



دانشگاه فردوسی مشهد

دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت مدرک کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

موضوع:

اثر بخشی گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی در کاهش دلزدگی و افزایش رضامندی

زناشویی زنان متأهل

استاد راهنما:

دکتر زهره سپهری شاملو

استاد مشاور:

دکتر علی صالحی فدردی

استاد داور:

دکتر حمید رضا آقامحمدیان

دکتر سید علی کیمیایی

محقق:

زکيه اولادی

تابستان 1390

## تقدیر و تشکر

شاکرم خداوند مهربان را که همواره در تمامی مراحل زندگی‌م به رحمت بیکران‌ش امید بسته‌ام و باتوکل به او بر مشکلات چیره گشته‌ام.

از تلاش‌ها و مساعدت‌های ارزنده استاد گرانقدر خانم **دکتر زهره سپهری شاملو** که به عنوان استاد راهنما در تمام مراحل این پایان‌نامه با بزرگواری پذیرای مسائل و مشکلات من بودند و همه سوالات مرا با نهایت صبر پاسخگو بودند.

از استاد بزرگواریم **آقای دکتر جواد صالحی فدردی** که با پیشنهادات خود اینجانب را مورد لطف قرار دادند.

از اساتید محترم **آقای دکتر کیمیایی و آقای دکتر آقامحمدیان** که زحمت داوری پایان‌نامه را متقبل شدند و نظرات و پیشنهادات ارزنده‌ای جهت پربار نمودن این پژوهش ارائه دادند.

تقدیم به:

اولین معلمان و فرشتگان زندگی

پدر عزیز و فداکارم

که چشمان پر امیدش معنابخش هستی ام است.

مادر دوست داشتنی و مهربانم

که نیمی از وجودش ایثار و نیمی دیگر عشق و محبت است.

خواهران و برادران بزرگوارم

که کلامشان و روشنی رویشان سرمایه های جاودان زندگی من است.

و همسر مهربانم

که با آمدنش، روزهای زندگی با عشق رنگین شد و ادامه مسیر بدون همیارش برایم ممکن نیست.

## چکیده

امروزه روابط زناشویی سالم از اهمیت خاصی برای جامعه برخوردار است، چراکه ارتباط سالم بین زوجین و وجود رضایت زناشویی بین آنها منجر به تربیت فرزندان سالم و در نهایت جامعه ای سالم میگردد. هدف از پژوهش حاضر نیز بررسی اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر کاهش دلزدگی و افزایش رضایتمندی زناشویی زنان متأهل شهرستان نیشابور میباشد. فرضیه های اصلی پژوهش نیز عبارتند از: 1. بین شدت نیازهای زنان متأهل و دلزدگی زناشویی و رضایت مندی زناشویی آنان همبستگی معنی داری وجود دارد، 2. بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در میزان دلزدگی تفاوت معناداری وجود دارد، و 3. بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در میزان رضایتمندی زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. جامعه تحقیق شامل تمامی زنان متأهل شهرستان نیشابور بود، که براساس فرمول مورگان ( $d = 0/08$ ) تعداد 135 نفر از آن ها را به شیوه نمونه گیری منطقه ای برای آزمون فرضیه ی اصلی اول انتخاب شدند. و برای آزمون فرضیه های اصلی دوم و سوم نیز تعداد 20 نفر از زنان متأهلی که نسبت به سایر شرکت کنندگان در مرحله ی اول از نمره ی دلزدگی بیشتری برخوردار بودند، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. ابزار پژوهش نیز پرسشنامه سازگاری صاحبی، پرسشنامه دلزدگی، پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ و مداخله آزمایشی گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی میباشد. روش تحقیق نیز در مرحله اول توصیفی از نوع همبستگی و در مرحله دوم نیز آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی از آماره های میانگین، انحراف معیار و همبستگی پیرسون و در سطح استنباطی از آزمون کوواریانس استفاده شد.

در مطالعه ی اول نتایج نشان می دهد که بین رضایتمندی زناشویی با دلزدگی کلی، دلزدگی جسمی، دلزدگی روانی، دلزدگی عاطفی، نیاز آزادی، نیاز تفریح رابطه منفی معنی داری وجود دارد. از طرفی بین دلزدگی زناشویی با نیاز آزادی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین دلزدگی جسمی، روانی، و عاطفی با نیاز آزادی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین دلزدگی روانی با نیاز تفریح رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ولی بین دلزدگی عاطفی با نیاز تفریح رابطه منفی معنی داری وجود دارد. متغیرهای دلزدگی روانی، دلزدگی عاطفی، و نیاز تفریح، پیش بینی کننده ی رضایتمندی زناشویی هستند.

در مطالعه ی دوم نتایج نشان داد که اثر گروه، متغیرهای رضایتمندی زناشویی را افزایش داده است و موجب کاهش معناداری در دلزدگی زناشویی کلی، دلزدگی جسمی، و دلزدگی عاطفی بوده است.

کلید واژه: گروه درمانی، واقعیت درمانی، دلزدگی، رضایتمندی زناشویی، جنبه روانی دلزدگی زناشویی، جنبه عاطفی دلزدگی زناشویی، جنبه جسمانی دلزدگی زنان

## فهرست مطالب

2	فصل اول کلیات پژوهش .....
3	مقدمه .....
4	بیان مسأله .....
6	اهمیت و ضرورت پژوهش .....
7	اهداف پژوهش .....
7	هدف کلی پژوهش .....
7	اهداف جزئی پژوهش .....
7	فرضیه های پژوهش .....
7	فرضیه های اصلی .....
8	فرضیه های فرعی .....
8	تعاریف متغیرها و واژگان اختصاصی .....
8	تعاریف نظری .....
9	تعاریف عملیاتی .....
10	فصل دوم پیشینه پژوهش .....
11	رضایتمندی زناشویی .....
11	رضایتمندی زناشویی و عوامل موثر بر آن .....
13	روابط دوستانه .....
13	دلبستگی و استقلال .....
14	عملکرد جنسی .....
15	درک و تفاهم .....
15	روابط کلامی .....

- 16..... دلزدگی و دلزدگی زناشویی
- 17..... چگونگی پدید آیی و تحول دلزدگی
- 18..... علایم دلزدگی
- 19..... تفاوت دلزدگی و فرسودگی زناشویی
- 20..... مبانی نظری دلزدگی
- 20..... دلزدگی زناشویی از دیدگاه اصالت وجودی و روان تحلیلی
- 21..... از دیدگاه معنادرمانی
- 21..... دلزدگی بر اساس سایر دیدگاهها
- 21..... متغیرهایی که سبب تشدید دلزدگی می شوند
- 24..... متغیرهایی که از دلزدگی پیشگیری می کنند
- 25..... تفاوت روند طبیعی زندگی زناشویی و دلزدگی زناشویی
- 26..... راه های جلوگیری از دلزدگی زناشویی
- 28..... واقعیت درمانی
- 28..... مفاهیم بنیادی واقعیت درمانی
- 28..... تصویر واقعیت
- 29..... نیازها
- 32..... کنترل و انتخاب
- 33..... رفتار کلی
- 34..... انتخاب رفتار
- 35..... دنیای کیفی
- 36..... طرح درمان در رویکرد واقعیت درمانی
- 37..... مفهوم بیماری روانی :

37	پیشینه و سوابق پژوهش .....
37	پیشینه و سوابق مربوط به دزدگی .....
39	پیشینه و سوابق مربوط به واقعیت درمانی .....
41	پیشینه و سوابق مربوط به رضایتمندی زناشویی .....
44	فصل سوم مطالعه اول پژوهش .....
45	مطالعه اول: بررسی رابطه شدت نیازهای بنیادین با دزدگی و رضایتمندی زناشویی .....
45	فرضیه ی پژوهش .....
45	آزمودنیها .....
45	ابزارهای پژوهش: .....
47	شیوه گرد آوری اطلاعات .....
47	روش پژوهش .....
48	اجرا .....
50	نتایج آزمون فرضیه های پژوهش .....
51	فصل چهارم مطالعه دوم پژوهش .....
52	اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی در کاهش دزدگی زناشویی و افزایش رضایتمندی زناشویی .....
52	فرضیه های پژوهش .....
52	فرضیه های اصلی .....
52	فرضیه های فرعی .....
52	آزمودنیها .....
53	طرح و نوع پژوهش .....
53	روش پژوهش .....
53	متغیرها .....

53.....	اجرا .....
۵۶.....	نتایج آزمون فرضیه های پژوهش .....
58.....	فصل پنجم بحث و نتیجه گیری .....
59.....	بررسی فرضیه های تحقیق .....
62.....	بحث و نتیجه گیری .....
63.....	محدودیت های تحقیق .....
63.....	پیشنهادات پژوهشی .....
63.....	پیشنهادات کاربردی .....
64.....	پیشنهادات پژوهشی .....
65.....	فهرست منابع .....
67.....	Reference .....
73.....	پیوست ها .....



## فهرست جداول:

جدول 1-3. میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای رضایتمندی زناشویی، نیازها و دلزدگی زناشویی به همراه خرده

مقیاس‌های آن ..... 49

جدول 2-3 رگرسیون چندگانه به روش همزمان برای پیش‌بینی رضایتمندی زناشویی به عنوان متغیر ملاک از روی متغیرهای

نیازهای بنیادین، دلزدگی جسمی، روانی، و عاطفی ..... 50

جدول شماره 4-1 دیاگرام طرح تحقیق ..... 53

جدول 2-4 میانگین و انحراف استاندارد رضایتمندی زناشویی، دلزدگی زناشویی و خرده مقیاسهای آن ..... 55

جدول 3-4 تحلیل کوواریانس برای متغیرهای رضایتمندی زناشویی، دلزدگی زناشویی و خرده مقیاسهای آن ..... 56

## چکیده

امروزه روابط زناشویی سالم از اهمیت خاصی برای جامعه برخوردار است، چراکه ارتباط سالم بین زوجین و وجود رضایت زناشویی بین آنها منجر به تربیت فرزندان سالم و در نهایت جامعه ای سالم میگردد. هدف از پژوهش حاضر نیز بررسی اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر کاهش دلزدگی و افزایش رضایتمندی زناشویی زنان متأهل شهرستان نیشابور میباشد. فرضیه های اصلی پژوهش نیز عبارتند از: 1. بین شدت نیازهای زنان متأهل و دلزدگی زناشویی و رضایتمندی زناشویی آنان همبستگی معنی داری وجود دارد، 2. بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در میزان دلزدگی تفاوت معناداری وجود دارد، و 3. بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در میزان رضایتمندی زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد. جامعه تحقیق شامل تمامی زنان متأهل شهرستان نیشابور بود که تعداد 135 نفر به شیوه نمونه گیری منطقه ای برای آزمون فرضیه ی اصلی اول به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. و برای آزمون فرضیه های اصلی دوم و سوم نیز تعداد 20 نفر از زنان متأهلی که نسبت به سایر شرکت کنندگان در مرحله ی اول از نمره ی دلزدگی بیشتری برخوردار بودند، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. ابزار پژوهش نیز پرسشنامه سازگاری صاحبی، پرسشنامه دلزدگی، پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ می باشد. روش تحقیق نیز در مرحله اول توصیفی از نوع همبستگی و در مرحله دوم آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی از آماره های میانگین، انحراف معیار و همبستگی پیرسون و در سطح استنباطی از آزمون کوواریانس استفاده شد.

در مطالعه ی اول نتایج نشان داد که بین رضایتمندی زناشویی با دلزدگی کلی، دلزدگی جسمی، دلزدگی روانی، دلزدگی عاطفی، نیازبه آزادی، نیازبه تفریح رابطه منفی معنی داری وجود دارد. از طرفی بین دلزدگی زناشویی با نیازبه آزادی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین دلزدگی جسمی، روانی، و عاطفی با نیاز به آزادی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین دلزدگی روانی با نیاز به تفریح رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ولی بین دلزدگی عاطفی با نیاز به تفریح رابطه منفی معنی داری وجود دارد. متغیرهای دلزدگی روانی، دلزدگی عاطفی، و نیاز به تفریح، پیش بینی کننده ی رضایتمندی زناشویی هستند. در مطالعه ی دوم نتایج نشان داد که اثر گروه ، متغیرهای رضایتمندی زناشویی را افزایش داده و موجب کاهش معناداری در دلزدگی زناشویی کلی و دلزدگی عاطفی شده است.

**کلید واژه:** گروه درمانی، واقعیت درمانی، دلزدگی، رضایتمندی زناشویی، جنبه روانی دلزدگی زناشویی، جنبه عاطفی دلزدگی زناشویی، جنبه جسمانی دلزدگی زنان

# فصل اول

## کلیات پژوهش

خانواده مهمترین و اساسی ترین پایه برای ایجاد جامعه‌ای سالم می باشد، اگر یک خانواده یا بهتر بگوییم یک زوج ارتباط سالم و خوبی با هم برقرار کرده باشند میتوان به ایجاد خانواده سالم و متعاقباً جامعه‌ای سالم اطمینان حاصل کرد. محبت و عشق یکی از پایه های این ارتباط سالم است. با آنکه همه افراد تا حدی درباره ی شکست عشق رمانتیک<sup>1</sup> اطلاعاتی دارند و عده ای خود این موضوع را تجربه کرده اند که عشق رمانتیک پایه و اساس شکننده ای برای شالوده ریزی ارتباط بین دو نفر است، اما هنوز هم اغلب مردم می خواهند عشق رویایی را باور داشته باشند شاید به این دلیل که نمی توانند جایگزین بهتری برای آن بیابند (پاینز،<sup>2</sup> 2005). عشق به این افراد قول می دهد تا خلاء زندگی شان را پر کند، تنهایی شان را از بین ببرد، موجودیتشان را توجیه کند و به آنها امنیت و سعادت ابدی هدیه کند و در نهایت آنان توقع رابطه ای را دارند که مشکلاتشان را کاهش دهد و به زندگی شان معنا بخشد. هنگامی که به این هدف دست نمی یابند به یاس و ناامیدی رو آورده و دچار دلزدگی می شوند. دلزدگی زناشویی حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که کسانی را متاثر می سازد که توقع دارند عشق رویایی به زندگی شان معنا بخشد. دلزدگی از عشق یک روند تدریجی است که به ندرت ناگهانی بروز می کند، در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می بازد و همراه با آن احساس خستگی عمومی عارض می شود. برای افرادی که دچار دلزدگی شده اند زندگی تهی و بی معنا است و دیگر اهمیتی ندارد (پاینز، 1996؛ به نقل از شاداب، 1381). این حالت زمانی بروز می کند که آنها متوجه می شوند به رغم تلاشهایشان، رابطه شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد، آنها در جهانشان تفاوتی احساس نکرده اند و از این رو شروع به احساس بیچاره بودن، ناامید بودن و دلزدگی می کنند (پاینز، 2000). از نظر لینگرن<sup>3</sup> (2003) دلزدگی از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب بین توقعات و واقعیت ناشی می شود. دلزدگی زناشویی به علت مجموعه ای از توقعات غیر واقعی از همسر و ازدواج توأم با استرس ها، واقعیت ها و فراز و نشیب های زندگی بروز می کند (لینگرن<sup>4</sup>، 2003؛ پاینز، 1996؛ به نقل از شاداب، 1381). نیلز<sup>5</sup> (2009) برای وجود دلزدگی 13 نشانه معرفی می کند که عبارتند از: 1. خستگی مزمن - فرسودگی، 2. احساس از پا افتادن از نظر جسمی، 3. عصبانیت نسبت به دیگران، 4. انتقاد کردن از خود به علت تحمل کردن درخواستهای دیگران، 5. عیب جویی، 6. منفی گرایی، 7. تحریک پذیری، 8. احساس تحت فشار بودن از هر طرف، 9. به آسانی عصبانی شدن در مورد موضوعات کم اهمیت، 10. سردردهای متناوب و آسیب های گوارشی، 11. افزایش یا کاهش وزن، 12. بی خوابی و افسردگی، 13. تنگی نفس. انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش های کوچک به بروز دلزدگی کمک می کند.

دلزدگی هنگامی بروز می کند که یکی از زوجین به اندازه طرف دیگر برای رابطه ارزش قائل نیست و یا مهمترین نیازهای یکی از طرفین نادیده گرفته می شود، در این صورت رضایت زناشویی کم رنگ شده و یا دلیل با هم بودن از بین می رود (پاینز، 1996؛ به نقل از گوهری، 1384). زمانیکه یکی از زوج ها در زندگی زناشویی اش درمی یابد که انتظارات او مطابق با جهان کیفی اش<sup>6</sup> پیش نمی رود، رفتارهایی را انتخاب می کند تا او را به جهان کیفی اش نزدیک کند که یکی از برجسته ترین این رفتارها افسردگی است. اکثر ما هنگامی که با رابطه نامطلوبی رو به رو می شویم احساس درماندگی را تجربه می کنیم که رایج ترین نوع درماندگی که غالباً برمی گزینیم افسردگی، گوشه گیری، نگرانی و اضطراب است. هر فردی که رابطه ناموفق دارد این رفتارها را انتخاب می کند. آشفستگی از روابط زناشویی

<sup>1</sup> - Romantic Love

<sup>2</sup> - Pines

<sup>3</sup> - Lingern

<sup>4</sup> - Lingern

<sup>5</sup> - Neils

<sup>6</sup> - Quality World

پدیده ای است که در همه ازدواج‌ها حداقل در برهه ای از زمان وجود دارد و خاص ازدواج‌های ناموفق نیست (گلاسر<sup>1</sup>، 1925؛ به نقل از برازنده، 1386). چنانچه اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند و یا در ارتباط با یکدیگر به نیازهای هم پی نبرند و به راه حل مثبت دست نیابند استرس، خشم و نهایتاً دلزدگی بروز میکند. وقتی توقعات عاشقانه محقق نشود احساس سرخوردگی مستقیماً به همسر نسبت داده می‌شود و سبب تحلیل عشق و تعهد شده و دلزدگی جایگزین آن می‌شود (پاینز، 1996؛ به نقل از شاداب، 1381).

## بیان مسأله

خانواده، این واحد کوچک اجتماعی از ارکان اصلی جامعه به حساب می‌آید که فرآیندی به نام ازدواج آن را شکل میدهد. ازدواج به معنای قانونمندی نوعی ارتباط میان دو انسان بوده و در واقع هدف اصلی ازدواج ارتباط است (حمیدی، 1387). هیچ ارتباط دیگری مانند آن نمی‌تواند دو انسان بالغ را که ممکن است شناخت بسیار کمی از یکدیگر داشته باشند برای عمری به یکدیگر قفل کند (گلاسر، 1925؛ به نقل از برازنده، 1386).

از آنجایی که انسان بالطبع اجتماعی است در نتیجه گرایش به زندگی اجتماعی و تشکیل یک گروه دارد که کوچکترین واحد آن خانواده است یا بهتر بگوییم کوچکترین واحد آن زوج است که معمولاً پس از طی فرآیندی تبدیل به خانواده میگردد. در میان هر زوج ارتباطاتی رد و بدل می‌شود که منجر به ایجاد یک گستره وسیع شده و این گستره برهم اثر گذاشته و در نتیجه یک فضای ایده‌آل را برای رشد فراهم مینماید. یا بالعکس تمامی این مراحل و ارتباطات به شکل نادرست پیش میرود تا اینکه این گستره ی ارتباطی یک تعامل معیوب را بوجود آورده و باعث ایجاد مشکلات زناشویی میگردد. ارتباط زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده است و اختلال در آن به منزله تهدیدی جدی برای بقاء خانواده هاست. رضایت فرد از ارتباط زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده در حکم رضایت کلی از زندگی است (گاتمن، 1998<sup>2</sup>).

زن و مرد در کنار هم قرار می‌گیرند تا به نحو شایسته‌ای نیازهای یکدیگر را به شکلی متقابل ارضا کنند. انواع مختلف ارتباط بین زوجین می‌تواند به ارضای نیازهای بینجامد. برای تعامل و رابطه در افراد نیاز به وجود شرایطی است که بسته به نوع رابطه این شرایط متغیر است. به نظر می‌رسد که مهمترین رابطه بین افراد بشر، رابطه زناشویی می‌باشد که به نظر خانواده درمانگران و زوج درمانگران رابطه زناشویی یک رابطه معمولی نیست. روابط رضایت بخش در بین زوجین از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم یکدیگر قابل سنجش است (سین‌ها<sup>3</sup> و ماکرجی<sup>4</sup>، 1990؛ نقل از حسینی غفاری، 1386). در واقع رضایت زناشویی کلیتی از وضعیت فعلی ارتباط ارائه می‌دهد. همچنین یکی از مفاهیم رایج برای نشان دادن میزان شادی و پایداری رابطه، مفهوم رضایت زناشویی است (دانیل<sup>5</sup> و بلارد<sup>6</sup>، 1990؛ به نقل از فرحبخش، 1383). ارتباط زناشویی به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند، مشکلاتشان را حل کنند و از نیازهای هم آگاه شوند. در زندگی خانوادگی روابط گرم و تعاملات میان فردی صمیمی که می‌تواند موجب رشد و پیشرفت افراد گردد از جمله مهمترین اهداف و نیازهای ازدواج است (حمیدی، 1387).

<sup>1</sup>- Glasser

<sup>2</sup>- Gootman

<sup>3</sup>- Sinha

<sup>4</sup>- Mukerjee

<sup>5</sup>- Daniel

<sup>6</sup>- Balard

افزایش روز افزون تعارض های زناشویی در دنیای معاصر به دلایل گوناگون و همچنین خطر بروز جدایی و اثر منفی آن بر سلامت روانی<sup>1</sup> زوجین موجب شده است که مشاوران و مخصوصاً کسانی که با خانواده کار می کنند، نظریه ها و طرح هایی را برای کمک به زوجین دچار تعارض و در حال طلاق ارائه دهند. در زمینه زوج درمانی و مداخله در خانواده انواع الگوهای عملی براساس دیدگاه های متفاوت به وجود آمده است که هدف عمده آنها کمک به زوجین برای پیشگیری از تعارض، افزایش کارآمدی خانواده و همچنین درمان تعارض های زناشویی است (فرحبخش، 1383) که از جمله یکی از این دیدگاه ها، رویکرد واقعیت درمانی است.

گلاسر عقیده دارد که همه ی انسان ها با پنج نیاز ژنتیکی متولد می شوند و تمامی رفتارها در جهت تامین این نیازهاست که عبارتند از: نیاز به عشق و تعلق<sup>2</sup>، آزادی<sup>3</sup>، قدرت<sup>4</sup>، تفریح<sup>5</sup> و نیاز به بقا<sup>6</sup> (گلاسر، 1925؛ به نقل از برازنده، 1386). وی معتقد است که اگر افراد متاهل درک کنند که تحت تاثیر پنج نیاز اساسی خود هستند و از ابتدای زندگی شان برای ارضای این نیازها تلاش می کنند در بهبود روابط زناشویی آنها پیشرفت چشم گیری ایجاد خواهد شد. از نظر گلاسر تعارض زناشویی ناشی از انتخاب رفتارهای غیر مسئولانه و نادرست در روابط زناشویی است و تضاد خواسته های زوجین و غیر واقعی بودن خواسته هاست که خود موجب بروز تعارض در زندگی زناشویی می شود (گلاسر 1998، 2000 به نقل از فرحبخش، 1383).

یکی از مفاهیم بنیادی واقعیت درمانی، کنترل نمودن بیرونی است. منظور از روانشناسی کنترل بیرونی<sup>7</sup> این است که همسران در روابطشان سعی در کنترل کردن طرف مقابل دارند. به اعتقاد گلاسر علت عدم موفقیت اکثر زوج ها علاوه بر استفاده از خصلت کنترل بیرونی در تفاوت میان شدت نیازهای بنیادی دونفر است. هدف اساسی واقعیت درمانی این است که به اکثر زوج ها آموزش دهد تا از میزان نیازهای اساسی خود و همسرشان آگاهی یابند و با توجه به مفهوم رفتار کلی تلاش کنند تا انتخاب های مناسب تری داشته باشند (براون<sup>8</sup>، استوارت<sup>9</sup> 2005 به نقل از حسینی غفاری، 1386).

تحقیقات نشان داده است که میزان کیفیت ازدواج ها مرتباً در حال کاهش یافتن است (هیگس<sup>10</sup> و همکاران به نقل از کاظمی، 1388). یکی از علائم کاهش رضایت از زندگی زناشویی، بروز دلزدگی است. دلزدگی با یک ناهمخوانی میان انتظارات و آرمان های افراد از یک سو و واقعیات از سوی دیگر شروع می شود که نتیجه ی این ناهمخوانی نیز، ایجاد استرس است. استرس ممکن است به طور آگاهانه و هوشیارانه مشاهده شود یا به طور ناآگاهانه در مدت طولانی پایدار بماند. پس از اینکه استرس در مرحله ی اول بروز می کند، پس از آن به تدریج در افراد، فشار عاطفی، فرسودگی<sup>11</sup> و خستگی ایجاد می شود در مرحله بعدی تغییراتی در نگرش و رفتار ایجاد می شود، در این مرحله نگرش افراد در مورد زندگی زناشویی و همسر تغییر می کند و سرانجام، دلزدگی بروز می کند (اسکافلی<sup>12</sup> و بونک<sup>1</sup>،

<sup>1</sup>-Mental Health

<sup>2</sup> - Love & Belonging

<sup>3</sup>- Freedom

<sup>4</sup>- Power

<sup>5</sup>- Fun

<sup>6</sup>-Survival

<sup>7</sup>- External Control Psychology

<sup>8</sup>- Brown

<sup>9</sup>- Stuart

<sup>10</sup> - Hix

<sup>11</sup>- Attrited

<sup>12</sup>- Schaufeli

2003). روان شناسی دزدگی زناشویی به جای این که روی آسیب شناسی فرد یا زوج تکیه کند، بر روند درازمدت و فرسایشی تضعیف روابط زناشویی متمرکز می شود که نتیجه تنش های تحمیلی از درون یا بیرون روابط است، به خصوص زمانی که شخص سعی می کند با روابط نزدیکی برای خود معنای وجودی پدید آورد تا بتواند نیازهای خود را برآورده سازد (پاینز، 1991). دزدگی مجموعه علائم خستگی عاطفی، شخصیت زدایی<sup>2</sup> و کاهش بهره وری می باشد. خستگی عاطفی به تهی شدن یا خالی شدن منابع عاطفی که به وسیله تقاضاهای بین فردی ایجاد می شود، برمی گردد. شخصیت زدایی به رشد منفی و گرایش بی رحمانه و عیب جویانه و بدگمانانه به همسر داشتن تأکید دارد که بعضی آشفتگی ها و پریشانی ها را شامل می شود که کاملاً با جنبه روانپزشکی این نشانه ها متفاوت است (اسکافلی و بونک، 2003 به نقل از ادیب راد، 1384).

زوجینی که به صورت مکرر دچار مشکلات و تعارضات زناشویی می شوند احساس دزدگی از رابطه زناشویی می کنند. با این تفاسیر مساله ای که ذهن محقق را به خود مشغول داشته از طرفی، این است که، آیا بین شدت نیازها و رضایتمندی زناشویی و همچنین دزدگی زناشویی زنان متأهل رابطه معنی داری وجود دارد؟ و از طرف دیگر، این است که، آیا گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی می تواند روشی سودمند و کارآمد در کاهش دزدگی و افزایش رضایتمندی زناشویی زنان متأهل باشد؟ از اینرو هدف کلی تحقیق نیز بر اساس دستیابی پاسخ به این دو سوال می باشد.

## اهمیت و ضرورت پژوهش

هنگامی که زوجین با یکدیگر در روابط صمیمانه ادغام می شوند، هر کدام با مجموعه ای از رؤیاهای و انتظارات وارد رابطه می شوند، هنگامی که این رؤیاهای و انتظارات با تنبیه و تجارب استرس زا جایگزین می شوند، ازدواج و رابطه دچار زیان می شود و سرانجام با دزدگی پایان می یابد (پیپل، 2000). بنابراین بسیار مهم است که زوجین نحوه ی حل تعارضات زناشویی را یاد بگیرند تا از برهم خوردن یک رابطه جلوگیری نمایند. فروپاشی یک رابطه، اغلب تدریجی است و شروع دزدگی به ندرت ناگهانی است. معمولاً روند آن تدریجی است و به ندرت از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه ناراحت کننده ناشی می شود. انباشته شدن سرخوردگی و تنش های زندگی روزمره سبب فرسایش روانی می شوند و سرانجام به دزدگی منجر می شوند اشتیاق و هوس در همه ازدواج ها به تدریج بعد از ماه عسل کاهش می یابد و عواطف به آرامی تقلیل می یابند به طوری که زوج به جهان واقعی برمی گردند (لی<sup>3</sup>، 2009). علل زیادی برای فروپاشی رابطه ذکر شده است: فقدان برابری، علایق و منافع متفاوت، ملال انگیزی و یکنواختی، عامل آخر زمانی در فروپاشی رابطه نقش دارد که زوجین افسرده اند، امیدی به تغییر و تحول ندارند و حس می کنند در دام افتاده اند (پاینز، 1996؛ به نقل از شاداب، 1381). تمام رفتارهای آنها از اختلاف میان آنچه که در یک زمان دارند و آنچه که نیاز دارند باشد ناشی می شود.

در یک ازدواج نباید الزاماً تمامی نیازها هماهنگ باشد تا بتوانند زوجین ازدواج موفق را تجربه کنند. بلکه هنگامی که زوجین بتوانند با یکدیگر درباره نقاط ناسازگارشان صحبت کنند بدون اینکه یکدیگر را تحقیر کنند رضایتمندی ایجاد می شود. اگر حوزه ناهماهنگ را بپذیرند و تلاش کنند که نیازهای یکدیگر را درک کنند بیشتر

<sup>1</sup> - Buunk

<sup>2</sup> - depersonalization

<sup>3</sup> - lee

اختلافات حل خواهد شد. موفقیت در هر نوع مشارکتی از جمله ازدواج مستلزم دوستی دو طرفه است تا هر یک بتوانند از همراهی با دیگری لذت برند. اکثر زوجین به هنگام ازدواج می دانند که تصویری که از همسرشان در جهان کیفی شان دارند واقعی نیست. بسیاری از افراد برای تطبیق این تصویر با واقعیت موجود تلاش می کنند اما هر قدر درگیر این تغییر می شوند زندگی با مشکلات بیشتری روبه رو می شود (گلاسر، 1925؛ به نقل از برازنده، 1386).

واقعیت درمانی، نوعی درمان است که علت تمام مشکلات روانشناختی را در انتخاب های افراد و عدم مسئولیت فرد در ارضای نیازهای خودش می داند. این رویکرد باور دارد که افراد همواره در تلاش هستند تا برای برآورده ساختن نیازهای بنیادی شان، انتخاب های موثری داشته باشند. از نظر گلاسر باید به زوجین کمک شود تا از طریق بازبینی، قضاوت و طراحی مجدد، رفتارهایی را طراحی کنند که موجب کاهش تعارض و تقویت اصل ازدواج گردد (فرحبخش، 1383). لزوم آموزش های واقعیت درمانی به افراد این امکان را می دهد تا از تاثیر نیازهای بنیادین در زندگی اطلاع یافته و مسئولیت انتخاب های خود را بپذیرند تا اینکه بتوانند با کاهش فاصله بین آنچه انتظار دارند و آنچه واقعیت دارد احساس یاس و سرخوردگی را کاهش دهند. به طور کلی کار بر روی دلزدگی تاثیرات بسیاری بر بهبود روابط زوجین، امکان شکل گیری ازدواج های آگاهانه تر، افزایش شور و نشاط زندگی و در نهایت دستیابی به خودشکوفایی دارد که خود گواهی بر اهمیت و ضرورت پژوهش است.

با از هم پاشیدن بنیان زوجین یا خانواده، به صورت تدریجی بنیان جامعه نیز از هم خواهد پاشید، چراکه همانطور که عنوان شد، خانواده به عنوان یک نهاد بسیار مهم در تربیت فرزندان عمل می کند و در صورتی که فرزندان خانواده درست تربیت نشوند، بالطبع جامعه هم رو به تباهی گذاشته و به انحطاط کشیده خواهد شد. در نتیجه ضروری است تا به طور اهم و به دقت به مطالعه در زمینه افزایش کیفیت ارتباطی و رضایتمندی زناشویی و خانواده پرداخت. چراکه پیشگیری بهتر از درمان است یا به عبارت دیگر؛ پیشگیری ساده تر از درمان است.

## اهداف پژوهش

### هدف کلی پژوهش

بررسی اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش رضایتمندی زناشویی زنان متأهل شهرستان نیشابور.

### اهداف جزئی پژوهش

1. بررسی اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر کاهش دلزدگی زناشویی زنان متأهل شهرستان نیشابور
2. بررسی اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زنان متأهل شهرستان نیشابور
3. بررسی رابطه بین شدت نیازها و دلزدگی زناشویی و رضایتمندی زناشویی زنان متأهل شهرستان نیشابور

### فرضیه های پژوهش

#### فرضیه های اصلی

بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در میزان دلزدگی تفاوت معناداری وجود دارد.  
بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در میزان رضایتمندی زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد.



بین شدت نیازهای زنان متأهل با میزان دلزدگی زناشویی و رضایتمندی زناشویی آنان همبستگی معنی داری وجود دارد.

### فرضیه های فرعی

بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در میزان فرسودگی جسمی تفاوت معناداری وجود دارد.  
بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در احساس فرسودگی روانی تفاوت معناداری وجود دارد.  
بین گروه درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی و گروه کنترل در میزان فرسودگی عاطفی تفاوت معناداری وجود دارد.

### تعاریف متغیرها و واژگان اختصاصی

#### تعاریف نظری

##### واقعیت درمانی

واقعیت درمانی نوعی روان درمانی است که در آن تلاش می شود با توجه به مفاهیم واقعیت و مسئولیت امور درست و نادرست، به فرد کمک شود تا در زندگی خود به صورت کارآمد به رفع مشکلات بپردازد (شفیع آبادی، 1381). در این رویکرد اعتقاد بر این است که اعمالی که ما انجام می دهیم رفتار به شمار می روند و تقریباً تمامی رفتارهای ما انتخاب می شوند. وی رفتار را شامل چهار مولفه ی عملکرد، احساس، فیزیولوژی و تفکر می داند که افراد بر دو مولفه ی عملکرد و تفکر به طور مستقیم و بر مولفه ی احساس و فیزیولوژی به طور غیر مستقیم کنترل دارند. تاکید اساس نظریه بر دو مولفه عملکرد و تفکر می باشد (گلاسر 1998 به نقل از حسینی غفاری 1386).

##### رضایتمندی زناشویی

احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر است وقتی همه جنبه های زندگی مشترکشان را در نظر می گیرند (الیس 1986؛ به نقل از کاظمی، 1388) رضایتمندی زناشویی یک نگرش نسبتاً ثابت است که ارزیابی کلی افراد از روابط شان را منعکس می کند. در واقع رضایتمندی به نیازها، انتظارات و آرزوهای افراد از روابطشان بستگی دارد. افراد معمولاً هنگامی رضایت دارند که نیازها، انتظارات و آرزوهایشان در زندگی برآورده شده باشد (لارسون و هولمن<sup>1</sup>، 1994).

##### دلزدگی زناشویی

دلزدگی (افول عشق در زندگی زناشویی) حالتی است که بسیاری از افراد در برابر توقعات زیادشان از روابط زناشویی دچار آن می شوند زیرا احساس می کنند بیشتر از آنچه دریافت می کنند یا فکر می کنند دریافت کرده اند، می بخشند و شامل سه مولفه از پا افتادن جسمی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانی می باشد (باینز، 1996؛ به نقل از شاداب، 1381)

##### جنبه های مختلف دلزدگی زناشویی:

**جنبه جسمی:** نوعی فرسودگی جسمانی که به صورت خستگی مزمن ظاهر می شود.

**جنبه عاطفی:** نوعی از پا افتادگی عاطفی که در آن فرد احساس می کند از نظر عاطفی نابود شده و مدام احساس آزرده و دلسردی می کند.

**جنبه روانی:** از پا افتادگی ناشی از دلزدگی معمولاً به صورت کاهش خودباوری و منفی نگری نسبت به روابط به خصوص با همسر رخ می دهد (همان منبع).

<sup>1</sup> -Larson & Holman

**نیازهای بنیادین:** نیازهای مراجعان شامل 5 نیاز اساسی شامل: نیاز به بقاء، عشق و تعلق خاطر، آزادی، قدرت و تفریح است که افراد همواره تلاش می کنند در طول زندگی این نیازها را برآورده سازند (گلاسر، 1997. هووات<sup>1</sup>، 2003).

### **تعاریف عملیاتی**

**واقعیت درمانی:** در این پژوهش منظور از واقعیت درمانی مجموعه فنون واقعیت درمانی از دیدگاه گلاسر است که طی 8 جلسه مشاوره گروهی به مدت 90 دقیقه به که صورت هفته ای اجرا شد.

**رضایتمندی زناشویی:** منظور از رضایتمندی زناشویی در این پژوهش نمره ای است که فرد در پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ بدست آورده است.

**دلزدگی:** نمره ای که آزمودنی ها از مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز به دست آورده است.

**جنبه جسمی:** نمره آزمودنی در موارد خستگی، از نظر جسمی از پا افتادن، تهی و خالی شدن و درد کردن همه بدن، خستگی و تباهی و مستعد بیماری شدن، شعف و اختلالات خواب، اضطراب، به عنوان جنبه های جسمی دلزدگی زناشویی در نظر گرفته می شود.

**جنبه عاطفی:** نمره آزمودنی در موارد افسردگی، روز خوبی نداشتن، از نظر عاطفی از پا افتادن، ناراحتی، به دام افتادن، بی چیز بودن، چیزی برای بخشیدن نداشتن، ناامیدی، به عنوان جنبه عاطفی در نظر گرفته می شود.

**جنبه روانی:** نمره آزمودنی در موارد خوشحال بودن، لبریز از صبر، بی ارزش بودن، گرفتار مشکلات شدن، درباره همسر احساس خشم و سرخوردگی کردن، طرد شدن از طرف همسر، خوش بین بودن، اضطراب، به عنوان جنبه روانی دلزدگی زناشویی در نظر گرفته می شود.

**نیازهای بنیادین:** نمره ای که آزمودنی از پرسشنامه سازگاری صاحبی بدست می آورد.

---

<sup>1</sup> - Howatt

# فصل دوم

پیشینه پژوهش

در این فصل ابتدا پیشینه‌ی نظری در سه گفتار ارائه می‌شود. گفتار اول: رضایتمندی زناشویی و گفتار دوم: دلزدگی زناشویی و گفتار سوم: رویکرد واقعیت‌درمانی و سپس پیشینه‌ی پژوهشی مرتبط با تحقیق حاضر ارائه می‌گردد.

## رضایتمندی زناشویی<sup>1</sup>

روابط صمیمی با دیگران شاید مهمترین تجارب زندگی باشد. عاشق شدن، داشتن دوستان خوب، روابط خوب با والدین و فرزندان، برای همه بسیار بااهمیت است. اکثر مردم داشتن روابط خوب با دیگران را برای خوشحالی خویش تقریباً از هر چیز دیگری ضروری تر می‌دانند، تحقیقات تجربی نیز این موضوع را ثابت کرده اند (اسودی، 1377). در طی سالها، محققان مترادف‌های مختلفی از رضایتمندی زناشویی به کار برده اند شامل: کیفیت زناشویی، موفقیت زناشویی، سازگاری، شادکامی، مصاحبت و توافق. بنابر تحقیقات منتشر شده، رضایتمندی زناشویی ارزیابی درونی تجربیات افراد از ازدواجشان است و یک نگرش نسبتاً ثابت است که ارزیابی کلی افراد از روابط شان را منعکس می‌کند. رضایتمندی به نیازها، انتظارات و آرزوهای افراد از روابطشان بستگی دارد. افراد معمولاً هنگامی رضایت دارند که نیازها، انتظارات و آرزوهایشان در زندگی برآورده شده باشد (لارسون و هولمن، 1994). الیس (1986) رضایتمندی زناشویی را در احساس عینی خشنودی، رضایت، لذت زن و شوهر از تمامی روابط خود تعریف می‌کند (کاظمی، 1388).

کیفیت زندگی با داشتن تاثیرات مهم بر دو جنبه از زندگی مشخص می‌شود: طلاق و رضایت از زندگی. تحقیقات نشان داده است که خشنودی از ازدواج هم بر خشنودی کلی از زندگی (وایت و بوت،<sup>2</sup> 1991) و هم بر رضایت فردی افراد موثر است (بنین و نینستد<sup>3</sup>، 1996). سطح پایین کیفیت از ازدواج نیز تاثیر مستقیمی را بر روابط بد والد فرزندی و طلاق دارد (آماتو<sup>4</sup> و بوت، 1996). رضایت زناشویی و کیفیت بالای ازدواج به راحتی بدست نمی‌آید. این عامل نیاز به کار و تلاش از جانب همسران جهت دستیابی به موفقیت در این زمینه دارد (فلاورز، 1998).

## رضایتمندی زناشویی و عوامل موثر بر آن

ازدواج به عنوان مهم ترین و اساسی ترین رابطه بشری توصیف شده است، زیرا ساختاری اولیه برای بنا نهادن رابطه خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده را فراهم می‌سازد (لارسون و هولمن، 1994) یکی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (تانیگوچی، فریمن<sup>5</sup> و همکاران، 2006). رضایتمندی زناشویی یکی از مهم ترین تعیین کننده های عملکرد سالم نهاد خانواده می باشد (گریف<sup>6</sup>، 2000). یک ازدواج رضامندانه زمینه ساز فضای مناسبی جهت تلاقی و تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زوجین است. از اینرو توانایی درک و پذیرش افکار، احساسات و عواطف یکدیگر در زندگی زناشویی با احساس رضایتمندی بیشتری همراه است (موریس، کارتر<sup>7</sup>، 2001). زوج هایی که به آسانی افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند و به پذیرش و درک احساسات یکدیگر قادر هستند، رضایت زناشویی بیشتری دارند. به همین دلیل است که زن وشوهرهایی که

<sup>1</sup> - Marital Satisfaction

<sup>2</sup> - Whit & Booth

<sup>3</sup> - Benin & Niensted

<sup>4</sup> - Amato

<sup>5</sup> - Taniguchi, Freeman

<sup>6</sup> - Greeff

<sup>7</sup> - Morris & Carter