



A Study of the Effectiveness of Reality Therapy Approach on Stress and Control in Women Affected by Marital Infidelity

Fatemeh Al-Sadat Fatemi¹ Aezam Vazirinasab^{2*} Farshid Khosropour³

1. PhD Candidate in Psychology, Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran.
<https://orcid.org/0000-0003-4262-210X>
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran.
<https://orcid.org/0000-0003-4696-0835>
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran.
<https://orcid.org/0000-0002-0304-1276>

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	Introduction: Women affected by marital infidelity have psychological problems that require therapeutic interventions such as reality therapy to reduce them. The present study aimed to determine the effectiveness of the reality therapy approach on stress and control in women affected by marital infidelity. Method: The research method was a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and a two-month follow-up. The statistical population included all women affected by marital infidelity who referred to counseling centers in Kerman city in the first half of 2024. Among these women, 30 were purposefully selected as a sample and randomly assigned into two experimental and control groups (15 people in each group). The experimental group received the reality therapy intervention during 8 60-minute sessions. The research instruments were the Lovibond & Lovibond stress questionnaire (1995) and Amini's marital control questionnaire (2018). The data were analyzed through analysis of covariance and Bonferroni post hoc test using SPSS software version 27. Findings: The results indicated that the reality therapy intervention was effective in reducing stress and control; this effect was also stable in the follow-up phase. Conclusion: Based on the results, the use of reality therapy seems necessary to reduce psychological damage caused by marital infidelity; therefore, psychologists and therapists can use the reality therapy method along with other educational methods to reduce damage caused by marital infidelity in women.
Article History	
Received: October 11, 2024	
Accepted: January 9, 2024	
Keywords: Reality therapy, stress, controlling, marital infidelity, women	
Cite this article:	Fatemi, F. A., Vazirinasab, A., Khosropour, F.(2024). A Study of the Effectiveness of Reality Therapy Approach on Stress and Control in Women Affected by Marital Infidelity. <i>Journal of Islamic-Iranian Family Studies</i> . 4(3), 53-66
Corresponding Author	Aezam Vazirinasab Address : , Department of Psychology, Zarand Branch, Islamic Azad University, Zarand, Iran. Email: vazirinasab@iau.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Living together is not only to meet physical, economic needs and to continue the generation, but also a sense of participation and understanding to expand the perspective and access more opportunities; marriage provides an opportunity for emotional growth between two people; but one of the challenges that many couples face is deception in the relationship, and the biggest act of deception is infidelity. According to studies conducted in various regions of Iran, it has been reported that 42% of men aged 26 to 35 and 13 to 15% of women have committed marital infidelity. One of the emotional disturbances that is highly prevalent in betrayed women is stress. Traumatized women re-experience the traumatic event in dreams and in their daily thoughts; they resolutely avoid anything that reminds them of the event and suffer from a numb response accompanied by a state of hyperarousal. In addition, one of the causes of couples' communication disability, which has a detrimental effect on their physical and mental well-being, is marital control. Control is actually a trait called controlling behavior, in which a person tends to control the behavior of others; sometimes controllers are afraid of harming their love and trust in others, they have either been betrayed by a previous partner or have grown up in a controlling environment and have lower self-esteem. One of the treatment methods used in recent years to treat the psychological problems of women affected by marital infidelity is reality therapy. In view of the above, and given the importance of the issue of marital infidelity and the harm caused by it, especially in women, there is a need to investigate and examine further therapeutic interventions, including reality therapy, to reduce its harmful and destructive effects. On the other hand, there is a lack of research in this field. Therefore, the purpose of this study was to determine the effectiveness of the reality therapy approach on stress and control in women affected by marital infidelity.

Methodology

The research method was a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and a two-month follow-up. The statistical population included all women affected by marital infidelity who referred to counseling centers in Kerman city in the first half of 2024. Among these women, 30 were selected as a sample and randomly assigned into two experimental and control groups (15 people in each group). The experimental group received reality therapy intervention during 8 60-minute sessions. The control group did not receive any intervention. The research instruments were the Lovibond & Lovibond Stress Questionnaire (1995) and Amini Marital Controllability Questionnaire (2018). The data were analyzed through analysis of covariance and Bonferroni post hoc test using SPSS software version 27.

Results

This study was conducted on 30 women affected by marital infidelity who referred to counseling centers in Kerman city. In the experimental group, the highest frequency of

education was related to the diploma course with a frequency of 6 people and the average age was (35.47 ± 6.32) . In the control group, the highest frequency of education was related to the bachelor's degree with a frequency of 7 people and the average age was (40.07 ± 4.17) . The reality therapy intervention was effective in reducing stress and control ($P < 0.001$).

Table 1: Repeated Measures ANOVA Results: Effect of Reality Psychology

Dependent Variable	Source of Change	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	Effect Size (η^2)
stress	Group	1698.678	1	1698.678	9.167	0.000	0.247
	Time	176.622	1.791	98.638	83.979	0.000	0.750
	Time * Group	254.489	1.791	142.124	121.000	0.000	0.812
Control	Group	10758.400	1	10758.400	50.260	0.000	0.642
	Time	4857.689	1.503	3231.95	193.118	0.000	0.873
	Time * Group	4820.000	1.503	3206.882	191.620	0.000	0.873

Discussion and Conclusion

The results of the study indicated that the reality therapy approach has a significant effect on the stress and control of women affected by marital infidelity. In explaining these findings, it can be said that since focusing on the responsibility dimension is the core of the work in reality therapy, it can be effective in learning responsible behaviors in the individual and, as a result, it can prevent the emergence of stress in the individual. Therefore, in educational sessions, the therapist focuses all his efforts on behavior in order to teach people that, on the one hand, they are responsible for the behaviors they choose and, on the other hand, they can create different consequences by changing their choices. Another finding of this study revealed that reality therapy had an effect on the control-seeking of women affected by marital infidelity. In explaining this finding, it can be said that all humans, apart from the need for survival, face problems in satisfying their other needs, especially the need for power. According to Glasser, failure in marriage is the result of external control over marital relationships. According to the reality therapy method, the psychology of external control should be transformed into the psychology of internal control so that each couple individually tries to play their role in reducing marital problems and does not wait for their spouse to create good and intimate relationships. Each couple has demands for which they basically marry, and if they cannot achieve these demands in marriage, they choose behaviors that destroy intimate relationships and collapse the foundations of marriage. Based on the results, the use of reality therapy seems necessary to reduce the psychological damage caused by marital infidelity; therefore, psychologists and therapists can use the reality therapy method along with other educational methods to reduce the damage caused by marital infidelity in women. This study has some limitations. The sample studied was women who had been affected

by infidelity, which naturally leads to caution in generalizing these results to other societies. Also, in this study, it was not possible to control all confounding variables (marital status, economic status, psychological problems), and the subjects may have been exposed to conditions beyond the researcher's control, and as a result, the treatment may have been affected by those conditions. In light of the results of the study, it is suggested that a sample of men be used in future studies.

Acknowledgements

We hereby thank and appreciate all the participants in this research.

Funding

This study received no financial support.

Ethics approval and consent to participate

This article is taken from the PhD dissertation of the first author with the cooperation of respected professors, advisors and reviewers, and has been approved by the ethics committee of the Islamic Azad University with the number IR.IAU.KERMAN.RE C.1403.285.

Conflict of interests

According to the authors, this article has no conflict of interest.



مطالعه اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی بر استرس و کنترل‌گری زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی

فاطمه السادات فاطمی^۱، اعظم وزیری نسب^{۲*}، فرشید خسروپور^۳

۱. دانشجوی دکترای روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد زرنده، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنده، ایران.

<https://orcid.org/0000-0003-4262-210X>

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد زرنده، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنده، ایران

<https://orcid.org/0000-0003-4696-0835>

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد زرنده، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنده، ایران

<https://orcid.org/0000-0002-0304-1276>

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: پژوهش حاضر با هدف اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی بر استرس و کنترل‌گری زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی انجام شد. روش: روش پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی، از نظر شیوه اجرا، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرمان در نیمه اول سال ۱۴۰۳ بودند. از بین این زنان، ۳۰ نفر به صورت هدفمند به عنوان نمونه انتخاب شدند و به طور تصادفی و با روش قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش، مداخله واقعیت‌درمانی را طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه‌های استرس لوویبوند و لوویبوند (۱۹۹۵) و کنترل‌گری زناشویی امینی (۱۳۹۷) بود. داده‌ها براساس آزمون تحلیل واریانس به شیوه اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد مداخله واقعیت‌درمانی بر کاهش استرس و کنترل‌گری مؤثر است؛ این تأثیر در مرحله پیگیری نیز در سطح آماری ۰/۰۵ پایدار بود. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج، استفاده از واقعیت‌درمانی در راستای کاهش آسیب‌های روانشناختی ناشی از خیانت زناشویی ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین، روانشناسان و درمانگران می‌توانند از روش واقعیت‌درمانی در کنار سایر روش‌های آموزشی برای کاهش آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی در زنان استفاده کنند.
واژه‌های کلیدی: استرس، خیانت زناشویی، زنان، کنترل‌گری، واقعیت‌درمانی	

فاطمی، فاطمه السادات، وزیری نسب، اعظم، خسروپور، فرشید. (۱۴۰۳). مطالعه اثربخشی رویکرد واقعیت‌درمانی بر استرس و کنترل‌گری زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی، فصلنامه مطالعات اسلامی ایرانی خانواده. ۴(۳). صص ۵۳-۶۶

استناد:

اعظم وزیری نسب

نشانی: گروه روانشناسی، واحد زرنده، دانشگاه آزاد اسلامی، زرنده، ایران

ایمیل: vazirinasab@iau.ac.ir

نویسنده مسئول:

مقدمه

زندگی مشترک نه تنها برای تأمین نیازهای فیزیکی، اقتصادی و تداوم نسل است، بلکه یک حس مشارکت و درک برای گسترش نگرش و دسترسی به فرصت‌های بیشتر است؛ ازدواج فرصت رشد عاطفی بین دو فرد فراهم می‌کند؛ اما یکی از چالش‌هایی که بسیاری از زوج‌ها با آن روبه‌رو هستند، فریب کاری در رابطه است و بزرگترین عمل فریبکارانه، وقوع خیانت است (Ogwuche et al., 2024). خیانت، برقراری هرگونه رابطه صمیمانه و همراه با نوازش در بعد جنسی و عاطفی با نفر سوم تعریف می‌شود که تعهد رابطه زناشویی را نقض کرده و با رنج‌های عاطفی در فرد قربانی همراه می‌باشد (GHaffariyan Roohparvar et al., 2021). براساس مطالعاتی که در مناطق ایران صورت گرفته است گزارش شده که ۴۲ درصد مردان ۲۶ تا ۳۵ سال و ۱۳ تا ۱۵ درصد زنان مرتکب خیانت زناشویی شده‌اند (Teymoori et al., 2022).

یکی از آشفتگی‌های هیجانی که در زنان خیانت‌دیده شیوع بالایی دارد، می‌توان به استرس^۱ اشاره کرد (Roos et al., 2019). استرس شرایط یا احساسی است که در آن، فرد از لحاظ ادراکی بر این باور است که مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از او وجود دارد، فراتر از منابع، امکانات و توانمندی‌های در اختیار اوست (Amirkhanloo et al., 2022). زنان آسیب دیده، رویداد آسیب‌زا را در رؤیا و نیز در افکار روزانه خود مجدداً تجربه می‌کنند؛ آن‌ها از هر چیزی که واقعه را به خاطرشان بیاورد، قاطعانه دوری می‌کنند و دچار کرختی پاسخ‌دهی همراه با حالت بیش برانگیختگی هستند (Bagherzadeh et al., 2022). علاوه بر این یکی از علل ناتوانی ارتباطی زوجین که تأثیرات زیانباری بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها می‌گذارد، کنترل‌گری زناشویی است (Fasdi et al., 2024). کنترل‌گری^۲ درواقع صفتی است که رفتارکنترل‌گرانه نامیده می‌شود و در آن فرد تمایل به کنترل رفتار دیگران دارد؛ گاهی کنترل‌گرها از آسیب‌رسیدن به عشق خود و اعتماد به دیگران می‌ترسند، آن‌ها یا از شریک قبلی خیانت دیده‌اند یا در محیط کنترل‌گر بزرگ شده‌اند و عزت‌نفس کمتری دارند (Askari Novin et al., 2022). گاهی کنترل‌گری در عواطف طرف مقابل نیز اعمال می‌شود؛ فرد کنترل‌گر طرف مقابل را مجبور می‌کند همان هیجانی را بروز دهد که خودش می‌خواهد. کنترل‌گرها گاهی به جای پذیرش تفاوت‌های فردی، دیگران را مجبور به انجام کار، فکر یا احساس به شیوه‌ای خاص می‌کنند و اگر همسرشان به شیوه مطابق میل‌شان رفتار نکنند او را تنبیه می‌کنند (Zhang et al., 2023).

یکی از شیوه‌های درمانی که در سال‌های اخیر برای درمان مشکلات روان‌شناختی زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی استفاده می‌شود، واقعیت‌درمانی است (Besharat Qaramaleki et al., 2024). واقعیت‌درمانی^۳ یک رویکرد درمانی مراجع-محور مبتنی بر نظریه انتخاب بوده که توسط ویلیام گلاسر بنیان‌گذاری شده است و از آن به عنوان تئوری کنترل نیز یاد می‌شود. نظریه انتخاب مبتنی بر این ایده است که ما توسط پنج نیاز اساسی، نیاز به عشق، آزادی، قدرت، تفریح و بقا اداره می‌شویم، که برآورده ساختن آن‌ها زندگی با ارزشی را برای ما تضمین می‌کنند، بنابراین هدف از انتخاب‌های ما، تأمین این نیازهای اساسی است (Gargari et al., 2024). واقعیت‌درمانی بیان می‌دارد که انسان‌ها همیشه طوری رفتار می‌کنند تا دنیا و خودشان را برای ارضای نیازهای‌شان کنترل کنند و این سبک از کنترل می‌تواند در بروز مشکلات روان‌شناختی افراد نقش داشته باشد (Ebadi et al., 2024).

¹ . Stress

² . Control

³ . Reality therapy

شکاف پژوهشی مورد بررسی در این مطالعه حول اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی بر استرس و کنترل‌گری زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی است. در حالی که مطالعات قبلی اهمیت استرس و کنترل‌گری را در روابط زوجین و رضایت زناشویی بررسی کرده‌اند، تعداد کمی از مطالعات بر تأثیر بالقوه مداخلات واقعیت درمانی بر این عوامل متمرکز شده‌اند. همچنین تحقیقات پیرامون نیازها و چالش‌های ویژه زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی در حفظ کیفیت روابط زناشویی و رضایت زناشویی، محدود می‌باشد. بنابراین با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت استرس و کنترل‌گری، هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی بر استرس و کنترل‌گری زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی بود.

روش شناسی

طرح پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایشی و کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تحت نظارت بهزیستی شهر کرمان در نیمه اول سال ۱۴۰۳ بودند. از بین این زنان، ۳۰ نفر به صورت هدفمند به عنوان نمونه انتخاب و به طور تصادفی و با روش قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. تعداد نمونه بر طبق فرمول زیر و با در نظر گرفتن $\alpha=0/05$ ، $\beta=0/20$ ، $\gamma=0/45$ و $\sigma^2=1/12$ محاسبه شد. حجم نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر به دست آمد.

$$n = \frac{2 \left(1 - \frac{\alpha}{2} + 1 - \beta \right)^2}{\Delta^2} + 1$$

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل یک سال زندگی مشترک، رخ دادن خیانت حداقل بعد از یک سال از ازدواج، تداوم داشتن رابطه زوجین، دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال، داشتن فرزند، رضایت جهت شرکت در پژوهش، حداقل تحصیلات دیپلم و عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی حاد و مزمن طبق مصاحبه بالینی بود و ملاک‌های خروج شامل غیبت در دو جلسه آموزشی و عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در دوره آموزشی بود.

برای انجام این پژوهش ابتدا مجوز اجرای پژوهش از دانشگاه آزاد واحد زرنده کرمان اخذ شد و نمونه پژوهش بر اساس ملاک‌های ورود انتخاب شدند. قبل از اجرای پژوهش، پرسشنامه‌های استرس و کنترل‌گری زناشویی از شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل گرفته شد. در مرحله بعد، واقعیت‌درمانی برای گروه آزمایش اجرا شد و برای گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت. در پایان دوره آموزشی بار دیگر پرسشنامه‌های مذکور توسط شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایشی و گروه کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه تکمیل شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از:

پرسشنامه استرس: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۵ توسط لوویوند و لویویوند ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۱ سؤال است که با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند = ۰ تا کاملاً در مورد من صدق می‌کند = ۳) نمره‌گذاری می‌شود. لوویوند و لویویوند، روایی محتوایی این مقیاس را مطلوب ارزیابی نموده‌اند و همسانی درونی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای افسردگی (۰/۹۴)، اضطراب (۰/۸۷) و استرس (۰/۹۱)

گزارش کردند (Lovibond & Lovibond, 1995). در پژوهش مرادی و همکاران، همبستگی زیر مقیاس استرس با سیاهه استرس ۰/۷۵ گزارش شده است (Moradi et al., 2024).

پرسشنامه کنترل‌گری زناشویی: این پرسشنامه توسط امینی در سال ۱۳۹۷ طراحی شد و شامل ۲۱ سوال است. نمره‌دهی سوالات با استفاده از مقیاس پنج نمره‌ای لیکرت (کاملاً موافقم (۰) تا کاملاً مخالفم (۴) انجام می‌پذیرد و نمره کل آزمون، دامنه‌ای بین صفر تا ۸۴ خواهد داشت. براساس پژوهش امینی و همکاران (Amini et al., 2019). روایی همگرای این پرسشنامه با خرده‌مقیاس سلطه-اطاعت، شانزده عاملی کتل رابطه مثبت معنی‌دار (۰/۲۴۰) به دست آمد و پایایی ایزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۹۳ به دست آمد.

مداخله واقعیت‌درمانی برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای انجام گرفت. بسته آموزشی مورد استفاده در این پژوهش بر اساس فنون مبتنی بر واقعیت‌درمانی و کتاب تئوری انتخاب گلاسر ترجمه صاحبی (۱۳۹۳) بود. شرح جلسات واقعیت‌درمانی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. جلسات درمانی واقعیت‌درمانی

جلسات	هدف	اهداف درمانی
جلسه اول	معارفه و آشنایی	صحبت در مورد انتظارات و توضیح درمورد قواعد جلسات و خود درمان و اشاره به اهمیت ارتباط و این که بسیاری از معضلات به ظاهر حل نشدن انسانی مشکلات ارتباطی هستند.
جلسه دوم	آشنایی با تئوری انتخاب	توضیح در مورد تئوری انتخاب و نیازهای بنیادین، نیاز به بقا - نیاز به قدرت و پیشرفت - نیاز به آزادی - نیاز به تفریح - نیاز به احساس تعلق و عشق
جلسه سوم	آموزش جهت واقع‌گرا بودن	توضیح در مورد تصاویر آرمانی و فوق‌العاده آرمانی در دنیای مطلوب و داشتن تصاویر واقع‌گرایانه در دنیای مطلوب که این مساله روابط را رضایت بخش می‌کند.
جلسه چهارم	آگاهی و شناخت از رفتارهای فرد	توضیح در مورد رفتار کلی و مولفه‌های آن و اشاره به ماشین رفتار، چرخ‌های جلوی ماشین فکر و عمل و دو چرخ عقب فیزیولوژی و احساس هستند، ماشین رفتار اعتقاد دارد ما هر کاری انجام می‌دهیم یک رفتار انجام می‌دهیم و هر رفتار معطوف به یک هدف است و هدف هر رفتار ارضای نیازهای ما می‌باشد توضیح در مورد افسردگی بر اساس ماشین رفتار، پذیرش منفعلانه یک احساس است که چرا اتفاق می‌افتد.
جلسه پنجم	ارزیابی رفتارهای فعلی	مروری بر جلسه گذشته، ارزیابی رفتارهایی که اعضا تا کنون برای رسیدن به دنیای مطلوب انجام داده‌اند
جلسه ششم	چگونگی حل تعارضات و واقعیت‌درمانی	توضیح در مورد تعارضات و اینکه چقدر دردناک هستند، عاملی که تعارض را تا حد زیادی تشدید می‌کند عدم وجود راه حل فوری است اگر بر سر دو راهی قرار گرفته‌اید تا حد امکان هیچ اقدامی نکنید به این ترتیب اوضاع را وخیم‌تر نمی‌کنید زمان در نهایت تعارض را در جهت یکی پیش خواهد برد در بسیاری از موارد که نمی‌توانید صبر کنید نهایت یکی از تصاویر مورد نظر خود را در دنیای مطلوب از دست خواهید داد.
جلسه هفتم	کنترل رفتار	توضیح در مورد سیستم خلاق و پیشنهادات این سیستم و تاثیر آن بر رفتار کلی این سیستم اعمال و رفتار جدیدی به ما پیشنهاد می‌دهد و چگونگی به دست گرفتن کنترل موثر در زندگی و مسئولانه رفتار کردن
جلسه هشتم	پس‌آزمون	روانشناسی کنترل درونی در برابر روانشناسی کنترل بیرونی، نمود کنترل بیرونی این است که آنچه من انتخاب می‌کنم و انجام می‌دهم درست است و آنچه طرف مقابل و دیگران انجام می‌دهند نادرست است.

یافته‌ها

این پژوهش در ۳۰ نفر از زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرمان اجرا شد. در گروه آزمایش از لحاظ تحصیلات بیشترین فراوانی مربوط به دوره دیپلم با فراوانی ۶ نفر بود و میانگین سن نیز $(35/47 \pm 3/32)$ بود. در گروه کنترل از لحاظ تحصیلات بیشترین فراوانی مربوط به دوره لیسانس با فراوانی ۷ نفر بود و میانگین سن نیز $(40/07 \pm 4/17)$ بود. همچنین میانگین زمان زندگی مشترک ۵ سال بود. میانگین رخ دادن خیانت سه سال بعد از ازدواج بود. تداوم داشتن رابطه زوجین، دامنه میانگین تعداد فرزند، یک فرزند بود. نتایج میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای استرس و کنترل‌گری در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد هدف اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی بر استرس و کنترل‌گری زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
استرس	واقعیت درمانی	۱۴/۹۳	۲/۶۰	۸/۰۶	۲/۶۵	۸/۱۳	۲/۸۵
	کنترل	۱۲/۳۳	۲/۹۴	۱۳/۰۶	۲/۳۷	۱۲/۶۰	۲/۶۴
کنترل‌گری	واقعیت درمانی	۶۷/۶۶	۸/۰۸	۴۸/۰۶	۶/۳۱	۴۹/۰۷	۷/۰۰
	کنترل	۶۶/۸۶	۷/۶۶	۶۷/۰۰	۷/۸۹	۶۷/۲۰	۷/۶۵

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود میانگین متغیرهای استرس و کنترل‌گری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون کاهش داشته است. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کواریانس، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است. همچنین آزمون لون جهت همگنی و واریانس‌ها مورد بررسی و تأیید قرار گرفت ($P < 0/05$). نتایج آزمون تحلیل چندمتغیری در ارزیابی اثر متغیر مستقل بر نمره کل متغیرها در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل چندمتغیری در ارزیابی اثر متغیر مستقل بر نمره کل متغیرها

متغیر وابسته	لامبدای ویلکز	آماره F	P	اندازه اثر
استرس	۰/۱۸	۵۱/۶۴۸	۰/۰۰۱	۰/۷۱
کنترل‌گری	۰/۰۷	۹۱/۲۳۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳

جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که اثر اجرای متغیر مستقل یعنی واقعیت درمانی بر استرس و کنترل‌گری معنادار بوده است. در ادامه نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر متغیر مستقل بر نمره کل متغیرها در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر متغیر مستقل بر نمره کل متغیرها

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	مجموع مجذورات	آماره F	P	اندازه اثر
استرس	گروه	۹۴۸/۶۸۱	۱/۶۴۶	۵۷۶/۵۰۷	۲۴۱/۹۰۶	۰/۰۰۱	۰/۸۵۲
	زمان	۶۳۱/۹۴۱	۳/۲۹۱	۱۹۲/۰۱۳	۸۰/۵۷۰	۰/۰۰۱	۰/۷۹۳
	زمان*گروه	۱۶۴/۷۱۱	۶۹/۱۱۴	۲/۳۸۳			
کنترل‌گری	گروه	۲۵۰۸/۹۳۳	۱/۶۰۰	۱۵۶۸/۴۷۶	۲۲۸/۶۵۷	۰/۰۰۱	۰/۸۴۵
	زمان	۱۸۷۶/۸۸۹	۳/۱۹۹	۵۸۶/۶۷۴	۸۵/۵۲۷	۰/۰۰۱	۰/۸۰۳
	زمان*گروه	۴۶۰/۸۴۴	۶۷/۱۸۳	۶/۸۶۰			

نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد که اثر اصلی متغیر استرس معنادار می‌باشد ($P < ۰/۰۱$). به عبارتی؛ بین میزان استرس در زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین در این جدول اثر تعاملی بین استرس و گروه نیز نشان داده شده است؛ که این اثر از نظر آماری معنادار می‌باشد ($P < ۰/۰۱$). بنابراین میزان استرس با سطوح گروه‌ها تعامل دارد. یعنی میزان استرس در سطوح مختلف گروه‌ها متفاوت است. همچنین اثر اصلی متغیر کنترل‌گری معنادار می‌باشد ($P < ۰/۰۱$). به عبارتی؛ بین میزان کنترل‌گری در زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین در این جدول اثر تعاملی بین کنترل‌گری و گروه نیز نشان داده شده است؛ که این اثر از نظر آماری معنادار می‌باشد ($P < ۰/۰۱$). بنابراین میزان کنترل‌گری با سطوح گروه‌ها تعامل دارد. یعنی میزان استرس در سطوح مختلف گروه‌ها متفاوت است. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی میانگین زمان اندازه‌گیری نمره کل متغیرها

مؤلفه	مراحل	تفاوت میانگین‌ها	گروه‌های آزمایش
استرس	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۵/۵۵۶	سطح معناداری ۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۵/۶۸۹	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۱۳۳	۱/۰۰۰
کنترل‌گری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۹/۴۰۰	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۸/۸۶۷	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۵۳۳	۰/۶۹۷

پنتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که، تفاوت بین نمرات استرس در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین پیش‌آزمون و پیگیری معنی‌دار است ($P < ۰/۰۱$)، درحالی‌که تفاوت بین پس‌آزمون و مرحله پیگیری معنی‌دار نیست ($P > ۰/۰۱$). این یافته بدان معنی است که واقعیت‌درمانی نه تنها منجر به بهبود استرس زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی شده است، بلکه این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است. همچنین تفاوت بین نمرات کنترل‌گری در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین پیش‌آزمون و پیگیری معنی‌دار است ($P < ۰/۰۱$)، درحالی‌که تفاوت بین پس‌آزمون و مرحله پیگیری معنی‌دار نیست ($P > ۰/۰۱$). این یافته بدان معنی است که واقعیت‌درمانی نه تنها منجر به بهبود کنترل‌گری زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی شده است، بلکه این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی رویکرد واقعیت درمانی بر استرس و کنترل‌گری زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی انجام شد. نتایج نشان داد که واقعیت درمانی بر استرس زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی تأثیر داشت. نتایج این پژوهش با یافته‌های اصلی آزاد و همکاران (۲۰۲۱) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که آنچه به عنوان بیماری روانی خوانده می‌شود در حقیقت شامل صدها راهی است که انسان‌ها هنگام عجز و ناتوانی در ارضای نیازهای اساسی ژنتیکی خود، انتخاب می‌کنند تا رفتار کنند. همچنین رفتار غیرمسئولانه افراد، موجب بروز استرس می‌شود نه اینکه اضطراب باعث رفتار غیرمسئول بودن فرد شود. پذیرش مسئولیت رفتار، نشانه‌ای از سلامت روانی است. انسان مسئول، منطبق با واقعیت رفتار می‌کند، ناکامی را به دلیل نیل به احساس ارزش متحمل می‌شود، نیازهایش را طوری برآورده می‌کند که مانع ارضای نیازهای دیگران نشود و به وعده‌هایش وفادار است (Azad et al., 2021). از آن جا که تمرکز بر بعد مسئولیت، هسته اصلی کار در واقعیت درمانی است. بنابراین، واقعیت درمانی می‌تواند در یادگیری رفتارهای مسئولانه در فرد مؤثر باشد و در نتیجه از بروز استرس در فرد جلوگیری کند. براین اساس در جلسات آموزشی به طور خاص، درمانگر تمام تلاش خود را بر رفتار متمرکزی کند تا به افراد آموخته شود از یک سو خود مسئول رفتارهایی هستند که انتخاب می‌کنند و از سوی دیگر با تغییر در انتخاب هایشان می‌توانند پیامدهای متفاوتی را ایجاد کند (Ebadi et al., 2024). در نظر گرفتن تمرینات عملی برای هر یک از اعضا و استفاده کاربردی از آن‌ها در محیط واقعی زندگی، موجب می‌شود پیامدهای خوشایند ناشی از تغییرات ایجاد شده در انتخاب‌های فردی را درک نموده و از استرس آنها کاسته شود. با توجه به این که در واقعیت درمانی به ایجاد یک رابطه فعال، به شیوه مسئولانه اقدام می‌شود و درمانگر، زمان حال - به خصوص رفتار کنونی مراجع - را برای نیل به موفقیت همواره در نظر دارد، به هیچ وجه وقت خود را صرف این که نقش کارآگاه و جستجوگر را ایفا کند و به عذر و بهانه‌های مراجع گوش دهد، نمی‌کند، بلکه سعی می‌کند از راه توجه دقیق به رفتار کنونی هر یک از شرکت کنندگان و احتراز از موارد تهدیدآمیز، مقدمات تشکیل رفتار مسئولانه و هویت مؤفق را در آن‌ها پایه گذاری کند (Khalid, 2023).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که واقعیت درمانی بر کنترل‌گری زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی تأثیر داشت. نتایج این یافته با یافته‌های رفیعی و همکاران (۲۰۲۰) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که تمام انسان‌ها به غیر از نیاز به بقا برای ارضای سایر نیازهای خود به ویژه نیاز به قدرت با مشکل روبه رو هستند. آن‌ها تحت تأثیر این نیازها مدت‌ها کنترل بیرونی را در همه جنبه‌های زندگی‌شان اعمال می‌کنند و وارد کارزار روزمره در جریان زناشویی می‌شوند. واقعیت درمانی برای خارج شدن از این نبرد، راه‌های کنار آمدن بهتر را به افراد یاد می‌دهد و به آن‌ها می‌آموزد که کنترل بیرونی در ناهشیار یا ساختار ژن افراد موجود نیست؛ بلکه رفتاری انتخاب شده است و یک نیاز نیست. زوجین در این روش یاد می‌گیرند تا نظریه انتخاب را به جای روش کنترل بیرونی انتخاب کنند. مطابق با نظر گلاس، شکست در ازدواج نتیجه کنترل بیرونی بر روابط زناشویی است. براساس روش واقعیت درمانی، روانشناسی کنترل بیرونی باید به روانشناسی کنترل درونی تبدیل شود تا هریک از زوجین جداگانه برای نقش خود در کاهش مسائل زناشویی تلاش کند و برای ایجاد روابط خوب و صمیمانه منتظر همسرش نباشد. هریک از زوجها درخواست‌هایی دارد که اساسا برای آن‌ها ازدواج می‌کند و اگر نتواند به این خواسته -

هایش در ازدواج دست یابد، رفتارهایی را انتخاب می‌کند که باعث تخریب روابط صمیمانه و فروریختن پایه‌های ازدواج می‌شود (Rafee et al., 2020). واقعیت‌درمانی با ایجاد محیطی پذیرا و حمایت‌کننده با استفاده از روش‌هایی مثل به تعویق انداختن قضاوت درباره درمان‌جویان، خودافشاگری کمک‌کننده، توجه کردن به استعاره‌ها در شیوه خودبیانگری درمانجو، توجه به موضوعات و خلاصه کردن، باعث ارضای نیازهای اعضا شده و ایجاد روابط موفقیت‌آمیز با دیگران را در آن‌ها افزایش می‌دهد و این امر به نوبه خود باعث کاهش تنش و اضطراب اعضا و بهبود عملکرد و کنترل‌گری آنان می‌شود. هنگامی که افراد در ارضای نیازهای خود ناکام می‌شوند، دست به رفتار می‌زنند، یعنی رفتار و عمل خاصی را انتخاب می‌کنند تا شاید بدان وسیله نیازهای‌شان را برآورده کنند. این رفتار هدفمند است و هدفش برآورد کردن نیاز مورد نظر می‌باشد. چنانچه فرد برای ارضای نیازهایش، روش‌های موثری را پیدا نکنند، دست به رفتارهای ناکارآمد و ناموثری، همچون مضطرب شدن، خشمگین شدن، افسردگی و ... می‌زند. لذا مداخله مبتنی بر واقعیت‌درمانی و آموزش مفاهیم کلیدی آن (کنترل بیرونی، نیازهای اساسی، رفتار کلی، دنیای مطلوب، رفتارهای مخرب رابطه، دنیای کیفی و مسئولیت‌پذیری) می‌تواند کاهش کنترل‌گری در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی را به دنبال داشته باشد (Mahmoudian et al., 2024).

محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بوده است. نمونه مورد مطالعه زنان آسیب‌دیده از خیانت بودند که طبیعتاً منجر به احتیاط در تعمیم این نتایج به سایر جوامع می‌شود. همچنین در این پژوهش امکان کنترل تمامی متغیرهای مزاحم (وضعیت خانوادگی، وضعیت اقتصادی، مشکلات روانی) وجود نداشته و ممکن است آزمودنی‌ها تحت شرایط خارج از کنترل پژوهشگر قرار گرفته باشند و در نتیجه درمان متأثر از آن شرایط بوده باشد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آتی، از نمونه مردان نیز استفاده شود. متغیرهای مزاحم (وضعیت خانوادگی، وضعیت اقتصادی، مشکلات روانی) کنترل شود تا بر تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزوده شود. با توجه اثربخشی واقعیت‌درمانی بر استرس و کنترل‌گری، درمانگران از این شیوه درمانی جهت کاهش مشکلات روان‌شناختی زنان آسیب‌دیده از خیانت استفاده کنند. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود، جهت دستیابی به روابط علت و معلولی، پژوهش‌هایی را در قالب مداخله و به روش آزمایشی انجام دهند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

اخلاق پژوهش

اخلاق پژوهش به هر کدام از شرکت‌کنندگان فرم رضایت آگاهانه داده شد تا در جریان اهداف پژوهش قرار گیرند. به طور کلی نکات مربوط به اخلاق پژوهش از جمله رعایت حریم خصوصی جامعه پژوهش، دقت در استناد دهی، رعایت ارزش‌های اخلاقی در گردآوری داده‌ها، امانت داری در استفاده از منابع و عدم سوگیری در تحلیل داده‌ها از سوی پژوهشگران اعمال گردید. ضمناً این مقاله دارای کد اخلاق IR.IAU.KERMAN.REC.1403.285 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان است.

منابع مالی

این مطالعه با هزینه شخصی پژوهشگران انجام گرفته و در هیچ یک از مراحل انجام این پژوهش هیچ گونه منابع مالی دریافت نشده است.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت کنندگان در پژوهش تشکر و قدردانی می گردد.

References

- Amini, H., Kimiaei, S. A., & Asghari Ebrahim Abad, M. J. (2019). Making Iranian version of marital controlling scale and determining its psychometric properties. *Family Counseling and Psychotherapy*, 8(2), 47-68. [[Link](#)]
- Amirkhanloo, A., Doosti, Y., & Donyavi, R. (2022). The Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy with Emotional Intelligence Training on Social Adjustment in Adolescents with Conduct Disorder. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 3(4), 217-242. [[Link](#)]
- Askari Novin, H., Vatankhah, H., & Khalatbari, J. (2022). The Relationship Between Social Maturity and Sexual Satisfaction, Subjective Well-being, and Controlling Behaviors in Couples: Emphasizing the Mediating Role of Marital Commitment. *Journal of Research and Health*, 12(6), 425-434. [[Link](#)]
- Asli azad, M. , Farhadi, T. & Khaki, S. (2021). Efficiency of Online Reality Therapy on Perceived Stress and Experiential Avoidance in the Covid 19-Improved Patients. *Health Psychology*, 10(38), 141-156. [[Link](#)]
- Bagherzadeh, K. S., Ahmadi, K., & Navabinejad, S. (2022). The Relationship of Meaning of Life and Religious Beliefs with the Type and Extent of Acute Stress Reactions after the Disclosure of Spouse's Infidelity. *Studies in Islam and Psychology*, 16(31), 61-82. [[Link](#)]
- Besharat Qaramaleki, R., Panahali, A., & Hosseini Nasab, D. (2024). Investigating the Impacts and Continuity of Effects of Group-Based Reality Therapy on Marital Adjustment, Emotion Differentiation, and Intimacy in Couples with Emotional Divorce. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(72), 61-70. [[Link](#)]
- Ebadi, Z., Ramezani, N., Zekri, F. S., Bozari, B., & Nemati Chalavi, L. (2024). Comparison of the Effectiveness of Reality Therapy and Cognitive-behavioral Therapy on the Components of Basic Psychological Needs. *Razavi International Journal of Medicine*, 12(3), 32-39. [[Link](#)]
- Fasdi, T., Panaghi, L., & Sadeghi, M. S. (2024). The Relationship Between Coercive Control and Marital Satisfaction and Couple Burnout using the Actor-Partner Interdependence Model. *Applied Psychology*, 18(1), 107-130. [[Link](#)]
- Gargari, R. Y., Maneisefat, F. F., & Etemadnia, M. (2024). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy and Reality Therapy on Emotional Regulation and Self-Efficacy in Women Seeking Divorce. *Psychology of Woman Journal*, 5(1), 12-22. [[Link](#)]

- GHaffariyan Roohparvar, H., Izadi, A., Froughi, E., RaziRoodi, D., & Talebiyan Sharif, J. (2021). Relationship between Tendency to sexual betrayal and quality of marital life mediated by women's sexual satisfaction. *Family and Health*, 11(3), 176-186. [[Link](#)]
- Khalid, A. S. (2023). The Implementation of Reality Therapy in Dealing with Post-Traumatic Disorder: A Case Study. *Grief and Trauma*, 1(2), 56-68. [[Link](#)]
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [[Link](#)]
- Mahmoudian, L., Zangane Motlagh, F., & Dehestani, M. (2024). A comparative analysis of the effectiveness of reality therapy and cognitive behavioral therapy training on the development of preventive and interventive self-control in incompatible couples. *Journal of Research in Psychopathology*, 5(15), 39-45. [[Link](#)]
- Ogwuche, C. H., Tyav-Tersoo, K. I., Caleb, O., & Orafa, D. T. (2024). Marital Infidelity among Married Couples: Roles of Emotional Intelligence and Narcissistic Personality Traits in Makurdi, Benue State. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 28(1), 27-36. [[Link](#)]
- Rafee, F., Asadi, J., & Khajvand Khoshli, A. (2020). Comparing the effects of reality therapy and imago relationship therapy on marital control in women seeking a divorce. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 10, 178-178. [[Link](#)]
- Roos, L. G., O'Connor, V., Canevello, A., & Bennett, J. M. (2019). Post-traumatic stress and psychological health following infidelity in unmarried young adults. *Stress and health*, 35(4), 468-479. [[Link](#)]
- Sahebi, A. (2015). Reality Therapy. Tehran: Sayeh sokhan Press. [[Link](#)]
- Teymoori, Z., Mojtabaei, M., Rezadeh, S., & Rafeizadeh, A. (2022). The effectiveness of self-compassion couple therapy on rumination of anger and marital intimacy women affected by infidelity. *Family and Health*, 11(4), 11-26. [[Link](#)]
- Zhang, R., Guo, X., Zhao, Z., Zhang, H., & Feng, L. (2023). Spouse's self-control and their marital satisfaction: The actor and partner effect of spousal phubbing. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 51(5), 1-9. [[Link](#)]