

Comparison of the Effectiveness of Successful Marriage Training and Choice Theory Training on Psychological Wellbeing of Young Couples

Article Info	Abstract
<p>Authors: Mohsen Khanbani¹ Mohsen Golparvar^{2*} Asghar Aghaei¹</p>	<p>Purpose: Marriage and well-being are two intertwined phenomena at different stages of life. Successful marriage training and choice theory training in making the right decisions it seems are vital elements in providing psychological well-being for young couples. This research was administered with the aim of comparison of the effectiveness of successful marriage training and choice theory training on psychological wellbeing of young couples.</p>
<p>Keywords: Successful Marriage Training, Choice Theory Training, Psychological Wellbeing, Young Couples</p>	<p>Methodology: The research method is semi-experimental with three groups in three stages: pre-test, post-test and follow-up. The statistical population of the study included newly married couples (between one to six months after marriage) who referred to counseling centers in Isfahan in the summer of 2019. From the statistical population, 45 couples were selected through purposive sampling and randomly assigned to two experimental groups (15 couples in each group) and control group (15 couples). The short form of Ryff (1980) psychological wellbeing Questionnaire was used to measure the dependent variable. Successful marriage training group according to the needs of couples to know each other and choice theory training group according to Glasser (2000) choice theory trained each for 5 sessions of 90 minutes and one session per week and the control group did not receive any training. Data were analyzed by chi square, repeated measures analysis of variance and Bonferroni post hoc test by SPSS software, version 25 .</p>
<p>Article History: Received: 2020-09-10 Accepted: 2021-09-09 Published: 2022-06-21</p>	<p>Findings: The results showed that successful marriage training is effective on the psychological well-being of young couples ($P < 0.01$). Also, based on the results, choice theory training did not have a significant effect on the psychological well-being of young couples ($P < 0.05$). Comparison of the two approach showed that successful marriage training was more effective on psychological well-being than choice theory training.</p>
<p>Correspondence: Email: drmgolparvar@gmail.com</p>	<p>Conclusion: Successful marriage education for Upgrade the psychological well-being of young couples is one of the possible approach trainings that can be considered for young couples.</p>

1. PhD student, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.
 2. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran (Corresponding Author)
 3. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.
-

مقایسه اثربخشی آموزش ازدواج موفق و آموزش نظریه انتخاب بر بهزیستی روان‌شناختی زوج های جوان

محسن خانبانی^۱، محسن گل پرور^{۲*}، اصغر آقایی^۳

چکیده

هدف: ازدواج و بهزیستی در مراحل مختلف زندگی دو پدیده در هم تنیده هستند. آموزش ازدواج موفق و آموزش نظریه انتخاب برای تصمیم‌گیری مناسب به نظر می‌رسد عناصری حیاتی در تامین بهزیستی روان‌شناختی برای زوج‌های جوان هستند. این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش ازدواج موفق و آموزش نظریه انتخاب بر بهزیستی روان‌شناختی زوج های جوان انجام شد.

روش: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با سه گروه و در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری است. جامعه آماری پژوهش شامل زوج‌های تازه عقد کرده بودند (بین یک تا شش ماه گذشته از عقد ازدواج) که به مراکز مشاوره در شهر اصفهان در تابستان ۱۳۹۸ مراجعه کردند. از جامعه آماری مورد اشاره ۴۵ زوج از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (هر گروه ۱۵ زوج) و یک گروه کنترل (۱۵ زوج) گمارده شدند. از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۰) استفاده شد. گروه آموزش ازدواج موفق مطابق با پکیج خانبانی (۲۰۱۹) و گروه آموزش نظریه انتخاب مطابق با نظریه انتخاب گلاسر (۲۰۰۰) هر یک طی ۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک جلسه تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها از طریق آزمون خی‌دو، تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار اسپ‌اس‌اس، نسخه ۲۵ تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش ازدواج موفق بر بهزیستی روان‌شناختی زوج‌های جوان موثر بود ($P < 0/01$). همچنین بر اساس نتایج، آموزش نظریه انتخاب بر بهزیستی روان‌شناختی زوج های جوان دارای تاثیر معناداری نبود ($P > 0/05$). مقایسه دو روش نشان داد، آموزش ازدواج موفق بر بهزیستی روان‌شناختی نسبت آموزش نظریه انتخاب موثرتر بود.

نتیجه‌گیری: آموزش ازدواج موفق برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی زوج‌های جوان، از زمره آموزش‌های احتمالی است که می‌تواند برای زوج‌های جوان مد نظر قرار گیرد.

کلید واژه‌ها: آموزش ازدواج موفق، آموزش نظریه انتخاب، بهزیستی روان‌شناختی، زوج‌های جوان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

^۱ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

^۲ گروه روان‌شناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان) اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

^۳ گروه روان‌شناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده در دوره حیات انسان، از محوری‌ترین تصمیمات و انتخاب‌هایی است که سلامتی انسان‌ها را به‌طور جدی تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. به بیانی ساده‌تر، یک ازدواج متناسب و عاری از تعارض و مشکلات جدی، عاملی جهت ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی^۱ است (گاریگا و پنونی^۲، ۲۰۲۰؛ هسو و بارت^۳، ۲۰۲۰). از دیدگاه ریف^۴، بهزیستی روان‌شناختی ترکیبی از حالت‌های خوشحالی و عملکرد با کارایی بهینه در زندگی اجتماعی و فردی، همراه با احساس خوب است (رحیمی، حاجلو و بشرپور، ۲۰۱۹). همچنین، بهزیستی روان‌شناختی تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد را نیز در بر می‌گیرد (گائو و مک‌لن^۵، ۲۰۱۸). شواهد پژوهشی نوین نشان می‌دهد که ازدواج مبتنی بر شناخت و توجه به ویژگی‌های خود و طرف مقابل، همراه با تلاش برای ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض بین‌فردی، زمینه‌ساز ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی زوج‌ها است (قاضی و کیلی و همکاران، ۲۰۱۹).

تاکنون در سطح دنیا تلاش‌های زیادی برای طراحی و استفاده از دوره‌های آموزش در مراحل آغازین ازدواج برای موفقیت هر چه بیشتر در این رخداد مهم صورت پذیرفته است (ویس^۶، ۲۰۱۴). موفقیت در ازدواج در چنین بافتی، متشکل از توجه به نقش عوامل فردی و تعاملی، همراه با عوامل بافتی و زمینه‌ای در ازدواج است، به ترتیبی که منجر به رضایت از انتخاب خود همراه با رضایت از ازدواج و زندگی مشترک شده و در اثنای آن فرد احساس کند با آگاهی و بینش بیشتری نسبت به خود و همسرش اقدام به ازدواج نموده است (صاحبدل، زاهرکار و دلاور، ۲۰۱۶). یکی از برنامه‌های آموزشی جامع شناخته شده در حوزه ازدواج موفق و بادوام، برنامه ارتقاء رابطه^۷ مارکمن^۸ و همکاران (۲۰۰۴) است. در این برنامه آموزشی، طیف متنوعی از مهارت‌های حل تعارض و حل مسئله همراه با سنجش‌های مطرح در حوزه مهارت‌های مورد نیاز برای یک ازدواج بادوام و با ثبات مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر اساس بررسی هاوکینز و اریکسون^۹ (۲۰۱۵) و هاوکینز و همکاران (۲۰۰۸) برنامه ارتقاء رابطه معیارهای مطرح برای موفقیت در ازدواج را تحت پوشش خود دارد. یکی دیگر از بسته‌های آموزشی و سنجشی ازدواج موفق، برنامه آموزشی آمادگی اولسون^{۱۰} (۱۹۹۶) است. در این برنامه آموزشی، به سنجش و آموزش در حوزه‌های شخصیتی، مسائل درون فردی (شخصی)، مسائل بین‌فردی و مسائل بیرونی ازدواج توجه شده و افراد متقاضی ازدواج با یک دیگر آموزش‌های مهارتی لازم را برای تعامل موثر و پایدار دریافت می‌کنند (استنلی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۹).

علاوه بر برنامه ارتقاء رابطه و بسته آموزشی و سنجشی آمادگی که محوریت موضوعی آن موفقیت در ازدواج و ثبات و دوام آن است، طیف متنوعی از برنامه‌های آموزشی دیگر از جمله برنامه‌های آموزشی مبتنی بر نظریه نظام‌های خانواده، برنامه‌های آموزشی شناختی-رفتاری، برنامه‌های آموزشی بینش‌محور، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مبادله اجتماعی، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر نظریه سیستم‌های عمومی و برنامه‌های آموزشی روان‌شناختی نیز برای افزایش احتمال موفقیت در ازدواج مطرح و مورد استفاده قرار گرفته‌اند (ویس، ۲۰۱۴). به عنوان پیشینه پژوهشی در حوزه برنامه‌های ازدواج موفق و با دوام، فراتحلیل کارول و دوهرتی^{۱۲} (۲۰۰۳) برنامه‌های متمرکز بر ازدواج با کیفیت بالا و موفق را بر افزایش توان و مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله و تعارض، و در افزایش سطح کیفیت روابط زناشویی پس از ازدواج در دوره‌های زمانی کوتاه مدت تا میان مدت اثربخش گزارش نموده‌اند. ویلسون و اوزوالد^{۱۳} (۲۰۰۵) نیز اثربخشی برنامه‌های آموزشی متمرکز بر موفقیت در روابط و ازدواج را بر

1. Psychological wellbeing

2. Garriga & Pennoni

3. Hsu & Barrett

4. Ryff

5. Gao & McLellan

6. Weiss

7. Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)

8. Markman

9. Hawkins & Erickson

10. Olsen

11. Stanley

12. Carroll & Doherty

13. Wilson & Oswald

شاخص‌های سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی نشان داده‌اند. در ایران نیز مطالعه جمشیدیان نائینی، یونسی و قادری (۲۰۱۵) اثربخشی آموزش‌های پیش از ازدواج را بر رشد فردی که بعدی از بهزیستی روان‌شناختی است، خدادادی (۲۰۱۹) نیز اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط در راستای ازدواج کارآمدتر را بر بهزیستی روان‌شناختی و رجبی و عباسی (۲۰۲۰) اثربخشی آموزش مبتنی بر ارتباط که از زمره آموزش‌های حوزه ازدواج کارآمد و موفق است را بر انتظارات ایده‌آل‌گرایانه نشان دادند. یکی دیگر از رویکردهای مورد استفاده در حوزه ازدواج و موفقیت در آن، رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر^۱ (۲۰۰۰) است. در این نظریه، انسان موجودی مختار در انتخاب و تصمیم‌گیری تلقی می‌شود، که هر تصمیم و انتخابش در مسیر تشفی و ارضاء یک نیاز پایدار یا مقطعی است (زارعی و همکاران، ۲۰۱۸). این آزادی اراده و انتخاب، مسئولیت‌پذیری و به تبع آن ایجاد بینش مبتنی بر واقعیت‌ها و امکان تغییر شرایط و انتخاب‌ها را برای افراد برجسته می‌سازد (آقایوسفی و همکاران، ۲۰۱۶؛ سودانی، کریمی و شیرالی‌نیا، ۲۰۱۷). تاکنون شواهدی از اثربخشی آموزش نظریه انتخاب گلاسر برای زوج‌ها در برخی مطالعات به‌دست آمده است. آقایوسفی و همکاران (۲۰۱۶) اثربخشی این نوع مشاوره را بر کاهش تعارض زناشویی و بر افزایش پیوستگی و پذیرش اجتماعی (بعدی از بهزیستی اجتماعی)، عباسی و همکاران (۲۰۱۷) اثربخشی این رویکرد را بر افزایش تعهد اجتماعی زوجین، فریدونی، امیدی و تمنایی‌فر (۲۰۱۴) اثربخشی این رویکرد را بر افزایش شادمانی و عزت نفس و یحیایی و همکاران (۲۰۱۵) نیز اثربخشی این رویکرد را بر کاهش عملکرد و کارکرد خانوادگی نشان دادند.

در کنار مطالعات جداگانه در باره اثربخشی آموزش ازدواج موفق و آموزش نظریه انتخاب بر متغیرهایی مرتبط با همپوش با بهزیستی روان‌شناختی، در یک مطالعه در دسترس دو رویکرد آموزشی و مشاوره‌ای ازدواج موفق و نظریه انتخاب از نظر اثربخشی بر باورهای زوجین مورد بررسی قرار گرفته است. اسلامی، فرحبخش و سلیمی بجنستانی (۲۰۲۰) در مطالعه خود به مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج بر اساس نظریه انتخاب و برنامه آموزشی ازدواج موفق مبتنی بر پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای زناشویی پرداختند و نشان دادند که هر دو رویکرد بر بهبود باورهای زناشویی به یک اندازه موثر هستند.

نگاهی به مطالعات مورد اشاره، تا حد زیادی نشان می‌دهد که مطالعات زیادی در خارج از ایران، بر روی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای ازدواج موفق و با دوام متناسب با شرایط اجتماعی و فرهنگی دیگر کشورها انجام شده است (استنلی و همکاران، ۲۰۱۹). ولی در ایران، اگرچه تاکنون مطالعاتی در حوزه شناسایی رویکردهای آموزشی و مشاوره‌ای اثربخش برای ازدواج موفق و سالم انجام شده، ولی اغلب این مطالعات به مقایسه دو رویکرد آموزش ازدواج موفق و آموزش نظریه انتخاب که به نظر دو رویکرد قابل مقایسه و بررسی برای شناخت و بسط و گسترش رویکردهای مشاوره‌ای برای ارتقاء احتمالی بهزیستی روان‌شناختی در میان زوج‌های جوان هستند، پرداخته و در عین حال اغلب مطالعات داخل ایران بر روی زوج‌های دارای تعارض بوده است. بنابراین به دلیل نیاز جدی زوج‌های جوان تازه عقد کرده برای حرکت در مسیر ازدواج موفق و با دوام، زوج‌های جوان برای انجام این مطالعه انتخاب شدند. از طرف دیگر در ایران در حوزه مقایسه اثربخشی آموزش ازدواج موفق با آموزش نظریه انتخاب بر روی بهزیستی روان‌شناختی زوج‌های جوان در مراحل آغازین ازدواج (و نه بعد از ازدواج و پس بروز تعارض‌های زناشویی)، علی‌رغم وجود بسترهای نظری و پژوهشی موجود، بالاخص دانش نظری و پژوهشی موجود متناسب با فرهنگ و شرایط ایران در حوزه ازدواج موفق (دانش‌پور و همکاران، ۲۰۱۱)، خلاء دانش نظری و کاربردی جدی و محسوسی وجود دارد. رفع خلاء دانش نظری و کاربردی مورد اشاره، برجسته‌ترین بعد اهمیت و ضرورت برای صورت‌بندی و اجرای مطالعه حاضر بوده است. سوال اصلی که به آن‌ها پرداخته شده نیز این است که آیا اثربخشی بسته آموزشی ازدواج موفق نسبت به آموزش نظریه انتخاب بر بهزیستی روان‌شناختی زوج‌های جوان متفاوت است؟

روش

پژوهش حاضر از نظر روش یک پژوهش نیمه‌آزمایشی سه گروهی با سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری است. جامعه آماری پژوهش را ۱۰۰ زوج جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره روان‌شناختی شهر اصفهان در تابستان سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند. از میان جامعه آماری مورد اشاره، ۴۵ زوج جوان، با احتساب ۱۵ نفر برای هر یک از سه گروه پژوهش، به روش نمونه‌گیری

^۱. Glasser's Choice Theory

هدفمند انتخاب و سپس به روش تصادفی ساده (قرعه‌کشی) در سه گروه قرار داده شدند. روش نمونه‌گیری هدفمند به این شکل بود با هر روز در همان بدو ورود مصاحبه انجام و ملاک‌های ورود به مطالعه به دقت بررسی می‌شد.

معیارهای ورود شامل گذشتن حداکثر ۶ ماه از عقد ازدواج، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم قرار داشتن تحت درمان‌های موازی روان‌شناختی یا روان‌پزشکی، عدم ابتلا به اختلال روان‌شناختی یا روان‌پزشکی حاد یا مزمن و معیارهای خروج نیز شامل عدم همکاری و عدم انجام تکالیف ارائه شده در جلسات و غیبت بیش از ۱ جلسه در جلسات آموزش بودند. اصول اخلاقی رازداری، استفاده از داده‌ها فقط در راستای اهداف پژوهش، آزادی و اختیار کامل برای مشارکت در پژوهش و آموزش گروه کنترل پس از اتمام آموزش دو گروه آزمایش نیز مد نظر قرار گرفته است.

روند اجرای پژوهش در مطالعه حاضر به این صورت بود که پس از اخذ مجوزهای لازم برای معرفی به مراکز مشاوره روان‌شناختی شهر اصفهان و پس از گمارش تصادفی شرکت‌کنندگان در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل، با توزیع پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی پیش‌آزمون اجرا شد. در مرحله بعد متغیر مستقل (آموزش ازدواج موفق، آموزش نظریه انتخاب و گروه کنترل بدون آموزش) بر روی گروه‌های آزمایش اجرا شد. مدت زمان جلسات دو نوع آموزش ۵ جلسه ۶۰ تا ۹۰ دقیقه‌ای، مداخله توسط روان‌شناس مجرب بیش از ده سال مشاوره با زوج‌ها، در محل یکی از مراکز مشاوره شهر اصفهان و در زمان‌های توافق شده با زوج‌ها در صبح و بعد از ظهر بود. در آخرین جلسه آموزش، پس‌آزمون و با فاصله دو ماه بعد مرحله پیگیری برای هر سه گروه به اجرا درآمد. عناوین جلسات آموزش در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است. از پرسشنامه فرم کوتاه بهزیستی روان‌شناختی ریف^۱ برای سنجش متغیر وابسته در این پژوهش استفاده شد.

پرسشنامه فرم کوتاه بهزیستی روان‌شناختی: این پرسشنامه توسط ریف در سال ۱۹۸۰ ارائه و سپس مورد بازنگری قرار گرفته و دارای ۱۸ سوال است. این پرسشنامه بر روی یک طیف ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۶) پاسخ داده می‌شود. نمره‌گذاری سؤال‌های ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶ و ۱۷ با روش معکوس و بقیه با روش مستقیم انجام می‌شود (خانجانی و همکاران، ۲۰۱۴). دامنه نوسان نمرات بین ۱۸ تا ۱۰۸ و نمره بالاتر در این پرسشنامه بیانگر بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. به عنوان شواهدی از روایی این پرسشنامه در خارج از ایران، ریف و سینگر^۲ (۲۰۰۶) همبستگی مقیاس ۱۸ سؤالی با مقیاس اصلی با ۶۴ سوال را از ۰/۷ تا ۰/۸۹ و آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برابر با ۰/۵۶ گزارش نمودند (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). در ایران نیز سفیدی و فرزاد (۲۰۱۲)، در پژوهشی به منظور تعیین ساختار عاملی و پایایی نسخه ۱۸ سؤالی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، ضمن تأیید روایی محتوایی و صوری پرسشنامه اعلام کردند: تحلیل عامل نشان داد که مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (۱۸ سؤالی)، برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد و آلفای کرونباخ پرسشنامه را برابر با ۰/۷۳ اعلام کردند. در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۷ به دست آمد.

آموزش ازدواج موفق، برای اولین بار توسط خانبنانی (۲۰۱۹) تهیه و تدوین و اعتبار محتوایی آن برحسب ضریب توافق داوران تخصصی برابر با ۰/۹ به دست آمده است. در آموزش نظریه انتخاب گلاسر (۲۰۰۰) از بسته آموزشی ارائه شده در کتاب درآمدی بر روان‌شناسی امید: تئوری انتخاب که در ایران در مطالعات مختلف، از جمله در مطالعه زارعی و همکاران (۲۰۱۸) اثربخشی آن بر متغیرهایی نظیر صمیمیت (با اندازه اثر برابر با ۰/۴۵) و تعارضات زناشویی (با اندازه اثر برابر با ۰/۱۶) مستند شده، استفاده شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ازدواج موفق

جلسه	عنوان جلسه	شرح اختصاری جلسه
اول	آشنایی با زوجین و ترسیم روند مشاوره ازدواج موفق	برقراری رابطه موثر با زوجین از طریق مهارت‌های ارتباطی و بیان رزومه جهت تحکیم و تداوم جلسات و توضیح تکالیف (نوشتن راجع به هدف از ازدواج، خواسته‌ها، ویژگی‌ها و حساسیت‌های ویژه) و اجرای سنجش اولیه (شامل مجموعه‌ای از آزمون‌های شخصیتی و ارزش‌ها)

۱. Ryff Psychological Wellbeing Questionnaire (RPWQ)

۲. Ryff & Singer

دوم	ارائه نتایج سنجش - های اولیه و آغاز فرایند آموزش	ارائه گزارش در مورد نتایج سنجش‌ها (آزمون‌های شخصیت و ارزش‌ها) بازوین به صورت فردی و زوجی بدون ایجاد حساسیت و مقاومت، جمع بندی نتایج سنجش‌ها و مصاحبه، آغاز آموزش در باره نحوه تعامل و مهارت های ارتباطی متناسب با ویژگی‌ها، حالات و ارزش‌های زوجین
سوم	بررسی نحوه انجام تکالیف و تطبیق با نتایج سنجش‌ها	مشاوره و گفتگو در باب نتایج حاصل از تکالیف و تطبیق با نتایج سنجش‌ها با زوجین به صورت فردی و زوجی بدون ایجاد حساسیت و مقاومت، آموزش مهارت‌های نحوه مقابله با چالش‌های ازدواج، مشکلات ارتباطی و تعاملی متناسب با دیدگاه‌ها و شرایط هر یک از زوجین
چهارم	شبکه‌سازی ازدواج موفق (مشاوره با والدین و دوستان زوجین)	انجام مشاوره و آموزش بدون حضور زوجین با والدین آنها بصورت زوجی و فردی راجع به ویژگی های فردی و اجتماعی فرزندان‌شان. مصاحبه و مشاوره با یک یا دو دوست بسیار نزدیک زوج جوان در راستای شبکه سازی اجتماعی و خانوادگی حمایت از ازدواج موفق زوج های جوان (ایجاد اطمینان خاطر از عدم افشای اطلاعات و زمان بندی جهت عدم تداخل مصاحبه ها ضروری است)
پنجم	جمع‌بندی نهایی و ارائه چهارچوب ازدواج موفق متناسب با شرایط زوجین	کلید نتایج حاصل از دوره آموزشی جمع بندی و تطبیق مراحل بالا با رعایت اصول حرفه ای و عدم ایجاد حساسیت و مقاومت به زوجین گزارش شده و ابعاد تناسب، عدم تناسب و یا تناسب نسبی (نیازمند آموزش) با یکدیگر به آن‌ها ارائه و یادآوری تلاش برای اجرای مهارت‌های تعاملی، مقابله‌ای و رفتاری و شناختی آموزش داده شده برای ازدواج موفق. اجرای پس آزمون و هماهنگی برای اجرای مرحله پیگیری ۶ ماه بعد.

جدول ۲. خلاصه جلسات آموزش نظریه انتخاب گلاسر

جلسه	عنوان جلسه	شرح اختصاری جلسه
اول	آشنایی و انجام سوالات	پذیرش گرم و صمیمانه و معرفی مختصر و سپس شروع به سوالات جهت دار مثل: آیا دلیل آمدن به این جلسه حفظ ازدواج است یا گرفتن طلاق؟ چه کسی قادر است رفتار تو را کنترل کند؟ تو قادر به کنترل رفتار چه کسی هستی؟ و نهایتاً زوج آماده مهارت آموزی می شوند
دوم	تشکیل دایره مشکل گشا	از زوجین خواسته می شود که خودشان و آنچه باعث پیوند آنهاست یعنی ازدواجشان را داخل دایره ای که مشکل گشاست فرض کنند. در هنگام گفتگو راجع به مسایل همیشه
سوم	توافق بر ارضای نیازهای اساسی	با این تصور وارد دایره فرضی میشوند که قرار است در این دایره به توافق و نتیجه برسند. مشاور فهرستی از نیازها را مطرح می کند و از زوجین می خواهد که پنج نیاز اساسی خود را کشف کرده و شروع به مذاکره و مصالحه راجع به شیوه حل اختلاف خود کنند. همچنین در این مرحله از زوجین خواسته می شود بر ارضای نیازهای عشق، دوستی، محبت، صمیمیت و نیازهای مربوط به بقا مذاکره و توافق نمایند
چهارم	اوقات فراغت	از نحوه گذراندن اوقات فراغت و برنامه های لذت بخش زندگی هر دو زوج سوال می شود. در تمام مراحل برای حل اختلاف از دایره مشکل گشا استفاده می شود
پنجم	انتخاب رفتار و روان شناسی درونی و بیرونی	ارزیابی اینکه زوجین تا چه اندازه به این نتایج رسیده اند: هر انسان نیازهایی دارد، هر کس خودش رفتار را انتخاب می کند و بر آن کنترل دارد، برای رسیدن به خواسته های خود در زندگی باید حفظ ازدواج و رابطه را اصل قرار داد، رفتارمان برای رسیدن به خواسته ها موجب تقویت رابطه بشود (بدون ضربه به همسر یا اصل ازدواج)، در مورد هر نیاز قبل از توقع از همسر ببینیم خودمان چه کاری می توانیم برای همسرمان انجام دهیم

داده‌های حاصل از اجرای پژوهش از طریق آزمون خی دو (برای بررسی همسانی سه گروه پژوهش در متغیرهای جمعیت‌شناختی)، تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم افزار اسپاس نسخه ۲۵ تحلیل گردید. حداقل سطح معناداری قابل قبول ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

چنان که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، آزمون خی دو حاکی از آن است که از نظر سن، تحصیلات و طول مدت آشنایی بین سه گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود نداشتند ($P > 0/05$).

جدول ۳. توزیع فراوانی و درصد فراوانی گروه‌های پژوهش در متغیرهای جمعیت‌شناختی

تحصیلات	آموزش ازدواج موفق		آموزش نظریه انتخاب		گروه کنترل	
	فراوانی	% فراوانی	فراوانی	% فراوانی	فراوانی	% فراوانی
تحصیلات						
تادیپلم	۷	۲۳/۳۳	۶	۲۰	۱۲	۴۰
فوق دیپلم و لیسانس	۱۳	۴۳/۳۳	۱۸	۶۰	۱۶	۵۳/۳۳
ارشد و دکتری	۱۰	۳۳/۳۳	۶	۲۰	۲	۶/۶۷
مجموع	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰
مقدار خی دو (معناداری)	۹/۵۴ ($P = 0/14$)					
سن						
تا ۲۵ سال	۲	۶/۶۷	۱	۳/۳۳	۷	۲۳/۳۳
۲۶ تا ۳۰ سال	۱۶	۵۳/۳۳	۱۵	۵۰	۹	۳۰
۳۱ سال و بالاتر	۱۲	۴۰	۱۴	۴۶/۶۷	۱۴	۴۶/۶۷
مجموع	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰
مقدار خی دو (معناداری)	۴۷/۰۱ ($P = 0/21$)					
طول مدت آشنایی						
تا ۲ سال	۱۲	۴۰	۸	۲۶/۶۷	۱۲	۴۰
۳ تا ۵ سال	۱۰	۳۳/۳۳	۱۸	۶۰	۱۶	۵۳/۳۳
۶ سال و بیشتر	۸	۲۶/۶۷	۴	۱۳/۳۳	۲	۶/۶۷
مجموع	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰	۳۰	۱۰۰
مقدار خی دو (معناداری)	۱۷/۶۵ ($P = 0/22$)					

در جدول ۴، میانگین و انحراف معیار بهزیستی روان‌شناختی به تفکیک برای سه گروه و در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده‌اند.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار بهزیستی روان‌شناختی به تفکیک سه گروه در سه مرحله پژوهش

متغیر	مرحله	آموزش ازدواج موفق		آموزش نظریه انتخاب		گروه کنترل (گواه)	
		SD	M	SD	M	SD	M
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۱۲/۲۶	۸۲/۳۷	۹/۶۵	۸۰/۸۷	۷/۶۶	۸۰
	پس‌آزمون	۳/۵۰	۹۵/۸۰	۷/۸۹	۷۷/۸۳	۸/۰۵	۷۷/۶۰
	پیگیری	۲/۹۹	۹۴/۲۷	۸/۲۵	۷۴/۹۳	۸/۱۱	۷۴/۱۳

پیش از اجرای تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده علاوه بر بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از طریق آزمون شاپیرو-ویلک (برای مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به ترتیب آماره شاپیرو-ویلک برابر با ۰/۹۵، ۰/۹۴ و ۰/۹۵ و سطح معناداری ۰/۰۱) $(P > 0/01)$ ، آزمون لوین حاکی از برابری واریانس خطا (آماره F لوین برابر با ۱/۰۲ و غیر معنادار $(P > 0/05)$) بود. آزمون ام باکس برای بررسی برابری ماتریس واریانس-کوواریانس (مقدار این آماره برابر با ۳۵/۴۲ و سطح معناداری $P > 0/05$ بود) و آزمون کرویت موخلی (مقدار این آماره برابر با ۰/۵۱ و سطح معناداری برابر با $P = 0/001$) در باب پیش فرض کرویت در بهزیستی روان‌شناختی نشان داد که این پیش فرض رعایت نشده، لذا در این مورد، ردیف گرین هاوس گیزر در گزارش نتایج ارائه شده است. در جدول ۵، نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده ارائه شده است. چنان‌که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده حاکی از آن است که در عامل تعامل زمان و گروه در بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). در جدول ۶، نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده برای بهزیستی روان‌شناختی

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجدور سهمی اتا	توان آزمون
زمان	۴۲۱/۴۰	۱/۳۴	۳۱۳/۹۳	۹/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۰۹۹	۰/۹۳
درون گروهی	۳۸۷۲/۸۷	۲/۶۸	۱۴۴۲/۵۹	۴۴/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۵۰۴	۱
خطا	۳۸۱۶/۴۰	۱۱۶/۷۸	۳۲/۶۸	-	-	-	-
بین گروهی	۱۰۵۵۱/۸۰	۲	۵۲۷۵/۹۰	۳۴/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱
خطا	۱۳۱۲۱/۴۰	۸۷	۱۵۰/۸۲	-	-	-	-

چنان‌که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی حاکی از آن است که گروه آموزش ازدواج موفق نسبت به گروه آموزش نظریه انتخاب و گروه کنترل هم در مرحله پس‌آزمون و هم در مرحله پیگیری باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی شده است ($P < 0/01$)، ولی آموزش نظریه انتخاب نسبت به گروه کنترل موجب افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی نشده است ($P > 0/05$).

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای بهزیستی روان‌شناختی

زمان	گروه مبنا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
پس آزمون	آموزش ازدواج موفق	آموزش نظریه انتخاب	۱۷/۲۲**	۱/۲۰	۰/۰۰۱
	آموزش ازدواج موفق	گروه کنترل	۱۷/۰۲**	۱/۲۰	۰/۰۰۱
	آموزش نظریه انتخاب	گروه کنترل	-۰/۲۰	۱/۲۰	۱
پیگیری	آموزش ازدواج موفق	آموزش نظریه انتخاب	۱۸/۷۴**	۱/۴۷	۰/۰۰۱
	آموزش ازدواج موفق	گروه کنترل	۱۹/۲۰**	۱/۴۷	۰/۰۰۱
	آموزش نظریه انتخاب	گروه کنترل	۰/۴۶	۱/۴۷	۱

نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که آموزش ازدواج موفق هم در پس آزمون و هم در مرحله پیگیری موجب افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی زوج‌های جوان شد. اثربخشی بسته آموزشی ازدواج موفق بر بهزیستی روان‌شناختی زوج‌های جوان در پژوهش حاضر با یافته‌های کارول و دوهرتی (۲۰۰۳)، ویلسون و اوزوالد (۲۰۰۵)، جمشیدیان نائینی و همکاران (۲۰۱۵)، خدادادی (۲۰۱۹) و رجبی و عباسی (۲۰۲۰)، و با یافته‌های دانش‌پور و همکاران (۲۰۱۱) با توجه به این‌که بهزیستی روان‌شناختی عاملی زمینه‌ساز برای

رضایت از زندگی و رضایت زناشویی در بین زوجها است و با ارتقاء آن سطوح رضایت مورد اشاره افزایش می‌یابد، به‌طور نسبی همسو است. در تبیین اثربخشی آموزش ازدواج موفق بر بهزیستی روان‌شناختی زوجها جوان در مطالعه حاضر، می‌توان این چنین بیان نمود که در درجه اول، کسب آگاهی و شناختی از ویژگی‌های همسر، هم به صورت فردی و هم به صورت دو به دو در فرایند مشاوره ازدواج موفق، در کنار آموزش در باره نحوه تعامل کارآمد و موثر متناسب با این ویژگی‌ها، همچنین درگیر نمودن والدین زوجین و دوستان نزدیک و مورد اعتماد به عنوان شبکه‌سازی حمایتی ازدواج موفق برای زوجین جوان، از سطح استرس زوجین در تعامل با یکدیگر و با خانواده‌های پایه کاسته (دانش‌پور و همکاران، ۲۰۱۱) و به این ترتیب زمینه برای ارتقاء سطح شادمانی خانوادگی و احساس بهزیستی روان‌شناختی بالاتر مهیا می‌شود. در عین حال، کسب مهارت تلاش برای درک متقابل و اهمیت این درک متقابل و توجه به ویژگی‌های طرفین در تعامل، ظرفیت‌های حل تعارض در بین زوجها جوان را بالا می‌برد و انتظارات آن‌ها در مورد نحوه کنش و واکنش همسر را تعدیل می‌کند. اگر چه بر پایه نتایج مطالعاتی از نوع مطالعه حاضر، به طور واضح و شفاف نمی‌توان از تعدیل انتظارات از طریق آموزش‌های روابط زناشویی و خانوادگی با کیفیت بالا سخن به میان آورد، ولی واقعیت امر آن است که در مطالعات قبلی تاکنون تعدیل انتظارات به عنوان یکی از پیامدهای آموزش پیش از ازدواج و آموزش در مراحل آغازین ازدواج سخن به میان آمده است (ویس، ۲۰۱۴). با توجه به همین نکته، تبیین احتمالی دیگر برای اثربخشی آموزش ازدواج موفق بر بهزیستی روان‌شناختی زوجها جوان، به نقش تعدیل‌کنندگی این نوع آموزش بر روی انتظارات زوجها، مربوط می‌شود.

در بخش دیگری از نتایج مطالعه کنونی مشخص شد که آموزش نظریه انتخاب بر ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی زوجها جوان تاثیر معناداری به جای نگذاشته است. این بخش از نتایج با نتایج مطالعه آقاییوسفی و همکاران (۲۰۱۶)، عباسی و همکاران (۲۰۱۷) و با نتایج مطالعه فریدونی و همکاران (۲۰۱۴) همسو نیست. در تبیین این ناهمسویی می‌توان به مسائل نظری چندی توجه نمود. یکی از مهمترین تبیین‌های احتمالی اولیه این که نمونه پژوهش حاضر برخلاف نمونه مطالعات قبلی که در بسیاری از موارد زوجها دارای تعارض زناشویی بوده‌اند، زوجها جوان در مرحله عقد بوده‌اند. در مرحله عقد رسمی و شرعی، اگرچه زوجها جوان با یکدیگر و خانواده‌های پایه خود تعامل دارند، ولی هنوز به طور بسیار نزدیک به طور پیوسته زندگی مشترک را آغاز ننموده‌اند تا درگیر تعارض‌های جدی شده و از این طریق نیازمند مهارت آموزی در حوزه حل مسئله و تعارض‌های خود با یکدیگر باشند. از بعد نظری، از دیدگاه نظریه انتخاب یکی از عمده‌ترین دلایل عدم موفقیت در ازدواج و تعارضات زناشویی فشارهایی است که هر یک از زوجین بر دیگری برای تحمیل خواست‌ها و تامین نیازهای یک طرفه خود وارد می‌کنند (آقاییوسفی و همکاران، ۲۰۱۶). به همین جهت، در آموزش نظریه انتخاب، زوجها فرا می‌گیرند تا فراتر از فشارها و انتخاب‌های تعارض آفرین خود، انتخاب‌هایی مطلوب‌تر با توجه بیشتر به نیازها و شرایط طرف مقابل را دنبال کنند (سودانی و همکاران، ۲۰۱۷). از این منظر، با توجه به این که در مراحل اولیه ازدواج، از لحاظ نظری، زوجها جوان بیش از هر چیز نیازمند مهارت‌های شناخت یکدیگر و تلاش برای شکل‌دهی ارتباط و تعامل موثر هستند (استنلی و همکاران، ۲۰۱۹)، به نظر می‌رسد زوجها جوان از نوع زوجها شرکت‌کننده در مطالعه حاضر، در عمل هنوز وارد مراحل پرچالش و پرتعارض زندگی در زیر یک سقف و در کنار یکدیگر نشده‌اند تا با استفاده از آموزش‌های نظریه انتخاب، انتخاب‌های موثرتر و کارآمدتری را دنبال نموده و از این طریق بستر لازم را برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی خود و همسر فراهم آورند.

در مقایسه دو روش آموزشی نیز مشخص گردید که آموزش ازدواج موفق بر ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی نسبت به آموزش نظریه انتخاب دارای اثربخشی بالاتری است. این نتیجه در مطالعه حاضر با یافته اسلامی و همکاران (۲۰۲۰) در خصوص اثربخشی برابر دو رویکرد غنی‌سازی ازدواج بر اساس نظریه انتخاب و برنامه آموزشی ازدواج موفق مبتنی بر پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای زناشویی، در ارزیابی کلی اثربخشی دو رویکرد، ناهمسو است. از لحاظ نظری، اثربخشی بالاتر آموزش ازدواج موفق نسبت به نظریه انتخاب می‌تواند به تمرکز آموزش ازدواج موفق بیش از نظریه انتخاب بر حوزه‌های شخصیتی، مسائل درون فردی (شخصی)، مسائل بین فردی و مسائل بیرونی به عنوان بنیادی‌ترین ابعاد مورد نیاز برای یک ازدواج موفق در آغازین مراحل ازدواج مربوط دانست. مطابق با نظر نظریه‌پردازانی چون اولسون (۱۹۹۶) یک ازدواج موفق نیازمند سنجش و آموزش در حوزه‌های یاد شده است. کسب شناخت و مهارت در حوزه‌های شخصیتی، مسائل درون فردی (شخصی)، مسائل بین فردی و مسائل بیرونی افراد متقاضی ازدواج با یکدیگر را قادر می‌سازد تا پایه‌های تعارض احتمالی بعدی را شناسایی و با مهارت سطح بالاتری به تداوم

رابطه و ازدواج خود اقدام کنند (استنلی و همکاران، ۲۰۱۹). همین امر در آموزش ازدواج موفق می‌تواند نسبت به آموزش نظریه انتخاب، زمینه ساز بهزیستی روان‌شناختی سطح بالاتر زوج‌های جوان باشد.

در مجموع از یافته‌های این پژوهش می‌توان این نتیجه‌گیری کلی احتمالی را مطرح نمود که آموزش ازدواج موفق از زمره یکی از رویکردهای آموزشی و مشاوره‌ای است که می‌تواند بر برای ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی زوج‌های جوان اثربخش باشد. با این حال این مطالعه دارای محدودیت‌هایی نیز بوده است.

اولین محدودیت این که این پژوهش بر روی زوج‌های جوان در شش ماهه اول پس از عقد و فقط بر روی متغیر بهزیستی روان‌شناختی اجرا شده و در تعمیم نتایج آن به دیگر زوج‌های جوان پیش از عقد یا دارای دوره زمانی بیشتر از شش ماه گذشته از ازدواج، باید احتیاط شود. محدودیت بعدی، این که نتایج این مطالعه به تفکیک جنسیت مورد بررسی قرار نگرفته است. در راستای محدودیت‌های مورد اشاره، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش بر روی زوج‌های متقاضی ازدواج قبل از وقوع عقد در مشاوره ازدواج و بر متغیرهایی فراتر از بهزیستی روان‌شناختی و بررسی نتایج به تفکیک جنسیت در آینده انجام پذیرد. در سطح کاربردی نیز پیشنهاد می‌شود که مشاوران در مراکز مشاوره ازدواج و خانواده، ضمن در نظر گرفتن همه جوانب و احتیاط‌های کاربردی، آموزش ازدواج موفق را به عنوان یک رویکرد بالقوه و احتمالی جهت افزایش بهزیستی روان‌شناختی برای زوج‌هایی که تازه عقد نموده‌اند، مد نظر قرار دهند. همچنین در صورت ضرورت و مهیا بودن شرایط، امکان برگزاری کارگاه آموزشی گروهی را نیز مد نظر قرار دهند. کنند.



References

- Abbasi H, Ahmadi SA, Fatehizadeh M, Bahrami F. (2017). Effect of couple therapy based on the Choice Theory on social commitment of couples. *Journal of Education and Community Health*. 4(2):3-10. [Link]
- Aghayosofi A, Fathiashtiyani A, Aliakbari M, Imanifar H. (2016). The study of effectiveness reality therapy approach based on choice theory on marital conflict and social wellbeing. *Quarterly Journal of Women and Society*. 7(26):1-20. [Link]
- Carroll JS, Doherty WJ. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations*. 52:105-118. [Link]
- Daneshpour M, Asoodeh MH, Khalili S, Lavasani MG, Dadras I. (2011). Self-described happy couples and factors of successful marriage in Iran. *Journal of Systemic Therapies*. 30(2):43-64. [Link]
- Eslami F, Farahbakhsh K, Salimi Bajestani H. (2020) Comparison of the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and (PREP) program on marital relationship beliefs. *Razi Journal of Medical Science*. 26(12):28-42. [Link]
- Fereydouni H, Omid A, Tamannaefar Sh. (2019). The effectiveness of choice theory education on happiness and self-esteem in university students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*. 7(3):207-214. [Link]
- Gao J, McLellan R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*. 6(17):1-8. [Link]
- Garriga A, Pennoni F. (2020). The causal effects of parental divorce and parental temporary separation on children's cognitive abilities and psychological well-being according to parental relationship quality. *Social Indicators Research*. Published Online 27 July 2020. [Link]
- Ghazivakili Z, Lotfi R, Norouzinia R, Kabir K. (2019). Emotional maturity and mental health among new couples referred to pre-marriage health center in Karaj, Iran. *Shiraz E-Medical Journal*. 20(12):e89041. [Link]
- Glasser W. (2000). *Chart of choice theory*. Trans: Sahebi A. 1st ed. Tehran: Sayesokhan Publication, 2012: 13-115.
- Hawkins AJ, Blanchard VL, Baldwin SA, Fawcett EB. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 76:723-734. [Link]
- Hawkins AJ, Erickson SE. (2015). Is couple and relationship education effective for lower income participants? A meta-analytic study. *Journal of family psychology*. *Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*. 29(1):59-68. [Link]
- Hsu T-L, Barrett AE. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*. 41(11):2179-2202. [Link]
- Jamshidian Naeini Y, Younesi F, Ghaderi Z. (2015). The effectiveness of premarital skills training on the personal growth of the single girls. *Journal of Counseling Culture & Psychotherapy*. 6(23):121-138. [Link]
- Khanbani M. (2019). *Compilation of successful marriage package and comparing the effectiveness of this package with choice theory training on spouses choosing satisfaction, marital satisfaction and psychological well-being of couples after marriage*. Unpublished Doctoral Dissertation in Psychology, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.
- Khanjani M, Shahidi S, Fathabadi J, Mazaheri M, Shokri O. (2014). Factor structure and psychometric properties of the Ryff's scale of Psychological well-being, short form (18-

- item) among male and female students. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*. 9(32):27-36. [Link]
- Khodadadi, A. (2019). Investigating the effectiveness of miller's family relationship enrichment training in psychological wellbeing and marital violence from the perspective of abused women. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 10(38):147-176. [Link]
- Markman HJ, Stanley SM, Blumberg SL, Jenkins NH, Whiteley C. (2004). *Twelve hours to a great marriage*. San Francisco, CA: Wiley. [Link]
- Olson, D.H. (1996). *PREPARE/ENRICH Counselors Manual: Version 2000*. Minneapolis, MN: Life Innovations, Inc. [Link]
- Rahimi S, Hajloo N, Basharpour S. (2019). The prediction model of psychological well-being students based on the Personality traits with the mediation of mindfulness. *Razi Journal of Medical Science*. 26(3):67-78. [Link]
- Rajabi G, Abbasi G. (2020). The effectiveness of premarital counseling based on a relationship education program on the idealistic expectations of single young adults. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 25(4):384-395.
- Ryff CD, Singer BH. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*. 35:1103-1119. [Link]
- Sahebdel H, Zaharakar K, Delavar A. (2016). Diagnosis of successful marriage indicators (Qualitative Research). *Research in Clinical Psychology and Counseling*. 5(2):32-46. [Link]
- Sefidi F, Farzad V. (2012). Validated measure of Ryff psychological well-being among students of Qazvin University of Medical Sciences (2009). *Journal of Qazvin University of Medical Sciences*. 16(1):65-71. [Link]
- Sodani M, Karimi S, Shirali Nia K. (2017). The effectiveness of counseling with an emphasis on Choice Theory in reducing emotional divorce in couples. *Iranian Journal Of Family Psychology*. 3(2):83-92. [Link]
- Stanley SM, Carlson RG, Rhoades GK, Markman, HJ, Ritchie LL, Hawkins AJ. (2019). Best practices in relationship education focused on intimate relationships. *Family Relations*. 69(3):497-519. [Link]
- Weiss JM. (2014). *Marital preparation, experiences, and personal qualities in a qualitative study of individuals in great marriages*. Unpublished Master Thesis, Utah State University, Logan, Utah. 141 pages. [Link]
- Wilson, CM, Oswald AJ. (2005). How does marriage affect physical and psychological health? A survey of the longitudinal evidence. *IZA Discussion Papers*, No. 1619, Institute for the Study of Labor (IZA), Bonn. [Link]
- Zarei E, Boroomand R, Sadeghifard M, Najarpourian S, Askari M. (2018). The comparison of the effectiveness of group counseling based on Gottman's theory and Glasser's choice theory on increasing marital satisfaction and decreasing marital conflicts in married women. *Hormozgan Medical Journal*. 22(2):77-86. [Link]