

## **The effectiveness of marital adjustment training on couples distress intolerance, difficulty in emotion regulation and marital conflict referring to counseling centers**

**Soma Arshadi<sup>1</sup>, Qumarth Karimi<sup>2</sup>, Maryam Akbari<sup>3</sup>, Omid Moradi<sup>4</sup>**

1-PhD Candidate, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran (Corresponding Author). E-mail: Q.karimi@iau-mahabad.ac.ir

3- Assistant Professor, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

4- Assistant Professor, Department of Counseling, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Received: 13/08/2021

Accepted: 07/11/2021

### **Abstract**

**Introduction:** Distress intolerance, difficulty in emotion regulation, and marital conflicts affect the quality of the couples life.

**Aim:** The present study investigated the effectiveness of marital adjustment training on couples distress intolerance, difficulty in emotion regulation, and marital conflict.

**Method:** The present study was a quasi-experimental study with a control and experimental group. The study sample included 30 couples referring to counseling centers in 2019-2020 that were divided randomly in two experimental and control groups. Afterward, marital adjustment training was provided to the experimental group during eight sessions, and the control group did not receive any intervention. Simmons and Gaher distress tolerance questionnaires, Grotz and Roemer difficulty in emotion regulation, and Sanai and Barati marital conflicts were used in this study. The data were analyzed by covariance using SPSS software version 22.

**Results:** The results showed marital adjustment training was effective on reducing distress intolerance ( $f=142.76$  and  $P<0.01$ ), the level of difficulty in emotion regulation ( $f=146.94$  and  $P<0.01$ ), and marital conflicts ( $P<0.01$  and  $f=426.21$ ). Accordingly, distress intolerance, difficulty in emotion regulation, and marital conflict were significantly reduced in the treatment group compared with the control group who did not receive any intervention.

**Conclusion:** The findings indicated that marital adjustment training could be an effective intervention in counseling centers for couples with communicative problems.

**Keywords:** Marital adjustment, Distress tolerance, Emotional regulation, Marital conflict

---

**How to cite this article:** Arshadi S, Karimi Q, Akbari M, Moradi O. The effectiveness of marital adjustment training on couples distress intolerance, difficulty in emotion regulation and marital conflict referring to counseling centers. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2021; 8 (5): 140-151 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1287-en.pdf>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

## اثربخشی آموزش سازگاری زناشویی بر عدم تحمل پریشانی، دشواری تنظیم هیجان و تعارض زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره

سوما ارشدی<sup>۱</sup>، کیومرث کریمی<sup>۲</sup>، مریم اکبری<sup>۳</sup>، امید مرادی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: Q.karimi@iau-mahabad.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۴. استادیار، گروه مشاوره، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۱۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۵/۲۲

### چکیده

**مقدمه:** عدم تحمل پریشانی، مشکلات در تنظیم هیجان و تعارضات زناشویی از عواملی هستند که می‌توانند بر روی کیفیت زندگی زوجین تأثیر بگذارند.

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش سازگاری زناشویی بر عدم تحمل پریشانی، دشواری تنظیم هیجان و تعارضات زناشویی زوجین بود.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش بود که از بین زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال‌های ۱۳۹۹-۱۳۹۸ تعداد ۳۰ زوج (۶۰ نفر) به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. سپس آموزش سازگاری زناشویی بر روی گروه آزمایش در طول ۸ جلسه آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. در این پژوهش از پرسشنامه‌های تحمل پریشانی سیمونز و گاهر، دشواری تنظیم هیجان گروتز و روئمر و تعارضات زناشویی ثنایی و براتی استفاده گردید و داده‌های بدست آمده به شیوه تحلیل کوواریانس با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان از اثربخش بودن آموزش سازگاری زناشویی بر کاهش عدم تحمل پریشانی ( $f=142/76$  و  $P<0/01$ )، میزان دشواری تنظیم هیجان ( $f=146/94$  و  $P<0/01$ ) و تعارضات زناشویی ( $f=426/21$  و  $P<0/01$ ) داشت؛ به عبارت دیگر عدم تحمل پریشانی، دشواری تنظیم هیجان و تعارضات زناشویی در زوجینی که برنامه آموزشی سازگاری زناشویی را دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل که هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرده بودند به طور معنی داری کاهش یافته است.

**نتیجه گیری:** یافته‌های پژوهش نشان داد که اثر آموزش سازگاری زناشویی می‌تواند به عنوان مداخله‌ای مؤثر در مراکز مشاوره در مورد زوجینی که از مشکلات ارتباطی رنج می‌برند مورد استفاده قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** سازگاری زناشویی، تحمل پریشانی، تنظیم هیجان، تعارضات زناشویی

## مقدمه

خیانت، عدم قدردانی است (اوسارنرن، ۲۰۱۳؛ تیورورک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵؛ تاسیو گنتهان<sup>۷</sup>، ۲۰۲۱). علاوه بر این، تعارضات در ازدواج پیامدهای مختلف شخصی، خانوادگی، جسمی و روانی دارد که می‌توانند منجر به افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و سایر موارد شوند (تاسیو گنتهان، ۲۰۲۱). یکی از علت‌های تعارضات زناشویی عدم توانایی در تنظیم هیجان<sup>۸</sup> است (امیدی و تلیقی، ۱۳۹۶)، به این صورت که راهبردهای منفی تنظیم هیجان با دل‌زدگی زناشویی بالا، رابطه مثبت و معنی‌داری دارد (امیدی فر، پورابراهیم، خوش کنش و مرادی، ۱۳۹۵).

درواقع هرچه مشکلات هیجانی و عاطفی بیشتر باشد، سازگاری زناشویی کمتر می‌شود (ایرداچسکو، گیگا، ولادیسلاو، پانایتسکو، پلتیکو، فورتونا و گیگا<sup>۹</sup>، ۲۰۲۱)؛ بنابراین اینگونه می‌توان استنباط کرد که هیجان بخش جدایی‌ناپذیر از سازگاری فردی و اجتماعی انسان است (لی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۳)؛ اما نکته قابل ذکر این است که باید بتوان هیجان‌ها را کنترل و مدیریت کرد، چرا که عدم مدیریت هیجان و دشواری در تنظیم هیجان منجر به اختلالات اضطرابی و افسردگی می‌شود (بشارت و فرهمند، ۱۳۹۶؛ گودمن، کشدان و ایماموگلو<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰؛ آراباتزودیس، رم، ندیلاکویک و مادلینگ<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۷؛ سیلتون، کاریلاس، سیمبا، اسمیت، بریانت و هالر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۲۰). از سوی دیگر نقش هیجان در سازگاری با رویدادهای تنش‌زا و تغییرات زندگی را نباید نادیده گرفت (کروم، جامیسون و آکینولا<sup>۱۴</sup>، ۲۰۲۰) چون عاملی که می‌تواند منجر به

یکی از نقاط عطف زندگی ازدواج است، جایی که فرد با نقش جدید و انتظار جدید شریک زندگی خود را انتخاب می‌کند، ازدواج عبارت است از گرد هم آمدن دو فرد کاملاً متفاوت به عنوان زن و شوهر که برای برنامه‌ریزی و تشکیل خانواده خود توافق می‌کنند (اوسارنرن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). تعبیر مختلفی از اهمیت ازدواج توسط، ادیان و فلاسفه ارائه شده است برای مثال، گلن ویور<sup>۲</sup> (۱۹۷۹) ادعا کرده‌اند که ازدواج یکی از قوی‌ترین روابط سعادت و خوشبختی است؛ بنابراین ازدواج، به‌عنوان یک نهاد اساسی در هر جامعه، به عنوان یکی از روابط مهم و اساسی انسان توصیف می‌شود که این اتحاد موجب شکل‌گیری حقوق و تعهداتی بین آن‌ها می‌شود (اولاگبنگا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸)؛ اما این اتحاد همیشه لذت‌بخش و بادوام نیست چراکه عواملی می‌توانند در این بین قرار بگیرند که اگر به درستی کنترل و حل نشوند، می‌توانند باعث اصطکاک و جدایی نهایی بین زن و شوهر شوند، یا ممکن است گسترش یابند و در طول سال‌ها در ازدواج همچنان باقی بمانند. به این امر تعارض زناشویی<sup>۴</sup> گفته می‌شود.

تعارض زناشویی به معنی تنش یا استرس بین زوجین است (تورونلک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). عواملی که منجر به تعارضات زناشویی می‌شوند شامل: همسر آزاری، سوء استفاده جنسی، عدم همکاری در خانواده، عدم توانایی در گذراندن وقت کافی با هم مسائل مربوط به فرزندان، عدم ارتباط مؤثر، مشکلات مالی، عدم مسئولیت زناشویی،

<sup>6</sup>- Tiruwork

<sup>7</sup>- Tasew & Getahun

<sup>8</sup>- Difficulties in Emotion Regulation

<sup>9</sup>- Iordachescu, Gica, Vladislav, Panaitescu, Peltecu, Furtuna & Gica,

<sup>10</sup>- Lee

<sup>11</sup>- Goodman, Kashdan & İmamoglu

<sup>12</sup>- Arabatzoudis, Rehm, Nedeljkovic & Moulding

<sup>13</sup>- Silton, Kahrilas, Skymba, Smith, Bryant, & Heller

<sup>14</sup>- Crum, Jamieson & Akinola

<sup>1</sup>- Osarenren

<sup>2</sup>- Glenn & Weaver

<sup>3</sup>- Olugbenga

<sup>4</sup>- Marital Conflict

<sup>5</sup>- Tolorunleke

تنظیم هیجان مشکلات کمتری دارند (آریک اوزکان، سیکسی و ارسلان<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹).

پژوهش‌هایی که در این زمینه صورت گرفته است نشان داده‌اند که مشکلات در تنظیم هیجان و تحمل پریشانی می‌تواند کاهش یابد، برای مثال پژوهش، هوایی، کاظمی، حبیب‌اللهی و ایزدی خواه (۱۳۹۵) نشان داده است که آموزش تنظیم هیجان، با آگاه نمودن مبتلایان به سردرد از هیجان‌های مثبت و منفی خود و کمک به پذیرش و ابراز به موقع آن‌ها، می‌تواند منجر به کاهش مشکلات تنظیم هیجان و بهبود تحمل پریشانی در آن‌ها شود. همچنین پژوهش محمدی، سپهری شاملو اصغری (۱۳۹۸) حاکی از این بود که طرحواره درمانی هیجانی می‌تواند روش مناسب و مؤثری در بهبود پریشانی روانشناختی و دشواری تنظیم هیجان زنان مطلقه باشد. پژوهش، کشاورز و خلعتبری (۱۳۹۷) نشان داد که درمان خود شفقت ورزی بر تحمل پریشانی، تنظیم هیجان مثبت، تنظیم هیجان منفی و حساسیت اضطرابی زنان مطلقه مؤثر است. پژوهش سلیمی، مهدوی، یگانه، عابدین و حاج حسینی (۱۳۹۸) نیز نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد اثر معنی‌داری بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دارد و نیز پژوهش ویسمن، باتن، رم، ویبی، پاسیلاس، پوتز و دیکسون<sup>۷</sup> (۲۰۱۸) نشان داد که درمان زوج درمانی متمرکز بر احساسات اثر معناداری بر رضایت از زندگی، کاهش افسردگی و کاهش ناراحتی روانی دارد. پایین بودن میزان تحمل پریشانی، داشتن توان کم در تنظیم هیجان و وجود تعارضات زناشویی همگی با هم منجر به کاهش کیفیت زندگی از یک سو و افزایش طلاق عاطفی و نیز افزایش جدایی از سوی دیگر خواهد شد، از طرف

رضایت زناشویی شود و تعارضات را کمتر کند تنظیم هیجان است (امیدی و تلیقی، ۱۳۹۶). حال اگر شخص توانایی کنترل و تنظیم کردن هیجان‌ات خود را نداشته باشد می‌توان انتظار بروز انواع مختلف آسیب‌های روانی (ووقان و فلاک<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱)، مشکلات اجتماعی از جمله تعارضات زناشویی و روابط میان فردی و حتی بیماری‌های جسمانی را داشت (عزیزی، ۱۳۹۷).

از طرف دیگر عاملی که می‌تواند تنظیم هیجان را دشوار کند، میزان تحمل پریشانی<sup>۲</sup> است چراکه افرادی که تحمل پریشانی پایینی دارند، اولاً هیجان در نظر این افراد غیر قابل تحمل است و توانایی رسیدگی به پریشانی‌شان را ندارند، دوماً این افراد وجود هیجان را انکار می‌کنند و از آن احساس شرم و آشفستگی می‌کنند، چون در خود توانایی مقابله با هیجان‌ات را نمی‌بینند، سوماً ویژگی تنظیم هیجانی افراد با تحمل پریشانی پایین، تلاش زیاد این اشخاص برای جلوگیری از بروز هیجان‌ات منفی و خاموشی سریع هیجان‌ات منفی در حال تجربه است (استیفر و اگوستین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹)؛ بنابراین افرادی که توانایی تحمل پریشانی پایینی دارند، بیشتر از استراتژی‌های تنظیم هیجان ناسازگار استفاده می‌کنند (جفریس، مکلیس، کرامر، اولون و فلمینگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶)، همچنین به میزانی که توان تحمل پریشانی و توانایی تنظیم هیجان پایین باشد به همان میزان، افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی در اشخاص بالا می‌رود (وورن، وارک و فلوری<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷) و نیز افرادی که دارای سطح بالاتری از تحمل پریشانی هستند، دارای درجه بالاتری از انعطاف‌پذیری شناختی هستند و از نظر شناختی اشخاصی انعطاف‌پذیرتر و در

<sup>1</sup>- Vaughan & Flack

<sup>2</sup>- Distress Tolerance

<sup>3</sup>- Stifter & Augustine

<sup>4</sup>- Jeffries, McLeish, Kraemer, Avallone & Fleming

<sup>5</sup>- Van Eck, Warren & Flory

<sup>6</sup>- Arici-Ozcan, Cekici & Arslan

<sup>7</sup>- Weissman, Batten, Rheem, Wiebe, Pasillas, Potts, & Dixon

پژوهش مطرح گردید، سپس پرسشنامه‌ها (پیش‌آزمون) تکمیل شد. پس از پایان مداخله مجدداً از کل شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد. ملاحظات اخلاقی پژوهش شامل اختیاری و داوطلبانه بودن شرکت افراد و داشتن رضایت کامل، دادن اطلاعات کافی در ابتدای پژوهش در رابطه با اهداف، شیوه، مدت و شرایط اجرای پژوهش به شرکت‌کنندگان، اجرای جلسات مشاوره گروهی آموزش سازگاری زناشویی برای گروه کنترل بعد از پایان پژوهش بود. روند اجرای پژوهش حاضر بدین صورت بود که برای اعضای گروه آزمایش ۸ جلسه دوساعته مبتنی بر برنامه آموزش سازگاری زناشویی برگزار شد؛ اما اعضای گروه کنترل در هیچ‌گونه مداخله‌ای شرکت نکردند. برنامه آموزشی سازگاری زناشویی براساس تلفیقی از برنامه‌های آموزشی که قبلاً در این زمینه توسط گاتمن (۱۹۹۴)؛ جانسون (۲۰۰۴)؛ گلدمن و گرینبرگ (۲۰۰۷) و لاتیف، استروف، فیلد و بوش (۲۰۰۵) ساخته شد و سه نفر از اساتید مجرب رشته مشاوره خانواده روایی این برنامه آموزشی را تأیید کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس با استفاده از SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. در جدول ۱ پروتکل جامع بهبود سازگاری زناشویی ذکر شده است.

دیگر وجود خلأ مطالعاتی در این زمینه، مخصوصاً متغیرهای حاضر سببی شده است که پژوهش حاضر شکل بگیرد؛ بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش سازگاری زناشویی بر عدم تحمل پریشانی، دشواری تنظیم هیجان و تعارض زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره اثربخش است یا خیر؟

## روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، نیمه آزمایشی بود. جامعه پژوهش کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر سنندج در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند که ۳۰ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. ملاک‌های ورود به طرح درمانی عبارت بودند از محدوده سنی ۱۸ تا ۶۰ سال، حداقل ۲ سال سابقه زندگی متأهلی، نداشتن سابقه بیماری روانی و تمایل به شرکت در مطالعه با تصمیم خود و ملاک‌های خروج شامل غیبت بیش از دو جلسه، قرار گرفتن در معرض سایر زوج‌درمانی‌ها و داشتن اختلالات جدی روانشناختی بود. بعد از انتخاب نمونه و قبل از اجرای مداخله، جلسه مقدماتی اجرا شد، در این جلسه هدف پژوهش تشریح و نیز هنجارهای گروه درمانی و هماهنگی‌های لازم در مورد نحوه اجرای

جدول ۱ پروتکل جامع بهبود سازگاری زناشویی بر گرفته از: (گاتمن، ۱۹۹۴؛ جانسون، ۲۰۰۴؛ گلدمن و گرینبرگ، ۲۰۰۷؛ لاتیف، استروف، فیلد و بوش، ۲۰۰۵)

جلسه	محتوای جلسه
اول	۱- آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، ۲- آشنایی اعضای گروه با اهداف پژوهش، ۳- آشنایی اعضای گروه با قوانین و مقررات شرکت در کارگاه از جمله حضور مؤثر در جلسات، رعایت رازداری، احترام و حرمت قائل بودن برای همدیگر، ۴- تاکید بر ارتباط صمیمانه، ۵- اجرای پیش‌آزمون

<b>دوم</b>	- آشنایی اعضای گروه با انواع هیجان‌ها، ۲- آشنایی اعضای گروه با موقعیت‌های که باعث بروز هیجان منفی مخصوصاً خشم ۳- آشنایی اعضای گروه با پیش‌آیند، پس‌آیند موقعیت تنش‌زا، ۴- ارزیابی موقعیت‌های تنش‌زا ۵- ارزیابی میزان هیجان منفی ابرازشده
<b>سوم</b>	۱- آموزش ارزیابی موقعیت‌های پرخاشگرانه، ۲- آشنایی با درگیری‌های خانوادگی و شغلی که منجر به خسوت می‌شود ۳- آشنایی با خطاهای شناختی که منجر به ایجاد خشم می‌شود، ۴- آشنایی با شرایط فیزیولوژیک تأثیرگذار بر خشم و پرخاشگری ۵- آشنایی بر تجربیات ناخوشایند و سرکوب‌شده گذشته که بر خشم و پرخاشگری مؤثر است.
<b>چهارم</b>	۱- آشنایی با سبک‌های حل مسئله ۲- آموزش مهارت‌های حل مسئله به‌صورت مؤثر ۳- آموزش مدیریت در موقعیت‌های بحرانی و پرتنش ۴- آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر
<b>پنجم</b>	۱- آموزش پذیرش هیجان‌ها بدون قضاوت ۲- آموزش مهارت‌های بنیادین تحمل آشفتگی و توجه شامل (پذیرش بنیادین، توجه برگردانی، تدوین برنامه توجه برگردانی، خود آرامش بخشی و تدوین طرح آرمیدگی)
<b>ششم</b>	آموزش مهارت‌های پیشرفته تحمل آشفتگی شامل (تصورسازی از مکان امن، کشف ارزش‌ها، شناسایی قدرت برتر، زندگی در زمان حال، استفاده از افکار مقابله‌ای خود تشویق‌گرایانه، خود گویی‌های تأییدگرانه و تدوین راهبردهای مقابله‌ای)
<b>هفتم</b>	۱- آموزش مهارت هم‌یارانه حل تعارض و تحلیل پیامد راهبردهای منتخب برای حل موقعیت‌های متعارض، ۲- چگونه از تعارض، استفاده مثبت کنیم و آن را به صمیمیت تبدیل کنیم ۳- آشنایی شرکت‌کنندگان با مدیریت اثربخش تعارض، شناسایی علایق مشترک و احترام گذاشتن به علایق فردی
<b>هشتم</b>	مرور و جمع‌بندی مطالب گفته‌شده، بازگویی تغییراتی که در زندگی اعضای گروه به وجود آمده است و کمک به تثبیت آن‌ها در مسیر زندگی. اجرای پس‌آزمون، تشکر و قدردانی از شرکت‌کنندگان

## ابزار

پس از گذشت شش ماه ۰/۶۱ بود. همچنین، مشخص شد که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است. این مقیاس با پذیرش خلق رابطه مثبت و با مقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای استفاده از الکل و ماری‌جوانا و همچنین استفاده از آن‌ها برای بهبود، رابطه منفی دارد (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). در پژوهش سید سربی و عسگری (۱۳۹۷) آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۷۶ بدست آمد. همچنین سلابرت، هاسکینگ، نوتبرت و بويس<sup>۳</sup> (۲۰۲۱) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۳ گزارش کردند.

**پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان<sup>۴</sup>**: این مقیاس توسط گرتز و روئمر<sup>۵</sup> (۲۰۰۴) طراحی شده است. یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خود گزارش دهی است. نمره‌گذاری

**پرسشنامه تحمل پریشانی<sup>۱</sup>**: پرسشنامه تحمل پریشانی یک شاخص خود سنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس به نام‌های تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به‌وسیله هیجان‌ها منفی، برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی است. نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت؛ ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) است. در پژوهش سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، ضرایب آلفا برای ابعاد تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به‌وسیله هیجان‌ها منفی، برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی، به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ گزارش شده است. همبستگی درون طبقه‌ای

<sup>۳</sup>- Slabbert, Hasking, Notebaert & Boyes

<sup>۴</sup>- Emotion adjustment difficulty scale

<sup>۵</sup>- Gratz & Roemer

<sup>۱</sup>- Distress Tolerance Scale (DTS)

<sup>۲</sup>- Simons & Gaher

سؤالات هر بعد به دست می‌آید و درجه نمرات بین ۱ تا ۵ است. پایایی کل این پرسشنامه به وسیله‌ی ثنایی و براتی (۱۳۷۹) برابر با ۰/۵۲ بدست آمد. همچنین در پژوهش گودرزی، شیری و محمودی (۱۳۹۷) ۰/۷۱ محاسبه شد.

### یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کنندگان در گروه آموزش سازگاری زناشویی ۳۵/۵۰ برای گروه زنان و ۳۷ برای گروه مردان همچنین میانگین سنی در گروه کنترل ۳۸ سال برای گروه مردان و ۳۴ سال برای گروه زنان بود. میزان تحصیلات در گروه آزمایش آموزش سازگاری زناشویی ۲۵ درصد دیپلم، ۲۳ درصد فوق دیپلم و ۵۲ درصد لیسانس، همچنین میزان تحصیلات در گروه کنترل ۲۴ درصد دیپلم، ۲۶ درصد فوق دیپلم و ۵۰ درصد لیسانس بود. جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.

این مقیاس به صورت طیف لیکرت ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) است. گرتز و روئمر (۲۰۰۴) همسانی درونی ۰/۹۳ را بدست آوردند و نیز آلفای کرونباخ کل مقیاس بالای ۰/۸۰ بود. در پژوهش بشارت (۱۳۹۷) آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۷۹ تا ۰/۹۲ بدست آمد. همچنین در بررسی مکاوی، واتسون-سینگلتون، دیکسون، فانی، میکوپولوس و پورز (۲۰۲۱) آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۷ بدست آمد.

**پرسشنامه تعارض زناشویی:** این پرسشنامه به وسیله‌ی ثنایی و براتی (۱۳۷۹) ساخته شده است و ۴۲ سؤال دارد. بیشترین نمره‌ی کل پرسشنامه ۲۱۰ و کمترین نمره ۴۲ است. این پرسشنامه تعارض زوجها را در ۷ زمینه مورد سنجش قرار می‌دهد و شدت تعارض زناشویی را تخمین می‌زند. این پرسشنامه از گونه‌ی مقیاس لیکرت ۵ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) قرار می‌گیرد و نمره کل و نمرات ریز معیارها با جمع کردن سؤالات و تقسیم بر

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

مرحله	متغیرها	آموزش سازگاری زناشویی	کنترل
		میانگین	میانگین
پیش‌آزمون	عدم تحمل پریشانی	۵۲/۰۳	۵۳/۱۲
	دشواری تنظیم هیجان	۱۱۶/۶۴	۱۲۰/۸۵
	تعارض زناشویی	۱۳۷/۲۸	۱۴۰/۲۱
پس‌آزمون	عدم تحمل پریشانی	۲۱/۷۱	۵۱/۰۷
	دشواری تنظیم هیجان	۵۵/۸۵	۱۰۹
	تعارض زناشویی	۵۸/۵۷	۱۳۶/۰۷

نرمال است؛ لذا فرض همسانی واریانس‌ها برقرار است. در جدول ۳ بررسی همگنی شیب رگرسیون گزارش شده است.

با توجه به جدول ۲ پیش‌فرض آزمون همسانی واریانس‌های لوین نشان داد سطوح معنی‌داری بین ۰/۱۴۵ تا ۰/۷۶۲ قرار دارد و معنی‌دار نیست ( $p > 0/05$ )، همچنین نتایج آزمون شاپیرو-ویلک حاکی از آن بود که داده‌ها

جدول ۳ همگنی شیب رگرسیون در متغیرهای پژوهش

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معناداری
عدم تحمل پریشانی	۱۴۱/۸۶	۱	۱۴۱/۸۶	۵/۰۳	۰/۰۳۴
دشواری تنظیم هیجان	۱۳/۷۰	۱	۱۳/۷۰	۰/۱۲۹	۰/۷۲۲
تعارض زناشویی	۴۳/۷۰	۱	۴۳/۷۰	۴/۳۹	۰/۰۹۳

شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۴ ذکر شده است.

همان‌طور که در جدول ۳ قابل مشاهده است تعامل بین گروه و پیش‌آزمون در متغیرهای پژوهش معنی‌دار نیست ( $p > 0/05$ )؛ به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای پژوهش

متغیرها	شاخص‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
عدم تحمل پریشانی	پیش‌آزمون گروه‌ها	۱۳۶/۹۲	۱	۱۳۶/۹۲	۳/۲۶	۰/۰۸۳	۰/۱۱	۰/۴۱
دشواری تنظیم هیجان	پیش‌آزمون گروه‌ها	۱۵۸۱۷	۱	۱۵۸۱۷	۹/۹۶	۰/۰۰۴	۰/۲۸	۰/۸۵
تعارض زناشویی	پیش‌آزمون گروه‌ها	۴۷۴۸۰	۱	۴۷۴۸۰	۱/۴۳	۰/۲۴۳	۰/۰۵	۰/۲۱

تأثیر معناداری دارد و باعث بهبودی آن‌ها شده است. جهت مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار مذکور، میانگین و خطای معیار تعدیل شده متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل در جدول ۵ نشان داده شده است.

جدول ۴ بیانگر آن است با حذف اثرات نمرات پیش‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون این متغیرها تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ )؛ در نتیجه آموزش سازگاری زناشویی بر عدم تحمل پریشانی، دشواری تنظیم هیجان، تعارض زناشویی

جدول ۵ میانگین و خطای معیار تعدیل شده متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه	میانگین	خطای استاندارد
عدم تحمل پریشانی	آزمایش	۲۱/۷۶	۱/۷۳
	کنترل	۵۱/۰۲	۱/۷۳
دشواری تنظیم هیجان	آزمایش	۵۷/۶۶	۲/۸۳

۲/۸۳	۱۰۷/۱۹	کنترل	
۲/۸۳	۵۸/۸۵	آزمایش	تعارض زناشویی
۲/۸۳	۱۴۱/۷۸	کنترل	

همان‌طور که در جدول ۵ قابل مشاهده است میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرهای پژوهش به‌طور معنی‌داری در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش پیدا کرده است. لازم به ذکر است در پرسشنامه متغیرهای پژوهش نمرات پایین مطلوب می‌باشند.

### بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی تعیین اثربخشی آموزش سازگاری زناشویی بر عدم تحمل پریشانی، دشواری تنظیم هیجان و تعارض‌های زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بود. نتایج تحلیل آماری نشان داد که آموزش سازگاری زناشویی اثر معناداری بر متغیرهای ذکرشده دارد. طبق پژوهش حاضر سازگاری می‌تواند بر عدم تحمل پریشانی اثر داشته باشد، به این شکل که با آموزش سازگاری به زوجین میزان تحمل پریشانی افزایش می‌یابد، به دلیل بدیع و نو بودن موضوع پژوهش حاضر پژوهش‌های بسیار اندکی در این راستا یافت شد، برای مثال پژوهش، طاهری و شیرازی (۱۳۹۸) نشان دادند که سازگاری زناشویی و تحمل پریشانی رابطه‌ی مثبتی باهم دارند به این صورت که اگر توانایی تحمل پریشانی بالا باشد میزان سازگاری زوجین نیز بالا خواهد رفت که همسو با نتایج پژوهش حاضر بود. همچنین پژوهش شودی و اسد<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) نشان از این داشت که یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های پریشانی روانشناختی سازگاری زناشویی پایین است که همسو با نتایج پژوهش حاضر

است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که سازگاری به معنی داشتن تناسب، انطباق یا وفق دادن است، در واقع بااهمیت‌ترین عامل در تعیین ثبات و دوام زندگی مشترک است (هراشه<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). پس شخصی که سازگاری بالاتری دارد به یک اعتبار توانایی بیشتری در تحمل پریشانی‌ها و سختی‌های زندگی دارد. یافته‌ی دیگر این پژوهش افزایش توان تنظیم هیجانات به‌وسیله‌ی آموزش سازگاری زناشویی بود که فری، جانونگ، جنسن و کولمن<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان دادند که توانایی تنظیم هیجان می‌تواند منجر به رضایت زناشویی شود که همسو با نتایج پژوهش حاضر بود.

همچنین پژوهش هولی، هاسی، چوی و بلوچ<sup>۴</sup> (۲۰۱۸) نشان داد که افزایش سازگاری در روابط زناشویی می‌تواند منجر به توان تنظیم هیجانات شود که همسو با نتایج پژوهش حاضر بود، در تبیین این یافته می‌توان به این امر اشاره کرد که در بطن سازگاری توان تنظیم هیجانات وجود دارد، یعنی فردی که بتواند در موقعیت‌های مختلف و مخصوصاً در مسائل و مشکلات زناشویی سازگار باشد از نوعی توانایی تنظیم هیجانات نیز برخوردار است. از دیگر سو، آموزش سازگاری زناشویی منجر به کاهش تعارضات زناشویی هم می‌شود که همسو با نتایج پژوهش برتونی، لافراتی، دوناتو و راپلی<sup>۵</sup> (۲۰۲۰) است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که مهارت‌های سازنده حل مسئله و سبک‌های سازش حل

<sup>۲</sup>- Harahsheh

<sup>۳</sup>- Frye, Ganong, Jensen & Coleman

<sup>۴</sup>- Holley, Haase, Chui & Bloch

<sup>۵</sup>- Bertoni, Iafrate, Donato & Rapelli

<sup>۱</sup>- Shaud & Asadi

این مطالعه برگرفته از رساله دکترا با کد ۱۱۰۴۸۳۷۳۲۴۱۵۸۷۲۰۰۰۱۶۲۴۳۱۱۲۷ و شناسه اخلاق IR.IAU.SDJ.REC.1399.047 است و نویسندگان به نوبه خود از تمام مشارکت‌کنندگان در این مطالعه تشکر دارند و هیچکدام از نویسندگان این مطالعه، افراد و یا دستگاه‌ها تعارض منافی برای انتشار این مقاله ندارند.

## References

- Arabatzoudis T, Rehm IC, Nedeljkovic M, Moulding R. (2017). Emotion regulation in individuals with and without trichotillomania. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 87-94.
- Arici-Ozcan N, Cekici F, Arslan R. (2019). The Relationship between Resilience and Distress Tolerance in College Students: The Mediator Role of Cognitive Flexibility and Difficulties in Emotion Regulation. *International Journal of Educational Methodology*, 5(4), 525-533.
- Azizi A. (2018). Regulation of emotional, marital satisfaction and marital lifestyle of fertile and infertile. *Rev. Eur. Stud.* 10, 14. (In Persian)
- Bertoni A, Iafate R, Donato S, Rapelli G. (2020). Marital adjustment. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 1-5.
- Besharat M, Farahmand H. (2016). The mediating role of emotion regulation difficulty in the relationship between attachment disorders and symptoms of depression and anxiety. *Thought and Behavior in Clinical Psychology*, (44) 12, 7-16. (In Persian)
- Besharat M. (2019). Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 13(47), 89-92. (In Persian)
- Crum AJ, Jamieson JP, Akinola M. (2020). Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 20(1), 120.
- Frye N, Ganong L, Jensen T, Coleman M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355.

تعارض زناشویی (سبک‌های ادغام، سازش و سازگاری) نقش اساسی در افزایش صمیمیت زناشویی و سازگاری زناشویی دارند؛ اما مهارت‌های مخرب حل مسئله (مهارت‌های حل مسئله اجتناب و خودکنترلی) و سبک‌های مخرب حل تعارضات زناشویی (سبک‌های اجتناب و کنترل) در کاهش سازگاری زناشویی و کاهش صمیمیت زناشویی نقش دارند (صادقی فرد، سماوی و محبی، ۱۳۹۵)، پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش سازگاری زناشویی موجب کاهش تعارضات زناشویی خواهد شد.

## نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که عدم تحمل پریشانی، دشواری تنظیم هیجان و تعارضات زناشویی در زوجینی که برنامه آموزشی سازگاری زناشویی را دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل که هیچگونه مداخله‌ای را دریافت نکرده بودند به طور معنی‌داری کاهش یافته است. انجام این پژوهش دارای محدودیت‌هایی از جمله تمرکز بر زوجینی بود که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کردند و سایر زوجینی که مشکلات بین فردی داشتند و به مراکز دیگر مراجعه می‌کردند را شامل نمی‌گردید. به علت محدودیت‌های زمانی و مشکلات به وجود آمده ناشی از بیماری کووید ۱۹ پیگیری انجام نشد و پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی مرحله پیگیری نیز مدنظر قرار گیرد. نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند در مراکز مشاوره در برنامه‌های آموزشی مدیریت هیجان در جهت کاهش تعارضات زناشویی و بهبود روابط بین زوجین مورد استفاده قرار گیرد.

## سپاسگزاری

- Glenn ND, Weaver CN. (1979). Attitudes toward premarital, extramarital, and homosexual relations in the US in the 1970s. *Journal of Sex Research*, 15(2), 108-118.
- Goldman A, Greenberg L. (2007). Comparison of integrated systemic and emotionally focused approaches to couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 962-969.
- Goodman FR, Kashdan TB, Imamoglu A. (2020). Valuing emotional control in social anxiety disorder: A multimethod study of emotion beliefs and emotion regulation. *Emotion*.
- Gottman J. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Goudarzi M, Shiri F, Mahmoudi B. (2019). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Family Therapy on parent-child conflicts and marital conflict. *Journal of Applied Psychology*, 12(4), 531-551. (In Persian)
- Gratz KL, Roemer L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Harahsheh S. (2021). The Marital Compatibility of Married Students in Jordan's Private Universities Located in the Northern Region, and Its Relation to Some Variables. *Asian Social Science*, 17(1).
- Havai A, Kazemi H, Habibollah A, Izadikhah Z. (2015). The effectiveness of emotion regulation intervention on anxiety tolerance and emotion regulation problems in women with tension headache. *Scientific Research Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd*, 24 (10), 840-851. (In Persian)
- Holley SR, Haase CM, Chui I, Bloch L. (2018). Depression, emotion regulation, and the demand/withdraw pattern during intimate relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(3), 408-430.
- Iordachescu DA, Gica C, Vladislav EO, Panaitescu AM, Peltecu G, Furtuna ME, Gica N. (2021). Emotional disorders, marital adaptation and the moderating role of social support for couples under treatment for infertility. *Ginekologia Polska*, 92(2), 98-104.
- Jeffries ER, McLeish AC, Kraemer KM, Avallone KM, Fleming JB. (2016). The role of distress tolerance in the use of specific emotion regulation strategies. *Behavior Modification*, 40(3), 439-451.
- Johnson SM. (2004). *Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Keshavarz Mohammadi R, Khalatbari J. (2018). Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. *fpcej*; 4 (1), 17-32. (In Persian)
- Latifses V, Estroff DB, Field T, Bush JP. (2005). Fathers massaging and relaxing their pregnant wives lowered anxiety and facilitate marital adjustment, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9, 277-282.
- Lee JH. (2013). An evaluation of culture-specific risk factors and emotion regulation strategies on psychological distress and maladaptive behaviors among Asian Americans.
- Mekawi Y, Watson-Singleton NN, Dixon HD, Fani N, Michopoulos V, Powers A. (2021). Validation of the difficulties with emotion regulation scale in a sample of trauma-exposed Black women. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 587-606.
- Mohammadi H, Sepehri Shamloo Z, Asghari Ebrahim Abad M. (2019). The Effectiveness of Group Emotional Schema Therapy on Decreasing Psychological Distress and Difficulty in Emotional Regulation in Divorced Women. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 14(51), 27-36. (In Persian)
- Olugbenga AJ. (2018). Patterns and Causes of Marital Conflict among Staff of Selected Universities in Southwest Nigeria. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(8).

- Omid A, Talighi E. (2017). Prediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(3), 157. (In Persian)
- Omidifar H, Poorabrahim T, Khoshkanesh A, Moradi A. (2016). Comparison and relationship between emotional self-regulation and marital boredom and intimacy in couples both employed in government offices. *Career and Organizational Counseling*, 8 (26), 50-67. (In Persian)
- Osarenren N. (2013). The impact of marital conflicts on the psychosocial adjustment of adolescents in Lagos Metropolis, Nigeria. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 4(2), 320-326.
- SadeghiFard M, Samavi A, Mohebbi S. (2016). The Relationship Between Problem-Solving Skills And Conflict Resolution Styles With Marital Intimacy And Compatibility Among Couples. *Academic journal of psychological studies*, 5(1), 20-32. (In Persian)
- Salimi M, Mahdavi A, Yeghaneh SS, Abedin M, Hajhosseini M. (2019). The effectiveness of group based acceptance and commitment therapy (ACT) on emotion cognitive regulation strategies in mothers of children with autism spectrum. *Maedica*, 14(3), 240. (In Persian)
- Sanaei B. (2000). *Family and Marriage Scales*. Tehran: Besat Publications. (In Persian)
- Seyed Sarabi M, Asgari S. (2018) Predicting self-disabling academic behaviors based on academic motivation, resilience and tolerance of female students. *New advances in behavioral sciences*, 3 (25), 1-21. (In Persian)
- Shaud S, Asad S. (2018). Marital adjustment, convergent communication patterns, and psychological distress in women with early and late marriage. *Current Psychology*, 1-8.
- Silton RL, Kahrilas IJ, Skymba HV, Smith J, Bryant FB, Heller W. (2020). Regulating positive emotions: Implications for promoting well-being in individuals with depression. *Emotion*, 20(1), 93.
- Simons JS, Gaher RM. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102.
- Slabbert A, Hasking P, Notebaert L, Boyes M. (2021). Assessing distress tolerance using a modified version of the Emotional Image Tolerance task. *Journal of Experimental Psychopathology*, 12(2), 20438087211007597.
- Stifter C, Augustine M. (2019). Emotion regulation. In *Handbook of emotional development* (pp. 405-430). Springer, Cham.
- Taheri Z, Mahvi Shirazi M. (2019). Investigating the Relationship between Marriage Expectations and Tolerance of Distress with Marital Adjustment in Women. *Women Studies*, 10(27), 99-116. (In Persian)
- Tasew AS, Getahun KK. (2021). Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*, 8(1), 1903127.
- Tiruwork T. (2015). *Interparental Conflict and Its Influence on Adolescents' Academic Self-Regulation* (Doctoral dissertation, Addis Ababa University).
- Tolorunleke CA. (2017). *Conflict resolution practices amongst couples in Ijumu L.G.A. of Kogi state*. Unpublished Master's Thesis, Faculty of education, University of Abuja.
- Van Eck K, Warren P, Flory K. (2017). A variable-centered and person-centered evaluation of emotion regulation and distress tolerance: links to emotional and behavioral concerns. *Journal of youth and adolescence*, 46(1), 136-150.
- Vaughan E, Flack M. (2021). Depression symptoms, problem gambling and the role of escape and excitement gambling outcome expectancies. *Journal of Gambling Studies*, 1-14.
- Weissman N, Batten SV, Rheem KD, Wiebe SA, Pasillas RM, Potts W, Dixon LB. (2018). The effectiveness of emotionally focused couples therapy with veterans with PTSD: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 25-41.