

تاریخ دریافت مقاله: ۸۸/۰۸/۰۸  
تاریخ بررسی مقاله: ۸۹/۰۶/۲۷  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۰۳/۳۰

مجله دست آوردهای روان‌شناختی  
(علوم تربیتی و روان‌شناسی)  
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار و تابستان ۱۳۹۱  
دوره‌ی چهارم، سال ۱۹-۳، شماره‌ی ۱  
صص: ۲۲۶-۱۹۹

## تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی

سلطانعلی بشکار\*

منصور سودانی\*\*

منیجه شهنی ییلاق\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه بوده که به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف شهرستان باغملک انجام شد. ۲۰ زوج، که حداقل دو سال از ازدواج آنها گذشته و دارای فرزند نیز بودند با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از بین جامعه‌ی تحقیق انتخاب و به شیوه‌ی تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. قبل از اجرای آموزش (ارایه متغیر آزمایشی) دو گروه با استفاده از پرسشنامه تعارضات زناشویی مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند. سپس، گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه‌ی ۱/۵ ساعته تحت آموزش مهارت‌های مدیریت خشم قرار گرفتند. دو هفته پس از انجام مداخله، مجدداً هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه تعارضات زناشویی مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند. نتایج t تست گروه‌های مستقل و تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) بر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که زوج‌های گروه‌های آزمایش در مقایسه با گروه گواه از لحاظ ۷ خرده‌مقیاس پرسشنامه تعارضات زناشویی در سطح ۰/۰۵ کاهش معنی‌داری را نشان دادند.

کلید واژگان: مهارت‌های مدیریت خشم، تعارضات زناشویی

beshtar\_a@yahoo.com

\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده (نویسنده مسئول)

\*\* استادیار گروه مشاوره و مدیر مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه شهید چمران اهواز

sodani\_m@scu.ac.ir

shehniyailagham@yahoo.com

\*\*\* استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

## مقدمه

خانواده از ارکان عمده و نهادهای اصلی هر جامعه و یکی از طبیعی‌ترین گروه‌هایی است که می‌تواند نیازهای مادی، عاطفی، تکاملی و معنوی انسان را برآورده سازد. این واحد اجتماعی مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین فردی است. شکل‌گیری خانواده با انتخاب همسر آغاز می‌شود و هیچ‌کسی نمی‌خواهد همسر نامناسبی انتخاب کند و همه باور دارند که انتخابشان درست و مناسب است ولی در موارد زیادی این انتخاب‌ها اشتباه و دردناک است (رفیعی‌بندری و نورانی‌پور، ۱۳۸۴).

در میان مفاهیم مربوط به خانواده و ازدواج، مفهوم سازگاری زناشویی جایگاه خاصی یافته است. سازگاری زناشویی در دوام یک ازدواج تأثیر عمده‌ای داشته و معطوف به محدوده‌ای است که اشخاص متأهل، تضاد را کنترل کرده و با یکدیگر کنار می‌آیند (دهقان، ۱۳۸۰). در واقع، ازدواج درجه‌ای از صمیمیت را ایجاد می‌کند که در وجه سازگاران آن، افراد تضاد را کنترل کرده و با یکدیگر کنار می‌آیند (ظهراپی اصل، ۱۳۸۵).

علی‌رغم اینکه ازدواج رضایت‌بخش یکی از عوامل مهم بهداشت روانی جامعه محسوب می‌شود ولی چنانچه ازدواج و زندگی خانوادگی شرایط مساعدی را برای ارضای نیازهای روانی زوجین ایجاد نکند، نه تنها بهداشت روانی تحقق نمی‌یابد، بلکه اثرهای منفی و گاهی جبران‌ناپذیری را به جای می‌گذارد، به گونه‌ای که اختلال‌های عصبی، افسردگی و خودکشی از جمله پیامدهای آن است. به اعتقاد وایزمن، شلدون و گورینگ<sup>۱</sup> (به نقل از سلیمانیان، نوایی‌نژاد و فرزاد، ۱۳۸۴) بسیاری از اختلال‌های روان‌پزشکی، از جمله اختلال‌های جسمانی، شناختی، رفتاری و استرس، تحت تأثیر آشفتگی زناشویی و روابط بین فردی اضطراب‌زا است. همه‌ی زوجها کم و بیش با مشکلات ارتباطی مواجه می‌شوند، ولی مشکلات ارتباطی در زوجها کمتر از طریق گفتگو حل می‌شود؛ تعامل ضعیف و کنترل غیرمؤثر تعارض مشکلات ارتباطی را تداوم می‌بخشد؛ تعامل ضعیف، درک زوجها از یکدیگر را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کرده و برای ارضای نیازهای یکدیگر تلاش کنند. کنترل غیرمؤثر تعارض به این معنی است که مسائل مهم رابطه، حل نشده باقی

---

1- Visman, Sheldown, & Guring

می‌ماند و این مسائل غالباً منبع تعارض‌های تکراری می‌شوند، این زوج‌ها بحث‌های مشابه و یکسانی پیرامون موضوع معینی دارند، بدون اینکه مشکل را حل کنند (هالفورد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱؛ ترجمه تبریزی، کاردانی و جعفری، ۱۳۸۴). تعاملات منفی موجب افزایش احتمال طلاق و کاهش جنبه‌های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه، می‌شود. زوج‌هایی که می‌توانند تعارضات موجود در رابطه را با به کارگیری روش‌های مثبت و استفاده‌ی کمتر از تعاملات منفی، مدیریت کنند، فضایی فراهم می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده ایجاد می‌شود و این خود یکی از روش‌های مهم ایجاد صمیمیت در رابطه است (به نقل از شیرالی‌نیا، ۱۳۸۶).

تعارضات زناشویی پیش درآمد جدایی زوج‌هاست، که از بگو مگوهای ساده شروع شده و تا درگیری‌های شدید لفظی، نزاع و کتک کاری و جدایی گسترش می‌یابد (به نقل از منصور و ادیبراد، ۱۳۸۳). تعارضات زناشویی، حالتی است که زن یک چیز و مرد چیز دیگری می‌خواهد، یک مسأله برای مرد مهم است ولی زن از آن متنفر است. تعارضات زناشویی حاصل نیازها، خواسته‌ها و تمایلات ناهمگون زوج‌هاست. تعارضات زناشویی زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از طرفین یا هر دو خودخواه باشند، یکی از زوج‌ها خودخواهانه و بدون ملاحظه ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها، طرح‌ها و اهداف دیگری خواسته‌ای را مطرح می‌کند و وقتی آن خواسته محقق نشود، شروع به قضاوت کردن می‌کند. در این قضاوت طرف مقابل بد جلوه داده می‌شود و با اهرم‌های سکوت، طرد کردن یا بیان رک و مستقیم خشم و نفرت مجازات می‌شود (به نقل از دیلون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). تحقیقات این مسأله را تأیید کرده و نشان می‌دهد که بزرگترین پیش‌بینی کننده‌ی طلاق و نارضایتی زناشویی، مشکلات مالی، کمبود جذابیت جنسی و یا کمبود عشق نیست. بلکه، روشی است که زوج‌ها بوسیله‌ی آن تعارضات خود را در مواقع ناسازگاری مدیریت می‌کنند و شیوه‌هایی است که بوسیله‌ی آن با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند (هارمون-جونز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳).

تضاد و مخالفت‌های کنترل نشده موجب نارضایتی اعضا می‌شود، که در نتیجه آن پیوندها و رشته‌ها می‌گسلد و موجب از هم پاشیدن خانواده می‌شود. تعارضات سبب می‌شود روابط

- 
- 1- Halford
  - 2- Dillon
  - 3- Harmon- Jones

خانوادگی اثربخشی خود را از دست بدهد، «انسجام»<sup>۱</sup> خانوادگی کاهش یابد و هدف‌های خانواده تحت تأثیر نزاع‌ها و کشمکش‌ها قرار گیرد و در حالت شدید آن موجب شکست زندگی زناشویی و احتمالاً طلاق و جدایی می‌شود. استفاده از الگوهای نامناسب ارتباطی بین زن و شوهرها مشکلات بسیاری را برای خود آنان و اطرافیان‌شان ایجاد می‌کند. این مشکلات به صورت تعارضات بین فردی همراه با برانگیختگی‌های هیجانی (خشم) بروز می‌کند. مادر و بولمن (به نقل از دهقان، ۱۳۸۰) علل تعارضات زناشویی را این گونه عنوان می‌کنند: ۱- خرج کردن پول، ۲- روابط با خویشاوندان، ۳- کودکان، ۴- تقسیم کارهای خانه و بچه‌داری، ۵- ارتباط و رو راستی (بخصوص در مورد احساسات منفی)، ۶- محل سکونت، ۷- دلبستگی غیرجنسی طرفین به شخص دیگر، ۸- انتخاب شغل یا درآمد همسر، ۹- داشتن یا نداشتن فرزند، ۱۰- انتخاب نوع تفریحات، ۱۱- اجتماعی بودن، ۱۲- مقدار زمانی که با یکدیگر هستند، ۱۳- تنفس (استراحت) حاصل از بیماری‌های جسمانی، ۱۴- قدرت کنترل بر تصمیم‌گیری‌های خانوادگی و ۱۵- شیوه‌های انجام مراسم مذهبی.

متخصصان دریافتند، زوج‌هایی که در حل تعارضات زناشویی خود موفق هستند، حل موفقیت‌آمیز مسأله را یاد گرفته‌اند، بنابراین، استفاده از مهارت‌های مقابله با خشم می‌تواند در کنترل و کاهش این مشکلات بسیار کمک کننده باشد. مهارت‌های ذیل توسط کلینکه<sup>۲</sup> (ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۲) تحت عنوان «مهارت‌های مقابله با خشم» پیشنهاد شده‌اند: استفاده از سیستم‌های حمایت اجتماعی<sup>۳</sup>، مهارت‌های مسأله‌گشایی<sup>۴</sup>، مهارت‌های خودآرام‌سازی<sup>۵</sup>، مهارت‌های حفظ کنترل درونی<sup>۶</sup>، استفاده از مهارت شوخ‌طبعی<sup>۷</sup>، ارتباط و مذاکره<sup>۸</sup>، آموزش مهارت‌های گوش دادن و بیان صریح احساسات خود.

رویکردهای اولیه خانواده درمانی، رضایت زناشویی را افزایش تعامل مثبت بین زوج‌ها تعریف کرده‌اند و در مداخلات درمانیشان سعی در جایگزینی تعاملات مثبت به جای تعاملات

- 1- solidarity
- 2- Kelnke
- 3- support systems
- 4- problem-solving skills
- 5- self-relaxation skills
- 6- internal controlling skills
- 7- sense of humor
- 8- negotiating and communicating

منفی داشتند. این کار، از طریق تشخیص و افزایش رفتارهای خوشایند صورت می‌گرفت. در نگرش رفتاری که عمدتاً بر اساس نظریه‌های یادگیری برخاسته از آزمایشگاه استوار بود، کنش‌های متقابل بین زوج‌های مشکل‌دار را از طریق کنترل منفی<sup>۱</sup> اصلاح می‌کردند، یعنی این تعامل‌ها به وسیله تنبیه یا ترس از پساندهای منفی<sup>۲</sup>، کنترل می‌شدند. بنابراین، هدف این نوع مداخله‌های رفتاری اولیه، تغییر جهت‌گیری از کنترل منفی، به کنترل مثبت<sup>۳</sup> بود (هاوتون، سالکوسس کیس و کلارک<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹، ترجمه قاسم‌زاده، ۱۳۸۳).

نظریه یادگیری اجتماعی<sup>۵</sup> (بندورا<sup>۶</sup>، ۱۹۷۷) فرایندهای شناختی-ادراکی زوج‌های مشکل‌دار را مورد مطالعه قرار می‌دهد. به عقیده بندورا، پرخاشگری می‌تواند از طریق مشاهده یا تقلید آموخته شود و هرچه بیشتر تقویت شود، احتمال وقوع آن بیشتر می‌شود. فردی که به علت عدم دستیابی به هدف، ناکام مانده و به خاطر اتفاقات تنش‌زا دچار ناراحتی شده است، برانگیختگی هیجانی نامطلوبی را تجربه می‌کند؛ پاسخی که این برانگیختگی هیجانی را ایجاد کرده است، به این مسأله بستگی دارد که فرد چه پاسخی را برای کنار آمدن با موقعیت‌های تنش‌زا یاد گرفته است. فرد ناکام ممکن است از دیگران یاری بخواهد، پرخاشگری کند، گوشه‌گیر شود، برای فائق آمدن بر مانع به تلاش خود بیفزاید و یا با پناه بردن به الکل و داروهای مخدر خود را تخدیر کند. چنین فردی پاسخی را نشان خواهد داد که در گذشته برای از بین بردن ناکامی موفق‌تر بوده است (اتکینسون، اتکینسون و هیلگارد<sup>۷</sup>، ۱۹۸۳، ترجمه براهنی و همکاران، ۱۳۷۳). بر اساس این نظریه، ناکامی بیشتر کسانی را به پرخاشگری برمی‌انگیزد که یاد گرفته‌اند در برابر موقعیت‌های ناراحت‌کننده، رفتارها و نگرش‌های پرخاشگرانه‌ای از خود نشان دهند (به نقل از ظهراپی اصل، ۱۳۸۵).

در نظریه سیستم‌های خانواده، مفهوم سیستم عاطفی خانواده هسته‌ای<sup>۸</sup> مورد توجه قرار می‌گیرد. این سیستم، الگوهای ارتباطی ویژه‌ای را توصیف می‌کند که بین افراد خانواده وجود

- 
- 1- aversive control
  - 2- negative consequences
  - 3- positive control
  - 4- Howton, Salkowoss Kiss, & Clarck
  - 5- social learning theory
  - 6- Bondora
  - 7- Atkinson, Atkinson & Hilgard
  - 8- nuclear family emotional system

دارد و باعث بروز مشکلاتی در روابط آنان می‌شود. این الگوها عبارتند از: درگیری‌های زوجی<sup>۱</sup> (تعارضات زن و شوهری)، نقصان در یکی از نامزدها (زوج‌ها)<sup>۲</sup>، اختلال رفتاری در یکی یا تعدادی از بچه‌ها<sup>۳</sup> و فاصله عاطفی<sup>۴</sup>. سیستم کارکردی عاطفی یک خانواده تعیین می‌کند که کدام الگوی رفتاری باعث ایجاد مشکل در خانواده می‌شود. همان طور که درگیری در یک خانواده افزایش می‌یابد، مشکلات و معضلات در الگوهای رفتاری نیز فزونی خواهد یافت. این الگوی رفتاری باعث تنش و نگرانی در خانواده می‌شود (به نقل از دیلون، ۲۰۰۵).

مدارک پژوهشی قابل ملاحظه‌ای نشان دهنده‌ی وجود الگوهای ارتباطی مختل در بسیاری از زوج‌هاست و این مسأله مانعی برای رابطه‌ی زناشویی رضایتمندانه‌ی آنها است. یافته‌های پژوهشی بر این فرض استوارند که زوج‌های پریشان و ناراضی در مدیریت سازنده‌ی تعارضات و حل مسائل زناشویی، دچار نارسایی و شکست هستند (تیرگری، ۱۳۸۳).

دهقان (۱۳۸۰) در تحقیقی پی برد که: الف- بین تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق و زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی (غیرمتقاضی) در مؤلفه‌های کاهش همکاری، افزایش واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزند و کاهش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. ب- بین تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق و زنان غیرمتقاضی در مؤلفه‌های کاهش رابطه‌ی جنسی، افزایش رابطه‌ی فردی با خویشاوندان خود و جدا کردن امور مالی، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. او در مجموع به این نتیجه دست یافت که، تعارضات زناشویی در بین زنان متقاضی طلاق بیشتر از زنان غیرمتقاضی است؛ یعنی وجود تعارضات زناشویی با طلاق و جدایی زوج‌ها همبستگی مثبتی دارد، و اگر این تعارضات به نحو شایسته‌ای حل نشود، ممکن است به فروپاشی خانواده منجر شود.

بررسی‌ها درباره‌ی پرخاشگری نشان داده‌اند که، تقریباً بدون استثناء تمامی رفتارهای تعارض آفرین با رفتار پرخاشگرانه کلامی و بدنی همراه است (به نقل از بهرامی، ۱۳۸۴). در مطالعه‌ای که واین و دیگران (به نقل از دهقان، ۱۳۸۰) انجام دادند، دریافتند که حدود ۸۰ درصد از افراد متأهل دارای عدم توافق هستند. در واقع، تعارض در مورد زوج‌هایی که از

- 
- 1- marital conflict
  - 2- dysfunction in one spouse
  - 3- impairment of one or more children
  - 4- emotional distance

رابطه‌شان رضایت دارند نیز رخ می‌دهد.

در تحقیقی که توسط مناقان<sup>۱</sup> (به نقل از کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۴) انجام شد، نشان داد که، افراد برای کنار آمدن با تعارضات زناشویی خود یکی از چهار راهبرد ذیل را به کار می‌برند:

۱- مذاکره<sup>۲</sup>، ۲- مقایسه‌های خوش‌بینانه<sup>۳</sup>، ۳- نادیده گرفتن<sup>۴</sup> و ۴- کناره‌گیری<sup>۵</sup>. به منظور بررسی تأثیر این سبک‌های مقابله‌ای، زندگی زناشویی تعدادی زن و شوهر به مدت ۴ سال مورد بررسی قرار گرفت. مشاهده شد که استفاده از راهبردهای نادیده گرفتن و کناره‌گیری در حل اختلاف‌های زناشویی تأثیری ندارد. زوج‌هایی که با انکار و کناره‌گیری واکنش نشان می‌دهند از ناراحتی بیشتری رنج می‌برند و به ندرت می‌توانند مشکلات خود را حل کنند. برون‌ریزی هیجانی، درگیر نشدن و کناره‌گیری و پناه بردن به الکل و دارو از دیگر راهبردهای مقابله‌ای همراه با نارضایتی از رابطه بود. برعکس، مهارت‌های مذاکره فعالانه و مقایسه خوش‌بینانه در حل اختلافات زناشویی تأثیر قابل توجهی داشت (به نقل از کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۴).

ویستر-استراتون و هاموند<sup>۶</sup> (۱۹۹۹) تحقیقی با موضوع «مهارت‌های مدیریت تعارضات زناشویی، شیوه برخورد والدین و معضلات ارتباطی اولیه، فرایندها و راهکارها» انجام دادند. در این تحقیق یکصد و بیست کودک ۷-۴ ساله، در حال مرادده و تعامل بر سر حل یک مسأله با دوستانشان در آزمایشگاه و خانه، همراه با والدینشان، مورد بررسی و مشاهده قرار گرفتند. نتایج نشان داد که شیوه منفی والدین در مدیریت تعارضات زناشویی باعث مشکلات ارتباطی در کودکان می‌شود. علاوه بر این، ارتباط بین مدیریت نامطلوب در تعارضات بین والدین و برخورد کودکان با همسالان و والدین، تحت تأثیر شیوه انتقادی و پاسخ عاطفی نامطلوب والدین به فرزندانشان می‌باشد.

لیندزی، کالدر و تانکرسل<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان «تعارضات زناشویی و کیفیت

- 
- 1- Monaghan
  - 2- negotiation
  - 3- optimistic comparisons
  - 4- ignoring
  - 5- resignation
  - 6- Webster-stratton, & Hammond
  - 7- Lindsey, Caldera, & Tankersley

رفتارهای بازی کودکان با همسالانشان: نقش میانجی و تعدیل‌کننده هیجانات متقابل والد-کودکی و دستیابی به امنیت»، هشتاد والد را در آزمایشگاه در هنگام بازی کودکان ۱۸-۱۵ ماهه مورد مشاهده قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که تلاش برای کسب امنیت مادر-کودک، هیجانات مثبت متقابل مادر-کودک و هیجانات منفی متقابل پدر-کودک بعنوان میانجی بین تعارضات زناشویی و تعاملات مثبت کودکان با همسالانشان عمل می‌کند و هیجانات مثبت متقابل مادر-کودک و تلاش برای کسب امنیت پدر-کودک، میانجی رابطه بین تعارضات زناشویی و تعاملات منفی کودکان با همسالانشان می‌شوند. در مجموع، تلاش برای کسب امنیت والد-کودک و هیجانات منفی متقابل والد-کودک بعنوان میانجی‌های مهمی در رابطه بین تعارضات زناشویی و رفتارهای بازی کودکان با همسالانشان عمل می‌کنند.

میترا<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) تحقیقی با عنوان «بررسی نتایج برنامه آموزش مدیریت خشم در دانشجویان دوره کارشناسی» انجام دادند در این تحقیق دانشجویان دوره کارشناسی در یک دوره شش هفته‌ای مورد آموزش قرار گرفتند. نتایج حاصله نشان دهنده‌ی تفاوت معنی‌دار بین که میانگین نمرات پس از آزمون و پیش از آزمون گروه آزمایش بود، ولی در گروه کنترل تفاوت معنی‌داری یافت نشد.

رنسلو، بلیز و اسمیت<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان «ترکیب تأثیرات منفی خشم و خشنودی زناشویی: اهمیت حمایت و خشم همسر» مشخص نمودند خشنودی زناشویی همبستگی معکوسی با رفتارهای نوروبتیک دارد. در این تحقیق تأثیرات فردی و اشتراکی اضطراب، عصبانیت خصمانه و افسردگی محدود بر خشنودی زناشویی در ۳۰۱ زوج مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که افسردگی و اضطراب تأثیرات انفرادی منفی مشابهی را بر خشنودی زناشویی دارند ولی عصبانیت خصمانه تأثیر اشتراکی منفی بر زوج‌ها دارد. یعنی خشم رابطه بیشتری را با ناسازگاری زناشویی دارد.

فیرکلوث و کامینگز<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) پژوهشی با عنوان «ارزیابی یک برنامه آموزش والدین برای پیشگیری از تأثیرات منفی تعارضات زناشویی» بر کودکان انجام دادند. در این تحقیق ۵۵ زوج بصورت تصادفی برای بررسی تأثیرات منفی تعارضات زناشویی بر کودکان مورد سنجش قرار

1- Mitrani

2- Renshaw, Blais, & Smith

3- Faircloth & Cummings



گرفتند. نتایج نشان دهنده بهبود دانش والدین در مورد تعارض و همچنین کاهش خصومت نسبت به کودکان و بهبود شیوه‌های مقابله با تعارض و تکالیف والدینی در سرتاسر دوره درمان بود که پیگیری پس از یک سال نیز این نتایج را تأیید نمود.

شکوهری‌یکتا، پرند و زمانی<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان «راهنمای آموزش مدیریت خشم برای مادران: رویکرد شناختی رفتاری» که تعداد ۲۲ مادر داوطلبانه در آن شرکت کردند. برنامه آموزش مدیریت خشم را طی هفت جلسه دو ساعته اجرا نمودند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری موجب کاهش خشم مادران در موقعیت‌های تعارض آفرین می‌شود.

از آنجا که بروز تعارضات زناشویی یکی از علل اساسی مشکلات زناشویی، رضایت پایین، جدایی و طلاق می‌باشد و اگر حل و کنترل شود، احتمال اینکه ازدواج به جدایی ختم شود، کاهش می‌یابد، لذا پژوهش حاضر بر آن بود تا با بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش تعارضات زناشویی، کارآمدی این مهارت‌ها را در کنترل و کاهش تعارضات اجتناب‌ناپذیر زناشویی مورد بررسی قرار دهد و مشخص نماید که آیا آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث کاهش تعارضات زناشویی می‌شود؟

### فرضیه‌های تحقیق

فرضیه ۱: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف می‌شود.

۱-۱: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش همکاری زوج‌های ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف می‌شود.

۱-۲: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش رابطه‌ی جنسی زوج‌های ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف می‌شود.

۱-۳: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث کاهش واکنش‌های هیجانی زوج‌های ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف می‌شود.

۱-۴: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث جلب حمایت فرزندان زوج‌های

1- Shokoohi-Yekta, Parand, & Zamani

- ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف می‌شود.
- ۵-۱: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث کاهش رابطه شخصی با خانواده خود در زوج‌های ارجاعی شعب به شورای حل اختلاف می‌شود.
- ۶-۱: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش رابطه خانوادگی با خانواده همسر زوج‌های ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف می‌شود.
- ۷-۱: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم مانع از جداکردن امور مالی زوج‌های ارجاعی به شعب شورای حل اختلاف از یکدیگر می‌شود.

### روش‌شناسی تحقیق

تحقیق حاضر یک تحقیق آزمایشی با گروه آزمایش و گواه و با استفاده از روش پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی زوج‌های ارجاع شده به شوراهای حل اختلاف شهرستان باغملک در سال ۸۶ بود. برای انتخاب نمونه آماری این تحقیق، از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده گردید، به این ترتیب که ابتدا با مراجعه به تمامی شعب شوراهای حل اختلاف شهرستان باغملک (۴۴ شعبه)، آمار زوج‌هایی که در این شوراها دارای پرونده بوده و دچار اختلاف و ناسازگاری بودند تهیه و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از روی لیست تعداد ۲۰ زوج انتخاب و سپس بطور تصادفی به گروه‌های آزمایش و گواه انتصاب گردیدند. بعد با مشخص نمودن تاریخ حضور زوج‌های انتخاب شده در شورا، با آنان تماس گرفته شده و ضمن تشریح موضوع، از آنان با استفاده از پرسشنامه تعارضات زناشویی برای (۱۳۷۵) پیش‌آزمون بعمل آمد. بعد از آن مداخله‌ای آزمایشی (آموزش مهارت‌های مدیریت خشم) بصورت گروهی و یک جلسه در هفته برای گروه آزمایش به اجرا در آمده در این بین گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نمودند. برنامه آموزش به این صورت بود که مداخله در ۸ جلسه ۱/۵ ساعته انجام شد. در هر جلسه ۵ دقیقه برای تنظیم برنامه‌ی جلسه، ۱۰ دقیقه صرف ارزیابی پیشرفت آموزش، ۱۵ دقیقه صرف گزارش تکلیف، ۴۵ دقیقه از وقت هر جلسه

را صرف آموزش مهارت‌ها و ۱۵ دقیقه پایانی صرف تعیین تکالیف برای کار در منزل گردیده است. دو هفته پس از خاتمه آموزش، پس از آزمون بر روی هر دو گروه اجرا گردید. موارد آموزش داده شده در جلسات به شرح ذیل است: ۱- جلسه اول: آشنایی مقدماتی با زوج‌ها و شرح شیوه‌ی انجام آموزش مهارت‌های مدیریت خشم و کسب توافق با آنان برای حضور در جلسات به صورت مستمر. ۲- جلسه دوم: آموزش مهارت‌های صحبت کردن و گفتگوی مؤثر. ۳- جلسه سوم: آموزش، تقویت و تمرین مهارت‌های گوش دادن مؤثر. ۴- جلسه چهارم: آموزش و تقویت چگونگی استفاده از سیستم‌های حمایت اجتماعی. ۵- جلسه پنجم: آموزش مهارت‌های مسأله‌گشایی. ۶- جلسه ششم: آموزش مهارت‌های خودآرام‌سازی. ۷- جلسه هفتم: آموزش مهارت‌های حفظ کنترل درونی. ۸- جلسه هشتم: آموزش مهارت استفاده از شوخ طبعی در برخورد با مسایل زندگی زناشویی.

### ابزار اندازه‌گیری

ابزاری که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت، پرسشنامه تعارضات زناشویی براتی (۱۳۷۵) بود. «پرسشنامه تعارضات زناشویی» یک ابزار ۴۲ ماده‌ای است که برای سنجیدن تعارضات زن و شوهر تهیه شده است. این پرسشنامه هفت بُعد از تعارضات زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند، که این ابعاد عبارتند از: ۱- کاهش همکاری، ۲- کاهش رابطه جنسی، ۳- افزایش واکنش‌های هیجانی، ۴- افزایش جلب حمایت فرزندان، ۵- افزایش رابطه فردی با خانواده‌ی خود، ۶- کاهش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و ۷- جدا کردن امور مالی از یکدیگر.

ثنایی (۱۳۷۹) ضرایب آلفای کرونباخ<sup>۱</sup>، برای کل پرسشنامه را روی یک گروه ۳۲ نفری برابر با ۰/۵۳ و برای ۷ خرده‌مقیاس آن به این شرح به دست آورده است: کاهش همکاری ۰/۳۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۵۰، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۳، افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۶۰، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۴، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۶۴ جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۵۱. ثنایی (۱۳۷۹)، همچنین، معتقد است پرسشنامه‌ی تعارضات زناشویی از روایی محتوایی مناسبی برخوردار

1- Cronbach's Alpha

است. رضایی (۱۳۸۶) در تحقیق خود اعتبار پرسشنامه تعارضات زناشویی را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱۸ برآورد کرده است. نتایج اجرای پرسشنامه مذکور بر روی یک نمونه ۱۰۰ نفری از جامعه تحقیق حاضر در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. ضرایب اعتبار مقیاس تعارضات زناشویی (آلفای کرونباخ)

ضریب پایایی (اعتبار)		مقیاس
آلفای کرونباخ	n	
۰/۹۵۴	۱۰۰	تعارضات زناشویی
۰/۹۰۰	۱۰۰	کاهش همکاری زوج‌ها
۰/۸۲۱	۱۰۰	کاهش رابطه‌ی جنسی
۰/۹۴۸	۱۰۰	افزایش واکنش هیجانی
۰/۹۰۳	۱۰۰	افزایش حمایت فرزند(ان)
۰/۹۵۱	۱۰۰	افزایش رابطه با خانواده خود
۰/۸۴۹	۱۰۰	کاهش رابطه با خانواده همسر
۰/۹۱۸	۱۰۰	جدا کردن امور مالی

### یافته‌های تحقیق

یافته‌های پژوهش حاضر در دو بخش ارایه شده‌اند: (الف) یافته‌های توصیفی، (ب) یافته‌های مبتنی بر فرضیه‌های پژوهش

#### الف. یافته‌های توصیفی تحقیق

در این بخش، به توصیف میانگین، انحراف معیار و نمره‌های تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر تعارضات زناشویی به همراه خرده‌مقیاس‌های تعارضات زناشویی برای گروه آزمایش و گواه پرداخته می‌شود. جدول ۲ میانگین، انحراف معیار و تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون زوج‌ها در مقیاس تعارضات زناشویی و خرده‌مقیاس‌های هفت‌گانه آن در گروه‌های آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون زوجها در مقیاس تعارضات زناشویی و خرده مقیاس‌های هفت‌گانه آن در گروه‌های آزمایش و گواه

گروه	مقیاس	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		تفاضل پیش و پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
گروه آزمایش	تعارضات زناشویی						
	رتبه مقیاس	کاهش همکاری	۲۰/۳۰	۶/۴۶	۹/۶۵	۴/۴۶	-۱۰/۶۵
		کاهش رابطه جنسی	۱۷/۲۵	۴/۲۷	۱۰/۸۵	۳/۴۲	-۶/۴۰
		واکنش‌های هیجانی	۲۷/۹۵	۷/۲۵	۱۶/۹۵	۷/۴۰	-۱۱
		جلب حمایت فرزندان	۱۷/۲۵	۴/۲۵	۹/۳۰	۴/۱۰	-۷/۹۵
		رابطه شخصی با خانواده خود	۲۰/۴۵	۵/۴۶	۱۰/۸۵	۵/۷۶	-۹/۶۰
		رابطه خانوادگی با خانواده همسر	۱۷/۷۵	۴/۴۷	۱۱/۳۵	۲/۵۶	-۶/۴۰
		امور مالی	۲۴/۳۰	۶/۵۱	۱۳/۳۵	۵/۶۸	-۱۰/۹۵
تعارضات زناشویی		۱۲۹/۸۵	۱۳/۵۶	۱۴۳/۷	۱۹/۴۹	۱۳/۱۵	
گروه گواه	تعارضات زناشویی						
	رتبه مقیاس	کاهش همکاری	۱۷/۸۰	۲/۸۲	۲۰/۰۵	۳/۸۸	۲/۲۵
		کاهش رابطه جنسی	۱۴/۶۰	۳/۲۱	۱۵/۵۰	۴/۲۶	۰/۹۰
		واکنش‌های هیجانی	۲۶	۳/۷۵	۲۹/۰۵	۴/۵۲	۳/۰۵
		جلب حمایت فرزندان	۱۵/۳۰	۲/۷۰	۱۷/۵۰	۳/۳۰	۲/۲۰
		رابطه شخصی با خانواده خود	۱۷/۵۵	۳/۲۰	۱۹/۵۵	۳/۷۷	۲
		رابطه خانوادگی با خانواده همسر	۱۴/۰۵	۳/۴۸	۱۷/۳۵	۴/۵۷	۳/۳۰
		امور مالی	۲۴/۱۵	۲/۸۷	۲۴/۷۰	۳/۳۷	۰/۵۵
تعارضات زناشویی		۱۲۹/۸۵	۱۳/۵۶	۱۴۳/۷	۱۹/۴۹	۱۳/۱۵	

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، در مرحله‌ی پیش‌آزمون، میانگین و انحراف معیار در مقیاس تعارضات زناشویی زوجها در هر یک از گروه‌ها به ترتیب برای گروه آزمایش ۱۴۵/۲۵ و ۲۶/۳۶ و گروه گواه ۱۲۹/۸۵ و ۱۳/۵۶ و در مرحله پس‌آزمون برای گروه آزمایش ۸۲/۳۰ و ۲۱/۰۶ و گروه گواه ۱۴۳/۷ و ۱۹/۴۹ و تفاضل میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و گواه به ترتیب -۶۲/۹۵ و ۱۳/۱۵ بود. برای خرده مقیاس‌ها در گروه آزمایشی بیشترین تفاضل میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون مربوط به خرده مقیاس کاهش واکنش‌های هیجانی زوجها (-۱۱) و برای گروه گواه مربوط به خرده مقیاس رابطه خانوادگی با خانواده همسر (۳/۳۰) بوده است.

### یافته‌های مربوط به فرضیه‌های تحقیق

در این بخش ابتدا یک تحلیل  $t$  تست گروه‌های مستقل بین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارضات زناشویی گروه‌های آزمایش و گواه انجام شده که نشان دهنده‌ی وجود تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و گواه است. بعد از آن بر روی خرده مقیاس‌های ۷ گانه تعارضات زناشویی تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) انجام گرفت. جدول ۳ نتایج تحلیل  $t$  تست گروه‌های مستقل بر روی تفاضل نمره‌های تعارضات زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل  $t$  تست گروه‌های مستقل روی تفاضل نمره‌های تعارضات زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه

شاخص گروه	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر	خطای استاندارد تفاوت میانگین‌ها	درجه آزادی	$t$	سطح معنی‌داری
آزمایش	-۵۳/۰۷	۱۴/۳۵	-۱۰۰/۱۳	-۳۵/۷۷	۱۵/۳۲	۱۸	-۴/۴۴	۰/۰۵
گواه	۱۴	۵/۳۶						

با توجه به جدول شماره ۳ نتیجه حاصل از  $t$  تست گروه‌های مستقل بین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارضات زناشویی گروه‌های آزمایش و گواه نشان دهنده‌ی وجود تفاوت معنی‌دار بین میانگین‌های دو گروه است ( $t = -۴/۴۴$  و  $p < ۰/۰۵$ ). بنابراین فرضیه اصلی تحقیق مبنی بر وجود تفاوت معنی‌دار بین گروه‌های آزمایش و گواه تأیید می‌شود، به این معنی که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی گروه آزمایش مؤثر بوده است.

در این تحقیق همچنین جهت بررسی معنی‌داری اختلاف حداقل دو خرده مقیاس از خرده مقیاس‌های تعارضات زناشویی، آزمون‌های تعیین معنی‌داری ذیل انجام گردید. جدول ۴ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) بر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارضات زناشویی و خرده مقیاس‌های آن در گروه‌های آزمایش و گواه را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، سطوح معنی‌داری همه‌ی آزمون‌ها قابلیت استفاده از مانوا را مجاز می‌شمارند. این امر بیانگر آن است که بین زوج‌های گروه‌های آزمایش

و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد. جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) بر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده مقیاس‌های تعارضات زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) بر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارضات زناشویی و خرده مقیاس‌های آن در گروه‌های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	F	سطح معنی‌داری
آزمون اثر پیلایی	۰/۷۶۹	۷	۱۲	۵/۷۱	۰/۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۳۱	۷	۱۲	۵/۷۱	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۳/۳۳۱	۷	۱۲	۵/۷۱	۰/۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۳/۳۳۱	۷	۱۲	۵/۷۱	۰/۰۰۱

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) بر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده مقیاس‌های تعارضات زناشویی در گروه‌های آزمایش و گواه

نام متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
کاهش همکاری	۸۴۵	۱	۸۴۵	۳۵/۴۱	۰/۰۰۱
روابط جنسی	۲۵۵/۶۱	۱	۲۵۵/۶۱	۱۰/۷۰	۰/۰۰۵
واکنش‌های هیجانی	۱۳۸۶/۱۱	۱	۱۳۸۶/۱۱	۴۰/۷۰	۰/۰۰۱
جلب حمایت فرزندان(ان)	۴۸۵/۱۱	۱	۴۸۵/۱۱	۲۹/۵۵	۰/۰۰۱
رابطه با خویشاوندان خود	۸۲۵/۶۱	۱	۸۲۵/۶۱	۴۶/۲۱	۰/۰۰۱
رابطه با خویشاوندان همسر	۲۱۴/۵۱	۱	۲۱۴/۵۱	۹/۰۵	۰/۰۰۱
جداکردن امور مالی	۶۹۶/۲	۱	۶۹۶/۲	۲۰/۹۷	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، بین زوج‌هایی که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم دیده‌اند و زوج‌هایی که آموزش مذکور را دریافت نکرده‌اند از لحاظ خرده مقیاس‌های ۷ گانه تعارضات زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد:

- ۱- خرده مقیاس کاهش همکاری بین زوج‌ها ( $F=35/41$  و  $p<0/001$ ).
- ۲- خرده مقیاس کاهش روابط جنسی ( $F=10/70$  و  $p<0/005$ ).
- ۳- خرده مقیاس افزایش واکنش‌های هیجانی ( $F=40/70$  و  $p<0/001$ ).
- ۴- خرده مقیاس افزایش جلب حمایت فرزندان ( $F=29/55$  و  $p<0/001$ ).
- ۵- خرده مقیاس افزایش رابطه‌ی شخصی با خویشاوندان خود ( $F=46/21$  و  $p<0/001$ ).
- ۶- خرده مقیاس کاهش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ( $F=9/05$  و  $p<0/001$ ).
- ۷- خرده مقیاس جدا کردن امور مالی از یکدیگر ( $F=20/97$  و  $p<0/001$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی پژوهش به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های ارجاعی به شوراهای حل اختلاف پرداخته است. یافته‌های این تحقیق تفاوت معنی‌داری را بین گروه آزمایش و گواه از نظر تعارضات زناشویی نشان داد. بنابراین، فرضیه اصلی تحقیق تأیید می‌شود. به این معنی که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم موجب کاهش تعارضات زناشویی در زوج‌ها در گروه آزمایش گردیده است. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های تیرگری (۱۳۸۳)، دهقان (۱۳۸۰)، بهرامی (۱۳۸۴)، ذوالفقارپور، حسینیان و یزدی (۱۳۸۳)، لیندزی و همکاران (۲۰۰۹) و میترا (۲۰۱۰) مطابقت دارد.

خشم حالتی هیجانی است که به وسیله‌ی مواجهه با تقاضاهای محیطی برانگیخته می‌شود و مشخصه‌ی آن، برانگیختگی فیزیولوژیک و شناخت‌های متعارض است. مواجه شدن با تقاضاهای محیطی که ممکن است در بردارنده‌ی میدان‌های فیزیکی، اجتماعی یا بیولوژیک باشد، می‌تواند باعث برانگیختگی فیزیولوژیک شود و بر ساختارهای شناختی که ادراک و تعبیر و تفسیر فرد از رویدادها را مشخص می‌کند، اثر بگذارد (هاوتون و همکاران، ۱۹۸۹، ترجمه‌ی قاسم‌زاده، ۱۳۸۳). واکنش‌های خشم آلود می‌توانند بخشی از یک شیوه‌ی آموخته شده برای کنار آمدن با تقاضاهای زندگی، همچون فشارهای کاری یا مشکلات خانوادگی باشند. روش‌های مدیریت خشم، نوعی درمان مبتنی بر آموزش مهارت‌های کنار آمدن است. فرض بر



آن است که این فرایندهای درمانی، ابتدا به وسیله‌ی پرورش مهارت‌های کنار آمدن و سپس با مواجه کردن زوجها با میزان قابل‌کنترلی از محرک فشارآفرین، کارآمد واقع شوند؛ یعنی، میزانی که دفاع فرد را می‌انگیزاند، ولی او را در خود غرق نمی‌کند. این روش‌ها به این منظور تهیه شده‌اند تا به مراجع کمک کنند تا کنار آمدن با رویدادهای فشار آفرین را که احتمال رخداد آنها زیاد است، بیاموزد (هارمون- جونز، ۲۰۰۳).

#### ۱- آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش همکاری زوجها می‌شود.

یافته‌های تحقیق مؤید تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و گواه از نظر افزایش همکاری بین زوجهاست. به عبارتی، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش همکاری بین زوجها در گروه آزمایش می‌شود. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های تیگرگی (۱۳۸۳)، دهقان (۱۳۸۰)، بهرامی (۱۳۸۴)، ذوالفقارپور و همکاران (۱۳۸۳)، شرمهورن، کامینگز و داویدز<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، رنسلو و همکاران (۲۰۱۰)، فیرکلوث و همکاران (۲۰۰۸)، شکوهی یکتا و همکاران (۲۰۱۰) مطابقت دارد.

از جمله دلایل عدم همراهی و همکاری زوجها در زندگی مشترک وجود تعارضات حل نشده و خشم درون‌ریزی شده است که به صورت عدم همراهی، کارشکنی، واکنش‌های منفعل-پرخاشگرانه و خصومت بروز می‌کند. این عوامل سبب می‌شوند زوجها همکاری مناسبی با همدیگر نداشته باشند. آموزش مهارت‌های مدیریت خشم و یادگیری مهارت‌های مهار و کنترل خشم و تعارض به این زوجها کمک می‌کند به جای ابراز واکنش‌های خشونت‌آمیز از روش‌های مفید و کارآمدتری برای حل تعارضات خود استفاده کنند و پیامد استفاده از این مهارت‌ها زندگی توأم با رضایتمندی و سطح تعارض بهینه و در نتیجه‌ی آن همکاری بین فردی در سطح مناسب است (شرمهورن و همکاران، ۲۰۰۵).

#### ۲- آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش رابطه‌ی جنسی زوجها می‌شود.

یافته‌های تحقیق مؤید وجود تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و گواه از نظر افزایش

روابط جنسی زوج‌هاست. بنابراین، این فرضیه تأیید می‌شود. به عبارتی، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش روابط جنسی بین زوجها در گروه آزمایش می‌شود. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های مورفی و اوفارل<sup>۱</sup> (۱۹۹۴)، دهقان (۱۳۸۰) و بهرامی (۱۳۸۴) مطابقت دارد.

رابطه‌ی جنسی بین زن و شوهرها، در واقع، سطح بالایی از رابطه‌ی بین فردی است و شامل خصوصی‌ترین، صمیمانه‌ترین و نزدیک‌ترین روابط بین فردی می‌شود. با توجه به صمیمی و رو در رو بودن روابط جنسی بین زن و شوهر، اگر زوجها نتوانند بر مسایل و مشکلات خود در زندگی زناشویی غالب آیند، روابط جنسی آنان از آسیب در امان نخواهد بود. دستور دادن (سلطه جویی)، تهدید کردن، اسم گذاری، قضاوت کردن و بکارگیری موانع دیگر، جزو تعامل‌های تعارض آفرین به شمار می‌روند. گوش کردن انعکاسی، در زمانی که فرد مشکل یا نیاز شدیدی دارد، می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش تنش و تعارض داشته باشد. این کار به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی را از بین ببرد یا به حل مشکل خود بپردازد. مشکلی که اگر حل نشده باقی بماند، می‌تواند موجب پیدایش یک تعارض اساسی شود (مورفی و اوفارل، ۱۹۹۴). آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، در واقع، رفع موانع موجود برای رسیدن به اوج صمیمیت است. حتی موانع عادی و معمول در رابطه، بدلیل سطح پایین مهارت‌های ارتباطی زوجها به موانعی جدی تبدیل شده و با توجه به پوشیده و ممنوع بودن ابراز مشکلات جنسی زوجها، این مشکلات به صورت‌های مبدل در دیگر ابعاد زندگی ابراز می‌شوند و به همین دلیل شناسایی و رفع این مشکلات بسیار دشوار است. لذا آموزش مهارت‌ها و ابزارهای مقابله با تعارض می‌تواند از بروز مشکلات در رابطه‌ی بین فردی زوجها پیشگیری کند و یا در صورت بروز مشکل به آنها کمک کند تا بر آن مشکلات فایق آیند.

### ۳- تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش واکنش‌های هیجانی زوجها.

نتایج نشان داد که بین گروه آزمایش و گواه از نظر کاهش واکنش‌های هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث کاهش واکنش‌های هیجانی بین زوجها در گروه آزمایشی می‌شود. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های

1- Murphy & O'Farrell

بندورا (۱۹۷۷)، ماهونی (۱۹۷۷)، مناقان (۱۹۸۲)، پترسون و اندرسون (۱۹۶۴)، کوای (۱۹۶۶)، کروکنبرگ، کلیرکس و لکا<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، کامینگز، کوپروش و پاپ<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، دهقان (۱۳۸۰)، لیندزی و همکاران (۲۰۰۹)، میترانی (۲۰۱۰) و رنسلو و همکاران (۲۰۱۰) مطابقت دارد.

ممکن است زوجها در الگوهای زندگی خود و در برخورد با تجارب اجتماعی پرخاشگری را به عنوان یک راه حل برای برخورد با مسایل و تحت تأثیر قرار دادن دیگران یاد گرفته باشند و از این راه نیز امتیازاتی کسب نموده و این الگو در آنان تثبیت شده باشد (دیلون، ۲۰۰۵). لذا آموزش مهارت‌های مدیریت خشم می‌تواند به این زوجها در برخورد با موقعیت‌های تعارض برانگیز کمک کند تا به شیوه‌های پرخاشگرانه واکنش نشان ندهند و یا در صورت بروز رفتار پرخاشگرانه از سوی یکی از آنان، بتوانند مدیریت و کنترل مناسبی بر موقعیت پیدا کنند و اجازه ندهند زمام امور از دستشان خارج شود و در ورطه‌ای تعارض‌آمیز به سیکل معیوبی از رفتارهای تعارض‌آمیز دست بزنند. استفاده از مهارت آرامش بخشی، روش حل مسأله و گوش دادن فعال در زمانی که فرد مشکل یا تعارض شدیدی دارد، می‌تواند به حل مشکل کمک زیاد بکند. این کار به فرد کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی را مدیریت کرده و به حل مشکل خود پردازد.

#### ۴- تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش جلب حمایت فرزندان.

یافته‌های این تحقیق مؤید وجود تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و گواه از نظر کاهش واکنش جلب حمایت فرزندان است. به عبارتی، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث کاهش جلب حمایت فرزندان (ان) بین زوجها در گروه آزمایش می‌شود. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های مک کلاسی، فیگوردو و کاس<sup>۳</sup> (۱۹۹۵)، لیوینگستون و کوردیناک<sup>۴</sup> (۱۹۹۰)، دوگان، اوبراین و کندی<sup>۵</sup> (۲۰۰۱)، شرمهورن و همکاران (۲۰۰۵)، دهقان (۱۳۸۰) و لیندزی و همکاران (۲۰۰۹) مطابقت دارد.

کودکان مشاجرات، ناسازگاری‌ها، هیجان‌ات، واکنش‌های رفتاری و شدت تعارضات

1- Crockenberg, Cleerkes, & Lekka

2- Cummings, Kouros, & Papp

3- Mc Closkey, Figueredo, & Koss

4- Livingston & Kordinak

5- Duggan, O'Brien, Kennedy

والدین خود را در مورد مسایل روزمره مشاهده و نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهند. کودکانی که والدین آنها پرخاشگری و خشونت زوجی را تجربه کرده‌اند، در برابر تعارضات بسیار حساس‌تر بوده و برای برخورد با این تعارضات از روش‌های پرخاشگرانه بیشتری استفاده می‌کنند (شمرهورن و همکاران، ۲۰۰۵). افرادی که شاهد درگیری‌های فیزیکی بین والدین‌شان هستند، سازگاری روانی-اجتماعی کمتری نسبت به دیگر افراد تجربه می‌کنند. وجود تعارض در بین والدین منجر به ایجاد ائتلاف‌های مختلف در بین والدین و یا یاریگری از فرزندان می‌شود. این ائتلاف‌ها خود ایجاد کننده‌ی تعارضات بعدی هستند و به این ترتیب خانواده درگیر یک دور باطل از ارتباطات درون سیستمی می‌شود. بنابراین، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به زوج‌ها به خصوص مهارت‌های ارتباط و گفتگوی مؤثر، گوش دادن فعال، آرامش بخشی، حفظ کنترل درونی و مسأله‌گشایی آنان را یاری می‌کند تا از گرفتار شدن در این سیکل معیوب و تعارض‌زا پیشگیری و یا در صورت گرفتار شدن و مواجهه‌هایی یابند. البته در صورت بروز تعارض و افزایش فشار بر والدین، آنان سعی می‌کنند با جلب حمایت فرزندان به سمت خود و یا انداختن مسئولیت کارها به گردن آنان فشار را کم کنند. که آموزش مهارت‌های ذکر شده در این تحقیق راه مناسبی برای کاهش جلب حمایت فرزندان است.

##### ۵- تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش رابطه‌ی شخصی با خانواده‌ی خود.

یافته‌های این تحقیق تفاوت معنی‌داری را بین گروه آزمایش و گواه، از نظر کاهش رابطه شخصی با خانواده خود نشان داد. به عبارتی، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث کاهش رابطه‌ی شخصی با خویشاوندان خود در بین زوج‌های گروه آزمایش می‌شود. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط تنی گوچی، فریمن، تایلور و مالکام<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، لیوینگستون و همکاران (۱۹۹۰)، سلیمانیان و همکاران (۱۳۸۴)، مناقان (۱۹۸۲) و بهرامی (۱۳۸۴) مطابقت دارد و با پژوهش دهقان (۱۳۸۰) مغایرت دارد.

اگر یک زوج قادر به حفظ یک رویکرد دو طرفه‌ی حل‌سازنده مسائل برای رفع اختلاف‌های اجتناب‌ناپذیر خود نباشد، تعارض بین آنها رشد خواهد کرد (دهقان، ۱۳۸۰). یکی از عوامل ایجاد کننده‌ی تعارض در تبادلات زناشویی به خصوص در زوج‌های جوان،

1- Taniguchi, Freeman, Taylor, & Malcarne

دخالت‌های خانوادگی اصلی و والدین آنان است. اگر زوجها از نظر اقتصادی و یا مسکن به والدین خود متکی باشند و یا از نظر عاطفی وابستگی زیادی داشته باشند، این مداخلات بیشتر هم می‌شود. در واقع، هر کدام از خانواده‌ها تلاش دارند ارزش‌های حاکم خود را از طریق مداخله‌ی مستقیم و یا غیرمستقیم (با استفاده از نماینده‌ی قانونی خود در آن خانواده) به خانواده‌ی تازه شکل گرفته القاء کنند. این مداخلات به تدریج منجر به بروز اختلافات و تعارضات در زندگی زوجها می‌شود. اگر بین زوجها تعارض و یا ناسازگاری به وجود بیاید در آن صورت هر خانواده از فرزند خود حمایت کرده و با توجه به افزایش اختلاف و ایجاد حس تنفر یا اختلال در روابط زوجها، تمایل آنان به نزدیک شدن به خانواده‌ی اصلی خود افزایش می‌یابد و می‌توان پررنگ بودن رابطه شخصی اعضای خانواده با والدین و خویشاوندان خود را نشانه‌ای از بروز اختلال در روابط درون خانوادگی آن زوج دانست. آموزش مهارت‌های مدیریت خشم با نتایجی که به همراه می‌آورد سبب بهبود رابطه‌ی بین همسران می‌شود و این بهبود رابطه منجر به کاهش تعارض بین زوجی و کاهش زمینه‌های دخالت والدین می‌شود که می‌تواند هم زمینه‌ی دخالت را کاهش دهد و هم توانایی زوجها برای تنظیم مناسبات با خانواده والدین را افزایش دهد. این ارتقاء مهارت منجر به کاهش سطح تعارض شده و کاهش سطح تعارض هم بهانه را از خانواده‌ی والدینی و خویشاوندان برای اعمال نفوذ در خانواده بحران‌زده می‌گیرد.

#### ۶- تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر افزایش رابطه‌ی خانوادگی با خانواده‌ی همسر و دوستان.

یافته‌های این تحقیق مؤید وجود تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و گواه از نظر افزایش رابطه خانوادگی با خانواده همسر و دوستان است. به عبارتی، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان در بین زوجها گروه آزمایش می‌شود. نتایج حاصل از این فرضیه با پژوهش‌های دهقان (۱۳۸۰)، تنی گوچی و همکاران (۲۰۰۶)، بوکوالا، سوبین و زدنگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، سلیمانیان و همکاران (۱۳۸۴)، مناقان (۱۹۸۲) و بهرامی (۱۳۸۴) مطابقت دارد.

1- Bookwala, Sobin, & Zdaniuk

بروز یا رشد تعارض نتیجه و نشانه وجود ارزش‌ها و توقعات متفاوت بین زوج‌هاست. هر چه این ناهماهنگی ارزشی و ناهمخوانی در توقعات و انتظارات بیشتر باشد احتمال رخداد تعارض، قوی‌تر خواهد بود (دیلون، ۲۰۰۵). نظریه‌های نقش جنسیتی و سیستم‌های خانوادگی به خوبی این مساله را مورد تأیید و تأکید قرار می‌دهند. زن و شوهری که در دو محیط خانوادگی و اجتماعی متفاوت رشد کرده‌اند و این محیط‌های متفاوت سبب شکل‌گیری سیستم‌های ارزشی متفاوتی در آنان شده است، به دنبال شکل بخشی به ارزش‌های خود و غالب نمودن آنها در خانواده‌ی خود (خانواده‌ی همسری) هستند. این ناهمگونی اگر با سطح پایینی از مهارت‌های زناشویی همراه باشد، منجر به تعارض و بکارگیری روش‌های خشونت‌آمیز جهت دستیابی به استیلای ارزشی و فرهنگی می‌شود. در این مجادله، هر کدام از همسران سعی در تشکیل ائتلاف و اتحاد با والدین و خویشاوندان خود و یارگیری از افراد با سیستم ارزشی و فرهنگی همسان با سیستم ارزشی خود، جهت تقویت جبهه‌ی خود، دارد. ائتلاف با مخالف یعنی گسستن از مجموعه‌ی خانوادگی و خویشاوندی همسر است و این مسأله ارتباط خانوادگی همسران با خانواده‌های والدینی یکدیگر را کم رنگ می‌کند. پس، برای پیش‌گیری از دامن زدن به جنگ فرهنگی و ارزشی (برخورد تمدن‌ها) ناگزیر از آموزش مهارت‌های مقابله‌ای هستیم و آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به کاهش تنش و بهبود روابط، کمک شایانی کرده و منجر به افزایش رابطه‌ی خانوادگی زوج‌ها با خویشاوندان یکدیگر می‌شود.

#### ۷- تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر جداکردن امور مالی زوج‌ها.

یافته‌های این تحقیق تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و گواه از نظر جدا کردن امور مالی از یکدیگر نشان داد؛ یعنی، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث ممانعت از جدا کردن امور مالی از یکدیگر در بین زوج‌های گروه آزمایش می‌شود. نتایج حاصل از این فرضیه با نتایج پژوهش‌های تنی کوچی و همکاران (۲۰۰۶)، منصور و ادیب راد (۱۳۸۳)، سلیمانیان و همکاران (۱۳۸۴)، مناقان (۱۹۸۲) و بهرامی (۱۳۸۴) مطابقت دارد و با نتایج حاصل از پژوهش دهقان (۱۳۸۰) مغایرت است.

بروز یا وجود تعارض بین همسران منجر به واکنش‌های هیجانی، اختلال در روابط،

درگیری، تشنج، تهدید به طلاق و دیگر پیامدهای ناخوشایند می‌شود. همسرانی که درگیر رفتارهای تعارض آمیز می‌شوند و در حل این رفتارها ناتوانند از آن جایی که سطح اعتمادشان کاهش می‌یابد و نسبت به ادامه‌ی زندگی خوشبین نیستند، در امور مالی پس اندازهایی مخفی و جداگانه برای خود خواهند داشت. یکی از تهدیدهایی که در زندگی پس از طلاق وجود دارد به خصوص در مورد زن‌هایی که شاغل نیستند، ترس از تهیه‌ی مخارج زندگی است که باعث می‌شود زن در زندگی پر از تنش باقی بماند و آن را بر طلاق ترجیح دهد. در برخی خانواده‌ها والدین به دلیل کهولت سن یا فقر از نظر اقتصادی به فرزندان خود وابسته هستند و این مسأله (کمک کردن به والدین با اطلاع و یا بدون اطلاع همسر) ممکن است منجر به بروز تعارض و تنش در زندگی زوجها شود. شاغل بودن و درآمد داشتن زن و شوهر خود هم می‌تواند منجر به درگیری و تنش بر سر چگونگی هزینه کردن آنها شود. برای حل یا کنترل تبعات منفی این مسایل می‌توان بر آموزش زوجها و دستیابی آنان به سطحی از مهارت‌های بین فردی که مانع از بروز تنش شده و یا تنش‌های به وجود آمده را کاهش دهد، امید داشت. آموزش مهارت‌های مدیریت خشم و به این واسطه کنترل تعارضات زناشویی راه حل مطمئنی برای ایجاد اعتماد بین زوجی و کاهش تنش‌ها و در نتیجه‌ی آن برنامه‌ریزی مناسب‌تر مالی و ممانعت از جدا کردن امور مالی است.

نتیجه‌ی حاصل از انجام این تحقیق مشخص نمود که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود و مؤلفه‌های زیر مجموعه‌ی تعارض از قبیل افزایش همکاری، افزایش رابطه‌ی جنسی، کاهش واکنش‌های هیجانی، کاهش جلب حمایت فرزند، کاهش رابطه‌ی شخصی با خویشاوندان خود، افزایش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و جدا کردن امور مالی از یکدیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب بهبود در این شاخص‌ها و در نتیجه، بهبود کیفیت زندگی، کاهش تنش‌ها و افزایش رضایت‌مندی زناشویی می‌شود. بر اثر آموزش مهارت‌های اساسی زندگی زناشویی و تعمیم این یاد گرفته‌ها به دیگر سطوح زندگی زناشویی و اجتماعی موجب می‌شود در برخورد با مسایل زندگی و تعارضات، احساس اعتماد به نفس و امیدواری برای حل مسایل در آنان شکل گرفته و برای حل مشکلات تلاش و کوشش نمایند. یادگیری روش‌های مناسب حل تعارض و مدیریت خشم به زوجها امکان حل و کنترل تعارضات به شیوه‌ای سازنده را می‌دهد و از اختلافات زناشویی، درگیری و طلاق

پیشگیری می‌نماید. آموزش دادن نسبت به دیگر روش‌های بهبود کیفیت زناشویی و یا حل مشکل ارجحیت دارد، زیرا در این شیوه بر توانایی زوجها برای حل مسایل‌شان تأکید می‌شود و بر اثر برخورد فعالانه با مسایل اعتماد به نفس‌شان افزایش می‌یابد.

با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

۱- با توجه به حجم مراجعه زوجها به شوراهای حل اختلاف و با توجه به حساسیت موضوعات زناشویی، مراکز مشاوره تخصصی برای حل مسایل زناشویی تأسیس گردد.

۲- در تحقیقی زوجها مشکل‌دار و عادی از نظر میزان برخورداری از مهارت‌های مدیریت خشم با هم مقایسه شوند.

۳- نتایج حاصل از این تحقیق برای آگاهی و استفاده مشاوران مراکز مشاوره‌ی خانواده و سایر درمانگران خانواده ارسال گردد.

۴- مهارت‌های مدیریت خشم به صورت کارگاه آموزشی برای خانواده‌ها در سطح آموزش و پرورش اجرا شود.

۵- مهارت‌های مدیریت خشم به همراه دیگر مهارت برای زوجها جوان و در آستانه‌ی ازدواج آموزش داده شود.

## منابع

### فارسی

اتکینسون، ریتا. ال، اتکینسون، ریچارد و هیلگارد، ارنست (۱۹۸۳). *زمینه‌ی روان‌شناسی*. ترجمه‌ی محمدنقی براهنی، علی‌اکبر سیف، جمال عابدی، هامایاک آوادیسپانس، محمدرضا باطنی، یوسف کریمی، نیشان قولیان و جلال بامدادی (۱۳۷۳). جلد دوم، تهران: انتشارات رشد.



- براتی باقرآباد، طاهره (۱۳۷۵). تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- بهرامی، فاطمه (۱۳۸۴). کارآیی آموزش مهارت حل مسأله در کاهش پرخاشگری دختران دانش‌آموز. *مجله اندیشه و رفتار*، سال یازدهم، شماره ۴، صص ۴۶۹-۴۶۷.
- تیرگری، عبدالحکیم (۱۳۸۳). هوش هیجانی و سلامت روان: رویکردها، راهبردها و برنامه‌های پیش‌گیری در بهسازی زندگی زناشویی. *مجله رفاه اجتماعی*، پاییز ۱۳۸۳، شماره ۱۴، صص ۹۷-۱۱۴.
- ثناپی، باقر (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- دهقان، فاطمه (۱۳۸۰). *مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی (غیرمتقاضی طلاق)*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- ذوالفقارپور، محبوبه؛ حسینیان، سیمین و یزدی، سیده منوره (۱۳۸۳). بررسی رابطه میان ساختار قدرت در خانواده با رضامندی زناشویی زنان کارمند و خانه‌دار شهر تهران. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، جلد ۳، شماره ۱۱.
- رضایی، علی (۱۳۸۶). *مقایسه تعارضات زناشویی در میان زوج‌های مراجعه کننده به شوراهای حل اختلاف و زوج‌های عادی در شهرستان باغملک*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور رامهرمز.
- رفیعی بندری، فرحناز و نورانی پور، رحمت الله (۱۳۸۴). تأثیر آموزش‌های شناختی-رفتاری بر رضایت زناشویی زوج‌های دانشجوی مستقر در خوابگاه‌های متأهلین دانشگاه تهران. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، جلد ۴، شماره ۱۴، تابستان ۱۳۸۴.
- سلیمانیان، علی‌اکبر؛ نوابی‌نژاد، شکوه و فرزاد، ولی الله (۱۳۸۴). تعیین اثربخشی مشاوره انگیزشی نظام‌مند گروهی (SMC) بر کاهش آشفتگی زناشویی. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، جلد ۴، شماره ۱۶.
- شیرالی‌نیا، خدیجه (۱۳۸۶). *تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.

- ظهراپی اصل، محمدعلی (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارض دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه با والدینشان در میان دبیرستان‌های شهرستان گچساران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- کلینکه، کریس. ال. (۱۹۹۸). مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی شهرام محمدخانی (۱۳۸۲ و ۱۳۸۴). دو جلد. تهران: انتشارات اسپند هنر.
- منصور، لادن و ادیب‌راد، نسترن (۱۳۸۳). مقایسه تعارض زناشویی و ابعاد آن در مراجعین زن مرکز خدمات مشاوره‌ای دانشگاه شهید بهشتی و زنان عادی. فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۳، شماره ۱۱.
- هالفورد، کیم (۲۰۰۱). زوج درمانی کوتاه مدت. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران (۱۳۸۴). تهران: انتشارات فراروان، چاپ اول.
- هاوتون، کرک؛ سالکووس کیس، پ.م. و کلارک، د.م. (۱۹۸۹). رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی. ترجمه‌ی حبیب الله قاسم‌زاده (۱۳۸۳). جلد دوم. تهران: انتشارات ارجمند.

## لاتین

- Bookwala, J., Sobin, J., & Zdaniuk, B. (2005). Gender and aggression in marital relationships: A life-span perspective. Sex roles. *Journal of Research*, June, 2005.
- Crockenberg, S., CLeerkes, E. N., & Lekka, S. K. (2007). Pathways from marital aggression to infant emotion regulation: The development of withdrawal in infancy. *Infant Behavior and Development*, 30 (1), 97-113.
- Cummings, E. M., Kouros, C. D., & Papp, J. (2007). Marital aggression and children's responses to everyday interparental conflict. *European Psychologist*. 12 (1), 17-28.
- Dillon, H. N. (2005). *Family violence and divorce: Effect on marriage expectation*. A thesis presented to the faculty of the department of psychology East Tennessee State University

- Duggan, S., O'Brien, M. & Kennedy, J. K. (2001). Young adults' immediate and delayed reactions to simulated marital conflicts: Implications for intergenerational patterns of violence in intimate relationships. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69 (1), 13-24.
- Faircloth, W. B., & Cummings, E. M. (2008). Evaluating a parent education program for preventing the negative effects of marital conflict. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29 (2), 141-156. Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com).
- Harmon-Jones, E. (2003). Anger and behavioral approach system. *Personality and Individual Differences*, 35, 995-1005.
- Lindsey, E. W., Caldera, Y. M., & Tankersley, L. (2009). Marital Conflict and the Quality of Young Children's Peer Play Behavior: The Mediating and Moderating Role of Parent-Child Emotional Reciprocity and Attachment Security. *Journal of Family Psychology*, 23 (2), 130-145.
- Livingston, R. B., & Kordinak, S. T. (1990). The long term effect of parental divorce: Marital role expectations. *Journal of Divorce and Remarriage*, 14, 91-105.
- MC Closkey, L. A., Figueredo, A. J., & Koss, M. P. (1995). The effects of systemic family violence on children's mental health. *Child Development*, 66, 1239-1261.
- Mitrani, A. T. (2010). Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 339-344. Available online at: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). WCPCG-2010
- Murphy, C. M., & O'Farrell, T. J. (1994). Factors associated with marital aggression in male alcoholics. *Journal of Family Psychology*, 8 (3), 321-335.
- Renshaw, K. D., Blais, R. K., & Smith, T. W. (2010). Components of negative affectivity and marital satisfaction: The importance of actor and partner anger. *Journal of Research in Personality*, 44 (3), 328-334. Available online at: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com).

- Schermerhorn, A. C., Cummings, M. E., & Davies, P. T. (2005). Children's perceived agency in the context of marital conflict: relations with marital conflict over time. *Journal of Merrill-Palmer Quarterly, 01-Apr*, 2005.
- Shokoohi-Yekta, M., Parand, A., & Zamani, N. (2010). Anger management instruction for mothers: A cognitive behavioural. *Approach Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 1371–1375. Available online at: [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com). WCPCG-2010.
- Taniguchi, S. T., Freeman, P. A., Taylor, S., & Malcarne, B. (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education, 2006*.
- Webster-stratton, C., & Hammond, M. (1999). Marital conflict management skills, parenting style, and pathways. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Oisciplines, 40*, 917-927. Cambridge university press.