

اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین The effectiveness of counseling with an emphasis on Choice Theory in reducing emotional divorce in couples

Mansour Sodani
Shahid Chamran University of Ahvaz
Soheila Karimi
Counseling and Guidance
Khadijeh Shirali Nia
Shahid Chamran University of Ahvaz

منصور سودانی*
دانشگاه شهید چمران اهواز
سهیلا کریمی
مشاوره و راهنمایی
خدیدجه شیرالی نیا
دانشگاه شهید چمران اهواز

چکیده: یکی از مهمترین آسیب‌های خانوادگی طلاق است؛ اما آمار رسمی طلاق به‌طور کامل نشان‌دهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست؛ زیرا در کنار آن، آمار بزرگ‌تری به طلاق‌های عاطفی اختصاص دارد. طلاق عاطفی نوعی ناپهنجاری در نظام خانواده است که اگرچه به جدایی زوجین منجر نمی‌شود و بنا به دلایلی زن و شوهر همچنان در کنار هم زندگی می‌کنند، اما زندگی زناشویی آنها فاقد عشق، مصاحبت و دوستی است. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز بود که از بین آنها ۳ زوج به‌عنوان نمونه انتخاب شد. در پژوهش حاضر از طرح آزمایشی تک‌موردی از نوع خط پایه چندگانه استفاده شد. برنامه درمانی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب طی ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت زوجی اجرا شد و پس از خاتمه درمان نیز پیگیری با فاصله یک ماهه صورت گرفت. شرکت‌کنندگان در مراحل پایه، درمان و پیگیری به مقیاس طلاق عاطفی (EDS) پاسخ دادند. نتایج پژوهش نشان داد که مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب موجب کاهش طلاق عاطفی زوجین می‌شود. بر این اساس، رویکرد درمانی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی از کارایی لازم برخوردار است و زوج‌درمانگران می‌توانند از این مدل در کار با زوجین به‌منظور افزایش صمیمیت عاطفی زوجین استفاده کنند.
واژه‌های کلیدی: نظریه انتخاب، طلاق عاطفی، زوج‌درمانی

Abstract: Divorce is an undoubtedly damage to the family. Yet, official statistics show that Emotional divorce is now considered a more serious problem. Emotional divorce is a kind of abnormality in the family system through which the relationships does not end in divorce but couples continue their common life for some reason while their marital life may lack love, companionship, and friendship. The aim of the present study was to investigate the effectiveness of counseling with an emphasis on Choice Theory in reducing emotional divorce among couples. The statistical population included couples referring to counseling centers in Ahvaz from which three couples were selected. Multiple baseline experimental single case was used as the method of the study. A counseling program based on Choice Theory was conducted for eight 90-minutes weekly sessions in the form of the couple therapy treatment. After the intervention, a follow-up was performed with a monthly interval. The participants at baseline, treatment and follow-up responded to Emotional Divorce Scale (EDS). Results showed that the counseling program could reduce the couples' scores on the scale which may, in turn, imply a reduction in their emotional divorce. Couples therapists are recommended use this model to improve the couples' emotional intimacy.

Keywords: Choice Theory, emotional divorce, couples therapy

مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت، ابتدایی‌ترین و از لحاظ گستردگی جهان‌شمول‌ترین نهاد اجتماعی است. خانواده واحدی با ابعاد گوناگون است که به دلیل اهمیت و جایگاه ویژه‌اش از دیرباز مورد توجه اندیشمندان اجتماعی بوده است. واکنش متقابل خانواده، چگونگی کیفیت زندگی آن و تأثیر آن بر اجزا و نهادهای دیگر جامعه، اندیشمندان را بر آن داشته است که با رویکردهای مختلف به مطالعه این واحد اجتماعی بپردازند (خدایاری‌فرد، شهبایی و اکبری زردخانه، ۲۰۰۶).

یکی از مشکلات شایع موجود در خانواده‌های امروزی که مورد توجه زوج درمانگران واقع شده، تعارض‌های زناشویی است. اشتغالات ذهنی بالا و منابع بیرونی استرس‌زا، به شدت زوجین را تحت فشار قرار داده و در طی زمان هر دو با توجه به اهداف ویژه خود، احتمالاً از یکدیگر دور می‌شوند؛ این دوری منجر به افزایش فاصله‌های عاطفی و جسمانی بین آن دو می‌شود (نوابی نژاد، ۱۳۹۱). اگرچه تعارض و اختلاف در زندگی زناشویی طبیعی است، در عین حال در صورت تشدید شدن می‌تواند اثر بسیار بدی بر سلامت روانی اعضای خانواده داشته باشد. کودکان خانواده‌هایی که دچار تعارض و طلاق هستند، در معرض خطر انواع مشکلات رفتاری و عاطفی هستند و علائمی همچون رفتار عنادورزی، پرخاشگری و علائم افسردگی از خود نشان می‌دهند. این عوامل و عوامل دیگری چون وجود فرزندان، نیاز مادی، نگرش منفی به طلاق، نداشتن پشتوانه مادی و روانی، مخالفت خانواده‌ها، ترس از دست دادن موقعیت خانوادگی و اجتماعی، ترس از تنهایی، ترس از مخدوش شدن حیثیت اجتماعی، شخصیت وسواسی، نداشتن قدرت تصمیم‌گیری، ترس از آینده مبهم، ترس از طرد شدن توسط اطرافیان و یا حتی عادت نمودن به زندگی مشترک، باعث می‌شود زوجین بدون داشتن ارتباط عاطفی و جنسی به زندگی زناشویی خود ادامه دهند و طلاق عاطفی را تجربه کنند ولی حرفی از طلاق به میان نیاورند (ستوده و بهاری، ۱۳۸۶). بوهانن^۱ طلاق عاطفی را اولین مرحله در فرایند طلاق و بیانگر رابطه زناشویی رو به زوالی می‌داند که احساس بیگانگی جایگزین آن می‌شود و زن و شوهر اگرچه ممکن است باهم

بودن را مانند یک گروه اجتماعی ادامه دهند اما جاذبه و اعتماد آنها نسبت به یکدیگر از بین رفته است در این شرایط زوجین به جای حمایت از یکدیگر در جهت آزار، ناکامی و تنزل عزت‌نفس یکدیگر عمل می‌کنند و هر یک دنبال یافتن دلیل برای اثبات عیب و کوتاهی و طرد یکدیگر هستند. طلاق عاطفی به‌عنوان انتخابی نفرت‌انگیز بین تسلیم و نفرت از خود و تسلط بر خود تجربه می‌شود و زن و شوهر، به دلیل احساس غمگینی و ناامیدی دیگری را آزار می‌دهد (اولسن و دفراين^۲، ۲۰۰۶؛ لاور و لاور^۳، ۲۰۰۷؛ به نقل از ابراهیمی و بنی فاطمه، ۱۳۹۱). در واقع عدم تنظیم هیجانات منفی در روابط بین همسران، ممکن است باعث شود که افراد چنان سطح بالایی از برانگیختگی هیجانی منفی و آزاردهنده‌ای را تجربه کنند که برای رهایی از این تجربه دردناک رفتارهای مشکل‌آفرینی مانند کناره‌گیری یا خشونت کلامی یا جسمی را انجام دهند. فراوانی بروز هیجاناتی مانند اضطراب، ناراحتی و عصبانیت می‌تواند رضایت زوجین را کم کرده و موجب افزایش بروز تعارض شود. از طرفی بعضی افراد هیجانات را آشفته‌ساز تعبیر کرده و پرخاشگرایانه یا اجتنابی پاسخ می‌دهند (فروزی و ایورسون^۴، ۲۰۰۷؛ گاتمن و درایور^۵، ۲۰۰۴؛ گاتمن، ۲۰۰۸؛ به نقل از خجسته مهر، پارسى و شیرالی‌نیا، ۱۳۹۴).

امروزه مشاوره زناشویی به یکی از حوزه‌های مطرح در مشاوره تبدیل شده است و با وجود اینکه دنیای زوجین منحصربه‌فرد، دارای قواعد، زبان و رسوم خاص خود است، اما رویکردهایی که برای کار با زوجین شکل گرفته باشد محدود است. اکثر رویکردهای استفاده‌شده در مشاوره زناشویی و زوج‌درمانی در اصل از درمان‌های فردی و خانواده‌درمانی سرچشمه گرفته و برای کار با زوجین تعدیل شده‌اند (یانگ و لانگ، ۲۰۰۷؛ به نقل از خجسته مهر، احمدی، سودانی و شیرالی‌نیا، ۱۳۹۴). یکی از نظریه‌هایی که بر روابط زوجین تأکید ویژه‌ای دارد و در ایران با استقبال زیادی روبه‌رو شده است، نظریه واقعیت‌درمانی گلاسر است. گلاسر در اواخر دهه ۵۰ و اوایل دهه ۶۰ میلادی واقعیت‌درمانی را به‌عنوان روشی نوین برای کمک به مراجعان پیشنهاد کرد تا بتوانند رفتارهایی را که مانع رسیدن آنان به خواسته‌هایشان است بشناسند. اساس این رویکرد، خودسنجی یا ارزیابی شخصی است که

1. Bohannan, P.

2. Olson, D. H., & Defrain, J.

3. Laur, H., & Laur, C.

4. Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M.

5. Gottman, J., & Driver, J. L.

باید از کاربرد هفت عادت مخرب (عیب‌جویی، سرزنش، شکوه و گلايه، نق و غرغر، تهدید، تنبیه و دادن باج یا حق حساب برای تحت کنترل درآوردن دیگری) اجتناب کنیم زیرا می‌دانیم که این عادات ما را بیشتر از هم دور می‌کند و بر مشکلات ما می‌افزاید. سپس به منظور حل اختلاف‌هایمان یکی یا چند تا از عادات مهرورزی را به کار می‌بریم. تنها راه حل مشکلات زناشویی، گفتگو با زبانی مهرورزانه یا زبان نظریه انتخاب است. در گفتگویی که بر اساس نظریه انتخاب باشد هر یک از طرفین می‌تواند پیشنهاد کند که به نظر او چه کاری به حل مشکلات کمک می‌کند. به چنین گفتگویی، گفتگوی بدون باخت می‌گویند و هر دو طرف برنده محسوب می‌شوند و هیچ‌یک از طرفین قصد ندارد بر دیگری فشار آورد تا بیش از سهم منصفانه‌اش، به خود اختصاص دهد (گلاسر و گلاسر، ۱۳۸۹/۲۰۰۰).

در پژوهشی که غفاری، قنبری هاشم‌آبادی و آقامحمدیان (۱۳۸۷) درباره اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب انجام دادند، نتایج حاکی از تأثیر معنادار مدل مذکور بر افزایش رضایت زناشویی بود. همچنین اکبری و دیناروند (۲۰۱۴) در پژوهش خود اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش واکنش‌های عاطفی منفی زوجین دارای تعارض را مورد تایید قرار دادند. نتایج پژوهش یحیایی و همکاران (۲۰۱۵) درباره اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب نشان داد که این روش مداخله باعث بهبود معنادار همه ابعاد کارکرد خانواده شامل حل مشکل، ارتباط، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و کارایی خانواده شده است. آقاییوسفی و همکاران (۱۳۹۵) نیز در پژوهش خود نشان دادند که واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب به گونه‌ای کارآمد تعارض زناشویی زنان را کاهش می‌دهد.

با توجه به اهمیت طلاق عاطفی در روابط زوجین و نظر به اینکه مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب دارای مزیت‌های مختلفی است و نیز با در نظر گرفتن این مطلب که پژوهشی در راستای اثربخشی مدل مذکور بر طلاق عاطفی زوجین در جامعه ما انجام نشده است، پژوهش حاضر ضمن معرفی مدل مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب درصدد پاسخگویی به این پرسش اساسی است که آیا مدل مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب موجب کاهش طلاق عاطفی زوجین می‌شود؟

می‌توان آن را در بیش‌تر روابط انسانی از جمله روابط والدین و فرزندان، زن و شوهر، کارفرما و کارمند و مراجع و درمانگر و نیز رابطه هر فرد با خودش به کار گرفت. گلاسر بر این باور است که علت اصلی غمگینی، وجود ارتباطات نارضایت‌بخش و یا عدم ارتباط است. به دلیل نقص و ناکامی در برآوردن نیازها، افراد رفتارهای غیرانطباقی را انتخاب می‌کنند. واقعیت‌درمانی می‌تواند به فرد کمک کند تا کنترل زندگی خود را به دست گیرد و به هیجان‌ها اجازه ندهد که او را مدیریت کنند. این توانایی کنترل کلید آزادی انسان است (صاحبی^۱، ۲۰۱۴؛ هوات^۲، ۲۰۰۱؛ به نقل از آقاخانی، فتحی آشتیانی، علی اکبری و ایمانی‌فر، ۱۳۹۵).

گلاسر (۲۰۰۰) تعارض زناشویی را ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرحواره‌های رفتاری و رفتارهای غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج می‌داند. تعارض در خانواده، نشانگر آن است که دنیای کیفی اعضای آن با یکدیگر ناهماهنگ است و حداقل یکی از اعضای خانواده تلاش دارد که اعضای دیگر خانواده با دنیای کیفی او هماهنگ شوند. بر اساس نظریه انتخاب تنها کسی که می‌تواند بر ما کنترل داشته باشد، خودمان هستیم. اگر ارتباط زناشویی ناموفقی داریم باید دقت کنیم و ببینیم چه می‌توانیم انجام دهیم که ارتباط ما را بهبود بخشد و نه این‌که سعی کنیم دیگران را تغییر دهیم. تقریباً در تمام مواردی که دست از کنترل‌گری برمی‌داریم، همسرمان نیز تغییر می‌کند. اگر افراد متأهل درک کنند که تحت تأثیر پنج نیاز اساسی خود هستند و نظریه انتخاب را در زندگی مشترک خود به کار گیرند و از ابتدای زندگی مشترکشان برای ارضا این نیازها تلاش کنند، در بهبود روابط زناشویی آنها پیشرفت چشمگیری ایجاد خواهد شد؛ اما نظریه انتخاب چیزی ورای رهایی از کنترل‌گری است. طبق نظریه انتخاب، برای بهبود روابط زناشویی، باید برای همسرمان تا جایی که امکان دارد تأمین نیازهایش را امکان‌پذیر سازیم. برای نیل به این هدف باید هفت عادت مهرورزی (گوش سپردن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش و گفتگوی همیشگی بر سر اختلافات) را جایگزین رفتارهایمان سازیم. قدرت نظریه انتخاب در این است که به ما کمک می‌کند تا یک زندگی مشترک شاد و طولانی مدت خلق کنیم. پیش از هر اقدامی

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر، آزمایشی از نوع طرح تک آزمودنی، با خط پایه چندگانه^۱ بود. در این پژوهش شرایط آزمایشی به‌دقت کنترل و متغیر مستقل نیز به‌طور منظم در مورد شرکت‌کنندگان اعمال شد. این طرح پژوهشی که از روایی درونی^۲ بالایی برخوردار است (انگل و پاپا،^۳ ۲۰۰۸؛ به نقل از خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۴)، امکان مقایسه تغییرات در میزان بهبودی علائم را در طول درمان در آزمودنی و بین آزمودنی‌های دیگر نسبت به خط پایه فراهم می‌کند. در این پژوهش طبق طرح‌های آزمایشی تک آزمودنی، گروه کنترل وجود ندارد و خط پایه هر شرکت‌کننده در حکم گروه کنترل آن است (مورگان و مورگان، ۲۰۰۹). جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زوجینی بود که با در نظر گرفتن معیارهای ورود و خروج به دلیل وجود مشکلات زناشویی، در فصل پاییز سال ۱۳۹۵ به مراکز مشاوره شهر اهواز مراجعه کرده بودند. از بین آنها سه زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند-داوطلب به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: دامنه سنی ۴۵-۲۰، حداقل یک سال زندگی مشترک، حداقل تحصیلات دیپلم، داشتن گویش فارسی روان، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی و ملاک‌های حذف عبارت بودند از: شرکت هم‌زمان در برنامه درمانی دیگر، در آستانه طلاق قرار داشتن، اختلال شخصیت، اختلال‌های روانی بر اساس مصاحبه بالینی، استفاده از هر نوع داروی روان‌پزشکی و روان‌گردان.

جدول ۱

محتوای جلسات مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب

جلسه	محتوا
اول	معرفی زوجین، آشنایی با روال کار آموزشی، بیان اهداف تشکیل جلسات، بیان مفهوم طلاق عاطفی، اصول و مفاهیم نظریه انتخاب و پیشینه آن
دوم	بیان پنج نیاز اساسی و اهمیت تفاوت شدت نیازها در نیمرخ نیازها، تمرین ترسیم نیمرخ نیازها
سوم	بیان و تمرین تکنیک دایره حل به‌عنوان شیوه استفاده از نظریه انتخاب در هنگام بروز تعارض
چهارم	آموزش به زوج در رابطه با مفهوم رفتار کلی و شرح مؤلفه‌های آن
پنجم	توضیح و تمرین اصول روانشناسی کنترل بیرونی در قالب رفتارهای خصلت کنترل‌گری به‌عنوان عامل مخرب روابط صمیمانه در مقابل رویکرد انتخاب

به‌منظور کنترل متغیرهای ناخواسته و مداخله‌گر احتمالی، از نظر ترتیب ورود، زوجها به‌طور تصادفی با فاصله یک جلسه وارد درمان شدند؛ به این نحو که زوج اول پس از دومین جلسه سنجش در مرحله خط پایه، در جلسه اول درمان شرکت کرد و برای زوج دوم و سوم خط پایه ادامه یافت. مصادف با دومین جلسه حضور زوج اول، زوج دوم در جلسه اول درمان حضور یافت و برای زوج سوم خط پایه ادامه یافت. در نهایت مصادف با سومین جلسه زوج اول و دومین جلسه حضور زوج دوم در جلسات درمان، زوج سوم در اولین جلسه درمان شرکت کرد و برای هر زوج ۸ جلسه درمانی برگزار شد. ابزار سنجش در مرحله خط پایه و نیز در پایان جلسات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ و تکمیل شد. همچنین پس از اتمام جلسات درمان، پیگیری بافاصله یک ماه صورت گرفت. دامنه سنی شرکت‌کنندگان در این پژوهش بین ۲۶ تا ۴۲ سال بود. مدت زمان ازدواج زوج اول ۴ سال، زوج دوم ۲ سال و زوج سوم ۱۵ سال بود. از نظر تعداد فرزندان زوج اول ۱ فرزند، زوج دوم بدون فرزند و زوج سوم دارای ۲ فرزند بود جلسات گروه را متخصصان و استادان خانواده‌درمانی دانشگاه علامه طباطبایی بر طبق یک برنامه از پیش تعیین‌شده و با استفاده از مبانی نظری و درمانی نظریه انتخاب (گلاسر، ۲۰۰۰) تنظیم کرده بودند. این درمان در مورد زوجین شرکت‌کننده در پژوهش در ۸ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. محتوای جلسات درمانی در جدول ۱ ارائه شده است.

1. multiple base line
2. internal validity
3. Engel, R. J., & Papa, R. K.

ادامه جدول ۱

ششم	توضیح جهان کیفی به عنوان یکی از مفاهیم اساسی در نظریه انتخاب و ارتباط مستقیم آن با تبعیت از مهم‌ترین اصل نظریه انتخاب
هفتم	توضیح مفهوم تعارض و شیوه به‌کارگیری خلاقیت و ده اصل بدیهی نظریه انتخاب
هشتم	دریافت بازخورد، مرور کلی بر تمام جلسات، نظرخواهی از زوجین در مورد برنامه‌های دوره، یادآوری

می‌دهد که نمره‌های طلاق عاطفی هر سه زوج در پایان درمان کاهش یافته است. به این صورت که در زوج اول به‌مرور طی جلسات درمان میزان نمره طلاق عاطفی کاهش یافته و در حالت کلی میانگین خط پایه زوج از ۱۶/۵ با پایان درمان به ۱۱/۱ افزایش یافته است ولی پس از پیگیری یک‌ماهه به صفر رسیده است که به‌طورکلی بیانگر بهبود میزان طلاق عاطفی زوج است. در زوج دوم نیز کاهش در نمرات طلاق عاطفی آنها دیده می‌شود و میانگین خط پایه زوج از ۱۹/۵ با پایان درمان به ۱۴ کاهش یافته است و در مرحله پیگیری همچنان کاهش ادامه داشته و به ۳ رسیده است. در زوج سوم با شروع درمان کاهش قابل توجهی در نمره طلاق عاطفی زوج دیده نشد، ولی در ادامه درمان کاهش نمره طلاق عاطفی مشاهده می‌شود و میانگین مرحله خط پایه از ۲۳ با پایان درمان به ۱۴ کاهش یافته است و پس از پیگیری به ۱ رسیده است که این کاهش از نظر درمانی کاملاً مطلوب است. همچنین میزان شاخص تغییر پایا در زوج اول، دوم و سوم در پایان درمان به ترتیب ۲/۱۹، ۲/۲۳ و ۳/۶۵ به دست آمد که با توجه به سطح معناداری ($p < 0/05$) نمره هر سه زوج در میزان طلاق عاطفی به بالاتر از $Z = 1/96$ رسیده است. پس از مرحله پیگیری یک‌ماهه نیز میزان شاخص تغییر پایا در زوج اول، دوم و سوم به ترتیب ۶/۶۹، ۶/۶۹ و ۸/۹۲ به دست آمده است؛ بنابراین می‌توان گفت که تغییرات هر سه زوج در متغیر طلاق عاطفی از نظر آماری مطلوب و نتیجه تأثیر بالای درمانی است.

علاوه بر این همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود زوج اول، دوم و سوم در پایان درمان به ترتیب دارای درصد بهبودی ۳۲، ۲۸ و ۳۹ (با درصد بهبودی کلی ۳۳) هستند و یک ماه پس از پایان درمان در مرحله پیگیری درصد بهبودی زوج اول، دوم و سوم به ترتیب ۱۰۰، ۸۴ و ۹۵ (با درصد بهبودی کلی ۹۳) به دست آمده است؛ که در هر سه زوج این

ابزار سنجش

مقیاس طلاق عاطفی (EDS). مقیاس طلاق عاطفی^۱

که توسط گاتمن (۱۹۹۵) تدوین شده است، برای نخستین بار در ایران توسط جزایری (۱۳۸۷) ترجمه شد و مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف باشد که ۲۴ سؤال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب داد. پاسخ بله امتیاز ۱ و پاسخ خیر ۰ می‌گیرد. پس از جمع عبارات با یکدیگر، حداقل و حداکثر نمره فرد در کل مقیاس به ترتیب ۰ و ۲۴ است؛ بدین‌صورت که در نمره بین ۰ تا ۸ احتمال جدایی در زندگی ضعیف است. در نمره بین ۸ تا ۱۶ احتمال جدایی متوسط و در نمره بالاتر از ۱۶ احتمال جدایی بالا است؛ بنابراین نمرات بالا در این مقیاس نشان می‌دهد که احتمال طلاق عاطفی بیشتر است (گاتمن، ۱۳۸۷/۱۹۹۵). در پژوهش مامی و عسگری (۱۳۹۳) آلفای کرونباخ برای پایایی^۲ پرسشنامه ۰/۸۳ گزارش شده است. همچنین درستی‌آزمایی محتوایی و صوری توسط پنج تن از اساتید مجرب این حوزه ارزیابی و مورد تأیید قرار گرفت. به این صورت که ابتدا یک فرم ۶۳ جمله‌ای از آزمون سنجش طلاق عاطفی ساخته شد که دارای ۵ گزینه در مقیاس طیف لیکرت بود. این آزمون در اختیار اساتید مربوطه قرار گرفت و از آنان خواسته شد تا به هر سؤال بر اساس اینکه آن سؤال تا چه اندازه ارزیابی‌کننده طلاق عاطفی است، نمرات ۱ تا ۵ بدهند. بدین‌صورت روایی صوری و محتوایی آزمون سنجیده شد (پورحسین و بیدست، ۱۳۹۳).

یافته‌ها

جدول ۲ نمره‌های سه زوج در پرسشنامه طلاق عاطفی را برحسب مراحل مختلف درمان نشان می‌دهد. جدول ۲ نشان

1. Emotional Divorce Scale (EDS)
2. reliability

درصد بیانگر اثرات درمانی مطلوب و بهبودی است. هر سه زوج پس از پیگیری تقریباً به درمان کامل و مطلوب رسیده‌اند. بنابراین بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان به پرسش پژوهش چنین پاسخ داد که نمره‌های طلاق عاطفی در هر سه زوج تا پایان درمان کاهش قابل‌ملاحظه‌ای داشته است. این کاهش در مرحله پیگیری نیز ادامه داشته است. همچنین

درصد بهبودی کلی بر اساس طبقه‌بندی بلانچارد (به نقل از حمید پور، ۱۳۸۸) در مرحله درمان (۳۳) در طبقه بهبودی اندک و پیگیری (۹۳) در طبقه موفقیت درمان قرار می‌گیرند. در این صورت می‌توان نتیجه گرفت که مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب موجب کاهش طلاق عاطفی زوجین می‌شود.

جدول ۲

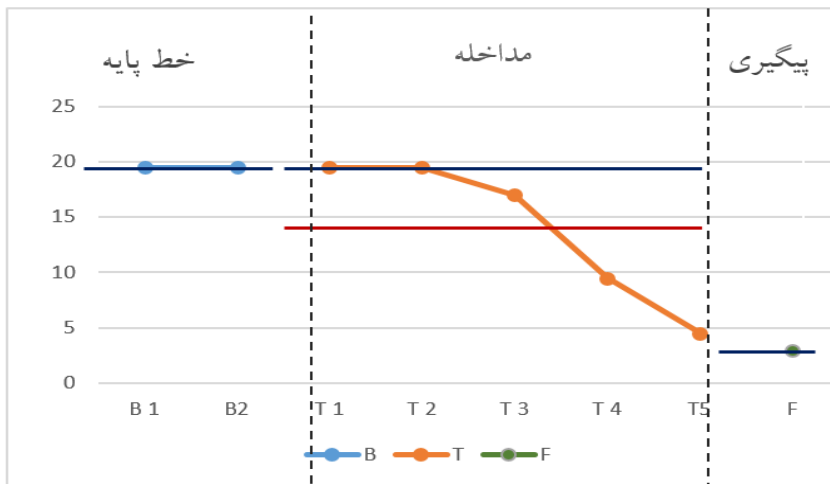
روند تغییر مراحل درمان سه زوج در پرسشنامه طلاق عاطفی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب

مراحل درمان	زوج اول	زوج دوم	زوج سوم
خط پایه اول	۱۶/۵	۱۹/۵	۲۲/۵
خط پایه دوم	—	۱۹/۵	۲۳
خط پایه سوم	—	—	۲۲/۵
میانگین مراحل خط پایه	۱۶/۵	۱۹/۵	۲۳
جلسه اول درمان	۱۶/۵	۱۹/۵	۲۲/۵
جلسه دوم درمان	۱۶/۵	۱۹/۵	۲۲/۵
جلسه سوم درمان	۱۶/۵	۱۷	۲۰/۵
جلسه ششم درمان	۶	۹/۵	۳
جلسه هشتم درمان	۰	۴/۵	۱/۵
میانگین جلسات درمان	۱۱/۱	۱۴	۱۴
شاخص تغییر پایا (درمان)	۲/۱۹	۲/۲۳	۳/۶۵
درصد بهبودی پس از درمان	۳۲	۲۸	۳۹
درصد بهبودی کلی پس از درمان		۳۳	
پیگیری			
پیگیری یک‌ماهه	۰	۳	۱
شاخص تغییر پایا (درمان)	۶/۶۹	۶/۶۹	۸/۹۲
درصد بهبودی پس از درمان	۱۰۰	۸۴	۹۵
درصد بهبودی کلی پس از درمان		۹۳	

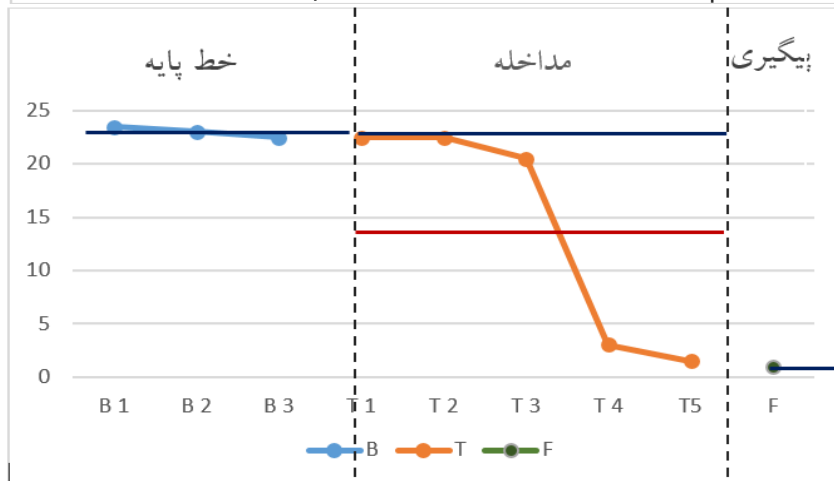
نمودار ۱، روند تغییر نمره طلاق عاطفی را به‌صورت دیداری در مراحل مختلف خط پایه، مداخله و پیگیری نشان می‌دهد که بیانگر موفقیت‌آمیز بودن درمان است.



زوج اول



زوج دوم



زوج سوم

میانگین و سطح تغییرات
خط پیش‌بین سطح تغییرات

نمودار ۱. روند تغییر نمره طلاق عاطفی در مراحل مختلف خط پایه، مداخله و پایگیری

بحث

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب بر کاهش طلاق عاطفی زوجین انجام شد. یافته‌ها نشان داد که مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب باعث بهبود طلاق عاطفی در زوج‌های شرکت‌کننده شده است. میانگین طلاق عاطفی پس از اتمام مراحل درمان برای همه زوجها نسبت به مرحله خط پایه کاهش پیدا کرده است. بر اساس این نتایج، زوجها در پایان مراحل درمان در مجموع ۳۳٪ بهبود در میزان طلاق عاطفی نشان دادند و بهبود در این متغیر تا پایان مراحل پیگیری (۹۳) نیز استمرار داشت. نمودار این متغیر هم روند نزولی داشته بدین معنی که طلاق عاطفی کاهش یافته و نشان می‌دهد با شروع جلسات و ادامه آنها، تغییرات بیشتر از قبل است و بهبودی زوجها استمرار دارد. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهشی همسو و هماهنگ بود (غفاری و همکاران، ۱۳۸۷؛ اکبری و دیناروند، ۲۰۱۴؛ یحیایی و همکاران، ۲۰۱۵). این یافته را می‌توان با توجه به ماهیت و کانون مداخلاتی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب تبیین کرد. از دیدگاه مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب، انسان‌ها به دو شیوه از یکدیگر جدا می‌شوند و فاصله می‌گیرند: مقاومت یا کناره‌گیری. به بیانی دیگر جنگ یا گریز که سرآغاز پایان یافتن هر نوع رابطه‌ای است. یکی از مداخلاتی که در این رویکرد بر آن تأکید می‌شود این است که از زوجین خواسته می‌شود که قبل از آنکه حرفی به زبان بیاورند یا دست به کاری بزنند از خود بپرسند که "اگر الان این حرف را بزنم یا این کار را انجام بدهم به هم نزدیکتر می‌شویم یا دورتر؟" با طرح این پرسش برای خود، زوجین برای کنترل کردن دیگری به سرزنش، انتقاد، شکایت و تحقیر متوسل نمی‌شوند (گلاسر، ۱۳۹۲/۱۹۹۹). از طرفی در این روش وقتی مشکلات زوجین مشخص شد، به زن و شوهر آموزش داده می‌شود که وارد دایره حل اختلاف شوند و در مورد چیزهایی که حاضرند به دیگری بدهند و نه چیزهایی که از دیگری بگیرند، گفتگو کنند این روش می‌تواند جلوی دور شدن از یکدیگر را که در زندگی آنها جریان داشته بگیرند. دایره حل اختلاف صرف‌نظر از این که زن و شوهر چقدر نسبت به یکدیگر کینه دارند، می‌تواند همچنان مؤثر باشد (گلاسر، ۱۳۹۲/۱۹۹۹). همچنین مشاور با ایجاد جو حمایتی و حاکی از اعتماد و با آموزش مفاهیم پایه‌ای نظریه انتخاب، زوجین را متقاعد می‌کند که اگر بخواهند رابطه

رضایت‌بخشی داشته باشند بایستی به نیازهای یکدیگر حساسیت نشان داده و سعی در درک دنیای کیفی یکدیگر داشته باشند و در جلسه درمان برای انجام چنین رفتارهایی با یکدیگر به توافق برسند. از طرفی از زوجین خواسته می‌شود به کیفیت مدت زمانی که با یکدیگر سپری می‌کنند توجه داشته باشند و فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که نیازهای هر دوی آنها را برآورده کند و از انجام رفتارهای آزارسان مانند سرزنش و بحث افراطی خودداری کنند. اختصاص دادن چنین وقتی کیفیت رابطه بین آنها را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود زوجین ادراک مثبت‌تر و خوشایندتری نسبت به خود، یکدیگر و رابطه زناشویی‌شان داشته باشند (رابی، ووبولدینگ و کارلسون، ۲۰۱۲).

از دیدگاه گلاسر تخریب ازدواج نتیجه یک روان‌شناسی کنترل بیرونی در روابط زناشویی است. وقتی این نوع روان‌شناسی بر روابط زن و شوهر حاکم شود، مفیدترین چیزی که شانس بهبودی و پیشرفت زندگی زناشویی را برای آنان میسر می‌کند، به‌کارگیری روان‌شناسی کنترل درونی، ارضای نیازها بر اساس نظریه انتخاب و پذیرش مسئولیت در ازدواج است (گلاسر و گلاسر، ۱۳۹۵/۲۰۰۷). در واقع در این شیوه درمان روبرو شدن با واقعیت‌های رابطه، شناخت نیازهای اساسی یکدیگر و کنترل درونی با تمرکز بر اینجا و اکنون و قبول مسئولیت مورد تأکید قرار می‌گیرد. با توجه به این موارد، در این پژوهش تلاش شده به زوجین آموزش داده شود که تنها کسی که بر رفتار او کنترل دارد خودش است و برای حل مشکلات زناشویی بایستی از تمرکز خود بر کنترل رفتار همسر دست بردارند و بر رفتارهای خود تمرکز کنند و ببینند چه می‌توانند انجام دهند تا ارتباطشان را بهتر کرده و صمیمیت بین خود را افزایش دهند. لذا با بررسی مؤلفه‌های مورد تأکید نظریه انتخاب (قبول مسئولیت، کنترل درونی، شناخت نیازهای بنیادین خود و همسر، دست برداشتن از عادات ارتباطی مخرب) می‌توان نتیجه گرفت مشاوره بر اساس نظریه انتخاب بر کاهش طلاق عاطفی و افزایش صمیمیت زوجین مفید و قابل کاربرد است.

در تبیین اینکه چرا درمان تأثیر به‌مراتب کمتری بر میزان طلاق عاطفی در زوج دوم (۲۸) نسبت به دو زوج اول (۳۲) و سوم (۳۹) داشت می‌توان به تفاوت در میزان مقاومت زوجها اشاره کرد که از همان ابتدای درمان زوج دوم، نسبت به درمان

با استفاده از طرح‌های آزمایشی حقیقی بین آزمودنی، از جمله طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و تعداد شرکت‌کنندگان بیشتر، به ارزیابی دقیق‌تر روایی این روش در کاهش طلاق عاطفی پرداخته شود. توصیه می‌شود این رویکرد با کنترل متغیرهای مداخله‌گر نظیر سن، تحصیلات، مدت زمان ازدواج، وضعیت اشتغال و دیگر متغیرهای احتمالی مرتبط بررسی شود. پژوهشگران علاقه‌مند می‌توانند شدت و فراوانی به‌کارگیری رفتارهای مخرب در زنان و مردان را مورد مقایسه و بررسی قرار دهند. از لحاظ کاربردی نیز، با توجه به مزیت‌های مختلف این مدل، از جمله کوتاه بودن جلسات مشاوره و نیز نتایج این پژوهش مبنی بر اثربخش بودن این رویکرد بر کاهش طلاق عاطفی، به روانشناسان و مشاوران خانواده توصیه می‌شود که از این مدل برای بهبود کیفیت زناشویی و کاهش طلاق عاطفی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره استفاده کنند.

مقاومت بیشتری از خود نشان می‌داد و روند درمان در آنها به‌کندی صورت می‌گرفت. هم‌چنین می‌توان احتمال داد، عوامل بیرونی و اتفاقاتی که در خارج از جلسات درمانی روی می‌دهند، می‌توانند نتایج را تحت تأثیر قرار دهند. هم‌چنین رابطه یک زوج نیز همواره یکنواخت نیست و مشکلات و رویدادهای روزمره به میزان زیادی حالات عاطفی زوج‌ها و در نتیجه رابطه را تحت تأثیر و جلسات روان‌درمانی را به چالش می‌کشاند و بنابراین می‌توانند نوسانات نمره‌های زوجی را توجیه کنند.

تعداد کم شرکت‌کنندگان (که ناشی از محدودیت‌های طرح مذکور بود) از جمله محدودیت‌های این پژوهش است و تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با محدودیت مواجه می‌سازد. محدودیت دیگر این پژوهش این بود که آزمودنی‌ها همگی از میان کسانی انتخاب شدند که داوطلب شرکت در پژوهش بودند و امکان انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها ممکن نبود. از لحاظ روش‌شناختی پیشنهاد می‌شود که از طریق تکرار این پژوهش

منابع

بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین. *روانشناسی معاصر*، ۱۰، ۴۰-۱۹.

خجسته مهر، ر.، پارسی، ا. شیرالی نیا، خ. (۱۳۹۴). نقش تعدیل‌کننده هیجان مثبت در رابطه بین هیجان منفی و تبادلات زناشویی مخرب در زنان. *روانشناسی خانواده*، ۲، ۴۹-۵۸.

ستوده، ه. و بهاری، س. (۱۳۸۶). *آسیب‌شناسی خانواده*، تهران: انتشارات ندای آریانا.

عباسپور، ذ. ا.، سردار، ف. ا.، کرایبی، ا. و خسروانی شایان، م. (۱۳۹۴). اثربخشی روان‌درمانی بین فردی خانواده محور بر علائم افسردگی نوجوانان. *روانشناسی خانواده*، ۲، ۶۷-۷۸. غفاری، ف.، قنبری هاشم‌آبادی، ب. ع. و آقا محمدیان شعریاف، ح. ر. (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی روان‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام‌مند در افزایش رضایت زناشویی. *مطالعات تربیتی و روانشناسی*، ۹، ۶۵-۷۸.

گاتمن، ج. (۱۹۹۵). *موفقیت یا شکست در ازدواج*. ترجمه ارمنان جزایری (۱۳۸۷). تهران: انتشارات خجسته.

ابراهیمی، س. و بنی فاطمه، ح. (۱۳۹۱). طلاق عاطفی و عوامل مرتبط با آن در شهرستان نقده. *مجله مطالعات جامعه‌شناسی*، ۵، ۲۳-۷.

آقایوسفی، ع. ر.، فتحی آشتیانی، ع.، علی‌اکبری، م. و ایمانی‌فر، ح. (۱۳۹۵). اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر تعارض‌های زناشویی و بهزیستی اجتماعی. *زن و جامعه*، ۷، ۲، ۱۹-۱.

پورحسین، ر. و بیدست، ف. (۱۳۹۳). برآورد درستی آزمایی آزمون طلاق عاطفی. *رویش روانشناسی*، ۸، ۳۸-۲۷.

حمیدپور، ح (۱۳۸۸). *مقایسه کارایی شناخت درمانی با طرح‌واره درمانی در درمان زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر: کاهش علائم، بهبود عملکرد، تغییر متغیرهای میانجی و فرآیند تغییر علائم*. پایان‌نامه دکترای روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم تربیتی و توان‌بخشی، تهران.

خجسته مهر، ر.، احمدی قوزلوجه، ا.، سودانی، م. و شیرالی نیا، خ. (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی تلفیقی کوتاه‌مدت

- گلاسر، و. (۱۹۹۹). *نظریه انتخاب*. ترجمه علی صاحبی (۱۳۹۲). تهران: انتشارات سایه سخن.
- گلاسر، و. و گلاسر، ک. (۲۰۰۰). *ازدواج بدون شکست*. ترجمه سمیه خوشنیت نیکو و هدی برازنده (۱۳۸۹). مشهد: انتشارات فرانگیزش.
- گلاسر، و. و گلاسر، ک. (۲۰۰۷). *هشت درس برای زندگی زناشویی شادمانه تر*. ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۹۵). تهران: انتشارات ویرایش.
- مامی، ش.، و عسگری، م. (۱۳۹۳). نقش تمایز یافتگی خود و سبک‌های دلبستگی در پیش‌بینی طلاق عاطفی. همایش منطقه‌ای آسیب‌شناسی پدیده طلاق، سقز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سقز.
- نوابی نژاد، ش. (۱۳۹۱). *مشاوره ازدواج و خانواده‌درمانی*. جلد چهارم، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.

References

- Akbari, M Dinarvand, F. (2014). Effectiveness of therapy based on teaching Choice Theory on reduction of negative emotional reactions between couples with marital conflicts. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research.*, 3, 38-41.
- Glasser, W. (2000). *Counseling with choice theory: The new reality therapy*. New York: HarperCollins.
- Khodayarifard, M., Shahabi, R., & Akbari zardkhaneh, S. (2006). The relationship between religious attitude sand marital satisfaction on married students. *Journal of Family Research*, 6, 611-620.
- Morgan, D., & Morgan, R., (2009). *Single-case research methods for the behavioral and health sciences*. Los Angles: Sage Publications Inc.
- Robey, P. A., Wubbolding, R. E., & Carlson, J. (2012). *Contemporary issues in couples counseling: A choice theory and reality therapy approach*. New York: Routledge.
- Yahyaee GA, Nooranipoor R, Shafiabadi A, Farzad V. (2015). The effectiveness of Reality Therapy on the improvement of couples' family functioning. *Arch Hyg Sci*, 4, 120-127.