

## Intervention in the Positive and Negative Affect and Marital Stress of Couples on the brink of Divorce in Bushehr City: The Effectiveness of Emotional Safety Model

Abbasi, \*M., Askarpoor-Kabir, F., Gharibi, A.

### Abstract

**Introduction:** Considering to the presence of affective swings and stress in the lives of married couples facing divorce, the aim of present study was to investigate effectiveness of the Emotional Safety Model instruction on the positive and negative affects and marital stress of Bushehr's couples on the brink of divorce.

**Method:** The research method was quasi experimental. Population consisted all couples referred to courts in Bushehr for divorce, that the 50 participants selected by convenience sampling method and were randomly assigned to two groups of experimental and control (n=25). Data collected by Stockholm Marital Stress Scale - Tehran and Positive and Negative Affect Scale and analyzed by a MANCOVA analysis.

**Results:** Instructional strategy of Emotional Freedom was effective to decrease the negative effects, as well as, marital stress ( $p < 0/01$ ) in the couples of experimental group, whereas no significant effect found for positive affect.

**Conclusion:** In general, emotional safety training could decrease the marital stresses and negative affect in couples with marital problems. Hence, consultants and psychologists are recommended to use this model to reduce problems of couples involved in emotional and stress problems.

**Keywords:** emotional safety training, negative affects, positive affect, marital stress, divorce.

## مداخله‌ای در عاطفه مثبت و منفی و استرس زناشویی زوجین در معرض طلاق شهر بوشهر: اثربخشی مدل امنیت هیجانی

مسلم عباسی<sup>۱</sup>، فاطمه عسکریپور کبیر<sup>۲</sup>، اعظم غریبی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۱/۲۸ تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۹/۱۵

### چکیده

**مقدمه:** با توجه به حضور نوسانات عاطفی و استرس زناشویی در زندگی زوجین در معرض طلاق، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدل امنیت هیجانی بر عاطفه مثبت و منفی و استرس زناشویی زوجین در معرض طلاق شهر بوشهر انجام گردید.

**روش:** در پژوهشی نیمه آزمایشی جامعه‌ی تحقیق شامل تمام زوجین مراجعه‌کننده به دادگاه‌های شهر بوشهر برای طلاق در سال ۱۳۹۵ بود که ۵۰ آزمودنی به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. داده‌ها با مقیاس تجدید نظر شده استرس زناشویی (SMSS) و مقیاس عواطف منفی و مثبت (SPANE) جمع‌آوری و توسط کواریانس چندمتغیری (مانکوا) تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** راهبرد آموزشی مبتنی بر مدل امنیت هیجانی باعث کاهش معنادار عاطفه منفی و نیز استرس زناشویی زوجین گروه آزمایش شد ( $P \leq 0/01$ ). اما برای عاطفه مثبت اثرات معنادار نبود.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی آموزش امنیت هیجانی می‌تواند به کاهش استرس‌های زناشویی و عاطفه منفی در زوجین دارای اختلاف زناشویی بیانجامد. بر این اساس مشاوران و روانشناسان می‌توانند از این مدل جهت کاهش مشکلات زوجین درگیر مشکلات عاطفی و استرس بهره‌گیری کنند.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش امنیت هیجانی، عاطفه منفی، عاطفه مثبت، استرس زناشویی، طلاق.

## مقدمه

ازدواج به عنوان مهمترین و عالی‌ترین سنت اجتماعی برآورده کننده نیازهای عاطفی افراد، همواره مورد تأیید بوده است. ازدواج عمدتاً به دلیل عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی - روانی و افزایش شادی و خشنودی صورت می‌گیرد. وقتی توقعات عاشقانه محقق نشوند، احساس سرخوردگی، مستقیماً به همسر نسبت داده می‌شود و سبب تحلیل رفتن عشق و تعهد شده، و ممکن است طلاق آخرین گزینه باشد. طلاق یکی از عوامل اصلی خطر بروز اختلالات روانی و صدمات روحی در خانواده است که در عین حال سلامت روانی جامعه را با تهدید مواجه می‌سازد. از این رو بسیاری از سازمان‌های اجتماعی در تلاش هستند تا اقدامات پیشگیرانه‌ای را در این زمینه انجام دهند (۱). یکی از متغیرهای مرتبط با وضعیت زناشویی و گرایش زوجین به طلاق، استرس زناشویی است. استرس زناشویی به عنوان موقعیتی تعریف شده که در آن همسران مشکلات ارتباطی و حل مسأله را تجربه می‌کنند، در حالی که در جستجوی راه‌حل هستند با یکدیگر زندگی می‌کنند و به سختی تفاوت‌های دیگری را می‌پذیرند (۲). در واقع استرس زناشویی یک پدیده میان‌فردی است که هر دو زوج را به روش‌های مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد (۳). استرس زناشویی از طرق مختلف اثری منفی بر سلامتی دارد: به صورت غیرمستقیم در تغییر خلق، افزایش سرعت شیوع شدت اختلالات روان‌پزشکی، اضطراب و رفتارهای آسیب‌زا برای سلامتی (عادات غذایی، مصرف الکل، داروها و چاقی) و به صورت مستقیم در مکانیزم‌های روانشناختی مربوط به قلب و عروق، غدد درون ریز و سیستم‌های ایمنی اثر دارد (۴). به علاوه، دیده شده که استرس به طور قابل توجهی می‌تواند رضایت زناشویی و توسعه روابط نزدیک و صمیمی بین زوجین را تعیین کند (۵) و رضایت زناشویی می‌تواند سلامت جسمی و روانی زن و شوهر را تحت تأثیر قرار دهد (۶). بر اساس پژوهشی در اولین اندازه‌گیری از سه گروه زوجین طلاق گرفته، با زوجین پریشانی پایدار و زوجین با رضایت پایدار، هر سه گروه در پروفایل استرس و راهبرد مقابله‌ای فردی و دوتایی‌شان به طور معناداری از هم متفاوت بودند. زوجین با رضایت پایدار که با سطح پایین‌تر

استرس مشخص شدند، از راهبردهای مقابله‌ای فردی، کمتر استفاده می‌کردند (۷).

عواطفی که زوجین تجربه می‌کنند نیز از جمله متغیرهایی است که می‌تواند با وضعیت زناشویی زوجین و گرایش آنان به طلاق همراه باشد. واتسن و تلگن به نقل از سلطانی و همکاران (۸) عواطف را به دو بُعد عاطفی پایه یعنی «عاطفه مثبت» و «عاطفه منفی» تقسیم‌بندی می‌کنند. عاطفه منفی، اندوه و نارضایتی ذهنی را توصیف می‌کند، بدین معنی که شخص تا چه میزان احساس ناخرسندی و ناخوشایندی می‌کند. عاطفه مثبت حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش است (۸). عاطفه مثبت رابطه منفی معناداری با ابعاد بیماری روانی دارد در حالی که عاطفه منفی رابطه مثبت معناداری با ابعاد بیماری روانی دارد (۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عواطف و هیجانات در زندگی زناشویی و روابط عاشقانه زوجین دارای اهمیت فراوانی است. برای نمونه، پژوهش کلین، رنشاو و کاربی (۱۰) با موضوع تنظیم هیجان و ادراک انتقادات خصمانه و سازنده در روابط عاشقانه، نشان داد که گزارش‌های شخصی افراد از ادراک انتقاد خصمانه هم در شرایطی که واپس‌زنی می‌کردند و هم در زمان‌هایی که آنها و همسرانشان مشکلات زیادی در تنظیم هیجانی گزارش می‌کردند، به میزان بالایی بود (۱۰). افزون بر این، پژوهش‌ها رابطه قدرتمندی را بین عاطفه منفی و نارضایتی و ناسازگاری زناشویی گزارش کرده‌اند، آنچنان که مشخص شده است که ابراز خشم و غم و اضطراب در تعاملات زناشویی هرکدام به طور متفاوتی ممکن است رضایت و سازگاری زناشویی را کاهش دهند (۱۱، ۱۲). علاوه بر این‌ها، در حوزه عواطف مشخص شده است که عدم امنیت عاطفی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های گرایش به روابط خارج از حیطه زناشویی می‌باشد (۱۳). یافته‌های پژوهش دیگر حاکی از آن است که انواع دل بستگی با مؤلفه‌های ناتوانی در تشخیص عواطف دارای رابطه معنادار است و استرس با مؤلفه‌های دل بستگی و مؤلفه‌های ناتوانی هیجانی روابط معناداری دارد (۱۴). همچنین، از ابعاد شادمانی ذهنی دو بعد رضایت از زندگی به صورت مثبت و عاطفه منفی به صورت منفی توسط رضایت زناشویی پیش‌بینی شدند (۱۵). مطالعه‌ی دیگری نشان داد که بین عشق، عاطفه منفی و سبک دل بستگی ایمن، اجتنابی با رضایت زناشویی رابطه

استرس‌ها و عواطف ناخوشایند زوجین در معرض طلاق است. یکی از روش‌های مورد نظر که می‌تواند به وضعیت این زوجین کمک کند آموزش مدل آزادی احساسی (هیجانی) به آنان است. بر همین اساس هدف از انجام پژوهش حاضر پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا آموزش روش آزادی هیجانی بر عاطفه مثبت و منفی و استرس زناشویی زوجین در معرض طلاق اثربخش می‌باشد؟

### روش

**طرح پژوهش:** روش این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی بود و همانطور که در جدول زیر مشخص شده است از یک طرح دو گروهی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. تصویر نمادین طرح پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱) الگوی نمادین طرح تحقیق حاضر

گروه‌ها	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
آزمایش	T1	X1	T2
کنترل	T2	-	T2

\* منظور از T1 پیش‌آزمون، T2 پس‌آزمون می‌باشد.

**آزمودنی‌ها:** در این پژوهش روش‌های آموزشی با دو سطح به عنوان متغیر مستقل (آموزش امنیت هیجانی)، و عواطف مثبت و منفی استرس زناشویی به عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شد.

جامعه تحقیق حاضر شامل تمام زوجین مراجعه کننده به دادگاه‌های شهر بوشهر به صورت زوجی برای طلاق از تیرماه الی آبان ماه ۱۳۹۵ بود. برای تعیین حجم نمونه در روش آزمایشی باید هر زیر گروه شامل حداقل ۱۵ نفر باشد. اما برای اینکه نمونه‌ای که انتخاب می‌شود نماینده واقعی جامعه باشد و نتایج پژوهش قابلیت تعمیم‌دهی داشته باشد، تعداد نمونه ۵۰ نفر (۲۵ نفر برای هر گروه) در نظر گرفته شد. آزمودنی‌ها بصورت روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. میانگین سنی دو گروه آزمایش (۳۴/۴۴ سال) و کنترل (۳۴/۵۲ سال) تقریباً یکسان با هم می‌باشد و تفاوت چندانی میان میانگین دو گروه دیده نمی‌شود.

### ابزار

برای گردآوری داده‌های آماری پژوهش حاضر از دو مقیاس زیر استفاده شده است.

وجود دارد و عاطفه مثبت و دلبستگی اجتنابی با رضایت زناشویی رابطه دارند (۱۶).

شواهد به دست آمده در خصوص متغیرهای پیش گفته، به نظر می‌رسد که می‌تواند ظرفیت‌های قابل توجهی را در زمینه طلاق زوجین در بر داشته باشد. پرداختن به طلاق زوجین و استرس زناشویی افراد مستعد طلاق یا در حال تجربه طلاق، گستره پژوهشی است که دامنه‌ی تأثیرگذاری آن از لحاظ سیاسی، اقتصادی و اجتماعی دارای اهمیت فراوانی است (۳). یکی از مداخلاتی که در مورد افراد در معرض طلاق می‌توان مورد استفاده و پژوهش قرار داد مدل امنیت هیجانی است. این مدل که توسط کترال تدوین و معرفی شده است، از منظر عاطفه به روابط زوجین می‌نگرد و بر دو حوزه عزت‌نفس و دلبستگی تأکید دارد. این مدل، مدعی است که کاهش امنیت هیجانی زوجین بر عواطف<sup>۱</sup> آنها تأثیرگذار است (۱۷). نتایج بدست آمده از یک پژوهش نشان داد که آموزش امنیت هیجانی<sup>۲</sup> بر تعارضات زناشویی زنان و نیز ابعاد آن در مرحله پس‌آزمون به صورت معناداری اثرگذار است (۱۸). سایر یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش امنیت هیجانی بر دو بعد اراده و روان رنجوری بهزیستی ذهنی اثرگذار است ولی اثر معناداری بر دو بعد سرزندگی و استرس - افسردگی ندارد. همچنین در پژوهش دیگری که در بین زنان دارای همسران با روابط فرازناشویی انجام شد، مشخص شد که آموزش امنیت هیجانی به افزایش رضایت جنسی، احساسات مثبت نسبت به همسر و بخشودگی در این گروه از زنان منجر می‌شود. افزون بر این، در مورد زوج درمانی هیجان‌مدار که روشی نزدیک و تا حدودی همپوش با روش امنیت هیجانی است (۱۸) گزارش شده است که آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار باعث کاهش فرسودگی زناشویی زنان گروه آزمایش شده است (۱۹). پژوهش امانی و مجذوبی نیز اثربخشی رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار در افزایش رضایتمندی زناشویی و کاهش افسردگی زوجین را تأیید کرده است (۲۰).

با توجه به مطالب مطرح شده در سطور بالا و اهمیت توجه به متغیرهای پژوهش در چهارچوب زندگی زناشویی و عوامل تهدیدکننده‌ی آن مانند طلاق، پژوهش حاضر در پی بکارگیری ظرفیت عاطفی - هیجانی در جهت کاهش

1. Emotional Focused Couple Therapy
2. emotional safety model

دامنه نمرات هر فرد بین ۶ تا ۳۰ می‌باشد. خرده مقیاس عواطف منفی<sup>۴</sup> از نمرات ۶ آیتم بدست می‌آید و دامنه نمرات هر فرد بین ۶ تا ۳۰ می‌باشد (۲۲) نسخه فارسی و سوئدی از نسخه‌ی فعلی مقیاس تجربه‌ی مثبت و منفی در یک مطالعه مقدماتی، بر روی ۴۳ دانشجوی کارشناسی روانشناسی ایران و ۳۹ دانشجوی مقطع کارشناسی روانشناسی سوئدی اجرا شد. ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای عواطف مثبت برابر ۰/۴۲ (نمونه ایرانی) و ۰/۳۴ (نمونه‌ی سوئدی) و برای عواطف منفی برابر ۰/۰۷ (نمونه‌ی ایرانی) و ۰/۵۹ (نمونه‌ی سوئدی) به دست آمد (۲۳). در پژوهش حاضر از خرده مقیاس عواطف منفی استفاده خواهد شد.

۳. پروتکل آموزشی امنیت هیجانی: این مدل هیجانی که از منظر عاطفه به زوجین می‌نگرد برخاسته از نظریه‌ی عواطف تامکینز و نظریه دل‌بستگی بالبی است که توسط کنترل ارائه شد و بر دو حوزه عزت‌نفس و دل‌بستگی تأکید دارد و مدعی است که کاهش امنیت هیجانی زوجین بر عواطف<sup>۵</sup> آنها تأثیرگذار است (۱۴) این مدل با مدل زوج درمانی مبتنی بر عواطف (EFCT) و مدل هندریکس مطابقت دارد (۲۲) در این مدل آنچه اهمیت دارد ادراکی است که زوجین از تهدید عزت‌نفس و دل‌بستگی خود دارند، چرا که این نوع ادراک است که پاسخ ناسالم و تعارضات پی در پی را موجب می‌شود. خلاصه پروتکل آموزش امنیت هیجانی در جدول ۲ ارائه شده است.

**روند اجرای پژوهش:** برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش حاضر از دو دسته اطلاعات استفاده شد. در گام اول اطلاعات کتابخانه‌ای از طریق مقالات و کتب مختلف جمع‌آوری شد که در این راستا پیشینه نظری و پژوهشی مورد مطالعه و جمع‌بندی قرار گرفت. در گام دوم داده‌های آماری از طریق ابزارهای پژوهش جمع‌آوری شد. بر همین اساس در جهت انجام پژوهش حاضر پس از اخذ مجوزهای لازم، برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش حاضر به دادگاه شهر بوشهر مراجعه گردید و توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش به مسئولین مربوطه و ضرورت انجام آن ارائه شد. سپس، آزمودنی‌های پژوهش انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در

۱. پرسشنامه استرس زناشویی استکهلم<sup>۱</sup>: مقیاس استرس زناشویی استکهلم یک مصاحبه ساختار برای اندازه‌گیری استرس زناشویی است که توسط اورث گومر و همکاران برای پژوهش درباره زنان مبتلا به بیماری قلبی ساخته شد. در عین حال می‌توان از آن برای پژوهش درباره مردان و سایر اختلالات سلامت نیز استفاده کرد. مقیاس اصلی دارای ۱۷ سؤال بود که به صورت صفر و یک نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره این مقیاس صفر (۰) و حداکثر نمره آن ۲۷ است. هرچه قدر نمره فرد در این مقیاس بالاتر باشد، استرس موجود در روابط او و همسرش بیشتر خواهد بود. اورث گومر و همکاران (۲۱)، آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۷۷ گزارش کردند. این مقیاس در ایران توسط بشارت، شمسی‌پور و براتی (۲۱) اعتباریابی شده است. پس از ترجمه، اصلاح و تغییرات لازم این مقیاس، در نهایت فرم ۱۶ سؤالی آن تهیه شد. پنج گزینه بسیار زیاد، زیاد، متوسط، کم و بسیار کم، به ترتیب برابر با ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ و نمره هر آزمودنی را از ۲۴ (حداقل) تا ۱۲۰ (حداکثر) مشخص می‌کند (دو مورد از سؤال‌های این مقیاس پنج قسمتی است و در کل جمع سؤال‌ها به ۲۴ می‌رسد). بشارت و همکاران (۲۱) همسانی درونی ترجمه‌ی این آزمون را بر حسب ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۱ گزارش کردند (۲۱).

۲. مقیاس عواطف منفی و مثبت<sup>۲</sup>: این مقیاس برای اولین بار توسط داینر و همکاران تدوین و اعتباریابی شده است و شامل ۱۲ آیتم است - که ۶ آیتم آن برای ارزیابی تجارب مثبت و ۶ آیتم دیگر جهت ارزیابی تجارب منفی تهیه شده است. هر آیتم روی مقیاسی با دامنه ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود: هرگز (۱)، به ندرت (۲)، برخی اوقات (۳)، اغلب (۴) و خیلی اوقات یا همیشه (۵). لازم به ذکر است که این دو خرده مقیاس می‌توانند با کم کردن نمرات منفی از نمرات مثبت ترکیب شوند، این نمره بدست آمده که دامنه آن بین ۲۴- تا ۲۴ می‌باشد، مقیاس تعادل عاطفه کلی نامیده می‌شود. بنابراین این مقیاس هم می‌تواند به طور مقیاس تعادل عاطفی کلی در نظر گرفته شود و هم می‌تواند به دو مقیاس مجزای احساسات مثبت و منفی تقسیم شود. احساسات مثبت<sup>۳</sup> از نمرات ۶ آیتم بدست می‌آید و

4. The scale of Negative Experience  
5. Emotional Focused Couple Therapy

1. Stockholm Marital Stress Scale  
2. The scale of Positive and Negative Experience (SPANE)  
3. The scale of Positive Experience

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری (MANCOVA) در محیط نرم‌افزار SPSS-۲۳ استفاده شد.

### یافته‌ها

نتایج توصیفی و نتایج مربوط به تحلیل کواریانس چندمتغیره و پیش‌فرض‌های آن در ادامه ذکر شده است.

مرحله‌ی بعد پس از توضیح ضرورت انجام پژوهش برای آزمودنی‌ها، کسب رضایت آنان و اطمینان بخشی به آنان برای محرمانه ماندن اطلاعاتشان، اقدام به اجرای پیش‌آزمون گردید و پس از اجرای جلسات آموزشی آزادی احساس برای آنان و خاتمه یافتن جلسات آموزشی اقدام به اجرای پس‌آزمون شد.

### جدول ۲) محتوای جلسات آموزشی پروتکل امنیت هیجانی کنترل (۲۳)

جلسات	محتوای جلسات آموزشی
جلسه اول	موضوع این جلسه آشنایی مقدماتی اعضا با همدیگر و با فرآیند برگزاری جلسات است. هدف این جلسه برقراری ارتباط و معرفی اعضا با یکدیگر است.
جلسه دوم	موضوع این جلسه تعاملات زناشویی است. هدف این جلسه تشریح چرخه تعاملی، توصیف تعارض زناشویی از دیدگاه امنیت هیجانی (تمرکز بر دو مؤلفه عزت نفس و دلبستگی) و توضیح واکنش‌های مخرب در زمان تهدید دلبستگی و عزت‌نفس است.
جلسه سوم	موضوع این جلسه سبک کنار آمدن با هیجان شرم است. هدف این جلسه آموزش نحوه واکنش صحیح نسبت به شرم و مفهوم‌سازی هیجان شرم به عنوان پیامدی از ادراک تهدید در رابطه است.
جلسه چهارم	موضوع این جلسه عزت نفس است. هدف جلسه بیان ضرورت پرداختن به عزت نفس به عنوان یک عامل مؤثر در شروع تعارض و ارائه بخشی از راهکارهای مربوط به ارتقای عزت‌نفس است.
جلسه پنجم	موضوع این جلسه آموزش تکنیک‌های ارتقای عزت‌نفس است. هدف جلسه ارائه بخش دوم و تکمیلی راهکارهای تقویت عزت‌نفس مانند مرزسازی، تصحیح نگرش‌ها و انتقاد سازنده است.
جلسه ششم	موضوع جلسه بهبود جراحات دلبستگی است. هدف جلسه بیان ضرورت پرداختن به دلبستگی به عنوان یکی دیگر از عوامل مؤثر در تعارض و بیان راهکارهایی به منظور بهبود جراحات دلبستگی مانند عذرخواهی و بخشودن است.
جلسه هفتم	موضوع جلسه افزایش دلبستگی مثبت به افراد است. هدف جلسه بیان راهکارهایی به منظور تقویت دلبستگی مثبت، هم‌آوایی و رفتارهای عواطف مثبت و رفتارهای تعهد است.
جلسه هشتم	موضوع این جلسه جمع‌بندی جلسات است که با هدف جمع‌بندی موارد آموزش داده شده در جلسات قبل و نتیجه‌گیری از مباحث متعدد برگزار می‌شود.

### جدول ۳) میانگین و انحراف استاندارد پیش و پس‌آزمون عواطف مثبت و منفی و استرس زناشویی

متغیرها	گروه‌ها			
	کنترل		آزمایش	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	مراحل
عواطف منفی	۱/۲۱	۱۳/۱۶	۱/۵۴	پیش‌آزمون
	۱/۴۷	۱۳/۲۰	۱/۱۹	پس‌آزمون
عواطف مثبت	۱/۷۲	۹/۷۲	۱/۵۸	پیش‌آزمون
	۱/۷۱	۹/۸۸	۱/۴۴	پس‌آزمون
استرس زناشویی	۸/۱۴	۷۹/۱۸	۹/۷۶	پیش‌آزمون
	۹/۵۱	۷۸/۸۰	۱۰/۲۴	پس‌آزمون

بررسی شد. سطح آماره (F) عواطف مثبت و منفی و استرس زناشویی معنی‌دار نبود ( $P \geq 0/05$ ) و این نشان‌دهنده آن است که واریانس خطای این متغیرها در بین اعضای شرکت کننده (گروه آزمایش و گروه کنترل) متفاوت نیست و واریانس‌ها با هم برابرند و همچنین برای بررسی همگنی کوواریانس‌ها از آزمون باکس استفاده شد و نتایج نشان داد

بر اساس نتایج جدول ۳، میانگین پس‌آزمون متغیرهای عاطفه منفی و استرس زناشویی در گروه آزمایش نسبت به میانگین پیش‌آزمون‌شان کاهش یافته است و میانگین عاطفه مثبت البته به مقداری اندک افزایش یافته است. آزمون لون جهت سنجش یکسانی واریانس‌های عواطف مثبت و منفی و استرس زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل

مجاز می‌باشد.

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌گردد با در نظر گرفتن اثرات پیش‌آزمون، فرضیه اول و سوم مبنی بر اینکه «آموزش تکنیک آزادی هیجانی بر عاطفه منفی زوجین در معرض طلاق اثربخش می‌باشد.» و «آموزش تکنیک آزادی هیجانی بر استرس زناشویی زوجین در معرض طلاق اثربخش می‌باشد»، مورد تأیید قرار گرفت ( $P \leq 0/01$ ). به عبارت دیگر فرض صفر رد گردید و بر این اساس آموزش تکنیک آزادی هیجانی موجب کاهش معنادار عاطفه منفی و استرس زناشویی در آنان شد. اما فرضیه دوم مبنی بر اینکه «آموزش تکنیک آزادی هیجانی بر عاطفه مثبت زوجین در معرض طلاق اثربخش می‌باشد.» تأیید نشد و در این مورد، فرضیه صفر تأیید نشد. نتایج مربوط به ضریب اتا بیانگر قابل توجه بودن اثر متغیر آزمایشی بر متغیرهای وابسته و به طور خاص عاطفه منفی (۰/۱۷۹) است.

که مقدار باکس معنی‌دار نیست ( $F=0/65$ ,  $P=0/683$ ) و  $BOX=4/24$ ) و در نتیجه پیش‌فرض تفاوت بین کوواریانس‌ها برقرار است. همچنین، نتایج شاخص لامبدای ویلکز معنی‌دار بود ( $F=4/01$  و  $P \leq 0/01$ ) و  $F=0/622$ ) (لامبدا=۰/۶۲۲) بنابراین با توجه به نتایج آزمون‌های پیش‌فرض بالا (عدم معناداری M باکس و لون و معنادار شدن لامبدای ویلکز) انجام تحلیل کواریانس مجاز می‌باشد.

#### جدول ۴) نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری

اثر	ارزش	F	معناداری
اثر پیلایی	۰/۴۱۰	۳/۹۵	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۶۲۲	۴/۰۱	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول بالا مشاهده می‌گردد مقدار لامبدای ویلکز در سطح ( $P \leq 0/01$ ) معنی‌دار است بنابراین با توجه به نتایج آزمون‌های پیش‌فرض بالا (عدم معناداری M باکس و لون و معنادار شدن لامبدای ویلکز) انجام تحلیل کواریانس

#### جدول ۵) نتایج آزمون تحلیل کواریانس عواطف مثبت و منفی و استرس زناشویی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجذور اتا
عاطفه منفی	۱۸/۵۶	۹/۲۸	۵/۱۱	۰/۰۱	۰/۱۷۹
عاطفه مثبت	۱۳/۲۴	۶/۶۲	۲/۸۶	۰/۰۶	۰/۱۰۹
استرس زناشویی	۷۴۶/۴۱	۳۷۳/۲۰	۴/۰۲	۰/۰۲	۰/۱۴۶

دارد (۱۴، ۱۷، ۱۸) و بر افزایش عاطفه‌ی شادکامی (۱۸، ۱۹، ۲۰) و کاهش تعارضات زناشویی (۲۳، ۲۴) مؤثر است. همچنین، بین عزت‌نفس با رضایت از زندگی زناشویی (۲۴، ۲۵، ۲۶) و کیفیت زندگی (۲۷)، و بین سبک دلبستگی با رضایت (۲۸) رابطه وجود دارد. بنابراین، وقتی به زوجین آموزش آزادی هیجانی ارائه داده می‌شود آنان می‌توانند با بهبود عزت‌نفس‌شان و ترمیم احساس درونی دلبستگی آسیب‌دیده‌شان و رهایی از هیجانات ناخوشایندی مانند شرم، سطح مناسب‌تری از کیفیت زندگی را تجربه کنند و نگرش خود را نسبت به وضعیت رخ داده در روابط زناشویی تعدیل کنند و به این طریق میزان نگرانی‌های زناشویی و استرس‌های تجربه شده‌ی ناشی از وضعیت طلاق را کاهش دهند که این امر به کاهش استرس زناشویی و عواطف ناخوشایند آنان کمک می‌کند.

در واقع، از منظر این مدل درمانی، زیربنای بیشتر تعارضات در روابط صمیمانه احساس رنجش یکی از زوجین است.

#### بحث

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، آموزش مدل امنیت هیجانی بر کاهش عاطفه منفی و استرس زناشویی زوجین در معرض طلاق اثربخش بود اما در مورد اثربخشی این تکنیک بر عاطفه مثبت زوجین در معرض طلاق اثربخشی نداشت. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همخوان می‌باشد (۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳). در رابطه با تبیین نتیجه حاصل شده باید اشاره کرد که این نتیجه تا حدودی ناشی از تأثیر عوامل واسطه‌ای (مانند دلبستگی و عزت‌نفس و هیجاناتی مانند شرم) است که توسط آموزش امنیت هیجانی بهبود می‌یابد و سپس همین عوامل بهبود یافته منجر به کاهش استرس زناشویی و عواطف منفی زوجین در معرض طلاق می‌شود. در واقع، آموزش امنیت هیجانی بر افزایش احساسات کارآمد نسبت به دلبستگی، تعدیل عزت‌نفس و رهایی دادن فرد از هیجانات ناخوشایندی مانند شرم تأکید

آنچه در ارتباطات جریحه‌دار می‌شود احساس مثبت فرد درباره‌ی خودش یا دیگری است. زمانی که احساسات مربوط به خود جریحه‌دار می‌شود غرور کاهش یافته، شرم فعال شده و عزت‌نفس تهدید می‌شود و زمانی که احساس درباره دیگری جریحه‌دار می‌شود اعتماد کاهش یافته، بی‌اعتمادی فعال و دلبستگی تهدید می‌شود. در چنین شرایطی، با تهدید عزت‌نفس و دلبستگی امنیت هیجانی در فرد کاهش می‌یابد (۱۶). در نهایت، کاهش امنیت هیجانی زوجین یا به صورت افزایش واکنش نسبت به زوج مقابل بروز می‌کند که خود به تعارضات مکرر و حل‌نشده منجر می‌شود و یا به صورت استمرار حالت جدایی بروز می‌کند که به رابطه سرد و سطحی و ناراضی‌گونه منجر می‌شود (۱۷). سپس وقتی چنین تجربیات زناشویی برای مدتی تکرار شود و بخشی از زندگی روزانه زوجین شود در نهایت منجر به افزایش عواطف منفی آنان و پیش رفتن آنان به سوی جدایی عاطفی و یا طلاق می‌شود. اما وقتی که به زوجین آموزش امنیت هیجانی و در نتیجه امکان دستیابی به آزادی هیجانی داده می‌شود این آموزش با ترمیم روابط دلبستگی (۱۴) و یا ترمیم نگرش زوجین نسبت به روابط دلبستگی باعث بهبود وضعیت هیجانی عاطفی آن می‌شود زیرا زوج‌درمانی‌هایی که هیجان‌ات را محور آموزش و درمان قرار می‌دهند اضطراب و اجتناب زوجین را می‌توانند کاهش دهند و دلبستگی آنان را تقویت کنند. از سوی دیگر، دستیابی به دلبستگی ایمن با تمایزسازی هیجانی و بازسازی هیجانی با مدیریت هیجانی رابطه‌ای مستقیم و سبک‌های دلبستگی ناایمن - اجتنابی و دوسوگرا با هر دو مؤلفه‌ی تمایزسازی و بازسازی هیجانی رابطه معکوس دارد (۲۹). به طور کلی، روش آموزش امنیت هیجانی با دادن آزادی از هیجان‌ات و عواطف منفی که ناشی از ادراک تهدید دلبستگی و عزت‌نفس است باعث تعدیل حالات عاطفی ناخوشایند می‌شود و نگرش و رؤیایی فرد با این عواطف را سازگارانه‌تر می‌سازد.

اما از سوی دیگر با توجه ساختار زیربنایی متفاوتی که عاطفه مثبت از عاطفه منفی دارد و دقیقاً حالت برعکس عاطفه منفی نیست بنابراین هرچند که عاطفه منفی کاهش یافته است اما عواطف منفی افزایش معناداری نداشته است به ویژه اینکه چون زوجین در معرض طلاق برای مدت طولانی درگیر مشکلات و مشاجرات زناشویی و اجتناب از

عواطف مثبت در طول این دوره بوده‌اند برای اینکه مجدداً عواطف مثبت کافی و به اندازه طبیعی را تجربه کنند احتمالاً فرصت زمانی بیشتر و آموزش‌های بیشتری را نیاز دارند (۲۴). تبیینی که می‌توان برای این نتیجه ارائه داد این است که آموزش آزادی هیجانی موجب بهبود عزت‌نفس و وضعیت دلبستگی زوجین می‌شود و عزت‌نفس و وضعیت دلبستگی با استرس زناشویی رابطه دارد. به عبارتی آموزش آزادی و امنیت هیجانی بواسطه‌ی رها کردن عزت‌نفس و احساس دلبستگی فرد از ادراک تهدید موجب تقویت روابط زناشویی و کاهش استرس زناشویی‌اش می‌شود. در پیشینه تئوری و پژوهشی نیز از این موضوع که دلبستگی ناایمن با افسردگی و استرس زناشویی مرتبط است، حمایت می‌کند و بزرگسالان ایمن ارزیابی مثبتی از خودشان و دیگران را در طول دوره‌های روابط آشفته حفظ می‌کنند که به موجب آن خود را از علایم افسردگی و مشکلات ارتباطی حفظ می‌کنند (۳۰). بنابراین، عکس این امر را نیز می‌توان در نظر گرفت که زوجین ناایمن ارزیابی منفی را در دوره‌های آشفته‌ی مانند دوره‌ی اقدام به طلاق حفظ می‌کنند که این امر احتمالاً با تجربه حالات افسردگی و عواطف منفی همراه است. عاطفه منفی نیز با افزایش اضطراب و افسردگی رابطه دارد. بنابراین افزایش عواطف منفی، افسردگی و اضطراب به دلیل کاهش عزت‌نفس و تهدید شدن دلبستگی و تجربه رابطه زناشویی ناایمن باعث استرس زناشویی می‌شود (۲۵). ما وقتی در آموزش آزادی هیجان، فرد به تجربه آگاهی، درک و ترمیم دلبستگی نائل می‌شود و عزت‌نفس آسیب دیده‌اش را درمان می‌کند می‌تواند از حالات اضطرابی و افسرده‌وار و استرس‌های زناشویی و ارتباطی ناشی از آن بکاهد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر بررسی نشدن همزمان متغیرهای دیگری مانند نگرش‌ها و باوهای فرهنگی، احساس گناه و مسئولیت‌پذیری که احتمالاً در الگوی پژوهش حاضر نقش تعیین‌کننده دارند که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مدنظر قرار گیرد. همچنین، مشخص نشدن مدت زمان درگیری زوجین در وضعیت نامناسب طلاق و فرآیندهای استرس‌آور همراه آن، محدودیتی دیگر بوده که شایسته است در پژوهش‌های آینده به آن پرداخته شود.

A review of theory, methods, and research. *Journal of Psychological Bulletin*. 1995; (118): 3-34.

15. CHalbianlo, G. H. Investigating the relationship between mental happiness and marital satisfaction of couples.. Master's Degree in Psychology, Shiraz University. 2016.

16. Hafezi, F., & Jamei Nezhad, F. The Relationship between Love, Affective Affect, Negative Affect and Attachment Styles with Marital Satisfaction in Employees of National Drilling Company of Khuzestan. 2010; 4(10): 41-52. [Persian].

17. Catherall, D. R. Emotional Safety: Viewing couples through the lens of affect. New York. Routledge. 2007.

18. Soleymanian, A. A. & Lotfi, B. The Effectiveness of Emotional Security Training on Increasing Sexual Satisfaction and Happiness of Widowed Women with Crosstalk Relationships. *The first scientific conference of psychology, educational sciences and pathology*. 2014.

19. Davarnia, R., Zaharakar, K. Moayeri, N. & SHakeri, M. Investigating the efficacy of group-based emotional-focused couple therapy on reducing marital fatigue. *Journal of Islamic Azad University of Medical Sciences*. 2014; 25(2): 132-40. [Persian].

20. Amani, R., Majzubi, M. R. Comparing the effectiveness of emotionally-focused couple therapy, cognitive – behavioral and cognitive- behavioral-emotional on depression and marital satisfaction in women. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*. 2013; (3): 440-67. [Persian]

21. Besharat, M., Shamsi Poor, H. & Barati, N. (2005). The success and validity of the Stockholm-Tehran Marital Stress Scale STMSS). *Journal of Cognitive Sciences*. 2005; 5(19): 217-25. [Persian].

22. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffen, S. The Satisfaction scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985; (49): 1-75.

23. Kormi-Nouri, R., Farahani, M. N., & Trost, K. The role of positive and negative affect on well-being amongst Swedish and Iranian university students. *The Journal of Positive Psychology*. 2013; 8(5): 435-43. [Persian].

24. Makinen, J., Johnson, S. M. Resolving attachment injuries in couple using EFT: Steps toward forward forgiveness and reconciliation. *J Couns Clin Psychol*. 2006; 4(6): 1055-64. [Persian].

25. English, T., John, O. P., & Gross, J. J. Emotion regulation in relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *Handbook of close relationships* (pp. 500–513). Oxford, UK: Oxford University Press. 2013.

26. Poor Dehghan, M., Mohammadi, SH. & Mahmood Nia, A. Relationship between self-esteem and marital satisfaction of middle school teachers. *Quarterly Journal of Applied Psychology*. 2008; 4(8): 701-12. [Persian].

27. Soheili Zade, M., Yahaghi Amjad, E., & Gholam Ali, B. The relationship between self-esteem,

## منابع

1. Amato, P. R., & Rogers, S. J. A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*. 1997; (59): 612-24.

2. Shakarami, M., Davarniya, R., Zaharakar, K. The Effectiveness of Solution-focused Brief Therapy (SFBT) on Reducing Marital Stress in Women. *Scientific Journal of Ilam University of Medical Sciences*. 2013; (8): 18-26. [Persian].

3. Story, L. B., Bradbury, T. N. Understanding marriage and stress: Essential. *Clinical Psychology Review*. 2004; (23): 1139–62

4. Bigdeli, E., Rahim Abadi, E. The effectiveness of arbitrary and collective activation therapy on depression, anxiety and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2010; (30): 134–48.

6. Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*. 2008; 35(2), 239-44.

7. Fadavi Sameti, M. Comparison of executive functions, marital stress and care pressure among nurses in intensive care units and normal care units, Master's thesis for guidance and counseling, Islamic Azad University, Arak Branch. [Persian].

8. Soltani zadeh, M., Malek Poor, M., Neshat Dost & Taher, H. The relationship between physical pleasure and positive and negative emotions in students of Isfahan University. *Psychological Studies at Alzahra University*. 2010; 4(1): 31-47. [Persian].

9. Mandal, S.P., Arya, W.K., Pandey, R. Mental Health and Mindfulness: Mediation Role of Positive and Negative Affect. *SIS J Proj Psy Ment Health*. 2012; 19(6): 150-9.

10. Klein, S.R., Renshaw, K.D., Curby, T.W. Emotion Regulation and Perceptions of Hostile and Constructive Criticism in Romantic Relationships. *Behavior Therapy*. 2016; 47(2): 143–54.

11. Bloch, L., Haase, C. M., Levenson, M. Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion*. 2014; 14 (1): 130–44.

12. Mohammadi Masiri, F. & Sharifi, K. Investigating the role of emotional security and sexual activity in couples' tendencies towards relationships outside the marital domain. *Social Psychology Ahwaz Azad University*. 2014; 2(35): 77-86. [Persian].

13. Hakimi Tehrani, L., Fatehi Zadeh, M. Baghban, I. & Ahmadi, S. A. Effectiveness of emotional security training on marital conflicts and subjective well-being of married women. *Journal of Women and Society*. 2013; 3(3): 105-25. [Persian].

14. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. The longitudinal course of marital quality and stability:



- vibration and quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus in Hamedan in 2016. *Journal of Zahedan*. 2016; 15(1): 1-8. [Persian].
28. Mohammadi, M. Fartam, R. & Mahboobi, P. (2010). Relationship between attachment styles and difficulty in emotional regulation with marital satisfaction in female teachers in Kish Island. *Journal of Women and Culture*. 2010; 2(7): 9-20.
29. Ramezani, V., Shamse, E., Esfandabad, H., & Tahmasebi, S. Emotional consequences of attachment style in student. *Journal of Research on psychological health*. 2008; 1 (1): 38 - 47. [Persian]
30. Bakhshi Poor, A. & Dezhkam, M. Confirmatory Factor Analysis of Positive and Negative Affect Scale. *Journal of Psychology*. 2005; 9(4): 351-65. [Persian].