



The efficacy of reality therapy education on self-efficacy and spouse selection criteria in single students

Shideh Fasahati¹, Ali Shirafkan Kopken², Mohammad Ghamari³

1. Ph.D Candidate in Counseling, Department of Counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: fasahati@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Counseling, Payame Noor University, Semnan, Iran. E-mail: Dr.alishirafkan49@pnu.ac.ir

3. Professor, Department of Psychology of Exceptional Children and Counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: counselor_ghamari@yahoo.com

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 23 February 2024
Received in revised form 22 March 2024
Accepted 26 April 2024
Published Online 21 June 2024

Keywords:
self-efficacy,
spouse selection criteria,
reality therapy

ABSTRACT

Background: Belief in intrinsic capabilities refers to valuing a specific set of cognitive strengths. Numerous studies have indicated significant relationships between self-efficacy and spouse selection criteria. The effectiveness of various educational interventions on self-efficacy and spouse selection criteria in students has been explored. However, to date, the actual impact of reality therapy has not been independently investigated.

Aims: The aim of this research is to examine the effectiveness of reality therapy education on self-efficacy and spouse selection criteria in single students.

Methods: The current research employed a semi-experimental design with pretest, posttest, and a two-month follow-up in the "control group" and "experimental group." The statistical population of this study included all single students at Allameh Tabataba'i University who were enrolled during the academic year 2019-2020. The sample consisted of 167 students selected through convenience sampling, with 86 females and 81 males completing the questionnaires. The instruments used in the study included the Marriage Expectations Questionnaire (Jones et al., 1996) and the Self-Efficacy Scale (Sherer et al., 1982). Data analysis was performed using SPSS software version 26.

Results: The findings indicate that, with the control of pretest effects, there is a significant difference in the posttest between the "control group" and the "experimental group" in single students concerning the variables of self-efficacy and spouse selection criteria ($p < 0.05$).

Conclusion: Based on the results, it can be inferred that reality therapy courses assist students in acknowledging and changing inappropriate attitudes towards marriage, enabling them to make informed decisions in this area. Reality therapy education helps students become familiar with any unhealthy and incorrect attitudes that may exist in their minds, and empowers them to find the best possible solutions for managing these perspectives.

Citation: Fasahati, Sh., Shirafkan Kopken, A., & Ghamari, M. (2024). The efficacy of reality therapy education on self-efficacy and spouse selection criteria in single students. *Journal of Psychological Science*, 23(136), 251-266. [10.52547/JPS.23.136.251](https://doi.org/10.52547/JPS.23.136.251)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 136, 2024

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.23.136.251](https://doi.org/10.52547/JPS.23.136.251)



✉ **Corresponding Author:** Ali Shirafkan Kopken, Assistant Professor, Department of Counseling, Payame Noor University, Semnan, Iran.

E-mail: Dr.alishirafkan49@pnu.ac.ir, Tel: (+98) 9122210614

Extended Abstract

Introduction

In contemporary society, the dynamics of interpersonal relationships, especially those leading to marriage, are complex and influenced by various factors. Among these factors, self-efficacy and spouse selection criteria play pivotal roles in shaping individuals' attitudes and decisions. Recognizing the significance of these elements, this article delves into an investigation centered on the impact of reality therapy education on self-efficacy and spouse selection criteria among single students (Brüssow, 2019).

Belief in one's intrinsic capabilities, often referred to as self-efficacy, is a psychological construct that reflects an individual's confidence in their ability to perform specific tasks and attain desired goals. In the context of marriage, self-efficacy can significantly influence decision-making processes, affecting how individuals navigate the challenges and responsibilities associated with choosing a life partner (Zhai et al., 2021). Understanding the role of self-efficacy in the realm of spouse selection is crucial for comprehending the broader dynamics of relationship formation.

Moreover, the criteria individuals employ in selecting a life partner are multifaceted and vary across cultural, social, and personal contexts. The identification of these criteria is essential for exploring the intricacies of marital decision-making (Arnfred et al., 2021). This study recognizes the interconnectedness of self-efficacy and spouse selection criteria, aiming to shed light on how reality therapy education can be a catalyst for positive transformations in these domains.

Reality therapy, as a therapeutic approach developed by William Glasser, emphasizes personal responsibility and focuses on the present and future rather than the past. Despite its recognized effectiveness in various counseling contexts, there remains a paucity of research specifically investigating the impact of reality therapy education on self-efficacy and spouse selection criteria in the context of higher education, especially among single students (Leong et al., 2022).

This research endeavors to address this gap by examining the efficacy of reality therapy education as an intervention tool. By assessing changes in self-efficacy and spouse selection criteria before and after the implementation of reality therapy education, the study aims to contribute valuable insights to the fields of psychology, education, and marriage counseling (Laver et al., 2017). The findings may not only enhance our understanding of the intricate interplay between self-efficacy and spouse selection but also provide practical implications for educational institutions seeking to empower single students in their journey towards meaningful and informed life partnerships.

Additionally, the study recognizes the unique context of single students within a university setting. The university environment serves as a crucial developmental stage where individuals are not only acquiring academic knowledge but are also navigating personal growth, including considerations related to relationships and potential life partners. Understanding the potential impact of reality therapy education on self-efficacy and spouse selection criteria in this specific demographic is essential for tailoring effective educational interventions.

The research methodology involves a semi-experimental design, incorporating pretest, posttest, and a two-month follow-up period. The participants encompass single students from Allameh Tabataba'i University during the academic year 2019-2020. The sample size of 167 students, including both male and female participants, was selected through convenience sampling. The study employs established instruments, such as the Marriage Expectations Questionnaire and the Self-Efficacy Scale, to measure changes in self-efficacy and spouse selection criteria.

Data analysis will be conducted using SPSS software version 26, providing a robust statistical foundation for assessing the effectiveness of reality therapy education. The examination of the results will not only contribute to the academic discourse surrounding the efficacy of reality therapy but will also offer practical implications for educators, counselors, and policymakers involved in shaping the educational experiences of single students.

As the study unfolds, it aspires to bridge the existing gap in empirical research concerning the role of reality therapy education in enhancing self-efficacy and influencing spouse selection criteria among single students. The findings are anticipated to provide a nuanced understanding of the potential benefits of incorporating reality therapy into educational curricula, offering a holistic approach that extends beyond academic knowledge to empower students in their personal and relational spheres. Ultimately, this research aims to contribute to the broader conversation on the intersection of psychological well-being, educational practices, and the formation of meaningful and lasting relationships among single students.

Method

The present study employed a semi-experimental design with a pretest, posttest, and a two-month follow-up period. The statistical population of this research comprised all single students at Allameh Tabataba'i University who were enrolled during the academic year 2019-2020. The targeted sample consisted of 167 students, selected through convenience sampling. Specifically, out of all eligible students selected through convenience sampling, 86 females and 81 males completed the questionnaires, representing the desired sample for the study.

The Marriage Expectations Questionnaire (MEQ): The standardized questionnaire measuring expectations regarding marriage was developed by Jones and Nelson in 1996. Comprising 40 statements, this questionnaire assesses individuals' expectations from marriage. Respondents utilize a 5-point Likert scale ranging from 1, "completely disagree," to 5, "completely agree" to provide their responses. The components of the Marriage Expectations Questionnaire encompass three aspects: realistic expectations, idealistic expectations, and pessimistic expectations. Jones and Nelson reported Cronbach's alpha values of 0.79 to 0.80 for the entire scale and a Dillon coefficient of 0.80. Additionally, they demonstrated a significant positive correlation between the scores of the Romanticism scale and the Love Attitude scale, providing evidence for the convergent validity of this questionnaire.

The General Self-Efficacy Scale (GSE-17): Developed in 1982 by Sherer and Maddux, the GSE-17 focuses on assessing individuals' general self-efficacy levels. Consisting of 17 questions, each answered on a five-point Likert scale, this questionnaire measures three aspects of behavior: the inclination to initiate behavior, persistence in efforts to complete behavior, and resistance when faced with obstacles. Sherer (1982) aimed to create a method for measuring self-efficacy that did not pertain to a specific situation or behavior.

The original sample for constructing the test included 376 psychology students who were required to complete the self-efficacy scale along with six personality scales. The reliability of the questionnaire was assessed using Cronbach's alpha, and a preliminary study on 40 community employees, analyzed with the SPSS statistical software, reported a reliability coefficient of 0.85 for the self-efficacy questions. Sherer and Maddux's efforts to develop a reliable and general measure of self-efficacy have contributed significantly to the field, providing a versatile tool for assessing individuals' overall perceptions of their efficacy across diverse situations.

Results

In this section, we delve into the examination and analysis of the research variables' status. The primary objective is to ascertain the societal perception of these variables.

Since a 5-level Likert scale was used to respond to the research questions, Table 1 presents results indicating that the mean values of the research variables fall within the range of 1 to 5. The standard deviation also signifies the dispersion of variable values around their means. In the control group, the attitude towards marriage variable in the pretest was 0.183 ± 3.151 , the self-efficacy variable was 0.168 ± 3.106 , and the spouse selection criteria variable was 0.162 ± 3.143 . In the experimental group, the pretest values were 0.167 ± 3.097 for the attitude towards marriage variable, 0.168 ± 3.121 for self-efficacy, and 0.170 ± 3.130 for spouse selection criteria.

The utilization of parametric tests requires adherence to several initial assumptions, and their application is contingent upon the fulfillment of these assumptions. Given that the statistical test employed in this

research is a one-way analysis of covariance, the following assumptions need to be evaluated: 1) examination of the normal distribution of the

dependent variable, 2) assessment of homogeneity of variances, and 3) evaluation of homogeneity of regression slopes for each of the research hypotheses.

Table 1. Results of the Covariance Analysis Test for the Mean Scores of Pretest and Posttest in the Experimental and Control Groups on the Variable of Self-Efficacy

Source of changes	SS	DF	MS	F	Sig
Slope	70.567	2	35.283	862.583	0.000
Group	6.862	1	6.862	167.764	0.000
Pre test	0.001	1	0.001	12.022	0.009
Interaction	70.183	1	70.183	0.798	0.984
Error	6.708	164	0.041	-	-
Total	2508.632	167	-	-	-

The results of the analysis of covariance test indicate that, considering the F values and significance levels for intercept, the proposed model has an intercept at a 95% confidence level. Furthermore, the results demonstrate that the grouping factor into control and experimental groups with an F value of 167.764 and a significance level of 0.001, at a 95% confidence level, significantly affects the mean of the dependent variable. Therefore, it can be inferred that, with the control of pretest effects, there is a significant difference in the values of the self-efficacy variable in the posttest between the "control group" and the "experimental group." Specifically, the values for this variable in the posttest in the control and experimental groups are 0.037 ± 3.162 and 0.022 ± 4.462 , respectively. By comparing the results, it is evident that the mean of this variable in the

experimental group has significantly increased after the intervention.

Moreover, the covariance analysis results indicate that the pretest related to the self-efficacy variable has a significant impact on the posttest related to this variable, and there is a linear relationship between the two. As one increases, the other also increases. However, the interaction effect between the independent variable and the covariate is not significant, as the significance level for the interaction term is greater than 0.05. Therefore, the null hypothesis of no interaction effect is not rejected, suggesting that simultaneously, these two variables do not have a significant effect on the dependent variable. Consequently, it can be stated that reality therapy education is effective in enhancing self-efficacy.

Table 2. Results of the Covariance Analysis Test for the Mean Scores of Pretest and Posttest in the Experimental and Control Groups on the Variable of Spouse Selection Criteria

Source of changes	SS	DF	MS	F	Sig
Slope	71.686	2	35.843	1031.828	0.000
Group	6.772	1	6.772	194.954	0.000
Pre test	0.003	1	0.003	21.077	0.008
Interaction	70.204	1	70.204	0.973	0.919
Error	5.697	164	0.035	-	-
Total	2454.815	167	-	-	-

The results of the analysis of covariance test indicate that, considering the F values and significance levels for the intercept, the proposed model has a significant intercept at a 95% confidence level. Furthermore, the results demonstrate that the grouping factor into control and experimental groups with an F value of 194.954 and a significance level of 0.000, at a 95% confidence level, significantly affects the mean of the dependent variable. Therefore, it can be inferred that,

with the control of pretest effects, there is a significant difference in the values of the spouse selection criteria variable in the posttest between the "control group" and the "experimental group." Specifically, the values for this variable in the posttest in the control and experimental groups are 0.021 ± 3.115 and 0.020 ± 4.424 , respectively. By comparing the results, it is evident that the mean of this variable

in the experimental group has significantly increased after the intervention.

Moreover, the covariance analysis results indicate that the pretest related to the spouse selection criteria variable has a significant impact on the posttest related to this variable, and there is a linear relationship between the two. As one increases, the other also increases. However, the interaction effect between the independent variable and the covariate is not significant, as the significance level for the interaction term is greater than 0.05. Therefore, the null hypothesis of no interaction effect is not rejected, suggesting that simultaneously, these two variables do not have a significant effect on the dependent variable. Consequently, it can be stated that reality therapy education is effective in influencing spouse selection criteria.

Conclusion

The present research aimed to investigate the effectiveness of reality therapy education on self-efficacy and spouse selection criteria in single students. The results of the single-variable covariance analysis test showed that reality therapy education is effective in enhancing self-efficacy acceptance in single students. These findings align with results reported in studies by Hajrezaei et al. (2018), Babaei and Mahmoudi (2018), and Starkerat and Borsick (2015). Various interventions, including reality therapy, have been employed to increase self-efficacy. Reality therapy, based on choice theory, posits that every individual has five basic needs, including a sense of belonging, achievement and power, freedom, fun, and survival. According to this theory, individuals can develop a sense of capability, self-confidence, and ultimately self-efficacy to fulfill their essential needs. The wDEP process, an abbreviation for Wants and values clarification, Doing, Evaluation, and Planning, describes strategies aimed at motivating individuals to take practical actions to change unfavorable current conditions. The "W" examines individuals' wants or goals, "D" their current actions and behaviors, "E" assesses these

actions and behaviors in relation to their basic needs, and finally, "P" refers to planning for the future. When individuals realize that their behaviors and performance do not align with their desires and goals, they are encouraged to plan for alternative behaviors and strategies. Therefore, reality therapy education can be effective in improving and regulating self-efficacy, perceived as a personal resource that strengthens beliefs about one's abilities to control challenging activities or cope with undesirable events. On the other hand, enhancing self-efficacy depends on our perception of the level of control we have over our lives. The goal of reality therapy is to assist individuals in controlling their behaviors and thoughts. According to Glasser, direct control over one's behavior propels individuals towards responsibility for the actions and thoughts they choose, as well as the emotional and physiological consequences indirectly stemming from their thoughts. It also guides them toward mastery of internal control, indicating mental health.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of psychology in the Faculty of Psychology, Islamic Azad University. In order to maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals.

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third was the advisors.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: I would like to appreciate the supervisor, the advisors, the participants in the study.



اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مجرد

شیده فصاحتی^۱، علی شیرافکن کوپکن^۲، محمد قمری^۳

۱. دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه پیام‌نور، سمنان، ایران.

۳. استاد، گروه روانشناسی کودکان استثنائی و مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۱۲/۰۴

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۰۳

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۰۷

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کلیدواژه‌ها:

خودکارآمدی،

ملاک‌های انتخاب همسر،

واقعیت درمانی

زمینه: باور به توانایی‌های ذاتی به معنی ارزش‌گذاری مجموعه‌ی خاصی از نقاط قوت شناختی است. مطالعات متعددی بیانگر روابط معنادار میان خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر هستند و همچنین اثربخشی آموزش‌های مختلفی بر خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته است ولی تاکنون تأثیر واقعیت درمانی مورد مطالعه پژوهش مستقلی نبوده است.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مجرد بود.

روش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان مجرد دانشگاه علامه طباطبائی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۹۹ مشغول به تحصیل بودند. نمونه مورد نظر ۱۶۷ دانشجوی به صورت در دسترس انتخاب شد. بدین صورت که از بین تمامی دانشجویان، که به صورت در دسترس انتخاب شدند ۸۶ دختر و ۸۱ پسر پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. پرسشنامه‌ها شامل انتظار از ازدواج (جونز و همکاران، ۱۹۹۶) و خودکارآمدی (شرر و همکاران، ۱۹۸۲) بود. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS ورژن ۲۶ انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، مقادیر متغیر خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مجرد در پس‌آزمون مربوط به گروه گواه با گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج می‌توان استنباط کرد که دوره‌های واقعیت درمانی به دانشجویان کمک می‌کنند تا با پذیرش واقعیت‌ها و تغییر نگرش‌های نامناسب درباره ازدواج، به بهترین تصمیم‌ها در این زمینه دست پیدا کنند. آموزش واقعیت درمانی به دانشجویان کمک می‌کند تا با نگرش‌های ناسالم و نادرستی که ممکن است در ذهنشان وجود داشته باشد، آشنا شوند و بهترین راهکارهای ممکن را برای مدیریت این نگرش‌ها پیدا کنند.

استناد: فصاحتی، شیده؛ شیرافکن کوپکن، علی؛ و قمری، محمد (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مجرد. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۳، شماره ۱۳۶، ۲۶۶-۲۵۱.

DOI: [10.52547/JPS.23.136.251](https://doi.org/10.52547/JPS.23.136.251) ۱۴۰۳، شماره ۱۳۶، دوره ۲۳.



© نویسنده گان.

✉ نویسنده مسئول: علی شیرافکن کوپکن، استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه پیام‌نور، سمنان، ایران. رایانامه: Dr.alishirafkan49@pnu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۲۲۱۰۶۱۴

مقدمه

امروزه مسأله ازدواج^۱ و تشکیل خانواده با توجه به تغییر و تحولات اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی در جامعه از جمله گسترش فرهنگ تجمل گرایی، فاصله افتادن بین ارزش های والدین و فرزندان، بالا رفتن سن ازدواج بنا به دلایل مختلف اقتصادی و اجتماعی با چالش جدی روبرو شده است (سالاری فر و همکاران، ۱۴۰۲). اصالت خانوادگی به عنوان یکی از معیارهای اصلی ازدواج، همواره از برجسته ترین ملاک های جامعه در انتخاب همسر بوده است (بابایی و محمودی، ۱۳۹۷). افزایش سن ازدواج موضوع کلی کشور است اما نتایج مطالعه میدانی پژوهشگران نشان می دهد با توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی و شهری میانگین سن ازدواج در تهران نسبت به دیگر شهرها بالاتر است (خلیلی و همکاران، ۱۳۹۹). هر چند می توان علل افزایش سن ازدواج را به طور کلی مسائل اقتصادی و مالی، مسکن و اشتغال دانست اما در مناطق تهران موضوعات مختلفی در این زمینه دخالت دارد که توسط پژوهشگران حوزه اجتماعی و فرهنگی در این محدود جغرافیایی جست و جو شده است. جالب اینکه برخی خانواده ها از رفاه اقتصادی مناسبی نیز برخوردارند و برای ازدواج با مشکل مالی نیز مواجه نیستند، اما با این حال دنیای مجردی را به تأهل ترجیح می دهند. نگرش ها و آمادگی برای ازدواج دو مفهوم مجزایی هستند که به هم مربوط می باشند. نگرش های زناشویی به دیدگاه فرد در مورد ازدواج به عنوان یک رسم اشاره می کند (قربانخانی و همکاران، ۱۴۰۳). نگرش مثبت این باور را نشان می دهد که ازدواج می تواند موفق و سرشار از شادی باشد، درحالی که نگرش منفی این باور را منعکس می کند که ازدواج تنها یک توافق قانونی (حقوقی) مثل دیگر قراردادها است. در عوض آمادگی برای ازدواج مربوط است به اینکه آیا شخص خودش را برای ازدواج آماده می بیند تا شریکی برای خودش انتخاب کند یا نه. هر دو مفهوم اثرات مهمی بر شخصی که انتخاب می شود، زمان ازدواج و توقعات زناشویی آینده دارند (شیری و همکاران، ۱۳۹۵).

نگرش به ازدواج جوانان به یکی از چالش های اصلی جامعه ایرانی مبدل شده و پدیده تأخیر در سن ازدواج به عنوان یک مسئله نمود پیدا کرده است (عباس زاده و نیکدل، ۱۳۹۵) جوانانی که به دلایلی مجبور به خانه نشینی می

شوند و جوانانی که دوست دارند مجرد بمانند؛ همه و همه، پدیده تجرد را به صورت یک مشکل عمومی درآورده اند (حسینی و ایزدی، ۱۳۹۵). امروزه جوانان تا سنین بالا با پدر و مادر خویش زندگی می کنند و برای آغاز زندگی نگرش های مختلفی دارند. در واقع نگرش ها و طرز تفکر و عقاید درباره ازدواج و در پیش گرفتن منطقی واقع بینانه می تواند در داشتن ازدواج رضایت بخش آن ها نقش به سزایی داشته باشد (انتظاری و همکاران، ۱۴۰۲). از این رو، درمانگران و مشاوران به اهمیت آموزش های پیش از ازدواج و مهارت های زندگی برای کاهش خطاها و انتخاب های نادرست و نیز اصلاح باورهای ناکارآمد در زمینه ازدواج و پیشگیری از فروپاشی ازدواج پی برده اند (رستمی و قزلسفلو، ۱۳۹۷) و می توان گفت که واقعیت درمانی از جمله درمان هایی است که می تواند در راستای بهبود نگرش های ناکارآمدی که پیش از ازدواج وجود دارد مؤثر واقع شود.

از آنجایی که واقعیت درمانی، در یادگیری نحوه انتخاب مؤثرتر است می تواند به افراد برای آگاهی از نیازهای خود، پایش رفتار و انجام انتخاب های مناسب کمک نماید (خلیلی و همکاران، ۱۳۹۹) درمانگران واقعیت درمانی معتقدند که مشکل اساسی اغلب درمان جویان فقدان روابط رضایت بخش یا موفق در هنگام تعامل کردن با افرادی است که در زندگی به آن ها نیاز دارند (سلیمانی و بابایی، ۱۳۹۵) عدم انکار واقعیت، مسئولیت پذیری و بر این اساس، برنامه ریزی جهت دستیابی به اهداف، از اصلی ترین نیازهای انسان در فرآیند زندگی است که در این رویکرد درمانی به آن اهمیت داده شده است.

از این رو، واقعیت درمانی از روش های عملگرایانه ای مانند آموزش، تأیید، شوخ طبعی، مواجهه، پرسیدن، بازی نقش و بازخورد استفاده می کند (فتح اله زاده و همکاران، ۱۳۹۶) و چرخه مشاوره ای است که شامل ایجاد محیطی کارآمد و اجرای روش هایی ویژه است که منجر به تغییر نگرش می شود و افراد به جای اینکه قربانی شرایط خارج از کنترل خویش شوند، مسئولیت زندگی خود را به عهده می گیرند. همچنین باید اذعان داشت که رویکرد واقعیت درمانی بر مسئولیت پذیری فرد در جهت انتخاب آگاهانه و نگرش نسبت به ازدواج مورد توجه قرار گرفته است (شیری و همکاران، ۱۳۹۵). بنابراین با توجه به مسائل مطرح شده می توان گفت که واقعیت درمانی

¹. Marriage

رویکردی آموزشی برای ارتقای روابط بین فردی و هدف آن کمک به افراد برای آگاهی از واقعیت و مسئولیت خودشان، کاهش رفتار مثبت و مخرب خود، گسترش همدلی و رشد ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله است (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۵) و می‌تواند با بهبود بخشیدن به نگرش‌های جوانان مجرد نسبت به ازدواج، آن‌ها را به سوی حقایق رهنمون ساخته و مسئولیت‌پذیری افراد را نسبت به زندگی افزایش می‌دهد.

باورهای خودکارآمدی نیز با قضاوت‌های افراد در مورد توانایی‌ها خود، مسیر فعالیت و جریان عملکرد افراد را مشخص ساخته و سازماندهی می‌نماید. همچنین باورهای خودکارآمدی، تلاش، انتخاب‌ها و پشتکار افراد را در برابر سختی‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهند. تا حدی باورهای خودکارآمدی می‌تواند به نحو مطلوبی پیش‌بینی‌کننده رفتار، نه توانایی واقعی رفتار باشند، به خاطر آن که این گونه باورها ابزاری هستند که تعیین‌کننده آن هستند که افراد با داشتن توانایی و دانش مهارت‌ها چه اعمالی را می‌توانند انجام دهند. نقش واسطه‌ای (میانجی) این باورها این است که آنان تبیین‌کننده آن هستند که چرا افراد با داشتن دانش و مهارت‌های مشابه عملکردهای متفاوتی دارند (اعرابیان، ۱۳۸۳). در زمینه اثربخشی واقعیت درمانی بر افزایش خودکارآمدی جوانان نیز می‌توان گفت با آموزش‌های این رویکرد به آن‌ها می‌آموزند که بر واقعیت، قبول مسئولیت و شناخت امور درست و نادرست و ارتباط آن‌ها با زندگی روزمره خود متمرکز شوند. بدین ترتیب آن‌ها با قبول رفتار مسئولانه در خود توانسته‌اند از رفتارهای غیرمسئولانه که زمینه ساز شکست و نوسان خلق و ایجاد فشار روانی ناشی از آن می‌شود، پرهیز کنند (میرعرب و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین کاربرد واقعیت درمانی باعث شده است افراد از طریق خودارزیابی، تمرکز را از رفتاری که خارج از کنترل آن‌هاست برداشته و بر جنبه‌های قابل کنترل تمرکز کنند تا از طریق گفتگوی مثبت درونی، هیجان‌های منفی و ناکارآمد در آن‌ها کاهش یابد و بر توانمندی‌های خود تأکید کنند. در نتیجه فرد توانسته است حس توانمندی را در خود توسعه دهد. بدین ترتیب، واقعیت درمانی کمک می‌کند تا افراد متوجه شوند که می‌توانند بر زندگی خود کنترل داشته باشند و از کنترل بیرونی رهایی یابند و با انتخاب‌های مناسب مسئولیت رفتارشان را بر عهده بگیرند که به نوبه خود باعث توانمندی و اعتماد به نفس و افزایش حس خودکارآمدی در آنان می‌شود. واقعیت درمانی به افراد آموخته است که بتوانند در برابر سختی‌ها و مشکلات بایستند و مسائل پیش آمده را به

گردن دیگران نیندازند و از کنترل درونی به جای کنترل بیرونی استفاده کنند و مسئولیت مشکلات پیش آمده را بپذیرند و در راستای حل آن یا کنار آمدن با مشکلات مربوط به آن تمام توان خود را به کار بگیرند. این فرآیند کمک می‌کند افراد به جای مکانیسم جنگ و گریز در برابر مشکلات، بر حل آن تمرکز کرده و در نتیجه تمرکز بر حل مشکلات، مسئولیت‌پذیری در آنان افزایش یابد که همین امر منجر به افزایش حس خودکارآمدی در آنان می‌شود (قربانعلی‌پور و همکاران، ۱۳۹۳).

از این رو می‌توان گفت که از جمله مؤلفه‌های دیگری که از واقعیت درمانی می‌تواند تأثیر پذیرد خودکارآمدی می‌باشد که در تبیین رفتارها، فعالیت‌ها و کنترل کارکرد انسانی، بسیار تأثیر گذار بوده و باورهای خودکارآمدی افراد نقش مهمی در چگونگی نگرش آن‌ها به شرایط مختلف و چگونگی احساس، فکر و رفتار دارند (میرعرب و همکاران، ۱۴۰۲). همچنین با توجه به اینکه فرآیند انتخاب همسر مسئله‌ای مهم و مشکل است. انتخاب فرد مناسب برای ازدواج یکی از پراسترس‌ترین تصمیمات فرد در طول زندگی می‌باشد. افراد برای یافتن فرد مناسب ازدواج به شدت تلاش و سعی می‌کنند پیش از ازدواج دریابند آیا انتخاب صحیحی کرده‌اند؟ اما متأسفانه زیربنای اساسی تلاش افراد در انتخاب فرد مناسب از باورها یا انتظارات غیر واقعی نشأت می‌گیرد. و در اینجا واقعیت درمانی می‌تواند نمود و تأثیر بسزایی داشته باشد از جمله درمان‌های مؤثر در این راستا می‌توان به نظریه انتخاب گلاسر اشاره نمود زیرا این نظریه به توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود (دیورس و همکاران، ۲۰۲۰).

در این شیوه درمان مواجه شدن با واقعیت، قبول مسئولیت شناخت نیازهای اساسی، قضاوت اخلاقی درباره درست بودن و یا نادرست بودن رفتار، تمرکز بر اینجا و اکنون، کنترل درونی و در نتیجه نیل به هویت توفیق که ارتباط مستقیمی با عزت‌نفس دارد مورد تأکید است (فاینی و تئودورز، ۲۰۱۹) نظریه انتخاب در مورد بهتر انتخاب کردن است اما قبل از آن هر فرد باید دلیل انتخاب‌های بد خود را بفهمد. نظریه انتخاب بیان می‌کند این خود ما هستیم که تمام اعمالمان از جمله احساس بدبختی‌مان را انتخاب می‌کنیم. آموزش واقعیت درمانی بر اساس نظریه انتخاب به وجود آمده است و هدف عمده آن بر انگیزختن مراجع، به اقدامات عملی برای تغییر شرایط ناخواسته کنونی است. واقعیت درمانی برای ملاک‌های تعیین همسر چهار

رویه توصیف می‌کند رویه اول (خواسته‌ها) به بررسی خواسته‌ها یا اهداف مراجعان اشاره دارد رویه دوم (انجام دادن) به تمرکز بر اعمال و رفتار کنونی افراد اشاره می‌کند و افراد بر این نکته متمرکز می‌شوند که برای تأمین نیازهای اساسی خویش چگونه عمل کنند. رویه سوم (ارزیابی) به ارزیابی اعمال و رفتارها و تناسب آن‌ها با نیازهای اساسی افراد اشاره دارد و نهایتاً رویه چهارم به برنامه‌ریزی برای آینده اشاره دارد زمانی که افراد در می‌یابند که اعمال و عملکردشان با خواسته‌ها و اهدافشان همخوانی ندارد به این سمت سوق داده می‌شوند که اعمال، رفتار و برنامه‌های جایگزین طرح‌ریزی کنند. با توجه به مطالب مطرح شده سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که اثربخشی واقعیت درمانی بر خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مجرد به چه میزانی است؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان مجرد دانشگاه علامه طباطبائی بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۹۹ مشغول به تحصیل بودند. نمونه مورد نظر ۱۶۷ دانشجو به صورت در دسترس انتخاب شد. بدین صورت که از بین تمامی دانشجویان، که به صورت در دسترس انتخاب شدند ۸۶ دختر و ۸۱ پسر پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از تمایل به همکاری جهت شرکت در فرآیند پژوهش، نداشتن مشکل پزشکی حاد که از طریق خوداظهاری کنترل می‌شد. ملاک‌های خروج شامل عدم رضایت برای شرکت در مطالعه به هر دلیلی، غیبت بیش از دو جلسه در آموزش و شرکت در برنامه‌های مشابه بود.

ب) ابزار

پرسشنامه انتظار از ازدواج (MEQ)^۱: پرسشنامه استاندارد مقیاس انتظار از ازدواج توسط جونز و نلسون در سال ۱۹۹۶ تهیه شده است. این پرسشنامه حاوی ۴۰ گزاره است و انتظارات افراد را از ازدواج بررسی و ارزیابی می‌کند. پاسخ دهندگان از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱، کاملاً مخالفم تا ۵، کاملاً موافقم استفاده می‌کنند. مؤلفه‌های پرسشنامه انتظار از ازدواج شامل

۳ مؤلفه انتظار واقع‌گرایانه - انتظار ایده‌آل‌گرایانه - انتظار بدبینانه است. جونز و نلسون برای کل مقیاس، آلفای کرونباخ ۰/۸۰ و ۰/۷۹ و دیلون ضریب ۰/۸۰ را گزارش کردند. همچنین آن‌ها رابطه مثبت معناداری را بین نمرات مقیاس رومانتیک‌گرایی دین و مقیاس نگرش عشق به عنوان شواهدی بر روایی همگرایی این پرسشنامه نشان دادند.

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی^۲ (GSE-17): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۲ توسط شرر و مادوکس ساخته شد. پرسشنامه GSE-17 به سنجش میزان خودکارآمدی عمومی افراد می‌پردازد. این پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال است که جواب هر سؤال به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای است. این مقیاس سه جنبه از رفتار شامل: میل به آغازگری رفتار، ادامه تلاش برای تکمیل رفتار، مقاومت در رویارویی با موانع را اندازه‌گیری می‌کند. شرر (۱۹۸۲) از مجموع مطالعات خود به دنبال ایجاد روشی برای اندازه‌گیری خودکارآمدی، که اختصاص به موقعیت خاصی از رفتار نداشته باشد بود. نمونه اصلی مورد مطالعه برای ساخت آزمون شامل ۳۷۶ دانشجوی رشته روانشناسی بود که می‌بایست به تکمیل مقیاس خودکارآمدی و ۶ مقیاس شخصیتی می‌پرداختند. برای آزمون پایایی پرسشنامه از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شده است. براساس این روش با یک مطالعه مقدماتی روی ۴۰ کارمند جامعه مورد بررسی و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS میزان پایایی سؤالات خودکارآمدی ۰/۸۵ بدست آمد.

طرح مداخله واقعیت درمانی برای غنی سازی زندگی زناشویی دوبا، گراهام، بریتزمن و میناترا (۲۰۰۹) طریق الگوی WDEP، که در آن W معادل خواسته‌ها از نیازها، D بیانگر عمل، E بیانگر خودسنجی و P بیانگر برنامه‌ریزی است؛ در ۳ مرحله در ۶ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هفته‌ای ۲ جلسه به شرح زیر اجرا شد.

^۲. General self Efficacy

^۱. Marriage Expectation Questionnaire

جدول ۱. سرفصل‌های مداخله واقعیت درمانی

مرحله	جلسه	محتوا
اول	اول	در این جلسه از شرکت‌کنندگان سؤال می‌شود آیا به خاطر ازدواج و نگرش به ازدواج آمده‌اند یا برای اصلاح و حل مشکل خودشان؟ از آن‌ها خواسته می‌شود تا روشن کنند که کدام یک برایشان مهمتر و در اولویت است؟ خواسته می‌شود که هریک از آن‌ها بگویند که به نظرشان چه چیز اشتباه و نامناسبی در انتظار از ازدواج وجود دارد؟ چه چیز خوب و مناسبی در ازدواج وجود دارد؟
اول: سنجش	دوم	در این مرحله ارزیابی، ابعاد دیگر ناهماهنگی بین دنیای کیفی شرکت‌کنندگان و نیز میزان نیاز هریک از آن‌ها شناسایی و بررسی و سپس خواسته می‌شود تا هریک از آن‌ها بگویند که برای آنکه نیازهای خود را از همسر آینده خود دریافت کنند؛ چگونه رفتار خواهند کرد؟ آیا این رفتار موجب خواهد شد تا آنچه را می‌خواهند؛ به دست آورند یا موجب ضربه به ازدواجشان خواهد شد؟ از هر شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا جواب صریح و روشنی به این سؤال‌ها بدهد. پس از آنکه شرکت‌کنندگان رفتار کنونی و نیازهای خود را شناسایی و مطرح کردند؛ از هر شرکت‌کنندگان خواسته شد تا انتظارات خود را از ازدواج و زندگی مشترک فهرست و در جلسه آینده ارائه کند تا انتظاراتی آن‌ها بررسی شود.
سوم	سوم	از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که رفتار خود را ارزیابی کنند و بگویند آیا رفتار کلی آن‌ها نظیر تفکر، عمل و احساس آن‌ها سهم مثبتی بر نحوه نگرش آن‌ها به انتخاب همسر داشته است؟ در این جلسه گزارش طرح‌های تهیه شده برای نحوه نگرش به انتخاب همسر، انتظارات و میزان موفقیت در ازدواج ارزیابی و شرکت‌کنندگان در صورت پیشرفت، تشویق خواهند شد و در صورت عدم اجرا، بدون پذیرش عذر و بهانه و بدون تئیه، رفتارهای کنونی آن‌ها در رابطه با اصلاح باورها و انتظارات ناکارآمد در انتخاب همسر و ازدواج، مجدداً ارزیابی و طرح‌ریزی می‌شود.
دوم: مداخله خودسنجی	چهارم	در این جلسه از مرحله دوم از هریک از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا مشخص کنند که چگونه برای ساخت زندگی زناشویی بر طبق ملاک‌های واقعی و درست می‌توانند تلاش کنند؟ از هریک سؤال می‌شود که آیا تاکنون برای اصلاح ملاک‌ها و باورهای نادرست و ناکارآمد، کاری کرده‌اند؟ آیا شیوه اصلاح ملاک‌ها و باورهای نادرست، مناسب بوده است؟ اگر مناسب نبوده است؛ چگونه می‌تواند آن را تغییر دهند؟ شرکت‌کنندگان تشویق شدند تا ضمن بررسی شیوه‌های اصلاح ملاک‌ها و باورهای انتخاب همسر، شیوه‌ها و طرح‌های تازه‌ای را ارائه کنند که کارآمدی بیشتری دارند و هریک طرح‌های تنظیم‌شده خود را یادداشت و میزان تعهد خود به اجرای آن‌ها را مشخص کنند.
پنجم	پنجم	برای دستیابی به اهداف این مرحله از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا برای قدرتمندتر کردن ارتباط‌های بین اعضای خانواده، اعمال و کارهایی را انجام دهند. از انواع روش‌ها و مداخله‌ها برای رسیدن به هدف‌های زیر در خانواده و به عنوان تکلیف خانگی استفاده می‌شود. برآورده کردن نیازهای پنج‌گانه عشق و تعلق، قدرت آزادی، تفریح و بقاء، ارضای بیشتر دنیای کیفی همه اعضای خانواده، تغییر سطح ادراک شرکت‌کنندگان، افزایش تعامل‌های آن‌ها با دیگر اعضای خانواده و رسیدن هریک از شرکت‌کنندگان به این نتیجه که تنها می‌توانند رفتار خود را تغییر دهند.
سوم: عمل	ششم	پس از ارزیابی تکالیف جلسه‌های پیشین، شرکت‌کنندگان تشویق خواهند شد که دیدگاه و ادراک خود را تغییر دهند که مبنی بر این است که آیا دیگران و به ویژه همسر آینده مسئول شاد و راضی کردن آن‌ها هستند؟ از هریک از شرکت‌کنندگان خواسته شد که بیان کند با استفاده از رفتار کلی شامل تفکر، عمل و احساس، چگونه می‌تواند هریک از پنج نیاز اصلی مثلاً نیاز به تفریح خود را برآورده کند و سپس به عنوان تکلیف خانگی زمان‌های معینی را در طول هفته به ثبت تفکر درباره ملاک‌های درست و نگرش مناسب و کارآمد نسبت به انتخاب همسر اختصاص دهد.

یافته‌ها

در این بخش، به بررسی و تحلیل وضعیت متغیرهای تحقیق پرداخته می‌شود. در واقع هدف از این امر تعیین وضعیت ادراکی جامعه از متغیرها می‌باشد. نتایج تحلیل توصیفی متغیرهای تحقیق در جدول ۲ ارائه شده است.

در این پژوهش از دو نوع روش استنباطی و توصیفی استفاده شد، در قسمت آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی شامل میانگین استفاده شده است. در قسمت شاخص‌های پراکندگی از واریانس، انحراف استاندارد و در قسمت استنباطی از کوواریانس استفاده شد.

جدول ۲. توصیف متغیرهای تحقیق در حالت پیش‌آزمون برای گروه‌های گواه و آزمایش

گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشدگی
گواه	خودکارآمدی	۳/۱۰	۰/۱۶	۰/۴۳	۰/۲۲
	ملاک‌های انتخاب همسر	۳/۱۴	۰/۱۶	۰/۲۳	۰/۴۵
آزمایش	خودکارآمدی	۳/۰۹	۰/۱۶	۰/۲۱	۰/۲۳
	ملاک‌های انتخاب همسر	۳/۱۳	۰/۱۷	۰/۹۸	۰/۷۶

از آنجا که برای پاسخگویی به سؤالات تحقیق از طیف ۵ سطحی استفاده شده است، نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که مقادیر میانگین متغیرهای تحقیق در بازه ۱ تا ۵ قرار گرفته و انحراف معیار نیز گواه بر این امر است که نحوه پراکندگی مقادیر متغیرها حول میانگین آن‌ها است. به طوری که در گروه کنترل؛ متغیر نگرش به ازدواج در پیش‌آزمون برابر با $3/151 \pm 0/183$ ، متغیر خودکارآمدی برابر با $3/106 \pm 0/168$ و متغیر ملاک‌های انتخاب همسر برابر با $3/143 \pm 0/162$ بدست آمدند. در گروه آزمایش؛ متغیر نگرش به ازدواج در پیش‌آزمون برابر با $3/097 \pm 0/167$ ، متغیر خودکارآمدی برابر با $3/121 \pm 0/168$ و متغیر ملاک‌های انتخاب همسر برابر با $3/130 \pm 0/170$ بدست آمدند. استفاده از آزمون‌های پارامتریک مستلزم رعایت چند پیش‌فرض اولیه است که در صورت رعایت آن‌ها می‌توان از این آزمون‌ها استفاده کرد. با توجه به این که آزمون آماری به کار برده شده در این پژوهش تحلیل کوواریانس تک متغیره است، پیش‌فرض‌های (۱) بررسی توزیع نرمال متغیر وابسته، (۲) بررسی همگنی واریانس و (۳) بررسی همگنی شیب رگرسیون در هر یک از فرضیات تحقیق باید مورد ارزیابی قرار گیرد.

به منظور ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد. خروجی حاصل از نرم‌افزار آماری در خصوص نرمال بودن توزیع متغیر خودکارآمدی در گروه‌های گواه و آزمایش نشان داد که در سطح معناداری ۵ درصد، فرض صفر پذیرفته شده و داده‌ها از توزیع نرمالی برخوردار می‌باشد و می‌توان از آزمون آماری پارامتریک تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده کرد. نتایج آزمون لوین نشان داد که آماره F برابر با $0/804$ و سطح معناداری برابر با $0/170$ می‌باشد. از آنجایی که سطح معناداری این آزمون از ۵ صدم بالاتر می‌باشد، بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که در سطح اطمینان ۹۵ درصد، واریانس بین گروه‌های کنترل و آزمایش برای متغیر خودکارآمدی از همگنی قابل‌قبولی برخوردارند. بنابراین می‌توان عنوان کرد که مفروضه دوم به منظور استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره پذیرفته می‌شود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای متغیر خودکارآمدی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر خودکارآمدی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری
عرض از مبدأ	۷۰/۵۶۷	۲	۳۵/۲۸۳	۸۶۲/۵۸۳	۰/۰۰۱
گروه‌بندی کنترل و آزمایش	۶/۸۶۲	۱	۶/۸۶۲	۱۶۷/۷۶۴	۰/۰۰۱
پیش‌آزمون	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۰۱	۱۲/۰۲۲	۰/۰۰۹
تعامل بین گروه‌بندی و پیش‌آزمون	۷۰/۱۸۳	۱	۷۰/۱۸۳	۰/۷۹۸	۰/۹۸۴
خطا	۶/۷۰۸	۱۶۴	۰/۰۴۱	-	-
کل	۲۵۰۸/۶۳۲	۱۶۷	-	-	-

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که با توجه به مقادیر F و سطح معناداری برای عرض از مبدأ، مدل ارائه شده، در سطح ۹۵ درصد اطمینان، دارای عرض مبدأ می‌باشد. همچنین، نتایج نشان می‌دهد که عامل گروه‌بندی به گروه‌های کنترل و آزمایش با مقدار F و سطح معناداری برابر با $167/764$ و $0/000$ ، با ۹۵ درصد اطمینان، بر روی میانگین متغیر وابسته تأثیر گذار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که با کنترل اثر پیش‌آزمون، مقادیر متغیر خودکارآمدی در پس‌آزمون مربوط به "گروه گواه" با "گروه آزمایش" تفاوت معناداری وجود دارد. به طوری که مقدار این متغیر در پس‌آزمون در گروه گواه و آزمایش به ترتیب برابر با $3/162 \pm 0/037$ و

$4/462 \pm 0/022$ بدست آمدند. با مقایسه نتایج می‌توان دریافت که میانگین این متغیر در گروه آزمایش، پس از اجرای آزمون، به طور معنی‌داری افزایش یافته است.

همچنین، نتایج آزمون کوواریانس گواه بر آن دارد که پیش‌آزمون مربوط به متغیر خودکارآمدی بر پس‌آزمون مربوط به این متغیر تأثیر معناداری داشته و رابطه خطی بین این دو وجود دارد. به گونه‌ای که با افزایش یکی، دیگری نیز افزایش می‌یابد. ولی از طرفی، همانطور که گفته شد، اثر متقابل متغیر مستقل و متغیر همپراش وجود ندارد. زیرا متغیر تعامل بین گروه‌بندی و پیش‌آزمون دارای سطح معناداری بیشتر از $0/05$ می‌باشد. پس فرض صفر

بودن اثر متقابل آن‌ها رد نشده و به نظر می‌رسد که همزمان این دو متغیر روی متغیر وابسته تأثیرگذار نیستند. بنابراین می‌توان گفت که آموزش واقعیت درمانی بر خودکارآمدی مؤثر است. نتایج آزمون تحلیل

کوواریانس تک متغیره برای متغیره ملاک‌های انتخاب همسر در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر ملاک‌های انتخاب همسر

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره F	سطح معناداری
عرض از مبدأ	۷۱/۶۸	۲	۳۵/۸۴	۱۰۳۱/۸۲۸	۰/۰۰۱
گروه‌بندی کنترل و آزمایش	۶/۷۷۲	۱	۶/۷۷۲	۱۹۴/۹۵	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۰/۰۰۳	۱	۰/۰۰۳	۲۱/۰۷۷	۰/۰۰۸
تعامل بین گروه‌بندی و پیش آزمون	۷۰/۲۰۴	۱	۷۰/۲۰۴	۰/۹۷۳	۰/۹۱۹
خطا	۵/۶۹۷	۱۶۴	۰/۰۳۵	-	-
کل	۲۴۵۴/۸۱۵	۱۶۷	-	-	-

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش واقعیت درمانی بر خودکارآمدی و ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مجرد انجام شد. یکی از یافته‌های مطالعه حاضر این بود که آموزش واقعیت درمانی بر پذیرش بر خودکارآمدی در دانشجویان مجرد مؤثر است. نتایج به دست آمده با بخشی از نتایج گزارش شده در مطالعات حاج‌رضایی و همکاران (۱۳۹۷)، بابایی و محمودی (۱۳۹۷) و استاکرت و بورسیک (۲۰۱۵) همخوانی دارد. مداخلات مختلفی برای افزایش خودکارآمدی از جمله واقعیت درمانی انجام شده است. واقعیت درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب است و پیشنهاد می‌کند که هر فردی دارای پنج نیاز اساسی است، از جمله احساس تعلق، پیشرفت و قدرت، آزادی، فراغت و بقا. بر اساس این نظریه، افراد می‌توانند حس توانایی، اعتماد به نفس و در نهایت خودکارآمدی را برای برآوردن مؤثر نیازهای اساسی خود ایجاد کنند. فرآیند واقعیت درمانی که به اختصار WDEP نامیده می‌شود، راهبردهایی را توصیف می‌کند که هدف آن‌ها برانگیختن افراد برای انجام اقدامات عملی برای تغییر شرایط نامطلوب فعلی است. حرف «و» به بررسی خواسته‌ها یا اهداف افراد، «د» بر اعمال و رفتار فعلی آن‌ها، «ه» به ارزیابی این اعمال و رفتارها در ارتباط با نیازهای اساسی آن‌ها و در نهایت «پ» اشاره دارد. به برنامه‌ریزی برای آینده اشاره دارد. وقتی افراد متوجه می‌شوند که رفتارها و عملکردشان با خواسته‌ها و اهدافشان همخوانی ندارد، تشویق می‌شوند تا برای رفتارها و استراتژی‌های جایگزین برنامه‌ریزی کنند. بنابراین، آموزش واقعیت درمانی می‌تواند

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که با توجه به مقادیر F و سطح معناداری برای عرض از مبدأ، مدل ارائه شده، در سطح ۹۵ درصد اطمینان، دارای عرض مبدأ می‌باشد. همچنین، نتایج نشان می‌دهد که عامل گروه‌بندی به گروه‌های کنترل و آزمایش با مقدار F و سطح معناداری برابر با ۱۹۴/۹۵ و ۰/۰۰۱، با ۹۵ درصد اطمینان، بر روی میانگین متغیر وابسته تأثیرگذار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که با کنترل اثر پیش آزمون، مقادیر متغیر ملاک‌های انتخاب همسر در پس آزمون مربوط به "گروه کنترل" با "گروه آزمایش" تفاوت معناداری وجود دارد. به طوری که مقدار این متغیر در پس آزمون در گروه کنترل و آزمایش به ترتیب برابر با $4/424 \pm 0/020$ و $3/115 \pm 0/021$ بدست آمدند. با مقایسه نتایج می‌توان دریافت که میانگین این متغیر در گروه آزمایش، پس از اجرای آزمون، به طور معنی‌داری افزایش یافته است.

همچنین، نتایج آزمون کوواریانس گواه بر آن دارد که پیش آزمون مربوط به متغیر ملاک‌های انتخاب همسر بر پس آزمون مربوط به این متغیر تأثیر معناداری داشته و رابطه خطی بین این دو وجود دارد. به گونه‌ای که با افزایش یکی، دیگری نیز افزایش می‌یابد. ولی از طرفی، همان‌طور که گفته شد، اثر متقابل متغیر مستقل و متغیر همپراش وجود ندارد. زیرا متغیر تعامل بین گروه‌بندی و پیش آزمون دارای سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد. پس فرض صفر بودن اثر متقابل آن‌ها رد نشده و به نظر می‌رسد که همزمان این دو متغیر روی متغیر وابسته تأثیرگذار نیستند. بنابراین می‌توان گفت که آموزش واقعیت درمانی بر ملاک‌های انتخاب همسر مؤثر است.

در بهبود و تنظیم خود کارآمدی مؤثر باشد که منبعی شخصی تلقی می‌شود که باورها را در مورد توانایی‌های فرد در کنترل فعالیت‌های چالش برانگیز یا مقابله با رویدادهای نامطلوب افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، افزایش خود کارآمدی به درک ما از سطح کنترلی که بر زندگی خود داریم بستگی دارد. هدف واقعیت درمانی کمک به افراد در کنترل رفتارها و افکارشان است. به عقیده گلاس، رفتار کلی که یک فرد بر آن کنترل مستقیم دارد، او را به سمت مسئولیت‌پذیری در قبال اعمال و افکاری که انتخاب کرده و همچنین پیامدهای عاطفی و فیزیولوژیکی که به طور غیرمستقیم از افکار آنها ناشی می‌شود، سوق می‌دهد. همچنین آنها را به سمت تسلط بر کنترل داخلی هدایت می‌کند که نشانگر سلامت روان است. واقعیت درمانی از طریق کنترل درونی و انتخاب‌های آگاهانه و مسئولانه در اعمال و رفتار افراد، خود کارآمدی افراد را افزایش می‌دهد.

واقعیت درمانی یکی از رویکردهای مؤثر در درمان اختلالات روانی است که بر پایه پذیرش واقعیت‌ها و تغییر نگرش‌های نامناسب برای بهبود وضعیت روانی فرد استفاده می‌شود. یکی از مفاهیم مهم در واقعیت درمانی، بر خود کارآمدی است. بر خود کارآمدی یعنی اعتقاد فرد به اینکه به دست آوردن هدف‌هایش میسر است. این اعتقاد می‌تواند برای فرد انگیزه و انرژی لازم برای دستیابی به هدف‌هایش را فراهم کند. با این حال، برخی از دانشجویان ممکن است به دلایل مختلفی نظیر تجربه شکست در گذشته، احساس ناتوانی و یا ناامیدی، اعتماد به نفس کافی برای دستیابی به هدف‌هایشان را نداشته باشند. این مسائل می‌تواند باعث کاهش بر خود کارآمدی و بهبود عملکرد در دانشجویان شود. آموزش واقعیت درمانی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با تغییر نگرش‌های نامناسب و پذیرش واقعیت‌های محیطشان، بر خود کارآمدی خود افزوده و رویکردهای مثبت‌تری در بهبود عملکرد خود در دانشگاه و زندگی مجتمع بگیرند. با داشتن یک نگرش مثبت و اعتماد به نفس کافی، دانشجویان می‌توانند بهترین تصمیمات را در مورد تحصیلات، انتخاب شغل، و روابطشان بگیرند. بنابراین، آموزش واقعیت درمانی می‌تواند به دانشجویان کمک کند که با پذیرش واقعیت‌ها و تغییر نگرش‌های نامناسب، بر خود کارآمدی خود افزوده و برای دستیابی به هدف‌هایشان انگیزه و انرژی لازم را داشته باشند. این می‌تواند باعث بهبود عملکرد و بهبود وضعیت روانی دانشجویان شود.

از دیگر یافته‌های این مطالعه آن بود که نتایج آزمون کوواریانس تک متغیره نشان داد آموزش واقعیت درمانی بر ملاک‌های انتخاب همسر در دانشجویان مجرد مؤثر است. نتایج به دست آمده از این فرضیه با بخشی از نتایج گزارش شده در مطالعات و بورسیک (۲۰۱۵)، مهرا و همکاران (۲۰۱۸)، لیاهی (۲۰۱۹) و شعاع کاظمی و جعفری‌هرندی (۱۳۸۸) همخوانی دارد. مداخله تأثیرگذار در انتخاب همسر و معیارهای آن را می‌توان واقعیت درمانی نامید. این رویکرد بر این تمرکز دارد که افراد را آگاه کند که رفتارهای خود را بر اساس پیگیری نیازهای اساسی قرار می‌دهند. مسئولیت درمانگر هدایت افراد به سمت انتخاب‌های بهتر و مسئولانه‌تر و در نهایت معیارهای بهتر برای انتخاب شریک زندگی است. اساس واقعیت درمانی نظریه انتخاب است که نحوه عملکرد مغز را توضیح می‌دهد. تئوری انتخاب نشان می‌دهد که همه انسان‌ها برای ارضای نیازهای روانی مانند عشق، قدرت یا پیشرفت، تفریح یا لذت، آزادی یا استقلال و نیازهای فیزیولوژیکی برای بقا یا حفظ خود انگیزه دارند. انتخاب به عنوان رفتار یک فرد تلقی می‌شود و لزوماً توسط دنیای بیرونی یا گذشته فرد تعیین نمی‌شود.

انتخاب همسر یکی از تصمیمات مهمی است که هر فرد در زندگی خود می‌گیرد و می‌تواند تأثیر زیادی بر زندگی او داشته باشد. آموزش واقعیت درمانی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با پذیرش واقعیت‌هایی که در زندگی مشترک با همسرشان ممکن است روبرو شوند، بهترین تصمیمات را در مورد انتخاب همسرشان بگیرند. یکی از ملاک‌های مهم در انتخاب همسر، تطابق شخصیتی است. با آموزش واقعیت درمانی، دانشجویان می‌توانند با پذیرش واقعیت‌هایی که در خود و همسرشان وجود دارد، بهترین تصمیمات در مورد تطابق شخصیتی بگیرند. این به دانشجویان کمک می‌کند تا در انتخاب همسر، به دنبال افرادی باشند که با شخصیت و ارزش‌هایشان تطابق داشته باشند و بتوانند روابط سالمی را با هم برقرار کنند. در ضمن، آموزش واقعیت درمانی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با پذیرش واقعیت‌هایی که در مورد خودشان و همسرشان وجود دارد، روابط سالمی را با هم برقرار کنند. با پذیرش این واقعیت‌ها، دانشجویان می‌توانند همسری را انتخاب کنند که با آنها به خوبی سازگار است و در طول زمان می‌توانند با هم رشد کنند. همچنین، آموزش واقعیت درمانی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با پذیرش واقعیت‌هایی که در مورد خودشان و

همسرشان وجود دارد، نگرش‌های ناسالم در مورد رابطه و ازدواج را تغییر دهند. این می‌تواند باعث شود که دانشجویان انتخاب‌های بهتری در مورد همسر خود داشته باشند و رابطه سالم‌تری با همسرشان برقرار کنند. بنابراین، آموزش واقعیت درمانی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با پذیرش واقعیت‌های مورد نیاز، بهترین تصمیمات در مورد انتخاب همسرشان بگیرند. این می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا در روابط خود سالم‌تر و موفق‌تر باشند. پژوهش‌های روانشناسی با محدودیت‌های متعددی ممکن است که روبرو شوند. در ادامه به برخی از این محدودیت‌ها پرداخته می‌شود. انتخاب نمونه‌ای که بتواند به درستی نمایانگر جمعیت دانشجویان مجرد دانشگاه باشد، چالشی است. در این راستا، لازم است تا تحقیق گران به دقت به انتخاب نمونه پردازند تا نتایج پژوهش به صورت کلی قابل تعمیم باشند. آموزش واقعیت درمانی ممکن است تأثیرات جانبی بر روی دانشجویان داشته باشد. برای مثال، ممکن است دانشجویان پس از آموزش واقعیت درمانی تغییراتی در نگرش‌ها و افکار خود تجربه کنند که ممکن است در آینده تأثیرگذار باشد. لذا، لازم است که تحقیق گران از این نکته در طراحی پژوهش خود مطمئن شوند.

بر این اساس پیشنهاد می‌شود که دانشجویان در دوره‌های آموزشی واقعیت درمانی شرکت کنند. این دوره‌ها به دانشجویان کمک می‌کنند تا با پذیرش واقعیت‌ها و تغییر نگرش‌های نامناسب درباره ازدواج، به بهترین تصمیم‌ها در این زمینه دست پیدا کنند. آموزش واقعیت درمانی به دانشجویان کمک می‌کند تا با نگرش‌های ناسالم و نادرستی که ممکن است در ذهنشان وجود داشته باشد، آشنا شوند و بهترین راهکارهای ممکن را برای مدیریت این نگرش‌ها پیدا کنند. همچنین، با آموزش واقعیت درمانی، دانشجویان می‌توانند به احساسات منفی خود، مانند ترس از تعهد و ترس از رد شدن، به خوبی آشنا شوند و بهترین راهکارهای ممکن را برای مدیریت این

احساسات پیدا کنند. با توجه به اینکه تطابق شخصیتی یکی از ملاک‌های مهم در انتخاب همسر است، پیشنهاد می‌شود که دانشجویان با مشاوران روانشناسی مشورت کنند و ابزارهایی مثل تست شخصیت و تحلیل خودشناسی را برای ارزیابی تطابق شخصیتی با همسرانشان استفاده کنند. این ابزارها می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا اطمینان حاصل کنند که همسرانشان با شخصیت و ارزش‌هایشان تطابق دارند و روابط سالم‌تری با همسران خود برقرار کنند. پیشنهاد می‌شود که دانشجویان در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنند تا با افراد مختلفی آشنا شوند و در طول زمان، با افرادی که با شخصیت و ارزش‌هایشان تطابق دارند، رابطه برقرار کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا در انتخاب همسر، بهترین تصمیمات را بگیرند و با همسری که با آن‌ها تطابق دارد، روابط سالم‌تری برقرار کنند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

اسدی خلیلی، مریم؛ عمادیان، سیده علیا و فخری، محمد کاظم. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی و خودکارآمدی والدگری در زنان سرپرست خانوار شهرستان ساری، سلامت جامعه، ۱۴(۲)، ۵۲-۶۵.

<https://doi.org/10.22123/chj.2020.234941.1521>

انتظاری، سمیرا؛ سیف، علی اکبر و فروزنده، الهام. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اصلاح مؤلفه‌های شناختی، رفتاری و احساسی نگرش به رفتار فزانشویی، مجله علوم روانشناختی، ۲۲(۱۲۵)، ۱۰۵۲-۱۰۳۳.

[doi:10.52547/JPS.22.125.1033](https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.1033)

بابایی، محمد و محمودی، مجید (۱۳۹۷). روانشناسی خانواده و ازدواج و بررسی نقش خانواده و والدین در ازدواج فرزندان، سومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران.

<https://civilica.com/doc/766141/>

رستمی، مهدی و قزلسفلو، مهدی (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه سیمبیس بر باورهای ارتباطی زوجین نامزد. روانشناسی خانواده، ۱۵(۱)، ۴۵-۵۶.

<https://doi.org/10.22034/ijfp.2018.245538>

سالاری فر، مرضیه؛ دشت بزرگی، زهرا و جدیدی، محسن. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش روانشناختی ایماگوتراپی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر دیدگاه همسر در زوجین متقاضی طلاق. مجله علوم روانشناختی، ۲۲(۱۲۷)، ۱۴۳۳-۱۴۱۵.

[doi:10.52547/JPS.22.127.1415](https://doi.org/10.52547/JPS.22.127.1415)

سلیمانی، اسماعیل و بابایی، کریم. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر اضطراب و امیدواری افراد وابسته به مواد در حین ترک. اعتیاد پژوهی، ۱۰(۳۷)، ۱۳۷-۱۵۰.

<https://sid.ir/paper/113848/fa>

عباس زاده، محمد و نیکدل، نرمین (۱۳۹۵). مطالعه بسترهای زمینه ساز تاخیر در ازدواج دختران با رویکرد پدیدارشناسی توصیفی. مجله زن در فرهنگ و هنر، ۸(۴)، ۴۹۳-۵۱۶.

<https://dorl.net/dor/20.1001.1.20084331.1396.11.4.3.6>

فتح اله زاده، نوشین، میرصفی فرد، لیلاالسادات، کاظمی، مهناز، سعادت، نادره، و نوایی نژاد، شکوه (۱۳۹۶). اثربخشی غنی سازی زندگی زناشویی بر

اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوج‌ها.

فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۱(۳ پیاپی ۴۳)، ۳۵۳-۳۷۲.

https://apsy.sbu.ac.ir/article_96909.html

میرعرب رضی، محمودرضا؛ شریعت نیا، کاظم و حسینیایی، علی. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان کوتاه مدت راه حل محور و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر صمیمیت جنسی و بی‌ثباتی ازدواج همسران مردان معتاد. مجله علوم روانشناختی، ۲۲(۱۳۰)، ۲۰۹۸-۲۰۸۱.

[doi:10.52547/JPS.22.130.2081](https://doi.org/10.52547/JPS.22.130.2081)

References

- Ahmadpour, N., Randall, H., Choksi, H., Gao, A., Vaughan, C., & Poronnik, P. (2019). Virtual Reality interventions for acute and chronic pain management. *The international journal of biochemistry & cell biology*, 114, 105568. <https://doi.org/10.1016/j.biocel.2019.105568>
- Arnfred, B., Thaysen-Petersen, D., Düring, S. W., Fink-Jensen, A., & Nordentoft, M. (2021). *Ugeskrift for laeger*, 183(9), V07200524.
- Brüssow H. (2019). Hurdles for Phage Therapy to Become a Reality-An Editorial Comment. *Viruses*, 11(6), 557. <https://doi.org/10.3390/v11060557>
- Caponnetto, P., Triscari, S., Maglia, M., & Quattropani, M. C. (2021). The Simulation Game-Virtual Reality Therapy for the Treatment of Social Anxiety Disorder: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13209. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413209>
- Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Asmundson, G. J. G., Carlbring, P., & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of anxiety disorders*, 61, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003>
- Emmelkamp, P. M. G., & Meyerbröker, K. (2021). Virtual Reality Therapy in Mental Health. *Annual review of clinical psychology*, 17, 495-519. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-115923>
- Emmelkamp, P. M. G., Meyerbröker, K., & Morina, N. (2020). Virtual Reality Therapy in Social Anxiety Disorder. *Current psychiatry reports*, 22(7), 32. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01156-1>

- Entezari, S., Saif, A., & Forouzandeh, E. (2023). Investigating the effectiveness of education based on acceptance and commitment to improving the cognitive, behavioral, and emotional components of attitudes toward extramarital behavior. *Journal of Psychological Science*, 22(125), 1033-1052. [doi:10.52547/JPS.22.125.1033](https://doi.org/10.52547/JPS.22.125.1033)
- Fatollahzadeh, N., Mirseifi Fard, L. S., Kazemi, M., saadati, N., & navabinejad, S. (2018). Effectiveness of marital life enrichment based on Choice Theory on quality of marital relationship and couples' intimacy. *Applied Psychology*, 11(4), 353-372. <https://doi.org/10.1001.1.20084331.1396.11.4.3.6>
- Ghorbankhani, M., Mousavian, S., Shahriari Mohammadi, A., & Salehi, K. (2024). Enhancing disaster preparedness: Developing competencies for military physicians in risk reduction. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 103, 104321. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2024.104321>
- Hoffman, H. G., Boe, D. A., Rombokas, E., Khadra, C., LeMay, S., Meyer, W. J., Patterson, S., Ballesteros, A., & Pitt, S. W. (2020). Virtual reality hand therapy: A new tool for nonopioid analgesia for acute procedural pain, hand rehabilitation, and VR embodiment therapy for phantom limb pain. *Journal of hand therapy: official journal of the American Society of Hand Therapists*, 33(2), 254–262. <https://doi.org/10.1016/j.jht.2020.04.001>
- Huang, Q., Lin, J., Han, R., Peng, C., & Huang, A. (2022). Using Virtual Reality Exposure Therapy in Pain Management: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Value in health: the journal of the International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research*, 25(2), 288–301. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2021.04.1285>
- Laver, K. E., Lange, B., George, S., Deutsch, J. E., Saposnik, G., & Crotty, M. (2017). Virtual reality for stroke rehabilitation. *The Cochrane database of systematic reviews*, 11(11), CD008349. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008349.pub4>
- Leong, S. C., Tang, Y. M., Toh, F. M., & Fong, K. N. K. (2022). Examining the effectiveness of virtual, augmented, and mixed reality (VAMR) therapy for upper limb recovery and activities of daily living in stroke patients: a systematic review and meta-analysis. *Journal of neuroengineering and rehabilitation*, 19(1), 93. <https://doi.org/10.1186/s12984-022-01071-x>
- Mirarab Razi, M., Shariatnia, K., & Hosseinyaei, A. (2023). Comparing the efficacy of short-term solution-oriented treatment and acceptance and commitment-based treatment on sexual intimacy and marital instability of addicted men's wives. *Journal of Psychological Science*, 22(130), 2081-2098. [doi:10.52547/JPS.22.130.2081](https://doi.org/10.52547/JPS.22.130.2081)
- Rajendram, C., Ken-Dror, G., Han, T., & Sharma, P. (2022). Efficacy of mirror therapy and virtual reality therapy in alleviating phantom limb pain: a meta-analysis and systematic review. *BMJ military health*, 168(2), 173–177. <https://doi.org/10.1136/bmjilitary-2021-002018>
- Salarifar, M., Dasht Bozorgi, Z., Jadidi, M. (2023). Comparing the effectiveness of psychological education of imago therapy and treatment based on acceptance and commitment on the dyadic perspective-taking in couples applying for divorce. *Journal of Psychological Science*, 22(127), 1415-1433. [doi:10.52547/JPS.22.127.1415](https://doi.org/10.52547/JPS.22.127.1415)
- Salehi, E., Mehrabi, M., Fatehi, F., & Salehi, A. (2020). Virtual Reality Therapy for Social Phobia: A Scoping Review. *Studies in health technology and informatics*, 270, 713–717. <https://doi.org/10.3233/SHTI200253>
- Weber, L. M., Nilsen, D. M., Gillen, G., Yoon, J., & Stein, J. (2019). Immersive Virtual Reality Mirror Therapy for Upper Limb Recovery After Stroke: A Pilot Study. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, 98(9), 783–788. <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001190>
- Zhai, K., Dilawar, A., Yousef, M. S., Holroyd, S., El-Hammali, H., & Abdelmonem, M. (2021). Virtual Reality Therapy for Depression and Mood in Long-Term Care Facilities. *Geriatrics (Basel, Switzerland)*, 6(2), 58. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6020058>
- Zhao, Z., Poyhonen, J., Chen Cai, X., Sophie Woodley Hooper, F., Ma, Y., Hu, Y., Ren, H., Song, W., & Tsz Ho Tse, Z. (2021). Augmented reality technology in image-guided therapy: State-of-the-art review. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers. Part H, Journal of engineering in medicine*, 235(12), 1386–1398. <https://doi.org/10.1177/095441192111034357>