



## اثربخشی درمان هیجان‌مدار (EFT) بر پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده زنان دارای تعارض زناشویی

لیلا محمدی: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران  
ID قدرت اله عباسی: دانشیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مسئول) [gh\\_abbasi@iausari.ac.ir](mailto:gh_abbasi@iausari.ac.ir)  
رضان حسن زاده: استاد، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

درمان هیجان‌مدار (EFT)،  
پشیمانی از انتخاب همسر،  
اضطراب آینده،  
زنان دارای تعارض زناشویی

**زمینه و هدف:** رابطه زناشویی یکی از شاخص‌های مهمی است که بر کیفیت زندگی زنان تأثیر می‌گذارد و به طور قابل توجهی با بهزیستی روانشناختی زنان مرتبط است. زمانی که این رابطه به درستی مدیریت نشود، می‌تواند باعث تعارض زناشویی گردد. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار (Emotion-focused therapy-EFT) بر پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده زنان دارای تعارض زناشویی بود.

**روش کار:** این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و مرحله پیگیری با دو گروه آزمایش و یک گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاوره مناطق ۲، ۳، ۴، و ۵ تهران بود. از میان آن‌ها ۳۰ نفر از زنان دارای تعارض زناشویی بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان، پرسش‌نامه پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده را در سه نوبت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تکمیل کردند. گروه آزمایش ۱۰ جلسه درمان هیجان‌مدار (EFT) دریافت کردند.

**یافته‌ها:** در گروه آزمایش، میانگین (انحراف معیار) پشیمانی از انتخاب همسر از ۲۱/۱۸ (۶/۲۶) در پیش‌آزمون به ۱۰/۱۱ (۳/۷۸) در پس‌آزمون کاهش یافت. در گروه گواه میانگین (انحراف معیار) پشیمانی از انتخاب همسر در پیش‌آزمون ۲۰/۵۵ (۵/۱۹) و در پس‌آزمون ۲۰/۶۱ (۵/۵۴) بود که تفاوتی نداشت. همچنین در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) اضطراب آینده در پیش‌آزمون برابر با ۷۶/۵۶ (۱۰/۶۱) بود که در پس‌آزمون به ۵۵/۰۷ (۹/۷۷) کاهش یافت. در گروه گواه میانگین (انحراف معیار) اضطراب آینده در پیش‌آزمون ۷۳/۱۷ (۱۰/۶۲) و در مرحله پس‌آزمون ۷۲/۴۹ (۱۰/۹۰) به دست آمد.

**نتیجه‌گیری:** درمان هیجان‌مدار (EFT) بر پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده زنان دارای تعارض زناشویی اثربخش بود.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Mohammadi L, Abbasi G, Hassanzadeh R. The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy (EFT) on the Regret of Choosing a Spouse and the Future Anxiety of Women with Marital Conflict. Razi J Med Sci. 2025(10 Jun);32.56.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 4.0 صورت گرفته است.



## The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy (EFT) on the Regret of Choosing a Spouse and the Future Anxiety of Women with Marital Conflict

**Leyla Mohammadi:** PhD Student, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

**Ghodratollah Abbasi:** Associate Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

(\*Corresponding Author) [gh\\_abbasi@iausari.ac.ir](mailto:gh_abbasi@iausari.ac.ir)

**Rameza Hassanzadeh:** Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Marriage is one of the milestones in life where a person chooses a life partner with a new role and new expectations. Many factors can cause a crisis in marriage. When these factors are not managed properly, they can cause tension and eventually lead to the separation of couples (1). Conflict in marriage is inevitable (2). One of the issues that may cause marital conflict is regretting the choice of spouse. Regret in romantic relationships is the most common source of regret in life, and women experience romantic regret more than men (7). Regret is an unpleasant, counterintuitive, self-centered feeling that results from an adverse choice. (8). Regret about choosing a partner can have a negative effect on the performance of romantic relationships. It may even weaken the stability of life (13). Another influencing factor on couples' relationships and conflicts between them is future anxiety. Not only do women experience more anxiety than their male partners, they are also more likely to experience the negative consequences of anxiety (17). Future anxiety is defined as a specific form of anxiety, a state of uncertainty, fear and worry about threatening changes in the personal future (19). Research has shown that there is a direct relationship between future anxiety and domestic violence (20). So far, various treatments have been used to help women with marital conflicts. Emotion-focused therapy is one of the few effective approaches for people that can play a prominent role in resolving relationship disputes (24). This therapy is a combination of systemic and experiential approaches that focus on intrapsychic processes (how people process their emotional experiences) and interpersonal processes (how people organize their interactions with others in patterns and cycles (26). This treatment affects the psychological distress of couples with generalized anxiety disorder (27), the emotional awareness and psychological well-being of divorced women (28), depression and anxiety symptoms of couples (29), marital commitment and marital quality of women with marital conflict (30), improving marital satisfaction (31) and anxiety and depression among female-headed households (32) and anxiety and depression among women with breast cancer (33) have been effective. The necessity of examining women's marital conflicts is due to the fact that in terms of culture and religion, marriage and creating a successful family life in Iran is considered one of the achievements of women's lives (35) and due to Islamic culture and collectivist values, Iranian women have deep beliefs that they should not talk about their marital conflicts with anyone and should respect the reputation of their spouse and family. Therefore, because the health and vitality of family members and the resolution of their conflicts is one of the necessary conditions for achieving the psychological well-being of women, it is of great importance to provide therapeutic interventions, including emotion-focused therapy, and to examine its effectiveness in women with conflicts. Therefore, the present study seeks to answer the question of whether emotion-focused therapy (EFT) is effective on the regret of choosing a spouse and the future anxiety of women with marital conflict?

**Methods:** The present study was a semi-experimental type of pre-test-post-test design with a control group and follow-up. The statistical population of this research included all women with marital conflict who referred to the counseling center in Tehran for counseling services. Among these people, 30 women were selected voluntarily based on the entry and exit criteria, and 15 people were randomly replaced in the experimental group and 15 people in the control group. Before the intervention, the pre-tests of the regret of choosing a spouse by Schwartz et al. (36) and Zaleski's future anxiety (19) were performed on the research participants. After

### Keywords

Emotion-Oriented  
Therapy (EFT),  
Regret of Choosing a  
Spouse,  
Future Anxiety

Received: 01/03/2025

Published: 10/06/2025

this stage, the participants of the experimental group received 10 sessions of emotion-focused therapy (EFT) based on Johnson's protocol (40) and the control group did not receive any training. Then, a post-test was conducted on the experimental group and the control group, and a follow-up was conducted on both groups after 45 days from the end of the intervention. The criteria for entering the research include: 1- diagnosis of marital conflict based on their low score in the marital conflict questionnaire, 2- no history of psychiatric problems, 3- bachelor's degree and above, 4- being in the age range between 20 to 50 years old, 5- completion of the informed consent agreement to participate in the research and 6- no history of psychotherapy. People who did not meet the criteria for entering the study were excluded from the study. The data was also tested using the repeated measurement method.

**Results:** The average (standard deviation) age of all people was 30.76, (9.678); In the experimental group, the mean (standard deviation) of regret for choosing a spouse decreased from 21.18 (6.26) in the pre-test stage to 10.11 (3.78) in the post-test and 10.93 (3.54) in the post-test stage. Follow-up ( $P < 0.05$ ). Also, in the experimental group, the mean (standard deviation) of future anxiety decreased from 76.56 (11.61) in the pre-test to 55.07 (10.77) in the post-test and 55.65 (10.61) in the Follow-up ( $P < 0.05$ ). By following the assumptions of repeated measurement analysis, the results showed that the analysis of variance was significant for the within-subject (time) and between-subject factor of regret about choosing a spouse and future anxiety. Bonferroni's post hoc test also showed that there was a significant difference between pre-test and post-test and pre-test and follow-up stages in reducing regret about choosing a spouse and future anxiety ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** The results showed that emotion-focused therapy reduced the regret of choosing a spouse in the intervention group. In explaining this finding, it should be said that considering that regretting choosing a spouse is known as an emotion, in emotion-oriented therapy, people are helped to move themselves from problematic emotions to compatible emotions through the use of therapeutic tasks and through the process of intensification of emotions. In fact, emotion-oriented therapy helps people through emotional intensity so that they can finally achieve new emotions, change old emotions and create a new story about themselves and others (41). This process can lead to a reduction in the regret of choosing a spouse for women with marital conflict. Another finding of this research showed that emotion-focused therapy (EFT) reduced future anxiety in the intervention group. In explaining this finding, since future anxiety is negatively related to secure attachment style and negatively related to insecure attachment style (43) it can be said that in women with marital conflict, future anxiety may often be caused by unfulfilled emotional needs, which can be solved through the evaluation and identification of attachment styles and the cycle of negative interactions and the reflection of these interactions according to repetitive patterns of people should be resolved (40). The limitation of this research was its statistical population, that is, women with marital conflict in Tehran, therefore, the generalization of the findings to other cultures and geographical locations is limited. Considering the short-term and as a result the cost-effectiveness of emotion-focused therapy, it is suggested that specialists, psychologists, psychiatrists and counselors use this therapy in working with conflicted women.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Mohammadi L, Abbasi G, Hassanzadeh R. The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy (EFT) on the Regret of Choosing a Spouse and the Future Anxiety of Women with Marital Conflict. *Razi J Med Sci.* 2025(10 Jun);32:56.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

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

## مقدمه

زندگی راهی است که معمولاً با شریک زندگی طی می‌شود و پر از ارتباط، انتظار، سازگاری و همخوانی است. هر فردی خود را در قالب نقشی توصیف می‌کند و بر اساس آن سفر زندگی آغاز می‌شود. ازدواج یکی از نقاط عطف زندگی است که در آن فرد شریک زندگی خود را با نقشی جدید و انتظارات جدید انتخاب می‌کند. عوامل زیادی می‌توانند باعث ایجاد بحران در ازدواج گردند. زمانی که این عوامل به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند باعث تنش و سرانجام با گذر زمان منجر به جدایی زن و شوهر گردد (۱). تعارض در ازدواج اجتناب‌ناپذیر است. در روابط سالم، زوج‌ها تمایل به پذیرش و حل تعارض دارند. اما در روابط ناسالم، تعارضات زناشویی به دلایل متعددی به وجود می‌آید. هنگامی که بین عملکرد نقش و انتظار نقش از همسران تعارض وجود داشته باشد، ناسازگاری روابط زن و شوهر و اختلالات زناشویی ایجاد می‌شود (۲). تعارض زناشویی را می‌توان به عنوان حلت تنش یا استرس بین شرکای زناشویی تعریف کرد، زیرا زن و شوهر سعی می‌کنند نقش‌های زناشویی خود را ایفا کنند (۱). تعارض زناشویی ممکن است به عنوان یک کشمکش، درگیری، نزاع، اختلاف یا دعوای بین زن و شوهر و گاهی اوقات با سایر اعضای خانواده بر سر نیازها، ایده‌ها، باورها، ارزش‌ها یا اهداف متضاد توصیف شود (۳). تعارض زناشویی به اشکال مختلفی مانند کتک زدن همسر، همسر آزاری، سوء استفاده جنسی، بی‌مسئولیتی زناشویی، زنا با محارم، تجاوز جنسی، مبارزه ظریف برای کنترل زوجین و سایر رفتارهای آزاردهنده و همچنین ناشی از بی‌فرزندگی، ازدواج اجباری، ناسازگاری، شکاف ارتباطی، مداخله همسر، امور مالی، خیلنت، جنسیت فرزندان، عدم قدردانی و غیره ظاهر می‌شود (۴). چندین منبع اصلی برای تعارضات زناشویی شناسایی شدند که از جمله آنها می‌توان به رفتارهای خشونت‌آمیز شوهران، عدم همکاری در خانواده، ناتوانی در گذراندن زمان کافی با هم، مسائل مربوط به کودکان و سایر خانواده‌ها، عدم ارتباط موثر و مشکلات مالی نام‌برد (۵) همچنین، تعارضات در ازدواج پیامدهای مختلف شخصی، خانوادگی، جسمی و روانی به همراه دارد که می‌تواند

منجر به افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و غیره شوند و منجر به شرایط بدتر سلامتی و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند بیماری قلبی، سرطان و دردهای مزمن گردند (۱).

یکی از مسائلی که ممکن است باعث تعارض زناشویی گردد، پشیمانی از انتخاب همسر است. پشیمانی از انتخاب همسر می‌تواند دلیلی برای تعارض بین زن و شوهر و حتی طلاق نیز گردد. به هرگونه احساس ناراحتی یا پشیمانی نسبت به تصمیم قبلی فرد در مورد انتخاب همسر فعلی خود و یا نارضایتی فرد از چنین انتخابی، پشیمانی از انتخاب همسر یا پشیمانی عاشقانه گفته می‌شود (۶). پشیمانی در روابط عاشقانه رایج‌ترین منبع پشیمانی زندگی است و زنان بیشتر از مردان پشیمانی عاشقانه را تجربه می‌کنند (۷). پشیمانی یک احساس ناخوشایند، خلاف واقع و متمرکز بر خود است که از انتخاب نامطلوب ناشی می‌شود. پشیمانی هم تاسف خوردن در مورد نتیجه‌ای است که می‌توانست اتفاق بیفتد و هم سرزنش خود به دلیل شکست در تصمیم‌گیری بهتر است (۸). پشیمانی به عنوان هیجانی شناخته می‌شود که به بهترین شکل نشان‌دهنده تفکر خلاف واقع رو به بالا (یعنی تصور گزینه‌هایی که بهتر از واقعیت هستند) می‌باشد (۹). تفکر خلاف واقع (تفکر آنچه می‌توانست اتفاق بیفتد) یکی از فرآیندهای شناختی است که معمولاً به دنبال رویدادهای نامطلوب زندگی رخ می‌دهد و با علائم روانشناختی شدید مرتبط است. تفکر خلاف واقع رو به بالا با تصور اینکه چگونه همه چیز می‌توانست بهتر باشد و تفکر خلاف واقع رو به پایین با این تصور که چطور ممکن بود اوضاع بدتر شود، مرتبط است (۱۰). نتایج تحقیق کروک (۱۱) نشان داد که افرادی که شرایط خلاف واقع رو به پایین یا نزولی دارند، رضایت عاشقانه بیشتری دارند و افرادی که دارای تفکر خلاف واقع رو به بالا یا صعودی هستند، رضایت عاشقانه کمتری گزارش کرده‌اند. پشیمانی از همسر با رضایت پایین از رابطه مرتبط است که به‌عنوان شاخصی از سلامت رابطه شناخته می‌شود و ارتباط مستقیمی بین تجربه پشیمانی و کاهش رضایت وجود دارد (۱۲). تحقیقات نشان داده‌اند که پشیمانی نسبت به انتخاب شریک می‌تواند تأثیر منفی روی

عملکرد روابط عاشقانه داشته باشد و حتی ممکن است ثبات زندگی را تضعیف کند (۱۳). در همین زمینه رضازاده (۱۴) نیز به این نتیجه رسید که مقایسه اجتماعی و انتظارات زناشویی نقش مهمی در پشیمانی از ازدواج دارند.

یکی دیگر از متغیرهای تاثیر گزار بر روی روابط زوجین و تعارضات بین آن‌ها، اضطراب آینده است. اضطراب، مانند هر اختلال روانی دیگر می‌تواند باعث یا پیامد اختلافات زناشویی شود (۱۵). اضطراب یک نظام واکنشی پیچیده از نظر شناختی، عاطفی، فیزیولوژیکی و رفتاری در نظر گرفته می‌شود. رویدادهای بسیار ناخوشایند می‌توانند باعث اضطراب شوند زیرا این رویدادها به عنوان لحظات غیرقابل پیش بینی و غیرقابل کنترلی تلقی می‌شوند که به طور بالقوه می‌توانند تهدیدی برای یک فرد باشند (۱۶). اضطراب می‌تواند نقش مهمی در کیفیت زناشویی خود ادراک شده و کیفیت کلی زناشویی داشته باشد. زنان نه تنها بیشتر از شرکای مرد خود اضطراب را تجربه می‌کنند بلکه احتمال بیشتری دارد که پیامدهای منفی اضطراب مانند کیفیت زناشویی پایین‌تر و پیامدهای بدتر سلامت جسمانی را تجربه کنند (۱۷). در طول سال‌ها زندگی زناشویی افراد به دلیل تمایل به ایجاد یک رابطه سالم و شاد، ناگزیر به تفکر در مورد زندگی آینده خود هستند. گاهی اوقات، این تمایل به فکر کردن در مورد آینده جای خود را به اضطراب آینده می‌دهد (۱۸). اضطراب آینده به عنوان یک شکل خاص از اضطراب، نوعی حالت عدم اطمینان، ترس و نگرانی در مورد تغییرات تهدید کننده در آینده شخصی تعریف می‌شود. اضطراب آینده دارای ویژگی‌های خاصی است و ممکن است منجر به مواردی مانند انتظار منفعلانه در مورد اینکه چه اتفاقی در زندگی می‌افتد، اجتناب از ابهام و خطر، پایبندی به روش‌های شناخته شده در زندگی، استفاده از مکانیسم‌های مختلف دفاعی پس‌رونده به جای گام برداشتن در موقعیت‌های منفی و استفاده از منابع اجتماعی برای ایمن‌سازی آینده خود گردد. اضطراب آینده افراد را هدایت می‌کند تا از انجام برنامه‌های آینده اجتناب

کنند. افرادی که با اضطراب آینده دست و پنجه نرم می‌کنند در شوخ طبعی مشکل دارند، علائم روانی منفی بیشتری دارند و نمی‌توانند در مدیریت موقعیت‌های دشوار زندگی آینده احساس موثری داشته باشند (۱۹). در زمینه روابط زناشویی نتایج تحقیقات نشان داد که رابطه مستقیمی بین اضطراب آینده و خشونت خانگی وجود دارد (۲۰). تاکنون درمان‌های مختلفی برای کمک به زنان دارای تعارض زناشویی به کار رفته است. از جمله آن می‌توان به درمان‌های فراشناختی و راه حل محور (۲۱)، زوج‌درمانی مبتنی بر خود نظم‌بخشی (۲۲) زوج درمانی مبتنی بر پویایی‌های فرهنگی (۲۳) اشاره کرد. یکی از درمان‌هایی که می‌تواند برای کمک به زنان دارای تعارض زناشویی استفاده نمود، درمان هیجان‌مدار است. درمان هیجان‌مدار یکی از محدود رویکردهای مؤثر برای زوجین است که به خوبی می‌تواند نقش برجسته‌ای در حل اختلافات رابطه ایفا کند (۲۴). درمان هیجان‌مدار یک مدل روان‌درمانی مبتنی بر دلبستگی است که بر پردازش لحظه‌ای هیجان در یک محیط امن، درک بهتر تعاملات بین خود و دیگران تاکید دارد و رویکردی غیر آسیب‌شناسی و رشد محور برای مشکلات زوجین است (۲۵). این درمان تلفیقی از رویکردهای سیستمی و تجربی است که بر فرآیندهای درون روانی (چگونه افراد تجربیات عاطفی خود را پردازش می‌کنند) و فرآیندهای بین فردی (چگونه افراد تعاملات خود را با دیگران در قالب الگوها و چرخه‌ها سازماندهی می‌کنند) تمرکز دارد (۲۶). درمان هیجان‌مدار، ریشه در تئوری دلبستگی دارد. نظریه دلبستگی معتقد است که ارتباطات عاطفی ایمن با عزیزان یک نیاز اساسی برای بقاست. این ارتباطات از دوران کودکی با مراقبین شروع می‌شود و بعداً با شرکای عاشقانه برقرار می‌شود. در دیدگاه درمان متمرکز بر هیجان بزرگسالان برای برآوردن نیازهای دلبستگی، روابط عاشقانه ایجاد می‌کنند. بنابراین، پریشانی رابطه را می‌توان به عنوان پریشانی دلبستگی درک کرد (۲۷). این درمان بر آگاهی هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی زنان مطلقه (۲۸)، پریشانی روان‌شناختی زوجین دارای اضطراب

فراگیر (۲۷)، علائم افسردگی و اضطراب زوج‌ها (۲۹)، تعهد زناشویی و کیفیت زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی (۳۰)، بهبود رضایت زناشویی (۳۱) اضطراب و افسردگی زنان سرپرست خانوار (۳۲) و اضطراب و افسردگی زنان مبتلا به سرطان سینه (۳۳) موثر بوده است.

ضرورت بررسی تعارض‌های زناشویی زنان از این جهت است که از یک طرف رابطه زناشویی یک شاخص مهمی است که بر کیفیت زندگی زنان تأثیر می‌گذارد و به طور قابل توجهی با بهزیستی ذهنی زنان مرتبط است (۳۴). از طرف دیگر، از نظر فرهنگ و مذهب، ازدواج و ایجاد یک زندگی خانوادگی موفق در ایران از دستاوردهای زندگی زنان محسوب می‌شود. در ایران ازدواج و موفقیت در ازدواج به عنوان یکی از مسائلی مهم برای زنان بوده و ازدواج ناموفق و طلاق برای آنها عواقب نامطلوبی دارد (۳۵). در واقع با توجه به اینکه ایران یک کشور اسلامی است و فرهنگ ارزش‌های جمع‌گرایانه بر آن حاکم است. این موضوع در زنان ایرانی عمیقاً ریشه دوانده است که آشکارا در مورد مسائل زناشویی و تعارض‌های خود صحبت نکنند و به حیثیت همسر و خانواده خود احترام بگذارند. از این رو، از آنجایی که سلامت و نشاط اعضای خانواده و حل تعارض‌های آنها یکی از شروط لازم برای دستیابی بهزیستی و سلامت روانشناختی زنان است و مطالعات کمی نیز در مورد اهمیت حل تعارض زناشویی زنان ایرانی انجام شده است، ارائه مداخلات درمانی از جمله درمان هیجان‌مدار و بررسی اثر بخشی آن در زنان دارای تعارض از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا با توجه به آنچه گفته شد، مطالعه حاضر درصدد پاسخ‌گویی به پرسش است که آیا درمان هیجان‌مدار (EFT-emotion-focused therapy) بر پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده زنان دارای تعارض زناشویی موثر است یا خیر؟

## روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه به همراه پیگیری بود.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان دارای تعارض زناشویی بودند که جهت برخورداری از خدمات مشاوره‌ای به مرکز مشاوره شهر تهران مناطق ۲، ۳، ۴، ۵ مراجعه نمودند. از میان این افراد، ۳۰ نفر بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. قبل از آموزش (مداخله)، از شرکت‌کننده‌های پژوهش، پیش‌آزمون‌های متغیرهای پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده به عمل آمد. بعد از این مرحله، شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش ۱۰ جلسه درمان هیجان‌مدار (EFT) دریافت و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. سپس، از شرکت‌کننده‌های گروه‌های آزمایش و گواه پس‌آزمون و مجدداً پس از ۴۵ روز از تمام دوره‌های آموزشی پیگیری به عمل آمد. در این پژوهش، تعداد نمونه آماری با استفاده از نرم‌افزار GPower تعیین شد. ملاک‌های ورود به پژوهش نیز شامل: ۱- تشخیص تعارض زناشویی بر اساس نمره پایین آن‌ها در پرسش‌نامه تعارض زناشویی، ۲- عدم سابقه ابتلا به مشکلات روانپزشکی، ۳- مدرک تحصیلی لیسانس و بالاتر، ۴- قرار گرفتن در دامنه سنی بین ۲۰ الی ۵۰ سال، ۵- تکمیل موافقت‌نامه رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش و ۶- عدم سابقه روان‌درمانی بود و افرادی که واجد شرایط مشخص شده نبودند از پژوهش خارج شدند.

**مقیاس پشیمانی از انتخاب همسر:** در پژوهش حاضر برای سنجش پشیمانی از همسر از مقیاس پشیمانی از همسر شوارتز (۳۶) استفاده شد. این مقیاس ۵ سؤال دارد. یک نمونه از سوالات این مقیاس عبارت است از: گمان می‌کنم اگر به جستجو ادامه می‌دادم و هنوز ازدواج نمی‌کردم، شریک مناسب‌تری پیدا می‌کردم. پاسخ به هر یک از سؤال‌های این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای (۱- کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد؛ حداقل و حداکثر نمره در این مقیاس بین صفر تا ۳۰ متغیر خواهد بود. در پژوهش شوارتز و همکاران آلفای کرانباخ پرسش‌نامه ۰/۶۷ به دست آمد. علاوه بر این به‌منظور روایی

**مقیاس اضطراب آینده (FAS - Future Anxiety Scale):** این مقیاس توسط زالسکی (۱۹) تهیه و اعتبار سنجی شد. و برای اندازه‌گیری اضطراب آینده تنظیم شده است. اضطراب آینده به عنوان «وضعیت دلهره، ترس، عدم اطمینان و ترس از تغییرات نامطلوبی که انتظار می‌رود در آینده رخ دهد و ممکن است تهدید وجود داشته باشد، تعریف شده است (۱۹). این مقیاس

همزمان نیز مقیاس پشیمانی از همسر، رابطه منفی (۰/۵۱ = r) با مقیاس افسردگی بک نشان داد (۳۷). آلفای کرانباخ این پرسش‌نامه را برای ارزیابی همسانی درونی آیت‌های مقیاس ۰/۸۹ محاسبه کردند (۱۴). در این پژوهش، روایی این مقیاس به وسیله آلفای کرانباخ اندازه‌گیری شد که مقدار آن برابر با ۰/۸۵ به دست آمد.

**جدول ۱- محتوای جلسات آموزش درمان هیجان‌مدار بر اساس پروتکل جانسون (۲۰۱۰)**

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف
اول	آشنایی و پیوستگی، مطرح کردن قواعد گروه و صحبت مقدماتی درباره دیدگاه درمانی	آشنایی کلی با اعضاء، معرفی درمانگر، آشنایی اعضاء با جریان گروه و تشریح اهداف درمانی، آشنایی با مقررات جلسات و توافق بر سر زمان تشکیل، تعداد و مدت جلسات درمانی، معرفی خود و فراهم نمودن یک محیط امن و مطمئن برای اعضاء، کشف علت برقراری ارتباط و آمدن اعضاء برای درمان و میزان تمایل آن‌ها برای درمان، توجه تفکر در مورد به شکایات اعضاء و تشخیص درست و درک شکوه‌های آنان، مطالب گفته شده ارزیابی مشکلات ارتباط، صحبت مقدماتی درباره رویکرد هیجان‌مدار	معرفی خود و برقراری ارتباط و تفکر در مورد مطالب گفته شده
دوم	ارزیابی و شناسایی سبک‌های دلبستگی و چرخه تعاملات منفی	ارزیابی، مشخص نمودن تعاملاتی که در چرخه‌ی منفی روابط آشناسایی و درون‌فردی و بین‌فردی وجود دارد، شناسایی سبک‌های یادداشت کردن و دلبستگی در هر یک از اعضاء، کشف موانع دلبستگی و بیان کردن درگیری‌های هیجانی، تعیین اهداف فردی و اهداف کلی اعضاء هیجان‌مدار در گروه ایجاد یک موافقت درمانی بین اعضاء و درمانگر	شناسایی و یادداشت کردن و بیان کردن هیجان‌مدار در گروه
سوم	تحلیل و درک هیجان‌مدار	تسهیل تعامل اعضاء با یکدیگر و درمانگر- تاکید بر هیجان‌مدار و احساسات آسیب‌دیده هیجان‌مدار دسترسی به هیجان‌مدار ناشناخته و غلبه بر موانع نهفته در موقعیت‌های تعاملی هیجان‌مدار درک اعضاء از هیجان‌مدار هیجان‌مدار های سالم ثانویه خود در الگوهای تعاملی منفی	غلبه بر موانع هیجان‌مدار های سالم
هشتم	عمق بخشیدن به تجربه هیجانی خود	تمرکز بر روی خود و نه دیگری، چارچوب‌بندی مجدد نیازها و روابط، عمق بخشیدن به درگیری‌ها در درون هر عضو	رویارویی با هیجان‌مدار و اصلاح آن‌ها امکان انتخاب در برابر تمایلات هیجانی شدید
نهم	تحکیم و یکپارچه‌سازی هیجانی	بازسازی تعاملات و ارتباطات و تغییر رویدادها، درگیری بیشتر اعضاء با خود و با یکدیگر، ارتقاء روش‌های جدید تعامل، کشف راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی	درگیر شدن با مشکلات و حل آن‌ها
دهم	بازسازی تعاملات و ارتباطات درون‌فردی و بین‌فردی	بین‌فردی حمایت از الگوهای سازنده تعاملی، تحکیم وضعیت و پاسخ‌های جدید، خلاصه‌سازی و مرور مطالب جلسات، قدردانی از اعضاء، اختتام جلسه	

جدول ۱- ادامه

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف
چهارم	تغییر درک و چهارچوب بندی هیجانان	برجسته‌سازی تجربه‌ی هیجانی - افزایش پذیرش و پاسخگویی اعضاء هیجانان چارچوب بندی مجدد مشکلات براساس چرخه‌ی تعاملات هیجانان ناشناخته هیجانان چارچوب بندی مشکلات براساس نیازهای دل‌بستگی- دستیابی به معنای جدیدی از تجربیات	کاهش هیجان‌های مربوط به آسیب‌پذیری جسمی و پذیرش آن
پنجم	درک عمیق هیجانان	پذیرش احساسات تعریف نشده، شناسایی نیازهای دل‌بستگی انکار شده هیجانان تلفیق نیازها با تعاملات، کمک به خودافشایی بیشتر اعضاء	کاهش هیجانان مربوط به آسیب‌پذیری شناختی و پذیرش آن
ششم	پذیرش هیجانی خود	گسترش تجربه‌های هیجانی هر یک از اعضاء، افزایش پذیرش تجربه‌های خود، تملک هیجانان، افزایش پذیرش پاسخ‌های تعاملی جدید، هماهنگ نمودن تشخیص درمانگر با شخص	افزایش هیجانان مثبت
هفتم	تجربه هیجانی جدید از خود	ایجاد درگیریهی هیجانی درون‌فردی و بین‌فردی، افزایش شناسایی نیازهای دل‌بستگی، تسهیل بیان نیازها و خواسته‌ها تمرکز بر روی خود و نه دیگری، چارچوب بندی مجدد نیازها و روابط، عمق بخشیدن به درگیری‌ها در درون هر عضو	پذیرش بدون قید و شرط هیجان‌های خود رویارویی با هیجانان و اصلاح آن‌ها
هشتم	عمق بخشیدن به تجربه هیجانی خود	بازسازی تعاملات و ارتباطات و تغییر رویدادها، درگیری بیشتر اعضاء با خود و با یکدیگر، ارتقاء روش‌های جدید تعامل، کشف راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی	امکان انتخاب در برابر تمایلات هیجانی شدید
نهم	تحکیم و یکپارچه‌سازی هیجانی	بین‌فردی حمایت از الگوهای سازنده‌ی تعاملی، تحکیم وضعیت و پاسخ‌های جدید، خلاصه‌سازی و مرور مطالب جلسات، قدردانی از اعضاء، اختتام جلسه	درگیر شدن با مشکلات و حل آن‌ها
دهم	بازسازی تعاملات و ارتباطات درون‌فردی و بین‌فردی		

شامل ۳۰ گویه بود و با قالب پاسخ لیکرت سه ماده ای ارزیابی شد. از شرکت کنندگان خواسته شد که پاسخ خود را به صورت «۳ = همیشه اعمال می‌شود»، «۲ = گاهی اوقات اعمال می‌شود» یا «۱ = به ندرت اعمال می‌شود» با دامنه نمره کل ۳۰ تا ۹۰ نشان دهند. FAS ویژگی‌های روان سنجی رضایت بخشی را در نمونه‌های عمومی نشان داد نمره بالاتر نشان دهنده سطح بالایی از اضطراب آینده است (۳۸). محققان در پژوهشی این مقیاس را مورد ارزیابی قرار داده و نتایج نشان دهنده پایایی قابل قبولی برخوردار است (۰/۹۰ α کرونیخ) (۳۹). در این پژوهش پایایی این مقیاس به وسیله آلفای کرونیخ اندازه گیری شد که مقدار آن برابر با ۰/۷۰ به دست آمد.

به عمل آمده است و درمان هیجان‌مدار (EFT) در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای آموزش بر اساس پروتکل جانسون (۴۰) (جدول ۱) به صورت دوبار در هفته برای گروه آزمایش با تاکید بر اصول و فنون برنامه آموزشی مورد نظر اجرا شد. گروه کنترل نیز به انجام فعالیت‌های روزمره خود ادامه دادند. آخرین روز جلسه آموزشی، از گروه آزمایش پس از آزمون گرفته شد و پس از آزمون گروه گواه یک روز بعد از گروه آزمایش اجرا شد. مجدداً ۴۵ روز پس از اتمام دوره آموزشی، از شرکت کنندگان گروه آزمایش و گواه، آزمون به عمل آمد (مرحله پیگیری).

داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی همچون میانگین (انحراف معیار)، جدول توضیح فراوانی و آمار استنباطی تحلیل اندازه گیری مکرر و نرم افزار SPSS-22 تحلیل شدند.

۸

## یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن کل افراد  $30/76$ ،  $9/678$  بود؛ بدین ترتیب که در گروه آزمایش اول میانگین (انحراف معیار) سن  $29/93$  ( $9/703$ )، در گروه آزمایش دوم میانگین (انحراف معیار) سن  $32/85$  ( $11/562$ ) و گروه گواه  $33/61$  ( $10/63$ ) بود. همچنین، حداقل و حداکثر سن آن‌ها نیز ۲۱ و ۳۸ بود. تمامی شرکت‌کنندگان دارای تحصیلات دانشگاهی بوده‌اند. همچنین برای تعیین نرمال بودن داده از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که در جدول ۲ گزارش گردید.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش، میانگین (انحراف معیار) پشیمانی از انتخاب همسر از  $21/18$  ( $6/26$ ) در پیش‌آزمون به  $10/11$  ( $3/78$ ) پس از آزمون و  $10/93$  ( $3/54$ ) در مرحله پیگیری کاهش یافت ( $P < 0/05$ ). همچنین در گروه آزمایش، میانگین (انحراف معیار) اضطراب آینده از  $76/56$  ( $11/61$ ) در پیش‌آزمون به  $55/07$  ( $10/77$ ) در پس‌آزمون و  $55/65$  ( $10/61$ ) در مرحله پیگیری کاهش یافت ( $P < 0/05$ ).

نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیرهای کمکی و وابسته نیز نشان داد که در متغیرهای پشیمانی از انتخاب همسر ( $F = 0/104$ ,  $P = 0/903$ ) و اضطراب آینده ( $F = 1/10$ ,  $P = 0/089$ ) فرض همگنی شیب رگرسیون تأیید شد. همچنین، نتایج آزمون معناداری

تحلیل واریانس از جمله اثر پیلایی ( $F = 58/85$ ,  $P \leq 0/001$ ) و لامبدای ویلکز ( $F = 58/85$ ,  $P \leq 0/001$ ) بیانگر آن بودند که گروه‌های آزمایش و گواه حداقل در یک متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت دارند و می‌توان از اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه گروه‌ها در متغیرهای پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده استفاده کرد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. همچنین نتایج آزمون کرویت موخلی حاکی از عدم همسانی ماتریس کوواریانس میان گروه‌ها و عدم تحقق این مفروضه بود ( $P = 0/001$ ) لذا از آزمون محافظه کارانه گرین-هاوس گیزر استفاده شد.

نتایج جدول ۴ بیانگر آن است که تحلیل واریانس برای عامل درون‌گروهی (زمان) معنادار و بین‌گروهی معنادار است. این نتایج به آن معنی است که با در نظر گرفتن اثر گروه، اثر زمان نیز به تنهایی معنادار است. همچنین تعامل گروه و زمان نیز معنادار است. لذا، برای مقایسه زوجی گروه‌ها نیز از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد.

نتایج جدول ۵ در خصوص مقایسه در گروه تحت مداخله آموزشی نشان داد که بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیش‌آزمون و پیگیری در کاهش پشیمانی از انتخاب همسر تفاوت معنادار وجود دارد؛ یعنی، نمرات از مرحله پیش‌آزمون به مرحله پیگیری کاهش یافته است. در حالی که بین مرحله پس‌آزمون و پیگیری در کاهش پشیمانی از انتخاب همسر تفاوت

جدول ۲- نتایج آزمون نرمال بودن شاپیرو-ویلک

متغیر وابسته	مقدار آزمون	سطح معناداری
پشیمانی از انتخاب همسر	۰/۹۵۵	۰/۶۲
اضطراب آینده	۰/۸۳۸	۰/۷۲

جدول ۳- میانگین (انحراف معیار) نمرات متغیرهای پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده به تفکیک گروه آزمایش و گواه

P-Value	گروه			متغیر
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	
	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	
$P < 0/001$	$21/18$ ( $6/26$ )	$10/11$ ( $3/78$ )	$10/93$ ( $3/54$ )	پشیمانی از انتخاب همسر
$P < 0/001$	$76/56$ ( $11/61$ )	$55/07$ ( $10/77$ )	$55/65$ ( $10/61$ )	اضطراب آینده

**جدول ۴-** تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده در گروه‌های آزمایش و گواه

مقیاس	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجذور اتا
پشیمانی از انتخاب همسر	زمان	۴۶۷/۲۸۹	۱/۲۴۵	۳۷۵/۲۰۷	۳۱۹/۲۹۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	زمان*گروه	۴۶۱/۰۶۷	۱/۳۹۶	۳۷۰/۲۱۱	۳۱۵/۰۴۶	۰/۰۰۱	۰/۶۴
	گروه	۹۳۹/۲۵۴	۱	۹۳۹/۲۵۴	۲۷/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۴۴
	زمان	۴۷۱/۹۶۵	۱/۲۸۵	۳۶۷/۲۸۷	۳۰۹/۸۱۶	۰/۰۰۱	۰/۸۵
اضطراب آینده	زمان*گروه	۴۶۹/۲۶۷	۱/۲۸۵	۳۶۵/۱۸۸	۳۱۵/۹۳۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱
	گروه	۱۳۱/۶۱	۱	۱۳۱/۶۱	۱۵/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۲۴

**جدول ۵-** نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده در گروه آزمایش

متغیر	مراحل	پس آزمون	پیگیری
پشیمانی از انتخاب همسر	پیش آزمون	۱۱/۷*	۱۰/۲۵*
اضطراب آینده	پیش آزمون	۲۱/۴۹*	۲۰/۹۱*
	پس آزمون	-	-۰/۵۸

یافته با یافته های نجفی و همکاران (۳۰) و بریک و همکاران (۳۱) همسو بود. این محققان دریافتند که درمان هیجان مدار بر تعهد زناشویی و کیفیت زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی (۳۰) و بهبود رضایت زناشویی (۳۱) موثر بوده است.

در تبیین این یافته باید گفت با توجه به اینکه پشیمانی از انتخاب همسر به عنوان یک هیجان شناخته می شود، در درمان هیجان مدار به افراد کمک می شود تا با استفاده از تکالیف درمانی و از طریق فرایند تعمیق هیجانی، خود را از هیجان های مشکل آفرین به سمت هیجان های سازگار سوق دهند. در این درمان افراد تشویق می شود زندگی زناشویی خود را کاوش نمایند و منابع اصلی درد هیجانی را کشف کرده و بر روی آن کار نمایند. استفاده از صندلی خالی در جلسات درمانی افراد را قادر می سازد تا از دیدگاه درونی خویش راجع به همسر آگاهی یابند و با خلق یک واقعیت مجازی، تجربه قدیمی خود را تغییر دهند. در طی این فرایند هیجانات انکار شده و نیازهای ارضا نشده مجدد تجربه و ابراز می شوند. در واقع درمان هیجان مدار از طریق تعمیق هیجانی به افراد کمک می کند تا بتوانند در نهایت به احساسات و هیجانات

وجود ندارد. همچنین، بین گروه‌ها و مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی بر کاهش پشیمانی از انتخاب همسر تعامل وجود دارد ( $P < 0/001$ ). مقایسه‌ها در گروه تحت مداخله آموزشی نشان داد که بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون و پیش آزمون و پیگیری در کاهش اضطراب آینده تفاوت معنادار وجود دارد؛ یعنی، نمرات از مرحله پیش آزمون به مرحله پیگیری افزایش یافته است. در حالی که بین مرحله پس آزمون و پیگیری در کاهش اضطراب آینده تفاوت وجود ندارد. همچنین، بین گروه‌ها و مراحل سه‌گانه مداخله آموزشی بر کاهش اضطراب آینده تعامل وجود دارد ( $P < 0/001$ ).

### بحث

هدف این پژوهش اثر بخشی درمان هیجان مدار (EFT) بر پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده زنان دارای تعارض زناشویی بود. نتایج نشان داد که درمان متمرکز بر هیجان باعث کاهش پشیمانی از انتخاب همسر در گروه تحت مداخله شد. یافته ای همسو و ناهمسو با این نتایج که اثر بخشی درمان هیجان مدار را بر پشیمانی از انتخاب همسر بررسی کرده باشند، یافت نشد. در مورد متغیر های مشابه، این

آورند و الگوهای جدیدی برای ارتباط با خود و دیگران ایجاد کنند. با توجه به اینکه اضطراب آینده به عنوان حالت عدم اطمینان، ترس و نگرانی در مورد تغییرات تهدید کننده در آینده شخصی تعریف می‌شود (۱۹) که با سبک‌های دلبستگی ایمن به طور منفی و با سبک‌های ناایمن به صورت مثبت ارتباط دارد (۴۳) در زنان دارای تعارض زناشویی ممکن است اغلب ناشی از نیازهای عاطفی برآورده نشده باشد که می‌تواند از طریق درمان هیجان‌مدار برطرف گردد. این مورد از طریق ارزیابی و شناسایی سبک‌های دلبستگی و چرخه تعاملات منفی و انعکاس این تعامل‌ها با توجه به الگوهای تکراری افراد همچون سرزنش - دفاع یا تعقیب و گریز انجام می‌شود. به عبارت دیگر، درمان متمرکز بر هیجان از طریق بررسی تعارض‌ها بر حسب نظریه دلبستگی، مشخص کردن چرخه تعاملی منفی، مشخص کردن هیجانات تایید نشده که وضعیت‌های تعاملی را تعیین می‌کنند و چارچوب بندی دوباره مشکل بر حسب چرخه تعاملی منفی با تاکید بر هیجان و نیازهای دلبستگی (۴۰) می‌تواند نگرانی زنان دارای تعارض زناشویی را کاهش دهد. در این رویکرد درمانگر به سازماندهی مجدد تعاملاتی می‌پردازد که در اثر آشفتگی هیجانی در روابط رشد پیدا کرده و تداوم یافته است. در واقع با ایجاد احساس دلبستگی مجدد بین آنها و ایجاد احساس تعلق و امنیت خاطر این شیوه درمانی می‌توان برای کاهش اضطراب زنان دارای تعارض زناشویی مفید باشد.

محدودیت این پژوهش جامعه آماری آن یعنی زنان دارای تعارض زناشویی شهر تهران بود لذا تعمیم‌یافته‌ها به سایر فرهنگ‌های و موقعیت‌های جغرافیایی با محدودیت روبرو است. شیوه نمونه‌گیری و انتخاب آزمودنی‌ها به صورت غیر احتمالی و هدفمند بود. از این رو، در تعمیم یافته‌های این پژوهش باید احتیاط کرد. محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به ابزار پژوهش بود که از نوع خود گزارشی بودند، لذا پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آینده از مصاحبه نیز استفاده نمایند. پژوهش حاضر تنها به پشیمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده به عنوان عوامل تاثیرگذار بر

جدید دست یابند، هیجانات قدیمی را تغییر دهند و داستانی جدید درباره خود و دیگری خلق نمایند. این فرایند افراد را قادر می‌سازد تا گامی به عقب برداشته و مشروعیت نیازهای خویش را به رسمیت بشناسند. همچنین، به آنها کمک می‌کند از قید هیجان‌های بد قدیمی رهایی یابند و به حل مسائل امیدوار گردند. اجرای کار صندلی خالی می‌تواند منجر به ایجاد تغییر در دیدگاه فرد هم نسبت به خود و هم نسبت به دیگری گردد. در عین حال ممکن است منجر به درک، بخشودگی و یا پاسخگو بودن نسبت به اعمال اشتباه خود هم گردد (۴۱). هدف کار با صندلی در درمان هیجان‌مدار، تشویق یا ایجاد محیطی است که در آن افراد بتوانند شروع به مقاومت در برابر صدای انتقادی درونی خود کرده و هیجان‌های خود را ابراز نمایند (۴۲). این فرایند می‌تواند منجر به کاهش پشیمانی از انتخاب همسر زنان دارای تعارض زناشویی گردد. یافته دیگر این پژوهش نشان داد که درمان هیجان‌مدار (EFT) باعث کاهش اضطراب آینده در گروه تحت مداخله شد. یافته‌ای همسو و ناهمسو با این نتایج یافت نشد که اثر بخشی درمان هیجان‌مدار را بر اضطراب آینده بررسی کرده باشند. در مورد متغیرهای مشابه، این یافته با یافته‌های پیرست (۲۷) و ریتز (۲۹) همسو بود. این محققان دریافتند که درمان هیجان‌مدار بر پریشانی روانشناختی زوجین دارای اضطراب فراگیر (۲۷)، علائم افسردگی و اضطراب زوجها (۲۹) موثر بوده است.

در تبیین این یافته باید گفت مکانیسم اصلی تغییر در درمان هیجان‌مدار بیان احساسات و هیجانات است. درمان هیجان‌مدار با ایجاد فضایی امن برای افراد جهت ابراز احساسات درونی خود، به جای تحمل کردن (۴۱) بر اضطراب آینده زنان دارای تعارض زناشویی غلبه می‌کند. درمان هیجان‌مدار بر شناسایی و درک احساسات اصلی تحت علائم اضطراب تمرکز دارد و به افراد کمک می‌کند تا این احساسات را در یک محیط امن و حمایتی پردازش کنند. با پرداختن به دلایل اصلی اضطراب، افراد مبتلا به اضطراب را قادر می‌سازد تا بینشی نسبت به تجربیات عاطفی خود به دست

درصد مشارکت داشته‌اند.

## References

1. Tasew AS, Getahun KK. Marital conflict among couples: The case of Durbete town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*. 2021;31;8(1):1903127.
2. Pathan ZA. Adversities of marital conflict: A sociological analysis. *Journal of Humanities and Social Science*. 2015;20(2):19-25.
3. Olugbenga AJ. Patterns and causes of marital conflict among staff of selected universities in southwest Nigeria. *Advances in Social Sciences Research Journal*. 2018;21; 5(8), 306–320.
4. Osarenren N. The impact of marital conflicts on the psychosocial adjustment of adolescents in Lagos Metropolis, Nigeria. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*. 2013;1;4(2):320-6.
5. Meaza M. Sources of Marital Conflict, the Relationship between conflict Resolution Mechanisms and Marital satisfaction among Married People. Jemo1, Addis Ababa, Addis Ababa University. 2014.
6. Ghazi B.M, Abbasi GH, Hassanzadeh R. The Effectiveness of education of Imago therapy on reducing regret of choosing spouse in married students. *Journal of Family Research*. 2019;15(4):505-18. (Persian)
7. Morrison M, Roesse NJ. Regrets of the typical American: Findings from a nationally representative sample. *Social Psychological and Personality Science*. 2011;2(6):576-83.
8. Connolly T, Zeelenberg M. Regret in decision making. *Current directions in psychological science*. 2002;11(6):212-6.
9. Zeelenberg M, Van Dijk E. On the comparative nature of regret. In *The psychology of counterfactual thinking 2007 May 7* (pp. 159-174). Routledge.
10. Kennedy C, Deane FP, Chan AY. "What might have been...": Counterfactual thinking, psychological symptoms and posttraumatic growth when a loved one is missing. *Cognitive Therapy and Research*. 2021;45:322-32.
11. Croke A. Counterfactuals and Romantic Life Experiences: A Longitudinal Study of the Benefits of Thinking What Might Have Been. 2017.
12. Coats S, Harrington JT, Beaubouef M, Locke H. Sex Differences in Relationship Regret: The Role of Perceived Mate Characteristics. *Evolutionary Psychology*. 2012;10(3):147470491201000304
13. Cunningham K, German NM, Mattson RE. Regretful Liaisons: Exploring the Role of Partner Regret in the Association Between Sexual and

تعارض زناشویی زنان پرداخته است. بر همین اساس، پیشنهاد می‌شود اثربخشی درمان هیجان مدار بر سایر مشکلات روان‌شناختی زنان و مردان دارای تعارض نیز بررسی و کارایی این درمان با درمان‌های دیگر مورد سنجش قرار گیرد. همچنین، با توجه به کوتاه مدت بودن و مقرون به صرفه بودن درمان هیجان مدار پیشنهاد می‌شود که متخصصان، روانشناسان، روان‌پزشکان و مشاوران در کار با زنان از این درمان جهت کاهش تعارض‌های زناشویی زنان و افزایش رضایت زناشویی آنها استفاده نمایند.

## نتیجه‌گیری

این مطالعه نشان داد که درمان متمرکز بر هیجان (EFT) بر پیشمانی از انتخاب همسر و اضطراب آینده زنان دارای تعارض زناشویی موثر بود.

## تقدیر و تشکر

از تمامی افرادی که ما را در به سرانجام رساندن این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌کنیم. این مقاله برگرفته از رساله دکترای روانشناسی نویسنده اول با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1401.006 صادر شده از کمیته اخلاق پژوهش‌های زیست‌پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می‌باشد.

## ملاحظات اخلاقی

مطالعه حاضر بر اساس اصول اخلاقی پژوهش مانند رضایت آگاهانه، محرمانه بودن اطلاعات برای شرکت‌کنندگان انجام شد. ضمناً با کد اخلاق به شماره IR.IAU.SARI.REC.1401.006 مصوب از کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می‌باشد.

## مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر بخشی از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول می‌باشد و نویسنده دوم و سوم به عنوان استاد راهنما و استاد مشاور بوده‌اند. در این مقاله نویسنده اول ۴۰ درصد، نویسنده دوم ۴۰ درصد و نویسنده سوم ۲۰

- Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2015;41(3):325-38.
14. Rezazadeh F. Examining the relationship between marital expectations and social comparison with marriage regret in college students. Iran, Sari Islamic Azad University, Sari branch.; 2016. (Persian)
  15. Nambi S. Marriage, mental health and the Indian legislation. *Indian journal of psychiatry*. 2005;1;47(1):3-14.
  16. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.
  17. Vossenkemper, Tara, "Anxiety, Attributions, and Marital Quality: A Mediation Model" (2020). Dissertations.
  18. Kaya S, Avcı R. Effects of cognitive-behavioral-theory-based skill-training on university students' future anxiety and trait anxiety. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2016;16(66):281-98.
  19. Zaleski Z. Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*. 1996;21(2):165-74.
  20. Al-Amro AS, Nazzal FI. Future Anxiety and Its Relation to Domestic Violence Among Married Couples in Light of the Covid-19 Pandemic in the Northern Governorates of the West Bank/Palestine. In *International Conference on Business and Technology 2022* (pp. 1020-1028). Cham: Springer International Publishing.
  21. Azizi A, Amani A, Ghorbani A, Mohammadi F, Shojai Vazhnani F. Effectiveness of Meta-cognitive Therapy and Solution-focused Therapy in Marital Satisfaction among Women with Marital Conflict. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2017;12(47):61-77. (Persian)
  22. Roshan R, Alinaghi A, Tavoli A. Effectiveness of Self Regulation Couple Therapy on Marital Conflicts. *Clinical Psychology Studies*. 2010;1(1):1-14. (Persian)
  23. Hajian Moghadam F. A Meta-Analysis in Family Studies: Strengthening and Distorting Factors in Iranians' Families. *Women Studies*. 2014;5(9):1-39. (Persian)
  24. Lebow J. *Couple and family therapy: An integrative map of the territory*. American Psychological Association; 2014.
  25. Mendelson D. "The Commitment of a Lifetime": The Role of Emotionally Focused Couple Therapy in Strengthening Attachment Bonds and Improving Relationship Health in Later-Life Couples—The Teletherapy Case of "Alice" and "Steve". *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*. 2024;22;20(1).
  26. Greenberg LS, Johnson SM. *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press; 1988 Oct 7.
  27. Priest JB. *Emotionally focused therapy as treatment for couples with generalized anxiety disorder and relationship distress*. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2013;12(1):22-37.
  28. Canbulat N, Aladağ M. Emotion-focused group counseling with Turkish divorced women: a mixed design study. *Current Psychology*. 2023;26:1-6.
  29. Reinitz C. *Emotionally focused therapy for couples: A treatment for depression and anxiety*. 2018
  30. Najafi M, Soleimani AA, Ahmadi K, Javidi N, Kamkar EH. The effectiveness of emotionally focused therapy on enhancing marital adjustment and quality of life among infertile couples with marital conflicts. *International journal of fertility & sterility*. 2015;9(2):238.
  31. Birak F, Dokaneifard F, Jahangir P. The Effectiveness of Emotionally Focus Therapy Based on Emotional Management Strategies on Improving Marital Satisfaction. *Journal of Counseling Research*. 2023;22(85):212-39.
  32. Khosravi Asl M, Nasirian M, Bakhshayesh A. The Impact of Emotion-focused Therapy on Anxiety and Depression among Female-Headed Households in Imam Khomeini Relief Committee. *Journal of Community Health Research*. 2018;7(3):173-82.
  33. Connolly-Zubot A, Timulak L, Hession N, Coleman N. Emotion-Focused Therapy for Anxiety and Depression in Women with Breast Cancer. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2020;50(2):113-22.
  34. Wang H, Xu C, Fan X. Effect of marital relationship on women's quality of life: Testing the mediating role of subjective well-being. *Journal of Community Psychology*. 2019;47(2):327-37.
  35. Zeinab T, Moghadam ZB, Nikbakht NA, Nikzad I, Maryam E. Marital satisfaction through the lens of Iranian women: a qualitative study. *The Pan African Medical Journal*. 2016;25:1-7.
  36. Schwartz B WA, Monterosso J, Lyubomirsky S, White K, Lehman DR. Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice. *Journal of personality and social psychology*. 2002;83(5):1178.
  37. Mattson RE, Franco-Watkins AM, Cunningham K. How Do I Regret Thee? Let Me Count My Alternatives: Regret and Decision Making in Intimate Relationships. *Psychology*. 2012;03(09):657-65.
  38. Tukhays A. *The Effectiveness of the Program Guide and Realistic in the Future to Reduce Anxiety among High School Students*. Jordan: King Abdul-Aziz University; 2014.
  39. Murad O, Al-Dassean KA, Al Neweiri AM, Murad HO, Murad BO. The Arabic version of the fear of covid-19 scale: psychometric properties and relationship to future anxiety in Jordanians. *Cogent Psychology*. 2022;9(1):2064730.
  40. Johnson SM. *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge; 2019.

41. Elliott R, Greenberg L. Emotion-focused counselling in action. Sage; 2021 Feb 24.
42. Haberman A, Shahar B, Bar-Kalifa E, Zilcha-Mano S, Diamond GM. Exploring the process of change in emotion-focused therapy for social anxiety. *Psychotherapy Research*. 2019;29(7):908-18.
43. Abbasi G, Khalilnezhadevati M, Rezaei M. Investigating the Relationship between Parent-Child Conflict and Attachment Styles with Future Anxiety in Nursing Students. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*. 2023; 5(4), 145–153.