

اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی

ثمر جلدکار^۱ - محمود نجفی^۲ - نعمت الله ستوده^۳

چکیده

تاریخ دریافت: ۹۳/۲/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۰/۲۰

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. جامعه شامل کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به کانون بانوان شهر گرمسار بود. تعداد ۱۲ زوج با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش در طی هشت جلسه مداخله گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و انعطاف‌پذیری شاکری بود. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیره تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر انعطاف‌پذیری زوجین تاثیر مثبت داشته است ($F= ۸/۶۹, p</math> /۰۱) همچنین آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب منجر به افزایش رضایت زناشویی زوجین شد ($F=۱۶/۶۸, p</math> /۰۱). با توجه به یافته‌ها، می‌توان از آموزش نظریه انتخاب به شیوه گروهی برای افزایش رضایت زناشویی، بهبود روابط زناشویی و کاهش تعارضات استفاده کرد و از این طریق از کشمکش‌های زناشویی پیشگیری کرد. **کلیدواژه‌ها:** نظریه انتخاب، آموزش گروهی، انعطاف‌پذیری، رضایت زناشویی.$$

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران

۲. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه سمنان (نویسنده مسئول): (m_najafi@semnan.ac.ir)

۳. استادیار دانشگاه علوم پزشکی سمنان، سمنان، ایران

مقدمه

خانواده یکی از بنیادی‌ترین واحد جامعه و زیربنای سازمان اجتماعی در هر فرهنگ و جامعه‌ای است (آنسا، نجما و نورین^۱، ۲۰۱۳). آنچه که در ازدواج مهم است رضایت زناشویی است. در واقع یکی از جنبه‌های حیاتی یک سیستم زناشویی رضایتی است که همسران در رابطه خویش احساس و تجربه می‌کنند. رضایت زناشویی یک توصیف و مفهوم ذهنی است، که آیا رابطه زناشویی خوب، شاد یا رضایت بخش است. به عبارتی رضایت زناشویی بیان ذهنی فرد از رابطه زناشویی است که شامل نقش‌ها، روابط، تقابل درون فردی، ترجیحات و اختیار و پذیرش طرف مقابل است (ناگارا، راجاما و ردی^۲، ۲۰۱۲). پاتریک، سلز، گیوردانو و تولراد^۳ (۲۰۰۷) بیان می‌کنند فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه می‌کند می‌تواند روابط بهتری داشته باشد و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند. زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه کنند. ازدواج، مستلزم برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد است (کاراهان^۴، ۲۰۰۷). رابطه زناشویی مؤثر پیش‌بینی‌کننده قوی کیفیت زناشویی است (لدیتر^۵، ۲۰۰۹) و رابطه ناکارآمد منشا اصلی نارضایتی است (گلاسر، ۱۳۸۵). مداخله در حیطه رضایت زناشویی یکی از وسیع‌ترین پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است (بلانچارد^۶، ۲۰۰۸). یکی از روش‌های مؤثر برای تغییر در الگوی ارتباطی نظریه انتخاب است. طبق این نظریه، نیازها محرک رفتارهای مؤثر هستند و می‌توان آنها را به صورت مداوم در روابط زوجین به کارگرفت (فری و ویلهیت^۷، ۲۰۰۵).

1. Aneesa, Najma & Noreen
2. Nagaraja, Rajamma & Reddy
3. Patrick, Sells, Giordano & Tollerud
4. Karahan
5. Ledbetter
6. Blanchard
7. Frey & Wilhite

این نیازها در افراد از نظر شدت متفاوتند و این تفاوت‌ها به بروز مشکلاتی در روابط منجر می‌شود. ناهمخوانی در نیازها به صورت مشکل نمایان می‌شود و زوجین را مجبور می‌سازد تا راهی برای این مسأله بیابند، ولی اغلب اوقات زوج‌ها به این مسأله بی‌توجه می‌شوند و از روش‌هایی مانند سرزنش، شکایت، تهدید و تنبیه استفاده می‌کنند (مارکمن، رهودز، اسکات، ریگان و ویتون^۱، ۲۰۱۰). در سال‌های اخیر تامین این پنج نیاز اساسی به عنوان روشی برای بهبود کیفیت زندگی و رفتار زوجین مورد تأکید قرار گرفته است (فری و ویلهیت، ۲۰۰۵). به اعتقاد گلاسر (۲۰۰۰) علت عدم موفقیت برخی زوجین تفاوت در شدت نیازهای بنیادین آن‌ها است اگر زوج‌ها متوجه باشند که با به کارگیری نظریه انتخاب از ابتدای زندگی برای ارضای این نیازها تلاش کنند، در بهبود روابط زناشویی آنها پیشرفت چشمگیری حاصل خواهد شد. هدف اصلی نظریه انتخاب این است که به زوجین آموزش دهد تا به نیازهای اساسی خود و همسرشان آگاهی یابند و تلاش کنند که انتخا‌های مطلوبتری داشته باشند (براون و استوارت^۲، ۲۰۰۵). یکی از عوامل مرتبط با رضایت زناشویی، انعطاف پذیری است. رویکرد مبتنی بر انعطاف پذیری بر تاثیر مهم روابط مثبت بین اعضای خانواده تأکید می‌کند (پاترسون^۳، ۲۰۰۲). عوامل حمایت کننده سازگاری را تسهیل می‌کنند و عوامل بهبوددهنده سازگاری را ارتقا می‌دهند (مک کوبین و مک کوبین^۴، ۱۹۹۳). بلک و لوبو^۵ (۲۰۰۸) با مروری بر پژوهش‌های انجام شده در حیطه انعطاف پذیری بدین نتیجه رسیدند که خانواده‌های انعطاف پذیر دارای ویژگی‌هایی از جمله نگرش مثبت، معنویت، روابط خانوادگی موثر، مدیریت مالی در خانواده، و شبکه حمایتی می‌باشند. نتایج گریلز و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب، بهزیستی زنان را افزایش می‌دهد. برومند و همکاران

1. Markman, Rhoades, Scott, Ragan, & Witton

2. Brown, & Stuart

3. Patterson

4. McCubbin, & McCubbin

5. Black, & Lobo

(۲۰۱۳) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی نشان داد که گروه درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی مؤثر است. وزیری وهمکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهشی نشان دادند که مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش مسولیت پذیری مؤثر است.

با توجه به موارد ذکر شده و اینکه عدم رضایت زناشویی و وجود کشمکش‌ها و تعارضات زناشویی امروزه مساله مهمی است که بنیان خانواده را سست می‌کند و آسیب‌های زیاد فردی و اجتماعی از جمله طلاق را به دنبال دارد. لذا بررسی روش‌های مداخله و آموزشی که بتواند روابط زوجین را مستحکم تر کند و پیامدهای مثبتی را بدنبال داشته باشد حائز اهمیت می‌باشد. از این رو سوال اصلی پژوهش حاضر این بود که آیا آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی مؤثر است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش نیمه آزمایشی با پیش‌آمون- پس‌آمون با گروه کنترل نابرابر بود. در این پژوهش، دو گروه آزمایش و کنترل دو بار سنجش شدند. یک بار قبل از شروع آموزش و بار دوم بعد از اتمام آموزش‌ها بود. برای این اساس گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل (روان‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب) قرار گرفتند در حالی که به گروه کنترل هیچ گونه آموزشی ارائه نشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به کانون بانوان واقع در شهرستان گرمسار و همسران آنها در سال ۹۲ بود. جهت اجرای پژوهش حاضر ابتدا به صورت فراخوان از زنان مراجعه کننده به کانون بانوان که تمایل به شرکت در جلسات را با چنین موضوعی داشتند دعوت به عمل آمد و پس از بررسی شرایط ورود به دوره واجدین شرایط، در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. نمونه

این تحقیق مشتمل بر ۱۲ زوج کنترل (۶ زوج) و آزمایشی (۶ زوج) از جامعه مذکور بود که پس از دارا بودن ملاک های ورود در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ملاک های ورود عبارت بودند از: عضویت در کانون بانوان شهرستان گرمسار، تمایل و رضایت آگاهانه برای مشارکت در پژوهش، دامنه سنی بین ۲۵ تا ۴۵ سال، سطح تحصیلات حداقل دیپلم، مدت زمان زندگی مشترک از ۱ الی ۱۰ سال. ملاک های خروج عبارت بودند از: عدم عضویت در مرکز کانون بانوان شهرستان گرمسار، عدم تمایل و رضایت برای مشارکت در پژوهش، سطح تحصیلات زیر دیپلم، افرادی که در دوران عقد به سر می برند و داشتن مشکل روانی خاص.

ابزار

الف) پرسشنامه انعطاف پذیری: این پرسشنامه با اقتباس از مدل ترکیبی السون (۱۹۹۹)، درباره خانواده به وسیله شاکری (۱۳۸۲) ساخته شده است. پرسشنامه شامل ۱۶ گویه است و در مقابل هر گویه یک طیف لیکرتی (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) وجود دارد. برای هر گویه نمره ای از ۱ (برای کاملاً موافقم) تا ۵ (برای کاملاً مخالفم) در نظر گرفته شده است. حداکثر نمره قابل اکتساب در این آزمون ۸۰ و حداقل ۱۶ بود. پایایی و روایی این پرسشنامه در مطالعه شاکری (۱۳۸۲) مورد تأیید قرار گرفته است که ضریب همسانی درونی مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است. نتیجه تحلیل عاملی این مقیاس نیز، تنها یک عامل عمومی تحت عنوان انعطاف پذیری به دست داده است.

ب) پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱: این پرسشنامه دارای دو شکل است یکی ۱۱۵ سوال و دیگری ۱۲۵ سوالی، پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش ۴۷ سوال دارد که توسط سلیمانیان از فرم ۱۱۵ سوالی اقتباس

شده است. درجه بندی سوالات به صورت کاملاً موافق تا کاملاً مخالف در پنج درجه تنظیم شده که امتیاز یک تا پنج به آنها داده می‌شود که در دسته‌ای از سوالات کاملاً موافقم دارای پنج می‌باشد و در بقیه سوالات به صورت عکس امتیاز داده می‌شود. السون و همکاران (۱۹۸۹) اعتبار فرم را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده اند (به نقل از سلیمانیان، ۱۳۷۳). سلیمانیان (۱۳۷۳) همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است و ضریب آلفا در فرم ۴۷ سوالی پژوهش سلیمانیان (۱۳۷۳) ۰/۹۵ به دست آمده است. در پژوهش حاضر همچنین از پرسشنامه جمعیت شناختی نیز استفاده شد. شرح محتوای جلسات روان درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در جدول ۱ ارائه شده است. جلسات مشاوره به صورت گروهی در ۸ جلسه متوالی به صورت دو بار در هفته تنظیم شد. و در مورد گروه کنترل هیچ مداخله‌ای اعمال نگردید.

جدول ۱: شرح محتوای جلسات روان‌درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب

جلسه	شرح
جلسه اول	سازماندهی گروه و آشنایی اولیه اعضا با مفهوم نیازها آشنایی اعضا گروه با یکدیگر و بیان انتظاراتشان از گروه. ایجاد سازماندهی برای جلسات، بیان قوانین گروه و متعهد کردن آنها به حضور در جلسات گروه.
جلسه دوم	آشنایی اعضا با شیوه‌های برآورده ساختن نیازهای اساسی در زندگی زناشویی، بررسی تکلیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. بررسی نحوه ارضا نیازها در اعضای گروه از طریق چهار پرسش اصلی واقعیت درمانی.
جلسه سوم	ارزیابی چگونگی حرکت به خواسته‌ها، بررسی تکلیف جلسه قبل و بحث در مورد آن، بررسی نقشه عملکرد اعضا در دستیابی به خواسته هایشان، بحث در مورد مسئولیت شخصی افراد در پیامدهای ارضای نیاز.
جلسه چهارم	آشنایی با رفتار مسئولانه، بررسی تکلیف جلسه قبل، بحث در مورد مسئولیت هر فرد در زندگی، بیان ویژگی رفتارهای واقع‌گرایانه
جلسه پنجم	آشنایی با نحوه طراحی برنامه قابل اجرا، بررسی تکلیف جلسه قبل، توضیح ویژگی‌های برنامه خوب در واقعیت درمانی

جلسه	شرح
جلسه ششم	آشنایی با رفتار کلی، بررسی تکلیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. توضیح رفتار کلی، نحوه کنترل و تغییر رفتار با تأکید بر ۴ مولفه رفتار.
جلسه هفتم	توضیح تعارض و خلاقیت، بررسی تکلیف جلسه قبل و بحث در مورد آن. توضیح مفهوم تعارض، بررسی تأثیر خلاقیت در کاهش تعارضات
جلسه هشتم	جمع بندی کار گروه، بررسی انتظارات، تجارب مثبت و منفی، ارائه خلاصه ای از مطالبی که در جلسات بیان شده بود. به صورت جزوه ای سه برگه

یافته ها

شاخص های متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص های توصیفی در دو گروه آزمایش و گواه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

گروه		آزمایش				کنترل		متغیرها
		پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون		
		انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	
رضایت زناشویی	۲۸/۲۵	۴/۴۸	۴۳/۱۶	۳/۵۰	۳۵/۷۵	۴/۸۷	۳۲/۳۳	۳/۹۳
ارتباطات	۲۵/۵۰	۵/۵۳	۳۹/۹۱	۶/۶۱	۲۸/۷۵	۴/۸۶	۲۵/۱۶	۴/۶۷
حل تعارض	۲۳	۲/۱۴	۴۰/۷۵	۴/۵۷	۲۲/۰۸	۴/۷۹	۲۶/۱۶	۴/۶۲
تحریف آرمانی	۱۸/۴۱	۳/۸۲	۱۷/۴۱	۲/۲۶	۲۰/۱۶	۲/۳۵	۱۸	۲/۸۸
انعطاف پذیری	۳۲/۱۶	۶/۱۱	۴۷/۲۵	۵/۳۰	۳۴/۵۸	۴/۳۴	۳۶/۰۸	۲/۳۳

بر اساس داده های جدول ۲ می توان مشاهده نمود که در گروه آزمایش، میانگین نمرات پس آزمون در رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و انعطاف پذیری به صورت چشمگیری افزایش پیدا کرده است. همچنین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در تحریف آرمانی تغییر چندانی نداشته است.

به منظور اثربخشی آموزش روان درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر انعطاف پذیری و

رضایت زناشویی مؤثر است از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. ابتدا پیش فرض‌ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون ام باکس نشان داد که این فرض برقرار است ($F=1/07, P> 0/05$)، $M=37/53$ (باکس). در جدول ۲ نتایج آزمون لیون برای بررسی مفروضه‌های همگنی واریانس خطا ارائه شده است.

جدول ۲: آزمون لیون برای بررسی مفروضه‌های همگنی واریانس خطا

متغیر	F	سطح معنی داری
پس آزمون رضایت زناشویی	۰/۲۲۸	۰/۶۴۳
پس آزمون ارتباطات	۰/۱۶۵	۰/۹۸۱
پس آزمون حل تعارض	۸/۷۳	۰/۲۴
پس آزمون تحریف آرمانی	۰/۱۴۲	۰/۷۱۵
پس آزمون انعطاف پذیری	۳/۰۱۷	۰/۱۱۳

با توجه به سطح معنی داری بدست آمده از آزمون ام باکس، فرض همگنی ماتریس‌های کواریانس و نتایج آزمون لوین، شرط همگنی واریانس خطا برقرار می‌باشد لذا باتوجه به تأیید پیش فرض‌های مذکور می‌توان از آزمون تحلیل کواریانس استفاده کرد. نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه میانگین‌های رضایت زناشویی و انعطاف پذیری در پس آزمون با حذف اثر پیش آزمون نشان داد که میانگین نمرات دوگروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون حداقل در یکی از متغیرها تفاوت معنی داری با یکدیگر دارد ($P < 0/0001$ و $F(5, 1161/49) = \lambda$ Wilks). برای بررسی دقیق‌تر، آزمون تحلیل کواریانس انجام گردید که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: نتایج آزمون کواریانس برای بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیرهای وابسته

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معنی داری
رضایت زناشویی	۸۸/۶۳۴	۱	۸۸/۶۳	۱۶/۶۸	۰/۰۰۹
ارتباطات	۲۶۹/۰۷	۱	۲۶۹/۱	۷۳/۱۸	۰/۰۰۱
حل تعارض	۱۷۱/۵۲	۱	۱۷۱/۵	۲۳/۹۷	۰/۰۰۴

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری
تحریف آرمانی	۲۴/۹۲	۱	۲۴/۹۲	۶/۴۷	۰/۰۶۶
انعطاف پذیری	۳۹/۵۹	۱	۳۹/۵۹	۸/۶۹	۰/۰۳۲

جدول فوق نتایج آزمون تحلیل کواریانس را برای بررسی تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته نشان می‌دهد همانطور که مشاهده می‌شود در متغیرهای وابسته شامل متغیر رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض، تحریف آرمانی و انعطاف پذیری تفاوت معناداری بین گروه‌های مورد بررسی وجود دارد. اما در متغیرهای تحریف آرمانی تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش روان‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی بود. نتایج نشان داد که روان‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش رضایت زناشویی مؤثر است. این نتایج با یافته‌های کشاورز افشار (۱۳۹۰)، وینسنت، ویس و بیچلر^۱ (۱۹۹۷)، گریلز و همکاران (۲۰۱۴) و برومند و همکاران (۲۰۱۳) همسواست. در تحلیل و تبیین این یافته‌ها باید به این نکته توجه کرد که نظریه انتخاب بر چه مسائلی تأکید می‌کند که آموزش آن‌ها توانسته است بر انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی زوجین اثرگذار باشد. در نظریه انتخاب بر پرورش حس مسئولیت‌پذیری برای ارضای نیازهای بنیادین خود و همسر و رهایی از کنترل بیرونی تأکید می‌شود. بنابراین زوجین ممکن است تا کنون آن گونه که باید به نیازهای خود و طرف مقابل توجه نکرده باشند، زیرا رفع نیازهای یکدیگر در رابطه زناشویی یکی از عوامل مهم رضایت زناشویی است. اما حضور در جلسات آموزش نظریه انتخاب توانسته است توجه آن‌ها را به این موارد مهم جلب نماید و آن‌ها در عمل این موارد را نیز مد نظر قرار

دهند. چرا که طبق نظر گلاسر (۲۰۰۰) افراد برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند، اگر همسران انتظارات متفاوت و غیرواقعی بینانه درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی شان از یک دیگر داشته باشند و یا شدت میان نیازهای آن‌ها با یک دیگر متفاوت باشد بر رضایت زناشویی تاثیر منفی گذاشته و روابط را دچار مشکل می‌کند. 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 آن‌ها از ازدواجشان اثر شگرفی بگذارد (گلاسر، ۲۰۰۰). در نتیجه آموزش اصول نظریه انتخاب، آگاهی در مورد شدت نیازهای زوجین و ایجاد حس مسئولیت افزایش یافته است و در نتیجه ارضای نیازهای خود نیز توانسته است نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه داشته باشد. شریعت زاده، تبریزی و احقر (۱۳۸۶) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش نظریه انتخاب منجر به افزایش تمایز یافتگی شده است. نتایج گوگلین^۱ (۲۰۰۲) نیز نشان داده است که آموزش نظریه انتخاب هم بر کاهش الگوهای ارتباطی توقع مرد / کناره‌گیری زن و هم بر الگوی ارتباطی توقع زن / کناره‌گیری مرد مؤثر بوده است. اصولاً در 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، احساسات شان را نسبت به هم بیان کنند و برای مشکلات خود راه‌حلی را پیشنهاد بدهند. زمانی که زوجین این الگورا در روابط خود به کار ببندند هر دو احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند و از زندگی زناشویی خود راضی هستند (هیوی و لارسون، زامتبیل و کریستنسن^۲، ۱۹۹۶).

آموزش نظریه گلاسر توانسته است قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی

1. Caughlin

2. Heavy, Larson, Zumtoble & Christensen

و موفقیت را به زوجین را 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. با توجه به اینکه عدم شناخت نیازهای زوجین و در نتیجه تامین آن‌ها، روابط زوجین را از هم می‌گسلد لذا آموزش دادن چنین مواردی به زوجین توانسته است در شناخت نیازها و رفع آن‌ها به زوجین کمک کند. در تبیین تاثیر آموزش نظریه انتخاب بر انعطاف پذیری می‌توان گفت اگر چه شناخت نیازهای زوجین توسط یکدیگر و رفع آن‌ها عاملی مهم در مستحکم کردن روابط و افزایش رضایت زناشویی می‌شود اما نداشتن انعطاف پذیری لازم در رفع نیازها و انتظارات بیش از حد خود می‌تواند حتی اگر تا حدی نیازهای یکدیگر را بشناسند روابط زوجین را دچار مشکل کند لذا با توجه به اینکه داشتن نگاه بینانه و نداشتن انتظارات نابجا نیز در نظریه گلاسر مورد تأکید است آموزش آن باعث ایجاد انعطاف پذیری و سازگاری می‌شود. نکته مهم دیگر این است که انعطاف پذیر بودن در طول زمان اتفاق می‌افتد و نیازمند شناخت زوجین از یکدیگر و نیازهای یکدیگر است که در آموزش نظریه گلاسر نیز این نکته مورد تأکید قرار گرفته است. با آموزش نظریه انتخاب می‌توان با تلاش برای متعادل ساختن نیازها رفتارهای مناسبی جهت ارضای نیازها انتخاب کرد. زیرا رفتارهای انسان، تلاش برای ارضای یک یا چند نیاز اساسی است. بر اساس نظریه انتخاب کنترل انسان بر رفتار خود یک کنترل آگاهانه است به طوری که خودش رفتار خود را انتخاب می‌کند و خودش مسئول انتخاب‌های خویش است، لذا آموزش این مولفه‌های مهم به زوجین توانسته است به روابط بین فردی آن‌ها کمک نماید. انسان خواست‌ها، انتظارات و افکار و اعمال خود را طوری انتخاب می‌کند که بتواند بهترین و خوشایندترین حالت را در خود ایجاد کند (گلاسر، ۱۳۸۳). از نظر پاترسون (۲۰۰۲) روابط مثبت بین اعضای خانواده بر انعطاف پذیری تاثیر زیادی دارد. زیرا عوامل حمایت کننده سازگاری را تسهیل می‌کنند و عوامل بهبود دهند سازگاری را ارتقا

می‌دهند (مک کوبین و مک کوبین^۱، ۱۹۹۳). والش (۱۹۹۶) یک فرایند تحولی را توصیف می‌کند که خانواده‌ها زمانی که با یک بحران یا عامل فشارزا مواجه می‌شوند گفتگو می‌کنند. آنچه که والش (۱۹۹۶) بر آن تأکید می‌کند روابط بین افراد در خانواده است. خانواده‌های انعطاف‌پذیر دارای ویژگی‌هایی از جمله نگرش مثبت، معنویت، روابط خانوادگی موثر، مدیریت مالی در خانواده، و شبکه حمایتی می‌باشند (بلک و لوبو، ۲۰۰۸). این ویژگی‌ها روابط بین اعضای خانواده را مستحکم می‌کند و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که روی زنان شهرگرمسار اجرا شده و بنابراین تعمیم به سایر زنان در شهرهای دیگر باید با احتیاط صورت پذیرد. همچنین عدم انجام پیگیری میسر نشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این روش مورد پیگیری نیز قرار گیرد و با سایر روش‌ها نیز مقایسه شود. نظریه اهمیت و ضرورت داشتن روابط سالم و رضایت‌بخش در خانواده و با توجه به تأثیر نظریه انتخاب پیشنهاد می‌شود بر افزایش آموزش و کارایی این نظریه در مراکز مختلف تأکید شود. مداخله آموزشی مبتنی بر نظریه انتخاب، مداخله‌ای موفق و مؤثر در زمینه کار با زوجین و افزایش رضایت زناشویی به شمار می‌آید و می‌تواند به عنوان یک برنامه آموزشی به مجموعه فنون زوج‌درمانگران اضافه شود.

منابع

- شاکری، شراره. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر میزان انعطاف‌پذیری خانواده بر بهداشت روانی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه شیراز
- شریعت‌زاده، منیره السادات؛ تبریزی، مصطفی و قدسی‌احق. (۱۳۹۲). اثربخشی نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش تمایز یافتگی و صمیمیت دانشجویان متأهل. فصلنامه دانش و تندرستی، ۸(۳)، ۸۹-۹۳

- کشاورزافشار، حسین؛ اسدی، مسعود؛ جهانبخشی، زهرا و خاص محمدی، مهدی. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش حل مساله مبتنی بر نظریه انتخاب بر الگوهای ارتباطی زوج ها. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۱۲(۲)، ۲۸-۲۰
- گلاسر، ویلیام. (۱۳۸۵). نظریه انتخاب: روان شناسی نوین آزادی فرد. ترجمه ترجمه مهرداد فیروزبخت. چاپ اول. تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا. (سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۸).
- گلاسر، ویلیام؛ گلاسر، کارلین (۱۳۸۳). ازدواج بدون شکست. ترجمه: خوش نیت، نیکو؛ برانزده، هدی. مشهد: نشر محقق.
- Aneesa.A, Najma. I. M, Noreen. A. K. (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Journal of psychology*. 258- 264
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33—55.
- Blanchard, V. L. (2008). Does marriage and relationship education improve couples' communication? A meta-analytic study. Unpublished MA Thesis, Brigham Young University.
- Boromand, R., Sadeghifard, M., and Samavi, A. (2013). The Effectiveness of Group Counseling based on the Choice Theory on Reducing Marital Conflicts. *American Journal of Life Sciences*, 1(1), 11-19
- Caughlin, J. P. (2002). The demand/withdraw pattern of communication as a predictor of marital satisfaction over time – Unresolved issues and future directions. *Human Communication Research*, 28 (1), 49-85.
- Frey, L.M., & Wilhite.K. (2005). our five basic needs: Application for understanding the function of behavior. *Journal of Intervention in School and Clinic*, 40(3), 156-160.
- Glasser .W. (2000). *Counseling with choice therapy: The new reality therapy*. New York: Harper-Collins.
- Grills, C., Villanueva, S., Anderson, M., Corsbie-Massay, C.L., Smith, B., Johnson, L., Owens, K. (2014). Effectiveness of Choice Theory Connections: A Cross-Sectional and Comparative Analysis of California Female Inmates. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 1-15
- Heavy, C. L, Larson. B. M, Zumtoble. O.C & Christensen, A. (1996). The communication patterns questionnaire: The reliability validity of a constructive communication subscale. *Journal of marriage and family*. 58, 796-800
- Karahan, T.F. (2007). The effects of a couple communication program on conflict tendency among married passive couples. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (2), 845-858.

- Markman, H.J., Rhoades, G, K., Scott, M.S., Ragan, E.P., & Witton, S.W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289-298.
- McCubbin, M., & McCubbin, H. (1993). Families coping with illness: The resiliency model of family stress, adjustment and adaptation. In C. Danielson, B. Hamel-Bissell, & P. Winstead-Fry (Eds.), *Families, health and illness: Perspectives on coping and intervention* (pp. 21—61). St. Louis, MO: Mosby.
- Nagaraja, A., Muni Rajamma, N., Viswanatha Reddy, S. (2012). Effect of parents marital satisfaction, marital life period and type of family on their children mental health status. *Journal of psychology*, 3(2):65-70
- Patirck, S., Sells, J.N., Giordano, F.G., & Tollerud, T.R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The family Journal*, 15, 359-367
- Patterson, J. (2002). Intergrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349—360.
- Vaziri, S., Lotfi Kashani, F., Jamshidifar, Z., Vaziri, Y., & Jafari, M. (2013). Group counseling efficiency based on choice theory on prisoners' responsibility increase, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 128, 311 – 315
- Vincent, J.P., Weiss, R.L., & Birchler, G.R. (1990). A behavioral analysis of problem solving in distress and nondistressed married and stranger dyads. *Behavior Therapy*, 6, 475- 487.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35(3), 261—281.