

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان مثبت و منفی

### زوجین متقاضی طلاق

محمد ابراهیم ابراهیمی<sup>۱</sup>

#### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان مثبت و منفی زوجین متقاضی طلاق انجام گرفته است. جامعه این پژوهش متشکل از همه زوجین متقاضی طلاق شهر تهران که در سال ۱۳۹۹ به دادگاه‌های خانواده مراجعه کرده و حداقل دو سال از زندگی مشترک آنها گذشته است، می‌باشد. برای دستیابی به گروه نمونه با روش نمونه‌گیری در دسترس به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای ابتدا از بین دادگاه‌های خانواده شهر تهران به صورت تصادفی ساده ۲ دادگاه انتخاب شد و از بین کسانی که تمایل به شرکت در این پژوهش را دارند، بر مبنای جدول تعداد نمونه جاکوب کوهن ۳۴ نفر انتخاب شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش در دسترس می‌باشد. در این مرحله پرسشنامه تنظیم هیجانی گارنفسکی به عنوان پیش‌آزمون بر روی آزمودنی‌ها اجرا شد. سپس گروه آزمایشی؛ ۸ جلسه مداخله آموزشی مهارت زندگی را به‌طور گروهی دریافت کردند. بعد از اتمام جلسات درمانی مجدداً ابزار پژوهش به عنوان پس‌آزمون بر روی آزمودنی‌ها اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، خانواده، تنظیم هیجان، متقاضی طلاق

#### مقدمه

خانواده یک سازمان اجتماعی کوچک است (ملاحی و خسروی، ۱۳۹۸)، که سلامت جامعه به سلامت آن بستگی دارد (برنشتاین و برنشتاین، ۲۰۰۵؛ به نقل از مجرد، قمری کیوی و کیانی، ۱۳۹۷). هنگامی که کارکردهای خانواده از قبیل کارکردهای زیستی، اجتماعی، شناختی و عاطفی یکی پس از دیگری آسیب می‌بیند، اعضای آن به تدریج احساس رضایت‌مندی خود را از دست می‌دهند. این روند در ابتدا موجب گسستگی روانی و سپس گسستگی اجتماعی و در نهایت واقعه حقوقی طلاق<sup>۲</sup> می‌شود (شکریگی، احمدی و ابراهیمی منش، ۱۳۹۵). طلاق یکی از پدیده‌های شایع جامعه انسانی است و در هیچ عصری، بشر از خطر انحلال کانون خانواده و آثار سوء ناشی از آن مبرا نبوده است (رحیمی، آتش پور و گل پرور، ۱۳۹۸). در دانشنامه بین‌المللی علوم اجتماعی و رفتاری (۲۰۱۵)، طلاق، انحلال قانونی پیوند ازدواج تعریف شده است. بر اساس این تعریف، طلاق معمولاً پس از یک دوره اختلال یابی سازمانی در روابط زناشویی واقع می‌شود. آشفته‌گی روابط با همسر یا شریک زندگی و گسیختگی خانواده بر اثر متارکه یا طلاق، یکی از طبقات پنجمین ویراست راهنمای تشخیص اختلال‌های روانی (دی اس ام ۴-۵، ۲۰۱۴)، را به خود اختصاص داده است. مطالعات مختلف نشان می‌دهند روند افزایش طلاق جهانی است (گونزالز و ویتانن، ۲۰۱۹). در ایران نیز روند رو به رشد طلاق به ویژه از میانه دهه ۷۰ تا به امروز، به افزایش توجه پژوهشگران و سیاست‌گذاران به این پدیده اجتماعی انجامیده است. پدیده‌ای که به زعم پژوهشگران، آثار و زیان فراوانی در سطوح فردی و اجتماعی در پی خواهد داشت و زمینه ساز بسیاری از آسیب‌های اجتماعی دیگر در جامعه خواهد شد (صادقی فسایی و ایثاری، ۱۳۹۴). برک<sup>۶</sup> (۱۹۹۸)، معتقد است افرادی که طلاق را تجربه کرده‌اند، با کشمکش‌های متعدد فردی و بین فردی مواجه هستند. در این فرایند هویت آشفته، فقدان امید، تغییر در سبک زندگی، مشکلات جدی در شبکه اجتماعی و شغلی از

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، me.ebrahimi57@gmail.com

<sup>۲</sup> Bernstein & Bernstein

<sup>۳</sup> Divorce

<sup>۴</sup> Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

<sup>۵</sup> Gonzalez & Viitanen

<sup>۶</sup> Berk

پیامدهای طلاق هستند. پژوهش‌های متعددی نشان دهنده آثار منفی طلاق در حوزه‌های مختلف به ویژه در حوزه سلامت جسمی، روانی و اجتماعی برای مردان و زنان مطلقه، فرزندان طلاق و حتی اجتماع است (فیروزجانیان، صادقی، جان محمد لرگانی و لطفی، ۱۳۹۷). همچنین بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد طلاق گرفته، بیشتر از افراد متأهل دچار اختلال‌های جسمی و روحی از جمله اعتیاد به مشروبات الکلی، خودکشی و ضعف قوای ذهنی می‌شوند و رضایت خاطر کمتری از زندگی دارند (ریاحی، علیپوردی نیا و بهرامی کاکاوند، ۱۳۹۶).

بروز تعارضات زناشویی آسیب‌های روانشناختی، هیجانی و ارتباطی را برای زوجین در پی دارد. در این بین، یکی از پدیدهایی که می‌تواند در ارتباط با ایجاد و تداوم مشکلات روانشناختی و به تبع آن جدایی و طلاق مورد مطالعه قرار گیرد، بدتنظیمی هیجان است (رجایی و ضرابیان، ۱۳۹۵، بویس، وود و فرگاسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). چرا که تعارضات زناشویی و درگیری در فرایند پیچیده طلاق، سبب می‌شود زوجین با ناکامی مواجه شوند.

پژوهش‌ها نشان دادند که زوجین متعارض دارای مشکلات هیجانی من جمله، خودتنظیمی هیجانی و ناگویی هیجانی می‌باشند. درواقع یک هیجان زمانی مشکل‌آفرین و آسیب‌زا می‌شود که به سبک نادرستی ابراز شود، در بافتی نامتناسب رخ دهد، بسیار شدید باشد و برای مدت زیادی بر زندگی فرد اثر گذارد (ورنر<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). ابراز بیش از حد هیجان‌ها به صورتی روشن و واضح در افرادی که دچار احساسات و افکار منفی و آشفتگی‌های هیجانی هستند، پیامدهای اجتماعی منفی و متعاقب آن واکنش‌های درونی منفی را به همراه خواهد داشت و از این نظر رفتاری نا سازگارانه به شمار می‌رود (کندی مور<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). این کارکرد دوگانه هیجان‌ها به فرایند تنظیم هیجانی اشاره می‌کند که طی آن افراد هیجان‌های خود را با توجه به موقعیت‌های گوناگون تنظیم و تعدیل می‌کنند. درواقع تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد توسط آن هیجانات خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند و طبق این فرایند، مشخص می‌شود که فرد چگونه هیجانات را تجربه و ابراز می‌کند (گروس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸).

خودتنظیمی به عنوان کوشش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرایندها و کارکردها جهت دستیابی به اهداف بالاتر تعریف شده است (شازیا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). خودتنظیمی فرایندی است که به موجب آن فرد می‌تواند افکار، هیجانات و رفتارش را مطابق اهداف خود کنترل کند. همچنین خودتنظیمی فرایندهای شناختی از قبیل شکل‌گیری توجه، نقشه کشیدن، طرح و وضع اجرایی را در برمی‌گیرد. اغلب کوشش‌های خودتنظیمی به تدریج، بدون اینکه با موانع بیرونی یا نقایص شخصی مواجه شوند، ادامه می‌یابند. باوجوداین، گاهی اوقات افراد در آنچه که می‌خواهند انجام دهند با مشکلاتی روبرو می‌شوند. به عنوان مثال خودتنظیمی پایین می‌تواند در عدم سازگاری در زوجین دخیل باشد و درواقع یکی از مهم‌ترین علل آن در نظر گرفته می‌شود (ایسرا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸).

بندورا<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) معتقد است سه فرایند اصلی بر خودتنظیمی افراد تأثیر می‌گذارد. این فرایندها، فرایندهای شخصی، رفتاری و محیطی را دربرمی‌گیرند. فرایندهای شخصی، آگاهی‌ها، فرایندهای فرا شناختی و اهداف افراد را دربرمی‌گیرند. فرایندهای رفتاری، فرایندهای خودم‌شاهده‌گری، قضاوت بر خود و نحوه واکنش را در برمی‌گیرد. فرایندهای محیطی، وضع برون‌داد، الگوبرداری و قدرت کلامی را در برمی‌گیرد. این فرایندها به گونه‌ای عمل می‌کنند که بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند (گنگ و هسو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷). در خودتنظیمی، فرد از رفتار خود ارزیابی به عمل آورده و چنانچه متناسب با استانداردهایش باشد، رفتار خود ارزیابی شده و باعث خوشحالی وی می‌شود و چنانچه این رفتار متناسب با استانداردها نباشد، سعی می‌کند با تغییر دادن رفتار به استانداردها دست یابد، سپس مجدداً ارزیابی به عمل می‌آورد تا بداند آیا توانسته است فاصله رفتار از استانداردها را کمتر نموده و یا از بین ببرد. هنگامی که بین رفتار و استانداردها فاصله‌ای وجود نداشته باشد، آنگاه این فرایند را متوقف کرده و یا از ذهن خود بیرون می‌فرستد (شاکرمی، داورنیا، زهراکار و طلائیان، ۱۳۹۴). اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی – اجتماعی می‌گردد و همچنین آموزش مهارت‌هایی که به افراد در جهت پیشبرد سلامت روان آن‌ها مفید و سازنده

1. Boyce, Wood, Ferguson

2. Werner

3. Kennedy-Moore

4. Gross

5. Shazia

6. Isra

7. Bandura

8. Gong & Hsu

باشد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند، و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌های جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار قابل‌پیشگیری خواهد بود. بر اساس پژوهش‌های انجام شده عواملی نظیر عزت‌نفس، مهارت‌های بین فردی، برقراری ارتباط مطلوب، تعیین اهداف تصمیم‌گیری، حل مسئله و تعیین و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری و یا کاهش انواع ناهنجاری‌های رفتاری و اختلالات روانی زوجین متقاضی طلاق نقش مؤثری دارند (علیمردانی، ۱۳۹۴). بنابراین با توجه به اهمیت مهارت‌های زندگی با اهداف گوناگون پیشگیری و ارتقا سطح سلامت روانی، ضرورت آموزش این‌گونه مهارت‌ها به افراد آشکار می‌شود. در راستای گسترش سازگاری اجتماعی، مهارت‌های زندگی به انسان می‌آموزد که چگونه شکنندگی را از خودشان دور ساخته و به مسائل زندگی به‌عنوان معماهای قابل‌حل نگاه کنند. درواقع مهارت‌های زندگی به افراد می‌آموزد که چگونه با محیط اجتماعی خود سازگار شوند. هنر ارتباط برقرار کردن و گفتگو با دیگران، از مهارت‌های اولیه‌ای هستند که چنانچه فردی به آن‌ها مجهز باشد، می‌تواند بسیاری از هیجان‌های مخرب را از خود دور ساخته و از سلامت روانی و عزت‌نفس بیشتری برخوردار باشد. تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای میزان سازندگی اجتماعی، ارتباط بین فردی، افزایش مهارت حل مسئله و راهبردهای مقابله‌ای و افزایش میزان سلامت روان به تأیید رسیده است. لذا با توجه به پیشینه تحقیقاتی موجود اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، افراد را برای رویارویی با مشکلات، سازگاری با اجتماع، افزایش سلامت روانی و تنظیم هیجان آماده می‌کند. انسان‌ها در زندگی روزمره همواره با حوادث و اتفاقات مختلفی مواجه و یا از وقوع آن‌ها مطلع می‌شوند که هر یک از آن‌ها احساسات یا هیجاناتی را پدید می‌آورند که در شکل دادن رفتار تأثیرگذار است. کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های مقابله با آن همواره بخشی از واقعیت زندگی بوده است. لذا ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در جامعه به‌خوبی آشکار می‌شود. همچنین ضرورت آموزش این‌گونه مهارت‌ها برای جلوگیری از مشکلات افراد در سایر مراحل زندگی آنان نیز مشخص می‌شود. بنابراین جهت برنامه‌ریزی اقدامات مناسب، ارتقای خدمات سلامت روانی و ایجاد سیاست‌های مرتبط با آن در جامعه، نیاز به آشنایی با برنامه‌های آموزشی مناسب از مهارت‌های زندگی می‌باشد. داشتن اطلاعاتی پیرامون این روش می‌تواند در انجام فرآیندهای روان‌شناختی جهت زوجین متقاضی طلاق نیازمند مثر ثمر باشد، تا با انجام این اقدامات بتوان سلامت روان را در این افراد بهبود بخشیده و همچنین عزت‌نفس را در آن‌ها بالا برد. در ضمن نتایج حاصل از این تحقیق می‌تواند برای مدیران نظام سلامت نیز کاربرد داشته باشد تا با بهره‌گیری از نیروهای مجرب، توجه بیشتری به آموزش مهارت‌های زندگی نمایند. با توجه به آنچه گفته شد پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان زوجین متقاضی طلاق شهر تهران در سال ۱۳۹۹ خواهد بود.

## روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، از نوع نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) با گروه کنترل می‌باشد. جامعه این پژوهش متشکل از همه زوجین متقاضی طلاق شهر تهران که در سال ۱۳۹۹ به دادگاه‌های خانواده مراجعه کرده و حداقل دو سال از زندگی مشترک آنها گذشته است، می‌باشد.

به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای ابتدا از بین دادگاه‌های خانواده شهر تهران به صورت تصادفی ساده ۲ دادگاه انتخاب شده و سپس برای محاسبه حجم نمونه در این پژوهش از فرمول کوهن (۱۹۸۱) استفاده گردید. با استفاده از محاسبات، حجم نمونه برابر با ۱۵ نمونه در هر گروه محاسبه گردید. که با احتساب ۲ گروه باید در کل ۳۰ نفر در این مطالعه در نظر گرفته شوند. از آنجایی که احتمال ریزش برخی آزمودنی‌ها وجود دارد و همچنین در پژوهش‌های مشابه حجم هر گروه ۱۵ نفر پیشنهاد شده است (سرمد، بازرگان و حجازی)، در این پژوهش تعداد ۳۴ نفر نمونه انتخاب و در دو گروه ۱۷ نفره (۱۷ نفر گروه آزمایش و ۱۷ نفر گروه کنترل) جایگزین شد. ملاک‌های ورود به پژوهش، داشتن تعارضات شدید زناشویی، مراجعه به دادگستری برای طلاق، سواد خواندن و نوشتن و علاقه به شرکت در جلسات مشاوره‌ای قبل از طلاق می‌باشد.

## ابزار پژوهش

### ۱) پرسشنامه خودتنظیمی هیجان

پرسشنامه خودتنظیمی، توسط براون، میلر و لوندوسکی در سال ۱۹۹۹، جهت ارزیابی فرایندهای خودتنظیمی ساخته شده است. این پرسشنامه، از ۳۶ آیت و ۷ خرده مقیاس تشکیل شده که برای سنجش توانایی کلی در تنظیم رفتار طراحی گشته است. هر آیت بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (به شدت مخالفم، مخالفم، مطمئن نیستم، موافقم، به شدت موافقم) پاسخ داده می‌شود. این آزمون، در بین ۸۳ مصرف کننده الکل هنجاریابی شده است که ضرایب پایایی و همسانی درونی و باز آزمایی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۹۴ بدست آمده است. *SRQ* در ایران توسط دهقانی (۱۳۹۰) اعتبار یابی شده است. اعتبار باز آزمایی برای *SRQ* کل، ۰/۹۴ و همسانی درونی آن ۰/۹۱ گزارش شده است (قاندی فر و عبدخدایی، ۱۳۹۱).

## ۲) پروتکل مهارت‌های زندگی

این پروتکل ۸ جلسه و هفته‌ای دو روز و هر جلسه ۱/۵ ساعت بر روی گروه نمونه کار شده است.

جلسه اول: آماده سازی و تعیین اهداف، آشنایی با افراد گروه  
جلسه دوم: بیان مشکل، بحث در مورد مهارت‌های زندگی و بحث در مورد اثرات اعتیاد بر ایجاد مشکلات هیجانی و تحمل ابهام  
جلسه سوم: آموزش مهارت‌های خود آگاهی- همدلی (با تاکید بر مهارت‌های خودتنظیمی هیجان)  
جلسه چهارم: آموزش مهارت‌های ارتباطی - روابط بین فردی (با تاکید بر مهارت‌های بین فردی و ابراز وجود)  
جلسه پنجم: آموزش مهارت‌های تصمیم گیری - حل مسئله  
جلسه ششم: آموزش مهارت‌های تفکر خلاق - تفکر انتقادی  
جلسه هفتم: آموزش مهارت‌های مهار کردن هیجانات - مقابله با استرس  
جلسه هشتم: خلاصه و جمع بندی جلسات و اختتام صحبت در مورد آموخته‌های خود در گروه، مرور برنامه و جمع بندی آموزش مهارت‌های زندگی.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیرها استفاده شد.

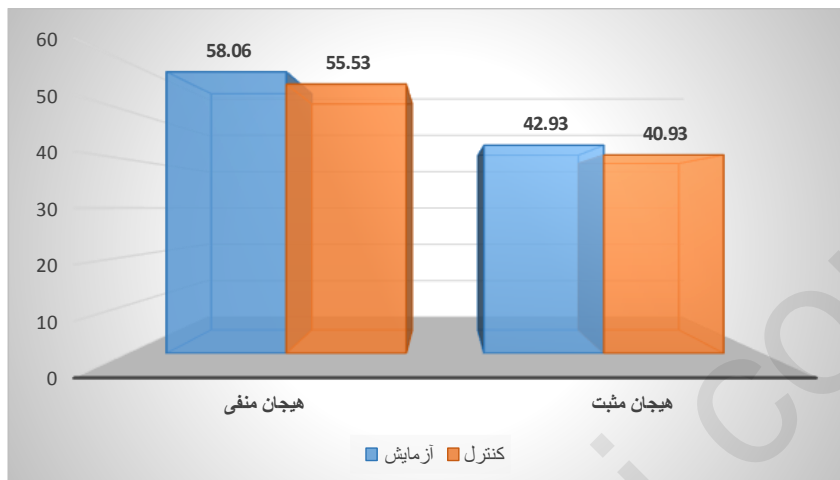
## یافته‌ها

در این بخش از طریق آمارهایی مانند میانگین و انحراف استاندارد داده‌های متغیرهای پژوهش در قالب جدول و نمودار توصیف شده است.

جدول ۱: محاسبه شاخص‌های توصیفی تنظیم هیجانی در گروه‌های مورد مطالعه

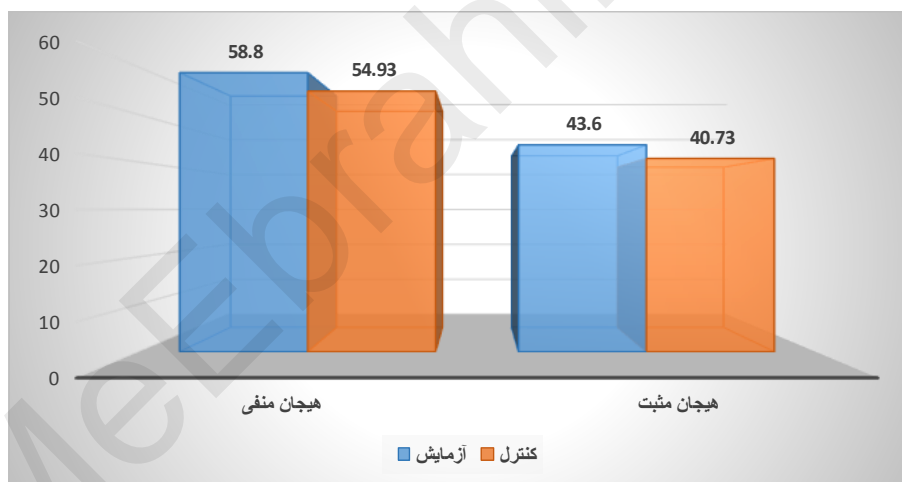
متغیرها	شاخص‌های آماری	تعداد	میانگین	انحراف معیار
هیجان منفی	آزمایش	پیش از آزمون	۵۸/۰۶	۸/۳۵
		پس از آزمون	۵۸/۸	۶/۵۸
	کنترل	پیش از آزمون	۵۵/۵۳	۸/۲۱
		پس از آزمون	۵۴/۹۳	۷/۹۵
هیجان مثبت	آزمایش	پیش از آزمون	۴۲/۹۳	۵/۳۲
		پس از آزمون	۴۳/۶	۴/۷۴
	کنترل	پیش از آزمون	۴۰/۹۳	۷/۴۹
		پس از آزمون	۴۰/۷۳	۶/۲۹





نمودار ۱: مقایسه نمرات متغیرهای تنظیم هیجانی در مرحله پیش‌آزمون به تفکیک دو گروه

با توجه به نمودار بالا میانگین نمرات هیجان مثبت و منفی در مرحله پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل، تفاوت محسوسی گزارش نشده است.



نمودار ۲: مقایسه نمرات متغیرهای تنظیم هیجانی در مرحله پس‌آزمون به تفکیک دو گروه

با توجه به نمودار بالا میانگین نمرات هیجان مثبت در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش ۴۳/۶ و در گروه کنترل ۴۰/۷۳، همچنین در نمرات هیجان منفی در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش ۵۸/۸ و در گروه کنترل ۵۴/۹۳ گزارش شده است.

## فرضیه پژوهش

آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان مثبت و منفی در زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.

جدول ۲ نتایج آزمون F لویین جهت بررسی مفروضه تساوی واریانس‌ها (n=۳۴)

شاخص آماری	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
هیجان منفی	۳/۳۶	۱	۳۰	۰/۰۸۳
هیجان مثبت	۰/۲۵۷	۱	۳۰	۰/۶۱۶

همانگونه که در جدول ۲: مشاهده می‌شود در نمره‌های متغیرهای تنظیم هیجانی سطوح معناداری محاسبه شده  $F$  لوین از ۰/۰۵ بزرگتر است لذا فرض صفر  $F$  لوین در این نمره‌ها تأیید می‌شود و اجرای کوواریانس امکانپذیر است. داده‌های جدول ۳: نتایج مربوط به آزمون فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس را گزارش می‌دهد.

جدول ۳: نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس پراکندگی ( $n=24$ )

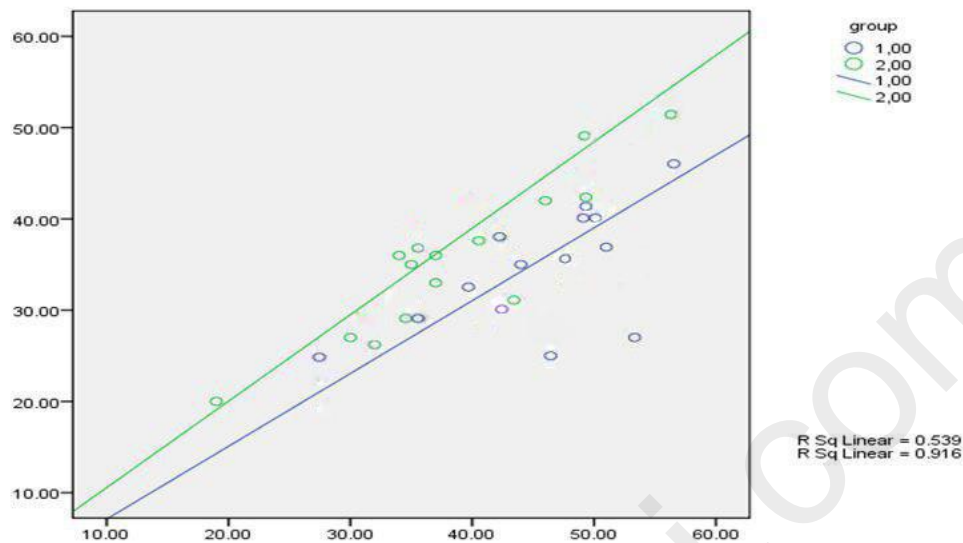
شاخص آماری	آماره باکس	آماره $F$	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
گروه‌ها	۳۸/۳۳	۰/۹۹۵	۳۰	۲۷۳۱/۹۰	۰/۴۷۳

با توجه به مقدار ( $p=0/473$ ،  $F(28 و 2731/90)=0/995$ )، آزمون همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس معنادار نمی‌باشد، بدین ترتیب فرض همگنی ماتریس پراکندگی برقرار می‌باشد. داده‌های جدول ۴: مربوط به آزمون فرض همگنی شیب‌هاست. این جدول قبل از اجرای کوواریانس اجرا می‌شود تا اثر متقابل بین متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون تنظیم هیجانی) و متغیر گروه (یعنی عامل) در پیش‌بینی متغیر وابسته (پس‌آزمون تنظیم هیجانی) ارزیابی گردد.

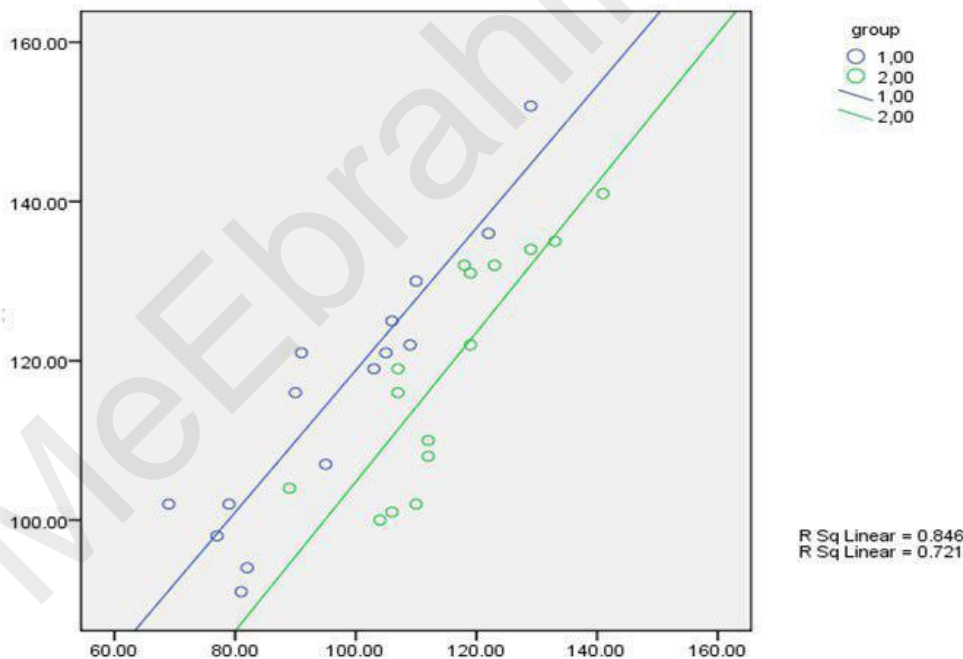
جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تنظیم هیجانی در گروه‌های آزمایش و کنترل برای آزمون اثر متقابل ( $n=34$ )

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	$F$	سطح معنی داری
گروه‌ها *	۴۸/۱۳	۱	۴۸/۱۳	۰/۷۰۲	۰/۴۰۹
پیش‌آزمون‌ها	۳۰	۱	۳۰	۰/۷۱۰	۰/۴۰۷
خطا	۱۹۲۰/۶۶	۳۰	۶۸/۵۹		
	۱۱۸۳/۸۶	۳۰	۴۲/۲۸		
کل	۹۸۷۵۶	۳۴			
	۵۳۹۶۶	۳۴			

با توجه به داده‌های جدول ۴: اثر متقابل بین پیش‌آزمون تنظیم هیجانی و گروه، معنی‌دار نیست. معنی‌دار نبودن اثر متقابل نشان می‌دهد که داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند. بنابراین اجرای کوواریانس صرفاً برای آزمون اثرات متغیرهای اصلی پس‌آزمون تنظیم هیجانی، ناگویی هیجانی و تحمل ابهام و گروه صورت می‌گیرد. یعنی میانگین‌های جامعه در دو گروه آزمایش و کنترل یکی است.



نمودار ۳: خط رگرسیون پیش‌آزمون هیجان منفی در گروه آزمایش و کنترل



نمودار ۴: خط رگرسیون پس‌آزمون هیجان مثبت در گروه آزمایش و کنترل

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس (مانکوا) برای فرضیه اصلی (ش ۳۴) (n=۳۴)

آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی گروه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۸۰	۵/۵۱	۷	۱۹	۰/۰۰۳

مطابق جدول ۵، چون در سطح اطمینان ۹۵٪ و خطای اندازه‌گیری  $\alpha = 0.05$ ، سطح معناداری آزمون لامبدای ویلکز کوچک‌تر از ۰/۰۵ محاسبه شده است [Wilks' Lambda = ۰/۲۸۰،  $F(۷ و ۱۵) = ۵/۵۱$ ،  $P < ۰/۰۰۱$ ]، بنابراین فرض صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد، یعنی بین دو گروه حداقل در یکی از متغیرهای مورد آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و تاب‌آوری در زوجین متقاضی طلاق مؤثر است. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره تنظیم هیجانی در گروه آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل در جدول ۶: نشان داده شده است.

جدول ۶: خلاصه تحلیل کوواریانس چند متغیره تنظیم هیجانی در گروه‌های آزمایش و کنترل با حذف اثر متقابل ( $n=34$ )

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجدور	توان آماری
هیجان منفی	۳۴۹/۵۴	۱	۳۴۹/۵۴	۱۴۱/۴۰	۰/۰۰۱		
هیجان مثبت	۶۰۸/۰۲	۱	۶۰۸/۰۲	۴۵/۷۵	۰/۰۰۱		
بین گروه‌ها							
هیجان منفی	۱۶/۵۷	۱	۱۶/۵۷	۶/۷	۰/۰۱۷	۰/۲۴	۰/۹۶
هیجان مثبت	۲۳/۷۴	۱	۲۳/۷۴	۱/۷۸	۰/۱۹۶	۰/۰۷۸	۰/۲۴
خطا							
هیجان منفی	۵۱/۹۱	۲۵	۱۳/۲۸				
هیجان مثبت	۲۷۹/۰۵	۲۵	۲/۴۲				
کل							
هیجان منفی	۵۴۲۷۳	۳۴					
هیجان مثبت	۹۸۶۲۰	۳۴					

همان طوری که در جدول ۶: ملاحظه می‌شود، به استناد سطوح معناداری محاسبه شده برای  $f$  متغیر همپراش (پیش‌آزمون‌های متغیرهای پژوهش) جهت بررسی پیش فرض خطی بودن رگرسیون متغیر همپراش و متغیر مستقل، برای متغیر هیجان منفی ( $F=141/40$ ،  $Sig=0/001$ ) هیجان مثبت ( $F=45/75$ ،  $Sig=0/001$ ) است که همگی در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار شده‌اند. و می‌توان گفت پیش فرض خطی بودن رگرسیون همپراش و متغیر مستقل برای متغیر تنظیم هیجانی نیز رعایت شده است. بر اساس خلاصه محاسبات اثرات بین آزمودنی‌های نمرات با در نظر داشتن میزان خطا (تفاوت‌های فردی) و پس از حذف اثر احتمالی پیش‌آزمون‌ها سطح معناداری  $f$  محاسبه شده برای هیجان منفی ( $F=6/7$ ،  $df=1421$ ،  $P=0/017$ ) از خطای ۰/۰۵ کوچک‌ترند در نتیجه می‌توان گفت مهارت‌های زندگی بر خودتنظیمی هیجانی در معنادین بهبود یافته شهر تهران در سال ۱۳۹۷ مؤثر است. میزان این تأثیر به ترتیب برای متغیر هیجان منفی ۰/۲۴ بوده است. که توسط مداخله متغیر مستقل ایجاد شده است. توان آماری نیز به ترتیب ۰/۹۶ و ۰/۹۷ گزارش شده است. به عبارت دیگر احتمال خطای نوع اول برای متغیر هیجان منفی ۰/۰۴ است  $f$  محاسبه شده برای متغیر هیجان مثبت ( $F=1/78$ ،  $df=1421$ ،  $P=0/196$ )، که از خطای ۰/۰۵ بزرگ‌تر است در نتیجه می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و تاب‌آوری در زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.

## بحث

### آموزش مهارت‌های زندگی بر تنظیم هیجان و تاب‌آوری در زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.

نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که بین میانگین‌های خودتنظیمی هیجان منفی و ناگویی هیجانی در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. انتخاب و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی، پایه و مبنایی است که با آموزش آن‌ها، نظم نوین فکری، شناختی و فراشناختی در زوجین حاصل می‌شود. به‌طوری‌که افرادی که مهارت‌های زندگی را به‌طور واقعی دریافت کرده‌اند در ورود به خودآگاهی، مدیریت استرس و هیجانات، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و همدلی تعامل مثبت با خود و همسالان خویش داشته‌اند و دامنه وسیعی از تفکرات و رفتارهای مفید و تنظیم‌شده را از خود نشان داده‌اند. همچنین افرادی که با مهارت خودآگاهی به خودشناسی بیشتری می‌رسند و به جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت خود، آگاه می‌شوند مسئولیت رشد فردی، خود را



به دست می‌گیرند. این افراد به اهمیت هیجانات و احساسات در شکل‌گیری هیجانات، آگاه می‌شوند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف را با مهارت نظم جویی شناختی هیجان (توانایی فراشناختی) تقویت می‌نمایند. به‌طور کلی، این افراد با خودآگاهی جسمانی، روانی و اجتماعی از سبک‌های شناختی ضعیف مانند نشخوار فکری، فاجعه سازی و ملامت خویش کمتر استفاده می‌کنند و نسبت به سایر افراد در برابر مشکلات هیجانی آسیب کمتری می‌بینند. بعلاوه آنان در تنظیم آگاهانه هیجانات خود مثبت عمل نموده و در به‌کارگیری راهبردهای نظم جویی سازش یافته، چون پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، مهارت بیشتری پیدا می‌کنند. و با شناخت، اطلاعات ورودی را تنظیم می‌نمایند تا توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند. زیرا افراد در مراحل زندگی با دامنه وسیعی از رویدادهای تنش‌زا و چالش‌برانگیز روبرو هستند. همچنین افرادی که به مهارت تصمیم‌گیری، آگاه می‌شوند، با جمع‌آوری اطلاعات مفید، فشارهای اجتماعی و فردی را شناسایی می‌کنند و بین تصمیم‌گیری احساسی، هیجانی و منطقی، تفکیک قائل می‌شوند و در فرایند تصمیم‌گیری منطقی و عقلانی، مهارت یافته و با مدیریت هیجانات خود به نظم جویی شناختی هیجان می‌رسند و در شرایط (عادی و استرس‌زا) تصمیم مناسب اخذ می‌نمایند. بعلاوه افرادی که در مهارت میان فردی، دانش و مهارت پیدا می‌کنند، نسبت به انواع ارتباط‌های میان فردی جراتمندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه، آگاهی پیدا کرده و با شناخت بر احساس و رفتار از بروز اختلالات و مشکلات بین فردی پیشگیری می‌نمایند. تفکر خلاق و انتقادی، قوی‌ترین نوع تفکر است که زوجین متقاضی طلاق یاد می‌گیرند تا با سیالی فکر، ابتکار و خلق ایده‌های بدیع به‌طور فراشناختی و متفاوت به رویدادهای منفی بپردازد و شدت، مدت و نوع تجارب هیجانی خود را مدیریت نمایند. در این مهارت زوجین متقاضی طلاق یاد می‌گیرند به تفکراتشان، نظم جدید و دوباره بدهند و با تجربه روش نوین، ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه کرده و با راهبردهای نظم جویی شناختی راحت‌تر با آن رویدادها کنار بیایند.

## نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه مشکلات هیجانی در جامعه رو به افزایش است و سبب افزایش پرخاشگری و مشکلات عاطفی و رفتاری شده است، بعلاوه یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اثر مثبت بر کیفیت نظم جویی شناختی هیجان دارد، لازم است در گسترش آموزش مهارت‌های زندگی با محوریت هوش هیجانی، بالأخص نظم جویی شناختی هیجان اهتمام جدی صورت گیرد. تا مهارت‌های افراد، در افزایش استفاده از راهبردهای سازش یافته نظم جویی شناختی هیجان و در کاهش استفاده از راهبردهای سازش نیافته نظم جویی شناختی در زوجین متقاضی طلاق ارتقاء یابد.

## منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ نریمانی، محمد. (۱۳۸۹). آزمون‌های روان‌شناختی، اردبیل  
باقری، فریبرز؛ یوسفی حسنی. (۱۳۹۸)، سخت رویی، باورهای خود کارآمدی و راهبردهای خود تنظیمی عاطفی در دانش آموزان  
دختر، نشریه اندیشه و رفتار (روانشناسی کاربردی)، شماره ۱۴، ص ۳۵-۴۶.  
بشارت، محمدعلی صالحی، مریم؛ شاه‌محمدی، خدیجه؛ نادعلی، حسین؛ زبردست، عذرا (۱۳۹۰). رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با  
موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران، روانشناسی میکسر، دوره ۳، شماره ۲، ۳۸-۴۹.  
پاکدامن، شهلا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین دل‌بستگی و جامعه طلبی در جوانان. پایان‌نامه دکترا، دانشگاه تهران  
حمیدی، فریده. (۱۳۸۴). بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر دختران نوجوان مناطق محروم کشور در اردوهای  
تابستانی، مطالعات زنان، دوره شماره ۷، ۱۴۷-۱۳۱.  
فتح‌الهی، لادن و همکاران (۱۳۹۵). راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی کتاب راهنمای مدرس، تهران، دانژه،  
۱۳۹۵.  
میکائیلی منبع، فرزانه؛ احمدی خویی، شاهپور؛ زارع، حسین. (۱۳۹۰). بررسی مقایسه‌ای اثربخشی آموزش سه مهارت زندگی بر  
سلامت عمومی دانشجویان سال اول، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۲۱، شماره ۱۳۷، ۸۵-۱۲۷.  
ناصری، حسین؛ نیک پرور، ریحانه. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان، دومین سمینار  
سراسری بهداشت روانی دانش جویان دانشگاه تربیت مدرس.

- Bishop GD, Kaur D, Tan VL, Chua YL, Liew SM, Mak KH. Effects of a Psychosocial Skills  
taning workshop on psychophysiological and psychosocial risk in patients undergoing  
coronary artery bypass graing Am Heart J 2005, 150 (3): 602-609.
- Botvin, G. J. (2000). Preventing Alcohol and Tobacco Use Through Life Skills Training: Theory,  
Methods, and Empirical Findings. Alcohol Research & Health.
- Botvin, G. J., Griffin, K W., Paul, E., & Macaulay, A P. (2003). Preventing tobacco and alcohol  
use among elementary school students through Life Skills Training. Journal of Child &  
Adolescent Substance Abuse, 12, 1-18.
- Fergus, S & Zemmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: Aframework for understanding  
healty development in the face of risk, proquest health and medical complete.
- Garmez, N, & Masten, A. (1991). The protective role of competence indicators in children at  
risk. Journal of perspectives on stress and coping, 151 -174.
- Kirby ED, Wiliams VP, Hocking MC, Lane LD, Williams RB, et al. Psychosocial benefits of  
three formats of a standardized behavioral stress management program. Psychosom Med  
2006, 68(6): 816-823.
- Luthar.S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical  
evaluationand guidelines for ruture work Child Development, 71, 543-562.
- Luthar, S. S. & Cicchthetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions  
andsocial policies. Development and Psychopathology, 12, 857-885.
- Masten, A. (2001).Ordinary magic: resilience processes in development. American Psychologist,  
56, 227-238.
- Ramesht M, Farshad C. Study of life skills training in prevention of drug abuse in students. Third  
seminar of students' mental health. 2004.
- Sadeghi Movahhed F, Narimani M, Rajabi S. The Effect of Teaching Coping Skills in Student's  
Mental Health. J Ardebil Univ Med Sci 2008, 8(3):261- 269.
- Tiuraniemia J, Laara R, Kyro T, Lindeman S. Medical and psychology students' selfassessed  
communication skills: A pilot study. Patient Edu Coans 2011; 83(Issue 2): 152-157.