



Journal Website

Article history:
Received 30 May 2025
Revised 13 September 2025
Accepted 21 September 2025
Published online 21 October 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 4, pp 1-18



E-ISSN: 2981-1759

Comparison of the Effectiveness of Group Training in Marital Conflict Resolution Based on Choice Theory and Marital Life Skills on Hope for Life in Married Women

Ghodrat. Abedi¹, Robabeh. Ataeifar^{2*}, Mohammad. Ghamari³

¹ Department of Psychology, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran. Email: Ghodrat.abedi@iau.ir

² Department of Psychology, Ka.C., Islamic Azad University, Karaj, Iran.

³ Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: Mo.ghamari@iau.ac.ir

* Corresponding author email address: R0.Ataeifar@iau.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Abedi, G., Ataeifar, R., & Ghamari, M. (2025). Comparison of the Effectiveness of Group Training in Marital Conflict Resolution Based on Choice Theory and Marital Life Skills on Hope for Life in Married Women. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(4), 1-18.



© 2025 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to compare the effectiveness of group marital conflict resolution training based on choice theory and marital life skills on components of hope for life in married women.

Methodology: A quasi-experimental research design with pre-test, post-test, and follow-up stages and a control group was employed. The study population included married women attending counseling centers in Alborz Province in 2023. A total of 75 women were randomly selected and assigned to two experimental groups and one control group. Experimental group 1 received nine 90-minute sessions of choice theory-based conflict resolution training, while experimental group 2 received seven 90-minute sessions of marital life skills training. The Snyder Hope for Life Questionnaire (1991) was used for data collection, and the data were analyzed using mixed analysis of variance.

Findings: The results revealed that both interventions significantly improved the strategic thinking component of hope for life in the experimental groups compared to the control group. No significant effects were found on the agency thinking component. Moreover, the choice theory-based training was more effective than the marital life skills training in enhancing strategic thinking in both the short- and long-term follow-ups.

Conclusion: Choice theory-based group training is more effective than marital life skills training in improving the strategic thinking aspect of hope for life in married women. These results suggest that conflict resolution interventions grounded in choice theory may play a vital role in increasing psychological resilience and life optimism among women in marital relationships.

Keywords: Hope for life, marital conflict resolution, marital life skills, choice theory

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Hope for life is one of the core psychological capacities that contributes significantly to mental well-being, marital stability, and the quality of interpersonal relationships, especially among women in marital contexts (Hernandez & Overholser, 2021; Hosseinzadeh et al., 2020). Within the framework of positive psychology, hope is not merely a passive expectation but an active motivational force composed of agency thinking (the belief in one's capacity to initiate and sustain actions) and pathways thinking (the perceived ability to identify routes to desired goals) (Hernandez & Overholser, 2021). In recent years, the rising divorce rates and decreasing quality of marital relationships globally and in Iran have raised concern about the role of hope for life as a protective factor against marital dissatisfaction and emotional disengagement (Evans et al., 2018; Farzaneh, 2022).

One of the prominent factors that threatens hope among married women is unresolved marital conflict. Unmanaged conflicts, emotional divorce, and ineffective communication patterns gradually erode optimism and life satisfaction (Nisi et al., 2020; Safarloo, 2023). The literature strongly emphasizes the need for intervention programs that focus on improving conflict resolution capacities and psychological resilience in married couples (Fallahi et al., 2022; Yousefi, 2016). Within this scope, two key intervention approaches have gained prominence: reality therapy based on *Choice Theory* and *marital life skills training*.

Choice theory, developed by William Glasser, asserts that all human behavior is purposeful and internally motivated to fulfill basic needs such as love, power, freedom, and fun (Shafiei-Abadi & Naseri, 2023; Stoye, 2015). This theory provides a framework for individuals to assume responsibility for their behavior, improve self-regulation, and replace external control with inner choice, thereby enhancing personal and relational functionality (Holland & Walker, 2018; Kim & Jang, 2019). Empirical studies have validated the effectiveness of reality therapy in enhancing marital adjustment, reducing irrational beliefs, and increasing life satisfaction and hope among diverse populations (Asghari Ganji et al., 2022; Deldadeh & Moaven Eslami, 2020; Shahsavari et al., 2025).

Parallel to this, marital life skills training aims to equip individuals with essential interpersonal and intrapersonal capabilities such as effective communication, emotional regulation, problem-solving, and assertiveness, which are critical for marital harmony and adaptive coping strategies (Khazimeh & Safariyan Toosi, 2018; Yousefi, 2016). Life skills training has been shown to significantly improve psychological capital, reduce negative affectivity, and boost hope in different populations including students, couples, and individuals with psychosocial stressors (Lajm Orak, 2024; Nik-Anjam et al., 2022).

Although both approaches have demonstrated effectiveness in promoting hope for life, few studies have directly compared their relative efficacy in married women, a population particularly vulnerable to psychosocial stressors related to family dynamics. Therefore, the current study aimed to compare the effectiveness of group marital conflict resolution training based on choice theory and marital life skills training on the two components of hope for life—agency and pathways thinking—among married women. This investigation addresses a significant research gap and offers practical implications for mental health professionals, policymakers, and family counseling programs.

Methods and Materials

This study adopted a quasi-experimental design with pre-test, post-test, and two-month follow-up assessments involving a control group. The statistical population included married women who referred to counseling centers in Alborz province in 2023. A total of 75 participants were randomly selected and assigned into three groups: experimental group 1 (choice theory-based training), experimental group 2 (marital life skills training), and a control group (no intervention), with 25 individuals in each group.

The intervention for experimental group 1 consisted of nine weekly 90-minute group sessions based on Glasser's choice theory, including content such as understanding basic psychological needs, internal control, responsibility, and use of the WDEP system (Wants, Doing, Evaluation, Planning). Experimental group 2 received seven weekly 90-minute sessions focused on marital life skills, covering active listening, expression of emotions, cognitive distortion identification, anger management, and conflict resolution.

All participants completed Snyder's Hope Scale (1991) at three stages: pre-test, post-test, and follow-up. The data were analyzed using mixed-design ANOVA to evaluate differences over time and between groups.

Findings

Descriptive statistics indicated no significant differences in pre-test scores among the three groups in either component of hope. However, post-test and follow-up data revealed significant changes in the strategic (pathways) thinking component of hope for life. In the post-test, the mean scores of strategic thinking in experimental group 1 ($M = 16.96$) and group 2 ($M = 18.64$) were both higher than the control group ($M = 15.36$). This pattern persisted in the follow-up, with group 1 ($M = 16.32$) and group 2 ($M = 17.12$) again scoring higher than the control group ($M = 15.48$).

Inferential analysis using MANCOVA and repeated measures ANOVA showed a statistically significant interaction effect between group and time for the strategic thinking component. There were no significant differences in the agency (goal-directed motivation) component of hope between groups across all measurement points. Post-hoc comparisons confirmed that both interventions had significant effects on strategic thinking compared to the control, and the choice-theory-based group showed greater improvement than the life skills training group.

Discussion and Conclusion

The results suggest that both interventions—choice theory-based conflict resolution training and marital life skills training—positively influenced the strategic thinking aspect of hope for life in married women. However, choice theory was more effective in generating sustained improvement. This finding underscores the unique contribution of reality therapy in enhancing cognitive flexibility, responsibility, and internal locus of control, which are crucial for formulating adaptive and hopeful future pathways. These results align with previous research indicating the role of choice theory in improving emotional self-regulation, problem-solving, and relationship satisfaction.

The lack of significant changes in the agency component across all groups may suggest that this aspect of hope is more deeply rooted in individual traits such as self-efficacy, personality, or long-standing emotional beliefs that may require more intensive or longer-term interventions to modify. It is also possible that agency thinking is influenced by external life circumstances (e.g., financial independence, social support) beyond the scope of short-term psychological interventions.

Notably, the superiority of the choice-theory-based training over the life skills program may stem from its integrative focus on both cognition and behavior, encouraging participants to reflect on their personal needs, take ownership of their choices, and construct meaningful goals. The sustained effects observed at follow-up suggest that the internalized principles of choice theory may lead to long-term behavioral and attitudinal changes.

In contrast, marital life skills training, while beneficial in improving relational functioning and immediate problem-solving strategies, may not have had the same depth of impact on participants' worldview or self-concept. Therefore, it is plausible that such training is effective in producing short-term behavioral changes but may require integration with deeper cognitive frameworks to produce lasting enhancement in life outlook and hope.

In conclusion, the present study highlights the importance of tailored psychoeducational interventions to address the psychological needs of married women. While both approaches improved hope for life, choice theory-based interventions appear to offer more comprehensive and enduring benefits, particularly in enhancing strategic thinking. These findings have practical implications for mental health practitioners working with couples, especially in settings where marital conflict and emotional disengagement are prevalent. Future programs might consider integrating the strengths of both approaches or extending the duration of life skills training to maximize efficacy.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۰ خرداد ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۲۲ شهریور ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۳۰ شهریور ۱۴۰۴

منتشر شده در تاریخ ۳۰ مهر ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۴، صفحه ۱۸-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

مقایسه‌ی اثربخشی آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی بر امید به زندگی در زنان متأهل

قدرت عابدی^۱، ربابه عطایی فر^۲، محمد قمری^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران. ایمیل: Ghoodrat.abedi@iau.ir

۲. گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۳. گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. ایمیل: Mo.ghamari@iau.ac.ir

*ایمیل نویسنده مسئول: RO.Ataeifar@iau.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

عابدی، قدرت، عطایی فر، ربابه. و قمری، محمد. (۱۴۰۴). مقایسه‌ی اثربخشی آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی بر امید به زندگی در زنان متأهل. پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی، ۴(۴)، ۱۸-۱.



© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی بر مؤلفه‌های امید به زندگی در زنان متأهل بود. روش‌شناسی: پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری شامل زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره استان البرز در سال ۱۴۰۲ بود. از میان آن‌ها، ۷۵ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه گمارده شدند. به گروه آزمایش اول، آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب طی ۹ جلسه و به گروه آزمایش دوم، آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی طی ۷ جلسه ارائه شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر (۱۹۹۱) و روش آماری مورد استفاده تحلیل واریانس آمیخته بود. یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی به طور معنادار تنها بر مؤلفه تفکر راهبردی از امید به زندگی تأثیرگذار بود و اثربخشی کوتاه‌مدت و بلندمدت آن نیز تأیید شد. همچنین آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب اثربخش‌تر از مهارت‌های زندگی زناشویی بود. نتیجه‌گیری: آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب در بهبود مؤلفه تفکر راهبردی امید به زندگی زنان متأهل مؤثرتر از آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی است. این یافته می‌تواند راهنمایی مؤثر برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای در جهت بهبود کیفیت زندگی زناشویی باشد.

کلیدواژگان: امید به زندگی، حل تعارض زناشویی، مهارت‌های زندگی زناشویی، نظریه انتخاب



مقدمه

نهاد خانواده یکی از ارکان بنیادین هر جامعه‌ای به‌شمار می‌رود و کارکرد صحیح آن نقش مؤثری در تعالی و رشد شخصیت افراد دارد. کیفیت روابط زناشویی ازجمله عوامل اصلی در تحکیم این نهاد است که متأثر از مؤلفه‌هایی نظیر تعارضات زناشویی، مهارت‌های ارتباطی، و شاخص‌های روانشناختی چون امید به زندگی می‌باشد (Mollajafarloo et al., 2022). امید به زندگی که به‌عنوان نیروی روانشناختی برای معنا بخشی به زیست فردی و اجتماعی تلقی می‌شود، می‌تواند نقش مهمی در انسجام خانواده ایفا کند (Hernandez & Overholser, 2021). این در حالی است که فقدان امید به زندگی در میان زنان متأهل، به‌ویژه در جوامع در حال گذار، زمینه‌ساز افزایش نرخ طلاق و گسست ساختار خانواده شده است (Farzaneh, 2022).

ازدواج، نقطه آغاز بسیاری از امیدها و آرزوهای فردی است؛ اما عواملی همچون ناهمخوانی نیازها، ضعف در مهارت‌های زندگی، کنترل بیرونی، و تعارضات حل‌نشده می‌تواند به مرور زمان منجر به کاهش امید به زندگی و فرسایش روابط زناشویی شود (McCarthy, 2016). آمارهای جهانی و داخلی نیز حاکی از افزایش میزان طلاق و کاهش کیفیت زندگی زناشویی در دهه‌های اخیر است (Evans et al., 2018). این امر لزوم طراحی مداخلات روانشناختی مبتنی بر رویکردهای مؤثر برای بهبود وضعیت امید به زندگی را نشان می‌دهد.

یکی از رویکردهای مطرح در این زمینه، نظریه انتخاب ویلیام گلاسر است که با تأکید بر کنترل درونی، مسئولیت‌پذیری فردی، و تقویت روابط سالم، می‌کوشد تعارضات زناشویی را از طریق تغییر در رفتار و نگرش افراد کاهش دهد (Shafiei-Abadi & Naseri, 2023). آموزش مبتنی بر این نظریه، نه‌تنها به بهبود کیفیت تعاملات زوجین کمک می‌کند بلکه می‌تواند موجب افزایش امید به زندگی از طریق ارتقاء تفکر راهبردی گردد (Holland & Walker, 2018). در مطالعات متعدد، اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی، بهبود تنظیم هیجانی، ارتقاء رضایت زناشویی و افزایش امید به زندگی گزارش شده است (Asghari Ganji et al., 2022; Deldadeh, 2020; Moaven Eslami, 2020).

از سوی دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی نیز به‌عنوان رویکردی کاربردی برای توانمندسازی زوجین در مواجهه با مشکلات و تعارضات مطرح شده است. این آموزش‌ها با تمرکز بر مهارت‌هایی نظیر ارتباط مؤثر، گوش دادن فعال، ابراز احساسات، و مقابله با هیجانات منفی، می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی و ایجاد نگرش مثبت به زندگی ایفا کند (Yousefi, 2016). یافته‌های پژوهش‌های گذشته نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی موجب افزایش امید به زندگی در زوجین می‌شود (Khazimeh & Safariyan, 2018; Toosi, 2018; Lajm Orak, 2024).

با این حال، آنچه در ادبیات پژوهش کمتر مورد توجه قرار گرفته، مقایسه اثربخشی این دو رویکرد (نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی) بر امید به زندگی در زنان متأهل است. پژوهش‌هایی نظیر (Fallahi et al., 2022) و (Nik-Anjam et al., 2022) به بررسی تأثیر واقعیت‌درمانی بر امید به زندگی پرداخته‌اند اما کمتر مطالعه‌ای به مقایسه مستقیم این دو رویکرد آموزشی پرداخته است. در پژوهش (Tajdin, 2020) اثربخشی شفقت درمانی و واقعیت درمانی بر امید به زندگی مقایسه شد، ولی تمرکز آن بر زندانیان مرد بود و نه زنان متأهل.

علاوه بر این، پژوهش‌های اخیر به تأثیر شاخص‌هایی همچون طلاق عاطفی، خیانت زناشویی، خشونت خانگی، و سلامت روان فرزندان بر امید به زندگی زنان اشاره کرده‌اند (Javadan & Amini, 2023; Nisi et al., 2020; Safarloo, 2023). این متغیرها عمدتاً ریشه در ناتوانی



زوجین در حل تعارض و مدیریت روابط دارند. از این‌رو، ارتقاء توانمندی زنان در مدیریت روابط زناشویی می‌تواند به عنوان راهکاری پیشگیرانه برای کاهش آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء امید به زندگی مطرح شود.

پژوهش (Ripley et al., 2021) در قالب زوج‌درمانی متمرکز بر امید نشان داد که مداخلاتی که هدف آن تقویت مؤلفه‌های شناختی و هیجانی مرتبط با امید به زندگی است، می‌تواند اثربخشی بلندمدت نیز داشته باشد. همچنین، یافته‌های (Taghizadeh et al., 2024) و (Hemmati et al., 2024) حاکی از آن است که رویکردهای مبتنی بر واقعیت‌درمانی نه تنها در حل تعارض، بلکه در بهبود انسجام هویتی و سلامت روان نیز تأثیرگذارند. این یافته‌ها اهمیت اجرای مداخلات مبتنی بر نظریه انتخاب در بافت خانواده را دوچندان می‌کند.

امید به زندگی مفهومی چندبعدی است که شامل مؤلفه‌هایی همچون تفکر عاملی (Agency Thinking) و تفکر راهبردی (Pathways Thinking) می‌باشد. در نظریه امید اسنایدر، این دو مؤلفه به عنوان عناصر اصلی درک افراد از توانایی خود در طراحی و اجرای مسیرهای رسیدن به اهداف تعریف می‌شوند (Hernandez & Overholser, 2021). درحالی‌که تفکر عاملی بیشتر به انگیزش فردی برای دستیابی به اهداف اشاره دارد، تفکر راهبردی به توانمندی در طراحی مسیرهای مؤثر برای دستیابی به آن اهداف مربوط می‌شود. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی و مداخلات مبتنی بر نظریه انتخاب به‌طور خاص می‌توانند مؤلفه تفکر راهبردی را تقویت کنند (Hosseinzadeh et al., 2020; Nikkhoh et al., 2020).

نتایج مطالعاتی چون (Kim & Jang, 2019) و (Stoye, 2015) نیز نشان می‌دهند که انتخاب آگاهانه رفتار و مسئولیت‌پذیری در قبال آن، در بهبود سلامت روان و افزایش امید به زندگی نقش محوری دارد. از این‌رو، آموزش اصول نظریه انتخاب به زنان متأهل می‌تواند آنان را در اتخاذ تصمیم‌های راهبردی‌تر در روابط زناشویی توانمند سازد. همچنین، طبق یافته‌های (Shahsavari et al., 2025) آموزش واقعیت‌درمانی می‌تواند بر معنا بخشی به زندگی پس از طلاق مؤثر باشد که بیانگر قابلیت گسترده این رویکرد در حوزه مسائل زناشویی است. در مجموع، با توجه به جایگاه حیاتی امید به زندگی در سلامت روان فرد و انسجام خانواده، و همچنین اثربخشی بالقوه رویکردهای نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی در ارتقاء این متغیر، انجام پژوهشی با رویکرد مقایسه‌ای برای بررسی تفاوت‌های اثربخشی این دو مداخله در زنان متأهل ضروری به نظر می‌رسد. پژوهش حاضر در پاسخ به این خلأ علمی و عملی طراحی شده است. در این مطالعه، تلاش شده است تا به این پرسش پاسخ داده شود که کدام یک از دو روش آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب یا آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی اثربخشی بیشتری بر افزایش امید به زندگی (به‌ویژه مؤلفه تفکر راهبردی) در زنان متأهل دارد.

مواد و روش پژوهش

این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش شبه تجربی است. کاربردی است چون نتایج تحقیق قابل کاربرد عملی است و شبه تجربی است چون با این‌که متغیر مستقل دستکاری شده و تأثیر آن بر روی متغیر وابسته مشاهده می‌شود اما نمونه‌گیری کاملاً تصادفی انجام نشده است و فقط قرار دادن افراد در گروه آزمایشی و گواه به‌طور تصادفی صورت گرفته است. در این تحقیق از طرح پژوهشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و مرحله‌ی پیگیری استفاده شده است که یک طرح شبه آزمایشی است.

گروه نمونه انتخاب‌شده شامل ۷۵ نفر از زنان متأهل (۲۵ نفر برای گروه آزمایش ۱، ۲۵ نفر برای گروه آزمایش ۲ و ۲۵ نفر برای گروه گواه) بود که به‌صورت گزینش تصادفی و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج از تحقیق انتخاب شدند و با انتساب تصادفی در دو گروه آزمایشی و گروه گواه (۲۵ نفر برای گروه آزمایشی ۱، ۲۵ نفر برای گروه آزمایش ۲ و ۲۵ نفر برای گروه گواه) قرار گرفتند. سپس پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر (۱۹۹۱) به‌عنوان پیش‌آزمون بر روی افراد نمونه اجرا شد. پس‌از آن آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه



انتخاب طی ۹ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) به گروه آزمایش ۱ و آموزش گروهی حل تعارض مبتنی بر مهارت‌های زندگی زناشویی طی ۷ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) ارائه شد ولی گروه گواه هیچ آموزش را دریافت نکردند. دو هفته بعد از آخرین جلسه آموزش، از هر دو گروه آزمایش و گروه گواه پس‌آزمون گرفته شد و سپس امید به زندگی هر دو گروه آزمایشی و گروه گواه با یکدیگر قیاس شد. همچنین دو ماه بعد از اجرای پس‌آزمون، از هر دو گروه آزمایش و گروه گواه پس‌آزمون پیگیری گرفته شد و مجدداً امید به زندگی هر دو گروه با یکدیگر قیاس شد.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: ۱- داشتن حداقل ۴ سال زندگی مشترک، ۲- مدرک تحصیلی حداقل دیپلم، ۳- داشتن تعارضات و مشکلات زناشویی.

ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بود از: ۱- داشتن بیماری جسمانی یا روانی مشهود، ۲- سوءمصرف مواد بر اساس خود اظهاری، ۳- سن کمتر از ۳۰ سال و بیشتر از ۶۰ سال.

پرسشنامه امید به زندگی توسط اسنایدر^۱ و همکاران (۱۹۹۱)، باهدف سنجش میزان امید به زندگی در افراد بزرگسال (بالای سن ۱۵ سال) ساخته شده است و دارای ۱۲ سؤال می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر ۱۲ سؤالی بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً نادرست با نمره ۱ تا کاملاً درست با نمره ۵ می‌باشد. این پرسشنامه دو خرده مقیاس یا مؤلفه دارد: خرده مقیاس تفکر عامل^۲ و خرده مقیاس مسیرها^۳. از ۱۲ عبارات پرسشنامه ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی (سؤالات، ۲، ۹، ۱۰ و ۱۲)، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی (سؤالات ۱، ۴، ۷ و ۸)، ۴ عبارت انحرافی (سؤالات، ۳، ۵، ۶ و ۱۱) است و سؤالات انحرافی نمره‌گذاری نمی‌شوند. بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) روایی سازه‌ی پرسشنامه امید به زندگی را با روش تحلیل عاملی اکتشافی تأیید کردند. آنان اعتبار این ابزار را از طریق بازآزمایی پس از سه هفته معادل ۰.۸۱ گزارش کردند. کرمانی، خدا پناهی و حیدری (۱۳۹۰) روایی این مقیاس را به روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش کردند. هرناندز و اورهولسر^۴ (۲۰۲۱) اعتبار سازه این آزمون را بر اساس دقت، شدت، رضایتمندی با واریانس ۰.۷۲ و پایایی آن با آلفای کرونباخ ۰.۷۴ و ۰.۷۸ گزارش کردند. اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱)؛ به نقل از فلاحتی و همکاران، (۱۴۰۱) پایایی پرسشنامه امید به زندگی را با روش‌های آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ و بازآزمایی برابر با ۰/۸۰ به دست آوردند و همچنین همبستگی این مقیاس را با مقیاس افسردگی بک ۰/۴۴ گزارش کردند. خزیمه و صفاریان طوسی (۱۳۹۷) پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آوردند. کرمانی، خدا پناهی و حیدری (۱۳۹۰) همبستگی پرسشنامه‌ی امید به زندگی اسنایدر را با مقیاس‌های افکار خودکشی بک^۵ ۰.۵۳- و حمایت اجتماعی ادراک شده^۶ ۰.۴۰ و معنا در زندگی^۷ ۰.۵۷ گزارش کردند. همایی و پویان مهر (۱۳۹۶) در تحقیقی ضریب اعتبار این آزمون را برابر با ۰.۵۶ به دست آوردند. همچنین برزگربفرویی و همکاران (۱۳۹۴) ضرایب پایایی این پرسشنامه را به روش‌های آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه کردند که این ضرایب به ترتیب ۰.۷۸ و ۰.۷۲ بودند که ضرایب قابل قبولی می‌باشند.

1 - Snyder

2 - agency thinking

3 - Pathways

4 - Hernandez, J.C., & Overholser, S.C.

5 - Beck Scale for Suicidal Ideation

6 - Perceived Social Support Scale

7 - Meaning in Life Scale



در پژوهش نیک‌انجام، آزاد یکتا و نصرالهی (۱۴۰۱) پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برای تفکر عاملی ۰.۸۹ و تفکر راهبردی ۰.۹۱ به دست آمد.

مداخله مبتنی بر نظریه انتخاب در قالب ۹ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای طراحی شد. در جلسه اول، اهداف، قواعد گروه و مبانی نظری برنامه معرفی گردید. در جلسه دوم، شرکت‌کنندگان با مفهوم رفتار هدفمند، نحوه صدور رفتار، و نیازهای اساسی روان‌شناختی مانند عشق، آزادی، قدرت و بقا آشنا شدند. جلسه سوم به تبیین نظریه انتخاب و ارتباط آن با تعارض‌های زناشویی اختصاص یافت. در جلسه چهارم، مفهوم "رفتار کلی" شامل فکر، احساس، عمل و فیزیولوژی معرفی شد و نقش تغییر فکر و عمل بر تغییر هیجانات بررسی گردید. در جلسه پنجم، چهار نوع تعارض زناشویی طبق نظریه گلاسر معرفی شد و شرکت‌کنندگان به خودارزیابی پرداختند. جلسه ششم به تحلیل هفت رفتار تخریب‌گر و هفت رفتار سازنده زناشویی اختصاص داشت. در جلسه هفتم، اصول ده‌گانه نظریه انتخاب همراه با مثال‌های شخصی مطرح شد. جلسه هشتم به معرفی فرآیند WDEP و تدوین برنامه‌ای عملی برای پرهیز از کنترل بیرونی پرداخت. در جلسه نهم، مروری جامع بر مهارت‌های ارائه‌شده صورت گرفت و تمرین‌های نهایی انجام شد. در پایان هر جلسه نیز تکالیف خانگی متناسب با محتوای همان جلسه تعیین و در جلسه بعد بازخورد ارائه شد.

مداخله مبتنی بر مهارت‌های زندگی زناشویی طی ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی اجرا شد. در جلسه اول، شرکت‌کنندگان با ساختار برنامه، قوانین گروه، نقش رهبر و اهداف آموزشی آشنا شدند. در جلسه دوم، آموزش "گوش دادن فعال" با تمرکز بر موانع گوش دادن و تکنیک‌هایی مانند بازگویی و ایفای نقش صورت گرفت. جلسه سوم به آموزش شناسایی احساسات و چگونگی بیان مؤثر خواسته‌ها اختصاص داشت. در جلسه چهارم، اصول ده‌گانه ارتباط سالم شامل اجتناب از برچسب‌زنی، تهدید و قضاوت مطرح شد و تمرین ایفای نقش با پیام‌های کامل انجام گرفت. جلسه پنجم به شناسایی و اصلاح تحریف‌های شناختی رایج در روابط زناشویی مانند ذهن‌خوانی، تفکر دوقطبی و برچسب‌زنی اختصاص یافت. در جلسه ششم، شرکت‌کنندگان با انواع سبک‌های پاسخ به تعارض و تکنیک‌های مقابله با انتقاد آشنا شدند و تمرین ایفای نقش انجام دادند. در جلسه هفتم، مروری بر مهارت‌های آموخته‌شده انجام شد و تمرین نهایی برای تثبیت آن‌ها صورت گرفت. در پایان هر جلسه، تمرین‌هایی متناسب با محتوای آن جلسه داده شد و در جلسه بعد، مرور و بازخورد به آن‌ها ارائه گردید.

با توجه به ماهیت پژوهش و به منظور بررسی تفاوت تأثیر دو برنامه آموزشی از طرح شبه تجربی و روش پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. یعنی ابتدا پرسشنامه امید به زندگی اسنایدر (۱۹۹۱) به عنوان پیش‌آزمون بر روی افراد هردو گروه آزمایش و گروه گواه اجرا شد و سپس به افراد گروه آزمایشی ۱ آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب طی ۹ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) و به گروه آزمایشی ۲ آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر مهارت‌های زندگی زناشویی طی ۷ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) ارائه شد، به این صورت که در هر جلسه ابتدا، با اعضای گروه آزمایش ضمن مرور مطالب جلسه قبلی و انجام فعالیت‌های مرتبط، مرحله‌ی جدیدی به آن اضافه شد. بر همین اساس آموزش گروهی حل تعارض مبتنی بر نظریه انتخاب طی ۹ جلسه (معرفی برنامه درمانی، منطق زیر بنایی آن، معرفی رهبر گروه، اعضای گروه، قواعد گروه و تنظیم اهداف ۱ جلسه، معرفی چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی افراد و معرفی نیازهای اساسی روان‌شناختی یعنی عشق و تعلق خاطر، آزادی و اختیار، پیشرفت و قدرت، تفریح و نیاز فیزیولوژیک بقا در نظریه گلاسر، نحوه شناخت نیمرخ نیازهای خود ۱ جلسه، توضیح کامل نظریه انتخاب، مؤلفه‌های اصلی آن و نقش به عهده گرفتن مسئولیت رفتارهای خود ۱ جلسه، معرفی رفتار کلی و آشناسازی افراد با چهار مؤلفه رفتار کلی یعنی فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی، ارائه مثال‌های بالینی از تأثیر تغییر عمل و فکر بر تغییر احساس و فیزیولوژی ۱ جلسه، معرفی تعارض‌های چهارگانه در روابط بین فردی و ارزیابی این‌که کدام نوع از این تعارضات در زندگی فرد رواج دارد ۱ جلسه، معرفی هفت رفتار تخریب‌گر روابط انسانی و هفت رفتار سازنده و



تکلیف خانه برای تمرین رفتار سازنده ۱ جلسه، معرفی و بحث پیرامون کنترل درونی همراه با آموزش اصول ده‌گانه نظریه انتخاب و ترغیب اعضای گروه برای ارائه مثال‌های شخصی ۱ جلسه، معرفی فرآیند WDEP (تعیین خواسته‌ها، تعیین رفتار و مسیر کنونی، خود ارزیابی، برنامه‌ریزی و اقدام عملی) و کمک به تدوین یک طرح عینی گروهی برای اجتناب از به‌کارگیری و تن دادن به کنترل بیرونی و آموزش افراد برای ساختن کارت‌های یادآور و استفاده از آن‌ها در دنیای واقعی ۱ جلسه، خلاصه و جمع‌بندی مهارت‌های آموزش داده‌شده و تمرین آن‌ها ۱ جلسه) به اعضای گروه آزمایش ۱ ارائه شد. همچنین آموزش گروهی حل تعارض مبتنی بر مهارت‌های زندگی زناشویی طی ۷ جلسه (معرفی برنامه آموزشی، منطق زیربنایی آن، معرفی رهبر گروه، اعضای گروه، قواعد گروه و تنظیم اهداف ۱ جلسه، آموزش گوش دادن فعال، شناسایی و رفع موانع گوش دادن، تمرین ارزیابی موانع گوش دادن از طریق ایفای نقش ۱ جلسه، آموزش ابراز احساسات و بیان خواسته‌های خود و ارائه تمرین ایفای نقش ۱ جلسه، آموزش ارتباط سالم، توضیح اصول ده‌گانه‌ی ارتباط سالم، نحوه‌ی برقراری ارتباط با استفاده از پیام‌های کامل از طریق تمرین ایفای نقش، دادن تکلیف خانگی برای ارزیابی و اصلاح الگوهای ارتباطی خود ۱ جلسه، آموزش شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی اعم از بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت، ذهن‌خوانی، بزرگ‌نمایی، برچسب‌زنی کلی، تفکر دوقطبی، استدلال غلط، احساس کنترل افراطی، سرزنش دیگران، دادن تمرین‌های مربوطه ۱ جلسه، آموزش مقابله با همسر عصبانی، معرفی پاسخ‌های پرخاشگرانه، منفعلانه، جرأت‌مندانه، تمرین پاسخ‌های جرأت‌مندانه از طریق ایفای نقش، نحوه‌ی پاسخ به مناسب به انتقاد ۱ جلسه، خلاصه و جمع‌بندی مهارت‌های آموزش داده‌شده و تمرین آن‌ها ۱ جلسه) به گروه آزمایش ۲ ارائه شد. در نهایت پرسشنامه‌ی امید به زندگی اسنایدر (۱۹۹۱) به‌عنوان پس‌آزمون و پیگیری بر روی آزمودنی‌های هردو گروه آزمایشی و گروه گواه اجرا شده و سپس میانگین نمرات آزمودنی‌های سه گروه مقایسه شد تا میزان تأثیر برنامه‌های آموزشی و همچنین تفاوت دو تأثیر نوع برنامه آموزشی موردبررسی قرار گیرد.

به‌منظور مقایسه میانگین نمرات گروه‌ها و تحلیل آماری داده‌های پژوهش از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، نمودار توصیفی، جدول فراوانی) استفاده شد. همچنین داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از روش تحلیل واریانس مرکب یا آمیخته موردبررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر با کنترل آماری پیش‌آزمون (نمرات امید به زندگی در مرحله اول به‌عنوان متغیر کمکی، میانگین نمره‌های پس‌آزمون (نمرات امید به زندگی در مرحله دوم) دو گروه تعدیل شد و سپس از طریق تحلیل واریانس آمیخته به مقایسه‌ی دو گروه آزمایش و گروه گواه پرداخته شد.

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های امید به زندگی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مؤلفه	گروه	شاخص آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
تفکر عاملی	آموزش تئوری انتخاب	میانگین	۱۵/۳۲	۱۵/۶۸	۱۵/۳۶
		انحراف استاندارد	۴/۱۱	۳/۷۸	۳/۵۰
	آموزش مهارت‌های زندگی	میانگین	۱۴/۴۸	۱۶/۳۶	۱۴/۹۶
		انحراف استاندارد	۳/۹۵	۳/۱۹	۳/۳۷
گواه		میانگین	۱۵/۵۶	۱۵/۲۴	۱۵/۱۲
		انحراف استاندارد	۴/۰۳	۳/۶۳	۳/۳۶
	آموزش تئوری انتخاب	میانگین	۱۵/۸۴	۱۶/۹۶	۱۶/۳۲



انحراف استاندارد	۳/۷۸	۳/۰۹	۳/۰۵
تفکر راهبردی	میانگین	مهارت‌های	آموزش
۱۴/۵۶	۱۸/۶۴	۱۷/۱۲	زندگی
انحراف استاندارد	۴/۵۵	۱/۳۸	۲/۸۰
میانگین	۱۵/۴۴	۱۵/۳۶	۱۵/۴۸
انحراف استاندارد	۴/۰۳	۴/۱۳	۳/۷۳

آن‌طور که جدول فوق نشان می‌دهد در مقایسه‌ی امید به زندگی در مؤلفه‌ی تفکر عاملی سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گواه، در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت‌چندانی بین میانگین نمرات سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گواه مشاهده نمی‌شود. اما در مقایسه‌ی امید به زندگی در مؤلفه‌ی تفکر راهبردی سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گواه، در پیش‌آزمون تفاوت‌چندانی بین میانگین نمرات سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گواه مشاهده نمی‌شود ولی در پس‌آزمون، میانگین گروه آزمایش ۱ برابر با ۱۶.۹۶، میانگین گروه آزمایش ۲ برابر با ۱۸.۶۴ و میانگین گروه گواه ۱۵.۳۶ به دست آمد که میانگین گروه آزمایش ۱ و ۲ بیشتر از میانگین گروه گواه می‌باشد. همچنین در پیگیری نیز میانگین گروه آزمایش ۱ برابر با ۱۶.۳۲، میانگین گروه آزمایش ۲ برابر با ۱۷.۱۲ و میانگین گروه گواه برابر با ۱۵.۴۸ به دست آمد که میانگین گروه آزمایش ۱ و ۲ بیشتر از میانگین گروه گواه می‌باشد.

برای آزمون فرضیه‌ها از تجزیه و تحلیل واریانس مرکب یا آمیخته استفاده شد. ابتدا به بررسی مفروضه‌ی نرمال بودن توزیع نمرات پرداخته شد. بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک سطح معنی‌داری نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گواه در امید به زندگی در پیش‌آزمون به ترتیب برابر با ۰.۰۵۸، ۰.۰۶۲ و ۰.۰۶۱ به دست آمد. سطح معنی‌داری نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گروه گواه در امید به زندگی در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۰.۱۱۹، ۰.۷۰۳ و ۰.۰۸۳ به دست آمد. همچنین سطح معنی‌داری نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گروه گواه در امید به زندگی در آزمون پیگیری به ترتیب برابر با ۰.۳۶۲، ۰.۳۶۳ و ۰.۱۳۲ به دست آمد و چون همه این اعداد از ۰.۰۵ بزرگ‌تر است پس فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع داده‌های مربوط به امید به زندگی آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری هر سه گروه آزمایش ۱، آزمایش ۲ و گروه گواه پذیرفته می‌شود و فرض مقابل مبنی بر نرمال نبودن توزیع داده‌های مربوط به این متغیر رد می‌شود. همچنین جهت بررسی برقراری/عدم برقراری مفروضه همگنی واریانس خطای متغیرهای پژوهش در بین گروه‌ها، از آزمون لون استفاده شد و نتایج نشان داد که تفاوت واریانس خطای نمرات مربوط به امید به زندگی در گروه‌ها و در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. این یافته نشان می‌دهد که مفروضه همگنی واریانس‌های خطا در بین داده‌های مربوط به متغیر امید به زندگی برقرار است. همچنین نتایج آزمون مفروضه همگنی ماتریس‌های کوواریانس متغیرهای وابسته نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس‌های کوواریانس متغیر وابسته برای امید به زندگی در سطح ۰/۰۵ برقرار است. شرط کرویت یا برابری ماتریس کوواریانس خطا با استفاده از تست موخلی ارزیابی و معلوم شد که مقادیر آزمون کرویت موچلی برای امید به زندگی در مؤلفه‌ی تفکر عاملی معنادار نیست و در مورد مؤلفه‌ی تفکر عاملی فرض کرویت تأیید می‌شود اما در مؤلفه‌ی تفکر راهبردی مقادیر آزمون کرویت موچلی معنادار است و بنابراین فقط در مورد مؤلفه‌ی تفکر راهبردی فرض کرویت نقض می‌شود و بدین سبب از آزمون تصحیح گرین هاس گایسر برای مؤلفه‌ی تفکر راهبردی استفاده شد و نتایج نشان داد که اثر تعاملی نوبت آزمون و گروه برای مؤلفه‌ی تفکر راهبردی $(F(3/55) = 7/355, p = 0/000)$ معنادار است. بنابراین از تجزیه و تحلیل واریانس مرکب یا آمیخته برای مقایسه‌ی میانگین نمرات مؤلفه‌های امید به زندگی استفاده شد. که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است.



جدول ۲

نتایج آزمون مانوا (لامبدای ویلکس) برای بررسی تأثیرات چندمتغیره درون‌گروهی برای مؤلفه‌های امید به زندگی

منبع تغییرات	مقادیر	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	معنی‌داری
اثر پیلایی	۰/۱۸۰	۳/۵۶۴	۸/۰۰۰	۲۸۸/۰۰۰	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکس	۰/۸۲۱	۳/۷۱۳	۸/۰۰۰	۲۸۶/۹۸۸	۰/۰۰۰
اثر هتلینگ	۰/۲۱۸	۳/۸۶۱	۸/۰۰۰	۲۸۴/۰۰۰	۰/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۲۱۳	۷/۶۶۵	۴/۰۰۰	۱۴۴/۰۰۰	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود هر چهار آماره چندمتغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکس، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی، معنی‌دار می‌باشند ($p < ۰/۰۵$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که مؤلفه‌های امید به زندگی در زنان متأهل از آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی تأثیر پذیرفته است.

جدول ۳

جدول آزمون تفاوت‌های درون‌گروهی برای مؤلفه‌های امید به زندگی

منبع	اندازه	آزمون	نوع III مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	معنی‌داری	اندازه اثر
آزمون	تفکر عاملی	سطح ۲ * سطح ۱	۳۰/۷۲۰	۱	۳۰/۷۲۰	۲/۵۴۳	۰/۱۱۵	۰/۰۳۴
		سطح ۳ * سطح ۱	۰/۰۵۳	۱	۰/۰۵۳	۰/۰۰۵	۰/۹۴۶	۰/۰۰۰
		سطح ۲ * سطح ۱	۲۱۸/۴۵۳	۱	۲۱۸/۴۵۳	۲۵/۱۱۱	۰/۰۰۰	۰/۲۵۹
آزمون * گروه	تفکر راهبردی	سطح ۳ * سطح ۱	۷۹/۰۵۳	۱	۷۹/۰۵۳	۷/۸۴۷	۰/۰۰۷	۰/۰۹۸
		سطح ۲ * سطح ۱	۶۳/۴۴۰	۲	۳۱/۷۲۰	۲/۶۲۶	۰/۰۷۹	۰/۰۶۸
		سطح ۳ * سطح ۱	۱۰/۵۸۷	۲	۵/۲۹۳	۰/۴۶۰	۰/۶۳۳	۰/۰۱۳
خطا (آزمون)	تفکر راهبردی	سطح ۲ * سطح ۱	۲۲۹/۲۲۷	۲	۱۱۴/۶۱۳	۱۳/۱۷۶	۰/۰۰۰	۰/۲۶۸
		سطح ۳ * سطح ۱	۹۰/۵۸۷	۲	۴۵/۲۹۳	۴/۴۹۶	۰/۰۱۴	۰/۱۱۱
		سطح ۲ * سطح ۱	۸۶۹/۸۴۰	۷۲	۱۲/۰۸۱			
خطا (آزمون)	تفکر عاملی	سطح ۳ * سطح ۱	۸۲۹/۳۶۰	۷۲	۱۱/۵۱۹			
		سطح ۲ * سطح ۱	۲۶۲/۳۲۰	۷۲	۸/۶۹۹			
		سطح ۳ * سطح ۱	۷۲۵/۳۶۰	۷۲	۱۰/۰۷۴			

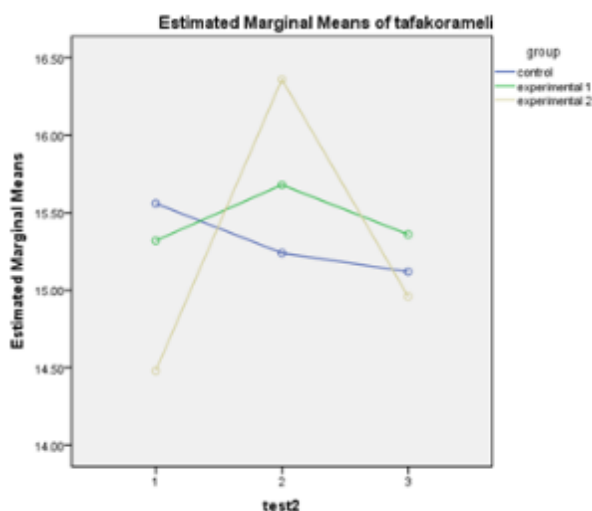
همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود که بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفکر عاملی با در نظر گرفتن نوع گروه آزمایش تفاوت معنادار وجود ندارد ($F(۲ و ۷۲) = ۲/۶۲۶$ ، $p = ۰/۰۷۹$)، همچنین بین پیش‌آزمون و پیگیری تفکر عاملی با در نظر گرفتن تفاوت بین گروه‌های آزمایشی تفاوت معناداری وجود ندارد ($F(۲ و ۷۲) = ۰/۴۶۰$ ، $p = ۰/۶۳۳$). این بدان معنا است که آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت بر میزان تفکر عاملی اثربخش نیستند.

همچنین بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفکر راهبردی با در نظر گرفتن نوع گروه آزمایش تفاوت معنادار وجود دارد ($p = ۰/۰۰۰$)، و بین پیش‌آزمون و پیگیری تفکر راهبردی نیز با در نظر گرفتن تفاوت بین گروه‌های آزمایشی تفاوت معناداری وجود دارد ($F(۲ و ۷۲) = ۱۳/۱۷۶$)، این بدان معنا است که آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب و مهارت‌های زندگی زناشویی هم در کوتاه‌مدت و هم بلندمدت بر میزان تفکر راهبردی اثربخش هستند.

نمودارهای (۱ و ۲) چگونگی و روند تغییر را به تصویر می‌کشد. نمودار (۱) حاکی از آن است که هر دو مداخله‌ی ارائه‌شده به گروه‌های آزمایش هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت تأثیری بر میزان تفکر عاملی در قیاس با شرایط کنترل ندارند. همچنین نمودار (۲) حاکی از آن است که هر دو مداخله‌ی ارائه‌شده به گروه‌های آزمایش در کوتاه‌مدت میزان تفکر راهبردی را در قیاس با شرایط کنترل افزایش می‌دهند و هر دو مداخله اثربخشی خود را در بلندمدت نیز حفظ می‌کنند.

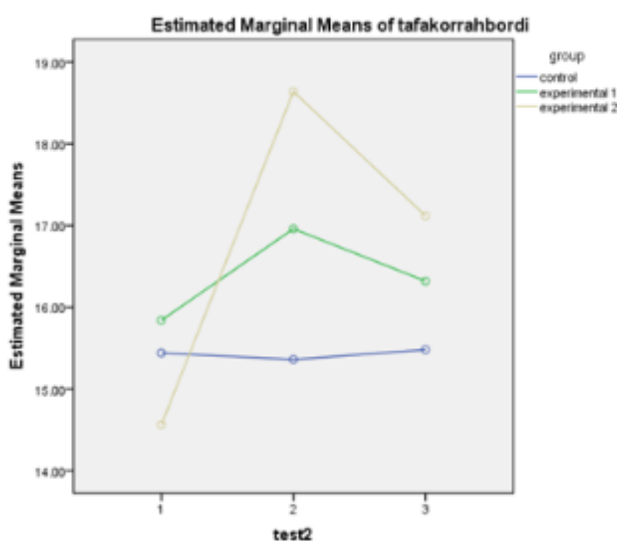
شکل ۱

نمودار روند تغییر مؤلفه‌ی تفکر عاملی در دو مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری



شکل ۲

نمودار روند تغییر مؤلفه‌ی تفکر راهبردی در دو مرحله‌ی پس‌آزمون و پیگیری





تاکنون دریافتیم که بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌ی تفکر راهبردی با در نظر گرفتن نوع گروه آزمایش تفاوت معنادار وجود دارد اما برای بررسی این‌که آیا مداخله گروه ۱ در پس‌آزمون اثربخش‌تر بوده است و یا مداخله گروه ۲، آزمون آنوا بین نمرات پس‌آزمون سه گروه اجراشده و همان‌طور که جدول زیر نشان می‌دهد، تفاوت هر دو گروه آزمایش ۱ و ۲ در پس‌آزمون با گروه گواه معنادار است اما تفاوت معناداری بین گروه آزمایش ۱ و ۲ به جهت اثربخشی بر تفکر راهبردی وجود دارد. بدین معنی که مداخله گروه ۱ در پس‌آزمون نسبت به مداخله گروه ۲ اثربخش‌تر بوده است.

جدول ۴

جدول آزمون تفاوت بین نمرات پس‌آزمون سه گروه برای مؤلفه‌ی تفکر راهبردی

گروه (I)	گروه (J)	تفاوت میانگین (J-I)	خطای استاندارد	معنی‌داری	کرانه پایین	کرانه بالا
گواه	آزمایش ۱	-۱/۷۰۷*	۰/۳۴۱	۰/۰۰۰	-۲/۵۴۱	-۰/۸۷۲
	آزمایش ۲	-۱/۰۲۷*	۰/۳۶۷	۰/۰۲۰	-۱/۹۲۵	-۰/۱۲۸
آزمایش ۱	گواه	-۱/۰۲۷*	۰/۳۴۱	۰/۰۰۰	۰/۸۷۲	۲/۵۴۱
	آزمایش ۲	۰/۶۸۰*	۰/۲۶۵	۰/۰۳۷	-۰/۰۳۱	۱/۳۲۹
آزمایش ۲	گواه	۱/۰۲۷*	۰/۳۶۷	۰/۰۲۰	۰/۱۲۸	۱/۹۲۵
	آزمایش ۱	-۰/۶۸۰*	۰/۲۶۵	۰/۰۳۷	-۱/۳۲۹	-۰/۰۳۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش گروهی حل تعارض زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب و آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی بر امید به زندگی در زنان متأهل بود. نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد که هر دو مداخله آموزشی تأثیر معناداری بر مؤلفه تفکر راهبردی از امید به زندگی داشته‌اند، اما تفاوت معناداری در مؤلفه تفکر عاملی مشاهده نگردید. همچنین، آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب نسبت به مهارت‌های زندگی زناشویی از اثربخشی بیشتری برخوردار بود.

تأثیر آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش مؤلفه تفکر راهبردی را می‌توان در چارچوب اصول بنیادین این نظریه تبیین کرد. بر اساس نظریه انتخاب، افراد با شناسایی نیازهای درونی و پذیرش مسئولیت رفتارهای خود، قادر به انتخاب رفتارهایی هدفمند و سازنده خواهند بود که این امر به‌طور طبیعی منجر به تقویت قدرت برنامه‌ریزی و راهیابی ذهنی آن‌ها می‌گردد (Holland & Walker, 2018; Shafiei-Abadi & Naseri, 2023). نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های (Asghari Ganji et al., 2022) و (Kim & Jang, 2019) هم‌راستاست که نشان داده‌اند آموزش واقعیت‌درمانی باعث تقویت مسئولیت‌پذیری، کنترل درونی و تفکر راهبردی در افراد می‌شود.

همچنین، یافته‌ها تأیید می‌کنند که آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی نیز در افزایش تفکر راهبردی مؤثر بوده است. این نتیجه با پژوهش‌های پیشین مانند (Yousefi, 2016) و (Lajm Orak, 2024) مطابقت دارد. مهارت‌هایی همچون گوش دادن فعال، بیان احساسات، شناسایی تحریف‌های شناختی، و مقابله با همسر عصبانی، زنان را قادر می‌سازد تا در موقعیت‌های تنش‌زا راه‌حل‌های مؤثرتری بیابند. از آنجا که تفکر راهبردی به توانایی یافتن مسیرهای مناسب برای رسیدن به اهداف اشاره دارد، چنین آموزش‌هایی می‌تواند بستر مناسب برای رشد این توانمندی باشد.



باین‌حال، عدم تأثیر مداخله‌ها بر مؤلفه تفکر عاملی قابل تأمل است. یکی از دلایل احتمالی آن، ماهیت درونی و انگیزشی این مؤلفه است. تفکر عاملی بیش از آن‌که به توانایی یافتن مسیر ارتباط داشته باشد، به باور فرد به توان دستیابی به هدف مربوط است (Hernandez & Overholser, 2021). بنابراین، مداخلاتی که تمرکز بیشتری بر انگیزش درونی و احساس شایستگی فرد دارند، ممکن است نتایج بهتری در این زمینه حاصل کنند. همچنین، برخی مطالعات نظیر (Khazimeh & Safariyan Toosi, 2018) و (Hosseinzadeh et al., 2020) نشان داده‌اند که متغیرهای واسطه‌ای نظیر معنویت، خودکارآمدی، یا سبک‌های مقابله‌ای نقش مهمی در تأثیرگذاری بر تفکر عاملی دارند.

تفاوت معنادار بین دو گروه آزمایشی نیز مؤید این نکته است که رویکرد نظریه انتخاب، ساختارمندتر و مبتنی بر مسئولیت‌پذیری است. این نظریه با تمرکز بر خودکنترلی، شناسایی نیمرخ نیازهای روان‌شناختی، و اجتناب از رفتارهای کنترل‌گرایانه، افراد را در مسیر ساخت روابط سالم‌تری هدایت می‌کند که این مسئله با یافته‌های (Fallahi et al., 2022) و (Deldadeh & Moaven Eslami, 2020) نیز همسوست. همچنین (Ripley et al., 2021) در پژوهش خود نشان داد که مداخلات متمرکز بر امید، زمانی اثربخش‌ترند که از مکانیسم‌های درونی تغییر استفاده شود، که این موضوع با منطق نظریه انتخاب هم‌راستا است.

در تبیین علت اثربخشی بالاتر نظریه انتخاب نسبت به مهارت‌های زندگی زناشویی می‌توان به سازوکارهای انگیزشی این رویکرد اشاره کرد. در نظریه انتخاب، فرد نه تنها می‌آموزد چگونه رفتار کند، بلکه می‌آموزد چرا چنین رفتاری را انتخاب می‌کند و چگونه می‌تواند مسیر زندگی‌اش را تغییر دهد (Stoye, 2015). این ویژگی باعث می‌شود آموزش فراتر از یک یادگیری سطحی مهارت باشد و به‌صورت عمقی بر نظام باورها و نگرش‌های فرد اثر بگذارد. این نکته را (Molaei, 2019) نیز در پژوهش خود تأیید می‌کند و می‌افزاید که واقعیت‌درمانی باعث درونی‌سازی ارزش‌ها و بهبود انسجام روانی در زوجین می‌شود.

نکته دیگری که از یافته‌ها قابل برداشت است، استمرار اثر مداخلات در پیگیری دو ماهه بود. نتایج نشان دادند که نه تنها در پس‌آزمون، بلکه در مرحله پیگیری نیز اثرات آموزشی باقی‌مانده‌اند. این پایداری اثرات، اعتبار و اثربخشی بلندمدت مداخلات را نشان می‌دهد و هم‌راستا با پژوهش‌هایی مانند (Taghizadeh et al., 2024) و (Shahsavari et al., 2025) است که اثرات پایدار واقعیت‌درمانی را در افزایش امید و معنا در زندگی تأیید کرده‌اند.

در جمع‌بندی می‌توان گفت که یافته‌های پژوهش حاضر، مؤید آن است که هر دو روش آموزشی در افزایش امید به زندگی زنان متأهل نقش دارند، اما رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب از اثربخشی بالاتری برخوردار است. همچنین تأکید این دو رویکرد بر مؤلفه تفکر راهبردی و نه تفکر عاملی، نشان‌دهنده آن است که مسیرهای شناختی و مهارتی تغییر بیشتر از جنبه‌های انگیزشی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این یافته با مطالعات (Nik-Anjam et al., 2022; Tajdin Lirak et al., 2020) هم‌راستا است که نشان داده‌اند مداخلات شناختی-رفتاری در افزایش قدرت تصمیم‌گیری، تحلیل و راهبردی‌سازی مؤثرند اما برای تأثیرگذاری بر ابعاد انگیزشی امید، نیازمند مداخلات مکملی مانند معنا درمانی، درمان مبتنی بر شفقت یا ذهن‌آگاهی هستند.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، تمرکز صرف بر زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره استان البرز بود که ممکن است قابلیت تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌ها را محدود کند. همچنین، استفاده از پرسشنامه خودگزارشی ممکن است با خطای پاسخ‌دهی یا سوگیری اجتماعی همراه باشد. از سوی دیگر، محدودیت زمانی آموزش‌ها و تفاوت در تعداد جلسات مداخله ممکن است بر مقایسه اثربخشی دو رویکرد تأثیرگذار بوده باشد. در نهایت، نبود کنترل بر متغیرهای مداخله‌گر مانند سطح تحصیلات همسر، مدت زمان ازدواج یا سبک‌های دلبستگی می‌تواند بر نتایج پژوهش اثر گذاشته باشد.



برای غنای بیشتر نتایج، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با جامعه آماری گسترده‌تر شامل مردان متأهل و زوجین در سنین مختلف انجام شود. همچنین مقایسه اثرات ترکیبی رویکردهای نظریه انتخاب و شفقت درمانی یا معنا درمانی بر امید به زندگی می‌تواند موضوعی نوآورانه باشد. استفاده از روش‌های چندمنبعی (مانند مصاحبه‌های کیفی یا مشاهده رفتار زوجین) برای افزایش اعتبار داده‌ها نیز پیشنهاد می‌گردد. از سوی دیگر، بررسی متغیرهای میانجی چون عزت نفس، انسجام خانواده یا معنویت می‌تواند به فهم عمیق‌تری از سازوکارهای اثرگذاری کمک کند.

مراکز مشاوره، بهزیستی، دادگستری و نهادهای متولی سلامت خانواده می‌توانند با طراحی دوره‌های آموزشی مبتنی بر نظریه انتخاب، زوجین را برای بهبود روابط و افزایش امید به زندگی توانمند سازند. همچنین پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های پیش از ازدواج، مهارت‌های زندگی زناشویی به‌طور ساختاریافته گنجانده شود. برای زوج‌هایی که با بحران‌های مزمن مواجه‌اند، استفاده تلفیقی از رویکردهای مبتنی بر نظریه انتخاب و آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند کارآمد باشد. درنهایت، آموزش متخصصان مشاوره خانواده در بهره‌گیری از این دو رویکرد می‌تواند به ارتقاء سطح مداخلات روانشناختی در کشور کمک کند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References



- Asghari Ganji, A., Askar, A., & Tabaripour, M. (2022). The effectiveness of marital skills training based on choice theory on reducing marital conflicts. *Journal of Disability Studies*, 12(27), 1-7. <https://www.sid.ir/paper/1120961/fa>
- Deldadeh, M., & Moaven Eslami, S. (2020). The effectiveness of interventions based on reality therapy on improving marital adjustment among couples with emotional divorce. *Journal of New Ideas in Psychology*, 5(9), 1-10. <http://jnip.ir/article-1-318-fa.html>
- Evans, M., Sithole, S., & Shirindi, L. (2018). Factors contributing to divorce among young couples in Lebowa gomo. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 54(2). <https://doi.org/10.15270/54-2-637>
- Fallahi, S., Azmoudeh, M., Mesrabadi, J., & Hosseini nasab, S. D. (2022). Comparison of the effectiveness of couple therapy based on choice theory with spiritual psychotherapy based on forgiveness on the hope for life of women at risk of divorce. *Journal of Disability Studies*, 12(1), 185-196. <https://www.sid.ir/paper/1124647/fa>
- Farzaneh, S. (2022). Investigating the relationship between hope for life and mental health of adolescents. 4th National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling with a Teacher's Perspective, https://ppls.ui.ac.ir/article_25402.html
- Hemmati, F., Haydari, S., & Fakhri, M. (2024). Comparison of the Effectiveness of Reality Therapy and Compassion-Focused Therapy on Emotion Regulation in Gifted High School Girls. *KMAN Counsel and Psych Nexus*, 2(1), 128-135. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.2.1.19>
- Hernandez, J. C., & Overholser, S. C. (2021). A systematic review of interventions for hope/hopelessness in older adults. *Clin Gerontol*, 44(2), 97-111. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1711281>
- Holland, C., & Walker, M. (2018). Choice Theory and Interfaith Dialogue: Building Relationships between Faiths and Embracing Diversity. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 37(2), 17-23. <https://www.researchgate.net>
- Hosseinzadeh, B., Shojaei, A. A., & Sadeghi, J. (2020). The mediating role of spiritual intelligence in the relationship between perfectionism and hope for life in managers of Azad universities in Mazandaran province. *Journal of religion and health*, 8(1), 49-56. <https://jrhm.mazums.ac.ir>
- Javadan, M., & Amini, Z. (2023). The relationship between parental divorce and mental health outcomes among Iranian adolescents. 2nd National Conference on Psychotherapy in Iran, <https://www.tandfonline.com>
- Khazimeh, V., & Safariyan Toosi, M. R. (2018). The effectiveness of cognitive-behavioral training on anxiety and hope for life in mothers of children with learning disabilities. *Journal of Disability Studies*, 8(1), 118-127. <http://frooyesh.ir/article-1-5459-en.html>
- Kim, N. R., & Jang, M. H. (2019). Effects of Self-Assertive Training Applying Reality Therapy Techniques on Self-esteem and Internalized Stigma in Schizophrenia Patients. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(1), 37-49. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.1.37>
- Lajm Orak, Z. (2024). Investigating the effect of life skills training on increasing hope for life and self-esteem among students. 16th National Conference on Law, Social Sciences and Humanities, Psychology and Counseling, <https://www.sciencedirect.com/>
- McCarthy, G. (2016). Lifestyle Changes Following Acute Myocardial Infarction: Patients Perspectives. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 1(5SP - 37), 44. <https://doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2005.06.005>
- Molaei, M. (2019). The effect of group counseling based on reality therapy on increasing marital adjustment and well-being of couples <http://dr-a-shafiabadi.ir>
- Mollajafarloo, M., Ghasemzadeh, A., & Farajian, M. (2022). Comparison of the effectiveness of group counseling with a cognitive-behavioral approach to reality therapy on reducing emotional divorce and irrational beliefs of couples referring to Parsabad counseling centers. *Journal of New Ideas in Psychology*, 14(18), 1-26. https://journal.razavihospital.ir/article_118539.html
- Nik-Anjam, G. A., Azad Yekta, M., & Nasrollahi, B. (2022). The effectiveness of reality therapy on hope for life and psychological well-being of the elderly residing in nursing homes. *Journal of Aging Psychology*, 8(4), 389-400. https://jap.razi.ac.ir/article_2529_en.html
- Nikkhou, G. H., Esmaeilpour, K., Bairami, M., & Hashemi, T. (2020). Structural relationships of psychological capital and hope for life with the mediation of quality of life and life satisfaction components among middle-aged adults. *Journal of New Psychological Research*, 15(57), 180EP - 202. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_10897_en.html?lang=en
- Nisi, S., Lotfipour, L., Lotfipour, R., & Lotfipour, Z. (2020). Investigating the relationship between emotional divorce, emotional intelligence, and difficulty in cognitive emotion regulation with domestic violence in married women. 2nd National Congress of the Iranian Family Psychology Association: Family in Our Era, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11126-015-9368-0>
- Ripley, J., Solfelt, L., Ord, A., Garthe, R. C., Worthington, E. L., & Channing, T. (2021). Short- and long-term outcomes of hope focused couple therapy. *Spiritual Clin Pract*. <https://doi.org/10.1037/scp0000286>
- Safarloo, P. (2023). The effect of emotional divorce and feeling of loneliness on the expansion of marital infidelity. 12th International Conference on Modern Research in Psychology, Social Sciences, Educational Sciences and Education, <https://benthamopen.com/ABSTRACT/TOPSYJ-8-71>



- Shafiei-Abadi, A., & Naseri, G. R. (2023). *Theories of counseling and psychotherapy*. University Publication Center. <https://psycnet.apa.org/record/1967-02204-000>
- Shahsavari, F., ansary, m., & elmimanes, N. (2025). The Effectiveness of Reality Therapy on the Life Adjustment after Divorce and Meaning of Life in Divorced Heads of Household Women in Isfahan City. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 98(25), 175-190. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2023.1978995.3673>
- Stoye, J. (2015). Choice theory when agents can randomize. *J Econ Theory*, 155(1), 131-151. <https://doi.org/10.1016/j.jet.2014.11.011>
- Taghizadeh, K., Lotfabadi, F., & Siامي Alighialou, M. (2024). The Effectiveness of Reality Therapy on Identity Crisis and Mental Well-being of Child Laborers. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 2(4), 43-50. <https://doi.org/10.61838/kman.jndd.2.4.6>
- Tajdin Lirak, A. A., Al-e Yasin, S. A., Heydari, H., & Davoudi, H. (2020). Comparing the effectiveness of compassion therapy and reality therapy on hope for life in male prisoners. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 63(1), 2322-2331. <https://psychologicalscience.ir>
- Yousefi, N. (2016). The effectiveness of life skills training on marital satisfaction and hope of couples. *Journal of Family Psychology*, 3(1), 59-70. https://www.ijfpjournal.ir/article_245511.html?lang=en