




بررسی تأثیر مشاوره زوجی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدیدشده زوجین

دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
کارشناس ارشد مشاوره، گروه مشاوره دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، اصفهان، ایران

مجتبی رئیسی سرتشنیزی* 

آمنه رئیسی سرتشنیزی 

دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷ | پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۰۷ | ایمیل نویسنده مسئول: mojtabahreisisarteshnezy2023@gmail.com

فصلنامه علمی پژوهشی خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰
<http://Aftj.ir>

دوره ۴ | شماره ۲ پیاپی ۱۶ | ۱۷۳-۱۸۵
تابستان ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

چکیده

هدف: هدف این پژوهش بررسی تأثیر مشاوره زوجی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدید شده بود. روش پژوهش: روش این پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و مرحله پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه‌کننده به فرهنگسرای خانواده و مراکز مشاوره شهر اصفهان بود. برای انتخاب نمونه مورد نظر ۴۰ زوج (۸۰ نفر) به‌صورت داوطلب انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۲۰ زوج در گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه کنترل) قرار گرفتند. ابزار پژوهش تصویر خود تهدید شده از پرسشنامه NI-90 بود. گروه آزمایش تحت مداخله مشاوره زوجی هیجان‌مدار جانسون (۲۰۰۴) در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفت و گروه گواه در حالت انتظار قرار داشت. داده‌ها با استفاده از آزمون واریانس اندازه مکرر تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که مشاوره زوجی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدید شده ($F=5/91$, $P=0/021$) و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز پایدار بود ($P=0/05$). نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت مشاوره زوجی هیجان‌مدار موجب کاهش تصویر خودتهدیدشده زوجین می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مشاوره زوجی هیجان‌مدار، هیجان‌مدار، تصویر خود تهدیدشده.

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(رئیسی سرتشنیزی و رئیسی سرتشنیزی، ۱۴۰۲)

در فهرست منابع:

رئیسی سرتشنیزی، مجتبی، رئیسی سرتشنیزی، آمنه. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر مشاوره زوجی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدیدشده زوجین. خانواده درمانی کاربردی، ۴(۲)، ۱۷۳-۱۸۵.

مقدمه

ازدواج رابطه منحصر بفردی است که زنان و مردان می‌توانند در آن عمیق‌ترین احساسات را تجربه کنند. برای بسیاری از انسان‌ها ازدواج منبع اصلی صمیمیت، پشتیبانی و مصاحبت بوده که تسهیل رشد شخصی را فراهم می‌آورد (بایرد و همکاران، ۲۰۲۲)؛ اما واقعیت امر آن است که زندگی زناشویی همیشه در معرض خطر بروز تعارضات و آشفتگی‌ها قرار دارد. بسیاری از جوانان قبل از ازدواج این تصور را دارند که نه تنها می‌توانند تفاوت‌ها و اختلاف‌های خود را با شریک زندگی تحمل کنند، بلکه معتقدند این تفاوت‌ها برای آنها شوق برانگیز خواهد بود و انگیزه‌ای برای جذب بیشتر همسر می‌گردند، اما تفاوت‌ها به مرور زمان جاذبه کمتری پیدا می‌کنند و زوجین تحمل خود را نسبت به آنها از دست داده و منجر به برانگیختگی عاطفی و هیجانی می‌گردند (چن و همکاران، ۲۰۲۲). در این وضعیت هر زوج سعی می‌کند دیگری را تغییر دهد و چون طرف مقابل در برابر تغییر مقاومت می‌کند، به اعمال رفتارهای منفی و سرکوب‌گرایانه متوسل شده و هیجانات شدیدی را تجربه می‌کنند. تعارضات زناشویی با طیف گسترده خود از شرایط بسیار استرس‌زا برای بزرگسالان و کودکان بوده و احتمال ابتلا به بیماری‌های جسمی، اضطراب، افسردگی، مصرف مواد، خودکشی و ناسازگاریهای رفتاری را افزایش می‌دهند (حسینی، ۲۰۱۱).

از طرف دیگر، آشفتگی‌های مداوم و طلاق، هزینه‌های روانی و اجتماعی زیادی را به افراد و جامعه تحمیل می‌کنند. تغییرات فرهنگی در نیم قرن اخیر تأثیرات زیادی را بر روی انتظارات و تجربیات زوجین گذاشته است. در سال‌های اخیر آرامش و روابط صمیمانه میان زن و مرد به سستی گراییده و طلاق و جدایی افزایش یافته است. زوجین با طیف وسیعی از مشکلات و تعارضات از قبیل فقدان ارتباط موثر، نیازهای عاطفی و هیجانی برآورده نشده، مبارزه برای کسب قدرت، حسادت و بدبینی، وجود خیانت و روابط فرازناشویی، تضاد نقش‌ها، مصرف مواد، نارضایتی و مشکلات جنسی و خشونت خانگی به درمانگران مراجعه می‌کنند (هنرپروران، ۲۰۱۱). لذا چنانچه زمانی وجود داشته باشد که متخصصین بیش از همیشه به وجود مدل‌های کارآمد زوج درمانی^۱ نیاز داشته باشند، آن زمان اکنون است (حسینی، ۲۰۱۱).

یکی از مشکلات افرادی که دارای انواع اختلالات هستند، تجربه نامطلوب خود توسط آنهاست که از تجربه نامطلوبی که عموماً از خاطرات تلخ گذشته و مقابله ناکارآمد با آنهاست نشات می‌گیرد و ممکن است به شکل خودمنفی، خودتحریف شده، خود محبوس و خود نالایق مشاهده شود. تصاویر ذهنی مربوط به خود ناکارآمد، تحریف شده یا منفی، بر اهدافی که فرد درصدد رسیدن به آنهاست تأثیر منفی می‌گذارند. لذا در بررسی خود تهدید شده هدف بازنویسی تصاویر مربوط به خود است (استوپا، ۲۰۱۲). ادراک یا تصور منفی ارزیابی شدن توسط دیگران و در نتیجه بروز رفتار پرخاشگرانه و ضداجتماعی خودتهدید شده نامیده شده است (بامیستر، ۱۹۹۶). با توجه به همین مشکلات است که کمک به زوجین و خانواده‌ها احساس می‌شود، در میان رویکردهای زوج درمانی، تاکنون به هیجانات به عنوان عامل تغییر توجه چندانی نمی‌شد. در واقع در حیطه زوج درمانی تاکنون، فوبی هیجانات وجود داشت (گلدمن و گرینبرگ، ۱۹۹۲). "خود" یکی از پایه‌های شخصیت است که در اغلب نظریات شخصیت در روانشناسی، به آن تأکید شده است. بدرستی می‌توان، خود را نقطه عزیمت اصلاح و درمان شخص، در روانشناسی قلمداد نمود. خود، یکی از وجوه

غالب تجربه انسان، درباره احساس جبری وجود خویشتن است (داویلا، ۲۰۰۱). آنچه در روان‌شناسی در باره خود، خویشتن و من مورد نظر است، ناظر به افعال و ویژگی‌های خود است که عمدتاً قابل اندازه‌گیری و سنجش است. این اصطلاح در نظریه‌ها و شاخه‌های متفاوت روان‌شناسی به ویژه در زمینه‌ی روان‌شناسی اجتماعی، تحولی، شخصیت و روان‌شناسی مرضی مطرح شده است. نظریه‌های خود منظومه‌ای از نظریه‌هایی در روان‌شناسی، به ویژه در مباحث مربوط به روان‌شناسی شخصیت است که ناظر بر توضیح و تبیین پدیدایی، تحول و تشکیل هویت شخصی و خود می‌باشد. اگر در روان‌شناسی نقطه‌ی عزیمت مطالعات روان‌شناختی فطرت باشد، به درستی می‌توان خود را نقطه‌ی عزیمت اصلاح و درمان شخص در روان‌شناسی قلمداد نمود؛ خود، یکی از وجوه غالب تجربه‌ی انسان درباره‌ی احساس جبری وجود خویشتن است. به همین دلیل همه‌ی فعل‌های خود را به آن نسبت می‌دهد (حسینی، ۲۰۱۷). تجربه‌ی خود در تعیین اینکه ما چه کسی هستیم، نقش اساسی دارد. در بسیاری از اختلالات بالینی، در حس خود افراد آشفتگی مشاهده می‌شود. از یک طرف ممکن است خود دیوانه، بد، خطرناک یا منفور ارزیابی شود و از طرف دیگر، احتمال دارد مشکلات خود مربوط به استمرار فردیت باشد و یا ممکن است فرد موفق به ایجاد حس فردیت نشود و احساس پوچی و کمرختی را تجربه کند. این وضعیت به عنوان ویژگی بسیاری از اختلالات شخصیت مطرح است (عقیلی و تن‌زده، ۱۴۰۱). در روان‌پزشکی، علاقه به خود به شکل سنتی بر اختلال اسکیزوفرنی معطوف بوده است. با این وجود، آشفتگی در حس خود فرد یا در رابطه میان بخش‌های مختلف خود، در اختلالات اضطرابی، افسردگی، اختلالات خوردن و اختلالات تجزیه‌ای شایع است (داینر و همکاران، ۱۹۹۱). خود می‌تواند همانند زندانی باشد که دنیا از درون آن نگریسته می‌شود. برای بسیاری از افرادی که از اختلالات روان‌شناختی^۱ رنج می‌برند، اجزاء این ساختمان شامل تصویرهای ذهنی تحریف شده و ناکارآمدی هستند که افراد در مورد خود دارند و غالباً مبتنی بر خاطرات گذشته هستند. تصویرسازی ذهنی چیست؟ تصویرسازی ذهنی، یک بازنمایی ذهنی است که بدون نیاز به محرک خارجی روی می‌دهد. ممکن است تصویرسازی ذهنی، یک خاطره، یک مکان و یا یک رویداد را بازنمایی کند. افراد می‌توانند تصویرهای ذهنی را در مورد موضوعات ساده خلق کنند یا تصاویر ذهنی را برای یادآوری رویدادهای پیچیده مربوط به زندگی خود ایجاد نمایند. ممکن است تصاویر ذهنی را بازتاب مستقیم واقعیت باشند. و یا تصاویر ذهنی را در مورد موضوعات خیالی یا رویدادهایی که اتفاق نیفتاده‌اند، خلق کرد. توان زیاد تصویرسازی ذهنی، مربوط به انعطاف‌پذیری آن است. افراد می‌تولند پیامدهای مختلف را در مواجهه با ترسها، زنجیره نتایج رفتار و جابه‌جایی خاطرات قدیمی و دردناک تصور نمایند و تصاویری خلق کنند که بخش‌های مطلوب و ترسناک خودهای آنها را بازنمایی کند. بنابراین، خود تهدید شده^۲ ادراک (تصور) منفی ارزیابی شدن توسط دیگران احتمال پاسخ متجاوزانه و ضد اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد آنها این حالت را خودتهدید شده می‌نامند (دنتون و همکاران، ۲۰۰۰).

یکی از معتبرترین‌ترین رویکردهای زوج درمانی که با دیدگاه دلبستگی به روابط زوجین می‌نگرد، درمان هیجان‌مدار است (جانسون و همکاران، ۲۰۰۳). این رویکرد یک رویکرد ساختار یافته و کوتاه مدت در زوج درمانی است که بر پایه مفاهیم واضح و روشن از درماندگی‌های زناشویی، شناخت عواطف، عشق

1. psychological disorders
2. Threatened-self

بزرگسالی و پاسخ‌های هیجانی بنا نهاده شده است (رستمی و همکاران، ۱۳۹۷)؛ بر طبق این دیدگاه، آشفتگی‌های زناشویی، توسط حالت‌های فراگیر از عاطفه‌ی منفی و آسیب‌های دلبستگی، عدم توجه به نیازها و خواسته‌های درونی، الگوهای تعاملی منفی و تجربه‌ی هیجانی نامناسب ایجاد می‌شود و ادامه پیدا می‌کند (قرشی، ۱۳۹۹). از این رو طی درمان، برای بهبود روابط همسران و رهایی آنها از مشکلات زناشویی و خانوادگی باید چرخه تعاملی معیوب، صدمات دلبستگی و هیجانات مشکل آفرین را شناسایی کرد و اقدامات درمانی مناسبی جهت تصحیح این موارد، صورت داد (جانسون و همکاران، ۲۰۰۳).

هدف اصلی رویکرد هیجان مدار دسترسی و پردازش مجدد واکنش‌های عاطفی اساسی تعاملات زوجین است. این واکنش‌ها به توسعه سبک‌های دلبستگی ایمن، الگوهای متفاوت در تعاملات زوجین، همدلی زوجین نسبت به یکدیگر و تدوین الگوهای تعاملی جدید منتهی می‌گردد. فرضیه این مدل این است که، عناصر کلیدی در آشفتگی زوجین، عواطف و تعاملات منفی انعطاف ناپذیر می‌باشد. این عواطف با سیستم بقاء تکاملی دلبستگی، مرتبط هستند (فوا و همکاران، ۱۹۹۱). گرینبرگ (۱۹۹۰) در زوجینی که برای درمان مراجعه نموده بودند، مشاهده نمود که الگوهای تعاملی قابل پیش بینی در واکنش‌های هر زوج به دیگری وجود دارد. وقتی هیجانات مرتبط با نیازهای اولیه دلبستگی (مانند ترس و شرم) فعال شوند، اما آشکار و ابراز نگردند، چرخه تعاملات منفی ظاهر می‌شوند. چرا که تحمل و کنترل این هیجانات بسیار مشکل است. اغلب زوجین به جای ابراز هیجانات قوی، هیجاناتی را بیان می‌کنند که آنها را کمتر تهدید می‌کند، در نتیجه در الگوهای خشک و چرخه‌های تعاملی که توسط خود آنها تقویت می‌گردد و بارها و بارها تکرار می‌شود، گیر می‌افتند. عدم توانایی آنها برای تحمل هیجاناتی که در آن گیر افتاده اند، منجر به باقی ماندن در آشفتگی و ناسازگاری بیشتر می‌شود (جانسون و همکاران، ۲۰۰۳). روبرتز (۲۰۰۰) در پژوهشی تحت عنوان گرمی و سردی در روابط زناشویی: خصومت و رفتارهای ایجاد کننده فاصله به عنوان پیش بینی کننده استرس زناشویی اظهار داشتند که رابطه بین پاسخ دهی خصومت آمیز همسر را بعلاوه سه نوع پاسخدهی کناره گیری (صمیمیت اجتنابی، تعارض اجتنابی و کناره گیری خشمگین و رضایتمندی زناشویی فعلی و مورد انتظار را در نمونه‌ای جمعی از زوجین مورد بررسی قرار دادند نتایج بر اهمیت متفاوت سازی رفتارهای خصومت آمیز و فاصله‌ای تأکید می‌کند (فوا و همکاران، ۱۹۹۱). ساندبرگ و هارپر (۲۰۰۰) در پژوهشی نتیجه گرفتند که استرس زناشویی بطور معناداری با سطوح افسردگی برای هر دو همسر مرتبط بود و استرس زنان بطور معناداری با افسردگی شوهران مرتبط بود. همچنین نتایج نشان داد سطوح استرس و یا سلامت در هر همسر بطور مستقیم و غیر مستقیم با افسردگی برای شوهران و زنان مرتبط بود (باتلر و همکاران، ۱۹۸۴). لاورنس و کوداک (۲۰۰۳) در پژوهشی نتیجه گرفتند که بازنمایی از خود و بازنمایی از همسر برای زنان و شوهران به تغییر پذیری بی نظیر از استرس در ارتباط بود (اهلرز و کلارک، ۲۰۰۰). وود و همکاران (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان دادند که زوج درمانی هیجان مدار بطور معناداری موثرتر از مداخلات زوج درمانی رفتاری جداگانه برای درمان یا تعدیل استرس زناشویی است (فوا و همکاران، ۱۹۹۱). هنرپروران (۲۰۱۱) به بررسی تاثیر به کارگیری رویکرد هیجان مدار بر میزان نارضایتی جنسی زوجین پرداخت. نتایج، نشان دهنده‌ی آن بود که مداخله‌ی هیجان مدار بر افزایش مولفه‌های رضایت جنسی زوجین موثر و تاثیر آن در زنان بیش از مردان بود. حسینی (۲۰۱۱) به بررسی

آموزش روش‌های زوج درمانی هیجان‌مدار و راه حل محور و مقایسه اثربخشی آنها بر میزان سازگاری و صمیمیت زوجین پرداخته است. نتایج نشان داد که زوج درمانی به شیوه‌های راه حل محور در افزایش سازگاری زوجین موثر است ولی از بین روش‌های زوج درمانی روش درمان هیجان‌مدار در افزایش سازگاری زوجین موثرتر بوده است (کایسر، ۱۹۹۳). علیرغم کارایی و حمایت تجربی بسیار خوب از زوج درمانی هیجان‌مدار در خارج از کشور، تاکنون مقالات و تحقیقات اندکی در ایران به این رویکرد اختصاص یافته است. با توجه به مطالعات انجام شده، تاکنون تأثیرات این رویکرد درمانی بر استرس زناشویی زوجین و همچنین بر هیجان‌نا منفی و تصویر خودتهدیدشده، در ایران بررسی نشده و اغلب مطالعات صورت گرفته بر سازگاری زناشویی و رضایتمندی زوجین تمرکز دارند. شناخت کافی از میزان کارایی و ابعاد تاثیرگذاری این نوع زوج درمانی، که علاوه بر جنبه‌های شناختی بر جنبه‌های عاطفی و هیجانی نیز تأکید دارد، می‌تواند در انتخاب صحیح نوع درمان با توجه به مشکلات مراجع و نتایج قابل پیش‌بینی آن کمک‌کننده باشد. این پژوهش نیز با بررسی این رویکرد قدمی در جهت بررسی کارایی آن برداشته است. بنابراین هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی تأثیر مشاوره زوجی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدیدشده زوجین بود و به سئوالات پژوهشی زیر پرداخته شد:

- ۱- آیا مشاوره زوجی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدید شده زوجین در مرحله پس‌آزمون موثر است؟
- ۲- آیا مشاوره زوجی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدید شده زوجین در مرحله پیگیری پایدار است؟

روش پژوهش

روش این پژوهش نیمه تجربی و با استفاده از پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود، برای حفظ اصول اخلاقی، گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند که بعداً تحت تأثیر متغیر مستقل قرار بگیرند. جامعه آماری این پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای خانواده و مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۹۴-۱۳۹۳ بود. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری داوطلب استفاده شد و برای انتخاب نمونه مورد نظر ۴۰ زوج (۸۰ نفر) از زوجین داوطلب انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۲۰ زوج در گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه گواه) قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه سنجش تصویر خود-تهدید شده. پرسشنامه ای ۹۰ سوالی از اسچونچه است که فرم کوتاه پرسشنامه خودشیفتگی دنیگ و هیلجنستک است، این پرسشنامه در آلمان ساخته شد، ابزاری پایا و رواست که در تحقیقات روان‌شناسی بسیار استفاده شده است. این ابزار جنبه‌های مختلف خودگردانی را در ۱۸ خرده‌مقیاس (۵ بعد) می‌سنجد. خرده‌مقیاس‌ها عبارتند از: خودتهدید شده، خود ایده آل، خودبیمار انگاری و... (دیگ و همکاران، ۲۰۰۹). سوالات خودتهدیدشده این پرسشنامه توسط محقق ترجمه و سپس توسط یک متخصص زبان بازنگری و تأیید شد و برای بررسی روانسنجی آن، پرسشنامه توسط ۱۲۰ نفر تکمیل و بعد از گذشت ۱ ماه دوباره پرسشنامه بر روی این افراد اجرا شد و سپس از طریق آلفای کرونباخ پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت. میزان پایایی آن ۰/۹. به دست آمد و از طریق همبستگی با پرسشنامه ۱۰

آیتمی‌روزنبرگ و پرسشنامه افسردگی بک روایی آن بدست آمد. میزان همبستگی با پرسشنامه روزنبرگ ۰/۹۱ و با پرسشنامه افسردگی ۰/۸۷ به دست آمد.

۲. مشاوره زوجی هیجان‌مدار. در این پژوهش از بسته مشاوره زوجی هیجان‌مدار جانسون (۲۰۰۴) استفاده شد که در ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای گروه آزمایش تحت مداخله قرار گرفتند که در جدول زیر خلاصه‌ای از جلسات آورده شده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات مشاوره زوجی هیجان‌مدار

| جلسات | محتوا |
|-------|--|
| اول | ارزیابی و پیوستگی آشنایی، ایجاد پیوستگی، بررسی انگیزه درمان |
| دوم | ادامه ارزیابی و شناسایی چرخه تعامل منفی کشف تعاملات مشکل دار، ارزیابی مشکل و موانع دلبستگی، ایجاد توافق درمانی |
| سوم | تحلیل و تغییر هیجانات باز کردن تجربه‌های برجسته مربوط به دلبستگی، پذیرش احساسات تصدیق نشده بنیادی |
| چهارم | تحلیل و تغییر هیجانات روشن کردن پاسخ‌های هیجانی کلیدی، هماهنگی بین تشخیص درمانگر و مراجعان، پذیرش چرخه تعامل توسط مراجعان |
| پنجم | درگیری هیجانی عمیق ابراز هیجانات، افزایش شناسایی نیازهای دلبستگی، پذیرش هیجانات، عمق بخشیدن به درگیری با تجربه هیجانی |
| ششم | درگیری هیجانی عمیق عمق بخشیدن به درگیری هیجانی، ارتقا روش‌های تعامل، تمرکز روی خود نه دیگری، تعریف مجدد دلبستگی |
| هفتم | تحکیم و یکپارچه سازی بازسازی تعاملات و تغییر رویدادها، نماد گذاری آرزوها بویژه آرزوهای سرکوب شده |
| هشتم | تحکیم و یکپارچه سازی بازسازی تعاملات، کشف راه حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی |
| نهم | تحکیم و یکپارچه سازی درگیری صمیمانه مراجعان با همسرشان، پذیرش وضعیت‌های جدید، ایجاد دلبستگی ایمن، ساختن داستانی شاد از رابطه |
| دهم | اختتام تسهیل اختتام، مشخص کردن تعامل بین‌الگوی گذشته و اکنون، رسیدن به این نتیجه که برای سرزندگی نیازی به درمانگر نیست. |

روش اجرا. بر اساس معیارهای ورود، افراد واجد شرایط انتخاب و از بین آن‌ها بطور تصادفی ۴۵ زوج انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. سپس پرسشنامه‌ها توسط آزمودنیها تکمیل شد و گروه آزمایش ۱۰ جلسه مشاوره بمدت ۱ ساعت بصورت زوجی را دریافت و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند. در طی جلسات مشاوره ۵ زوج از ادامه جلسات باز ماندند. پس از اتمام جلسات مشاوره ای از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد و نتایج مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. خلاصه جلسات مشاوره زوجی هیجان‌مدار در ذیل آورده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش از آمار توصیفی شامل: میانگین، انحراف معیار و از آمار استنباطی، تحلیل واریانس اندازه مکرر استفاده شد و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS¹⁶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن نمونه تحقیق به تفکیک جنسیت آمده است همانطور که مشاهده می‌شود میانگین سن در بین مردان ۳۵/۳۵ سال و در بین زنان ۳۱/۲۳ سال است. همچنین میانگین و انحراف معیار طول مدت ازدواج نمونه تحقیق آمده است همانطور که مشاهده می‌شود میانگین طول مدت ازدواج در گروه آزمایش ۷/۷ سال و گروه کنترل ۶/۴ سال است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهشی گروه آزمایش و گواه در سه مرحله

| شاخص‌های آماری | گروه | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | | پیگیری | |
|----------------|--------|-----------|--------------|----------|--------------|---------|--------------|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| خودتهدید شده | آزمایش | ۱۲۴.۹۵ | ۲۰.۱ | ۸۸.۲۰ | ۱۵.۷ | ۹۰/۸۰ | ۱۵/۳۰ |
| | گواه | ۱۲۷.۴۰ | ۱۷.۳ | ۱۲۵.۲۵ | ۱۷.۲ | ۱۲۶/۰۰ | ۱۷/۵۰ |

اطلاعات جدول ۲ حاکی از کاهش نمره خود تهدید شده در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون شده است و در مرحله پیگیری پایداری در نتایج گروه آزمایش مشاهده می‌شود.

جدول ۳. نتایج آزمون مفروضه‌های آماری برای متغیرهای پژوهش

| متغیر | گروه | شاپیرو-ویلک | | آزمون لوین | | موخلی | |
|--------------|--------|-------------|----------|------------|----------|----------|------|
| | | Z | معناداری | F | معناداری | χ^2 | W |
| خودتهدید شده | آزمایش | ۰/۹۲ | ۰/۱۷ | ۱/۸۱ | ۰/۱۵ | ۵/۱۴ | ۰/۸۰ |
| | گروه | ۰/۹۱ | ۰/۱۳ | | | | ۰/۶۲ |

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد آزمون کولموگراف-اسمیرنف حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در متغیرهای پژوهش (خودتهدید شده) است. همچنین آماره W موخلی برای متغیر خودتهدید شده در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. بنابراین پیش‌فرض کرویت رعایت شده است.

جدول ۴. تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر در سه مرحله

| منابع تغییرات | اجزاء | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجموع مجذورات | نسبت F | سطح معناداری | اندازه اثر |
|---------------|--------------|---------------|------------|-----------------------|--------|--------------|------------|
| | | | | | | | خود |
| تهدید شده | مراحل مداخله | ۳۲/۵۴ | ۱ | ۳۲/۵۴ | ۰/۱۱ | ۰/۷۴ | ۰/۱۰ |
| | مراحل × گروه | ۸۹/۶۰ | ۱ | ۸۹/۶۰ | ۰/۸۶ | ۰/۴۴ | ۰/۱۲ |
| | گروه | ۱۷۵۰/۵۹ | ۱ | ۱۷۵۰/۵۹ | ۵/۹۱ | ۰/۰۲۱ | ۰/۳۰ |

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تعامل مراحل با گروه آزمایش در سه مرحله اندازه‌گیری در نمره خود تهدید شده ($F=5/91, P=0/021$) با اندازه اثر $0/30$ مؤثر بوده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

| پیش‌آزمون - پس‌آزمون | | | پیش‌آزمون - پیگیری | | | پیش‌آزمون - پس‌آزمون | | | شاخص‌های آماری |
|----------------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|
| تفاوت میانگین | انحراف معیار | سطح معناداری | تفاوت میانگین | انحراف معیار | سطح معناداری | تفاوت میانگین | انحراف معیار | سطح معناداری | |
| ۲۷/۱۳ | ۱/۰۱ | ۰/۰۰۱ | ۲/۸۰ | ۱/۱۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۹۷ | ۰/۴۱ | ۰/۰۰۱ | خودتهدید شده |

در جدول ۵ نتایج آزمون بنفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات خود تهدید شده ($P=0/001$) بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در متغیر پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی تأثیر مشاوره زوجی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدید شده بود. فرضیه اصلی پژوهش یعنی تأثیر زوج درمانی هیجان‌مدار بر تصویر خود تهدید شده معنادار بود. به عبارتی دیگر، نتایج نشان داد که در متغیر خودتهدید شده بین دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد بنابراین زوج درمانی هیجان‌مدار بر تصویر خودتهدید شده گروه آزمایش مؤثر است و فرضیه پژوهش تایید شد. جانسن (۲۰۰۳) با توجه به رویکرد هیجان‌مدار تعدادی از فرایندهای درمانی مهم که با کارآمدی درمان در ارتباطند را معرفی کرده است. به گزارش مراجعینی که درمان هیجان‌مدار را پشت سر گذاشته‌اند مهمترین و تأثیرگذارترین جلسات شامل تجربه‌گری عمیق و استنباطهای مثبت پیرامون خویشتن بوده است (دایگ و همکاران، ۲۰۰۹). این مراجعین معتقدند تجربه‌گری عمیق و استنباطهای مثبت پیرامون خود بدنبال خودتمركز‌گری موجب نزدیک شدن همسرانشان به ایشان شده و خودافشایی متقابل را در پاسخهای آنان فراخوانی کرده است. همچنین مطالعه کیفی انجام شده توسط هلمیک و سپرنکل (۲۰۰۰) چنین یافته است: لحظات تغییر دهنده و سرنوشت ساز در زوج درمانی آنهاست هستند که فرد، فردیت خود را تجربه می‌کند، این لحظات ضمن عجین بودن با امید و صراحت، مشکلات مراجع را به شیوه‌ای تازه معنی و قاب‌دهی می‌کنند (ایزارد، ۱۹۹۲).

رویکرد هیجان‌مدار این قابلیت را دارد که با افزایش آگاهی هیجانی، نمادگذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش‌ها به فرد کمک کند تا روابط بین فردی خود را که مهم‌ترین آنها رابطه با همسر است، تغییر دهد و کنترل بیشتری بر آن داشته باشد (میلبری، ۲۰۰۸). در این رویکرد سعی میشود هیجان‌مورد شناسایی قرار گرفته و به پیامهای قابل درک و رفتارهای سازنده تبدیل شوند، مهارتهای هیجانی که به عنوان توانایی تشخیص و ابراز هیجان‌ها و همچنین توانایی همدلی با دیگران

تعریف شده است، باعث افزایش صمیمیت و احساس امنیت شده و انتقاد پذیری (البته در بعد مثبت) را در فرد افزایش می‌دهد و در حفظ و تداوم یک ازدواج موفق ضروری است. زوج درمانی هیجان‌مدار با تأکید بر حمایت زوجین از یکدیگر، گشودگی هیجان و بروز آن به طریق مثبت، تمرکز بر هیجان‌ات خود و شناسایی آنها، بیان تجارب جدید در زندگی زناشویی و هیجان‌ات همراه با آن، شکل دهی تعاملات جدید در رابطه، تأکید بر مراقبت از همسر، شناسایی چرخه‌های تعاملی منفی و حذف آنها در زندگی زناشویی به شرکت‌کنندگان کمک نمود تا ارتباط خود را با همسرشان بازسازی نموده و در پرتو یک ارتباط سالم و موثر از میزان خودتهدیدشده آنها کاسته شود (داویلا، ۲۰۰۱).

شناخت محدودیت‌های پژوهش در موفقیت یک پژوهش نقش مهمی را دارا می‌باشد و شناخت این محدودیت‌ها محقق را در دفاع از یافته‌های پژوهش مجهزتر می‌سازد بنابراین برخی از محدودیت‌های تحقیق به شرح ذیل بیان می‌شود. این پژوهش محدود به شهر اصفهان است و سایر مناطق و یا دیگر شهرها را مد نظر قرار نداده است؛ لذا در تعمیم نتایج به دیگر شهرها و مناطق باید جانب احتیاط را رعایت کرد. این پژوهش صرفاً بر روی زوجین دارای مشکلات سطحی مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته است و عدم وجود مرحله پیگیری در این پژوهش محدودیت دیگری است که باید به آن توجه نمود. پیشنهاد می‌شود که استفاده از دیگر رویکردهای زوج درمانی به جای این رویکرد و مقایسه نتایج آنها با نتایج پژوهش حاضر انجام شود. پیشنهاد می‌شود در خصوص کارآیی سایر روش‌های درمانی بر خودتهدیدشده مطالعاتی صورت گیرد.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

سپاسگزاری

از مدیران و کارکنان فرهنگسراهای خانواده و مراکز مشاوره شهر اصفهان و همه زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

نویسنده این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش-نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش داشت.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- رستمی، مهدی، سعادت، نادره، و یوسفی، زهرا. (۱۳۹۷). بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان مدار و راه حل مدار بر ترس از صمیمیت و رضایت جنسی زوجین. مشاوره کاربردی، ۸(۲): ۱-۲۲.
- عقیلی، مجتبی، و تن زده، بهاره. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر کمال گرایی و توجه معطوف به خود در زوجین نابارور شهر اصفهان سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی، ۴(۲): ۱-۱۳.
- قرشی سمیرا. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر کاهش تعارضات زناشویی سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی، ۲(۴): ۱-۱۰.

References

- Aghili M, Tan zadeh B. (2022). The effectiveness of mindfulness-based cognitive-behavioral therapy on perfectionism and self-focused attention in infertile couples in Isfahan. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*. 4(2), 1-13. doi:[10.52547/jarac.4.3.1](https://doi.org/10.52547/jarac.4.3.1) (In Persian)
- Berkeley, S., & Larsen, A. (2018). Fostering self-regulation of students with learning disabilities: Insights from 30 years of reading comprehension intervention research. *Learning Disabilities Research & Practice*, 33(2), 75-86.
- Chaves-Barboza, E., Trujillo-Torres, J. M., & López-Núñez, J. A. (2015). Accomplishments in learning self-regulation in personal environments. *Creative Education*, 6(11), 1108.
- Chin, K. Y., Hong, Z. W., & Chen, Y. L. (2014). Impact of using an educational robot-based learning system on students' motivation in elementary education. *IEEE Transactions on learning technologies*, 7(4), 333-345.
- Cleary, T. J., Durning, S. J., & Artino, A. R. (2016). Microanalytic assessment of self-regulated learning during clinical reasoning tasks: recent developments and next steps. *Academic medicine*, 91(11), 1516-1521.
- De La Paz, S., & Wissinger, D. R. (2017). Improving the historical knowledge and writing of students with or at risk for LD. *Journal of Learning Disabilities*, 50(6), 658-671.
- Ghorashy S. (2020). The Effectiveness of Emotionally Focused Therapy (EFT) in Reducing Women's Marital Conflict. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*. 2(4), 1-10. doi:[10.52547/jarcp.2.4.1](https://doi.org/10.52547/jarcp.2.4.1) (In Persian)
- Heiman, T., & Berger, O. (2008). Parents of children with Asperger syndrome or with learning disabilities: Family environment and social support. *Research in developmental disabilities*, 29(4), 289-300.
- Keamu, H. P. (2017). Student academic performance: The role of motivation, strategies, and perceived factors hindering Liberian junior and senior high school students learning. *Education Research International*, 2017.
- Kitsantas, A. (2013). Fostering college students' selfregulated learning with learning technologies. *Hellenic Journal of Psychology*, 10(3), 235-252.
- Kusiak, M. (2001). The effect of metacognitive strategy training on reading comprehension and metacognitive knowledge. *EUROSLA yearbook*, 1(1), 255-274.
- Lynch, D. J. (2010). Motivational beliefs and learning strategies as predictors of academic performance in college physics. *College Student Journal*, 44(4), 920-928.
- Masoumi Jahandizi, H., Hejazi, M., Ahmadi, MS., and Vakili, MM. (2019). Investigating the status of self-regulated learning strategies in medical and nursing students of

- Zanjan University of Medical Sciences in the academic year 2017-2018, Development of Education in Medical Sciences, 13(38), 76-85. (In Persian)
- Mayes, A. S., & Moon, B. (Eds.). (2013). *Teaching and learning in the secondary school*. Routledge.
- Moll, K., Kunze, S., Neuhoff, N., Bruder, J., & Schulte-Körne, G. (2014). Specific learning disorder: Prevalence and gender differences. *PLoS one*, 9(7), e103537.
- Muwonge, C. M., Schiefele, U., Ssenyonga, J., & Kibedi, H. (2019). Modeling the relationship between motivational beliefs, cognitive learning strategies, and academic performance of teacher education students. *South African Journal of Psychology*, 49(1), 122-135.
- Narimani, M., Khoshnoodnia Chomachaei, B., Zahed, A., & Abolghasemi, A. (2016). A compare motivational beliefs and self- regulation learning strategies in boy students with dyslexia, dysgraphia, dyscalculia and normal. *Journal of Learning Disabilities*, 5(4), 87-107. (In Persian)
- Nicolielo-Carrilho, A. P., Crenitte, P. A. P., Lopes-Herrera, S. A., & Hage, S. R. D. V. (2018). Relationship between phonological working memory, metacognitive skills and reading comprehension in children with learning disabilities. *Journal of Applied Oral Science*, 26.
- Nikpey, I., Farahbakhsh, S., & Yosefvand, L. (2017). The Effect of Self-Regulated learning Strategies (Cognition and Meta Cognition) the Attribution Styles and Its Dimensions (Source causality, Proof of causality, general causation) of The Second High School Students. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 4(7), 93-108. (In Persian)
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*, 82(1), 33.
- Rodríguez Martínez, S., Piñeiro Aguín, I., Gómez Taibo, M. L., Regueiro Fernández, B., Estévez Blanco, I., & Valle Arias, A. (2017). An explanatory model of maths achievement: Perceived parental involvement and academic motivation. *Psicothema*.
- Rosário, P., Núñez, J. C., Valle, A., González-Pienda, J., & Lourenço, A. (2013). Grade level, study time, and grade retention and their effects on motivation, self-regulated learning strategies, and mathematics achievement: a structural equation model. *European journal of psychology of education*, 28(4), 1311-1331.
- Rostami, M., Saadati, N., & Yousefi, Z. (2018). The investigation and comparison of the efficacy of emotionally focused couple therapy and solution focused couple therapy on reducing fear of intimacy and increasing couples' sexual satisfaction. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 8(2), 1-22.
- Sobhi, N., Abolghasemi, A., & Dehghan, H. (2014). Comparison of A, B, C and D brain quadrants dominance in normal students and students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(4), 59-79. (In Persian)
- Soso, G.W., and Lagana, L. (2019) the effects of video game training on the cognitive Functioning of older adults: A community – based randomized controlled trial *Archives of Gerontology and Geriatrics* , 80, 20-30.
- Squires, J. (2003). The importance of early identification of social and emotional difficulties in preschool children. *Washington, DC: Center for International Rehabilitation*.
- Su, C. H., & Cheng, C. H. (2015). A mobile gamification learning system for improving the learning motivation and achievements. *Journal of Computer Assisted Learning*, 31(3), 268-286.

- Sungur, S. (2007). Modeling the relationships among students' motivational beliefs, metacognitive strategy use, and effort regulation. *Scandinavian journal of educational research*, 51(3), 315-326.
- Torgesen, J. K. (2018). Phonologically based reading disabilities: Toward a coherent theory of one kind of learning disability. In *Perspectives on learning disabilities* (pp. 106-135). Routledge.
- Vaughn, S., Elbaum, B., & Boardman, A. G. (2001). The social functioning of students with learning disabilities: Implications for inclusion. *Exceptionality*, 9(1-2), 47-65.
- Wibrowski, C. R., Matthews, W. K., & Kitsantas, A. (2017). The role of a skills learning support program on first-generation college students' self-regulation, motivation, and academic achievement: A longitudinal study. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 19(3), 317-332.
- Wihler, A., Meurs, J. A., Momm, T. D., John, J. and Blickle. (2017) "Conscientiousness, extraversion, and field sales performance: combining narrow personality, Social skills, emotional lability, and nonlinearity.
- Woolfolk, A. (2004). An interview with Anita Woolfolk: The educational psychology of teacher efficacy. *Educational psychology review*, 16(2), 153-176.
- Yeo, D. J., & Fazio, L. K. (2019). The optimal learning strategy depends on learning goals and processes: Retrieval practice versus worked examples. *Journal of Educational Psychology*, 111(1), 73.
- Zeke, S. (2004). Self-concepts of students with learning disabilities and their normally achieving peers: a review. *European Journal of Special Needs Education*, 19(2), 145-170.
- Zhang, L., & Seepho, S. (2013). Metacognitive strategy use and academic reading achievement: insights from a Chinese context. *Electronic Journal of Foreign Language Teaching*, 10(1).
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*, 25(1), 3-17.

پرسشنامه خود تهدید شده

| ردیف | جمله | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
|------|---|---------------|--------|------------|--------|---------------|
| ۱ | گاهی اوقات انقدر همه چیز را سیاه می‌بینم که می‌ترسم. | | | | | |
| ۲ | اغلب خودم را مثل یک خانه کاغذی احساس می‌کنم که هر لحظه می‌تواند فرو بریزد. | | | | | |
| ۳ | اغلب اوقات احساس پوچی می‌کنم. | | | | | |
| ۴ | گاهی اوقات خودم را بدردنخور احساس می‌کنم. | | | | | |
| ۵ | گاهی اوقات خودم را بسیار مضطرب و نا آرام احساس می‌کنم | | | | | |
| ۶ | گاهی اوقات فکرمی‌کنم می‌توانم سرنوشت خود را انتخاب کنم اما وقتی به خود می‌آیم می‌بینم کاری نکرده‌ام | | | | | |
| ۷ | گاهی اوقات در بعضی رفتارها انقدر زیاده روی می‌کنم که می‌ترسم کنترلم را از دست بدهم. | | | | | |
| ۸ | نظرم خیلی زود تغییر می‌کند. | | | | | |
| ۹ | در افکار و احساساتم تعادل ندارم. | | | | | |
| ۱۰ | گاهی اوقات انقدر عصبانی می‌شوم که کنترلم را از دست میدهم. | | | | | |
| ۱۱ | گاهی اوقات در جمع هستم ولی احساس می‌کنم حضور ندارم. | | | | | |

- ۱۲ گاهی اوقات احساس میکنم با خودم غریبه‌ام.
- ۱۳ گاهی اوقات وقتی در آینه نگاه می‌کنم احساس میکنم این من نیستم.
- ۱۴ گاهی اوقات انگار بدنم مال خودم نیست و غریب بنظر می‌رسد.
- ۱۵ گاهی اوقات دنیای اطرافم برایم مثل نگاه کردن از پشت شیشه است.
- ۱۶ "تو می‌توانی از خودت خیلی راضی باشی!": هرگاه این فکر به ذهنم می‌رسد می‌خواهم دیوانه شوم.
- ۱۷ اخیراً وقتی می‌خواهم به بدیهایم فکر کنم خوبیهایم (افکار مثبت) به ذهنم می‌رسد.
- ۱۸ دقیقاً وقتی که فکر میکنم به بن بست رسیده‌ام، فکر مثبتی به ذهنم می‌رسد.
- ۱۹ اعتمادی که به خودم دارم گاهی تضعیف می‌شود اما دوباره تقویت می‌شود.
- ۲۰ عشق به خودم تاکنون توانسته بر بسیاری از مشکلات چیره شود.
- ۲۱ آدم وقتی از پس کاری بر نمی‌آید باید شدیداً خجالت بکشد.
- ۲۲ من خجالت میکشم وقتی که دیگران می‌فهمند که کاری را نتوانسته‌ام انجام دهم.
- ۲۳ بیشتر مواقع خیلی برایم خجالت آور است که جلوی جمع حرف احمقانه بزنم.
- ۲۴ اگر در جمعی بصورت ناگهانی به من توجه بشه احساس ناامنی می‌کنم.
- ۲۵ آدم های جذاب باعث میشوند که اعتماد بنفسم پایین بیاید.
- ۲۶ نمی‌توانم بدنم را دوست داشته باشم.
- ۲۷ گاهی جسمم رو انقدر ضعیف می‌بینم که دلم می‌خواهد جلوی دیگران قوی جلوه اش بدهم.
- ۲۸ معمولاً از اینکه خودم را در آینه ببینم بیزارم.
- ۲۹ بدنم را دوست ندارم.
- ۳۰ از هر نقصی که در بدنم پیدا می‌کنم بیزارم.
- ۳۱ تنهایی را دوست دارم.
- ۳۲ از جاهای شلوغ می‌ترسم.
- ۳۳ به جشن و مهمانی نمی‌روم چون خودم را بین بقیه غریبه می‌بینم.
- ۳۴ ارتباط برقرار کردن با دیگران برایم سخت است.
- ۳۵ نسبت به آدم‌ها بسیار بی‌اعتماد هستم و خیلی محتاطانه رفتار می‌کنم.
- ۳۶ اغلب فقط دنبال آرامش و آسایش هستم نه چیز دیگری.
- ۳۷ همیشه آرزو دارم یک خواب عمیق و طولانی بروم.
- ۳۸ گاهی اوقات دوست دارم جریان آب رودخانه مرا به این طرف و آن طرف ببرد.
- ۳۹ ساعتها می‌توانم به روی چمن یا ساحل دراز بکشم و به ابرها خیره شوم.
- ۴۰ بسیار مایلیم که در خواب بهشت و جاهای خوب را ببینم.

Investigating the effect of emotion-oriented couple counseling on the threatened self-image of couples

Mojtaba. Reisi Sarteshneizy^{1*} & Ameneh. Reisi Sarteshneizy²

Abstract

Aim: The purpose of this study was to investigate the effect of emotion-oriented couple counseling on threatened self-image. **Method:** The method of this research was semi-experimental and pre-test-post-test type with a control group. The statistical population of this research included couples who referred to the family culture center and counseling centers in Isfahan city. To select the desired sample, 40 couples (80 people) were selected as volunteers and randomly divided into two experimental and control groups (20 couples in the experimental group and 20 couples in the control group). The research tool was the threatened self-image from the NI-90 questionnaire. The independent variable was emotion-oriented couple counseling, which was applied to the experimental group in 10 sessions. **Results:** The results of covariance analysis showed that emotion-oriented couple counseling had an effect on the threatened self-image, but it had no effect on the dimensions of hope, distortion of reality, departure to a feeling of harmony, and the threatened self variable. **Conclusion:** it can be concluded that emotion-oriented couple counseling reduces the self-threatening image of couples.

Keywords: *emotion-oriented couple counseling, negative emotions, threatened self-image*

1. ***Corresponding author:** PhD in Educational Psychology, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

Email: *mojtahreisisarteshneizy2023@gmail.com*

2. Master of Counseling, Counseling Department, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan, Iran