



اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر روان‌درمانی کوتاه مدت ایماگوتراپی بر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی

یگانه کفشبانی^۱، حسن توزنده جانی^۲

چکیده

این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه تجربی (طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر) بود که با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر روان‌درمانی کوتاه مدت ایماگوتراپی بر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی مراجعه کننده به مطب‌های خصوصی روانپزشکی و کلینیک‌های خدمات روان‌شناسی در سطح شهر مشهد بود که از بین آن‌ها ۳۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس حساسیت اضطرابی تجدید نظر شده تیلور و کاکس (۱۹۹۵) و مقیاس تحمل آشفتگی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) استفاده شد. پس از آن، گروه آزمایش آموزش مهارت‌های روان‌درمانی کوتاه مدت مبتنی بر ایماگوتراپی را طی ۸ جلسه یک و نیم ساعته دریافت کرد. اما گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفت. در پایان دوره آموزش، مجدداً هر دو گروه مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. در پایان، نتایج با کمک آزمون تحلیل کواریانس یک و چند متغیره و بر اساس نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های مبتنی بر روان‌درمانی کوتاه مدت ایماگوتراپی بر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی بود ($P < 0/05$).
واژگان کلیدی: تحمل آشفتگی، حساسیت اضطرابی، روابط فرازنشویی، ایماگوتراپی.

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه علوم روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران
^۲ استادیار روانشناسی، گروه علوم روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران (نویسنده مسئول)



مقدمه

خانواده به عنوان یکی از نهادهای اصلی جامعه در نظر گرفته می شود و از جمله مهم ترین مکان ها برای توسعه روح و روان آدمی است. یک خانواده زمانی قدرتمند است که زن و شوهر بتوانند به یک درک متقابل از یکدیگر برسند (بولاندا، براون و یاماشیدا^۱، ۲۰۱۶). ارزش اصلی خانواده، حاصل شبکه رابطی است که توسط اعضای آن بوجود آمده است (گلدنبرگ، گلدنبرگ^۲، ۲۰۱۳). کیفیت و رضایت زوج ها از زندگی در استحکام خانواده می تواند اثربخش باشد، کیفیت روابط زناشویی را عوامل مختلفی در بر می گیرد که از جمله آنها می توان به دامنه سازگاری، رضایت، شادی، انسجام، صمیمیت عاطفی- جنسی و تعهد اشاره کرد (پلاری، ریگالیا، فینچمن^۳، ۲۰۱۷). بر طبق پژوهش هایی که در حیطه ازدواج و روابط زناشویی انجام شده است، متغیرهای مختلفی با روند رضایت زناشویی در طول زمان رابطه دارند. این متغیرها می توانند پیش بینی کننده احتمال حفظ رضایت از رابطه زناشویی در طول زمان یا رفتن به طرف آشفستگی زناشویی و روابط فرازناشویی باشند (هالفورد^۴، ۲۰۱۵؛ رائو^۵، ۲۰۱۷).

یکی از عواملی که باعث می شود زوجین هیجان های شدیدی را نسبت به یکدیگر نشان دهند، و منجر به از هم پاشیدگی رابطه زناشویی شود، خیانت^۶ و روابط فرازناشویی یکی از زوج ها است (پلوسو، ۲۰۱۴). بر اساس گفته رید^۷ (۲۰۱۴)، روابط فرازناشویی می تواند یکی از دلایل اولیه طلاق باشد، و بر طبق گفته واتکینز^۸ (۲۰۱۲)، نقل از شهای نژاد، علیان و هاشمی گلپایگانی، (۲۰۱۶) نیز روابط فرازناشویی احتمال طلاق را دو برابر می کند. روابط فرازناشویی همانند مسایل دیگر مربوط به ازدواج یکی از مسایل اجتماعی بسیار مهم و بحرانی جامعه است و بر هر گونه روابط جنسی یا عاطفی فراتر از چارچوب روابط متعهدانه بین دو همسر اطلاق می گردد (دکاستر، بوفیل و همکاران، ۲۰۱۶). روابط فرازناشویی همسر عبور فرد از مرز رابطه زناشویی با برقراری رابطه جسمانی یا عاطفی خارج از حیطه زناشویی است (شیرن، آپالانیز، آلدو و آدریانا^۹، ۲۰۱۸).

تحقیقات در این زمینه نشان می دهد که حدود یک سوم از مردان و یک چهارم از زنان احتمال دارد که حداقل یک بار در طول زندگی مشترک درگیر این روابط شوند (ینیسری و کاکدمیر^{۱۰}، ۲۰۰۶). تحقیقات در زمینه روابط فرازناشویی حاکی از این است که دلایل متعددی را می توان برای اقدام افراد به چنین کاری در نظر گرفت که از جمله آنها می توان به نارضایتی از رابطه فعلی، تمایل و اشتیاق به داشتن تنوع یا هیجان جنسی، انتقام، خشم یا حسادت، احساس عدم امنیت یا نامطمئن بودن درمورد رابطه، همنشینی و صمیمیت، بلوغ نایافتگی و کمبود تعهد، علاقه مفرط برای برقراری رابطه عاشقانه با فرد خارج از رابطه زناشویی، نارضایتی جنسی، افزایش عزت نفس، ناتوانی در کنترل وسوسه ها، در دسترس نبودن همسر و مصرف دارو یا الکل اشاره کرد (کوکاک و آنن، ۲۰۱۴). از میان اضطراب های گوناگونی که انسان در گستره حیات خود به ویژه در دوران تاهل رسمی تجربه می کند، می توان از اضطراب ناشی از خیانت زناشویی یاد کرد (اسپیلبرگر، آنتون و بیدل^{۱۱}، ۲۰۱۵).

- 1- Bulanda, Brown & Yamashita
- 2- Goldenberg& Goldenberg
- 3- Pelari, Regaliya & Fenichman
- 4- Halford
- 5- Rao
- 6- Infidelity
- 7- Reid
- 8- Alan & Atkins
- 9- Scheeren, Apellániz, Alda& AdrianaW
- 10- Yeniseri & Kakdemir
- 11- Spielberger, Anton and Bedell



یکی از عوامل پیش بینی کننده روابط فرازنشویی، حساسیت اضطرابی بالا در روابط زوجین می باشد که عامل آسیب پذیری در مورد اضطراب نیز می باشد و امروزه توجه علمی بسیاری به سوی آن معطوف شده است (مکنالی، کاسپی، ریمان و زیتلین، ۲۰۰۴). مطالعات دیکن و آبراموویتز^۴ (۲۰۰۶) نشان دادند که بین روابط فرازنشویی و حساسیت اضطرابی رابطه مثبت وجود دارد. بر اساس نظر محققان، حساسیت اضطرابی، علائم اضطرابی زوجین را تشدید می کند (دیکن، آبراموویتز، وود و تولین^۱، ۲۰۰۳). افراد با حساسیت حساسیت اضطرابی بالا پاسخ برانگیختگی خود را آزار دهنده می یابند و بنابراین تجربه اضطراب در پاسخ به محرک تقویت می شود (مشهدی، قاسم پور، اکبری، ایل بیگی و حسن زاده، ۱۳۹۲). بر این اساس، این سازه نقش مهمی در گسترش و تداوم روابط فرازنشویی ایفا می کند (ویتون^۲ و همکاران، ۲۰۱۲). نظریه پردازان شناختی معتقدند که در افراد دارای حساسیت اضطرابی بالا بازیابی و پردازش اطلاعات مربوط به محرک های فراخوان اضطراب همراه سوگیری هایی است که نقش مهمی در ایجاد و تداوم روابط فرازنشویی بر عهده دارد (مک کابی، وینسنت^۳، ۱۹۹۹).

همچنین، مطالعات دیکن و آبراموویتز^۴ (۲۰۰۶) و کارلتون^۵ و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد که بین اضطراب زوجین و تحمل آشفتگی رابطه وجود دارد. متأسفانه، مزمن بودن ماهیت اضطراب، نداشتن پیش آگهی مناسب و درمان قطعی و درگیر ساختن فرد در زندگی زنشویی باعث ایجاد مشکلات روانی متعددی در این افراد می گردد که در این میان تحمل آشفتگی شیوع بالایی دارد (چانگ و گالی^۳، گالی^۳، ۲۰۱۰). با در نظر گرفتن نتایج تحقیقات متعدد (آمتان، ۲۰۱۵؛ تریل، ۲۰۱۵؛ به نقل از وان کسل، موسموریس و ویلابوی^۴، ۲۰۱۷)، اثرگذاری روابط فرازنشویی بر شیوع و تسریع اضطراب و تحمل آشفتگی بررسی شده است. تحمل آشفتگی از سازه های معمول برای پژوهش در زمینه بی نظمی عاطفی است (زولنسکی، ژانوویچ، برنشتاین و لیرو^۵، ۲۰۱۰). بررسی ادبیات پژوهش نشان داد که یکی دیگر از متغیرهایی که با اضطراب و نگرانی (سیمونز و گاهر^۶، ۲۰۰۵؛ دوگاس و روبیچاد^۷، ۲۰۰۷) زوجین آسیب دیده از روابط فرازنشویی مرتبط است، تحمل آشفتگی است. در الگوی تحمل آشفتگی مربوط به نگرانی، تحمل آشفتگی نقش مهمی در ایجاد و تداوم نگرانی بیش از حد افراد دارای روابط فرازنشویی ایفا می کند. افراد دارای روابط فرازنشویی، معتقدند که آشفتگی استرس زا و ناراحت کننده است. علاوه، افرادی که توانایی تحمل آشفتگی پایینی دارند، در موقعیت های مختلف زندگی، استرس زیادی را تجربه می کنند. افراد دارای روابط فرازنشویی موقعیت های بیشتری را به صورت مبهم ادراک می کنند و با توجه به این که تحمل این ابهام را سخت می دانند، برانگیختگی هیجانی و اضطراب بالا و مداومی را تجربه می کنند (میتن، داش، اسکارلوت و داوی^۸، ۲۰۱۲). علاوه بر ارتباط این سازه با نگرانی، آشفتگی ناشی از بلاتکلیفی به صورت معناداری با برانگیختگی اضطرابی و افسردگی همراه با فقدان لذت همبستگی دارد (کوئرر^۹ و داگاس، ۲۰۱۳). از دیدگاه جبری، آشفتگی همیشه به وسیله فقدان یا ناکارآمدی دانش ایجاد می گردد که مربوط به عوامل درونی فرد است که فرد توانایی کنترل آن را ندارد، اما قابل درمان می باشد (ولز و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از ارفعی، بشارت قراملکی، قلی زاده و حکمتی، ۱۳۹۰).

در بین رواندرمانی های متفاوتی که امروزه برای افراد آسیب دیده از روابط فرازنشویی به کار برده می شود، می توان به رواندرمانی زوجی ایماگویی اشاره کرد. ایماگودرمانی نظریه ای یکپارچه است و فرایندی است در جهت کار با زوجین، والدین، کودکان، کارکنان

1- Wood & Tolin

2- McCabe & Vincent

3- Chung & Gale

4- Van Kassel & Willoughby

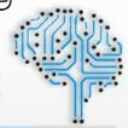
5- Zvolensky, Vujanovic, Bernstein, Leyro

6- Simons, Gaher

7- Rob chad

8- Mitten, Dash, Askarlv & Davy

9- Koerner, & Dugas



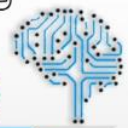
مشاغل و دیگر افرادی که در جستجوی بهبود بخشیدن روابطشان هستند. این درمان بر اساس کارهای اولیه هارویل هندریکس (۲۰۰۸) می باشد. هندریکس و هانت (۲۰۰۸) ایماگو درمانی را بر اساس نظریه دلبستگی بالبی، نظریه تحلیلی یونگ، روابط موضوعی و همچنین با تلفیق روان شناسی گشتالت، تحلیل فرویدی و با کارگیری رویکرد نوروساینس مفهوم سازی نموده اند. ایماگو درمانی رویکردی بسیار ایمن و موثر جهت کمک به رابطه همسران، برای پرورش درکی بیشتر از همدیگر و رابطه ای صادقانه تر است. چنان که آنان نسبت به مجردها در بافت روابطشان با تمامیت بیشتری رشد می کنند. از آن جا که همه ما در ارتباطات بسیاری هستیم، ایماگو درمانی به افراد مجرد هم مربوط می شود. ایماگو درمانی بخصوص زمانی برای افراد مجرد مفید است که در فرایند گروه درمانی تجربه کسب کنند. دهباشیان (۱۳۹۴) اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ایماگو درمانی بر تعارض های زناشویی، تنظیم هیجانی و امید به زندگی زوجین را گزارش داد. کرامر، کونینجن، اویجوویر و ریپر (۲۰۱۴) اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ایماگو درمانی بر کاهش درماندگی و بهبود آشفته گی زوجین دارای فرزند مبتلا به بیماری مزمن را تایید کردند. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان درمانی کوتاه مدت مبتنی بر زوج درمانی ایماگویی بر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفته گی در زنان آسیب دیده از روابط فرا زناشویی می باشد.

روش

این پژوهش از نوع پژوهش های نیمه آزمایشی (طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل نابرابر) بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان آسیب دیده از روابط فرا زناشویی مراجعه کننده به مطب های خصوصی روان پزشکی و کلینیک های روان شناسی در سطح شهر مشهد بود که از بین آن ها ۳۰ نفر به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابتدا هر دو گروه مورد پیش آزمون قرار گرفتند. پس از آن، برای گروه آزمایش آموزش مهارت های مبتنی بر روان درمانی کوتاه مدت ایماگو تریپی طی ۸ جلسه یک و نیم ساعته اجرا گردید. اما گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفت. در پایان دوره درمان، مجدداً هر دو گروه مورد پس آزمون قرار گرفتند. ملاک های ورود: تمایل به شرکت در پژوهش، عدم ابتلا به اختلالات روان شناختی دیگر، دامنه سنی بین ۲۰ تا ۳۵ سال و عدم ابتلا به بیماری های جسمانی بود. ملاک های خروج: عبارت بود از داشتن هر یک از اختلال های بالینی، افسردگی اساسی و سوء مصرف مواد، تحت درمان روان شناختی یا دارویی همزمان با پژوهش، داشتن بیماری جسمانی ناتوان کننده به صورتی که شرکت در گروه را با مشکل مواجه کند و غیبت بیشتر از دو جلسه در جلسات درمان. قبل از شروع پژوهش، هدف مطالعه، اطمینان از محرمانه بودن و رعایت اصل آزادی به اطلاع آزمودنی ها رسید. بنابراین، رضایت آگاهانه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله، پاسخ به سوالات و ارائه نتایج در صورت تمایل از جمله معیارهای اخلاقی پژوهش بود. همچنین، بعد از پایان دوره پژوهش، آموزش مهارت های مبتنی بر رویکرد ایماگو درمانی بر پایه هشت جلسه آموزش در گروه کنترل، و از طریق تکالیف هفتگی و تمرینات منظم اجرا شد.

ابزارهای تحقیق:

مقیاس حساسیت اضطرابی: / این مقیاس تجدید نظر شده توسط تیپلور و کاکس (۱۹۹۵) ساخته شد. ۳۶ سوال دارد و دارای یک ساختار مرتبه ای چهار عاملی: ترس از نشانه های تنفسی؛ ترس از واکنش های اضطرابی قابل مشاهده در جمع؛ ترس از نشانه های قلبی-عروقی و ترس از عدم مهار شناختی است. روی یک مقیاس پنج درجه ای (۱) خیلی کم تا (۵) خیلی زیاد نمره گذاری می شود. تیپلور و کاکس (۱۹۹۵) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۷ گزارش دادند. در پژوهش دهقان (۱۳۹۳) روایی مقیاس حساسیت اضطرابی ۰/۷۵ گزارش شد. ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس های حساسیت اضطرابی با نمره کل مقیاس بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۸ متغیر بود. مرادی منش و همکاران (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را برابر با ۰/۸۶ گزارش دادند.



مقیاس تحمل آشفتگی: این مقیاس خودسنجی توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ساخته شد و دارای ۱۵ سوال و ۴ زیر مقیاس: تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم می باشد و روی یک مقیاس پنج درجه ای (۱) کاملاً موافق، تا (۵) کاملاً مخالف نمره گذاری می شود ضرایب آلفای کرونباخ برای این خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ به دست آمده است (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). علوی (۱۳۸۸) همسانی درونی کل مقیاس را ۰/۷۱ و اعتبار متوسطی را برای هر یک از زیر مقیاس ها به ترتیب ۰/۵۴، ۰/۴۲، ۰/۵۶ و ۰/۵۸ گزارش نمود. عزیزی (۱۳۸۸) آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۶۷ و ضریب اعتبار بازآزمایی برای کل مقیاس را ۰/۸۱ و برای هر یک از زیر مقیاس ها به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۷۷ و ۰/۷۳ گزارش نموده است.

روش اجرای تحقیق: ابتدا با مسول مرکز بوستان امید هماهنگی های لازم به عمل آمد. سپس، از بین زنان آسیب دیده از روابط فرزندناشویی مراجعه کننده به مطب های خصوصی روانپزشکی و کلینیک های روان شناسی در سطح شهر مشهد نمونه ای به حجم ۳۰ نفر به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. پس از آن، آزمودنی ها به صورت جمعی و با کمک روانشناس مرکز با استفاده از ابزارهای پژوهش (مقیاس تحمل آشفتگی سیمونز و گاهر و مقیاس حساسیت اضطرابی تیور و کاکس) مورد پیش آزمون قرار گرفتند. پس از اجرای درمان مبتنی بر الگوی ایماگوتراپی هانت و هندریکس طی ۸ جلسه یک و نیم ساعته برای گروه آزمایش (گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفت)، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد.

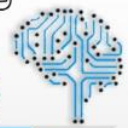
خلاصه جلسات روان درمانی کوتاه مدت مبتنی بر الگوی ایماگو درمانی هانت و هندریکس):

جلسه اول: برقراری رابطه حسنه میان مشاور و اعضای گروه، میان اعضای گروه، آشنایی آنها با قواعد گروه، توضیح در مورد نحوه اندازه گیری دمای بدن، ضربان قلب و مقاومت پوست، توضیح در مورد مقررات و چارچوب برنامه گروه توسط رهبر، آشنایی با مفهوم ایماگوتراپی، روان درمانی گشتالت، بادی سایکوتراپی و روابط شیء. **جلسه دوم:** مطالعه درگیری. **جلسه سوم:** بررسی مسایل شخصی هر یک از دانشجویان و تاریخچه خانواده اصلی آنها. **جلسه چهارم:** بررسی ابعاد هیجانی بدن و رابطه آن با دفاع ها، اجتناب ها، انسدادها، اضطراب ها و ضربه های روانی. **جلسه پنجم:** افزایش سطح نزدیکی و صمیمیت شما با همسرتان. **جلسه ششم:** بستن خروجی های اضافی و رومانتیک سازی مجدد. **جلسه هفتم:** عمیق تر شدن پیوند عاطفی بین دانشجویان و همسرانشان و افزایش احساس امنیت و لذت. **جلسه هشتم:** آگاهی از عمیق ترین نیازهای روحی دانشجویان و افزایش رشد شخصی آنها. **روش های تجزیه و تحلیل داده ها:** برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آمار استنباطی (مانند آزمون تحلیل کواریانس یک و چند متغیره) و با کمک نرم افزار SPSS استفاده شد.

یافته ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی در گروه کنترل و آزمایش

مرحله	تعداد	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ترس از نشانه های تنفسی	پیش آزمون	۲۴/۹۳	۳/۰۸	۲۵/۴۶	۲/۳۵
	پس آزمون	۲۴/۶۰	۲/۷۲	۲۵/۸۰	۲/۵۶
ترس از واکنش های اضطرابی	پیش آزمون	۱۹/۲۶	۲/۴۳	۱۸/۹۳	۱/۷۵
قابل مشاهده در جمع	پس آزمون	۱۸/۶۶	۱/۸۳	۱۸	۲
ترس از نشانه های قلبی-عروقی	پیش آزمون	۲۳	۲/۲۰	۲۲/۶۶	۲/۳۱
	پس آزمون	۲۲/۶۰	۱/۹۵	۲۰/۱۳	۱/۹۵
ترس از عدم مهار شناختی	پیش آزمون	۱۳/۳۳	۲/۶۶	۱۳/۱۳	۱/۹۲
	پس آزمون	۱۳/۲۶	۳/۰۸	۱۲/۴۶	۱/۴۰



مرحله	تعداد	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	۱۵	۸۰/۵۳	۴/۶۸	۸۰/۲۰	۳/۸۷
پس آزمون	۱۵	۷۹/۱۳	۴/۰۱	۷۶/۴۰	۲/۹۷
پیش آزمون	۱۵	۱۱	۲/۲۰	۱۰/۶۶	۲/۳۱
پس آزمون	۱۵	۱۰/۶۰	۱/۹۵	۸/۱۳	۱/۹۵
پیش آزمون	۱۵	۶/۴۶	۱/۳۵	۶/۳۳	۰/۹۷
پس آزمون	۱۵	۶/۴۶	۱/۵۵	۶	۰/۸۴
پیش آزمون	۱۵	۱۸/۸۰	۵/۲۶	۲۰/۶۰	۵/۲۳
پس آزمون	۱۵	۱۸/۴۶	۴/۶۵	۱۶/۶۶	۴/۵۶
پیش آزمون	۱۵	۸/۳۳	۲/۴۳	۸/۹۳	۲/۶۵
پس آزمون	۱۵	۷/۹۳	۲/۲۱	۶/۹۳	۲/۵۷
پیش آزمون	۱۵	۴۴/۶۰	۷/۰۷	۴۶/۵۳	۶/۶۸
پس آزمون	۱۵	۴۳/۴۶	۵/۸۵	۳۷/۷۳	۶/۸۲

حساسیت اضطرابی (نمره کل)

تحمل پریشانی هیجانی

جذب شدن بوسیله هیجان های

منفی

برآورد ذهنی پریشانی

تنظیم تلاش ها برای تسکین

پریشانی

تحمل آشفتگی هیجانی

جدول ۲. خلاصه نتایج آزمون اثربخشی، آزمون اثر هوتلینگ، آزمون لامبدای ویلکز و بزرگترین ریشه روی

مقدار آماره	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	ضریب اتا
۰/۵۰۲	۱۲/۶۱۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۲
۰/۴۹۸	۱۲/۶۱۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۲
۱/۰۰۹	۱۲/۶۱۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۲
۱/۰۰۹	۱۲/۶۱۳	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۲

اثر پیلایی

آزمون لامبدای ویلکز

آزمون اثر هوتلینگ

بزرگترین ریشه روی

با توجه به آماره آزمون (۰/۴۹۸) و سطح معناداری متناظر با آن (۰/۰۰۱) می توان گفت که حداقل یکی از متغیرهای حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی در گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون با یکدیگر تفاوت معناداری دارند.

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی اثربخشی ایماگو درمانی بر حساسیت اضطرابی و تحمل

آشفتگی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	معناداری	ضریب اتا
حساسیت اضطرابی	۵۱/۷۵۸	۱	۵۱/۷۵۸	۱۰/۳۳۵	۰/۰۰۳	۰/۲۸۴
تحمل آشفتگی	۱۲۲/۴۴۳	۱	۱۲۲/۴۴۳	۶/۹۷۵	۰/۰۱۴	۰/۲۱۲
حساسیت اضطرابی	۲۱۵/۴۷۷	۱	۲۱۵/۴۷۷	۴۳/۰۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۲۳
تحمل آشفتگی	۶۵۴/۲۰۷	۱	۶۵۴/۲۰۷	۳۷/۲۶۹	۰/۰۰۱	۰/۵۸۹
حساسیت اضطرابی	۴۵/۲۳۱	۱	۴۵/۲۳۱	۹/۰۳۲	۰/۰۰۶	۰/۲۵۸
تحمل آشفتگی	۳۸۳/۴۹۹	۱	۳۸۳/۴۹۹	۲۱/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۴۵۷
حساسیت اضطرابی	۱۳۰/۲۰۷	۲۶	۵/۰۰۸			
تحمل آشفتگی	۴۵۶/۳۹۰	۲۶	۱۷/۵۵۳			
حساسیت اضطرابی	۴۰۵/۳۶۷	۲۹				
تحمل آشفتگی	۱۳۷۹/۲۰۰	۲۹				

ضریب ثابت

نمونه

پیش آزمون

گروه

خطا

کل تصحیح

شده

یافته های فوق نشان می دهد که سطح معناداری متناظر با هر دو متغیر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی در شاخص گروه، کمتر از ۰/۰۲۵ است، بنابراین با اطلاعات جمع آوری شده فرضیه پژوهش مبنی بر "اثربخشی آموزش مهارت های



مبتنی بر روان درمانی کوتاه مدت ایماگوتراپی بر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی. با اطمینان ۰/۹۵ تایید می گردد. ضریب اتا به ترتیب برای متغیرهای حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی ۰/۲۵۸ و ۰/۴۵۷ می باشد، بنابراین اثربخشی درمان فوق در دو متغیر زیاد بوده و در شاخص تحمل آشفتگی بیشتر از حساسیت اضطرابی بوده است.

جدول ۴. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی تاثیر ایماگوتراپی بر خرده مقیاس های حساسیت اضطرابی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	معناداری	ضریب اتا	عامل
ترس از نشانه های تنفسی	۴/۲۹۷	۱	۴/۲۹۷	۳/۶۱۴	۰/۰۶۹	۰/۱۳۱	ترس
ترس از واکنش های اضطرابی	۰/۵۳۴	۱	۰/۵۳۴	۰/۲۵۶	۰/۶۱۷	۰/۰۱۱	
ترس از نشانه های قلبی عروقی	۳۷/۴۶۸	۱	۳۷/۴۶۸	۱۹/۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۰	
ترس از عدم مهار شناختی	۳/۲۰۳	۱	۳/۲۰۳	۱/۰۶۰	۰/۳۱۴	۰/۰۴۲	
ترس از نشانه های تنفسی	۲۸/۵۳۷	۲۴	۱/۱۸۹				خطا
ترس از واکنش های اضطرابی	۵۰/۰۱۷	۲۴	۲/۰۸۴				
ترس از نشانه های قلبی عروقی	۴۵/۸۷۹	۲۴	۱/۹۱۲				
ترس از عدم مهار شناختی	۷۲/۵۵۲	۲۴	۳/۰۲۳				

یافته های فوق نشان می دهد که سطح معناداری در خرده مقیاس ترس از نشانه های قلبی- عروقی کمتر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین آموزش مهارت های ایماگوتراپی بر خرده مقیاس مذکور تاثیر معنادار داشته و در سایر خرده مقیاس ها اثربخشی محسوس نبوده است.

جدول ۵. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی تاثیر ایماگو درمانی بر خرده مقیاس های تحمل آشفتگی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	معناداری	ضریب اتا	عامل
تحمل پریشانی هیجانی	۴۹/۵۴۶	۱	۴۹/۵۴۶	۲۴/۳۹۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۰۴	پیش آزمون
جذب شدن به هیجانات منفی	۱۰/۷۹۱	۱	۱۰/۷۹۱	۱۳/۱۰۷	۰/۰۰۱	۰/۳۵۳	
برآورد ذهنی پریشانی	۱۵۸/۳۸۲	۱	۱۵۸/۳۸۲	۱۱/۰۴۰	۰/۰۰۳	۰/۳۱۵	
تلاش برای تسکین پریشانی	۱۰۴/۸۶۰	۱	۱۰۴/۸۶۰	۷۶/۲۰۶	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶۰	
تحمل پریشانی هیجانی	۴۰/۶۲۱	۱	۴۰/۶۲۱	۱۹/۹۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۵	گروه
جذب شدن به هیجانات منفی	۰/۸۷۴	۱	۰/۸۷۴	۱/۰۶۱	۰/۳۱۳	۰/۰۴۲	
برآورد ذهنی پریشانی	۵۴/۳۶۸	۱	۵۴/۳۶۸	۳/۷۹۰	۰/۰۶۳	۰/۱۳۶	
تلاش برای تسکین پریشانی	۱۶/۲۹۴	۱	۱۶/۲۹۴	۱۱/۸۴۱	۰/۰۰۲	۰/۳۳۰	
تحمل پریشانی هیجانی	۴۸/۷۴۷	۲۴	۲/۰۳۱				خطا
جذب شدن به هیجانات منفی	۱۹/۷۶۰	۲۴	۰/۸۲۳				
برآورد ذهنی پریشانی	۳۴۴/۳۱۹	۲۴	۱۴/۳۴۷				
تلاش برای تسکین پریشانی	۳۳/۰۲۴	۲۴	۱/۳۷۶				

یافته های فوق نشان می دهد که سطح معناداری متناظر با عامل گروه برای خرده مقیاس تحمل پریشانی و تنظیم تلاشها برای تسکین پریشانی کمتر از ۰/۰۵ می باشد و برای خرده مقیاس جذب شدن به وسیله هیجان های منفی و برآورد ذهنی پریشانی بیشتر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین اثربخشی ایماگو درمانی بر خرده مقیاس های تحمل پریشانی و تنظیم تلاشها برای تسکین پریشانی معنادار می باشد.



نتیجه گیری

فرضیه تحقیق حاکی از این بود که "آموزش مهارت های مبتنی بر روان درمانی کوتاه مدت ایماگو تراپی بر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی (و خرده مقیاس های آن ها) در زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی موثر است." نتایج حاکی از این بود که رابطه خطی بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون تایید می گردد و با توجه به سطح معناداری هر دو متغیر در شاخص گروه، فرضیه پژوهش تایید می شود.

این یافته ها با نتایج پژوهش های مشابه متعددی (مانند، مک نالی، کاسپی، ریمان و زیتلین، ۲۰۰۲؛ دیکن و آبراموویتز، ۲۰۰۶؛ کارلتون، کالیمور و آسمونسون، ۲۰۱۰؛ ویتون و همکاران، ۲۰۱۲؛ وان کسل، موسموریس و ویلاوبی، ۲۰۱۷؛ زولنسکی، ژانوویچ، برنشتاین و لیرو، ۲۰۱۰؛ سافر، ۲۰۰۸؛ هندریکس و هانت، ۲۰۰۸) هماهنگ و همسو است.

درمان شناختی- رفتاری مبتنی بر ایماگو با تمرکز بر شناخت های افراد، از عوامل موثر بر هیجان های منفی و الگوهای تفکر منفی جلوگیری می کند و بر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی موثر واقع می شود (پرسزل فورینتوس، ۲۰۱۷). این تغییرات شناختی، آزمودنی ها را قادر می سازد تا تجربه های موجود را از منظری متفاوت بنگرند. شیوه نوینی در مشاهده تجارب شناختی کسب کنند و بدان بوسیله بتوانند از تجارب خود آگاهی یابند. به این ترتیب، با روش های مناسب تری به حل مشکلات بپردازند و در نتیجه به طور موثری باعث کاهش حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی شوند (چیو و همکاران، ۲۰۱۳). همچنین، می توان گفت که روان درمانی کوتاه مدت ایماگویی موجب قطع چرخه تجارب منفی درونی همچون اضطراب می شود (کیانی و همکاران، ۱۳۹۱). در نتیجه، دامنه زیادی از پاسخ ها در دسترس فرد قرار می گیرد و روش های عادت شده پاسخدهی با روش های آگاهانه پاسخدهی که غیر خودکار انتخاب می شوند جا به جا می گردند (کاظمیان و همکاران، ۱۳۹۳). روان درمانی ایماگویی می تواند به قطع واکنش های جنگ-گریز در موقعیت های اضطراب آور منجر شود و امکان پاسخدهی مؤثر را به جای اجتناب برای فرد فراهم سازد، که این امر توانایی درگیر شدن در یک مجموعه متنوع از پاسخ های مقابله ای را فراهم می سازد و توجه لازم برای انجام وظایف را ایجاد می کند یا باعث افزایش احساس خودکارآمدی و کنترل ادراکی در حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی می شود (رازورل، ۲۰۱۷). الگوهای شناختی اضطراب در زوجین آسیب دیده از روابط فرازنشویی حاکی از وجود نقایص و نارسایی هایی در پردازش و تجزیه و تحلیل اطلاعات هستند و تحریف هایی در فرآیندهای شناختی پردازش اطلاعات آن ها وجود دارد که منجر به احساس مسئولیت بالا برای وقوع یک فاجعه یا خطر در آینده می شوند (براون و همکاران، ۲۰۰۱). در دیدگاه شناختی، اعتقاد بر این است که افکار ناکارآمد و منفی که در موقعیت های خاصی یا در ارتباط با مشکلات خاصی به وقوع می پیوندند، منشأ حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی محسوب می شوند. اساس این آشفتگی ها نگرانی هایی است که فرد در رابطه با خطر یا تهدید احساس می کند (به ویژه تهدیدهایی که جنبه شخصی دارند) (اولندیک و فرانسیس، ۲۰۰۰). بر اساس این نظریه ها، می توان گفت که آموزش های مبتنی بر ایماگو تراپی امکان تغییر باورها، افکار منفی و ناکارآمد را فراهم می آورد، و رویارویی با موقعیت های اضطراب زا را تسهیل می کند و آزمودنی را بطور واقعی با محیط اضطراب آور زندگی (روابط فرازنشویی) مواجه می سازد. از این رو، کاهش حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی در این افراد قابل توجیه می باشد.

برنامه آموزش مهارت های مبتنی بر ایماگو تراپی به شیوه گروهی در این افراد پیامدهای هیجان های منفی در آنها را با ارائه تکنیک های مربوط به افکار مزاحم و ارائه تکنیک های حل مسئله و دادن تمرین و همچنین ارائه تکنیک آرام سازی کاهش داده و کانون توجه آنها نسبت به هیجان های منفی خود را تغییر داده و با برقراری آرامش فرد در موقعیت های اجتماعی باعث می شود که این افراد نگرش ها، احساسات مثبت و آگاهی بالایی از وضعیت حال نسبتاً سالم خود داشته باشند و توانایی بهره گیری از دنیای احساسی خود را پیدا کنند



و تجربه احساسات مثبت در آن‌ها افزایش یابد و در نتیجه، حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی آن‌ها بهبود یابد (گاتز، گاتمن و ویلسون، ۲۰۱۶).

در مداخله‌های ایماگویی، افراد می‌آموزند که بطور همزمان، افکار منفی و ابعاد فراهیجانی منفی را مورد توجه قرار دهند، زیرا رویکرد زیربنایی این است که کنترل منطقی افکار منفی و نیز آزادی در بیان ابعاد فراهیجانی منفی موجب می‌گردد افراد قوانین و اصول رفتارهای صحیح را درونی کنند و در قبال آن‌ها احساس مسئولیت نمایند. این الگوی مداخله باعث بهبود حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی می‌شود (لنگ و همکاران، ۲۰۱۴). در رویکرد ایماگو درمانی، به فرد آموزش داده می‌شود که در حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی به عنوان یک سرمشق اجتماعی رفتار کند. وقتی که فرد پایداری و ثبات در هیجان‌ها و رفتار، برخورد مناسب با موقعیت فشارزا و ابراز هیجانی در موقعیت‌های زندگی روزمره را داشته باشد، در ارتباط با محیط سازگارتر عمل می‌کند و سبب بهبود کیفیت روابط بین فردی و احساس انسجام روانی می‌شود (لوپز مورلو، ۲۰۱۷).

طبق نظریه اولسون (۲۰۱۰)، در روابط بین فردی، نوعی همبستگی بین افراد و همچنین سرمایه هر جامعه وجود دارد که اگر بخوبی بنیان شود، در سایه آن افراد قادرند در مقابل آسیب‌ها واکنش خوبی را نشان دهند. ایماگو تراپی محرک‌های درونی و محیط بیرونی (حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی) را که در طول زندگی ساخته شده اند قابل پیش‌بینی و توضیح می‌سازد و منابعی برای روبرو شدن با مطالبه‌های محرک‌ها در اختیار افراد قرار می‌دهد و این مطالبه‌ها، چالش‌هایی هستند که ارزش سرمایه گذاری و مبارزه را دارند. از این رو، می‌تواند بر حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی افراد موثر واقع شود.

تبیین دیگر این یافته‌های تحقیق مبتنی بر نظریه لاکوت و هندریکس (۱۹۹۸) است. آنها معتقدند که ایماگو درمانی مداخله‌های رفتاری، عاطفی و شناختی را جهت تسهیل درک و تغییر درونی افراد به کار می‌گیرد. هدف تصویرسازی ارتباطی احیای تماس معنوی و عاطفی میان افراد، جهت ایجاد یک هدف تازه برای بهبود زندگی (کاهش حساسیت اضطرابی و بالا بردن سطح تحمل آشفتگی) است. هدف ایجاد محیطی شفافبخش یا فضای خوشآیندی است که در آن افراد بتوانند به ارضای نیازها (نیازهای برآورده نشده) و احساسات مربوط به نادیده انگاری و بی‌ارزشی طرف مقابلش بپردازد.

ایماگو تراپی از درمان و آموزش‌های فردی برای کمک به افراد در درک بهتر اثر ایماگو تراپی روی حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی استفاده می‌کند. همچنین، مداخله اولیه بوسیله درمانگر برای بازسازی مجدد حالات اضطرابی انجام می‌شود. عشق و ایماگو تراپی هر دو روی گذشته اشتراک دارند. گذشته افراد است که شریک‌های عشقی آنان و ارتباط آنان را رقم می‌زند. بنابراین، التیام روابط گذشته نیز ممکن روی حساسیت اضطرابی و تحمل آشفتگی تأثیر داشته باشد (لوین، ۲۰۰۰).

در برنامه آموزش‌های مبتنی بر ایماگو تراپی به افراد آموزش داده می‌شود که زندگی از ابعاد متفاوتی تشکیل شده است و اگر از بعدی ناراضی هستند، باید به ابعاد دیگر توجه کنند و افراد آسیب دیده از روابط فرازنشویی از طریق تکالیف آموزشی می‌آموزند که چگونه به ابعادی که تا کنون بی‌توجه بوده‌اند توجه کنند. از طریق آموزش اصل غنای درونی و فنون این اصل به همراه تکالیف خاص آن می‌آموزند که چگونه می‌توان با اختصاص زمان کافی به خود، به احساس تمرکز، آرامش و نشاط برسند، چگونه عادات ناپسند خود را کنار بگذارند و برای احیاء خویش و کاهش حساسیت اضطرابی برنامه‌ریزی کنند، از طریق اصل کیفیت زمان و فنون و تکالیف این اصل می‌آموزند که چگونه حل مسأله انجام دهند و مشکلات شان را حل کنند و به هنگام غم و اندوه و تجربه هیجان‌های منفی از فن دومین عقیده استفاده کنند و از طریق اصل هدف‌یابی و معنایابی و فنون و تکالیف این اصل می‌آموزند که چگونه اهدافی مطابق ارزش‌هایشان تنظیم کنند و اهداف و معناهای واقع بینانه‌تر را مد نظر قرار دهند.

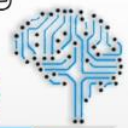
در پایان لازم به ذکر است که، عدم امکان انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها، عدم کنترل سایر عوامل اثرگذار بر متغیرهای تحقیق، محدودیت‌های زمانی اجرای فنون و بکارگیری آموزش‌ها، نداشتن ارزیاب مستقل و عدم آگاهی دو جانبه پژوهشگر از جمله محدودیت‌های این



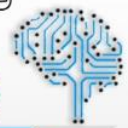
پژوهش بوده است. بنابراین، توصیه می شود برای واضح تر شدن اثرات درمانی رویکرد فوق در مطالعات گسترده تری با حجم نمونه بیشتر به بررسی و مقایسه این درمان با رویکردهای رایج درمانی پرداخته شود، پیشنهاد می شود دوره برگزاری آموزش ها و تکنیک های آموزشی طولانی تر شود، تعامل و ترکیب آموزش های فوق در سایر مشکلات زنان آسیب دیده از روابط فرازناسویی مورد بررسی قرار گیرد، در گروه کنترل روان درمانی با اثر دارونما استفاده شود، طرح هایی با عدم آگاهی دو جانبه کامل بکار رود، از ارزیاب های مستقل استفاده شود، برنامه های آموزش مقابله با استرس و کسب مهارت های موثر ارتباطی به این افراد ارایه شود و کتابچه مهارت های درمانی رویکرد ایماگو درمانی و مقابله با اضطراب و استرس برای این افراد تدوین گردد.

منابع

- ارفعی، اصغر؛ بشارت قراملکی، رباب؛ قلی زاده، حسین. و حکمتی، عیسی. (۱۳۹۰). عدم تحمل بلاتکلیفی به مقایسه بیماران افسرده اساسی با بیماران وسواسی- اجباری. *مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز*، ۳۳ (۵)، ۱۷-۲۲.
- دهباشیان، زهرا. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر تعارض های زناسویی - تنظیم هیجانی وامید به زندگی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی.
- دهقان، منیره. (۱۳۹۳). پیش بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مؤلفه های حساسیت اضطرابی، عدم تحمل بلاتکلیفی و ذهن آگاهی در دانشجویان با توجه به جنسیت. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شاهد، دانشکده علوم انسانی.
- عزیزی، علیرضا. (۱۳۸۸). بررسی رابطه تحمل آشفتگی و تنظیم هیجانی با میزان وابستگی دانشجویان به سیگار. *مجله پژوهشی حکیم*، دوره ۱۳، شماره ۱، صفحه ۱۱-۱۸.
- علوی، خ. (۱۳۸۸). *اثر بخشی رفتار درمانی دیالکتیکی گروهی در کاهش نشانه های افسردگی دانشجویان مشهد*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه فردوسی مشهد.
- کاظمیان، سیده فاطمه؛ کریمی، یوسف؛ دلاور، علی و بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۳). مقایسه ابعاد کمال گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه مدار) و مکان کنترل در میان دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی دانشگاه علامه طباطبائی. *مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۳، ۸۷۰-۱۰۴.
- کیانی، مرضیه؛ آتشپور، حمیدرضا؛ آقایی، اصغر و علامه، سیدفرید (۱۳۹۲). تاثیر آموزش گروهی انسانگرایی بر باورهای ارتباطی مردان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. شماره ۵۳.
- Brown, T.A., O'Leary, T.A. & Barlow, D.H. (2001). *Generalized anxiety disorder*. Clinical Handbook of psychological disorder. Third Edition. A step by step treatment manual. Guilford pub.
- Bulanda, J.R., Brown, J.S. & Yamashita, T. (2016). Marital quality, marital dissolution, and mortality risk during the later life course. *Social Science & Medicine*, 165: 119-127.
- Carleton, R.N., Collimore, K.C. & Asmundson, G.J.G. (2010). It's not just the judgements-It's that I don't know': Intolerance of uncertainty as a predictor of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 189-195.
- Chiu, A., Langer, D., Mcleod, B., Kim, H., Drahota, A., Galla, B., Jacobs, J., Lfekuwnigwe, M. & Wood, J. (2013). Effectiveness of Modular CBT for Child Anxiety in Elementary Schools. *Sch Psychol*, N. 28 (2), Pp. 141-153.
- Chung, H. & Gale, J. (2010). Family Functioning and Self Differentiation: A Cross-Cultural Examination. *Springer Science Journal*; 54:19-33.
- Deacon, B. & Abramowitz, G. (2006). Anxiety sensitivity and its dimensions across the anxiety disorders. *Anxiety Disorders*. 2006; 20, 837-857.



- Deacon, B.J., Abramovits, T.S., Wood, C.M. & Tolin, D.F. (2003). The Anxiety Sensitivity Index-Revised: Psychometric Properties and Factor Structure in two nonclinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1427-1449.
- Dugas, M.J. & Robichand, M. (2007). *Cognitive behavioral treatment for generalized anxiety disorder: from science to practice*. New York: Taylor & Francis Group.
- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (2005). *Family therapy*. In R.J. Corsini & wedding (Eds), Current psychotherapies (pp.375-406). Itasca, IL: F.E. Peacock publication.
- Gottman, J. & Silver, N. (1994). What Makes Marriage Work? *Psychology today*, 27(2), 38-45
- Gottz, M. & Gottman, J. (2016). Emotional Intelligence, Introduction taken from the book raising an Emotionally Intelligent Child. *Journalism Quarterly*, N 60, 615-621.
- Halford, W.K. (2015). *Brief therapy for couples. Helping parents help themselves*. Tabrizi, M., Foroogh, J. (Persian translator) 1st ed. Tehran; Fararavan Publication; 30-1.
- Hendrix, H. & Hunt. (2008). Imago Relationship therapy. Creating a conscious marriage or relationship in R. Berger & M. T. Hannah (Eds). Preventive approach in couple therapy. 169- 216.
- Koerner, N. & Dugas, M.J. (۲۰۱۳). Cognitive-behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Current Status and Future Directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19, 61-68.
- Kremer, R.J., KOenjin, N.E. (20014). Glyphosate affects soybean root exudation and rhizosphere microorganisms. *Int. J. Environ. Anal. Chem.* N.85, 1165-1174.
- Leung, C., Tsang, S., Sin, T.C.S. & Choi, S. (2014). The Efficacy of Parent-Child Interaction Therapy With Chinese Families: Randomized Controlled Trial. *Research on Social Work Practice*.. 25(1) 117-128.
- Levin, T. (2000). Love styles and communication in relationships: Partner preferences, initiation, and intensification. *Communication Quarterly*, 54, 265-275.
- McCabe, M.P. & Vincent, M.A. (2003). The role of biodevelopmental and psychological factors in disordered eating among adolescent males and females. *European Eating Disorders Review*, 315-328.
- McNally, R.J. (2004). Psychological approaches to panic disorder: A review. *Psychological bulletin*, 3, 403-419.
- McNally, R.J., Kaspi, S.P., Riemann, B.C. & Zeitlin, S. (2002). Selective processing of threat cues in posttraumatic stress disorder. *Journal of abnormal. Psychology*, 4, 398-402.
- Meeten, F., Dash, S.R., Scarlet, A.L.S. & Davey, G.C.L. (2012). Investigating the effect of uncertainty on catastrophic worry and mood. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 50(11), 690- 698.
- Ollendick, T. H. & Francis, G. (2000): Behavioral assessment and treatment of childhood phobias. *Behavior Modification*, N. 12, Pp. 165- 204.
- Olson, D. H. (2010). Circumflex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*. 22, 144-167.
- Paleari, F.G., Regalia, C. & Finchman, F. (2017). Marital quality, forgiveness, empathy and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and social psychology Bulletin*. 31, 80-368.
- Peluso, P.R. (2007). *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*., New York: Routledge.



- Perczel-Forintos. (2017). Social anxiety and self-esteem: Hungarian validation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale - Straightforward Items. *ORV Hetil.* 843-850
- Rao, S.L. (2017). Marital adjustment and depression among couples. *The International Journal of Indian Psychology.* 4, 34-42.
- Razurel, C. (2017). Relationship between perceived perinatal stress and depressive symptoms, anxiety, and parental self-efficacy in primiparous mothers and the role of social support. *Women Health.* 154-172.
- Scheeren, P., Apellániz, I., de Alda M. & Adriana, W. (2018). Marital Infidelity: The Experience of Men and Women. *Trends in Psychology,* 26(1): 355-369.
- Simons, J. S. & Gaher, R.M. (2005). The distress tolerance scale: Development & validation of a self-report measure. *Motivation & emotion,* 20(9), 83- 102.
- Soffer, E.M. (2008). *Elementary Students ' Test Anxiety in Relation to the Florida Comprehensive Assessment Test (FCAT).* A Thesis submitted to the Department of Family and Child Sciences in partial fulfillment of the requirements for the degree of Masters in Science. Florida State University.
- Spielberger, C.D., Anton, W.D. & Bedell, J. (2015). Test anxiety interventions for children and adolescents: A systematic review of treatment studies from 2000-2010. *Psychology in the Schools.* 50, 57-71.
- Taylor, S.E. & Cox, J.D. (1995). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin.* 103, 193-210.
- Van Kassel, k., Moss-Morris, R. & Willoughby, E. (2017). A randomized controlled trial of cognitive behavior therapy for multiple sclerosis fatigue. *Psychosom Med.* 70 (2), 205-13.
- Wheaton, M.G., Deacon, B.J., McGrath, P.B., Berman, N.C. & Abramowitz, J.S. (2012). Dimensions of anxiety sensitivity in the anxiety disorders. *Evaluation of the ASI-3 Journal of 57-*
- Yeniçeri, Z. & Kkdemir, D. (2006). University Students' Perceptions of, and Explanations for, Infidelity: The Development of the Infidelity Questionnaire (INFQ). *Soc Behav Pers;* 34(6): 639-50. & *Exercise Psychology,* 33, 103-123.
- Zvolensky, M.J., Vujanovic, A.A., Bernstein, A. & Leyro, T. (2010). Distress tolerance : Theory ,Measurement ,and relations to psychopathology . *Current Directions in Psychological Science .* 19(6):406-410.



The Effectiveness of Imagotherapy-Based Psychotherapy Skills Training on Anxiety Sensitivity and Perturbation Tolerance in Women Affected by Extramarital Relationships

Yeganeh Kafshbani¹, Hassan Toozaandehjani^{2*}

Abstract

This research was a pretest-posttest semi-experimental research design with a nonequivalent control group, which was conducted with the aim of investigating the effectiveness of short-term imago therapy skills training in anxiety sensitivity and distress tolerance of women affected by extramarital relationships. The research statistical population comprised all women affected by marital infidelity, who referred to private psychiatric clinics and psychological services centers in Mashhad. The statistical sample included 30 of these women who were selected through convenience sampling method and were then assigned into two experimental and control groups, each containing 15 subjects. For data collection, Simmons and Gahir Distress Tolerance Questionnaire (2005) and Taylor and Cox Anxiety Sensitivity Index (1995) were applied. Initially, all subjects were pretested. Afterwards, short-term imago therapy skills training was administered to the experimental group, but the control group received no training. At the end of the training period, both groups were post-tested. In the end, the results were analyzed by univariate and multivariate analysis of covariance based on SPSS-22. The results indicated the effectiveness of short-term imago therapy skills training in anxiety sensitivity and distress tolerance of women affected by extramarital relationships ($P < 0.05$).

Keywords: distress tolerance, anxiety sensitivity, extramarital relationships, Imago therapy,

1- Yeganeh Kafshbani, Department of Psychological Sciences, Faculty of Humanities, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabour, Iran.

2- **Corresponding author:** Hassan Toozaandehjani, Assistant Professor of Psychology, Department of Psychological Sciences, Faculty of Humanities, Neyshabur Branch, Islamic Azad University, Neyshabour, Iran.