

آموزش توانش‌های تنظیم هیجان مبتنی بر روی آورد شناختی - رفتاری و اثربخشی آن بر رضایت زناشویی و شادکامی زوجین

محسن شکوهی‌یکتا^۱، سعید اکبری زردخانه^۲، سیده ثریا علوی‌نژاد^۳، سید سعید سجادی اناری^۴

Teaching emotion regulation skills based on cognitive - behavioral approach and its efficacy on marital satisfaction and couple's happiness

Mohsen ShokoohiYekta¹, Saeed Akbari Zardkhaneh², Soraya Alavinezhad³, Saeed Sajjadi Anari⁴

چکیده

زمینه: خانواده مهمترین عنصر در اجتماع است و زوجیت اساس شکل‌گیری و هسته خانواده است. جامعه موفق، به زوجیت و آرامش در خانواده به‌عنوان یک موضوع بسیار حائز اهمیت می‌پردازد. اگر به هر دلیلی نارضایتی و ناسازگاری در روابط زناشویی به وجود آید، ممکن است زمینه ناکامی و خشم ایجاد شود و پیامدهایی نظیر سوءظن، سوءاستفاده عاطفی، خصومت و سرزنش و پایین آمدن سلامت‌روانی زوجین را در پی داشته باشد، اما آیا می‌توان از طریق بسته آموزشی تنظیم هیجان مبتنی بر روی آورد شناختی - رفتاری رضایت زناشویی و شادکامی آنها را افزایش داد؟ **هدف:** این پژوهش با هدف آموزش توانش‌های تنظیم هیجان مبتنی بر روی آورد شناختی - رفتاری و اثربخشی آن بر رضایت زناشویی و شادکامی زوجین انجام شد. **روش:** این پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون تک‌گروهی بود. گروه نمونه به‌صورت در دسترس انتخاب شد که ۶۶ نفر از زوجین (با میانگین ۳۲/۲۷ سال و انحراف استاندارد ۳/۷۱) در ۷ جلسه دوساعته کارگاه مدیریت خشم شرکت کردند. این زوجین از بین والدین دانش‌آموزان مدارس غیرانتفاعی شهر تهران و به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. برنامه مداخلاتی استفاده شده در این کارگاه برنامه بازنگری شده آتش‌بازی (اسمیت، ۲۰۰۴) بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از سیاهه شادکامی آکسفورد (آرگایل، مارتین و کراس‌لند، ۱۹۸۹) و شاخص رضایت زناشویی هودسون (۱۹۹۲) استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از آزمون t وابسته نشان داد که آموزش توانش‌های تنظیم هیجان، شادکامی و رضایت زناشویی را به‌طور معناداری افزایش داده است. این تفاوت‌ها به نحوی است که میانگین گروه نمونه در سیاهه شادکامی افزایش داشته (p > ۰/۰۵) و در سیاهه شاخص زناشویی که نمره بالا نشان‌دهنده مشکلات بیشتر زناشویی است به‌طور معناداری کاهش داشته است (p > ۰/۰۵). **نتیجه‌گیری:** این بدان معنی است که آموزش توانش‌های تنظیم هیجان، روش مناسبی برای کاهش تعارضات خانوادگی و افزایش شادکامی در زوجین است.

واژه کلیدیها: توانش‌های مهارگری خشم، شادکامی، رضایت زناشویی، آموزش زوجین

Background: Family is the most important element in society and couples are the basis for forming and the kernel of families. A successful society treats couples and family tranquility as matters of utmost importance. If for any reason dissatisfaction and conflict are caused in marital relationships, it might set the basis for failure and anguish and phenomena like skepticism, emotional abuse, hostility and scolding and lowering the couples' mental health, but could we increase their marital satisfaction and happiness using the emotion regulation based on cognitive-behavioral approach training package? **Aims:** The current research was conducted towards the goal of teaching emotion regulation abilities based on cognitive-behavioral approach and its effectiveness on marital satisfaction and couples' happiness. **Method:** This is a semi-experimental research with single group pretest-posttest. The sample group was chosen as available so 66 persons of the couples (with 32.27 years average and standard deviation of 3.71 years) took part in 7 2 hours sessions of anger management workshop. These couples were chosen from parents of students in Tehran city private schools whom were available. This study was done as semi-experimental with single group pretest posttest. In the workshops, we used the revised version of Fireworks Program (Smith, 2004). Oxford Happiness Inventory (Argyle, Martin & Crossland, 1989) and Hudson Index of Marital Satisfaction (1992) were used to collect the data. **Results:** Results of covariance analysis showed that training has significantly increased emotion regulation abilities, happiness and marital satisfaction. These difference are in such a manner that average of sample group has been increased in Happiness Inventory (p > 0/05) and in Index of Marital Satisfaction which higher score means more marital problems, has decreased (p > 0/05). **Conclusion:** This means teaching emotion regulation abilities is a proper way to reduce family conflicts and increase happiness in couples. **Key words:** Anger management abilities, Happiness, Marital satisfaction, Couple's training

Corresponding Author: Akbari76ir@yahoo.com

^۱ استاد، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۱ Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, University of Tehran, Tehran, Iran

^۲ استادیار، گروه روانشناسی تربیتی و تحولی دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Assistant Professor, Department of Educational and Developmental Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

^۳ دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۳ Ph D student in Psychology and Education of Exceptional Children, University of Tehran, Tehran, Iran

^۴ دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۴ Ph D student in Psychology and Education of Exceptional Children, University of Tehran, Tehran, Iran

مقدمه

هیجان‌ها علت و نتایج بسیار پیچیده‌ای دارند، خیلی زود در زندگی ظاهر می‌شوند و تأثیر معناداری بر واکنش‌های فرد دارند. هر احساسی یک کارکرد تطبیقی ذاتی دارد، اما افراد از کودکی باید یاد بگیرند تا ابراز هیجان‌اتشان را تعدیل و تنظیم کنند به طوری که با محیط سازگار باشند (رابرتون، دافن و باکس، ۲۰۱۲). اساس هیجان‌ها و سبک‌های عاطفی یک الگوی منحصر به فرد، نسبتاً ثابت و پایداری از شخصیت است که احساس، فکر و رفتار را در یک سبک مشخصی معین می‌کند (اسپیلبرگر، ریترباند، سیدمان، رهبرسر و یونگر، ۱۹۹۵). خشم، بیشتر اوقات یک هیجان ابراز شده است که هر فردی به‌طور معمول در طول روز به‌دفعات آن را تجربه می‌کند (ریان و داهلن، ۲۰۰۵) و می‌تواند پیامد بسیاری از عوامل درونی و بیرونی، زیستی، روانشناختی، رفتاری و اجتماعی باشد (نواکو، ۲۰۰۰). خشم، فرد را پرخاشگر می‌سازد. پرخاشگری می‌تواند موجب آسیب‌های هیجانی، روانشناختی و جسمانی به دیگران شود (انتصار و صالحی، ۲۰۱۳).

خشم در محیط خانواده نقش منفی داشته و از عوامل مهم تنش در خانواده به شمار می‌رود. خانواده سیستم ارتباطی منحصر به فردی دارد که با دیگر روابط بین فردی متفاوت است. ارزش اصلی خانواده، حاصل شبکه روابطی است که توسط اعضای آن به وجود آمده است. اگر به هر دلیلی در خانواده نارضایتی و ناسازگاری به وجود آید، ممکن است زمینه ناکامی و خشم ایجاد شود و پیامدهایی نظیر سوءظن، سوءاستفاده عاطفی، خصومت و سرزنش را در پی داشته باشد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۶). از سوی دیگر خشم نیز با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزرده‌گی می‌تواند به بروز نارضایتی دامن بزند و این دور باطل ممکن است به وخامت شرایط، نارضایتی و خشم در خانواده بیفزاید. والرتاین، لوپس و بلکسلی (۲۰۰۰) مشاهده کردند که بیشتر طلاق‌ها ناشی از خشم بوده و این خشم معمولاً تا مدت‌ها بعد از طلاق هم ادامه می‌یابد. خشونت بر تمامی جنبه‌های گفتاری، رفتاری و حرکتی فردی که مورد خشونت قرار می‌گیرد، تأثیر می‌گذارد (محمدخانی، آزاد مهر و متقی، ۱۳۸۹؛ بشکار، سودانی و شهنی بیلاق، ۱۳۹۱). یافته‌های تحقیق دهقان (۱۳۸۰) این بود که خشونت در بین زنان متقاضی طلاق بیشتر از زنان مراجعه‌کننده برای مشاوره زناشویی (غیر متقاضی طلاق) است.

نتایج مطالعات انجام شده در مورد خشونت نشان می‌دهد که زنان ۵ تا ۸ برابر بیشتر از مردان از خشم آسیب می‌بینند. خشونت جسمی در بین حدود ۳۰٪ از زوجین ایالات متحده اتفاق می‌افتد و منجر به صدمات جسمی حادی در بین زوجین می‌شود (فینچام، ۲۰۰۳). حدود یک‌چهارم از زوجین حداقل در یک مقطع با تهاجم جسمی بین فردی روبه‌رو می‌شوند. افزون بر این نتایج پژوهش کاترین و تورکات (۲۰۱۰) نشان می‌دهد مدیریت خشم ضعیف، چه در زنان و چه در مردان رابطه مستقیم با مشاهده و ارتکاب پرخاشگری دارد و وجود نارضایتی در روابط بین همسران، میزان سلامت روانی آنها را کاهش می‌دهد. همچنین نتایج پژوهش پورنقاش تهرانی و تاشک (۱۳۸۶) نشان داد که هنگام بروز اختلافات، مردان اغلب از روش‌های فیزیکی و زنان از روش‌های روانی برای آزار طرف مقابل استفاده می‌کنند.

رنشاو، بلیز و اسمیت (۲۰۱۰) نشان دادند خشنودی زناشویی رابطه عکس با رفتارهای روان رنجورخویی دارد. همچنین آنها نشان دادند که اضطراب و افسردگی تأثیرات فردی و اشتراکی محدودی بر خشنودی زناشویی دارند، ولی خشم رابطه قوی‌تری با ناسازگاری زناشویی دارد. خشم مزمن بر سلامت جسمانی و روانی، ارتباطات اجتماعی و کیفیت کلی زندگی اثرات منفی می‌گذارد (داهلن و دیفنباخر، ۲۰۰۱). ابراز خشم ممکن است منجر به تعارض‌های خانوادگی، بین فردی، شغلی، ارزیابی منفی دیگران از فرد، خودپنداشت منفی و اعتماد به خود پایین گردد (کالاماری و پینی، ۲۰۰۳).

آثار زیان‌بار خشم، هم متوجه درون شخص و هم متوجه بیرون اوست. خشم مهار نشده، هم سازگاری و هم سلامتی افراد را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. آثار ضعف و کاستی در مدیریت خشم، از ناراحتی شخصی و تخریب روابط بین فردی فراتر رفته و با اختلال در سلامت عمومی، سازش نایافتگی و پیامدهای زیان‌بار رفتار پرخاشگرانه پیوند خورده است (نویدی، ۱۳۸۵). همچنین نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند، در زمینه توانش‌های ارتباطی دچار مشکلاتی هستند و درگیر الگوهای ارتباطی بی‌حاصل می‌شوند (فالکلر، داوی و داوی، ۲۰۰۵). اگر زوجین به‌طور مناسب توانایی‌های ارتباطی و حل تعارض را کسب نکنند، تعارضات به‌طور کلامی و سپس به‌طور رفتاری تداوم می‌یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زناشویی آغاز می‌شود (دوگلاس و دوگلاس، ۱۹۹۵). لذا آموزش

سالمی دارند، به عوامل مثبتی مانند یک چهره شاد و خوشحال، واکنش بیشتری نشان می‌دهند. این دلیل روشنی برای وجود ارتباط مستقیم میان شادکامی و شخصیت و موفقیت است (کار، ۲۰۱۴). برخی روانشناسان معتقدند که شادکامی، همان برون‌گرایی باثبات در نظریه آیزنک است و برون‌گرایی قوی‌ترین زمینه‌ساز شادکامی است (خانزاده و صفی‌خانی، ۱۳۸۶). یادآوری (۱۳۸۳) نیز معتقد است که عواطف مثبت به‌خصوص شادی، فعالیت‌های قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد. تحقیقات مختلف نشان می‌دهند که با آموزش تغییر در طرحواره‌های غلط و مهار کردن خشم میزان شادکامی افزایش می‌یابد (اسماعیلی، ۱۳۸۰).

آموزش مهارگری خشم به یک مداخله آموزشی - روانشناختی سازمان‌یافته اشاره می‌کند که به‌منظور بالابردن توانش‌های مدیریت خشم انجام می‌شود تا آسیب‌پذیری کاهش یابد. این مداخله درمانگری بیشتر برای کسانی که توانایی کافی در مهار کردن و مدیریت خشم خود ندارند، مناسب است؛ چرا که تکرار برانگیختگی و هیجان ناشی از خشم و ابراز نامناسب آن، فرد را مستعد اختلالات جسمانی و روانی می‌کند (گودهارد و همکاران، ۲۰۰۶). نتایج مطالعات ون‌دیکس هورن و وایت (۲۰۰۵) نشان داد که آموزش گروهی توانش‌های مدیریت خشم و تش‌زدایی پس از جراحی پیوند بای‌پس عروق کرونر، در کاهش نشانه‌های هیجانی منفی بیماران مؤثر بوده و موجب کاهش قابل‌توجه نشانه‌های خشن، اضطراب و افسردگی در گروه آزمایش شده است که چنین تغییری در گروه گواه مشاهده نمی‌شود. سان و چویی (۲۰۱۰)، آموزش مدیریت خشم بر روی خانواده‌های بیماران الکلی داشتند که نشان داد علاوه بر کاهش بیان خشم در شرکت‌کنندگان، تعاملات بین‌فردی ایشان افزایش یافته است.

نکته قابل‌توجه در آموزش‌های مدیریت خشم این است که بیشتر این آموزش‌ها متوجه درمان و یا ارتقاء ویژگی‌های فردی بوده است. هو، کارتر و استوفنسون (۲۰۱۰) طی پژوهشی، برنامه جامعی برای آموزش مدیریت خشم به گروهی متشکل از مجرمان زندانی ارائه کردند که تأثیرات برنامه به‌طور کلی کاهش خشم را در برخی حوزه‌ها نشان می‌داد. کلنر، برای و کالتی (۲۰۰۲) و فیندلر و ویسنر (۲۰۰۶) آموزش توانایی‌های مدیریت خشم را برای نوجوانانی که اختلالات رفتاری دارند، مفید دانسته و آموزش ارائه‌شده را در کاهش

توانایی‌هایی که بتواند توانش‌های ارتباطی را گسترش داده و الگوهای ابراز کلامی را بهبود ببخشد، ضروری به نظر می‌رسد. روابط خانوادگی، شناخت‌ها، هیجانات و رفتارها بر یکدیگر تأثیرات دوجانبه دارند. بنابراین، یک استنتاج شناختی می‌تواند هیجان یا رفتاری را برانگیزاند و یک هیجان یا رفتار می‌تواند بر شناخت تأثیر بگذارد. در این رویکرد تأکید بر این است که اعضای خانواده همزمان بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و از هم تأثیر می‌گیرند (نیکولز و شوارتز، ۱۳۸۹).

بازداری از خشم کاهش توجه به افکار و رفتارهای ناخواسته یا رسیدگی به رویدادهایی که خارج از مهار کردن می‌باشند، ارزشمند است. هنگامی که خشم بازداری می‌شود، فرد به‌طور مستقیم به محرک‌های خشم پاسخ نمی‌دهد و طبیعتاً ممکن است این تجربه در زمان‌های مختلف تکرار شود (هاربورگ، جولوس، کاسیروتی، گیلبرمن و اسکورک، ۲۰۰۳).

شادکامی بخش مهمی از کیفیت زندگی به‌شمار می‌رود. آرگایل (۲۰۰۱) به‌منظور ارائه تعریفی عملیاتی از شادکامی، آن را دارای سه بخش مهم دانسته است: فراوانی و درجه عاطفه مثبت یا احساس خوشی، میانگین سطح رضایت طی یک دوره و نداشتن احساس منفی، افسردگی و اضطراب. میزان شادی و رضایت هر فرد از زندگی، رابطه‌ای مستقیم با دیدگاه او به زندگی دارد و این بدان معناست که هر چه قدر افراد، از رویدادهای پیرامون خود راضی‌تر باشند، به همان میزان نیز شادترند و اگر این احساس رضایت کمتر باشد، به همان میزان احساس رضایت‌مندی و شادکامی کمتری خواهند داشت (صفری، ۱۳۸۹).

از نظر فوردایس (۱۹۸۳؛ به نقل از آرگایل، ۲۰۰۱) شادی هیجان مثبت یا احساسی است که به‌وسیله خرسندی، احساس روان‌درستی و رضایت توصیف می‌شود. وی در اقدامات آموزشی خود یک رویکرد آموزشی را مورد استفاده قرار داده است که هم شناختی و هم رفتاری است. در بخش شناختی به مباحث ریشه‌ای در مورد علل دخیل بودن افکار و رفتارهای خاص در ایجاد شادکامی پرداخته است و در بخش رفتاری مجموعه متنوعی از تکنیک‌ها و راه‌حل‌های حاصل از درمان شناختی و رفتاری را مورد استفاده قرار داده است.

مطالعات مختلفی در مورد متغیرهای اثرگذار بر شادکامی انجام گرفته است. بر اساس تحقیقات روانشناسان، مغز انسان‌های برون‌گرا و اجتماعی و خوش‌مشرب و کسانی که شخصیتی متعادل و نسبتاً

جمعیت‌شناختی گروه نمونه نشان داد که پانزده نفر (۲۲/۷ درصد) از این زوجین دارای تحصیلات دیپلم، ده نفر (۱۵/۲ درصد) فوق‌دیپلم و سی‌وسه نفر (۵۰ درصد) لیسانس و هشت نفر (۱۲/۱ درصد) فوق‌لیسانس و بالاتر بودند. میانگین سن مادران ۳۳/۲۷ (با انحراف استاندارد ۱/۹۱) و میانگین سن پدران ۳۵ (با انحراف استاندارد ۱/۹۱) بود. دامنه تعداد فرزندان این گروه از افراد بین ۱ تا ۴ نفر (با میانگین ۱/۶۲ و انحراف استاندارد ۰/۶۷) گزارش شده است. به‌منظور اجرای برنامه مداخله، این افراد به‌صورت تصادفی در پنج کارگاه آموزشی مجزا وارد شده و با شرایط و برنامه آموزشی یکسان، طی ۷ جلسه دوساعته و به‌صورت هفته‌ای یک‌بار، مدیریت خشم را آموزش دیدند. هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان در این مطالعه بیش از دو جلسه از جلسات غیبت نداشته‌اند (ملاک خروج) و لذا داده‌های حاصل از کلیه ایشان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار

سیاهه شادکامی آکسفورد: آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) این سیاهه را با هدف سنجش شادکامی، تهیه کردند. این ابزار شامل ۲۹ جمله است. طیف پاسخ‌دهی در این سیاهه لیکرت چهاردرجه‌ای بوده و نمره بالا در آن نشانگر شادکامی بیشتر است. ضریب روائی هم‌زمان این ابزار با استفاده از قضاوت دوستان ۰/۴۳ و روائی ملاکی آن با استفاده از مقیاس‌های عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۳۲، ۰/۵۷ و ۰/۵۲- گزارش شده است (آرگایل و همکاران، ۱۹۸۹). نشاط‌دوست، کلانتری، مهرابی، پالاهنگ و سلطانی (۱۳۸۶) ضریب اعتماد همسانی درونی این سیاهه را ۰/۹۲ و علی‌پور و نور بالا (۱۳۷۸) نیز ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. همچنین عابدی، میرشاه جعفری و لیاقت‌دار (۱۳۸۵) نیز ضمن هنجاریابی این آزمون، ضریب اعتماد به روش همسانی درونی آن ۰/۸۵، به روش تنصیف را ۰/۷۹ و به روش بازآزمایی با فاصله‌ی دو ماه را ۰/۷۳ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز این ضریب ۰/۸۷ به دست آمد.

شاخص رضایت زناشویی: یک ابزار ۲۵ آیتمی است که توسط هودسون (۱۹۹۲) و برای اندازه‌گیری میزان، شدت یا دامنه مشکلات رابطه زناشویی تدوین شده است. شاخص رضایت زناشویی میزان توجه زوجین به سازگاری زناشویی را نمی‌سنجد، زیرا ممکن است یک زن و مرد علی‌رغم نارضایتی زناشویی، سازگاری خوبی داشته باشند. نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده وسعت یا شدت مشکلات است. این آزمون در ایران توسط ساعتی (۱۳۸۰) روی یک گروه نمونه ۱۵۸ نفری از

مشکلات آنان سودمند ارزیابی کرده‌اند. جونز و هولین (۲۰۰۴) روی بیماران اختلال شخصیت برنامه مدیریت خشم جامعی را اجرا کرد که مداخله باعث کاهش بروز خشم‌های مشکل‌آفرین شده است. محمدی، کهنمویی، الله‌وردیان و حبیب‌زاده (۲۰۱۰) در پژوهش خویش نشان دادند که آموزش مدیریت خشم بر تنظیم روابط اجتماعی و غلبه بر خشم دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله مفید بوده است. میترازی (۲۰۱۰) در مداخله‌ای بر اساس شیوه شناختی - رفتاری به دانشجویان فارغ‌التحصیل آموزش مدیریت خشم داد که نتایج به‌طور معناداری باعث کاهش خشم دانشجویان شده است. بشکار و همکاران (۱۳۹۱) طی پژوهشی به زوجینی که تعارض داشتند برنامه آموزش مدیریت خشم ارائه دادند و بعد از آموزش میزان تعارضات و مشاجرات زوجین کاهش پیدا کرد؛ اما این آموزش‌ها کمتر معطوف به ایجاد تغییر در مؤلفه‌های خانوادگی و روابط بین زوجین بوده است (شکوهی‌یکتا، زمانی، پرند و اکبری‌زردخانه، ۱۳۸۹). از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش توانش‌های مدیریت خشم بر رضایت زناشویی و شادکامی زوجین انجام شد. به‌تبع این هدف فرضیه‌های پژوهشی را می‌توان به این صورت بیان کرد: ۱) آموزش توانش‌های مهارگری خشم، رضایت زناشویی زوجین را ارتقاء می‌دهد؛ و ۲) آموزش توانش‌های مهارگری خشم، شادکامی زوجین را افزایش می‌دهد.

فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

۱. آموزش توانش‌های تنظیم هیجان بر ارتقای رضایت زناشویی تأثیر دارد.
۲. آموزش توانش‌های تنظیم هیجان منجر به شادکامی زوجین می‌شود.

روش

پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون تک‌گروهی است. گروه نمونه به‌صورت در دسترس انتخاب شد که شامل ۶۶ نفر از زوجین (با میانگین سنی ۳۲/۲۷ و انحراف استاندارد ۳/۷۱) است. از آنجایی که حداقل حجم نمونه برای پژوهش‌های مطالعه تفاوت‌ها با توان آزمون ۰/۸، سی نفر است (کوهن، ۱۹۸۸)؛ لذا این حجم نمونه برای پژوهش مکفی به نظر می‌رسد. این زوجین از بین والدین دانش‌آموزان مدارس غیرانتفاعی شهر تهران بودند که برای شرکت در کارگاه‌های مدیریت خشم اعلام آمادگی نمودند؛ به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بررسی ویژگی‌های

می‌دهد که شامل سه مؤلفه است: ۱) مفهوم‌سازی: آموزش درباره ماهیت خشم و چگونگی واکنش افراد به آن. این یادگیری از طریق بحث درباره تجارب خشم‌انگیز گذشته فرد انجام می‌گیرد. ۲) کسب توانایی و تمرین کردن: استفاده از راهبردهای کنارآمدن با رویکرد شناختی - رفتاری. در این مرحله، فرد توانش‌های آموخته شده را زیر نظر درمانگر تمرین می‌کند. ۳) کاربرد و پیگیری: این مؤلفه شامل کاربرد توانش‌های آموخته شده در زندگی واقعی است. برای رسیدن به این مرحله، فرد با موقعیت‌های فراخوان خشم روبرو می‌شود. هدف و محتوای جلسات مداخله در جدول ۱ ارائه شده است.

دانشجویان متأهل دانشگاه‌های تهران اجرا شد. ساعتی (۱۳۸۰) ضریب آلفای این پرسشنامه را ۰/۹۴ گزارش کرده است. صداقت (۱۳۸۱) بین این آزمون و آزمون انریچ ضریب همبستگی ۰/۸۶- به دست آورده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب قابلیت اعتماد همسانی درونی این مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: در این پژوهش برنامه مداخله آتش‌بازی (اسمیت، ۲۰۰۴) مورد بازنگری قرار گرفت و استفاده گردید. این برنامه با رویکرد شناختی - رفتاری و با تأکید بر روابط بین والدین با کودکان، یک مدل چندگانه آموزشی در زمینه مدیریت خشم ارائه

جدول ۱. محتوا و فعالیت‌ها

جلسه	هدف	محتوا و فعالیت‌ها
۱	آشنایی مقدماتی با مفهوم خشم	تعریف خشم، توضیح باورهای شایع و اشتباه در رابطه با خشم، بیان شباهت‌ها و تفاوت‌های احساس خشم با احساس ترس، دست‌ورزی روی تعریف خشم و کاربردی کردن آن، توضیح خشم منطقی و غیرمنطقی، پرداختن به مقوله شدت خشم
۲	آشنایی با چگونگی ساختار خشم و تغییراتی که در ما به وجود می‌آورد	موقعیت‌های خشم‌برانگیز، اثرات مثبت و منفی خشم، تغییرات فیزیولوژیکی و شناختی ناشی از خشم، تغییرات رفتاری افراد هنگام بروز خشم، بیان تفاوت خشم و پرخاشگری، شرح ساختار واکنش خشم، آستانه خشم حوادث برانگیزاننده خشم، اندیشه‌ها، افکار و شناخت‌های خشم‌برانگیز، تعمیم مبالغه‌آمیز و تفکر بایندی، افکار و شناخت‌های سرزنش‌کننده، درشت‌نمایی و برجسته‌سازی زدن، دست‌ورزی روی افکار خشم‌برانگیز
۳	آشنایی با اندیشه‌های خشم‌برانگیز	توانش‌های مدیریت خشم، خرده‌توانش‌های بازشناسی ۱. شناخت علائم خشم ۲. کشف واقعیت‌ها و حوادث خشم‌برانگیز، ارزشیابی خشم
۴	آشنایی با توانش‌های بازشناسی و ارزشیابی خشم	آشنایی با انتخاب راهبردهای کنترل خشم
۵	آشنایی و انتخاب راهبردهای کنترل خشم	آشنایی با توانش‌های انتخاب راهبردهای کنترل. وقتی طرف مقابل عصبانی است و پیگیری‌های بعد از بروز خشم
۶	آشنایی با توانش‌های انتخاب راهبردهای کنترل. وقتی طرف مقابل عصبانی است و پیگیری‌های بعد از بروز خشم	بررسی عواملی که سبب می‌شوند آمادگی ما برای بروز عصبانیت بیشتر شود
۷	بررسی عواملی که سبب می‌شوند آمادگی ما برای بروز عصبانیت بیشتر شود	آمادگی بیشتر فرد برای عصبانیت، عللی که سبب آمادگی بیشتر ما برای عصبانیت می‌شوند، دست‌ورزی روی توانش‌های مدیریت خشم، جمع‌بندی

دلیل آنکه ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش مقوله‌های متفاوت از هم را ارزیابی می‌کنند و هر یک دارای یک نمره کل هستند؛ از دو تحلیل مجزای t وابسته برای آزمون وجود یا عدم وجود تفاوت معنادار آماری در بین میانگین‌های مراحل پیش و پس از آزمون استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی حاصل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است. یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهند که آموزش مدیریت خشم، به افزایش میانگین شادکامی در مرحله پس‌آزمون منجر شده است. در ضمن در مرحله پس‌آزمون میانگین شاخص زناشویی کاهش پیدا کرده است. به عبارت دیگر شادکامی افراد گروه نمونه افزایش و مشکلات زناشویی آنان کاهش یافته است. نتایج

تغییر و جایگزینی شناخت‌های جدید، جزء اصلی برنامه مهارگری خشم است. در واقع، بر اساس نظریه شناختی، خشم نتیجه الگوی تفکر و نوع انتظارات افراد است و تغییر در الگوی تفکر، موجب پرهیز از خشونت می‌شود. تکنیک دیگر شناختی برای مهارکردن خشم، شیوه ثبت خشم است. فرد تشویق می‌گردد که رویدادهای محرک خشم را یادداشت نماید و ادراکات حاضر در آن لحظه که تعبیر او از رویداد خشم‌انگیز را تحت تأثیر قرار می‌دهد شناسایی و مکتوب کند. شرکت‌کننده‌ها ضمن بازسازی شناختی، خرده‌توانش‌های رفتاری کنترل خشم را فرامی‌گیرند و تمرین می‌کنند تا بتوانند به هنگام مواجه شدن با موقعیت‌های فراخوان خشم، به نحو مناسب عمل کنند.

برای تحلیل داده‌ها از نسخه بیست نرم‌افزار SPSS استفاده شد. به

حاصل از تحلیل t وابسته در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی نمره شادکامی آکسفورد و شاخص رضایت زناشویی گروه نمونه					
مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون					
مقیاس	پیش‌آزمون			پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	۷۲/۴۵	۱۴/۱۵	۱/۷۴	۷۵/۸۷	۱۳/۹۶
رضایت زناشویی	۱۳۵/۱۷	۲۷/۴۶	۳/۳۸	۱۳۰/۳۸	۲۷/۷۷

جدول ۳. یافته‌های حاصل از آزمون t وابسته، مقایسه داده‌های پیش و پس‌آزمون سیاهه شادکامی آکسفورد و شاخص رضایت زناشویی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تفاوت‌های زوجی			سطح معناداری	درجات آزادی	سطح معناداری
			میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار میانگین			
شادکامی	۰/۷۷	۰/۰۰۱	-۳/۴۲	۹/۵۳	۱/۱۷	۶۵	۰/۰۰۵	
رضایت زناشویی	۰/۸۷	۰/۰۰۱	۴/۷۹	۱۳/۱۹	۱/۶۲	۶۵	۰/۰۰۴	

متمرکز بر زوجین با تأکید بر آموزش توانایی‌های ارتباطی و حل تعارض باعث کاهش رفتار خشونت‌آمیز و مطلوب شدن الگوهای ارتباطی می‌گردد. ایجاد الگوهای مطلوب ارتباطی نیز به نوبه خود منجر به ارتباط مناسب‌تر بین همسران و بروز احساسات و عواطف مطلوب می‌گردد (دهقان، ۱۳۸۰).

از طرف دیگر نتایج تحقیقات جونز و هولین (۲۰۰۴)، تیرگری (۱۳۸۳) و سان و جویی (۲۰۱۰)، نشان دادند که برنامه‌های مداخله‌ای در زمینه خشم دارای منافع بالقوه متعددی در حوزه روابط بین‌فردی است. در این نوع شیوه درمانگری، به زوجین کمک می‌شود تا الگوهای تفکر تحریف‌شده و رفتار ناکارآمد خود را تشخیص دهند (انتصار و صالحی، ۲۰۱۳). به‌طور معمول، برنامه‌های آموزشی با تشویق به بازنگری احساس‌ها در برخورد با افراد و رویدادها، بسط هیجان‌ها در تسهیل تفکر، فهم دلایل و پیامدهای احساس‌های خود که منجر به شادکامی می‌شود، مدیریت خشم را بهبود می‌بخشند. بخشی از یافته‌ها که با افزایش شادکامی مربوط است با پژوهش‌های کار (۲۰۱۴)، هیمان و اسمیت - اسلپ (۲۰۰۲)، اسماعیلی (۱۳۸۰)، یادآوری (۱۳۸۳)، حقیقی و موسوی، محراب‌زاده هنرمند و بشلیده (۱۳۸۵)، نویدی (۱۳۸۵) و همسو است. برنامه‌های آموزش مدیریت خشم خاص زوجین درصدد هماهنگ شدن با اصول پیشگیری، کاهش تعارضات زناشویی قبل از تشدید شدن آنها و آماده‌سازی زوجین برای مقابله اثربخش با این تعارضات است (شاپیرو، گاتمن و کرر، ۲۰۰۰). در واقع این موارد موجب می‌شود که نه تنها افزایش رضایت زناشویی در زوجین مشاهده شود، بلکه باعث پیشگیری از

نتایج ارائه‌شده در جدول ۳ نشان می‌دهد میانگین‌های نمره‌های هر دو ابزار در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری از هم دارند. این تفاوت‌ها به نحوی است که میانگین گروه نمونه در سیاهه شادکامی افزایش داشته ($p > ۰/۰۵$ و $df = ۶۵$ و $t = -۲/۹۱$) و در سیاهه شاخص زناشویی که نمره بالا نشان‌دهنده مشکلات بیشتر زناشویی است به‌طور معناداری کاهش داشته است ($p > ۰/۰۵$ و $df = ۶۵$ و $t = ۳/۹۲$). لذا می‌توان گفت که شرکت در کارگاه‌های آموزشی موجب افزایش میزان شادکامی و کاهش مشکلات زناشویی اعضای گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش توانش‌های مدیریت خشم بر رضایت زناشویی و شادکامی زوجین انجام گرفت. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، آموزش توانش‌های مدیریت خشم به شیوه شناختی - رفتاری، موجب کاهش مشکلات زناشویی و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی شده است. نتایج حاصل از پژوهش حاضر همسو با پژوهش‌های پورنقاش تهرانی و تاشک (۱۳۸۶)، دهقان (۱۳۸۰) و میترا (۲۰۱۰) است. اجرای برنامه‌های آموزش مدیریت خشم برای زوجین می‌تواند باعث افزایش همکاری زوجین، کاهش واکنش‌های هیجانی نامطلوب درون خانواده و کاهش تعارضات بین‌فردی شود. با توجه به این که دلیل اصلی تعارضات زناشویی، مشکلات در زمینه توانایی‌های ارتباطی است و زوجین، درگیر الگوهای ارتباطی بی‌حاصل هستند (فولکر، داوی و داوی، ۲۰۰۵)، همخوانی مداخله‌های حاضر از این جهت است که مداخله‌های

یادشده تعمیم‌پذیری نتایج باید با احتیاط صورت گیرد. لذا پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات بعدی اثربخشی آموزش مدیریت خشم با گروه گواه انجام گیرد. افراد شرکت‌کننده در مداخله حاضر والدین دانش‌آموزان هستند و ممکن است زوجین بدون فرزند شرایط متفاوتی برای تأثیرپذیری از این بسته را داشته باشند و پیشنهاد می‌شود این مداخله برای زوجین بدون فرزند نیز انجام شود.

منابع

- اسماعیلی، محمد (۱۳۸۰). بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی در تعامل با شیوه فرزندپروری بر عزت‌نفس دانش‌آموزان استان اردبیل، *فصلنامه پیام مشاور*، ۳(۶)، ۷۰-۷۱.
- بشکار، سلطانی؛ سودانی، منصور؛ و شهنی بیلاق، منیجه (۱۳۹۱). آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی، *مجله دستاوردهای روانشناختی*، ۱۹(۱)، ۱۹۹-۲۲۶.
- پورنقاش تهرانی، سید سعید؛ و تاشک، آناهیتا (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه انواع خشونت خانوادگی در زنان و مردان تهران، *مجله مطالعات روانشناختی*، ۳(۳)، ۷-۲۳.
- تیرگری، عبدالحکیم (۱۳۸۳). هوش هیجانی و سلامت‌روان؛ رویکردها، راهبردها و برنامه‌های پیشگیری در بهسازی زندگی زناشویی، *مجله رفاه اجتماعی*، شماره ۱۴، ۹۷-۱۱۴.
- حقیقی، جمال؛ موسوی، سید محمد؛ مهرابی‌زاده‌هنرمند، مهناز؛ و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت‌روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه، *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳(۱۳)، ۷۸-۶۱.
- خاترازه، عباسعلی؛ و صفی‌خانی، لیلی (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین شخصیت و شادکامی، *نشریه اصلاح و تربیت*، ۴(۴۶)، ۲۱-۲۴.
- دهقان، فاطمه (۱۳۸۰). *مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه‌کننده برای مشاوره زناشویی (غیر متقاضی طلاق)*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، چاپ نشده، دانشگاه تربیت‌معلم، تهران.
- ساعتی، سهیلا (۱۳۸۰). *بررسی رابطه میان رضایت از زندگی زناشویی و همدم‌طلبی - دوری‌گزینی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، چاپ‌نشده، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، گروه مشاوره.
- شکوهی یکتا، محسن؛ زمانی، نیره؛ پرند، اکرم؛ و اکبری زردخانه، سعید (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر ابراز و مهار خشم والدین، *روانشناسی تحولی - روانشناسان ایرانی*، ۷(۲۶)، ۱۳۷-۱۴۶.

تعارضات زناشویی نیز می‌گردد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که باورها و بازخوردهای ناکارآمد به پالایش، پردازش و ارزیابی اشتباه امور زناشویی می‌انجامد و معمولاً ناپایداری و ناراضی‌ت زناشویی را افزایش می‌دهد (رنشاو و همکاران، ۲۰۱۰). شاید یکی از تبیین‌های احتمالی در این خصوص این موضوع باشد که در این پژوهش، با حذف افکار ناکارآمد در مدیریت خشم و جایگزینی آن با طرحواره‌های شناختی مناسب در روابط زناشویی باعث کاهش تعارضات و افزایش شادکامی در بین زوجین شده است. زمانی که زن و شوهر به مدت طولانی در شرایط بدرفتاری قرار می‌گیرند، دیدگاه تحریف‌شده‌ای درباره نوع و نحوه ارتباط در آنها شکل می‌گیرد. در نتیجه تحریف در دیدگاه‌های زوجین، نقص در توانش‌های حل مسئله، تجربه خشم و مدیریت نامناسب آن اتفاق می‌افتد (شکوهی یکتا، زمانی، پرند، اکبری زردخانه، ۱۳۸۹) همچنین چون کاهش رفتار خشونت‌آمیز به مطلوب شدن الگوهای ارتباطی کمک می‌کند، شرایط برای ایجاد ارتباط بین همسران و بروز احساسات و عواطف بین آنها تسهیل می‌شود که حتی ممکن است همسران تشویق شوند، برای شکل دادن الگوهای رفتاری جدیدی باهم تصمیم‌گیری کنند (کاترین و تورکات، ۲۰۱۰)

در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که در مداخله‌های مدیریت خشم بر اصلاح شناخت‌های غیرواقعی تأکید شده که به تغییر احساسات و رفتارهای غیر پرخاشگرانه منجر می‌شود. همچنین در برنامه حاضر به آموزش مؤلفه‌هایی مانند اصلاح تفکرات و کشاکش‌های ذهنی زوج در مورد موقعیت خشم‌برانگیز توجه شده است. تأکید آموزش مدیریت خشم بر تعدیل شدت، طول مدت و فراوانی بیان خشم و افزایش پاسخ‌های غیرپرخاشگرانه در روابط بین فردی است (فیندلر و ویسنر، ۲۰۰۶).

محدود بودن تعداد افراد شرکت‌کننده، منحصر بودن نمونه پژوهش به والدین دانش‌آموزان، عدم امکان بهره‌گیری از روش نمونه‌برداری تصادفی و تأثیر آن بر روایی بیرونی پژوهش از محدودیت‌های پژوهش حاضر به شمار می‌روند. علاوه بر موارد ذکر شده در پژوهش حاضر از برنامه‌های مداخله‌ای متنوعی در قالب یک برنامه آموزشی توانش‌های مدیریت خشم استفاده شد که این مداخله‌ها در مجموع مؤثر بودند، اگرچه سهم هر یک از این مداخله‌ها مشخص نیست. محدودیت دیگر نداشتن گروه گواه و عدم مقایسه نتایج با گروه گواه است. در مجموع به دلیل محدودیت‌های

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd edition)*. London: Routledge Press, Taylor & Francis group.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). *Happiness as a function of personality and social encounters*. In J. P. Forgas, and J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: an international perspective* (pp. 189-203). North Holland: Elsevier Science Publishers.
- Calamari, E., & Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Journal of Adolescence*, 38, 287-288.
- Carr, A. (2014). *Positive psychology*. In: A. Michalos (Ed). *Encyclopedia of Quality of Life*. New York: Springer.
- Catherine, A., & Turcotte-Seabury. (2010). Anger management and the process mediating the link between witnessing violence between parents and partner violence. *University of new Seabury Violence and victims*, 25(3), 306-318.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dahlen, E. R., & Deffenbacher, J. L. (2001). *Anger Management: Empirically Supported Cognitive Therapies; Current Status and Future Promise*. New York: Springer P.C
- Douglass, F.M. IV., & Douglass, R. (1995). The Marital Problems Questionnaire (MPQ): A short screening instrument for marital therapy. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 44(3), 238-244.
- Entesar, G & Salehi, J. (2013). The Effects of Anger Management Skills Training on Aggression, Social Adjustment, and Mental Health of College Student. *Journal of Educational and Management Studies*, 3(4), 266-270.
- Faulker, R. A., Davey, M., & Davey, A. (2005). Gender – related predication of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83.
- Feindler, E.L., & Weisner, S. (2006). *Youth anger management treatment for school violence prevention*. In S.R. Jimerson & M. Furlong (Eds), *Handbook of School Violence and School Safety: From Research to Practice* (pp. 353- 363). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fincham, F. D. (2003). Communication in marriage. In *The Routledge Handbook of Family Communication* (pp. 107-128). Routledge.
- Goedhard, L. E., Stolker, J. J., Heerdink, E. R., Nijman, H. L., Olivier, B., & Egberts, T. C. (2006). Pharmacotherapy for the treatment of aggressive behavior in general adult psychiatry: A systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(7), 1013-1024.
- Harburg, E., Julius, M., Kaciroti, N., Gleiberman, L., & Schork, M. A. (2003). 'Expressive- Suppressive Anger-coping Responses, Gender, and Types of Mortality: A17- year Follow-up (Tecumseh, Michigan, 1971-1988). *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 588-597.
- صداقت، حسین (۱۳۸۱). *بررسی رابطه بین سن ازدواج، فامیلی یا غیرفامیلی بودن ازدواج، تعداد فرزندان و تشابه اعتقادی با رضایت زناشویی دبیران زن و مرد شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، گروه مشاوره، دانشگاه تربیت معلم.*
- صفری، شهربانو (۱۳۸۹). *بررسی میزان شادکامی و ارتباط آن با متغیرهای جمعیت شناختی در بین دانشجویان، فصلنامه تازه های روانشناسی صنعتی / سازمانی، ۲۱(۲)، ۷۹-۸۷.*
- عابدی، محمدرضا؛ میر شاه جعفری، سیدابراهیم؛ و لیاقت دار، محمدجواد. (۱۳۸۵). *هنجار یابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های اصفهان، فصلنامه اندیشه و رفتار، ۱۲(۲)، ۹۵-۱۰۰.*
- علی پور، احمد؛ و نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸). *بررسی مقدماتی پایانی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در بین دانشجویان دانشگاه تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵(۱ و ۲)، ۵۵-۶۴.*
- گلدنبرگ، ایرنه، گلدنبرگ، هربرت (۱۳۸۶). *خانواده درمانی*. ترجمه: حمیدرضا شاهی برآواتی، سیامک نقشبندی، الهام ارجمند. تهران: نشر روان. سال انتشار به زبان اصلی (۲۰۰۰).
- محمدخانی، پروانه، آزاد مهر، هدیه؛ و متقی، شکوفه (۱۳۸۹). *رابطه خشونت جنسی و نگرش های زناشویی و همراهی انواع خشونت در روابط زناشویی، مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۶(۳)، ۱۹۵-۲۰۲.*
- نشاط دوست، حمید طاهر، مهرایی، حسینعلی، کلانتری، مهرداد، پالاهنگ، حسن؛ و سلطانی، ایرج (۱۳۸۶). *تعیین عوامل مؤثر بر شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه شهر اصفهان، فصلنامه خانواده پژوهی، ۳(۱۱)، ۶۶۹-۶۸۱.*
- نویدی، احد (۱۳۸۵). *آزمودن تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت های خود نظم دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران، رساله دکتری، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبائی.*
- نیکولز، مایکل و شوارتز، ریچارد سی (۱۳۸۹). *خانواده درمانی مفاهیم و روش ها*. ترجمه: دهقانی، محسن؛ گنجوی، آناهیتا؛ نجاریان، فرزانه؛ رسولی، سمانه؛ محمدی، علی زاد و طهماسبیان، کارینه. تهران: نشر دانژه.
- یادآوری، ماندانا (۱۳۸۳). *بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهرستان اهواز سال تحصیلی ۸۲-۸۳* پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اهواز.

- Van Dixhoorn, J.A., White, A. B. (2005). Relaxation therapy for rehabilitation and prevention in ischemic heart disease: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12, 193-202.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J., & Blakeslee, S. (2000). *The Unexpected Legacy of Divorce*. New York: Guildford Press.
- Heyman, R. E., & Smith – Slep, A. (2002). Do child abuse and inter parental violence lead to adulthood family violence? *Journal of Marriage and the Family therapy*, 64(4) 864-870.
- Ho, B. P., Carter, M., Stephenson, J. (2010). Anger management using a cognitive-behavioural approach for children with special education needs: a literature review and meta-analysis. *International Journal of Disability Development and Education*, 57(3), 245-265.
- Hudson, W. W. (1992). *Index of marital satisfaction Tempe, AZ*, Walmyr Publishing Co.
- Jones, D. & Hollin, C. (2004). Managing problematic anger: the development of treatment program for personality disordered patient in high security. *International journal of forensic mental health*, 3 (2), 197-210.
- Kellner, M.H., Bry, B.H., & Colletti, L.A. (2002). Teaching anger management skills to student with severe disorder. *Journal of Behavioral Disorders*, 27(4), 400-407.
- Mitrani, A. T. (2010). Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students. *Family Psychology*, 8(3), 321-335.
- Mohammadi, A., Kahn mouei, B.S., Allahviridiyan, K., Habibzadeh, S. (2010). The effect of anger management training on aggression and social adjustment of male students aged 12-15 of shabestar schools in 2008. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 1690-1693.
- Novaco, R. W. (2000). Anger. In A. E. Kazdin (ed.), *Encyclopedia of Psychology* (pp. 170-74). Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- 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.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression, *Journal of Aggressive and Violent Behavior*, 17 (1), 72-82.
- Ryan, C. M., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger, *Personality and Individual Differences*, 39(1), 1249-1260.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives, *Journal of Family Psychology*, 14(1), 59 -70.
- Smith, C. (2004). Fireworks. <http://www.ksu.edu/wparent/courses/index.htm>.
- Son, J. Y., & Choi, Y. J. (2010). The effect of an anger management program for family members of patients with alcohol use disorders. *Archives of psychiatric nursing*, 24(1), 38-45.
- Spielberger, C. D., Ritterband, L. M., Sydeman, S. J., Reheiser, E. C., and Unger, K. K. (1995). 'Assessment of Emotional States and Personality Traits: Measuring Psychological Vital Things;' In N. J. Butcher (ed.), *Clinical Personality Assessment: Practical Approaches* (pp. 42-58). New York, NY: Oxford University Press.