

Research Article

The Effectiveness of Emotional Self-Control Training on Managing Interpersonal Conflicts and Problem-Solving Strategies Among Women with Marital Problems

F.Shirmohammadi^{1*}, T. Elahi² & L. Ebrahimi²

1. Master of Psychology, University of Zanjan, Zanjan Iran. Email: fatemeh.shirmohammadi2014@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Psychology, University of Zanjan, Zanjan, Iran.

Abstract

Aim: The purpose of this study was to investigate the effect of emotional self-control training on managing interpersonal conflicts and problem-solving strategies among women with marital problems. **Method:** The research was a semi-experimental with pretest-post-test design with control group and follow-up study. The statistical population of the study was 300 women with marital problems, that 34 people according to their high grades in marital conflict questionnaire (MCQ) and low grades in emotional self-control index were selected as samples and Based on demographic variables (age, education, economic status, duration of marriage, number of children), they became homogeneous, and randomly placed in two groups as experiment (n=17) and control groups (n=17). The experiment group was trained in eight 75-minute sessions base on the Gross emotional regulation protocol, and the control group did not receive any training. Data collected with interpersonal conflict management styles (ROCI-II) and problem solving questionnaires (PSS) and analyzed with Multi-covariance analysis (MANCOVA). **Results:** The results indicated that by controlling the pre-test grades, the difference between grades of experiment and control groups was meaningful among integrated conflict styles, avoiding, dominant and compromising except required conflict solution styles. The difference between experiment and control groups in problem solving styles (constructive and non-constructive) was meaningful, too. Results related to the effect of emotional self-control on conflict resolution styles and problem-solving methods persisted in follow-up studies. **Conclusion:** Based on the findings of this research, emotional self-control education has an impact on managing interpersonal conflicts and problem-solving strategies, accordingly.

Key words: *Emotional Self Control, Conflict Management Styles, Problem Solving Strategies*

Citation: Shirmohammadi, F., Elahi, T., & Ebrahimi, L. (2021). The Effectiveness of Emotional Self-Control Training on Managing Interpersonal Conflicts and Problem-Solving Strategies Among Women with Marital Problems. *Quarterly of Applied Psychology, 15*(2):249-271.

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین فردی و راهبردهای مسئله‌گشایی در میان زنان دارای مشکلات زناشویی

فاطمه شیرمحمدی^{۱*}، طاهره الهی^۲ و لقمان ابراهیمی^۲
۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه زنجان، زنجان ایران. ایمیل: fatemeh.shirmohamadi2014@gmail.com
۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه زنجان، زنجان، ایران

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین فردی و راهبردهای مسئله‌گشایی زنان دارای مشکلات زناشویی بود. **روش:** پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش را ۳۰۰ نفر از مادران دانش‌آموزان ناحیه ۱ شهر قزوین تشکیل دادند که ۳۴ نفر باتوجه به کسب نمره بالا در پرسشنامه تعارض زناشویی (MCQ) و نمره پایین در مقیاس خودکنترلی هیجانی به عنوان نمونه انتخاب و بر اساس متغیرهای جمعیت شناختی همگن و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (n=۱۷) و کنترل (n=۱۷) قرار گرفتند. گروه آزمایش بر اساس پروتکل تنظیم هیجان گروس در ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای تحت آموزش خودکنترلی هیجانی قرار گرفت و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های سبک‌های مدیریت تعارضات بین فردی (ROCI- II) و راهبردهای مسئله‌گشایی (PSS) جمع‌آوری و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندگانه (MANCOVA) تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که با کنترل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون سبک‌های حل تعارض به غیر از سبک حل تعارض ملزم شده در سطح ($p < 0/05$) و در سبک‌های حل مسئله در سطح ($p < 0/01$) معنادار بود. نتایج مربوط به تأثیر خودکنترلی هیجانی بر سبک‌های حل تعارض و شیوه‌های حل مسئله در بررسی‌های مربوط به پیگیری همچنان برقرار بود. **نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودکنترلی هیجانی بر استفاده از روش‌های کارآمدتر مدیریت تعارض تأثیرگذار است و همچنین منجر به استفاده از سبک حل مسئله سازنده در مواجهه با تعارضات می‌شود.

کلید واژه‌ها: خودکنترلی هیجانی، سبک‌های مدیریت تعارض، راهبردهای مسئله‌گشایی، زنان

استناد به این مقاله: شیرمحمدی، فاطمه، الهی، طاهره، و ابراهیمی، لقمان. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین فردی و راهبردهای مسئله‌گشایی در میان زنان دارای مشکلات زناشویی. فصلنامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی کاربردی، ۱۵ (۲ پیاپی ۵۸): ۲۴۹-۲۷۱.

مقدمه

خانواده یکی از مهمترین نظام‌های اجتماعی است که در راستای حفظ پیوند و ایجاد روابط نزدیک با دیگران به عنوان یک نیاز اساسی و بنیادی بشر تشکیل می‌شود (کمالیان، میرزاحسینی و منیرپور، ۱۳۹۹). رابطه زناشویی سنگ بنای اولیه ارتباطات خانوادگی است به طوری که در این رابطه احترام و همکاری متقابل نیازهای همسران را ارضا می‌کند (ابو سعیدی مقدم، محرر و شیرازی، ۱۳۹۹). افرادی که در خانواده‌های با اتحاد زناشویی منسجم زندگی می‌کنند به لحاظ سلامت و بهزیستی روانشناختی در وضعیت متعادلی قرار می‌گیرند (کمپدوش، تیلورو کروگر، ۲۰۰۸). این درحالی است که نداشتن اتحاد و ایجاد مشکلات، ممکن است منجر به اختلافات و تعارضات ناشی از آن شود. به طور کلی تعارض، تنازع بر سر پایگاه و منافع قدرت و حذف امتیازات دیگری است. براساس این تعریف، اختلاف در روابط نزدیک وقتی به وجود می‌آید که نزدیکان کارهایی انجام دهند که ما دوست نداریم یا از انجام کارهایی امتناع ورزند که دوست داریم (قلیلی‌رنانی، ۱۳۸۴). با این حال این موضوع باید مورد توجه قرار گیرد که وجود تعارض در زندگی، بخش اجتناب‌ناپذیر هستی انسان را تشکیل می‌دهد و این موضوع می‌تواند هم جنبه مثبت و رشددهنده و هم جنبه منفی و تخریب‌کننده در روابط انسانی داشته باشد (شاکریان، ۱۳۹۱).

در زمینه آثار مخرب تعارض زناشویی می‌توان به پیامدهای جسمی و خطر افزایش انواع اختلالات روانی مانند افسردگی، سوءمصرف مواد، ناکارآمدی و مشکلات جنسی و رفتاری اشاره نمود (حسینی و همکاران، ۱۳۹۲). این درحالی است که توانایی حل تعارض‌ها به شکل سازنده می‌تواند به زوج‌ها برای ایجاد یک رابطه صمیمی و نزدیک کمک کند (ساموهانو ۲۰۱۳). در این میان آن چه که اهمیت دارد چگونگی مواجهه با تعارض است. اگر تعارض به طور کارآمد مدیریت شود، از یک ارتباط خشک و بی روح جلوگیری کرده و مهارت‌های مثبتی را در زوجین که منطبق با روی دادهای فشارزا است ایجاد می‌کند (دان هام، ۲۰۰۸).

بعضی از نظریه پردازان معتقدند که اهمیت دادن به خود و دیگران، دو بعد مجزایی هستند که می‌توان آن‌ها را با هم ترکیب نمود و سبک‌های پنجگانه ملزم‌شده، مسلط، اجتنابی، مصالحه‌گر و یکپارچه‌سازی را برای حل تعارض خلق کرد (رحیم، ۱۹۸۳؛ به نقل از یعقوبی و محمدزاده، ۱۳۹۵). در افرادی که از سبک ملزم‌شده استفاده می‌کنند، اضطراب به نحو متفاوتی بروز پیدا می‌کند و برایشان مهم است که دیگران آن‌ها را افراد خوبی بدانند. سبک مسلط به عنوان یک سبک رقابتی شناخته می‌شود که در آن فرد رفتار خود را تحمیل می‌کند. افرادی که از سبک اجتنابی استفاده می‌کنند امیدی ندارند که از حل تعارض سودی کسب کنند. سبک یکپارچه مستلزم تشریح

مساعی بین دو طرف است (گودوین، ۲۰۰۰) و درروش حل تعارض مصالحه زمانی که دو نفر از امتیازات مساوی برخوردار باشند براساس یک تصمیم‌گیری دوجانبه قابل قبول از این سبک بهره می‌برند (گودوین، ۲۰۰۰؛ بن‌اری و هیرشبرگ، ۲۰۰۹).

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که سبک‌های حل تعارض زناشویی از نوع یکپارچه و مصالحه پیش‌بینی‌کننده مثبت و سبک‌های اجتنابی و ملزم‌شده پیش‌بینی‌کننده منفی سازگاری زناشویی هستند (صادقی‌فرد، سماوی و محبی، ۱۳۹۴؛ اعتمادی، جابری، جزایری و احمدی، ۱۳۹۳). پژوهش آبراهام و براین (۲۰۰۰) نشان داد که سبک حل تعارض مشارکتی با سطح بالا و سبک حل تعارض رقابتی با سطح پایین رضایت زناشویی رابطه دارد. همچنین پژوهش‌ها حاکی از آن است که سبک حل تعارض اجتنابی با روان‌رنجوری و سبک مصالحه با سازگار بودن افراد دارای رابطه مثبت می‌باشند، سبک یکپارچه دارای رابطه منفی با روان‌رنجوری و رابطه مثبت با سازگاری در زندگی است، همچنین بین سبک مسلط و سازگاری در زندگی رابطه منفی وجود دارد (دبیریان و یمینی، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر می‌توان تعارضات بین‌فردی را به عنوان مسأله مدنظر قرار داد و از روش‌های مسئله‌گشایی برای رفع آن‌ها استفاده کرد.

راهبردهای مسئله‌گشایی به دو دسته سبک‌های حل مسأله سازنده و غیرسازنده تقسیم می‌شوند (کسیدی و لانگ، ۱۹۹۶؛ به نقل از میری، کریمیان و استوار، ۱۳۹۴). زمانی که با جهت‌گیری مثبت و با به کارگرفتن یک سبک منطقی اقدام به حل مسأله شود، رویکرد سازش‌یافته و زمانی که با جهت‌گیری منفی و با برانگیختگی اقدام به حل مسأله شود یا از رویایی با آن اجتناب شود، رویکرد سازش‌نیافته خواهد بود (موررا و همکاران، ۲۰۰۶). توانایی مسئله‌گشایی شامل سبک‌های درماندگی، مهارگری، اجتناب، گرایش، خلاقیت و اعتماد هستند (شاطری، اشکانی، مدرس‌غروی، ۱۳۸۸). در واقع این سبک‌ها راهبردهایی هستند که در موقعیت‌های دارای تعارض استفاده می‌شوند و در شرایط مختلف هیجانی نمود متفاوتی در بین افراد مختلف دارند که ممکن است منجر به راهبردهای منطقی یا غیرمنطقی در حل مسائل و تعارضات شوند.

طبق نتایج پژوهش‌ها جهت‌گیری مثبت در حل مسئله، بیشترین سهم را در پیش‌بینی رضایت زندگی مردان و زنان دارد (ابوالمعالی، مجتباتی و رحیمی، ۱۳۹۲) و حل مسئله با شیوه اعتماد پیش‌بین مثبت و حل مسأله اجتنابی پیش‌بین منفی سازگاری زناشویی محسوب می‌شوند (صادقی فرد، سماوی و محبی، ۱۳۹۴). به طور کلی جهت‌گیری مثبت به مسئله از یک سو هیجان‌ات منفی چون اضطراب و افسردگی را دفع می‌کند و از سوی دیگر هیجان‌ات مثبت و شایستگی ادراک شده

را فرا می‌خواند (برانجی، ون دورن، وندوالک و میوز؛ ۲۰۰۹) و این عمل در یک چرخه، توانایی مؤثر حل مسئله را افزایش می‌دهد (صالحی، کوشکی سپاه‌منصور و تقی لو، ۱۳۸۸).

توانایی کنترل هیجانات می‌تواند نقش مؤثری در مدیریت تعارضات بین‌فردی و نحوه مسئله‌گشایی افراد داشته باشد. به طوری که راه اندازی، افزایش، حفظ یا کاهش هیجانات مثبت و منفی در واکنش به رخدادهای محیطی و متناسب با آن‌ها خودکنترلی هیجانی نامیده می‌شود (پاروت، ۱۹۹۳، به نقل از چمبرز، گالون و آلن، ۲۰۰۹).

چونگ و گیلبرت (۲۰۱۴) معتقدند مردمی که خودکنترلی بیشتری دارند، بیش از همه بر دستاوردهای مثبت متمرکز می‌شوند، رویکردهای رفتاری گرایشی دارند و کمتر بر اجتناب کردن تمرکز می‌کنند، در شرایط سخت بهتر می‌توانند راهی برای مشکلات خود جویا شوند و از پس مشکلات برآیند و مشکلات، فشار کمتری بر آن‌ها وارد می‌سازد. خودکنترلی هیجانی به عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی با مهارت‌های حل مسئله (دنیز، ۲۰۱۳؛ ایروزکان، ۲۰۱۳، کورکمز و همکاران، ۲۰۲۰)، رضایت از زندگی زناشویی (آنجل، ۲۰۱۶)، میزان تجربه‌های عاطفی شدید (لایتون و مراون، ۲۰۱۴) و بکارگیری روش‌های مناسب در برقراری روابط بین‌فردی (لیورنت و همکاران، ۲۰۱۰) رابطه دارد. از آنجا که هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن از طریق آموزش ارتقاء می‌یابند به نظر می‌رسد آموزش خودکنترلی هیجانی بتواند نحوه برخورد افراد با تعارضات میان‌فردی و استفاده از راهبردهای مسئله‌گشایی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

از این‌رو پژوهش حاضر در راستای پاسخ به این سؤال انجام شد که آیا آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین‌فردی و راهبردهای مسئله‌گشایی زنان دارای مشکلات زناشویی مؤثر است؟

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری بود.

جامعه آماری پژوهش را زنانی که با تعارضات زناشویی مواجه بودند تشکیل دادند. به منظور شناسایی و غربالگری نمونه‌های مورد نیاز و باتوجه به مد نظر قرار دادن ملاک‌های ورود (عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی و نمره پایین در مقیاس خودکنترلی)، تعداد ۳۰۰ پرسشنامه تعارض زناشویی ثنایی و براتی (MCQ)، سلامت روان GHQ و مقیاس خودکنترلی هوش هیجانی بارآن در بین مادران دانش‌آموزان دختر و پسر مدارس منطقه ۱ شهرستان قزوین اجرا شد و ۳۴ نفر با توجه به نمره بالا در پرسشنامه تعارض زناشویی و کسب نمره لازم در

ملاک‌های ورود به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و بر اساس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (سن، تحصیلات، وضعیت اقتصادی، مدت ازدواج، تعداد فرزندان) همگن و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ($n=17$) و کنترل ($n=17$) قرارداد شد. دامنه سنی آزمودنی‌ها ۲۵ تا ۴۰ سال با تعداد ۱ تا ۳ فرزند بود. در این مرحله طی یک جلسه توجیهی آزمودنی‌های انتخاب شده پس از کسب رضایت آگاهانه و اطلاع از نحوه و روند اجرای پژوهش وارد فرآیند پژوهش حاضر گردیدند.

همه شرکت‌کنندگان در جلسه اول به پرسشنامه‌های سبک‌های حل مسئله و مدیریت تعارض پاسخ دادند. افراد گروه آزمایش در ۸ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای آموزش‌های لازم در زمینه خودکنترلی هیجانی را توسط پژوهشگر روانشناس دریافت نمودند، این درحالی بود که هیچ یک از افراد گروه کنترل آموزشی را دریافت نکردند. پس از پایان جلسات آموزشی آزمودنی‌های هر دو گروه (آزمایش و کنترل) مجدداً به پرسشنامه‌های سبک‌های حل مسئله و مدیریت تعارض پاسخ دادند. جهت پیگیری و اطمینان از پایداری یافته‌های بدست آمده پرسشنامه‌های مورد نظر پس از سه ماه مجدداً در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه سبک‌های مدیریت تعارضات بین فردی^۱ (ROCI-II): این پرسشنامه ۲۸ سؤالی توسط رحیم در سال ۱۹۸۳ طراحی شد که پنج سبک حل تعارض یکپارچگی (سؤالات ۷ تا ۱۷)، اجتنابی (سؤالات ۸ تا ۱۳)، مسلط (سؤالات ۱۴ تا ۱۸)، مصالحه (سؤالات ۱۹ تا ۲۲) و ملزم‌شده (سؤالات ۲۳ تا ۲۸) را می‌سنجد. ماده‌های این مقیاس در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره مربوط به هر زیرمقیاس از مجموع ماده‌های مربوط به آن بدست می‌آید. نمره بالاتر در هر یک از این سبک‌ها، مشخص‌کننده سبک غالب فرد پاسخ‌دهنده در حل تعارض با همسرش است (باباپور، ۱۳۸۵). رحیم و مگنر (۱۹۹۵) همسانی درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پرسشنامه در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۷۷ گزارش نمودند. همچنین نتایج نشان داد که این پرسشنامه از روایی همگرا و افتراقی مطلوبی برخوردار است.

¹ Rahim Organization Conflict Inventory – II(ROCI-II)

حقیقی، زارعی و قادری (۱۳۹۱) در پژوهش خود اعتبار هریک از سبک‌ها را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سبک یکپارچگی ۰/۷۱، اجتنابی ۰/۷۲، مسلط ۰/۷۰، مصالحه ۰/۷۵ و ملزم شده ۰/۷۰ گزارش کردند.

اعتبار هریک از سبک‌های پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در پیش‌آزمون برای سبک‌های یکپارچگی ۰/۸۳، سبک اجتنابی ۰/۸۲، سبک مسلط ۰/۷۲، سبک مصالحه ۰/۷۵ و برای سبک ملزم شده ۰/۷۸ و در پس‌آزمون برای هریک از سبک‌های یکپارچگی ۰/۷۰، سبک اجتنابی ۰/۷۷، سبک مسلط ۰/۷۸، سبک مصالحه ۰/۷۵ و برای سبک ملزم شده ۰/۷۲ بدست آمد.

پرسشنامه سبک‌های مسئله‌گشایی^۱ (pss): این پرسشنامه را کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) طی دو مرحله ساخته‌اند و دارای ۲۴ پرسش است که شش عامل را می‌سنجد و هرکدام از عوامل دربرگیرنده چهارماده آزمون می‌باشند. این عوامل عبارتند از درماندگی در حل مسئله (سؤالات ۱ تا ۴)، مهارگری حل مسئله (سؤالات ۵ تا ۸)، سبک حل مسئله خلاقانه (سؤالات ۹ تا ۱۲)، اعتماد در حل مسئله (سؤالات ۱۳ تا ۱۶)، سبک اجتناب (سؤالات ۱۷ تا ۲۰) و سبک گرایش (سؤالات ۲۱ تا ۲۴). سبک‌های درماندگی، مهارگری و اجتناب زیرمقیاس‌های حل مسئله غیرسازنده و سبک‌های گرایش، خلاقیت و اعتماد زیرمقیاس‌های حل مسئله سازنده می‌باشند (شاطری، اشکانی، مدرس غروی، ۱۳۸۸).

پرسش‌های این مقیاس با گزینه‌های بله و خیر و نمیدانم پاسخ داده می‌شوند و نمره‌گذاری به شکل صفر و یک انجام می‌شود و برای گزینه نمی‌دانم نیز ۰/۵. در نظر گرفته می‌شود. هر عاملی که بالاترین نمره را داشته باشد نشان می‌دهد که فرد به هنگام مواجهه با مشکلات از آن شیوه استفاده می‌کند. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در مطالعه بخشی پوررودسری، علیلو و ایرانی (۱۳۸۷) برای سبک‌های درماندگی، مهارگری، خلاقیت، اعتماد، اجتناب و گرایش به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۵۷، ۰/۷۱، ۰/۵۲، ۰/۶۵، بدست آمد.

کسیدی و لانگ (۱۹۹۶) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در یک پژوهش برای سبک‌های مهارگری، درماندگی، خلاقیت، اعتماد، اجتناب و گرایش را به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۶۶، ۰/۵۷، ۰/۷۱، ۰/۵۲ و ۰/۶۵ بدست آوردند.

در پژوهش حاضر اعتبار هر یک از سبک‌های پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در پیش‌آزمون برای سبک حل مسئله سازنده ۰/۷۸ و برای سبک حل مسئله غیرسازنده ۰/۷۵

¹ Problem solving styles

همچنین میزان اعتبار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در پس آزمون برای سبک حل مسأله سازنده ۰/۷۶ و برای سبک حل مسأله غیرسازنده ۰/۷۴ بدست آمد.

پرسشنامه تعارض زناشویی ثنایی و براتی^۱ (MSQ): پرسشنامه تعارض‌های زناشویی یک ابزار ۴۲ سؤالی است که به وسیله ثنایی ذاکر (1375) تهیه و تنظیم شده است و هفت بعد یا زمینه تعارض‌های زناشویی شامل کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جداکردن امور مالی از یکدیگر را اندازه گیری می‌کند (ثنایی ذاکر، علاقمند و فلاحی، ۱۳۹۶). نمره‌گذاری آن به روش لیکرت از ۱ تا ۵ تنظیم شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر با ۰/۵۳ و برای هفت خرده‌مقیاس آن به ترتیب ذکر شده در بالا ۰/۳۰، ۰/۵۰، ۰/۷۳، ۰/۶۰، ۰/۶۴ و ۰/۵۱ بدست آمده است (براتی و ثنایی، ۱۳۷۵). در هنجاریابی مجدد این پرسشنامه توسط دهقانی (۱۳۸۰) که بر روی یک گروه ۳۰ نفری از مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره انجام شد، آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ بدست آمد.

اعتبار پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل این مقیاس در پیش‌آزمون ۰/۸۳ و در پس‌آزمون ۰/۸۰ بدست آمد.

مقیاس خودکنترلی: مقیاس خودکنترلی مورد استفاده در پژوهش حاضر از زیرمقیاس‌های پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن بود. این زیرمقیاس توانایی مقاومت در برابر یک تکانه، سائق و کنترل هیجان‌های خود را می‌سنجد و دارای ۶ سؤال (۲۶، ۱۱، ۴۱، ۵۶، ۷۱، ۸۶) با نمره‌گذاری معکوس (کاملاً موافقم ۱ و کاملاً مخالفم ۵) است. در تحقیق بار-آن (۱۹۹۷) ضریب بازآزمایی پرسشنامه بعد از یک ماه ۰/۸۵ و بعد از ۴ ماه ۰/۷۵ گزارش شد. در تحقیق زارع (۱۳۸۰) به نقل از فتحی‌آشتیانی، (۱۳۹۱) میانگین کل ضریب همسانی درونی پرسشنامه ۰/۷۶ بدست آمد.

اعتبار پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ در پیش‌آزمون ۰/۷۴ و در پس‌آزمون ۰/۷۱ به دست آمد.

پروتکل تنظیم هیجان گراس: برای دستکاری متغیر مستقل از برنامه آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرایند گروس (۲۰۰۷) استفاده شد. این پروتکل شامل هشت جلسه آموزشی ۷۵ دقیقه‌ای است.

¹ Marital Conflict Questionnaire

پروتوکل تنظیم هیجان گروس

جلسه اول: آشنایی - بیان اهداف اصلی و فرعی، منطق و مراحل مداخله، قواعد شرکت در گروه.
جلسه دوم: انتخاب موقعیت شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها و آثار کوتاه مدت و درازمدت آن‌ها.
جلسه سوم: انتخاب موقعیت ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا - خودارزیابی با هدف شناخت تجارب هیجانی خود، میزان آسیب‌پذیری هیجانی فرد، شناسایی راهبردهای تنظیمی فرد.
جلسه چهارم: اصلاح موقعیت تغییر موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان - جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب از آموزش راهبردهای حل مسئله، آموزش مهارت‌های بین فردی.
جلسه پنجم: گسترش توجه تغییر توجه - متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، آموزش توجه.
جلسه ششم: ارزیابی شناختی تغییر ارزیابی‌های شناختی - شناسایی ارزیابی‌های غلط و آثار آن‌ها بر حالات هیجانی، آموزش راهبردهای ارزیابی مجدد.
جلسه هفتم: تعدیل پاسخ - تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان - شناسایی میزان و نحوه‌ی استفاده از راهبردهای بازداری و بررسی پاسخ‌های هیجانی آن، آموزش تخلیه‌ی هیجان، آرمیدگی و عمل معکوس.
جلسه هشتم: ارزیابی و کاربرد - بررسی و رفع موانع انجام تکلیف - ارزیابی میزان نیل به اهداف مراجع

یافته‌ها

جدول شماره ۱ آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را به تفکیک گروه‌ها درپیش - آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول شماره ۱. آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
حل تعارض	آزمایش	۱۷	۵/۱۰	۲۲/۷۶	۳/۵۷	۲۱/۵۲	۳/۱۰
	یکپارچه	۱۷/۲۹	۷/۴۱	۱۵/۱۱	۳/۲۷	۱۷/۵۸	۳/۳۵
اجتنابی	آزمایش	۱۸/۸۸	۶/۴۹	۱۷/۹۴	۵/۹۶	۱۷/۱۷	۵/۷۵
	کنترل	۱۸/۶۴	۵/۴۸	۲۲/۰۵	۳/۰۳	۲۰/۵۸	۴/۱۸
مسلط	آزمایش	۱۷/۱۷	۴/۹۵	۱۳/۲۳	۴/۲۳	۱۳/۲۳	۳/۴۳
	کنترل	۱۷/۵۸	۶/۱۱	۱۶/۰۵	۳/۶۱	۱۶/۵۲	۳/۷۴

اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین فردی و راهبردهای ...

۲/۲۳	۱۴/۸۸	۲/۰۵	۱۵/۲۹	۳/۴۶	۱۳/۱۱	حل تعارض	آزمایش
۲/۸۱	۱۳/۰۵	۲/۲۶	۱۳	۳/۸	۱۲/۵۲	مصالحه	کنترل
۳/۴۶	۲۲/۱۱	۳/۹۵	۲۲/۵۸	۳/۵۷	۲۰/۹۴	حل تعارض	آزمایش
۳/۰۱	۲۲/۳۵	۲/۵۶	۲۲/۷۰	۳/۵۱	۲۱/۴۷	ملزم شده	کنترل
۱/۶۰	۶/۴۴	۱/۵۷	۶/۷۰	۱/۹۵	۴/۹۴	حل مسئله	آزمایش
۱/۴۰	۵/۵۸	۲/۱۱	۴/۹۷	۱/۵۶	۵/۹۱	سازنده	کنترل
۱/۲۸	۵/۸۵	۱/۵۳	۴/۷۹	۱/۳۴	۸/۱۴	حل مسئله	آزمایش
۱/۷۲	۷/۱۱	۱/۲۰	۷/۱۴	۱/۴۲	۷/۶۷	غیرسازنده	کنترل

برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در سبک‌های حل تعارض از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. عدم معنی‌داری آزمون لوین برای سبک‌های حل تعارض یکپارچه (۰/۲۹۴) اجتنابی (۰/۰۸۱) مسلط (۰/۱۷۵) مصالحه (۰/۲۶۶) و ملزم شده (۰/۰۷۵) و آزمون باکس (۰/۰۹۴) برقراری مفروضه‌های آزمون را نشان می‌دهد. مقدار شاخص لامبدای ویلکز در پس‌آزمون (۱۰/۷۹) و پیگیری (۳/۷۷) در سطح $p < 0/05$ معنادار بود. نتایج آزمون تفاوت‌های بین‌گروهی در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول شماره ۲. نتایج مربوط به مقایسه خرده‌مقیاس‌های مدیریت تعارضات بین فردی در

گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	میزان تأثیر (مجذور اتا)	سطح معنی‌داری
نمرات پس-آزمون	حل تعارض یکپارچه	۴۵۹/۳۵	۱	۴۵۹/۳	۳۷/۲۴	۰/۵۸۰	۰/۰۰۰
	حل تعارض اجتنابی	۸۲/۴۰	۱	۸۲/۴	۷/۱۷۷	۰/۲۱۰	۰/۰۰۱
	حل تعارض مسلط	۵۷/۷۱	۱	۵۷/۷	۴/۸۶۱	۰/۱۵۳	۰/۰۳۶
	حل تعارض مصالحه	۴۳/۹۸	۱	۴۳/۹۸	۱۰/۰۱	۰/۲۷۱	۰/۰۰۴
	حل تعارض ملزم شده	۱/۹۸	۱	۱/۹۸	۰/۲۳۷	۰/۰۰۹	۰/۶۳۰
نمرات پیگیری	حل تعارض یکپارچه	۱۱۷/۵۴	۱	۱۱۷/۵۴	۹/۹۱۳	۰/۲۶۹	۰/۰۰۴
	حل تعارض اجتنابی	۹۹/۵۴۱	۱	۹۹/۵۴۱	۵/۵۷۷	۰/۱۷۱	۰/۰۲۶
	حل تعارض مسلط	۹۰/۵۸۵	۱	۹۰/۵۸۵	۹/۳۱۷	۰/۲۵۷	۰/۰۰۵
	حل تعارض مصالحه	۲۹/۸۷۲	۱	۲۹/۸۷۲	۵/۱۲۵	۰/۱۶۰	۰/۰۳۲
	حل تعارض ملزم شده	۰/۳۸۰	۱	۰/۳۸۰	۰/۰۳۶	۰/۰۰۱	۰/۸۵۱

همان‌گونه که جدول (۲) نشان می‌دهد، در همه سبک‌های حل تعارض به غیر از سبک ملزم شده تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون معنادار بوده و این تفاوت در بررسی پیگیری بعد از سه ماه نیز پابرجا بود. اندازه اثر برای هر چهار روش حل تعارض در پس‌آزمون و مطالعه پیگیری بزرگ بود.

برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل در سبک‌های حل مسئله در پس‌آزمون و مطالعه پیگیری از تحلیل کوواریانس چندگانه (MANCOVA) استفاده شد. عدم معنی‌داری آزمونهای لوین مربوط به حل مسئله سازنده (۰/۰۶۴) و حل مسئله غیرسازنده (۰/۳۶۸) و آزمون باکس (۰/۱۴۱) از برقراری مفروضه‌های همگونی واریانس و همگونی ماتریس واریانس کوواریانس حمایت کردند. شاخص لامبدای ویلکز برای بررسی تأثیر خودکنترلی هیجانی بر سبک‌های حل مسئله در بررسی مربوط به پس‌آزمون ۱۷/۴۳ و در بررسی مربوط به آزمون پیگیری ۶/۲۵ بدست آمد که در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنی‌دار است. نتایج آزمون در جدول شماره ۳ گزارش شده است:

جدول شماره ۳. نتایج مربوط به مقایسه مؤلفه‌های سبک‌های حل مسئله در گروه‌های آزمایش

و کنترل

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	میزان تأثیر (مجذور اتا)	ضریب معنی داری
پس آزمون گروه‌ها	حل مسئله سازنده	۳۱/۴۸۳	۱	۳۱/۴۸۳	۱۱/۱۳۵	۰/۲۳۳	۰/۰۰۵
	حل مسئله غیر سازنده	۴۳/۸۶۳	۱	۴۳/۸۶۳	۲۵/۵۰۴	۰/۴۵۹	۰/۰۰۰
نمرات	حل مسئله سازنده	۱۲/۲۱۵	۱	۱۲/۲۱۵	۷/۰۰۷	۰/۱۸۹	۰/۰۱۳
پیگیری گروه‌ها	حل مسئله غیر سازنده	۱۱/۳۲۹	۱	۱۱/۳۲۹	۵/۶۶۶	۰/۱۵۹	۰/۰۲۴

همانگونه که جدول (۳) نشان می‌دهد، تفاوت گروه‌ها در سبک‌های حل مسئله سازنده و غیر سازنده در پس‌آزمون معنادار بوده و این تفاوت در بررسی پیگیری بعد از سه ماه نیز پابرجا بود و اندازه اثر هر دو سبک حل مسئله در پس‌آزمون و مطالعه پیگیری بزرگ بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین فردی و راهبردهای مسئله‌گشایی زنان دارای تعارض‌های زناشویی بود. بر اساس نتایج پژوهش حاضر و بررسی‌های مربوط به پیگیری یافته‌ها در جدول (۱) سبک حل تعارض اجتنابی به عنوان سبک غالب افراد نمونه در پیش‌آزمون بوده است. اما پس از اجرای آموزش‌های خودکنترلی سبک حل تعارض یکپارچه غالب شد که نشان‌دهنده تأثیرگذاری آموزش خودکنترلی بر سبک‌های حل تعارض افراد می‌باشد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های حکیمی تهرانی، فاتحی‌زاده، باغبان و احمدی (۱۳۹۱)، زند، جمهری و میرزایی (۱۳۸۷)، پیمانی (۱۳۹۵)، کرویل و والتز (۲۰۰۲)، آبراهام و براین (۲۰۰۰)، باسگل و اوزگر (۲۰۱۶)، چان، سیت و لیو (۲۰۱۴)، آیسای (۲۰۱۵) و خوکار و سلوامورثی (۲۰۱۶) است. این پژوهشگران در پژوهش‌های خود گزارش کردند که مدیریت هوش هیجانی بر روی رضایت از زندگی افراد موثر است و افراد با هوش هیجانی بالا بیشتر از سبک‌های حل تعارض یکپارچه‌سازی، ملزم، مصالحه و مسلط استفاده می‌کنند و افراد با هوش هیجانی پایین بیشتر از سبک حل تعارض اجتنابی استفاده می‌نمایند.

یافته دیگر پژوهش حاضر در تحلیل پس‌آزمون و بررسی‌های مربوط به گروه‌های پیگیری این است که آموزش خودکنترلی هیجانی موجب تأثیرگذاری بر سبک‌های مورد استفاده جهت حل مسائل می‌شود، بطوریکه مقایسه میانگین‌های بدست آمده در این متغیر نشان‌دهنده افزایش حل مسئله سازنده و کاهش سبک حل مسئله غیرسازنده در افراد مورد بررسی است این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های کرائی، سودانی، هنرمند و مکتبی (۱۳۹۴)، پاکروان، حقایق، نشاط‌دوست و مولوی (۱۳۹۲)، ابوالمعالی، مجتبائی و رحیمی (۱۳۹۲) و دنیز (۲۰۱۳) است که در پژوهش خود همبستگی معنی‌دار هوش هیجانی و سبک‌های حل مسئله را نشان دادند و گزارش کردند، افراد دارای انعطاف‌پذیری و توانایی حل مسئله از هوش هیجانی بالاتری برخوردار هستند. آنچه مسلم است اتخاذ نوع سبک مورد استفاده، متأثر از عوامل بسیاری است که بررسی هر یک از این عوامل می‌تواند موضوعی برارنده برای مطالعات از این دست محسوب شود. مهارت‌های کنترل هیجانی در روابط مخصوصاً در درون سازمان پیچیده‌ای بنام خانواده و تأثیر آن بر نوع مقابله با تعارضات زناشویی موضوعی است که در تحقیق حاضر بررسی شد. در راستای نتایج بدست آمده به طور کلی می‌توان اینگونه استنباط نمود که وجود تعارضات بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان به ویژه در روابط زناشویی است چرا که در خلال یک ارتباط نزدیک، عادت‌ها یا تفاوت‌ها بارزتر می‌شوند و تحت تأثیر موقعیت‌های هیجانی و واکنش‌های نادرست قرار می‌گیرند. مطالعات در زمینه حل تعارض نشان می‌دهد که سبک‌های مختلفی برای حل تعارض از سوی

همسران به کار گرفته می‌شود که برخی سازنده و برخی مخرب است. در واقع میزان کنترلی که افراد در شرایط هیجانی بر روی رفتارها و واکنش‌های خود دارند در اتخاذ سبک مورد استفاده برای حل تعارض تاثیرگذار است. آشفتگی‌های هیجانی و از کنترل خارج شدن هیجان‌ها، افراد را از تفکر به شیوه منطقی باز می‌دارد و تأثیر منفی بر حل تعارض به شیوه مناسب می‌گذارد به نحوی که فرد بدون تامل به چگونگی حل آن و با استفاده از یک سبک منجر به شکاف و فاصله در روابط نزدیک خود می‌شود.

به طور کلی سبک‌های غیرمؤثر مدیریت تعارض، که موجب بروز مشکلاتی در روابط همسران می‌شود، اشکال متعددی دارد که شایع‌ترین آن سبک‌های مسلط، الزام و اجتنابی است. افرادی که در کنترل هیجان‌های خود ناتوان هستند به دلیل عدم کنترل رفتار، افکار و واکنش‌های خود بیشتر از این روش‌ها استفاده می‌نمایند. برای چنین افرادی زندگی زناشویی به مثابه میدان جنگ است. هدف آن‌ها کسب قدرت و برنده شدن حتی به قیمت زیر پا گذاشتن حقوق و احترام دیگری است. آن‌ها بدون توجه به نظر همسرشان، به خواسته خود اصرار می‌ورزند و به دلیل مشکل در کنترل هیجان معمولاً از روش‌های پرخاشگرانه مثل فریاد یا اعمال زور استفاده می‌کنند. استفاده از سبک‌های نادرست در روابط منجر به شکل‌گیری یک دور باطل در عدم کنترل هیجان‌ها می‌شود، به طوری که ابتدا کنترل نداشتن بر روی هیجان‌ها منجر به استفاده از سبک نامناسب در روابط می‌شود و در ادامه استفاده از سبک نادرست در روابط منجر به بروز هیجان‌های منفی با شدت بیشتر می‌شود. به طور کلی برای کنترل تعارض، بایستی هیجان‌های مرتبط با آن را شناخت (گلمن، ترجمه پارسا، ۱۳۹۳).

گاتمن (۱۹۹۴ به نقل از استیوهر، ۲۰۰۵) عقیده دارد زوجینی که سبک حل تعارض آن‌ها اجتنابی است، اصولاً با اختلاف‌ها و تفاوت‌های خود به طرز غیرمستقیم‌تری برخورد می‌کنند و عواطف و هیجان‌های منفی و شکننده خود را به روش نامناسبی سرکوب می‌کنند. این در حالی است که افراد دارای توانایی بالا در غلبه بر هیجان‌های خود در موقعیت‌های مختلف بیشتر به استفاده از سبک‌های درست و معقول تعارض روی می‌آورند. هنگامی که افراد از این سبک‌ها استفاده می‌کنند صمیمیت بیشتری در روابط خود نشان می‌دهند (شادلیچ، استدلرب، استورا و هارینگتون، ۲۰۱۳).

در واقع خوشبختی انسان در آن نیست که با هیچ مشکل و مسئله‌ای روبرو نشود بلکه در آن است که به هنگام رویارویی با مشکلات توانایی حل آن‌ها را داشته باشد. هیچ رابطه‌ای به اندازه رابطه زناشویی، به دلیل تعاملات بسیاری که در آن وجود دارد مستعد اختلاف نیست، و در این راستا توانایی کنترل هیجان‌ها به شکل مطلوب به فرد این امکان را می‌دهد تا توانایی کنترل

موقعیت مسئله‌زا را به دست آورد و از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی، عوامل هیجانی منفی و سایر عوامل محیطی مزاحم پیشگیری کند. چنین شرایطی باعث می‌شود که جو روانی متعادل بر خانواده حاکم باشد. در چنین مواقعی زمانی که زن و شوهر متوجه شدند مشکل واقعی چیست، یکی از آن‌ها راه حل پیشنهاد می‌دهد. دیگری یا راه را می‌پذیرد یا آن را اصلاح می‌کند و یا راه حل دیگری را ارائه می‌دهد. در حالی که افراد فاقد توانایی کنترل هیجانی به هنگام رویارویی با مشکلات دچار پریشانی می‌شوند و توانایی حل مسئله به شیوه منطقی و سازنده را ندارند. اینگونه افراد در صورت وجود مشکل مغلوب فشارها و هیجانات ناشی از آن شده واکنش‌های غیر معقول از خود نشان می‌دهند.

در استنباط کلی از یافته‌های فوق باید بدین موضوع اشاره داشت که خودکنترلی هیجانی زمانی می‌تواند در حل اختلاف زوجین اثرگذار باشد که سبک‌های حل تعارض و سبک‌های حل مسئله را که لازم و ملزوم هم هستند با هم دربرگیرد.

در آخر اینکه هر پژوهشی در کنار بدیع بودن و داشتن نقاط قوت، دارای برخی محدودیت‌های خاص خود می‌باشد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم آگاهی و همکاری افراد نمونه، محدودیت زمانی، لزوم هماهنگی و طی نمودن مراحل آن با ادار، آموزش و پرورش و همچنین تمرکز بر جامعه زنان دارای مشکلات زناشویی به دلیل همکاری پایین در میان جامع، مردان بود. با استناد به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود با آموزش، شناسایی، کنترل و تنظیم مناسب هیجانات به افراد جامعه مخصوصاً زوجین دارای مشکلات زناشویی، آن‌ها را در مقابله مناسب با مسائل و مشکلات خود و رفع اختلافات یاری رساند.

موازن اخلاقی

پیرو رعایت اصول اخلاقی، در پژوهش حاضر اصول کلی فرآیند پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد سپس با اخذ رضایت آگاهانه، رعایت حریم خصوصی، رعایت اصل کلی رازداری و همچنین ارائه اختیار تام به شرکت‌کنندگان در رابطه با همکاری یا خروج از پژوهش، تلاش شد تا مسائل اخلاقی مدنظر قرار داده شود.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از بخش آموزش دانشگاه سراسری زنجان، پرسنل اداره کل آموزش و پرورش استان قزوین، پرسنل مدارس ناحیه ۱ قزوین و اولیاء دانش‌آموزان نهایت تشکر را به جا می‌آوریم.

مشارکت نویسندگان

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد فاطمه شیرمحمدی از دانشگاه سراسری زنجان با حمایت و همکاری استاد راهنما سرکارخانم دکتر طاهره الهی آماده و تدوین گردیده است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- ابوالمعالی، خدیجه؛ مجتبائی، مینا و رحیمی، ندا (۱۳۹۲). پیش بینی رضایت از زندگی زناشویی بر اساس مهارت‌های حل مسئله اجتماعی و هوش معنوی در افراد متأهل. *مجله علوم رفتاری*، سال پنجم، شماره دوم، ۱۱۷-۱۲۶. [\[پیوند\]](#).
- ابوسعیدی مقدم، نجمه، ثناگوی محرر. غلامرضا و شیرازی، محمود. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر احساس تنهایی، شرم و گناه زنان متقاضی طلاق، *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱۴ (۱) پیاپی - ۵۳: ۳۵-۵۴. [\[پیوند\]](#).
- اعتمادی، عذرا؛ جابری، سمیه؛ جزایری، رضوان السادات و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۳). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با صمیمیت زناشویی در زنان شهر اصفهان. *نشریه زن و جامعه*، سال پنجم، شماره یک، صص ۶۳-۷۴. [\[پیوند\]](#).
- باباپور، خیرالدین (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین شیوه‌های حل تعارض ارتباطی و سلامت روانشناختی دانشجویان. *پژوهش‌های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز)*، سال اول، شماره چهارم، صص ۲۷-۴۶. [\[پیوند\]](#).
- باباپور خیرالدین، جلیل؛ پورشریفی، حمید و قطبی، محمدرضا (۱۳۹۲). نقش سبک‌های عشق‌ورزی و سبک‌های حل تعارض در پیش‌بینی رضایت‌مندی زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز. [\[پیوند\]](#).
- بخشی پور رودسری، عباس؛ محمودعلیلو، مجید و ایرانی، سیدجواد (۱۳۸۷). مقایسه ویژگی‌های اختلال‌های شخصیت و راهبردهای مقابله‌ای (مبتنی بر شیوه‌های حل مسئله) معتادان خودمصرف و گروه بهنجار، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*، دوره چهاردهم، شماره سوم، ۲۸۹-۲۹۷. [\[پیوند\]](#).
- ننایی ذاکر، باقر؛ علاقمند، ستیلا و فلاحتی، شهره (۱۳۹۶). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران، بعثت [\[پیوند\]](#).

- پاکروان، اسماعیل؛ حقایق، سید عباس؛ طاهر نشاط دوست، حمید و مولوی، حسین (۱۳۹۲). اثربخشی روش آموزش حل مسئله بر رضایت زناشویی و نیمرخ روانی زوجین شهرستان بروجن. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال چهارم، شماره شانزدهم، صص ۱۵-۳۱. [\[پیوند\]](#).
- پیمانی، محسن (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سبک‌های دلبستگی با تعارضات زناشویی زوجین بدون مشکل زوجین و زوجین در حال طلاق. کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم. [\[پیوند\]](#).
- حاتمی نیایلیلا و آسیه توکلی (۱۳۹۵)، بررسی تعارضات زناشویی در زوجین در شرف طلاق مراجعه کننده به کلینیک مشاوره خانواده دادگستری شهرستان شهرکرد با تأکید بر باورهای غیرمنطقی، سبک ابراز و مهارت‌خشم، همایش پایش جرایم و آسیب‌های اجتماعی و راهکارهای پیشگیرانه، شهرستان فارس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد فارس. [\[پیوند\]](#).
- حاج نوروزی، زهرا (۱۳۹۴). نقش سیستم‌های مغزی رفتاری فعال ساز رفتاری و بازداری رفتاری در خودکنترلی و ارتباط آن با تاب آوری در زنان سرپرست خانوار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه زنجان. [\[پیوند\]](#).
- حقیقی، حمید؛ زارعی، اقبال و قادری، فواد (۱۳۹۱)، بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II) در بین زوجین ایرانی، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، دوره اول، شماره چهارم، ۵۳۴-۵۶۴. [\[پیوند\]](#).
- حکیمی تهرانی، لیلا؛ فاتحی زاده، مریم؛ باغبان، ایران و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی زنان متأهل. فصلنامه علمی پژوهشی جامعه زن و جامعه، سال سوم، شماره سوم، ۱۰۵-۱۲۴. [\[پیوند\]](#).
- زند، فریده؛ جمهری، فرهاد و میرزایی، بهشته (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی با انواع سبک‌های مدیریت تعارض. اندیشه و رفتار (روانشناسی کاربردی)، دوره دوم، شماره هشتم، ۳۵-۴۴. [\[پیوند\]](#).
- شاطری، زهره؛ اشکانی، نجمه و مدرس غروی، مرتضی (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین نگرانی مرضی، شیوه‌های حل مسئله و افکار خودکشی در نمونه غیربالینی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سال چهاردهم، شماره یکم، صص ۴۲-۲۴. [\[پیوند\]](#).
- شاکریان، عطا (۱۳۹۱). نقش شخصیت و جنسیت در پیش بینی سازگاری زناشویی. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال اول، شماره پنجاه و ششم، صص ۱۶-۲۲. [\[پیوند\]](#).
- صادقی فرد، مریم؛ سماوی، سیدعبدالوهاب و محبی، شهربانو (۱۳۹۴). رابطه مهارت‌های حل مسئله و سبک‌های حل تعارض با صمیمیت و سازگاری زناشویی در زوجین شهر بندرعباس، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه هرمزگان. [\[پیوند\]](#).
- صالحی، مهدیه؛ کوشکی، شیرین؛ سپاه منصور، مژگان و تقی لو، صادق (۱۳۸۸). ساختار عاملی مقیاس حل مسئله اجتماعی: نسخه تجدیدنظرشده. مجله تحقیقات روانشناختی، سال اول، شماره سوم، صص ۲۵-۳۹. [\[پیوند\]](#).

فتحی آشتیانی، علی (۱۳۹۱). آزمون های روان‌شناختی، تهران: بعثت. [پیوند].
کرائی، شهلا؛ سودانی، منصور؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز و مکتبی، غلامحسین (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های حل مشکل خانواده در دانشجویان متأهل. *مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی*، دوره دوم، شماره دوم، ۱۸۹-۲۰۸. [پیوند].
کمالیان، تهمنه، میرزا حسینی، حسن و منیرپور، نادر (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی روش طرحواره‌های هیجانی با روش تمایز یافتگی خود بر دلزدگی زناشویی زنان. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۴ (۱) پیاپی ۵۳: ۳۳-۹. [پیوند].

میری، انور؛ کریمی‌ان، عدالت و استوار، فتاح (۱۳۹۴). نقش عاطفه مثبت و منفی و سبک‌هایی مسأله‌گشایی در پیش‌بینی رضایت از زندگی در افراد مبتلا به دیابت. *فصلنامه پرستاری دیابت دانشکده پرستاری و مامایی زابل*، سال سوم، شماره سوم، صص، ۷۵-۸۶. [پیوند].
یزدان پناه، محمدعلی؛ حضرتی ویری، اصغر؛ کیانی، ستار و اشرف آبادی، مسعود (۱۳۹۱). نقش سبک‌های حل تعارض والدین و سازگاری اجتماعی و شیوه‌های حل مسئله اجتماعی فرزندان. *فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی*، سال دوازدهم، شماره چهل و هفتم، ۲۶۷-۲۷۹. [پیوند].
یعقوبی، ابوالقاسم و محمد زاده، سروه (۱۳۹۵). اثر آموزش دیدگاه‌گیری اجتماعی بر سبک‌های حل تعارض زوجین. *فصلنامه‌ی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال هفتم، شماره بیست و هشتم، صص ۱۰۴-۱۳۱. [پیوند].

- Abraham, G.P., & de Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex and marital therapy*, 26(4), 321- 334. [Link].
- Angeli, C., & Valanides, N. (2012). Epistemological beliefs and ill-structured problem-solving in solo and paired contexts. *Educational Technology and Society*, 15(1), 2-14. [Link].
- Anghel, T. C. (2016). Emotional Intelligence and Marital Satisfaction. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19(3), 14-19. [Link].
- Bar-on, R. (1997). *Bar-on Emotional Quotient Inventory*. Toronto: Multi Health System Inc. [Link].
- Basogul, C., & Ozgur, G. (2016). Role of Emotional Intelligence in Conflict Management Strategies of Nurses. *Asian Nursing Research*, 10(3), 228-233. [Link].
- Ben-Ari, R., Hishberg, I. (2009). Attachment Styles, Conflict Perception, and Adolescents, Strategies of Coping with Interpersonal Conflict, *Negotiation Journal*, , 25 (1), 59-82. [Link].
- Branje, S. J. T., Van doorn, M., Van der valk, I., & Meeus, W. (2009). Parent-adolescent conflicts, conflict resolution types, and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(1), 195-204. [Link].

- Cassidy, T. & Long, C. (1996). Problem solving style, stress and psychological illness. Development of a multifactorial measures. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 256 – 277. [\[Link\]](#).
- Chambers, R., Gullone, E. & Allen, N.B. (2009). Mindful Emotion Regulation: on Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 29(1), 560-572. [\[Link\]](#).
- Chan, J. C., Sit, E. N., & Lau, W. M. (2014). Conflict management styles, emotional intelligence and implicit theories of personality of nursing students: a cross-sectional. *Nurse Education Today*. 34(6), 934-9. [\[Link\]](#).
- Chang, E. C. (2002). Predicting suicide ideation in an adolescent population: Examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 1279-1291. [\[Link\]](#).
- Croyle, K. I., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of marital and family therapy*, 28 (4), 435-444. [\[Link\]](#).
- Dabiriyani, T.H., Yamini, S. (2020). Personality traits and conflict resolution styles: A meta-analysis, *Personality and Individual Difference*, 157(15) . [\[Link\]](#).
- Deniz, S. (2013). The relationship between emotional intelligence and problem solving skills in prospective teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(24), 2339-2345. [\[Link\]](#).
- Dunham, Sh. (2008). *Emotional skillfulness in African American marriage. Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Akron.* [\[Link\]](#).
- Dwyer, M. T. (2005). *Emotional intelligence and conflict resolution style as predictors of marital satisfaction in the first year of marriage.* PH.D. Dissertation. University of North Carolina state. [\[Link\]](#).
- Erozkan, A. (2013). Assessment of Social Problem Solving with Respect to Emotional Intelligence. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(3), 16-32. [\[Link\]](#).
- Goodwin, L. (2000). *Resolving Auditor-Client Conflicts Concerning Financial Statement Issues*, Department of Commerce University of Queensland Australia, [\[Link\]](#).
- Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press. [\[Link\]](#).
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(1), 211-226. [\[Link\]](#).

- Khokhar, G & Selvamurthy,w. (2016). Correlation of Emotional Intelligence with Conflict Management Styles in IT based Organization. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 22-30. [\[Link\]](#).
- Layton, R. L., & Muraven, M. (2014). Self control linked with restricted emotional extermis. *Personality and Individual Difference*, 58(1), 48-53. [\[Link\]](#).
- Maltaby, J., Day, L., McCutcheon, L., Gillett, R., Houran, J., & Ashe, d.(2004). Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health , *British journal of psychology*, 95(4):411-28. [\[Link\]](#).
- Morera, O. F., Maydeu-Olivares, A., Nygren, T. E., White, R. J., Fernandez, N. P., & Skewes, M. C. (2006). Social problem solving predicts decision making styles among US Hispanics. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 307-317. [\[Link\]](#).
- Özgüç .S., Tanrıverdi.,D.(2018). Relations Between Depression Level and Conflict Resolution Styles, Marital Adjustments of Patients With Major Depression and Their Spouses, *Psychiatric Nursing*, 32(3), 337-342. [\[Link\]](#).
- Schudlich, T. D. D. R., Stettlerb, N. M., Stoudera, K. A., & Harrington, C. (2013). Adult Romantic Attachment and Couple Conflict Behaviors: Intimacy as a Multi-Dimensional Mediator. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(1), 26–43. [\[Link\]](#).
- Rahim, A., & Magner, N. R., (1995). Confirmatory factor analysis of the styles of handling interpersonal conflict: first-order factor model and its invariance across groups. *J ApplPsychol*. 80:122-32. [\[Link\]](#).
- Somohano, V. C. (2013). Mindfulness, Attachment Style and Conflict Resolution Behaviors in Romantic Relationships. Unpublished Thesis Master of Arts in Psychology, Counseling, The *Faculty of Humboldt State University*. [\[Link\]](#).
- Steuber, K. R. (2005). Adult attachment, confilict style and relationship satisfaction: comprehensive model. Unpublished master`s thesis, *Del aware university*. [\[Link\]](#).
- Wilkowski, B.M., & Robinson, M.D. (2008). Clear heads are cool heads: Emotional clarity and the down- regulation of antisocial affect. *Cognition and Emotion*, 22(2), 308– 326. [\[Link\]](#).
- Korkmaza. S., Keleş. D. D., Kazgan. A., Baykara. S., Gürok. M. G., Demir. C. F., Atmaca. M.(2020). Emotional intelligence and problem solving skills in individuals who attempted suicide, *Journal of Clinical Neuroscience*, 74, 120-123. [\[Link\]](#).

پیوست ۱. پرسشنامه تعارض زناشویی

همیشه	اکثراً	گاهی	بندرت	هرگز	عبارت
					۱) هنگام مراجعه با همسر، رابطه من با خانواده او قطع می‌شود.
					۲) من و همسر حساب‌های مالی جداگانه داریم.
					۳) همسر هرکاری از من بخواهد فراموش می‌کنم.
					۴) من و همسر کتک کاری می‌کنیم.
					۵) هنگام دلخوری، رابطه من با خانواده پدر و مادری خودم قطع می‌شود.
					۶) برای فرزندانم حاضرم انتظارات نامعقول او(یا آنان) را برآورده کنم.
					۷) بدون اطلاع همسر، برای خود پس انداز شخصی دارم .
					۸) وقتی همسر از من تقاضایی دارد، خودم را به کار دیگر مشغول می‌کنم.
					۹) وقتی با همسر مراجعه دارم، اتاق یا خانه را ترک می‌کنم.
					۱۰) به تنهایی با خانواده پدر و مادری خود و خواهر و برادرانم رابطه دارم.
					۱۱) درآمد همسر را به بهانه‌های مختلف صرف خواسته‌های شخصی خود می‌کنم.
					۱۲) همسر را با ناقص انجام دادن کارها تنبیه می‌کنم.
					۱۳) همسر را به رفتارهای غیر اخلاقی متهم می‌کنم.
					۱۴) از اعضای خانواده ام ، برای حل اختلافات خود با همسر، کمک می‌گیرم.
					۱۵) فرزند (یا فرزندانم)، اسرار همسر را به من می‌گویند.
					۱۶) خانواده پدر و مادری همسر، به من بی احترامی می‌کنند.
					۱۷) خرج خانواده، در هر صورت (آشتی یا دعوا) در اختیار من است.
					۱۸) همسر را با بی نظمی و نامرتب بودن، آزار می‌دهم.
					۱۹) وقتی با همسر دعوا می‌کنم، فریاد می‌زنم و ناسزا می‌گویم.
					۲۰) خانواده من، همسر را با دیگران مقایسه و به حال من دلسوزی می‌کنند.
					۲۱) فرزند یا فرزندانم یکی از عوامل مهم حفظ و تداوم رابطه زناشویی من هستند.

۲۵	دوست یا دوستانم در جریان اختلاف من و همسرم هستند.
۲۶	من و همسرم با مشارکت و توافق یکدیگر پول و درآمد خانواده را خرج می‌کنیم.
۲۷	حوصله‌ام از همسرم و خواسته‌هایش سر می‌رود.
۲۹	هنگام نزاع، از همسرم درخواست طلاق می‌کنم.
۳۰	خانواده پدری و مادری من، تمام گناه‌ها را به گردن همسرم می‌اندازند.
۳۱	هنگام دعوا بین من و همسرم، فرزندانم از من حمایت می‌کنند..
۳۲	حاضر نیستم برای بدهی‌های همسرم از دیگران پول قرض کنم.
۳۴	با وجود داشتن همسر، از تنهایی رنج می‌برم.
۳۵	همسرم در حضور خانواده پدری و مادری خودم، مرا تحقیر می‌کند.
۳۶	هنگام مراقبه من و همسرم، یکی از فرزندانم زیاد مریض می‌شود و نیاز به مراقبت دارد.
۳۷	همسرم و خانواده اش را در مقابل سایرین تحقیر می‌کنم.

پیوست ۲. پرسشنامه سبک‌های حل تعارض رحیم

کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم	عبارات
					۱- تلاش می‌کنم برای یافتن راه حل مطلوب برای هر دوی ما، مسئله را با همسرم بررسی کنیم.
					۲- عقاید من را با آن عقاید همسرم که منجر به یک تصمیم مشترک می‌شود ترکیب می‌کنم.
					۳- من با همسرم برای تصمیم‌هایی که برای هر دوی ما رضایت بخش باشد همکاری می‌کنم.
					۴- سعی می‌کنم با همسرم همکاری کنم تا به راه حلی برسیم که انتظاراتمان را برآورده کند.
					۵- برای حل مسائلمان به تبادل دقیق اطلاعات با همسرم می‌پردازم.
					۶- بجهت حل مسائل به بهترین شکل، سعی می‌کنم تمام مسائل مربوطه را صریحاً بیان کنم.

۷- تلاش می‌کنم برای فهم صحیح مشکل با همسرم همکاری کنم.
۸- تلاش می‌کنم از تبادلات کلامی ناخوشایند با همسرم جلوگیری کنم.
۹- معمولاً از بحث‌های آشکار و علنی درباره‌ی تفاوت‌هایم با همسرم اجتناب می‌کنم.
۱۰- از موقعیت دشوار اجتناب و تلاش می‌کنم تا مشکل را پیش خود نگه‌دارم.
۱۱- تلاش می‌کنم از مخالفت با همسرم اجتناب کنم.
۱۲- جهت اجتناب از احساسات ناخوشایند عدم توافق بین خودم و همسرم را پیش خود نگه می‌دارم
۱۳- تلاش می‌کنم از رویارویی (رو در رو شدن) با همسرم اجتناب کنم.
۱۴- از اقتدار خودم استفاده می‌کنم تا تصمیمی گرفته شود که به نفع من باشد.
۱۵- گاهی اوقات برای برنده شدن در وضعیت رقابتی (با همسرم) از قدرتم استفاده می‌کنم.
۱۶- از مهارت خود استفاده می‌کنم تا تصمیمی گرفته شود که دلخواه من باشد.
۱۷- از نفوذم استفاده می‌کنم تا عقایدم پذیرفته شوند.
۱۸- عموماً در پیگیری موضوعات جزئی جدی هستم.
۱۹- معمولاً یک موضع میانه را برای شکستن بن بست (مشکلات) پیشنهاد می‌کنم.
۲۰- با همسرم مذاکره می‌کنم به طوری که بتوان به یک مصالحه دست یافت.
۲۱- از روش انعطاف (بده بستان) استفاده می‌کنم که بتوان به یک مصالحه دست یافت.
۲۲-۲۳- تلاش می‌کنم یک روش متعادل را برای رفع مشکل پیدا کنم.
به طور کلی تلاش می‌کنم تا نیازهای همسرم را برآورده کنم.
۲۴- معمولاً خودم را ملزم می‌دانم به دنبال تغییراتی که در رفتار همسرم به وجود می‌آید از آن پیروی کنم
۲۵- من اغلب با پیشنهادات همسرم همراه (به خوبی کنار می‌آیم) می‌شوم.
۲۶- معمولاً با خواسته‌های همسرم سازگار می‌شوم.
۲۷- تلاش می‌کنم انتظارات همسرم را برآورده کنم.
۲۸- تسلیم آرزوهای همسرم می‌شوم.

پیوست ۳. پرسشنامه سبک‌های حل مسئله

بله	خیر	نمی‌دانم	عبارات
			۱- کارهایم را بدون هدف انجام می‌دهم بدون اینکه در نظر بگیرم آن‌ها ممکن است موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند.
			۲- احساس بی‌بوری می‌کنم، و قادر نیستم در مورد هیچ نوع راه حلی در رابطه با حل مشکلم فکر کنم.
			۳- هنگامی که با مشکلات مواجه می‌شوم فقط به خودم فکر می‌کنم.
			۴- به هنگام بروز مشکلات زندگی‌ام از هم پاشیده شده و احساس ناامیدی می‌کنم.

۵- برای مشکلاتم خودم را سرزنش می‌کنم.

۶- تمایل دارم فکر کنم این منم که مشکلاتم را به وجود می‌آورم.

۷- به توانایی‌ام برای مقابله با مشکل امید می‌ندارم.

۸- به طور کلی می‌توانم کنترل موقعیت‌های مسئله‌زا را به عهده بگیرم.

۹- چندین راه برای مواجهه با مشکلم در نظر می‌گیرم.

۱۰- برای انجام کارها نقشه می‌کشم و آن را دنبال می‌کنم.

۱۱- هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوم تحریک می‌شوم که با خلاقیت عمل کنم.

۱۲- تا آنجایی که ممکن است راه‌های زیادی را برای مواجهه با موقعیت در نظر می‌گیرم.

۱۳- به طور کلی می‌توانم راه حلی را خارج از موقعیت‌های مشکل ببینم و می‌دانم چه کاری باید انجام

دهم.

۱۴- تصمیماتی می‌گیرم که بعداً از اتخاذ آن‌ها خشنودم.

۱۵- زمان مواجهه با یک موقعیت جدید اطمینان دارم که در صورت بروز هر نوع مشکل می‌توانم آن را

کنترل کنم.

۱۶- راه‌هایی که برای مقابله با مشکل انتخاب می‌کنم، همان‌طور که برنامه‌ریزی کرده‌ام دقیقاً به نتیجه

می‌رسند.

۱۷- احساس می‌کنم که مرور زمان بهترین علاج است پس فقط باید صبر کرد.

۱۸- فکر می‌کنم که همه چیز درست خواهد شد و نباید نگران بود.

۱۹- فقط آرزو می‌کنم مشکلات به طریقی حل شوند.

۲۰- سعی می‌کنم کل مسئله را نادیده گرفته و به فراموشی بسپارم.

۲۱- برخی اوقات قدم‌های مثبت نیز برمی‌دارم.

۲۲- مشکلات را به عنوان یک درگیریکه باید بر آن غلبه کرد می‌بینم.

۲۳- احساس می‌کنم مشکلات قسمت طبیعی زندگی هستند و با آن‌ها رو در رو می‌شوم.

۲۴- سعی می‌کنم جنبه مثبت موقعیت را ببینم.

