فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹ ، تابستان سال ۹۹

اثربخشی مداخلات مبتنی بر واقعیت درمانی بر بهبود سازگاری زناشویی در بین زوجین دچار طلاق عاطفی

مهسا دلداده[۱] سمانه معاون‌اسلامی[۲]

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداحلات مبتنی بر واقعیت درمانی بر بهبود سازگاری زناشویی در بین زوجین دچار طلاق عاطفی بود. روش تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش تحقیق از نوع شبه‌آزمایشی با گروه پیش‌آزمون و پس-آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را نیز کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ی منطقه ۵ شهر تهران تشکیل دادند که با استفاده از پرسش‌نامه طلاق عاطفی گاتمن (۱۹۹۸)، زوجینی که طلاق عاطفی در آنان مشهود بود انتخاب شدند. نمونه آماری تعداد ۳۰ نفر از این زوجین که با رضایت شخصی حاضر به همکاری در فرایند پژوهش بودند انتخاب شدند و به منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اسپانیر (1989) در دو بخش پیش‌آزمون ، پس‌آزمون و به منظور مقایسه نمرات متغیرها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. بر اساس نتایج به دست آمده اثرات آموزش واقعیت درمانی را در متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. بر اساس نتایج به دست آمده آموزش‌های واقعیت درمانی بر مولفه‌های سازگاری زناشویی در میان زوجین تاثیر معناداری دارد.

واژگان کلیدی: واقعیت درمانی ، سازگاری زناشویی ، طلاق عاطفی

[۱] دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم پزشکی تهران،تهران، ایران (نویسنده مسئول)
[۲] دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم پزشکی تهران،تهران، ایران

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

مقدمه

خانواده اولین و قدیمی‌ترین نهاد اجتماعی که جایگاه مهمی در تحلیل‌های اجتماعی دارد (اولسون و دیفرین[۱]، ۲۰۰۰؛ آسای و همکاران[۲]،۲۰۱۶). پژوهش‌های بسیاری به بررسی نهاد خانواده از منظر رضایت و سازگاری زناشویی پرداخته‌اند و استحکام و پایداری خانواده را در گرو وجود این مولفه‌های در یک زندگی می‌دانند (شارمانی و اسماعیل[۳]، ۲۰۱۷) به طور کلی عملکرد زوجین در زندگی مشترک شامل رضایت زناشویی ، تعهد به ازدواج ، اجماع و اتحاد در زندگی زناشویی و تجلی و بیان احساسات و احساسات درونی است. زوجینی که با یکدیگر سازگاری دارند اغلب اوقات با یکدیکر موافق‌اند و از زندگی زناشویی احساس رضایت دارند و از همراهی با یکدیگر لذت می‌برند (فتاحیان و همکاران[۴]، ۲۰۱۷).

سازگاری زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید؛ زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی-های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است (لاسویل و لاسویل[۵]، ۱۹۸۷؛ ویزمانتو[۶]، ۲۰۱۷). زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی‌اند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و وقت و مسائل مالی خود را به خوبی برنامه‌ریزی می‌کنند (گریف[۷] ، ۲۰۰۰). مطالعات نشان داده است که سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسانها تأثیر می‌گذارد .روابط زناشویی رضایتبخش، سنگ زیربنای عملکرد خوب خانواده است که به طور مستقیم یا غیر مستقیم والدینی مؤثر را تسهیل می‌کند، روابط فرزندان را با یکدیگر و با والدین بهبود می‌بخشد و باعث رشد و شایستگی و توانایی سازگاری و انطباق در بین کودکان می‌شود (اسکات و همکاران[۸]، ۲۰۰۱).

در سال‌های اخیر طلاق به عنوان یک روند و به وجه اجتماعی مهم زندگی خانوادگی بدل شده است. طلاق بیش از هر زمان ساده‌ترین و متداول ترین راه حل یک ازدواج ناموفق است و مهم ترین تهدید علیه بنیان خانواده به شمار می‌رود (سودانی و همکاران، ۱۳۹۵). جدایی و طلاق امروزه به یکی از رویدادهای مهم در زندگی مردم تبدیل شده است و عواقب قابل توجه اقتصادی و اجتماعی دارد (دیوایلد و استایر[۹]، ۲۰۱۴).

در سال‌های اخیر نرخ طلاق در کشور رو به افزایش و به گفته مدیرکل دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال کشور، ازدواج در ۹ ماه نخست سال ۱۳۹۴ نسبت به مدت مشابه سال قبل، سه و چهار دهم درصد کاهش و طلاق چهار و دو دهم درصد افزایش یافته‌است و در سال ۱۳۹۶ به ۲۳٪ رسیده است.

بسته به شرایط فرهنگی ، اقتصادی و اجتماعی ، گاهی موانعی از قبیل فرزندان ، نیازهای مادی ، نگرش منفی به طلاق ، عدم حمایت مادی و روانی از زنان مطلقه ، مخالفت‌های خانواده ، ترس از دست دادن موقعیت خانوادگی و اجتماعی ، ترس از تنهایی و یا حتی عادت به زندگی مشترک ، موجب می‌شود زوجین بدون توجه به ارتباطات معمول عاطفی و جنسی به زندگی در کنار یکدیگر ادامه دهند و طلاق عاطفی را تجربه کنند (سودانی و همکاران، ۱۳۹۵).

---

[1] Olson, D. H., & DeFrain, J.
[2] Asay, S. M., et al
[3] Al-Sharmani, M., & Ismail, A. A.
[4] Fattahian, P., et al
[5] Laswell, M., & Laswell, T.
[6] Wismanto, B.
[7] Greeff, A. P.
[8] Scott, E. K., et al
[9] Dewilde, C., & Stier, H.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

طلاق عاطفی مکانیسمی روانشناختی است که زوجین وقتی احساس می کنند ازدواج کارکرد خود را از دست داده است و به بهزیستی آنان لطمه وارد می‌کنند استفاده می‌کنند؛ این مکانیسم با جدایی احساسی از همسر و در روند زندگی معمولی رخ می‌دهد (مهنایی و همکاران[1]،۲۰۱۹). این امر باعث می‌شود زوجین با وجود عدم ارتباطات معمول، به صورت مجزا از یکدیگر زندگی کنند اما از یکدیگر جدا نشوند و خصومت و طرد، جایگزین روابط معموا زوجین شود (سودانی و همکاران، ۱۳۹۵).

یکی از روش‌های نوین که با استفاده از درگیری عاطفی در مراجعان می‌تواند به بهبود سازگاری‌های این زوجین کمک کند، واقعیت درمانی است. واقعیت درمانی گلاسر یکی از مداخلات درمانی رایج در حوزه روانشناسی در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود. در این شیوه درمان مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و درنتیجه نیل به هویت توفیق مورد تأکید است. درواقع واقعیت درمانی یک نظام کنترل درونی است و چرایی و چگونگی انتخاب گزینه‌هایی که جهت زندگی ما را تعیین می‌کنند تشریح می‌کند (وودبولدینگ[2] ، ۲۰۱۱). بنابراین با توجه به مطالب گفته شده هدف پژوهش حاضر بررسی پاسخ به این سوال است که آیا مداحلات مبتنی بر واقعیت درمانی بر بهبود سازگاری زناشویی در بین زوجین دچار طلاق عاطفی تاثیر معناداری دارد؟

روش

روش تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش تحقیق از نوع شبه‌آزمایشی (مداخله‌ای) با گروه پیش‌آزمون و پس-آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ی منطقه ۵ شهر تهران تشکیل دادند که با استفاده از پرسش‌نامه طلاق عاطفی گاتمن۳(۱۹۹۸)، زوجینی که طلاق عاطفی در آنان مشهود بود انتخاب شدند. نمونه آماری تعداد ۳۰ نفر از این زوجین که با رضایت شخصی حاضر به همکاری در فرایند پژوهش بودند انتخاب شدند و به منظور جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه سازگاری زناشویی اسپانیر[4](1989) در دو بخش آزمایش و کنترل استفاده شد. این مقیاس به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهرها و یا هر دو نفری که باهم زندگی می‌کنند تنظیم شده است. تحلیل عاملی نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد را می‌سنجد که عبارتند از: رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت. اسپانیر (۱۹۷۶) اعتبار این مقیاس را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورد کرده که نشان دهنده همسانی درونی قابل توجهی است. همسانی درونی، خرده مقیاس ها را نیز بین خوب تا عالی برآورده کرده که عبارتند از: مقیاس رضایت زناشویی ۰/۹۴، همبستگی زناشویی ۰/۸۱، توافق زناشویی ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳. همچنین اسپانیر روایی سازه ای و محتوایی این مقیاس را مطلوب و مورد تأیید گزارش نمود. حاج ایول زاده (۱۳۸۱) در پژوهش خود به منظور تعیین ضریب پایایی پرسشنامه، روش بازآزمایی را با فاصله زمانی یک هفته، روی نمونه ای متشکل از ۱۵ زوج اجرا کرد. ضریب همبستگی بین نمرات مردان و زنان طی دو بار اجرا، در نمره کل ۰/۸۱، مقیاس رضایت زناشویی ۰/۶۸، همبستگی زناشویی ۰/۸۱، توافق زناشویی ۰/۷۷ و ابراز محبت ۰/۷۸ به دست آمد. به منظور مقایسه نمرات متغیرها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد.

[1] Mohannaee, S., et al
[2] Wubbolding, R. E.
[3] Gottman, J. M.
[4] Spanier, G. B.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

یافته‌ها

بر اساس نتایج به دست آمده میانگین سنی گزارش شده در میان پاسخ‌دهندگان ۳۴ سال و بیشترین فراوانی تحصیلات مدرک لیسانس با ۷۲٪ بود. میانیگن متغیرهای پژوهش (جدول ۱) نشان داد در پس آزمون و پیگیری میانگین‌های به دست آمده در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت داشته‌اند و بهبود یافته‌اند.

جدول ۱ میانگین متغیرهای پژوهش

متغیر		کنترل		آزمایش	
	مرحله	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رضایت زناشویی	پیش آزمون	۲۵.۹۰	۳.۹۹۴	۲۵.۹۰	۴.۲۳
	پس آزمون	۲۶.۰۰	۳.۰۵	۳۲.۲۰	۳.۶۳۲
	پیگیری	۲۶.۸۰	۵.۰۳	۲۸.۳۰	۲.۰۲
همبستگی زناشویی	پیش آزمون	۱۳.۰۰	۴.۲۸۹	۱۴.۰۰	۴.۴۳
	پس آزمون	۱۴.۱۰	۳.۸۴۶	18.20	۲.۹۱۸
	پیگیری	۱۲.۶۰	3.13۱	۱۶.۹۰	۳.۱۱۵
توافق زناشویی	پیش آزمون	۲۹.۲۰	۳.۳۹	۳۰.۹۰	2.33۸
	پس آزمون	۲۹.۹۰	۴.۳۷	۳۶.۴۰	4.62۱
	پیگیری	۳۰.۸۰	۵.۳۲	۳۴.۴۰	۵.۹۷۱
ابراز محبت	پیش آزمون	13.50	5.522	۱۴.۷۰	۵.۵۲۹
	پس آزمون	11.40	۴.۵۶	۱۹.۷۰	۴.۱۹۸
	پیگیری	۱۱.۷۰	2.110	۱۷.۷۰	۲.۸۵۱

به منظور بررسی فرضیه اول پژوهش نمره‌های شرکت کنندگان در تکمیل آزمون استروپ مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است. برای بررسی این متغیر از آزمون اندازه‌گیری‌های مُکرر استفاده شد.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

آزمون کرویت‌موچلی	شاخص‌ها			
	W موچلی	مجذور خی[1]	Df	سطح معناداری (sig)
رضایت زناشویی	۷۸۵.	.۴۵۶۲	2	.۰۸۴
همبستگی زناشویی	۶۵۹.	.۱۸۹۵	2	.۰۷۵
توافق زناشویی	۸۹۵.	.۳۸۵۱	2	.۰۸۶
ابراز محبت	.997	۴۱۲۵۶.	2	.۰۵۶

جدول۴-۲نتایج آزمون کرویت مُوچلی برای بررسی شرایط و مفروضه‌های به کارگیری اندازه‌گیری‌های مُکرر

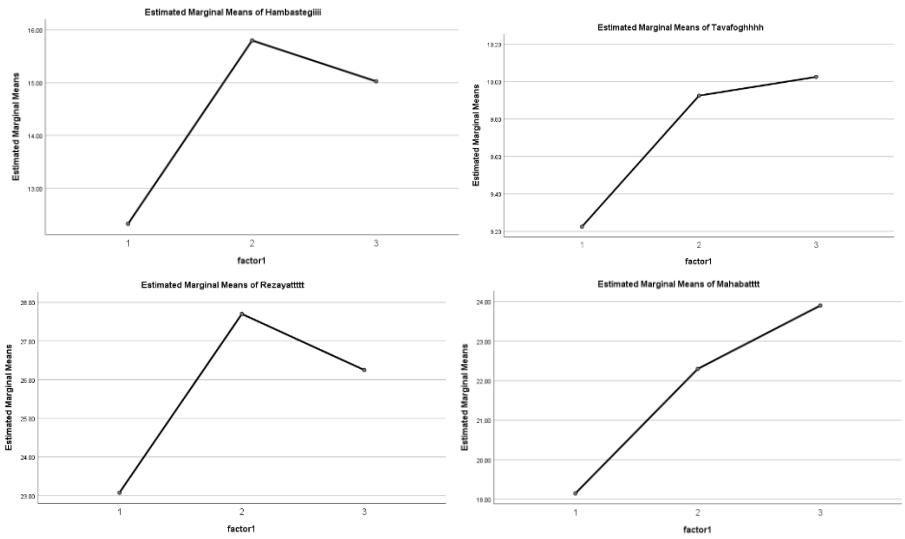
در بررسی آزمون کواریانس چند متغیره گروه نشان داد، شاخص لامبدای ویلکز در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است (۰/۴۲۱ = Wilks Lambda، F=۲۳/۸۵۴، P= ۰/۰۰۱، η^2 = ۰/۵۲۶). به عبارت دیگر می‌توان ادعا کرد که حداقل در یکی از متغیرها تفاوت معناداری بین گروه آزمودنی و کنترل وجود دارد.

جدول۳آ آزمایش اثرات بین فردی

	آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
رهگیری	رضایت زناشویی	79104.675	1	79104.675	106.620	.000
	همبستگی زناشویی	۱۵۵۴.408	1	۱۵۵۴.408	۲۹۵.۷۱۹	.000
	توافق زناشویی	16460.408	1	16460.408	177.256	.000
	ابراز محبت	1151.075	1	1151.075	284.758	.000

1. Chi-square

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]



در جدول ۳ نتایج به دست آمده اثرات آموزش واقعیت درمانی را در متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد.بر اساس نتایج به دست آمده آموزش‌های واقعیت درمانی بر مولفه‌های سازگاری زناشویی در میان زوجین تاثیر معناداری دارد (Sig< 0.05).

نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده نشان داد واقعیت درمانی می‌تواند بر سازگاری زناشویی در میان زوجین دچار طلاق عاطفی اثرمعناداری داشته باشد. واقعیت درمانی بر اساس نظریه انتخاب استوار است در این نظریه اعتقاد به این است که اعمال ما یک رفتار و رفتار ما یک انتخاب است، یعنی خود رفتارهایمان را انتخاب می‌کنیم و مسئول زندگی خود و آنچه عمل و احساس می‌کنیم هستیم. گلاسر رفتار را شامل چهار مؤلفه عملکرد، تفکر، احساس و فیزیولوژی می‌داند که ما بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر به طور مستقیم و بر احساس و فیزیولوژی به طور غیرمستقیم کنترل داریم .تأکید نظریه انتخاب بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر می‌باشد(رابی[1]، ۲۰۱۱). گلاسر[2] نشان داد که انسان‌ها به وسیله پنج نیاز درونی که عبارتند از نیاز به تعلق، نیاز به تفریح و سرگرمی، نیاز به عشق، نیاز به آزادی و نیاز به بقاء برانگیخته می‌شوند(امانی،۱۳۹۴). همچنین دو نیاز اساسی انسان نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن و احساس ارزشمندی درباره خود و دیگران از دیگر مولفه‌های مهم نظریه انتخاب است. شکست در برقراری ارتباط عاطفی با همسر باعث می‌شود تا فرد این نیاز را در خود انکار کند و از ارتباط و درگیری با آن‌ها دوری جوید. در این حالت توجه فرد به سوی خود معطوف می‌شود. واقعیت درمانی به این افراد کمک می‌کند با شناسایی درست نیازها و آموزش شیوه‌ای مناسب با دیگران رابطه عاطفی برقرار کند؛ عشق و محبت خود را به دیگران نثار کند و متقابلاً از عشق و محبت آن‌ها بهره‌مند شود(کیم و جانگ[3]، ۲۰۱۹).

زوجین می‌توانند با انتخاب کردن راه‌های مؤثر و مناسب برای نیل به تفریح، قدرت، آزادی، عشق و تعلق، موقعیت بهتری خلق کنند . در واقع در این شیوه درمان مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی

[1] Robey, P. A.
[2] Glasser
[3] Kim, N. R., & Jang, M. H.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت توفیق مورد تاکید است؛ بنابراین آموزش این راه‌حل‌ها می‌تواند به بالا بردن سازگاری زناشویی زوجین کمک نماید. به دلیل این‌که در این پژوهش از ابزار خودگزارش‌دهی استفاده شد ممکن است در نتایج به دست آمده سوگیری وجود داشته باشد وعدم کنترل متغیرهای مزاحم چون تعداد فرزندان، سابقه کار، وضعیت اقتصادی زوجین نیز ممکن است نتایج پژوهش را تحت تاثیر قرار دهد که به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی به بررسی مقایسه‌ای این پروتکل و سایر پروتکل-های آموزشی در این حوزه نیز بپردازند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

منابع

حاجی ابول زاده، نسرین (۱۳۸۱)، بررسی تاثیر آموزش مهارتهای ارتباطی با رویکرد شناختی- رفتاری بر میزان سازگاری زناشویی زوجین ساکن شهرستان کرج. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا(س)، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

سودانی منصور، کریمی سهیلا، شیرالی‌نیا خدیجه(۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین . روانشناسی خانواده. ۳ (۲) :۸۳-۹۲

Al-Sharmani, M., & Ismail, A. A. (2017). Marriage and transnational family life among Somali migrants in Finland. *Migration Letters*, *14*(1), 38-49.

Asay, S. M., DeFrain, J., Metzger, M., & Moyer, B. (2016). Implementing a strengths-based approach to intimate partner violence worldwide. *Journal of family violence*, *31*(3), 349-360.

Dewilde, C., & Stier, H. (2014). Homeownership in later life–Does divorce matter?. *Advances in Life Course Research*, *20*, 28-42.

Fattahian, P., Hatami, M., Hatami, H. R., & Sahebi, A. (2017). The Effectiveness of Therapeutic reality on emotional disorders of emotional divorced Women. *Iranian journal of educational sociology*, *1*(6), 76-84.

Gottman, J. M. (۱۹۹۸). A Theory of Marital Dissolution and Stability. Journal of Family Psychology, 7(1), 57-7

Greeff, A. P. (2000). Characteristics of families that function well. *Journal of family Issues*, *21*(8), 948-962.

Kim, N. R., & Jang, M. H. (2019). Effects of Self-Assertive Training Applying Reality Therapy Techniques on Self-esteem and Internalized Stigma in Schizophrenia Patients. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *28*(1), 37-49.

Laswell, M., & Laswell, T. (1987). Marriage and the family Woodsworth. *Inc California*.

Mohannaee, S., Poladei Rayshahri, A., Golestaneh, S., & Keykhosrovani, M. (2019). Effectiveness of Couple Therapy by Hendrix Imago Therapy Method on Improving communication patterns and Reducing Emotional Divorce. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, *7*(1), 58-65.

Olson, D. H., & DeFrain, J. (2000). *Marriage and the family: Diversity and strengths*. Mayfield Publishing Co.

Robey, P. A. (2011). Reality therapy and choice theory: An interview with Robert Wubbolding. *The Family Journal*, *19*(2), 231-237.

Scott, E. K., Edin, K., London, A. S., & Mazelis, J. M. (2001). My children come first: Welfare-reliant women's post-TANF views of work-family trade-offs and marriage. *For better and for worse: Welfare reform and the well-being of children and families*, 132-153.

Spanier, G. B. (1989). *Dyadic adjustment scale*. Toronto: Multi-Health Systems.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Wismanto, B. (2017). A Study on the Marriage Phenomenolgy of Commuter Marriage Spouse. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *7*(1), 16-22.

Wubbolding, R. E. (2013). *Reality therapy for the 21st century*. Routledge.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۵، شماره ۹ ، تابستان سال ۹۹

The effectiveness of reality therapy-based interventions on improving marital adjustment among couples suffering from emotional divorce

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of reality therapy-based interventions on improving marital adjustment among couples suffering from emotional divorce. The research method was applied in terms of purpose and quasi-experimental in terms of research method with pre-test, post-test and follow-up groups. The statistical population of the present study consisted of all couples seeking divorce referring to counseling centers in District 5 of Tehran. Using Guttman (1998) Emotional Divorce Questionnaire, couples in whom emotional divorce was evident were selected. A statistical sample of 30 couples who were willing to cooperate in the research process were selected and in order to collect research data from the Spanier (1989) Marital Adjustment Questionnaire in two parts of the pre-test, post-test. Multivariate analysis of covariance was used to compare the scores of variables. Based on the obtained results, it shows the effects of reality therapy training in the research variables. Based on the obtained results, reality therapy training has a significant effect on the components of marital adjustment among couples.

Keywords: reality therapy, marital adjustment, emotional divorce

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]