Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2022, Volume 20, Issue 1

The effectiveness of native couple therapy based on reality therapy on marital burnout of couples in conflict

Fatemeh Khazaei[1], Rahim Hamidi Poor[2], Davood Taghvaei[3], Zabih Pirani[4]

1. PhD Student, Department of Counseling, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran
2. (Corresponding author)* Assistant Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. Assistant Professor, Counseling Department, Farhangian University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran
4. Assistant Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

Abstract

Aim and Background: Today, one of the achievements of the family institution and one of the factors threatening the foundation and center of the family is the conflicts that occur in the relationship between couples. Therefore; the aim of this study was to determine the effectiveness of native couple therapy based on marital burnout of couples in conflict in Kermanshah.

Methods and Materials: The research method was quasi-experimental with pretest-posttest design and follow-up with the control group. The statistical population included all couples who referred to Kermanshah Transplant Counseling Center. Statistical sample consisted of 20 conflicting graft pairs that were selected by available sampling method and randomly assigned to experimental and control groups. The research instrument was the 21-item marital burnout Inventory (CBM) questionnaire. Analysis of variance with repeated measures with SPSS software version 25 was used to analyze the data.

Findings: The results showed that there is a significant difference between the pre-test-post-test and pre-test-follow-up stages, which indicates the effectiveness of reality-based education on marital burnout of couples in conflict.

Conclusions: It seems that native couple therapy based on reality therapy has an effect on marital burnout. It is recommended to do similar research with more samples to increase the external credibility of the research.

Keywords: native couple therapy, Reality Therapy, burnout

Citation: Khazaei F, Hamidi Poor R, Taghvaei D, Pirani Z**. The effectiveness of native couple therapy based on reality therapy on marital burnout of couples in conflict**. Res Behav Sci 2022; 20(1): 23-31.

* **Rahim Hamidi Poor**
Email: r.hamidipour@cfu.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]

[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]

اثربخشی زوج‌درمانی بومی‌سازی شده مبتنی بر واقعیت درمانی بر دلزدگی زناشویی زوجین متعارض

فاطمه خزایی[۱]، رحیم حمیدی پور[۲]، داود تقوایی[۳]، ذبیح پیرانی[۴]

۱- دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

۲- (نویسنده مسئول)* استادیار، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۳- دانشیار، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

۴- استادیار، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

چکیده

زمینه و هدف: امروزه یکی از دستاوردهای تحولات نهاد خانواده و از عوامل تهدیدکننده بنیان و کانون خانواده تعارضاتی است که در روابط بین زوجین بروز پیدا می‌کند؛ بنابراین؛ هدف از این مطالعه بررسی تعیین اثربخشی زوج‌درمانی بومی‌سازی شده مبتنی بر دلزدگی زناشویی زوجین متعارض شهر کرمانشاه بود.

مواد و روش‌ها: روش تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره پیوند شهر کرمانشاه بود. نمونه آماری شامل ۲۰ زوج متعارض پیوند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب‌شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه ۲۱ سؤالی دلزدگی زناشویی (CBM) پاینز بود. از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج داده‌ها نشان داد که بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون- پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد که بیانگر اثربخشی آموزش مبتنی بر واقعیت درمانی بر دلزدگی زناشویی زوجین متعارض است (P<۰/۰۵).

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد که زوج‌درمانی بومی‌سازی شده مبتنی بر واقعیت درمانی بر دلزدگی زناشویی اثرگذار می‌باشد. توصیه می‌گردد جهت بالا بردن اعتبار بیرونی تحقیق تحقیقات مشابهی با تعداد نمونه بیشتر صورت گیرد.

واژه‌های کلیدی: زوج‌درمانی، واقعیت درمانی، دلزدگی

ارجاع: خزایی فاطمه، حمیدی پور رحیم، تقوایی داوود، پیرانی ذبیح. **اثربخشی زوج‌درمانی بومی‌سازی شده مبتنی بر واقعیت درمانی بر دلزدگی زناشویی زوجین متعارض.** مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۱؛ ۲۰(۱): ۳۱-۲۳.

*- **رحیم حمیدی پور**

رایانامه: r.hamidipour@cfu.ac.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]

[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]

مقدمه

خانواده به‌عنوان یک واحد اجتماعی، عاطفی و شکل‌دهنده شخصیت آدمی با پیوند زناشویی زن و مرد و ازدواج آن‌ها باهم شکل می‌گیرد (۱).

بر این اساس، نیاز به برقراری ارتباط توأم با صمیمت (۲) و عشق از اساسی‌ترین دلایلی است که زن و مرد را به‌سوی انتخاب و پیوند زناشویی باهم می‌کشاند (۳).

امروزه یکی از دستاوردهای تحولات نهاد خانواده و از عوامل تهدیدکننده بنیان و کانون خانواده تعارضاتی است که در روابط بین زوجین بروز پیدا می‌کند پارک و پارک (۴) لذا تعارضات زناشویی یکی از مشکلات شایع زوجین (۵) و ناشی از ناهماهنگ بودن زوجین در نوع خواسته‌ها و انتظارات (۶) و اختلاف در رفتارهای غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (۷) بر اساس پیشینه پژوهشی در این زمینه، تعارضات زناشویی می‌تواند سبب بروز نفاق، پرخاشگری، ستیزه‌جویی و سرانجام نابودی و زوال زندگی زناشویی شود (۸). یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که در هنگام تعارضات زناشویی بروز پیدا می‌کند، دلزدگی زناشویی بین زوجین است (۹). فرسودگی زناشویی وضعیت دردناک جسمی، عاطفی و روانی است، زوجین هنگامی‌که متوجه می‌شوند، علیرغم تمام تلاش‌هایشان، این رابطه به زندگی‌شان هیچ معنا و مفهومی نمی‌دهد، دچار فرسودگی می‌شوند. درواقع انباشته شدن سرخوردگی‌ها و دلزدگی زناشویی یکی از پدیده‌هایی است که زوجین بسیاری درگیر آن هستند و از دلایل اصلی طلاق عاطفی بوده و در صورت عدم چاره‌اندیشی و درمان روان‌شناختی آن، زمینه را برای طلاق رسمی زوجین فراهم می‌کند (۱۰).

با توجه به پیامدهای منفی فرسودگی زناشویی، ارائه مداخلات روان‌شناختی برای بهبود این متغیرها در زندگی زناشویی می‌تواند از پیامدهای منفی همچون طلاق و فروپاشی کانون خانواده جلوگیری کند (۱۱). اغلب مداخلات و رویکردهای زوج‌درمانی درصدد کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سلامت روان زوجین می‌باشند (۱۰). رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسر ازجمله رویکردهای ارزشمند و شواهد محوری است که توسط پژوهش‌های فراوانی موردحمایت قرارگرفته است (۱۲, ۱۳).

یکی دیگر از مسائلی که سلامت خانواده را تهدید می‌کند دلزدگی زناشویی است. کیسر (۱۹۹۳) از اولین کسانی است که اشاره می‌کند دلزدگی زناشویی فرایند زوال مراقبت، صمیمیت و دلبستگی در یک ازدواج است که احتمالا ناشی از انباشت ناامیدی‌ها و تعارض‌های مختلف است (۱۴). دلزدگی زناشویی، حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است و زوج‌های متوقع را متأثر می‌سازد. دلزدگی زناشویی از عدم تناسب میان واقعیات و توقعات، ناشی می‌شود و میزان آن به میزان سازگاری زوج‌ها و باورهایشان بستگی دارد (۱۵). دلزدگی با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که به‌اندازه گذشته خوشایند نیستند، شروع می‌شود و اگر در این مرحله کار برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می‌رسد. شروع دلزدگی به‌ندرت ناگهانی است و معمولاً تدریجی به و سختی از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه ناراحت‌کننده ناشی می‌شود. درواقع انباشته شدن سرخوردگی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره، سبب فرسایش می‌شود و سرانجام به دلزدگی منجر می‌گردد (۱۶).

زن و شوهر در شرایط درگیری و تعارض به مدت طولانی احساس خستگی جسمانی، عاطفی و روانی می‌کنند که این حالت همراه با مطالبات عاطفی است. پس‌ازآن احساسات منفی غالب می‌شود و به‌تدریج احساسات عاشقانه اولیه و دلبستگی عاطفی کاهش پیدا می‌کند و درنهایت به فرسودگی منجر می‌شود. وقتی انتظارات غیرواقعی زوجین از همدیگر با استرس‌ها و چالش‌های زندگی به مدت طولانی روی‌هم انباشته می‌شود، به‌تدریج فرسودگی زناشویی آشکار می‌گردد (۱۷).

یکی از نظریه‌هایی که به مطالعه روابط زناشویی و ثبات و پایداری ازدواج‌ها می‌پردازد، نظریه واقعیت درمانی گلاسر است. این نظریه در سیر تحول خود ابتدا واقعیت درمانی، سپس نظریه کنترل و آنگاه نظریه انتخاب نامیده شد (۱۸, ۱۹). واقعیت درمانی یکی از زیرشاخه‌های روانشناسی شناختی و روانشناسی مثبت نگر است. خلاصه این تئوری را می‌توان به‌صورت بیان کرد که انسان مسئول انتخاب‌ها، تصمیم‌ها، اهداف خودش و در یک‌کلام مسئول میزان خوشبختی خود است. کنترل درونی- روانشناختی توضیح‌دهنده چگونگی و چرایی انتخاب‌هایی است که ما در طول زندگی انجام می‌دهیم. گلاسر معتقد است که برای تقویت پایه‌های زناشویی بهتر آن است که دو زوج خواسته‌ها و تصاویر دنیای کیفی خود را باهم در میان گذارند و آنچه را می‌خواهند بدون ترس و واهمه باهم دیگر مطرح سازند . عدم طرح خواسته‌ها و تصاویر دنیای کیفی موجب دلخوری و دلخوری موجب انتقاد و سرزنش و نهایتاً موجب کاهش اعتماد

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]

بین دو طرف می‌گردد و درنتیجه وفاداری و تعهد به یکدیگر برای آن‌ها یک امر غیرمعمول و غیرعادی می‌شود و به همین دلیل بسیاری از زوجین از هم طلاق می‌گیرند (۲۰)

واقعیت درمانی یک روش مشاوره و روان‌درمانی است که به افراد کمک می‌کند تا انتظارات، ارزش‌ها و راه‌هایی را بررسی کنند که آن‌ها را دررسیدن به آن نیازها کمک کند (۱۳). درواقع هدف این روش درمانی تغییر هویت ناموفق و ایجاد یک رفتار مسئولانه در مراجع است، زیرا بر اساس این رویکرد آنچه موجب مشکلات زندگی افراد می‌شود، عدم مسئولیت‌پذیری آن‌ها است (۲۱).

بر اساس پژوهش‌ها این روش درمانی نقش مهمی در بهبود دلزدگی زناشویی (۲۲) و کاهش تعارضات زناشویی زوجین دارند (۲۳). براین اساس محقق درصدد است که به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی بومی‌سازی شده مبتنی بر واقعیت درمانی بر دلزدگی زناشویی زوجین متعارض شهر کرمانشاه بپردازد.

مواد و روش‌ها

تحقیق حاضر با توجه به روش تحقیق جزء تحقیقات نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری ۴۵ روزه بود. به دلایلی همچون امکان ریزش آزمودنی‌ها با طولانی‌تر شدن دوره پیگیری و با افزایش مدت‌زمان پیگیری و همچنین افزایش اثرهای انتقالی با افزایش مدت‌زمان پیگیری ۴۵ روزه انتخاب شد. معیارهای ورود به تحقیق شامل زوجین دارای دلزدگی زناشویی و دامنه سنی بین ۲۵ تا ۳۵ سال و بدون هیچ اختلال جسمی و روانی می‌باشد. معیار خروج شامل عدم همکاری با محقق و غیبت بیشتر از ۲ جلسه بود.

جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره پیوند شهر کرمانشاه بود. نمونه آماری شامل ۲۰ زوج بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب‌شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند.

پرسشنامه استاندارد دلزدگی زناشویی (CBM) پاینز (۱۶)

این پرسشنامه دارای ۲۱ سؤال بوده و هدف آن اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوج‌ها می‌باشد. پرسشنامه استاندارد دلزدگی زناشویی (CBM) سه مؤلفه از پا افتادگی جسمی، از پا افتادگی عاطفی و از پا افتادگی روانی را می‌سنجد. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت طراحی شده است.

روایی و پایایی پرسشنامه: ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است روایی به‌وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت با تائید رسیده است مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آن‌ها. نسخه‌های ترجمه‌شده CBM به‌طور موفقیت‌آمیزی در بین مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند و اسراییل استفاده شده است (۱۶)

همان‌طور که مشاهده می‌شود CBM ازنظر همسانی درونی و ضریب پایایی بالا و رضایت بخشی برخوردار و جهت اطمینان اندازه‌گیری میزان دلزدگی زناشویی مناسب است.

ضریب اطمینان آزمون – باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ بر ای یک دوره دوماهه و ۰/۶۶ برای یک دوره چهارماهه بود تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۱/۹۳ بود (پاینز ترجمه شاداب،۱۳۸۱). در ایران نیز نویدی (۲۴) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۱۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه‌گیری کرد که عبارت است ۰/۸۶.

روش آماری

روش تجزیه‌وتحلیل داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت که شامل شاخص مرکزی مانند میانگین جهت تعیین مقادیر متوسط نمرات آزمون‌ها، شاخص‌های پراکندگی مانند واریانس و انحراف معیار به‌منظور تعیین تغییرات یا پراکندگی توزیع نمره نسبت به میانگین و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بود. تمام تجزیه‌وتحلیل‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ در سطح ۰/۰۵ انجام گرفت

یافته‌ها

در جدول ۱ مشخصات و ویژگی‌های توصیفی گروه‌های آزمایش و گواه نشان داده شده است.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین افراد در دو گروه آموزش و کنترل با دامنه‌ی سنی ۲۲ الی ۵۰ سال، ازنظر میانگین سن تفاوت معناداری وجود ندارد و گروه‌ها دارای میانگین سنی یکسان می‌باشند.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، کمینه و بیشینه سن آزمودنی‌ها

منابع تغییر	نوع گروه	تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	سطح معناداری
سن	آزمایش	۲۰	۸/۲۲۳	۳۳/۰۵	۰/۹۵۳
	گواه	۲۰	۷/۶۱۹	۳۲/۲۰	۰/۰۶۰

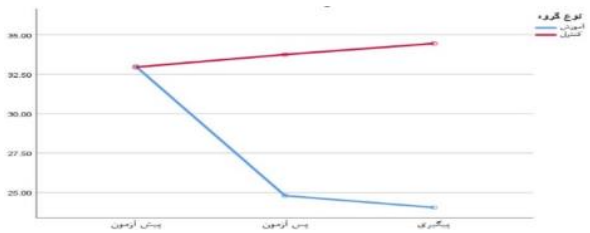
جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات دلزدگی آزمودنی‌ها به تفکیک زمان سنجش

	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
از پا افتادگی جسمی	آموزش	۳۳/۰۱	۲/۶۹۵	۲۴/۸۰	۲/۱۱۷	۲۴/۰۵	۲/۰۱۲
	کنترل	۳۲/۹۵	۳/۲۳۵	۳۳/۷۵	۲/۷۳۱	۳۴/۴۵	۲/۷۸۱
از پا افتادگی عاطفی	آموزش	۳۰/۷۰	۴/۱۱۸	۲۴/۸۰	۱/۳۲۱	۲۳/۶۰	۱/۲۷۳
	کنترل	۳۳/۲۵	۲/۲۶۸	۳۴/۷۰	۳/۰۴۵	۳۴/۵۵	۲/۶۸۴
از پا افتادگی روانی	آموزش	۳۴/۰۱	۴/۲۵۵	۲۷/۰۱	۲/۱۷۶	۲۶/۸۰	۲/۱۶۶
	کنترل	۳۳/۱۵	۳/۴۸۳	۳۳/۲۵	۳/۳۳۸	۳۲/۷۰	۳/۳۲۶

جدول ۳. مقابله‌های درون‌گروهی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در زی مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی

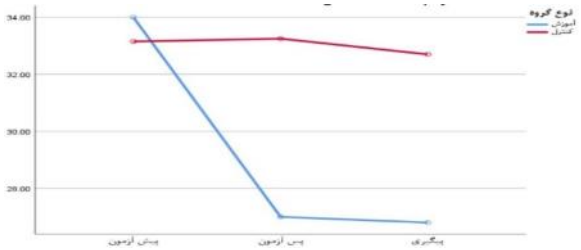
	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری		پیش- پس‌آزمون		پیش‌آزمون- پیگیری		پس‌آزمون- پیگیری	
		P	η2	P	η2	P	η2	P	η2	P	η2	P	η2
از پا افتادگی جسمی	آموزش	۰/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷	۰/۰۰۰۱	۰/۸۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲۴	۰/۰۷۷	۰/۰۸۰
	کنترل												
از پا افتادگی عاطفی	آموزش	/۰۶۲	۰/۰۸۸	۰/۰۰۰۱	۰/۸۲	۰/۰۰۰۱	۰/۸۲	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶۵	۰/۲۳	۰/۰۳۷
	کنترل												
از پا افتادگی روانی	آموزش	/۴۹۴	۰/۰۱۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲۷	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵۹	۰/۵۷	۰/۰۰۸
	کنترل												

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تحلیل روند تغییرات در زیرمؤلفه دلزدگی زناشویی حاکی از آن است که در زیرمؤلفه از پا افتادگی جسمی بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون (P<۰/۰۰۰۱، F=۵۳/۲۱)، پیش‌آزمون- پیگیری (P<۰/۰۰۰۱، F=۶۳/۰۷)، در زیرمؤلفه از پا افتادگی عاطفی بین مراحل پیش-آزمون-پس‌آزمون (P<۰/۰۰۰۱، F=۲۳/۳۶)، پیش‌آزمون-پیگیری (P<۰/۰۰۰۱، F=۳۳/۰۲) و در زیرمؤلفه از پا افتادگی روانی بین مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون (P<۰/۰۰۰۱، F=۲۸/۲۶) و پیش‌آزمون- پیگیری (P<۰/۰۰۰۱، F=۲۱/۳۱) تفاوت معناداری وجود دارد که بیانگر اثربخشی آموزش مبتنی بر واقعیت درمانی در بهبود دلزدگی زناشویی زوجین است (دامنه اندازه اثر بین ۰/۳۵۹ الی ۰/۶۲۴).

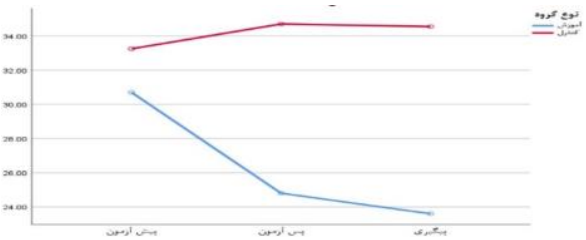


نمودار ۱. مقایسه روند تغییرات زیرمؤلفه **از پا افتادگی جسمی بین دو گروه**

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]



نمودار ۲. مقایسه روند تغییرات زیرمؤلفه **از پا افتادگی عاطفی بین دو گروه**



نمودار ۳. مقایسه روند تغییرات زیرمؤلفه **از پا افتادگی روانی بین دو گروه**

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این مطالعه بررسی تعیین اثربخشی زوج‌درمانی بومی‌سازی شده مبتنی بر واقعیت درمانی بر دلزدگی زناشویی بود. روش واقعیت درمانی روشی است که برای کاهش تعارضات زناشویی بکار گرفته می‌شود. در این روش هدف اصلی آن است که به مراجع کمک کنیم تا خودش را ارزیابی کند و ببیند آیا آنچه انجام می‌دهد باعث می‌شود چیزی را که می‌خواهد به دست آورد، اگرنه به او کمک کنیم تا راه‌ها، شیوه‌ها و برخوردهای متفاوتی را که احتمال موفقیتشان بیشتر است جستجو و شناسایی کند. واقعیت درمانی بر اساس نظریه انتخاب بنا نهاده شده است. در این نظریه اعتقاد بر این است که تمام اعمالی که انجام می‌دهیم، رفتار است و تقریباً تمامی رفتارهای ما انتخاب می‌شوند. گلاسر رفتار شامل؛ چهار مؤلفه عملکرد، تفکر، احساس و فیزیولوژی است که ما بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر به‌طور مستقیم و بر احساس و فیزیولوژی به‌طور غیرمستقیم کنترل داریم. تأکید اساسی نظریه انتخاب بر دو مؤلفه عملکرد و تفکر می‌باشد. بر اساس نظریه واقعیت درمانی، انسان‌ها دارای انگیزه‌های درونی هستند تا نیاز عشق و تعلق‌خاطر، احساس قدرت کردن، آزادی، بقاء، سلامت و تفریح را محقق کنند. این نظریه اذعان می‌دارد که مردم می‌توانند با انتخاب آگاهانه احساسات و رفتارشان، زندگی خود را بهتر کنند. بر اساس این دیدگاه هریک از زوجین به‌عنوان یک فرد با نیازهای خاص خودش وارد زندگی زناشویی می‌گردد. هرگاه نیازهای اساسی او در محیط خانوادگی بنا به دلایل مختلف برآورده نگردد یا در تعارض با همسر قرار بگیرد دچار تنش و برای رهایی از این تنش راهی را انتخاب می‌کند که نتیجه آن تعارضات و نارضایتی از زندگی می‌گردد. به‌عبارت‌دیگر وقتی‌که فرد داشته‌های احساس شده خود در محیط را در کفه ترازویی قرار می‌دهد که در کفه دیگر آن خواسته اوست دچار تنش می‌گردد. بنابراین برای حل تعارضات ناشی از این نابرابری خواسته و داشته مداخله می‌تواند در تغییر خواسته، تغییر رفتار سیستماتیک واکنشی به عدم تعادل، تغییر درک از محیط انجام پذیرد.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که الگوی بومی زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی بر دلزدگی زناشویی زوجین دارای تعارض اثربخشی معناداری داشته است به طوری که در هر سه بعد از پا افتادگی جسمی، از پا افتادگی عاطفی و از پا افتادگی روانی، نمره دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین پیش‌آزمون و پیگیری کاهش معناداری داشتند و می‌توان بیان نمود که الگوی بومی زوج‌درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی کارایی مناسبی در بین زوجین دارای تعارض داشته است. نتیجه این قسمت با پژوهش‌های علیرضایی و همکاران (۲۵)، سعادتی شامیر و همکاران (۲۲)، امیری و همکاران (۲۶) هم‌راستا بود. همچنین نتایج پژوهش‌های فرناندز-آلوارز و همکاران (۲۷)، عربی، سویزی و ابوالمعالی (۲۸) با یافته‌های این قسمت همخوانی داشت. دلزدگی از پدیده‌های آسیب‌زا محسوب می‌شود که با رضایت زناشویی رابطه نزدیک و تنگاتنگی دارد. دلزدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که بااحساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]

عواطف منفی به‌جای عواطف مثبت همراه است. دلزدگی از عشق یک‌روند تدریجی است و به‌ندرت به‌طور ناگهانی بروز پیدا می‌کند؛ بدین نحو که صمیمیت و عشق زندگی رنگ‌باخته و خستگی عمومی عارض می‌شود و در شدیدترین نوع دلزدگی با فروپاشی رابطه همراه است. از دلایل ایجاد دلزدگی زناشویی زوجین تعارض زناشویی است. این پدیده زمانی ایجاد می‌شود که زوجین درمی‌یابند که رابطه‌ی آن‌ها برای برآورده کردن یکسری از نیازهای اساسی ناتوان است و طرفین دچار حالت‌های دردناک خستگی، یکنواختی، افسردگی و احساس ناکامی در زندگی زناشویی می‌شوند. دلزدگی زناشویی با ابعاد مختلف سلامت در ارتباط است. در بعد جسمانی با پائین بودن سلامت عمومی، ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن و برانگیختگی‌های قلبی-عروقی همراه است. در بعد روانی-اجتماعی علاوه بر نشانه‌های معنادار افسردگی و اضطراب، گرایش به رفتارهای آسیب‌زا را نشان می‌دهد. همچنین ازلحاظ شغلی با فرسودگی، استرس، تعارض کار-خانواده، درگیری در محیط شغلی و غیبت همراه است. این وضعیت نه‌تنها برای خود زوج‌ها تهدیدکننده است، بلکه پیامدهای منفی درازمدت و نهفته‌ای را برای فرزندان آن‌ها نیز به دنبال دارد و سلامت آن‌ها را به‌شدت تهدید می‌کند. تحقیقات کارشناسان خانواده نشان می‌دهد امروزه شیوع دلزدگی زناشویی در زوجین بسیار زیاد شده و روند رو به افزایشی نیز دارد. افزایش طلاق براثر دلزدگی زناشویی و نارضایتی زناشویی از یک‌سو و تقاضای همسران برای پرباری و بهبود روابط زناشویی و بالا بردن رضایت زناشویی از سوی دیگر، بیانگر نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است (۲۹). آموزش‌ها و مداخلات با در نظر گرفتن نقطه نظرات احساسی، هیجانی و فکریِ طرف مقابل در روابط بین همسران انجام می‌شود که به بهبود رضایت زناشویی و کاهش دلزدگی زناشویی منجر می‌شود (۳۰). براساس پروتکل طراحی‌شده مشخص شد که این فرآیند درمانی بر دلزدگی زناشویی زوجین اثر معنادار و جشمگیری داشته است و باعث کاهش آن‌ها شد. لذا می‌توان اظهار نمود که پروتکل بومی‌سازی شده واقعیت درمانی به‌خوبی طراحی و قابل‌استفاده در جامعه‌ی زوجین ایرانی است. ازجمله محدودیت‌های پژوهش خودگزارشی بودن ابزار است که باید موردتوجه قرار گیرد. متفاوت بودن سطح تحصیلات آزمودن‌های نیز می‌تواند در نتایج مؤثر باشد که باید به‌عنوان یک محدودیت در پژوهش حاضر در نظر گرفته شود. می‌توان پیشنهاد نمود که پژوهش حاضر را با استفاده از پروتکل بومی‌سازی شده در بین جامعه آماری بزرگ‌تر انجام داد تا تعمیم‌پذیری استفاده از آن قابل‌اطمینان‌تر باشد.

تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک می‌باشد. نویسنده از اساتید راهنما و مشاور و تمامی کسانی که در این راستا با محقق همکاری نمودند کمال تشکر را دارد. این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

References

1. Bean RC, Ledermann T, Higginbotham BJ, Galliher RV. Associations between relationship maintenance behaviors and marital stability in remarriages. Journal of divorce & remarriage. 2020;61(1):62-82.
2. Lawford HL, Astrologo L, Ramey HL, Linden-Andersen S. Identity, intimacy, and generativity in adolescence and young adulthood: A test of the psychosocial model. Identity. 2020;20(1):9-21.
3. Vowels LM, Mark KP. Relationship and sexual satisfaction: A longitudinal actor–partner interdependence model approach. Sexual and Relationship Therapy. 2020;35(1):46-59.
4. Park T-Y, Park Y. Contributors influencing marital conflicts between a Korean husband and a Japanese wife. Contemporary Family Therapy. 2019;41(2):157-67.
5. Joulazadeh Esmaeili Aa, Karimi J, Goodarzi K, Asgari M. Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment-Based and Emotionally Focused Couple Therapy on Unadjusted Couples' depression. Journal of Clinical Psychology. 2021;13(1):47-6 .[Persian].

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]

6. Glasser W. Reality therapy in action: HarperCollins Publishers; 2000.
7. Khodadust S, Ebrahimi Moghadam H. Effectiveness of Olson circumplex model training on attachment styles and marital conflicts in couples exposed emotional divorce. Family Counseling and Psychotherapy. 2020;9(2):53-7 .[Persian].
8. Jalali N, Heydari H, Davoudi H, Aleyasin SA. A Comparison between the Effectiveness of Training Intervention Based on Emotionally Focused Approach and Gottman's Relationship Enrichment Approach on Women's Marital Conflicts. Cultural Psychology. 2019;3(1):41-62. . [Persian].
9. Kazemian Moghadam K, Mehrabizadeh Artman M, Kiamenesh A, Hosseinian S. The causal relationship between differentiation, meaningfulness of life and forgiveness with marital dissatisfaction through the mediation of marital conflict and marital satisfaction. Psychological methods and models. 2018;9(31):31-146 .[Persian].
10. Rabiee F, Zahrakar K, Farzad V. Effectiveness of stress inoculation training on reducing couple burnout in married women. Journal of Gorgan University of Medical Sciences. 2019;21(2):70-76. [Persian].
11. Ali Mohammadi S, Mohsenzadeh F, Zahrakar K. Schema therapy as a group on marital satisfaction and couple burnout among the women with bulimia. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2019;9(0):61-72. [Persian].
12. Emmelkamp PM, Meyerbröker K. Virtual reality therapy in mental health. Annual Review of Clinical Psychology. 2021;17:495-519.
13. Wubbolding RE, Brickell J. Counselling with reality therapy: Routledge; 2017.
14. Tsapelas I, Aron A, Orbuch T. Marital boredom now predicts less satisfaction 9 years later. Psychological Science. 2009;20(5):543-5.
15. Asgari A, GOODARZI K. The effectiveness of Emotional Schema Therapy on marital burnout on the Brink of Divorce. 2018. [Persian].
16. Pines AM, Nunes R. The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. Journal of employment counseling. 2003;40(2):50-64.
17. Karasz A. Marriage, depression and illness: Sociosomatic models in a South Asian immigrant community. Psychology and Developing Societies. 2005;17(2):161-80.
18. Bradley EL. Choice theory and reality therapy: an overview. International Journal of Choice Theory and Reality Therapy. 2014;5(1):6-14.
19. Peterson AV. Choice theory and reality therapy. TCa Journal. 2000;28(1):41-9.
20. Wubbolding RE. Reality therapy: American Psychological Association; 2011.
21. North MM, North SM. Virtual reality therapy. Computer-assisted and web-based innovations in psychology, special education, and health: Elsevier; 2016. p. 141-56.
22. Seadatee shamir A, Najmi M, Haghshenas rezaeeyeh M. The Effectiveness of Reality Therapy Training on Marital Engagement and Marital Engagement in Married Students in Azad University. Journal of Research in Educational Science. 2018;12(Special Issue):563-669.
23. Nikkhah S, behboodi M, Vakili P. The comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) and imagotherapy on the resilience of married women referring to consulting centers in the city of Tehran. The Journal Of Psychological Science. 2019;18(77):597-607. [Persian].
24. Navidi F, Adib Rod N, Zahra S. Investigating the relationship between marital dissatisfaction and organizational climate factors in male and female nurses. Journal of psychology. 2007;11(3):275-87. [Persian].
25. Alirezaee M, Fathiaqdam G, Ghamari M, Bazzazian S. Comparing the effectiveness of reality therapy and schema therapy on stress symptoms in women with marital conflict. Journal of Nursing Education. 2020;8(2):1-13. [Persian].

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]

26. Jafarimanesh M, Zahrakar K, Taghvaei D, Pirani Z. The Effectiveness of Reality Therapy Training on Marital Burnout in Couple with Marital Conflicts. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2020;18(3):288-99. [Persian].
27. Fernández-Álvarez J, Rozental A, Carlbring P, Colombo D, Riva G, Anderson PL, et al. Deterioration rates in Virtual Reality Therapy: An individual patient data level meta-analysis. Journal of anxiety disorders. 2019;61:3-17.
28. Arabi A, Soveyzi R, Abolmaali K. Effectiveness Choice Theory Training on Rreducing feelings of loneliness in Introverted people. Nova Journal of Humanities and Social Sciences. 2018;6(1). 111-121. [Persian].
29. Pirfalak M, Sodani M, shafiabadi A. The Efficacy of Group Cognitive-Behavioral Couple's Therapy (GCBCT) on the Decrease of Couple Burnout. Family Counseling and Psychotherapy. 2014;4(2):247-69. [Persian].
30. Castellanos-Torres E, Álvarez-Dardet C, Ruiz-Muñoz D, Pérez G. Social determinants of sexual satisfaction in Spain considered from the gender perspective. Annals of Epidemiology. 2013;23(3):150-6.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-09-12]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1401.20.1.3.7]
[DOI: 10.52547/rbs.20.1.23]