



اثربخشی مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمیت زنان متاهل

نیوشا پورحسینی^۱

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف، اثربخشی مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمیت زنان متاهل انجام شد. **روش:** پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل همراه با گمارش تصادفی گروه‌های آزمودنی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کارمندان زن متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران در سال ۱۳۹۷ می‌باشد که با شیوه نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه به صورت تصادفی جایگزین شدند. برای اندازه‌گیری صمیمیت زناشویی از پرسشنامه صمیمیت زناشویی باگاروزی (۲۰۰۱) استفاده شد که دارای ۴۳ گویه است که نیازهای صمیمیت و ابعاد آن (عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی-تفریحی) را مورد سنجش قرار می‌دهد. اعتمادی (۱۳۸۴) پایایی کل پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه کرده است. در پژوهش خمسه و حسینیان (۱۳۸۶) پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است. **یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمیت زنان متاهل اثربخش بوده است. **نتیجه‌گیری:** بنابراین براساس یافته‌ها مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب منجر به افزایش صمیمیت در زنان گروه آزمایش گردید.

واژگان کلیدی: مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب، صمیمیت، زنان متاهل

^۱ کارشناسی ارشد راهنمایی مشاوره، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
(niusha.base@icloud.com)



مقدمه

ازدواج به عنوان مهم ترین و عالی ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد همواره مورد تأیید بوده است. ازدواج رابطه ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویا است که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است. دلایل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی- روانی و افزایش شادی و خشنودی است (رایمو، پارک، ایکسی، ینگ، ۲۰۱۵). وقتی توقعات عاشقانه محقق نشود، احساس سرخوردگی مستقیماً به همسر نسبت داده می شود و سبب تحلیل رفتن عشق و تعهد می شود و دلزدگی جایگزین عشق می شود (سیرین، دنیز، ۲۰۱۶).

از سوی دیگر پژوهش ها و تجارب بالینی نشان می دهد ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی، کمبود صمیمیت و وجود مشکلات ارتباطی بین همسران است. نارضایی از صمیمیت ممکن است موجب افزایش برخوردها، کاهش رضایت زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی شود (باگاروزی، ۲۰۱۴) از این رو صمیمیت هم رضایت فردی و هم رضایت ارتباطی را ایجاد می کند و به عنوان عامل اصلی فراهم آوردن سلامت، سازگاری، شادکامی و احساس داشتن معنای زندگی در زوج ها است (یو، بارتل- هارینگ، دی، گانگاما، ۲۰۱۴؛ بویس، برگرون، روسن، مایرند، براسارد، سادیکاج، ۲۰۱۶) زوج های راضی تر گرایش به صمیمیت بیشتر دارند (ویت، استوهوفر، هالد، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش ها نشان می دهد برخورداری از صمیمیت در بین زوج ها، از جمله عوامل مهم در ایجاد ازدواج های پایدار است (کرافورد و آنگر، ۲۰۰۴؛ به نقل از فریدمن، ۲۰۱۴). همچنین مطابق با نتایج بلوم (۲۰۰۶؛ به نقل از کیم، یو، ۲۰۱۴) اجتناب از برقراری روابط صمیمانه از جمله عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می شود.

در این راستا واقعیت درمانی که از جدیدترین رویکردهای مشاوره و روان درمانی محسوب می شود مبتنی بر نظریه انتخاب و کنترل است، علت مشکلات روانشناختی را در انتخاب های افراد و عدم مسئولیت فرد در ارضای نیازهای خود می داند، در این درمان تلاش می شود که افراد از طریق انتخاب های بهتر بتوانند نیازهای بنیادین خود را برآورده سازند (کاکیا، ۲۰۱۰) در حقیقت هدف اصلی رویکرد واقعیت درمانی، کمک به افراد برای آگاهی از نیازهای خود، پایش رفتار و انجام انتخاب های مناسب است، درمانگران معتقدند که مشکل اساسی اغلب درمان جویان فقدان روابط رضایت بخش یا موفق در هنگام تعامل کردن با افرادی است که در زندگی به آنها نیاز دارند (داربای، ۲۰۰۷).

واقعیت درمانی گلسر یکی از مداخلات رایج در راه توصیف انسان و تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می شود (کلاگ، ۲۰۰۶). اساس این رویکرد خودسنجی یا ارزیابی شخصی است که می توان آن را در بیش تر روابط انسانی از جمله روابط والدین و فرزندان، زن و شوهر، کارفرما و کارمند و مراجع و درمانگر و نیز رابطه هر فرد با خودش به کار گرفت. واقعیت درمانی می تواند به فرد کمک کند تا کنترل زندگی خود را به دست گیرد و به هیجان ها اجازه ندهد که او را مدیریت کنند این توانایی کنترل کلید آزادی انسان است (صاحبی، ۲۰۱۴، هوات، ۲۰۰۱؛ به نقل از آقاخانی، فتحی آشتیانی، علی اکبری و ایمانی فر، ۱۳۹۵).

در حالی که برخی محققین بر تعریف صمیمیت تمرکز می کنند، دیگران بر شرایط لازم برای به دست آوردن صمیمیت متمرکز می شوند. این شرایط شامل عواطف، نزدیکی و اتحاد، خودآشکار سازی و تقابل است (تیرمن، ۱۹۹۱؛ به نقل از اسپارف، ۲۰۱۳؛ پراگر، ۲۰۱۳) تیرمن اظهار می کند که صمیمیت به چهار نوع شرایط نیاز دارد: اعتماد، نزدیکی، خودآشکار سازی و تقابل.

وی صمیمیت را به عنوان کیفیت یک رابطه می داند که در آن احساس اعتماد متقابل و نزدیکی هیجانی داشته باشند و قادر باشند که به راحتی افکار و احساسات شان را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و مبادله کنند. تیرمن اعتماد را به صورت احساس امنیت در به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات می داند و می گوید که اعتماد در طول زمان رشد می کند. نزدیکی معادل اثرگذاری در نظر گرفته می شود، افراد در رابطه روی هم اثر دارند. افکار، هیجان ها و رفتار این افراد با هم مرتبط است. خودآشکار سازی، بازگویی اطلاعات بسیار شخصی به دیگری است و به عنوان یکی از ابعاد پایه ای صمیمیت است. در آخر، تقابل مبادله ای متقابل و به اشتراک گذاشتن است. به خصوص برای به دست آوردن صمیمیت، شرایط صمیمیت باید متقابل



باشند. صمیمیت در رابطه به تعاملات صمیمانه جاری و پیش رونده بین دو نفر ارجاع دارد و احساسات و نگرش فرد که از تعاملات صمیمانه نشات می‌گیرد. پراگر می‌گوید سه ویژگی در رابطه برای نگه داشتن صمیمیت لازم است: دوست داشتن، عواطف و اعتماد. به اشتراک گذاشتن زمان فعالیت‌ها به نگهداری صمیمیت کمک می‌کند (کارلسون و اسپری، ۲۰۱۳). هنگامی که افراد تصمیم می‌گیرند وارد روابط نزدیک شوند، با خود تنوعی از تفاوت در نیازها، ترجیحات و شیوه‌های مقابله را می‌آورند. نیازهای صمیمیت می‌تواند به طرق مختلف از فردی به فرد دیگر تفاوت داشته باشد: ۱- نیازهای صمیمیت با شدت‌های متفاوت؛ ۲- شیوه‌های ارضا این نیازها؛ ۳- افراد مختلف نیازهای متفاوتی را از طریق تعاملات نزدیک و صمیمانه ارضا می‌کنند؛ ۴- افراد ترس‌های متفاوتی نسبت به صمیمیت دارند (پراگر، ۲۰۱۳). افراد در شدت نیازهایشان با هم تفاوت دارند و این تفاوت‌های فردی بر این که آنها موقعیت‌های مختلف را چگونه درک می‌کنند و در این موقعیت‌ها چگونه رفتار می‌کنند، اثر می‌گذارد. آنها همچنین در شیوه ارضا نیازها با هم تفاوت دارند. افراد نیازشان به صمیمیت را ممکن است از طریق خودآشکار سازی، گوش دادن پذیرا و فعال با توجه زیاد و ارتباط عاطفی یا جنسی ارضا کنند و افراد تفاوت‌هایی در ترس از صمیمیت دارند (پراگر، شیروانی، پوچر، کاولین، ترانگ و گارسیا، ۲۰۱۵). تفاوت‌های فردی در شدت نیازها، نحوه ارضا آنها، نوع نیازها و ترس از صمیمیت بهنجار و پذیرفته هستند. برای مثال در حالی که زنان در روابط زناشویی بیشتر به دنبال نزدیکی عاطفی هستند، مردان ممکن است بیشتر نزدیکی جسمی را طالب باشند (هتفیلد و رایسون، ۱۹۹۳؛ به نقل از فینکبیرنر، اپستین و فالکونیر، ۲۰۱۳). تفاوت‌های زوجین در شدت و نوع ترس از صمیمیت نیز می‌تواند در نارضایتی زناشویی سهم داشته باشد (فینکبیرنر و همکاران، ۲۰۱۳) بنابراین به نظر می‌رسد مسائل مربوط به صمیمیت به طرق مختلف رضایت زناشویی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برای مثال اگر طرفین یک رابطه در شدت نیازشان به صمیمیت تفاوت داشته باشند، این تفاوت می‌تواند منجر به نارضایتی در رابطه شود. یک طرف تلاش می‌کند تا تبادلات صمیمی را بیشتر کند در حالی که طرف مقابل نیازش به صمیمیت کمتر است، در نتیجه فرد اول ناامید می‌شود و شریکش احساس خفگی و فشار می‌کند به طور مشابه، اگر طرفین شیوه‌های متفاوتی برای ارضا نیازها داشته باشند، امکان نارضایتی در رابطه ایجاد می‌شود (کارلسون و اسپری، ۲۰۱۳). برای مثال اگر زن بخواهد نیازهای صمیمیت‌اش را از طریق صحبت کردن احساساتش با همسرش برآورده کند در حالی که شوهر ترجیح می‌دهد نیاز به صمیمیت را از طریق رفتارهای جسمی برآورده کند، به نظر می‌رسد که زوجین احساس رضایتشان افت خواهد کرد بنابراین اگر طرفین میزان ترس از صمیمیت‌شان متفاوت باشد نارضایتی‌شان در رابطه بیشتر می‌شود برای مثال اگر زن ترس زیادی از صمیمیت داشته باشد ولی شوهرش نه، وی به مرور می‌تواند در تعامل‌هایش برای صمیمیت ناامید شود. در طول زمان، این مسئله می‌تواند تعارض بین زوجین ایجاد کند و رضایت زوجین را کاهش دهد. به نظر می‌رسد افراد در ترس از صمیمیت با هم تفاوت دارند برای مثال فردی ممکن است در اثر نزدیکی زیاد احساس در دام افتادن کند، در حالی که دیگری ممکن است احساس کند از وی در رابطه نزدیک سو استفاده می‌شود (وانیر و بیبرز، ۲۰۱۳) با توجه به مطالب ذکر شده، مسأله اصلی پژوهش حاضر عبارت است از اینکه آیا مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمیت زنان متأهل تاثیر دارد؟



روش‌شناسی

در این پژوهش از روش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل همراه با گمارش تصادفی گروه‌های آزمودنی می‌باشد.

در این تحقیق از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون گرفته شد که شامل پاسخ به پرسشنامه صمیمیت باگاروزی (۲۰۰۱)، است. بعد از آن گروه آزمایشی (مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب) در جلسات درمانی شرکت کردند. بعد از اتمام جلسات آموزش از هر دو گروه آزمایشی و گروه کنترل پس‌آزمون (پاسخ به پرسشنامه صمیمیت) گرفته شد بنابراین روش پژوهش حاضر آزمایشی به روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه کارمندان زن متاهل دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران در سال ۱۳۹۷ می‌باشد که با شیوه نمونه‌گیری دردسترس ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه به صورت تصادفی جایگزین شدند.

پرسشنامه صمیمیت زناشویی: برای اندازه‌گیری صمیمیت زناشویی از پرسشنامه صمیمیت زناشویی باگاروزی (۲۰۰۱) استفاده شد که دارای ۴۳ گویه است که نیازهای صمیمیت و ابعاد آن (عاطفی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی-تفریحی) را مورد سنجش قرار می‌دهد. اعتمادی (۱۳۸۴) پایایی کل پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه کرده است. در پژوهش خمسه و حسینیان (۱۳۸۶) پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شده است.

در جدول زیر محتوای جلسات مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب که با استفاده از مبانی نظری و درمانی نظریه گلاسر (۲۰۰۰) تهیه شده است ارائه می‌شود.

جدول ۱: محتوای جلسات مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب

جلسه	محتوا
اول	معرفی زوجین، آشنایی با روال کار آموزشی، بیان اهداف تشکیل جلسات، بیان توضیحی در زمینه تاب‌آوری، صمیمیت و دلزدگی زناشویی، اصول و مفاهیم نظریه انتخاب و پیشینه آن
دوم	بیان پنج نیاز اساسی و اهمیت تفاوت شدت نیازها در نیمرخ نیازها، تمرین ترسیم نیمرخ نیازها
سوم	بیان و تمرین تکنیک دایره حل به عنوان شیوه استفاده از نظریه انتخاب در هنگام بروز تعارض
چهارم	آموزش به زوجه در رابطه با مفهوم رفتار کلی و شرح مولفه‌های آن
پنجم	توضیح و تمرین اصول روانشناسی کنترل بیرونی در قالب رفتارهای خصلت کنترل‌گری به عنوان عامل مخرب روابط صمیمانه در مقابل رویکرد انتخاب
ششم	توضیح جهان کیفی به عنوان یکی از مفاهیم اساسی در نظریه انتخاب و ارتباط مستقیم آن با تبعیت از مهم‌ترین اصل نظریه انتخاب
هفتم	توضیح مفهوم تعارض و شیوه به‌کارگیری خلاقیت و ده اصل بدیهی نظریه انتخاب
هشتم	دریافت بازخورد، مرور کلی بر تمام جلسات نظرخواهی از شرکت‌کنندگان در مورد برنامه‌های دوره

جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آمار توصیفی و استنباطی استفاده می‌شود. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار، فراوانی، درصد فراوانی، جداول و نمودارها استفاده می‌شود. در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس با نرم افزار (SPSS) استفاده خواهد شد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۲) آورده شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس یک راهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در متغیروابسته

حیطه	SS	MS	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
صمیمیت زناشویی	۱۷۷۰/۱۲	۱۷۷۰/۱۲	۳۷/۶۱۴	۰/۰۰۱	۰/۶۰۹



جدول ۳: میانگین‌های برآورد شده نهایی صمیمیت در گروه‌ها

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی داری
صمیمیت	آزمایش	۴۹/۳۵	۱۴/۸۷	۰/۲۲۷	۰/۰۰۱
	کنترل	۳۴/۴۸			

با توجه به جدول ۲ میانگین گروه آزمایش در صمیمیت (۴۹/۳۵) و میانگین گروه کنترل (۳۴/۴۸) می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج جدول ۳ که پس از کنترل آماری تفاوت میانگین نمرات گروه‌ها در پیش‌آزمون، مداخله بر صمیمیت زنان متأهل تأثیر گذاشته است. با توجه به اندازه اثر می‌توان گفت که ۶۰/۹ درصد تغییرات متغیر وابسته در پس‌آزمون، ناشی از مداخله است. بنابر این فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود و مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمیت زنان متأهل در افراد مشکلات زناشویی تأثیر دارد. و منجر به افزایش میزان صمیمیت در آنها می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب موجب افزایش صمیمیت زنان متأهل می‌شود. این نتایج همسو با نتایج فتح‌الله زاده و همکاران (۱۳۹۶)؛ کریستین، آنکینز، باکوم، بی (۲۰۱۰) می‌باشد.

در تبیین نتایج پژوهش می‌توان گفت مشاوره مبتنی بر انتخاب بر پرورش حس مسئولیت‌پذیری برای ارضای نیازهای بنیادین خود و همسر و رهایی از کنترل بیرونی تأکید می‌کند بنابراین زوجها ممکن است قبل از مداخله آنگونه که باید به نیازهای خود و همسرشان توجه نکرده باشند زیرا رفع نیازهای یکدیگر در رابطه زناشویی یکی از عوامل مهم بهبود صمیمیت زوج‌ها است از این رو می‌توان گفت حضور در جلسات مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب توانسته شرکت‌کنندگان در جلسه آزمایش را به این موارد مهم جلب کند و آنها نیز در عمل و رفتار این موارد را مدنظر قرار دهند. طبق نظر گلاسر (۲۰۰۸) افراد برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند، اگر همسران انتظارات متفاوت و غیر واقع بینانه‌ای درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی شان از یکدیگر داشته باشند و یا شدت میان نیازهای آنها با یکدیگر متفاوت باشد؛ بر روابط زوج‌ها و صمیمیت زناشویی آنها تأثیری منفی می‌گذارد و روابط آنها را مختل می‌کند لذا مشاوره مبتنی بر انتخاب به زوج‌ها با آموزش چگونگی نگاه به این نیازها و رفع آنها توانست منجر به افزایش صمیمیت زناشویی زنان شود. گلاسر و گلاسر (۲۰۰۸) معتقد است که چنانچه به زوج‌ها در مورد نیازهای اساسی آنها آموزش داده شود این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می‌تواند بر صمیمیت و کیفیت روابط آنها از ازدواج شان اثر شگرفی بگذارد. بنابراین با توجه به اینکه عدم شناخت نیازهای همسران از یکدیگر و در نتیجه تأمین نیاز آنها، روابط زوج‌ها را از هم می‌گسلد لذا مشاوره مبتنی بر انتخاب با آموزش چنین مواردی به افراد شرکت‌کننده در جلسه آزمایش به آنها می‌تواند در شناخت نیازها و رفع آنها به شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش کمک می‌کند و موجب افزایش صمیمیت زناشویی در آنها شود. علاوه بر این باتوجه به این که روش مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب، یک روش مستقیم و مواجهه‌کننده است که در آن سعی می‌شود هر فردی رفتار خود را مشاهده و ارزیابی نماید لذا رفتارهای مثبت بین فردی در روابط افزایش می‌یابد که خود می‌تواند موجب افزایش صمیمیت در بین همسران شود.



منابع

- آقایوسفی، علیرضا؛ فتحی آشتیانی، علی؛ علی اکبری، مهناز؛ ایمانی فر، حمیدرضا (۱۳۹۵) اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض های زناشویی و بهزیستی اجتماعی، زن و جامعه، ۷، ۲، ۱۹-۱.
- برناه، محیا (۱۳۹۲) مقایسه اثربخشی زوج درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد هیجان مدار با واقعیت درمانی بر رضایت مندی زناشویی، هوش هیجانی و سلامت روان زوجین، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- برناه، محیا (۱۳۹۲)، مقایسه اثربخشی زوج درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد هیجان مدار با واقعیت درمانی بر رضایت مندی زناشویی، هوش هیجانی، سلامت روان زوجین، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- بهرامی، محسن (۱۳۹۵) رابطه بین دلبستگی به والدین، دلبستگی بزرگسال، دلبستگی به خدا، تاب آوری و صبر با سلامت روانشناختی دانشجویان: مطالعه ای براساس مدل یابی معادلات ساختاری، رساله دکتری، دانشگاه تبریز.
- دیزجانی، فاطمه؛ خرامین، شیرعلی (۱۳۹۵) تأثیر واقعیت درمانی بر رضایتمندی زناشویی و کیفیت زندگی زنان، ارمغان دانش، ۲، ۲۱.
- رسولی، فاطمه (۱۳۸۹) اثربخشی آموزش کنترل خشم بر افزایش تاب آوری و کاهش اعتیاد پذیری دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان شهرستان کیودراهنک، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- رمزی اسلامبولی، لیلا (۱۳۹۲) بررسی اثربخشی گروه درمانی براساس رویکرد واقعیت درمانی بر بازسازی باورهای ارتباطی، بهبود راه بردهای مقابله ای و ارتقا آگاهی از انتظارات زناشویی در زنان شاغل متأهل شهر مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران.
- محمودی، نسیم (۱۳۹۵) بررسی رابطه سبک های فرزندپروری والدین و کارکرد خانواده با تاب آوری دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
- نجات، رقیه (۱۳۹۳) بررسی اثربخشی واقعیت درمانی به شیوه گروهی بر خودکارآمدی و تاب آوری در دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر مشهد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور تهران.
- نژادسلیمانی، راحله (۱۳۹۱) مقایسه اثربخشی دو شیوه گروه درمانی شناختی- رفتاری و واقعیت درمانی بر جرات ورزی دختران دبیرستانی کم جرات شهر سرخس، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- نیکبخت، الهام (۱۳۹۰) اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر افزایش انگیزش و کاهش اهمال کاری تحصیلی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- Akbari, M., & Dinarvand, F. A. (2014). Effectiveness of therapy based on teaching choice theory on reduction of negative emotional reactions between couples with marital conflicts international. *Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 3, 38-41.
- Bagarozzi, D. A. (2014). *Enhancing intimacy in marriage: a clinician's guide*. routledge.
- Bélanger, C., Laporte, L., Sabourin, S., & Wright, J. (2015). The effect of cognitive-behavioral group marital therapy on marital happiness and problem solving self-appraisal. *The American Journal of Family Therapy*, 43(2), 103-118.
- Bois, K., Bergeron, S., Rosen, N., Mayrand, M. H., Brassard, A., & Sadikaj, G. (2016). Intimacy, sexual satisfaction, and sexual distress in vulvodynia couples: An observational study. *Health Psychology*, 35(6), 531.
- Bradley, E. L. (2014). Choice theory and reality therapy: An overview. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 34(1), 6.
- Brothers, B. J. (2014). *Couples, Intimacy Issues, and Addiction*. Routledge.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. John Wiley & Sons.



- Charney, D. S. (2014). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability. CHOICE THEORY AND REALITY THERAPY: AN OVERVIEW
- Christensen, A., Atkins, D. C., Baucom, B., & Yi, J. (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 225.
- Cicchetti, D., & Curtis, W. J. (2007). Multilevel perspectives on pathways to resilient functioning. *Development and psychopathology*, 19(03), 627-629.
- Dalgleish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2015). Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, 41(3), 276-291.
- Darbai M. (2002). Study of efficiency of teaching choice theory and reality therapy courses on increasing of intimacy among irreconcilable wives. M.A. Thesis. Tehran: Welfare and Rehabilitation University; Pp. 66-102.
- de Terte, I., Becker, J., & Stephens, C. (2009). An integrated model for understanding and developing resilience in the face of adverse events. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 3(01), 20-26.
- DeLongis, A., & Zwicker, A. (2017). Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. *Current opinion in psychology*, 13, 158-161.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press.
- Haskins, N. H., & Appling, B. (2017). Relational-Cultural Theory and Reality Therapy: A Culturally Responsive Integrative Framework. *Journal of Counseling & Development*, 95(1), 87-99.
- Hetherington, E. M., & Blechman, E. A. (Eds.). 2014. *Stress, coping, and resiliency in children and families*. Psychology Press.
- Jusoh, A. J., & Hussain, S. P. (2015). Choice Theory and Reality Therapy (CTRT) Group Counseling Module. *Asian Journal of Humanities and Social Studies (ISSN: 2321-2799)*, 3(04).
- Kakia, L. (2010). Effect of group counseling based on reality therapy on identity crisis in students of guidance schools.
- Prager, K. J. (2013). *The Dilemmas of Intimacy: Conceptualization, Assessment, and Treatment*. Routledge.
- Raymo, J. M., Park, H., Xie, Y., & Yeung, W. J. J. (2015). Marriage and family in East Asia: Continuity and change. *Annual Review of Sociology*, 41, 471-492.
- Robey, P. A., Wubbolding, R. E., & Malter, M. (2017). A Comparison of Choice Theory and Reality Therapy to Adlerian Individual Psychology. *The Journal of Individual Psychology*, 73(4), 283-294.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(1), 140.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(02), 335-344.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2014, January). Cognition, affect, and self-regulation. In M. S. Clark, & S. T. Fiske (Eds.), *Affect and Cognition: 17th Annual Carnegie Mellon Symposium on Cognition* (p. 157). Psychology Press.



- Sirin, H. D., & Deniz, M. (2016). The Effect of the Family Training Program on Married Women's Couple-Burnout Levels. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(5), 1563-1585.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Wubbolding, R. E., & Wubbolding, S. T. (2017). CHOICE THEORY and REALITY THERAPY in KOREA, THE LAND of the MORNING CALM. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 36(2), 144.