

کاربست واقعیت‌درمانی به منظور مدیریت تعارضات زناشویی در جمعیت زنانزهرا نیرومند^{۱*}، احمد محمدپور انجردی^۲^۱ کارشناس بهداشت روان، شبکه بهداشت مرنده، مرنده، ایران^۲ کارشناس بهداشت روان، شبکه بهداشت تبریز، تبریز، ایران**چکیده**

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی گلاسر بر مدیریت تعارضات زنان درگیر تعارضات زناشویی بود. در یک مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با استفاده از پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل ۶۰ شرکت‌کننده به روش نمونه‌گیری در دسترس از میان زنان دچار تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهرستان مرنده و تبریز در سال ۹۵-۱۳۹۳ انتخاب شدند و به پرسشنامه تعارضات زناشویی کنزاس پاسخ دادند. یافته‌ها نشان دادند تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از نظر مؤلفه‌های تعارضات زناشویی وجود داشت و واقعیت‌درمانی بر مدیریت تعارضات زناشویی مؤثر بود. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر برگزاری دوره‌های تخصصی و بازآموزی با استفاده از نظریه انتخاب و مدیریت تعارضات زناشویی با این روش به مشاوران و روان‌شناسان خانواده پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: واقعیت‌درمانی؛ مدیریت تعارضات؛ تعارضات زناشویی؛ نظریه انتخاب

مقدمه

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعارضات زناشویی پیامدهای مخرب جسمانی، روانی و رابطه‌ای را به همراه دارد؛ برای مثال، کاهش ایمنی بدن، افزایش فشار خون، تصلب شرایین و درد ناشی از بیماری‌های مزمن (هالفورد، ۲۰۰۱)، خطر فزاینده انواع اختلالات روانی مانند افسردگی، سوء مصرف مواد، ناکارآمدی جنسی و مشکلات رفتاری (افارل، ۱۹۸۹)، همچنین پدیده خشونت و طلاق (هالفورد، ۲۰۰۱) تنها بخشی از عوارض هستند. تعارضات بین‌فردی به عنوان نوعی تعامل تعریف می‌شود که در آن اشخاص تمایلات، دیدگاه‌ها و عقاید متضادی را بیان می‌کنند (کلین، پلیزنت، وایتن و مارکمن، ۲۰۰۶). از نظر گلاسر (۱۳۹۲) تعارضات در روابط زمانی ایجاد می‌شود که دو تصویر مغایر با هم در دنیای مطلوب فرد وجود دارد و هیچ راهی برای هماهنگ کردن آن‌ها به نظر نمی‌رسد. از آنجایی که ناتوانی در مدیریت تعارضات منجر به از دست رفتن صمیمیت و زمینه‌ساز مشکلات بعدی از قبیل طلاق می‌شود؛ فهم بهتر تعارضات زناشویی و کمک به همسران برای مقابله و کنترل سازنده آن دارای اهمیت بسزایی است (دیویسون و گلد فرید، ۱۳۷۱ به نقل از قلیلی، احمدی علوی و فاتحی‌زاده، ۱۳۸۴).

گلاسر (۱۳۹۳) عقیده دارد تعارضات زمانی به وجود می‌آید که افراد درک درستی از نیازهای یکدیگر ندارند. از دیدگاه وی، همه انسان‌ها با پنج نیاز ژنتیکی متولد می‌شوند و تمامی رفتارهای افراد در جهت تأمین این نیازهاست. اگر افراد متاهل درک کنند که تحت تاثیر پنج نیاز اساسی خود هستند و از ابتدای زندگی مشترک‌شان برای ارضای این نیازها تلاش کنند، در بهبود روابط زناشویی آن‌ها پیشرفت چشم‌گیری ایجاد خواهد شد و شناخت این نیازها کلید اصلی تأمین روابط عاطفی قوی و دائمی همسران است. هدف اصلی نظریه انتخاب این است که به زوج‌ها کمک کند تا به نیازهای اساسی خود و همسر خود آگاهی یابند، از به‌کارگیری روانشناسی کنترل بیرونی اجتناب ورزند و با توجه به مفهوم رفتار کلی تلاش کنند که انتخاب‌های مناسب‌تری داشته باشند (براون و استووات، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر، مهارت کلیدی در روابط متعهدانه درازمدت، مدیریت تعارضات است (گاتمن، ۱۹۹۴؛ به نقل از بهاری و همکاران، ۱۳۹۰).

به عقیده کومستاک و استریزوک (۱۹۹۰) این بود یا نبود تعارض نیست که کیفیت ازدواج را تعیین می‌کند؛ بلکه، طرز اداره و موقعیت‌های تعارض‌آمیز است که کیفیت رابطه زناشویی را تعیین می‌کند؛ همان‌طور، که گروهان (۱۹۹۲) بیان می‌کند شرط حفظ ازدواج توانایی استفاده خلاق از تعارض است. چنانچه تعارض به طور سازنده‌ای اداره شود، رشد و غنای ازدواج بیمه می‌شود و چنانچه به صورت مخربی اداره شود، زن و شوهر محکومند از رابطه نسبتاً ناراضی باشند (بهاری و همکاران، ۱۳۹۰). از آنجایی که ناتوانی در مدیریت تعارضات زمینه‌ساز مشکلات بعدی از قبیل طلاق می‌شود؛ استفاده از مداخلات مناسب جهت کمک به همسران برای پیشگیری، مقابله و کنترل سازنده تعارضات ضروری است (دیویسون و گلد فرید، ۱۳۷۱ به نقل از قلیلی و همکاران، ۱۳۸۴).

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: z.niromand@gmail.com

بر اساس پژوهش‌ها، یکی از رویکردهای درمانی موثر واقعیت‌درمانی است. در واقعیت‌درمانی به زوجها در مورد نیازهای اساسی آنها آموزش داده می‌شود، این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می‌تواند بر رضایت آنها از ازدواجشان اثر شگرفی بگذارد و تعارض به وجود آمده را بتواند حل کند (گلاسر، ۲۰۰۰). در مطالعه‌ای حسینی غفاری، قنبری هاشم‌آبادی و محمدیان شعرباف (۱۳۸۵) به مقایسه اثربخشی روان‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام‌مند در افزایش رضایت زناشویی پرداختند. نتایج نشان داد که هر دو رویکرد درمانی (نظریه انتخاب و درمان انگیزشی)، به طور یکسان رضایت زناشویی را بهبود بخشیدند.

با توجه به افزایش تعارضات زناشویی و در پی آن افزایش آمار طلاق و سودمندی واقعیت‌درمانی در این حوزه، به نظر می‌رسد آموزش این روش در میان زنان درگیر تعارضات زناشویی می‌تواند در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر باشد و این که آموزش این مهارت برای زنان دچار تعارضات زناشویی در پژوهش‌ها کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ پژوهش حاضر را با این هدف انجام دادیم که آیا واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه گلاسر می‌تواند بر مدیریت تعارضات زناشویی مؤثر باشد؟

روش

شرکت‌کنندگان

این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود که طی آن اثر آموزش مفاهیم واقعیت‌درمانی (نظریه انتخاب گلاسر) بر مدیریت تعارضات زناشویی بررسی گردید. جامعه آماری موردنظر در این پژوهش، زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی شهرستان‌های مرند و تبریز در سال ۱۳۹۳ - ۱۳۹۵ به دلیل تعارضات زناشویی بود. جهت انتخاب شرکت‌کننده‌ها ابتدا به‌صورت فراخوان از زنان مراجعه‌کننده که تمایل به شرکت در کارگاه مدیریت تعارضات زناشویی داشتند، دعوت به عمل آمد و پس از بررسی ملاک‌های ورود شامل ۱- گذشت حداقل ۶ ماه از زندگی زناشویی، ۲- زندگی در کنار همسر، ۳- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، از افراد واجد شرایط فوق خواسته شد پرسشنامه تعارضات زناشویی کنزاس را تکمیل کنند. از بین ۵۸ نفر افراد داوطلب، ۳۰ نفر دچار تعارضات زناشویی که تعارضات بیشتری داشتند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند.

ابزار

مقیاس تعارضات زناشویی کنزاس (KMCS): این ابزار در سال ۱۹۸۵ توسط موگسلی، آگمن و ارچم به‌منظور سنجش میزان تعارضات زناشویی ساخته شد. این مقیاس سه‌قسمتی است که برای سنجش مراحل تعارضات زناشویی طراحی شده است: مرحله اول ۱۱ عبارت، مرحله دوم ۵ عبارت و مرحله سوم ۱۱ عبارت دارد که روی‌هم‌رفته شامل ۲۷ عبارت است. مقیاس تعارضات زناشویی از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است. برای مردان دامنه آلفا بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ و برای زنان بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۵ است. همبستگی حاصل از روش بازآزمایی در هر سه روش بین ۰/۶۴ تا ۰/۹۶ است (موگسلی و همکاران، ۱۹۸۵)، پرسشنامه اعتبار گروهی شناخته‌شده خوبی برای زنان دارد که به‌طور معنی‌داری ازدواج‌های سرشار از اضطراب و فاقد اضطراب را برحسب موفقیت زناشویی مشخص می‌کند. همچنین این پرسشنامه با تعدادی از ابزارهای دیگر همبستگی بالا دارد که نشان‌دهنده اعتبار سازه خوب آن است. این پرسشنامه‌ها شامل موارد زیر است: اندازه‌گیری همدلی، احترام و همخوانی، چندین زیر مقیاس پرسشنامه ارتباطات زناشویی، ترس از ارتباط، و تعیین اهداف ازدواج.

جدول ۱

جلسه	محتوای آموزشی
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و آشنایی با مفاهیم کنترل درونی و بیرونی
دوم	بحث درباره مفهوم رفتار کلی بر اساس ماشین رفتار ما
سوم	بحث درباره دنیای مطلوب بر اساس چارت تئوری انتخاب
چهارم	آموزش درباره، هفت عادت تخریبگر خصلت کنترل‌گری و هفت عادت مهرورزی
پنجم	بحث درباره نیازهای بنیادی و شناخت نیازهای بنیادی همسر و ترسیم نیمرخ بر اساس شدت نیازها
ششم	بحث درباره تبیین ماهیت و اساس تعارضات زناشویی بر اساس نیازهای هر فرد
هفتم	بحث درباره خلاقیت با استفاده از ابزار ماشین رفتار ما برای حل مسائل
هشتم	جمع‌بندی جلسات و نتیجه‌گیری

شیوه اجرا

شرکت کنندگان دارای ملاک‌های ورود به پرسشنامه تعارض زناشویی کنزاس پاسخ دادند و در نهایت ۳۰ نفر از شرکت کنندگانی که دچار تعارض زناشویی بیشتری بودند به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. سپس طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، که هفته‌ای یک‌بار برگزار گردید، آموزش مفاهیم واقعیت درمانی در مورد گروه آزمایش اعمال شد؛ اما، در این مدت گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان هر دو گروه به‌وسیله پس‌آزمون مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند.

نتایج

در پژوهش حاضر میانگین سن افراد شرکت‌کننده گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۲۹/۸۰ و ۲۸/۲۰ بود. میزان تحصیلات ۲۳/۳ درصد شرکت‌کننده‌ها دیپلم، ۲۰ درصد فوق‌دیپلم، ۴۳/۳ درصد لیسانس و ۱۳/۳ درصد فوق‌لیسانس بود. شاخص‌های توصیفی مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین همه مؤلفه‌های مدیریت تعارض در گروه آزمایش پس از آموزش مفاهیم واقعیت درمانی به‌طور فراوانی افزایش یافته است، اما در مورد گروه کنترل این‌گونه نیست. به منظور بررسی معنی‌داری تفاوت دو گروه از نظر مؤلفه‌های مدیریت تعارض از تحلیل کواریانس استفاده شد.

جدول ۲

میانگین و انحراف استاندارد و نتایج تحلیل کواریانس مؤلفه‌های مدیریت تعارض گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		P	F
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		
برنامه‌سازی	آزمایش	۲۸/۴۰	۵/۷۴	۴۴/۳۳	۴/۳۳	<۰/۰۰۱	۱۰۰/۸۵۱
	کنترل	۳۰/۸۰	۳/۸۵	۳۱/۹۳	۳/۴۵		
بحث و مجادله	آزمایش	۳۶/۲۶	۴/۸۹	۵۵/۹۳	۵/۱۷	<۰/۰۰۱	۱۰۸/۱۷۳
	کنترل	۳۷/۰۰	۳/۵۲	۳۸/۴۶	۴/۷۰		
مذاکره	آزمایش	۳۵/۸۰	۳/۹۸	۵۱/۵۳	۷/۱۷	<۰/۰۰۱	۵۲/۸۵۲
	کنترل	۳۴/۴۰	۴/۶۴	۳۵/۱۳	۴/۸۳		

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش و کنترل اثر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون نیز از تحلیل کواریانس استفاده شد. همچنین جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به اینکه آزمون F مربوط به مؤلفه‌های مدیریت تعارض زناشویی (برنامه‌سازی، بحث و مجادله و مذاکره) معنی‌دار بود ($p < ۰/۰۰۱$) و بین میانگین تعدیل شده گروه آزمایش و کنترل پس از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد، می‌توان گفت آموزش مفاهیم واقعیت درمانی بر مؤلفه‌های مدیریت تعارض تأثیرگذار است.

بحث

مطالعه حاضر به منظور تعیین تأثیر واقعیت‌درمانی بر مدیریت تعارض زناشویی زنان انجام شد. یافته‌ها نشان داد واقعیت‌درمانی بر مدیریت تعارض زناشویی تأثیرگذار است. این یافته‌ها با پژوهش‌های حسینی غفاری، قنبری هاشم‌آبادی و شعریاف (۱۳۸۵)، فرحبخش و همکاران (۱۳۸۵)، فرحبخش و قنبری هاشم‌آبادی (۱۳۸۵) و نصر اصفهانی (۱۳۸۹) همسو است. در نظریه انتخاب بر پرورش حس مسئولیت برای ارضای نیازهای بنیادین خود و همسر، رهایی از کنترل بیرونی و آشنایی با دنیای کیفی همسران تأکید می‌شود. گلاسر معتقد است مردم برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند (گلاسر، ۱۳۹۳). به نظر وی، مسئله زمانی دشوار می‌شود که همسران انتظارات متفاوت و غیر واقع‌بینانه‌ای درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی‌شان از یکدیگر داشته باشند و یا شدت میان نیازهای آنها با یکدیگر متفاوت باشد. تعارض نیز زمانی است که افراد درک درستی از نیازهای یکدیگر ندارند.

گلاسر ادعا می‌کند چنانچه به زوجها در مورد نیازهای اساسی آن‌ها آموزش داده شود، این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می‌تواند بر رضایت آن‌ها از ازدواجشان اثر شگرفی بگذارد و تعارض به وجود آمده را بتواند حل کند (گلاسر، ۲۰۰۰). در نتیجه، آموزش اصول نظریه انتخاب، آگاهی دادن به همسران در مورد شدت نیازهای آنان و ایجاد حس مسئولیت در افراد برای ارضای نیازهای خود

می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه داشته باشد. بنابراین با کاهش کنترل همسر، استفاده کمتر از عادات مخرب خصلت کنترل‌گری، توجه بیشتر به کنترل رفتار خود، استفاده از عادات مهرورزی، آگاهی دادن به همسران در مورد شدت نیازهای آنان و ایجاد حس مسئولیت در افراد برای ارضای نیازهای خود می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و بهبود روابط صمیمانه و کاهش تعارضات زناشویی داشته باشد. این پژوهش محدودیت‌هایی نیز داشت که از جمله اینکه نمونه پژوهش فقط شامل زنان بود و امکان برگزاری جلسات برای مردان فراهم نشد، در حالی که واقعیت‌درمانی زمانی بیشتر مؤثر است که هر دو نفر با مفاهیم واقعیت‌درمانی و تئوری انتخاب آشنایی داشته باشند.

منابع

- بهاری، فرشاد؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ احمدی، سیداحمد؛ مولوی، حسین؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارضات های زناشویی زوجهای متقاضی طلاق. *پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۱، ۵۹-۷۰.
- حسینی‌غفاری، فاطمه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرام‌علی؛ محمدیان شعر باف، حمید رضا (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام مند در افزایش رضایت زنا شویی. *مطالعات تربیتی و روان درمانی دانشگاه فردوسی مشهد*، ۱۳، ۶۶-۷۸.
- فرحبخش، کیومرث؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ احمدی، سید احمد؛ دلاور، علی (۱۳۸۵). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی ایس، واقعیت درمانی گلاسر، و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارضات های زناشویی. *مجلات تخصصی نور*، ۱۸، ۳۲-۵۸.
- فرحبخش، کیومرث؛ قنبری هاشم آبادی، بهرام علی (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی زوج درمانی گلاسر بر کاهش استرس و افزایش رابطه صمیمانه پس از ضربه ناشی از ادراک خیانت به همسر، *مطالعات تربیتی و روانشناسی*، ۲۶، ۱۹۰-۱۷۶.
- قلیلی، زهره؛ احمدی علوی آبادی، احمد؛ فاتحی زاده، مریم (۱۳۸۴). بررسی شیوه حل مسئله بر کاهش تعارضات زناشویی همسران. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۳، ۳۳۱-۳۴۳.
- گلاسر، ویلیام و گلاسر، کارلین (۱۳۹۱). *ازدواج بدون شکست*. ترجمه: سمیه خوش نیت نیکو و هدی برازنده. (۱۳۸۹). مشهد: فرانتگیزش.
- گلاسر، ویلیام (۱۳۹۲). *ویلیام گلاسر بنیان گذار تئوری انتخاب و واقعیت درمانی*. ترجمه علی صاحبی. تهران: دانژه.
- گلاسر، ویلیام؛ گلاسر، کارولین (۱۳۹۳). *زبان نظریه انتخاب*. ترجمه علی صاحبی. تهران: انتشارات فرهنگ.
- نصر اصفهانی، نرگس (۱۳۸۹). بررسی تاثیر آموزش مفاهیم نظریه انتخاب به شیوه گروهی بر افزایش صمیمیت زناشویی زنان. *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۲، ۱۱۴-۱۰۵.
- Brown, T., & Stuart, S. (2005). Identifying basic needs: the contextual need. *International Journal of reality therapy*, 24, 7-10.
- Comstock, J., & strzewski, A. (1990). Interpersonal interaction on television. Family conflict and jcalousy on prime time. *Journal of Broodcasting*, 3, 263-282.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Harmony.
- Grohan, S. E. (1992). Marital happiness and spousal consenus on beliefs about marital conflict: Alongitudinal investigation. *Journal of social and personal Relationship*, 9, 89-1-02.
- Holford, W. K. (2001). *Brief couple therapy for couples*. New York: Guilford publications.
- Johanson, S., Greenberg, L. (1985). Differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 53, 175-184.
- Kline, G. H., Pleasant, N. D., Whiltton, S. W., & Markman, H. J. (2006). *Understanding couple conflict The Cambridge handbook of personalrelationships*. US: Cambridge University Press.
- Ofarrel, T. J. (1989). Marital and family therapy in alcoholism treatment. *Jornal of substance Abuse Treatment*, 6, 23-29.