

Comparison of the Effectiveness of Power Regulation Training in the Family with the Effectiveness of Reality Therapy Method on Control Methods and Emotional Experience towards Husband in Married Women of Isfahan City

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Vahid Soltanian¹
Zahra Yousefi^{2*}
Felor Khayatan³

How to cite this article

Vahid Soltanian, Zahra Yousefi, Felor Khayatan, The Effectiveness of Mindfulness Comparison of the Effectiveness of Power Regulation Training in the Family with the Effectiveness of Reality Therapy Method on Control Methods and Emotional Experience towards Husband in Married Women of Isfahan City, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2022;6(1):784-794.

1. PhD student, Department of Consulting, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran (Corresponding Author).
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: z.yousefi@khuisf.ac.ir

Article History

Received: 2022/03/01
Accepted: 2022/05/10

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this research was to compare the effectiveness of power regulation training in the family with the effectiveness of the choice theory method on control methods and emotional experience towards the spouse in married women with marital conflicts.

Materials and Methods: This research was a semi-experimental type with a pre-test, post-test and follow-up design. The statistical population was women of Isfahan city. The sample included 60 women with marital conflicts who were selected in an available form; And they were randomly assigned in three reality therapy groups, power regulation group and control group. While the control group was on the waiting list, the experimental groups received 8 ninety-minute sessions of reality therapy and power regulation training. The research tools were methods of control (Yousefi, 2016) and emotional experience towards your spouse (Yousefi, 2014). All three groups were evaluated in three phases: pre-test, post-test and follow-up. The collected data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (variance analysis with repeated measures); Statistical calculations were done using SPSS version 23 software.

Findings: The results showed that both methods were effective in improving control methods and emotional experience towards the spouse ($P=0.05$).

Conclusion: The results of the Bonferroni test showed that the power adjustment method had a greater effect than reality therapy. According to these results, it can be said that the method of regulating power in the family is a suitable method for improving the methods of control and emotional experience towards the spouse.

Keywords: Power Regulation, Reality Therapy, Control Methods, Emotional Experience Towards Spouse.

مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم قدرت در خانواده با
اثربخشی روش واقعیت درمانی بر شیوه‌های کنترل و
تجربه هیجانی نسبت به همسر در زنان متأهل شهر
اصفهان

کلید واژه ها: تنظیم قدرت، واقعیت درمانی، شیوه های کنترل،
تجربه هیجانی نسبت به همسر
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۱۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰
*نویسنده مسئول: z.yousefi@khuisf.ac.ir

مقدمه

کشمکش بر سر قدرت از دیرباز در زندگی بشر موضوعی پایدار و مکرر است که حتی به حوزه روابط صمیمانه و محیط‌های ارتباطی که افراد با هم دارای ارتباط نزدیک هستند نیز کشیده شده است و توانسته است فضای خانواده را از حالت آرام به سوی کشمکش سوق دهد از سوی دیگر تنظیم قدرت در خانواده به روش صحیح می‌تواند خانواده را از انسجام و انطباق لازم برخوردار نماید. بنابراین خانواده‌ای که فاقد قدرت لازم برای ساختار بخشیدن به جایگاه خویش در جامعه کوچک یا بزرگ اطراف خود است یا خانواده‌ای که زوجین از قدرت لازم برای مدیریت امور زندگی برخوردار نیستند دچار مشکلات فراوانی خواهد شد و ممکن است به علت مشکل عدیده از هم بپاشد. همچنین شیوه‌های تجلی قدرت و ریشه‌های آن نیز متفاوت است بنابراین ممکن است قدرت به شکل ناسازگار و یا سازگار با جو خانواده ارائه گردد برای مثال روش‌های دیکتاتورمابانه یا سهل‌گیرانه هر دو می‌توانند عواقب خطرناکی را در پی داشته باشند (۱).

در واقع زوجین با انتخاب شیوه‌های کنترل یکدیگر تجلی قدرت در خانواده را به نمایش می‌گذارند. به این ترتیب می‌توان گفت شیوه‌های کنترل زوجین ریشه در موضوع قدرت در خانواده دارد که طی آن زوجین می‌کوشند تا همسران‌شان رفتارهای مورد درخواست آنان را نشان دهند که به دو دسته شیوه‌های کنترل سازگار^۱ و ناسازگار^۲ تقسیم می‌شود. شیوه‌های سازگار به انسجام و بقای خانواده و شیوه‌های ناسازگار به گسستگی و فروپاشی خانواده منجر می‌گردند. شیوه‌های کنترل غلط به سرعت بر مرزهای خانوادگی اثر می‌گذارند، مرزها که حدود روابط در خانواده را تعیین می‌نمایند و مشخص می‌کنند که در خانواده چی کسی، کجا، چگونه می‌تواند به برقراری رابطه بپردازد، مخدوش می‌شوند و طبیعتاً صمیمیت در خانواده دچار آسیب می‌گردد (۲).

همچنین کشمکش بر سر قدرت یکی از منابع تعارضات زناشویی است. تعارضات زناشویی هنگامی به وجود می‌آید که زوجین قادر به پذیرش اختلاف نظرها و تفاوت‌های یکدیگر در نگاه به مسائل زندگی نیستند و از سوی دیگر نمی‌توانند به روش‌های مرضی طرفین رضایت دهند (۳). ناتوانی در حل مسائل خانوادگی به شکل زوجی، باعث می‌گردد تا زوجین برای حل مسائل زندگی به افراد خارج از خانواده پناه ببرند و از اعضای خانواده خود، همسر و یا

وحید سلطانیان^۱

دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)،
دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران،

زهرا یوسفی^{۲*}

استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)،
دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).

فلور خیاطان^۳

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه
آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

چکیده

هدف: هدف از این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم قدرت در خانواده با اثربخشی روش تئوری انتخاب بر شیوه‌های کنترل و تجربه هیجانی نسبت به همسر در زنان متأهل دارای تعارضات زناشویی بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری زنان شهر اصفهان بود. نمونه شامل ۶۰ زن دارای تعارضات زناشویی بود که به شکل در دسترس انتخاب شدند؛ و به شکل تصادفی در سه گروه واقعیت درمانی، گروه تنظیم قدرت و گروه کنترل گمارش شدند. در حالیکه گروه گواه در لیست انتظار بود گروه‌های آزمایش ۸ جلسه نود دقیقه‌ای آموزش‌های واقعیت درمانی و تنظیم قدرت را دریافت کردند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از شیوه‌های کنترل (یوسفی، ۱۳۹۶) و تجربه هیجانی نسبت به همسر (یوسفی، ۱۴۰۱). هر سه گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در معرض ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های گردآوری شده به کمک آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری) تحلیل شدند؛ محاسبات آماری به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد هر دو روش بر بهبود شیوه‌های کنترل و تجربه هیجانی نسبت به همسر موثر بوده اند ($P=0/05$). نتیجه‌گیری: نتایج آزمون بونفرونی نشان داد که روش تنظیم قدرت اثر بیشتری نسبت به واقعیت درمانی داشته است. با توجه به این نتایج می‌توان گفت روش تنظیم قدرت در خانواده برای بهبود شیوه‌های کنترل و تجربه هیجانی نسبت به همسر روش مناسبی است.

2. Maladjustment

1. Adjustment

تا کنون برای اصلاح سازه‌های خانوادگی از روش‌های متفاوتی استفاده شده است. یک از روش‌های رایج واقعیت‌درمانی است. واقعیت‌درمانی^۵ مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، روش‌ها و ابزارهایی است برای کمک به افراد، به منظور حرکت از رفتارهای ناکارآمد به رفتارهای کارآمد، از انتخاب‌های مخرب به سازنده، و از همه مهم‌تر از سبک زندگی ناخشنود به سبک زندگی خشنود. ویلیام گلاسر معتقد بود انسان باید با واقعیت روبه‌رو شوند. اساس واقعیت‌درمانی بر این اصل است که انسان‌ها همواره رفتار خود را انتخاب می‌کنند. اگرچه ممکن است این رفتار ناکارآمد باشد، اما به این علت که فرد راه بهتری برای کاهش ناکامی خود در آن لحظه نمی‌شناسد، به رفتار خود ادامه می‌دهد. واقعیت‌درمانی بر حل مسئله و تصمیم‌گیری بهتر برای رسیدن به اهداف تمرکز دارد و به زمان حال بیشتر از گذشته اهمیت می‌دهد (۱۱). از جمله مفاهیم اصلی این رویکرد، رفتار، کنترل، مسئولیت و حضور در لحظه است. دو هسته اصلی واقعیت‌درمانی مسئولیت و انتخاب است (۱۲).

ویلیام گلاسر معتقد است در خانواده این نیازها هیچ ترتیب و اولییتی نسبت به هم ندارند. اما آنچه بسیار اهمیت دارد این است که عشق و تعلق هسته اصلی همه نیازها را تشکیل می‌دهند. گلاسر در طراحی فرایند درمان خود چهار مرحله را عنوان کرد که شامل موارد زیر هستند. بررسی خواسته‌ها: مراجع چه می‌خواهد؟ بررسی عملکرد: برای رسیدن به خواسته‌هایش تا حالا چه کرده است؟ خودارزیابی: آیا کارهایی که تا به امروز انجام داده است ثمربخش بوده یا خیر؟ طرح‌ریزی: از چه دستورالعمل یا برنامه‌ای باید پیروی کند تا به خواسته‌هایش برسد؟ تا کنون در پژوهش‌های مختلف اثربخشی این روش را بر سازه‌های خانوادگی نشان دادند از جمله: جعفری منش، زهرا کار، تقوایی و پیرانی (۱۳۹۹) بر فرسودگی زناشویی؛ میزانی، شریانی و حیاتی (۱۳۹۷) بر رضایت زناشویی و سلطانی (۱۳۹۸) بر تعارضات زناشویی اثربخشی این روش را نشان دادند (۱۳) و (۱۴).

از سوی دیگر یکی از آموزش‌های بومی که اخیراً توسط سلطانیان، یوسفی و خیاطان (۱۴۰۲) معرفی شده است آموزش تنظیم قدرت در خانواده است (۱۵). محورهای این بسته آموزشی عبارتند از: آشنایی با شیوه‌های غلط تنظیم و توزیع قدرت، آشنایی با منابع مهم و بنیادی توزیع و تنظیم سازگار قدرت در سه بعد فردی، خانوادگی و زوجی؛ و آشنایی با راهبردهای صحیح دستیابی به قدرت در خانواده. به نظر می‌رسد با توجه با تأکیدات نظری بر موضوع قدرت در خانواده و نقش آن در شکل‌گیری تعارضات زناشویی یا کاهش آن‌ها، به نظر می‌رسد این بسته آموزشی نیز در کنار سایر روش‌های آموزشی بتواند بر بهبود سازه‌های خانوادگی اثر معنادار داشته باشد. نتایج چنین پژوهشی نه تنها به اعتباریابی بیشتر یک بسته ویژه تنظیم قدرت در خانواده کمک می‌نماید بلکه به غنای متون پژوهشی و نظری حوزه‌ی خانواده درمانی نیز کمک می‌نماید. به این ترتیب این پژوهش بر آن بود تا به این سوال پاسخ بدهد.

سایر افراد غیر متخصص کمک بخواهند و مشکلات خود را بیشتر نمایند که اصطلاحاً به آن مثلث‌سازی^۱ می‌گویند (۴).

به هم ریختگی جو خانواده می‌تواند رابطه‌ای را که با عشق و رضایت شروع شده است را به نارضایتی سوق دهد و زوجین را دچار مشکل نماید و رضایت زناشویی را در بین آنان کاهش دهد. از طرف دیگر می‌توان شیوه‌های اعمال قدرت را به چهار سبک تقسیم کرد که عبارتند از: سبک خشک^۲، انعطاف‌پذیر^۳، بی‌تفاوت^۴ و هرج و مرج^۵. از این چهار سبک، سبک انعطاف‌پذیری سازنده است و باعث می‌شود که اعضای خانواده، خود را به نحو مقتضی، با موقعیت‌ها و شرایط منطبق کنند. در سایر سبک‌ها، اعم از خشک، بی‌تفاوت و هرج و مرج چنین حالتی وجود ندارد و به خصوص وظایف رشدی خانواده تحقق نمی‌پذیرد (۵).

موضوع قدرت و کنترل در خانواده می‌تواند متاثر از هیجانانی باشد که افراد نسبت به همسر خود تجربه می‌کنند (۶). تجربه هیجان‌های گوناگون نسبت به همسر می‌تواند در تغییر و تحولات زندگی زناشویی و خانوادگی آن‌ها مؤثر باشد. برای اینکه یک زوج روابط زناشویی سالمی داشته باشند تنها آموزش روابط زناشویی کفایت نمی‌کند، ازدواج و زندگی زناشویی با یک بافت سرشار از هیجان و عاطفه همراه می‌باشد، و اکثر تعارضات بین زوجین به دلیل برانگیختگی هیجانی صورت می‌گیرد. افراد در توانایی دریافت و تشخیص دقیق عواطف خود و دیگران با یکدیگر تفاوت دارند. عدم درک درست هیجان‌ها زناشویی می‌تواند باعث آشفتگی در هیجان و منجر به اندوهگینی و حتی آسیب روانی شود (۷). کترال^۶ (۲۰۰۶) بر این باور است که زیربنای بیش‌تر تعارضات در روابط صمیمانه احساس رنجش یکی از زوجین است. آنچه در ارتباطات جریحه‌دار می‌شود احساس مثبت فرد درباره خودش و همسرش است. زمانی که احساسات درباره همسر جریحه‌دار می‌شود، اعتماد کاهش یافته، بی‌اعتمادی فعال و دلبستگی تهدید می‌شود. در چنین شرایطی با تهدید عزت‌نفس و دلبستگی، امنیت هیجانی در فرد کاهش می‌یابد (۸). کترال (۲۰۰۶) فقدان تجربه و امنیت هیجانی را به دو شکل در زوجین معرفی می‌کند: افزایش واکنش نسبت به زوج مقابل که خود به تعارضات مکرر و حل‌نشده منجر می‌شود و استمرار حالت جدایی که به رابطه‌ای نامناسب منجر می‌شود (۸). در این راستا پژوهش جانسون (۲۰۰۴) نشان داد که مهارت‌ها، عاطفه‌ها و هیجان‌ها زوج تأثیر متقابل روی یکدیگر در تداوم و میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات دارد (۹). هیجان، چارچوبی برای کسب پردازش و روایت کردن برای اشتراک‌های عاطفی، برای درخواست کمک، برای تعارضات خشونت‌آمیز، ترس و برای طرد طراحی می‌کند (۱۰).

5- anarchic

6 - Katherall

7 Reality therapy

1. Triangulation

2- dry style

3- flexible

4- apathetic

اول و ۲۰ زن در گروه آزمایش دوم و ۲۰ زن در لیست گروه کنترل قرار گرفتند. گروه اول تحت آموزش روش انتخاب و گروه دوم تحت آموزش بسته آموزشی تنظیم قدرت قرار گرفتند.

شرایط ورود و خروج افراد نمونه در این مرحله به شرح ذیل بود: شرایط ورود: : دارا بودن سابقه ازدواج حداقل سه سال؛ داشتن تعارضات زناشویی؛ سطح تحصیلات حداقل دیپلم؛ عدم ابتلا به سوء مصرف مواد و الکل و عدم دریافت داروهای روانپزشکی که به صورت مصاحبه تشخیصی و سوال مستقیم از افراد مورد بررسی قرار گرفت؛ شرایط خروج به این شرح بود: عدم تمایل به ادامه جلسات از سوی هر کدام از شرکت کنندگان؛ ایجاد خلل و آشوب در جریان جلسات (بی‌نظمی، خارج شدن از موضوع اصلی، پرخاشگری‌های افراطی و توهین به افراد در جلسه)

مواد و روش ها

به منظور اجرای پژوهش پس از تشکیل گروه‌های آزمایش محقق هفته‌ای یک روز در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت هشت هفته به طور جداگانه به گروه‌های آزمایش دارای تعارضات زناشویی آموزش‌ها را ارائه کرد. این جلسات در محل یکی از مراکز مشاوره در شهر اصفهان برگزار شد. در ادامه طرح آموزش برگرفته از روش انتخاب و تنظیم قدرت ارائه شده است.

آیا آموزش تنظیم قدرت در خانواده در مقایسه با روش تئوری انتخاب بر شیوه‌های کنترل و تجربه هیجانی نسبت به همسر در زنان متأهل شهر اصفهان اثر معنادار دارد؟

روش با توجه به اینکه هدف بخش کمی، مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم قدرت با روش تئوری انتخاب بر شیوه‌های کنترل و تجربه هیجانی نسبت به همسر در زنان متأهل شهر اصفهان بود بنابراین طرح بخش دوم پژوهش، آزمایشی و از نوع نیمه‌آزمایشی بود.

جامعه آماری و نمونه آماری جامعه آماری کلیه زنان و مردان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که تعارضات زناشویی داشتند که توسط مشاور خانواده دارای تعارضات شناسایی و معرفی می‌شدند. حجم نمونه در پژوهش آزمایشی در هر گروه ۱۵ نفر کفایت می‌کند اما حجم نمونه تا ۲۰ نفر افزایش یافت تا خطا به حداقل برسد. نمونه این مرحله از پژوهش از میان مراکز مشاوره شهر اصفهان به شیوه در دسترس و از زنان و مردانی انتخاب شدند که دارای تعارضات زناشویی بودند. برای انجام این کار ابتدا در مراکز مشاوره شهر اصفهان اطلاع‌رسانی شد و پس از توضیح در مورد اهداف آموزشی از مشاوران خانواده خواسته می‌شد تا زنان و مردان متأهل مبتلا به تعارضات زناشویی را ارجاع دهند. سپس از میان ثبت نام شدگان به صورت تصادفی ۲۰ زن در گروه آزمایش

جدول (۱) خلاصه مداخلات مربوط به آموزش روش انتخاب گلاسر (۱۹۸۹) برگرفته از جاسمیان و دوکانه‌ای فرد (۱۳۹۳)(۱۶) و (۱۷) و آموزش تنظیم قدرت (یوسفی، سلطانیان و خیاطان، ۱۴۰۲)(۱۵)

جلسات	آموزش واقعیت درمانی	آموزش تنظیم قدرت
اول	معارفه و ایجاد رابطه، اجرای پیش‌آزمون، تعیین چارچوب-ها و قواعد گروه، بیان اصول کلی نظریه انتخاب و تنظیم اهداف	معارفه و ایجاد رابطه، اجرای پیش‌آزمون، آشنایی با نقش قدرت، توزیع و تنظیم آن در تصمیم‌گیری و دوام زندگی
دوم	آشنایی با نیازها، معرفی چرایی و چگونگی بروز رفتار، معرفی پنج نیاز، شناسایی نیازهای ارضا نشده، انتخاب یک رفتار جدید برای رسیدن به هدف خاص	آشنایی با نقش قدرت در خانواده در ایجاد گره‌های ناگشودنی با حل شدن مشکلات زندگی، آشنایی با نقش قدرت در حل بلا تکلیفی‌های خانوادگی
سوم	آشنا کردن گروه با دنیای مطلوب خودشان، کمک به اعضا برای تغییر تصاویر ذهنی موجود در دنیای مطلوب خود	آشنایی با فنون مسئولیت‌پذیری فردی و زوجی جهت جلب اعتماد و افزایش فضای مشارکت در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی
چهارم	آشنا شدن با چهار مولفه مهم رفتار، ارائه مثال و استعاره درباره قدرت فکر، احساس، فیزیولوژی و عمل در انجام یک رفتار و چگونگی مدیریت فکر و عمل	آموزش فنون دلبسته کردن به همسر و چهار بعد آن جهت افزایش اعتماد و نقش آن در توزیع عادلانه و موثر قدرت و اتخاذ تصمیمات مشترک، آشنایی با نقش توجه به نیازهای جنسیتی در شکل‌گیری
پنجم	ارزیابی تعارضات فعلی بر اساس شناخت چهار هیجان مهم اضطراب، خشم، افسردگی و ترس و تعارضات چهارگانه بیماران و شیوه مدیریت آنها	آشنایی با سبک‌های دلبستگی و نقش هر یک از انواع دلبستگی در آسیب‌های دلبسته شدن به همسر، آشنایی با نحوه صحیحی دلبسته شدن به همسر و نقش دلبسته شدن در توزیع منصفانه و سازگار قدرت
ششم	معرفی هفت رفتار تخریب‌گر روابط زوجی، معرفی هفت رفتار سازنده روابط	آشنایی با نقش میراث خانوادگی در تعارضات مربوط به قدرت و شیوه‌های نجات از میراث غلط خانوادگی و نقش آن در توزیع مناسب قدرت
هفتم	معرفی WDEP و کمک به گروه در جهت تدوین یک طرح عینی و بحث پیرامون کنترل درونی به کمک اصول ده گانه انتخاب	آشنایی با نقش نگرش نسبت به آموخته‌های گذشته و چگونگی تغییر نگرش نسبت به میراث خانوادگی غلط که باعث کشمکش در زمینه قدرت می‌گردد و فهم تاثیر آن بر توزیع مناسب قدرت.

آشنایی با سایر عوامل موثر در کشمکش قدرت از جمله متغیرهای سیستمی خانواده همچون مرزها و مثلث‌سازی در توزیع قدرت و نحوه مدیریت آنها

هیجانی بالاتر و نمره کمتر به معنی تجربه هیجانی کمتر است. خرده مقیاس تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر با روان‌رنجوری و مثلث‌سازی رابطه مثبت و معنادار داشت (روایی همگرا) اما با برون‌گرایی رابطه منفی داشت (روایی واگرا). این در حالی بود که خرده مقیاس تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر با برون‌گرایی رابطه مثبت (روایی همگرا) و با روان‌رنجوری و مثلث‌سازی (روایی واگرا) رابطه منفی و معنادار داشت. تحلیل عاملی اکتشافی دو عامل اصلی به نام‌های تجربه‌ی هیجانی مثبت به همسر و تجربه‌ی هیجانی منفی نسبت به همسر را نشان داد. ضرایب بازآزمایی پس از سه هفته ارزیابی موید پایایی بازآزمایی بود (۰/۷۱). لازم به ذکر است در پژوهش حاضر مجدداً همسانی درونی این پرسشنامه و ابعاد آن از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد و بالاتر از ۰/۷ به دست آمد. در بخش کمی، بعد از جمع‌آوری داده‌ها در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، داده‌های مربوط به سه مرحله با استفاده از روش‌های توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در سطح آمار توصیفی شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی (میانگین‌ها، انحراف معیار و خطای استاندارد) و در سطح آمار استنباطی نیز با بررسی پیش‌فرض‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع متغیرها، برابری واریانس‌های خطا و برقراری پیش‌فرض استقلال، از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. این تحلیل‌ها با کمک نرم افزار SPSS (نسخه ۲۴) انجام شد.

یافته‌ها

در جدول ۲ توزیع فراوانی گروه‌های پژوهش در متغیر سن ارائه شده است.

ابزارهای پژوهش
مقیاس شیوه‌های کنترل
این پرسشنامه شامل ۲۶ سؤال می‌باشد که ساخت، اعتباریابی، پایایی‌یابی آن توسط دهقانی ششده و یوسفی (۱۳۹۸) انجام شد (۱۸). این پرسشنامه بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود که در تمامی سؤالات نمره‌دهی به صورت مستقیم انجام می‌شود، یعنی به کاملاً موافقم بیشترین نمره و به کاملاً مخالفم کمترین نمره اختصاص می‌یابد. این پرسشنامه به منظور سنجش روش‌های کنترل دیگران ساخته شده است و دارای دو خرده‌مقیاس کنترل سازگار و ناسازگار است. این مقیاس نمره کل ندارد؛ یوسفی همسانی درونی هر یک از این خرده مقیاس‌ها بالای ۰/۷۰ گزارش کرد و روایی همگرای کنترل ناسازگار را با مثلث‌سازی و میل به طلاق مثبت و معنادار و روایی واگرای کنترل سازگار را با مثلث‌سازی و میل به طلاق مثبت و معنادار گزارش کردند. همچنین وی به کمک روش تحلیل عامل تاییدی روایی سازه هر یک از این خرده مقیاس‌ها را تایید کرد. در پژوهش حاضر مجدداً همسانی درونی برای هر یک از خرده مقیاس‌ها بالای ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به همسر
در این پژوهش تجربه هیجانی نسبت به همسر به کمک ابزار یوسفی (۱۳۹۷) به نقل خدایی، یوسفی و خیاطان (۱۴۰۲) که آزمودنی‌ها در پرسشنامه‌ای که شامل ۴۰ سوال و ۲ عامل تجربه هیجانی مثبت و تجربه هیجانی منفی است (۱۹) و (۲۰). این پرسشنامه شامل ابعاد خشم، حسادت، شادی، امید، غم، اضطراب و ترس می‌باشد. هر سوال در طیف لیکرت به صورت پنج گزینه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف پاسخ داده می‌شود. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۲۰۵ و حداقل ۴۱ است. نمره بیشتر نشانگر تجربه

جدول ۲ توزیع فراوانی و درصد فراوانی گروه‌های پژوهش در سن

ردیف	گروه سنی	گروه واقعیت درمانی		گروه تنظیم قدرت		گروه کنترل
		فراوانی	% فراوانی	فراوانی	% فراوانی	
۱	۲۵ تا ۳۰ سال	۶	۴۰	۵	۳۳/۳	۵
۲	۳۵ تا ۴۰ سال	۶	۴۰	۷	۴۶/۶	۷
۳	۴۰ تا ۴۵ سال	۳	۲۰	۳	۲۰	۳
۹	χ^2 (معناداری)	$(P=۰/۴۵)۸/۰۴$				
ردیف	تحصیلات	گروه واقعیت درمانی		گروه تنظیم قدرت		گروه کنترل
		فراوانی	% فراوانی	فراوانی	% فراوانی	
۱	دیپلم و لیسانس	۱۳	۸۶/۶۶	۱۲	۸۰/۰	۱۴
۲	بالاتر از لیسانس	۲	۱۳	۳	۲۰/۰	۱
۹	χ^2 (معناداری)	$(P=۰/۴۷)۱۰/۵۱$				

فرضیه‌ی پژوهش: بین اثربخشی واقعیت‌درمانی و تنظیم‌قدرت بر شیوه‌های کنترل‌سازگار و ناسازگار و ابعاد تجربه‌هیجانی نسبت به همسر تفاوت معنادار وجود دارد.
جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

چنان‌که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین توزیع فراوانی در سن و تحصیلات در گروه‌های پژوهش تفاوت معنادار وجود ندارد.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد شیوه‌های کنترل‌سازگار و ناسازگار و ابعاد تجربه‌هیجانی نسبت به همسر

متغیر	زمان	گروه واقعیت‌درمانی		گروه تنظیم‌قدرت		گروه کنترل	
		SD	M	SD	M	SD	M
کنترل‌سازگار	پیش‌آزمون	۶/۸۲	۴۰/۵۰	۱۲/۱۰	۲۱/۰۵	۱۰/۹۰	۲۴/۶۵
	پس‌آزمون	۴/۸۶	۱۵/۳۵	۶/۷۸	۲۰/۳۵	۱۱/۲۱	۱۱/۳۰
	پیگیری	۴/۱۵	۱۲	۴/۸۸	۲۱/۸۰	۹/۹۶	۱۰/۵۵
کنترل‌ناسازگار	پیش‌آزمون	۶/۹۳	۲۳/۶۵	۱۰/۹۷	۲۸/۹	۱۰/۶۸	۲۴/۸
	پس‌آزمون	۹/۱۹	۳۰/۵	۷/۷۰	۲۷/۶	۱۰/۸۷	۳۲/۵۵
	پیگیری	۹/۱۱	۳۰/۸	۸/۰۰	۲۷/۱۵	۱۰/۶۰	۳۳/۳۶
تجربه‌ی هیجانی مثبت	پیش‌آزمون	۱۰/۵۳	۵۲/۵۳	۹/۷۸	۵۲/۸۰	۹/۳۸	۵۲/۸
	پس‌آزمون	۹/۰۳	۹۸/۴۰	۱۲/۶۱	۴۳/۰۰	۶/۶۷	۷۳/۳۳
	پیگیری	۸/۸۰	۷۳/۸۹	۱۲/۳۳	۴۲/۳۳	۶/۲۱	۷۳/۷۳
تجربه‌ی هیجانی منفی	پیش‌آزمون	۴/۳۸	۳۸/۰۰	۳/۳۸	۳۶/۱۳	۴/۵۶	۳۰/۸۰
	پس‌آزمون	۴/۷	۲۷/۰۷	۳/۱۵	۴۳/۹۳	۳/۷۵	۳۱/۶۰
	پیگیری	۴/۱۵	۲۶/۸۰	۳/۰۸	۴۴/۴۷	۴/۳۴	۳۱/۳۳

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییرات چشمگیرتری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری مشاهده می‌شود. به منظور بررسی معناداری این تغییرات از تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد؛ جدول ۳ نتایج آزمون‌های مربوط به بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری را نشان می‌دهد.

جدول ۳: نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، لوین، ام‌باکس و ماچلی در متغیرهای وابسته

ردیف	متغیر پژوهش	آزمون	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین	
			آماره	معناداری	آماره	معناداری
۱	کنترل‌سازگار	پیش‌آزمون	۰/۹۱۰	۰/۷۶۱	۰/۴۶۷	۰/۶۳۰
		پس‌آزمون	۰/۹۲۵	۰/۶۷۱	۱/۹۲	۰/۱۵۹
		پیگیری	۰/۹۳۲	۰/۵۴۳	۰/۰۷۴	۰/۹۲۹
۲	کنترل‌ناسازگار	پیش‌آزمون	۰/۹۱۰	۰/۷۶۴	۱/۷۴	۰/۱۸۵
		پس‌آزمون	۰/۹۲۵	۰/۷۶۵	۱/۲۵۰	۰/۴۶۰
		پیگیری	۰/۹۶۱	۰/۶۷۸	۱/۰۴۳	۰/۵۱۹
۳	کنترل‌ناسازگار	پیش‌آزمون	۲۱/۴۱	۰/۰۹	۰/۸۱۵	۰/۰۱۵
		پس‌آزمون	۲۱/۴۱	۰/۰۹	۰/۸۱۵	۰/۰۱۵
		پیگیری	۲۱/۴۱	۰/۰۹	۰/۸۱۵	۰/۰۱۵

ردیف	متغیر پژوهش	آزمون	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین	
			آماره	معناداری	آماره	معناداری
۱	تجربه هیجانی مثبت	پیش آزمون	۰/۹۸۹	۰/۵۹	۱/۴۵۰	۰/۱۱
۲	تجربه هیجانی مثبت	پس آزمون	۰/۸۷۱	۰/۴۴	۱/۳۹۰	۰/۲۴
۳	تجربه هیجانی مثبت	پیگیری	۰/۹۰۱	۰/۴۹	۱/۴۱	۰/۵۱
ردیف	متغیر پژوهش	آزمون	آزمون باکس		آزمون ماچلی	
			آماره	معناداری	آماره	معناداری
۴	تجربه هیجانی منفی		۳۷/۵۶	۰/۰۷	۰/۸۱	۰/۰۰۱
ردیف	متغیر پژوهش	آزمون	آزمون شاپیرو-ویلک		آزمون لوین	
			آماره	معناداری	آماره	معناداری
۱	تجربه هیجانی منفی	پیش آزمون	۰/۸۳۳	۰/۰۵۱	۰/۴۹۶	۰/۹۸۰
۲	تجربه هیجانی منفی	پس آزمون	۰/۸۰۱	۰/۵۰۵	۰/۸۷۶	۰/۳۴۰
۳	تجربه هیجانی منفی	پیگیری	۰/۹۰۱	۰/۶۰۲	۰/۹۸۷	۰/۲۵۱
ردیف	متغیر پژوهش	آزمون	آزمون باکس		آزمون ماچلی	
			آماره	معناداری	آماره	معناداری
۴	تجربه هیجانی منفی		۸/۷۱	۰/۶۵۱	۲/۵۴۱	۰/۰۴۲

متغیرها معنادار است. یعنی پیش فرض کرویت فقط برای کنترل سازگار معنادار است و برای سایر متغیرها رعایت نشده است. در مواردی که فرض کرویت رعایت نمی شود برای گزارش نتایج نهایی تحلیل واریانس با اندازه های تکراری از آماره گرین هاوس-گیزر در جداول تحلیل نهایی استفاده می شود که در این تحلیل ها نیز این-گونه بود.

چنان که در جدول ۳ مشاهده می شود، نمرات در ابعاد کنترل و ابعاد تجربه هیجانی نسبت به همسر در هر سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، دارای توزیع نرمال ($p > 0.05$) هستند همچنین نتایج آزمون لوین برای عدم تفاوت معنادار واریانس های متغیرهای وابسته تایید شد ($p > 0.05$) و برابری ماتریس واریانس-کوواریانس (از طریق آزمون ام باکس) ($p > 0.05$) جهت عدم تفاوت معنادار کوواریانس ها برای کلیه متغیرهای وابسته تایید شده است. همچنین چنان که در جدول ۳ مشاهده می شود، آزمون ماچلی برای همه ی

جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری تکرار شده (مکرر) برای و ابعاد کنترل و تجربه هیجانی نسبت به همسر

منبع تغییرات	متغیرها	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذورات توان	توان آزمون
کنترل سازگار	عامل ۱ (زمان)	۱۲۷۶/۹۰۰	۱	۱۲۷۶/۹۰۰	۱۰۲/۲۴۸	۰/۰۰۰	۰/۶۴۲	۱/۰۰۰
	عامل ۱* گروه	۱۵۹۳/۲۶۷	۲	۷۹۶/۶۳۳	۶۳/۷۹۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹۱	۰/۹۲۸
	خطا	۷۱۱/۸۳۳	۵۷	۱۲/۴۸۸				
بین آزمودنی ها		۲۴۱۸/۰۳۳	۲	۱۲۰۹/۰۱۷	۷/۰۰۰	۰/۰۰۲	۰/۱۹۷	۰/۹۱۴
کنترل ناسازگار	عامل ۱ (زمان)	۱۰۶۷/۷۷۸	۱	۱۰۶۷/۷۷۸	۶۹/۱۹۳	۰/۰۰۰	۰/۵۴۸	۱/۰۰۰
	عامل ۱* گروه	۱۰۳۵/۶۰۶	۲	۵۱۷/۸۰۳	۳۳/۵۵۴	۰/۰۰۰	۰/۵۴۱	۱/۰۰۰
	خطا	۸۷۹/۶۱۷	۵۷	۱۵/۴۳۲				
بین آزمودنی ها		۷۰/۹۷۸	۲	۳۵/۴۸۹	۰/۱۷۰	۰/۸۴۴	۰/۰۰۶	۰/۰۷۵
تجربه هیجانی مثبت	عامل ۱ (زمان)	۱۰۶۷/۷۷۸	۱	۱۰۶۷/۷۷۸	۶۹/۱۹۳	۰/۰۰۰	۰/۵۴۸	۱/۰۰۰
	عامل ۱* گروه	۱۰۳۵/۶۰۶	۲	۵۱۷/۸۰۳	۳۳/۵۵۴	۰/۰۰۰	۰/۵۴۱	۰/۹۷۷
	خطا	۸۷۹/۶۱۷	۵۷	۱۵/۴۳۲				
بین آزمودنی ها		۷۰/۹۷۸	۲	۳۵/۴۸۹	۰/۱۷۰	۰/۸۴۴	۰/۰۰۶	۰/۰۷۵
تجربه هیجانی منفی	عامل ۱ (زمان)	۱۰۶۷/۷۷۸	۱	۱۰۶۷/۷۷۸	۶۹/۱۹۳	۰/۰۰۰	۰/۵۴۸	۱/۰۰۰
	عامل ۱* گروه	۱۰۳۵/۶۰۶	۲	۵۱۷/۸۰۳	۳۳/۵۵۴	۰/۰۰۰	۰/۵۴۱	۰/۹۶۷
	خطا	۸۷۹/۶۱۷	۵۷	۱۵/۴۳۲				
بین آزمودنی ها		۷۰/۹۷۸	۲	۳۵/۴۸۹	۰/۱۷۰	۰/۸۴۴	۰/۰۰۶	۰/۰۷۵

تغییرات نمرات ابعاد کنترل سازگار و ناسازگار و تجربه هیجانی مثبت و منفی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری در بین گروه‌ها تفاوت معناداری داشته است ($p < 0.05$). توان آماری کنترل ناسازگار ۰/۹۲۷ و سازگار ۰/۹۷۷، تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر ۱/۰۰۰ تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر ۱/۰۰۰ است که نشان‌دهنده حجم نمونه مناسب برای یک چنین نتیجه‌گیری است.

به منظور مشخص شدن تفاوت بین گروه‌ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. جدول (۵) نتایج این تحلیل را نشان می‌دهد.

با توجه به مندرجات جدول (۴)، بر حسب نمرات حاصل از ((گروه‌ها)) اثر اصلی عامل زمان برای کلیه متغیرهای وابسته معنادار می‌باشد. یعنی میانگین‌های برآورده شده نمرات از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پس‌آزمون و پیگیری در کل، تفاوت معناداری را نشان می‌دهد ($p < 0.05$).

اثر اصلی عامل عضویت گروهی (گروه‌ها) برای کلیه متغیرهای وابسته معنادار به دست آمد. یعنی گروه‌های پژوهشی در مجموع، از نظر نمرات تفاوت معناداری را نشان می‌دهد ($p < 0.05$). تعامل عامل زمان و عضویت گروهی (شرایط پژوهشی) برای تمام متغیرهای وابسته از نظر آماری معنادار بدست آمد. یعنی روند

جدول (۵): خلاصه نتایج تحلیل آزمون LSD به منظور مقایسه تفاوت میانگین گروه‌ها در شیوه‌های کنترل و تجربه هیجانی نسبت به همسر

متغیرها	گروه	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	معناداری	کران پایین	کران بالا
کنترل ناسازگار	گروه نظریه انتخاب - گروه تنظیم قدرت	۷/۷۸۳	۲/۳۹۹	۰/۰۰۲	۲/۹۷۹	۱۲/۵۸۸
	گروه نظریه انتخاب - گروه کنترل	۷/۷۷	۲/۳۳	۰/۰۰۲	۲/۹۶	۱۲/۵۷
کنترل سازگار	گروه نظریه انتخاب - گروه تنظیم قدرت	۷/۲۰۰	۲/۶۳۹	۰/۰۰۳	-۴/۰۸۵	۶/۴۸۵
	گروه نظریه انتخاب - گروه کنترل	۶/۲۰	۲/۶۳	۰/۰۰۲	۷/۵۲	۱۰/۳۴
تجربه هیجانی مثبت	گروه نظریه انتخاب - گروه تنظیم قدرت	۱۰/۰۰	۲/۹۲۱	۰/۰۰۱	۴/۷۰۵	۱۶/۴۹۵
	گروه نظریه انتخاب - گروه کنترل	۳۱/۱۸	۲/۹۲۱	۰/۰۰۰	۲۵/۲۸۳	۳۷/۰۷۲
نسبت به همسر	گروه نظریه انتخاب - گروه تنظیم قدرت	۲۰/۵۷۸	۲/۹۲۱	۰/۰۰۰	۱۴/۶۸۳	۲۶/۴۷۲
	گروه نظریه انتخاب - گروه کنترل	-۲/۲۸۹	۱/۱۸۶	۰/۰۶۰	-۴/۶۸۳	۰/۱۰۵
تجزیه هیجانی منفی	گروه نظریه انتخاب - گروه تنظیم قدرت	-۱۰/۸۸۹	۱/۱۸۶	۰/۰۰۰	-۱۳/۲۸۳	-۸/۴۹۵
	گروه نظریه انتخاب - گروه کنترل	-۸/۶۰۰	۱/۱۸۶	۰/۰۰۰	-۱۰/۹۹۴	-۶/۲۰۶

جدول (۵) نشان می‌دهد که تفاوت میانگین ابعاد کنترل و تجارب هیجانی منفی و مثبت بین گروه انتخاب با گروه بسته آموزشی تنظیم قدرت معنادار است. با توجه به جدول (۵) تغییرات میانگین در متغیرهای مذکور دال بر اثربخش‌تر بودن روش تنظیم قدرت نسبت به سایر گروه‌هاست.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سوال انجام شد: آیا بسته آموزشی تنظیم قدرت در مقایسه با بسته آموزشی واقعیت‌درمانی بر ابعاد کنترل و تجربه هیجانی نسبت به همسر تأثیر معنادار دارد؟ به منظور پاسخگویی به این سوال از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد. نتایج نشان داد هر دو روش بر متغیرهای مورد بررسی اثر معنادار داشته است. نتایج آزمون تعقیبی نشان داد روش تنظیم قدرت نسبت به روش انتخاب بر کلیه

متغیرهایی که از روش‌های آموزشی اثر پذیرفته‌اند، موثرتر بوده است. تا کنون پژوهشی به مقایسه‌ی اثربخشی بسته تنظیم قدرت و روش انتخاب بر سازه‌های خانوادگی نپرداخته است اما پیش از این اثر بخشی واقعیت‌درمانی بر سازه‌های خانوادگی نشان داده شده است برای مثال شریعت زاده و همکاران (۱۳۹۸) اثربخشی این روش را بر تمایز یافتگی خود، مریدی و همکاران (۱۳۹۸) اثربخشی این روش را بر رضایت زناشویی نشان داده‌اند (۲۲) و (۲۳)؛ بشارت قراملکی اثربخشی این روش را بر صمیمیت زوجی نشان داده‌اند (۲۴)؛ عباسی و همکاران (۱۳۹۵) اثربخشی این روش را بر تعهد زوجین نشان داده‌اند (۲۵)؛ سودانی و همکاران (۱۳۹۴) اثربخشی این روش را بر کاهش طلاق عاطفی نشان داده‌اند (۲۶).

در تبیین اثربخشی این روش بر ابعاد شیوه‌های کنترل می‌توان گفت شیوه‌های کنترل سازگار و ناسازگار به دو نوع روش متفاوت دستیابی به مدیریت رفتارهای زوجین توسط یکدیگر اشاره دارد (۱)

رفتار سازنده کمک کرده است تا تجارب هیجانی مثبت افزایش یابد و هیجانات منفی کاهش یابد.

در تبیین اثربخش تر بودن تنظیم قدرت نسب به روش انتخاب بر متغیرهای وابسته می‌توان به چند دلیل اشاره کرد که عبارتند از: ۱) روش تنظیم قدرت برگرفته از بافت فرهنگی و خانوادگی شرکت کنندگان است، ۲) موضوعیت روش تنظیم قدرت، یکی از محورهای مهم تعارضات زناشویی در خانواده است که ضرورت دارد اصلاح شود، ۳) سه محور بنیادی روش تنظیم قدرت مسئولیت‌پذیری فردی- زوجی، دل‌بسته شدن به همسر و دل‌بسته کردن همسر و اصلاح میراث خانوادگی است که همگی نقش تعیین کننده بر ساختارهای اصلی خانواده یعنی اعتماد و مرزها در کنار سلسله مراتب قدرت دارند در نتیجه انتظار می‌رود این روش نسبت به روش انتخاب که یک روش برای بهبود رفتارها در ابعاد گوناگون است اثربخشی بیشتری دارد.

با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت روش تنظیم قدرت برای بهبود دو متغیر شیوه‌های کنترل و تجارب هیجانی نسبت به همسر روش مناسبی است. به هر حال این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی دارد از جمله اینکه انتخاب نمونه به شکل غیرتصادفی انجام شد و جامعه آماری محدود به زنان متأهل اصفهانی دارای تعارض بود. در کل پیشنهاد می‌شود در سایر پژوهش‌ها نمونه به شکل تصادفی انتخاب شود و پژوهش‌های مشابه در سایر جوامع آماری برای اعتباریابی بیشتر بسته تنظیم قدرت از این روش برای بهبود سازه‌های روانشناختی بهره ببرند. همچنین خانواده درمانگران می‌توانند از این روش برای بهبود سازه‌های خانوادگی مرتبط با قدرت در خانواده استفاده نمایند.

تعارض منافع: نویسندگان به اطلاع می‌رسانند این پژوهش از هیچگونه حمایت مالی برخوردار نبوده و نویسندگان هیچ تعارض منافی ندارند.

قدردانی: بدینوسیله از کلیه کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند کمال قدردانی را داریم.

ملاحظات اخلاقی: این پژوهش مستخرج از پایان نامه دکتری مشاوره در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) است و تحت کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.1401.271 انجام شده است.

References

- 1-Dehghani Sheshdeh, Z., Yousefi, Z. The Structural Equation Modeling of Desire to Divorce based on System, Psychological and Social Variables among High School Students' Mothers in Isfahan. *Journal of Family Research*, 2019; 15(1): 155-170. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97713.html
- 2-Chitsaz Isfahani, M. M., Yousefi, Z. Investigating the effectiveness of therapeutic quality of life education on reducing marital conflicts and its

که در روش سازگار زوجین می‌توانند همسران خود را با خویش همراه کنند بدون آنکه به تعارضات زوجی منجر شود یا کارکرد خانواده را کاهش دهد در حالیکه در روش‌های ناسازگار زوجین نمی‌توانند برای حل تعارضات یا رسیدن به خواسته‌های خود اقدام به روش‌های صحیحی کنند ارتباطات خانوادگی را تقویت کنند و به راه‌های مشارکتی دست پیدا کنند بنابراین به نظر می‌رسد این دو روش هر یک سازوکارهایی داشته‌اند که کمک کرده است تا شیوه‌های سازگار کنترل بهبود یابد و شیوه‌های ناسازگار کنترل کاهش یابد از جمله در روش تنظیم قدرت آموختند که چگونه به همسرشان دل‌بسته شوند و چگونه او را به خود دل‌بسته کنند از جمله آموختند چگونه به لحاظ هیجانی متعادل باشند، در رابطه آرام باشند و رابطه را آرام کنند، چگونه به همسرشان به دید مثبت نگاه کنند، مرزهای ارتباطی را تشخیص بدهند، از حمایتی که دیگران از آنان می‌کنند استقبال کنند، به دیگران و من جمله همسرشان اعتماد کنند و همکاری و کار مشارکتی را به کار فردی ترجیح دهند بنابراین به نظر می‌رسد مجموع این راهبردها و فنون اصلاحی آن کمک کرده است تا زوجین از شیوه‌های کنترل سازگار بیشتر بهره ببرند و شیوه‌های کنترل ناسازگار را کمتر استفاده کنند. در تبیین روش انتخاب بر بهبود ابعاد شیوه‌های کنترل هم می‌توان گفت در این روش زنان شرکت کننده با چرایی و چگونگی صدور رفتار، توضیح هدف رفتار، معرفی پنج نیاز اساسی انتخاب یک رفتار جدید توسط افراد برای رسیدن به هدف خاص و تمرین آن آشنا شدند همچنین متوجه شدند که هر فرد دارای دنیای ایده‌آلی ذهنی است که این دنیا ممکن است با دنیای واقعی تفاوت‌های زیادی داشته باشد و برای اصلاح زندگی زوجی لازم است تا تلاش کنند تا آن را مطابق با دنیای واقعی تغییر دهند. به نظر می‌رسد این فنون کمک کرده تا شیوه‌های کنترل در آن تغییر نماید.

در تبیین اثربخشی این روش بر بهبود ابعاد تجارب هیجانی نسبت به همسر می‌توان گفت این سازه به تجارب هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر اشاره دارد که در تجارب هیجانی مثبت فرد عشق، علاقه، امید و دوست داشتن را نسبت به همسر تجربه می‌کند در حالیکه در تجارب منفی خشم، نفرت، بی‌زاری، اضطراب و افسردگی را در کنار همسرش تجربه می‌کند، بنابراین به نظر می‌رسد این دو روش حاوی راهبردها و فنونی بوده‌اند که توانسته است تجارب هیجانی منفی و تجارب هیجانی مثبت را اصلاح نموده و بهبود بخشد. در همین رابطه به نظر می‌رسد در روش تنظیم قدرت فنون مربوط به دل‌بسته شدن به همسر و دل‌بسته کردن به همسر از جمله دو راهبرد مهمی هستند که فنون آن توانسته است تا تجارب هیجانی را اصلاح نمایند که در این دو راهبرد چگونگی اصلاح علائم نایمی در دل‌بستگی مورد توجه قرار گیرد و در نتیجه اعتماد در رابطه افزایش می‌یابد و در نتیجه زنان تجارب هیجانی مثبتی را نسبت به همسر تجربه کرده‌اند.

از سوی دیگر روش انتخاب نیز حاوی راهبردهای گوناگونی بوده است که کمک کرده تا تجارب هیجانی نسبت به همسر را اصلاح نماید. از جمله اصلاح دنیای ایده‌آل ذهنی مطابق با واقعیت حال حاضر و در عین حال اصلاح هفت رفتار مخرب و ایجاد هفت

- therapy. *Journal of marital and family therapy*. 1997 Apr;23(2):135-52.
- 11- Wubbolding R. *Counselling with reality therapy*. Taylor & Francis; 2017 Apr 28.
12. Glasser W. *Reality/Choice Theory. Contemporary Case Studies in School Counseling*. 2019 Jul 17.
13. Jafarimanesh M, Zaharakar K, Taghvaei D, Pirani Z. The Effectiveness of Reality Therapy Training on Marital Burnout in Couple with Marital Conflicts. *RBS* 2020; 18 (3) :288-299
- 14- Mirzania Z, Niknam Sharbiani E, Hayati M. The effectiveness of reality therapy based on choice theory in increasing marital satisfaction and sexual self-esteem and reducing marital conflicts in women seeking divorce, *New Advances in Behavioral Sciences* 2017; 3 (21): 61-81
- 15-Soltanian V, Yousefi Z, Khayatan F. Examining the components of power dynamics in the family: a sample of qualitative study. *Applied Family Therapy Journal*. 2023. 4(2). Under Publishing.
- 16- Glasser WG. *Cross-linking options for lignins*. ACS Publications. 1989.
- 17-Jamasian Mobarakeh, A., Dokaneheefard, F. The effectiveness of reality therapy on increasing resiliency, life expectancy and improve the quality of life of infertile women *Infertility Center Sarim. Counseling Culture and Psychotherapy*, 2017; 8(29): 237-262. doi: 10.22054/qccpc.2017.19756.1462
- 18- Dehghani sheshdeh Z., Yousefi Z. The Structural Equation Modeling of Desire to Divorce based on System, Psychological and Social Variables among High School Students' in Isfahan Mothers. *Journal of Family Research*. 2019;15(57):155-171
- 19- Khodaei S, Yousefi Z, Khayatan F. Investigating the Components of Effective Management of Attention Seeking among Married Women from the Perspective of Family Counselors: Presenting a Treatment dimensions. *Applied Research in Consulting*, 2020; 3(2): 83-106. https://www.jarci.ir/article_704443.html
- 3- Yousefi, Z., Karimnezhad, R. The Effectiveness of Spouse Treating Based Compassion Training on Improving Family Relations, Marital Conflicts, Forgiveness and Intimacy among Deaf and Semi-Deaf Couples. *Journal of Woman and Family Studies*, 2018; 6(2): 199-223. doi: 10.22051/jwfs.2017.15408.1452
- 4- Ahmadimehr, Z., Yousefi, Z., Golparvar, M. The Effectiveness of Boen's Intergenerational Method Training on Family Relations and Systematic Family Variables. *Journal of Clinical Psychology*, 2020; 12(3): 25-34. doi: 10.22075/jcp.2020.19564.1810
- 5- Hosseini Birjandi, SM. *Theories and techniques of family therapy*. Roshd Publications. Fourth Edition. 2020.
- 6- Ghafarolahi E, Etemadi O, Yousefi Z, Abedi M, Torkan H. The Effects of Emotion-Focused Couple Therapy on Marital Burnout and Forgiveness of Married Women's Online Marital Infidelity. *MEJDS* 2020; 10 :189-189 URL: <http://jdisabilstud.org/article-1-1689-en.html>
- 7- Samper RE, Taft CT, King DW, King LA. Posttraumatic stress disorder symptoms and parenting satisfaction among a national sample of male Vietnam veterans. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 2004 Aug;17(4):311-5.
- 8- Catherall DR. *Emotional Safety: Viewing couples through the lens of affect*. Routledge; 2006 Nov 6
- 9- Johnson SM. *Basic Principles Into Practice Series: The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Brunner-Routledge, New York, NY. 2004.
- 10- Johnson SM, Talitman E. Predictors of success in emotionally focused marital

Model in a Qualitative Study. *Applied Family Therapy Journal*. 2023. 4(2). Under Publishing.

21- Ghafaralahi E, Etemadi O, Yousefi Z, Abedi M, Torkan H. Comparison of the Effectiveness of Commitment-Building Counseling Package and Emotionally-Focused Couple Therapy on Marital Boredom and Forgiveness of Married women with virtual infidelity. *RBS* 2021; 19 (2) :342-357.

22- Shariatzadeh M, Tabrizi M, Ahghar G. The Effectiveness of Choice Theory by Grouping Method on Increasing Self-Differentiation and Intimacy of Married Students. *JKH* [Internet]. 2013 May 31 [cited 2023 May 30];8(3):Page:89-93. Available from: <https://knh.shmu.ac.ir/index.php/site/article/view/389>

23- Moridi H, Kajbaf M, Mahmoodi A. Study the Effectiveness of Glaser's Reality Therapy on Couples' Marital Satisfaction, Life Satisfaction, and Communication Skills. *armaghanj* 2019; 24 (5) :1013-1027

24- Besharat Garamaleki R, Panahali A, Hosseininasab M D. Comparison of the effectiveness of reality-based couple therapy and group Forgiveness Therapy on marital adjustment, emotional differentiation and intimacy of couples with emotional divorce. *QJCR* 2022; 20 (80) :129-157

25- Abbasi H, Ahmadi S A, Maryam Fatehi zadeh M M F Z, Bahrami F. The Effect of Glaser's Reality Therapy on Personal Commitment of Couples. *fpcej* 2016; 2 (1) :39-53

26- Sodani, M., Karimi, S., Shirali Nia, K. The effectiveness of counseling with an emphasis on Choice Theory in reducing emotional divorce in couples. *Journal of Family Psychology*, 2021; 3(2): 83-92.