

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

Zirak SR<sup>1</sup>, \*Musa Zadeh T<sup>2</sup>, Nazari V<sup>2</sup>

## 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](mailto: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 ( $n=20/\text{group}$ ). The sample size selection was conducted for experimental and quasi-experimental studies ( $\geq 15/\text{group}$ ). 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.

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

سیدرسول زیرک<sup>۱</sup>، توکل موسی‌زاده<sup>۲</sup>، وکیل نظری<sup>۲</sup>

توضیحات نویسندگان

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

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

\*رابطه‌نامه نویسنده مسئول: T.mousazadeh@iauardabil.ac.ir

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

### چکیده

**زمینه و هدف:** انجام مداخلات روان‌شناختی به منظور 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 سوءمصرف‌کننده مواد بود.

**روش بررسی:** روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی همسران (زنان) افراد سوءمصرف‌کننده مواد مراجعه‌کننده به مراکز ترک اعتیاد شهر اردبیل در نیمه اول سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد چهار نفر از افراد واجد شرایط داوطلب، وارد مطالعه شدند. سپس بیست نفر در گروه آزمایش و بیست نفر در گروه گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند. به منظور گردآوری داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵) و پرسشنامه میل به طلاق (روزبلیت و همکاران، ۱۹۸۶) به کار رفت. گروه آزمایش نُه جلسه ۷۵ دقیقه‌ای آموزش تنظیم عاطفه را براساس بسته 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 نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد، آموزش تنظیم عاطفه منجر به تفاوت معنادار بین گروه آزمایش و گروه گواه در متغیر میل به طلاق ( $p=0/002$ )، افسردگی ( $p<0/001$ )، اضطراب ( $p<0/001$ ) و استرس ( $p<0/001$ ) شد. میزان تأثیر آموزش تنظیم عاطفه در متغیرهای میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر با ۰/۲۳۳، ۰/۲۵۱، ۰/۴۴۰ و ۰/۳۸۰ به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش، آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش آشفتگی هیجانی و کاهش میل به طلاق همسران افراد سوءمصرف‌کننده 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.

تنظیم عاطفه در واقع با یاد دادن چگونگی تنظیم عواطف با استفاده از هفت مهارت به سلامت روانی افراد کمک می‌کند. نتایج پژوهش‌های مختلف نشان داده است، آموزش تنظیم عاطفه می‌تواند به عنوان درمانی مؤثر برای مواقع مختلف باشد؛ از جمله آموزش تنظیم عاطفه می‌تواند شیوه 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 خودتنظیم‌گری 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 خودتنظیم‌گری (۹) مؤثر واقع شود. بدتنظیمی عاطفه یکی از عوامل خطرزا برای مصرف مواد است. با توجه به اینکه این افراد بیشتر در معرض عواطف منفی و کمتر در معرض عواطف مثبت هستند، در چنین موقعیت‌هایی احتمالاً برای تنظیم این حالت‌های عاطفی مواد را انتخاب می‌کنند؛ بنابراین آموزش تنظیم عاطفه می‌تواند شیوه درست تنظیم عواطف را به آن‌ها یاد دهد و در کاهش مشکلات آن‌ها مؤثر باشد (۸). نتایج مشابهی نیز در مطالعه تیلور و همکاران که با هدف بررسی اثربخشی مداخله‌ای جدید و فراتشخیصی مثبت یعنی آموزش تنظیم عاطفه بر افسردگی و اضطراب طراحی کردند، به دست آمد (۱۱).

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

## ۲ روش بررسی

این پژوهش به لحاظ نوع روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی همسران (زنان) افراد سوءمصرف‌کننده مواد مراجعه‌کننده به مراکز ترک اعتیاد در سطح شهر اردبیل در نیمه اول سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. بعد از هماهنگی‌های لازم و به‌روشن نمونه‌گیری در دسترس، تعداد چهل نفر از افراد واجد شرایط داوطلب (دارای سوءمصرف مواد و مبتلایان بودن به

وابستگی<sup>۱</sup> و سوءمصرف<sup>۲</sup> مواد به‌منزله 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<sup>۳</sup> که از طریق گروه روان‌پزشکی ایالات متحده آمریکا منتشر شده است، به دلیل وجود نداشتن مرز مشخص بین این دو گروه، از گروهی واحد با عنوان «اختلالات مرتبط به مواد و اعتیاد» نام برده شده است. در همه انواع این اختلالات، بسیاری از علائم شناختی، رفتاری و جسمی در فرد ظاهر می‌شود که مشکلات جدی برای وی ایجاد می‌کند؛ اما شخص به علت احساس مثبت ناشی از سوءمصرف مواد از یک‌سو و دوری از احساس منفی ناشی از ترک مواد از سوی دیگر، به مصرف مواد ادامه می‌دهد (۲). مسئله مصرف مواد مخدر همواره یکی از عوامل صدمه‌زننده به کانون خانواده به‌ویژه همسران بوده است. مشکلات عمده همسران افراد معتاد یأس و ناامیدی، ترس، احساس گناه، خودکشی، افسردگی و انزوای عاطفی است (۳) و احتمال دارد این زنان به دلیل تجربه فشار ناشی از زندگی دچار آشفستگی‌های روانی<sup>۴</sup> (اضطراب<sup>۵</sup>، استرس<sup>۶</sup>، افسردگی<sup>۷</sup>) و میل به طلاق<sup>۸</sup> شوند؛ به‌طوری‌که مطالعه قاسم‌نژاد و نوری‌زاده نشان داد، ۲۶ درصد از زنان دارای همسران معتاد، اضطراب شدید و ۲۳/۹ درصد افسردگی شدید دارند (۴). در واقع آشفستگی‌های هیجانی<sup>۹</sup> منجر به تجربه احساس تهایی و از دست دادن حمایت اجتماعی در فرد می‌شود و توانایی فرد را برای مدیریت هیجان‌هایش با مشکل مواجه می‌کند؛ در نتیجه 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 جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری است که در جنبه شناختی، تصورات فرد در باره طلاق شامل می‌شود. در جنبه عاطفی، شامل احساسات و عواطف مثبت و منفی فرد به طلاق است و سرانجام جنبه 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 از هم‌پاشیدن زندگی‌شان بسیار حائز اهمیت است. در این راستا یکی از مداخلات مدنظر آموزش تنظیم عاطفه<sup>۱۰</sup> است.

آموزش تنظیم عاطفه برنامه‌ای است که به پرورش مهارت‌های تنظیم هیجان در افرادی که از اختلالات روانی رنج می‌برند یا اشخاصی که در معرض چنین اختلالاتی هستند، می‌پردازد؛ همچنین این برنامه برای افرادی طراحی شده است که می‌خواهند چگونگی مقابله با هیجان‌ات چالش‌برانگیز در زندگی روزانه خود را یاد بگیرند (۷). برنامه آموزش

7. Anxiety

8. Stress

9. Depression

10. Divorce tendency

11. Emotional turmoil

12. Affect regulation training

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

(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 نمره بیشتر ۳ است. نمره بیشتر به معنای وجود افسردگی، اضطراب و استرس بیشتر است (۱۳). پایایی این مقیاس توسط لایبوند و لایبوند با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست 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 به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ گزارش کردند (۱۵).

– پرسشنامه میل به طلاق<sup>۲</sup>: این پرسشنامه توسط روزبلیت و همکاران در سال ۱۹۸۶ طراحی شد (۱۶). این پرسشنامه، ابزاری چهارده سؤالی است که هر سؤال در طیف درجه بندی هفت‌گزینه‌ای (۱=هرگز تا ۷=همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. جمع نمرات نشان‌دهنده میزان میل به طلاق است (۱۶). در پژوهش روزبلیت و همکاران پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۲ بود (۱۶). در مطالعه فاریابی و همکاران، برای تعیین روایی این پرسشنامه، همبستگی این ابزار با پرسشنامه رضایت زناشویی<sup>۳</sup> بررسی شد و نتایج همبستگی بین دو پرسشنامه بیانگر همبستگی ۰/۶۵ r= بود. همچنین پایایی کل این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد (۶).

– آموزش تنظیم عاطفه: در این پژوهش آموزش تنظیم عاطفه براساس بسته آموزش تنظیم عاطفه از برکینگ و وایتلی (۷) طی نه جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یک جلسه برگزار شد. این بسته درمانی در مطالعات بسیاری استفاده و تأیید شده است (۱۰-۸). خلاصه جلسات برطبق مراحل ذکر شده در جدول ۱ است.

بیماری خاص)، وارد مطالعه شدند. سپس بیست نفر در گروه آزمایش و بیست نفر در گروه گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند. انتخاب تعداد نمونه با استناد به حجم نمونه‌ای پیشنهاد شده برای مطالعات آزمایشی و نیمه‌آزمایشی (برای هر گروه حداقل پانزده نفر) صورت گرفت (۱۲). بعد از انتساب افراد به گروه‌ها، نمونه‌های آماری گروه آزمایش نه جلسه ۷۵ دقیقه‌ای 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 تمایل نداشتن به شرکت در طول برنامه مداخله و غیبت متوالی در دو جلسه مداخله بود. لازم به ذکر است، با توجه به پیگیری‌ها و تشویق پژوهشگران درخصوص ادامه شرکت در پژوهش آزمودنی‌ها، در مطالعه حاضر ریزش آزمودنی رخ نداد و در صورت جاماندن هریک از آزمودنی‌ها تنها از یک جلسه آموزشی، پژوهشگر برنامه فوق‌العاده برای رساندن آن‌ها به گروه اجرا کرد. ملاحظات اخلاقی رعایت شده در پژوهش حاضر شامل تکمیل فرم رضایت‌نامه کتبی شرکت در پژوهش، محرمانه ماندن اطلاعات و نیز دریافت کد اخلاقی از دانشگاه علوم پزشکی اردبیل بود. در نهایت بعد از انجام جلسات آموزشی و سپری شدن چهار هفته از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

ابزارها و جلسات آموزشی زیر در این پژوهش به کار رفت.

– فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط لایبوند و لایبوند در سال ۱۹۹۵ طراحی شد (۱۳). فرم اصلی آن دارای ۴۲ سؤال است که از طریق آن هریک از سازه‌های روانی

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 حس کردن و برجسب زدن بی‌طرفانه به هیجانات)
پنجم	پذیرش و تحمل (آموزش پذیرش و تحمل هیجان به جای اجتناب از هیجان)
ششم	خودحمایتی مشفقانه (فرد یاد می‌گیرد در موقعیت چالش برانگیز خود را حمایت کند و با فعالیت مثبت درگیر شود، همچنین افراد یاد می‌گیرند برای خود ارزش قائل شوند و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند)
هفتم	تجزیه و تحلیل هیجانات
هشتم	تغییر هیجان‌ها (آموزش مهارت حل مسئله عمومی به منظور مدیریت مؤثر بر هیجان‌های منفی)
نهم	تمرینات اضافی برای کنار آمدن با حالت‌های عاطفی مهم

میانگین سن آزمودنی‌های دو گروه با آزمون تی مستقل و سطح تحصیلات با آزمون خی دو، ارزیابی شد. برای بررسی نرمال بودن

برای تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی استفاده شد؛ بدین صورت که ابتدا

3. Martial Satisfaction Questionnaire

1. Depression-Anxiety-Stress Scale (DASS-21)

2. Divorce Desire Questionnaire

### ۳ یافته‌ها

بر اساس نتایج به دست آمده، میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش برابر با  $36/75 \pm 5/74$  و میانگین و انحراف معیار سن گروه گواه برابر با  $36/40 \pm 6/03$  سال بود که باتوجه به نتیجه آزمون تی مقایسه میانگین‌های دو گروه مستقل، بین دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت ( $p=0/818$ ). همچنین طبق نتایج، در گروه آزمایش ۱۰ درصد از شرکت‌کنندگان دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۴۰ درصد فوق‌دیپلم، ۴۵ درصد لیسانس و ۵ درصد فوق‌لیسانس بودند. در گروه گواه نیز ۱۰ درصد از شرکت‌کنندگان مدرک تحصیلی دیپلم، ۴۵ درصد فوق‌دیپلم، ۴۰ درصد لیسانس و ۵ درصد فوق‌لیسانس داشتند؛ بنابراین نتایج آزمون کای دو نشان داد، بین توزیع سطح تحصیلات دو گروه تفاوت معناداری وجود نداشت ( $p=0/990$ )؛ بنابراین هم‌سازي دو گروه از نظر سن و سطح تحصیلات مناسب بود.

داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و به منظور بررسی پیش فرض 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، حاکی از رعایت این پیش فرض است. همچنین، برای بررسی پیش فرض خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل، مقدار F متغیر همپراش (پیش‌آزمون) به کار رفت. اگر این شاخص معنادار باشد، حاکی از رعایت این پیش فرض است. در نهایت، پیش فرض همگنی واریانس نیز با آزمون لون بررسی شد. سپس داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) و آزمون‌های تی مستقل و کای دو با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن 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 کولموگروف اسمیرنوف حاکی از این است که توزیع داده‌ها برای پس‌آزمون نرمال است ( $p > 0/05$ ).

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

و میل به طلاق ( $p=0/736$ ) حاکی از رعایت این پیش فرض بود. در ادامه پیش فرض وجود همبستگی خطی بین متغیر همپراش و متغیر مستقل و معناداری F متغیر همپراش، بیانگر رعایت این پیش فرض برای متغیرهای افسردگی ( $p=0/001$ )، استرس ( $p=0/001$ ).

در ادامه به منظور انجام تحلیل کوواریانس تک‌متغیره، ابتدا پیش فرض همگونی شیب خط رگرسیون با آزمون F اثرات تقابلی بررسی شد. نتایج حاصل از F محاسبه شد و معنادار نبودن آن برای متغیرهای وابسته افسردگی ( $p=0/256$ )، استرس ( $p=0/691$ )، اضطراب ( $p=0/942$ ).

اضطراب ( $p=0/002$ ) و میل به طلاق ( $p=0/003$ ) بود. همچنین پیش فرض همگنی واریانس با آزمون لون بررسی شد و نتایج حاکی از جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره با تعدیل اثر پیش آزمون

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

علاوه بر این در تبیینی دیگر می توان گفت، به کارگیری روش آموزشی تنظیم عاطفه موجب می شود نمرات فرد در اضطراب، افسردگی، عواطف منفی روندی کاهش داشته باشد و ارتقای عملکرد عمومی و عاطفه مثبت معناداری داشته باشد که این عامل بر کاهش عاطفه منفی ناشی از آن موقعیت ها تأثیر مستقیم دارد (۱۱). زنان همسران افراد سوء مصرف کننده مواد با موقعیت سختی (اعتیاد همسر و معضلات ناشی از آن)، آشفتگی هیجانی زیادی را تجربه می کنند؛ بنابراین این آموزش به مهار و کنترل مناسب بر افکار، رفتار و موقعیت کمک می کند؛ مانند جلسه آموزشی پنجم که به آموزش پذیرش و تحمل به جای 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 سوء مصرف کننده مواد شد. تاکنون پژوهشی درباره این یافته مشاهده نشده است؛ اما این یافته پژوهش حاضر در زمینه اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه با یافته های مطالعه باطنی و همکاران مبنی بر اینکه آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش احساس گناه و شرم و افزایش خود تنظیم گری در مادران دانش آموزان با ناتوانی یادگیری خاص مؤثر است (۹) همسویی دارد. در تبیین این یافته می توان بر پایه نظریه بسط دهنده - سازنده هیجان های مثبت فریدریکسون بیان کرد، با استفاده از هیجان ها و عواطف مثبت، سپرده تفکر عمل زود گذر افراد گسترش می یابد؛ همچنین منابع فردی به وجود می آید و به افراد اجازه می دهد با شیوه های خلاق و جدید، گذرگاه های تفکر - عمل را در زندگی روزمره خود جست و جو کنند و فرد از این طریق در رفتارهای خلاق و جدید نیز درگیر می شود. بر این اساس در پژوهش حاضر با انجام مداخله مبتنی بر تنظیم عاطفه بر افزایش هیجان ها و عواطف مثبت از جمله دوستی، عشق، گذشت تأکید شد (جلسه هفتم در مطالعه حاضر به تجزیه و تحلیل هیجانات و جلسه هشتم به تغییر مثبت هیجانات پرداخت). این عواطف و هیجانات نیز کاهش تعارض و نارضایتی را در رابطه بین زوجین در بر داشت که این عامل به گسترش سپرده های تفکر - عمل منجر شد؛ در نتیجه فرد به گونه ای انعطاف پذیر به دنبال راه های جدید برای کاهش تعارضات و افزایش محبت (۱۷) و حل مسائل زندگی (مانند جلسه هشتم که در بخشی از این جلسه به آموزش مهارت حل مسئله عمومی پرداخته شد) و در نهایت کاهش میل طلاق

بر اساس نتایج جدول ۴، با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، آموزش تنظیم عاطفه منجر به تفاوت معنادار بین گروه ها در متغیر میل به طلاق ( $p=0/002$ )، افسردگی ( $p<0/001$ )، اضطراب ( $p<0/001$ ) و استرس ( $p<0/001$ ) شد؛ بدین معنا که بخشی از تفاوت های فردی در متغیرهای میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس به دلیل تفاوت در عضویت گروهی (تأثیر مداخله) بود. میزان تأثیر آموزش تنظیم عاطفه در متغیرهای میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر با ۰/۲۳۳، ۰/۲۵۱، ۰/۴۴۰ و ۰/۳۸۰ به دست آمد؛ از این رو می توان مطرح کرد که آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق، افسردگی، اضطراب و استرس همسران افراد سوء مصرف کننده مواد مؤثر است.

#### ۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق و آشفتگی هیجانی همسران افراد سوء مصرف کننده مواد انجام شد. نتایج نشان داد، آموزش تنظیم عاطفه موجب کاهش آشفتگی هیجانی (استرس، اضطراب، افسردگی) همسران (زنان) افراد سوء مصرف کننده مواد شد. نتایج به دست آمده با یافته های پژوهش غفاردوست و همکاران مبنی بر اینکه آموزش تنظیم عاطفه می تواند شیوه درست تنظیم عواطف را به زنان مبتلا به اختلال مصرف متامفتامین یاد دهد و در کاهش مشکلات آن ها مؤثر واقع شود (۸) و پژوهش های لطفی و همکاران (۱۰) و تیلور و همکاران (۱۱) مبنی بر اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش نشانه های اضطراب و افسردگی همسوست.

در تبیین این یافته می توان بیان کرد که آموزش تنظیم عاطفه با توجه به روش ها و تکنیک های آموزشی خود موجب می شود فرد با برخورد درست با هیجانات منفی (شامل پذیرش آن ها در صورت لزوم) بتواند از اثرات زیان آور این هیجانات بر هیجانات مثبت، پیشگیری کند. به علاوه، آموزش تنظیم عاطفه شامل تمریناتی با اهداف زیر بود: ۱. افزایش آگاهی و قدردانی از هیجانات مثبت (مانند تکنیک های آموزشی در جلسه چهارم که به آموزش آگاهی بدون قضاوت شامل حس کردن و برچسب زدن بی طرفانه به هیجانات، پرداخت)؛ ۲. درگیری عمدی در فعالیت های لذت بخش که عواطف مثبت را بر انگیخت (۷). چنین تمریناتی با کمک افزایش عاطفه مثبت، استرس و اضطراب و افسردگی زنان مطالعه شده را کاهش داد.

بود.

## ۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان این مقاله برگرفته از رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل و با کد اخلاقی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل به شماره IR.IAU.ARDABIL.REC.1399.048 است. از شرکت‌کننده‌های پژوهش حاضر دست‌نوشته‌ای شامل بیانیه‌ای درباره 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 گزارش شده در مقاله که در طول مطالعه تحلیل شدند، به صورت فایل ورودی و اکسل داده در فضای ذخیره‌ای هارددرایو (به دلیل جلوگیری از احتمال هرگونه هک شدن و همچنین حفظ و دسترسی به داده‌ها) نزد نویسنده مسئول حفظ خواهند شد.

### تزامن منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافی ندارند.

### منابع مالی

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

### مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان سهم یکسانی در تهیه پیش‌نویس مقاله، بازبینی و اصلاح مقاله حاضر داشتند.

در تبیین یافته به دست آمده مبنی بر اثربخشی آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش میل به طلاق همسران (زنان) افراد سوءمصرف‌کننده مواد می‌توان گفت که ارائه آموزش تنظیم عاطفه به افراد کمک می‌کند تا در روابط زناشویی به صورت خودمشاهده‌گر باشند و مشکلات خود را مشاهده و شناسایی کنند. به علاوه یکی از فنون آموزشی این مداخله یعنی آگاهی بدون قضاوت (جلسه آموزشی چهارم) به فرد کمک می‌کند تا در قبال 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 پیدا کردن راهی برای کنار آمدن و مقابله مناسب یاری می‌کند.

از محدودیت‌های اصلی این پژوهش کنترل نشدن ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی نمونه‌های مطالعه شده و استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود این محدودیت‌ها از سوی پژوهشگران آتی به منظور افزایش قابلیت تعمیم نتایج مدنظر قرار گیرد.

## ۵ نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های این پژوهش، آموزش تنظیم عاطفه بر کاهش آشفتگی هیجانی و کاهش میل به طلاق همسران افراد سوءمصرف‌کننده مواد اثربخشی دارد؛ بنابراین به کارگیری 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.

## References

- 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](http://jip.azad.ac.ir/article_512318_7befcc8f51ecb6a31c166362426efa38.pdf)
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5<sup>th</sup> ed. Seyed Mohammadi Y. (Persian translator). Tehran: Ravan Pub; 2014.
- 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>
- 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>
- 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>
- Faryabi Z, Zareii Mahmood-Abadi H. Comparative study of marital adaptation, happiness and divorce inclination in traditional and non traditional marriages. Toloobehdasht. 2015;14(3):83-94. [Persian] <http://tbj.ssu.ac.ir/article-1-1681-en.pdf>
- Berking M, Whitley B. Affect regulation training: a practitioners' manual. New York: Springer; 2014.
- 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](http://umj.umsu.ac.ir/browse.php?a_id=3519&sid=1&slc_lang=en)

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](https://doi.org/10.1002/da.22593)
12. Delavar A. Theoretical and practical basis of research in humanities and social sciences. 9<sup>th</sup> 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](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. *Psychological 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/10.1080/02699930441000238>