

اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر ابعاد تعارضات

زناشویی کارکنان متاهل بیمارستان شهید بهشتی شیراز

غلامرضا میرزایی^۱، سیروس سروقد*^۲، حسین بقولی^۳، مریم کورش نیا^۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۲۰

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر کاهش تعارضات زناشویی در کارکنان متاهل بیمارستان شهید بهشتی شیراز تدوین یافته و از میان بخش‌های مختلف بیمارستان از ۲۰۰ نفر از کارکنان متاهلی که شرایط شرکت در پژوهش را داشتند، پرسشنامه تعارضات زناشویی اجرا گردید و ۴۰ نفر از افرادی که نمره بالایی در تعارضات زناشویی کسب نمودند، در دو گروه ۲۰ نفری کنترل و آزمایش قرار گرفتند، سپس در گروه آزمایش آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان گراس در هشت جلسه یک و نیم ساعته انجام گرفت و بعد از آن از دو گروه آزمایش و کنترل، پس‌آزمون گرفته شد و نتایج بررسی گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، علاوه بر روش‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار از روش آماری تحلیل کوواریانس (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان باعث کاهش تعارضات زناشویی در ابعاد مختلف آن گردید.

واژه‌های کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، ابعاد تعارضات زناشویی، کارکنان بیمارستان.

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

۲- استادیار دانشگاه آزاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

۳- استادیار دانشگاه آزاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

۴- استادیار دانشگاه آزاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

* نویسنده‌ی مسئول مقاله، sarvghad1333@yahoo.com

مقدمه

نهاد خانواده یکی از محوری‌ترین محیط‌های تربیتی است که در حفظ سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی فرد نقش به‌سزایی دارد. محیط خانواده مکان امنی برای افراد به حساب می‌آید که قادر است آرامش، رفاه و ارضای نیازهای عاطفی، فیزیولوژی و شکوفا شدن استعداد در اعضای خانواده ایفای نقش اعضا و ارتباطات منطقی در آن به شکلی مناسب برقرار باشد. اعضای خانواده هر کدام ممکن است دارای ویژگی‌هایی باشند که خانواده را به سمت تعالی یا سقوط بکشانند. از آنجایی که رضایت زناشویی باعث استحکام روابط خانواده و افزایش راندمان کار و ایجاد جامعه‌ای سالم و پویا می‌گردد، کاهش تعارضات زناشویی از ضروریات می‌باشد. تعارض خیلی زیاد پیامدهای ناگواری را برای زوجین و خانواده ایجاد کرده و زمینه فروپاشی رابطه را فراهم می‌کند. بنابراین مداخله در ازدواج، آرام کردن و کاهش پریشانی زوج به خاطر پیامدهای منفی شدید مرتبط با آن حایز اهمیت است (Roy, 1998). تعارض نتیجه طبیعی و اجتناب‌ناپذیر ارتباطات انسانی است (Kantek&Gezer, 2009). زیربنای اکثر روابط صمیمانه احساس رنجش یکی از زوجین است و زبان بدن در انعکاس و بروز عواطف زیربنایی در تعارضات نقش اساسی دارد. به همین دلیل توجه کمتر به محتوای تعارض و توجه بیشتر به نحوه بیان تعارض از اهمیت زیادی برخوردار است. آنچه در ارتباطات جریحه‌دار می‌شود، احساس مثبت فرد درباره خودش یا دیگری است (Catheral, 2007).

تنظیم شناختی هیجان، مدیریت اطلاعات برانگیخته شده هیجانی با راهبردهای شناختی هشیار می‌باشد (Zelmoke&Hahn, 2010).

تنظیم شناختی هیجان، به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود داده‌های فراخواننده هیجان، اشاره دارد (Rahimi, Sohrabi, Rezaei&Sarvghad, 2017).

تحقیقات نشان داده است که تنظیم هیجان یکی از عوامل اساسی بهزیستی و کنش وری موفق بوده است (Parsa Manesh, Krasekian, Hakami&Ahadi, 2017).

تنظیم هیجان به مجموعه ناهمگونی از فرآیندها اشاره دارد که با آنها، هیجانات تنظیم می‌شود. به مدد این فرآیندها، افراد می‌توانند بر اینکه چه هیجاناتی داشته باشند و چگونه احساسشان را ابراز کنند، تاثیر گذارند. اهمیت این سازه به حدی است که حتی آن را با تکامل تمدن مرتبط می‌دانند؛ زیرا تمدن را می‌توان مبادله اجتماعی هماهنگ تعریف کرد که ما را ملزم می‌کند چگونه احساس و ابراز هیجان را تنظیم کنیم (Gross, 2007).

تنظیم شناختی هیجان یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان شناختی به‌ویژه در روابط زوجین می‌باشد (Zare&Rezaei, 2016) و با توجه به اینکه کار در بیمارستان دشوار و پر تنش می‌باشد، نیاز به داشتن روابط صمیمی در خانواده و کاهش تعارضات زناشویی از ضروریات می‌باشد

که کاهش این تعارضات تاثیر مثبتی در خانواده و محیط کار دارد که جهت رسیدن به این هدف آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان لازم می‌باشد. آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به معنای کاهش و کنترل هیجانات منفی و نحوه استفاده مثبت و منطقی از هیجانات است. آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، روشی موثر برای تغییر عواطف، احساسات، تمایلات، باورها و اعمال فرد و دادن نظم و معنا به زندگی روزانه است تا فرد بتواند مهارت‌های لازم را جهت کاهش تعارضات زناشویی را بیاموزد که این مهم احتمالا با آموزش راهبردهای تنظیم هیجان حاصل شده و باعث رشد فردی، اجتماعی و خانوادگی کاهش تعارضات زناشویی، افراد اجتماع می‌گردد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های شبه آزمایشی است که از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS استفاده می‌شود. روش آماری مورد استفاده در بخش توصیفی شامل جداول میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی شامل آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) می‌باشد.

جامعه و نمونه آماری

با توجه به اینکه هدف از این تحقیق اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر ابعاد تعارضات زناشویی کارکنان متاهل بیمارستان شهید بهشتی شیراز بود؛ ابتدا لیستی از کارکنان متاهل بیمارستان که حدود ۷۰۰ نفر می‌باشد، تهیه گردید و سپس از میان بخش‌های مختلف بیمارستان ۲۰۰ نفر از کارکنان متاهل که شرایط انجام پژوهش را داشتند، پرسشنامه تعارضات زناشویی را تکمیل کردند و ۴۰ نفر از افرادی که در پرسشنامه تعارضات زناشویی نمره بیشتر داشتند، به‌طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری قرار گرفته و بعد در گروه آزمایش راهبردهای تنظیم هیجان در ۸ جلسه آموزش داده شد و پس از آن از دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون گرفته شد و نتایج بررسی گردید. در مورد اجرای این طرح نکات زیر قابل ذکر است.

۱- گروه آزمایش و کنترل از کارکنان بیمارستان شهید بهشتی شیراز می‌باشد که به‌صورت تصادفی ساده در گروه‌ها گمارده می‌شوند.

۲- در گروه آزمایشی آموزش راهبردهای تنظیم هیجان انجام می‌شود.

۳- در گروه کنترل آموزشی صورت نمی‌گیرد.

۴- در گروه آزمایش و گروه کنترل، دو بار ارزیابی پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام می‌شود.

شرایط ورود به تحقیق

۱- حداقل تحصیلات دیپلم.

- ۲- طول ازدواج ۱ تا ۵ سال و دارای حداقل یک فرزند باشند.
- ۳- دارای سلامت روان بوده و اختلالات حاد روانشناختی (سایکوتیک) نداشته باشند.
- ۴- داروی روانپزشکی و روانگردان مصرف نکنند.
- ۵- معتاد نباشند.

ابزار اندازه گیری

در این پژوهش از پرسشنامه تعارضات زناشویی^۱ (MCQ) تجدید نظر شده (Barati, 1996) و (Sanaei, 2000) استفاده شده که این پرسشنامه یک ابزار ۴۲ سوالی بوده و برای سنجیدن تعارض-های زن و شوهری ساخته شده است که هفت بعد یا زمینه تعارضات زناشویی را اندازه گیری می کند و عبارت از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی و خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر می باشد، حداکثر نمره کل پرسشنامه (۲۱۰) و حداقل آن (۴۲) است.

روایی و پایایی پرسشنامه

پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۵۳۲ برآورد شده است. همچنین از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر ۰/۵۳ و برای هفت خرده مقیاس عبارت بودند از کاهش همکاری، ۰/۳۰؛ کاهش رابطه جنسی، ۰/۵۰؛ افزایش واکنش هیجانی، ۰/۷۳؛ افزایش جلب حمایت فرزندان، ۰/۶۰؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۰/۶۴؛ کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۵۱ است (Sanaei, 2000) (Barati, 1996). میزان پایایی پرسشنامه را در شهر اصفهان با روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۶۹ به دست آورد.

روش اجرا

پس از انتخاب نمونه و اجرای پیش آزمون و گمارش تصادفی آنها در ۲ گروه کنترل و آزمایش، در گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش راهبردهای کنترل هیجان گراس که هر هفته یک بار و هر بار یک ساعت و نیم برگزار گردید و بعد از آن از هر دو گروه، پس آزمون گرفته شد و نتایج تحلیل گردید. خلاصه محتوای آموزشی راهبردهای تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس به شرح زیر است.

جلسه اول: آشنایی

1 Marital Conflicts Questionnaire

2 Cronbachs Alpha

دستور جلسه: (۱) آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا، (۲) بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگو اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی، (۳) بیان منطق و مراحل مداخله و (۴) بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه.

جلسه دوم: انتخاب موقعیت، هدف: ارائه آموزش هیجانی، دستور جلسه: شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزنده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و دراز مدت هیجان‌ها. تکلیف داخل جلسه: تجربه حالت‌های هیجانی.

جلسه سوم: انتخاب موقعیت، هدف: ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا، دستور جلسه: (۱) خود ارزیابی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود (۲) خود ارزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی در فرد (۳) خود ارزیابی با هدف شناسایی راهبردهای تنظیمی فرد. جلسه چهارم: اصلاح موقعیت، ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان، دستور جلسه: (۱) جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، (۲) آموزش راهبردهای حل مساله و (۳) آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض).

جلسه پنجم: گسترش توجه، هدف: تغییر توجه، دستور جلسه: (۱) متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی و (۲) آموزش توجه.

جلسه ششم: ارزیابی شناختی، هدف: تغییر ارزیابی شناختی، دستور جلسه: (۱) شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی و (۲) آموزش راهبرد باز ارزیابی. جلسه هفتم: تعدیل پاسخ هدف: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان، دستور جلسه: (۱) شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن، (۲) مواجهه، (۳) آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس.

جلسه هشتم: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد، دستور جلسه: (۱) ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی، (۲) کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه و (۳) بررسی و رفع موانع انجام تکالیف.

یافته ها:

بررسی میانگین و انحراف استاندارد نمرات تعارضات زناشویی و ابعاد آن

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد تعارضات زناشویی و ابعاد آن

| کنترل | | آزمایش | | پس از آزمون | | پیش از آزمون | | متغیر |
|------------------|---------|------------------|---------|------------------|---------|------------------|---------|--------------------------|
| انحراف استاندارد | میانگین | انحراف استاندارد | میانگین | انحراف استاندارد | میانگین | انحراف استاندارد | میانگین | |
| ۲۹/۳ | ۱۳۶/۱۵ | ۴/۴ | ۱۴۳/۹۰ | ۸/۰۹ | ۸۲/۱۵ | ۵/۹ | ۱۴۴/۱۵ | تعارضات زناشویی |
| ۱/۴ | ۱۷/۰۰ | ۱/۴ | ۱۶/۳۵ | ۱/۸ | ۸/۳۰ | ۱/۳ | ۱۶/۶۰ | کاهش همکاری |
| ۲/۰۲ | ۱۷/۰۰ | ۱/۲ | ۱۷/۴۵ | ۱/۴ | ۱۰/۶۵ | ۱/۶ | ۱۶/۷۵ | کاهش روابط جنسی |
| ۱/۵ | ۲۶/۹۰ | ۲/۰۲ | ۲۷/۱۰ | ۲/۰۲ | ۲۷/۱۰ | ۱/۲ | ۲۷/۵۰ | واکنش های هیجانی |
| ۱/۸ | ۱۷/۵۵ | ۱/۵ | ۱۷/۱۰ | ۳/۵ | ۱۱/۱۰ | ۱/۸ | ۱۷/۱۰ | جلب فرزندان |
| ۲/۱ | ۲۰/۲۵ | ۱/۶ | ۲۰/۹۰ | ۲/۱ | ۱۱/۱۰ | ۱/۷ | ۲۱/۰۵ | رابطه با خویشاوندان خود |
| ۱/۷ | ۲۰/۰۰ | ۱/۷ | ۲۰/۵۵ | ۲/۶ | ۱۰/۲۵ | ۱/۷ | ۲۰/۸۰ | رابطه با خویشاوندان همسر |
| ۱/۵ | ۲۳/۸۰ | ۱/۸ | ۲۵/۱۰ | ۲/۳ | ۱۵/۶۵ | ۲/۵ | ۲۴/۶۵ | جدا کردن امور مالی |

جدول ۲- نتایج آزمون باکس در مورد پیش فرض تساوی کو واریانس ها در ابعاد تعارضات زناشویی

| | |
|----------|---------------|
| میزان | شاخص |
| ۴۹/۶۱۱ | باکس |
| ۱/۴۱۸ | مقدار F |
| ۲۸ | درجه آزادی ۱ |
| ۵۰۳۱/۷۲۴ | درجه آزادی ۲ |
| ۰/۰۷۱ | سطح معنی داری |

جدول ۳- نتایج تحلیل چند متغیره (مانکوا) مولفه های متغیر تعارضات زناشویی در دو گروه

| شاخص | ارزش | مقدار F | درجه آزادی | سطح معنی داری | ضریب اتا | توان آماری |
|---------------|-------|-----------|------------|---------------|----------|------------|
| لامبدای ویلکز | ۰/۰۴۸ | ۹۰/۱۶۱ | ۷ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۹۵ | ۱/۰۰ |

جدول ۴- نتایج تحلیل کو واریانس پس آزمون ابعاد تعارضات زناشویی در هر دو گروه آزمایش و کنترل

| منابع تغییر | شاخص | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار <i>F</i> | میزان معنی‌داری | ضریب اتا | توان آماری |
|--------------|--|---------------|------------|-----------------|----------------|-----------------|----------|------------|
| گروه | کاهش همکاری | ۵۷۶/۹۰ | ۱ | ۵۷۶/۹۰ | ۲۷۶/۰۲ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۸۷ | ۱/۰۰ |
| | کاهش رابطه جنسی | ۴۰۳/۲۲۵ | ۱ | ۴۰۳/۲۲۵ | ۱۲۹/۲۵ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۷۷ | ۱/۰۰ |
| | افزایش واکنش‌های هیجانی | ۱۲۲۱/۰۲۵ | ۱ | ۱۲۲۱/۰۲۵ | ۲۶۶/۱۲ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۸۷ | ۱/۰۰ |
| | افزایش جلب فرزندان | ۴۱۶/۰۲۵ | ۱ | ۴۱۶/۰۲۵ | ۵۱/۸۷ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۸۷ | ۱/۰۰ |
| | افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود | ۸۳۷/۲۲۵ | ۱ | ۸۳۷/۲۲۵ | ۱۸۳/۳۱ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۸۲ | ۱/۰۰ |
| | افزایش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر یا دوستان | ۹۵۰/۶۲۵ | ۱ | ۹۵۰/۶۲۵ | ۱۸۴/۵۴ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۸۲ | ۱/۰۰ |
| | جدا کردن امور مالی از یکدیگر | ۵۷۰/۰۲۵ | ۱ | ۵۷۰/۰۲۵ | ۱۴۵/۴۲ | ۰/۰۰۰۱ | ۰/۷۹ | ۱/۰۰ |
| خطا | کاهش همکاری | ۱۰۴/۲۰ | ۳۸ | ۲/۷۴ | | | | |
| | کاهش رابطه جنسی | ۱۱۸/۵۵ | ۳۸ | ۳/۱۲ | | | | |
| | افزایش واکنش‌های هیجانی | ۱۷۴/۳۵ | ۳۸ | ۴/۵۸ | | | | |
| | افزایش جلب فرزندان | ۳۰۴/۷۵ | ۳۸ | ۸/۰۲ | | | | |
| | افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود | ۱۷۳/۵۵ | ۳۸ | ۴/۵۶ | | | | |
| | افزایش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر یا دوستان | ۱۹۵/۷۵ | ۳۸ | ۵/۵ | | | | |
| | جدا کردن امور مالی از یکدیگر | ۱۴۸/۹۵* | ۳۸ | ۳/۹۲ | | | | |
| کل تصحیح شده | کاهش همکاری | ۷۲۶۲/۰۰ | ۴۰ | | | | | |
| | کاهش رابطه جنسی | ۸۱۶۷/۰۰ | ۴۰ | | | | | |
| | افزایش واکنش‌های هیجانی | ۱۹۶۷۱/۰۰ | ۴۰ | | | | | |
| | افزایش جلب فرزندان | ۸۲۹/۰۰ | ۴۰ | | | | | |
| | افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود | ۱۰۸۳۹/۰۰ | ۴۰ | | | | | |
| | افزایش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر یا دوستان | ۱۰۲۹۷/۰۰ | ۴۰ | | | | | |
| | جدا کردن امور مالی از یکدیگر | ۱۶۷۵۹/۰۰ | ۴۰ | | | | | |

جدول ۵- بررسی میانگین و خطای انحراف معیار نمرات مولفه های تعارضات زناشویی در پس آزمون

| متغیر | گروه | میانگین | خطای انحراف معیار |
|--|--------|---------|-------------------|
| کاهش همکاری | آزمایش | ۸/۳ | ۰/۳ |
| | کنترل | ۱۷/۰۰ | ۰/۳ |
| کاهش رابطه جنسی | آزمایش | ۱۰/۶ | ۰/۳ |
| | کنترل | ۱۷/۰۰ | ۰/۳ |
| افزایش واکنش های هیجانی | آزمایش | ۱۵/۸۵ | ۰/۴ |
| | کنترل | ۲۶/۹۰ | ۰/۴ |
| افزایش جلب فرزندان | آزمایش | ۱۱/۱ | ۰/۶ |
| | کنترل | ۱۷/۵ | ۰/۶ |
| افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود | آزمایش | ۱۱/۱ | ۰/۴ |
| | کنترل | ۲۰/۲ | ۰/۴ |
| افزایش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر یا دوستان | آزمایش | ۱۰/۵۲ | ۰/۵ |
| | کنترل | ۲۰/۰۰ | ۰/۵ |
| جدا کردن امور مالی از یکدیگر | آزمایش | ۱۶/۲۵ | ۰/۴ |
| | کنترل | ۲۳/۸ | ۰/۴ |

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار پیش آزمون نمرات متغیر تعارضات زناشویی و ابعاد آن ارائه شده و از نظر توصیفی در پیش آزمون، میانگین آزمودنی های گروه کنترل با آزمایش تفاوت قابل ملاحظه ای ندارند. اما در پس آزمون تمامی نمرات در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل می باشد. به منظور بررسی این فرضیه ابتدا لازم بود برای تحلیل چند متغیره (MANCOVA)، پیش فرض تساوی کوواریانس ها بررسی گردد که نتایج در جدول ۲ ارائه گردیده است. نتایج جدول ۲ پیش فرض تساوی کوواریانس ها یا روابط بین هفت متغیر وابسته را در دو گروه نشان می دهد که تفاوت به سطح معنی دار نرسیده است. بنابراین می توان از تحلیل چند متغیره استفاده کرد. نتایج تحلیل چند متغیره در جدول ۳ نشان می دهد که تفاوت بین دو گروه از نظر هفت متغیر به سطح معنی دار رسیده است ($p < 0/01$). لذا فرضیه مورد تایید قرار گرفته است. میزان اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر تعارضات زناشویی کارکنان ۰/۹۵ بوده است یا به عبارت دیگر ۹۵ درصد تفاوت ها ناشی از عضویت گروهی است. بنابراین در ادامه هر کدام از متغیرها به تفکیک مورد بررسی قرار می گیرد.

نتایج جدول ۴ نشان می دهد و مشاهده سطوح معناداری به دست آمده ($0/0001$) در ردیف گروه که تفاوت بین دو گروه با توجه به تمامی مولفه های تعارضات زناشویی معنی دار است (در سطح $0/0001$).

میزان تفاوت‌ها به ترتیب ۸۷، ۷۷، ۸۷، ۵۷، ۸۲، ۸۲ و ۷۷ درصد می‌باشد، یعنی ۸۷ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در مولفه همکاری، ۷۷ درصد مولفه رابطه جنسی، ۸۷ درصد در مولفه واکنش‌های هیجانی، ۵۷ درصد در مولفه جلب فرزندان، ۸۲ درصد در مولفه رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۸۲ درصد در مولفه رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسی یا دوستان و ۷۹ درصد در مولفه جدا کردن امور مالی از یکدیگر مربوط به تفاوت بین دو گروه می‌باشد. توان آماری در مورد هر تمامی مولفه ۱۰۰ درصد می‌باشد. یعنی احتمال تایید فرض صفر در این مولفه‌ها وجود ندارد (میزان خطای نوع دوم صفر درصد است).

با توجه به نتایج جدول ۵ و کمتر بودن تمامی میانگین‌های مولفه‌ها در پس آزمون گروه آزمایش، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر مولفه‌های تعارضات زناشویی کارکنان اثر معنادار داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه: آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان باعث کاهش ابعاد مختلف تعارضات زناشویی کارکنان بیمارستان می‌گردد.

به منظور آزمون این فرضیه از روش آماری تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد که نتایج نشان داد اثربخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان باعث کاهش میانگین‌ها پس آزمون در گروه آزمایش گردید و این فرضیه تایید گردید و نتایج به دست آمده در ابعاد مختلف تعارضات زناشویی به شرح زیر می‌باشد.

۱- افزایش همکاری

تحقیق (Abu Saeedi, 2015) به اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر صمیمیت زنان و سازگاری کلی زناشویی انجام شده و در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که وجود تعارضات حل نشده بر صمیمیت زوجین تاثیر گذاشته و باعث افزایش تبادلات منفی می‌شود و افزایش تعارضات باعث بی‌توجهی یا کم توجهی به خواسته همسر و فراموش کاری و یا تاخیر در انجام وظایف می‌گردد و در واقع فردی که در حاشیه مانده در امور مشترک با همسر خود، مشارکت و همکاری لازم را نخواهد داشت و آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌تواند منجر به افزایش صمیمیت بین زوجین و افزایش همکاری بین آنها شود.

۲- افزایش رابطه جنسی

با افزایش تعارضات زناشویی و بی‌توجهی به خواسته‌های همسر، قهر و سکوت طولانی و پرخاشگری افزایش یافته و رابطه جنسی آنها نیز با دشواری روبرو می‌شود و هنگامی که رابطه زن و شوهر از کیفیت خوبی برخوردار باشد، رابطه جنسی آنها نیز به خوبی انجام می‌شود که این تحقیق با

تحقیقات (Hasson&Lund, Baharyfatehizadeh, Ahmadi& Bahrami, 2011) و (Bland,2006) و (Joining,2009) همسو است. مطالعات نشان می‌دهد که رضایت جنسی، ارتباط مثبتی با سلامت عمومی و رضایت از ارتباطات دارد (Johanson,2007) و آموزش تنظیم شناختی هیجان باعث افزایش رفتار مثبت و خوشایند و تغییر در احساس و رفتار زوجین و تغییر نگرش آنها می‌گردد که این تغییرات در نهایت منجر به افزایش صمیمیت و کاهش تعارضات زناشویی می‌گردد و می‌تواند روی ارتباط عاطفی، زمان با هم بودن و مسائل جنسی موثر تاثیر بگذارد.

۳- واکنش‌های هیجانی

نتایج تحقیقات (Martini&Busseri,2010) نشان می‌دهد که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت پیش‌بینی‌کننده عاطفه منفی پایین است و همچنین تحقیق (Liu&Thompon,2017) نشان می‌دهد که افراد افسرده توانایی به‌کارگیری بسیاری از استراتژی‌های تنظیم هیجان را در موقع مناسب ندارند و (Link,2003) در پژوهشی به اثربخشی آموزش کنترل خشم پرداخته است. پژوهش (Shapiro,2001) نشان می‌دهد که آنچه در رابطه ادراک می‌شود در تعیین اینکه طرف مقابل چگونه پاسخ خواهد داد، نقشی مهم بازی می‌کند و افراد تلاش می‌کنند عواطفی را که از دیگران ادراک کرده‌اند، به آنها ابراز کنند. البته در واقعیت زوجین تنها به تبادل ابرازگری هیجانی منفی یکدیگر اقدام می‌کنند و در ادراک و تبادل هیجان مثبت کمتر به‌صورت موثر عمل می‌کنند.

(Dwyer,2005) نیز در پژوهشی نشان داد بین تعارضات زناشویی و تبادل عواطف منفی با ادراک منفی ناصحیح به‌وسیله زوجین رابطه وجود دارد. همچنین تبادل عواطف منفی متقابل با فرستادن پیام‌های کلامی و غیر کلامی یا پیام‌های آمیخته مرتبط هستند.

تنظیم شناختی هیجان نحوه پاسخ افراد را به موقعیت‌ها تعیین می‌کند و عدم توانایی تنظیم شناختی هیجان باعث می‌شود که احساسات فرد بر عقل و منطقش غلبه داشته باشد و فرد در موقعیت‌های مختلف تنها بر تکیه بر جو احساسی محیط و بدون توجه به راه حل‌های منطقی ممکن تصمیم بگیرد. بنابراین اگر شخصی در تعدیل و تنظیم عواطف و هیجان‌ات خود مشکل داشته باشد؛ وقتی که دچار بی‌نظمی در احساسات شود، مستعد انجام و گفتن چیزهایی می‌باشد که در حالت عادی انجام نخواهد داد (Hwang,2006) و عدم تنظیم شناختی هیجان به‌طور کلی می‌تواند منجر به افزایش تعارضات در زوجها گردد که همسو با نتایج یافته‌های (Yelsma&Sheriln,2003) و (Greenberg,2008) می‌باشد.

۴- جلب حمایت فرزندان

نتایج این بعد از تحقیق با یافته‌های (Hosseini, 2005)، (Hinnant & Kelley, 2013) و (Gill, Patrick, 2008) همسو است.

هرگاه در یک رابطه دوتایی، یکی از زن و شوهر به علت تنش و تعارض نیاز به قدرت داشته باشند و در شرایط نامطلوبی قرار گیرند، وارد رابطه با شخص سوم می‌شوند. به عبارت دیگر زوجین با فرزند خود مثلث‌سازی می‌کنند. کودک کانون اصلی مشکلات خانوادگی می‌شود و شدت اختلاف والدین از میان می‌رود. هرچه سطح تمایز یافتگی فرزند کمتر باشد، احتمال مثلث‌سازی با او بیشتر می‌شود (Goldenberg & Goldenberg, 2009). قاعدتا مادر کسی است که بیش از پدر به قدرت نیازمند است. اگر در خانواده‌ای قدرت پدر بیشتر باشد، در تعارض‌ها معمولا مادر با فرزند بزرگ‌تر خود، مثلث‌سازی کرده و از طریق ائتلاف با او ساختار قدرت در خانواده را به هم می‌زند و مادر قوی‌ترین عضو خانواده شده و این خود تعارض را دامن می‌زند (Sanaei, 1999).

با آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، افراد می‌توانند احساسات خود را کنترل نمایند و تعارضات خود را به شکل مناسب حل نموده و فرزندان خود را وارد عرصه تعارضات خود ننمایند.

۵- رابطه با خویشاوندان خود

پژوهش (Gross, 2001) بر تاثیر تنظیم هیجان و تاثیر آن در روابط اجتماعی افراد، تاکید دارد. دخالت یا اعمال نفوذ خانواده‌های اصلی که بعضا به صورت پنهان و در پوشش‌های زیبا عرضه می‌شود، یکی از زیربناهای جدی تعارضات زناشویی از شروع تا پایان هر ازدواجی است (Sanaei, 1999). زن و شوهر در صورتی که رابطه مثبتی با والدین خود داشته باشند، در سازگاری با همسر خود نیز مشکلی ندارند. در حالی که پیوند عمیق و ناخودآگاه با والدین می‌تواند مانع سازگاری شخص با همسرش شود (Young & Young, 1998).

از طرفی تعارضات باعث افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود می‌شود و حتی به تدریج فرد خانواده خود را جایگزین همسر می‌کند که این بی‌ثباتی و عدم آرامش را تشدید می‌نماید (Shafiei, 2002). رابطه سالم زن و شوهر رابطه‌ای است که هر کدام از خانواده‌های طرفین در فاصله مناسب از خانواده زوجین باشند. به عبارت دیگر هر کدام از زوجین باید به تمایز یافتگی برسند. یعنی در عین استقلال، رابطه خود را با سایرین حفظ نمایند (Sanaei, 1999). تاکید بر تمایز یافتگی به معنای داشتن هویت مستقل، خودآگاهی و خودشناسی، خودباوری و استقلال عاطفی و ... می‌باشد که با آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌توان به این مهم دست یافته و باعث کاهش رابطه فردی با خویشاوندان خود می‌شود.

۶- رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان

نتایج این بعد از تحقیق نشان می‌دهد که آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان باعث افزایش رابطه خانوادگی زوج‌ها با خویشاوندان همسر و دوستان‌شان می‌شود. در این بعد از تحقیق، پژوهشی صورت نگرفته اما تحقیقات (Hoson&Lund Bland,2006) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های هیجانی ارتباطی باعث بهبود روابط زوجین می‌شود که در تبیین این نتایج می‌توان گفت تعارضات زناشویی باعث می‌شود که رابطه زن و شوهر با خویشاوندان خود کاهش یابد. چرا که هر کدام از طرفین، خانواده دیگری را عامل برهم زدن ثبات و آرامش زندگی مشترک خود می‌داند و باعث تشدید بی‌ثباتی و عدم آرامش می‌شود و هنگامی که فرد راهکارهای تنظیم شناختی هیجان را می‌داند، با کاهش تنش‌ها ارتباط با همسر و دوستان و خویشاوندان همسر افزایش می‌یابد.

۷- جدا کردن امور مالی از یکدیگر

در این بعد از تحقیق، پژوهشی مشاهده نشد و در تبیین نتایج این بعد از تحقیق می‌توان گفت که با افزایش تنش و تعارضات زناشویی، احساس ناامنی بر رابطه سایه افکنده و فرد در این شرایط به استقلال مالی به‌عنوان یک پناه و پشتوانه روی می‌آورد که با آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بهبود روابط زوجین نیازی به جدا کردن امور مالی از یکدیگر ندارند. از محدودیت‌های این پژوهش، انتخاب نمونه از کارکنان متاهل بیمارستان می‌باشد و همچنین دوره پیگیری مورد بررسی قرار نگرفت. لذا در تعمیم نتایج این پژوهش به افراد متاهل دیگر گروه‌ها باید جانب احتیاط صورت گیرد و پیشنهاد می‌شود تا در پژوهش‌های آتی برای تعیین میزان تعمیم‌پذیری نتایج حاصل از این بررسی، پژوهش‌های مشابهی در سایر شهرها صورت گیرد و در بررسی‌های آینده علاوه بر به‌کار بردن پرسشنامه از روش مصاحبه نیز استفاده شود و همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزش تنظیم شناختی هیجان جهت پرسنل ادارات و بیمارستان‌ها و مراکز مشاوره، می‌تواند باعث کاهش ابعاد مختلف تعارضات زناشویی و بهبود روابط اعضای خانواده‌ها گردد.

References

- Abu Saeedi, Razieh. Sadat Tuliit, Pay (2015). The Effectiveness of Setting Excitement Training with a Religious Approach on Marital Adaptation and Intimacy of Married Women in Kashan, The First International Congress of Psychology and Islamic Studies. Ardabil, Iran.
- Barati, Tahereh (1996). The effect of marital conflicts on husband and wife's interactions. Master Thesis Consultation, Islamic Azad University, Roudhen Branch.
- Bahary, Farshad. Fatehizadeh, Maryam. Ahmadi, Seyyed Ahmad Rumi, Hossein and Bahrami, Fatemeh (2011). The effect of training spouses' communication skills on reducing marital conflicts of conflicting couples in divorce prosecution. Quarterly journal of clinical psychology and counseling, 1 (1): 70-59.
- Catherall, D. R. (2007). Emotional Safety: Viewing couples through the lens of affect. Routledge

- Dwyer, M. T. (2005). Emotional intelligence and conflict resolution style as predictors of marital satisfaction in the first year of marriage.
- Fariba Parsa Manesh, Addis Krasekian, Mohammad Hakami and Hasan Ahadi (2017), The Effectiveness of Grass's Thriller Setting Model on Tolerance of Emotional Distress and Emotional Overeating, Quarterly Journal of Methods and Psychological Models, 8, (3),1.
- Goldberg, A. Goldberg, e (2009). Family Therapy. Translation Browathi, Hussein. Naqshbandi Tehran, Tehran
- Gross, J. J. (2001). Wise emotion regulation In L. The Wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence. New York: Guilford.
- Gross, J. J (2007). Emotion regulation:Conceptual foundations.Handbook of Emotion Regulation, 3, 24.
- Gill Patrick, S. (2008). 7 Ways couples add conflict to conflict. Centre stone. Wellness program.
- Green berg, L. S. (2008). Emotion focused therapy: coaching client to work through their feeling: Washington, DC: American psychology association
- Hwang, J. (2006). A Processing model of emotion regulation: insights form the attachment system.Doctoral dissertation college of Arts and sciences.Georia state Universit
- Hansson, K., Lund Bland, A. (2006). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up.Journal of Family Therapy,28,1
- Hinnant, B, EL-Sheikh, Mona & Kelley, Joseph, Margaret,. (2013). Marital Conflict. All static Load, and The Development of Childrens Fluid Cognitive-erformance. Child Development, DOI:10.1111/cdev.1210.
- Hosseini, Fatemeh (2005). Comparison of marital conflicts of parents with marital conflict of their spouses' children, Master's thesis of family counseling, University of Welfare and Rehabilitation Sciences.
- Joining, H. (2009). The long term effects of the couple communication program. Journal of Marital & Family therapy, 8(4): 463-468.
- Kantek, F., & Gezer., N. (2009). Conflict in schools: Studen conflict management styles. Nurse Education Today. 29: 100-107.
- Link, D. (2003). An application of cognitive behavioral anger management training in a military accuptional setting. Military Medicine Journal. 166-182.
- Liu, Y., Thompon, J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation stragies in major depressive disorder: An integrative review, Clinical Psychology Review, 57: 194-183.
- Mozhgan Zare, Azar Maid Rezaei (2016), The role of mediator of cognitive adjustment of excitement in the relationship between personality traits and marital satisfaction of working cultural couples in Marvdasht city, Journal of Methods and Psychological Models, 7(24), 4.
- Martini. T. S, Busseri. M. A. (2010). Emotion regulation strategies and goals as predictors of older mothers and adult daughters helping related subjective well-being. Journal of psychol Aging, 25(1): 48-59.
- Roy, Maria (1998). Beaten Women (Psychology of Violence in the Family). Translation by Mehdi Gharacheh Daghi, Tehran: Scientific.

- Rahimi, Ali. Sohrabi, Nadereh, Rezaei, Azar Mardav & Sarvghad, Siroos (2017), Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy and Group Therapy Based on Acceptance and Commitment on Cognitive Thrice Adjustment in Patients Consuming Stimulants, *Journal of Methods and Psychological Models*, 8(30), 2.
- Sanaei Zaker, Baqir (2000). Family and marriage scales. Tehran: Besat Publications.
- Sanaei Zakir, Baqir (1999). The role of the main family in the marriage of children, *Journal of the Iranian Advisory Board, New and Advisory Researches*, 2 (1): 16-25.
- Shafiei Nia, Azam (2002). The effect of marital conflict solving skills training on improving husband and wife mutual interactions. Master's thesis, Consultation, Al-Zahra University.
- Shapiro, A. (2001). partner discrepancies in communication style and in emotional expressiveness sa predictors of marital dissatisfaction. P.H.D. Dissertation. University of Hofstra
- Santtila, P., Wager, I., Witting, K., Hurler, N., Jerne, P., Johansson, A. (2007). Discrepancies between sexual desire and sexual activity: gender differences and associations with relationship satisfaction. *J. Sex. Marital. there.* 34(1): 31-44.
- Young, L. L. & Young, M.E. (1998). *Counseling and Therapy for Couple*. Brook/Cole Publishing Company.
- Yelsma. P & Sheriln. M. (2003). An examination of couples difficulties with emotional rpressivenssand their marital satisfaction. *Journal of family munication.* 3(1): 41-62
- Zelomke, K. R & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality ana Individual Differences*, 48: 408-413.

