند)، کمال‌گرایی جنسی (هر شخصی باید انتظار کمال جنسی را از خود و همسر خود داشته باشد) و باور درباره‌ی ناهمتمایی‌های جنسی (نبود درک درست از ناهمتمایی‌های زن و مرد) از جمله باورهایی هستند که به وسیله پژوهشگران و درمانگران به عنوان باورهای ارتباطی غیرمنطقی تشخیص داده شده‌اند (۵). به طور کلی، این احتمال وجود دارد که باورهای ارتباطی افراد نسبت به ازدواج مختل‌کننده و نقش برجسته‌ای در افزایش میزان طلاق داشته‌اند (۶). در این راستا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح بالای باورهای ارتباطی غیرواقعی با سطح پایین رضایت زناشویی در ارتباط است (۴، ۱، ۵ و ۶). همچنین به نظر می‌رسد باورهای ازدواج پرسمان با ارزشی برای پژوهش باشند چون مشخص شده است که این باورها چه بسا پیش‌بینی مناسبی برای ازدواج و زندگی زناشویی موفق باشند (۵). بازبینی ادبیات پژوهش در زمینه مشاوره غنی‌سازی ازدواج نشان می‌دهد که راه‌ها و روش‌های متنوعی برای تغییر یا کاهش باورهای غیرمنطقی درباره ازدواج وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر روابط (RE-Relationship Enhancement)، برنامه غنی‌سازی (PAIRS)، برنامه‌های غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)) اشاره کرد؛ از این رو، مداخلات درمانی مختلفی با افرادی که دارای باورهای روابط زناشویی پایینی هستند، صورت گرفته است. در مطالعات متعددی در زمینه اثربخشی غنی‌سازی روابط زناشویی بر کیفیت روابط زوجین (۷ و ۸) و همچنین اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی بر تعارض‌های زناشویی، صمیمیت زناشویی و بهبود کیفیت روابط زناشویی (۹ و ۱۰) به انجام رسیده که همگی گویای اثربخشی این مداخلات بر روی زوجین در آستانه طلاق بود. از این رو، یکی از مداخلات درمانی مؤثر جهت بهبود کیفیت روابط زناشویی و ارتقاء

نظام خانواده در زمره مهم‌ترین نظام‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس شکل می‌گیرد؛ از این رو، نیاز به برقراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران به عنوان انگیزه اساسی و بنیادی بشر قلمداد می‌شود (۱). افزون بر آن، لازمه تقویت زندگی خانوادگی، ثبات و دوام آن و نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر است (۲)؛ علاوه بر آن، مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری که روابط زوجین در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. در بیشتر جوامع، بررسی باورهای روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد (۳). با این وجود یکی از زیان‌بارترین عاملی که زندگی زناشویی و پایداری آن را تهدید می‌کند این است که باورها، دیدگاه‌های غیرمنطقی و عاشقانه وارد ازدواج می‌شوند؛ بر پایه شواهد موجود این باورهای غیرواقعی ویران‌کننده را می‌توان در ادبیات مربوط به ازدواج مشاهده کرد (۱).

باورهای ارتباطی یک زمینه کلان در تجزیه و تحلیل شناخت اجتماعی و فرایندهای ارتباطی است. باورهای ارتباطی باورهایی درباره ارتباط هستند که می‌توانند کارآمد یا ناکارآمد باشند؛ باورهای ارتباطی کارآمد، مانند باور این که شرکا می‌توانند تغییر کنند، و رفتارهایی که منجر به حفظ رابطه می‌شود را تشویق و کیفیت رابطه را بهبود ببخشد. در برابر آن، باورهای ارتباطی ناکارآمد مانند اختلاف نبود کننده است و شاید به عنوان آسیب‌پذیری پایدار که توانایی شرکا را برای رویارویی با چالش‌های رابطه محدود می‌کند، عمل کند (۴). باورهای ارتباطی ناکارآمد و غیرواقعی گرایش‌هایی هستند که به سوگیری شخص در تفسیر رویدادهای ارتباطی صمیمی به یک شیوه غیرمنطقی اشاره دارند؛ و بر پایه انتظارات غلط یا نادرست می‌باشند. باور به نبود توافق ویرانگر یا تخریب‌کننده است (یعنی اختلاف نظر یا مخالفت یک رابطه را نابود می‌کند)، باور به شریک‌ها نمی‌توانند تغییر کنند (زن و شوهر قادر به تغییر خود یا رابطه خود نیستند)، توقع و انتظار ذهن‌خوانی (زن و

صمیمیت زناشویی، آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب است.

Glasser در نظریه خود معتقد است نظریه انتخاب در مورد بهتر انتخاب کردن است اما قبل از آن هر فرد باید دلیل انتخاب‌های بد خود را بفهمد (۱۱)، نظریه انتخاب می‌گوید این خود ما هستیم که تمام اعمالمان را از جمله احساس بدبختی‌مان را انتخاب می‌کنیم (۱۲). به نظر گلaser مشکل اساسی اغلب درمانجویان یکی است: آن‌ها یا درگیر رابطه‌ای ناخوشایند یا فاقد چیزی هستند که بتوان آن را رابطه نامید. بیشتر مشکلات درمان جویان از ناتوانی آن‌ها در برقراری رابطه، صمیمی شدن با دیگران، یا برقرار کردن رابطه‌ای رضایت‌بخش یا موفق با حداقل یک نفر در زندگی آن‌ها ناشی می‌شود (۱۱). صمیمیت زناشویی بدین بستگی دارد که طرفین در انتخاب مستقلانه و بالغانه، حل تعارضات پایه‌ای‌ترین اصل تئوری انتخاب را درک کرده باشند (۱۳). به نظر گلaser ادراک‌های انسان از واقعیت است که رفتار، کنش‌ها، افکار و احساسات او را رقم می‌زند نه خود واقعیت (۱۴). از این رو، واقعیت درمانی از روش‌های عمل‌گرایانه‌ای مانند آموزش دادن، تأیید، شوخ‌طبعی، مواجهه، پرسیدن، نقش بازی کردن و بازخورد استفاده می‌کند. واقعیت درمانی یک چرخه مشاوره‌ای است که شامل ایجاد یک محیط مشاوره‌ای کارآمد و اجرای روش‌هایی ویژه است که منجر به تغییر می‌شود (۱۱). در این پژوهش از طرح مداخله درمانی غنی‌سازی زندگی زناشویی WDEP که به وسیله دوبا و همکاران (۱) بر مبنای نظریه انتخاب مفهوم‌سازی شده است استفاده خواهد شد. این برنامه مبتنی بر سه مرحله سنجش، مداخله خود-سنجی و عمل است که به صورت گروهی صورت می‌گیرد. در این بسته که مبتنی بر تئوری انتخاب است تأکید می‌کند که ارتباطات ناسالم نتیجه رفتار نامطلوب است. این بسته بر تمرکز مراجع بر رفتار تأکید دارد و از سرزنش کردن مراجع خودداری می‌کند (۱۵). علاوه بر آن، Doba و همکاران (۱۶) در این بسته بر اساس نظریه تئوری انتخاب بر این باور هستند که علت اصلی فاصله بین زوجین، وجود ارتباطات نارضايت‌بخش و یا عدم ارتباط است. به دلیل نقص و ناکامی در برآوردن نیازها، افراد رفتارهای غیر انطباقی را انتخاب می‌کنند (۹).

علاوه بر آن، در این پژوهش، از برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) برای افزایش مهارت‌های ارتباطی کاهش باورهای ناکارآمد استفاده خواهد شد. این برنامه توسط استنلی، بلومبرگ و مارکمن در اوایل دهه ۱۹۹۰ تدوین شد و از این جنبه که برنامه‌ای پژوهش محور است منحصر به فرد است. این برنامه به زوجها یاد می‌دهد تا به صورت مؤثر و کارآمد ارتباط برقرار کنند، مشکلات را در قالب یک گروه حل کنند، از پس تعارضات برآیند و تعهد را در خود بالا ببرند (نقل از ۱۷). PREP یک برنامه ۱۲ ساعته است که در آن زوجها در یک نشست گروهی سازمان‌دهی می‌شوند؛ با این حال، این برنامه را می‌توان در جلسات زوج‌درمانی هم بکار گرفت. استنلی و همکاران (۱۹۹۹، نقل از ۷) چهار هدف اولیه را برای PREP عنوان کردند. هدف اول این است که به زوجها کمک شود تا با یادگیری فن گوینده-شنونده، با یکدیگر به گونه‌ای کارآمد و مؤثر ارتباط برقرار کنند و تعارضات را حل نمایند. این فن به زوجها کمک می‌کند تا یاد بگیرند درباره احساساتشان صحبت کنند، به دقت به همسرشان گوش کنند و پیام را به گونه‌ای مؤثر و کارآمد تعبیر و تفسیر نمایند. در هدف دوم، انتظارات زوجها از روابطشان به بحث گذاشته می‌شود. زمانی که انتظارات زوجها غیر معقول یا برآورده کردن آن غیر ممکن باشد باعث بروز تعارض در روابط آن‌ها می‌گردد. یک مجموعه سؤال به زوجها داده می‌شود تا هر یک به آن‌ها پاسخ داده و آنگاه پاسخ‌ها را با همسرشان به بحث بگذارند. این فعالیت به منظور کمک به زوجها برای بررسی انتظاراتشان طراحی شده است. پس از این که زوجها انتظاراتشان را بررسی کردند، هدف سوم، بررسی نگرش‌ها و انتخاب‌های آن‌ها پیرامون تعهد است. زوجها تشویق می‌شوند تا به جای تمرکز بر گزینه‌های دیگر، درباره بهبود رابطه کنونی‌شان فکر کنند. هدف پایانی مستحکم کردن پیوند بین زوجها به کمک تشویق فعالیت‌های سرگرم‌کننده، دوستانه و لذت‌بخش است. زوجها درگیر فعالیت‌هایی می‌شوند که فرصت‌هایی را برای پرورش این حوزه فراهم کند (۱۸). شواهد قاطعی وجود دارد که برنامه‌های غنی‌سازی با فراهم کردن مهارت‌های زناشویی به زوجها کمک می‌کنند تا شادکامی زناشویی را افزایش داده، روابط خود را بهبود بخشیده، کشمکش

گروه آموزش غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر تئوری انتخاب؛ ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP و ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در گروه گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند.

ملاحظات اخلاقی: ابتدا پس از تصویب طرح در معاونت پژوهشی دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی به شماره نامه ۹۷/۵۴۹۰/۶۸ و ثبت در سامانه رساله‌های دکتری، پژوهشگر به مرکز مشاوره مهرآور معرفی و مجوز انجام پژوهش از مدیریت مرکز اخذ شد. کلیه شرکت کنندگان آگاهانه و داوطلبانه در نمونه‌گیری شرکت کردند و از نظر محرمانه بودن اطلاعات به آن‌ها اطمینان داده شد و بیان گردید در هر زمان قادر به عدم همکاری در پژوهش هستند.

روش اجرا: پس از انتخاب نمونه‌های پژوهشی و کسب رضایت و اعلام محرمانه ماندن نتایج پژوهش پیش از شروع مداخلات هر سه گروه (آزمایش (الف) و آزمایش (ب) و گروه گواه به پرسشنامه باورهای ارتباطی زناشویی پاسخ دادند؛ سپس گروه آزمایش (الف) طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفتگی تحت آموزش گروهی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و گروه آزمایش (ب) نیز طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفتگی تحت آموزش گروهی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP قرار گرفتند ولی گروه گواه در این مدت هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند، پس از اتمام جلسات درمان هر سه گروه (آزمایش (الف) و (ب) و گواه) مجدداً به پرسشنامه باورهای ارتباطی زناشویی پاسخ دادند؛ داده‌های گردآوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

محتوای جلسات آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب به وسیله Duba و همکاران (۱۶) مفهوم‌سازی شد و جلسه‌های برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP در جدول ۱ ارائه شده است.

ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش پرسشنامه باورهای ارتباطی بود. این پرسشنامه به منظور اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد زندگی زناشویی به دست Eidelson, & Epstein (۱۹) تدوین شد که دربرگیرنده پنج خرده مقیاس باور به تخریب‌کنندگی مخالفت، باور به تغییرناپذیری همسر،

و نزاع را کاهش داده، ارتباط را تسهیل و ثبات زناشویی و مهارت‌های والدینی را ارتقا دهند. همان‌گونه که اشاره شد می‌توان رد پای کمرنگ شدن صمیمت را بر اساس این نگاه که آن را ناشی از فقدان مهارت و عدم آموزش مهارت‌ها می‌داند تبیین کرد. در این پژوهش، درصدد یافتن جوابی برای این سؤال هستیم که کدام‌یک از رویکردهای بر خواسسته از این نوع نگاه تا چه میزان می‌توانند بر کاهش باورهای ارتباطی زناشویی اثرگذار باشند.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه تجربی نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری ۲ ماهه است؛ این پژوهش با استفاده از دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل با جایگزینی تصادفی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مهرآور واقع در جمال‌زاده تهران بود که از میان ۶۸ زوج مراجعه‌کننده در بازه زمانی آبان و آذر ۹۷ پس از غربالگری به وسیله پرسشنامه باورهای ارتباطی زوجین، زوجینی که نمره بالاتری در پرسشنامه باورهای ارتباطی کسب کرده بودند با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش که عبارت بودند از: گذراندن حداقل سه سال از زندگی مشترک، حضور هم‌زمان هر دو زوج در جلسات آموزشی، حداقل مدرک دیپلم و کسب نمره بالا در پرسشنامه باورهای ارتباطی زوجین و ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از دریافت روان‌درمانی و یا دارودرمانی هم‌زمان با آموزش، داشتن اعتیاد و غیبت بیش از دو جلسه، به صورت داوطلبانه انتخاب شدند. برای این افراد، طرح پژوهش شامل تعداد جلسات محل برگزاری، طول مدت هر جلسه، و مسائلی که در جلسات مطرح می‌شود، توضیح کامل داده شد و پس از جلب رضایت کامل آن‌ها و تمایل در شرکت پژوهش رضایت‌نامه کتبی اخذ گردید و اسم آن‌ها وارد لیست پژوهش شد. این فرآیند تا جایی ادامه داشت که ۳۸ زوج حاضر به همکاری و شرکت در پژوهش شدند. پس از رعایت ملاک‌های ورود و خروج پژوهش، به شیوه در دسترس ۳۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه که دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه است گمارش شدند. در این پژوهش ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در

جدول ۱- محتوای جلسات غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب و جلسه‌های برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP

جلسه	غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب	جلسه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP
اول	سازمان‌دهی گروه و آشنایی اولیه اعضا با مفهوم نیازها و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و بیان انتظاراتشان از گروه. ایجاد سازمان‌دهی برای جلسات، بیان قوانین گروه و متعهد کردن آن‌ها به حضور در جلسات گروه.	آشنایی اعضای گروه با اهداف برنامه، در این برنامه دو هدف اصلی دنبال شد: الف) پیشگیری از آشفته‌گی و رفتارهای مخرب بین زوجین. ب) بهبود و غنی‌سازی روابط عاشقانه. در این دوره زوجین با مباحث جلسات آموزشی آشنا شدند تا پس از پایان دوره بتوانند از آشفته‌گی و اختلافات و باورهای مخرب زناشویی پیشگیری و سپس روابط خود را به بهترین شکل بهبود بخشند.
دوم	آشنایی گروه با شیوه‌های برآورده ساختن نیازهای اساسی در زندگی زناشویی، بررسی تکالیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. بررسی نحوه ارضای نیازها در اعضای گروه از طریق چهار پرسش اصلی تئوری انتخاب و شناسایی رفتارهایی که منجر به کنترل زوجین می‌شود.	پنج کلید اصلی در روابط زوجین برای ایجاد یک رابطه عالی کشف و شناسایی و در ادامه شفاف‌سازی شد: کلید اول: تصمیم بگیر - عبور نکن. تصمیم بگیرید "مشکلات قابل‌حل" خود را حل کنید و از کنار آن‌ها به‌سادگی عبور نکنید. کلید دوم: شما سهم خودتان را انجام دهید. سهم شما به عنوان یک همسر چیست؟ سهم شما در بهبود روابط و بروز مشکلات زناشویی از ۱۰۰٪ چند درصد است؟ کلید سوم: هنگام تضاد و اختلاف با یکدیگر فضای امن و آرام و مطمئن را ایجاد کنید. کلید چهارم: درها را به‌سوی زیبایی‌ها و روابط مثبت باز کنید. رفتارهای مثبت و جنبه‌های خوب همسران را ببینید. کلید پنجم: تعهد خودتان را پرورش دهید.
سوم	ارزیابی چگونگی حرکت به خواسته‌ها، بررسی تکلیف جلسه قبل و بحث در مورد آن، بررسی نقشه عملکرد اعضا در دست‌یابی به خواسته‌هایشان و بحث در مورد مسئولیت شخصی افراد در پیامدهای ارضای نیاز. آشنایی با دنیای مطلوب یکدیگر.	شناسایی چهار الگو و باور مخرب در روابط، علائم هشدار دهنده و یا ۴ سوار سرنوشت: الف: افزایش تدریجی و تشدید کردن موضوع ب: بی‌اعتبار سازی ج: کناره‌گیری و اجتناب د: تعبیر و تفسیرهای منفی: شناسایی مدیریت تضاد در روابط زوجین: در این بخش به زوجین تکنیک‌های حل تضاد آموزش داده شد: الف: قوانین حل تضاد بین زوجین: قانون اول "قانون مکث و توقف" قانون دوم "استفاده از تکنیک‌های شنونده - گوینده" قانون سوم تا آنجا که می‌توانید "بحث درباره موضوع" را از "یافتن راه حل" جدا کنید قانون چهارم "زمان مناسبی" را برای بحث درباره موضوع انتخاب کنید قانون پنجم "هفته‌ای یک‌بار" جلسه‌ای را تشکیل دهید و درباره مسائل و مشکلات خود با یکدیگر صحبت کنید قانون ششم جلسات خود را با طراوت، شادابی، تفریح، لذت، دوستی و صمیمیت و حمایت از همسران برگزار کنید

توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و باور درباره ناهمسانی جنسیتی است. این ابزار ۴۰ ماده است که به‌صورت لیکرتی از کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۰ نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره این پرسشنامه از صفر تا ۲۰۰ و در هر خرده مقیاس از صفر تا ۴۰ در نوسان است. نمره بالا در این پرسشنامه و در خرده مقیاس‌ها نشان دهنده میزان بالای باورهای ناکارآمد است. Edmundson (۲۰) ضریب پایایی خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۶۶، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۷۱، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۵۹، کمال‌گرایی جنسی ۰/۵۹ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۶۰ و James و همکاران (۲۱) از ۰/۵۸ تا ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. در پژوهش Rajabi و همکاران

(۵)، ضریب پایایی آلفای کرونباخ این ابزار برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۶۰، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۵۲، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۵۵، کمال‌گرایی جنسی ۰/۴۴ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۵۷ و رویهمرفته مقیاس ۰/۸۴ به دست آمده است. ضریب روایی هم‌زمان این مقیاس با مقیاس ۲۰ ماده‌ای باورهای محدودکننده انتخاب همسر (۲۲) برای خرده مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت ۰/۳۴، باور به تغییرناپذیری همسر ۰/۴۵، توقع و انتظار ذهن‌خوانی ۰/۳۷، کمال‌گرایی جنسی ۰/۴۱ و باور درباره ناهمسانی جنسیتی ۰/۳۷ و رویهمرفته مقیاس ۰/۴۹ به دست آمده است ($P < 0.01$).

جدول ۱- دامه

جلسه	غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب	جلسه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP
چهارم	آشنایی با رفتار مسئولانه، بررسی تکالیف جلسه قبل، بحث در مورد مسئولیت هر فرد در زندگی، بیان ویژگی رفتارهای واقع‌گرایانه. آشنایی با رفتارهای خلاف‌خانه که منجر به بهبود شیوه‌های ارتباطی در زوجین می‌شود.	در این جلسه روش‌های حل اختلاف بین زوجین آموزش داده شد: ۲ گام اصلی و ۴ روش فرعی در مدیریت تضاد: ۱- بحث درباره مسئله ۲- یافتن راه حل برای مسئله الف: مشخص کردن مسئله یا تنظیم دستور جلسه ب: بارش مغزی ج: توافق و مصالحه د: پیگیری شناسایی تفاوت‌های بین زنان و مردان از نظر ذهنی - روانی و عاطفی: به زوجین آموزش داده شد که یکی از دلایل بروز اختلاف بین زوجین عدم شناخت آن‌ها از جنس مخالف است؛ از این رو مردان زنان را نمی‌شناسند و زنان مردان را. در این جلسه ۲۰ تفاوت اصلی زن و مرد را که منشأ بسیاری از درگیری‌ها بین زن و شوهر است آگاهی داده شد.
پنجم	آشنایی با نحوه طراحی برنامه قابل اجرا، بررسی تکالیف جلسه قبل، توضیح ویژگی‌های برنامه خوب در تئوری انتخاب. آشنایی با شیوه‌های جدید برای بهبود صمیمیت زناشویی.	در این جلسه روش‌های بهبود روابط جنسی به زوجین آموزش داده شد: به زوجین آموزش داده شد که ریشه بسیاری از اختلافات زناشویی به دلیل مشکلات جنسی بین زوجین است؛ بنابراین با آموزش‌های تخصصی در زمینه روانشناسی جنسی و آموزش مهارت‌های مربوط به آن بیش از ۹۵ درصد مشکلات جنسی زوجین حل خواهد شد. در ادامه این جلسه به بهبود روابط صمیمانه با روش‌های هوشمندانه برای افزایش عشق بین زوجین پرداخته شد: به صورت عملی در این جلسه آموزش داده شد؛ طبق تحقیقات ۴۰ ساله جان گاتمن در آزمایشگاه عشق، رمز پایداری روابط زوجین کشف شد. او دریافت و به تمام زوجین دنیا اعلام کرد که ای زوجین عزیز در سراسر دنیا اصلاً مهم نیست که شما چقدر با هم مشکلات و درگیری داشته باشید، آنچه مهم است این است که شما تا چه اندازه از بانک عاطفی غنی برخوردارید. هر قدر بانک عاطفی شما قوی‌تر و غنی‌تر باشد رابطه شما پایدارتر خواهد بود. لذا در این بخش صدها تکنیک به زوجین آموزش داده می‌شود تا با روش‌های هوشمندانه و زیبا، میزان عشق و صمیمیت بین آن‌ها افزایش یابد.
ششم	آشنایی با رفتار کلی، بررسی تکالیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. توضیح رفتار کلی، نحوه کنترل و تغییر رفتار با تأکید بر ۴ مؤلفه رفتار.	در این جلسه به زوجین جهت حمایت از یکدیگر در زندگی و تعهد آموزش داده شد: به زوجین گفته شد از آنجا که حمایت از یکدیگر و تعهد به رابطه یکی از مهم‌ترین عوامل در پایداری روابط زوجین است. یک جلسه مستقل به این موضوع اختصاص داده شده است. در ادامه جلسه نقش انتظارات در روابط زوجین آموزش داده شد. زوجین هر دو باید ۴ کار مهم را در مورد انتظاراتی که از یکدیگر دارند انجام دهند تا بتوانند یک رابطه عالی را در زندگی مشترک خود خلق کنند: ۱- آگاه بودن "از انتظارات خود نسبت به همسران ۲- منطقی و عاقلانه بودن انتظاراتی که از همسران دارید ۳- شفاف کردن تمام انتظاراتی که از همسران دارید ۴- برانگیخته کردن و یا ترغیب و تشویق خود برای برآوردن انتظارات همسران.
هفتم	توضیح رفتارهای متعارض و نحوه مقابله با آن و نحوه برقرار ارتباط، بررسی تکالیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. توضیح مفهوم صمیمیت و آشنایی با مهارت‌های برقراری ارتباط و بررسی تأثیر ارتباط مؤثر در بهبود صمیمیت زوجین.	در این جلسه فیلترهای ارتباطی زوجین شناسایی و به آگاهی زوجین رسید: به زوجین یادآوری شد که باید پنج فیلتر اصلی را که می‌تواند بر روابطشان تأثیر بگذارد یاد بگیرند. این ۵ فیلتر ارتباطی عبارتند از: ۱. حواس‌پرتی ۲. حالت‌های عاطفی ۳. عقاید و انتظارات ۴. سبک‌های متفاوت آدم‌ها ۵. خود-حمایتی
هشتم	جمع‌بندی کار گروه، بررسی انتظارات، تجارب مثبت و منفی، ارائه خلاصه‌ای از مطالبی که در جلسات بیان شده است.	در این جلسه پس از جمع‌بندی مطالب جلسات گذشته به رفاقت و دوستی در روابط زوجین پرداخته شد و به آن‌ها تأکید شد که موارد آموزش داده شده را در خارج از جلسات آموزش برای تحکیم روابط به کار بگیرند.

یافته‌ها

ازدواج مبتنی بر تئوری انتخاب دارای میانگین سنی زوج‌های شرکت‌کننده در گروه آزمایش غنی‌سازی ۳۴/۱۵ سال و انحراف معیار ۴/۱۶، زوج‌ها شرکت‌کننده

تغییرناپذیری همسر، توقع و انتظار ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی و ناهمسانی جنسیتی در هر دو گروه زن و مرد کاهش داشته که نشان از بهبود باورهای ارتباطی زوجین در مرحله پس‌آزمون و پایداری آن در مرحله پیگیری است. همچنین این کاهش علاوه بر جنسیت (زن و مرد) در نمره کلی زوجین نیز نشان از تأثیرپذیری هر دو رویکرد آموزشی بر زوجین دارد.

با توجه به جدول ۳، آمار Z آزمون کولموگراف-اسمیرنف برای تمامی متغیرهای پژوهش در تمامی گروه‌ها معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال است. در ادامه برای بررسی و مقایسه باورهای ارتباطی و خرده‌مقیاس‌های آن در گروه آزمایشی غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب، گروه آزمایشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP و گروه

در گروه آزمایشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP دارای میانگین سنی ۳۴/۹۲ سال و انحراف معیار ۴/۲۱ و شرکت‌کنندگان گروه گواه دارای میانگین سنی ۳۵/۴۱ سال و انحراف معیار ۳/۹۳ بود. میانگین طول مدت ازدواج زوج‌ها گروه آزمایش غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر تئوری انتخاب ۷/۳۵ سال و انحراف معیار ۲/۱۹، میانگین طول مدت ازدواج زوج‌ها گروه آزمایش برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP ۸/۱۱ سال و انحراف معیار ۳/۰۹ و میانگین طول مدت ازدواج زوج‌ها گروه کنترل ۷/۳۳ سال و انحراف معیار ۳/۲۰ بود.

اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که نمره‌های گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیر باورهای ارتباطی و خرده‌مقیاس‌های تخریب‌کنندگی مخالفت،

جدول ۲- خلاصه نتایج شاخص توصیفی نمرات گروه غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب (۱۰ زوج)، گروه برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP (۱۰ زوج) و گروه گواه (۱۰ زوج) (n=۶۰)

شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
متغیر	گروه	جنسیت	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
باورهای ارتباطی	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	زن	۱۴۲/۹۰	۵/۰۲	۱۱۷/۳۰	۴/۵۷	۱۱۷/۰۰
		مرد	۱۴۱/۷۰	۳/۷۱	۱۱۵/۸۰	۳/۲۹	۱۱۵/۵۰
		کل	۱۴۲/۳۰	۴/۳۴	۱۱۶/۵۵	۳/۹۵	۱۱۶/۲۵
	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	زن	۱۳۹/۳۰	۳/۶۲	۱۰۶/۷۰	۸/۶۹	۱۰۶/۶۰
		مرد	۱۴۱/۸۰	۲/۸۲	۱۰۷/۰۰	۸/۳۶	۱۰۶/۸۰
		کل	۱۴۰/۵۵	۳/۴۱	۱۰۶/۸۵	۸/۳۰	۱۰۶/۷۰
خرده‌مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت	گواه	زن	۱۳۷/۴۰	۳/۹۷	۱۳۷/۲۰	۴/۶۱	۱۳۷/۲۴
		مرد	۱۳۸/۳۰	۳/۴۳	۱۳۸/۲۰	۳/۶۴	۱۳۸/۸۰
		کل	۱۳۷/۸۵	۳/۶۴	۱۳۷/۷۰	۴/۰۷	۱۳۷/۶۰
	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	زن	۲۵/۵۰	۱/۵۸	۲۱/۳۰	۱/۴۹	۱۷/۷۰
		مرد	۲۵/۸۰	۱/۱۳	۲۱/۸۰	۱/۴۷	۱۷/۹۰
		کل	۲۵/۷۰	۱/۳۴	۲۱/۵۵	۱/۴۶	۱۷/۸۰
خرده‌مقیاس تغییرناپذیری همسر	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	زن	۲۵/۳۰	۱/۸۸	۱۸/۳۰	۱/۱۵	۱۸/۳۰
		مرد	۲۶/۱۰	۱/۵۲	۱۹/۵۰	۰/۹۷	۱۹/۳۰
		کل	۲۵/۷۰	۱/۷۱	۱۸/۹۰	۱/۲۰	۱۸/۸۰
	گواه	زن	۲۵/۵۰	۱/۳۳	۲۵/۹۰	۱/۴۴	۲۵/۹۰
		مرد	۲۵/۹۶	۱/۲۴	۲۵/۸۰	۱/۲۲	۲۵/۵۰
		کل	۲۵/۷۳	۱/۲۶	۲۵/۸۵	۱/۳۰	۲۵/۷۰
غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	زن	۳۰/۰۰	۱/۷۶	۲۴/۶۰	۱/۱۷	۲۴/۸۰
		مرد	۳۱/۱۰	۱/۷۹	۲۴/۵۰	۰/۸۴	۲۴/۵۰
		کل	۳۰/۵۵	۱/۸۲	۲۴/۵۵	۰/۹۹	۲۴/۶۵
	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	زن	۳۱/۱۰	۱/۷۲	۲۱/۹۱	۱/۱۹	۲۲/۲۰
		مرد	۲۹/۴۰	۱/۳۴	۲۱/۴۰	۰/۸۴	۲۱/۲۰
		کل	۳۰/۲۵	۱/۷۴	۲۱/۶۵	۱/۰۳	۲۱/۷۰
گواه	زن	۲۹/۲۰	۱/۴۷	۲۹/۱۰	۱/۱۵	۲۹/۱۰	
	مرد	۲۹/۱۰	۱/۹۶	۲۹/۳۰	۱/۸۸	۲۹/۰۰	
	کل	۲۹/۱۵	۱/۶۹	۲۹/۲۰	۱/۶۷	۲۹/۰۵	

جدول ۲- ادامه

شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		
متغیر	گروه	جنسیت	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	زن	مرد	۲۹/۶۰	۱/۵۰	۲۴/۵۰	۱/۴۳	۲۲/۹۰	۲/۶۰
			۲۹/۷۰	۱/۷۶	۲۴/۱۰	۱/۶۶	۲۳/۹۰	۱/۷۹
خرده‌مقیاس توقع و انتظار ذهن‌خوانی	کل	زن	۲۹/۶۵	۱/۵۹	۲۴/۳۰	۱/۵۲	۲۳/۴۰	۲/۲۳
			۲۸/۳۰	۱/۸۸	۲۱/۷۰	۱/۰۵	۲۱/۷۰	۱/۰۵
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	مرد	کل	۳۰/۲۰	۱/۴۷	۲۱/۸۰	۱/۴۷	۲۱/۶۰	۱/۷۱
			۲۹/۲۵	۱/۹۱	۲۱/۷۵	۱/۲۵	۲۱/۶۵	۱/۳۸
گواه	مرد	کل	۲۹/۵۰	۱/۰۸	۲۹/۴۰	۰/۹۶	۲۹/۲۰	۱/۹۱
			۲۹/۰۰	۱/۳۳	۲۸/۹۰	۱/۳۳	۲۸/۸۰	۱/۲۸
خرده‌مقیاس کمال‌گرایی جنسی	زن	مرد	۳۱/۰۰	۱/۴۱	۲۵/۱۰	۱/۶۸	۲۴/۹۰	۱/۳۷
			۲۹/۷۰	۰/۹۴	۲۴/۷۰	۱/۵۰	۲۴/۶۰	۱/۱۷
کل	زن	مرد	۳۰/۳۵	۱/۳۴	۲۴/۹۰	۱/۷۱	۲۴/۷۵	۱/۲۵
			۲۷/۹۰	۱/۱۰	۲۱/۲۰	۱/۴۴	۲۱/۱۰	۰/۹۹
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	مرد	کل	۳۰/۲۰	۱/۶۸	۲۲/۲۰	۱/۶۸	۲۲/۰۰	۱/۶۹
			۲۹/۰۵	۱/۸۲	۲۱/۷۰	۱/۵۷	۲۱/۵۵	۱/۴۳
گواه	زن	مرد	۲۹/۰۰	۱/۲۴	۲۸/۷۰	۰/۸۱	۲۸/۷۰	۱/۲۵
			۲۹/۵۰	۱/۲۶	۲۹/۴۰	۱/۰۳	۲۹/۲۰	۱/۲۲
کل	زن	مرد	۲۹/۲۵	۱/۲۵	۲۹/۰۵	۰/۹۹	۲۸/۹۵	۱/۲۳
			۲۵/۹۰	۱/۵۱	۲۱/۸۰	۱/۳۱	۲۱/۴۰	۱/۵۰
غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	مرد	کل	۲۴/۹۳	۱/۴۸	۲۰/۷۰	۲/۳۱	۲۰/۵۰	۲/۴۶
			۲۵/۴۱	۱/۵۶	۲۱/۲۵	۱/۹۱	۲۰/۹۵	۲/۰۳
خرده‌مقیاس ناهمسازی جنسیتی	زن	مرد	۲۵/۹۰	۰/۹۱	۱۹/۴۰	۱/۱۷	۱۹/۴۰	۱/۱۷
			۲۵/۲۰	۱/۶۸	۱۹/۱۰	۱/۱۹	۱۸/۹۰	۱/۲۸
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	کل	زن	۲۵/۵۵	۱/۴۱	۱۹/۲۵	۱/۱۶	۱۹/۱۵	۱/۲۲
			۲۵/۰۰	۱/۲۵	۲۵/۱۰	۰/۷۳	۲۵/۱۰	۰/۷۳
گواه	مرد	کل	۲۴/۲۰	۱/۴۲	۲۴/۳۰	۰/۹۴	۲۴/۱۰	۰/۹۹
			۲۴/۶۰	۱/۳۵	۲۴/۷۰	۰/۹۲	۲۴/۶۰	۰/۹۹

گواه از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد. قبل از ارائه نتایج این آزمون، پیش‌فرض‌های آن مورد آزمون قرار گرفت. برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهش از آزمون لوین استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره f آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس متغیرها در گروه‌های پژوهش برای متغیرهای نمره کل باورهای ارتباطی و خرده‌مقیاس‌های آن معنادار نیست. این یافته‌ها نشان می‌دهد که واریانس این متغیرها در گروه‌ها همگن است. برای بررسی همگنی ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها از آزمون M باکس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره F آزمون ام.باکس ($۴۰/۵۹$) معنادار نیست ($F=1.18, P>0.05$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در سه گروه برابر است. برای بررسی مفروضه کرویت یا معناداری رابطه

بین متغیرها از آزمون مجذور خی بارتلت استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره مجذور خی بارتلت ($۱۰۹/۵۰$) در سطح $۰/۰۰۱$ معنادار است. بنابراین بین متغیرهای پژوهش رابطه معنادار وجود دارد. همچنین آماره W موخلی برای نمره کل باورهای ارتباطی ($۰/۰۳$) و برای خرده‌مقیاس‌های آن در سطح $۰/۰۱$ معنی‌دار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر وابسته به‌صورت معنی‌داری متفاوت است؛ بنابراین پیش‌فرض کرویت رعایت نمی‌شود. در این شرایط باید از اصلاح اسپیلن گرین‌هاوس گیسر استفاده شود؛ بنابراین در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها از این آماره استفاده شد.

جدول ۴ نشان می‌دهد، که تعامل مراحل با گروه‌های آزمایش در سه مرحله اندازه‌گیری در نمره باورهای

ارتباطی در زوجها از طریق متغیرهای آزمایشی قابل تبیین است. با توجه به نتایج به دست آمده نتایج سه مرحله به تفکیک گروه انجام شد.

با توجه به جدول ۵ در متغیر باورهای ارتباطی زوجین و خرده مقیاس‌های تغییرناپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسی و ناهمسانی جنسیتی در گروه آزمایشی غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP تفاوت معناداری وجود ندارد.

ارتباطی و خرده مقیاس‌های آن معنی‌دار است ($p < 0/001$). میزان این تأثیر «معنادار بودن عملی» در باورهای ارتباطی ۰/۵۳ بوده است؛ یعنی ۵۳ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کاهش باورهای ارتباطی زوجها از طریق متغیرهای آزمایشی قابل تبیین است و همچنین در خرده مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۴۰، ۰/۴۹، ۰/۳۹ و ۰/۵۲ بوده است، یعنی به ترتیب ۴۰، ۴۹، ۳۹ و ۵۲ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کاهش خرده مقیاس‌های باورهای

جدول ۳- نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	گروه	آزمون کولموگراف-اسمیرنف		آزمون لوین		شیب رگرسیون		آزمون موخلی	
		درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	سطح معناداری	آماره
باورهای ارتباطی	آزمایش ۱	۲۰	۰/۱۳	۰/۱۹	۲	۵۷	۱/۲۴	۰/۲۹	۰/۰۰۱
	آزمایش ۲	۲۰	۰/۱۴	۰/۲۰	۲	۵۷	۰/۴۷	۰/۳۹	۰/۰۰۱
خرده مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت	آزمایش ۱	۲۰	۰/۲۰	۰/۱۴	۲	۵۷	۰/۷۵	۰/۳۹	۰/۰۰۱
	آزمایش ۲	۲۰	۰/۱۴	۰/۲۰	۲	۵۷	۰/۴۷	۰/۳۹	۰/۰۰۱
خرده مقیاس تغییرناپذیری همسر	آزمایش ۱	۲۰	۰/۱۴	۰/۱۹	۲	۵۷	۰/۲۱	۰/۴۹	۰/۰۰۱
	آزمایش ۲	۲۰	۰/۲۰	۰/۱۷	۲	۵۷	۰/۲۱	۰/۴۹	۰/۰۰۱
خرده مقیاس توقع و انتظار ذهن خوانی	آزمایش ۱	۲۰	۰/۱۶	۰/۱۶	۲	۵۷	۰/۹۸	۰/۲۸	۰/۰۰۱
	آزمایش ۲	۲۰	۰/۱۵	۰/۲۰	۲	۵۷	۰/۳۸	۰/۲۸	۰/۰۰۱
خرده مقیاس کمال‌گرایی جنسی	آزمایش ۱	۲۰	۰/۲۵	۰/۱۲	۲	۵۷	۰/۸۴	۰/۳۶	۰/۰۰۱
	آزمایش ۲	۲۰	۰/۲۱	۰/۱۲	۲	۵۷	۰/۴۳	۰/۳۶	۰/۰۰۱
خرده مقیاس ناهمسانی جنسیتی	آزمایش ۱	۲۰	۰/۲۲	۰/۱۰	۲	۵۷	۱/۳۷	۰/۴۴	۰/۰۰۱
	آزمایش ۲	۲۰	۰/۱۶	۰/۱۷	۲	۵۷	۱/۳۷	۰/۴۴	۰/۰۰۱

جدول ۴- نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های تکراری در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	منابع تغییرات	اجزاء	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر
باورهای ارتباطی	درون گروهی	مراحل مداخله	۱۲۳۲۴/۹۰	۱/۰۲	۱۱۹۸۳/۳۷	۲۹۱/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳
	بین گروهی	مراحل × گروه	۶۱۲۸/۶۶	۲/۰۴	۲۹۷۹/۴۲	۷۲/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۷۱
خرده مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت	درون گروهی	خطا	۲۴۰۹/۱۰	۵۸/۶۲	۴۱/۰۹	۳۲/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	بین گروهی	گروه	۸۱۷۵/۲۳	۲	۴۰۸۷/۶۱	۲۸۴/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۸۳
خرده مقیاس تغییرناپذیری همسر	درون گروهی	خطا	۷۲۰۶/۹۰	۵۷	۱۲۶/۴۳	۲۸۴/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۸۳
	بین گروهی	مراحل مداخله	۷۲۳/۷۰	۱/۱۴	۶۳۴/۷۹	۲۸۴/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۸۳
خرده مقیاس کمال‌گرایی جنسی	درون گروهی	مراحل × گروه	۳۵۵/۸۶	۲/۲۸	۱۵۶/۰۷	۶۹/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱
	بین گروهی	خطا	۱۴۵/۱۰	۶۴/۹۳	۲/۲۳	۶۹/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱
خرده مقیاس ناهمسانی جنسیتی	درون گروهی	گروه	۷۷۳/۴۳	۲	۳۸۶/۷۱	۳۸/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷
	بین گروهی	خطا	۵۶۸/۱۰	۵۷	۹/۹۶	۳۸/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷

جدول ۴- ادامه

متغیر	منابع تغییرات	اجزاء	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر
خرده مقیاس تغییرناپذیری همسر	درون گروهی	مراحل مداخله	۶۸۰/۸۳	۱/۱۹	۵۷۰/۲۴	۲۳۹/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۰
		مراحل × گروه	۳۵۴/۱۳	۲/۳۸	۱۴۸/۳۰	۶۲/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۶۲
خرده مقیاس توقع و انتظار ذهن خوانی	بین گروهی	خطا	۱۶۱/۷۰	۶۸/۰۵	۲/۳۷	۱۹۰/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۴۰
		گروه	۳۸۰/۹۳	۲	۹/۶۶	۱۹/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۴۰
خرده مقیاس کمال گرایی جنسی	درون گروهی	خطا	۵۵۰/۶۰	۵۷	۵۰/۱۹۲	۱۹۱/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۷۷
		مراحل مداخله	۵۸۴/۸۱	۱/۱۶	۱۱۶/۰۴	۴۴/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۰
خرده مقیاس کمال گرایی جنسی	بین گروهی	مراحل × گروه	۲۷۰/۴۲	۲/۳۳	۲/۶۲	۴۴/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۰
		گروه	۱۷۴/۱۰	۶۶/۴۱	۲۱۳/۶۰	۲۸/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۴۹
خرده مقیاس خردمندی	درون گروهی	خطا	۴۳۴/۷۰	۵۷	۴۲۲/۸۵	۲۱۲/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۷۸
		مراحل مداخله	۴۷۶/۴۰	۱/۱۲	۹۰/۹۸	۴۵/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۶۱
خرده مقیاس خردمندی	بین گروهی	مراحل × گروه	۲۰۵/۰۰	۲/۲۵	۱/۹۹	۱۷۲/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۳۹
		گروه	۱۲۷/۹۳	۶۴/۲۱	۹/۲۷	۱۸/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۳۹
خرده مقیاس ناهمسانی جنسیتی	درون گروهی	خطا	۵۲۸/۷۱	۵۷	۴۴۱/۱۲	۵۷۹/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۹۱
		مراحل مداخله	۵۶۸/۳۴	۱/۲۸	۱۱۷/۸۸	۱۵۴/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۸۴
خرده مقیاس ناهمسانی جنسیتی	بین گروهی	مراحل × گروه	۳۰۳/۷۵	۲/۵۷	۰/۷۶	۱۶۵/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۲
		گروه	۵۵/۹۰	۷۳/۴۴	۵/۳۲	۳۱/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۵۲
		خطا	۳۰۲/۶۵	۵۷				

جدول ۵- نتایج آزمون تعقیبی توکی به منظور مقایسه دو به دو گروه‌ها

گروه	گروه	تفاوت میانگین	خطای انحراف معیار	سطح معناداری
گواه	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۴/۴۵**	۱/۲۰	۰/۰۰۱
گواه	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	۲/۷۰*	۱/۲۰	۰/۰۴
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۱/۷۵	۱/۲۰	۰/۳۳
گواه	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۰/۵۰	۰/۴۶	۰/۹۹
گواه	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	۱/۵۰	۰/۴۶	۰/۹۰
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۰/۲۰	۰/۴۶	۰/۹۴
گواه	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۱/۴۰*	۰/۵۵	۰/۰۳
گواه	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	۱/۱۰*	۰/۵۵	۰/۰۴
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۰/۳۰	۰/۵۵	۰/۸۵
گواه	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۰/۴۰	۰/۵۱	۰/۷۲
گواه	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	۰/۶۵	۰/۵۱	۰/۴۲
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۰/۲۵	۰/۵۱	۰/۸۵
گواه	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۱/۳۰*	۰/۴۷	۰/۰۲
گواه	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	۱/۱۰*	۰/۴۷	۰/۰۴
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۰/۲۰	۰/۴۷	۰/۹۰
گواه	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۱/۵۰**	۰/۴۶	۰/۰۰۵
گواه	برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	۰/۹۵*	۰/۴۶	۰/۰۳
برنامه پیشگیری و بهبود رابطه PREP	غنی‌سازی بر مبنای تئوری انتخاب	۰/۳۵	۰/۴۶	۰/۴۶

است. تحلیل نتایج و یافته‌ها مستند به حجم اثر برای منبع تغییرات نشان می‌دهد که هر دو رویکرد مداخله غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) در مرحله پس‌آزمون

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای روابط زناشویی بوده

یکدیگر متفاوت باشد بر روابط زوجین و رضایت زناشویی تأثیر منفی گذاشته و روابط را دچار مشکل می‌کند (۱۱). لذا آموزش چگونگی نگاه به این نیازها و رفع آن‌ها توانسته است به زوجین کمک کند. چنانچه به زوج‌ها در مورد نیازهای اساسی آن‌ها آموزش داده شود، این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می‌تواند بر رضایت و کیفیت روابط آن‌ها از ازدواجشان اثر شگرفی بگذارد (۱۳). در نتیجه آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب، آگاهی در مورد شدت نیازهای زوجین و ایجاد حس مسئولیت افزایش یافته است و در نتیجه رضای نیازهای خود نیز توانسته است نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه داشته باشد.

از این رو نتایج Grills و همکاران (۲۶) نیز نشان داده است که آموزش تئوری انتخاب هم بر کاهش الگوهای ارتباطی توقع مرد/کناره‌گیری زن و هم بر الگوی ارتباطی توقع زن/کناره‌گیری مرد مؤثر بوده است. اصولاً در کیفیت روابط زناشویی داشتن یک الگوی ارتباط سازنده متقابل در ارتباطات زوجین، می‌تواند بنیان روابط و خانواده را مستحکم کند؛ چرا که الگوی ارتباط سازنده متقابل نوعی الگوی ارتباطی است که در آن زن و شوهر سعی می‌کنند در مورد مشکل و مسئله‌ای که در حین ارتباط برای آن‌ها به وجود می‌آید بحث و گفتگو کنند، احساساتشان را نسبت به هم بیان کنند و برای مشکلات خود راه‌حلی را پیشنهاد بدهند. زمانی که زوجین این الگو را در روابط خود به کار ببندند هر دو احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند و از زندگی زناشویی خود راضی هستند. افزون بر آن، آموزش تئوری انتخاب توانسته است قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت، ارتباط مؤثر، بهبود صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی را به زوجین مورد تأکید قرار دهد تا زوجین بتوانند با واقعیت کنار بیایند، قبول مسئولیت کنند، نیازهای اساسی خود را بشناسند و بر اینجا و اکنون تمرکز کنند (۹). با توجه به این که عدم شناخت نیازهای زوجین و در نتیجه تأمین نیاز آن‌ها، روابط زوجین را از هم می‌گسلد. لذا آموزش دادن چنین مواردی به زوجین توانسته است در شناخت نیازها و رفع آن‌ها به زوجین گروه آزمایش کمک کند.

بر باورهای روابط زناشویی تأثیر قابل توجهی داشته و منجر به کاهش معنادار باورهای ناکارآمد در روابط زناشویی زوجین شدند. نتایج این پژوهش با یافته‌های Fathollahzadeh و همکاران (۱)، Khalili و همکاران (۱۱)، Aghayosofi و همکاران (۹)، Rajabi و همکاران (۵)، Amini و حیدری (۲۳)، kimiaei & Gorjian (۲۴) با نتایج اثربخشی غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر تئوری انتخاب همسو و نتایج Jeldkar و همکاران (۲۵)، Shariatzadeh و همکاران (۱۰)، Grills و همکاران (۲۶)، Falciglia, & Schindler (۲۷)، Van Epp و همکاران (۲۸) و Van Epp (۲۹) با اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه همسو است. همچنین نتایج مقایسه زوجی میانگین‌ها مشخص ساخت که بین دو روش تفاوت معناداری وجود نداشت. مداخله غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر باورهای ارتباطی زناشویی مؤثر بوده‌اند. با توجه به ادبیات پژوهشی هر یک از این رویکردها از جمله مداخلات مؤثر و موفق در حیطه زوج‌درمانی‌اند. نگاهی به گستره اثرگذاری هر یک از این رویکردها بر باورهای ارتباطی و کیفیت روابط زناشویی در تبیین یافته‌های این پژوهش روشن‌گر خواهد بود. در تحلیل و تبیین این یافته‌ها باید به این نکته توجه کرد که تئوری انتخاب بر چه مسائلی تأکید می‌کند که آموزش آن‌ها توانسته است بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوجین اثرگذار باشد. در تئوری انتخاب بر پرورش حس مسئولیت‌پذیری برای ارضای نیازهای بنیادین خود و همسر و رهایی از کنترل بیرونی تأکید می‌شود. بنابراین زوجین ممکن است تاکنون آن‌گونه که باید به نیازهای خود و طرف مقابل توجه نکرده باشند، زیرا رفع نیازهای یکدیگر در رابطه زناشویی یکی از عوامل مهم بهبود صمیمیت زوجین است. اما حضور در جلسات آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب توانسته است توجه آن‌ها را به این موارد مهم جلب نماید و آن‌ها در عمل این موارد را نیز مدنظر قرار دهند. چرا که طبق نظر Glasser افراد برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند، اگر همسران انتظارات متفاوت و غیرواقع‌بینانه درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی‌شان از یکدیگر داشته باشند و یا شدت میان نیازهای آن‌ها با

تقویت روابط نزدیک خود بپردازند. افزون بر آن، در برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) زوجین یاد می‌گیرند همدیگر را مدیریت کنند، برای ارتباط بهتر تلاش کنند و نه برای مقابله هم ایستادن. زوج‌ها یاد می‌گیرند در طی فرایند نبرد برابر با روش مذاکره، مسائل و مشکلاتشان را مدیریت کنند. همچنین زوج‌ها از طریق مشاوره و تمرین پیگیری-رهبری در خانه مسائل مرتبط به قدرت و کنترل، رهبری، پیگیری و انعطاف‌پذیری در برابر جزم‌گرایی قدرت را حل و مدیریت کنند و توانایی حل مسئله را در خود افزایش دهند؛ چرا که مهارت‌های حل مسئله باورهای ارتباطی و عملکرد کلی خانواده را بهبود می‌بخشد (۲۴).

نتایج این مطالعه به‌خوبی روشن نمود غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه که گستره رشد روابط انسانی را در برمی‌گیرد، در بهبود باورهای ارتباطی و کاهش باورهای ناکارآمد زوجین، مفید و قابل کاربرد است. این مطالعه، کارایی و اثربخشی، هر دو رویکرد، سطح سلامت روان زوجین را افزایش داد که گامی مثبت در این راستا است. با توجه به ساده و کاربردی بودن این دو رویکرد برای آموزش و درمان که به طور نسبی با فرهنگ ما نیز هماهنگ است، می‌تواند برای کاهش مشکلات، افزایش رضایتمندی زناشویی، آموزش قبل و بعد ازدواج (به منظور پیشگیری، غنی‌سازی و تقویت نهاد خانواده) توسط روانشناسان مورد استفاده قرار گیرد (۱۰)؛ افزون بر آن، در این پژوهش بر روی موارد مذکور کار شده و سعی شده است به زوجین آموزش داده شود که رفتار هر کسی از درون او به‌وسیله خود او انتخاب می‌شود و تنها کسی که بر رفتار او کنترل دارد خودش است و این دو رویکرد به زوجین می‌آموزد برای داشتن یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی شاد باید دقت کنند، ببینند چه می‌توانند انجام دهند تا ارتباطشان را بهبود ببخشند و ازدواجشان را غنی سازند.

لازم به ذکر است که با توجه به محدودیت‌هایی همچون نمونه‌گیری در دسترس، محدود شدن افراد نمونه به کلینیک درمانی مهرآور در برهه زمانی محدود، حجم نمونه و استفاده از ابزار خودسنجی، تعمیم‌پذیری و استنباط از نتایج نیز با محدودیت روبه‌رو خواهد شد. افزون بر آن، با توجه به یافته‌های این پژوهش پیشنهاد

افزون بر آن از آن جا که برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) یکی از شکل‌های مختلف برنامه‌هایی با عنوان آموزش‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی است با پژوهش‌های قبلی که نشان می‌دهند این‌گونه برنامه‌ها توانسته‌اند موجبات افزایش کلی سطح ارتباط شامل اعتماد، افزایش صمیمیت، تقویت توانایی برقراری ارتباط مؤثر، کمک به افراد برای کاربست مهارت‌های آموخته شده در خارج از حیطه درمان، بهبود توانایی حل مشکل و تعارض، ارتقا سطح سلامت روانی فرد نه به طور مستقیم بلکه از طریق تعاملات خانواده به‌صورت احترام به خود و تفاوت‌های فردی را فراهم کنند همخوانی دارد (۱۷).

برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) دارای جهت‌گیری بوده به‌گونه‌ای که شناخت‌ها و باورهای زوجین را نشانه رفته و سعی در تعدیل یا تغییر باورهای زوجین دارد (۳۰) و موقعیتی را فراهم می‌کند که زوجین در نتیجه گفتگوهای ماهرانه، درک همدیگر و باز و پذیرا بودن نسبت به هم بتوانند هیجانات منفی خود را کاهش داده و با افزایش هیجانات و تعاملات مثبت در نهایت موجبات افزایش صمیمیت و روابط با کیفیت‌تر را در زندگی زناشویی خود فراهم نمایند (۳۱) و تحقیقات متعدد نشان داده که یکی از مقاصد برنامه‌های غنی‌سازی ارتباط، تقویت همدلی، بهبود کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوجین است (۳۲). علاوه بر آن، شرکت زوجین در برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) باعث یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر و نیز ارتقا رضایت ارتباطی بالاتر می‌گردد که نتیجه آن، ارتباط بهتر و احساس صمیمیت بیشتر می‌تواند باشد. حضور زن و شوهر با همدیگر در چنین جلساتی این فرصت را فراهم می‌سازد تا اعضا بتوانند با یکدیگر گفتگو کنند و مشکلات ارتباطی و رفتاری خود را طی چنین جلساتی حل و فصل نموده و برنامه‌های مفیدی برای برون رفت از روزمرگی و طرح‌ریزی برنامه‌هایی برای با نشاط سازی و سرزنده نگه‌داشتن روابط خود نمایند. زوجین با یادگیری مهارت‌های سالم ارتباطی، به کشف روش‌های تازه و مؤثر می‌رسند که با به کار بستن آن‌ها می‌توانند ضمن در اختیار گرفتن عنان زندگی خود و ارضای نیازهای به‌حق خود، مانع از ارضای نیازهای مشروع طرف مقابل نشوند و بتوانند به

7. Isanejad O, Ahmadi SA, Etemadi O. [Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples]. *J Behav Sci.* 2010;4(1):9-16. (Persian)

8. Yoosefi N, Sohrabi A. [The Effectiveness of Mindfulness-Based Family Therapy and Meta-Cognitive Family Therapy for the Enhancement of Marital Quality among Divorce Seeking Clients]. *Semi-Ann J Fam Counsel Psychother.* 2011;1(2):192-211. (Persian)

9. Aghayosofi A, Fathiashtiyani A, Aliakbari M, Imanifar HR. [The Study of Effectiveness Reality Therapy Approach Based on Choice Theory on Marital Conflict and Social Well-Being]. *Quart J Woman Soc.* 2016;7(26):1-20. (Persian)

10. Shariatzadeh M, Tabrizi M, Ahghar Gh. [The Effectiveness of Choice Theory by Grouping Method on Increasing Self-Differentiation and Intimacy of Married Students]. *Know Health.* 2014;8(4):89-93 (Persian)

11. Glasser W. *Station of the mind: New direction for reality therapy.* New York. 2008:38-42.

12. Khalili Sh, Barzegar kahnamouei S, Sahebi A., Farahani H. [Explore the impact of choice theory and reality therapy interventions on couples' marital satisfaction]. *Appl Psychol Res Quart.* 2016;7(1):1-23. (Persian)

13. Glasser W, Glasser C. *Eight Lesson for Happier Marriage.* New York: Harper Collins.pp: 2007:29-47.

14. Honarparvaran N, Ghaderi Z, Amirianzadeh L. [The Effectiveness of Combination of Cognitive Therapy and Group Therapeutic Reality Therapy on the Relationship between Maternal and Adolescent Girls]. *J Appl Psychol.* 2012;4(2):91-107. (Persian)

15. Bradley EL. Choice theory and reality therapy: an overview. *Int J Choice Theory Real Ther.* 2014;1(1):6-14.

16. Duba JD, Graham M, Britzman M, Minatrea N. Introducing the "basic needs genogram" in reality therapy-based marriage and family counseling. *Int J Real Ther.* 2009;2(3):15-19.

17. Heydarnia A, Nazari AM, Soleimani AA. [The Effectiveness of Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) on Marital Intimacy]. *Clin Psychol Stud.* 2015;4(15):61-78. (Persian)

18. Bowling T, Hill C, Jencius M. An overview of marriage enrichment. *Fam J.* 2005;13(1):87-94.

19. Eidelson R, Epstein N. Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *J Consul Clin Psychol.* 1982;50:715-720 .

20. Edmundson ML. *Marriage Myths and Dysfunctional Relationship beliefs among Undergraduates.* Master of Science Degree. University of Tennessee. 2005.

21. James S, Huntley J, Hems worth D. Factor

می‌شود که آموزش این رویکردهای درمان در لیست برنامه‌های آموزشی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی قرار گیرد تا درمانگران بتوانند با توجه به تأثیرگذاری این رویکردها به درمان مشکلات ارتباطی و غنی‌سازی روابط صمیمانه زوجها و خانواده‌ها بپردازند. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات بعدی، میزان اثربخشی این رویکردهای درمانی با توجه به متغیرهای مدت ازدواج، جنس، و سن آزمودنی‌ها بررسی و مقایسه شود. به منظور صرفه‌جویی در وقت و هزینه، پیشنهاد می‌شود اثربخشی این رویکردهای درمانی به صورت فردی نیز در بهبود روابط و صمیمیت زوجین مورد بررسی قرار گیرد و با نتایج اجرای گروهی سنجیده شود تا به انتخاب بهترین روش بینجامد.

تقدیر و تشکر

لازم است از کلیه شرکت‌کنندگانی که در انجام این پژوهش با محقق همکاری کرده‌اند؛ تقدیر و سپاسگزاری شود.

References

1. Fathollahzadeh N, Mirsaifard LS, Kazemi M, Saadati N, NavabiNejad Sh. [Effectiveness of marital life enrichment based on Choice Theory on quality of marital relationship and couples' intimacy]. *J Appl Psychol.* 2017;11(3):353-372. (Persian)

2. Aneesa A, Najma IM, Noreen AK. Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *J Psychol.* 2013;10(6):258-264 .

3. Nagaraja A, Rajamma RN, Viswanatha RS. Effect of parent's marital satisfaction, marital life period and type of family on their children mental health status. *J Psychol.* 2012;3(2):65-70 .

4. Gottman JM, Gottman JS. *10 Principles for Doing Effective Couples Therapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology).* New York: Norton. 2015:32-70.

5. Rajabi GR, Abbasi Gh, Sodani IM, Aslani K. [The effectiveness of premarital education Program Based on Premarital Interpersonal Choices and Knowledge in Bachelor students]. *Semi-Ann J Fam Counsel Psychother.* 2016;6(1):79-97. (Persian)

6. Parrott L, Parrott L. *Saving Your Marriage Before It Starts (SYMBIS): Seven Questions to Ask Before -- and After -- You Marry.* Publisher: Zondervan; New, Expanded edition. 2016:6-109.

structure of Relationship Belief Inventory. *Cog Ther Res.* 2002;26:729-755.

22. Rajabi Gh, Ferdosi S, Shahbazi M. [Psychometric Properties of Constraining Beliefs about Mate-Selection Scale in Students]. *J Appl Counsel.* 2011;1(1):37-56(Persian)

23. Amini M, Heydari H. [Effectiveness of Relationships Enrichment Education on Improvement of Life Quality and Marital Satisfaction in Married Female Students]. *J Educ Commun Health.* 2016;3(2):23-31 (Persian).

24. Kimiaei SA, Gorjian H. [The Effectiveness of Couple Counseling Based on Practical Application of Intimacy Relationship Skills Model on Family Function Improvement in Couples with Marital Incompatibility]. *Semi-Ann J Fam Counsel Psychother.* 2015;5(2):83-100(Persian)

25. Jeldkar S, Najafi M, Soutodeh N. [Effectiveness of Group Education Based on Choice Theory on increasing the Marital Flexibility and Satisfaction]. *J Counsel Res.* 2015;13(52):23-37(Persian)

26. Grills C, Villanueva S, Anderson M, Corsbie-Massay CL, Smith B, Johnson L, et al. Effectiveness of Choice Theory Connections: A Cross-Sectional and Comparative Analysis of California Female Inmates. *Int J Offend Ther Compar Criminol.* 2014;2(3):1-15.

27. Falciglia A, Schindler R. Marriage Education Increases Relationship Satisfaction. Pairs site, 2010. www.pairs.com. [Retrieved December 22, 2010].

28. Van Epp MC, Futris TG, Van Epp JC, Campbell K. The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Fam Consum Sci Res J.* 2008;36:328-349.

29. Van Epp MC. An exploration of the dating attitudes, beliefs and behavior of singles army soldiers and their perceive readiness to Mary. The Degree of Master of Science. The Ohio State University, 2006.

30. Riso LP, DuToit PL, Stein DJ, Young JE. Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems, Published by American Psychological Association, Washington DC, 2007:199-220.

31. Mitchell AE, Castellani AM, Herrington R, Joseph JI, Doss B, Snyder DK. Predictors of Couples' Response to Marital Therapy. *J Psychol.* 2008;22:21-29

32. Chang YO. The effect of relationship enhancement program among Korean immigrant. *J Fam Counsel.* 2007;13:7-10