

اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر سازگاری زناشویی معلمان زن شهر ابهر^۱

الناز سیده شهرزاد کلانتری^۲

دکتر محمود اعظمی^۳

دکتر جعفر پویا منش^۴

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر سازگاری زناشویی معلمان زن انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. ۳۰ نفر از زنان معلم شهر ابهر از طریق نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. به گروه آزمایش ۸ جلسه واقعیت درمانی گروهی ارائه شد

۱. این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد می باشد.

۲. کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، ایران. shahrzad.k.94@gmail.com

۳. استادیار گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، ایران.

۴. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، ابهر، ایران.

و گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکرد. ابزار سنجش پرسشنامه های سازگاری زناشویی بود داده ها بوسیله تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت نتایج نشان داد که واقعیت درمانی گروهی بر سازگاری زناشویی زنان در سطح (۰/۰۱) مؤثر بوده است و همچنین واقعیت درمانی گروهی بر مؤلفه های سازگاری زناشویی در زنان در سطح (۰/۰۱) مؤثر بوده است. نتایج این پژوهش نشان می دهد واقعیت درمانی گروهی می تواند در ارتقای سازگاری زناشویی زنان مؤثر باشد.

واژه های کلیدی : واقعیت درمانی گروهی، سازگاری زناشویی، معلمان

مقدمه:

یکی از مهم ترین عواملی که کارکرد مؤثر یک خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد، سازگاری و رضایت اعضای خانواده از همدیگر و بویژه زن و شوهر از یکدیگر است (سینها و مکرچی، ۱، ۲۰۰۲). به علاوه وجود ناسازگاری در روابط بین همسران به کاهش میزان سلامت و بهداشت روانی (آماتو و بوث، ۲، ۲۰۰۲)، کم شدن میزان رضایت از زندگی (ناک، ۳، ۲۰۰۵)، اشکال در روابط اجتماعی آنها (نیولن، ۴، ۲۰۰۵) می انجامد.

یکی از نظریه هایی که امروزه به تبیین مشکلات رفتار خانوادگی و ازدواج می پردازد نظریه واقعیت درمانی ویلیام گلاسر است. این نظریه در سیر تحول خود ابتدا واقعیت درمانی، سپس نظریه کنترل و آنگاه نظریه انتخاب نامیده شد (کری، ۲۰۱۲، ترجمه زهراکار و همکاران، ۱۳۹۲).

گلاسر در چارچوب این نظریه انواع مسائل و مشکلات رفتاری، خانوادگی و ازدواج را تعیین می کند. در این نظریه عقیده بر آن است که هر انسانی با پنج نیاز شامل بقاء، عشق و تعلق، قدرت،

-
1. Sinha & Mukerjee
 2. Amato & Both
 3. Nock
 4. Niolon

آزادی، و تفریح. بقاء ۱، یا حفاظت از خود ۲، به حفظ زندگی و سلامتی معطوف است. عشق و تعلق، نیاز به بودن با دیگران و نیاز به عاشق دیگران بودن، و مورد عشق ورزی واقع شدن است. قدرت، یا کنترل درونی، نیاز به موفقیت و پیشرفت، یا نیاز به مسئول زندگی خود بودن است. آزادی یا استقلال، نیاز نیاز به اتخاذ تصمیمات و انتخاب است. تفریح، یا سرگرمی، عبارت است از نیاز به دوست داشتن زندگی، خندیدن، شوخی کردن. نظریه انتخاب براساس این پیش فرض بنا شده است که همه رفتارهای ما به طور اساسی تلاشی است برای کنترل جهان پیرامونمان به منظور ارضای این پنج نیاز اساسی، که ریشه در ساختار ژنتیکی ما دارند (وایلدینگ، ۲۰۰۸).

نتایج پژوهشها نشان می دهد واقعیت درمانی موجب افزایش شادی و امید به زندگی (پریش و بردنسکی، ۲۰۱۱، ۴)؛ افزایش حس خود کارآمدی (واتسون، ۵ و همکاران، ۲۰۱۱)؛ و اضطراب فرد در قبال انجام کار را کاهش می دهد (بریتزمن و همکاران، ۲۰۱۲).

پژوهش فرحبخش و قنبری هاشم آبادی (۱۳۸۵) نشان می دهد که زوج درمانی گلاسر موجب کاهش استرس و افزایش رابطه صمیمانه پس از ضربه ناشی از ادراک خیانت به همسر می شود. فارز (۱۹۹۶) نشان می دهد که افرادی که دارای مکان کنترل درونی هستند تسلط بیشتری بر رفتارهای خود دارند، در مواجهه با شکست مقاوم ترند، با استرس و فشار روانی بهتر مقابله می کنند. پروین (۱۹۹۸) نشان می دهد که داشتن مرکز کنترل درونی با سازگاری زناشویی همبستگی مثبت و بالایی دارد. کامپ و گاتونگ (۲۰۰۵) نشان می دهند زمانی که زن و شوهر هر دو مکان کنترل درونی بالایی دارند سازگاری زناشویی افزایش می یابد. و زمانی که فقط مکان کنترل درونی در مرد افزایش یابد در مقایسه با زنان بیشتر موجب سازگاری و رضایت می گردد. اما وقتی این حالت در زنان بالا می رود سازگاری و رضایت از زندگی زناشویی تغییر چندانی نمی کند. گودرزی (۱۳۷۸) که به بررسی رابطه مکان کنترل و سازگاری زناشویی پرداخت نیز نشان داد که مکان کنترل درونی در هر دو زن و شوهر موجب ارتقای سازگار زناشویی می شود.

نتایج پژوهشها نشانگر اثربخشی واقعیت درمانی گروهی بر روابط بین فردی و چگونگی مدیریت و کنترل این روابط به ویژه روابط بین زوجین می باشد. بنابراین با توجه به این مساله پژوهشگر در

-
- 1- Survival
 - 2 - Self - preservation
 - 3 - Wubolding
 - 4- Burdenski
 - 5 - Watson
 - 6 - Britzman

این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال است که: آیا واقعیت درمانی گروهی بر سازگاری زناشویی معلمان زن مؤثر است؟

روش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایش با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان شاغل در آموزش و پرورش ابهر بود. روش نمونه گیری تصادفی ساده بود. که با تهیه لیست کلیه معلمان شاغل در آموزش و پرورش ابهر، تعداد بیست و چهار نفر از آنان به صورت تصادفی انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل واگذار شدند.

ابزار

پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر

این مقیاس دارای ۳۲ سوال است که میزان سازگاری دو نفره را می سنجد. در سال ۱۹۷۶ توسط اسپانیر ۱ تهیه شده و تا سال ۱۹۸۴ حدود هزار مطالعه به عنوان ابزار اصلی مورد استفاده قرار گرفت. اسپانیر ساختار این مقیاس را بر اساس تفاوت های بین نمرات زوجهای سازگار و ناسازگار قرار داد. حداقل نمره کسب شده در این آزمون صفر و حداکثر نمره بدست آمده ۱۵۱ می باشد (اسپانیر، ۱۹۷۶). در مطالعه وی میانگین نمرات زوجهای سازگار ۱۱۴/۷ ناسازگار ۷۰/۷ بود. اعتبار نمره کل با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین خوب تا عالی است: رضایت دو نفری ۰/۹۴، همبستگی دو نفری ۰/۸۱، توافق دو نفری ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷).

یافته ها

جدول (۱) شاخص های آمار توصیفی سازگاری زناشویی و مؤلفه های آن در گروه کنترل و آزمایش

گروه کنترل		گروه آزمایش		مؤلفه ها	آزمون ها
SD	M	SD	M		
۵/۲۸	۵۲/۳۳	۶/۷۱	۵۵/۰۶	رضایت دو نفری	پیش آزمون
۲/۲۸	۱۷/۶۶	۴/۲۰	۱۸/۶۶	همبستگی دو نفری	
۲/۵۴	۱۲/۸۰	۴/۷۴	۱۳/۳۳	توافق دو نفری	
۱/۰۱	۶/۲۰	۱/۹۹	۶/۵۳	ابراز محبت	
۷/۱۳	۹۲/۷۳	۱۳/۰۳	۹۴/۲۶	نمره کل سازگاری زناشویی	
۳/۶۱	۵۳/۵۳	۳/۸۸	۶۴/۹۳	رضایت دو نفری	پس آزمون
۱/۴۸	۱۶/۲۶	۳/۷۱	۱۹/۴۰	همبستگی دو نفری	
۲/۷۱	۱۱/۳۳	۳/۲۶	۱۶/۶۰	توافق دو نفری	
۳/۷۳	۷/۶۶	۱/۷۸	۹/۸۰	ابراز محبت	
۶/۷۳	۹۳/۶۶	۷/۷۵	۱۰۹/۷۳	نمره کل سازگاری زناشویی	

طبق جدول (۱) آمار توصیفی سازگاری زناشویی و مؤلفه های آن در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش شامل میانگین و انحراف استاندارد نشان داده شده است. جهت اطمینان از برقراری مفروضه های آزمون تحلیل کوواریانس، از آزمون لوین جهت برقراری مفروضه یکسانی واریانس نمرات و آزمون کالموگروف اسمیروف برای برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات گروه های آزمایش و کنترل استفاده شده است

جدول (۲) نتایج آزمون لوین جهت آزمون برقراری مفروضه یکسانی واریانس ها

Sig	DF	نسبت F	مؤلفه ها	آزمون ها
۰/۴۹۶	۲۲	۰/۴۷۶	رضایت دو نفری	پیش آزمون
۰/۰۹۹	۲۲	۲/۹۱	همبستگی دو نفری	
۰/۴۸۲	۲۲	۰/۵۰۸	توافق دو نفری	
۰/۰۸۲	۲۲	۳/۲۵	ابراز محبت	
۰/۲۸۵	۲۲	۲/۲۰	نمره کل سازگاری زناشویی	

جدول (۳) نتایج آزمون کالموگروف اسمیروف جهت نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون سازگاری زناشویی و مؤلفه های آن

Sig	کالموگروف اسمیروف	مؤلفه ها
۰/۸۳۳	۰/۶۲۳	رضایت دو نفری
۰/۳۰۷	۰/۹۶۷	همبستگی دو نفری
۰/۶۶۷	۰/۷۲۶	توافق دو نفری
۰/۰۹۳	۱/۲۳	ابراز محبت
۰/۹۶۶	۰/۴۹۷	نمره کل سازگاری زناشویی

طبق نتایج جدول (۲) و (۳) هیچکدام از نمرات پیش آزمون در سطح ($P < 0.05$) معنی دار نبوده و این بدین معنی است که شرط یکسانی واریانس ها و نرمال بودن توزیع نمرات رعایت شده است و می توان آزمون های پارامتریک در مورد این نمرات به کار برد. فرضیه اول پژوهش: واقعیت درمانی گروهی بر سازگاری زناشویی معلمان زن مؤثر است.

جدول (۴) نتیجه بررسی تحلیل کوواریانس تاثیر واقعیت درمانی گروهی بر سازگاری زناشویی معلمان زن

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	مجذوراتا
پیش آزمون	۵۱۵/۴۴۹	۱	۵۱۵/۴۴۹	۱۱/۷۹	۰/۰۱	۰/۳۷۱
گروه	۹۳۷/۵۵	۱	۹۳۷/۵۵	۲۱/۴۵	۰/۰۱	۰/۵۱۸
گروه × پیش آزمون	۷۱/۴۴	۱	۷۱/۴۴	۱/۶۳	۰/۱۳۳	۰/۱۶
خطا	۸۷۴/۱۰۶	۲۰	۴۳/۷۰			
کل	۸۶۰۴۶	۲۴				

نتایج جدول (۴) نشان می دهد F بدست آمده بر اثر مداخله برابر با (۲۱/۴۵) می باشد که از لحاظ آماری در سطح (۰/۰۱) معنی دار است بنابراین می توان نتیجه گرفت که میانگین دو گروه در پس آزمون پس از تعدیل نمره های پیش آزمون بایکدیگر تفاوت دارد. و با توجه به اینکه مفروضه همگنی شیب رگرسیون برقرار می باشد. بنابراین می توان گفت واقعیت درمانی گروهی بر سازگاری زناشویی معلمان زن مؤثر است. با توجه اینکه میانگین نمره ی کل پس آزمون سازگاری زناشویی در گروه آزمایش نسبت به کنترل افزایش داشته و از نظر آماری نیز تفاوت معنی دار نشان می دهد ، بنابراین فرضیه ی فوق تأیید می شود. به بیان دیگر واقعیت درمانی گروهی موجب افزایش سازگاری زناشویی معلمان زن می شود.

فرضیه دوم پژوهش: واقعیت درمانی گروهی بر مولفه های سازگاری زناشویی معلمان زن مؤثر است.

جدول (۶): نتیجه بررسی تحلیل کوواریانس تاثیر واقعیت درمانی گروهی بر مؤلفه های سازگاری

زناشویی معلمان زن

متغیر مستقل	مؤلفه های سازگاری زناشویی	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	معناداری
گروه	رضایت دو نفری	۴۰۱/۱۳۲	۱	۴۰۱/۱۳۲	۷۷/۷۳	۰/۰۱
	همبستگی دو نفری	۷۳/۳۹	۱	۷۳/۳۹	۲۱/۵۲	۰/۰۱
	توافق دو نفری	۶۸/۴۸	۱	۶۸/۴۸	۱۸/۲۴	۰/۰۱
	ابراز محبت	۳۴/۲۹	۱	۳۴/۲۹	۲۰/۲۵	۰/۰۱

نتایج جدول (۶) نشان می دهد F های به دست آمده بر اثر مداخله که از لحاظ آماری در سطح (۰/۰۱) معنی دار است بنابراین می توان نتیجه گرفت که میانگین دو گروه در پس آزمون پس از تعدیل نمره های پیش آزمون بایکدیگر تفاوت دارد. و با توجه به اینکه مفروضه همگنی شیب رگرسیون برقرار می باشد. بنابراین می توان گفت واقعیت درمانی گروهی بر ، موجب افزایش نمرات مؤلفه های سازگاری زناشویی معلمان زن می شود. با توجه اینکه میانگین مؤلفه های پس آزمون سازگاری زناشویی در گروه آزمایش نسبت به کنترل افزایش داشته واز نظر آماری نیز تفاوت معنی دار نشان می دهد ، بنابراین فرضیه ی فوق تأیید می شود. به بیان دیگر واقعیت درمانی گروهی، موجب افزایش نمرات مؤلفه های سازگاری زناشویی معلمان زن می شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان می دهد واقعیت درمانی گروهی موجب افزایش سازگاری زناشویی و مؤلفه های سازگاری زناشویی می شود. این نتیجه با نتایج پژوهشهای ذیل همسو می باشد:
 پرکینز (۲۰۱۲)؛ پریش و بردنسکی (۲۰۱۱)؛ واتسون و همکاران (۲۰۱۱)؛ بریتزمن و همکاران (۲۰۱۲)؛ فرحبخش و قنبری هاشم آبادی (۱۳۸۵)؛ فارز (۱۹۹۶)؛ پروین (۱۹۹۸)؛ کامپ و گاتونگ (۲۰۰۵) گودرزی (۱۳۷۸) ؛ حسینی غفاری، قنبری هاشم آبادی، آقامحمدیان شعرباف (۱۳۸۷).

هوشیار و شیر (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان دادند که واقعیت درمانی بر افزایش نمره کل سازگاری زناشویی موثر است.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت؛ سازگاری زناشویی یک اصطلاح چند بعدی است که سطوح چند گانه ازدواج را روشن می‌کند و فرایندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید زیرا که لازمه آن انطباق سلیقه‌ها شناخت صفات شخص، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مروده‌ای است (نجاریان و فاتحی، ۱۳۸۶). سازگاری زناشویی بنیادی‌ترین ستون سلامت روانی افراد در نظام خانواده است که از عوامل متعددی مانند وضع مالی، سن زناشویی، وضع کاری و مذهب تاثیر می‌پذیرد (سینها و مکرچی، ۲۰۰۲).

سازگاری رضایت‌بخش فرد با موقعیت‌های اجتماعی عمده زندگی بطور مستقیم با میزان ارضای همه نیازهای اساسی مرتبط است. نیازها و ارضاء آنها به خصوص به ادراک افراد بستگی دارد که با توجه به سن، جنس، استعدادهای ارثی، فرهنگ، طبقه اجتماعی، شغل، محل جغرافیایی، تعلیم و تربیت، تجارب و سازگاری‌های زندگی اشخاص دیگر در محیط فرد تغییر پیدا می‌کند (ورک و کایفر، ۲۰۰۳).

از سوی دیگر یکی از رویکردهایی که در درمان روابط زناشویی به کار می‌رود، واقعیت‌درمانی است. یکی از مفاهیم واقعیت‌درمانی روانشناسی کنترل نمودن بیرونی است. منظور از روانشناسی کنترل بیرونی این است که همسران در روابط خود سعی در کنترل کردن همسر خویش دارند. بهترین دستاورد این رفتار تخریب ازدواج است (گلاسر، ترجمه صاحبی، ۱۳۹۲). در واقعیت‌درمانی بر مسئولیت‌پذیری، آشنایی با نیازهای بنیادی خود و همسر، رسیدن از کنترل بیرونی به کنترل درونی و آشنایی با دنیای با دنیای کیفی همسران تاکید می‌شود. گلاسر معتقد است که مردم برای ارضای نیازهای خود ازدواج می‌کنند (گلاسر، ترجمه فیروز بخت، ۱۳۹۲). زمانی که همسران توقعات غیر واقع بینانه‌ای در مورد ارضای نیازهای اساسی شان از یکدیگر داشته باشند و یا شدت نیازهای آنها با یکدیگر متفاوت باشد دچار ناسازگاری می‌شوند و زمانی که زوجین در مورد نیازهای اساسی آنها آموزش داده می‌شود این آگاهی می‌تواند بر سازگاری آنها بیافزاید (گلاسر، ۲۰۱۲).

در واقعیت‌درمانی گفته می‌شود که به طور کلی ناسازگاری شخص در طول سال‌های اولیه زندگی و هنگامی آغاز می‌شود که وی نمی‌تواند نیاز خود را برای تجربه عشق یا احساس ارزشمند بودن ارضا کند یا در این زمینه تلاشی به عمل نمی‌آورد ناتوانی فرد برای کسب با حفظ ارزش برای خود، از فقدان تجربه موفقیت یا نداشتن فرصت برای انجام دادن کاری با ارزش حاصل می‌شود شخصی که احساس ارزش نمی‌کند نمی‌تواند به شیوه‌های مناسب با دیگران عشق بورزد یا مورد عشق و علاقه دیگران قرار گیرد. فقدان تجربه عشق و احساس ارزش موجب می‌شود شخص در روابط مبتنی بر عشق و احساس ارزشی با دیگران درگیر نشود (گلاسر، ترجمه صاحبی، ۱۳۹۲).

فرضیه اساسی گلاسر (۲۰۰۵) آن است که منبع اکثر مشکلات مراجعان عدم ارضا کنندگی روابط کنونی است. به طور خلاصه، گلاسر معتقد است اصلی ترین مشکلی که ما تجربه می کنیم ناتوانی در بودن بادیگران، تازمانی که می خواهیم، است. علاوه بر این، چون هسته نظریه انتخاب چیزهایی است که انتخاب می کنیم، می توانیم یادگیریم که انتخاب های بهتری داشته باشیم. واقعیت درمانی، روش هایی برای کاربرد مفاهیم نظریه انتخاب در اداره گروه های واقعیت درمانی است. این پژوهش بر روی معلمان شهرستان ابهر به صورت نیمه آزمایشی صورت گرفته و در تعمیم نتایج به افراد و گروه های دیگر دارای محدودیت است.

منابع

- ثنایی، باقر. (۱۳۸۷). مقیاسهای سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- فرحبخش، کیومرث؛ قنبری هاشم آبادی، بهرام علی. (۱۳۸۵). بررسی میزان اثربخشی زوج درمانی گلاسر بر کاهش استرس و افزایش رابطه صمیمانه پس از ضربه ناشی از ادراک خیانت به همسر. فصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناسی. ۲۵، ۵، ۱۷۶-۱۹۰.
- حسینی غفاری، فاطمه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی؛ آقامحمدیان شعریاف، حمید رضا. (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام مند در افزایش رضایت زناشویی. فصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناسی، ۹، ۲، ۶۵-۷۸.
- کری، جerald. (۲۰۱۲). مشاوره گروهی. ترجمه کیانوش زهراکار و همکاران. (۱۳۹۲). تهران: ارسباران.
- گودرزی، ناصر. (۱۳۷۸). بررسی رابطه رضایت از زناشویی با منبع کنترل در کادر بیمارستانهای تابع دانشگاه علوم پزشکی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه صدا.
- ویلیام، گلاسر. (۲۰۰۲). تئوری انتخاب. ترجمه علی صاحبی (۱۳۹۲). تهران: نشر سایه سخن.
- ویلیام، گلاسر. (۲۰۰۲). نظریه انتخاب. ترجمه مهرداد فیروز بخت (۱۳۹۲). تهران: نشر رسا.
- هوشیار، فاطمه؛ شیری، کاوس. (۱۳۹۴). اثربخشی واقعیت درمانی بر سازگاری زناشویی، خلاصه مقالات دومین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در علوم انسانی.

- Amato, P. R. & Both, A. (2002). Consequences of Parental Divorce and Marital Unhappiness for Adult Well Being. *Social Forces*, 69, 895-914.
- Britzman, M.J., Nagelhout, S.E. & Cameron, A.J. (2012). (Pursuing a Quality Life by Clarifying Our Quality Worlds and Making Need-Fulfilling Choices). *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 1, 31-40.
- Glasser, W. (2005). *Choice Theory*, New York: HarperCollins.
- Glasser W. (2012). *Counseling with Choice Theory: The New Reality Therapy*: HarperCollins.
- Niolon, R. (2005). *Communication Style and Problem Solving*. Retrieved from: www.Psychopage.Com, December, 15, 2007.
- Parish, T.S. & Burdenski, T.K. (2011). (Pathways to Employment and Personal Happiness Can Be Found by Attending to Employers' and Our Own "Quality Worlds"). *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 1, 44-48.
- Parish, T.S. (2010). (Be All That You Can Be by Efficiently Implementing Choice Theory and Reality Therapy). *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, Vol 2, 10-12.
- Perkins, E. (2012). *Choice Theory and Blame versus Responsibility*. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 2, 10-13.
- Sinha, S. P., & Mackerjee, N. (2002). Marital adjustment and space orientation. *Journal of Social Psychology*, 130, 633-639.
- Spanier GB. (1976). Measuring dyadic adjustment: Nee scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Marriage Fam. 1976*; (38) 15-28.
- Watson, M.E. & Arzamarski, C. B. (2011). (Choice Theory and Reality Therapy: Perceptions of Efficacy). *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 1, 97-109.
- Wubbolding, R.E. & Brickell, J. (2013). (Resources for Teaching and Learning Choice Theory and Reality). *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 1, 51-58.
- Wubbolding, R. E. (2008). *Reality Therapy For the 21st Century*. 2 Reviews Write review. Brunner – Routledge