



## اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر انسجام روانی و آشفتگی زناشویی در خانواده‌های دارای اختلاف شهر کرمانشاه

پیام صیدی  
شیمیا پرندین<sup>۱\*</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر انسجام روانی و آشفتگی زناشویی در خانواده‌های دارای اختلاف شهر کرمانشاه است. روش از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌های پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل تمام زوجین دارای اختلاف زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال ۱۳۹۸ می‌باشد. حجم نمونه بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ زوج (گروه آزمایش ۱۵ زوج، گروه کنترل ۱۵ زوج) برآورد شد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس غربالگری آشفتگی زناشویی و ارتباطی ویشمن و همکاران (۲۰۰۹)، پرسشنامه انسجام روانی فلنسبرگ و همکارانش (۲۰۰۶) می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و آمار استنباطی جهت تفاوت میانگین بین گروه‌ها از آزمون تحلیل واریانس استفاده گردید. نتایج نشان داد آموزش خودتنظیمی بر انسجام روانی زناشویی در خانواده‌های دارای اختلاف شهر کرمانشاه اثربخش بوده است. همچنین آموزش خودتنظیمی هیجانی موجب کاهش آشفتگی زناشویی در خانواده‌های دارای اختلاف زناشویی شهر کرمانشاه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش خودتنظیمی، انسجام روانی، آشفتگی زناشویی.

---

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران  
۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران (نویسنده مسئول  
Parandinshima@yahoo.com)

## مقدمه

ازدواج به‌عنوان یکی از رویدادهای مهم و حیاتی در زندگی روزمره افراد جامعه است که علاوه بر پاسخگویی به نیازهای عاطفی و جنسی فرد، نیازهای اقتصادی، ارتباطات اجتماعی و فرهنگی او را نیز تنظیم می‌کند و به خاطر اهمیت و تأثیری که دارد، به‌عنوان هنجاری پذیرفته شده در تمامی کشورهای دنیا به حساب می‌آید (یاری نسب و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین ازدواج به‌عنوان یکی از عوامل موثر در سلامت جامعه و خانواده بسیار مورد توجه است. چراکه جامعه سالم در گروهی خانواده سالم است و تشکیل یک خانواده سالم نیز از طریق پیوند زناشویی یا همان ازدواج صورت می‌گیرد (صیدی، ۱۳۹۹).

اما سلامت و پویایی خانواده ریشه در بهداشت روان، انسجام روانی و شادابی زوجین دارد و بهداشت روانی آن‌ها به نحوه تفکر، احساس و عمل آن‌ها بستگی دارد (بروکر، پاول، سیردیفیلد، ۲۰۲۰)؛ بنابراین، روابط نامناسب زوجین تأثیرات مخربی بر روان و جسم آن‌ها می‌گذارد و فرصت برقراری رضایت‌بخش و سازگارانه را کاهش می‌دهد (مارتین، استاگرس، اندرسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). از آنجا که سلامت زوجین و حفظ روابط زناشویی در گروهی انسجام روانی است، مطالعه انسجام روانی در این نهاد اجتماعی اهمیت می‌یابد.

نوسیتل و همکارانش<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) انسجام روانی به‌عنوان یک سازه شخصیتی دارای سه مؤلفه است که عبارت است از: ادراک‌پذیری، کنترل‌پذیری و معناداری. افراد دارای حس انسجام روانی قوی در مقابل استرس بسیار مقاوم و سخت‌کوش هستند (نوسیتل و همکاران، ۲۰۱۷). احساس انسجام روانی کیفیت زندگی و روابط زوجین را بالا می‌برد (کیم و کانگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). حس انسجام به‌عنوان سازه‌ای که جهت‌گزینی کلی فرد نسبت به زندگی و احساس اعتماد و پویایی مداوم فراگیر را در زندگی و دنیای پیرامون وی نشان می‌دهد و باعث می‌شود تا افراد تحریکات درونی و بیرونی دریافت شده در زندگی را به‌صورت سازمان‌یافته‌تر، پیش‌بینی‌تر و توضیح‌پذیرتر ادراک نمایند (نوویکا و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶) محققان بر این باورند که از طریق حس انسجام قوی می‌توان توجیه کرد که چرا فردی می‌تواند با میزان بالایی از تنش مقابله نموده و سالم بماند (ماکسنس و لازارویز<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶؛ افشاری و فتحی، ۱۳۹۷).

این جهت‌گیری شخصی به‌عنوان یک منبع درونی بر سلامت جسمانی و روانی تأثیر مثبت می‌گذارد و این احساس به معنای احساسی نافذ، پایدار و پویا از این است که رویدادهای زندگی قابل درک، ساختاریافته و قابل توضیح میشوند (مدهو و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). در واقع احساس انسجام به‌عنوان توانایی فرد در تشخیص استرس‌های زندگی و بهره‌برداری کارآمد و اثربخش از منابع مقابله‌ای با استرس‌های زندگی و نگهداری سلامتی است. انسجام روانی به بیان یک جهت‌گیری کلی که تا چه حد فرد دارای احساس اطمینان فراگیر، با ثبات و پویاست

1. Brooker, Paul & Sirdifield
2. Martin
3. Nuccitelli, Valentini, Caletti, Caselli, Mazzella, Forlani, & Marchesini
4. Kim & Kang
5. Nowicka, Eli, Sorjonen, Mokoena, Pietrobello, Flodmark, & Faith
6. Moksnes, & Lazarewicz
7. Madhu, Siddiqui, Desai, Sharma & Bansai

تا محرک‌های درونی و بیرونی در طول زندگی را ساختار یافته، قابل پیش‌بینی و شفاف بداند و منابع لازم را برای رویارویی با این محرک‌ها را در دسترس انگارد، می‌پردازد (درسخوان و وزیری، ۱۳۹۵: ۴۸). اما زمان‌هایی پیش می‌آید که زوجین دچار آشفتگی‌ها و ناسازگاری‌ها در تعاملات می‌شوند و انسجام روانی خانواده برهم می‌خورد و آرامش درونی جای خود را به آشفتگی‌های هیجانی می‌دهد.

بنابراین آشفتگی زناشویی یکی از عواملی است که می‌تواند روابط خوب و سازگاری زناشویی را خدشه‌دار کند، تا حدی که روابط زوجین را تا سر حد طلاق سوق می‌دهد (هالیگان و ناکس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). آشفتگی زناشویی نوعی احساس نارضایتی از زوجین نسبت به روابط زوجین است به طوری که نارضایتی به شدت از یک زوج به زوج دیگر سرایت می‌کند (هالفورد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). زوجین آشفته توافق کمتری در میزان اختلافشان دارند، رفتارهای منفی‌تر و پرخاشگرانه‌تر فیزیکی از خود نشان می‌دهند. بیشتر تمایل دارند که درگیر مسائل خود و ردوبدل کردن گله و شکایت باشند که به نوعی نشان‌دهنده ضعف شنیداری ضعف مهارت اعتباربخشی به همسر است. مطالعات نشان داده است که زوجینی از هم جدا می‌شوند یا طلاق می‌گیرند ابتدا یک دوره آشفتگی را تحمل و سپس به جدا شدن فکر می‌کنند (رستمی، ۱۳۹۹). در رابطه با اهمیت آشفتگی در صدمه رساندن به پایداری ازدواج زوجین بردیت و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) بیان می‌دارند طلاق پیامد شکل‌گیری یک دوره آشفتگی زناشویی بین زوجین است (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۷). براساس پیامدهای منفی که آشفتگی دارد روانشناسان و کارشناسان خانواده را برآن داشته که به دنبال تقویت توانمندی‌های زناشویی و اصلاح رفتارها و تفکرات منفی در رابطه با ارتباط زناشویی باشند. به همین علت رویکردهای مختلف آموزشی را برای پایداری بنیان و اساس زندگی زناشویی پیشنهاد کرده‌اند. یکی از این رویکردهای آموزشی که اثربخشی آن در مطالعات گوناگون به اثبات رسیده است. آموزش خودتنظیمی است. بر اساس این مدل درمانی، هیجانات خودبه‌خود ظرفیت ذاتی سازگاران‌های دارند که اگر فعال شود می‌تواند به زوجین کمک کند تا مواضع هیجانی و ابرازگرایی ناخواسته خود را تغییر دهند (پالمر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). این آموزش‌ها به زوجین کمک می‌کند تا احساسات، تعقلات، انگیزه‌های خود را تنظیم و کنترل کنند و از طریق تنظیم کردن روابط زوجین رابطه و پایداری زندگی آنان را حفظ می‌کند (صیدی، ۱۳۹۹).

آموزش خودتنظیمی، فعالیت یا فرآیندی است که به سبب آن فرد، اهدافی را برای تغییر در نظر می‌گیرد و سپس در جهت بازبینی و تنظیم شناخت تلاش می‌کند، به گونه‌ای که اهداف شخص، انگیزش و رفتار او را تعیین می‌کند. تنظیم هیجان به صورت فرآیندهایی که از طریق آن، افراد می‌توانند بر این که چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آن‌ها را تجربه و ابراز کنند توصیف شده است (قربانی و فولادچنگ، ۱۳۹۴). آموزش خودتنظیمی شامل ویژگی‌های شروع، وضعیت، توجه، ارزیابی و پاسخ می‌باشد به طوری افرادی که مشکل عاطفی دارند از راهکارهای تفکر وسواسی، نگرانی، اجتناب و غیره از آن استفاده می‌کنند (اچوارزر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). از دیدگاه کول

1. Haligan & nax
2. Halfourd
3. Bradt, Norris, Shim, Gracely, Gerrity.
4. Palmer
5. Schwarzer.

و همکاران (۲۰۱۱) خود تنظیمی به‌عنوان کوشش‌های روانی در مهار وضعیت درونی، فرآیندها و کنش‌ها برای دستیابی به هدف‌های بالاتر تعریف می‌شود (کول، لوگان، والکر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). شانک<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) به نقل از امانی و اربابی (۲۰۲۰) بیان می‌کنند که خودتنظیمی بخشی از فرآیند ساختاری فعال است که از طریق آن افراد اهدافی را برای یادگیری خود تعیین می‌کنند، سپس می‌کوشند تا شناخت، انگیزش و رفتارشان را نظارت، تنظیم و گواه کنند (امانی، اربابی، ۲۰۲۰).

تنظیم هیجانی ریشه در مطالعه دفاع‌های روان‌شناختی، استرس و مکانسیم‌های مقابله، نظریه دلبستگی و نظریه هیجان دارد. بر مبنای رویکرد کارکرد گرای، هیجانات از آن جهت که غالباً پاسخی سازگارانه‌ای به مشکلات و موقعیات هستند، تکامل یافته‌اند. نظریه‌های هیجانی بر اهمیت هیجانات در بروز پاسخ‌های حرکتی، فیزیولوژیکی و رفتاری، تسهیل سازی فرآیند تصمیم‌گیری، تقویت حافظه و تعاملات بین فردی تأکید دارند، با این وجود هیجانات همان طور که می‌توانند کمک کننده باشند و سبب تسهیل فرآیندها گردد، می‌توانند آسیب رسان نیز باشند. هیجانات زمانی که به گونه‌های و یا شدت نامناسب، نا مرتبط با بافت مورد نظر و پایداری طولانی مدت بروز کنند، مشکل ساز تلقی می‌شوند. منظور گروس از تنظیم هیجانی، ایجاد فرآیندهایی است که هیجانات با استفاده از آنها خود را تنظیم می‌کنند. با این وجود تنظیم هیجانی به فرآیندهای اشاره دارد که بر هیجانی که ما تجربه می‌کنیم، زمان و نوع تجربه و نحو بروز آن اثر دارد (پارسامنش، کراسکیان، حکمی، احدی، ۱۳۹۷).

خودتنظیمی از نظر برادفورد و بل<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) شامل راهبردهای مختلف برنامه‌ریزی، نظارت و تنظیم است این راهبردها به صورت خود نظارتی، خویشتن‌نگری و خود قضاوتی نقش محوری در خودتنظیمی زوجین دارند و از طریق ارتقای مؤلفه‌های شناختی، مدیریت منابع و باورهای انگیزشی در تعامل زوجین میزان توانایی آنان را بالا می‌برد (پورمحمد، اسماعیل پور، ۱۳۹۴؛ زنگی آبادی، صادقی، قدم پور، ۱۳۹۸).

رویکردهای تنظیم هیجان می‌توانند میزان آسفتگی هیجانی را از طریق محکم کردن رابطه بین زوجین کاهش دهند. رویکردهای تنظیم هیجان به عنوان یک حمایت کننده قوی احساس اعتماد دو طرفه را بین زوجین به وجود می‌آورد و به طوری که به آنها کمک می‌کند در مواقع آسفتگی دچار کشمکش نشوند. بنابراین رویکردهای تنظیم هیجان عاملی نقشی مهم در پدیدایی انسجام روانی و کاهش آسفتگی‌ها دارد. آسفتگی زناشویی تحت عنوان احساس نارضایتی یکی از زوجین نسبت به روابط زناشویی تعریف می‌شود که تعریف فوق از آسفتگی رابطه، مستلزم نارضایتی یکی از زوجین است، اما نارضایتی که به شدت از زوج به زوج دیگر سرایت می‌کند. زوجین آسفته توافق کمتری بر سر همه مصائب دارند، رفتارهای منفی و پرخاشگرانه‌تر حتی در حد فیزیکی و بعد از یک مدت تحمل به جدایی می‌پردازند (بردیت و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). با عنایت به مطالب گفته شده می‌توان گفت آموزش‌های تنظیم هیجانی به عنوان یک فرآیند مهم برای اثربخش درمانی زوجین منجر به توسعه سبک‌های دلبستگی امن‌تر، تقویت همدلی آنها و

1. Cole, Logan, & Walker

2. Schlechty,

3. Bradford, Bell

4. Bradt

تدوین الگوهای ارتباطی و تعاملی جدید در زوجین می‌شود و از پیامدهای منفی مانند آشفتگی، عدم انسجام روانی جلوگیری می‌کند. این آموزشها میتواند به عنوان راهکاری درمانی و یاری دهنده نظام خانواده را منسجم و تحمل آشفتگیها را برای آنان آسانتر کند. در ادامه به مطالعاتی اشاره میشود که مشابه با این پژوهش است.

فراهانی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعات خود در مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی به روش خودنظم‌دهی و پذیرش و تعهد بهداشت روانی زوجها نشان دادند دو روش زوج‌درمانی نظم‌بخشی پذیرش و تعهد بر بهداشت روانی زوجها اثر دارند. همچنین نتایج پژوهش امیدفر و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند راهبردهای تنظیم هیجان، دل‌زدگی زناشویی و صمیمیت زوجین در دو گروه زوجین یکی و هر دو شاغل دارای تفاوت معنی‌دار است و زوجین هر دو شاغل از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی کمتر و راهبردهای منفی تنظیم هیجان و دل‌زدگی زناشویی بالاتری نسبت به زوجین یکی شاغل برخوردار می‌باشند. همچنین، بین راهبردهای تنظیم هیجان و دل‌زدگی زناشویی، راهبردهای تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی و نیز صمیمیت زناشویی و دل‌زدگی زناشویی، راهبردهای تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی و نیز صمیمیت زناشویی و دل‌زدگی رابطه معنادار وجود دارد. مطالعات حاجی و طاهری (۱۳۹۵) نیز بیانگر آن بود که بین احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن رابطه چندگانه وجود دارد و هم‌چنین احساس انسجام روانی و تمایز یافتگی بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های کیفیت زندگی می‌باشند. کریمیان، زارعی، محمدی، اندرو (۱۳۹۵) در مطالعات خود برای آشفتگی زناشویی راهکار مداخلات زوج‌درمانی را پیشنهاد می‌دهند و معتقدند روشهای درمان رفتاری التقاطی و تصمیم‌گیری مجدد در بهبود آشفتگی زناشویی زوجین و حفظ دستاوردهای درمانی حتی تا دو ماه پس از درمان موفق عمل کرده‌اند اما زوج‌درمانی رفتاری التقاطی به نسبت درمان تصمیم‌گیری مجدد موفق‌تر عمل کرده است و تغییرات بیشتری را سبب شده است. قربانی و فولادچنگ (۱۳۹۴) نیز در رابطه با اثربخشی خودتنظیمی بیان میکنند که ارتباط مثبت و معناداری بین ابعاد خودتنظیمی و نیز تسلط جمعی با بهزیستی روان‌شناختی میباشد به شکلی که از طریق مولفه‌های خودتنظیمی اعم از فراشناخت، انگیزش و تسلط جمعی می‌توان تغییرات بهزیستی را پیش‌بینی کرد. خالق‌خواه، گیوی و مرندی (۱۳۹۴) در پژوهش در راستای اثربخشی زوج‌درمانی خودتنظیمی اذعان داشتند که خودتنظیمی می‌تواند به عنوان یک برنامه درمانی سودمند در ارتقا سطح رضایت زناشویی و ابراز احساسات مثبت در برابر همسر به کار رود. همچنین در راستای اثربخشی خودتنظیمی نتایج کارگر، کیمیایی و مشهدی (۱۳۹۳) نشان دادند زوج‌درمانی خودنظم‌بخشی باعث کاهش آزار عاطفی در بین زوجین می‌شود و همچنین این رویکرد آشفتگی زناشویی را در بین آنان به‌طور معناداری کاهش می‌دهد. قانیدی‌فر، عبدالخدایی، آقا محمدیان، شعرباف (۱۳۹۳) در رابطه با رابطه خودتنظیمی و انسجام‌روانی بیان میکنند که سبک دلبستگی ایمن و خودتنظیمی با میزان احساس انسجام روانی رابطه‌ی مستقیم و معنادار، و سبک دلبستگی دوسوگرا با احساس انسجام روانی و خودتنظیمی رابطه‌ی منفی و معنادار دارند. پژوهشگرانی هم‌مانند هافمن، ماتویس، اروینگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی در اشاره به انسجام روانی اذعان داشتند که درگیری در محل کار ممکن است بر انسجام روانی خانواده تأثیر منفی بگذارد.

1. Ann Hergatt Huffman, Russell, Matthews, Louis, Irving

در سربازانی که متأهل هستند تعارضات و کشمکش‌هایی که در طول دوران خدمتشان وجود دارد بر پریشانی روان‌شناختی و آشفتگی زناشویی آنان اثر می‌گذارد. رستمی خو و پرن‌دین (۱۳۹۹) در مطالعات خود نشان دادند آموزش‌های ذهن آگاهی منجر به کاهش تعارضات زناشویی و افزایش خودتنظیمی و تحمل آشفتگی زناشویی در زوجین ناسازگار میشود. بخشی پور، شجاعی کلاته بالی، بهجت و فولادی (۱۳۹۹) در مطالعات خود نشان دادند روش زوج درمانی پذیرش و تعهد منجر به کاهش آشفتگی زناشویی و نگرانی اجتماعی و افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق شد.

سوپیا<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) نیز در اهمیت رویکرد درمانی خودتنظیمی برای زوجین معتقد است که خود تنظیمی و آموزش آن می‌تواند بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و رفتاری زوجین را حل کند. کیبر کالدول<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود در اشاره به انسجام روانی نشان دادند که بین کنترل شناختی، انسجام روانی و شدت رویدادهای آسیب‌زای گذشته و انعطاف‌پذیری شناختی و رفتاری ارتباط وجود دارد.

به طور اجمالی، سلامت جامعه و ارزش‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی هر جامعه‌ای در گروی سلامت خانواده است میزان عدم آشفتگی زوجین را باید مدنظر داشت و از طریق رویکرد درمانی تنظیم هیجان توانایی زوجین را برای حفظ این سلامتی باید قوی ساخت. با توجه به پیامدهای مثبتی که از طریق فاکتور انسجام روانی حاصل می‌شود و روابط زوجین را تحکیم‌تر می‌سازد، اهمیت آموزش‌های درمانی برای تقویت آن و دور ساختن این روابط از آشفتگی‌های برای پرهیز از پیامدهای منفی آشفتگی زناشویی به‌خصوص در خانواده‌های دارای اختلاف زناشویی برجسته‌تر می‌شود؛ بنابراین این پیامدهای مثبت و یاریگر بودن این رویکرد درمانی مطالعه این موضوع برجسته می‌شود. اهمیت برجسته انجام این مطالعه در کاربرد آن می‌باشد یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌تواند خیلی از خانواده‌ها را که در حال از هم پاشیدن یا در اثر مشکلات فراوان دچار آسیب‌های زیادی در روابط شده‌اند می‌تواند اثربخش باشد، همچنین نتایج این پژوهش می‌تواند مبنا و بنیانی برای پژوهش‌های بیشتر در حوزه روانشناسی خانواده و سایر رشته‌هایی باشد که در پی برطرف سازی مشکلات خانواده و زوجین به عنوان مولدهای اجتماعی می‌باشند.

### روش پژوهش

روش از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌های پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بوده است. جامعه آماری پژوهش شامل تمام زوجین دارای اختلاف زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره در سال ۱۳۹۸ می‌باشد. حجم نمونه بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ زوج (گروه آزمایش ۱۵ نفر، گروه کنترل نفر) می‌باشند. مشاوره و دارای اختلافات زناشویی تعدادی به تصادف انتخاب و سپس این تعداد (۳۰ نفر) به دو گروه ۱۵ تایی و هر گروه ۱۵ آزمایش و گواه تقسیم شدند. معیار ورود این افراد، مراجعه کنندگانی بودند که دارای مشکلات زناشویی بودند که در سال ۱۳۹۸ به این مراکز مراجعه کردند. قبل از شروع آموزش‌ها از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش‌آزمون به عمل آمد و افراد نمونه پرسشنامه‌های

1. Sopiah.

2. Caldton

تحقیق را جواب دادند این پرسشنامه‌ها شامل:

الف) مقیاس آشفتگی زناشویی: این مقیاس برای سنجش میزان آشفتگی زناشویی توسط ویشمن و همکاران (۲۰۰۹) طراحی گردید که دارای ۱۰ سوال و شامل ابعاد (سطح کلی آشفتگی زناشویی، عدم رضایت جنسی، باهم گذراندن وقت، ارتباط عاطفی و ارتباط معطوف به حل مساله) است. اشنایدر میزان پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۲ گزارش داده و حسینیان و همکاران (۱۳۸۷) ۰/۹۳ گزارش شد. روایی این پرسشنامه در این پژوهش مورد تایید استاد راهنما قرار گرفت. پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شد.

ب) پرسشنامه انسجام روانی فلنسبرگ: این پرسشنامه برای سنجش میزان انسجام روانی توسط فلنسبرگ و همکارانش در سال ۲۰۰۶ بر اساس نسخه اولیه آنتونووسکی، تجدیدنظر شده و مورد استفاده قرار گرفته است. پرسشنامه دارای ۳۵ سوال به صورت ۳ یا ۵ گزینه‌ای طراحی شده است. این پرسشنامه متشکل از سه زیر مقیاس فهم‌پذیری (توانایی درک)، توانایی مدیریت و معناداری است که در نسخه ترجمه‌شده، زیرمقیاس‌ها مشخص نشده‌اند. برای بررسی اعتبار این پرسشنامه آلفای کرونباخ در دو پژوهش به ترتیب ۰/۸۷/۴ و ۰/۸۶/۲ گزارش کرده است. روایی این پرسشنامه در این پژوهش مورد تایید استاد راهنما قرار گرفت و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شد. پس از گردآوری داده‌های مورد نظر گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای طی یک پیگیری یک‌ماهه تحت آموزش خودتنظیمی هیجانی قرار گرفتند و گروه گواه هم هیچ‌گونه آموزشی را دریافت نکردند. برای اجرای این آموزش از جلسات آموزشی برادبری و تراویس (۱۹۹۹) استفاده شد. تعداد و محتوای جلسات در جدول زیر شرح داده شده است.

#### جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش خودتنظیمی هیجانی (برادبری، تراویس، ۱۹۹۹).

تعداد جلسات	محتوای جلسات
اول	- آشنایی اعضاء گروه از همدیگر و روانشناس - اهمیت خودتنظیمی هیجانی
دوم	- شناخت و بیان هیجان
سوم	- درک علل و پیامدهای هیجان
چهارم	- سودمندی تنظیم و کنترل هیجان
پنجم	- شیوه‌های تنظیم هیجان
ششم	- کنترل هیجان
هفتم	- تنظیم هیجان دیگران
هشتم	- نگاهی دوباره به شیوه‌های درست برخورد با هیجان و پیامدهای آن
نهم	- گفتگوی پایانی
دهم	- جمع‌بندی

سپس در پایان دوره آموزشی مجدداً از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون به عمل آمد. در پایان از آنان پس‌آزمون گرفته شد تا میزان اثربخشی آموزش خودتنظیمی هیجانی مشخص



گرد داده‌های به‌دست‌آمده از طریق نرم‌افزار آماری SPSS ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی (درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی جهت تفاوت میانگین بین گروه‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده گردید. لازم به ذکر است برای نرمال بودن داده‌ها به‌عنوان پیش‌فرض آماری از آزمون کالموگروف-اسمیرونوف استفاده شد و نرمال بودن داده‌ها مورد تایید قرار گرفت.

### یافته‌های پژوهش

فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی‌های در گروه کنترل بر حسب سن به پنج گروه تقسیم شده‌اند. گروه ۲۰-۲۳ سال ۵ نفر (۱۶/۶۶ درصد)، گروه ۲۷-۲۳ سال ۹ نفر (۲۰ درصد)، گروه ۳۱-۲۸ سال ۸ نفر (۳۰ درصد) و گروه بالای ۳۰ سال ۸ نفر (۲۲/۳۳ درصد) که در مجموع ۳۰ نفر می‌باشند که نمونه پژوهش را بر حسب سن شامل شده‌اند.

فراوانی و درصد فراوانی آزمودنی‌های مورد مطالعه در گروه آزمایش به پنج گروه تقسیم شده‌اند. گروه ۲۰-۲۳ سال ۵ نفر (۱۶/۶۶ درصد)، گروه ۲۷-۲۳ سال ۹ نفر (۲۰ درصد)، گروه ۳۱-۲۸ سال ۱۰ نفر (۲۲/۳۳ درصد) و گروه بالای ۳۰ سال ۹ نفر (۳۰ درصد) که در مجموع ۳۰ نفر می‌باشند که نمونه پژوهش را بر حسب سن شامل شده‌اند. افراد زن در گروه آزمایش ۷ نفر و تعداد ۸ نفر زن در گروه گواه قرار دارند، همچنین در گروه آزمایش ۸ نفر مرد در گروه گواه ۷ نفر مرد قرار دارد. تعداد افراد زن در گروه آزمایش ۷ نفر و تعداد ۸ نفر زن در گروه گواه قرار دارند، همچنین در گروه آزمایش ۸ نفر مرد در گروه گواه ۷ نفر مرد قرار دارد. افراد گروه آزمایش از نظر تحصیلات، تعداد ۲ نفر کمتر از دیپلم، ۴ نفر دیپلم، ۲ نفر فوق دیپلم، ۳ نفر لیسانس و چهار نفر فوق لیسانس قرار دارد و در گروه گواه از نظر تحصیلات ۱ نفر کمتر از دیپلم، ۵ نفر دیپلم، ۳ نفر فوق دیپلم، ۳ نفر لیسانس و ۳ نفر فوق لیسانس می‌باشند.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی در متغیر انسجام روانی

انسجام روانی	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	حداقل	حداکثر
گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۳/۸۳	۳/۵۱	۰/۲۲	-۱/۱۵	۱۶	۲۹
	پس آزمون	۲۷/۰۸	۵/۴۲	۰/۳۲	-۱/۲۹	۱۹	۳۵
گروه کنترل	پیش آزمون	۱۵	۲/۵۳	۰/۱۵	-۱/۳۵	۱۰	۱۹
	پس آزمون	۱۶/۱۷	۳/۱۵	-۰/۳۲	۰/۲۱	۱۱	۱۹
آشناختگی زناشویی آزمایش	پیش آزمون	۳۱/۲۵	۴/۰۸	-۰/۷۴	.۸۹	۲۳	۳۵
	پس آزمون	۱۷/۱۲	۳/۱۴	-۰/۱۱	۱/۰۹	۱۴	۱۹
کنترل	پیش آزمون	۲۹/۲۵	۴/۶۱	-۱/۲۰	.۹۴	۲۵	۲۷
	پس آزمون	۲۸/۸۳	۴/۹۳	-۰/۹۸	.۲۱	۲۳	۲۵

در جدول ۵ شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی در متغیر انسجام روانی و آشناختگی زناشویی ملاحظه می‌شود.

برای استفاده از آزمون تحلیل کواریانس باید چهار شرط اساسی رعایت شود، ۱- خطی بودن رابطه پیش آزمون و پس آزمون ۲- همگنی واریانس متغیرها ۳- استقلال داده‌ها و ۴- کمی بودن متغیر وابسته.

برای استقلال داده‌ها از آنجا که هم انتخاب افراد نمونه و هم انتصاب افراد نمونه در گروه‌ها، تصادفی است، لذا می‌توان ادعا داشت که داده‌ها از هم مستقل هستند و لذا استقلال داده‌ها رعایت شده است. در مورد کمی بودن متغیر داده‌ها از آنجا که ابزار تحقیق طوری است که همه متغیرهای وابسته، کمی (باطیف لیکرت) ارزیابی شده است، لذا این فرض نیز رعایت شده است. در خصوص دو فرض دیگر نیز برای خطی بودن رابطه پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون موخلی استفاده شده است

### جدول ۳: آزمون خطی بودن رابطه پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	میانگین مجذورات	مقدار معناداری
خودتنظیمی	۳۰/۰۷	۲	۱۵/۰۴	۳/۰۵	۰/۱۰
انسجام روانی	۲۹/۸۱	۲	۴۲/۴۰	۳/۱۹	۰/۰۷
آشفته‌گی زناشویی	۲۵/۵۰	۲	۳/۲۵	۳/۵۹	۰/۲۲

با توجه به مندرجات جدول ۳، F بدست آمده و مقدار معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ نشان می‌دهد مفروضه خطی بودن رابطه بین پیش‌آزمون‌ها و متغیر مستقل برقرار است.

### جدول ۴: آزمون لون به منظور بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	مقدار معناداری
خودتنظیمی	۰/۷۵	۲	۵۸	۰/۴۹
انسجام روانی	۱/۲۴	۲	۵۸	۰/۳۰
آشفته‌گی زناشویی	۰/۹۹	۲	۵۸	۰/۳۸

با توجه به مندرجات جدول ۴ شرط همگنی واریانس‌ها در همه متغیرها معنادار نمی‌باشد، بنابراین پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار باشد.

### جدول ۵: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین انسجام روانی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۸۷۲/۷۷	۲	۲۹۰/۹۲	۱۹/۲۸	۰/۰۰۱
عرض از مبدا	۴۶/۱۵	۱	۴۶/۱۵	۳/۰۶	۰/۰۰۳
پیش‌آزمون	۲۱۱/۲۱	۱	۲۱۱/۲۱	۱۴	۰/۰۰۱
گروه	۷۵/۰۴	۲	۳۷۵/۵۲	۲۴/۸۹۰	۰/۰۰۱
خطا	۴۸۲/۷۹	۵۸	۱۵/۰۹		
کل	۱۴۵۰/۴	۶۰			
کل اصلاح شده	۱۳۵۵/۵۶	۵۹			

به منظور بررسی اثر مداخله بر افزایش انسجام روانی و تعدیل اثر پیش آزمون بر پس آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج جدول ۵، نشان می‌دهد متغیر مستقل (گروه) تأثیر معناداری بر متغیر وابسته (تعداد خطاهای درجاماندگی) داشته است ( $F(۸۹/۲۴) = P > ۰/۰۱$ )؛ بنابراین فرضیه پژوهش در سطح معناداری ۰/۰۱ با ۹۹٪ اطمینان پذیرفته می‌شود؛ بنابراین آموزش خودتنظیمی هیجانی موجب افزایش انسجام روانی در خانواده‌های دارای اختلاف زناشویی شهر کرمانشاه می‌شود.

جدول ۶: تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین آشفستگی زناشویی در دو گروه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار معناداری
مدل اصلاح شده	۶۷/۷۱	۲	۲۲/۵۷	۴۷/۲۴	۰/۰۰۱
عرض از مبدا	۰/۳۹	۱	۰/۳۹	۰/۸۱	۰/۳۸
پیش آزمون	۳۰/۲۱	۱	۳۰/۲۱	۶۳/۲۴	۰/۰۰۱
گروه	۴۶/۸۸	۲	۲۳/۴۴	۴۹/۰۶	۰/۰۰۱
خطا	۱۵/۲۹	۵۸			
کل	۲۵۲	۶۰			
کل اصلاح شده	۸۳	۵۹			

به منظور بررسی اثر مداخله بر کاهش آشفستگی زناشویی و تعدیل اثر پیش آزمون بر پس آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده می‌شود که نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد متغیر مستقل (گروه) تأثیر معناداری بر متغیر وابسته داشته است ( $F(۰۶/۴۹) = P > ۰/۰۱$ )؛ بنابراین فرضیه پژوهش در سطح معناداری ۰/۰۱ با ۹۹٪ اطمینان پذیرفته می‌شود؛ بنابراین آموزش خودتنظیمی هیجانی موجب کاهش آشفستگی زناشویی در خانواده‌های دارای اختلاف زناشویی شهر کرمانشاه می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج فرضیه اول میتوان گفت آموزش خود تنظیمی هیجانی موجب افزایش انسجام روانی در خانواده‌های دارای اختلاف زناشویی شهر کرمانشاه می‌شود. بنابراین آموزش خودتنظیمی هیجانی موجب افزایش انسجام روانی میشود. این یافته با نتایج مطالعات میکائیلی، رحیمی و صداقت (۱۳۹۷)، سوپیا (۲۰۱۴)، قربانی و فولادچنگ (۱۳۹۴) امید فر و همکاران (۱۳۹۵) سلیمی و همکاران (۱۳۹۵) همخوان می‌باشد چراکه آنان نیز معتقدند روش آموزش خودتنظیمی میتواند به زوجین دارای مشکل کمک کند و آنان را سازگارتر سازد. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت آموزش‌های مهارت‌های خودتنظیمی از طریق فرآیندهای تنظیم هیجان به زوجین کمک می‌کند که بتوانند به کنترل هیجانات و انسجام روانی خود بپردازند این مهارتها داشته باشند و چه زمان آنها را تجربه کنند به انسجام روانی برسند. آموزش‌های تنظیم هیجان از طریق توییت مهارت‌های ادراک پذیری، کنترل پذیری و معناداری به زوجین کمک می‌کند تا دارای حس انسجام قوی در مقابل آشفستگی‌ها و افسردگی‌ها داشته باشند و در برابر چالش‌های زندگی مقاوم و سختکوش باشند. بر اساس عقیده آنتونوسکی (۱۹۹۶) آموزش‌های تنظیم هیجانی

احساس معناداری، توانایی یافتن معنا در زندگی روزمره و مشکلات پیش‌روی را در فرد تقویت می‌کند و فرد با این توانایی‌ها قابلیت سالم بود در برابر مشکلات و بحران‌ها را پیدا می‌کند. بنابراین آموزش‌های خودتنظیمی می‌توانند میزان انسجام روانی زوجین را تحت تاثیر قرار دهند. در استناد به این امر مطالعات امیدی فر و همکاران (۱۳۹۵) است که آموزش‌های خودتنظیمی را برای سازگاری زناشویی و مولفه‌های رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت موثر میدانند. همچنین مطالعات میکائیلی، رحیمی و صداقت (۱۳۹۷) معتقدند که خودتنظیمی را برای افزایش بهزیستی و سلامت روانشناختی موثر میدانند در نتیجه این آموزش‌ها سلامت و بهزیستی زوجین را بالا می‌برد و آنها انسجام روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

نتایج حاصل از فرضیه دوم بیانگر آن است که آموزش خودتنظیمی هیجانی موجب کاهش آشفتگی زناشویی در خانواده‌های دارای اختلاف زناشویی شهر کرمانشاه می‌شود. این یافته با نتایج امیدی فر و همکاران (۱۳۹۵) و یو و همکاران (۲۰۱۴) همخوان می‌باشد چراکه آنان معتقدند آموزش خودتنظیمی مشکلات سازگاری زوجین را حل و فصل می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش خودتنظیمی از طریق تغییر وضعیت و روال زندگی زوجین می‌تواند زوجینی که دارای آشفتگی هستند را کمک کند تا در مواقع و موقعیت‌های استرس‌زا هیجانات خود را کنترل کنند و مقاومت بالاتری داشته باشند. توانایی مدیریت احساسات و هیجانات به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های خطرناک و استرس‌زای مقاومت کنند همانطور که سان و همکارانش (۲۰۱۵) در استناد به این امر نشان می‌دهند که خودتنظیمی می‌تواند زوجین را برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زای مقاوم کند و میزان تلاش آنها را برای مهار استرس و هیجانات منفی بالا ببرد. یو و همکارانش (۲۰۱۴) معتقدند مداخلاتی که هیجان‌مدار هستند روابط زوجین را در زمینه‌های کنترل هیجان‌های منفی، تعارضات زناشویی اصلاح می‌کند و منجر به بهبود الگوهای ارتباطی، رضای زناشویی و صمیمیت زوجین می‌شود. بنابراین آموزش‌های خودتنظیمی نقش بسیار مهمی در اصلاح رفتارها و هیجان‌های منفی دارد و از طریق بهبود الگوهای ارتباطی میزان آشفتگی‌های آنان را کاهش می‌دهد. امیدی فر و همکارانش (۱۳۹۵) در استناد به این امر بیان می‌کنند که راهبردهای تنظیم هیجان صمیمیت زوجین را افزایش می‌دهد و دلزدگی‌های بین زوجین را از بین می‌برد.

در حین انجام پژوهش، محدودیت‌هایی وجود داشت از جمله این محدودیت‌ها انتخاب یک نمونه از یک مرکز و یک شهر ممکن است مسئله روایی و اعتبار بیرونی آن لطمه زند. دخالت مستقیم پژوهشگر و ارتباط مستقیم وی با نمونه پژوهش در تمام مراحل تحقیقات، پژوهشگر در تفسیر و هدایت افراد نمونه و انجام تحقیق دخالت مستقیم داشته است، شاید این امر دخالت محقق در نتایج میزانی سوگیری به سمت تایید یا رد فرضیات، وجود داشته باشد. دوره درمانی در مدت کوتاهی انجام گرفته است که این دوره آموزشی کوتاه برای نتیجه‌گیری پیرامون اثرات درمان نسبتاً کوتاه بوده است. با توجه به کوتاه بودن زمان مطالعه امکان انجام پیگیری از سوی پژوهشگر امکان پذیر نبوده است. درگیری ذهنی و مشغله زندگی بعضی از افراد نمونه دقت آنها را در پاسخگویی به پرسشنامه‌ها تحت تاثیر قرار داده است.

با وجود محدودیت‌هایی که وجود داشت پژوهش حاضر بر اساس یافته‌های به دست آمده پیشنهاد می‌شود که روشورها، کتاب‌های آموزشی ارائه شود تا خودتنظیمی بیشتر در زوجین

در جهت کاهش آشفتگی‌ها به عنوان مکمل آموزش‌های حضوری مثرتر باشد. همچنین از طریق رویکردهای نظم‌جویی به آنان انسجام تفکر و هیجان را بدهید تا آنان نحوه درست‌رهایی از افکار منفی و جایگزینی افکار مثبت به جای منفی آنان یاد بگیرند تا بتوانند روانی منسجم برای زندگی بهتر داشته باشند. آموزش مهارت‌های جایگزینی به عنوان یک رویکرد مقابله‌ای برای تحمل‌پیشانی‌ها، جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی و دوری از برهم‌ریختگی فکری می‌تواند بسیار اثرگذار باشد.

### منابع

- آرین‌فر، نیره، شهریاری. (۱۳۹۶). تاثیر زوج‌درمانی تلفیقی مبتنی بر خودتنظیم‌گری دلبستگی بر سازگاری زناشویی زوجین، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۸ (۲)، ۷۱-۶۱.
- افشاری، علی، فتحی، پریرسا. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین حس انسجام و ذهن‌آگاهی با رضایت شغلی: نقش میانجی هوش هیجانی، مشاوره شغلی و سازمانی، شماره ۳۶، ۱۵۴-۱۳۹.
- امیدی‌فر، حنا، تقی‌پور، ابراهیم، خوش‌کنش، ابوالقاسم، مرادی، ایوب. (۱۳۹۶). مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی شاغل ادارات دولتی، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۸ (۱)، ۶۷-۵۰.
- بخشی‌پور، ابوالفضل، شجاعی کلاته‌بالی، نرگس، بهجت، آریتا، فولادی، اسما. (۱۳۹۹). تاثیر زوج‌درمانی پذیرش و تعهد بر آشفتگی زناشویی، انعطاف‌پذیری روانشناختی و نگرانی اجتماعی در زوجین متقاضی طلاق، نشریه علمی روانشناسی اجتماعی، ۷ (۵۴)، ۳۸-۲۷.
- پارسامنش، فریبا، کراسکیان، آدیس، حکمی، محمد، احدی، حسن. (۱۳۹۷). اثربخشی مدل تنظیم هیجان گروس بر تحمل آشفتگی هیجانی و پرخوری هیجانی، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۸ (۲۹)، ۵۲-۲۴.
- پورمحمد، ژبلا، اسماعیل‌پور، خلیل. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر هنرستانی تبریز، آموزش و ارزشیابی، ۸ (۳۱)، ۱۰۲-۹۳.
- جانجانی، پریرسا، مومنی، خدامراد، امیری، نادر، سیمونلی، الساندر، مرادی، آسیه. (۱۳۹۷). مروری سیستماتیک بر پژوهش‌های آشفتگی زناشویی سیطره پوزیتیویسم و غیبت مسائل جنسیتی، مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۱۶ (۴)، ۱۹۴-۱۴۹.
- حاجی، حسین و محمدرضا طاهری. (۱۳۹۵). رابطه احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول، کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد حقوق و علوم انسانی، شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول.
- خالق‌خواه، علی، قمری‌گیوی، مرندی، مریم. (۱۳۹۴). اثربخشی زوج‌درمانی خودتنظیمی در ابراز احساسات مثبت و رضایت زناشویی، مشاوره و روان‌درمانی خانواده، سال پنجم، شماره ۴، ۹۷-۷۷.
- درسخوان، مینا، وزیری، شهرام. (۱۳۹۵). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر احساس انسجام روان و سبک مقابله‌ای در افراد مبتلا به آسم، اندیشه رفتار، ۱۱ (۴۲)، ۵۶-۴۷.
- رستمی‌خو، سارا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، تحمل آشفتگی‌پیشانی و حل تعارضات زناشویی در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام‌آباد غرب، کرمانشاه.

- رستمی خو، سارا، پرندین، شیما. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، تحمل آشفتگی پریشانی و حل تعارضات زناشویی در زوجین دارای مشکل سازکاری شهر کرمانشاه، فصلنامه روانشناسی اجتماعی، ۱۴ (۵۶)، ۷۲-۵۷.
- زنگی آبادی، معصومه، صادقی، مسعود، قدم پور، عزت اله. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر خودکارآمدی تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان ناسازگار، ۴۴ (۱۳)، ۷۱-۸۷.
- صیدی، پیام. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خودتنظیمی بر انسجام روانی و سازگاری زناشویی و آشفتگی زناشویی در خانواده های دارای اختلاف شهر کرمانشاه، پایانامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب، کرمانشاه.
- فراهانی، فاطمه، دوکانه ای فرد، فریده، دلاور، علی. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج درمانی به روش نظم بخشی و پذیرش و تعهد بر بهداشت روانی زوج ها، روانشناسی اجتماعی، ۱۳ (۴۸)، ۴۵-۵۵.
- قائدی فر حمیده، عبدخدائی محمدسعید، آقامحمدیان شهرباف حمیدرضا. (۱۳۹۲). نقش میانجی گری احساس انسجام روانی در رابطه ی سبک‌های دلبستگی با خودتنظیمی، فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۷ (۱)، ۱۹-۱۱.
- قربانی، رقیه، فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۴). ارتباط خودتنظیمی و تسلط جمعی با بهزیستی روانشناختی، فصلنامه یادگیری آموزشگاهی، ۲ (۸)، ۴۲-۳۱.
- قربانی، رقیه، فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۴). ارتباط خودتنظیمی و تسلط جمعی با بهزیستی روانشناختی، یادگیری آموزشگاهی، ۲ (۸)، ۴۲-۳۱.
- کارگر، مونا، کیمیایی، سید علی، مشهدی، علی. (۱۳۹۳). اثربخشی زوج درمانی گروهی مبتنی بر خود-نظم بخشی بر آزار عاطفی و آشفتگی زناشویی، مشاوره درمانی خانواده، ۴ (۲)، ۲۶۹-۲۹۷.
- کریمیان، نادر، زارعی، اقبال، محمدی، کوروش، اندرو، کریستین. (۱۳۹۵). بررسی و مقایسه اثربخشی زوج درمانی رفتاری التقاطی و درمان تصمیم گیری مجدد در بهبود آشفتگی زناشویی زوجین، ۷ (۲۵)، ۱۳۲-۱۱۱.
- کریمیان، نادر، زارعی، اقبال، محمدی، کوروش، کریستین، اندرو. (۱۳۹۵). بررسی و مقایسه اثربخشی زوج درمانی رفتاری التقاطی و درمان تصمیم گیری مجدد در بهبود آشفتگی زناشویی زوجین سندانج، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۷ (۲۵)، ۱۳۲-۱۱۱.
- گرشاسبی ایوب، خرسند الهام، تقی زاده علی. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی بر انگیزش پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان پرستاری در درس زبان انگلیسی، پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۰ (۱)، ۹-۱.
- میکائیلی، نیلوفر، رحیمی، سعید و صداقت، مهرناز. (۱۳۹۷). نقش ارتباطی خانواده، ساختار انگیزش و انعطاف پذیری روانشناختی در پیش بینی طلاق هیجانی زوجین، آسیب شناسی مشاوره و غنی سازی خانواده، ۴ (۳۸)، ۱-۱۶.
- یاری نسب، فاطمه، توحیدی، افسانه، حیدری، عسگری، زهرا، ابراهیمی، فاطمه، درویشی، سعیده. (۱۳۹۴). نگرش دانشجویان نسبت به ازدواج موقت، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۵ (۳)، ۳۶۴-۳۴۷.

Amani M, Arbabi MM. The Mediating Role of Academic Self-Regulation in the Relationship between Parenting Dimensions and Academic Procrastination. *Int. J. School. Health.* 2020;7(2):21-29.

- Ann Hergatt Huffman ,Russell A. Matthews, Louis H. Irving. (2017). Family fairness and cohesion in marital dyads: Mediating processes between work–family conflict and couple psychological distress, 1 (19).
- Bell, B. S. (2017). Strategies for supporting self-regulation during self-directed learning in the workplace. Retrieved [insert date], from Cornell University, ILR School site: <https://digitalcommons.ilr.cornell.edu/articles/1295>.
- Bradt J, Norris M, Shim M, Gracely EJ, Gerrity P. Vocal music therapy for chronic pain management in inner-city African Americans: A mixed methods feasibility study. *J Music Ther.* 2016;53: 178–206. pmid:27090149.
- Brooker, C., Paul, S., & Sirdifield, C. (2018). Mental health in Sexual Assault Referral Centres: A survey of forensic physicians. *Journal of Forensic and Legal Medicine*, 58, 117-121.
- Cole, j., Logan, T. K., & Walker, R. (2011). Social exclusion, personal control, selfregulation, and stress among sub Schwarzer R. Self-efficacy: thought control of action. 1 st ed. Abingdon-On-Thames, United Kingdom: Routledge, Taylor & Francis; 2015. 12
- Huffman, A. H., Matthews, R. A., & Irving, L. H. (2017). Family fairness and cohesion in marital dyads: Mediating processes between work–family conflict and couple psychological distress. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1 (90), 116-95.
- Kibret, B.T., Gebiresilus, A.G., Sewasew, D.T. (2014). Marital Adjustment Among Early, Age-Appropriate Arranged and Love-Matched Marriage, Motta, North West Ethiopia. *Innovare Journal of Social Sciences.* 2(4): 65-73.
- Kim, J. S., & Kang, S. (2015). A study on body image, sexual quality of life, depression, and quality of life in middle-aged adults. *Asian Nursing Research*, 9(2), 96-103.
- Madhu, S. V., Siddiqui, A., Desai, N. G., Sharma, S. B., & Bansai, A. K. (2019). Chronic stress, sense of coherence and risk of type 2 diabetes mellitus. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 13(1), 18-23.
- Martin, MM., Staggers, SM., & Anderson, CM. (2014). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Commun Res Rep*, (28)3, 275-80.
- Moksnes, U. K., & Lazarewicz, M. (2016). The association between self-esteem and sense of coherence in adolescents aged 13–18 years—the role of sex and age differences. *Personality and Individual Differences*, 90, 150-154.
- Nowicka, P., Eli, K., Sorjonen, K., Mokoena, L., Pietrobelli, A., Flodmark, C. E., & Faith, M. S. (2016). Maternal sense of coherence and controlling feeding practices: The importance of resilience and support for families with preschoolers. In *The European Obesity Summit, 2016, 1-4 June, Gothenburg*
- Nuccitelli, C., Valentini, A., Caletti, M. T., Caselli, C., Mazzella, N., Forlani, G., & Marchesini, G. (2017). Sense of coherence, self-esteem, and health locus of control in subjects with type 1 diabetes mellitus with/without satisfactory metabolic control.

- Journal of endocrinological investigation, 1-8
- Slechty, P. C. (2005). Creating create schools: six critical systems at the heart of educational innovation. Sanfrancisco: Jhon wiley and Sons
- Schwarzer R. Self-efficacy: thought control of action. 1 st ed. Abingdon-On-Thames, United Kingdom: Routledge, Taylor & Francis; 2015. 12
- Sopiah, N.N. (2014). Self-concept, function and prosperity of Chinese and Betawi family in Sukasari Village, Tangerang Sub-district, Tangerang City [Underthesis]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor



