



The Efficacy Reality Therapy Training on Marital Frustration, Emotional Empathy, and Relationship Maintenance Strategies of Women Seeking Divorce

Saied Torkaman¹, Majid Yousefi Afrashte², Zekrollah Morovati³

1. Department of Educational Sciences and Counseling, Sav.C., Islamic Azad University, Saveh, Iran. Email: saied.torkaman@iau.ac.ir

2. Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran. Email: yousefi@znu.ac.ir

3. Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran. Email: Z.morovati@znu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 01 March 2026

Received in revised form 09 April 2026

Accepted 15 May 2026

Published Online 23 July 2026

Keywords:

reality therapy,
marital frustration,
emotional empathy,
relationship maintenance
strategies,
women seeking divorce.

ABSTRACT

Background: In marital relationships, various psychological and interpersonal factors may coexist, ultimately leading to marital frustration, reduced emotional empathy, and ineffective strategies for maintaining the relationship. These problems can increase marital dissatisfaction and play a role in the decision to file for divorce. Therefore, psychological interventions are of great importance for this group of women.

Aims: This study aimed to investigate the efficacy of reality therapy training on marital frustration, emotional empathy, and relationship maintenance strategies in women seeking divorce.

Methods: The method of this study was a quasi-experimental design with a pretest-posttest design with a control group and a two-month follow-up. The statistical population of the study included all women seeking divorce who referred to family counseling centers affiliated with the judiciary in Hamedan city between the August 2024 to February 2025 (1,198 people). The statistical sample of the study included 30 women seeking divorce, who were selected convenience sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups. The data collection tools in this study included Emotional Empathy Scale (Mehrabian & Epstein, 1972), Relational Maintenance Strategy Measure (Stafford & Canary, 1991), and marital disillusionment scale (Niehuis, S. & Bartell, 2006). Participants in the experimental group received reality-therapy training in eight 90-minute sessions. Also, research data were analyzed using the variance analysis with repeated measurement and SPSS-27 software.

Results: The results showed that reality therapy training had an effect on reducing marital frustration and increasing emotional empathy, and relationship maintenance strategies in women seeking divorce ($p < 0.05$). In addition, the results indicated continued effectiveness of the educational intervention at the follow-up stage ($p < 0.05$).

Conclusion: Based on the findings of this study, reality therapy training is used by family counselors and couple's therapists as an effective intervention to reduce marital frustration, increase emotional empathy, and strengthen relationship maintenance strategies in women seeking divorce. Given the reality therapy of therapeutic practice, its teaching is suggested as a suitable goal for improving marital and psychological functioning for women seeking divorce.

Citation: Torkaman, S., Yousefi Afrashte, M., & Morovati, M. (2026). The efficacy reality therapy training on marital frustration, emotional empathy, and relationship maintenance strategies of women seeking divorce. *Journal of Psychological Science*, 25(161), 1-20. [10.66224/jps.25.161.12](https://doi.org/10.66224/jps.25.161.12)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 161, 2026

© The Author(s). DOI: [10.66224/jps.25.161.12](https://doi.org/10.66224/jps.25.161.12)



✉ **Corresponding Author:** Majid Yousefi Afrashte, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Zanjan, Zanjan, Iran.
E-mail: yousefi@znu.ac.ir, Tel: (+98)9187123796

Extended Abstract

Introduction

One of the important factors that plays a significant role in overshadowing marriage and moving towards divorce is marital frustration (Li et al., 2020). Marital frustration refers to a decrease in emotional attachment, which is accompanied by a decrease in affection for the spouse, emotional alienation, and an increase in feelings of disinterest and indifference towards the spouse. In fact, frustration refers to the transformation of positive emotions into neutral emotions (Karasu et al., 2023). Studies show that marital frustration in couples is exacerbated by feelings of chronic tension, inability to manage conflicts, and disharmony between personal and family life (Carasso & Segel-Karpas, 2024). The results of the study by Baher Talari et al. (2024) also showed that couples' marital frustration is influenced by intrapersonal and interpersonal factors.

Another factor affecting marital satisfaction is empathy, which is a fundamental mechanism by which one can recognize signs of distress in a partner (Colombo et al., 2017). The concept of empathy, due to its complexity and multidimensionality, has been examined and analyzed in various studies. According to these studies, it includes a cognitive and emotional division, which in this regard, cognitive empathy deals with accurately recognizing and understanding the feelings and thoughts of others., While emotional empathy involves sharing and experiencing common feelings and thoughts with others (Surguladze, S., & Bergen-Cico, 2020). Evidence also suggests that incompatible couples show lower levels of emotional empathy, and this deficiency is associated with increased conflict and decreased marital satisfaction (Carasso & Segel-Karpas, 2024).

Another important factor that can play a role in marital stability is the relational maintenance Strategies. The Relationship maintenance strategies are defined as dynamic behaviors that aim to protect relationships in a communication (Ghezelseflo & Hashemi, 2018). Ogolsky & Monk (2019) consider relationship maintenance strategies to include behaviors such as generosity, social support, and shared leisure activities. According to the above

researchers, relationship-enhancing strategies enhance positive relationship outcomes in order to reduce the risk of relationship-threatening factors.

When a person reaches the practical stage of divorce, it is usually accompanied by a significant increase in marital frustration (Li et al., 2020) and a decrease in the level of emotional empathy (Carasso & Segel-Karpas, 2024) and the effectiveness of self-help strategies (Galovan et al., 2022). In these critical situations, professional psychological interventions can play a decisive role in improving the situation of couples in the above cases. Among these, one of the interventions whose effectiveness on couples' marital relationships has been less studied than other treatment methods are reality therapy training (Jafarimanesh et al., 2020). This study seeks to answer the fundamental question of whether reality therapy training is effective on marital frustration, emotional empathy, and relationship maintenance strategies in women seeking divorce?

Method

The method of this study was a quasi-experimental design with a pretest-posttest design with a control group and a two-month follow-up. The statistical population of the study included all women seeking divorce who referred to family counseling centers affiliated with the judiciary in Hamedan city between the August 2024 to February 2025 (1,198 people). The statistical sample of the study included 30 women seeking divorce, who were selected convenience sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups. The data collection tools in this study included Emotional Empathy Scale (Mehrabian & Epstein, 1972), Relational Maintenance Strategy Measure (Stafford & Canary, 1991), and marital disillusionment scale (Niehuis, S. & Bartell, 2006). Participants in the experimental group received reality-therapy training in eight 90-minute sessions. Also, research data were analyzed using the variance analysis with repeated measurement and SPSS-27 software.

Results

A total of 30 women seeking divorce in Hamedan participated in this study. The results of univariate tests in this study showed that the effect of time on all

three variables of emotional empathy, relationship maintenance strategies, and marital frustration was significant ($P < 0.001$). The results of within-subject

effects (linear and quadratic) for the research variables are presented in Table 1.

Table1. The results of Intra-test results (linear and quadratic) for research variables

Dependent variable	Type of within-subject	SS	df	MS	F	Sig	effect size
Marital Frustration	Linear effect	4352.017	1	4352.017	37.191	0.001	0.562
	Quadratic effect	350.006	1	350.006	16.754	0.001	0.366
Emotional Empathy	Linear effect	3920.417	1	3920.417	33.746	0.001	0.538
	Quadratic effect	286.272	1	286.272	16.207	0.001	0.359
Relationship Maintenance Strategies	Linear effect	144.15	1	144.15	22.554	0.001	0.437
	Quadratic effect	19.339	1	19.339	13.408	0.001	0.316

Based on the results in Table 1, it can be said that for the variables of emotional empathy, relationship maintenance strategies, and marital frustration, the significance levels of linear and quadratic effects are less than 0.05. Therefore, with a confidence level of 95%, the type of within-subject effects for the

variables of emotional empathy, relationship maintenance strategies, and marital frustration is both linear and quadratic. The results of the paired effect comparisons of time with Bonferroni Post-Hoc tests of the research variables are also presented in Table 2.

Table2. The Results of Paired Effect Comparisons with Bonferroni Post hoc Test for research variables

Variable	Stages	Mean difference	Standard Error	Sig
Emotional Empathy	Pre-test - Post-test	12.7	2.268	0.001
	Post-test - Follow-up	17.033	2.793	0.001
	Pre-test - Follow-up	4.333	0.92	0.001
Relationship Maintenance Strategies	Pre-test - Post-test	11.867	2.268	0.001
	Post-test - Follow-up	11.867	2.268	0.001
	Pre-test - Follow-up	4.3	0.703	0.001
Marital Frustration	Pre-test - Post-test	2.533	0.544	0.001
	Post-test - Follow-up	3.1	0.653	0.001
	Pre-test - Follow-up	0.567	0.248	0.001

Based on the results of Table 2, it can be said that the significance level of the comparison of pretest with posttest, pretest with follow-up, and posttest with follow-up in the dependent variables is less than 0.05, so with a confidence level of 95%, pretest with posttest, pretest with follow-up, and posttest with follow-up are significantly different from each other in terms of the dependent variables. In general, based on the research findings, it can be concluded that reality therapy training was effective in increasing emotional empathy, relationship maintenance strategies and reducing marital frustration in women seeking divorce.

Conclusion

This study aimed to investigate the efficacy of reality therapy training on marital frustration, emotional empathy, and relationship maintenance strategies in

women seeking divorce. The first finding of this study showed that reality therapy training increased the emotional empathy of women seeking divorce. This finding is consistent with the results of studies by Carasso & Segel-Karpas (2024); Rajabi et al. (2022); Karahan & Akbaş (2020); Hojjati et al. (2019); Gaur & Bhardwaj (2015) and Chung (2014). In explaining this finding, it can be said that emotional empathy, as a cornerstone of the dynamics and stability of marital relationships, plays a vital role in reducing emotional challenges and conflict in couples. In fact, empathy acts as an exciting factor that makes couples understand feelings, examine emotional trade-offs, and respond appropriately to communication. Although reality therapy does not directly use the term "emotional empathy" as a therapeutic goal, But its principles naturally help improve this variable in

the marital relationship, including in women seeking divorce.

Other findings of the study showed that reality therapy training is effective in strengthening relationship maintenance strategies used by women seeking divorce. This finding is consistent with the results of studies by Golmohammadian & salimi (2023); Abooie Mehrizi et al. (2020); and Ogolsky & Monk (2019). In explaining this finding, it should first be noted that relationship maintenance strategies are a set of goals and objectives that couples use to maintain the quality of the relationship, prevent deterioration, and promote positive relationship outcomes (Golmohammadian & salimi, 2023). Reality therapy training with individual responsibility, specific choices, and meeting basic needs indirectly helps strengthen relationship maintenance strategies. When couples learn how to identify their own and their partner's needs and meet them in constructive ways, it is natural for their behaviors to shift towards more positive relationship maintenance strategies.

The latest finding of the present study showed that reality therapy training is effective in reducing marital frustration in women seeking divorce. This finding is consistent with the results of studies by Carasso & Segel-Karpas (2024); Baher Talari et al. (2024); Bahmani et al. (2018); Bahmani et al. (2018); Sirin & Deniz (2016). In explaining this finding, it can be said that in reality therapy, by facilitating spouses' attention to the five needs of the other party and increasing positive behavioral exchanges (attention, care, and appreciation), and helping the frustrated spouse to formulate and evaluate personal goals and pay attention to the Quality world and enhance creativity in solving problems in their common life, it led to an increase in self-satisfaction and a decrease in confusion in married life. creating a positive psychological atmosphere in the couple's relationship, and ultimately leading to a decrease in marital frustration in women seeking divorce.

On the other hand, the persistence of treatment effects at follow-up, as demonstrated in the present study, confirms the enduring effect of reality therapy training. This durability suggests that participants not only learned new skills during the intervention, but

also internalized them as part of their communication resources. Based on the findings of this study, reality therapy training is used by family counselors and couple's therapists as an effective intervention to reduce marital frustration, increase emotional empathy, and strengthen relationship maintenance strategies in women seeking divorce. Given the reality therapy of therapeutic practice, its teaching is suggested as a suitable goal for improving marital and psychological functioning for women seeking divorce.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is derived from the first author's doctoral thesis in Counseling at Islamic Azad University, Saveh Branch, with ethics code IR.IAU.ARAK.REC.1403.278. In this research, ethical considerations such as the preservation of participants' information and the right to withdraw have been observed in the entire research process. Also, all the participants participated in the present research by filling out the consent form and knowingly.

Funding: This research was done in the form of a doctoral thesis without financial support.

Authors' contribution: The first author of this article served as the main researcher, the Second author as the supervisor, and the third author as the as advisor.

Conflict of interest: The authors declare that there are no conflicts of interest are to be declared in this research.

Acknowledgments: We would like to thank and appreciate all the participants in this study.



اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر سرخوردگی زناشویی، همدلی عاطفی و راهبردهای حفظ رابطه در زنان متقاضی طلاق

سعید ترکمان^۱، مجید یوسفی افراشته^۲، ذکراالله مروتی^۳

۱. گروه علوم تربیتی و مشاوره، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران. رایانامه: saeed.torkaman@iau.ac.ir

۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران. رایانامه: yousefi@znu.ac.ir

۳. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران. رایانامه: Z.morovati@znu.ac.ir

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۲۵

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۵/۰۱

کلیدواژه‌ها:

واقعیت درمانی،
سرخوردگی زناشویی،
همدلی عاطفی،
راهبردهای حفظ رابطه،
زنان متقاضی طلاق.

زمینه: در رابطه زناشویی، عوامل مختلف روان‌شناختی و بین فردی ممکن است باهم تعامل داشته باشند و به تدریج منجر به سرخوردگی زناشویی، کاهش همدلی عاطفی و راهبردهای ناکارآمد حفظ رابطه شوند. این مشکلات می‌توانند نارضایتی زناشویی را افزایش داده و در تصمیم‌گیری زنان برای درخواست طلاق نقش داشته باشند؛ بنابراین، ارائه مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای این دسته از زنان از اهمیت بالایی برخوردار است.

هدف: این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر سرخوردگی زناشویی، همدلی عاطفی و راهبردهای حفظ رابطه در زنان متقاضی طلاق انجام شد.

روش: روش این پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده وابسته به دادگستری در شهر همدان در بازه زمانی اول شهریور تا پایان بهمن سال ۱۴۰۳ بودند (۱۱۹۸ نفر). نمونه آماری پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان متقاضی طلاق بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش شامل مقیاس همدلی عاطفی (مهرابیان و اپستین، ۱۹۷۲)، ابزار راهبردهای حفظ رابطه (استفورد و کانری، ۱۹۹۱) و مقیاس سرخوردگی زناشویی (نیویس و بارتل، ۲۰۰۶) بود. شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش، آموزش مبتنی بر واقعیت درمانی را در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. هم‌چنین داده‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم‌افزار SPSS-27 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش واقعیت درمانی، تأثیر معناداری بر کاهش سرخوردگی زناشویی و افزایش همدلی عاطفی و راهبردهای حفظ رابطه در زنان متقاضی طلاق داشته است ($p < 0/05$). علاوه بر این، نتایج نشان‌دهنده تداوم اثربخشی مداخله آموزشی در مرحله پیگیری بود ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش، آموزش واقعیت درمانی می‌تواند توسط مشاوران خانواده و زوج درمانگران به‌عنوان یک مداخله مؤثر و کارآمد برای کاهش سرخوردگی زناشویی، افزایش همدلی عاطفی و تقویت راهبردهای حفظ رابطه در زنان متقاضی طلاق مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به کاربرد عملی واقعیت درمانی، آموزش آن به‌عنوان رویکردی مناسب برای بهبود عملکرد زناشویی و روانی برای زنان متقاضی طلاق پیشنهاد می‌شود.

استناد: ترکمان، سعید؛ یوسفی افراشته، مجید؛ و مروتی، ذکراالله (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر سرخوردگی زناشویی، همدلی عاطفی و راهبردهای حفظ رابطه در زنان متقاضی طلاق. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۵، شماره ۱۶۱، ۱-۲۰.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۶۱، ۱۴۰۵. DOI: 10.66224/jps.25.161.12



© نویسنده گان.

✉ **نویسنده مسئول:** مجید یوسفی افراشته، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران. رایانامه: yousefi@znu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۸۷۱۲۳۷۹۶

مقدمه

ازدواج به عنوان یک نهاد اجتماعی پیچیده، حاصل تعامل پویای عوامل عاطفی، ارتباطی و راهبردهای حل تعارض است؛ با این وجود، پژوهش‌ها حاکی از آن است که سیر تحول روابط زناشویی لزوماً به ثبات منتهی نمی‌شود و بخش قابل توجهی از ازدواج‌ها با ناکامی مواجه می‌شوند (پارکر و همکاران، ۲۰۲۲). تصمیم به طلاق به عنوان پیامد نهایی نارضایتی زناشویی، با تبعات روان‌شناختی عمیقی برای زنان همراه است که از احساس درماندگی و افسردگی تا اضطراب، پرخاشگری و بحران هویت گسترده است (سیفی قوزلو و همکاران، ۱۴۰۲؛ الشهرانی و همد، ۲۰۲۳). مطالعات مرتبط نشان می‌دهد، نارسایی در مهارت‌های زندگی، الگوهای ارتباطی ناکارآمد و اختلال در پویایی‌های خانوادگی، رابطه معناداری با کاهش سلامت روان زنان متقاضی طلاق^۱ دارد و در این فرایند، با چالش دوگانه مدیریت مسئولیت‌های عاطفی و تعدیل نقش‌های خانوادگی-شغلی مواجه هستند که خود به تشدید چرخه طلاق می‌انجامد (پارکر و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از عوامل مهمی که نقش بسزایی در تحت‌الشعاع قرار گرفتن ازدواج و حرکت زوجین به سمت طلاق دارد، سرخوردگی زناشویی^۲ است (لی و همکاران، ۲۰۲۰). سرخوردگی زناشویی از مهم‌ترین عوامل ایجاد مشکلات و پیامدهای منفی در بین زوجین است که حتی می‌تواند منجر به طلاق شود ((باهر طالاری و همکاران، ۱۴۰۳). سرخوردگی زناشویی به کاهش تدریجی دل‌بستگی عاطفی اشاره دارد که با کاهش توجه نسبت به همسر، بیگانگی عاطفی و افزایش احساس بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر همراه است. درواقع، سرخوردگی به تبدیل شدن احساسات مثبت به احساسات خنثی اشاره دارد (کاراسو و همکاران، ۲۰۲۳). به همین دلیل، برای رخ دادن سرخوردگی زناشویی، فرض می‌شود که در ابتدای رابطه، مجموعه‌ای از احساسات و عواطف مثبت وجود داشته است (فرهنگی و همکاران، ۱۴۰۱). هرچند که زوجین در گذشته عاشق یکدیگر بوده‌اند، اما احساسات آن‌ها به مدت طولانی کاهش یافته است. مفهوم سرخوردگی به عنوان یک حالت عاطفی در ازدواج، بیان‌گر کاهش علاقه، توجه و احساسات نسبت به همسر است، نه رفتارهای فیزیکی (آصفی‌فر و همکاران، ۱۴۰۲). در شرایط سرخوردگی زناشویی، هر دو طرف ممکن است احساس

سرخوردگی را تجربه کرده یا یکی از آن‌ها این احساس را داشته باشد، درحالی‌که طرف دیگر همچنان به او علاقه دارد. در ازدواج‌های سرخورده، احساسات منفی مانند آسیب و خشم رو به افزایش بوده و درنهایت، به یک رابطه سرد منتهی می‌شوند (باهر طالاری و همکاران، ۱۴۰۳). هنگامی که زندگی زناشویی آن‌گونه که زن و شوهر توقع دارند، پیش نمی‌رود، زوج‌ها به حالتی از ناباوری می‌رسند و این حالت به مرور باعث سرخوردگی زناشویی می‌شود. سرخوردگی زناشویی نیز منجر به کاهش تدریجی دل‌بستگی عاطفی می‌شود که خود شامل کاهش توجه نسبت به همسر، بیگانگی عاطفی، افزایش احساس بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت است (نظری و همکاران، ۱۳۹۶). مطالعات نشان می‌دهد سرخوردگی زناشویی در زوجین، با احساس تنش مزمن، ناتوانی در مدیریت تعارضات و ناهماهنگی بین اهداف فردی و خانوادگی تشدید می‌شود (کاراسو و سگل-کارپاس، ۲۰۲۴). در شناسایی عوامل مؤثر بر سرخوردگی زناشویی، بهمنی و همکاران (۱۳۹۶) در یک مطالعه کیفی این عوامل را در چهار مقوله مفهوم‌بندی کردند که شامل عوامل بین فردی (فقدان صمیمیت، ساختار قدرت، عدم رضایت جنسی، نقش‌ها در خانواده اصلی)؛ راهبردها (پرخاشگری و سبک‌های حل تعارض)؛ عوامل شناختی (باورهای ارتباطی و تعریفات شناختی) و عوامل موقعیتی (خانواده همسر و تأثیرات فضای مجازی بر رابطه زوجین) می‌باشند. سیرین و دنیز (۲۰۱۶) نیز در مطالعه خود نشان دادند، سرخوردگی زناشویی زوجین تحت تأثیر عوامل زمینه‌ای، مداخله‌گر، روان‌شناختی و شخصیتی مختلفی قرار دارد. برخی از این عوامل عبارت‌اند از مشکلات روابط اجتماعی، احساس تنهایی بیشتر، رضایت کمتر از زندگی و ناتوانی در لذت بردن از رابطه. علاوه بر این، آن‌ها نشان دادند زمانی که زوجین احساس خستگی جسمانی بی‌وقفه داشته باشند و معتقد باشند که مشکلات برای همیشه حل نشده باقی می‌مانند، دچار سرخوردگی زناشویی می‌شوند که درنهایت منجر به بی‌ثباتی روابط زوجین و کاهش رضایت زناشویی می‌شود. نتایج مطالعه باهر طالاری و همکاران (۱۴۰۳) نیز نشان داد که سرخوردگی زناشویی زوجین، تحت تأثیر عوامل درون فردی و بین فردی مختلفی قرار دارد.

1. women seeking divorce

2. marital frustration

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی، همدلی^۱ است که به عنوان یک مکانیزم اساسی می توان به وسیله آن، نشانه های پریشانی در یک شریک زندگی مشترک را تشخیص داد (کلمبو و همکاران، ۲۰۱۷). همدلی به حفظ و ارتقای ارتباط صمیمی و رضایت بخش میان زوجین در طول زمان کمک می کند. از سوی دیگر، عدم همدلی باعث می شود که همسر احساس کند که درک نشده و مورد غفلت شریک خود واقع شده است. این امر بر چگونگی روابط و سطح رضایت زناشویی آن ها تأثیر سوء می گذارد (کامیساکا و همکاران، ۲۰۱۹). همدلی در روابط زوجین، توانایی عاطفی و شناختی حالت روانی (احساسات، افکار و انگیزه ها) همسر و پاسخ دهی مناسب به آن ها با هیجان های مناسب است (کانراس و همکاران، ۲۰۱۸). مفهوم همدلی، به دلیل پیچیدگی و چندبعدی بودن، در مطالعات مختلف مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است. بر اساس این مطالعات، ابعاد شناختی و عاطفی را در برمی گیرد که در این راستا، همدلی شناختی به تمرکز بر فهم و تشخیص دقیق احساسات و افکار دیگران می پردازد، در حالی که همدلی عاطفی^۲ شامل به اشتراک گذاشتن و تجربه احساسات و افکار مشترک با دیگران است (سورگوالدزه و برگن - سیکو، ۲۰۲۰). در همین راستا، مطالعات پژوهشی مختلف نشان داده اند که همدلی با ثبات ازدواج، افزایش رضایت زناشویی، کیفیت زناشویی در همسران در سال های اولیه و بعدی، احساس امنیت و رضایت در روابط زوجین و سازگاری زناشویی رابطه دارد و هم چنین به عنوان یک میانجی نیز مابین متغیرهای زناشویی، نقش بسیار مهمی ایفا می کند (رجبی و همکاران، ۱۴۰۱؛ گاور و بهاردوج، ۲۰۱۵؛ چانگ، ۲۰۱۴). هم چنین شواهد حاکی از آن است که زوج های ناسازگار، سطوح پایین تری از همدلی عاطفی را نشان می دهند و این کاستی با افزایش تعارضات و کاهش رضایت زناشویی همراه است (کاراسو و سگل - کارپاس، ۲۰۲۴).

یکی دیگر از عواملی که می تواند نقش مؤثری در ثبات زناشویی داشته باشد، راهبردهای حفظ رابطه^۳ است. راهبردهای حفظ کننده رابطه به عنوان رفتارهای پویایی که بر محافظت از روابط تأکید دارد، تعریف شده است (قرلسفلو و هاشمی، ۱۳۹۷). به طور کلی تعاریف مختلفی از راهبردهای حفظ رابطه در مطالعات مختلف ارائه شده است که شامل تداوم و ثبات

رابطه می شود (اوگولسکی و باورز، ۲۰۱۳). منظور از راهبردهای حفظ رابطه، رفتارهای تداوم بخشی است که منجر به ثبات رابطه می شود. هم چنین حفظ رابطه شامل فرایندهایی است که طرفین رابطه را به یکدیگر وابسته نگه می دارد (واندردریفت و همکاران، ۲۰۲۰). انگل斯基 و مانک، (۲۰۱۹)، راهبردهای حفظ رابطه را شامل انجام رفتارهایی چون سخاوت، حمایت اجتماعی و فعالیت های فراغت مشترک می دانند. به نظر پژوهشگران مذکور، راهبردهای تقویت کننده رابطه، پیامدهای مثبت رابطه را به منظور کاهش خطر عوامل تهدید کنند رابطه تقویت می کند. آیرس (۱۹۸۳)، به نقل از ابویی مهریزی و همکاران، (۱۳۹۹) راهبردهای حفظ رابطه را به سه دسته شامل اجتناب (مقاومت در برابر تغییر رابطه)، تعادل (نگه داشت تعادل در سطوح پشتیبانی) و صراحت (اعلام آشکار تمایل به ثبات در رابطه) طبقه بندی کرده است. در همین راستا، نتایج مطالعه کیفی گل محمدیان و سلیمی (۱۴۰۲) در زمینه واکاوی راهبردهای حفظ رابطه زوجی، منجر به شناسایی سه مضمون اصلی شامل راهبردهای درون فردی و شناختی، راهبردهای بین فردی و رفتاری و راهبردهای عاطفی شد.

زمانی که فرد به مرحله تقاضای طلاق می رسد، معمولاً با افزایش چشمگیر سرخوردگی زناشویی (لی و همکاران، ۲۰۲۰) و کاهش معنادار در سطح همدلی عاطفی (کاراسو و سگل - کارپاس، ۲۰۲۴) و کارآمدی راهبردهای خودیاری (گالووان و همکاران، ۲۰۲۲) مواجه می شود؛ در این شرایط بحرانی، مداخلات حرفه ای روان شناختی می تواند نقش تعیین کننده ای در بهبود وضعیت زوجین در موارد فوق داشته باشد. در این میان، یکی از مداخلاتی که اثربخشی آن بر روابط زناشویی زوجین نسبت به سایر روش های درمانی، کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، آموزش واقعیت درمانی^۴ مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسز است (جعفری منش و همکاران، ۱۳۹۹). هدف اصلی رویکرد واقعیت درمانی، کمک به افراد برای آگاهی از نیازهای خود، پایش رفتار و انجام انتخاب های مناسب است (امل کمپ و میربروکر، ۲۰۲۱). یافته های پژوهشی مرتبط از تأثیر معنادار رویکرد واقعیت درمانی بر بهبود شاخص های رابطه زناشویی خبر می دهند که به

طور نمونه می توان به بخشش و اعتماد زناشویی زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی (قلی پور فیروزجائی و همکاران، ۱۴۰۲)؛ دل بستگی، صمیمیت و

3. relational maintenance strategies

4. reality therapy

1. empathy

2. emotional empathy

دادگستری، به طور رسمی در حال پیگیری مراحل طلاق باشند و حداکثر بیشتر از ۶ ماه از شروع پیگیری آن‌ها نگذشته باشد، تکمیل فرم رضایت کتبی آگاهانه جهت شرکت در فرایند پژوهش، نداشتن اختلال روانی مزمن (با تشخیص روان‌شناس بالینی) و عدم شرکت هم‌زمان در سایر مداخلات درمانی بود و ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه در فرایند جلسه درمانی و نارضایتی از ادامه حضور در فرایند پژوهش بود.

ب) ابزار

مقیاس همدلی عاطفی^۱ (EES): این مقیاس توسط مهربیان و اپستین (۱۹۷۲) طراحی شده است و دارای ۳۳ سؤال و ۷ خرده مقیاس همدلی واکنشی، همدلی بیانی، همدلی مشارکتی، اثرپذیری عاطفی، ثبات عاطفی، همدلی نسبت به دیگران و کنترل است. ۱۷ سؤال این مقیاس، به صورت مثبت و ۱۶ سؤال دیگر آن نیز به صورت معکوس طرح شده‌اند. هم‌چنین سؤالات شماره ۳، ۴، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۳۲ و ۳۳ سؤالات منفی مقیاس را تشکیل می‌دهند (برای مثال، نمایش عواطف در بین افراد جامعه برای من آزار دهنده است) و بقیه موارد نیز، سؤالات مثبت را تشکیل می‌دهند (مانند هنگامی که فردی را می‌بینم که در میان گروه خود را غریبه احساس می‌کند، دچار اندوه می‌شوم). سؤالات مقیاس به صورت ۵ گزینه‌ای کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم و کاملاً مخالفم است که به ترتیب نمرات ۵ تا ۱ به آن‌ها اختصاص پیدا می‌کند. در پژوهش مهربیان و اپستین (۱۹۷۲)، این مقیاس در مورد ۲۰۲ مرد و زن (به طور مساوی) مورد استفاده قرار گرفت و ضریب پایایی این مقیاس ۰/۸۴ گزارش شد. هم‌چنین در پژوهش زرشقای (۱۳۸۹)، ضریب پایایی آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۵۶ و ضریب روایی همسانی درونی خرده مقیاس‌های آن از ۰/۴۰ تا ۰/۶۵ به دست آمد.

ابزار راهبردهای حفظ رابطه^۲ (RMSM): این ابزار توسط استفورد و کانری (۱۹۹۱) برای سنجش راهبردهای حفظ رابطه در زوجین ساخته شد و دارای ۳۱ سؤال و ۷ خرده مقیاس شامل اطمینان‌دهی (ماده‌های ۱ تا ۸)، گشودگی (ماده‌های ۹ تا ۱۵)، مدیریت تعارض (ماده‌های ۱۶ تا ۲۰)، تقسیم وظایف (ماده‌های ۲۱ تا ۲۵)، مثبت‌گرایی (ماده‌های ۲۶ و ۲۷)، نصیحت (ماده‌های ۲۸ و ۲۹) و شبکه‌های اجتماعی (ماده‌های ۳۰ و ۳۱) است. نمره‌گذاری آن به صورت طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۷

رضایت زناشویی (محمدی و همکاران، ۱۴۰۲)؛ دل‌زدگی و خیانت زناشویی زوجین (رضوانی عبدالآباد و منظری توکلی، ۱۴۰۰)؛ رضایت زناشویی و حل تعارض زناشویی (ساسانی و همکاران، ۱۳۹۸)؛ امیدواری و مسئولیت‌پذیری زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی (منصفی و همکاران، ۱۳۹۷)؛ مسئولیت‌پذیری و دل‌زدگی زناشویی (سعادت‌شامیر و همکاران، ۱۳۹۷) اشاره کرد.

با توجه به افزایش میزان سرخوردگی زناشویی و کاهش همدلی عاطفی و راهبردهای حفظ رابطه در زوجین از یک طرف و مشکلات همراه آن، هم‌چنین ادعای رویکرد واقعیت درمانی مبنی بر افزایش احتمال رضایت‌مندی، امیدواری و دیگر جنبه‌های مثبت در زوجین به صورت مسئولیت‌پذیری و افزایش میزان کنترل درونی (سعادت‌شامیر و همکاران، ۱۳۹۷) و هم‌چنین فقدان پژوهشی که به طور هم‌زمان به بررسی اثربخشی واقعیت درمانی بر موارد مذکور در زنان در آستانه طلاق پرداخته باشد، این پژوهش به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال اساسی است که آیا آموزش واقعیت درمانی بر سرخوردگی زناشویی، همدلی عاطفی و راهبردهای حفظ رابطه در زنان متقاضی طلاق مؤثر است؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

روش این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده وابسته به دادگستری در شهر همدان در بازه زمانی اول شهریور تا پایان بهمن سال ۱۴۰۳ که در مجموع ۱۱۹۸ نفر بودند. با توجه به این که طرح پژوهش حاضر از نوع آزمایشی بود و حجم نمونه در طرح‌های آزمایشی حداقل ۱۵ نفر در هر گروه توصیه شده است (دلاور، ۱۴۰۳)، از بین زنان جامعه آماری، ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و سپس شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به این پژوهش شامل جنسیت زن، قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال، سکونت در شهر همدان، حداقل مدرک تحصیلی سیکل، متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده وابسته به

². Relational Maintenance Strategy Measure

¹. Emotional Empathy Scale

هر چه نمره بالاتر باشد، نشان‌دهنده سرخوردگی زناشویی بالاتر و در واقع روابط باحالت منفی بین زوجین است. نمره بین ۴۲-۱۶ نشان‌دهنده سطح سرخوردگی پایین، نمره بین ۴۶-۴۲ نشان‌دهنده سطح سرخوردگی متوسط و نمره بین ۱۱۲-۴۶ نشان‌دهنده سطح سرخوردگی زناشویی بالا است. در پژوهش نیهیوس و بارتل (۲۰۰۶) مقیاس مورد نظر همسانی درونی بالایی نشان داد. مقدار پایایی این مقیاس توسط آن‌ها با استفاده از آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۶ به دست آمد. در ایران نیز سیدعلی تبار و همکاران (۲۰۱۶) پایایی پرسش‌نامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ محاسبه کردند.

هم‌چنین پروتکل آموزش واقعیت درمانی برگرفته از نظریه گلاسر (صاحبی، ۱۴۰۰)، به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت یک جلسه در هفته و به مدت ۲ ماه برای گروه آزمایش اجرا شد. لازم به ذکر است که اعضای گروه گواه هیچ گونه آموزش یا درمانی دریافت نکردند. فشرده محتوای پروتکل مورد استفاده برای گروه آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است. قابل ذکر است که در هر جلسه، ابتدا خلاصه‌ای از مباحث جلسه قبلی بیان شد و به این ترتیب دو جلسه به هم ربط داده می‌شد.

است. کاناری و استافورد (۱۹۹۲) ضرایب اعتبار آلفای کرونباخ این شاخص را در خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۱ تا ۰/۸۹ گزارش شد. در ایران نیز این ابزار توسط قزلسلو و هاشمی (۱۳۹۷) روایی سنجی شده است که همبستگی آن با مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر ۰/۵۴ محاسبه شد که روایی همگرایی آن را نشان می‌دهد و هم‌چنین آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های اطمینان‌دهی ۰/۹۳، گشودگی ۰/۹۱، مدیریت تعارض ۰/۸۴، تقسیم وظایف ۰/۷۹، مثبت‌گرایی ۰/۷۸، شبکه‌های اجتماعی ۰/۸۰ و نصیحت ۰/۸۳ و نمره کل ۰/۹۳ به دست آمد.

مقیاس سرخوردگی زناشویی^۱ (MDS): این مقیاس توسط نیهیوس و بارتل (۲۰۰۶) ساخته شد و شامل ۱۶ گویه است. نمره‌گذاری این مقیاس در طیف لیکرتی هفت‌درجه‌ای (کاملاً مخالف= ۱ تا حدودی مخالف= ۲، مخالف= ۳، نه موافق و نه مخالف= ۴، موافق= ۵ تا حدی موافق= ۶، کاملاً موافق= ۷) انجام می‌شود. استدلال سازندگان برای ساخت این مقیاس آن بود که سرخوردگی زناشویی، یک پیش‌بین قوی برای طلاق است و مقیاسی برای سنجش آن وجود نداشت. جمع نمرات ۱۶ گانه نمره سرخوردگی زناشویی نشان می‌دهد که دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۱۱۲ است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش نظریه انتخاب (صاحبی، ۱۴۰۰).

جلسات	اهداف	محتوای ارائه شده در جلسه	تکالیف
۱	ایجاد آشنایی اولیه و معرفی چارچوب نظریه انتخاب	شروع جلسه بایان مقدمه جهت ارتباط با افراد شرکت‌کننده در کارگاه، آشنایی با مفاهیم نظریه انتخاب، تعریف مفهوم کنترل بیرونی و استفاده از مثال برای فهم بیشتر مطلب، بیان ویژگی‌های افرادی که از کنترل بیرونی استفاده می‌کنند، بیان مشکلاتی که این کنترل بیرونی برای سازگاری افراد با اطرافیان فراهم می‌کند.	شناسایی و یادداشت نمونه‌هایی از رفتارهای مبتنی بر کنترل بیرونی در تعاملات
۲	آشنایی با نیازهای اساسی انسان در نظریه انتخاب	بررسی تکالیف جلسه قبل مبتنی بر عدم استفاده از کنترل بیرونی، آشنایی با پنج نیاز اساسی تئوری انتخاب (نیاز به بقا، نیاز به عشق و تعلق خاطر، نیاز به قدرت، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح) با ذکر نمونه عینی.	شناسایی نیازهای غالب در زندگی فردی و رابطه زناشویی
۳	درک مفهوم دنیای مطلوب و نقش آن در رفتار	آشنایی با دنیای مطلوب، خواسته‌ها، تبیین هر کدام و مقایسه آن با دنیای واقعی و رفتارهایی که برای ارضای خواسته‌های دنیای مطلوب ایجاد می‌شود و تفاوت خواسته‌ها و نیازها با مثال.	تهیه فهرستی از مهم‌ترین خواسته‌ها و انتظارات مطلوب در رابطه زناشویی
۴	شناخت نقش ادراک در تجربه‌های فردی و روابط	آشنایی با دنیای ادراکی و اهمیت و تأثیر آن بردنیای واقعی.	ثبت موقعیت‌هایی که برداشت‌های فردی موجب سوءبرداشت یا تعارض شده است
۵	آشنایی با مفهوم رفتار کلی در نظریه انتخاب	توضیح ماشین رفتار و مؤلفه‌های آن (فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی)، میزان و شیوه کنترل افراد بر آن‌ها.	تحلیل یک موقعیت تعارض و شناسایی مؤلفه‌های رفتار کلی در آن
۶	ارتقای تعامل مؤثر در روابط زناشویی	عادات و رفتارهای پیوند دهنده و مخرب رابطه، آشنایی با نحوه ایجاد تعارض در زندگی زناشویی و آموزش تکنیک دایره حل تعارض.	تمرین به کارگیری عادت‌های پیوند دهنده در تعاملات روزمره

1. Marital Disillusionment Scale

جلسات	اهداف	محتوای ارائه شده در جلسه	تکالیف
۷	تقویت خلاقیت در حل مسائل زندگی مشترک	سیستم خلاق و خلاقیت در زندگی مشترک.	ارائه راه حل های خلاقانه برای یکی از مسائل رایج در رابطه زناشویی
۸	جمع بندی و تثبیت مفاهیم آموخته شده	نوشتن اهداف و رفع نیازها بر پایه کنترل درونی و مسئولیت پذیری، هدف بندی بر پایه زندگی مسئولانه و مؤثر، جمع بندی و اختتام.	تدوین برنامه فردی برای به کارگیری اصول نظریه انتخاب در زندگی روزمره

روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه و دادگستری و دریافت کد اخلاق پژوهش، هماهنگی های لازم با مراکز مشاوره خانواده وابسته به دادگستری شهر همدان انجام شد. سپس از بین زنان متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره مذکور در بازه زمانی تعیین شده، تعداد ۳۰ نفر که واجد ملاک های ورود به پژوهش بودند و رضایت آگاهانه خود را اعلام کردند، به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از انتخاب نمونه آماری، شرکت کنندگان به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (آزمایش و گواه جایگزین شدند. پیش از آغاز مداخله آموزشی، از هر دو گروه پیش آزمون به عمل آمد. در این مرحله، ابزارهای سه گانه پژوهش به صورت هم زمان برای تمامی شرکت کنندگان در گروه های آزمایش و گواه اجرا شد تا وضعیت اولیه متغیرهای وابسته در گروه ها سنجیده و همسازی اولیه بررسی شود. پس از اجرای پیش آزمون، مداخله آموزشی (جلسات آموزشی مبتنی بر نظریه انتخاب) برای گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به صورت یک جلسه در هفته و به مدت ۲ ماه آغاز شد. بلافاصله پس از پایان جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. اجرای هم زمان پس آزمون برای گروه های آزمایش و گواه، امکان مقایسه اثرات مداخلات را فراهم ساخت. به منظور بررسی پایداری اثرات مداخله، دو ماه پس از اجرای پس آزمون، آزمون پیگیری برای هر دو گروه اجرا شد. این مرحله باهدف ارزیابی تداوم یا تغییر میزان تأثیر مداخله آموزشی در طول زمان صورت گرفت. هم چنین به منظور بررسی معنی داری تفاوت بین گروه ها و

با توجه به این که هر آزمودنی، سه بار در معرض آزمون قرار گرفته اند و به منظور کنترل اثر عامل زمان و گروه از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و نرم افزار SPSS-27 در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته ها

در مجموع ۳۰ نفر از زنان متقاضی طلاق در شهر همدان در این پژوهش مشارکت کردند. بیشترین فراوانی شرکت کنندگان مربوط به گروه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال با ۱۳ نفر (۴۳/۳۴٪) بود که نشان داد بیشترین میزان تقاضای طلاق در این بازه سنی رخ می دهد، این گروه معمولاً در مرحله تثبیت یا بازنگری در زندگی زناشویی قرار دارند. پس از آن، گروه های سنی ۲۱ تا ۳۰ سال و ۴۱ تا ۵۰ سال هر کدام با ۷ نفر (۲۳/۳۳٪) در مرتبه بعدی قرار داشتند. هم چنین ۲ نفر کمتر از ۲۰ سال (۶/۶۷٪) و ۱ نفر (۳/۳۳٪) نیز ۵۰ سال سن داشتند. از نظر مدرک تحصیلی، بیشترین تعداد زنان شرکت کننده دارای مدرک تحصیلی لیسانس بودند که ۱۸ نفر (۶۰٪) از کل نمونه را تشکیل می دادند. هم چنین ۶ نفر (۲۰٪) از زنان شرکت کننده دارای مدرک فوق لیسانس و بالاتر بودند. در مقابل، تنها ۴ نفر (۱۳/۳۳٪) دارای دیپلم و ۲ نفر (۶/۶۷٪) نیز دارای مدرک فوق دیپلم بودند. در ادامه در جدول ۲، شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش (میانگین و انحراف معیار) برای دو گروه آزمایش (آموزش واقعیت درمانی) و گواه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه

متغیرها	گروه ها	پیش آزمون (میانگین)	پیش آزمون (انحراف معیار)	پس آزمون (میانگین)	پس آزمون (انحراف معیار)	پیگیری (میانگین)	پیگیری (انحراف معیار)
همدلی عاطفی	گواه	۱۰۰/۴	۳/۸۹۶	۱۰۲/۱	۳/۴۵۷	۱۰۴/۱	۲/۶۴۹
	آموزش واقعیت درمانی	۹۹	۴/۱۳۶	۱۲۲/۷	۳/۴۷۱	۱۲۹/۴	۳/۵۱
راهبردهای حفظ رابطه	گواه	۱۰۶/۹	۳/۷۳۷	۱۰۷/۴	۲/۹۳۵	۱۰۹/۳	۲/۹۸۳
	آموزش واقعیت درمانی	۱۰۰/۸	۴/۵۱۸	۱۲۴	۴/۲۴۴	۱۳۰/۷	۳/۹۸۲
سرخوردگی زناشویی	گواه	۷۶/۶	۱/۰۵۴	۷۶/۵	۱/۱۳۳	۷۶/۴	۱/۰۹۴
	آموزش واقعیت درمانی	۷۷/۴	۰/۸۹۳	۷۲/۵	۰/۸۷۷	۷۱/۴	۰/۷۵۵

است. در ادامه، قبل از پاسخ‌گویی به سؤال اصلی پژوهش، نرمال بودن متغیرهای پژوهش با آزمون کولموگروف-اسمیرنف مورد ارزیابی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود در گروه آزمایش، نمرات همدلی عاطفی و راهبردهای حفظ رابطه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته و نمرات سرخوردگی زناشویی نسبت به مرحله پیش‌آزمون کاهش یافته است. در مقابل، نمرات گروه گواه تغییر محسوسی نداشته

جدول ۳. بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش با آزمون کولموگروف-اسمیرنف

متغیرهای پژوهش	حالات	آماره Z	سطح معنی‌داری
همدلی عاطفی	پیش‌آزمون	۰/۱۱	۰/۲
	پس‌آزمون	۰/۰۷۲	۰/۲
	پیگیری	۰/۰۷۶	۰/۲
راهبردهای حفظ رابطه	پیش‌آزمون	۰/۱۱۳	۰/۱۸۴
	پس‌آزمون	۰/۱۲۱	۰/۰۹۸
	پیگیری	۰/۱۰۷	۰/۲
سرخوردگی زناشویی	پیش‌آزمون	۰/۱۲۲	۰/۰۹۱
	پس‌آزمون	۰/۱۵۶	۰/۰۸
	پیگیری	۰/۲۱۳	۰/۰۷

($P=0/163$)، راهبردهای حفظ رابطه در پس‌آزمون ($F=0/110$ و $P=0/743$) و در پیگیری ($F=0/263$ و $P=0/612$) و سرخوردگی زناشویی در پس‌آزمون ($F=1/587$ و $P=0/218$) و در پیگیری ($F=1/666$ و $P=0/207$) به دست آمد که نشان می‌دهد پیش‌فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تأیید شده است. افزون بر این، نتایج آزمون ماچلی جهت بررسی پیش‌فرض کرویت نشان داد که مقدار آماره ماچلی برای متغیر همدلی عاطفی ($W=0/223$)، راهبردهای حفظ رابطه ($W=0/096$) و سرخوردگی زناشویی ($W=0/292$) به دست آمد و با توجه به معنادار بودن سطح آزمون ($P>0/05$)، واریانس تفاوت‌ها در اثرات درون‌آزمودنی همگن نمی‌باشند؛ لذا پیش‌فرض کرویت برقرار نیست. با این حال، به دلیل برابر بودن حجم گروه‌ها، نقض این پیش‌فرض مشکل اساسی ایجاد نمی‌کند. نتایج آزمون کرویت موچلی و مقادیر اپسیلون برای متغیرهای پژوهش در جدول ۴ ارائه شده است.

با توجه به جدول ۳ می‌توان نتیجه گرفت که سطح معنی‌داری برای تمامی متغیرها در هر سه مرحله بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن داده‌ها رد شده و فرض مقابل پذیرفته می‌شود. نتیجه آن که توزیع داده‌های تمامی متغیرهای پژوهش نرمال بود و امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای پاسخ‌گویی به سؤال اصلی پژوهش فراهم است. هم‌چنین نتایج آزمون باکس مربوط به شرط همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برای همدلی عاطفی ($Box's M=21/274$ ، $Box's M=5/991$ ، $F=3/636$ ، $P=0/05$)، راهبردهای حفظ رابطه ($Box's M=9/179$ ، $F=3/636$ ، $P=0/05$) و سرخوردگی زناشویی ($Box's M=17/39$ ، $F=3/636$ ، $P=0/05$) به دست آمد که بیانگر تأیید پیش‌فرض برابری کوواریانس‌ها در همه متغیرها است؛ در نتیجه پیش‌فرض همگن بودن ماتریس‌های واریانس-کوواریانس نیز تأیید شده است. هم‌چنین نتایج آزمون لوین برای همدلی عاطفی در پس‌آزمون ($F=3,171$ و $P=0/086$) و در پیگیری ($F=2/049$)

جدول ۴. نتایج آزمون کرویت موچلی و مقادیر اپسیلون برای متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	مقدار آزمون کرویت موچلی (W)	مقدار تقریبی خدو	درجه آزادی	سطح معناداری	گرین هاوس-گیسر	هیون-فلت	حد پایین
همدلی عاطفی	۰/۲۲۳	۴۲/۰۱۶	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶۳	۰/۵۷۰	۰/۵۰۰
راهبردهای حفظ رابطه	۰/۰۹۶	۳۶/۳۳۹	۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱۹	۰/۵۴۰	۰/۵۰۰
سرخوردگی زناشویی	۰/۲۹۲	۳۱/۰۱۳	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۰۱	۰/۶۱۵	۰/۵۰۰

همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، با توجه به معنادار بودن آزمون کرویت موچلی برای هر سه متغیر ($P < 0/001$)، فرض کرویت نقض شده است؛ ازاین‌رو در تحلیل اثرات درون‌آزمودنی، از تصحیح اسپیلون

حد پایین استفاده شد. در ادامه نتایج آزمون‌های تک‌متغیری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای پژوهش در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. آزمون‌های تک‌متغیری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	آزمون‌های تک‌متغیره	مقدار آزمون	آماره F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر آزمون
همدلی عاطفی	آزمون اثر پیلاهی	۰/۵۶۶	۱۸/۲۲۸	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۶
	آزمون لانداوی ویلکز	۰/۴۳۴	۱۸/۲۲۸	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۶
	آزمون اثر هتلینگ	۱/۳۰۲	۱۸/۲۲۸	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۶
	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۳۰۲	۱۸/۲۲۸	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶۶
راهبردهای حفظ رابطه	آزمون اثر پیلاهی	۰/۵۷۹	۱۹/۲۷	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹
	آزمون لانداوی ویلکز	۰/۴۲۱	۱۹/۲۷	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹
	آزمون اثر هتلینگ	۱/۳۷۶	۱۹/۲۷	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹
	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۳۷۶	۱۹/۲۷	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹
سرخوردگی زناشویی	آزمون اثر پیلاهی	۰/۴۴۲	۱۱/۰۹۳	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۴۲
	آزمون لانداوی ویلکز	۰/۵۵۸	۱۱/۰۹۳	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۴۲
	آزمون اثر هتلینگ	۰/۷۹۲	۱۱/۰۹۳	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۴۲
	آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۷۹۲	۱۱/۰۹۳	۲	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۴۲

میزان ۵۸ درصد بر مدل تأثیر دارد و با توجه به این که پیش‌فرض‌های آماری واریانس چند متغیری با اندازه‌گیری‌های مکرر مورد تأیید قرار گرفتند، لذا استفاده از این آزمون برای پاسخ‌گویی به سؤال اصلی پژوهش از حیث آماری مورد تأیید واقع شد. در ادامه، نتایج اثرات درون‌آزمودنی (خطی و درجه دوم) برای متغیرهای پژوهش در جدول ۶ آمده است.

نتایج آزمون‌های تک‌متغیری در جدول ۵ نشان می‌دهد که اثر زمان‌بر هر سه متغیر همدلی عاطفی، راهبردهای حفظ رابطه و سرخوردگی زناشویی معنادار است ($P < 0/001$). هم‌چنین از آنجایی که اندازه اثر هر چهار آزمون تا حدودی با یکدیگر یکسان است، لذا بررسی پیش شرط فوق با استفاده از هر کدام از آزمون‌ها تفاوت چندانی ندارد و بنابراین متغیرهای وابسته به

جدول ۶. نتایج اثرات درون‌آزمودنی (خطی و درجه دوم) برای متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	نوع اثرات درون‌آزمودنی	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
همدلی عاطفی	اثر خطی	۴۳۵۲/۰۱۷	۱	۴۳۵۲/۰۱۷	۳۷/۱۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۶۲
	اثر درجه دوم	۳۵۰/۰۰۶	۱	۳۵۰/۰۰۶	۱۶/۷۵۴	۰/۰۰۱	۰/۳۶۶
راهبردهای حفظ رابطه	اثر خطی	۳۹۲۰/۴۱۷	۱	۳۹۲۰/۴۱۷	۳۳/۷۴۶	۰/۰۰۱	۰/۵۳۸
	اثر درجه دوم	۲۸۶/۲۷۲	۱	۲۸۶/۲۷۲	۱۶/۲۰۷	۰/۰۰۱	۰/۳۵۹
سرخوردگی زناشویی	اثر خطی	۱۴۴/۱۵	۱	۱۴۴/۱۵	۲۲/۵۵۴	۰/۰۰۱	۰/۴۳۷
	اثر درجه دوم	۱۹/۳۳۹	۱	۱۹/۳۳۹	۱۳/۴۰۸	۰/۰۰۱	۰/۳۱۶

رابطه و سرخوردگی زناشویی هم از نوع خطی و هم از نوع درجه دوم است. درواقع این یافته نشان می‌دهد که اثرات درون‌آزمودنی باعث شده است که نمرات همدلی عاطفی هم به‌صورت خطی و هم به‌صورت درجه

بر اساس نتایج جدول ۶ می‌توان گفت که برای متغیرهای همدلی عاطفی، راهبردهای حفظ رابطه و سرخوردگی زناشویی، سطوح معناداری مربوط به اثرات خطی و درجه دوم کمتر از ۰/۰۵ است، لذا با سطح اطمینان ۹۵٪، نوع اثرات درون‌آزمودنی برای متغیرهای همدلی عاطفی، راهبردهای حفظ

دوم تغییر داشته باشند. نتایج مقایسه‌های زوجی اثر زمان با آزمون تعقیبی بونفرونی برای متغیرهای پژوهش نیز در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷. نتایج مقایسه‌های زوجی اثر زمان با آزمون تعقیبی بونفرونی برای متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	اثر زمان	تفاوت میانگین	خطای انحراف استاندارد	سطح معناداری
همدلی عاطفی	پیش آزمون با پس آزمون	۱۲/۷	۲/۲۶۸	۰/۰۰۱
	پیش آزمون با پیگیری	۱۷/۰۳۳	۲/۷۹۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون با پیگیری	۴/۳۳۳	۰/۹۲	۰/۰۰۱
راهبردهای حفظ رابطه	پیش آزمون با پس آزمون	۱۱/۸۶۷	۲/۲۶۸	۰/۰۰۱
	پیش آزمون با پیگیری	۱۶/۱۶۷	۲/۷۸۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون با پیگیری	۴/۳	۰/۷۰۳	۰/۰۰۱
سرخوردگی زناشویی	پیش آزمون با پس آزمون	۲/۵۳۳	۰/۵۴۴	۰/۰۰۱
	پیش آزمون با پیگیری	۳/۱	۰/۶۵۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون با پیگیری	۰/۵۶۷	۰/۲۴۸	۰/۰۰۱

می‌کند که زوجین را قادر می‌سازد احساسات یکدیگر را درک کنند، تجارب عاطفی را تأیید کرده و به طور مناسب به نیازهای ارتباطی پاسخ دهند. اگرچه آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب به طور مستقیم از اصطلاح «همدلی عاطفی» به عنوان یک هدف درمانی اولیه استفاده نمی‌کند، اما اصول آن به طور طبیعی به بهبود این متغیر در روابط زناشویی، از جمله در زنان متقاضی طلاق کمک می‌کند. با تمرکز بر نیازهای اساسی و رفتار کلی، آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب افراد را تشویق می‌کند تا به جای سرزنش، به درک انگیزه‌ها و تلاش‌های شریک زندگی خود برای ارضای نیازهایش بپردازند که این خود یک گام اساسی در توسعه همدلی عاطفی است. تأکید آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب بر درک و برآوردن نیازهای اساسی روان‌شناختی، مسیر طبیعی برای توسعه همدلی ایجاد می‌کند. بر اساس نظریه انتخاب گلاسر، همه انسان‌ها پنج نیاز اساسی مشترک شامل بقا، عشق و تعلق، قدرت (موفقیت و شایستگی)، آزادی و تفریح دارند. زمانی که افراد از طریق آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب یاد می‌گیرند نیازهای خود برای عشق، تعلق و شناخت را شناسایی کنند، هم‌زمان به شناخت همین نیازها در همسران خود نیز توانمندتر می‌شوند (وابل‌دینگ، ۲۰۱۱). این درک مشترک از نیازهای جهانی انسانی، چارچوبی برای همدلی فراهم می‌کند که فراتر از تفاوت‌ها و تعارضات فردی است. مطالعه ساریچ و وابل‌دینگ (۲۰۱۸) به طور مستقیم به چگونگی ارتقا همدلی در روابط از طریق نظریه انتخاب پرداخت. نویسندگان مذکور استدلال

بر اساس نتایج جدول ۷ می‌توان گفت سطح معناداری تقابل پیش آزمون با پس آزمون، پیش آزمون با پیگیری و پس آزمون با پیگیری در متغیرهای وابسته کمتر از ۰/۰۵ است، لذا با سطح اطمینان ۹۵٪ پیش آزمون با پس آزمون، پیش آزمون با پیگیری و پس آزمون با پیگیری از حیث متغیرهای وابسته دارای تفاوت معناداری با یکدیگر هستند. به طور کلی بر اساس سه یافته اصلی پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش واقعیت درمانی بر افزایش همدلی عاطفی و راهبردهای حفظ رابطه و کاهش سرخوردگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق مؤثر بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب بر همدلی عاطفی، راهبردهای حفظ رابطه و سرخوردگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق در شهر همدان انجام شد. اولین یافته این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب بر افزایش همدلی عاطفی زنان متقاضی طلاق مؤثر است. این یافته با نتایج مطالعات کاراسو و سگل - کارپاس (۲۰۲۴)؛ رجبی و همکاران (۱۴۰۱)؛ کاراهان و اکباس (۲۰۲۰)؛ حجتی و همکاران (۱۳۹۹)؛ گاور و بهاردوج (۲۰۱۵) و چانگ (۲۰۱۴) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که همدلی عاطفی به عنوان سنگ بنای پویایی و ثبات روابط زناشویی، نقشی حیاتی در کاهش چالش‌های عاطفی و تعارضات زوجین ایفا می‌کند. درواقع، همدلی به عنوان پلی هیجانی عمل

می‌کنند که با آموزش پنج نیاز اساسی و مفهوم دنیای کیفی، افراد می‌توانند بهتر درک کنند که چرا شریک زندگی‌شان به روش خاصی رفتار می‌کند (حتی اگر آن رفتار مضر باشد). این درک، به نوبه خود، می‌تواند زمینه‌ساز همدلی عاطفی می‌شود. هم‌چنین نتایج پژوهش کاراهان و اکباس (۲۰۲۰) نیز نشان داد که مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب به طور معناداری سطوح همدلی عاطفی و شناختی شرکت‌کنندگان را افزایش داد. این بهبود در همدلی به نوبه خود به سازگاری زناشویی بهتر منجر شد. علاوه بر این، فرآیند درمانی خودارزیابی و تأمل را تشویق می‌کند که به طور طبیعی به درک دیدگاه‌ها و حالات هیجانی دیگران تعمیم می‌یابد. تمرکز بر رفتار حال و برنامه‌ریزی آینده، به جای نشخوار شکایات گذشته، به زوجین کمک می‌کند تا جهت‌گیری دلسوزانه‌تر و آینده‌نگرانه‌تری نسبت به یکدیگر توسعه دهند (گلاسر، ۲۰۱۱). این تغییر از سرزنش به درک، توسعه همدلی عاطفی را تسهیل می‌کند و به زوجین اجازه می‌دهد حتی در زمینه تقاضای طلاق، در سطح هیجانی دوباره به یکدیگر متصل شوند.

یافته بعدی این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب بر تقویت راهبردهای حفظ رابطه زنان متقاضی طلاق اثربخش است. این یافته با نتایج مطالعات گل محمدیان و سلیمی (۱۴۰۲)؛ ابویی مهریزی و همکاران (۱۳۹۹) و انگلسکی و مانک (۲۰۱۹) همسو است. در تبیین این یافته ابتدا باید اشاره کرد که راهبردهای حفظ رابطه، مجموعه اقداماتی تعاملی و هدفمند هستند که زوجین برای حفظ کیفیت رابطه، جلوگیری از زوال و ارتقای پیامدهای مثبت ارتباطی به کار می‌برند (گل محمدیان و سلیمی، ۱۴۰۲). آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب با تأکید بر مسئولیت‌پذیری فردی، انتخاب‌های مؤثر و ارضای نیازهای اساسی، به‌طور غیرمستقیم اما قدرتمند به تقویت راهبردهای حفظ رابطه کمک می‌کند. وقتی زوجین یاد می‌گیرند که چگونه نیازهای خود و شریک زندگی‌شان را شناسایی کرده و به روش‌های سازنده ارضا کنند، طبیعی است که رفتارهایشان به سمت راهبردهای مثبت‌تر حفظ رابطه سوق پیدا کند. در همین راستا، وابلدینگ (۲۰۱۷) توضیح می‌دهد که چگونه فنون واقعیت درمانی می‌توانند به زوجین کمک کنند تا رفتارهای خود را ارزیابی کرده و برنامه‌هایی برای بهبود روابطشان توسعه دهند. این برنامه‌ها اغلب شامل اقداماتی هستند که مستقیماً به راهبردهای حفظ رابطه مرتبط می‌شوند، مانند مثبت‌گرایی (برنامه‌ریزی برای ابراز تحسین و قدردانی بیشتر)، باز بودن (برنامه‌ریزی

برای به اشتراک گذاشتن احساسات و افکار به شیوه مؤثرتر) و فعالیت‌های مشترک (برنامه‌ریزی برای گذراندن وقت با کیفیت باهم). آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب چارچوب جامعی برای توسعه و اجرای راهبردهای مؤثر حفظ رابطه از طریق چندین مکانیسم فراهم می‌کند. نخست، تأکید رویکرد بر مسئولیت شخصی و انتخاب‌گری، افراد را توانمند می‌سازد تا به جای باقی ماندن در حالت منفعل یا سرنوشت‌گرا، گام‌های فعال در بهبود روابط خود بردارند (افسری‌راد و همکاران، ۱۳۹۹). دوم، در آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب (خواسته‌ها، عمل کردن، ارزیابی، برنامه‌ریزی) روش‌شناسی ساختاریافته‌ای برای شناسایی اهداف ارتباطی، ارزیابی رفتارهای فعلی، سنجش اثربخشی آن‌ها و ایجاد برنامه‌های عملی برای بهبود فراهم می‌کند (وابلدینگ، ۲۰۱۷). سوم، تمرکز بر برآوردن نیازهای اساسی روان‌شناختی به زوجین کمک می‌کند درک کنند که حفظ رابطه صرفاً برای اجتناب از تعارض نیست، بلکه درباره ایجاد فعال شرایطی است که نیازهای بنیادین هر دو شریک برای پیوند، احترام و حمایت متقابل را برآورده کند. اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب در این حوزه برای زنان متقاضی طلاق به‌ویژه معنادار است، چراکه ابزارها و راهبردهای عملی در اختیارشان قرار می‌دهد که به طور بالقوه می‌تواند روابطشان را متحول کند. با یادگیری ابراز شفاف نیازها، انتخاب‌های مسئولانه و اجرای تغییرات برنامه‌ریزی شده در رفتار، این زنان عاملیت و شایستگی در مدیریت رابطه را کسب می‌کنند (لین و براون، ۲۰۲۱). حتی اگر در نهایت طلاق نیز رخ دهد، این راهبردهای تقویت‌شده حفظ رابطه در روابط همکاری والدینی، مشارکت‌های آینده و دیگر زمینه‌های بین‌فردی به سودشان خواهد بود.

در نهایت، آخرین یافته پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش سرخوردگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق اثربخش است. این یافته با نتایج مطالعات کاراسو و سگل-کارپاس (۲۰۲۴)؛ باهر طالاری و همکاران (۱۴۰۳)؛ بهمنی و همکاران (۱۳۹۷)؛ بهمنی و همکاران (۱۳۹۶)؛ سیرین و دنیز (۲۰۱۶) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب، با تسهیل توجه همسران به نیازهای پنج‌گانه طرف مقابل و افزایش تبادلات رفتاری مثبت (توجه، مراقبت و قدردانی) و کمک به همسر سرخورده جهت تدوین و ارزیابی اهداف فردی و توجه به دنیای مطلوب و تقویت خلاقیت در حل مسائل زندگی مشترک، منجر به افزایش احساس رضایت از خود و کاهش

سردرگمی در زندگی زناشویی شده و فضای روانی مثبتی را بر رابطه زوجین حاکم ساخته و در نهایت منجر به کاهش سرخوردگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق شد. علاوه بر این، آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب یک رویکرد فرآیندمحور است که بر مسئولیت‌پذیری فردی، انتخاب‌های مؤثر و تغییر رفتاری تمرکز دارد. این رویکرد با نگرش توانمندسازانه کار می‌کند و به افراد کمک می‌کند نیازهای اساسی روان‌شناختی خود (عشق و تعلق، قدرت، آزادی، تفریح و بقا) را درک کرده و ارزیابی کنند که آیا رفتارهای فعلی‌شان این نیازها را به‌طور مؤثر برآورده می‌کنند (گلاس، ۲۰۱۱؛ وابلدینگ، ۲۰۱۷). این رویکرد تأکید می‌کند که افراد کنترل انتخاب‌ها و رفتارهای خود را دارند حتی زمانی که نمی‌توانند شرایط بیرونی یا اعمال دیگران را کنترل کنند. در جلسات آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب، به زنان آموزش داده شد که خواسته‌ها و نیازهای خود را شناسایی کرده، رفتارهای فعلی خود را ارزیابی کنند و بسنجند که آیا این رفتارها به آنچه می‌خواهند می‌رسانند و برنامه‌های مشخصی برای رفتارهای مؤثرتر تدوین کنند. این رویکرد سیستماتیک به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا دریابند که بخش عمده‌ای از سرخوردگی زناشویی‌شان ناشی از رفتارهای ناکارآمد باهدف کنترل همسر یا نشخوار گذشته است، نه پذیرش مسئولیت شخصی برای برآوردن نیازها به شیوه‌های سازنده (وابلدینگ، ۲۰۱۷). زمانی که زنان یاد گرفتند بر آنچه می‌توانند کنترل کنند (انتخاب‌ها و رفتارهای خود) تمرکز کنند نه بر آنچه نمی‌توانند کنترل کنند (اعمال همسران)، کاهش معناداری در سرخوردگی تجربه کردند. این تغییر از سرزنش بیرونی به مسئولیت درونی یکی از ارکان نظریه انتخاب است و نشان‌دهنده یک تحول بنیادین شناختی و رفتاری است (گلاس، ۲۰۱۱). هم‌چنین نتایج مطالعه کور و سانی (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب به طور معناداری تعارض زناشویی را کاهش داده و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد. این بهبودها در توانایی زوجین برای شناسایی و ارضای نیازهای اساسی یکدیگر، پذیرش مسئولیت رفتارهای خود و برنامه‌ریزی برای رفتارهای مؤثرتر، می‌تواند زمینه‌ساز کاهش سرخوردگی زناشویی در زوجین باشد.

از سوی دیگر، تداوم اثرات درمان در مرحله پیگیری، همان‌طور که در پژوهش حاضر نشان داده شد، تأثیر پایدار آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب را تأیید می‌کند. این دوام نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان نه تنها

مهارت‌های جدیدی را در طول مداخله یاد گرفتند، بلکه آن‌ها را به‌عنوان بخشی از منابع ارتباطی خود درونی کردند. توانایی حفظ بهبودها در طول زمان برای زنانی که با تصمیم طلاق روبرو هستند حیاتی است، چراکه منابع پایداری را برای پیمودن این گذار چالش‌برانگیز زندگی در اختیارشان قرار می‌دهد (ناظمی و همکاران، ۲۰۲۲). از منظر نظری، اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب در پرداختن به هر سه متغیر وابسته پژوهش حاضر (همدلی عاطفی، راهبردهای حفظ رابطه و سرخوردگی زناشویی) را می‌توان از طریق فرض بنیادین نظریه انتخاب درک کرد مبنی بر این که همه رفتار هدفمند است و به سمت ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی سوق دارد (گلاس، ۲۰۱۱). زمانی که افراد یاد می‌گیرند انتخاب‌های مؤثرتری در برآوردن نیازهایشان بکنند، ابعاد متعدد کارکرد ارتباطی‌شان به‌طور هم‌زمان بهبود می‌یابد. این اثر یکپارچه توضیح می‌دهد چرا یک مداخله واحد می‌تواند تغییرات معنادار در حوزه‌های مختلف تجربه زناشویی ایجاد کند. این پژوهش همچون سایر مطالعات علمی با محدودیت‌های خاصی مواجه بود. از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، حجم پایین نمونه آماری به دلیل عدم دسترسی به همه زنان در معرض طلاق در شهر همدان و هم‌چنین اکتفا نمودن به زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده وابسته به دادگستری شهر همدان در سال ۱۴۰۳ بود. بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج حاصل، مستلزم مطالعات بیشتر با نمونه آماری بزرگ‌تر و وارد کردن گروه مردان جهت مقایسه‌های جنسیتی است. هم‌چنین محدود بودن ابزار جمع‌آوری داده‌ها به پرسش‌نامه و عدم استفاده از سایر ابزارهای اندازه‌گیری، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. از این رو پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی جهت اعتباردهی بیشتر به داده‌ها، از سایر ابزارهای اندازه‌گیری نظیر مشاهده و مصاحبه نیز استفاده شود.

یافته‌های این پژوهش با مطالعات پیشین که اثربخشی آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب را در زمینه‌های زناشویی نشان می‌دهند همسو است و این پایگاه شواهد را به طور خاص به زنان متقاضی طلاق جمعیتی که با چالش‌های ارتباطی حاد روبرو هستند، گسترش می‌دهد. در نتیجه، آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب که به حداقل امکانات، تجهیزات و هزینه نیاز دارد، باید به‌عنوان یک مداخله برای زنان متقاضی طلاق مورد توجه جدی قرار گیرد. درمانگران خانواده و زوج درمانگران باید از این برنامه‌ها برای کاهش سرخوردگی زناشویی، افزایش همدلی عاطفی و تقویت راهبردهای حفظ

منابع

- آصفی فر، فرزاد؛ شمس اسفندآباد، حسن و شاطریان محمدی، فاطمه (۱۴۰۲). تأثیر تنوع طلبی جنسی و هیجان خواهی در سرخوردگی زناشویی مردان متأهل. *نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری*، ۹ (۴)، ۱۱۶-۱۰۸.
<https://doi.org/10.22034/IJRN.9.4.11>
- ابویی مهریزی، مطهره؛ موسوی، سیده فاطمه و باقری، فربرز (۱۳۹۹). مقایسه خودمراقبتی ذهن آگاه، سبک های دلبستگی و راهبردهای حفظ رابطه در متأهلین با و بدون تعارض زناشویی. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۱۱ (۴۱)، ۲۱۰-۱۸۱.
<https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.45541.2193>
- افسری راد، سیما؛ عارفی، مژگان و گل پرور، محسن (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه غنی سازی ازدواج اولسون بر مسئولیت پذیری و همدلی در افراد داوطلب ازدواج. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۳ (۵)، ۲۶۶۸-۲۶۵۸.
<https://doi.org/10.22038/mjms.2022.19634>
- باهر طالاری، محمد؛ میکائیلی، نیلوفر؛ آقاجانی، سیف الله و حبیبی، نرگس (۱۴۰۳). پیش بینی سرخوردگی زناشویی بر اساس تحریف شناختی، بخشودگی بین فردی و راهبردهای تنظیم هیجان ها در افراد متأهل. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۱۴ (۵۳)، ۱۶-۱.
<https://doi.org/10.22034/spr.2024.392643.1829>
- بهمنی، نگار؛ اعتمادی، عذرا؛ احمدی، سید احمد و فاتحی زاده، مریم (۱۳۹۷). اثربخشی مشاوره زوجی مبتنی بر مدل سرخوردگی کایزر بر کاهش سرخوردگی زناشویی زوجین. *خانواده پژوهی*، ۱۴ (۲)، ۱۹۹-۱۸۳.
https://jfr.sbu.ac.ir/article_97641.html
- بهمنی، نگار؛ اعتمادی، عذرا؛ احمدی، سید احمد و فاتحی زاده مریم (۱۳۹۶). کشف عوامل مؤثر بر سرخوردگی زناشویی زوجین ایرانی: یک مطالعه کیفی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۵ (۴)، ۴۶۷-۴۷۳.
<http://rbs.mui.ac.ir/article-1-566-fa.htm>
- جعفری منش، مریم؛ زهراکار، کیانوش؛ تقوایی، داوود و پیرانی، ذبیح (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر واقعیت درمانی بر فرسودگی زناشویی زوجین دارای تعارض زناشویی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۸ (۳)، ۲۸۸-۲۹۹.
<https://doi.org/10.52547/rbs.18.3.288>
- حجتی، حمید؛ حبیبی، کاملیا و علی محمدزاده، خلیل (۱۳۹۹). تأثیر واقعیت درمانی بر همدلی همسران جانبازان دچار اختلال استرس پس از سانحه جنگی. *علوم مراقبتی نظامی*، ۱۷ (۱)، ۷-۱.
<https://www.magiran.com/paper/2151264>

رابطه در این جمعیت آسیب پذیر استفاده کنند. تأکید واقعیت درمانی بر مسئولیت شخصی و انتخاب گری به ویژه برای توانمندسازی زنانی که ممکن است در موقعیت های زناشویی خود احساس ناتوانی کنند، مناسب است و ابزارهای مشخصی برای بهبود ازدواج یا طی کردن فرآیند طلاق با منابع روان شناختی و شایستگی ارتباطی بیشتر در اختیارشان قرار می دهد. مطالعات آتی باید مکانیسم هایی را که آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب از طریق آن ها اثرات خود را ایجاد می کند بررسی کنند، اثربخشی آن را در جمعیت های متنوع مورد آزمون قرار داده و تعدیل کننده های بالقوه پیامد درمان را کاوش کنند. علاوه بر این، مطالعات پیگیری بلندمدت فراتر از دو ماه، برای تعیین این که آیا دستاوردهای درمان در دوره های طولانی تر پایدار می مانند و آیا بهبودهای اولیه، پیامدهای نهایی رابطه (طلاق در مقابل آشتی) را پیش بینی می کنند، ارزشمند خواهد بود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول، در رشته مشاوره، از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه با کد اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1403.278 است. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی همچون محفوظ ماندن اطلاعات شرکت کنندگان و حق انصراف در تمام فرایند پژوهش رعایت شده است. هم چنین تمامی شرکت کنندگان با تکمیل فرم رضایت نامه و به صورت کاملاً آگاهانه در پژوهش حاضر شرکت کردند.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی است.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول این مقاله به عنوان پژوهشگر اصلی، نویسنده دوم به عنوان استاد راهنما و نویسنده سوم به عنوان استاد مشاور در این پژوهش نقش داشتند.

تضاد منافع: نویسندگان هم چنین اعلام می دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش حاضر، تشکر و قدردانی می شود.

- دلاور، علی (۱۴۰۳). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات ویرایش.
- رجبی، غلامرضا؛ کاظمی، فرزاد و شیرالی‌نیا، خدیجه (۱۴۰۱). ارزیابی مدل رابطه بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری همدلی زناشویی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۳(۱)، ۱۸۳-۱۹۸. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.320767.643793>
- رضوانی عبدال‌آباد، فهیمه و منظری توکلی، وحید (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی گلاسز بر دلزدگی و خیانت زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. سلامت جامعه، ۱۵(۲)، ۲۸-۲۱. <https://doi.org/10.22123/chj.2021.206062.1374>
- زرشقای، مسعود؛ نوری، ابوالقاسم و عریضی، حمیدرضا (۱۳۸۹). کفایت شاخص‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس همدلی هیجانی متعادل. فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۱۱(۱)، ۵۰-۳۹. <https://www.sid.ir/paper/227405/fa>
- ساسانی، مهرداد؛ بابازاده فردی، مریم؛ نشاطی، راحله و رضازاده، مسعود (۱۳۹۸). اثربخشی واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی و حل تعارض زناشویی در زنان متأهل شهر تبریز. دستاوردهای روانشناسی بالینی، ۵(۳)، ۱۶-۱. <https://doi.org/10.22055/jacp.2022.32837.1143>
- سعادت‌ی شامیر، ابوطالب؛ نجمی، مهسا و حق‌شناس رضاییه، مهدی (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر مسئولیت‌پذیری و دلزدگی زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد. پژوهش در نظام‌های آموزشی، ۱۲(ویژه‌نامه)، ۶۶۹-۶۵۳. https://www.jiera.ir/article_65019.html
- سینی قوزلو، سید جواد؛ صدری دمیچی، اسماعیل؛ رضایی شریف، علی و شیخ‌الاسلامی، علی (۱۴۰۲). واکاوی مشکلات روان‌شناختی - زناشویی در زنان متقاضی طلاق و بررسی تأثیر درمان مبتنی بر بازسازی عاطفی بر آن. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۷(۲)، ۲۴۳-۲۱۷. <https://doi.org/10.48308/apsy.2022.226999.1310>
- فرهنگی، الهام؛ منیدری، مرضیه؛ ثابت رو، محمد و رضایی مریم (۱۴۰۱). نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار- خانواده در پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹. روش روان‌شناسی، ۱۱ (۱۲)، ۲۰۷-۲۱۶. <http://frooyesh.ir/article-1-4074-fa.html>
- قرلسفلو، مهدی و هاشمی، سجاد (۱۳۹۷). پیش‌بین‌های بی‌ثباتی ازدواج: بی‌آلایشی زوجین و راهبردهای حفظ رابطه. مشاوره کاربردی، ۱۸(۱)، ۱۸-۱. <https://doi.org/10.22055/jac.2018.24123.1535>
- قلی‌پور فیروزجانی، مریم؛ دوکانه‌ای فرد، فریده و جهانگیر، پانته‌آ (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان واقعیت درمانی و معنادرمانی بر بخشش و اعتماد زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی متقاضی طلاق. مجله علوم روانشناختی، ۲۲(۱۲۴)، ۷۹۱-۸۰۸. <https://doi.org/10.52547/JPS.22.124.791>
- گل‌محمدیان، محسن و سلیمی، حمید (۱۴۰۲). واکاوی راهبردهای حفظ رابطه زوجی در زنان شاغل: تحلیل محتوای کیفی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۸(۶۲)، ۲۳۴-۲۱۷. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_207846.html
- محمدی، مریم؛ شیرافکن کوپکن، علی؛ شفیع‌آبادی، عبدالله و فرهنگی، عبدالحسن (۱۴۰۲). اثربخشی واقعیت درمانی بر دلبستگی، صمیمیت و رضایت زناشویی زوجین. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۸(۷۱)، ۲۵۵-۲۴۵. <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.54830.5352>
- منصفی، سارا؛ احدی، حسن و حاتمی حمیدرضا (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی گروه‌درمانی حمایتی با رویکرد واقعیت درمانی، بر امیدواری و مسئولیت‌پذیری زنان مطلقه قربانی خشونت خانگی. مجله علوم روانشناختی، ۱۷ (۶۹)، ۵۶۷-۵۷۴. <http://psychologicalscience.ir/article-1-261-fa.html>
- نظری، امین؛ فلاح زاده، هاجر و نظربلند، ندا (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرخوردگی و کیفیت زناشویی زن‌ها. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۴)، ۴۵۲-۴۳۳. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96932.html?lang=fa

References

- Abooie Mehrizi, M., Mousavi, S. F. and Bagheri, F. (2020). The comparison of Mindful self-care, Attachment Styles and Relationship Maintenance Strategies in Married People with & without Marital Conflict. *Counseling and psychotherapy culture*, 11(41), 181-210. [Persian] <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.45541.2193>
- Afsari rad, S., Arefi, M. and Golparvar, M. (2020). The Effect of Olson's Marriage Enrichment Program on the Responsibility and Empathy of Marriage Volunteers. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 63(5), 2658-2668. [Persian] <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.19634>
- AL-shahrani, H. F., & Hammad, M. A. (2023). Relationship between emotional divorce and alexithymia among married women in Saudi Arabia. *BMC Psychology*, 11(1), Article 217. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01236-w>
- Asefi Far F, Shams Esfandabad H, Shaterian Mohammadi F. (2023) The effect of sexual diversity and thrill seeking on married men's marital frustration. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 9 (4), 108-116. [Persian] <https://doi.org/10.22034/IJRN.9.4.11>
- Baher Talari, M., Mikaeili, N., Aghajani, S. and Habibi, N. (2024). Prediction of Marital Disaffection Based on Cognitive Distortion, Interpersonal Forgiveness and Emotion Regulation Strategies in Married People. *Social Psychology Research*, 14(53), 1-16. [Persian] <https://doi.org/10.22034/spr.2024.392643.1829>
- Bahmani, N., Etemadi, O., Ahmadi, SA., Fatehizade, M (2018). The Effectiveness of Marital Counseling Based on Kayser's Disaffection Model on Reducing of. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 14 (54), 183-199. [Persian] https://jfr.sbu.ac.ir/article_97641.html
- Bahmani, N., Etemadi, O., Ahmadi, SA., Fatehizade, M (2018). The Factors Affecting the Marriage Disaffection among Iranian Couples in Iran: A Qualitative Study. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 15 (4), 467-473. [Persian] <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-566-fa.html>
- Camisasca, E., Miragoli, S., Di Blasio, P., & Feinberg, M. (2019). Co-parenting mediates the influence of marital satisfaction on child adjustment: The conditional indirect effect by parental empathy. *Journal of Child and Family Studies*, 28(2), 519–530. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1271-5>
- Carasso, E., & Segel-Karpas, D. (2024). Marital strain and emotional intimacy in midlife couples: The moderating role of empathy. *Personal Relationships*, 31(3), 648–663. <https://doi.org/10.1111/pere.12559>
- Colombo, E. S., Crippa, F., Calderari, T., & Prato-Previde, E. (2017). Empathy toward animals and people: The role of gender and length of service in a sample of Italian veterinarians. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 17, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2016.10.010>
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032>
- Delavar, Ali (2024). *Research Method in Psychology and Educational Sciences*. Tehran: Virayesh Publications. [Persian]
- Emmelkamp, P. M. G., & Meyerbröker, K. (2021). Virtual reality therapy in mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 495–519. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-115923>
- Farhangi E, Manidari M, Sabetroo M, Rezaei M. (2023). role of secure bonding, relationship care and work-family balance in predicting marital frustration of married teachers during COVID-19 lockdown. *Rooyesh*, 11(12), 207-216. [Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-4074-fa.html>
- Galovan, A. M., Holmes, E. K., & Proulx, C. M. (2022). Relational maintenance behaviors and couple well-being. *Journal of Family Theory & Review*, 14(2), 215–230.
- Gaur, P., & Bhardwaj, A. (2015). Relationship between empathy, forgiveness and marital adjustment in couples. *International Journal of Indian Psychology*, 3(8), 149-155.

- Ghezelseflo, M. and Hashemi, S. (2018). Prediction of marital instability: Couple intimacy and relational maintenance strategy. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 8(1), 1-18. [Persian] <https://doi.org/10.22055/jac.2018.24123.1535>
- Gholipour Firozjaei M, Dokaneifard F, Jahangir P. (2023). Comparison of the effectiveness of reality therapy and logotherapy on the components on forgiveness and marital trust of women affected by marital infidelity seeking divorce. *Journal of Psychological Science*, 22(124), 791-808. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.22.124.791>
- Glasser, W. (2011). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.
- Golmohammadian, M., & salimi, (2023). Exploration of Couple Relationship Retention Strategies in Employed Women: Qualitative Content Analysis. *The Women and Families Cultural-Educational*, 18(62), 217-234. [Persian] https://cwfs.ihu.ac.ir/article_207846.html
- Hojjati, H., Habibi, K & Ali Mohammadzadeh, Kh (2019). The effect of reality therapy on empathy of spouses of veterans with post-traumatic stress disorder. *Military Care Sciences*, 7(1), 1-7. [Persian] <https://www.magiran.com/paper/2151264>
- Jafarimanesh M, Zahrakar K, Taghvaei D, Pirani Z. (2020). The Effectiveness of Reality Therapy Training on Marital Burnout in Couple with Marital Conflicts. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 18(3), 288-299. [Persian] <https://doi.org/10.52547/rbs.18.3.288>
- Karahan, T. F., & Akbaş, M. (2020). The effect of Reality Therapy-based group counseling on marital adjustment and empathy levels of married individuals. *Journal of Family Counseling*, 5(1), 1-15. <https://doi.org/10.17709/jfc.2020.003>
- Karasu, F., Ayar, D., & Çopur, E. Ö. (2023). The effect of solution focused level on marital disaffection and sexual satisfaction in married individuals. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 45(1), 75-84. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09590-w>
- Kaur, N., & Saini, M. (2021). The effectiveness of Reality Therapy intervention in reducing marital conflict and improving marital satisfaction among couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(10), 2895-2911. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00624-y>
- Konrath, S., Meier, B. P., Bushman, B. J. (2018). Development and validation of the Single Item Trait Empathy Scale (SITES). *Journal of research in personality*, 73, 111-122. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.11.009>
- Li, X., Zhou, N., Fang, X., & Cao, H. (2020). Marital conflict resolution and marital affection in Chinese marriage: Integrating variable-centered and person-centered approaches. *Marriage & Family Review*, 56(4), 369-389. <https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1712575>
- Lin, I. F., & Brown, S. L. (2021). The economic consequences of gray divorce for women and men. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(10), 2073-2085. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa157>
- Mehrabian, A. & Epstein, N. A. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>
- Mohammadi, M., Shirafkan Kopkan, A., Shafiabadi, A. and Farhangi, A. (2023). Effectiveness of Reality Therapy on Attachment, Intimacy and Marital Satisfaction of Couples. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(71), 245-255. [Persian] <https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.54830.5352>
- Monsefi S, Ahadi H, Hatami H. (2018). Investigate the effectiveness of supportive group reality therapy on the hope and responsibility of divorced women of victim of domestic violence. *Journal of Psychological Science*, 17(69), 567-574. [Persian] <http://psychologicalscience.ir/article-1-261-fa.html>
- Nazari, A., Falahzade, H. and Nazarboland, N. (2018). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on women's marital disaffection and marital quality. *Applied Psychology*, 11(4), 433-452. [Persian] https://apsy.sbu.ac.ir/article_96932.html?lang=fa
- Nazemi, Z., Sepahmansour, M., Mohammadkhani, P., & Tagiloo, S. (2022). Examining the mediating role of

- self-compassion between communication skills and emotional expression with the empathy of divorce applicants. *Practice in Clinical Psychology*, 10 (4), 279-286. <https://doi.org/10.32598/jpcp.10.4.776.1>
- Niehuis, S. & Bartell, D. (2006). The marital disillusionment scale: Development and psychometric properties. *North Am J Psychol*, 8(1), 69-83.
- Ogolsky, B. G., & Monk, J. K. (Eds.). (2019). *Relationship Maintenance: Theory, Process, and Context*. Cambridge University Press.
- Ogolsky, B. G., & Bowers, J. R. (2013). A meta-analytic review of relationship maintenance and its correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 343-367. <https://doi.org/10.1177/0265407512463338>
- Parker, G., Durante, K. M., Hill, S. E., & Haselton, M. G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology*, 43, 300-306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.020>
- Rajabi, G., Kazemi, F. and Shiralinia, K. (2022). Evaluating the Model of the Relationship between Mindfulness and Marital Satisfaction with Mediation of Marital Empathy. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(1), 183-198. [Persian] <https://doi.org/10.22059/japr.2022.320767.643793>
- Rezvani Abdolabad, F. and Manzari Tavakoli, V. (2021). The Effectiveness of Glaser Reality Therapy on Couple Burnout and Marital Infidelity among Couples Admitted to Counseling Centers. *Community Health Journal*, 15(2), 21-28. [Persian] <https://doi.org/10.22123/chj.2021.206062.1374>
- Sarich, J. M., & Wubbolding, R. E. (2018). Promoting empathy in relationships through Choice Theory and Reality Therapy. *Journal of Counseling & Development*, 96(2), 173-181. <https://doi.org/10.1002/jcad.12191>
- Sasani, M., Babazadeh Fardi, M., Neshati, R. and Rezazadeh, M. (2019). The effectiveness of reality therapy on marital satisfaction and marital conflict resolution in married women in Tabriz. *Clinical Psychology Achievements*, 5(3), 1-16. [Persian] <https://doi.org/10.22055/jacp.2022.32837.1143>
- Sayed Alitabar SH, Mohammadalipor Z, Habibi F, Sarvestani & JavanBakht A. (2016). Investigating reliability, validity and factor structure of attitudes toward marital frustration. *J Res Health of Shahid Beheshti University*, 6(108), 342-349.
- Seadatee shamir, A., Najmi, M. and Haghshenas rezaeeyeh, M. (2018). The Effectiveness of Reality Therapy Training on Marital Engagement and Marital Engagement in Married Students in Azad University. *Journal of Research in Educational Systems*, 12(Special Issue), 563-669. [Persian] https://www.jiera.ir/article_65019.html
- Seifi Ghozlu, S. J., Sadri Damirchi, E., Rezaei Sharif, A. and Sheykholeslami, A. (2023). Investigating Psychological-Marital Problems of Women who Filed for a Divorce and Examining the Effectiveness of Affective-Reconstructive Therapy on It. *Applied Psychology*, 17(2), 217-243. [Persian] <https://doi.org/10.48308/apsy.2022.226999.1310>
- Sirin, H.D., & Deniz, M. (2016). The effect of the family training program on married women's couple-burnout levels. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16 (5), 1563-1585.
- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 217-242. <https://doi.org/10.1177/0265407591081005>
- Surguladze, S., & Bergen-Cico, D. (2020). Empathy in a broader context: development, mechanisms remediation. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 529.
- VanderDrift, L. E., Agnew, C. R., & Arriaga, X. B. (Eds.). (2020). *Interdependence, Interaction, and Close Relationships*. Cambridge University Press.
- Wubbolding, R. E. (2011). *Reality therapy*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/17332-000>
- Zarshghaee, M., Nori, A., & Oraizi (2010). Psychometric Properties of the Persian Version of the Balanced Emotional Empathy Scale. *Journal of Psychological Models and Methods*, 1(1), 39-50. [Persian] <https://www.sid.ir/paper/227405/fa>