

اثربخشی واقعیت درمانی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان خیانت دیده

ملیحه علی پور میانداسته

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی واقعیت درمانی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان خیانت دیده صورت گرفته است. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان خیانت دیده مراجعه کننده به مراکز مشاوره ای شهر بابل در سال ۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه با توجه به هدف پژوهش و با استفاده از شیوه نمونه گیری در دسترس، ۲۸ نفر انتخاب شدند که از این تعداد ۱۴ نفر گروه آزمایش و ۱۴ نفر مربوط گروه کنترل قرار گرفتند. در این پژوهش، از پرسشنامه انعطاف پذیری روان شناختی دنیس و ندروال استفاده شده است. و سپس آزمودنی های گروه آزمایش، به مدت ۸ جلسه تحت مداخله با رویکرد مبتنی بر واقعیت درمانی گلاسر قرار گرفتند. طی این مدت، مداخله ای بر روی گروه کنترل صورت نگرفت. پس از پایان مداخله، از هر دو گروه، مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین متغیر انعطاف پذیری روان شناختی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین واقعیت درمانی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان خیانت دیده تاثیر دارد.

واژه های کلیدی: واقعیت درمانی، انعطاف پذیری روانشناختی، زنان خیانت دیده

مقدمه

همینطور که افراد در روابط خود عشق، مراقبت، و لحظات خوش را تجربه می کنند، به صورت اجتناب ناپذیری با تجارب منفی هم رو به رو می شوند. یکی از بدترین رویدادهایی که ممکن است در روابط عاشقانه روی دهد خیانت زناشویی^۱ است. با وجود اینکه خیانت از نظر بیشتر افراد عملی مذموم و ناپسند تلقی می گردد (ماتینگلی، ویلسون، کلارک، بکویت، ویلدر^۲، ۲۰۱۰؛ پروتی، آماتو^۳، ۲۰۰۴)، و ثبات خانواده را به چالش می کشد (لودووا، جنیس، هاویگر^۴، ۲۰۱۳).

از آنجا که خیانت اساسی ترین جزء رابطه زناشویی که همان اعتماد است را خدشه دار می کند؛ بنابراین آثار مخرب بسیار عظیمی در زندگی مشترک به جای می گذارد. در این میان بیش از همه همسری که مورد بی وفایی و خیانت واقع شده آسیب می بیند و موجب مختل شدن سلامت روان و از دست دادن تعادل عاطفی و رفتاری خواهد شد. علاوه بر این مشکلات طلاق فرو پاشیدگی زندگی زناشویی نیز از دیگر پیامدهای خیانت محسوب می شود و فرزندان نیز از آسیب های وارده بی نصیب نخواهند بود. امروزه یکی از علل فروپاشی و اخلال خانواده، خیانت است. خیانت نقض اعتماد است و فقدان وفاداری و عدم تعهد اخلاقی نسبت به همسر است (روییز، ۲۰۱۲).

انعطاف پذیری شناختی در طول عمر فرد تغییر می کند. علاوه بر این، شرایط خاصی مانند اختلال وسواس اجباری، با کاهش انعطاف پذیری شناختی در ارتباط هستند. از آنجا که انعطاف پذیری شناختی جزئی لازم و حیاتی در امر یادگیری است هر گونه نقص در این زمینه ممکن است پیامدهای دیگری داشته باشد. یک تعریف برآمده از تحقیقات در زمینه انعطاف پذیری شناختی، تغییر در شیوه تفکر است؛ چه این امر به طور خاص براساس ایجاد تغییر در قوانین صورت بگیرد یا به طور گسترده براساس نیاز به ایجاد تغییر در باورهای قبلی و رسیدن به افکار جدید رخ دهد. علاوه بر این انعطاف پذیری شناختی به اندیشیدن به طور همزمان به جنبه های مختلف یک موضوع اشاره می کند، چه این تفکر پیرامون دو جنبه متفاوت از یک موضوع خاص یا جنبه های بسیار متفاوتی از یک موقعیت پیچیده باشد (نارگیسو و همکاران، ۲۰۱۷).

انعطاف پذیری فرد را قادر می سازد که در برابر فشارها چالش ها و سایر وسایل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمده داشته باشد. توانایی تغییر امایه های شناختی به منظور سازگاری با محرک های در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف پذیری شناختی است. یعنی پژوهشگران انعطاف پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده اند که این ارزیابی در موقعیت های مختلف تغییر می کند (توکلی و ایرانمنش، ۱۳۹۴).

واقعیت درمانی از جدیدترین رویکردهای مشاوره و روان درمانی محسوب می شود، که مبتنی بر نظریه انتخاب و کنترل است، و علت مشکلات روانشناختی را در انتخاب های افراد و عدم مسئولیت فرد در ارضای نیازهای خود می داند؛ در این درمان تلاش می شود که افراد از طریق انتخاب های بهتر بتوانند نیازهای بنیادین خود را برآورده سازند (کاکیا^۵، ۲۰۱۰). در حقیقت هدف اصلی رویکرد واقعیت درمانی، کمک به افراد برای آگاهی از نیازهای خود، پایش رفتار و انجام انتخاب های مناسب است، درمانگران معتقدند که مشکل اساسی اغلب درمان جویان فقدان روابط رضایت بخش یا موفق در هنگام تعامل کردن با افرادی است که در زندگی به آن ها نیاز دارند (دربائی، ۲۰۰۷). عدم انکار واقعیت، مسئولیت پذیری و بر این اساس، برنامه ریزی جهت دستیابی به اهداف، از اصلی ترین نیازهای انسان در فرآیند زندگی است که در این رویکرد درمانی به آن اهمیت داده شده است

¹ . Infidelity

² . Mattingly, Wilson, Clark, Bequette, & Weilder

³ . Previti, & Amato

⁴ . Loudová, Janiš, & Haviger

⁵ . Kacia

(خدایاری فرد، ۲۰۱۰). یکی از مولفه های واقعیت درمانی، مسئولیت پذیری^۶ است. گلاسر^۷ (۲۰۰۶) معتقد است مسئولیت، همان انتخاب است و بیان می دارد که هر کس می تواند از مسئولیت، برداشتی داشته باشد اما هیچ کس نمی تواند صادقانه بگوید که به هنگام انتخاب، نسبت به آن چه انتخاب کرده است، مسئولیت ندارد. اگر ما مسئولیت آن چه را برای ارضای نیازهایمان انجام می دهیم، نپذیریم به موجودی خطرناک تبدیل می شویم (پورآوری، زندی پور و پورآوری، ۱۳۹۶). بنابراین در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال خواهیم بود که آیا واقعیت درمانی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان خیانت دیده تاثیر دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان خیانت دیده مراجعه کننده به مراکز مشاوره ای شهر بابل در سال ۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه با توجه به هدف پژوهش و با استفاده از شیوه نمونه گیری در دسترس، ۲۸ نفر انتخاب شدند که از این تعداد ۱۴ نفر گروه آزمایش و ۱۴ نفر مربوط گروه کنترل قرار گرفتند. در این پژوهش، از پرسشنامه انعطاف پذیری روان شناختی دنیس و ندروال استفاده شده است. و سپس آزمودنی های گروه آزمایش، به مدت ۸ جلسه تحت مداخله با رویکرد مبتنی بر واقعیت درمانی گلاسر قرار گرفتند. طی این مدت، مداخله ای بر روی گروه کنترل صورت نگرفت. پس از پایان مداخله، از هر دو گروه، مجددا مورد ارزیابی قرار گرفت.

ابزار پژوهش

پرسش نامه انعطاف پذیری روان شناختی دنیس و ندروال (۲۰۱۰):

این پرسش نامه توسط دنیس و ندروال در سال ۲۰۱۰ معرفی شده و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی که برای سنجش نوعی انعطاف پذیری که در موفقیت فرد برای چالش جایگزینی افکار ناکارآمد یا افکار کارآمدتر لازم است، به کار می رود. این پرسش نامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی رفتاری افسردگی و سایر بیماری های روانی به کار می رود و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف-پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل درک (ادراک کنترل پذیری، ۱، ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷)، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسانها (ادراک توجیه رفتار، ۸، ۱۰)، ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت (ادراک گزینه های مختلف، ۳، ۵، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰). این پرسش نامه دارای مقیاس ۷ درجه ای لیکرت (کاملا مخالفم، ۱، مخالفم، ۲، تا حدی مخالفم، ۳، نه موافقم و نه مخالفم، ۴، تاحدی موافقم، ۵، موافقم، ۶ و کاملاً موافقم، ۷) می باشد. و سؤالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱ و ۱۷ به طور معکوس نمره گذاری می شود. بالاترین نمره ۱۴۰ و پایین ترین ۲۰ می باشد.

در پژوهش دنیس و واندروال (۲۰۱۰) اعتبار همزمان این پرسش نامه را با پرسش نامه افسردگی بک برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین^۸ ۰/۷۵ به دست آوردند. این پژوهشگران پایایی پرسش نامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه های مختلف به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۹۱ و

۶. Responsibility

۷. Glasser

۸. Martin & Robin

۰/۹۱ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران شاره و همکاران (۱۳۹۲) ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند. آلفای کرونباخ داده‌های این پرسش‌نامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمد (تقی‌زاده و فرمانی، ۱۳۹۲).

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

جدول ۱: شاخصه‌های توصیفی متغیر در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		
		تعداد	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تذکره	واقعیت درمانی	۱۴	۸۰/۳۸	۸/۵۳	۹۸/۴۱	۱۰/۲۳
	کنترل	۱۴	۸۱/۷۸	۸/۲۳	۸۲/۵۶	۸/۳۴

جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف استاندارد متغیر انعطاف‌پذیری روانشناختی در نمونه آماری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است.

آزمون شاپیرو-ویلکز

نتایج آزمون شاپیرو ویلکز به منظور بررسی نرمال بودن داده در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتیجه آزمون شاپیرو-ویلکز برای نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		
		تعداد	مقدار	سطح معنی داری	مقدار	سطح معنی داری
انعطاف‌پذیری روانشناختی	واقعیت درمانی	۱۴	۰/۷۹	۰/۸۱	۰/۸۳	۰/۴۱
	کنترل	۱۴	۰/۷۷	۰/۷۹	۰/۸۶	۰/۵۵

جدول ۲ یافته‌های حاصل از آزمون شاپیرو ویلکز را نشان می‌دهد، این آزمون نشان می‌دهد که آیا داده‌های آماری از توزیع نرمال برخوردارند یا خیر؟ همانطور در جدول مشاهده می‌گردد در تمامی متغیرها به سطح معنی داری بیش از ۰/۰۵ است که فرض عدم طبیعی بودن توزیع داده‌ها رد می‌شود. بنابراین داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار هستند.

آمار استنباطی

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای اثربخشی واقعیت درمانی بر انعطاف پذیری روانشناختی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی فرضیه	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر (Eta)
پیش آزمون انعطاف پذیری	۵۰۲۴/۴۵	۱	۵۰۲۴/۴۵	۴۷/۳۸	۰/۰۰۰	۰/۵۹
گروه	۱۱۳۸۴/۳۷	۲	۵۶۹۲/۱۸	۲۱۹/۵۴	۰/۰۰۰	۰/۵۶
خطا	۳۵۷۸/۵۳	۲۵	۱۴۳/۱۴			
کل	۶۳۵۲۷/۱۲	۲۸				

همان طور که در جدول ۳ ملاحظه می شود از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کمتر است، F محاسبه شده معنی دار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که واقعیت درمانی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان خیانت دیده تاثیر دارد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه: واقعیت درمانی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان خیانت دیده تاثیر دارد.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین متغیر انعطاف پذیری روانشناختی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین واقعیت درمانی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان خیانت دیده تاثیر دارد.

واقعیت درمانی گلاسر از مداخلات درمانی رایج در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می شود.

زن و شوهر یک خرده نظام را می سازند. هر گونه بدکاری در این خرده نظام به سراسر خانواده سرایت پیدا خواهد کرد (گلدن-برگ، ۱۳۹۴). ارتباط بد آسیب زای و دشوارترین پیشامد در درمان است (اورال و مک نالتی، ۲۰۱۶). سال هاست تعداد فراوانی از پژوهش ها به این نتیجه رسیده اند که ناراحتی و آشفتگی در ارتباط، به طور بنیادی در بدکارکردی و آشفتگی زوجها نقش دارد (وازهیلی و رایس، ۲۰۱۶). یکی از مواردی که می تواند تاثیر جدی در رابطه ناسالم خانواده ها داشته باشد مهارگری در روابط زناشویی است که در آن فرد گرایش به مهار کردن رفتار دیگری دارد. این واژه با سلطه جویی هم معنی است (مری-ام-وبستر، ۲۰۱۷). که معمولا در روابط زوجها دیده می شود (بوننیور، ۲۰۱۵). از نظر گلاسر برای درمان ناسازگاری های زناشویی باید به آنها کمک شود تا از طریق قضاوت، ارزیابی و طرح ریزی، رفتارهایی طراحی کنند که موجب کاهش تعارض و تقویت اصل ازدواج گردد.

منابع

۱. پورآوری، مینو؛ زندی پور، طیبه؛ و پورآوری، مرجان (۱۳۹۶). اثر بخشی آموزش گروهی واقعیت درمانی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان دختر با فرهنگ ایرانی، *اولین کنفرانس بین المللی فرهنگ، آسیب شناسی روانی و تربیت، تهران، دانشگاه الزهرا*.
۲. توکلی، ماه گل؛ ایرانمنش، مزگان؛ (۱۳۹۴). نقش خستگی شناختی بر کمال گرایی انعطاف پذیری روان شناختی و راهبرد مقابله با استرس پژوهش های علوم شناختی و رفتاری (علمی - پژوهشی) سال پنجم پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه اصفهان.
۳. رجبی، طاهره و عباسی، قدرت اله (۱۳۹۷). بررسی رابطه نیازهای اساسی روان شناختی با نگرش به خیانت زناشویی در زوجین متقاضی طلاق استان مازندران، چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری ایران، تهران، دبیرخانه دائمی کنفرانس.
۴. غنی فر، محمد حسن؛ ایمانی، الهام؛ غیور کاظمی، فاطمه و غیائی، الهه (۱۳۹۷). اثر بخشی طرحواره درمانی بر بخشش در زوجین خیانت دیده متقاضی طلاق، دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم تربیت، مشهد، موسسه آموزش عالی شاندیز.
۵. کیادربندسری، زهره (۱۳۹۷). بررسی نگرش به خیانت زناشویی، سومین کنفرانس توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات روانشناسی، تهران، مرکز توانمندسازی مهارتهای فرهنگی و اجتماعی جامعه.
6. Kakia L. Effect of group counseling based on reality therapy on identity crisis in students of guidance schools. *J Fundament Mental Health* 2010; 1:430-437. (Persian)
7. Khodayari Fard M. [Effectiveness of cognitive-behavioral therapies combined with medication therapy and schizophrenic disorder interventions (case study)]. *Psychology and education journal of University of Tehran*; 2010: 33: 1. (Persian)
8. Kuhn, J., & Carter, A. (2010). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76 (4), 564-75
9. Loudová, I., Janiš, K., & Haviger, J. (2013). Infidelity as a Threatening Factor to the Existence of the Family. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 1462-1469. doi:10.1016/j.sbspro.2013.12.164
10. Mattingly, B. A., Wilson, K., Clark, E. M., Bequette, A. W., & Weilder, D. J. (2010). Foggy faithfulness: Relationship quality, religiosity, and the perceptions of dating infidelity scale in an adult sample. *Journal of Family Issues*, 31, 1465-1480 doi:10.1177/0192513X10362348
11. Nargiso JE, Becker B, Wolff JC, Simon V, Spirito A, Prinstein M. (2017). Psychological, peer, and family influences on smoking among an adolescent psychiatric sample. *J Subst Abuse Trea*.42:310-18.
12. Ruiz FJ. Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. *Rev Int Psicol Ter Psicol*. 2012;12 (3):333-357.