

## اثر بخشی آموزش مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی بر سازگاری فردی، اجتماعی و رضایت زناشویی در بین زوجین شهر اهواز

هدی صفری<sup>۱\*</sup>، زهرا دشت بزرگی<sup>۲</sup>

۱- کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۲- استادیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی بر سازگاری فردی، اجتماعی و رضایت زناشویی در بین زوجین شهر اهواز بود. روش پژوهش، شبه آزمایشی و از طرح های پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل زوج هایی که به طور داوطلبانه به مرکز مشاوره نفت اهواز در سال نود و چهار مراجعه داشتند، بود. نمونه پژوهش شامل تعداد هجده زوج (سی و شش نفر) از زوجین مراجعه کننده که در کنترل خشم و ارتباط با هم دچار مشکل بودند به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. نمونه آماری توسط پژوهشگر به صورت تصادفی به سه گروه، هر گروه شش زوج (دوازده نفر)، با عنوان گروه آزمایشی اول (تحت آموزش مهارت های کنترل خشم)، گروه آزمایشی دوم (تحت آموزش مهارت های ارتباطی) و گروه کنترل قرار داده شدند. هر سه گروه پرسشنامه سازگاری فردی- اجتماعی و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ را تکمیل کردند، زوج های گروه های آزمایش بصورت مجزا، به مدت دو ماه به تعداد هشت جلسه و هر جلسه نود دقیقه و یک بار در هفته، گروه اول در کلاس های آموزش مهارت های کنترل خشم و گروه دوم آموزش مهارت های ارتباطی شرکت کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. در نهایت از هر سه گروه با همان ابزار پس از آزمون به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد هم آموزش مهارت های کنترل خشم و هم آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری فردی، اجتماعی و رضایت زناشویی زوجین دو گروه آزمایش مؤثر بود.

**کلید واژه:** کنترل خشم، مهارت های ارتباطی، سازگاری فردی و اجتماعی، رضایت زناشویی، زوج

## مقدمه :

رضایت زناشویی یکی از مهمترین و موثرترین عوامل در تداوم یک زندگی موفق، سالم و شاد محسوب می شود. رضایت زناشویی، نشان دهنده ی کارایی نظام خانواده است. چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم بر خوردار نباشد، پیامد های آن انواع مشکلات جسمی و روانی است، رضایت زناشویی، سازگاری خانواده و استحکام آن فرآیندی است که تحت تأثیر عوامل زیادی مانند؛ سلامت شخصیتی خلقی، کیفیت مدیریت خانواده، میزان شادکامی خانواده، جو عاطفی خانواده، میزان مشکلات زندگی، استرس ها و فشارهای روانی می باشد (جابری وهمکاران، ۱۳۹۳). یکی دیگر از عواملی که بر روی رضایت زناشویی تأثیر گذار است سازگاری میان زوجین است، سازگاری<sup>۱</sup> در خانواده به این معناست که هر یک از افراد خانواده که بیشتر اینجا زن و شوهر ملاک است این آمادگی را داشته باشند که در بعضی زمینه ها خود را تغییر دهند، سازگاری، نوعی گذشت، اغماض، تحمل است که از آن به مدارا نیز تعبیر می شود، از سوی دیگر ناسازگاری در روابط زوجین موجب اختلال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و افول ارزش های فرهنگی در بین زوجین، می شود (اسماعیل پور، ۱۳۹۲). با تشکیل خانواده زوج های جوان با انواع وظایف روبرو می شوند، در طی این فرایند که روابط زوج ها شکل می گیرد، وقتی خانواده ای از الگوی ارتباطی موثر استفاده می کند، انتقال و درک واضحی از محتوا به قصد هر پیام دارد و نیازهای روانی اعضای خانواده را ارضا می شود و ارتباط صحیح رابطه ی زوج ها را تداوم میبخشد، در شناسایی عوامل موثر در رضایت زناشویی متخصصین توافق نظر دارند که موفقیت در ازدواج مستلزم توانایی و مهارت های خاصی در طرفین می باشد که یکی از آنها مهارت های ارتباطی و حل مسئله و وجود ارتباطات سالم و بالنده زوجی است (اسپرچر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳).

مشکلات ارتباطی یکی از مهمترین مشکلاتی است که زوجین بیان می کنند و محققین و زوجین هر دو معتقدند که وجود مشکل در برقراری ارتباط به اشفتگی رابطه می انجامد؛ برخی از زوجین سال های بسیاری را به دلیل نداشتن مهارت های ارتباطی، بصورت ناکارآمد گذرانده اند؛ در حالی که می پنداشتند مشکل آنها جنسی، مالی یا بستگان هستند (منجری و همکاران، ۱۳۹۱)، ناتوانی زوجین در مدیریت هیجان های منفی همچون خشم، ناتوانی در حل تعارض های زندگی مشترک، تعاملات منفی میان زوجین همچون اجتناب از بحث و مذاکره و کناره گیری از برقراری تعاملات مثبت و سازنده موجب بروز ناسازگاری های زناشویی می شود. عدم کنترل خشم سبب بروز مشکلات خانوادگی، اجتماعی، شغلی، مشکلات سلامت روان و جسمی می شود و زمینه ساز افسردگی و استفاده از دخانیات است، یافته های برخی پژوهش ها، بالا بودن میزان پرخاشگری در زوج های دارای مهارت های ارتباطی ضعیف است را نشان می دهد و به طور کلی می توان گفت بین مهارت های ارتباطی ضعیف و اختلافات زناشویی همبستگی وجود دارد. خشم نیز با فراهم آوردن زمینه رنجش و آزردهی می تواند به بروز نارضایتی دامن بزند و این دور باطل ممکن است به وخامت شرایط، نارضایتی و خشم در خانواده بیفزاید (جانسون و کاوهولد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳).

درصد بالایی از طلاقها ناشی از خشم بوده و این خشم معمولاً تا مدتها بعد از طلاق هم ادامه می یابد، خشم نوعی از هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز می کند، خشم هیجان خطرناکی است زیرا در پی تخریب و از بین بردن آن چیزی است که که ساز و کار آن را مانعی بر سر راه خود می داند (امینی، ۱۳۸۷).

<sup>۱</sup> - Adjustment<sup>۲</sup> - Sprecher<sup>۳</sup> - Jonson & Kawhold

هنگامی که ارتباط صمیمانه متوقف شود، انرژی به خشم و آزرده‌گی تبدیل می‌گردد و منازعات فراوان کلامی و فیزیکی، انتقادهای مکرر، عدم علاقه جنسی و یا مشکلات دیگر را موجب می‌شود. خشم از جمله هیجانهایی است که به عنوان یک عامل موثر در کاهش سطح رضایتمندی جنسی را در روابط زناشویی تأثیر دارد اختلال در ارضاء میل جنسی می‌تواند بر روند زندگی زناشویی تأثیرگذار باشد و موجب بروز مشکلات در زندگی مشترک گردد. همچنین بر اساس این یافته ها پرخاشگری کلامی در بسیاری موارد باعث پرخاشگری جسمانی می‌شود، وجود پرخاشگری در بین والدین منجر به افزایش روابط پرخاشگرانه فرزندان آنها در دوران بزرگسالی آنها هم می‌شود، وجود مشکلات در خانواده ی اصلی افراد دارای مهارت ارتباطی ضعیف، گواه نقص این مهارت ها در بین والدین آنهاست، در واقع چون الگوی مناسبی نداشتند این مهارت ها را به خوبی نیاموخته اند. کاهش رضایت مندی خطر جدی جدایی را نیز به دنبال دارد بخصوص اگر خطر خشونت بین زوجین نیز وجود داشته باشد (تفرشی و همکاران، ۱۳۹۲). مهارت های ارتباطی با وجود تاثیر زیادی که در بهبود روابط زوجین دارند اما نمی‌توانند به تنهایی باعث احساس خشنودی و رضایت از زندگی زناشویی شوند، مگر آنکه فضایل و خوبی های سرنوشت ساز، مانند کنترل رفتار خود، کنترل خشم، بین زوجین وجود داشته باشد، امروزه آموزش مدیریت خشم از مولفه های اصلی برنامه های آموزش مهارت های زندگی و افزایش سازگاری و رضایت زناشویی به شمار می‌روند (ویست<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰).

حاجی ابول زاده (۱۳۸۸) نشان داده است که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش رضایت، سازگاری، همبستگی و توافق زناشویی شده و ابراز محبت بین زوجین را افزایش می‌دهد پژوهش هایی که در خارج انجام گرفته است (مارکمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸) نیز نشان می‌دهد که تعارضهای خانوادگی و مشکل در برقراری ارتباط سازنده ی متقابل از دلایل عمده ی اختلافهای بین همسران است. در حالی که افزایش کیفیت ارتباط آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث رضایتمندی زناشویی است. احمدی و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعه ای بر روی مهارت های حل مسئله خانوادگی و رضایت زناشویی تعدادی از زنان که ناراضیتی زناشویی داشتند، به این نتیجه رسیدند که مداخله حل مسئله و مهارت های ارتباطی به صورت معناداری ناراضیتی زناشویی را کاهش داد و بهبود قابل توجه ای در حل تعارضات، ویژگی های شخصیتی، روابط جنسی، کاهش استرس، افزایش پذیرش اجتماعی ایشان، ارتباط با خانواده و دوستان ارتقاء بهداشت و سلامت عمومی داشته است. اهمیت به الگوهای ارتباطی نه تنها از جهت اثر گذاری آن بر میزان رضایت زناشویی بلکه تغییر الگوهای ارتباطی در مقایسه با دیگر عوامل تأثیرگذار در ناسازگاری زناشویی مانند ویژگی شخصیتی و شرایط اجتماعی و اقتصادی عملی تر می باشد (مهدویان، ۱۳۹۰).

ریچ<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۰) براین باورند که مشکلات ارتباطی در بحث ها و جدلهای بیشتر دو سویه و خصومت آمیز است. ارتباط ناموثر موجب فاصله بین فردی عمیق می گردد که در همه جنبه های زندگی و همه بخش های جامعه تجربه می شود. عدم استفاده از مهارتهای لازم برای شروع و ادامه زندگی زناشویی لذت بخش می تواند منجر به تنهایی، بیماری جسمی و فشار روانی، احساس عدم صلاحیت و ناراضیتی شغلی، مشکلات خانوادگی و حتی مرگ می شود. یالسین<sup>۷</sup> (۲۰۰۷) در مطالعه ای دریافت که نابسامانی ازدواج و عدم خشنودی در زندگی زناشویی بطور معناداری با شیوع اختلالات عاطفی- هیجانی در جمعیت عمومی رابطه دارد. ساکیکو<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند همسرانی که دچار اختلافات و

<sup>۴</sup> -Weist

<sup>۵</sup> -Markman

<sup>۶</sup> -Riech

<sup>۷</sup> -Yalcin

<sup>۸</sup> -Sakiko

ناسازگاری زناشویی هستند در زمینه مهارت های ارتباطی دچار مشکلاتی هستند درگیر الگوهای ارتباطی بی حاصل می شوند. وینچ<sup>۹</sup> (۲۰۰۵) نشان داد که شیوه پاسخ دهی افراد خشمگین و پرخاشگر ناسازگارانه است. افراد پرخاشگر معمولاً از مهارت های سازگارانه حل مسئله برخوردار نیستند و بطور تکانشی عمل می کنند. بهره مندی از مهارت های اجتماعی به ویژه مدیریت خشم، تاثیر بسزایی در تعاملات بین فردی دارد و موجب می شود فرد با احساس توان مندی با محیط اطراف خود ارتباط موثر برقرار کند و بتواند این ارتباط را حفظ کند، این امر موجب می شود فرد بتواند خود را به نحوی مطلوبتر با اجتماع سازگارتر کند در نتیجه این سازگاری بهینه موجب احساس بهتر نسبت به خود می شود، احساس خودارزشمندی زمینه ساز مقابله مناسب با فشارهای روانی و نهایتاً سلامت روان او را به همراه دارد (شعبانی، ۱۳۸۸). تکنیک کنترل خشم و مهارت های ارتباطی مانند گوش دادن فعالانه به همسر و درک و تایید موقعیت، بحث و مذاکره ی مثبت را افزایش داده و از حالت تدافعی زوجین می کاهد، با استفاده از مذاکره و مهارت حل تعارض همسران بیشتر به نقاط ضعف و قوت خود آگاهی می یابند و با شناخت این ویژگی ها از تاثیر منفی آنها بر روابط زناشویی خود پیشگیری می کنند، برنامه های توانمند سازی زوجین رضایت مندی جنسی آنها را نیز به افزایش داده است و عملکرد زناشویی در وضعیت سلامت تاثیر دارد، ابعاد منفی آن به طور غیر مستقیم روی دستگاه قلب و عروق سیستم ایمنی غدد مترشحه داخلی، سیستم عصبی و دیگر مکانیسم های روان شناختی تاثیر دارد. پژوهش ها نشان داده که آموزش روابط، توجه به همسر، برنامه ریزی برای حل مشکلات، کنترل خشم، روابط ارتباطی و سازگاری فردی و اجتماعی آنها را بهبود بخشیده و اضطراب، بی خوابی، نارسا کنش وری اجتماعی و افسردگی زوجین را کاهش داده است (برادبری<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۱).

پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این پرسش است که آیا آموزش مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی بر سازگاری فردی و اجتماعی و رضایت زناشویی در بین زوجین شهرستان اهواز موثر است؟

## ۲. فرضیه های پژوهش

- ۱- آموزش مهارت های کنترل خشم بر سازگاری فردی تاثیر دارد.
- ۲- آموزش مهارت های کنترل خشم بر سازگاری اجتماعی تاثیر دارد.
- ۳- آموزش مهارت های کنترل خشم بر رضایت زناشویی تاثیر دارد.
- ۴- آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری فردی اثر دارد.
- ۵- آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی اثر دارد.
- ۶- آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایت زناشویی اثر دارد.

<sup>۹</sup> -Winch

<sup>۱۰</sup> - Bradbury

### ۳. روش پژوهش

روش مورد استفاده در این پژوهش شبه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. نمونه ها به طور تصادفی به سه گروه، دو گروه آزمایش (تحت آموزش با دو رویکرد مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی) و گروه کنترل قرار داده شدند. پیش آزمون برای هر سه گروه آزمایش و کنترل انجام شد، دو گروه آزمایش به طور جداگانه تحت آموزش مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد، و در نهایت پس آزمون در مورد هر سه گروه اجرا شد. در این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی بر سازگاری فردی، اجتماعی و رضایت زناشویی در بین زوجین شهر اهواز مورد ارزیابی قرار گرفت.

جامعه آماری پژوهش، شامل زوج هایی که به طور داوطلبانه به مرکز مشاوره نفت اهواز مراجعه داشته اند، بود.

در پژوهش حاضر، برای بدست آوردن نمونه ی آماری ابتدا به روش نمونه گیری در دسترس، ۷۰ زوج از زوجینی که به مرکز مشاوره نفت اهواز مراجعه داشته اند در نظر گرفته شد، پس از حذف مواردی که شرایط مورد نظر را نداشتند، ۶۲ زوج باقی ماندند. در مورد زوجین باقی مانده پیش آزمون اجرا شد. در نهایت پس از حذف پرسش نامه های ناقص، از این بین ۱۸ زوج (۳۶ زن و شوهر) که نمرات پایین تری را کسب کردند، به عنوان نمونه ی پژوهش انتخاب گردیدند. نمونه آماری توسط پژوهشگر به سه گروه، هر گروه ۶ زوج (۱۲ زن و شوهر)، با عنوان گروه آزمایشی اول (تحت آموزش مهارت های کنترل خشم)، گروه آزمایشی دوم (تحت آموزش مهارت های ارتباطی) و گروه کنترل قرار داده شدند و این تعداد نمونه آماری با توجه به پژوهش ها و مقالات قبلی که در این زمینه صورت پذیرفته است، انتخاب شده است؛ تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان دهنده این است که این تعداد نمونه یافته های قابل قبولی را نتیجه می دهد. ویژگی های مشترک و شرایط مورد نظر برای نمونه ها داشتن حدود سنی ۲۰-۴۰ سال و گذشتن ۲ تا ۱۵ سال از مدت ازدواج آنها بود. در مورد تحصیلات تمام مقاطع در نظر گرفته شد تنها زوجینی که بیسواد بودند بین نمونه قرار داده نشدند. زوجین هم بدون فرزند و هم دارای فرزند به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند.

جدول ۱. توزیع آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل

| گروهها                   | شاخص های آماری | فراوانی | درصد |
|--------------------------|----------------|---------|------|
| آزمایشی کنترل خشم        |                | ۱۲      | ۰/۳۳ |
| آزمایش مهارت های ارتباطی |                | ۱۲      | ۰/۳۳ |
| کنترل                    |                | ۱۲      | ۰/۳۳ |
| کل                       |                | ۳۶      | ۱۰۰  |

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود، آزمودنی های گروه آزمایش اول و گروه آزمایش دوم و گروه کنترل دارای فراوانی یکسان، با حدود ۰/۳۳ درصد می باشد.

### ۱-۳. ابزار های پژوهش

۱. پرسشنامه سازگاری فردی- اجتماعی: این پرسشنامه را کلارک و همکاران در سال ۱۹۵۳ ساختند و این مقیاس به منظور اندازه گیری سازگاری های مختلف زندگی تهیه شد و یک آزمون مداد کاغذی خود اجراست<sup>۱۱</sup> و ۱۸۰ سوال دو گزینه ای (بلی- خیر) دارد. این پرسشنامه ۱۲ خرده مقیاس دارد که نیمی از آنها برای اندازه گیری سازگاری فردی و نیمی دیگر برای اندازه گیری سازگاری اجتماعی می باشد. در نتیجه اجرای آزمون، یک نمره کلی به عنوان سازگاری فردی، و یک نمره کلی به عنوان سازگاری اجتماعی و نمره کل که از ترکیب دو نمره سازگاری فردی و اجتماعی بدست می آید. روایی: موسوی (۱۳۷۶) به نقل از کلارک و همکاران (۱۹۵۳) روایی سازه این پرسشنامه را به روش همبستگی هر سوال با نمره کل برای سازگاری فردی ۰/۷۷، سازگاری اجتماعی ۰/۷۲ و سازگاری فردی- اجتماعی ۰/۸۲ گزارش می کند. پایایی: موسوی (۱۳۷۶) ضرایب پایایی این آزمون را به دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه نموده که برای سازگاری فردی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۷ و برای سازگاری اجتماعی به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۰ و برای سازگاری فردی- اجتماعی (کل پرسش نامه) ۰/۹۳ و ۰/۹۱ گزارش می کند شافر<sup>۱۲</sup> (۱۹۸۴) در مورد آزمون شخصیتی کالیفرنیا، بر پایه ی مطالعات انجام شده، ضرایب پایایی آن را برای مقیاس سازش فردی، ۰/۸۸ تا ۰/۹۰ و برای مقیاس سازش اجتماعی ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ و برای کل مقیاس ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ محاسبه کرده است. برای پژوهش حاضر، ضریب پایایی به دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف برای سازگاری فردی ۰/۸۶ و ۰/۸۷ و برای سازگاری اجتماعی ۰/۸۰ و ۰/۷۸ و برای سازگاری فردی- اجتماعی ۰/۹۲ و ۰/۹۴ محاسبه شده است.

۲. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: این پرسشنامه توسط اولسون<sup>۱۳</sup> و همکاران در سال ۱۹۹۴ برای ارزیابی میزان رضایت زناشویی تهیه شده است. به نظر اولسون این پرسشنامه می تواند زمینه های مهم رابطه زناشویی و نیرومندی مشکلات بالقوه آن ها را مشخص کند و نیز می تواند به عنوان ابزار تشخیصی برای زوج هایی که در پی مشاوره و تقویت رابطه زناشویی خود هستند، به کار رود. این پرسشنامه یکی از ابزارهای معتبر و پرکاربر در تحقیقات بوده است. در پژوهش حاضر از فرم ۴۷ سوالی با مقیاس لیکرت که شامل ۵ گزینه (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم) با نمره گذاری ۱ تا ۵ استفاده شده است. این پرسش نامه بصورت جداگانه توسط زن و شوهر تکمیل میشود. روایی (اعتبار): اولسون و همکاران (۱۹۹۴) اعتبار کلی این فرم را با استفاده از روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کردند. در کشور ما برای اولین بار سلیمانیان (۱۳۷۲) همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده اند. پایایی: در پژوهشی مهدویان (۱۳۹۰) پایایی بازآزمایی آن را با فاصله یک هفته ای برای مردان و زنان به ترتیب ۰/۹۳۷ و ۰/۹۴۴ گزارش کردند. برای پژوهش حاضر، ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۰ محاسبه شده است.

<sup>۱۱</sup> -Self- Administered

<sup>۱۲</sup> -Shaffer

<sup>۱۳</sup> -Olsoun

## ۲-۳. شیوه اجرا

پس از مراجعه به مرکز مشاوره نفت و انجام هماهنگی های لازم با مسئولان و کسب اجازه برای انجام پژوهش با همکاری مدیرفنی لیست زوجین جوان مراجعه کننده به مرکز از فرودین ۱۳۹۴ تا خرداد ۱۳۹۴ تهیه شد. بعد از مشاوره با روانشناس از زوجینی که برحسب تمایل خود توانایی حضور در اجرای فراخوان پرسشنامه ها را داشتند، از اول اردیبهشت ماه تا اوسط اردیبهشت یک پیش آزمون سازگاری فردی- اجتماعی و رضایت زناشویی گرفته شد. پرسش نامه ها بصورت جداگانه توسط زن و شوهر تکمیل شد.

ملاک ورود زوجین به پژوهش گرفتن نمره پایین هر دو زن و شوهر از پیش آزمون بود. پس از آن ۳۶ زن و شوهر (۱۸ زوج) که نمره ی پایین تر کسب کردند به صورت تصادفی توسط پژوهشگر در سه گروه، که شامل دو گروه آزمایش، با عناوین گروه آزمایش اول (تحت مداخله مهارت های کنترل خشم) و گروه آزمایش دوم (تحت مداخله مهارت های ارتباطی) قرار داده شدند. سپس با همکاری مرکز اتاقي جهت انجام جلسات آموزش مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی خود تهیه شد. بعد از برقراری ارتباط با زوجین توضیحاتی لازم بصورت گروهی بیان شد. پس از صحبت با گروه کنترل و با گرفتن شماره آن ها مقرر شد تا در پایان جلسات پس از هماهنگی قبلی، گروه کنترل در مرکز برای اجرای پس آزمون شرکت کنند. برنامه جلسات آموزش مهارت های کنترل خشم در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ایی هر هفته یک روز با موافقت زوجین برگزار شد و جلسات بر اساس درمان مبتنی بر کنترل خشم موتابی (۱۳۸۳) برگزار شد و به همین صورت برنامه جلسات آموزش مهارت های ارتباطی نیز در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ایی هر هفته یک روز (در روزی غیر از روزی که جلسات کنترل خشم برگزار می شد) با موافقت زوجین برگزار شد. و جلسات بر اساس درمان مبتنی بر مهارت های ارتباطی فتی (۱۳۸۵) برگزار شد در این مدت گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند، پس از پایان جلسات و دعوت از گروه کنترل پس آزمونی با همان ابزار نیز در پایان مداخله بر روی هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید.

بسته ی آموزشی کنترل خشم با تحقیقات صورت گرفته و با راهنمایی اساتید راهنما با الهام از بسته ی آموزشی موتابی (۱۳۸۳) که یک بسته ی آموزشی مدیریت خشم شامل مواردی مانند تعریف مفهوم خشم، روش های آرام سازی، روش های حل مسئله، تغییر خودگویی های منفی، شیوه ی سازگارانۀ ی ابراز خشم میباشد جمع اوری شد. بسته ی آموزشی نیز با تحقیقات صورت گرفته و با راهنمایی اساتید راهنما با الهام از بسته ی آموزشی فتی (۱۳۸۵) که یک بسته ی آموزشی مهارت های ارتباطی که شامل مواردی مانند خودآگاهی، ارتقاء صمیمیت، راههای تبادل عاطفی یا ابراز محبت، آموزش روش مجادله برای اصلاح باور های غیر منطقی، آموزش مهارت های گوش دادن به قصد فهمیدن، آموزش مهارت های تصدیق کردن، آموزش تمرین سکوت، مهارت های حل تعارض است، جمع اوری شد. مباحث کارگاه های آموزشی مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی بصورت مختصر در جداول زیر آورده شده است:

### جدول (۲): محتوا و برنامه جلسات آموزش مهارت های کنترل خشم

جلسه اول: پیش آزمون

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسه دوم: معرفی برنامه و بیان انتظارات، آشنایی با روش کار و ساختار جلسات، تعیین مقررات برنامه از جمله تعیین زمان گردهمایی، مدت زمان جلسات، گرفتن شرح حال اولیه در مورد موقعیت هایی که باعث خشم شرکت کنندگان میشود، بیان خلاصه بحث به وسیله اعضا و مرور نکات مهم |
| جلسه سوم: مرور مطالب جلسه ی قبل، تعریف و تشریح مفهوم خشم و پرخاشگری و بیان علل و پیامدهای خشم، خلاصه ی مطالب جلسه                                                                                                                                               |
| جلسه چهارم: مرور مطالب جلسه ی قبل، بیان علایم اولیه و جسمانی خشم و راههای تشخیص زود هنگام آن، شناخت موقعیت ها و عوامل برانگیزنده ی خشم، خلاصه ی مطالب جلسه                                                                                                      |
| جلسه پنجم: مرور مطالب جلسه ی قبل، توضیح شیوه آرام سازی خویشتن، خلاصه ی مطالب جلسه                                                                                                                                                                               |
| جلسه ششم: مرور مطالب جلسه ی قبل، چگونگی تغییر خود گویی های منفی، مقابله با افکار برانگیزنده ی خشم، خلاصه ی مطالب جلسه                                                                                                                                           |
| جلسه هفتم: مرور مطالب جلسه ی قبل، آموزش روش حل مساله، انواع مقابله های مسئله مدار و هیجان مدار، خلاصه ی مطالب جلسه                                                                                                                                              |
| جلسه هشتم: مرور مطالب جلسه ی قبل، آموزش شیوه ابراز خشم به صورت سازگارانه، سبک واکنش به تعارض، خلاصه ی مطالب جلسه                                                                                                                                                |
| جلسه نهم: ارزیابی برنامه، جمع بندی و پاسخگویی به سوالات زوجین                                                                                                                                                                                                   |
| جلسه دهم: : پس از مون                                                                                                                                                                                                                                           |

### جدول (۳): محتوا و برنامه جلسات آموزش مهارت های ارتباطی

|                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسه اول: پیش از مون                                                                                                                                                                                                                                         |
| جلسه دوم: معرفی برنامه و بیان انتظارات، آشنایی با روش کار و ساختار جلسات، تعیین مقررات برنامه از جمله تعیین زمان گردهمایی، مدت زمان جلسات، بیان نقش و جایگاه خانواده، تبادل نظر در مورد بحث یا تحکیم این بنیاد، بیان خلاصه بحث به وسیله اعضا و مرور نکات مهم |
| جلسه سوم: مرور مطالب جلسه ی قبل، افزایش خود آگاهی، تاکید بر اهمیت خود باوری، خلاصه ی مطالب                                                                                                                                                                   |
| جلسه چهارم: : مرور مطالب جلسه ی قبل، شناسایی باورها و انتظارات زوجین درباره خوشبختی، مهارت های ارتباطی بین زوجین، عوامل موثر در ارتباط، خلاصه ی مطالب                                                                                                        |
| جلسه پنجم: مرور مطالب جلسه ی قبل، ارتقاء صمیمیت، راههای تبادل عاطفی یا ابراز محبت، خلاصه ی مطالب                                                                                                                                                             |
| جلسه ششم: مرور مطالب جلسه ی قبل، آموزش مهارت های گوش دادن به قصد فهمیدن، آموزش مهارت های تصدیق کردن، آموزش تمرین سکوت حکیمانه بجای پرهیز از کشمکش، خلاصه ی مطالب                                                                                             |
| جلسه هفتم: مرور مطالب جلسه ی قبل، آموزش مهارت حرف زدن، تمرین همدلی برای استمرار عشق و محبت، خلاصه ی مطالب                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| جلسه هشتم: مرور مطالب جلسه ی قبل، ارزیابی مهارت های تعارض آموزش و تمرین مهارت های حل تعارض، در این جلسه ضمن اشاره به اختلافات زناشویی و ریشه های آن، الگوهای مربوط به روش صحیح حل مسئله در برخورد با مشکلات به زوجین آموزش داده شد، خلاصه ی مطالب |
| جلسه نهم: ارزیابی برنامه، جمع بندی و پاسخگویی به سوالات زوجین                                                                                                                                                                                     |
| جلسه دهم: پس از مون                                                                                                                                                                                                                               |

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در این پژوهش از روشهای آماری زیر استفاده شده است :

۱. روشهای آمار توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار.
  ۲. آزمون کلموگروف - اسمیرنف، همگنی رگرسیون، لوین
  ۳. آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیره (آنکوا) و چند متغیره (مانکوا)
  ۴. آلفای کرونباخ و تنصیف جهت محاسبه ضرایب پایایی
- جهت تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از نرم افزار کامپیوتری «SPSS» نسخه هجدهم استفاده شده است.  
برای کلیه فرضیه ها سطح معنی داری  $\alpha=0/05$  در نظر گرفته شده است.

#### ۴. یافته های پژوهش

##### ۴-۱- شاخص های جمعیت شناختی

در پژوهش حاضر ۳۶ نفر به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. بررسی توزیع نمونه بر حسب جنسیت نشان داد که در گروه های آموزشی، کنترل و در کل نمونه، ۵۰ درصد آزمودنی ها را مردان (۱۸ نفر) و ۵۰ درصد را زنان (۱۸ نفر) تشکیل دادند. از نظر متغیر سن، میانگین سنی کل نمونه ۶۰/۳۲ سال با انحراف استاندارد ۱۷/۵ (کمینه ۲۰ و بیشینه ۴۰ سال) بود که این میزان برای گروه کنترل خشم برابر با میانگین ۶۴/۳۱ و انحراف استاندارد ۴۹/۵ سال (دامنه ۲۰ تا ۳۹ سال)، برای گروه مهارت های ارتباطی میانگین ۵۲/۳۳ و انحراف استاندارد ۱۹/۴ سال (دامنه ۲۱ تا ۴۰ سال) و برای گروه کنترل میانگین ۶۵/۳۲ و انحراف استاندارد ۸۵/۵ سال (دامنه ۲۴ تا ۳۹ سال) به دست آمد. همچنین از حیث توزیع میزان تحصیلات، در کل نمونه ۰/۰۸ درصد (۳ نفر) دارای مدرک زیر دیپلم، ۳۳/۴ درصد (۱۲ نفر) دیپلم، ۱۹/۵ درصد (۷ نفر) فوق دیپلم (کاردانی)، ۳۳/۴ درصد (۱۲ نفر) کارشناسی و ۰/۰۵ درصد (۲ نفر) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند؛ بر این پایه، دارندگان مدرک دیپلم و کارشناسی بیشترین فراوانی را در میان آزمودنی ها به خود اختصاص دادند.

## ۲-۴- تجزیه و تحلیل توصیفی داده ها

شاخص های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهشی گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمره های سازگاری فردی، متغیر سازگاری اجتماعی رضایت زناشویی گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون، پس آزمون

| متغیر           | گروهها            | شاخص اماری<br>←<br>مراحل آزمون | میانگین | انحراف<br>استاندارد | تعداد |
|-----------------|-------------------|--------------------------------|---------|---------------------|-------|
| سازگاری فردی    | کنترل خشم         | پیش آزمون                      | ۳۸/۳۵   | ۴/۵۲                | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۵۳/۶۲   | ۶/۶۹                | ۱۲    |
|                 | مهارت های ارتباطی | پیش آزمون                      | ۴۰/۲۹   | ۴/۳۲                | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۵۵/۳۱   | ۷/۹۲                | ۱۲    |
|                 | کنترل             | پیش آزمون                      | ۳۹/۶۹   | ۴/۲۱                | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۳۸/۶۱   | ۵/۶۲                | ۱۲    |
| سازگاری اجتماعی | کنترل خشم         | پیش آزمون                      | ۳۹/۰۳   | ۴/۶                 | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۵۸/۸۷   | ۶/۵۶                | ۱۲    |
|                 | مهارت های ارتباطی | پیش آزمون                      | ۳۷/۲۰   | ۵/۶۳                | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۵۶/۱۲   | ۶/۸۴                | ۱۲    |
|                 | کنترل             | پیش آزمون                      | ۳۷/۹۳   | ۵/۵۲                | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۳۶/۵۱   | ۴/۶۲                | ۱۲    |
| رضایت زناشویی   | کنترل خشم         | پیش آزمون                      | ۱۴۲/۵۲  | ۱۴/۲۵               | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۱۷۳/۵۸  | ۱۶/۴۱               | ۱۲    |
|                 | مهارت های ارتباطی | پیش آزمون                      | ۱۴۵/۵۰  | ۱۵/۲۱               | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۱۷۸/۶۵  | ۱۷/۱۳               | ۱۲    |
|                 | کنترل             | پیش آزمون                      | ۱۴۴/۳۲  | ۱۴/۱۸               | ۱۲    |
|                 |                   | پس آزمون                       | ۱۴۷/۵۲  | ۱۵/۲۳               | ۱۲    |

جدول ۴ نشان میدهد که نمرات میانگین گروههای آزمایش و گروه کنترل در متغیر سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی در مرحله ی پیش از موزن تفاوت چندانی ندارند اما در مرحله ی پس از موزن نمرات میانگین گروه های آزمایش نسبت به گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است.

### ۳-۴- تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها

جهت انجام تحلیل کوواریانس چند متغیری، حصول چندین پیش فرض ضروری است. در ادامه به بررسی هر یک از این مفروضات پرداخته می شود.

#### ۱-۳-۴- آزمون مربوط به پیش فرض های پژوهش

این بخش از تحقیق شامل بررسی فرضیه هایی است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می گردد. قبل از تحلیل داده های مربوط به فرضیه ها، برای اطمینان از این که داده های این پژوهش مفروضه های زیر بنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می کنند، به بررسی آن ها پرداخته شد. بدین منظور مفروضه های همگنی واریانس ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف جهت پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در جامعه و نیز نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون، برای متغیرهای سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی در جداول ۵ و ۶ ارائه شده است. همچنین، برای رعایت پیش فرض تساوی واریانس ها متغیرهای تحقیق از آزمون لوین استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات

| نرمال بودن توزیع نمرات | گروه ها | کلموگروف - اسمیرنف |           | گروه ها | کلموگروف - اسمیرنف |
|------------------------|---------|--------------------|-----------|---------|--------------------|
|                        |         | آماره              | معنی داری |         | آماره              |
| سازگاری فردی           | آزمایش  | ۰/۰۹               | ۰/۳۸      | کنترل   | ۰/۰۷               |
| سازگاری اجتماعی        | آزمایش  | ۰/۲۰               | ۰/۱۸      | کنترل   | ۰/۱۴               |
| رضایت زناشویی          | آزمایش  | ۰/۳۲               | ۰/۰۷      | کنترل   | ۰/۱۱               |

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی تأیید می گردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و در هر سه گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

در حالیکه این فرض وجود دارد که متغیرها در تحلیل کوواریانس در کل داده ها باید خطی بودن را نشان دهند، این فرض نیز باید در نظر گرفته شود که خطوط رگرسیون برای هر گروه در پژوهش باید یکسان باشند. اگر رگرسیون ناهمگن باشد آنگاه کوواریانس تحلیل مناسبی نخواهد بود. فرض همگنی رگرسیون یک موضوع کلیدی در کوواریانس است. لازم به توضیح است که در این پژوهش پس آزمون سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی به عنوان متغیرهای وابسته و پیش آزمون های آن ها به عنوان متغیرهای کمکی (کوواریت ها) تلقی شدند. زمانی فرض همگنی شیب ها برقرار خواهد بود که میان متغیرهای کمکی (در این پژوهش پیش آزمون ها) و متغیرهای وابسته (در این پژوهش پس آزمون ها) در همه سطوح عامل (گروه های آزمایش و کنترل) برابری حاکم باشد. آنچه مورد نظر خواهد بود تعاملی غیر معنی دار بین متغیرهای وابسته و کمکی (کوواریت ها) است. در این پژوهش قبل از تحلیل داده ها، برای بررسی همگنی شیب های رگرسیون باید میان متغیرهای کمکی (پیش آزمون ها) و وابسته (پس آزمون ها) در سطوح عامل (گروه های آزمایش و کنترل) برابری حاکم باشد.

**جدول ۶. نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون متغیرهای پژوهش**

| متغیر           | منبع تغییرات         | F    | سطح معناداری |
|-----------------|----------------------|------|--------------|
| سازگاری فردی    | تعامل گروه پیش آزمون | ۲/۶۲ | ۰/۷۸         |
| سازگاری اجتماعی |                      | ۲/۸۸ | ۰/۶۷         |
| رضایت زناشویی   |                      | ۳/۶۵ | ۰/۴۲         |

همانگونه که در جدول ۶ مشاهده می شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی معنادار نمی باشد. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تایید می شود.

جهت بررسی همگنی واریانس ها در مورد متغیر های وابسته از آزمون برابری خطای واریانس لوین<sup>۱۴</sup> استفاده شده است. در این آزمون اگر سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ باشد بدین معنی است که داده ها مفروضه تساوی خطای واریانس ها را زیر سؤال نبرده اند. نتایج این بررسی در جدول ۷ آورده شده است

**جدول ۷. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای پژوهش**

| متغیر           | F    | درجه آزادی اول | درجه آزادی دوم | سطح معنی داری |
|-----------------|------|----------------|----------------|---------------|
| سازگاری فردی    | ۱/۶۴ | ۱              | ۳۴             | ۰/۷۸          |
| سازگاری اجتماعی | ۲/۰۹ | ۱              | ۳۴             | ۰/۲۵          |
| رضایت زناشویی   | ۲/۴۵ | ۱              | ۳۴             | ۰/۱۵          |

<sup>۱۴</sup> - Levene's test of equality of error variance

همانگونه که در جدول ۷ مشاهده می شود، آزمون لوین در متغیر سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی معنادار نیست. بنابراین واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای سازگاری فردی، اجتماعی و رضایت زناشویی معنادار نیست، در نتیجه فرض همگنی واریانس ها تایید می شود و صفر برای تساوی واریانس های کلیه متغیرهای سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی تأیید می گردد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس های نمره متغیرها در سه گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

نتایج درج شده در جدول ۷ نشان می دهد که فرض تساوی واریانس ها سازگاری فردی ( $P=0/78 > 0/05$ )، سازگاری اجتماعی ( $P=0/25 > 0/05$ )، رضایت زناشویی ( $P=0/15 > 0/05$ ) تحقق یافته است.

## ۲-۳-۴- پاسخگویی به فرضیات پژوهشی

در پژوهش حاضر جهت پاسخگویی به فرضیات پژوهشی از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) و تک متغیره (آنکوا) استفاده می شود. که نتایج در جداول زیر ارائه شده است.

جهت پاسخگویی به این فرضیه داده ها با آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره در خصوص متغیر های وابسته مورد بررسی قرار گرفت. این تحلیل در ابتدا کلیه متغیر های وابسته را به عنوان یک نمره کل مورد محاسبه قرار می دهد و تفاوت سه گروه را در پس آزمون با کنترل اثر پیش آزمون آن مورد مقایسه قرار می دهد

**فرضیه کلی:** آموزش مهارت های خود بر سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی زوجین اثربخش است.

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری فردی، اجتماعی و رضایت زناشویی گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

| نام آزمون               | مقدار | DF فرضیه | DF خطا | F     | p     | اندازه اثر | توان آماری |
|-------------------------|-------|----------|--------|-------|-------|------------|------------|
| آزمون اثر پیلایی        | ۰/۹۲  | ۳        | ۲۷     | ۶۷/۳۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷       | ۱          |
| آزمون لامبدای ویلکز     | ۰/۰۳  | ۳        | ۲۷     | ۶۷/۳۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷       | ۱          |
| آزمون اثر هتلینگ        | ۳۲/۶۳ | ۳        | ۲۷     | ۶۷/۳۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷       | ۱          |
| آزمون بزرگترین ریشه روی | ۳۰/۲۷ | ۳        | ۲۷     | ۶۷/۳۴ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷       | ۱          |

همانطوری که در جدول ۸ مشخص است، با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین زوجین گروه های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی) تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=67/34$  و  $p<0/05$ ). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، شش تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جداول ۹ تا ۱۴ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۹۷ می باشد. به عبارت دیگر، ۹۷ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی زوجین مربوط به تأثیر آموزش کنترل خشم و مهارت های ارتباطی خود می باشد. توان آماری برابر با ۱ است، بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت های معنادار در سطح بالایی قرار دارد به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

### فرضیه های پژوهش

**فرضیه اول:** آموزش مهارت های کنترل خشم بر سازگاری فردی تأثیر دارد.

**جدول ۹. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری فردی گروه آزمایش کنترل خشم و کنترل**

| متغیر        | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار f | سطح معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|--------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|------------|
| سازگاری فردی | ۱۶۲۳/۲۶       | ۱          | ۱۶۲۳/۲۶         | ۲۷/۳۲   | ۰/۰۰         | ۰/۶۵       | ۱          |

همان طوری که نتایج در جدول ۹ در خصوص سازگاری فردی گویای آن است که با کنترل پیش آزمون تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ آماری معنادار است ( $F=27/32$ ،  $P=0/00$ ) بدین معنی که آموزش کنترل خشم بر سازگاری فردی موثر است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید میگردد. میزان تأثیر آموزش کنترل خشم بر روابط زوجین ۰/۶۵ می باشد. یعنی ۶۵ درصد از واریانس کل نمرات باقی مانده ناشی از آموزش کنترل خشم می باشد. میزان توان آماری نیز ۱ است؛ بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت های معنادار در سطح بالایی قرار دارد و حجم نمونه برای این آزمون کافی است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید میگردد.

**فرضیه دوم:** آموزش مهارت های کنترل خشم بر سازگاری اجتماعی تأثیر دارد.

**جدول ۱۰. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی گروه آزمایش کنترل خشم و کنترل**

| متغیر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار f | سطح معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|-------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|------------|
|       |               |            |                 |         |              |            |            |

|   |      |      |       |         |   |         |                 |
|---|------|------|-------|---------|---|---------|-----------------|
| ۱ | ۰/۶۸ | ۰/۰۰ | ۲۹/۲۳ | ۱۶۸۳/۲۶ | ۱ | ۱۶۸۳/۲۶ | سازگاری اجتماعی |
|---|------|------|-------|---------|---|---------|-----------------|

همان طوری که نتایج در جدول ۱۰ در خصوص سازگاری اجتماعی گویای آن است که با کنترل پیش آزمون تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ آماری معنادار است ( $P=0/00$ ,  $F=29/23$ ) بدین معنی که آموزش کنترل خشم بر سازگاری اجتماعی موثر است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید میگردد. میزان تأثیر آموزش کنترل خشم بر روابط زوجین ۰/۶۸ می باشد. یعنی ۶۸ درصد از واریانس کل نمرات باقی مانده ناشی از آموزش کنترل خشم می باشد. میزان توان آماری نیز ۱ است؛ بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت های معنادار در سطح بالایی قرار دارد و حجم نمونه برای این آزمون کافی است.

**فرضیه سوم:** آموزش مهارت های کنترل خشم بر رضایت زناشویی تأثیر دارد.

**جدول ۱۱. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون رضایت زناشویی گروه آزمایش کنترل خشم و کنترل**

| متغیر         | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار f | سطح معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|---------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|------------|
| رضایت زناشویی | ۲۵۶۳/۳۶       | ۱          | ۲۵۶۳/۳۶         | ۵۶/۵۲   | ۰/۰۰         | ۰/۷۰       | ۱          |

همان طوری که نتایج در جدول ۱۱ در خصوص رضایت زناشویی گویای آن است که با کنترل پیش آزمون تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ آماری معنادار است ( $P=0/00$ ,  $F=56/52$ ) بدین معنی که آموزش کنترل خشم بر رضایت زناشویی موثر است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید میگردد. میزان تأثیر آموزش کنترل خشم بر روابط زوجین ۰/۷۰ می باشد. یعنی ۷۰ درصد از واریانس کل نمرات باقی مانده ناشی از آموزش کنترل خشم می باشد. میزان توان آماری نیز ۱ است؛ بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت های معنادار در سطح بالایی قرار دارد و حجم نمونه برای این آزمون کافی است.

**فرضیه چهارم:** آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری فردی اثر دارد.

**جدول ۱۲. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری فردی گروه آزمایش مهارت های ارتباطی و کنترل**

| متغیر        | مجموع<br>مجذورات | درجه<br>آزادی | میانگین<br>مجذورات | مقدار f | سطح<br>معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|--------------|------------------|---------------|--------------------|---------|-----------------|------------|------------|
| سازگاری فردی | ۱۶۰۳/۶۴          | ۱             | ۱۶۰۳/۶۴            | ۲۶/۶۲   | ۰/۰۰            | ۰/۶۴       | ۱          |

همان طوری که نتایج در جدول ۱۲ در خصوص سازگاری فردی گویای آن است که با کنترل پیش آزمون تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ آماری معنادار است ( $F=۲۶/۶۲$ ,  $P=۰/۰۰$ ) بدین معنی که آموزش مهارت ارتباطی بر سازگاری فردی موثر است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید میگردد. میزان تأثیر آموزش مهارت ارتباطی بر روابط زوجین ۰/۶۴ می باشد. یعنی ۶۴ درصد از واریانس کل نمرات باقی مانده ناشی از آموزش مهارت ارتباطی می باشد. میزان توان آماری نیز ۱ است؛ بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت های معنادار در سطح بالایی قرار دارد و حجم نمونه برای این آزمون کافی است.

**فرضیه پنجم:** آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی اثر دارد.

**جدول ۱۳.** نتایج تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی گروه آزمایش مهارت های ارتباطی و کنترل

| منبع تغییرات    | مجموع<br>مجذورات | درجه<br>آزادی | میانگین<br>مجذورات | مقدار f | سطح<br>معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|-----------------|------------------|---------------|--------------------|---------|-----------------|------------|------------|
| سازگاری اجتماعی | ۱۵۶۲/۸۷          | ۱             | ۱۵۶۲/۸۷            | ۲۷/۱۲   | ۰/۰۰            | ۰/۶۶       | ۱          |

همان طوری که نتایج در جدول ۱۳ در خصوص سازگاری اجتماعی گویای آن است که با کنترل پیش آزمون تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ آماری معنادار است ( $F=۲۷/۱۲$ ,  $P=۰/۰۰$ ) بدین معنی که آموزش مهارت ارتباطی بر سازگاری اجتماعی موثر است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید میگردد. میزان تأثیر آموزش مهارت ارتباطی بر روابط زوجین ۰/۶۶ می باشد. یعنی ۶۶ درصد از واریانس کل نمرات باقی مانده ناشی از آموزش مهارت ارتباطی می باشد. میزان توان آماری نیز ۱ است؛ بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت های معنادار در سطح بالایی قرار دارد و حجم نمونه برای این آزمون کافی است.

**فرضیه ششم:** آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایت زناشویی اثر دارد.

#### جدول ۱۴. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون رضایت زناشویی گروه آزمایش مهتر های ارتباطی و کنترل

| متغیر         | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | f     | سطح معناداری | اندازه اثر | توان آزمون |
|---------------|---------------|------------|-----------------|-------|--------------|------------|------------|
| رضایت زناشویی | ۲۵۸۳/۲۳       | ۱          | ۲۵۸۳/۲۳         | ۶۲/۳۱ | ۰/۰۰         | ۰/۷۳       | ۱          |

همان طوری که نتایج در جدول ۱۴ در خصوص رضایت زناشویی گویای آن است که با کنترل پیش آزمون تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ آماری معنادار است ( $P=۰/۰۰$ ,  $F=۶۲/۳۱$ ) بدین معنی که آموزش مهارت ارتباطی بر رضایت زناشویی موثر است. بنابراین فرضیه تحقیق تأیید میگردد. میزان تأثیر آموزش مهارت ارتباطی بر روابط زوجین ۷۳ درصد می باشد. یعنی ۷۳ درصد از واریانس کل نمرات باقی مانده ناشی از آموزش مهارت ارتباطی می باشد. میزان توان آماری نیز ۱ است؛ بدین معنی که میزان دقت این تحلیل در کشف تفاوت های معنادار در سطح بالایی قرار دارد و حجم نمونه برای این آزمون کافی است.

#### ۵. نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت های کنترل خشم و مهارت های ارتباطی بر سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و رضایت زناشویی در میان زوجین شهر اهواز به اجرا درآمد. تحلیل داده ها با بهره گیری از تحلیل کواریانس نشان داد که هر دو مداخله آموزشی تأثیر معناداری بر تمامی متغیرهای وابسته داشته اند و تمام فرضیات شش گانه پژوهش در سطح اطمینان ۹۹ درصد ( $P < ۰,۰۱$ ) به تأیید رسیدند. در تبیین نتایج مربوط به آموزش مهارت های کنترل خشم، یافته ها حاکی از آن بود که این مداخله موجب افزایش معنادار سازگاری فردی ( $F = ۲۷,۳۲$ )، سازگاری اجتماعی ( $F = ۲۹,۲۳$ ) و رضایت زناشویی ( $F = ۵۶,۵۲$ ) زوجین شده است. در بعد فردی، آموزش تکنیک های آگاهی از برانگیختگی فیزیولوژیکی، تمرین های تن آرامی و اصلاح خودگویی های منفی به زوجین کمک می کند تا واکنش های هیجانی ناگهانی خود را مهار کرده و با دستیابی به خودکارآمدی هیجانی، عملکرد سازگارانه تری در مواجهه با چالش های زندگی نشان دهند. در بعد اجتماعی، توانایی کنترل تکان های خشم و به کارگیری مهارت های حل تعارض، رفتارهای اجتماع پسند و گفت و گوی محترمانه را تقویت کرده و دایره تعاملات مثبت زوجین را گسترش می دهد. در نهایت، در روابط زناشویی، جایگزینی واکنش های پر خاشگرانه و رفتارهای اجتنابی با ابراز وجود قاطعانه و مهارت حل مسئله سبب کاهش الگوهای تخریبی در مشاجرات و در نتیجه تعمیق صمیمیت و افزایش رضایت زناشویی می گردد. این یافته ها همسو با نتایج ریچ و همکاران (۲۰۱۰)، لینک و سونک (۲۰۰۳)، ثنایی و باقریان نژاد (۱۳۹۰) و داودی و همکاران (۱۳۸۹) می باشد. از سوی دیگر، نتایج مربوط به آموزش مهارت های ارتباطی مؤید ارتقای چشمگیر سازگاری فردی ( $F = ۲۶,۶۲$ )، سازگاری اجتماعی ( $F = ۲۷,۱۲$ ) و رضایت زناشویی ( $F = ۶۲,۳۱$ ) در زوجین گروه آزمایش بود. آموزش مهارت های ارتباطی با ارتقای خودآگاهی به افراد امکان می دهد تا نسبت به هیجانات، افکار و نقاط ضعف ارتباطی خود شناخت عمیق تری پیدا کرده و به خودتنظیمی فردی دست یابند. همچنین، یادگیری اصول گوش دادن فعال، تبادل بازخوردهای کلامی و غیر کلامی کارآمد و همدلی، سبب

تسهیل ارتباطات بین فردی در بافت خانواده و اجتماع می شود. در ساختار زناشویی نیز شفاف سازی پیام ها و پرهیز از سوء تعبیرها، فضای سرشار از اعتماد و حمایت متقابل ایجاد کرده و از تبدیل تعارض های جزئی به بحران های جدی جلوگیری می کند؛ رویکردی که رضایت زناشویی را به طور پایداری ارتقا می بخشد. این یافته ها با پژوهش های پیک و آدامز (۲۰۱۲)، ساکیکو و همکاران (۲۰۱۰)، مارکمن (۲۰۰۸)، جابری و همکاران (۱۳۹۳) و اصلانی (۱۳۹۱) هم راستاست. در یک جمع بندی کلی، می توان اذعان داشت که تجهیز زوجین به مهارت های شناختی-رفتاری مهار خشم و ارتباط مؤثر، ابزاری کارآمد و بنیادین در پیشگیری از فرسایش روابط زناشویی و ارتقای بهزیستی روان شناختی خانواده هاست.

پژوهش حاضر همانند سایر مطالعات تجربی در حوزه علوم رفتاری با محدودیت هایی روبه رو بوده است؛ از جمله حجم نسبتاً اندک نمونه و استفاده از روش نمونه گیری در دسترس در جامعه ای محدود (شهر اهواز) که تعمیم نتایج را با احتیاط مواجه می سازد، طولانی بودن برخی ابزارهای سنجش که زمینه خستگی آزمودنی ها را فراهم می کرد، محدودیت زمان جلسات آموزشی، عدم اجرای مرحله پیگیری به منظور بررسی مانایی اثرات درمان در گذر زمان، و دشواری های ناشی از غیبت برخی زوجین در فرآیند جلسات. بر این اساس، پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی از روش های نمونه گیری تصادفی خوشه ای در جوامع گسترده تر و متنوع تر استفاده شود، جلسات پیگیری (حداقل در دوره های سه و شش ماهه) به طرح اضافه گردد، و اثربخشی تلفیقی درمان های فردی و گروه درمانی نیز سنجیده شود. همچنین در حوزه کاربردی پیشنهاد می گردد کارگاه های آموزش مهارت های کنترل خشم و اصول ارتباط مؤثر به صورت ساختاریافته و مستمر در دوره های آموزش پیش از ازدواج، مراکز مشاوره خانواده، نهادها و فرهنگسراها گنجانده شود تا زمینه ساز ارتقای کیفیت روابط زناشویی و تحکیم بنیان خانواده گردد.

## منابع

- ادیب راد، نسترن؛ ادیب راد مجتبی. (۱۳۸۴). رابطه ی بین باور های ارتباطی با دزدگی زناشویی و مقایسه ی آن در زنان متقاضی طلاق و زنان متمایل به ادامه ی زندگی مشترک، فصل نامه ی تازه ها و پژوهش های مشاوره جلد ۴، شماره ۱۳، ۹۰-۱۱۰
- اصلانی، خالد. (۱۳۹۱). نقش مهارت های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل. فصلنامه رفاه، اجتماعی، ۱۴-۱۱۵، ۳۵
- ابویی، مهری، طهماسیان، کریم و خوش کنش، احمد. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت های خودنظم بخشی و تعارضات زوجین در استانه ی جدایی شهر تهران، فصلنامه خانواده پژوهی، ۶(۲۳)، ص ۴۰۴-۳۹۳
- اسماعیل پور، خلیل؛ خواجه، وجیهه؛ مهدوی، نفیسه. (۱۳۹۲). پیش بینی رضایت زناشویی و وسازگاری همسران براساس باورهای ارتباطی و مهارت های ارتباطی، فصلنامه خانواده پژوهی ۹ (۳۳)، ۴۳-۳۰.
- امینی، احمد. (۱۳۸۷). آئین همسراری یا اخلاق خانواده. چاپ نوزدهم، تهران: انتشارات نشر اندیشه اسلامی.
- اون، هارچی؛ کریستین ساندروز، دیکسون، دیوید (۱۳۸۴) مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه ی خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت، چاپ سوم، تهران، انتشارات رشد
- اولیاء، ندا (۱۳۸۶). تأثیر آموزش برنامه غنی سازی بر افزایش رضایتمندی زناشویی همسران معتاد، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه اصفهان.

- بقایی لاکه، مهرداد و خلعتبری، جمشید (۱۳۸۹) اثربخشی برنامه آموزش مدیریت خشم بر کنترل و خودنظم دهی خشم و تکانشگری مادران دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر رشت، پرستاری و مامایی، فصلنامه دانشکده های پرستاری و مامایی، استان گیلان، ص ۹۱
- برنشتاین، ف، ه و برنشتاین، م، ت (۱۳۸۲) شناخت و در مان اختلاف های زناشویی، زناشویی درمانی، ترجمه ح. ر سهرابی، تهران، انتشارات موسسه ی خدمات فرهنگی رسا.
- تفرشی، مدیا؛ امیری مجد، مجتبی و جعفری، اصغر. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مهارتهای مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی، فصلنامه خانواده پژوهی، ۹(۳۵)، ۳۱۰-۳۰۰.
- ثنایی، بابک و باقریان نژاد، زهره. (۱۳۹۰). بررسی ابعاد ناراضی زناشویی زنان و مردان متقاضی طلاق در شهر اصفهان، دانش و پژوهش در روانشناسی دانشگاه آزاد خوراسگان، شماره ۱۵ ص ۷۸
- ثقتی، طاهره. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی برتحلیل ارتباط محاوره ای بر کاهش رفتارهای پر خاشگرانه دانش آموزان دخترشهر رشت، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات خوزستان.
- جعفری، علیرضا. (۱۳۹۱). بررسی اثر بخشی آموزش مهارتهای ارتباطی پیش از ازدواج برا فزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد، واحدبهر.
- جابری، سمیه، اعتمادی، عذرا و جزایری، رضوان السادات (۱۳۹۳) رابطه ی الگوهای ارتباطی و سبک های حل تعارض با صمیمیت زناشویی، دوره ۵، شماره ۱۷، بهار ۱۳۹۳، صفحه ۶۳-۷۴
- حاجی ابول زاده، ناهید. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی درمان شناختی- رفتاری به شیوه گروهی بر افزایش رضایتمندی زناشویی زنان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی: دانشکده علوم تربیتی و روان شناختی
- حسینی سوده، سید مریم و فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۹۰). بررسی نقش هوش هیجانی و مؤلفه های آن در رضایتمندی زناشویی و مقایسه آن با متغیرهای جمعیت شناختی، روان شناسی دین، سال دوم، شماره ۲: ص ۲۷
- حسینی، سید عبدالله. (۱۳۷۱) اخلاق در خانواده. چاپ اول، تهران: انتشارات اسلامی.
- خواجه الدین، نیلوفر؛ ریاحی، فروغ و ایزدی فریدی، سکینه. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متاهل رشته های روان شناسی و مشاوره، فصلنامه علمی- دانشجویی جندی شاپور ۲(۲)، ۶۱-۵۶.
- خدری، زهرا. (۱۳۸۸) «مقایسه ویژگی های شخصیتی و سازگاری فردی - اجتماعی نوجوانان دختر و پسر تک والد و دو والد شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز.
- داودی، زهرا؛ اعتمادی، عذرا؛ بهرامی، فاطمه و شاه سیاه، مرضیه. (۱۳۸۹) تاثیر رویکرد زوج درمانی کوتاه مدت راه حل محور بر سازگاری زناشویی در زنان و مردان مستعد طلاق شهر اصفهان، دوره ۱۴، شماره ۵۵، مهر و آبان ۱۳۹۱، صفحه ۱۹۰-۹
- درتاج، فاطمه؛ مصائبی، احمد و اسدزاده، حامد (۱۳۸۹) تأثیر آموزش مدیریت خشم بر پر خاشگری و سازگاری اجتماعی زوجین، فصلنامه روان شناسی کاربرد، شماره ۳ ص ۷۲
- زارب، ژ. (۱۳۸۳). ارزیابی و شناخت رفتاردرمانی زوجین، ترجمه محمد خدایاری فرد و یاسمین عابدینی، چاپ دوم، تهران: انتشارات رشد، سال انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۲
- سلامت، مانده (۱۳۸۶) بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر تعلق زناشویی زوجین شهر اصفهان. فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره ی اول، شماره ۳
- سالاری فر، محمد رضا. (۱۳۸۷). خانواده در نگرش اسلام و روان شناسی. چاپ چهارم، تهران: انتشارات سمت.

- سلیمانیان، عبدالله. (۱۳۷۲). بررسی تاثیرات تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر رضایت زناشویی. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، مشاوره ی دانشگاه تربیت معلم، تهران
- شیرالی، خدیجه (۱۳۸۶) بررسی تاثیر آموزش مهارتهای ارتباطی بر الگوهای ارتباطی، رضایت زناشویی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- شعبانی، افسانه. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی ( مهارت ارتباط متقابل و مؤثر) بر رضایتمندی زناشویی زوجین شرکت نفت شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد مطالعات زنان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- شعاری نژاد، علی. اصغر (۱۳۷۷). روان شناسی رشد، چاپ یازدهم، تهران، انتشارات اطلاعات
- شکیبایی، فاطمه.، تهرانی دوست، محمد.، شهریور، زهرا. و آثاری، شهین. (۱۳۸۸). گروه درمانی مدیریت خشم با رویکرد شناختی رفتاری در زوجین مؤسسه ای، تازه های علوم شناختی ش ۶، ص ۶۶-۵۹
- صادقی، احمد. (۱۳۸۱). بررسی اثر بخشی آموزش گروهی مهار خشم به شیوه عقلانی - رفتاری - عاطفی بر کاهش پرخاشگری، مجله روان شناس، سال ششم، شماره ۵، ۳۵-۲۱
- طهرانی، فاطمه. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش مهارتهای ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زنان ساکن شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- طارمیان، فاطمه. (۱۳۸۷). مهارت های زندگی، تعاریف و مبانی نظری، مجله ژرفای تربی، ت سال اول، ۱۲۵، شماره ۴: ۱۰۴
- عطاری، علی؛ امان الهی فرد، عبدالله. و مهرابی زاده هنرمند، محمد. (۱۳۸۵) بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی و عوامل فردی خانوادگی با رضایت زناشویی و سازگاری فردی- اجتماعی در کارکنان اداره های دولتی شهر اهواز، مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱: ص ۸
- عباس پور، علی و جلیل پور، ناهید. (۱۳۸۲) تعیین تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر رضایت زناشویی زنان متأهل و شاغل شهر دوگنبدان، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی
- غلام زاده، مریم؛ دکتر عطاری، یوسفعلی و شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۸۸) اثر بخشی آموزش مهارتهای ارتباطی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین، اندیشه و رفتار، دوره ی سوم، شماره ی ۱۱
- فتی، لادن (۱۳۸۵). مهارت برقراری ارتباط مؤثر. چاپ سوم، تهران: نشر دانش
- فتی، لادن. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج ها. مجموعه مقالات دومین کنگره سراسر آسیب شناسی خانواده در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی
- فیرس، جری (۱۳۸۳). روانشناسی بالینی: مفاهیم و روش ها، ترجمه مهرداد فیروز بخت، تهران انتشارات رشد.
- فتی، لادن و همکاران (۱۳۸۷). فنون شناخت درمانی (ترجمه) (برنده جایزه کتاب فصل وزارت ارشاد). تهران: نشر دانژه. چاپ اول و دوم
- فراست، زهرا (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه سازگاری فردی- اجتماعی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل و خانه دار شهر تهران، پایان نام کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران
- فیشر، مایک. (۱۳۹۳) پیروزی بر خشم. ترجمه بابک سراسکانی، چاپ اول، هرمس، تهران
- قائمی امیری، علی. (۱۳۸۰). نظام حیات خانواده در اسلام. چاپ پنجم، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- قربان فتحی، اقدم؛ احدی حسن؛ جمهری، فرهاد (۱۳۸۵) مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی در تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی دانشجویان زن، یافت های نو در روانشناسی، سال دوم. شماره ۱۰.
- کوچکی، علی. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش گروهی مهارت های اجتماعی در سازگاری فردی- اجتماعی زوجین شهرستان گنبد کاووس، مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال دوازدهم، ش ۳، ۴۶-۲۵
- کلینه، اک. (۱۹۹۵) مهارت های زندگی، ی ترجمه شهرام محمدخنی. (۱۳۸۳) جلد اول، تهران: اسپند هنر، چاپ ششم.

- لعل بخش، پونه؛ سودانی، منصور؛ شفیع ابادی، عبدالله (۱۳۸۸) بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های پس از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین، مجله تازه ها و پژوهش های مشاوره، شماره ۸۵
- منصوری نیا، اذر دخت؛ اعتمادی، عذراء، فاتحی زاده، مریم (۱۳۹۰) بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر میزان رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان یافت های نو در روانشناسی، سال ششم، شماره ۱۹، تابستان ۱
- منجزی، فرزانه؛ شفیع آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۹۱) اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوج ها دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، سال سیزدهم، شماره ۱
- موتابی، فرشته. (۱۳۸۳). مهارت کنترل خشم، چاپ سوم، تهران: انتشارات طلوع دانش.
- موسوی، مریم. (۱۳۷۶) مقایسه ی سازگاری فردی- اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر سال سوم نظام جدید، رساله ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز
- مک کی، میتو، فنینگ، پاتریک، پالگ، کیم (۱۳۹۰) مهارت های زندگی زناشویی، مترجمان شهرام محمد خانی، قدرت عابدی، تهران وای دانش
- مرادی مریم. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباط زناشویی بر رضایت زناشویی و سازگاری فردی- اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران: دانشگاه الزهرا.
- مکوندی، فاطمه. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری فردی- اجتماعی، پرخاشگری و ابراز وجود دانش آموزان دختر در معرض خطر مقطع متوسطه شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه آزاد خوزستان.
- مهدویان، فاطمه. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش ارتباط رضامندی زناشویی و سلامت روان. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی.
- ملکی، حامد (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان ۱۵ سال مدارس ناحیه ۲ کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی
- نجفی حسن (۱۳۸۹)، بررسی رابطه جهت گیری مذهبی با رضایت زناشویی و صمیمیت زناشویی زوج های ناسازگار، پایان نامه کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، تهران، دانشگاه تهران.
- نویدی، احد. (۱۳۹۱) تأثیر آموزش مدیریت خشم و تأثیر آن بر سازگاری، خودنظم دهی خشم، سلامت عمومی در نوجوانان ۱۲-۱۵ ساله، رساله ی دکترای روانشناسی. دانشکده ی روانشنای و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- نیکویی، مریم و سیف، سارا. (۱۳۸۲). بررسی رابطه دینی با رضایتمندی زناشویی، مجله تازه ها و پژوهش های مشاوره، شماره ۶۱-۷۹
- نبی پور، افسانه (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت های زناشویی (جنسی) بر افزایش رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- وود، جولیاتی. (۱۳۷۹) ارتباطات میان فردی روان شناسی تعامل اجتماعی، ترجمه ی مهرداد فیروزبخت، انتشارات مهتاب.
- Ahmadi KH, Nabipoor ashrafi M, Kimiaee A, Afzali MH. (۲۰۱۲) Effect of family problem-solving on marital satisfaction. Journal of Applied Sciences; ۱۰(۸): ۶۸۷-۶۸۲.
- Ahmadian, M. & Fata, L. (۲۰۰۹). The effect of life skills education on mild intellectual and developmental disability, European Psychiatry, ۲۴, S۸۵۱.
- Alfano, C.A. (۲۰۱۱). Social anxiety in adolescents and young adults. Washington, DC: American Psychological Association Books.
- Alberti, R., & Emmons, M. (۲۰۰۱). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (۸th edition). Atascadero, CA.

- Emmons, H. (۲۰۰۱) A model for mental health programming in school communities: introduction to the mini-series'. Journal of school psychology review.
- Ballard, G. Blumberg, S. & Ragland, D. (۱۹۹۹). Premarital intervention programs: A Comparison Study. Unpublished doctoral dissertation, University of Denver, Co.
- Bradbury, T. N.; F. D. Fincham & S. R. Beach (۲۰۱۱), "Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review", Journal of Marriage and the Family ۶۲, pp. ۹۶۴-۹۹۸.
- Bilt, M., Herbert, J.D. & Forman, E.M. (۲۰۰۳). Behavioral avoidance mediates relationship between anxiety and depressive symptoms among social anxiety disorder patients. Journal of Anxiety Disorders, ۲۲, ۱۲۰۵-۱۲۱۳.
- Beradbour, O. & Fincham, K. (۱۹۸۸). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples risk of becoming maritally distressed. Journal of Family Psychology, ۱۷, ۴۱-۵۳.
- Bornan, A., Kahn mouei, B.S., Allahvirdiyan, K., Habibzadeh, S. (۲۰۰۷). The effect of anger management training on aggression and social adjustment of male students aged ۱۲-۱۵ of shabestar schools in ۲۰۰۸. Social and Behavioral Sciences, ۵, ۱۶۹۰-۱۶۹۳.
- Baher, A. & Chapil, H. (۱۹۸۳). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. Journal of Marriage and the Family, ۵۹, ۸۸۷-۹۰۲.
- Clorck, H. Iverson, A. & Baucom, D. H. (۱۹۵۳), Marital Satisfaction Inventory, California personality Inventory (CPI)
- Cayughlin, J. P. (۲۰۰۶), "The Demand/Withdraw Pattern of Communication as a Predictor of Marital Satisfaction Over Time", Human Communication Research, vol. ۲۸, no. ۱, pp. ۴۹-۸۵.
- Delouckiv & Oliveri (۲۰۰۵). Adolescent dating aggression in Canada and Italy: A cross-national comparison, International Journal of Behavioral Development, ۳۴ (۲): ۹۸-۱۰۵.
- Diloun, M. (۲۰۰۰). Social anxiety and anger identification: bubbles reveal differential use of facial information with low spatial frequencies. Psychological Science, ۲۰ (۶), ۶۶۶-۷۰.
- Dudley, M. & Kosinski, F. (۲۰۰۶). Religiosity and marital satisfaction: A research note. Review of Religious research, vol ۳۲ (۱): ۷۸-۸۶.
- Dibou, F. Madathil, J. & Benschhoff, J. (۲۰۰۵). Importance of Marital Characteristics and Marital Satisfaction: A Comparison of Asian Indians in Arranged Marriages and Americans in Marriages of Choice, The Family Journal, vol ۱۶ (۳): ۲۲۲-۲۳۰.
- Em Si Lin Tak (۱۹۸۳) Teaching anger management skills to student with severe disorder. Journal of Behavioral Disorders, ۲۷, ۴۶۰.
- Eldos, P. (۱۹۹۶). Marital strengths in enduring marriages. Family Relation, ۴۲ (۱): ۳۸-۴۵.
- Foulkear, K. & Davie, Y. (۲۰۰۵), Spirituality and affect: a function of changes in religious affiliation. Personality and Individual Differences, ۷۳۷ (۴).
- Fincham, F.D. (۲۰۰۰), Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. Journal of Marriage and Family, ۶۲, p. ۹۶۷.
- Fini, Q. (۲۰۰۰). Problem solving strategies and marital intimacy. Journal of Psychiatry, ۴۰ (۲), ۲۴-۵۹.
- Fourniyr, D. (۱۹۸۳). Improving relationship: Mechanisms of change in couple therapy, Journal of Counseling and Clinical Psychology, ۷۳, ۶۲۴-۶۳۳.
- Fata, L. (۲۰۰۷). An examination of the process of symptom change in behavioral activation and cognitive therapy for depression. International journal of psychology, ۱, ۲۷-۴۵.
- Fisher, R. (۲۰۰۸). Balancing Work and Family: Equity, Gender, and Marital Satisfaction. The Family Journal, vol. ۱۳ (۲): ۱۶۲-۱۶۶.
- Grasham, F.M., Baovan, M., Cook, C.R. (۲۰۱۱). Social skills training for teaching replacement behaviors: Remediating acquisition deficits in at-risk students, ۲۵ (۲): ۲۱۱-۲۲۳.
- Geraimou, K. (۲۰۰۱), Family Life, Religion and Religious Practice in an Asian Adventist Context Part I: The People and Their Religious Practice: Journal info, Vol ۹. (۷۱): ۸۷۵-۸۹۳.

- Grif, N. (۲۰۰۰). Research on Couple and Couple therapy. What do know. Where are we going Journal of Consulting and Clinical Psychology, ۶۱, ۸۵-۹۳.
- Gottman, G. M., & Levenson, R. W. (۲۰۰۰). The timing of divorce. Predicting When a Couple Will divorce over a Year Period. Journal of Marriage and the Family, ۶۲, ۷۳۷-۷۴۵.
- Halford WK. (۲۰۱۳) Best practice in couple relationship education. Journal of Marital and Family Therapy; ۲۹(۳): ۳۸۵.
- Hansoun, T & Lenbeld, L. (۲۰۰۶), The correlation of private, religious devotional practices and marital adjustment. Journal of Cooperative Family Studies, v ۱۶, N ۱, p. ۵۴.
- Hournaiy, K (۱۹۹۷). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. Journal of Marriage and the Family, ۵۹, ۶۱۲-
- Hakinz, H. (۲۰۰۰). Preventing marital distress through communication and conflict management ۴ and ۵ years followup. Journal of Consulting and Clinical Psychology, ۶۱, ۷۰-۷۷
- ۶۲۴.
- Hirsich, H (۲۰۰۳), Perceived Uncertainty, Spiritual Well-Being, and Psychosocial Adaptation in Individuals With Multiple Sclerosis. Rehabilitation Psychology, V ۴۹(۲), p. ۹۱- ۹۹.
- Jonson, J. Kawhold, SH (۲۰۱۳) . Relationship enhancement: skill training programs for therapy, problem prevention, and enrichment
- Jakobson, J & Edis, E. (۲۰۰۱). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. Journal of Family Therapy, ۲۸, ۱.
- Hurst, B. (۱۹۹۶). The Handbook of Communication Skills. Second edition. Kong Page ۳۶-۱۵۲
- Katrin, K & torkat, D (۲۰۱۰), Religious intermarriage in the United States: trends, patterns, and predictors. Rehabilitation Psychology, V ۳۳(۴), p. ۶۰۶- ۶۲۵.
- Klarck et al, j. Crowe, M. & Ridley, J. (۱۹۵۳). Therapy With couples: A behavioral-systems approach to couple relationship and sexual Problem. Second Edition. Blackwell Science.
- Kadish, T.E, Glasser B. A, Ginter, E. J. (۲۰۰۷). Identification The developmental Strengths of Juvenile offenders: Assessing for life Skills. Journal of Addictions and offender counseling, ۲۱(۲): ۱۱-۸۵.
- Kelli, j. (۱۹۸۳). Child and adolescent therapy: Cognitive behavioral procedures (۲ nd ed.). New York: Guilford.
- Ckruo, K & Ridli, u. (۱۹۹۰). Sexual Satisfaction and Marital Well-Being in the First Years of Marriage, Journal of Social and Personal Relationships, vol. ۱۱(۴): ۵۰۹-۵۳۴.
- Kupperbusch. C., Levenson, R.W. & Ebling. R. (۲۰۰۳). Predicting Husbands' and Wives' Retirement Satisfaction from the Emotional Qualities of Marital Interaction. Journal of Social and Personal Relationships, vol. ۲۰ (۳۰): ۳۳۵-۳۵۴.
- Link, Y & Sounek, B (۲۰۰۳). Factors that Affect Marriage Satisfaction: MSU State of the State Survey Briefing Paper, vol(۴۸): ۱۸-۳۲.
- Looten, J. (۱۹۹۵). Why marriages succeed or fail. New York: Simon & Schuster.
- Lawrence. E., Pederson. A., Bunde. M., Barry. R.A., Brock. R.L, Fazio. E., Mulryan. L., Hunt. S., Madsen. L. & Dzankovic. S. (۲۰۰۸). Objective ratings of relationship skills across multiple domains as predictors of marital satisfaction trajectories. Journal of Social and Personal Relationships; vol. ۲۵(۳): ۴۴۵-۴۶۶
- Moris, j & ckarter, et. (۱۹۹۴), Marital adjustment and religiosity: A comparison of those under age ۶۰ with those age and older. Journal of Social Science Research, v ۲, issue ۱, p. ۶۸.
- Marchand, A. (۲۰۰۰), An investigation of unmet intimacy needs in marital relationships. Journal of Marital and Family Therapy, ۲۱, ۳۱۳- ۳۲۵.
- Markman, H. (۲۰۰۸). Preventing marital distress through communication & conflict management training: A ۴ year & ۵ year follow-up. Journal of Consulting & Clinical Psychology, ۱(۵): ۷۰-۷۷.
- Moscovitch, D.A., Mc eabe, R.E., Antony, M.M., Rocca. L., swinson, R.P. (۲۰۰۷). Anger experience and expression across the anxiety disorder. Depression and anxiety, ۲۵, ۱۰۷-۱۱۳.

- Mabel,k (۱۹۹۴) The effect of anger management training on aggression and social adjustment of male students aged ۱۲-۱۵ of shabestar schools in ۲۰۰۸. Social and Behavioral Sciences, ۵.
- Minochin, M.G. (۱۹۹۵). Marital Satisfaction and Religious Heterogamy, A Comparison of Interchurch and Same-Church Individuals. Journal of Family Issues; vol. ۲۴(۸): ۱۰۷۰-۱۰۹۲.
- Natanieal, K. Mahoney, A. & Gruner,U, (۲۰۰۶), Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and istal religious constructs in marital functioning. Journal of Family Psychology, V ۱۲(۳), p. ۳۳۲.
- Olsoun , k. Murphy-Cullen, C. L; Larsen, L. C. (۱۹۹۴) Prevalence and stability of physical aggression between spouses: A longitudinal analysis. Journal of consulting and clinical psychology, ۵۷, ۲۶۳-۲۶۸.
- Pyke, K. & Adams, M. (۲۰۱۲). What's Age Got to Do With It? A Case Study Analysis of Power and Gender in Husband-Older Marriages. Journal of FamilyIssue, svol ۳۱ (۶):۷۴۸-۷۷۷.
- Rasouli, M.(۲۰۰۱). Relation between marital communication patterns in students of University of Tehran and communication patterns of their parents. M.A Thesis, University of Tarbiat Moallem. [Persian]
- Roou, J (۲۰۰۴). Perceived equality and intimacy in marriage. Journal of Marital and Family Therapy, ۲۴, ۴۸۷-۵۰۶
- Riech, S. K. Jackson, N. M., & Chanchong, W. (۲۰۱۰). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult.Journal of Pediatric Nursing, ۱۸(۴), ۲۴۴-۲۵۶.
- Sadock, B-j, sadock,V.A (۲۰۰۳) Synopsis of psychiatry philadelphia:lippincott williares & wilkins
- Shilling, E., Baucom, D., Burnet, C. K., & Ragland, D. (۲۰۱۰). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples risk of becoming martially distressed. Journal of Family Psychology, ۱۷, ۴۱-۵۳.
- Sprecher,S.(۲۰۱۳). Romantic Beliefs: their influence on relationship and patterns of change over time. Journal of social and personal relationship.
- Sakiko,F. Keiko,L. Oyawa,P and akemi,Y. yamayishi,I. (۲۰۱۰). Effectiveness of communication skills training of nurses on the quality of life and satisfaction with health care professionals among newly diagnosed cancer patients: a preliminary study.
- Shaffer , J (۱۹۸۴) . A comparision of three methods for scoring figue drawing s. J ournal of personality assessment, ۴۸,۲۴۵-۲۵۴
- Sinha,O & sing,E (۱۹۹۳). The Effects of Religious Homogamy on Marital Satisfaction andStability, Journal of Family Issues, vol. ۱۱(۲): ۱۹۱-۲۰۷.
- Tailer & Navaker (۲۰۰۵).Teaching Social Skills to Students with Learning and Behavior Problems, Intervention in School and Clinic, ۳۳ (۳): ۱۳۱-۱۴۰.
- Vishman,Y & Kortan, M, (۲۰۰۳), Congruence desire for change and adjustment during the first year ofmarriage. Marriage Fam: Rev, v ۲۷, p. ۹۳.
- Winch, R (۲۰۰۵). Selected studies in marriage and the family, New York, Hito Rinehart and Winston, Inc.
- Winstok, Z, Eisikovits, Z, Karnieli- Miller, O. (۲۰۰۴). The Impact of Father-to-MotherAggression on the Structure and Content of Adolescents' Perceptions of Themselves
- Weist, M,D. (۲۰۱۰) .Repeating the errors of our parent? Family of origin spouse violence and observed
- Ybrandt, k (۲۰۰۲) .Peer Aggression and Mental Health Problems: Self-Esteem as a Mediator, School Psychology International, ۳۱ (۲): ۱۴۶-۱۶۳.
- Yalcin,M, B.(۲۰۰۷).Effects of a couple communication program on marital adjustment. Journal of American Board of family
- Zimerman, F.(۲۰۰۲). Effectiveness of education of marital enrichment on increasing marital intimacy. Journal of family research, ۲(۶), ۱۱۹-۱۳۴

