



اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بهبود مدیریت خشم زوجین ناسازگار

النا فاطمی نژاد^{۱*}، محمدباقر حسنونند^۲، خدیجه احمدی بیغش^۳


چکیده

هیجان خشم از عوامل تأثیرگذار در روابط زوجین است و عدم مدیریت آن پیامدهای ناگواری برای خانواده دارد. از این رو، مداخلات زوج‌درمانی برای کاهش اثرات مخرب هیجان خشم ضروری است. پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بهبود مدیریت خشم زوجین ناسازگار به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آوای رهایی در شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که تعداد ۳۰ زوج به روش در دسترس برای ورود به پژوهش انتخاب شدند. بدین منظور از بین جامعه مورد مطالعه، تعداد ۳۰ زوج که نمره خشم آنان حداقل ۱ انحراف معیار بالاتر از میانگین مقیاس خشم بود شناسایی و سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. برنامه زوج‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. داده‌های پژوهش با مقیاس خشم اشیپلیبرگر جمع‌آوری و با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. نتایج نشان‌دهنده تفاوت معناداری در مؤلفه مدیریت خشم بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود، اما میانگین پس‌آزمون و پیگیری از نظر آماری تفاوت معناداری نداشت. بنابراین می‌توان گفت که زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بهبود مدیریت خشم زوجین ناسازگار اثربخش بود و اثرات ناشی از درمان در مؤلفه مدیریت خشم توانست تا مرحله پیگیری اثرات خود را حفظ کند.

واژگان کلیدی: زوج‌درمانی هیجان‌مدار، زوج‌درمانی با رویکرد اسلامی، زوج‌درمانی، مدیریت خشم، روان‌شناسی اسلامی.

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۲۳ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۴/۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۲۱
DOI: 10.22034/IJWF.2024.17843.2205

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده با رویکرد اسلامی، مؤسسه آموزش عالی حوزوی قاسم‌بن‌الحسن علیه السلام، تهران، ایران.
Email: Fateminejad.elena@gmail.com  0009-0003-99881-2866

۲. استادیار روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. (نویسنده مسؤل)
Email: m.b.h.hasanvand06@atu.ac.ir  0000-0002-1154-0999

۳. خدیجه احمدی بیغش، استادیار تفسیر تطبیقی، گروه قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.
Email: Kh.ahmadi@modares.ac.ir  0000-0002-7900-7103

* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد الننا فاطمی نژاد است که با حمایت علمی و معنوی مؤسسه آموزش عالی حوزوی قاسم‌بن‌الحسن علیه السلام تهران انجام شده است.

The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy Based on an Islamic Approach on Improving Anger Management among Incompatible Couples

Elena Fateminejad¹, Mohammad Bagher Hassanvand², Khadijeh Ahmadi Bighash³

Anger is one of the influential factors in couples' relationships, and its lack of management has adverse consequences for the family. Therefore, couple therapy interventions are necessary to reduce the destructive effects of anger. This research aimed to investigate the effectiveness of emotion-focused couple therapy based on an Islamic approach on improving anger management among incompatible couples using a quasi-experimental method with a pretest-posttest design and with a control group and a follow-up phase. The population included all couples referring to the Voice of Liberation Counseling Center in Tehran in 2022-2023, and 30 couples were selected by the convenience sampling as the sample; thus, 30 couples whose anger score was at least 1 standard deviation higher than the average of the anger scale were identified from the population and then randomly placed into two test and control groups. The emotion-focused couple therapy program based on an Islamic approach was implemented in the test group for 10 90-minute sessions. The research data were collected with Spielberger's anger scale and analyzed by the analysis of variance with repeated measures. The results demonstrated a significant difference in the anger management component between pretest and posttest, but the mean of posttest and follow-up was not statistically significant. Therefore, it can be said that couple therapy based on an Islamic approach was effective in improving anger management among incompatible couples and the effects of the treatment on the anger management component were able to maintain their effects until the follow-up phase.

Keywords: emotion-focused couple therapy, couple therapy based on an Islamic approach, couple therapy, anger management, Islamic psychology.

DOI: 10.22034/IJWF.2024.17843.2205

Paper Type: Research


Data Received: 2024/01/13

Data Revised: 2024/06/29

Data Accepted: 2024/07/21


1. M.A. in Family Counseling with Islamic Approach, Ghasem bin al-Hassan Seminary Higher Education Institute, Tehran, Iran.

Email: fateminejad.elena@gmail.com

 0009-0003-99881-2866

2. Assistant Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

Email: m.b.h.hasanvand06@atu.ac.ir

 0000-0002-1154-0999

3. Assistant Professor of Comparative Interpretation, Department of Quran and Hadith, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

Email: kh.ahmadi@modares.ac.ir

 0000-0002-7900-7103

مطالعات فراوان در حوزه خانواده نشان می‌دهد که عدم مدیریت هیجان به ویژه خشم پیامدهای سنگینی از جمله تعارضات زوجینی^۱، طلاق عاطفی و طلاق قانونی، ایجاد خشونت در محیط خانواده، نامساعدسازی بستر شکوفایی و رشد فرزندان را در پی دارد. (هاشمی و اکبری، ۱۳۹۶) همچنین عدم مدیریت خشم ممکن است مشکلات و ناهنجاری‌های اجتماعی، احتمال بروز روابط فرزندناشویی، ایجاد خشونت خانگی و نهایت قتل‌هایی بازمینه خشونت در بستر خانواده را رقم زند (رحمتی، تکلوی، موسی‌زاده، ۱۴۰۰). در تعریف خشم می‌توان گفت خشم، احساسی است که بروز جسمانی و هیجانی دارد و بر روی پیوستاری از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت قرار دارد (موتابی و فتی، ۱۳۸۵).

از جمله رویکردهای زوج‌درمانی که بر اهمیت ابراز هیجانات با هدف تنظیم هیجان‌ها در روابط زوجین، تأکید دارد، رویکرد هیجان‌مدار است. رویکرد هیجان‌مدار با اصلاح الگوهای تعاملی محدود و منفی زوجین، باهدف بازسازی پاسخ‌های هیجانی مثبت از طریق رشد و ترمیم رشته‌های ایمن دلبستگی باعث برآورده شدن نیازهای اولیه فرد می‌شود. (جانسون، ۱۴۰۱) مشابه این روش در منابع اسلامی نیز به تنظیم هیجان‌ها در روابط زوجین توجه ویژه شده است و تعالیم ارزشمند و جامعی در این مورد ارائه شده است که پایبندی به آنها سبب شناخت بیشتر خود و نقاط آسیب در روابط بین‌فردی به‌ویژه برای زوجین می‌شود. چنانچه لوپز، ریگز، پولارد و هوک^۲ (۲۰۱۱) بررسی کرده‌اند مذهب می‌تواند با منابع اضافی حمایت عاطفی - اجتماعی از جانب خداوند و تشکل‌های مذهبی، حس عدم دلبستگی را کاهش دهد و مانع اثرات منفی در دسترس نبودن همسر شود. از این رو، ممکن است زوجینی که در برقراری سازگاری زناشویی مشکل دارند، از توجه به عقاید دینی و تعهد به یک تشکل مذهبی در تسکین این ناسازگاری سود ببرند. محققان دیگری از جمله سینگ و مالیک^۳ (۲۰۱۲)، جانگ^۴ (۲۰۱۳) و آناند و سینگ^۵ (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که بین سلامت روان و اعتقادات مذهبی رابطه مثبتی وجود دارد (ریان و دسی، ۲۰۰۰).

1. Marital conflict
2. Lopez, J., Riggs, S., Pollard, S., & Hook, J.
3. Singh, D., & Malik, A.
4. Jung, J. H.
5. Anand, P. V., & Singh, S.
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L.

با بررسی مداخلات دینی مؤثر بر ارتقاء کیفیت روابط زوجین، می‌توان به دو روش مداخله‌ای عفو و بخشش^۱ و مقابله‌های معنوی^۲ با عنوان راهبرد تنظیم هیجان‌ات در مبانی اسلامی اشاره کرد. در اسلام بر بخشیدن لغزش‌های دیگران تأکید شده است. در قرآن کریم این آموزه با سه واژه عفو، صفح و غفر بیان شده است؛ عفو به معنی گذشت از خطاهای شخص و ترک مجازات او (ر.ک.، اعراف: ۱۹۹)، صفح یا روی برگرداندن و چشم‌پوشی کردن از خطاهای دیگران (ر.ک.، حجر: ۸۵) و غفر به معنای پوشاندن عیوب و زشتی‌های دیگران (ر.ک.، شوری: ۴۲) در قرآن کریم بیان شده است. (جعفری، ۱۳۹۶) چون پس از وقوع رنجش در یک رابطه، پاسخ به فرد خاطی اغلب کینه‌توزانه است، داشتن بخشش برای بهبود و حفظ رابطه ضرورت دارد (بریت‌ویت، فینچمن و سلبی، ۲۰۱۱)^۳. همچنین عفو و گذشت سنگ بنای هر ازدواج موفق است و بخشش می‌تواند به زوجها در مقابله با چالش‌های موجود و پیش‌گیری از چالش‌های آینده کمک کند (فینچمن، مک‌کالو و تسانگ، ۲۰۰۶)^۴. فینچمن، بیچ، لامبرت، استیلین و برث‌ویت^۵ (۲۰۰۸) بیان می‌کند که عامل حیاتی در حفظ رابطه عاشقانه، قدرت بخشش شریک زندگی است و همچنین عامل پیش‌بینی‌کننده پایداری یک رابطه در مقابل خطای همسر، بخشش است. کاجدورین، فینچمن و داویلا^۶ (۲۰۰۴) در تحقیقات خود نشان دادند که بخشش با سبک دلبستگی ایمن ارتباط معناداری دارد و سطوح بالاتر دلبستگی زوجها و تعهدشان، بخشش بیشتری را در رابطه پیش‌بینی می‌کند (کاجدورین، فینچمن و داویلا، ۲۰۰۴). به نقل از لروی هچ^۷ (۲۰۰۸). بنابراین، در صورت فقدان عفو و بخشش در روابط زوجین، با کم‌ترین خطایی هیجان خشم برانگیخته می‌شود. لازم است زوجین هیجان خشم را جزء جدایی‌ناپذیر زندگی مشترک دانسته و راه‌کارهای مدیریت آن را بیاموزند و در عین ابزار سالم هیجان‌ات خود، آگاه باشند که احساس شرمندگی و گناه بعد از بروز خشم، پاسخ سازنده و بالغانه‌ای نیست (کارلسون و دینک‌مایر، ۱۳۹۰)؛ زیرا براساس منابع اسلامی نیز ریشه‌کن کردن خشم در وجود خود، نه لازم است و نه ممکن، بلکه باید آن را در مدیریت عقل و شرع قرار داد. در قرآن کریم

1. forgiveness

2. spiritual coping

3. Braithwaite, S. R., Fincham, F. D., & Selby, E. A.

4. Fincham, F. D., McCullough, M. E., & Tsang, J. A.

5. Fincham, F. D., Beach, S. H., Lambert, N. N., Stillman, T. T., & Braithwaite, S. S.

6. Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J.

7. Leroy Hatch, D.

نیز به وضوح از کظم غیظ و مدیریت خشم سخن گفته شده است و نه فقدان و یا حذف آن (ر.ک.، آل عمران: ۱۳۴). بنابراین، وجود هیجان خشم در انسان طبیعی و لازم است و فقط در صورتی که از اعتدال و کنترل فرد خارج شود، به مثابه هیجانی منفی است که از آن به سرچشمه همه بدی‌ها تعبیر می‌شود (ر.ک.، کلینی، ۱۴۰۷ ه.ق، ۲/۳۰۳).

مدیریت هیجان خشم با ترمیم دلبستگی زوجین در رابطه ایمن امکان پذیر است و اصلاح پیامدهای آن از طریق بخشش، منتج به ایجاد سازه‌هایی مانند اعتماد، همدلی، ارتباط، کنترل هیجانی و مجموعه پیچیده‌ای از تغییرات روان‌شناختی که بر خود و دیگران تمرکز دارد، می‌شود. (انرایت و فیتزگیبونز، ۲۰۰۰) بدین صورت که در مواقع بحرانی و تهدیدکننده، قابلیت فرآیند بخشودگی با سبک دلبستگی ایمن تسهیل می‌شود (فینی، ۲، ۲۰۰۱). افراد دلبسته نایمن به دلیل نداشتن حس همدلی و عدم کنترل عواطف منفی نمی‌توانند دیگران را ببخشند (مک‌کالو، پارگمنت و تارسون، ۲۰۰۱). به این دلیل عفو و بخشش از عوامل مؤثر بر ارتقاء کیفیت زندگی زوجین است (واسوانی، ۴، ۲۰۰۶) و احتمال تجربه یک رابطه سالم و پایدار را تسهیل می‌کند (آلوارو، ۵، ۲۰۰۱). خسروی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان داد که سبک‌های دلبستگی با بخشودگی و معنویت چگونه در هم تنیده است.

پارگامنت، اسمیت، کونینگ و پرز^۶ (۱۹۹۸) دین را منبعی برای دستیابی به چگونگی مقابله با مشکلات می‌دانند که در لحظات چالشی و استرس‌زا، هدف و حس معنا، کنترل شخصی، احساس راحتی، سلامت جسمی و همچنین صمیمیت با دیگران و حتی معنویت به فرد می‌دهد. پارگامنت^۷ (۱۹۹۷) معتقد است که مقابله دینی، منبعی چندبعدی است که قادر است در شناخت ساختار موقعیت، روش‌های رسیدن به هدف مطلوب و تعیین اهداف توسط شناخت‌های دینی، درک هیجان‌ها، رفتار یا مناسک و آداب و روابط دینی به فرد کمک کند. از سوی دیگر، این راهبردها و سبک‌های مقابله‌ای زوجین بر کیفیت روابط زناشویی آنان اثرگذار است (حسینی، ۱۳۹۰). همچنین مقابله موفق و مؤثر با باورهای مذهبی

1. Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P.
2. Feeney, J. A.
3. McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E.
4. Vaswani, J. P.
5. Alvaro, J. A.
6. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G. & Perez, L.
7. Pargament, K. I.

زوجین ارتباط مثبت دارد (پارگمنت، و همکاران، ۱۹۹۰). از این رو، آموزش مهارت مقابله معنوی و مذهبی، می‌تواند برای حل تعارضات زوجین مفید باشد.

باتوجه به تشابه مداخله دین و رویکرد هیجان مدار در ارائه راهبردهای کنترل هیجان در لحظات استرس‌زا میان زوجین، می‌توان گفت که استفاده از رویکردهای مذهبی در کنار دیگر روش‌های درمانی به‌ویژه در جوامعی با اعتقادات و پایبندی‌های مذهبی ضرورت دارد. بر این اساس، در پژوهش حاضر بهره‌مندی از رویکرد هیجان‌مدار مبتنی بر منابع اسلامی در قالب الگوی مشاوره گروهی هیجان‌مدار مورد توجه بود. بسته مشاوره‌ای جعفری (۱۳۹۶) که بر پایه منابع اسلامی طراحی و روایی آن نیز تأیید شده است می‌تواند یک الگوی بومی متناسب با فرهنگ ایرانی-اسلامی برای زوجین ناسازگار مورد استفاده قرار گیرد. در این الگو علاوه بر مباحث تنظیم هیجان‌ها از طریق ایجاد دلبستگی ایمن به خدا، از دوروش عفو و بخشش و مقابله‌های معنوی که روش‌های دینی کارآمدی در مدیریت خشم زوجین ناسازگار است، استفاده می‌شود.

تا کنون پژوهش‌های متعددی در مورد مدیریت خشم در ابعاد مختلف دینی و روان‌شناسی انجام شده است. از جمله قبادی و همکاران (۱۴۰۰) با مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم و توانمندسازی روانی اجتماعی بر پرخاشگری و خودکارآمدی اجتماعی به این نتایج دست یافتند که آموزش مدیریت خشم و توانمندی روانی-اجتماعی را می‌توان ابزاری حمایتی و مؤثر برای کاهش پرخاشگری و افزایش خودکارآمدی اجتماعی به‌شمار آورد و از آن به‌ویژه برای نوجوانان سود جست. نتایج جوزای، دشتیان و جوزای (۱۴۰۰) نیز نشان داد که آموزش مهارت تفکر انتقادی بر کنترل خشم و افزایش عزت نفس دانشجویان تأثیر معنادار دارد. همچنین احمدی باصیری (۱۳۹۹) در بررسی کنترل خشم و غضب بر اساس آیات و روایات، نشان داد که فروربردن خشم از صفات نیکوکاران و پرهیزکاران شمرده شده است و عواملی که از منظر قرآن سبب کنترل خشم و غضب می‌شود عبارتند از: ترک صحنه، استفاده از افراد متخصص، ذکر خداوند، وضو گرفتن و غسل کردن.

بررسی مقالات پیشین در موضوع پژوهش حاضر نشان داد که پژوهشی با هدف بررسی

اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی بر مدیریت خشم در زوجین انجام نشده است. براین اساس پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی بر مدیریت خشم زوجین ناسازگار انجام شد.

۲. شیوه اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری یک ماهه انجام شد. برنامه زوج درمانی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. ملاک‌های ورود پژوهش عبارت بود از: داشتن تمایل به همکاری در پژوهش، دارای حداقل یک سال و حداکثر ۲۰ سال سابقه زندگی مشترک، دارای حداقل تحصیلات در مقطع ابتدایی، توانایی شرکت زوجین به طور مشترک در ۱۰ جلسه مداخله مورد نظر، عدم شرکت در هیچ جلسه مداخله‌ای غیر از پژوهش کنونی، تجربه ازدواج اول، داشتن محل زندگی مشترک با همسر و کسب نمره با حداقل ۱ انحراف معیار بالاتر از میانگین در مقیاس خشم اشیپلبرگر بود. ملاک‌های خروج نیز عبارت بود از: داشتن رابطه خارج از ازدواج برای یکی از همسران و عدم تمایل به ترک آن رابطه، اعتیاد یکی از همسران به مواد مخدر، درگیری و خشونت فیزیکی فعال میان همسران.

۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آوای رهایی در شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود که تعداد ۳۰ زوج به روش دردسترس برای ورود به پژوهش انتخاب شدند. بدین منظور از بین جامعه مورد مطالعه، تعداد ۳۰ زوج که نمره خشم آنان حداقل ۱ انحراف معیار بالاتر از میانگین مقیاس خشم بود شناسایی و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. میانگین سنی افراد گروه آزمایش ۴۰ سال و گروه کنترل ۳۵ سال بود. میانگین مدت ازدواج گروه نمونه نیز ۱۰ سال بود که برخی دارای فرزند بودند.

۲-۳-۱. مقیاس اندازه‌گیری پرسش‌نامه خشم اشپیلبرگر (STAXI-۲)

به منظور ارزیابی میزان تجربه خشم زوجین در تعارضاتشان از مقیاس خشم استفاده شد که در ایران نیز روایی و پایایی آن بررسی شده است. نتایج این مطالعه حاکی از پایایی (بازآزمایی و همسانی درونی) مطلوب و اعتبار ملاک نسخه فارسی پرسش‌نامه حالت-صفت بیان خشم در جمعیت بالینی مورد مطالعه است (اصغری مقدم، مقدسین و دیباج‌نیا، ۱۳۹۰). در پژوهش خدایاری فرد، غلامعلی لواسانی، اکبری زردخانه و لیاقت (۱۳۸۶) روایی محتوایی این آزمون توسط افراد متخصص بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. پرسش‌نامه ۵۷ ماده‌ای اشپیلبرگر شامل شش مقیاس، پنج خرده‌مقیاس و یک شاخص بیان خشم است. در STAXI-۲ سه مقیاس از پنج مقیاس اصلی نسخه اول پرسش‌نامه به همان صورت حفظ شده است که عبارت‌اند از: صفت خشم، برون‌ریزی خشم و درون‌ریزی خشم. دو خرده‌مقیاس مربوط به صفت خشم، تغییر نیافته‌اند که عبارتند از: خلق‌وخوی خشمگین و واکنش خشمناک در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود.

برای هنجاریابی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی STAXI-۲ اطلاعات خلاصه‌شده در راهنمای عملی آزمون نشان می‌دهد که ضرایب آلفا برای مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌های ناظر بر حالت خشم و صفت خشم برابر ۰/۸۴ یا بالاتر و برای مقیاس‌های ناظر بر بیان خشم، کنترل خشم و شاخص کلی بیان خشم برابر ۰/۷۳ یا بالاتر است. بنابراین، ضرایب آلفای کرونباخ برای اندازه‌های هماهنگی درونی، در مؤلفه‌های مختلف STAXI-۲ رضایت‌بخش بوده و جنس و بیماری‌آمودنی‌ها تأثیر معناداری در ضرایب آلفا ندارد. آلفای کرونباخ به دست آمده به ترتیب عبارت است از: خشم-حالت ۰/۹۳، خشم-صفت ۰/۸۳، ابراز خشم درونی ۰/۶۰، ابراز خشم بیرونی ۰/۷۳، کنترل خشم درونی ۰/۸۹ و کنترل خشم بیرونی ۰/۸۷. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در تمامی مؤلفه‌ها برای این پژوهش نیز بالای ۰/۷ بود که نشان‌دهنده روایی بالای آن در پژوهش حاضر است.

۲-۳-۲. بسته مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی

اهداف و محتوای جلسات زوج‌درمانی در پژوهش حاضر برگرفته از پروتکل مشاوره

هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی است. این الگو بر مبنای نظر متخصصان، مؤلفه‌ها و اهداف الگوی مشاوره گروهی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی در پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده دانشگاه تهران توسط جعفری (۱۳۹۶) طراحی شد. روایی صوری و محتوایی این بسته مشاوره با استفاده از شاخص روایی محتوایی (CVR) محاسبه شد و مقدار آن (۰/۷۱۲۵) به دست آمد که نشان دهنده ضریب روایی قابل قبول الگوی نهایی مشاوره گروهی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی است.

جدول ۱

بسته الگوی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی

شماره جلسه	عنوان و اهداف جلسه	فرآیند مشاوره و آموزش در طول جلسات	تکالیف
۱	معارفه	اجرای پیش‌آزمون / ایجاد رابطه حسنه: معارفه اعضا با یکدیگر، بیان اهداف، مقررات جلسات مشاوره / توصیف آخرین نزاع، شناخت فضای کنونی رابطه، کشف تعاملات، ارزیابی مشکلات ارتباطی منجر به آشفته‌گی زوجین، توجه به نقاط قوت زوجین و رابطه آنان، ایجاد احساس نیاز و انگیزه برای شروع و ادامه جلسات	تکلیف: یادداشت کردن نوع عمل و عکس‌العمل افراد در موقعیت‌هایی که زوجین دچار تعارضند.
۲	کشف واکنش‌های هیجانی	پیگیری تکلیف جلسه قبل / معرفی رویکرد هیجان مدار، مفهوم دل بستگی بزرگسالی به نحوی قابل درک برای زوجین، شناسایی نیازهای دل بستگی زوجین، کشف موانع دل بستگی، درگیری‌های هیجانی / شناسایی هیجان‌های اولیه و ثانویه، تأکید بر هیجان‌ها و احساسات آسیب‌دیده، شناسایی چرخه تعاملات منفی، تحلیل حالت‌های هیجانی همراه با چرخه‌های دشوار، بررسی مشکلات برحسب چرخه تعاملات هیجان‌های اساسی و نیازهای دل بستگی	تکلیف: یادداشت کردن هیجان‌ها و نیازهای زوجین در موقعیت تعاملی تعارض‌آمیز، ایجاد تمایز میان هیجان‌های اولیه (مانند نگرانی) با هیجان‌های ثانویه (مانند خشم)، ابراز هیجان‌های اولیه در تعاملات خود با همسر تا هفته آینده.
۳	کشف واکنش‌های هیجانی بر پایه رویکرد اسلامی	پیگیری تکلیف جلسه قبل / نمای کلی خانواده در منظر اسلام، بیان سبک‌های دل بستگی به خدا، تبیین روش‌های مدیریت و تنظیم هیجان در اسلام (خودآگاهی، خودتنظیمی، خودکنترلی)	تکلیف: بررسی نگاه زوجین به خدا به لحاظ پاسخ‌گو بودن یا مجازات‌کننده و کنترل‌کننده بودن خداوند، بررسی تأثیر رابطه با خدا در ارتباط با همسر
۴	ایجاد همدلی میان زوجین بر پایه مضامین عفو و گذشت در رویکرد اسلامی	پیگیری تکلیف جلسه قبل / بازگویی و شنیدن نیازهای دل بستگی انکار شده، پذیرش و پاسخ‌گویی احساسات تصدیق نشده، آغاز بازسازی تعاملات، تمرین مهارت‌های گفت‌وگو، گوش دادن به یکدیگر میان زوجین در اسلام / مواجه شدن با رنج و خشم همسر، رشد دیدگاه جدید از همسر، رشد همدلی، فرآیند عفو و گذشت و تفاوت آن با مفاهیم مشابه (مانند تحمل، آشتی، فراموشی، صبر)، تسهیل بخشایشگری	تکلیف: یادداشت موقعیتی که در آن عمیقاً از همسر رنجیده شدند، قرار دادن خود در موقعیت همسر و درک او، درک شرایط او.

<p>۵</p>	<p>راهبردهای افزایش محبت در زندگی زناشویی با تکیه بر رویکرد اسلامی</p>	<p>پیگیری تکلیف جلسه قبل / بیان مفهوم محبت و صمیمیت میان زوجین در رویکرد اسلامی و عوامل مؤثر بر آن و راهکارهای افزایش آن در زندگی زناشویی / شناسایی نیازها و ترس های دل بستگی، تعمیق درگیری هیجانی و بیرون کشیدن آرزوها و ترس ها و اضطراب های صمیمیت</p>	<p>تکلیف: راهکارهای گفته شده در افزایش محبت از منظر روایات اسلامی مانند بیان محبت آمیز، شوخی کردن، تشکر کردن، همفکری، مشورت، مقایسه نکردن همسر با دیگران، توجه به نقاط قوت یکدیگر و... تا جلسه آینده به کار برده و نتیجه ارائه شود.</p>
<p>۶</p>	<p>تغییر الگو تعاملی زوجین، آموزش اصول ارتباطی همسران از دیدگاه رویکرد اسلامی</p>	<p>پیگیری تکلیف جلسه قبل / تأکید بر بیان نیازها، کمک به همسران برای نشان دادن واکنش هیجانی تر، پذیرش سهم خود و بیان آسایش، مراقبت مورد انتظار از دیگری، بازسازی و خلق مجدد تعاملات مبتنی بر تجربه هیجانی جدید، آموزش اصول ارتباطی زن و شوهر از دیدگاه روایات اسلامی (مانند توجه به تفاوت های روانی بین زن و مرد، انتخاب زمان، مکان و موقعیت مناسب برای صحبت کردن، شروع زیبا و ادب در کلام، آراستگی در برابر همسر و...)، تسهیل گره های ارتباطی</p>	<p>تکلیف: زوجین انتظارات خود از همسر در موقعیت های مختلف، با توجه به اصول ارتباطی اسلامی بیان و نتیجه را ارائه نمایند.</p>
<p>۷</p>	<p>آموزش روش های مقابله معنوی مبتنی بر رویکرد اسلامی در موارد پرفشار و تعارض</p>	<p>پیگیری تکلیف جلسه قبل / بیان روش های مقابله معنوی از دیدگاه رویکرد اسلامی (مانند توکل، یاد خدا، دعا، امیدواری به رحمت خدا، صلح رحم، صبر و خویشتر داری و...) و به کارگیری آنها در شرایط پرفشار زندگی، انعکاس و تصدیق دشواری پاسخ های جدید و قاب گیری مجدد آن، توجه به موانع برای رفتار جدید و حل آنها</p>	<p>تکلیف: به کارگیری روش های مقابله معنوی و یادداشت نتایج آن.</p>
<p>۸</p>	<p>راه های نو برای مشکلات قدیمی، آثار حسن ظن در رویکرد اسلامی</p>	<p>پیگیری تکلیف جلسه قبل / پرورش فضایی امن، خلق اعتماد، گفت و گو در مورد آثار حسن ظن در زندگی زناشویی از جمله آسایش و جلب محبت، حمایت از الگوهای تعاملی سالم، افزایش در دسترس و پاسخ گو بودن، تثبیت و یکپارچه سازی موقعیت های تعاملی جدید</p>	<p>تکلیف: یادداشت روایت شاد از رابطه خود.</p>
<p>۹</p>	<p>برجسته سازی الگوهای جدید، توانمندی زوجین در حفظ تعاملات صمیمانه بر پایه تعالیم اسلامی</p>	<p>پیگیری تکلیف جلسه قبل / تمرین تعامل و گفت و گوی صمیمانه زوجین از منظر روایات اسلامی (مانند جلب توجه به نقاط قوت، تشکر و قدردانی از یکدیگر)، حمایت از الگوهای سازنده تعاملی، تحکیم وضعیت و پاسخ های جدید، یادآوری توانمندی های زوجین در حفظ و نگهداری روابط مثبت، متعلق دانستن تغییرات به تلاش های زوجین</p>	<p>تکلیف: زوجین ارزیابی خود از کارایی و تأثیر توانایی ابراز هیجان ها، بیان نیازها، صمیمیت و رضایت از زندگی زناشویی در جلسات مشاوره را یادداشت نمایند.</p>
<p>۱۰</p>	<p>جمع بندی، قدردانی از زوجین، اختتام</p>	<p>پیگیری تکلیف جلسه قبل / جمع بندی نهایی / دعوت از زوجین به حضور در جلسات مشاوره در صورت احساس نیاز، قدردانی از زوجین / اجرای پس آزمون</p>	

۳. یافته‌های پژوهش

جدول ۲

توصیف آماری نمرات خشم در سه مرحله اندازه‌گیری به تفکیک گروه

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
کنترل	خشم حالت	۱۷/۰۰	۲/۰۰	۱۸/۰۰	۰/۵۲۵	۱۸/۲۵	۰/۵۱۱
	خشم صفت	۱۱/۰۰	۲/۴۵	۱۲/۰۰	۱/۱۴	۱۱/۰۱	۰/۹۸۵
	بروز خشم بیرونی	۱۱/۲۵	۱/۱۳	۱۳/۰۰	۰/۲۵۸	۱۳/۲۵	۰/۲۱۴
	بروز خشم درونی	۱۳/۰۰	۱/۲۴	۱۳/۰۰	۱/۱۴	۱۲/۲۵	۲/۱۴
	کنترل خشم درونی	۱۲/۴۵	۰/۵۸۶	۱۷/۰۰	۰/۴۵۲	۱۳/۱۱	۰/۵۲۶
	کنترل خشم بیرونی	۱۰/۵۰	۱/۱۲	۱۲/۰۰	۰/۳۵۸	۱۱/۱۰	۰/۸۹۲
آزمایش	خشم حالت	۱۸/۰۰	۲/۲۶	۱۶/۵۰	۰/۵۷۷	۱۶/۶۰	۰/۵۰۰
	خشم صفت	۱۲/۵۰	۳/۴۲	۱۱/۵۰	۰/۵۷۷	۱۰/۰۰	۰/۸۱۶
	بروز خشم بیرونی	۱۳/۰۰	۲/۱۳	۱۳/۵۰	۰/۵۷۷	۱۳/۷۵	۰/۵۰۰
	بروز خشم درونی	۱۶/۲۵	۱/۳۸	۱۵/۰۰	۱/۱۲	۱۴/۷۵	۰/۵۰۰
	کنترل خشم درونی	۱۴/۷۵	۰/۴۶۲	۱۳/۰۰	۱/۱۵	۱۲/۵۰	۱/۰۰۰
	کنترل خشم بیرونی	۱۳/۷۵	۱/۳۸	۱۱/۵۰	۰/۵۷۷	۱۱/۷۵	۰/۵۰۰

براساس نتایج به دست آمده، نمرات خشم زوجین شرکت‌کننده در جلسات درمان به تفکیک برای افراد گروه‌های کنترل و آزمایش، در سه مرحله سنجش (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) دارای تغییرات بود. در گروه کنترل میانگین نمرات در پیش‌آزمون نسبت به مراحل پس‌آزمون و پیگیری تغییر چندانی را نشان نداد ولی در گروه آزمایش، کاهش نمرات در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون مشهود بود.

جدول ۳

نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

شاپیروویلیک		کلموگروف-اسمیرنوف			متغیر
p	df	Statistic	p	df	
۰/۳۰۶	۸	۰/۷۶۶	۰/۵۰۹	۸	۰/۳۶۵
۰/۴۸۵	۸	۰/۷۵۸	۰/۲۸۵	۸	۰/۲۸۳
۰/۶۱۲	۸	۰/۷۹۷	۰/۱۱۶	۸	۰/۳۱۳

برای سنجش آزمون نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش در سطح معناداری ۵٪، مورد بررسی قرارگرفت. براساس نتایج مندرج در جدول ۳ سطح معناداری آماره محاسبه شده برای تمامی متغیرها بزرگ‌تر از ۵٪ است. بنابراین، فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می‌شود.

جدول ۴

نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
پیش‌آزمون خشم حالت	۰.۱۵۲	۱	۲۸	۰.۶۹۹
پس‌آزمون خشم حالت	۰.۱۲۹	۱	۲۸	۰.۷۲۲
پیگیری خشم حالت	۰.۴۸۷	۱	۲۸	۰.۴۹۱
پیش‌آزمون خشم صفت	۰.۰۳۹	۱	۲۸	۰.۸۴۴
پس‌آزمون خشم صفت	۰.۸۰۲	۱	۲۸	۰.۳۷۸
پیگیری خشم صفت	۱.۳۷۸	۱	۲۸	۰.۲۵۰
پیش‌آزمون بروز خشم درونی	۱.۱۳۹	۱	۲۸	۰.۲۹۵
پس‌آزمون بروز خشم درونی	۰.۷۷۸	۱	۲۸	۰.۳۸۵
پیگیری بروز خشم درونی	۰.۳۰۶	۱	۲۸	۰.۵۸۴
پیش‌آزمون بروز خشم بیرونی	۰.۳۲۵	۱	۲۸	۰.۵۷۳
پس‌آزمون بروز خشم بیرونی	۰.۹۱۳	۱	۲۸	۰.۳۴۷
پیگیری بروز خشم بیرونی	۰.۲۲۶	۱	۲۸	۰.۶۳۸
پیش‌آزمون کنترل خشم درونی	۰.۲۲۷	۱	۲۸	۰.۶۳۷
پس‌آزمون کنترل خشم درونی	۰.۷۲۹	۱	۲۸	۰.۴۰۱
پیگیری کنترل خشم درونی	۰.۴۵۷	۱	۲۸	۰.۵۰۵
پیش‌آزمون کنترل خشم بیرونی	۰.۳۱۲	۱	۲۸	۰.۵۸۱
پس‌آزمون کنترل خشم بیرونی	۱.۷۲۱	۱	۲۸	۰.۲۰۰
پیگیری کنترل خشم بیرونی	۰.۸۰۰	۱	۲۸	۰.۳۷۹

به منظور بررسی اثربخشی الگوی زوج درمانی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی بر مدیریت خشم زوجین ناسازگار، از آزمون تحلیل واریانس استفاده شد. با توجه به بررسی‌ها نتایج آزمون لوین معنادار نبود. ازاین رو، فرض صفر مبنی بر همگنی واریانس متغیرها تأیید شد.

جدول ۵

آزمون ام باکس جهت بررسی برابری ماتریس کواریانس ها

آزمون ام باکس	۱۰/۰۲۸
مقدار F	۲/۵۵۶
درجه آزادی ۱	۶
درجه آزادی ۲	۳۵۰۶/۷۱۷
معناداری	۰/۰۱۸

نتایج حاصل از آزمون ام باکس برای بررسی برابری ماتریس کواریانس نشان داد که مقدار F محاسبه شده برای خرده مقیاس های خشم معنی دار نیست. بنابراین، فرض همگنی واریانس در ماتریس کواریانس پذیرفته شد به لحاظ آماری این آزمون با $P=0/018$ ، $Box's M=10/028$ با ۹۹٪ اطمینان ($P \leq 0/01$) معنادار نیست. این نتیجه حاکی از آن است که ماتریس های کواریانس متغیر وابسته در سطوح متغیر مستقل (گروه آزمایش و کنترل) برابرند.

جدول ۶

آزمون کرویت بارتلت جهت بررسی همبستگی بین متغیرهای وابسته

Likelihood Ratio	۰/۰۰۱
Approx. Chi-Square	۲۹/۲۵۳
درجه آزادی	۳
معناداری	۰/۰۰۱

نتایج حاصل از آزمون کرویت بارتلت برای بررسی همبستگی بین متغیرهای وابسته حاکی از آن است که آزمون بارتلت با $(chi\ square=29/253, P=0/001)$ و با ۹۹٪ اطمینان ($P \leq 0/01$) از نظر آماری معنادار است؛ بدین معنا که همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته برای ادامه تحلیل وجود دارد.

جدول ۷

آزمون کرویت موخلی جهت بررسی یکسانی ماتریس کواریانس مشاهده شده در سطوح متغیر وابسته

اثرات درون آزمودنی	W موخلی	خی دو	درجه آزادی	معناداری
	۰/۲۷	۱۸/۱۳۹	۲	۰/۰۰۱



نتایج حاصل از آزمون کرویت موخلی برای بررسی یکسانی ماتریس کوواریانس حاکی از آن است که آزمون موخلی با ($\chi^2 = 18/139, P = 0/001$) و با ۹۹٪ ($P \leq 0/01$) از نظر آماري معنادار است؛ بدین معنا که ماتریس کواریانس مشاهده شده در سطوح متغیر وابسته یکسان نیست. عدم برقراری این مفروضه موجب افزایش احتمال خطای نوع دوم می شود. بنابراین، مقادیر معنی داری به دست آمده (p values) در آزمون چند متغیره مورد اطمینان نمی باشد. از این رو، برآوردهای گرین هوس-گیزر و هین-فلت را که درجات آزادی را تعدیل می نمایند مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۸

نتایج آزمون اثرات درون آزمودنی چند متغیری برای مقایسه مدیریت خشم گروه‌های کنترل و آزمایش

اثر	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
تکرار	اثر پیلاپی	۰/۸۳۱	۲	۵	۰/۰۱۲
	لامبدای ویلکز	۰/۱۶۹	۲	۵	۰/۰۱۲
	اثر هتلینگ	۴/۹۰۶	۲	۵	۰/۰۱۲
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۹۰۶	۲	۵	۰/۰۱۲
تکرار گروه	اثر پیلاپی	۰/۸۳۱	۲	۵	۰/۰۱۲
	لامبدای ویلکز	۰/۱۶۹	۲	۵	۰/۰۱۲
	اثر هتلینگ	۴/۹۰۶	۲	۵	۰/۰۱۲
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۹۰۶	۲	۵	۰/۰۱۲

نتایج آزمون‌های چند متغیری برای بررسی تفاوت میانگین نمرات مدیریت خشم گروه‌های کنترل و آزمایش در طی مراحل آموزش نشان می دهد که تمامی آزمون‌های چند متغیری معنی دار است که این موضوع بیانگر وجود اثر اصلی مربوط به عامل تکرار و همین طور اثر تعاملی بین گروه‌ها و تکرار (وجود تفاوت بین گروه‌ها در طی مراحل اندازه‌گیری) است.



نتایج آزمون اثرات درون آزمودنی تک متغیری برای مقایسه مدیریت خشم گروه‌های کنترل و آزمایش

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
تکرار	به فرض کرویت	۲	۱۱۴/۵۰۰	۲۴/۲۴۷	۰/۰۰۱
	گرین هوس-گیزر	۱/۰۱۳	۲۲۵/۹۵۷	۲۴/۲۴۷	۰/۰۰۳
	هین-فلت	۱/۲۲۵	۱۸۶/۹۶۲	۲۴/۲۴۷	۰/۰۰۱
	کران پایین	۱/۰۰۰	۲۲۹/۰۰۰	۲۴/۲۴۷	۰/۰۰۳
تکرار گروه	به فرض کرویت	۲	۱۱۴/۵۰۰	۲۴/۲۴۷	۰/۰۰۱
	گرین هوس-گیزر	۱/۰۱۳	۲۲۵/۹۵۷	۲۴/۲۴۷	۰/۰۰۳
	هین-فلت	۲	۱۱۴/۵۰۰	۲۴/۲۴۷	۰/۰۰۱
	کران پایین	۱/۰۱۳	۲۲۵/۹۵۷	۲۴/۲۴۷	۰/۰۰۳
خطا	به فرض کرویت	۱۲	۴/۷۲۲		
	گرین هوس-گیزر	۶/۰۸۱	۹/۳۱۹		
	هین-فلت	۷/۳۴۹	۷/۷۱۱		
	کران پایین	۶/۰۰۰	۹/۴۴۴		

در تحلیل واریانس یک‌متغیره درون‌گروهی برای بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار با رویکرد اسلامی در افزایش مدیریت خشم، چون مفروضه کرویت موخلی برقرار نبود از آزمون گرینهاوس گیسر استفاده شد. (ر.ک.، مایرز، گامست و گارینو، ۱۳۹۹) نتایج نشان داد متغیر مستقل به‌تنهایی برای اثر درون‌آزمودنی‌ها در مؤلفه مدیریت خشم [$P > ۰/۰۰۳$ ، $F(۱/۱۴ و ۲۵/۰۴) = ۲۴۷/۲۴$] تأثیر داشته است. همچنین نتایج نشان داد که مراحل درمان با سطوح مختلف (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) تعامل دارد [$P < ۰/۰۰۳$ ، $F(۱/۱۴ و ۲۵/۰۴) = ۲۴۷/۲۴$] و در سطوح مختلف آن تغییر می‌کند. بنابراین، برای بررسی این تغییرات باید از آزمون‌های تعقیبی استفاده کرد.

جدول ۱۰

مربوط به آزمون تعقیبی بونفرونی جهت بررسی تفاوت درون‌گروهی

گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱/۱۵۵	۰/۰۰۹
	پیگیری	۱/۴۵۱	۰/۰۰۷
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۱/۱۵۵	۰/۰۰۹
	پیگیری	۰/۳۲۳	۰/۰۰۵



برای بررسی تفاوت درون‌گروهی و به تبعیت از آن بررسی پایداری اثرات درمانی تا مرحله پیگیری از آزمون تعقیبی زوجی بونفرونی استفاده شد. مطابق نتایج مندرج در جدول ۱۱، بین پیش‌آزمون ($M=5/500, SD=1/155$) با پس‌آزمون ($M=-5/500, SD=1/155$) و پیگیری پس‌آزمون و پیگیری با تفاوت معناداری وجود داشت ($P \leq 0/01$)، اما بین میانگین پس‌آزمون و پیگیری با تفاوت میانگین ($M=-7/250, SD=0/174$) از نظر آماری با ۹۵٪ اطمینان ($P \geq 0/01$) تفاوت معناداری وجود نداشت. این نتیجه آماری از نظر مفهومی بدین معناست که اثرات ناشی از درمان در مؤلفه مدیریت خشم توانسته است تا مرحله پیگیری اثرات خود را حفظ کند.

جدول ۱۱

نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه میانگین نمرات مدیریت خشم

منبع	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب ایتا
الگوی اصلاح‌شده	۵۳۶۴۰۶/۰۰	۱	۵۳۶۴۰۶/۰۰	۱۲۴۵۷/۴۴۵۸	۰/۰۰۱	۰/۹۷۷
گروه	۱۵۰/۰۰۰	۱	۱۴۰/۰۰۰	۱۴/۵۵۹	۰/۰۰۱	۴۶۱/۰
خطا	۲۴۳/۳۳۳	۲۲	۴۰/۵۵۶			

باتوجه به نتایج به دست آمده مقدار F از نظر آماری ($P \leq 0/01$) معنادار است، بدین معنا که با ۹۹٪ اطمینان بین گروه‌های مورد مطالعه تفاوت وجود داشته است که این میزان تأثیر به مقدار ۱/۴۶٪ گزارش شده است (ضریب ایتا=۰/۴۶۱).

نتایج نشان می‌دهد میانگین نمرات مدیریت خشم در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون به طور معنی‌داری تفاوت داشته است. تفاوت بین نمرات مرحله پس‌آزمون با نمرات مرحله پیگیری معنی‌دار نیست که نشان‌دهنده ثبات اثرات درمان باگذشت زمان می‌باشد. در گروه کنترل نیز تفاوت بین نمرات مرحله پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری و همچنین تفاوت بین نمرات مرحله پس‌آزمون با نمرات پیگیری معنی‌دار نیست. براین اساس، می‌توان نتیجه گرفت که زوج درمانی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بهبود مدیریت خشم زوجین ناسازگار مؤثر بوده و اثرات ناشی از درمان در مؤلفه مدیریت خشم نسبتاً پایدار بوده است و توانسته است تا مرحله پیگیری اثرات خود را حفظ کند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که زوج درمانی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی بر بهبود مدیریت خشم زوجین ناسازگار مؤثر بوده است و اثرات ناشی از درمان در مؤلفه مدیریت خشم توانسته است تا مرحله پیگیری اثرات خود را حفظ کند.

نتایج این پژوهش با یافته‌های والکر^۱ (۲۰۰۸)، جیمی و همکاران^۲ (۲۰۲۲)، لو، وو و وو^۳ (۲۰۲۱)، شیدانفر، نوابی نژاد و فرزاد^۴ (۲۰۲۱) و اسدی، قاسم‌زاده، نظری فرو و سروان دانی^۵ (۲۰۲۰) همسوست. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که اکثر اختلالات روان‌شناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می‌شود و این آشفتگی‌ها به‌طور زیربنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجان‌ات مرتبط است. در این صورت اگر زوجین در تنظیم هیجان‌ات خود مشکل داشته باشند این تجارب هیجانی برای آنها غیرقابل تحمل می‌شود و زوجین برای جبران کردن، اجتناب کردن و پایان دادن به این حالت هیجانی به رفتارهای پرخاشگرانه روی می‌آورند. به بیان دیگر، زوجینی که در تنظیم و پذیرش و درک حالات هیجانی مشکل دارند ممکن است از تجارب هیجانی یا بیان هیجان‌ات خود اجتناب کنند و یا آنها را سرکوب نمایند و به رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود. آموزش زوج درمانی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی باعث افزایش انعطاف‌پذیری هیجانی فرد و باعث بهبود توانایی فرد در استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان می‌شود که می‌تواند در بهبود رفتارهای پرخاشگرانه نقش مهمی را ایفا کند.

افزایش مهارت‌های فوق منجر به کاهش پرخاشگری فیزیکی، کلامی و حالات خشم در بین زوجین می‌شود؛ زیرا هنگامی که در جلسات درمانی هیجان‌ات زوجین متعارض بررسی می‌شود پس از شناخت سطحی از هیجان‌ات ثانویه با هدایت درمانگر، به سطح جدیدی از درک و آگاهی نسبت به هیجان‌ات اولیه که منشاء آن سبک‌های دلبستگی افراد است، می‌رسند و با درک عمیق این نیازها، نسبت به ایجاد ارتباط مؤثر با همسر خود اقدام

1. Walker, B. E.
2. Jaime, E. A., & et al
3. Lu, L., Wu, H., & Wu, J.
4. Sheydanfar, N., Navabinejad, S., & Farzad, V.
5. Asadi, M., Ghasemzadeh, N., Nazarifar, M., & Sarvandani, M. N.

می‌کنند که مداخلات دینی مؤثر در این زمینه راه را برای ایشان هموار می‌کند. بنابراین، توانمند بودن همسران از نظر هیجانی سبب مواجه آسان‌تر با چالش‌های زندگی می‌شود که نتیجه افزایش سلامت روان افراد خواهد بود؛ زیرا زوجین توانمند از نظر هیجانی احساس خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمن آنها را درک می‌کنند و به‌گونه مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را به همسر ابراز می‌کنند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت‌های بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری در ارتباط با همسرانشان نشان می‌دهند.

آموزش مداخلات زوج‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی برای رفتارهای پرخاشگرانه، دربرگیرنده ادراک و آگاهی از هیجان‌هاست و درعین حال برای زوجین مجموعه‌ای از استراتژی‌ها را برای کنترل رفتار هنگام مواجه شدن با تجارب هیجانی ناگوار فراهم می‌کند. از این رو، توانایی همسران را برای تنظیم و مدیریت هیجانات سازگارانه افزایش می‌دهد و احتمال برون‌دادهای پرخاشگرانه را کاهش می‌دهد. براین اساس، آموزش رویکرد هیجان‌مدار به سبک اسلامی باعث کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و تسهیل بخشش از سوی زوجین می‌شود و این درک متقابل از یکدیگر و چشم‌پوشی از خطاهای طرف مقابل باعث افزایش مدیریت خشم زوج‌های داری تعارض می‌شود.

با توجه به پژوهش انجام شده و نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود با توجه به اینکه داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از پرسش‌نامه جمع‌آوری شده است، به منظور افزایش روایی نتایج، در کنار پرسش‌نامه از روش‌های دقیق‌تر کیفی مانند گزند تئوری نیز استفاده شود. همچنین چون جامعه پژوهش حاضر شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر تهران بودند، پیشنهاد می‌شود این پژوهش با در نظر گرفتن متغیرهای فرهنگی و اجتماعی در سایر شهرهای ایران نیز انجام شود.

بر مبنای نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود زوج‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی، در کلینیک‌های مشاوره در کنار سایر درمان‌ها برای بهبود روابط زوجین، به کار برده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود زوجین دارای مشکلات مدیریت خشم و سبک‌های دلبستگی ناایمن، برای رفع مشکلاتشان مهارت‌های کنترل

هیجان مبتنی بر رویکرد اسلامی را فراگیرند و در بستر خانواده به کار برند.

مقاله حاضر گزارشی از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده با رویکرد اسلامی با عنوان *اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی بر سبک های دلبستگی و مدیریت خشم زوجین ناسازگار است که در مؤسسه آموزش عالی قاسم بن الحسن علیه السلام مصوب و اجرا شده است*. نویسندگان بر خود لازم می دانند مراتب تشکر صمیمانه خود را از ریاست محترم مرکز آموزش عالی قاسم بن الحسن علیه السلام و مسئولان پژوهشی محترم به عمل آورند.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۷۲). مترجم: معزی، محمد کاظم. قم: چاپخانه بزرگ قرآن کریم.
۱. احمدی باصری، خدیجه (۱۳۹۹). کنترل خشم و غضب بر اساس آیات و روایات. *مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، ۱۱(۱)، ۱۳-۲۱.
 ۲. اصغری مقدم، محمدعلی، مقدسین، مریم، و دیباج نیا، پروین (۱۳۹۰). بررسی پایایی و اعتبار ملاک نسخه فارسی پرسش نامه حالت- صفت بیان خشم (STAXI۲)، در یک جمعیت بالینی، نشریه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد، ۵(۳)، ۷۵-۹۴.
 ۳. جانسون، سوزان (۱۴۰۰). *نظریه دلبستگی در عمل*. مترجم: اعتمادی، عذرا، حاج رضایی، بهار،، سالمی پناه فتاحیان، حامد، و موسوی، آرزو سادات. تهران: ارجمند.
 ۴. جعفری، فاطمه (۱۳۹۶). *طراحی الگوی هیجان مدار مبتنی بر رویکرد اسلامی و اثربخشی آن بر شادکامی و صمیمیت زوجین ناسازگار*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران.
 ۵. جوزای، زینب، دشتیان، میعاد، و جوزای، رضیه (۱۴۰۰). آموزش مهارت تفکر انتقادی بر کنترل خشم و افزایش عزت نفس دانشجویان دختر و پسر. *نشریه راهبردهای نو در روان شناسی و علوم تربیتی*، ۳(۱۱)، ۶۹-۷۹.
 ۶. حسینی، مریم (۱۳۹۰). *رابطه سبک های مقابله ای با صمیمیت و تعهد زناشویی در فرهنگیان شهر ایلام*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.
 ۷. خدایاری فرد، محمد، غلامعلی لواسانی، مسعود، اکبری زردخانه، سعید، و لیاقت، سمیه (۱۳۸۶). بررسی ویژگی های روان سنجی و هنجاریابی سیاهه ابزار خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر در بین دانشجویان دانشگاه تهران. *طرح پژوهشی*. دانشگاه تهران.
 ۸. خسروی، نازنین (۱۳۹۱). *نقش واسطه ای بخشودگی و معنویت در رابطه بین سبک های دلبستگی و رضایت زناشویی*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
 ۹. رحمتی، رحیم،، تکلوی، سمیه، و موسی زاده، توکل (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر هیجان خشم و افکار خودکشی در مردان دارای روابط فرزاناشویی. *نشریه مطالعات ناتوانی*، ۱(۱۱). <https://sid.ir/SID/fa/1029728/paper>
 ۱۰. قبادی، حمید خدایی، شریفی، طاهره، غضنفری، احمد، و چرامی، محدثه (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم و توانمندسازی روانی اجتماعی بر پرخاشگری و خودکارآمدی اجتماعی. *نشریه شناخت اجتماعی*، ۱۱(۱)، ۲۱۱-۲۳۷.
 ۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ ه.ق). *الکافی*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
 ۱۲. کارلسون، جان، و دینک مایر، دان (۱۳۹۰). *برای زن و شوهرها وقت زندگی بهتر رسیده است*. مترجم: فیروزبخت، مهرداد. تهران: انتشارات دانژه.

۱۳. مایرز، لاورنس اس.، گامست، گلن.، و گارینو، ای. جی (۱۳۹۹). پژوهش چند متغیری کاربردی. مترجم: شریفی، حسن پاشا.، و همکاران. تهران: انتشارات رشد.
۱۴. موتابی، فرشته.، و لادن، فتی (۱۳۸۵). مهارت مدیریت خشم. تهران: دانژه.
۱۵. هاشمی، سهیلا.، و اکبری، عباس (۱۳۹۶). مدل علی برای ابعاد طرح ارتباطی خانواده. تاب‌آوری و مهارت مهار خشم باگرایش به خشونت. نشریه روان‌شناسی/انجمن روان‌شناسی ایران، ۸۳ (۱۶)، ۲۸۴ - ۲۹۹.
16. Alvaro., & Allen, J. (2001). *An interpersonal forgiveness and reconciliation intervention: the effect on marital intimacy*. Thesis (Ph. D). New Orleans Baptist Theological Seminary.
17. Alvaro., & Allen, J. (2001). *An interpersonal forgiveness and reconciliation intervention : the effect on marital intimacy*. Thesis (Ph. D). New Orleans Baptist Theological Seminary.
18. Anand, P. V., & Singh, S. (2015). Religious orientation, self-esteem and happiness among undergraduate students. *Indian Journal of Psychology*, 6(4), 349- 355.
19. Asadi, M., Ghasemzadeh, N., Nazarifar, M., & Sarvandani, M. N. (2020). The effectiveness of emotion-focused couple therapy on marital satisfaction and positive feelings towards the spouse. *International Journal of Health Studies (Undergoing Change to Shahroud Journal of Medical Sciences)*, 6(4). <https://doi.org/10.22100/ijhs.v6i4.804>.
20. Braithwaite, S. R., Fincham, F. D., & Selby, E. A. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25, 551- 559.
21. Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
22. Feeney, J. A. (2001). Attachment and spousal caregiving. *Personal Relationship*, 8(1), 21- 39.
23. Fincham, F. D., Beach, S. H., Lambert, N. N., Stillman, T. T., & Braithwaite, S. S. (2008). Spiritual behaviors and relationship satisfaction: A critical analysis of the role of prayer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(4), 362- 883
24. Fincham, F. D., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 448- 274
25. Hatch, D, L. (2023). *Factors That Influence the Association Between Adult Attachment and Marital Satisfaction*. All Graduate Theses and Dissertations, Spring 1920 to Summer 2023.
26. Jung, Jong Hyun. (2014). Religious Attendance, Stress, and Happiness in South Korea: Do Gender and Religious Affiliation Matter?. *Social Indicators Research*. 118. 10.1007/s11205-013-0459-8.
27. Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11, 373- 393.
28. Lu, L., Wu, H., & Wu, J. (2021). A case study for the optimization of moment-matching in wind turbine blade fatigue tests with a resonant type exciting approach. *Renewable Energy*, 174, 769- 785.
29. McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2001). *Forgiveness, Theory, Research, and practice*. United states of America: The Guilford.



30. Pargament, K. I. (1997) *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford.
31. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710– 724. <https://doi.org/10.2307/1388152>.
32. Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsms, K., & et al. (1990). God help me (I): Religious coping efforts as predictors of the outcomes of significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18, 793- 824.
33. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68- 78.
34. Sheydanfar, N., Navabinejad, S., & Farzad, V. (2021). Comparing the effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT) and Imago Relation Therapy (IRT) in coupleâ s marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 4(2), 75- 88.
35. Singh, D., & Malik, A. (2012). Spirituality and happiness: A correlated study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(2), 173- 176.
36. Vaswani, J. P. (2006). The magic of forgiveness: Beginning inner well-being through the act of pardoning. *New Delhi: Sterling Publishers..*
37. Walker, B. E. (2008). This is jeopardy! An exciting approach to learning in library instruction. *Reference Services Review*, 36(4), 381- 388.



