



## مقاله اصلی

# اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم شناختی هیجان و تعهد شخصی زوجین با تعارضات زناشویی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۱/۳۰

### خلاصه

#### مقدمه

تعارضات زناشویی نظم روانی، هیجانی و شناختی زوجین را با آسیب مواجه می‌کند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم شناختی هیجان و تعهد شخصی زوجین با تعارضات زناشویی انجام گرفت.

#### روش کار

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین با تعارضات زناشویی مراجعه کننده به ۶ مرکز مشاوره منطقه ۸ شیراز در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۸ بود. در این پژوهش تعداد ۳۵ زوج با روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایدهی شدند. گروه آزمایش مداخله آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب (۱۰ جلسه) را طی دو و نیم ماه دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی؛ پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان و پرسشنامه تعهد شخصی بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته توسط نرم‌افزار آماری SPSS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

#### نتایج

تایید نشان داد که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم هیجانی مثبت ( $F=۸۶/۱۵$ ;  $\text{Eta}=۰/۵۶$ ;  $P<۰/۰۰۱$ )، تنظیم هیجانی منفی ( $F=۱۰۸/۱۹$ ;  $\text{Eta}=۰/۶۱$ ;  $P<۰/۰۰۱$ ) و تعهد شخصی ( $F=۱۱۸/۹۴$ ;  $\text{Eta}=۰/۶۳$ ;  $P<۰/۰۰۱$ ) زوجین با تعارضات زناشویی تاثیر معنادار دارد.

#### نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب با بهره‌گیری از شناخت نیازها و آموزش رفتار مسئولانه، تدوین برنامه‌های واقع‌بینانه، بررسی گزینه‌ها و انتخاب‌های بدیل و جایگزین می‌تواند به عنوان روشی کارآمد در جهت بهبود تنظیم شناختی هیجان و تعهد شخصی زوجین با تعارضات زناشویی مورد استفاده قرار داد.

#### کلمات کلیدی

تعارضات زناشویی، تنظیم شناختی هیجان، تعهد شخصی، غنی‌سازی روابط، نظریه انتخاب  
 پی‌نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

راضیه سوداگر<sup>۱</sup>

علیرضا ماردپور<sup>۲\*</sup>

خسرو رضائی<sup>۳</sup>

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

<sup>۲</sup> استادیار گروه روان‌شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> استادیار گروه روان‌شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

Email: Ali.mared@yahoo.com

## مقدمه

احساس نزدیکی و تعاملات عاشقانه زوجین در روزهای ابتدایی ازدواج امری بدیهی به شمار می‌رود، اما با گذشت زمان، برخی از زوجین به تدریج دچار مشکلات ارتباطی با یکدیگر می‌شوند (یو<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱) به طوری که با رجوع به تفکرات پس از تعارضات زناشویی<sup>۲</sup>، پشیمانی زوجین از بروز این فرایند امری آشکار به نظر می‌رسد (ویلسون<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). تعارض‌های زناشویی گونه‌ای از رفتارهای ناسازگارانه مابین دو همسر است که دست کم به وسیله یکی از زوجین واقع شده و تداوم پیدا می‌کند (چان و لانگ<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). این دست از ناسازگاری به طور معمول بر کارکردهای هیجانی، ارتباطی و اجتماعی همسران تأثیر منفی بر جای گذاشته و روابط آن‌ها را مخدوش می‌سازد (فرانکل، آممارا، جاکوبویتر و هازن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). چنانکه نتایج پژوهش‌های عباس، عقیل، عباس، شاهر و جعفر<sup>۶</sup> (۲۰۱۹) و ماخانوا، مک‌نالتی، ایکل، نیکونوا و مانر<sup>۷</sup> (۲۰۱۸) حاکی از آن است که زوج‌هایی که از تعارض زناشویی بالایی رنج می‌برند، از بهداشت و سلامت روانی پایینی برخوردارند. با پیشروی تعارض در روابط همسران، ناسازگاری فراتر رفته و نارضایتی بیشتری نمود پیدا کرده و به تدریج زمینه و مقدمات طلاق فراهم می‌شود.

رضایت زناشویی زوجین با بروز تعارضات زناشویی، به مرور کاهش یافته (فرای، گانونگ، جنسن و کولمان<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰) و موجب می‌شود آنان با آسیب‌های هیجانی و روانی دیگری نیز مواجه شوند به طوری که در خلال این فرایند، تنظیم شناختی هیجان<sup>۹</sup> زوجین نیز دچار آسیب می‌شود، چرا که توانایی ایجاد و حفظ یک رابطه رضایت‌بخش نیاز به توانایی هیجان‌ها و نیز ابراز هیجان‌ها نسبت به همسر و توانایی فهم و پذیرش هیجان‌های

شریک مقابل دارد. تنظیم شناختی هیجان فرایندی است که از طریق آن زوجین هیجان‌های خود را به صورت هشیار و یا ناهشیار تعدیل می‌کنند تا به طور مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ دهند (روتنبرگ و جانسون<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷). تنظیم شناختی هیجان در واقع به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان اشاره دارد که می‌تواند کیفیت زندگی زوجین را ارتقا دهد. به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آنها اطلاق می‌شود. بنابراین تنظیم شناختی هیجان می‌تواند بر کیفیت روابط زندگی زناشویی اثرگذار باشد و روابط زناشویی را بهبود ببخشد. تنظیم شناختی هیجانی یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان‌شناختی به ویژه در روابط زناشویی است (لادویگ، ورنر و لینکولن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۹). شواهد نشان داده، افرادی که دارای مهارت تنظیم هیجانی هستند، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و آنها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک می‌کنند و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در حوزه‌های مختلف زندگی موفق و کارآمد هستند (گلدمن و گریبنرگ<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۷).

با پدید آمدن تعارضات زناشویی و کاهش روابط هیجانی و عاطفی مثبت، در زوجین، زمینه برای بروز طلاق عاطفی<sup>۱۳</sup> قبل از وقوع طلاق واقعی مهیا می‌گردد (صفائی‌راد و وارسته‌فر، ۱۳۹۲). این فرایند سبب کاهش تعهد شخصی<sup>۱۴</sup> زوجین می‌شود. تعهد، ماهیت وابستگی فرد در رابطه با نشان می‌دهد؛ این که فرد در رابطه چقدر احساس امنیت می‌کند و تا چه حد احساس می‌کند که رابطه درازمدت ارزشمند است. جانسون، تعهد زناشویی را شامل سه بعد تعهد شخصی، تعهد اخلاقی و تعهد ساختاری می‌داند. تعهد شخصی به معنای علاقه و تمایل فرد برای تداوم رابطه زناشویی است. این تعهد منعکس‌کننده تلقی‌های فرد نسبت به شریک زندگی و رابطه‌اش و همین‌طور میزان اهمیت

1. Yu

2. marital conflicts

3. Wilson, Andridge, Peng, Bailey, Malarkey

4. Chan, Leung

5. Frankel, Umemura, Jacobvitz, Hazen

6. Abbas, Aqeel, Abbas, Shafer, Jaffar

7. Makhanova, McNulty, Eckel, Nikonova, Maner

8. Frye, Ganong, Jensen, Coleman

9. Cognitive regulation of emotion

10. Rottenberg, Johnson

11. Ludwig, Werner, Lincoln

12. Goldman, Greenberg

13. emotional divorce

14. Personal commitment

رابطه برای هویت فرد است. هم تعهد نسبت به همسر و هم تعهد نسبت به نهاد ازدواج برای موفقیت یک ازدواج مهم می‌باشد. هر ازدواج موفق حاوی سه رکن اساسی تعهد، جاذبه و تفاهم است که در این بین تعهد زناشویی قوی‌ترین و پایدارترین عامل پیش‌بینی‌کننده کیفیت و ثبات زناشویی است (شاکرمی، زهراکار و محسن زاده، ۱۳۹۳).

روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی برای زوجین دارای تعارضات زناشویی بکار گرفته شده است. یکی از مداخلاتی که می‌تواند بر پایه تمرکز بر ارتباط بین زوجین بکار گرفته شود، آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب<sup>۱</sup> است (جورنی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). نتایج پژوهش فاماگالی<sup>۳</sup> (۲۰۲۰)، ریچتر<sup>۴</sup> (۲۰۱۸)، سیل<sup>۵</sup> (۲۰۱۶)، سینگ<sup>۶</sup> (۲۰۱۶)، دوکت<sup>۷</sup> (۲۰۱۶)، سودانی، کریمی و شیرالی‌نیا (۱۳۹۵)، جاماسیان مبارکه و دوکانه‌ای‌فرد (۱۳۹۶)، قدم‌پور، یوسف‌وند و رادمهر (۱۳۹۶)، عباسی، احمدی، فاتحی زاده و بهرامی (۱۳۹۶)، شکارچی اسدالهی، آزادیکتا و میرزمانی بافقی (۱۳۹۸)، سلوک (۱۳۹۹) و رحمتی، احمدبرآبادی و حیدرنیا (۱۳۹۹) نشانگر اثربخشی این مداخله بر متغیرهای مرتبط با زندگی زناشویی است.

بر مبنای نظر گلاسر<sup>۸</sup>، مشکلات و تعارضات زندگی زناشویی از تلاش هر فرد برای به کنترل درآوردن دیگری در جهت ارضای نیازها و خواسته‌های خود سرچشمه می‌گیرد. به همین دلیل نظریه انتخاب در بهبود بخشیدن به روابط زوجین و کمک به آنان برای کسب حس کنترل درونی گام برمی‌دارد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۶). واقعیت درمانگران، تغییر را به چشم مجموعه‌ای از انتخاب‌ها می‌نگرند. انتخاب یک رفتار جدید، آغازی بر ساز و کار تغییر است. تئوری انتخاب، بر مبنای روان‌شناسی کنترل درونی پایه گذاری شده و معتقد است علیرغم این که گذشته‌ها

بر رفتار کنونی ما تأثیر دارد، ولی با این حال تعیین‌کننده رفتار فعلی افراد نیست (صاحبی، ۱۳۹۸). در نظریه انتخاب، درمانگران تلاش می‌کنند برای زوج‌درمانی در قالب مداخله‌های آموزشی-روانی به آموزش مسئولیت‌پذیری و سایر مهارت‌های زندگی و خانوادگی پرداخته و در عین حال اعتماد متقابل را در زندگی زناشویی افزایش دهند و احساس تعهد و وفاداری زوجین را نسبت به یکدیگر بهبود بخشند (رحمتی، احمدبرآبادی و حیدرنیا، ۱۳۹۹). تأکید نظریه انتخاب بر این است که روابط ناسالم از رفتار نامطلوب ناشی می‌شود. این نظریه به مراجع می‌آموزد که بر رفتار خود تمرکز نماید ولی در عین حال به سرزنش مراجع نمی‌پردازد (برادلی، ۲۰۱۴). به علاوه، نظریه حاضر دلیل فاصله بین زوجین را ناشی از عدم ارتباط مناسب و رضایت‌بخش و یا به طور کلی به دلیل فقدان ارتباط می‌داند. همین امر سبب ناکامی در ارضای نیازها گشته و افراد را به سوی انتخاب رفتارهای ناسازگارانه سوق می‌دهد. بر این مبنای نظریه انتخاب رویکردی آموزشی برای بهبود و ارتقای روابط زوجین به شمار آمده و با هدف کمک به زوج‌ها برای آگاهی از واقعیت و مسئولیت خودشان، جست‌وجوی رفتارهای مثبت و یا مخرب خود، ایجاد و بسط همدلی و صمیمیت، افزایش ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسأله وارد عمل می‌شود (فتح‌اله‌زاده، میرصیفی‌فرد، کاظمی، سعادت‌تی و نوایی‌نژاد، ۱۳۹۶).

در حوزه ضرورت انجام پژوهش حاضر، ابتدا تأکید بر نهاد خانواده و اهمیت کارکرد این نهاد خصوصاً برای جامعه است. چرا که جامعه سالم از خانواده‌های سالم تشکیل شده است و شرط سلامت خانواده، وجود روابط سالم و کارکرد صحیح این نهاد است. بنابراین باید راه‌هایی که می‌تواند کارکرد خانواده را بهبود ببخشد، مورد شناسایی و کاربرد قرار گیرند؛ بنابراین پژوهش حاضر با بحث در مورد اهمیت خانواده و تعامل بهینه زوجین اهمیت خود را در این باره نشان می‌دهد. در یک جمع‌بندی در باب ضرورت انجام پژوهش حاضر باید اشاره کرد که تعارضات زناشویی باعث ایجاد اختلال در فرایند اجتماعی شدن، عملکرد فعال خانواده، شرکت در فعالیت‌های شغلی و اجتماعی زوجین و همچنین منحرف شدن فرزندپروری صحیح

1. Training to enrich couple relationships based on choice theory

2. Jorney

3. Fumagalli

4. Richter

5. Cill

6. Sing

7. Duquette

8. Glasser

مداخله تعداد ۳ زوج در گروه آزمایش و ۲ زوج در گروه گواه ریزش داشتند. بنابراین تعداد نهایی نمونه در پژوهش حاضر ۳۵ زوج بود (۱۷ زوج در گروه آزمایش و ۱۸ زوج در گروه گواه). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: داشتن سابقه زندگی زناشویی بالاتر از سه سال، داشتن تعارض‌های زناشویی، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، داشتن سلامت جسمی (با استفاده از خوداظهاری) و تمایل به شرکت در پژوهش بود. لازم به ذکر است که ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت در دو جلسه آموزشی، عدم انجام تکالیف خواسته شده، بروز حوادث پیش‌بینی نشده همانند بروز طلاق و عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌های پژوهش در یکی از مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و یا پیگیری بود. جهت رعایت اخلاق پژوهشی رضایت زوجین، برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل این مداخله درمانی را دریافت خواهند کرد.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه تعارض زناشویی (MCQ):**<sup>۱</sup> پرسشنامه تعارض زناشویی توسط براتی و ثنایی در سال ۱۳۷۵ ساخته شده است. این پرسشنامه نمره کل تعارض زناشویی و ابعاد آن را به دست می‌دهد. این ابعاد عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر. هر سوال آزمون دارای یک مقیاس پنج درجه‌ای (همیشه=۵، اکثر اوقات=۴، گاهی وقت‌ها=۳، به ندرت=۲ و هرگز=۱) تعلق می‌گیرد. نمره بالا در این آزمون حاکی از شدت تعارض و بد بودن اوضاع و پایین بودن دال بر خوب بودن اوضاع است (بیداری، امیرخرایی، زارعی و کرامتی، ۱۴۰۰). دامنه نمرات کل پرسشنامه بین ۴۲ تا ۲۱۰ می‌باشد. نمرات بالاتر از ۱۲۵ نشان دهنده وجود تعارض زناشویی است. این پرسشنامه توسط سازندگان آن بر روی مراجعه کنندگان به مراجع قضایی

می‌شود. بر این اساس عدم بکارگیری درمان‌های روان‌شناختی مناسب و پایداری این تعارضات در طول زمان می‌تواند منجر به بروز آسیب‌های بیشتر در زوجین و همچنین پدیدآیی دیگر آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی دیگر همچون افسردگی در نزد زوجین و فرزندان گردد. بر این اساس بکارگیری روش‌های درمانی کارآمد می‌تواند به عنوان راهگشایی در جهت بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، هیجانی، ارتباطی و شغلی این افراد به شمار رود. بنابراین مساله اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم شناختی هیجان و تعهد شخصی زوجین با تعارضات زناشویی بود.

### روش کار

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین با تعارض زناشویی مراجعه کننده به ۶ مرکز مشاوره (مراکز مشاوره راز، راه سبز زندگی، بینش، راز مهر، فتحی و پرینان) منطقه ۸ شیراز در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۸ بود. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای استفاده شد. بدین صورت که از بین مناطق شهر شیراز منطقه ۸ انتخاب شد و از بین مراکز مشاوره در منطقه ۶ مرکز مشاوره راز، راه سبز زندگی، بینش، راز مهر، فتحی و پرینان به صورت در دسترس انتخاب شد. سپس با پخش فرم‌های حضور در پژوهش به شکل داوطلبانه، در بین زوجین دارای تعارض‌های زناشویی پخش شد. با شناسایی زوجین داوطلب، پرسشنامه تعارض زناشویی به آنها ارائه شد. با اجرای پرسشنامه تعارض‌های زناشویی و نمره‌گذاری آن، زوجینی که نمره بالاتر از ۱۲۶ در پرسشنامه تعارض‌های زناشویی کسب کرده‌اند، انتخاب شد. در مرحله آخر تعداد ۴۰ زوج از این زوجین که بالاترین نمره‌ها را در پرسشنامه تعارض‌های زناشویی به دست آورده بودند (نمره‌های بالاتر از میانگین و به صورت ترتیب‌بندی شده)، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۲۰ زوج در گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه گواه). پس از شروع

1. Marital Conflict Questionnaire

ایران توسط حسنی (۲۰۱۰) اعتباریابی شده است. در پژوهش سامانی و صادقی (۱۳۸۹) تحلیل عامل مرتبه دوم بر روی عوامل اولیه این پرسشنامه، دو عامل کلی به نام راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان به دست آمده است. ضرایب آلفای کرونباخ برای این عوامل در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و ضرایب پایانی بازآزمایی در دامنه ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ گزارش شده است. پایایی پرسشنامه حاضر در پژوهش طوفانی (۱۳۹۶) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های تنظیم هیجانی مثبت و تنظیم هیجانی منفی به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۲ به دست آمد.

### پرسشنامه تعهد شخصی

پرسشنامه تعهد زناشویی توسط آدامز و جونز<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) ساخته شد که در این پژوهش فقط خرده مقیاس تعهد شخصی آن مورد استفاده قرار گرفت. پرسشنامه تعهد زناشویی دارای ۴۴ سوال با مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) است. پرسشنامه ابعاد تعهد زناشویی، میزان پایبندی و وفاداری افراد به همسر و ابعاد آن را می‌سنجد. این پرسشنامه سه حیطه تعهد زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند که عبارت هستند از: تعهد شخصی، تعهد اخلاقی و تعهد ساختاری. سقف نمرات در هر یک از خرده مقیاس‌ها نیز عبارت است از: تعهد شخصی: ۶۲، تعهد اخلاقی: ۵۴، و تعهد اجتماعی: ۵۶. شایان ذکر است که روایی و پایایی پرسشنامه در مطالعات مختلف توسط جونز و آدامز (۱۹۹۷) مورد تأیید قرار گرفته است. روایی و پایایی پرسشنامه در جامعه ایرانی توسط عباسی و همکاران (۱۳۸۸) بررسی گردید و با محاسبه شاخص‌های روایی محتوا در پانل خبرگان و همسانی درونی سؤالات مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش یاد شده ضریب آلفای کرونباخ ابعاد مختلف عبارت بود از: تعهد شخصی (۰/۸۱)، تعهد اخلاقی (۰/۸۳) و تعهد ساختاری (۰/۷۹). ضریب آلفای برای کل آزمون نیز معادل ۰/۸۱ به دست آمد.

### روند اجرای پژوهش

یا مراکز مشاوره جهت رفع تعارضات زناشویی هنجاریابی شده و مشخصات روان‌سنجی آن به این شرح گزارش شده است: آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۶۳، و برای خرده مقیاس کاهش همکاری ۰/۶۴، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶۰، افزایش واکنش هیجانی ۰/۷۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۷۰، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۶۹ گزارش شده است. برای تعیین روایی این آزمون از تعدادی متخصص خانواده درمانی نظرخواهی شد، بنابر اعتقاد آن‌ها این آزمون دارای روایی محتوایی مناسبی است (ثناپی، ۱۳۷۹؛ به نقل از بیداری، امیرفخرایی، زارعی و کرامتی، ۱۴۰۰). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ محاسبه شد.

### پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان

پرسشنامه ۳۶ سوالی تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) تهیه شده است. اجرای این پرسشنامه برای افراد ۱۲ سال به بالا قابل استفاده است. این پرسشنامه از ۹ خرده مقیاس سرزنش خود، پذیرش خود، نشخوار ذهنی، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌آمیزپنداری و سرزنش دیگران تشکیل شده است. هر سوال از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره گذاری می‌شود. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور در مقابله یا مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است. مقیاس‌های این پرسشنامه به دو قسمت عمده عامل تنظیم هیجانی مثبت و تنظیم هیجانی منفی تقسیم‌بندی می‌شود که می‌بایست در تحلیل‌های آماری این دو عامل به شکل مجزا مورد تحلیل قرار گیرد. عامل تنظیم هیجانی مثبت شامل خرده مقیاس‌های توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه است. در حالی که تنظیم هیجانی منفی نیز شامل خرده مقیاس‌های سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، فاجعه‌آمیزپنداری و سرزنش دیگران است. نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در

2. Adamz, Jonz

1. Garnefski, Kraaij, Spinhoven

افراد حاضر در گروه گواه مداخله حاضر را در طول پژوهش دریافت نکردند. پس از شروع مداخله تعداد ۳ زوج در گروه آزمایش و ۲ زوج در گروه گواه ریزش داشتند. بنابراین تعداد نهایی نمونه در پژوهش حاضر ۷۰ نفر بود (۳۴ نفر در گروه آزمایش و ۳۶ نفر در گروه گواه). لازم به ذکر است که جلسه‌های درمان توسط پژوهشگر با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی به صورت رایگان اجرا شد.

پس از اخذ مجوزهای لازم از طرف مراکز مشاوره مربوطه و انجام فرایند نمونه‌گیری، زوجین انتخاب شده (۴۰ زوج دارای تعارض زناشویی) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایدهی شدند (۲۰ زوج در گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه گواه). این افراد هنوز وارد جلسات درمانی مراکز مشاوره نشده بودند. گروه آزمایش آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب را در ۲۰ جلسه طی دو و نیم ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی است که

### جدول ۱. محتوای پروتکل غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب (فتح‌الله زاده و همکاران، ۱۳۹۶)

جلسه	هدف	محتوا
اول	برقراری ارتباط عاطفی و ارزیابی اولیه	معارفه و آشنایی اعضای گروه، معرفی اهداف تشکیل جلسات، بیان قوانین گروه، تأکید بر برقرار کردن ارتباط خوب با مراجع، ارائه پرسشنامه‌ها.
دوم	شناسایی مشکل فعلی	بررسی خواسته‌های اعضا، بحث در مورد رفتار کلی، تمرکز بر رفتار کنونی، تعیین هدف مورد نظر فرد.
سوم	تشخیص اقدامات صورت گرفته در زمینه شکل	بررسی نمونه‌هایی از رفتار کنونی اعضا بدون قضاوت و سرزنش یا انتقاد، بررسی رفتارها در دنیای مطلوب و مقایسه دنیای مطلوب با دنیای واقعی
چهارم	ارزیابی اقدامات و رفتارهای کنونی با قضاوت ارزشی درباره رفتار	فرض نکردن قربانی شکست‌های قبلی و یا انتخاب‌های گذشته شدن، تحلیل رفتار فردی و چگونگی جریان زندگی فعلی، بیان مفهوم تئوری انتخاب
پنجم	شناخت نیازها و اهمیت رفتار مسئولانه در واقعیت درمانی و اثر آن بر اضطراب	برنامه‌ریزی برای داشتن رفتار مسئولانه با تأکید بر کنترل درونی، به دست آوردن مجدد کنترل زندگی با تکیه بر خود، شناخت نیازهای مربوط به بقا، عشق و احساس تعلق، قدرت و ارزشمندی، آزادی و تفریح و لزوم ارضای مؤثر آنها
ششم	بررسی گزینه‌ها و انتخاب‌های بدیل و جایگزین	بررسی جایگزین‌های احتمالی مؤثر برای پرکردن آنچه اعضا می‌خواهند از زندگی خود خارج کنند، ارضای نیازهای اساسی مبتنی بر تصاویر واقع‌گرایانه، افزایش حس مسئولیت‌پذیری انتخاب‌های نزدیک به دنیای کیفی
هفتم	طراحی برنامه‌ای که به حل مشکل کمک کند	کمک در تدوین برنامه‌های واقع‌بینانه و تشویق برای آزمودن جایگزین‌ها، به شروع کردن با تعهدات ساده و استفاده از آنها به عنوان پایه در مراحل بعدی، طرح و نقشه برای عملی کردن خواسته‌ها و تأکید بر طرح‌های مفید و معقول و عملی، استفاده از فزونی مثل ایفای نقش - بحث‌های عقلانی - مواجهه‌سازی - تغییر افکار منفی به مثبت - شوک لفظی - مراقبه و پرسش.
هشتم	تعهد گرفتن از مراجعان برای پیش بردن و پیگیری برنامه	بحث در مورد اینکه هر عمل و تصمیمی در این جهان پیامدهای خاص خود را دارد پیامدهای منطقی و غیرقابل اجتناب رفتارها، ایجاد تعهد برای اجزای برنامه‌های واقع‌بینانه، و اینکه چگونه به شیوه متفاوتی در جهت رسیدن به آنچه می‌خواهند عمل کنند، اعضا به اهمیت رابطه و درگیری خود و دیگران ارجح می‌نهند.
نهم	ایجاد ساختاری برای ارزیابی روند اجرای برنامه	نپذیرفتن عذر و بهانه، قضاوت ارزشی دوباره برای طرح‌هایی که مراجع به آنها عمل نکرده، امتناع از تنبیه (به علت لطمه زدن به روابط حسنه و ایجاد هویت ناموفق) - تشویق به ارزشیابی و طرح‌ریزی و تعهد مجدد - تجدیدنظر برنامه‌های قبلی که ناموفق بوده‌اند.
دهم	جمع‌بندی مطالب و نتیجه‌گیری نهایی	بیان خلاصه‌ای از جلسات قبل توسط اعضا گروه - بررسی تکالیف و بازخوردها، جمع‌بندی نهایی، اجرای پس‌آزمون و پایان جلسه.



### نتایج

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سنی در گروه آزمایش  $32/56 \pm 3/11$  سال و در گروه گواه  $33/47 \pm 3/56$  سال بود. میانگین و انحراف استاندارد تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲ ارائه شده است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، آزمون موچلی جهت بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها و همچنین از تحلیل واریانس آمیخته برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار آماري SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**جدول ۲.** میانگین و انحراف استاندارد تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی در دو گروه آزمایش و گواه

پیگیری	پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه‌ها	مولفه‌ها
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
۶/۰۳	۴۱/۹۷	۶/۳۸	۴۳/۰۵	۵/۳۷	آزمایش	تنظیم هیجانی مثبت
	۳۶/۶۱	۵/۳۶	۳۷/۱۳	۴/۹۹	گواه	
۶/۳۲	۳۷/۷۶	۶/۳۳	۳۶/۹۱	۶/۴۴	آزمایش	تنظیم هیجانی منفی
	۴۴/۲۵	۷/۱۳	۴۳/۷۷	۷/۴۰	گواه	
۶/۴۰	۳۸/۷۶	۶/۷۶	۳۹/۷۳	۶/۲۹	آزمایش	تعهد شخصی
	۳۰/۷۷	۶/۸۸	۳۰/۸۰	۶/۵۲	گواه	

شخصی ( $F=0/12$ ;  $P=20$ ) در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است. از طرفی پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن نشان داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در سه متغیر تنظیم هیجانی مثبت ( $F=0/23$ ;  $P=0/55$ )، تنظیم هیجانی منفی ( $F=0/20$ ;  $P=0/64$ ) و تعهد شخصی ( $F=0/47$ ;  $P=0/24$ ) رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای تنظیم هیجانی مثبت ( $Mauchlys W=0/93$ ;  $P=44$ )، تنظیم هیجانی منفی ( $Mauchlys W=0/95$ ;  $P=57$ ) و تعهد شخصی ( $P=36$ ) رعایت شده است. ( $Mauchlys W=0/91$ )

نتایج جدول توصیفی نشان داد که میانگین متغیرهای تنظیم هیجانی مثبت و تعهد شخصی زوجین دارای تعارضات زناشویی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون افزایش و تنظیم هیجانی منفی آنان کاهش یافته است. اما معناداری این تغییر در ادامه توسط تحلیل واریانس آمیخته مورد بررسی قرار گرفته است. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیروویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای تنظیم هیجانی مثبت ( $P=18$ ؛  $F=0/17$ )، تنظیم هیجانی منفی ( $F=0/11$ ;  $P=20$ ) و تعهد

**جدول ۳.** تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تاثیرات درون و بین گروهی

متغیرها	مجموع	درجه	میانگین	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر	توان
	مجذورات	آزادی	مجذورات			آزمون	
مراحل	۳۳۶/۴۷	۲	۱۶۸/۲۴	۵۷/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۱



۱	۰/۴۴	۰/۰۰۰۱	۳۴/۴۴	۶۲۶/۸۹	۱	۶۲۶/۸۹	گروه بندی	تنظیم هیجانی
۱	۰/۵۶	۰/۰۰۰۱	۸۶/۱۵	۲۵۱/۲۹	۲	۵۰۲/۵۹	تعامل مراحل و گروه بندی	مثبت
				۲/۹۱	۱۳۶	۳۹۶/۶۷	خطا	
۱	۰/۶۷	۰/۰۰۰۱	۱۴۱/۰۸	۲۹۸/۵۶	۲	۵۹۷/۱۳	مراحل	تنظیم هیجانی
۱	۰/۴۹	۰/۰۰۰۱	۴۳/۳۹	۱۱۰۴/۸۴	۱	۱۱۰۴/۸۴	گروه بندی	منفی
۱	۰/۶۱	۰/۰۰۰۱	۱۰۸/۱۹	۲۲۸/۹۶	۲	۴۵۷/۹۳	تعامل مراحل و گروه بندی	
				۲/۱۱	۱۳۶	۲۸۷/۷۹	خطا	
۱	۰/۵۵	۰/۰۰۰۱	۸۵/۰۴	۲۲۰/۶۹	۲	۴۴۱/۳۸	مراحل	
۱	۰/۴۴	۰/۰۰۰۱	۳۶/۳۲	۱۹۱۸/۷۵	۱	۱۹۱۸/۷۵	گروه بندی	تعهد شخصی
۱	۰/۶۳	۰/۰۰۰۱	۱۱۸/۹۴	۳۰۸/۶۶	۲	۶۱۷/۳۲	تعامل مراحل و گروه بندی	
				۲/۵۹	۱۳۶	۳۵۲/۹۲	خطا	

درصد از تفاوت در نمرات تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی زوجین دارای تعارضات زناشویی را تبیین می کند. در مجموع آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی زوجین دارای تعارضات زناشویی در مراحل مختلف مورد ارزیابی تاثیر داشته است. حال در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی آزمودنی ها بر حسب مرحله ارزیابی ارائه می شود.

نتایج آزمون واریانس آمیخته نشان می دهد بر اساس ضرایب  $F$ ، تاثیر عامل عضویت گروهی (آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب) بر نمرات تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی زوجین دارای تعارضات زناشویی معنادار بوده و به ترتیب ۴۴، ۴۹ و ۴۴ درصد از تفاوت در نمرات این متغیرها را تبیین می کند. علاوه بر این، نتایج بیان گر آن است که اثر متقابل نوع درمان و عامل زمان هم بر نمرات تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی زوجین دارای تعارضات زناشویی معنادار بوده و به ترتیب ۵۶، ۶۱ و ۶۳

#### جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی آزمودنی ها بر حسب مرحله ارزیابی

متغیر	زمان مورد مقایسه	تفاوت میانگین ها	خطای انحراف معیار	معناداری
تنظیم هیجانی مثبت	پیش آزمون	-۲/۹۹	۰/۳۲	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	-۲/۱۹	۰/۳۱	۰/۰۰۰۱
تنظیم هیجانی منفی	پیش آزمون	۲/۹۹	۰/۳۲	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	۰/۸۰	۰/۲۱	۰/۱۰
تعهد شخصی	پیش آزمون	۳/۸۶	۰/۳۰	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	۳/۲۰	۰/۲۸	۰/۰۰۰۱
تنظیم هیجانی مثبت	پیش آزمون	-۳/۸۶	۰/۳۰	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	-۰/۶۶	۰/۱۱	۰/۰۹
تعهد شخصی	پیش آزمون	-۳/۲۹	۰/۳۳	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	-۲/۷۹	۰/۳۱	۰/۰۰۰۱
تنظیم هیجانی منفی	پیش آزمون	۳/۲۹	۰/۳۳	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	۰/۴۹	۰/۱۴	۰/۱۱

رفتارهای از خودگذشتگی و تاب‌آوری روان‌شناختی زنان؛ با نتایج پژوهش ریچتر (۲۰۱۸) مبنی بر اثربخشی آموزش برنامه مبتنی بر غنی‌سازی روابط زوجین بر کاهش جدایی و طلاق و افزایش صمیمیت زوجین؛ با یافته سینگ (۲۰۱۶) مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی ازدواج بر افزایش صمیمیت زوجین متأهل؛ با گزارش دوکت (۲۰۱۶) مبنی بر اثربخشی غنی‌سازی روابط بر افزایش سازگاری زناشویی و سازگاری عمومی زوج‌های مبتلا به ایدز همسو بود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم شناختی هیجان زوجین با تعارضات زناشویی می‌توان گفت آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس نظریه انتخاب به زوجین می‌آموزد که برای داشتن یک ازدواج موفق و زندگی زناشویی موفق باید کارهایی را انجام دهند که ارتباط آنها را بهبود بخشند و ازدواج آنها را غنی سازند (سینگ، ۲۰۱۶). آموزش غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر نظریه انتخاب می‌تواند نقش موثری را در انتخاب سبک زندگی مسولانه، افزایش صمیمیت و سازگاری زناشویی و پیشگیری از عهدشکنی زناشویی ایفا نماید. در پژوهش حاضر از اصول و مفاهیم نظریه انتخاب به منظور تحکیم وفاداری زوجین استفاده شد و به آنها آموزش داده شد که رفتار هر فرد در درون او و به‌وسیله خودش انتخاب می‌شود و تنها کسی که بر رفتار وی کنترل دارد خود فرد است. زوج‌های شرکت‌کننده در این پژوهش آموختند که با پذیرش مسئولیت خود در زندگی مشترک و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی خانوادگی قادر خواهند بود اعتماد خویش را نسبت به همسر خود افزایش داده و احساس تعهد و وفاداری در زندگی زناشویی را بیش از پیش تقویت کنند. این فرایند نیز باعث شد تا زوجین احساس توانمندی درونی بیشتری نموده بر این اساس تنظیم هیجانی بیشتری را نیز ادراک نمایند. در تبیینی دیگر باید گفت یکی از مولفه‌های مهم نظریه انتخاب مسئولیت‌پذیری است (سلوک، ۱۳۹۹). بر این اساس نظریه انتخاب تأکید می‌کند که به دلیل آن که رفتار انتخاب شده است، کناره‌گیری از مسئولیت شخصی یا مقصر دانستن دیگران یا جامعه برای مشکلات، غیر قابل پذیرش

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب توانسته به شکل معناداری نمرات پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی را نسبت به مرحله پیش‌آزمون دچار تغییر نمایند. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان این چنین جمع‌بندی نمود که نمرات متغیرهای تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و تعهد شخصی زوجین دارای تعارضات زناشویی که در مرحله پس‌آزمون دچار افزایش معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم هیجانی مثبت، تنظیم هیجانی منفی و طلاق عاطفی زوجین با تعارضات زناشویی بود. نتایج نشان داد که اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب توانسته است اثر مثبت معناداری بر بهبود تنظیم هیجانی مثبت و تعهد شخصی و کاهش تنظیم هیجانی منفی زوجین با تعارضات زناشویی داشته باشد. یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر بهبود تنظیم شناختی هیجان زوجین با تعارضات زناشویی با نتایج پژوهش رحمتی، احمدبرآبادی و حیدرنیا (۱۳۹۹) مبنی بر تأثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح «وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها» بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام؛ با یافته شکارچی اسدالهی، آزادیکتا و میرزمانی بافقی (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره؛ با گزارش قدم‌پور، یوسف‌وند و رادمهر (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی برنامه آموزش غنی‌سازی روابط بر ادراک

است. این بدان معناست که افراد نمی‌توانند دست به اسناد بیرونی بزنند و خود را از مسئولیت‌پذیری مبرا بدانند. بنابراین وقتی فرد کنترل بیرونی را به کنترل درونی و عدم مسئولیت‌پذیری را به مسئولیت‌پذیری در روابط تغییر می‌دهد می‌تواند آرامش روانی و هیجانی بهتری را نیز از خود نشان داده و بر این اساس تنظیم هیجانی بیشتری را ادراک نمایند.

یافته دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر بهبود تعهد شخصی زوجین با تعارضات زناشویی با نتایج پژوهش سلوک (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب بر امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار؛ با یافته عباسی و همکاران (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعهد اجتماعی زوجین؛ با گزارش جاماسیان مبارکه و دوکانه‌ای فرد (۱۳۹۶) مبنی بر اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان ناباور؛ با کاوش سودانی، کریمی و شیرالی‌نیا (۱۳۹۵) مبنی بر اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین؛ با نتایج پژوهش سیل (۲۰۱۶) مبنی بر اثربخشی غنی‌سازی روابط بر افزایش رضایتمندی زناشویی، استقلال، صمیمیت و پذیرش زوجین؛ و با یافته جورنی (۲۰۱۵) مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی روابط بر کیفیت زناشویی افراد زندانی و همسران آنها همسو بود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش تعهد شخصی زوجین با تعارضات زناشویی می‌توان بیان نمود، در پژوهش حاضر در برنامه غنی‌سازی روابط، به زوجین آموزش داده شد که با یکدیگر گفتگو کنند که این روش می‌تواند جلوی دور شدن از یکدیگر را در زندگی زناشویی را بگیرند. همچنین در این آموزش تلاش گردید که زوجین متقاعد شوند که اگر بخواهند رابطه رضایت‌بخشی داشته باشند بایستی به نیازهای همدیگر حساسیت نشان داده و سعی در درک دنیای کیفی یکدیگر داشته باشند. علاوه بر این در خلال جلسات آموزش حاضر به زوجین آموزش داده شد که نسبت به کیفیت مدت زمانی که با

یکدیگر سپری می‌کنند، توجه داشته باشند و فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که نیازهای هر دوی آنها را برآورده کرده و از انجام رفتارهای آسیب‌رسان مانند سرزنش و بحث افراطی خودداری کنند. بنابراین اختصاص دادن چنین وقتی کیفیت رابطه بین آنها را بهبود بخشیده و باعث می‌شود زوجین ادراک مثبت‌تر و خوشایندتری نسبت به خود و رابطه زناشویی داشته و برای حل مشکلات زناشویی از تمرکز خود بر کنترل رفتار همسر دست بردارند و بر رفتارهای خود تمرکز کنند و ببینند چه می‌توانند انجام دهند تا ارتباطشان را بهتر کرده و صمیمیت بین خود را افزایش دهند که این امر کاهش طلاق عاطفی و بهبود تعهد شخصی زوجین را در پی داشت. در مجموع می‌توان گفت که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین بر اساس نظریه انتخاب با افزایش پذیرش مسئولیت، شناسایی منابع کنترل بیرونی و درونی، نیازها، هویت موفق، ارتباط موثر و ایجاد تعهد در افراد و درک آزادی باعث شد که شایستگی، همدلی، حل مساله، هدفمندی و خودکارآمدی زوجین افزایش یافته و آنها بتوانند به شکل مطلوبی با سختی‌ها و چالش‌های زندگی مقابله نمایند. همچنین در این شیوه آموزشی زمینه‌های مشکل‌ساز که معمولاً همه زوجین با آن مواجه هستند مورد شناسایی قرار گرفته (سیل، ۲۰۱۶) و بر این اساس ارائه آموزش و در نهایت ارائه تکلیف به منظور تثبیت آموزش‌ها و اثبات توانمندی زوجین در ارتقاء کیفیت زندگی موجب افزایش رضایتمندی از زندگی زناشویی در زوجین گردیده که این روند نیز با بهبود تعهد شخصی در آنان همراه بود.

محدود بودن دامنه تحقیق به زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه ۸ شیراز، وجود برخی متغیرهای کنترل نشده، مانند علل تعارضات زناشویی زوجین حاضر در پژوهش، وضعیت مالی خانواده‌ها، تعداد فرزندان و موقعیت اجتماعی آنها و عدم بهره‌گیری از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های این پژوهش بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر زوجین، کنترل عوامل

شناختی هیجان و تعهد شخصی با تعارضات زناشویی گامی عملی بردارند. علاوه بر این در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود تا آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب به عنوان روشی کارآمد در جلسات مشاوره برای زوجین دارای تعارضات زناشویی اجرا شود تا بتوان از میزان تعارضات زناشویی زوجین کاست تا بدین طریق پایداری زندگی زناشویی بیشتری را خانواده‌های ایرانی مشاهده نمود.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله حاضر بر خود لازم می‌دانند از تمامی زوجین شرکت کننده در پژوهش که زمینه انجام پژوهش را فراهم آوردند، تشکر و قدردانی نمایند. این مقاله مستخرج از رساله دکتری رشته روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج است.

ذکر شده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود که طی پژوهش‌های دیگر کارآیی پروتکل آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب در دیگر جامعه‌های آماری همچون زنان مطلقه، زوجین دارای تعارضات زناشویی با تجربه خیانت، زوجین نابارور و .. نیز صورت پذیرد. با توجه به اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب بر تنظیم شناختی هیجان و تعهد شخصی زوجین با تعارضات زناشویی، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب طی کارگاهی تخصصی به مشاوران و درمان‌گران حوزه خانواده در سطح مراکز مشاوره سطح شهر، دادگستری‌ها و فرهنگ‌سراها ارائه داده شود تا آن‌ها با بکارگیری این بسته آموزشی برای زوجین با تعارضات زناشویی، در جهت بهبود تنظیم

### منابع

- بیداری، ف.، امیرفخرایی، آ.، زارعی، ا.، و کرامتی، ک. (۱۴۰۰). اثربخشی ایماگونواری بر کمال‌گرایی و نگرش‌های ناکارآمد زنان دارای تعارضات زناشویی با طرحواره‌های ناسازگار اولیه. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۴(۳)، ۲۱۳-۲۲۴.
- جاماسیان مبارکه، آ.، دوکانه‌ای فرد، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی، امید به زندگی و بهبود کیفیت زندگی زنان ناباور مرکز ناباروری صارم. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۲۹(۸)، ۲۱۴-۲۲۵.
- رحمتی، م.، احمدبرآبادی، ح.، حیدرنیا، ا. (۱۳۹۹). تاثیر برنامه غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح «وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها» بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۳۵(۴۱)، ۲۳۵-۲۵۸.
- سلوک، س. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و درمان پذیرش-تعهد بر امید به زندگی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار شهر تهران. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۲۷(۴۶)، ۱۲-۲۷.
- شاکرمی، م.، زهراکار، ک.، محسن‌زاده، ک. (۱۳۹۳). بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های حل تعارض در رابطه‌ای بین تحریف‌های شناختی بین فردی و رضایت جنسی با تعهد زناشویی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۲۸(۲)، ۶۰-۵۱.
- شکارچی اسداللهی، ل.، آزادیکتا، م.، میرزمانی بافقی، س.م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره، *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۲۴(۳۲)، ۱-۲۴.
- صاحبی، ع. (۱۳۹۸). تئوری انتخاب: درآمدی بر روان‌شناسی امید، ناشر: سایه سخن.
- صفائیان‌راد، س.، وارسته‌فر، ا. (۱۳۹۲). رابطه بین تعارضات زناشویی با طلاق عاطفی زنان مراجعه کننده به دادگاه‌های شرق تهران سال ۱۳۹۰. *پژوهش اجتماعی*، ۲۰(۲)، ۸۵-۱۰۶.
- عباسی، ح.، احمدی، س.ا.، فاتحی‌زاده، م.، بهرامی، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعهد اجتماعی زوجین، *مجله آموزش و سلامت جامعه*، ۲۴(۲)، ۱-۱۲.
- عباسی، ع.، آقایی، ا.، ابراهیمی مقدم، ح. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان فراشناختی بر تاب‌آوری افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *فصلنامه علوم روانشناختی*، ۱۸(۷۸)، ۶۹۱-۶۹۸.
- فتح‌اله‌زاده، ن.، میرصیفی‌فرد، ل.، کاظمی، م.، سعادت‌تی، ن.، نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۹۶). اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط

زناشویی و صمیمیت زوجها. روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۳)، ۳۵۳-۳۷۲.

قدم‌پور، ع.، یوسف‌وند، ل.، رادمهر، پ. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزش غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای از خود گذشتگی خود و شوهر تاب‌آوری روان‌شناختی ابهام‌در زنان دانشجو، مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۷(۲)، ۱۰۶-۱۲۵.

Abbas, J., Aqeel, M., Abbas, J., Shaher, B., Jaffar, A., Sundas, J., Zhang, W. (2019). The moderating role of social support for marital adjustment, depression, anxiety, and stress: Evidence from Pakistani working and nonworking women. *Journal of Affective Disorders*, 244, 231-238.

Chan, K.S., Leung, D.K. (2020). The Impact of Child Autistic Symptoms on Parental Marital Relationship: Parenting and Coparenting Processes as Mediating Mechanisms. *Autism Research*, 13(9), 1516-1526.

Duquette .H. (2016). *A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV sero-discordant* [dissertation]. Carlos: Albizu University.

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

Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., Coleman, M. (2020). A Dyadic Analysis of Emotion Regulation as a Moderator of Associations Between Marital Conflict and Marital Satisfaction Among First-married and Remarried Couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355.

Fumagalli, R. (2020). How thin rational choice theory explains choices. *Studies in History and Philosophy of Science Part A*, 83, 63-74.

Goldman, R.N., & Greenberg, L. (2017). Working with Identity and Self-soothing in Emotion-Focused Therapy for Couples. *Journal of Family Process*, 52, 62-82.

Guerney .W.N (2015). Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years, *Family Journal*, 23(3), 2-34.

Ludwig, L., Werner, D., Lincoln, T.M. (2019). The relevance of cognitive emotion regulation to psychotic symptoms – A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 72, 1017-1022.

Makhanova, A., McNulty, J.K., Eckel, L.A., Nikonova, L., Maner, J.K. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behavior*, 105, 22-27.

Richter, S.R. (2018). Prevention of marital instability and distress. *Journal of Behavior Research Therapy*, 15(2), 232-247.

Rottenberg, J., Johnson, S.L. (2017). *Emotion and psychopathology: bridging affective and clinical science*. Washington, DC: American psychological Association.

Singh, T. (2016). Increasing Marital Intimacy: Lessons from marital enrichment. *Contemporary family therapy*, 59(4), 33-49.

Wilson, S.J., Andridge, R., Peng, J., Bailey, B.E., Malarkey, W.B., Kiecolt-Glaser, J.K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*, 85, 6-13.

Yu, K. (2021). Why do we resolve marital conflicts the way we do? Self-construals, marital conflict resolution strategies, and marital satisfaction in Japan and South Korea. *Asian Journals of Social Psychology*, 24(2), 59-68.

## Original Article

# Efficacy of the Couples' Relationship Enrichment Training According to Selection Theory on the Cognitive Regulation of Emotion and Personal Commitment of the Couples with Marital Conflicts

Received: 09/02/2022 - Accepted: 19/04/2022

Razieh Sodagar<sup>1</sup>  
Alireza Maredpour<sup>2\*</sup>  
Khosro Ramazani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD student in general psychology, Yasouj Branch, Islamic Azad University, Yasouj, Iran.

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Yasouj Branch, Islamic Azad University, Yasouj, Iran.

<sup>3</sup> Assistant Professor of Psychology Department, Yasouj Branch, Islamic Azad University, Yasouj, Iran.

Email: Ali.mared@yahoo.com

### Abstract

**Introduction:** Marital conflicts impair a couple's psychological, emotional, and cognitive order. according to this the present study was conducted to investigate the efficacy of the couples' relationship enrichment training according to selection theory on the cognitive regulation of emotion and personal commitment of the couples with marital conflicts.

**Method:** The research method was quasi-experimental with pretest, posttest and two-month follow-up period design. The statistical population of the present study included the couples with marital conflicts who referred to six consultation centers in zone eight in autumn and winter of 2020 in Shiraz. 35 couples were selected through multi-stage sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups. The experimental groups received couples' relationship enrichment training based on selection theory (10 sessions) during two-and-a-half months. The applied questionnaires in this study included marital conflict questionnaire (Barati and Sanaei, 1997), cognitive regulation of emotion and questionnaire (Garnefski, Kraaij, Spinhoven, 2001) and personal commitment questionnaire (Adamz, Jonz, 1997). The data were analyzed through mixed ANOVA via SPSS23 software.

**Results:** The results showed that the couples' relationship enrichment theory based on selection theory has significant effect on the positive emotional regulation ( $F=86.15$ ;  $Eta=0.56$ ;  $p<0001$ ), negative emotional regulation ( $F=108.19$ ;  $Eta=0.61$ ;  $p<0001$ ) and personal commitment ( $F=118.94$ ;  $Eta=0.63$ ;  $p<0001$ ) of the couples with marital conflicts.

**Conclusion:** According to the findings of the present study, the couples' relationship enrichment training based on selection theory can be used as an efficient method to improve cognitive regulation of emotion and personal commitment of the couples with marital conflicts through employing the needs recognition and training responsible behavior, codifying realistic plans, investigating options and alternative selection.

**Keywords:** Marital conflicts, cognitive regulation of emotion, personal commitment, relationships enrichment, selection theory

**conflict of interest:** There is no conflict of interest.