MEJDS. 2025; 15:31.

Published online 2025 Jun. **Original Article**

The Effectiveness of Reality Therapy on Differentiation and Jealousy of Couples Referring to Counseling Centers in Yazd City, Iran

*Chaboki Nezhad Z[1], Nouri MS[2]

Author Address
1. PhD in Family Counseling. Assistant Professor of the Faculty of Literature and Human Sciences, Hazrat Narjes Faculty,Vali-e- Asr University of Rafsanjan, Rafsanjan, Iran;
2. Master student in clinical psychology, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran.
***Corresponding Author E-mail:** z.chabokinezhad@vru.ac.ir

Received: 2023 November 24; **Accepted:** 2024 April 8

Abstract

Background & Objectives: Family is a cohesive and emotional network of intertwined interactions that arises from the marital bond between a man and a woman. The stability of marriage requires awareness of the impact of one's choices. The upward trend in divorce rates and the existence of conflicts and disruptions in marital interactions have motivated researchers to find effective factors and suitable solutions to cope with the breakdown of relationships. One influential factor in the instability of marital relationships is the differentiation between spouses. Differentiation reflects the individual's ability to separate rational and emotional processes from each other. Another influential factor in the instability of marital relationships is jealousy, as jealousy in couples can generate damages that increase the likelihood of the relationship's collapse. One of the methods of psychotherapy that can be effective as an intervention option in reducing marital problems is reality therapy. Reality therapy can be effective in increasing differentiation and reducing jealousy in couples. This research studied the effectiveness of reality therapy on the differentiation and jealousy of couples referring to counseling centers in Yazd City, Iran.

Methods: The research method was a quasi–experimental type of pretest–posttest and a two–month follow–up design with a control group. The statistical population of the research included all the couples referred to counseling centers in Yazd city in 2022–2023. The samples were selected voluntarily using the available sampling method. A total of 30 people were randomly divided into the control and experimental groups (15 people in each group) .The inclusion criteria were as follows: couples experiencing difficulties in marital relationships as diagnosed by the Family Counseling Center, a minimum of three years of marriage, and a willingness to participate in the study. The exclusion criteria included participation in simultaneous educational sessions and absence from more than two sessions in the experimental group. The research tools were self–inventory differentiation (Skowron & Schmitt, 2003) and the jealousy questionnaire (Valizadeh & Azarbaijani, 2010). The experimental group received reality therapy during eight 1–hour sessions, and the control group did not receive any intervention. The present study observed ethical standards, including obtaining informed consent and ensuring privacy and confidentiality. The research data were analyzed at two levels: descriptive and inferential statistics. At the descriptive level, indicators such as mean and standard deviation were used, and at the inferential level, the repeated measures analysis of variance and Bonferroni's post hoc test were used. The data obtained through statistical software SPSS version 26 were analyzed at a significance level of 0.05.

Results: The results showed that the effect of time ($p<0.001$), group ($p<0.001$), and the interaction effect of group and time ($p<0.001$) were significant on differentiation and jealousy variables. Also, a significant increase in the scores of the differentiation variable ($p<0.001$) and a significant decrease in the scores of the jealousy variable ($p<0.001$) were observed in the experimental group in the posttest stages compared to the pretest. In contrast, none of the differences in the averages were significant in the control group ($p=1.00$). Also, the effect of the reality therapy intervention was confirmed for the differentiation variable ($p=0.004$) and the jealousy variable ($p=0.007$) in the experimental group in the follow–up phase.

Conclusion: According to the results, reality therapy increased differentiation and decreased jealousy. Therefore, it can be said that reality therapy can improve differentiation and jealousy in couples with marital problems.

Keywords: Reality therapy, Differentiation, Jealousy, Couples.

Copyright © 2025, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۴؛ (۱۵):۳۱.

انتشار برخط خرداد ۱۴۰۴ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی واقعیت‌درمانی بر تمایزیافتگی و حسادت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ شهر یزد

*زهرا چابکی‌نژاد[۱]، مائده‌سادات نوری[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. دکترای مشاورهٔ خانواده، استادیار دانشکدهٔ ادبیات و علوم انسانی، دانشکدهٔ حضرت نرجس، دانشگاه ولی‌عصر(ع) رفسنجان، رفسنجان، ایران؛

۲. دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** z.chabokinezhad@vru.ac.ir

تاریخ دریافت: ۳آذر۱۴۰۲؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۰ فروردین۱۴۰۳

چکیده

زمینه و هدف: پایداری ازدواج نیازمند آگاهی از تأثیر انتخاب‌های خود است. تمایزیافتگی و حسادت از عوامل تأثیرگذار بر بی‌ثباتی رابطهٔ زوجین است. پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر تمایزیافتگی و حسادت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ شهر یزد انجام شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری دوماهه همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ شهر یزد در سال ۱۴۰۲ ـ ۱۴۰۱ تشکیل دادند. ازاین‌بین به‌روش نمونه‌گیری دردسترس سی نفر به‌طور داوطلبانه انتخاب شدند و به‌روش تصادفی در دو گروه گواه و آزمایش (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش پرسش‌نامهٔ تمایزیافتگی خود (اسکورن و اسمیت، ۲۰۰۳) و پرسش‌نامهٔ حسادت (ولی‌زاده و آذربایجانی، ۱۳۸۹) بود. گروه آزمایش طی هشت جلسهٔ یک‌ساعته، مداخلهٔ واقعیت‌درمانی را دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه هیچ مداخله‌ای ارائه نشد. داده‌های پژوهش بااستفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی ازطریق نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۶ در سطح معناداری ۰/۰۵، تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج مشخص کرد، اثر زمان و اثر گروه و اثر متقابل گروه و زمان بر متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت معنادار بود (p<۰/۰۰۱). همچنین افزایش معنادار نمرات متغیر تمایزیافتگی و کاهش معنادار نمرات متغیر حسادت در پس‌آزمون درمقایسه با پیش‌آزمون در گروه آزمایش مشاهده شد (p<۰/۰۰۱). در گروه آزمایش درمقایسهٔ پس‌آزمون و پیگیری برای متغیرهای تمایزیافتگی (p=۰/۰۰۴) و حسادت (p=۰/۰۰۷)، تفاوت معناداری بین میانگین‌ها مشاهده شد که حاکی‌از تداوم تأثیر مداخله بر متغیرهای مذکور بود.

نتیجه‌گیری: باتوجه‌به نتایج پژوهش، واقعیت‌درمانی منجربه افزایش تمایزیافتگی و کاهش حسادت در زوجین دارای مشکلات زناشویی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: واقعیت‌درمانی، تمایزیافتگی، حسادت، زوجین.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۴، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

۱ مقدمه

خانواده[1]، جوهره‌ای زنده و درحال تحول است که بااستفاده از عضوهای خود و در جریان تعامل مستمر و ارتباطی و طرح‌دار با یکدیگر یک کل را سازمان‌دهی می‌کند و در طول زمان و مکان گسترش خواهد یافت. خانواده، واحدی شبکه‌ای و عاطفی از تعاملات درهم‌تنیده‌ای است که از پیوند زناشویی زن و مرد حاصل می‌شود. رضایت شخص از زندگی مثل رضایت او از خانواده است و رضایت از زندگی زناشویی به‌معنای رضایت از زندگی خواهد بود؛ درنتیجه، تسهیل در پیشرفت و رشد معنوی و مادی اجتماع را در بر دارد. سیر صعودی آمار طلاق و وجود تعارضات و آشفتگی‌های تعاملات زوجین، انگیزهٔ پژوهشگران را برای یافتن عوامل اثربخش و راهکارهای مناسب، به‌منظور مقابله با فروپاشی رابطه افزایش داده است (۱). عواملی وجود دارد که می‌تواند نتایج مثبت ارتباط را تضعیف کند و موجب درک‌نشدن صحیح پیام فرستاده‌شده یا به‌عبارتی رمزگشایی صحیح آن شود (۲).

یکی از عوامل تأثیرگذار بر بی‌ثباتی رابطهٔ زوجین، تمایزیافتگی[2] زوجین است (۳). تمایزیافتگی، بیانگر میزان قابلیت شخص در جداکردن فرایندهای عقلانی و احساسی از یکدیگر است (۴). اشخاص تمایزیافته تعریف معینی از خویش و عقیده‌هایشان دارند و قادر هستند برای خود زندگی انتخاب کنند. طبق نظریهٔ سیستمی بوئن[3]، خودتمایزیافتگی در سطوح درون‌فردی، به قابلیت شخص برای تشخیص و تفکیک فرایندهای احساسی از فرایندهای عقلانی، اطلاق می‌شود (به‌نقل از ۵)؛ درواقع تمایزیافتگی، در سایهٔ استقلال روانی و بلوغ عاطفی به‌وجود می‌آید و امری مستمر و پویا است؛ بدین‌معنا که اشخاص به‌صورت دائم در کوشش برای حفظ تمامیت روانی خود هستند. در نظام زناشویی، زمانی که سطح تمایزیافتگی زوجین بالا رود، احتمال سازش مطلوب با تعارضات برای زوجین بیشتر می‌شود و واکنش‌های هیجانی نیز کاهش می‌یابد (۳)؛ ازسوی‌دیگر، زوجینی که سطوح پایین‌تری از تمایزیافتگی دارند، در برقراری صمیمیت با مشکل مواجه هستند. نتایج نشان داد، هنگامی که زوجین از سطح تمایزیافتگی بالایی برخوردار باشند، سازگاری آن‌ها افزایش می‌یابد و میزان گرایش به طلاق آنان کاهش پیدا می‌کند (۶). همچنین تمایزیافتگی زیاد با رضایت زناشویی رابطه دارد و دارای توانایی پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین است (۷).

یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر بی‌ثباتی رابطهٔ زوجین، حسادت[4] است؛ به‌طوری‌که حسادت در زوجین می‌تواند آسیب‌هایی را ایجاد کند که احتمال فروپاشی رابطه را افزایش می‌دهد (۸). حسادت از غرایز و احساسات شخصی است. حسادت، حالتی هیجانی است و هنگامی بروز می‌یابد که شخص به‌علت وجود رقیبی واقعی یا خیالی، دربارهٔ تعاملی که برایش ارزش دارد، احساس خطر کند (۹). گاهی چرخهٔ معیوبی از حسادت به‌وجود می‌آید که به‌دنبال آن، شخص به‌صورت مستمر به نظارت، بر طرف مقابلش خواهد پرداخت؛ درنتیجه، حس‌های منفی و نظارت قادر است باعث کاهش عملکردی روابط زناشویی، پایان تعاملی عاشقانه و ایجاد تنش در زندگی شود (۱۰). حسادت با کنترل رفتارهای همسر مرتبط است و شامل نظارت بر محل سکونت فرد، محدودکردن تماس با دوستان یا خانواده و محدودکردن دسترسی به منابع یا شغل، آموزش یا مراقبت‌های پزشکی می‌شود (۱). نتایج پژوهشی نشان داد، زنان ۱۵تا۴۹ سال، ازسوی همسران/شریک‌های عاطفی خود، رفتارهای کنترل‌کننده تجربه کرده‌اند؛ برای مثال، حسادت یا عصبانیت درصورت صحبت با مردان دیگر، اصرار بر دانستن مکان آن‌ها در هرزمان و اجازهٔ ملاقات ندادن با دوستان؛ ازسوی‌دیگر، رفتارهای کنترلی اصلی که مردان از همسران خود تجربه کرده‌اند، شامل حسادت یا عصبانیت درصورت صحبت با زنان دیگر و اصرار بر دانستن جای همیشگی‌شان است. تنها ۵درصد گزارش دادند، همسران آن‌ها سعی می‌کنند ارتباط با خانواده را محدود سازند و ۴درصد گفتند همسرانشان به آن‌ها اجازهٔ ملاقات با دوستان مرد را نمی‌دهند (۱۱).

نتایج پژوهش‌ها مشخص کرد، یکی از شیوه‌های روان‌درمانی که می‌تواند به‌عنوان گزینه‌ای مداخله‌ای در کاهش مشکلات زناشویی مؤثر باشد، واقعیت‌درمانی[5] است (۱۲). رویکرد واقعیت‌درمانی بر تئوری انتخاب[6] استوار است. این رویکرد توسط گلاسر[7] بنیان‌گذاری شد و بر تأمین احتیاجات درعین حفظ برآوردن حقوق دیگران، انتخاب و کنترل در اعمال، قبول مسئولیت اعمال شخصی، حقیقت وصل‌شدن به عقل سلیم و قضاوت ارزشی دربارهٔ مسئولانه‌بودن اعمال توجه دارد. گلاسر، از درمانگران بسیار معروف در درمان انواع اعتیاد بود. او در رویکرد واقعیت‌درمانی بر روبه‌روشدن با حقیقت، پذیرش مسئولیت و قضاوت اخلاقی دربارهٔ کارآمد یا ناکارآمدبودن رفتار تأکید داشت (به‌نقل از ۱۳). نتایج پژوهش‌ها نشان داد، مشاورهٔ گروهی براساس واقعیت‌درمانی بر تمایزیافتگی (۱۴) و بهزیستی اجتماعی (۱۵) تأثیر دارد و به‌عنوان گزینه‌ای مداخله‌ای در کاهش مشکلات زناشویی، اثربخش است.

ازآنجاکه ناتوانی در مدیریت خانواده و برطرف‌کردن تعارض موجب ازمیان‌رفتن صمیمیت و زمینه‌ساز مسائل بعدی مانند طلاق می‌شود، فهم بهتر تمایزیافتگی و حسادت، در یاری به همسران برای رویارویی و کنترل سازندهٔ آن دارای اهمیت بسیاری است. عامل دیگر، تأکید این روش بر زمینه‌های تعاملی همسران است. اغلب مسائل زناشویی از ندانستن و استفاده‌نکردن از مهارت‌های ارتباطی نشئت می‌گیرد و حل مسائل ازجمله مهارت‌های سازنده‌ای به‌شمار می‌رود که قادر است مسائل تعاملی همسران را کاهش دهد. همچنین آگاهی زوجین از طبیعی‌کردن تفاوت‌ها و اختلافات زوجین و تمایز میان عقل و احساس به‌عنوان مشکل و چالشی برای حل‌کردن و نه عاملی تهدیدکننده و مخرب، قادر است در حل مسائل آنان کمک بسزایی کند. باتوجه به اهمیت متغیرهای مذکور بین زوجین، پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر تمایزیافتگی و حسادت زوجین

---

[1]. Family
[2]. Differentiation
[3]. Bowen
[4]. Jealousy
[5]. Reality Therapy
[6]. Choice Theory
[7]. Glasser

مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ شهر یزد انجام شد.

۲ روش‌بررسی

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری دوماهه همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را زوجین مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناختی شهر یزد برای دریافت مشاوره درخصوص مشکلات زوجی و زناشویی، در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ و به‌تعداد ۴۸۰ زوج، تشکیل دادند. از بین جامعهٔ آماری، سی نفر داوطلب واجد شرایط به‌طور دردسترس وارد مطالعه شدند و به‌تصادف در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. قبل از انجام هرگونه مداخله‌ای، از دو گروه شرکت‌کننده در پژوهش پیش‌آزمون گرفته شد. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: زوجین دارای مشکلات در روابط زناشویی بنابر تشخیص مشاور خانوادهٔ مرکز؛ مدت ازدواج حداقل سه سال؛ تمایل آگاهانه به شرکت در پژوهش. معیارهای خروج از پژوهش، شرکت در جلسات آموزشی هم‌زمان و غیبت بیش از دو جلسه در گروه آزمایش بود.

روش اجرای پژوهش به‌این‌ترتیب بود که ابتدا برنامهٔ واقعیت‌درمانی براساس کتاب *تئوری انتخاب* (۱۶) استخراج شد. سپس به‌منظور بررسی روایی محتوایی، برنامهٔ واقعیت‌درمانی در اختیار چند نفر از متخصصان و درمانگران در حیطهٔ درمان و آموزش مسائل مربوط به مسائل زناشویی قرار گرفت و روش لاوشه (۱۷) برای بررسی روایی محتوایی برنامهٔ واقعیت‌درمانی، به‌کار رفت. در ادامه با مراجعه به مراکز روان‌شناختی شهر یزد و به‌کمک روان‌شناسان به‌گونهٔ مشروح در بخش نمونه‌گیری، انتخاب افراد گروه نمونه صورت گرفت. رضایت آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش دریافت شد. بعد از انجام پیش‌آزمون از آزمودنی‌ها درخواست شد پرسش‌نامه‌های مدنظر را تکمیل کنند. بعد از اتمام دورهٔ درمان در گروه‌های آزمایش و گواه، پس‌آزمون اجرا شد و بعد از گذشت دو ماه از پایان جلسات مداخله، در هردو گروه مجدد با ابزارهای پژوهش، آزمون در مرحلهٔ پیگیری صورت گرفت. در پژوهش حاضر موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه و تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارها و جلسات درمانی زیر به‌کار رفت.

ـ پرسش‌نامهٔ تمایزیافتگی خود[1]: این پرسش‌نامه توسط اسکورن و اسمیت در سال ۲۰۰۳ ارائه شد (۱۸). این پرسش‌نامه شامل ۴۵ گویه است که چهار خرده‌مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی، جایگاه من، گریز عاطفی و آمیختگی با دیگران را در طیف لیکرت از هرگز=۱ تا همیشه=۶ ارزیابی می‌کند. به‌جز گویه‌های ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۷، ۴۱، ۴۳ بقیهٔ سؤال‌های پرسش‌نامه به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره در این ابزار ۴۵ و حداکثر نمره ۲۷۰ است. هرچه نمرهٔ فرد بیشتر باشد، به‌معنای تمایزیافتگی بیشتر است (۱۸). اسکورن و اسمیت برای پرسش‌نامه ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۲ به‌دست آوردند و همبستگی این ابزار را با خرده‌مقیاس ترس از رهاشدن مقیاس تجربهٔ روابط نزدیک[2] برنان[3] و همکاران برابر با ۰/۵۳ ـ به‌عنوان شاخصی از روایی هم‌گرای ابزار گزارش دادند (۱۸). فخاری و همکاران برای پرسش‌نامه، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ به‌منزلهٔ شاخصی از همسانی درونی ابزار عنوان کردند و همبستگی این ابزار را با پرسش‌نامهٔ سلامت عمومی گلدبرگ[4] در دامنه‌ای از ۰/۲۶ ـ تا ۰/۴۷ ـ به‌منزلهٔ شاخصی از روایی هم‌گرای پرسش‌نامه به‌دست آوردند (۱۹).

ـ پرسش‌نامهٔ حسادت[5]: این پرسش‌نامه توسط ولی‌زاده و آذربایجانی در سال ۱۳۸۹ باهدف سنجش حسادت طراحی شد (۲۰). این ابزار دارای چهل سؤال کوتاه پنج‌گزینه‌ای است. گزینه‌ها به‌صورت کاملاً موافق=۵، تاحدودی موافق=۴، نه موافق نه مخالف=۳، تاحدودی مخالف=۲ و کاملاً مخالف=۱ است. پرسش‌نامه سه زیرمؤلفه (شناختی، عاطفی، رفتاری) دارد. دامنهٔ نمرات پرسش‌نامه بین ۴۰تا۲۰۰ است (۲۰). در پژوهش ولی‌زاده و آذربایجانی برای محاسبهٔ اعتبار آزمون، از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس (۰/۹۱)، بُعد شناختی (۰/۷۵)، بُعد عاطفی (۰/۸۵) و بُعد رفتاری (۰/۷۵) استفاده شد (۲۰).

جدول ۱. شرح مختصر جلسات واقعیت‌درمانی

جلسه	محتوا
اول	معارفهٔ اعضا، آشنایی با موضوع پژوهش، شرح اهداف دوره و قوانین دورهٔ آموزشی و انجام تکالیف به‌صورت دقیق در منزل.
دوم	آموزش مفاهیم نظریهٔ واقعیت‌درمانی، معرفی چرایی و چگونگی صدور رفتار ازسوی افراد، تمرکز بر شناخت و آگاهی اعضا از خود و نحوهٔ تأثیر این شناخت بر خود و دیگران، شناسایی نقاط قوت و منفی خود و تلاش برای کسب هویت موفق.
سوم	معرفی رفتار کلی و آشناسازی افراد گروه با چهار مؤلفهٔ رفتار کلی (فکر، عمل، احساسات، فیزیولوژی)، آموزش مهارت تصمیم‌گیری و بررسی تغییر در افکار، احساس، اعمال و فیزیولوژی درزمان حال.
چهارم	آشنایی و معرفی و توضیح تعارض‌های چهارگانه و رفتارهای اجباری.
پنجم	آشنایی با هیجانات منفی ازجمله خشم، پرخاشگری از دیدگاه واقعیت‌درمانی و آموزش مهارت تن‌آرامی برای کنترل و تنظیم هیجانات.
ششم	معرفی رفتارهای تخریبگر و سازنده در روابط و آموزش زندگی‌کردن درزمان حال.
هفتم	آموزش اصول ده‌گانهٔ نظریهٔ انتخاب و پذیرش مسئولیت درقبال رفتار.
هشتم	مرور جلسات قبلی و جمع‌بندی.

[1]. Differentiation of Self Inventory
[2]. Experience in Close Relationships Scale
[3]. Brennan
[4]. Goldberg's General Health Questionnaire
[5]. Jealousy Questionnaire

ـ بستهٔ درمانی واقعیت‌درمانی: این فرایند بااقتباس از بستهٔ درمانی گلاسر در هشت جلسهٔ شصت‌دقیقه‌ای تهیه شد. همچنین روایی محتوایی این بستهٔ آموزشی در پژوهش حاضر توسط پنج نفر از متخصصان روان‌شناسی فعال در حوزهٔ واقعیت‌درمانی، به‌تأیید رسید و شاخص نسبت محتوایی ۰/۹ به‌دست آمد (۱۶). محتوای جلسات واقعیت‌درمانی در جدول ۱ آمده است.

داده‌های پژوهش در دو سطح آماری توصیفی و استنباطی تجزیه‌وتحلیل شد. در سطح توصیفی، شاخص‌هایی چون میانگین، انحراف معیار و نمودار و در سطح استنباطی، آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی به‌کار رفت. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها ازطریق نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۶ در سطح معناداری ۰/۰۵، صورت گرفت.

۳ یافته‌ها

در این پژوهش میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش واقعیت‌درمانی ۹/۵۱±۳۹/۰۰ سال و گروه گواه ۷/۹۷±۳۷/۸۰ سال بود. در جدول ۲، شاخص‌های توصیفی در سه مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری به‌تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه آورده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت به‌تفکیک دو گروه مطالعه‌شده در سه زمان

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تمایزیافتگی	آزمایش	۸۶/۲۷	۲۱/۵۸	۲۲۳/۲۰	۱۵/۱۴	۲۲۵/۳۳	۱۴/۰۳
	گواه	۸۶/۸۰۷	۲۰/۰۸	۸۶/۰۰	۱۱/۸۳	۸۵/۷۳	۱۰/۰۶
حسادت	آزمایش	۱۷۹/۳۳	۱۰/۹۰	۵۷/۷۳	۹/۳۱	۵۵/۰۷	۷/۳۸
	گواه	۱۸۰/۷۳	۱۰/۳۸	۱۸۰/۰۷	۶/۱۹	۱۸۰/۶۰	۴/۷۳

براساس نتایج توصیفی به‌دست‌آمده از جدول ۲، در پیش‌آزمون میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه تقریباً نزدیک به‌هم بود؛ درحالی‌که در پس‌آزمون و پیگیری در میانگین نمرات متغیرهای پژوهش در آزمودنی‌های گروه آزمایش تغییر درخورتوجهی ایجاد شد.

برای بررسی معناداری این تغییرات، روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به‌کار رفت. قبل از انجام آن، پیش‌فرض‌های این آزمون ارزیابی شد. نتایج آزمون کلموگروف‌اسمیرنف برای توزیع متغیرهای پژوهش در سه مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری نشان داد، متغیرهای پژوهش از توزیع نرمال برخوردار بود (p>۰/۰۵). به‌منظور بررسی مفروضهٔ برابری واریانس‌ها، آزمون لون به‌کار رفت که باتوجه‌به معنادارنبودن آزمون لون، پیش‌فرض همگنی واریانس خطا برای متغیرهای پژوهش برقرار بود (p>۰/۰۵). باتوجه‌به معناداری آزمون کرویت موچلی که بیانگر ناهمگونی ماتریس کوواریانس خطاهای مربوط به متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت بود (p<۰/۰۵)، در پژوهش حاضر از آزمون محافظه‌کارانهٔ گرین‌هاوس‌ـ گیسر استفاده شد. همچنین براساس نتایج آزمون امباکس، فرض همگنی ماتریس واریانس‌کوواریانس برای متغیرهای تمایزیافتگی (p=۰/۳۷۵، Box's M=۷/۳۲۹) و حسادت (p=۰/۱۹۶، M BOX'S=۹/۷۶) به‌دست آمد؛ بنابراین فرض برابری ماتریس‌های کوواریانس متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت بین گروه‌های مختلف به‌تأیید رسید (p>۰/۰۵). به‌منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش، آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به‌کار رفت که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای پژوهش

متغیر	منبع تغییرات	F	مقدار p	مجذور اتا
تمایزیافتگی	درون‌آزمودنی: اثر زمان	۲۳۲/۹۰	<۰/۰۰۱	۰/۸۹
	بین‌آزمودنی: اثر گروه	۵۷۴/۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۹۵
	درون‌آزمودنی×بین‌آزمودنی	۲۳۵/۱۴	<۰/۰۰۱	۰/۸۹
حسادت	درون‌آزمودنی: اثر زمان	۷۲۹/۲۰	<۰/۰۰۱	۰/۹۶
	بین‌آزمودنی: اثر گروه	۱۷۳۸/۰۴	<۰/۰۰۱	۰/۹۸
	درون‌آزمودنی×بین‌آزمودنی	۷۲۶/۰۸	<۰/۰۰۱	۰/۹۶

براساس نتایج جدول ۳، اثر زمان بر متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت معنادار بود (p<۰/۰۰۱). همچنین اثر گروه بر متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت معنادار بود (p<۰/۰۰۱)؛ درواقع در دو متغیر تمایزیافتگی و حسادت بین گروه‌های آزمایش و گواه در طی مراحل پژوهش اختلاف معناداری وجود داشت که حاکی‌از تأثیر برنامهٔ مداخله بود.

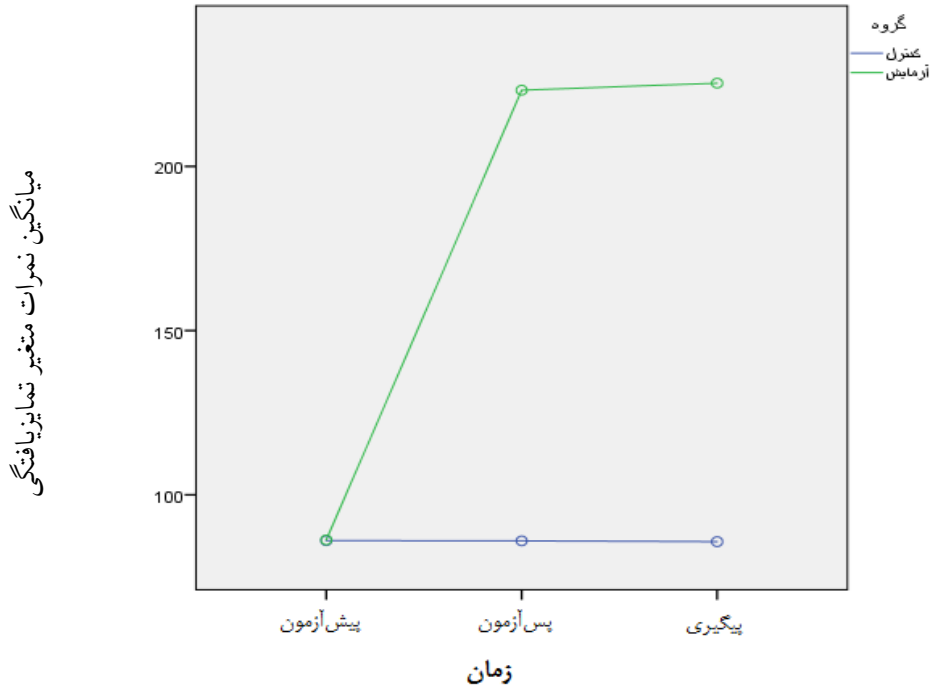
برای بررسی تفاوت‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در هریک از متغیرها، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج در جدول ۴ مشاهده می‌شود.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسهٔ زوجی زمان‌ها در هرمتغیر به‌تفکیک گروه

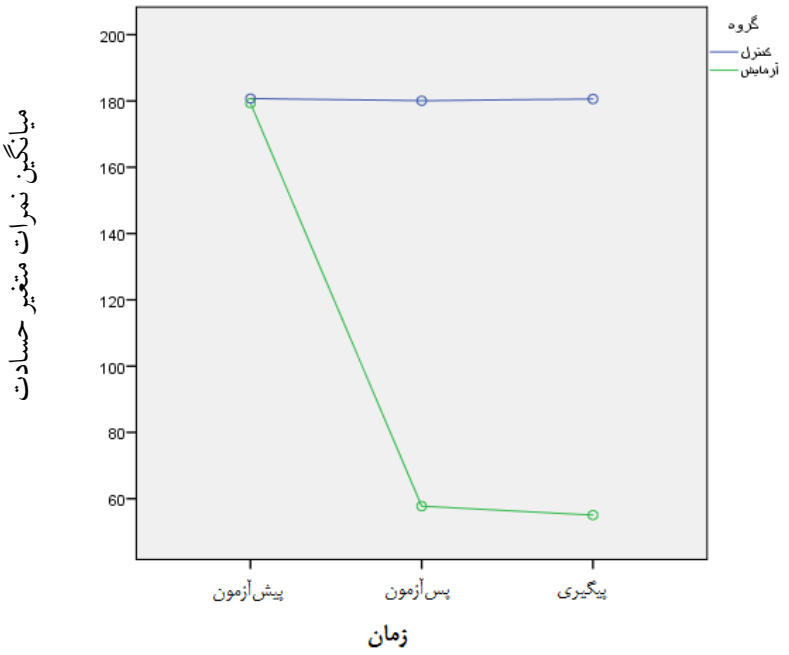
متغیر	زمان		گروه آزمایش				گروه گواه		
			تفاوت میانگین	خطای معیار	مقدار p	تفاوت میانگین	خطای معیار	مقدار p
تمایزیافتگی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱۳۶/۹۳-	۷/۳۸	<۰/۰۰۱	۰/۰۶	۵/۹۶	۱/۰۰
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱۳۹/۰۶-	۷/۱۸	<۰/۰۰۱	۰/۳۳	۵/۵۶	۱/۰۰
	پس‌آزمون	پیگیری	۲/۱۳-	۰/۵۴	۰/۰۰۴	۰/۲۶	۰/۹۱	۱/۰۰
حسادت	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱۲۱/۶۰	۳/۷۴	<۰/۰۰۱	۰/۶۶	۳/۶۸	۱/۰۰
	پیش‌آزمون	پیگیری	۱۲۴/۲۶	۳/۴۳	<۰/۰۰۱	۰/۱۳	۳/۰۷	۱/۰۰
	پس‌آزمون	پیگیری	۲/۶۶	۰/۷۱	۰/۰۰۷	۰/۵۳-	۰/۷۹	۱/۰۰

براساس نتایج جدول ۴، تفاوت میانگین‌ها بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و بین پیش‌آزمون و پیگیری برای متغیر تمایزیافتگی، منفی بود که افزایش معنادار نمرات را در پس‌آزمون و پیگیری درمقایسه با پیش‌آزمون در گروه آزمایش نشان داد (p<۰/۰۰۱). همچنین تفاوت میانگین‌ها بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و بین پیش‌آزمون و پیگیری برای متغیر حسادت، مثبت بود که کاهش معنادار نمرات را در پس‌آزمون و پیگیری درمقایسه با پیش‌آزمون در گروه آزمایش نشان داد (p<۰/۰۰۱)؛ درحالی‌که هیچ‌کدام از تفاوت میانگین‌ها در گروه گواه معنادار نبود؛ بنابراین می‌توان گفت، واقعیت‌درمانی بر متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ شهر یزد در گروه آزمایش، اثربخش بود و باعث افزایش تمایزیافتگی و کاهش حسادت شد. در گروه آزمایش و درمقایسهٔ پس‌آزمون و پیگیری برای متغیر تمایزیافتگی، تفاوت معناداری بین میانگین‌ها مشاهده شد (p=۰/۰۰۴). همچنین در گروه آزمایش و درمقایسهٔ پس‌آزمون و پیگیری برای متغیر حسادت، تفاوت معناداری بین میانگین‌ها وجود داشت (p=۰/۰۰۷)؛ این مطالب حاکی‌از تداوم تأثیر مداخله بر متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت بود.

شکل ۱ و ۲ نمودار روند را برای متغیرهای تمایزیافتگی و حسادت در اثر زمان، نشان می‌دهد که تأییدکنندهٔ نتایج ثبت‌شده در جدول ۴، است. در شکل ۱، افزایش میانگین نمرات تمایزیافتگی در پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش درمقایسه با پیش‌آزمون مشاهده می‌شود. همچنین در شکل ۲، کاهش میانگین نمرات حسادت در پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش درمقایسه با پیش‌آزمون مشاهده می‌شود؛ درحالی‌که در گروه گواه میانگین نمرات متغیرها در هردو نمودار، تغییر معناداری ندارد.



شکل ۱. نمودار روند میانگین نمرات متغیر تمایزیافتگی در گروه گواه و گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری



شکل ۲. نمودار روند میانگین نمرات متغیر حسادت در گروه گواه و گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری

۴ بحث

این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر تمایزیافتگی و حسادت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ شهر یزد انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، بعد از دورهٔ واقعیت‌درمانی میزان تمایزیافتگی در زوجین گروه آزمایش افزایش یافت و در پیگیری این اثر تداوم داشت. این یافته با پژوهش نادری و همکاران همسوست. آن‌ها دریافتند، مداخلهٔ واقعیت‌درمانی اثربخشی معناداری بر بهبود تمایزیافتگی ایجاد می‌کند (۱۴).

در تبیین نتیجهٔ حاصل می‌توان گفت، مداخلهٔ واقعیت‌درمانی به مُراجع کمک می‌کند به‌تدریج از حس قربانی‌بودن و کنترل بیرونی، فاصله بگیرد و بداند که قربانی نیست؛ بلکه انتخاب‌های بیشتری درمقایسه با تصورات قبلش، دارد (۱۳)؛ درنتیجه می‌توان گفت واقعیت‌درمانی، به ایجاد مسئولیت‌پذیری و کنترل خود و آزادیِ انتخاب کمک می‌کند. واقعیت‌درمانگران به مُراجعان می‌آموزند هویت موفق به‌دست آورند و در تصمیماتشان براساس عقل و منطق و به‌دور از هیجان عمل کنند تا بتوانند انتخاب‌های بهتر و بدون‌باورهای غلط به کنترل رفتار و احساس توسط دیگران داشته باشند (۱۲)؛ لذا این زوجین قادر نیستند بین عقل و احساسشان تمایزی قائل باشند، دچار مشکلات بسیاری در روابط با دیگران به‌خصوص همسرشان می‌شوند و با سپری‌کردن دوره‌های واقعیت‌درمانی و آگاهی از احساس و عقل خود به‌سمت تمایزیافتگی سوق می‌یابند. زوجین تمایزیافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند. آن‌ها می‌توانند مسئولیت بیشتری را در انتخاب جهت‌گیری‌های خود در زندگی بپذیرند و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی، کنترل خود را از دست ندهند و منطقی و مسئولانه تصمیم‌گیری کنند؛ دراین‌صورت، افراد تمایزیافته‌تر می‌شوند و با انتخاب‌های بهتر، بدون‌درهم‌آمیختگی با دیگران، زندگی کیفی و ارتباط موفق‌تری را تجربه می‌کنند (۱۴)؛ بنابراین باتوجه‌به محتوای درمان‌های واقعیت‌درمانی، پژوهش‌های صورت‌گرفته در گذشته و پژوهش کنونی، واقعیت‌درمانی می‌تواند در میزان تمایزیافتگی زوجین مؤثر باشد که این اثربخشی باعث خواهد شد روابط زوجین به‌سمت بهبودی پیش برود.

یافتهٔ دیگر پژوهش حاضر نشان داد، بعد از دورهٔ واقعیت‌درمانی میزان حسادت در زوجین گروه آزمایش کاهش یافت و در پیگیری این اثر تداوم داشت. این یافته با پژوهش جعفری و همکاران همسوست. آن‌ها دریافتند، مداخله‌های زوج‌درمانی اثربخشی معناداری بر کاهش میزان حسادت زوجین ایجاد می‌کند (۲۱).

در تشریح اثربخشی دورهٔ واقعیت‌درمانی بر میزان حسادت در زوجین می‌توان گفت، از بیماری‌های اخلاقی که سلامت جسمی و روحی فرد را به‌خطر می‌اندازد و موجب به‌هم‌ریختگی امور عادی زندگی می‌شود، حسادت است؛ لذا حسادت به‌عنوان یکی از هیجانات انسانی، دارای پیامدهای مهمی در زندگی اجتماعی است. حسادت در افراد حسود، باتوجه‌به میزان و شدت و ضعف آن، اثرهای مختلفی از خود به‌جا می‌گذارد و درصورت استمرار، در نگرش و فکر فرد و انتقال آن فکر به رفتار و عمل، معمولاً پیامدهایی همچون روان‌رنجوری، حسادت، پرخاشگری و افسردگی به‌دنبال دارد (۲۱).

ازاین‌رو در درمان‌هایی مانند واقعیت‌درمانی، براساس دیدگاه گلاسر عنوان شد، مشکلات و نابهنجاری‌های انسان از نپذیرفتن مسئولیت است و دورهٔ واقعیت‌درمانی سعی دارد، مسئولیت‌پذیری را به انسان‌ها بیاموزد تا اشخاص مسئول زندگی خود باشند؛ همچنین بر قضاوت اخلاقی دربارهٔ درست یا نادرست‌بودن رفتار در دورهٔ واقعیت‌درمانی تأکید می‌شود و براین‌اساس واقعیت‌درمانی کنترل بر زندگی را آموزش می‌دهد (۱۶)؛ بنابراین زوجین دریافت‌کنندهٔ مداخله‌های واقعیت‌درمانی، شرایط خود و روابطشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند و در پی کنترل زندگی خود و قبول مسئولیت در زندگی خویش هستند؛ به‌علاوه از قضاوت بر همسر و رفتارهایش اجتناب می‌ورزند؛ بنابراین

با کاهش حسادت در روابطشان به بهبود زندگی زناشویی خویش کمک خواهند کرد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، کنترل‌نشدن ویژگی شخصیت زوجین بود. همچنین در تعمیم نتایج پژوهش به سایر شهرها و فرهنگ‌های متفاوت باید احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود این طرح بین زوجین در شهرهای مختلف نیز انجام شود.

۵ نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، واقعیت‌درمانی بر تمایزیافتگی و حسادت زوجین دارای مشکلات زناشویی اثربخش است و تمایزیافتگی و حسادت را در این زوج‌ها بهبود می‌بخشد.

۶ تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند از همهٔ شرکت‌کنندگان در پژوهش و مدیران محترم مراکز مشاوره و راهنمایی که یاریگر آن‌ها در پژوهش بودند، تشکر و قدردانی کنند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

از شرکت‌کننده‌های پژوهش حاضر دست‌نوشته‌ای شامل بیانیه‌ای دربارهٔ تأیید و رضایت اخلاقی دریافت شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

داده‌های پشتیبان نتایج گزارش‌شده در مقاله که در طول مطالعه تحلیل شدند، به‌صورت فایل ورودی داده، نزد نویسندهٔ مسئول خواهد بود.

تضاد منافع

منابع مالی پژوهش توسط نویسندگان تأمین شده است.

منابع مالی

اعتبار برای مطالعهٔ گزارش‌شده از منابع شخصی تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول، استاد راهنمای اول و نویسندهٔ مسئول مقاله و نویسندهٔ دوم مسئول جمع‌آوری داده‌ها و طراح و ایده‌پرداز طرح بود که در این مقاله نقش داشتند. نویسندگان مقاله را خواندند و تأیید کردند.

References

1. Buller AM, Pichon M, Chevalier C, Treves–Kagan S. The role of gender and romantic jealousy in intimate partner violence against women, a mixed–methods study in Northern Ecuador. Cult Health Sex. 2023;25(2):223–40. https://doi.org/10.1080/13691058.2022.2031299
2. Hameleers M, Bos L, de Vreese CH. Selective exposure to populist communication: how attitudinal congruence drives the effects of populist attributions of blame. Journal of Communication. 2018;68(1):51–74. https://doi.org/10.1093/joc/jqx001
3. Rezvani H, Saemi H. Correlation between self–differentiation and neuroticism with emotional divorce in married students of Azad Shahr Azad University. Journal of Health Promotion Management. 2019;8(2):23–30. [Persian] http://jhpm.ir/article-1-912-en.pdf
4. Bahoush F, Ebrahimpour M. Investigating the relationship between self-differentiation and emotional divorce. In: The 2nd International Conference on Educational Sciences, Psychology, Counseling, Education and Research [Internet]. Iran, Tehran: Civilica; 2019 [cited 2025 May 20]. [Persian] https://civilica.com/doc/1143575/
5. Dehghan Khalili S, Honarparvaran N. Relationship between metacognitive awareness and differentiation with sexual self–esteem in women. Woman & Study of Family. 2017;9(35):35–47. [Persian] https://sanad.iau.ir/fa/Journal/jwsf/DownloadFile/954998
6. Souri G, Kariinejad K, Ghanbari V, Karimian S. The role of self-differentiation and spiritual intelligence in predicting emotional divorce. In: The 1st International Conference on Modern Researches in the Field of Educational Sciences, Psychology and Social Studies of Iran [Internet]. Iran, Qom; Civilica: 2015. https://civilica.com/doc/498902/
7. Talebi M, Ghobari Bonab B. A study of the relationship of self–differentiation and emotional intelligence with investigating the relationship of self–differentiation and emotional intelligence with marital satisfaction in Shahroud counseling centers. Woman & Study of Family 2013;5(18):15–31. [Persian] https://sanad.iau.ir/en/Journal/jwsf/DownloadFile/954954
8. Ghasemi S, Etemadi O, Ahmadi. Pathology of couples and in–law family interactions: a qualitative study. Journal of Qualitative Research in Health Sciences.2015;5(3):250–62. [Persian] https://jqr1.kmu.ac.ir/article_90863_2799581e173a7d930999acdc1257f500.pdf
9. Puente S, Cohen D. Jealousy and the meaning (or nonmeaning) of violence. Pers Soc Psychol Bull. 2003;29(4):449–60. https://doi.org/10.1177/0146167202250912
10. Valentova JV, de Moraes AC, Varella MAC. Gender, sexual orientation and type of relationship influence individual differences in jealousy: a large Brazilian sample. Personality and Individual Differences. 2020;157. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109805

11. Kyegombe N, Stern E, Buller AM. "We saw that jealousy can also bring violence": a qualitative exploration of the intersections between jealousy, infidelity and intimate partner violence in Rwanda and Uganda. Soc Sci Med. 2022;292:114593. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114593
12. Jafarimanesh M, Zahrakar K, Taghvaei D, Pirani Z. The effectiveness of reality therapy training on marital burnout in couple with marital conflicts. Journal of Research in Behavioural Sciences. 2020;18(3):288–99. [Persian] http://dx.doi.org/10.52547/rbs.18.3.288
13. Hokm Abadi ME, Rezaei AM, Asghari Ebrahim Abad MJ, Salamat A. The effect of group new reality therapy based on choice theory on hopefulness in drug abusers. Studies in Medical Sciences. 2014;25(8):752–9. [Persian] https://umj.umsu.ac.ir/article-1-2450-en.pdf
14. Naderi A, Yaghubi H, Saffarian–Tousi MR, Iranmanesh A. Comparing the effectiveness of group counseling based on reality therapy and schema therapy approaches on self–differentiation in dependent women. Journal of Clinical Psychology. 2022;14(3):1–12. [Persian] https://doi.org/10.22075/jcp.2022.27541.2466
15. Sheyda S, Masoudi S. The effectiveness of group reality therapy on self–differentiation and social well–being of women heads of households. In: The 3rd International Conference on Psychology, Educational Sciences and Social Studies [Internet]. Iran, Hamedan: Civilica; 2019 [cited 2025 May 20]. https://civilica.com/doc/1227868/
16. Glasser W. Choice theory: a new psychology of personal freedom. Sahebi A. (Persian translator). Tehran: Sayeh Sokhan; 2023, pp: 564–670.
17. Lawshe CH. A quantitative approach to content validity. Personnel Psychology. 1975;28(4):563–75. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x
18. Skowron EA, Schmitt TA. Assessing interpersonal fusion: reliability and validity of a new DSI Fusion with Others Subscale. J Marital Fam Ther. 2003;29(2):209–22. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x
19. Fakhari N, Latifian M, Etemd J. A study of psychometric properties of the Executive Skills Scale for pre–school children (parent form). Quarterly of Educational Measurement. 2014;5(15):35–58. [Persian] https://jem.atu.ac.ir/article_268_6f6bbe83b518f6efcdc268cbeaf81af9.pdf
20. Valizadeh A, Azarbaijani M. The primary test of jealousy based on Islamic sources. Psychology and religion. 2010;3(2):45–60. [Persian]
21. Jafari F, Pourshahriari MS, Fayyaz F, Abdollahi A. The effectiveness of couple therapy model from the perspective of Quran and Islamic narrations on family efficiency and jealousy of couples. Applied Family Therapy Journal. 2023;4(1):238–67. [Persian] https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.1.13