



Print ISSN: 2251-6654  
Online ISSN: 2588-3542



## Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 12, Issue 2 - February 2023

[doi.net/dor/20.1001.1.22516654.1401.12.2.7.4](https://doi.org/10.1001.1.22516654.1401.12.2.7.4)

# Comparison of Imago Couple Therapy and Acceptance and Commitment Couple Therapy on Emotion Regulation Strategies in Couples Applying for Divorce

Received: 24 - 1 - 2023

Accepted: 1 - 3 - 2023

Farnaz Khodadadi Jokar

M.A. in General Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran.

Sajad Panahifar

Ph.D. in psychology, Lecturer at Imam Ali University, Tehran, Iran

Kamran Yazdanbakhsh

Associate Professor, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran. [k.yazdanbakhsh@razi.ac.ir](mailto:k.yazdanbakhsh@razi.ac.ir)

### Abstract

**Background:** Various psychological factors can be effective in how a person adapts to negative life experiences. **Objective:** This study aimed to compare the effectiveness of imago and acceptance and commitment couple therapy on Emotion Regulation Strategies in Couples applying for a divorce. **Method:** The Research method was quasi-experimental with pretest-posttest follow-up. The statistical population of the study was all couples who were referred to one of the counseling centers under the contract of the Armed Forces and the sample included 45 couples (15 couples in each group). They were randomly selected by convenience sampling with replacement. Couples participated in the study for 9 sessions. There was not any treatment for the control group. The research questionnaire was the emotion regulation questionnaire by Gross & John (2003). The participants filled out the questionnaire in three stages including the pre-test, the post-test, and the follow-up. Finally, an Analysis of variance was done by covariance analysis and repeated measures. **Findings:** The results of the analysis of variance showed that the effect of acceptance and commitment couple therapy is significantly greater than that of imago couple therapy, in increasing emotion regulation strategies among couples applying for divorce ( $p < 0.01$ ). **Conclusion:** The results of the current study can be used in clinical and therapeutic interventions to increase Cognitive Emotion Regulation, especially for couples on the Brink of Divorce.

**Keywords:** *imago therapy, acceptance and commitment, emotion regulation*



## Introduction

Divorce is a process that usually begins with an emotional crisis and ends in the absence of efforts to resolve conflicts with a new position and role and a lifestyle change (Anderberg, Rainer & Roeder, 2018). Various psychological factors can be effective in how a person adapts to negative life experiences. In this regard, one of the variables that seem to be related to the phenomenon of divorce is the regulation and management of emotions (Mehrra & Abdi, 2022).

Emotion Regulation is a process through which people adjust their emotions consciously or unconsciously (Havaiy, Kazemi, Habibollahi & Izadikhah, 2017). effective emotion regulation can improve emotional attunement, strengthen interpersonal cohesion, and lead to higher marital satisfaction (Gottman, 2014; Levenson, Haase, Bloch, Holley & Seider, 2013). Researchers stated that difficulty in regulating spouses' emotions is related to hostile criticism (Klein, Ranshaw & Curby, 2016) and decreased relationship satisfaction (Bloch, Haase & Levenson, 2014). Today, various approaches to couple therapy and family therapy have been created to reduce conflicts and communication confusion between couples.

One of the effective methods of couple therapy in improving psychological characteristics is acceptance and commitment therapy (ACT) (Mohammadian, Asgari, Makvandi & Naderi, 2021), whose main goal is to create psychological flexibility; That is, creating the ability to choose an action among different options that is more appropriate, rather than doing an action just to avoid disturbing thoughts and feelings, memories or desires, or imposing it on a person (Sianturi, Keliat & Wardani, 2018). In separate studies, the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on the treatment of marital variables has been confirmed (Sewart, Niles, Burklund, Saxbe, Lieberman & et al, 2019; Wersebe, Lieb, Meyer, Hofer & Gloster, 2018; Bakshipour, Shojaei, Behjat & Fooladi, 2020; Nikkhah, Behboodi & Vakili, 2019).

Another therapeutic approach that has been discussed in this research is the communication imaging method (imago therapy) based on Hendrix's theory (ToozandehJani & Qutb, 2020). The imago therapy approach proposes the idea that your marital relationship forms a therapeutic environment. You are not being treated by your therapist but by the relationship itself. Unresolved childhood pain often comes to the fore in a marital relationship, which causes pain and conflict in your current relationship. The spouse you choose (your imaginal partner) is often the person who can help you heal because he or she is the person most emotionally similar to your childhood caregivers (Hendrix, 2017). In this regard, studies have shown that imago



therapy is effective in improving other psychological components of couples who have conflicts and marital dissatisfaction (Schmidt, Luquet, & Gehlert, 2016; Nikkhah et al., 2019).

Considering the effectiveness of acceptance and commitment couple therapy and imago therapy on many components related to couples, it is necessary to carry out fundamental and applied research to prevent and help couples' relationships, and failure to intervene in improving emotion regulation skills can lead to undesirable consequences such as official divorce, emotional divorce and marital incompatibilities in society and families and impose heavy treatment costs on the shoulders of the country's health, treatment and judicial system, also considering the existing research gap on the effectiveness of acceptance and commitment couple therapy and imago therapy on the emotional regulation of couples on the verge of divorce, the present research Looking for an answer to the question of whether acceptance and commitment couple therapy and imago therapy are effective on the emotional regulation of couples on the verge of divorce?

## Methodology

The survey research method was practical in terms of purpose and of the pre-test-post-test semi-experimental type with a control group and a follow-up stage. The statistical population was all the couples applying for divorce who had applied for divorce until April 17, 1401, at the Moje Omid Counseling Center in Tehran, and were selected by simple random sampling in 3 groups (the first experimental group, the second group) Experiment and control group, each group 15 pairs) were replaced.

An emotional regulation questionnaire (Gross & John, 2003), a Couples therapy protocol based on imago therapy, and a couples therapy protocol based on acceptance and commitment were used for data collection.

## Results and discussion

The results of analysis of variance with repeated measurements in the desired mixed design in the within-subjects section for the time factor (pre-test, post-test, and follow-up), regardless of the group levels in re-evaluation with ( $F=0.001$ ,  $P=19.48$ ) and suppression with ( $F>0.001$ ,  $P=11.41$ ); Significant was obtained.

Also, there is an interaction effect of time in the experimental procedure (group) which guides us in the interpretation of the direct effect in re-evaluation with ( $F=22.21$ ,



$P < 0.001$ ) and suppression with ( $P > 0.001$ ).  $F = 28/48$ ; It was found to be significant, which indicates the rejection of the null hypothesis of the research. As stated in the descriptive information table of the research variables, the mean of emotion regulation strategies in the experimental groups has changed significantly. which shows the effect of experimental action.

**Table 1** The results of analysis of variance with repeated measurements in experimental and control groups (mixed design)

variable	The source of changes	the sum of the squares	df	The mean of the squares	F	P	level of the eta
Re-evaluating	the effect of time	4315.12	2	2847.44	19.48	0.001	0.59
	Time interaction * group	1422.56	4	356.92	21.22	0.001	0.53
Quenching	the effect of time	2692.06	2	1046.53	11.41	0.001	0.48
	Time interaction * group	848.32	4	424.26	28.48	0.001	0.63

The results of the present study showed that acceptance and commitment couple therapy is more effective in increasing emotion regulation strategies than imago-based couple therapy. This finding with the research results of [Khoury, Lecomte, Comtois & Nicole \(2015\)](#); [Sanaei, Hadianfard, Goodarzi, Akbari & Akbari \(2020\)](#); [Hosseini \(2021\)](#) is aligned. In the current explanation, it can be stated that acceptance and commitment couple therapy due to mechanisms of acceptance, increased awareness, presence in the present moment, non-judgmental observation, committed action based on values, and refraining from experiential avoidance can equip couples with Beliefs, behaviors, and values that make people aware of their emotions when unpleasant and threatening emotional well-being occur, and have more control over them and regulate them constructively, and cognitive emotion regulation strategies as a way to moderate emotions leading to coping It becomes effective with stressful situations of couples and seeks to increase the activity of responding to such stressful situations.

Another finding of this research is that it showed that imago couple therapy is also effective in emotion regulation strategies of couples applying for a divorce. This finding is in line with the research results ([Schmidt et al., 2017](#); [Nikkhah et al, 2019](#)). In the current explanation, it can be stated that in imago-based couple therapy, couples learn to communicate with more awareness by teaching conversation and listening skills, and in



this way, the conditions for establishing a healthy relationship with understanding and empathy and creating a safe space for Provide healthy expression of positive and negative emotions and address the aspects of anger and frustrations of themselves and their spouses, which improves the ability to regulate emotions, increase mutual understanding, create a safe space to control and express their negative emotions healthily and vent their emotions. As a result, it leads to the reduction of psychological and emotional distance between couples. Also, exercises to increase attention and caring behaviors such as anger management, doing joint fun activities, recognizing the positive and negative characteristics of oneself, and spouses, and reconstructing the real mental image of one's spouse in couples have led to solving problems, improving intimacy, and increasing positive emotional interactions between couples. It also helps in emotional regulation. In addition, by understanding unconscious processes, couples can acquire skills to heal past wounds and separate marital relationships from past influences. Therefore, in the constructive communication pattern, couples examine all possible solutions and express their feelings toward each other. Therefore, couple therapy training using the imago therapy method through the above mechanisms increases the constructive communication pattern and decreases the avoidance and expectation/withdrawal communication patterns. There are also limitations in this research. Considering that the sample group of couples applying for divorce is one of the counseling centers in Tehran, the generalization of the results of this research to other groups should be done with caution. The implementation of therapeutic approaches carried out in this research by one therapist is one of the other limitations of this research. In addition, the present study only investigated the effect of couples therapy based on imago therapy and therapy based on acceptance and commitment on cognitive emotion regulation strategies in couples applying for a divorce. Therefore, the results are only important for identifying the effectiveness of interventions based on these approaches to emotion regulation strategies. Based on the findings of this research, it is suggested that the findings of the present research be used in line with the clinical and therapeutic interventions of family counseling centers for couples applying for a divorce or on the verge of divorce. In addition, experienced professors in this field should hold educational workshops for therapists in these centers.



**Acknowledgments**

The authors express their gratitude to all those who have helped in advancing the goals of this research.

**Authors' contributions**

Khodadadi Jokar contributed to the design and implementation of the research. Yazdanbakhsh contributed to the all process stage of the article, such as the design and implementation of the research analysis of the results, and the reversion of the manuscript. Panahi contributed to collecting the data and writing the manuscript.

**Funding**

This research received no specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

**Availability of data and materials**

All information related to the data of this research is accessible by the corresponding author

Ethics approval and consent to participate

In this study, in addition to writing a guide at the beginning of the questionnaire, the purpose of the study was explained to them in a research manner. Participants completed a research consent form. In case of dissatisfaction with one of the couples, the questionnaire was not given to both couples.

**Consent for publication**

Participants were assured that their findings were confidential and would be published in an article without mentioning their personal information.

**Competing interests**

Researchers allow the journal to publish this article. The authors declare that they have no conflict of interest.

**References**

- Anderberg, D., Rainer, H., & Roeder, K. (2018). Family-specific investments and divorce with dynamically inconsistent households: Marital contracts and policy. *J Econ Behav Organ*, 148, 199-225. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2018.02.019>
- Bakhsipour, A., Shojaei KalateBali, N., Behjat, A., & Fooladi, A. (2020). Effect acceptance and commitment couple therapy on marital distress, psychological flexibility and social concern in divorce applicant couples. *Scientific Journal of Social Psychology*, 7(54), 27-38. [https://psychology.ahvaz.iau.ir/article\\_673386.html?lang=en](https://psychology.ahvaz.iau.ir/article_673386.html?lang=en)
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-44. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0034272>



- Gottman, J. M. (2014). What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes. *Hove: Psychology Press*.  
<https://books.google.com/books?id=ziABAwAAQBAJ&dq>
- Goodarzi, F., Soltani, Z., Seddigh, M. S., Hamdami, M., & Jobaneh, R. G. (2017). Effects of acceptance and commitment therapy on emotion regulation and quality of life of mothers of children with intellectual disability. *MEJDS*, 7. (In Persian)  
<http://jdisabilstud.org/article-1-660-en.html>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06463-000>
- Havaiy, A., Kazemi, H., Habibollahi., A & Izadikhah, Z. (2017). The effect of emotion regulation on the amount of tension tolerance and emotion regulation difficulties in women with tension-type headaches. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*. 24(10), 840-851. [Persian]. <http://jssu.ssu.ac.ir/article-1-3694-en.html>
- Hendrix, H. (2006). How to keep your relationship shape: An introduction to Imago. <http://www.GettingTheLoveYouWant.com>.
- Hosseini, S. F., Tanha, Z., Karimi, J., & Ghadampour, E. (2021). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive Emotion Regulation Strategies and Cognitive Flexibility in Gastrointestinal Patients. *Yafte*, 23(2), 91-110  
<http://yafte.lums.ac.ir/article-1-3139-en.html>
- Khaneiee, D., Jazayeri, R., Bahrami, F., Montazeri, N., & Etemadi, O. (1397). Investigating the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Marital Conflicts of Coronary Artery Bypass Patients. *Clinical Psychology Studies*, 9(33), 91-103.  
[https://jcps.atu.ac.ir/article\\_9686.html](https://jcps.atu.ac.ir/article_9686.html)
- Khoury, B., Lecomte, T., Comtois, G., & Nicole, L. (2015). Third-wave strategies for emotion regulation in early psychosis: A pilot study. *Early Intervention in Psychiatry*, 9(1), 76–83. <https://doi.org/10.1111/eip.12095>
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 47(2), 143-54. DOI:[10.1016/j.beth.2015.10.007](https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007)
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. H. (2013). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 187-202). 2<sup>nd</sup> Ed. New York: Guilford Press.  
<https://books.google.com/books?id=hcgBAGAAQBAJ&dq>
- Mehrara, S., Abdi, R. (2022). Investigating the role of a family atmosphere in the prediction of emotional weakness in couples applying for divorce in Tabriz city. *Journal of Modern Psychological Researches*, 17(65), 270-280. Doi: [10.22034/jmpr.2022.13055](https://doi.org/10.22034/jmpr.2022.13055)
- Mohammadian, S., Asgari, P., Makvandi, B., & Naderi, F. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety, cognitive avoidance and empathy among couples visiting counseling centers in Ahvaz city. *Journal of Research & Health*, 11(6), 394-402. DOI:[10.32598/JRH.11.6.1889.1](https://doi.org/10.32598/JRH.11.6.1889.1)



- Nikkhah, S., Behboodi, & M., Vakili, P. (2020). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Imago therapy on the Quality of Marital Life of Married Women with Marital Conflicts. *Journal of Analytical-Cognitive Psychology*, 11(40), 69-83. [https://psy.garmsar.iau.ir/article\\_674259.html](https://psy.garmsar.iau.ir/article_674259.html)
- Sanaei, H., Hadianfard, H., Goodarzi, M. A., Akbari, A., & Akbari, M. E. (2020). A comparative evaluation of the effect of group-based cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment therapy on emotion regulation in women with breast cancer. *J Adv Pharm Edu Res*, 10(S1), 208-216. Source of Support: Nil, Conflict of Interest: None declared. <https://b2n.ir/w87330>
- Sewart, A. R, Niles, A. N., Burklund, L. J., Saxbe, D. E., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2019). Examining positive and negative affect as outcomes and moderators of cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder. *Behavior therapy*, 50(6), 1112-24. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.07.001>
- Sianturi, R., Keliat, B. A & Wardani, I. Y. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety in clients with stroke. *Enfermeria Clinica*, 28, 94-7. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30045-7](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30045-7)
- Schmidt, C. D. Luquet, W. & Gehlert, N. C. (2016). Evaluating the Impact of the "Getting the Love You Want" Couples Workshop on Relational Satisfaction and Communication Patterns. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(1), 1-18 <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.978061>
- Toozandehjani, S., & Qutb, I. (2020). determine the effectiveness of Imago therapy on Ego strength and Mental Toughness in Divorce Applicant Couples. *COMSTECH INTER-ISLAMIC NETWORK ON VIRTUAL UNIVERSITIES*, 6 <https://www.sid.ir/FileServer/SE/661E20200603.pdf>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-8. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>







Print ISSN: 2251-6654  
Online ISSN: 2588-3542



## Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 12, Issue 2 - February 2023

dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1401.12.2.7.4

### هم‌سنجی تأثیر زوج‌درمانی با مدل‌های ایماگو و پذیرش و تعهد روی راهبردهای ساماندهی هیجان زوجین درخواست‌کننده طلاق

دریافت: ۱۴۰۱-۱۰-۰۴ پذیرش: ۱۴۰۱-۱۲-۱۰

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران  
دکتری روان‌شناسی، مدرس دانشگاه امام علی (ع)، تهران، ایران. S  
نویسنده مسئول: دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران  
k.yazdanbakhsh@razi.ac.ir

فرناز خدادادی جوکار

سجاد پناهی فر

کامران یزدانبخش

#### چکیده

عوامل گوناگون روان‌شناختی می‌توانند در شیوه سازگاری شخص با تجربه‌های منفی زندگی کارساز باشند. پژوهش حاضر با هدف هم‌سنجی اثربخشی زوج‌درمانی با مدل‌های ایماگو و پذیرش و تعهد بر روی راهبردهای ساماندهی هیجان زوجین درخواست‌کننده طلاق انجام گرفت. روش پژوهش آزمایشی بود و از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با پیگیری استفاده شد. جامعه آماری پژوهش، همه زوجین درخواست‌کننده طلاق ارجاع داده‌شده توسط دادگاه به مرکز مشاوره خانواده موج امید شهر تهران بودند. نمونه دربرگیرنده ۴۵ زوج (۱۵ زوج در هر گروه) بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس با جایگزینی تصادفی انتخاب شدند. گروه ایماگوتراپی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در ۹ جلسه درمانی شرکت کردند. درحالی‌که گروه کنترل تحت هیچ مداخله‌ای قرار نگرفت. ابزار پژوهش، پرسشنامه ساماندهی هیجان John & Gross (2003) بود که زوج‌های هر سه گروه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، آن را تکمیل کردند. داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که به‌طور معناداری تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد نسبت به زوج‌درمانی مبتنی بر ایماگو، در افزایش راهبردهای ساماندهی هیجان در میان زوجین درخواست‌کننده طلاق بیشتر است ( $p < .01$ ). از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان در راستای مداخلات بالینی و درمانی برای افزایش ساماندهی شناختی هیجان به‌ویژه درباره زوجین در آستانه طلاق استفاده کرد.

کلمات کلیدی: ایماگوتراپی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ساماندهی هیجان



## مقدمه

خانواده نخستین و منحصر به فردترین نهاد اجتماعی است، که سلامت و بهروزی یک جامعه را مرهون سلامت و رضایت اعضای آن دانسته‌اند (Mikaeli, 2018). اکثر روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و آسیب‌شناسان بر نقش و اهمیت سلامت خانواده در سلامت جامعه تأکید دارند (Bastais, Pasteels & Mortelmans, 2018). ازدواج و تشکیل خانواده، یکی از مراحل حساس و سرنوشت‌ساز زندگی انسان است و مهم‌ترین آسیبی که در کاهش سلامت خانواده نقش بسزایی دارد طلاق است (Hiyoshi, Netuveli & Montgomery, 2015). امروزه طلاق مانند ازدواج امری عادی تلقی می‌شود و آمار و ارقام نشان می‌دهد که ایران چهارمین کشور پر طلاق دنیاست (Nikbakht, Pashaei, Sabet & Bastami, 2016).

طلاق فرآیندی است که معمولاً با یک بحران هیجانی آغاز می‌شود و در صورت عدم تلاش برای حل تعارضات با موقعیت و نقش جدید و تغییر سبک زندگی خاتمه می‌یابد (Anderberg, Rainer & Roeder, 2018). در واقع پس از ازدواج، تغییر در سبک زندگی، روابط اجتماعی و روابط بین فردی، توانایی سازگاری زوجین را می‌طلبد زیرا هر یک از زوجین در شرایط رشد منحصر به فردی تربیت شده‌اند و سبک زندگی خاصی متشکل از ارزش‌ها و باورهای فردی و اجتماعی را پیشرو دارند که در واقع با دیگری متفاوت است، بنابراین روابط زناشویی گاهی با مشکلات و نارضایتی‌هایی همراه است که باعث ایجاد تعارض میان زوجین می‌شود (Amini, 2015). در این راستا یکی از متغیرهایی که به نظر می‌رسد با پدیده طلاق مرتبط است، ساماندهی و مدیریت هیجانات هست (Mehrara & Abdi, 2021).

ساماندهی هیجان<sup>1</sup> فرآیندی است که افراد از طریق آن هیجان‌های خود را به صورت هشیار یا ناهشیار تعدیل می‌کنند (Lotfi, Sharifi Fard, Amini & Zolgharnein, 2023; Havaiy, Kazemi, Habibollahi & Izadikhah, 2017). راهبردهای ساماندهی هیجان ممکن است انطباقی یا غیر انطباقی باشد. به‌طور کلی، یک ساماندهی هیجان مؤثر می‌تواند هماهنگی هیجانی را بهبود بخشد، انسجام بین فردی را تقویت کند و منجر به رضایت زناشویی بالاتر شود (Levenson, 2013; Gottman, 2014). علاوه بر این، محققان نشان دادند که ساماندهی هیجان نقش مهمی در روابط بین فردی، مانند کیفیت روابط زوجین و مدیریت تعارض ایفا می‌کند (John & Gross, 2004; Qadar, 2016). محققان اظهار کردند که مشکل در ساماندهی هیجانات همسران با انتقاد خصمانه (Klein, Renshaw & Curby, 2016) و کاهش رضایت از رابطه (Bloch, Haase & Levenson, 2014) ارتباط دارد. همچنین یافته‌های (Mahini, Teimori & Rahimi, 2014) نیز در این زمینه اشاره کرده‌اند.

1. Emotion Regulation



2013) حاکی از تفاوت معنادار میان زوجین درخواست کننده طلاق و عادی از نظر راهبردهای ساماندهی شناختی هیجان بود. امروزه رویکردهای گوناگون زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی با هدف کاهش تعارضات و آشفتگی ارتباطی میان زوج‌ها به وجود آمده است (Mohammadi, Sheikh Hadi Siruii, Garafar, Zahrakar, Shakarami & Davarniya, 2017). هدف زوج‌درمانی کمک به زوج‌ها برای سازگاری مناسب‌تر با مشکلات جاری و یادگیری روش‌های مؤثرتر ارتباط است (Davarniya, Zahrakar, Moayeri & Shakarami, 2015).

یکی از روش‌های مؤثر زوج‌درمانی در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد<sup>1</sup> (اکت) است (Mohammadian, Asgari, Makvandi, & Naderi, 2021) که هدف اصلی آن، ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است؛ یعنی ایجاد توانایی انتخاب عملی در میان گزینه‌های مختلف که متناسب‌تر باشد، نه اینکه عملی صرفاً جهت اجتناب از افکار و احساسات، خاطره‌ها یا تمایلات آشفته ساز انجام یا در حقیقت به فرد تحمیل شود (Sianturi, Keliat & Wardani, 2018). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد دربرگیرنده دو فرآیند است: یکی پذیرش یا تمایل به تجربه درد یا دیگر رویدادهای آشفته ساز بدون اقدام به مهار آن‌ها و دیگری عمل مبتنی بر ارزش یا تعهد توأم با تمایل به عمل به‌عنوان اهداف معنادار شخصی پیش از حذف تجربه‌های ناخواسته است (Ding, 2020 Fang & Zaki, 2021). هم‌چنین (Khoury, Lecomte, Comtois & Nicole, 2015) نیز بیان کردند که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ساماندهی هیجان اثربخش بوده است. هم‌چنین پژوهش (Sanaei, Hadianfard, Goodarzi, Akbari & Akbari, 2020) نشان داد که درمان گروهی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش بد تنظیمی هیجان اثربخش بوده است. هم‌چنین نتایج پژوهش (Ghahari, Jamil, Farrokhi & Davoodi, 2021) نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود ساماندهی شناختی هیجان اثربخش است. در پژوهش‌های جداگانه نیز اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر درمان متغیرهای زناشویی تأیید شده است (Sewart, Niles, Burklund, Saxbe, Lieberman & Craske, 2019) ; (Khaneiee, Jazayeri, Bahrami, Bakhshipour, Shojaei KalateBali, Behjat & Fooladi, 2020) ; (Wersebe, 2018) ; (Montazeri & Etemadi, 2019).

رویکرد درمانی دیگری که در این پژوهش به آن پرداخته شده است، روش تصویربرداری ارتباطی<sup>2</sup> (ایماگو تراپی) مبتنی بر نظریه هندریکس است (Toozandehjani, 2020). این رویکرد یک نظریه یکپارچه است که بر اساس مفاهیم بنیادی مطرح‌شده در نظریه دل‌بستگی بالبی، یونگ و نظریه تحلیلی او، نظریه روابط اژه (نظریه بین

1. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

2. Imago relationship therapy



فردی)، فلسفه بوبر I-Thou، نظریه یادگیری اجتماعی و ادغام روان‌شناسی گشتالت و علوم اعصاب تدوین شده است (Shidanfar, Nawabinejad & Farzad, 2017). رویکرد ایماگوتراپی این ایده را مطرح می‌سازد که درد حل‌وفصل نشده‌ی کودکی (ناشی از مواردی همچون رهاشدگی، طرد، توجه بیش‌ازحد شرم و احساس درماندگی) اغلب در رابطه‌ی زناشویی به هشیاری می‌آید و همین درد است که باعث درد و تعارض در رابطه‌ی کنونی‌تان می‌شود (Hendrix, 2006). همسری که انتخاب می‌کنید (جفت ایماگویی‌تان) اغلب همان شخصی است که می‌تواند به شما کمک کند التیام یابید، زیرا او کسی است که از لحاظ هیجانانی که در شما ایجاد می‌کند، بیشترین شباهت را با مراقبان کودکی شما دارد (Hendrix, 2006).

اگرچه مطالعه‌ای در زمینه اثربخشی ایماگوتراپی بر ساماندهی هیجان زوجین یافت نشد، با این وجود مطالعات در این راستا نشان داده است که ایماگوتراپی در بهبود دیگر مؤلفه‌های روان‌شناختی زوجینی که دارای تعارضات و ناراضیاتی زناشویی هستند اثربخش بوده (Nikkhah, 2020; Gehlert, Schmidt, Giegerich & Luquet, 2017)؛ هم‌چنین (Schmidt, Luquet & Gehlert, 2016) در پژوهشی نشان دادند که ایماگوتراپی بر افزایش الگوهای ارتباطی و رضایت ارتباطی زوجین تأثیری معنادار داشته است. هم‌چنین بر صمیمیت زوجین و بهبود روابط دوستانه و رضایت زناشویی آن‌ها (Khalili Javid, 2016; Cheraey et al., 2019)؛ تاب‌آوری (Nikkhah, Fatemi et al., 2017)؛ (Matin & Hayati, 2017)؛ (Khalili Amir Razavi, 2016)؛ (Zainhari, 2013; Gehlert et al., 2017)؛ (Rezazadeh, 2020)؛ کیفیت زناشویی زوجین و حل تعارض میان زوجین (Jalili, Saadi, Pasha, Asgari & Aslani, 2015)؛ (Javid, 2016)؛ (Nazarpour, 2020)؛ (Marandi, 2017)؛ (Hafezi, 2022)؛ بهبود عملکرد هیجانی، روانی، جنسی، جسمی و اجتماعی-تفریحی، صمیمیت زناشویی زنان (Muro, Holliman & Luquet, 2016). به‌علاوه نتایج حاکی از اثربخشی زوج‌درمانی به روش ایماگوتراپی هندریکس بر الگوهای ارتباطی و طلاق هیجانی در زوجین درخواست‌کننده طلاق بود (Mohannaee, Rishehri, Golestaneh & Keykhosrovani, 2019).

در این راستا آمار بالای طلاق، حاکی از نارضایتی از روابط زناشویی و نوعی گسست هیجانی میان زوجین است که با آسیب‌های فراوانی برای زوجین همراه است (Baltrus, 2016)؛ بنابراین، با توجه به افزایش مشکلات زناشویی و طلاق (Shad Gahraz, Ataran, Khodadadi seifi ghozlu, Sadri Damirchi, Rezaei Sharif & Sheykholeslami, 2022)؛ (Jokar, Abdollahi Moghadam & Majidi Moemen Abad, 2022)؛ اهمیت ساختار خانواده و آسیب‌های قابل توجه روانی اجتماعی فرزندان طلاق (Sharifi Fard, Boroojerdi, Ataran & Shast Fooladi, 2022) و نیز، به‌طور کلی، اثربخشی زوج‌درمانی پذیرش و تعهد و زوج‌درمانی ایماگوتراپی در کاهش مشکلات زوجین (Sewart et al., Nikkhah, 2020)؛ (Gehlert et al., 2017)؛ (2019)؛ اجرای تحقیقات بنیادی و کاربردی برای پیشگیری و کمک به روابط زوجین ضرورت



دارد و عدم مداخله در بهبود مهارت‌های ساماندهی هیجان می‌تواند منجر به پیامدهای نامطلوبی همچون افزایش بیش‌ازپیش در طلاق رسمی، طلاق هیجانی و ناسازگاری‌های زناشویی زوجین گردد. این شرایط می‌تواند در ادامه آسیب‌ها بیشتری در جامعه به همراه داشته باشد و هزینه‌های مادی و معنایی بیشتری را بر دوش سیستم بهداشتی و قضایی کشور تحمیل نماید. بنابراین با توجه به اهمیت و ضرورت بیان‌شده و نیز خلأ پژوهشی موجود در مورد اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و ایماگو‌تراپی بر ساماندهی هیجانی زوجین در آستانه طلاق، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا زوج‌درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و ایماگو‌تراپی بر روی ساماندهی هیجانی زوجین در آستانه طلاق مؤثر می‌باشد؟

## روش

روش پژوهش حاضر کاربردی و از نوع طرح نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل بود. همچنین پیگیری سه ماهه نیز انجام شد. جامعه آماری نیز دربرگیرنده زوج‌های درخواست‌کننده طلاق مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره موج امید شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و متناسب با روش پژوهش ۴۵ زوج انتخاب و به صورت تصادفی ساده در سه گروه (گروه اول آزمایش، گروه دوم آزمایش و گروه کنترل) قرار گرفتند. هر گروه دربرگیرنده ۱۵ زوج می‌باشند. معیارهای ورود به پژوهش دربرگیرنده داشتن حداقل یک سال زندگی مشترک، شرکت همزمان زوجین در جلسات درمان، نداشتن اختلالات روان‌شناختی، رضایت آگاهانه زوجین برای شرکت در جلسات بود و ملاک‌های خروج دربرگیرنده عدم حضور هر دو زوج در جلسات درمان، داشتن بیماری‌های مزمن شناخته شده، ابتلاء به سوء مصرف مواد، تمایل نداشتن زوجین به ادامه جلسات درمان بودند.

## ابزارها

پرسشنامه ساماندهی هیجانی: این پرسشنامه توسط Gross & John (2003) تهیه شده است. گویه‌های ۴، ۶، ۲ و ۹ برای خرده‌مقیاس فرونشانی و بقیه گویه‌ها خرده‌مقیاس ارزیابی مجدد را می‌سنجد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۷ در جهای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) هست. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳؛ و اعتبار بازآزمایی بعد سه ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است. در ایران نیز کفایت‌های روان‌سنجی این مقیاس بر روی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی مورد مطالعه قرار گرفته است که ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد، فرونشانی و همچنین کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۵۲، ۰/۷۱ گزارش شده است (قاسم، ایل‌بیگی و حسن‌زاده، ۱۳۹۱). یافته‌های مذکور با نتایج پرسشنامه گراس و جان و همچنین با ضریب آلفای کرونباخ



مطرح در پژوهش‌های داخلی دیگری همسان است (Mashhadi et al., 2013) که نشان از کفایت قابل قبول پرسشنامه مذکور در پژوهش‌های داخلی است. همچنین پایایی این مقیاس در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

## مداخلات

### پروتکل زوج درمانی ایماگوتراپی<sup>۱</sup>

#### جدول ۱ پروتکل زوج درمانی ایماگوتراپی

جلسه	محتوای جلسه
اول	اجرای پیش‌آزمون/سنجش و ارزیابی اولیه/ارائه تعریف و مدل ایماگوتراپی، ارزیابی ماهیت مشکل و رابطه؛ ارزیابی اهداف و انتظارات زوجین از درمان
دوم	آشنایی با ساختار مغز و عملکرد دفاعی، گفتگوی آگاهانه، گفتگوی ایماگویی، آینه‌سازی
سوم	گفتگوی آگاهانه، گفتگوی ایماگویی، آینه‌سازی
چهارم	گفتگوی آگاهانه، گفتگوی ایماگویی، آینه‌سازی؛ اعتباربخشی؛ همدلی
پنجم	آشنایی پیرامون تحول و تجارب کودکی، تصویر هدایت‌شده ذهنی؛ زوجین درک کنند که تجارب کودکی‌شان چگونه بر فرآیند انتخاب همسر آن‌ها تأثیر گذارنده است؛ کمک به زوج جهت به خاطر آوردن خاطرات کودکی‌شان و استفاده از آن خاطرات جهت درک آگاهانه هدف از رابطه
ششم	گسترش همدلی و تصویرسازی مجدد از همسر، گفتگوی والد-کودک؛ تمرین نوازش کردن؛ آگاهی زوجین از این که بتوانند ببینند که انتخاب همسرشان به صورت ناهشیار و بر اساس ویژگی‌های مثبت و منفی مراقبان‌شان در کودکی صورت گرفته است، زوجین وارد فرآیندی می‌شوند که آرام آرام متوجه می‌گردند دوستان یکدیگرند نه دشمنان.
هفتم	رمانتیک‌سازی دوباره رابطه، تمرین رفتارهای توجه‌آمیز، آگاهی درباره شگفتی‌های کوچک، تمرین خندیدن
هشتم	بیان نقشه‌های تحول، شرح اهمیت ایجاد ایمنی برای بازسازی ناکامی‌ها، اشاره به این نکته مهم که ناکامی‌ها آرزوهای بیان نشده به صورت منفی هستند؛ درک زوجین از این ناکامی‌هایشان با یکدیگر، مستقیماً به بخش‌های گمشده درونشان برمی‌گردد؛ که حالا فرصت احیاء مجدد پیدا کرده‌اند؛ درک زوجین از این که لیست درخواست، همان نقشه تحول است، فرآیند درخواست برای تغییر رفتار، درک زوجین از این که برای نیازهای یکدیگر شفا بخشی دیگری نیز هست و شفا بخشی مذکور احیای بخش‌های گم شده خواهد بود.
نهم	آگاهی بخشی درباره ساماندهی خشم، فرآیند مهار خشم، چک کردن دقیق درخواست‌های تغییر رفتار، تأکید بر این که تغییر تمام رفتارهای درخواست شده، فرآیندی طولانی مدت است و نیاز به ممارست دارد؛ آموزش ابزار خشم و غیظ در دامن ایمن فرآیند مهار، زوج کاملاً متوجه می‌شود که زیر ساختار خشم همیشه آسیب‌دیدگی است و نیاز به یادگیری شنیدن آسیب‌های یکدیگر دارند.
دهم	بحث در مورد نقطه نظرات مثبت و منفی در مورد طرح آزمایشی ارزیابی تغییرات، اجرای پس‌آزمون



## پروتکل زوج‌درمانی پذیرش و تعهد

### جدول ۲ پروتکل زوج‌درمانی پذیرش و تعهد

جلسه	محتوای جلسه
اول	خوش‌آمدگویی، آشنایی، برقراری رابطه، شرح اهداف درمان، اجرای پیش‌آزمون
دوم	بحث درباره تجربیات و ارزیابی آن‌ها، کارآمدی بعنوان معیار سنجش ایجاد ناامیدی خلاقانه
سوم	بیان کنترل به‌عنوان مشکل، معرفی تمایل به‌عنوان پاسخی دیگر، درگیری با اعمال هدفمند
چهارم	کاربرد فن‌های گسلش شناختی، مداخله در عملکرد، زنجیره‌های مشکل‌ساز، تضعیف اثتلاف خود با افکار و عواطف
پنجم	مشاهده خود به‌عنوان زمینه، تضعیف خودمفهومی و بیان خود به‌عنوان مشاهده‌گر
ششم	کاربرد فن‌های ذهنی، الگوسازی خروج از ذهن، آموزش دیدن تجربیات درونی
هفتم	نشان دادن خطرات تمرکز بر نتایج، کشف ارزش‌های عملی زندگی
هشتم	هم‌جوشی شناختی - تشریح و توضیح رابطه منفی افکار برای زوجها
نهم	درک ماهیت تمایل و تعهد، تعیین الگوهای عمل مناسب با ارزش‌ها، جمع‌بندی
دهم	بازبینی ارزش‌های رابطه و اقدام متعهدانه، آمادگی برای اقدام در آینده و اجرای پس‌آزمون

### شیوه‌ی اجرا پژوهش

برای انجام پژوهش پس از انتخاب نمونه هدف، در مورد اهداف مطالعه، شیوه اجرا و نوع درمان‌ها توضیحاتی داده شد تا شرکت‌کننده‌ها با آگاهی کامل در مطالعه حضور داشته باشند. سپس پرسشنامه ساماندهی هیجانی گراس و جان در اختیار همه شرکت‌کنندگان قرار گرفت (پیش‌آزمون). بعد از این مرحله (پیش‌آزمون)، در مورد گروه‌های آزمایش، مداخلات برای گروه ایماگوتراپی ۱۰ جلسه (جدول یک) و برای گروه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نیز ۱۰ جلسه (جدول سه) اجرا شد و این درحالی بود که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات درمانی، برای بار دوم (پس‌آزمون)، پرسشنامه در اختیار همه شرکت‌کننده‌ها قرار گرفت تا به آن‌ها پاسخ دهند. سرانجام بعد از یک دوره سه ماهه و جهت پیگیری اثربخشی درمان‌ها، برای بار سوم و آخر (پیگیری)، پرسشنامه ساماندهی هیجان توسط همه شرکت‌کنندگان پاسخ داده شد. در این نقطه بخش اجرا پایان یافت و داده‌های برای تحلیل وارد نرم افزار شد.

### یافته‌ها

نتایج نشان داد در گروه زوج‌درمانی ایماگوتراپی، ۴ نفر (۶۶/۲۶ درصد) در گروه سنی ۲۰ تا ۲۶ سال، ۸ نفر (۳۳/۵۳ درصد) در گروه سنی ۲۷ تا ۳۴ سال و ۳ نفر (۲۰ درصد) در گروه سنی بالای ۳۵ سال قرار داشتند؛



در گروه زوج‌درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ۳ نفر (۲۰ درصد) در گروه سنی ۲۰ تا ۲۶ سال، ۱۰ نفر (۶۶/۶۶ درصد) در گروه سنی ۲۷-۳۴ سال و ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) در گروه سنی بالای ۳۵ سال قرار داشتند، در گروه کنترل نیز ۳ نفر (۲۰ درصد) در گروه سنی ۲۰ تا ۲۶ سال، ۹ نفر (۶۰ درصد) در گروه سنی ۲۷-۳۴ سال و ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) در گروه سنی بالای ۳۵ سال قرار داشتند، بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، برای هر سه گروه در پژوهش حاضر که مشکل از ۴۵ نفر بودند، تعداد ۲۸/۳۳ درصد آنان دارای مدرک دیپلم، ۲۱/۸۳ درصد دارای مدرک کاردانی، ۴۲/۶۶ درصد کارشناسی و ۷/۱۸ درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکتری بودند. از طرف دیگر ۳۰/۳۳ درصد از نمونه‌های آماری میان یک تا دو سال از زندگی مشترکشان می‌گذشت، ۴۱/۹۱ درصد میان سال‌های دوم تا چهارم زندگی مشترک بودند و با ۱۰/۸۳ درصد میان سال‌های چهارم تا ششم و نهایتاً ۱۶/۹۳ درصد نیز بیشتر از شش سال از زندگی مشترک قرار داشتند که در ادامه به بررسی نمرات به‌دست‌آمده از نمونه‌های تحقیق در خرده مقیاس‌های راهبردهای ساماندهی هیجانی به تفکیک سه گروه زوج‌درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، زوج‌درمانی ایماگوتراپی و گروه کنترل و اثربخشی هر یک از این سه گروه بر متغیر وابسته می‌پردازیم. جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات راهبردهای ساماندهی هیجانی در سه گروه آزمایش در پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون تغییر یافته است و این کاهش در مرحله پیگیری نیز نسبت به پیش‌آزمون وجود دارد.

**جدول ۳** اطلاعات توصیفی متغیر راهبردهای ساماندهی هیجانی برحسب گروه‌های آزمایش و کنترل در سه

زمان اندازه‌گیری		گروه					
زمان	متغیر	ایماگوتراپی		پذیرش و تعهد		گروه کنترل	
		انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد
پیش‌آزمون	ارزیابی مجدد	۱۸/۱۴	۲/۹۷	۱۸/۲۹	۲/۹۸	۱۹/۰۱	۲/۹۴
	فرونشانی	۱۸/۳۰	۲/۹۳	۱۸/۰۷	۳/۲۳	۱۸/۱۷	۳/۶۴
پس‌آزمون	ارزیابی مجدد	۲۵/۵۷	۳/۶۱	۲۷/۱۴	۴/۵۶	۱۸/۵۷	۲/۰۸
	فرونشانی	۱۴/۱۷	۲/۸۴	۱۳/۵۳	۲/۲۹	۱۷/۵۱	۲/۲۳
پیگیری	ارزیابی مجدد	۲۵/۹۰	۳/۴۳	۲۶/۴۱	۴/۳۵	۱۸/۵۷	۲/۸۴
	فرونشانی	۱۴/۹۴	۲/۳۵	۱۴/۱۳	۲/۴۵	۱۷/۶۷	۲/۷۳





پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، در راستای بررسی پیش فرض های این نوع تحلیل، آزمون شاپیرو ویلک نشان داد توزیع داده ها در راهبردهای فرونشانی و ارزیابی مجدد در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نرمال است ( $p > 0/05$ ). آزمون لوین نشان داد برابری واریانس خطا میان سه گروه پژوهش رعایت شده است ( $p > 0/05$ ). به منظور بررسی مفروضه کرویت، نتایج آزمون موجلی بررسی شدند و معنادار نبودن آن در سطح  $0/05$  تأیید گردید. سپس سه گروه در متغیرهای فرونشانی و ارزیابی مجدد هم سنجی شدند و نتیجه آزمون پیلایی برای هر دو متغیر معنی دار بود.

**جدول ۴** نتایج تحلیل واریانس با تکرار سنجش در گروه های آزمایش و کنترل (طرح آمیخته)

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
ارزیابی مجدد	اثر زمان	۴۳۱۵/۱۲	۲	۲۸۴۷/۴۴	۱۹/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۵۹
	تعامل زمان * گروه	۱۴۲۲/۵۶	۴	۳۵۶/۹۲	۲۱/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۳
فرونشانی	اثر زمان	۲۶۹۲/۰۶	۲	۱۰۴۶/۵۳	۱۱/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸
	تعامل زمان * گروه	۸۴۸/۳۲	۴	۴۲۴/۲۶	۲۸/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۳

نتایج تحلیل واریانس با تکرار سنجش در طرح آمیخته موردنظر در بخش درون آزمودنی برای عامل زمان (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)، بدون توجه به سطوح گروه در ارزیابی مجدد با ( $F=19/48, P<0/001$ ) و فرونشانی با ( $F=11/41, P<0/001$ )؛ معنادار به دست آمد.

همچنین اثر تعامل زمان در عمل آزمایشی (گروه) است که اثر متقابل ما را در تفسیر اثر مستقیم هدایت می کند در ارزیابی مجدد با ( $F=21/22, P<0/001$ ) و در فرونشانی با ( $P<0/001$ )، معنادار به دست آمد که نشان دهنده رد فرض صفر پژوهش است. همان طور که در جدول اطلاعات توصیفی متغیرهای تحقیق نیز بیان شده است میانگین راهبردهای ساماندهی هیجان در گروه های آزمایش تغییر فراوانی داشته است. که نشان دهنده تأثیر عمل آزمایشی است. در ادامه نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی جهت هم سنجی تفاوت در میانگین گروه های تحقیق ارائه شده است.



## جدول ۵ نتایج آزمون بونفرونی: مقایسه گروه‌ها در پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای راهبردهای ساماندهی

## هیجان

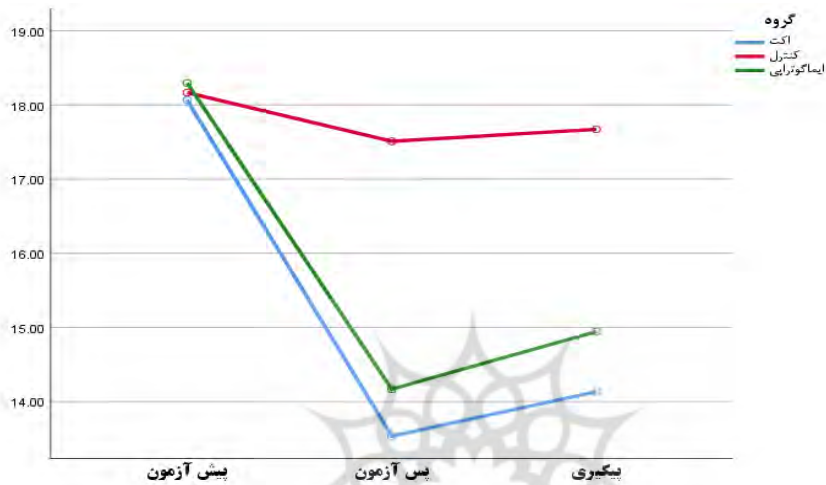
متغیر	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف استاندارد	سطح معنی‌داری	حد پایین	حد بالا	ضریب اتا
ارزیابی مجدد	زوج‌درمانی پذیرش و تعهد	-۰/۵۵۸	۰/۵۰	۰/۱۵۵	-۰/۹۸۸	-	۰/۰۲
	گروه کنترل	-۲/۵۳۸	۰/۵۰	۰/۰۰۱	-۱/۵۹۸	-	۰/۵۲
فروشنا نی	زوج‌درمانی پذیرش و تعهد	۰/۷۴۱	۰/۵۰	۰/۱۴۱	۱/۱۱۰	۰/۰۲۱	۰/۰۱
	گروه کنترل	۵/۲۹۹	۰/۵۰	۰/۰۰۱	۱/۲۵۵	۱/۲۳۴	۰/۶۳
زوج‌درمانی ایماگوتراپی	زوج‌درمانی ایماگوتراپی	۴/۴۸۸	۰/۵۰	۰/۰۰۱	۱/۳۳۱	۹/۶۶۱	۰/۵۷
	گروه کنترل	-۱/۹۸۱	۰/۵۰	۰/۰۰۱	-۰/۹۸۱	-	۰/۴۹

نتایج آزمون بونفرونی در جدول شماره ۵ نشان داد که تفاوت در میانگین گروه زوج‌درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، گروه زوج‌درمانی ایماگوتراپی با گروه کنترل در سطح  $0/001$  معنادار به دست آمد و تفاوت معنی‌داری در میانگین دو روش درمانی مشاهده نگردید. همچنین بر اساس نتایج به‌دست‌آمده برای متغیر ارزیابی مجدد، زوج‌درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با ضریب اتای  $0/52$  نسبت به زوج‌درمانی ایماگوتراپی با ضریب اتای  $0/49$  دارای اثربخشی بیشتری است و در خصوص متغیر فرونشانی نیز زوج‌درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با ضریب اتای  $0/63$  نسبت به زوج‌درمانی ایماگوتراپی با ضریب اتای  $0/57$  دارای اثربخشی بیشتری است. در ادامه نمودار سری زمانی مربوطه، هر یک از متغیرهای تحقیق در سه زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و مرحله پیگیری ارائه می‌گردد.

نمودار شماره ۱ و ۲ میانگین‌های تعامل در گروه‌های آزمایشی و کنترل را در سه زمان مختلف در مؤلفه فرونشانی و ارزیابی مجدد را نشان می‌دهد که بر این اساس به ترتیب زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و زوج‌درمانی ایماگوتراپی بیشترین تغییرات در پیش‌آزمون و مرحله پیگیری داشته‌اند و گروه کنترل با تغییر بسیار جزئی ثابت بوده است.



نمودار شماره ۱ و ۲ میانگین‌های تعامل در گروه‌های آزمایشی و کنترل را در سه زمان مختلف در مؤلفه فرونشانی و ارزیابی مجدد را نشان می‌دهد که بر این اساس به ترتیب زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و زوج‌درمانی ایماگوتراپی بیشترین تغییرات در پیش‌آزمون و مرحله پیگیری داشته‌اند و گروه کنترل با تغییر بسیار جزئی ثابت بوده است.



نمودار ۱ نمودار سری زمانی متغیر فرونشانی



نمودار ۲ نمودار سری زمانی متغیر ارزیابی مجدد

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی زوج‌درمانی ایماگو تراپی و درمان مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر روی راهبردهای ساماندهی هیجان در زوجین درخواست‌کننده طلاق انجام شد. نتایج تحلیل واریانس با تکرار سنجش برای بررسی تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نشان داد که این درمان به‌طور معنادار، نسبت به زوج‌درمانی مبتنی بر ایماگو، اثربخشی بیشتری در افزایش راهبردهای ساماندهی هیجان دارد. این یافته با نتایج تحقیقات (Khoury et al., 2015; Sanaei et Hosseini et al., 2021; al., 2020) همسو است.

در تبیین یافته حاضر می‌توان این‌گونه بیان کرد که زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد به دلیل سازوکارهای پذیرش، افزایش آگاهی، حضور در لحظه حال، مشاهده‌گری بدون داوری، عمل متعهدانه بر اساس ارزش‌ها و خودداری از اجتناب تجربی می‌تواند زوجین را مجهز به باورها، رفتارها و ارزش‌هایی کند که در هنگام بروز هیجان‌های ناخوشایند و تهدیدکننده بهزیستی هیجانی از هیجان‌های خودآگاه شوند و بر آن‌ها مدیریت بیشتری داشته باشند و به ساماندهی سازنده آن‌ها پردازند و راهبردهای ساماندهی شناختی هیجان به‌عنوان روشی در تعدیل هیجان‌ها منجر به مقابله مؤثر با موقعیت‌های تنش‌زای زوجین می‌شود و افزایش فعالیت پاسخ‌دهی به چنین موقعیت‌های تنش‌زایی را به دنبال دارد. در واقع زوجینی که در دوره درمان پذیرش و تعهد شرکت می‌کنند به دلیل ایجاد ارزش‌ها و وجود معنا در زندگی‌شان، کمتر تحت تأثیر منفی شرایط استرس‌آور قرار می‌گیرند و توانمندی بیشتری در مورد ساماندهی و مدیریت هیجان‌های خود در روابطشان دارند (Goodarzi et al., 2017). به‌عبارتی دیگر این رویکرد درمانی به‌طور دقیق‌تر هیجان‌ات را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به اینکه زوجینی که دچار مشکل در ساماندهی هیجان‌ات خود هستند عموماً در پذیرش پاسخ هیجانی، کنترل تکانه، عدم آگاهی هیجانی و راهبردهای ساماندهی هیجان به‌طور اساسی مشکل دارند که زوج‌درمانی پذیرش و تعهد با فنون کاربردی خود در ساماندهی هیجان‌ات به‌طور مؤثری عمل می‌کند.

از یافته‌های دیگر این پژوهش این است که نشان داد زوج‌درمانی مبتنی بر ایماگو نیز بر راهبردهای ساماندهی هیجان زوجین درخواست‌کننده طلاق اثربخش است. این یافته با نتایج تحقیقات (Nikkhah, 2020; Schmidt et al., 2016) همسو است. جعفری نسب و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که زوج‌درمانی مبتنی بر ایماگو بر بهبود آشفته‌گی زناشویی و کیفیت زندگی در زنان آسیب‌دیده از خیانت



زناشویی اثربخشی معناداری وجود دارد. (Luquet & Muro, 2018) در پژوهشی نشان دادند که درمان مبتنی بر ایماگو رابطه معناداری با ازدواج و فاکتورهای مشترک خانواده دارد. (Gehlert et al., 2017) در پژوهشی دیگر نشان دادند که زوج‌درمانی مبتنی بر ایماگو بر سطوح همدلی زوجین تأثیر معناداری دارد. در تبیین یافته حاضر می‌توان این‌گونه بیان کرد که در زوج‌درمانی مبتنی بر ایماگو، زوجین با آموزش مهارت‌های گفتگو و گوش دادن یاد می‌گیرند که با آگاهی بیشتر گفتگو کنند و به این شکل شرایط برقراری رابطه‌ای سالم همراه با درک و همدلی و ایجاد فضای امن برای ابراز سالم هیجانات مثبت و منفی را فراهم آورند. همچنین به جنبه‌های خشم و دل‌آزردگی‌های خود و همسرشان نیز بپردازند که باعث بهبود توانایی برای نظم‌بخشی به هیجانات، افزایش درک متقابل، ایجاد فضای امن برای کنترل و ابراز سالم احساسات منفی آن‌ها و تخلیه هیجانات خود می‌شود. در نتیجه منجر به کاهش فاصله روانی-هیجانی بین زوجین می‌شود. همچنین تمرین‌های افزایش رفتارهای توجیهی و مراقبتی مانند مدیریت خشم، انجام فعالیت‌های مفرح مشترک، شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی خود و همسران و بازسازی تصویر ذهنی واقعی از همسر خویش در زوج‌ها، به حل مشکلات، بهبود صمیمیت و افزایش تعاملات هیجانی مثبت میان زوج‌ها منجر شده که خود به ساماندهی هیجانی نیز کمک شایانی می‌کند. همچنین زوجین می‌توانند با فهم فرایندهای ناخودآگاه، مهارت‌هایی را برای بهبود زخم‌های گذشته و جداسازی رابطه زناشویی از تأثیرات گذشته به دست آورند؛ بنابراین در الگوی ارتباطی سازنده زوجین همه راه‌حل‌های ممکن را بررسی و احساسات خود را نسبت به یکدیگر ابراز می‌کنند، اما برای مثال در الگوی ارتباطی اجتنابی زوجین از ارتباط خودداری و برای حل مشکلات هیچ اقدامی نمی‌کنند و در نتیجه احساسات و هیجانات به‌جای ساماندهی شدن سرکوب می‌شود، لذا آموزش زوج‌درمانی به روش ایماگو تراپی از طریق مکانیسم‌های فوق باعث افزایش الگوی ارتباطی سازنده و کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی و توقع/کناره‌گیری می‌شود. انجام برخی تمرین‌ها در این رویکرد مثل تجدید خاطرات عاشقانه گذشته، دادن هدیه غیرمنتظره و انجام فعالیت‌های تفریحی مشترک منجر به افزایش احساسات مشترک و نزدیکی هیجانی و کاهش احساسات منفی نظیر خشم می‌شود که با ساماندهی هیجانات صمیمیت را افزایش و در نهایت فراوانی اختلاف و مشکل در زوجین را کاهش می‌دهد.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش زوج‌درمانی با مدل‌های ایماگو و پذیرش و تعهد بر روی راهبردهای ساماندهی هیجان در زوجین درخواست‌کننده طلاق اثربخش است. به نظر می‌رسد که این شیوه‌های درمانی علاوه بر نقش درمانی، نقش پیشگیرانه‌ای نیز داشته باشند بنابراین با آموزش فن‌های



رویکردهای بالا به خانواده‌ها می‌توان از ایجاد تنش‌های زناشویی و الگوهای ناکارآمد میان زوجین جلوگیری کرد.

#### محدودیت‌های پژوهش

در این پژوهش محدودیت‌های نیز وجود داشته است. با توجه به اینکه گروه نمونه زوجین درخواست‌کننده طلاق یکی از مراکز مشاوره شهر تهران می‌باشند، تعمیم نتایج این پژوهش به سایر گروه‌ها باید با احتیاط انجام شود. اجرای رویکردهای درمانی صورت گرفته در این پژوهش از سوی یک درمانگر، از محدودیت‌های دیگر این پژوهش است. همچنین پژوهش حاضر فقط به بررسی تأثیر زوج‌درمانی با مدل‌های ایماگو و پذیرش و تعهد بر روی راهبردهای ساماندهی شناختی هیجان در زوجین درخواست‌کننده طلاق پرداخته است؛ بنابراین نتایج فقط برای شناسایی اثربخشی مداخلات مبتنی بر این رویکردها بر راهبردهای ساماندهی هیجان حائز اهمیت است.

#### پیشنهاد‌های پژوهشی و کاربردی

پیشنهاد می‌شود از لحاظ پژوهشی این مطالعه روی نمونه‌های با تعداد بالاتر و در مناطق جغرافیای دیگر اجرا گردد. همچنین مبتنی بر داده‌ها، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند در مورد زوجین درخواست‌کننده طلاق اجرا گردد تا با ساماندهی هیجان‌اتشان موجبات سازگاری بیشتر و مدیریت رفتار را فراهم آورد تا با کاهش مشکلات زناشویی علاوه بر کاهش احتمال طلاق، ثبات نسبی زندگی زناشویی را نیز به همراه داشته باشد.

#### اخلاق پژوهش

به در این پژوهش علاوه بر نوشتن راهنما در ابتدای پرسشنامه، در اجرای پژوهش هدف از اجرا به‌روشنی برای آنان توضیح داده شد؛ همچنین به آنان اطمینان داده شد که یافته‌های آنان محرمانه است و در مقاله‌ای بدون ذکر اطلاعات شخصی آن‌ها به چاپ خواهد رسید. سپس شرکت‌کنندگان فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند. در صورت عدم رضایت یکی از همسران، پرسشنامه در اختیار هر دو زن و شوهر قرار داده نشد. علاوه‌براین در تمام متن مقاله امانت‌داری در استفاده از منابع داخلی و خارجی و دقت در استناددهی رعایت شده است.

#### منابع مالی

این مطالعه با هزینه شخصی پژوهشگران انجام گرفته و در هیچ‌یک از مراحل انجام این پژوهش هیچ‌گونه منابع مالی دریافت نشده است.



**دسترسی به مواد و داده‌ها**

داده‌ها محرمانه بوده و نتایج آن در اختیار هیچ‌کسی قرار نخواهد گرفت.

**تأیید اخلاقی و رضایت مشارکت‌کنندگان**

در این مطالعه، علاوه بر نوشتن راهنما در ابتدای پرسشنامه، هدف از پژوهش برای شرکت‌کنندگان در پژوهش توضیح داده‌شده است. سپس آن‌ها فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند.

**رضایت برای انتشار**

نویسنده برای انتشار این مقاله رضایت کامل دارد.

**تصریح درباره تعارض منافع**

بدین‌وسیله کلیه نویسندگان تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تضاد منافی در خصوص مطالعه حاضر وجود ندارد.

**سپاسگزاری**

بدین‌وسیله نویسندگان تشکر خود را از همه کسانی که در پیشبرد اهداف این پژوهش یاری نموده‌اند، اعلام می‌دارند.

**References**

- Amini, M., & Heydari, H. (2015). Investigating the effectiveness of relationship enrichment education on the improvement of life quality and marital satisfaction in married female students. *Education and Community Health*, 3(2), 23-31. <https://www.sid.ir/paper/253599/en>
- Amir Razavi, M., Nouhi, Sh., & Aghaei, H. (2016). The effect of imago therapy training on reducing boredom and increasing marital intimacy. *Contemporary Psychology*(12), 236-242. <https://www.sid.ir/paper/896948/>
- Anderberg, D., Rainer, H., & Roeder, K. (2018, 2018/04/01/). Family-specific investments and divorce with dynamically inconsistent households: Marital contracts and policy. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 148, 199-225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jebo.2018.02.019>
- Aslani, K., Jamei, M., & Rajabi, Gh. (2015). The effectiveness of imago therapy on marital quality among referred couples to the Behbahan counseling centers. *Journal of Applied Psychology*, 9(1), 37-53. [https://apsy.sbu.ac.ir/article\\_96504\\_1cba63e3d242a37bf46793f7f5e274ad.pdf](https://apsy.sbu.ac.ir/article_96504_1cba63e3d242a37bf46793f7f5e274ad.pdf)



- Bakhshipour, A., Shojaei KalateBali, N., Behjat, A., & Fooladi, A. (2020). Effect acceptance and commitment couple therapy on marital distress, psychological flexibility and social concern in divorce applicant couples. *Scientific Journal of Social Psychology*, 7(54), 27-38.  
[https://psychology.ahvaz.iau.ir/article\\_673386\\_3461e1981ad6cdb918ae8919786bc10d.pdf](https://psychology.ahvaz.iau.ir/article_673386_3461e1981ad6cdb918ae8919786bc10d.pdf)
- Baltrus, D. A. (2016). Divorcing strain classification from species names. *Trends in microbiology*, 24(6), 431-439. <https://doi.org/10.1016/j.tim.2016.02.004>
- Bastaitis, K., Pasteels, I., & Mortelmans, D. (2018, Apr). How do post-divorce paternal and maternal family trajectories relate to adolescents' subjective well-being? *J Adolesc*, 64, 98-108. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.005>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Cheraey, L., Goudarzi, M., & Akbary, M. (2019). Comparing the Effectiveness of Couple Therapy with Imago-Therapy and Feldman's Integrated Approach on Intimacy Commitment of Conflicting Spouses. *Quarterly Journal of Women and Society*, 10(39), 239-254. [https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article\\_3675.html?lang=en](https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_3675.html?lang=en)
- Davarniya, R., Zahrakar, K., Moayeri, N., & Shakarami, M. (2015). Assessing the performance of emotionally-focused group couples therapy (EFCT) on reducing couple burnout in women. *Medical Science Journal of Islamic Azad Univesity-Tehran Medical Branch*, 25(2), 132-140. (in Persian) <http://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-942-fa.html>
- Fang, S., & Ding, D. (2020, 2020/01/01/). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for children. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 225-234. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.007>
- Fatemi, M., Karbalaeei, A., & Kakavand, A. (2017). The effect of imago therapy on marital intimacy among couples. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 17(1), 51-59. (in Persian). [https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article\\_534002.html](https://jsr-p.isfahan.iau.ir/article_534002.html)
- Gehlert, N. C., Schmidt, C. D., Giegerich, V., & Luquet, W. (2017). Randomized controlled trial of imago relationship therapy: Exploring statistical and clinical significance. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(3), 188-209. [https://collected.jcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=fac\\_bib\\_2017](https://collected.jcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=fac_bib_2017)





- Ghahari, S., Jamil, L., Farrokhi, N., & Davoodi, R. (2021). Comparing the Effects of Emotion-focused Couple Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Marital Conflict and Emotion Regulation [Research]. *Practice in Clinical Psychology*, 9(2), 121-132. <https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.718.1>
- Goodarzi, F., Soltani, Z., Hoseini Seddigh, M. S., Hamdami, M., & Ghsemi Jobaneh, R. (2017). Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Regulation and Quality of Life of Mothers of Children with Intellectual Disability [Original Research Article]. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 7(0), 22-22. <http://jdisabilstud.org/article-1-660-en.html>
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press. <https://books.google.com/books?id=ziABAwAAQBAJ&dq>
- Gross, J., & John, O. (2003). Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)[Database record]. *APA PsycTests*. doi, 10. <https://doi.org/10.1037/t06463-000>
- Havaïy, A., Kazemi, H., Habibollahi, A., & Izadikhah, Z. (2017). The effect of emotion regulation on the amount of tension tolerance and emotion regulation difficulties in women with tension-type headaches. *The Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, 24(10), 840-851. [in Persian]. <http://jssu.ssu.ac.ir/article-1-3694-en.html>
- Hendrix, H. (2006). How to keep your relationship shape: An introduction to Imago. <http://www.GettingTheLoveYouWant.com>.
- Hiyoshi, A., Fall, K., Netuveli, G., & Montgomery, S. (2015). Remarriage after divorce and depression risk. *Social Science & Medicine*, 141, 109-114. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953615300459>
- Hosseini, S. F., Karimi, J., & Ghadampour, E. (2021). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive Emotion Regulation Strategies and Cognitive Flexibility in Gastrointestinal Patients. *Yafteh*, 23(2). (in Persian) <http://yafte.lums.ac.ir/article-1-3139-en.html>
- Jalili, M., Saadi, Z. E., Pasha, R., Asgari, P., & Hafezi, F. (2022). Comparing the Effectiveness of Imago-Therapy and Transactional Analysis in Improving Communication Skills, Conflict Resolution and Rejection Sensitivity of Couples Referred to Masjed Soleiman



- Counseling Centers. *Journal of Counseling Research*. (in Persian) <http://irancounseling.ir/journal/article-1-1572-en.html>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. [10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x)
- Khalili Javid, N., & Afkari, F (2016). The effect of teaching imago therapy techniques on intimacy, boredom, and love styles of couples. *The 4th Fourth International Conference on Recent Innovations in Psychology, Counseling, and Behavioral Sciences*. (in Persian). <https://en.civilica.com/doc/670170/>
- Khaneiee, D., Jazayeri, R., Bahrami, F., Montazeri, N., & Etemadi, O. (2019). Investigating the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on marital conflicts of coronary artery bypass patients. *Clinical Psychology Studies*, 9(33), 91-103. (in Persian) [https://jcps.atu.ac.ir/article\\_9686.html](https://jcps.atu.ac.ir/article_9686.html)
- Khoury, B., Lecomte, T., Comtois, G., & Nicole, L. (2015). Third-wave strategies for emotion regulation in early psychosis: A pilot study. *Early intervention in psychiatry*, 9(1), 76-83. <https://doi.org/10.1111/eip.12095>
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior therapy*, 47(2), 143-154. [10.1016/j.beth.2015.10.007](https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007)
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. H., Luquet, Wade. (2013). *Emotion regulation in couples* (G. (Ed.), Ed. Handbook of emotion regulation ed.). In J. J. <https://books.google.com/books?id=hcgBAAQBAJ&dq>
- Lotfi, M., Sharifi Fard, S. A., Amini, M., & Zolgharnein, M. (2023). Investigating the Psychometric Properties of the Persian Version of the Mentalized Affectivity Scale in Students: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University Of Medical Sciences*, 21(12), 1229-1248. (in Persian). <http://journal.rums.ac.ir/article-1-6665-fa.html>
- Luquet, W., & Muro, L. (2018). Imago relationship therapy alignment with marriage and family common factors. *The Family Journal*, 26(4), 405-410. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1066480718803342>
- Mahini, S., Teimori, S., & Rahimi, S. (2013). The Comparison of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Thought-Action Fusion between (Divorce Applicant Couples and Normal Couples): with Gender Role Intermediary. *Family Counseling and*



- Psychotherapy*, 3(3), 355-377.  
[https://fcp.uok.ac.ir/article\\_9631\\_04681ed5562c436c2ec568a6308bf767.pdf](https://fcp.uok.ac.ir/article_9631_04681ed5562c436c2ec568a6308bf767.pdf)
- Marandi, M., Qamari givi, H. (2017). The effectiveness of imago therapy couple therapy on marital quality of couples. *National Conference of New World Achievements in Education, Psychology, Law and Cultural-Social Studies, Khoi. (in Persian)*  
<https://civilica.com/doc/823489/>
- Mashhadi, A., Ghasempour, A., Akbari, E., Ilbaygi, R., & Hassanzadeh, S. (2013). The role of anxiety sensitivity and emotion regulation in the prediction of social anxiety disorder in students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 14(2), 89-99. (in Persian)  
<https://www.sid.ir/paper/163943/en>
- Matin, H., & Hayati, M. (2017). Effectiveness of group training on imago-therapy on defense mechanisms and women's problem-solving. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 8(32), 63-87. (in Persian) doi: [10.22054/qccpc.2018.23933.1577](https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.23933.1577)
- Mehrara, S., & Abdi, R. (2021). Investigating the role of the family atmosphere in the prediction of emotional weakness in couples applying for divorce in Tabriz city. *Journal of Modern Psychological Researches*(Articles in Press). doi: [10.22034/jmpr.2022.13055](https://doi.org/10.22034/jmpr.2022.13055)
- Mikaeli, N., Rahimi, S., & Sedaghat, M. (2018). The role of family communication patterns, motivational structure, and psychological flexibility in predicting couples' emotional divorce. *Family Pathology, Counseling, and Enrichment Journal*, 4(1), 1-16. (in Persian). <http://fpcej.ir/article-1-195-fa.html>
- Mohammadi, M., Sheykh Hadi Siruii, R., Garafar, A., Zahrakar, K., Shakarami, M., & Davarniya, R. (2017). Effect of Group Cognitive Behavioral Couples Therapy on Couple Burnout and Divorce Tendency in Couples. *Armaghane Danesh*, 21(11), 1069-1086. (in Persian) <http://armaghanj.yums.ac.ir/article-1-1404-fa.html>
- Mohammadian, S., Asgari, P., Makvandi, B., & Naderi, F. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety, cognitive avoidance, and empathy of couples visiting counseling centers in Ahvaz City, Iran. *Journal of Research and Health*, 11(6), 393-402. DOI:[10.32598/JRH.11.6.1889.1](https://doi.org/10.32598/JRH.11.6.1889.1)
- Mohannaee, S., Rishetri, A. P., Golestaneh, S., & Keykhosrovani, M. (2019). The effectiveness of couple therapy by Hendrix imago therapy method on improving couples communication patterns and reduction of emotional divorce in couples applying for



- divorce Bushehr City. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 7(1), 58-65.  
<http://ijpn.ir/article-1-1248-en.html>
- Muro, L., Holliman, R., & Luquet, W. (2016). Imago relationship therapy and accurate empathy development. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(3), 232-246.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15332691.2015.1024373>
- Nazarpour, D., Heydarnia, A., Pouryahya, S. M., & Davarniya, R. (2020). The effect of group imago couple therapy relationship therapy on improving marital relationship quality among couples. *RJMS*, 27(4), 3-14. (in Persian) <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-5518-fa.html>
- Nikbakht, A., Pashaei, Sabet, F., & Bastami, A. (2016). Life of women after divorce. *Iran J Psychiatry Nurs*, 4(3), 66-74. (in Persian). <http://ijpn.ir/article-1-875-en.html>
- Nikkhah, S., Behboodi, M., & Vakili, P. (2020). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Imago therapy on the Quality of Marital Life of Married Women with Marital Conflicts. *Journal of Analytical-Cognitive Psychology*, 11(40), 69-83. (in Persian). [https://psy.garmsar.iau.ir/article\\_674259.html](https://psy.garmsar.iau.ir/article_674259.html)
- Qadar, F. (2016). *Self-talk: Effects on emotion in interpersonal communication context [MA. thesis]* <https://repository.arizona.edu/handle/10150/613581>
- Rezazadeh, M., Sadri Damirchi, I., & Ghamari Kivi, H (2020). The effectiveness of the pre-marriage education program on attitudes about marriage, resilience, and expectation from marriage. *Counseling and family psychotherapy*, 9(1), 109-124.  
<https://doi.org/doi.org/10.34785/J015.2019.018>
- Sanaei, H., Hadianfard, H., Goodarzi, M. A., Akbari, A., & Akbari, M. E. (2020). A comparative evaluation of the effect of group-based cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment therapy on emotion regulation in women with breast cancer. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research| Jan-Mar*, 10(S1), 209.  
<https://b2n.ir/w87330>
- Schmidt, C. D., Luquet, W., & Gehlert, N. C. (2016). Evaluating the impact of the “Getting the love you want” couples workshop on relational satisfaction and communication patterns. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(1), 1-18.  
<https://doi.org/10.1177%2F1066480716678621>
- Seifi Ghozlu, S. J., Sadri Damirchi, E., Rezaei Sharif, A., & Sheykholeslami, A. (2022). Investigating Psychological-Marital Problems of Women Who Filed for a Divorce and



- Examining the Effectiveness of Affective-Reconstructive Therapy. *Journal of Applied Psychology*, (),. (in Persian). doi: <https://doi.org/10.52547/apsy.2022.226999.1310> (under print)
- Shad Gahraz, S., Ataran, E., Khodadadi Jokar, F., Abdollahi Moghadam, M., & Majidi Moemen Abad, A. H. (2022). Survey of the sexual satisfaction and the prevalence of marital infidelity (online and sexual) in the Iranian population. *Psychology of Woman Journal*, 3(3), 16-27. (in Persian). <http://psychowoman.ir/article-1-131-fa.html>
- Sharifi Fard, S. A., Boroojerdi, M., Ataran, E., & Shast Fooladi, M. (2022). Marriage without divorce (2nd ed). Tehran: Danjeh Publishing. (in Persian). <https://b2n.ir/j78365>
- Sewart, A. R., Niles, A. N., Burklund, L. J., Saxbe, D. E., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2019). Examining positive and negative affect as outcomes and moderators of cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder. *Behavior therapy*, 50(6), 1112-1124. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.07.001>
- Shidanfar, N., Nawabinejad, S., & Farzad, V. (2017). Comparison of the efficacy of emotion-based couple therapy and imago therapy on marital satisfaction of couples. *Bi-Quarterly Journal of Family Psychology*, 4(2), 88-75. [https://www.ijfpjournal.ir/article\\_245533\\_ce69d2cc9d4db5a1833ec298838cb385.pdf?lang=en](https://www.ijfpjournal.ir/article_245533_ce69d2cc9d4db5a1833ec298838cb385.pdf?lang=en)
- Sianturi, R., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety in clients with stroke. *Enfermeria clinica*, 28, 94-97. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30045-7](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30045-7)
- Toozandehjani, S., & Qutb, I (2020). determine the effectiveness of Imago therapy on Ego strength and Mental Toughness in Divorce Applicant Couples. *COMSTECH INTER-ISLAMIC NETWORK ON VIRTUAL UNIVERSITIES*, 6. <https://www.sid.ir/FileServer/SE/661E20200603.pdf>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Zainhari, M. (2013). *The effectiveness of imago therapy on reducing women's marital conflicts*. Master's thesis <https://b2n.ir/m55125>



Zakiei, A., Khazaie, H., Rostampour, M., Lemola, S., Esmaeili, M., Dürsteler, K., Brühl, A.B., Sadeghi-Bahmani, D., & Brand, S. (2021). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Improves Sleep Quality, Experiential Avoidance, and Emotion Regulation in Individuals with Insomnia—Results from a Randomized Interventional Study. *Life*, 11, 133. <https://doi.org/10.3390/life11020133>

