



The Effectiveness of Emotion Regulation Instruction on Increasing of Marital Adjustment in Couples with Marital Conflict

Zahra Valipoursheikhi ¹, , Fazlollah Mirederikvand ^{2,*}, 

¹ MSc of General Psychology, Lorestan University, Khorram Abad, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorram Abad, Iran

* **Corresponding author:** Fazlollah Mirederikvand, Associate Professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorram Abad, Iran. E-mail: Mirderikvand.F@lu.ac.ir

Received: 09 Jan 2018

Accepted: 09 Sep 2018

Abstract

Introduction: Marital maladjustment is one of the serious problem that serve as the cause of divorce and domestic violence in many families.

The aim of this research was to study the effectiveness of emotion regulation instruction on marital adjustment of couple with marital conflicts.

Methods: The design of this research was experimental with pre-post tests and randomly assignment of subjects. As for severity of clients problems who referring to advocacy offices and to study the effectiveness of emotion regulation of this critical population, the sample included all couples with marital conflicts who searched Khorram Abad advocacy offices during June to October 2017. The subjects instructed by 8 session's emotion regulation on the basis of Gross model of emotion regulation instruction (1976). Instrument included Spanier Marital adjustment Questionnaire (1976) which completed by subjects before and after intervention. For analyzing the data multiple analysis of covariance statistical method has used.

Results: The results showed that marital satisfaction scores increased in comparison to baseline. It was exactly unfold that the subscales of affective presentation, couple adhesion, couple agreement and couple satisfaction meaningfully increased after the intervention.

Conclusions: emotion regulation instruction can improve marital satisfaction of couple with marital conflicts and it is emphasized on use of this instruction because of its effectiveness on increasing couple marital adjustment and decreasing of marital problem and it is proposed for application of this model by specialists and cooperative work of advocacy offices with counseling centers to preventing divorce that has irreparable outcomes.

Keywords: Emotion Regulation, Marital Satisfaction, Marital Conflicts



بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی

زهرا ولیپورشیخی^۱، فضل‌الله میردریکوند^{۲*}

^۱ کارشناس ارشد، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
^۲ دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
 * نویسنده مسئول: فضل‌الله میردریکوند، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.
 ایمیل: mirfazlolah@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۶/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۱۰/۱۹

چکیده

مقدمه: ناسازگاری زناشویی یکی از مشکلات جدی در تعاملات زوجین محسوب می‌شود که در خیلی از موارد به عنوان علت طلاق و خشونت خانوادگی در نظر گرفته می‌شود. هدف از این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری در زوجین دچار تعارض زناشویی بود.

روش کار: در این تحقیق از طرح آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی استفاده شده است. با توجه به شدت مشکلات مراجعین به دفاتر وکالت و با هدف بررسی تاثیر آموزش تنظیم هیجان بر این جامعه دچار بحران، نمونه این پژوهش شامل کلیه زوجینی دچار تعارض زناشویی مراجعه کننده به دفاتر وکالت شهر خرم‌آباد در فاصله زمانی خرداد تا مهر ۱۳۹۶ بودند، زوجین ۸ جلسه، ۲ ساعته تحت آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیار (۱۹۷۶) بود که طی دو بار قبل از اعمال مداخله و پس از انجام آن توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج حاکی از افزایش قابل توجه نمرات سازگاری زناشویی نسبت به خط پایه بود. این افزایش در خرده مولفه‌های سازگاری شامل، ابراز محبت، همبستگی دونفری، توافق دونفری و رضایت دونفری نیز کاملاً مشهود و معنادار بود.

نتیجه گیری: آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی می‌گردد، در نتیجه استفاده از این روش مداخله در افزایش سازگاری زناشویی زوجین و کاهش مشکلات زناشویی موثر می‌باشد و کاربرد از آن برای متخصصان توصیه شده و همچنین همکاری دفاتر وکالت و مراکز دادگاهی با مراکز مشاوره به منظور جلوگیری از طلاق که که تبعات جبران ناپذیری را به دنبال دارد پیشنهاد می‌ردد.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، سازگاری زناشویی، تعارض زناشویی

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

مقدمه

خانواده، محیط سالم و سازنده، روابط گرم و تعاملات میان فردی و صمیمی که می‌تواند موجب رشد و پیشرفت افراد گردند، از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می‌شود [۲]. رضایت زناشویی (Marital satisfactis) و سازگاری زناشویی (Marital adjustment) از عوامل بسیار مهم در زندگی است، در صورت وجود این عوامل در زندگی و خانواده، زوجین در زندگی احساس آرامش می‌کنند و با آرامش و رضایت آنها فرزندان نیز در خانواده به خوبی تربیت شده و آثار آن در جامعه نمایان خواهد شد. نبود رضایت زناشویی

خانواده (family) یکی از رکن‌های اصلی جامعه به شمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم آشکارا در گرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از داشتن رابطه‌ای مطلوب با یکدیگر است. در این نظام افراد با علائق و دلبستگی‌های عاطفی نیرومند، دیرپا و متقابل با یکدیگر پیوسته‌اند. این دلبستگی‌ها در سراسر زندگی خانوادگی پایدار باقی می‌مانند [۱]. ازدواج به عنوان اساس یک زندگی سالم روانی و اجتماعی محسوب می‌شود. در ازدواج نیازهای روانی، جسمانی و عاطفی زوجین برآورده می‌شود. توجه به کانون

روش کار

روش تحقیق حاضر، نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و گمارش تصادفی است. نمونه این پژوهش شامل کلیه زوجین دچار تعارض زناشویی مراجعه کننده به دفتر وکالت شهر خرم آباد در فاصله زمانی خرداد تا مهر ۱۳۹۶ بودند. سپس از میان مراجعینی که دارای بالاترین نمرات تعارض زناشویی بودند و همچنین بر اساس مصاحبه، ۳۰ نفر (دلاور، ۱۳۸۶) انتخاب و بعد آنها به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند، قبل از اجرای مداخله با استفاده از پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپاینر (۱۹۷۶) از هر دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد و پس از آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس برای گروه آزمایش دوباره از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون گرفته شد. و در نهایت برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. افرادی که دارای اعتیاد و یا سایکوپاتولوژی شدید بودند در تحقیق وارد نشدند و افرادی که در صورت ادامه زندگی مشترک با خطر خودکشی، دیگرکشی و احتمال پیشرفت بیماریهای روانی مواجه بودند و یا تمایلی به ادامه همکاری در درمان نداشتند از تحقیق خارج می شدند. ملاکهای ورود رعایت شده و موردی برای خروج آزمودنی‌ها از تحقیق پیش نیامد.

روش اجرای جلسات آموزشی: برای اجرای مداخله، بسته آموزشی تنظیم هیجان گراس آموزش داده شد که خلاصه جلسات به شرح زیر است.

جلسه ۱: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با رهبر گروه، تعیین اهداف شخصی و جمعی برای گروه، تعیین قواعد شرکت در گروه، جلسات و زمان و مکان شرکت در جلسات.

جلسه ۲: ارائه آموزش هیجانی (شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده آن، اطلاعات راجع به انواع هیجان‌ها و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها).

جلسه ۳: ارائه فواید هیجان‌ها (برقراری ارتباط با دیگران و تاثیر هیجان‌ها بر افراد دیگر و مثال‌هایی از تجربه‌های زندگی).

جلسه ۴: اصلاح و ایجاد تغییر در موقعیت‌های برانگیزنده هیجان‌ها (جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مسئله، آموزش مهارت‌های بین‌فردی، گفتگو در مورد مشکل به وجود آمده، اظهار وجود و سعی در حل تعارض به وجود آمده).

جلسه ۵: تغییر توجه (توقف نشخوارهای فکری در مورد رفتارهای همسر).

جلسه ۶: تغییر ارزیابی‌های شناختی (شناسایی ارزیابی‌های غلط و تاثیر آنها روی حالت‌های هیجانی خود، آموزش راهبرد باز ارزیابی).

جلسه ۷: تعدیل پاسخ‌های هیجانی (آموزش مواجهه با هیجان‌ها و ابراز هیجان‌ها بجای سرکوب آنها، آموزش آرمیدگی و عمل معکوس).

جلسه ۸: ارزیابی میزان مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه (بررسی موانع انجام تکالیف و رفع آنها و ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و جمعی). (راهنمای تنظیم هیجانی مبتنی بر مدل کراس ۲۰۰۱). در مرحله بعد تعداد ۳۰ نفر از زوجینی را که نمرات بالایی در ناسازگاری زناشویی بدست آوردند انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند سپس از بسته

می‌تواند مشکلات جدی را در خانواده به وجود آورده و در پاره‌ای از موارد منجر به طلاق زوجین می‌گردد. عواقب طلاق علاوه بر زوجین، فرزندان را نیز مستعد انواع آسیب‌های روانی و اجتماعی می‌گرداند. برخی از موضوعاتی که می‌تواند باعث پدیدآیی اختلافات زناشویی گردد شامل، پول، روابط جنسی، مشکلات عاطفی، مشکلات مالی، مشکلات ارتباطی (گفت و شنود)، درگیری‌های کاری و مانند اینها می‌باشند [۳]. امروزه ناسازگاری زناشویی عامل مهمی در سلامت جسمی و روانی زوجین و فرزندان‌شان شناخته شده‌است و متخصصان سلامت روان را بر آن داشته‌است که توجه بیشتری به حوزه درمان‌های زناشویی و زوج‌درمانی داشته باشند. در تحقیقی این نتیجه بدست آمد که زن‌ها نسبت به شوهران خود هیجان‌ات را بیشتر بروز می‌دهند اما این ابراز هیجان در ارتقا کیفیت روابط زناشویی موثر نیستند [۴].

بین مشکلات زناشویی، سطح تعارضات زناشویی، ناسازگاری زناشویی و نشانه‌های افسردگی رابطه وجود دارد [۵]. با افزایش تعارض در ارتباطات زوجی، ناسازگاری افزایش می‌یابد و نارضایتی بیشتری حاصل می‌شود و همین مشکلات از مقدمات طلاق و جدایی محسوب می‌شود [۶].

در پژوهشی این یافته بدست آمد که آموزش تنظیم هیجان باعث کاهش سطح دلزدگی، کاهش خستگی جسمی، کاهش خستگی عاطفی و کاهش خستگی روانی می‌گردد [۷]. آموزش تنظیم هیجان در کاهش پرخاشگری و افزایش روابط اجتماعی موثر است [۸]. در یک پژوهش آزمایشی این یافته حاصل شد که آموزش تنظیم هیجان بر اساس مدل گراس منجر به کاهش تکانشگری که زمینه پرخاشگری و تعارض محسوب می‌شود، گردید [۹]. آموزش تنظیم شناختی هیجان بر افزایش تاب‌آوری و تقویت راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی موثر است و بر این اساس می‌توان تاب‌آوری افراد را ارتقا داد [۱۰]. آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس باعث کاهش حساسیت بین‌فردی و اضطراب می‌شود [۱۱]. همچنین درمان هیجان‌مدار بر افزایش سازگاری زناشویی و عواطف مثبت زوج‌های دارای روابط خارج از ازدواج موثر است [۱۲]. آموزش هوش هیجانی به عنوان یک مولفه موثر در افزایش ارتباط و ابراز هیجان‌ات به صورت کنترل شده، منجر به افزایش سازگاری زناشویی می‌گردد [۱۳]. آموزش مهارت‌های زندگی که در برگیرنده مولفه‌های تنظیم هیجان در ارتباط با دیگران می‌باشد نیز باعث افزایش صمیمیت زوجین می‌گردد [۱۴]. در پژوهشی مشخص شد زوج‌هایی که از نظر تنظیم هیجانی ناتوان‌تر بودند از نظر مولفه‌های تکانشگری شناختی و اجتنابی نمرات بالاتری کسب کردند [۱۵]. در پژوهشی آموزش برنامه ارتباطی زوجی باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی و کنترل هیجان‌ات و به دنبال آن ارتقا سازگاری زناشویی و اصلاح رفتارهای نامناسب گردید [۱۶]. مهارت‌های حل مشکل و کنترل هیجان‌ات منفی نقش مهمی در کاهش تعارضات و ابعاد آن دارد و در کاهش ارتباطات مخرب بین زوجین و افزایش رضایت زناشویی و به دنبال آن کاهش طلاق موثر است [۱۷]. بنابراین با توجه به مبانی نظری و یافته‌های پژوهشی مرتبط و با عنایت به تاثیر فقدان مهارت‌های تنظیم هیجان در افزایش تعارضات زناشویی، مسئله این تحقیق این بود که آموزش تنظیم هیجان و به دنبال آن افزایش این ظرفیت چه تاثیری برافزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی دارد.

شده است. این مقیاس با روش بازآزمایی و با فاصله ۱۰ روز روی نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوجها (۶۰ نفر مرد و ۶۰ نفر زن) اجرا گردید و برای میزان همبستگی از روش گشتاوری پیرسون استفاده شد. ضریب همبستگی بین نمرات زوجها طی دوبار اجرا در کل نمرات ۰/۰۸۶، مقیاس رضایت زناشویی ۰/۰۶۸، مقیاس همبستگی دو نفری ۰/۰۷۵، مقیاس توافق دو نفری ۰/۰۷۱، و مقیاس ابراز محبت ۰/۰۶۱ به دست آمده است. نمره کل مقیاس با آلفای کرانباخ ۰/۰۹۶ از همسانی درونی خوبی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است. رضایت دو نفری ۰/۰۹۴، همبستگی دو نفری ۰/۰۸۱، توافق دو نفری ۰/۰۹۰، و ابراز محبت ۰/۰۷۳ (ثنایی، ۱۳۷۹). در این پژوهش نیز از طریق آلفای کرانباخ پایایی این مقیاس ۰/۰۹۴ به دست آمد.

یافته‌ها

روش‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل یافته‌های توصیفی و استنباطی بود. یافته‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و متغیرهای جمعیت‌شناختی و برای یافته‌های استنباطی از روش‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده گردید.

آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس که یک شیوه پیشنهادی برای آموزش تنظیم هیجان است به عنوان عامل مداخله برای گروه آزمایش استفاده شد ولی گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. در نهایت پس از اتمام جلسات با اجرای پس‌آزمون دو گروه مورد سنجش قرار گرفتند. برای جمع‌آوری اطلاعات از جامعه آماری از پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپاینر (DAS) استفاده شد. پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپاینر (DAS)، در این پژوهش از مقیاس سازگاری دو عضوی گراهام اسپاینر (۱۹۷۶)، برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به سازگاری زناشویی استفاده شد. این پرسشنامه قبل و بعد از اجرای آزمایش توسط زوجها تکمیل گردید. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن یا شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. اعتبار و روایی پرسشنامه سازگاری اسپاینر: این مقیاس با روش‌های منطقی روایی محتوا چک شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمییز دادن زوج‌های متاهل و مطلقه در هر سوال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک - والاس همبستگی دارد (ثنایی، ۱۳۷۹). در ایران نیز این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین نژاد هنجاریابی

جدول ۱: توزیع میانگین سنی آزمودنی‌های دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه کنترل		گروه آزمایش	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سن	۲۹/۹	۷/۳۵	۳۰/۹	۷/۲۰
تعداد	۱۵		۱۵	

جدول ۲: توصیف تحصیلات آزمودنی‌ها

تحصیلات	گروه کنترل		گروه آزمایش	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
ابتدایی	۳	۲۰/۰	۲	۱۳/۳
دیپلم	۷	۴۶/۷	۵	۳۳/۳
لیسانس	۴	۲۶/۷	۶	۴۰/۰
لیسانس به بالا	۱	۶/۷	۲	۱۳/۳
کل	۱۵	۱۰۰/۰	۱۵	۱۰۰/۰

بحث

این پژوهش به منظور بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زوجین دچار تعارض زناشویی انجام شد. از میان زوجین مراجع کننده به دفاتر وکالت شهر خرم آباد ۳۰ نفر که دارای بالاترین نمرات تعارض زناشویی بودند انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند.

پس از ارایه ی مداخله تنظیم هیجانی تحلیل داده ها نشان داد که سازگاری زناشویی افزایش یافت. اگر چه هیجان و تنظیم آن موضوعی فردی محسوب می شود در تنظیم روابط بین فردی بسیار مهم است [۱۸].

روابط زناشویی به عنوان یک رابطه ی دیرپا مستلزم کنترل هیجان‌ها و مدیریت روابط است. تعارض زناشویی زمینه بروز مشکلات شدید خانوادگی و ایجاد تاثیرات مخرب بر روی فرزندان شده و حتی در اغلب مواقع علت طلاق زوجین از یکدیگر محسوب می‌شود.

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود پس از خارج کردن اثر پیش‌آزمون و متغیرهای کنترل به روش تحلیل کوواریانس چند متغیری، اثری معنی‌دار برای عضویت گروهی وجود دارد.

این اثر چند متغیری نشان می‌دهد که آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی موثر است ($P = ۰/۰۰۱$ ، $F = ۲۰/۸۰$ ، $F = ۰/۲۰$ ، ضریب لامبدای ویلکز، $۰/۷۹ =$ اندازه اثر).

بنابراین آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش ۷۹ درصدی نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون شده است.

توان آماری برابر با ۱/۰۰ بدست آمده است که نشانگر کفایت حجم نمونه برای این تحلیل است. یعنی کوواریانس خرده مقیاس‌های سازگاری زناشویی شامل، ابراز محبت، رضایت دونفری، همبستگی دونفری و توافق دونفری نشان داد که مداخله مذکور باعث افزایش به ترتیب ۴۹ درصدی، ۲۹ درصدی، ۴۲ درصدی و ۸۱ درصدی خرده مقیاس‌ها گردیده است.

ولیبورشیخی و میرد ریگوند

اغلب مشاهده می‌شود که زوجین دچار تعارض از تنظیم هیجان‌ات خود ناتوان هستند و بروز هیجان‌ات به صورت غلیان‌های شدید و آسیب‌زا خانواده را در معرض خطر قرار می‌دهد. تنظیم هیجان به معنای

سرکوب هیجان نبوده و حاوی عناصری مثل کنترل نظارت و تغییر هیجات با توجه به شرایط است [۱۹].

جدول ۳: توزیع میانگین مدت ازدواج آزمودنی‌های دو گروه کنترل و آزمایش

مدت ازدواج	گروه کنترل		گروه آزمایش	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
۱سال	۲	۱۳/۳	۱	۶/۷
۲سال	۲	۱۳/۳	۴	۲۶/۷
۳سال	۲	۱۳/۳	۱	۶/۷
۴سال	۲	۱۳/۳	۲	۱۳/۳
۵سال	۱	۶/۷	۲	۱۳/۳
۶سال	۲	۱۳/۳	۱	۶/۷
۷سال	۱	۶/۷	۲	۱۳/۳
۸سال	۱	۶/۷	۱	۶/۷
۹سال	۱	۶/۷	۱	۶/۷
۱۰سال	۱	۶/۷	۱۵	
۱۱سال	۱	۶/۷		
کل	۱۵	۱۰۰/۰		

جدول ۴: توصیف جنسیت آزمودنی‌ها

جنسیت	گروه کنترل		گروه آزمایش	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
مرد	۶	۴۰/۰	۸	۵۲/۳
زن	۹	۶۰/۰	۷	۴۶/۷

جدول ۵: ویژگی‌های توصیفی دو گروه کنترل و آزمایش در متغیر سازگاری زناشویی و مولفه‌های آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کنترل					
رضایت زناشویی	۱۵	۱۷/۱۳	۴/۰۱	۱۵/۷۳	۳/۱۲
ابراز محبت	۱۵	۳/۶۰	۱/۱۲	۳/۳۳	۱/۲۳
همبستگی دونفری	۱۵	۶/۱۳	۱/۹۹	۶/۵۳	۲/۱۹
توافق دونفری	۱۵	۱۵/۸۶	۳/۷۳	۱۴/۶۶	۳/۱۹
نمره کلی سازگاری	۱۵	۴۲/۷۰	۷/۶۴	۴۰/۲۶	۶/۵۰
آزمایش					
رضایت زناشویی	۱۵	۱۸/۵۳	۴/۶۲	۱۹/۷۳	۳/۱۰
ابراز محبت	۱۵	۲/۸۶	۱/۱۲	۵/۳۳	۰/۸۱
همبستگی دونفری	۱۵	۶/۵۳	۶/۳۵	۹/۶۶	۱/۶۷
توافق دونفری	۱۵	۱۲/۸۶	۱۲/۸۶	۲۵/۶۶	۳/۳۶
نمره کلی سازگاری	۱۵	۴۰/۸۰	۶/۶۴	۶۰/۴۰	۶/۶۴

جدول ۶: تحلیل کوواریانس چند متغیری سازگاری زناشویی در مرحله پس‌آزمون

منبع تغییرات	ضریب	ضریب لامبدای	F	درجه آزادی فرض شده	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
سازگاری زناشویی	۰/۵۴	۰/۴۵	۶/۲۴	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۰/۰۰	۰/۵۴	۰/۹۶
پیش‌آزمون رضایت زناشویی	۰/۱۲	۰/۸۷	۰/۷۵	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۰/۵۶	۰/۱۲	۰/۲۰
پیش‌آزمون همبستگی	۰/۱۵	۰/۸۴	۰/۹۶	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۰/۴۴	۰/۱۵	۰/۲۵
پیش‌آزمون توافق دونفری	۰/۳۱	۰/۶۸	۲/۴۵	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۰/۰۷	۰/۳۱	۰/۵۹
پیش‌آزمون ابراز محبت	۰/۰۲	۰/۹۷	۰/۱۵	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۰/۹۵	۰/۰۲	۰/۰۷
عضویت گروهی	۰/۷۹	۰/۲۰	۲۰/۸۰	۴/۰۰	۲۱/۰۰	۰/۰۰	۰/۷۹	۱/۰۰

است. تحقیقات مکرر نشان داده‌است که آموزش تنظیم هیجان و آموزش‌های مرتبط با این نوع آموزش که حاوی مولفه‌های هیجان و کنترل عواطف و هیجانات توسط شناخت می‌باشد در افزایش رضایت زناشویی و کاهش ناراضیاتی شامل ناراضیاتی مالی، ارتباطی، جنسی و غیره می‌باشد موثر است.

نتیجه‌گیری

تنظیم هیجان یکی از راهبردهای موثر کاهش تنش و مشاجرات خانوادگی و حتی جلوگیری از طلاق محسوب می‌شود. هدف از انجام این تحقیق بررسی تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی در زوجین دچار تعارض زناشویی بود. به این منظور از راهنمای آموزش تنظیم هیجان جیمز گراس استفاده شد. برای سنجش سازگاری زناشویی از پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر استفاده گردید. پس از ۸ جلسه، شامل جلسات ۲ ساعته آموزش بر اساس راهنمای مذکور، مقایسه نمرات پیش‌آزمون با پس‌آزمون نشان داد که مداخله انجام شده به طور معناداری باعث افزایش سازگاری زناشویی و خرده مولفه‌های آن گردید.

سیاسگزاری

این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه لرستان است. از همه کسانی که در اجرای آن همکاری کرده اند به خصوص مشارکت کنندگان در گروه های مداخله و افرادی که علی رغم داشتن مشکلات شدید پذیرفتند که در این آزمایش شرکت کنند سپاسگذاری می کنیم.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می دارند که در نوشتن این مقاله هیچگونه تضاد منافع وجود ندارد.

References

1. Goldenberg G. Matching and imitation of hand and finger postures in patients with damage in the left or right hemispheres. *Neuropsychologia*. 1999;37(5):559-66. [pmid: 10340315](#)
2. Bernstein H, F, Bernstein M. [Identify and treatment of marital conflict]. Tehran: Rasa publication; 2001.
3. Thanaizaker B. [Pathological triangulants]. National conference of conuseling; Iran: Behzisti organization; 1998. p. 6-19.
4. Lavee Y, Ben-Ari A. [Emotional expres sivenss and neuroticism: Do they predict marital quality?]. *J Fam Psychol*. 2004;1(602-622).
5. Fincham FD, Beach SR. Conflict in marraige: implications for working with couples. *Annu Rev Psychol*. 1999;50:47-77. [doi: 10.1146/annurev.psych.50.1.47](#) [pmid: 15012458](#)
6. Young M, Long L. Counseling and therapy for couples. In: Medanes C, editor. *Strategic family therapy*. 2. CA Brooks/Coole; 1998. p. 32.
7. Madani T. [The effective of emotional regulation instruction on decreasing of couples with marital conferrred to Behzisty city of Ray]. *J Psychol*. 2017;147-59.
8. Geranand P, Manshaee G. The effectiveness of emotion regulation and social skills training on overt and relational aggression and pro-social behaviors in aggressive

adolescents in khorrarnabad. *Khorrarnabad Univ J Med Sci*. 2017;69:12-28.

ابراز کنترل شده هیجانات منجر به عدم آسیب دیدگی دیگران می‌گردد. آموزش تنظیم هیجان در جلوگیری از تجارب تلخی که زندگی زناشویی را به خطر اندازد موثر است. تحقیقات مکرر نشان داده‌است که آموزش تنظیم هیجان و آموزش‌های مرتبط با این نوع آموزش که حاوی مولفه‌های هیجان و کنترل عواطف و هیجانات توسط شناخت می‌باشد در افزایش رضایت زناشویی و کاهش ناراضیاتی شامل ناراضیاتی مالی، ارتباطی، جنسی و غیره می‌باشد موثر است [۲۰]. تعارض زناشویی زمینه بروز مشکلات شدید خانوادگی و ایجاد تأثیرات مخرب بر روی فرزندان و حتی در مواقعی طلاق زوجین از یکدیگر محسوب می‌شود. اغلب مشاهده می‌شود که زوجین دچار تعارض از تنظیم هیجانات خود ناتوان هستند و بروز هیجانات به صورت غلیان‌های شدید و آسیب‌زا خانواده را در معرض خطر قرار می‌دهد. دشواری یا ناتوانی در مقابله با تجارب هیجانی و یا پردازش این هیجانات را به عنوان بد تنظیمی هیجان تعریف کرده‌اند. تشدید هیجان شامل هرگونه افزایش در شدت هیجان است که فرد آن را ناخواسته، مزاحم، مستاصل‌کننده یا دردسرساز می‌انگارد. همچنین غیر فعال شدن هیجان نیز یک روش ناکارآمد در برخورد با موقعیت است، افراد منزوی می‌شوند، دچار رخوت هیجانی می‌گردند، در شدیدترین وضع آن دچار تجربیات گسستگی (Dissociation) می‌گردند که خود، محیط و دیگران را غیرواقعی می‌پندارند. بنابراین هر دو شیوه تشدید هیجان و شیوه غیر فعال شدن هیجان منجر به آسیب دیدن روابط زوجی می‌گردد [۲۰]. برخی از زوجین هیجان را باری بر دوش قلمداد کرده و بنابراین از شیوه بی‌اعتنایی یا حتی بی‌ارزش دانستن آن استفاده می‌کنند، برخی دیگر ممکن است هیجان را فرصتی برای نزدیک‌تر شدن به همسر خود و شناخت بهتر او و یاری دادن وی بدانند [۲۱]. ابراز کنترل شده هیجانات منجر به عدم آسیب دیدگی دیگران می‌گردد. آموزش تنظیم هیجان در جلوگیری از تجارب تلخی که زندگی زناشویی را به خطر اندازد موثر

9. Aazami Y, Sohrabi F, Borjali A, Chopan H. [The Effectiveness of Teaching Emotion Regulation Based on Gross model in Reducing Impulsivity indrug-Dependent people]. *QJ Res Addict*. 2014(30).
10. Andamikhoshk A, Golzar M, Esmailinasab M. Role of nine strategies of cognitive emotion regulation in the prediction of resilience. *Thought Behav Clin Psychol*. 2013;7:57-66.
11. Salehi A. [The effect of emotion regulation training based on dialectical behavior therapy and gross process model on symptoms of emotional problems]. *Zahdan J Res Inmed Sci*. 2012;14(2):49-55.
12. Hasanabadi H, Mogarad S, Soltanifar A. [The study of the effectiveness of couple emotionally focused therapy (EFT) On increasing marital adjustment and improving the psysical and psychological health of the infertile couples]. *Iran J Obstetr Gyncol Infert*. 2011;81:64-87.
13. Ahmadi A. [Inspecting effective field-personal factors and effective communicative-bilateral factors on marital satisfaction]. *Q Fam Res*. 2011;1(3):221-37.
14. Nejat H. [Studying the effectiveness of Life skills on couples, intimacy]. Second National conference of family pathology; Iran2006. p. 21-315.

15. Schreiber LRN, Grant JE, Odlaug BL. Emotion regulation and impulsivity in young adults. *J Psychiatr Res.* 2012;46(5):651-8. doi: [10.1016/j.jpsychires.2012.02.005](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005)
16. Yalcin BM, Karahan TF. Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment. *J AmBoard of Fam Med.* 2007;20(1):36-44. doi: [10.3122/jabfm.2007.01.060053](https://doi.org/10.3122/jabfm.2007.01.060053)
17. Kaufhold JA, Johnson LR. The Analysis of the Emotional Intelligence Skills and Potential Problem Areas of Elementary Educators. *Education.* 2005;125(4).
18. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol.* 1998;2(3):271-99. doi: [10.1037/1089-2680.2.3.271](https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271)
19. Gottman JM, Levenson RW. Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *J Pers Soc Psychol.* 1992;63(2):221-33. doi: [10.1037/0022-3514.63.2.221](https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221)
20. Yelsma P, Marrow S. An Examination of Couples' Difficulties With Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction. *J Fam Commun.* 2003;3(1):41-62. doi: [10.1207/s15327698jfc0301_03](https://doi.org/10.1207/s15327698jfc0301_03)
21. Clarck A, Aeron B. Cognititherapy of anxiety disorder. Lorestan Lorestan University; 2013.