

اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر "نستوهی" به شیوه شناختی - رفتاری بر فرایندهای تنظیم هیجانی زوجین

آرزو همام زاگری لنگرودی

دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

Zakeri_arezoo@yahoo.com

مهران روزبھی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر

Roozbehi93@gmail.com

مرضیه صداقت

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش حاضر، تعیین اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر نستوهی به شیوه شناختی - رفتاری بر بهبود تنظیم هیجانی زوجین می باشد. روش بررسی: این پژوهش، از نوع نیمه آزمایشی، با پیش آزمون و پس آزمون می باشد. به این منظور، تعداد ۳۰ زوج حاضر به شرکت در پژوهش شدند، سپس شرکت کنندگان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند و به پرسشنامه تنظیم هیجانی پاسخ دادند، آنگاه افراد گروه آزمایش به مدت 10 جلسه (دو جلسه 90 دقیقه ای در هفته) تحت زوج درمانی مبتنی بر نستوهی به شیوه شناختی - رفتاری قرار گرفتند و پس از آن، هر دو گروه به پس آزمون پاسخ دادند.

یافته ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان می دهد که تفاوت میان میانگین های پیش آزمون، پس آزمون در عامل آموزش و عامل گروه از نظر آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار است. به عبارت دیگر، عامل درمان، سبب بهبود نمرات مؤلفه ی تنظیم هیجانی (کنار آمدن با دیدگاه ها، ارزیابی مجدد مثبت، نشخوار فکری و فاجعه انگاری) گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. بحث و نتیجه گیری: از این تحقیق می توان نتیجه گرفت که عامل آموزش و درمان، باعث ایجاد تفاوت نمرات تنظیم هیجانی مثبت و منفی زوجین در گروه کنترل و آزمایش شده است. از نتایج این پژوهش می توان در جهت پیشگیری، آسیب شناسی، آموزش و درمان راهبردهای ناکارآمد زوجین برای تنظیم هیجانانشان بهره برد.

واژگان کلیدی: نستوهی، شناختی - رفتاری، تنظیم هیجان.

مقدمه

داشتن ازدواجی موفق ارزیابی است که به ذهن هر انسانی متبادر می شود، آیا در عمل این مهم محقق می شود؟ بدون تردید افرادی هستند که ازدواج چندان خرسندی را تجربه نمی کنند و چنین ازدواج های ناموفقی می تواند عوارض ناخواسته ای از جمله عدم رضایتمندی زناشویی، مشکل در فرزندپروری و پرورش فرزندان آسیب پذیر و افزایش آسیب های اجتماعی را بدنبال داشته باشد. گسترش روز افزون طلاق در سالهای اخیر (گاتمن^۱، ۱۹۹۴) و استناد به آمار رسمی در ایران که از هر هزار مورد ازدواج حدود دویست نفر به طلاق منجر می شود (بهاری و میروبی، ۱۳۷۷) و همچنین اسناد به آمارهای سازمان ثبت و اسناد و املاک کشور که نرخ طلاق در سال ۱۳۸۷، یکصد و یک هزار و صد و سیزده مورد بوده است (در مقایسه با سال قبل ۱۱ درصد افزایش یافته است) (جنوبی، ۱۳۸۸). لزوم بررسی عوامل مرتبط با سازگاری زناشویی و همچنین اهمیت بررسی تأثیر آموزش بر افزایش سازگاری و اصلاح این عوامل و به تبع آن کاسته شدن از میزان طلاق رسمی و روانی با وضوح هر چه تمام تر آشکار می شود. یکی از مفاهیم جدیدی که در دهه اخیر، علاقه زوج درمانگران را به خود جلب کرده است نقش فرآیندهایی در رضایت زناشویی، کارکردهای خانوادگی و آسیب های مرتبط با نقصان در این گونه فرآیندهاست (اشنایدر^۲، ۲۰۰۶؛ فروزتی^۳، ۲۰۰۸، ۲۰۰۴)، هیجان زوج ها را به سمت نیازهای شان هدایت می کند و پاسخ ها را شکل می دهد (جانسون و گرینبرگ^۴، ۱۹۸۸). مدیریت هیجانها که از آن به عنوان تنظیم هیجان نام برده می شود نقش مهمی در بروز تعارضات بین فردی و اختلالات روانی گوناگون دارد (گرانفسکی و کرایجی، ۲۰۰۳). تنظیم هیجان را می توان به صورت فرآیندهای تعریف کرد که از طریق آن، افراد می توانند بر این که چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آنها را تجربه و ابراز کنند، تأثیر بگذارند (گراس^۵، ۱۹۹۳). مدیریت هیجانها به منزله فرآیندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجانها می تواند فرد را در برابر اختلالات روانی آسیب پذیر سازد (گرانفسکی و کرایجی، ۲۰۰۳). در عوض، راهبردهای تنظیم شناختی هیجانها به افراد کمک می کند تا برانگیختگی ها و هیجان های منفی را تنظیم نمایند. در نتیجه ارزیابی شناختی نادرست از موقعیت به دلیل کمبود اطلاعات، برداشت اشتباه یا اعتقادات بی منطق و نادرست، فرد راهبرد شناختی خود را برای رو به رو شدن با موقعیت تنیدگی زا بر می گزیند. در این دیدگاه، به افراد در بازسازی الگوی فکری آنان از طریق بازسازی شناختی کمک می شود (گرانفسکی و کرایجی، ۲۰۰۶). در این راستا، زوج درمانگران مدل های مختلف درمانی را برای درمان زوجین آشفته و بدکاری تنظیم هیجانی معرفی کرده اند. در عین حال، برنامه های مداخله ای زمانی شانس موفقیت دارند که مبتنی بر نظریه و دارای حمایت پژوهشی باشند. با توجه به ادبیات تحقیق حاضر به نظر می رسد برای مدیریت هیجان در زوجین می توان راه کارهای جدیدی را پیشنهاد کرد که در بهبود فرآیندهای تنظیم هیجانی مؤثر باشد. پژوهشگر در تحقیق حاضر اذعان دارد که یکی از راه های تنظیم هیجانی زوجین آموزش مؤلفه های نستوهی بر مبنای رویکرد انسجام یافته شناختی - رفتاری است. نستوهی مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی است که به عنوان منبع مقاومت در برابر فشارهای زندگی عمل می کند. حس کنجکاوی قابل ملاحظه، تمایل به داشتن تجارب جالب و معنی دار، اعتقاد به مؤثر بودن آنچه مورد تصور

¹ . Gottman

² . Snyder

³ . Fruzzetti

⁴ . Jonson and Greenberg

⁵ . Garnefski and Kraaij

⁶ . Gross

ذهنی قرار گرفته است، انتظار اینکه تغییر امر طبیعی است و هر محرک مهم می تواند موجب رشد و پیشرفت شود، ابراز وجود و نیرومندی، توانایی استقامت و مقاومت، این ویژگی ها می توانند در سازگاری با وقایع دشوار زندگی مفید باشد. منطق انتخاب این ویژگی ها، ارزیابی های شناختی خوش بینانه ای است که می توانند علی رغم دشوار بودن باعث درک معنی دار فرد از ویژگی های آنها شود، بدین ترتیب افراد وقایع سخت را به وقایع قابل تحمل تر تبدیل می کنند. در واقع نستوهی ساختار واحدی است که از عمل یکپارچه و هماهنگ سه مؤلفه مرتبط با هم سرچشمه می گیرد (کوباسا^۱، مدی^۲، 1990). بررسی کوباسا و همکاران (۱۹۸۵) در زمینه اثربخشی نستوهی در مواجهه با بیماری نشان داد که نستوهی به عنوان مهمترین منبع مقاومت در افراد نستوه است. رودالت و اگوست دوتیر^۳ (۱۹۸۴)، دریافتند که افراد نستوه با احتمال بیشتری، پیشامدها و وقایع پیشین زندگی را به صورت مثبت و قابل کنترل و افراد با نستوهی کم وقایع و تغییرات در زندگی را منفی و غیر قابل کنترل ارزیابی می کنند. آنچه از میانی نظری و تحقیقات انجام شده روی نستوهی روان شناختی می توان گفت، این ویژگی روان شناختی نقش و تأثیر مهمی بر بسیاری از احساسات و هیجانات ناکارآمدی خواهد داشت که سلامت عمومی فردی را تبیین می کنند. باتوجه به قابلیت های این متغیر، می توان از آن به صورت عملی برای تعدیل و تغییر راهبردهای تنظیم هیجانی ناکارآمد استفاده نمود. همچنین نستوهی در ایجاد آمادگی برای یک شخصیت سالم مؤثر است (شیرد و گالبی^۴، ۲۰۱۰). پژوهش های مداخله ای نیز حکایت از آن دارد که نستوهی متأثر از تجربه و آموزش است. پژوهش های دیگر نشان داده اند که آموزش نستوهی نه تنها سلامت عمومی را افزایش می دهد؛ بلکه موجب افزایش کیفیت زندگی افراد بزرگسال می شود (نصیری، ۱۳۸۹؛ کاوه، ۱۳۹۲). زوجین با نستوهی بالا در مقایسه با افرادی با نستوهی پایین، سازگاری زناشویی بالایی را نشان می دهند و همین امر می تواند به عامل نستوهی به عنوان پیش بینی کننده سازگاری زناشویی اشاره نمود (مسموعی، ۱۳۸۹). با توجه به مطالب فوق که در آن به نقش مؤلفه های شخصیتی در سلامت عمومی، کیفیت زندگی و رضایت و سازگاری زناشویی مطالبی را ذکر نمودیم. تا کنون شیوه های متعددی از جمله، تحلیل رفتار متقابل، مداخله های مبتنی بر نظریه انتخاب و شناختی - رفتاری، مشاوره راه حل محور، آموزش های شناختی - رفتاری، برای زوج درمانی در جهت بهبود زندگی زناشویی به کار گرفته شد (جاویدی، بلقان آبادی و دهقانی نیشابوری، 1391). زوج درمانی مبتنی بر نستوهی که در این پژوهش انجام گردیده براساس رویکرد شناختی - رفتاری طراحی و اجرا خواهد شد. مداخلات شناختی برای افزایش مهارت اعضای خانواده برای ارزیابی اعتبار و تناسب شناخت هایشان طراحی می گردند و درمانگران نباید همه کارها را خود انجام دهند؛ بلکه برای مؤثر واقع شدن مداخلات شناختی، تحریفات شناختی خاص باید آشکار شود تا مراجعان یاد بگیرند که پیش فرض های خود را بیازمایند. یکی از اهداف اولیه این رویکرد کمک به زوجین است که بیاموزند افکار خودآیندی که از ذهنشان می گذرد، را شناسایی کنند. اهمیت شناسایی چنین افکار خودآیندی آن است که این افکار معمولاً انعکاس طرحواره های زیربنایی هستند (ورسی ده، 1390). در زوج درمانی های رفتاری و شناختی - رفتاری، درمانگر، متخصص و معلم است. او به زوجین و خانواده ها کمک می کند که رفتارهای ناکارساز را شناسایی کنند و سپس با این زوجین کار می کند تا برنامه های مدیریت رفتاری و شناختی - رفتاری را به کار ببندند که آنها را در ایجاد تغییر کمک کنند. درمانگران این رویکرد عقیده دارند که بسیاری از مشکلات ناشی از مهارت های شخصی، اجتماعی یا کاری نابسند هستند و اینکه مراجعانی که مهارت کافی ندارند به تعلیم و آموزش نیامندند (گلادینگ، ۲۰۱۱). با توجه به مطالب ذکر شده مطلوب است بدانیم آیا استفاده از برنامه شناختی - رفتاری آموزش نستوهی بر فرایندهای تنظیم هیجانی زوجین اثر دارد؟

¹ . Kobasa

² . Maddi

³ . Rhodewalt, and Agust sdottir

⁴ . Sheard and Golby

روش بررسی

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با گروه آزمایش و گواه، همچنین اجرای پیش آزمون - پس آزمون می باشد. در این طرح روش مداخله ی نستوهی که مبتنی بر دیدگاه شناختی - رفتاری است، به عنوان متغیرمستقل بر گروه آزمایشی به مدت 10 جلسه (دو جلسه 90 دقیقه ای در هر هفته) اعمال خواهد شد و اثر آن در مقایسه با گروه گواه روی متغیر وابسته تنظیم هیجانی سنجیده شد. جامعه آماری شامل زوجین مراجعه کننده به کلینیک مشاوره در شهر تهران می باشد که از این بین 60 نفر (۳۰ زوج) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند، سپس به روش تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه (لیست انتظار) جایگزین شدند. نتایج با آزمون آمار استنباطی تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهد گرفت. در این تحقیق ابزارهای جمع آوری اطلاعات پرسشنامه بوده است که در اختیار زوجین مراجعه کننده به کلینیک مشاوره در شهر تهران قرار گرفت. **ابزارهای پژوهش: سبک های تنظیم هیجانی شناختی ناسازگار :** این شیوه مقابله شامل چهار زیر مقیاس می باشد و راهبردهای مقابله ای نابهنجار را تشکیل می دهند، که عبارتند از: ۱. سرزنش خود^۱ ۰ تفکر یا محتوای تقصیر دانستن و سرزنش خود^۲. ۲. نشخوار فکری^۲، اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی^۳. ۳. فاجعه انگاری: تفکر با محتوای وحشت از حادثه^۴. ۴. سرزنش دیگری^۴: تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است (گرانفسکی، کرایج و اسپینوون^۵، ۲۰۰۱). روایی ساختاری و پایایی، این مقیاس در ایران با استفاده از تحلیل عامل مورد تأیید قرار گرفته است و پایایی آن با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیر مقیاس ها بین ۰/۶۴ الی ۰/۸۲ گزارش شده است (عبدی، ۱۳۸۶).

پروتکل آموزش نستوهی براساس رویکرد شناختی - رفتاری:

طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای (هفته ای دو جلسه) به آزمودنی های گروه آزمایش شیوه های شناختی تنظیم هیجانی و مهارت های نستوهی براساس پروتکل آموزشی کوباسا و مدی آموزش داده شد و گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفتند.

جدول (۱): پروتکل درمانی مبتنی بر نستوهی

جلسه	عنوان	پروتکل
اول	در تنگنا قرار گرفتن	آشنایی با مفهوم هیجان، آشنایی با انواع هیجان، ادراک متفاوت از هیجان

¹. Self-blame

². Ruminatıon

³. Catastrophısing

⁴. Blaming others

⁵. Garnefski, Kraaij and Spınhoven

دوم	تفاوت دیدگاه	منابع هیجان های منفی و مثبت، منطق مداخله
سوم	رویداد را به گونه ای دیگر ببینند	ادراک متفاوت زمان، بحث در مورد انواع هیجانها و مفهوم نستوهی
چهارم	تغییر دیدگاه	شناسایی افکار زیرین، هیجان های منفی (خشم، اضطراب، نا امید، بدبینی) طبقه بندی افکار، آزمون فکر (با فنون شناختی - رفتاری)
پنجم	تغییر دیدگاه	تغییر فکر، خودگویی و انواع آن، هدایت خودگویی
ششم	یا شنا کن یا غرق شو	اهمیت تفکر مخالف ورز و تلاش و چالش، قرار گرفتن تحت فشار و شناسایی افکار و مخالف ورزی
هفتم	حفظ آرامش	آموزش تکنیک ((دوری از افکار نگران کننده)) تصویر سازی ذهنی مکان امن، تنش زدایی
هشتم	تقویت شبکه اجتماعی	آموزش تکنیک های ((افزایش فعالیت جسمانی))، ((افزایش روابط اجتماعی))، برگزاری گروه درمانی شناختی
نهم	ابراز وجود	آموزش فن ((بیان احساسات)) و فن افزایش سخت رویی))، تمرین ((خود بودن)) تفاوت خود واقعی و خود ایده ال
دهم	سازگاری و مهارگری	راهبردهای مهارگری خشم، اضطراب، نقش هیجانها در تعاملات ارتباطی زوجین "دریافت گزارشات زوجین

یافته ها

همانطور که در جدول شماره 2 نشان داده شد، دامنه ی سنی آزمودنی ها از ۳۱ تا ۴۸ سال متغیر است. میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش، ۳۲/۸۳ و میانگین و انحراف معیار سن گروه شاهد ۳۴/۵۶ و ۵/۵۸ می باشد. همچنین دامنه ی عمر ازدواج شرکت کنندگان از ۶ تا ۱۶ سال متغیر است. میانگین و انحراف معیار عمر ازدواج گروه آزمایش، ۸/۳۱ و ۳/۶۴ و میانگین و انحراف معیار عمر ازدواج گروه شاهد ۷/۳۴ و ۲/۷۶ است (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۲: میانگین و انحراف معیار سن شرکت کنندگان مورد بررسی بر حسب گروه

انحراف معیار	میانگین	حداکثر	حداقل	تعداد	گروه	
۵/۸۷	۳۲/۸۳	۴۶	۳۳	۳۰	آزمایش	سن
۵/۵۸	۳۴/۵۶	۴۸	۳۱	۳۰	کنترل	
۳/۶۴	۸/۳۱	۱۳	۶	۳۰	آزمایش	طول مدت ازدواج
۲/۷۶	۷/۳۴	۱۶	۶	۳۰	کنترل	

جدول شماره ۳: نمرات شاخص های توصیفی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در مراحل مختلف آزمون در دو گروه (اعداد خارج از پرانتز و اعداد داخل پرانتز انحراف استاندارد هستند)

گروه لیست انتظار		گروه آزمایشی		مرحله ↓ شاخص
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
۱۱/۷۲	۱۱/۳۸	۱۱/۵۱	۱۲/۰۶	پذیرش
۳/۳۳	۲/۱۱	۲/۸۴	۲/۷۶	
۱۲/۳۱	۱۲/۹۳	۱۲/۸۳	۱۲/۴۹	تمرکز مجدد مثبت
۳/۴۶	۳/۵۴	۲/۸۶	۳/۲۸	
۱۵/۰۹	۱۲/۱۵	۱۱/۱۷	۱۲/۷۶	کنار آمدن با دیدگاه
۳/۰۹	۲/۷۵	۳/۱۶	۲/۸۲	
۱۶/۹۳	۱۲/۴۱	۱۲/۲۴	۱۳/۲۴	ارزیابی مجدد مثبت
۲/۴۸	۳/۴۹	۳/۱۸	۳/۳۰	
۱۵/۹۶	۱۵/۲۳	۱۵/۱۵	۱۴/۸۶	برنامه ریزی
۲/۸۸	۳/۱۴	۲/۵۲	۳/۰۹	
۱۱/۹۸	۱۰/۸۸	۱۱/۱۵	۱۱/۱۴	سرزنش خود
۳/۳۲	۲/۷۵	۲/۲۱	۱/۳۸	
۹/۳۱	۹/۶۲	۹/۲۴	۹/۵۵	سرزنش دیگری
۱/۸۷	۲/۵۵	۲/۴۹	۲/۷۳	
۸/۸۴	۱۲/۲۰	۱۱/۵۱	۱۰/۵۶	نشخوار فکری
۲/۸۹	۲/۴۴	۲/۵۹	۳/۱۰	
۷/۱۲	۱۰/۱۰	۹/۲۰	۹/۵۸	فاجعه انکاری
۲/۴۶	۳/۷۸	۳/۲۹	۴/۲۱	

از آنجا که در این تحقیق از داده های آزمون پیش آزمون و پس آزمون، استفاده می شد، در جهت از بین بردن تأثیرات متغیر پیش آزمون از آزمون تحلیل کواریانس انجام شد. چهار مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس گروه ها و همگنی شیب رگرسیون در بین گروه ها با استفاده از نرم افزار **spss20** به شرح زیر انجام گرفت.

۱- بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات

۲- بررسی مفروضه همگنی واریانس گروه ها

برای بررسی در مفروضه فوق از آزمونهای کالمکروف - اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات و برای مفروضه همگنی واریانس ها از آزمون لون استفاده شد و نتایج زیر بدست آمد.

جدول شماره ۴: خلاصه نتایج آزمون کالمگروف - اسمیرنف و آزمون لون

آزمون لون					آزمون کالمو گروف - اسمیرنف		
P	Df2	Dfi	اماره	متغیرها	مقدار p	متغیرها	راهبرد تنظیم هیجانی
۰/۹۹۰	۲۸	۱	۱/۳۸۷	پس آزمون	۰/۵۷۶	پس	پذیرش
۰/۲۶۷	۲۸	۱	۰/۰۰۹	پیش آزمون	۰/۹۶۸	پیش	
۰/۷۷۶	۲۸	۱	۰/۲۵۶	پس آزمون	۰/۴۸۳	پس	تمرکز مجدد مثبت
۰/۱۷۴	۲۸	۱	۱/۸۶۴	پیش آزمون	۰/۹۲۷	پیش	
۰/۶۹۶	۲۸	۱	۰/۳۶۷	پس آزمون	۰/۶۵۰	پس	کنار آمدن با دیدگاه
۰/۴۸۴	۲۸	۱	۰/۷۴۲	پیش آزمون	۰/۹۸۸	پیش	
۰/۹۸۲	۲۸	۱	۰/۰۰۱۸	پس آزمون	۰/۷۰۸	پس	ارزیابی مجدد مثبت
۰/۳۲۸	۲۸	۱	۱۰/۱۶۳	پیش آزمون	۰/۹۷۸	پیش	
۰/۸۱۷	۲۸	۱	۰/۲۰۴	پس آزمون	۰/۹۰۰	پس	برنامه ریزی
۰/۱۴۴	۲۸	۱	۲/۰۸۵	پیش آزمون	۰/۹۷۸	پیش	
۰/۸۱۱	۲۸	۱	۰/۸۱۹	پس آزمون	۰/۹۲۶	پس	سرزنش خود
۰/۷۱۸	۲۸	۱	۰/۷۸۱	پیش آزمون	۰/۸۲۶	پیش	
۰/۴۲۱	۲۸	۱	۰/۸۹۳	پس آزمون	۰/۴۲۵	پس	سرزنش دیگری
۰/۹۵۸	۲۸	۱	۰/۰۴۳	پیش آزمون	۰/۹۹۲	پیش	
۰/۸۵۹	۲۸	۱	۰/۱۴۶	پس آزمون	۰/۷۹۰	پس	نشخوار

۰/۸۶۵	۲۸	۱	۰/۵۴۴	پیش آزمون	۰/۹۷۲	پیش	فکری
۰/۴۳۷	۲۸	۱	۰/۸۵۵	پس آزمون	۰/۲۲۵	پس	فاجعه انکاری
۰/۸۵۹	۲۸	۱	۰/۱۵۳	پیش آزمون	۰/۹۶۷	پیش	

با بررسی نتایج جدول ۴ مشخص می شود که سطوح معنی داری p همگی از ۰/۰۵ بیشتر هستند و مفروضه های نرمال بودن و همگنی واریانس ها برقرار است. برای بررسی مفروضه همگی رگرسیون، تحلیل واریانس یک طرفه انجام گرفت و نتایج زیر به دست آمد.

جدول شماره ۵: خلاصه تحلیل واریانس یک طرفه جهت بررسی همگنی شیب رگرسیون

p	F	م.مجذورات	Df	Ss	راهبردهای تنظیم هیجانی
۰/۵۷۱	۰/۶۸۲	۲۳/۳۶۶	۲	۷۴/۰۹۸	پذیرش
۰/۰۸۳	۲/۴۸۰	۵۵/۹۸۳	۲	۱۶۷/۹۴۹	تمرکز مجدد مثبت
۰/۰۲۰*	۳/۹۰۴	۵۹/۶۹۷	۲	۱۷۹/۰۹۰	کنار آمدن با دیدگاه
۰/۰۹۴	۲/۳۶۵	۸۵/۸۱۸	۲	۲۵۷/۴۵۱	ارزیابی مجدد مثبت
۰/۱۰۰	۲/۳۰۳	۸۲/۵۷۱	۲	۲۴۷/۷۱۳	برنامه ریزی
۱/۳۹۶	۱/۰۳۰	۲۰/۴۹۵	۲	۶۱/۴۸۵	سرزنش خود
۰/۷۱۸	۰/۴۵۲	۷/۰۰۱	۲	۲۱/۰۰۲	سرزنش دیگری
۰/۰۰۳*	۶/۰۶۵	۵۳/۹۷۷	۲	۱۶۱/۹۹۱	نشخوار فکری
۰/۵۶۳	۸/۶۹۶	۸/۶۰۸	۲	۲۵/۸۲۳	فاجعه انگاری

نتایج جدول شماره ۵ نشان می دهد که برای راهبردهای تنظیم هیجان در کنار آمدن با دیدگاه و نشخوار فکری، مقدار p به دست آمده کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ می باشد. در مورد این دو متغیر به ناچار از آزمون t مستقل برای نمونه های زوجی پیش آزمون و پس آزمون استفاده می کنیم و در مورد بقیه گروه ها تحلیل کواریانس را انجام می دهیم.

جدول شماره ۶: خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه تاثیر آموزش نستوهی بر اساس روش شناختی - رفتاری بر فرایندهای تنظیم هیجانی

ردیف	نوع راهبرد	منابع تغییرات	م.مجدورات	درجه	م.مجدورات	F	p
۱	پذیرش	اثر پیش آزمون	۶۹/۹۹۴	۱	۶۹/۹۹۳	۲/۰۴۵	۰/۸۶۷
		اثر گروه	۹/۷۹۰	۲	۴/۸۹۵	۰/۱۴۳	۰/۸۶۷
		خطا	۸۸۹/۸۰۷	۲۶			
۲	تمرکز مجدد مثبت	اثر پیش آزمون	۶۲/۸۲۷	۱	۸۲۷/۸۲۷	۲/۵۹۵	۰/۱۱۹
		اثر گروه	۵۶/۰۸۴	۲	۲۸/۰۴۲	۱/۱۵۹	۰/۳۲۹
		خطا	۶۲۸/۸۷۴	۲۶	۲۴/۱۸۷		
۳	ارزیابی مجدد مثبت	اثر پیش آزمون	۵۱/۱۱۴	۱	۵۱/۱۱۴	۱/۶۴۳	۰/۲۱۱
		اثر گروه	۹۶/۵۷۰	۲	۱۸۴/۵۰۶	۵/۹۳۱	۰/۰۰۶*
		خطا	۸۰۸/۷۸۶	۲۶	۳۱/۱۰۷		
۴	برنامه ریزی	اثر پیش آزمون	۱۷/۰۵۷	۱	۱۷/۰۵۷	۱/۴۸۲	۰/۲۳۴
		اثر گروه	۳۶/۰۰۸	۲	۱۸/۰۰۴	۱/۵۶۴	۰/۲۲۸
		خطا	۲۹۹/۲۴۳	۲۶	۱۱/۵۰۹		
۵	سرزنش خود	اثر پیش آزمون	۱۶/۷۶۱	۱	۱۶/۷۶۱	۰/۹۹۰	۰/۳۲۹
		اثر گروه	۹۶/۵۷۰	۲	۴۸/۲۸۵	۲۸/۸۵۱	۰/۰۴۶

		۱۶/۹۳۶	۲۶	۴۴۰/۳۴۹	خطا		
۰/۳۱۶	۱/۰۴۷	۱۶/۲۴۲	۱	۱۶/۲۴۲	اثر پیش آزمون	سرزنش دیگری	۶
۰/۹۳۱	۰/۰۷۲	۱/۱۱۹	۲	۲/۲۴۹	اثر گروه		
		۱۵/۵۰۶	۲۶	۴۰۳/۱۵۸	خطا		
۰/۰۰۸*	۳/۴۳۶	۱۰۰/۲۱۲	۱	۴۰۳/۲۱۲	اثر پیش آزمون	فاجعه انگاری	۷
۰/۰۰۸*	۵/۸۱۶	۱۶۹/۶۴۹	۲	۳۳۹/۲۹۹	اثر گروه		
		۲۹/۱۶۹	۲۶	۷۵۸/۳۸۸	خطا		

نتایج جدول شماره ۶ نشان می دهد که مقدار P برای فرایندهای تنظیم هیجانی در ارزیابی مجدد مثبت، سرزنش خود و فاجعه انگاری کمتر از ۰/۰۵ می باشد.

جدول شماره ۷: خلاصه نتایج آزمون تی (t) برای مقایسه تاثیر آموزش نستوهی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری

ردیف	نوع راهبرد	تعامل های پیش آزمون و پس آزمون	تفاوت میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معنی داری
۱	کنار آمدن با دیدگاه	آموزش نستوهی	۲/۸۷۵	۴/۸۵۵	۱۴	۵/۶۲۳	۰/۰۰۰۱
		کنترل	-۰/۱۱۱	۷/۵۵۹	۱۴	-۰/۱۳۹	۰/۸۸۹
۲	نشخوار فکری	آموزش نستوهی	۲/۹۳۳	۴/۴۱۹	۱۴	۶/۲۹۸	۰/۰۰۰۱
		کنترل	۰/۵۰۰	۵/۳۸۰	۱۴	۰/۲۹۴	۰/۷۷۶

نتایج جدول شماره ۷ می رساند که آموزش نستوهی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر افزایش کنار آمدن با دیدگاه ها و کاهش نشخوار فکری ($p < 0.01$) موثر هست.

بحث و نتیجه گیری

در تبیین نتایج گفته می شود که زوج درمانی مبتنی بر نستوهی از طریق تکنیک های شناختی - رفتاری باعث افزایش راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در ارزیابی مجدد مثبت و کنار آمدن با دیدگاه ها و کاهش راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در فاجعه انگاری و نشخوار فکری مؤثر است. نقش و اهمیت نستوهی روان شناختی به عنوان یک ویژگی شخصیتی محافظت کننده در برابر فشارهای زندگی در پژوهش های متعدد نشان داده شده است (نصیری، ۱۳۸۹؛ آسیابان، ۱۳۸۹). در خصوص چگونگی شکل گیری این ویژگی مهم نیز نظریه ها، فرض ها و تصوراتی وجود دارد. نستوهی به عنوان یک ویژگی شخصیتی از مهمترین تعدیل کننده های استرس و مواجهه مؤثر با هیجانات به شمار می آید. باعنایت به تأثیر آموزش نستوهی بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری، افراد نستوه در مقایسه با افرادی با نستوهی کمتر، شرایط استرس زا

را کمتر تهدید کننده و بیشتر قابل کنترل ارزیابی می کنند، از طرف دیگر، نستوهی به عنوان سپری در مقابل شرایط استرس زای زندگی عمل می کند. انتظار می رود که چنین افرادی بسیار آسان تر از افراد بدون این ویژگی بتوانند هیجانانگیزان را مدیریت کنند و در هنگام شرایط و موقعیت های هیجانی، احساس کنترل بر هیجان داشته باشند و به مبارزه طلبی خود ادامه دهند تا بتوانند به کشاکش تعارضات میان هیجان ها غلبه نموده و راهبردهای مؤثری را برای مدیریت هیجان ها به کار گیرند. صفت مبارزه طلبی فرد نستوه را قادر می سازد تا تنش ها درونی و بیرونی را فرصتی برای یادگیری نه تهدیدی برای ایمنی در نظر بگیرد و تمامی این جنبه ها باعث پیشگیری و یا کوتاه شدن مدت پیامدهای منفی هیجانانگیز بر فرد شده و تحت این شرایط راهبرد بهتری برای کنترل این هیجانانگیز بهره بگیرد. در نهایت افراد نستوه نسبت به آنچه انجام می دهند احساس تعهد می کنند و خود را وقف فعالیت هایشان می کنند. این افراد اهمیت و ارزش فعالیت های خود را باور دارند و می توانند برای آنچه که انجام می دهند معنایی یابند. آنان به توانایی خود برای تغییر تجارب زندگی در جهت جالب و معنی دار اطمینان دارند، در نتیجه به جای گریز از مشکلات زندگی با بسیاری از جنبه های آن مانند شغل، خانواده و روابط بین فردی کاملاً درگیر می شوند. باید اذعان کرد باورها و باورهای فرد نستوه می توانند برای او نقش محافظتی در برابر راهبردهای ناکارآمد فاجعه انگاری و نشخوار فکری داشته باشند، زیرا باعث کاهش تنش در فرد شده و در نتیجه راهبردهای سازگارانه ای را برای مقابله با هیجان ها به کار گیرد. بررسی مؤذیان، آهقار و عارف نظری (۲۰۱۴)، در اثربخشی آموزش نستوهی بر سطح اضطراب دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان نشان دهنده آن بود که میزان اضطراب دانش آموزان تحت مداخله نستوهی نسبت به دانش آموزان گروه شاهد به طور معنی داری کاهش یافته است. شکوهی فرد، حمید و سودانی (۱۳۹۲) در زمینه اثربخشی آموزش نستوهی بر کیفیت زندگی دانشجویان بیانگر آن بود که آموزش مؤلفه های نستوهی روان شناختی بر بهبود کیفیت زندگی دانشجویان در پس آزمون و پیگیری مؤثر بوده است. بررسی کوباسا و همکاران (۱۹۸۵) در زمینه اثربخشی نستوهی در مواجهه با بیماری نشان داد که نستوهی به عنوان مهمترین منبع مقاومت در افراد نستوه بوده است. در نتیجه، نستوهی به عنوان یک ویژگی شخصیتی از مهمترین تعدیل کننده های استرس و مواجهه مؤثر با هیجانانگیز و تنظیم هیجانانگیز به شمار می آید. تنظیم هیجانی، شامل استفاده از استراتژی های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه ی یک هیجان است (گراس و تامپسون^۱، ۲۰۰۷). همچنین مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه ی هیجانی خود استفاده می کنند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ کول، ۲۰۰۹؛ به نقل از تروی^۲، ۲۰۱۲؛ آلدائو، نولن - هوکسما و سویزر^۳، ۲۰۱۰). یکی از متداول ترین این راهبردهای، تنظیم هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است. شناخت ها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می کند که هیجان ها و احساس های خود را تنظیم نموده و شدت هیجان

ها مغلوب شود (حسینی، ۲۰۱۰). تنظیم شناختی هیجان، به شیوه ی شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده ی هیجان، اشاره دارد (اوکستر^۴ و کراس، ۲۰۰۵، ۲۰۰۴). بنابراین در این پژوهش با تکنیک های شناختی رفتاری، سعی شد میزان هیجانانگیز زوجین دستکاری شده و زمینه را در جهت بهبود مدیریت هیجان ها مهیا سازد. نتیجتاً، در پژوهش حاضر، با به کارگیری رویکرد شناختی - آموزش، باعث شد که راهبردهای ناکارساز تنظیم هیجانی زوجین به طور معنی داری کاهش یابد که این دلالت بر معنی داری بالینی این آموزش بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجانی در زوجین دارد. در تحقیق حاضر، عدم تمایل نسبت به تکمیل پرسشنامه در زوجین و تکمیل عجولانه برخی از پرسشنامه ها، بی اعتمادی زوجین نسبت به بکارگیری نتایج حاصل از پژوهش و ضعیف بودن و کم اهمیت بودن فرهنگ اهمیت به مسائل

¹. Gross and Thompson

². Troy

³. Aldao, Nolen-Hoeksema, and Schweizer

⁴. ochsner

ماهیتی - روان شناختی از جمله عدم توجه به نستوهی و فرایندهای تنظیم هیجانات از مشکلات و محدودیت های این مطالعه بود. سرانجام شایسته است که به پژوهشگران پیشنهاد شود همگام با بررسی و تفحص و تحقیق روی سلامتی و شخصیت زوجین توسط این پرسشنامه، دنبال کشف منابع جدید دیگر باشند که با کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجانی و افزایش مدیریت مثبت هیجانی در ارتباط است و منابع دیگری را بیابند که همچون سخت رویی تعدیل کننده در برابر هیجان ناکارآمد در چارچوب زندگی زناشویی باشد و به عبارتی پژوهشگران در صدد گسترش دادن این نظریه در زوج درمانی برآیند.

منابع

منابع داخلی

- آسیابان، زهرا (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزشی مهارتهای سخت رویی برافزایش مهارتهای کنارآمدن در بین دانش آموزان دختر دوره متوسط در شهر تهران. پایان نامه. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه علامه طباطبایی - پردیس آموزشهای نیمه حضوری، کارشناسی ارشد.
- بهاری، فرشاد و میروسی، لیلی (۱۳۷۷). گونه شناسی طلاق و سیر آن مجله پیام و مشاوره، ۵۲-۴۳، ۴.
- جاویدی، نصرالدین؛ بلقان آبادی، مصطفی، دهقانی؛ نیشابوری، محسن (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر شادکامی به شیوه شناختی - رفتاری بر افزایش رضایت جنسی زوجین. فصلنامه سلامت خانواده، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری، دوره ۱، شماره ۴، ۶-۱۴.
- شکوهی فرد، سارا؛ حمید، نجمه؛ سودانی، منصور (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش سرسختی روانشناختی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر تربیت معلم. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۴(۵۲): ۱۴-۲۵.
- کاوه، عطیه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت سخت رویی بر میزان امید به زندگی و استرس ادراک شده معتادان مراکز ترک اعتیاد استان البرز. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه پیام نور تهران، کارشناسی ارشد.
- گلادینگ، ساموئل (۲۰۱۱). خانواده درمانی، تاریخچه، نظریه و کاربرد، ترجمه، تاجیک اسمعیلی، عزیزالله؛ رسولی، محسن (۱۳۹۲)، تهران، انتشارات تزکیه.
- مسموعی، راضیه (۱۳۸۹). رابطه سخت رویی روان شناختی با سازگاری زناشویی دبیران متوسطه شهر شیراز. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، کارشناسی ارشد.
- نصیری، امین (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش سخت رویی به شیوه گروهی برافزایش خود کارآمدی و راهبردهای مقابلهای کارآمد در دانشجویان پر استرس. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه علامه طباطبایی، کارشناسی ارشد
- ورسی ده، منیر (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه فوردایس بر رضایت زناشویی و عملکرد خانواده. دانشگاه علم و فرهنگ. کارشناسی ارشد.

منابع خارجی

- Abdi S.(2007). Causal relation of perspective taking, emotional comparing, sex role orientation, self-monitoring, and emotion regulation with emotional empathy of university students. MS. Dissertation. Tabriz: Tabriz University, College of educational and psychology, 39-44.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.(2010). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Fruzzetti A, Iverson KM.(2004). Couple's dialectical behavior therapy: An approach to both individual and relational distress. *Couple Res There*; 10:8-13.
- Fruzzetti A.(2008). The high conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation. Oakland, CA: New Harbinger Press. p. 117-210.
- Garnefski N, Kraaij V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples.*Pers Individ Dif*. 9(40):1659-69.
- Garnefski N, Kraaij V, & Spinhoven P.(2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*; 30 (8): 1311– 1327.
- Gottman, J. (1994). *Why Marriage succeed or Fail*. New York: Simon & Schuster
- Gross JJ.(1999). Emotion regulation: Past, present, future.*Cogn Emo*; 13(5):551-73.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Johnson, S.M. & Greenberg, L.S.(1987). Emotionally Focused Marital Therapy: An overview.*Psychotherapy:Vol4 (35)*, 552-560.
- Kobasa SC, Maddi SR, Puccetti MC, Zola MA. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *J Psychosom Res*. 1985;29(5):525-33.
- Kobasa,S.C.,(1988).Hardiness,InLindzey,Thapson,andSpring(Eds.)*Psychology(3rded)*,Newyork:Wor thPublishers.
- Maddi,S.R.(1990).IssuesandInterventioninStressMastery,InH.S.Fridman(Ed.),*PersonalityandDisease (pp.121-154)*,Newyork:Wiley.
- Moazedian, Ameneh; Ahghar, Ghodsi; Aref-Nazari, Masoud (2014). The Effectiveness of Hardiness Training on Test Anxiety. *Iranian Journal of Cognition and Education* 2014, Vol.1, No.1, 47-52.
- ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs(Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*. New York: Guilford Press.
- ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science*, 9, 242- 249.
- Rhodewalt, F., & Agust sdottir, S. (1984). On the relation a ship of hardinessto type A behavior pattern. *Perception life events. Journal of Research in Personality*, 18, 212-223.
- Sheard M, Golby J.(2010). personality hardiness differentiates elite level sport performers. *Int J Sport Exe Psychol*;33:112-17.
- Snyder DK.(2006). *Emotion Regulation in Families: Pathways to Dysfunction and Health*. Washington, DC: American Psychology Association press. p. 115-35.
- Troy, A.S. (2012). *Cognitive Reappraisal Ability As A Protective Factor: Resilience to stress across time and context*. Doctoral Dissertation of Philosophy. University of Denve.