

تدوین بسته آموزشی بهبود روابط زوجی مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر

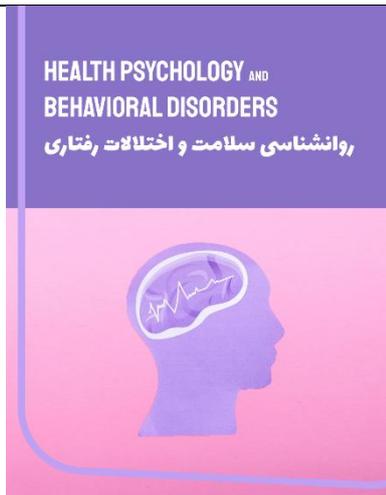
تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۴/۱۲/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۰۴

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۷/۰۶



چکیده

هدف این پژوهش تدوین یک بسته آموزشی جامع و مرحله‌ای مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و مدل مراحل تغییر به منظور ارتقای پایدار کیفیت روابط زوجی است. این پژوهش با رویکرد کیفی و به روش تحلیل مضمون بازاندیشانه براون و کلارک انجام شد. داده‌ها از طریق مرور نظام‌مند متون علمی مرتبط با نظریه انتخاب و روابط زوجی گردآوری و تحلیل شدند. مضامین استخراج‌شده در چارچوب تلفیقی نظریه انتخاب و مدل مراحل تغییر پروچسکا و دی‌کلمنته سازمان‌دهی گردید و سپس در قالب یک پروتکل ده جلسه‌ای ۹۰ دقیقه‌ای طراحی شد. روایی محتوایی بسته با استفاده از شاخص CVR و نظر خبرگان حوزه خانواده تأیید شد. تحلیل مضمون منجر به شناسایی ۹ مضمون اصلی شامل شناخت نظریه انتخاب، نیازهای اساسی، دنیای کیفی، مسئولیت‌پذیری، کنترل درونی، مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، تاب‌آوری هیجانی و ارتقای تعاملات سالم شد. نتایج CVR نشان داد تمامی مؤلفه‌های بسته از روایی محتوایی مطلوب برخوردارند. انسجام نظری و ساختار مرحله‌ای پروتکل، آن را به مدلی بومی، نظام‌مند و قابل اجرا برای بهبود روابط زوجی تبدیل کرده است. بسته آموزشی تدوین‌شده چارچوبی علمی، کاربردی و پایدار برای ارتقای روابط زوجی فراهم می‌آورد و می‌تواند به عنوان الگویی معتبر در مداخلات مشاوره‌ای و آموزشی خانواده مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: روابط زوجی، نظریه انتخاب، بسته آموزشی، مسئولیت‌پذیری، کنترل درونی، مهارت‌های

ارتباطی

مونا موحدی شکیب^۱، آسیه شریعتمدار^۲، محسن محمدی^۳

۱. گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳. گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

shariatmadar@atu.ac.ir

شیوه استناددهی: موحدی شکیب، مونا، شریعتمدار، آسیه، و محمدی، محسن. (۱۴۰۵). تدوین بسته آموزشی بهبود روابط زوجی مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲۴(۲)، ۱۶-۱.

© ۱۴۰۵ 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.



Development of a Couple Relationship Enhancement Training Package Based on Glasser's Choice Theory

Submit Date:
2025-09-28

Revise Date:
2025-12-25

Accept Date:
2026-01-03

Initial Publish Date:
2026-02-25

Final Publish Date:
2026-06-22

Abstract

This study aimed to develop a comprehensive and stage-based training package grounded in Glasser's Choice Theory and the Transtheoretical Model to sustainably enhance couple relationships. This qualitative study employed Braun and Clarke's reflexive thematic analysis. Data were collected through a systematic review of scientific literature on Choice Theory and couple relationships. Extracted themes were integrated within a combined framework of Choice Theory and Prochaska and DiClemente's stages of change and operationalized into a ten-session, 90-minute educational protocol. Content validity was evaluated using the Content Validity Ratio (CVR) with expert review. Thematic analysis yielded nine core themes: understanding Choice Theory, basic needs, quality world, responsibility, internal control, communication skills, conflict resolution, emotional resilience, and healthy interaction. CVR results confirmed acceptable content validity for all components. The protocol demonstrated strong theoretical coherence and practical applicability as a culturally adapted intervention model for couple relationship enhancement. The developed training package provides a theoretically grounded, practical, and sustainable framework for improving couple relationships and offers a reliable model for counseling and family education programs.

Keywords: *Couple relationships, Choice Theory, training package, responsibility, internal control, communication skills*

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS
روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

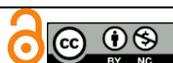


Mona Movahedi Shakib¹, Asie Shariatmadar^{2*},
Mohsen Mohammadi³

1. Department of Psychology, Islamic Azad University, SR.C., Tehran, Iran
2. Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Allame Tabatabaee University, Tehran, Iran
3. Department of Psychology, Islamic Azad University, NT.C., Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email:
shariatmadar@atu.ac.ir

How to cite: Movahedi Shakib, M., Shariatmadar, A., & Mohammadi, M. (2026). Development of a Couple Relationship Enhancement Training Package Based on Glasser's Choice Theory. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(2), 1-16.



روابط زوجی به‌عنوان هسته اصلی ساختار خانواده و یکی از بنیادی‌ترین بسترهای رشد روانی، هیجانی و اجتماعی انسان، نقشی تعیین‌کننده در سلامت فردی و ثبات اجتماعی ایفا می‌کند. کیفیت این روابط نه‌تنها بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین بلکه بر عملکرد تربیتی خانواده، سلامت فرزندان و انسجام اجتماعی نیز اثرگذار است. با این حال، در دهه‌های اخیر افزایش تعارضات زناشویی، نارضایتی زوجین و نرخ فزاینده طلاق در بسیاری از جوامع، ضرورت بازنگری در مداخلات آموزشی و درمانی حوزه خانواده را بیش از پیش برجسته ساخته است. پژوهش‌های گسترده نشان داده‌اند که بخش قابل‌توجهی از مشکلات زناشویی ریشه در الگوهای ناکارآمد ارتباطی، ضعف در تنظیم هیجان، ناتوانی در حل تعارض و فقدان مسئولیت‌پذیری فردی دارد (Ghafari & Ramazani, 2019; JavadiVala et al., 2021). مرور نظام‌مند جودیوالی و همکاران نشان می‌دهد که مداخلات آموزشی و درمانی زوجین به‌طور معناداری موجب ارتقای رضایت رابطه، بهبود ارتباط و کاهش تعارض می‌شوند، اما پایداری این اثرات مستلزم طراحی مداخلات ساختارمند و منسجم است (JavadiVala et al., 2021).

در سطح بین‌المللی، فراتحلیل‌ها و مرورهای نظام‌مند حاکی از آن است که زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) و زوج‌درمانی شناختی-رفتاری از اثربخش‌ترین رویکردهای درمانی در ارتقای کیفیت روابط زوجی محسوب می‌شوند (Beasley & Ager, 2019; Johnson et al., 1999; Shadish & Baldwin, 2005). جانسون و همکاران در فراتحلیل خود نشان دادند که EFT به بهبود معنادار رضایت زناشویی و تقویت پیوند عاطفی زوجین منجر می‌شود (Johnson et al., 1999). نتایج مرور نظام‌مند بیزلی و آگر نیز مؤید پایداری این اثرات در پیگیری‌های بلندمدت است (Beasley & Ager, 2019). در همین راستا، بودنمان و همکاران با مقایسه زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و هیجان‌مدار نتیجه گرفتند که هر دو رویکرد از پشتوانه تجربی قوی برخوردارند، اما اثربخشی پایدار آن‌ها وابسته به انسجام نظری، پیوستگی جلسات و مشارکت فعال زوجین است (Bodenmann et al., 2020).

در ایران نیز مطالعات متعددی اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی را تأیید کرده‌اند. جلالی تهرانی نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار موجب افزایش رضایت زناشویی و کاهش احساس تنهایی زوجین متقاضی طلاق می‌شود (Jalali Tehrani, 2020). صفوی و همکاران نیز اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر روابط موضوعی را در بهبود رضایت زناشویی گزارش کردند (Safavi et al., 2022). پژوهش غلامی و رفیعی نشان داد که ترکیب رویکرد راه‌حل‌محور و سیستمی موجب ارتقای تعامل زناشویی و رضایت زوجین می‌شود (Gholami & Rafiei, 2024). با این حال، بسیاری از این مداخلات علی‌رغم اثربخشی کوتاه‌مدت، فاقد ساختار مرحله‌ای روشن بوده و پایداری آثار آن‌ها در پیگیری‌های طولانی‌مدت همواره تضمین نشده است (Lebow & Snyder, 2022).

یکی از رویکردهای نظری که در سال‌های اخیر توجه فزاینده‌ای در حوزه زوج‌درمانی به خود جلب کرده است، نظریه انتخاب ویلیام گلاسر و درمان مبتنی بر آن، یعنی واقعیت‌درمانی است. نظریه انتخاب رفتار انسان را حاصل انتخاب‌های آگاهانه برای ارضای نیازهای اساسی می‌داند و بر مسئولیت‌پذیری فردی، خودارزیابی و کنترل درونی تأکید می‌ورزد (Wubbolding, 2010; Wubbolding et al., 2004). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر نظریه انتخاب می‌توانند صمیمیت زناشویی، رضایت رابطه و تنظیم هیجانی زوجین را به‌طور معناداری ارتقا دهند (Farhadi et al., 2020; Fathollahi Zadeh et al., 2017; Koleshtajani et al., 2022). مطالعه بشارت قراملکی و همکاران نیز نشان داد که واقعیت‌درمانی گروهی موجب بهبود سازگاری زناشویی، تمایز هیجانی و صمیمیت زوجین دارای طلاق عاطفی می‌شود و آثار آن در پیگیری نیز پایدار باقی می‌ماند (Besharat Qaramaleki et al., 2024).

از منظر نظریه انتخاب، یکی از مخرب‌ترین الگوهای ارتباطی در روابط زوجی، کنترل بیرونی است که در قالب سرزنش، اجبار، تهدید و تحقیر ظاهر می‌شود. در مقابل، کنترل درونی بر مسئولیت‌پذیری فردی و احترام به انتخاب‌های دیگری استوار است (Wubbolding, 2010). پژوهش مبلیان و همکاران نشان داد که کیفیت رابطه زناشویی به‌طور معناداری با نیازهای گلاسر و میزان پذیرش خویشتن مرتبط است (Mablian et al., 2021). همچنین مطالعه غفاری و رمضانی نشان داد که پرخاشگری ارتباطی پنهان نقش واسطه‌ای مهمی در کاهش

کیفیت زناشویی ایفا می‌کند (Ghafari & Ramazani, 2019). این یافته‌ها نشان می‌دهد که بدون تغییر بنیادین در الگوهای انتخاب رفتاری زوجین، مداخلات کوتاه‌مدت نمی‌توانند به اصلاح پایدار روابط بینجامند. در کنار نظریه انتخاب، مدل مراحل تغییر پروچسکا و ولیسر چارچوبی قدرتمند برای درک فرایند تغییر رفتار فراهم می‌کند. این مدل تغییر را فرایندی تدریجی شامل مراحل پیش‌تأمل، تأمل، آمادگی، اقدام و نگهداشت می‌داند (Prochaska & Velicer, 1997). مرور نظام‌مند کلیس و همکاران نشان داد که مداخلات مرحله‌محور نسبت به مداخلات غیرساختارمند از پایداری اثربخشی بالاتری برخوردارند (Kleis et al., 2021). با این حال، در حوزه زوج‌درمانی، به‌ندرت شاهد تلفیق نظام‌مند نظریه انتخاب با مدل مراحل تغییر بوده‌ایم. مطالعات اخیر بر ضرورت رویکردهای تلفیقی در مداخلات زوجین تأکید دارند. لیوف و اسنایدر بیان می‌کنند که آینده زوج‌درمانی در گرو ادغام چارچوب‌های نظری، توجه به فرآیند تغییر و طراحی مداخلات قابل انطباق با زمینه فرهنگی است (Lebow & Snyder, 2022). گوین و دیمارسکی نیز نشان دادند که مداخلات زوج‌محور زمانی بیشترین اثربخشی را دارند که همزمان ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری رابطه را هدف قرار دهند (Gouin & Dymarski, 2024). در ایران، مطالعات توبه و همکاران و زاهد و همکاران نیز اثربخشی واقعیت‌درمانی و EFT را در کاهش آشفتگی‌های شناختی و بهبود سازگاری زناشویی تأیید کرده‌اند (Toope et al., 2025; Zahed et al., 2025). همچنین پژوهش سولاتی پتلو و همکاران نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر خودتنظیمی به‌طور معناداری رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد (Soulati Patloo et al., 2022). این یافته‌ها در کنار اصول نظری کری و همکاران درباره درمان‌های مبتنی بر اصول، بر اهمیت طراحی بسته‌های آموزشی منسجم و مبتنی بر شواهد تأکید دارد (Carey et al., 2020). با وجود این شواهد، مرور ادبیات نشان می‌دهد که هنوز خلأ جدی در طراحی بسته‌های آموزشی جامع، مرحله‌ای و بومی‌شده مبتنی بر نظریه انتخاب وجود دارد؛ بسته‌هایی که نه تنها به اصلاح تعاملات زوجی بپردازند بلکه فرایند تغییر را به‌صورت تدریجی و پایدار هدایت کنند. بیشتر مداخلات موجود یا صرفاً درمان‌محورند یا فاقد چارچوب مرحله‌ای مشخص هستند و به همین دلیل آثار آن‌ها در پیگیری‌های طولانی‌مدت همواره پایدار باقی نمی‌ماند. هدف پژوهش حاضر تدوین یک بسته آموزشی جامع و مرحله‌ای مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و مدل مراحل تغییر به منظور بهبود پایدار کیفیت روابط زوجی است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و در چارچوب پارادایم واقع‌گرایی و به روش تحلیل مضمون انجام شد. هدف مطالعه، تدوین یک بسته آموزشی نوین مبتنی بر نظریه انتخاب برای بهبود مهارت‌های ارتباطی زوجی بود. از آنجا که ماهیت این هدف اکتشافی و نیازمند استخراج مفاهیم از متون علمی و سپس اعتبارسنجی آنها در پرتو نظر متخصصان است، روش تحلیل مضمون بازاندیشانه‌ی براون و کلارک^۱ (۲۰۱۹) انتخاب شد. این رویکرد امکان می‌دهد مضامین اصلی و فرعی از دل منابع علمی استخراج و به ساختاری منسجم برای طراحی جلسات آموزشی تبدیل شوند.

ابزار اصلی گردآوری داده‌ها، بررسی نظام‌مند متون علمی منتخب بود. پس از استخراج اولیه مضامین، برای سنجش اعتبار بسته از یک چک‌لیست ارزیابی محتوایی استفاده شد که بر مبنای شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) لاوشه (۱۹۷۵) طراحی گردید. چک‌لیست شامل آیتم‌هایی درباره تناسب اهداف آموزشی، پوشش محتوایی، وضوح مفاهیم و قابلیت کاربرد عملی بود.

برای تحلیل داده‌ها، از روش تحلیل مضمون قیاسی استفاده شد. چارچوب مفهومی اولیه بر مبنای منابع نظری مرتبط با نظریه انتخاب تدوین گردید و سپس داده‌ها در قالب این چارچوب کدگذاری و تحلیل شدند. داده‌های این مرحله شامل متون علمی و پژوهشی معتبر در حوزه نظریه انتخاب و روابط زوجی بودند که همانند داده‌های کیفی تحلیل و در قالب واحدهای معنایی استخراج شدند. این واحدها پس از کدگذاری و

¹ Braun & Clarke

دسته‌بندی، در مضامین فرعی و اصلی سازمان‌دهی شدند و بدین ترتیب بستری علمی و مبتنی بر شواهد برای طراحی سرفصل‌ها و مؤلفه‌های بسته آموزشی فراهم آمد.

فرآیند تحلیل بر اساس مراحل شش‌گانه‌ی براون و کلارک:

۱. آشنایی با داده‌ها: مطالعه مکرر منابع علمی و یادداشت‌برداری اولیه.
 ۲. کدگذاری اولیه: استخراج مفاهیم کلیدی و برجسته‌گذاری.
 ۳. شناسایی مضامین: گروه‌بندی کدهای مشابه در قالب مضامین اولیه.
 ۴. بازبینی مضامین: بازنگری و پالایش مضامین در جلسات بحث پژوهشگران.
 ۵. تعریف و نام‌گذاری مضامین: تبیین دقیق هر مضمون و ارتباط آن با مبانی نظری.
 ۶. گزارش‌نویسی: سازمان‌دهی مضامین در قالب اهداف آموزشی و سرفصل‌های جلسات.
- از آنجا که این مطالعه بر مبنای دو چارچوب نظری، یعنی نظریه انتخاب و مدل مراحل تغییر انجام شد، برای ترکیب مضامین استخراج‌شده از هر دو چارچوب از رویکرد تلفیق مضمونی بهره گرفته شد. در این روش، مضامین هر نظریه ابتدا به طور مستقل استخراج گردید، سپس مشابهت‌ها و تفاوت‌ها شناسایی و در یک ساختار تلفیقی بازآرایی شد (هانس و لوکوود، ۲۰۱۲). نتیجه این فرایند، چارچوبی یکپارچه برای طراحی بسته آموزشی بود که هم بر کاهش کنترل بیرونی در روابط زوجی و هم بر هدایت تغییر به‌عنوان فرایندی مرحله‌ای تأکید دارد. همچنین داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار MAXQDA 2022 سازمان‌دهی گردید.
- برای ارتقای کیفیت یافته‌ها، اقدامات زیر انجام شد:

- اعتبار (Credibility): مضامین استخراجی در قالب چک‌لیست به متخصصان ارائه و بر اساس بازخورد آنها اصلاح شد.
- پایایی (Dependability): فرآیند کدگذاری و تحلیل در قالب یک مسیر ممیزی مستندسازی گردید.
- تأییدپذیری (Confirmability): کدها و مضامین توسط یک پژوهشگر دوم بازبینی شد و اختلاف‌ها از طریق مذاکره حل گردید.
- انتقال‌پذیری (Transferability): با توصیف دقیق منابع، ملاک‌های انتخاب و فرایند تدوین بسته، شرایط لازم برای قضاوت خوانندگان نسبت به امکان استفاده در سایر بافت‌ها فراهم شد.

یافته‌ها

فرایند تدوین بسته آموزشی بر اساس یک منطق مرحله‌ای و متکی بر تحلیل مضامین کیفی انجام گرفت. در این رویکرد، هر مضمون اصلی استخراج‌شده مستقیماً به اهداف آموزشی، محتوای نظری و تمرین‌های عملی یک یا چند جلسه ترجمه شد تا هم انسجام نظری و هم کارآمدی کاربردی پروتکل تضمین شود. آنچه این پژوهش را متمایز می‌سازد، پیوند نظام‌مند یافته‌های کیفی با ساختار جلسات مداخله است؛ بدین معنا که مضامین صرفاً به‌عنوان یافته‌های توصیفی باقی نماندند، بلکه به‌عنوان بنیان طراحی فعالیت‌ها و تمرین‌های آموزشی به کار گرفته شدند. این منطق مرحله‌ای موجب شد ساختار پروتکل از انسجام درونی برخوردار باشد. ترتیب جلسات بر اساس یک مسیر تدریجی تنظیم شد: نخست آگاهی‌بخشی نظری (جلسات ۱ تا ۳)، سپس تقویت مسئولیت‌پذیری و باور به کنترل درونی (جلسات ۴ و ۵)، پس از آن آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض (جلسات ۶ و ۷)، و در نهایت توسعه ظرفیت‌های هیجانی و ارتقای تعاملات سالم (جلسات ۸ و ۹). جلسه پایانی نیز به مرور آموخته‌ها و طراحی برنامه تداومی اختصاص یافت.

برای بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی، نسخه اولیه پروتکل توسط گروهی از متخصصان حوزه روابط زوجی و نظریه انتخاب ارزیابی شد. بدین منظور از شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) بر اساس روش لاوشه (۱۹۷۵) استفاده گردید. از خبرگان خواسته شد میزان ضرورت

هر مؤلفه را در سه سطح «ضروری نیست»، «مفید اما غیر ضروری» و «ضروری» طبقه‌بندی کنند. مقادیر به‌دست‌آمده بر اساس فرمول CVR محاسبه و با مقادیر مرجع لاوشه مقایسه شدند.

جدول ۱. نتایج نسبت روایی محتوا (CVR) برای مؤلفه‌های بسته آموزشی

ردیف	عنوان جلسه/آیتم	تعداد موافق (خبرگان)	تعداد کل خبرگان	مقدار CVR	نتیجه
۱	مقدمه و آشنایی با نظریه انتخاب گلاسر و اصول آن	۱۰	۱۰	۱.۰۰	پذیرفته
۲	شناخت نیازهای اساسی انسان از دیدگاه گلاسر	۹	۱۰	۰.۸۰	پذیرفته
۳	شناخت دنیای کیفی و نقش آن در روابط	۹	۱۰	۰.۸۰	پذیرفته
۴	مسئولیت‌پذیری و پذیرش انتخاب‌ها	۱۰	۱۰	۱.۰۰	پذیرفته
۵	درک مفهوم کنترل درونی و کنترل بیرونی	۹	۱۰	۰.۸۰	پذیرفته
۶	مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر نظریه گلاسر	۱۰	۱۰	۱.۰۰	پذیرفته
۷	حل تعارضات با استفاده از نظریه انتخاب	۹	۱۰	۰.۸۰	پذیرفته
۸	توسعه تحمل آشفتگی در شرایط چالش‌برانگیز	۱۰	۱۰	۱.۰۰	پذیرفته
۹	کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان با تمرین‌های عملی	۹	۱۰	۰.۸۰	پذیرفته
۱۰	جمع‌بندی و برنامه‌ریزی برای پایداری تغییرات	۱۰	۱۰	۱.۰۰	پذیرفته

نتایج نشان داد که تمامی مؤلفه‌های بسته آموزشی دارای مقادیر CVR بالاتر از حد بحرانی تعیین‌شده بر اساس جدول لاوشه (۱۹۷۵) بوده و بنابراین همگی در سطح مطلوب قرار گرفتند. این امر بیانگر آن است که از دیدگاه خبرگان، محتوای طراحی‌شده از کفایت و ضرورت کافی برخوردار بوده و بسته‌نهایی از روایی محتوایی قابل قبولی برخوردار است. بر این اساس، می‌توان پروتکل تدوین‌شده را به‌عنوان چارچوبی معتبر برای مداخله در روابط زوجی مبتنی بر نظریه انتخاب به کار گرفت.

جدول ۲. مضامین اصلی و فرعی به دست آمده از تحلیل مضمون

مضمون اصلی	مضامین فرعی
۱ آشنایی با نظریه انتخاب و اصول آن	شناخت فرایند انتخاب در ذهن انسان شناخت ساختار رفتار کلی شناخت چرخه‌های رفتاری ناکارآمد در روابط اصل انتخاب‌گر بودن انسان
۲ شناخت نیازهای اساسی از دیدگاه گلاسر	نیاز به عشق و تعلق نیاز به بقا و امنیت نیاز به آزادی و خودمختاری نیاز به قدرت و پیشرفت نیاز به تفریح و لذت
۳ شناخت دنیای کیفی و نقش آن در روابط زوجی	ساختار دنیای کیفی و محتوای آن تفاوت دنیای کیفی در زوجین تداخل یا تضاد در دنیای کیفی زوجین اهمیت گفت‌وگو درباره دنیای کیفی
۴ مسئولیت‌پذیری و پذیرش انتخاب‌ها	پذیرش نقش فرد در خلق موقعیت‌ها خروج از نقش قربانی و فراقکنی مسئولیت‌پذیری به‌عنوان توانمندی فردی
۵ درک مفهوم کنترل درونی و کنترل بیرونی	شناسایی سبک‌های کنترل بیرونی در روابط شناخت نشانه‌های کنترل درونی آثار و پیامدهای کنترل بیرونی در روابط جایگزینی کنترل بیرونی با گفت‌وگوی انتخاب‌محور

۶	مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر نظریه گلاسر	گوش‌دادن فعال و همدلانه بیان پیام «من» به جای سرزنش و قضاوت پرهیز از رفتارهای ارتباطی ناکارآمد خودافشایی سالم و گفت‌وگوی مبتنی بر صداقت تقویت ارتباط غیرکلامی مؤثر
۷	حل تعارضات با استفاده از نظریه انتخاب	شناخت سبک‌های ناکارآمد حل تعارض تفکیک تعارض از تهدید مهارت‌های حل مسئله دوطرفه نقش کنترل درونی در مدیریت تعارض
۸	تقویت تاب‌آوری هیجانی در موقعیت‌های تعارض‌زا	آگاهی از هیجانات در موقعیت‌های تنش‌زا پذیرش مسئولیت در مدیریت احساسات مواجهه فعال با موقعیت‌های برانگیزاننده
۹	شناخت تعاملات ناسالم در روابط زوجی	کناره‌گیری خاموش و قطع ارتباط هیجانی بی‌محبتی عمدی در واکنش به تنش نیش‌وکنایه و زبان طعنه‌آمیز اجتناب از بازسازی رابطه پس از تعارض

مضمون اصلی ۱: آشنایی با نظریه انتخاب و اصول آن

این مضمون بر ضرورت درک چارچوب نظریه انتخاب به‌عنوان پیش‌شرط هرگونه مداخله زوج‌درمانی تأکید داشت. تحلیل داده‌ها نشان داد که زوجین، زمانی که فرایند انتخاب و مؤلفه‌های رفتار کلی را می‌شناسند، نگاه مسئولانه‌تری به تعاملات خود پیدا می‌کنند. از منظر گلاسر، انسان‌ها همواره انتخاب‌گرند و روابط ناکارآمد نتیجه‌ی انتخاب‌های ناسازگار برای ارضای نیازهاست. به‌عنوان نمونه، یکی از عبارات مفهومی بیان می‌کرد: «رفتار کلی شامل چهار جزء عمل، تفکر، احساس و فیزیولوژی است و افراد می‌توانند از طریق تغییر در مؤلفه‌های عمل و تفکر، سایر اجزاء را نیز تنظیم کنند». همچنین در بخشی دیگر از داده‌ها آمده بود: «شناخت فرایند انتخاب به زوجین کمک می‌کند رفتار خود و شریکشان را نه واکنش‌های تحمیلی، بلکه انتخاب‌های فعال بدانند».

مضمون اصلی ۲: شناخت نیازهای اساسی از دیدگاه گلاسر

این مضمون به پنج نیاز بنیادین انسان از منظر گلاسر یعنی بقاء، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح اشاره داشت. تحلیل داده‌ها نشان داد که بسیاری از تعارضات زوجی ناشی از ناآگاهی نسبت به این نیازها و نحوه ارضای سالم آنهاست. هنگامی که یکی از نیازها به‌ویژه عشق و تعلق یا امنیت روانی برآورده نشود، روابط به سمت الگوهای جبرانی ناسازگار مانند پرخاشگری پنهان، کنترل افراطی یا کناره‌گیری هیجانی سوق پیدا می‌کند. در مقابل، شناخت و تأمین متقابل این نیازها زمینه‌ساز درک بهتر شریک زندگی و حرکت به سمت رابطه‌ای پایدارتر و رضایت‌بخش‌تر است. برای مثال، یکی از عبارات مفهومی بیان می‌کرد: «نادیده‌گرفتن نیاز به عشق و تعلق منجر به جست‌وجوی منابع جایگزین در بیرون از رابطه می‌شود». همچنین در مورد نیاز به آزادی آمده بود: «محدود کردن آزادی اغلب به مقاومت و تنش منتهی می‌شود».

مضمون اصلی ۳: شناخت دنیای کیفی و نقش آن در روابط زوجی

این مضمون بر نقش «دنیای کیفی» به‌عنوان ساختاری ذهنی و انگیزشی در شکل‌دهی به رفتارهای بین‌فردی تأکید داشت. دنیای کیفی مجموعه‌ای از تصاویر ذهنی ارزشمند است که افراد آن را به‌عنوان الگوهایی برای برآورده‌سازی نیازهای اساسی خود ذخیره می‌کنند. تحلیل داده‌ها نشان داد که هرچه حضور همسر در دنیای کیفی پررنگ‌تر باشد، احتمال بروز رفتارهای مراقبتی و صمیمانه افزایش می‌یابد؛ در مقابل، حذف یا کم‌رنگ‌شدن این تصویر معمولاً نشانه‌ای از سردی و فاصله عاطفی است. یکی از عبارات مفهومی نشان داد: «فقدان همپوشانی در دنیای کیفی، منجر به فاصله‌گیری هیجانی می‌شود».

مضمون اصلی ۴: مسئولیت‌پذیری و پذیرش انتخاب‌ها

این مضمون بر اصل بنیادین نظریه انتخاب تأکید داشت که بر اساس آن انسان‌ها در اغلب موقعیت‌ها رفتار خود را انتخاب می‌کنند. تحلیل داده‌ها نشان داد که پذیرش نقش فرد در خلق موقعیت‌های تعارض‌آمیز، نقطه آغاز مسئولیت‌پذیری است و زوجها زمانی قادر به تغییر چرخه‌های منفی رابطه می‌شوند که سهم خود را در شکل‌گیری مشکلات بپذیرند. در مقابل، تداوم نقش «قربانی» و فرافکنی مسئولیت به دیگری یا شرایط بیرونی، رابطه را در چرخه اتهام و ناتوانی گرفتار می‌سازد. به‌عنوان نمونه، یکی از عبارات مفهومی بیان می‌کرد: «هرکنش زناشویی واکنشی را برمی‌انگیزد که خود برآمده از انتخاب ما بوده است». همچنین، داده‌ها نشان دادند که پذیرش مسئولیت، نشانه‌ای از بلوغ روان‌شناختی و توانمندی فردی است. همان‌طور که در یک کد مفهومی آمده بود: «پذیرش اینکه واکنش من قابل تغییر است، راهی برای خروج از نقش قربانی است».

مضمون اصلی ۵: درک مفهوم کنترل درونی و کنترل بیرونی

این مضمون بر تمایز اساسی میان کنترل بیرونی و کنترل درونی در نظریه انتخاب تأکید داشت. یافته‌ها نشان دادند که بسیاری از تعارضات زناشویی ناشی از الگوهای کنترل بیرونی مانند سرزنش، تهدید، تحقیر یا انتقاد مداوم است. در مقابل، کنترل درونی به معنای پذیرش مسئولیت رفتار خود، احترام به انتخاب‌های دیگری و ایجاد فضایی مبتنی بر گفت‌وگو و همدلی است. یکی از عبارات مفهومی نشان می‌داد: «کنترل بیرونی باعث مقاومت پنهان و خشم منفعل می‌شود». در مقابل، در کدی دیگر تأکید شده بود: «کنترل درونی با پذیرش مسئولیت کامل رفتار آغاز می‌شود». یافته‌ها آشکار ساختند که جایگزینی کنترل بیرونی با «گفت‌وگوی انتخاب‌محور» کلید اساسی برای تغییر روابط است.

مضمون اصلی ۶: مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر نظریه گلاسر

این مضمون بر اهمیت یادگیری مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان ابزار اصلی برای بازسازی روابط زوجی تأکید داشت. تحلیل داده‌ها نشان داد که بسیاری از تعارضات نه از تضاد در نیازها، بلکه از سبک‌های ناکارآمد ارتباطی ناشی می‌شوند. بر اساس نظریه انتخاب، مهارت‌هایی چون گوش‌دادن فعال و همدلانه، استفاده از پیام «من»، پرهیز از رفتارهای مخرب مانند قهر و طعنه و خودافشایی سالم می‌توانند فضای گفت‌وگو را از سرزنش و کنترل بیرونی به سوی پذیرش، همدلی و صداقت سوق دهند. به‌عنوان نمونه، یکی از عبارات مفهومی تأکید داشت: «گوش‌دادن فعال، راه ورود به دنیای کیفی همسر است».

مضمون اصلی ۷: حل تعارضات با استفاده از نظریه انتخاب

این مضمون بر نحوه مواجهه زوجین با تعارضات تمرکز داشت. تحلیل داده‌ها نشان داد که مشکل اصلی در روابط نه بروز تعارض، بلکه سبک‌های ناکارآمد حل آن است؛ سبک‌هایی مانند اجتناب، سلطه‌جویی یا قهر که ریشه در کنترل بیرونی دارند و معمولاً به چرخه‌های تکرارشونده تنش و فرسودگی عاطفی منجر می‌شوند. یافته‌ها نشان دادند که جایگزینی این الگوهای ناکارآمد با مهارت‌های حل مسئله دوطرفه، کیفیت روابط زوجین را به‌طور چشمگیری بهبود می‌بخشد. یکی از عبارات مفهومی بیان می‌کرد: «تعارض نشانه بیماری رابطه نیست، نشانه تفاوت است». در کدی دیگر تأکید شده بود: «برنده/بازنده در تعارض، همیشه به بازنده/بازنده ختم می‌شود».

مضمون اصلی ۸: تقویت تاب‌آوری هیجانی در موقعیت‌های تعارض‌زا

این مضمون بر ظرفیت افراد برای شناسایی و مدیریت هیجانات در شرایط تنش‌آلود تأکید داشت. یافته‌ها نشان دادند که بسیاری از واکنش‌های مخرب زوجین، از جمله قهر، نیش‌وکنایه یا اجتناب هیجانی، نتیجه فقدان آگاهی نسبت به هیجانات و ناتوانی در تنظیم آن‌هاست. در چارچوب نظریه انتخاب، تاب‌آوری هیجانی فرد را قادر می‌سازد که در دل تعارض باقی بماند، احساسات خود را به‌طور مسئولانه مدیریت کند و به جای فرار یا خشونت، در جست‌وجوی راه‌حل‌های مشترک باشد. یکی از عبارات مفهومی بیان می‌کرد: «پذیرش اینکه واکنش من قابل تغییر است، راهی برای خروج از نقش قربانی است». همچنین در کدی دیگر آمده بود: «توانایی نام‌گذاری هیجانات آشفته در روابط بین‌فردی، نقطه آغاز تغییر است».

مضمون اصلی ۹: ارتقاء تعاملات سالم در روابط زوجی

این مضمون بر شناسایی و اصلاح الگوهای ناسالم ارتباطی تمرکز داشت. یافته‌ها نشان داد که بسیاری از تعارضات زوجی نه از اختلاف در نیازها، بلکه از رفتارهای غیرمستقیم و آسیب‌زا ناشی می‌شوند؛ رفتارهایی چون کناره‌گیری خاموش، بی‌محبتی عمدی، نیش‌وکنایه و پرهیز از بازسازی رابطه پس از تعارض. این الگوها به تدریج اعتماد و دلبستگی زوجین را تضعیف کرده و رابطه را به سمت سردی و فرسایش هیجانی سوق می‌دهند. یکی از کدهای مفهومی بیان می‌کرد: «سکوت طولانی پس از مشاجره بدون تلاش برای بازسازی رابطه، فضای ارتباطی را مسموم می‌کند». همچنین، نمونه‌ای دیگر نشان داد که: «پیام منفی از طریق نیش‌وکنایه، پیوند عاطفی را به تدریج تخریب می‌کند».

همانطور که گفته شد، تحلیل مضمون در این پژوهش منجر به شناسایی مجموعه‌ای از مضامین شد که ابعاد نظری و عملی روابط زوجی را در چارچوب نظریه انتخاب تبیین می‌کنند. این مضامین هم شامل بنیان‌های مفهومی نظیر شناخت نیازهای اساسی، فرایندهای انتخاب رفتاری و اصول کنترل درونی هستند و هم ابعاد کارکردی مانند مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، تاب‌آوری هیجانی و ارتقاء تعاملات سالم را پوشش می‌دهند. انسجام میان این مضامین نشان داد که می‌توان آن‌ها را به‌عنوان زیربنای نظری و عملی برای تدوین یک بسته آموزشی نظام‌مند مورد استفاده قرار داد. پس از استخراج مضامین اصلی نظریه گلاسر، این مفاهیم بر اساس ویژگی‌های مراحل تغییر پروچاسکا و دیکلمننه در قالب گام‌های بسته آموزشی قرار گرفت و اهداف و محتوای جلسات تدوین شد. حاصل این مرحله پیش‌تر در جدول بسته آموزشی در بخش روش شناسی ذکر شده است.

پس از استخراج مضامین اصلی نظریه گلاسر، این مفاهیم بر اساس ویژگی‌های مراحل تغییر پروچاسکا و دیکلمننه در قالب گام‌های بسته آموزشی قرار گرفت و اهداف و محتوای جلسات تدوین شد. حاصل این مرحله در جدول زیر قابل مشاهده است.

جدول ۳. بسته آموزشی بهبود روابط زوجی مبتنی بر نظریه گلاسر

مراحل و ویژگی‌های آن	جلسه	اهداف	محتوای آموزشی
پیش‌تأمل وجود احساس ناراضی عدم تمایل به تغییر خودداری از دریافت اطلاعات	۱	ایجاد فضای آشنایی معرفی برنامه و اهداف آن آشنا کردن شرکت‌کنندگان با مفاهیم کلی نظریه انتخاب گلاسر	خوشامدگویی و معرفی اعضا بیان چارچوب برنامه ارائه مفاهیم پایه نظریه انتخاب تبیین اهمیت مسئولیت‌پذیری در روابط
تأمل پذیرش احتمال وجود مشکل آگاهی به جنبه‌های مثبت تغییر تردید و دوسوگرایی عمیق تخمین بیشتر جنبه‌های منفی، تعادل ظریف بین سود و زیان تغییر	۲	آشنا کردن شرکت‌کنندگان با پنج نیاز اساسی از دیدگاه گلاسر و تأثیر آن بر رفتار	توضیح پنج نیاز (بقا، عشق و تعلق، قدرت، آزادی، تفریح) انجام فعالیت شناسایی نیازهای غالب هر فرد
برنامه‌ریزی تعهد به تغییر تبدیل تصمیم برای تغییر به گام‌های مشخص و طرح عملی روشن تغییر تمرکز از گردآوری اطلاعات به تفکر در مورد راه حلها	۳	کمک به شرکت‌کنندگان برای شناسایی دنیای مطلوب خود و تأثیر آن بر روابط	معرفی مفهوم دنیای کیفی تحلیل تصاویر ذهنی مطلوب تمرین نوشتاری درباره افراد و فعالیت‌های مهم در دنیای کیفی
کاهش دیدگاه‌های مخالف تغییر	۴	آموزش مسئولیت‌پذیری در قبال تصمیمات و پیامدهای آنها	تمرین شناسایی انتخاب‌های گذشته بررسی پیامدها بحث گروهی درباره مسئولیت در روابط
	۵	تقویت باور به کنترل‌پذیری درونی و کاهش اتکاء به کنترل بیرونی	معرفی کنترل درونی و بیرونی مقایسه دو رویکرد در تعاملات تمرین شناسایی رفتارهای کنترل بیرونی در زندگی روزمره
	۶	آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر برای ایجاد روابط سالم	تمرین گوش دادن فعال بازخورد مؤثر پیام‌های من نقش‌آفرینی در موقعیت‌های ارتباطی

۷	آموزش کاربردی حل تعارضات با استفاده از اصول نظریه انتخاب	شناسایی ریشه تعارض استفاده از مهارت‌های ارتباطی برای حل اختلاف تمرین عملی با موقعیت‌های واقعی شرکت‌کنندگان	اقدام اجرای طرح و تغییر رفتار در عمل بروز مشکلات در عمل (نابسندگی طرح، نداشتن طرح واقعی، اراده به تغییر اما عدم تلاش و از خودگذشتگی لازم، تفکر مبتنی بر گلوله جادویی، تکرار راه‌های نه‌چندان مؤثر)
۸	تقویت توانایی مدیریت هیجانات منفی و آشفستگی در موقعیت‌های دشوار	آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی بازسازی شناختی تمرین ذهن‌آگاهی	
۹	کاهش رفتارهای پرخطرانه غیرمستقیم و جایگزینی با ارتباط سالم	شناسایی الگوهای پرخطر پنهان تمرین رفتارهای جایگزین ایفای نقش برای اصلاح الگوها	
۱۰	مرور آموخته‌ها و برنامه‌ریزی برای استمرار تغییرات مثبت	مرور محتوای جلسات بحث گروهی درباره دستاوردها تنظیم برنامه فردی برای ادامه مسیر خداحافظی	نگهداشت و پایان عدم تجربه فشار برای تغییرات تعهد به عمل، احساس رهایی و باور به قدرت خود احساس خودکارآمدی نسبت به توانایی حفظ تغییرات

به‌طور کلی، یافته‌های حاصل از تحلیل و تلفیق مضمون و اعتبارسنجی محتوایی نشان دادند که بسته آموزشی تدوین‌شده از انسجام نظری و کفایت عملی برخوردار است. در ادامه، این نتایج در پرتو مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین مورد بحث و تفسیر قرار می‌گیرند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تدوین یک بسته آموزشی جامع و مرحله‌ای مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر و مدل مراحل تغییر برای ارتقای پایدار روابط زوجی بود. نتایج تحلیل مضمون نشان داد که بسته تدوین‌شده بر نه محور اصلی استوار است: آشنایی با اصول نظریه انتخاب، شناخت نیازهای اساسی، شناخت دنیای کیفی، مسئولیت‌پذیری، کنترل درونی در برابر کنترل بیرونی، مهارت‌های ارتباطی، حل تعارض، تاب‌آوری هیجانی و ارتقای تعاملات سالم. این یافته‌ها تصویری منسجم از عوامل شناختی، هیجانی و رفتاری مؤثر بر کیفیت رابطه زوجی ارائه می‌دهند و با الگوهای نظری و شواهد تجربی پیشین همخوانی گسترده دارند.

نخستین یافته مهم پژوهش، تأکید بر ضرورت آموزش مفاهیم بنیادین نظریه انتخاب به‌عنوان پیش‌شرط اصلاح روابط زوجی بود. تحلیل‌ها نشان داد که درک اصل «انتخاب‌گر بودن انسان»، ساختار رفتار کلی و چرخه‌های ناکارآمد رفتاری، نقطه آغاز تحول در روابط زوجی است. این نتیجه با دیدگاه‌های واقعیت‌درمانی گلاسر همسو است که مسئولیت‌پذیری فردی و خودارزیابی را اساس تغییر پایدار می‌داند (Wubbolding, 2010; Wubbolding et al., 2004). هم‌راستا با این یافته، مطالعات مداخله‌ای نیز نشان داده‌اند که آموزش مفاهیم نظری قبل از تمرین مهارت‌های عملی موجب افزایش خودآگاهی زوجین و آمادگی آن‌ها برای تغییر می‌شود (Carey et al., 2020; Farhadi et al., 2020). بنابراین، گنجاندن این محور در آغاز بسته آموزشی، با ادبیات علمی حوزه زوج‌درمانی سازگاری کامل دارد.

یافته دوم پژوهش بر نقش محوری شناخت نیازهای اساسی انسان در بهبود روابط زوجی تأکید داشت. تحلیل مضمون نشان داد که ناآگاهی زوجین از پنج نیاز بنیادین گلاسر زمینه‌ساز بسیاری از تعارضات مزمن است. این نتیجه با پژوهش مبلیان و همکاران که نشان دادند نیازهای گلاسر پیش‌بینی‌کننده کیفیت رابطه زناشویی هستند همخوان است (Mablian et al., 2021). همچنین یافته‌های مطالعات مداخله‌ای نشان داده‌اند که آموزش نیازهای روان‌شناختی موجب افزایش رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین می‌شود (Besharat Qaramaleki et al., 2022; Fathollahi Zadeh et al., 2017; Koleshtajani et al., 2024). بنابراین، نتایج حاضر تأیید می‌کند که بدون پرداختن نظام‌مند به این نیازها، سایر مداخلات ارتباطی اثربخشی محدودی خواهند داشت.

سومین مضمون اصلی پژوهش، مفهوم «دنیای کیفی» و نقش آن در روابط زوجی بود. تحلیل‌ها نشان دادند که میزان همپوشانی تصاویر ذهنی زوجین درباره رابطه، نقش تعیین‌کننده‌ای در صمیمیت و ثبات هیجانی آن‌ها ایفا می‌کند. این نتیجه با چارچوب نظری واقعیت‌درمانی که دنیای کیفی را منبع انگیزش رفتار می‌داند کاملاً همسو است (Wubbolding, 2010). از منظر تجربی نیز مطالعات نشان داده‌اند که تقویت همدلی و فهم متقابل در روابط زوجی موجب کاهش تعارض و افزایش رضایت رابطه می‌شود (Beasley & Ager, 2019; Johnson et al., 1999). بنابراین، آموزش زوجین برای شفاف‌سازی و همسوسازی دنیای کیفی آن‌ها از منظر نظری و تجربی پشتوانه‌ای قوی دارد.

یافته چهارم، مسئولیت‌پذیری و پذیرش انتخاب‌ها به‌عنوان هسته تغییر روابط زوجی بود. نتایج پژوهش نشان داد که خروج از نقش قربانی و پذیرش سهم فرد در شکل‌گیری تعارض، پیش‌شرط اصلاح الگوهای ناکارآمد ارتباطی است. این یافته با اصول نظریه انتخاب که رفتار انسان را انتخابی و مسئولانه می‌داند همخوان است (Wubbolding, 2010). همسو با این نتیجه، پژوهش‌های مداخله‌ای نشان داده‌اند که تقویت مسئولیت‌پذیری فردی موجب افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارض می‌شود (Besharat Qaramaleki et al., 2024; Farhadi et al., 2020). از این رو، نتایج حاضر بر ضرورت گنجاندن این محور به‌عنوان ستون اصلی بسته آموزشی تأکید می‌کند.

پنجمین محور پژوهش، تمایز کنترل درونی و کنترل بیرونی بود. تحلیل‌ها نشان دادند که کنترل بیرونی یکی از اصلی‌ترین عوامل تخریب روابط زوجی است و جایگزینی آن با کنترل درونی، کیفیت ارتباط و احساس امنیت هیجانی زوجین را افزایش می‌دهد. این یافته با دیدگاه‌های نظری واقعیت‌درمانی و مطالعات تجربی همسو است (Ghafari & Ramazani, 2019; Wubbolding, 2010). مطالعه غفاری و رضانی نشان داد که پرخاشگری ارتباطی پنهان نقش واسطه‌ای مهمی در کاهش کیفیت زناشویی دارد و این پرخاشگری اغلب ریشه در کنترل بیرونی دارد (Ghafari & Ramazani, 2019). بنابراین، تمرکز بسته آموزشی بر کاهش کنترل بیرونی کاملاً مبتنی بر شواهد علمی است.

ششمین یافته پژوهش به مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر نظریه انتخاب مربوط بود. نتایج نشان داد که آموزش گوش‌دادن فعال، پیام «من»، خودافشایی سالم و پرهیز از رفتارهای مخرب ارتباطی نقش کلیدی در ارتقای تعامل زوجین دارد. این نتیجه با یافته‌های مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌های زوج‌درمانی همخوان است که آموزش مهارت‌های ارتباطی را یکی از مؤثرترین مؤلفه‌های مداخلات زوجین معرفی کرده‌اند (Bodenmann et al., 2020; JavadiVala et al., 2021; Shadish & Baldwin, 2005). همچنین پژوهش‌های داخلی نیز اثربخشی این آموزش‌ها را تأیید کرده‌اند (Gholami & Rafiei, 2024; Jalali Tehrani, 2020). بنابراین، بسته آموزشی حاضر در این بعد نیز با ادبیات علمی همسو است.

یافته هفتم پژوهش به حل تعارض مبتنی بر نظریه انتخاب اختصاص داشت. نتایج نشان داد که سبک‌های ناکارآمد حل تعارض، از جمله اجتناب و سلطه‌جویی، به چرخه‌های مزمن تنش منجر می‌شوند و جایگزینی آن‌ها با مهارت‌های حل مسئله دوطرفه، کیفیت روابط زوجین را به‌طور چشمگیری بهبود می‌بخشد. این نتیجه با یافته‌های فراتحلیل شادیش و بالدوین و همچنین مطالعات اخیر لبوف و اسنایدن همخوان است (Lebow & Snyder, 2022; Shadish & Baldwin, 2005). پژوهش غلامی و رفیعی نیز اثربخشی مداخلات ترکیبی در بهبود حل تعارض و رضایت زناشویی را تأیید کرده است (Gholami & Rafiei, 2024).

هشتمین مضمون پژوهش، تاب‌آوری هیجانی در موقعیت‌های تعارض‌زا بود. نتایج نشان داد که ضعف در تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین عوامل تداوم تعارض زناشویی است و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند از واکنش‌های تکانشی و مخرب جلوگیری کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های مداخله‌ای همسو است که نقش تنظیم هیجان در بهبود روابط زوجی را تأیید کرده‌اند (Besharat Qaramaleki et al., 2024; Soulati Patloo et al., 2022; Toope et al., 2025; Zahed et al., 2025). همچنین دیدگاه‌های معاصر زوج‌درمانی بر ضرورت تلفیق مؤلفه‌های هیجانی در مداخلات تأکید دارند (Gouin & Dymarski, 2024; Lebow & Snyder, 2022).

نهمین یافته پژوهش به ارتقای تعاملات سالم در روابط زوجی مربوط بود. تحلیل‌ها نشان داد که رفتارهای غیرمستقیم و ناسالم مانند کناره‌گیری خاموش و نیش‌وکنایه، به‌تدریج پیوند عاطفی زوجین را تضعیف می‌کند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش غفاری و رضانی و نیز مطالعات

مداخله‌ای اخیر همسو است (Ghafari & Ramazani, 2019; Javadivala et al., 2021). از منظر کلان، ادبیات زوج‌درمانی معاصر نیز بر جایگزینی الگوهای ناسالم تعامل با ارتباط مبتنی بر احترام، همدلی و گفت‌وگوی سازنده تأکید دارد (Bodenmann et al., 2020; Lebow & Snyder, 2022).

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بسته آموزشی تدوین شده از انسجام نظری و همخوانی گسترده با شواهد علمی برخوردار است و می‌تواند به‌عنوان الگویی جامع، مرحله‌ای و پایدار برای ارتقای روابط زوجی مورد استفاده قرار گیرد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به ماهیت کیفی آن اشاره کرد که اگرچه امکان تحلیل عمیق مفاهیم را فراهم ساخت، اما تعمیم نتایج آن نیازمند بررسی‌های کمی و آزمایشی است. همچنین داده‌ها عمدتاً بر اساس متون علمی و نظر خبرگان گردآوری شده و اجرای میدانی بسته آموزشی در جمعیت‌های متنوع فرهنگی و اجتماعی انجام نشده است. محدودیت دیگر، عدم بررسی اثرات بلندمدت بسته آموزشی در پیگیری‌های زمانی است.

پژوهش‌های آتی می‌توانند با طراحی مطالعات آزمایشی و نیمه‌آزمایشی، اثربخشی این بسته آموزشی را در گروه‌های مختلف زوجین بررسی کنند. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند سبک دلبستگی، هوش هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی نیز می‌تواند به غنای مدل پیشنهادی بیفزاید. همچنین توصیه می‌شود کارآزمایی‌های طولی برای ارزیابی پایداری اثرات این مداخله در بازه‌های زمانی بلندمدت انجام شود. نتایج این پژوهش می‌تواند مبنای طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در مراکز خانواده، کلینیک‌های روان‌شناسی و نهادهای حمایتی قرار گیرد. آموزشگران و مشاوران خانواده می‌توانند از این بسته به‌عنوان چارچوبی منسجم برای کار با زوجین در مراحل مختلف رابطه استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود این بسته در قالب کارگاه‌های پیش از ازدواج و دوره‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی به کار گرفته شود تا از بروز تعارضات مزمن و طلاق عاطفی پیشگیری گردد.

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.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

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

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital relationships constitute the emotional and structural core of the family system and represent one of the most influential determinants of individual psychological well-being and social stability. A growing body of evidence indicates that marital dissatisfaction, emotional disengagement, covert relational aggression, ineffective communication, and unresolved conflict are central contributors to marital distress and eventual divorce (Ghafari & Ramazani, 2019; JavadiVala et al., 2021). Meta-analytical and systematic review studies consistently demonstrate that structured couple-based interventions significantly enhance marital satisfaction, communication quality, and relational stability (Beasley & Ager, 2019; JavadiVala et al., 2021; Shadish & Baldwin, 2005).

Among contemporary therapeutic models, Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) and Cognitive-Behavioral Couple Therapy (CBCT) have shown robust empirical support for improving emotional bonding and conflict regulation (Beasley & Ager, 2019; Bodenmann et al., 2020; Johnson et al., 1999). However, recent reviews emphasize that long-term sustainability of these outcomes depends heavily on the presence of coherent theoretical integration, structured change processes, and continued engagement of both partners (Lebow & Snyder, 2022).

Within this evolving landscape, Glasser's Choice Theory and its applied model, Reality Therapy, offer a distinctive framework emphasizing personal responsibility, internal control, basic psychological needs, and self-evaluation as the foundation of behavioral change (Wubbolding, 2010; Wubbolding et al., 2004). Empirical research confirms that interventions grounded in Choice Theory enhance marital intimacy, emotional differentiation, and relationship adjustment (Besharat Qaramaleki et al., 2024; Farhadi et al., 2020; Fathollahi Zadeh et al., 2017; Koleshtajani et al., 2022).

Another critical dimension of sustained behavioral transformation is addressed by the Transtheoretical Model of Change, which conceptualizes change as a stage-based progression from pre-contemplation to maintenance (Prochaska & Velicer, 1997). Systematic evidence demonstrates that stage-matched interventions produce more durable outcomes compared with non-structured approaches (Kleis et al., 2021). Yet, few marital interventions have systematically integrated Choice Theory with the Transtheoretical Model into a comprehensive educational framework.

Recent Iranian and international studies underscore the growing need for integrative, culturally responsive, and process-oriented marital interventions. Research has confirmed the effectiveness of reality therapy, emotionally focused therapy, self-regulation-based therapy, and combined systemic approaches in improving marital satisfaction, reducing cognitive avoidance, and strengthening emotional regulation (Gholami & Rafiei, 2024; Safavi et al., 2022; Soulati Patloo et al., 2022; Toope et al., 2025; Zahed et al., 2025). Furthermore, contemporary relationship science highlights the importance of dyadic health promotion, emotional resilience, and interactional coherence for long-term relational functioning (Gouin & Dymarski, 2024).

Despite this evidence, the literature reveals a substantial gap in the design of comprehensive, stage-based educational packages grounded explicitly in Choice Theory for sustainable marital development. This study

addresses that gap by developing and validating an integrated educational package that unifies Choice Theory with the Transtheoretical Model to promote durable improvement in couple relationships.

Methods and Materials

This study employed a qualitative research design based on reflexive thematic analysis. A systematic review of theoretical and empirical literature on Choice Theory, Reality Therapy, marital interventions, and behavioral change models served as the primary data source. Data were coded and organized using a deductive-inductive approach following Braun and Clarke's six-phase thematic analysis procedure.

Extracted themes were then synthesized within an integrated conceptual framework combining Choice Theory and the Transtheoretical Model of Change. Based on this framework, a structured ten-session educational protocol was developed. Each session was designed to correspond to specific stages of behavioral change and targeted key relational competencies.

Content validity of the final package was evaluated through expert review using the Content Validity Ratio (CVR). Experts in family counseling, marital therapy, and Choice Theory assessed the relevance, clarity, and applicability of each session component.

Findings

Thematic analysis yielded nine core domains: (1) foundational understanding of Choice Theory, (2) awareness of basic psychological needs, (3) recognition of the quality world in marital perception, (4) personal responsibility and ownership of behavior, (5) internal versus external control patterns, (6) communication competencies, (7) constructive conflict resolution, (8) emotional resilience under relational stress, and (9) development of healthy interactional patterns.

These domains were operationalized into a ten-session training package with each session aligned to specific stages of behavioral change: pre-contemplation, contemplation, preparation, action, and maintenance.

Expert validation demonstrated strong content adequacy across all components, with CVR indices exceeding the minimum acceptable threshold for each session. The resulting package exhibited high theoretical coherence, cultural relevance, and practical feasibility for implementation in marital counseling contexts.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrate that effective marital development requires simultaneous engagement of cognitive, emotional, and behavioral dimensions within a coherent change framework. The integration of Choice Theory with a stage-based change model provides a systematic pathway through which couples gradually transform maladaptive relational patterns into stable, self-regulated behaviors.

The educational package developed in this study addresses critical relational mechanisms including responsibility acceptance, reduction of external control strategies, enhancement of emotional regulation, and construction of healthier interaction cycles. Its structured progression allows couples to internalize relational competencies while sustaining motivation and behavioral commitment over time.

By aligning therapeutic principles with a gradual change architecture, the program strengthens both immediate relational functioning and long-term marital stability. The resulting model offers clinicians, educators, and policymakers a comprehensive tool for preventive intervention, marital enrichment, and therapeutic support.

In conclusion, this study provides a theoretically integrated, empirically grounded, and culturally responsive framework for sustainable marital development. The proposed educational package represents a significant advancement in couple intervention design by uniting responsibility-based psychological theory with a proven behavioral change process.

References

- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness Over the Past 19 Years. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 16(2), 144-159. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>
- Besharat Qaramaleki, R., Panahali, A., & Hosseini Nasab, D. (2024). Investigating the Impacts and Continuity of Effects of Group-Based Reality Therapy on Marital Adjustment, Emotion Differentiation, and Intimacy in Couples with Emotional Divorce. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(72), 61-70. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16930.html?lang=en
- Bodenmann, G., Kessler, M., Kuhn, R., Hocker, L., & Randall, A. K. (2020). Cognitive-Behavioral and Emotion-Focused Couple Therapy: Similarities and Differences. *Clinical psychology in Europe*, 2(3), e2741. <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i3.2741>
- Carey, T. A., Tai, S. J., & Mansell, W. (2020). Principles-Based Counseling and Psychotherapy: A Method of Levels Approach. *Frontiers in psychology*, 11, 1819. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01819>
- Farhadi, A., Salehin, S., Aghayan, S., Karamat, A., & Talebi, S. (2020). The Effectiveness of Reality Therapy Based on Choice Theory on Marital Intimacy and Sexual Satisfaction of Newlywed Women. *Ibn Sina Nursing and Midwifery Care Journal*, 28(2), 83-92. <http://nmj.umsha.ac.ir/article-1-2152-fa.html><https://doi.org/10.30699/ajnmc.28.2.83>
- Fathollahi Zadeh, N., Mirsayafi Fard, L. S., Kazemi, M., & Saadat, N. (2017). The Effectiveness of Relationship Enrichment Based on Choice Theory on the Quality of Marital Relationships and Intimacy Between Couples. *Applied Psychology*, 11(3), 353-372. <https://sid.ir/paper/151705/fa>
- Ghafari, M., & Ramazani, N. (2019). Marital Justice and Marital Quality: The Mediating Role of Covert Relational Aggression. *Family Research*, 15(60), 487-503. <https://sid.ir/paper/122403/fa>
- Gholami, M., & Rafiei, F. (2024). The Effectiveness of Combined Solution-Focused and Structural Systemic Couples Therapy on Marital Interaction, Sexual Performance, and Marital Satisfaction. *Counseling and Psychotherapy Development*, 4(12). https://sanad.iau.ir/Journal/jci/Article/931712?utm_source=chatgpt.com
- Gouin, J. P., & Dymarski, M. (2024). Couples-Based Health Behavior Change Interventions: A Relationship Science Perspective on the Unique Opportunities and Challenges to Improve Dyadic Health. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 19, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2024.100250>
- Jalali Tehrani, S. M. E. (2020). Effectiveness of Emotionally Focused Couples Therapy on Marital Satisfaction and Feelings of Loneliness in Couples Seeking Divorce. *New Ideas in Psychology Quarterly*, 5(9), 1-9. <http://jnip.ir/article-1-325-fa.html>
- Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., Azimi, S., Gilani, N., & Chattu, V. K. (2021). Improved Couple Satisfaction and Communication with Marriage and Relationship Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Systematic Reviews*, 10, 178. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0>
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally Focused Couples Therapy: Status and Challenges (A Meta-Analysis). *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(1), 67-79. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.1.67>
- Kleis, R. R., Hoch, M. C., Hogg-Graham, R., & Hoch, J. M. (2021). The Effectiveness of the Transtheoretical Model to Improve Physical Activity in Healthy Adults: A Systematic Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(1), 94-108. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0334>
- Koleshtajani, E. J., Zabihi, R., & Azad Yekta, M. (2022). The Effectiveness of Reality Therapy on Sexual Satisfaction and Marital Intimacy of Infertile Women. *Journal of education and health promotion*, 11, 135. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36325233/>
- Lebow, J., & Snyder, D. K. (2022). Couple Therapy in the 2020s: Current Status and Emerging Developments. *Family Process*, 61(4), 1359-1385. <https://doi.org/10.1111/famp.12824>
- Mablian, A., Diarrian, M. M., & Yousofi, Z. (2021). Predicting Marital Relationship Quality Based on Personality Traits, Glasser's Needs, and Self-Acceptance. *Applied Psychology Quarterly*, 15(4), 232-207. <http://noo.rs/cZkSCh><https://doi.org/10.52547/apsy.2021.216020.0>
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- Safavi, S., Mokund Hosseini, S., Sabahi, P., & Mohammadi Khani, P. (2022). The Effectiveness of Object Relations-Based Couples Therapy on Marital Satisfaction in Couples Seeking Divorce with Mild Borderline Personality Organization: An Experimental Study Considering the Moderating Role of Executive Functioning. *Clinical Psychology*, 14(3), 13-24. <http://noo.rs/GNQFZ>

- Shadish, W. R., & Baldwin, S. A. (2005). Effects of Behavioral Marital Therapy: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(1), 6-14. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.1.6>
- Soulati Patloo, A., Vaziri, S., & Lotfi Kashani, F. (2022). Investigating the Impact of Self-Regulation-Based Couples Therapy on Marital Satisfaction: A Semi-Experimental Study. *Payesh*, 21(4), 399-407. <http://payeshjournal.ir/article-1-1915-fa.html><https://doi.org/10.52547/payesh.21.4.399>
- Toope, M., Mirzamani Bafghi, S. M., & Hatami, M. (2025). The Effectiveness of Reality Therapy and Emotion-Focused Therapy on Cognitive Avoidance in Women with Marital Distress. *Iranian Journal of Educational Research*, 4(2), 0-0. <https://ijer.hormozgan.ac.ir/article-1-389-en.pdf>
- Wubbolding, R. E. (2010). *Reality Therapy*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0780>
- Wubbolding, R. E., Brickell, J., Imhof, L., Kim, R. I., Lojk, L., & Al-Rashidi, B. (2004). Reality Therapy: A Global Perspective. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26, 219-228. <https://doi.org/10.1023/B:ADCO.0000035526.02422.0d>
- Zahed, H., Namazi, M., & Arab, N. (2025). Comparing the Effectiveness of Reality Therapy and Emotion-Focused Therapy on Irrational Beliefs and Marital Perfectionism in Women Experiencing Emotional Divorce. *Journal of New Psychological Research*, 20(77), 195-207. https://journals.tabrizu.ac.ir/article_19419.html?lang=en