مجله علوم پزشکی رازی دوره ۳۲، شماره پیوسته ۳۰، ۶ خرداد ۱۴۰۴ https://doi.org/10.47176/rjms.32.30

مقاله پژوهشی

مقایسه اثر دو روش زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی و زوج درمانی هیجان مدار بر همدلی، بخشیدگی و انتظارات زناشویی زوجین

مینا زرگری نژاد: دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

سوسن علیزاده فرد: دانشیار، گروه روانشناسی شناختی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (* نویسنده مسئول) salizadehfard@gmail.com

عبدالوحید داوودی: استادیار، گروه روانشناسی عمومی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

چکیده

زمینه و هدف: در فرهنگ‌های مختلف رابطه زناشویی به عنوان منبع اولیه حمایت و عاطفه در نظر گرفته می‌شود. هدف از انجام تحقیق حاضر مقایسه اثر دو روش زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی و زوج درمانی هیجان مدار بر همدلی، بخشیدگی و انتظارات زناشویی زوجین بود.

روش کار: برای انجام تحقیق کاربردی و کمی حاضر که به صورت پیش آزمون –پس آزمون انجام شد، از بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۵ زوج به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه آزمایش اول، آزمایش دوم و کنترل تقسیم شدند. سپس هر گروه مداخله مورد نظر را زیر نظر محقق انجام دادند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی تأثیر مثبتی بر بخشودگی زناشویی زوجین دارند. همچنین مشخص شد زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی بر بهبود بخشودگی زناشویی تاثیر بیشتری دارد. پس از فرآیند مداخله، میزان همدلی و انتظارات زناشویی در هر دو گروه آزمایشی به طور معناداری بهبود یافت، اما تفاوتی بین روش‌ها وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج توصیه می‌شود متخصصین و محققین جهت بهبود روابط زناشویی از این دو روش مداخله و مخصوصاً زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی استفاده کنند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی نداشته است.

کلیدواژه‌ها

زوج درمانی هیجان مدار،
زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی،
بخشودگی زناشویی،
انتظارات زناشویی،
همدلی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۳/۰۶

شیوه استناد به این مقاله:

Zargarinejad M, Alizadeh Fard S, Davoodi A. Comparing the Effects of Two Couples Therapy Methods: Reality Therapy and Emotion-Focused Couples Therapy on Couples' Empathy, Forgiveness, and Marital Expectations. Razi J Med Sci. 2025(27 May);32.30.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en).

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 4.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

Razi Journal of Medical Sciences. 2025(27 May);32.30. https://doi.org/10.47176/rjms.32.30

Original Article

Comparing the Effects of Two Couples Therapy Methods: Reality Therapy and Emotion-Focused Couples Therapy on Couples' Empathy, Forgiveness, and Marital Expectations

Mina Zargarinejad: PhD Student, Counseling Department, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran
Susan Alizadeh Fard: Associate Professor, Department of Cognitive Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran (*Corresponding Author) salizadehfard@gmail.com
Abdolvahid Davoodi: Assistant Professor, Department of General Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran

Abstract

Background & Aims: In different cultures, the marital relationship is considered as the primary source of support and affection, and couples are expected to show a special relationship with honesty, interest, affection, as well as intimacy and support. However, in some cases, the relationship between couples is not compatible and is accompanied by conflicts. In these situations, couples therapy methods such as emotion-focused therapy are used to improve the relationship between couples (1). Another intervention that can be used to improve relationships between couples is reality therapy (4). According to Glasser, problems and harms in marital life result from each partner's attempt to control the other in order to satisfy their own needs and desires (5). In reality therapy, the goal is to reduce external control and increase internal control in couples (6). In this context, the results of a study by Farhadi et al. (2020) showed that reality therapy has an effect on marital intimacy and sexual function of newly married couples (7). Also, in another study in this regard, Moridi et al. (2019) showed that reality therapy has an effect on life satisfaction, communication skills, and marital satisfaction (8). Therefore, researchers are seeking to answer the question: Is there a difference between the effectiveness of emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach on marital forgiveness, marital expectations, and couples' empathy?
Methods: To conduct this quantitative, applied, and semi-experimental study, 45 couples were selected as a sample from couples referring to counseling centers in Tehran in 1402 using convenience sampling method and were randomly divided into three groups: first experiment, second experiment, and control. The subjects completed the questionnaires of Ray et al. (2001), Jones and Nelson's Expectations of Marriage, and the Empathy Questionnaire (Jolliffe and Farrington, 2006) in pre-test and post-test. Next, the emotion-focused couple therapy group based on the emotion-focused approach (Johnson, 2004) had two sessions per week, for a total of 10 90-minute sessions, and the reality therapy couple therapy group had two sessions per week, for a total of 9 sessions, each session lasting 90 minutes. Next, descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics including the covariance test and the Bonferroni post hoc test were used to statistically analyze the data.
Results: The results of the univariate analysis of covariance of marital forgiveness of couples in the experimental and control groups, by controlling for the pre-test effect, showed that the post-test of marital forgiveness with a value of $F = 8.261$, at an alpha level of less than $p < 0.05$, showed a significant difference between the studied groups. Also, the effect size was calculated to be 0.287. Therefore, it was concluded that emotion-focused couple therapy has an effect on couples' marital forgiveness. Also, the results of the Bonferroni post hoc test showed that there was a significant difference in couples' marital forgiveness between the two experimental groups and the control group ($p<0.05$); meaning that both emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach had a significant improvement in marital forgiveness compared to the control group. And considering that the average scores of marital forgiveness among the two groups of emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach were higher than the control group, it can be concluded that emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach had a positive effect on couples' marital forgiveness ($p<0.05$). The results of the study also showed that among the two methods of emotion-focused couple therapy and

Keywords
Emotion-Focused Couple Therapy,
Reality Therapy Couple Therapy,
Marital Forgiveness,
Marital Expectations,
Components of Couples' Empathy

Received: 06/04/2025
Published: 27/05/2025

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

couple therapy with a reality therapy approach in improving marital forgiveness, the effect of couple therapy with a reality therapy approach was greater than emotion-focused couple therapy in the post-test phase ($p<0.05$). Results: Regarding the post-test of marital expectations in the components of realistic expectation ($F=31.59$), ideal expectation ($F=28.10$), and pessimistic expectation ($F=5.60$), a significant difference was observed between the studied groups at an alpha level of less than $p<0.01$. Also, the effect size was calculated for the components of realistic expectation (0.618), ideal expectation (0.59), and pessimistic expectation (0.223). Therefore, it was concluded that emotion-focused couple therapy has an effect on couples' marital expectations. The results of the Bonferroni post hoc test showed that there was a significant difference in couples' marital expectations between the two experimental groups and the control group ($p<0.05$); this means that both emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach had a significant improvement in marital expectations compared to the control group. And considering that the mean scores of marital expectations among the two groups of emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach in the post-test phase were higher than the control group, it can be concluded that emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach had a positive effect on the couples' marital expectations ($p<0.05$). The results also showed that there was no significant difference between the two groups ($p<0.05$). The results of univariate analysis of covariance of couples' empathy in the experimental and control groups, controlling for the pre-test effect, show that there was a significant difference between the studied groups in the post-test of couples' empathy in the components of emotional empathy ($F=47.34$) and cognitive empathy ($F=66.54$), at an alpha level of $p<0.01$. Also, the effect size of emotional empathy (0.703) and cognitive empathy (0.769) was calculated. Therefore, it was concluded that emotion-focused couple therapy has an effect on couples' empathy. The results of the Bonferroni post hoc test showed that there was a significant difference in couples' empathy between the two experimental groups and the control group ($p<0.05$); This means that both emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach groups had a significant improvement in the subjects' empathy compared to the control group, and given that the average empathy scores among the emotion-focused couple therapy and couple therapy with a reality therapy approach groups were higher than the control group in the first stage, It can be seen that emotion-focused couple therapy and reality therapy couple therapy had a positive effect on couples' empathy ($p<0.05$). The results of the study also showed that there was no significant difference between emotion-focused couple therapy and reality therapy couple therapy in improving couples' empathy ($p<0.05$).

Conclusion: The results showed that emotion-focused couple therapy and reality therapy couple therapy had an effect on couples' marital forgiveness. Emotion-focused therapy helps couples access and express, their underlying hurt feelings. Expressing vulnerable underlying feelings breaks the vicious cycle of interactions and deepens couples' intimacy (16). In the same context, Driver and Gottman (2004) showed that negative processes, such as blame and distance, predict ongoing relationship breakdown (17).

In fact, reality therapy helps individuals become aware of their desires and participate in orientation, assessment, and planning to identify challenges and find solutions to them (23). The study by Arab et al. (2023) showed that implementing the reality therapy intervention increased the scores of couples' intimacy needs and all of its subscales; because reality therapy intervention focuses on accepting responsibility, valuing thinking, and acting in life rather than making excuses, it can help couples identify their intimacy needs and communicate more effectively with their spouse (23).

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:
Zargarinejad M, Alizadeh Fard S, Davoodi A. Comparing the Effects of Two Couples Therapy Methods: Reality Therapy and Emotion-Focused Couples Therapy on Couples' Empathy, Forgiveness, and Marital Expectations. Razi J Med Sci. 2025(27 May);32.30.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en).

*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

مقدمه

در فرهنگ‌های مختلف رابطه زناشویی به عنوان منبع اولیه حمایت و عاطفه در نظر گرفته می‌شود و انتظار می‌رود زوجین رابطه‌ای خاص همراه با، صداقت، علاقه، عاطفه و نیز صمیمیت و حمایت از خود نشان دهند. با این حال در برخی مواقع رابطه بین زوج‌ها سازگارانه نبوده و با تعارضاتی نیز همراه است. در این شرایط جهت بهبود رابطه بین زوج‌ها از روش‌های زوج درمانی مانند درمان هیجان مدار استفاده می‌شود (۱). در این روش مسئله اصلی این است که بخش اساسی ساختار فرد هیجان است که یک عامل کلیدی برای سازماندهی خود می‌باشد. همچنین هیجان، پایه‌ای‌ترین سطح کارکرد هیجان یک شکل انطباقی از پردازش اطلاعات و آمادگی فرد است که به رفتار او جهت داده و موجب بهزیستی روان شناختی می‌شود. به دلیل ساختارمند بودن و داشتن برنامه درمانی گام به گام برای زوج‌ها، زوج درمانی هیجان مدار اثربخشی بیشتری نسبت به دیگر رویکردها داشته و احتمال عود در آن به شدت کمتر است. این رویکرد به نقش مهم هیجانات و ارتباطات در سازماندهی الگوهای ارتباطی و هیجانات اشاره دارد (۲). در همین زمینه نتیجه تحقیق ویتنبورن (Wittenborn) و همکاران نشان دهنده تاثیر زوج درمانی هیجان مدار بر افسردگی در زوجین است (۳).

یکی دیگر از مداخلات واقعیت درمانی است که در بهبود روابط بین زوجین می‌توان از آن استفاده کرد (۴). از نظر گلاسر (Glasser) مشکلات و آسیب‌های زندگی زناشویی ناشی از تلاش هر یک از زوجین برای به کنترل درآوردن دیگری به منظور ارضاء نیازها و خواسته‌های خود است (۵). در واقعیت درمانی هدف این است که در زوجین کنترل بیرونی کاهش یافته و کنترل درونی رشد کند (۶). در همین زمینه نتیجه تحقیق فرهادی (Farhadi) و همکاران نشان داد واقعیت درمانی بر صمیمت زناشویی و کارکرد جنسی زوجین تازه ازدواج کرده تاثیر دارد (۷). همچنین در تحقیق دیگری در همین رابطه مریدی (Moridi) و همکاران نشان دادند واقعیت درمانی بر رضایت رضایت از زندگی، مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی تاثیر دارد (۸).

می‌توان عنوان کرد که جهت بهبود کیفیت زندگی زوجین، بخشش، تعاملات منفی زوجین را از بین برده و آن‌ها را به هم نزدیک‌تر می‌کند (۹). همچنین از آنجا که در دهه‌های اخیر به ازدواج به عنوان یک رابطه تاکید می‌شود تا سنت بنابراین، انتظارات زناشویی مورد تجدید نظر قرار گرفته‌اند (۱۰). با این حال در دنیای امروز زوج‌ها با هدف برآورده کردن انتظارات خود ازدواج می‌کنند (۱۱). بنابراین شناختن انتظارات طرفین و تلاش برای برآورده کردن آن‌ها در حد اعتدال چیزی است که باعث رضایت در روابط زناشویی می‌شود. (۱۲). از طرف دیگر، نداشتن همدلی موجب می‌شود که همسر از رفتار مقابل احساس سوء تفاهم، بی‌اهمیتی و نادیده گرفته کند که این امر بر رابطه و سطح رضایت زناشویی آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد (۱۳). در کنار دیگر عناصر ارتباطی (مانند نقش و نظام ارزشی زوجین) همدلی به عنوان بخشی اساسی از ساختار روابط زناشویی تلقی می‌شود (۱۴).

با توجه به اینکه در جامعه طلاق در حال افزایش بوده و پیامدهای جبران ناپذیری بر خانواده دارد، محققین در تلاشند تا روش‌هایی برای بهبود روابط زوجین کشف کنند. لذا، هر روزه بر روش‌های درمانی مناسب جهت بهبود متغیرهای تاثیر گذار بر روابط زوجین در راستای حفظ سلامت و بهداشت روانی زوجین، متمرکز می‌شوند. از طرف دیگر با مراجعه به تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور تحقیقات اندکی هر دو روش درمانی زوج درمانی هیجان مدار و واقعیت درمانی را به طور همزمان بر روی متغیرهای بخشودگی، انتظارات زناشویی و همدلی مورد بررسی قرار داده اند. بنابراین با توجه به خلاء پژوهشی در این زمینه و از طرفی با توجه به اینکه دو روش زوج درمانی هیجان مدار و واقعیت درمانی هر کدام حیطه خاصی از روابط زوجی را جهت درمان مد نظر قرار می‌دهند و هر کدام به نوعی بر ارتباطات و انتظارات زوج تاثیر گذاشته و مستلزم یادگیری مهارت جدید زوجی است، پژوهشگر درصدد است تا تفاوت این دو روش که یکی بر هیجانات و دیگری بر راه‌های ارضای بهتر نیازهای فرد اثر می‌گذارد را بررسی کند و در نهایت به این سوال پاسخ دهد که آیا بین اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی بر بخشودگی زناشویی، انتظارات

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

زناشویی و همدلی زوجین تفاوت وجود دارد؟

روش کار

برای انجام تحقیق کمی، کاربردی و نیمه تجربی حاضر، که با طرح پیش آزمون -پس آزمون انجام شد. از بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس (با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج)، ۴۵ زوج به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی به سه گروه آزمایش اول، آزمایش دوم و کنترل تقسیم شدند. ملاک‌های ورود به تحقیق شامل دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال، گذشتن حداقل ۵ سال و حداکثر ۱۵ سال از زندگی مشترک، حداقل تحصیلات دیپلم، نداشتن ازدواج مجدد، در آستانه طلاق بودن (داشتن اختلافات زناشویی بیش از یک سال بر اساس اظهارت خود فرد)، بود. از طرف دیگر (غیبت در جلسات مداخله، انجام ندادن تکالیف و به وجود آمدن وقایع پیش‌بینی نشده از قبیل بیماری و مرگ و ...، عدم علاقه به ادامه همکاری) معیارهای خروج از تحقیق حاضر بودند. در ادامه برای سنجش بخشودگی از پرسش‌نامه ۱۵ گویه‌ای رای (Rey) و همکاران (۲۰۰۱) استفاده شد (۱۵). پرسش‌نامه انتظار از ازدواج جونز و نلسون (Jones & Nelson) (۱۶) و پرسش‌نامه همدلی جولیف و فارینگتون(Jolliffe & Farrington) (۲۰۰۶) توسط افراد نمونه تکمیل شد (۱۷). در ادامه گروه زوج درمانی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار (جانسون، ۲۰۰۴) هفته‌ای دو جلسه و در مجموع ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی هفته‌ای دو جلسه و در مجموع ۹ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه برنامه مربوط به خود را انجام دادند. در نهایت و بعد از اتمام مداخله تمام افراد گروه پرسش‌نامه‌های مورد نظر را انجام دادند. در ادامه از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل آزمون کوواریانس و آزمون تعقیبی بن‌فرونی جهت تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس تک متغیری بخشودگی زناشویی زوجین در گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل اثر پیش‌آزمون نشان داد پس‌آزمون بخشودگی زناشویی با مقدار F=۸/۲۶۱، در سطح آلفای کوچک‌تر از p<۰/۰۵، تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های موردمطالعه مشاهده شد. همچنین اندازه اثر برابر با ۰/۲۸۷ محاسبه شد. بنابراین نتیجه گرفته شد که زوج درمانی هیجان مدار بر بخشودگی زناشویی زوجین تاثیر دارد. همچنین نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که بخشودگی زناشویی زوجین تفاوت معنی‌داری میان دو گروه آزمایش با گروه کنترل وجود دارد (p<۰/۰۵)؛ به این معنا که هر دو گروه زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در مقایسه با گروه کنترل، بهبودی معنی‌داری بر بخشودگی زناشویی داشته‌اند و با توجه به اینکه میانگین نمرات بخشودگی زناشویی در میان دو گروه زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در مرحله بیشتر از گروه کنترل بوده

جدول ۱- نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی در متغیر بخشودگی زناشویی

گروه	مرحله	مرحله	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
پس‌آزمون بخشودگی زناشویی	زوج درمانی هیجان مدار	زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	-۲/۲۲	۳/۰۰۷	۰/۰۰۱
		گروه کنترل	۹/۷۶	۲/۹۹	۰/۰۰۱
	زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	زوج درمانی هیجان مدار	۲/۲۲	۳/۰۰۷	۰/۰۰۱
		گروه کنترل	۱۱/۹۸	۳/۰۰۸	۰/۰۰۱
	گروه کنترل	زوج درمانی هیجان مدار	-۹/۷۶	۲/۹۹	۰/۰۰۱
		زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	-۱۱/۹۸	۳/۰۰۸	۰/۰۰۱

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

جدول ۲- نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی در متغیر انتظارات زناشویی بین گروه‌های آزمایش و گروه کنترل

گروه	مرحله	مرحله	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
پس‌آزمون انتظارات زناشویی	زوج درمانی هیجان مدار	زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	-۴/۶۸۱	۵/۲۹۱	۱/۰۰۰
		گروه کنترل	۲۹/۲۰۷	۵/۲۶۴	۰/۰۰۱
	زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	زوج درمانی هیجان مدار	۴/۶۸۱	۵/۲۹۱	۱/۰۰۰
		گروه کنترل	۳۳/۸۸۸	۵/۲۹۴	۰/۰۰۱
	گروه کنترل	زوج درمانی هیجان مدار	-۲۹/۲۰۷	۵/۲۶۴	۰/۰۰۱
		زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	-۳۳/۸۸۸	۵/۲۹۴	۰/۰۰۱

جدول ۳- نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی در متغیر همدلی زوجین بین گروه‌های آزمایش و گروه کنترل

گروه	مرحله	مرحله	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
پس‌آزمون همدلی زوجین	زوج درمانی هیجان مدار	زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	۵/۸۵۲	۳/۳۰۵	۰/۲۵۳
		گروه کنترل	۳۹/۱۶۳	۳/۲۸۸	۰/۰۰۱
	زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	زوج درمانی هیجان مدار	-۵/۸۵۲	۳/۳۰۵	۰/۲۵۳
		گروه کنترل	۳۳/۳۱۱	۳/۳۰۷	۰/۰۰۱
	گروه کنترل	زوج درمانی هیجان مدار	-۳۹/۱۶۳	۳/۲۸۸	۰/۰۰۱
		زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی	-۳۳/۳۱۱	۳۰۷۳	۰/۰۰۱

است، می‌توان دریافت که زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی تأثیر مثبتی بر بخشودگی زناشویی زوجین داشته است (p<۰/۰۵). نتایج پژوهش همچنین نشان داد که از بین دو روش زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در بهبود بخشودگی زناشویی، تأثیر زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در مرحله پس‌آزمون بیشتر از زوج درمانی هیجان مدار بود (p<۰/۰۵).

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در رابطه با پس‌آزمون انتظارات زناشویی در مولفه‌های انتظار واقع گرایانه (F=۳۱/۵۹)، انتظار ایده آل (F=۲۸/۱۰) و انتظار بدبینانه (F=۵/۶۰) در سطح آلفای کوچک‌تر از p<۰/۰۱، تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های مورد مطالعه مشاهده شد. همچنین اندازه اثر برای مولفه‌های انتظار واقع گرایانه (۰/۶۱۸)، انتظار ایده آل (۰/۵۹) و انتظار بدبینانه (۰/۲۲۳) محاسبه شد. بنابراین نتیجه گرفته شد که زوج درمانی هیجان مدار بر انتظارات زناشویی زوجین تاثیر دارد. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که انتظارات زناشویی زوجین تفاوت معنی‌داری میان دو گروه آزمایش با گروه کنترل وجود دارد (p<۰/۰۵)؛ به این معنا که هر دو گروه زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در مقایسه با گروه کنترل، بهبودی معنی‌داری بر انتظارات زناشویی داشته‌اند و با توجه به اینکه میانگین نمرات انتظارات زناشویی در میان دو گروه زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در مرحله پس آزمون بیشتر از گروه کنترل بوده است، می‌توان دریافت که زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی تأثیر مثبتی بر انتظارات زناشویی زوجین داشته است (p<۰/۰۵). نتایج پژوهش همچنین نشان داد که از بین دو روش زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در بهبود انتظارات زناشویی زوجین، تفاوت معنی داری وجود نداشت (p<۰/۰۵).

نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس تک متغیری همدلی زوجین در گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل اثر پیش‌آزمون را نشان می‌دهد. بر این اساس پس‌آزمون همدلی زوجین در مولفه‌های همدلی عاطفی هیجانی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

(F=۴۷/۳۴) و همدلی شناختی (F=۶۶/۵۴)، در سطح آلفای کوچک‌تر از p<۰/۰۱، تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های موردمطالعه مشاهده شد. همچنین اندازه اثر همدلی عاطفی هیجانی (۰/۷۰۳) و همدلی شناختی (۰/۷۶۹)، محاسبه شد. بنابراین نتیجه گرفته شد که زوج درمانی هیجان مدار بر همدلی زوجین تاثیر دارد. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که همدلی زوجین تفاوت معنی‌داری میان دو گروه آزمایش با گروه کنترل وجود دارد (p<۰/۰۵)؛ به این معنا که هر دو گروه زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در مقایسه با گروه کنترل، بهبودی معنی‌داری بر همدلی آزمودنی‌ها داشته‌اند و با توجه به اینکه میانگین نمرات همدلی در میان دو گروه زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در مرحله بیشتر از گروه کنترل بوده است، می‌توان دریافت که زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی تأثیر مثبتی بر همدلی زوجین داشته است (p<۰/۰۵). نتایج پژوهش همچنین نشان داد که از بین دو روش زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در بهبود همدلی زوجین، تفاوت معنی داری وجود نداشت (p<۰/۰۵).

بحث

نتایج نشان داد زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی بر بخشودگی زناشویی زوجین تاثیر داشت. این یافته با نتیجه تحقیق اسودی (Asvadi) و همکاران همسو است (۱۸). همچنین نتایج نشان داد زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی بر مولفه‌های انتظارات زناشویی زوجین تاثیر داشت که این یافته با نتیجه تحقیقات اسودی و همکاران همسو است (۱۸). همچنین نتایج نشان داد زوج درمانی هیجان مدار بر مولفه‌های همدلی زوجین تاثیر معنی داری داشت. از طرف دیگر مشخص شد زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی تأثیر مثبتی بر بخشودگی زناشویی زوجین داشته است. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که از بین دو روش زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در بهبود بخشودگی زناشویی، تأثیر زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی در مرحله پس‌آزمون بیشتر از زوج درمانی هیجان مدار بود. پس از فرآیند مداخله، میزان همدلی و انتظارات زناشویی در هر دو گروه آزمایشی به طور معناداری بهبود یافت؛ یعنی بین نمرات پیش آزمون انجام شده قبل از جلسات آموزشی و نمرات پس آزمون انجام شده در آخرین جلسه آموزشی در هر دو گروه تفاوت معناداری وجود داشت. اما اینکه کدام روش زوج درمانی بیشترین تاثیر را داشت، تفاوتی بین روش‌ها وجود نداشت.

درمان هیجان مدار به زوج‌ها کمک می‌کند تا به احساسات اولیه زمینه‌ای و آسیب دیده دسترسی پیدا کرده و آن‌ها را بیان کنند. بیان احساسات زیربنایی آسیب‌پذیر، باعث شکستن چرخه معیوب تعاملات و تعمیق صمیمیت زوجین می‌شود (۱۹). در همین زمینه درایور و گاتمن (Driver & Gottman) نشان دادند که فرایندهای منفی، از قبیل سرزنش و فاصله، تخریب مداوم رابطه را پیش بینی می‌کنند (۲۰). در بیشتر موارد یکی از موارد اولیه‌ای که باعث می‌شود زوج‌ها به سمت درمان پیش بروند طرد شدن و ترس از تنهایی که با این ارتباط عاطفی تهدیدآمیز همراه است. زمانی‌که روند درمان شروع می‌شود زوج‌های تحت درمان در اغلب موارد پریشانی عاطفی قابل توجهی را تجربه می‌کنند. به‌عنوان نمونه عدم اطمینان زوجین در ارتباط موجب برآورده نشدن نیازهای آن‌ها می‌شود. همچنین در رویکرد زوج درمانی هیجان مدار، زوجین از احساسات و نیازهای انکار شده گذشته آگاه می‌شوند. زمانی که یکی از زوجین احساسات و نیازهای آسیب دیده خود را بیان می‌کند، نفر دوم به گونه‌ای متفاوت از شریک زندگی خود ادراک می‌کند. این موضوع به تغییر در نحوه پاسخگویی او به همسرش منجر می‌شود. مثلاً زمانی که مرد دلیل کناره‌گیری خود از زن را عدم کفایت و ترس خود می‌دلند، ممکن است دیدگاه زن نسبت به کناره گیری خود را تغییر دهد. این موضوع باعث می‌شود که زن احساس بی کفایتی و ترس خود

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

را به جای رد کردن درگیر کند. این تصور جدید از زن، او را به سمت پاسخ با حمایت بیشتر از مرد سوق می‌دهد که در نتیجه رابطه جدید سالم‌تری بین آن دو ایجاد می‌شود (۲۱). اما در رویکرد واقعیت درمانی، دوبا (Duba) و همکاران اهمیت اثربخشی واقعیت درمانی را در شناخت نیازهای زوجین نشان دادند. از آنجا که این مداخله بر خواسته‌های افراد و زوجین تأکید کرده و نشان می‌دهد که زوج‌ها از زندگی چه می‌خواهند، قابل توجه است (۲۲). علاوه بر این، با اجرای سیستم (wants, doing, evaluation, and planning) WDEPبه معنی خواست‌ها، انجام دادن یا جهت‌گیری، ارزیابی و برنامه‌ریزی، زوج‌ها متوجه می‌شوند که از زندگی چه می‌خواهند و روابط فعلی خود را درک می‌کنند. از این رو، آن‌ها سعی می‌کنند برنام مدونی برای آینده‌ای موثر و بهینه در زندگی مشترک خود طراحی کنند (۲۳). در همین رابطه میکل و هال (Mickel & Hall) نشان دادند که زوج‌ها برای درک بهتر روابط عاشقانه خود نیاز به تصویر روشنی از دنیای با کیفیت خود دارند که به آن‌ها کمک می‌کند تا نیازهای خود را بهتر بشناسند (۲۴). عدم تطابق بین دنیای کیفیت و دنیای واقعی باعث می‌شود زوجین ناامید شوند و سعی کنند همه چیز را کنترل کنند (۲۵). از واقعیت درمانی مبتنی بر مداخله WDEP که مبتنی بر واقعیت درمانی است برای کمک به زوج‌هایی با مشکلات ارتباطی استفاده کردند و به این نتیجه رسیدند که روش WDEP یک چارچوب مداخله مختصر است که به زوج‌هایی که با مسائل ارتباطی مواجه هستند با کسب بینش، تخلیه هیجانی، خودافشایی و تعیین هدف کمک می‌کند و پیامدهای مثبت را در فرآیند مشاوره ارتقا می‌دهد (۲۵).

در واقع واقعیت درمانی کمک می‌کند تا افراد از خواسته‌های خود آگاه شده و در جهت دهی، ارزیابی و برنامه ریزی برای شناخت چالش‌ها و یافتن راه حل برای آن‌ها شرکت کنند. مطالعه عرب (Arab) و همکاران نشان داد اجرای مداخله واقعیت درمانی نمرات نیازهای صمیمیت زوجین و تمامی خرده مقیاس‌های آن را افزایش داد؛ از آنجایی که مداخله واقعیت‌درمانی به جای بهانه‌تراشی بر پذیرش مسئولیت، ارزش گذاشتن به تفکر و عمل در زندگی متمرکز است، می‌تولند به زوجین کمک کند تا نیازهای صمیمیت خود را شناسایی کرده و ارتباط مؤثرتری با همسر خود برقرار کنند (۲۶).

محدودیت‌ها

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از روش خودگزارش‌دهی پرسش‌نامه‌ها، محدود بودن اجرا در شهر تهران و عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر مانند شرایط اقتصادی، فرهنگی یا مدت زمان ازدواج اشاره کرد. همچنین عدم پیگیری نتایج جهت بررسی تداوم اثربخشی درمان یکی دیگر از محدودیت‌های تحقیق حاضر بود.

پیشنهادات

با توجه به یافته‌های تحقیق توصیه می‌شود که در مراکز آموزش و مشاورهٔ قبل از ازدواج از شیوه‌های زوج درمانی مذکور در جهت بهبود و افزایش مثبت انتظارات زناشویی استفاده گردد. همچنین نتایج این تحقیق قابل ارائه به مسئولان مرکز مشاوره قوه قضاییه و شورای حل اختلاف در جهت تشویق درمانگران برای استفاده از زوج درمانی هیجان مدار و واقعیت درمانی در جهت حل مشکلات و انتظارات غیرواقع بینانه زوجین است. در نهایت پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده و ازدواج از زوج درمانی هیجان مدار و واقعیت درمانی برای کمک به مراجعان خود در رسیدن به اهداف خود در رفتار منطقی و انتظارات واقع بینامه، همدلی و بخشودگی در زمان کوتاه تری استفاده کنند. نتایج این تحقیق می‌تواند در مراکز مشاوره، خدمات روانشناسی، مراکز مشاوره ازدواج و خانواده و همچنین مراکز بهزیستی برای بهبود همدلی و باورهای غیرمنطقی کاربرد داشته باشد.

نتیجه‌گیری

نتایج تاییدکننده تاثیر دو روش زوج درمانی با رویکرد

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

واقعیت درمانی و زوج درمانی هیجان مدار بر همدلی، بخشیدگی و انتظارات زناشویی زوجین می‌باشد. بنابراین توصیه می‌شود محققین و متخصصین جهت بهبود روابط زناشویی از این مداخله‌ها استفاده کنند. همچنین با توجه به تاثیر بیشتر زوج درمانی با رویکرد واقعیت درمانی توصیه می‌شود به این روش بیشتر توجه شود.

ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول و زیر نظر کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی قم و با کد اخلاق IR.IAU.QUM.REC.1403.054 به انجام رسیده است.

مشارکت نویسندگان

نگارش مقاله توسط مینا زرگری‌نژاد و ویراستاری مقاله توسط سوسن علیزاده فرد انجام شده است؛ همچنین عبدالوحید داوودی داده‌ها را تحلیل و تفسیر نموده است.

References

1. Huerta P, Edwards C, Asiimwe R, PettyJohn M, VanBoxel J, Morgan P, et al. Exploratory analysis of pursue-withdraw patterns, attachment, and gender among couples in emotionally focused therapy. Am J Fam Ther. 2023;51(1):57-75.
2. Allan R, Edwards C, Lee N. Cultural adaptations of emotionally focused therapy. J Couple Relat Ther. 2023;22(1):43-63.
3. Wittenborn AK, Liu T, Ridenour TA, Lachmar E M, Mitchell EA, Seedall RB. Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. J Mar Fam Ther. 2019;45(3):395-409.
4. Ebadi Z, Pasha R, Hafezi F, Eftekhar Z. Effectiveness of reality therapy based on choice theory on marital intimacy and satisfaction. J Midwifery Reprod Health. 2020;8(2):2230-2239.
5. Glasser W. Reality therapy: A new approach to psychiatry. Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2002). Family therapy: An overview. Canada: Thomson Learning. 2019.
6. Hammond S. The story of the Glasser quality school and how it was installed at Saint Patrick's Catholic School in Norfolk, Virginia. Int J Choice Theory Reality Ther. 2022;41(2):75-81.
7. Farhadi A, Salehin S, Aghayan S, Keramat A, Talebi S. The effectiveness of reality therapy based on choice theory on marital intimacy and sexual satisfaction of newly married women. Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care. 2020;28(2):83-92.
8. Moridi H, Kajbaf MB, Mahmoodi A. Study the Effectiveness of Glaser's Reality Therapy on Couples' Marital Satisfaction, Life Satisfaction, and Communication Skills. Armaghane Danesh. 2019;24(5):1013-1027.
9. Roberts K, Jaurequi ME, Kimmes JG, Selice L. Trait mindfulness and relationship satisfaction: The role of forgiveness among couples. J Mar Fam Ther. 2021;47(1):196-207.
10. Ali PA, McGarry J, Maqsood A. Spousal role expectations and marital conflict: perspectives of men and women. J Interpers Violence. 2022;37(9-10):NP7082-NP7108.
11. Bilgen AC, Kapıkıran Ş. Marital Role Expectations and Power-Sharing between Married Individuals Who Are in the Transition to Parenthood and Who Do Not Have a Child. Fam J. 2023:10664807231173688.
12. Manning WD, Smock PJ, Fettro MN. Cohabitation and marital expectations among single millennials in the US. Populat Res Policy Rev. 2019;38(3):327-346.
13. Gazder T, Stanton SC. Longitudinal associations between mindfulness and change in attachment orientations in couples: The role of relationship preoccupation and empathy. J Soc Pers Relat. 2023;40(5):1398-1421.
14. Shuper Engelhard E. Embodying the couple relationship: kinesthetic empathy and somatic mirroring in couple's therapy. J Couple Relat Ther. 2019;18(2):126-147.
15. Rye MS, Loiacono DM, Folk CD, Olszewski BT, Heim TA, Madia BP. Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. Current Psychology: Dev Learn Pers. 2001;20:260-277.
16. Jones GD, Nelson ES. Expectations for marriage among college students from intact and non-intact homes. J Divorce Remarriage.1996;26(1):171-89.
17. Jolliffe D, Farrington DP. Examining the rela¬tionship between low empathy and bullying. Aggress Behav. 2006;32:540-550.
18. Asvadi M, Bakhshipoor A, Razavi Tabadeghan BZ. Comparing the effectiveness of emotionally focused couple therapy and cognitivebehavioral couple therapy on forgiveness and marital intimacy of

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]

women affected by infidelity in Mashhad. Journal of Community Health Research. 2022;11(4):277-286.
19. Johnson L, Owens K. Effectiveness of choice theory connections: A cross-sectional and comparative analysis of California female inmates. Int J Offend Ther Comparat Criminol. 2015;59(7):757-771.
20. Driver JL, Gottman JM. Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. Fam Process. 2004;43(3):301-314.
21. Goldenberg I, Goldenberg H. Family Therapy, 5 the ed. 2004.
22. Duba D, Jill D, Graham MA, Britzman M, Minatrea N. Introducing the "Basic Needs Genogram" in reality therapy-based marriage and family counseling. Int J Real Ther. 2009;28(2):1–15.
23. Robey PA, Wubbolding RE, Carlson J. (Eds.). Contemporary issues in couples counseling: A choice theory and reality therapy approach. Routledge. 2012.
24. Mickel E, Hall C. Choosing to love: Basic needs and significant relationships. Int J Real Ther. 2009;28(2):24–27.
25. Fitzgerald AL. Reality therapy for marital and family systems counseling. Counseling & Wellness: A Professional Counseling Journal. 2011;2(2):88–101.
26. Arab A, Khodabakhshi-Koolaee A. The Magic of WDEP in Reality Therapy. Eur J Psychol Open. 2023.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.47176/rjms.32.30]