

« زن و مطالعات خانواده»

سال دوم - شماره ۸ - تابستان ۱۳۸۹

ص ص ۱۱۴-۱۰۵

بررسی تاثیر آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زناشویی زنان

نرگس نصراسفهانى^۱

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زناشویی زنان انجام گرفت.

روش: روش این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. نمونه پژوهش حاضر را ۲۴ زن از زنان مراجعه کننده به یکی از خانه‌های سلامت منطقه ۷ شهر تشکیل دادند که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. متغیر وابسته در این پژوهش صمیمیت زناشویی بود که با مقیاس صمیمیت زناشویی، ارزیابی گردید. متغیر مستقل نیز آموزش مفاهیم نظریه انتخاب بود که طی ۷ جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد. به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: پس از تعدیل نمره های پیش آزمون، اختلاف معنی داری بین آزمودنی‌های $F(۱,۲۱)=۰/۶۴۷$ Partial $p=۰/۰۵$ ، دوگروه وجود داشت و نمره‌های میانگین تعدیل شده نشان داد که صمیمیت زناشویی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه پس از اجرای متغیر مستقل افزایش یافته است. **بحث و نتیجه گیری:** با توجه به یافته ها، کاهش کنترل همسر، استفاده کمتر از عادات مخرب خصلت کنترل گری، توجه بیشتر به کنترل رفتار خود، استفاده از عادات مهرورزی، آگاهی دادن به همسران در مورد شدت نیازهای آنان و ایجاد حس مسئولیت در افراد برای ارضای نیازهای خود می تواند نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه داشته باشد.

واژگان کلیدی: نظریه انتخاب، آموزش گروهی، صمیمیت زناشویی

۱- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، باشگاه پژوهشگران جوان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.

مقدمه

ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد توجه بوده است صمیمیت کلید داشتن ازدواجی موفق و منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی به شمار می‌آید (پیلج، لوتنجین و آریندل^۱، ۲۰۰۵؛ هلر و وود^۲، ۲۰۰۰). پژوهشگران به شیوه‌های متفاوتی صمیمیت را تعریف کرده‌اند اما متداول‌ترین تعریف از صمیمیت، احساس خود فاش‌سازی، به اشتراک گذاشتن خود درونی و احساس نزدیکی با همسر است (کیربای، باکرن و پترمن^۳، ۲۰۰۵: ۳۱۳). همچنین صمیمیت به عنوان توانایی بالقوه در ساختن روابط نزدیک تعریف می‌شود که سطوح بالای ارتباط، نزدیکی و تعهد را در بر می‌گیرد (وینبرگر و هافستین و ویتبرن^۴، ۲۰۰۸، ص ۵۵۱).

داشتن روابط صمیمانه در زندگی زناشویی و خانوادگی افراد مهم‌ترین چالش عاطفی در زندگی آنهاست (میرگان و کوردووا^۵، ۲۰۰۷). فردی که میزان صمیمیت بالاتری در روابط تجربه می‌کند، قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به شریک و همسر خود ابراز نماید. به علاوه همسرانی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، از رضایت زناشویی بیش‌تر نیز برخوردارند (پاتریک^۶ و همکاران، ۲۰۰۷).

مطالعات و تجارب بالینی نشان داده است که در جامعه معاصر، همسران مشکلات شدید و فراگیری را در برقراری و حفظ روابط صمیمانه و ارضای انتظارات و نیازهای یکدیگر تجربه می‌کنند (اعتمادی، ۱۳۸۶). وینبرگر و همکاران (۲۰۰۸) در مقاله خود بعد از بررسی طولی به این نتیجه رسیدند که عدم صمیمیت در همسران جوان پیش‌بینی‌کننده مهم طلاق در دوران میان‌سالی است. به گفته مینوت، پدورسن و منون^۷ (۲۰۱۰) نیز، رضایت زناشویی که صمیمیت یکی از مولفه‌های مهم آن است روی سایر نقش‌های همسران مانند نقش والدینی و نقش کاری تأثیر گذار است.

بنابراین نارضایتی زن و شوهر از یکدیگر و نیز از هم‌گسیختگی کانون گرم خانواده‌ها و تأثیرات سوء این جدایی بر افراد آن، نیاز به رسیدگی و رفع این مشکل را مطرح می‌سازد (نصراصفهانی، ۱۳۹۰). این مساله موجب شکل‌گیری الگوهای درمانی متعددی شده است. هدف کلی این درمان‌ها، ارائه نوعی خدمات روان‌شناختی برای همسران است و به شناسایی موانع و مشکلات میان فردی بین آنها می‌پردازد تا شیوه مناسب حل مساله و الگوی رفتاری مناسب را با توجه به تفاوت‌های زن و مرد به آنها آموزش

1- Pielage, S., Luteinjin, F. & Arrindell, W.

2- Heller, P.E. & Wood, B.

3- Kirby, J.S., Baucom, D.H. & Peterman, M.A.

4- Weinberger, M.I., Hofstein, Y. & Whitbourne, S.k.

5- Mirgain, Sh. A. & Cordova, J.V.

6- Patrick, S.

7- Minnott, K.L., Pedwrsen, D. & Mannon, S.

دهد و منجر به شکل‌گیری روابط سازنده‌ای شده و احساس رضایت از زندگی مشترک را در زوجین افزایش دهد (جانسون و کوهن^۱، ۲۰۰۵).

در حال حاضر، دیدگاه‌های نظری متعددی با رویکردهای متفاوت به دنبال تبیین و حل تعارض‌های زناشویی هستند. نظریه انتخاب ویلیام گلسر از جمله این درمان‌هاست. این نظریه وجود عشق و روابط صمیمانه را برای زندگی سالم ضروری می‌داند و اطلاعاتی پایه برای مشاوران جهت بهبود زندگی مراجعان فراهم می‌کند (کامرون^۲، ۲۰۰۹، پوند و داجس^۳، ۲۰۰۹).

گلسر در نظریه انتخاب ادعا می‌کند که تمام رفتارهای انسان انتخابی است و به وسیله نیروهای درونی و نیازهای پایه هدایت می‌شود. در واقع این نظریه روان‌شناسی کنترل درونی است (دوبا^۴ و همکاران، ۲۰۰۹). وی رفتار را شامل چهار مؤلفه عملکرد، تفکر، احساس و فیزیولوژی می‌داند که افراد بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر به طور مستقیم و بر مؤلفه‌های احساس و فیزیولوژی به طور غیرمستقیم کنترل دارند. تأکید اساسی این نظریه بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر می‌باشد (برون^۵، ۲۰۰۹).

از مفاهیم دیگر این نظریه می‌توان به مفهوم روان‌شناسی کنترل بیرونی اشاره نمود. منظور از روان‌شناسی کنترل بیرونی این است که همسران در روابط شان سعی در کنترل طرف مقابل دارند و از هفت عادت تخریب‌گر کنترل بیرونی استفاده می‌کنند. این هفت عادت عبارتند از: (۱) عیب جویی یا انتقاد، (۲) سرزنش، (۳) شکوه و گلایه، (۴) نق و غر، (۵) تهدید، (۶) تنبیه، (۷) حق حساب یا باج دادن برای تحت کنترل درآوردن دیگری. به نظر گلسر، در صورتی که همسران تلاش کنند که دست از این عادات بردارند و به جای آن، هفت عادت مهرورزی را جایگزین نمایند، از میزان مشکلات آن‌ها کاسته می‌شود. این هفت عادت عبارتند از: (۱) گوش دادن، (۲) حمایت، (۳) تشویق، (۴) احترام، (۵) اعتقاد، (۶) پذیرش، (۷) گفتگوی همیشگی بر سر اختلاف (گلسر و گلسر^۶، ۲۰۰۰، ترجمه خوش نیت نیکو و برازنده، ۱۳۸۹).

به علاوه به اعتقاد گلسر، علت عدم موفقیت اکثر زوج‌ها علاوه بر استفاده از خصلت کنترل بیرونی، در تفاوت میان شدت نیازهای بنیادی همسران است. گلسر عقیده دارد که همه انسان‌ها با پنج نیاز ژنتیکی متولد می‌شوند و تمامی رفتارهای ما در جهت تأمین این نیازهاست. این نیازها عبارتند از: نیاز به عشق و تعلق، آزادی، قدرت، تفریح و نیاز به بقاء. اگر افراد متأهل درک کنند که تحت تأثیر پنج نیاز اساسی خود هستند و نظریه ی انتخاب را به کار گیرند و از ابتدای زندگی مشترکشان برای ارضاء این نیازها تلاش کنند، در بهبود روابط زناشویی آن‌ها پیشرفت چشم‌گیری ایجاد خواهد شد. شناخت این نیازها کلید اصلی تأمین روابط عاطفی قوی و دائمی همسران است. به بیان دیگر، هدف اصلی نظریه انتخاب

1- Jonson, D.M. & Cohen, C.L.

2- Cameron, A.

3- Pound, P. & Duchac, N.

4- Duba, J.D.

5- Brown, C.H.D.

6- Glasser, W.

این است که به زوجها آموزش دهند تا به نیازهای اساسی خود و همسر خود آگاهی یابند، از به کارگیری روانشناسی کنترل بیرونی اجتناب ورزند و با توجه به مفهوم رفتار کلی تلاش کنند که انتخاب های مناسب تری داشته باشند (برون و استوارت^۱، ۲۰۰۵).

با توجه به مطالب ذکر شده و عقیده داک و وود که تغییرات در روابط و الگوهای ارتباطی زنان را بیش تر از مردان تحت تاثیر قرار می دهد و این که زنان مسئولیت عمده موفقیت روابط را بر عهده دارند (داک و وود^۲، ۲۰۰۶).

پژوهش حاضر در پاسخ به این سوال بود که آیا آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زناشویی زنان موثر است؟

فرضیه پژوهش

- آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زناشویی زنان موثر است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از جمله طرح های نیمه آزمایشی، با عنوان طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود.

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش زنانی بودند که در سال ۱۳۸۹ به یکی از خانه های سلامت منطقه ۷ شهرداری تهران به نام «خانه مدیران» مراجعه کرده بودند. این زنان دارای شرایط زیر را داشتند.

- داشتن حداقل ۵ سال زندگی مشترک
- مشغول بودن به زندگی با همسر
- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم

نمونه و روش نمونه گیری

جهت اجرای پژوهش ابتدا به صورت فراخوان از زنان مراجعه کننده به این مرکز که تمایل به شرکت در کارگاهی با چنین موضوعی داشتند دعوت به عمل آمد و پس از بررسی شرایط ورود به دوره، واجدین شرایط پرسشنامه صمیمیت زناشویی را تکمیل نمودند. سپس از بین آنان ۲۴ نفر که نمرات کمتری را کسب کردند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند.

1- Brown, T. & Stuart, S.

2- Duck, S.U. & Wood, J.T.

ابزار پژوهش

مقیاس صمیمیت زناشویی (MIS-17)

این مقیاس توسط تامیلسون و والکر ساخته شده و برای سنجیدن صمیمیت زوجین تنظیم شده است. پرسشنامه مذکور ۱۷ سوال دارد و دامنه نمرات آن بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می باشد که نمره بالاتر نشانه صمیمیت بیش تر است. این مقیاس با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. این مقیاس توسط ثنایی در سال ۱۳۷۹ ترجمه شده است. برای تعیین روایی محتوایی و صوری پرسشنامه ابتدا توسط ۱۵ نفر از اساتید مشاوره و ۱۵ زن و شوهر در شهر اصفهان که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند بررسی شد و روایی محتوایی و صوری آن تایید شد. سپس پرسشنامه بر روی ۱۰۰ زن و شوهر در شهر اصفهان که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند اجرا شد. ضریب پایایی کل مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ بدست آمد و حاکی از پایایی قابل قبول پرسشنامه بود. محاسبه ضریب پایایی با حذف تک تک سوالات نیز نشان داد که حذف هیچ یک از سوال ها تاثیر محسوسی در ضریب پایایی ندارد (نصراصفهانی، ۱۳۹۰).

شیوه اجرای پژوهش

پس از اجرای پرسش نامه صمیمیت زناشویی به عنوان پیش آزمون، ۲۴ نفر از زنانی که کمترین نمره را کسب کرده بودند، انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. سپس طی ۷ جلسه ۹۰ دقیقه ای که هفته ای یکبار برگزار گردید آموزش مفاهیم نظریه انتخاب در مورد گروه آزمایش اعمال شد اما در این مدت گروه گواه در معرض متغیر مستقل قرار داده نشد. در پایان جلسات نیز هر دو گروه به وسیله پس آزمون مورد اندازه گیری قرار گرفتند. در ادامه خلاصه جلسه های آموزشی مبتنی بر مفاهیم نظریه انتخاب ارائه شده است.

جلسه اول: آشنایی با مفاهیم روانشناسی کنترل درونی و بیرونی

جلسه دوم: بحث درباره دنیای کیفی، آموزش هفت عادت تخریبگر خصلت کنترل گری

جلسه سوم: آموزش هفت عادت مهرورزی، بحث درباره نیازهای بنیادی

جلسه چهارم: شناخت نیازهای بنیادی همسر

جلسه پنجم: بحث درباره مفهوم رفتار کلی، بحث درباره خلاقیت

جلسه ششم: بحث درباره عشق و صمیمیت

جلسه هفتم: جمع بندی جلسات و نتیجه گیری، اجرای پس آزمون

روش تجزیه و تحلیل داده ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در این پژوهش از روش های آمار توصیفی و هم چنین استنباطی شامل تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و گواه استفاده شد. لازم

به یادآوری است که جهت تجزیه و تحلیل داده‌های جمع آوری شده از نرم افزار کامپیوتری SPSS نسخه هجدهم استفاده شد.

یافته ها

در پژوهش حاضر، میانگین سنی افراد مورد مطالعه ۳۰/۱۳ و هم‌چنین میانگین مدت تأهل آنان ۱۶/۲۲ سال بود. ۶۰ درصد دیپلم، ۱۹/۲ درصد کاردانی و ۲۰/۸ درصد مدرک کارشناسی داشتند. همان گونه که در جدول شماره (۱) مشاهده می‌شود، میانگین صمیمیت گروه آزمایش در پیش آزمون ۵۹/۵۸ بود که پس از اجرای متغیر مستقل در پس آزمون به ۷۷ رسید. میانگین گروه گواه نیز در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۷۲/۲۵ و ۷۲/۹۱ بود.

جدول ۱- آماره های توصیفی متغیرهای پژوهشی در پیش آزمون و پس آزمون

صمیمیت	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
پیش آزمون	آزمایش	۱۲	۵۹.۵۸	۱۹.۹۷	۳۹۸.۸۱
	گواه	۱۲	۷۲.۲۵	۱۷.۹۶	۳۲۲.۷۵
پس آزمون	آزمایش	۱۲	۷۷	۲۱.۷۵	۴۷۳.۰۹
	گواه	۱۲	۷۲/۹۱	۱۸.۵۷	۳۴۵.۱۷

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش و از بین بردن اثر پیش آزمون بر پس آزمون نیز از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج حاصل از این آزمون آماری در جدول شماره (۲) ارائه شده است.

جدول ۲- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس پس آزمون نمرات صمیمیت دو گروه آزمایش و گواه با برداشتن اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۸۱۶۴.۹۴۴	۱	۸۱۶۴.۹۴۴	۲۰۵.۱۰۷	۰/۰۰۰
بین گروه	۱۵۳۳.۸۱۴	۱	۱۵۳۳.۸۱۴	۳۸.۵۳۰	۰/۰۰۰
خطا	۸۲۵.۹۷۲	۲۱	۳۹.۸۰۸		
کل	۱۴۳۹۵۱.۰۰۰	۲۴			

همان گونه که مشاهده می‌شود، پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، اثر معنی داری بین آزمودنی‌های (۰/۶۴۷ = η^2 Partial، $p < ۰/۰۵$) دوگروه وجود داشت. نمرات میانگین تعدیل شده نشان داد که صمیمیت زناشویی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه پس از اجرای متغیر مستقل افزایش یافته است. بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تایید می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر به منظور تعیین تاثیر آموزش مفاهیم نظریه انتخاب، بر صمیمیت زناشویی زنان انجام شد. یافته‌ها نشان داد که بین نمره‌های صمیمیت زناشویی دو گروه پس از برداشتن اثر پیش آزمون تفاوت آماری معنی‌داری وجود داشت و نمره‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه پس از اجرای متغیر مستقل افزایش یافته است. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد.

این یافته را می‌توان بر حسب موارد زیر تبیین نمود: در نظریه انتخاب بر پرورش حس مسئولیت برای ارضای نیازهای بنیادین خود و همسر، رهایی از کنترل بیرونی و آشنایی با دنیای کیفی همسران تأکید می‌شود. گلاسر معتقد است که مردم برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند (گلاسر، ۱۹۹۸). به نظر وی، مسئله زمانی دشوار می‌شود که همسران انتظارات متفاوت و غیر واقع بینانه‌ای درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی‌شان از یک دیگر داشته باشند و یا شدت میان نیازهای آن‌ها با یک‌دیگر متفاوت باشد. گلاسر ادعا می‌کند چنان چه به زوج‌ها در مورد نیازهای اساسی آن‌ها آموزش داده شود، این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می‌تواند بر رضایت آن‌ها از ازدواج‌شان اثر شگرفی بگذارد (گلاسر، ۲۰۰۰). در نتیجه، آموزش اصول نظریه انتخاب، آگاهی دادن به همسران در مورد شدت نیازهای آنان و ایجاد حس مسئولیت در افراد برای ارضای نیازهای خود می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه داشته باشد.

همچنین این یافته با یافته‌های ساک، هارن و کوهن نیز هماهنگ است. آن‌ها نشان دادند زوجینی که درصدد کنترل هم‌دیگر هستند، مقدار بیش‌تری از روش‌های سرزنش آمیز علیه هم‌دیگر استفاده می‌کنند و سطح رضایت از زندگی زناشویی آن‌ها نیز اندک است، در عوض در ازدواجی که هر یک از همسران معتقد به کنترل رفتار خویش است میزان سرزنش و ایراد گرفتن به همسر اندک و سطح رضایت از زندگی زناشویی بالاتر است (به نقل از عباسی مولد، ۱۳۸۸: ۷۱).

به علاوه فرح بخش و همکاران (۱۳۸۳) در پژوهشی پیرامون اثربخشی مشاوره زناشویی با رویکرد واقعیت درمانی گلاسر بر کاهش تعارضات زناشویی دریافته‌اند که این رویکرد در کاهش تعارضات زناشویی موثر بوده است. همچنین یافته‌های فرح بخش و قنبری هاشم آبادی (۱۳۸۵) در پژوهش دیگری پیرامون تاثیر زوج درمانی گلاسر نشان داد که این رویکرد توانسته است مشکلات روان‌شناختی ناشی از ضربه خیانت همسر را کاهش داده و موجبات افزایش روابط محبت آمیز و صمیمانه زوجین با یکدیگر را فراهم آورد.

دریایی (۱۳۸۶) در پژوهشی تحت عنوان اثر بخشی آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره به این نتیجه دست یافت که نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی ناسازگاری زوجین را کاهش داده و صمیمیت کلی آنان نیز در مراحل پس آزمون و پیگیری افزایش یافته است. یافته‌های پژوهش براهنی (۱۳۸۷) نیز نشان می‌دهد که آموزش انتخاب و کنترل گلاسر، آزار عاطفی زوجین شهر اصفهان را کاهش داده است. همچنین به گزارش

حسینی غفاری، قنبری هاشم آبادی و شعرباف (۱۳۸۷) درمان مبتنی بر نظریه انتخاب، میزان رضایت زناشویی را بهبود می بخشد.

بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر و ادبیات پژوهشی هم‌سو با آن می‌توان چنین برآورد نمود که با کاهش کنترل همسر، استفاده کم‌تر از عادات مخرب خصلت کنترل‌گری، توجه بیش‌تر به کنترل رفتار خود، استفاده از عادات مهرورزی، آگاهی دادن به همسران در مورد شدت نیازهای آنان و ایجاد حس مسئولیت در افراد برای ارضای نیازهای خود می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه داشته باشد.

در پایان با توجه به تأیید تأثیر آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر بهبود صمیمیت زناشویی زنان شهر تهران، توصیه می‌شود پژوهش‌های مشابهی در سایر مناطق کشور و همچنین در مورد مردان، انجام گیرد تا بتوان در مورد تعمیم یافته‌های این پژوهش تصمیم‌گیری بهتری نمود.

منابع

اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی-آموزشی مبتنی بر شناختی-رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. رساله دکتری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم.

براهنی، نسترن. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش انتخاب و کنترل گلسر بر آزار عاطفی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.

حسینی غفاری، فاطمه، قنبری هاشم آبادی، بهرام‌علی و آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا. (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام مند در افزایش رضایت زناشویی. مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، ۹، ۲، ۶۵-۷۸.

دریایی، مریم. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

عباسی، مولید، حسین. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش گروهی واقعیت درمانی بر تعهد زناشویی زوجین شهر خمینی شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.

فرح بخش، کیومرث و قنبری هاشم آبادی، بهرام علی. (۱۳۸۵). بررسی میزان اثربخشی زوج درمانی گلسر بر کاهش استرس و افزایش رابطه صمیمانه پس از ضربه ناشی از خیانت. مطالعات تربیتی و روانشناسی، ۷،

فرح بخش، کیومرث و همکاران. (۱۳۸۳). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی ایس، واقعیت درمانی گلسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارض زناشویی. تازه ها و پژوهش های مشاوره، ۵، ۵۷-۳۳، ۱۸

گلسر، ویلیام و گلسر، کارلین. (۲۰۰۰). ازدواج بدون شکست. ترجمه: سمیه خوش نیت نیکو و هدی برازنده، ۱۳۸۹. مشهد، انتشارات فرانگیزش.

نصراصفهانی، نرگس. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش معنا-محور بر عملکرد خانواده و صمیمیت زناشویی زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

- Brown, CH.D. (2009). **Continuum of Healthy Communication**. International Journal of Reality Therapy, 28, 1, 30-33
- Brown, T. & Stuart. S. (2005). **Identifying basic needs: the contextual need assessment**. International Journal of reality therapy, 24, 7-10
- Cameron, A. (2009). **Regret, Choice Theory and Reality Therapy**. International Journal of Reality Therapy, 28, 2, 40-2
- Duba, J.D. & et.al. (2009). **Introducing the "Basic Needs Genogram" in Reality Therapy-based Marriage and Family Counseling**. International Journal of Reality Therapy, 28, 2, 15-19
- Duck, S.U. & Wood, J.T. (2006). **What goes up may come down: Sex and gendered patterns in relational dissolution**. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), Handbook of divorce and relationship dissolution (pp. 169-187). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Glasser, W. (1998). **Choice Theory**. New York: HarperCollins.
- Glasser, W. (2000). **Counseling with Choice Theory: The New Reality Therapy**. New York: HarperCollins.
- Heller, P.E. & Wood, B. (2000). **The influence of religious and ethnic differences on marital intimacy: Intermarriage versus intermarriage**. *J Marital and Family Therapy*, 26, 2, 241
- Jonson, D.M. & Cohen, C.L. (2005). **Problem-Solving skill and affective expressions as predictors of Chang in marital satisfaction**. *J Counseling and Clinical Psychology*, 73, 1, 15-27
- Kirby, J.S., Baucom, D.H. & Peterman, M.A. (2005). **An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships**. *J Marital and Family Therapy*, 31, 4, 313-25
- Minnott, K.L, Pedwrsen, D. & Mannon, S. (2010). **The emotional Terrain of parenting and marriage: emotion work and satisfaction**. *The Social Screeuce Journal*, 47, 747-61
- Mirgain, Sh. A. & Cordova, J.V. (2007). **Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction**. *J Social and Clinical Psychology*, 26, 9, 983-1009
- Patrick, S. & et.al. (2007). **Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction**. *The Family Journal*, 15, 359- 67.
- Pielage, S., Luteinjin, F. & Arrindell, W. (2005). **Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample**. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 455-64

-
- Pound, P. & Duchac, N. (2009). Driven by Goals: Choice Theory and the HELP Method. **International Journal of Reality Therapy**, 28, 2, 36-9
- Weinberger, M.I., Hofstein, Y. & Whitbourne, S.k. (2008). Intimacy in young adulthood as a predictor of divorce in midlife, **personal Relationship**, 15, 551-7