MEJDS. 2021; 11:105.

Published online 2021 Oct. **Original Article**

Effects of Emotion Regulation Training on the Desire for Divorce and Emotional Turmoil in Substance-Dependents' Spouses

Zirak SR[1], *Musa Zadeh T[2], Nazari V[2]

Author Address
1. PhD Student in Psychology, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran;
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran.
Corresponding author's email: T.mousazadeh@iauardabil.ac.ir

Received: 2021 April 14**; Accepted:** 2021 August 14

Abstract

Background & Objectives: Substance Use Disorders (SUDs), as a general problem and a pervasive disease, increases mortality and the economic costs for individuals and their families. The issue of drug use has always been among the factors that harm the family structure, especially spouses. The main problems in substance dependents' spouses are despair, fear, guilt, suicide, depression, and isolation. Besides, these women are more prone to experience psychological distress (anxiety, stress, & depression) and a consequent desire for divorce. An efficient intervention in this regard is Emotion Regulation Training (ERT). ERT is a program that develops ER skills in individuals with mental disorders or those exposed to such conditions. The current study aimed to investigate the effects of ERT on emotional turmoil and the desire for divorce in the spouses of individuals with SUDs.

Methods: This was a quasi–experimental study with pretest–posttest and a control group design. The statistical population of the study included all female spouses of individuals referring to SUDs treatment centers in Ardabil City, Iran, in 2019. Eligible participants were entered and randomly replaced in two groups of experimental and control (n=20/group). The sample size selection was conducted for experimental and quasi–experimental studies (≥15/group). The inclusion criteria included no psychological problems and minimum literacy to complete the questionnaires. The exclusion criteria consisted of unwillingness to participate in the program, and two consecutive absences from the intervention sessions. Considering the follow–up and encouragement of researchers to continue participating in the research of the subjects, in the present study, the study subjects did not fall; if any of the subjects remained from only one training session, the researcher of the above program conducted the group. To collect pretest–posttest data, Depression, Anxiety, and Stress Scale–21 (Lavibund & Lavibund, 1995) and Divorce Desire Questionnaire (Rusbult et al., 1986) were used. The experimental group received nine 75–minute ERT sessions based on the emotion regulation training package (Berking and Whitley, 2014) and the control group remained without any interventions. To analyze the obtained data, descriptive statistics, including mean and standard deviation and inferential statistics, including univariate Analysis of Covariance (ANOVA), Independent Samples t–test, and Chi–squared test were used in SPSS at the significance level of 0.05.

Results: The present research results indicated that ERT indicated a significant difference between the study groups in the desire to divorce (p=0.002), depression (p<0.001), anxiety (p<0.001), and stress (p<0.001). Therefore, part of the individual differences in desire for divorce, depression, anxiety, and stress was due to differences in group membership (the effect of the intervention). The effect of ERT on the desire to divorce, depression, anxiety, and stress was measured to be 0.233, 0.251, 0.440, and 0.380, respectively.

Conclusion: Based on the current study findings, ERT effectively reduced emotional turmoil and desire to divorce among the spouses of substance abusers. Thus, family counselors and therapists can use these findings in clinical interventions.

Keywords: Emotion regulation training, Emotional turmoil, Substance abuse, Desire for divorce.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۰؛ (۱۱):۱۰۵.

انتشار برخط مهر ۱۴۰۰ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق و آشفتگی هیجانی همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد

سیدرسول زیرک[۱]، *توکل موسی‌زاده[۲]، وکیل نظری[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران؛

۲. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

*رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول: T.mousazadeh@iauardabil.ac.ir

تاریخ دریافت: ۲۵ فروردین ۱۴۰۰؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۳ مرداد ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: انجام مداخلات روان‌شناختی به‌منظور بهبود وضعیت روان‌شناختی و هیجانی زنان دارای همسران معتاد و کاهش میل به طلاق و ازهم‌پاشیدن زندگی‌شان اهمیت دارد؛ بنابراین هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش آشفتگی هیجانی و میل به طلاق همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد بود.

روش‌بررسی: روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش حاضر را تمامی همسران (زنان) افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد مراجعه‌کننده به مراکز ترک اعتیاد شهر اردبیل در نیمهٔ اول سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. به‌روش نمونه‌گیری دردسترس تعداد چهل نفر از افراد واجد شرایط داوطلب، وارد مطالعه شدند. سپس بیست نفر در گروه آزمایش و بیست نفر در گروه گواه به‌صورت تصادفی قرار گرفتند. به‌منظور گردآوری داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵) و پرسشنامهٔ میل به طلاق (روزبلت و همکاران، ۱۹۸۶) به‌کار رفت. گروه آزمایش نُه جلسهٔ ۷۵دقیقه‌ای آموزش تنظیم عاطفه را براساس بستهٔ آموزش تنظیم عاطفه (برکینگ و وایتلی، ۲۰۱۴) دریافت کرد. داده‌های با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و آزمون‌های تی مستقل و کای‌دو با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۲ تجزیه‌وتحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش تنظیم عاطفه منجربه تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و گروه گواه در متغیر میل به طلاق ($p=$۰/۰۰۲)، افسردگی ($p<$۰/۰۰۱)، اضطراب ($p<$۰/۰۰۱) و استرس ($p<$۰/۰۰۱) شد. میزان تأثیر آموزش تنظیم عاطفه در متغیرهای میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس به‌ترتیب برابر با ۰/۲۳۳، ۰/۲۵۱، ۰/۴۴۰ و ۰/۳۸۰ به‌دست آمد.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌های پژوهش، آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش آشفتگی هیجانی و کاهش میل به طلاق همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد اثربخشی دارد و مشاوران و درمانگران خانواده می‌توانند از این یافته‌ها در مداخلات بالینی استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: آموزش تنظیم عاطفه، آشفتگی هیجانی، سوءمصرف مواد، میل به طلاق.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

۱ مقدمه

وابستگی[1] و سوءمصرف[2] مواد به‌منزلهٔ اختلالات دیرپا و عودکننده با تأثیرات و پیش‌آیندهای زیستی و اجتماعی، روانی، فرهنگی، رفتاری و معنوی مدنظر قرار می‌گیرد (۱). در ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی[3] که ازطریق گروه روان‌پزشکی ایالات متحدهٔ آمریکا[4] منتشر شده است، به‌دلیل وجودنداشتن مرز مشخص بین این دو گروه، از گروهی واحد با عنوان «اختلالات مرتبط به مواد و اعتیاد[5]» نام برده شده است. در همهٔ انواع این اختلالات، بسیاری از علائم شناختی، رفتاری و جسمی در فرد ظاهر می‌شود که مشکلات جدی برای وی ایجاد می‌کند؛ اما شخص به‌علت احساس مثبت ناشی‌از سوءمصرف مواد از یک‌سو و دوری از احساس منفی ناشی‌از ترک مواد از سوی دیگر، به مصرف مواد ادامه می‌دهد (۲). مسئلهٔ مصرف مواد مخدر همواره یکی از عوامل صدمه‌زننده به کانون خانواده به‌ویژه همسران بوده است. مشکلات عمدهٔ همسران افراد معتاد یأس و ناامیدی، ترس، احساس گناه، خودکشی، افسردگی و انزواطلبی است (۳) و احتمال دارد این زنان به‌دلیل تجربهٔ فشار ناشی‌از زندگی دچار آشفتگی‌های روانی[6] (اضطراب[7]، استرس[8]، افسردگی[9]) و میل به طلاق[10] شوند؛ به‌طوری‌که مطالعهٔ قاسم‌نژاد و نوری‌زاده نشان داد، ۲۶ درصد از زنان دارای همسران معتاد، اضطراب شدید و ۲۳/۹ درصد افسردگی شدید دارند (۴). درواقع آشفتگی‌های هیجانی[11] منجربه تجربهٔ احساس تنهایی و ازدست‌دادن حمایت اجتماعی در فرد می‌شود و توانایی فرد را برای مدیریت هیجان‌هایش با مشکل مواجه می‌کند؛ درنتیجه زندگی روزمره را برای وی و اطرافیان دشوار می‌کند (۵). به‌علاوه مقصود از میل به طلاق، میزان توجه و علاقه‌مندی زوج‌ها به جداشدن و گسستن روابط زناشویی در طول مراحل قانونی است. این مفهوم دارای سه جنبهٔ شناختی، عاطفی و رفتاری است که در جنبهٔ شناختی، تصورات فرد را دربارهٔ طلاق شامل می‌شود. در جنبهٔ عاطفی، شامل احساسات و عواطف مثبت و منفی فرد به طلاق است و سرانجام جنبهٔ رفتاری، میزان آمادگی رفتاری فرد را برای طلاق یا علیه آن در بر می‌گیرد (۶). اعتیاد همسران موجب ایجاد مشکلات بسیاری در زنان این افراد می‌شود؛ بنابراین انجام مداخلات روان‌شناختی به‌منظور بهبود وضعیت روان‌شناختی و هیجانی این زنان و به‌تبع آن کاهش میل به طلاق و ازهم‌پاشیدن زندگی‌شان بسیار حائز اهمیت است. در این راستا یکی از مداخلات مدنظر آموزش تنظیم عاطفه[12] است.

آموزش تنظیم عاطفه برنامه‌ای است که به پرورش مهارت‌های تنظیم هیجان در افرادی که از اختلالات روانی رنج می‌برند یا اشخاصی که درمعرض چنین اختلالاتی هستند، می‌پردازد؛ همچنین این برنامه برای افرادی طراحی شده است که می‌خواهند چگونگی مقابله با هیجانات چالش‌برانگیز در زندگی روزانهٔ خود را یاد بگیرند (۷). برنامهٔ آموزش تنظیم عاطفه درواقع با یاددادن چگونگی تنظیم عواطف با استفاده از هفت مهارت به سلامت روانی افراد کمک می‌کند. نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است، آموزش تنظیم عاطفه می‌تواند به‌عنوان درمانی مؤثر برای مواقع مختلف باشد؛ ازجمله آموزش تنظیم عاطفه می‌تواند شیوهٔ درست تنظیم عواطف را به زنان مبتلا به اختلال مصرف متامفتامین یاد دهد و در کاهش مشکلات آن‌ها مؤثر واقع شود (۸)؛ همچنین آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش احساس گناه و شرم و افزایش خودتنظیم گری در مادران دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری خاص مؤثر است (۹).

تحقیقات گوناگون گویای این است که روش درمان آموزش تنظیم عاطفه می‌تواند در افزایش عواطف مثبت افراد (۸)،کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی (۱۰) و کاهش احساس گناه و شرم و افزایش خودتنظیم گری (۹) مؤثر واقع شود. بدتنظیمی عاطفه یکی از عوامل خطرزا برای مصرف مواد است. با توجه به اینکه این افراد بیشتر درمعرض عواطف منفی و کمتر درمعرض عواطف مثبت هستند، در چنین موقعیت‌هایی احتمالاً برای تنظیم این حالت‌های عاطفی مواد را انتخاب می‌کنند؛ بنابراین آموزش تنظیم عاطفه می‌تواند شیوهٔ درست تنظیم عواطف را به آن‌ها یاد دهد و در کاهش مشکلات آن‌ها مؤثر باشد (۸). نتایج مشابهی نیز در مطالعهٔ تیلور و همکاران که با هدف بررسی اثربخشی مداخله‌ای جدید و فراتشخیصی مثبت یعنی آموزش تنظیم عاطفه بر افسردگی و اضطراب طراحی کردند، به‌دست آمد (۱۱).

پیشینهٔ پژوهش نشان می‌دهد، تاکنون تحقیقی به بررسی اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق و آشفتگی هیجانی همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد نپرداخته است. این مطلب بیانگر خلأ پژوهشی در این حیطه است؛ همچنین همسران افراد معتاد به‌عنوان ارکان اصلی زندگی هستند و ازهم‌پاشیدگی روانی آنان می‌تواند لطمات شدیدی بر روابط زناشویی، فرزندان و کل نهاد خانواده بزند؛ ازاین‌رو و بنا بر مطالب مذکور، اهمیت توجه به کارکردهای روانی این زنان بیش از پیش نمایان می‌شود؛ بنابراین هدف از انجام مطالعهٔ حاضر بررسی اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق و آشفتگی هیجانی همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد بود.

۲ روش‌بررسی

این پژوهش به‌لحاظ نوع روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون–پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی همسران (زنان) افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد مراجعه‌کننده به مراکز ترک اعتیاد در سطح شهر اردبیل در نیمهٔ اول سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. بعد از هماهنگی‌های لازم و به‌روش نمونه‌گیری دردسترس، تعداد چهل نفر از افراد واجد شرایط داوطلب (دارای سوءمصرف مواد و مبتلانبودن به

1. Dependence
2. Substances abuse
3. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- 5th Edition (DSM-5)
4. American Psychiatric Association
5. Drug and addiction disorders
6. Emotional distress
7. Anxiety
8. Stress
9. Depression
10. Divorce tendency
11. Emotional turmoil
12. Affect regulation training

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

بیماری خاص)، وارد مطالعه شدند. سپس بیست نفر در گروه آزمایش و بیست نفر در گروه گواه به‌صورت تصادفی قرار گرفتند. انتخاب تعداد نمونه با استناد به حجم نمونه‌ای پیشنهادشده برای مطالعات آزمایشی و نیمه‌آزمایشی (برای هر گروه حداقل پانزده نفر) صورت گرفت (۱۲). بعد از انتساب افراد به گروه‌ها، نمونه‌های آماری گروه آزمایش نُه جلسهٔ ۷۵دقیقه‌ای آموزش تنظیم عاطفه (۷) دریافت کردند. گروه گواه بدون هیچ‌گونه مداخله‌ای باقی ماند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بود از: مبتلانبودن به مشکلات روان‌شناختی براساس ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (۲)؛ داشتن حداقل سواد ابتدایی برای پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها. ملاک‌های خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش نیز شامل تمایل‌نداشتن به شرکت در طول برنامهٔ مداخله و غیبت متوالی در دو جلسهٔ مداخله بود. لازم به ذکر است، باتوجه به پیگیری‌ها و تشویق پژوهشگران درخصوص ادامهٔ شرکت در پژوهش آزمودنی‌ها، در مطالعهٔ حاضر ریزش آزمودنی رخ نداد و در صورت جاماندن هریک از آزمودنی‌ها تنها از یک جلسهٔ آموزشی، پژوهشگر برنامهٔ فوق‌العاده برای رساندن آن‌ها به گروه اجرا کرد. ملاحظات اخلاقی رعایت‌شده در پژوهش حاضر شامل تکمیل فرم رضایت‌نامهٔ کتبی شرکت در پژوهش، محرمانه‌ماندن اطلاعات و نیز دریافت کد اخلاقی از دانشگاه علوم‌پزشکی اردبیل بود. درنهایت بعد از انجام جلسات آموزشی و سپری‌شدن چهار هفته از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

ابزارها و جلسات آموزشی زیر در این پژوهش به‌کار رفت.

ـ فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس[1]: این مقیاس توسط لاویبوند و لاویبوند در سال ۱۹۹۵ طراحی شد (۱۳). فرم اصلی آن دارای ۴۲ سؤال است که ازطریق آن هریک از سازه‌های روانی (افسردگی، اضطراب و فشار روانی) توسط ۱۴ سؤال متفاوت ارزیابی می‌شود (۱۴). فرم کوتاه این مقیاس دارای ۲۱ سؤال است که سه عامل افسردگی، اضطراب و استرس را براساس گزینه‌های صفر=اصلاً، ۱=کم، ۲=متوسط و ۳=زیاد می‌سنجد. امتیاز کمتر به هر سؤال صفر و نمرهٔ بیشتر ۳ است. نمرهٔ بیشتر به‌معنای وجود افسردگی، اضطراب و استرس بیشتر است (۱۳). پایایی این مقیاس توسط لاویبوند و لاویبوند با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد (۱۳). در ایران نیز روایی و پایایی این مقیاس توسط سامانی و جوکار بررسی شد. آن‌ها ضریب آلفای کرونباخ را برای افسردگی، اضطراب و تنیدگی به‌ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ گزارش کردند (۱۵).

ـ پرسشنامهٔ میل به طلاق[2]: این پرسشنامه توسط روزبلت و همکاران در سال ۱۹۸۶ طراحی شد (۱۶). این پرسشنامه، ابزاری چهارده‌سؤالی است که هر سؤال در طیف درجه‌بندی هفت‌گزینه‌ای (۱=هرگز تا ۷=همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. جمع نمرات نشان‌دهندهٔ میزان میل به طلاق است (۱۶). در پژوهش روزبلت و همکاران پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ بود (۱۶). در مطالعهٔ فاریابی و همکاران، برای تعیین روایی این پرسشنامه، همبستگی این ابزار با پرسشنامهٔ رضایت زناشویی[3] بررسی شد و نتایج همبستگی بین دو پرسشنامه بیانگر همبستگی r=۰/۶۵ بود. همچنین پایایی کل این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به‌دست آمد (۶).

ـ آموزش تنظیم عاطفه: در این پژوهش آموزش تنظیم عاطفه براساس بستهٔ آموزش تنظیم عاطفه از برکینگ و وایتلی (۷) طی نُه جلسهٔ ۷۵دقیقه‌ای به‌صورت هفته‌ای یک جلسه برگزار شد. این بستهٔ درمانی در مطالعات بسیاری استفاده و تأیید شده است (۱۰ـ۸). خلاصهٔ جلسات برطبق مراحل ذکرشده در جدول ۱ است.

جدول ۱. ساختار و محتوای جلسات آموزش تنظیم عاطفه

ردیف جلسه	محتوای جلسات
اول	مقدمه و آموزش روانی (آشنایی با شرکت‌کنندگان، معرفی آموزش تنظیم عاطفه و توضیح کلی مهارت‌هایی که در طول آموزش یاد خواهند گرفت و انتظاراتی که بعد از آموزش از آن‌ها می‌رود)
دوم	آموزش آرام‌سازی عضلانی و تنفس (آشنایی با تنش عضلانی و تنفس سریع و سپس آرام‌سازی عضلانی و آرام‌سازی تنفس)
سوم	اهمیت انجام منظم تمرینات
چهارم	آگاهی بدون قضاوت (شامل حس‌کردن و برچسب‌زدن بی‌طرفانه به هیجانات)
پنجم	پذیرش و تحمل (آموزش پذیرش و تحمل هیجان به‌جای اجتناب از هیجان)
ششم	خودحمایتی مشفقانه (فرد یاد می‌گیرد در موقعیت چالش‌برانگیز خود را حمایت کند و با فعالیت مثبت درگیر شود، همچنین افراد یاد می‌گیرند برای خود ارزش قائل شوند و اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهند)
هفتم	تجزیه‌وتحلیل هیجانات
هشتم	تغییر هیجان‌ها (آموزش مهارت حل مسئلهٔ عمومی به‌منظور مدیریت مؤثر بر هیجان‌های منفی)
نهم	تمرینات اضافی برای کنارآمدن با حالت‌های عاطفی مهم

برای تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی استفاده شد؛ بدین صورت که ابتدا میانگین سن آزمودنی‌های دو گروه با آزمون تی مستقل و سطح تحصیلات با آزمون خی‌دو، ارزیابی شد. برای بررسی نرمال‌بودن

1. Depression-Anxiety-Stress Scale (DASS-21)
2. Divorce Desire Questionnaire
3. Martial Satisfaction Questionnaire

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

۳ یافته‌ها

داده‌ها از آزمون کولموگروف‌اسمیرنف و به‌منظور بررسی پیش‌فرض همگونی شیب خط رگرسیون از اثر متقابل بین متغیر همپراش و مستقل استفاده شد. اگر مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل معنادار نباشد، حاکی‌از رعایت این پیش‌فرض است. همچنین، برای بررسی پیش‌فرض خطی‌بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل، مقدار F متغیر همپراش (پیش‌آزمون) به‌کار رفت. اگر این شاخص معنادار باشد، حاکی‌از رعایت این پیش‌فرض است. درنهایت، پیش‌فرض همگنی واریانس نیز با آزمون لون بررسی شد. سپس داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) و آزمون‌های تی مستقل و کای‌دو با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۲۲ تحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

براساس نتایج به‌دست‌آمده، میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش برابر با ۵/۷۴±۳۶/۷۵ و میانگین و انحراف معیار سن گروه گواه برابر با ۶/۰۳±۳۶/۴۰ سال بود که باتوجه به نتیجهٔ آزمون تی مقایسهٔ میانگین‌های دو گروه مستقل، بین دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت (p=۰/۸۱۸). همچنین طبق نتایج، در گروه آزمایش ۱۰درصد از شرکت‌کنندگان دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۴۰درصد فوق‌دیپلم، ۴۵درصد لیسانس و ۵درصد فوق‌لیسانس بودند. در گروه گواه نیز ۱۰درصد از شرکت‌کنندگان مدرک تحصیلی دیپلم، ۴۵درصد فوق‌دیپلم، ۴۰درصد لیسانس و ۵درصد فوق‌لیسانس داشتند؛ بنابراین نتایج آزمون کای‌دو نشان داد، بین توزیع سطح تحصیلات دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت (p=۰/۹۹۰)؛ بنابراین همتاسازی دو گروه از نظر سن و سطح تحصیلات مناسب بود.

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف‌اسمیرنف برای بررسی نرمال‌بودن داده‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		Z	مقدار احتمال	Z	مقدار احتمال
میل به طلاق	آزمایش	۰/۶۲۸	۰/۸۲۶	۰/۹۲۴	۰/۳۶۰
	گواه	۰/۶۱۲	۰/۸۴۸	۰/۵۱۴	۰/۹۵۴
افسردگی	آزمایش	۰/۶۸۷	۰/۷۳۲	۰/۶۳۰	۰/۸۲۲
	گواه	۰/۶۲۴	۰/۸۳۰	۰/۶۰۸	۰/۸۵۴
اضطراب	آزمایش	۰/۸۵۳	۰/۴۶۱	۰/۷۸۱	۰/۶۷۵
	گواه	۰/۶۱۰	۰/۸۵۱	۰/۷۲۵	۰/۶۷۰
استرس	آزمایش	۰/۸۰۵	۰/۵۳۶	۰/۷۳۷	۰/۶۴۹
	گواه	۰/۶۸۲	۰/۷۴۰	۰/۷۳۹	۰/۶۴۸

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون کولموگروف‌اسمیرنف حاکی‌از این است که توزیع داده‌ها برای متغیرهای وابستهٔ پژوهش برای هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال است (p>۰/۰۵).

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس در گروه آزمایش و گروه گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
میل به طلاق	آزمایش	۲۱/۷۵	۲/۴۶	۱۸/۲۰	۵/۰۸
	گواه	۲۲/۲۰	۱۷/۱۶	۲۲/۳۰	۲/۰۲
افسردگی	آزمایش	۱۱/۴۵	۲/۲۶	۹/۰۵	۲/۲۱
	گواه	۱۰/۹۰	۲/۳۶	۱۰/۲۰	۲/۰۷
اضطراب	آزمایش	۱۲/۶۰	۲/۱۶	۱۰/۳۵	۱/۸۴
	گواه	۱۱/۸۵	۲/۳۷	۱۲/۱۵	۲/۰۳
استرس	آزمایش	۱۵/۱۰	۱/۹۹	۱۲/۳۰	۱/۸۴
	گواه	۱۴/۴۵	۲/۱۱	۱۳/۹۵	۱/۸۵

در ادامه به‌منظور انجام تحلیل کوواریانس تک‌متغیره، ابتدا پیش‌فرض همگونی شیب خط رگرسیون با آزمون F اثرات تقابلی بررسی شد. نتایج حاصل از F محاسبه شد و معنادارنبودن آن برای متغیرهای وابستهٔ افسردگی (p=۰/۲۵۶)، استرس (p=۰/۶۹۱)، اضطراب (p=۰/۹۴۲) و میل به طلاق (p=۰/۷۳۶) حاکی‌از رعایت این پیش‌فرض بود. در ادامه پیش‌فرض وجود همبستگی خطی بین متغیر همپراش و متغیر مستقل و معناداری F متغیر همپراش، بیانگر رعایت این پیش‌فرض برای متغیرهای افسردگی (p=۰/۰۰۱)، استرس (p=۰/۰۰۱)،

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

اضطراب (p=۰/۰۰۲) و میل به طلاق (p=۰/۰۰۳) بود. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس با آزمون لون بررسی شد و نتایج حاکی‌از برقراربودن این پیش‌فرض برای متغیرهای وابسته بود (p>۰/۰۵).

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره با تعدیل اثر پیش‌آزمون

متغیر	مقدار F	مقدار p	ضریب تأثیر
میل به طلاق	۱۱/۲۴۱	۰/۰۰۲	۰/۲۳۳
افسردگی	۱۲/۴۲۹	<۰/۰۰۱	۰/۲۵۱
اضطراب	۲۹/۱۰۳	<۰/۰۰۱	۰/۴۴۰
استرس	۲۲/۶۵۳	<۰/۰۰۱	۰/۳۸۰

براساس نتایج جدول ۴، با درنظرگرفتن نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر همپراش (کمکی)، آموزش تنظیم عاطفه منجربه تفاوت معنادار بین گروه‌ها در متغیر میل به طلاق (p=۰/۰۰۲)، افسردگی (p<۰/۰۰۱)، اضطراب (p<۰/۰۰۱) و استرس (p<۰/۰۰۱) شد؛ بدین‌معنا که بخشی از تفاوت‌های فردی در متغیرهای میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس به‌دلیل تفاوت در عضویت گروهی (تأثیر مداخله) بود. میزان تأثیر آموزش تنظیم عاطفه در متغیرهای میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس به‌ترتیب برابر با ۰/۲۳۳، ۰/۲۵۱، ۰/۴۴۰ و ۰/۳۸۰ به‌دست آمد؛ ازاین‌رو می‌توان مطرح کرد که آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد مؤثر است.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق و آشفتگی هیجانی همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد انجام شد. نتایج نشان داد، آموزش تنظیم عاطفه موجب کاهش آشفتگی هیجانی (استرس، اضطراب، افسردگی) همسران (زنان) افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد شد. نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های پژوهش غفاردوست و همکاران مبنی‌بر اینکه آموزش تنظیم عاطفه می‌تواند شیوهٔ درست تنظیم عواطف را به زنان مبتلا به اختلال مصرف متامفتامین یاد دهد و درکاهش مشکلات آن‌ها مؤثر واقع شود (۸) و پژوهش‌های لطفی و همکاران (۱۰) و تیلور و همکاران (۱۱) مبنی‌بر اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی همسوست.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که آموزش تنظیم عاطفه باتوجه به روش‌ها و تکنیک‌های آموزشی خود موجب می‌شود فرد با برخورد درست با هیجانات منفی (شامل پذیرش آن‌ها در صورت لزوم) بتواند از اثرات زیان‌آور این هیجانات بر هیجانات مثبت، پیشگیری کند. به‌علاوه، آموزش تنظیم عواطف شامل تمریناتی با اهداف زیر بود: ۱. افزایش آگاهی و قدردانی از هیجانات مثبت (مانند تکنیک‌های آموزشی در جلسهٔ چهارم که به آموزش آگاهی بدون قضاوت شامل حس‌کردن و برچسب‌زدن بی‌طرفانه به هیجانات، پرداخت)؛ ۲. درگیری عمدی در فعالیت‌های لذت‌بخش که عواطف مثبت را بر انگیخت (۷). چنین تمریناتی با کمک افزایش عاطفهٔ مثبت، استرس و اضطراب و افسردگی زنان مطالعه‌شده را کاهش داد.

علاوه‌براین در تبیینی دیگر می‌توان گفت، به‌کارگیری روش آموزشی تنظیم عاطفه موجب می‌شود نمرات فرد در اضطراب، افسردگی، عواطف منفی روندی کاهش داشته باشد و ارتقای عملکرد عمومی و عاطفهٔ مثبت معناداری داشته باشد که این عامل بر کاهش عاطفهٔ منفی ناشی‌از آن موقعیت‌ها تأثیر مستقیم دارد (۱۱). زنان همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد با موقعیت سختی (اعتیاد همسر و معضلات ناشی‌از آن)، آشفتگی هیجانی زیادی را تجربه می‌کنند؛ بنابراین این آموزش به مهار و کنترل مناسب بر افکار، رفتار و موقعیت کمک می‌کند؛ مانند جلسهٔ آموزشی پنجم که به آموزش پذیرش و تحمل به‌جای اجتناب از هیجان، پذیرش و تحمل هیجان پرداخت و تأثیر معناداری بر کاهش آشفتگی هیجانی استرس، اضطراب و افسردگی آنان داشت.

قسمت دیگر نتایج پژوهش حاضر نشان داد، آموزش تنظیم عاطفه موجب کاهش میل به طلاق همسران (زنان) افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد شد. تاکنون پژوهشی دربارهٔ این یافته مشاهده نشده است؛ اما این یافتهٔ پژوهش حاضر در زمینهٔ اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه با یافته‌های مطالعهٔ باطنی و همکاران مبنی‌بر اینکه آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش احساس گناه و شرم و افزایش خودتنظیم گری در مادران دانش‌آموزان با ناتوانی یادگیری خاص مؤثر است (۹) همسویی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان برپایهٔ نظریهٔ بسط‌دهنده‌ـسازندهٔ[1] هیجان‌های مثبت فریدریکسون بیان کرد، با استفاده از هیجان‌ها و عواطف مثبت، سپرهٔ تفکر عمل زودگذر افراد گسترش می‌یابد؛ همچنین منابع فردی به‌وجود می‌آید و به افراد اجازه می‌دهد با شیوه‌های خلاق و جدید، گذرگاه‌های تفکرـعمل را در زندگی روزمرهٔ خود جست‌وجو کنند و فرد از این طریق در رفتارهای خلاق و جدید نیز درگیر می‌شود. بر این اساس در پژوهش حاضر با انجام مداخلهٔ مبتنی‌بر تنظیم عاطفه بر افزایش هیجان‌ها و عواطف مثبت ازجمله دوستی، عشق، گذشت تأکید شد (جلسه هفتم در مطالعهٔ حاضر به تجزیه‌وتحلیل هیجانات و جلسهٔ هشتم به تغییر مثبت هیجانات پرداخت). این عواطف و هیجانات نیز کاهش تعارض و نارضایتی را در رابطهٔ بین زوجین در بر داشت که این عامل به گسترش سپرده‌های تفکرـعمل منجر شد؛ درنتیجه فرد به‌گونه‌ای انعطاف‌پذیر به‌دنبال راه‌های جدید برای کاهش تعارضات و افزایش محبت (۱۷) و حل مسائل زندگی (مانند جلسهٔ هشتم که در بخشی از این جلسه به آموزش مهارت حل مسئلهٔ عمومی پرداخته شد) و درنهایت کاهش میل طلاق

[1]. Broaden-and-build

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

بود.

در تبیین یافتهٔ به‌دست‌آمده مبنی‌بر اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق همسران (زنان) افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد می‌توان گفت که ارائهٔ آموزش تنظیم عاطفه به افراد کمک می‌کند تا در روابط زناشویی به‌صورت خودمشاهده‌گر باشند و مشکلات خود را مشاهده و شناسایی کنند. به‌علاوه یکی از فنون آموزشی این مداخله یعنی آگاهی بدون قضاوت (جلسهٔ آموزشی چهارم) به فرد کمک می‌کند تا درقبال خود مهربانی داشته باشد، با ملایمت خود را برای تغییر ترغیب کند، الگوهای رفتاری نامطلوب و نادرست خود را کاهش دهد و بر میزان ملایمت خود بیفزاید؛ بنابراین با تنظیم هیجانات خود، خویشتن را در پیداکردن راهی برای کنارآمدن و مقابلهٔ مناسب یاری می‌کند.

از محدودیت‌های اصلی این پژوهش کنترل‌نشدن ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی نمونه‌های مطالعه‌شده و استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود این محدودیت‌ها از سوی پژوهشگران آتی به‌منظور افزایش قابلیت تعمیم نتایج مدنظر قرار گیرد.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های این پژوهش، آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش آشفتگی هیجانی و کاهش میل به طلاق همسران افراد سوءمصرف‌کنندهٔ مواد اثربخشی دارد؛ بنابراین به‌کارگیری این روش آموزشی/درمانی برای درمانگران توصیه می‌شود و مشاوران و درمانگران خانواده می‌توانند از یافته‌های پژوهش حاضر در راستای مداخلات بالینی و درمانی استفاده کنند.

۶ تشکر و قدردانی

گروه پژوهش بر خود لازم می‌داند از تمامی عزیزانی که به هر نحو در اجرای این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی کند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

این مقاله برگرفته از رسالهٔ دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل و با کد اخلاقی دانشگاه علوم‌پزشکی اردبیل به شمارهٔ IR.IAU.ARDABIL.REC.1399.048 است. از شرکت‌کننده‌های پژوهش حاضر دست‌نوشته‌ای شامل بیانیه‌ای دربارهٔ تأیید و رضایت اخلاقی دریافت شد؛ همچنین اصل محرمانه‌ماندن اطلاعات آزمودنی‌ها در پژوهش رعایت شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیر قابل اجرا است.

در دسترس بودن داده‌ها و مواد

داده‌های پشتیبان نتایج گزارش‌شده در مقاله که در طول مطالعه تحلیل شدند، به‌صورت فایل ورودی و اکسل داده در فضای ذخیره‌ای هارددرایو (به‌دلیل جلوگیری از احتمال هرگونه هک‌شدن و همچنین حفظ و دسترسی به داده‌ها) نزد نویسندهٔ مسئول حفظ خواهند شد.

تزاحم منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافعی ندارند.

منابع مالی

پژوهش حاضر تحت حمایت و کمک مالی هیچ نهاد یا سازمانی نبوده است.

مشارکت نویسندگان

همهٔ نویسندگان سهم یکسانی در تهیهٔ پیش‌نویس مقاله، بازبینی و اصلاح مقالهٔ حاضر داشتند.

References

1. Mohammadkhani P, Asgari A, Ameneh Forouzan S, Momeni F, Delavar B. The expression of psychiatric symptoms among woman with addicted husbands. 2010;6(23):237–45. [Persian] http://jip.azad.ac.ir/article_512318_7befcc8f51ecb6a31c166362426efa38.pdf
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. Seyed Mohammadi Y. (Persian translator). Tehran: Ravan Pub; 2014.
3. Aghakhani N, Erghati Z, Merghati V, Nazari H, Esmhoseini G, Zarei A, et al. A comparison study on family violence rate in wives with addicted and non-addicted husbands in Urmia. Journal of Research in Applied and Basic Medical Sciences. 2018;4(2):119–28. [Persian] http://ijrabms.umsu.ac.ir/article-1-53-en.pdf
4. Ghasemnejad S, Noorizadeh M. Determine the level of anxiety and depression in wives of husbands with addiction. Quarterly Journal of Caspian Health and Aging. 2017;1(1):36–41. [Persian] http://dx.doi.org/10.22088/cjhaa.1.1.36
5. Leslie C, Hutchinson AD. Emotional distress when studying sensitive topics in psychology, and its relationship with hardiness and mental health. Higher Education Research & Development. 2018;37(3):549–64. https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1436525
6. Faryabi Z, Zareii Mahmood-Abadi H. Comparative study of marital adaptation, happiness and divorce inclination in traditional and non traditional marriages. Tolooebehdasht. 2015;14(3):83–94. [Persian] http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-1681-en.pdf
7. Berking M, Whitley B. Affect regulation training: a practitioners' manual. New York: Springer; 2014.
8. Ghaffardoust M, Shalchi B, Bafandeh H. Effect of affect regulation training on positive and negative affects in women with methamphetamine use disorder. Stud Med Sci. 2017;27(10):882–92. [Persian] http://umj.umsu.ac.ir/browse.php?a_id=3519&sid=1&slc_lang=en

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]

9. Bateni P, Beirami M, Siavoshifar N. The effectiveness of affect regulation training on self-regulation and feelings of shame and guilt in mothers of students with special learning disabilities. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal. 2021;10(6):129–38. [Persian] http://frooyesh.ir/article-1-2690-fa.html
10. Lotfi M, Amini M, Shiasi Y. Effectiveness of affect regulation training group therapy on symptoms of anxiety and depression. J Mazandaran Univ Med Sci. 2020;30(184):50–60. [Persian] https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-13518-fa.pdf
11. Taylor CT, Lyubomirsky S, Stein MB. Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: outcomes of a positive activity intervention. Depress Anxiety. 2017;34(3):267-80. doi: 10.1002/da.22593
12. Delavar A. Theoretical and practical basis of research in humanities and social sciences. 9th ed. Tehran: Roshd Pub; 2017. [Persian]
13. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. Behav Res Ther. 1995;33(3):335–43. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u
14. Antony MM, Bieling PJ, Cox BJ, Enns MW, Swinson RP. Psychometric properties of the 42-item and 21-item version of the depression anxiety stress scales in clinical groups and a community sample. Pychological Assessment. 1998;10(2):176-81. https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176
15. Samani S, Joukar B. A study on the reliability and validity of the short form of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Journal of Social Sciences and Humanities of Shiraz University. 2007;26(3):65–77. [Persian]
16. Rusbult CE, Johnson DJ, Morrow GD. Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: an assessment of the generalizability of the investment model. Social Psychology Quarterly. 1986;49(1):81–9. https://doi.org/10.2307/2786859
17. Fredrickson BL, Branigan C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. Cognition & emotion. 2005;19(3):313–32. https://dx.doi.org/10.1080026999304410002 38

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-18]