

Research Paper



## Comparing the Effectiveness of Marital Life Enrichment Training Based on Choice Theory and Guttman Theory on Womens Marital Satisfaction



Mohammad Derikvand <sup>1</sup>, Mohammad Mansouri<sup>2\*</sup>

1. Phd educational psychology. Chamran university. Ahvaz. Ahvaz, Iran.
2. Phd Counseling , Khuzestan Farhangian University, Ama Reza Branch, Andimshek, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2024.17348

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_17348.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17348.html)



### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

**Keywords:**  
marital life enrichment, choice theory, Guttman theory, marital satisfaction

Received: 2023/04/12  
Accepted: 2023/06/21  
Available: 2024/02/20

The present study was conducted with the aim of comparing the effectiveness of marital life enrichment education based on "choice theory" and "Guttman theory" on marital satisfaction of women with marital discord. The research method was semi-experimental including two experimental groups and a control group with a pre-test-post-test design and a two-month follow-up period. The statistical population of this research included all married women with marital disputes who referred to the Tasnim counseling center in Shush city in 2022, 60 women were selected by purposive sampling and were randomly divided in three groups of 20 (two experimental groups and one control group). For the experimental group the intervention choice theory and guttman theory in 8 sessions of 90 minutes, but the control group did not receive intervention. Data were collected by Hudson marital satisfaction index (1992). analysis of variance with repeated measure was used to analyze the data. The results of data analysis showed that both enrichment groups based on selection theory and Guttman's theory have a significant effect on women's marital satisfaction ( $p < 0.01$ ). Also, in the follow-up phase, the effect of the two methods over time was also significant, but the selection theory has more therapeutic stability both in the post-test phase and over time compared to the teachings of Guttman's theory ( $p < 0.01$ ). According to the results of the research, interventions based on marital life enrichment education (choice theory and Gutman theory) can be used as a therapeutic protocol by counselors and specialists.



\* Corresponding Author: Mohammad Mansouri

E-mail: mohammadmansori2021@gmail.com

## مقاله پژوهشی



## مقایسه اثر بخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب و نظریه گاتمن بر رضایت زناشویی زنان

محمد دریکوند<sup>۱</sup>، محمد منصوری<sup>۲\*</sup>

۱. دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۲. دکتری مشاوره، دانشگاه فرهنگیان خوزستان، واحد امام رضا (ع) اندیمشک، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2024.17348

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_17348.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17348.html)

## چکیده

## مشخصات مقاله

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس «نظریه انتخاب» و «نظریه گاتمن» بر رضایت زناشویی زنان دارای اختلاف زناشویی انجام شد. روش پژوهش، نیمه آزمایشی شامل دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه زنان متأهل دارای اختلافات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره تسنیم در شهرستان شوش در سال ۱۴۰۱ بودند که ۶۰ زن به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری (دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه) جایدهی شدند. برای گروه‌های آزمایش به ترتیب مداخله بر اساس نظریه انتخاب و نظریه گاتمن طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای انجام شد اما گروه گواه مداخله‌ای را دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه شاخص رضایت زناشویی هودسون (۱۹۹۲)، جمع آوری شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که هر دو گروه غنی‌سازی مبتنی بر نظریه انتخاب و نظریه گاتمن بر رضایت زناشویی زنان تأثیر معنی‌داری دارد ( $p < 0/01$ ). همچنین در مرحله پیگیری، تأثیر دو روش در طول زمان نیز معنی‌دار بوده است اما نظریه انتخاب هم در مرحله‌ی پس‌آزمون و هم در طول زمان، پایداری درمانی بیشتری در مقایسه با آموزه‌های نظریه گاتمن دارد ( $p < 0/01$ ). با توجه به نتایج پژوهش، مداخله‌های مبتنی بر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی (نظریه انتخاب و نظریه گاتمن) می‌توانند به عنوان یک پروتکل درمانی توسط مشاوران و متخصصان به کار گرفته شوند.

## کلیدواژه‌ها:

غنی سازی زندگی  
زناشویی، نظریه انتخاب،  
نظریه گاتمن، رضایت  
زناشویی

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۱/۲۳

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۰۳/۳۱

منتشر شده: ۱۴۰۲/۱۲/۰۱

\* نویسنده مسئول: محمد منصوری

رایانامه: mohammadmansori2021@gmail.com

## مقدمه

ازدواج، مقدمه ورود به نهاد با قدمت خانواده و میزبان زوجین در طی حیات تأهلی آنان است که دارای سه کارکرد مهم و اصیل از جمله تولید مثل و بقای نسلی، جامعه پذیری و بازتولید ارزش‌ها و ایجاد محیط امن و باثبات عاطفی است (عرب خراسانی، ۱۴۰۱). از اوایل دهه ۱۹۵۰ برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی<sup>۱</sup> با هدف تقویت و استحکام ازدواج تدوین و طراحی گردید که هدفشان، تقویت و پربار ساختن روابط زناشویی است. این برنامه‌ها، برای هر سطحی از روابط زناشویی از زوجین تازه ازدواج کرده تا زوجین متعارض و پریشان، کاربرد داشته و منجر به افزایش رضایت کلی از زندگی زناشویی می‌گردد. (دیویس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰).

رضایت زناشویی<sup>۳</sup>، نگرش فرد به رابطه زناشویی خود و واکنش عاطفی حاصل از ارزیابی ذهنی زوج‌ها از ابعاد رابطه زناشویی است که این رضایت زمانی حاصل می‌شود که رابطه زوج‌ها وحدت و انسجام مشخصی داشته باشد (چوهان و سیکر<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). رضایت زناشویی، جزء ضروری برای احساس خوشبختی و سرزندگی در زندگی زناشویی است که برای جامعه نیز دارای کارکردهای مثبت فراوان است به طوری که افراد دارای رضایت، حس خوشبختی و خوشحالی بیشتری را تجربه کرده، مراقبت بهتری از فرزندان دارند، در کار و شغل موفق‌تر هستند، ارتباط دوستی بیشتری دارند و صمیمیت بالاتری را نشان می‌دهند (تارتاکوفسکی<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳). علاوه بر این، رضایت زناشویی، یکی از عوامل موثر در تحکیم بنیان خانواده (لیم و لی<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰)، سلامت روان اعضای خانواده (اوسترهوس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، پایداری و ثبات زناشویی (براون<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) است و به طور کلی در تمام ابعاد زندگی مشترک نقش مهمی دارد.

مفهوم رضایت زناشویی دارای ابعاد مختلفی است که شامل: رضایت جنسی، دریافت حمایت اجتماعی، بهزیستی روانشناختی و رضایت از زندگی است (بیلال و راسول<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰). علاوه بر این، رضایت از زندگی معمولاً یک فرآیند قضواتی را نشان می‌دهد که در آن زوج‌ها، وضعیت زندگی خود را براساس معیارهای متمایز و منحصر به فرد خود ارزیابی می‌کنند (دی راک و پریلوس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۱). در حالیکه سطح متوسط رضایت از زندگی در مردان و زنان مشابه است، اما تغییرات رضایت از زندگی در زنان بیشتر مشاهده می‌شود (دلا جاستا<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

با تمام اهمیتی که رضایت زناشویی در زندگی زوجین دارد اما باید گفت فرآیندی دشوار است که در طول زمان تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله: تحصیلات فردی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، عشق، تعهد، طول و مدت

ازدواج، روابط جنسی زوجین، حضور و تولد فرزندان و ... قرار می‌گیرد (چوهان و سیکر، ۲۰۲۳). با توجه به متغیر بودن و عدم پایداری رضایت زناشویی، متخصصان با بهره‌گیری از راهبردهای متنوع درمانی و آموزشی سعی کرده‌اند که سطح رضایت زناشویی را بهبود بخشند. بر این اساس، از جمله رویکردهایی که می‌توانند در پر بار کردن زندگی زناشویی و حل مشکلات زناشویی به کار گرفته شوند، آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس «نظریه انتخاب<sup>۱۲</sup>» و «نظریه گاتمن<sup>۱۳</sup>» است که روش‌هایی برای مشاوره، روان‌درمانی و آموزش خانواده محسوب می‌شوند.

نظریه انتخاب، مدعی است که انسان دارای پنج نیاز بنیادی است که این نیازها درونی، جهان‌شمول، پویا و همخوان با یکدیگر بوده و شامل بقا<sup>۱۴</sup>، عشق<sup>۱۵</sup>، قدرت<sup>۱۶</sup>، آزادی<sup>۱۷</sup> و تفریح<sup>۱۸</sup> است (جاویدی، ۱۳۹۲). گلاس (۲۰۰۰) معتقد است که انسان‌ها ظرفیت استفاده از استعدادهای خود در جهت رشد و یادگیری را دارند. هر انسانی در نهایت، خودمختار و دارای استقلال است. بنابراین، اگر افراد بیشتر بر تصمیم‌های شخصی خود متکی باشند تا بر اجبار، احساس مسئولیت بیشتری نموده و میزان مسئولیت‌پذیری در آن‌ها نیز افزایش خواهد یافت. بنابر نظر گلاس، اگر انسان‌ها از فرایند زندگی خود ناراضی باشند بدین معناست که می‌توان برای تغییر آن‌ها تصمیم گرفت (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین، هدف از آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب این است که به افراد کمک کند تا با افراد مهم زندگی، که با آن‌ها نمی‌توانند توافقی برقرار کنند، مهارت برقراری ارتباط یا ارتباط مجدد را یاد بگیرند.

نتایج پژوهش‌های گذشته نشان داده که آموزش غنی‌سازی براساس نظریه انتخاب باعث افزایش رضایت زناشویی شده و سازگاری زناشویی زوجین را بهبود می‌بخشد (السید و الیاس<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۶؛ همچنین دوبایا<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین، فلاح برنجستانکی و همکاران، (۱۴۰۱)، در پژوهشی نشان دادند که واقعیت‌درمانی موجب خودکنترلی بیشتر زوجین شده و به رضایت زناشویی آنان کمک می‌کند. در همین راستا نتایج پژوهش‌های فرهادی و همکاران (۱۳۹۹)، مریدی و همکاران (۱۳۹۹)، میرزا نیا و همکاران (۱۳۹۷)، حاکی از اثربخشی نظریه انتخاب در نمونه‌های مختلف بر میزان رضایت زناشویی افراد است.

یکی دیگر از رویکردهایی که می‌تواند در غنی‌سازی زندگی زناشویی بسیار کارآمد باشد رویکرد گاتمن است. برنامه غنی‌سازی رابطه زناشویی<sup>۲۱</sup>، شامل ساخت یک مبنا براساس دوستی، شناخت یکدیگر، ابراز قدردانی، خوش‌بینی نسبت به احساسات، مدیریت تعارض‌ها و ایجاد نظام مبتنی بر مفاهیم مشترک می‌باشد (وورال-باتیک و کالکان<sup>۲۲</sup>، ۲۰۱۹). از نظر گاتمن

12. Choice theory
13. Guttman theory
14. survival
15. love
16. power
17. freedom
18. fun
19. Elsayed & Elyas
20. Douba
21. Marital Relationships Enrichment Program
22. Vural Batik & Kalkan

1. Enrichment of Marital Life
2. Davis
3. marital satisfaction
4. Chauhan & Sekher
5. Tartakovsky
6. Lim & Lee
7. Oosterhouse
8. Brown
9. Bilal & Rasool
10. De Rock & Perilleux
11. Della Giusta

نظریه انتخاب و روش گاتمن بر میزان رضایت زناشویی پژوهش‌هایی به صورت مجزا انجام شده است؛ ولی پژوهشی به صورت مقایسه‌ای صورت نگرفته است. انجام پژوهش مقایسه‌ای برای نشان دادن اثربخشی بالاتر گامی مهم در جهت کمک به رفع اختلافات زناشویی افراد محسوب می‌شود. بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است آیا مداخله آموزش غنی سازی زندگی زناشویی، براساس نظریه انتخاب و نظریه گاتمن بر رضایت زناشویی زنان دارای اختلافات زناشویی اثربخش است؟ در صورت اثربخشی تأثیر کدام روش بیشتر است؟

## روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون چندگروهی، شامل دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه با پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متأهل دارای اختلافات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره تسنیم در شهرستان شوش در سال ۱۴۰۱ بود که از مجموع ۱۰۰ نفر مراجعه کننده، برای انتخاب نمونه، با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند ۶۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری دو گروه آزمایشی (نظریه انتخاب و روش گاتمن) و یک گروه گواه جایدهی شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش، داشتن رضایت جهت شرکت در پژوهش، حضور در جلسات آموزشی، دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال، زندگی با همسر در زمان پژوهش (فرد و یا همسر او متقاضی طلاق یا جدایی نباشند)، گذشت حداقل دو سال از زمان شروع زندگی مشترک، عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن روانشناختی مانند افسردگی و ...، داشتن حداقل تحصیلات در دوره کارشناسی. ملاک‌های خروج، مصرف داروهای تجویزی از طرف روانپزشک، لطمه زدن به سایر حوزه‌های زندگی اجتماعی و فردی با شرکت در برنامه‌های درمانی حاضر و غیبت بیش از سه جلسه. برنامه مداخله برای گروه‌های آزمایش با استفاده از روش‌های مداخله‌ای نظریه انتخاب و روش گاتمن، ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و دوبار در هفته اجرا ولی گروه گواه در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکردند. اجرای برنامه توسط پژوهشگر و به این صورت بود ابتدا نظریه انتخاب و پس از آن رویکرد گاتمن به نمونه‌ها آموزش داده شد. برای هر سه گروه پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری بعد از فاصله زمانی ۲ ماه، انجام گردید.

## ابزارها

**شاخص رضایت زناشویی:** شاخص رضایت زناشویی<sup>۶</sup> توسط هودسون<sup>۸</sup> (۱۹۹۲) جهت اندازه‌گیری میزان، شدت یا دامنه مشکلات زن و شوهر در رابطه زناشویی تدوین شده است. این ابزار ۲۵ سؤال است و با طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از (هیچگاه، ۱) تا (همیشه، ۵) نمره‌گذاری می‌شود. این آزمون دارای دو نقطه برش است یک نمره (+۵) ۳۰ که نمرات بیش از ۱ دال بر مشکلات بالینی قابل ملاحظه است. دومین نقطه برش ۷۰ است که نمرات

چهارعامل مخرب سرزنش، سکوت، انتقاد و جبهه‌گیری باعث می‌شود که رابطه زوج‌ها به سمت طلاق کشیده شود و در مقابل آن دو جزء اصلی رابطه، یعنی داشتن سطح کلی از عواطف مثبت و توانایی کاهش احساسات منفی، باعث کارکرد درست زندگی زناشویی می‌شود (پاداش و همکاران، ۱۴۰۰). در مدل گاتمن سه بعد مهم وجود دارد که شامل: خوش‌بینی نسبت به احساسات، مدیریت تعارض و نظام مبتنی بر مفاهیم مشترک است. خوش‌بینی زوج‌ها نسبت به احساسات نشان می‌دهد که میان زوجین احساسات مثبت وجود دارد و این احساسات مثبت به اندازه‌ای است که روابط آن‌ها را از تأثیرات منفی ناشی از تعارض‌ها و اختلافات زناشویی مصون می‌دارد. به‌علاوه، مدیریت تعارض به معنی توانایی زوجین در کوشش‌های موفق و هدفمند جهت اصلاح شرایط زندگی و مشکلات موجود می‌باشد که بین دو بعد ابتدایی گاتمن ارتباط وجود دارد بدین معنا که وجود احساسات مثبت، منجر به گفت‌وگوی ارزشی فاقد سوگیری و غرض‌ورزی و در نتیجه رضایت ناشی از حل تعارض است. ایجاد نظام مبتنی بر مفاهیم مشترک، شامل ایجاد یک فرهنگ مشترک در پیوند ازدواج است که با پشتیبانی کردن از اهداف و آرزوهای یکدیگر به‌صورت متقابل همراه است (والکر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳).

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد مداخله با روش گاتمن، باعث کاهش پرخاشگری زناشویی، افزایش خشنودی در زندگی، بهبود مهارت‌های ارتباطی و افزایش رضایت کلی زناشویی، می‌شود (اولیک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹؛ والکر، ۲۰۱۳؛ شاپیرو<sup>۳</sup> و گاتمن، ۲۰۰۵؛ وستراپ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). در همین راستا، حلاجیان<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۲۲)، در پژوهشی نشان دادند که زوج درمانی به شیوه گاتمن باعث افزایش تعهد زناشویی می‌شود. همچنین مطالعات انجام شده اثربخشی مداخله بر روش گاتمن را بر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی زوج‌ها نشان داده‌اند (مرتضوی و همکاران، ۱۳۹۹؛ جلالی و همکاران، ۱۳۹۷؛ داوودوندی و همکاران، ۱۳۹۷).

شواهد پژوهشی به دست آمده نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی با تکیه بر نظریه انتخاب و روش گاتمن در کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده‌اند. در سال‌های اخیر میزان رضایت زناشویی کاهش چشم‌گیری داشته تا جایی که در کشورهای توسعه یافته حدود ۵۰٪ ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شود (اورتیز-اوسپینا و روزر<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱). در ایران نیز، آمار طلاق طی دهه‌های اخیر افزایش چشم‌گیری داشته و نسبت به گذشته شتاب بیشتری گرفته است به طوری که به عنوان یک آسیب اجتماعی جدی قابل طرح است (جعفری و نوباوه وطن، ۱۴۰۱). وجود تعارضات زناشویی پیامدهایی مانند احساس تنهایی، طرد، بی‌هویتی، وسواس، افسردگی، خشم و اختلال در کارکردهای روزانه را به دنبال دارد که موجب فروپاشی کانون خانواده می‌شود (امامی و همکاران، ۱۳۹۳). با توجه به آنچه بیان گردید، وجود برنامه‌هایی برای بهبود سطح غنی سازی زندگی و کاهش تعارضات زناشویی نوعی ضرورت محسوب می‌شود. همچنین، با توجه به این که در زمینه اثربخشی

1. Walker
2. Evlilik
3. Shapiro
4. Westerop
5. Halajian

6. Ortiz-Ospina & Roser
7. Marital satisfaction Index
8. Hudson

بالتر از آن همیشه حاکی از استرس شدید مراجع است. شاخص به دست آمده برای این پرسشنامه عددی بین ۰-۱۰۰ است که نمرات بالاتر آن نشانه شدت و وسعت مشکلات است (لطفی سرجینی و همکاران، ۱۳۹۸). سازنده ابزار، روایی تشخیصی آن را با استفاده از همبستگی دو رشته‌ای نقطه‌ای ۰/۸۲ و میزان اعتبار را با روش بازآزمایی و با استفاده ضریب همبستگی ۰/۹۶ گزارش کرده است (ترکان و همکاران، ۱۳۸۵). همچنین، این آزمون با آزمون سازگاری زناشویی لاک والاس<sup>۱</sup> (۱۹۵۹) همبستگی معنادار نشان می‌دهد. به علاوه، این شاخص دارای روایی بسیار خوب و با معنایی برای تشخیص زوج-های با/ بدون مشکل است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای مردان (۰/۸۶)؛ زنان (۰/۸۹) و برای کل پرسشنامه (۰/۸۷) برآورد گردید.

**برنامه مداخله بر اساس نظریه انتخاب:** در این پژوهش از برنامه مبتنی بر آموزش غنی سازی براساس نظریه انتخاب استفاده شده است. این برنامه بر اساس نظریه گلاسر و توسط رحیمی نیت (۱۳۹۲) تدوین گردید. همچنین، سازنده برنامه روایی محتوایی آن را توسط اساتید و کارشناسان تأیید کرده است. خلاصه محتوای این برنامه در جدول شماره ۱، ارائه شده است.

#### جدول ۱: خلاصه محتوای جلسه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس نظریه انتخاب

جلسات	هدف	محتوا
اول	آشنایی و بیان اهداف	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات، تشریح اهداف مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب و بیان ده اصل آن
دوم	آشنایی با مفاهیم روان‌شناسی کنترل درونی و بیرونی	تیین کنترل درونی و بیرونی، پیامدهای آن، بیان تجارب اعضا
سوم	نیازهای بنیادی (رفتار کلی)	بررسی نیازهای پنجگانه زناشویی و بیان تجارب درباره آن‌ها و طرح موضوع رفتار کلی و اجزای آن شامل افکار، اعمال، احساس و فیزیولوژی
چهارم	شناخت نیازهای همسر	شناخت نیازهای اساسی همسر (ارزیابی سطح موردنیاز در بین زوجین، آگاه کردن زوجین از نیازهای یکدیگر، ارزیابی نیازهای زوجین توسط یکدیگر، آموزشی تفاوت نیازها در زوجین).
پنجم	هفت عادت تخریب‌گر خصلت کنترل‌گری	چگونگی کنار گذاشتن هفت عادت مخرب کنترل‌گری (انتقاد، سرزنش، گلابه، غرغر، تهدید، تنبیه و حق حساب)

ششم	هفت عادت مهرورزی	هفت عادت سازنده (مهرورزی، گوش دادن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش، گفتگو و پیامدهای آن)
هفتم	دایره‌ی حل مشکل	آموزش دایره‌ی فرضی حل، تشکیل و ترسیم دایره‌ی فرضی حل، مذاکره و توافق بر سر نحوه‌ی ارضای نیازها
هشتم	ارزیابی دایره‌ی حل	ارزیابی دایره‌ی حل صورت گرفته، انجام دایره‌ی حل در جلسه‌ی مشاوره برای داوطلبان، کار بر روی نیازها، ارزیابی افراد در زمینه‌ی درک مفاهیم متقابل، نیازها، انتخاب رفتار، کنترل درونی و بیرونی، دنیای کیفی

#### جدول ۲: محتوای جلسه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس مدل گاتمن

جلسات	اهداف	محتوا
اول	آشنایی و بیان اهداف	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات و تشریح اهداف مشاوره مبتنی بر نظریه گاتمن
دوم	تشریح خانه استوار زندگی مشترک	شناخت حیطه‌های شخصیتی، عاطفی، شناختی، فلسفی، علائق و آرزوهای خود و همسر، دنیایی عاطفی و هیجانی همسر و درک نگرانی‌ها و دغدغه‌های وی
سوم	بررسی تعارض-های زناشویی	بحث درباره‌ی تعارض‌های زناشویی و شیوه‌ی حل آن‌ها و گفتگو درباره‌ی رفتارهای مخرب زوجین
چهارم	معرفی چهار عامل فروپاشی روابط زناشویی	گفتگو درباره‌ی رفتارهای مخرب رابطه‌ی زناشویی که شامل انتقاد، تحقیر، تمسخر، حالت تدافعی و طفره رفتن از گفتگوی معقولانه و بررسی پیامدهای آن‌ها در روابط زناشویی
پنجم	افزایش تعاملات مثبت با همسر	بحث درباره اهمیت پذیرش نفوذ همسر از سوی شوهر و تاثیر آن در روابط زناشویی و آموزش بهبود تعاملات مثبت با همسر
ششم	زبان بدن و فیزیولوژی بدن در روابط زناشویی	گفتگو درباره‌ی رفتارهای مخرب زناشویی مربوط به زبان بدن و تأثیر آن بر روابط زناشویی بحث درباره‌ی فیزیولوژی بدن حین مشاجرات و راهکارهایی برای آرام‌سازی
هفتم	تلاش برای ترمیم روابط زناشویی	بحث درباره‌ی رفتارهای مخرب و تلاش برای ترمیم روابط و تأثیر آن بر زندگی، راه‌های مقابله با مشکلات قابل حل
هشتم	خلق مفهومی مشترک	ارائه راه حل‌های گفتگو با همسر جهت رسیدن به ارزش‌های مشترک زناشویی مانند آداب و نقش‌ها و اهداف و آیین‌های خانوادگی

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر، میانگین سن زنان در گروه نظریه انتخاب ۳۶/۳۵، گروه مدل گاتمن ۳۵/۸۱ و گروه کنترل ۳۷ سال بوده است. در جدول ۳ شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای متغیر رضایت زناشویی در گروه‌های، نظریه انتخاب، نظریه گاتمن و گروه گواه ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی نمرات متغیر رضایت زناشویی به تفکیک سه گروه و سه مرحله پژوهش

گروه‌ها	پیش آزمون	پس آزمون		پیش آزمون	پس آزمون
		انحراف میانگین معیار	انحراف میانگین معیار		
نظریه انتخاب	۴۷/۱۰	۶/۳۴	۳۴/۶۵	۸/۹۵	۳۴/۶۵
روش گاتمن	۴۶/۱۲	۵/۲۴	۴۰/۲۰	۴/۸۰	۳۸/۵۵
گواه	۴۸/۶۰	۵/۹۵	۴۹/۹۰	۶/۷۹	۵۱/۷۵

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، میانگین نمره رضایت زناشویی در مرحله پیش آزمون در هر سه گروه تفاوت چندانی با هم ندارند اما در پس آزمون میزان تغییر در گروه نظریه انتخاب بیشتر از روش گاتمن و گروه گواه است (نکته قابل ذکر این است که در سازه رضایت زناشویی کسب نمره پایین‌تر به معنای رضایت زناشویی بیشتر است). برای بررسی تأثیر مداخلات بر متغیر وابسته از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و مقایسه زوجی استفاده شد که دارای پیش فرض‌هایی است. یکی از مفروضه‌های تحلیل واریانس اطمینان از نرمال بودن توزیع داده‌هاست که در پژوهش حاضر برای بررسی این مفروضه از آزمون شاپیرو-ویلکز استفاده شد. نتایج نشان داد که توزیع نمره‌های متغیر مستقل در پیش آزمون-پس آزمون نرمال است ( $p > 0.05$ ). به علاوه، پیش فرض همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد گروه‌های مورد مطالعه از واریانس همگنی برخوردارند ( $f = 0.791$ ;  $p = 0.458$ ;  $p > 0.05$ ). همچنین، برای بررسی پیش فرض تساوی کوواریانس‌ها یا روابط بین متغیرها در متغیر رضایت زناشویی از آزمون ماچلی استفاده شد. هدف از انجام آزمون ماچلی بررسی پیش فرض یکنواختی کوواریانس‌ها یا برابری کوواریانس‌ها با کوواریانس کل است. اگر معنی‌داری در آزمون کرویت ماچلی بالاتر از ۰/۰۵ باشد به طور معمول از آزمون فرض کرویت و در صورت عدم تأیید از آزمون محافظه کارانه‌ای چون گرین هوس - گیسر برای تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده می‌شود. نتایج این آزمون ماچلی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: آزمون ماچلی بررسی یکنواختی کوواریانس‌های نمرات در دو

گروه	آماره	خی دو	درجه آزادی	معنی‌داری
مراحل آزمون	۰/۸۴۹	۵/۹/۱۴۶	۲	۰/۰۱۰

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، پیش فرض یکنواختی کوواریانس‌ها با استفاده از آزمون ماچلی رد شده است. با توجه به رعایت مفروضه‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری، این تحلیل انجام شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس نظریه انتخاب و مدل گاتمن در خصوص رضایت زناشویی

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر	توان آماری
مراحل پژوهش	۱۷۰۷/۴۷۸	۱/۷۳۸	۹۸۲/۳۸۰	۶۲/۳۰۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲۲	۱
گروه‌ها	۴۶۸۵/۰۷۸	۲	۲۳۴۲/۵۳۹	۲۰/۳۲۶	۰/۰۰۱	۰/۴۱۶	۱
تعامل گروه‌ها با مراحل پژوهش	۱۹۰۰/۳۵۶	۳/۴۷۶	۵۴۶/۶۷۵	۳۴/۶۷۰	۰/۰۰۱	۰/۵۴۹	۱

براساس یافته‌های به دست آمده در جدول ۵ تفاوت بین میانگین نمرات رضایت زناشویی در سه مرحله از پژوهش معنی‌دار است ( $P < 0.001$ ). همچنین میانگین نمرات این متغیر در دو گروه آزمایش و کنترل نیز تفاوت معنی‌داری دارد ( $P < 0.001$ ). به علاوه، نتایج نشان داده است که نزدیک به ۰/۴۱ از تفاوت‌های فردی به تفاوت بین سه گروه مربوط است. علاوه بر این، تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز معنی‌دار است ( $P = 0.001$ ). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات رضایت زناشویی در سه مرحله از پژوهش در هر سه گروه معنی‌دار است. میزان این تفاوت در حدود ۰/۵۴۹ است. یعنی ۵۴ درصد از واریانس یا تفاوت‌های فردی به تفاوت‌های بین سه مرحله آزمون و عضویت گروهی مربوط است.

جدول ۶: مقایسه زوجی میانگین‌های نمرات رضایت زناشویی در سه

متغیر	گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف استاندارد		فاصله اطمینان حد
			خطای انحراف	معنی‌داری	
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۶/۰۱۷*	۰/۷۱۹	۰/۰۰۱	۴/۲۴۳
پیگیری	پیش‌آزمون - پیگیری	۶/۹۵۰*	۰/۷۵۶	۰/۰۰۱	۵/۰۸۶
پس‌آزمون - پیگیری	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۹۳۳	۰/۶۳۱	۰/۲۵۲	-۰/۳۷۷

## بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس «نظریه انتخاب» و «نظریه گاتمن» بر رضایت زناشویی زنان دارای اختلاف زناشویی بود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر نشان داد که هر دو روش نظریه انتخاب و روش گاتمن بر بهبود رضایت زناشویی اثربخش بوده و این تفاوت در طول زمان نیز پایدار بوده است. همچنین، نظریه انتخاب در مقایسه با روش گاتمن در دو مرحله پس از آموزش و پیگیری اثربخشی بالاتری را نشان داد. نتایج پژوهش حاضر در مورد اثربخشی نظریه انتخاب بر رضایت زناشویی زنان با نتایج مطالعات السید و الیاس (۲۰۱۶)؛ دوبا و همکاران (۲۰۰۹)؛ فلاح برنجستانی و همکاران (۱۴۰۱)؛ فرهادی و همکاران (۱۳۹۹) و مریدی و همکاران (۱۳۹۹) همسو بود.

در تبیین یافته‌ی پژوهشی فوق می‌توان گفت نظریه انتخاب مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، روش‌ها و راهکارهایی است که به افراد کمک می‌کند رفتارهای ناکارآمد خود را با رفتارهای کارآمد جایگزین نموده، انتخاب‌های مخرب را به انتخاب‌های سازنده تغییر دهند و از همه مهم‌تر سبک زندگی ناخشنود را به سبک زندگی خشنود تبدیل کنند. اساس نظریه انتخاب بر این اصل است که هر رفتاری که از فرد سر می‌زند، انتخاب شده است و برای کاهش سطح ناکامی یا ارضای نیاز خاصی انجام می‌گیرد. اگرچه ممکن است این رفتار ناکارآمد باشد، اما به این علت که فرد راه بهتری برای کاهش ناکامی در آن لحظه نمی‌شناسد به رفتار خود ادامه می‌دهد، با دیدگاه گلاسر، تخریب حاصل یک روان‌شناسی کنترل در روابط زناشویی است و آنچه شانس بهبودی و پیشرفت زندگی زناشویی را فراهم می‌کند، به کارگیری روانشناسی کنترل درونی، ارضای نیازها بر اساس نظریه انتخاب و پذیرش مسئولیت در ازدواج است (گلاسر، ۲۰۰۰). در واقع در این شیوه درمان مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت توفیق مورد تاکید است. به نظر گلاسر، زوجین بر اساس روانشناسی کنترل بیرونی تصور می‌کنند علت تمام مشکلات زناشویی آنها ریشه در امور خارج از وجود آنها دارد. بنابر این فکر می‌کنند برای از بین بردن مشکلات راهی جز کنترل دیگران ندارند. بنابراین، در پژوهش حاضر شرکت‌کنندگان آموختند تمرکز را از روی رفتار همسر خود بردارند و بر رفتار خود تمرکز کنند، نقاط ضعف مهارت‌های ارتباطی خود و موانع آن را یافته و در صدد ارتقای رابطه خود باشند. از سوی دیگر، نظریه انتخاب با افزایش مسئولیت، قضاوت مناسب درباره توانایی‌های خود و پذیرش واقعیت و تاکید بر زندگی کنونی، منجر به افزایش تعهد می‌شود. همچنین، این نظریه به مقابله با احساس ناکارآمدی کمک می‌کند و افراد را قادر می‌سازد تا برای زندگی آینده‌شان برنامه‌ریزی کنند، اهدافی منطقی و نظام اعتقادی مناسبی برای خود برگزینند و در برابر چالش‌ها و فشارهای زندگی کنترل و تسلط خود را از دست ندهند. گلاسر ادعا می‌کند چنانچه به زوج‌ها در مورد نیازهای اساسی آن‌ها آموزش داده شود، این آگاهی از نیازها و تلاش‌ها برای تامین نیازهای همسر می‌تواند بر رضایت آنها از ازدواجشان اثر شگرفی بگذارد (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۸). در واقع راهبردهای مبتنی بر انتخاب،

نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله‌آموزش در جدول ۶ نشان می‌دهد که در سازه رضایت زناشویی تفاوت دو مرحله پیش‌آموزش با پس‌آموزش ( $P=0/001$ )، پیش‌آموزش با پیگیری ( $P=0/001$ ) معنی‌دار به دست آمده است، اما تفاوت پس‌آموزش و پیگیری معنی‌دار به دست نیامده است. در جدول ۷ نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه گروه‌های آزمایش و گروه گواه در مراحل پژوهش ارائه شده است.

جدول ۷: نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک متغیر رضایت زناشویی در مراحل پژوهش

متغیر	مرحله	مقایسه	آماره	معنی‌داری	حجم اثر
رضایت زناشویی	پیش‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با کنترل	-۱/۵۰۰	۰/۴۲۲	۰/۰۱۱
	پس‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با کنترل	۰/۹۰۰	۰/۶۱۵	۰/۰۰۳
پیگیری	پیش‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با گاتمن	-۱/۲۲۰	۱	۰/۰۱۱
	پس‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با کنترل	-۱۵/۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۵۰
پیگیری	پس‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با کنترل	-۹/۷۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۴۹
	پس‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با گاتمن	۵/۵۵۰	۰/۰۱۶	۰/۰۹۸
پیگیری	پس‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با کنترل	-۲۰/۱۰۰	۰/۰۰۱	۰/۵۴۸
	پس‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با گاتمن	-۱۳/۲۰۰	۰/۰۰۱	۰/۳۴۴
پیگیری	پس‌آموزش	گروه نظریه انتخاب با گاتمن	۶/۹۰۰	۰/۰۰۶	۰/۱۲۵

همان‌طور که جدول ۷ نشان می‌دهد، میانگین رضایت زناشویی سه گروه غنی‌سازی مبتنی بر نظریه انتخاب، نظریه گاتمن و گروه کنترل در مرحله پیش‌آموزش، تفاوت معنی‌داری ندارند. همچنین، نتایج نشان می‌دهد در مرحله پس‌آموزش و پیگیری بین گروه نظریه انتخاب، روش گاتمن و گروه کنترل تفاوت معنی‌دار است ( $P<0/001$ ). علاوه بر این، تأثیر دو روش نظریه انتخاب و گاتمن در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با  $۵۴/۸$  و  $۳۴/۴$  درصد به دست آمده است. این نتایج نشان می‌دهد که غنی‌سازی مبتنی بر نظریه انتخاب و نظریه‌ی گاتمن، بر بهبود رضایت زناشویی زنان در طول زمان اثربخش بوده است ( $P<0/001$ ). علاوه بر این، تفاوت دو راهبرد در هر دو مرحله‌ی پس‌آموزش و پیگیری معنادار و به ترتیب عبارت است از (۰/۰۹) و (۰/۱۲) که با توجه به مجذور اتای مشاهده شده در جدول فوق می‌توان گفت آموزش غنی‌سازی مبتنی بر نظریه انتخاب هم در مرحله‌ی پس‌آموزش و هم در طول زمان پایداری درمانی بیشتری در مقایسه با آموزه‌های نظریه گاتمن دارد.

است که در آن بر زمان حال تأکید دارد، مسئولیت و مسئولیت‌پذیری به زوجین یادآوری شده و به عنوان یک تکلیف به آن نگاه می‌شود. در این رویکرد مسئولیت فردی هر زوج تعیین‌کننده کیفیت رابطه و سطوح بیشتری از رضایت زناشویی است. این در حالی است که در مدل گاتمن تأکید چندانی بر نقش فردی و انتخاب‌های ناشی از آن نشده و بیشتر بر روابط مشترک تأکید دارد. علاوه بر این، در راهبرد نظریه انتخاب زنان آموختند به رابطه زناشویی و حل مسائل مانند یک جاده یک طرفه نگاه نکرده و با وجود نگاه کهنتری که به جنسیت زن در فرهنگ ما می‌شود بپذیرند که نقشی ارزشمند را در پیشبرد رابطه زناشویی داشته و باید با اعتماد به نفس بیشتری به خود و حق انتخاب‌شان احترام بگذارند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی از جمله استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، محدود شدن افراد نمونه به مرکز مشاوره تسنیم و انجام پژوهش در یک منطقه خاص است که در تعمیم نتایج باید احتیاط شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از ابزار مصاحبه و مشاهده در کنار پرسشنامه استفاده شود و سطح تحصیلات و پایگاه اجتماعی زنان کنترل شود. همچنین پیشنهاد می‌شود، با توجه به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس دو رویکرد نظریه انتخاب و نظریه گاتمن در مراکز آموزشی و مشاوره از این رویکردها استفاده شود.

**تشکر و قدردانی:** نویسندگان پژوهش حاضر از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش و همه کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند تشکر و قدردانی به عمل می‌آورند.

### منابع

اسلامی، فریدون، فرحبخش، کیومرث، سلیمی بجستانی، حسین. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای نظریه انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۲۶ (۱۲): ۲۸-۴۲.

امامی، کاملیا، غباری بناب باقر، حسنی، اکرم و قاسمی سیانی، محمد. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی بخشودگی بر میزان کنترل درونی و بیرونی خشم زنان مطلقه شهر اصفهان. *مجله مطالعات ناتوانی*. ۴ (۴): ۶۶-۷۳.

پاداش، زهرا، یوسفی، زهرا، عابدی، محمدرضا و ترکان، هاجر. (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل متمایل به طلاق. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۲۰ (۱۰۴): ۱۴۲۳-۱۴۳۶.

ترکان، هاجر، کلانتری، مهرداد و مولوی، حسین. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی گروه‌درمانی به شیوه تحلیل تبادلی بر رضایت زناشویی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*. ۲ (۸): ۳۸۴-۴۰۳.

منجر به اصلاح و افزایش تعاملات پویا و هدفمند در زنان شده و همین ارتباط متقابل خالی از ارزش‌گذاری انرژی منفی در روابط را کاسته و گرایش به تعامل مبتنی بر درک متقابل را افزایش می‌دهد و بدیهی است که نتیجه‌ای جز گذشت در عین تعارض‌های عادی و تلاش برای بهبود خلاءهای زناشویی بدست نخواهد آمد، در این حالت زنان در سطوح بالایی از تعلق قرار گرفته و به دنبال روابط همگون و پذیرش دیگران، لذت با دیگران از جمله همسر بودن و علاقمند به تلاش در راستای توسعه روابط بین‌فردی قرار گرفته و همین تلاش و انگیزه درونی راه برای حل مشکلات مؤثر بوده و میزان رضایت زنان افزایش می‌دهد (هندرسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). علاوه بر این، منطقی است که گفته شود زنان در آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس نظریه انتخاب مهارت کاهش کنترل بیرونی و در مقابل افزایش کنترل درونی را کسب می‌کنند، در نتیجه زنان کنترل‌گری کمتر و توافق بیشتر را می‌آموزند. این گروه از زنان در نتیجه کاهش میزان کنترل‌گری دیگر از روش‌های سرزنش‌آمیز علیه همسر استفاده نکرده و به این ترتیب میزان رضایت آنها از زندگی بسیار بهتر خواهد شد (میرانیا و همکاران، ۱۳۹۷).

نتایج پژوهش حاضر، در مورد اثربخشی نظریه گاتمن بر رضایت زناشویی زنان با نتایج مطالعات حلاجیان و همکاران (۲۰۲۲)؛ اولیلیک (۲۰۱۹)؛ والکر (۲۰۱۳)؛ لیسون و همکاران (۲۰۰۵)؛ مرتضوی و همکاران، (۱۳۹۹)؛ جلیلی و همکاران (۱۳۹۷) و داوودوندی و همکاران (۱۳۹۷) همسو بود. در مورد تبیین اثربخشی روش گاتمن بر بهبود سطح رضایتمندی زناشویی می‌توان گفت، نظریه گاتمن با ارائه اصول اساسی در کشف و ارائه مهارت‌های ارتباطی متناسب با بافت و ویژگی‌های فردی زوج، درک و پذیرش دنیای زوجین و تشویق آنها به بیان آزادانه احساسات، افکار و خواسته‌ها توسط همسر، کیفیت زندگی را افزایش و از سوی دیگر با برقراری صحبت‌های دوستانه و مسالمت‌آمیز از بروز مشکلات ناشی از سوءتفاهم‌های ارتباطی جلوگیری می‌کند (حدادگر و زارع بهرام‌آبادی ۱۳۹۳). به علاوه می‌توان گفت، زوجین دارای مهارت‌های ارتباطی اصولی، خودآگاهی، ثبات و برون‌ریزی هیجانی بیشتری داشته و یا برای دستیابی به این مهم تلاش می‌کنند. بنابراین دور از ذهن نخواهد بود که رضایت بیشتری از کیفیت روابط زناشویی خود داشته باشند. در واقع در این رویکرد آموزشی، درمانجویان باورهای ناکارآمد و انتظارات غیرواقع‌بینانه را شناسایی و با تغییر این باورها افکاری نظام‌مند را ترتیب خواهند داد که در آن به تفاوت‌های فردی و نقش متفاوت هر یک در زندگی آگاه می‌شوند، پذیرش و آگاهی نسبت به تفاوت‌ها طرفین را از انتظارات غیرواقع‌بینانه مبرا و مسئولیت‌پذیر می‌نماید. همچنین، به زوجین مسئولیت متقابل و وظیفه متقابل را یادآوری و در راستای دستیابی به اهداف مشترک آنان را ترغیب می‌کند. علاوه بر این طبق نظر وورال-باتیک و کالکان (۲۰۱۹)، استفاده از راهبردهای غنی‌سازی مانند راهبرد پیگیرانه، زوجین را در مقابل افکار منفی و تهاجمی ناشی از تفاوت‌های فردی و ناآگاهی واکسینه کرده و مهارت مواجهه مسأله‌مدار را در آنان افزایش می‌دهد.

به عنوان جمع بندی در مورد اثربخشی بالاتر راهبرد آموزشی نظریه انتخاب در مقایسه با نظریه گاتمن می‌توان گفت که نظریه انتخاب رویکردی



لطفی سرچینی، اکرم، تقی پور، شیوا، میرصیفی فرد، لیلا السادات و مرادی، خدیجه. (۱۳۹۸). پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس رضایت جنسی، تمایز یافتگی و تفکر قطعی نگر در بین زوجین جوان شهر اصفهان. *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۱۲(۴۳): ۱۹-۳۷.

مرتضوی، مهناز، رسولی، رویا، حسینیان، سیمین و زارعی، حسن. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه مبتنی بر رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر بر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی*، ۱۱(۱): ۱۳۷-۱۴۹.

مریدی، حدیث، کجیاف، محمدباقر، و محمودی، آرمین. (۱۳۹۹). اثربخشی واقعیت درمانی ایرانی اسلامی بر رضایت زناشویی، رضایت از زندگی و مهارت های ارتباطی زوجین شهر شیراز. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۲۱(۲): ۱۳-۲۱.

میرزانیان، زهرا، نیکنام شربانی الهه، حیاتی مژگان. (۱۳۹۷). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب برافزایش رضایت زناشویی و عزت نفس جنسی و کاهش تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق. *پیشرفت های نوین در علوم رفتاری*، ۳(۲۱): ۶۱-۸۱.

میرزانیان، زهرا، نیکنام، الهه، و حیاتی، مژگان. (۱۳۹۷). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب برافزایش رضایت زناشویی و عزت نفس جنسی و کاهش تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق. *پیشرفتهای نوین در علوم رفتاری*، ۳(۲۱): ۶۱-۸۱.

جاویدی، نصیرالدین. (۱۳۹۲). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود رضایت زناشویی زوجین و کنترل رفتار خانواده. *مشاوره کاربردی*، ۳(۲): ۶۵-۷۸.

جعفری، فاطمه و نوباوه وطن، زهرا. (۱۴۰۱). نقش ابعاد نابهنجار شخصیت، رضایت از تن انگاره و نشانه های اختلال شخصیت نمایشی در پیش بینی ناراضی زناشویی زنان متقاضی طلاق. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی*، ۱۷(۶۷): ۴۵-۵۳.

جلالی، ندا، حیدری، حسن، داوودی، حسین، آل یاسین، سیدعلی. (۲۰۱۸). مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان محور و برنامه غنی سازی روابط گاتمن بر ترس زنان از صمیمیت. *مجله بین المللی علوم رفتاری*، ۱۲(۲): ۷۶-۸۳.

حدادگر، ساینا و زارع بهرام آبادی، مهدی. (۱۳۹۳). اثر بخشی برنامه غنی سازی ارتباط زوجین مبتنی بر روش گاتمن بر رضایت زناشویی همسران معنادر در حال ترک با دارو. *نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی، مروتدشت*.

خدایاری فرد، محمد، حجازی، الهه و حسینی نژاد، ناهید. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره شناختی رفتاری مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر خودکارآمدی و رضایت زناشویی زنان وابسته به سوء مصرف مواد دارای همسر و فرزند. *فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی*، ۶(۲): ۶۱-۷۵.

داوودوندی، مریم، نوابی نژاد، شکوه و فرزاد، ولی الهه. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج درمانی هیجان- محور بر بهبود سازگاری زناشویی و صمیمیت زوج ها. *فصلنامه علمی- پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۵(۱): ۳۹-۵۶.

رحیمی نیت، مرتضی. (۱۳۹۲). تاثیر واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی و افزایش کیفیت زندگی نوجوانان پسر بد سرپرست. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران.

عرب خراسانی، سمیه. (۱۴۰۱). فرایند شکل گیری معنای ازدواج و زندگی خانوادگی از منظر نسل میانه؛ پژوهشی داده بنیاد، *مجله مطالعات زن و خانواده*، ۱۰(۳): ۱۴۶-۱۲۷.

فرهادی، افسون، صالحین، شهربانو، آقایان، شاهرخ، کرامت، افسانه و طالبی، سولماز. (۱۳۹۹). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمت زناشویی و رضایت جنسی زنان تازه متاهل. *مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا*، ۲۸(۲): ۸۳-۹۲.

فلاح برنجستانکی، ویدا، صابری، هایده و شمالی اسکویی، آرزو. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی گروهی با درمان شناختی رفتاری گروهی بر رضایت زناشویی و خودکنترلی زنان. *فصلنامه روان شناسی کاربردی*، ۱۶(۳): ۲۰۱-۲۲۴.

- Bilal, A., & Rasool, S. (2020). Marital Satisfaction and Satisfaction With Life: Mediating Role of Sexual Satisfaction in Married Women. *Journal of Psychosexual Health*, 2(1), 77-86.
- Brown, M., Whiyang, J., Kahumoku- Fessler, E., Witting, A. B., & Jensen, J. (2020). A Dyadic Model of Stress, Coping, and marital Satisfaction Among Parents of Children With Autism. *Family Relations*, 69(1), 138-150.
- Chauhan, S., & Sekher, T. V. (2023). Early marriage and marital satisfaction among young married men in rural Uttar Pradesh, India. *BMC Research Notes*, 16(1), 6. 1-7.
- De Rock, B., & Perilleux, G. (2021). Time Use and Life satisfaction within couples: A Gender Analysis for Belgium (no. 2021-01) . ULB—Université Libre de Bruxelles.
- Della Giusta, M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U . S. (2021). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34.
- Duba, J. D., Graham, M. A., 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.
- Elsayed, F. E., & Elyas, E. (2016). E. The Effectiveness of a Counseling Program Based on Reality Therapy to Improve Marital Adjustment among Emotionally Separated Saudi Wives. *Sywan*, 160(4), 343-362.
- Evlilik, E. G. D. E. B. (2019). The Impact Of “Marital Relationships Enrichment Program For Couples In The Period Of Transition To Parenthood” On Marital Satisfaction.
- Glasser, W. (2000). *Counseling With Choice Theory: A New Reality Therapy*. Ali Sahebi. (2018). Tehran: Sayeh Sokhan.
- Halajian, Z., Babakhani, V., Pooyamanesh, J., & Jafari, A. (2022). Comparison of the effectiveness of couple therapy based on acceptance and commitment and couple therapy based on guttmann method on marital commitment. *Journal of Psychological Science*, 21(115), 1485-1501.
- Henderson, A., Dunham, S. M., & Dermer, S. B. (2013). Chang, Choice, And Home: An Integration Of The Work Of Glasser And Gottman. *International Journal Of Choice Theory And Reality Therapy*, 32(2), 36 – 47.
- Lim, S. A., & Lee, J. (2020). Gender Differences in the Relationship between parental Marital Conflict, Differentiation from the family of origin and childrens Marital Stability. *The American Journal of family Therapy*, 48(5) 546-5621.
- Mead, D. Eugene. (2013). *Becoming a marriage and family therapist from classroom to consulting room*. New Delhi: Wiley-Blackwell, A John Wiley & Sons.
- Oosterhouse, K., Riggs, S. A., Kaminski, P., & Blumenthal, H. (2020). The Executive Subsystem in Middle Childhood: Adult Mental Health, Marital Satisfaction, and Secure- Base Parenting. *Family Relations*. 69(1), 166-179.
- Ortiz-Ospina, E., & Roser, M. (2020). Marriages and divorces. Our World in Data.
- Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2005). Effects on marriage of a psycho-communicative-educational intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1-year post intervention. *The Journal of Family Communication*, 5(1), 1-24.
- Tartakovsky, E. (2023). A dyadic study of the spouses’ assessment of the division of domestic labour and marital satisfaction. *Journal of Family Studies*, 1-16.
- Vural Batik, M., & Kalkan, M. (2019). The Impact Of “Marital Relationships Enrichment Program For Couples In The Period Of Transition To Parenthood” On Marital Satisfaction. *Itobiad: Journal Of The Human & Social Science Researches*, 8(2). 1347-1366.
- Walker, L. K. (2013). Evaluating The Impact Of A Guttmann-Based Marriage Strengthening Program On Families Adopting Children With Special Needs. [Dissertation]. *Florida State Unive*, 141-142.
- Westerop, K. (2002). Building healthy couple relationships: Do communication skills, gender, hope, and family types make a difference?. Trinity western university, Canada.