



The Effectiveness of Reality Therapy on the Life Adjustment after Divorce and Meaning of Life in Divorced Heads of Household Women in Isfahan City

Fateme shahsavari, M.A

Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Maryam Ansari, Ph.D

Assistant of Professor, Department of Psychology & Educational Science, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Nila Alminamesh, Ph.D

Assistant of Professor, Department of Psychology & Educational Science, PNU University, Tehran, Iran.

Abstract

Divorce and life adjustment after it have always been associated with problems in divorced head of household women that require to social supports and therapeutic interventions to improve their adjustment and meaning of life. Therefore, the aim of this study was to determine the effectiveness of reality therapy on life adjustment after divorce and meaning of life in divorced head of household women. The research method was quasi-experimental with the pre/post – test design with a control group. The statistical population of this study consisted of all divorced head of household women referred to Crisis intervention counseling center of Isfahan city welfare organization in year 1400, Thirty of them were selected through convenient sampling and randomly assigned in two experimental and control groups. In order to collect data the Fisher divorce adjustment and the Stagger meaning of life questionnaires were used. The experimental group underwent training in eight 45-minute group sessions of Glasser reality therapy. The control group did not receive any intervention during this time. The data were analysed using multivariate covariance analysis through spss₂₂ software. The results showed that reality therapy was effective in improving the life adjustment ($P \leq 0/05$) and the meaning of life ($P \leq 0/05$) in divorced head of household women. This therapy was effective in the sub scales of adjustment including feeling of self worth, disentanglement from relationship and feeling of self anger but it was not effective in sub scales of symptoms of grief, rebuilding social trust and social self worth. Also it was effective in the meaning of life sub scales, presence and search. So that it has led to the improvement of their performance to encounter with the problems of life after divorce.

Keyword: reality therapy, life adjustment after divorce, meaning of life, divorced women.

اثربخشی واقعیت درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق و معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر اصفهان

فاطمه شهسواری

کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

مریم انصاری*

استادیار گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

نیلا علمی منش

دانشیار گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

طلاق و سازگاری زندگی پس از آن برای زنان سرپرست خانواده همواره با مشکلاتی همراه بوده که نیاز به حمایت‌های اجتماعی و مداخله‌های درمانی برای بهبود سازگاری و معنای زندگی آنان دارد. لذا هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی واقعیت‌درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق و معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه سرپرست خانوار مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مداخله در بحران سازمان بهزیستی شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر از آنان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه‌های سازگاری زندگی پس از طلاق (Fisher, 1976) و معنای زندگی (Steger, 2010) استفاده شد. گروه آزمایش تحت آموزش هشت جلسه گروهی ۴۵ دقیقه‌ای واقعیت‌درمانی گلاسر (Glasser, 2011) قرار گرفتند. گروه کنترل در طی این زمان هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری با نرم‌افزار spss₂₂ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد واقعیت‌درمانی بر بهبود سازگاری زندگی پس از طلاق ($P \leq 0/05$) و بهبود معنای زندگی ($P \leq 0/05$) زنان مطلقه سرپرست خانوار اثربخش بوده است. این درمان بر مؤلفه‌های سازگاری از جمله احساس خودارزشی، رهاشدگی از رابطه قبلی و احساس خشم تأثیر داشت ولی در مؤلفه‌های سوگ، صمیمیت اجتماعی و خودارزشی اجتماعی تأثیری نداشت. همچنین بر مؤلفه‌های معنای زندگی، حضور و جستجو تأثیرگذار بوده است. بطوریکه سبب بهبود عملکرد آن‌ها در رویارویی با مشکلات زندگی پس از طلاق گردیده است.

کلید واژه‌ها: واقعیت‌درمانی، سازگاری زندگی پس از طلاق، معنای زندگی، زنان مطلقه.

مقدمه

منفی عدم سازگاری با طلاق می‌باشد (Amato & James, 2010). سازگاری مثبت شامل رهایی از علائم و نشانه‌های جسمی یا بیماری روانی، توانایی انجام وظایف و مسئولیت‌های محوله در زندگی روزانه در خانه میان فامیل و بستگان و محل کار، بهره‌وری از اوقات فراغت و رشد استقلال فردی به طوری که با وضعیت تأهل یا همسر سابق گره نخورده باشد، است (Alpaslan, 2018). بنابراین لزوم سازگاری همه جانبه زنان مطلقه با فرآیند طلاق ضرورتی انکار ناپذیر است.

یکی از پیامدهای طلاق که به علت عدم توانایی با کنار آمدن با مشکلات ناشی از طلاق می‌باشد، فروپاشی معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار است. به طوری که می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (Soltani, Homabadi & KhaleghiPour, 2018). معنای زندگی معمولاً به احساسی از یکپارچگی وجودی اشاره دارد که به دنبال پاسخ دادن به چیستی زندگی، پی بردن به هدف زندگی و دست یافتن به اهداف ارزنده و در نتیجه رسیدن به حس کامل بودن و مفید بودن است. Frankl معتقد است معنای زندگی هر فرد منحصر به فرد است و همچنین این معنا با گذشت زمان تغییر می‌کند. وی بر سه واقعیت وجودی تأکید می‌کند: ۱) زندگی در هر شرایطی دارای معناست و هر کس باید معنای زندگی خود را بیابد. ۲) انسان ذاتاً در جستجوی کسب معناست و اراده‌ی معطوف به معنا دارد. ۳) انسان در تمامی شرایط آزاد است که برای زندگی خود معنایی بیابد (Yee Ho et al., 2010). اهمیت معنا در زندگی آن قدر مهم است که اختلال در آن آشفتگی‌های روانشناختی را به همراه دارد (Farghadani, Navabinejad & Shafiabadi, 2010). پژوهش‌های بسیاری رابطه معنی داری را بین وجود معنا در زندگی و بسیاری از مؤلفه‌های بهزیستی در روانشناسی همانند سازگاری (Niu et al., 2016)، رضایت از زندگی زناشویی (Hashemizadeh et al., 2020) و کاهش افسردگی و اضطراب (Ehsani et al., 2019)، افزایش امید به زندگی و شادی (Mohammadi, Dokaneifard & Heidari, 2020) نشان داده‌اند.

وجود پیوند زناشویی خود دست‌آویزی برای ساختن معنا می‌باشد (Hashemizadeh, Rezaei & Montajabian, 2020).

طلاق، جدا شدن زن از مرد، رها شدن از قید نکاح و رهایی از پیمان زناشویی و مهمترین عامل فروپاشی و از هم گسیختگی ساختار بنیادی‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده است (Laursen & Hohwu, 2019) که می‌تواند منشاء بسیاری از آسیب‌های اجتماعی باشد (Isaac, 2020).

طلاق یکی از استرس‌زا ترین اتفاقات زندگی و یکی از سخت‌ترین تجربه‌های فرد در زندگی می‌باشد. پیامدهای تصمیم بر اتمام رابطه زناشویی، پیش از وقوع تصمیم بر طلاق شروع شده و تأثیرات خود را تا پس از اتمام قطعی و قانونی طلاق خواهد گذاشت (Qamar & Faizan, 2021). تجربه طلاق می‌تواند سازگاری زوجین و فرزندان آن‌ها را در تمام ابعاد روانشناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی تحت تأثیر قرار داده و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق شود (Amato, 2010). واکنش زوجین به طلاق یکسان نبوده و زنان بیشتر آسیب دیده و سلامتیشان کاهش پیدا می‌کند (Wind & Dewilde, 2018) زیرا زنان نسبت به مردان در روابط زناشویی سرمایه‌گذاری‌های بیشتری صورت می‌دهند و تغییرات ازدواج و طلاق تأثیر بیشتری بر آنان دارد (Grinstein et al., 2014). از پیامدهای طلاق در زنان مطلقه می‌توان به پیامدهای اجتماعی و فرهنگی، پیامدهای روحی روانی، پیامدهای اقتصادی (Nazari, 2015) و پیامدهای جسمانی (Jaremka et al., 2019) اشاره نمود.

سازگاری با طلاق، به عنوان یک فرآیند چند بعدی تعریف شده است که شامل مؤلفه‌های روانشناختی، اجتماعی و مالی است. سازگاری با طلاق فرآیند جدایی از رابطه زناشویی، حل احساسات ناشی از گسستگی زناشویی، تثبیت رابطه پس از طلاق با همسر قبلی و جدید یا هر دو می‌باشد (Rogers, Pattenden, Pullen & Biclcerdike, 2017). فرآیند سازگاری با طلاق، فرد با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی مقابله می‌کند و آن را به کنترل در می‌آورد (Akhundi, Darzi, 2017). در واقع سازگاری پس از طلاق تحت عنوان: فرآیند تطابق با تغییرات زندگی حاصل شده از طلاق و دستاوردهای روانشناختی و هیجانی متعاقب آن تعریف می‌شود. این تعریف شامل هر دو شاخص مثبت سازگاری و

نیاز به تفریح و نیاز به بقاء می‌باشد می‌داند. هدف اصلی رویکرد واقعیت‌درمانی کمک به افراد برای آگاهی از نیازهای خود، پایش رفتار و انجام انتخاب‌های مناسب است (Rajgariah & Babu, 2021). در این روش درمانی تلاش می‌شود تا افراد از طریق انتخاب‌های بهتر بتوانند نیازهای بنیادین خود را برآورده سازند و به هویت موفق دست یابند (Wong&Ting, 2012). در این رویکرد درمانگر به همراه مراجع، برنامه‌ای قابل حصول تهیه خواهد کرد که او را در جهت ارضاء کردن نیازهایش قرار می‌دهد (Horigome & Kurokawa, 2020).

در زمینه اثربخشی واقعیت‌درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق در زنان مطلقه سرپرست خانوار پژوهش مستقیمی انجام نگرفته است ولی پژوهش‌های مرتبط با موضوع انجام گردیده است. بطوریکه نتایج پژوهش (Sasani, et al (2019 نشان داد که آموزش واقعیت‌درمانی با افزایش صمیمیت، سازگاری و جرأت‌ورزی باعث کاهش مشکلات زناشویی زنان متأهل گردید. همچنین (Hadideheei (2015 در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر نشان داد که بین میانگین نمرات پس‌آزمون سازگاری زناشویی گروه آزمایش و گواه تفاوت معنا داری به میزان ۰/۷۷ درصد وجود دارد. پژوهش انجام شده توسط (Kalantari, et al (2017 بر روی معلمان زن شهر ابهر نشان داد که آموزش واقعیت‌درمانی گروهی از طریق رسیدن از کنترل بیرونی به کنترل درونی و آشنایی با دنیای کیفی همسران و آموزش نیازهای اساسی سبب ارتقای سازگاری زناشویی شده است. همچنین پژوهشی که توسط (Rezaei, et al (2014 بر روی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر شیوه گروهی بر افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل فرهنگی شهرستان بجنورد انجام گردید نشان داد که واقعیت‌درمانی از طریق آموزش پنج نیاز اساسی انسان و شناخت این موضوع که برآورده شدن این نیازها کلید اصلی تأمین روابط قوی و دائمی همسران است سبب افزایش سازگاری زناشویی در این زنان گردیده است. در زمینه تأثیر واقعیت‌درمانی بر افزایش معنای زندگی نیز پژوهش‌های محدودی صورت گرفته است. (Nikookar, et al (2020 در مطالعه‌ای تحت عنوان

بنابراین با طلاق این معنا از بین رفته و فرد احساس پوچی و خلاء در زندگی می‌کند. از طرفی در جامعه امروز زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار با مخاطراتی رو به رو است بطوریکه سرپرستی فرزندان به تنهایی و سختی، مشکلات اقتصادی، زندگی توأم با افسردگی و ناامیدی، همچنین نگرش غلط جامعه به زنان مطلقه در نبود همسرانشان، آن‌ها را در روابط اجتماعی و حضور در اجتماع با مشکلات زیادی رو به رو می‌کند. مطالعات انجام شده حاکی از آن می‌باشد که افسردگی و نداشتن معنا در زندگی یکی از مسائل قابل توجه در زندگی زنان مطلقه است که می‌تواند بر سلامت روانی آن‌ها تأثیر بگذارد (Ruhani, 2021). اهمیت دست یافتن به معنای زندگی در زندگی زنان مطلقه به مثابه نیروی روانی موجب احساس مثبت، رضایت و حتی امنیت روانی می‌شود به طوری که وقوع هر رخدادی هر چند توان فرسا نمی‌تواند انسان را مأیوس و منزوی کند (Imanifar & Mahmoudi, 2020). مطالعات پوست‌چیان و همکاران نشان داد که افزایش معنا در زندگی زنان مطلقه همراه با افزایش تاب‌آوری و امید به زندگی می‌باشد (Pustchian & Rezaee, 2018). (Kim, et al (2005 نیز معتقدند بین تاب‌آوری و معنای زندگی رابطه مستقیم وجود دارد. نتایج پژوهش (Haji Yousefi & Alivandi (2017 نیز حاکی از تأثیر افزایش معنا در زندگی بر کاهش افسردگی در زنان مطلقه است. بنابراین نظر به اهمیت و لزوم توجه به افزایش معنا در زندگی و افزایش سازگاری با زندگی پس از طلاق مداخلات درمانی متعددی مطرح گردیده است. یکی از این مداخلات، واقعیت‌درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب است که کارایی آن در پژوهش‌های متعدد اثبات شده است.

واقعیت‌درمانی مجموعه‌ای از اصول عملی و نظری است که در دهه ۱۹۵۰ میلادی به وسیله روانپزشکی به نام William Glasser مطرح شد. واقعیت‌درمانی نوعی روان‌درمانی است که در آن سعی می‌شود با توجه به مفاهیم واقعیت (Reality)، مسئولیت (Responsibility)، امور درست و نادرست (Right & wrong) در زندگی فرد به رفع مشکلات او کمک شود (Glasser, 1965). واقعیت‌درمانی علت مشکلات روانشناختی را انتخاب‌ها، عدم مسئولیت فرد و ارضای نیازهای پنهانگانه او که شامل: نیاز به عشق و تعلق، نیاز به آزادی، نیاز به قدرت،

۱۵ نفره با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل نمره سازگاری پس از طلاق ۳۱۵ یا بالاتر، نمره معنای زندگی در مؤلفه‌های حضور و جستجو کمتر از ۲۴، سنین بین ۲۵ تا ۴۵ سال که کمتر از دو سال از طلاق آن‌ها گذشته و ازدواج مجدد نداشته باشند، حداقل تحصیلات دیپلم و رضایت کامل جهت شرکت در جلسات واقعیت‌درمانی را داشتند، بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل مصرف داروهای روان‌گردان به علت داشتن اختلالات روانی و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات واقعیت‌درمانی در نظر گرفته شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه‌ی سازگاری پس از طلاق فیشر (Fisher Divorce Adjustment Scale): (Fisher 1976) پرسشنامه سازگاری طلاق ساخت و چندین بار در زمان‌های مختلف مورد تجدید نظر قرار گرفت (Fisher & Bierhaus, 2007). این پرسشنامه متشکل از ۱۰۰ سؤال است که به روش لیکرت در دامنه‌ی ۱ (گاهی اوقات)، ۲ (بهرگز)، ۳ (بسیار)، ۴ (بسیار) و ۵ (بسیار) به ترتیب از ۱ (همیشه)، ۲ (اکثراً)، ۳ (گاهی اوقات)، ۴ (بهرگز)، ۵ (بسیار) نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالا بیان‌کننده سازگاری بیشتر با طلاق و نمرات پایین بیان‌کننده سازگاری ضعیف با طلاق است (لازم بذکر است با توجه به معکوس بودن برخی سؤالات پرسشنامه، افزایش نمره خشم و سوگ نشان‌دهنده بهبود وضعیت و کاهش میزان خشم و غم و اندوه در زنان مطلقه است). بر اساس این پرسشنامه، سازگاری زندگی پس از طلاق ۶ خرده‌مقیاس دارد که عبارت‌اند از: احساس خود‌ارزشی، رهایی از رابطه قبلی، احساسات خشم، سوگ، صمیمیت اجتماعی، خودارزشی اجتماعی. نمره کل سازگاری زندگی پس از طلاق بین ۱۰۰ تا ۵۰۰ است. بطوریکه نمره ۳۵۰ و کمتر به عنوان «سازگاری ضعیف»، نمره ۳۵۱ تا ۴۴۰ به عنوان «سازگاری متوسط» و نمره ۴۴۱ تا ۵۰۰ به عنوان «سازگاری خوب» در نظر گرفته می‌شود. سازندگان این مقیاس پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۸ و برای خرده‌مقیاس‌های احساس خودارزشی ۰/۸۳، رهاشدگی از رابطه قبلی ۰/۸۰، احساس خشم ۰/۹۴، سوگ ۰/۸۵، صمیمیت اجتماعی ۰/۸۳ و

مقایسه اثربخشی دو رویکرد مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد (ACT) و واقعیت‌درمانی بر معنای زندگی و افکار غیرمنطقی زنان سرپرست تحت پوشش کمیته امداد نشان دادند که هر دو روش باعث افزایش معنای زندگی و کاهش افکار غیرمنطقی زنان می‌شود ولی تفاوت معناداری بین دو روش وجود ندارد. همچنین (Imanifar & Mahmoudi, 2020) نیز در یک مطالعه مقایسه‌ای که تحت عنوان مقایسه اثربخشی واقعیت‌درمانی و روان‌درمانی معنوی-مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کیفیت و معنای زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر فسا انجام دادند، اثربخشی هر دو رویکرد را بر کیفیت و معنای زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار را تأیید نمودند، هرچند بین این دو رویکرد درمانی تفاوت معناداری مشاهده نشده است.

با توجه به آمار روزافزون طلاق در ایران و همچنین پیامدهای منفی آن بر معنای زندگی و سازگاری زندگی پس از طلاق در زنان مطلقه به ویژه زنان سرپرست خانوار که جزء آسیب‌پذیرترین اقشار جامعه می‌باشند دلیلی بر آن است که انجام پژوهش در این موارد یک ضرورت مهم به شمار می‌آید. لذا فرضیه اصلی پژوهش این است:

مداخله آموزش واقعیت‌درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق و معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر اصفهان تأثیر معناداری دارد.

۱- مداخله آموزش واقعیت‌درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر اصفهان تأثیر معناداری دارد.

۲- مداخله آموزش واقعیت‌درمانی بر معنای زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر اصفهان تأثیر معناداری دارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه سرپرست خانوار مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره مداخله در بحران سازمان بهزیستی شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بود که از میان آنها ۳۰ نفر که نمره سازگاری و معنای زندگی پایینی داشتند به دو گروه

زندگی (۵ ماده ۲، ۳، ۷، ۸، ۱۰) است. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت از کاملاً نادرست (نمره ۱)، تا کاملاً درست (نمره ۷)، انجام می‌شود. سؤال ۹ به شکل معکوس نمره گذاری می‌شود. کمترین نمره در این پرسشنامه ۱۰ و بالاترین نمره ۷۰ است. کسب نمره بالا نشان دهنده داشتن معنا در زندگی است. بر اساس گزارش Steger, et al (2006) این پرسشنامه از پایایی و روایی بالایی برخوردار است. بطوریکه روایی درونی هر دو مقیاس برای وجود معنا ۰/۸۱ و برای جستجوی معنا ۰/۸۴ بدست آمده است. همچنین Steger, et al (2006) پایایی زیر مقیاس‌های وجود معنا و جستجو معنا را به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳ گزارش نمودند. (2003) Jamali جهت بررسی اعتبار پرسشنامه، از روش اعتبار صوری استفاده کرد. وی ضریب پایایی آن را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ به دست آورده است. ضریب پایایی پرسشنامه معنا در زندگی در پژوهش (Dehkordi, et al (2014) با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ، نیز ۰/۹ به دست آمده است. همچنین ضریب پایایی پرسشنامه معنا در زندگی در پژوهش (Peymanfar, et al (2012) با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ، ۰/۸۹ به دست آمده است. در این پژوهش پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۴ بدست آمده است. دو نمونه سؤال این پرسشنامه عبارتند از: ۱- من مفهوم زندگی را می‌فهمم. ۲- من به دنبال هدف برای زندگی می‌گردم.

جلسات مبتنی بر روش واقعیت‌درمانی: محتوای جلسات واقعیت‌درمانی اقتباس شده از کتاب نظریه انتخاب Glasser در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در جدول شماره ۱ به شرح زیر است.

خودارزشی اجتماعی ۰/۸۸ گزارش کرده اند (Fisher & Bierhaus, 2007). پژوهشی که (Yilmaz & Fisiloglu (2008 در ترکیه بر روی یک نمونه ۱۲۹ نفری از افراد مطلقه انجام دادند پایایی و روایی مقیاس سازگاری طلاق Fisher را تأیید کرده است. در یک پژوهش ایرانی نیز پایایی خرده مقیاس‌های سازگاری پس از طلاق Fisher با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ بدست آمد. همچنین در مطالعه مذکور برای تعیین روایی سازه مقیاس سازگاری طلاق Fisher، از فرم ۲۸ سؤالی پرسشنامه سلامت عمومی (Goldberg & Hillier, 1979) و پرسشنامه عزت نفس Rosenberg استفاده شد. در مطالعه آن‌ها ضریب همبستگی خرده مقیاس‌های سازگاری با طلاق با پرسشنامه سلامت عمومی (Goldberg & Hillier, 1979)، بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۳ و با پرسشنامه عزت نفس Rosenberg نیز بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۸ محاسبه شد. ($P < 0.001$) که نشان از روایی سازه مقیاس سازگاری پس از طلاق Fisher دارد (Khojastehmehr et al., 2012). در این پژوهش پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۲ بدست آمده است. دو نمونه سؤال این پرسشنامه عبارتند از: ۱- برای من راحت است که به دیگران بگویم از همسرم جدا شده‌ام. ۲- غالباً به خاطر احساس غمگینی زیاد گریه می‌کنم.

پرسشنامه‌ی معنای زندگی استاگر (Steger Meaning Of Life Scale): این پرسشنامه توسط Steger, et al (2006) جهت ارزیابی معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه گردید. این پرسشنامه دارای ۱۰ گزینه می‌باشد و دارای دو زیرمقیاس وجود معنا در زندگی (۵ ماده ۱، ۴، ۵، ۶، ۹) و جستجوی معنا در

جدول ۱: شرح جلسات واقعیت‌درمانی

جلسات	موضوع	شرح جلسات
اول	آشنایی	معارفه، برقراری رابطه عاطفی، شناسایی اهداف پژوهش.
دوم	افزایش شناخت و آگاهی	شناخت نقاط قوت و ضعف مراجع، گوش دادن فعال، استنباط کردن، پی‌بردن به اثر افکار و کنش‌های خود بر سایر اعضای گروه، ارائه تکلیف و بازخورد.
سوم	واقعیت و مسئولیت پذیری	بررسی تکالیف آزمودنی‌ها - بحث پیرامون قبول واقعیت‌های زندگی و عدم انکار واقعیت - راهکارهای تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری - ارائه تکلیف و بازخورد.

چهارم	تأکید بر زمان حال	بررسی تکالیف آزمودنی‌ها - آموزش چگونگی توجه و تأکید بر زمان حال - آموزش چگونگی تمرکز بر رفتار کنونی خویش - ارائه تکلیف و بازخورد.
پنجم	نیازهای اساسی و کسب هویت	بررسی تکالیف آزمودنی‌ها - شناخت نیازهای اساسی، انواع هویت، چگونگی کسب یک هویت موفق - ارائه تکلیف و بازخورد.
ششم	شناخت اهداف و نظام ارزشی	بررسی انجام تکلیف آزمودنی‌ها - بررسی و شناخت اهداف کوتاه مدت و دراز مدت در زندگی شخصی و اجتماعی آزمودنی‌ها - بررسی و شناخت نظام ارزشی آزمودنی‌ها - ارائه تکلیف و بازخورد.
هفتم	تشخیص نشانه‌های ناامیدی	بررسی انجام تکلیف آزمودنی‌ها - شناخت نشانه‌ها و موقعیتهای یاس آور، بررسی افکار و تفکر خودکار افراد در موقعیتهای ناامیدکننده و یاس آور، اجتناب از سرزنش و تنبیه، کمالگرایی و ناامیدی و جایگزینی افکار مثبت به جای نا امیدکننده و ارائه تکلیف و بازخورد.
هشتم	جمع بندی و بررسی جلسات قبل و اجرای پس آزمون.	

ملاحظات اخلاقی پژوهش، آگاهی دادن به شرکت‌کنندگان در مورد روش واقعیت درمانی، اهداف پژوهش و تعهد در محرمانه ماندن نتایج حاصل از پژوهش در افراد شرکت کننده می‌باشد. در نهایت داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چند متغیری و با نرم افزار SPSS22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

در این پژوهش محدوده سنی شرکت کنندگان ۲۵ تا ۴۵ سال و سطح تحصیلات حداقل دیپلم بود. یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش می‌باشد که در جدول ۲ ارائه گردیده است.

روش اجرا و تجزیه و تحلیل داده‌ها:

از بین کلیه زنان سرپرست خانوار مراجعه کننده به مرکز مشاوره مداخله در بحران سازمان بهزیستی شهر اصفهان ۳۰ نفر از افرادی که دارای ملاک‌های ورود به پژوهش بودند به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابتدا از هر دو گروه آزمایش و کنترل، پیش‌آزمون گرفته شد. پس از اجرای پیش‌آزمون گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای بصورت یکبار در هفته تحت آموزش واقعیت درمانی گروهی قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در انتها مجدداً از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و داده‌ها از طریق آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در جدول شماره ۱ چکیده‌ای از جلسات واقعیت درمانی گروهی آورده شده است. از

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های سازگاری زندگی پس از طلاق و معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار گروه

های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون.

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیر وابسته
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲۵/۰۴	۳۰۰/۸۷	۱۸/۶۵	۳۱۸/۱۳	آزمایش	سازگاری زندگی پس از طلاق
۱۶/۱۴	۳۲۰/۴۷	۱۵/۹۲	۳۱۸	کنترل	
۳/۰۹	۴۱/۸۷	۱/۴۶	۳۵/۸۷	آزمایش	معنای زندگی
۵/۱۱	۳۴/۸۷	۳/۹۰	۳۵/۳۳	کنترل	

(آزمایش و کنترل) از آزمون لوین استفاده شد که در متغیر سازگاری زندگی پس از طلاق ($F=1/34$) و سطح معناداری ($P=0/26$) و متغیر معنای زندگی ($F=0/74$) و سطح معناداری ($P=0/39$) می باشد بنابراین همگنی واریانس ها رد نشد. همچنین نتایج آزمون باکس برای سازگاری زندگی پس از طلاق ($P=0/10$, $F=2/11$ و $Box's=6/87$) و برای معنای زندگی ($P=0/10$, $F=1/52$ و $Box's=3/24$) بدست آمد. به منظور بررسی مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون از تحلیل واریانس استفاده شد که در متغیر سازگاری زندگی پس از طلاق ($F=1/85$ و $P=0/61$) و متغیر معنای زندگی ($P=0/52$) و بدست آمد بنابراین همگنی شیب رد نشد. باتوجه به نتایج می توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

یافته‌های جدول ۲ نشان می دهد که میانگین نمرات پس آزمون سازگاری پس از طلاق در گروه آزمایش $30/87$ و در گروه کنترل $320/47$. همچنین میانگین نمرات پس آزمون معنای زندگی در گروه آزمایش $41/87$ و در گروه کنترل $34/87$ می باشد.

پیش از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از برآورده شدن مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. به این منظور، نرمال بودن داده ها با آزمون شاپیروویلک نشان داد که سطح معناداری در آزمون فوق الذکر ($P \geq 0/05$) است. لذا توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش، طبیعی بودن توزیع رد نشد. همچنین برای بررسی همگنی واریانس‌ها جهت یکسان بودن واریانس‌های دو گروه

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره تأثیر متغیر مستقل (واقعیت‌درمانی) بر متغیر وابسته (سازگاری زندگی پس از طلاق)

آزمون	ارزش	مقدار F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیلائی	0/5	12/99	1	25	0/001	0/51

روش واقعیت‌درمانی بر متغیر وابسته سازگاری زندگی پس از طلاق تأثیر معناداری دارد بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که رابطه بین ترکیب خطی متغیر وابسته (سازگاری زندگی پس از طلاق) با متغیر مستقل (واقعیت‌درمانی) معنادار است ($F=12/99$ و $P=0/001$). یعنی

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره تأثیر واقعیت‌درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق زنان مطلقه سرپرست خانوار

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	2650/13	1	2650/13	7/32	0/01	0/17	0/77
گروه	2739/77	1	2739/77	7/43	0/01	0/22	1
مجموع	2910/72	30					

درمانی بر بهبود سازگاری زندگی پس از طلاق زنان مطلقه سرپرست خانوار تأثیر داشته است. بر اساس آماره اندازه اثر در متغیر سازگاری زندگی پس از طلاق ۲۲ درصد از نمرات پس آزمون تحت تأثیر واقعیت‌درمانی بود.

یافته‌های جدول ۴ تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس آزمون سازگاری زندگی پس از طلاق زنان مطلقه سرپرست خانوار گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد ($F=7/43$, $P=0/01$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که واقعیت‌

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره تأثیر متغیر مستقل (واقعیت درمانی) بر متغیرهای وابسته (ابعاد سازگاری زندگی پس از طلاق)

آزمون	ارزش	مقدار F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیلائی	۰/۸۳	۱۳/۵۶	۶	۱۷	۰/۰۰۱	۱

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد رابطه میان ترکیب خطی متغیرهای وابسته (ابعاد سازگاری زندگی پس از طلاق) با متغیر مستقل (واقعیت درمانی) معنادار است ($F=13/56, P=0/001$) یعنی روش واقعیت درمانی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته (احساس خود ارزشی، رهاشدگی از رابطه‌ی قبلی، احساس خشم، سوگ، صمیمیت اجتماعی و خودارزشی اجتماعی) یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد رابطه میان ترکیب خطی متغیرهای وابسته (ابعاد سازگاری زندگی پس از طلاق) با متغیر مستقل (واقعیت درمانی) معنادار است ($F=13/56, P=0/001$) یعنی روش واقعیت درمانی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته (احساس خود ارزشی، رهاشدگی از رابطه‌ی قبلی، احساس خشم، سوگ، صمیمیت اجتماعی و خودارزشی اجتماعی) تأثیر معناداری دارد. بنابراین فرضیه فرعی اول تأیید می‌گردد. برای پی بردن به این نکته که واقعیت درمانی بر کدام یک از ابعاد سازگاری زندگی پس از طلاق تأثیر گذاشته تحلیل کوواریانس چند متغیره انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره تأثیر واقعیت درمانی بر ابعاد سازگاری زندگی پس از طلاق

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر توان آماری
احساس خود ارزشی	پیش آزمون گروه	۳۲/۴۳	۱	۲۱/۱۰	۰/۲۶	۰/۶۱	۰/۱۴
رهاشدگی از رابطه قبلی	پیش آزمون گروه	۱۹۴/۶۸	۱	۱۰۴/۶۸	۱۵/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۹۷
احساس خشم	پیش آزمون گروه	۱۱/۲۳	۱	۶/۰۹	۰/۱۴	۰/۸۴	۰/۰۸
سوگ	پیش آزمون گروه	۸۷/۱۸	۱	۸۷/۱۸	۶۱/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۴
صمیمیت اجتماعی	پیش آزمون گروه	۳۳/۲۴	۱	۱۷/۸۴	۰/۲۳	۰/۶۵	۰/۱۲
خودارزشی اجتماعی	پیش آزمون گروه	۹۶/۰۶	۱	۹۶/۰۶	۹/۹۹	۰/۰۰۵	۰/۸۵
	پیش آزمون گروه	۱۶/۱۱	۱	۹/۲۳	۰/۰۹	۰/۸۸	۰/۰۵
	پیش آزمون گروه	۴۲/۳۵	۱	۴۲/۳۵	۲/۴۲	۰/۱۳	۰/۳۲
	پیش آزمون گروه	۴۴/۴۱	۱	۲۶/۳۰	۰/۳۶	۰/۶۰	۰/۱۶
	پیش آزمون گروه	۳۸/۹۵	۱	۳۸/۹۵	۲/۱۶	۰/۱۵	۰/۲۹
	پیش آزمون گروه	۳۰/۲۵	۱	۱۸/۳۹	۰/۲۷	۰/۵۹	۰/۱۴
	پیش آزمون گروه	۷/۹۷	۱	۷/۹۷	۰/۱۵	۰/۷۰	۰/۰۷

باتوجه به یافته‌های جدول ۶، بعد از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری در مؤلفه‌های احساس خود ارزشی ($F=15/93, P=0/001$) و اندازه اثر (۰/۹۷) و در مؤلفه رهاشدگی از رابطه قبلی ($F=61/27, P=0/001$) و اندازه اثر (۰/۷۴) و در مؤلفه احساس خشم ($F=9/99, P=0/005$) و اندازه اثر (۰/۸۵) وجود دارد ولی در مؤلفه‌های سوگ، صمیمیت اجتماعی و خودارزشی اجتماعی تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود ($P>0/05$). همچنین بر اساس آماره‌های مرتبط با اندازه اثر می‌توان نتیجه گرفت که برای متغیر احساس خود ارزشی ۴۲ درصد، رهاشدگی از رابطه قبلی ۷۴ درصد و احساس خشم ۳۱ درصد نمرات پس‌آزمون تحت تأثیر واقعیت درمانی قرار گرفته است.

جدول ۷: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره تأثیر متغیر مستقل (واقعیت‌درمانی) بر متغیر وابسته (معنای زندگی)

آزمون	ارزش	مقدار F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
اثربخشی	۰/۴۴	۱۰/۸۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۴۹

یافته‌های جدول ۷ نشان می‌دهد رابطه میان ترکیب خطی متغیر وابسته (معنای زندگی) با متغیر مستقل (واقعیت‌درمانی) معنادار است ($F=10/87$ و $P=0/001$). یعنی روش واقعیت‌درمانی بر متغیر وابسته تأثیر معنادار دارد. بنابراین فرضیه اصلی دوم پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۸: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره تأثیر واقعیت‌درمانی بر معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار

منابع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۶۳/۵۷	۱	۱۶۳/۵۷	۱۳/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۳
گروه	۳۲۰/۱۹	۱	۳۲۰/۱۹	۲۴/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۱
مجموع	۴۵۰۲۷	۳۰					

یافته‌های جدول ۸ تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات پس‌آزمون معنای زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد ($F=24/79$ و $P=0/001$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، واقعیت‌درمانی بر بهبود معنای زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار تأثیر داشته است. بر اساس آماره اندازه اثر در متغیر معنای زندگی ۴۹ درصد از نمرات پس‌آزمون تحت تأثیر واقعیت‌درمانی بود.

جدول ۹: نتایج تحلیل واریانس چند متغیره تأثیر متغیر مستقل (واقعیت‌درمانی) بر متغیرهای وابسته (ابعاد معنای زندگی)

آزمون	ارزش	مقدار F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
اثربخشی	۰/۶۸	۲۶/۹۰	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸

یافته‌های جدول ۹ نشان می‌دهد رابطه میان ترکیب خطی متغیرهای وابسته (ابعاد معنای زندگی) با متغیر مستقل (واقعیت‌درمانی) معنادار است ($F=26/90$ و $P=0/001$). یعنی روش واقعیت‌درمانی حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته حضور و جستجو تأثیر معنادار دارد. بنابراین فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید می‌گردد. برای پی‌بردن به این نکته که واقعیت‌درمانی بر کدام یک از ابعاد معنای زندگی تأثیر گذاشته تحلیل کوواریانس چند متغیره انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۹ ارائه شده است.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره تأثیر واقعیت‌درمانی بر ابعاد معنای زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار

متغیرها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
حضور	۹۲/۳۳	۱	۹۲/۳۳	۹/۸۷	۰/۰۰۴	۰/۲۷	۰/۸۶
جستجو	۶۵/۹۰	۱	۶۵/۹۰	۳۶/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۱

یافته‌های جدول ۱۰ تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات پس آزمون متغیر حضور ($F = 9/87$ و $P = 0/004$) و جستجو ($F = 36/72$ و $P = 0/001$) زنان مطلقه سرپرست خانوار گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. براساس آماره‌های مرتبط با اندازه اثر برای متغیر حضور ۲۷ درصد و برای متغیر جستجو ۵۸ درصد از نمرات پس‌آزمون تحت تأثیر واقعیت درمانی قرار گرفته است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی واقعیت درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق و معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر اصفهان انجام شد. نتایج فرضیه اول پژوهش نشان داد که واقعیت درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق زنان سرپرست خانوار تأثیر معناداری دارد. بنابراین فرضیه اول تأیید می‌شود. در راستای پیشینه پژوهش مطالعه مستقیمی در رابطه با اثربخشی واقعیت درمانی بر سازگاری زندگی پس از طلاق زنان مطلقه سرپرست خانوار انجام نشده است. اگرچه در زمینه تأثیر واقعیت درمانی بر عوامل مؤثر بر سازگاری همانند تأثیر واقعیت درمانی بر خودکارآمدی (Valinezhad, Aghili & karami, 2015)، سلامت عمومی و افکار خودکار منفی زنان مطلقه (Shojarazavi & Askarizadeh, 2022)، شادکامی و کنترل خشم (Alipour et al., 2019) زنان مطلقه سرپرست خانوار انجام گردیده است که یافته‌های آن‌ها با یافته‌های حاصل از این پژوهش همسو می‌باشد. همچنین در زمینه تأثیر واقعیت درمانی بر سازگاری در افراد و گروه‌های مختلف پژوهش‌هایی انجام گردیده است. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به پژوهش کلانتری و همکاران (2017) که بر روی معلمان زن شهر ابرهر، پژوهش حدیده‌ای (2015) بر روی زنان خیانت دیده از همسر، پژوهش رضایی و سلیمانیان (2014) بر روی زنان متأهل فرهنگی و عبدالله زاده (2020) بر سازگاری تحصیلی دانش آموزان اشاره نمود بطوریکه نتایج پژوهش‌های فوق با نتایج حاصل از این پژوهش در زمینه تأثیر واقعیت درمانی بر سازگاری همسو می‌باشد. در تبیین نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان گفت که در

طی جلسات مشاوره گروهی واقعیت درمانی، برای افراد گروه، امکان رد و بدل کردن احساسات و یادگیری رفتارهای تازه فراهم می‌گردد. درمان‌های گروهی به کاهش احساس تنهایی در افراد کمک نموده و آن‌ها احساس می‌کنند که توسط سایر اعضای گروه درک می‌شوند. روابط گروهی شروعی برای دوستی‌های نزدیک و کسب حمایت از سوی سایر اعضا می‌باشد. در واقع افراد از طریق مشارکت در گروه می‌توانند مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت و رابطه بهتری با دیگران داشته باشند. از سویی دیگر به دلیل اینکه افراد در گروه متوجه می‌شوند که دیگران نیز از مشکلات مشابهی رنج می‌برند بهتر می‌توانند روابط خود را مدیریت کنند و آرامش و امید کسب نمایند تا بتوانند با مشکلات خود به صورت مستقیم برخورد نمایند (Ormunt, 2012؛ Shafiabadi, 2018). در طی جلسات انجام شده در این پژوهش درمانگر با برقرار کردن رابطه عاطفی و ایجاد محیطی گرم و صمیمی برای مراجع این جرأت و جسارت را به آن‌ها داد که درباره خود، مشکلات و نیازهایشان صحبت نمایند. در طی صحبت‌های گروهی که انجام گرفت پی برده شد که مراجعین دارای مشکلات اقتصادی و عاطفی و اجتماعی هستند و از مسئولیت سنگین خانه و خانواده اظهار خستگی و ناامیدی می‌کنند. لذا درمانگر با خلوص نیت، هم‌دردی و با ارتباط عاطفی تلاش نمود که اعضای گروه دریابند که دارای مشکلات مشترک هستند و می‌توانند بر آن‌ها فائق آیند. هدف اصلی رویکرد واقعیت درمانی کمک به افراد برای آگاهی از نیازهای خود، پیش رفتار و انجام انتخاب‌های مناسب است (Ebnocharieh, 2018). عدم انکار واقعیت، مسئولیت‌پذیری، رهایی از کنترل بیرونی و بر این اساس برنامه ریزی جهت دستیابی به اهداف از اصلی‌ترین نیازهای انسان در فرآیند زندگی است که در این رویکرد درمانی به آن اهمیت داده شده است (Farshchi, 2018). بنابراین در طی جلسات با شرکت‌کنندگان سعی بر آن شد تا بر پرورش حس مسئولیت‌پذیری برای ارضای نیازهای بنیادین، رهایی از کنترل بیرونی و آشنایی با دنیای کیفی خود تأکید شود. بطوریکه مسئولیت‌پذیری و رسیدن به کنترل درونی بجای کنترل بیرونی و آشنا شدن با دنیای کیفی از طریق خود افشایی و در نتیجه شناخت هرچه بیشتر خود، ایجاد تعادل بین

بررسی رفتار کنونی ایشان در جامعه و همچنین با در نظر گرفتن چهارچوب اخلاقی در حد اعتدال می‌توان رفتار مناسب را انتخاب نموده و نگران افکار منفی و غلط دیگران نباشد. این یافته با نتایج (Asadi & Emadian, 2020) در این زمینه همسو می‌باشد. در فرآیند درمان، آموزش داده شد که با برنامه ریزی می‌توان زندگی را بهتر تحت کنترل درآورد. همچنین با توجه به مسئولیت و مشاغل متفاوتی که اعضای گروه داشتند، برنامه‌ریزی هدفمند بلند مدت و کوتاه مدت روزانه آن‌ها را قادر ساخت تا از اتلاف وقت جلوگیری کرده و بیشتر بتوانند به کارهای مفید و مهم و انجام وظایف محوله درمورد فرزندان بپردازند. بنابراین در مجموع زنان مطلقه سرپرست خانوار با شناخت خود و نیازهایشان، پذیرش واقعیت‌های زندگی پس از طلاق، دور شدن از افکار منفی، ارائه راه‌حل‌های مناسب مبتنی بر واقعیت، ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در زندگی و ایجاد تعادل در نیازهای اساسی توانستند با شرایط ناگوار ایجاد شده در زندگی پس از طلاق کنار آمده و تا حد زیادی بر مشکلات زندگی فائق آیند و به آرامش درونی، احساس امنیت و در نتیجه به سازگاری بهتر در زندگی پس از طلاق دست یابند.

همچنین نتایج فرضیه دوم پژوهش نشان داد که واقعیت‌درمانی بر معنای زندگی پس از طلاق در زنان مطلقه سرپرست خانوار تأثیر معناداری دارد بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌شود. یافته‌های این پژوهش با نتایج ایمانی فر و محمودی (2020) پیرامون اثربخشی واقعیت‌درمانی و روان‌درمانی معنوی-مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و کیفیت و معنای زندگی زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر فسا همسو می‌باشد. نتایج حاصل از تحقیقات نیکوکار و همکاران نیز در زمینه مقایسه اثربخشی رویکرد مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد (ACT) و واقعیت‌درمانی بر معنای زندگی و افکار غیرمنطقی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کمیته امداد با نتایج حاصل از این پژوهش همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های فوق با توجه به پروتکل و اصول واقعیت‌درمانی می‌توان گفت فرد با پی بردن به رابطه علت و معلولی بین ناکامی‌ها، شکست‌ها و مشکلات خود با رفتار کنونی‌اش، همچنین با افزایش توان ارزیابی (بدتر یا خوب‌تر بودن) بین

نیازهای روانی و برنامه‌ریزی هدفمند و آگاهانه بر اساس واقعیت برای آینده و مسئولیت در برابر اجرای برنامه و انجام آن می‌تواند باعث افزایش سازگاری زندگی پس از طلاق در ابعاد گوناگون در زنان مطلقه سرپرست خانوار گردد (Glasser, 1967). آن‌ها آموختند گرچه ممکن است رفتار دیگران را نتوانند کنترل کنند ولی می‌توانند بر رفتار خود کنترل داشته و در برابر موانع توان انتخاب رفتار مناسب را داشته باشند. همچنین با شناساندن نیازهای بنیادین به آن‌ها تلاش گردید که اعضای گروه دریابند چنانچه این نیازها ارضاء نشود، فرد دچار فشار روانی شده و احساس عدم موفقیت در زندگی خواهد داشت (Gibson & Mitchell, 2018). سپس در جلسات گروهی از اعضا خواسته شد روش‌هایی را که تا کنون جهت ارضای نیازها و خواسته‌هایشان به کار برده، که در نهایت با ناکامی روبه‌رو شده را مورد ارزیابی قرار داده و سپس براساس واقعیت‌های موجود در زندگی و قبول و عدم انکار این واقعیت‌ها، با دیدی واقع بینانه جهت ارضای نیازها و خواسته‌های خود برنامه‌ریزی صحیح ارائه نموده و نسبت به انجام آن تعهد و احساس مسئولیت داشته باشند. بنابراین با این شیوه اعضا با آنچه که در زمان حال انجام می‌دهند مواجه شده و پس از ارزیابی رفتار کنونی‌شان، مسئولیت زندگی خود را پذیرفته و یاد گرفتند بر رفتار خود کنترل مؤثری داشته و نیازهایشان را به شیوه مؤثرتری ارضاء نمایند. همچنین زنان مطلقه سرپرست خانوار این واقعیت که از همسر خود جدا شده و بار زندگی را مستقل بر دوش گرفته‌اند را پذیرفته و با شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی خود بر اساس واقعیت در پی تغییر و پیشرفت بوده و مسئولیت زندگی جدید را بر عهده می‌گیرند. یکی از موارد بارزی که در این جلسات به آن پی برده شد، وجود اضطراب اجتماعی در زنان مطلقه سرپرست خانوار مورد مطالعه در این پژوهش می‌باشد که ریشه در تفکرات غلط اجتماعی و باورهای کلیشه‌ای جامعه دارد. این امر باعث محدودیت در شیوه زندگی آن‌ها شده و آن‌ها را از بسیاری از فرصت‌های مهم در زندگی محروم می‌کند. در مطالعاتی که توسط سایر پژوهشگران انجام گردیده نیز به این نکته اشاره شده است (Asher, 2017)؛ Von Dawans, 2018). بنابراین به زنان سرپرست خانوار آموخته شد که با

- منابع
- Akhbardeh, M. (2011). Role of spiritualbeliefs and prayer in health promotion of chronic patients: a qualitative study. *Journal of Quran and Medicine,1*(1):5-9. [in Persian].
- Akhundi Darzi, M., Esmaili, M., & Kazemian, S. (2017). Qualitative investigating of effective factors on adjustment during post-divorce situation among divorced women (Phenomenological study). *Journal of Women and Culture Quarterly, 9*(3):37-62. [in persian].
- Aliakbari Dehkordi, M., Mohtashami, T., Peymanfar, E., & Borjali, A. (2014). The comparison of different levels of religious attitude on sense of meaning, loneliness and happiness in life of the elderly under the coverage of social welfare organisation of urmia city. *Iranian Journal of Aging, 9*(4):41-52. [in persian].
- Alipour Nootash, V., Ammari, H., & Bmisi, P. (2019). The effectiveness of group reality therapy on happiness and anger control in female head of Tabriz amdad committee. *Journal of New Approaches in Educational Sciences,1*(1):10-18. [in persian].
<https://doi.org/10.22034/naes.2019.99007>
- Alpaslan, A.H.N. (2018). Reframing the death of the marital relationship as an opportunity for growth: A programme for facilitating post-divorce adjustment. *Journal of Social Work, 54*(3):308-326.
<http://dx.doi.org/10.15270/52-2-651.vv>
- Amato, P.R., & James, S. (2010). Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. *Journal Family Science,1*(1):2-13.
<https://doi.org/10.1080/19424620903381583>
- Amato, P.R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of marriage and Family,72*(3):650-66.
- Asadi Khalili, M., Emadian, S.O., & Fakhri, M.K. (2020). Comparison of the effectiveness of reality therapy and acceptance and commitment therapy on social anxiety and parenting self-agency in female household heads in Sari city. *Journal of Community Health,14*(2):52-65. [in persian].
- راه حل‌های مختلف در موضوعات و مسائل زندگی، ارائه برنامه‌های صحیح منطبق با واقعیت با کمک درمانگر و تعهد و مسئولیت در مقابل انجام آن و اقدام به عمل، در نهایت به حل مشکلات زندگی فائق می‌آید.
- کسب موفقیت در زمینه‌های مختلف باعث ایجاد حس ارزشمندی و کامل بودن در مراجع گردیده و بدین طریق با تغییر دیدگاه و نگرش وی را در جهت معنابخشی زندگی و هدفمند ساختن آن کمک می‌کند (Ebnocharieh & Aghili, 2018). به نظر می‌رسد هنگامی که زنان مطلقه سرپرست خانوار نتوانند نیازهای اساسی خود را برآورده سازند و نتواند از عهده مسئولیت سرپرستی خانواده به شکل مناسب برآیند علاوه بر صدماتی که خود خواهند خورد، خانواده آن‌ها نیز آسیب می‌بیند و در این بین معنای زندگی را گم خواهند کرد. بنابراین واقعیت درمانی به زنان کمک می‌کند که با دستیابی به یک هویت منسجم و موفق به معنایی تازه‌ای از زندگی دست یابند (Khalili & Emadian, 2020). از طرفی دیگر با توجه به اینکه وجود معنا در زندگی انگیزه اصلی تمام فعالیت‌های انسان می‌باشد (Muijnck, 2013)، افزایش معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار باعث می‌گردد که این زنان هر روز با روحیه بهتر و شادتری به رویارویی با مشکلات زندگی رفته و از عهده مسئولیت‌های محوله در زندگی بهتر برآمده و به سازگاری بیشتری در زندگی دست یابند و آینده بهتری را برای خود و خانواده‌شان رقم بزنند.
- از محدودیت‌های این پژوهش به محدود بودن آن به زنان مطلقه سرپرست خانوار شهر اصفهان می‌توان اشاره نمود. لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی با نمونه آماری بیشتری در جوامع مختلف با سطوح فرهنگی - اجتماعی متفاوت، مقاطع سنی دیگر، سطوح تحصیلی مختلف، تکرار آن بر روی مردان مطلقه، برگزاری تعداد جلسات درمانی بیشتر و همچنین پیگیری‌های بلند مدت انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مطالعه به صورت مقایسه‌ای با یک رویکرد درمانی دیگر مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد انجام گیرد تا به نتایج دقیق تری از اثربخشی واقعیت درمانی بر افزایش سازگاری زندگی پس از طلاق و معنای زندگی در زنان مطلقه سرپرست خانوار دست یافته شود.

- treatment in patients with diabetic type 1. *Journal of Advances in Medical and Biomedical Research*, 26(117):74-85. [in persian].
- Fisher, B., & Bierhaus, J. (2007). *Facilitator's mental for rebuilding when your relationship ends*. 1st^{ed}. Berlin: Fisher Publishing Company.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. Translated by Salehian, N & Millani, M. (2019). 54thed. Tehran: Dorsa Publications.
- Gibson, R., & Mitchell, M. (2018). *Introduction to counselling and guidance*. Tehran: Roshd Publications.
- Glasser, W. (1965). *Choice theory and reality therapy book*. Translated by Sahebi, A. (2022). 44thed. Tehran: Saye Sokhan Publication.
- Glasser, W. (1967). *Theory of choice and life management book*. Translated by Sahebi, A. (2011). Tehran: Saye Sokhan Publication.
- Goldberg, D. P & Hillier, V. F, (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Journal of Psychological Medicine*, 9:139-145.
- Grinstein-Weiss, M., Manturuk, K.R., Guo, S., Charles, P., & Key, C. (2014). The impact of homeownership on marriage and divorce:evidene from propensity score matching. *Journal of Social Work Research*, 38(2): 73-90. <https://doi.org/10.1093/swr/svu016>
- Hadideheei, M. (2015). Investigating the effectiveness of reality therapy on forgiveness and marital adjustment of women affected by infidelity. The Second Scientific-Research Conference on Educational Sciences and psychology of Social and Cultural Injuries in Iran.Tehran. [in persian].
- Haji Yousefi, E., & Alivandi Vafa, M. (2017). Effectiveness of logo group therapy in depression and the meaning in life among divorced women in Tabriz city. *Quarterly journal of modern psychological research*, 12(45):19-38. [in persian].
- Halama, P., & Dedova, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Journal of Studia Psychologica*, 49(3):191-200.
- Hashemizadeh, F., Rezaei Dehnavi, S., & Montajabian, <https://doi.org/10.22123/chj.2020.234941.1521>
- Asghari Nadooshan, A., Shams Ghahfarokhi, M., & Shams Ghahfarokhi, F. (2019). An anahysis of the socioeconomic characteristics of divorce in Iran. *Journal of Strategic Research on Spcial Problem in Iran*, 8(25):1-4. [in persian].
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, IM. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Journal of Clinical psychology review*, 1(56): 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.004>
- Azimi, R., Dousti, A., & Moosavi, M. (2019). Effectiveness of reality therapy on positive emotions, meaning of life and rumination in cancer patients. The 4th International Conference on Advanced Research Achievements in Social Sciences, Educational and Psychology Sciences. Isfahan. [in persian].
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness study*, 13(2):313-331.
- Daliri, H. (2019). Identifying the effective economic variables on divorce in Iran. *Journal of Woman and Family Studies*, 17(2):35-62. [in persian].
- Ebnosharieh, J., & Aghili, S.M. (2018). Effectiveness of group based reality therapy based on Glasser choice theory on the general health and obsessive beliefs of divorced women. *Journal of Grogan University of Medical Sciences*, 20(4):53-60. [in persian].
- Ehsani, S., Rahiminezhad, A., Ensani, N., & Nabizadeh, R. (2019). Explaining afflicted stress, depression and anxiety by psychoanalytic and meaning of life. *Journal of Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 8(4):1-10. [in persian].
- Farghadani, A., Navabinejad, S.h., & Shafiabadi, A. (2010). Design a causal model besed on full attention and presence of mind, lack of existential resistance in the face of life and society with a focus on Search for meaning in life. *Journal of Women's Studies*, 3(1):112-129. [in persian].
- Farshchi, N., Kiani, Q., & Chiti, H. (2018). Effectiveness of group reality therapy in reducing depression, anxiety and increased compliance to

- <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.104425>
- Kalantari, S.h., Azami, M., & Pouyamanesh, J. (2017). The Effectiveness of group reality therapy on the components of marital adjustment of female teachers in Abhar city. *Journal of Behavioral Science Quarterly*, 9(33):121-138. [in persian].
- Khujastemer, R., Afshari, F. & Rajabi, G. (2012). Effectiveness of forgiveness training and post – divorce adjustment of women. *Journal of womens studies*, 10(1):37-59. [in persian]
- Khush Ravesh, V., & Abdollah Zadeh, A. (2020). Investigating the relationship between the level of happiness and academic and social adjustment of eleventh grade students. *Journal of New Advances in Psychology, Training and Education*, 3(23):63-74. [in persian].
- Kim, T.H., Lee, S.M., Yu, K, Lee, S., & Puig, A. (2005). Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents' resilience: Implications for counselors. *Asia Pacific Journal of Education*, 6(2):143 -52.
- Kruse, N., & Hayward, R. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 15(2):237-253.
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9418-y>
- Laursen, L.L., Madsen, K.B., Obel, C., & Hohwu, L. (2019). Family dissolution and children's social well-being at school: a historic cohort study. *Journal of BMC Pediatrics* ,19(1):1-8.
<https://doi.org/10.1186/s12887-019-1821-z>
- Lent, R.W. (2004). Toward a uni-fying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4):482-509.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Muijnck, W. (2013). The meaning of lives and the meaning of things. *Journal of Happiness Studies*, 14(4): 1291-1307.
- Nasiri, H., & Jekar, B. (2008). Meaning in life, hope, life satisfaction and mental health in women, *Journal of women Develop politics* , 6 (2):157-176. [in persian].
- Nazari, S. (2015). Examining the effects and Z. (2020). A survey of the effectiveness of logotherapy education based on Mulla Sadra's school of thoughts upon marital satisfaction. *Journal of Religion and Health*, 8(2):28-40. [in persian].
- Henry, K.L., Lovegrove, P.J., Steger, M.F., Chen, P.Y., Cigularov, K.P., & Tomazic, R.G. (2014). The Potential role of meaning on life in the relationship between bullying victimization and suicidal ideation. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(2):221-232.
<https://doi.org/10.1007/s10964-013-9960-2>
- Ho, M.y., Cheung, F.M., & Cheung, S.F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Journal of personality and individual differences*, 48(5):658-663.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- Horiigome, T., Kurokawa, S., Sawada, k., Kuda, S., Shiga, K., Mimura, M., & Kishimoto, T. (2020). Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder:a systematic review and metaanalysis. *Journal of Psychological Medicine*, 50(15):2487-97. <https://doi.org/10.1017/s0033291720003785>
- Imanifar, H., Mahmoudi, S. (2020). Comparing the effect of reality therapy and spiritual religious psychotherapy based on Islamic teachings on the quality and meaning of life of divorced female heads of households in Fasa city. *Journal of Pizhūhish dar Dīn va Salāmat*, 6(3):74-88. [in persian]. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i3.25231>
- Isaac, E. (2020). Marriage, divorce, and social safety net policy. *Journal of Southern Economic*, 86(4):1576-1612.
<http://dx.doi.org/10.1002/soej.12431>
- Jamali, F. (2003). The relationship between religious attitudes, a sense of meaning in life and mental health in students of Tehran university. Master's Thesis, General psychology. Alzahara Univercity. Faculty of Education and Psychology.Tehran, Iran. [in persian].
- Jaremka, L., & Paconowski, R. (2019). Social anxiety symptoms moderate the link between obesity and metabolic function, *Journal of Psychoneuroendocrinology*, 110:1-7.

- Parenting stress and coping strategies adopted among working and non-working mother and association with socio-demographic variables: A Cross-sectional study. *Journal of Clinical Epidemiology Global Health*, 9(-):191-195.
- Rezaeii, M., Soleimani, A.A., & Rezaei, N. (2014). Investigating the effectiveness of group-based reality therapy on increasing the marital compatibility of culturally married women in Bojnord city. The 6th National Congress on Family Pathology, 6:317-318. [in persian].
- Rogers, M., Pattenden, R., Puiien, J., & Bickerdike, A. (2017). *Women and separation managing new horizons* (e book). Australia: Relationships Australia Victoria and beyondblue.
- Ruhani, R. (2021). The effectiveness of stress management training on the mental health of divorced women, *Journal of Research in Psychology and Education*, 4(32):319-326. [in persian].
- Sasani, M., Fathighdam, Gh., Pouyamanesh, J., & Amiri Majd, M. (2019). Determining the effectiveness of reality therapy intimacy, compatibility, and assertiveness of married women, *Journal of Community Health*, 13(3):20-31. [in persian].
<https://dx.doi.org/10.22123/chj.2020.194289.1326>
- Shafiabadi, A., & Naseri, G. (2018). *Theories of counseling and psychotherapy*, 15th ed, Tehran: Academic publishing center. [in persian].
- Shojarazavi, P.S., Askarizadeh, G., & Bagheri, M. (2022). The effectiveness of reality therapy based on choice theory on general health and automatic negative thoughts of divorced women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 9(6):66-74. [in persian].
- Soltani, R., Vahhabi Homabadi, J., & Khaleghipour, S. (2018). The effectiveness of spirituality training on resilience, self-esteem and self – reliance in the family caretaker divorced women. *Journal of Woman and Culture*, 10 (37): 41-54. [in persian].
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal* consequences of divorce on the family and society. Annual Conference on New Research Approaches in Humanities. The First Period of Holding. Center of International Conferences of Islamic Republic of Broadcasting. Tehran, Iran. [in persian].
- Nikookar, Y., Jafari, A., Fatehi, Gh., & PouyaManesh, J. (2020). Comparison of the effectiveness of approaches based on acceptance and commitment therapy and reality therapy on meaning of life and irrational thoughts of female supervisors under the auspices of the relief committee, *Journal of Women and Family Studies Quarterly*, 15(55):135-152. [in persian].
- Niu, C.C., Huang, H.M., Hung, Y.Y., & Lee, H.L. (2016). A study of interpersonal intimacy and meaning of life among elderly institutionalized veterans, *Journal Nursing Research*, 24(4):311-320. <https://doi.org/10.1097/jnr.000000000000130>
- Mohammadi, F., Dokaneifard, F., & Heidari, H. (2020). The effectiveness of logo therapy in improving self-compassion and life expectancy in women with depression, *Journal of Assessment and Research*, 1(2):1-18. [in persian].
- Ormont, L., & Yalom, I.D. (2012). *The theory and practice of group psychotherapy*. 5^{ed}. New York: Basic Books.
- Peymanfar, E., Aliakbari, M., & Mohtashami, T. (2012). Comparison of loneliness and sense of meaning in the lives of the elderly with different levels of religious attitude. *Journal of Psychology and Religion*, 5(4):41-52.
- Pustchian, T., Kazemi, A S., & Rezaee, O. (2018). The effectiveness of group logo therapy on life expectancy and resilience among divorced women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 5(6) :45-52. [in persian]. <http://dx.doi.org/10.21859/ijpn-05067>
- Qamar, A.H., & Faizan, H.F. (2021). Reasons impact, and post-divorce adjustment: Lived experience and remarriage. *Journal of Divorce and Remarriage*, 62(5): 349-373.
<https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871840>
- Rajgariah, R., Chandrashekarappa, S.M., Babu, K.V., Gopi, A., Mysore, N.M., & Kumar, J. (2021).

- chinese Journal of Guidance and Counseling*, 32:57-84.
- Wind, B., & Dewilde, C. (2018). Home-ownership and housing wealth of elderly divorce in ten European countries. *Ageing & Society*, 38(2):267-95.
- Yalom, E. (2017). *Existential Psychotherapy*. Translated by Habib, S. 9th^{ed}. Tehran: Ney Publications.
- Yee Ho, M., Cheung, F. M., & Cheung, S, F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Journal of Personality and Individual Differences*, 48(5):658-663.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- Yilmaz, A., & Fisiloglu, H. (2008). Psychoometric properties of fisher divorce adjustment scale in a turkish divorced sample. *Journal of Divorce & Premarriage*, 45(1-2):149-169.
- of Counseling Psychology*, 53(1):80-93.
- Valinezhad, Z., Aghili, SM., & Karami Baghteyfouni, Z. (2015). The effectiveness of choice theory group therapy of glasser on divorced women self-efficacy. *Journal of International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 62:182-188. [in persian].
<https://doi.org/10.18052/www.scipress.com/ILSHS.62.182>
- Von Dawans, B., Trueg, A., Kirschbaum, C., Fischbacher, U., & Heinrichs, M. (2018). Acute social and physical stress interact to influence social behavior: The role of social anxiety. *Journal of Social and Physical Stressors, Social Anxiety and Social Behavior*, 13(10):1-21.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204665>
- Wang, W., & Ting, Y. (2012). Reality therapy groups: It's effect on the stress reaction and coping strategies of female nurses in the critical care units,