

مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی بر طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۳ شهر تهران

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۹/۱۵ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۲/۰۱

خلاصه

مقدمه: پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی بر طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه تهران صورت گرفته است.

روش کار: این پژوهش شبه آزمایشی و به‌صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه تهران در سال ۱۳۹۷ تشکیل می‌دادند که تعداد ۷۲ نفر به‌عنوان حجم نمونه تعیین گردید. از این بین ۲۴ نفر در گروه آزمایش اول (زوج‌درمانی گاتمن)، ۲۴ نفر در گروه آزمایش دوم (واقعیت‌درمانی) و ۲۴ نفر در گروه کنترل با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه‌ها گمارش شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

نتایج: نتایج این تحقیق نشان داد بین گروه‌های زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی بر طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه تهران تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ولی هر دو درمان به‌تنهایی بر طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه تهران مؤثر بودند.

نتیجه‌گیری: بنابراین بر اساس نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی بر طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی در زنان مؤثر است.

کلمات کلیدی: زوج‌درمانی گاتمن - واقعیت‌درمانی - طلاق عاطفی - الگوهای ارتباطی - تحمل‌پریشانی - زنان

مه بین سلیمان بروجردی^۱

فریده دوکانه ای فرد^{۲*}

سیمین دخت رضاخانی^۳

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

۲- استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (نویسنده مسؤل)

۳- استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

Email: F.dokaneifard@riau.ac.ir

مقدمه

ازدواج به عنوان مهم‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیت افراد بزرگسال همواره مورد تأکید بوده است (۱). علیرغم تغییرات ساختار خانواده^۱ در دهه‌های اخیر (۲)، حفظ خانواده در جوامع بشری از جایگاه والایی برخوردار بوده است و صاحب‌نظران بر تحکیم کانون خانواده اهمیت می‌دهند، از اینرو علیرغم تغییرات فرهنگی در جوامع، بستر خانواده هنوز جایگاه خود را در جوامع دارا است و خللی در ارزش‌های آن ایجاد نشده است (۳). از سویی دیگر دوران جدید تهدیداتی نیز با خود به همراه داشته از آن جمله می‌توان به فردیت اشاره کرد (۴) بنابراین روابط زوجین در بن‌بست‌ها می‌تواند از هم پاشیده شود و افراد به جدایی و طلاق^۲ روی آورند که می‌تواند سلامت روان^۳ افراد را تحت الشعاع قرار دهد (۵) و باعث وجود تنش‌هایی در زندگی آنها شود (۶).

با توجه به این مشکلات و تبعات آن، میزان طلاق نیز روز به روز در حال افزایش است (۷) و شیوع بالایی با خود به همراه دارد (۸). مطالعات نشان داده‌اند که طلاق آسیب‌های زیادی را به همراه دارد که میزان زیادی از تجربیات استرس‌زا را به افراد وارد می‌کند (۹). در زمان طلاق عاطفی، زوجین از ارتباطات و عواطف کمی‌نسبت به هم برخوردارند و یک شروع مرگبار برای آسیب به خانواده می‌باشد (۱۰)، از این رو می‌توان گفت که هر چند زوجین در کنار هم هستند اما میزان احترام آنها نسبت به هم ضعیف شده و روز به روز احساس آنها به هم کمرنگ می‌شود؛ این اتفاق تا جایی پیش می‌رود تا احساسات مثبت آنها نسبت به هم تبدیل به احساسات منفی شده و مرگ یک رابطه فرا می‌رسد (۱۱). با توجه به گذر جامعه ایران از سنت به مدرنیته طلاق عاطفی به یکی از دغدغه‌های مهم اجتماعی تبدیل شده است (۱۲) شیوع طلاق در جامعه ایران رو به افزایش است (۱۳).

پژوهشگران ارتباط زوجین را به عنوان سیستم الگوهای تعاملی می‌دانند که شامل طیفی از الگوهای مثبت و منفی است (۱۴). اخیراً مطالعات نشان داده است که الگوهای ارتباطی بر رضایت رابطه تاثیر دارد (۱۵) در این راستا سه الگوی ارتباطی معرفی شده است که شامل الگوهای ارتباطی سازنده^۴ متقابل، اجتنابی^۵ متقابل و توقع/کناره‌گیری^۶ است (۱۶، ۱۷ و ۱۸).

زندگی مملو از فشار روانی است و هرگز نمی‌توان از عوامل تنش‌زا در طول زندگی رهایی یافت. کیفیت زندگی هر فرد عمیقاً متأثر از توانایی تحمل پریشانی است. در معرض فشار روانی دائمی بودن، منجر به آسیب‌های روانشناختی و جسمانی می‌شود و اثرات منفی بر کارآمدی فرد خواهد داشت (۱۹).

تحمل پریشانی^۷، به عنوان توانایی ذهنی یا عینی تعریف می‌شود که افراد در برابر حالات مخرب درونی یا بیرونی مقاومت می‌کنند (۲۰). توجه به نقش تحمل پریشانی در روابط زناشویی و عاشقانه در سال‌های اخیر افزایش چشم‌گیری داشته است که نشان از اهمیت آن دارد (۲۱). در این میان محقق (۲۲) گزارش کرده است که توانایی درک افراد برای تحمل وضعیت‌های هیجانی ناخوشایند پس از تجربه استرس آسیب‌زا و راهبردهای مقابله با استرس در ارتباط با علائم PTSD، به ویژه رفتارهای اجتنابی، می‌تواند مسیر پیشرفت علائم و نتیجه درمان را تحت تأثیر قرار دهد. باور به این است که تحمل پریشانی می‌تواند بر پردازش‌های مهم خودشناسی چون توجه، ارزیابی شناختی حالات فیزیکی و هیجانی و واکنش‌های هیجانی به پریشانی، موثر باشد (۲۳). از این رو به نظر می‌رسد تحمل پریشانی با نشانه‌های روانشناختی رابطه داشته باشد و ممکن است سلامت روان افراد را تهدید کند.

از دیگر سو، با توجه به تنوع روش‌های درمانی زوجین، پژوهشگران معتقدند که درمانگران باید مداخلات تایید شده در مطالعات پیشین را برای انتخاب زوج درمانی مد نظر قرار دهند

⁴ constructive

⁵ avoidant

⁶ demand-withdraw

⁷ distress tolerance

¹ family structure

² divorce

³ mental health

در نظر می‌گیرند. این «رفتار کامل» نامیده می‌شود که تلاش ترکیبی برای برآورده شدن نیاز افراد است (۳۲).

بنابراین با توجه به آنچه گفته شد، انتظار می‌رود یکی از مهم‌ترین اهداف واقعیت‌درمانی، برقراری روابط معنی‌دار بین درمانگر و مراجعه‌کننده باشد؛ این رابطه به عنوان یک جایگزین برای عدم وجود یک رابطه رضایت‌بخش در زندگی مراجعه‌کننده نیست، بلکه انتظار می‌رود که این رابطه برای مراجعه‌کننده پیش‌آمادگی بهبود در روابط آتی و یا خانوادگی باشد (۳۳).

بنابراین، افزایش طلاق عاطفی و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پرباری و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر، نشان‌دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است. در نتیجه، پژوهش حاضر قصد دارد، تا الگوهای نوین و کارآمد زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی را جهت درمان زنان مورد بررسی قرار دهد. بنابراین ما به دنبال دو سوال بودیم که الف) زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی در بهبود طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی زنان متأهل موثر هستند یا خیر؟ ب) کدام درمان تأثیر بیشتری نسبت در بهبود طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی زنان متأهل دارد؟

روش کار

طرح این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از منظر شیوه گردآوری داده‌ها جز مطالعات آزمایشی (نیمه تجربی) است. طرح تحقیق از نوع مطالعه شبه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است.

جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه تهران در سال ۱۳۹۷ تشکیل می‌دادند که تعداد ۷۲ نفر زن به‌عنوان حجم نمونه تعیین گردید. دامنه سنی آنها از ۲۵ تا ۴۰ سال بود. از این بین ۲۴ نفر در گروه آزمایش اول (زوج‌درمانی گاتمن)، ۲۴ نفر در گروه آزمایش دوم (واقعیت‌درمانی) و ۲۴ نفر در گروه کنترل با روش

(۲۴ و ۲۵). به همین دلیل، در این پژوهش اثربخشی رویکرد زوج‌درمانی گاتمن^۱ و زوج‌درمانی واقعیت‌درمانی^۲ بر بهبود روابط زوجین مورد استفاده شده است. نظریه گاتمن (۱۹۷۷) یک رویکرد تلفیقی است و از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری‌جسته است. تحقیقات اولیه این رویکرد بیشتر در رابطه با ارتباطات مهم و ویژگی‌های حل مسائل مربوط به روابط ناسالم زناشویی متمرکز بود تا در مورد چگونگی اثربخشی درمان بالینی (۲۶).

روش زوج‌درمانی گاتمن، یک مدل درمانی است که با بررسی یافته‌های تحقیقاتی چند ساله قوت یافته است (۲۷). این مدل یک رویکرد تلفیقی است و از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری‌جسته است. گاتمن معتقد است که روابط زناشویی یک سیستم پیچیده است، که در آن حرکت تعاملات زناشویی با نظم خاصی به سمت نقاط قابل پیش‌بینی در جریان است. برخی یافته‌های تحقیقاتی ناشی از تأثیر این رویکرد بر تعاملات و ارتباطات زناشویی نشان از اهمیت و نقش مهم این درمان در این حوزه دارد (۲۸).

بسیاری از تحقیقات گاتمن مبین نتایج موفق این روش درمانی الهام‌بخش بود (۲۹). در این راستا مطالعات نشان داده‌اند که زوج‌درمانی گاتمن بر بهبود رضایت از زندگی^۳ و رابطه زناشویی زوجین (۲۴ و ۳۰).

یکی دیگر از رویکردهای درمانی که با مشکلات روابط زناشویی زوج‌ها مرتبط است رویکرد واقعیت‌درمانی می‌باشد. واقعیت‌درمانی به ارتقای سلامت روان و بهبود اختلالات روانی می‌پردازد که بنظر می‌رسد سازگاری مناسبی بر بهبود طیفی زیادی از مشکلات روانی دارد (۳۱).

در این رویکرد تمرکز بر رفتار، محدود به اعمال نیست بلکه شامل افکار، احساسات و فیزیولوژی است که افراد یا مراجعه‌کنندگان از آن به عنوان راهی برای مقابله با موقعیت‌های فعلی

¹ gottman method couple therapy

² Reality therapy

³ life satisfaction

پایایی کلی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. روایی محتوایی این پرسشنامه با نظر متخصصان تایید شد و بار عاملی همه سوالات در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۰ قرار دارد که بار عاملی مورد قبولی است. پایایی کل مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد (۳۴).

۳-مقیاس تحمل پریشانی: این مقیاس توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) و در ایران توسط علوی (۱۳۸۸) ترجمه و بررسی شده است. دارای ۱۵ ماده و ۴ خرده مقیاس می باشد. نمرات بالا در این مقیاس نشانگر تحمل پریشانی زیاد است. همبستگی درون طبقه ای این مقیاس پس از گذشت شش ماه، ۰/۶۱ گزارش شده است. همچنین روایی همزمان آن با مقیاس پذیرش خلق رابطه مثبت و با مقیاس های راهبردهای مقابله ای رابطه منفی داشته که نشان دهنده روایی مقیاس است (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). همچنین مقدار آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۶۷ و اعتبار باز آزمایی این پرسشنامه را نیز ۰/۷۹ گزارش کردند (شمس، عزیزی و میرزایی، ۲۰۱۰). در ایران هم علوی و همکاران (۱۳۹۰)، از این پرسشنامه استفاده کرده اند که پایایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس های آن را با استفاده از آلفای کرونباخ از ۰/۴۲ تا ۰/۵۶ گزارش کرده اند.

پس از انجام پیش آزمون، گروه آزمایش زوج درمانی گاتمن در ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای و گروه آزمایش واقعیت درمانی در ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای به صورت فردی تحت مداخله قرار گرفت. برنامه مداخله زوج درمانی گاتمن و واقعیت درمانی به ترتیب در جداول ۱-۲ بیان می شود.

پروتکل درمانی

نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه ها گمارش شدند.

ابزار پژوهش

۱- پرسش نامه الگوهای ارتباطی (CPQ): این پرسشنامه را کریستنسن و سالووی (۱۹۸۴) در دانشگاه کالیفرنیا به منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوجین طراحی نمودند. این پرسشنامه ۳۵ سوال دارد این پرسشنامه رفتارهای همسران را در طول سه مرحله از تعارض زناشویی شرح داده است. آلفای کرونباخ بدست آمده در پژوهش ها بر روی ۵ مقیاس پرسشنامه الگوهای ارتباطی از ۰/۴۴ تا ۰/۸۵ گزارش شده است که نتایج رضایت بخشی است. عبادت پور (۱۳۷۹) ضریب آلفای کرونباخ را برای الگوی ارتباط سازنده متقابل (پنج سوالی) ۰/۷۰، ارتباط اجتناب متقابل ۰/۷۱، ارتباط توقع / کناره گیر ۰/۶۶، زن متوقع / کناره گیر مرد ۰/۵۱ و مرد متوقع / زن کناره گیر ۰/۵۲ برآورد نموده است و به منظور روایی پرسشنامه، همبستگی بین مقیاس های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی را به دست آورده است. ضرایب به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی متقابل و ارتباط توقع کناره گیری به ترتیب عبارتند از: ۰/۵۸، ۰/۵۸ و ۰/۳۵- که همگی در سطح آلفای ۰/۱ معنادار بود.

۲- پرسشنامه طلاق عاطفی: پرسشنامه طلاق عاطفی توسط گاتمن در سال ۲۰۰۰ ساخته شده و در ایران توسط جزایری در سال ۱۳۸۸ ترجمه و روایا و پایا شده است. این پرسشنامه در ۲۴ گویه و به شکل دو گزینه ای (بله/نمره یک) و یا خیر (نمره صفر)، تنظیم شده است در مطالعه موسوی و رضازاده (۱۳۹۳)

جدول ۱- خلاصه‌ای از محتوای جلسات زوج‌درمانی گاتمن

| جلسه | هدف | محتوا |
|-------|---|--|
| اول | معارفه، بیان منطق و اهداف جلسات و ارزیابی میزان تعهد آنها به حضور در جلسات | تهیه لیستی از نحوه ارتباطات متقابل آنها و بیان هدف از شرکت در جلسات |
| دوم | آشنایی با مفهوم نقشه عشق | بررسی شیوه‌های بهبود رابطه عشقی میان آنها از طریق افزایش شناخت خود و همسر در حوزه‌های مختلف شخصیتی، عاطفی، شناختی، آرمان و آرزوها و شناخت دنیای احساسی و عاطفی همسر و درک نگرانی‌ها و دغدغه‌های او و افزایش هر چه بیشتر فضای شناختی آنها از همسر |
| سوم | آشنایی با مهارت ارتباط موثر | بیان رفتارهای مخرب که رابطه را به نابودی می‌کشاند (شروع تند، خشن و سخت در آغاز مباحثه) و بررسی عامل اصلی ناکارآمدی ارتباط آموزش شیوه‌های موثر در افزایش محبت، احترام و تعاملات مثبت |
| چهارم | آشنایی با مفهوم چهار اسب سوار گاتمن | بیان چهار عامل فروپاشی رابطه (انتقاد، تحقیر و تمسخر، حالت تدافعی، طفره رفتن از گفتگوی معقولانه و بی‌اعتنایی. تمرکز بر نزدیک شدن به همدیگر و افزایش ابعاد صمیمیت و بررسی عوامل ایجادکننده سردی در رابطه |
| پنجم | آشنایی با موضوع نفوذ همسر و نقش آن در کاهش استرس | بیان یکی دیگر از رفتارهای مخرب (طغیان کردن) و آموزش اهمیت پذیرش نفوذ از سوی همسر و شریک کردن او در تصمیم‌گیری‌ها و احترام قائل شدن برای همسر |
| ششم | آشنایی با انواع مشکلات و شیوه برخورد سازنده | آموزش شیوه‌های رفع مشکلات قابل حل، شناسایی سبک شروع مشاجرات، آموزش به کارگیری اقدامات جبرانی، توجه به فیزیولوژی خود در طول مشاجرات، آموزش شیوه‌های مختلف آرام‌سازی و نیز راه‌های مقابله با مشکلات قابل حل |
| هفتم | شیوه حل تعارض | راه‌های غلبه بر مشکلات دائمی و غیر قابل حل، توجه به رویاها و دلایل پنهانی مشکلات، تمرین‌هایی برای کشف رویا، کار روی موارد به بن بست رسیده و آرام کردن یکدیگر و نحوه توافق بر مشکلات غیر قابل حل |
| هشتم | آشنایی با ارزش‌ها و خلق مفاهیم مشترک | توانمندسازی آنها برای خلق مفهومی مشترک در زندگی زناشویی از طریق خلق زندگی درونی توسط آنها. تمرین‌هایی برای رسیدن به ارزش‌ها و نقاط مشترک از طریق بررسی نمادها، آداب، نقش‌ها، اهداف و آیین‌های خانوادگی |
| نهم | آشنایی با مفهوم عشق و نقش صمیمیت در بهبود رابطه و آشنایی با تفاوت‌های جنسیتی در برخورد با استرس | آموزش مفهوم عشق به صورت جزئی و نقش زن در آرام‌سازی بحث در تنش‌های زوجین و تفاوت‌های جنسیتی |
| دهم | جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و مرور جلسات | |

جدول ۲- خلاصه‌ای از محتوای جلسات زوج درمانی بر اساس واقعیت درمانی

| جلسه | هدف | محتوا | تکلیف |
|-------|--|---|--|
| اول | آشنایی و معارفه و توضیح کلی در خصوص جلسات و محتوای آنها. | از شرکت کنندگان این سوال پرسیده شد که آیا برای حفظ ازدواج و تقویت آن آمده‌اند یا برای تغییر و اصلاح همسر؟ بیان مشکل فعلی در رابطه و اینکه چه چیز نامناسب و مناسبی در رابطه آنها وجود دارد؟ | از افراد خواسته شد تا جلسه آینده چه کاری می‌توانند انجام دهند که برای رابطه شان مفید باشد. |
| دوم | آشنایی با عادات مخرب ارتباطی و توضیح در خصوص روانشناسی کنترل بیرونی و درونی | در این جلسه در خصوص رفتارهای مخرب و تاثیر آن بر روابط صحبت شد. همچنین مفهوم کنترل بیرونی آموزش داده شد و افراد با بحث در خصوص رفتارهای مخرب خود و نتایج آن با دیگر اعضا گفتگو کردند. | نوشتن رفتارهای کنترل گرایانه و جایگزین کردن رفتارهای سازنده |
| سوم | آشنایی با دنیای کیفی و نیازها | توضیح در خصوص دنیای کیفی زوج ها و نیز میزان نیاز هر یک از زوج ها به عشق و احترام. افراد با مفهوم دنیای مطلوب و نقش آن در بهبود ارتباط آشنا شدند. | نوشتن دنیای مطلوب خود و همسر |
| چهارم | آموزش مفهوم نیازها و تفاوت نیازها در زوجین. | بیان این نکته که هر از آنها برای رفع نیازهای خود و همسر چه رفتارهایی را انتخاب کرده‌اند و آیا این رفتار کارآمد بوده یا نه؟ افراد با مفهوم نیازها و نوع نگرش خود با مشکلات رابطه آشنا شدند. اینکه تفاوت در نیازها آنها را به سمت رفتارهای مخرب کشانده و آگاهی از این مفهوم می‌تواند نقش موثری در برخی مشکلات داشته باشد. | انجام آزمون نیازهای گلاسر |
| پنجم | آموزش رفتار کلی با استفاده از ماشین رفتار و بیان هر از اجزای آن در رسیدن به خواسته | افراد با مفهوم رفتار و اینکه تمام رفتارهای آنها انتخاب خودشان است آشنا شدند. با انجام کار گروهی هر کس ۴ جز رفتار خود را شناسایی کرد و به بحث و گفتگو در این زمینه پرداخته شد. | نوشتن رفتارها با تاکید بر چهار جز رفتار |
| ششم | آموزش مفهوم مسئولیت پذیری | در خصوص مفهوم مسئولیت پذیری و انتخاب صحبت شد. اینکه آنها قربانی شرایط نیستند و در هر لحظه می‌توانند با انتخاب رفتار مسئولانه انتخاب بهتری داشته باشند. | نوشتن رفتارهای مسئولانه و غیر مسئولانه در طی هفته |
| هفتم | تغییر سطح ادراک آنها از مسائل رابطه و در نظر گرفتن سهم خود در بروز مشکلات و آموزش باورهای ثنوری انتخاب | افراد به این بینش رسیدند که از دیدگاه طرف مقابل نیز به مشکلات نگاه کنند. همچنین با مقصر قلمداد نکردن طرف مقابل نقش خود را در تداوم مسائل بیابند. | نوشتن تعارضات اخیر در رابطه و بیان سهم خودشان در موضوعات |
| هشتم | انتخاب برنامه و طرحی جایگزین بر رفتار مخرب قبلی و تعهد در انجام آن بدون در نظر گرفتن رفتارهای همسر. تغییر این ادراک که دیگران مسئول شاد کردن آنها هستند. | پیدا کردن سهم خود در مشکلات و بیان اینکه چه رفتاری آنها را به نتیجه بهتری می‌رساند. | نوشتن برخی تعارضات و پیدا کردن نقش خود و تمرین رفتارهای سازنده |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| نهم | استفاده از تکنیک زمان‌کیفی برای آشنایی با دنیای مطلوب همسر و بیان خواسته خود بدون استفاده از ابزار کنترل بیرونی و آموزش دایره حل اختلاف | افراد با مفهوم زمان‌کیفی آشنا شدند و در خصوص دایره حل اختلاف در زمان‌های تعارض آموزش دیدند. | استفاده از زمان‌کیفی و حل کردن مساله اخیر خود با استفاده از دایره حل اختلاف |
| دهم | مرور و نتیجه‌گیری | مرور جلسات قبل و در میان گذاشتن تجارب افراد در گروه | - |

بعد از اجرای پس‌آزمون، داده‌های پژوهش به روش تحلیل کوواریانس چند متغیری با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۴ تحلیل شد.

نتایج

جدول ۳- میانگین، انحراف استاندارد و آزمون کلموگروف-اسمیرنف نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

| پس‌آزمون | پیش‌آزمون | | میانگین | انحراف استاندارد | میانگین | انحراف استاندارد | آزمون k-S |
|----------|-----------|------------------|---------|------------------|---------|------------------|-----------|
| | میانگین | انحراف استاندارد | | | | | |
| ۰,۹۷ | ۳,۴۱ | ۵,۸۷ | ۱,۹۰ | ۱۹,۳۳ | ۱۹,۳۳ | ۱,۹۰ | ۰,۹۷ |
| ۰,۶۸ | ۹,۶۶ | ۵,۹۱ | ۳,۹۱ | -۲۲,۵۸ | ۱۹,۳۳ | ۳,۹۱ | ۰,۶۸ |
| ۰,۵۴ | ۸,۳۵ | ۱۹,۰۸ | ۳,۳۳ | ۴۰,۲۰ | ۱۹,۳۳ | ۳,۳۳ | ۰,۵۴ |
| ۰,۶۷ | ۳,۰۰ | ۱۶,۵۰ | ۴,۲۷ | ۱۴,۲۰ | ۱۹,۳۳ | ۴,۲۷ | ۰,۶۷ |
| ۰,۱۲۱ | ۱۲,۰۴ | ۵۸,۲۹ | ۱۲,۹۸ | ۳۶,۶۶ | ۱۹,۳۳ | ۱۲,۹۸ | ۰,۱۲۱ |
| ۰,۷۹ | ۳,۸۴ | ۵,۵۰ | ۱,۸۱ | ۱۹,۴۵ | ۱۹,۳۳ | ۱,۸۱ | ۰,۷۹ |
| ۰,۵۱ | ۳,۶۹ | ۵,۹۵ | ۳,۸۳ | -۲۲,۶۲ | ۱۹,۳۳ | ۳,۸۳ | ۰,۵۱ |
| ۰,۵۷ | ۸,۵۹ | ۱۸,۷۹ | ۳,۲۸ | ۴۰,۵۰ | ۱۹,۳۳ | ۳,۲۸ | ۰,۵۷ |
| ۰,۶۴ | ۲,۹۱ | ۱۳,۵۰ | ۴,۵۶ | ۱۶,۹۵ | ۱۹,۳۳ | ۴,۵۶ | ۰,۶۴ |
| ۰,۶۸ | ۱۳,۳۰ | ۵۸,۰۰ | ۱۲,۰۴ | ۳۷,۷۰ | ۱۹,۳۳ | ۱۲,۰۴ | ۰,۶۸ |
| ۰,۵۹ | ۳,۰۹ | ۱۷,۲۹ | ۱,۹۵ | ۱۸,۰۸ | ۱۹,۳۳ | ۱,۹۵ | ۰,۵۹ |
| ۰,۶۳ | ۲,۶۱ | -۲۳,۵۸ | ۲,۳۷ | -۲۳,۵۰ | ۱۹,۳۳ | ۲,۳۷ | ۰,۶۳ |
| ۰,۹۴ | ۳,۵۳ | ۳۹,۱۶ | ۳,۵۹ | ۴۰,۷۰ | ۱۹,۳۳ | ۳,۵۹ | ۰,۹۴ |
| ۰,۹۶ | ۴,۵۸ | ۸,۷۰ | ۳,۹۶ | ۸,۵۰ | ۱۹,۳۳ | ۳,۹۶ | ۰,۹۶ |
| ۰,۹۱ | ۳,۲۸ | ۳۶,۰۰ | ۱,۹۰ | ۳۶,۰۸ | ۱۹,۳۳ | ۱,۹۰ | ۰,۹۱ |

نتایج این جدول نشان می‌دهد که مقدار F بدست آمده (۱۴,۳۸۶) با درجه آزادی ۳,۰۰۰ و ۴۱,۰۰۰ در سطح ۰,۰۰۱ معنا دار می‌باشد، در نتیجه بین نمرات گروه‌های آزمایش زوج درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی و تحمل‌پریشانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بر این اساس بر اساس جدول ۵ می‌توان

به منظور مقایسه گروه‌های آزمایش زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی و کنترل در نمرات طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی از تحلیل کوواریانس چند متغیری^۱ استفاده شد.

^۱ MANCOVA

گفت گروه‌های آزمایش زوج درمانی گاتمن و واقعیت
درمانی بر بهبود طلاق عاطفی ($p=0/001$)، الگوهای ارتباطی
به مراکز مشاوره منطقه سه تهران تاثیر داشته است.
($p=0/001$) و تحمل پریشانی ($p=0/001$) زنان مراجعه کننده

جدول ۴- مقایسه زوجی میانگین‌های طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل پریشانی در سه گروه

| متغیر | گروه ها | اختلاف میانگین | Sig |
|---|------------------|----------------|-------|
| طلاق عاطفی | زوج درمانی گاتمن | ۰,۲۳۲ | ۱,۰۰۰ |
| | واقعیت درمانی | ۳۸,۲۲ | ۰,۰۰۱ |
| الگوی سازنده متقابل | واقعیت درمانی | -۰,۲۳ | ۱,۰۰۰ |
| | زوج درمانی گاتمن | ۳۷,۹۸ | ۰,۰۰۱ |
| الگوی کناره گیری/توقع | کنترل | -۳۸,۲۲ | ۰,۰۰۱ |
| | زوج درمانی گاتمن | -۳۷,۹۸ | ۰,۰۰۱ |
| الگوی اجتنابی متقابل | واقعیت درمانی | ۰,۳۲ | ۱,۰۰۰ |
| | زوج درمانی گاتمن | -۲۴,۵۵ | ۰,۰۰۱ |
| تحمل پریشانی | واقعیت درمانی | -۰,۳۲ | ۱,۰۰۰ |
| | زوج درمانی گاتمن | -۲۴,۸۷ | ۰,۰۰۱ |
| گفت گروه‌های آزمایش زوج درمانی گاتمن و واقعیت | کنترل | ۲۴,۵۵ | ۰,۰۰۱ |
| | واقعیت درمانی | ۲۴,۸۷ | ۰,۰۰۱ |
| الگوی کناره گیری/توقع | زوج درمانی گاتمن | -۰,۰۰۷ | ۱,۰۰۰ |
| | واقعیت درمانی | ۹,۰۶ | ۰,۰۰۱ |
| الگوی اجتنابی متقابل | واقعیت درمانی | ۰,۰۰۷ | ۱,۰۰۰ |
| | زوج درمانی گاتمن | ۹,۰۷ | ۰,۰۰۱ |
| تحمل پریشانی | کنترل | -۹,۰۶ | ۰,۰۰۱ |
| | واقعیت درمانی | -۹,۰۷ | ۰,۰۰۱ |
| گفت گروه‌های آزمایش زوج درمانی گاتمن و واقعیت | زوج درمانی گاتمن | ۰,۴۴ | ۱,۰۰۰ |
| | واقعیت درمانی | -۱۳,۵۸ | ۰,۰۰۱ |
| الگوی کناره گیری/توقع | واقعیت درمانی | -۰,۴۴ | ۱,۰۰۰ |
| | زوج درمانی گاتمن | -۱۴,۰۲ | ۰,۰۰۱ |
| الگوی اجتنابی متقابل | کنترل | ۱۳,۵۸ | ۰,۰۰۱ |
| | واقعیت درمانی | ۱۴,۰۲ | ۰,۰۰۱ |
| تحمل پریشانی | زوج درمانی گاتمن | -۰,۸۶ | ۱,۰۰۰ |
| | واقعیت درمانی | -۳۵,۲۷ | ۰,۰۰۱ |
| گفت گروه‌های آزمایش زوج درمانی گاتمن و واقعیت | واقعیت درمانی | -۰,۸۶ | ۱,۰۰۰ |
| | زوج درمانی گاتمن | -۳۴,۴۱ | ۰,۰۰۱ |
| الگوی کناره گیری/توقع | واقعیت درمانی | ۳۵,۲۷ | ۰,۰۰۱ |
| | زوج درمانی گاتمن | ۳۴,۴۱ | ۰,۰۰۱ |

آزمایش زوج درمانی گاتمن و واقعیت درمانی در مرحله ی پس
آزمون است در حالیکه نمرات الگوهای ارتباطی در گروه

جدول ۴ نشان دهنده روند افزایشی در میزان الگوهای سازنده
متقابل و تحمل پریشانی و روند کاهشی در میزان الگوی کناره
گیری/توقع و اجتنابی متقابل و طلاق عاطفی در گروه‌های

کنترل روند نسبتاً ثابتی را در هر دو مرحله تحقیق حفظ کرده است.

بحث و نتیجه‌گیری

ازدواج به عنوان مهم‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیت افراد بزرگسال همواره مورد تأکید بوده است (۱). علیرغم تغییرات ساختار خانواده^۱ در دهه‌های اخیر (۲) حفظ خانواده در جوامع بشری از جایگاه والایی برخوردار بوده است و صاحب‌نظران بر تحکیم کانون خانواده اهمیت می‌دهند، از اینرو علیرغم تغییرات فرهنگی در جوامع، بستر خانواده هنوز جایگاه خود را در جوامع دارا است و خللی در ارزش‌های آن ایجاد نشده است (۳). از این رو مطالعه حاضر به بررسی راهکارهای در مانی در این زمینه پرداخته است.

یافته‌ها این پژوهش حاکی از آن است که زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت‌درمانی بر بهبود طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه تهران مؤثر هستند اما تفاوتی بین آن‌ها در تأثیرگذاری بیشتر بر طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه تهران دیده نشد. این نشان می‌دهد که این دو رویکرد اثرات مشابهی بر متغیرهای وابسته داشته‌اند. بر این اساس مروری بر پیشینه‌ها نیز نشان می‌دهد که مطالعات متعددی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر رضایت زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی را گزارش کرده‌اند. کشاورز افشار و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافتند که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در الگوهای ارتباطی تفاوت معنی‌داری وجود داشت (۳۴). همچنین، در باب تأثیر زوج‌درمانی گاتمن، پژوهشگران اثربخشی این رویکرد را بر رضایت جنسی، امیدواری، شادکامی، طرح‌های ناسازگار زوجین، باورهای ارتباطی متعارض زوجین، استرس زناشویی، امید و رضایت زناشویی گزارش کرده‌اند که با یافته‌های این مطالعه همسواست (۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹ و ۴۰).

در طی یک مطالعه به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر استرس زناشویی و

شادکامی زناشویی در زوجین پرداخته بود. بر اساس نتایج این مطالعه، آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن سبب کاهش استرس زناشویی و افزایش شادکامی زناشویی شده بود. زوج‌درمانی با روش گاتمن می‌تواند به کاهش طلاق عاطفی، بهبود روابط کلامی و غیرکلامی و کاهش انحرافات شناختی بین فردی در زوجین دارای تعارض کمک می‌کند. از آنجایی که این دو روش درمانی بر موضوعات ارتباطی زوج‌ها تأکید می‌کنند که رضایت زناشویی و ساختار درگیری زناشویی تحت تأثیر وضعیت ارتباط زوجین قرار دارند (۴۱). در این راستا باور دارند که تعارضات جدی و مکرری که از روزهای اولیه زناشویی وجود داشته‌اند، اگر حل نشوند، می‌تواند رضایت زناشویی و پایداری ازدواج را با تهدید جدی مواجه سازند. در این تحقیق، محقق با محدودیت‌هایی مواجه بود که اهم آن‌ها عبارت‌اند از: محدود بودن جامعه آماری به زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه سه تهران بود که امکان تعمیم نتایج این پژوهش را به سایر گروه‌ها با محدودیت مواجه می‌سازد. همچنین در این تحقیق صرفاً سه متغیر در گروه‌ها پس از مداخله مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است. علاوه بر این کمبود تحقیقات و پژوهش‌های مدون در حوزه موضوع پژوهش حاضر به‌ویژه در متغیرهای طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل‌پریشانی یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش است. همچنین به دلیل محدودیت زمانی امکان اجرای دوره پیگیری سه‌ماهه وجود نداشت.

بنابراین پیشنهاد می‌شود تا این تحقیق در بین جوامع دیگر نیز انجام گیرد و در صورت امکان داده‌های آن‌ها باهم مقایسه گردد. همچنین متغیرهای روانشناختی دیگر مرتبط با متغیرهای پژوهش نیز مورد بررسی و مطالعه قرار گیرند. علاوه بر این پژوهش‌های مدون جهت شناسایی و تعیین مداخلات مؤثر انجام گیرد. توصیه می‌شود، در پژوهش‌های آتی، بررسی جامع‌تری از عوامل و روش‌های مؤثر بر متغیرهای پژوهش انجام شود و بر اساس آن مدلی طراحی شود. پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آتی یک پیگیری یک تا سه‌ماهه برای ارزیابی مجدد اثربخشی

¹ family structure

درمان‌ها صورت پذیرد. بنظر لازم است تا به نقش جنسیت در پژوهش‌های بعدی توجه بیشتر گردد.

حامی مالی

این پژوهش برگرفته از رساله دکتری است.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از تمام شرکت کنندگان در پژوهش قدردانی به عمل می‌آید.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

تمام مراحل انجام شده مطابق با استانداردهای اخلاقی کمیته مسئول آزمایش انسان و مطابق با اعلامیه هلسینکی ۱۹۷۵ است که در سال ۲۰۰۸ تجدیدنظر شده است.

References

- [1] Mahyar, A (2006), Marriage and solving marital problems, Tehran, Available at Ghatre Website.
- [2] Gilleard, C. (2017), Change in Family and Household Structure, In Old Age in Nineteenth-Century Ireland, Palgrave Pivot, London: 33-47.
- [3] Barzoki, M. H., Tavakoll, M., & Burrage, H (2015), Rational-Emotional 'Divorce' in Iran. Applied Research in Quality of Life, 10(1): 107-122.
- [4] Bernadette, B.-L (2004), Intimacy and the new sentimental order, Current Sociology, 52(2): 241-250.
- [5] Symoens, S., Colman, E., & Bracke, P (2014). Divorce, conflict, and mental health: How the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well-being, Journal of Applied Social Psychology, 44(3): 220-233.
- [6] Hardesty, J. L., Ogolsky, B. G., Raffaelli, M., & Whittaker, A (2019), Relationship dynamics and divorcing mothers' adjustment: Moderating role of marital violence, negative life events, and social support. Journal of Social and Personal Relationships, 0265407519833178.
- [7] Philipov, D, and J. Dorbritz. (2003) Demographic consequences of economic transition in countries of Central and Eastern Europe. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- [8] Abbey, C., & Dallos, R (2004), The experience of the impact of divorce on sibling relationships: a qualitative study. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 9: 241-259.
- [9] Jewell, J., Schmittl, M., McCobin, A., Hupp, S., & Pomerantz, A (2017), The children first program: The effectiveness of a parent education program for divorcing parents, Journal of Divorce & Remarriage, 58(1): 16-28.
- [10] Berner, T. K (1992), Parents whose parents were divorced, U.S.A: Haworth press.
- [11] Baloyi, G. T (2011), Factors influencing resilience in men after divorce: Exploring pastoral method of care to an African situation (Doctoral dissertation, University of Pretoria).
- [12] Bokharaii, A (2008), Sociology of emotional divorce in IRAN. Tehran: Pejvak press (Persian).
- [13] Statistical Yearbook of Iran (2016), Tehran: Iran Statistical Center.
- [14] Caughlin, J. P., & Huston, T. L (2002), A contextual analysis of the association between demand/withdraw and marital satisfaction. Personal Relationships, 9: 95-119. doi:10.1111/1475-6811.00007
- [15] Li, P. F., & Johnson, L. N (2018), Couples' depression and relationship satisfaction: examining the moderating effects of demand/withdraw communication patterns. Journal of Family Therapy, 40: 63-85.
- [16] Christensen, A., & Shenk, J. L (1991), Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59: 458-463. doi:10.1037/0022-006X.59.3.458
- [17] Christensen, A.; Sullaway, M (1984), Communications patterns questionnaire Unpublished questionnaire. Los Angeles: University of California.
- [18] Hahlweg, K., Kaiser, A., Christensen, A., Fehm-Wolfsdorf, G., & Groth, T (2000), Self-report and observational assessment of couples' conflict: the concordance between the communication patterns questionnaire and the KPI observation system. Journal of Marriage and Family, 62(1): 61-67.
- [19] Havaee, A; Kazemi, H; Habibollahi, A; Azadi, Z (2016), The effect of emotion regulation intervention on distress tolerance and emotion regulation problems in women with tension headache. Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, 24(10): 840_851.
- [20] Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A (2011), Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. Psychological Bulletin, 136(4): 576-600. doi:10.1037/a0019712
- [21] Doorley, J. D., Kashdan, T. B., Alexander, L. A., Blalock, D. V., & McKnight, P. E (2019), Distress tolerance in romantic relationships: A daily diary exploration with methodological considerations, Motivation and Emotion, 1-12.

- [22] Marshall-Berenz, E. C., Vujanovic, A. A., & MacPherson, L (2011), Impulsivity and alcohol use coping motives in a trauma-exposed sample: The mediating role of distress tolerance. *Personality and individual differences*, 50(5): 588-592.
- [23] Leyro TM1, Zvolensky MJ, Bernstein A (2010), Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults, *Psychol Bull*, 136(4):576-600.
- [24] Backhaus, S., Neumann, D., Parrott, D., Hammond, F. M., Brownson, C., & Malec, J (2019), Investigation of a new couples intervention for individuals with brain injury: a randomized controlled trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 100(2): 195-204.
- [25] Lojk, L., Butorac, D., Posavec, M., Maras, T., Kranželić, V., & Baković, A (2018), REALITY THERAPY TRAINING EFFICIENCY IN HELPING PARTICIPANTS TO BETTER THEIR RELATIONSHIPS AND IMPROVE THEIR PSYCHOLOGICAL WELLBEING. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 37(2): 111-121.
- [26] David, P (2015), Wedding the Gottman and Johnson approaches into an integrated model of couple therapy. *The Family Journal*, 23(4): 336-345.
- [27] Gottman, J. M. (1999). *Couple's handbook: Marriage Survival Kit Couple's Workshop*. Seattle, WA: Gottman Institute.
- [28] Gottman institute (2013), About us: Drs. John & Julie Gottman. Retrieved from <http://WWW.gottman.com/about-us-2/dr-jhon-gottman>.
- [29] Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S (2013), A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3): 252-280.
- [30] Garanzini, S., Yee, A., Gottman, J., Gottman, J., Cole, C., Preciado, M., & Jasculca, C (2017), Results of Gottman method couples therapy with gay and lesbian couples, *Journal of marital and family therapy*, 43(4): 674-684.
- [31] Haskins, N. H., & Appling, B (2017), Relational-Cultural Theory and Reality Therapy: A Culturally Responsive Integrative Framework. *Journal of Counseling & Development*, 95(1): 87-99.
- [32] Glasser, w (2011), *Reality Therapy .A New Approach to psychiatry*, New York:HarperCollins Publication.
- [33] Patkar, S (2018), REALITY THERAPY: FROM THEORY TO PRACTICE-AN EXPERT SURVEY. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 37(2): 130-158.
- [33] Mousavi SF, Rezazadeh, MR (1393), The Role of Attitude toward Love in Predicting Emotional Divorce of Married Men and Women in Qazvin, *Quarterly Journal of Socio-Psychological Studies in Women*, 12(3): 188-169.
- [34] KeshavarzAfshar H, Etemadi A, Ahmadi KH, Saadi Poor E. (2013), The Comparison between Effectiveness of Personal Constructs Analysis Model and Emotionally-Focused Therapy on Marital Satisfaction, *Family Counseling and Psychotherapy*, 3 (4), 613-641.
- [35] Shin, S. J., & Kim, K. S. (2018), The Effects of Reality Therapy Program using Play on Resilience of Elementary School Students, 26(1): 387-411.
- [36] Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2005). Effects on Marriage of a Psycho-Communicative-Educational Intervention With Couples Undergoing the Transition to Parenthood, Evaluation at 1-Year Post Intervention. *Journal of Family Communication*, 5(1): 1-24.
- [37] Elsayed, Fatma. (2016). The Effectiveness of a Counseling Program Based on Reality Therapy to Improve Marital Adjustment among Emotionally Separated Saudi Wives. *Sylwan Journal*. 160. 343-362.
- [38] Naderi, H., Feghhi, H., Joibari, F. Y., Enshae, N., & Tadayon, M. (2015). The efficiency of reality therapy instruction upon the rate of life's qualification and marital conflicts of addicted spouses. *J UMP Soc Sci Technol Manag*, 3(3): 531-5.
- [39] Shams, J., Azizi, A., & Mirzaei, A. (2010). Correlation between distress tolerance and emotional regulation with students smoking dependence. *Hakim Research Journal*, 13(1): 11-18.
- [40] Manne, S., Badr, H., Zaidar, T., Nelson, C., & Kissane, D. (2010). Cancer-related communication, relationship intimacy, and psychological distress among couples coping with localized prostate cancer. *Journal of Cancer Survivorship*, 4(1): 74-85.
- [41] Zarei, E., Boroomand, R., Sadeghifard, M., Najarpourian, S., & Askari, M. (2018). The Comparison of the effectiveness of group counseling based on Gottman's theory and Glasser's choice theory on increasing marital satisfaction and decreasing marital conflicts in married women. *Hormozgan Medical Journal*, 22(2): 77-86.

*Original Article***Comparison of the effectiveness of Gottman's Couple Therapy and Reality Therapy on Emotional Divorce, Communication Patterns and Distress Tolerance in women referring to counseling centers in District 3 of Tehran**

Received: 06/12/2018 - Accepted: 20/02/2019

Mahbin soleiman borujerdi¹
 Farideh Dokanehei Fard^{*2}
 Simindokht Rezakhani³

1 Ph.D. Student, Department of Counseling, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Tehran, Iran.

2 Assistant Professor, Department of Counseling, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

3 Assistant Professor, Department of Counseling, Islamic Azad University, Roudehen Branch, Tehran, Iran

Email: F.dokaneifard@riau.ac.ir

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to compare the effectiveness of Gottman's Couple Therapy and Reality Therapy on emotional divorce, communication patterns and distress tolerance in women referred to counseling centers in Tehran's Third District.

Methods: This quasi-experimental study was carried out as a pre-test-posttest with control group. The statistical population of the study consisted of all women referring to counseling centers in District 3 of Tehran in 1397, of which 72 were selected as sample size. Twenty-two people in the first experimental group (Gottman's Couple Therapy), 24 in the second experimental group (Reality Therapy) and 24 in the control group were selected by random sampling method and randomly assigned to the groups. Data collection tools included emotional divorce, communication patterns and distress tolerance. Multivariate covariance test was used to analyze the data.

Results: The results of this study showed that there is not a significant difference between Gottman's Couple Therapy and Reality Therapy on emotional divorce, communication patterns and distress tolerance in women referring to counseling centers in Tehran. However, both treatments alone have no effect on emotional divorce, communication patterns and tolerance Distress in women referring to counseling centers in Tehran's District 3 was effective.

Conclusion: According to the findings, it can be concluded that Gutman's paternity therapy and the reality of therapy are effective on emotional divorce, communication patterns and distress tolerance in women.

Key words: Gottman's Couple Therapy - Reality Therapy - Emotional Divorce - Communication Patterns - Tolerance of Distress - Women