

The Effectiveness of Family Therapy Using Reality Therapy on Reducing Marital Conflicts and Increasing Marital Adjustment among Couples Referring to Counseling Centers in District 1 of Tehran

1. Arefe Sadat Pourtabatabaei[✉]: Department of Counseling, CT.C, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Mojgan Soufali[✉]: Department of Family Counseling, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

3. Mohammad Timajchi^{✉*}: Master of Psychology, Department of Psychology, Tarbiat Modares university, International Branch, Tehran, Iran.

4. Asieh Razzaghi[✉]: Department of psychology, K.C., Islamic Azad University, Kish Island, Iran

5. Ali Saberikia[✉]: Department of Psychology, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email Address: motimajchi@gmail.com



Received: 22 December 2025

Revised: 07 May 2026

Accepted: 14 May 2026

Published: 21 March 2026



Copyright: © 2026 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0

International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: The present study aimed to investigate the effectiveness of family therapy based on reality therapy in reducing marital conflicts and increasing marital adjustment among couples referring to counseling centers in District 1 of Tehran.

Methods and Materials: This study employed a semi-experimental pretest–posttest design with a control group. The statistical population consisted of couples experiencing marital incompatibility and conflicts who referred to counseling centers in District 1 of Tehran. Thirty couples were purposively selected and randomly assigned into experimental and control groups. The research instruments included the Marital Conflict Questionnaire (MCQ) and the Spanier Marital Adjustment Scale (1976). The experimental group received family therapy sessions based on reality therapy, while the control group received no intervention. Data were analyzed using multivariate and univariate analysis of covariance.

Findings: The findings indicated that reality therapy significantly reduced marital conflicts and improved marital adjustment among couples. The mean score of marital conflicts in the experimental group decreased from 152.60 in the pretest to 117.66 in the posttest, whereas no substantial change was observed in the control group. In addition, the mean marital adjustment score in the experimental group increased from 88.33 to 91.66. The covariance analysis results revealed that 45% of the variance in marital conflicts and 52% of the variance in marital adjustment were attributable to the reality therapy intervention ($P < 0.05$).

Conclusion: Reality therapy, through emphasizing responsibility, reducing external control, strengthening mutual respect, and improving communication skills, creates a supportive and secure atmosphere in marital relationships. By increasing feelings of acceptance and psycho-emotional security, this approach contributes to reducing marital conflicts and enhancing marital adjustment. Therefore, family therapy based on reality therapy can be considered an effective intervention in family counseling centers.

Keywords: Reality Therapy, Family Therapy, Marital Conflict, Marital Adjustment, Couple Therapy

How to Cite: Pourtabatabaei, A. S., Soufali, M., Timajchi, M., Razzaghi, A., & Saberikia, A. (2026). The Effectiveness of Family Therapy Using Reality Therapy on Reducing Marital Conflicts and Increasing Marital Adjustment among Couples Referring to Counseling Centers in District 1 of Tehran. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 4(1), 1-15.

اثربخشی خانواده‌درمانی به روش واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ شهر تهران

۱. عارفه السادات پورطباطبائی[✉]: گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. مژگان سوفالی[✉]: گروه تربیت و مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. محمد تیماج چی[✉]: کارشناس ارشد روانشناسی گروه روانشناسی، واحد پردیس دانشگاهی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۴. آسیه رزاقی[✉]: گروه روانشناسی، واحد بین‌المللی کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران

۵. علی صابری کیا[✉]: گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: motimajchi@gmail.com

چکیده

هدف: هدف این پژوهش بررسی اثربخشی خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ شهر تهران بود.

مواد و روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زوجین دارای ناسازگاری و تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ شهر تهران بود که از میان آن‌ها ۳۰ زوج به صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) و مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) بود. گروه آزمایش طی جلسات خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی تحت مداخله قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی تأثیر معناداری بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین داشته است. میانگین تعارضات زناشویی در گروه آزمایش از ۱۵۲.۶۰ در پیش‌آزمون به ۱۱۷.۶۶ در پس‌آزمون کاهش یافت، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نشد. همچنین میانگین سازگاری زناشویی در گروه آزمایش از ۸۸.۳۳ به ۹۱.۶۶ افزایش یافت. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که ۴۵ درصد از واریانس تعارضات زناشویی و ۵۲ درصد از واریانس سازگاری زناشویی به مداخله واقعیت‌درمانی مربوط بوده است. (P>۰.۰۵)

نتیجه‌گیری: واقعیت‌درمانی با تأکید بر مسئولیت‌پذیری، کاهش کنترل بیرونی، تقویت احترام متقابل و بهبود مهارت‌های ارتباطی، موجب ایجاد فضای حمایتی و ایمن در روابط زوجین می‌شود. این رویکرد از طریق افزایش احساس پذیرش و امنیت روانی - عاطفی، زمینه کاهش تعارضات و ارتقای سازگاری زناشویی را فراهم می‌کند. بنابراین، استفاده از خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی می‌تواند به‌عنوان رویکردی مؤثر در مراکز مشاوره خانواده مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژگان: واقعیت‌درمانی، خانواده‌درمانی، تعارضات زناشویی، سازگاری زناشویی، زوج‌درمانی

نحوه استناددهی: پورطباطبائی، عارفه السادات، سوفالی، مژگان، تیماج چی، محمد، رزاقی، آسیه، و صابری کیا، علی. (۱۴۰۵). اثربخشی خانواده‌درمانی به روش واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ شهر تهران. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۴(۱)، ۱-۱۵.



تاریخ دریافت: ۱ دی ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ انتشار: ۱ فروردین ۱۴۰۵



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Marital relationships constitute one of the most important dimensions of family functioning and psychological well-being. Healthy marital interactions contribute significantly to emotional stability, social adjustment, family cohesion, and the mental health of both spouses and children. In recent decades, social pressures, economic challenges, lifestyle changes, and communication difficulties have contributed to increasing rates of marital conflict and emotional dissatisfaction among couples. Marital conflict is considered one of the most prevalent interpersonal problems affecting family systems and has been associated with reduced marital satisfaction, psychological distress, emotional instability, and increased risk of divorce (Kulak et al., 2025; Tasew & Getahun, 2025). Research has consistently shown that destructive marital interactions negatively affect both spouses and children and may undermine emotional security within the family system (Li et al., 2025; Warmuth et al., 2025).

Recent evidence suggests that unresolved marital conflict has extensive psychological and behavioral consequences for family members. Xiao demonstrated that poor parental marital quality negatively influences children's socio-emotional competence through disrupted parent-child and sibling relationships (Xiao, 2025). Similarly, Jeong et al. reported that chronic marital conflict contributes to reduced self-esteem and attachment insecurity in children, thereby increasing vulnerability to behavioral disorders (Jeong et al., 2025). Zhou and Buehler further indicated that hostile marital relationships are associated with poorer adolescent adjustment and emotional dysregulation (Zhou & Buehler, 2024). These findings emphasize the necessity of implementing effective therapeutic interventions aimed at improving marital interactions and reducing relational distress.

Marital adjustment is another essential construct in family psychology that reflects the degree of harmony,

satisfaction, agreement, and emotional intimacy between spouses. Higher marital adjustment is associated with stronger emotional bonds, more effective communication patterns, and greater resilience in coping with life stressors (Binesh, 2024; Pour Meghdad et al., 2024). Conversely, low marital adjustment has been linked with psychological insecurity, emotional loneliness, maladaptive communication beliefs, and emotional dysregulation (Abdi, 2024; Niknam, 2024). Studies have demonstrated that emotional maturity, communication skills, and emotion regulation abilities significantly contribute to marital stability and relational satisfaction (Ekhtari, 2024; Ganjian, 2024).

Several contemporary studies have examined factors associated with marital conflict and adjustment. Jia et al. found that spouses' personality traits significantly influence marital satisfaction and emotional intimacy (Jia et al., 2025). Nofal et al. emphasized the role of constructive dispute management strategies in maintaining family security and reducing relational tension (Nofal et al., 2024). Ojibara highlighted the importance of alternative dispute resolution approaches in marital conflicts and suggested that communication-centered interventions can effectively reduce marital instability (Ojibara, 2023). Furthermore, Turatmiyah proposed that mediation-based approaches may significantly contribute to reducing divorce rates and improving conflict resolution processes (Turatmiyah, 2024). Simon also illustrated that private marital conversations and constructive interpersonal negotiations are central to conflict management within intimate relationships (Simon, 2024).

Communication abilities and verbal intelligence have also received increasing attention in the context of marital functioning. Emami reported that verbal intelligence training improved intimacy and marital adjustment among couples (Emami, 2024). Abdollahi demonstrated that verbal communication training enhances interpersonal understanding and emotional expression (Abdollahi, 2024). Likewise, Eshghali found that verbal intelligence is

positively associated with effective communication performance (Eshghali, 2024). Studies conducted by Sousa et al. and Orellana further emphasized that emotional knowledge and verbal intelligence facilitate social acceptance and interpersonal effectiveness (Orellana, 2025; Sousa et al., 2025). Such findings indicate that communication-related abilities may play a central role in reducing marital tensions and enhancing emotional intimacy.

Reality therapy, based on Glasser's Choice Theory, is considered one of the effective contemporary approaches in improving interpersonal relationships and family functioning. This approach emphasizes personal responsibility, internal control, need fulfillment, and conscious behavioral choices. Reality therapy encourages individuals to replace destructive interaction patterns such as criticism, blame, and coercion with supportive behaviors, empathy, and effective communication. Since many marital conflicts emerge from poor communication, emotional dysregulation, and external control behaviors, reality therapy appears particularly suitable for marital interventions. Despite growing attention to marital counseling approaches, limited research has specifically examined the effectiveness of family therapy based on reality therapy on reducing marital conflict and improving marital adjustment among Iranian couples. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of family therapy using the reality therapy approach on reducing marital conflicts and increasing marital adjustment among couples referring to counseling centers in District 1 of Tehran.

The present study employed a semi-experimental design using a pretest–posttest structure with a control group. The statistical population included couples experiencing marital incompatibility and marital conflicts who referred to counseling centers in District 1 of Tehran. Thirty couples meeting the inclusion criteria were selected through purposive sampling and randomly assigned into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 15 couples. Inclusion criteria included willingness to

participate in the study, having at least one year of marital life, and reporting marital conflict symptoms. Couples with severe psychiatric disorders or those receiving simultaneous psychological interventions were excluded from the study.

The research instruments included the Marital Conflict Questionnaire (MCQ) developed by Sanaei and the Spanier Marital Adjustment Scale. The MCQ consisted of 54 items measuring various dimensions of marital conflict, including emotional reactions, communication difficulties, reduced cooperation, and relational tension. The Spanier Marital Adjustment Scale included 32 items assessing agreement, cohesion, affectional expression, and marital satisfaction. Both instruments demonstrated acceptable reliability and internal consistency in the present study.

The intervention consisted of eight weekly sessions of family therapy based on reality therapy, each lasting approximately 90 minutes. The sessions focused on principles of Choice Theory, personal responsibility, emotional awareness, communication improvement, need fulfillment, and replacement of destructive interaction habits with supportive relational behaviors. Participants in the experimental group were trained in active listening, empathy, negotiation, emotional self-regulation, and responsible decision-making. The control group received no intervention during the study period.

Data were analyzed using SPSS version 27. Descriptive statistics including means and standard deviations were calculated for all variables. Multivariate and univariate analyses of covariance were employed to evaluate the effectiveness of the intervention while controlling for pretest scores. Statistical significance was considered at the 0.05 level.

The descriptive findings demonstrated a substantial reduction in marital conflict scores among participants in the reality therapy group. The mean marital conflict score in the experimental group decreased from 152.60 in the pretest phase to 117.66 in the posttest phase, whereas the control group showed minimal change from 150.02 to 149.66. Additionally, marital adjustment scores increased in the

experimental group from 88.33 during pretest to 91.66 during posttest, while the control group showed only slight changes.

The covariance analysis results indicated significant differences between the experimental and control groups after controlling for pretest scores. For marital conflict, the obtained F value for group membership was 11.84 with a significance level of 0.001, indicating that reality therapy significantly reduced marital conflict among participating couples. The effect size for marital conflict was 0.45, suggesting that 45% of the variance in marital conflict scores was attributable to the intervention. Regarding marital adjustment, the obtained F value was 8.23 with a significance level of 0.001. The effect size for marital adjustment was 0.41, indicating that 41% of the variance in marital adjustment was explained by the reality therapy intervention.

The findings of the present study indicate that family therapy based on reality therapy effectively reduces marital conflict and enhances marital adjustment among couples. These results support the theoretical assumptions of Choice Theory, which emphasize personal responsibility, internal control, and constructive interpersonal behavior. Through the therapeutic process, couples learned to replace blame, criticism, and external control with responsible decision-making, empathy, and effective communication. Such changes appear to have contributed to reduced emotional tension and improved relational harmony.

The findings are consistent with previous research emphasizing the importance of communication quality in marital functioning. Studies have shown that constructive communication patterns significantly improve marital satisfaction and conflict resolution abilities. Reality therapy may enhance marital relationships by encouraging spouses

to focus on their own behavioral choices rather than attempting to control each other. This shift toward internal responsibility likely contributes to greater emotional security and relational stability.

The improvement in marital adjustment observed in the present study may also be explained through enhanced emotional awareness and communication abilities. Couples participating in reality therapy sessions were encouraged to express their emotional needs openly, engage in active listening, and negotiate differences respectfully. Such practices can strengthen intimacy, emotional understanding, and mutual respect. Furthermore, replacing destructive interaction habits with supportive behaviors may have fostered a safer emotional environment within the marital relationship.

The reduction in marital conflict observed in the present study also has broader implications for family well-being. Previous studies have shown that parental marital conflict negatively affects children's psychological adjustment, emotional security, and behavioral functioning. Therefore, interventions that improve marital relationships may indirectly contribute to healthier family systems and better developmental outcomes for children.

Overall, the present findings suggest that reality therapy constitutes an effective therapeutic approach for couples experiencing marital distress. By promoting personal responsibility, effective communication, emotional regulation, and constructive relational choices, reality therapy may help couples achieve greater marital adjustment and reduced relational conflict. Consequently, incorporating reality therapy into family counseling and marital intervention programs may provide substantial psychological and relational benefits for couples and families.

مرتبط است (Warmuth et al., 2025). افزون بر این، ژو و بولر بیان کردند که خصومت زناشویی والدین می‌تواند سازگاری هیجانی نوجوانان را مختل کند و تعارضات مشارکتی و سازنده نقش محافظتی در این زمینه دارند (Zhou & Buehler, 2024). این یافته‌ها اهمیت توجه به کیفیت روابط زناشویی و مداخلات درمانی مؤثر برای کاهش تعارضات زوجین را دوچندان می‌کند.

یکی از مفاهیم مهم مرتبط با کیفیت روابط زوجین، سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی به میزان هماهنگی، رضایت، توافق و توانایی زوجین در مدیریت مشکلات زندگی مشترک اشاره دارد و یکی از شاخص‌های اساسی سلامت خانواده محسوب می‌شود (Binesh, 2024; Pour, 2024; Meghdad et al., 2024). زوجینی که از سازگاری زناشویی بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری در حل تعارضات، برقراری ارتباط مؤثر و تجربه صمیمیت عاطفی دارند (Nazari, 2024; Niknam, 2024). در مقابل، کاهش سازگاری زناشویی با افزایش استرس روانی، احساس تنهایی، کاهش امنیت روانی و بروز مشکلات هیجانی همراه است (Abdi, 2024; Rinaldi, 2024; et al., 2025). در همین راستا، اختطاری نشان داد که تعهد زناشویی نقش میانجی مهمی در ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و سازگاری زناشویی دارد (Ekhtari, 2024). همچنین گنجیان گزارش کرد که فراهیجان و خردمندی می‌توانند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند و کیفیت روابط زوجین را ارتقا دهند (Ganjan, 2024).

مطالعات متعددی عوامل مؤثر بر تعارضات و سازگاری زناشویی را مورد بررسی قرار داده‌اند. جیا و همکاران نشان دادند که ویژگی‌های شخصیتی زوجین به‌طور مستقیم با رضایت زناشویی مرتبط است و تفاوت‌های شخصیتی می‌تواند کیفیت تعاملات زوجین را تحت تأثیر قرار دهد (Jia et al., 2025). نوفال و همکاران نیز بیان کردند که نحوه مواجهه زوجین با

ازدواج و خانواده به عنوان یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روانی، اجتماعی و عاطفی افراد ایفا می‌کند. کیفیت روابط زناشویی نه تنها بر رضایت فردی زوجین اثرگذار است، بلکه پیامدهای گسترده‌ای برای فرزندان، ساختار خانواده و جامعه به همراه دارد. در دهه‌های اخیر، تحولات فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی موجب افزایش فشارهای روانی و کاهش کیفیت تعاملات خانوادگی شده است و در نتیجه، تعارضات زناشویی به یکی از مهم‌ترین مسائل روان‌شناختی و اجتماعی تبدیل شده است (Rinaldi et al., 2025; Tasew & Getahun, 2025). تعارض زناشویی پدیده‌ای چندبعدی است که در صورت تداوم می‌تواند منجر به کاهش رضایت زناشویی، فرسودگی هیجانی، طلاق عاطفی و حتی فروپاشی خانواده شود (Kulak et al., 2025; Reka et al., 2025). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوجینی که در مدیریت تعارضات خود ناتوان هستند، بیشتر در معرض مشکلات روان‌شناختی، ضعف در صمیمیت و کاهش احساس امنیت عاطفی قرار می‌گیرند (Al-Momani et al., 2024; Wilson et al., 2024).

تعارضات زناشویی نه تنها سلامت روان زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه بر رشد روانی و اجتماعی فرزندان نیز اثرات قابل‌توجهی دارد. پژوهش‌ها نشان داد که کیفیت پایین روابط زناشویی والدین می‌تواند از طریق تضعیف روابط والد - کودک و روابط خواهر و برادر، شایستگی اجتماعی - هیجانی کودکان را کاهش دهد (Xiao, 2025). همچنین جونگ و همکاران گزارش کردند که تعارضات شدید والدین با کاهش عزت‌نفس و اختلال در دلبستگی فرزند - والد همراه بوده و در نهایت زمینه‌ساز بروز مشکلات رفتاری و اعتیادهای رفتاری در کودکان می‌شود (Jeong et al., 2025). وارموت و همکاران نیز نشان دادند که تعارضات مخرب زناشویی با اختلال در تنظیم رفتار کودکان و افزایش نشانه‌های آسیب‌شناختی روانی آنان

برخوردارند (Abdi, 2024). همچنین نیکنام گزارش کرد که باورهای ارتباطی ناکارآمد و تحمل پریشانی پایین می‌تواند سازگاری زناشویی را کاهش دهد (Niknam, 2024). پژوهش پژوهنده و همکاران نیز حاکی از آن بود که درمان گروهی متمرکز بر شفقت می‌تواند راهبردهای حل تعارض و تنظیم هیجان زوجین را بهبود بخشد (Pazhouhandeh et al., 2023). تقوی و ندسعیدفام نیز اثربخشی آموزش تاب‌آوری گروهی را بر افزایش رضایت زناشویی، انسجام خانواده و سازگاری زوجین تأیید کرد (Taghavi, 2024). افزون بر این، نظری نشان داد که زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی موجب بهبود صمیمیت و عملکرد خانواده در زوجین دارای طلاق عاطفی می‌شود (Nazari, 2024).

برخی مطالعات نیز به تأثیر متغیرهای اجتماعی و رفتاری بر روابط زناشویی پرداخته‌اند. لویز - ایکستا و همکاران نشان دادند که تعارضات زناشویی حتی بر عادات تغذیه‌ای و سبک زندگی خانواده‌ها تأثیرگذار است (Lopez-Ixta et al., 2024). ویلسون و همکاران نیز گزارش کردند که تعارضات زناشویی با افزایش پاسخ‌های التهابی بدن و فشارهای فیزیولوژیک مرتبط است (Wilson et al., 2024). کولاک و همکاران نشان دادند که سوءمصرف الکل و خشونت بین‌فردی از مهم‌ترین عوامل بی‌ثباتی زناشویی و طلاق هستند (Kulak et al., 2025). همچنین لی و همکاران بیان کردند که کیفیت رابطه والدین تأثیر مستقیمی بر سلامت روان کودکان دارد و روابط سالم زناشویی می‌تواند نقش محافظتی در برابر آسیب‌های روانی فرزندان ایفا کند (Li et al., 2025).

در کنار این عوامل، برخی پژوهش‌ها به نقش ویژگی‌های شناختی و هوشی در تعاملات فردی و اجتماعی اشاره کرده‌اند. عزیزی‌پور رابطه معناداری میان دوزبانگی، هوش کلامی و توانایی‌های شناختی گزارش کرد (Azizipour, 2024). کریم‌زاده نیز نشان داد که هوش کلامی و غیرکلامی در موفقیت شغلی

اختلافات خانوادگی و استفاده از راهبردهای حل مسئله نقش مهمی در حفظ امنیت خانواده دارد (Nofal et al., 2024). اوجیبارا در پژوهش خود بر اهمیت استفاده از روش‌های جایگزین حل تعارض در اختلافات زناشویی تأکید کرد و نشان داد که مداخلات مبتنی بر گفت‌وگو و مذاکره می‌تواند از تشدید بحران‌های خانوادگی جلوگیری کند (Ojibara, 2023). علاوه بر این، توراتمیة مدل‌های میانجی‌گری تعارضات زناشویی را از مؤثرترین راهکارهای کاهش نرخ طلاق معرفی کرد (Turatmiyah, 2024). سیمون نیز در مطالعه تاریخی خود نشان داد که گفت‌وگوهای خصوصی و تعاملات بین‌فردی در روابط زناشویی، نقش کلیدی در مدیریت تعارضات دارند (Simon, 2024). از سوی دیگر، کیفیت روابط زناشویی تحت تأثیر متغیرهای روان‌شناختی و شناختی مختلفی قرار دارد. پژوهش عبداللهی نشان داد که آموزش‌های مبتنی بر تقویت هوش کلامی می‌تواند توانایی ارتباطی و درک متقابل افراد را افزایش دهد (Abdollahi, 2024). همچنین امامی گزارش کرد که آموزش هوش کلامی موجب افزایش صمیمیت و سازگاری زناشویی زوجین می‌شود (Emami, 2024). نتایج پژوهش عشقی‌علی نیز بیانگر آن بود که هوش کلامی با عملکرد بهتر در تعاملات و بیان مؤثر احساسات ارتباط دارد (Eshghali, 2024). در پژوهش‌های دیگر، رابطه میان هوش و عملکرد اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است؛ به گونه‌ای که اورلانا در مرور ادبیات خود نقش هوش و توانایی‌های شناختی را در سازگاری فردی و اجتماعی برجسته دانست (Orellana, 2025). همچنین سوسا و همکاران نشان دادند که دانش هیجانی و هوش کلامی نقش مهمی در پذیرش اجتماعی و کیفیت روابط بین‌فردی ایفا می‌کنند (Sousa et al., 2025).

در سال‌های اخیر، پژوهشگران توجه ویژه‌ای به نقش عوامل هیجانی، ارتباطی و شناختی در روابط زناشویی داشته‌اند. عبدی نشان داد افرادی که تعارضات زناشویی بالاتری دارند، از بلوغ عاطفی و امنیت روانی پایین‌تری

دارد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ شهر تهران انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. در این طرح، شرکت‌کنندگان در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و هر دو گروه در دو مرحله پیش از اجرای مداخله و پس از اتمام جلسات درمانی مورد ارزیابی قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین دارای ناسازگاری و تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ شهر تهران در سال اجرای پژوهش بود. از میان این جامعه، تعداد ۳۰ زوج بر اساس ملاک‌های ورود و خروج پژوهش و به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس افراد منتخب به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ زوجی شامل گروه آزمایش و گروه کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه، داشتن حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک، تجربه تعارضات زناشویی و عدم دریافت همزمان سایر خدمات روان‌درمانی بود. همچنین غیبت بیش از دو جلسه، ابتلا به اختلالات شدید روان‌پزشکی و عدم تمایل به ادامه همکاری از جمله ملاک‌های خروج از پژوهش محسوب می‌شد. به منظور کنترل متغیرهای مداخله‌گر، هر دو گروه در شرایط زمانی یکسان مورد سنجش قرار گرفتند. با توجه به ماهیت نیمه‌آزمایشی پژوهش، حجم نمونه حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه مناسب در نظر گرفته شد و توان آزمون پژوهش برابر با ۰.۸۰ لحاظ گردید.

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) یکی از ابزارهای اصلی مورد استفاده در این پژوهش بود که توسط ثنایی در سال ۱۳۸۷ طراحی و اعتباریابی شده است. این پرسشنامه دارای ۵۴ گویه بوده و برای سنجش میزان تعارضات

و کیفیت تعاملات حرفه‌ای نقش مهمی دارند (Karimzadeh, 2024). مصرآبادی اثربخشی بازی‌های رایانه‌ای را بر تقویت هوش کلامی - زبانی و منطقی - ریاضی تأیید کرد (Mesrabadi, 2024). همچنین راتس‌په‌یاکول و همکاران نشان دادند که تحریک الکتریکی مغز می‌تواند موجب بهبود هوش غیرکلامی شود (Ratsapbhayakul et al., 2024). پژوهش گیگناک و همکاران نیز بیانگر آن بود که هوش کلامی در مدیریت اضطراب مالی و تصمیم‌گیری منطقی نقش میانجی دارد (Gignac et al., 2025). این یافته‌ها نشان می‌دهد که توانایی‌های شناختی و ارتباطی می‌توانند در کیفیت روابط زوجین و مدیریت تعارضات زناشویی مؤثر باشند.

از منظر نظری، واقعیت‌درمانی یکی از رویکردهای مؤثر در بهبود روابط بین‌فردی و خانوادگی محسوب می‌شود. این رویکرد که بر اساس نظریه انتخاب گلاسر شکل گرفته است، بر مسئولیت‌پذیری فردی، انتخاب رفتارهای سازگارانه و ارضای نیازهای اساسی انسان تأکید دارد. واقعیت‌درمانی تلاش می‌کند افراد را به سمت پذیرش مسئولیت رفتارهای خود و کاهش کنترل بیرونی هدایت کند و از طریق تقویت ارتباط مؤثر و انتخاب‌های مسئولانه، کیفیت روابط میان‌فردی را بهبود بخشد. در این رویکرد، زوجین می‌آموزند به جای سرزنش، تهدید و کنترل همسر، از مهارت‌هایی نظیر گوش‌دادن فعال، احترام متقابل، همدلی و مذاکره استفاده کنند. از آنجا که بسیاری از تعارضات زناشویی ناشی از ضعف در ارتباطات، تنظیم هیجان و مسئولیت‌پذیری است، به نظر می‌رسد واقعیت‌درمانی بتواند به عنوان رویکردی کارآمد در کاهش تعارضات و افزایش سازگاری زناشویی مورد استفاده قرار گیرد.

با وجود گسترش پژوهش‌ها در حوزه روابط زناشویی، هنوز در زمینه بررسی اثربخشی خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین در جامعه ایرانی، به‌ویژه در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، خلأهای پژوهشی قابل‌توجهی وجود

مداخله پژوهش حاضر بر اساس رویکرد خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی طراحی و اجرا شد. جلسات درمانی برای گروه آزمایش به صورت گروهی و در قالب هشت جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای برگزار گردید. در این جلسات، اصول نظریه انتخاب و واقعیت‌درمانی گلاسر به زوجین آموزش داده شد و درمانگر تلاش کرد تا از طریق افزایش مسئولیت‌پذیری، کاهش کنترل بیرونی، تقویت انتخاب‌های مسئولانه و بهبود مهارت‌های ارتباطی، زمینه کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زوجین را فراهم سازد. در طول جلسات، تکنیک‌هایی نظیر شناسایی نیازهای اساسی، آموزش رفتار مسئولانه، افزایش آگاهی نسبت به پیامدهای رفتار، جایگزینی عادات مخرب ارتباطی با عادات مهرورزانه، تمرین گوش‌دادن فعال، احترام متقابل، پذیرش تفاوت‌ها و مذاکره مؤثر مورد استفاده قرار گرفت. اعضای گروه تشویق می‌شدند تا با تمرکز بر کنترل رفتار خود به جای کنترل همسر، مسئولیت انتخاب‌ها و تصمیم‌های خویش را بپذیرند و از طریق تعامل سازنده، فضای عاطفی ایمن و حمایتگر در خانواده ایجاد کنند. گروه کنترل در طول دوره پژوهش هیچ‌گونه مداخله روان‌شناختی دریافت نکرد.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌ها وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ شد و در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف معیار برای توصیف ویژگی‌های متغیرها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، به منظور بررسی اثربخشی مداخله و کنترل اثر پیش‌آزمون، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری استفاده گردید. پیش از اجرای تحلیل‌ها، مفروضه‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها در تمامی تحلیل‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

زناشویی زوجین مورد استفاده قرار می‌گیرد. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «هرگز» تا «همیشه» تنظیم شده است و دامنه نمرات بین ۵۴ تا ۲۷۰ متغیر می‌باشد؛ به‌گونه‌ای که نمرات بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر تعارضات زناشویی است. این ابزار ابعاد مختلف تعارض از جمله کاهش همکاری، واکنش هیجانی، جلب حمایت فرزندان، رابطه جنسی و ارتباط مؤثر را مورد سنجش قرار می‌دهد. در مطالعه ثنائی، روایی محتوایی پرسشنامه از طریق نظر متخصصان گروه مشاوره دانشگاه تهران و دانشگاه خوارزمی تأیید شد و ضریب پایایی کل مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰.۹۶ گزارش گردید. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار ۰.۸۸ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب پرسشنامه بود.

ابزار دیگر پژوهش، مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) بود که به منظور ارزیابی میزان سازگاری و کیفیت رابطه زناشویی میان زوجین طراحی شده است. این مقیاس شامل ۳۲ سؤال در چهار بعد توافق زناشویی، همبستگی زناشویی، ابراز محبت و رضایت زناشویی است. نمره کلی این مقیاس در دامنه صفر تا ۱۵۱ قرار می‌گیرد و نمرات بالاتر از ۱۰۰ نشان‌دهنده سازگاری مطلوب زناشویی است. در این پرسشنامه هیچ‌یک از گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری نمی‌شوند و امتیاز نهایی از مجموع نمرات تمام گویه‌ها حاصل می‌شود. اسپانیر در پژوهش اولیه خود ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۶ را برای کل مقیاس گزارش کرد که بیانگر پایایی بسیار مطلوب ابزار بود. همچنین ضرایب پایایی خرده‌مقیاس‌ها شامل رضایت دونفری ۰.۹۴، توافق دونفری ۰.۹۰، همبستگی دونفری ۰.۸۱ و ابراز محبت ۰.۷۳ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰.۹۱ به دست آمد که حاکی از پایایی مناسب ابزار در جامعه مورد مطالعه بود.

دوره چهارم، شماره اول

یافته‌ها

در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه شد. سپس برای بررسی

معناداری تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده، تحلیل کوواریانس انجام گرفت.

به منظور بررسی وضعیت متغیرهای پژوهش، ابتدا شاخص‌های توصیفی

تعارضات زناشویی و سازگاری زناشویی در دو گروه واقعیت‌درمانی و کنترل،

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی تعارضات زناشویی و سازگاری زناشویی در گروه‌های پژوهش به تفکیک مراحل سنجش

متغیر	گروه	شاخص آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
تعارضات زناشویی	واقعیت‌درمانی	تعداد	۱۵	۱۵
تعارضات زناشویی	واقعیت‌درمانی	میانگین	۱۵۲.۶۰	۱۱۷.۶۶
تعارضات زناشویی	واقعیت‌درمانی	انحراف استاندارد	۲۵.۸۰	۲۶.۸۵
تعارضات زناشویی	کنترل	تعداد	۱۵	۱۵
تعارضات زناشویی	کنترل	میانگین	۱۵۰.۰۲	۱۴۹.۶۶
تعارضات زناشویی	کنترل	انحراف استاندارد	۲۶.۳۱	۲۵.۹۵
سازگاری زناشویی	واقعیت‌درمانی	تعداد	۱۵	۱۵
سازگاری زناشویی	واقعیت‌درمانی	میانگین	۸۸.۳۳	۹۱.۶۶
سازگاری زناشویی	واقعیت‌درمانی	انحراف استاندارد	۲۳.۰۲	۲۴.۷۶
سازگاری زناشویی	کنترل	تعداد	۱۵	۱۵
سازگاری زناشویی	کنترل	میانگین	۸۹.۶۶	۸۹.۹۳
سازگاری زناشویی	کنترل	انحراف استاندارد	۲۴.۱۹	۲۴.۷۷

به ۹۱.۶۶ در پس‌آزمون افزایش یافته است، اما در گروه کنترل این تغییر بسیار

اندک بوده است. بنابراین، یافته‌های توصیفی نشان می‌دهد که مداخله

واقعیت‌درمانی با کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی

همراه بوده است.

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین تعارضات زناشویی در گروه

واقعیت‌درمانی از ۱۵۲.۶۰ در پیش‌آزمون به ۱۱۷.۶۶ در پس‌آزمون کاهش یافته

است، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. همچنین

میانگین سازگاری زناشویی در گروه واقعیت‌درمانی از ۸۸.۳۳ در پیش‌آزمون

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تعارضات زناشویی و سازگاری زناشویی

متغیر وابسته	منبع تغییرات	SS	df	F	sig	اندازه اثر	توان آزمون
تعارضات زناشویی	پیش‌آزمون	۳۴۹۰۵.۸۲	۱	۱۲.۷۲	۰.۰۰۱	۰.۴۵	۰.۹۹
تعارضات زناشویی	گروه	۹۰۶۶.۳۱	۱	۱۱.۸۴	۰.۰۰۱	۰.۴۵	۰.۹۹
تعارضات زناشویی	خطا	۱۷۷۵.۷۸	۲۷	—	—	—	—
تعارضات زناشویی	کل	۴۴۵۵۴.۸۰	۲۹	—	—	—	—
سازگاری زناشویی	پیش‌آزمون	۳۳۳۱۱.۶۴	۱	۹.۳۶	۰.۰۰۱	۰.۵۲	۰.۹۹
سازگاری زناشویی	گروه	۴۳۳۸.۴۷	۱	۸.۲۳	۰.۰۰۱	۰.۴۱	۰.۹۸
سازگاری زناشویی	خطا	۶۷۹۵.۰۲	۲۷	—	—	—	—
سازگاری زناشویی	کل	۴۳۷۳۶.۶۷	۲۹	—	—	—	—

برای اثر گروه برابر با ۱۱.۸۴ و سطح معناداری برابر با ۰.۰۰۱ بود که

نشان‌دهنده تفاوت معنادار میان گروه واقعیت‌درمانی و گروه کنترل در

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، اثر گروه بر

هر دو متغیر وابسته معنادار بوده است. در متغیر تعارضات زناشویی، مقدار F

حل تعارض و رضایت زناشویی دارد و زوجینی که ارتباط مؤثرتری برقرار می‌کنند، رضایت بیشتری از زندگی مشترک خود دارند (Girma Shifaw, 2024). در پژوهش حاضر نیز به نظر می‌رسد واقعیت‌درمانی از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی، گوش‌دادن فعال، احترام متقابل و پذیرش تفاوت‌ها، توانسته است زمینه کاهش تعارضات را فراهم سازد. افزون بر این، نتایج مطالعه نوفال و همکاران نشان داد که استفاده از راهبردهای سالم حل تعارض با افزایش امنیت خانواده و کاهش تنش‌های زناشویی همراه است (Nofal et al., 2024). از آنجا که واقعیت‌درمانی بر انتخاب رفتارهای مسئولانه و مذاکره مؤثر تأکید دارد، می‌توان گفت این رویکرد زمینه استفاده از راهبردهای سالم حل مسئله را در زوجین تقویت کرده است.

یکی از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، افزایش سازگاری زناشویی در گروه دریافت‌کننده واقعیت‌درمانی بود. این یافته با پژوهش‌های پورمقداد و همکاران، بینش و اخطاری همسو است که نشان دادند سازگاری زناشویی تحت تأثیر عوامل شناختی، هیجانی و ارتباطی قرار دارد (Binesh, 2024; Ekhtari, 2024; Pour Meghdad et al., 2024). در واقع، زوجینی که توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌ها، تنظیم رفتار و پذیرش مسئولیت دارند، سطح بالاتری از سازگاری را تجربه می‌کنند. واقعیت‌درمانی با تمرکز بر نیازهای اساسی انسان، از جمله عشق، تعلق، آزادی و احساس ارزشمندی، به زوجین کمک می‌کند تا شیوه‌های ناکارآمد تعامل را شناسایی و اصلاح کنند. زمانی که افراد درک می‌کنند رفتارهای آنان نتیجه انتخاب‌های شخصی است، کمتر از مکانیزم‌هایی نظیر سرزنش، تهدید و اجبار استفاده می‌کنند و به سمت همکاری و تعامل سازنده حرکت می‌کنند. این امر می‌تواند به افزایش همدلی، صمیمیت و رضایت متقابل در زندگی مشترک منجر شود.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با یافته‌های نظری همسو بود که نشان می‌دهد مشکلات زناشویی صرفاً به تعارضات آشکار محدود نمی‌شود، بلکه

پس‌آزمون است. اندازه اثر ۰.۴۵ نیز نشان می‌دهد که ۴۵ درصد از واریانس تعارضات زناشویی به مداخله واقعیت‌درمانی مربوط بوده است. در متغیر سازگاری زناشویی نیز مقدار F برای اثر گروه برابر با ۸.۲۳ و سطح معناداری برابر با ۰.۰۰۱ به دست آمد و اندازه اثر ۰.۴۱ نشان داد که ۴۱ درصد از واریانس سازگاری زناشویی ناشی از مداخله بوده است. بنابراین، خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی به‌طور معناداری موجب کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی موجب کاهش معنادار تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی زوجین شده است. یافته‌ها بیانگر آن بود که زوجین شرکت‌کننده در جلسات واقعیت‌درمانی پس از پایان مداخله، تعارضات کمتری را در روابط خود تجربه کردند و در مقابل، سطح سازگاری، هماهنگی و رضایت بیشتری در زندگی مشترک آنان مشاهده شد. این یافته‌ها با مبانی نظری واقعیت‌درمانی همخوانی دارد؛ زیرا این رویکرد بر مسئولیت‌پذیری فردی، انتخاب رفتارهای سازگاران، کاهش کنترل بیرونی و تقویت روابط عاطفی تأکید می‌کند. در واقع، زوجین در فرایند درمان می‌آموزند که به جای سرزنش، انتقاد و کنترل یکدیگر، بر اصلاح رفتارهای فردی و برقراری ارتباط مؤثر تمرکز کنند. این تغییر نگرش موجب افزایش احساس امنیت روانی و کاهش تنش‌های بین‌فردی می‌شود و در نهایت به بهبود کیفیت رابطه زناشویی منجر می‌گردد.

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات متعددی همسو است. برای مثال، تازو و گتاهون نشان دادند که تعارضات زناشویی معمولاً ناشی از ضعف در مهارت‌های ارتباطی، فشارهای روانی و ناتوانی زوجین در مدیریت هیجان‌ها است (Tasew & Getahun, 2025). همچنین جیرما شیفاو گزارش کرد که کیفیت ارتباط زناشویی نقش تعدیل‌کننده مهمی در رابطه میان

بسیاری از مشکلات هیجانی و روان‌شناختی زوجین ریشه در ضعف تعاملات عاطفی و ارتباطی دارد. عبدی نشان داد که افراد دارای تعارضات زناشویی از امنیت روانی پایین‌تر، بلوغ هیجانی کمتر و ناتوانی بیشتری در بیان احساسات برخوردارند (Abdi, 2024). همچنین نیکنام گزارش کرد که باورهای ارتباطی ناکارآمد و تحمل پایین پریشانی با کاهش سازگاری زناشویی همراه است (Niknam, 2024). در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که واقعیت‌درمانی با ایجاد فضایی حمایتگر و غیرقضاوتی، به زوجین فرصت می‌دهد احساسات و نیازهای خود را آزادانه بیان کنند و مسئولیت هیجان‌ها و رفتارهای خویش را بپذیرند. این فرایند موجب کاهش تنش‌های هیجانی و تقویت احساس درک متقابل در رابطه زناشویی می‌شود.

از سوی دیگر، نتایج این پژوهش با مطالعاتی که بر نقش صمیمیت، همدلی و تنظیم هیجان در روابط زوجین تأکید دارند نیز هماهنگ است. نظری نشان داد که زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی می‌تواند صمیمیت و سازگاری زناشویی را افزایش دهد (Nazari, 2024). همچنین پژوهش پژوهنده و همکاران نشان داد درمان متمرکز بر شفقت موجب بهبود راهبردهای حل تعارض و کاهش دشواری در تنظیم هیجان می‌شود (Pazhouhandeh et al., 2023). در واقع، بسیاری از رویکردهای درمانی نوین بر این باورند که تعارضات زناشویی زمانی کاهش می‌یابد که زوجین بتوانند هیجان‌های خود را به شیوه‌ای سالم تنظیم کنند و نسبت به نیازها و احساسات یکدیگر حساس‌تر شوند. واقعیت‌درمانی نیز از طریق تقویت مسئولیت‌پذیری و تمرکز بر انتخاب‌های سازنده، چنین بستری را فراهم می‌کند.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین از منظر پیامدهای خانوادگی و اجتماعی تعارضات زناشویی قابل تبیین است. پژوهش‌های شیائو، جونگ و وارموت نشان داده‌اند که کیفیت پایین روابط زناشویی والدین می‌تواند بر سلامت روان، تنظیم هیجانی و سازگاری اجتماعی فرزندان تأثیر منفی بگذارد (Jeong et al., 2025; Warmuth et al., 2025; Xiao, 2025). افزون بر این، لی و همکاران بیان کردند که روابط سالم والدین نقش محافظتی در سلامت روان کودکان دارد (Li et al., 2025). بنابراین، بهبود روابط زوجین از طریق مداخلاتی نظیر واقعیت‌درمانی نه تنها موجب افزایش کیفیت زندگی مشترک می‌شود، بلکه می‌تواند سلامت روانی و اجتماعی فرزندان را نیز تقویت کند. این موضوع اهمیت استفاده از مداخلات خانواده‌محور را در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی نشان می‌دهد.

پژوهش حاضر همچنین با مطالعاتی که نقش مهارت‌های شناختی و کلامی را در کیفیت روابط بین‌فردی بررسی کرده‌اند همسو بود. امامی نشان داد آموزش هوش کلامی موجب افزایش صمیمیت و سازگاری زناشویی می‌شود (Emami, 2024). همچنین عبداللهی و عشقی‌علی گزارش کردند که هوش کلامی با تعاملات مؤثرتر و توانایی بهتر در بیان هیجان‌ها ارتباط دارد (Abdollahi, 2024; Eshghali, 2024). در واقع، بخش مهمی از تعارضات زناشویی ناشی از ناتوانی زوجین در بیان صحیح خواسته‌ها، احساسات و نیازهای خود است. واقعیت‌درمانی با آموزش گفت‌وگوی مؤثر، مسئولیت‌پذیری در ارتباط و جایگزینی عادات مخرب با تعاملات سالم، می‌تواند مهارت‌های ارتباطی زوجین را ارتقا دهد و به کاهش سوءتفاهم‌ها کمک کند.

برخی پژوهش‌ها نیز به نقش عوامل فردی و شخصیتی در کیفیت روابط زناشویی اشاره کرده‌اند. جیا و همکاران نشان دادند که ویژگی‌های شخصیتی زوجین با رضایت زناشویی ارتباط مستقیم دارد (Jia et al., 2025). همچنین رینالدی و همکاران گزارش کردند که احساس تنهایی و بی‌توجهی در روابط زوجین می‌تواند رضایت زناشویی را کاهش دهد (Rinaldi et al., 2025). در همین راستا، کولاک و همکاران نشان دادند که مشکلات رفتاری و سوءمصرف الکل از عوامل اصلی بی‌ثباتی زناشویی و خشونت بین‌فردی

تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر مناطق و گروه‌های فرهنگی را محدود کند. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند با سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد. از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به حجم نمونه نسبتاً محدود و نبود مرحله پیگیری بلندمدت برای بررسی پایداری اثرات مداخله اشاره کرد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اثربخشی واقعیت‌درمانی در گروه‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت مورد بررسی قرار گیرد و از حجم نمونه بزرگ‌تر استفاده شود. همچنین مقایسه این رویکرد با سایر مداخلات زوج‌درمانی نظیر درمان هیجان‌مدار، زوج‌درمانی شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر شفقت می‌تواند به درک بهتر نقاط قوت و ضعف این رویکرد کمک کند. اجرای مطالعات طولی و بررسی ماندگاری نتایج درمان در دوره‌های پیگیری نیز می‌تواند اطلاعات ارزشمندی فراهم سازد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، استفاده از خانواده‌درمانی مبتنی بر واقعیت‌درمانی در مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های روان‌شناختی و برنامه‌های آموزشی زوجین توصیه می‌شود. آموزش مهارت‌های مسئولیت‌پذیری، ارتباط مؤثر و مدیریت تعارض می‌تواند در پیشگیری از مشکلات زناشویی و کاهش طلاق نقش مهمی ایفا کند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای زوجین جوان و خانواده‌ها می‌تواند زمینه ارتقای سلامت روان خانواده و بهبود کیفیت روابط زناشویی را فراهم سازد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

هستند (Kulak et al., 2025). واقعیت‌درمانی از طریق تأکید بر خودکنترلی، انتخاب مسئولانه و افزایش آگاهی نسبت به پیامدهای رفتار، می‌تواند در کاهش رفتارهای مخرب و افزایش ثبات روابط زوجین نقش مؤثری داشته باشد.

همچنین نتایج پژوهش حاضر را می‌توان در چارچوب نظریه انتخاب گلاسر تبیین کرد. بر اساس این نظریه، انسان‌ها برای ارضای نیازهای اساسی خود رفتار می‌کنند و زمانی که این نیازها به شیوه‌ای ناکارآمد برآورده شود، تعارض و نارضایتی در روابط شکل می‌گیرد. واقعیت‌درمانی به افراد کمک می‌کند تا به جای تلاش برای کنترل دیگران، بر تغییر رفتارهای خود تمرکز کنند و مسئولیت انتخاب‌هایشان را بپذیرند. چنین نگرشی موجب افزایش احساس کنترل درونی، کاهش تنش‌های بین‌فردی و تقویت روابط عاطفی می‌شود. از این رو، کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری در زوجین شرکت‌کننده در این پژوهش را می‌توان ناشی از تغییر نگرش آنان نسبت به مسئولیت فردی و تعاملات زناشویی دانست.

از منظر گسترده‌تر، نتایج این پژوهش با دیدگاه‌هایی که خانواده را مهم‌ترین بستر رشد اجتماعی و روانی می‌دانند نیز هماهنگ است. پژوهش‌های ویلسون، لویز - ایکستا و آل‌مومنی نشان داده‌اند که تعارضات زناشویی می‌تواند سلامت جسمانی، کیفیت زندگی و امنیت روانی اعضای خانواده را تهدید کند (Al-Momani et al., 2024; Lopez-Ixta et al., 2024; Wilson et al., 2024). در مقابل، زمانی که روابط زوجین مبتنی بر احترام، حمایت و مسئولیت‌پذیری باشد، احساس آرامش و انسجام بیشتری در خانواده ایجاد می‌شود. بنابراین، مداخلاتی نظیر واقعیت‌درمانی که بر بهبود تعاملات خانوادگی تمرکز دارند، می‌توانند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان جامعه ایفا کنند.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، محدود بودن جامعه آماری به زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ شهر تهران بود که ممکن است

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

References

- Gignac, G. E., Gerrans, P., & Andersen, C. B. (2025). Financial literacy mediates the effect between verbal intelligence and financial anxiety. *Personality and individual differences*, 203, 112025.
- Girma Shifaw, Z. (2024). Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 249-260.
- Jeong, H., Yim, H. W., Lee, S. Y., Lee, H. K., Potenza, M. N., Jo, S. J., & Son, H. J. (2025). A partial mediation effect of father-child attachment and self-esteem between parental marital conflict and subsequent features of internet gaming disorder in children: A 12-month follow-up study. *BMC public health*, 20, 1-10.
- Jia, L., Antonides, G., & Liu, Z. (2025). Spouses' personalities and marital satisfaction in Chinese families. *Frontiers in psychology*, 16, 1480570.
- Karimzadeh, H. (2024). *Comparison of verbal and nonverbal intelligence and work motivation of counselors in their career success* Payame Noor University, Qazvin Province, Qazvin Center].
- Kulak, J. A., Heavey, S. C., Marsack, L. F., & Leonard, K. E. (2025). Alcohol misuse, marital functioning and marital instability: An evidence-based review on intimate partner violence, marital satisfaction and divorce. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 39-53.
- Li, C., Jiang, S., Fan, X., & Zhang, Q. (2025). Exploring the impact of marital relationship on the mental health of children: Does parent-child relationship matter? *Journal of Health Psychology*, 25(10-11), 1669-1680.
- Lopez-Ixta, Z. T., Guerra-Reyes, L., Dennis, B., McManus, P., & Greene, A. (2024). Marital conflict and healthy dietary habits among preschoolers: A study of the experience of coupled women in urban Mexico. *Ecology of Food and Nutrition*, 63(4), 406-434.
- Mesrabadi, J. (2024). *The effectiveness of computer games on verbal-linguistic intelligence and logical-mathematical intelligence of students with specific learning disorder with mathematical impairment* Shahid Madani University of Azerbaijan, Faculty of Educational Sciences and Psychology].
- Nazari, H. (2024). *The effectiveness of integrative behavioral couple therapy on intimacy and marital adjustment to improve family functioning in couples with emotional divorce* Khatam University, Faculty of Humanities].
- Niknam, Z. (2024). *Examining the relationship between communication beliefs and marital adjustment with the mediating role of distress tolerance in employed women in Shiraz* Payame Noor University, Fars Province, Shiraz Center].
- Nofal, R., Hassan, A., Abu Sleem, A., & Abdallah, O. (2024). Strategies for dealing with marital disputes and their relation to family security as perceived by wives. *Journal of Home Economics-Menofia University*, 34(2), 443-486.
- Ojibara, H. B. (2023). Identifying the viability of alternative dispute resolution methods in the resolution of marital disputes under Nigerian family laws. *Journal of Law and Social Policy*, 5, 36.
- Orellana, E. J. V. (2025). IQ and non-verbal intelligence: An integrative review of the literature. *Revista Iberoamericana de Educacion*, 9(1), 20-31.
- Pazhouhandeh, Z., Mohammadian, F., Sabzi, F., & Khorasani Gardeh Kouhi, M. (2023). The effectiveness of compassion-
- Abdi, M. (2024). *Comparison of emotional maturity, alexithymia, marital adjustment, and psychological security in married individuals with and without marital conflicts* University of Tehran].
- Abdollahi, R. (2024). *The effectiveness of Gulistan reading instruction on verbal intelligence and reading ability of fourth-grade elementary students in Shahriar* Islamic Azad University, Malard Branch, Faculty of Humanities].
- Al-Momani, M. O., Jolban, M. F. A., & Tohal, S. A. (2024). Psychological stress and its relationship to marital compatibility among women working in Jordanian universities considering the Corona pandemic. *International Journal*, 5(10), 5801-5813.
- Azizpour, N. (2024). *Comparing the relationship of bilingualism and gender with verbal intelligence and logical-mathematical intelligence in monolingual and bilingual students* Payame Noor University, Qazvin Province, Qazvin Center].
- Binesh, Z. (2024). *Predicting women's marital commitment based on marital adjustment, communication beliefs, and emotion organization* Payame Noor University, Semnan Province, Semnan Center].
- Ekhtari, F. (2024). *Examining the mediating role of marital commitment in the relationship between Big Five personality traits and marital adjustment* Khayyam University, Faculty of Literature and Humanities].
- Emami, M. (2024). *The effectiveness of verbal intelligence training on intimacy and marital adjustment of couples* Hakim Nezami Higher Education Institute, Faculty of Humanities].
- Eshghali, M. (2024). *The relationship between English language learners' verbal intelligence and their performance in controlled writing exercises* University of Zanjan, Faculty of Literature and Humanities].
- Ganjian, H. (2024). *Modeling the mediating role of meta-emotion in the relationship between wisdom and marital satisfaction among couples* University of Yazd, Campus of Humanities and Social Sciences, Faculty of Psychology and Educational Sciences].

- focused group therapy on conflict resolution strategies and difficulties in emotion regulation among couples with marital conflict referred to counseling centers. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 12(8), 191-200.
- Pour Meghdad, S., Dokaneifard, F., & Behboudi, M. (2024). Predicting marital relationship quality and marital adjustment based on early maladaptive schemas and resilience in married women. *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 13(7), 81-90.
- Ratsapbhayakul, T., Keeratitanont, K., Chonprai, C., Auvichayapat, N., Suphakunpinyo, C., Patjanasoonorn, N., & Auvichayapat, P. (2024). Anodal transcranial direct-current stimulation and non-verbal intelligence in autism spectrum disorder: A randomized controlled trial. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 66(9), 1244-1254.
- Reka, V. V., Pradeeban, R., & Abraham, E. G. (2025). Perspectives on marital disharmony and frustration in Anita Desai's *Cry, the Peacock*. AIP Conference Proceedings,
- Rinaldi, M. R., Hardika, J., & Triastuti, R. (2025). Gen Z marriage: Loneliness as a moderator of partner phubbing and marital satisfaction. *Jurnal Psikogenesis*, 13(1), 98-112.
- Simon, K. (2024). Marital conversations: Using privacy to negotiate marital conflicts in Adam Eyre's diary, 1647-1649. In *Tracing Private Conversations in Early Modern Europe: Talking in Everyday Life* (pp. 237-261). Springer International Publishing.
- Sousa, M., Cruz, S., Silva-Fernandes, A., & Alves, D. (2025). A structural equation model of emotion knowledge and verbal intelligence in peer acceptance in a sample of Portuguese preschoolers. *Journal of Experimental Child Psychology*, 251, 106131.
- Taghavi Vandsaeidfam, V. (2024). *The effectiveness of group resilience training on marital satisfaction, marital adjustment, and family cohesion* Payame Noor University, Qazvin Province, Qazvin Center].
- Tasew, A. S., & Getahun, K. K. (2025). Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*, 8(1), 1903127.
- Turatmiyah, S. (2024). Ideal model of marital dispute mediation in order to minimize divorce rates. *Rechtidee*, 19(1), 99-126.
- Warmuth, K. A., Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2025). Child behavioral dysregulation as a mediator between destructive marital conflict and children's symptoms of psychopathology. *Journal of Child and Family Studies*, 27(6), 2004-2013.
- Wilson, S. J., Syed, S. U., Yang, I. S., & Cole, S. W. (2024). A tale of two marital stressors: Comparing proinflammatory responses to partner distress and marital conflict. *Brain, behavior, and immunity*, 119, 898-907.
- Xiao, X. (2025). The effects of parental marital quality on preschool children's social-emotional competence: The chain mediating model of parent-child and sibling relationships. *Infant Mental Health Journal*, 46(1), 15-29.
- Zhou, N., & Buehler, C. (2024). Marital hostility and early adolescents' adjustment: The role of cooperative marital conflict. *The Journal of Early Adolescence*, 39(1), 5-27.