



The effectiveness of reality therapy on covert communication aggression and marital tension among women seeking divorce

Zeinab Khatoon, Zakariazadeh Khatir¹, Mohammad, Kazem Fakhri^{2*}, Shaban. Heydari³

1. PhD student, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

ARTICLE INFORMATION

Article type

Original research

Pages: 184-193

Corresponding Author's Info

Email: Fakhri@iausari.ac.ir

Article history:

Received: 2022/05/31

Revised: 2022/09/01

Accepted: 2022/09/15

Published online: 2022/10/02

Keywords:

covert communication aggression, covert communication aggression, marital tension, women, divorce.

ABSTRACT

Background and Aim: family is the first and most important social institution and a healthy society depends on having a healthy couple who strive to achieve their goals with a suitable level of marital satisfaction. The purpose of the present study was to determine the effectiveness of reality therapy on hidden communication aggression and marital tension among women applying for divorce in Babol city. **Methods:** The current research was a semi-experimental type with a pre-test-post-test design and follow-up with a control group. Among the women applying for divorce, a sample of 30 people was selected by non-random sampling method and they were replaced in an experimental group (therapy based on acceptance and commitment) and a control group in a simple random manner. (15 people in each group). After evaluating 30 women applying for divorce whose level of hidden communication violence was higher than the cut-off point and who met the necessary conditions, they were identified and then divided into two groups of 15 people, the test and the test. Then, 8 sessions of 90-minute reality therapy (Glaser, 2005) were conducted in the experimental group in person and in compliance with health protocols. Data were collected using Nelson and Carroll's covert communication aggression questionnaire (2006) and the Stockholm marital tension scale of Orth Gomer et al. (2000). Data analysis was done using the statistical test of analysis of variance with repeated measurements and Spss.22 software. **Results:** The results of the research showed that reality therapy is effective on hidden communication aggression ($P < 0.001$) and marital tension ($P < 0.001$) among women seeking divorce. Also, the results of the follow-up test showed that the effect of reality therapy continued until the follow-up period. **Conclusion:** It can be concluded that reality therapy was effective on covert communication aggression and marital tension among women seeking divorce and this effect continued until the follow-up period.



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article:

Zakariazadeh Khatir, Z. Kh., Fakhiri, M., K., & Heydari, Sh. (2022). The effectiveness of reality therapy on covert communication aggression and marital tension among women seeking divorce. *Jayps*, 3(1): 184-193



اثربخشی واقعیت درمانی بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی در بین زنان متقاضی طلاق

زینب خاتون ذکریزاده خطیر^۱، محمدکاظم فخری^{۲*}، شعبان حیدری^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.
۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.
۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	<p>زمینه و هدف: خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است و جامعه سالم در گروه خانواده سالم و خانواده سالم در گرو داشتن زوجی سالم است که در حالی که با سطح مناسبی از رضایت زناشویی برای تحقق اهدافشان تلاش می‌کنند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی واقعیت درمانی بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی در بین زنان متقاضی طلاق در شهر بابل بود. روش پژوهش: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. از بین زنان متقاضی طلاق نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری غیر تصادفی هدفمند انتخاب و در گروه آزمایش و گروه گواه به‌صورت تصادفی ساده جایگزین شدند. (۱۵ نفر در هر گروه). پس از ارزیابی ۳۰ نفر از زنان متقاضی طلاق که میزان خشونت ارتباطی پنهان آن‌ها بالاتر از نقطه برش بود و شرایط لازم را داشتند، شناسایی و سپس در دو گروه ۱۵ نفری، آزمایش و گواه اختصاص یافتند. سپس ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای واقعیت درمانی (گلاس، ۲۰۰۵) در گروه آزمایشی به‌صورت حضوری و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی انجام شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان نلسون و کارول (۲۰۰۶) و مقیاس تنیدگی زناشویی استکهلم اورث گومر و همکاران (۲۰۰۰) جمع‌آوری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم افزار Spss.22 انجام گرفت. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که واقعیت درمانی بر پرخاشگری ارتباطی پنهان ($P < 0/001$) و تنیدگی زناشویی ($P < 0/001$) در بین زنان متقاضی طلاق اثربخش است. همچنین نتایج آزمون تعقیبی نشان داد که تأثیر واقعیت درمانی تا دوره پیگیری ادامه داشت. نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت که واقعیت درمانی بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی در بین زنان متقاضی طلاق مؤثر بود و این تأثیر تا دوره پیگیری ادامه داشت.</p>
صفحات: ۱۸۴-۱۹۳	
اطلاعات نویسنده مسئول	
ایمیل: Fakhri@iausari.ac.ir	
سابقه مقاله	
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۱۰	
تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۶/۱۰	
تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۶/۲۴	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۷/۱۰	
واژگان کلیدی	
پرخاشگری ارتباطی پنهان، پرخاشگری ارتباطی پنهان، تنیدگی زناشویی، زنان، طلاق.	

انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است. تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه‌نامه استناد به این مقاله

ذکریزاده خطیر، زینب خاتون، فخری، محمد کاظم، و حیدری، شعبان. (۱۴۰۱). اثربخشی واقعیت درمانی بر پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی در بین زنان متقاضی طلاق. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۳(۱): ۱۹۳-۱۸۴.

مقدمه

خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است و جامعه سالم در گروه خانواده سالم و خانواده سالم در گروه داشتن زوجی سالم است که در حالتی که با سطح مناسبی از رضایت زناشویی برای تحقق اهداف‌شان تلاش می‌کنند (منصوری، ریانی، شهدادی و همکاران، ۱۳۹۴). نظام خانواده در زمره مهم‌ترین نظام‌های اجتماعی است؛ از این‌رو، نیاز به برقراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران به‌عنوان انگیزه اساسی و بنیادی بشر قلمداد می‌شود (کمالیان، میرزا حسینی و منیرپور، ۱۳۹۹) و نیاز به برقراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران به‌عنوان انگیزه اساسی و بنیادی بشر قلمداد می‌شود؛ در نتیجه ازدواج و تشکیل خانواده نه تنها به تأمین و ارضای نیازهای عاطفی، روانی و جنسی و غیره کمک می‌کند بلکه کانونی برای رشد و پرورش نسل‌های سالم و رشد یافته محسوب می‌شود (رحیم‌پور، صبحی قراملکی و نریمانی، ۱۳۹۶). آنچه در ازدواج مهم است، رضایت از ازدواج و سازگاری زناشویی است (کریمی و اسمعیلی، ۱۳۹۹). از طرفی می‌توان از مؤلفه‌های اثرگذار در سلامت خانواده به پرخاشگری^۱ و تنیدگی زناشویی^۲ اشاره کرد. با توجه به نقش مهم خانواده و سلامت آن، پرخاشگری در چند دهه اخیر افزایش یافته و شواهد تجربی زیادی آثار مخرب خشم را در روابط انسانی نشان داده‌اند (وتیلی و همکاران، ۲۰۰۹). آنچه باعث توجه محققان به رفتارهای پرخاشگرانه شده است، اثر نامطلوب آن بر رفتارهای بین فردی و همچنین اثر ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی فرد است (فیوریلو و همکاران، ۲۰۱۶). روان‌شناسان پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که از روی قصد و عمد برای صدمه زدن به خود یا دیگران انجام شده باشد (یعقوبی، سهرابی و مفیدی، ۱۳۹۰؛ مالمیر و همکاران، ۱۳۹۶، رادپور، بهبودی و دوکانه ای فرد، ۱۴۰۰). خشم به طور غیرمستقیم به وجود یک ایراد کلی در زندگی فردی یا خارج از آن دلالت می‌کند، بیشتر اوقات عصبانیت نتیجه فرعی داشتن حس نادیده‌گرفته شدن، تنها ماندن، خوار

شدن، غیرمنصفانه قضاوت شدن، مورد خیانت قرار گرفتن یا از نظر احساسی ترک شدن است. خشم نشانه‌ای از چنین فشارهایی است و تا حد امکان باید آن را با خونسردی و منطق پاسخ داد (فیوریلو و همکاران، ۲۰۱۶). خشم می‌تواند به اشکال دیگری چون ضعف، بی‌ارادگی و تسلیم نیز بروز کند. ترک کردن احساسات و زندگی مانند یک مرده متحرک نیز برای یک فرد همان قدر خطرناک خواهد بود و در یک کلام، روابط بین فردی را خواهد کشت؛ بنابراین، با توجه به آنچه گفته شد، نتایج منفی اجتماعی، عاطفی و فیزیکی برای قربانیان خشم و کسانی که مرتکب رفتار پرخاشگرانه می‌شوند و در حوزه‌های رفتاری و روان‌شناختی بسیار مخرب است (حسامی، شهینی و مروتی، ۱۳۹۵). از دید روان‌شناختی، پرخاشگری به‌عنوان رفتاری با هدف صدمه زدن، اذیت کردن و یا آسیب رساندن به فرد دیگر تعریف شده است (هارت و استرو، ۲۰۱۳).

شارما (۲۰۱۱) معتقد است پرخاشگری شامل انواع مختلفی مانند پرخاشگری فیزیکی، کلامی، غیرمستقیم و اجتماعی است. در پرخاشگری ارتباطی که در روابط زوجین بیشتر دیده می‌شود، فرد از طریق اعمال نفوذ هدفمند، تلاش می‌کند به مخاطب آسیب برساند و به رابطه صدمه بزند (آیزپینارت و همکاران، ۲۰۱۹) و شامل دو مؤلفه خراب کردن وجهه اجتماعی و کناره‌گیری عاطفی است. خراب کردن وجهه اجتماعی، نوعی آزار و اذیت غیرمستقیم از طریق بدگویی، شایعه‌پراکنی، گفتن اطلاعات خصوصی همسر به دیگران و یا فراهم نمودن امکان دخالت دیگران در جریان بحث‌ها و مشاجرات بین زوجین است (خزاعی، نوایی نژاد، فرزاد و زهرا کار، ۱۳۹۶). در کناره‌گیری عاطفی، یکی از همسران، با هدف مهار رابطه، توجه و محبت خود را از طریق نادیده‌گرفتن همسر و عدم توجه به او، برقرار نکردن رابطه جنسی، تهدید به ترک رابطه و رفتارهایی از این دست، از همسرش دریغ می‌کند (کلیفورد، ۲۰۱۳؛ کرامر، ۲۰۱۵). هالفورد (۲۰۰۱) بر این باور است که تعارض زناشویی ارتباط تنگاتنگی با پدیده خشم دارد و

1. aggression

2. marital tension

منجر به صدمات جسمی در زوجین و فرزندانشان می‌گردد. تعارض زناشویی به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده مهم خشونت خانگی علیه کودکان و برعکس سازگاری در آنان است (عنایت و یعقوبی‌دوست، ۱۳۹۱). در زمینه مطالعات مربوط به پر خاشگری در روابط زوجین، طی سال‌های اخیر، پر خاشگری ارتباطی پنهان^۱ مورد علاقه پژوهشگران قرار گرفته است (کارول و همکاران، ۲۰۱۰؛ کائن و همکاران، ۲۰۱۹) و برخی از پژوهشگران، توجه و تمرکز صرف بر پر خاشگری آشکار را ناکافی دانسته‌اند (بنجامین، ۲۰۱۵). محققان نشان داده‌اند که رفتار پر خاشگرانه ارتباطی پنهان، به‌عنوان عاملی مؤثر بر بی‌ثباتی ازدواج، تأثیر شایان توجهی دارد (کارول و همکاران، ۲۰۱۰؛ خزاعی و همکاران، ۱۳۹۶). افراد اغلب به علت شرایط زیستی، روانی، عاطفی و شناختی و مواجه شدن با شبکه اجتماعی وسیع‌تر، تجربیات هیجانی و احساسی چشمگیری را احساس می‌کنند، یکی از این حالت هیجانی شایع در میان آنها خشم^۲ است (عاشوری و جلیل‌آبکنار، ۱۳۹۵). پر خاشگری که همان نمود بیرونی خشم است از جمله اختلال‌ها و مشکلات رفتاری است که ممکن است در اثر رابطه نامطلوب و ناسالم افراد یا زوجین ایجاد شود و حتی در رفتارهای آنها تداوم پیدا کند. آنچه باعث توجه پژوهشگران به پر خاشگری شده است پیامدهای این‌گونه رفتارها است (هالاها، کافمن و پولن، ۲۰۱۵؛ ملک‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). تنیدگی زناشویی نوعی ارتباط زناشویی است که در آن رفتارهای خشونت‌آمیز مانند توهین، سرزنش، انتقاد و حمله فیزیکی وجود دارد و زوجها در آن نسبت به یکدیگر احساس خصومت، کینه، خشم و نفرت داشته و هر یک عقیده دارد که همسرش آدم نامطلوب و ناسازگاری است که موجب رنجش و عذاب او می‌شود (محمدی، ۱۳۹۶). در روابط خانوادگی، وجود تعارض یا دل‌آزاری و رنجش خاطر، اجتناب‌ناپذیر است. این رنجش خاطر بر روی کیفیت رابطه تأثیر می‌گذارد و از آنجاکه کیفیت رابطه، عامل پیش‌بینی‌کننده قوی در رضایتمندی زناشویی است، به نظر می‌رسد که حل این رنجش می‌تواند در ارتقای کیفیت رابطه، مؤثر واقع شود. بخشش می‌تواند به‌عنوان راهی قوی

و توانمند برای خاتمه دادن به یک رابطه مختل یا دردناک، مورد استفاده قرار گرفته و شرایط مصالحه با فرد خطاکار را فراهم کند؛ بنابراین می‌تواند رضایتمندی زناشویی را افزایش داده و تعارضات را با خروج یکی از طرفین کاهش دهد (ملک‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶). توجه به این نکته از حلقه تعامل منفی، ضروری است که اصلاح رابطه، مستلزم سرمایه‌گذاری دوطرفه است به‌طوری‌که دو طرف می‌بایست تلاش هم‌پایه و مشخصی داشته باشند تا به نتیجه‌ای مطلوب برسند. برای حرکت و دستیابی به اصلاح، هر یک از طرفین باید رفتاری خاص داشته و در طول دوره‌ای از زمان بر آن پایدار باشند. طرفین می‌بایست به بررسی مجدد قواعد حاکم بر روابط خود بپردازند و دیدگاه‌های بحث‌برانگیزی را که منجر به تخلف شده بود، حل و بازنگری نموده و مفاهیم بخشودن و اصلاح رفتار را شفافیت و وضوح بخشند یا پیامدهای تخلفات آتی را مشخص نمایند (مک‌کالو، ۲۰۰۱؛ فینچام و همکاران، ۲۰۰۷). با توجه به مطالب گفته شده و آثار و عواقبی که پدیده طلاق برای جوامع می‌تواند داشته باشد و همین‌طور با در نظر گرفتن سیر رو به افزایش آن در کشور ما، جلوگیری از این پدیده ضروری به نظر می‌رسد که این امر تنها در سایه شناسایی عوامل زمینه‌ساز این پدیده میسر می‌گردد. موارد کاربرد این پژوهش برای مشاوران و زوج‌درمانگران و همچنین روان‌شناسان در حوزه پژوهشی می‌توانند از یافته‌های این پژوهش در جمعیت‌ها و متغیرهای مرتبط استفاده کنند و از سویی دیگر در درمان‌های فردی، گروهی و مداخلات آموزشی خود از این درمان‌ها بهره ببرند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. از بین زنان متقاضی طلاق نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری غیر تصادفی هدفمند انتخاب و در گروه آزمایش و گروه گواه به صورت تصادفی ساده جایگزین شدند. (۱۵ نفر در هر گروه). پس از ارزیابی ۳۰ نفر از زنان متقاضی طلاق که میزان خشونت ارتباطی پنهان آن‌ها بالاتر از نقطه برش بود و شرایط لازم را داشتند، شناسایی و سپس در دو گروه ۱۵

و ۰/۸۶ در مردان و ۰/۸۸ و ۰/۹۰ در زنان گزارش شده است. کرامر (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای خراب کردن کناره‌گیری عاطفی وجهه اجتماعی به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۹ در مردان و ۰/۸۲ و ۰/۸۴ در زنان گزارش کرد. در پژوهش حاضر، نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی که روی پرسش‌نامه پرخاشگری ارتباطی پنهان انجام شد، نشان داد که مدل دوعاملی مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان، به‌خوبی با داده‌ها برازش دارد. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۵)، اعتبار همگرا (۰/۴۷)، اعتبار واگرا (۰/۴۲-) به دست آمد که همگی در سطح $P \leq 0.01$ معنادار بودند.

۲. مقیاس تنیدگی زناشویی استکهلم (SMSS):

توسط اورث گومر و همکاران (۲۰۰۰) برای اندازه‌گیری تنیدگی زناشویی ساخته شد. مقیاس اصلی دارای ۱۷ سؤال است که به‌صورت صفر و یک نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره این مقیاس صفر و حداکثر نمره آن ۲۷ است. هرچقدر نمره فرد در این مقیاس بالاتر باشد، تنیدگی موجود در روابط او با همسرش بیشتر خواهد بود. اورث گومر و همکاران (۲۰۰۰) همان درونی مقیاس (آلفای کرونباخ = ۰/۷۷) و اعتماد سازه آن را با استفاده از مقیاس‌های مرتبط رضایت‌بخش گزارش کردند. در نسخه ایرانی مقیاس لیکرت استفاده شده است. در نهایت فرم ۱۶ سؤالی مقیاس تهیه شد و به‌صورت پنج‌گزینه (بسیار زیاد، زیاد، متوسط، کم و بسیار کم) به ترتیب ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ نمره‌گذاری شد. نمره هر آزمودنی را از ۲۴ (حداقل) تا ۱۲۰ حداکثر مشخص می‌شود. ضریب همبستگی مقیاس زناشویی استکهلم - تهران ۰/۷۸ محاسبه شد که در سطح $P = 0.001$ معنی‌دار بود. این ضریب نشانه پایایی بازآزمایی خوب مقیاس تنیدگی زناشویی است. همسانی درونی ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای مقیاس زناشویی تهران ۰/۹۱ بود که نشانگر همسانی درونی بالای این آزمون است (شمسی‌پور و همکاران، ۱۹۹۵).

نفری، در گروه آزمایش و گروه گواه اختصاص یافتند. سپس ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای واقعیت درمانی (گلاسر، ۲۰۱۰) در گروه آزمایشی به‌صورت حضوری و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی انجام شد. ملاک‌های ورود عبارت بودند از زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره؛ مدرک تحصیلی دیپلم و بالاتر؛ داشتن حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک؛ سن بین ۲۰ تا ۵۰ سال؛ تکمیل موافقت‌نامه رضایت آگاهانه جهت شرکت در طرح پژوهش. ملاک‌های خروج عبارت بودند از عدم تمایل به شرکت در جلسات درمانی؛ ابتلا به بیماری‌هایی که امکان حضور در جلسات را برای آزمودنی دشوار می‌نمود. عدم دریافت درمان‌های روان‌شناختی به صورت هم‌زمان یا سه ماه قبل.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسش‌نامه پرخاشگری ارتباطی پنهان (CRAVis) (۲۰۰۶): مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان توسط نلسون و کارول، به منظور سنجش کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی در روابط زوجین ساخته شده است. مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان، دارای ۱۲ سؤال (هر زیر مقیاس دارای ۶ گویه) است. خرده مقیاس کناره‌گیری عاطفی شامل سؤالات ۱ تا ۶ و خرده مقیاس خراب کردن وجهه اجتماعی شامل سؤالات ۷ تا ۱۲ است. این مقیاس به روش لیکرت برحسب پاسخ‌های ۱ تا ۷ درجه‌ای (از خیلی کم=۱ تا خیلی زیاد=۷) نمره‌گذاری شده است. کارول و همکاران (۲۰۱۰) ضریب آلفای کرونباخ نمرات کناره‌گیری عاطفی را برای شوهران (۰/۹۰) و برای همسران آنها (۰/۸۶) و همچنین آلفای کرونباخ وجهه اجتماعی را برای شوهران (۰/۸۸) و برای همسران آنها (۰/۹۰) گزارش کردند. منگ (۲۰۱۳)، نیز نتایج مشابهی را برای اعتباریابی مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان گزارش کرد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی این پژوهش نیز روایی سازه نسخه اصلی پرسش‌نامه را نشان داده است. همچنین در پژوهش منگ (۲۰۱۳) ضریب آلفای کرونباخ برای خراب کردن وجهه اجتماعی و کناره‌گیری عاطفی به ترتیب ۰/۹۰

جدول ۱. طرح مداخله واقعیت درمانی (کلاس، ۲۰۱۰)

جلسات	محتوای جلسات واقعیت درمانی
اول	معارفه، تنظیم قوانین گروه با همکاری اعضای گروه، بررسی اهمیت و نقش مهارت‌های ارتباطی، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و ایجاد رابطه مبتنی بر اعتماد میان اعضا و مشاور و ابلاغ قوانین گروه و اجرای پیش‌آزمون.
دوم	آموزش مفاهیم نظریه واقعیت درمانی، معرفی چرایی و چگونگی صدور رفتار از سوی افراد، تمرکز بر شناخت و آگاهی اعضا از خود و نحوه تأثیر این شناخت بر خود و دیگران و شناسایی نقاط قوت و منفی خود و تلاش برای کسب هویت موفق - کمک به اعضا در جهت آشنایی بیشتر با خود و نیازهای اساسی (شناختن ۵ نیاز اساسی انسان، فهرست‌بندی نیازهای اساسی اعضا با تلاش خود آن‌ها و کمک مشاور و بررسی اهمیت برآوردن این نیازها)
سوم	دریافت بازخورد از جلسه قبل، و درخواست توضیح در مورد دید کلی اعضا در مورد اشتغال و زندگی مشترک فعلی‌شان و بررسی علل نگرش اعضای گروه در مورد وضعیت فعلی زندگی. بررسی اهداف افراد در زندگی و تعیین میزان هدفمند بودن آن‌ها معرفی رفتار کلی و آشناسازی افراد گروه با چهار مؤلفه رفتار کلی (فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی)، آموزش مهارت تصمیم‌گیری و بررسی تغییر در افکار، احساس، اعمال، فیزیولوژیک در زمان حال.
چهارم	معرفی و توضیح تعارض‌های چهارگانه و رفتارهای اجباری - تعیین میزان دسترسی یا ناکامی اعضای گروه در استفاده از رفتار و اقدام کنونی برای اشتغال و بررسی این‌که رفتار فعلی‌شان برای رسیدن اعضا به اهداف و نیازهایشان چه کمکی می‌تواند بکند.
پنجم	کمک به اعضا برای شناختن رفتار و احساس کنونی‌شان، و کم‌اهمیت جلوه‌دادن گذشته در رفتار کنونی و تأکید بر کنترل درونی نسبت به اشتغال. آشنایی با هیجانات از جمله اضطراب و افسردگی از دیدگاه واقعیت درمانی و آموزش مهارت تن آرامی برای کنترل و تنظیم هیجانات - تعیین اهمیت برنامه‌ریزی جهت انجام سریع‌تر و بهتر کارها، و استفاده بهینه از وقت و آموزش طرح‌ریزی و برنامه‌ریزی مناسب برای رسیدن به سایر اهداف زندگی مشترک
ششم	آشنایی اعضا با مسئولیت‌های خویش و کمک به پذیرش و افزایش مسئولیت‌پذیری آن‌ها در قبال انتخاب رفتارها و راهکارهایی که منجر به گرایش نسبت به ناامیدی و کاهش شادکامی در قبال اشتغال می‌شوند. معرفی رفتارهای تخریب‌گر و سازنده در روابط و آموزش زندگی کردن در زمان حال
هفتم	آموزش اصول ده‌گانه نظریه انتخاب، پذیرش مسئولیت در قبال رفتار - آشنایی با مسائل تغییر و تعهد، و ارائه تکالیفی هر چند کوچک، بر مبنای افزایش عزت‌نفس، خودپنداره ارزشمند تا جلسه بعد و گرفتن تعهد کتبی از اعضا برای اجرای حتمی آن و نپذیرفتن هیچ‌گونه عذر و بهانه.
هشتم	دریافت بازخورد از جلسات قبل (مرور جلسات قبلی و جمع‌بندی)، بررسی و تأکید مجدد بر قبول مسئولیت توسط اعضا، کمک به اعضا برای جایگزین کردن کنترل درونی، مواجه شدن با واقعیت، قضاوت اخلاقی درباره درست و نادرست بودن رفتار، بودن در اینجا و اکنون و سه ماه بعد اجرای آزمون پیگیری

روش اجرای پژوهش

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت‌کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود. اعضای گروه آزمایش و گواه، اجازه خروج از پژوهش در هر مرحله‌ای داشتند. علاوه بر این، اعضای گروه گواه در صورت علاقه‌مندی می‌توانستند بعد از اتمام طرح، مداخله انجام شده برای گروه آزمایش را در جلسات درمانی مشابه، عیناً دریافت کنند. کلیه مدارک و پرسشنامه‌ها و سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود.

رضایت نامه کتبی آگاهانه از همه داوطلبان اخذ گردید. در بررسی توصیفی داده‌ها شاخص‌های آماری مربوط به هر یک از متغیرهای پژوهش محاسبه گردید. در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و نرم افزار SPSS-۲۲ استفاده گردیده است.

یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۳۶/۳ (۱۰/۱) و گروه گواه ۳۵/۲ (۸/۹) بود. همچنین کمینه و بیشینه سن در گروه آزمایش ۲۰ و ۵۰ سال و در گروه گواه، ۲۱ و ۵۰ سال بود.

جدول ۲. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
پرخاشگری ارتباطی پنهان	آزمایش	۴۰	۱۳/۰۳	۳۵/۶۶	۱۱/۶۷	۱۲/۵۷
	گواه	۳۹/۲۶	۱۱/۹۶	۳۹/۹۳	۱۱/۹۳	۱۲/۰۲
تنیدگی زناشویی	آزمایش	۱۸/۰۶	۴/۴۳	۱۴/۸۰	۳/۳۱	۳/۴۲
	گواه	۲۰/۶۰	۴/۱۳	۲۱/۲۶	۴	۳/۹۶

نتایج جدول فوق نشان داد که نمرات پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به نمرات پیش‌آزمون تفاوت معناداری دارد؛ در ادامه برای بررسی معناداری تفاوت بین نمره تنیدگی زناشویی و پرخاشگری ارتباطی پنهان در دو گروه آزمایش و گروه گواه از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

جدول ۳. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	گروه	کولموگروف-اسمیرنوف			آزمون لوین			موخلی
		درجه آزادی	آماره	معناداری	درجه آزادی	آماره	معناداری	
پرخاشگری ارتباطی پنهان	آزمایش	۱۵	۰/۶۳۸	۰/۸۱	۲۸	۰/۲۱۳	۰/۶۴	۰/۱۶
	گواه	۱۵	۰/۵۹۲	۰/۸۷	۲۸	۰/۲۹۴	۰/۲۷	۰/۹۱
تنیدگی زناشویی	آزمایش	۱۵	۰/۶۱۸	۰/۸۴	۲۸	۰/۲۹۴	۰/۲۷	۰/۲۷
	گواه	۱۵	۰/۷۳۶	۰/۶۵	۲۸	۰/۲۹۴	۰/۲۷	۰/۲۷

نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چند متغیری در بین گروه‌های مورد مطالعه در متغیرهای پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی نشان داد اثر بین آزمودنی (گروه) معنادار است و این اثر بدین معنی است که حداقل یکی از گروه‌ها با یکدیگر در حداقل یکی از متغیرهای پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی تفاوت دارند. اثر درون آزمودنی (زمان) برای متغیرهای پژوهش نیز معنادار بود که بدین معنی است که در طی زمان از پیش‌آزمون تا پیگیری حداقل در یکی از متغیرهای میانگین با تغییر همراه بوده است.

جدول ۴. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه

مقیاس	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجذورات
تنیدگی زناشویی	زمان	۱۷۰/۶۰	۱/۴۵	۱۱۷/۵۷	۱۷۵/۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶
	زمان*گروه	۱۱۶/۸۶	۱/۴۵	۸۰/۵۴	۱۲۰/۳۰	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱
پرخاشگری ارتباطی پنهان	گروه	۲۱۱/۶۰	۱	۲۱۱/۶۰	۳۱/۵۳	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵
	زمان	۲۵/۶۲	۲	۱۲/۸۱	۷۰/۴۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱
پرخاشگری ارتباطی پنهان	زمان*گروه	۱۲/۸۶	۲	۶/۴۳	۳۵/۳۹	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵
	گروه	۱۴۲/۴۰	۱	۱۴۲/۴۰	۵۴/۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷

گروه، اثر زمان به تنهایی معنادار است؛ همچنین تعامل گروه و زمان نیز معنادار است. همچنین برای مقایسه زوجی گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

نتایج جدول ۴ بیانگر آن است که تحلیل واریانس برای عامل درون گروهی (زمان) و برای عامل بین گروهی معنادار است. این نتایج به آن معنی است که با در نظر گرفتن اثر

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه متغیرهای پژوهش

متغیر	زمان	تفاوت میانگین	معناداری
تنیدگی زناشویی	پیش‌آزمون	۵/۳۱	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۹/۱۲	۰/۰۰۱
پر خاشگری ارتباطی پنهان	پس‌آزمون	۰/۳۷	۰/۴۸
	پیش‌آزمون	۵/۹۶	۰/۰۰۱
	پیگیری	۸/۹۳	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۰/۵۸	۰/۸۷

و با فرایند خودارزیابی درصدد اصلاح و رفع نیازهای مغفول خویش بر بیایند و برای ارضای نیازهایشان به جای رفتارهای مخرب نظیر پر خاشگری، اعمال نفوذ هدفمند و صدمه زدن به رابطه، رفتارهای سازنده و مطلوب را جایگزین نمایند. در حقیقت، در واقعیت درمانی گروه آزمایش با خودشان مواجه می‌شوند و خواسته‌هایشان را با رفتار خود مقایسه می‌کنند، به این معنا که ارزیابی می‌کنند آنچه انجام می‌دهم، آنچه را که می‌خواهم به من می‌رساند یا نه؟ در حقیقت می‌توان گفت توانایی واداشتن فرد به ارزیابی رفتار خویش بزرگ‌ترین امتیاز واقعیت درمانی است. همچنین از آنجا که یکی از ابعاد کار در واقعیت درمانی تمرکز بر بعد مسئولیت است؛ بنابراین واقعیت درمانی می‌تواند در یادگیری رفتارهای مسئولانه نیز مؤثر باشد و در نتیجه از بروز پر خاشگری ارتباطی پنهان در فرد جلوگیری کند (احمدی تبار و همکاران، ۱۳۹۹). در تبیین اثربخشی واقعیت درمانی بر پر خاشگری ارتباطی پنهان زنان متقاضی طلاق می‌توان گفت که هدف اصلی واقعیت درمانی، تمرکز بر شناخت و آگاهی از خود و نحوه تأثیر این شناخت بر خود و دیگران و شناسایی نقاط قوت و ضعف خود و تلاش برای کسب هویت موفق و همچنین آشنایی بیشتر گروه آزمایش با خود و نیازهای اساسی، آموزش مهارت‌هایی همچون تن آرامی برای تنظیم و مدیریت هیجانات، معرفی رفتارهای تخریب‌گر و سازنده در روابط است. به طور کلی، هدف

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که میانگین تنیدگی زناشویی در گروه واقعیت درمانی در پایان پس‌آزمون و پیگیری پایین‌تر از پیش‌آزمون بوده است ($p < 0/01$). اما بین پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری از نظر تنیدگی زناشویی در دو گروه وجود نداشت. میانگین پر خاشگری ارتباطی پنهان در گروه واقعیت درمانی در پایان پس‌آزمون و پیگیری پایین‌تر از پیش‌آزمون بوده است ($p < 0/01$)؛ اما بین پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری از نظر واقعیت درمانی در دو گروه وجود نداشت.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی واقعیت درمانی بر پر خاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی در بین زنان متقاضی طلاق در شهر بابل بود. با توجه به یافته‌های به دست آمده ملاحظه می‌شود که د واقعیت درمانی بر پر خاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی در بین زنان متقاضی طلاق مؤثر بود. نتایج پژوهش فوق با یافته‌های احمدی تبار و همکاران (۱۳۹۹)، فیروزی و همکاران (۱۳۹۹)، وگنر و همکاران (۲۰۱۹)، گانا و همکاران (۲۰۱۸)، همسو است.

در تبیین یافته‌ها می‌توان اظهار داشت که واقعیت درمانی بر کاهش پر خاشگری ارتباطی پنهان زنان متقاضی طلاق مؤثر بوده است. در واقع، در واقعیت درمانی به افراد کمک می‌شود تا نیازهای مغفول مانده خویش را شناسایی نماید

واقعیت درمانی به زنان متقاضی طلاق کمک می‌شود تا از طریق بازبینی، قضاوت و طراحی مجدد، رفتارهایی را طراحی می‌کنند که موجب کاهش تنیدگی زناشویی و تقویت اصل ازدواج می‌گردد. افراد می‌آموزند مسئولیت انتخاب‌های خود بپذیرند تا بتوانند با کاهش فاصله بین آنچه انتظار دارند و آنچه واقعیت دارد، احساس یأس و سرخوردگی را کاهش داده و ایجاد نگرش مثبت کنند؛ لذا از میزان تنیدگی زناشویی کاسته می‌شود (رضوانی عبدالآباد و منظری توکلی، ۱۴۰۰). تأکیدی که گلاسز بر پذیرش مسئولیت رفتار هر فرد دارد به زنان متقاضی طلاق کمک می‌کند تا به جای پرداختن به رفتار همسر، رفتار خود را بررسی کرده و به ارزیابی نقش خود در مشکلات زناشویی بپردازد و در نتیجه روابط خویش را بهبود بخشد. محدودیت‌های پژوهش با توجه به این که این پژوهش تنها میان زنان متقاضی طلاق صورت گرفته است؛ لذا در تعمیم نتایج لازم است با احتیاط عمل شود. زیرا ممکن است در جامعه‌ای دیگر نتایج متفاوتی ارائه گردد. استفاده از دو روش درمان ممکن است اثر تداخل برنامه آموزشی را برای محقق ایجاد کند. دامنه سنی بین ۲۰ الی ۵۰ سال یکی از عواملی است که ممکن است در ارائه نتایج تفاوت زیادی را ارائه دهد؛ لذا لازم است تفکیک گروه‌های سنی با دقت بیشتری صورت گیرد. عدم توجه به عامل تحصیلات افراد نیز می‌تواند در پژوهش‌های آتی مورد توجه قرار گیرد. باتوجه به این که پژوهش بر روی جامعه‌زنان متقاضی طلاق انجام شده است، پیشنهاد می‌شود در جامعه‌های دیگری نیز انجام شود و نتایج حاصله با نتایج این تحقیق مقایسه گردد. باتوجه به این که پژوهش حاضر یک پژوهش کمی است، پیشنهاد می‌شود در تحقیق‌های بعدی از یک پژوهش کیفی (نظریه زمینه‌ای مبتنی بر مصاحبه نیمه ساخت یافته و با استفاده از پرسشنامه کیفی و نظر خواهی با خبرگان) صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود از این دو رویکرد به عنوان مداخلات درمانی با توجه به مؤثر بودن این پژوهش در پرخاشگری ارتباطی پنهان و تنیدگی زناشویی زنان متقاضی طلاق در مراکز مشاوره استفاده شود. پژوهش‌های بیشتری در خصوص اثربخشی واقعیت درمانی

آموزش مدیریت تعارض، تجهیز زوج به مهارت خود - تنظیمی احساسات و رفتار و مدیریت ماهرانه موقعیت‌های تعارض آمیز است که شامل فرایند سیستماتیک و قراردادی برای اجرا کردن وقفه‌ها با استفاده از مهارت‌های همدلی، بیانگری، بحث و گفتگو و حل مسئله برای مداخله در خشونت و پرخاشگری زوج است (بهاری و همکاران، ۱۴۰۰).

در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت، تأکیدی که گلاسز بر پذیرش مسئولیت رفتار هر فرد دارد به فرد کمک می‌کند تا به جای پرداختن به رفتار همسر و زیر ذره‌بین قرار دادن او، رفتار خود را مورد بررسی قرار داده و به بررسی نقش خود در مشکلات زناشویی بپردازد و در نتیجه روابط خویش را بهبود ببخشد. مشاوران واقعیت درمانی بر اساس مفاهیم گلاسز سعی می‌کنند در مداخله‌های بالینی، خود از طریق افزایش مسئولیت‌پذیری در زوجین و آموزش مهارت‌های ارتباطی، اعتماد و صمیمیت زناشویی را افزایش داده و تنیدگی زناشویی را کاهش دهند. افزون بر آن، تأثیرپذیری در شیوه واقعیت درمانی گلاسز، در مؤلفه‌های همکاری، رابطه جنسی، واکنش‌های هیجانی و حمایت فرزند، روابط فردی و خانوادگی به خوبی آشکار است. گلاسز بر این اعتقاد است که کاهش اشتیاق جنسی بعد از ازدواج به علت کاربرد کنترل بیرونی از سوی یک یا هر دوی زوجین در مقابل همسر خود است. هیچ عاملی سریع‌تر و قاطع‌تر از هفت عادت مخرب (عیب‌جویی، سرزنش، شکوه، نق زدن، تهدید، تنبیه، باج دادن) رابطه جنسی را نابود نمی‌کند؛ بنابراین با آموزش واقعیت درمانی گلاسز افراد یاد می‌گیرند رفتارهای مخرب رابطه را شناسایی نموده و بر رفتار خود کنترل داشته باشند و رفتارهای مناسبی را اتخاذ نمایند و بدین ترتیب از تنیدگی زناشویی بکاهند (سلطانلو، ۱۳۹۸). همچنین در تبیین نتایج یافته‌ها می‌توان عنوان نمود که کیفیت تعاملات زوجین و بهره‌مندی از سرمایه‌های اجتماعی، در بهبود روابط همسران تأثیر بسزایی دارد و موجب حل تعارض و مشکلات زناشویی می‌شود زوجینی که با یکدیگر ارتباط عاطفی مناسبی دارند و از راهبردهای حل تعارض بهتری استفاده می‌کنند، می‌توانند اختلافات زناشویی را مدیریت کنند. در واقع، در

در جهت شفاف‌سازی اثرات درمانی دو رویکرد به منظور افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها انجام گیرد.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم دانستند که از کلیه افرادی که در پژوهش شرکت نمودند، کمال تشکر و سپاس خود را ابراز نماید.

مشارکت نویسندگان

پژوهش حاضر حاصل اقتباس از طرح پژوهشی نویسنده اول بود که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به تصویب رسیده است. نویسنده این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش داشت.

تعارض منافع

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

منابع

احمدی تبار، مریم، جعفری، فروغ، شفیعی، ناهید (۱۳۹۹). *اثربخشی واقعیت‌درمانی بر کاهش پرخاشگری و اضطراب کودکان کار*. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۵۱(۵): ۱۴-۲۷.

بهاری، زهرا، زهراکار، کیانوش، پیرانی، ذبیح (۱۴۰۰). *اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظ رابطه*. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۹(۲): ۱۸۱-۱۹۲.

حسامی، سحر، شهینی ییلاق، منیجه، مروتی، زکراه، ذوعالی پور، سیروس (۱۳۹۵). *مقایسه دانش‌آموزان آزارپذیر، آزار رسان و عادی از لحاظ افسردگی، اضطراب، خشم و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان سال اول دبیرستان*. مجله مطالعات روان‌شناختی، ۱۲(۲): ۸۵-۱۰۶.

خزاعی، سارا، نوابی نژاد، شکوه، فرزاد، ولی اله، و زهرا کار، کیانوش (۱۳۹۶). *پیش‌بینی پرخاشگری پنهان ارتباطی (کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی) بر اساس سبک‌های دلبستگی در زنان متأهل شهر بیرجند: نقش میانجی احساس شرم و گناه*. مطالعات زن و خانواده، ۵(۱): ۱۰۳-۱۲۹.

رضوانی عبدال‌آباد، فهیمه، منظری توکلی، وحید (۱۴۰۰). *اثربخشی آموزش واقعیت‌درمانی گلاسر بر دلزدگی و خیانت زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره*. سلامت جامعه، ۱۵(۲): ۱۸-۲۶.

سلطانلو، فریبا (۱۳۹۸). *اثربخشی واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر باورهای خودکارآمدی، شادکامی و کاهش تعارض‌های زناشویی در زنان متأهل*. فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی، ۳(۷): ۲۲-۳۸.

عاشوری، محمد، جلیل‌آبکنار، سیده سمیه (۱۳۹۵). *روان‌شناسی رشد: از بدو انعقاد نطفه تا واپسین دم حیات*. چاپ اول. تهران: انتشارات رشد فرهنگ.

عنایت، حلیمه، یعقوبی دوست، محمود (۱۳۹۱). *بررسی رابطه بین تعارض زناشویی با خشونت خانوادگی نسبت به دختران*.

فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، ۳(۳): ۱۰-۱۸.
فیروزی، راحله، تیزدست، طاهر، خلعتبری، جواد و قربان شیرودی، شهره (۱۳۹۹). *بررسی ارتباط راهبردهای مقابله با تنیدگی با دشواری در تنظیم هیجان با نقش میانجی کیفیت زندگی زناشویی در زنان متأهل مبتلا به سرطان پستان*. مجله مقاله پژوهشی، ۲۳(۱): ۵۵-۶۳.

کمالیان، ته‌مین، میرزاحسینی، حسن، منیرپور، نادر (۱۳۹۹). *مقایسه اثربخشی روش طرحواره‌های هیجانی با روش تمایز‌یافتگی خود بر دلزدگی زناشویی زنان*. فصلنامه علمی روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(۵۳): ۹-۳۳.

محمدی، حدیقه (۱۳۹۶). *اثربخشی آموزش مهارت بخشش به زوجین جوان بر بهبود روابط جنسی و کاهش پرخاشگری و کاهش تعارض زناشویی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ورامین - پیشوا.

ملک‌زاده، اکرم، اعزازی بجنوردی، المیرا، شاهنده، آمنه، وطن‌خواه، حوریه، بهادری جهرمی، ثمینه (۱۳۹۶). *اثربخشی آموزش مهارت بخشش بر تعارض زناشویی و پرخاشگری در والدین کودکان ناشنوا*. فصلنامه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۸(۲۲): ۱۸-۲۹.

- Resolution and Marital Quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29(12).
- Wheatley, A., Murrphy, R., Van Kessel, J., Wuthrich, V., Remond, L., Tuqiri, R., & Kidman, A. (2009). Aggression management training for youth in behaviour schools: A quasi-experimental study. *Youth Studies Australia*, 28(1), 29.
- یعقوبی، کژال، سهرابی، فرامرز، مفیدی، فرخنده (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه میزان پرخاشگری کودکان طلاق و عادی. *مجله مطالعات روان‌شناختی*. ۱۱۰-۹۷: (۱)۱۴.
- رادپور، بهنوش، بهبودی، معصومه، دوکانه ای فرد، فریده. (۱۴۰۰) مقایسه اثربخشی غنی سازی زندگی (PAIRS) و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه (PREP) بر رضایت جنسی. *دوفصلنامه مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان*. ۲۱۲-۲۲۵: (۲)۲.
- Aizpitarte, A., Atherton, O. E., Zheng, L. R., Alonso-Arbiol, I., & Robins, R. W. (2019). *Developmental Precursors of Relational Aggression from Late Childhood through Adolescence*. *Child Development*, 90(1), 117-126.
- Carroll, J. S., Nelson, D. A., Yorgason, J. B., Harper, J. M., Ashton, R. H., & Jensen, A. (2010). *Relational Aggression in Marriage*. *Aggressive Behavior*, 36(5), 315-329.
- Fincham, F., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2007). *Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage*. *J Fam Psychol*, 21(3), 542-555.
- Fiorillo, D., McLean, C., Pistorello, J., Hayes, S., Victoria & Follette, M. (2016). Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma-related problems: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, In Press, Accepted Manuscript, 6(1): 104-113.
- Gana, K., Jakubowska, S. (2018). Relationship between infertility-related stress and emotional distress and marital satisfACTION. *Journal of health psychology*, 21(6):1043-1054.
- Glasser, W. & Glasser, C. (2010). *8 lessons for successful marriage*. Harper collins, S. N. Y.
- Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2015). *Exceptional learners: an introduction to special education (13th Ed)*. Published by Pearson Education, Inc.
- Hart, E., & Ostrov, J. (2013). *Functions of aggressive behavior and future functional*.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Curr Dir Psychol Sci*, 10, 1949-1957.
- Sharma, A. (2011). Aggression in adolescents: Inter play of family and school environment. *British Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 121-133.
- Wagner, A. Mosmann, C. P., Scheeren, P. & Levandowski, D. C. (2019). Conflict, Conflict