

June-July 2025, Volume 13, Issue 2

Comparison of the Effectiveness of New Reality Therapy Group Training with Positive Approach on Women's Marital Satisfaction

Mahsa Ghane¹, Hamidreza Aghamohammadian Sharbaf^{2*}, Majid Moeinizadeh³

1- MSc. Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

2-Ph.D. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

3-Ph.D. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Corresponding author: Hamidreza Aghamohammadian Sharbaf, Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Email: aghamohammadian@um.ac.ir

Received: 18 Jan 2025

Accepted: 10 May 2025

Abstract

Introduction: The family is one of society's most important institutions, which requires stability and reliability due to marital satisfaction, satisfaction that requires interventions, and specialized training for spouses. The purpose of the present study is to compare the effectiveness of new reality therapy group training with a positive approach to women's marital satisfaction.

Methods: This research is semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population included all the women who had visited the Police Counseling Center of the Peace of Mashhad in 1401-1402. 36 people were randomly selected and placed in two experimental and control groups. The subjects of both experimental groups received 8 sessions of 2-hour group training, while the control group did not receive any type of intervention. Enrich Marital Satisfaction Questionnaire was used to measure marital satisfaction in pre-test and post-test.

Results: The results showed that new reality therapy and positive approaches were effective in increasing marital satisfaction ($P < 0.05$), but no difference was observed in terms of effectiveness.

Conclusions: According to the research findings, it is suggested to use these two approaches as an effective solution to improve the marital satisfaction of clients in educational centers, family counseling, and psychological services.

Keywords: New Reality Therapy, Choice Theory, Positive Psychology, Marital Satisfaction, Women.

مقایسه اثربخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی نوین با رویکرد مثبت نگر بر رضایت زناشویی زنان

مهسا قانع^۱، حمیدرضا آقامحمدیان^{۲*}، مجید معینی زاده^۳

۱- کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۲- استاد گروه روان شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۳- استادیار گروه روان شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

نویسنده مسئول: حمیدرضا آقامحمدیان شرعبارف، استاد گروه روان شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.
ایمیل: aghamohammadian@um.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۲/۲۰

چکیده

مقدمه: خانواده از جمله مهم ترین نهادهای جامعه است که مستلزم ثبات و پایداری ناشی از رضایت زناشویی است. رضایتی که نیازمند مداخلات و آموزش های تخصصی برای همسران است. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی نوین با رویکرد مثبت نگر بر رضایت زناشویی زنان است.

روش کار: این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه زنانی بود که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به مرکز مشاوره نیروی انتظامی آرامش مشهد، مراجعه کرده بودند. ۳۶ نفر به صورت دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. آزمودنی های هر دو گروه آزمایشی، ۸ جلسه ۲ ساعته آموزش گروهی دریافت کردند در حالی که گروه کنترل هیچ نوع مداخله ای دریافت نکرد. برای سنجش رضایت زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون، از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. داده های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره با کمک نرم افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد هر دو رویکرد واقعیت درمانی نوین و مثبت نگر بر افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده است ($P < 0/05$) ولی به لحاظ میزان اثربخشی تفاوتی مشاهده نشد.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهشی پیشنهاد می شود، از این دو رویکرد به عنوان راه حلی مؤثر برای بهبود رضایت زناشویی مراجعان در مراکز آموزشی، مشاوره خانواده و خدمات روان شناختی، استفاده شود.

کلیدواژه ها: واقعیت درمانی نوین، نظریه انتخاب، روان شناسی مثبت نگر، رضایت زناشویی، زنان.

مقدمه

خانواده یکی از مهم ترین نظام های اجتماعی است و نقش مهمی در شکل گیری شخصیت افراد دارد (۱). داشتن رابطه ای سالم بر اساس سازگاری و تفاهم بین اعضای خانواده و به ویژه همسران، از جمله عوامل مهمی است که باعث تداوم و رشد خانواده می شود (۲). آنچه باعث بروز رضایت زناشویی می گردد، وجود رابطه ای صمیمانه توأم با درک

متقابل و ارضای نیازهای زوجین است (۳).

منظور از رضایت زناشویی، رضایتی است که زوجین در ازدواج تجربه می کنند (۴،۵). رضایت دوجانبه ای که همسران از جاذبه های روانی-جنسی هم دارند و آرامش و حس امنیتی که از زندگی مشترکشان می گیرند (۶). زوجین در سال های ابتدایی زندگی، سطح بالایی از رضایت زناشویی را گزارش می کنند اما با مرور زمان، رضایت زناشویی شان

دادن، احترام گذاشتن، اعتماد کردن، پذیرفتن و گفتگو بر سر اختلافات) می‌کنند. به اعتقاد گلسر، می‌توان با آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به زوجین، مهارتشان را در جهت ارزیابی و برنامه ریزی رفتارهایی گسترش داد که منجر به کاهش اختلافات و افزایش رضایت زناشویی‌شان می‌شود (۱۴).

شواهد پژوهشی نشان از اثربخشی واقعیت درمانی در بهبود روابط و مشکلات زوجین دارد. برای مثال پژوهش محمدی و همکاران نشان داد واقعیت درمانی موجب افزایش دل‌بستگی، صمیمیت و رضایت زناشویی در زوجین دارای تعارض زناشویی می‌شود (۱۷). مزارعی و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که واقعیت درمانی گروهی منجر به افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی در زنان افسرده و متأهل می‌گردد (۱۸). پژوهش بهمنی و همکاران نشان داد زوج‌درمانی بر اساس رویکرد واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب منجر به افزایش رضایت زناشویی در زوجین نظامی می‌گردد (۱). در پژوهشی دیگر میدانچی رضوان و همکاران گزارش کردند، آموزش تئوری انتخاب با استفاده از تکنیک‌هایی ازجمله تبیین کنترل درونی و بیرونی و مسئولیت‌پذیری می‌تواند منجر به افزایش رضایت زناشویی و کاهش دل‌زدگی زناشویی در زوجین گردد (۱۹).

یکی دیگر از درمان‌های مؤثر در بهبود روابط زوجین، آموزش روانشناسی مثبت نگر است (۲۰). روانشناسی مثبت افراد را تشویق می‌کند تا ویژگی‌های مثبت و توانایی‌ها خود را در حیطه‌های اصلی زندگی‌شان (شغل، خانواده، عشق و...) به کارگیرند. از آنجاکه در زندگی زناشویی، زوجها با چالش‌ها و مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند، تلاش آن‌ها در جهت کاهش تعارضات و بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی نقش مؤثری دارد (۲۱). درواقع تأکید روان‌شناسی مثبت نگر بر نگرش افراد به مشکلاتشان است (۲۲) و تمایلی به برچسب زدن به افراد ندارد (۲۳).

تأکید روان‌شناسی مثبت نگر بر افکار مثبت، توانمندی‌ها، جنبه‌های مثبت زندگی، گسترش هیجان‌ها و عواطف مثبت مراجعان است تا افراد شادمانی و لذت بیشتری را در زندگی‌شان احساس کنند (۲۴). روانشناسی مثبت نگر فرض می‌کند توانایی‌های انسان ازجمله خوش‌بینی، شجاعت، امید، آینده‌نگری و پشتکار مانند سپری در برابر بیماری‌های روانی بوده و از آسیب‌های احتمالی سلامت روان پیشگیری می‌کند (۲۵، ۲۶). امروزه پژوهش‌های زیادی

به تدریج افت می‌کند و در صورتی‌که به دنبال راه حل نباشند، ثبات زندگی و رضایت زناشویی به خطر می‌افتد و زنگ خطر جدایی زده می‌شود (۷). در سال‌های اخیر شاهد کشمکش‌ها و تعارضات فراوان و رشد صعودی آمار طلاق زوجین هستیم که پیامدهای منفی زیادی در ابعاد فردی و اجتماعی به دنبال دارد (۸). این آثار و پیامدهای منفی بیش از گذشته سلامت افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد. به اعتقاد برخی پژوهشگران، فشار روانی حاصل در زنان به‌مراتب آسیب‌شدیدتری نسبت به مردان ایجاد می‌کند که می‌تواند ابعاد مختلف سلامت آن‌ها را درگیر نماید (۹). پژوهش‌ها حاکی از آن است که رضایت زناشویی پائین منجر به کاهش سلامت جسمی و روانی می‌شود (۱۰). همچنین باعث ایجاد عزت نفس پائین، پوچی، احساس تنهایی، اختلال در انجام وظایف والدینی و روابط اجتماعی افراد می‌گردد (۱۱).

روش‌های درمانی مؤثر زیادی در زمینه بهبود روابط و مشکلات زوجین وجود دارند. یکی از این روش‌ها واقعیت درمانی نوین است. رویکردی درمانی در حیطه روان‌شناسی شناختی که در پژوهش‌های متعدد کارایی آن اثبات شده است (۹). مهم‌ترین نقطه قوت واقعیت درمانی، داشتن رویکردی پیشگیرانه توأم با تأکید بر نقاط قوت فرد، به جای نقاط منفی، در جهت افزایش سلامت روان است (۱۲، ۱۳). گلسر در سال ۱۹۹۸ نظریه انتخاب را ارائه داد تا پشتیبانی برای رویکرد واقعیت درمانی باشد (۱۴). روان‌شناسی کنترل بیرونی ازجمله مفاهیم بنیادی در این نظریه است و به کنترلی اشاره می‌کند که همسران سعی می‌کنند بر یکدیگر اعمال کنند درحالی‌که دستاوردی جز نابودی ازدواجشان ندارد (۱۵).

امروزه اصول واقعیت درمانی نوین به معنای به‌کارگیری پرسش‌گری سنتی واقعیت درمانی توأم با آموزش مفاهیم بنیادین نظریه انتخاب که شامل مفاهیم کنترل درونی و بیرونی، ۵ نیاز ژنتیکی انسان‌ها، چرایی و چگونگی انجام رفتار، پذیرفتن واقعیت و دعوت به مسئولیت‌پذیری، خلاقیت و ارزیابی خود است (۱۶)، می‌باشد.

واقعیت درمانگران با آموزش این مفاهیم، مراجع را نسبت به استفاده از ۷ عادت مخرب کنترل (انتقاد، شکوه و گلایه، سرزنش، آزار و اذیت، تهدید و پیشنهاد پاداش برای کنترل فرد مقابل) منع کرده و تشویق به جایگزینی آن‌ها با ۷ عادت سازنده (گوش دادن، حمایت کردن، تشویق و دلگرمی

در مورد اثربخشی آموزش مثبت نگر انجام شده است. برای مثال ابراهیمی و یزدخواستی در پژوهش خود نشان دادند آموزش گروهی مثبت نگر منجر به افزایش رضایت زناشویی در زنان متأهل می‌گردد (۲۷). ذوالرحیم و همکاران در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که درمان مبتنی بر روانشناسی مثبت بر رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی زنان آسیب‌دیده از خیانت مؤثر است (۲۸). مطالعه حیدری و ساعدی نشان داد که درمان مثبت نگر باعث افزایش رضایت زناشویی، شادکامی و بهبود عشق‌ورزی در بین همسران می‌گردد (۲۹).

تغییراتی که در سال‌های اخیر در روابط همسران رخ داده می‌تواند بازتابی از نیاز مبرم آن‌ها به آموزش مهارت در زمینه حل تعارضات، بهبود روابط بین فردی و تغییر در سبک زندگی باشد. با توجه به افزایش تقاضای زوجین برای حل تعارضات و مشکلات زناشویی‌شان، انتخاب مدل درمانی مؤثر و کارآمد، حائز اهمیت زیادی است (۳۰). از این رو پژوهش‌هایی که به مقایسه ی رویکردهای درمانی می‌پردازند، با فراهم کردن این امکان که با توجه به نقاط قوت و ضعف هر مدل، رویکرد درمانی کارآمد را انتخاب کنند، کمک شایانی به متخصصان و مشاوران می‌کنند. با اینکه پژوهش‌هایی در زمینه اثربخشی واقعیت درمانی نوین و روانشناسی مثبت نگر انجام شده است، اما مرور پیشینه مشخص کرد، مطالعه‌ای که به‌طور هم‌زمان اثربخشی دو رویکرد واقعیت درمانی نوین و رویکرد مثبت نگر را مقایسه کرده باشد، یافت نشد. از این رو، پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی نوین در مقایسه با رویکرد مثبت نگر بر رضایت زناشویی زنان انجام گرفت.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی، با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آرامش مشهد (زیر نظر نیروی انتظامی) بود که در مهر تا بهمن ۱۴۰۱ به این مرکز مراجعه کرده بودند. ۳۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و بعد از اخذ رضایت آگاهانه و بررسی معیارهای ورود و خروج، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ را تکمیل نمودند. در نهایت این افراد، در سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) قرار گرفتند که هر یک از

گروه‌های واقعیت درمانی نوین، رویکرد مثبت نگر و کنترل شامل ۱۲ نفر در نظر گرفته شد. معیارهای ورود شامل: حداقل یک سال از ازدواج گذشته باشد، سن افراد بین ۱۸ الی ۵۰ باشد، نمره رضایت زناشویی متوسط به پایین باشد، حداقل مدرک تحصیلی سیکل باشد. معیارهای خروج شامل: عدم حضور در حداقل دو جلسه کارگاه، مشارکت نداشتن در فعالیت‌ها، متقاضی طلاق، سابقه مصرف داروهای روان پزشکی و بستری در بیمارستان روان پزشکی و انصراف از پژوهش باشد. جلسات آموزشی برای دو گروه آزمایش به ترتیب ۸ جلسه ۲ ساعته واقعیت درمانی نوین و ۸ جلسه ۲ ساعته روان‌شناسی مثبت اجرا گردید و برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نشد، اما در انتها به منظور رعایت اخلاق در پژوهش، گروه کنترل یک جلسه خدمات مشاوره فردی دریافت کردند. در پایان مجدداً از گروه‌ها پس‌آزمون گرفته شد. در نهایت به منظور تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. تجزیه و تحلیل تمام داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-26 انجام شد.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: این مقیاس توسط فورز و اولسون ساخته شده و به شناسایی نقاط قوت و ضعف در روابط زناشویی می‌پردازد. این پرسشنامه ۳۵ سؤالی شامل ۴ خرده مقیاس تحریف آرمانی، ارتباطات، رضایت زناشویی و حل تعارض است. پرسشنامه به صورت طیف لیکرت بوده و گزینه‌ها شامل «کاملاً موافقم»، «موافقم»، «نه موافق نه مخالف»، «مخالفم»، «کاملاً مخالفم» است و به آن‌ها نمره ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد. ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۹۰، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و اعتبار باز آزمایی هر خرده آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲ می‌باشد. این پرسشنامه در ایران توسط آسوده و همکاران، با مجوز کتبی اولسون ترجمه و برای سه نفر از متخصصان زبان انگلیسی فرستاده شد و بعد از انجام اصلاحات، به انگلیسی ترجمه و مجدداً با نسخه انگلیسی مقایسه و ترجمه فارسی شد. متخصصان روایی پرسشنامه را مطلوب گزارش کردند. ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش آسوده به ترتیب ۰/۶۸ (با حذف سؤال ۲۴ آلفا ۰/۷۸ می‌شود)، ۰/۷۸، ۰/۶۲، ۰/۷۷ به دست آمد (۲۸). در این پژوهش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباط حل تعارضات و تحریف آرمانی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۶۸، ۰/۸۴ است. محتویات جلسات آموزشی به شرح زیر است:

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی واقعیت درمانی نوین (۱۵)

جلسات	محتوا
۱	آشنایی افراد گروه، توضیح اهداف و قوانین گروه، انتظارات افراد، توضیح مقدماتی اصول نظریه انتخاب
۲	توضیح نیازهای اساسی و شیوه برآورده سازی آن‌ها، تبیین تفاوت نیازها در همسران
۳	توضیح مؤلفه‌های رفتار کلی (فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی)؛ با استفاده از تمثیل ماشین رفتار
۴	بیان مفاهیم کنترل درونی و بیرونی، بیان رفتارهای مخرب رابطه و پیامدهای آن و جایگزین کردنشان با رفتارهای پیونددهنده رابطه
۵	آشنایی با افکار و موقعیت های کنترل بیرونی و کنترل درونی و پیامدهای به کارگیری آن‌ها
۶	آشنایی با دنیای مطلوب خود و همسران، اهمیت ادراک فرد از واقعیت با واسطه‌ی دنیای مطلوب همراه با روش ایفای نقش
۷	توضیح مفهوم شکاف بین خواسته ها و داشته‌ها، تعارض و خلاقیت و غنی سازی جعبه ابزار رفتارها
۸	آشنایی با پرسشگری به شیوه WDEP و استفاده از آن در رابطه، چگونگی حفظ و افزایش تغییرات، تأکید بر مسئولیت پذیری و گرفتن تعهد برای اجرای مفاهیم یاد گرفته شده و گرفتن پس آزمون

جدول ۲. محتوای جلسات آموزشی روان‌شناسی مثبت نگر (۳۱)

جلسات	محتوا
۱	آشنایی افراد گروه، توضیح در مورد قوانین و کارگروهی، انتظارات افراد، توضیح مفهوم شادکامی اصیل و تفاوتش با شادی گذرا
۲	آشنایی با توانایی های فطری از طریق تکمیل پرسشنامه توانمندی های منشی و خلاصه سازی به ۵ توانمندی برتر
۳	بحث درباره‌ی اهمیت قدردانی و برجسته سازی خاطرات مشترک با شکرگزاری، شناسایی توانمندی های ذاتی همسرانشان
۴	آشنایی با راه های شاد زیستن و شناسایی هیجانات مثبت و راه‌های افزایش صمیمیت با همسر، آشنایی با تکنیک سه چیز خوب و چشیدن لذت
۵	معرفی گذشت به عنوان ابزاری قدرتمند برای تبدیل تلخی ها به احساساتی خنثی و در صورت امکان مثبت
۶	توضیح در مورد اهمیت هدف گزینی و استفاده از تکنیک میراث شخصی
۷	آشنا کردن اعضا با پاسخ‌دهی فعال و سازنده و بیان اهمیت شناختن توانمندی های سایر افراد خانواده
۸	جمع بندی، پاسخ به سؤالات مطرح شده اعضا، گرفتن تعهد برای اجرای مفاهیم یاد گرفته شده، گرفتن پس آزمون

یافته‌ها

سطح تحصیلات شرکت کنندگان از دیپلم تا فوق لیسانس بود. قبل از اجرای تحلیل‌های اصلی، بررسی متغیرهای سن و مقطع تحصیلی نشان داد که بین این متغیرها در گروه‌های پژوهش تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0.05$). شاخص های توصیفی مربوط به رضایت زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک در جدول ۳ گزارش شده است.

شرکت کنندگان پژوهش که ۳۶ زن متأهل بودند، در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. میانگین و انحراف سنی گروه واقعیت درمانی نوین $36/25 \pm 6/66$ و میانگین سنی گروه مثبت نگر $34/9 \pm 6/32$ و میانگین و انحراف استاندارد سنی گروه کنترل $33/58 \pm 8/52$ بود. دامنه ی

جدول ۳. شاخص های توصیفی نمرات رضایت زناشویی (درصد) در گروه‌های آزمایش و کنترل

	واقعیت درمانی نوین		روان‌شناسی مثبت نگر		کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	۲۷/۹	۱۸/۷۶	۳۰	۱۷/۷۱	۳۰	۲۰
پس آزمون	۵۷/۵	۱۹/۵۹	۵۰/۴	۲۱/۹۹	۳۴	۱۷/۸۱

از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل، پیش فرض نرمال بودن توسط آزمون کولموگوروف اسمیرنوف و همگنی واریانس ها توسط آزمون لوین موردبررسی قرار گرفت. با توجه به مقادیر Sig به دست آمده برای هردو آزمون که بیشتر از ۰/۰۵ می باشد، با ۹۵٪ اطمینان فرض نرمال بودن توزیع داده ها و برابری

اطلاعات جدول ۳ نشان می دهد که میانگین نمرات رضایت زناشویی در پس آزمون دو گروه آزمایشی، نسبت به پیش آزمون افزایش قابل توجهی یافته است؛ اما در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده نمی شود. برای مقایسه اثربخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی نوین با رویکرد مثبت نگر بر رضایت زناشویی زنان

وارپنس‌ها تأیید می‌شود. همچنین به‌منظور بررسی همگنی شیب‌خط رگرسیون از آزمون تحلیل واریانس استفاده گردید ($F=2/435$ و $P=0/382$). عدم معناداری نشان‌دهنده‌ی برقراری مفروضه همگنی شیب‌خط رگرسیون است بر این

اساس می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده کرد. در جدول ۴ نتایج این آزمون گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره روی نمره‌های پس‌آزمون رضایت زناشویی

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	۳۸۳۲/۸۴	۲	۱۹۱۱/۴۲	۹/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۹۱
خطا	۶۰۱/۵۳	۳۲	۲۰۶/۲۹			

در جدول ۴ مقایسه پس‌آزمون رضایت زناشویی در سه گروه با تعدیل اثر پیش‌آزمون آورده شده است. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که متغیر رضایت زناشویی بین گروه‌های واقعیت درمانی نوین، روان درمانی مثبت نگر و کنترل تفاوت معنادار دارد. بدین معنا که حداقل یکی از

درمان‌ها بر رضایت زناشویی اثر معنادار دارد ($P<0/001$). به‌منظور پی‌بردن به اینکه کدام درمان مؤثر بوده، از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. جدول ۵ نتایج این آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج آزمون LSD برای مقایسه دو به دو گروه‌ها در پس‌آزمون

گروه مورد مقایسه	تفاوت بین میانگین	انحراف استاندارد	Sig
واقعیت درمانی نوین - روان‌شناسی مثبت نگر	۸/۶۲	۵/۸۷	۰/۱۵
واقعیت درمانی نوین - کنترل	۲۴/۸۷	۵/۸۷	۰/۰۰۱
روان‌شناسی مثبت نگر - کنترل	۱۶/۲۵	۵/۸۶	۰/۰۰۹

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین دو گروه واقعیت درمانی نوین و گروه کنترل برابر با ۲۴/۸۷ است و در سطح ۰/۰۱ نیز معنادار است. این یافته نشان از اثربخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی نوین بر افزایش رضایت زناشویی دارد. همچنین تفاوت بین میانگین دو گروه روان‌شناسی مثبت نگر و گروه کنترل نیز ۱۶/۲۵ است و در سطح ۰/۰۱ نیز معنادار است. این یافته نشان از اثربخشی آموزش گروهی رویکرد مثبت نگر بر افزایش رضایت زناشویی دارد. تفاوت بین میانگین دو گروه واقعیت درمانی نوین و گروه مثبت نگر برابر با ۸/۶۲ است ($P=0/15$)؛ که نشان می‌دهد تفاوت معنی‌داری بین دو درمان وجود ندارد.

بحث

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی نوین با رویکرد مثبت نگر بر رضایت زناشویی زنان بود. یافته‌ها نشان داد که آموزش گروهی هر دو رویکرد واقعیت درمانی نوین و مثبت نگر منجر به افزایش رضایت زناشویی در زنان می‌گردد. همچنین نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین واقعیت درمانی نوین و رویکرد مثبت نگر در

بهبود رضایت زناشویی وجود ندارد. اولین یافته نشان از اثربخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی نوین بر رضایت زناشویی زنان داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های (۱۷، ۱۸، ۱۹) همسو بود. در تبیین این یافته، گلسر بیان می‌کند افراد در جهت برآورده سازی نیازهای اساسی خود، ازدواج می‌کنند. در صورتی که همسران شدت نیازهای متفاوتی داشته باشند یا انتظاراتشان از هم غیرواقع بینانه باشد، این موضوع بر رابطه و زناشویی‌شان اثر سوء می‌گذارد. از آنجاکه برآورده سازی نیازها جزو زندگی فعلی فرد محسوب می‌شود، رویکرد واقعیت درمانی خود را درگیر مسائل گذشته فرد نمی‌کند. بلکه با تأکید بر زمان حال و افزایش آگاهی در مورد نقش‌های زناشویی، زوجین را نسبت به وظایف و مسئولیت‌هایی که دارند، آگاه‌تر می‌کند. به نظر می‌رسد که آموزش مفاهیم نظریه انتخاب، آگاهی زوجین را از شدت نیاز یکدیگر بالا برده و تأکید می‌کند تا تمایل به کنترل دیگری را کاهش داده و بر کنترل خود تمرکز کنند. طبق پژوهش زارع و نامدار پور، اعتقاد به منبع کنترل درونی، باعث می‌شود افراد آگاهانه‌تر رفتارهای مناسب وضعیت زناشویی انتخاب کرده و از این‌رو کیفیت زندگی خود

و روان‌شناسی مثبت نگر، می‌توان این‌گونه بیان کرد که: تمرکز واقعیت درمانی ابتدا بر عمل و بعد بر افکار است درحالی‌که رویکرد مثبت نگر در ابتدا بر ایجاد هیجان مثبت و توانمندی‌های مراجع تأکید می‌کند و سپس به اقدام عملی می‌پردازد. از این رو عدم تفاوت دو درمان قابل توجیه است. همچنین از آنجا که متغیر رضایت زناشویی دو بعد شناختی و هیجانی دارد، رویکرد مثبت نگر با تمرکز بر عواطف و هیجانات مثبت و واقعیت درمانی با تمرکز بر بعد منطقی، توانسته‌اند به میزان یکسانی رضایت زناشویی را افزایش دهند. وجود، به ندرت تکرارپذیرند.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان از اثربخشی آموزش گروهی هر دو رویکرد واقعیت درمانی نوین و رویکرد مثبت نگر بر افزایش رضایت زناشویی زنان داشت. همچنین نتایج آزمون تعقیبی نشان از بهبودی یکسان رضایت زناشویی در هر دو رویکرد واقعیت درمانی نوین و رویکرد مثبت نگر داشت. پژوهش حاضر محدودیت‌هایی از جمله نمونه‌گیری در دسترس، تفاوت در سطح تحصیلات آزمودنی‌ها، خود گزارشی بودن ابزار و نبود مرحله پیگیری داشته که می‌تواند در نتایج مؤثر واقع شوند و تعمیم دهی را دشوار سازد. با توجه به نتایج پژوهش و اثربخشی دو رویکرد واقعیت درمانی نوین و مثبت نگر بر افزایش رضایت زناشویی، پیشنهاد می‌شود از این دو رویکرد به عنوان راه حلی مؤثر برای بهبود رضایت زناشویی مراجعان در مراکز آموزشی، مشاوره خانواده و خدمات روان‌شناختی بهره‌برد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی اثربخشی واقعیت درمانی نوین و رویکرد مثبت نگر بر زوجین، پرداخته شود.

سیاسگزاری

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی در دانشگاه فردوسی مشهد است و دارای کد اخلاق IR.UM.REC.1401.154 است. نویسندگان بدین‌وسیله قدردانی خود را از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش مشارکت داشتند، اعلام می‌دارد.

تضاد منافع

این مقاله بدون هیچ‌گونه حمایت مالی انجام شده است. نویسندگان این مقاله اعلام می‌کنند که در نگارش این مقاله هیچ تضاد منافی وجود ندارد.

را افزایش دهند (۳۲). یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار، آموزش حل مسئله به افراد است. پژوهش رضوانی عبدل‌آباد و منظری توکلی نشان می‌دهد زوجینی که هنگام برخورد با سختی‌ها و مشکلات مسائل پیش‌آمده را به گردن دیگری نمی‌اندازند، بلکه مسئولیت آن‌ها پذیرفته و در جهت حل مؤثر آن تلاش می‌کنند، این‌گونه تعاملات زناشویی خود را بهبود داده و رضایت زناشویی بیشتری نیز تجربه می‌کنند (۳۳).

یافته دیگر نشان اثربخشی رویکرد مثبت نگر بر افزایش رضایت زناشویی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های (۲۷، ۲۸، ۲۹) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، مثبت نگر بودن به معنای داشتن افکار، رفتار و نگرش خوش بینانه در زندگی است. اینکه فرد تصور خوبی نسبت به خودش داشته باشد؛ نه اینکه در همه حال به دنبال سرزنش خود باشد. دانستن این موضوع که چگونه بعد از هر شکست یا ناکامی، افکار به سمت خوش‌بینی هدایت شود، مهارتی دائمی به فرد می‌دهد تا بر ناامیدی و افسردگی غلبه و از سلامت بیشتری برخوردار شود.

در تبیین این یافته، رویکرد مثبت نگر با کمک تکنیک هایش، گفتار درونی فرد را مثبت‌تر و هیجانات و عواطف مثبتش را افزایش می‌دهد و با آموزش مهارت‌های ارتباطی مثبت که بر پایه‌ی همدلی، صمیمیت، اعتماد اولیه و تفاهم است، سازگاری و رضایت زناشویی افزایش می‌دهد. از جمله تکنیک‌ها: سه چیز خوب، نامه گذشت و قدردانی است که موجب تمرکز فرد بر جنبه‌های خوب زندگی با همسرش می‌شود. فرد با آموختن مهارت‌های مثبت اندیشی و اجتناب از افکار منفی، تمرکز خود را بر جنبه‌های مثبت زندگی اش گذاشته و با آرامش حاصل از آن، به حل تعارضات و بهبود روابطش می‌پردازد و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری نیز تجربه می‌کند. در نتیجه آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به بهبود و حفظ سلامت روان افراد کمک شایانی می‌کند. بدین‌صورت که افراد در تغییر یا کنترل افکار نادرست خود، بهتر عمل می‌کنند و به هدف اصلی درمان که کسب بهترین نتیجه از بدترین شرایط است، می‌رسند (۳۴).

دیگر یافته پژوهش نشان می‌دهد بین دو رویکرد واقعیت درمانی نوین و رویکرد مثبت نگر بر افزایش رضایت زناشویی تفاوت معناداری وجود ندارد. از آنجا که تا قبل از این، پژوهشی مبنی بر مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی نوین و رویکرد مثبت نگر بر رضایت زناشویی زنان باشد، یافت نشد. در تبیین اثربخشی یکسان واقعیت درمانی نوین

Reference

1. Bahmani B, sadat hossini S, afsharnia K. The effectiveness of couple therapy based on reality therapy approach based on selection theory on marital satisfaction of military couples. NPWJM 2022; 10 (34): 2. <http://npwjmaajums.ac.ir/article-1-870-fa.html>
2. Alizadeh F, Azami Y. (2022). Prediction of Marital Satisfaction of Couples based on Basic Psychological Needs and Narcissism. Rooyesh. 11(10), 171-180. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4114-en.html>
3. Mardani, M., Bassak Nejad, S., Mansouri Koryani, R. (2022). Mediating role of differentiation of self in the causal relationship between depression and marital satisfaction in married women. Journal of Psychology, 358-365. <https://psycnet.apa.org/record/2024-37949-005>
4. Jamshidi E, Ahmadi S, Shokrkon H, Sharifi T. Comparing the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy and Mindfulness based on Cognitive Therapy on Marital Satisfaction and Resilience of Women Seeking Divorce. IJPN 2023; 11 (1): 106-119. URL: <http://ijpn.ir/article-1-2151-en.html>
5. Khosravi, R., Karbalaee Herfteh, F. S., & Fardin, M. (2023). The Effectiveness of Training Communication Skills with an Emphasis on the Teachings of Islam on Positive Psychological States and Marital Satisfaction in Wives of Veterans in Zahedan. Military Caring Sciences, 10(2), 161-173. URL: <http://mcs.ajaums.ac.ir/article-1-605-en.html>
6. Moridi H, Kajbaf M, Mahmoodi A. Study the Effectiveness of Glaser's Reality Therapy on Couples' Marital Satisfaction, Life Satisfaction, and Communication Skills. armaghanj 2019; 24 (5) :1013-1027. URL: <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-2384-en.html>
7. Tahmasby H, Khorramabadi Y. (2024). Predicting Marital Satisfaction in Women Based on Conscientiousness, Marital Empathy, and Marital Forgiveness. Rooyesh. 13(5), 219-228. URL: <http://frooyesh.ir/article-1-5035-en.html>
8. National Organization for Civil Registration of Iran (2020). https://en.wikipedia.org/wiki/National_Organization_for_Civil_Registration_of_Iran
9. Shojarazavi P S, Askarizadeh G, Bagheri M. The Effectiveness of Reality Therapy based on Choice Theory on General Health and Automatic Negative Thoughts of Divorced Women. IJPN 2022; 9 (6) :65-74. URL: <http://ijpn.ir/article-1-1882-fa.html>
10. Azimi, Z., & Hobbi, M. B. (2022). Predicting Marital Satisfaction Based on Religious Attitude and Forgiveness in Women of Military Families. Military Psychology, 13(49), 165-186. 20.1001.1. 25885162.1401.13.49.4.8
11. Bafrani, M. A. Nourizadeh, R., Hakimi, S., Mortazavi, S. A., Mehrabi, E., & Vahed, N. (2023). The effect of psychological interventions on sexual and marital satisfaction: a systematic review and Meta-analysis. Iranian Journal of Public Health, 52(1), 49. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11666>
12. Nikoogoftar, M., rajaenia, H., & moradi, M. (2024). The effectiveness of reality therapy on the resilience and quality of life of soldiers with a history of desertion referring to counseling centers. Military Psychology, 15(2), 119-141. 20 .1001.1.25885162.1403.15.2.5.9
13. Rasouli, F., Dartaj, F., Ebrahimi Qavam, S., & Delavar, A. (2022). Determining the Effectiveness of Classroom Management Package on Students' Academic Engagement. Military Psychology, 13(51), 81-106 .
14. Sohrabi, Z., Mikaeili, N., Atadokht, A., & narimani, M. (2018). The comparison of effect of couple therapy based on the choice theory and socio-emotional relationship therapy on communication beliefs in couples. Family Counseling and Psychotherapy, 8(1), 47-64.
15. Glasser, W. (2011). Choice theory (an introduction to the psychology of hope). sayeh Sokhan: Tehran. <https://www.amazon.com/Choice-Theory-Psychology-Personal-Freedom/dp/0060930144>
16. Pahlavnejad, M., Bahari, F., Sahebi, A. (2021). The effectiveness of group new reality therapy on couples' marital conflict. Journal of New Strategies in Psychology and Educational Sciences, 4(12). <https://www.magiran.com/p2414412>
17. Mohammadi, M., Shirafkan Kopkan, A., Shafiabadi, A., & Farhangi, A. (2023). Effectiveness of Reality Therapy on Attachment, Intimacy and Marital Satisfaction of Couples. Journal of Modern Psychological Researches, 18(71), 245-255. 10.22034 / jmpr.2023.54830.5352
18. Mazarei Sotoodeh A, Bakhshipour A, Jajarmi Mahmoud. The Effect of Group Reality Therapy

- on Increasing Intimacy and Marital Satisfaction of Depressed Married Women. RAZI JOURNAL OF MEDICAL SCIENCES (JOURNAL OF IRAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES)[Internet]. 2023; 30 (1):38-46. Available from: <https://sid.ir/paper/1130321/en>
19. Masoud Meidanchi, R., Yaghoobi, A., Goodarzi, K., & Karimi, J. (2021). Effectiveness of choice theory Training on the Couples' Marital Satisfaction and marital burnout. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 64(5), 4108-4118.
 20. JahedAtaiean, P., SHAMS, E. H., & Farhangi, A. (2022). The Effectiveness of Schema Therapy and Positive Psychology on Reviving Couples Attraction, Self-Compassion and Gratitude among Involved Couples. <https://doi.org/10.47176/rjms.30.162>
 21. Flanagan JC, Joseph JE, Nietert PJ, Back SE, McCrady BS. Design of a randomized controlled trial examining the efficacy of oxytocin to enhance alcohol behavioral couple therapy. *Contemp Clin Trials*. 2019; 82:1-8. DOI: 10.1016/j.cct.2019.05.002 PMID: 31063869 <https://doi.org/10.1016/j.cct.2019.05.002>
 22. Haroon Rashidi H, Kiyaniyan Mehr Z. The effect of the positive couple therapy on the marital intimacy and sexual satisfaction of female students. *Family Pathology*. 2019;5(1):125-38. URL: <http://fpcej.ir/article-1-227-en.html>
 23. Gorbeña, S., Govillard, L., Gómez, I., Sarrionandia, S., Macía, P., Penas, P., & Iraurgi, I. (2021). Design and evaluation of a positive intervention to cultivate mental health: preliminary findings. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34, 7. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00172-1>
 24. Aghili, M., majidi, F., & Asghari, A. (2023). Comparing the Effectiveness of Compassion-Based Therapy and Positive Therapy on Optimism and Life Satisfaction of Women Involved in Conflict in the First Years of Life Together. *The Women and Families Cultural-Educational*, 18(62), 195-215 .
 25. Badie D, Golparvar M, Aghaei A. Comparing the effectiveness of resilience training package and positive therapy on social stigma of mothers of people suffering from Gender Dysphoria Disorder. *IJPN* 2022; 10 (4) :53-64 URL: <http://ijpn.ir/article-1-2058-fa.html>
 26. Gheisizadeh, Y., Poladi Rishchri, A., keykhosrovani, M., Amini, N. (2023). Comparing the effectiveness of reality therapy and the approach of acceptance and commitment on citizenship education among the employees. *Journal of Psychology*, 4(27) , 451 - 459. <http://rahbord-mag.ir/en/Article/40927/FullText>
 27. Ebrahimi, S. A. S., Yazdkhasti, A. The Effect of Positive Group training on Psychological Well-Being and Marital Satisfaction in Women. 10.22108/ppls.2022.130146.2170
 28. Zolrahim R, Vahedi S, Moheb N. he Effecte of Positive Psychology Based Therapy on Marital Satisfaction of Women Affected by Infidelity. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2022;22(4):112-9. SID. <https://sid.ir/paper/956721/en>
 29. Heydari, N., & Saedi, S. (2019). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Marital Satisfaction, Love-Making Styles and Happiness among Couples. *SALĀMAT-I IJTIMĀ'Ī (Community Health)*, 7(2), 191-200.
 30. Shafiabadi, A., & Yousefi, E. (2024). Comparison of the effectiveness of treatment based on the acceptance and commitment approach (ACT) with reality therapy on marital cohesion in conflicted couples in the post-corona era. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 13(4), 145-154. <http://frooyesh.ir/article-1-4848-fa.html>
 31. Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
 32. Zare, F., & Namdarpour, F. (2020). The Effectiveness of Choice Theory Training on the Mental Health of Adolescent Girl International Archives of Health Sciences, 7(3), 131-136. https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_4_20
 33. Rezvani Abdolabad, F., & Manzari Tavakoli, V. (2021). The Effectiveness of Glaser Reality Therapy on Couple Burnout and Marital Infidelity among Couples Admitted to Counseling Centers. *Community Health Journal*, 15(2), 21-28. 10.1007/s123456248.1400.15.2.3.3
 34. Yousefi, S., Ghadami, A., & Zamanpour, E. (2024). Effectiveness of positive psychology group therapy on resilience and death anxiety among people with corona disease. *Clinical Psychology Studies*, 14(53), 93-106. 10.22054/jcps.2024.67504.2739