

Research Paper



## Investigating the Impacts and Continuity of Effects of Group-Based Reality Therapy on Marital Adjustment, Emotion Differentiation, and Intimacy in Couples with Emotional Divorce



Robab Besharat Gharreh Maleki<sup>1</sup>, Amir PanahAli<sup>2\*</sup>, MirDavood Hosseini Nasab<sup>3</sup>

1. PhD Candidate in General Psychology, Faculty of Literature and Humanities Sciences, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

2. Assistant Professor, Faculty of Psychology and Counselling, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

3. Professor, Faculty of Psychology and Counselling, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2024.16930

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_16930.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16930.html)



### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

**Keywords:**  
Glasser reality therapy, marital adjustment, emotional differentiation, intimacy, emotional divorce

Received: 2022/08/14  
Accepted: 2022/11/15  
Available: 2024/02/20

Emotional divorce is one of the most common phenomena in Iran. The aim of the present study is to investigate the effect of Glasser reality therapy in a group manner on marital adjustment, emotional differentiation and intimacy in couples with emotional divorce. The research method was a semi-experimental one-group type with a time series design. From the statistical population, married couples with emotional divorce who had referred to Andisheh and Allameh Amini Centers for counseling, 16 couples (8 couples) were included in the sample group in a targeted way. The participants completed 8 sessions of couple therapy based on reality therapy in a group manner (two sessions per week), each session lasting 1.5 hours. Before the intervention, after the end and one month after the end of the intervention, the participants answered the questions of the Marital Compatibility Questionnaire, the Couple Differentiation Scale, and the Marital Intimacy Scale. The obtained data were analyzed by the repeated measures ANOVA. The results of the research showed that the intervention of Glasser reality therapy in a group manner increases marital compatibility and intimacy of couples in couples with emotional divorce. Also, the results showed that this increase continues in the follow-up phase. The results of this research didn't confirm the effectiveness of Glasser reality therapy in a group manner intervention on the emotional differentiation of couples with emotional divorce.



\* Corresponding Author: Amir Panah Ali

E-mail: [panahali@iaut.ac.ir](mailto:panahali@iaut.ac.ir)

## مقاله پژوهشی



## بررسی تأثیر واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی، تمایز یافتگی عاطفی و صمیمیت در زوج‌های دارای طلاق عاطفی



رباب بشارت قراملکی<sup>۱</sup>، امیر پناه علی<sup>۲\*</sup>، داود حسینی نسب<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.  
 ۲. استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.  
 ۳. استاد گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2024.16930

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_16930.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16930.html)



## چکیده

## مشخصات مقاله

طلاق عاطفی از جمله پدیده‌های شایع در ایران است. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی، تمایز یافتگی عاطفی و صمیمیت در زوج‌های دارای طلاق عاطفی است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی تک گروهی با طرح سری‌های زمانی بود. از جامعه آماری، زوجین متأهل دارای طلاق عاطفی که برای مشاوره به مراکز آرامش اندیشه و علامه امینی شهر تبریز مراجعه کرده بودند، تعداد ۱۶ نفر (۸ زوج) به روش هدفمند در گروه نمونه قرار گرفتند. شرکت کنندگان ۸ جلسه واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی (دو جلسه در هفته) هر جلسه یک و نیم ساعت را طی کردند و قبل از شروع مداخله، پس از پایان مداخله و یک ماه پس از پایان مداخله به سوالات پرسشنامه سازگاری زناشویی و مقیاس تمایز یافتگی زوجین و مقیاس صمیمیت زناشویی پاسخ دادند. داده‌های به دست آمده به روش تحلیل واریانس با اندازه گیری‌های مکرر تحلیل شدند. نتایج پژوهش نشان داد که مداخله واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی، موجب افزایش سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین در زوجین دارای طلاق عاطفی می‌شود. همچنین نتایج نشان داد که این افزایش در مرحله پیگیری نیز تداوم دارد. نتایج این پژوهش، اثربخشی مداخله واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی را بر تمایز یافتگی عاطفی زوجین دارای طلاق عاطفی را تأیید نکرد.

## کلیدواژه‌ها:

واقعیت درمانی گلاسر، سازگاری زناشویی، تمایز یافتگی عاطفی، صمیمیت زوجین، طلاق عاطفی

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۵/۲۳

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۸/۲۴

منتشر شده: ۱۴۰۲/۱۲/۰۱

\* نویسنده مسئول: امیر پناه علی

رایانامه: [panahali@iaut.ac.ir](mailto:panahali@iaut.ac.ir)

## مقدمه

اگرچه جهانی شدن و قدرت مدرنیته و نوسازی، پیامدهای مثبتی برای اعضای خانواده و جامعه به همراه داشت، اما آنها را در معرض تهدید نیز قرار داد. فروپاشی پیوندهای زناشویی از برجسته‌ترین نمونه‌های تحولات مرتبط با خانواده امروزی است؛ چنانکه خانواده‌های نوظهوری (مانند خانواده تک‌والدی، خانواده تک‌فرزندی، بیفرزندی و زوج‌یستی) مواجه شده که این تحولات در قالب اصطلاحاتی چون عصر طلاق و انقلاب طلاق توصیف شده است (فیروزجاییان، ریاحی و محمدی دوست، ۱۳۹۵). جداول آماری درگاه ملی آمار ایران نشان می‌دهد که آمار طلاق در کشور از ۴۱۸۱۶ مورد در سال ۱۳۷۶ به ۱۸۳۱۹۳ در سال ۱۳۹۹ افزایش یافته است. این ارقام افزایش بیش از ۴ برابر را در آمار طلاق نشان می‌دهند (درگاه ملی آمار ایران، ۱۴۰۰). با این که آمار مشخصی از طلاق عاطفی وجود ندارد، بر اساس این آمار می‌توان به عمق فاجعه در مورد طلاق عاطفی پی برد.

طلاق قانونی در کشورهای اروپایی به راحتی اتفاق می‌افتد و زوجین مجبور نیستند به خاطر موانع حقوقی و عرفی، بدون تعلقات عاطفی بایکدیگر زندگی کنند. از این رو، مطالعات در حوزه طلاق عاطفی در کشورهای خارجی بسیار نادر است و می‌توان گفت، طلاق عاطفی در خانواده‌های غربی، مسأله متداولی نیست؛ اما طلاق قانونی در جامعه ایرانی دارای موانع حقوقی و عرفی است و این امر، موجب شکل‌گیری و تداوم طلاق عاطفی در خانواده ایرانی می‌شود. اگرچه طلاق عاطفی، نخستین مرحله از مراحل ششگانه طلاق ذکر شده است (لاور<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰؛ به نقل از فیروزجاییان، ریاحی و محمدی دوست، ۱۳۹۵)، در ایران، به دلیل موانع پیش روی طلاق، اغلب موارد، به طلاق قانونی و انواع دیگر آن منجر نمی‌شود. در این وضعیت باید گفت که آمار واقعی طلاق در ایران بسیار بالاتر از کشورهای غربی است؛ چرا که در آن کشورها آمار طلاق واقعی است، ولی در کشور ما بخشی از طلاق‌ها به صورت پنهان باقی‌مانده است. در این شرایط، هرچند زوجین با یکدیگر زندگی می‌کنند، اما نه تنها تفاوتی با وضعیت افراد مطلقه ندارند، بلکه با آسیب‌های جدی دیگری، نظیر خشونت خانگی، روابط فرا زناشویی و آسیب‌های مربوط به کودکان روبرو خواهند شد (میچل<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). بر این اساس طلاق عاطفی به دلیل تناقضات موجود در گفته‌ها، اعمال و احساسات، یکی از دردناک‌ترین شرایطی است که فرد ممکن است در آن قرار گیرد و این در حالی است که مهمترین ویژگی ازدواج - عشق و همراهی - در رابطه وجود ندارد. افرادی که به این نقطه می‌رسند لزوماً از هم طلاق نمی‌گیرند، اما اگر به شدت به دنبال حل اختلاف و در بیشتر موارد کمک حرفه‌ای نباشند، زندگی زناشویی آنها تمام شده تلقی می‌شود (باس و شاکلفورد<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

طلاق عاطفی پیامدهایی مانند افسردگی، بی‌حوصلگی، اضطراب، نگرانی، احساس حقارت و از دست دادن اعتماد به نفس را به دنبال دارد (زارع،

جعفری و قمری، ۲۰۲۱). پژوهش‌های صورت گرفته ارتباط طلاق عاطفی را با برآورده نشدن نیازهای عاطفی، احساس بی‌ارزشی، مشکلات ارتباطی، ناراضی‌جنسی و عدم احساس مسئولیت تأیید کرده اند (آددینی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ کان و سینگر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). واضح است که حل مسأله طلاق عاطفی می‌تواند بر تک‌تک این متغیرها تأثیر بگذارد و از عوارض و آسیب‌های آن جلوگیری کند.

از جمله متغیرهای مهم در طلاق عاطفی سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج مهم‌تر از خود ازدواج است، سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیش‌تر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند، سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (احمدی، ۱۳۸۳). سازگاری در روابط زناشویی بر جنبه‌های مختلف کیفیت زندگی از جمله سلامت روانی زوجین، رضایت از زندگی، رضایت از شغل و میزان درآمد، موفقیت تحصیلی و حتی طول عمر تأثیر می‌گذارد و تحقیقات متعدد، اهمیت سازگاری زناشویی را تأیید می‌کند (سانتیلّا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). پژوهشگران به عوامل متعددی که در سازگاری زناشویی تأثیر دارند اشاره می‌کنند. از جمله عشق و علاقه، مهارت‌های ارتباطی، تعهد به زندگی، خصوصیات شخصی و خانوادگی همسر و عدم پایبندی به اصول اخلاقی. اگر در هر یک از عوامل سازگاری زناشویی مشکل جدی به وجود آید، ناسازگاری اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. برای نمونه وجود عصبانیت، پرخاشگری، ناپایداری در ابراز محبت، اختلاف در سلیقه و علایق همگی از عوامل ناسازگاری هستند (گودرزی، ۱۳۸۰).

همچنین ارتباط بین تمایز یافتگی عاطفی و طلاق عاطفی در مبانی نظری و پژوهش‌های صورت گرفته تأکید شده است (رشیدی، منیر پور و دوگانه ای فرد، ۱۴۰۰). تمایز یافتگی میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی و احساسی را نشان می‌دهد. افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند، می‌توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب نمایند و در موقعیت‌های شدید عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند. در مقابل، افراد تمایز نیافته که هویت تعریف شده‌ای ندارند، در تنش‌ها و مسائل بین شخصی موجود، همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند و در نتیجه اضطراب مزمن بالایی را تجربه کرده و مستعد مشکلات روان‌شناختی و بروز نشانه‌های بیماری هستند (هیپونومی<sup>۷</sup>، جاروینن<sup>۸</sup>، پوتنن<sup>۹</sup> و راواجا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۳).

یکی دیگر از نیازهای عاطفی زوج‌ها، روابط توأم با صمیمیت است که منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی در زندگی است (جانگ، چانگ و لی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۱). رفتار صمیمیت به مجموعه رفتارهای کلامی و غیرکلامی در تعاملات رودررو که منجر به درک نزدیک شدن جسمی یا

7. Heponemi
8. Jarvinen
9. Puttonen
10. Ravaja
11. Jang, Chung, & Lee

1. Lower
2. Mitchell
3. Buss & Shackelford
4. Adedini
5. Cahn & Singer
6. Santtila

پژوهش‌های انجام شده در نقاط مختلف دنیا، نشان از اثربخش بودن واقعیت‌درمانی بر انواع مشکلات و اختلالات روان‌شناختی دارد؛ نظیر افسردگی بزرگسالان (باراگوا، ۲۰۱۳)؛ انعطاف‌پذیری زنان (سادات‌بری، بحرینیان، آدرگون، عابدی و آقایی، ۲۰۱۳)؛ افزایش شادکامی (نعمت‌زاده و شیخی‌ساری، ۲۰۱۴)؛ بازسازی باورهای ارتباطی زنان شاغل (اسلامبولی رمزی، علیپور، سپهری شاملو و زارع، ۱۳۹۳)؛ مشاوره دانش‌آموزان (ووبولدینگ، ۲۰۱۹)؛ سبک‌های هویتی (نوروزپور، وکیلی و رضاخانی، ۲۰۲۱)؛ صمیمیت و رضایت زناشویی (عبادی و همکاران، ۲۰۲۰)؛ کیفیت و معنای زندگی (نورجانا و سانایاتا، ۲۰۲۰). با عنایت به آمار بالای ناسازگاری در زوجین، هدف پژوهش، پاسخگویی به این سؤال است که آیا واقعیت‌درمانی گلاسر به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی، تمایزیافتگی عاطفی و صمیمیت زوجین دارای طلاق عاطفی اثربخش است؟ همچنین پژوهش قصد دارد به این سؤال پاسخ بدهد که آیا پس از یک ماه پیگیری نتایج به‌دست‌آمده پایدار خواهد بود؟

## روش

پژوهش مطالعه حاضر، نیمه‌آزمایشی تک‌گروهی با طرح سری‌های زمانی بود. از جامعه آماری، زوجین متأهل دارای طلاق عاطفی که برای مشاوره به مراکز آرامش‌اندیشه و علامه‌امینی شهر تبریز مراجعه نموده بودند، تعداد ۱۶ نفر (۸ زوج) در گروه نمونه قرار گرفتند. نمونه‌گیری به روش هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود (تأهل با مدت زمان بیشتر از ۵ سال و کمتر از ۱۵ سال، دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، تحصیلات دیپلم تا دکتری، داشتن طلاق عاطفی و فقدان مداخله همزمان دیگر) و ملاک‌های خروج (خارج شدن یکی از طرفین از خانه همسر در زمان مداخله، اقدام قانونی برای طلاق، عدم حضور پیوسته در جلسات) صورت گرفت. زوجین مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره که دارای مؤلفه‌های طلاق عاطفی بودند، با استفاده از مصاحبه بالینی و نتایج پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان قبل از شروع مداخله، پرسشنامه‌های مربوط به متغیرهای وابسته را تکمیل کردند که به عنوان نمرات پیش‌آزمون در نظر گرفته شد. سپس گروه در ۸ جلسه واقعیت‌درمانی گلاسر به شیوه گروهی (دو جلسه در هفته) هر جلسه یک و نیم ساعت شرکت کردند. پس از اتمام مداخلات، مجدداً ابزارهای پژوهش بر روی گروه اجرا شد و نمرات به دست آمده به عنوان پس‌آزمون در نظر گرفته شد. برای پیگیری، یک ماه پس از آخرین جلسه شرکت‌کنندگان به سؤالات پاسخ دادند. داده‌های به دست آمده به روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تحلیل شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه طلاق عاطفی، پرسشنامه سازگاری زناشویی و مقیاس تمایزیافتگی زوجین و مقیاس صمیمیت زناشویی استفاده شد.

روان‌شناختی بین پیام‌دهندگان شده و دربرگیرنده ارتباطی همراه با اثرگذاری بوده و منجر به نزدیک شدن بین افراد می‌شود، اطلاق می‌گردد (بارتلیت، کارمون و پیک، ۲۰۱۶). اگر صمیمیت در جریان رابطه بین زوجین متوقف شود، انرژی عشق به آزدگی و خشم تبدیل می‌شود و می‌تواند باعث شکل‌گیری دل‌زدگی زناشویی بین آن‌ها شود (نادری و آزادمنش، ۱۳۹۱؛ نادری، افتخار و آملازاده، ۱۳۸۹). پژوهش‌ها نشان داده است که در خانواده‌هایی که ارتباط میان اعضا و تعامل‌های داخل خانواده بر اساس نزدیک و صمیمت و تفاهم بین افراد استوار است، همه اعضا نسبتاً علیه فشارهای زندگی، مقاوم و مصون هستند. نقش خانواده در شکل‌گیری یا تداوم اختلال‌های روانی بسیار شناخته شده است و حجم عظیمی از یافته‌های پژوهشی نیز از این موضوع حمایت می‌کنند (یوسفی، امانی و حسینی، ۱۳۹۵).

در بین رویکردهای درمانی موفق در موارد اختلافات زوجین می‌توان به واقعیت‌درمانی گلاسر اشاره کرد. واقعیت‌درمانی روشی از مشاوره و روان‌درمانی است که از نظریه انتخاب<sup>۲</sup> بهره می‌گیرد (ووبولدینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱). در واقعیت‌درمانی بر واقعیت، قبول مسئولیت و شناخت امور درست و نادرست و ارتباط آنها با زندگی روزمره فرد تأکید می‌شود. این روش تلاش دارد به افراد کمک کند تا خواسته‌ها، نیازها و راه‌هایی را بررسی کنند که در رسیدن به نیازهایشان کمک می‌کنند (برادلی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). در این رویکرد، نگاه گلاسر در آسیب‌شناسی روانی به فرد، نگاه بیمارانگاری یا نقص در رفتار نیست. نگاه او به فرد این است که وی از توانایی‌های خود به درستی استفاده نمی‌کند، کارکردن در زمان حال و به سوی آینده است، ایجاد پیوند عاطفی اساس کار است، درمانجو از خودش صحبت کند نه از دیگران، در مورد رفتار-های بد با درمان‌جو همدلی نمی‌شود، فرد دائماً در حال ارزیابی رفتار خود و داوری و موردانتقاد قرار دادن خود است نه دیگران و این رفته رفته به او بینش می‌دهد. در واقعیت‌درمانی به مراجع کمک می‌شود که به نیازهایش از طریق یک روند منطقی یا واقع‌بینانه بپردازد. فرد نه تنها در مقابل اعمال خود، بلکه در برابر تفکرات و احساسات خود نیز مسئول است. فرد، قربانی گذشته و حال خود نیست، مگر اینکه خود بخواهد؛ بنابراین، می‌توان گفت، واقعیت‌درمانی بر مواجه شدن با واقعیت، مسئولیت‌پذیری و ارزشیابی رفتارهای درست و نادرست تأکید می‌کند. (پدیگو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). مطالعات پژوهشی، نشان از اعتبار اجرای عملی روش‌های واقعیت‌درمانی گلاسر در کشورهایی نظیر ایالات متحده آمریکا، کانادا، کره، ژاپن، سنگاپور، انگلستان، نروژ، ایرلند، آلمان، اسپانیا، اسلونی، کرواسی، ایتالیا، کلمبیا، روسیه و استرالیا دارد (پالمراسون و دوبو<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹). پژوهش‌های متعدد نشان داده است که واقعیت‌درمانی به دلیل اینکه اصول جهانی برای رفتار ارائه می‌دهد، در جوامع چند فرهنگی مؤثر واقع شده است (هاسکینز و اپلینگ<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷).

6. Palmer Mason & Duba  
7. Haskins & Appling  
8. Bhargava  
9. Nurjanah, & Sanyata

1. Bartlett, Carmon & Pike  
2. choice theory  
3. Wubbolding  
4. Bradley  
5. Pedigo

**مقیاس صمیمیت زناشویی:** این پرسشنامه توسط باگاروزی<sup>۶</sup> (۲۰۰۱)، تهیه و تنظیم شده است. پرسشنامه شامل ۴۱ سؤال است و نیازهای صمیمیت را در ۹ بعد (عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیبا شناختی، تفریحی، اجتماعی)، ارزیابی می کند. شرکت کنندگان از ۱ به معنای «به هیچ وجه چنین نیازی وجود ندارد» تا ۱۰ به معنای «نیاز بسیار زیادی وجود دارد» به هر نیاز پاسخ می دهند. در ایران، اعتمادی (۱۳۸۴)، پایایی کل این پرسشنامه را ۰/۹۴ و روایی همزمان با پرسشنامه استفان وندن بروک و هانسبرتمن<sup>۷</sup> را ۰/۵۸ به دست آورد. اعتمادی (۱۳۸۴)، برای تعیین روایی محتوایی؛ پرسشنامه را در اختیار ۱۵ استاد مشاور و ۱۵ زن و شوهر قرارداد و روایی محتوایی آن تأیید شد. کسب نمره بالا به معنای صمیمیت بالای زناشویی و کسب نمره پایین به معنای صمیمیت پایین زناشویی است.

**بسته درمانی واقعیت درمانی گلاسر:** بسته درمانی واقعیت درمانی گلاسر (صاحبی، ۱۳۹۱)، شامل ۸ جلسه یک و نیم ساعته بود. این جلسات شامل آشنایی، قواعد گروه و تنظیم اهداف، معرفی پنج نیاز اساسی به اعضا، آموزش تئوری انتخاب، معرفی چهار مؤلفه رفتار کلی آموزش، هفت رفتار تخریبگر و هفت رفتار سازنده، آموزش اصول دهگانه تئوری انتخاب، آموزش نقشه تغییر و برنامه سفر طبق ماشین رفتار و خود ارزیابی و نظرسنجی کلی از دوره می باشد. اهداف و محتوای جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۳-۲. محتوای جلسات آموزشی واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی

جلسه	هدف	محتوا
جلسه اول	آشنایی گروه	آشنایی با گروه، معرفی برنامه آموزشی، قواید گروه، و تنظیم اهداف
جلسه دوم	معرفی پنج نیاز اساسی به اعضا	معرفی چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی ما، معرفی پنج نیاز اساسی به گروه، کمک به اعضا برای شناخت نیمرخ قدرت نیازهای خود، دادن تکلیف
جلسه سوم	آموزش تئوری انتخاب.	آموزش چهارچوب و شیوه عمل
جلسه چهارم	چهار مؤلفه رفتار کلی رفتار	معرفی چهار مؤلفه رفتار کلی (فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی).
جلسه پنجم	آموزش هفت رفتار تخریبگر و هفت رفتار سازنده.	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش هفت رفتار تخریبگر روابط انسانی (انتقاد، غرغر، شکایت و...) معرفی هفت رفتار سازنده رفتار (گوش دادن، تشویق و...)
جلسه ششم	آموزش اصول دهگانه تئوری انتخاب.	مرور تکالیف جلسه قبل، کنترل درونی با آموزش اصول ده گانه تئوری انتخاب، دادن تکالیف خانگی
جلسه هفتم	آموزش نقشه تغییر و برنامه سفر طبق ماشین رفتار و خود ارزیابی.	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش نقشه تغییر و برنامه سفر طبق ماشین رفتار و خود ارزیابی
جلسه هشتم	نظرسنجی کلی از دوره.	پس آزمون و نظرسنجی کلی دوره

**پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن:** این پرسشنامه توسط جان گاتمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۸)، تهیه گردیده است که به ارزیابی روابط زناشویی در جنبه های مختلف زندگی پردازد. این مقیاس ۲۴ سؤال دارد و پاسخدهی آن به شیوه بله یا خیر است. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر ۰ می گیرد، بنابراین پائین ترین نمره صفر و بالاترین نمره ۲۴ است. کسب نمره بالای ۸ می تواند نشانگر طلاق عاطفی در زوجین باشد. در پژوهش مامی و عسکری (۱۳۹۳)، آلفای کرونباخ، برای پایایی پرسشنامه ۰/۸۳ ذکر شده است. همچنین روایی محتوایی پرسشنامه توسط اساتید مطلوب گزارش شده است.

**مقیاس سازگاری زناشویی:** این مقیاس توسط اسپانیر<sup>۲</sup> (۱۹۷۶)، تهیه شده است که برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر همسران است. تعداد سؤالهای آن ۳۲ عدد است و با طیف لیکرت نمره گذاری می شود. می توان با به دست آوردن کل نمرات این مقیاس، رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه را سنجید. با استفاده از نتایج این مقیاس، امکان تمایز زوجهای سازگار و ناسازگار از جمله کسانی که احتمال اقدام به طلاق در آنها بیشتر است، فراهم می شود. تحلیل عاملی نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه شامل رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت را می سنجد. نمره کلی این مقیاس از صفر تا ۱۵۱ با جمع نمرات سؤال ۶-ها به دست می آید. افرادی که نمره آنها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد، از نظر اسپانیر مشکل دارند و ناسازگار محسوب می شوند. نمره میانگین کل این مقیاس در پژوهش او برای افراد متأهل ۱۱۴/۸ و برای مطلقهها ۷۰/۷ است. ضریب آلفا در این مقیاس ۰/۹۶ و همسانی درونی خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۷۳ می باشد. در پژوهش ملازاده، منصور، اژه ای، کیامانش (۱۳۸۱)، همسانی درونی این ابزار ۰/۹۵ به دست آمد (به نقل از ثنایی ذاکر، ۱۳۸۷).

**پرسشنامه تمایز یافتگی خود:** این پرسشنامه، یک پرسشنامه ۴۳ ماده ای است که به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می رود و تمرکز اصلی آن روی ارتباط های مهم زندگی و ارتباط های جاری افراد با خانواده اصلی است (اسکورن<sup>۳</sup>، به نقل از اسکیان، ۱۳۸۴). این پرسشنامه از چهار خرده مقیاس واکنش پذیری عاطفی، گریز یا گلسش عاطفی، هم آمیختگی با دیگران تشکیل یافته است. نمره گذاری این پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ (ابتدا در مورد من درست نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است)، انجام می گیرد که حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۴۳ و ۲۵۸ می باشد. نمره گذاری برخی از ماده ها نیز به صورت معکوس انجام می شوند. نمره های پایین در این پرسشنامه نشانگر سطوح پایین تمایز یافتگی خود است. اسکیان (۱۳۸۴)، ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه تمایز یافتگی خود را ۰/۸۱، اسکرون و فرید لندر<sup>۴</sup> (۱۹۹۸)، برای خرده مقیاس موقعیت من ۰/۸۳، گریز عاطفی ۰/۸۲ و هم آمیختگی با دیگران ۰/۷۰، اسکورن، هولمس و ساباتلی<sup>۵</sup> (به نقل از اسکیان، ۱۳۸۴). همچنین روایی صوری توسط متخصصان تأیید شد و ضرایب همبستگی هر مؤلفه با نمره کل معنادار بود.

5. Skowron, Holmes & Sabatelli

6. Bagarozzi

7. Stephan Van den Broucke & Hans Vertommen

1. John Gottman

2. Spanier

3. Skowron

4. Skowron & Friedlander



## یافته‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار مربوط به سه متغیر وابسته سازگاری زناشویی، تمایز یافتگی عاطفی و صمیمیت زوجین را در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج توصیفی گروه نمونه در متغیرهای وابسته در سه مرحله

متغیرها	شاخص‌های آماری	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
سازگاری	میانگین	۸۱/۶۲	۹۴/۴۳	۹۶/۳۷
زناشویی	انحراف معیار	۲۱/۴۲	۲۳/۳۹	۲۳/۲۶
تمایز یافتگی	میانگین	۱۴۱/۳۰	۱۴۰/۹۳	۱۳۹/۲۵
	انحراف معیار	۲۸/۷۴	۴۰/۷۷	۴۱/۳۴
صمیمیت	میانگین	۱۶۵/۳۷	۱۷۹/۹۳	۱۸۴/۴۳
زوجین	انحراف معیار	۳۷/۵۶	۳۹/۸۴	۳۸/۶۳

چنانکه مشاهده می‌شود در متغیر وابسته سازگاری زناشویی اختلاف میانگین بین سه مرحله وجود دارد؛ و در مراحل پس آزمون و پیگیری افزایش در سازگاری دیده می‌شود. در متغیر تمایز یافتگی تغییر اندکی مشاهده می‌شود. در متغیر صمیمیت زوجین نیز میزان افزایش مشهود است.

جدول ۳. نتایج آزمون موخلی برای نمرات متغیرهای وابسته

متغیر	مقدار موخلی	کای اسکوبر	درجه آزادی	معنی داری
سازگاری زناشویی	۰/۰۷۵	۳۶/۲۸۸	۲	۰/۰۰۱
صمیمیت زوجین	۰/۳۲۸	۱۵/۶۲۰	۲	۰/۰۰۱
تمایز یافتگی	۰/۰۳۸	۴۵/۶۸۱	۲	۰/۰۰۱

جدول ۳ نتایج آزمون موخلی را برای نمرات سازگاری زناشویی، تمایز یافتگی عاطفی و صمیمیت زوجین نشان می‌دهد. چنانکه در جدول مشاهده می‌شود میزان آماره به دست آمده برای آزمون موخلی برای هر سه متغیر معنی دار می‌باشد. بنابراین لازم است که از آزمون محافظه کارانه تر گرین‌هاوز-گیسر<sup>۱</sup> استفاده شود.

جهت بررسی اثر مداخله آزمایشی واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی، تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری روی نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری انجام گرفت. نتایج آزمون چندمتغیری برای متغیرهای وابسته در واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی برای سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل چند متغیری برای مقایسه نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیرهای وابسته برای واقعیت درمانی به شیوه

## گروهی

اثر	آزمون	ارزش F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	اثر پیلایی	۰/۹۳۹	۲۵/۷۶	۶/۰۰	۱۰/۰۰	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۰۶۱	۲۵/۷۶	۶/۰۰	۱۰/۰۰	۰/۰۰۱
	اثر هاتلینگ	۱۵/۴۵	۲۵/۷۶	۶/۰۰	۱۰/۰۰	۰/۰۰۱
	بزرگترین ریشه ی روی	۱۵/۴۵	۲۵/۷۶	۶/۰۰	۱۰/۰۰	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد که در واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری وجود دارد. برای بررسی نقطه تفاوت، تحلیل واریانس یکراه روی متغیرهای وابسته انجام شد. با توجه به معنی دار بودن آزمون موخلی از آزمون گرین‌هاوز-گیسر استفاده شد. جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس یکراه (آزمون گرین‌هاوز-گیسر) را برای مقایسه نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیرهای وابسته برای واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی نشان می‌دهد.

جدول ۵. اثرات درون گروهی تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری روی

نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیرهای وابسته

متغیر وابسته	آزمون	منبع	مجموعه آزاد	درجه آزادی	میانگی	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
سازگاری زناشویی	گرین‌هاوز	اثر	۲۰/۸۷	۰/۳۹	۱۹/۹۱	۲/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	گیسر	اثر	۵۵	۱	۷۸	۶	۰/۰۰۱	۰/۶۳
صمیمیت زوجین	گرین‌هاوز	اثر	۳۱/۰۴	۱/۹۶	۲۶/۵۱	۲/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶
	گیسر	اثر	۷۷	۱	۵۶	۹	۰/۰۰۱	۰/۶۶
تمایز یافتگی	گرین‌هاوز	اثر	۴/۲۹۲	۰/۲۰	۳/۵۲۱	۰/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶
	گیسر	اثر	۰	۱	۹	۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶

نتایج مندرج در جدول ۵ نشان می‌دهد که اثر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته سازگاری زناشویی ( $F=26/19$  و  $p=0/001$ ) و صمیمیت زوجین ( $F=29/38$  و  $p=0/001$ ) معنی دار است. در متغیر تمایز یافتگی ( $F=0/96$  و  $p=0/7$ ) معنی دار نیست؛ بنابراین می‌توان گفت که واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین دارای طلاق عاطفی مؤثر است، اما بر تمایز یافتگی عاطفی آنان مؤثر نیست.

## 1. Greenhouse-Geisser

جدول ۶. نتایج آزمون t زوجی برای بررسی تفاوت تک تک متغیرها در

واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی

متغیر	مقایسه ها	تفاوت میانگی	انحراف معیار	خطای استاندارد	t	df	سطح معنی داری
سازگاری زناشویی	پیش آزمون	-	۱/۷۷	۲/۶۹	-	۱	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱۲/۸۱	۰	۰/۷۵	۵	۰	
					۴		
پیش آزمون	پیگیر	-	۱/۷۸	۲/۶۹	-	۱	۰/۰۰۱
پس آزمون	ی	۱۴/۷۵	۰	۰/۴۷	۵	۰	
					۵		
پس آزمون	پیگیر	-	۱/۷۳	۴/۲۲۷۱	-	۱	۰/۰۰۱
پس آزمون	ی	۱/۹۳	۰	۰/۴۷	۵	۰	
					۴		
پیش آزمون	پس آزمون	-	۱۲/۳۶	۳/۰۹	-	۱	۰/۰۰۱
پس آزمون	ی	۱۴/۵۶	۰	۰/۷۱	۵	۰	
					۴		
پیش آزمون	پیگیر	-	۱/۳۲	۳/۰۸	-	۱	۰/۰۰۱
پس آزمون	ی	۱۹/۰۶	۲	۶/۱۸	۵	۰	
					۴		
پس آزمون	پیگیر	-	۴/۵۰	۱/۱۰	-	۱	۰/۰۰۱
پس آزمون	ی	۴/۵۰	۰	۰/۰۸	۵	۰	
					۴		

برای فهم چگونگی این تفاوت آزمون t زوجی صورت گرفت که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است. چنانکه در جدول مشاهده می شود، در مقایسه میانگین پیش آزمون و پس آزمون سازگاری زناشویی مشاهده شده (۴/۷۵) در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد؛ بنابراین می توان گفت که واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی زوجین دارای طلاق عاطفی در مرحله پس آزمون مؤثر است. در مقایسه میانگین پیش آزمون و پس آزمون صمیمیت زوجین مشاهده شده (۴/۷۱) در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد؛ بنابراین که واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی بر صمیمیت زوجین دارای طلاق عاطفی در مرحله پس آزمون مؤثر است.

در مقایسه میانگین پیش آزمون و پیگیری سازگاری زناشویی، مشاهده شده (۵/۴۷) در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد؛ بنابراین می توان گفت که اثر واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی در زوجین دارای طلاق عاطفی در مرحله پیگیری تداوم دارد. در مقایسه میانگین پیش آزمون و پیگیری صمیمیت زوجین، مشاهده شده (۶/۱۸) در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد؛ بنابراین می توان گفت که اثر واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی بر صمیمیت زوجین در مرحله پیگیری تداوم دارد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که مداخله واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی، موجب افزایش سازگاری زناشویی زوجین دارای طلاق عاطفی می شود. همچنین نتایج نشان داد که این افزایش در مرحله

پیگیری نیز تداوم دارد. نتایج به دست آمده، همسو با یافته های حدیده ئی (۱۳۹۴)، دلداده، خلیف السید (۲۰۱۶) و معاون اسلامی (۱۳۹۹) است.

در تبیین نتیجه به دست آمده می توان گفت، شناسایی نیازهای اساسی و پیدا کردن نمود های آن در زندگی شخصی، توان مدیریت آنها را برای زوجین به همراه می آورد. زوجین گزارش کردند که با شناخت نیازها و انتخاب های خود و پیدا کردن نمونه های رفتاری مرتبط با آن، توانسته اند، نگرش متفاوت تری به رفتار خود و همسر خو داشته باشند و این منجر به بهبود روابط و سازگاری بهتر شده است.

پژوهش ها بیان کننده آن است همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری های زناشویی هستند، در زمینه مهارت های ارتباطی در روابط زناشویی دچار نواقصی بوده اند (لاور<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). این مفهوم به طور ثابت برای اشاره به فرایندهایی در نظر گرفته می شود که برای دستیابی به یک رابطه زناشویی هماهنگ و کار کردن ضروری است. در نظریه انتخاب بر پرورش حس مسئولیت برای ارضای نیازهای بنیادین خود و همسر، راهی از کنترل بیرونی و آشنایی با دنیای کیفی همسران تأکید می شود. به نظر گلاسر، مسئله زمانی دشوار می شود که همسران انتظارات متفاوت و غیرواقع بینانه ای درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی شان از یکدیگر داشته باشند و با شدت میان نیازهای آنها با یکدیگر متفاوت باشد. گلاسر ادعا می کند چنانچه به زوجها در مورد نیازهای اساسی آنها آموزش داده شود، این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می تواند بر رضایت آنها از ازدواجشان اثر شگرفی بگذارد (گلاسر، ۲۰۰۰). در نتیجه، آموزش اصول نظریه انتخاب، آگاهی دادن به همسران در مورد شدت نیازهای آنان و ایجاد حس مسئولیت در افراد برای ارضای نیازهای خود می تواند نقش مهمی در ایجاد و بهبود سازگاری زوجین داشته باشد.

نتایج نشان داد که مداخله واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی، بر تمایز یافتگی عاطفی زوجین دارای طلاق عاطفی تأثیر معنی داری ندارد. به نظر می رسد واقعیت درمانی با تأکید بر انتخاب های مستقل و کنترل درونی بتواند افراد را به سمت تمایز یافتگی و رفتار مستقل سوق دهد، ولی نتایج تحقیق این مطلب را تأیید نکرد. با وجود اینکه این دو تقریباً مفهوم یکسانی را به همراه دارند، گویا تمایز یافتگی مفهومی پیچیده تر و دارای ابعاد گسترده ای است که علاوه بر بهبود مؤلفه هایی که در واقعیت درمانی مورد هدف است، نیازمند آموزش یک سری مهارت های دیگر با تأکید بر عوامل هیجانی هست. تمایز یافتگی یک ترکیب پیچیده از بلوغ عاطفی، توانایی تفکر منطقی در یک موقعیت هیجانی و توانایی حفظ روابط عاطفی نزدیک است (دراک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). به عبارتی دیگر رسیدن به حدی از استقلال عاطفی که فرد بتواند در موقعیت های عاطفی و هیجانی بدون غرق شدن در جو عاطفی آن موقعیت ها به صورت عقلانی و خود مختار تصمیم گیری کند (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲).

نتایج نشان داد که مداخله واقعیت درمانی گلاسر به شیوه گروهی، موجب افزایش صمیمیت زوجین دارای طلاق عاطفی شد. همچنین نتایج نشان داد

3. Goldenberg & Goldenberg

1. Lower  
2. Drak

کنترل نشدند. همچنین تأثیر عوامل مختلف فرهنگی و اجتماعی مربوط به محیط زندگی آزمودنی‌ها نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

با تکیه بر نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود که در جهت آموزش و بازآموزی روان‌شناسان و مشاوران خانواده در این حوزه درمانی اقدامات برنامه‌ریزی و اقدام نمایند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی پژوهش بر روی دامنه سنی وسیع‌تر با سابقه بالاتر ازدواج نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین اثربخشی این مداخله درمانی بر روی سایر متغیرهای روان‌شناختی دخیل در روابط زناشویی و طلاق عاطفی مورد بررسی قرار گیرند.

### منابع

احمدی، سیداحمد (۱۳۸۳). بررسی بین‌الگوهی ارتباط زناشویی و میزان رضایت‌مندی زناشویی. نخستین کنگره آسیب‌شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

اسکیان، پرستو (۱۳۸۴). بررسی تأثیر سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان منطقه ۵ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.

اسلامبولی رمزی، لیلا؛ علیپور، احمد؛ سپهری شاملو، زهره و زارع، حسین (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی گروه درمانی بر اساس رویکرد واقعیت‌درمانی بر بازسازی باورهای ارتباطی در زنان شاغل متأهل شهر مشهد، فصلنامه خانواده‌پژوهی. ۱۰ (۴۰)، ۴۹۳، ۵۰۹.

اسماعیلی بگی، زهره و غلام‌رضائی، حمیدرضا. (۱۳۹۴). معجزه صمیمیت. تهران: انتشارات نسل نو اندیش.

اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثر بخش رویکرد روانی-آموزشی مبتنی بر شناختی-رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت.

بخارایی، مخصوص. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی زنان خانه‌دار منطقه ۵ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.

پری‌زاده، هدا. (۱۳۹۳). بررسی و مقایسه اثربخشی گروه درمانی وجودی و واقعیت‌درمانی گروهی بر افسردگی، اضطراب، تنیدگی و حل مشکل تصویرتن‌زنان ماستکتومی‌شده، کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.

ثنایی‌ذاکر، باقر (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.

حدیده‌ئی، مریم (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران.

که این افزایش در مرحله پیگیری نیز تداوم دارد؛ بنابراین اثربخشی واقعیت‌درمانی بر متغیر صمیمیت زناشویی تأیید می‌شود. این یافته همسو با یافته‌های نصرافهانی (۱۳۸۹)، عرب‌پور و هاشمیان (۱۳۹۱)، عبادی و همکاران (۲۰۲۰) و فرهادی و همکاران (۲۰۲۰) است.

اغلب افرادی که از فقدان صمیمیت در زندگی زناشویی خود رنج می‌برند، هیجانات منفی را در زندگی زناشویی خود تجربه کرده‌اند که هم در نگرش آنها نسبت به خود و هم نوع تعاملشان با همسر و دیگران تأثیر می‌گذارد. زوجین شرکت‌کننده در گروه واقعیت‌درمانی گلاسرها روش گروهی، بیان داشتند که با شناخت نیازها و نوع انتخاب خود و پیامدهای این انتخاب‌ها و به دنبال آن مدیریت انتخاب‌ها توانسته‌اند از میزان احساسات منفی نسبت به یکدیگر بکاهند و با این روش توانسته‌اند میزان صمیمیت را در بین خود افزایش دهند.

در تبیین اثربخشی واقعیت‌درمانی بر افزایش صمیمیت زناشویی زوجین می‌توان گفت زوجینی که به جای توجه به نیازهای یکدیگر، درصد کنترل رفتار یکدیگر هستند، فضایی سرشار از انرژی منفی ایجاد می‌کنند؛ در نتیجه با کاهش صمیمیت میان آنها به مرور جذابیت رابطه زناشویی نیز کم می‌شود و در نتیجه مقدمات رفتارهایی مانند رابطه‌فرا زناشویی و بی‌وفایی را برای تجربه مجدد صمیمیت اولیه فراهم می‌شود. با آموزش تئوری انتخاب به زوجین می‌توان به کاهش رفتارهای کنترل‌گر زوجین کمک کرد که می‌تواند مانع شکل‌گیری الگوهای ارتباطی مخرب در رابطه‌ی زوجین شود. سرزنش و شکوه از رفتار یکدیگر معمولاً زمانی صورت می‌گیرد که یکی از هر دو زوج خود را عاری از مشکل و دیگری را عامل اصلی چالش‌های زناشویی پیش‌آمده می‌داند که این عامل با ایجاد الگوی تعقیب-گریز و سایر الگوهای مخرب موجب فاصله‌گیری زوجین می‌شود؛ درحالی‌که تلاش نکردن برای کنترل رفتار دیگری و قبول مسئولیت خود در بهبود کیفیت زندگی زناشویی به هر یک از زوجین فرصتی برای دیدن و شنیدن دیدگاه و نظر طرف مقابل می‌دهد. همین دیده و شنیده شدن غیرقضوتی، فرصتی برای افزایش اعتماد و صمیمیت در رابطه زناشویی فراهم می‌کند. با در پیش گرفتن دیدگاه غیرقضوتی و غیرکنترل‌کننده زوجین می‌توانند خود واقعی‌شان، نیازها و خواسته‌های خود را با یکدیگر مطرح کنند؛ در این صورت هر یک از آنها به این نتیجه خواهند رسید که عشق و محبتی که در زندگی‌شان وجود دارد، واقعی است و حاصل نقش کاذبی که در نتیجه‌ی کنترل یکدیگر مجبور به ایفای آن بودند، نیست؛ بنابراین رابطه صمیمانه، بهترین وسیله رسیدن به نتیجه، با همکاری دیگران است و توان ایجاد رابطه، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که فرد می‌تواند داشته باشد (اسماعیلی و غلام‌رضائی، ۱۳۹۴).

این پژوهش برای بررسی تأثیر و تداوم واقعیت‌درمانی گلاسرها به شیوه گروهی بر زوجین دارای طلاق عاطفی زوجین متأهل که از مدت زمان ازدواج آن‌ها بیشتر از ۵ سال و کمتر از ۱۵ سال گذشته است و در دامنه سنی ۲۰-۴۵ سال قرار دارند و تحصیلات آن‌ها دیپلم تا دکتری می‌باشد، صورت گرفت و قابلیت تعمیم به سایر شرایط و سایر اختلالات را ندارد. همچنین آزمودنی‌های پژوهش از لحاظ برخی توانایی‌ها نظیر شغل، تعداد فرزندان



گودرزی، غلام (۱۳۸۰). تعیین علل طلاق و بررسی اثرات طلاق بر طول مدت ازدواج در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد بالینی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی تهران.

مامی، شهرام؛ عسکری، میترا (۱۳۹۳). نقش تمایز یافتگی خود و سبکهای دل بستگی در پیش بینی طلاق عاطفی، همایش منطقه‌ای آسیب شناسی پدیده طلاق، سقز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سقز.

محمدخانی، پروانه (۱۳۹۱). آشفتنگی در روابط زوجی و راه های افزایش رضایت زناشویی. تهران: نشر قطره.

ملازاده، جواد، منصور، محمود. اژه ای، جواد. کیامنش، علیرضا (۱۳۸۱). سبک های رویاروگری و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. مجله روان شناسی، ۶ (۳): ۲۷۵-۲۵۵.

نادری، فرح؛ آزادمنش، پونه. (۱۳۹۱). مقایسه دلزدگی زناشویی، عملکرد خانواده و صمیمیت کارکنان زن و مرد. یافته های نو در روانشناسی، ۷ (۲۲)، ۹۷-۱۱۲.

نادری، فرح؛ افتخار، زهرا؛ آملزاده، صغری. (۱۳۸۹). رابطه ویژگیهای شخصیت و روابط صمیمی همسر با دلزدگی زناشویی در همسران معتاد مرد اهواز. یافته های نو در روانشناسی. ۶۱-۷۸.

نصراصفهانی، نرگس (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زناشویی زنان. زن و مطالعات خانواده. ۲ (۸)، ۱۱۴-۱۰۵.

هالفورد، کیم (۱۳۸۴). زوج درمانی کوتاه مدت: یاری به زوجین برای کمک به خودشان. ترجمه مصطفی تبریزی، مؤده کاردانی و فروغ جعفری. تهران: فراروان.

یوسفی، ناصر؛ امانی، احمد؛ حسینی، صالح (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین عملکرد خانواده و اضطراب امتحان با نقش واسطه ای تمایز یافتگی در دانش آموزان. مجله روانشناسی مدرسه، ۵ (۴)، ۷۴-۵۲.

خمسه، اکرم و حسینیان، سیمین. (۱۳۸۷). بررسی تفاوت های جنسیتی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متأهل. مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان بهار و تابستان ۱۳۸۷ - شماره ۱۶.

درگاه ملی آمار ایران (۱۴۰۰). ازدواج و طلاق ثبت شده در کشور از سال ۱۳۵۸ تا سال ۱۳۹۹.

دریایی، مهدی (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی.

دلداده، مهسا؛ معاون اسلامی، سمانه (۱۳۹۹). اثربخشی مداخلات مبتنی بر واقعیت درمانی بر بهبود سازگاری زناشویی در بین زوجین دچار طلاق عاطفی. ایده های نوین روانشناسی، (۹): ۱-۱۰.

رشیدی، فرنگیس؛ منیرپور، نادر و دوگانه ای فرد، فریده (۱۴۰۰). مدل طلاق عاطفی براساس تمایز یافتگی با نقش میانجی ساختار شخصیت و سبک های دل بستگی. سبک زندگی/اسلامی با محوریت سلامت، ۵ (۲): ۱۵۱-۱۳۶

شاکریان، عطا؛ نظری، علی محمد؛ ابراهیمی، پایناز؛ فاطمی، عادل و دانایی، صبا. (۱۳۹۱). ارتباط شباهت و تضاد در ویژگیهای شخصیتی با سازگاری زناشویی. مجله علوم رفتاری. ۶ (۳)، ۲۴۵-۲۵۱.

صاحبدل، حسین؛ خوش کنش، ابوالقاسم و پورابراهیم، تقی (۱۳۹۱). بررسی تأثیر واقعیت درمانی گروهی بر سلامت روانی سالمندان مقیم آسایشگاه شهید هاشمی نژاد کهریزک، فصلنامه سالمند، ۶۴، ۲۴-۵۳.

صاحبی، علی (۱۳۹۱). نظریه انتخاب و واقعیت درمانی؛ فرایندی با تأکید بر انتخاب، مسئولیت پذیری و ارزیابی شخصی. رشد آموزش مشاور مدرسه، پاییز ۱۳۹۱، شماره ۲۹.

عرب پور، الهام؛ هاشمیان، کیانوش (۱۳۹۱). اثربخشی زوج درمانی به روش واقعیت درمانی، بر بهبود روابط صمیمانه زوجین. نشریه روانشناسی تربیتی، ۳ (۱)، ۱-۱۳.

فروتن، یعقوب (۱۳۹۱). چالش های خانواده معاصر و نوگرایی با تأکید بر طلاق در فرایند گذار جمعیتی. مسائل اجتماعی ایران. ۴ (۲)، ۱۰۵-۱۲۹.

فیروزجاییان، علی اصغر؛ ریاحی، محمد اسماعیل و محمدی دوست، منصوره (۱۳۹۵). تحلیل جامعه شناختی طلاق عاطفی در میان زوجین شهر نوشهر. فصلنامه مطالعات توسعه اجتماعی- فرهنگی. ۵ (۳)، ۳۳-۵۹.

گاتمن، جان (۲۰۰۸). موفقیت یا شکست در ازدواج. ترجمه ارمغان جزایری. ۱۳۸۸، انتشارات خجسته.

- Adedini, S. A., Somefun, O. D., Odimegwu, C. O., Chizomam Ntoimo, L. F. (2019). union: dissolution - divorce, separation, and widowhood in Sub-Saharan Africa: Trends, patterns, and determinants.
- Bagarozzi, D. A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage*. A clinician Handbook London, UK: Brunner-Rouledge, 112-123
- Bartlett Ellis, R.J, Carmon, A.F, Pike, C. (2016). A review of immediacy and implications for provider-patient relationships to support medication management. *Patient Prefer Adherence*. 10:9-18.
- Baum, N. (2003). Divorce process variables and the co-parental relationship and parental role fulfillment of divorced parents. *Fam Process*; 42(1):117-31.
- Bhargava, R. (2013). The Use of Reality Therapy with a Depressed Deaf Adult. *Clinical Case Studies*, 12 (5): 388-396.
- Bradley, E. (2014). Choice Theory and Reality Therapy: An Overview. *International Journal of Choice and Reality Therapy*, 34(1),6-13.
- Bruno, S. (2009). Dose marriage make people happy, or do happy people get married? *the journal Of socio-economic*. 35 (3):26-367.
- Bumpass I., Lu. H (2000) Trends in cohabitation and implication for children s family contexts in the United States, *population studies*, 54 (1), 29- 41.
- Buss, D., Shackelford, T. (2005). How to Save a Marriage: Different Gender Strategies To Save Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*;72 (2), 121-143.
- Cahn, N., and Singer, J. (2016). Divorce American Style. *Fam Law Q*; 50:139-142.
- Campbell TL. (2003);The effectiveness of family interventions for physical disorders. *J Marital Fam Ther*. 29 (2), 263-81.
- Drake, J. R. (2011). *Differentiation of self-Inventory short form: Creation & Initial*. Evidence of construct validity. PhD Dissertation, university of Missouri – Kansas City.
- Ebadi, Z., Pasha, R., Hafezi, F., Eftekhar, Z. (2020). Effectiveness of Reality Therapy Based on Choice Theory on Marital Intimacy and Satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 8(2), 2230-2239.
- Epstien, N.B, Chen, F.& Beyder-Kamjou, I. (2005). Relationship and marital satisfaction in Chinese and American couples. *journal of marital and family therapy*: 37, 59-74.
- Farhadi A, Salehin S, Aghayan S, Keramat A, Talebi S. (2020).The Effectiveness of Reality Therapy Based on Choice Theory on Marital Intimacy and Sexual Satisfaction of Newly Married Women. *Avicenna J Nurs Midwifery Care.*; 28 (2):83-92.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory, A new psychology of personal freedom*; New York, Harper Collins Publisher.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). *Family therapy: An overview*. Cengage Learning.
- Haskins, N. H. & Appling, B. (2017). Relational-Cultural Theory and Reality Therapy: A Culturally Responsive Integrative Framework. *Journal of Counseling & Development*, 95: 86-99.
- Jang, S. W., Chung, H. J., & Lee, J. Y. (2011). The influence of family-of-origin experiences and marital intimacy on parent-child relation. *Journal of FamilyRelations*, 15 (15), 93-111.
- Khalifa Elsayed, F. (2016). The Effectiveness of a Counseling Program Based on Reality Therapy to Improve Marital Adjustment among Emotionally Separated Saudi Wives. *Journal of Sylwan*, 160 (4): 342-362.
- Kriegelewice, Q. (2006). Problem solving strategies and marital sarisfaction. *Journal of Psychiatry Pol*, 40 (2):24-59.
- Lower, L. M. (2005). Couple with young children. In M. Harway (Eds), *Handbook of couple's therapy*. New York: Wiley.
- Mitchell, V., Parekh, K. P., Russ, S., Forget, N. P., Wright, S. W. (2013). Personal experiences and attitudes towards intimate partner violence in healthcare providers in Guyana. *International Health*, 5(4): 273-9.
- Nematzadeh, A. & Sheikhy Sary, H. (2014). Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the teachers' Happiness. *Social and Behavioral Sciences*, 116: 907 – 912.
- Nowruzpoor, E., Vakili, P., Rezakhani, S. D. (2021). The effectiveness of Reality therapy on Self-efficacy and Identity Styles of Female Students. *International journal of pediatrics*, 9 (8): 14212-14223
- Nurjanah, A. S. & Sanyata, S. (2020). The Effectiveness of Reality Therapy in Improving Learning Motivation and Discipline. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9(2): 87-91.
- Palmer Mason, C. & Duba, J. D. (2009). Using Reality Therapy in Schools: Its Potential Impact on the Effectiveness of the ASCA National Model. *International Journal of Reality Therapy*. 29 (2), 5-12.
- Pedigo, T., Robey, P., & Christiansen, T. (2016). An integration of mindfulness with Choice Theory and Reality Therapy. *International Journal of Reality Therapy*, 36(1), 64-72.
- Sadat Bari, N., Bahrinian, S., Azargon, H., Abedi, H. & Aghaei, F. (2013). The effectiveness of reality therapy on resiliency of divorced women in Neyshabour city. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 6 (2): 160-164.
- Santtila, P., Wager, I., Witting, K., Harlaar, N., Jern, P., Johansson, A. et al. (2008). Discrepancies between sexual desire and sexual activity: gender differences and associations with relationship satisfaction. *J Sex Marital Ther*. 34 (1): 29-42.

- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 1-11.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*. 38, 15-28.
- Turner, D. (2009). *rehabilitations reach study finding from Yonesi university provide new unlighted into Rehabilitations reach*, Drug Week, Atlanta.
- Wait, j. (2005). marriage and family, *international journal of middle studies*, 14, 173-184.
- Wubbolding, R. (2004). A Partial and Tentative Look at the Future of Choice Theory, Reality Therapy and Lead Management, *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26: 3-18.
- Wubbolding, R. E. (2011). *Reality therapy*. American Psychological Association. A.P.A. Publission.
- Wubbolding, R. E. (2019). Counseling for results: Reality therapy in action. In C. T. Dollarhide & M. E. Lemberger-Truelove (Eds.), *Theories of school counseling for the 21st century* (pp. 127-154). Oxford University Press.
- Zareh, S., Jafari, A., Ghamari, M. (2021). Prediction of Marital Burnout Based on Feelings of Loneliness and Emotional Divorce in Infertile Women. *Journal of Research & Health*, 11(5): 323-332.