MEJDS. 2025; 15:105.

Published online 2025 Dec. **Original Article**

Studying the Effectiveness of the Mother-In-Law and Daughter-In-Law Relationship Quality Improvement Program on the Dimensions of Spouse Empathy and Bride's Emotion Regulation

Ferasat H[1], *Abbaspour Z[2], Tanha Z[3], Ghadampour E[4]

Author Address
1. Department of Counseling, Bo. C, Islamic Azad University, Borujerd, Iran;
2. Department of Counseling, Ah.C, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran;
3. Department of Psychology, Kh. C, Islamic Azad University, Khorramabad, Iran;
4. Department of Psychology, Kh. C, Lorestan University, Khorramabad, Iran.
***Corresponding Author Address:** a.ferasat18@yahoo.com

Received: 2025 September 30; **Accepted**: 2025 November 13

Abstract

Background & Objectives: The man's family appears to make a greater contribution to marital satisfaction and conflict than the woman's family. One important issue in the family field is the quality of the mother–in–law–daughter–in–law relationship. From the perspective of a group of researchers, the relationship between mother–in–law and daughter–in–law is conflict–filled and challenging. According to some, the mother–in–law and daughter–in–law relationship can be strengthened as a positive relationship in the family. In the East Asian countries, the role of the mother–in–law in couple relationships is more prominent. The relationship between mother–in–law and daughter–in–law is known to be the third most stressful factor in Asian married women, and sometimes one of the main causes of divorce. The mother–in–law is part of the couple relationship, and the quality of her relationship with the daughter–in–law has a significant impact on preventing damage to the couple's commitment and unity. Accordingly, the present study aimed to investigate the program's effectiveness in improving the quality of the relationship between mother–in–law and daughter–in–law, focusing on the dimensions of the spouse's empathy and the bride's emotion regulation.

Methods: A quasi–experimental research design with a pretest–posttest control group was used. The statistical population included all brides and their husbands in the city of Khorramabad, Iran, in 2024. Using the convenience sampling method, 32 couples (bride and groom) were randomly divided into two experimental and control groups (two groups of 16 people). To implement the program, necessary arrangements were made to participate, taking ethical considerations into account. Participants had a marriage history of at least 1 to 6 years. If a participant was absent twice in a row, he/she was excluded from the program. The treatment goals were clearly explained to the participants. Before implementing the program, a pretest was administered to the two groups, and the subjects completed the questionnaires. After the end of the educational program, the questionnaires were completed again.

The research was conducted based on ethical standards such as informed consent, keeping the participants' information confidential, using the findings only for research purposes, and freedom to participate in the session or leave the session if they were not interested. Data collection tools included the Davis Empathy Scale (Davis, 1983), Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003), and a training program to improve the quality of relationships between mother–in–law and daughter–in–law, which, according to experts, had good content validity (CVI=0.62). For the experimental group, eight 90–minute training sessions were held once a week. A posttest was administered to both groups, and data analysis was conducted using descriptive and inferential statistics. Descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum score, maximum score, skewness, and kurtosis, column chart) and inferential statistics (the Chi–square test and univariate analysis of covariance) were calculated using SPSS version 27 software. The significance level of the tests was set at 0.05.

Results: The results showed that the training program for improving the quality of the mother–in–law's relationship with the daughter–in–law had a significant effect on improvement empathetic concerns ($p<0.001$), perspective–taking ($p<0.001$), personal turmoil ($p<0.001$), emotional suppression ($p=0.010$), and emotional reappraisal ($p=0.004$) of the brides and their husbands in the experimental group. Also, the effect size values showed that 91.5%, 80.6%, 88.2%, 93.9%, and 87.8% of the changes in empathic concerns, perspective–taking, personal turmoil, emotional suppression, and emotional reappraisal at posttest can be explained by the training program for improving the quality of the relationship between mother–in–law and daughter–in–law.

Conclusion: According to the study's results, the training program to improve the quality of the relationship between mother–in–law and daughter–in–law can help daughters–in–law and their husbands learn to pay more attention to empathic concerns and bring their perspectives and personal concerns closer in their relationships with their mothers–in–law. It can reduce their suppressed emotions and help them reassess their positive and negative emotions, thereby improving the quality of their relationships with their mothers–in–law.

Keywords: Training program to improve the quality of the relationship between mother–in–law and daughter–in–law, Empathetic concern, Perspective–taking, Personal turmoil, Emotional suppression, Emotional reappraisal.

Copyright © 2025, 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 ۱۴۰۴؛ (۱۵):۱۰۵.

انتشار برخط آذر ۱۴۰۴ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر ابعاد همدلی همسر و تنظیم هیجان عروس

هادی فراست[۱]، *ذبیح‌اله عباس‌پور[۲]، زهرا تنها[۳]، عزت‌اله قدم‌پور[۴]

توضیحات نویسندگان

۱. گروه مشاوره، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران؛

۲. گروه مشاوره، واحد اهواز ، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران؛

۳. گروه روان‌شناسی، واحد خرم آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، خرم آباد، ایران؛

۴. گروه روان‌شناسی، واحد خرم آباد ، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** a.ferasat18@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۸مهر۱۴۰۴؛ **تاریخ پذیرش:** ۲۲آبان۱۴۰۴

چکیده

زمینه و هدف: ازجمله مسائل مهم در حوزهٔ خانواده، توجه به کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس است. تحقیق حاضر باهدف بررسی اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر ابعاد همدلی همسر و تنظیم هیجان عروس انجام شد.

روش‌بررسی: روش تحقیق نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی عروس‌ها و همسرانشان در شهر خرم‌آباد در سال ۱۴۰۳ تشکیل دادند. با روش نمونه‌گیری دردسترس ۳۲ نفر (عروس و داماد)، به‌عبارتی شانزده زوج داوطلب واجد شرایط به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (دو گروه شانزده‌نفره) قرار گرفتند. ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، مقیاس همدلی داویس (داویس، ۱۹۸۳) و پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجانی (گروس و جان، ۲۰۰۳) بود. برای گروه آزمایش، هشت جلسهٔ آموزشی نوددقیقه‌ای هفته‌ای یک‌بار برگزار شد. داده‌ها با استفاده از آزمون کای‌دو و تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در نرم‌افزار SPSSنسخهٔ ۲۷ تحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌های آماری a=۰/۰۵ بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر با عروس تأثیر معناداری بر بهبود دغدغهٔ همدلانه (p<۰/۰۰۱)، دیدگاه‌گرایی (p<۰/۰۰۱)، آشفتگی شخصی (p<۰/۰۰۱)، سرکوبی هیجانی (p=۰/۰۱۰) و ارزیابی مجدد هیجانی (p=۰/۰۰۴) عروس‌ها و همسرانشان در گروه آزمایش داشت. براساس مقادیر اندازهٔ اثر، به‌ترتیب ۹۱/۵درصد و ۸۰/۶درصد و ۸۸/۲درصد، ۹۳/۹درصد و ۸۷/۸درصد تغییرات دغدغهٔ همدلانه، دیدگاه‌گرایی، آشفتگی شخصی، سرکوبی هیجانی و ارزیابی مجدد هیجانی در پس‌آزمون ازطریق آموزش برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر با عروس تبیین‌شدنی بود.

نتیجه‌گیری: باتوجه به نتایج پژوهش، ازطریق آموزش برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر با عروس می‌توان به عروس‌ها و همسرانشان کمک کرد در رابطه با مادرشوهر، یاد بگیرند توجه بیشتری به دغدغه‌های همدلانه و نزدیک‌کردن دیدگاه‌ها و نگرانی‌های شخصی داشته باشند؛ همچنین هیجانات سرکوب‌شدهٔ خود را کم کنند و ارزیابی مجددی از هیجانات مثبت و منفی خویش انجام دهند تا بتوانند سطح کیفیت رابطهٔ خود را با مادرشوهر بهبود بخشند و افزایش دهند.

کلیدواژه‌ها: برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر با عروس، دغدغهٔ همدلانه، دیدگاه‌گرایی، آشفتگی شخصی، سرکوبی هیجانی، ارزیابی مجدد هیجانی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۴، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار- 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.

۱ مقدمه

به‌نظر می‌رسد خانوادهٔ مرد درمقایسه با خانوادهٔ زن سهم درخورتوجهی در رضایت و تعارض زناشویی[1] داشته باشد (۱). از میان همهٔ عوامل، عوامل خانوادگی با ۸۰درصد بیشترین زمینهٔ تعارض‌ها را در بر می‌گیرد (۲). نتیجهٔ بعضی پژوهش‌ها نشان داد، بخشی از عوامل مرتبط با طلاق[2] زوجین، با دخالت دو خانوادهٔ اصلی رابطهٔ مستقیمی دارد (۳). در تحقیق عباس‌پور دربارهٔ رابطهٔ زناشویی، مادرشوهر، تسهیل‌کنندهٔ رابطهٔ مطلوب بین خانواده با خانوادهٔ همسر و تسهیل‌کنندهٔ رابطهٔ مطلوب بین نوه با خانواده گزارش شد (۴). بر همین اساس از نگاه دسته‌ای از محققان رابطهٔ مادرشوهر با عروس، رابطه‌ای توأم با تعارض و پرچالش بیان شده است و در خانواده‌های آسیایی رابطهٔ تعارض‌آمیز مادرشوهر با عروس رتبهٔ سوم را در بین عوامل استرس‌زا[3] در درون خانواده دارد (۵). برخی از پژوهشگران معتقد بودند، رابطهٔ مادرشوهر با عروس که نوعی رفتار کنترلگری و نشئت‌گرفته از رفتار غرورآمیز وی است، در فرهنگ جوامع غربی ریشه دارد (۶). گوپالاکریشنان و همکاران دریافتند، کیفیت رابطهٔ بهتر با همسر با کاهش افسردگی در زنان ارتباط مثبت دارد و کیفیت روابط بهتر با مادرشوهر نیز با سطوح پایین‌تر افسردگی مرتبط است (۷).

ازدواج، رابطه‌ای خاص و منحصربه‌فرد و توأم با احساسات عمیق است که حمایت عاطفی و هیجانی اعضای دو طرف رابطهٔ خانوادهٔ همسر و شوهر را می‌طلبد (۸). در همین رابطه تنظیم هیجان عروس[4] در تعامل با مادرشوهر[5] درخورتوجه است (۴). تنظیم هیجان شامل مدیریت و تأثیرگذاری بر حالات هیجانی برای افزایش کیفیت و ارتباط رابطه است (۹). تنظیم مؤثر عواطف و هیجانات منجربه صمیمیت بیشتر، دلبستگی ایمن‌تر[6]، رضایت بیشتر بین زوجین و رفتار دوستانه با مادرشوهر می‌شود (۱۰). تنظیم احساسات، عنصری مهم برای موفقیت در روابط بین‌فردی و تنظیم احساسات درون‌فردی است (۹). ادبیات تنظیم احساسات مملو از مطالعات تنظیم احساسات و پرداختن به سلامت عاطفی یا فرسودگی زناشویی[7] است (۱۱). بایلی و همکاران اعتقاد داشتند، عروس‌ها اغلب با انجام رفتارهای حفظ رابطه، رضایت از رابطه و ارتباط، همراه با تعهد به ازدواج و علاقه به شریک زندگی خود را ابراز می‌کنند (۱۰). برخی پژوهشگران بر این باور بودند که تنظیم عاطفی بین‌فردی در کاهش پریشانی عاطفی[8] و سردرگمی در رابطه، مؤثرتر از راهبردهای ارتباط درون‌فردی[9] است (۱۱). نتایج پژوهش‌های لاو و اُورال (۱۲) و شهابی‌نژاد و همکاران (۱۳) نشان داد، برخورداری از تنظیم هیجان به بهبود سازگاری زناشویی[10] کمک می‌کند. فرایند تنظیم هیجان با خصیصه‌هایی چون واکنش‌های جسمانی، اجتماعی، رفتاری، فرایندهای شناختی[11] و تجربهٔ هیجانی[12] همراه است (۹). در برخی مواقع چالش‌های ارتباط مادرشوهر با عروس به نبود درک روابط همدلانه برمی‌گردد (۱۴). صادقیان و همکاران دریافتند، همدلی و ساده‌سازی زندگی، زنده نگه‌داشتن محبت، ارتباط مؤثر[13] و شفاف، صمیمیت و همراهی[14]، ایجاد محیطی امن و عدالت و حفظ اعتقادات ازپیش‌موجود، بر کیفیت زناشویی[15] تأثیر مثبت دارد (۱۵).

بر همین اساس حل تعارضات زناشویی، از اقدامات مهم برای خانواده‌ها به‌شمار می‌آید و خانواده‌ها می‌توانند مهم‌ترین منبع همدلی عاطفی[16] در مواقع فشارهای روانی و اجتماعی باشند (۱۴). همدلی‌کردن با همسر در این زمینه ممکن است اثرات مثبتی به‌همراه داشته باشد که در روابط دوستانه و عاشقانه، همدلی با رفتار پرخاش‌جویانه[17] همبستگی کمتر و با رفتار دوستانه همبستگی بیشتری دارد (۹). داشتن مهارت‌های اجتماعی برای ابراز مناسب همدلی کمک‌کننده است. زمانی که زوجین از مهارت همدلی برخوردار باشند، روابط زناشویی[18] خود را مستحکم می‌کنند (۱۶).

باتوجه‌به مباحث مطرح‌شده، رابطهٔ مادرشوهر با عروس برای حفظ و انسجام نظام خانوادگی اهمیت اساسی دارد و فراهم‌کردن فضای مساعد برای بهبود این رابطه، از دغدغه‌های اساسی درمانگران و مشاوران خانواده تلقی می‌شود. باوجود پژوهش‌های صورت‌گرفته درزمینهٔ تعارض رابطهٔ مادرشوهر با عروس، پژوهش‌های خیلی کمی دربارهٔ مداخلهٔ مؤثر درکیفیت رابطهٔ مادرشوهر با عروس انجام شده است. در بیشتر پژوهش‌ها کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس در بافت منفی هدف نقد و بررسی قرار گرفته است (۳،۷،۸)؛ بنابراین مطالعهٔ حاضر باهدف تعیین اثربخشی برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر ابعاد همدلی همسر و تنظیم هیجان عروس انجام شد.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی عروس و دامادها در شهر خرم‌آباد تشکیل دادند که در سال ۱۴۰۳ به مرکز مشاورهٔ «راه با ما» و مرکز مشاورهٔ دانشجویی دانشگاه علمی‌کاربردی مراجعه کردند. باتوجه‌به روش تحقیق حاضر، ۳۲ نفر (شانزده عروس و داماد برای گروه آزمایش و شانزده عروس و داماد برای گروه گواه) به‌عبارتی شانزده زوج داوطلب واجد شرایط ازطریق نمونه‌گیری دردسترس وارد مطالعه شدند و با روش قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. به‌منظور اجرای برنامه، هماهنگی‌های لازم باتوجه‌به ملاحظات اخلاقی برای شرکت در برنامهٔ آموزشی انجام گرفت. شرکت‌کنندگان حداقل بین ۱ تا۶ سال دارای سابقهٔ ازدواج بودند. اگر شرکت‌کننده‌ای دوبار غیبت متوالی داشت، از برنامه کنار گذاشته شد. بیان اهداف درمان به‌طور دقیق برای شرکت‌کنندگان صورت گرفت. قبل از اجرای برنامه از دو

1. Marital satisfaction and conflict
2. Divorce
3. Stressors
4. Setting the bride's excitement
5. Mother-in-law
6. Secure attachment
7. Marital burnout
8. Emotional distress
9. Intrapersonal strategies
10. Marital compatibility
11. Cognitive processes
12. Emotional experience
13. Effective communication
14. Intimacy and companionship
15. Marital quality
16. Emotional empathy
17. Aggressive behavior
18. Marital relations

گروه پیش‌آزمون گرفته شد و آزمودنی‌ها پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. پس از پایان برنامهٔ آموزشی، پرسش‌نامه‌ها مجدد تکمیل شد. پژوهش براساس موازین اخلاقی همچون رضایتمندی آگاهانه، محرمانه نگه‌داشتن اطلاعات شرکت‌کنندگان، استفاده از یافته‌ها فقط برای کارهای تحقیقی، آزادی حق شرکت در جلسه یا ترک جلسات درصورت راغب‌نبودن، انجام گرفت.

برای گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه‌ها و جلسات درمانی زیر به‌کار رفت.

ـ مقیاس همدلی داویس[1]: این مقیاس توسط داویس در سال ۱۹۸۳ ساخته شد (۱۷). مقیاس دارای ۲۱ گویه است که میزان همدلی را در افراد بررسی و ارزیابی می‌کند. این ابزار شامل سه مؤلفهٔ دغدغهٔ همدلانه و دیدگاه‌گرایی و آشفتگی شخصی است و نمره‌گذاری آن براساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای با دامنهٔ تغییرات از ۲۱تا۱۰۵ است. نمرات بین ۲۱تا۴۲ همدلی ضعیف و نمرات بین ۴۲تا۶۳ همدلی متوسط و نمرات بیشتر از ۶۳ همدلی زیاد را نشان می‌دهد (۱۷). پایایی مقیاس همدلی در پژوهش داویس با آلفای کرونباخ ۷۳درصد به‌دست آمد (۱۷). دپال و همکاران همسانی درونی سه مؤلفهٔ مقیاس را با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۱ تا۰/۷۷ درصد به‌دست آوردند (۱۸). در ایران این ابزار توسط مهرابیان و آپستین هنجاریابی شد و پایایی آن به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲۱ بود (۱۹).

ـ پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجانی[2]: این پرسش‌نامه توسط گروس و جان در سال ۲۰۰۳ باهدف ارزیابی تنظیم هیجانی ساخته شد (۲۰). پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجانی دارای ده سؤال و دو مؤلفهٔ سرکوبی هیجانی و ارزیابی مجدد هیجانی است. نمره‌گذاری پرسش‌نامه به‌صورت لیکرت هفت‌درجه‌ای (کاملاً موافق=۷، بسیار موافق=۶، اندکی موافق=۵، خنثی=۴، اندکی مخالف=۳، بسیار مخالف=۲، کاملاً مخالف=۱) است. دامنهٔ امتیاز پرسش‌نامه بین ۱۰تا۷۰ است. نمرات ۱۰تا۳۰ به‌معنای مدیریت هیجان ضعیف و ۴۰تا۶۰ به‌معنای مدیریت هیجان متوسط و ۶۰تا۷۰ به‌معنای مدیریت هیجان قوی است (۲۰). گروس و جان میزان پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ را برای ارزیابی مجدد هیجانی ۰/۷۹۱ و برای سرکوبی هیجانی ۰/۷۳۴ و پایایی به‌روش بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۶۹۲ اعلام کردند (۲۰). ایل‌بیگی نسخهٔ فارسی پرسش‌نامهٔ تنظیم هیجانی گروس و جان را در ایران هنجاریابی کرد و میزان پایایی را به‌روش همسانی درونی با دامنهٔ آلفای کرونباخ برای سرکوبی هیجانی ۰/۶۰۲ و برای ارزیابی مجدد هیجانی ۰/۸۰۳ گزارش داد؛ همچنین روایی ملاکی هم‌زمان این پرسش‌نامه با مقیاس عاطفهٔ مثبت و منفی واتسون و همکاران[3] باکمک شاخص ضریب همبستگی پیرسون برابر با (r=۰/۶۵۶) به‌دست آمد (۲۱).

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس

جلسه	شرح مختصر جلسه
اول	معارفه، بیان هدف و قوانین گروه، معرفی برنامه و تأثیر آن بر کیفیت رابطهٔ زناشویی، تشویق اعضای گروه به بیان مسائل خود با مادرشوهر، ایجاد اتحاد درمانی
دوم	کاوش نگرانی اعضای گروه دربارهٔ اعتماد، تشویق اعضای گروه به ابراز احساسات و آسیب‌های تجربه‌شده، ارائهٔ بازخورد اعضای گروه به یکدیگر، تمرکز بر مقاومت‌های شخصی و موانع ارتباط در گروه، کاوش شباهت‌های تجارب گروهی با تجارب ارتباطی با مادرشوهر
سوم	معارفه، بیان اهداف جلسات، معرفی برنامه و تأثیر آن بر کیفیت رابطهٔ زناشویی، بررسی مشکلات زوجی از دیدگاه هر دو نفر، تبیین پیچیدگی اثرات مسائل زناشویی بر یکدیگر، توافق دربارهٔ محدودسازی گفت‌وگو درزمینهٔ رابطهٔ مادرشوهر و عروس
چهارم	ترغیب زوجین به بیان مشکلات مربوط به مادرشوهر و عروس، ترغیب زوجین به ابراز آسیب‌های تجربه‌شده در این زمینه، ابراز تجربه‌ها در قالب احساسات و هیجانات
پنجم	تأکید بر اهمیت حفظ رابطه با خانوادهٔ اصلی، مرور موقعیت‌های تعارض مادرشوهر و عروس، تقسیم موقعیت‌ها به موقعیت‌های طرح‌شدنی و طرح‌نشدنی با مادرشوهر، تلاش بر ایجاد روایت مشترک زوجین دربارهٔ تعارض مادرشوهر و عروس
ششم	ارزیابی میزان تمایل اعضای گروه برای تغییر، معرفی مدل پذیرش و تعهد، بررسی ایجاد درماندگی خلاق، استعارهٔ مسابقهٔ طناب‌کشی با هیولا، ارتباط مفاهیم مطرح‌شده با رابطهٔ مادرشوهر و عروس
هفتم	تشخیص راهبردهای ناکارآمد کنترل‌گری در رابطه با مادرشوهر و پی‌بردن به بیهودگی آن‌ها، استخراج تجربه‌های اجتناب، توضیح‌دادن مفهوم پذیرش و تفاوت آن با مفاهیم شکست، یأس، انکار و مقاومت، استعارهٔ گدا یا استعارهٔ ببر گرسنه، تبیین مفاهیم مطرح‌شده با رابطهٔ مادرشوهر و عروس
هشتم	معرفی و تفهیم آمیختگی به خود مفهوم‌سازی‌شده و گسلش، کاربرد تکنیک‌های گسلش شناختی، مداخله در عملکرد زنجیره‌های مشکل‌ساز زبان، تضعیف اتلاف خود با افکار و عواطف، استعارهٔ رانندهٔ اتوبوس، آگاهی از اینجا و اکنون به‌عنوان تکلیف، تبیین مفاهیم مطرح‌شده با رابطهٔ مادرشوهر و عروس

ـ برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس براساس یافته‌های مقالات و مستندات علمی و کتب معتبر دانشگاهی داخلی و خارجی جیتارو و تورلیوک (۲)، باتاچاریا (۳)، تونکا و دورماس (۵)، کانگ (۶)، گوپالاکریشنان و همکاران (۷)، سلس و همکاران (۸)، آلسانجاک‌ـ‌آکبولوت و همکاران (۹)، بایلی و همکاران (۱۰) و پرایمی و همکاران (۱۴) تنظیم و تدوین شد. شاخص روایی محتوایی

[1]. Davis Empathy Scale
[2]. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)
[3]. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) by Watson et al.

و نسبت روایی محتوایی این برنامه با دیدگاه‌ها و نظرات متخصصان به‌تعداد هشت نفر (دو زن و شش مرد) مشاور و روان‌شناس خانواده و زوج‌درمانگر که در دانشگاه آزاد اسلامی خرم‌آباد و دانشگاه لرستان و دانشگاه فرهنگیان شهر خرم‌آباد فعالیت آموزشی‌پژوهشی و درمانگری داشتند، به‌تأیید رسید. برای گروه آزمایش هشت جلسهٔ آموزشی یک‌ونیم‌ساعته و هر هفته یک جلسه برگزار شد؛ اما گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. در پایان هر جلسه برای افراد تکالیفی در نظر گرفته شد که لازم بود آزمودنی‌ها طی هر هفته تمرین کنند. در جلسهٔ اول ضمن خوشامدگویی، شرکت‌کنندگان با یکدیگر آشنا شدند و اجرای پیش‌آزمون صورت گرفت. راجع به برنامهٔ آموزشی و اهداف و فعالیت‌ها در جلسهٔ درمان توضیح داده شد. به شرکت‌کنندگان توصیه شد تکالیف خانگی را حتماً انجام دهند. در ادامهٔ جلسات، ضمن بررسی تکالیف، مرور جلسات قبل صورت گرفت. همچنین تکالیفی طراحی شد که با هدف پیشبرد برنامهٔ آموزشی، زمینهٔ شناسایی و کشف تجارب اجتنابی را برای شرکت‌کنندگان فراهم کند. در جلسات کمک شد آن‌ها خود را از فعالیت‌ها جدا نبینند و ارزش‌های خود را بشناسند و متعهد به احترام به ارزش‌هایشان باشند. خلاصهٔ جلسات برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس در جدول ۱ ملاحظه می‌شود.

داده‌های گردآوری‌شده با آزمون کای‌دو و آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره تحلیل شد. سطح معناداری آزمون‌ها a=۰/۰۵ بود. برای رعایت پیش‌فرض‌های استفاده از تحلیل کوواریانس، نتایج آزمون همگنی شیب خطوط رگرسیون، آزمون لون و توزیع نرمال داده‌ها بررسی شد. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۷ انجام شد.

۳ یافته‌ها

در متغیر **سن**، به‌دلیل آنکه مقدار آمارهٔ کای‌دو برابر با صفر به‌دست آمد، می‌توان نتیجه گرفت توزیع فراوانی‌ها در دو گروه با یکدیگر کاملاً منطبق بود و هیچ‌گونه تفاوتی میان داده‌های مشاهده‌شده و مقادیر انتظارداشته وجود نداشت. همچنین مقدار معناداری نشان داد، ازنظر توزیع سنی، تفاوت معناداری میان گروه آزمایش و گروه گواه مشاهده نشد (p=۱/۰۰۰، $\chi^2(2)$=۰/۰۰۰). درخصوص **وضعیت شغلی**، الگوی توزیع داده‌ها میان دو گروه دقیقاً مشابه بود؛ به‌گونه‌ای که نسبت افراد شاغل آزاد و کارمند در دو گروه به‌شکل یکنواخت توزیع شد. نتایج آماری بیانگر آن بود که هیچ تفاوت معناداری در این متغیر بین دو گروه وجود نداشت (p=۱/۰۰۰، $\chi^2(2)$=۰/۰۰۰). در متغیر سطح تحصیلات (کاردانی، کارشناسی، کارشناسی‌ارشد)، فراوانی‌های هر سطح تحصیلی در بین دو گروه تفاوت معناداری را ازنظر آماری نشان نداد و سطح معناداری بر هم‌ترازی کامل گروه‌ها در این زمینه دلالت داشت (p=۱/۰۰۰، $\chi^2(2)$=۰/۰۰۰). در سابقهٔ ازدواج، اندکی ناهماهنگی میان فراوانی‌های مشاهده‌شده در گروه‌ها دیده شد (برای نمونه، در بازهٔ ۳تا۴ سال، هفت نفر در یک گروه و هشت نفر در گروه دیگر قرار داشتند)؛ بااین‌حال، مقدار آمارهٔ کای‌دو برابر با ($\chi^2(2)$=۰/۲۷۶) به‌دست آمد و سطح معناداری که به‌مراتب بزرگ‌تر از مقدار آلفای ۰/۰۵۰ بود، نشان داد تفاوت مذکور از دیدگاه آماری معنادار نبود؛ لذا می‌توان گفت، توزیع این متغیر میان دو گروه از یکنواختی نسبی برخوردار بود (p=۰/۸۷۱، $\chi^2(2)$=۰/۲۷۶) (جدول ۲).

جدول ۲. توزیع متغیرهای جمعیت‌شناختی بین دو گروه و نتایج آزمون کای‌دو

متغیر			فراوانی	آزمون کای‌دو برازش χ^2	مقدار احتمال
وضعیت سنی	آزمایش	۲۰تا۲۵ سال	۴	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰
		۲۶تا۳۰ سال	۹		
		بیشتر از ۳۰ سال	۳		
	گواه	۲۰تا۲۵ سال	۴		
		۲۶تا۳۰ سال	۹		
		بیشتر از ۳۰ سال	۳		
وضعیت شغلی	آزمایش	آزاد	۶	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰
		کارمند	۱۰		
	گواه	آزاد	۶		
		کارمند	۱۰		
وضعیت تحصیلی	آزمایش	کاردانی	۷	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰
		کارشناسی	۸		
		کارشناسی‌ارشد	۱		
	گواه	کاردانی	۷		
		کارشناسی	۸		
		کارشناسی‌ارشد	۱		
سابقهٔ ازدواج	آزمایش	۱تا۲ سال	۷	۰/۲۷۶	۰/۸۷۱
		۳تا۴ سال	۷		
		۵تا۶ سال	۱		
	گواه	۱تا۲ سال	۷		
		۳تا۴ سال	۸		
		۵تا۶ سال	۲		
مجموع			N=۳۲		

نتایج آزمون کای‌دو نشان داد، گروه‌های پژوهش در متغیرهای کیفی یکسان بودند؛ بنابراین تحلیل واریانس/کوواریانس روی متغیرهای فاصله‌ای معتبر بود و ادامهٔ پژوهش و استفاده از تحلیل واریانس/کوواریانس جایز بود.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی ابعاد همدلی همسر و ابعاد تنظیم هیجان عروس در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	ابعاد	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف معیار	کمترین	بیشترین	چولگی	کشیدگی
ابعاد همدلی	دغدغهٔ همدلانه	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۴/۳۱۱	۴/۶۲۱	۷	۲۱	۰/۲۹۰-	۱/۱۶۱-
			گواه	۱۴/۵۶۲	۴/۷۱۰				
		پس‌آزمون	آزمایش	۲۱/۱۲۵	۴/۵۲۱	۷	۲۹	۰/۳۴۰	۰/۴۷۰-
			گواه	۱۲/۷۵۱	۳/۳۵۲				
	دیدگاه‌گرایی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۴/۵۰۰	۴/۷۳۳	۷	۲۱	۰/۰۹۰-	۱/۲۴۰-
			گواه	۱۳/۵۰۰	۴/۲۱۰				
		پس‌آزمون	آزمایش	۲۰/۵۶۱	۴/۰۴۰	۷	۲۷	۰/۰۸۰	۰/۸۵۰-
			گواه	۱۲/۴۳۲	۳/۵۲۱				
	آشفتگی شخصی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵/۰۰۰	۵/۰۴۱	۶	۲۲	۰/۳۰۰-	۱/۱۱۱-
			گواه	۱۳/۵۰۱	۴/۲۵۵				
		پس‌آزمون	آزمایش	۲۲/۰۶۲	۴/۵۹۱	۷	۳۰	۰/۲۴۰	۰/۷۶۰-
			گواه	۱۲/۴۳۱	۳/۵۲۳				
ابعاد تنظیم هیجان	سرکوبی هیجانی	پیش‌آزمون	آزمایش	۵/۸۷۴	۱/۹۹۰	۲	۱۲	۱/۷۵۱	۰/۱۴۰
			گواه	۴/۶۲۱	۱/۲۵۰				
		پس‌آزمون	آزمایش	۲۶/۴۳۱	۴/۸۷۰	۱۰	۳۳	۰/۱۵۲	۱/۴۴۰-
			گواه	۱۳/۱۸۰	۴/۰۰۳				
	ارزیابی مجدد هیجانی	پیش‌آزمون	آزمایش	۷/۶۸۱	۲/۳۰۰	۵	۱۴	۰/۸۱۰	۱/۶۰۰-
			گواه	۸/۱۸۰	۱/۵۵۰				
		پس‌آزمون	آزمایش	۳۷/۸۱۱	۴/۵۳۰	۱۴	۴۸	۰/۲۰۰-	۰/۶۲۱-
			گواه	۲۴/۷۵۱	۷/۱۵۱				

نتایج جدول ۳ مقادیر میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایش و گواه را در ابعاد همدلی و ابعاد تنظیم هیجان نشان می‌دهد. مقادیر میانگین در مؤلفه‌های ابعاد همدلی و ابعاد تنظیم هیجان مشخص کرد، نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش درمقایسه با نمرات پیش‌آزمون افزایش یافت. مقادیر چولگی و کشیدگی در بازهٔ (۱/۹۶±) بیانگر نرمال‌بودن توزیع داده‌ها بود.

به‌منظور بررسی اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر ابعاد همدلی همسر، آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. آزمون همگنی شیب خطوط رگرسیون برای دغدغهٔ همدلانه (p=۰/۲۱۳) و دیدگاه‌گرایی (p=۰/۰۹) و آشفتگی شخصی (p=۰/۰۶۸) نشان‌دهندهٔ برابری شیب خطوط رگرسیون بین دو گروه آزمایش و گواه بود و این پیش‌فرض رد نشد. پیش‌فرض آزمون لون برای دغدغهٔ همدلانه (p=۰/۰۶۰) و دیدگاه‌گرایی (p=۰/۳۶۱) و آشفتگی شخصی (p=۰/۲۱۸) مشخص کرد، شرط همگنی واریانس‌ها برای متغیرها رعایت شد. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای ابعاد همدلی در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیرهٔ تأثیرات بین‌گروهی تفاوت گروه‌های آزمایش و گواه در ابعاد همدلی

متغیر	منبع تغییرات	F	درجهٔ آزادی	مقدار احتمال	اندازهٔ اثر
دغدغهٔ همدلانه	پیش‌آزمون	۰/۹۰۲	۱۳	۰/۲۰۹	۰/۰۲۰
	گروه	۱۵۳/۹۵۱	۱	<۰/۰۰۱	۰/۹۱۵
دیدگاه‌گرایی	پیش‌آزمون	۰/۲۹۸	۱۳	۰/۱۴۰	۰/۰۲۸
	گروه	۳۸/۹۰۲	۱	<۰/۰۰۱	۰/۸۰۶
آشفتگی شخصی	پیش‌آزمون	۰/۶۰۰	۱۵	۰/۵۴۶	۰/۰۵۱
	گروه	۶۷/۶۱۱	۱	<۰/۰۰۱	۰/۸۸۲

براساس نتایج جدول ۴، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون، اثر آموزش برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر تمام ابعاد همدلی همسر به‌ترتیب p<۰/۰۰۱ و p<۰/۰۰۱ و p<۰/۰۰۱، برای دغدغهٔ همدلانه و دیدگاه‌گرایی و آشفتگی شخصی در پس‌آزمون مثبت و معنادار بود و نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش به‌طور معناداری افزایش یافت. همچنین مقادیر اندازهٔ اثر نشان داد، به‌ترتیب ۹۱/۵درصد و ۸۰/۶درصد و ۸۸/۲درصد تغییرات دغدغهٔ همدلانه و دیدگاه‌گرایی و آشفتگی شخصی در پس‌آزمون، ازطریق آموزش برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ

مادرشوهر وعروس تبیین شد.
در ادامه به‌منظور بررسی اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر ابعاد تنظیم هیجان عروس، آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. آزمون همگنی شیب خطوط رگرسیون برای سرکوبی هیجانی (p=۰/۳۱۳) و ارزیابی مجدد هیجانی (p=۰/۵۲۳) نشان‌دهندهٔ برابری شیب خطوط رگرسیون بین دو گروه آزمایش و گواه بود و این پیش‌فرض رد نشد. پیش‌فرض آزمون لون برای سرکوبی هیجانی (p=۰/۲۱۵) و ارزیابی مجدد هیجانی (p=۰/۳۶۹) مشخص کرد، شرط همگنی واریانس‌ها برای متغیرها رعایت شد. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای ابعاد تنظیم هیجان در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیرهٔ تأثیرات بین‌گروهی تفاوت گروه‌های آزمایش و گواه در ابعاد تنظیم هیجان

متغیر	منبع تغییرات	F	درجهٔ آزادی	مقدار احتمال	اندازهٔ اثر
سرکوبی هیجانی	پیش‌آزمون	۰/۷۹۳	۶	۰/۲۸۲	۰/۰۲۵
	گروه	۴۱/۶۴۵	۱	۰/۰۱۰	۰/۹۳۹
ارزیابی مجدد هیجانی	پیش‌آزمون	۰/۳۷۵	۷	۰/۳۸۵	۰/۰۷۸
	گروه	۳۰/۵۲۱	۱	۰/۰۰۴	۰/۸۷۸

براساس نتایج جدول ۵، پس از حذف اثر پیش‌آزمون، آموزش برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس اثر مثبت و معناداری بر ابعاد تنظیم هیجان عروس داشت. این اثر برای سرکوبی هیجانی و ارزیابی مجدد هیجانی به‌ترتیب با معناداری p=۰/۰۱۰ و p=۰/۰۰۴ مشاهده شد. به‌علاوه مقادیر اندازهٔ اثر نشان داد، به‌ترتیب ۹۳/۹ درصد و ۸۷/۸ درصد از تغییرات مربوط به سرکوبی هیجانی و ارزیابی مجدد هیجانی در پس‌آزمون، ازطریق آموزش برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس تبیین شد.

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامهٔ ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر ابعاد همدلی همسر و تنظیم هیجان عروس بود. نتایج نشان داد، برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بهبود ابعاد همدلی تأثیرگذار است. این یافته با پژوهش‌های مرتبط با همدلی ازجمله آلسانجاک‌ـ‌آکبولوت و همکاران (۹)، بایلی و همکاران (۱۰)، کوچیگیت و اوزون (۱۱)، لاو و اُورال (۱۲) و شهابی‌نژاد و همکاران (۱۳) همسوست.
در تبیین یافتهٔ پژوهش حاضر می‌توان گفت، برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس، فضایی را فراهم می‌کند که عروس‌ها و نیز همسرها نتیجه بگیرند برای حفظ و تداوم رابطه نیازمند درک عاطفی و شناختی هم هستند؛ زیرا در درک عاطفی و شناختی است که عنصر اصلی رابطه شکل می‌گیرد و درک درستی از نیازها و خواسته‌ها اتفاق می‌افتد. در جلسات آموزش آزمودنی‌ها متوجه شدند بخشی از مشکلات آن‌ها با مادرشوهر متأثر از ناآگاهی دربارهٔ خواسته‌ها و ابهام در نوع نگاه و چشم‌انداز مادرشوهر به رابطهٔ زوجین است که باکمک این برنامهٔ آموزشی موانع ارتباطی شناخته شد و عروس‌ها و همسران نتیجه گرفتند به دغدغه‌ها و دیدگاه‌ها و نگرانی‌های طرف رابطه گوش دهند و به تفاهم نزدیک شوند. در همین راستا همدلی برای روابط زناشویی به زوجین امکان می‌دهد احساسات یکدیگر را درک کنند و به‌اشتراک بگذارند؛ این امر باعث تقویت ارتباط و دلسوزی و ارتباط مؤثر می‌شود (۱۶). در مطالعهٔ عباس‌پور مشخص شد، بخشی از چالش‌های ارتباطی در رابطهٔ مادرشوهرها با عروس به نبود درک همدلانه برمی‌گردد (۴). راجرز معتقد بود، همدلی شامل درک دقیق از چارچوب مَرجع درونی فرد دیگر ازجمله ابعاد عاطفی آن است (۲۲). در این باره، اگرچه فرد همدل خود را جای فرد دیگر قرار می‌دهد، با او همانندسازی نمی‌کند. براساس آموزش‌هایی که زوجین در برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس دریافت کردند، با تمرین همدلی، عروس‌ها توانستند خواسته‌ها و احساسات خود را طبق چارچوب مرجع درونی و دنیای ذهنی مادرشوهر هماهنگ کنند تا بخشی از چالش‌ها و ناملایمتی‌ها در روابط را کاهش دهند. در کنار عروس‌ها همسران نیز همین تمرین و تکلیف را در پیش گرفتند و احساسات و رفتار خود را باتوجه‌به دنیای ذهنی همسر شکل دادند و به تجربه‌ای جدیدی در رابطه و انسجام زناشویی دست یافتند. همسر و عروس به این نتیجه رسیدند که باکمک درک همدلانه اختلافات را به‌شکل بهتری حل کنند و اعتماد و صمیمیت بیشتری را به‌وجود آورند. عروس و همسر باتوجه‌به برنامهٔ آموزشی متوجه شدند در درک همدلانه باید از داوری دربارهٔ احساسات مادرشوهر اجتناب ورزند و تلاش کنند به‌دور از قضاوت عجولانه دنیا را از تجربهٔ نگاه مادرشوهر ببینند تا از جروبحث‌های آسیب‌زننده در روابط زوجی جلوگیری شود. از تأثیرات همدلی، کمک به بهبودی رابطه در روابط بین‌فردی است (۱۷). مادرشوهر و عروس به‌واسطهٔ روابط همدلانه، یکدیگر را به‌شکل خوشایندتری می‌پذیرند؛ این بدین‌معنا است که در مواقع اختلاف نظر، صادقانه به همدیگر گوش خواهند داد. درزمان همدلی، گوش‌دادن فعال، تسهیل ارتباط باز و صادقانه، ارتباط و صمیمیت، کاهش مشاجره‌ها، افزایش اعتماد و حمایت در روابط زوجین به‌خصوص رابطهٔ مادرشوهر با عروس تقویت می‌شود؛ همین عوامل خود نقش مهمی در ارتقاء کیفیت روابط زناشویی و نظام خانواده دارد. در اصل، همدلی به‌عنوان پایه و اساس رابطه‌ای زوجی قوی و سالم و رضایت‌بخش عمل می‌کند. این موضوع به زوجین و مادرشوهر و عروس اجازه می‌دهد در سطح عمیق‌تری ارتباط برقرار سازند و چالش‌ها را به‌طور مؤثر پشت سر بگذارند و پیوندی پایدار از عشق و ادراک، ایجاد کنند (۱۹).
همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد، شرکت در جلسات برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس بر بهبود تنظیم هیجان

عروس و همسر اثربخش است. این یافته با تحقیقاتی مانند چراغی (۱)، جیتارو و تورلیوک (۲)، باتاچاریا (۳)، تونکا و دورمانس (۵)، لاو و اُورال (۱۲) و شهابی‌نژاد و همکاران (۱۳) همخوان است.
در تبیین یافتهٔ پژوهش حاضر می‌توان گفت، محتوای برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس به افزایش آگاهی و دانش آزمودنی‌ها دربارهٔ عواطف و هیجانات خود و طرفین رابطه کمک کرد. در یافته‌های پژوهش چراغی مشخص شد، رضایتمندی زناشویی درراستای شکل رابطهٔ زوجین با همدیگر و افراد درون‌خانوادگی است (۱). جیتارو و تورلیوک دریافتند، تعامل مادرشوهر با عروس در انجام کارهای منزل می‌تواند به بهبود روابط آن‌ها کمک کند (۲)؛ لذا بخشی از مشکلات ارتباطی مادرشوهر با عروس به‌دلیل بی‌توجهی به مدیریت هیجانات و نبود درک درست از عواطف همدیگر است. برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطه توانست سطح آگاهی آن‌ها را به این موضوع افزایش دهد. بک و همکاران معتقد بودند، خطاهای شناختی انسان متأثر از عواطف و هیجانات ناخوشایند و منفی خودکار است که رفتار فرد را جهت می‌دهد (۲۳). باتوجه به این موضوع، محتوای برنامهٔ آموزشی در جلسات پیش‌بینی‌شده به‌گونه‌ای بود که عروس‌ها و همسرها فهمیدند بخشی از مشکلات آن‌ها با مادرشوهر در ادراک ناکافی و خطاهای شناختی درقبال هیجانات خود و وی است. به‌همین دلیل آن‌ها یاد گرفتند چگونه هیجانات خود را مدیریت کنند تا در بهینه‌سازی رابطهٔ خود با مادرشوهر کمک‌کننده باشند. باتوجه‌به این مسئله که بخشی از نارضایتی‌ها در زندگی زناشویی و بدخُلقی‌ها و لجاجت‌ها بین زوجین ریشه در مداخلهٔ مادرشوهرها دارد، نتیجهٔ این مداخلات منجربه روایت مشترک زوجین دربارهٔ تعارض مادرشوهر و عروس می‌شود؛ یعنی عروس و داماد باتوجه‌به نوع امنیت و اعتمادی که به آن دست یافته‌اند، به شناسایی تعارضات زندگی زناشویی و رابطه با مادرشوهر می‌پردازند و توانایی راهکارهای تازه‌ای برای همدلی و ارتباط بهتر در خود را کشف می‌کنند (۲۴). با مدیریت هیجان آن‌ها به این توانایی رسیدند که بخشی از سلامت رابطهٔ زناشویی خویش را به‌عهده بگیرند. تنظیم هیجان به زوجین کمک می‌کند در چه زمانی و در چه شرایطی رفتار و واکنشی باتوجه‌به احساسات از خود نشان دهند؛ همچنین به آن‌ها فرصت می‌دهد دربارهٔ احساسات طرف مقابل به‌ویژه مادرشوهر بازنگری کنند و به قضاوت درستی دربارهٔ رفتارش برسند. زوجین با مدیریت و تنظیم هیجان خویش عاقلانه‌تر و صبورانه‌تر رفتار می‌کنند و زمینهٔ تغییر در جهان‌بینی و درک خویش، درقبال امور اطراف را به‌دست می‌آورند. رابطهٔ سالم و سازندهٔ زوجین به داشتن تنظیم هیجان زوجین بستگی دارد و کیفیت رابطه را بهبود می‌بخشد. احساسات ناخوشایند، منجربه اختلال در تنظیم عاطفی در روابط و کاهش روابط جنسی و ازهم‌پاشیدگی روابط بین زوجین می‌شود (۲۵).

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های تحقیق حاضر، برنامهٔ آموزشی ارتقاء کیفیت رابطهٔ مادرشوهر و عروس، بر بهبود میزان همدلی همسر و تنظیم هیجان عروس در همهٔ ابعاد (دغدغهٔ همدلانه، دیدگاه‌گرایی، آشفتگی شخصی، سرکوبی هیجانی، ارزیابی مجدد هیجانی) اثرگذار است؛ لذا می‌توان گفت، باوجود این برنامه، عروس‌ها باکمک همسران در رابطه با مادرشوهر، یاد می‌گیرند توجه بیشتری به دغدغه‌های همدلانه و نزدیک‌کردن دیدگاهشان به همدیگر و نگرانی‌های شخصی داشته باشند؛ همچنین هیجانات سرکوب‌شدهٔ خود را کم کنند و ارزیابی مجددی از هیجانات مثبت و منفی خود انجام دهند تا باوجود این موضوع بتوانند سطح کیفیت رابطهٔ خود را با مادرشوهر بهبود بخشند و افزایش دهند.

۶ تشکر و قدردانی

نویسندگان پژوهش حاضر، از تمامی مشارکت‌کنندگان در تحقیق، کمال تشکر و قدردانی را دارند.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامهٔ مشارکت‌کنندگان

در پژوهش حاضر موازین اخلاقی مانند تشریح اهداف تحقیق و اطمینان‌دادن به مشارکت‌کنندگان دربارهٔ محرمانه‌بودن اطلاعات شخصی به‌جز برای اهداف پژوهشی و آزادی اختیار در انصراف و خروج از همکاری، رعایت شد.

رضایت برای انتشار

این امر اجرایی نیست.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

داده‌ها به‌جز اطلاعات شخصی مشارکت‌کنندگان، ارائه می‌شود.

تضاد منافع

منابع مالی تحقیق حاضر به‌عهدهٔ نویسندهٔ مسئول بوده است.

منابع مالی

این پژوهش با هزینهٔ شخصی نویسندهٔ مسئول انجام گرفته است.

مشارکت نویسندگان

نویسندهٔ اول، نگارش متن، روش اجرای کار، گردآوری داده، نظارت و پیگیری را انجام داد. نویسندهٔ دوم در همفکری در تهیهٔ عنوان، معرفی مقالات پایه، نحوهٔ تنظیم و روش‌نویسی، مدیریت و اصلاحات تحقیق مشارکت داشت. معرفی منابع و معرفی نشریات برای چاپ مقاله و روش تجزیه‌وتحلیل داده‌ها برعهدهٔ نویسندهٔ سوم بود. نویسندهٔ چهارم در چگونگی تحلیل داده‌ها، معرفی منابع، نحوهٔ نگارش بحث و نتیجه‌گیری نقش داشت.

References

1. Cheraghi M. Investigating the relationship between marital satisfaction and increasing age and education. Journal of Psychology and Educational Sciences. 2023;31(9):141–9. [Persian]
2. Jitaru M, Turliuc MN. Interpersonal emotion regulation strategies and anticipated emotions in couples: a mixed method approach. Journal of Social Research and Intervention. 2022;(76):34–52. https://doi.org/10.33788/RCIS.76.3
3. Bhattacharya L. Time allocation of daughters-in-law and mothersin-law in India: The role of education as bargaining power [Internet]. Global Labor Organization (GLO), Essen; 2023. https://www.econstor.eu/handle/10419/279482

4. Abbaspour Z. Development and validation of quality of mother and daughter-in-law's relationship scale. Journal of Counseling Research. 2021;20(77):141–60. [Persian] http://dx.doi.org/10.18502/qjcr.v20i77.6145
5. Tunca A, Durmuş E. An investigation of mother-in-law's role in the family system in Turkish culture: a phenomenological study. Curr Psychol. 2024;43(11):10247–63. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05165-0
6. Kung HM. Persistence and change in the comparative status of mothers-in-law and daughters-in-law in Taiwanese families: 1979 to 2016. J Fam Issues. 2019;40(14):1937–62. https://doi.org/10.1177/0192513X19863205
7. Gopalakrishnan L, Acharya B, Puri M, Diamond-Smith N. A longitudinal study of the role of spousal relationship quality and mother-in-law relationship quality on women's depression in rural Nepal. SSM Ment Health. 2023;3:100193. https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100193
8. Sels L, Cabrieto J, Butler E, Reis H, Ceulemans E, Kuppens P. The occurrence and correlates of emotional interdependence in romantic relationships. J Pers Soc Psychol. 2020;119(1):136–58. https://doi.org/10.1037/pspi0000212
9. Alsancak-Akbulut C, EliBol-Pekaslan N, Bayram Gülaçti HG, ŞahiN-Acar B. Examination of emotion regulation in the family context: a mixed method study from Turkey. Journal of Clinical Psychology Research. 2023;7(1):90–105. https://doi.org/10.57127/kpd.26024438m000080X
10. Bailey G, Halamová J, Vráblová V. Acoustic analysis of clients' expression of self-compassion, self-criticism, and self-protection within emotion focused therapy video sessions. Front Psychol. 2024;15:1363988. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1363988
11. Kocyigit M, Uzun M. Emotion regulation and couple burnout in marriage: a moderated moderation model of authenticity, sex of parents and having children. Curr Psychol. 2025;44(5):3564–78. https://doi.org/10.1007/s12144-024-07253-1
12. Low RST, Overall NC. Emotion regulation in couple relationships. In: Overall NC, Simpson JA, Lavner JA; editors. Research handbook on couple and family relationships. Edward Elgar Publishing; 2025. https://doi.org/10.4337/9781035309269.00021
13. Shahabinezhad Z, Mohsenzadeh F, Zahrakar K, Asadpour E. Investigating interpersonal emotion regulation strategies in married couples. Journal of Psychological Science. 2025;24(154):27–43. [Persian] https://psychologicalscience.ir/article-1-2815-en.html
14. Prime H, Muise A, Jambon M, Koven M, Markwell A, Wade M. A pilot randomized controlled trial of a brief conflict reappraisal intervention for community couples with young children. Cogn Ther Res. 2024;48(5):895–909. https://doi.org/10.1007/s10608-024-10485-x
15. Sadeghian E, Ghasemi SA, Maddineshat M. Exploring marriage beliefs from the perspectives of married students. Front Psychol. 2025;16:1481905. [Persian] https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1481905
16. Nasution AR, Mizbahuzzulam M. Analysis of factors influencing marital satisfaction and external factors among young students aged 21-28 years (case study of students of STDI Imam Syafi'i Jember). Al Mashaadir J Sharia. 2025;6(1):40–8. https://doi.org/10.52029/jis.v6i1.267
17. Davis MH. Measuring individual differences in empathy: evidence for a multidimensional approach. J Pers Soc Psychol. 1983;44(1):113–26. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113
18. De Paúl J, Pérez-Albéniz A, Guibert M, Asla N, Ormaechea A. Dispositional empathy in neglectful mothers and mothers at high risk for child physical abuse. J Interpers Violence. 2008;23(5):670–84. https://doi.org/10.1177/0886260507313532
19. Mehrabian A, Epstein N. A measure of emotional empathy. J Pers. 1972 Dec;40(4):525-43. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x
20. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. J Pers Soc Psychol. 2003;85(2):348–62. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
21. Ilbeigi R. Reliability and validity of the Persian version of the Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John). Iranian Journal of Clinical Psychology. 2011;2(3):45–56.
22. Rogers CR. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In: Koch S, editor. Psychology: a study of science. Vol. 3. New York: McGraw-Hill; 1959. pp. 184–256.
23. Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G. Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press; 1979.
24. Rittenour CE, Soliz J. Communicative and relational dimensions of shared family identity and relational intentions in mother-in-law/daughter-in-law relationships: Developing a conceptual model for mother-in-law/daughter-in-law research. West J Commun. 2009;73(1):67-90. https://doi.org/10.1080/10570310802636334
25. Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale. Emotion. 2014;14(1):130-44. https://doi.org/10.1037/a0034272