

بررسی اثربخشی مداخله واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان تعارض زناشویی زوجها

امیرمحمد پهلونژاد^۱، دکتر فرشاد بهاری^۲، دکتر علی صاحبی^۳

۱. کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات مرکز، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).
۲. عضو هیئت علمی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات مرکز، تهران، ایران.
۳. عضو ارشد هیئت علمی موسسه بین المللی ویلیام گلاسر، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره دوازدهم، زمستان ۱۴۰۰، صفحات ۳۵-۴۶

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی و پایداری واقعیت درمانی نوین گروهی (بر اساس تئوری انتخاب) بر میزان تعارض زناشویی و ابعاد آن بود. طرح پژوهش حاضر شبه آزمایشی همراه با پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری و گروه گواه بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس یک و چندمتغیره تجزیه و تحلیل شد. جامعه آماری این طرح شامل کارمندان بانک سامان در تهران به همراه همسرانشان بوده است. تعداد ۲۰ نفر از کارکنان بانک سامان به همراه همسرانشان (در مجموع ۲۰ زوج) در این طرح به روش نمونه‌گیری در دسترس و جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه تعارض زناشویی MCQ ساخته براتی و ثنایی بود. مداخله شامل هشت جلسه واقعیت درمانی نوین گروهی بر اساس استاندارد موسسه گلاسر بود که طی هشت هفته و هر جلسه سه‌ساعته اجرا شد. نتایج نشان داد که دو گروه آزمایش و گواه در پس آزمون در مقیاس کل تعارض زناشویی تفاوت معنادار نشان ندادند؛ اما در خرده مقیاس‌های کاهش رابطه جنسی و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان مؤثر بوده و تفاوت معنادار بوده. همچنین دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیگیری در خرده مقیاس‌های کاهش همکاری زناشویی، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان تفاوت معنادار نشان دادند. با توجه به محدودیت‌ها و یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه بعدی حجم نمونه و زمان مداخله افزایش یابد تا با توجه به عامل زمان در یادگیری که در این پژوهش به خوبی خود را در مرحله پیگیری نشان داد، افزایش اثربخشی در مرحله پس آزمون نیز معنی دار شود. همچنین پیشنهاد می‌شود از این رویکرد برای آموزش و مشاوره پیش از ازدواج نیز استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: واقعیت درمانی، تعارض زناشویی، زوجین.

مقدمه

در روابط صمیمی تعارض اجتناب‌ناپذیر است. خانواده‌ها در تعارضات مخرب از هم‌پاشیده می‌شوند، زندگی‌های زناشویی با چالش روبرو شده و گاه با شکست روبرو می‌شوند و محیط‌های کاری مملو از استرس می‌شوند (ویل موت و هوکر، ۲۰۱۱؛ به نقل از سیلاز، ۲۰۰۹). سلامت ذهن می‌تواند از طریق فرآیند تعارض سازنده بهبود یابد. زمانی که افراد با تعارض مواجه می‌شوند، بیشتر انرژی آن‌ها صرف هیجان‌انگیزی می‌شود که با آن تعارضات در ارتباط هستند. همچنین باید توجه داشت که حل کردن ناموثر اختلافات بین افراد به ناامیدی و افسردگی می‌انجامد. اختلالات غذایی، خشونت و بدرفتاری‌های فیزیکی و فیزیولوژیکی زوج‌ها (ویل موت و هوکر، ۲۰۱۱ به نقل از اولاری، ۱۹۸۹) و نوشیدن الکل (ویل موت و هوکر، ۲۰۱۱؛ به نقل از مورفی و اوفارل، ۱۹۹۴) از نتایج و آثار تعارضات مخرب می‌باشند.

"گلاسر" با ارائه "نظریه نوین انتخاب" در عرصه‌ی علوم رفتاری به "چرایی" و "چگونگی" انجام رفتار افراد پاسخ می‌دهد. وی نخستین بار در عرصه‌ی بهداشت روانی و اختلالات روان‌شناختی "نظریه انتخاب" را ارائه کرد و سپس آن را به قلمروهای مهم مدیریت نیروی انسانی، آموزش و پرورش کیفی، رشد و شکوفایی فردی و روابط مهم زندگی اجتماعی گسترش داد (گلاسر و صاحبی، ۱۳۹۰).

واقعیت‌درمانی نوین به‌صورتی که گلاسر (۱۹۸۸، ۲۰۰۰، ۲۰۰۳) در جدیدترین کتاب‌های خود شرح داده است، بر نظریه انتخاب استوار است. واقعیت‌درمانگران معتقدند که مشکل اساسی اغلب درمان‌جویان یکی است: آن‌ها یا درگیر رابطه‌ای ناخوشایند هستند یا فاقد چیزی هستند که بتوان آن را رابطه نامید. بیشتر مشکلات درمان‌جویان از ناتوانی آن‌ها در برقرار کردن رابطه، صمیمی شدن با دیگران یا برقرار کردن رابطه‌ای رضایت‌بخش یا موفق با حداقل یک نفر در زندگی آن‌ها ناشی می‌شوند. درمانگر، درمان‌جویان را به سمت رابطه رضایت‌بخش هدایت کرده و به آن‌ها می‌آموزد چگونه رفتار کنند که از رفتار فعلی آن‌ها مؤثرتر باشد. هر چه درمان‌جویان بیشتر بتوانند با دیگران رابطه برقرار کنند به‌احتمال بیشتری خشنودی را تجربه خواهند کرد (گلاسر و صاحبی ۱۳۹۰). استفاده از روش مداخله‌ای واقعیت‌درمانی نوین که مبتنی بر کاربردی‌ترین نظریه انتخاب در آموزش زوج‌ها و کاهش تعارضات زوجی است موردتوجه مشاوران و درمانگران برای کاهش تعارضات زناشویی بوده است. آموزش ارتباط همسران میزان تعارضات زناشویی و استرس روان-فیزیولوژیکی زوج‌ها را کاهش داده است (دیزن و هالوگ، ۲۰۱۰). "امروزه واقعیت‌درمانی نوین یعنی به‌کارگیری اصول و پرسش‌های سنتی واقعیت‌درمانی یعنی فرایند چهار مرحله‌ای WDEP (چه می‌خواهی؟، برای خواسته‌ات چه می‌کنی؟، آیا آنچه انجام می‌دهی تو را به خواسته‌ات می‌رساند؟ چه کار دیگری باید انجام دهی که به خواسته‌ات برسی؟)، پذیرش واقعیت و دعوت به مسئولیت‌پذیری و علاوه بر آن آموزش مفاهیم بنیادین نظریه انتخاب که شامل کنترل بیرونی و درونی، پنج نیاز ژنتیکی انسان، رفتار کلی و ماشین رفتار (چرایی رفتار)، دنیای کیفی (چگونگی رفتار)، خلاقیت و خودآزمایی به مراجع است" (گلاسر، ۲۰۰۰). با توجه به بررسی کاستی‌های پژوهش مشابه انجام‌شده در زمینه تعارضات زناشویی که روش واقعیت‌درمانی و آموزش مفاهیم بنیادین تئوری انتخاب به‌طور ناقص/نادرست انجام‌شده است، این تحقیق به دلایل زیر جدید و نوآورانه خواهد بود:

۱- تمام مفاهیم بنیادی نظریه انتخاب و واقعیت درمانی نوین در مداخله به کاررفته است. این مفاهیم شامل: فرایند چهار مرحله‌ای WDEP (چه می‌خواهی؟، برای خواسته‌ها چه می‌کنی؟، آیا آنچه انجام می‌دهی تو را به خواسته‌ها می‌رساند؟ چه کار دیگری باید انجام دهی که به خواسته‌ها برسی؟)، پذیرش واقعیت و دعوت به مسئولیت‌پذیری، کنترل بیرونی و درونی، پنج نیاز ژنتیکی انسان، رفتار کلی و ماشین رفتار (چرایی رفتار)، دنیای کیفی (چگونگی رفتار)، خلاقیت و خودارزیابی (و نه فقط نیازها و دایره حل مسئله) می‌باشد. ۲- نظریه واقعیت درمانی به روشی استاندارد، صحیح و مورد تأیید موسسه ویلیام گلاسر معرفی و به کار گرفته می‌شود. ۳- مداخله بر اساس روش درمانی استاندارد مورد تأیید موسسه ویلیام گلاسر (بسته استاندارد واقعیت درمانی نوین گروهی ۸ جلسه‌ای) انجام می‌شود. ۴- پژوهشگر آموزش‌های رسمی و حرفه‌ای موسسه، ویلیام گلاسر را دیده است. ۵- پژوهش توسط دو متخصص رسمی در حوزه زوج‌درمانی و واقعیت درمانی بازنگری می‌شود؛ بنابراین، این پژوهش قصد دارد با تکیه بر موارد پنج‌گانه فوق، اثربخشی مداخله واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان تعارض زناشویی زوج‌ها را به شیوه‌ای اصولی بررسی کرده و به این وسیله یافته‌های پژوهش‌های قبلی در این حوزه را اصلاح و تکمیل کند. با توجه به پژوهش مشابه انجام‌شده، قصد دارد با تکیه بر استانداردهای تأیید شده، درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا مداخله واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان تعارض زناشویی زوج‌ها مؤثر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر شبه آزمایشی همراه با گروه گواه و پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری است. جامعه آماری شامل کارمندان بانک سامان در شهر تهران و همسرانشان بودند واحد نمونه‌گیری زوج بود. نمونه آماری ۴۰ نفر (۲۰ کارمند بانک سامان به همراه همسرانشان) که داوطلب حضور در این طرح پژوهشی شدند. شرایط زیر بود: تمایل داشتند در ۸ جلسه واقعیت درمانی گروهی شرکت کنند و به گفته خودشان تعارض داشته و قصد داشتند با حضور در این طرح مشکلات روابط زناشویی خود را حل کنند و کیفیت زندگی زوجی خود را افزایش دهند. حداقل سن آزمودنی‌ها ۲۰ سال، حداکثر سن آن‌ها ۴۳ سال، میانگین سن آزمودنی‌ها ۲۹ سال و انحراف معیار آن ۴٫۶۸ بود. حداقل مدت‌زمان ازدواج ۱ سال، حداکثر آن ۱۲ سال، میانگین مدت ازدواج ۳٫۹۵ سال و انحراف معیار آن ۳٫۰۴ بود. ۸۰٪ از کل افراد دارای تحصیلات لیسانس و ۲۰٪ دیپلم و فوق‌لیسانس هستند. ۷۵٪ افراد هر دو گروه شاغل و ۲۵٪ مابقی خانه‌دار بوده‌اند که تماماً خانم بودند. سرانجام، تعداد ۳۰٪ زوج‌ها دارای فرزند و ۷۰٪ گزارش کرده‌اند که فاقد فرزند هستند.

متغیر مستقل مداخله واقعیت درمانی نوین گروهی، متغیر مستقل وابسته تعارض زناشویی و متغیرهای واسطه‌ای سن، مدت‌زمان ازدواج و تحصیلات بودند. از هر دو گروه، پیش‌آزمون تعارض زناشویی گرفته‌شده و بعد از ۸ جلسه آموزش ۱۸۰ دقیقه‌ای در هفته مفاهیم واقعیت درمانی گروهی به گروه آزمایش، از هر دو گروه پس‌آزمون تعارض زناشویی گرفته شد و یک ماه بعد، آزمون پیگیری تعارض زناشویی اجرا گردید. سپس به گروه گواه در دوره دوازده‌روزه قول داده‌شده شرکت داده شد. روش اجرای جلسات درمانی/آموزشی به شرح زیر آمده است:

ابزار پژوهش

از پرسشنامه تعارض زناشویی (MCQ) برای تعیین میزان تعارض زناشویی زوجها استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۴۲ سؤال پنج گزینه‌ای و هفت بعد کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر کسب است. این پرسشنامه توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۵) ساخته شد. پایایی کل این پرسشنامه توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۹) ۰/۵۲، دهقان (۱۳۸۰) ۰/۷۲ و فرح‌بخش (۱۳۸۴) ۰/۶۹ به دست آمد (فرح‌بخش، ۱۳۸۴). پایایی محاسبه‌شده کل آزمون در پژوهش حاضر ۰/۷۶ به دست آمد.

موضوع جلسات این برنامه عبارت بودند از کنترل بیرونی، آشنایی با نیازهای بنیادین و رضایت از ازدواج، آشنایی با تفاوت شدت نیازها، رفتار کلی و مؤلفه‌های رفتار، آموزش مفهوم دنیای کیفی به مراجعان، استفاده از تعارض و بهبود ارتباط، دایره حل مسئله و برنامه‌ریزی و ارزیابی.

یافته‌ها

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۱ میانگین نمرات پیش‌آزمون تعارض زناشویی افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش ۸۳،۰۰ و در گروه گواه ۸۴،۵۵ می‌باشد. همچنین میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون ۷۵،۶۰ و در گروه گواه ۸۴،۰۰ می‌باشد؛ و میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پیگیری ۷۰،۹۰ و برای گروه گواه ۸۹،۲۵ می‌باشد. با توجه به نتایج فوق، میانگین نمرات «تعارض زناشویی» گروه آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون و از آن به مرحله پیگیری به‌طور مستمر روند نزولی را طی کرده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد قدر مطلق نمرات آزمودنی‌ها در متغیر تعارض زناشویی در مراحل سه‌گانه پژوهش (n = ۴۰)

مرحله شاخص‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۸۳،۰۰	۱۶،۸۶	۷۵،۶۰	۱۶،۲۶	۷۰،۹۰	۱۵،۳۱
گواه	۸۴،۵۵	۱۰،۹۸	۸۴،۰۰	۱۱،۳۱	۸۹،۶۰	۱۲،۴۲

بر اساس یافته‌های جدول ۲ و اطمینان از برقراری مفروضه‌های آزمون‌های پارامتری، از تحلیل کوواریانس یک‌طرفه استفاده شد. در پاسخ به فرض اول این پژوهش که مداخله واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان تعارض زناشویی زوجها مؤثر است. با توجه به اطلاعات جدول ۲ و سطح معناداری مقدار F (جدول ۲) که بیشتر از ۰/۰۵ است می‌توان مطرح کرد که واقعیت درمانی گروهی نوین بر میزان کلی تعارض زناشویی مؤثر نبوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که حجم نمونه با توجه به مقدار توان آزمون (۰،۲۴۶) بسیار ناکافی است. به همین دلیل هم‌اندازه اثر (۰،۰۹۱) بسیار جزئی و درعین حال غیر معنادار است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس یکراهه برای بررسی اثربخشی واقعیت درمانی نوین گروهی بر تعارض زناشویی زوج‌ها در پس‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۴۰۳۶۵,۰۱۳	۱	۱۴۰۳۶۵,۰۱۳	۷۲۶,۸۱۴	۰,۰۰۰	۰,۹۷۶	۱,۰۰۰
گروه	۳۵۲,۸۰۰	۱	۳۵۲,۸۰۰	۱,۷۹۹	۰,۱۹۷	۰,۰۹۱	۰,۲۴۶
خطا	۳۵۳۰,۹۰۰	۱۸	۱۹۶,۱۶۱				
مجموع	۱۳۱۲۴۴,۵۰۰	۲۰					

در پاسخ به فرضیه دوم مبنی بر اینکه مداخله واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان ابعاد تعارض زناشویی زوج‌ها مؤثر است. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس یکراهه برای بررسی تأثیر واقعیت درمانی نوین گروهی بر خرده‌قیاس‌های تعارض زناشویی زوج‌ها در پس‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
همکاری همکار	پیش‌آزمون	۱	۱۶۱۱,۰۱۳	۴۶۰,۸۳۸	۰,۰۰۰	۰,۹۶۲	۱,۰۰۰
	گروه	۱	۱۲,۰۱۳	۲,۲۶۱	۰,۱۵۰	۰,۱۱۲	۰,۲۹۶
بسی رابطه	پیش‌آزمون	۱	۲۳۰۰,۵۱۳	۳۰۳,۰۸۷	۰,۰۰۰	۰,۹۴۴	۱,۰۰۰
	گروه	۱	۳۷,۸۱۳	۴,۴۵۴	۰,۰۴۹*	۰,۱۹۸	۰,۵۱۵
هیجانی واکنش	پیش‌آزمون	۱	۶۴۲۶,۱۱۳	۶۴۲۶,۱۱۳	۰,۰۰۰	۰,۹۵۷	۱,۰۰۰
	گروه	۱	۳۲,۵۱۳	۲,۲۶۶	۰,۱۵۰	۰,۱۱۲	۰,۲۹۷
فردندان حمایت	پیش‌آزمون	۱	۲۳۱۱,۲۵۰	۲۲۸,۹۰۰	۰,۰۰۰	۰,۹۲۷	۱,۰۰۰
	گروه	۱	۳,۲۰۰	۰,۴۱۵	۰,۵۲۸	۰,۰۲۳	۰,۰۹۴
خود فردی با اقوام	پیش‌آزمون	۱	۱۷۷۶,۶۱۳	۱۴۴,۲۹۳	۰,۰۰۰	۰,۸۸۹	۱,۰۰۰
	گروه	۱	۰,۸۰۰	۰,۰۷۷	۰,۷۸۵	۰,۰۰۴	۰,۰۵۸
دوستان اقوام همسر	پیش‌آزمون	۱	۱۸۱۴,۵۱۳	۱۸۱۴,۵۱۳	۰,۰۰۰	۰,۹۵۴	۱,۰۰۰
	گروه	۱	۲۱,۰۱۳	۵,۶۶۷	۰,۰۲۸*	۰,۲۴۰	۰,۶۱۶
تکلیفگر مالی	پیش‌آزمون	۱	۵۴۱۲,۰۵۰	۶۰۸,۰۹۶	۰,۰۰۰	۰,۹۷۱	۱,۰۰۰
	گروه	۱	۲,۴۵۰	۰,۳۲۸	۰,۵۷۴	۰,۰۱۸	۰,۰۸۴

با توجه به اطلاعات جدول ۳ می‌توان گفت که مداخله واقعیت درمانی نوین گروهی فقط بر دو خرده مقیاس از هفت خرده مقیاس تعارض زناشویی مؤثر بوده است. لذا با توجه به سطح معناداری مقدار F که برای مؤلفه کاهش رابطه جنسی کمتر از $0/05$ است، می‌توان گفت که مداخله این معنادار و مؤثر بوده است. اندازه اثر $0/198$ نیز نشان می‌دهد که اعمال مداخله آزمایشی توانسته است 20% رابطه جنسی را بهبود بخشد. یک دلیل این کاهش اندک کافی نبودن حجم نمونه است که از طریق توان آزمون ($0/515$) قابل مشاهده است. همچنین برای خرده مقیاس "کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان" مقدار F در سطح کمتر از $0/05$ و معنی‌دار است. با توجه به اندازه اثر که برابر با $0/240$ می‌باشد، می‌توان گفت که مداخله آزمایشی توانسته است به میزان 24% بر بهبود رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان وی مؤثر باشد. مقدار توان آزمون $0/616$ نیز نشان می‌دهد که حجم نمونه تقریباً کافی بوده است.

در پاسخ به فرضیه سوم مبنی بر اینکه اثر مداخله واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان تعارض زناشویی زوج‌ها ماندگار است. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه برای بررسی اثربخشی واقعیت درمانی نوین گروهی بر تعارض زناشویی زوج‌ها در مرحله پیگیری

منبع	مجموع	درجه	میانگین	مقدار	سطح	اندازه اثر	توان
تغییرات	مجذورات	آزادی	مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا	آماری
پس آزمون	۱۲۷۳۶۰۸۰۰	۱	۱۲۷۳۶۰۸۰۰	۶۴۹,۲۶۶	۰,۰۰۰	۰,۹۷۳	۱,۰۰۰
گروه	۱۷۴۸,۴۵۰	۱	۱۷۴۸,۴۵۰	۹,۰۰۲	۰,۰۰۸	۰,۳۳۳	۰,۸۱۰
خطا	۳۴۹۶,۳۰۰	۱۸	۱۹۴,۲۳۹				
مجموع	۱۳۴۰۴۶,۰۰۰	۲۰					

با توجه به اطلاعات جدول ۴ می‌توان گفت که باگذشت زمان اثربخشی مداخله واقعیت درمانی نوین گروهی ماندگار مانده است. با توجه به مقدار F که در سطح کمتر از $0/05$ معنادار است و اندازه اثر $0/333$ و همچنین مقدار توان آزمون $0/810$ ، می‌توان گفت که این ماندگاری به میزان 33% بوده است و مقدار توان آزمون نیز نشان می‌دهد که حجم نمونه در مرحله پیگیری کافی بوده است. در پاسخ به این فرضیه که میزان اثر مداخله واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی بر ابعاد تعارض زناشویی زوج‌ها ماندگار است. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها در جدول ۵ نشان داده شده است.

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده اثر این مداخله بر چهار خرده مقیاس: کاهش همکاری زناشویی، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ماندگار بوده است.

مقدار F در مؤلفه کاهش همکاری زناشویی در سطح کمتر از $0/05$ و معنی‌دار است. اندازه اثر $0/313$ و توان آزمون $0/773$ حاکی از ماندگاری تأثیر به میزان 31% است و توان آزمون نیز نشان می‌دهد که حجم نمونه در این مرحله کافی بوده است. مقدار F در خرده مقیاس در کاهش رابطه جنسی در سطح $0/05$ معنی‌دار است و اندازه اثر برابر است با $0/225$ و همچنین توان آزمون $0/580$ حاکی است که مقدار این ماندگاری اثر اندک است که با توجه به مقدار توان آزمون می‌توان گفت که حجم نمونه ناکافی است. با توجه به مقدار F در مؤلفه افزایش واکنش‌های هیجانی که در سطح کمتر از $0/05$ معنی‌دار است و اندازه اثر $0/258$ برای گروه و

توان آزمون ۰,۶۵۹ می توان گفت که ماندگاری اثر مداخله واقعیت درمانی نوین گروهی بر کاهش واکنش های هیجانی به میزان ۲۶٪ باشد. سرانجام، مقدار F در مؤلفه کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان که در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنی دار است؛ و با توجه به اندازه اثر ۰,۳۳۴ برای گروه و نیز توان آزمون ۰,۸۱۱ می توان گفت که ماندگاری اثر مداخله واقعیت درمانی نوین گروهی بر کاهش واکنش های هیجانی به میزان ۳۴٪ باشد.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه برای بررسی اثربخشی واقعیت درمانی نوین گروهی بر خرده مقیاس های تعارض زناشویی زوج ها در

پیگیری (n=۴۰)

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
زناشویی	کاهش همکاری	پس آزمون گروه	۱۵۰۵,۱۱۳	۱	۱۵۰۵,۱۱۳	۰,۹۴۰	۱,۰۰۰
رابطه جنسی	کاهش رابطه جنسی	پس آزمون گروه	۲۰۳۰,۱۱۳	۱	۲۳۹,۱۱۰	۰,۹۳۰	۱,۰۰۰
هیجانی	واکنش افزایش	پس آزمون گروه	۵۶۲۸,۰۱۳	۱	۳۹۲,۳۱۰	۰,۹۵۶	۱,۰۰۰
فرزندان	حمایت افزایش	پس آزمون گروه	۲۰۶۰,۴۵۰	۱	۱۲۷,۵۱۳	۰,۲۵۸	۰,۶۵۹
خود	فردی با اقوام	پس آزمون گروه	۱۸۰۵,۰۰۰	۱	۲۶۷,۱۰۹	۰,۹۳۷	۱,۰۰۰
دوستان	کاهش خانوادگی با اقوام و دوستان	پس آزمون گروه	۱۷۳۹,۱۱۳	۱	۳,۶۶۷	۰,۱۶۹	۰,۴۴۱
مالی از یکدیگر	کاهش رابطه	پس آزمون گروه	۴۸,۰۵۰	۱	۱۷۳,۵۵۸	۰,۹۰۶	۱,۰۰۰
	جددا کردن امور	پس آزمون گروه	۴۶۸۱,۸۰۰	۱	۱,۹۹۶	۰,۱۰۰	۰,۲۶۷
		پس آزمون گروه	۵,۰۰۰	۱	۴۶۹,۸۵۴	۰,۹۶۳	۱,۰۰۰
		پس آزمون گروه	۴۸,۰۵۰	۱	۹,۰۳۳	۰,۳۳۴	۰,۸۱۱
		پس آزمون گروه	۴۶۸۱,۸۰۰	۱	۶۲۷,۷۲۷	۰,۹۷۲	۱,۰۰۰
		پس آزمون گروه	۵,۰۰۰	۱	۰,۹۰۹	۰,۳۵۳	۰,۱۴۷

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده برای اولین فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه که مداخله واقعیت‌درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان تعارض زناشویی زوجها مؤثر است، نشان داد که یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های مشابه در زمینه اثربخشی مداخلات واقعیت‌درمانی (برای نمونه، فرحبخش، ۱۳۸۳؛ شفیع‌آبادی و همکاران، ۱۳۸۴؛ حسینی غفاری، ۱۳۸۵؛ دریای، ۱۳۸۶؛ عوض زاده، ۱۳۸۹؛ کشاورز و همکاران، ۱۳۹۰؛ کهنمویی، ۱۳۹۰؛ و عبادی، ۱۳۹۱) غیرهمسو است. مهم‌ترین دلایل برای این یافته را می‌توان کافی نبودن حجم نمونه، کوتاه بودن زمان بین مداخله و اجرای پس‌آزمون و عدم استفاده از نمونه‌گیری هدفمند بوده است.

نتایج به‌دست‌آمده (جدول ۳) برای دومین فرضیه این پژوهش مبنی بر اینکه مداخله واقعیت‌درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان ابعاد تعارض زناشویی (کاهش همکاری زناشویی، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر) زوجها مؤثر است، نشان داد که با نتایج پژوهش‌های مشابه در زمینه اثربخشی مداخلات واقعیت‌درمانی و آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض برای نمونه، لارنس (۲۰۰۴)، کیم (۲۰۰۷)، کیم (۲۰۰۸)، دوبا و همکاران (۲۰۰۹)، عرفانی اکبری (۱۳۷۸)، فرحبخش (۱۳۸۳)، حسینیان و همکاران (۱۳۸۴)، شفیع‌آبادی و همکاران (۱۳۸۴)، حسینی غفاری (۱۳۸۵)، دریای (۱۳۸۶)، بهاری و همکاران (۱۳۸۸)، حیدری و همکاران (۱۳۸۸)، عوض زاده (۱۳۸۹)، بهاری و همکارانش (۱۳۹۰)، کشاورز و همکاران (۱۳۹۰)، کهنمویی (۱۳۹۰)، سپهری شاملو (۱۳۹۰)، عبادی (۱۳۹۱)، عسکری و همکاران (۱۳۹۱)، جهانگیری (۱۳۹۲)، همسو است.

در تبیین این یافته مبنی بر اثربخشی مداخله بر دو خرده‌مقیاس رابطه جنسی و ارتباط با خانواده همسر و دوستان می‌توان گفت که توجه ویژه تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی نوین به چرایی (نیازهای انسان) و چگونگی رفتار انسان‌ها است که به‌خوبی به افراد آموزش داده می‌شود. در بهبود رابطه جنسی، طرفین بیشتر به یکدیگر کمک کرده‌اند که نیاز بقاء خود و دیگری را برطرف سازند و همزمان نیاز به عشق و تفریح خود و دیگری را نیز برطرف کنند. رابطه با خانواده همسر و دوستان بوده نیز به‌طور مستقیم در جهت ارضای نیازهای عشق و تعلق خاطر و نیاز به تفریح بوده است. در هر دو مؤلفه، زوج با همکاری یکدیگر موفق شده‌اند این دو مؤلفه را بهبود دهند.

در تبیین فرضیه سوم مبنی بر اینکه اثر مداخله واقعیت‌درمانی نوین به شیوه گروهی بر میزان تعارض زناشویی زوجها پایدار است. نتایج جدول ۴ نشان داد که ۳۳ درصد ماندگاری اثر مداخله بر تعارض زناشویی زوجها شرکت‌کننده در گروه آزمایش را می‌توان به مداخله انجام‌شده نسبت داد. توان آزمون ۸۱ درصد (بالای ۸۰ درصد) به معنی کافی بودن حجم نمونه در این فرضیه است. نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش با نتایج پژوهش‌های مبتنی بر پیگیری مدت‌دار فیرکلوتو کومینگز (۲۰۰۸) و رایان و گاتمن (۲۰۱۱) همسو است و با نتایج مطالعات بردبوری و لاونر (۲۰۱۰) مبنی بر چالش‌های مداخلات آموزشی مدت‌دار مغایر است.

مهم‌ترین دلیل پایداری ۱- تأثیر عامل زمان در یادگیری و به‌کارگیری تئوری و مهارت‌های آموخته‌شده پس از پایان جلسات گروه‌درمانی، ۲- اعتماد شرکت‌کنندگان به تئوری به دلیل کاربردی، اخلاقی و ارزشی بودن آن، ۳- آسان‌فهم بودن و منطقی بودن تئوری، ۴- کاربردی و قابل‌استفاده بودن تئوری و تمرینات در زندگی زوجی، ۵- آشنایی شرکت‌کنندگان با رفتارهای قطع‌کننده

ارتباط، ۶- آشنایی شرکت‌کنندگان با مفهوم مسئولیت‌پذیری و ابعاد آن، ۷- به اشتراک گذاشتن آموخته‌هایشان با اطرافیان (خانواده و دوستان) در طول دوره و دریافت بازخورد مثبت از آن‌ها باعث افزایش انگیزه‌شان شد، ۸- هر چه جلسات گروه پیش می‌رفت، میزان اعتماد آزمودنی‌ها به پژوهشگر بیشتر می‌شد.

در تبیین آخرین فرضیه (نتایج جدول ۵) می‌توان گفت که اولاً نتایج به‌دست‌آمده هم با یافته‌های پژوهش‌های مبتنی بر پیگیری مدت‌دار فیرکلوت و کومینگز (۲۰۰۸) و رایان و گاتمن (۲۰۱۱) همسو بوده است. در ثانی، تأثیر عامل زمان در یادگیری آموزش‌های ارائه‌شده و درک بیشتر تئوری آموزش داده‌شده به نمونه‌ها می‌باشد. سرانجام، در اثربخشی و پایداری اثر مداخله واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی بر کاهش همکاری زناشویی، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر را می‌توان به دلایل زیر نسبت داد:

۱- تأثیر عامل زمان در یادگیری و به‌کارگیری تئوری و مهارت‌های آموخته‌شده می‌باشد. ۲- آموزش روش مذاکره و "دایره حل مسئله" که مبتنی بر تئوری انتخاب می‌باشد و آموزش سبک‌های حل تعارض در جلسات پایانی (۶ و ۷). ۳- آموزش و تمرین ماشین رفتار در زندگی زوجی در طی دوره آموزشی و پس‌از آن که اساس خردورزی و عاقلانه رفتار کردن به‌جای هیجانی و تکانشی بودن است. تحلیل و تبیین ماشین رفتار به‌خوبی نقش هیجان و تفکر را در رفتار انسان تبیین کرده و آن را تبدیل به یک فرایند آگاهانه و مسئولانه می‌کند. ۴- آموزش و تشریح رابطه زوجی و اهمیت همکاری زوجین برای کمک به یکدیگر برای ارضای مسئولانه نیازهایشان. ۵- آموزش اصول مهم رابطه جنسی از دیدگاه تئوری انتخاب در طی و در جلسه آخر. ۶- آموزش نقش تفریح و روابط سالم معنی‌دار در زندگی زوجین. ۷- افزایش انگیزه و علاقه آزمودنی‌ها به موضوع به دلیل کاربردی یافتن آن به‌مرور در طی دوره. ۸- افزایش اثر هاله‌ای مثبت پژوهشگر در طی جلسات، ایجاد رابطه صمیمانه بین طرفین و اعتماد و اطمینان آزمودنی‌ها به وی در طول دوره.

موارد ۲ الی ۶ جزو لاینفک تئوری انتخاب و واقعیت درمانی نوین هستند که به‌مرور در طی جلسات گروه‌درمانی آموزش داده شدند و نتایج به‌مرور در مرحله پیگیری آشکار شدند.

همچنین به نظر می‌رسد که اثربخش و ماندگار نبودن مداخله در مؤلفه‌های افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود و جدا کردن امور مالی از یکدیگر را ناشی از دلایل زیر باشد: ۷۵٪ نمونه دارای فرزند نبوده و در هر مرحله از آزمون جواب‌های فرضی به سؤالات مربوطه داده‌اند. همچنین، عدم اثربخشی مداخله بر مؤلفه‌های افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود و جدا کردن امور مالی از یکدیگر نیز ممکن است به دلیل عدم مطابقت محتوای آموزشی با محتوای خرده مقیاس‌های مربوطه از پرسشنامه تعارض زناشویی بوده باشد.

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان از واقعیت درمانی نوین به شیوه گروهی در کاهش تعارضات زناشویی بهره گرفت، بخصوص اگر در محیطی متفاوت و با بهره‌گیری از روش‌های جدید آموزشی انجام پذیرد. این موضوع در نهایت می‌تواند منجر به افزایش صمیمیت رابطه و افزایش رضایت، سازگاری و شادمانی فردی و زوجی شود. پیشنهاد‌های پژوهشی شامل: ۱- این پژوهش را می‌توان برای زنان و مردان متأهل (به‌جای زوج‌ها) نیز اجرا کرد و متغیرهایی مانند تعارض زناشویی، انتظار از ازدواج، صمیمیت و سازگاری

را سنجید. ۲- این پژوهش می‌تواند به‌صورت طولی (از یک الی سه سال) و برای زوجها یا زنان و مردان نامزد (متعهد) در پیش از ازدواج و یک تا سه سال پس از ازدواج انجام شود. ۳- با توجه به یافته‌ها پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی حتماً مدت‌زمان بیشتری (۳ الی ۶ ماه بیشتر، یعنی در کل زمان کل پژوهش به ۹ الی ۱۲ ماه تغییر کند) به پژوهش اختصاص داده شود. علت این پیشنهاد جمع‌آوری نمونه‌های بیشتر و اندازه‌گیری ماندگاری در فواصل زمانی طولانی‌تر است. ۴- با توجه به محدودیت‌هایی که در این طرح پژوهشی وجود داشت پیشنهاد می‌شود اندازه نمونه در پژوهش‌های بعدی تا ۲ الی ۳ برابر افزایش یابد. ۵- نظر به معنادار بودن اثربخشی این رویکرد در مرحله پیگیری (متغیر وابسته کل و در ۴ خرده‌مقیاس) و با توجه به معنادار نبودن اثربخشی در مرحله پس‌آزمون (به‌جز دو خرده‌مقیاس) پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های مشابه بعدی زمان مداخله (تا چهار ماه) یا تعداد جلسات (تا ۱۲ جلسه) افزایش یابد تا با توجه به عامل زمان در یادگیری که در این پژوهش به‌خوبی خود را در مرحله پیگیری نشان داد، افزایش اثربخشی در مرحله پس‌آزمون نیز معنی‌دار شود. پیشنهادهای کاربردی نیز شامل: ۱- از مداخله به‌کاررفته در این پژوهش می‌توان برای آموزش زوج‌ها در پیش از ازدواج استفاده کرد. ۲- پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از تأثیر فیلم‌های مرتبط با سرفصل آموزشی/درمانی موضوع تعارض زناشویی نیز استفاده شود. ۳- با توجه به اثربخشی و ماندگاری این روش مداخله‌ای بر چهار خرده‌مقیاس تعارض زناشویی پیشنهاد می‌شود، متخصصان روان‌شناسی و مشاوره از این روش گروهی در آموزش زوج‌های متعارض استفاده کنند. ۴- به‌طورجدی به مشاوران و درمانگران پیشنهاد می‌شود از این روش نیز برای مشاوره و آموزش پیش از ازدواج استفاده کنند. مشاهدات پژوهشگر نشان می‌دهد این مداخله به فرد دید بسیار کاملی از خود و طرف مقابل همسر/نامزد می‌دهد. این موضوع برای انتخاب همسر آینده بسیار تعیین‌کننده است. ۵- با توجه به یافته‌های پژوهش و مشاهدات پژوهشگر در حین اجرای طرح به مسئولان و برنامه‌ریزان مربوطه مانند سازمان جوانان، ثبت و غیره پیشنهاد می‌شود اجرای این طرح مانند انجام آزمایش‌های پزشکی و اعلام‌های قانونی مرسوم پیش از ازدواج، برای همه زوج‌هایی که قصد تشکیل خانواده دارند اجباری شود.

منابع

- برزگر کهنمویی، ساناز (۱۳۹۰). اثربخشی مداخله مبتنی بر نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی بر رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- بهاری، فرشاد، فاتحی زاده، مریم‌السادات و احمدی، احمد و مولوی، حسین و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوج‌های متعارض متقاضی طلاق. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۵۹-۷۰.
- بهاری، فرشاد (۱۳۸۸). مقایسه تأثیر مداخله‌های امیدمحور، بخشش محور و ترکیبی از این دو بر تعارض زناشویی، تحریف‌های شناختی بین فردی زوج‌های متقاضی طلاق شهر اصفهان، پایان‌نامه دکترا، دانشگاه اصفهان.
- جهانگیری، سرور (۱۳۹۲). تأثیر آموزش سبک‌های مدیریت تعارض بین فردی به شیوه گروهی بر میزان بخشش، ترس از صمیمیت و رضایت جنسی زنان متأهل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اراک.

- حسینی غفاری، فاطمه (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام دار بر افزایش رضایتمندی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- حسینیان، سیمین و شفیعی نیا، اعظم (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارضات زناشویی زنان. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۱(۴)، ۷-۲۲.
- حیدری، حسن و همکاران (۱۳۸۸). اثربخشی گفتگوی مؤثر (برنامه ی ارتباط زوج‌ها) بر کاهش تعارضات زناشویی. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۴(۱۴)، ۱۵-۲۴.
- دربای، مریم (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- دلاور، علی اکبر (۱۳۸۵). مبانی نظری و علمی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران انتشارات رشد.
- شفیع آبادی، عبدالله و همکاران (۱۳۸۴). تأثیر شیوه واقعیت درمانی گروهی بر کاهش اضطراب دختران مقطع متوسطه. دانش و پژوهش در روانشناسی، ۲۵، ۲۱-۳۴.
- عبادی، ش (۱۳۹۱). تعیین اثربخشی و مقایسه ی دو رویکرد عقلانی- عاطفی - رفتاری و رویکرد واقعیت درمانی و نیز ترکیب این دو رویکرد بر امید بیماران مبتلا به سرطان سینه مهاجم لوله ای درجه دوم در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، علوم و تحقیقات مرکز.
- عرفانی اکبری، معصومه (۱۳۷۸). بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تاثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- عوض زاده، مهین (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مفاهیم نظریه انتخاب ویلیام گلاسر بر الگوهای ارتباطی زنان متأهل خانه‌دار ناسازگار مراجعه کننده به خانه های سلامت شهرداری تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- فرحبخش، کیومرث (۱۳۸۳). مقایسه میزان اثربخشی فنون زوج درمانی نظریه الیس، گلاسر و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضه ای زناشویی، پایان نامه دکترا. دانشگاه علامه طباطبایی.
- کشاورز، محمد (۱۳۸۸). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی و ارتباطی ستیر در کاهش تعارضات زناشویی زوجین در حال طلاق شهر مرودشت سال ۱۳۸۸، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- کشاورز، حسین و همکاران (۱۳۹۰). اثربخشی مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در بهبود روابط زوجین، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۳(۷)، ۴۱-۵۳.
- گلاسر ویلیام (۱۳۹۲). واقعیت درمانی، ترجمه علی صاحبی. تهران: انتشارات سایه سخن
- گلاسر ویلیام (۱۳۹۰). نظریه انتخاب، ترجمه علی صاحبی. تهران: انتشارات سایه سخن
- گلاسر ویلیام (۱۳۹۸). هشت درس برای ازدواج شادتر، ترجمه علی صاحبی، تهران: انتشارات سایه سخن
- گلاسر ویلیام (۱۳۹۰). ازدواج بدون شکست، ترجمه خوش نیت، سمیه، برازنده، هدی و صاحبی، علی، تهران: انتشارات فراانگیزش.

- Askari, M., Mohd Noah, S., BtHassan, S., BtBaba, M. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction, *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 1-182.
- Bradbury, T., & Lavner, J. (2012). how can we improve preventive and educational interventions for intimate relationship? *Behavior Therapy*, 43(1), 113–122.
- Faircloth, W. B., & Cummings, E. M. (2008). Evaluating a parent education program for preventing the negative effects of marital conflict. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(2), 141–156.
- Lawrence, D. H. (2004). The Effects of Reality Therapy Group Counseling on the Self-Determination of Persons with Developmental Disabilities. *International Journal of Reality Therapy*, 23(2), 9–15.
- Gottman, J.M. (1982). Emotional responsiveness in marital conversations. *Journal of Communication*, 32(8), 108-120
- Jong-Un, K. (2007). A Reality Therapy Group Counseling Program as An Internet Addiction Recovery Method for College Students in Korea, *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 4-12.
- Jong-Un, K. (2008). The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students, *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12.
- Duba, J., & Graham, M., Britzman, M., Minatrea, N. (2009). Introducing the "Basic Needs Genogram" in Reality Therapy-based Marriage and Family Counseling, *International Journal of Reality Therapy*, 28(2), 15-19.
- Glasser, W. (2000). *Counseling with choice theory: The new reality therapy*, HarperCollins Publishers.
- Wilmot, W., Hocker, J. (2011). *Interpersonal Conflict*, 8th edition, McGraw-Hill, 2-192.