ISSN: 2645-3940 DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14

The effectiveness of couple therapy based on reality therapy approach based on selection theory on marital satisfaction of military couples

Abstract

Introduction: Family is the first context in which people think, feel and behave, learn and grow. Lack of marital satisfaction or increased marital conflict can lead to phenomena such as divorce, which causes the collapse of the most fundamental part of society, the family. The aim of this study was to investigate the effectiveness of couple therapy based on the theory-based reality therapy approach on promoting marital satisfaction of military couples in the selected city of Hamadan.

Methods: The present was a quasi-experimental pretest-posttest with a control group. The statistical population included all couples who referred to the primary school counseling center in Hamadan in the second half of 2020; formed. The research sample was 30 people from the mentioned community who had lower scores than the cut-off point using the Enrich (1993) Marital Satisfaction Questionnaire. They were selected by convenience sampling method and by simple random method in two experimental groups (15 people) and control (15 people) were assigned. The experimental group was trained in reality therapy for 1 session per week for 1 session of 90 minutes and the control group did not receive any intervention during this period. Data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and analysis of covariance in SPSS-23 software.

Results: The results showed that couple therapy based on the reality therapy approach based on selection theory has an effect on the marital satisfaction of military couples ($P < 0.01$).

Conclusion: Considering the effect of couple therapy based on reality therapy approach based on selection theory on marital satisfaction, it is suggested that psychologists and counselors use this technique to reduce the psychological problems of military couples.

Keywords: Couple therapy, Reality therapy, Choice theory, Marital Satisfaction, Military.

Article Info

Authors:

Behnaz Bahmani [1]
Saeedeh Al-Sadat Hosseini*[2]
Karim Afsharnia [3]

Affiliations

1- PhD student in General Psychology, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran.
2- Assistant Professor, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran.
E-Mail: Hosseini.s458@gmail.com
3- Assistant Professor, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran.

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14]

فصلنامه پرستار و پزشک در رزم/ بهار ۱۴۰۱ / سال دهم

سخن آغازین DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14 ISSN: 2645-3940

اثربخشی زوج درمانی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت زناشویی زوجین نظامی

چکیده **اطلاعات مقاله**

بهناز بهمنی [۱]
سعیده‌السادات حسینی [۲*]
کریم افشارنیا [۳]

مقدمه: با خانواده اولین بافتی است که افراد در آن فکر، احساس و رفتار می‌کنند، یاد می‌گیرند و رشد می‌یابند. نبود رضایت زناشویی یا افزایش تعارضات زناشویی می‌تواند منجر به پدیده‌هایی نظیر طلاق شود که عامل فروپاشی بنیادی‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه بر ارتقای رضایت زناشویی زوجین نظامی شهر همدان انتخاب انجام شد.

روش‌کار: حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون–پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری را کلیه زوجینی که در نیمسال دوم سال ۱۳۹۸ به مرکز مشاوره دبستان زیر نظر نیروی انتظامی در شهر همدان مراجعه کرده بودند؛ تشکیل دادند. نمونه پژوهش، ۳۰ نفر از جامعه مذکور بودند که با استفاده از اجرای پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۳) نمرات پایین تر از نقطه برش داشتند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردیدند و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گماشته شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه به صورت هفته‌ای ۱ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش واقعیت درمانی قرار گرفت و گروه کنترل در این مدت مداخله ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس در نرم افزار SPSS -۲۳ تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد که زوج درمانی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت زناشویی زوجین نظامی تاثیر دارد ($p<۰/۰۱$).

نتیجه گیری: با توجه به تاثیر زوج درمانی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت زناشویی، پیشنهاد می‌شود که روانشناسان و مشاوران این تکنیک را برای کاهش مشکلات روانشناختی زوجین نظامی مورد استفاده قرار دهند.

کلید واژگان: زوج درمانی، واقعیت درمانی، نظریه انتخاب، رضایت زناشویی، نظامی.

وابستگی سازمانی نویسندگان

۱- دانشجوی دکترای روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

پست الکترونیک: Hosseini.s458@gmail.com

۳- استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14]

مقدمه

کانون خانواده یکی از اساسی‌ترین کانون‌های جامعه و شکل دهنده‌ی شخصیت اعضاء درون آن است. مطلوبیت، رضایت، خشنودی، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده، عامل بسیار تاثیرگذاری در شکوفایی رشد و پیشرفت اعضای خانواده است (۱). خانواده اولین بافتی است که افراد در آن فکر، احساس و رفتار می‌کنند، یاد می‌گیرند و رشد می‌یابند. نبود رضایت زناشویی یا افزایش تعارضات زناشویی می‌تواند منجر به پدیده‌هایی نظیر طلاق بینجامد که عامل فروپاشی بنیادی‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده است (۲). نبود رضایت زناشویی می‌تواند هم علت افزایش تعارضات زناشویی شود و هم بر کاهش روابط اجتماعی بین همسران اثر بگذارد. پیش درآمد جدایی زوج‌ها، کاهش رضایت زناشویی در تمامی ابعاد آن است که از رضایت جنسی گرفته تا رضایت از باهم بودن و صحبت کردن (۳). رضایت زناشویی، انطباق رفتارهای زناشویی زوج‌ها با یکدیگر و وجود تفاهم و هم دلی و عشق بین آن‌هاست. به عبارت دیگر رضایت زناشویی، وجود یک رابطه دوستانه منطقی، تفاهم، درک یکدیگر و ارضای نیازهای مادی و معنوی زن و مرد است. رضایت زناشویی یک تجربه فردی در ازدواج هست که اشخاص آنرا باتوجه به میزان شادی و خوشی در زندگی زناشویی محاسبه می‌کنند، این امر به توقعات، احتیاج‌ها و خواسته‌ها و تمایلات اشخاص در ازدواجشان بستگی دارد (۴). هر چقدر تامین این نیازها و برآورده شدن انتظارات در بستر خانواده صورت بگیرد، رضایت زناشویی بالا رفته و در صورت عدم این تامین میزان رضایت مندی نیز به همان اندازه کاهش می‌یابد (۵).

از آنجایی که افزایش مشکلات مادی موجب کاهش رضایت زناشویی و افزایش تعارضات در کشور می‌شود و طلاق برآیند حادترین و جدی‌ترین مشکلات ارتباطی و کاهش رضایت زناشویی در خانواده است، به کار گیری مداخلات روانشناختی و غیر داوریی برای بهبود کارکردهای زناشویی و جنسی آن‌ها ضرورت دارد (۶). یکی از درمان‌های مؤثر و مفید در این زمینه واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب است. نظریه انتخاب گلاسر یکی از مداخلات درمانی رایج در حوزه روانشناسی شناختی در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود (۷). در این شیوه درمان مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت، شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت توفیق که ارتباط مستقیمی با عزت نفس دارد مورد تاکید است (۸). نظریه انتخاب در مورد بهتر انتخاب کردن است؛ اما قبل از آن هر فرد باید دلیل انتخاب‌های بد خود را بفهمد. نظریه انتخاب بیان می‌کند، این خود ما هستیم که تمام اعمالمان از جمله احساس بدبختی‌مان را انتخاب می‌کنیم. آموزش واقعیت درمانی گروهی که بر اساس نظریه انتخاب به وجود آمده است و هدف عمده آن برانگیختن مراجع، به اقدامات عملی برای تغییر شرایط ناخواسته کنونی است (۹). واقعیت درمانی با چهار رویه توصیف می‌کند رویه اول (خواسته‌ها) به بررسی خواسته‌ها یا اهداف مراجعان اشاره دارد. رویه دوم (انجام دادن) به تمرکز بر اعمال و رفتار کنونی مراجعان اشاره دارد. مراجعان بر این نکته متمرکز می‌شوند که برای تأمین نیازهای اساسی خویش چگونه عمل کنند. رویه سوم (ارزیابی) به ارزیابی اعمال و رفتارها و تناسب آن‌ها با نیازهای اساسی مراجع اشاره دارد و نهایتا رویه چهارم به برنامه ریزی برای آینده اشاره دارد. زمانی که مراجعان در می‌یابند که اعمال و عملکردشان با خواسته‌ها و اهدافشان همخوانی ندارد، به این سمت سوق داده می‌شوند که اعمال، رفتار و برنامه‌های جایگزین طرح ریزی کنند (۱۰).

فرهادی و همکاران، در پژوهشی با عنوان «اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمت زناشویی و رضایت جنسی زنان تازه متاهل» نتیجه گرفتند؛ گروه آزمون با بکارگیری واقعیت درمانی میانگین بیشتری در رضایت زناشویی و رضایت جنسی و صمیمیت را گزارش کرده بودند (۱۱). نتایج پژوهش Allsop و همکاران، نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی براساس نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی، افزایش حس بخشش، دلبستگی و رضایت زناشویی تاثیرگذار بوده است (۱۲). همچنین Duraes و همکاران، در مطالعه‌ی خود نشان دادند که زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی تأثیر بسزایی در کاهش علائم افسردگی، کاهش اضطراب، حل تعارضات زناشویی، افزایش سازگاری دوگانه و مهارت‌های اجتماعی زناشویی دارد (۱۳). با افزایش تعارضات زناشویی در ایران و شیوع زیاد آسیب‌های روانشناختی و همچنین اهمیت ارتباط زوجین با یکدیگر، شناسایی مداخلات مؤثر، کارآمد جهت بهره‌وری هر چه بیشتر در روابط بین زوجین ضروری به نظر می‌رسد. باتوجه به این که زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی تأثیر بسزایی در افزایش سازگاری دوگانه و بهبود مهارت‌های اجتماعی-ارتباطی زناشویی دارد، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی زوج درمانی بر ارتقای رضایت زناشویی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی برنظریه انتخاب بود.

روش کار

پژوهش حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری را کلیه زوجینی که در نیمسال دوم سال ۱۳۹۸ به مرکز مشاوره دبستان زیر نظر نیروی انتظامی در شهر همدان مراجعه کرده بودند؛ تشکیل دادند. نمونه پژوهش،

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14]

۳۰ نفر از جامعه مذکور بودند که با استفاده از اجرای پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۳) نمرات پایینی (نمرات پایین تر از نقطه برش یعنی ۷۸) داشتند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردیدند و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گماشته شدند. تعداد نمونه لازم براساس مطالعات مشابه، مانند پژوهش فاریابی و همکاران (۱۴) با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰ ،سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰ درصد، برای هر گروه ۱۵ نفر محاسبه شد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه به صورت هفته‌ای ۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفت و گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکرد. معیارهای ورود به مطالعه شامل دامنه سنی بین ۲۵ تا ۴۰ سال، حداقل تحصیلات دیپلم برای یکی از زوجین و عدم دریافت درمان یا مشاوره بودند. ملاک خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به همکاری در پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه و عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل موارد ذیل بود: الف) کلیه‌ی شرکت کنندگان در پژوهش با اختیار و تمایل خود شرکت کردند. ب) درباره اصول رازداری و محرمانه بودن هویت شرکت‌کنندگان به آنان اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات به صورت محرمانه باقی خواهد ماند ج) در پایان از شرکت کنندگان در پژوهش تقدیر و تشکر به عمل آمد. د)شرکت کنندگان در صورت تمایل هر زمانی که می‌خواستند از ادامه مشارکت می‌توانستند انصراف دهند. بسته آموزشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اساس فنون مبتنی بر واقعیت درمانی و کتاب نظریه انتخاب گلاسر ترجمه صاحبی (۱۳۹۲) طراحی شده است و توسط چند تن از اساتید متخصص مورد ارزیابی قرار گرفته است. طراحی این بسته بر اساس یک برنامه ۸ جلسه‌ای و به صورت آموزش گروهی و هر هفته یکبار صورت گرفت. اجرای جلسات به وسیله پژوهشگر روی زنان هدف در گروه آزمایش و با هدف آموزش و کمک به آن‌ها بوده است. در هر جلسه که ۹۰ دقیقه به طول می‌انجامید، موضوعی خاص و مطالب و مثال‌های مشخص و متناسب با همان موضوع مطرح می‌شد و در انتهای هر جلسه، تکالیف متناسب با مطالب آموزش داده شده به افراد نمونه آماری ارائه می‌شد. در ابتدای هر جلسه هر یک از افراد طی مدت زمانی مشخص، به شرح چگونگی انجام تکالیف جلسه گذشته در طول هفته پرداخته و پس از آن در مورد تأثیرات و یا ابهامات احتمالی تکالیف بحث می‌شد. در انتهای هر جلسه نیز پاورپوینت مطالب و مثال‌های همان جلسه به زنان نمونه آماری داده می‌شد تا در طول هفته بتوانند مطالب ارائه شده در جلسه گذشته با چگونگی نحوه انجام تکالیف هفته را مرور کنند. محتوای جلسات درمان زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی براساس نظریه انتخاب در جدول شماره ۱ ارائه شده است (۱۵).

ابزار ذیل در این مطالعه بکار رفتند.

- پرسشنامه رضایت زناشویی

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ[1] (ENRICH: MSS) (فوروز و السون، ۱۹۹۳) ساخته شده است. پرسشنامه تک عاملی شامل ۴۷ سؤال است. پرسش‌ها به صورت پنج گزینه‌ای (کاملاً موافق ۵ نمره، موافق ۴ نمره، نه موافق و نه مخالف ۳ نمره، مخالف ۲ نمره و کاملاً مخالف ۱ نمره) هستند. به سؤالات ۱، ۳، ۵، ۸ و ۹ نمره گذاری معکوس صورت می‌گیرد به این صورت که به کاملاً موافق ۱ نمره، موافق ۲ نمره، نه موافق و نه مخالف ۳ نمره، مخالف ۴؛ نمره و کاملاً مخالف ۵ نمره تعلق می‌گیرد. در نسخه اصلی، میزان ضریب پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شد. روایی سازه پرسشنامه با همبستگی گویه -مقیاس نشان داد که دامنه نمرات همبستگی بین ۰/۲۱ تا ۰/۵۰ و معنی دار در ۰/۰۵ به دست آمده است که نشان دهنده روایی سازه است (۱۶).. در پژوهش خلیلی و همکاران، ضریب پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده است. و روایی محتوایی آن نیز مطلوب گزارش شد (۱۷).

برای تجزیه وتحلیل داده‌ها ازروش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. آمار توصیفی شامل شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی درگروه نمونه میانگین وانحراف‌معیار می‌باشد. همچنین پس از بررسی مفروضه‌های آماری شامل همگنی شیب های رگرسیون، وجود رابطه خطی بین متغیرهای کوواریت و وابسته، عدم هم‌خطی و نرمال بودن توزیع داده‌ها؛ از تحلیل کوواریانس با نرم افزارspss-۲۴ استفاده شد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به منظور بررسی اثربخشی زوج درمانی بر ارتقای زناشویی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی برنظریه انتخاب صورت گرفت. بدین منظور از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. ابتدا نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای مورد بررسی و شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد نشان داده شده است، سپس قبل از انجام آزمون تحلیل‌کوواریانس نتایج رعایت پیش فرض ها، نتایج آزمون Mباکس و لوین بررسی شد. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

مطابق جدول شماره ۲، میانگین رضایت زناشویی در پیش آزمون ۱۵۶/۴۶۵ بود که در پس آزمون بعد از اجرای را زوج درمانی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی (تئوری انتخاب) به ۱۸۸/۶۶۸ افزایش یافت، که نشان از تاثیرگذاری را زوج درمانی بر اساس رویکرد

1. ENRICH: Marital Satisfaction Scale

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14]

جدول شماره ۱- شرح تکلیف بسته زوج درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی براساس نظریه انتخاب گلاسر

جلسات	اهداف	محتوا
۱	معرفی اعضا و ایجاد ارتباط بین اعضا و درمانگر	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بر قرار رابطه عاطفی میان اعضا و درمانگر، بحث در مورد اهداف و قوانین گروه، آشنایی اولیه با نظریه واقعیت درمانی گلاسر (روش تدریس سخنرانی همراه با بحث گروهی).
۲	بررسی مفهوم ارتباط با دیگران و آشنایی با ویژگی‌های ارتباط مؤثر	ابراز خوشحالی توسط درمانگر به هدف برقراری ارتباط، آموزش مفاهیم واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه گلاسر،
۳	بررسی مفهومی چگونگی شکل گیری رفتار نیازهای اساسی انسان	معرفی چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی ما توضیح تفاوت و شباهت - های بین انسان‌ها و ارائه نیازهای اساسی انسان مطابق نظر گلاسر (روش تدریس سخنرانی همراه با بحث گروهی).
۴	آشنایی با معنا و مفهوم تصمیم گیری؛ اهمیت تصمیم گیری و مراحل تصمیم گیری	معرفی رفتار کلی و آشناسازی افراد گروه با ۴ مؤلفه رفتار کلی (فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی) و جهت آشنایی مادران با چهار عمل مثال ماشین رفتار و چگونگی جایگاه چهار رفتار کلی در این ماشین رفتار برای آن‌ها توضیح داده شد و همچنین از روش ایفای نقش برای تفهیم مسائل استفاده گردید (روش تدریس بارش مغزی و سخنرانی همراه با مشارکتی)
۵	اهمیت ارتباط و نقش آن در رضایت، احساس خود ارزشمندی و برآوردن نیازهای اساسی	آشنایی، معرفی و توضیح تعارض‌های چهارگانه (بین چهار رفتار کلی به وجود می‌آید) و احس رفتارهای اجباری که با مثال‌های مختلفی مانند مشکلاتی که از زندگی با یک کودک استثنایی به وجود می‌آید زده شد (استفاده از روش تدریس بدیع پردازی)
۶	بدیل رفتارهای منجر به شکست به رفتارهای رضایت بخش، تکید بر زندگی در زمان حال	معرفی رفتارهای تخریب گر و سازنده در روابط و آموزش زندگی کردن در زمان حال و اینکه چگونه می‌توان دنیایی کیفی خود را تاب گیری مجدد کرد (استفاده از روش تدریس عینی سازی)
۷	آشنایی با ابعاد رفتار از دیدگاه گلاسر، نقش انسان در کنترل رفتار	شناخت نیازهای اساسی انسان از دیدگاه واقعیت درمانی و فهرست بندی نیازهای اساسی، با تلاش اعضا و کمک درمانگر، بررسی اهمیت برآوردن این نیازها (روش تدریس مشارکتی، استفاده از بحث گروهی).
۸	چگونگی حفظ تغییرات به وجود آمده و اجرای پس آزمون	شیوه حفظ و افزایش تغییرات، مرور جلسات قبلی و ارزیابی میزان پیشرفت زنان متقاضی طلاق و زمینه سازی تعهد لازم جهت کاربرد آموخته‌ها برای خلق زندگی و روابط بهتر.

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14]

جدول شماره ۲- اطلاعات گروه آزمایش و کنترل بر حسب متغیر تحقیق

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رضایت زناشویی	۱۵۶/۴۶۵	۰/۹۵۳	۱۸۸/۶۶۸	۰/۶۹۷

جدول شماره ۳- تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی اثربخشی زوج درمانی بر ارتقای زناشویی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی برنظریه انتخاب در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	مجذورات مجموع	آزادی درجه	میانگین مجموع مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر
رضایت زناشویی	گروه	۱۱/۵۶۲	۱	۱۱/۵۶۲	۲۸/۷۶۲	۰/۰۰۰	۰/۵۲۵
	خطا	۱۰/۴۵۲	۱۸	۰/۴۰۲			

واقعیت درمانی (تئوری انتخاب) بر افزایش رضایت زناشویی است. در جدول شماره ۳ ، نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی زوج درمانی بر ارتقای رضایت زناشویی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی برنظریه انتخاب نشان داده شده است.

جدول شماره ۳- تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی اثربخشی زوج درمانی بر ارتقای زناشویی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی

اطلاعات جدول شماره ۳، نشان می‌دهد که بعد از برداشته شدن اثر پیش آزمون، زوج درمانی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی (تئوری انتخاب) به شکل معناداری بر افزایش رضایت زناشویی تأثیر گذاشته است (p/۰۵). همچنین ۵۲/۵ درصد از پراکندگی نمرات رضایت زناشویی را زوج درمانی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی (تئوری انتخاب) تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی براساس نظریه انتخاب بر ارتقای رضایت زناشویی انجام گردید. نتایج نشان داد؛ زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی براساس نظریه انتخاب بر ارتقای رضایت زناشویی مؤثر بود. این یافته همسو با یافته‌های فرهادی و همکاران (۱۱)، Allsop و همکاران (۱۲) و Duraes و همکاران (۱۳) که نشان دادند زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی براساس نظریه انتخاب بر رضایت زناشویی تاثیرگذار بوده است، همسو بود.

در تبیین این یافته میتوان گفت که زوجین زمانی می‌توانند رضایت داشته باشند که بتوانند ارتباطات زناشویی خود را براساس نیازها و انتظارات و نیز واقعیت‌ها و ظرفیت‌های همدیگر تنظیم کنند. زمانی که زوجین از همدیگر نیازهای غیرواقع بینانه‌ای داشته باشند رضایت حاصل نمی‌شود. با توجه به این که در زندگی زناشویی نقش محبت و اظهارمحبت و اظهار عواطف بیشتر منسب ساختار روانی و جسمی زن است و احساس دلگرمی و اطمینان خاطر از شوهر باید در فضای خانواده ایجاد کند زن باید دقت داشته باشد که احترام، وابراز آن نسبت به شوهر هم یک نیاز روانی و عامل علاقه و محبت بیشتر شوهر نسبت به اوست (۱۷). بسیاری از زنان این رابطه متقابل را نادیده می‌گیرند و صرفا ابراز عشق و علاقه به مرد را برای وی دارای کارکرد می‌دانند این موضوع باعث می‌شود از رابطه خود با ظواهر احساس رضایت نکنند این وضعیت در رابطه مرد نیز دیده می‌شود به عنوان نمونه چون اغلب مردان ارتباط جنسی را بیشتر برای خود دارای کارکرد می‌دانند بنابراین به نیازهای همسر در رابطه جنسی توجه نمی‌کنند بنابراین نوعی نارضایتی بین همسران پیش می‌آید اهمیت زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی این است که به زوجین گوشزد می‌کند کلیه رفتارها و اعمالشان برای جلب رضایت همدیگر یا رفع نیازهایشان براساس انتخاب و مسئولیت پذیری است؛ واقعیت درمانی می‌گوید که فرد، نه از یک بیماری روانی، که از شرایط انسانی، اجتماعی و جهانی رنج می‌برد (۱۲). عدم توفیق در نیل به نیازهای اساسی فرد است که موجب می‌شد رفتارهای او از هنجارهای تعریف شده فاصله گیرد. از آنجایی که نیازهای ضروری بخشی از زندگی فعلی فرد محسوب می‌شود، واقعیت درمانی خود را درگیر مسائل گذشته مراجعه‌کننده نمی‌کند. بنابراین تاکید بر زمان حال و دادن آگاهی در مورد نقش‌های زناشویی بین زوجین باعث می‌شود تا سطح آگاهی آن‌ها از وظایف خود نیز بالا رود و این در نهایت موجب

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14]

بازتعریف موقعیت زوجین نسبت به وظایف و مسئولیت‌های خود می‌شود (۱۱).

در سال‌های نخست ازدواج رضایت به نحو چشمگیری بالاست و بعد با به دنیا آمدن فرزند این رضایت تنزل پیدا می‌کند، در سال‌های نوجوانی فرزندان و نیمه‌های زندگی هم چنان سطح رضایت پائین هست و زمانی دوباره رضایت افزایش می‌یابد که تمامی فرزندان خانه را ترک نموده و زوجین به دوره میان سالی و پیری خویش نزدیک شده‌اند. در واقع مطابق با این نظریه می‌بینیم که هر چه از سال‌های نخست ازدواج که می‌گذرد، میزان رضایت مندی تقلیل می‌یابد. زوجین در هر یک از مرحله‌های زندگی خویش با تغییراتی روبرو می‌شوند که چنانچه نتوانند راهکارهای مناسبی برای روبرو با این تغییرات اتخاد کنند، این امر بر روابط با همسر تأثیرات سو و مخربی بر جای می‌گذارد. زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی کمک می‌کند تا زوجین نسبت به مسائل خود راه حل‌های کاربردی پیدا کنند (۱۳). گلاسر معتقد است وضعیت اجتماعی افراد باعث پریشانی ذهنی می‌شود این وضعیت اجتماعی باعث می‌شود نیازهای زوجین مرتفع نشود بنابراین نوعی عدم رضایت در طول زمان رد بین زوجین رشد می‌کند. یکی از راه حل‌های اساسی برای کاهش عدم رضایت زوجین در طول زمان پرداختن به وضعیت فعلی و ظرفیت‌هایی هست که در اختیار دارند همان طور که زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی به جای گذشته روی حال و پرداختن به رفتار فعلی به جای دلایل بروز رفتار متمرکز است. اعتقاد بر این است که بهانه‌ها و دلایل مستقیما باعث پیشرفت و تغییر می‌شوند، بنابراین مراجع از گفتگو درباره هرگونه مشکل، شکایات یا علائم خودداری می‌کند (۱۸). زوجین ناراضی باید عمل‌گرا باشند تا بتوانند تعارضات خود را حل کنند و ارتباطات زناشویی خود را بهبود دهند. اقدام به عمل در واقعیت درمانی، فرد را قادر می‌سازد تا علاوه بر تحقق خواسته‌ها و نیازهای خود، زندگی خود را با استفاده از روش‌های سازنده کنترل کند. افراد باید مسئولیت انجام کارهای خود را بر عهده بگیرند. روانشناس، پیشرفت مراجع را در طول درمان ارزیابی می‌کند و در صورت نیاز ممکن است اصلاحاتی را پیشنهاد کند. یک طرح همیشه برای تجدید نظر یا رد توسط مراجع آماده است (۱۹).

این پژوهش مانند با محدودیت‌هایی از جمله نمونه‌گیری در دسترس و بررسی نکردن برخی متغیرهای مداخله‌گر اشاره کرد، بنابراین در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت کرد. نمونه‌های این پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره دبستان در شهر همدان بود. بنابراین در تعمیم یافته‌ها باید جانب احتیاط رعایت شود. مشاوران و درمانگران خانواده از این رویکرد درمانی در گروه‌های زوج درمانی و خانواده درمانی و کلاس‌های آموزش خانواده جهت حل مشکلات زناشویی بهره ببرند. همچنین لزوم ارائه کارگاه‌های آموزشی برای افزایش رضایت زناشویی جهت پیشگیری از مشکلات اجتماعی و خانوادگی پیشنهاد می‌شود، همچنین پژوهش حاضر در شهرهای مختلف کشور با توجه به تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی صورت پذیرد.

زوج درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی براساس نظریه انتخاب بر افزایش رضایت زناشویی مؤثر بود. بنابراین این مداخله می‌تواند برای کاهش مشکلات زناشویی، مورد استفاده قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

از تمامی‌شرکت کنندگان و همچنین اساتید محترم، سپاسگزاری می‌شود.

بیانیه

پژوهش حاضر برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول می‌باشد. این مطالعه دارای کد اخلاق IR.IAU.KERMAN.SHAH.۱۳۹۸.۰۱۹ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

این پژوهش، بدون حمایت مالی انجام شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول نگارش مقاله را برعهده داشته است. نویسنده دوم بازبینی و نظارت بر نگارش مقاله را برعهده داشته است. نویسنده سوم آنالیز و تفسیر داده‌ها را برعهده داشته است.

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14]

منابع

1.Shahi-Senobari S, Aghamohammadian-Sharbaf HR, Moeenizadeh M. The effectiveness of positive psychotherapy based on belief to good on the mental health and marital quality of infertile women. Feyz 2021; 25(1): 752-60

2.Li LM, Jiang D. The Magnifying Effect of Marital Satisfaction on the Dyadic Effect of Disabilities on Life Satisfaction. International Journal of Environmental Research and Public Health 2021;18(10):5352-62.

3.Hurless N, Cottone RR. Considerations of Conjoint Couples Therapy in Cases of Intimate Partner Violence. The Family Journal 2018; 26(3): 324–29.

4.Trahan MH, Maynard BR, Smith KS, Farina ASJ, Khoo YM.Virtual Reality Exposure Therapy on Alcohol and Nicotine: A Systematic Review. Research on Social Work Practice 2019; 29(8): 876-91.

5.Keneski E, Neff LA, Loving TJ. The importance of a few good friends: Perceived network support moderates the association between daily marital conflict and diurnal cortisol. Social Psychological and Personality Science 2018;9(8):962-71.4.

6.Allsop DB, Leavitt CE, Saxey MT, Timmons JE, Carroll JS. Applying the developmental model of marital competence to sexual satisfaction: Associations between conflict resolution quality, forgiveness, attachment, and sexual satisfaction. Journal of Social and Personal Relationships 2021; 38(4):1216-37.

7.Duraes RSS, Khafif TC, Lotufo-Neto F, Serafim A. Effectiveness of Cognitive Behavioral Couple Therapy on Reducing Depression and Anxiety Symptoms and Increasing Dyadic Adjustment and Marital Social Skills: An Exploratory Study. The Family Journal 2020; 28(4): 344-55.

8.Finney N, Tadros E. Integration of Structural Family Therapy and Dialectical Behavior Therapy With High-Conflict Couples. The Family Journal 2019; 27(1): 31-6.

9.Faryabi M, Rafieepoor A, Hajializade K, Khodaverdian S. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Anxiety, Perceived Stress and Pain Strategies for Patients with Cancer. Feyz 2020; 24(4): 424-32. [in Persian]

10.Barati T, Snaei B. Marital Conflicts Questionnaire. Tehran: Besat press. 2001. 55-8.

11.Farhadi A, Salehin S, Aghayan S, Keramat A, Talebi S. The Effectiveness of Reality Therapy Based on Choice Theory on Marital Intimacy and Sexual Satisfaction of Newly Married Women. Avicenna J Nurs Midwifery Care. 2020; 28 (2) :83-92

12.Allsop DB, Leavitt CE, Saxey MT, Timmons JE, Carroll JS. Applying the developmental model of marital competence to sexual satisfaction: Associations between conflict resolution quality, forgiveness, attachment, and sexual satisfaction. Journal of Social and Personal Relationships 2021; 38(4):1216-37.

13.Duraes RSS, Khafif TC, Lotufo-Neto F, Serafim A. Effectiveness of Cognitive Behavioral Couple Therapy on Reducing Depression and Anxiety Symptoms and Increasing Dyadic Adjustment and Marital Social Skills: An Exploratory Study. The Family Journal 2020; 28(4): 344-55

14.Faryabi M, Rafieepoor A, Hajializade K, Khodaverdian S. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Anxiety, Perceived Stress and Pain Strategies for Patients with Cancer. Feyz 2020; 24(4): 424-32

15.Glasser W. Choice Theory. Translated by Ali Sahebi. Tehran: Sayeh Sokan Press. 2013

16.Fowers BJ, Olson DH. ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. Journal of Family psychology. 1993;7(2):176.

17.Khalili Kh, Barzegar kahnamouei S, Sahebi A, Farahani H. Explore the impact of choice theory and reality therapy interventions on couples` marital satisfaction. y Research Psychological Applied. 2016;7(1): 1-23.

18.Wiebe Stephanie A Susan M. Johnson Marie France Lafontaine Melissa Burgess Moser Tracy L. Dalgleish Giorgio A. TascaTwo Year Follow up Outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: An Investigation of Relationship Satisfaction and Attachment Trajectories. Journal of Marital and Family Therapy. (2017): 43(2): 227-244.

19.Brigance, C. A., Brown, E. C., & Cottone, R. R. Therapeutic Intervention for Couples Experiencing Infertility: An Emotionally Focused Couples Therapy Approach. The Family Journal, (2021): 29(1), 72–79..

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.29252/npwjm.10.34.14]