

اثربخشی آموزش حل مسئله خانواده محور بر رضایت زناشویی و تنظیم شناختی هیجان در بین زوجین مراجعه کننده به کلینیک راه زندگی شهر کرمانشاه

فرشته یوسف زاده^۱، سحر چشمه سیاهی^۲، فاطمه یوسف وند^۳، سعید شایوسی زاد^۴

^۱ کارشناس ارشد گروه روان شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناس ارشد گروه روان شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

^۳ کارشناس ارشد گروه روان شناسی بالینی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

^۴ دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، دانشگاه تهران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش حل مسئله خانواده محور بر رضایت زناشویی و تنظیم شناختی هیجان در بین زوجین بود. روش این پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زوجین مراجعه کننده به کلینیک راه زندگی شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۳ بودند. از بین زوج های مراجعه کننده به کلینیک راه زندگی ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه تنظیم شناختی- هیجانی توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) و رضایت زناشویی اولسون (۱۹۸۹) بود. نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش حل مسئله خانواده محور موجب افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار شده است. آموزش حل مسئله خانواده محور موجب کاهش تنظیم شناختی هیجان ناسازگار شده است. آموزش حل مسئله خانواده محور موجب افزایش رضایت زناشویی شده است.

واژه های کلیدی: آموزش حل مسئله خانواده محور، تنظیم هیجانی، رضایت زناشویی

مقدمه

خانواده جوهره‌ای زنده و در حال تغییر است که با استفاده از اعضای خویش و در جریان ارتباطی دائمی، تعاملی و طرح‌دار با یکدیگر یک کل را سازمان دهی می‌کند و در طول زمان و مکان گسترش می‌یابد. خانواده را می‌توان یک واحد عاطفی و شبکه‌ای از روابط درهم تنیده‌ای دانست که از پیوند زناشویی زن و مرد بنا نهاده می‌شود. و رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه را دربر خواهد داشت. می‌توان رضایت زناشویی^۱ را به عنوان یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است، به ویژه در سال‌های اولیه رضایت زناشویی بسیار بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند (زاده‌وش، ۱۴۰۰). رضایت زناشویی از جمله عواملی است که در پایداری زناشویی و ثبات نظام خانواده نقش مؤثری را ایفا می‌کند. ازدواج‌ها در خلاء وجود ندارند. افراد در ازدواج‌های نابسامان بیشتر احتمال دارد که دچار اضطراب، افسردگی، اختلال‌های رفتاری و بیماری‌های جسمانی شوند. علاوه بر این شکست در برقراری ارتباط یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که از سوی همسران ناراضی ابراز می‌شود. تعاملات و ارتباط‌های نامناسب که زوجین درگیر آن می‌شوند در همان چند سال نخست ازدواج منجر به افزایش پرخاشگری زبانی و بدنی می‌گردد. متأسفانه بسیاری از همسران در برقراری و حفظ روابط دوستانه و صمیمانه با هم مشکل دارند. ارتباط زناشویی فرایندی است که طی آن زوجین به صورت کلامی و غیر کلامی به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند. عمق صمیمیتی که افراد در رابطه خود ایجاد می‌کنند به میزان زیادی بستگی به توانایی آنان برای ارتباط دقیق، مؤثر و روشن با افکار، احساسات، نیازها، خواسته‌ها و تمایلاتشان دارد. بنابراین، یادگیری چگونگی ارتباط کارآمد نخستین گام در فرآیند ایجاد یا افزایش صمیمیت در هر رابطه‌ای به شمار می‌رود. توجه به الگوهای ارتباطی زوجین می‌تواند اطلاعات ارزشمندی به مشاوران و درمانگران در زمینه کار با زوجین دهد (فرقانی، ۱۳۹۹).

یکی دیگر از متغیرهایی که می‌توان گفت با این پدیده مرتبط است، تنظیم شناختی هیجان است. مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت به شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دارند، یا به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا اطلاق می‌گردد. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می‌شود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجان کافی نیست بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی نیز داشته باشد. در اصل در تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است. زیرا انسان‌ها با هر چه مواجه می‌شوند آنرا تفسیر می‌کنند و تفسیرهای شناختی تعیین‌کننده واکنش‌های افراد است. از نظر یک عقاید منفی درباره خود عامل محوری در اختلال افسردگی است و نگرش‌های منفی بخش اصلی تغییرات خلق محسوب می‌شوند. از طرفی تغییر در هر کدام از بخش‌های مختلف عملکرد سیستم‌های شناختی، از قبیل حافظه، توجه و هوشیاری موجب تغییر خلق می‌شود. بنابراین نمی‌توان نقش تنظیم هیجان شناختی را در سازگاری افراد با وقایع استرس‌زای زندگی نادیده گرفت (زارع و سلگی، ۱۳۹۹). تنظیم هیجان شناختی به تمام سبک‌های شناختی، می‌شود اطلاق می‌شود که هر فردی از آن به منظور افزایش یا کاهش و یا حفظ هیجان خود استفاده می‌کند تنظیم هیجان بیشتر از دو چهارچوب مهم بررسی می‌شوند که عبارتند از: ۱- راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع حادثه یا در آغاز بروز آن فعال می‌شوند. ۲- راهبردهایی تنظیم هیجان که پس از بروز حادثه و یا بعد از شکل‌گیری هیجان فعال می‌شوند. راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع حادثه فعال می‌شوند در کنترل هیجان منفی حوادث نقش مهمی دارند، زیرا موجب تفسیر واقعه به نحوی می‌شوند که پاسخ‌های هیجانی منفی را کاهش می‌دهد (امین‌آبادی، ۱۴۰۰).

^۱ marital satisfaction

یکی از علل طلاق و مشکلات زناشویی عدم حل مسئله خانواده محور زوجین با یکدیگر می‌باشد؛ ارتباط سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. زندگی با شروع ارتباط آغاز می‌شود و با قطع آن پایان می‌یابد. انسان در دامان ارتباط متولد می‌شود و نیازهایش را از هر نوعی که باشد برطرف می‌کند. به کمک ارتباط زنده می‌ماند، رشد می‌کند و تکامل می‌یابد، سعادت و خوشبختی انسان تا حد زیادی به چگونگی ارتباط او با دیگران بستگی دارد. ارتباط انتخاب خوب پیام و بیان خردمندانه خویش است (استوارت^۲، ۲۰۲۲). ارتباط دارای ابعاد و ویژگی‌های است. اولین ویژگی ارتباط، فراهم آوردن اطلاعات برای دیگران درباره‌ی قصد شخص است. این ویژگی را بعضی مؤلفان هدفمندی نامیده‌اند (آلدوس^۳، ۲۰۲۳).

دومین ویژگی مهم ارتباط تعریف نوع رابطه است چنانکه روابط میان همسران به وسیله‌ی پیام‌های دستوری تعریف می‌شوند. این پیام‌ها سیستمی از قوانین آشکار و ناآشکار را در طول زمان تشکیل می‌دهند که چگونگی ارتباط میان زن و شوهر را مشخص می‌کند. ویژگی سوم ارتباط، چند بعدی بودن آن است، به این معنا که ارتباط در دو سطح مجزا اما مرتبط به هم کلامی و غیر کلامی روی می‌دهد. سطح کلامی مربوط به محتوای ارتباط است، در حالی که سطح غیرکلامی وظیفه‌ی کیفیت بخشی به سطح کلامی را بر عهده دارد. طبق نظر کرو و رایدلی^۴ (۲۰۲۰) در یک ارتباط رویارویی دو نفره هفت درصد مفاهیم احساسات توسط پیام‌های گفتاری، سی و هشت درصد در قالب حالت‌های آوایی و پنجاه و پنج درصد توسط نگاه، حالت‌های صورت و ژست‌های بدنی منتقل می‌شود. زمانی که محتوا و جنبه‌ی کیفیت ارتباط نا هماهنگ باشند، همیشه لایه‌ی غیر کلامی مؤثرتر 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 نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوجین در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است. اگر چه دشواری‌های ارتباطی تنها علت اختلافات زناشویی نیست با این حال مشخص کننده‌ی روابط آشفته است و به نظر می‌رسد مشکلات موجود را تشدید می‌کند، آشفتگی مداوم در روابط غالباً به گام‌هایی برای طلاق و جدایی می‌انجامد (ادیب، ۱۳۹۹).

در همین راستا می‌توان به تحقیقات پژوهشگران توجه نمود. در پژوهشی که کاکابرایی و زین العابدینی (۱۴۰۳) بررسی اثربخشی آموزش حل مسئله خانواده محور بر تمایزیافتگی زوجین انجام شد به این نتیجه رسیدند که آموزش حل مسئله خانواده محور تأثیر معناداری بر افزایش تمایزیافتگی زوجین در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل دارد. مطابق با یافته‌های پژوهش می‌توان از برنامه آموزش حل مسئله خانواده محور در قالب طرح‌های آموزشی فراگیر در راستای بهبود تمایزیافتگی زوجین بهره گرفت. همچنین کاکابرایی و زین العابدینی (۱۴۰۱) اثربخشی آموزش حل مسئله خانواده محور بر رضایت زناشویی زوجین را مورد بررسی قرار دادند و نتایج با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد، به کارگیری آموزش حل مسئله خانواده محور تأثیر معناداری بر افزایش رضایت زناشویی زوجین دارد. شیرالی (۱۴۰۰) به بررسی تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت به همسر در زوجین شهر اهواز پرداخت نتایج نشان داد که آموزش حل مسئله خانواده محور باعث افزایش صمیمیت نسبت به همسر و الگوی ارتباطی سازنده-متقابل و کاهش الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری و الگوی ارتباطی اجتنابی-متقابل می‌شود. مهدوی (۱۳۹۹) در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور بر سازگاری زناشویی و بهداشت روان زوجهای شهر تهران» به این نتیجه رسید که آموزش ارتباط باعث سازگاری زناشویی و بهداشت روانی آنها شده است. مرادی مهر (۱۳۹۹) در پژوهشی به مطالعه تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور بر صمیمیت و بهبود روابط متقابل افراد متقاضی ازدواج شرکت کننده در کلاسهای مشاوره پیش از ازدواج شهرستان تهران نشان داد که

^۱Stuart^۲Aldous^۴Corwe & Ridley

آموزش حل مسئله خانواده محور سبب افزایش صمیمیت و بهبود روابط متقابل زن و شوهر گردید، اثر این مداخله در مرحله پیگیری تا سه ماه با دوام بود. وینر^۵ (۲۰۲۳) تأثیر روش آموزش حل مسئله خانواده محور بر صمیمیت و سازگاری زناشویی زوجین را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که آموزش حل مسئله خانواده محور با افزایش صمیمیت زوجین سبب افزایش سازگاری زناشویی آنان می شود. کارول و دورتی^۶ (۲۰۲۲) سیزده برنامه ی آموزش حل مسئله خانواده محور به زوجین در مرحله ی قبل از ازدواج را در یک فراتحلیل مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد افرادی که این آموزش ها را دریافت کرده بودند، از ۰/۷۹ کسانی که آموزش ها را ندیده بودند از مهارت های ارتباطی مؤثرتری استفاده می کردند. آن ها در فراتحلیل خود به این نتیجه رسیدند که آموزش ارتباط به طور کلی تأثیر زیادی بر مهارت های حل تعارض، کیفیت کلی بهداشت روانی و قضاوت افراد باز رابطه ی زناشویی شان می گذارد.

مشکلات رابطه ای در زوجین آشفته نسبت به زوجین آرام کمتر از طریق گفتگو حل می شود، تعامل و کنترل غیر مؤثر تعارض به اندازه ای تأثیر دارد که روی تداوم مشکلات ارتباطی اثر می گذارد، تعامل ضعیف؛ درک زوجین را از یکدیگر کاهش می دهد و باعث می شود که همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کرده و برای ارضای نیازهای یکدیگر تلاش کنند. کنترل غیر مؤثر تعارض به این معناست که مسائل مهم رابطه، حل نشده باقی می ماند و لذا این مسائل غالباً منبع تعارض های تکراری می شود، خیلی از زوجین همیشه بحث های مشابه یا یکسانی پیرامون یک موضوع دارند، بدون اینکه مشکل را حل کنند (هالفورد^۷، ۲۰۰۱؛ ترجمه ی تبریزی و همکاران، ۱۳۹۹). در واقع یکی از بزرگ ترین چالش های که زوجینی که در تبادل منفی گیر افتاده اند این است که روش سازگارانۀ ای برای خروج از این بحران پیدا نمی کنند (گاتمن^۸، ۱۹۹۸؛ نقل از خجسته مهر، ۱۴۰۰). تعاملات منفی موجب افزایش احتمال طلاق و کاهش جنبه های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه می گردد. زوجینی که می توانند تعارضات موجود در رابطه را با به کار گیری روش های مثبت و استفاده ی کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود دارد و این خود یکی از روش های مهم ایجاد صمیمیت^۹ در رابطه می باشد (جوهانسون^{۱۰}، ۲۰۲۳). همانطور که در بالا اشاره شد از عوامل مؤثر در موفقیت ازدواج تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی زوجین می باشد که به عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می شود. اینگونه تعارف مبتنی بر خویشتن حاکی از آن است که فرد به درجه ای از رشد فردی دست یابد تا با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت را می توان به عنوان توانایی «شناخت خود» در حضور دیگران دانست که خود آگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت قابلیت شخصی در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است (پاتریک^{۱۱}، ۲۰۲۰). با توجه به اهمیت تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که، آیا آموزش حل مسئله خانواده محور بر تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی زوجین شهر کرمانشاه تأثیر دارد؟

^۵ Viner

^۶ Carroll & Doherty

^۷ Halford

^۸ Gottman

^۹ intimacy

^{۱۰} Johanson

^{۱۱} Patrick

روش پژوهش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زوج های مراجعه کننده به کلینیک راه زندگی شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۳ بودند. از بین زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند.

|||

۱) پرسشنامه رضایت زناشویی: این پرسشنامه توسط اولسون (۱۹۸۹) ساخته شد و دارای ۳۵ سوال و چهار زیر مقیاس (تحریف آرمانی، رضایت از زندگی، ارتباطات و حل تعارض) است. اولسون (۱۹۸۹) از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نمود و معتقد است که هر یک از موضوعات این پرسشنامه در ارتباط با یکی از زمینه های مهم است. ارزیابی این زمینه ها در درون یک رابطه زناشویی می تواند مشکلات بالقوه زوجها را بیان کند، یا می تواند زمینه نیرومندی و تقویت آنها را مشخص کند. اولسون و دیگران اعتبار این پرسشنامه را با روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده اند. فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سوالات پرسشنامه موجب خستگی بیش از اندازه آزمودنی ها می شود. بنابراین سلیمانیان (۱۳۷۳) فرم کوتاهی از این پرسشنامه تهیه کرد که دارای ۳۵ سؤال است. سوالات این پرسشنامه به صورت ۵ گزینه ای (کاملاً موافق، نه موافق و نه مخالف، مخالف، و کاملاً مخالف) هستند. به هر گزینه آن از یک تا ۵ امتیاز تعلق می گیرد. حداقل نمره ۳۵ و حداکثر نمره ۱۷۵ است. پرسشنامه حاوی توضیحاتی برای آزمودنیهاست که در ابتدای برگه در مورد محرمانه بودن اطلاعات و نحوه پاسخ دهی به سوالات آمده است. نمره های محاسبه شده برای فرم از نوع مقیاس t است که در آن میانگین برابر ۵۰ و انحراف معیار ۱۰ می باشد. در این پژوهش از فرم کوتاه این پرسشنامه استفاده شده است. سلیمانیان (۱۳۷۳) پایایی پرسشنامه را فرم کوتاه از طریق محاسبه ضریب آلفا ۰/۹۵ گزارش کرده است.

۲) پرسشنامه تنظیم شناختی - هیجانی: پرسشنامه تنظیم شناختی - هیجانی^{۱۲} توسط گارنفسکی^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۲) تهیه شده است و دارای ۳۶ سوال و شامل ۵ زیرمقیاس متفاوت است. زیر مقیاس های این پرسشنامه شامل راهبردهای پذیرش شامل ۹ سؤال، توجه مجدد به برنامه ریزی شامل ۶ سؤال، توجه مثبت مجدد شامل ۸ سؤال، تمرکز بر تفکر شامل ۵ سؤال، در جای خود قرار دادن شامل ۸ سؤال می باشد. هر کدام از زیر مقیاسهای این پرسشنامه دارای ۵ گزینه (هرگز ۱ نمره، گاهی ۲ نمره، بندرت ۳ نمره، اغلب ۴ نمره و همیشه ۵ نمره) می باشد. هرچه نمره کسب شده در هر زیر مقیاس بالاتر باشد، آن راهبرد توسط فرد بیشتر استفاده شده است. تحقیقات بر روی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات نشان داده اند که تمامی زیر مقیاس های این آزمون از همسانی درونی خوبی برخوردار هستند. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هریک از عبارات تشکیل دهنده آن راهبرد به دست می آید. دامنه نمره های آزمودنی ها برای کل آزمون بین ۳۶ تا ۱۸۰ قرار می گیرد. پایایی کل راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱ و ۰/۸۷ بدست آمده است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). یوسفی (۱۳۸۲) در فرهنگ ایرانی پایایی آزمون در نمونه ای متشکل از دانش آموزان ۱۵ تا ۲۵ ساله انجام داد و رابطه آن با افسردگی و اضطراب را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ گزارش داد. روایی پرسشنامه در مطالعه یوسفی (۱۳۸۲) از طریق همبستگی میان نمره راهبردهای سازگار و ناسازگار با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب پرسشنامه ۲۸ سوالی سلامت عمومی (گلد برگ و هیلر، ۱۹۷۹) بررسی شد و به ترتیب ضرایبی برابر ۰/۳۵ و ۰/۳۷ به دست آمده است که هر دو ضریب در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنا دار بودند. پیوسته گر و حیدری (۱۳۹۷) به نقل از

^{۱۲} Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

^{۱۳} Garnefski

Journal of Management Education 30(6)

جدول ۱ برنامه مداخله آموزش حل مسئله (۸ جلسه) شور (۲۰۰۰ و ۲۰۰۱)

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی با افراد گروه و معرفی خودشان
جلسه دوم	دراین جلسه به مهارت بیان احساسات و نظرات خود به دیگران و همچنین استفاده از کلمات مؤدبانه به جای اهانت و لجاجت پرداخته شد.
جلسه سوم	در این جلسه به کاهش رفتار های تکانشی و عصیان گرانه پرداخته میشود
جلسه چهارم	در این جلسه به کاهش رفتارهای حسادت آمیز پرداخته می شود
جلسه پنجم	در این جلسه به کاهش جرأت ورزی های نا مناسب پرداخته می شود
جلسه ششم	در این جلسه به کاهش رفتارهای مغرورانه زیادی مطمئن پرداخته می شود
جلسه هفتم	در این جلسه به افزایش مهارت صبر و گذشت و فداکاری پرداخته می شود
جلسه هشتم	در این جلسه به روشهای حل مسأله و تصمیم گیری و جایگزین کردن رفتارهای صحیح در برابر رفتارهای غلط گذشته پرداخته می شود

یافته ها

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمره تنظیم شناختی هیجان سازگار گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
تنظیم شناختی	پیش آزمون	آزمایش	۸۳/۳۲	۱۴/۹۹	۱۵
		گواه	۸۲/۳۳	۱۴/۸۳	۱۵
هیجان سازگار	پس آزمون	آزمایش	۸۷/۶۶	۱۵/۸۵	۱۵
		گواه	۷۹/۱۱	۱۳/۸۳	۱۵
تنظیم شناختی	پیش آزمون	آزمایش	۱۴/۵۳	۳/۱۹	۱۵

۱۵	۴/۲۱	۱۳/۸۰	گواه	هیجان سازگار در زمینه پذیرش
۱۵	۵/۵۷	۱۸/۳۳	آزمایش	پس آزمون
۱۵	۳/۶۹	۱۴/۲۶	گواه	تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مجدد به برنامه ریزی
۱۵	۴/۳۵	۱۵/۴۰	آزمایش	پیش آزمون
۱۵	۳/۶۰	۱۴/۲۰	گواه	تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مثبت مجدد
۱۵	۵/۵۹	۱۷/۸۰	آزمایش	پس آزمون
۱۵	۳/۹۴	۱۵/۶۰	گواه	تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر
۱۵	۳/۱۹	۱۵/۵۳	آزمایش	پیش آزمون
۱۵	۴/۲۱	۱۴/۸۰	گواه	تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خودقرار دادن
۱۵	۴/۸۵	۱۶/۹۳	آزمایش	پس آزمون
۱۵	۳/۶۹	۱۵/۲۶	گواه	تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر
۱۵	۴/۳۵	۱۶/۴۰	آزمایش	پیش آزمون
۱۵	۳/۶۰	۱۷/۲۰	گواه	تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر
۱۵	۵/۷۰	۱۸/۴۶	آزمایش	پس آزمون
۱۵	۴/۱۹	۱۶/۲۰	گواه	تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خودقرار دادن
۱۵	۴/۴۰	۱۳/۱۳	آزمایش	پیش آزمون
۱۵	۳/۲۸	۱۲/۳۳	گواه	تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خودقرار دادن
۱۵	۵/۲۴	۱۵/۵۳	آزمایش	پس آزمون
۱۵	۲/۰۶	۱۱/۵۳	گواه	پس آزمون

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیرهای تنظیم شناختی هیجان سازگار زوجین در پیش آزمون و پس آزمون هر یک از گروه های آزمایش و گروه گواه را نشان می دهد.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمره تنظیم شناختی هیجان ناسازگار زوجین گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
تنظیم شناختی هیجان ناسازگار	پیش آزمون	آزمایش	۶۰/۸۰	۱۳/۸۶	۱۵
	پس آزمون	گواه	۵۹/۰۶	۱۳/۰۹	۱۵
	پیش آزمون	آزمایش	۵۲/۷۱	۱۱/۳۸	۱۵
	پس آزمون	گواه	۵۸/۲۷	۱۲/۸۴	۱۵

۱۵	۳/۳۶	۱۷/۷۹	آزمایش	پیش آزمون	تنظیم شناختی
۱۵	۴/۱۱	۱۸/۶۸	گواه		هیجان ناسازگار در
۱۵	۳/۷۵	۱۶/۵۶	آزمایش	پس آزمون	زمینه سرزنش خود
۱۵	۵/۱۲	۱۹/۱۱	گواه		
۱۵	۳/۰۱	۱۵/۸۷	آزمایش	پیش آزمون	تنظیم شناختی
۱۵	۳/۹۸	۱۴/۸۰	گواه		هیجان ناسازگار در
۱۵	۲/۴۷	۱۲/۶۸	آزمایش	پس آزمون	زمینه نشخوار
۱۵	۴/۸۸	۱۶/۲۴	گواه		فکری
۱۵	۳/۴۵	۱۳/۰۲	آزمایش	پیش آزمون	تنظیم شناختی
۱۵	۴/۲۳	۱۳/۶۹	گواه		هیجان ناسازگار در
۱۵	۳/۳۴	۱۱/۵۴	آزمایش	پس آزمون	زمینه فاجعه
۱۵	۴/۵۴	۱۲/۸۹	گواه		انگاری
۱۵	۳/۱۲	۱۲/۱۵	آزمایش	پیش آزمون	تنظیم شناختی
۱۵	۳/۸۴	۱۳/۸۶	گواه		هیجان ناسازگار در
۱۵	۱/۶۹	۱۰/۹۴	آزمایش	پس آزمون	زمینه سرزنش
۱۵	۳/۵۷	۱۲/۲۱	گواه		دیگری

جدول ۳ میانگین و انحراف معیار متغیر های تنظیم شناختی هیجان ناسازگار زوجین در پیش آزمون و پس آزمون هر یک از گروه های آزمایش و گروه گواه را نشان می دهد.

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار نمره رضایت زناشویی زوجین گروه های آزمایش و گواه در مراحل

پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
رضایت زناشویی	پیش آزمون	آزمایش	۱۱۴/۸۷	۱۹/۹۷	۱۵
		گواه	۱۱۳/۵۷	۱۹/۷۸	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۲۱/۹۹	۲۱/۱۱	۱۵
		گواه	۱۱۱/۹۳	۱۹/۰۷	۱۵
رضایت زناشویی در زمینه رضایتمندی	پیش آزمون	آزمایش	۳۳/۸۰	۷/۸۶	۱۵
		گواه	۳۴/۴۷	۸/۲۴	۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۳۶/۸۸	۹/۴۴	۱۵

۱۵	۷/۸۴	۳۳/۶۱	گواه		
۱۵	۸/۳۶	۳۳/۷۳	آزمایش	پیش آزمون	رضایت زناشویی در
۱۵	۸/۱۱	۳۲/۳۳	گواه		زمینه ارتباطات
۱۵	۹/۱۲	۳۴/۶۳	آزمایش	پس آزمون	
۱۵	۷/۹۷	۳۲/۶۴	گواه		
۱۵	۸/۳۷	۳۰/۸۷	آزمایش	پیش آزمون	رضایت زناشویی در
۱۵	۷/۶۹	۲۸/۸۰	گواه		زمینه حل تعارض
۱۵	۹/۶۵	۳۲/۹۱	آزمایش	پس آزمون	
۱۵	۷/۵۰	۲۸/۱۱	گواه		
۱۵	۴/۴۵	۱۵/۲۶	آزمایش	پیش آزمون	رضایت زناشویی در
۱۵	۳/۸۸	۱۴/۹۳	گواه		زمینه تحریف
۱۵	۵/۵۵	۱۷/۵۶	آزمایش	پس آزمون	آرامانی
۱۵	۳/۵۴	۱۳/۵۴	گواه		

جدول ۴ میانگین و انحراف معیار نمره رضایت زناشویی زوجین گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۵: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
تنظیم شناختی هیجان سازگار	۱/۴۵	۱	۲۸	۰/۱۳۲
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه پذیرش	۱/۱۵	۱	۲۸	۰/۱۶۱
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مجدد به برنامه ریزی	۰/۹۵	۱	۲۸	۰/۲۹۰
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مثبت مجدد	۱/۱۱	۱	۲۸	۰/۱۹۵
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر	۰/۶۶	۱	۲۸	۰/۳۳۱
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خود قرار دادن	۱/۳۶	۱	۲۸	۰/۰۹۸
تنظیم شناختی هیجان ناسازگار	۱/۴۵	۱	۲۸	۰/۱۳۲
سرزنش خود	۰/۷۸	۱	۲۸	۰/۳۳۲
نشخوار فکری	۱/۱۱	۱	۲۸	۰/۰۹۸
فاجعه انگاری	۰/۸۹	۱	۲۸	۰/۳۵۲
سرزنش دیگری	۰/۹۲	۱	۲۸	۰/۱۹۸

۰/۳۹۵	۲۸	۱	۰/۷۴۶	رضایت زناشویی
۰/۳۱۷	۲۸	۱	۱/۰۳۶	رضایت زناشویی در زمینه رضایتمندی
۰/۵۴۶	۲۸	۱	۰/۳۷۴	رضایت زناشویی در زمینه ارتباطات
۰/۶۷۶	۲۸	۱	۰/۱۷۸	رضایت زناشویی در زمینه حل تعارض
۰/۸۰۳	۲۸	۱	۰/۰۶۳	رضایت زناشویی در زمینه تحریف آرمانی

همان گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌ها دو گروه در کلیه متغیرهای اصلی تحقیق به غیر از (تنظیم شناختی هیجان سازگار و ناسازگار و رضایت زناشویی) از نظر آماری معنادار نمی‌باشد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. از این‌رو، مفروضه‌ی همگن بودن واریانس‌ها در همه متغیرهای اصلی تحقیق رعایت شده و امکان استفاده از تحلیل کوواریانس وجود دارد.

جدول ۶: نتایج آزمون کلموگروف – اسمیرنف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات تنظیم شناختی

هیجان سازگار و ناسازگار و رضایت زناشویی زوجین

			کلموگروف – اسمیرنف		کلموگروف – اسمیرنف		نرمال بودن توزیع نمرات	
معنی داری	درجه آزادی	آماره	معنی داری	درجه آزادی	آماره	گروه‌ها		
۰/۲۷۵	۱۵	۰/۱۰۵	گواه	۰/۲۰۰	۱۵	۰/۱۷۸	آزمایش	
							تنظیم شناختی هیجان سازگار	
۰/۲۰۰	۱۵	۰/۱۴۸	گواه	۰/۱۷۱	۱۵	۰/۱۸۶	آزمایش	
							تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه پذیرش	
۰/۱۸۶	۱۵	۰/۱۳۳	گواه	۰/۱۰۴	۱۵	۰/۲۰۱	آزمایش	
							تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مجدد به برنامه ریزی	
۰/۰۹۴	۱۵	۰/۱۶۹	گواه	۰/۱۲۲	۱۵	۰/۱۹۷	آزمایش	
							تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مثبت مجدد	
۰/۲۱۳	۱۵	۰/۱۳۶	گواه	۰/۲۰۰	۱۵	۰/۱۲۶	آزمایش	
							تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر	
۰/۱۹۹	۱۵	۱/۰۷۴	گواه	۰/۱۸۵	۱۵	۱/۰۹۱	آزمایش	
							تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خودقرار دادن	
۰/۱۲۵	۱۵	۰/۴۷۱	گواه	۰/۱۲۲	۱۵	۰/۲۱۴	آزمایش	
							تنظیم شناختی هیجان ناسازگار	

۰/۴۸۷	۱۵	۰/۲۹۵	گواه	۰/۲۱۶	۱۵	۰/۱۲۶	آزمایش	سرزنش خود
۰/۵۶۲	۱۵	۰/۱۹۸	گواه	۰/۱۱۶	۱۵	۰/۸۷۲	آزمایش	نشخوار فکری
۰/۱۸۶	۱۵	۰/۲۶۵	گواه	۰/۱۵۹	۱۵	۰/۶۸۴	آزمایش	فاجعه انگاری
۰/۱۰۲	۱۵	۰/۱۸۷	گواه	۰/۱۴۳	۱۵	۰/۷۳۱	آزمایش	سرزنش دیگری
۰/۱۱۴	۱۵	۰/۱۷۶	گواه	۰/۱۲۹	۱۵	۰/۵۴۲	آزمایش	رضایت زناشویی
۰/۳۲۵	۱۵	۰/۹۵	گواه	۰/۰۸۶	۱۵	۱/۲۱	آزمایش	رضایت زناشویی در زمینه رضایتمندی
۰/۳۱۲	۱۵	۰/۷۸۵	گواه	۰/۶۵۳	۱۵	۰/۳۹۵	آزمایش	رضایت زناشویی در زمینه ارتباطات
۰/۷۴۱	۱۵	۰/۲۵۸	گواه	۰/۴۳۲	۱۵	۰/۵۲۳	آزمایش	رضایت زناشویی در زمینه حل تعارض
۰/۲۸۵	۱۵	۰/۹۶۳	گواه	۰/۳۶۵	۱۵	۰/۶۳۵	آزمایش	رضایت زناشویی در زمینه تحریف آرمانی

همانگونه که در جدول ۶ ارائه شده است، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای تنظیم شناختی هیجان سازگار و ناسازگار و رضایت زناشویی تأیید می‌گردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید.

در این پژوهش قبل از تحلیل داده‌ها برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون باید میان متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها) و وابسته (پس‌آزمون‌ها) در سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) برابری حاکم باشد.

جدول ۷: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی داری
تنظیم شناختی هیجان سازگار		۱/۵۴	۰/۰۸۹
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه پذیرش		۱/۹۸	۰/۱۱۵
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مجدد به برنامه ریزی		۱/۸۷	۰/۱۴۱
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مثبت مجدد		۲/۱۴	۰/۱۱۸
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر	تعامل	۱/۶۲	۰/۱۷۴
تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خودقرار دادن	گروه * پیش‌آزمون	۲/۱۴	۰/۱۳۶
تنظیم شناختی هیجان ناسازگار		۴/۲۵	۰/۱۹۸
سرزنش خود		۱/۱۵	۰/۴۲۱
نشخوار فکری		۱/۲۳	۰/۲۳۶
فاجعه انگاری		۰/۸۹	۰/۶۳۲
سرزنش دیگری		۱/۱۰	۰/۰۹۵

رضایت زناشویی	۱/۳۶	۰/۱۳۶
رضایت زناشویی در زمینه رضایتمندی	۱/۰۱	۰/۲۵۱
رضایت زناشویی در زمینه ارتباطات	۰/۵۸	۰/۳۵۲
رضایت زناشویی در زمینه حل تعارض	۰/۹۸	۰/۶۵۲
رضایت زناشویی در زمینه تحریف آرمانی	۰/۸۳	۰/۵۳۲

همان گونه که در جدول ۷ ملاحظه می‌شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق غیرمعنی دار می‌باشد. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول ۸ نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون رضایت زناشویی در زوجین گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۲۶۹۵/۴۶	۱	۲۶۹۵/۴۶	۵۷/۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷	۱/۰۰
گروه	۱۹۲۵/۲۵	۱	۱۹۲۵/۲۵	۴۱/۲۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶	۰/۹۹۲
خطا	۱۱۴۵/۶۳	۲۷	۶۷/۱۴				

همان طوری که در جدول ۸ نشان داده شده است همچنین با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ میزان رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۴۱/۲۲$). بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، آموزش حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین رضایت زناشویی زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۶ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۵۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی مربوط به تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور می‌باشد. توان آماری برابر با ۰/۹۹۹ است، به عبارت دیگر، اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود فقط ۱ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

جدول ۹ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون مولفه های رضایت زناشویی زوجین گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلائی	۰/۶۸۷	۴	۲۵	۱۷/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۱۳	۴	۲۵	۱۷/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۲/۱۹	۴	۲۵	۱۷/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۱۹	۴	۲۵	۱۷/۱۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۹ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین زوجین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (رضایت زناشویی و مولفه های آن) تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۱۷/۱۷$). میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۳ می‌باشد، به عبارت

دیگر، ۵۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی و مولفه‌های آن مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه‌های رضایت زناشویی زوجین گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
رضایتمندی	پیش آزمون	۷/۱۵۳	۱	۷/۱۵۳	۰/۳۶	۰/۵۵	۰/۰۱	۰/۹۶۰
	گروه	۲۳۱/۲۸	۱	۲۳۱/۲۸	۱۱/۸۴	۰/۰۰۲	۰/۳۰	۰/۹۱۰
	خطا	۵۲۷/۳۸۰	۲۷	۱۹/۵۳				
ارتباطات	پیش آزمون	۸/۶۲	۱	۸/۶۲	۰/۴۲	۰/۵۱	۰/۰۱	۱/۰۰
	گروه	۱۱۶/۰۶	۱	۱۱۶/۰۶	۵/۷۷	۰/۰۲۳	۰/۱۷	۰/۹۲۷
	خطا	۵۴۲/۴۹	۲۷	۲۰/۱۰				
حل تعارض	پیش آزمون	۴/۳۵	۱	۴/۳۵	۰/۵۴	۰/۲۲	۰/۶۹	۰/۹۹۹
	گروه	۱۴۶/۴۰	۱	۱۴۶/۴۰	۲۷/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰	۱/۰۰
	خطا	۴۶/۱۳	۲۷	۱۱/۷۰				
تخریف آزمائی	پیش آزمون	۷۰۳/۶۳۳	۱	۷۰۳/۶۳۳	۳۴۷/۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲۸	۱/۰۰
	گروه	۴۴/۲۶۰	۱	۴۴/۲۶۰	۲۱/۸۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱/۹۹۵
	خطا	۵۴/۶۳۳	۲۷	۲/۰۲۳				

همان طوری که در جدول ۱۰ مشاهده می‌شود با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ رضایت زناشویی در زمینه رضایتمندی تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود ($F=11/84$ و $p < 0/002$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زمینه رضایتمندی زوجین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین زوجین گروه گواه، موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه رضایتمندی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۰ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۳۰ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی در زمینه رضایتمندی مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. همچنین با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ رضایت زناشویی در زمینه ارتباطات تفاوت معنی داری وجود دارد (۰/۰۲۳). $F=5/77$ و $p < 0/002$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زمینه ارتباطات زوجین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین زوجین گروه گواه، موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه ارتباطات گروه

آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۱۷ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۱۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی در زمینه ارتباطات مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد.

با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ رضایت زناشویی در زمینه حل تعارض تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F=۲۷/۱۶$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زمینه حل تعارض زوجین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین زوجین گروه گواه، موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه حل تعارض گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۰ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۵۰ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی در زمینه حل تعارض مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه‌های آزمایش و گروه گواه از لحاظ رضایت زناشویی در زمینه تحریف آرمانی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F=۲۱/۸۷$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین رضایت زناشویی در زمینه تحریف آرمانی زوجین گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین زوجین گروه گواه، موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه تحریف آرمانی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۴ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۴ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون رضایت زناشویی در زمینه تحریف آرمانی مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد.

جدول ۱۱ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون تنظیم شناختی سازگار هیجان مؤلفه‌های آن در زوجین گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۰۶	۵	۲۴	۱۵/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۹۴	۵	۲۴	۱۵/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۴/۱۴۸	۵	۲۴	۱۵/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۱۴۸	۵	۲۴	۱۵/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۱۱ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین زوجین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان سازگار) تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F=۱۵/۹۰$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، پنج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۴-۱۰ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۴ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۴ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان سازگار مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۱۲: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان سازگار زوجین گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجدور اتا	توان آماری	تفسیر
پیش آزمون	۵۹۸/۳۴	۱	۵۹۸/۳۴	۲۰/۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۹۲	
گروه	۸۲۶/۳۱	۱	۸۲۶/۳۱	۲۳/۵۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۰/۹۹۷	تفاوت معنی داری
خطا	۲۹۱/۴۹	۲۷	۷۷/۴۷					
گروه	۸۶۶/۶۸	۱	۸۶۶/۶۸	۴۳/۰۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۹	۱/۰۰	تفاوت معنی داری
گروه	۲۳/۸۸	۱	۲۳/۸۸	۲۸/۵۰	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۹۲	تفاوت معنی داری
خطا	۱۱۷/۱۸	۲۷	۰/۸۸۸					
گروه	۶۴۸/۳۷	۱	۶۴۸/۳۷	۳/۰۴	۰/۰۹۲	۰/۱۰	۰/۳۹۱	توجه مثبت مجدد
گروه	۱۴۵/۷۰	۱	۱۴۵/۷۰	۲۲/۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۰/۹۹۵	توجه مثبت مجدد
خطا	۲۰۲/۲۹	۲۷	۴/۷۸					
گروه	۹۳۴/۱۶	۱	۹۳۴/۱۶	۴۰/۰۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱/۰۰	تمرکز بر تفکر
گروه	۱۶۲/۳۴	۱	۱۶۲/۳۴	۲۸/۶۷	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۹۲	تمرکز بر تفکر
خطا	۶۳۰/۲۴	۲۷	۲۳/۳۴					
گروه	۴۶۱/۰۰	۱	۴۶۱/۰۰	۲۱/۵۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱/۰۰	درجای خود قرار دادن
گروه	۸۵/۶۷	۱	۸۵/۶۷	۱۹/۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱	۱/۰۰	درجای خود قرار دادن
خطا	۲۰۱/۹۳	۲۷	۷/۴۷					

همان طوری که در جدول ۱۲ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه پذیرش تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۲۳/۵۷$).. به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه پذیرش در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه پذیرش گروه آزمایش

شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۶ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه پذیرش مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد.

با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مجدد به برنامه ریزی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۲۸/۵۰$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مجدد به برنامه ریزی در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مجدد به برنامه ریزی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۸ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۳۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مجدد به برنامه ریزی مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مثبت مجدد تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۲۲/۶۲$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مثبت مجدد در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مثبت مجدد گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۵ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه توجه مثبت مجدد مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۲۸/۶۷$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۳ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۳۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه تمرکز بر تفکر مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. با کنترل پیش آزمون بین زنان زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خود قرار دادن تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۱۹/۱۶$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خود قرار دادن در زنان زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خود قرار دادن گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۱ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان سازگار در زمینه درجای خود قرار دادن مربوط به تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور می‌باشد.

فرضیه سوم: آموزش حل مسئله خانواده محور بر تنظیم شناختی هیجان ناسازگار زوجین موثر است.

جدول ۱۳: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان ناسازگار و مؤلفه‌های آن در زوجین گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماري
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۰۶	۴	۲۵	۱۷/۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۹۴	۴	۲۵	۱۷/۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۶/۵۸۵	۴	۲۵	۱۷/۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۶/۵۸۵	۴	۲۵	۱۷/۵۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۳	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۱۳ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین زوجین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (تنظیم شناختی هیجان ناسازگار و مؤلفه‌های آن) تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/0001$ و $F=17/56$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، پنج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۴-۱۵ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/33$ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۳۳ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان ناسازگار و مؤلفه‌های آن مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. توان آماری برابر با $1/00$ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۱۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان ناسازگار زوجین گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح p معنی داری	مجذور اتا	توان آماری
سرزنش خود	پیش آزمون	۲۹۵/۱۴	۱	۲۹۵/۱۴	۲۵/۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶	۰/۹۹۷
	گروه	۱۲۴/۷۵	۱	۱۲۴/۷۵	۲۲/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۹۲
	خطا	۸۵/۵۲	۲۷	۳۹/۴۵				
نشخوار فکری	گروه	۵۵۲/۷۴	۱	۵۵۲/۷۴	۳۳/۷۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹	۱/۰۰
	گروه	۱۵۶/۵۲	۱	۱۵۶/۵۲	۲۵/۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۹۲
	خطا	۱۲۱/۸۵	۲۷	۳۵/۸۵				
فاجعه انگاری	گروه	۳۶۴/۵۴	۱	۳۶۴/۵۴	۱۹/۶۳	۰/۰۰۰۶	۰/۲۶	۰/۹۹۲
	گروه	۹۸/۳۹	۱	۹۸/۳۹	۲۸/۵۱	۰/۰۰۰۱	۰/۲۹	۰/۹۹۷
	خطا	۴۴/۶۳	۲۷	۲۱/۸۵				
سرزنش دیگری	گروه	۲۸۹/۷۸	۱	۲۸۹/۷۸	۱۸/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۱/۰۰
	گروه	۸۷/۴۷	۱	۸۷/۴۷	۲۳/۵۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۴	۰/۹۹۲
	خطا	۳۲/۵۲	۲۷	۱۹/۸۵				

همان طوری که در جدول ۱۴ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه سرزنش خود تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/0001$ و $F=22/65$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه سرزنش خود

در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش تنظیم شناختی هیجان در زمینه سرزنش خود گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۱ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۳۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه سرزنش خود مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد.

با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه نشخوار فکری تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=25/45$ و $p<0/001$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه نشخوار فکری در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه نشخوار فکری گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۵ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۳۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه نشخوار فکری مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه فاجعه انگاری تفاوت معنی داری وجود دارد ($p<0/001$ و $F=28/51$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه فاجعه انگاری در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه فاجعه انگاری گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۲۹ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۲۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه فاجعه انگاری مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد. با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه سرزنش دیگری تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=23/58$ و $p<0/001$). به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه سرزنش دیگری در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه سرزنش دیگری گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۴ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۳۴ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زمینه سرزنش دیگری مربوط به تأثیر حل مسئله خانواده محور می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد همچنین با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ میزان رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت ارتباط موثر موجب افزایش رضایت زناشویی زوجین شده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت همانطور که کاپلان و مادوکس (۲۰۰۲) بیان می‌کنند، رضایت زناشویی به شادی و لذت از روابط میان زوجها مرتبط است، رضایت زناشویی به معنای داشتن احساس مطلوب از ازدواج است. با استناد به رویکرد آسیب پذیری، تنیدگی و سازش به رضایت زناشویی (کارنی و برادبوری، ۲۰۰۷؛ نقل از قاسم زاده، ۱۳۹۹) ابراز هیجان سبب احساس رضایت، خرسندی، سرزندگی، هم حسی و صمیمیت و گرمی بین فردی بیشتری در بین زوجین شده و آنان را کمتر در برابر عواطف منفی آسیب‌پذیر می‌کند. پژوهشهای انجام شده در زمینه مسائل زناشویی نشان می‌دهد که افرادی که هیجانات بیشتری را ابراز می‌کنند رضایت زناشویی بیشتری دارند، در نتیجه تنش‌های کمتری را تجربه می‌کنند و کمتر به سمت طلاق پیش می‌روند؛ زیرا، اینگونه افراد، با تعارضات موجود در روابط خود، مؤثرتر، مواجه می‌شوند. ابراز هیجان سبب بروز ویژگیهای شخصیتی مانند قدرت پذیرش بالا و احساس کارایی می‌شود که می‌تواند نشانگر وجود مهارتهای شناختی و بین فردی مطلوب باشد. از طرفی با استناد به رویکرد رفتاری - شناختی، حل مسئله خانواده محور در بعد مهارت تنظیم عواطف (شناخت کافی از هیجانات و عواطف طرف مقابل)، مهارت درک پیام (آگاهی از نحوه پردازش اطلاعات در طرف مقابل و انتقال پیامهای کلامی و غیر کلامی به گونه ای که با درک طرف مقابل همخوانی داشته باشد) و مهارت قاطعیت (برقراری رابطه، صادقانه، صریح، مستقیم

و روشن توأم با احترام متقابل و اصیل) (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۱۰)؛ همگی در بروز موفق و توأم با احترام متقابل هیجانات مثبت و منفی در رابطه ی بین زوجین، سبب افزایش سطوح رضایت زناشویی در گروه آزمایش شده است؛ بنابراین می توان پذیرفت که آموزش حل مسئله خانواده محور، موجب افزایش رضایت زناشویی شده است.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان سازگار تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان سازگار در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش تنظیم شناختی هیجان سازگار گروه آزمایش شده است. در تبیین این نتیجه می توان گفت که هیجان ها از بزرگ ترین نعمت های الهی اند که در انسان به ودیعت نهاده شده، زندگی بدون آن ها، بی روح، تیره و ماشینی می نماید و سلامت روانی و عقلانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. وضعیت هیجانی می تواند قضاوت های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز نحوه برخورد های اجتماعی وی را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین ما باید یاد بگیریم، چگونه پیام های هیجانی دیگران را بخوانیم، بازشناسی کنیم و طبق آن ها رفتاری مناسب انجام دهیم. شواهد بسیاری نشان می دهند افرادی که در زمینه احساسات و عواطف خود قوی و چیره دست هستند، یعنی احساسات خود را به خوبی کنترل می کنند و احساسات دیگران را درک کرده اند و با آن ها به خوبی کنار می آیند، در هر زمینه زندگی، خواه روابط خصوصی و خانوادگی و خواه در مراودت های سیاسی و اجتماعی از مزیت خوبی برخوردارند (امین آبادی، ۱۴۰۰). اداره هیجان ها ممکن نیست، مگر اینکه با هیجان های بنیادین مثل خشم، ترس، اضطراب، شادمانی، تعجب، اندوه، انزجار و عشق آگاه باشیم و همچنین از دانش کافی درباره سطوح هیجان، مراحل، تظاهرات جسمانی، عاطفی، شناختی و رفتاری آن ها، هیجان های مثبت و منفی و شدت و ضعف آن ها برخوردار باشیم. شناخت هیجان ها به ما قدرت تحلیل و کنترل می دهد و هر قدر این شناخت (قدرت) بیشتر باشد به سوی مدیریت و کنترل عواطف و بهبود روابط بین فردی جلوتر رفته ایم و در مجموع، گام بزرگی در موفقیت زندگی خود در ابعاد گوناگون برداشته ایم. با توجه به اینکه در این پژوهش سؤال محقق این بوده است که آیا مهارت های حل مسئله خانواده محور بر تنظیم شناختی هیجان سازگار زوجین تأثیر دارد، در این پژوهش نشان داده شد که می توان با آموزش به زوجین تأثیر عمده ای در بهبود وضع زندگی زوجین داشته باشد و با توجه به تأیید فرضیه های تحقیق (به صورت تئوری) و همچنین بازخوردی که از زوجین شرکت کننده در دوره آموزشی و بعد از آن گرفته می شد، می توان به این نتیجه رسید که حتی آموزش یک نفر از زوجین (البته در جای یکه خود فرد مشتاق به آموزش و تغییر باشد) می تواند تغییراتی هرچند کم در بهبود اوضاع ایجاد کند.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تنظیم شناختی هیجان ناسازگار تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، حل مسئله خانواده محور با توجه به میانگین تنظیم شناختی هیجان ناسازگار در زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش تنظیم شناختی هیجان ناسازگار گروه آزمایش شده است. در تبیین این نتیجه می توان گفت که راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی که پیش از رخداد حادثه استرس زا فعال می شوند باعث تعبیر و تفسیر موقعیت به نحوی می گردند که پاسخ های هیجانی مرتبط با آن موقعیت را کاهش می دهد. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می شود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجان کافی نیست بلکه وی نیاز دارند که در این موقعیت ها بهترین کارکرد شناختی نیز داشته باشد. در اصل در تنظیم هیجان به تعامل پهنه ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است، زیرا انسان ها با هر چه مواجه می شوند آنرا تفسیر می کنند و تفسیرهای شناختی تعیین کننده واکنش های افراد است. بنابراین نمی توان نقش تنظیم شناختی هیجان را در سازگاری افراد با وقایع استرس زای زندگی نادیده گرفت. به استناد ولز^{۱۴}، (۲۰۰۷) در رویکردهای نوین نیز، علت اختلالات هیجانی به نقص در کنترل های شناختی نسبت داده می شود، به طوری که ناتوانی در کنترل هیجان منفی ناشی از وجود افکار و باورهای منفی درباره نگرانی

^{۱۴} Wells

و استفاده از شیوه های ناکارآمد مقابله ای است. نتایج پژوهش ها نشان داده اند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان ها بر شادمانی روان شناختی، جسمانی و بین فردی تأثیر می گذارد. به عنوان مثال، نشانه های نارسایی تنظیم شناختی هیجان در بیش از نیمی از اختلالات محور I و در تمام اختلالات شخصیتی محور II اتفاق می افتد. شواهد پژوهشی همچنان نشان می دهند که تنظیم مشکل دار هیجان ها، نظیر خشم و اضطراب، در بروز مشکلات جسمانی نقش دارند (امین آبادی، ۱۴۰۰). از سوی دیگر چون در خلال مهارت های ارتباطی، به زوجین آموزش رفتار قاطعانه داشتن و مسئولیت پذیری به جای کناره گیری و فرو خوردن خشم داده شد، در نتیجه با استفاده از این مهارت ها زوجین توانستند خشم خود را به دیگران به طور صحیح ابراز نمایند و از مضرات فرو خوردن و کناره گیری آن دوری کنند، بنابراین به آرامی یاد گرفتند که در الگوهای رفتاری خود در هنگام تعارضات کمتر از الگوی کناره گیری و اجتناب استفاده کنند. با استناد به رویکرد رفتاری - شناختی در خصوص مهارت های ارتباطی، میتوان بیان داشت که حل مسئله خانواده محور شامل مهارت گوش دادن فعال (برآنچه که شخص مقابل احساس می کند و بر زبان می آورد متمرکز شویم و با هدف درک کردن به او گوش دهیم)، مهارت تنظیم عواطف (شناخت کافی از هیجانات و عواطف طرف مقابل)، مهارت بینش (مهارت پرورش انتخاب عمل خود به دور از سلطه پذیری یا پرخاشگری)، مهارت درک پیام (آگاهی از نحوه پردازش اطلاعات در طرف مقابل و انتقال پیام های کلامی و غیر کلامی به گونه ای که با درک طرف مقابل همخوانی داشته باشد) و مهارت قاطعیت (برقراری رابطه، صادقانه، صریح، مستقیم و روشن توأم با احترام متقابل و اصیل) می باشد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۱۰) می باشد. گرچه همه ی مهارت های فوق به ایجاد رابطه صمیمانه زوجین کمک شایانی می کند اما همانطور که در مطالعات خود نشان دادند از طریق گوش دادن در روابط بین فردی خود می توانند صمیمیت را ایجاد کنند و به تداوم آن کمک نمایند؛ بنظر می رسد آموزش حل مسئله خانواده محور زوجین در زمینه گوش دادن، منجر به فهمیدن و رسیدن درک همدلانه می شود تا از این طریق علائق، نیازها و تعصبات خود را کاسته و از زاویه دید طرف مقابل به موضوع نگاه کرده. گوش دادن یکی از موثرترین شیوه های کاهش فشار عصبی در طرف مقابل است.

منابع

- آقاجانی، محمد. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- امین آبادی، ایران؛ بهرامی، فاطمه؛ احمدی، احمد و صالحی، اعظم. (۱۴۰۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی، فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده. ۱ (۱): ۱-۱۸.
- اصلانی، بهروز (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت های کنترل خشم در امید به زندگی دانشجویان متقاضی ازدواج دانشگاه صنعتی اصفهان. فصلنامه رفاه اجتماعی. ۲۳۵، ۱۴-۱۱۵.
- احمدی، محمدسعید، حاتمی، حمیدرضا، احدی اسدزاده، حسن. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور بر باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر، فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، دوره ۴، شماره ۱۶، صفحه ۱۰۵-۱۱۸.
- ابراهیمی؛ اختر. (۱۳۹۹). ارتباط درمانی و الگوهای ارتباطی در خانواده. تهران: چاپ اتحاد.
- اکبری، محمد. (۱۳۹۸). بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تأثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۸). افزایش صمیمیت زناشویی. فصلنامه تازه های روان درمانی، ۱۳ (۵۰ و ۴۹): ۲۱-۴۲.
- ادیب، محمد حسین. (۱۳۹۹). جامعه شناسی ایران. اصفهان، نشر هشت بهشت.

- اصلانی، بهروز. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور در کارایی مشاوره پیش از ازدواج دانشجویان متقاضی ازدواج دانشگاه صنعتی اصفهان. فصلنامه رفاه اجتماعی. ۲۳۵، ۱۴-۱۱۵.
- اعتمادی، عبدالرضا. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور با صمیمیت با همسر در زوجین کلاسهای مشاوره پیش از ازدواج شهرستان میناب. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد بوشهر.
- باقری، اشرف. (۱۳۹۹). رابطه بخشودگی، کمال گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین جانباز. مقاله کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- باگاوزی، دنیس. (۲۰۰۸). افزایش صمیمیت در ازدواج. ترجمه آتش پور، حمید، اعتماد و آزاده بیات (۱۴۰۰). اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد خوراسگان.
- بک آرون، تی. (۱۹۸۸). عشق هرگز کافی نیست. ترجمه؛ قراچی داغی، مهدی (۱۳۹۹). تهران: انتشارات پیکان.
- بولتون، رابرت. (۲۰۰۹). روانشناسی روابط انسانی، ترجمه حمیدرضا سهرابی. (۱۳۹۹). تهران: انتشارات رشد.
- بیگی؛ خسرو. فیروزبخت؛ مهرداد. (۱۴۰۰). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. تهران: انتشارات رشد.
- تاد، جودیت؛ و سی. بوهات، آرتور. (۲۰۰۲). اصول روان شناسی و مشاوره (چاپ چهارم)، ترجمه ی مهرداد فیروزبخت. (۱۳۹۸). تهران: موسسه ی خدمات فرهنگی رسا.
- پاک گهر، مینو. (۱۳۹۷). تأثیر مشاوره بر رضایت جنسی زنان ناباور. مجله حیات، دوره ۱۴، شماره ۱، ۳۰-۲۱.
- تبریزی، سمیرا. (۱۳۹۶). مقایسه کمی و کیفی رضایت زناشویی در بین معلمان. پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- ثناگویی، محمد. (۱۴۰۰). رابطه الگوهای ارتباطی زنان و مردان با توجه به پایبندی مذهبی و رضامندی زناشویی در روابط زوجین، مجله روانشناسی و دین، سال ۶، شماره ۱،
- جوکار، بهرام. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر شادی در گروهی از دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
- جوادی، هادی. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش حل مسئله خانواده محور بر صمیمت زوجین شهرا اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران

Ahmadi, K., Nabipoor, S.M., Kimiaee, S.A., & Afzali, M.H. (۲۰۱۰). Effect of family problem-Solving on marital Satisfaction. Journal of Applied Science, ۱۰(۸): ۶۸۲-۶۸۷.

Amato, E.S & Brown, M.N (۲۰۲۰). Love and intimate relationship. London. Brunner Mazzel press.

Aldous, J (۲۰۰۹). Family Careers: rethinking the developmental perspective. Sag Publication, Inc.

Aponte, H. (۲۰۱۰). Political bias ,moral values, and spirituality in the training of psychotherapists. Bulletin of the Menninger clinic, ۶۰, ۸۸-۵۰۲.

Burleson, B.R & Denton. W.H.(۲۰۰۷). The relationship between Emotion Management and marital satisfaction. . Journal of marital and family, ۵۹, ۸۸۴-۹۰۲.

Carroll, J.S., & Doherty, W.J.(۲۰۲۲). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs. A meta analytic reviw of outcome research. Family Ralation, ۵۲, ۱۰۵-۱۱۸.

Christensen, A.& Heavey, C.L.(۲۰۰۹). Intervention for couples. Annual Review of psychology, ۵۰, ۱۶۵-۱۹۰.

Corsini, R. (۱۹۷۳). Current psychotherapies, Itasca, Ill. F. E. Peacock. Pubblishers Inc.

Cramer ,A.S (۲۰۱۰). The effect of Emotion Management training on marital satisfaction in romantic relationships. The . Journal of psychology, ۱۳۴,۳۳۷-۳۴۲.

Catanzaro. M, & Weintraub, J.K. & Scheier,M.F .(۲۰۰۹). Coping with stress, journal of world Health,vol, ۴۷. P: ۹-۱۵.

Crowe, M. & Ridley, J. (۲۰۰۸). Therapy With couples: A behavioral-systems approach to Emotion Management and sexual Problem. Second Edition. Blackwell Science

Dunham ,S.M.(۲۰۲۲).Emotional skillfulness in african American marriage :intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction .Dissertation of Doctor of Philosophy ,University of Akron.

Edalati, A., & Redzuan, M. (۲۰۱۰). Perception of Women towards Family Values and their marital atisfaction. Journal of American Science, ۶ (۴): ۱۳۲-۱۳۷.

Epstein, N, Baucom, D.H., (۲۰۲۲). Enhanced cognitive- Behavioral therapy for couples: contextual Approach. From: <http://www.books.apa.org/Books>.

Fincham, F.D. Harlod, G.T.& Gano, s . (۲۰۱۰). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction. Journal of Family Psychology, ۱۴,۲۷۶-۲۸۵.

Folkman, S & Lazarus,R.S and others. (۲۰۱۰). Coping & adaptation.New York. Guliford.

Fowers, B.J. (۲۰۱۰). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in Emotion Management. Journal of Marital and Family Therapy, ۲۷,۳۲۷-۳۴۰.

Gentry, L. A., Chung, J. J., Aung, N., Keller, S., Heinrich, K. M., & Maddock,G. E. (۲۰۲۰). Gender Differences in Stress and Coping among Adults living in Hawai`i. Californian Journal of Health Promotion, ۵ (۲): ۸۹-۱۰۲.

Goldenberg, I; Goldenberg, H.(۲۰۱۰). Family Therapy: An overawe. Brooks /Cole Publishing Company.