

## مقایسه اثربخشی یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد بر صمیمیت زناشویی زنان

سیده ساناز سعیدی<sup>۱\*</sup>، مهرناز علی اکبری<sup>۲</sup>، مهدیه رحمانیان<sup>۳</sup>

## چکیده

**مقدمه:** رابطه زناشویی که اساس روابط خانوادگی و تربیت نسل‌های آینده است، به عنوان مهم‌ترین رابطه انسانی تلقی می‌شود. هدف از انجام این پژوهش مقایسه اثربخشی یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد بر صمیمیت زناشویی زنان بود.

**روش پژوهش:** این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون\_پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری بود. جامعه آماری زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره ندای درون در خرداد و تیر ماه سال ۱۴۰۰ بودند که از میان آنها تعداد ۴۵ زن به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش ۱، آموزش تئوری انتخاب به روش عادی را در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و گروه آزمایش ۲، یادگیری خرد تئوری انتخاب را در ۸ جلسه ۱۵ دقیقه‌ای دریافت کردند و گروه گواه تا پایان پژوهش مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار پژوهش پرسشنامه صمیمیت زناشویی اولیاء و همکاران (۱۳۸۵) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد بر افزایش صمیمیت زناشویی زنان اثربخش است ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد با تغییر رفتار از طریق انتخاب اعمال رفتاری مفید و سازنده، حق انتخاب و رفتارهای مطلوب به گونه‌ای سازنده منجر به ارتقای صمیمیت زناشویی زنان می‌شود.

**کلیدواژه‌گان:** تئوری انتخاب، صمیمیت زناشویی، طلاق، یادگیری خرد

**تاریخ پذیرش نهایی:**

**تاریخ دریافت:**

**استناد:** سعیدی سیده ساناز، علی اکبری مهرناز، رحمانیان مهدیه. مقایسه اثربخشی یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد بر صمیمیت زناشویی زنان، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۲؛ ۱۳(۳): ۱۶۰-۱۴۸

۱- دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، واحد پردیس دانشگاه تهران، تهران، ایران

sanaz.saeedi@outlook.com, Tel: 09128866898

۲- استاد تمام، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران

۳- استادیار، روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

© حقوق برای مؤلف (آن) محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد در خانواده و بهداشت تحت مجوز کرییتیو کامنز (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده غیر تجاری تنها در صورتی مجاز

است که به اثر اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد.



## مقدمه:

خانواده نخستین نهاد طبیعی و اجتماعی، همانند پیکره‌ای قدرتمند عملکردهای اجتماعی، فیزیکی و روانی اعضایش را تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند جهت تسریع رشد روانی-اجتماعی اعضاء خود، ایجاد ثبات شخصی و نیز محافظت از ساختار خود به عنوان یک کل تلقی گردد (۱). صمیمیت مفهومی پویا در ارتباطات انسانی و به ویژه در روابط زوجی می‌باشد که به معنای باز بودن و عدم بازداری در روابط و نزدیکی دو یا چند فرد در ابعاد گوناگون هیجانی، منطقی و عملکردی است (۲). صمیمیت زناشویی به معنای نزدیکی، تشابه و رابطه صمیمانه با همسر، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت یکدیگر، رفتارهای عاطفی مانند نوازش کردن و اشتراک گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها است که فرایندی تعاملی همراه با شناخت، درک، پذیرش، همدلی، قدردانی و پذیرش محسوب می‌شود (۳). صمیمیت زناشویی نشان‌دهنده کیفیت تعامل زوجین است که طی آن هر یک از زوجین رفتارهای مناسب و متقابلی جهت حفظ راحتی و نزدیکی با طرف مقابل انجام می‌دهد (۴). علاوه بر این، به نظر می‌رسد افرادی که ترس از صمیمیت دارند، به دلیل عدم تجربیات درونی اعم از افکار و احساسات و عواطف که می‌توانند منبع اضطرابی داشته باشند، نه درک می‌شوند و نه درک می‌کنند (۵). صمیمیت سبب می‌شود افراد بخش‌های مهمی از خودشان را با دیگران سهیم شوند. در روابط صمیمانه‌ای که همدلی، صداقت، خودافشایی، اشتیاق، صراحت و وضوح رفتاری وجود دارد (۶)، افراد عموماً به شباهت‌هایی که با یکدیگر دارند پی برده، علاوه بر لذتی که فی‌نفسه در رابطه صمیمانه می‌برند، به پالایش روانی و تجربه حس همبستگی با دیگری نیز دست می‌یابند (۷)، اغلب به دنبال مشاوره برای مشکل زناشوییشان هستند، درحالیکه افزایش و بهبود صمیمیت اغلب یکی از اهداف زوج‌درمانی است و یکی از مداخله‌های درمانی مؤثر جهت ارتقاء صمیمیت زناشویی، یادگیری تئوری انتخاب است (۸).

تغییرات سریع در جهان به طور مداوم بر زندگی خصوصی و محیط کار تأثیر می‌گذارد. نیاز برای یادگیری سریع عاملی مهم برای بهبود زندگی همه افراد است. یادگیری خرد عبارت است از یک روش آموزشی آنلاین که از یک رویکرد آموزشی عملکرد محور که به لحاظ زمانی کوتاه (حداکثر ۱۵ دقیقه) است و در جهت ارائه مطالب آموزشی از ویدئوهای آموزشی با محتواهایی غنی و پربار، متون خلاصه شده، تصاویر گویا و محتوای صوتی استفاده می‌کند (۹). این رویکرد برای یادگیرندگانی که زمان زیادی را برای اختصاص دادن به یادگیری‌شان ندارند بسیار کاربردی است. دروس کوتاه این امکان را برای یادگیرندگان فراهم می‌نمایند که در یک زمان و با بیش‌ترین تمرکز هم کار کنند و هم یاد بگیرند. این که افراد در محل کارشان چند دقیقه را صرف یادگیری بکنند بسیار آسان‌تر از هنگامی است که یک ساعت کامل را به یادگیری بپردازند و پایبند به حضور در زمان و مکان مقرر باشند (۱۰). در واقع قطعات یادگیری، پاسخی هستند به متحمل کردن بار اطلاعاتی اضافی به یادگیرندگان، قطعات عصاره اطلاعات را می‌گیرند و اطلاعاتی که خاص بوده و مورد هدف می‌باشد را خارج می‌کنند تا یادگیرنده بتواند در زمان مورد نیاز خود به طور مؤثر از آن‌ها استفاده کنند. همچنین با کسانی که به جدید کردن اطلاعات نیاز دارند بدون این که مجبور باشند از میان اطلاعات بیشمار دست به انتخاب بزنند ارتباط برقرار می‌کند (۱۱). محتوای یادگیری خرد باید به طور مشارکتی همراه با یادگیرندگان تولید، جمع‌آوری و اصلاح شوند. مواد آموزشی می‌توانند به عنوان ابزاری برای تنظیم یا ارتباط با بخش‌های محتوای خرد به منظور هدایت توجه یادگیرندگان به موضوعات مهم به کار روند و امکان شناخت بیش‌تر موضوع درسی را فراهم نمایند. مواد آموزشی میان فرمت کوتاه و اطلاعات اضافی تعادل برقرار می‌کنند. به منظور اجتناب نمودن از اطلاعات اضافی، مواد یادگیری خرد باید فشرده و مختصر اما منسجم و قابل فهم باشند (۱۲).

با نگاهی به روش‌های مختلف درمان می‌توان گفت رویکردی که برای طیف گسترده‌ای از موضوعات و افراد قابل استفاده است، تئوری انتخاب است (۱۳). آموزش تئوری انتخاب، افراد را به مسئولیت‌پذیری دعوت نموده (۱۴) و به آنها کمک می‌کند تا با

پذیرش واقعیت و انتخاب‌های اخلاقی و مسئولانه، ارتباطات خود را بر اساس کنترل درونی کیفی ساخته و زندگی خود را به سوی شادکامی و سعادت هدایت نمایند (۱۵) و بر انتخاب‌هایی که افراد از طریق رفتارهایشان صورت می‌دهند تأکید زیادی دارد (۱۶). بر اساس نظریه انتخاب، هر انسانی از پنج نیاز اساسی برخوردار است که عبارتند از: عشق و احساس تعلق، قدرت، آزادی، تفریح و نیاز به بقاء (۱۷) و هر فرد زمانی می‌تواند احساس مسئولیت‌پذیری، توانمندی، اعتماد و احترام به خویشتن کند که بتواند نیازهای اساسی خود را به طور مؤثر برآورده سازد و باور نماید که سر رشته امور زندگی‌اش در دست خودش می‌باشد و می‌تواند شرایط بهتری برای خود فراهم سازد (۱۸). واقعیت‌درمانگران معتقدند که افراد رفتارهایی را نشان می‌دهند که راهی برای حل ناکامی ناشی از رابطه ناخوشایند است و بنابراین اگر کسی قصد استفاده از واقعیت‌درمانی را داشته باشد باید ابتدا با نظریه انتخاب آشنا باشد (۱۹). در این دیدگاه اعتقاد بر این است که کسانی که از احساس تنهایی و بی‌ارزشی رنج می‌برند، واقعیت را انکار می‌کنند و دچار ناخشنودی، افسردگی، اضطراب و عدم احساس مسئولیت می‌شوند (۲۰). در این راستا نتایج مطالعات قربان‌پور و همکاران نشان دادند که آموزش گروهی واقعیت‌درمانی بر بی‌ثباتی ازدواج و صمیمیت‌زنشویی در زوجین اثربخش است (۲۱). فرهادی و همکاران دریافتند که واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب منجر به افزایش صمیمت زنشویی زنان می‌شود (۲۲). زارعی و همکاران در پژوهش خود دریافتند که مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب در مقایسه با مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه گاتمن در افزایش صمیمیت‌زنشویی در زنان متأهل اثربخشی بیشتری دارد (۲۳). الیوز و الساید دریافتند که واقعیت‌درمانی، بهبود سازگاری زنشویی زنان را به همراه دارد (۲۴). پژوهش هندرسون و همکاران حاکی از اثربخشی واقعیت‌درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب در افزایش خودکنترلی و صمیمیت‌زنشویی افراد است (۲۵).

شناخت عوامل مؤثر در بهبود روابط زنشویی و مدیریت آن، یکی از روش‌های در خور توجه در حل مشکلات و افزایش سازگاری و صمیمیت زنشویی به شمار می‌رود. بنابراین شناخت این عوامل نه تنها به زوج درمانگر کمک می‌کند تا با شناختن این عوامل به ایجاد، تقویت و یا اصلاح آن‌ها پرداخته و به صمیمیت زنشویی دست یابند. از این رو، تاثیر نامطلوب مشکلات و سوء تفاهم در زندگی زوج‌ها و فرزندان، ضرورت شناخت و یافتن راه‌حل‌های مؤثر در بهبود صمیمیت زنشویی و جستجوی زمینه‌های جدید برای تحقیق درباره مشکلات و کاهش طلاق جهت استفاده محققان و درمانگران خانواده، از دلایلی هستند که اهمیت و ضرورت این پژوهش را نشان می‌دهد. همچنین مطالعه حاضر مسیر رفع خلأ دانش علمی و کاربردی را برای به‌کارگیری نتایج پژوهش‌های قبلی در قالبی کاربردی دنبال کرده و درصدد گشودن مسیرهای استفاده کاربردی بیشتر از نتایج مطالعات علمی با یکپارچه‌سازی نتایج آنها بوده است؛ بنابراین این پژوهش با توجه به خلأ دانش علمی به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا بین یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد بر صمیمیت‌زنشویی زنان تفاوت وجود دارد؟

### روش پژوهش:

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره ندای درون در خرداد و تیر ماه سال ۱۴۰۰ بودند که از میان آنها تعداد ۴۵ زن به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، حداقل تحصیلات دیپلم، کسب نمره پایین‌تر از خط برش در پرسشنامه صمیمیت‌زنشویی و ملاک‌های خروج عدم تمایل به همکاری در پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه بود. لازم به ذکر است در فرآیند پژوهش، ریزش نمونه وجود نداشت.

فرایند پژوهش به این صورت بود که در خرداد و تیر ماه سال ۱۴۰۰ پس از هماهنگی لازم با مسئولین مربوطه و مراجعه به مرکز مشاوره ندای درون تهران و همکاری مشاورین، زنانی که جهت دریافت خدمات مشاوره خانواده مراجعه کرده بودند شناسایی و جلسه توجیهی برای آنان برگزار شد سپس با بیان اهداف و روند اجرای پژوهش و توضیح این که جلسات مشاوره گروهی رایگان است، پرسشنامه صمیمیت زناشویی اجرا شد و از زنانی که نمره پایین تر از خط برش دریافت نموده و تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، ثبت نام به عمل آمد و با توجه به غربالگری بر اساس ملاک‌های ورود و خروج، نمونه‌گیری انجام شد، از اعضای شرکت‌کننده رضایت آگاهانه اخذ شد و شرکت‌کنندگان با روش تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. در همین جلسه پژوهشگران متعهد شدند تا پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز درمان موثرتر را دریافت نمایند. گروه آزمایش ۱، آموزش تئوری انتخاب به روش عادی را در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و گروه آزمایش ۲، یادگیری خرد تئوری انتخاب را در ۸ جلسه ۱۵ دقیقه‌ای توسط پژوهشگر در سالن آموزش مرکز مشاوره دریافت کردند و گروه گواه تا پایان پژوهش مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی توسط نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد. ابزار پژوهش:

**پرسشنامه صمیمیت زناشویی:** این پرسشنامه توسط اولیاء، فاتحی‌زاده و بهرامی در سال ۱۳۸۵ ساخته شده است و مشتمل بر ۸۵ سوال است که مقیاس آن طیف لیکرت است و در ۹ بعد صمیمیت زناشویی به ترتیب شامل: (صمیمیت عاطفی ۱۱ گزاره)، (صمیمیت عقلانی ۸ گزاره)، (صمیمیت بدنی ۶ گزاره) (صمیمیت اجتماعی\_تفریحی ۸ گزاره)، (صمیمیت ارتباطی ۱۱ گزاره)، (صمیمیت معنوی ۹ گزاره) (صمیمیت روانشناختی ۹ گزاره)، (صمیمیت جنسی ۸ گزاره) و (صمیمیت کلی ۱۵ گزاره) می‌باشد (۲۶). گزاره‌ها دارای درجه‌بندی با مقیاس لیکرت از همیشه تا هیچ وقت است و نمره فرد از طریق جمع نمرات گزینه‌ها به دست می‌آید. حداقل نمره در این آزمون ۸۷ و حداکثر ۳۴۸ می‌باشد و هرچه فرد نمره بیشتری کسب کند، نشانگر صمیمیت زناشویی بیشتر است. به منظور بررسی همزمان پرسشنامه صمیمیت زناشویی از مقیاس صمیمیت تامپسون و واکر استفاده گردیده است. نتایج نشان داد که همبستگی بین آزمون صمیمیت زناشویی و مقیاس تامپسون و واکر برابر ۰/۹۲ بود که در سطح ۰/۱ معنادار است ( $p < 0/001$ ,  $r = 0/92$ ). برای تعیین پایایی آن از آلفای کرونباخ استفاده شده است که آلفای کرونباخ کل آزمون ۰/۹۸ محاسبه شده است (۲۷).

یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی: برنامه اثربخشی یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی برگرفته از طرح آموزش تئوری انتخاب فرهادی و همکاران (۲۲) در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برگزار شد، خلاصه محتوای جلسات در جدول ۱، ارائه شده است.

#### جدول ۱: پروتکل یادگیری تئوری انتخاب

جلسات	رئوس مطالب
اول	اجرای پیش‌آزمون، برقراری ارتباط و آموزش مفاهیم روانشناسی کنترل درونی و بیرونی (برقراری ارتباط و آشنایی با شرکت‌کنندگان (معارفه)، بیان قواعد گروه و اهداف دوره، طرح سؤالات اساسی، آشنایی با اصول نظریه انتخاب و توضیح کاربرد روانشناسی کنترل درونی و بیرونی)
دوم	آموزش دنیای کیفی اهداف (شناخت دنیای کیفی و تصاویر درون آن و ارزیابی و سنجش دنیای کیفی).

سوم	آموزش هفت عادت مخرب ازدواج (ارزیابی میل به کنترل دیگران از سوی خود فرد، شناسایی و آموزش هفت عادت مخرب در زندگی زناشویی، آموزش نقش هفت عادت مخرب در روابط زناشویی).
چهار	آموزش هفت رفتار مهرورزی (آموزش ویژگی‌های روابط دوستانه و فرق آن با روابط زناشویی، آموزش هفت رفتار مهرورزی و رسیدن به خواسته‌ها).
پنج	آشنایی با پنج نیاز اساسی (آموزش پنج نیاز اساسی، کمک به افراد برای درک نیازهای اساسی).
شش	شناخت نیازهای اساسی همسر (ارزیابی سطح موردنیاز در بین زوجین، آگاه کردن زوجین از نیازهای یکدیگر، ارزیابی نیازهای زوجین توسط یکدیگر، آموزشی تفاوت نیازها در زوجین).
هفت	شناخت دایره حل (آموزش دایره فرضی حل، تشکیل و ترسیم دایره فرضی حل، مذاکره و توافق بر سر نحوه ارضای نیازها).
هشت	ارزیابی دایره حل و اخذ پس‌آزمون (ارزیابی دایره حل صورت گرفته، انجام دایره حل در جلسه مشاوره برای داوطلبان، کار بر روی نیازها، ارزیابی افراد در زمینه درک مفاهیم متقابل (نیازها، انتخاب رفتار، کنترل درونی و بیرونی، دنیای کیفی)، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری نهایی و ارائه پس‌آزمون

محتوای تئوری انتخاب به روش یادگیری خرد: تئوری انتخاب به روش یادگیری خرد به صورت آنلاین در هشت جلسه ۱۵ دقیقه‌ای با ارائه مطالب آموزشی از ویدئوهای آموزشی، متون خلاصه شده، تصاویر گویا و محتوای صوتی برگرفته از طرح آموزش تئوری انتخاب فرهادی و همکاران (۲۲) برگزار شد، خلاصه محتوای جلسات در جدول ۲، ارائه شده است.

#### جدول ۲: پروتکل تئوری انتخاب به روش یادگیری خرد

جلسات	رئوس مطالب
اول	اجرای پیش‌آزمون و آموزش مفاهیم روانشناسی کنترل درونی و بیرونی
دوم	سنجش دنیای مطلوب
سوم	ارائه ویدئو آموزشی هفت عادت مخرب ازدواج
چهار	ارائه ویدئو آموزشی هفت رفتار مهرورزی
پنج	ارائه تصاویر آموزش پنج نیاز اساسی
شش	آموزشی تفاوت نیازها در زوجین
هفت	ارائه ویدئو شناخت دایره حل تعارض‌ها
هشت	ارائه فایل صوتی ارزیابی دایره حل و اجرای پس‌آزمون

## یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن شرکت‌کنندگان در پژوهش ۳۸/۹ و انحراف معیار ۲/۱ بود. از میان شرکت‌کنندگان در پژوهش ۴۱/۶ تحصیلات دیپلم، ۳۳/۵ لیسانس، ۲۴/۹ کارشناس ارشد داشتند. توصیف متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: توصیف متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه و مرحله آزمون

متغیر	زمان	تئوری انتخاب به روش عادی				تئوری انتخاب به روش گروه گواه یادگیری خرد	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت	پیش‌آزمون	۱۴۴/۲۰	۹/۳۳	۱۴۵/۸۵	۹/۲۸	۱۴۴/۱۵	۹/۴۵
زناشویی	پس‌آزمون	۱۵۷/۱۱	۱۱/۴۱	۱۵۱/۵۰	۱۰/۶۴	۱۴۳/۷۲	۱۰/۲۵
پیگیری		۱۵۸/۵۵	۱۱/۷۶	۱۵۱/۰۱	۱۰/۹۳	۱۴۱/۹۸	۱۰/۳۲

جدول ۳، میانگین و انحراف معیار متغیر صمیمیت زناشویی برای مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را نشان می‌دهد که پس از آموزش یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد، نمرات گروه آزمایش تفاوت معنادار داشته است. همچنین آزمون کولموگروف اسمیرنوف که نشان می‌دهد فرض نرمال بودن برقرار است، برای متغیر صمیمیت زناشویی برقرار است ( $p > 0/05$ ). نتایج آزمون لون نشان داد که فرض همگنی واریانس نیز برای متغیر صمیمیت زناشویی ( $F=11/11$ ) برقرار است ( $p < 0/05$ ). آزمون ام‌باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس‌ها نشان داد که مقدار  $F$  آماره ام‌باکس برابر است با ۲/۴۲ که با توجه به سطح معناداری ۰/۰۹۵ معنادار نمی‌باشد و گویای همگنی ماتریس کوواریانس‌ها در میان گروه‌های مختلف متغیر وابسته می‌باشد. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴: تحلیل واریانس چند متغیره برای متغیر صمیمیت زناشویی

متغیر	نوع اثر	ارزش	آماره F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح	ضریب
				فرضیه	خطا	معناداری	اتا
صمیمیت زناشویی	اثر پیلایی	۰/۹۴۵	۳۱۵/۷۷۵	۲	۳۷	۰/۰۰۱	۰/۹۴۵

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، یافته‌های حاصل نشان داد که در متغیر پژوهش پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معنادار وجود دارد  $P < 0/05$  و  $(df=37 و 2)$  و  $F=315/775$  و  $(PillaisTrace= 0/94)$ . در ادامه برای درک دقیق‌تر و بررسی تاثیر جداگانه متغیر مستقل بر متغیر وابسته، از آزمون تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر درون گروهی استفاده شد.

**جدول ۵:** نتایج تحلیل واریانس با طرح اندازه‌گیری مکرر درون‌گروهی برای بررسی اثربخشی یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد بر صمیمیت‌زناشویی

گروه	منبع	مجموع	df	میانگین	F	سطح معنی‌داری
		مجذورات		مجذورات		
تئوری انتخاب به روش عادی	زمان	۹۸۷/۱۷	۱	۹۸۷/۱۷	۱۱۴/۴۶۰	۰/۰۰۰
زمان*گروه		۹۷۳/۲۰	۱	۹۷۳/۲۰	۸۲/۱۱۹	۰/۰۰۰
خطا		۶۲/۱۵۰	۱۸	۳/۴۵		
یادگیری خرد	زمان	۶۱۱/۶۷	۱	۶۱۱/۶۷	۸۳/۹۴	۰/۰۰۰
زمان*گروه		۳۹۱/۷۱	۱	۳۹۱/۷۱	۱۰۲/۳۵	۰/۰۰۰
خطا		۴۴/۸۵۰	۱۸	۲/۴۹		

نتایج جدول ۵ نشان داد که تغییرات به وجود آمده در گروه آزمایش در طول زمان در متغیر صمیمیت‌زناشویی ( $p < 0/005$ ) معنادار بودند. همچنین اندازه اثر نشان داد که تغییرات متغیر صمیمیت‌زناشویی، ناشی از اثر متقابل زمان و گروه بود؛ به این معنا که تغییرات در زمان و نیز در گروه‌ها رخ داده و این تغییرات به صورت مشترک، معنادار شده‌اند.

**جدول ۶:** نتایج آزمون تعدیل شده بنفرونی برای مقایسه زوجی میانگین صمیمیت‌زناشویی بر حسب رویکردهای آموزشی

گروه آزمایش ۱	گروه آزمایش ۲	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	معنی‌داری
تئوری انتخاب به روش عادی	گواه	۱۳/۳۹	۱/۱۶	۰/۰۰۱
تئوری انتخاب به روش یادگیری خرد	گواه	۷/۷۸	۰/۳۹	۰/۰۰۱
تئوری انتخاب به روش عادی	تئوری انتخاب به روش یادگیری خرد	۵/۶۱	۰/۷۷	۰/۰۰۸

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که آموزش تئوری انتخاب به روش عادی و تئوری انتخاب به روش یادگیری خرد در مقایسه با گروه گواه باعث افزایش صمیمیت‌زناشویی زنان شده است ( $p < 0/05$ ). همچنین میان اثربخشی دو روش تفاوت معنادار وجود ندارد ( $p > 0/05$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری:

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد بر افزایش صمیمیت‌زناشویی زنان انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که روش یادگیری تئوری انتخاب به روش عادی و یادگیری خرد بر افزایش صمیمیت‌زناشویی زنان اثربخش است بین اثربخشی دو روش تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته با نتایج مطالعات (۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴ و ۲۵) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که زوجینی که به جای توجه به نیازهای یکدیگر درصدد کنترل رفتار یکدیگر هستند، فضایی سرشار از انرژی منفی ایجاد می‌کنند؛ در نتیجه با کاهش صمیمیت میان آنها به مرور جذابیت رابطه زناشویی نیز کم می‌شود و در نتیجه مقدمات رفتارهایی مانند رابطه فرازناشویی و بی‌وفایی را برای تجربه مجدد صمیمیت اولیه فراهم می‌شود. با آموزش تئوری انتخاب به زنان می‌توان به کاهش رفتارهای کنترل‌گر زوجین کمک کرد که می‌تواند مانع شکل‌گیری الگوهای ارتباطی مخرب در رابطه زوجین شود. سرزنش و شکوه از رفتار یکدیگر معمولاً زمانی صورت می‌گیرد که یکی از هر دو زوج خود را عاری از مشکل و دیگری را عامل اصلی چالش‌های زناشویی پیش آمده می‌داند که این عامل با ایجاد الگوی تعقیب-گریز و سایر الگوهای مخرب موجب فاصله‌گیری زوجین می‌شود؛ در حالی که تلاش نکردن برای کنترل رفتار دیگری و قبول مسئولیت خود در بهبود کیفیت زندگی زناشویی به هر یک از زوجین فرصتی برای دیدن و شنیدن دیدگاه و نظر طرف مقابل می‌دهد (۲۵). همین دیده و شنیده شدن غیرقضاوتی فرصتی برای افزایش اعتماد و صمیمیت در رابطه زناشویی فراهم می‌کند. با در پیش گرفتن دیدگاه غیرقضاوتی و غیرکنترل‌کننده زوجین می‌توانند خود واقعی‌شان، نیازها و خواسته‌های خود را با یکدیگر مطرح کنند؛ در این صورت هر یک از آنها به این نتیجه خواهند رسید که عشق و محبتی که در زندگی‌شان وجود دارد، واقعی است و حاصل نقش‌کاذبی که در نتیجه کنترل یکدیگر مجبور به ایفای آن بودند، نیست (۲۳). از دیگر سو الگوهای ارتباطی و مهارتهای ارتباطی از جمله پیش‌بینی‌کننده‌های مهم صمیمیت‌زناشویی محسوب می‌شوند. نظریه گلسر با توضیح مفهوم رفتار کلی، به زوجین آموزش می‌دهد که هر چیزی که از انسان سر می‌زند یک رفتار است و افراد خودشان رفتارهای خود را انتخاب می‌کنند. در واقع بهترین راه درمان مشکلات زناشویی، تغییر رفتار از طریق انتخاب اعمال رفتاری مفید و سازنده است که می‌تواند وضعیت ارتباطی و صمیمیت زوجین را تغییر دهد. با توجه به اینکه داشتن نگاه واقع‌بینانه و نداشتن انتظار نابه‌جا نیز در نظریه انتخاب مورد تأکید است؛ آموزش آن باعث ایجاد کیفیت روابط و رضایت‌زناشویی زوج‌ها می‌شود. نکته مهم دیگر این است که صمیمیت زناشویی در طول زمان اتفاق می‌افتد و نیازمند شناخت زوج‌ها از یکدیگر و نیازهای یکدیگر است که در آموزش نظریه انتخاب نیز بر این نکته تأکید می‌شود. در مجموع نظریه انتخاب بیان می‌کند که چگونه می‌توان با تلاش برای متعادل ساختن نیازها انتخاب‌های رفتاری داشت (۲۴). در این پژوهش زنان آموختند تا به خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر توجه کنند و با استفاده از رفتارهای مهرورزی نیازهای خود و همسرشان را ارضا کنند. همچنین به زنان کمک شد تا با تکمیل کاربرگ‌های مربوط به هر مرحله از درمان، رفتارهای مهملکی را که تاکنون به‌کار می‌بردند مرور و ارزیابی کنند و تأثیر آن را بر روابط زناشویی خویش بسنجند. زنان با به‌کاربردن رفتارهای مهرورزانه مثل گوش دادن مؤثر، تشویق، احترام، اعتماد و پذیرش، توانستند ارتباط بهتری با یکدیگر برقرار کنند و در نتیجه تشویق شدند تا به این رفتارها ادامه دهند که خود موجب افزایش صمیمیت‌زناشویی شده است (۲۲). وقتی فرد متوجه شود که هر رفتاری را خودش انتخاب می‌کند لذا به حق انتخاب و قدرت انتخاب خود پی خواهد



برد و می‌تواند رفتارهای جدیدتر و مطلوبتری را انتخاب کند و به گونه‌ای سازنده‌تر در جهت ارتقای صمیمیت زناشویی خود در قالب انجام رفتارها و تعاملات مثبت‌تر و مطلوب‌تر گام برمی‌دارد. وقتی زوجین رفتارهای جدید و مطلوب را آگاهانه انتخاب کنند و الگوهای ارتباطی‌شان ارتقا یابد، ازدواج از یکنواختی بیرون می‌آید و در واقع دلزدگی و عدم تنوع زناشویی کم می‌شود؛ زیرا یکی از راه‌های کاهش دلزدگی، انجام کارها و رفتارهای تازه و مشارکتی و غیره منتظره زوجین برای همدیگر است که می‌توان این نکته را در همان مقوله نیاز به سرگرمی و تفریح گلسر گنجانید. در نتیجه با کاهش دلزدگی زوجین که تابع رفتارهای مطلوب مشترک آنها است میزان صمیمیت افزایش می‌یابد (۲۱).

### محدودیت پژوهش:

این پژوهش به مانند پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی می‌باشد. با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی نمونه زنان شهر تهران انجام گرفته است بنابراین بهتر است در تعمیم یافته‌ها احتیاط لازم به عمل آید. از دیگر محدودیت‌های پژوهش می‌توان به بُعد جنسیت اشاره کرد که به دلیل تک جنسیتی بودن اعضاء (زنان) امکان اثرگذاری آموزش در هر دو طرف رابطه میسر نبود که باید به آن توجه نمود. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های بیشتری در خصوص اثربخشی آموزش تئوری انتخاب در جهت شفاف شدن اثرات این رویکرد به جهت افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها انجام پذیرد و همچنین با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر اثربخش بودن تئوری انتخاب بر صمیمیت زناشویی روانشناختی پیشنهاد می‌گردد مشاوران زوج و خانواده در کلاس‌های آموزشی و جلسات مشاوره‌ای به منظور ترمیم و غنی‌سازی روابط زناشویی از آموزش تئوری انتخاب استفاده نمایند.

### سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه پیام‌نور واحد تهران جنوب است. بدین وسیله از کلیه شرکت‌کنندگان که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

### تعارض منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی در گزارش یافته‌های این پژوهش نداشتند.

### منابع

- 1 Bayerman S, Kleverson E. Family therapy and Self Differentiation in women with and without mental disorders. *Procedia social and Behavioral Sciences*. 2021; 2(11): 223-232. DOI: [10.1016/j.sbspro.2010.07.142](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.142)
- 2 Vahedi E. Predication of couple's affective intimacy on based self compassion, emotional dysregulation and early maladaptive schema. *Rooyesh*. 2021; 10(9):173-185. DOI: [20.1001.1.27834387.1400.1.1.1.4](https://doi.org/20.1001.1.27834387.1400.1.1.1.4)
- 3 Parlak S, Canel A. Children and families: Health and wellness instances of intimate partner violence (IPV) among the young in Turkey. *International Journal of the Whole Child*. 2021; 6(1): 57-75.

- 4 Moon K, Chung M, Hwang S. The Perceived Marital Intimacy of Spouses Directly Influences the Rehabilitation Motivation of Hospitalized Stroke Survivors. *Clinical Nursing Research*. 2021; 30(4): 502-510. DOI:[10.1177/1054773820924573](https://doi.org/10.1177/1054773820924573)
- 5 Ahramian A, Sudani M, Gholamzadeh Jafra M. The effectiveness of solution-oriented treatment on attitude towards marital infidelity and marital intimacy of married people, *Journal of Psychological Sciences*. 2021; 20(101): 811-799. DOI:[20.1001.1.17357462.1400.20.101.6.1](https://doi.org/20.1001.1.17357462.1400.20.101.6.1)
- 6 Labrecque T, & Whisman M. Extramarital Sex and Marital Dissolution: Does Identity of the Extramarital Partner Matter? *Journal of Family Process*. 2019; 59(3): 1308-1318, DOI: [10.1111/famp.12472](https://doi.org/10.1111/famp.12472)
- 7 Sehat N, Shafiabadi A, Aghaei A. The effectiveness of combined emotion-oriented and solution-oriented therapy on marital intimacy and couples' compatibility. *Cognitive Analytical Psychology Quarterly*. 2021; 12(46): 51-64. DOI:[20.1001.1.28222476.1400.12.46.5.6](https://doi.org/20.1001.1.28222476.1400.12.46.5.6)
- 8 Fath El-Zadeh N, Mirsifi Fard L, Kazemi M, Saadati N, Navabinejad S. The effectiveness of enriching married life based on choice theory on the quality of marital relationships and the intimacy of couples. *Applied Psychology Quarterly*. 2017; 11(4): 353-372. DOI:[20.1001.1.20084331.1396.11.4.3.6](https://doi.org/20.1001.1.20084331.1396.11.4.3.6)
- 9 Ebrahimi Dabbagh M, Zafar Heydarpour M. A review of the effects of microlearning on the level of learning. *Research in experimental science education*. 2021; 1(1): 1-8.
- 10 He Y, Wu G, Cai D, Hu X. Meta-path based graph contrastive learning for micro-video recommendation. *Expert Systems with Applications*. 2023; 222(15): 119-127. [doi.org/10.1016/j.eswa.2023.119713](https://doi.org/10.1016/j.eswa.2023.119713)
- 11 Fathi K, Chokadeh Vahed S, Kazemi M. micro-learning as a method for the effectiveness of developing employees' competencies, the 5th National Conference on Education and Human Capital Development, Scientific Association for Education and Human Resource Development. Razi International Conference Center. 2017. <https://civilica.com/doc/824165>
- 12 Sirwan Mohammed G, Wakil K, Sirwan Nawroly S. The Effectiveness of Microlearning to Improve Students' Learning Ability. *International Journal of Educational Research Review*. 2018.
- 13 Mason C. Using reality therapy trained group counselors in comprehensive school counseling programs to decrease the academic achievement gap. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. 2016; 5(2): 14-25.
- 14 Cardos R, David O, & David D. Virtual reality exposure therapy in flight anxiety: A quantitative meta-analysis. *Computers in Human Behavior*. 2017; 72(1): 371-380. DOI: [10.1016/j.chb.2017.03.007](https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.007)

- 15 Soltani Z, Matinfar B, Bashar M, Khatai A. The effectiveness of group reality therapy approach on promoting responsibility and resilience in high school students. *Scientific Journal of Social Psychology*. 2020; 9(1): 101-112. [https://psychology.ahvaz.iau.ir/article\\_680973.html](https://psychology.ahvaz.iau.ir/article_680973.html)
- 16 Guo Q, Yin Q, Dua J, Zuo J. New insights into the r/K selection theory achieved in methanogenic systems through continuous-flow and sequencing batch operational modes. *Science of the Total Environment*. 2022; 807(1): 150-157. [doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.150732](https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.150732)
- 17 Sahebi A. An introduction to the psychology of choice theory. Tehran: Sayeh Sokhan Publications. 2013.
- 18 Wubbolding R, & Wubbolding S. Choice Theory and Reality Therapy in Korea, the land of the morning calm. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. 2017; 36(2): 144-147.
- 19 Yin Q, Sun Y, Li B, Feng Z. The r/K selection theory and its application in biological wastewater treatment processes. *Science of the Total Environment*. 2022; 824(2): 153-151. [doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.153836](https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.153836)
- 20 Asadi Khalili M, Emadian O, Fakhri M. Comparing the effectiveness of reality therapy and including acceptance and commitment on social anxiety and attitude to life in female heads of households. *Psychiatric Nursing*. 2020; 8(4): 10-23. [URL: http://ijpn.ir/article-1-1598-fa.html](http://ijpn.ir/article-1-1598-fa.html)
- 21 Gurbanpour Lafamjani A, Rezaei S, Pourmohammadi F. Effectiveness of reality therapy group training based on Glaser's choice theory on marital instability and marital intimacy. *New Advances in Behavioral Sciences*. 2021; 6(54): 545-565. [URL: http://ijndibs.com/article--۱۶۳۴-fa.html](http://ijndibs.com/article--۱۶۳۴-fa.html)
- 22 Farhadi A, Salehin S, Aghayan S, Keramat A, Talebi S. The Effectiveness of Reality Therapy Based on Choice Theory on Marital Intimacy and Sexual Satisfaction of Newly Married Women. *Avicenna J Nurs Midwifery Care*. 2020; 28(2): 83-92. [doi.10.30699/ajnmc.28.2.83](https://doi.org/10.30699/ajnmc.28.2.83)
- 23 Zarei I, Borumand R, Sadeghifard M, Najarpourian S, Askari M. Comparing the effectiveness of group counseling based on selection theory and Guttman's theory on increasing marital intimacy and reducing marital conflicts in married women. *Social Psychology*. 2018; 6(48): 33-44. [https://psychology.ahvaz.iau.ir/article\\_544396.html](https://psychology.ahvaz.iau.ir/article_544396.html)
- 24 Elsayed F, Elyas E. The Effectiveness of a Counseling Program Based on Reality Therapy to Improve Marital Adjustment among Emotionally Separated Saudi Wives. *Sylwan*. 2020; 160(4): 343- 362.
- 25 Henderson A, Dunham S, & Dermer S. Change, choice, and home: An integration of the work of Glasser and Gottman. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*. 2013; 32(2): 36-47.

- 26 Olya N, Fatehizadeh M, Bahrami, F. The effect of marital life enrichment education on increasing the intimacy of couples. *Family Studies*. 2006 2(2): 119-135. [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_97493.html](https://jfr.sbu.ac.ir/article_97493.html)
- 27 Rezaei M, Younesi J, Ahmadi K, Asgari A, Mirzai Jafar. The effect of couple therapy of emotional orbit on the improvement of communication patterns of veterans suffering from PTSD caused by war and their spouses, *Khanavade Pajohi*, 2010; 21(6): 43-58.