

اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان

لیلا حکیمی تهرانی*

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

مریم فاتحی زاده

دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان

ایران باغبان

دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان بود. این پژوهش به روش شبه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری، شامل کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به یکی از فرهنگسراهای شهر اصفهان با تجربه حداقل یکسال زندگی مشترک در سال ۱۳۸۹ بود. نمونه پژوهش ۴۰ نفر از بانوان متأهل بودند که از میان داوطلبان ثبت نام کننده در طرح مذکور انتخاب (این افراد نمرات بالاتری نسبت به سایر افراد در پرسشنامه تعارضات زناشویی کسب کردند) و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. ابزار اندازه گیری مورد استفاده در پژوهش عبارت بود از پرسشنامه تعارضات زناشویی با پنج حیطه: تفاوت ادراکی، تعاملات، قدرت/کنترل، عواطف/نیازها و عوامل محیطی. گروه آزمایش در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت یکبار در هفته، تحت آموزش گروهی امنیت هیجانی (متغیر مستقل) قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزار SPSS و روش آماری تحلیل کواریانس انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان و نیز ابعاد آن در مرحله پس‌آزمون به صورت معناداری اثرگذار بود ($P < 0.05$). بنابراین، می‌توان گفت آموزش امنیت هیجانی در جهت کاهش تعارضات زوجین مؤثر است.

واژگان کلیدی

امنیت هیجانی، تعارضات زناشویی، زنان.

مقدمه و بیان مسأله

ازدواج، رابطه‌ای اساسی، پیچیده، ظریف و پویاست که از ویژگی‌های خاصی بهره‌مند است و برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال همواره مورد تأیید بوده است. اگرچه در نخستین روزهای ازدواج، زوجین به یکدیگر احساس تعهد دائمی می‌کنند، لیکن برخی از زوجین به تدریج دچار تعارض می‌شوند (نوبی نژاد، ۱۳۸۰). تعارض در هر رابطه صمیمی، گریزناپذیر است چرا که وقتی دو نفر وارد یک رابطه صمیمانه شده و یک پیوند را با یکدیگر تشکیل می‌دهند، خود را در برابر دیگری می‌گشایند، بر یکدیگر تأثیر گذاشته و از هم تأثیر می‌پذیرند و این حق را برای خود قائل می‌شوند که بر هم نفوذ داشته باشند و این یکی از عوامل آسیب‌پذیر شدن آن‌ها است (محبی، ۱۳۸۰). همچنین اوقاتی پیش می‌آید که یا فقدان توافق مشاهده می‌شود یا نیازها برآورده نمی‌شوند، در نتیجه همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌کنند (برنشتاین^۱، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲).

تعارض زناشویی نوعی فقدان توافق مداوم، و معنادار بین دو همسر است که یکی از آن‌ها آن را گزارش می‌کند. منظور از معنادار بودن، تأثیر این مسأله بر عملکرد همسران و منظور از مداوم، اشاره به اختلافاتی است که به مرور زمان از بین نمی‌روند (هالفورد^۲، ۲۰۰۱).

تعارض ممکن است اشکال گوناگون داشته باشد و به صورت افسردگی یکی یا هر دو زوج، سوء رفتار با همسر و درگیری لفظی و فیزیکی بین هر دو زوج بروز کرده و نهایتاً به طلاق منجر شود (سایرز^۳ و همکاران، ۲۰۰۱). نوع اخیر، شایع‌ترین نحوه بروز تعارض است و گواه آن، آمار بالای طلاق در کشورهای غربی است به طوری که شیوع آن به بیش از ۵۰ درصد می‌رسد. در کشور ما نیز بر اساس آمارهای موجود، میزان طلاق در سال‌های مختلف بین ۱۱ تا ۱۶ درصد در حال نوسان است که در کل حاکی از افزایش آن است (فرح‌بخش و همکاران، ۱۳۸۵).

در اکثر زوج‌ها پس از کاهش مشکلات سطحی، چندین علت منشاء تعارض آن‌ها را تشکیل می‌دهد: تفاوت در تصور و برداشت از اطلاعات حسی، مخالفت با باورها، تفسیرها،

-
1. Bornstein
 2. Halford
 3. Sayers



توقعات و ارزش‌ها، رقابت بین خواسته‌ها و رغبت‌ها و تخطی رفتارها (میلر^۱ و همکاران، ترجمه بهاری، ۱۳۸۵). دلایل متعدد دیگری چون گذر از سنت به مدرنیته، تغییر نظام خانواده‌ها، سست شدن روابط عاطفی، کارآمد نبودن الگوهای ارتباطی و کنترلی، فشارهای شغلی و اجتماعی نیز می‌تواند در بروز تعارضات مؤثر باشد (کیمیایی، ۱۳۸۴). آشفتگی و تعارض زناشویی موجب کاهش شادمانی، کاهش رضایتمندی از زندگی، کاهش عزت نفس، دلبستگی‌های مسأله ساز برای همسران و افزایش علائم آشفتگی و روان‌شناختی می‌شود (هاوکینز و بوت^۲، ۲۰۰۵).

با توجه به مطالب مذکور می‌توان گفت تعارض یکی از جوانب بسیار مهم در نظام زناشویی است که همسران تجربه می‌کنند و اگرچه تعارض و اختلاف در زندگی زناشویی طبیعی و گاهی مفید است، در عین حال در صورت تشدید شدن می‌تواند اثرات بسیار بدی بر سلامت روانی زوجین و اعضای خانواده داشته باشد. به منظور برخورد با تعارضات زناشویی و حل آن‌ها، رویکردهای درمانی گوناگونی وجود دارد: ۱) مدل‌های روایتی و راه حل مدار^۳ که بر روی نقاط مثبت، تشخیص و تعیین راه حل به جای مشکلات، یافتن استثنا در رخدادها، ناگوار، تمرین آنچه مؤثر است و فقدان تکرار آنچه که مؤثر نیست و جستجوی دیدگاه ترجیحی افراد، تأکید می‌کند (دنون^۴، ترجمه تهریزی و همکاران، ۱۳۸۶)؛ ۲) مدل‌های سیستمی^۵ که تعارض را حاصل تعاملات ناکارساز و ساخت خانوادگی بهم تنیده یا شدیداً گسسته می‌داند و سعی در تغییر جایگاه مرزهای میان افراد در درمان دارد. ۳) درمان‌های شناختی-رفتاری^۶ (CBT) که علت تعارضات را افکار خودآیند، تحریف‌های شناختی و باورهای غیرمنطقی دانسته و راه درمان را کارکردن بر روی این باورها و افکار بیان می‌کند (بهاری، ۱۳۸۸).

این رویکردها بر حل محتوایی تعارض تأکید بیشتری می‌ورزند، اما به عواطف توجه چندانی ندارند و همین عامل باعث می‌شود تا مشکلات زوجین به صورت موقتی حل شود،

-
1. Miller
 2. Hawkins & Booth
 3. narrative and solution-focused models
 4. Donovan
 5. systemic models
 6. cognitive-behavioral treatments

اما ماهیت تکرار گونه‌ی تعارضات آن‌ها همچنان باقی بماند. در واقع برای اکثر زوجین حل و فصل موضوعات محتوایی تعارضات آن‌ها کفایت نمی‌کند، چرا که سیل بی‌انتهایی از چنین موضوعات وجود دارد. زوجین تنها هنگامی می‌توانند به آرامش و صلح دست یابند که در نهایت با مشکل زیربنایی خود مواجه شده و آن را حل و فصل کنند. یکی از رویکردهای درمانی برای حل تعارضات زناشویی که از منظر عاطفه^۱ به زوجین می‌نگرد، مدل امنیت هیجانی^۲ است که برخاسته از نظریه‌ی عواطف تامکینز^۳ (۱۹۶۲) و نظریه‌ی دلبستگی بالبی^۴ (۱۹۶۹) است و بر دو حوزه‌ی عزت نفس^۵ و دلبستگی^۶ تأکید دارد. کترال (۲۰۰۷)، ارائه دهنده‌ی مدل امنیت هیجانی معتقد است، زیربنای اکثر تعارضات در روابط صمیمانه احساس رنجش یکی از زوجین است و زبان بدن در انعکاس و بروز عواطف زیربنایی در تعارضات نقش اساسی دارد. به همین دلیل توجه کمتر به محتوای تعارض و توجه بیشتر به نحوه‌ی بیان تعارض از اهمیت زیادی برخوردار است. آنچه در ارتباطات جریحه‌دار می‌شود، احساس مثبت فرد درباره‌ی خودش یا دیگری است. زمانی که احساسات مربوط به خود جریحه‌دار می‌شود، غرور کاهش یافته، شرم فعال شده و عزت نفس فرد تهدید می‌شود و زمانی که احساسات درباره‌ی دیگری جریحه‌دار می‌شود، اعتماد کاهش یافته، بی‌اعتمادی فعال و دلبستگی تهدید می‌شود. در چنین شرایطی با تهدید عزت نفس و دلبستگی، امنیت هیجانی در فرد کاهش می‌یابد. فقدان احساس امنیت هیجانی خود را به دو شکل در زوجین نشان می‌دهد:

افزایش عکس‌العمل نسبت به زوج مقابل که خود به تعارضات مکرر و حل نشدنی منجر می‌شود و استمرار حالت جدایی که به رابطه‌ای سرد و سطحی و نارضایت گونه منجر می‌شود (کترال^۷، ۲۰۰۷).

مدل امنیت هیجانی با مدل زوج درمانی مبتنی بر عواطف^۸ و مدل هندریکس^۹ با نام درمان

1. affect
2. emotional safety
3. Tomkins
4. Bowlby
5. esteem
6. attachment
7. Catherall
8. emotional focused couple therapy (EFCT)
9. Hendrix



روابط از طریق تصویرسازی ذهنی^۱ نیز مطابقت دارد. در مدل امنیت هیجانی آنچه اهمیت دارد، ادراکی است که زوجین از تهدید عزت نفس و دل‌بستگی خود دارند، چرا که این نوع ادراک است که پاسخ ناسالم و تعارضات پی‌درپی را موجب می‌شود. در این مدل به آن‌ها آموزش داده می‌شود که در برابر ادراک تهدید دل‌بستگی و عزت نفس چگونه واکنش نشان دهند. با توجه به این که عزت نفس و دل‌بستگی جریان‌اتی هستند که در طی زندگی فرد و مخصوصاً از دوران کودکی شکل می‌گیرند و تغییر آن‌ها به آسانی امکان‌پذیر نیست؛ هدف از آموزش امنیت هیجانی تغییر اساسی در این دو مقوله نیست، بلکه آنچه مورد توجه است، ترمیم و بهبود عزت نفس آسیب دیده با تأکید و تمرکز بر هیجان شرم و سوق دادن زوجین به سمت دل‌بستگی سالم است. در این پژوهش، مشاوره مبتنی بر آموزش امنیت هیجانی به عنوان یک روش مداخله در کاهش تعارضات بررسی شده است.

اهمیت و ضرورت پژوهش

امروزه، افزایش روزافزون مشکلات، تعارضات و نارضایتی زناشویی، ضرورت و اهمیت توجه به موضوع روابط زوجین را برجسته کرده است. متأسفانه در اکثر روابط زوجین دو مشکل اساسی وجود دارد: قدرت زوجین برای کاهش عزت نفس یکدیگر در روابط بیشتر از قدرت آن‌ها برای افزایش آن است و توجه آن‌ها به حالات روحی و روانی یکدیگر اندک است. این دو عامل موجب تعارضات تکراری، فاصله گرفتن زوج‌ها از یکدیگر، ناکامی در داد و ستد عاطفی، رشد عواطف منفی و کاهش عواطف مثبت می‌شود و این گونه روابط زناشویی منبع بزرگ رنج و تألم می‌شود (کترال، ۲۰۰۷).

تعارض خیلی زیاد پیامدهای ناگواری را برای زوجین و خانواده ایجاد می‌کند و زمینه فروپاشی رابطه را فراهم می‌کند. بنابراین، مداخله در ازدواج، آرام کردن و کاهش پریشانی زوج به خاطر پیامدهای منفی شدید مرتبط با آن حائز اهمیت است. از طرفی نقش حساس زن در امور خانواده به دلیل تربیت و سازندگی، امری مهم است. وجود او موجب پیوند اخلاقی و عاطفی اعضای خانواده می‌شود و این هدف در حالی میسر می‌شود که زنان به عنوان پرورش

1. imago

دهندگان نسل آتی، در محیطی آرام و به دور از اختلاف و تعارض به سر برند، اما امروزه خانواده، در معرض آسیب‌هایی قرار گرفته است، و افراد به جای تجربه مفاهیم مثبتی چون محبت، همدلی، ایثار و امنیت، احساس دل‌سردی و نایمنی می‌کنند (روی^۱)، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۷۷). آن‌ها خواهان دستیابی به آرامش مستمر و به دنبال راه حلی اساسی برای رفع مشکلات خود هستند، به طوری که بتوانند در حیطه‌های مختلف تعارض از آن بهره‌مند شوند. از آن جایی که مدل امنیت هیجانی مدعی است تهدید دل‌بستگی و عزت نفس و کاهش امنیت هیجانی زوجین بر تعارضات تأثیر می‌گذارد، پژوهش حاضر بر آن است تا تأثیر آموزش امنیت هیجانی را بر تعارضات زناشویی زنان بررسی کند.

فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
۲. آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.

روش پژوهش

این پژوهش بر حسب هدف، از نوع پژوهش‌های کاربردی است. به علاوه این پژوهش، نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده به یکی از فرهنگسراهای شهر اصفهان با تجربه حداقل یکسال زندگی مشترک بود.

نمونه و روش نمونه‌گیری

نمونه پژوهش ۴۰ نفر از بانوان متأهل بودند و نمونه‌گیری، به صورت نمونه در دسترس با گمارش تصادفی انجام شد. ابتدا از طریق فراخوان و آگهی در یکی از فرهنگسراهای شهر اصفهان از زنان متأهل با حداقل تجربه یکسال زندگی مشترک برای شرکت در جلسات آموزشی دعوت به عمل آمد. سپس پرسشنامه تعارضات زناشویی به عنوان پیش‌آزمون بر روی مراجعه‌کنندگان اجرا و از میان آن‌ها، ۴۰ نفر که نمره‌های بالاتری در تعارضات زناشویی کسب



کرده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۲۰ نفر)، گمارش شدند. شرط ورود، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، مبتلا نبودن به بیماری‌های روانی و مصرف داروهای روانگردان، فقدان طلاق یا ازدواج مجدد و نیز طول مدت ازدواج حداقل یکسال بود. شرایط ورود و خروج اعضا، قبل از تشکیل جلسات آموزشی، از طریق مصاحبه، کنترل شد.

مشخصات جمعیت شناختی نمونه شامل میزان تحصیلات و نسبت فامیلی در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول ۱: مشخصات جمعیت شناختی شامل تحصیلات

تحصیلات	فراوانی	درصد
دیپلم	۳۱	۷۷/۵
فوق دیپلم	۵	۱۲/۵
لیسانس	۴	۱۰

جدول ۲: مشخصات جمعیت شناختی شامل نسبت فامیلی

نسبت فامیلی	فراوانی	درصد
دارد	۱۵	۳۷/۵
ندارد	۲۵	۶۲/۵

شایان ذکر است سال‌های زندگی مشترک داوطلبان درکل، بین ۸-۱ سال و سن زوجین در محدوده ۳۲-۱۸ سال بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تعارضات زناشویی

پرسشنامه تعارضات زناشویی را قلیلی (۱۳۸۴) ساخته است. این پرسشنامه ابزاری ۵۴ سؤالی است که برای سنجش موضوعات و ابعاد تعارضات زن و شوهر به کار می‌رود و پنج بعد از تعارضات زن و شوهر را می‌سنجد. این ابعاد عبارت هستند از تفاوت در ادراک، قدرت

وکنترل، تعاملات، عواطف و نیازها، عوامل محیطی.

روایی محتوایی پرسشنامه را چندین متخصص تأیید کردند و پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ درصد به دست آمده است. روش نمره‌گذاری بدین صورت است که به هر سؤال آزمون یک مقیاس پنج درجه‌ای (همیشه ۵، اکثراوقات ۴، گاهی اوقات ۳، بندرت ۲، هیچوقت ۱) تعلق می‌گیرد. تمام سؤال‌ها به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌بالا نشانه تعارض بالا و نمره پایین نشان دهنده روابط زناشویی بهنجار است. حداقل نمره ۵۴ و حداکثر ۲۷۰ است. به علاوه برای هر گروه مورد بررسی، پرسشنامه مشخصات دموگرافیک شامل سن، مدت ازدواج، تحصیلات و داشتن نسبت فامیلی، استفاده شد.

روش آموزشی امنیت هیجانی در این پژوهش عبارت بود از دوره‌ای مشتمل برهشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای که با برنامه از پیش تعیین شده اجرا شد. در جدول زیر خلاصه‌ای از گزارش این جلسات ارائه شده است.

جدول ۳: موضوع و هدف جلسات آموزشی

جلسه	موضوع و هدف جلسه
جلسه اول	موضوع: مقدماتی هدف: برقراری ارتباط و معرفی اعضاء به یکدیگر
جلسه دوم	موضوع: تعاملات زناشویی هدف: تشریح چرخه تعاملی، توصیف تعارض زناشویی از دیدگاه امنیت هیجانی(تمرکز بر دو مؤلفه عزت نفس و دل بستگی) و توضیح واکنش های مخرب در زمان تهدید دل بستگی و عزت نفس
جلسه سوم	موضوع: مقابله با شرم هدف: آموزش نحوه واکنش صحیح نسبت به شرم و مفهوم سازی هیجان شرم به عنوان پیامدی از ادراک تهدید در رابطه
جلسه چهارم	موضوع: ارتقاء عزت نفس ۱ هدف: بیان ضرورت پرداختن به عزت نفس به عنوان یک عامل مؤثر در شروع تعارض و ارائه بخشی از راهکارهای مربوط به ارتقاء عزت نفس
جلسه پنجم	موضوع: ارتقاء عزت نفس ۲ هدف: ارائه بخش دوم راهکارهای تقویت عزت نفس مانند مرزسازی، تصحیح نگرش ها، انتقاد سازنده
جلسه ششم	موضوع: بهبود جراحات دل بستگی هدف: بیان ضرورت پرداختن به دل بستگی به عنوان یکی دیگر از عوامل مؤثر در تعارض و بیان راهکارهایی به منظور بهبود جراحات دل بستگی مانند عذرخواهی، بخشودن
جلسه هفتم	موضوع: افزایش دل بستگی مثبت هدف: بیان راهکارهایی به منظور تقویت دل بستگی مثبت: هم آوایی، رفتارهای عواطف مثبت و رفتارهای تعهد
جلسه هشتم	موضوع: جمع بندی هدف: جمع بندی و نتیجه گیری از مباحث متعدد

نتایج پژوهش

در طرح‌های آزمایشی (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها بهتر است با استفاده از روش همبستگی و رگرسیون اثر نمره‌های پیش‌آزمون از نمره‌های پس‌آزمون زدوده شود، سپس میانگین این نمرات باقی مانده درباره گروه‌های گواه و آزمایش مقایسه شوند (پاشاشریفی و نجفی زند، ۱۳۸۸). لذا اثر احتمالی نمره‌های آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون در مراحل محاسبات آماری به عنوان متغیر همگام کنترل می‌شود. در این پژوهش همبستگی میان سایر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و نمره‌های پیش‌آزمون نیز محاسبه شد که نتایج آن در جداول ۴ و ۵ مشهود است.

جدول ۴: ضریب همبستگی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با تعارض زناشویی

ویژگی‌های جمعیت شناختی	تعارض زناشویی	ضریب همبستگی	سطح معناداری
سن		۰/۱۹	۰/۲۴
تحصیلات		-۰/۱۳	۰/۴۴
طول مدت ازدواج		۰/۰۱	۰/۹۹
نسبت فامیلی		۰/۰۴	۰/۷۹

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد رابطه بین هیچ یک از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با تعارض زناشویی معنادار نیست ($P > 0/05$).

فرضیه اول: آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.

جدول ۵: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمره‌های تعارض زناشویی دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌ها	پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۲۰	۱۲۴	۲۴/۸۶	۲۰	۹۱/۲۳	۲۴/۰۶
کنترل	۲۰	۱۰۵/۷	۳۷/۰۱	۲۰	۱۱۵/۲۷	۳۷/۸۸



همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش در تعارضات زناشویی کمتر از میانگین گروه کنترل بوده است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که میانگین نمرات تعارض برای گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون کاهش نسبتاً محسوسی پیدا کرده، اما در گروه کنترل نتایج متفاوت است.

نتایج اجرای آزمون لوین برای فرضیه اول پژوهش در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: نتایج آزمون لوین درباره فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه در مرحله پس‌آزمون درباره تعارضات زناشویی

متغیر	شاخص مرحله	درجه آزادی منخرج	درجه آزادی صورت	F	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	پس‌آزمون	۱	۳۸	۱/۲۹	۰/۲۷

نتایج آزمون لوین درباره فرضیه اول نشان می‌دهد که پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جامعه در مرحله پس‌آزمون درباره این فرضیه رعایت شده است ($P > 0/05$). بنابراین، جدول ۷ نتایج تحلیل کواریانس را درباره این فرضیه نشان می‌دهد.

جدول ۷: نتایج آزمون کواریانس درباره تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی گروه آزمایش

منبع تغییرات	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون		۳۳۹۱۴/۱۶	۱	۳۳۹۱۴/۱۶	۲۸۹/۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۸۹	۱/۰۰
عضویت گروهی		۵۳۰۹/۹۳	۱	۵۳۰۹/۹۳	۴۵/۳۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵	۱/۰۰

بر اساس نتایج جدول ۷، میان نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($P < 0/05$). لذا فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر آموزش ۰/۵۵ بوده است؛

به این معناکه ۵۵ درصد از تفاوت‌های فردی در دو گروه آزمایش و گواه توسط عضویت گروهی تعیین می‌شود. توان آماری ۱، نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این فرضیه کافی بوده است.

فرضیه دوم: آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.

جدول ۸: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد تعارض زناشویی دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون	پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پیش‌آزمون	تفاوت	میانگین	انحراف معیار
	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش				
ادراک	۲۶/۸۸	۶/۰۸	۲۱/۱۲	۱۰/۰۱	۲۵/۲۵	۶/۰۰	۲۷/۷۵	۹/۸۷
تعامل	۲۵/۲۴	۶/۸۳	۱۹/۳۶	۹/۵۹	۲۲/۴۰	۸/۶۸	۲۶/۴۵	۹/۷۷
کنترل	۲۶/۰۱	۵/۳۷	۱۹/۵۴	۹/۶۰	۲۴/۹۰	۵/۵۶	۲۷/۹۰	۹/۷۷
عاطفه	۱۷/۳۷	۶/۰۸	۱۴/۵۸	۷/۰۱	۱۶/۰۵	۶/۲۴	۱۹/۴۵	۶/۲۶
محیط	۱۹/۸۵	۵/۴۷	۱۶/۵۵	۶/۹۳	۱۷/۱۰	۵/۸۸	۲۲/۴۵	۶/۶۰

جدول ۸ نشان می‌دهد، اگر چه گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون میانگین‌های نسبتاً بیشتری در ابعاد تعارض داشته‌اند، اما سطح نمره‌های آن‌ها در مرحله پس‌آزمون نسبتاً کمتر از نمره‌های گروه کنترل بوده است.

نتایج اجرای آزمون لوین برای فرضیه دوم پژوهش در جدول ۹ ارائه شده است.

جدول ۹: نتایج آزمون لوین درباره پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه در مرحله پس‌آزمون درباره ابعاد تعارض زناشویی

متغیر	F	درجه آزادی منفرجه	درجه آزادی صورت	مقداری
ادراک	۱/۵۳	۱	۳۸	۰/۳۲
تعامل	۰/۰۲	۱	۳۸	۰/۸
کنترل	۰/۱۲	۱	۳۸	۰/۷۳
عاطفه	۰/۵۳	۱	۳۸	۰/۸۷
محیط	۰/۳۶	۱	۳۸	۰/۵۶



نتایج آزمون لوین درباره فرضیه دوم نشان می‌دهد که پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جامعه درباره این فرضیه رعایت شده است ($P > 0/05$). بنابراین، جدول ۱۰، نتایج تحلیل کواریانس را درباره این فرضیه نشان می‌دهد.

جدول ۱۰: نتایج آزمون کواریانس درباره تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد تعارض زناشویی گروه آزمایش

شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	حجم اثر	توان آماری
ادراک	۶۱۹/۱۹	۱	۶۱۹/۱۹	۳۴/۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱
تعامل	۲۴۳/۲۶	۱	۲۴۳/۲۶	۱۴/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۶
کنترل	۴۷۰/۷۵	۱	۴۷۰/۷۵	۲۳/۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱	۱
عاطفه	۴۸/۷۰	۱	۴۸/۷۰	۵/۱۱	۰/۰۳	۰/۱۳	۰/۵۹
محیط	۱۲۵/۵۲	۱	۱۲۵/۵۲	۱۱/۴۸	۰/۰۰۰۷	۰/۲۶	۰/۹۱
ادراک	۲۷۵/۸۸	۱	۲۷۵/۸۸	۱۵/۴۳	۰/۰۰۰۵	۰/۳۲	۰/۹۷
تعامل	۲۸۷/۱۳	۱	۲۸۷/۱۳	۱۷/۱۶	۰/۰۰۰۴	۰/۳۴	۰/۹۸
کنترل	۳۴۶/۲۹	۱	۳۴۶/۲۹	۱۶/۹۸	۰/۰۰۰۴	۰/۳۴	۰/۹۸
عاطفه	۶۴/۷۷	۱	۶۴/۷۷	۶/۸۰	۰/۰۱	۰/۱۷	۰/۷۲
محیط	۹۰/۷۳	۱	۹۰/۷۳	۸/۳۰	۰/۰۰۷	۰/۲۰	۰/۸۰

با توجه به مندرجات جدول ۱۰ با حذف تأثیر نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون در تمامی ابعاد تعارض زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه معنادار است ($P < 0/05$) و لذا آموزش امنیت هیجانی بر این حیطه‌ها تأثیر داشته است. توان آماری تمامی ابعاد نیز نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این ابعاد کافی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان انجام شد و نتایج آن به‌طور کلی، نشان‌دهنده تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و تمامی ابعاد آن بود. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های شاپیرو (۲۰۰۱) همسو است. در مدل امنیت هیجانی بر ادراک زوجین از روابط زناشویی تأکید می‌شود. پژوهش شاپیرو نیز نشان داد که آنچه در رابطه ادراک می‌شود در تعیین این که طرف مقابل چگونه پاسخ خواهد داد، نقشی مهم بازی می‌کند و افراد تلاش می‌کنند عواطفی را که از دیگران ادراک کرده‌اند، به آن‌ها ابراز کنند. البته، در واقعیت، زوجین تنها به تبادل ابرازگری هیجانی منفی یکدیگر اقدام می‌کنند و در ادراک و تبادل هیجان مثبت کمتر به صورت مؤثر عمل می‌کنند.

نتایج پژوهش‌های کرویل و والتز^۱ (۲۰۰۲) درباره نقش آگاهی هیجانی در روابط زوجین و اثرات تمایل زوجین به پاسخ به موقعیت‌ها با هیجان‌های لطیف (شامل غم و ترس) در مقابل هیجان‌های سخت (شامل خشم و تنفر) نشان داد که تمایل به دادن پاسخ به موقعیت‌های زناشویی دشوار با هیجان‌های لطیف مثل غم و ترس در مقابل هیجان‌های سخت مثل خشم و ترس با سطوح بالاتری از رضایتمندی زناشویی در ارتباط است و آگاهی هیجانی زنان در پاسخ به موقعیت‌های زوجی بیشتر است. پژوهش جانسون^۲ و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد که مهارت‌ها، عاطفه و تأثیر متقابل آن‌ها روی یکدیگر در میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی نقشی مهم دارد. پژوهش‌ها درباره رابطه بین سبک دلبستگی عاشقانه بزرگسالان با شیوه حل تعارض نشان داد افرادی که نمره‌های کمتری در اجتناب و اضطراب کسب کرده و نسبت به خود و دیگران دیدگاه مثبتی داشتند، در روابط خود امنیت بیشتری را گزارش کردند، رضایت ارتباطی بالاتری داشتند، پرخاشگری کلامی کمتری نسبت به همسر خود نشان دادند، به نیازهای همسر خود پاسخگو بودند و محیط امن و حمایت‌گری را برای یکدیگر فراهم می‌کردند (شلی^۳، ۲۰۰۵). فینچام^۴ و همکاران (۲۰۰۴) معتقد هستند که نقطه ثقل

-
1. Croyle & Waltz
 2. Johnson
 3. Shelly
 4. Fincham



رابطه موفقیت‌آمیز، حل تعارض است و بخشودن شریک زندگی به خاطر هجوم و تعرض او، ابزار بالقوه ایجاد صمیمیت و نزدیکی با توجه به واقعه ارتباطی دردناک و ناراحت کننده است و در غیاب بخشش، ستیزه جویی یا تعارض ممکن است زنده شدن دوباره احساسات ناخوشایند را موجب شده و جرقه تعرض یا انتقام یا کناره گیری تکرار شونده را بزند پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که سبک دلبستگی یکی از عوامل پیش بینی کننده تعارضات زناشویی است (مارچاند-ریلی و ریز-وبر^۱، ۲۰۰۵).

با توجه به پژوهش‌ها و یافته‌های ذکر شده، درباره دلایل احتمالی تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان می‌توان گفت وجود تعارضات تکراری و حل نشده در روابط زناشویی، دلبستگی مثبت را میان زوجین کم رنگ کرده و مانع همدلی یا اشتیاق آن‌ها به مدارا می‌شود و بدین طریق ناسازگازی و تلاش برای ارضای نیازهای شخصی بدون توجه به دیگری افزایش می‌یابد. آموزش امنیت هیجانی از طریق تکنیک‌هایی در جهت افزایش تعاملات مثبت، فراهم کردن زمینه‌ای برای ارضای نیازهای دو همسر، هم آوایی بیشتر میان آن‌ها و افزایش همدلی موجب تقویت دلبستگی در زوجین می‌شود و تمایل و اشتیاق آن‌ها را به سازگاری، بخشش، مدارا و همسازی در روابط افزایش می‌دهد و بدین طریق در بهبود تعارضات زناشویی مفید واقع می‌شود.

از سوی دیگر در تعارضات زوجی، شرم درونی هریک از زوجین برانگیخته می‌شود و احساس ناخوشایندی را برای هر کدام از آن‌ها فراهم می‌کند، چراکه این شرم یادآور خاطرات فرد حاکی از بی ارزشی او در گذشته است و ناشی از عزت نفس پایین اوست. این شرم فرد را وادار می‌کند به منظور دفاع از خود واکنش‌هایی را مانند حمله به خود، کناره‌گیری یا حمله به طرف مقابل نشان دهد. فرار از موقعیت شرم‌آور به جای مواجهه با آن باعث می‌شود موقعیت شرم‌آور همچنان باقی مانده و شرم فرد را مرتباً فعال کند. مدل امنیت هیجانی با ارائه تکنیک‌هایی در جهت افزایش حس ارزشمندی زوجین، پذیرش و حفظ حرمت دیگری موجب ارتقاء عزت نفس و کاهش شرم درونی آن‌ها می‌شود و بدین گونه میزان واکنش‌های ناسالم و دفاعی در روابط آن‌ها کاهش می‌یابد.

دیگر یافته این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش امنیت هیجانی بر تمامی ابعاد تعارضات

زناشویی زنان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون تأثیر معنادار داشته است ($P < 0/05$). در ادامه یافته‌های مشابه و مغایر در زمینه هر یک از ابعاد ذکر می‌شود.

در بعد تفاوت‌های ادراکی، یافته‌های این پژوهش با یافته‌های قلیلی رنانی (۱۳۸۴) و رعیت رکن‌آبادی (۱۳۸۷) مغایر است. قلیلی رنانی (۱۳۸۴) در پژوهش خود نشان داد که آموزش گفتگوی مؤثر و حل مسأله در بهبود این بعد، تأثیر چندانی نداشته است. نتایج پژوهش رعیت رکن‌آبادی (۱۳۸۷) نیز نشان داد آموزش رفتاری - ارتباطی بر بعد تفاوت ادراکی تأثیر معناداری نداشته است.

اما در پژوهش حاضر آموزش امنیت هیجانی توانسته است بر بهبود تفاوت‌های ادراکی مؤثر واقع شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت، نوع ادراکات زوجین نسبت به یکدیگر و نسبت به موقعیت‌های بیرونی می‌تواند در زندگی زناشویی آن‌ها نقشی مهم داشته باشد. وجود ادراکات ناصحیح، منفی یا ادراک تهدید در حیطه عزت نفس یا دلبستگی در روابط، زمینه را برای مشاجرات و تعارضات بعدی فراهم می‌آورد. مدل امنیت هیجانی، از طریق ارائه بینش و آگاهی، به زوجین کمک می‌کند تا نسبت به ادراکات یکدیگر آگاهی یافته و از احساسات یکدیگر مطلع شوند، سپس با استفاده از تکنیک‌های رفتاری از جمله خلوص، گوش دادن فعال و همدلی زمینه را برای ایجاد ادراکات سالم‌تر و روابط شفاف‌تر فراهم می‌کند.

در بعد تعاملات، نتایج این پژوهش با یافته‌های زیر همسوست. رعیت رکن‌آبادی (۱۳۸۷) در پژوهش خود نشان داد آموزش رفتاری - ارتباطی بر بهبود تعاملات زوجین مؤثر است. پژوهش جیمز و همکاران (۱۹۸۸) بر روی ۱۳۰ زوج جوان نیز نشان داد که در روابط بین فردی همسران، فقدان پذیرش عاطفی زوجین توسط همسر، گوش ندادن فعال، تقابل عاطفی منفی و فقدان کنترل مناسب خویش به هنگام خشم، از عوامل مؤثر در نارضایتی زناشویی و افزایش تعاملات ناخوشایند میان زوجین است (فلاحی، ۱۳۸۷). همچنین فیسی^۱ و همکاران (۱۹۹۴) دریافتند که کناره‌گیری همسر از تعارض زناشویی موجب می‌شود که همسر دیگر در موقعیت ضعف قرار گیرد و این یک الگوی ارتباطی مخرب است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت ارتباط برای ازدواج رضایت بخش امری ضروری است. اگر ارتباط به شکلی شفاف و روشن نباشد، احتمال ایجاد سردرگمی در طرف مقابل و

1. Feeney



ادراکات ناصحیح زیاد است. فنون رفتاری برای افزایش تعاملات مثبت از قبیل شناسایی و ابراز احساسات، مرزسازی، عذرخواهی، بخشش در هنگام رنجش از یکدیگر و مدیریت تعارض به جای کناره‌گیری آموزه‌هایی است که از طریق آن‌ها روابط باز و شفاف و تعاملات زوجین بهبود یافته و تعارضات پی‌درپی آن‌ها در بلندمدت کاهش می‌یابد.

در بعد قدرت/کنترل نتایج پژوهش، اثربخشی آموزش امنیت هیجانی را بر این خرده‌مقیاس نشان داد. پژوهش قلیلی (۱۳۸۴) نیز نشان داد آموزش گفتگوی مؤثر و حل مسأله در این بعد اثرگذار است. همچنین یافته‌های رعیت رکن آبادی (۱۳۸۷) حاکی از آن است که آموزش رفتاری - ارتباطی بر بعد قدرت/کنترل تأثیر معناداری داشته است. تیلور^۱ و همکاران (۱۹۹۷) نیز در پژوهشی دریافتند که آشفته‌گی خانوادگی و میزان کنترل موجود در روابط با عزت نفس زنان رابطه‌ای منفی و میزان عزت نفس زن با میزان پذیرش دریافتی او، رابطه مثبت دارد.

درباره دلایل احتمالی تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر این بعد می‌توان گفت زمانی که افراد در روابط خود احساس تهدید نسبت به عزت نفس خود را تجربه کنند، شرم درونی آن‌ها فعال و رفتارهای واکنشی از جمله تمایل به کنترل اطرافیان و قدرت خواهی کاذبی را بروز می‌دهند. آموزش امنیت هیجانی از یک سو موجب تقویت عزت نفس زوجین شده و از سوی دیگر با آموزش رفتارهای سازشی مانند توجه به افزایش غرور یکدیگر، پذیرش و احترام به تفاوت‌های یکدیگر و جلوگیری از طعنه، تحقیر و سرزنش، نیاز زوجین به کنترل یکدیگر برای دستیابی به غروری ناسالم را کاهش می‌دهد.

در بعد عواطف/نیازها، نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های زیر همسو است. قلیلی رنانی (۱۳۸۴) در پژوهش خود نشان داد که آموزش گفتگوی مؤثر و حل مسأله در بهبود این بعد، تأثیر معناداری دارد. نتایج پژوهش رعیت رکن آبادی (۱۳۸۷) نیز نشان داد آموزش رفتاری - ارتباطی بر این بعد اثرگذار بوده است.

دویر (۲۰۰۵) نیز در پژوهشی نشان داد بین الگوی تعاملی تعارض و تبادل عواطف منفی با ادراکات منفی ناصحیح به وسیله زوجین رابطه وجود دارد. همچنین تبادل عواطف منفی متقابل با فرستادن پیام‌های کلامی و غیر کلامی نامتجانس یا پیام‌های آمیخته مرتبط هستند.

1. Taylor

در باره دلایل احتمالی تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر بهبود عواطف می توان گفت افرادی که عواطف منفی زیادی دارند، به بروز واکنش های شدید به موقعیت های نسبتاً اضطراب زا یا نامطلوب تمایل داشته و از جمله افرادی هستند که به شدت از خود انتقاد می کنند، به سرزنش خود اقدام می کنند و نسبت به اجحافات که دیگران در حق آنها روا می دارند، بیش از حد حساسیت نشان می دهند و به آن می اندیشند. این خصیصه های منفی عاطفی در دراز مدت سبب جدایی و فاصله زوجین از یکدیگر می شود. مدل امنیت هیجانی به وسیله آموزش هایی در جهت ادراک، ارزیابی و ابراز هیجانات زمینه خودآگاهی و کنترل عواطف منفی را فراهم می آورد و با تشویق زوجین به همدلی و تحمل عواطف منفی یکدیگر امکان درک متقابل و ایجاد عواطف مثبت را در میان آنها افزایش می دهد.

در بعد عوامل محیطی نیز، آموزش امنیت هیجانی توانسته بر این خرده مقیاس تأثیر گذار باشد. نتایج پژوهش رعیت رکن آبادی (۱۳۸۷) نیز نشان داد آموزش رفتاری - ارتباطی در بهبود این بعد تأثیر دارد.

در تبیین این یافته می توان گفت زوجین از طریق مدل امنیت هیجانی می توانند الگوهای ارتباطی سالمی را که در روابط با خود و همسرشان به کار می برند، به محیط پیرامونی خود نیز تعمیم داده و بدین وسیله با دیگران نیز به نحو سازگارانه تری برخورد کنند.

از میان محدودیت های پژوهش حاضر می توان به این مسأله اشاره کرد که به دلیل در دسترس بودن روش نمونه گیری در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین کمبود منابع پژوهشی در زمینه امنیت هیجانی و اجرای پژوهش برای نمونه زنان از دیگر محدودیت های این پژوهش بوده است.

پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی مدل امنیت هیجانی بر روی گروهی از زوجین و در سطحی وسیع تر اجرا شود و نیز به این مسأله توجه شود که انجام دادن پژوهش های مشابه بر اساس مدل امنیت هیجانی بر روی گروه های مختلف در دوره های مختلف زندگی می تواند مفید باشد.



نویسندگان

L.hakimi27@yahoo.com

لیلا حکیمی تهرانی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان
پژوهش‌های او در زمینه خانواده شامل: رقابت‌جویی زناشویی، امنیت هیجانی، بهزیستی
ذهنی و تعارضات زناشویی است.

fatehizade@gmail.com

دکتر مریم السادات فاتحی زاده

دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان
دانش آموخته دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی تهران
مشاور استاندار اصفهان در امور بانوان
او نگارنده کتاب کودک آزاری است. از او مقالات بسیاری به زبان فارسی و انگلیسی در
مجله‌های علمی - پژوهشی به چاپ رسیده است.

I_Baghban@yahoo.com

دکتر ایران باغبان

دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان
دانش آموخته دکتری مشاوره شغلی، دانشگاه آیوا، آمریکا، ۱۹۸۱.
مدیرگروه مشاوره دانشگاه اصفهان
او نگارنده کتاب جمعیت و تنظیم خانواده و مترجم کتاب مشاور مدرسه در قرن ۲۱ است.
از او مقالاتی در مجلات علمی - پژوهشی به چاپ رسیده است.

منابع

- بهاری، فرشاد، (۱۳۸۸). تأثیر مداخله‌های امید محور، بخشش محور، و ترکیبی از این دو بر تعارض زناشویی و تحریف‌های شناختی بین فردی زوج‌های متقاضی طلاق شهر اصفهان، پایان نامه دکتری رشته مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- پاشا شریفی، حسن و نجفی زند، جعفر، (۱۳۸۸). روش‌های آماری در علوم رفتاری (آمار توصیفی و استنباطی). تهران: سخن.
- دنوان، جیمز، (۱۳۸۶). زوج درمانی روابط موضوعی. ترجمه مصطفی تبریزی، مظلومی، فرامرزی و علائی، تهران: فراروان.
- رعیت رکن‌آبادی، مهناز، (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش رفتاری-ارتباطی بر تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره نیروی انتظامی استان یزد، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- روی، ماریا، (۱۳۷۷). زنان کتک خورده (روانشناسی خشونت در خانواده). ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: علمی.
- سهرابی، حمیدرضا، (۱۳۸۲). شناخت و درمان اختلالات زناشویی. مقدمه مترجم در ف. ا. ج. برنشتاین و م. تی. برنشتاین. تهران: رسا.
- فرحبخش، کیومرث؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ احمدی، احمد و دلاور، علی، (۱۳۸۵). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی الیس، واقعیت درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارض‌های زناشویی، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. ۵۷-۳۳، (۱۸)، ۵۷-۳۳.
- فلاحی سیجانی، فاطمه، (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر فضای هیجانی و کارآمدی خانواده زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
- قلیلی رنایی، زهره، (۱۳۸۴). بررسی تأثیر شیوه‌های گفتگوی مؤثر و حل مسأله بر تعارضات زناشویی زوجین شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه اصفهان.
- کیمیایی، علی، (۱۳۸۴). راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی. مقدمه مترجم در الیری، د.، هیمن، ر.، جانگسما، آ. تهران: رشد.



مجیبی، فاطمه، (۱۳۸۰). آسیب شناسی اجتماعی زنان (خشونت علیه زنان). فصلنامه کتاب زنان، (۱۴)، ۶-۱۹.

میلر، شرود؛ میلر، فیلیپس و واکمن، دانیل، (۱۳۸۵). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی. ترجمه فرشاد بهاری، تهران: رشد.

نوابی نژاد، شکوه، (۱۳۸۰). مشاوره ازدواج و خانواده درمانی. تهران: انجمن اولیاء و مربیان.

Catherall, D. R., (2007). Emotional Safety: Viewing couples through the lens of affect. New York. Routledge.

Croyle, K. I & Waltz, J., (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of marital and family therapy*, 28, 4: 435.

Dwyer, M. T., (2005). *Emotional intelligence and conflict resolution style as predictors of marital satisfaction in the first year of marriage*. P.H.D Dissertation. University of north Carolina state.

Feeney, J. A.; Noller, P & Callan, V. J., (1994). *Attachment style, communication and satisfaction in early years of marriage*. In K. Bartholemew & D. Perlman (Eds.), *Attachment Processes in Adulthood*, (pp. 269-308). London: Jessica Kingsley.

Fincham, F. D; Beach, S. R. H & Davilia, J., (2004). Longitudinal Relationship Between Forgiveness and Marital Resolution. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 542-545.

Halford, W. K., (2001). *Brief Therapy for Couples: Helping partners help themselves*. New York: Guilford Press

Hawkins, D. N & Booth, A., (2005). Unhappily Ever After: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.

Johnson, M. D; Cohan, C. L; Davial, J; Lawrence, E; Rogge, R. D; Karney, B. R; Sullivan, K. T & Bradbury, T. N., (2005). Problem-solving skills and affective expression as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of consulting and cilinical psychology*, 73(1). 15-27.

Marchand-Reilly, J. F & Reese-Weber, M., (2005). Husband and wives attachment orientations and depressive symptoms: predictors of positive and negative conflict behaviors in the marriage. *Journal of Adult Development*, 12(1). 85-89.

Sayers, S. L; Kohn, C. S & Fresco, D. M., (2001). Marital conflict and depression in the context of marital discord. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6). 713-732.

Shapiro, A., (2001). *Partner discrepancies in communication style and in emotional expressiveness as predictors of marital dissatisfaction*. P.H.D Dissertation. University of Hofstra.

Shelly, R., (2005). The relationship among romantic attachment style, conflict resolution style and sexual satisfaction. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 5, 223-234.

Taylor, R. D; Roberts, D & Jacobson, L., (1997). Stressful life events, psychological well-being, and parenting in African American mothers. *Journal of Family Psychology*, 11(4), 436-446.