

اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر نشاط ذهنی در دانشجویان متأهل

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۲

خلاصه

مقدمه: آموزش مدیریت هیجانات به عنوان یکی از مداخلات روان‌شناختی مؤثر، با تقویت توانایی افراد در شناسایی، درک و تنظیم هیجان‌ها، می‌تواند به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و افزایش نشاط ذهنی کمک کند. هدف از انجام این پژوهش تعیین تاثیر آموزش مدیریت هیجانات بر نشاط ذهنی در دانشجویان متأهل بود.

روش کار: روش پژوهش نیمه آزمایشی (پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. جامعه آماری پژوهش در برگزیده کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد واحد گرمسار در سال ۱۴۰۲ که تعداد آن‌ها بالغ بر ۱۸۵۴ نفر است، بود. در این پژوهش با روش در دسترس هدفمند ۳۰ نفر (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) با روش تصادفی جایگذاری شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس نشاط ذهنی ریان و فردریک (۱۹۹۷) و برای آموزش تنظیم هیجان از پکیج تنظیم هیجان براساس دیدگاه گراس (۲۰۰۷) استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس در نرم افزار SPSS استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون، آموزش مدیریت هیجانات موجب افزایش معنادار نشاط ذهنی در دانشجویان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد ($p \leq 0/05$).
نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت هیجانات موجب افزایش نشاط ذهنی دانشجویان متأهل می‌شود و می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر در ارتقای سلامت روان آنان در مراکز مشاوره دانشگاهی مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: آموزش مدیریت هیجانات، نشاط ذهنی، دانشجویان متأهل، سلامت روان.

نسترن کاظمیان طرهان^۱

آزاده عسکری^{۲*}

^۱گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار،

ایران

^۲گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار،

ایران (نویسنده مسئول).

Email: a.askari0011@iauo.ac.ir

مقدمه

هیجان‌ها نقش اساسی در سازگاری روان‌شناختی، تصمیم‌گیری و کیفیت تعاملات اجتماعی دارند. توانایی مدیریت هیجان‌ها به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با رویدادهای تنش‌زا، پاسخ‌های سازگارانه‌تری نشان دهند و از پیامدهای منفی هیجان‌های کنترل‌نشده پیشگیری کنند. در سال‌های اخیر، آموزش مدیریت هیجان به یکی از مداخلات مؤثر در روان‌شناسی سلامت تبدیل شده است، زیرا می‌تواند به بهبود عملکرد روان‌شناختی، کاهش استرس و افزایش بهزیستی افراد منجر شود (۱، ۲).

بر اساس مدل فرایندی تنظیم هیجان گراس، افراد می‌توانند از راهبردهایی مانند انتخاب موقعیت، اصلاح موقعیت، هدایت توجه، بازاریابی شناختی و تعدیل پاسخ برای مدیریت هیجان‌های خود استفاده کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از راهبردهای سازگارانه، به‌ویژه بازاریابی شناختی، با سلامت روان بیشتر و کاهش علائم اضطراب و افسردگی همراه است، در حالی که سرکوب هیجان معمولاً پیامدهای منفی روان‌شناختی به دنبال دارد (۲، ۳).

یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان، نشاط ذهنی است. نشاط ذهنی به احساس انرژی، سرزندگی و توانمندی روان‌شناختی اشاره دارد و بیانگر آن است که فرد از نظر ذهنی و هیجانی احساس پویایی و شادابی می‌کند. رایان و فردریک این سازه را بازتابی از عملکرد بهینه و سلامت روان مثبت معرفی کرده‌اند و مطالعات متعدد، ارتباط مثبت آن را با کیفیت زندگی، انگیزش درونی و بهزیستی روان‌شناختی تأیید کرده‌اند (۴، ۵). دانشجویان به دلیل فشارهای تحصیلی، نگرانی‌های اقتصادی و تغییرات اجتماعی، یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر از نظر سلامت روان محسوب می‌شوند. این فشارها در دانشجویان متأهل به علت مسئولیت‌های خانوادگی و نقش‌های همزمان همسری و تحصیلی شدت بیشتری دارد و می‌تواند موجب کاهش نشاط ذهنی و افزایش تنیدگی شود.

بنابراین، اجرای مداخلات روان‌شناختی برای این گروه اهمیت ویژه‌ای دارد (۶). پژوهش‌های انجام‌شده در محیط‌های دانشگاهی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان موجب افزایش خودآگاهی هیجانی، بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و کاهش فشار روانی دانشجویان می‌شود. همچنین دانشجویانی که این آموزش‌ها را دریافت کرده‌اند، توانایی بیشتری در مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا و سازگاری با محیط دانشگاه از خود نشان داده‌اند (۶).

در سال‌های اخیر، نقش تنظیم هیجان در روابط زناشویی نیز مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد افرادی که از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، رضایت زناشویی، کیفیت روابط و بهزیستی ذهنی بیشتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها با تعارض‌های بین‌فردی و کاهش سلامت روان همراه است (۳، ۷).

مطالعات مداخله‌ای نیز اثربخشی آموزش تنظیم هیجان را بر متغیرهای مرتبط با زندگی زناشویی تأیید کرده‌اند. برای مثال، آموزش تنظیم هیجان باعث افزایش مهارت‌های حل تعارض، ارتقای کیفیت روابط و بهبود عملکرد روان‌شناختی در دانشجویان متأهل و زوج‌های جوان شده است. این یافته‌ها بیانگر آن است که چنین آموزش‌هایی می‌تواند به عنوان یک مداخله پیشگیرانه و درمانی مورد استفاده قرار گیرد (۸، ۹).

مطالعات اخیر همچنین نشان داده‌اند که تنظیم هیجان با نشاط ذهنی ارتباط مستقیم دارد. افرادی که توانایی بیشتری در مدیریت هیجان‌های خود دارند، سطح بالاتری از انرژی ذهنی، انگیزش و احساس شادابی را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر، انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان می‌توانند این ارتباط را تضعیف کنند (۷، ۱۰).

با وجود شواهد گسترده درباره نقش تنظیم هیجان در سلامت روان، بیشتر پژوهش‌های پیشین بر متغیرهایی مانند اضطراب،

شامل غیبت در بیش از دو جلسه آموزشی، انصراف از ادامه همکاری، عدم تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش، ابتلا به اختلالات شدید روان‌پزشکی یا تغییر در درمان دارویی طی دوره مداخله، وقوع رویدادهای استرس‌زای شدید (مانند فوت بستگان درجه یک یا طلاق) و شرکت همزمان در سایر مداخلات روان‌شناختی بود که می‌توانست بر نتایج پژوهش تأثیرگذار باشد

ابزار پژوهش شامل نشاط ذهنی ریان و فردریک (۱۹۹۷) بود.

مقیاس نشاط ذهنی ریان و فردریک (۱۹۹۷)

مقیاس نشاط ذهنی توسط ریان و فردریک (۱۹۹۷) تهیه و تدوین شده است که انرژی و نشاط کنونی فرد را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس دارای ۷ گویه است و به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از (۱ بسیار مخالفم) تا (۷ بسیار موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. در این مقیاس نمرات بیشتر به معنای نشاط ذهنی بیشتر است. میزان پایایی مقیاس نشاط ذهنی با استفاده از روش آلفای کرونباخ در پژوهش اویزال و همکاران (۲۰۱۴) برابر ۰/۸۴ و روایی آن با استفاده از محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل، در محدوده‌ای از ۰/۴۸ تا ۰/۷۴ گزارش شده است. در پژوهش حص بین و شیخ الاسلامی (۲۰۱۹) پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد و همچنین روایی آن با روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش شده است.

شرح مداخله: جهت آموزش مدیریت هیجان از مداخله

راهبردهای مدیریت هیجان براساس دیدگاه گراس (۲۰۰۷) که دارای ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای است استفاده شد.

افسردگی، استرس یا رضایت زناشویی متمرکز بوده‌اند و مطالعات اندکی به بررسی تأثیر آموزش مدیریت هیجان بر نشاط ذهنی دانشجویان متأهل پرداخته‌اند. این خلأ پژوهشی، ضرورت انجام مطالعات مداخله‌ای در این حوزه را آشکار می‌کند. با توجه به اهمیت نشاط ذهنی در ارتقای سلامت روان و نقش تنظیم هیجان در سازگاری فردی و خانوادگی، بررسی اثربخشی آموزش مدیریت هیجان در دانشجویان متأهل می‌تواند شواهد علمی ارزشمندی برای توسعه برنامه‌های آموزشی و خدمات مراکز مشاوره دانشگاهی فراهم کند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر نشاط ذهنی در دانشجویان متأهل انجام شد.

روش کار

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش در برگرنده کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد واحد گرمسار در سال ۱۴۰۲ که تعداد آن‌ها بالغ بر ۱۸۵۴ نفر است، بود. با توجه به اینکه در طرح پژوهشی نیمه‌آزمایشی کمترین حجم نمونه ۳۰ نفر می‌باشد در این پژوهش روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس هدفمند با توجه به رشته‌های موجود در دانشگاه آزاد گرمسار بود که با توجه به رضایت دانشجویان جهت شرکت در این پژوهش با روش در دسترس هدفمند ۳۰ نفر (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) با روش تصادفی جایگذاری شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، اشتغال به تحصیل در دانشگاه مورد مطالعه، داشتن سن ۱۸ تا ۴۵ سال، تمایل به شرکت در پژوهش و امضای رضایت‌نامه آگاهانه، توانایی درک و پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، عدم شرکت همزمان در برنامه‌های آموزش مدیریت هیجان یا روان‌درمانی مشابه و امکان حضور منظم در جلسات آموزشی بود. همچنین، معیارهای خروج

جدول ۱. آموزش مدیریت هیجان براساس دیدگاه گراس (۲۰۰۷)

جلسه	محتوای جلسات
اول	شنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان منطقی و مراحل مداخله و چارچوب و قواعد شرکت در گروه

دوم شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها و اثرات کوتاه‌مدت و درازمدت هیجان‌ها

سوم ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا

چهارم ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان و آموزش مهارت‌های بین‌فردی (گفت‌وگو، ابراز وجود و حل تعارض).

پنجم تغییر توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی

ششم تغییر ارزیابی‌های شناختی و آموزش راهبرد بازارزیایی.

هفتم تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان.

هشتم ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد

روش آماری

تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از تحلیل‌های توصیفی و تحلیل‌های استنباطی پارامتریک مانند آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره انجام شد.

نتایج

بر اساس یافته‌های توصیفی، از مجموع ۳۰ نفر شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۶ نفر (۵۳/۳ درصد) کمتر از ۲۵ سال و ۱۴ نفر (۴۶/۷ درصد) بالاتر از ۲۵ سال سن داشتند. از نظر جنسیت، ۱۸ نفر (۶۰ درصد) از شرکت‌کنندگان زن و

۱۲ نفر (۴۰ درصد) مرد بودند. همچنین، از نظر سطح تحصیلات، ۱۷ نفر (۵۶/۷ درصد) دارای مدرک کارشناسی و ۱۳ نفر (۴۳/۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی بالاتر از کارشناسی بودند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که بخش عمده نمونه پژوهش را افراد زیر ۲۵ سال، زنان و دانشجویان دارای مدرک کارشناسی تشکیل داده‌اند. در ادامه، به‌منظور توصیف وضعیت متغیرهای پژوهش، شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشاط ذهنی در گروه‌های آزمایش و کنترل ارائه و مورد بررسی قرار گرفته است..

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر نشاط ذهنی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نشاط ذهنی	پیش‌آزمون	۱۹/۲۶	۲/۹۳	۱۷/۹۳	۲/۳۱
	پس‌آزمون	۲۴/۸۰	۲/۶۵	۲۱/۵۳	۳/۰۴

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین مقیاس نشاط ذهنی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش قابل توجهی داشته‌اند.

جدول ۳. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرونوف در فرض نرمال بودن توزیع جامعه آماری در گروه های آزمایش و کنترل

کنترل		آزمایش		گروه	متغیر
سطح معنی داری	آماره	سطح معنی داری	آماره		
۰/۸۸	۰/۵۸	۰/۹۴	۰/۵۲	پیش آزمون	نشاط ذهنی
۰/۹۱	۰/۵۶	۰/۸۶	۰/۶۰	پس آزمون	

با ضریب ۹۵٪ اطمینان می توان فرض نرمال بودن توزیع جامعه آماری را پذیرفت.

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود، با توجه به اینکه مقدار آزمون کولموگروف-اسمیرونوف در متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش بین ۱/۹۶+ و ۱/۹۶- قرار دارد و آماره معنادار نبوده بنابراین،

جدول ۴. نتایج آزمون لوین، فرض همگنی واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
نشاط ذهنی	۱/۰۱	۱	۲۸	۰/۳۲۲

پیش فرض های لازم برای استفاده از آزمون تحلیل کواریانس، در این بخش جداول و نتایج بدست آمده برای فرضیات پژوهش ارائه خواهد شد.

با توجه به یافته های جدول ۴-۶ و با توجه به میزان F بدست آمده از آزمون لوین، تفاوت معناداری در سطح $\alpha = 0.05$ بین واریانس ها مشاهده نمی شود، بنابراین فرض صفر یعنی فرض همگنی واریانس ها پذیرفته می شود. با توجه به تایید

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس نمرات نشاط ذهنی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مقدار
گروه	نشاط ذهنی	۲۹/۳۹	۱	۲۹/۳۹	۱۲/۴۱	۰/۰۰۲	۰/۳۱

از دیدگاه نظریه فرایندی تنظیم هیجان گراس، افراد می‌توانند در مراحل مختلف شکل‌گیری هیجان، از انتخاب موقعیت تا تعدیل پاسخ‌های هیجانی، مداخلاتی انجام دهند که شدت و کیفیت تجربه هیجانی را تغییر دهد. در پژوهش حاضر نیز شرکت‌کنندگان با یادگیری راهبردهایی مانند تغییر توجه، بازاریابی شناختی، کنترل نشخوار فکری و اصلاح پاسخ‌های رفتاری، توانستند موقعیت‌های تنش‌زا را به شیوه‌ای سازگارانه‌تر مدیریت کنند. این تغییر در شیوه پردازش هیجان‌ها احتمالاً موجب کاهش فرسودگی روانی و افزایش احساس شادابی و سرزندگی در آنان شده است (۱۵، ۱۶).

نتایج پژوهش حاضر همچنین با نظریه خودتعیین‌گری رایان و دسی قابل تبیین است. بر اساس این نظریه، نشاط ذهنی زمانی افزایش می‌یابد که نیازهای اساسی روان‌شناختی شامل خودمختاری، شایستگی و تعلق ارضا شوند. آموزش مدیریت هیجان از طریق افزایش احساس کنترل بر هیجان‌ها، ارتقای خودکارآمدی و بهبود کیفیت روابط بین‌فردی، زمینه‌های این نیازهای بنیادین را فراهم می‌کند. در نتیجه، افراد احساس انرژی، انگیزش درونی و نشاط بیشتری را تجربه می‌کنند. این موضوع در دانشجویان متأهل اهمیت بیشتری دارد، زیرا مدیریت موفق هیجان‌ها می‌تواند تعادل میان نقش‌های تحصیلی و خانوادگی را نیز تسهیل کند (۱۷، ۱۸).

از سوی دیگر، می‌توان اثربخشی آموزش مدیریت هیجان را بر اساس الگوهای شناختی نیز تبیین کرد. بسیاری از هیجان‌های منفی ناشی از ارزیابی‌های ناکارآمد، افکار خودکار منفی و نشخوار فکری هستند. آموزش مدیریت هیجان با آموزش مهارت‌های بازسازی شناختی و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، موجب تغییر در شیوه تفسیر رویدادهای استرس‌زا می‌شود. در نتیجه، افراد رویدادهای روزمره را کمتر تهدیدکننده ارزیابی کرده و با آرامش و کنترل بیشتری با مشکلات مواجه می‌شوند. این فرایند به افزایش نشاط ذهنی، امیدواری و احساس کارآمدی منجر می‌شود و سلامت روان دانشجویان متأهل را ارتقا می‌بخشد (۱۹، ۲۰).

با توجه به نتایج ذکر شده و با توجه به میزان F به دست آمده در جدول ۴-۱۰، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون مقیاس نشاط ذهنی بین گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون وجود دارد. بنابراین در این مقیاس بین گروه آزمایشی که تحت آموزش مدیریت هیجان قرار گرفته‌اند با گروه کنترل که تحت هیچ مداخله‌ای قرار نداشتند، در مرحله پس‌آزمون، تفاوت معناداری وجود دارد و در گروه آزمایش عملکرد بهتری نسبت به گروه کنترل مشاهده می‌شود. از این رو فرضیه دوم پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مدیریت هیجان موجب افزایش معنادار نشاط ذهنی در دانشجویان متأهل شد. این یافته بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان می‌تواند توانایی افراد را در شناسایی، درک و تنظیم هیجان‌های مثبت و منفی افزایش دهد و از این طریق احساس سرزندگی، انرژی روان‌شناختی و نشاط ذهنی آنان را ارتقا بخشد. دانشجویان متأهل به دلیل مواجهه هم‌زمان با مسئولیت‌های تحصیلی، خانوادگی و اقتصادی، بیش از سایر دانشجویان در معرض فشارهای روانی قرار دارند و آموزش مدیریت هیجان می‌تواند با کاهش تأثیر این فشارها، زمینه بهبود سلامت روان و عملکرد روزانه آنان را فراهم کند (۱۱، ۱۲). یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات متعددی همسو است که نشان داده‌اند آموزش تنظیم هیجان موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی، کاهش استرس ادراک‌شده و افزایش احساس نشاط و کیفیت زندگی می‌شود. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند افرادی که از راهبردهای سازگارانه‌ای مانند بازاریابی شناختی، پذیرش و حل مسئله استفاده می‌کنند، در مقایسه با افرادی که از سرکوب هیجان یا اجتناب بهره می‌گیرند، سطح بالاتری از نشاط ذهنی، امیدواری و رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مدیریت هیجان نه تنها بر کاهش هیجان‌های منفی مؤثر است، بلکه ظرفیت تجربه هیجان‌های مثبت را نیز افزایش می‌دهد (۱۳، ۱۴).

تشکر و قدردانی

نویسنده از تمامی کسانی که در این راستا با محقق همکاری نمودند کمال تشکر را دارد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

1. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychol Inq.* 2015;26(1):1-26.
2. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol.* 1998;2(3):271-99.
3. Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation in couples. In: Gross JJ, editor. *Handbook of Emotion Regulation.* 2nd ed. New York: Guilford Press; 2014.
4. Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J Pers.* 1997;65(3):529-65.
5. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* New York: Guilford Press; 2017.
6. Van Doren N, Shields SA, Soto JA. Emotion regulation training in a first-year experience course: A qualitative analysis of students' experiences. *J Coll Stud Psychother.* 2021;35(4):377-92.
7. Özer Ş, Odacı H. Unraveling the web of marital well-being: Associations among relationship quality, emotion regulation, and cognitive flexibility. *Fam J.* 2026.
8. Baghdadi B, Haghghat S. The effectiveness of emotion regulation training on conflict resolution skills in married female students. *KMAN Couns Psychol Nexus.* 2024;2(2):165-71.
9. Sahupala ON, Ahmad M, Jawneh M. Emotional regulation training improves psychological well-being and marital happiness among young married couples. *Bull Couns Psychother.* 2025.
10. Okur S, Erus SM, Deniz ME, Satici SA. Psychological inflexibility as a longitudinal mediator between relationship satisfaction and subjective vitality. *BMC Psychol.* 2026;14:493.
11. Gross JJ. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In: Gross JJ, editor. *Handbook of Emotion Regulation.* 2nd ed. New York: Guilford Press; 2014. p. 3-20.
12. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev.* 2010;30(2):217-37.
13. Kashdan TB, Biswas-Diener R, King LA. Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *J Posit Psychol.* 2008;3(4):219-33.
14. Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J Pers Soc Psychol.* 2004;86(2):320-33.
15. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychol Inq.* 2015;26(1):1-26.
16. Webb TL, Miles E, Sheeran P. Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychol Bull.* 2012;138(4):775-808.
17. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* New York: Guilford Press; 2017.
18. Deci EL, Ryan RM. Self-determination theory. In: Van Lange PAM, Kruglanski AW, Higgins ET, editors. *Handbook of Theories of Social Psychology.* London: Sage; 2012. p. 416-37.
19. Beck JS. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond.* 3rd ed. New York: Guilford Press; 2020.
20. Troy AS, Shallcross AJ, Mauss IB. A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychol Sci.* 2013;24(12):2505-14.

*Original Article***The effectiveness of emotion management training on mental well-being in married students**

Received: 02/12/2024 - Accepted: 31/01/2025

Nastaran Kazemian Tarhan¹
Azadeh Askari^{2*}¹ Department of Psychology, Ga.C.,
Islamic Azad University, Garmsar,
Iran.² Department of Psychology, Ga.C.,
Islamic Azad University, Garmsar,
Iran. (Corresponding Author)

Email: a.askari0011@iau.ac.ir

Abstract**Introduction:** Emotion management training, as one of the effective psychological interventions, can help improve psychological well-being and increase mental vitality by strengthening individuals' ability to identify, understand, and regulate emotions. The purpose of this study was to determine the effect of emotion management training on mental vitality in married students.**Methods:** The research method was semi-experimental (pre-test-post-test with control group). The statistical population of the study included all married students of Garmsar Azad University in 1402, which numbered 1854 people. In this study, 30 people (15 in the experimental group and 15 in the control group) were randomly assigned using a purposeful accessible method. Ryan and Frederick's (1997) mental vitality scale was used to collect data, and the emotion regulation package based on Gross's (2007) perspective was used to train emotion regulation. The analysis of covariance test was used in SPSS software to analyze the data.**Results:** The results showed that after controlling for pre-test scores, emotion management training significantly increased mental vitality in married students in the experimental group compared to the control group ($p \leq 0.05$).**Conclusion:** It can be concluded that emotion management training increases the mental vitality of married students and can be used as an effective intervention in promoting their mental health in university counseling centers.**Keywords:** Emotion management training, mental vitality, married students, mental health.