



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

اثربخشی خودنظم‌بخشی هیجانی بر افزایش خودتنظیمی زوجین تازه ازدواج کرده

استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه گنبد کاووس، گنبد کاووس، ایران
گروه مشاوره و روانشناسی، مرکز مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران مهر، تهران، ایران
گروه مشاوره و روانشناسی، مرکز مطالعات و تحقیقات اجتماعی ایران مهر، تهران، ایران

مهدی قزلسفلو ^{id}

مهدی رستمی* ^{id}

نادره سعادت ^{id}

دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۱۳ | پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۱۶ | ایمیل نویسنده مسئول: dr.me.rostami@iranmehr.ac.ir

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷
<http://Aftj.ir>

دوره ۳ | شماره ۲ پیاپی ۱۱ | ۶۷۲-۶۵۸
تابستان ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی خودنظم‌بخشی هیجانی بر افزایش خودتنظیمی زوجین تازه ازدواج کرده بود. **روش:** روش پژوهش نیمه تجربی با گروه گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه بود؛ جامعه آماری این پژوهش زوجین تازه ازدواج کرده دانشگاه‌های تهران، الزهرا و شهید بهشتی بودند که طی فراخوان عمومی از کلیه دانشجویان متأهلی که کمتر از ۳ سال از ازدواجشان گذشته بود دعوت به همکاری شد و از بین آن‌ها تعداد ۳۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و گواه (۱۵ زوج) گمارده شدند. گروه آزمایش مداخله هفتگی را به شکل گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. هر دو گروه در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها تفاوت معناداری را بین عملکرد دو گروه آزمایش و گواه در نمره خودنظم‌بخشی ارتباطی ($F=27/54, P=0/001$) و تکاپوی ارتباطی ($F=20/91, P=0/001$) در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نشان داد. **نتیجه‌گیری:** از آنجا که آموزش خودنظمی بخشی هیجانی باعث افزایش خودتنظیمی زوجین تازه ازدواج کرده می‌شود، لذا روانشناسان و مشاوران می‌توانند برای کمک به زوجین تازه ازدواج کرده از این روش بهره‌مند شوند.

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(قزلسفلو، رستمی و سعادت، ۱۴۰۱)

در فهرست منابع:

قزلسفلو، مهدی، رستمی، مهدی، و سعادت، نادره. (۱۴۰۱). اثربخشی خودنظم‌بخشی هیجانی بر افزایش خودتنظیمی زوجین تازه ازدواج کرده. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۳(۲ پیاپی ۱۱): ۶۵۸-۶۷۲.

کلیدواژه‌ها: خودنظم‌بخشی، هیجان، ازدواج

مقدمه

ازدواج مهم‌ترین رابطه صمیمانه در دوران بزرگسالی است و به همین دلیل بستر اصلی بروز هیجان و خودنظم‌بخشی هیجانی^۱ است (بلاچ، هاس و لونسون، ۲۰۱۴). پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند که تبادلات رفتاری و هیجانی آشکار و غیر آشکار زوجین یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت و ثبات زناشویی است (بن‌نایم، هرچبرکر، این دور و میکولینسر، ۲۰۱۳). شواهد نشان می‌دهد که هیجان‌ها در پاسخ‌دهی رفتاری، فرآیند تصمیم‌گیری، ارتقاء حافظه برای وقایع مهم و تسهیل تعاملات بین فردی نقش مهمی را ایفا می‌کند (رستمی، نوایی‌نژاد و فرزاد، ۱۳۹۹؛ حسنی و شاهمرادی فر، ۲۰۱۶). افزون بر آن، ایده تلاش برای موفقیت در روابط زناشویی، نیازمند توجه و حضور زوج‌ها، روابط کارآمد و شرکت در فعالیت‌های اثربخش برای روابط رضایت‌بخش است (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵؛ نقل از عیسی‌نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). از جمله کارهایی که زوجین برای بهبود روابط خود انجام می‌دهند می‌توان به ارتباط، وفاداری، دوام رابطه و دیگر رفتارهایی که هدف آن‌ها بهبود و افزایش کیفیت رابطه میان خود و همسرشان است، اشاره نمود (قزلسفلو، ۱۳۹۹؛ شافر، جیمز و لارسون، ۲۰۱۶). اخیراً رفتارهای خودنظم‌بخشی نیز به این فهرست اضافه شده است. شواهد عینی نشان داده است که زوجین و کسانی که از خودنظم‌بخشی ارتباطی استفاده می‌نمایند، روابط شادتر و با ثبات‌تری در سنجش با دیگر زوجین دارند (هالفورد، ۲۰۱۱). از این رو، مشخص شده است که خودنظم‌بخشی ارتباطی برای زوجین سودمندتر و کارآمدتر از مهارت‌های ارتباطی است (شافر و همکاران، ۲۰۱۶؛ هالفورد، لیزیو، ویلسونو اکچیپینتی، ۲۰۰۷).

از دیدگاه شافر، جیمز و لارسون (۲۰۱۶) روش‌ها و رفتارهای نظم‌بخشی روابط میان فردی همسران، به دو مفهوم جدا؛ ولی مرتبط تقسیم می‌شوند: مفهوم نخست خودنظم‌بخشی ارتباطی^۲ است و اینکه چگونه فرد تغییرات رفتاری مانند تغییر باورها، تصمیمات، واکنش‌ها و اهداف را در جهت بهبود رابطه زناشویی اجرا می‌کند. مفهوم دوم خودنظم‌بخشی، تکاپوی ارتباطی^۳ یا علاقه به ساختن رابطه و ایجاد تغییرات و پاسخ به واکنش‌های همسر است. تکاپوی ارتباطی به این معنی که زوجین علی‌رغم سختی‌های بالقوه و تغییر و الگوهای رفتاری ناکارآمد پیشین، با رضایت مداوم به طور پیوسته بر روی ارتباطشان کار کنند تا با تغییرات رفتاری جدید خود را انطباق دهند و به بازخوردهای همسر خود نیز پاسخ دهند (عیسی‌نژاد، علیپور، رستمی و تاجمیری، ۱۴۰۰؛ ویلسون، چارکر، لازیو، هالفورد و کیملین، ۲۰۰۵). در واقع خودنظم‌بخشی ارتباطی به آموزش رفتارهای خاص (مانند ارتباط و فعالیت‌های مشترک) که می‌تواند منجر به بهبود رابطه شوند، تمرکز ندارند، به جای آن بر فرآیندهای ارتباطی متمرکز است که منجر به رفتارهای کارآمد در هر یک از زوجین می‌شود و رابطه زناشویی را ارتقاء می‌دهد (شافر، جیمز و لارسون، ۲۰۱۶). به دلیل اینکه تجارب هیجانی افراد، تعاملات اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آن‌ها گاهی می‌کوشند تا هیجان‌های خود را تنظیم نمایند (عیسی‌نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). از این رو، بررسی متون و پژوهش‌های روان‌شناختی نشان

1 . emotion self- regulation
2. relational self-regulation..
3 . relational activity

می‌دهد خودنظم‌بخشی هیجانی، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعامل‌های اجتماعی بین زوجین است (تارور، دیلی و سایال، ۲۰۱۴).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که یکی از رویکردهای که می‌تواند به زوجین در خودتنظیمی و بهبود روابطشان در روابط زناشویی کمک کند، خودنظم‌بخشی هیجانی است (ریاحی، گلزاری و موتابی، ۲۰۲۰؛ مازوکا و همکاران، ۲۰۱۹؛ بن_نیم هیرس برگر، این دوور و میکولینسر، ۲۰۱۳؛ مک درموت، تول، گراتز، داترس و لویز، ۲۰۰۹)؛ خودنظم‌بخشی هیجانی یعنی تجربه احساسات و هیجان‌ها بدون تأثیرپذیری زیاد از رویدادهای گذشته و رویدادهایی که در اکنون در جهان بیرون از ما و در روابطمان با دیگران در جریان است (ابراهیم‌آبادی و غلام‌زاده، ۱۳۹۵). هیجان‌ها به دلایل تکاملی، اجتماعی و ارتباطی و تأثیر آن‌ها بر تصمیم‌گیری و سلامت مورد توجه بسیاری از متخصصان قرار گرفته است (گرزلساک، لینکولن و وسترن، ۲۰۱۵). خودنظم‌بخشی هیجانی به عنوان یک فرآیند مهم در پژوهش، درمان و آسیب‌شناسی روانی برخی حالات آسیب‌شناسی جسمانی است و شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هوشیار و ناهشیار است که جهت کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان فعالیت می‌کند (گراس، ۲۰۱۳). راهبردهای خودنظم‌بخشی هیجانی به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می‌شود (ساکاکیارا، ۲۰۱۶)؛ راهبرد خودنظم‌بخشی هیجانی مثبت شامل پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاهی است که راهبردهای سازگار است و منجر به بهبودی عزت‌نفس و صلاحیت‌ها در تعاملات اجتماعی می‌شوند. در مقابل راهبردهای خودنظم‌بخشی هیجانی منفی شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌پنداری است که راهبرد ناسازگار است و منجر به استرس و افسردگی می‌شود (دیدریچ، هافمن، کوچپرس و برکینگ، ۲۰۱۶). پژوهش‌های اخیر روان‌شناختی نشان داده‌اند که خودنظم‌بخشی هیجانی مؤلفه بین فردی قوی دارد (بریوس، توتردل و نیون، ۲۰۱۵) و اینکه خودنظم‌بخشی هیجانی پیش‌بینی کننده قوی برای رفتارهای بین فردی و کیفیت روابط بین زوج‌ها و خودتنظیمی آن‌ها است (بن_نیم هیرس برگر، این دوور و میکولینسر، ۲۰۱۳). شواهد بیانگر آن است که هنگامی افراد معتقدند هیجان را می‌توان کنترل کرد و احساس خودکارآمدی بیشتری در خودنظم‌بخشی هیجانی دارند، هیجان مثبت بیشتر، هیجان منفی کمتر و رضایت از زندگی و خودتنظیمی بیشتری را در تعاملات زوجی خود نشان می‌دهند (تامیر، جان، سرواستاوا و گروس، ۲۰۰۷). در برخی پژوهش‌ها نشان داده شده است که خودنظم‌بخشی هیجانی منجر به حل مشکلات، ارتباطات زناشویی و بهزیستی روانی_هیجانی می‌شود (مک درموت، تول، گراتز، داترس و لویز، ۲۰۰۹). همچنین بر اساس پژوهش‌های مختلف، خودنظم‌بخشی هیجانی علاوه بر تأثیرات مثبت بر بهزیستی ذهنی، موجب بهبودی روابط بین فردی، خودتنظیمی ارتباطی و بالطبع رضایت زناشویی شده است (اسنایدرو، کاستیلانی و ویسمن، ۲۰۰۶). بدین جهت محقق قصد دارد تا به این سؤال پژوهشی پاسخ دهد که:

۱. آیا آموزش خودنظم‌بخشی هیجانی بر خودتنظیمی زناشویی در زوجین تازه ازدواج کرده در مرحله پس‌آزمون مؤثر است؟
۲. آیا آموزش خودنظم‌بخشی هیجانی بر خودتنظیمی زناشویی در زوجین تازه ازدواج کرده در مرحله پیگیری پایدار است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش زوجین تازه ازدواج کرده دانشگاه‌های تهران، الزهرا و شهید بهشتی بودند. طی فراخوان عمومی از کلیه دانشجویان متأهلی که کمتر از ۳ سال از ازدواجشان گذشته بود دعوت به همکاری شد، پس از مراجعه ۵۳ زوج و پس از طی مراحل اولیه ارزیابی (مصاحبه و پرسشنامه) از بین ۳۸ زوج دانشجویی که کمترین نمره را در خرده‌مقیاس خودنظم‌بخشی ارتباطی و بیشترین نمره را در خرده‌مقیاس تکاپوی ارتباطی از مقیاس خودنظم‌بخشی هیجانی ویسلون و همکاران (۲۰۰۵) کسب کرده بودند؛ ۳۰ زوج با توجه به ملاک‌های ورودی که عبارت بودند از نداشتن اختلاف و تعارضات شدید، نداشتن بیماری‌های روانی و سوءمصرف مواد و دانشجوی بودن هر دو زوج و رضایت آگاهانه جهت شرکت در تمامی جلسات انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) گمارده شدند. گروه آزمایش مداخله هفتگی را به شکل گروهی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند. هر دو گروه در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه به وسیله‌ی مقیاس خودنظم‌بخشی هیجانی مورد ارزیابی قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

۱. **مقیاس خودنظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد**^۱: این پرسشنامه به دست ویلسون، چارکر، لیزیو، هالفورد و کیم لین (۲۰۰۵) و به منظور سنجش تراز رفتارهای خودنظم‌بخشی در روابط زناشویی و زوجی ساخته شده است و دارای ۱۶ ماده است که به صورت طیف پنج تایی از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود، به طوری که پاسخ کاملاً درست نمره پنج و پاسخ کاملاً غلط نمره یک می‌گیرد. برآیندهای تحلیل عاملی صورت گرفته توسط سازندگان نشان داد که پرسشنامه دارای دو عامل است: خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵). نمره بالاتر در بعد خودنظم‌بخشی ارتباطی نشانگر عملکرد بهتر در زمینه نظم‌بخشی روابط زناشویی و زوجی است (سوالات ۱ تا ۱۰) ولی در بعد تکاپوی ارتباطی نمره پایین‌تر نشانگر عملکرد بهتر و تکاپوی بیشتر و نمره بالاتر نشانگر کناره‌گیری و بی‌تفاوتی ارتباطی است (سوالات ۱۱ تا ۱۶). تراز آلفای کرونباخ این ابزار در گزارش سازندگان آن برای عامل‌های خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش شده است و همبستگی نمره زوجین در پرسشنامه ۰/۵۵ گزارش شده است (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵). در پژوهش عیسی نژاد و همکاران (۱۳۹۶) نخست این آزمون به زبان فارسی برگردانده شد، سپس ساختار عاملی و اعتبار آن بررسی گردید که تراز آلفای کرونباخ دو عامل پرسشنامه (خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی) به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۱ به دست آمد.

۲. **بسته آموزشی خودنظم‌بخشی هیجانی**^۲: روش مداخله تنظیم نظم‌بخشی هیجان بر اساس دستورالعمل آلن، مک‌گی و بارلو (۲۰۰۹) به آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، به شکل گروهی یک‌بار در هفته به شرح زیر آموزش داده شد.

1 . behavioral self-regulation for effective relationships scale

2 . Emotional Regulation Training Program

جلسه اول. در ابتدای جلسه تک‌تک اعضا خواسته شد تا خود را معرفی و انتظارات خود از حضور در دوره آموزشی را بیان کنند. سپس درباره اهداف و مقررات جلسه‌ها توضیح داده شد. در نخستین جلسه به معرفی هیجان‌های اولیه و ثانویه پرداخته شد. سپس از زوجین خواسته شد تا هیجان‌هایشان را بشناسند. از زوجین خواسته شد برای تمرین شناخت هیجان‌ها از برگه‌های مخصوص ثبت این تمرین استفاده کنند. (از برگه تمرین برای حادثه هیجانی اخیر خود استفاده کنید. یک موقعیت را برگزینید و دقیق و شفاف آن را به خاطر بیاورید. هیجان‌های اولیه و ثانویه خود را بشناسید. به یاد داشته باشید تا جای ممکن با خودتان روراست و صادق باشید. هیچ‌کس به جز شما این برگه تمرین را نمی‌بیند. سپس در دو هفته آینده موقعیت‌هایی را که برای شما پیش می‌آید در برگه تمرین ثبت کنید).

جلسه دوم. در ابتدای جلسه به شناسایی هیجان طبیعی و هیجان مشکل‌آفرین زوجین پرداخته شد؛ پس از آن غلبه بر موانع هیجان‌های سالم آموزش داده شد. سپس در مورد چگونگی تأثیر هیجان‌ها بر افکار و رفتارها صحبت شد. سپس به زوجین یادآور شدیم که چگونه گرفتار رفتارهای خود آسیب‌رسان یا تفکر خودانتقادگرانه می‌شوند و چگونه تعامل بین افکار، هیجان‌ها و رفتارها در چرخه‌ای معیوب گیر می‌کنند. جلسه سوم. در ابتدای جلسه با مرور هیجان‌ها و رفتارها به شناسایی هیجان‌ها و رفتارهای مثبت و سازگار بدین شکل پرداخته شد. کاملاً مشخص است که هیجان‌ها و رفتارهای شما قویاً به یکدیگر وابسته‌اند و بر همین اساس زیاد تعجب‌برانگیز نیست که هیجان‌های شدیدتر اغلب به واکنش‌های رفتاری افراطی‌تر منجر می‌شوند. بالطبع بسیاری از افرادی که درگیر احساس‌های ناتوان‌ساز هستند، با رفتارهای کنترل‌ناپذیر درگیرند. افرادی که تحت تأثیر هیجان‌های ناتوان‌ساز هستند، اغلب وقتی دچار خشم، افسردگی یا اضطراب می‌شوند، دست به رفتارهای خود آسیب‌رسان می‌زنند. آن‌ها در چنین مواقعی به این رفتارها پناه می‌برند: آسیب زدن به خویش، پرخوری، کم‌خوری، رفتارهای پرخاشگرانه. (اغلب دست‌انداختن یکدیگر منجر به جنگ‌ودعوا یا روابط بین فردی ناسالم می‌شود). پر واضح است که دست زدن به چنین رفتارهایی به یکی از زوجین آسیب می‌زند با این حال زوجین اغلب این رفتارها را تکرار می‌کنند. یک سؤال مهم باقی‌مانده است: چرا برخی از زوجین دست به چنین کارهایی می‌زنند؟ پاسخ این سؤال را باید در هیجان‌هایتان جستجو کنید.

جلسه چهارم. به زوجین آموزش داده شد تا هیجان‌های منفی خود را از طریق توقف نشخوارهای فکری^۱ و افکار آسیب‌زا کاهش دهند. همچنین آگاهی از تجربه‌های منفی و کاهش هیجان‌های منفی از طریق خواب کافی و مراقبت از خود نیز آموزش داده شد تا بتوانند با مقابله‌ای کارآمد، مهار هیجان‌های منفی زندگی زناشویی خود را در دست گیرند. برای این کار به زوجین توصیه شد ضمن رعایت تغذیه روزانه برنامه‌ای را برای ورزش روزانه نیز در نظر بگیرند.

جلسه پنجم. در این جلسه دو خطای شناختی رایج معرفی و هیجان و اجتناب به‌عنوان شاخص‌های اختلال هیجانی مطرح شد و به زوجین گروه آموزش داده شد تا نسبت به هیجان فعلی خود، آگاهی داشته باشند و به هیجان‌های مثبت یا منفی خود توجه کافی کنند و بدون قضاوت و با ابراز درست هیجان، آن را بپذیرند.

1 rumination

برای مثال به آن‌ها گفته شد؛ باید بگویند «من احساس می‌کنم ...» به جای آن‌که بگویند «من هستم ...». سپس نظرخواهی از همسر، دوستان و اطرافیان در مورد میزان بالا یا پائین بودن هیجان‌های مثبت یا منفی به‌عنوان تکلیف خانگی تعیین شد و در دستور کار جلسه آتی قرار گرفت.

جلسه ششم. در این جلسه پس از مرور تکالیف خانگی جلسه قبل، به تمرین مشاهده خویشتن بدون قضاوت درباره خویشتن، کاهش آسیب‌پذیری شناختی و استفاده از افکار مقابله‌ای بدین شکل پرداخته شد. در تمرین قبلی متوجه شدید که رفتارهای خود آسیب‌رسان تنها می‌توانند موقتاً شما را آرام کنند. در دراز مدت این رفتارها برای شما و همسران بیشتر آسیب‌زا می‌شوند. شاید اهمیت شناسایی پاداش‌های حاصل از این رفتارها به همین دلیل باشد که تمام آن‌ها آسیب‌رسان هستند؛ اما این نکته مهم را به خاطر بسپارید که شما نباید به دلیل پاداش ناسالمی که برای این رفتارها از همسران دریافت می‌کنید و طبیعتاً این رفتارها تقویت می‌شوند، خودتان را مورد سرزنش و قضاوت و عیب‌جویی قرار دهید. بایستی خودتان را بدون قضاوت گری بپذیرید تا از این رهگذر به زندگی سالم‌تری دست یابید. اگر بپذیرید که برخی از رفتارهای شما نیازمند تغییرند و در عین حال شما انسان خوب، همسری مهربان و دوست داشتنی هستید، کار اشتباهی نکرده‌اید. احتمالاً به این دلیل رفتارهای شما دست از سرتان برنمی‌دارند که راه دیگری برای کنار آمدن با هیجان‌های آشفته ساز و در دسرآفرین بلد نیستید. اگر شما نشان بدهید که شیوه‌ای سالم‌تر برای کنار آمدن با هیجان‌ها در دست دارید که احتمالاً می‌توانید آن‌ها را انجام دهید، پس معطل چی هستید؟

جلسه هفتم. در این جلسه به تعادل آفرینی بین افکار و احساس‌ها در موقعیت‌هایی که هیجان‌های آشفته‌ساز دامن می‌زنند پرداخته شد. در ادامه این جلسه زوجین برای اینکه بتوانند بین افکار و هیجان‌های خود تعادل برقرار کنند؛ لازم است شواهد تائید کننده و رد کننده موقعیت هیجان آفرین را بررسی کنند: شواهدی را که نشان می‌دهد شما همسر بدی هستید (افکار خودانتقادگرایانه) با شواهدی که نشان می‌دهد شما همسر خوبی هستید، مقایسه کنید. شواهدی که نشان می‌دهد حوادث ناگواری برای شما اتفاق می‌افتد (افکار فاجعه‌سازانه) با شواهدی که نشان می‌دهد حوادث خوشایندی در انتظار شماست، مقایسه کنید. شواهدی را که نشان می‌دهد هیچ‌کس دلسوز شما نیست (افکار خود دلسوزانه) با شواهدی که نشان می‌دهد دیگران غمخوار شما هستند مقایسه کنید. شواهدی را که نشان می‌دهد موقعیت فعلی افتضاح است (افکار افتضاح‌سازانه) با شواهدی که نشان می‌دهد که به بدی هم نیست، مقایسه کنید. در پایان از زوجین خواسته شد تا در منزل و بیرون از چارچوب کلاس آموزشی برای دستیابی به دیدگاهی همه‌جانبه‌گر از این دستورالعمل‌ها استفاده کنند و گفته شد هر زمان که در موقعیتی قرار گرفتید که هیجان‌های دردساز برای شما مشکلی درست کردند به این سؤال‌ها جواب دهید؟ چه اتفاقی افتاد؟ در اثر این اتفاق چه افکار و احساس‌هایی را تجربه کردم؟ چه شواهدی این فکر و احساس من را تائید و یا رد می‌کند؟ چه شیوه‌های منصفانه‌تر و درست‌تر برای بررسی افکار و احساس‌های من در این موقعیت وجود دارد؟ برای مقابله درست‌تر با این موقعیت از چه راهکارهایی می‌توان استفاده کرد؟

جلسه هشتم. میزان نیل به اهداف ارزیابی و درباره کاربرد تکنیک‌های تمرین شده در طول جلسات و در محیط طبیعی از قبیل خانه، دانشگاه و محل کار توضیح و مجدداً مختصر مرور شد. در ادامه به افزایش

هیجان‌های مثبت مثل شادی، خوشحالی و شغف و کاهش هیجان‌های منفی مثل خشم، ترس و غم پرداخته شد. سپس در خصوص برنامه‌ریزی برای تجارب لذت‌بخش زندگی مشترک که یکی از مؤثرترین شیوه‌ها برای تمرکز بر هیجان‌های خوشایند است کار شد. سپس در کلاس بر روی کار برگ‌های تمرینی در خصوص نحوه ثبت فعالیت‌های لذت‌بخش بدین شکل کار شد: برای ایجاد سبک زندگی سالم‌تر و متعادل‌تر هر روز وقتی را برای خودتان به منظور تجربه لذت‌بخش اختصاص دهید. دقت کنید که در حین این تجربه لذت‌بخش چه افکار و احساس‌هایی را تجربه کردید. به یاد داشته باشید که هر روز وقتی برای فعالیت‌های لذت‌بخش اختصاص دهید. شما لیاقت و ارزش این کار را دارید. حال در این کار برگ‌های در ستون‌های کی؟ چه کار کردم؟ چه احساسی داشتم؟ چه فکری داشتم؟ یکی از لذت‌بخش‌ترین کاری که آخرین بار انجام دادید بنویسید. در ادامه در راستای پیشرفت نظم‌بخشی هیجانی مجدداً چهار مهارت توجه آگاهانه نسبت به هیجان‌ها بدون قضاوت، رویارویی با هیجان، عمل کردن بر خلاف امیال شدید هیجان و حل مسئله پرداخته شد. در انتها مطالب آموزشی جلسه‌های گذشته جمع‌بندی شد و در انتهای جلسه‌های آموزش مجدداً در مرحله پس‌آزمون از زوجین گروه خواسته شد به‌دقت به مقیاس خودنظم‌بخشی هیجانی پژوهش پاسخ دهند. **شیوه اجرا.** اجرای پژوهش به این ترتیب بود که پس از تشخیص و شناسایی زوجین هر دو دانشجوی تازه ازدواج کرده، به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند. بسته آموزشی خودنظم‌بخشی هیجانی آلن و همکاران (۲۰۰۹) بر روی گروه آزمایش در ۸ جلسه به‌صورت هفتگی و در روزهای پنجشنبه در ساختمان آموزشی (خانه فرهنگ دانشجویی) مرکز مشاوره اجرا و به مدت ۲ ماه به‌طول انجامید، در حالی که در این مدت گروه گواه برنامه و آموزش خاصی را دریافت نکردند؛ از این‌رو به دلیل مسائل اخلاقی به گروه گواه تعهد داده شد که پس از پایان جلسه‌ها گروه آزمایش، آن‌ها نیز تحت مداخله قرار خواهند گرفت. بلافاصله پس از اتمام جلسات درمانی گروه آزمایش، پس‌آزمون و ۶۰ روز پس از آن نیز در مرحله پیگیری در مورد هر دو انجام شد. سپس اطلاعات مربوط به سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در گروه گواه و آزمایش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

زوجین شرکت‌کننده گروه آزمایش دارای میانگین سنی ۲۹/۰۰ سال و انحراف معیار ۲/۹۴ بودند که میانگین سنی زنان ۲۶/۸۰ سال و انحراف معیار ۱/۴۷ و میانگین سنی مردان ۳۱/۲۰ سال و انحراف معیار ۲/۳۳ بود و زوجین شرکت‌کننده گروه گواه دارای میانگین سنی ۲۹/۵۰ سال و انحراف معیار ۳/۷۲ بودند که میانگین سنی زنان ۲۶/۲۶ سال و انحراف معیار ۱/۴۸ و میانگین سنی مردان ۳۲/۷۳ سال و انحراف معیار ۲/۰۱ بود. ۱۰٪ زوجین گروه آزمایش در حال تحصیل در مقطع کارشناسی (۴ نفر)، ۵۰٪ در حال تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد (۱۵ نفر)، ۴۰٪ در حال تحصیل در مقطع دکتری (۱۱ نفر) و ۱۰٪ زوجین گروه گواه در حال تحصیل در مقطع کارشناسی (۴ نفر)، ۴۰ درصد در حال تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد (۱۱ نفر) و ۵۰٪ در حال تحصیل در مقطع دکتری بودند. میانگین طول مدت ازدواج زوجین گروه آزمایش ۲/۲۰ سال و انحراف معیار ۰/۶۷ و زوجین گروه گواه ۲/۱۶ سال و انحراف معیار ۰/۶۴ بود.

جدول ۱. داده‌های توصیفی نمره‌های گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	گروه	جنسیت	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
خودنظم‌بخشی	آزمایش	زن	۲۳/۲۰	۱/۶۵	۲۶/۲۶	۲/۲۵	۲۶/۵۳
	مرد		۲۴/۲۶	۱/۲۷	۲۵/۲۰	۱/۳۷	۲۵/۵۳
	کل		۲۳/۷۳	۱/۵۵	۲۵/۷۳	۱/۹۱	۲۶/۰۳
ارتباطی	گواه	زن	۲۲/۸۰	۱/۷۶	۲۳/۰۰	۱/۷۳	۲۲/۶۰
	مرد		۲۲/۹۳	۱/۷۵	۲۲/۵۳	۱/۹۹	۲۲/۹۳
	کل		۲۲/۸۶	۱/۷۶	۲۲/۷۶	۱/۸۵	۲۲/۷۶
تکاپوی	آزمایش	زن	۱۹/۸۰	۱/۷۴	۱۶/۷۳	۲/۱۲	۱۶/۸۶
	مرد		۲۰/۰۶	۱/۲۷	۱۶/۳۳	۲/۳۸	۱۶/۲۶
	کل		۱۹/۹۳	۱/۵۰	۱۶/۵۳	۲/۲۲	۱۶/۵۶
ارتباطی	گواه	زن	۲۰/۰۰	۱/۶۹	۲۰/۱۳	۱/۷۲	۲۰/۱۳
	مرد		۱۹/۲۰	۱/۱۴	۱۹/۲۸	۱/۲۴	۱۹/۲۸
	کل		۱۹/۶۰	۱/۴۷	۱۹/۷۰	۱/۵۴	۱۹/۷۰

اطلاعات جدول ۱. نشان می‌دهد که نمره‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیر خودنظم‌بخشی ارتباطی در زنان و مردان افزایش داشته که نشان از بهبود خودنظم‌بخشی ارتباطی در مرحله پس آزمون و پیگیری است و همچنین نمره‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در متغیر تکاپوی ارتباطی در زنان و مردان کاهش داشته که نشان از بهبود تکاپوی ارتباطی در مرحله پس آزمون و پیگیری است.

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌های متغیرها

متغیر	گروه	آزمون شاپیرو وویلک			آزمون لوین			W موخلی
		درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	درجه آزادی	آماره	سطح معناداری	
خودنظم‌بخشی	آزمایش	۳۰	۰/۹۱	۰/۰۹	۵۶	۱/۳۴	۰/۲۶	۰/۸۰
	گواه	۳۰	۰/۹۲	۰/۱۰				
تکاپوی ارتباطی	آزمایش	۳۰	۰/۹۵	۰/۲۱	۵۶	۱/۲۷	۰/۲۹	۰/۲۲
	گواه	۳۰	۰/۹۵	۰/۲۳				

در جدول ۲، نتیجه آزمون شاپیرو وویلک حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی در زوجین است. نتیجه آزمون موخلی نیز حاکی از برقراری مفروضه کروییت است؛ بنابراین می‌توان از نتیجه آزمون‌های درون‌گروهی بدون تعدیل درجه آزادی استفاده کرد.

جدول ۳. نتایج تحلیل اندازه‌گیری مکرر در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	ضریب توان	آزمون
خودنظم‌بخشی	گروه	۲۵۲/۰۵	۱	۲۵۲/۰۵	۲۷/۵۴**	۰/۳۳	۰/۹۹
	جنسیت	۱/۲۵	۱	۱/۲۵	۰/۱۳	۰/۰۰۲	۰/۰۶
	گروه×جنسیت	۱/۲۵	۱	۱/۲۵	۰/۱۳	۰/۰۰۲	۰/۰۶
ارتباطی	خطا	۵۱۲/۴۰	۵۶	۹/۱۵	-	-	-
تکاپوی	گروه	۱۷۸/۸۰	۱	۱۷۸/۸۰	۲۰/۹۱**	۰/۲۷	۰/۹۹
	جنسیت	۱۳/۱۲	۱	۱۳/۱۲	۱/۵۳	۰/۰۲	۰/۲۳
	گروه×جنسیت	۳/۹۳	۱	۳/۹۳	۰/۴۶	۰/۰۰۸	۰/۱۰
ارتباطی	خطا	۴۷۸/۷۸	۵۶	۸/۵۵	-	-	-

بر اساس نتایج جدول ۳ سطح معناداری تحلیل واریانس آزمون اندازه‌گیری مکرر نشان می‌دهد که مدل مداخله نظم‌بخشی هیجانی در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در نمره‌های خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی در سطح ($P=0/001$) معنادار است؛ بنابراین می‌توان گفت که تفاوت معناداری بین میانگین نمره‌های خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی زوجین در پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد. همچنین نتایج جدول فوق نشان داد که اثر جنسیت و گروه×جنسیت در متغیرهای خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی معنادار نبود.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون		پیش‌آزمون - پیگیری		پس‌آزمون - پیگیری	
	تفاوت	انحراف معیار	تفاوت	انحراف معیار	تفاوت	انحراف معیار
خودنظم‌بخشی	۰/۹۵**	۰/۱۳	۰/۰۰	۰/۱۲	۰/۱۵	۰/۱۲
ارتباطی						
تکاپوی ارتباطی	۱/۶۴**	۰/۱۶	۱/۶۳**	۰/۱۶	۰/۰۱	۰/۰۵

* $P<0/05$ ** $P<0/01$

در جدول ۴. نتایج آزمون بن‌فرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین متغیر خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی زوجین بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($p<0/05$)؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی زوجین معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی خودنظم‌بخشی هیجانی بر افزایش خودتنظیمی زناشویی بود. تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر نشان می‌دهد که مدل مداخله نظم‌بخشی هیجانی در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در نمره‌های خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی در سطح $(P=0/001)$ معنادار است. نتایج این پژوهش با نتایج ریاحی، گلزاری و موتابی (۲۰۲۰)؛ مازوکا و همکاران (۲۰۱۹)؛ بربوس، توتردل و نیون (۲۰۱۵)؛ بن-نیم هیرس برگر، این دوور میکولینسر (۲۰۱۳) و اسنایدر، کاستیلانی و یسمن (۲۰۰۶) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که زوجین در زندگی زناشویی بایستی توانایی کنترل هیجانات را در خود ایجاد و پرورش دهند و راهبردهای تنظیم هیجان مثبت مثلاً پذیرش، شوخی، توجه مجدد ارزیابی و ... استفاده کنند. با توجه به عدم شناخت کافی در سال‌های اولیه ازدواج و بروز انواع مشکلات رفتاری و هیجانی و وجود باورها و الگوهای ناکارآمد که خودنظم‌بخشی ارتباطی را سخت و باعث کاهش تکاپوی ارتباطی می‌گردد، زوج‌هایی که بهتر می‌توانند از هیجان‌های منفی نظیر ناامیدی، خشم، ترس، غم و اضطراب و نظایر آن‌ها رهایی یابند، در صورت بروز مشکل با استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سازگار و مثبت به سرعت می‌توانند خود را از موقعیت‌های تنش‌زا به شرایط مطلوب و متعادل بازگردانند، تحمل مشکلات را داشته باشند، سبک کارآمدی از ارتباط بین زوجین ایجاد می‌شود، خودتنظیمی تبدیل به هم‌تنظیمی می‌شود و این به غنی‌سازی روابط زوجین و خودتنظیمی ارتباطی آن‌ها کمک می‌کند (درگاهی و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین در توجیه یافته‌های بالا می‌توان گفت که چون تنظیم هیجان تعدیل و مدیریت هیجان‌ها را به دنبال دارد و برخوردار بودن از مهارت‌های مثبت تنظیم هیجان باعث سازگاری مثبت می‌شود، بنابراین تنظیم هیجان می‌تواند نقش مهمی در زندگی ایفا کند و موجب آن افزایش بهزیستی هیجانی و خودتنظیمی در زندگی را فراهم آورد. لذا آموزش تنظیم هیجان باعث می‌شود که زوجین با استفاده از هیجانات مثبت در موقعیت‌های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن میزان سازگاری آن‌ها در ابعاد سازگاری اجتماعی و هیجانی بهبود و در نتیجه خودتنظیمی زوجین در ابعاد ارتباطی و رفتاری پیشرفت خواهد کرد (درگاهی همکاران، ۱۳۹۴).

بنابراین یکی از اثرات آموزش تنظیم هیجانی، مدیریت کردن هیجانات است و زمانی که هیجانات فرد مدیریت شود به خودکنترلی منجر می‌شود و خودکنترلی یکی از عوامل مؤثر بر خودتنظیمی است. افزایش سطح شناسایی احساسات افراد سبب افزایش قدرت ارزیابی محرک‌های محیطی و بالا رفتن قدرت برقراری روابط عاطفی و ابراز همدلی می‌شود و از این طریق، امکان تعامل سازنده فرد با محیط فراهم می‌شود (اسماعیلی، اقدسی و امیر پناه، ۲۰۲۱). ضمن اینکه توانایی افراد در تنظیم هیجانشان بر بهزیستی ذهنی آن‌ها که در واقع همه ابعاد بهزیستی، خصوصاً بهزیستی هیجانی را در برمی‌گیرد تأثیر می‌گذارد و این امر موجب کاهش مشکلات روانی و افزایش سازگاری افراد با مسائل زندگی و در نتیجه بهبود روابط فرد با دیگران و خودنظم‌بخشی ارتباطی می‌شود (درگاهی، زراعتی، قمری کیوی، اعیادی، حقانی، ۱۳۹۴). زوجینی که از راهبردهای تنظیم هیجانی آگاهی دارند می‌توانند راحت‌تر با شرایط استرس‌زای زندگی کنار بیایند و خودشان را با شرایط جدید زندگی زناشویی تنظیم کنند (براکینگ،

هاسمن، ووجک، کراج و گارنفسکی، ۲۰۱۶). توانایی تنظیم هیجان‌ها در رویارویی با تعارض‌ها و فشارها مهم‌ترین عامل سازگاری میان فردی است و به افزایش رضایت از رابطه کمک می‌کند و اما در مقابل سرکوب کردن هیجان‌ها و برون‌ریزی پرخاشگری در یک موقعیت به احتمال زیادی ممکن است به بدعملکردی رفتارهای بین فردی و رضایت از رابطه پایین‌تر منجر شود (واتر و اسکروتر، ۲۰۱۵).

افزون بر آن، شواهد نشان می‌دهند افرادی که می‌توانند هیجان خود را کنترل کنند، هیجان مثبت بیشتر، هیجان منفی کمتر و رضایت از زندگی بیشتری را تجربه می‌کنند. همچنین خودنظم‌بخشی هیجانی مخصوصاً راهبرد مثبت باز ارزیابی شناختی هیجان‌ها باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانۀ زوجین می‌گردد. از طرفی دیگر خودنظم‌بخشی هیجانی تعدیل و مدیریت هیجان‌ها را به دنبال دارد و برخوردار بودن از مهارت‌های مثبت تنظیم هیجان باعث سازگاری مثبت با شرایط زندگی زناشویی شده و بنابراین تنظیم هیجان می‌تواند نقش مؤثری در زندگی ایفا کند و موجبات خودتنظیمی با شرایط زندگی زناشویی را در زوجین پدید آورد (مک درموت و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین زوجین به علت وجود مشکلات زناشویی در اوایل زندگی ممکن است در یک سری الگوهای خشک و چرخه‌های تعاملی که توسط خود آن‌ها تقویت می‌گردند و بارها تکرار می‌شود، گیر بیفتند و عدم توانایی آن‌ها برای تحمل هیجان‌هایی که در آن گیر افتاده‌اند، منجر به باقی ماندن آن‌ها در آشفتگی‌ها و ناسازگاری بیشتر مسائل غیرقابل حل می‌شود. در رویکردهای نوین، علت اختلالات هیجانی به نقص در کنترل‌های شناختی نسبت داده می‌شود، به طوری که ناتوانی در کنترل هیجان منفی، ناشی از وجود افکار و باورهای منفی درباره نگرانی و استفاده از شیوه ناکارآمد مقابله است. سبک‌های مقابله‌ای مشتمل بر کوشش‌های از نوع عملی، محیطی و تعارض‌های میان آن‌هاست. پس تفاوت‌های افراد در استفاده از سبک‌های مختلف تنظیم هیجان موجب پیامدهای شناختی و اجتماعی می‌شود، چنانچه با کمک استفاده از سبک‌های ارزیابی مجدد موجب هیجان‌های مثبت، عملکرد میان فردی و زوجی بهتر و در کل رضایت زناشویی بالاتر در اوایل زندگی می‌گردد. از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان تازه ازدواج کرده دانشگاه‌های تهران اشاره کرد که باید در تعمیم نتایج به دیگر مناطق جغرافیایی احتیاط کرد؛ لذا پیشنهاد می‌گردد این پژوهش در شهرها و مناطق دیگر کشور انجام گردد. با این حال، یافته‌های این پژوهش نتایج مهم و معنی‌داری را در زمینه اثربخشی آموزش اثربخشی خودنظم‌بخشی هیجانی بر افزایش خودتنظیمی زوجین تازه ازدواج کرده به دست داد. از این رو، بر اساس این نتایج، می‌توان پیشنهاد کرد که آموزش خودنظم‌بخشی هیجانی می‌تواند در بهبود سازگاری و خودتنظیمی زوجین تازه ازدواج کرده مؤثر واقع شود و راهنمای مشاوران و روان‌درمانگران جهت کمک به ارتقاء خانواده و زندگی زناشویی گردد.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی، شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید بر تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند؛ پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفت.

سپاسگزاری

از همه زوجها و همکارانی که در این پژوهش کمک کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

مشارکت نویسندگان

پژوهش حاضر حاصل اقتباس از طرح پژوهشی نویسنده اول به شماره ۶/۶۹۷ بود که توسط معاونت پژوهشی دانشگاه گنبدکاووس به تصویب رسیده است و همه نویسندگان این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش داشتند.

تعارض منافع

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

منابع

- اصغری ابراهیم‌آبادی، محمد. جواد؛ غلامزاده، محمد. (۱۳۹۵). نقش الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجان زوجین در پیش‌بینی تاب‌آوری. فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی مثبت. ۲(۵): ۶۵-۷۸.
- درگاهی، شهریار، زراعتی، مصطفی، قمری کیوی، حسین. ف اعیادی، نادر، و حقانی، مجتبی. (۱۳۹۴). برنامه تأثیر آموزش تنظیم هیجان در بهزیستی هیجانی و رضایت زناشویی زنان نابارور. نشریه پرستاری ایران. ۲۸: ۱۵۱-۱۶۲.
- رستمی، مهدی، نوابی نژاد، شکوه، و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج مدل تحکیم ازدواج پیش از شروع (سیمبیس) بر الگوها و آسیب‌های زوج‌های نامزد. *خانواده درمانی کاربردی*، ۱(۱): ۳۵-۵۳.
- قزلسفلو، مهدی. (۱۳۹۹). پیش‌بینی‌های تعهد زناشویی: سبک‌های دلبستگی و راهبردهای حفظ رابطه. *خانواده درمانی کاربردی*، ۱(۱): ۱-۱۶.
- عیسی نژاد، امید، علیپور، الهه، رستمی، مهدی، و تاجمیری، مرضیه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ارتباط و ازدواج هالفورد بر روی رفتارهای نگهدارنده همسر و ارتباط اولیه زناشویی. *سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی*، ۳(۳): ۴۵-۵۴.
- عیسی نژاد، امید، علیپور، الهه، و کلهری، صفورا. (۱۳۹۴). فراهم‌سازی ارزیابی تراز خودتنظیمی زناشویی در جامعه ایرانی: آزمون پایایی، روایی و ساختار عاملی نسخه ایرانی سنج خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد در زوجها. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۷(۲۴): ۱۲۶-۱۴۷.

References

- Allen, L. B., McHugh, R. K., & Barlow, D. H. (2009). Emotional disorder. *Clinical Handbook of Psychological Disorder*.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506.

- Berrios, R., Totterdell, P., & Niven, K. (2015). Why do you make us feel good? Correlates and interpersonal consequences of affective presence in speed-dating. *European journal of personality, 29*(1), 72-82.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*(1), 130.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders, 22*, 34-44.
- Dargahi, S. H., Zeraati, M., Ghamari Givi, H., Ayadi, N., & Haghanni, M. (2015). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Emotional Well-Being and Marital Satisfaction of Infertile Women. *Iran Journal of Nursing, 28*(93), 151-162.
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour research and therapy, 82*, 1-10.
- Grezellschak, S., Lincoln, T. M., & Westermann, S. (2015). Cognitive emotion regulation in patients with schizophrenia: evidence for effective reappraisal and distraction. *Psychiatry research, 229*(1), 434-439.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Halford, W. K. (2011). *Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. Guilford Press.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of family psychology, 21*(2), 185.
- Hasani, J., & Shahmoradifar, T. (2016). Effectiveness of Process Emotion Regulation Strategy Training in Difficulties in Emotion Regulation.
- McDermott, M. J., Tull, M. T., Gratz, K. L., Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2009). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *Journal of anxiety disorders, 23*(5), 591-599.
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(9), 2880-2895.
- Riahi, F., Golzari, M., & Mootabi, F. (2020). The Relationship Between Emotion Regulation and Marital Satisfaction Using the Actor-partner Interdependence Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 26*(1), 44-63.
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(4), 731.
- Tarver, J., Daley, D., & Sayal, K. (2014). Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD): an updated review of the essential facts. *Child: care, health and development, 40*(6), 762-774.
- Sakakibara, R. (2016). Does cognitive appraisal moderate the effects of cognitive emotion regulation strategies? A short-term longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 101*, 511-512.
- Smaeili, S., aghdasi, A., panhah ali, A. (2021). Comparison of the effectiveness of emotion regulation training and interpersonal skills training on girls' resilience. *Scientific Journal of Social Psychology, 9*(59), 101-113.

- Shafer, K., James, S. L., & Larson, J. H. (2016). Relationship self-regulation and relationship quality: The moderating influence of gender. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1145-1154.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 317-344.
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215
- Wilson, K. L., Charker, J., Lizzio, A., Halford, K., & Kimlin, S. (2005). Assessing how much couples work at their relationship: the behavioral self-regulation for effective relationships scale. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 385.

مقیاس خودتنظیمی ارتباطی برای روابط کارآمد

سؤالات						
ردیف	کاملاً غلط	غلط	نظری ندارم	درست	کاملاً درست	
۱	۱	۲	۳	۴	۵	من به راستی نیت و برنامه های برای تغییر شخصی خودم به صورت عملی خود دارم
۲	۱	۲	۳	۴	۵	من به همسرم در مورد راه هایی که می تواند به من کمک کند تا به اهدافم برسم، بازخورد مفید می دهم
۳	۱	۲	۳	۴	۵	اگر روشی که برای تغییر انتخاب کرده ام مفید نبود، معمولاً می توانم روشی دیگری را بیابم و امتحان کنم
۴	۱	۲	۳	۴	۵	می کوشم ایده های خوبی برای بهبود روابط با همسرم بکار گیرم
۵	۱	۲	۳	۴	۵	تلاش می کنم برای دست یافتن به اهدافی که برای خودم تنظیم کرده ام روش های عملی ارائه دهم
۶	۱	۲	۳	۴	۵	وقتی حس کنم که بخش هایی از روابطمان خوب نیست، می توانم درباره راه های بهتر کردن آن فکر کنم
۷	۱	۲	۳	۴	۵	می کوشم ایده هایی درباره راه های ارتباط کارآمد بیابم
۸	۱	۲	۳	۴	۵	من حتی در صورت رویارویی با مشکلات، باز هم برنامه تغییرات شخصی را ادامه می دهم
۹	۱	۲	۳	۴	۵	با همسرم در مورد تناسب اهدافی که برای رابطه مشترکمان در نظر گرفته ام گفتگو می کنم
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	با توجه به بازخوردهایی که از همسرم دریافت می کنم، اهداف و روش های تغییر شخصی ام را اصلاح می کنم
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	اگر همسرم تلاش های من را برای تغییر کردن درک نکند، من احتمالاً از تلاش دست بکشم
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	حتی اگر بدانم چه کارهای متفاوتی مایه بهبودی رابطه مان می شود، باز هم نمی توانم رفتارم را تغییر دهم
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	بیش از آنکه به فکر روش های جدید برای بهبود روابطمان باشم، بیشتر به دنبال روش های هستم که برای خودم راحت تر و خوشایندتر باشد
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	اگر روابطمان خوب پیش نرود احساس ناتوانی خواهم کرد
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	مایلم درباره مسائلی که در رابطه مان وجود دارد دست روی دست بگذارم و طفره بروم، به امید اینکه مشکلات خود به خود حل خواهند شد.
۱۶	۱	۲	۳	۴	۵	حتی اگر در ایجاد تغییر با مشکل روبه رو شوم، مایل نیستم از همسرم درخواست حمایت یا کمک کنم

Effectiveness of emotional self- regulation on marital self- regulation of the newly married couples

Mehdi. Ghezelsefloo¹, Mehdi. Rostami^{*2} & Nadereh. Saadati³

Abstract

Aim: The purpose of this study was to identify the effectiveness of emotional self-regulation on marital self-regulation of the newly married couples. **Method:** it was a quasi- experimental one with control, experimental group and pretest, posttest with a 3- month follow-up. The statistical population of this study was the newly married couples of Tehran, Al-Zahra and Shahid Beheshti University who were invited to cooperate in a public call to all students who had been married for less than 3 years thirty of them were being selected and randomly assigned to experimental (15 couples) and control (15 couples) groups. The experimental group received weekly intervention in 8 sessions of 90 minutes. Both groups were evaluated in three stage of pre-test, post-test and 3 month follow- up. Data were analyzed using mixed variance repeated measures. **Results:** The results showed a significant difference between the performance of two experimental and control groups in the relational self-regulation score ($F= 27.54$, $P=0.001$) and relational activity ($F= 20.91$, $P= 0.001$) Post- test and follow- up indicated. **Conclusion:** Since emotional self- regulation training enhances self- regulation of newly married couples, psychologists and counselors can benefit this method to assist the newly married couples.

Keywords: Self- regulation, Emotion, Marriage

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Gonbad Kavoods University, Gonbad Kavoods, Iran

2. *Corresponding Author: Department of counseling and psychology, Iran-mehr the institute for social study and research, Tehran, Iran

Email: dr.me.rostami@iranmehr.ac.ir

3. Department of counseling and psychology, Iran-mehr the institute for social study and research, Tehran, Iran