



## The Effectiveness of Emotion-oriented Therapy on Feelings of Inferiority, Sensation-seeking and Attachment Styles of Married Women with Experience of Extramarital Relationships

Habibeh Ghaffari<sup>1</sup>, Farzaneh Mikaeli Manee<sup>2\*</sup>, Shahed Masoudi<sup>3</sup>

1- PhD Student, Department of Psychology, Faculty of Basic Sciences and Humanities, Islamic Azad University, Bojnourd Branch, Bojnourd, Iran.

2- Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Urmia University, Urmia, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Counseling and Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Islamic Azad University, Ghuchan Branch, Ghuchan, Iran.

**Corresponding Author:** Farzaneh Mikaeli Manee, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Urmia University, Urmia, Iran.

**Email:** [f.michaelimane@urmia.ac.ir](mailto:f.michaelimane@urmia.ac.ir)

Received: 2022/05/7

Accepted: 2022/08/22

### Abstract

**Introduction:** Various factors at the personality and psychological levels, such as feelings of inferiority, excitement seeking, and attachment styles separately and in interaction with each other, affect the relationship between couples and lead to an increase in their tendency towards marital infidelity. In this regard, the present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of emotion-oriented therapy on feelings of inferiority, sensation-seeking, and attachment styles of married women with experience of extramarital relationships.

**Methods:** The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. Its statistical population was made up of all the women of Mashhad who were involved in or had experience of extramarital relationships and who had a counseling case in Pidaish counseling centers of Mashhad; 40 women who met the conditions to enter the research were selected by available sampling method and randomly replaced in two experimental (20 people) and control (20 people) groups. The data collection tool was Hazen and Shaver's attachment style questionnaire (1986), Zuckerman's sensation seeking (1979) and Eysenck's inferiority complex (1988). The training group was given emotional therapy during 9 sessions, and the control group was not subjected to any intervention. Data analysis was done through univariate and multivariate covariance analysis using SPSS-22 software.

**Results:** The findings showed that emotion-oriented therapy training is effective on sensation seeking, feelings of inferiority and on all three secure, avoidant and ambivalent attachment styles ( $P=0.001$ ).

**Conclusions:** The results showed the effectiveness of emotion-oriented therapy on feelings of inferiority, sensation-seeking, and attachment styles of married women with experience of extramarital relationships. Therefore, therapists and psychologists can use this treatment method to improve psychological health, especially to reduce feelings of inferiority, sensation seeking, and to improve secure attachment styles.

**Keywords:** Emotional therapy, Sensation seeking, Feelings of inferiority, Attachment style, Extramarital relationships.



## اثربخشی درمان هیجان مدار بر احساس حقارت، هیجان خواهی و سبک های دلبستگی زنان متأهل دارای تجربه روابط فرا زناشویی

حبیبه غفاری<sup>۱</sup>، فرزانه میکائیلی منیع<sup>۲\*</sup>، شاهد مسعودی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری، گروه روان شناسی، دانشکده علوم پایه و انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، بجنورد، ایران.

۲- دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.

۳- استادیار، گروه مشاوره و روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران.

نویسنده مسئول: فرزانه میکائیلی منیع، گروه روان شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.  
ایمیل: [f.michaelimaneec@urmia.ac.ir](mailto:f.michaelimaneec@urmia.ac.ir)

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۵/۳۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۲/۱۷

### چکیده

**مقدمه:** عوامل گوناگونی در سطوح شخصیتی و روانی مانند احساس حقارت، هیجان خواهی و سبک های دلبستگی به تفکیک و نیز در تعامل با یکدیگر بر رابطه بین زوجین اثر گذاشته و منجر به افزایش گرایش آن‌ها به سمت خیانت زناشویی می شوند. در این راستا پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان هیجان مدار بر احساس حقارت، هیجان خواهی و سبک های دلبستگی زنان متأهل دارای تجربه روابط فرا زناشویی انجام شد.

**روش کار:** روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن را کلیه زنان شهر مشهد درگیر یا دارای تجربه روابط فرا زناشویی که در مراکز مشاوره پیدایش شهر مشهد دارای پرونده مشاوره ای بودند، تشکیل داد؛ که ۴۰ نفر از زنان که شروط ورود به پژوهش را داشتند به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه سبک دلبستگی هازن و شیور (۱۹۸۶)، هیجان خواهی زاگرمین (۱۹۷۹) و احساس حقارت آیزنک (۱۹۸۸) بود. برای گروه آموزش در طی ۹ جلسه درمان هیجان مدار ارائه شد و گروه گواه تحت هیچ گونه مداخله ای قرار نگرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس تک و چندمتغیره و با استفاده از نرم افزار SPSS-22 انجام شد.

**یافته ها:** یافته ها نشان داد که آموزش درمان هیجان مدار بر هیجان خواهی، احساس حقارت و بر هر سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا مؤثر است ( $P=0/001<0/05$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج نشان دهنده اثربخشی درمان هیجان مدار بر احساس حقارت، هیجان خواهی و سبک های دلبستگی زنان متأهل دارای تجربه روابط فرا زناشویی بود. بنابراین درمانگران و روان شناسان می توانند از این روش درمانی جهت بهبود سلامت روان شناختی به ویژه کاهش احساس حقارت، هیجان خواهی و بهبود سبک های دلبستگی ایمن استفاده کنند.

**کلیدواژه ها:** درمان هیجان مدار، هیجان خواهی، احساس حقارت، سبک دلبستگی، روابط فرا زناشویی.

## مقدمه

خیانت در روابط زناشویی، پدیده‌ای است که اغلب به خاطر برطرف شدن نیازهای عاطفی فرد از طریق روابط خارج از حیطه زناشویی به وقوع می‌پیوندد و یکی از دلایل اصلی طلاق و آسیب رسان به زوجین نیز به شمار می‌آید (۱). آمار روابط فرازناشویی در آمریکا نشان می‌دهد ۲۱ تا ۲۵ درصد مردان و ۱۱ تا ۱۵ درصد زنان در طول زندگی زناشویی خود مرتکب برقراری رابطه فرا زناشویی شده‌اند. در داخل کشور نیز وجود چنین روابط تأیید می‌شود (۲). پژوهشگران معتقدند عوامل گوناگونی در سطوح شخصیتی و روانی به تفکیک و نیز در تعامل با یکدیگر بر رابطه بین زوجین اثر گذاشته و ممکن است منجر به افزایش گرایش آن‌ها به سمت خیانت زناشویی شود (۲، ۳). از جمله عوامل شخصیتی می‌توان به احساس حقارت اشاره کرد (۴). احساس حقارت از یک باور عمیق، غیر واقعی و دائم در مورد پایین بودن توانایی‌های عقلانی و جسمانی که به کاهش سطح ارزش‌ها و نا ارزنده سازی فرد در ابعاد مختلف زندگی منجر می‌شود، ناشی می‌شود و در روابط زناشویی نیز افرادی که دچار احساس حقارت می‌باشند و در واقع نسبت به توانمندی‌ها و ارزشمندی خود شک دارند، در بسیاری از موارد برای جبران احساس حقارت و احساس منفی که نسبت به خود دارند و اثبات توانمندی خود ممکن است دست به روابط فرا زناشویی می‌زنند. در واقع برای چنین افرادی شروع هر رابطه‌ی جدید با افزایش اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی همراه است. چنین افرادی معمولاً به دنبال رابطه با اشخاصی می‌روند که نسبت به آن‌ها در سطح پایین‌تر اجتماعی قرار دارند. این افراد با برقراری رابطه با چنین اشخاصی خود را بالاتر از او می‌بینند و اعتماد به نفس پایین و احساس حقارت خود را با برقراری رابطه با چنین اشخاصی جبران می‌کنند (۵). در این زمینه، نتایج پژوهش (۴، ۶-۸) نیز نشان داد که یکی از عوامل زمینه ساز روابط فرا زناشویی، احساس حقارت یکی از زوجین است.

احساس حقارت و اعتقاد به اینکه لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است و همچنین تلاش و سواسی در راه کسب آن، افراد را به اختلالات شخصیتی از جمله هیجان‌پذیری مبتلا می‌کند (۴). لذا همسو با احساس حقارت، یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی که می‌تواند بر روابط بین زوجین و خیانت

زناشویی اثرگذار باشد، میزان هیجان‌پذیری آن‌هاست (۹). زاگرمین (۱۰) هیجان‌پذیری را به این صورت تعریف می‌کند: «میل به هیجان‌ها و تجربیات متنوع، تازه، پیچیده و شدید و تمایل به مخاطره جویی بدنی، اجتماعی، قانونی و مالی به خاطر چنین تجربه‌ای».

هیجان‌پذیری به عنوان یک خصیصه شخصیتی در گستره هیجانی، موضوعی بسیار قابل ملاحظه است که آثار مشهود و نتایج غیرقابل انکاری بر روابط بین فردی داشته و می‌تواند گوشه‌ای از مسائل مربوط به روابط خانوادگی را در قالب روابط عاطفی بین دو فرد که پیمان زناشویی می‌بندند، روشن کند (۱۱، ۱۲)؛ بنابراین، هیجان‌پذیری، یک ویژگی شخصیتی است که می‌تواند با رفتار غیر اخلاقی، از جمله میل به روابط فرا زناشویی همراه باشد (۱۳). در این راستا، نتایج پژوهش‌ها (۱۴-۱۷) حاکی از نقش هیجان‌پذیری در گرایش به روابط فرا زناشویی زوجین بود. بنابراین هیجان‌خواهی تمایل شخص برای جستجوی جدید، تنوع طلبی، کسب هیجان‌های جدید و اشتیاق برای خطر کردن، بی‌پروا بودن و به استقبال خطر رفتن است که در افرادی که از آسیب‌های دلبستگی رنج می‌برند، نیز بیشتر است (۱۳)؛ لذا همسو با متغیرهای خودکم بینی و هیجان‌پذیری، حوزه‌ی دیگری که در ارتباط با روابط فرا زناشویی توجه رو به رشدی را به خود معطوف کرده، سبک‌های دلبستگی است (۶).

دلبستگی، یک رابطه‌ی هیجانی خاص است که مستلزم آرامش و تبادل لذت - مراقبت است و سه سبک ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را در بر می‌گیرد (۱۸). مطالعات مختلف در حوزه‌ی خیانت (۱۹، ۶) بیانگر آن است که افراد با سبک دلبستگی ایمن کمترین تمایل را به روابط فرا زناشویی دارند زیرا از بودن در رابطه زناشویی‌شان احساس آرامش و اطمینان دارند که این خود به عنوان یک مانع بزرگ و محکم در برابر خیانت زناشویی عمل می‌کند. از طرفی افراد با سبک دلبستگی نایمن و اجتنابی بیشترین کشش را به داشتن روابط فرا زناشویی دارند (۱۹).

بنابراین، با توجه به یافته‌های پژوهش‌های پیشین و ماهیت پیچیده پیمان شکنی و تأثیرات فاجعه آمیز آن بر روابط زوجین، ضروری است که مداخلات مؤثری برای کمک به زوجینی که با این مشکل روبرو هستند؛ بکار گرفته شود. در این راستا، یکی از مدل‌های درمانی که به نظر می‌رسد می‌تواند در درمان و کاهش مشکلات ناشی

## روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی مورد نظر پژوهش حاضر را کلیه زنان شهر مشهد درگیر روابط فرا زناشویی در سال ۱۴۰۰ که در مراکز مشاوره پیدایش شهر مشهد دارای پرونده مشاوره‌ای بودند، تشکیل دادند (۸۹ نفر)؛ که ۴۰ نفر از زنان که شروط ورود به پژوهش را داشتند به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و پس از اجرای پیش‌آزمون در دو گروه گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر)؛ به صورت تصادفی ساده جایگزین شدند. شرایط ورود به پژوهش عبارت بودند از داشتن تجربه قبلی یا درگیری فعلی روابط فرا زناشویی، قرار داشتن در دامنه سنی بین ۲۰ - ۴۰ سال، دارای سواد حداقلی دیپلم، داشتن سابقه ۳ سال زندگی مشترک و اخذ نمره بالا در پرسشنامه احساس حقارت و سبک دلبستگی ناایمن و نمره پایین در سبک دلبستگی ایمن بود. همچنین شرایط خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه و دریافت همزمان آموزش و مداخله روان‌شناختی دیگر بود. برای سنجش سبک دلبستگی از پرسشنامه سبک دلبستگی هازن و شیور (۲۹) استفاده شد که شامل شش بند (سه ماده برای هر والد) است که روابط دوران کودکی را بر اساس هفت‌درجه‌ای برای هر یک از سبک‌های دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا توصیف می‌کند. هازن و شیور (۲۹) پایایی بازآزمایی کل این پرسشنامه را ۰/۸۱ و پایایی با آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آوردند. هازن و شیور (۲۹) روایی صوری و محتوایی را خوب گزارش نمودند و روایی سازه آن را در حد بسیار مطلوب گزارش نمودند. در پژوهش جهانبخش و همکاران (۳۰) ضرایب آلفای کرونباخ سبک ایمن و ناایمن به پدر به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۹۲ و ضرایب آلفای کرونباخ سبک ایمن و ناایمن به مادر به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۳ به دست آمد که حاکی از اعتبار مقیاس است. همچنین سنجش احساس حقارت با پرسشنامه احساس کهرتری آیزنک (۱۹۸۸) استفاده شد که دارای ۳۰ سؤال است طریقه نمره به صورت صفر و یک کدگذاری شده است که کد صفر برای احساس حقارت (خودکم‌بینی) ضعیف و کد ۱ برای احساس حقارت (خودکم‌بینی) قوی به کار می‌برد که مجموع کل نمرات برای هر فرد نشان‌دهنده میزان احساس حقارت و خودکم‌بینی در آن فرد است. در پژوهش آیزنک (۳۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ برای این

از روابط فرا زناشویی مؤثر واقع گردد؛ درمان هیجان مدار است (۲۰).

درمان هیجان مدار (EFT) که توسط جانسون و گرینبرگ (۱۹۸۵) ابداع شده است؛ یک رویکرد ساختاریافته کوتاه مدت (تقریباً بین ۸ تا ۲۰ جلسه) در زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی است که بر پایه مفاهیم واضح و روشن از ناراحتی‌های زناشویی و عشق بزرگسالی بنا شده است (۲۱).

فرضیه اصلی درمان هیجان مدار این است که هیجان در ابتدای ساختن خود، پایه و اساس و عامل تعیین‌کننده‌ای برای خودسازمان‌دهی است؛ بنابراین هدف درمان هیجان مدار این است که از طریق کمک به همسران برای دسترسی پیدا کردن به هیجان‌ات اصلی و نیازهای زیربنایی واکنش‌های خود حمایتی در روابط، تعاملات را بازسازی کرده و در نتیجه چرخه‌های جدیدی از درگیری رابطه‌ای را خلق کند (۲۲).

مرور پیشینه تجربی حاکی از آن است که پژوهش‌های آزمایشی مکرر نشان داده‌اند که رویکرد درمانی هیجان مدار در درمان آشفتگی‌های زناشویی مؤثر بوده است (۲۳-۲۵). به طور مثال نتایج پژوهش دالگیش و همکاران (۲۳) حاکی از اثربخشی درمان هیجان مدار بر بهبود سبک‌های دلبستگی و کنترل هیجانی بود. نتایج پژوهش ویب و همکاران (۲۶) حاکی از اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر کاهش احساس حقارت بود. کرمی نژاد، سودانی و مهربانی زاده هنرمند (۲۷) از پژوهش خود چنین نتیجه گرفتند که درمان هیجان مدار می‌تواند تأثیر معناداری بر هیجان‌پذیری داشته باشد. سودانی، کریمی، مهربانی زاده هنرمند و نیسی (۲۸) نیز در پژوهشی، اثربخشی درمان هیجان مدار را بر کاهش آسیب‌های ناشی از خیانت همسر از جمله احساس حقارت مورد بررسی و تأیید قرار دادند.

حال با توجه به مسائل مطرح‌شده و از آنجا که مسئله خیانت، یکی از تلخ‌ترین مسائلی است که بسیاری از زوجین با آن روبرو هستند و این امر روابط زناشویی آنان را بیش از پیش خدشه دار کرده و سلامت روان فرزندان‌شان را نیز به خطر می‌اندازد؛ لذا انجام مداخلات درمانی، جهت بررسی و درمان به موقع، ضروری به نظر می‌رسد. از این رو، پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار بر احساس حقارت، هیجان‌خواهی و سبک‌های دلبستگی زنان متأهل دارای تجربه روابط فرا زناشویی شهر مشهد پرداخته است.

پرسشنامه به دست آمد و در پژوهش نوربخش و مولوی (۳۱) نیز روایی و پایایی این پرسشنامه تأیید شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ برای این پرسشنامه گزارش شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات در مورد هیجان خواهی از مقیاس هیجان خواهی زاگرمین (۳۲) استفاده شد. مجموع مواد این مقیاس شامل ۴۰ ماده آزمون دو جزئی است. ماده های این مقیاس از سؤال‌های دو جزئی تشکیل شده است که اجزای هر ماده آزمون با دو جزء «الف» و «ب» از هم مجزا شده‌اند، به طوری که آزمودنی‌ها می‌توانند به یک جزء از هر ماده آزمون پاسخ دهند. نمره های خام آزمودنی‌ها در هر یک از عوامل چهارگانه مقیاس در هر عامل از صفر تا ده است که بر اساس کلید نمره‌گذاری تعیین می‌شوند. به عبارتی دیگر، دامنه نمرات از ۰ تا ۴۰ می‌باشد که نمرات بالاتر به معنای هیجان خواهی بیشتر است. کرونبا (۲) اعتبار درونی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس های هیجان خواهی و ماجراجویی ۰/۸۱، تجربه طلبی ۰/۶۵، گریز از بازاری ۰/۷۸، ملال پذیری ۰/۶۵ و نمره کلی هیجان خواهی ۰/۸۳ ذکر کرده است. اعتبار و پایایی این ابزار در جامعه ایرانی تأیید شده است. به منظور برآورد اعتبار این پرسشنامه، محمودی شیرازی (۳۳) از فرمول آلفای کرونباخ استفاده کرد. چون تمام ماده‌ها از ۰/۷۵ بیشتر است تمام ماده‌ها از نظر قدرت تشخیص، معنادار هستند. در مطالعه مقدماتی پژوهش کنونی، ضریب هم‌بستگی پیرسون در روش باز آزمایی (به فاصله دو هفته) ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه به دست آمد و در پژوهش نوربخش و مولوی (۳۱) نیز روایی و پایایی این پرسشنامه تأیید شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ برای این پرسشنامه گزارش شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات در مورد هیجان خواهی از مقیاس هیجان خواهی زاگرمین (۳۲) استفاده شد. مجموع مواد این مقیاس شامل ۴۰ ماده آزمون دو جزئی است. ماده های این مقیاس از سؤال‌های دو جزئی تشکیل شده است که اجزای هر ماده آزمون با دو جزء «الف» و «ب» از هم مجزا شده‌اند، به طوری که آزمودنی‌ها می‌توانند به یک جزء از هر ماده آزمون پاسخ دهند. نمره های خام آزمودنی‌ها در هر یک از عوامل چهارگانه مقیاس در هر عامل از صفر تا ده است که بر اساس کلید نمره‌گذاری تعیین می‌شوند. به عبارتی دیگر، دامنه نمرات از ۰ تا ۴۰ می‌باشد که نمرات بالاتر به معنای هیجان خواهی بیشتر است. کرونبا (۲) اعتبار درونی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس های هیجان خواهی و ماجراجویی ۰/۸۱، تجربه طلبی ۰/۶۵، گریز از بازاری ۰/۷۸، ملال پذیری ۰/۶۵ و نمره کلی هیجان خواهی ۰/۸۳ ذکر کرده است. اعتبار و پایایی این ابزار در جامعه ایرانی تأیید شده است. به منظور برآورد اعتبار این پرسشنامه، محمودی شیرازی (۳۳) از فرمول آلفای کرونباخ استفاده کرد. چون تمام ماده‌ها از ۰/۷۵ بیشتر است تمام ماده‌ها از نظر قدرت تشخیص، معنادار هستند. در مطالعه مقدماتی پژوهش کنونی، ضریب هم‌بستگی پیرسون در روش باز آزمایی (به فاصله دو هفته) ۰/۷۹ به دست آمد.

در مرحله اجرا، پس از دریافت کد اخلاق (IR.IAU.

پرسشنامه به دست آمد و در پژوهش نوربخش و مولوی (۳۱) نیز روایی و پایایی این پرسشنامه تأیید شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۴ برای این پرسشنامه گزارش شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات در مورد هیجان خواهی از مقیاس هیجان خواهی زاگرمین (۳۲) استفاده شد. مجموع مواد این مقیاس شامل ۴۰ ماده آزمون دو جزئی است. ماده های این مقیاس از سؤال‌های دو جزئی تشکیل شده است که اجزای هر ماده آزمون با دو جزء «الف» و «ب» از هم مجزا شده‌اند، به طوری که آزمودنی‌ها می‌توانند به یک جزء از هر ماده آزمون پاسخ دهند. نمره های خام آزمودنی‌ها در هر یک از عوامل چهارگانه مقیاس در هر عامل از صفر تا ده است که بر اساس کلید نمره‌گذاری تعیین می‌شوند. به عبارتی دیگر، دامنه نمرات از ۰ تا ۴۰ می‌باشد که نمرات بالاتر به معنای هیجان خواهی بیشتر است. کرونبا (۲) اعتبار درونی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس های هیجان خواهی و ماجراجویی ۰/۸۱، تجربه طلبی ۰/۶۵، گریز از بازاری ۰/۷۸، ملال پذیری ۰/۶۵ و نمره کلی هیجان خواهی ۰/۸۳ ذکر کرده است. اعتبار و پایایی این ابزار در جامعه ایرانی تأیید شده است. به منظور برآورد اعتبار این پرسشنامه، محمودی شیرازی (۳۳) از فرمول آلفای کرونباخ استفاده کرد. چون تمام ماده‌ها از ۰/۷۵ بیشتر است تمام ماده‌ها از نظر قدرت تشخیص، معنادار هستند. در مطالعه مقدماتی پژوهش کنونی، ضریب هم‌بستگی پیرسون در روش باز آزمایی (به فاصله دو هفته) ۰/۷۹ به دست آمد.

در مرحله اجرا، پس از دریافت کد اخلاق (IR.IAU.

جدول ۱: پکیج (پروتکل) زوج‌درمانی هیجان مدار (EFT) (۳۴)

جلسه	اهداف
اول	اجرای پیش‌آزمون، آشنایی و برقراری رابطه‌ی درمانی، آشنایی با قوانین کلی درمان، بررسی انگیزه شرکت، ارائه تعریف هیجان و کاربرد آن، ارزیابی ماهیت مشکل و رابطه، ارزیابی اهداف و انتظارات زنان از درمان و اجرای پیش‌آزمون
دوم	تشخیص چرخه‌ی تعاملی منفی و ایجاد شرایطی که همسران، چرخه‌ی تعاملی منفی خود را آشکار کنند. ارزیابی رابطه و پیوند دلبستگی بین زوجین؛ ارزیابی مشکل و موانع دلبستگی؛ آشنایی زوجین با اصول درمان هیجان مدار و نقش هیجان‌ات در تعاملات بین فرد؛ بازسازی تعاملات و افزایش انعطاف‌پذیری همسران؛ ایجاد توافق درمانی
سوم	دستیابی به احساسات شناسایی نشده که زیربنای موقعیت‌های تعاملی هستند؛ تمرکز بیشتر بر هیجان‌ات، نیازها و ترس‌های دلبستگی؛ ایجاد فضای امن ارتباطی زوجین؛ تسهیل تعامل همسران با یکدیگر و اعتباربخشی به تجارب و نیازها و تمایلات دلبستگی آن‌ها تمرکز بر هیجان‌ات ثانوی که در چرخه‌ی تعاملی آشکار می‌شوند و کاوشگری در آن‌ها برای دستیابی به هیجان‌ات زیربنایی و ناشناخته؛ بحث در مورد هیجان‌ات اولیه، پردازش آن‌ها و بالا بردن آگاهی زوج‌ها از هیجان‌ات اولیه و شناخت‌های داغ
چهارم	از نو قاب‌گیری مشکل بر حسب احساسات زیربنایی و نیازهای دلبستگی؛ تأکید بر توانایی مراجع در بیان هیجان‌ات و نشان دادن رفتارهای دلبستگی به همسر؛ آگاهی دادن به زوج‌ها در مورد تأثیر ترس و مکانیزم‌های دفاعی خود بر فرایندهای شناختی و هیجانی؛ هماهنگی بین تشخیص درمانگر و زوج؛ توصیف چرخه در بافت و زمینه‌ی دلبستگی

پنجم	ترغیب به شناسایی نیازهای طرد شده و جنبه‌هایی از خود که انکار شده‌اند؛ جلب توجه زوجین به شیوه تعامل با یکدیگر و انعکاس الگوهای تعاملی آن‌ها با احترام و همدلی بیان نیازهای دلبستگی و شناسایی نیازهای انکار شده و افزایش پذیرش تجربه تحصیحی
ششم	آگاه کردن افراد از هیجانات زیربنایی و آشکارسازی جایگاه هر همسر در رابطه، تأکید بر پذیرش تجربیات همسر و راه‌های جدید تعامل؛ ردگیری هیجانات شناخته شده؛ برجسته‌سازی و شرح مجدد نیازهای دلبستگی و اشاره به سالم و طبیعی بودن آن‌ها
هفتم	تسهیل بیان نیازها و خواسته‌ها و ایجاد درگیری هیجانی؛ توسعه تجارب هیجانی اولیه در زمینه‌ی دلبستگی و شناخت نیازها و تعلقات درونی ایجاد دلبستگی‌های جدید با پیوندی ایمن بین همسران
هشتم	ایجاد موقعیت‌های تعاملی جدید بین زوجین و پایان دادن به الگوهای تعاملی کهنه؛ شفاف‌سازی الگوهای تعاملی؛ یادآوری نیازهای دلبستگی
نهم	تقویت تغییراتی که طی درمان صورت گرفته است برجسته کردن تفاوت‌هایی که بین تعاملات فعلی و تعاملات قدیمی ایجاد شده است شکل‌گیری رابطه بر اساس یک پیوند ایمن به گونه‌ای که بحث درباره مشکلات و جستجوی راه‌حل‌ها آسیمی به آن‌ها وارد نسازد بحث در مورد نقطه نظرات مثبت و منفی در مورد طرح آزمایشی ارزیابی تغییرات و اجرای پس‌آزمون

## یافته‌ها

جدول ۲ نشان می‌دهد که دو گروه آزمایش و گروه گواه از نظر متغیرهای سن و تحصیلات، تفاوت معناداری به لحاظ آماری با یکدیگر ندارند.

نتایج مربوط به توزیع فراوانی و مقایسه مشخصات دموگرافیک واحدهای پژوهش برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۲ ارائه گردیده است. نتایج

جدول ۲: توزیع فراوانی مشخصات دموگرافیک بر حسب سن و تحصیلات

مقدار احتمال	گواه فراوانی (درصد فراوانی)	آزمایش فراوانی (درصد فراوانی)	سطح متغیر فراوانی	متغیر
۰/۳۳	۱۰ (۵۰٪)	۱۲ (۶۰٪)	۲۰ تا ۳۰ سال	گروه سنی
	۱۰ (۵۰٪)	۸ (۴۰٪)	۳۱ تا ۴۰ سال	
	۲۰ (۱۰۰٪)	۲۰ (۱۰۰٪)	جمع کل	
۰/۱۸	۴ (۲۰٪)	۳ (۱۵٪)	دیپلم	سطح تحصیلات
	۳ (۱۵٪)	۲ (۱۰٪)	فوق دیپلم	
	۱۰ (۵۰٪)	۱۱ (۵۵٪)	کارشناسی	
	۳ (۱۵٪)	۴ (۲۰٪)	کارشناسی ارشد	
	۲۰ (۱۰۰٪)	۲۰ (۱۰۰٪)	جمع کل	

نایمن و دو سوگرا و خودکم بینی در گروه آزمایش کاهش بیشتر و برای سبک دلبستگی ایمن افزایش بیشتری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون هستیم؛ اما در مؤلفه احساس حقارت و مؤلفه های هیجان پذیری در گروه کنترل در پس آزمون شاهد کاهش بیشتری هستیم.

نتایج بررسی میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه های سبک زندگی و خودکم بینی در دو مرحله اندازه‌گیری پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات گروه کنترل در پس آزمون نسبت به پیش آزمون تفاوت زیادی را نشان نمی‌دهد، اما برای مؤلفه سبک دلبستگی

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های سبک‌های دل‌بستگی، هیجان‌پذیری و احساس حقارت در دو مرحله اندازه‌گیری به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	پیش‌آزمون (هیجان‌مدار)		پس‌آزمون (هیجان‌مدار)	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	ایمن	۱۴/۴۵	۲/۹۴	۲۵/۶۵	۲/۲۵
	اجتنابی	۱۷/۸۰	۱/۹۰	۱۲/۹۵	۲/۳۲
	دوسوگرا	۱۸/۹۰	۱/۵۵	۱۱/۹۵	۱/۰۵
	ماجراجویی	۶/۴۵	۱/۲۷	۵/۱۰	۰/۹۶
	تجربه طلبی	۶/۴۵	۱/۵۷	۵/۲۰	۱/۲۸
	گریز از بازداری	۶/۹۵	۱/۰۹	۵/۲۵	۰/۷۱
	ملال‌پذیری	۵/۷۰	۱/۲۱	۴/۹۵	۱/۰۹
	خودکم‌بینی	۱۹/۴۰	۱/۳۹	۱۶/۷۰	۲/۲۷
	ایمن	۱۴/۹۰	۲/۵۱	۱۵/۵۰	۲/۲۶
	اجتنابی	۱۷/۳۵	۱/۷۳	۱۸/۲۰	۱/۵۱
کنترل	دوسوگرا	۱۷/۷۵	۲/۰۲	۱۷/۹۵	۱/۶۶
	ماجراجویی	۶/۸۰	۱	۶/۴۵	۱/۳۵
	تجربه طلبی	۶/۶۵	۱/۵۶	۶/۲۰	۱/۴۷
	گریز از بازداری	۶/۳۰	۱/۲۱	۶/۶۰	۱/۳۵
	ملال‌پذیری	۶	۱/۲۵	۵/۷۵	۱/۳۷
	احساس حقارت	۱۸/۷۰	۱/۹۴	۱۹	۱/۸۹

پیش‌آزمون متغیر محاسبه شد که مقدار آن غیر معنی‌دار بود، به عبارتی متغیر نرمال بود (جدول ۴). آن‌گونه که جدول ۴ نشان می‌دهد مقدار آماره کلموگروف-اسمیرنوف غیر معنی‌دار بود که این حاکی از برقراری مفروضه نرمال بودن است.

قبل از تحلیل داده‌های پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. از مهم‌ترین این مفروضه‌ها مفروضه نرمال بودن است. برای بررسی مفروضه نرمال بودن داده‌های توزیع آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. آماره کلموگروف-اسمیرنوف برای

جدول ۴: بررسی مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش پیش‌آزمون

گروه	متغیرها	آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن	
		آماره	سطح معنی‌داری
هیجان‌مدار	ایمن	۱/۲۹	۰/۰۷
	اجتنابی	۰/۹۳	۰/۳۵
	دوسوگرا	۰/۹۷	۰/۲۹
	ماجراجویی	۱/۲۹	۰/۰۷
	تجربه طلبی	۱/۱۸	۰/۱۳
	گریز از بازداری	۱/۱۹	۰/۱۱
	ملال‌پذیری	۰/۹۲	۰/۳۶
	خودکم‌بینی	۰/۸۱	۰/۵۱
روایت درمانی	ایمن	۰/۸۵	۰/۴۶
	اجتنابی	۰/۹۴	۰/۳۴
	دوسوگرا	۱/۰۷	۰/۲۰

## حبیبه غفاری و همکاران

۰/۰۶	۱/۳۲	ماجراجویی	
۰/۰۶	۱/۳۲	تجربه طلبی	
۰/۱۶	۱/۱۳	گریز از بازداری	
۰/۱۶	۱/۱۲	ملال پذیری	
۰/۵۶	۰/۷۹	خودکم‌بینی	
۰/۲۰	۱/۰۷	ایمن	
۰/۸۸	۰/۵۸	اجتنابی	
۰/۵۲	۰/۸۱	دوسوگرا	
۰/۰۷	۱/۲۸	ماجراجویی	کنترل
۰/۳۳	۰/۹۵	تجربه طلبی	
۰/۳۰	۰/۹۷	گریز از بازداری	
۰/۲۱	۱/۰۶	ملال پذیری	
۰/۶۹	۰/۷۱	خودکم‌بینی	

آزمایش و کنترل یکسان است (تعامل بین شرایط آزمایشی و متغیر همپراش معنی‌دار نیست) و استفاده از تحلیل کوواریانس بلامانع است ( $P > ۰/۰۵$ ).

نتایج بررسی پیش‌فرض‌های آماری نشان داد که آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون و پیش شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین) برای گروه‌های

جدول ۵: آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون برای گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	F	سطح معنی‌داری
اثر تعاملی گروه و پیش‌آزمون	۵۹/۴۵	۲	۳/۰۴	۰/۰۹

جدول ۶: پیش شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین)

F	df1	df2	سطح معنی‌داری
۳/۳۹	۱	۳۸	۰/۰۷

اثر درمان هیجان‌مدار بر احساس حقارت زنان متأهل ارائه شده است.

در جدول (۴-۶) نتایج ANCOVA شامل مجموع مجذورات (SS)، میانگین مجذورات (MS)، مقدار F درجات آزادی (df)، سطح معنی‌داری (P) و مجذور اتای سهمی  $D^2$  جهت تعیین

جدول ۷: خلاصه ANCOVA برای تعیین اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر احساس حقارت زنان متأهل

منابع تغییرات	SS	df	MS	F	P	$D^2$
احساس حقارت پیش‌آزمون	۴/۶۰	۱	۴/۶۰	۱/۰۵	۰/۳۱	۰/۰۳
اثر اصلی (آموزش)	۵۷/۱۶	۱	۵۷/۱۶	۱۳/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۲۶
خطای باقی‌مانده	۱۶۱/۵۹	۳۷	۴/۳۶			

برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون با ۹۵ درصد اطمینان معنی‌دار می‌باشد ( $P < ۰/۰۵$ ). میزان مداخله ۰/۲۶ می‌باشد.

در جدول ۸ میانگین‌های تعدیل شده ارائه شده است یعنی اثر متغیر پیش‌آزمون به صورت آماری حذف شده است.

نتایج ANCOVA نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های احساس حقارت پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش اثر اصلی درمان هیجان‌مدار بر احساس حقارت زنان متأهل در پس‌آزمون معنی‌دار است؛ به عبارت دیگر جدول نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات احساس حقارت شرکت‌کنندگان گروه آزمایش - کنترل

جدول ۸: میانگین‌های تعدیل شده احساس حقارت

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۱۶/۶۲	۰/۴۷
کنترل	۱۹/۰۷	۰/۴۷

این آزمون و بررسی پیش‌فرض‌های آن در ادامه ارائه شده است. یکی دیگر از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، همگونی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها هست که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۹ نشان داده شده است.

میانگین‌های تعدیل شده نشان می‌دهد که میانگین نمره احساس حقارت گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش بیشتری دارد. به منظور بررسی نقش درمان هیجان مدار بر هیجان پذیری زنان متأهل؛ از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه آماری الزامی می‌باشد. نتایج حاصل از اجرای

جدول ۹: نتیجه آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
ماجراجویی	۰/۰۷	۱	۳۸	۰/۷۸
تجربه طلبی	۱/۵۷	۱	۳۸	۰/۲۲
گریز از بازداری	۱/۲۹	۱	۳۸	۰/۲۶
ملال پذیری	۰/۰۴	۱	۳۸	۰/۸۵

ترتیب نتیجه می‌شود که مفروضه دیگر آزمون تحلیل کوواریانس، همسانی واریانس‌ها، برقرار می‌باشد.

همان‌طور که در جدول ۹ نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین معنادار نمی‌باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی برای همسانی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد. بدین

آزمون باکس

آزمون باکس	
Box's M	۱۸/۶۲
F	۱/۶۵
df1	۱۰
df2	۶۹۰۳/۵۷
.Sig	۰/۰۹

وابسته برقرار است.

چون سطح معناداری آزمون باکس از ۰,۰۵ بیشتر است مفروضه‌ی برابری ماتریس واریانس-کوواریانس متغیرهای

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	نام آزمون	مقدار مشاهده شده	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	F	سطح معناداری
گروه	پیلایی	۰/۶۳	۴	۳۱	۱۳/۱۵	۰/۰۰۱
	ویلکز	۰/۳۷	۴	۳۱	۱۳/۱۵	۰/۰۰۱
	هتلینگ	۱/۶۹	۴	۳۱	۱۳/۱۵	۰/۰۰۱
	روی	۱/۶۹	۴	۳۱	۱۳/۱۵	۰/۰۰۱

## حبیبه غفاری و همکاران

آزمایش و کنترل حداقل در یکی از مؤلفه‌های وابسته تفاوت معناداری وجود دارد.

یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره حاکمی از این است که سطح معناداری آماره‌ی F چند متغیره‌ی آزمون هتلینگ از ۰,۰۵ کمتر است. است بنابراین بین گروه

جدول ۱۱: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	متغیر	نوع ۳ مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	ماجرجویی	۶/۳۵	۱	۶/۳۵	۹/۰۷	۰/۰۰۵	۰/۲۱
	تجربه طلبی	۷/۵۸	۱	۷/۵۸	۴/۱۹	۰/۰۵۱	۰/۱۱
	گریز از بازداری	۲۸/۳۰	۱	۲۸/۳۰	۴۷/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۵۸
	ملال پذیری	۱/۳۸	۱	۱/۳۸	۰/۹۸	۰/۳۲	۰/۰۳

در جدول (۴-۱۱) میانگین‌های تعدیل‌شده ارائه شده است یعنی اثر متغیر پیش‌آزمون به صورت آماری حذف شده است.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده مشاهده می‌شود که بین ماجراجویی و گریز از بازداری در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۱۲: جدول میانگین‌های تعدیل‌شده در پس‌آزمون

مؤلفه	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
ماجرجویی	آزمایش	۵/۳۴	۰/۱۹
	کنترل	۶/۲۱	۰/۱۹
گریز از بازداری	آزمایش	۵/۰۱	۰/۱۸
	کنترل	۶/۸۴	۰/۱۸

آماره‌ی الزامی می‌باشد. نتایج حاصل از اجرای این آزمون و بررسی پیش‌فرض‌های آن در ادامه ارائه شده است. یکی دیگر از مفروضات اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، همگونی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها هست که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۱۳ نشان داده شده است.

جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش از گروه کنترل کمتر است و بنابراین درمان هیجان‌مدار بر هیجان‌پذیری زنان متأهل دارای روابط فرا زناشویی مؤثر است. به منظور بررسی نقش درمان هیجان‌مدار بر سبک‌های دلبستگی زنان متأهل؛ از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه

جدول ۱۳: نتیجه آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
ایمن	۲/۶۹	۱	۳۸	۰/۱۱
اجتنابی	۳/۹۶	۱	۳۸	۰/۰۵۴
دوسوگرا	۰/۳۱	۱	۳۸	۰/۵۸

می‌گیرد. بدین ترتیب نتیجه می‌شود که مفروضه دیگر آزمون تحلیل کوواریانس، همسانی واریانس‌ها، برقرار می‌باشد.

همان‌طور که در جدول ۱۳ نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین معنادار نمی‌باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی برای همسانی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار

آزمون باکس

آزمون باکس	
Box's M	۱۳/۳۳
F	۲/۰۳
df1	۶
df2	۱۰۴۶۲/۱۸
.Sig	۰/۰۶

چون سطح معناداری آزمون باکس از ۰,۰۵ بیشتر است وابسته برقرار است. مفروضه‌ی برابری ماتریس واریانس-کواریانس متغیرهای

جدول ۱۴: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	نام آزمون	مقدار مشاهده شده	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	F	سطح معناداری
گروه	پیلای	۰/۹۸	۳	۳۳	۵۱۱/۷۲	۰/۰۰۱
	ویلکز	۰/۰۲	۳	۳۳	۵۱۱/۷۲	۰/۰۰۱
	هتلینگ	۴۶/۵۲	۳	۳۳	۵۱۱/۷۲	۰/۰۰۱
	روی	۴۶/۵۲	۳	۳۳	۵۱۱/۷۲	۰/۰۰۱

یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره حاکمی از این است که سطح معناداری آماره‌ی F چند متغیره‌ی آزمون هتلینگ از ۰,۰۵ کمتر است. است بنابراین بین گروه

آزمایش و کنترل حداقل در یکی از مؤلفه‌های وابسته تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۱۵: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	متغیر	نوع ۳ مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	ایمن	۹۷۱/۷۸	۱	۹۷۱/۷۸	۸۶۹/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۴۹
	اجتنابی	۲۹۸/۰۵	۱	۲۹۸/۰۵	۱۰۲/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	دوسوگرا	۳۷۱/۴۷	۱	۳۷۱/۴۷	۲۴۷/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۴۷

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده مشاهده می‌شود که بین هر سه مؤلفه در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

در جدول (۱۶) میانگین‌های تعدیل‌شده ارائه شده است یعنی اثر متغیر پیش‌آزمون به صورت آماری حذف شده است.

جدول ۱۶: جدول میانگین‌های تعدیل‌شده در پس‌آزمون

مؤلفه	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
ایمن	آزمایش	۲۵/۷۶	۰/۲۴
	کنترل	۱۵/۳۸	۰/۲۴
اجتنابی	آزمایش	۱۲/۷۰	۰/۳۹
	کنترل	۱۸/۴۵	۰/۳۹
دوسوگرا	آزمایش	۱۱/۷۴	۰/۲۸
	کنترل	۱۸/۱۶	۰/۲۸

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر تا حدودی همسو با یافته های پژوهش دالگیش و همکاران (۲۳)، یو، بارتل هارینگ، دی، گانگاما (۳۵)، تای و پولسون (۳۶) و کرمی-نژاد، سودانی و مهربابی زاده هنرمند (۲۷) است.

در تبیین این یافته ها می توان این گونه اذعان نمود که مهارت های تنظیم هیجان از جمله مهارت هایی است که در درمان هیجان مدار به مراجع آموزش داده می شود. مهارت های تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات و تعدیل تجربه و ابراز هیجانات کمک می کند. توانایی مقابله با هیجان ها فرد را قادر می سازد تا هیجانها را در خود و دیگران تشخیص دهد و نحوه تأثیر هیجانها بر رفتارها را بداند و بتواند واکنش مناسب به هیجان هایش را نشان دهد. به علاوه درمان هیجان مدار، بیان کننده آن است که هیجانات در بردارنده پتانسیل درونی انطباقی می باشند و چنانچه فعال شوند، قادرند به مراجعان کمک نمایند تا وضعیت هیجانی مسئله دارشان تغییر کند. در این درمان به مراجعان کمک می شود تا به صورت بهتری هیجانانشان را شناسایی، تجربه، کشف، تغییر و مدیریت کنند. در واقع، ویژگی مدیریت هیجانها می تواند در خدمت سازماندهی هیجانها قرار گیرد و از بروز بحرانهای هیجانی و به عبارتی هیجان خواهی پیشگیری نماید.

نتایج تحلیل داده های پژوهش در متغیر سبکهای دلبستگی نشان داد که درمان هیجان مدار بر سبکهای دلبستگی زنان متأهل دارای تجربه روابط فرا زناشویی شهر مشهد مؤثر است و میانگین مؤلفه سبک دلبستگی ناایمن و دو سوگرا در گروه آزمایش کاهش بیشتر و برای سبک دلبستگی ایمن افزایش بیشتری در پس آزمون ملاحظه گردید.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر همسو با یافته های پژوهش کیان، اعتمادی و بهرامی (۳۷)، غزنوی خضرابادی و نیکنام (۳۸)، ترکیان و گنجی (۳۹)، اسلامی مهر (۴۰) و دالگیش و همکاران (۲۳) است.

فرآیند تغییر در رویکرد هیجان مدار نشان می دهد که این درمان کمک می کند تا زوجین به هیجانات زیربنایی و آسیب دیده اولیه دسترسی پیدا کنند و بتوانند آن را ابراز کنند. آشکارسازی هیجانات آسیب پذیر زیربنایی در شکستن چرخه معیوب تعاملات تأثیر دارد و باعث عمیق شدن صمیمیت و پیوند دلبستگی ایمن می شود. وظیفه درمانگر این است که احساسات و نیازهای گذشته انکار شده را به سطح بیاورد. وقتی شریکی هیجانات و نیازهای آسیب

جدول فوق نشان می دهد که میانگین مؤلفه ای اجتنابی و دوسوگرا در گروه آزمایش از گروه کنترل کمتر و مؤلفه ای ایمن در گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر است و بنابراین درمان هیجان مدار بر سبکهای دلبستگی زنان متأهل دارای روابط فرا زناشویی مؤثر است.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان هیجان مدار بر احساس حقارت، هیجان خواهی و سبک های دلبستگی زنان متأهل دارای تجربه روابط فرا زناشویی شهر مشهد انجام شد. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که آموزش درمان هیجان مدار بر احساس حقارت زنان متأهل دارای تجربه روابط فرا زناشویی شهر مشهد مؤثر است و میانگین احساس کهنتری گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش یافت.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر همسو با یافته های پژوهش ویب و همکاران (۲۶) و سودانی، کریمی، مهربابی زاده هنرمند و نیسی (۲۸) است. در تبیین این یافته ها می توان این گونه اذعان داشت که یکی از پیش فرض های رویکرد هیجان مدار این است که جلوگیری از ابراز هیجان های اولیه موجب آسیب زدن به مرزگذاری سالم، خشم ناشی از احترام قائل شدن به خود و سوگواری در مواقع لازم می شود و اینکه پردازش کافی و مناسب هیجان های حل نشده منجر به تبدیل و استتال آن و در نتیجه کاهش احساس حقارت و خودکم بینی می شود (۲۶). در این راستا، اجرای صندلی خالی و گفتگو با فرد آسیب رسان و انتقام خیالی از فرد آسیب رسان موجب رهاشدگی از احساس های در خودفرورفتگی و احساس حقارت می شود. از آنجا که زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی به دلیل طرد شدن از سمت همسر عزت نفس شان به شدت کاهش یافته و احساس حقارت می کنند؛ لذا پذیرش این احساس ها و اجرای صندلی خالی به نوبه خود کمک شایانی جهت کاهش احساس حقارت است (۲۸).

نتایج تحلیل داده های دیگر پژوهش نشان داد که درمان هیجان مدار بر هیجان خواهی زنان متأهل دارای تجربه روابط فرا زناشویی شهر مشهد مؤثر است و میانگین مؤلفه هیجان خواهی در گروه آزمایش کاهش بیشتری در مقایسه با گروه کنترل داشت.

بغرنج خیانت توصیه می‌گردد. کما اینکه پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با جوامع آماری مختلف انجام گیرد و پیگیری‌های بعدی نیز لحاظ شود.

### نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر حاکی از اثربخش بودن آموزش درمان هیجان مدار بر هیجان خواهی، احساس حقارت و بر هر سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا در زنان متأهل دارای رابطه فرازنشویی بود. لذا آموزش فنون درمان هیجان مدار به عنوان مهارت‌های سازگاری می‌تواند بسیاری از مشکلات افراد دارای تجربه روابط فرازنشویی را کاهش دهد و به ارتقاء سلامت روان آنان کمک نماید.

### سیاسگزاری

رعایت اصول اخلاقی این مقاله توسط معاونت پژوهشی دانشگاه بجنورد با کد (IR.IAU.BOJNOURD.REC.1400.012) تأیید شده است. بدین‌وسیله از تمامی افرادی که پژوهشگران را در راستای انجام این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

### References

1. Gashtaei F, Madanipour N. Extramarital relationships. Tehran: Sanjesh va Danesh; 2019.
2. Babazadeh Kamangar J. Marital infidelity. Tehran: Padina; 2021.
3. Amato PR. Research on Divorce: Continuing trends and new Developments. *Journal of Marriage and Family*. 2017;3:650-66. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
4. Touesnard LA. Study of the effects of infidelity on contemporary couples: University of Waterloo; 2019.
5. Wróblewska Skrzek J. Infidelity in Relation to Sex and Gender: The Perspective of Sociobiology Versus the Perspective of Sociology of Emotions. *Sexuality & Culture*. 2021;25:1885-89. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09845-6>
6. Jamali M, Shakeri T, Ahmadi F, Azadfallah P. Predisposing factors of male extramarital relationships: qualitative study of women's experiences. *Journal of Rehabilitation Research*

دیده خود را ابراز می‌کند، دیگری، شریک خود را به صورت متفاوتی درک می‌کند. این امر خود منجر به تغییر در سبک پاسخگویی او به شریکش می‌شود (۳۷). به عبارتی دیگر، اجازه صحبت و اظهارنظر در درمان هیجان مدار، به مراجع کمک می‌کند تا گذشته خود را که منجر به شکل‌گیری دلبستگی ناایمن، دوسوگرا و اجتنابی شده است را کنار نهاده و با تمرکز بر زمان حال، دلبستگی‌های آشفته را رها و به جای آن دلبستگی ایمن را تقویت کنند؛ بنابراین می‌توان گفت که درمان هیجان مدار بر سبک‌های دلبستگی زنان متأهل دارای تجربه روابط فرازنشویی مؤثر است و این مبین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر نیز می‌باشد. هر پژوهش محدودیت‌هایی دارد. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدودیت به جامعه آماری زنان و عدم انجام مطالعات پیگیری به دلیل محدودیت زمانی اشاره کرد.

با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر تشکیل کلاس‌های درمان هیجان مدار در کلینیک‌ها و مراکز مشاوره برای افراد آسیب‌دیده از خیانت به منظور کاهش احساس حقارت، هیجان خواهی و بهبود سبک‌های دلبستگی ایمن در آنان، برگزاری کارگاه‌های تخصصی، اصول و روش‌های درمان هیجان مدار برای متخصصان بهداشت روانی، به منظور آمادگی مناسب‌تر به هنگام رویارویی به مسئله

- in Nursing. 2020;3:85-98.
7. Jeanfreau M. A qualitative study investigating the decision-making process of women's participation in marital infidelity 2015.
8. Samadi Kashan S, Pourghanad M, ZamaniZarchi M. Marital infidelity: Exploring perspectives, factors, and consequences. *Journal of Psychological Development*. 2019;4(165-79).
9. Fathollahi L. The Relationship between Cyberspace Use and Emotion Regulation with Tendency to Extramarital Relationships in Couples in Ardabil. 2nd National Conference on Social Injuries; Ardabil: Ardabil University; 2019.
10. Zuckerman M. Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. New York: Cambridge press; 2009.
11. TadayonTajabadi F. Extramarital Relationships and Excitement. Tehran: Kerman Cultural Services; 2019.
12. Zarea S, Ahi Q, Vaziri S, Shahabzadeh F. Sexual

- schemas and highrisk sexual behaviors in female students: The mediating role of cognitive emotion regulation. *Int Arch Health Sci.* 2020;7:203-9 [https://doi.org/10.4103/iahs.iahs\\_84\\_20](https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_84_20)
13. Lis M, Carmen G, AndreiCorneliu H. Cheating under the Circumstances in Marital Relationships: The Development and Examination of the Propensity towards Infidelity Scale. *Social Sciences.* 2021;10:392 <https://doi.org/10.3390/socsci10100392>
  14. Camille B, Daniel J. Understanding the relationship between gender and extra dyadic relations: The mediating role of sensation seeking on intentions to engage in sexual infidelity. *Personality and Individual Differences.* 2011;1:6113-19 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.029>
  15. Lalasz CB, Weigel DJ. Understanding the relationship between gender and extradyadic relations: The mediating role of sensation seeking on intentions to engage in sexual infidelity. *Pers Individ Diff.* 2014;1:6113-19.
  16. Vishkaei M. The mediating role of self-esteem in the relationship between excitement and extramarital affairs: Islamic Azad University, Quds Branch; 2017.
  17. Zare R. Determining the role of marital boredom and excitement in predicting the tendency to extramarital relationships in young couples. Fifth International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle; Qazvin: Payam-e Noor University of Qazvin Province; 2018. p. <https://civilica.com/doc/815314/>.
  18. IsapourHaft-Khani M, Dosti Y, Donyavi R. The mediating role of sexual attitudes in the relationship between romantic attachment styles and extramarital relationships in couples referred to divorce centers. *Journal of Nursing and Midwifery.* 2020;4:32-46 <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4080-fa.html>.
  19. Shirzadi Z, Khakpour R, Khodabakhshi-Koolae A. The Role of Attachment Styles and Spiritual Intelligence in Predicting Women's Emotional Divorce. *Journal of Client-Centered Nursing Care.* 2021;7(1):17-26 <https://doi.org/10.32598/JCCNC.7.1.350.1>
  20. Ebrahimian M. Therapeutic approaches to marital infidelity. Tehran: Mahvareh; 2018.
  21. Mousavi F, Eskandari H, Bagheri F. Comparison of the effectiveness of Glaser's reality therapy and emotion-oriented therapy on marital quality and marital satisfaction in women exposed to infidelity in Tehran. *Journal of Sociology of Education.* 2018;6:141-57.
  22. BabaeiGarmkhani M, Rasouli M, Davarnia R. The effect of emotion-oriented couple therapy on reducing marital stress in couples. *Zanko Journal of Medical Sciences, Kurdistan University of Medical Sciences.* 2017;3:56-9 URL: <http://zanko.muk.ac.ir/article-۱-۱۶۸-fa.html>.
  23. Dagleish TL, Johnson SM, BurgessMoser M, Lafontaine MF, Wiebe SA, Tasca GA. Predicting Change in Marital Satisfaction throughout Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Marital Therapy Family.* 2015;3:276-91. <https://doi.org/10.1111/jmft.12077>
  24. Greenberg L, Warwar S, Malkolm W, 2018,1: 28-42. Emotion-focused couple's therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital Family Therapy.* 2018;1:28-42. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8\\_1075-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_1075-1)
  25. Zuccarini D, Johnson SM, Dagleish TL, Makinen JA. ForgivenessandReconciliationinEmotionally Focused Therapy for Couples: The Client Change Process and Therapist Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy.* 2012;39(2):110-8. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00287.x>
  26. Wiebe SA, Johnson SM, Burgess Moser M, Dalgleish TL, Tasca GA. Predicting follow-up outcomes in emotionally focused couple therapy: The role of change in trust, relationship-specific attachment, and emotional engagement. *Journal of Marital and Family Therapy.* 2016;3:1-14
  27. Karminejad Z, Sudani M, MehrabizadehHonarmand M. The effectiveness of emotion-oriented approach on cognitive emotion regulation of female students with emotional failure. *Yafteh Journal.* 2016;4:67-79 URL:<http://yafte.lums.ac.ir/article-1-2416-en.html>.
  28. Sudani M, Karimi J, Mehrabizadeh Honarmand M, Nisi A. The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on reducing the damage caused by infidelity. *Journal of Behavioral Sciences Research.* 2012;10:258-69.
  29. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as attachment process. *J Pers Soc Psychol.* 1987;3:511-24.

- <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
30. Jahanbakhsh M, Amiri S, Jamshidi A, Bahadori M. The effectiveness of attachment-based therapy on the symptoms of coping disobedience in girls with attachment problems. *Journal of Clinical Psychology*. 2011;4:73-8
31. Noorbakhsh A, Mawlavi H. The relationship between spiritual intelligence and religious beliefs with feelings of inferiority and violence in students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2015;1:4-12 [http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article\\_533949.html](http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_533949.html).
32. Zuckerman M. *Sensation seeking: beyond the optimal level of arousal*. New York: L. Erlbaum Associates; 1979.
33. MahmoudiShirazi M. Evaluation of validity, reliability and standardization of Zuckerman's Sensation Seeking Scale with changes relating to culture. *Journal of Knowledge and Behavior*. 2018;15:35-48. [http://cpap.shahed.ac.ir/article\\_2618.html](http://cpap.shahed.ac.ir/article_2618.html).
34. Johnson S. *Emotion-oriented couple therapy*. Tehran: Jangal; 2017.
35. Yoo H, Bartle-Haring S, Day RD, Gangamma R. Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2014;4:275-93
- <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>
36. Tie S, Poulsen S. Emotionally focused couple therapy with couples marital adjustment. *Contemporary Family Therapy*. 2013;3:557-67. <https://doi.org/10.1007/s10591-013-9238-6>
37. Kian F, Etemadi A, Bahrami F. The effectiveness of emotion-oriented group couple therapy on couples' attachment and marital happiness. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2020;5:72-83.
38. GhaznaviKhezrabadi F, Niknam M. The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on couples' attachment style and sexual satisfaction. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*. 2019;4:43-56. URL: <http://journal.bums.ac.ir/article-1-2502-fa.html>.
39. Turkian A, Ganji K. The Effectiveness of Emotion-Based Training on Attachment and marital relationship of Married Women: A Follow-up Study. *International Conference on Psychology and Social Studies*; Tehran: University of Tehran; 2017.
40. Eslami-Mehr S. The effectiveness of emotion-based therapy on couples' attachment styles in Isfahan. Isfahan: University of Isfahan; 2018.