



Journal Website

Article history:
Received 25 September 2024
Revised 25 November 2024
Accepted 08 December 2024
Published online 09 January 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 5, pp 14-25



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of an Educational Program Based on Olson's Integrative Approach on Relationship Maintenance Strategies and Hidden Relational Aggression in Couples with Emotional Divorce

Mariyeh Karimi¹, Afsaneh Ghanbari Panah^{*2}, Fariba Hasani³

1. Department of Counselling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Department of Counselling, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding author).

3. Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

* Corresponding author email address: af_ghanbary@yahoo.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Karimi M, Ghanbari Panah A, Hasani F. (2024). The Effectiveness of an Educational Program Based on Olson's Integrative Approach on Relationship Maintenance Strategies and Hidden Relational Aggression in Couples with Emotional Divorce. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(5), 14-25.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to evaluate the effectiveness of a conflict resolution training program based on the Olson integrative approach on communication maintenance strategies and covert relational aggression in couples experiencing emotional divorce.

Methods and Materials: This quasi-experimental study employed a pre-test, post-test, and two-month follow-up design with a control group. The population consisted of couples with emotional divorce who had sought counseling in Tehran. A total of 30 couples were selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 couples in each group). The experimental group participated in 10 sessions of the conflict resolution training program based on the Olson integrative approach, while the control group received no intervention. Data were collected using the Communication Maintenance Strategies Scale and the Covert Relational Aggression Scale, administered at three stages: pre-test, post-test, and follow-up.

Findings: Results indicated that the experimental group showed a significant increase in communication maintenance strategies from pre-test to post-test and follow-up ($P < 0.001$), while no significant changes were observed in the control group. Additionally, covert relational aggression significantly decreased in the experimental group ($P < 0.001$), with no significant changes in the control group. These positive effects remained stable at the follow-up stage.

Conclusion: The conflict resolution training program based on the Olson integrative approach significantly improved communication maintenance strategies and reduced covert relational aggression in couples with emotional divorce. These findings suggest the effectiveness of the program in enhancing marital relationship quality and reducing conflicts.

Keywords: Conflict resolution, Olson integrative approach, communication maintenance strategies, covert relational aggression, emotional divorce.



تعیین اثربخشی برنامه آموزشی شیوه های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه نگر السون بر راهبردهای حفظ ارتباط و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی

ماریه کریمی^۱، افسانه قنبری پناه^{۲*}، فریبا حسنی^۳

۱. گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۳. گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: af_ghanbary@yahoo.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی/اصلی

نحوه استناد به این مقاله:

کریمی م^۱، قنبری پناه ا^۲، حسنی ف. (۱۴۰۳). تعیین اثربخشی برنامه آموزشی شیوه های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه نگر السون بر راهبردهای حفظ ارتباط و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۵)، ۲۵-۱۴.

هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی شیوه های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه نگر السون بر راهبردهای حفظ ارتباط و کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین دچار طلاق عاطفی انجام شد. **روش شناسی:** پژوهش حاضر به روش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دو ماهه و با استفاده از گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری شامل زوجین دچار طلاق عاطفی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران بود. تعداد ۳۰ زوج به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (۱۵ زوج در هر گروه). گروه آزمایش در ۱۰ جلسه برنامه آموزشی شیوه های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه نگر السون شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. ابزارهای گردآوری داده ها شامل مقیاس راهبردهای حفظ ارتباط و مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان بود که در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری اجرا شد. **یافته ها:** نتایج نشان داد که میانگین نمرات راهبردهای حفظ ارتباط در گروه آزمایش به طور معناداری از پیش آزمون تا پس آزمون و پیگیری افزایش یافت ($P < 0/001$)، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. همچنین، پرخاشگری ارتباطی پنهان در گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافت ($P < 0/001$)، در حالی که در گروه کنترل تغییرات معناداری مشاهده نشد. این تغییرات در مرحله پیگیری نیز پایدار باقی ماند. **نتیجه گیری:** برنامه آموزشی شیوه های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه نگر السون به طور معناداری باعث بهبود راهبردهای حفظ ارتباط و کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین دچار طلاق عاطفی شد. نتایج حاکی از اثربخشی این برنامه در بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش تعارضات است.

کلیدواژگان: شیوه های حل تعارض، رویکرد یکپارچه نگر السون، راهبردهای حفظ ارتباط، پرخاشگری ارتباطی پنهان، طلاق عاطفی.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



مقدمه

طلاق عاطفی به عنوان یک پدیده پیچیده و فراگیر در بسیاری از جوامع شناخته شده است. بسیاری از زوجین ممکن است همچنان به زندگی مشترک خود ادامه دهند، اما به دلیل مشکلات عاطفی و عدم توانایی در برقراری ارتباط موثر، دچار شکافهای عمیق عاطفی می شوند. این نوع طلاق به ویژه در جوامعی که فشارهای اجتماعی و اقتصادی منجر به تداوم زندگی مشترک حتی در شرایط ناراحتی عاطفی می شود، رایج است (Houshmandi, 2022). طبق مطالعات انجام شده توسط Couture و همکاران (۲۰۲۰)، عدم توانایی در حل تعارضات و مشکلات ارتباطی می تواند منجر به کاهش رضایت زناشویی و در نهایت ایجاد شکافهای عاطفی شود. این مشکلات عموماً به دلیل عدم آموزش صحیح مهارت های ارتباطی و حل تعارضات بروز می کنند (Couture et al., 2020).

رویکردهای متعددی برای بهبود روابط زناشویی و کاهش تعارضات پیشنهاد شده است (Abagheri Meyari et al., 2024; Javidan, 2022). یکی از رویکردهای مؤثر در این زمینه، رویکرد یکپارچه نگر السون است که به ترکیب عوامل مختلف در یک چارچوب جامع می پردازد. این رویکرد نه تنها بر مهارت های حل تعارض تمرکز دارد، بلکه به شناسایی و تقویت عوامل مثبت در روابط زناشویی مانند همبستگی، اعتماد، و انعطاف پذیری نیز تأکید دارد. بر اساس مطالعه ای توسط Fitzpatrick و Keller (۲۰۱۴)، داشتن دانش و مهارت های مناسب در حل تعارض و مدیریت روابط می تواند به بهبود کیفیت روابط بین زوجین و کاهش تعارضات منجر شود (Fitzpatrick & Keller, 2014).

رویکرد یکپارچه نگر السون یکی از رویکردهای جامع در زمینه حل تعارضات است که به بررسی و ترکیب جنبه های مختلف روابط زناشویی می پردازد. این رویکرد نه تنها به آموزش مهارت های حل تعارض می پردازد، بلکه به شناخت نیازها و احساسات هر یک از زوجین و تلاش برای برآورده کردن این نیازها به شکل مؤثر توجه دارد. بر اساس تحقیقات انجام شده توسط Olson و همکاران (۲۰۱۲)، این رویکرد به ویژه در زوجین با مشکلات عاطفی و ارتباطی نتایج مثبتی را نشان داده است (C. B. Olson et al., 2012).

یکی از مهم ترین دلایل موفقیت این رویکرد، تمرکز بر روی عناصر ارتباطی و ایجاد فضایی برای شنیدن و درک متقابل است. همان طور که Havrylova (۲۰۲۳) در مطالعه خود نشان داده است، ارتباطات مؤثر و توانایی گوش دادن فعال می تواند به طور چشم گیری بر کاهش تعارضات و افزایش همبستگی زوجین تأثیرگذار باشد (Havrylova, 2023). به همین دلیل، در این برنامه آموزشی، به زوجین آموزش داده می شود که چگونه با استفاده از مهارت های ارتباطی مؤثر به بهبود روابط خود پرداخته و از تشدید تعارضات جلوگیری کنند.

یکی از چالش های بزرگ در روابط زناشویی، پرخاشگری پنهان است که به عنوان یک عامل تخریب گر در روابط بین فردی شناخته می شود. این نوع پرخاشگری به دلیل عدم توانایی زوجین در بیان احساسات و نیازهای خود به صورت سالم و سازنده رخ می دهد و در بسیاری از موارد به تعمیق مشکلات عاطفی و افزایش تعارضات منجر می شود. طبق مطالعه انجام شده توسط Brock و همکاران (۲۰۱۵)، پرخاشگری پنهان می تواند به تدریج روابط عاطفی بین زوجین را تضعیف کند و منجر به طلاق عاطفی شود.

آموزش زوجین در زمینه شناسایی و مدیریت پرخاشگری پنهان می تواند به کاهش تعارضات و بهبود روابط عاطفی بین آنها منجر شود. در این زمینه، رویکرد یکپارچه نگر السون با تمرکز بر شناسایی عوامل پنهان در روابط و ارائه راهکارهای عملی برای مدیریت پرخاشگری پنهان، می تواند به زوجین کمک کند تا به بهبود کیفیت ارتباطات خود دست یابند. پژوهش هایی نظیر مطالعه ای توسط Couture و همکاران (۲۰۲۰) نشان داده است که مدیریت مؤثر پرخاشگری پنهان و آموزش مهارت های حل تعارض به طور مستقیم بر کاهش تعارضات زناشویی تأثیرگذار است (Couture et al., 2020).



تحقیقات متعدد نشان داده است که آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین می‌تواند به بهبود کیفیت روابط و کاهش تعارضات منجر شود. به عنوان مثال، مطالعه‌ای توسط Alpern و همکاران (۲۰۲۳) به اهمیت آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباطی در بهبود روابط بین‌فردی اشاره کرده و نشان داده است که زوجین پس از گذراندن دوره‌های آموزشی مرتبط با حل تعارض، به طور چشم‌گیری در مدیریت تعارضات خود موفق‌تر عمل کرده‌اند (Alpern et al., 2023).

در همین راستا، آموزش مهارت‌های ارتباطی نظیر گوش دادن فعال، بیان احساسات و نیازها به شکل مؤثر، و ارائه بازخورد سازنده می‌تواند به ایجاد فضایی برای گفتگوهای سازنده و کاهش تعارضات منجر شود. همان‌طور که Hughes و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه خود بیان کرده‌اند، آموزش مهارت‌های ارتباطی به عنوان یک راهکار عملی برای کاهش تنش‌ها و بهبود روابط عاطفی بین زوجین تأثیر قابل توجهی دارد (Hughes et al., 2020).

برنامه‌های آموزشی مبتنی بر رویکردهای روان‌شناختی می‌توانند تأثیرات مثبت زیادی بر روابط زوجین داشته باشند. بر اساس مطالعه‌ای توسط Azab و Hayden (۲۰۲۰)، آموزش مهارت‌های شناختی و رفتاری به زوجین کمک می‌کند تا نه تنها به بهبود کیفیت ارتباطات خود بپردازند، بلکه از تشدید تعارضات و مشکلات عاطفی جلوگیری کنند (Azab & Hayden, 2020). این نوع آموزش‌ها به زوجین کمک می‌کند تا از طریق شناسایی الگوهای ناکارآمد ارتباطی خود، به تغییر رفتارهای نامناسب پرداخته و روابط سالم‌تری ایجاد کنند.

به طور کلی، آموزش‌های مرتبط با رویکرد یکپارچه‌نگر السون به عنوان یک راهکار جامع در حل تعارضات زناشویی می‌تواند به بهبود کیفیت روابط زوجین، افزایش همبستگی عاطفی، و کاهش تعارضات منجر شود. این رویکرد با تمرکز بر آموزش مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات و پرخاشگری پنهان، و شناسایی نیازهای اساسی زوجین، به ایجاد یک بستر سالم و سازنده برای بهبود روابط زناشویی کمک می‌کند. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون بر راهبردهای حفظ ارتباط و کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین دچار طلاق عاطفی انجام شد.

مواد و روش پژوهش

روش پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون بر راهبردهای حفظ ارتباط و پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین دچار طلاق عاطفی، از روش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه استفاده شده است. طرح مذکور شامل یک گروه آزمایش و یک گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زوجین ۲۵ تا ۴۰ ساله دچار طلاق عاطفی با ۳ تا ۱۲ سال سابقه زندگی مشترک بود که به مراکز و کلینیک‌های خدمات روانشناختی منطقه سه شهر تهران در فصل تابستان سال ۱۴۰۱ مراجعه کرده بودند. این زوجین با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و پس از اعمال معیارهای ورود و خروج، به صورت تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ زوج) تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت مداخله برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض قرار گرفت و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. معیارهای ورود به مطالعه شامل نمره ۸ یا بالاتر در مقیاس طلاق عاطفی گاتمن، حداقل تحصیلات دیپلم برای هر یک از زوجین، گذشت حداقل ۳ تا ۱۲ سال از ازدواج، و عدم دریافت آموزش‌های مشابه یا مصرف داروهای روان‌پزشکی بود. پس از انتخاب نمونه‌ها و تقسیم آن‌ها به دو گروه، برنامه آموزشی ویژه‌ای بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون تدوین شد که هدف آن ارائه راهبردهای عملی برای حل تعارض و تقویت ارتباط در میان زوجین دچار طلاق عاطفی بود. این برنامه شامل جلسات گروهی و انفرادی بود که در مدت زمان معین و به صورت حضوری اجرا شد.

برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای مختلفی استفاده شد که در ادامه به طور کامل شرح داده می‌شود.



اولین ابزار مورد استفاده، مقیاس طلاق عاطفی بود که توسط گاتمن در سال ۱۹۹۴ طراحی شده است. این مقیاس شامل ۲۴ گویه است که به صورت بله (نمره یک) و خیر (نمره صفر) نمره‌گذاری می‌شود و نمره کلی ابزار از مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، نمره این مقیاس بین ۰ تا ۲۴ متغیر است و نمره بالاتر نشان‌دهنده میزان بیشتری از طلاق عاطفی است. برش نمره در این مقیاس عدد ۸ است، به این معنی که افراد با نمره ۸ یا بالاتر دچار طلاق عاطفی محسوب می‌شوند. گاتمن روایی سازه این ابزار را با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی بررسی کرده و نتایج نشان داده که این مقیاس شامل چهار عامل است: جدایی و فاصله، احساس تنهایی و انزوا، نیاز به همراه و هم‌صحبت، و احساس بی‌حوصلگی و بی‌قراری. پایایی این مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰,۷۵ گزارش شده است. در ایران، این مقیاس توسط موسوی و رضازاده مورد استفاده قرار گرفته و نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داده که همه گویه‌های این مقیاس بار عاملی بالاتر از ۰,۴۹ دارند و پایایی آن نیز با ضریب آلفای کرونباخ ۰,۹۳ تایید شده است (Houshmandi, 2022). در این پژوهش، پایایی مقیاس طلاق عاطفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰,۸۷ محاسبه شد.

دومین ابزار مورد استفاده، مقیاس راهبردهای حفظ ارتباط بود که توسط استافورد و همکاران در سال ۲۰۰۰ طراحی شده است. این مقیاس شامل ۳۱ گویه است که با استفاده از طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل ابزار با مجموع نمرات گویه‌ها محاسبه شده و حداقل نمره ممکن ۳۱ و حداکثر نمره ۲۱۷ است. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده راهبردهای بهتر و مؤثرتر حفظ ارتباط در میان زوجین است. استافورد و همکاران در مطالعات خود روایی سازه این مقیاس را با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی تایید کرده و گزارش داده‌اند که این ابزار شامل هفت عامل است. پایایی مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بالاتر از ۰,۷۰ گزارش شده است. در ایران، این مقیاس توسط قزلسفلو و همکاران در سال ۱۳۹۷ مورد استفاده قرار گرفت و نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که همه گویه‌ها بار عاملی بالاتر از ۰,۴۰ دارند (Afifi et al., 2020). پایایی این ابزار نیز با ضریب آلفای کرونباخ ۰,۹۱ تایید شده است. در پژوهش حاضر، پایایی این مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰,۹۱ محاسبه شد.

سومین ابزار مورد استفاده، مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان بود که توسط نلسون و کارول در سال ۲۰۰۶ طراحی شده است. این مقیاس شامل ۱۲ گویه است که با استفاده از طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود و نمره کل ابزار بین ۱۲ تا ۸۴ متغیر است. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده میزان بیشتری از پرخاشگری ارتباطی پنهان در میان زوجین است. نلسون و کارول در مطالعات خود روایی سازه این مقیاس را با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی بررسی کرده و گزارش داده‌اند که این مقیاس شامل دو عامل است. پایایی این مقیاس نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بالاتر از ۰,۸۰ گزارش شده است. در ایران، این مقیاس توسط خزاعی و همکاران در سال ۱۳۹۵ مورد استفاده قرار گرفته و نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داده که همه گویه‌های این مقیاس بار عاملی بالاتر از ۰,۶۱ دارند. علاوه بر این، روایی همگرای این مقیاس با مقیاس تعارض زناشویی ثنایی (۱۳۸۷) برابر با ۰,۴۷ و روایی واگرایی آن با مقیاس سازگاری زناشویی اسپاینر (۱۹۷۶) برابر با ۰,۴۲- بوده که هر دو در سطح ۰,۰۱ معنادار بودند. پایایی این مقیاس نیز با ضریب آلفای کرونباخ ۰,۸۵ تایید شده است (Jamshad & Davari, 2023; Zakariazadeh Khatir et al., 2022). در پژوهش حاضر، پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰,۹۰ محاسبه شد.

در ادامه خلاصه جلسات تدوین شده ارائه می‌گردد:

جلسه اول: آشنایی

در این جلسه، مشاور به معرفی خود و اهداف برنامه آموزشی می‌پردازد. از زوجین خواسته می‌شود خودشان را معرفی کرده و با مقررات جلسات، مانند حضور منظم، رازداری و احترام متقابل آشنا شوند. همچنین، چارچوب کلی الگوی یکپارچه‌نگر السون معرفی شده و تعهد زوجین به



شرکت منظم در جلسات و انجام تکالیف مورد تأکید قرار می‌گیرد. این جلسه برای برقراری اعتماد و امنیت روانی بین مشاور و شرکت‌کنندگان طراحی شده و زمینه‌ساز ادامه جلسات آموزشی خواهد بود. در پایان، از زوجین درخواست می‌شود در پیش‌آزمون شرکت نمایند تا سطح ابتدایی ارتباط و تعارضات آن‌ها سنجیده شود.

جلسه دوم: مهارت‌های ارتباطی

در این جلسه به تعریف ارتباط و انواع آن پرداخته می‌شود. زوجین با سبک‌های مختلف ارتباطی آشنا شده و مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، بیان خواسته‌ها و نیازها، و ارائه بازخورد سازنده به یکدیگر آموزش داده می‌شود. زوجین تشویق می‌شوند تا مهارت‌های آموخته‌شده را در تعاملات روزمره خود به کار بگیرند و تغییرات آن را مشاهده کنند. تکلیف این جلسه شامل شناسایی سبک ارتباطی خود و همسرشان و بررسی چگونگی تأثیر آن بر روابطشان می‌باشد. از آن‌ها خواسته می‌شود تجربیات خود را تا جلسه بعدی یادداشت کنند.

جلسه سوم: موانع ارتباطی

در این جلسه، موانع و عوامل مسدودکننده ارتباط بررسی می‌شود. از زوجین خواسته می‌شود الگوهای ناکارآمد و تخریب‌گر در گفت‌وگوی خود را شناسایی کنند و مهارت‌هایی مانند "گوش دادن فعال" و "ارائه بازخورد سازنده" را تمرین کنند. همچنین از آن‌ها خواسته می‌شود تجربه عملی گفت‌وگوهای خود را در زمینه استفاده از مهارت‌های جدید بررسی کنند و به تأثیر این مهارت‌ها بر کیفیت ارتباط خود پی ببرند. تمرینات این جلسه شامل بررسی پیامدهای عدم استفاده از مهارت‌های ارتباطی و یادداشت نتایج و چالش‌ها می‌باشد.

جلسه چهارم: نیازها و هیجانات در تعارض

این جلسه به بررسی نیازهای اساسی هر یک از زوجین در رابطه و اهمیت برآورده کردن این نیازها اختصاص دارد. هیجانات و احساسات مرتبط با تعارض‌های بین فردی بررسی می‌شود و زوجین یاد می‌گیرند که چگونه نیازهای خود را به شیوه‌های کارآمد بیان کنند. تمرکز اصلی این جلسه بر درک نقش هیجانات در تعارض و آموزش شیوه‌های صحیح اعلام نیاز می‌باشد. تکلیف این جلسه شامل تهیه لیستی از هیجانات شناخته‌شده و تمرین در تفکیک احساسات از افکار است.

جلسه پنجم: تعارض و حل آن

در این جلسه، مفهوم تعارض و اهمیت آن در روابط بررسی می‌شود. همچنین هرم تعارض بر اساس رویکرد السون توضیح داده می‌شود و به زوجین کمک می‌شود تعارضات خود را شناسایی و عوامل مولد آن‌ها را بررسی کنند. زوجین باید به بررسی تعارضات اخیر خود بپردازند و فرآیندهای مولد این تعارضات را شناسایی و تحلیل کنند. تکلیف این جلسه شامل تهیه لیستی از تعارضات و بررسی دلایل بقای آن‌ها می‌باشد.

جلسه ششم: هیجانات و تعارضات پنهان

در این جلسه به نقش هیجانات در تعارض و پرخاشگری ارتباطی پنهان پرداخته می‌شود. زوجین یاد می‌گیرند که چگونه هیجانات خود را به درستی بیان کرده و از پرخاشگری پنهان در روابط خود جلوگیری کنند. همچنین سبک‌های مختلف حل تعارض معرفی شده و به زوجین آموزش داده می‌شود که چگونه از این سبک‌ها در حل تعارضات خود استفاده کنند. تمرینات این جلسه شامل شناسایی هیجانات و بررسی عملکرد شخصی در مواجهه با تعارضات است.

جلسه هفتم: مراحل حل تعارض

این جلسه به آموزش گام‌های حل تعارض اختصاص دارد. زوجین با مراحل از قبیل شناسایی مشکل، تحلیل علت‌ها، و یافتن راهکارهای مؤثر برای حل تعارض آشنا می‌شوند. همچنین تمریناتی برای پیاده‌سازی این مراحل در زندگی واقعی ارائه می‌شود. از زوجین خواسته می‌شود یکی از تعارضات اخیر خود را انتخاب کرده و با استفاده از مراحل حل تعارض، به یک راه‌حل مشترک دست یابند.



جلسه هشتم: انعطاف‌پذیری و صمیمیت

در این جلسه به اهمیت انعطاف‌پذیری در روابط پرداخته می‌شود. زوجین با سطوح مختلف انعطاف‌پذیری آشنا شده و یاد می‌گیرند که چگونه تغییرات را بپذیرند و هم‌زمان ثبات در رابطه خود را حفظ کنند. تمرینات این جلسه شامل شناسایی موقعیت فعلی رابطه در جدول سطوح انعطاف‌پذیری و بررسی چگونگی افزایش صمیمیت از طریق تقویت انعطاف‌پذیری است.

جلسه نهم: انعطاف‌پذیری در مواجهه با تغییرات

این جلسه به بررسی نقش انعطاف‌پذیری در مواجهه با بحران‌ها و تغییرات در رابطه زناشویی می‌پردازد. زوجین یاد می‌گیرند که چگونه می‌توانند تعادل میان پذیرش تغییرات و حفظ ثبات را در زندگی زناشویی ایجاد کنند. تمرینات این جلسه شامل بررسی عملکرد خود در مواجهه با بحران‌های اخیر و ارزیابی نقش صمیمیت و انعطاف‌پذیری در مواجهه با آن‌ها است.

جلسه دهم: سنجش انعطاف‌پذیری و صمیمیت

در این جلسه، زوجین مجدداً به سنجش صمیمیت و انعطاف‌پذیری خود پرداخته و نتایج را با آزمون‌های ابتدایی مقایسه می‌کنند. همچنین زوجین به شناسایی موقعیت فعلی خود در رابطه زناشویی و تعیین موقعیت مطلوب برای آینده می‌پردازند. از آن‌ها خواسته می‌شود راهکارهایی برای رسیدن به موقعیت مطلوب تدوین کرده و نتایج را در جلسه بعد ارائه دهند.

جلسه یازدهم: خاتمه و جمع‌بندی

این جلسه به مرور و جمع‌بندی مفاهیم آموزش داده‌شده، پاسخ به سوالات و ابهامات شرکت‌کنندگان و بررسی نتایج آموزش‌ها اختصاص دارد. در پایان، از زوجین برای شرکت در پس‌آزمون و پیگیری دعوت می‌شود و تاریخ دقیق آزمون پیگیری اعلام می‌گردد. در این پژوهش، داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در سطح توصیفی از شاخص‌های گرایش مرکزی مانند میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرها استفاده شد. در سطح استنباطی، برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس آمیخته به منظور مقایسه تغییرات در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد. همچنین، آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی تفاوت‌های معنادار بین گروه‌ها به کار گرفته شد. تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ انجام شد و سطح معناداری ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این مطالعه، تحصیلات بیشتر زوجین دچار طلاق عاطفی در هر دو گروه آزمایش و کنترل در سطح کارشناسی قرار داشت (۲۶/۶۷ درصد در گروه آزمایش و ۳۰ درصد در گروه کنترل). مدت زمان زندگی مشترک بیشتر زوجین در هر دو گروه بین ۴-۶ سال بود (۴۶/۶۷ درصد در گروه آزمایش و ۵۰ درصد در گروه کنترل). از نظر سن، بیشترین تعداد زوجین در گروه سنی ۳۰-۲۶ سال قرار داشتند (۵۰ درصد در گروه آزمایش و ۴۳/۳۳ درصد در گروه کنترل). تحلیل داده‌ها نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر متغیرهای تحصیلات، مدت زمان زندگی مشترک و سن تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0.05$).

برای بررسی دقیق‌تر، میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری هر یک از متغیرها به تفکیک گروه‌ها در جدول

۱ ارائه شده است.



جدول ۱

میانگین و انحراف معیار راهبردهای حفظ ارتباط و پرخاشگری ارتباطی پنهان در گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
راهبردهای حفظ ارتباط	پیش آزمون	آزمایش	۱۰۲.۶۰۰	۷.۲۷۸
		کنترل	۱۰۳.۸۰۰	۸.۳۴۲
	پس آزمون	آزمایش	۱۲۱.۳۳۳	۷.۱۷۸
		کنترل	۱۰۲.۲۶۶	۸.۴۸۰
	پیگیری	آزمایش	۱۲۱.۲۶۶	۷.۴۸۷
		کنترل	۱۰۲.۴۰۰	۸.۳۲۲
پرخاشگری ارتباطی پنهان	پیش آزمون	آزمایش	۴۳.۵۳۳	۶.۶۴۲
		کنترل	۴۴.۴۶۶	۴.۴۲۱
	پس آزمون	آزمایش	۳۵.۳۳۳	۵.۲۴۶
		کنترل	۴۴.۳۳۳	۴.۲۲۰
	پیگیری	آزمایش	۳۵.۲۰۰	۶.۴۹۳
		کنترل	۴۴.۶۰۰	۴.۵۷۹

همان طور که در **جدول ۱** مشاهده می شود، میانگین نمرات راهبردهای حفظ ارتباط در گروه آزمایش پس از مداخله به طور معناداری افزایش یافت، در حالی که میانگین نمرات این متغیر در گروه کنترل تقریباً ثابت باقی ماند. همچنین، پرخاشگری ارتباطی پنهان در گروه آزمایش پس از مداخله به طور معناداری کاهش یافت، در حالی که در گروه کنترل تغییرات معناداری مشاهده نشد.

جدول ۲

نتایج تحلیل واریانس آمیخته برای راهبردهای حفظ ارتباط و پرخاشگری ارتباطی پنهان

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
راهبردهای حفظ ارتباط	زمان	۱۴۸۴.۹۵۶	۱.۴۳۵	۱۰۳۴.۸۷۸	۲۶۰.۸۰۹	۰.۰۰۱	۰.۹۰۳	۱.۰۰۰
	زمان * گروه	۲۰۳۳.۶۲۲	۱.۴۳۵	۱۴۱۷.۲۴۹	۳۵۷.۱۷۴	۰.۰۰۱	۰.۹۲۷	۱.۰۰۰
	گروه	۳۳۷۳.۳۴۴	۱	۳۳۷۳.۳۴۴	۱۸.۷۴۳	۰.۰۰۱	۰.۴۰۱	۰.۹۸۷
	خطا	۵۰۳۹.۳۷۸	۲۸	۱۷۹.۹۷۸				
پرخاشگری ارتباطی پنهان	زمان	۳۴۱.۷۵۶	۱.۶۶۹	۲۰۴.۸۰۴	۱۱۵.۸۱۸	۰.۰۰۱	۰.۸۰۵	۱.۰۰۰
	زمان * گروه	۳۴۲.۲۸۹	۱.۶۶۹	۲۰۵.۱۲۳	۱۱۵.۹۹۹	۰.۰۰۱	۰.۸۰۶	۱.۰۰۰
	گروه	۹۳۴.۴۴۴	۱	۹۳۴.۴۴۴	۱۱.۲۴۱	۰.۰۰۲	۰.۲۸۶	۰.۸۹۹
	خطا	۲۳۲۷.۵۱۱	۲۸	۸۳.۱۲۵				

همان طور که در **جدول ۲** مشاهده می شود، اثر زمان، تعامل زمان و گروه، و همچنین اثر گروه بر هر دو متغیر راهبردهای حفظ ارتباط و پرخاشگری ارتباطی پنهان معنادار بود ($P < 0.001$). اندازه اثر نشان می دهد که تغییرات مربوط به هر دو متغیر تا حد زیادی تحت تأثیر مداخله آموزشی بوده است.



جدول ۳

نتایج آزمون تعدیل شده بونفرونی برای مقایسه میانگین‌ها در گروه‌ها

متغیر	گروه‌ها	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
راهبردهای حفظ ارتباط	گروه آزمایش	۱۲.۲۴۴	۲.۸۲۸	۰.۰۰۱
	گروه کنترل	-۱۲.۲۴۴	۲.۸۲۸	۰.۰۰۱
پرخاشگری ارتباطی پنهان	گروه آزمایش	-۶.۴۴۴	۱.۹۲۲	۰.۰۰۲
	گروه کنترل	۶.۴۴۴	۱.۹۲۲	۰.۰۰۲

جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین میانگین‌های راهبردهای حفظ ارتباط و پرخاشگری ارتباطی پنهان در گروه‌های آزمایش و کنترل وجود دارد. برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون باعث افزایش معنادار راهبردهای حفظ ارتباط و کاهش معنادار پرخاشگری ارتباطی پنهان در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد.

جدول ۴

نتایج آزمون تعدیل شده بونفرونی برای مقایسه میانگین‌ها در مراحل ارزیابی

متغیر	مراحل ارزیابی	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
راهبردهای حفظ ارتباط	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۸.۶۰۰	۰.۵۱۵	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۸.۶۳۳	۰.۴۸۲	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	-۰.۰۳۳	۰.۲۶۹	۱.۰۰۰
پرخاشگری ارتباطی پنهان	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۴.۱۶۷	۰.۳۷۲	۰.۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	۴.۱۰۰	۰.۳۰۷	۰.۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰.۰۶۷	۰.۲۵۰	۱.۰۰۰

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین مراحل ارزیابی در هر دو متغیر راهبردهای حفظ ارتباط و پرخاشگری ارتباطی پنهان وجود دارد. اختلاف میانگین‌های پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار بود ($P < 0/001$)، اما تفاوت معناداری بین پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد ($P > 0/05$). این نتایج نشان می‌دهد که اثرات مثبت برنامه آموزشی بر هر دو متغیر تا مرحله پیگیری پایدار باقی مانده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون تأثیر مثبتی بر راهبردهای حفظ ارتباط و کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین دچار طلاق عاطفی داشته است. این نتایج نشان داد که زوجینی که در برنامه آموزشی شرکت کردند، در مقایسه با گروه گواه، بهبود قابل توجهی در استفاده از راهبردهای ارتباطی مؤثر و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه نشان دادند. به ویژه، توانایی آن‌ها در استفاده از مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن فعال، بیان احساسات و نیازها، و ارائه بازخورد سازنده بهبود یافت. این یافته‌ها با نتایج مطالعات پیشین همسو است و نشان‌دهنده اهمیت آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض در بهبود روابط زوجین است (Alpern et al., 2023; Hughes et al., 2020).



در ارتباط با کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت های شناختی و رفتاری مرتبط با حل تعارض به کاهش این نوع از پرخاشگری کمک کرده است. زوجینی که در این برنامه شرکت کردند، توانستند با استفاده از روش های آموزش داده شده، رفتارهای پرخاشگرانه خود را مدیریت کنند و به جای استفاده از رفتارهای مخرب، به روش های سازنده تر برای حل تعارضات روی آورند. این نتایج با یافته های Couture و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد که نشان داده اند آموزش مهارت های حل تعارض می تواند به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در روابط عاطفی منجر شود (Couture et al., 2020).

از سوی دیگر، نتایج نشان داد که این برنامه آموزشی باعث افزایش همبستگی و اعتماد بین زوجین شد. بر اساس تئوری های مطرح شده در رویکرد یکپارچه نگر السون، همبستگی و اعتماد از عوامل کلیدی در موفقیت روابط زناشویی هستند (C. B. Olson et al., 2012; Olson et al., 2017; Olson & Swenseth, 2014; J. R. Olson et al., 2012). افزایش همبستگی میان زوجین، علاوه بر کاهش تعارضات، باعث بهبود کیفیت کلی روابط شده و ارتباطات بین فردی را تقویت کرده است. این یافته ها نیز با نتایج تحقیقات Keller و Fitzpatrick (۲۰۱۴) همخوانی دارد که نشان دادند افزایش همبستگی عاطفی می تواند به بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش تعارضات منجر شود (Fitzpatrick & Keller, 2014).

نتایج پژوهش حاضر در زمینه بهبود مهارت های ارتباطی با مطالعات قبلی همسو است. به عنوان مثال، Alpern و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که آموزش مهارت های ارتباطی به بهبود کیفیت روابط زناشویی منجر می شود. این مطالعات همچنین نشان داده اند که آموزش این مهارت ها به زوجین کمک می کند تا بتوانند بهتر با تعارضات و مشکلات بین فردی خود مواجه شوند و از طریق تقویت ارتباطات مؤثر، از تشدید تعارضات جلوگیری کنند (Alpern et al., 2023). پژوهش حاضر نیز تأیید می کند که آموزش مهارت های ارتباطی به عنوان یک ابزار مؤثر در کاهش تعارضات و بهبود کیفیت روابط زوجین دچار طلاق عاطفی عمل می کند.

همچنین، نتایج پژوهش در زمینه کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان با مطالعات Brock و همکاران (۲۰۱۵) مطابقت دارد. این مطالعه نشان داد که پرخاشگری پنهان یکی از عوامل مخرب در روابط زناشویی است و آموزش مهارت های حل تعارض می تواند به کاهش این نوع پرخاشگری کمک کند (Brock et al., 2015). یافته های پژوهش حاضر نیز تأیید می کند که برنامه آموزشی رویکرد یکپارچه نگر السون با تمرکز بر مدیریت هیجانات و کاهش پرخاشگری پنهان، به زوجین کمک کرده است تا به جای استفاده از روش های مخرب، از روش های سالم و سازنده برای حل تعارضات خود استفاده کنند.

همچنین نتایج مربوط به افزایش همبستگی عاطفی و اعتماد با مطالعات Olson و همکاران (۲۰۱۲) همسو است. بر اساس این مطالعات، افزایش همبستگی و اعتماد بین زوجین به کاهش تعارضات و بهبود کیفیت روابط زناشویی منجر می شود (C. B. Olson et al., 2012). پژوهش حاضر نشان داد که آموزش های ارائه شده در چارچوب رویکرد یکپارچه نگر السون باعث افزایش اعتماد و همبستگی بین زوجین شده و بهبود روابط آن ها را به دنبال داشته است. این یافته ها با نتایج مطالعه Hughes و همکاران (۲۰۲۰) که نشان دادند آموزش مهارت های ارتباطی و حل تعارض به افزایش همبستگی بین زوجین کمک می کند، همخوانی دارد (Hughes et al., 2020).

یکی از محدودیت های این پژوهش، حجم نمونه نسبتاً کوچک آن بود. به دلیل محدودیت های زمانی و مکانی، فقط ۳۰ زوج در این مطالعه شرکت داشتند که ممکن است نتایج پژوهش را به طور کامل تعمیم پذیر نکند. اگرچه نتایج به دست آمده نشان دهنده تأثیر مثبت برنامه آموزشی بود، اما لازم است برای بررسی دقیق تر و تأیید نتایج، مطالعات بیشتری با حجم نمونه های بزرگ تر انجام شود. علاوه بر این، این پژوهش در یک منطقه خاص و فقط در بین زوجین دچار طلاق عاطفی انجام شد و ممکن است نتایج آن برای زوجین با مشکلات زناشویی دیگر قابل تعمیم نباشد.



همچنین، محدودیت دیگری که در این پژوهش وجود داشت، مربوط به زمان پیگیری نتایج بود. این پژوهش فقط پس از دو ماه پیگیری انجام شد و به دلیل محدودیت‌های زمانی، اثرات بلندمدت برنامه آموزشی بر روی روابط زوجین مورد بررسی قرار نگرفت. نتایج پژوهش ممکن است با گذشت زمان و تحت تأثیر عوامل مختلف تغییر کند و بنابراین، نیاز به پیگیری‌های بلندمدت‌تری برای ارزیابی پایداری نتایج وجود دارد. با توجه به محدودیت‌های موجود، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده حجم نمونه‌ها افزایش یابد تا نتایج به دست آمده قابل تعمیم به جمعیت‌های گسترده‌تری باشد. علاوه بر این، انجام پژوهش‌هایی با تمرکز بر گروه‌های مختلف زوجین، از جمله زوجین با مشکلات زناشویی غیر از طلاق عاطفی، می‌تواند به درک بهتر از اثربخشی این برنامه آموزشی در شرایط مختلف کمک کند. پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در تأثیرپذیری زوجین از این برنامه آموزشی بپردازند تا مشخص شود که چگونه متغیرهای مختلف می‌توانند بر نتایج آموزش‌ها تأثیرگذار باشند.

علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های طولی بیشتری انجام شود که به بررسی اثرات بلندمدت برنامه‌های آموزشی مشابه بر روابط زناشویی پرداخته و پایداری نتایج در طول زمان مورد ارزیابی قرار گیرد. این مطالعات می‌توانند به درک بهتری از تأثیرات برنامه آموزشی در طولانی‌مدت کمک کنند و نشان دهند که آیا تغییرات مثبتی که در کوتاه‌مدت مشاهده شده است، در طول زمان نیز پایدار می‌مانند یا خیر. همچنین، پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی تأثیر این برنامه‌های آموزشی بر روی سایر جنبه‌های روابط زناشویی مانند رضایت جنسی، حمایت عاطفی و همدلی بپردازند. این پژوهش‌ها می‌توانند به تکمیل دانش موجود در زمینه تأثیرات رویکرد یکپارچه‌نگر السون و آموزش مهارت‌های حل تعارض بر روی جنبه‌های مختلف روابط زناشویی کمک کنند.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر در بهبود روابط زناشویی و کاهش تعارضات مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که مشاوران خانواده و روانشناسان در کار با زوجینی که دچار طلاق عاطفی هستند، از این برنامه آموزشی استفاده کنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجین کمک می‌کند تا بتوانند به شکل بهتری با مشکلات و تعارضات بین فردی خود مواجه شوند و از روش‌های سازنده‌تری برای حل تعارضات خود استفاده کنند. علاوه بر این، توصیه می‌شود که این برنامه‌های آموزشی به صورت گسترده‌تر در مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های روانشناسی اجرا شود. زوجینی که در مراحل اولیه مشکلات زناشویی قرار دارند، می‌توانند با شرکت در این برنامه‌ها از تشدید مشکلات خود جلوگیری کرده و روابط سالم‌تری ایجاد کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که این برنامه‌ها به شکل گروهی برگزار شوند تا زوجین بتوانند از تجربیات یکدیگر بهره‌مند شوند و به شکل تعاملی مهارت‌های جدید را فرا گیرند.

در نهایت، برای افزایش اثربخشی این برنامه‌ها، توصیه می‌شود که زوجین پس از اتمام جلسات آموزشی نیز از حمایت‌های پس‌آموزشی بهره‌مند شوند. ارائه جلسات مشاوره پس از اتمام دوره آموزشی می‌تواند به زوجین کمک کند تا تغییرات مثبت ایجاد شده را در روابط خود پایدار نگه دارند و در مواجهه با چالش‌های جدید، از مهارت‌های آموخته‌شده استفاده کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.



موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Abagheri Meyari, A., Dokaneifard, F., & Behbodi, M. (2024). Providing a Model for Predicting Children's Differentiation Based on Communication Patterns and Personality Structure with the Mediation of Dysfunctional Attitudes in Parents Attending Counseling Centers in Tehran. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 139-159. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.444918.1053>
- Afifi, T. D., Harrison, K., Zamanzadeh, N., & Callejas, M. A. (2020). Testing the Theory of Resilience and Relational Load in Dual Career Families: Relationship Maintenance as Stress Management. *Journal of Applied Communication Research*, 48(1), 5-25. <https://doi.org/10.1080/00909882.2019.1706097>
- Alpern, Z., Binshadler, S., & Oakley, A. (2023). Anticipation Dialogs in Vermont's System of Mental Healthcare: Sustaining the Growth of a Dialogic Practice Culture. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1084788>
- Azab, H., & Hayden, B. Y. (2020). Partial Integration of the Components of Value in Anterior Cingulate Cortex. *Behavioral Neuroscience*, 134(4), 296-308. <https://doi.org/10.1037/bne0000382>
- Brock, B., Cherney, I. D., Martin, J. R., Breen, J. M., & Oltman, G. (2015). How to Launch a Doctoral Interdisciplinary Leadership Program. *Creighton Journal of Interdisciplinary Leadership*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.17062/cjil.v1i1.18>
- Couture, S., Fernet, M., & Côté, P. (2020). Interaction Patterns in Adolescent Romantic Relationships: A Typological Analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 30(3), 706-720. <https://doi.org/10.1111/jora.12553>
- Fitzpatrick, M. C., & Keller, S. R. (2014). Ecological Genomics Meets Community-level Modelling of Biodiversity: Mapping the Genomic Landscape of Current and Future Environmental Adaptation. *Ecology Letters*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1111/ele.12376>
- Havrylova, N. (2023). Conscious Communication Skills Formation in Children With Autism Spectrum Disorders (Initial Period). *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 15(3), 185-216. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.3/762>
- Houshmandi, R. (2022). The effectiveness of couple therapy based on the McMaster functional model on family resilience and psychological hardness among couples on the verge of divorce. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 1(1), 51-55. https://ijpdmd.com/article_177547.html
- Hughes, P., Hughes, M., Stokes, P., Lee, H., Rodgers, P., & Degbey, W. Y. (2020). Micro-Foundations of Organizational Ambidexterity in the Context of Cross-Border Mergers and Acquisitions. *Technological Forecasting and Social Change*, 153, 119932. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.119932>
- Jamshad, P., & Davari, R. (2023). Predicting Covert Relational Aggression based on Personality Traits and Alexithymia of Married Women in Tehran. *Social Psychology Research*, 12(48), 89-102. https://www.socialpsychology.ir/article_169389_en.html?lang=fa
- Javidan, L. (2022). The effectiveness of couple therapy with EIS model on positive and negative emotions and marital adjustment of couples. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 1(3), 20-30. https://ijpdmd.com/article_180410.html
- Olson, C. B., Kim, J. S., Scarella, R., Kramer, J., Pearson, M., Dyk, D. A. v., Collins, P., & Land, R. (2012). Enhancing the Interpretive Reading and Analytical Writing of Mainstreamed English Learners in Secondary School. *American Educational Research Journal*, 49(2), 323-355. <https://doi.org/10.3102/0002831212439434>
- Olson, C. B., Matuchniak, T., Chung, H. Q., Stumpf, R., & Farkas, G. (2017). Reducing Achievement Gaps in Academic Writing for Latinos and English Learners in Grades 7-12. *Journal of Educational Psychology*, 109(1), 1-21. <https://doi.org/10.1037/edu0000095>
- Olson, D. L., & Swenseth, S. R. (2014). Trade-offs in Supply Chain System Risk Mitigation. *Systems Research and Behavioral Science*, 31(4), 565-579. <https://doi.org/10.1002/sres.2299>
- Olson, J. R., Brune, W. H., Mao, J., Ren, X., Fried, A., Anderson, B. E., Apel, E. C., Beaver, M. R., Blake, D. R., Chen, G., Crouse, J. D., Dibb, J. E., Diskin, G. S., Hall, S. R., Huey, L. G., Knapp, D. J., Richter, D., Riemer, D. D., Clair, J. M. S., . . . Wisthaler, A. (2012). An Analysis of Fast Photochemistry Over High Northern Latitudes During Spring and Summer Using in-Situ Observations From ARCTAS and TOPSE. *Atmospheric Chemistry and Physics*, 12(15), 6799-6825. <https://doi.org/10.5194/acp-12-6799-2012>
- Zakariazadeh Khatir, Z. K., Kazem Fakhri, M., & Haydari, S. (2022). The effectiveness of reality therapy on covert communication aggression and marital tension among women seeking divorce. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 3(1), 184-193. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.3.1.15>