

## The Effect of Emotional Self-regulation-based Intervantion on Couples' Communication Patterns in Isfahan

Ali Nedaei. M.A.

counseling, University of Isfahan, Iran

Fateme Bahrami. Ph.D.

Academic member, University of Isfahan, Iran

Rezvanosadat Jazayeri. Ph.D.

Academic member, University of Isfahan, Iran

Maryamosadat Fatehizade. Ph.D.

Academic member, University of Isfahan, Iran

### Abstract

The aim of this intervention study was to investigate the effect of emotional self-regulation based on communication patterns of couples in Isfahan. The research method was quasi-experimental with pretest-posttest in two groups with a control group. The population included all couples having communication difficulties within 25-50 age range in 2013. The sample consisted of 18 couples and was selected by sampling method. Then, couples were randomly assigned to two groups: control (9 couples) and experimental (9 couples). Members of both groups took part in the pre-test, post-test and follow-up and completed Communication Patterns Questionnaire (Christiansen, 1984). Data were analyzed using multivariate variance analysis. The results showed that emotional self-regulation based intervention had a significant effect ( $P < 0.05$ ) on all three communication models namely constructive, demand/withdraw and mutual avoidance. So, having emotional self-regulation skills and effective communication patterns between the couple can bring them functional communication patterns and remarkably reduce tension, conflict and destructive relationship.

**Keywords:** emotion self-regulation, communication patterns, couples.

## تأثیر مداخله مبتنی بر خودنظمی هیجانی بر الگوهای ارتباطی زوجین شهر اصفهان

علی ندائی\*

کارشناس ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان، ایران

فاطمه بهرامی

عضو هیأت علمی گروه مشاوره دانشگاه اصفهان، ایران

رضوان‌السادات جزایری

عضو هیأت علمی گروه مشاوره دانشگاه اصفهان، ایران

مریم‌السادات جزایری

عضو هیأت علمی گروه مشاوره دانشگاه اصفهان، ایران

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر مداخله مبتنی بر خودنظمی هیجانی بر روی الگوهای ارتباطی زوج‌ها در شهر اصفهان بود. روش این پژوهش نیمه‌تجربی و طرح آن دو گروهی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش همه زوج‌های دارای مشکل ارتباطی در نیمسال اول ۱۳۹۲ بودند که دامنه سنی آنان ۲۵ تا ۵۰ سال بود. حجم نمونه ۱۸ زوج و به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در نهایت زوج‌ها به صورت تصادفی در دو گروه گواه (۹ زوج) و آزمایش (۹ زوج) جایگزین شدند. اعضای هر دو گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرسشنامه الگوی ارتباطی CPQ کریستینسن و سالووی (۱۹۸۴) را تکمیل کردند. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره و همچنین نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که مداخله مبتنی بر خودنظمی هیجانی بر هر سه الگوی ارتباطی سازنده، توقع/کناره‌گیری و اجتناب متقابل زوج‌ها تأثیر معناداری ( $P < 0.05$ ) داشتند. بنابراین داشتن مهارت‌های خودنظمی هیجانی بین همسران الگوی ارتباطی کارآمد و مؤثری را برای زندگی آنها رقم می‌زند و شدت ارتباط مخرب و همراه با تنش و تعارض را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد.

**واژه‌های کلیدی:** خودنظمی هیجانی، الگوهای ارتباطی، زوجین.

## مقدمه

هیجانی<sup>۲</sup> در نظام زناشویی توان تحمل‌تندگی و حل مشکل روزمره و حتی بحران را افزایش می‌دهد. این مهارت‌ها و شایستگی‌ها زوجها را در مقابله با فشارهای ناگهانی محیطی موفق خواهد ساخت (محرابیان، ۲۰۰۰).

تجربه هیجانات شدید و بی‌نظمی هیجانی<sup>۴</sup> در بین زوج‌ها، روابط آشفته‌مزن را به همراه دارد. در آمیختگی هیجانی<sup>۵</sup> شایع‌ترین الگوی ارتباطی است که در روابط دچار درهم‌آمیختگی هیجانی وجود دارد؛ کشمکش میان نزدیکی/فاصله (توقع/کناره‌گیری) است که در آن یک همسر در پی صمیمیت یا نزدیکی بالاتر است، در حالی که دیگری در پی انفکاک، جدایی یا فاصله گرفتن است (وندیس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵).

از طرفی هم ناسازگاری و بدکارکردی در روابط تعارض و حالت منفی و مخرب آن همبستگی بالایی با میزان بالای مرگ و میر (کاهش طول عمر)، به خطر افتادن سیستم ایمنی بدن، بیماری‌های قلبی عروقی نشان می‌دهد. زنان بیشتر از مردان دچار مشکلات فیزیکی ناشی از ارتباط متشنج و متعارض می‌شوند (کیگلت-گلاسر، مالارکی، کیشاپو و گلاسر، ۱۹۹۴؛ آرث گومر، واملا، هُرسِتِن، اِسکِنک، اِسنادِرمن و میتلمن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰؛ رابلز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳).

هاس، بلاچ و لوینسون<sup>۹</sup>، (۲۰۱۴) اخیراً توانسته‌اند یک مقیاس جدید تنظیم هیجان مبتنی بر عملکرد را تدوین کنند که میزان سرعت زوجها را برای کاهش علائم هیجان منفی در تجربه، رفتار و برانگیختگی فیزیکی بعد از بروز هیجان منفی در طی بحث تعارض آمیز زناشویی تعیین می‌کند. یافته‌ها نشان داد مهارت در تنظیم کاهشی تجربه و رفتار منفی زنان رضایت زناشویی و تغییرات مثبت بیشتری را همزمان برای زنان و شوهران پیش‌بینی می‌کند. استفاده زنان از روابط سازنده، این همبستگی طولی بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی را میانجی‌گری می‌کند. به‌طور خاص و برخلاف قالب‌های رایج مقاوم، زنان و شوهران در توانایی تنظیم کاهشی هیجان تفاوت نداشتند. در رابطه با رفتارهای تقاضا-کناره‌گیری در زوج‌ها، این نوع از ارتباط در طولانی‌مدت تثبیت می‌شود و در طی رشد سنی به سمت افزایش رفتارهای اجتنابی‌تر می‌رود.

سوان، رنتفرا و گاسلین<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۳) شواهد بیشتری برای این مطلب یافتند و ثابت کردند که ابرازگری منفی همچون انتقاد و

اصلی‌ترین و اثربخش‌ترین زیرمنظومه در خانواده، نظام زناشویی است که نقطه وصل آن ازدواج است. هدف اصلی ازدواج ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازها و دنیای روان همدیگر آگاهی یابند. روابط زوج‌ها در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد. به همین دلیل شایع‌ترین مشکلی که زوج‌های ناراضی مطرح می‌کنند، ناموفق بودن در برقراری رابطه است (ادیبراد و مهدوی، ۱۳۸۴). پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که یکی از مهمترین عواملی که ممکن است مشکل‌ساز باشد، اختلال در ارتباط یا به‌عبارتی اختلال در تفهیم و تفاهم است؛ شبکه‌های ارتباطی که از طریق آنها زن و شوهر با یکدیگر به تعامل می‌پردازند. به آن دسته از شبکه‌های ارتباطی که به‌فور در یک خانواده اتفاق می‌افتد، الگوی ارتباطی گفته می‌شود و مجموعه این الگوها شبکه ارتباطی خانواده را شکل می‌دهند (فاتحی‌زاده و احمدی، ۱۳۸۴). الگوی ارتباطی ناکارآمد و نظارتی بین زوج‌ها یکی از عوامل مشکل‌زا در بروز تعارضات و اختلافات زناشویی است (کیمیایی، ۱۳۸۴).

الگوهای ارتباطی سازنده یکی از مهمترین عوامل رضایتمندی زناشویی و الگوهای ارتباطی معیوب و ناسالم یکی از دلایل مهم ایجاد مشکلات زناشویی و نارضایتی است. افراد با ارتباط مؤثر یاد می‌گیرند که احساس‌های خود را بیان کنند، مشکلات خود را توضیح بدهند و تعارض‌های خود را حل کنند و همچنین می‌آموزند با برخورد ارزش‌ها کنار بیایند. (جیمز و ساوری<sup>۱</sup>، ۱۳۸۶).

پیوند هیجانی مشخصه اصلی روابط صمیمی و احساساتی است. این دور از انتظار نیست که زوج‌ها در فرایند ارتباط از شدت هیجان‌های خود و رفتار غیرقابل انتظار همسرشان دچار شوک می‌شوند. در واقع تجربه هیجانات بین زوج‌ها ممکن است مثل یک شمشیر دو لبه عمل کند و تخریب و ملال را نیز برای ارتباط صمیمی آنان پدید آورد. هیجان برای زندگی لازم است، اما تجربه آن در سطح شدید، ناآگاهانه و لجام‌گسیخته ممکن است فوق‌العاده زیان‌آور باشد (ولف، ویرل و اسکات<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که «شایستگی‌های

1. James &amp; Savery

3. emotional competence

5. emotional fusion

7. Orth-Gomer, Wamala, Horsten, Schenck-Gustafsson, Schneiderman &amp; Mittleman

8. Robles

10. Swann, Rentefra &amp; Gosling

2. Wolfe, Weberle &amp; Scott

4. emotional dysregulation

6. Vandais

9. Haase, Bloch &amp; Levenson

رفتارهای بین فردی و کیفیت روابط در بین زوج‌ها است (بن-نیم، هیرس برگر، این ڈر و میکولینسر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳).

زوج‌ها سرکوبی هیجان‌ها را به‌عنوان علامتی از بی‌اعتباری درک می‌کنند، که پیش‌بینی‌کننده کیفیت پایین در کوتاه‌مدت و بلندمدت است (ایمپت، لی، گگان، اویس و کلتنر<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴). باز ارزیابی شناختی به‌عنوان مهم‌ترین شاخص تنظیم هیجان مؤثر، تأثیر مثبتی را بر کیفیت روابط زناشویی در پیگیری دوساله نشان داده است (فینکل، اسلاتر، لوچیز، والتون و گراس<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳). باز ارزیابی شناختی و تمرکز بر جنبه‌های مثبت روابط زناشویی به‌طور تجربی تعامل متعارض زوج‌های احساساتی را دستکاری می‌کنند (بن-نیم و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج این پژوهش‌ها نشان دادند که انگیزختگی قلبی عروقی، عاطفه منفی و رفتارهای بین فردی منفی با نگرش مثبت افزایش و با کاربرد سرکوبی ابرازگری کاهش می‌یابد.

سرکوب کردن هیجان‌ها و برون‌ریزی پرخاشگری در یک موقعیت به احتمال زیادی ممکن است به بدعملکردی رفتارهای بین فردی و رضایت رابطه پایین‌تر منجر شود. در عوض، بیشتر عملکرد راهبردهای تنظیم هیجان (مثل داشتن یک دورنما) به افزایش رضایت از رابطه کمک می‌کند (واتر و اسکروتر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵). مداخلات تنظیم هیجان با هدف ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان در زوج‌ها در کاهش درک انتقاد خصمانه بسیار مؤثر است و همچنین، به‌طور ویژه استفاده زوج‌ها از سرکوبی ابرازگری را در روابط با همدیگر کاهش دهد. بازارزیابی شناختی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های تنظیم هیجانی ممکن است راهبرد سودمندی برای ارتقای درک انتقاد سازنده در موقعیت‌های مناسب مانند گفت‌وگو درباره مشکلات باشد (کلین<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۵).

شیوع بالای مشکلات هیجانی و تأثیرات این مشکلات بر روی عملکرد کلی (فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی) زوج‌ها به‌ویژه کیفیت ارتباط متقابل آنها و آموزش‌پذیر بودن خودنظم‌بخشی هیجانی، پژوهشگر را بر آن داشت تا از طریق آموزش خودنظمی هیجانی نقایص زوجین در توانایی استفاده از الگوهای ارتباطی و راهبردهای مقابله مؤثر با تنش‌های بین فردی زناشویی را بهبود بخشد و به بررسی این مسأله بپردازد که توانایی خودنظم‌بخشی هیجانی تا چه میزان در بهبود و غنی‌سازی ارتباط بین زوج‌ها مؤثر است؟

پرخاشگری به‌طور چشمگیری کیفیت یک رابطه را، به خصوص زمانی که زن به‌صورت صریح و روشن نارضایتی خود را به همسرش ابراز می‌کند، تنزل می‌دهد. تنظیم هیجان در زوج‌ها و افراد ممکن است صریح یا ضمنی باشد (گیوراک، گراس و اتکین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱) و در هر دو زمینه تشخیص میان یک فعالیت هیجانی خودکار و تنظیم هیجان تلاش‌مندانده دشوار است (گراس، شپس و اوری<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱).

زوج‌هایی که بهتر می‌توانند از هیجان‌های منفی نظیر ناامیدی، خشم، ترس، غم، اضطراب و نظایر آن رهایی یابند، در صورت بروز مشکل با استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی سازگار و مثبت به سرعت می‌توانند خود را از موقعیت تنش‌زا به شرایط مطلوب و متعادل بازگردانند. برعکس افرادی که در این حیطه توانایی کمتری دارند، تقریباً همواره درگیر احساسات درمانده‌کننده هستند (شامرادلو، ۱۳۸۳). تنظیم هیجان در زوج‌ها یک سری کیفیت‌های ویژه دارد. این خودنظمی‌ها پویا و تکرار شونده‌اند که در ارتباط مداوم، زوج‌ها به هیجان‌ها همدیگر واکنش نشان می‌دهند. ویژگی خاص دیگر دوسویه بودن تنظیم هیجان در زوج‌ها است که در درگیری و تأثیرگذاری آنها به‌منظور کاهش یا افزایش تنظیم هیجان‌ها متجلی می‌شوند. تنظیم هیجان در زوج‌ها دوظرفیتی است، به این معنا که هدف تنظیم و مداخله در هیجان‌ها ممکن است هم هیجان منفی و هم مثبت (کاهش هیجان‌ها منفی و افزایش هیجان‌ها مثبت) باشد (لویسون، هاس، بلاچ، هالی و سیلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳).

ماتسوموتو و لیروکس<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) خودنظمی هیجانی را مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت دانسته‌اند. توانایی تنظیم هیجان‌ها در رویارویی با تعارض‌ها و فشارها مهم‌ترین عامل سازگاری میان‌فرهنگی<sup>۵</sup> است. شواهد بسیاری ثابت می‌کنند که افراد دارای مهارت‌های هیجانی؛ یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و آنها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در حوزه‌های گوناگون زندگی موفق و کارآمد هستند (عیسی‌زادگان، جنآبادی و سعادت‌مند، ۱۳۹۰).

پژوهش‌های روان‌شناختی اخیر نشان داده‌اند که تنظیم هیجان مؤلفه بین‌فردی بسیار قوی‌یی دارد (بریوس، توتردل و نیون<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵) و اینکه تنظیم هیجان پیش‌بین قدرتمندی برای

1. Gyurak, Gross & Etkin

3. Levenson, Haase, Bloch, Holley & Seider

5. intercultural adjustment

7. Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor & Mikulincer

9. Finkel, Slotter, Luchies, Walton & Gross

11. Kelin

2. Gross, Sheppes & Urry

4. Matsumoto & LeRoux

6. Berrios, Totterdell & Niven

8. Impett, Le, Kogan, Oevis & Keltner

10. Vater & Schroder

## فرضیه‌های پژوهش

- ۱- آموزش خودنظمی هیجانی بر الگوی ارتباطی سازنده متقابل زوج‌ها مؤثر است.
- ۲- آموزش خودنظمی هیجانی بر الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری زوج‌ها مؤثر است.
- ۳- آموزش خودنظمی هیجانی بر الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل زوج‌ها مؤثر است.

## روش

**روش پژوهش، جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری:** در این مطالعه از روش پژوهش نیمه‌تجربی و طرح آن به صورت دو گروهی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است.

جامعه آماری پژوهش همه همسران دارای مشکل ارتباطی در شهر اصفهان بودند که در نیمسال اول سال ۱۳۹۲ به مراکز معتبر خدمات مشاوره و روان‌شناختی مراجعه کرده بودند. با استفاده از پرونده‌های زوج‌درمانی مراکز مشاوره در دسترس، با تماس تلفنی از ۳۰ زوج برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. در نهایت ۱۸ زوج حاضر به همکاری مداوم در اجرای این طرح شدند. بنابراین ۹ زوج در گروه آزمایش و ۹ زوج در گروه گواه با گمارش تصادفی باقی ماندند. ملاک‌های ورود به نمونه: تحصیلات زیردیپلم و دیپلم به بالا، حداقل طول زندگی مشترک ۲ سال، عدم سوء مصرف مواد، بدون طلاق یا جدایی، نداشتن اختلال روان‌شناختی، نبود بیماری فیزیکی خاص، عدم وفاداری در سابقه زناشویی و دامنه سنی ۲۵-۵۰ بود. همچنین به منظور بررسی تداوم تأثیرات مداخله، پس از گذشت ۴۵ روز از جلسات پس‌آزمون پرسشنامه CPQ به عنوان پیگیری اجرا شد.

## ابزار سنجش

**پرسشنامه الگوهای ارتباطی<sup>۱</sup> (CPQ):** کریستینسن و سلاوی<sup>۲</sup> این پرسشنامه را در سال ۱۹۸۴ در دانشگاه کالیفرنیا تهیه کردند که ۳۵ سؤال دارد. پاسخ‌ها در یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت، رفتارهای زوج‌ها را در طول سه مرحله از تعارض زناشویی برآورد می‌کند.

الف) زمانی که در روابط زوج‌ها مشکل ایجاد می‌شود (ب) در مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود (ج) بعد از بحث راجع به مشکل ارتباطی.

زوج‌ها هر رفتار را روی یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت که از ۱ (غیرممکن است) تا ۹ (خیلی امکان دارد) درجه‌بندی

می‌کنند. این رفتارها عبارت‌اند از: اجتنابی متقابل، بحث متقابل، بحث/اجتناب، مذاکره متقابل، خشونت کلامی، خشونت جسمانی و کناره‌گیری متقابل. کریستینسن و هیوی<sup>۳</sup> (۱۹۹۶) اعتبار خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۵۰ تا ۰/۷۸ به دست آوردند. بودنمن و همکاران (۱۹۹۵) اعتبار مقیاس ارتباط سازنده متقابل (۷ سؤالی) را بین ۰/۷۸-۰/۷۴ گزارش کردند. آنها به منظور برآورد روایی ملاکی، همبستگی بین این نمرات را با نمره‌گذاری‌های حاصل از مشاهده زوج‌ها در آزمایشگاه به هنگام بحث درباره مشکل ارتباطی، محاسبه کردند. ضریب همبستگی به دست آمده برابر بود با ۰/۷۲ که در سطح آلفای ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود. یک نمونه از پرسش‌ها بدین مضمون است: «وقتی که همسرم سعی می‌کند بحث را شروع کند، سعی می‌کنم از بحث کردن بپرهیزم».

در ایران عبادت‌پور (۱۳۷۹) این پرسشنامه را هنجاریابی کرد و به منظور برآورد روایی آن، همبستگی بین مقیاس‌های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی ENRIC را محاسبه نمود. ضرایب به دست آمده برای سه خرده‌مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی متقابل و ارتباط توقع/کناره‌گیری به ترتیب عبارت از ۰/۵۸، ۰/۵۸- و ۰/۳۵- بود که همگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای کل سؤالات پرسشنامه ۰/۷۹ برآورد شد و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های ارتباط سازنده متقابل، توقع/کناره‌گیری و اجتنابی متقابل به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۶۹ و ۰/۵۳ به دست آمد.

## روش اجرا و تحلیل داده‌ها

شیوه اجرای پژوهش به این ترتیب بود که، پرسشنامه CPQ به عنوان پیش‌آزمون در هر دو گروه گواه و آزمایش تکمیل گردید. پس از اطمینان از یکسانی گروه‌ها (جدول ۴) گروه آزمایش ۹ جلسه خودنظمی هیجانی را هر هفته به مدت ۹۰ دقیقه دریافت کردند (جدول ۱) و گروه گواه در فهرست انتظار قرار گرفتند. پس از پایان جلسات مداخله‌ای و اجرای پس‌آزمون، برنامه آموزش گروه گواه نیز آغاز گردید. ۴۵ روز پس از گذشت جلسه پس‌آزمون پرسشنامه CPQ به عنوان آزمون پیگیری اجرا شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطوح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از آزمون t و تحلیل واریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. این تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS انجام گرفته است.

## خلاصه جلسات آموزشی

جدول ۱- مراحل آموزش راهبردهای خودنظمی هیجان بر اساس رویکرد نظری گراس

مرحله	جلسات	شیوه‌های خودنظمی هیجان	هدف
انتخاب موقعیت	اول	معارفه، برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش‌آزمون، گرفتن تعهد، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف جلسات، ارائه تکلیف	افزایش آگاهی از طریق آموزش هیجانی
	دوم	مرور تکلیف جلسه قبل، شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده، خودارزیابی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود، ارائه تکلیف	
	سوم	مرور تکلیف جلسه قبل، خودارزیابی با هدف آگاهی از آسیب‌پذیری هیجانی خود، خودارزیابی با هدف آگاهی از راهبردهای تنظیمی خود، ارائه تکلیف	
اصلاح موقعیت	چهارم	مرور تکلیف جلسه قبل، جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب، آموزش راهبرد حل مسأله، ارائه تکلیف	برانگیزاننده هیجان تغییر موقعیت
	پنجم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت‌های بین فردی (گفت‌وگو، اظهار وجود، و حل تعارض)، ارائه تکلیف	
توجه گسترش	ششم	مرور تکلیف جلسه قبل، متوقف کردن نشخوار فکری، آموزش حواس‌پرتی، ارائه تکلیف	توجه تغییر
	هفتم	مرور تکلیف جلسه قبل، شناسایی ارزیابی‌های غلط و تأثیر آنها روی حالت‌های هیجانی، آموزش راهبرد بازارزیابی موقعیت‌ها و برداشت شناختی از این موقعیت‌ها، ارائه تکلیف	ارزیابی‌های شناختی تغییر
تعدیل پاسخ	هشتم	مرور تکلیف جلسه قبل، شناسایی میزان و نحوه استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن و مقایسه آن با راهبردهای تکانشی و مبتنی بر عدم تحمل، رویارویی با محرک هیجانی و پذیرش محرک و توجه بر هیجان‌ات تجربه‌شده، آموزش ابراز هیجان، ارائه تکلیف	تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیک هیجان
	نهم	مرور تکلیف جلسه قبل، اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت‌کننده‌های محیطی و افزایش فعالیت‌های لذت‌بخش، آموزش تخلیه هیجانی و اقرار با فردی مطمئن به خصوص همسر، آرمیدگی و عمل معکوس، ارائه تکلیف	

## یافته‌ها

و انحراف معیار طول ازدواج گروه آزمایش به ترتیب ۸/۵۵ و ۴/۶۰ و در گروه گواه ۷ و ۳/۶۲ به دست آمد. میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کننده‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۲ آمده است.

ویژگی توصیفی نمونه‌ها از لحاظ سن و طول ازدواج از این قرار است که میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش به ترتیب ۳۴/۱۱ و ۵/۴۶ و گروه گواه ۳۰/۷۷ و ۲/۹۶ و میانگین

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری الگوهای ارتباطی

گروه	خرده‌مقیاس	تعداد	پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون	
			انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
آزمایش	سازنده متقابل	۹	۳/۲۳	۶۶/۱۱	۱/۱۶۵	۷۹/۴۸	۱/۸۲	۷۹/۴۸
	توقع / کناره‌گیری	۹	۲/۷۷	۶۴/۶۶	۱/۵۱۶	۵۱/۹۳	۱/۴۹	۵۱/۹۳
	اجتناب متقابل	۹	۰/۸۹	۲۸/۱۱	۱/۱۲۸	۲۰/۸۰	۰/۷۰	۲۰/۸۰
گواه	سازنده متقابل	۹	۳/۲۳	۶۶/۲۲	۱/۱۶۵	۶۵/۰۷	۱/۸۲	۶۵/۰۷
	توقع / کناره‌گیری	۹	۲/۷۷	۶۸/۶۶	۱/۵۱۶	۶۷/۱۷	۱/۴۹	۶۷/۱۷
	اجتناب متقابل	۹	۰/۸۹	۲۹/۰۰	۱/۱۲۸	۲۷/۹۷	۰/۷۰	۲۷/۹۷

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره الگوی ارتباطی

مرحله	متغیر	منبع پراش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	فراونی	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
سازنده متقابل	پیش‌آزمون	۹۴۲/۱۰۲	۱	۹۴۲/۱۰۲	۱	۶۰/۱۵	***۰/۰۰۱	۰/۸۲	۱/۰۰۰
	گروه	۱۳۵/۴۵۶	۱	۱۳۵/۴۵۶	۱	۸/۶۴	***۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۸۷۶
	توقع / کناره‌گیری	۳۶۱/۸۲۰	۱	۳۶۱/۸۲۰	۱	۱۸/۰۹	***۰/۰۰۱	۰/۵۸	۰/۹۷۵
اجتناب متقابل	پیش‌آزمون	۲/۹۳۸	۱	۲/۹۳۸	۱	۲/۹۳۸	***۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۷۱۲
	گروه	۲۳۸/۲۹۱	۱	۲۳۸/۲۹۱	۱	۲۱/۲۵	***۰/۰۰۱	۰/۶۲	۰/۹۹۰
	پیش‌آزمون	۴۸۴/۶۹۶	۱	۴۸۴/۶۹۶	۱	۱۶/۶۶	***۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۹۶۵
سازنده متقابل	پیش‌آزمون	۸۷۴/۶۹۳	۱	۸۷۴/۶۹۳	۱	۳۰/۰۷	***۰/۰۰۱	۰/۷۰	۰/۹۹۹
	گروه	۱۲۹/۰۶۶	۱	۱۲۹/۰۶۶	۱	۵/۷۳	***۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۷۰۱
	توقع / کناره‌گیری	۱۷۷/۲۵۵	۱	۱۷۷/۲۵۵	۱	۷/۸۷	***۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۸۳۷
اجتناب متقابل	پیش‌آزمون	۲/۴۳۵	۱	۲/۴۳۵	۱	۲/۴۳۵	***۰/۰۰۱	۰/۰۷	۰/۱۵۹
	گروه	۲۴/۳۴۹	۱	۲۴/۳۴۹	۱	۱۰/۵۵	***۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۸۵۱

نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره در سنجش تغییرات بین گروهی براساس جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس‌آزمون گروه گواه پس از بررسی تفاوت‌های اولیه در پیش‌آزمون الگوی ارتباطی سازنده متقابل، توقع / کناره‌گیری و اجتناب متقابل وجود داشت ( $P < ۰/۰۵$ ). مجذور اتا به ترتیب برای سازنده متقابل، توقع / کناره‌گیری و اجتناب متقابل ۰/۴۰، ۰/۷۸ و ۰/۶۲ به‌دست آمد که نشان‌دهنده مطلوبیت میزان

میانگین (تعدیل شده) و انحراف معیار نمرات شرکت‌کننده‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۲ آمده است. نتایج آزمون باکس و لوین و کلموگروف نشان داد که پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها، طبیعی بودن داده‌ها و همگنی ماتریس‌های واریانس و کوواریانس رعایت شده است. بنابراین با رعایت این پیش‌فرض‌ها به‌منظور آزمودن فرضیه‌های مطرح‌شده، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره با بررسی نمرات پیش‌آزمون (مانکوا) به‌کار برده شد.

ویژگی، تبادل عواطف منفی متقابل با فرستادن پیام‌های کلامی و غیرکلامی نامتجانس<sup>۶</sup> یا پیام‌های آمیخته<sup>۷</sup> مرتبط هستند. (فیتنس<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱). زوج‌هایی که نمرات بالایی در خودکنترلی و تنظیم هیجان‌ات خود کسب کردند، از رضایتمندی زناشویی بیشتری برخوردار بودند (اسکات، مالوف، هال، هگرتی، کوپر و گلدن<sup>۹</sup>، ۱۹۹۸).

در تبیین نتیجه به‌دست آمده مربوط به الگوی سازنده متقابل می‌توان گفت زوج‌هایی که تحت مداخله آموزش تنظیم هیجان قرار گرفته‌اند، به این طریق توانسته‌اند سبک ارتباطی سازنده خود را با تمرین و تکرار تکالیف هیجانی مثل ترک موقعیت<sup>۱۰</sup> آگاهانه از محتوای افکار، فرض‌ها، هیجان‌ات جاری و علائم بدنی یا تغییر آگاهانه موقعیت و عمل آگاهانه متقابل با هیجان منفی<sup>۱۱</sup>، ارتقا بخشند و نیازها و احساسات خود را به‌گونه‌ای فعال‌تر و شفاف‌تر از قبل در رابطه بیاورند. هیجان‌ات اولیه (ترس) که محرک هیجان‌ات ثانویه (خشم) است را بلافاصله تشخیص دهند و صادقانه ابراز کنند. به‌طوری که یکی از همسران هیجان‌ات و نیازهای آسیب‌دیده خود را با صراحت ابراز می‌کند، طرف مقابل شریک خود را به‌گونه‌ای متفاوت درک می‌کند و برای ایجاد آگاهانه موقعیت‌های لذت‌بخش تلاش می‌کند. به عبارتی ابرازگری هیجانی به‌صورت شفاف، زوج مقابل را نیز وارد عرصه تنظیم هیجان می‌کند. تحمل زوج‌ها برای احساس هیجان‌ات متنوع و شدید و بازگویی آن بدون ترس از محکوم شدن و پذیرش مسؤولیت هیجانی که در آنها متجلی می‌شود، با خودنظمی هیجانی بالا می‌رود. ساز و کاری که اثرگذار است، کسب بینش مربوط به قوانین در فرایندهای هیجانی است. مثلاً در این مداخله زوج‌ها می‌فهمند که هر هیجانی با هر شدت موقتی است و دلیل تدوام هیجان‌ات ناخوشایند، واکنش رفتاری و تفسیر ذهنی نامناسب از احساس هیجان‌ات است که در صورت تجربه کامل آن، منبع ارزشمندی در ارتباط کلامی و غیرکلامی بین همسران جریان دارد. این امر پاسخ‌های مقابله‌ای طرف مقابل را نیز تغییر می‌دهد و سبک کارآمدی از ارتباط زوج‌ها به وجود می‌آید. به‌عبارت ساده نوعی هم‌تنظیمی<sup>۱۲</sup> هیجانی رخ می‌دهد. این ادعا با ماندگاری و حتی افزایش تأثیرات درمانی (بعد از ۴۵ روز) در مرحله پیگیری پژوهش قابل تبیین است.

اثربخشی بود و همچنین توان آماری به همان ترتیب ۰/۸۷۶، ۰/۱۰۰۰ و ۰/۹۹۰ کفایت بسیار خوب حجم نمونه را نشان داد. در مرحله پیگیری نیز ماندگاری اثر مداخله به ترتیب برای الگوی سازنده متقابل، توقع/کناره‌گیری و اجتناب متقابل ۰/۷۰، ۰/۳۸ و ۰/۴۵ بود که حتی برای الگوی ارتباطی سازنده متقابل افزایش در برداشته است. ضریب تأثیر دو الگوی ارتباطی دیگر با وجود معنی‌داری در این مرحله، بعد از مرحله پس‌آزمون تا حدودی کاهش را نشان می‌دهد. بنابراین هر سه فرضیه پژوهشی مبنی بر اثربخش بودن مداخله خودنظمی هیجانی بر سه الگوی ارتباطی زوج‌ها تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

بررسی و تحلیل فرضیه‌های این پژوهش گویای این مطلب است که آموزش تنظیم هیجان بر الگوهای ارتباطی زوجین تأثیر معنی‌داری داشته است ( $P < 0/05$ ). بنابراین می‌توان گفت در این پژوهش آموزش تنظیم هیجان، الگوی ارتباطی سازنده زوج‌ها را به خوبی افزایش و الگوهای اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیری را کاهش می‌دهد. همچنین بررسی نتایج ۴۵ روزه پیگیری نشان داد که میزان استفاده زوج‌ها در الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیری تغییر معناداری پیدا نکرده، اما میزان استفاده از الگوی ارتباطی سازنده متقابل افزایش یافته است. این امر بدین معناست که بهبود کیفیت ارتباطی زوج‌ها پایایی مطلوبی داشته است.

نتایج پژوهش‌های کرویل و والتز<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)؛ کردوا، گی و وارن<sup>۲</sup> (۲۰۰۵)؛ گلن (۱۹۹۵)؛ گاتمن، کوآن، کارر و اسوانسون<sup>۳</sup> (۱۹۹۸)؛ (رنالد، پست، رید و باتلر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳)؛ رابرتس<sup>۵</sup> (۲۰۰۰) به‌طور کلی اثربخشی کیفیت زندگی زناشویی از مهارت‌های خودنظمی هیجانی را تأیید می‌کنند. براساس یافته‌های پژوهش‌های همسو در برخی موارد پیامد خودنظمی و مهارت‌های هیجانی مثل شادکامی و استفاده از راهبردهای مسأله‌مدار و کارآمد سازنده بودن روابط بین زوج‌ها را رقم می‌زند. در موارد دیگر تنظیم هیجان از طریق حل تعارض‌ها، افزایش رضایت از زندگی و صمیمیت چند بعدی به غنی‌سازی روابط زوج‌ها منجر می‌شود. اگر زوج‌ها بتوانند به‌طور دقیق‌تری هم هیجان‌ات را ابراز و هم درک کنند، از رابطه خود لذت می‌برند. علاوه بر این

1. Croyle & Waltz  
3. Gottman, Coan, Carrere & Swanson  
5. Roberts  
7. mixed massage  
9. Schutte, Malouf, Hall, Haggarty, Cooper & Golden  
11. opposite action

2. Cordova, Gee & Warren  
4. Randall, Post, Reed, & Butler  
6. incongruous  
8. Fitness  
10. situation leave  
12. coregulation

در تحلیل نتایج مربوط به الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری می‌توان گفت مشخصه اصلی این الگو پاسخ‌های اجتنابی و چالش‌گریزی یکی از زوج‌ها به موقعیت‌های ارتباطی است. معمولاً مردان بیشتر از زنان در زمینه اجتناب و کناره‌گیری پیشرو هستند، در حالی که زنان رابطه‌مدار هستند. شیوه‌ای که زوجین برای بیان کردن و بیان نکردن (اجتناب تجربه‌ای<sup>۱</sup>) احساسات خود در پیش می‌گیرند، کیفیت ارتباط زناشویی آنان را پیش‌بینی می‌کند.

برای مثال اگر مردی به علت همدلی و حمایت نکردن زن از شوهر در خانواده خودش احساس ترس یا خشم خود را ابراز نکند و کناره‌گیری کند، زن او را طردکننده و بی‌توجه تلقی می‌کند، اما خودافشایی هیجانی و ابراز شفاف نیازها و افکار و قواعد ذهنی مرد در اینجا زن را بر آن می‌دارد تا از همسرش در جمع خانوادگی حمایت کند. و متقابلاً ابراز احساسات کند و روابط نزدیک و احساساتی به این طریق ترمیم می‌یابد یا غنی می‌شود. بنابراین همان‌طور که دور باطل تقابل هیجانی منفی باعث انفصال روانی و فیزیکی زوج‌ها می‌شود، شروع و تداوم یک ارتباط همدلانه و بدون ابهام ناشی از تنظیم هیجانی دور مثبتی را به وجود می‌آورد که کیفیت ارتباط زوج را غنی‌تر می‌کند.

پژوهش خجسته‌مهر، عطاری و شیرعلی‌نیا (۱۳۸۸)؛ عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که کفایت‌های عاطفی، توان تحمل‌تندی و حل مشکلات روزانه را افزایش می‌دهد و این مهارت‌های شخصی فرد را در مقابله با فشارهای ناگهانی محیطی موفق می‌سازند و بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و کیفیت رابطه زناشویی رابطه مثبت وجود دارد که با یافته‌های موجود همسو است.

در مورد الگوی ارتباطی اجتناب متقابل می‌توان گفت که این الگو بدترین نوع از ارتباط زوجی است که هر دو نفر با یک موضع‌گیری منفعلانه به تقویت این الگوی غالب کمک می‌کنند و همدلی اصلاً وجود ندارد، خودافشایی و ابراز صحیح هیجان‌ها در ارتباط با یکدیگر بسیار ضعیف است. با توجه به مبانی نظری که مطرح شد، واگرایی زوج‌ها در این الگو بیشتر به سبک دلبستگی آنها که با مهارت‌های هیجانی ارتباط تنگاتنگی دارد، مربوط می‌شود (برادی و برادی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). آموزش خودنظمی هیجانی و تنظیم روابط نزدیک برای زوج‌ها یک آموزش روانی است تا از علت اجتناب همدیگر آگاه شوند

و از مشکل، مفهوم‌سازی صحیحی داشته باشند. زوجین اجتنابی در زمینه سواد هیجانی بی‌سوادتر از دو نوع الگوی ارتباطی قبلی هستند. آموزش خودنظمی هیجانی با شیوه‌های گام به گام و بینش‌گرای خود به زوج‌ها این شهامت را می‌دهد بدون هیچ احساس ترسی از طرد شدن و احساس حقارت به بیان صریح احساسات خود بپردازند. این مهم از طریق افزایش خودآگاهی و بصیرت نسبت به قواعد ذهنی در مورد هیجان‌ها، روابط و محیط و پردازش کامل هیجان‌ها امکان‌پذیر است.

بنابراین اگر یکی از شرکا دچار بی‌نظمی هیجانی شوند و نتوانند آگاهانه از هیجان به‌عنوان منبعی برای مدیریت رابطه استفاده کنند، اصطلاح چالش‌گریز مفهوم بجا و صحیحی برای زوج کناره‌گیر است. بدنظمی هیجانی به راهبردهایی اطلاق می‌شود که یکی از زوج‌ها یا هر دو برای تسکین موقت هیجان‌ها ناخوشایند در پیش می‌گیرند که در طولانی‌مدت به الگوی غالب رفتاری و ارتباطی تبدیل می‌شود که کیفیت زناشویی را تخریب می‌کند. تنظیم هیجان استفاده از مهارت‌های ارتباطی را تسهیل می‌کند. به این دلیل که چند عامل رفتاری، عاطفی، شناختی و بدنی را با هم درگیر می‌کند. زوج‌هایی که در یک زمینه ارتباطی، ترکیبی از هیجان‌ها پیچیده و نسبتاً شدید (مانند احساس خشم، ترس و دلهره) را احساس می‌کنند و مهارت هیجانی ضعیفی دارند، به سختی می‌توانند به صورت فعال گوش کنند، یا بر موضوع و مسأله‌ای تمرکز کنند و آن را بررسی همه‌جانبه کنند.

بنابراین همان‌طور که خودآگاهی هیجانی فرایند تفکر و عمل را تسهیل می‌کند، بی‌نظمی هیجانی نیز ممکن است در فرایند حل مسأله و تصمیم‌گیری مشکل ایجاد کند و حتی در حافظه و حواس پنجگانه نیز تأثیر بگذارد.

با اینکه مطالعات ویژه‌ای راجع به اینکه چگونه تنظیم هیجانی افراد روابط احساساتی متقابل آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، برخی از نظریه‌ها و پژوهش‌ها اظهار می‌کنند که تفسیرهای شناختی سودار از رخدادها، از مهارت‌های تنظیم هیجانی تأثیر می‌پذیرند و بر آن تأثیر می‌گذارند (بارنو و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹؛ بک، فریمن و دیویس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴؛ جورمن و دی - آوانزاتو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰).

به‌کارگیری مهارت‌های هیجانی، شناخت احساسات و هیجان‌ها خود و نحوه تنظیم و ابراز صحیح هیجان‌ها، مهارت و توانایی تصمیم‌گیری به زوج‌ها این امکان را می‌دهد تا در

1. experiential avoidance

2. Brody &amp; Brody

3. Barnow, Stopsack, Grabe, Meinke, Spitzer, Kronmüller &amp; Sieswerda

4. Beck, Freeman &amp; Davis

5. Joormann &amp; D'Avanzato



## منابع

ادیباراد، ن و اسماعیل، م. (۱۳۸۴). مقایسه باورهای ارتباطی زنان مراجعه‌کننده به مرکز قضایی و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک شهر تهران، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲۱(۲)، ص ۱۳۷-۱۳۱.

خجسته‌مهر، ر، عطاری، ی و شیرعلی‌نیا، ک. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر. مجله تحقیق و توسعه مشاوره، ۲۷(۲)، ص ۸۱-۹۶.

شامرادلو، م. (۱۳۸۳). مقایسه نقش هوش هیجانی و هوش شناختی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

عبادت‌پور، ب. (۱۳۷۹). اعتباریابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.

عیسی‌زادگان، ع؛ جناآبادی، ح و سعادت‌مند، س. (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، خلاقیت هیجانی، عملکرد تحصیلی با بهداشت روانی در دانشجویان. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱(۶)، ص ۷۱-۹۲.

عیسی‌نژاد، ا؛ احمدی، س.؛ اعتمادی، ع و قادرپور، ر. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی ارتقای روابط زوجین بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی، مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱(۹)، ص ۱۲-۱.

فاتحی‌زاده، م؛ احمدی، س. ا. (۱۳۸۴). بررسی رابطه الگوی ارتباطی ازدواج و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان، فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲۱(۲)، ص ۱۲۰-۱۱۰.

فلاحی‌سیچانی، ف. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های هیجانی بر فضای هیجانی و کارآمدی خانواده زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

کیمیایی، ع. (۱۳۸۴). راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی. مقدمه مترجم در الیری، د، هیمن، ر، جانسگما، آ، تهران: انتشارات رشد.

جیمز، م؛ ساوری، ل. (۲۰۰۵). تأملی در روان‌شناسی تجربی: خویش‌نما جدید. ترجمه بهمن دادگستر (۱۳۸۶). تهران: نشر دایره.

Barnow, S., Stopsack, M., Grabe, H.J., Meinke, C., Spitzer, C., Kronmüller, K., & Sieswerda, S. (2009). Interpersonal evaluation bias in borderline personality disorder. *Behavior Research and Therapy*, 47, 359-365.

Beck, A.T., Freeman, A., & Davis, D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

مواقع رویارویی با فشارهای روانی - اجتماعی زوجی یا بین فردی (فردی و درون‌سیستمی) به رفتارهای مؤثر و سازگارانه دست بزنند و به جای فرار از احساسات ناخوشایند با این احساسات هیجانی روبه‌رو شوند.

وقتی یکی از زوج‌ها در یک موقعیت تنش‌زا و اختلاف نظر با طرف مقابل قرار می‌گیرد، توانمندی‌های هیجانی به او اجازه می‌دهد تا موقعیت را به صورت واقعی تفسیر کند و هیجانات و عواطف را آگاهانه احساس کند و شرایط و عواطف جاری طرف مقابل را درک کند؛ حتی اگر در چنین موقعیت‌هایی زوج‌ها از راهبردهای هیجان‌مدار استفاده کنند. چون آگاهانه محیط را با هدف جلوگیری از تشدید تنش ترک می‌کنند و بعد از مدت کمی به ارزیابی مجدد مشکل بعد از رسیدن به تعادل هیجانی می‌پردازند. اما فقر هیجانی بین زوج‌ها باعث می‌شود که این ترک موقعیت ناآگاهانه (فرار) در طولانی مدت تکرار شود و تبدیل به یک الگوی غالب کناره‌گیری می‌شود. همان‌طور که زوج‌های با نمره بالا در خودکنترلی و تنظیم هیجانات حتی در موقعیت‌های دشوار و پرفشار نیز در تعامل با دیگران و در برقراری یک رابطه سازنده موفق‌تر عمل می‌کنند.

در مورد الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری و چگونگی اثرپذیری آن از تنظیم هیجان اینکه حتی اگر یکی از زوجین دچار بی‌نظمی هیجانی شود، زوج دیگر با توانمندی هیجانی و درک همدلانه می‌تواند به تنظیم هیجان وی نیز بپردازد. طبق این استدلال کارکرد اصلی خودنظمی هیجانی شکستن تقویت‌ها و تنبیه‌های نادرست است که یک حلقه معیوب را تداوم می‌بخشد (گراس، ۲۰۱۳).

در اجرای این پژوهش، محدودیت‌های اجتناب‌ناپذیری وجود داشت، از جمله اینکه این پژوهش فقط بر روی زوجین شهر اصفهان اجرا گردید. مداخله آموزشی را خود پژوهشگر انجام داد و احتمال دارد حضور پژوهشگر همراه با سوگیری در روند آموزش و در نتیجه در یافته‌ها باشد. منابع پژوهشی کمی به‌طور اختصاصی در زمینه تنظیم هیجان و ارتباط آن با الگوی ارتباطی زوج‌ها وجود داشت. پیشنهاد پژوهشگر مقایسه اثربخشی این مداخله در مردان و زنان به‌طور جداگانه است که به نتایج کاربردی در خصوص مداخله بر حسب جنسیت منجر خواهد شد.

## تشکر و قدردانی

از تمام همکاران و استادان، به‌خصوص زوج‌هایی که صبورانه ما را در این پژوهش یاری کردند، کمال تشکر را داریم.

- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13, 506–519.
- Berrios, R., Totterdell, P. & Niven, K. (2015). Why do you make us feel good? Correlates and interpersonal consequences of affective presence in speed-dating. *European Journal of Personality*, 29, 72–82. DOI: 10.1002/per.1944
- Brody, L., & Brody, L. (2009). *Gender, emotion, and the family*. Harvard University Press.
- Christensen, A. & C.L. Heavey (1990), "Gender and Social Structure in the Demand/Withdraw Pattern of Marital Conflict", *Journal of Personality and Social Psychology* 59, pp.73-81.
- Christensen, A. & Sullaway, M. (1984), Communication Patterns Questionnaire, University of California, Los Angeles: Unpublished Manuscript.
- Cordova, J.V., Gee, C.B., & Warren, L.Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Croyle, K.L., & Waltz, J. (2002). Emotional Awareness and Couples relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Finkel, E.J., Slotter, E.B., Luchies, L.B., Walton, G.M. & Gross, J.J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 24, 1595–1601. DOI: 10.1177/0956797612474938
- Fitness, J. (2000). Anger in the workplace: an emotion script approach to anger episodes between workers and their superiors, co-workers and subordinates. *Journal of Organizational Behavior*, 21(2), 147-162.
- Fitness, J. (2001). *Emotional intelligence and intimate relationships*. Emotional intelligence in everyday life, 98-112
- Gottman, J.M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J.J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J.J., & Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J.J., Sheppes, G., & Urry, H.L. (2011). Taking one's lumps while doing the splits: A big tent perspective on emotion generation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25, 789–793. doi: 10.1080/02699931.2011.586590
- Gross, J.J., Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J.J. Gross (ed.), *Handbook of emotion Regulation* (pp. 3-24). NEW YORK
- Gyurak, A., Gross, J.J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25, 400–412
- Haase, C.M., Bloch, L., & Levenson, R.W. (2014, April). Emotion regulation during marital conflict: Concurrent and longitudinal links with anxiety and depression. Poster presented at the meeting of the Society for Affective Science, Bethesda, MD
- Impett, E.A., Le, B.M., Kogan, A., Oveis, C. & Keltner, D. (2014). When you think your partner is holding back: The costs of perceived partner suppression during relationship sacrifice. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 542–549.
- Johnson, S.M. (2004). *The practice of emotionally focused couples therapy: Creating connections*. New York/London: Brunner Routledge
- Joormann, J., & D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes. *Cognition & Emotion*, 24, 913–939.
- Kelin, S.R. (2015). *Emotion Regulation and Perceptions of Hostile and Constructive Criticism in Romantic Relationships*. Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy at George Mason University
- Kiecolt-Glaser, J.K., Malarkey, W.B., Cacioppo, J.T., & Glaser, R. (1994). *Stressful personal relationships: Immune and endocrine function*. In R. Glaser & J. K. Kiecolt-Glaser (Eds.), *Handbook of human stress and immunity* (pp. 321-339). San Diego, CA: Academic Press, Inc.
- Levenson, R.W., Haase, C.M., Bloch, L., Holley, S., & Seider, B.J. (2013). *Emotion regulation in couples*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press
- Matsumoto, D., and LeRoux, J.A., Iwamoto, M., Chio, J.W., Rogers, D., Tatani, H., et al. (2003). The robustness of the intercultural adjustment Potential scale (ICAPS): The search for a universal psychological engine of adjustment. *International Journal of Intercultural Relation*, 27(5), 543-562.
- Mehrabian, A. (2000). Beyond IQ: Broad-based measurement of individual success potential or "emotional intelligence". *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*.

- Mikulincer, M., Shaver, P.R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Orth-Gomer, K., Wamala, S.P., Horsten, M., Schenck-Gustafsson, K., Schneiderman, N. Mittleman, M.A. (2000). Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease. *JAMA* 284(23), 3008-3014.
- Randall, A.K., Post, J.H., Reed, R.G., & Butler, E.A. (2013). Cooperating with your romantic partner: Associations with interpersonal emotion coordination. *Journal of Social and Personal Relationships*.
- Roberts, L.J. (2000). Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 693-707.
- Robles, T.F., & Kiecolt-Glaser, J.K. (2003). The physiology of marriage: pathways to health. *Physiology & Behavior*, 79, 409-416.
- Schutte, N.S., Malouf, J.M., Hall, L.E., Haggarty, D.J., Cooper, J.T., & Golden, C.J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Swann Jr, W.B., Rentfrow, P.J., & Gosling, S.D. (2003). The precarious couple effect: verbally inhibited men critical, disinhibited women bad chemistry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1095.
- Vandais, M.A. (2005). *The relationship of emotional intelligence and marital satisfaction*. P.H.D. Dissertation. University of Alliant California.
- Vater, A, & Schroder, M. (2015). Explaining the Link Between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *European Journal of Personality*, *Eur. J. Pers.* 29: 201-215.
- Wolfe, D.A., Weberle, C.C., & Scott, K. (1997). *Alternatives to violence: Empowering youth to develop healthy relationships*. Thousand Oaks, CA: Sage.