

مقایسه‌ی آموزش تئوری انتخاب به‌صورت کلاسیک و بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر افزایش گذشت و رضایت زناشویی زنان متأهل

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۶/۶/۱۹

تاریخ دریافت مقاله: ۹۶/۲/۱۳

سوسن علیزاده فرد^۱، الهام خوش‌منش^۲

چکیده:

مقدمه: هدف این پژوهش مقایسه‌ی اثربخشی آموزش تئوری انتخاب به شیوه‌ی کلاسیک با آموزش بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر رضایت زناشویی و گذشت است.

روش: ۶۰ نفر از زنان متأهل به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه ($n=20$) قرار داده شدند. پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی و گذشت به‌عنوان پیش‌آزمون برای سه گروه اجرا شد. سپس افراد گروه آزمایش اول در ۸ جلسه آموزش تئوری انتخاب کلاسیک و افراد گروه دوم در ۸ جلسه آموزش تئوری انتخاب اسلامی شرکت کردند. هر دو پرسش‌نامه به‌عنوان پس‌آزمون مجدداً برای همه اجرا شد. این نمرات با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج حاصل از آزمون کوواریانس نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش تئوری انتخاب موجب افزایش رضایت زناشویی و گذشت شده است. همچنین بین دو گروه آزمایش نیز تفاوت معناداری وجود داشت به‌طوری‌که افزایش نمرات در گروه تئوری انتخاب اسلامی بیش از گروه کلاسیک بود.

نتیجه‌گیری: با استفاده از نتایج حاصل می‌توان نتیجه گرفت آموزش تئوری انتخاب اسلامی به‌طور مؤثری موجب افزایش رضایت زناشویی و گذشت می‌شود.

واژه‌های کلیدی: آموزه‌های اسلامی، تئوری انتخاب، گذشت، رضایت زناشویی

^۱ استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، * نویسنده‌ی مسئول: salizadehfard@gmail.com

^۲ کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه پیام نور

Comparing of Classic Choice Theory Training with Islamic Choice Theory on Marital Satisfaction and Forgiveness between Marriage Women

Alizadefard, S.; Khoshmanesh, E.

Abstract:

Introduction: The main purpose of this research was to compare the effect of Classic Choice Theory training with Islamic Choice Theory training on marital satisfaction and forgiveness between marriage women.

Methods: 60 person from marriage women were selected by cluster sampling and divided into two experimental groups and control group (n=20). Marital Satisfaction and forgiveness Scales were conducted to collect basic level data. The participants of experimental group were attending in Classic Choice Theory (first group) and Islamic Choice Theory (second group) training protocol for 8 sessions. Both inventories were conducted again after training period for all.

Results: The results of post-tests were compared with basic level through covariance analysis. The results of covariance analysis showed a significant difference between two experimental groups with control group and increase of marital satisfaction and forgiveness. Also there is a significant difference between two experimental groups so as marital satisfaction and forgiveness increase in Islamic training more than classic training.

Conclusion: The implications of these results are discussed with respect to the utility of applying Islamic choice theory training for significantly increase of marital satisfaction and forgiveness.

Keywords: Islamic teaching, choice theory, forgiveness, marital satisfaction.

مقدمه

ازدواج نوعی پیوند اجتماعی صمیمانه و عمیق میان زن و شوهر است که می‌تواند منشأ خوشی و شادمانی فراوان و یا رنجی عمیق برای آنان گردد. انگیزه‌های برقراری روابط صمیمانه بسیارند که از آن جمله می‌توان به عواطف مثبت، صمیمیت، عشق و مصاحبت اشاره کرد که موجب شادمانی و رضایت زوجین شده و سلامت جسمانی و روانی آنان را به ارمغان می‌آورد (ویلیامز، ساسلر و نیکلسون^۱، ۲۰۰۸). قرآن هدف و فلسفه‌ی ازدواج را آرامش، مودت و مهربانی می‌داند «و از آیات الهی است که از جنس خودتان همسرانی برایتان آفرید تا با ایشان آرامش

¹ Williams, Sassler, & Nicholson

یابید و در میان شما مودت و مهربانی قرار داد» (سوره‌ی روم، آیه‌ی ۹۰). در دین اسلام به روابط سالم همسران در خانواده تأکید زیادی شده و آنچه محیط خانواده را منشأ صفا و صمیمیت می‌کند، ایثار و فداکاری زوجین است و در روایات اسلامی در مورد ایثار و فداکاری حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س) به‌عنوان خانواده‌ی نمونه در اسلام به‌طور مکرر آمده است (منجری، شفیع آبادی و سودانی؛ ۱۳۹۱). از منظر روان‌شناسی اسلامی که از خط سیر آیه‌های قرآنی و با الهام از مضامین آسمانی و با واقع‌بینی کاوش‌ها و مطالعات آغاز می‌شود، ازدواج و تشکیل خانواده تأثیر شگرفی بر رشد و تعالی شخصیت انسان و بالندگی جامعه دارد تا جایی که پیامبر اکرم (ص) در اهمیت ازدواج می‌فرماید: «هیچ بنایی در اسلام نزد خدای عزوجل محبوب‌تر از ازدواج نیست» (بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲۰). از آثار ارتباط زناشویی سالم از دیدگاه اسلام می‌توان به ارضای نیازهای روحی و روانی، کاهش اختلاف خانوادگی، کاهش نابهنجاری‌ها و کاهش طلاق اشاره کرد (حسینی، ۱۳۸۸). عوامل زیادی در ایجاد روابط نزدیک و صمیمیت بین زوجین نقش دارند که این صمیمیت در حد قابل قبول و مورد انتظار، موجب تحکیم روابط محبت‌آمیز بین آن‌ها و رضایت از زندگی مشترکشان می‌شود، اما این رضایت زوج‌ها به‌آسانی به دست نمی‌آید (دانش، ۱۳۸۹). رضایت زناشویی^۱ را می‌توان میزان ادراک زوج از اینکه شریکشان نیازها و تمایلات آن‌ها را برآورده می‌کند، تعریف کرد (بوربی و لانگر^۲، ۲۰۰۵؛ پلگ^۳، ۲۰۰۸). وینچ^۴ (۲۰۰۴)؛ به نقل از فارسانی، احمدی، فاتحی‌نژاد، (۱۳۹۱) معتقد است که رضایت زناشویی، انطباق وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. بر اساس این تعریف، رضایت زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار منطبق باشد (میرگاین و کوردوا^۵، ۲۰۰۷). شکلفورد و باس^۶ (۲۰۰۰) معتقدند که رضایت زناشویی حالتی روان‌شناختی است که در نتیجه‌ی تعادل بین مکانیزم‌های سرمایه‌گذاری و بهره‌وری در یک ازدواج برای شخصی خاص حاصل می‌شود. متغیرهای زیادی را می‌توان به‌عنوان عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی نام برد. نتایج پژوهش‌های مختلف عوامل متعددی را در این رابطه مؤثر دانسته‌اند که از جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: تجارب قبلی و پیشینه‌ی خانوادگی (میلر و ورتینگتون^۷، ۲۰۱۰)، وضعیت اقتصادی زوج‌ها (سایپینگتون^۸، ۱۹۹۴)، سلامت جسمانی (پلگ^۹، ۲۰۰۸)، فرزندان (پورتمن^{۱۰}، ۲۰۰۵)،

¹ marital satisfaction

² Burpee & Langer

³ Peleg

⁴ Winch

⁵ Mir gain & Cordova

⁶ Shakelford & Buss

⁷ Miller, A. J., & Worthington.

⁸ Sappington, Andrew

⁹ Peleg

¹⁰ Portman

رضایت‌مندی جنسی (ساپینگتون، ۱۹۹۴، مسترز و جانسون^۱ ۱۹۸۲). یکی از مهم‌ترین این مؤلفه‌ها گذشت^۲ یا بخشش است که امروزه در حوزه‌ی رضایت زناشویی زوج‌ها توجه پژوهشگران را به خود جلب نموده است. در زندگی زناشویی، همسران گاهی موجب رنجش یکدیگر شده و در صورتی که اشتباه‌های طرف مقابل را نبخشند، به راحتی در حلقه‌ی تعاملات منفی گرفتار شده، پرخاشگری آن‌ها نسبت به هم افزایش می‌یابد، همچنین تعاملات مثبت و رضایت زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند (رضازاده، ۱۳۸۷؛ فینچام و بیچ^۳، ۲۰۰۲). از نظر مک‌کالو، فینچام و تی‌سانگ^۴ (۲۰۰۳)، بخشش و گذشت میل درونی است که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به طور مثبت نسبت به کسی که به طور منفی با آن‌ها رفتار کرده متمایل می‌سازد. افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند اعتقاد بر تقدیس رابطه‌ی زناشویی خود دارند و این توانایی بخشش به استحکام بیشتر رابطه‌ی زناشویی می‌انجامد (ماگیار^۵، ۲۰۰۱). تعریفی از گذشت که میزان توافق بیشتری در مورد آن وجود دارد عبارت است از: «انگیزشی که سبب کاهش کناره‌گیری، خشم و انتقاد نسبت به فرد خطاکار می‌گردد و احساسات مثبت را افزایش می‌دهد و جایگزین احساسات منفی می‌کند» (مک‌آسکیل^۶، ۲۰۰۵). مروری اجمالی بر بررسی‌های انجام‌شده داخلی و خارجی در زمینه‌ی بخشودگی و گذشت بیانگر آن است که بین بخشش و تعارضات زناشویی رابطه‌ی منفی معناداری وجود دارد (خسروی و همکاران، ۱۳۹۰). بین بخشودگی و رضایت زناشویی رابطه‌ی مثبت معناداری وجود داشته و از بین متغیرها، بخشودگی بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ی میزان رضایت زناشویی زوجین گزارش شده است (احتشام زاده و همکاران، ۱۳۸۸). در پژوهش دیگری نیز مقیاس‌های هوش هیجانی و بخشودگی به صورت معناداری تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کرده است (صلاحیان، صادقی و همکاران، ۱۳۸۷).

فینچام، هال و بیچ^۷ (۲۰۰۶)، گذشت را در حوزه‌ی روابط زناشویی مورد بررسی قرار داده و نتیجه گرفتند که زوج‌ها در مراحل اولیه گذشت سطح پایین‌تری از رضایت زناشویی را گزارش کردند. در حالی که در مراحل نهایی گذشت سطوح بالاتری از رضایت زناشویی را نشان دادند. در مواقعی که روابط صمیمی بین زن و شوهر خدشه‌دار شده و رضایت زناشویی کاهش می‌یابد، عوارض مخرب و منفی در بهداشت روانی خانواده و فرزندان ایجاد می‌شود. از این رو افزایش میزان رضایت زناشویی و مساعدسازی محیط خانوادگی به‌عنوان یکی از اقدامات بهداشت روانی اولیه ملاحظه می‌گردد (میلانی فر، ۱۳۷۰؛ به نقل از نیکوی و سیف، ۱۳۸۲).

^۱ Masters, W. H., Johnson

^۲ Forgiveness

^۳ Fincham, & Beach

^۴ McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang

^۵ Magyar

^۶ MacAskill

^۷ Fincham, Hall & Beach

بنابراین با توجه به اهمیت روابط سالم و رضایت زناشویی در سلامت فردی و نقش کلیدی آن در رشد فرد و جامعه، لازم است تا روشی کارآمد و مطلوب برای مداخله به کار رود. در انتخاب یک روش کارآمد توجه به الگوهای علمی و ملاحظات بومی و فرهنگی اهمیت بسیار دارد. باور این پژوهش بر آن است که تعالیم والای اسلامی دارای بهترین آموزه‌های مداخله در این رابطه است، از همین جهت تلاش شد تا آموزه‌ها و تعالیم اسلامی درباره‌ی روابط زناشویی را بر مبنای یک روش مداخله‌ی روان‌شناختی درآورده و بکار گرفت.

نظریه‌ی موردتوجه پژوهش حاضر تئوری انتخاب است. نظریه‌ی انتخاب در سال ۱۹۹۸ توسط ویلیام گلاسر^۱ پایه‌ریزی گردید و در آن بر ۵ نیاز اساسی انسان (بقا، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح) تأکید شده که انگیزش تمام انسان‌ها از آن نشأت می‌گیرد. افراد با توجه به دنیای مطلوب خود و مقایسه‌ی آن با واقعیتی که از دنیا درک کرده‌اند، به‌صورت کاملاً هوشمندانه رفتارهایی را برای نیل به نیازهایشان انتخاب می‌کنند و تا وقتی که این رفتارها نتیجه‌بخش هستند، آن‌ها را ادامه می‌دهد (گلاسر، ۱۹۹۸). در این معنا سهل‌انگاری رفتاری است که فرد انتخاب کرده و عمداً به آن دست می‌زند. بر طبق همین نظریه ممکن است بعضی رفتارها برای یک هدف نتیجه‌بخش ولی برای سایر نیازها ناکارآمد باشند؛ چنانچه سهل‌انگاری در کوتاه‌مدت خوشایند، اما در درازمدت ناکارآمد و زیان‌بخش است. طبق اصول تئوری انتخاب تنها لازم است تا با تغییر و اصلاح دنیای کیفی و ادراکی فرد، این توازن کوتاه‌مدت را بر هم زد تا فرد از انتخاب سهل‌انگاری دست برداشته و رفتار مؤثر دیگری را انتخاب کند (گلاسر، ۱۹۹۸).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آموزش تئوری انتخاب بر همین اساس بر بسیاری از رفتارهای ناکارآمد فائق شده و موجب تغییر آن‌ها شده است. برای مثال اثر آموزش تئوری انتخاب به‌طور مؤثری بر میزان شادکامی (کارخانه‌چی، احدی و حاتمی، ۱۳۸۹)، افزایش عزت‌نفس و کانون مهار درونی (صاحبی، ۱۳۹۰)، منبع کنترل و راهبردهای مقابله‌ای (امیری، آقامحمدیان شعرباف و کیمیایی، ۱۳۹۱)، مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس (موسوی اصل، ۱۳۸۸)، کاهش بحران هویت (حسین پور، درویشی و سودانی، ۱۳۸۸)، امید به زندگی و اضطراب (پاشا و امینی، ۱۳۸۷)، افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان (وابولدینگ و بریکل^۲، ۲۰۱۳)، افزایش خودپنداره‌ی مثبت (پترسون، چانگ و کالینز^۳، ۱۹۹۸)، افزایش عزت‌نفس و انگیزه‌ی پیشرفت فردی (مرادی شهربابک، ۱۳۸۹؛ گیلچریست بنکز^۴، ۲۰۱۱) و در برنامه‌های سلامت و تندرستی (کاستونز^۵، ۲۰۱۰) نشان داده شده است.

^۱ Glasser

^۲ Wubbolding & Brickell

^۳ Peterson, Chang & Collins

^۴ Gilchrist Banks

^۵ Casstevens

همچنین اثربخشی مداخلات تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی نیز در پژوهش‌های مختلف (وزیری، ۱۳۹۴؛ برومند و همکاران، ۲۰۱۳؛ جلدکار، نجفی و ستوده، ۱۳۹۳؛ بخارایی، ۱۳۸۵؛ دربای، ۱۳۸۶؛ فرحبخش و همکاران، ۱۳۸۳ و شریعت زاده، تبریزی و احقر، ۱۳۹۲) به اثبات رسیده است. به‌علاوه تأثیر این مداخلات بر گذشت افراد نیز در پژوهش‌هایی (حدیده‌ای، ۱۳۹۴؛ خوشمنش و عزیزاده فرد، ۱۳۹۳) به اثبات رسیده است. این پژوهش نیز بر همین اساس بر آن است تا تأثیر تعلیم آموزه‌های اسلامی بر مبنای اصول تئوری انتخاب را بر افزایش گذشت و رضایت زناشویی زنان متأهل مورد بررسی قرار دهد.

روش

طرح پژوهش: این مطالعه از نوع شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه است. متغیر مستقل، آموزش تئوری انتخاب کلاسیک و آموزش تئوری انتخاب بر مبنای آموزه‌های اسلامی است که در ۸ جلسه طی دو ماه انجام شد. این آموزش متغیر مستقل و نمرات گذشت و رضایت زناشویی به‌عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است.

آزمودنی‌ها: جامعه‌ی آماری این پژوهش عبارت بود از کلیه زنان متأهلی که طی شش‌ماهه دوم سال ۱۳۹۵ برای حل مشکلات زناشویی به چهار روانشناس (دارای مجوز سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره) مستقر در مناطق ۸، ۱، ۱۳ و ۴ شهر تهران مراجعه نموده بودند. از این افراد دعوت شد تا برای شرکت در دوره‌های آموزشی اعلام آمادگی نمایند. تعداد ۸۵ نفر ثبت‌نام اولیه نمودند اما نهایتاً ۶۰ نفر به‌طور قطعی به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. این افراد به‌طور تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری به‌عنوان گروه آزمایش اول و دوم و گروه کنترل قرار داده شده و پیش‌آزمون (رضایت زناشویی و گذشت) برای هر دو گروه اجرا شد. نمرات پیش‌آزمون سه گروه با استفاده از تحلیل واریانس یک‌طرفه مورد بررسی قرار گرفت و تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد. سپس گروه آزمایش اول با برنامه اصول تئوری انتخاب کلاسیک و گروه دوم با برنامه تئوری انتخاب بر مبنای آموزه‌های اسلامی تحت آموزش قرار گرفتند. گروه کنترل در این مدت آموزشی نداشته و در لیست انتظار بودند. پس از پایان دوره‌ی آموزش، مجدداً برای هر سه گروه پس‌آزمون (رضایت زناشویی و گذشت) به اجرا درآمد.

شرایط ورود به نمونه شامل زنان متأهل مسلمان شیعه با دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال، سنوات ازدواج حداقل یک سال، عدم سابقه ازدواج قبلی زوج و زوجه، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و عدم دریافت مشاوره‌ی روان‌شناختی یا روان‌درمانی بود. میانگین سنی گروه نمونه موردپژوهش ۳۶/۴۱ سال با انحراف استاندارد ۴/۲۷ بود. همچنین میزان تحصیلات ۲ نفر زیر دیپلم، ۶ نفر دیپلم، ۲۳ نفر لیسانس و ۴ نفر فوق‌لیسانس بود.

ابزار

در این پژوهش از دو ابزار زیر استفاده شده است:

الف) پرسش‌نامه‌ی رضایت زناشویی انریچ^۱: اولسون، فورنیر و دراگمن^۲ (۱۹۸۶)، این پرسش‌نامه را جهت استفاده محققان و روان‌درمانگران مسائل زناشویی طراحی نمودند. این مقیاس یک پرسش‌نامه‌ی خودگزارشی است که فرم اولیه‌ی آن ۱۱۵ ماده و ۱۲ زیرمقیاس داشت. این پرسش‌نامه در ایران به‌وسیله‌ی سلیمانیان (۱۳۷۳) هنجاریابی شد و به فرم ۴۷ سؤالی با ۹ مقیاس تبدیل شد. آزمودنی‌ها به‌صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱ تا ۵) پاسخ داده و حداقل و حداکثر نمره ۴۷ و ۲۳۵ است. گرفتن نمره‌ی بالا در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی رضایت زناشویی بالای فرد خواهد بود.

سلیمانیان در پژوهش خود، روایی این آزمون را برای کل نمونه‌ها ۰/۵۶، برای دخترها ۰/۶۲ و برای پسرها ۰/۴۸ گزارش کردند. همچنین همسانی درونی آن بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمده بود.

ب) پرسش‌نامه‌ی گذشت: این پرسش‌نامه توسط صفاری‌نیا و مفاخری و بر اساس پرسش‌نامه‌ی گذشت انرایت^۳ و همکاران (۱۹۹۶) ساخته شده است (صفاری‌نیا، ۱۳۹۱). فرم اولیه دارای ۶۰ گویه و سه بُعد رفتاری، شناختی و عاطفی بود اما از آنجا که یکی از مؤلفه‌های اصلی گذشت، اعتقادات مذهبی افراد است، آن‌ها برای بررسی گذشت در فرهنگ ایرانی، بُعد اعتقادی را نیز به پرسش‌نامه خود اضافه نمودند. پرسش‌نامه از نوع مداد-کاغذی و خودگزارش‌دهی و مشتمل بر ۲۰ گویه است. نمره‌گذاری گویه‌ها بر اساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت (۱ تا ۵) بوده و بنابراین حداقل و حداکثر نمره‌ی کسب‌شده به ترتیب برابر ۲۰ و ۱۰۰ خواهد بود. پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش بازآزمایی و ضریب همسانی درونی به ترتیب برابر ۰/۶۷ و ۰/۶۹ به‌دست آمده و ضریب همسانی درونی برای خرده‌مقیاس‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و اعتقادی به ترتیب برابر با ۰/۶۲، ۰/۷۶، ۰/۶۸ و ۰/۶۳ است.

دوره‌ی آموزشی: در این تحقیق دو برنامه‌ی آموزشی بر اساس اصول تئوری انتخاب طراحی شد. یکی از برنامه‌ها بر مبنای اصول کلاسیک و دیگری بر مبنای تعلیم و آموزه‌های اسلامی بود که با کمک استادان و صاحب‌نظران علوم اسلامی طراحی شده بود. این برنامه در قالب ۸ جلسه‌ی ۲ ساعته‌ی هفته‌ای یک‌بار به مدت دو ماه اجرا گردید. خلاصه‌ی محتوای آموزشی در ۸ جلسه در جدول ۱ نشان داده شده است.

^۱ Enrich

^۲ Olson, D.H., Fournier, D.G & Druckman, J. M,

^۳ Enright, R D

جدول ۱ - خلاصه‌ی محتوای جلسات دو روش آموزشی

تئوری انتخاب کلاسیک	تئوری انتخاب بر مبنای آموزه‌های اسلامی
۱ - آشنایی اعضای گروه با یکدیگر	- آشنایی اعضای گروه با یکدیگر
- بیان هدف گروه (افزایش گذشت و رضایت در زندگی زناشویی)	- بیان هدف گروه (افزایش گذشت و رضایت در زندگی زناشویی)
- مقدماتی درباره‌ی اصول تئوری انتخاب	- مقدماتی درباره‌ی نظریات اسلامی درباره‌ی روابط زناشویی و توضیح اصول تئوری انتخاب
۲ - چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی ما	- چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی ما
- معرفی نیازهای اساسی	- معرفی نیازهای اساسی (با توجه به آموزه‌های دینی)
۳ - معرفی کنترل بیرونی و درونی	- معرفی کنترل بیرونی و درونی
- آموزش اصول ده‌گانه‌ی تئوری انتخاب	- آموزش اصول ده‌گانه‌ی تئوری انتخاب
- رفتارهای مخرب و جایگزینی رفتارهای سازنده	- رفتارهای مخرب و جایگزینی رفتارهای سازنده (با توجه به آموزه‌های اسلامی)
۴ - جهان واقعی و جهان مطلوب چهار مؤلفه‌ی رفتار کلی: فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی	- جهان واقعی و جهان مطلوب چهار مؤلفه‌ی رفتار کلی: فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی
- معرفی مدل ماشین رفتار	- معرفی مدل ماشین رفتار
۵ - ساخت تصویر واقع‌گرایانه از اهداف با توجه به مبدأ و مقصد زندگی معرفی	- ساخت تصویر واقع‌گرایانه از اهداف با توجه به مبدأ و مقصد زندگی (با توجه به آموزه‌های اسلامی)
- ویتژی‌های هدف (رضایت و گذشت در زندگی زناشویی)	- معرفی ویتژی‌های هدف (رضایت و گذشت در زندگی زناشویی با توجه به آموزه‌های اسلامی)
۶ - طرح و برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف روش‌های هدف‌چینی	- طرح و برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف (بر اساس آموزه‌های اسلامی)
- روش‌های هدف‌چینی	- روش‌های هدف‌چینی
۷ - گام‌های عملی در جهت اهداف	- گام‌های عملی در جهت اهداف (بر اساس کارت‌های توانمندی)
- کارت‌های توانمندی	- کارت‌های توانمندی
۸ - مسئولیت‌پذیری و زندگی مسئولانه	- مسئولیت‌پذیری و زندگی مسئولانه (بر اساس آموزه‌های اسلامی)
- جمع‌بندی	- جمع‌بندی

یافته‌ها

در این مرحله به تجزیه و تحلیل داده‌ها اقدام شد. ابتدا نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل بررسی و آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرها استخراج گردید که در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های گذشت و رضایت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه‌ها	متغیرها
SD	M	SD	M		
۲/۵۰	۸۷/۶۲۸	۳/۴۸	۵۸/۸۲۳	اسلامی (n=۲۰)	گذشت
۳/۳۲	۶۴/۴۹۱	۴/۰۴	۵۳/۲۷۱	کلاسیک (n=۲۰)	
۳/۷۱	۵۲/۰۸۵	۳/۷۷	۵۲/۱۶۸	کنترل (n=۲۰)	رضایت زناشویی
۴/۹۵	۱۴۶/۳۰۷	۴/۹۳	۱۱۱/۴۵۷	اسلامی (n=۲۰)	
۴/۸۶	۱۳۵/۱۱۹	۴/۱۸	۱۱۱/۲۸۶	کلاسیک (n=۲۰)	
۴/۹۰	۱۰۴/۸۰۰	۶/۱۴	۱۰۶/۵۴۲	کنترل (n=۲۰)	

با استفاده از نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع نمرات، آزمون لوین برای تساوی واریانس‌ها و همگنی رگرسیون، پیش‌فرض‌های لازم جهت استفاده از آزمون‌های پارامتریک تأیید شده و سپس داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری را نشان می‌دهد.

جدول ۳- تحلیل کوواریانس چند متغیری برای بررسی اثر دوره‌ی آموزشی بر گذشت و رضایت زناشویی

نام آزمون	مقدار	F	سطح معناداری
آزمون اثر پیلایی	۰/۵۳۸	۳۸/۹۳۳	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۴۶۲	۳۸/۹۳۳	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هوتلینگ	۱/۱۶۲	۳۸/۹۳۳	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۱۶۲	۳۸/۹۳۳	۰/۰۰۰۱

در جدول ۳ مشخص است که مقدار F در سطح $0/0001$ از نظر آماری معنادار بوده و لذا می‌توان گفت که بین گروه‌های کنترل و آزمایش، حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت، از آزمون تفاوت میانگین‌های LSD استفاده گردید که نتایج آن‌ها در جدول ۴ و ۵ آمده است.

جدول ۴- نتایج آزمون LSD برای نمره‌های رضایت زناشویی بین گروه‌ها

مرحله آزمایشی	گروه‌های پژوهش	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
پیش‌آزمون	گروه اسلامی و گروه کلاسیک	۰/۱۷۱	۰/۵۷۳
	گروه اسلامی و کنترل	۴/۹۱۵	۰/۱۶۷
	گروه کلاسیک و کنترل	۴/۷۴۴	۰/۱۵۹
پس‌آزمون	گروه اسلامی و گروه کلاسیک	۱۱/۱۸۸	۰/۰۰۱
	گروه اسلامی و کنترل	۴۱/۵۰۷	۰/۰۰۰۱
	گروه کلاسیک و کنترل	۳۰/۳۱۹	۰/۰۰۰۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که در مرحله‌ی پیش‌آزمون بین نمره‌های گروه کنترل و دو گروه آزمایشی تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما در مرحله پس‌آزمون مشخص است که اولاً نمرات گروه کنترل با هر دو گروه آزمایش تفاوت معنادار داشته و نمرات هر دو گروه نسبت به گروه کنترل افزایش داشته است، ثانیاً نمره‌های گروه آموزش اسلامی در پس‌آزمون با نمره‌های گروه آموزش کلاسیک تفاوت داشته و این روش به طور معناداری باعث افزایش بیشتر نمره‌های رضایت زناشویی نسبت به گروه آموزشی دیگر شده است.

جدول ۵- نتایج آزمون LSD برای نمره‌های گذشت بین گروه‌ها

مرحله آزمایشی	گروه‌های پژوهش	تفاوت میانگین‌ها	سطح معناداری
پیش‌آزمون	گروه اسلامی و گروه کلاسیک	۵/۵۵۲	۰/۴۱۶
	گروه اسلامی و کنترل	۶/۶۶۴	۰/۳۶۷
	گروه کلاسیک و کنترل	۱/۱۰۳	۰/۸۱۹
پس‌آزمون	گروه اسلامی و گروه کلاسیک	۲۳/۱۳۷	۰/۰۰۰۱
	گروه اسلامی و کنترل	۳۵/۵۴۳	۰/۰۰۰۱
	گروه کلاسیک و کنترل	۱۳/۴۰۶	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که در مرحله‌ی پیش‌آزمون بین نمره‌های گروه کنترل و دو گروه آزمایشی تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما در مرحله‌ی پس‌آزمون مشخص است که اولاً نمره‌های گروه کنترل با هر دو گروه آزمایش تفاوت معنادار داشته و نمره‌های هر دو گروه نسبت به گروه کنترل افزایش داشته است، ثانیاً نمره‌های گروه آموزش اسلامی در پس‌آزمون با نمره‌های گروه آموزش کلاسیک تفاوت داشته و این روش به‌طور معناداری باعث افزایش بیشتر نمره‌های گذشت نسبت به گروه آموزشی دیگر شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش مقایسه‌ی دو روش آموزش به شیوه‌ی کلاسیک تئوری انتخاب و آموزش به شیوه‌ی تئوری انتخاب بر اساس آموزه‌های اسلامی بر رضایت زناشویی و گذشت بود. یافته‌ها نشان داد که اولاً نمره‌های رضایت زناشویی با آموزش به شیوه تئوری انتخاب، از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون و نسبت به گروه کنترل به‌طور معناداری افزایش یافته است. به‌عبارت‌دیگر این نتایج تأیید می‌کنند که آموزش به شیوه‌ی تئوری انتخاب موجب افزایش رضایت زناشویی خواهد شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های وزیری، ۱۳۹۴؛ برومند و همکاران، ۲۰۱۳، جلدکار، نجفی و ستوده، ۱۳۹۳؛ بخارایی، ۱۳۸۵؛ دربای، ۱۳۸۶؛ فرحبخش و همکاران، ۱۳۸۵ و شریعت زاده، تبریزی و احقر، ۱۳۹۲؛ حدیده‌ای، ۱۳۹۴؛ خوشمنش و علیزاده فرد، ۱۳۹۳ همسو بوده و مجدداً اثربخشی آن تأیید می‌گردد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که روش‌های آموزشی در این تئوری، افراد را متوجه خود و وضعیت کنونی‌شان نموده و اینکه این شرایط را خود انتخاب کرده‌اند، پس باید مسئولیت آن را بپذیرند. این روش درمانی، افراد را مسئول بار می‌آورد و افراد یاد می‌گیرند که تفکر، رفتار و احساسی که تجربه می‌کنند، تحت کنترل خودشان است. همان‌طور که نزو^۱ (۲۰۰۴) اظهار داشته، استفاده از جهت‌گیری حل مسئله باعث می‌شود تا افراد مشکلات را به‌صورت یک چالش دیده و بدون اینکه دچار فشار روانی شدید شوند، مشکلات روزمره خود را حل کنند. همچنین می‌توان گفت لازمه‌ی حل مسئله بر مبنای نیازهای بنیادین، بحث و گفت‌وگوی متقابل درباره‌ی مشکلات به وجود آمده است. الگوی ارتباط سازنده‌ی متقابل در روابط زوجین، نوعی الگوی ارتباطی است که در آن زن و شوهر سعی کنند در مورد مشکل و مسئله‌ای که در حین ارتباط برای آن‌ها به‌وجود می‌آید، گفت‌وگو کنند، احساساتشان را نسبت به هم ابراز و راه‌حلی برای مشکلاتشان پیدا نمایند (سانفورد^۲، ۲۰۱۰). با آموزش شیوه‌ی حل مسئله، آن‌ها می‌توانند در مورد راه‌حل‌های سازنده‌تر مشکلات خود به‌جای اجتناب، مذاکره کنند و درصدد حل آن‌ها برآیند (نزو، ۲۰۰۴؛ گلاسر، ۱۹۹۸). لذا به نظر می‌رسد فنون زوج‌درمانی گلاسر تقریباً با فنون و روش‌های مهارت حل مسئله

^۱ Nezu, A. M

^۲ Sanford. K.

هماهنگ است. با آموزش روش حل مسئله، زوجها درمی‌یابند که نیازهای متضادی دارند و بر این اساس به جای عقب‌نشینی در روابط درصدد یافتن راه‌حلی برای آن برمی‌آیند. آموزش حل مسئله بر مبنای نیازهای بنیادین نظریه‌ی انتخاب می‌تواند به زوجها کمک کند تا مشکلات ارتباطی خود را به شیوه‌ی مؤثری حل نمایند و از زندگی مشترک لذت بیشتری ببرند. آموزش حل مسئله به شیوه‌ی تئوری انتخاب باعث می‌شود تا زوجها به مسؤولیت‌های خویش در قبال تغییرات آگاه شوند.

در واقع، هرگاه در موقعیتی خاص، الزامات و نیازهای محیطی و قدرت تصمیم‌گیری در توازن نباشند، افرادی که کنترل درونی دارند سطح استرس بالایی ادراک نمی‌کنند (پارکز، ۱۹۹۱). لازاروس و فولکمن^۲ (۱۹۸۴) عقیده دارند هرگاه افراد با منبع کنترل درونی بر این باور باشند که می‌توانند نتایج رویدادها را تحت کنترل داشته باشند، در مقایسه با افرادی که منبع کنترل بیرونی دارند، از راهبردهای مقابله‌ای معطوف به حل مسئله استفاده خواهند کرد. در برخی از رویکردهای درمانی، نظیر آنچه گلاسر مطرح کرده است بر مفاهیمی چون کنترل درونی، مسؤولیت‌پذیری و انتخاب تأکید می‌شود که می‌توانند بر راهبردهای کنار آمدن و منبع کنترل افراد تأثیر بگذارد.

آموزش اصول نظریه‌ی انتخاب، با آگاهی دادن به همسران در مورد شدت نیازهای آنان و ایجاد حس مسؤولیت در افراد برای ارضای نیازهای خود می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه داشته باشد. در نتیجه می‌توان این‌گونه بیان نمود که آموزش تئوری انتخاب از طریق معرفی پنج نیاز اساسی و راه‌های ارضای درست آن‌ها توانسته بر ایجاد و بهبود روابط صمیمانه و به تبع آن برافزایش رضایت زناشویی زنان متأهل تأثیرگذار باشد.

همچنین هدف زوج‌درمانی گلاسر کاهش روان‌شناسی کنترل خارجی و رشد روان‌شناسی کنترل داخل است. هدف آن است که زوجین نیاز به کنترل همسر را در خود کاهش دهند و بیشتر به کنترل خود بپردازند (گلاسر، ۱۹۹۸ و ۲۰۰۰). در نظریه‌ی گلاسر بر انتخاب رفتار توسط فرد تأکید بسیاری شده است. زمانی که یک یا هر دو زوج به این باور برسند که کنترل رفتار آن‌ها در اختیار خودشان است و هرکسی باید برای حفظ زندگی زناشویی خود تلاش کند و به آن عمل کنند به طرز معجزه‌آسایی روابط آن‌ها بهبود خواهد یافت و رضایت زناشویی زوجین افزایش خواهد یافت. پس نتیجه‌ی این فرضیه با نتایج پژوهش‌های فوق به‌طور ضمنی همخوان است. بدین معنا که آموزش تئوری انتخاب از طریق رشد روان‌شناسی کنترل درونی و انتخاب‌های بهتر و تمرکز و کنترل اعضا بر رفتار خویش باعث افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل شده است.

همچنین یافته‌ها نشان داد که نمره‌های گذشت با آموزش به شیوه‌ی تئوری انتخاب، از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون و نسبت به گروه کنترل به‌طور معناداری افزایش یافته است. به عبارت دیگر این نتایج تأیید می‌کنند که آموزش به شیوه‌ی تئوری انتخاب موجب افزایش گذشت خواهد شد. این

^۱ Parkes, K

^۲ Lazarus, R. S., & Folkman, S

یافته با نتایج پژوهش‌های حدیده‌ای، ۱۳۹۴؛ خوشمنش و علیزاده فرد، ۱۳۹۳ همسو بوده و مجدداً اثربخشی آن تأیید می‌گردد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که روابط بین فرد خطاکار و رنجیده، بر فرآیند گذشت تأثیر زیادی دارد. از جمله اینکه افرادی که ارتباط بسیار نزدیک با هم دارند، تمایل فراوانی به گذشت از خطاهای یکدیگر دارند، چون انگیزه‌ی بیشتری برای حفظ این روابط دارند (مثل زن و شوهر). پس حفظ رابطه از جمله عوامل تسهیل‌کننده‌ی گذشت در افراد با رضایت زناشویی بالا است. (باسکین و انرایت^۱، ۲۰۰۴).

مجدداً یادآور می‌شویم که یکی از مباحث مهم در تئوری انتخاب کنترل درونی است. کنترل درونی می‌تواند الگوهای رفتاری را تغییر داده و به احساس بهتر فرد نسبت به شریک خود کمک کند. می‌تواند در مورد رفتارهای منفی شریک از عواطف منفی فرد کاسته و افزایش عواطف مثبت را موجب شود. همچنین برای تسهیل عامل گذشت، عامل مسئولیت‌پذیری بسیار ضروری است و باعث می‌شود که فرد از سرزنش کردن دست بکشد و مسئولیت عمل خود را بپذیرد. در جریان فرآیند گذشت، با نگرش پشیمانی از سوی همسر مواجه شده، احساسات و نگرش‌های او را درک کرده و سعی می‌شود تا در احساسات او همانندی یا شراکت حاصل شود. در نتیجه با ایجاد حس مسئولیت و لزوم تغییر در رفتار و انتخاب رفتارهای مناسب، شرایط برای گذشت زوجین فراهم می‌گردد. از دیگر آموزه‌های اصلی تئوری انتخاب، مسئولیت‌پذیری و داشتن یک زندگی مسئولانه است که می‌تواند بر راهبردهای کنار آمدن و منبع کنترل افراد تأثیر بگذارد. پس نتیجه می‌گیریم افراد تحت تأثیر آموزش تئوری انتخاب، مسئولیت بیشتری در قبال رفتار منفی همسر یافته و این باعث کاهش خشم نسبت به وی و افزایش گذشت در زندگی زناشویی می‌شود.

به‌علاوه، تئوری انتخاب با فراهم کردن جوی بدون تهدید به همراه توجه مثبت غیرمشروط برای بیان احساسات فروخورده‌ی خشم و رنجش طرفین فرصتی برای تکمیل گشتالت‌های ناقص فراهم می‌کند. در طول این پردازش شناختی افراد قادر می‌شوند تا نقش خود را در از دست دادن این رابطه مورد ارزیابی قرار دهند؛ افکار مطلق انگارانه را کنار گذاشته و فرد می‌تواند وارد دنیای پدیداری دیگری شده و او را مانند خود در نظر بگیرد. گذشت می‌تواند تعاملات منفی زوجین را از بین برده و آن‌ها را در اتحادی دوباره به هم نزدیک کند. نتیجه‌ی چینی اتحادی افزایش رضایت از زندگی مشترک و تلاشی منطقی برای از بین بردن تعارضات اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که در نتیجه آن زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیافته و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روانی، در نسل‌های بعدی هم تداوم یابد (ورثینگتون^۲، ۲۰۰۵).

از دیگر سو مهم‌ترین هدف و یافته‌ی این پژوهش مقایسه‌ی روش درمان تئوری انتخاب به‌صورت کلاسیک و روش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بود. نتایج نشان داد که اگرچه هر دو روش

^۱ Baskin, T., Enright, R.

^۲ Worthington

منجر به افزایش رضایت زناشویی و گذشت شده بود، اما روش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی به طور معناداری مؤثرتر بوده و افزایش نمرات افراد در این گروه بیشتر بوده است.

این یافته نشان می‌دهد که اگر آموزش بر پایه آموزه‌های اسلامی صورت گیرد اثربخشی روش را بیش از پیش می‌گرداند. به عبارت دیگر نشان می‌دهد که باورهای دینی موجب استحکام روابط خانوادگی می‌گردد. این یافته با سایر پژوهش‌هایی که در زمینه‌ی ارتباط باورهای دینی و روابط خانوادگی انجام شده کاملاً همسو است. برای مثال اثربخشی دین‌داری در رضایت زناشویی در تحقیقات احمدی، فتحی‌آشتیانی و عرب نیا (۱۳۸۵)؛ دانش (۱۳۸۹) و حیدری (۱۳۸۷) مورد تأیید قرار گرفته است. ویلیامز و لاور^۱ (۲۰۰۳) نیز از جمله عوامل رضایت زناشویی بر تجانس مذهبی زوجین تأکید کرده‌اند. دادلی و کوسینکی^۲ (۲۰۰۶) به بررسی رابطه‌ی ایدئولوژی مذهبی و رضایت زناشویی پرداختند که نتایج تحقیقات آن‌ها همبستگی قوی بین این دو را نشان داد. پری^۳ (۲۰۰۶) به بررسی عملکرد دینی و زندگی خانوادگی در آسیا پرداخت. او نیز ارتباط قوی بین اعتقادات مذهبی و رضایت زناشویی یافت. روبینسون و بلنتون^۴ (۲۰۰۵) عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی را بررسی نموده و دریافتند که جهت‌گیری مذهبی بر صمیمیت، تعهد و ارتباط زناشویی تأثیر مستقیم دارد.

در تبیین این یافته می‌توان چنین بحث نمود که مذهب سیستم سازمان‌یافته‌ای از باورها و ارزش‌های اخلاقی و مشارکت در جامعه‌ی دینی برای اعتقاد راسخ‌تر به خدا یا یک قدرت برتر است. باورهای مذهبی موجب می‌شود تا فرد با اتصال به یک قدرت نامتناهی از مشکلات و مسائل زندگی نهراسد و این باور شیوه‌ی مؤثری برای مقابله با مصائب و تجارب دردناک است که در زمان مشکلات و ناراحتی‌ها بر چگونگی روابط انسانی اثر می‌گذارند. آموزه‌های دینی سبب می‌شود تا افراد یک خانواده در روابط متقابل با یکدیگر تنها بر نیازها و درخواست‌های خود تمرکز نکرده و حفظ حریم و استحکام خانواده را به‌مثابه‌ی عمل به یک تکلیف دینی بدانند. در این مسیر توقع از همسر و تعهد در عمل به رفتار درست به حداکثر خواهد رسید زیرا دلیل و چرایی رفتار از حیطه‌ی روابط متقابل بشری فراتر رفته و در حوزه‌ی ارتباط فرد با خدا قرار می‌گیرد؛ بنابراین ناامیدی، توقع، انتقام و خشم جایی در این مجموعه نداشته و فرد شاهد و نتیجه‌بخش رفتارهای خود را خدا می‌بیند. ایمان به خدا موجب تغییر نگرش فرد نه‌تنها نسبت به مشکلات فردی و خانوادگی بلکه نسبت به کل عالم هستی می‌شود. در این حالت آرامش و انسجام عامل پایداری و ثبات رفتار بین فردی گشته و این بهبود عملکرد نه‌تنها در خانواده که در زندگی فرد دیده خواهد شد. در واقع آموزه‌های دینی موجب کاهش تنیدگی‌های وجودی و فردی شده و به زندگی معنا می‌بخشد. در چنین وضعیتی اساساً گذشت معنایی تازه و نو خواهد یافت به شکلی که دلیلی برای عدم گذشت یا انتقام باقی نمی‌ماند. ایمان به

^۱ Williams, L.M. & Lawler, M.G.

^۲ Dudley, M. & Kosinski, F.

^۳ Perry, G.

^۴ Robinson, L. & Blanton, P.

خدا و روز جزا سبب می‌شود که فرد همواره جهان را در محضر دادگستری عادل مشاهده نماید و باور به جهان عادل نیز موجب کاهش عکس‌العمل‌های هیجانی و نامعقول خواهد شد. همچنین از دیگر تأثیرات باورهای دینی، افزایش تحمل انسان در مقابل مشکلات زندگی است. انسان دینی می‌داند که امتحان، سنت الهی است (سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۵۴). پس مواجهه با مشکلات را فرصتی برای عمل می‌داند و آن‌ها را به‌خوبی مدیریت کرده و تحمل می‌نماید. عقاید و اعمال مذهبی از لحاظ درون‌فردی، فرد را قادر می‌سازد که از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی خشم خود را کنترل کرده و به او کمک می‌کند تا مسؤلیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد. از لحاظ بین‌فردی، اعمال مذهبی شرایطی ایجاد می‌کند که فرد در هنگام خشم به خدا توجه نموده و حمایتی برای هر دو زوج ایجاد می‌کند تا از تعارض با یکدیگر اجتناب کنند، ارتباط با خدا یک نقش تعاملی و جبرانی در رابطه با روابط زناشویی دارد.

با توجه به آنچه بیان شد و تأثیری که دین در رفتار و عملکرد افراد دارد و هویت دینی مردم کشور ما، پرداختن به مهارت‌های ارتباطی و آموزش‌هایی با رویکرد اسلامی برای زوجین ضروری به نظر می‌رسد. می‌توان با یادآوری آیات قرآن و احادیث پیامبر و ائمه که سرشار از توصیه‌های کارآمد هستند و متناسب با عصر حاضر می‌توان آموزش‌هایی را طراحی نمود تا پاسخگوی نیازهای آن‌ها باشد.

منابع

- احتشام زاده، پ؛ مکوندی، ب و باقری، ا. (۱۳۸۸) رابطه بخشودگی، کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آن‌ها، مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۴ (۱۲)، ۱۳۶-۱۳۳.
- احمدی، خ؛ فتحی‌آشتیانی، ع و عرب نیا، ع. (۱۳۸۸). بررسی رابطه‌ی بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی، فصلنامه‌ی خانواده‌پژوهی، ۲(۵)، ۶۷-۵۶.
- میری، م؛ آقامحمدیان شعراف، ح؛ و کیمیایی، ع. (۱۳۹۱). اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی گروهی بر منبع کنترل و راهبردهای مقابله‌ای، اندیشه و رفتار، ۶(۲۴)، ۶۸-۵۹.
- بخارایی، س. (۱۳۸۴). اثربخشی رویکرد مشاوره واقعیت‌درمانی گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی زنان خانه‌دار منطقه ۵ تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه الزهرا.
- پاشا، غ؛ و امینی، س. (۱۳۸۷). تأثیر واقعیت‌درمانی بر امید به زندگی و اضطراب همسران شهدا، یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۳(۹)، ۵۱-۳۷.
- جلدکار، ث؛ نجفی، م و ستوده، ن. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر انعطاف‌پذیری و رضایت زناشویی، پژوهش‌های مشاوره، ۱۳(۵۲)، ۲۳-۳۶.

حدیده ئی، م. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر، دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی. حسین پور، م.؛ درویشی، ط؛ و سودانی، م. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری به شیوه واقعیت‌درمانی گلاسر بر کاهش بحران هویت دانش‌آموزان. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۵(۱۳)، ۹۷-۱۰۶.

حسینی، د. (۱۳۸۸). روابط سالم در خانواده، قم: انتشارات باغ کتاب. حیدری، م. (۱۳۸۷). دین‌داری و رضامندی خانوادگی. قم: انتشارات مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

خسروی، ز؛ بلیاد، م؛ ناهید پور، ف و آزادی، ش. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی، بخشش و تعارضات زناشویی در زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ی شهر کرج، فصلنامه جامعه‌شناسی زنان، ۲(۳)، ۶۱-۷۹.

خوشمنش، ا، عزیززاده فرد، س. (۱۳۹۳). اثر آموزش تئوری انتخاب بر رضایت زناشویی و گذشت زنان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام نور.

دربای، م. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت‌درمانی برافزایش صمیمیت زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه علوم پزشکی وتوان بخشی.

رضازاده، س. م. ر. (۱۳۸۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی دانشجویان. دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر، ۵، ۳۴-۵۰.

سایپینگتون، ا. (۱۹۹۴). بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسن شاهی بروانی، (۱۲۹۲)، تهران: نشر روان.

سلیمانیان، ع. ا. (۱۳۷۳). بررسی تأثیرات تفکرات غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی بر رضامندی زناشویی دانشجویان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده، علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تربیت معلم.

شریعت‌زاده، م؛ تبریزی، م و احقر، ق. (۱۳۹۲). اثربخشی نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش تمایز یافتگی و صمیمیت دانشجویان متأهل، فصلنامه دانش و تندرستی، ۸(۳)، ۸۹-۹۳.

صاحبی، ع. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی بر افزایش عزت‌نفس و کانون مهار درونی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر مشهد، مجله اصول بهداشت روانی، ۱۴(۲)، ۵۴-۱۸۰.

صفاری‌نیا، مجید. (۱۳۹۱). آزمون‌های روان‌شناسی اجتماعی و شخصیت، تهران: انتشارات ارجمند.

- صلاحی، ا؛ صادقی، م؛ بهرامی، ف و شریفی، م. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی، مجله مطالعات روان‌شناختی، ۲(۶)، ۱۴۰-۱۱۵.
- دانش، عصمت (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌انداز اسلامی، مطالعات روان‌شناختی؛ ۶(۲).
- فرحبخش، ک. (۱۳۸۳). مقایسه میزان اثربخشی فنون زوج‌درمانی نظریه الیس و گلاسر و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی. پایان‌نامه دکتر، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- کارخانه‌چی، م؛ احدی، ح؛ و حاتمی، ح. (۱۳۸۹). اثر آموزش واقعیت‌درمانی بر شادکامی دختران. مجله روان‌شناسی معاصر، ۵، ویژه‌نامه، ۶۳۸-۶۳۶.
- فارسانی، ذ؛ احمدی، آ و فاتحی زاده، م. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و رضایت زناشویی زنان متأهل روستاهای شهرستان فارس، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۲، ۳۸۷-۳۷۳.
- گلسر، و. (۱۹۹۸). تئوری انتخاب. ترجمه علی صاحبی. ۱۳۹۰. تهران: انتشارات سایه سخن.
- منجری، ف؛ شفیق آبادی، ع و سودانی، م. (۱۳۹۱). بررسی اثر ارتباط اسلامی و نگرش‌های مذهبی بر بهبود رضایت زناشویی، مجله تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۱۰(۱)، ۲۲(۱)، ۳۷-۳۰.
- مرادی شهریابک، ف؛ قنبری هاشم‌آبادی، ب؛ و آقا محمدیان شعراف، ح. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت‌نفس دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. مطالعات روان‌شناسی تربیتی، ۱۱(۲)، ۲۳۸-۲۲۷.
- موسوی اصل، ج. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر مسئولیت‌پذیری و عزت‌نفس دانشجویان دختر مرکز تربیت معلم حضرت فاطمه زهرا (س)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات اهواز.
- نیکویی، م؛ و سیف، س. (۱۳۸۲). بررسی رابطه دین‌داری با رضایت زناشویی، مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۱، ۷۹-۶۱.
- وزیری، مژده. (۱۳۹۴). پیش‌بینی رضایت زناشویی زوج‌ها بر اساس نیازهای اساسی آن‌ها، رویش روان‌شناسی، ۴(۱۲)، ۸۷-۹۶.

Baskin, T., Enright, R. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 84, 12-79.

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

Burpee, L. C. & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development* 12(1), 43- 51.

Casstevens, W. J. (2010). Using reality therapy and choice theory in health and wellness program development within psychiatric psychosocial rehabilitation agencies. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 2, 55-58.

Dudley, M. & Kosinski, F. (2006). Religiosity and marital satisfaction: A research note. *Review of Religiousresearch*.vol 32(1): 78-86.

Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.

Finch am, F. D., & Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239-251.

Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.

Gilchrist Banks, S. (2011). Using choice theory to enhance student achievement. Alexandria, VA: American School Counselor Association.

Glasser, W. (2000). *Counseling with Choice Theory: The New Reality Therapy*, New York: HarperCollins.

Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal and coping*. NewYork: Springer.

Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of personality*, 73(5), 1237-1266.

Magyar, G. M. (2001). *Violating the sacred: An initial study of desecration in romantic relationship among college students and its implications for mental and physical health*. Master dissertation, Bowling Green State University.

Masters, W. H., Johnson, V. E., översättning, S., & Lisper, H. O. (1982). *Homosexuality in perspective*. *Cognitive Behaviour Therapy*, 11(1), 54-56...

McCullough, Michael E. (2001). "Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?" *Current Directions in Psychological Science* 10(6):194–197.

McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540.

Miller, A. J., & Worthington Jr, E. L. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 12-23.

Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983.

Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior therapy revisited. *Behavior therapy*, 35, 1-33.

Olson, D. H., Fournier, D. G. and Druckman, J. M. (1986). *Counselor's Manual for Prepared- Enrich*. (rev. ed.), Minneapolis, MN: PREPARE-ENRICH, Inc.

Parkes, K. (1991). Locus of control as a moderator. *The British Journal of Psychology*, 82, 291-312.

Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401.

Perry, G. (2006). Family Life, Religion and Religious Practice in an Asian Adventist Context Part I: The People and Their Religious Practice: *Journal info*, 9(71), 875-893.

Peterson, A. V., Chang, C., Collins, P. L. (1998). The effects of reality therapy and choice theory training on self-concept among Taiwanese university students. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 20(1), 79-83.

Portman, A. R. (2005). Women's work and divorce: A matter of anticipation? A research note. *European Sociological Review*, 21(3), 301-309.

Robinson, L. & Blanton, P. (2005). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relation*, 42(1): 38-45.

Sanford, K. (2010). Assessing conflict communication in couples comparing the validity of self-report, partner-report, and observer ratings. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 165-174.

Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (2000). Marital satisfaction and spousal cost-infliction. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 917-928.

Williams, L.M. & Lawler, M.G. (2003). Marital Satisfaction and Religious Heterogamy, A Comparison of Interchurch and Same-Church Individuals. *Journal of Family Issues*, 24(8), 1070-1092.

Williams, K., Sassler, S., & Nicholson, L. M. (2008). For better or for worse? The consequences of marriage and cohabitation for single mothers. *Social Forces*, 86(4), 1481-1511.

Worthington Jr, E. L. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015. *Handbook of forgiveness*, 557-73.

Wubbolding, R. E. & Brickell, J. (2013). Resources for Teaching and Learning Choice Theory and Reality. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 1, 51-58.

