



BRANDAFARIN JOURNAL OF MANAGEMENT

Volume No.: 3, Issue No.: 34, Jan 2023

P-ISSN: 2717-0683 , E-ISSN: 2783-3801

The effectiveness of short-term family therapy based on emotional ataxia and emotional maturity in couples applying for divorce

Narges Vaziri Esfarjani

DBA graduate of Tarjoman Oloom Higher Education Institute

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to determine the effectiveness of short-term family therapy based on emotional ataxia and emotional maturity in couples applying for divorce. **Method:** The present research was a semi-experimental study with a pre-test and post-test with a control group and a two-month follow-up; And the statistical population of the current research was all the couples applying for divorce who referred to Sarai Omid Kashan Counseling Center in the second half of 2019, including 100 couples, after screening with Sink and Bhargava's Emotional Maturity Questionnaire (1984) and Toronto Emotional Ataxia, 40 couples were sampled. **Procedure:** The couples were randomly selected and randomly replaced in the experimental group of Satir family therapy (10 couples) and the control group (10 couples). The experimental group underwent eight sessions of 90 minutes and the control group did not receive any intervention. **Data analysis:** Data were analyzed using repeated measures mixed analysis of variance. **Findings:** The results indicate the effect of Satyr family therapy intervention on emotional maturity ($P=0.001$ and $F=180.40$) and ataxia ($P=0.001$ and $F=267.72$) and the stability of this effect in the follow-up phase. **Conclusion:** The results of the research suggest evidence that Satir family therapy intervention is a suitable method to reduce emotional dyslexia and also improve the stability of emotional maturity in spouses with marital problems.

Keywords: Emotional maturity, family therapy, couples applying for divorce, emotional ataxia

اثر بخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق

نرگس وزیری اسفرجانی

دانش آموخته DBA موسسه آموزش عالی ترجمان علوم

چکیده

هدف: پژوهش حاضر تعیین اثربخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق بود. **روش:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه بود؛ و جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مرکز مشاوره سرای امید کاشان در شش ماهه دوم سال 1399 شامل 100 زوج بود که پس از غربالگری با پرسشنامه بلوغ عاطفی سینک و بهارگوا (1984) و ناگویی هیجانی تورنتو 40 زوج به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و در گروه آزمایشی خانواده درمانی ستیر (10 زوج) و گروه گواه (10 زوج) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت هشت جلسه 90 دقیقه ای تحت مداخله ستیر قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله ای را دریافت نکردند. دادهها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط اندازه‌های مکرر تجزیه و تحلیل شد. **یافته ها:** نتایج حاکی از تأثیر مداخله خانواده درمانی ستیر بر بلوغ عاطفی ($F=180/40$ و $P=0/001$) و ناگویی هیجانی ($F=267/72$ و $P=$) و پایداری این تأثیر در مرحله پیگیری بود. **نتیجه گیری:** نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می کند که مداخله خانواده درمانی ستیر برای کاهش ناگویی هیجانی و همچنین بهبود ثبات بلوغ عاطفی در همسران دچار مشکلات زناشویی روش مناسبی است.

کلید واژه ها: بلوغ عاطفی، خانواده درمانی، زوجین متقاضی طلاق، ناگویی هیجانی

مقدمه

ستیر (1988) ارتباط را قوی ترین عاملی می داند که نوع رفتار فرد را بادیگران و با حوادثی که در جهان اطراف او اتفاق می افتد، تعیین می کند. ستیر تعارضات زوجین را نتیجه ارتباطات مختل بین آنها می داند. در واقع روشی که زوجین با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند موجب بروز تعارضاتی در زوجین می گردد. از نظر ستیر اگر زن و شوهر نسبت به یکدیگر برخوردهای سرد و بی عاطفه داشته باشند سرانجام احساس خستگی و کسالت خواهند کرد این کسالت و بی عاطفه بودن روابط آنان را به بی تفاوتی عاطفی نسبت به یکدیگر سوق می دهد که یکی از بدترین نوع احساسات انسانی و یکی از دلایل واقعی طلاق زوجین است (زمانی نیا، خشی پور و کیمیایی، 1397).

از سوی دیگر ابراز مشترک عواطف، احساس حمایت در زوجین به وجود می آورد و خود افشاگری را افزایش می دهد. یافته‌های مطالعات حاکی از این است که خود افشاگری زوجین با رضایت زناشویی همبستگی مثبت دارد و همچنین مهارت‌های هیجانی و توانایی ابراز هیجان با رضایت زناشویی همبستگی مثبت (ژاویانگ، مارتایر و استنفورد،¹ 2018) و ناگویی هیجان با تعارضات زناشویی رابطه مثبت و معنی دار (گوونسل، دیکسون، چانگ و دیو،² 2017) دارد. لذا اهمیت جنبه های خاص ابرازگری عاطفی برای انسجام خانواده، انعطاف پذیری، برقراری ارتباط و رضایت مندی مورد بحث قرار گرفته است (کونراد،³ 2016). بدین ترتیب وجود ارتباط مؤثر و ابراز هیجانات به لحاظ نقش مؤثر در شکل گیری صمیمیت عاملی اساسی در تفاوت بین زوج‌های راضی و ناراضی می باشد (عسگری، 1399). تجربه هیجان توسط انسان امری پیچیده است. اغلب، کلماتی که برای بیان هیجانات به دیگران به کار برده می شود ناکافی به نظر می رسد. می توان تصور نمود که این چقدر برای فردی که در تمایز بین وضعیت‌های هیجانی ابتدایی خود هم ناتوان است، مشکل است. طبیعتاً این مشکل به گونه‌ای منفی بر روابط اجتماعی تأثیرگذار خواهد بود

¹.Zhaoyang, Martire & Stanford

².Guvensel, Dixon, Chang & Dew

³.Konrad

(مؤید، حاجی علی اکبری و باق، 1397). ناگویی هیجانی به معنای نبود واژه برای بیان احساسات که برای توصیف از چهار ویژگی شامل: دشواری در تشخیص و توصیف احساسات، دشواری در تمییز بین احساسات و حواس فیزیکی، دشواری در تمایز گذاری بین هیجان‌ها، تحریکات بدنی و کاهش فرآیندهای تصویری همراه با نبود خیال‌پردازی و شیوه شناختی هدایت‌شده خارجی یا سبک تفکر بدون تفکر معطوف به بیرون، استفاده می‌شود (دی وریس، فورنی، ولینگر و استیفل¹، 2012). در پژوهش‌های مختلف از دیدگاه‌های مختلف خانواده درمانی از جمله رویکرد خانواده درمانی ستیر جهت کاهش ناگویی هیجانی استفاده شده است. چرا که مشاوره گروهی با رویکرد ستیر باعث همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار زوجین ناکارآمد در روابط میان‌فردی آن‌ها می‌شود. همچنین اجرای الگوی خانواده درمانی ستیر بر کاهش تعارض‌های خانوادگی، استفاده از سبک هیجانی و افزایش سازگاری خانواده و ابراز محبت موثر است (کیانی، خاکدال، قمری و جمشیدیان، 1397). پژوهش بوستانی (1399) نیز تاثیر آموزش درمانی ستیر را ابرازگری هیجانی دختران و پسران آماده ازدواج نشان دادند. همچنین با توجه به رویکرد ستیر هر نشانه ناسالمی در اعضای خانواده، نشانگر مشکلاتی است که مانع رشد عاطفی آنها شده است و سعی در افزایش نزدیکی عاطفی زوج‌ها دارد؛ به نظر می‌رسد آموزش رویکرد خانواده درمانی ستیر بر بلوغ عاطفی زوجین موثر باشد. بلوغ عاطفی توانایی افراد برای مدیریت عواطف خود و همچنین ارزیابی حالت‌های عاطفی دیگران در روابط بین فردی، به منظور اتخاذ تصمیمات و اقدامات مناسب تعریف می‌شود. برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش و در عین حال بی تفاوتی به برخی از محرک‌هایی است که بر فرد اثر می‌گذارد و ممکن است او را دست‌خوش احساسات منفی می‌کنند (رافیدالی²، 2017). ازدواج موفق نه تنها مستلزم بلوغ جسمانی است بلکه بلوغ عاطفی با آمادگی‌های احساسی-هیجانی نیز از شرایط لازم در تحقق مطلوب آن است البته برای بلوغ عاطفی احراز شناخت‌های ویژه از روابط درست زوجین کافی نیست بلکه آگاهی از ویژگی‌های روانی خویشتن و همسر و امکان مدیریت صحیح هیجان‌ها در زوجین ضروری است (بذرگر و هنر پروران، 1398).

از آنجایی که الگوی ستیر به عنوان یک رویکرد تسهیلگر و آموزشی، آگاهی دهنده زوجین از فضای عاطفی حاکم بر خانواده و افزایش دهنده الگوهای ارتباطی و شیوه‌های تعاملات و مذاکرات اعضای خانواده، عزت نفس، قواعد، تجارب درونی، تأثیر تجارب گذشته خانواده و نقشه خانوادگی اجرا می‌گردد (ابراهیمی، 1396). همچنین ستیر شیوه‌های پیام‌رسانی همخوان را به زوجین آموزش می‌دهد و تلاش می‌کند به آنها کمک کند تا درباره خویش احساس خوبی داشته باشند و مجدداً از حواس خود و توانایی شناخت و پذیرش آنچه واقعاً احساس می‌کنند، بهره بگیرند؛ از سوی دیگر با وجود افزایش میزان طلاق در دهه‌های اخیر در جهان (نامداری و نوری، 1397)، وجود تعارضات، آشفتگی‌های روابط زوجین و علی‌رغم مطالعات در خصوص طلاق، پژوهشی به بررسی اثر بخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق نپرداخته است که نشانگر خلا پژوهشی در این زمینه است. بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق می‌باشد و مطالعه حاضر در پی پاسخگویی به این مسئله است که آیا خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد؟

روش

روش این پژوهش، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه و پیگیری دوماهه و جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مرکز مشاوره سرای امید شهر کاشان در شش ماهه دوم سال 1399 شامل 100 زوج بود که با استفاده از پرسشنامه بلوغ عاطفی سینک و بهارگاو (1984) و ناگویی هیجانی تورنتو، 40 نفر (20 زوج) که بلوغ عاطفی بی ثبات (نقطه برش 89 به بالا) و ناگویی هیجانی متوسط به بالا (نمره 50 به بالا) کسب کرده بودند؛ با توجه به ملاک‌های ورود و خروج از پژوهش به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی ستیر (10 زوج) و گروه گواه (10 زوج) به صورت تصادفی جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از به قصد حل مشکلات مربوط به روابط زناشویی خود به مرکز مراجعه کرده باشند، حداقل میزان تحصیلات آنها دیپلم باشد، هر دو زوج تمایل به مشارکت در تحقیق و ادامه جلسات درمانی را داشته باشند و ملاک‌های خروج عبارت از غیبت بیش از دو جلسه بود.

¹ De Vries, Forni, Voellinger & Stiefel

² Rafeedali

1- پرسش نامه بلوغ عاطفی¹: این پرسشنامه توسط یاشومیرینگ و ماهیش بهارگاوا در سال ۱۹۸۴ ساخته شد. این پرسش نامه شامل ۴۸ سؤال است که ۱۰ سؤال اول آن معیار عدم ثبات عاطفی، ۱۰ سؤال دوم معیار بازگشت عاطفی، ۱۰ سؤال سوم معیار ناسازگاری اجتماعی، ۱۰ سؤال چهارم فروپاشی شخصیت و ۸ سؤال آخر فقدان استقلال را می‌سنجد: پرسشنامه ی بلوغ عاطفی یک مقیاس گزارش شخصی پنج گزینه ای است (خیلی زیاد، زیاد، نامشخص، احتمالاً و هرگز) و سئوالات طوری بیان شده است که اگر جواب مثبت، خیلی زیاد باشد نمره ی ۵، زیاد باشد نمره ی ۴، پاسخ نامشخص باشد ۳، پاسخ احتمالاً باشد نمره ی ۲ و به پاسخ هرگز، نمره ی ۱ تعلق می‌گیرد. بنابراین نمره بالاتر نشان دهنده عدم بلوغ عاطفی است و برعکس. بیشترین امتیاز یعنی ۲۴۰ معرف بالاترین وضعیت عاطفی و کمترین امتیاز ۵۰ معرف باثبات ترین وضعیت عاطفی می باشد. روایی این پرسشنامه در برابر معیارهای بیرونی یعنی پرسشنامه سازگاری حوزه برای دانشجویان کالج توسط سینها و سینگ (1990) تعیین شده است که 0/64 به دست آمد. پایایی توسط آزمون- باز آزمون بر روی دانشجویان اندازه گیری شد که شامل دختران و پسران 20-24 ساله بود. فاصله زمانی بین این دو آزمون 6 ماه بود و همبستگی گشتاوردی بین این دو اجرا 0/75 بود. همسانی دورنی این مقیاس با محاسبه ضریب همبستگی های بین کل نمرات و نمرات هریک از 8 زیر مقیاس تعیین شد. عدم ثبات عاطفی، 0/75، بازگشت عاطفی 0/63، ناسازگاری اجتماعی 0/58، فرو پاشی شخصیت 0/86 و فقدان استقلال 0/42 بدست آمد (اثنی عشری و شیخ الاسلامی، 1394). پایایی کل پرسشنامه به روش الفای کرانباخ در پژوهش حاضر 0/75 بدست آمد.

2- پرسشنامه ناگویی هیجانی²: مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (بگی، پارکر و تیلور، 1994) یک آزمون 20 سؤالی است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را شامل می‌شود. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت 5 درجه‌ای است که از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق سنجیده و بررسی می‌شود. روش نمره گذاری به شیوه لیکرت است. به پاسخ کاملاً مخالف، نمره 1 و به پاسخ کاملاً موافق نمره 5 تعلق می‌گیرد. گویه های 4، 5، 10، 18 و 19 نمره گذاری معکوس دارند. هرچه افراد نمراتشان در این خرده مقیاس‌ها بیشتر باشد نشان دهنده مشکل بیشتر در زمینه بیان و تشخیص احساسات می‌باشد. کسب نمره بین 20 تا 40 بیانگر مشکل کم فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات، نمره بین 40 تا 60، مشکل متوسط فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات و نمره بالاتر از 60، مشکل زیاد فرد در زمینه بیان و تشخیص احساسات می‌باشد. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو در پژوهش‌های متعدد بررسی و تأیید شده است. در نسخه فارسی این مقیاس ضرایب آلفای کرانباخ برای ناگویی هیجانی کل 0/85 و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات 0/82، دشواری در توصیف احساسات 0/75 و برای تفکر عینی 0/72 محاسبه شد که نشانه همسانی دورنی خوب مقیاس است. روایی هم‌زمان مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو بر حسب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون و مقیاس‌های هوش هیجانی، بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی بررسی شد و مورد تأیید قرار گرفت. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در مقیاس ناگویی هیجانی کل با هوش هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی معنادار وجود دارد (بشارت، 1388). پایایی کل ابزار به روش الفای کرانباخ در پژوهش حاضر 0/82 بدست آمد.

3- خانواده درمانی ستیر . این برنامه به صورت یک فعالیت گروهی انجام شد که با استفاده از مبانی نظری خانواده درمانی ستیر و پژوهش هنرپروران (1398) تدوین شده و به شرح زیر انجام شده است. جلسه اول، ایجاد ارتباط و بیان برخی از قواعد جلسات: ابتدا زوجها خود را معرفی کرده و با همدیگر آشنا شدند، اهداف تشکیل جلسات بیان گردیده ساختار و قوانین گروه به صورت کامل تشریح شد. جلسه دوم، آموزش فرآیند ارتباط و توجه به حالات هم: آموزش چگونگی ارتباط زوجها، رابطه ها و وظایف متقابل آنان در زمینه عشق، احترام، ابراز عواطف، مسائل اقتصادی، تفریحات، ارتباط با خانواده و دوستان. جلسه سوم، آشنایی با نقش الگوهای ارتباطی در زندگی زناشویی: بیان ویژگی های سالمترین الگوی ارتباطی (الگوی همخوان) از نظر ستیر و 4 الگوی ارتباطی ناکارآمد (سازشگر، سرزنشگر، حسابگر و گیج کننده)

1. emotional maturity Questionnaire

2. emotional distress Questionnaire

جلسه چهارم، اصلاح الگوی ارتباطی، قواعد و تجارب درونی: ابتدا در خصوص الگوهای ارتباطی و تغییر آن‌ها، موانع و مشکلات احتمالی تکالیف، تصمیم‌گیری صحبت می‌شود.

جلسه پنجم، آشنایی با کوه یخ (عواطف، نیازها و ...): تجارب و عناصر کوه یخ با ذکر مثال از تعاملات زوج‌ها بیان گردید. سپس از زوج‌ها خواسته شد هیجان‌ات مثبت خود را در مقابل یکدیگر ابراز کنند.

جلسه ششم، افزایش آگاهی زوج‌ها نسبت به الگوی ارتباطی خود و بازسازی خانواده: جهت آگاهی زوج‌ها و بازسازی خانواده مفاهیم حائل‌ها، لمس مجسمه‌سازی، نقاشی خانواده و فن‌صندلی خالی اجرا و آموزش داده شد.

جلسه هفتم: آشنایی با خانواده پایه و اثر تجارب گذشته بر رفتار فعلی: با اجرای فنون بازسازی، ترسیم نقشه خانوادگی و ایفای نقش تعاملات خانواده اصلی و اثرات آن بر رفتار کنونی فرد بررسی شد و آگاهی زوج‌ها از خانواده پایه افزایش یافت.

جلسه هشتم، آموزش مفاهیم الگوسازی ارتباط مؤثر با استفاده از عبارات (من): توضیح مبانی نظری عبارت (من)، تشویق زوج‌ها به استفاده از جملات و اظهارات (من)، کمک زوج‌ها که در تعاملات دست به انتخاب بزنند و مسئولیت آن را بپذیرند. در جلسه پایانی به ارزشیابی از نتایج جلسات، تکمیل پرسشنامه توسط اعضا، درخواست از اعضا برای گزارش نویسی به مدت دو ماه برای تثبیت تغییرات پرداخته شد.

شیوه اجرا. پس از کسب مجوز از مدیریت مراکز مشاوره سرای امید زوج‌های مراجعه‌کننده در 6 ماهه دوم سال 1399، دوره درمان در مرکز برگزار شد. پیش از اجرای مداخله درباره طرح پژوهش، محل برگزاری آن، اهداف پژوهش، تعداد جلسه‌ها، طول مدت هر جلسه و مسائل مطروحه در جلسه‌ها، رعایت اصول اخلاقی نظیر رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات به زوجها توضیح داده شد و پس از جلب رضایت زوج‌ها و ابراز تمایل آنها برای شرکت در پژوهش رضایت‌نامه کتبی از هر دو گروه گرفته شد.

جلسه‌های درمان به صورت گروهی و هفتگی به مدت هشت جلسه 90 دقیقه‌ای برای گروه آزمایش برگزار شد. گروه آزمایش به همراه گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و در مرحله پیگیری دو ماهه به پرسشنامه پژوهش پاسخ دادند. برای رعایت موازین اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه گواه نیز در 3 جلسه 90 دقیقه‌ای تحت مداخله خانواده درمانی ستیر قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از نسخه بیست و چهارم نرم‌افزار اس.پی.اس.اس و به روش تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش 25/15 (3/55) سال، میانگین و انحراف استاندارد سنی شرکت‌کنندگان گروه کنترل 22/80 (3/36) سال است. میانگین طول مدت ازدواج گروه آزمایشی 3 سال و گروه کنترل 4 سال بود. از بین 40 نفر (20 زوج) بیشترین فراوانی تحصیلات مربوط به کارشناسی 23 نفر (57/5 درصد) و کمترین فراوانی تحصیلات مربوط به دیپلم 2 نفر (5 درصد) بوده است.

در جدول 1 آماره‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول (1). میانگین و انحراف استاندارد مولفه‌های بلوغ عاطفی و ناگویی هیجانی به تفکیک به دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله (n = 40)

| گروه‌ها | آزمایش | گواه | | | |
|----------------|------------------|---------|------------------|-------|------|
| میانگین | انحراف استاندارد | میانگین | انحراف استاندارد | | |
| عدم ثبات عاطفی | پیش‌آزمون | 21/25 | 7/64 | 24/75 | 6/45 |
| پس‌آزمون | 13/60 | 3/34 | 24/30 | 6/75 | |
| پیگیری | 13/45 | 3/54 | 24/15 | 6/83 | |

| | | | | | |
|-------|--------|-------|--------|-----------|-------------------------|
| 7/08 | 23/35 | 5/10 | 21/30 | پیش آزمون | بازگشت عاطفی |
| 6/16 | 24/75 | 1/46 | 11/55 | پس آزمون | |
| 6/20 | 24/70 | 1/46 | 11/35 | پیگیری | |
| 7/16 | 22/85 | 5/47 | 20/65 | پیش آزمون | ناسازگاری اجتماعی |
| 7/69 | 21/05 | 2/58 | 11/50 | پس آزمون | |
| 5/18 | 21/04 | 2/68 | 11/20 | پیگیری | |
| 6/90 | 18/50 | 5/48 | 17/70 | پیش آزمون | فروپاشی شخصیت |
| 7/69 | 20/25 | 4/55 | 12/70 | پس آزمون | |
| 7/52 | 20/15 | 2/64 | 12/50 | پیگیری | |
| 8/91 | 19/45 | 6/78 | 22/50 | پیش آزمون | فقدان استقلال |
| 7/71 | 18/25 | 4/59 | 14/20 | پس آزمون | |
| 7/54 | 18/40 | 4/64 | 14/15 | پیگیری | |
| 15/70 | 108/40 | 12/83 | 103/40 | پیش آزمون | بلوغ عاطفی |
| 14/68 | 108/10 | 8/73 | 63/15 | پس آزمون | |
| 10/63 | 107/65 | 9/20 | 62/20 | پیگیری | |
| 5/41 | 22/50 | 4/48 | 19/85 | پیش آزمون | دشواری در تشخیص احساسات |
| 4/69 | 21/70 | 1/90 | 8/60 | پس آزمون | |
| 4/60 | 21/75 | 1/72 | 8/60 | پیگیری | |
| 2/49 | 20/65 | 2/43 | 21/05 | پیش آزمون | دشواری در توصیف احساسات |
| 2/49 | 20/65 | 3/10 | 11/20 | پس آزمون | |
| 2/54 | 20/60 | 2/89 | 10/95 | پیگیری | |
| 2/98 | 15/25 | 2/87 | 14/60 | پیش آزمون | تفکر عینی |
| 2/98 | 15/25 | 1/77 | 8/25 | پس آزمون | |
| 2/97 | 15/30 | 1/76 | 8/20 | پیگیری | |
| 7/72 | 64/65 | 6/73 | 62/50 | پیش آزمون | ناگویی هیجانی |

| | | | | |
|------|-------|------|-------|----------|
| 7/26 | 64/35 | 6/11 | 29/05 | پس آزمون |
| 7/18 | 64/40 | 5/76 | 24/70 | پیگیری |

اطلاعات جدول 1 حاکی از بهبود نمره ثبات بلوغ عاطفی (کاهش عدم بلوغ عاطفی) و کاهش نمره ناگویی هیجانی در مرحله پس آزمون در گروه آزمایش خانواده درمانی ستیر نسبت به گروه گواه است.

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون کوواریانس، پیش فرضهای آزمونهای پارامتریک سنجیده شد. نتایج آزمون ام باکس نشان دهنده برقراری پیش فرض تساوی کوواریانسها در متغیرهای وابسته پژوهش بود ($P > 0/05$). نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس گروهها در متغیرهای وابسته پژوهش نشان داد که سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از 0/05 است، بنابراین گروههای آزمایش و کنترل از نظر پراکندگی نمرات مؤلفه های ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در مرحله پیش آزمون یکسان می باشند. همچنین، نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش فرض کرویت دادهها در متغیرهای وابسته پژوهش رعایت نشده است ($P < 0/001$). این یافته نشان میدهد که واریانس تفاوتها در بین سطوح متغیر وابسته به صورت معنی داری متفاوت است؛ بنابراین پیش فرض کرویت رعایت نمیشود. در این شرایط باید از اصلاح اپسیلن گرینهاوس گیسر استفاده شود؛ بنابراین در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنیها از این آماره استفاده شد.

برای بررسی اثربخشی خانواده درمانی مبتنی بر ستیر بر مؤلفه های بلوغ عاطفی و ناگویی هیجانی از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شده است. در این تحقیق یک عامل درون آزمودنی وجود داشت که زمان اندازه گیری متغیر تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر جهت بررسی تفاوت گروهها در متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود و یک عامل بین آزمودنی وجود داشت که آن عضویت گروهی بود.

جدول 2. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه گیریهای مکرر در دو گروه در سه مرحله

| متغیر | منبع تغییرات | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F نسبت | سطح معناداری | اندازه تاثیر |
|-------------------|--------------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|--------------|
| عدم ثبات عاطفی | مراحل مداخله | 402/86 | 1/19 | 336/61 | 14/52 | 0/001 | 0/27 |
| | مراحل × گروه | 400/26 | 1/19 | 334/44 | 14/42 | 0/001 | 0/27 |
| | بین گروهی | 2236/03 | 1 | 2236/03 | 27/69 | 0/001 | 0/42 |
| بازگشت عاطفی | مراحل مداخله | 479/15 | 1/004 | 479/14 | 19/08 | 0/001 | 0/33 |
| | مراحل × گروه | 840/11 | 1/004 | 836/59 | 33/46 | 0/001 | 0/46 |
| | بین گروهی | 1726/53 | 1 | 2726/53 | 51/03 | 0/001 | 0/57 |
| ناسازگاری اجتماعی | مراحل مداخله | 694/51 | 1/44 | 482/37 | 17/42 | 0/001 | 0/31 |
| | مراحل × گروه | 508/11 | 1/44 | 352/91 | 12/74 | 0/001 | 0/25 |
| | بین گروهی | 1856/53 | 1 | 1856/53 | 61/21 | 0/001 | 0/61 |
| فروپاشی شخصیت | مراحل مداخله | 55/85 | 1/21 | 46/16 | 1/34 | 0/25 | 0/03 |
| | مراحل × گروه | 376/65 | 1/21 | 311/34 | 9/10 | 0/003 | 0/19 |

| | | | | | | | |
|-------|-------|------------|--------------|-------|----------|--------------|-------------------------|
| 0/31 | 0/001 | 17/54 | 991/87 | 1 | 991/87 | بین گروهی | |
| 0/17 | 0/001 | 13/98 | 593/38 | 1/003 | 595/40 | مراحل مداخله | فقدان استقلال |
| 0/17 | 0/007 | 8/12 | 344/63 | 1/003 | 345/80 | مراحل × گروه | |
| 0/023 | 0/34 | 0/92 | 91/87 | 1 | 91/87 | بین گروهی | |
| 0/83 | 0/001 | 18/53 7 | 1110/53 5 | 1/01 | 11253/21 | مراحل مداخله | بلوغ عاطفی |
| 0/82 | 0/001 | 18/41 0 | 1070/21 1 | 1/01 | 10843/51 | مراحل × گروه | |
| 0/64 | 0/001 | 96/02 | 3049/40 6 | 1 | 30496/40 | بین گروهی | |
| 0/70 | 0/001 | 91/47 | 947/48 | 1/017 | 964/017 | مراحل مداخله | دشواری در تشخیص احساسات |
| 0/61 | 0/001 | 69/41 | 718/97 | 1/017 | 731/51 | مراحل × گروه | |
| 0/65 | 0/001 | 71/16 | 2784/03 | 1 | 2784/03 | بین گروهی | |
| 0/80 | 0/001 | 15/78 7 | 637/49 | 1/04 | 667/11 | مراحل مداخله | دشواری در توصیف احساسات |
| 0/80 | 0/001 | 15/15 6 | 630/89 | 1/04 | 660/21 | مراحل × گروه | |
| 0/64 | 0/001 | 67/69 | 1165/63 | 1 | 1165/63 | بین گروهی | |
| 0/64 | 0/001 | 68/68 | 266/15 | 1/01 | 268/81 | مراحل مداخله | تفکر عینی |
| 0/64 | 0/001 | 69/77 | 270/40 | 1/01 | 273/11 | مراحل × گروه | |
| 0/53 | 0/001 | 43/41 | 725/20 | 1 | 725/20 | بین گروهی | |
| 0/87 | 0/001 | 27/61 6 | 7513/99 | 2 | 7661/86 | مراحل مداخله | ناگویی هیجانی |
| 0/87 | 0/001 | 26/72 7 | 7272/50 | 2 | 7415/61 | مراحل × گروه | |
| 0/80 | 0/001 | 15/74 8 | 1783/40 6 | 1 | 17836/40 | بین گروهی | |

همانطور که نتایج جدول 3 نشان میدهد، میزان F اثر تعامل مراحل و گروه‌بندی برای مؤلفه‌های عدم ثبات عاطفی ($F=12/74$ و $\eta=0/31$)، فروپاشی شخصیت ($F=14/42$ و $\eta=0/46$)، بازگشت عاطفی ($F=33/46$ و $\eta=0/46$)، ناسازگاری اجتماعی ($F=12/74$ و $\eta=0/31$)، فروپاشی شخصیت ($F=14/42$ و $\eta=0/46$)، فقدان استقلال ($F=9/10$ و $\eta=0/19$)، بلوغ عاطفی ($F=8/12$ و $\eta=0/17$)، دشواری در تشخیص احساسات ($F=69/41$ و $\eta=0/61$)، دشواری در توصیف احساسات ($F=156/15$ و $\eta=0/80$)، تفکر عینی ($F=69/77$ و $\eta=0/64$) و ناگویی هیجانی ($F=267/72$ و $\eta=0/87$) در سه مرحله پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی داری دارند ($P < 0/001$). از آنجایی که اثر تعامل بین عامل درون گروهی زمان اندازه‌گیری و عامل بین گروهی گروه معنادار بود اثر ساده بین گروهی با توجه به سطوح عامل درون گروهی با استفاده از تصحیح برونفرنی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول 3، ارائه شده است.

جدول 3. نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی در دو گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

| متغیر | گروه | دوره | تفاوت میانگین مراحل | |
|-------------------------|--------|-----------|---------------------|---------|
| | | | پس آزمون | پیگیری |
| عدم | آزمایش | پیش آزمون | *7/60 | *7/80 |
| | | پس آزمون | - | 0/15 |
| | کنترل | پیش آزمون | 0/45 | 1/60 |
| بازگشت عاطفی | آزمایش | پیش آزمون | **10/75 | **10/95 |
| | | پس آزمون | - | 0/25 |
| | کنترل | پیش آزمون | -1/40 | -1/35 |
| ناسازگاری اجتماعی | آزمایش | پیش آزمون | **9/15 | **9/45 |
| | | پس آزمون | - | 0/30 |
| | کنترل | پیش آزمون | 1/80 | 0/80 |
| فروپاشی شخصیت | آزمایش | پیش آزمون | *5/20 | *5/20 |
| | | پس آزمون | - | 0/20 |
| | کنترل | پیش آزمون | -1/75 | -1/90 |
| فقدان استقلال | آزمایش | پیش آزمون | *8/30 | *8/35 |
| | | پس آزمون | - | 0/5 |
| | کنترل | پیش آزمون | 1/20 | 1/15 |
| بلوغ عاطفی | آزمایش | پیش آزمون | - | -0/5 |
| | | پس آزمون | - | 0/25 |
| | کنترل | پیش آزمون | 0/30 | 0/65 |
| دشواری در تشخیص احساسات | آزمایش | پیش آزمون | **11/25 | **11/20 |
| | | پس آزمون | - | 0/5 |
| | کنترل | پیش آزمون | - | 1/9 |

| | | | | |
|--------|--------|-----------|--------|-------------------------|
| 0/8 | 0/8 | پیش آزمون | کنترل | |
| 0/5 | - | پس آزمون | | |
| **10/1 | **9/8 | پیش آزمون | آزمایش | دشواری در توصیف احساسات |
| 0/3 | - | پس آزمون | | |
| 0/7 | 0/5 | پیش آزمون | کنترل | |
| 0/5 | - | پس آزمون | | |
| *6/40 | *6/35 | پیش آزمون | آزمایش | تفکر عینی |
| 0/05 | - | پس آزمون | | |
| 0/10 | 0/05 | پیش آزمون | کنترل | |
| 0/05 | - | پس آزمون | | |
| **34/8 | **33/5 | پیش آزمون | آزمایش | ناگویی هیجانی |
| 0/3 | - | پس آزمون | | |
| 0/25 | 0/3 | پیش آزمون | کنترل | |
| -0/05 | - | پس آزمون | | |

با توجه به نتایج جدول 3، مقایسه سه مرحله در گروه آزمایش و گروه گواه نشان می‌دهد که تفاوت در مولفه‌های بلوغ عاطفی ($P < 0/05$) و ناگویی هیجانی ($P < 0/05$) در مراحل پس آزمون و پیگیری در قیاس با پیش آزمون معنادار و این تاثیر تا مرحله پیگیری پایدار مانده است. در حالی که در گروه گواه، این تفاوت‌ها معنادار نیست ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش تعیین اثربخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر ناگویی هیجانی و بلوغ عاطفی در زوجین متقاضی طلاق بود. نتایج این پژوهش نشان داد، خانواده درمانی ستیر بر ناگویی هیجانی همسران مؤثر است و بین زوجهای گروههای آزمایش و گواه از لحاظ ناگویی هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج حاکی از آن است که تأثیر مداخله درمانی با گذشت دو ماه از پایان جلسات درمانی و در مرحله پیگیری نیز از پایداری و ثبات لازم برخوردار بوده است. این یافته پژوهش با نتایج مطالعات کیانی و همکاران (1397) و بوستانی (1399) همخوانی داشت. از آنجایی که این خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر گفتگوی مستقیم بین افراد را تسهیل می‌کند و آنها را ترغیب می‌نماید تا در پیام رسانی های خود همخوان عمل نمایند و بدون قید و شرط احساسات خود را با وضعیت بدنی خود هم‌تا سازند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، 1397). در نتیجه می‌تواند در ابراز هیجانات افراد موثر واقع گردد. چرا که افراد دارای ناگویی هیجانی، احساسات همراه با برانگیختگی هیجانی را تجربه می‌کنند ولی در درک آنها ناتوان‌اند. در نتیجه این ناتوانی‌ها، افرادی که ناگویی هیجانی بالایی دارند سرد، سخت و بی تفاوت به مسائلی که بار هیجانی دارند به نظر می‌رسند و با اتفاقات کم‌اهمیت خارجی مشغول می‌شوند (هس، پیولی و فرای-کوس¹، 2015). لیکن در طول جلسات، زوجین درگیر در این فرایند به نیازها و احساساتشان حساسیت بیشتری پیدا می‌کنند و با هیجان‌هایشان بیشتر هماهنگ می‌شوند. می‌توان گفت بیشتر مشکلات میان اعضای خانواده و جو عاطفی خانواده ناشی از نقص و کمبود در مهارت‌ها، ارتباطات و ابراز احساسات است. مفروضه زیر بنایی رویکرد ستیر این است که افراد در خانواده‌ها از هیجان‌اتشان آگاه نیستند یا اگر هم هستند، این هیجانات را سرکوب کرده و آنها را ابراز نمی‌کنند. این گونه است که فضای مردگی عاطفی به وجود می‌آید. در چنین فضایی، اعضای خانواده از یکدیگر پرهیز می‌کنند و این گونه رفتارها، ناکارآمدی خانواده را نمایان و پایدار می‌کند. ستیر راه حل چنین وضعیتی را تأکید بر ابراز احساسات و ترمیم بافت های معیوب خانواده می‌داند (کیانی و همکاران، 1397).

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد، خانواده درمانی ستیر بر بلوغ عاطفی همسران مؤثر است و بین زوجهای گروههای آزمایش و گواه از لحاظ بلوغ عاطفی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج حاکی از آن است که تأثیر مداخله درمانی با گذشت دو ماه از پایان جلسات درمانی و در مرحله پیگیری نیز از پایداری و ثبات لازم برخوردار بوده است. از نظر سینگ و بهارگاو ثبات عاطفی مجموعه‌ای از توانایی‌های فرد در برخورد با مشکلات، ناراحتی‌ها، حل و فصل مشکلات زودرنجی و داشتن خلق یکسان می‌باشد و می‌توان گفت افرادی که از سطوح بالای بلوغ عاطفی برخوردارند در زندگی خود به

¹. Hesse, Pauley & Frye-Cox

اندازه‌ی سایرین، شکست‌هایی را تجربه کرده‌اند اما این باور را پرورش داده‌اند که می‌توانند با چالش‌ها مقابله کنند (سلطانی، 1399). این افراد قبل از عمل فکر می‌کنند و بر رفتار خود کنترل دارند. به خود متکی هستند و مسوول زندگی و اعمال خود می‌باشند. با دیگران در ارتباط بوده، آنها را درک کرده و همکاری مفید و موثر با آن‌ها دارند (کاپری و رانی، 2014). همچنین مرلر سه عامل که شامل 1- توانایی مواجهه با واقعیت و روبه رو شدن با حقیقت به جای فرار و اجتناب از مشکلات 2- توانایی برقراری ارتباط خوب با دیگران به جای داشتن دید انتقادی و ابراز خشم نسبت به دیگران 3- تمایل به صادقانه بودن و پذیرفتن این که در زندگی علاوه بر این که فرصت‌هایی برای پیشرفت وجود دارد، بعضی چیزها هم ارزش نگرانی ندارد، را به عنوان معیار بلوغ عاطفی مطرح می‌کند (مهرانی، 1386). چنان چه معیارهای عنوان شده از سوی مرلر را به عنوان معیارهای بلوغ عاطفی بپذیریم، احتمالاً برگزاری جلسات آموزشی ستیر (آموزش فرآیند ارتباط و توجه به حالات هم، سبک‌های ارتباطی، تشویق زوجها به استفاده از جملات و اظهارات، برقراری ارتباط خوب با دیگران)، زمینه را برای کاهش رفتارهای مربوط به بازگشت عاطفی فراهم کرده است. لذا آموزش رویکرد ستیر به زوجین باعث می‌شود که با ارتباط موثر و صحیح بتوانند از خلقی باثبات و پایدار برخوردار گردند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود از جمله استفاده از پرسشنامه‌های خود گزارشی زوجین متقاضی طلاق بوده است. همچنین این پژوهش صرفاً به زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره سرای امید شهر کاشان محدود می‌باشد. تعداد اندک نمونه نیز می‌تواند از قابلیت تعمیم یافته‌ها بکاهد. براساس یافته‌های پژوهش حاضر پیشنهاد میگردد مشاوران خانواده و ازدواج از رویکرد خانواده درمانی ستیر در مراکز آموزشی و مشاوره به عنوان مداخلاتی جهت کاهش ناگویی هیجانی زوجین و درمان مشکلات هیجانی آنها و در کلاس‌های آموزش خانواده و پیش از ازدواج به منظور ارتقای میزان گفتگوی مؤثر و ابراز هیجانات استفاده کنند تا به ایجاد زندگی زناشویی آرام و پایدار آن‌ها منجر گردند. همچنین پیشنهاد می‌شود از شیوه آموزش ستیر در مراکز مشاوره طلاق و دادگاه‌های خانواده جهت افزایش بلوغ عاطفی زوجین و حفظ بنیان خانواده استفاده گردد تا مشاوران با استفاده از این رویکرد مراجعه کنندگان را در زمان کوتاه تری به اهداف درمانی خود برسانند.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین 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 سؤالاها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند.

سپاسگزاری

از مدیران مراکز خدمات مشاوره سرای امید شهر کاشان و همه زوجهای شرکت کننده در پژوهش و همه افرادی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند؛ تشکر و قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان این پژوهش در طراحی، مفهوم سازی، روش شناسی، گردآوری دادهها، تحلیل آماری دادهها، پیش نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

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

منابع:

- ابراهیمی، لقمان. (1396). کارآیی مشاوره زناشویی براساس الگوی اعتباریابی انسان در کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی زوجین جانباز. فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، 8(4): 247-264
- اثنی عشری، ندا و شیخ الاسلامی، راضیه. (1394). نقش واسطه ای بلوغ عاطفی در رابطه با عزت نفس و اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر، روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، 6(22): 35-51
- بذرگر، سمیرا و هنرپروران، نازنین. (1398). مقایسه بلوغ عاطفی در افراد دارای گرایش به خیانت و افراد عادی پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، 4(40): 17-25
- بشارت، محمدعلی. (1388). ناگویی هیجانی و مشکلات بین شخصی. مطالعات تربیتی و روانشناسی، 1: 129-145.
- بوستانی کاشانی، امیرعباس. (1399). همسنجی آموزش آمادگی برای ازدواج مبتنی بر الگوی ارتباطی ستیر و روایت درمانی بر مهارتهای ارتباطی، ابرازگری هیجانی و همدلی در دختران و پسران آمادهی ازدواج شهر کاشان. رساله دکتری رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین

زمانی نیا، فاطمه؛ بخشی پور جویباری، باب الله و کیمیایی، سید علی. (1397). بررسی اثربخشی رویکرد تجربه نگر ستیر بر بهبود الگوی ارتباطی و خود تمایز یافتگی زنان. فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی، 9(35):33-44

سلطانی، علی. (1399). اثر بخشی تحلیل رفتار متقابل بر بلوغ عاطفی و باورهای ارتباطی. پایان نامه برای اخذ دریافت کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان

کیانی چلمردی، احمد رضا؛ خاکدال، سعید؛ قمری کیوی، حسین و جمشیدیان، یاسمن. (1397). اثربخشی خانواده درمانی کوتاه مدت ستیر بر حس انسجام و تنظیم شناختی هیجان زوجین ناسازگار. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، 8(1):5-20

گلدنبرگ، ایران و گلدنبرگ، هربرت. (1397). مترجم حمیدرضا حسین شاهی و دکتر سیامک نقشبندی (چاپ بیست و یکم). تهران: روان

مهرانی، بهناز. (1386). بررسی میزان اثربخشی رویکرد چندوجهی آرنولد لازاروس بر بلوغ عاطفی دانش آموزان دختر سال سوم متوسطه منطقه ۲ آموزش و پرورش ملارد-شهریار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی

مؤید، فائزه؛ حاجی علی اکبری مهریزی، سیما و باق، محمد. (1397). نقش ناگویی هیجان در سازگاری زناشویی زنان متقاضی طلاق. زن و مطالعات خانواده. 11(42):125-140

نامداری، اکرم و نوری، نسیم. (1397). نقش حمایت اجتماعی ادراک شده و تاب آوری در سازگاری پس از طلاق، بررسی مسائل اجتماعی ایران، دوره 9، شماره 1: 25-50

هنر پروران، نازنین. (1398). مقایسه اثربخشی ایماگوتراپی و زوج درمانی ستیر بر پایداری زندگی زوجین متعارض. روش ها و مدل‌های روانشناختی، 10(37):191-206

References

- De Vries AM, Forni V, Voellinger R, Stiefel F. (2012). Alexithymia in cancer patients: Review of the literature. *Psychother Psychosom*, 81(2):79-86.
- Guvensel, K., Dixon, A., Chang, C., & Dew, B. (2017). The Relationship Among Gender Role Conflict, Normative Male Alexithymia, Men's Friendship Discords With Other Men, and Psychological Well-Being. *Journal of Men's Studies*, 1-21.
- Hesse, C., Pauley, P., & Frye-Cox, N. (2015). Alexithymia and Marital Quality: The Mediating Role of Relationship Maintenance Behaviors. *Western Journal of Communication*, 45-72.
- Kapri, U.C., & Rani, N. (2014). Emotional Maturity: Characteristics and Levels. *International journal of technological exploration and learning*, 3(1), 359-361
- Konrad, Sonja Čotar. (2016). Family emotional expressiveness and family structure. *Psihologija* 49(4):319 – 333
- Rafeedali, E. (2017). Influence of self-concept and emotional maturity on leadership. Behavior of secondary schools Heads in Kerala, India. *European Journal of Education Studies*, 8(11), 11-19.
- Zhaoyang, R., Martire, L., & Stanford, A. (2018). Disclosure and holding back: Communication, psychological adjustment, and marital satisfaction among couples coping with osteoarthritis. *Journal of Family Psychology*, 412-418

| ردیف | عبارت | خیلی زیاد | زیاد | نامشخص | احتمالا | هرگز |
|------|--|-----------|------|--------|---------|------|
| 1 | آیا دچار ناراحتی روانی هستید؟ | | | | | |
| 2 | آیا از پیشامدهای آینده می ترسید؟ | | | | | |
| 3 | آیا هیچگاه قبل از رسیدن به هدف از کار دست می کشید؟ | | | | | |
| 4 | آیا برای تکمیل کار شخصی تان از دیگران کمک می گیرید؟ | | | | | |
| 5 | آیا بین امیال و اهدافتان تفاوتی وجود دارد؟ | | | | | |
| 6 | آیا احساس می کنید کم حوصله هستید؟ | | | | | |
| 7 | آیا فکر می کنید لجوج هستید؟ | | | | | |
| 8 | آیا نسبت به دیگران حسادت می کنید؟ | | | | | |
| 9 | آیا در اثر خشم کنترل خود را از دست می دهید؟ | | | | | |
| 10 | آیا در تخیلات و رویای روز غرق می شوید؟ | | | | | |
| 11 | آیا اگر به هدفتان نرسید احساس حقارت می کنید؟ | | | | | |
| 12 | آیا از لحاظ جسمی و ذهنی احساس ناراحتی می کنید؟ | | | | | |
| 13 | آیا دوست دارید دیگران را اذیت کنید؟ | | | | | |
| 14 | آیا در لغزش های خود دیگران را سرزنش می کنید؟ | | | | | |
| 15 | وقتی با دیگران موافق نیستید با آنها دعوا می کنید؟ | | | | | |
| 16 | آیا احساس خستگی بیش از حد می کنید؟ | | | | | |
| 17 | آیا از دیگران خود را پرخاشجوتر می دانید؟ | | | | | |
| 18 | آیا در عالم خیال غرق می شوید؟ | | | | | |
| 19 | آیا احساس می کنید خودمحور هستید؟ | | | | | |
| 20 | آیا از خودتان احساس نارضایی می کنید؟ | | | | | |
| 21 | آیا در ارتباط با دوستان و آشنایان احساس فشار می کنید؟ | | | | | |
| 22 | آیا از دیگران متنفرید؟ | | | | | |
| 23 | آیا خودتان را تحسین می کنید؟ | | | | | |
| 24 | آیا از شرکت در اجتماعات امتناع می کنید؟ | | | | | |
| 25 | آیا وقت زیادی صرف خودتان می کنید؟ | | | | | |
| 26 | آیا دروغ می گوئید؟ | | | | | |
| 27 | آیا لاف می زنید؟ | | | | | |
| 28 | آیا تنهایی را خیلی دوست دارید؟ | | | | | |
| 29 | آیا اساساً مغرور هستید؟ | | | | | |
| 30 | آیا از کار، گریزان هستید؟ | | | | | |
| 31 | آیا با وجود اطلاع از کار مورد نظر، وانمود می کنید که آن را نمی دانید؟ | | | | | |
| 32 | آیا با وجود ندانستن کاری خاص، وانمود به دانستن آن می نمائید؟ | | | | | |
| 33 | آیا با وجود مقصر بودن به جای پذیرش ان می کوشید حق را به جانب خود بدانید؟ | | | | | |
| 34 | آیا از نوعی ترس رنج می برید؟ | | | | | |
| 35 | آیا گاهی تعادل روانی خود را از دست می دهید؟ | | | | | |
| 36 | آیا هیچوقت دست به سرقت چیزی می زنید؟ | | | | | |
| 37 | آیا بدون توجه به قواعد و قوانین اخلاقی دست به عمل می زنید؟ | | | | | |

| | |
|----|---|
| 38 | آیا نسبت به زندگی بدبین هستید؟ |
| 39 | آیا اراده شما ضعیف است؟ |
| 40 | آیا تحمل نظرات دیگران را ندارید؟ |
| 41 | آیا دیگران شما را قابل اعتماد می دانند؟ |
| 42 | آیا دیگران با نظرات شما مخالفت می کنند؟ |
| 43 | آیا دوست دارید دنباله رو دیگران باشید؟ |
| 44 | آیا با نظرات گروهتان مخالفت می کنید؟ |
| 45 | آیا دیگران شما را فردی غیر مسئول می دانند؟ |
| 46 | آیا به کار دیگران ابراز علاقه نمی کنید؟ |
| 47 | آیا دیگران در کمک گرفتن از شما تردید می کنند؟ |
| 48 | آیا به کار خود بیش از کار دیگران اهمیت می دهید؟ |



| کاملاً موافق | موافق | نه موافق و نه مخالف | مخالف | کاملاً مخالف | سوالات |
|--------------|-------|---------------------|-------|--------------|---|
| | | | | | 1 غالباً در مورد این که چه احساسی دارم، گیج می شوم. |
| | | | | | 2 برای من سخت است که واژه‌ای مناسب برای احساساتم پیدا کنم. |
| | | | | | 3 حس‌های بدنی‌ای دارم که حتی دکترها هم متوجه نمی شوند. |
| | | | | | 4 می توانم به راحتی احساساتم را توصیف کنم. |
| | | | | | 5 ترجیح می دهم به جای توصیف ساده مشکلات، آن‌ها را تحلیل کنم. |
| | | | | | 6 وقتی ناراحت می شوم، نمی دانم غمگینم یا ترسیده‌ام یا عصبانیم. |
| | | | | | 7 من غالباً از حس‌های موجود در بدنم حیرت زده می شوم. |
| | | | | | 8 ترجیح می دهم صرفاً شاهد وقایع باشم تا این که پی ببرم، چرا این طور شد. |
| | | | | | 9 احساساتی دارم که نمی توانم آن‌ها را کاملاً شناسایی کنم. |
| | | | | | 10 آگاه بودن از احساسات لازم است. |
| | | | | | 11 برای من سخت است که شرح دهم چه احساسی نسبت به دیگران دارم. |
| | | | | | 12 دیگران از من می خواهند که احساساتم را بیشتر توضیح دهم. |
| | | | | | 13 نمی دانم چه چیزی درونم می گذرد. |
| | | | | | 14 غالباً نمی دانم چرا عصبانی هستم. |
| | | | | | 15 ترجیح می دهم با دیگران در مورد فعالیت‌های روزمره آن‌ها صحبت کنم تا احساسات آن‌ها. |
| | | | | | 16 ترجیح می دهم فیلم‌های فکری (فهمیدنی) ببینم تا فیلم‌های مهیج. |
| | | | | | 17 برای من سخت است که احساسات عمیق شخصی‌ام را، حتی برای دوستان صمیمی، آشکار کنم. |
| | | | | | 18 می توانم حتی در مواقع سکوت، نسبت به کسی احساس نزدیکی کنم. |
| | | | | | 19 بررسی احساساتم را برای حل مشکلات شخصی مفید می دانم. |
| | | | | | 20 توجه به معنای پنهان یک فیلم یا نمایش، انسان را از جنبه‌های تفریحی و لذت بخش آن باز دارد. |