



The effectiveness of cognitive behavioral therapy on experiential avoidance and emotional expression of women involved in emotional divorce

Sajdeh. Esmaili¹, Golestan. Nazari*² & Amir Mohammad. Barati³

1. M.A. in General Psychology, Department of Psychology, Khorasgan Branch, Islamic Azad University, Khorasgan, Iran.

2. *Corresponding author: Ph.D in Counseling, Farhangian University, Ilam, Iran.

3. M.A. in Rehabilitation Counseling, Tehran University of Rehabilitation and Social Health, Tehran, Iran

ARTICLE INFORMATION

Article type

Original research

Pages: 1-11

Corresponding Author's Info

Email:

golestannazarie@yahoo.com

Article history:

Received: 2023/02/05

Revised: 2023/04/26

Accepted: 2023/05/06

Published online: 2023/05/07

Keywords:

cognitive behavioral therapy, experiential avoidance, emotional expression, emotional divorce.

ABSTRACT

Background and Aim: Divorce is one of the most important family traumas that can have vulnerable effects on the individual and the society. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cognitive behavioral therapy on experiential avoidance and emotional expression of women involved in emotional divorce. **Methods:** The current research method was conducted as a semi-experimental study with a pre-test and post-test design along with a control group with a follow-up period. The statistical population included all the women eligible for emotional divorce in Tehran who referred to the Atiyeh Psychology Clinic in 2022, from which 30 people were selected as available and randomly selected and in the experimental group (15 people) and witnesses (15 people) were replaced. The data were collected using Barati and Sanai's Marital Conflicts Questionnaire (1999), Gutman's Emotional Divorce Questionnaire (2008), Bund et al.'s Experiential Avoidance Questionnaire (2007) and King and Emmons' Emotional Expression Questionnaire (1990) in the early stages. The test, post-test and follow-up have been obtained. Cognitive-behavioral therapy protocol was performed in 8 sessions (one session per week) for 90 minutes. To analyze the results, repeated measurement variance analysis method and SPSS.22 software were used. **Results:** The results indicated that cognitive-behavioral therapy was effective in reducing experiential avoidance and emotional expression of women involved in emotional divorce, and this effect was permanent until the follow-up period. **Conclusion:** It can be concluded that cognitive behavioral therapy is effective on experiential avoidance and emotional expression of women involved in emotional divorce and this treatment can be used to reduce the problems of women involved in emotional divorce.



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article:

Esmaili, S., Nazari, G., & Barati, A. M. (2023). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on experiential avoidance and emotional expression of women involved in emotional divorce. *Jayps*, 4(2): 1-11.



اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی

ساجده اسماعیلی^۱، گلستان نظری^{۲*} و امیرمحمد براتی^۳

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، واحد خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان، ایران.
۲. دکتری مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، ایلام، ایران.
۳. کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه توانبخشی و سلامت اجتماعی تهران، تهران، ایران.

| اطلاعات مقاله | چکیده |
|--|--|
| نوع مقاله: پژوهشی صفحات: ۱۱-۱ | زمینه و هدف: یکی از مهم‌ترین آسیب‌های خانوادگی طلاق است که می‌تواند اثرات آسیب‌پذیری روی فرد و جامعه دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی بود. روش پژوهش: روش پژوهش حاضر از نوع این پژوهش از نوع مطالعه نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه با دوره پیگیری انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان واجد شرایط طلاق عاطفی شهر تهران که به کلینک روانشناسی آتیه در سال ۱۴۰۱ مراجعه کرده‌اند، بود که از بین آن‌ها تعداد ۳۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه تعارضات زناشویی براتی و ثنایی (۱۹۹۹)، پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸)، پرسشنامه اجتناب تجربی بوند و همکاران (۲۰۰۷) و پرسشنامه ابراز هیجان کینگ و امونز (۱۹۹۰) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به‌دست‌آمده است. پروتکل درمان شناختی-رفتاری در ۸ جلسه (یک جلسه در هفته) به مدت ۹۰ دقیقه انجام شد. برای تحلیل نتایج از روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و نرم‌افزار SPSS.۲۲ استفاده شد. یافته‌ها: نتایج حاکی از آن بود که درمان شناختی-رفتاری در کاهش اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی موثر بود و این تاثیر تا دوره پیگیری، ماندگار بود. نتیجه‌گیری: می‌توان نتیجه گرفت که درمان شناختی رفتاری بر اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی موثر بود موثر است و می‌توان از این درمان در جهت کاهش مشکلات زنان درگیر طلاق عاطفی استفاده کرد. |
| اطلاعات نویسنده مسئول ایمیل: golestannazarie@yahoo.com | |
| سابقه مقاله | |
| تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ | |
| تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ | |
| تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۰۲/۱۶ | |
| تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷ | |
| واژگان کلیدی درمان شناختی رفتاری، اجتناب تجربی، ابراز هیجان، طلاق عاطفی. | |

انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است. تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه استناد به این مقاله

اسماعیلی، ساجده؛ نظری، گلستان؛ و براتی، امیرمحمد. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی. مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان، ۴(۲): ۱۱-۱.

مقدمه

خانواده یک واحد اجتماعی است که بر پایه روابط انسانی شکل گرفته و بر اساس آن مرد و زنان آزادانه و به صورت کامل خود را به یکدیگر می سپارند و از این طریق تشکل فعالی که خانواده نامیده می شود، می سازند (آسوده، ۲۰۱۱). خانواده به عنوان اولین نهاد جامعه پذیر و کهن ترین هسته طبیعی، در همه جوامع انسانی از ابتدای تاریخ وجود داشته است. این موضوع حضور همیشگی این نهاد اجتماعی و ضرورت وجودی آن را نشان می دهد. ازدواج مبنای شکل گیری خانواده و قطب مقابل آن طلاق است که سبب نابودی آن می شود. طلاق فروپاشی فردی، خانوادگی و اجتماعی را در پی داشته و برای زنان نسبت به مردان اثرات منفی بیشتری دارد (موسای و همکاران، ۲۰۱۱). یکی از مهم ترین آسیب های خانوادگی طلاق است، آمار رسمی طلاق به طور کامل نشان دهنده میزان ناکامی هم سران در زندگی زناشویی نیست، زیرا در کنار آن آمار بزرگ تر به طلاق عاطفی اختصاص دارد، یعنی به زندگی های خاموش و تو خالی که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می کنند اما تقاضای طلاق نمی کنند (بخارایی، ۱۳۸۶). در واقع برخی از ازدواج ها که با طلاق پایان نمی یابد، به ازدواج های تو خالی تبدیل می شوند که فاقد عشق و صمیمیت و دوستی هستند و همسران فقط با جریان زندگی خانوادگی به پیش می روند و زمان را سپری می کنند (استیل و کید، ۱۳۸۸).

تحقیقات نشان داده است که زوجین معمولاً بعد از گذشت سه تا پنج سال از وقوع طلاق عاطفی به طور رسمی و قانونی نیز از یکدیگر جدا می شوند (گاتمن، ۱۹۹۳). تعارض در روابط زناشویی بر کل رابطه تاثیر می گذارد. پژوهش نشان می دهد زوجین متعارض کمترین میزان رضایتمندی از ازدواج و بیشترین احتمال طلاق را نشان می دهند (فاورز و السون، ۱۹۹۲؛ پناهی، کاظمی جمارانی، عنایت پور شهر بابکی و رستمی، ۱۳۹۶). هنگامی که رابطه صمیمانه متوقف می شود، منازعات

فراوان، انتقادهای مکرر، سکوت، عدم همراهی عاطفی و حل نشدن مشکلات پدید می آید و به مرور به دلزدگی زناشویی منجر می شود (بولتون، ۲۰۰۵) دلزدگی زناشویی وضعیت ناراحت کننده ای است که از عدم تناسب میان توقعات و واقعیت ناشی می شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. دلزدگی می تواند دارای ابعاد مختلف باشد و با از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی همراه شود (پاینز، ۲۰۰۶؛ مارکواینز، ۲۰۰۹).

پژوهش ها نشان می دهند که تنش ناشی از اختلافات و تعارضات زناشویی در چارچوب روابط بین زوجین باقی نمی ماند و دیگر روابط درون خانوادگی به خصوص روابط فرزندان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد (پناهی و همکاران، ۱۳۹۶). تعارض بین والدینی یکی از مشکلاتی است که کودکان سراسر دنیا با آن مواجه هستند و تقریباً هم کودکان و نوجوانان حدی از تعارض بین والدین را تجربه و آن را به عنوان منبع تنیدگی معرفی می کنند (کامنگیز، کوروس و پاپ، ۲۰۰۷) و اگر ساختار خانواده مشکل داشته باشد، می تواند اثر منفی بر شکل گیری شخصیت فرزندان داشته باشد (لومینیتا و اسپراند، ۲۰۱۰) همچنین اسنایدر و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که بیشتر کودکانی که در خانواده هایی با روابط ناسالم رشد کرده اند در مقایسه با بچه هایی که در خانواده های سالم رشد نموده اند در نوجوانی اعتماد به نفس کمتری داشته اند و نسبت به والدین خود احساس منفی بیشتری داشته اند (بالستریین، ۲۰۱۳).

در کل طلاق عاطفی مسأله ای است که اساس خانواده درگیر آن است و با وجود این مسأله، زندگی مشترک علاوه بر این که بی معنا می شود، محیطی مناسب برای رشد ناهنجاری ها، کج روی ها هم برای اعضای آن و هم برای جامعه می شود (فهیمی و تقوایی، ۱۴۰۱). طلاق عاطفی نماد وجود مشکل در ارتباط سالم و صحیح بین

درمان شناختی رفتاری بر اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی بود.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعه نیمه آزمایشی بوده و با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان واجد شرایط طلاق عاطفی شهر تهران که به کلینک روانشناسی آتیه در سال ۱۴۰۱ مراجعه کرده‌اند، بودند. روش نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام شد. براساس نظر روانشناسان و مشاوران کلینیک آتیه در سال ۱۴۰۱ واجد شرایط طلاق عاطفی بودند، و همچنین نمره آن‌ها در پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین ۲۹ نمره بود انتخاب شدند که ۱۳۲ نفر به عنوان حجم نمونه اولیه انتخاب شد. سپس به حجم نمونه اولیه پرسشنامه تعارض زناشویی داده شد از افرادی که یک انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین در مقیاس تعارض زناشویی یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین (نمره ۸۹) کسب کرده‌اند، غربال شده و انتخاب شدند. از بین این ۱۳۲ نفر که به پرسشنامه (تعارض زناشویی) در شرایط پیش آزمون پاسخ داده‌اند. ۷۳ نفر دارای شرایط غربالگری را داشتند. از بین افراد غربال شده (۷۳ نفر) ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شده و در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ): این پرسشنامه به وسیله براتی و ثنایی (۱۹۹۹) و بر اساس تجارب بالینی در ایران به منظور سنجیدن تعارضات زن و شوهر ساخته شده است تهیه و تنظیم شده است و دارای ۴۲ پرسش است که هفت بعد یا زمینه تعارضات زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند. در این پرسشنامه برای نمره گذاری از روش لیکرت استفاده شده است که بیش‌ترین نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و کم‌ترین آن ۴۲ است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر

زن و شوهر است، این مشکل ارتباطی در سطح کوچک (خانواده) می‌تواند به بعد وسیع (جامعه) نیز شیوع و گسترش یابد و ارتباط انسانی را مختل نماید. وقتی بنیان نهاد خانواده دچار تزلزل شود، بنیان‌های اخلاقی و اجتماعی کل نظام اجتماعی متزلزل شده و جامعه به سوی مشکلات گوناگون سوق داده می‌شود. اگر در گذشته درباره طلاق عاطفی و عواقب و پیامدهای آن کمتر سخن به میان آمده باشد یکی از دلایل می‌تواند این باشد که تعداد موارد طلاق عاطفی به اندازه امروز نبوده است (گل محمدی و علیمردانی، ۱۴۰۱). زندگی اجتماعی امروز طوری شکل گرفته است که بیش از پیش موجبات جدایی و تفرقه و از هم گسستن پیوندهای خانوادگی را فراهم آورده است. رسیدگی بیش از حد هم‌سر به فرزند، میزان بالای ساعت کار مردان و زنان، عدم پایبندی به ارزش‌ها، عدم رضایت جنسی، پوشش و ظاهر ناآراسته هم‌سر و عدم بهداشت فردی از جمله عوامل هستند که زمینه را برای طلاق عاطفی فراهم می‌آورند (فهمی و تقوایی، ۱۴۰۱).

در مجموع زوج‌هایی که بتوانند تعارضات موجود در رابطه‌شان را با بکارگیری روش‌های مناسب مدیریت کنند، فضایی ایجاد خواهند کرد که به حل مشکلات و توافق بین آن‌ها می‌انجامد (جوهانسون، ۲۰۰۳). کیفیت روابط زناشویی هم برای مردان و هم برای زنان حائز اهمیت فراوانی است اما به نظر می‌رسد که زنان بیشتر تحت تاثیر زمینه‌ای مخرب رابطه نظیر نارضایتی زناشویی و انواع تعارضات زناشویی قرار دارند که زمینه دلزدگی زناشویی را فراهم می‌آورد و برآیند آن را در فرایند طلاق عاطفی و طلاق رسمی می‌توان مشاهده کرد (نیکویخت و همکاران، ۲۰۱۱). بنابراین مداخلات روانشناختی به منظور ایجاد ثبات در ازدواج و جلوگیری از طلاق عاطفی و عواقب آن لازم و ضروری است. با توجه به مطالب ذکر شده و مطالعات انجام شده که هر یک به طور جداگانه به بررسی مشکلات و روش‌های درمانی مربوط به زوجها پرداخته‌اند، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی

طریق بررسی ارتباط آن با پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) مطلوب گزارش کردند (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین قاسمی و همکاران پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۲ و روایی محتوایی و صوری آن را مورد تایید قرار دادند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش قاسمی و همکاران با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شده است (قاسمی و همکاران، ۲۰۱۴).

۴. پرسشنامه ابراز هیجان کینگ و امونز^۲ (۱۹۹۰): این پرسشنامه ۱۶ سوالی توسط کینگ و امونز به منظور بررسی نقش اهمیت ابراز هیجان در سلامت در سال ۱۹۹۰ تدوین کردند (کینگ و امونز، ۱۹۹۰). این پرسشنامه سه مقیاس هیجان مثبت (۷ سوال)، هیجان منفی (۴ سوال) و ابراز صمیمت (۵ سوال) را می‌سنجد. پرسشنامه ابراز هیجان ۱۶ ماده و سه خرده مقیاس دارد. مواد ۱ تا ۷ آن مربوط به زیرمقیاس ابراز هیجان مثبت، مواد ۸ تا ۱۲ آن مربوط به زیرمقیاس ابزار صمیمیت و مواد ۱۳ تا ۱۶ آن مربوط به زیرمقیاس ابراز هیجان منفی است. کسب نمره بالاتر در این مقیاس نشان دهنده ابراز هیجان بالاتر است. کینگ و ایمونز پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۰ و روایی همگرایی آن را از طریق بررسی ارتباط آن با مقیاس عاطفه مثبت برادبورن مطلوب گزارش کردند. همچنین در پژوهش شریفی‌نیا و همکاران اعتبار این مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌های آن به ترتیب برابر با ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ گزارش شد (شریفی‌نیا و هارون‌الشیدی، ۲۰۲۰).

۵. درمان شناختی-رفتاری: محتوای جلسات درمان شناختی-رفتاری براساس استیوارت و چمبلز (۲۰۰۹) انجام شد و روایی محتوای آن تایید شده است. محتوای جلسات درمان شناختی رفتاری در جدول ۱ آمده است:

با ۰/۸۳ بود. گزینه‌ها به صورت لیکرت «همیشه، اکثراً، گاهی، به ندرت، هرگز» بیان می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای هفت خرده مقیاس آن از ۰/۶۰ (کاهش رابطه جنسی) تا ۰/۸۱ (کاهش رابطه با خانواده همسر) متغیر بوده است.

۲. پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن: پرسشنامه طلاق عاطفی از کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج نوشته جان گاتمن گرفته شده است. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ ساخته شده و شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف است. این مقیاس ۲۴ سوال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب داد. پاسخ بله امتیاز یک و پاسخ خیر ۰ می‌گیرد. هر چقدر میزان جواب‌های بله بیشتر باشد احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. در پژوهش مامی و عسگری آلفای کرونباخ نسخه فارسی پرسشنامه ۰/۸۳ ذکر شده است.

۳. پرسشنامه پذیرش و عمل-نسخه دوم^۱ (بوند و همکاران، ۲۰۰۷): این پرسشنامه توسط بوند و همکاران در سال ۲۰۱۱ تدوین شده و یک نسخه ۱۰ سوالی از پرسشنامه اصلی (AAQ-I) است (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). این پرسشنامه همسو با نظریه زیربنایی اش، برای سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، به ویژه در ارتباط با اجتناب تجربه ای و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس‌های ناخواسته تدوین شده و بر اساس میزان توافق در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۱=هرگز تا ۷=همیشه درست است) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان دهنده اجتناب تجربه ای بالاتر است. بوند و همکاران دریافتند که نسخه ۱۰ سوالی این پرسشنامه پایایی و ثبات درونی مطلوبی دارد و پایایی این مقیاس را به روش بازآزمایی در فاصله زمانی ۱۲ ماه ۰/۸۴ گزارش کردند؛ همچنین روایی همزمان این مقیاس را از

2 King and Emmons Excitement Questionnaire

1 Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)

| جدول ۱. پروتکل درمانی شناختی-رفتاری | |
|-------------------------------------|--|
| جلسات | محتوای جلسات |
| اول | شرکت کنندگان خود را معرفی کرده و می‌گویند چرا تصمیم به شرکت در جلسات گروهی شناختی-رفتاری گرفته‌اند. ارائه اطلاعات پایه‌ای در مورد روان درمانی شناختی-رفتاری بیان علت برگزاری این جلسات و هدف گروه درمانی شناختی-رفتاری بیان و شرح اصول رازداری و دادن اطمینان خاطر به مراجعان که اطلاعاتشان کاملاً محرمانه است بیان قوانین و اصول جلسات درمان انجام تکلیف به صورت تمرینی برای آشنایی بیشتر اعضای گروه برای انجام تکالیف گرفتن پیش‌آزمون |
| دوم | توضیح درباره‌ی ارتباط افکار، احساس و رفتار بیان تفاوت افکار، احساسات و رفتار توضیح در مورد سبک‌های ناکارآمد تفکر بیان خطاهای شناختی معمول توزیع کاربرگ بازسازی افکار |
| سوم | بررسی و توضیح تکلیف جلسه قبل توضیح چهار گام اصلی برای بازسازی افکار (شناسایی افکار، ارزیابی افکار، تغییر افکار، تعیین اثرات افکار اصلاح شده) توزیع مجدد کاربرگ بازسازی افکار |
| چهارم | بررسی تکلیف جلسه قبل بررسی زنجیره‌ی علت، پاسخ، پیامد توضیح اینکه پیامدها چگونه خود در زنجیره رفتاری بزرگتر قرار می‌گیرد بیان راهبردهایی برای شکستن زنجیره مخرب |
| پنجم | بررسی تکلیف جلسه قبل تعریف رفتار جرات‌مندانه تصور موقعیتی که در آن رفتار جرات‌مندانه داشتن مشکل است خودگویی پیشنهادی برای افزایش جرات‌ورزی فرق بین رفتار منفعل، پرخاشگرانه و جرات‌مندانه نمونه‌ای از افکار و خودگویی‌های منفی که مانع جرات‌مندی می‌شود |
| ششم | تعریف تکانه و بحث در مورد مدیریت تکانش‌ها و راهکارهایی برای خودکنترلی بیشتر راهکارهایی در مورد بالا بردن خلق و افزایش رویدادهای خوشایند توزیع کاربرگ فعالیت‌های خوشایند |
| هفتم | بررسی تکلیف جلسه قبل توضیح در مورد استرس، استرسور و مدیریت استرس‌ها مدیریت استرس راهکارهایی برای حل مسئله آموزش آرامش عضلانی |
| هشتم | بررسی تکلیف جلسه قبل تعریف عزت نفس بیان این نکته که چگونه خود ارزیابی‌های منفی موجب عدم عزت نفس می‌شود راهبردهایی برای بهبود عزت نفس توزیع کاربرگ خود انگاره |
| نهم | بررسی تکلیف جلسه قبل برنامه ریزی برای پیشگیری از عود بیان ضرورت تمرین مهارت‌های کسب شده در طول جلسات ارزیابی پیشرفت کار و مهارت‌های کسب شده |

روش اجرا

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر شامل: پیش از شروع کار از شرکت کنندگان رضایت نامه کتبی دریافت شد. پیش از شروع کار شرکت کننده (داوطلب) از موضوع و روش اجرا مطالعه مطلع شد. از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین محافظت شد. نتایج در صورت تمایل برای آن‌ها تفسیر شد. در صورت مشاهده هرگونه اختلال، راهنمایی های لازم جهت پیگیری به داوطلبین ارائه گردید. مشارکت در تحقیق موجب هیچ گونه بار مالی برای شرکت کنندگان نشدند. این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی آزمودنی و جامعه هیچ گونه مغایرتی ندارد. به منظور توصیف داده‌ها از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مانند میانگین و انحراف معیار استفاده شد و برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون

تعقیبی بون فرونی استفاده شد. شایان ذکر است به منظور بررسی پیش فرض‌های آزمون استنباطی از آزمون لوین (جهت بررسی همگنی واریانس‌ها)، آزمون شاپیرو-ویلک (جهت نرمال بودن توزیع داده‌ها)، آزمون Mbox و آزمون کرویت موچلی استفاده شد. جهت مقایسه دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت شناختی (جنسیت، وضعیت تأهل، سن و تحصیلات) از آزمون خی دو استفاده شد. تحلیل‌های آماری فوق با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS.22 به اجرا درآمد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان گروه آزمایش ۳۹/۷ (۹/۴) و گروه گواه ۳۶/۲ (۷/۹) بود. همچنین کمینه و بیشینه سن در گروه آزمایش ۳۰ و ۴۸ سال و در گروه گواه، ۳۱ و ۵۰ سال بود.

جدول ۲. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمرات متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

| متغیر | گروه | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | | پیگیری | |
|-------------|--------|-----------|--------------|----------|--------------|---------|--------------|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار |
| اجتناب | آزمایش | ۴۵/۰۵ | ۱۱/۵۲ | ۳۶ | ۱۱/۰۱ | ۳۵/۷۵ | ۱۱/۱۰ |
| تجربی | گواه | ۴۴/۴۵ | ۸/۶۱ | ۴۴/۳۰ | ۸/۶۳ | ۴۴/۲۵ | ۸/۶۳ |
| ابراز هیجان | آزمایش | ۲۶/۸۰ | ۵/۳۸ | ۳۰/۸۵ | ۵/۳۳ | ۳۰/۰۵ | ۵/۵۷ |
| | گواه | ۳۱/۶۵ | ۴/۰۰ | ۳۲ | ۳/۸۳ | ۳۱/۹۵ | ۳/۷۲ |

در دو گروه آزمایش و گروه گواه از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد.

شاخص توصیفی در جدول فوق نشان دهنده تغییرات در مراحل پس آزمون و پیگیری است؛ در ادامه برای بررسی معناداری تفاوت بین نمره اجتناب تجربی و ابراز هیجان

جدول ۳. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌ها

| متغیر | گروه | کولموگروف-اسمیرنف | | آزمون لوین | | موخلی | |
|-------------|--------|-------------------|----------|------------|----------|------------|----------|
| | | درجه آماره | معناداری | درجه آماره | معناداری | درجه آماره | معناداری |
| اجتناب | آزمایش | ۱۵ | ۰/۲۲ | ۲۸ | ۱/۵۰ | ۳/۱۵ | ۰/۸۴ |
| تجربی | گواه | ۱۵ | ۰/۷۸ | ۲۸ | ۰/۸۵ | ۳/۱۵ | ۰/۸۴ |
| ابراز هیجان | آزمایش | ۱۵ | ۰/۵۱ | ۲۸ | ۲/۳۳ | ۲/۶۹ | ۰/۹۱ |
| | گواه | ۱۵ | ۰/۹۷ | ۲۸ | ۰/۱۸ | ۲/۶۹ | ۰/۹۱ |

ابراز هیجان تفاوت دارند. اثر درون آزمودنی (زمان) برای متغیرهای پژوهش نیز معنادار بود که بدین معنی است که در طی زمان از پیش آزمون تا پیگیری حداقل در یکی از متغیرهای میانگین با تغییر همراه بوده است.

نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر چند متغیری در بین گروه‌های مورد مطالعه در متغیرهای اجتناب تجربی و ابراز هیجان نشان داد اثر بین آزمودنی (گروه) معنادار می باشد و این اثر بدین معنی است که حداقل یکی از گروه‌ها با یکدیگر در حداقل یکی از متغیرهای اجتناب تجربی و

جدول ۴. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری اجتناب تجربی و ابراز هیجان در گروه‌های آزمایش و گواه

| مقیاس | منبع اثر | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | معناداری | مجذورات |
|--------------|-----------|---------------|------------|-----------------|--------|----------|---------|
| اجتناب تجربی | زمان | ۸۷/۶۲ | ۲ | ۴۳/۸۱ | ۱۶۴/۷۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۵ |
| | زمان*گروه | ۳۷/۴۸ | ۲ | ۱۸/۷۴ | ۷۰/۵۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۱ |
| | گروه | ۱۳/۶۱ | ۱ | ۱۳/۶۱ | ۴۴/۲۵ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۷ |
| ابراز هیجان | زمان | ۲۳۰/۴۶ | ۱/۷۰ | ۱۶۰/۱۴ | ۷۹/۱۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۷۳ |
| | زمان*گروه | ۱۵۰/۰۲ | ۱/۷۰ | ۱۰۴/۲۴ | ۵۱/۵۳ | ۰/۰۰۱ | ۰/۶۴ |
| | گروه | ۴۱۸/۱۷ | ۱ | ۴۱۸/۱۷ | ۳۳/۸۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۲۵ |

همچنین تعامل گروه و زمان نیز معنادار است که. همچنین برای مقایسه زوجی گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

نتایج جدول ۴ بیان گر آن است که تحلیل واریانس برای عامل درون گروهی (زمان) معنادار است و بین گروهی معنادار است. این نتایج به آن معنی است که با در نظر گرفتن اثر گروه، اثر زمان نیز به تنهایی معنادار است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اجتناب تجربی و ابراز هیجان

| متغیر | گروه | مراحل | پس آزمون | پیگیری |
|--------------|-----------|-----------|----------|--------|
| اجتناب تجربی | آزمایش | پیش آزمون | ۴/۶۰* | ۴/۷۵* |
| | گروه گواه | پیش آزمون | - | ۰/۱۵* |
| | | پس آزمون | - | ۰/۲۲ |
| ابراز هیجان | آزمایش | پیش آزمون | -۲/۲۰* | -۱/۷۷* |
| | گروه گواه | پیش آزمون | - | ۰/۴۲ |
| | | پس آزمون | - | -۰/۱۸ |
| | | پس آزمون | - | -۰/۱۱ |

معنی‌داری داشته است. نمره متغیر ابراز هیجان در گروه آزمایش و در مرحله پس آزمون، بالاتر از گروه گواه است. به عبارت دیگر گروه آزمایش اثربخشی بالا بر روی بهبود ابراز هیجان داشته است. این نتایج نشان می‌دهند که ابراز هیجان در مرحله پیگیری در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تفاوت معنی‌داری نداشته است.

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که نمره متغیر اجتناب تجربی در گروه آزمایش و در مرحله پس آزمون، پایین‌تر از گروه گواه است. به عبارت دیگر گروه آزمایش اثربخشی بالا بر روی کاهش اجتناب تجربی داشته است. همچنین این نتایج نشان می‌دهند که اجتناب تجربی در مرحله پیگیری در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی بود. نتایج حاکی از آن بود که درمان شناختی- رفتاری در کاهش اجتناب تجربی و ابراز هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی موثر بود و این تاثیر تا دوره پیگیری، ماندگار بود. مطالعه حاضر با نتایج پژوهش‌های عابدینی و همکاران (۱۳۹۶)، کریمی و همکاران (۱۳۹۶)، صیادی، گل محمدیان و رشیدی (۱۳۹۶)، پوست چیان و همکاران (۱۳۹۶)، محمدی و همکاران (۱۳۹۵)، بردی اوزونی دوجی (۱۳۹۵)، پناهی (۱۳۹۴)، محمدی و همکاران (۲۰۱۴)، الماسی (۲۰۱۳)، ماسکارو و روزن (۲۰۱۲)، چانگ و فورنچهام (۲۰۰۷)، چانگ (۲۰۰۸)، کلچ و یانگ (۲۰۰۶)، راسین (۲۰۰۵) هم‌سویی دارد. این محققان در مطالعات خود دریافتند که درمان فرا تشخیصی مبتنی بر درمان شناختی رفتاری، طرحواره درمانی و معنادرمانی بر کاهش تعارضات زناشویی مؤثر می‌باشد. بنابراین شرکت زنان درگیر طلاق عاطفی در جلسه‌های درمان فرا تشخیصی مبتنی بر درمان شناختی رفتاری بر تعارضات زناشویی باعث افزایش صمیمیت زناشویی و تنظیم هیجان زنان درگیر طلاق عاطفی شده است و این نتیجه منجر به کاهش تعارضات زناشویی می‌گردد. یکی از عوامل مخرب رضایت مندی زناشویی، تعارض زناشویی است که در رابطه زوجین شایع بوده و می‌تواند بر شرایط اجتماعی و روان شناختی خانواده اثراتی منفی داشته باشد. در تعارضات زناشویی اشکال‌های ارتباطی وجود دارد، و در صورتی که زوجین بتوانند تعارضات‌های شان را به گونه‌ای مثبت حل کنند نه تنها برای خودشان، بلکه برای فرزندان‌شان هم مفید و سودمند خواهد بود؛ زیرا آن‌ها یاد می‌گیرند که تعارضات‌هایشان با سایرین را به گونه‌ای سازگارانه مدیریت کنند. همسرانی که دچار تعارض می‌شوند، در واقع زوجینی هستند که چیزی که یکی می‌خواهد، دیگری نمی‌خواهد. هر گاه این تعارض به

صورت تعارض مخرب در آید رنجش و خصومت موجود، نسبت به شخص مخاطب، باعث کاهش اعتماد، اطمینان دوستی، همکاری و صمیمیت آن‌ها می‌شود، چنین وضعیتی می‌تواند، هم سرانی را به نمودار ساختن الگویی بکشاند که به نوعی بازی روانشناختی مخرب است که باید آن را شناخت و رفتارهای مناسبی را جایگزین آن کرد (نعمتی سوگلی تپه و همکاران، ۱۳۹۶).

در تبیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر ابراز هیجان می‌توان بیان نمود که آگاهی افراد از تاثیرات عواطف منفی بر سلامت روان آن‌ها و مزایای داشتن زندگی شاد، باعث می‌شود که برای کاهش عواطف منفی و در نتیجه افزایش عواطف مثبت در خود، انگیزه پیدا کرده و تلاش کنند. همچنین همین آگاهی باعث بالا رفتن تمایل افراد برای انجام تکالیف خانگی و تمرین فنون فراگرفته در جلسات درمانی شود که می‌تواند منجر به کاهش تعارضات زناشویی در زنان درگیر طلاق عاطفی گردد. بر طبق درمان فرا تشخیصی مبتنی بر درمان شناختی رفتاری تفکرات مثبت و منطقی جایگزین تفکرات منفی و غیرمنطقی و تحریفات فکری شده و سعی می‌شود با آموزش شیوه صحیح به چالش کشیدن این افکار ناکارآمد و جایگزینی آن با افکار مثبت، نحوه تفکر و ادراک زنان درگیر طلاق عاطفی اصلاح شود که این افکار مثبت هم می‌توانند تبیینی برای این پژوهش باشد. در واقع در درمان شناختی-رفتاری، با استفاده از راهبردهای مداخله شناختی نظیر ساختار بندی مجدد، در نظر گرفتن بدترین و بهترین نتیجه یک موقعیت، ارزشیابی تجارب مدف در مان قرار می‌گیرند. می‌توان با کاربرد فنون در مان شناختی- رفتاری به باز ارزشیابی منطقی تفکرات فرد پرداخت و آن‌ها را اصلاح کرد. از این طریق، به بهبود روابط و افزایش سازگاری زنان درگیر طلاق عاطفی و کاهش تعارضات کمک کرد.

در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت که درمان شناختی رفتاری ابتدا به زنان درگیر طلاق عاطفی آموزش داده می

فهیمی، مریم؛ تقوایی داود. (۱۴۰۱). پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس عدالت زناشویی و دلزدگی زناشویی. *سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی*. ۴ (۱): ۱-۱۲
 گل محمدی، حامد؛ علیمردانی محمدجواد. (۱۴۰۱). بررسی پیش بینی طلاق عاطفی براساس مسائل جنسی زوجین. *سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی*. ۴ (۳): ۷۹-۹۲
 محمدی، محمد؛ شیخ هادی سیروی، رحمان؛ گرافر، امیر؛ زهراکار، کیانوش؛ شاکرمی، محمد و داورنیا، رضا. (۱۳۹۵). اثر زوج درمانی شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر فرسودگی زناشویی و میل به طلاق در زوجین.

Albert, L., & Popescu, S. (2010). Emotional consequences of parental divorce and separation on preschool children: ISMH World Congress 2010 Abstract 032. *Journal of Men's Health*, 7(3), 291-291.

Almasi, A., & et al, (2013), Religious cognitive-behavior therapy (RCBT) on marital satisfaction OCD patients, *Procedia-social and behavioral sciences*, v. 84, p. 504-508.

Balestrino, A (2013), On the causes and consequences of divorce, *the journal of Socio-Economics* 45 (1-9).

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K.,... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.

Bukharai, A. (2007). *Sociology of silent lives in Iran (emotional divorce)*. Tehran: Pajhwok Jamia.

Chang, S. L. (2008). Family background and marital satisfaction of newlyweds: Generational transmission of relationship interaction patterns. *California State University, Fullerton*.

Chenge, H., & Furncham, A. (2007). ATTRIBUTIONAL STYLE AS PREDICTORS OF MENTAL HEALTH. *Journal of Happiness Studies*, 2 (3): 309-331.

Cummings, E.M., Kouros, C.D & Papp, L.M. (2007). Marital aggression and children's everyday inter parental conflict. *European Psychologist*, 12, 17-28.

Fahimi M, taghvaei D. (2022). Predicting marital adjustment based on marital justice and marital burnout. *JARAC*; 4 (1) :1-12 (in Persian)

Ghasemi, N., Kalantari, M., Asghari, K., & Molavi, H. (2014). Factor Structure, Validity and Reliability of the Persian version of the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II-7). *International Journal of Education and Research*, 2(9), 85-96.

شود تا بتوانند هیجان‌های خود را شنا سایی کرده و ابتدا برای خودشان توصیف کنند و در مرحله بعد بتوانند هیجان‌های طرف مقابل را بشناسند و از دیدگاه همسرشان موضوع را ببینند، یعنی بلافاصله اقدام به واکنش برون ریزی هیجانی نکنند، چرا که این کار با این که احساس تخلیه آنی را به همراه دارد، باعث تداوم تنش و اختلاف‌ها شده و پیامدهای بدی را به دنبال دارد، یعنی زنان درگیر طلاق عاطفی بتوانند تنظیم هیجانی بیشتری داشته باشند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش صمیمانه همکاری نمودند تقدیر و سپاسگزاری می‌گردد.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان این پژوهش در نگارش مقاله نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

نویسندگان اظهار می‌دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

References

استیل، ال. کید، وی. (۱۳۸۸). *جامعه شناسی مهارتی خانواده*. ترجمه: سیدان، ف. کمالی، انتشارات دانشگاه الزهرا. تاریخ نشر اثر ۲۰۰۱.

بخارایی، احمد (۱۳۸۶). *جامعه شناسی زندگی های خاموش در ایران (طلاق عاطفی)*. تهران: پژوهش‌گاه جامعه.

پوسا چیان، طیبیه؛ کاظمی، آمنه سادات؛ رضایی، امید و کاظمی، مریم سادات (۱۳۹۶). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر معنادرمانی بر امید به زندگی و تاب آوری زنان مطلقه. *نشریه روان پرستاری*، ۵ (۶).

پناهی، مریم؛ کاظمی جمارانی، شبنم؛ عنایت پور شهربابکی، مهدیه؛ و رستمی، مهدی. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی رفتاری-تلفیقی بر کاهش دلزدگی زناشویی و ترس از صمیمیت زوج‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱ (۴): ۳۷۳-۳۹۲

صیادی، گونا؛ گل محمدیان، محسن و رشیدی، علیرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی طرحواره درمانی بر احساس حقارت دختران نوجوان خانواده های طلاق. *مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ۷ (۱): ۸۹.

- Saeedian, F. (2003). Examining the relationship between the power structure in the family and marital conflicts. Master's thesis, Tehran, Tarbiat Moalem University.
- Sayyadi, G., Gol Mohammadian, M., & Rashidi, A. (2017). The effectiveness of schema therapy on the feeling of inferiority of teenage girls from divorced families. *Journal of Clinical and Counseling Psychology Research*, 7(1), 89.
- Sharifiniya, M., & Haroonrashidi, H. (2020). The relationship between the dark traits of personality and emotional expressiveness with satisfaction of life among the military personnel in Ahvaz, Iran. *Journal of military Psychology*, 11(41), 41-49.
- Steele, L., & Kidd, V. (2009). *Sociology of family skills*. Translation: Seyedan, F. Kamali, Al-Zahra University Press.
- Stewart, R. E., & Chambless, D. L. (2009). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders in clinical practice: A meta-analysis of effectiveness studies. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(4), 595.
- Golmohammadi H, Alimardani M. (2022). Evaluation of emotional divorce prediction based on sexual issues of couples. *JARAC*, 4 (3) :79-92 (in Persian)
- Johanson, S. (2003). The revolution in couple therapy. *Journal of Marital and family Therapy*.; 29:348-365.
- Kellogg SH, Young JH. (2006). Schema Therapy for Borderline Personality Disorder. *J Clin psychol.*; 62(4): 445-458.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Markowitz J. (2009). Developments in interpersonal psychotherapy. *Canadian of psychiatry*. 44: 556-61.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2012). Existential meaning in the enhancement of hope and prevention of the depressive symptoms. *Journal of Personality*. 73: 985- 994.
- Mohammadi, M., Sheykh Hadi Siruii, R., Garafar, A., Zaharakar, K., Shakarami, M., & Davarniya, R. (2017). Effect of Group Cognitive Behavioral Couples Therapy on Couple Burnout and Divorce Tendency in Couples. *Armaghanj*, 21(11), 1069-1086
- Musai, M., Tavasoli, G., & Mehrara, M. (2011). The relationship between divorce and economic-social variables in Iran. *British Journal of Arts and Social Sciences*, 1(2), 89-93.
- Nikoubakht N, Karimi U, Bahrami H) 2011(. Couple burnout among fertilized and unfertilized women referred to Valiasr reproductive center, Tehran. *Iranian Journal of epidemiology.*; 7(1):32-37.
- Panahi, M., Kazemi jamarani, S., Enayatpour Shahrabaki, M., & Rostami, M. (2018). Effectiveness of integrative behavioral couple therapy on reducing marital burnout and fear in couples of intimacy. *Journal of Applied Psychology*, 11(4), 373-392 (in Persian)
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.
- Pusa Chian, T., Kazemi, A., Rezaei, O., & Kazemi, M. S. (2007). The effectiveness of group therapy based on meaning therapy on life expectancy and resilience of divorced women. *Journal of Psychiatric Nursing*, 5(6).
- Rosen Grandon, J.R, Myers.J.E., and Hattie, J.A. (2005). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal of counseling and development*, 82 (1), 58-68.