

# واقعیت درمانی

# و تحمل ناکامی

تالیف:

مریم زمانی جعفری

کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی

www.ketab.ir



انتشارات موجک



سرشناسه: زمانی جعفری، مریم، ۱۳۵۹-

عنوان و نام پدیدآور: واقعیت‌درمانی و تحمل‌ناکامی / تألیف مریم زمانی جعفری.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۶۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۲۴۲-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۱-۶۸.

موضوع: واقعیت‌درمانی

موضوع: Reality therapy

موضوع: ناکامی

موضوع: Frustration

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۳۲۹۵۰

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

انتشارات  
موجک  
شماره  
۰۲۷۲۸

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir

عنوان: واقعیت‌درمانی و تحمل‌ناکامی

تألیف: مریم زمانی جعفری

مشخصات ظاهری: ۶۶ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۴۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۲۴۲-۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	پیش‌گفتار.....
۳	فصل اول: کلیات.....
۳	۱-۱ معرفی موضوع کتاب.....
۶	۲-۱ اهمیت موضوع.....
۷	۳-۱ تعریف مفاهیم و اصطلاحات.....
۷	۱-۳-۱ واقعیت درمانی گروهی.....
۸	۲-۳-۱ تحمل ناکامی.....
۸	۳-۳-۱ تعهد زناشویی.....
۹	فصل دوم: واقعیت درمانی.....
۹	۱-۲ ماهیت و مفهوم واقعیت درمانی.....
۹	۲-۲ تاریخچه واقعیت درمانی.....
۱۰	۳-۲ ماهیت انسان.....
۱۱	۴-۲ مفاهیم بنیادی نظریه گلاسر.....
۱۴	۵-۲ راهبردهای عملی واقعیت درمانی (فنون و تکنیک‌ها).....
۱۷	فصل سوم: تحمل ناکامی.....
۱۷	۱-۳ ماهیت و مفهوم ناکامی.....

- ۱۷..... ۲-۳ عوامل مؤثر بر ناکامی
- ۱۷..... ۱-۲-۳ عوامل درونی
- ۱۸..... ۲-۲-۳ عوامل بیرونی
- ۱۸..... ۳-۳ واکنش افراد در برابر ناکامی
- ۱۸..... ۱-۳-۳ پرخاشگری
- ۱۹..... ۲-۳-۳ بی تفاوتی
- ۱۹..... ۳-۳-۳ استفاده از مکانیسم‌های دفاعی
- ۲۰..... ۴-۳ ناکامی و مکانیسم‌های دفاعی
- ۲۱..... ۱-۴-۳ سرکوبی یا واپس‌زنی
- ۲۱..... ۲-۴-۳ بازگشت
- ۲۱..... ۳-۴-۳ جابه‌جایی
- ۲۲..... ۴-۴-۳ فرافکنی یا انتساب
- ۲۳..... ۵-۴-۳ دلیل تراشی
- ۲۴..... ۶-۴-۳ خیالیافی
- ۲۴..... ۷-۴-۳ خواب یا رؤیا
- ۲۵..... ۸-۴-۳ جبران
- ۲۵..... ۹-۴-۳ تحقیر دیگران
- ۲۶..... ۱۰-۴-۳ همانندسازی
- ۲۶..... ۱۱-۴-۳ تصعید
- ۲۷..... ۱۲-۴-۳ واکنش وارونه
- ۲۷..... ۱۳-۴-۳ فلسفه‌بافی

## ۲۹..... فصل چهارم: تعهد زناشویی

- ۲۹..... ۱-۴ ماهیت و مفهوم تعهد زناشویی
- ۳۰..... ۲-۴ نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط با تعهد زناشویی

۳۰	۳-۴ نظریه‌ها و مدل‌های خاص مرتبط با تعهد زناشویی
۳۰	۱-۳-۴ نظریه سه وجهی عشق استرنبرگ
۳۳	۲-۳-۴ مدل سرمایه‌گذاری رسالت
۳۵	۳-۳-۴ مدل فسخ و پیوستگی زناشویی
۳۶	۴-۴ نظریه‌ها و مدل‌های عام مرتبط با تعهد زناشویی
۳۶	۱-۴-۴ نظریه وابستگی
۳۷	۲-۴-۴ نظریه مبادله
۳۹	۳-۴-۴ نظریه انصاف
۴۰	۴-۴-۴ مدل پاسخ به ناراضی‌تی از رابطه
۴۲	۵-۴-۴ نظریه مرحله‌ای توسعه رابطه
۴۴	۵-۴ ابعاد تعهد زناشویی
۴۴	۱-۵-۴ تعهد شخصی
۴۵	۲-۵-۴ تعهد اخلاقی
۴۶	۳-۵-۴ تعهد ساختاری
۴۷	۶-۴ عوامل مرتبط با تعهد زناشویی

## فصل پنجم: تحقیقات واقعیت‌درمانی و تحمل‌ناکامی ..... ۴۹

### فصل ششم: جمع‌بندی ..... ۵۵

۵۵ ..... ۱-۶ نتیجه‌گیری

۵۸ ..... ۲-۶ پیشنهادها

### منابع ..... ۵۹

۵۹ ..... منابع فارسی

۶۵ ..... منابع انگلیسی

## پیش‌گفتار

ازدواج<sup>۱</sup> یکی از مهمترین تصمیمات تمام زندگی است. قبل از ازدواج قدرت و اختیار در تصمیم‌گیری بسیار است و می‌توان از تشکیل ساختارهای مشکل‌زا دوری کرد. اما پس از ازدواج، هنگامی که ساختارها شکل گرفت، به ندرت می‌توان در ساختارها تغییر ایجاد کرد. ازدواج معمولاً یکی از اصلی‌ترین و از مهمترین زمینه‌هایی است که عملکرد و اثر تعهد زناشویی و روابط اجتماعی رشد یافته در آن متجلی می‌شود. برای اکثر بزرگسالان، شادمانی در زندگی بیشتر با ازدواج موفق و روابط زناشویی توأم با رضایت و اوسته است تا سایر جنبه‌های زندگی. ازدواج به عنوان مهمترین عامل دست‌یابی به نیازهای عاطفی و امنیتی همواره مورد تایید همگان بوده است. ازدواج رابطه‌ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویاست که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است (فاتحی زاده، ۱۳۹۷).

در گذشته همسران به وسیله والدین انتخاب می‌شدند و ازدواج قرار داد بین خانواده بود. همچنین ازدواج وسیله تنظیم رفتارهای جنسی، تولید نسل، حفظ وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده و نیاز جامعه برای تثبیت خانواده بود. با تغییر و تحولات اجتماعی و اقتصادی اساس ازدواج از قرار داد بین والدین به انتخاب همسر و آزادی انتخاب تغییر کرد و علاوه بر مسایل اجتماعی و اقتصادی، جاذبه روانیتیک و نیازهای شخصی اساس انتخاب همسر گردید. هدف ازدواج نیز از ارتباط اجتماعی و خانوادگی به ارضای نیازهای عاطفی - روانی شخصی تغییر کرد (مهدوی، ۱۳۹۶).

واقعیت درمانی به عنوان یکی از عوامل مهم موفقیت در روابط بین فردی محسوب می‌شود. ضعف در این توانایی موجب افزایش تنش روانی و در نتیجه اختلال در زمینه بهداشت روانی افراد خواهد شد. آموزش واقعیت درمانی یکی از مهارت‌های زندگی است که باعث افزایش عزت نفس، بیان منطقی افکار و احساسات کاهش اضطراب، بهبود تعهد زناشویی بین زوجین و ملاحظه حقوق دیگران

---

<sup>۱</sup>. Marriage

و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی است (ابراهیمی قوام، ابوترابی کاشانی و دیگران، ۱۳۹۸).

هدف از تالیف کتاب حاضر بررسی اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر تحمل ناکامی و تعهد زناشویی زوجین مراجعه کننده به سرای محله‌های منطقه ۲ تهران بود. جامعه آماری در این تحقیق شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به سرای محله‌های منطقه ۲ تهران در بازه زمانی تابستان ۱۳۹۹ بود که تعداد آن‌ها برابر با ۴۰۰ نفر و حجم نمونه پژوهش برابر با ۶۰ نفر در نظر گرفته شد. برای انتخاب نمونه‌های تحقیق از روش تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل استفاده گردید. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش دو پرسشنامه استاندارد تحمل ناکامی هارینگتون (۲۰۰۵)، تعهد زناشویی آدامز و جونز (۱۹۹۷) و پروتکل واقعیت درمانی گروهی بود. نتایج نشان داد که واقعیت درمانی گروهی بر تحمل ناکامی و تعهد زناشویی زوجین مراجعه کننده به سرای محله‌های منطقه ۲ تهران اثربخش است.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: واقعیت درمانی

فصل سوم: تحمل ناکامی

فصل چهارم: تعهد زناشویی

فصل پنجم: تحقیقات واقعیت درمانی و تحمل ناکامی

فصل ششم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

مریم زمانی جعفری

زمستان ۱۳۹۹