

## اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی

### زنان متأهل

لیلا حکیمی تهرانی<sup>۱\*</sup>، مریم فاتحی‌زاده<sup>۲</sup>، ایران باغبان<sup>۳</sup> و سیداحمد احمدی<sup>۴</sup>

#### چکیده

هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی زنان متأهل شهر اصفهان بود. این پژوهش به روش شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شده است. جامعه آماری، شامل کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده به یکی از فرهنگ‌سراهای شهر اصفهان با تجربه حداقل یک‌سال زندگی مشترک و نمونه در این پژوهش ۴۰ نفر از بانوان متأهل بودند که از بین داوطلبان ثبت‌نام‌کننده در این طرح انتخاب (این افراد نمرات بالاتری نسبت به سایر افراد در پرسشنامه تعارضات زناشویی کسب کردند) و به گونه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش عبارت بود از پرسشنامه تعارضات زناشویی و پرسشنامه بهزیستی ذهنی. تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل کواریانس انجام شد. نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان داد که آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان و نیز ابعاد آن در مرحله پس‌آزمون به صورت معناداری اثرگذار بود ( $P < 0/05$ ). همچنین، یافته‌ها نشان داد آموزش امنیت هیجانی تنها بر دو بعد از ابعاد بهزیستی ذهنی شامل اراده و روان‌رنجوری به صورت معناداری اثرگذار بوده است و در دو بعد سرزندگی و استرس - افسردگی تأثیر معناداری نداشته است. بنابراین، می‌توان گفت آموزش امنیت هیجانی در جهت کاهش تعارضات زوجین و دو بعد از ابعاد بهزیستی ذهنی شامل اراده و روان‌رنجوری مؤثر است.

**واژه‌های کلیدی:** امنیت هیجانی، تعارضات زناشویی، بهزیستی ذهنی، زوجین، زنان.

۱- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان.

۲- دانشیار گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.

fatehizade@gmail.com

۳- دانشیار گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

I\_Baghban@yahoo.com

۴- استاد گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

Sahmad@edu.ui.ac.ir

\*- نویسنده مسئول مقاله: L.hakimi27@yahoo.com

## پیشگفتار

اگرچه در نخستین روزهای ازدواج، زوجین به یکدیگر احساس تعهد دائمی می‌کنند، لیکن برخی از زوجین به تدریج دچار تعارض می‌شوند (Navabinezhad, 2002). تعارض زناشویی<sup>۱</sup> نوعی فقدان توافق مداوم، و معنادار بین دو همسر است که یکی از آن‌ها آن را گزارش می‌کند. منظور از معنادار بودن، تأثیر این مسأله بر عملکرد همسران و منظور از مداوم، اشاره به اختلافاتی است که به مرور زمان از بین نمی‌روند (Halford, 2001).

تعارض ممکن است اشکال گوناگون داشته باشد و به صورت افسردگی یکی یا هر دو زوج، سوء رفتار با همسر و درگیری لفظی و فیزیکی بین هر دو زوج بروز کرده و در نهایت، به طلاق منجر شود (Sayers, Kohn & Fresco, 2001). این آشفتگی موجب کاهش شادمانی، کاهش رضایت‌مندی از زندگی و عزت نفس، دلبستگی‌های مسئله‌ساز برای همسران و نیز افزایش علایم آشفتگی و روان‌شناختی می‌شود (Hawkins & Booth, 2005).

در زمینه تأثیرات مخرب تعارض، تعارضات زوجین چه به طلاق بیانجامد و چه به صورت فرسایشی، کشمکش‌های طاقت فرسایی را به بار آورد، می‌تواند بر بهزیستی ذهنی زوجین نیز تأثیر گذارد. بهزیستی ذهنی توسط روان‌شناسان مثبت‌گرا مورد توجه قرار گرفته است و شامل ارزیابی عاطفی و شناختی افراد از زندگی شان است (Deiner, Oishi & Lucas, 2003; Quoted by Lyke, 2009). در سطح شناختی، شامل یک حس کلی رضایت از زندگی می‌باشد که با رضایت خاص از کار، ازدواج و سایر ابعاد زندگی به دست می‌آید. در سطح عاطفی، افراد دارای بهزیستی ذهنی، بیش‌تر دارای هیجان‌ات مثبت از قبیل شادمانی هستند و از ارزیابی مثبت رویدادهای در حال وقوع استقبال می‌کنند. افراد دارای بهزیستی ذهنی پایین، شرایط و رویدادها را نامطلوب ارزیابی کرده و به همین دلیل هیجان‌ات نامطلوب مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را تجربه می‌کنند (Deiner et al, 1999; Quoted by Ghasemi, 2008). با توجه به مطالب ذکر شده می‌توان گفت تعارض یکی از جوانب بسیار مهم در نظام زناشویی است که همسران تجربه می‌کنند و در صورت تشدید شدن می‌تواند اثرات بسیار بدی بر سلامت روانی زوجین و اعضای خانواده داشته باشد. یکی از مداخله‌های جالب توجه برای کاهش تعارضات زناشویی، مدل امنیت هیجانی<sup>۲</sup> است که به زوجین کمک می‌کند تا از راه حفظ عزت نفس<sup>۳</sup> و دلبستگی ایمن<sup>۴</sup> خود و دیگری در رابطه، ادراک تهدید

<sup>۱</sup>- marital conflict

<sup>۲</sup>- emotional safety model

<sup>۳</sup>- esteem

<sup>۴</sup>- secure attachment

در رابطه را کاهش دهند و از آسیب رساندن به عواطف بنیادی یکدیگر جلوگیری کنند، تا بدین وسیله مشاجرات تکراری و تعارضات آنها بهبود یابد.

## مبانی نظری

بمنظور برخورد با تعارضات زناشویی و حل آن‌ها، رویکردهای درمانی گوناگونی وجود دارد: (۱) مدل‌های روایتی و راه حل مدار<sup>۱</sup> که بر روی نقاط مثبت، تشخیص و تعیین راه حل به جای مشکلات، یافتن استثنا در رخداد‌های ناگوار و جستجوی دیدگاه ترجیحی افراد، تأکید می‌کند (Donovan, 2003; Translated by: Tabrizi et al, 2008).

(۲) مدل‌های سیستمی<sup>۲</sup> که تعارض را حاصل تعاملات ناکارساز و ساخت خانوادگی بهم تنیده یا شدیداً گسسته می‌داند و سعی در تغییر جایگاه مرزهای میان افراد در درمان دارد. (۳) درمان‌های شناختی- رفتاری<sup>۳</sup> (CBT) که علت تعارضات را افکار خودآیند، تحریف‌های شناختی و باورهای غیرمنطقی دانسته و راه درمان را کارکردن بر روی این باورها و افکار بیان می‌کند (Bahari, 2009). این رویکردها بر حل محتوایی تعارض تأکید بیشتری می‌ورزند، اما به عواطف توجه چندانی ندارند و همین عامل باعث می‌شود تا مشکلات زوجین به صورت موقتی حل شود، اما ماهیت تکرار گونه تعارضات آن‌ها همچنان باقی بماند.

یکی از رویکردهای درمانی برای حل تعارضات زناشویی که از منظر عاطفه<sup>۴</sup> به زوجین می‌نگرد، مدل امنیت هیجانی<sup>۵</sup> است که برخاسته از نظریه عواطف تامکینز (Tomkins, 1962) و نظریه دلبستگی بالبی (Bowlby, 1969) است و بر دو حوزه عزت نفس و دلبستگی<sup>۶</sup> تأکید دارد. کترال (Catherall, 2007)، ارائه دهنده مدل امنیت هیجانی بر این باور است، زیربنای بیش‌تر تعارضات در روابط صمیمانه احساس رنجش یکی از زوجین است. آنچه در ارتباطات جریحه‌دار می‌شود، احساس مثبت فرد درباره خودش یا دیگری است. زمانی که احساسات مربوط به خود جریحه‌دار می‌شود، غرور کاهش یافته، شرم فعال شده و عزت نفس فرد تهدید می‌شود و زمانی که احساسات درباره دیگری جریحه دار می‌شود، اعتماد کاهش یافته، بی‌اعتمادی فعال و دلبستگی

<sup>1</sup>- narrative and solution- focused models

<sup>2</sup>- systemic models

<sup>3</sup>- cognitive- behavioral treatments

<sup>4</sup>- affect

<sup>5</sup>- emotional safety

<sup>6</sup>- attachment

تهدید می‌شود. در چنین شرایطی با تهدید عزت نفس و دل‌بستگی، امنیت هیجانی در فرد کاهش می‌یابد. فقدان احساس امنیت هیجانی خود را به دو شکل در زوجین نشان می‌دهد: افزایش واکنش نسبت به زوج مقابل که خود به تعارضات مکرر و حل نشدنی منجر می‌شود و استمرار حالت جدایی که به رابطه‌ای سرد و سطحی و نارضایت گونه منجر می‌شود (Catherall, 2007).

مدل امنیت هیجانی با مدل زوج درمانی مبتنی بر عواطف (EFCT)<sup>۱</sup> و مدل هندریکس (Hendrix, 1988) با نام درمان روابط از راه تصویرسازی ذهنی<sup>۲</sup> نیز مطابقت دارد. در مدل امنیت هیجانی آنچه اهمیت دارد، ادراکی است که زوجین از تهدید عزت نفس و دل‌بستگی خود دارند، چرا که این نوع ادراک است که پاسخ ناسالم و تعارضات پی‌درپی را موجب می‌شود. در این مدل به آن‌ها آموزش داده می‌شود که در برابر ادراک تهدید دل‌بستگی و عزت نفس چگونه واکنش نشان دهند. با توجه به این که عزت نفس و دل‌بستگی جریان‌های هستند که در طی زندگی فرد و بویژه از دوران کودکی شکل می‌گیرند و تغییر آن‌ها به آسانی امکان‌پذیر نیست؛ هدف از آموزش امنیت هیجانی تغییر اساسی در این دو مقوله نیست بلکه آنچه مورد توجه است، ترمیم و بهبود عزت نفس آسیب دیده با تأکید و تمرکز بر هیجان شرم و سوق دادن زوجین به سمت دل‌بستگی سالم است. از آن جایی که زوجین نیازمند مداخلاتی هستند که ریشه‌درگیری‌هایشان را مورد توجه قرار دهد و در کاهش میزان تعارض و پریشانی آن‌ها، افزایش آرامش روانی و بهزیستی ذهنی‌شان به آن‌ها کمک کند، در این پژوهش، مشاوره مبتنی بر آموزش امنیت هیجانی به عنوان یک روش مداخله در کاهش تعارضات و بهبود بهزیستی ذهنی بررسی شده است.

### پیشینه پژوهش

رمضانی، شمس اسفندآباد، طهماسبی (Ramezani, Shamse-e-Esfandabad & Tahmasebi, 2008) در پژوهشی به بررسی ارتباط سبک‌های دل‌بستگی با توانایی‌های هیجانی و پیش‌بینی این توانایی‌ها به وسیله سبک‌های دل‌بستگی پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد، دل‌بستگی ایمن با تمایز سازی هیجانی و بازسازی هیجانی با مدیریت هیجانی رابطه مستقیم و سبک‌های دل‌بستگی نایمن-اجتنابی و دوسوگرا با هر دو مؤلفه‌ی تمایز سازی و بازسازی هیجانی رابطه معکوس دارد. سبک‌های دل‌بستگی توانایی‌های هیجانی را پیش‌بینی می‌کند.

<sup>۱</sup>- emotional focused couple therapy

<sup>۲</sup>- imago

اسلامی مهر (Islamimehr, 2008) در پژوهشی مبنی بر اثربخشی درمان هیجان محور بر سبک‌های دلبستگی زوجین شهر اصفهان نشان داد که زوج درمانی هیجان‌مدار بر میانگین نمرات اضطراب و اجتناب گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل مؤثر است. همچنین، تأثیر درمان بر بهبود سبک‌های دلبستگی زوجین معنادار نبوده است.

شاپیرو (Shapiro, 2001) در پژوهشی دریافت که آنچه در رابطه ادراک می‌شود نقش مهمی در تعیین این که طرف مقابل چگونه پاسخ خواهد داد، بازی می‌کند و افراد تلاش می‌کنند که عواطفی را که از دیگران ادراک کرده‌اند، به آن‌ها ابراز کنند. هرچند در واقعیت زوجین تنها به تبادل ابرازگری هیجانی منفی یکدیگر می‌پردازند و درادراک و تبادل هیجان مثبت کم‌تر به صورت مؤثر عمل می‌کنند.

کوب، داویلا و برادبوری (Cobb, Davila & Bradbury, 2001) در پژوهشی نشان دادند که درک مثبت از همسران که از ویژگی‌های افراد با سبک دلبستگی ایمن است، رفتارهای حمایتی و رضایتمندی زناشویی در زوجین را پیش بینی می‌کند.

کرویل و والتز (Croyle & Waltz, 2002) نقش آگاهی هیجانی در روابط زوجین و اثرات تمایل زوجین به پاسخ به موقعیت‌ها با هیجان‌های لطیف (شامل غم و ترس) در مقابل هیجان‌های سخت (شامل خشم و تنفر) را بررسی کردند. نتایج نشان داد که تمایل به دادن پاسخ به موقعیت‌های زناشویی دشوار با هیجان‌های لطیف مثل غم و ترس در مقابل هیجان‌های سخت مثل خشم و ترس با سطوح بالاتری از رضایتمندی زناشویی در ارتباط است و آگاهی هیجانی زنان در پاسخ به موقعیت‌های زوجی بیش‌تر می‌باشد.

دویر (Dwyer, 2005) در پژوهشی نشان داد بین الگوی تعاملی تعارض و تبادل عواطف منفی با ادراکات منفی ناصحیح به وسیله‌ی زوجین رابطه وجود دارد. همچنین، تبادل عواطف منفی متقابل با فرستادن پیام‌های کلامی و غیر کلامی نامتجانس یا پیام‌های آمیخته مرتبط هستند. مانت (Mount, 2005) در پژوهش خود درمورد نقش خودافشایی و شوخی در دلبستگی بزرگسالان نشان داد که دلبستگی اجتنابی به طور منفی با خودافشایی ارتباط دارد. افرادی که دلبستگی ایمن داشتند، در روابط خود خودافشایی و شوخی بسیاری را ابراز می‌کردند.

### فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
۲. آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.
۳. آموزش امنیت هیجانی بر بهزیستی ذهنی زنان متأهل شهر اصفهان مؤثر است.

۴. آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد بهزیستی ذهنی زنان متأهل شهر اصفهان مؤثر است.

### روش پژوهش

این پژوهش بر حسب هدف، از نوع پژوهش‌های کاربردی است. افزون بر این، این پژوهش، نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده به یکی از فرهنگسراهای شهر اصفهان با تجربه حداقل یکسال زندگی مشترک بود.

نمونه آماری در این پژوهش ۴۰ نفر از بانوان متأهل بودند و نمونه‌گیری، به صورت نمونه در دسترس با گمارش تصادفی بوده است. ابتدا از راه فراخوان و آگهی در یکی از فرهنگسراهای شهر اصفهان از زنان متأهل با حداقل تجربه یک سال زندگی مشترک برای شرکت در جلسه‌های آموزشی دعوت شد. سپس پرسشنامه تعارض زناشویی و پرسشنامه بهزیستی ذهنی به عنوان پیش‌آزمون بر روی مراجعه‌کنندگان اجرا و از میان آن‌ها، ۴۰ نفر که نمره‌های بالاتری در تعارض زناشویی کسب کرده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر)، گمارش شدند. شرط ورود، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، مبتلا نبودن به بیماری‌های روانی و مصرف داروهای روانگردان، فقدان طلاق یا ازدواج مجدد و نیز طول مدت ازدواج حداقل یک سال بود. شرایط ورود و خروج اعضا، پیش از تشکیل جلسات آموزشی، از راه مصاحبه، کنترل شد. مشخصات جمعیت شناختی نمونه شامل میزان تحصیلات، در جدول ۱، ارائه شده است.

جدول ۱- مشخصات جمعیت شناختی شامل تحصیلات

تحصیلات	فراوانی	درصد
دیپلم	۳۱	۷۷/۵
فوق دیپلم	۵	۱۲/۵
لیسانس	۴	۱۰

شایان ذکر است طول سال‌های زندگی مشترک داوطلبان در کل، بین ۸-۱ سال و سن زوجین در محدوده ۱۸-۳۲ سال بود.

## ابزار پژوهش

### پرسشنامه تعارضات زناشویی

پرسشنامه تعارضات زناشویی را قلیلی رنانی (Ghalili Renani, 2005) ساخته است. این پرسشنامه ابزاری ۵۴ سؤالی است که برای سنجش موضوعها و ابعاد تعارض زن و شوهر به کار می‌رود و پنج بعد از تعارضات زن و شوهر را می‌سنجد. این ابعاد عبارت هستند از تفاوت در ادراک، قدرت و کنترل، تعاملات، عواطف و نیازها، عوامل محیطی.

روایی محتوایی پرسشنامه را چندین متخصص تأیید کردند و پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ درصد بدست آمده است. به هر سؤال آزمون یک مقیاس پنج درجه‌ای (همیشه ۵، بیش تر اوقات ۴، گاهی اوقات ۳، بندرت ۲، هیچ‌وقت ۱) تعلق می‌گیرد. تمام سؤالها به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالا نشانه تعارض بالا و نمره پایین نشان‌دهنده روابط زناشویی بهنجار است. کم‌ترین نمره ۵۴ و بیش‌ترین ۲۷۰ است.

### پرسشنامه بهزیستی ذهنی

پرسشنامه بهزیستی ذهنی توسط مولوی و همکاران (Molavi et al, 2010) تهیه و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۳۹ سوال است که میزان بهزیستی ذهنی را برآورد می‌کند و دارای چهار زیر مقیاس می‌باشد که عبارتند از:

۱. زیر مقیاس سرزندگی با علامت  $V^1$ ، ۲. زیر مقیاس اراده با علامت  $D^2$ ، مجموع این دو زیر مقیاس عواطف مثبت را تشکیل می‌دهند. ۳. زیر مقیاس روان‌رنجوری با علامت  $N^3$ ، ۴. زیر مقیاس استرس - افسردگی با علامت  $SD^4$ ، مجموع این دو زیر مقیاس عواطف منفی را تشکیل می‌دهند. پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت است و پاسخ‌ها در دامنه ۱ کاملاً درست (۵) تا کاملاً نادرست (۱) قرار می‌گیرد.

روایی محتوایی این پرسشنامه با توجه به استفاده از پرسشنامه‌های معتبر برای گردآوری سوالات، بر پایه تأیید برخی از اساتید روان‌شناسی تأیید شده است.

در بررسی پایایی، ضریب آلفای کرونباخ به عنوان شاخص هماهنگی درونی کل سوالات برابر با ۰/۹۶ و ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های سرزندگی، اراده، روان‌رنجوری، استرس - افسردگی،

<sup>1</sup> - Vitality

<sup>2</sup> - Determination

<sup>3</sup> - Neurosis

<sup>4</sup> - Stress & Depression

## ۱۱۲ اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی زنان متأهل

عواطف مثبت و عواطف منفی به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۸، ۰/۹۰، ۰/۸۴، ۰/۹۵ و ۰/۹۲ بود. تمامی سوالات هر زیر مقیاس نیز با نمره کل آن زیر مقیاس رابطه مثبت داشتند.

روش آموزشی امنیت هیجانی در این پژوهش عبارت بود از دوره‌ای مشتمل بر هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای که با برنامه از پیش تعیین شده اجرا شد.

### نتایج پژوهش

فرضیه نخست: آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.

جدول ۲- مقایسه میانگین و انحراف معیار نمره‌های تعارض زناشویی دو گروه در مراحل

#### پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروهها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار	حجم نمونه
آزمایش	۲۰	۱۲۴	۲۴/۸۶	۲۰
کنترل	۲۰	۱۰۵/۷	۳۷/۰۱	۲۰

همان‌گونه که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش در تعارضات زناشویی کم‌تر از میانگین گروه کنترل بوده است. هم‌چنین نتایج نشان می‌دهد که میانگین نمرات تعارض برای گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون کاهش نسبتاً محسوسی پیدا کرده، اما در گروه کنترل نتایج متفاوت است.

جدول ۳- نتایج آزمون لوین درباره فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه در مرحله

#### پس‌آزمون درباره تعارض زناشویی

متغیر	شاخص مرحله	درجه آزادی مخرج	درجه آزادی صورت	F	سطح معناداری
تعارض زناشویی	پس‌آزمون	۱	۳۸	۱/۲۹	۰/۲۷

نتایج آزمون لوین درباره فرضیه اول نشان می‌دهد که پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جامعه در مرحله پس‌آزمون درباره این فرضیه رعایت شده است ( $P > 0/05$ ).



جدول ۴- نتایج آزمون کواریانس درباره تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر تعارض زناشویی گروه آزمایش

شاخص منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر آماری	توان آماری
پیش‌آزمون	۳۳۹۱۴/۱۶	۱	۳۳۹۱۴/۱۶	۲۸۹/۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۸۹	۱/۰۰
عضویت گروهی	۵۳۰۹/۹۳	۱	۵۳۰۹/۹۳	۴۵/۳۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵	۱/۰۰

بر اساس نتایج جدول ۴، میان نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ( $P < ۰/۰۵$ ). لذا فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر آموزش ۰/۵۵ بوده است؛ به این معناکه ۵۵ درصد از تفاوت‌های فردی در دو گروه آزمایش و گواه توسط عضویت گروهی تعیین می‌شود. توان آماری ۱، نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این فرضیه کافی بوده است.

فرضیه دوم: آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد تعارضات زناشویی زنان شهر اصفهان مؤثر است.  
جدول ۵- مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد تعارض زناشویی دو گروه در مراحل

پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش
	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین				
ادراک	۶/۰۰	۲۵/۲۵	۱۰/۰۱	۲۱/۱۲	۶/۰۸	۲۶/۸۸	۹/۸۷	۲۷/۷۵
تعامل	۸/۶۸	۲۲/۴۰	۹/۵۹	۱۹/۳۶	۶/۸۳	۲۵/۲۴	۹/۷۷	۲۶/۴۵
کنترل	۵/۵۶	۲۴/۹۰	۹/۶۰	۱۹/۵۴	۵/۳۷	۲۶/۰۱	۹/۷۷	۲۷/۹۰
عاطفه	۶/۲۴	۱۶/۰۵	۷/۰۱	۱۴/۵۸	۶/۰۸	۱۷/۳۷	۶/۲۶	۱۹/۴۵
محیط	۵/۸۸	۱۷/۱۰	۶/۹۳	۱۶/۵۵	۵/۴۷	۱۹/۸۵	۶/۶۰	۲۲/۴۵

جدول ۵ نشان می‌دهد، اگر چه گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون میانگین‌های نسبتاً بیش‌تری در ابعاد تعارض داشته‌اند، اما سطح نمره‌های آن‌ها در مرحله پس‌آزمون نسبتاً کمتر از نمره‌های گروه کنترل بوده است.

## ۱۱۴ اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی زنان متأهل

جدول ۶- نتایج آزمون لوین درباره پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه در مرحله

پس آزمون درباره ابعاد تعارض زناشویی

متغیر	F	درجه آزادی منخرج	درجه آزادی صورت	معناداری
ادراک	۱/۰۳	۱	۳۸	۰/۳۲
تعامل	۰/۰۲	۱	۳۸	۰/۸
کنترل	۰/۱۲	۱	۳۸	۰/۷۳
عاطفه	۰/۰۳	۱	۳۸	۰/۸۷
محیط	۰/۳۶	۱	۳۸	۰/۵۶

نتایج آزمون لوین درباره فرضیه دوم نشان می‌دهد که پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جامعه درباره این فرضیه رعایت شده است ( $P > 0/05$ ).

جدول ۷- نتایج آزمون کواریانس درباره تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد تعارض زناشویی

گروه آزمایش

شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	حجم اثر	توان آماری
ادراک	۶۱۹/۱۹	۱	۶۱۹/۱۹	۳۴/۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱
تعامل	۲۴۳/۲۶	۱	۲۴۳/۲۶	۱۴/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۶
کنترل	۴۷۰/۷۵	۱	۴۷۰/۷۵	۲۳/۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱	۱
عاطفه	۴۸/۷۰	۱	۴۸/۷۰	۵/۱۱	۰/۰۰۳	۰/۱۳	۰/۵۹
محیط	۱۲۵/۵۲	۱	۱۲۵/۵۲	۱۱/۴۸	۰/۰۰۰۷	۰/۲۶	۰/۹۱
ادراک	۲۷۵/۸۸	۱	۲۷۵/۸۸	۱۵/۴۳	۰/۰۰۰۵	۰/۳۲	۰/۹۷
تعامل	۲۸۷/۱۳	۱	۲۸۷/۱۳	۱۷/۱۶	۰/۰۰۰۴	۰/۳۴	۰/۹۸
کنترل	۳۴۶/۲۹	۱	۳۴۶/۲۹	۱۶/۹۸	۰/۰۰۰۴	۰/۳۴	۰/۹۸
عاطفه	۶۴/۷۷	۱	۶۴/۷۷	۶/۸۰	۰/۰۱	۰/۱۷	۰/۷۲
محیط	۹۰/۷۳	۱	۹۰/۷۳	۸/۳۰	۰/۰۰۷	۰/۲۰	۰/۸۰

با توجه به مندرجات جدول ۷ با حذف تأثیر نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت بین میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون در تمامی ابعاد تعارض زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه معنادار است ( $P < 0/05$ ) و لذا آموزش امنیت هیجانی بر این حیطه‌ها تأثیر داشته است. توان آماری تمامی ابعاد نیز نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این ابعاد کافی بوده است.

فرضیه سوم: آموزش امنیت هیجانی بر بهزیستی ذهنی زنان متأهل شهر اصفهان موثر است.

جدول ۸- مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات بهزیستی ذهنی دو گروه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

گروه ها	پیش آزمون		پس آزمون	
	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار	حجم نمونه
آزمایش	۲۰	۰/۹۰	۲/۰۷	۲/۴۰
کنترل	۲۰	۲/۲۶	۱/۹۷	۲/۱۹

همان گونه که نتایج جدول ۸ نشان می دهد، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در بهزیستی ذهنی تا حدودی بیش تر از میانگین گروه کنترل بوده است. هم چنین، نتایج نشان می دهد که میانگین نمرات بهزیستی برای گروه آزمایش از پیش آزمون تا پس آزمون افزایش نسبتاً محسوسی پیدا کرده، اما در گروه کنترل تفاوت قابل ملاحظه ای دیده نمی شود.

جدول ۹- نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه در جامعه در مرحله پس آزمون در مورد بهزیستی ذهنی

متغیر	شاخص مرحله	درجه آزادی مخرج	درجه آزادی صورت	F	سطح معناداری
بهزیستی ذهنی	پس آزمون	۱	۳۸	۰/۳۸	۰/۲۷

نتایج آزمون لوین در مورد فرضیه سوم نشان می دهد که پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه جامعه در مرحله پس آزمون در مورد این فرضیه رعایت شده است ( $P > 0/05$ ).

جدول ۱۰- نتایج آزمون کواریانس در مورد تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر بهزیستی ذهنی گروه آزمایش

شاخص	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
پیش آزمون	۱۱۵/۹۴	۱	۱۱۵/۹۴	۸۸/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰
عضویت گروهی	۰/۸۸	۱	۰/۸۸	۰/۶۷	۰/۴۲	۰/۰۲	۰/۱۳

## ۱۱۶ اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی زنان متأهل

بر اساس نتایج جدول ۱۰ میان نتایج تحلیل کواریانس تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر بهزیستی ذهنی دو گروه آزمایش و گواه در مرحله‌ی پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. حال اگر تفاوتی در میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون بهزیستی ذهنی مشاهده می‌شود، متعلق به عوامل دیگری همچون سطح بهزیستی ذهنی اولیه، و سایر عوامل کنترل نشده دیگر بوده است. لذا فرضیه‌ی سوم پژوهش تأیید نمی‌شود. البته، توان آماری ۰/۱۳، نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این فرضیه کافی نبوده است.

فرضیه چهارم: آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد بهزیستی ذهنی زنان متأهل شهر اصفهان مؤثر است.

جدول ۱۱- مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد بهزیستی ذهنی دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

ردیف	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		تفاوت	
	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل		
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
عاطفه مثبت	۷/۱۵	۱/۰۹	۷/۹۱	۱/۰۶	۱/۳۰	۷/۸۴
سرزندگی	۳/۴۸	۰/۶۲	۴/۰۲	۰/۵۹	۰/۷۵	۳/۸۴
اراده	۳/۶۷	۰/۵۱	۳/۸۹	۰/۵۳	۰/۶۲	۴/۰۲
عاطفه منفی	۶/۲۵	۱/۲۱	۵/۶۴	۱/۳۲	۱/۵۴	۵/۷۷
روان رنجوری	۳/۷۱	۰/۶۶	۳/۳۲	۰/۸۴	۰/۹۲	۲/۳۴
استرس-افسردگی	۲/۵۴	۰/۷۶	۲/۳۲	۰/۶۰	۰/۷۴	۲/۳۰

جدول ۱۱، میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد بهزیستی ذهنی را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

## جدول ۱۲- نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه در

## مرحله پس آزمون در مورد ابعاد بهزیستی ذهنی

متغیر	F	درجه آزادی مخرج	درجه آزادی صورت	معناداری
عاطفه مثبت	۰/۵۱	۱	۳۸	۰/۴۸
سرزندگی	۱/۴۱	۱	۳۸	۰/۲۴
اراده	۰/۰۹	۱	۳۸	۰/۷۶
عاطفه منفی	۰/۰۷	۱	۳۸	۰/۸۰
روان‌رنجوری	۰/۲۵	۱	۳۸	۰/۶۲
استرس- افسردگی	۰/۷۱	۱	۳۸	۰/۴۱

نتایج آزمون لوین در مورد فرضیه‌ی چهارم، نشان می‌دهد که پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جامعه در مرحله پس آزمون در مورد این فرضیه رعایت شده است ( $P > 0/05$ ).

## جدول ۱۳- نتایج آزمون کواریانس در مورد تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر ابعاد بهزیستی

## ذهنی گروه آزمایش

شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	حجم اثر	توان آماری
سرزندگی	۰/۰۴	۱	۰/۰۴	۰/۲۲	۰/۶۴	۰/۰۱	۰/۰۷
اراده	۰/۵۶	۱	۰/۵۶	۴/۰۳	۰/۰۵	۰/۱۱	۰/۵۰
عاطفه مثبت	۰/۷۰	۱	۰/۷۰	۱/۳۲	۰/۲۶	۰/۰۴	۰/۲۰
روان‌رنجوری	۱/۲۰	۱	۱/۲۰	۶/۱۹	۰/۰۱	۰/۱۶	۰/۶۸
استرس- افسردگی	۰/۳۴	۱	۰/۳۴	۱/۰۵	۰/۳۱	۰/۰۳	۰/۱۷
عاطفه منفی	۳/۲۹	۱	۳/۲۹	۴/۱۳	۰/۰۵	۰/۱۱	۰/۵۱

با توجه به مندرجات جدول ۱۳ با حذف تأثیر نمرات پیش آزمون، تفاوت بین میانگین‌های نمرات پس آزمون در ابعاد اراده و روان‌رنجوری، در دو گروه آزمایش و گواه معنی‌دار است ( $P < 0/05$ ) و لذا آموزش امنیت هیجانی بر این حیطه‌ها تأثیر داشته است. اما تفاوت میانگین دو گروه در ابعاد سرزندگی و استرس- افسردگی معنادار نمی‌باشد. بطور کلی می‌توان گفت که آموزش امنیت هیجانی تأثیر معناداری بر عاطفه مثبت نداشته اما اثربخشی آن بر عاطفه منفی معنا دار بوده است ( $P \leq 0/05$ ). البته، توان آماری تمامی ابعاد نشان از عدم کفایت حجم نمونه برای بررسی‌ها دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی زنان شهر اصفهان انجام شد و نتایج آن به‌طور کلی، نشان‌دهنده تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و تمامی ابعاد آن بود. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های شاپیرو (Shapiro, 2001) همسو است. در مدل امنیت هیجانی بر ادراک زوجین از روابط زناشویی تأکید می‌شود. پژوهش شاپیرو نیز نشان داد که آنچه در رابطه ادراک می‌شود در تعیین این که 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 به صورت مؤثر عمل می‌کنند.

پژوهش جانسون و همکاران (Johnson et al, 2005) نشان داد که مهارت‌ها، عاطفه و تأثیر متقابل آن‌ها روی یک‌دیگر نقش مهمی در میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دارد. پژوهش‌ها درباره رابطه بین سبک دلبستگی عاشقانه بزرگسالان با شیوه حل تعارض نشان داد افرادی که نمره‌های کم‌تری در اجتناب و اضطراب کسب کرده و نسبت به خود و دیگران دیدگاه مثبتی داشتند، در روابط خود امنیت بیش‌تری را گزارش کردند، رضایت ارتباطی بالاتری داشتند، پرخاشگری کلامی کم‌تری نسبت به همسر خود نشان دادند، به نیازهای همسر خود پاسخگو بودند و محیط امن و حمایت‌گری را برای یک‌دیگر فراهم می‌کردند (Shelly, 2005).

با توجه به پژوهش‌ها و یافته‌های ذکر شده، درباره دلایل احتمالی تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان می‌توان گفت در تعارضات زوجی، شرم درونی هریک از زوجین برانگیخته می‌شود و احساس ناخوشایندی را برای هر کدام از آن‌ها فراهم می‌کند چراکه این شرم یادآور خاطرات فرد حاکی از بی‌ارزشی او در گذشته است و ناشی از عزت نفس پایین اوست. این شرم فرد را وادار می‌کند بمنظور دفاع از خود واکنش‌هایی را مانند حمله به خود، کناره‌گیری یا حمله به طرف مقابل نشان دهد. مدل امنیت هیجانی با ارائه تکنیک‌هایی در جهت افزایش حس ارزشمندی زوجین، پذیرش و حفظ حرمت دیگری موجب کاهش شرم درونی آن‌ها می‌شود و بدین گونه میزان واکنش‌های ناسالم و دفاعی در روابط آن‌ها کاهش می‌یابد.

دیگر یافته این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش امنیت هیجانی بر تمامی ابعاد تعارضات زناشویی زنان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون تأثیر معنادار داشته است ( $P < 0/05$ ). در بعد تفاوت‌های ادراکی، یافته‌های این پژوهش با یافته‌های قلیلی رنانی (Ghalili Renani, 2005) و رعیت رکن‌آبادی (Raeiat Roknabady, 2008) مغایر است. قلیلی رنانی (Ghalili Renani, 2005) در پژوهش خود نشان داد که آموزش گفتگوی مؤثر و حل مسئله در بهبود این بعد، تأثیر چندانی

نداشته است. نتایج پژوهش رعیت رکن‌آبادی (Raeiat Roknabady, 2008) نیز نشان داد آموزش رفتاری-ارتباطی بر بعد تفاوت ادراکی تأثیر معناداری نداشته است.

در این پژوهش آموزش امنیت هیجانی توانسته است بر بهبود تفاوت‌های ادراکی مؤثر واقع شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت، نوع ادراکات زوجین نسبت به یکدیگر و نسبت به موقعیت‌های بیرونی می‌تواند در زندگی زناشویی آن‌ها نقشی مهم داشته باشد. وجود ادراکات نادرست، منفی یا ادراک تهدید در حیطه عزت نفس یا دلبستگی در روابط، زمینه را برای مشاجرات و تعارضات بعدی فراهم می‌آورد. مدل امنیت هیجانی، از راه ارائه بینش و آگاهی، به زوجین کمک می‌کند تا نسبت به ادراکات یکدیگر آگاهی یافته، سپس با استفاده از تکنیک‌های رفتاری از جمله خلوص، گوش دادن فعال و همدلی زمینه را برای ایجاد ادراکات سالم‌تر و روابط شفاف‌تر فراهم می‌کند.

در بعد تعاملات، نتایج این پژوهش با یافته‌های زیر همسوست. رعیت رکن‌آبادی (Raeiat Roknabady, 2008) در پژوهش خود نشان داد آموزش رفتاری-ارتباطی بر بهبود تعاملات زوجین مؤثر است. هم‌چنین فینی، نولر و کالان (Feeney, Noller & Callan, 1994) دریافتند که کناره‌گیری همسر از تعارض زناشویی موجب می‌شود که همسر دیگر در موقعیت ضعف قرار گیرد و این یک الگوی ارتباطی مخرب است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت اگر ارتباط زوجین به شکلی شفاف و روشن نباشد، احتمال ایجاد سردرگمی در طرف مقابل و ادراکات ناصحیح زیاد است. فنون رفتاری برای افزایش تعاملات مثبت از قبیل شناسایی و ابراز احساسات، مرزسازی، عذرخواهی، بخشش در هنگام رنجش از یکدیگر و مدیریت تعارض به جای کناره‌گیری آموزه‌هایی است که از راه آن‌ها روابط باز و شفاف و تعاملات زوجین بهبود یافته و تعارضات پی‌درپی آن‌ها در بلندمدت کاهش می‌یابد.

در بعد قدرت/کنترل نتایج پژوهش، اثربخشی آموزش امنیت هیجانی را بر این خرده‌مقیاس نشان داد. پژوهش رعیت رکن‌آبادی (Raeiat Roknabady, 2008) حاکی از آن است که آموزش رفتاری-ارتباطی بر بعد قدرت/کنترل تأثیر معناداری داشته است. تیلمور و همکاران (Taylor et al, 1997) نیز در پژوهشی دریافتند که آشفته‌گی خانوادگی و میزان کنترل موجود در روابط با عزت نفس زنان رابطه‌ای منفی و میزان عزت نفس زن با میزان پذیرش دریافتی او، رابطه مثبت دارد.

درباره دلایل احتمالی تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر این بعد می‌توان گفت زمانی که افراد در روابط خود احساس تهدید نسبت به عزت نفس خود را تجربه کنند، شرم درونی آن‌ها فعال و رفتارهای واکنشی از جمله تمایل به کنترل اطرافیان و قدرت خواهی کاذبی را بروز می‌دهند. آموزش امنیت هیجانی با آموزش رفتارهای سازشی مانند توجه به افزایش غرور یکدیگر، پذیرش و

احترام به تفاوت‌های یکدیگر و جلوگیری از طعنه، تحقیر و سرزنش، نیاز زوجین به کنترل یکدیگر برای دستیابی به غروری ناسالم را کاهش می‌دهد.

در بعد عواطف/ نیازها، نتایج این پژوهش با یافته‌ی پژوهش زیر همسو است.

دویر (Dwyer, 2005) نیز در پژوهشی نشان داد بین الگوی تعاملی تعارض و تبادل عواطف منفی با ادراکات منفی ناصحیح به وسیلهٔ زوجین رابطه وجود دارد. درباره دلایل احتمالی تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر بهبود عواطف می‌توان گفت افرادی که عواطف منفی زیادی دارند، به بروز واکنش‌های شدید به موقعیت‌های نسبتاً اضطراب‌زا یا نامطلوب تمایل داشته و نسبت به اجحافات که دیگران در حق آن‌ها روا می‌دارند، بیش از حد حساسیت نشان می‌دهند و به آن می‌اندیشند. این خصیصه‌های منفی عاطفی در دراز مدت سبب جدایی و فاصله زوجین از یکدیگر می‌شود. مدل امنیت هیجانی به وسیلهٔ آموزش‌هایی در جهت ادراک، ارزیابی و ابراز هیجانات، زمینه خودآگاهی و کنترل عواطف منفی را فراهم می‌آورد و با تشویق زوجین به همدلی و تحمل عواطف منفی یکدیگر امکان درک متقابل و ایجاد عواطف مثبت را در میان آن‌ها افزایش می‌دهد.

در زمینه تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر بهزیستی ذهنی، نتایج نشان می‌دهد که آموزش امنیت هیجانی بر بهزیستی ذهنی زنان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون تأثیر معنادار نداشته است ( $P < 0.05$ ).

این یافته با نتایج پژوهش لاو و مارداک (Love & Murdock, 2004) مغایر است. آن‌ها در پژوهشی نشان دادند که دلبستگی، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای بهزیستی روانی است. مالتی، لیزا و باربر (Maultby, Liza & Barber, 2004) در پژوهشی درباره‌ی رابطه بین بخشش و بهزیستی ذهنی، به این نتایج دست یافتند که: بین بخشش و دوجنبه از بهزیستی ذهنی یعنی عاطفه مثبت و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. همین‌طور، شکست یا ناتوانی در بخشیدن خویش با افسردگی، اضطراب، بی‌اعتمادی، عزت نفس و درون‌گرایی اجتماعی همبستگی مثبت معنی‌داری دارد (Hoseini, 2005).

نتایج پژوهش مرادی و همکاران (Moradi et al, 2006) نیز در زمینه رابطه بین شادمانی (بهزیستی ذهنی) و ابعاد گوناگون شخصیت نشان داد که شادمانی (بهزیستی ذهنی) با ابعاد شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی شخصیت رابطه دارد. در بعد شناختی، کنترل درونی، خوش‌بینی، هدفمندی و خلاقیت و در بعد اجتماعی، برون‌گرایی، نوع‌دوستی، توافق اجتماعی و ارتباط مثبت با دیگران با شادمانی همبستگی مثبت دارد. در بعد عاطفی، شادمانی با ثبات هیجانی، عزت نفس و خودکار آمدی و در بعد جسمانی با سلامت سیستم ایمنی رابطه دارد.



درمورد دلایل احتمالی عدم تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر بهزیستی ذهنی، از سویی نتایج تحلیل آماری نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این حیطة ناکافی بوده است. از سوی دیگر، بر اساس پژوهش‌های قبلی می‌توان گفت شخصیت از جمله عواملی است که با بهزیستی ذهنی مرتبط می‌باشد و بهزیستی ذهنی عمدتاً با نوع شخصیت یا منشی که فرد به ارث می‌برد بستگی دارد. هم‌چنین، سبک تفکر نیز با بهزیستی ذهنی فرد مرتبط است و از آن جا که سبک تفکر، کاملاً با نحوه ادراک واقعیت توسط فرد درآمیخته است لذا تشخیص و اصلاح سبک‌های تفکر تحریف شده تا اندازه‌های دشوار است. بنابراین، می‌توان گفت ایجاد تغییر و بهبودی در نوع شخصیت و سبک‌های تفکر مستلزم زمان طولانی درمان و مشارکت هر دو زوج است و نیز از آن جا که در این پژوهش این شرایط محقق نشده است، احتمال اثرگذاری آموزش امنیت هیجانی کاهش یافته است. هم‌چنین، احتمال عدم حساسیت پرسشنامه‌ی بهزیستی ذهنی به جنبه‌های خاص مورد ارزیابی (بهزیستی ذهنی و ابعاد آن) می‌تواند به عنوان دلیلی دیگر بر عدم تأثیر آموزش امنیت هیجانی بر بهزیستی ذهنی باشد.

در بعد سرزندگی، یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش امنیت هیجانی بر این بعد تأثیر معناداری نداشته است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، با بررسی سؤالات مربوط به حیطة سرزندگی در پرسشنامه‌ی بهزیستی ذهنی به نظر می‌رسد که این سؤالات تا اندازه‌ای با میزان برونگرایی فرد در ارتباط است و از آن جایی که برونگرایی یک ویژگی شخصیتی است لذا، با مداخله‌ی کوتاه مدت، تأثیر نمی‌پذیرد. اندازه اثر در تحلیل آماری نیز تأکید کننده‌ی این مسئله است که سرزندگی یکی از ویژگی‌هایی است که به راحتی تغییرپذیر نیست.

در بعد اراده، نتایج نشان می‌دهد که آموزش امنیت هیجانی بر این بعد تأثیرگذار بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت تقویت دلبستگی احساس مورد توجه واقع شدن را در فرد ایجاد می‌کند و تقویت عزت نفس نیز احساس ارزشمندی، خودتسلط یابی و رضایت شخصی را برمی‌انگیزاند و این عوامل می‌تواند بر افزایش اراده و پشتکار فرد تأثیرگذار باشد و آموزش امنیت هیجانی توانسته است از راه فراهم کردن چنین زمینه‌ای، بر این بعد از بهزیستی ذهنی مؤثر باشد.

در بعد روان‌رنجوری، کاگلین و همکاران (Caughlin et al, 2000) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که افراد روان‌رنجور، عواطف منفی بیش‌تری را به همسران خود ابراز می‌کنند که منجر به شکل‌گیری تعاملی منفی در روابط زناشویی می‌شود. هم‌چنین، پژوهش پاژر (Pajor, 2006) در مورد نقش سبک‌های دلبستگی با صمیمیت، تعهد و کنترل خلق منفی نشان داد افرادی که در روابطشان دلبستگی ایمن داشتند، کنترل خلق منفی بالاتر، صمیمیت بیش‌تر و دیدگاه مثبت‌تری

نسبت به خود و دیگران داشتند و افراد دلبسته مشغول و بیمناک، کنترل خلق منفی و تعهد کم‌تری را نشان دادند.

در این پژوهش آموزش امنیت هیجانی توانسته است بر بهبود روان‌رنجوری مؤثر واقع گردد. در مورد دلیل احتمالی این تأثیر می‌توان گفت با توجه به این که یکی از اهداف آموزش امنیت هیجانی تقویت دلبستگی مثبت می‌باشد، و یک دلبستگی سالم نگرانی‌ها، اضطراب‌ها، عصبیت‌ها و خلق منفی را کاهش می‌دهد به نظر می‌رسد این مداخله با تأثیرگذاری بر دلبستگی توانسته باشد به طور غیرمستقیم بر روان‌رنجوری نیز اثر گذارد.

در بعد استرس-افسردگی، امنیت هیجانی تأثیر معناداری در بهبود این بعد نداشته است. در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه استنباط کرد، اگرچه تقویت عزت نفس یکی از مؤلفه‌های مورد توجه در امنیت هیجانی است و می‌تواند به عنوان یکی از مداخله‌های شناختی برای درمان افسردگی به کار رود، اما به تنهایی نمی‌تواند در بهبود افسردگی تأثیرگذار باشد. چراکه برای بهبود افسردگی به مجموعه‌ای از مداخله‌های شناختی و رفتاری نیاز است و تمرکز بر یک مداخله (مثلاً کار بر روی عزت نفس) لزوماً منجر به بهبود افسردگی نمی‌گردد. از سوی دیگر شناخت نوع افسردگی نیز در بکارگیری نوع مداخله برای بهبود نیز دارای اهمیت است. در واقع این مسئله قابل توجه است که آیا عزت نفس پایین، عاملی ثانویه بر افسردگی است یا عامل اولیه برای آن. چراکه در افسردگی‌هایی با منشأ بیولوژیک استفاده از دارو درمانی نسبت به روش شناخت درمانی در بهبود افسردگی مؤثرتر واقع می‌گردد و در افسردگی‌هایی که عزت نفس پایین عامل اولیه است بکارگیری روش‌های شناختی در بهبود افسردگی مؤثرتر است. بطور کلی می‌توان گفت که آموزش امنیت هیجانی تأثیر معناداری بر عاطفه مثبت نداشته، اما اثربخشی آن بر عاطفه منفی معنادار بوده است.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مدل امنیت هیجانی بر روی گروهی از زوجین و در سطحی وسیع‌تر اجرا شود و نیز به این مسأله توجه شود که انجام دادن پژوهش‌های مشابه بر اساس مدل امنیت هیجانی بر روی گروه‌های مختلف در دوره‌های گوناگون زندگی می‌تواند مفید باشد.

### References

- 1- Bahari, F. (2009). The effects of hope, forgiveness & mixed couple counseling on marital conflict & interpersonal cognitive distortions of divorcing couples. Doctoral thesis of counseling. University of Isfahan. (Persian)
- 2- Catherall, D. R. (2007). Emotional Safety: Viewing couples through the lens of affect. New York. Routledge.

- 3- Caughlin, J. P., Huston, T. L., & Houts, R. N. (2000). How does personality matter in marriage. An examination of trait anxiety interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15 (3), 325-341.
- 4- Cobb, R., Davila, J., & Bradbury, T. (2001). Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perception and social support. *Personality and social psychology Bulletin*, 27, 1131- 1144.
- 5- Croyle, K. I., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of marital and family therapy*, 28 (4), 435.
- 6- Donovan, J. M. (2003). Short-term Object Relations Couples Therapy. Translated by: Tabrizi, M., Faramarzi, A., Alaei, P., Mazloomi, S. (2008). Tehran: Fararavan. (Persian)
- 7- Dwyer, M. T. (2005). Emotional intelligence and conflict resolution style as predictors of marital satisfaction in the first year of marriage. PH. D. Dissertation. University of North Carolina state.
- 8- Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in early years of marriage. In k. Bartholemew & D. Perlman (Eds.), *Attachment Processes in adulthood*, (PP. 269-308). London: Jessica Kingsley.
- 9- Ghalili Renani, Z. (2005). A study of the effects of effective conversation training and problem solving training on marital conflict in couples of Isfahan. Master thesis of counseling university of Isfahan. (Persian)
- 10- Ghasemi, N. (2008). Investigating the affectability of quality of life therapy (QOLT) on subjective well-being (SWB) and mental health of the individuals referring to consulting center. Master thesis of psychology university of Isfahan. (Persian)
- 11- Halford, W. K. (2001). *Brief therapy for couples: Helping partners help themselves*. New York: Guilford Press.
- 12- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84 (1), 451-471.
- 13- Hoseini, A. (2005). Comparison of forgiveness in family and unclear family and its relationship with marital satisfaction in second generation (couples). Master thesis of university of social welfare and rehabilitation sciences of Tehran. (Persian)
- 14- Islamimehr, S. (2008). The effectiveness of emotionally focused couple therapy on attachment style of Isfahan couples. Master thesis of counseling university of Isfahan. (Persian)
- 15- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davial, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., Sullivan, K. T., & Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expression as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (1), 15-27.

- 16- Love, K. M., & Murdock, T. B. (2004). Attachment to parents and psychological well-being: an examination of young adult college students in intact families and stepfamilies. *Journal of Family Psychology*, 18 (4), 600-608.
- 17- Lyke, J. A. (2009). Insight, but not self- reflection, is related to subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46, 66-70.
- 18- Moradi, M., Jafari, E., & Abedi, M. R. (2006). Relationship between happiness and personality dimensions. *Journal of advances in cognitive science*, 7 (2), 60-71. (Persian)
- 19- Mount, M. K. (2005). Exploring the role of self- disclosure and playfulness in adult attachment relationship. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Maryland.
- 20- Navabinezhad, Sh. (2002). Marriage counseling and family therapy. Tehran: Parents and teachers association. (Persian)
- 21- Pajer, D. (2006). Intimacy and female friendship: The role of attachment style, interpersonal trust and negative mood regulation. M. S. Dissertation. California State University.
- 22- Raeiat Roknabady, M. (2008). The effects of behavioral-communicative training on the marital conflicts of couples who referred to Yazd police force consulting center. Master thesis of counseling university of Isfahan. (Persian)
- 23- Ramezani, V., Shamse- e- Esfandabad, H., & Tahmasebi, S. (2008). Emotional consequences of attachment style in student. *Journal of Research on psychological health*. 1 (1), 38 - 47. (Persian)
- 24- Sayers, S. L., Kohn, C. S., & Fresco, D. M. (2001). Marital conflict and depression in the context of marital discord. *Cognitive Therapy and Research*, 25 (6), 713-732.
- 25- Shapiro, A. (2001). Partner discrepancies in communication style and in emotional expressiveness as predictors of marital dissatisfaction. PH.D. Dissertation. University of Hofstra.
- 26- Shelly, R. (2005). The relationship among romantic attachment style, conflict resolution style and sexual satisfaction. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 5, 223-234.
- 27- Taylor, R. D., Roberts, D., & Jacobson, L. (1997). Stressful life events, psychological well-being, and parenting in African American mothers. *Journal of Family Psychology*, 11 (4), 436-446.
- 28- Molavi, H., Torkan, H., Soltani, I., & Palahang, H. (2010). Structure standardization, validity and reliability of subjective well-being questionnaire. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 16 (3), 231-238. (Persian)