

The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy Training (Hold Me Tight) on Couples' Emotional Abuse

Faeze Elahi¹, Hossein Ahmad Barabadi², Ahmad Heydarnia³, Hadi Abbassi⁴

1. MA in Family Counseling, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran.
fazyelahi74@gmail.com
2. (Coresponding Author) PhD Counseling, Assisntant Professor , Department of Educational Sciences and Counseling, Faculty of Humanities , University of Bojnord, Bojnord, Iran.
habarabadi@gmail.com
3. PhD Counseling, Assisntant Professor, Department of Educational Sciences and Counseling, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord ,Iran.
heydarnia_55@yahoo.com
4. PhD Assessment and Measurement, Assisntant Professor, Department of Educational Sciences and Counseling, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran.
h.abbasi@ub.ac.ir

ABSTRACT

Received: 10/18/2022 - Accepted: 12/25/2023

Aim: The aim of this study was to determine the effectiveness of Emotional Couple Therapy Training (Hold Me Tight) on couples' emotional abuse. **Methods:** The current study was an experimental ABA single-subject design investigation. The statistical population consisted of all couples who had attended counseling centers in city of Bojnord (Iran) during 2021. From this population, three couples who had met the inclusion criteria were purposefully selected. The Emotional Abuse Scale (EAS) was used to collect data in three stages (baseline, intervention, and follow-up). The intervention consisted of the emotional couple therapy training (hold me tight) that was administered in eight 120-minute sessions for each of the 3 pair of couples. Data analysis primarily included visual analyses, such as level, trend, and variability at three stages of baseline, intervention, and follow-up, both as within-condition, and between-condition layers. **Findings:** Results showed that the emotional couple therapy training (Hold Me Tight) is effective in reducing emotional abuse. The effectiveness of the results lasted for two months after the intervention. **Conclusion:** Given the effectiveness of emotional couple therapy, therapists are recommended to draw on this protocol to help couples struggling with emotional problems such as abuse and violence.

Keywords: Emotional Couple Therapy, Hold Me Tight, emotional abuse



اثربخشی برنامه آموزشی هیجان‌مدار «محکم در آغوشم بگیر» بر آزار عاطفی زوجها

فائزه الهی^۱، حسین احمد برآبادی^۲، احمد حیدرنیا^۳، هادی عباسی^۴

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران. fazyelahi74@gmail.com
۲. (نویسنده مسئول)، دکترای مشاوره، استادیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران. habarabadi@gmail.com
۳. دکترای مشاوره، استادیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران. heydarnia_55@yahoo.com
۴. دکترای سنجش و اندازه‌گیری، استادیار، گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران. h.abbasi@ub.ac.ir

(صفحات ۲۶-۵۹)

چکیده

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخله آموزشی «محکم در آغوشم بگیر» بر آزار عاطفی زوج‌های شهر بجنورد انجام شد. **روش:** این پژوهش از نوع آزمایشی تک‌آزمودنی با طرح ABA بود. جامعه آماری پژوهش شامل زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بجنورد در سال ۱۳۹۹ بود. از این جامعه سه زوج که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، به صورت هدفمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس آزار عاطفی براهیمی استفاده شد. مداخله، برنامه آموزشی «محکم در آغوشم بگیر» بود که در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای برای هر زوج به صورت جداگانه اجرا شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نمودار، مقایسه و ارزیابی طراز، روند و تغییرپذیری داده‌ها در هر کدام از موقعیت‌های خط پایه، مداخله و پیگیری و در بین موقعیت‌های مورد اشاره انجام شد. **یافته‌ها:** تحلیل داده‌های درون‌موقعیتی و بین‌موقعیتی زوج‌ها نشان داد که مداخله «محکم در آغوشم بگیر» بر کاهش آزار عاطفی زوج‌ها مؤثر است. در مرحله پیگیری نیز، نتیجه حاصل از مداخله استمرار یافت. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، زوج‌درمانگران می‌توانند برای کمک به زوج‌های درگیر خشونت و آزار عاطفی، از مداخله آموزشی هیجان‌مدار «محکم در آغوشم بگیر» استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: زوج‌درمانی هیجان‌مدار، محکم در آغوشم بگیر، آزار عاطفی

مقدمه

گرچه ازدواج همواره به عنوان مهم‌ترین رسم اجتماعی برای تأمین نیازهای عاطفی، امنیت و مبادله عشق بین زوج‌ها مورد وفاق بوده (کارگر، کیمیایی و مشهدی، ۱۳۹۳) ولی آمار طلاق به عنوان مهم‌ترین شاخص آشفتگی زناشویی (هالفورد^۱، ۲۰۰۱؛ ترجمه تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴) نشان می‌دهد که ازدواج به دلایل مختلف گاه از مسیر اصلی‌اش منحرف شده و تا جایی پیش می‌رود که روابط زوج‌ها شکل خصمانه‌ای به خود می‌گیرد. خشونت در خانواده مشکل رایجی است که در ادبیات پژوهشی تحت عناوین مختلفی مانند: همسرآزاری، کتک زدن همسر، خشونت خانوادگی، خشونت خانگی و آزار جنسی (لین و لورنتزن^۲، ۲۰۱۹) ذکر شده است. همسرآزاری و خشونت شریک صمیمی (IPV)^۳ از جمله مهم‌ترین بحران‌های سلامت در جهان است که به طور هم‌زمان سلامت جسم و روان را به خطر انداخته (کاواک^۴ و همکاران، ۲۰۱۸) و به عنوان یک آسیب اجتماعی جدی مطرح شده است. همسرآزاری به عنوان الگویی از رفتارهای فیزیکی، روانی و هیجانی بین زن و شوهر تعریف می‌شود که در آن یکی از زوج‌ها (زن یا شوهر) قدرت و کنترلش را بر طرف دیگر اعمال می‌کند (موسوی موید و اعتمادی، ۱۳۹۸). از این‌رو، ممکن است خود را در قالب سوءاستفاده فیزیکی، روانی، عاطفی، کلامی یا مالی نشان دهد (اداره آمار استرالیا^۵، ۲۰۱۶؛ والبی و تاورز^۶، ۲۰۱۸؛ واکر^۷ و همکاران، ۲۰۲۰).

براساس برخی گزارش‌ها، از هر چهار زن، یک نفر در معرض خشونت است و تقریباً یک سوم زنان جهان دست‌کم یک بار خشونت را تجربه کرده‌اند (خسروی‌زادگان و همکاران، ۱۳۸۶). یافته‌های پژوهش قاضی طباطبایی و همکاران (۱۳۸۳) نشان می‌دهد

-
1. Halford
 2. Lien and Lorentzen
 3. Intimate Partner Violence
 4. Kavak
 5. Australian Bureau of Statistics
 6. Walby & Towers
 7. Walker

که ۶۶ درصد از زنان ایرانی از ابتدای زندگی مشترکشان تا زمان اجرای پژوهش، حداقل یک بار مورد خشونت قرار گرفته‌اند. در مطالعه مروری حاج‌نصیری و همکاران (۲۰۱۷) میزان شیوع خشونت عاطفی در بین زنان ایرانی ۵۹ درصد، خشونت‌های جسمی ۴۵ درصد و خشونت جنسی ۳۲ درصد گزارش شده است. در ایران، بیشترین موارد گزارش شده از آزار، جنبه عاطفی و روانی دارد، مثل اجازه ندادن برای بیرون رفتن از منزل، قهر هنگام ناراحتی و تحقیر و سرزنش (کارگر و همکاران، ۱۳۹۳؛ سیف‌ربیعی، رضانی‌تهرانی و حتمی، ۱۳۸۱؛ کیوان‌آرا و همکاران، ۱۳۹۴). از طرفی بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که مردان نیز قربانی این اشکال آزار و اذیت توسط شریک زن خود می‌شوند (هاینس و مالی - موریسون^۱، ۲۰۰۱؛ هوگان^۲، ۲۰۱۶؛ پریمان و پلتون^۳، ۲۰۱۶؛ هانتلی^۴ و همکاران، ۲۰۱۹؛ وودیارد^۵، ۲۰۱۹؛ بروکس^۶ و همکاران، ۲۰۲۰؛ جوزف-ادواردز و والاس^۷، ۲۰۲۱؛ ماچادو، هاینس و داگلاس^۸، ۲۰۲۰؛ واکر و همکاران، ۲۰۲۰). با توجه به تفاوت‌های جنسیتی بالقوه، یک مطالعه گزارش داد که در فراوانی سوءاستفاده عاطفی بین مردان و زنان تفاوتی نیست و فراوانی سوءاستفاده عاطفی با علائم افسردگی و استرس پس از سانحه در مردان و زنان ارتباط مثبت دارد (بوشانگ^۹، ۲۰۱۸).

آزار عاطفی^{۱۰} به عنوان رایج‌ترین شکل آزار شریک زندگی (اوزالاس^{۱۱}، ۲۰۲۰) یکی از رنج‌های مرتبط با تعاملات زوجی است که تمام اشکال خشونت غیرجسمی و پریشانی ناشی از اقدامات کلامی و غیرکلامی را شامل می‌شود (موگلیا^{۱۲}، ۲۰۱۵). آزار عاطفی به

1. Hines & Malley-Morrison
2. Hogan
3. Perryman & Appleton
4. Huntley
5. Woodyard
6. Brooks
7. Joseph-Edwards & Wallace
8. Machado, Hines & Douglas
9. Bushong
10. emotional abuse
11. Ozalas
12. Moglia

شکل تحقیر، کنترل رفتار، اجبار مالی، انزوا و رفتار تهدیدآمیز (بوشانگ، ۲۰۱۸) تلاش برای منزوی کردن و تضعیف عزت نفس همسر (رادس^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). توصیف شده است.

مورادیان^۲ (۲۰۰۰) سوء استفاده و آزار عاطفی را بدترین نوع سوء استفاده در روابط صمیمانه توصیف کرده، زیرا باعث ایجاد و تداوم یک پویایی مخرب و آزاردهنده در روابط صمیمانه می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند اثرات آزار عاطفی به مراتب مخرب‌تر از بدرفتاری جسمی می‌باشد، ولی غالباً نادیده انگاشته شده یا انکار می‌گردد (لیندا^۳، ۲۰۰۷). لگ^۴ (۲۰۱۹) اثرات جدی بلندمدت (بی‌خوابی، درد مزمن، کناره‌گیری اجتماعی، تنهایی، احساس گناه و اضطراب) و کوتاه مدت (احساس شرم، ناامیدی، ترس و سردرگمی، بدخلقی، درد و اختلال در تمرکز و تنش عضلانی) آزار عاطفی را برشمرده است. پژوهش‌های مختلف برخی از پیامدهای آزار عاطفی را نشان داده‌اند، برای نمونه: افسردگی و اضطراب (براهیمی، احمدی، عابدی، ۱۳۸۸؛ مورس^۵ ۲۰۰۳)، عزت نفس پایین، منبع کنترل درونی ضعیف و اختلال استرس پس از ضربه (مورس ۲۰۰۳).

طی دهه‌های گذشته مداخلات مختلفی در حوزه درمان آزار عاطفی زوج‌ها انجام شده است. نتیجه پژوهش موسوی موید و اعتمادی (۱۳۹۸) نشان داد آموزش ایماگوتراپی بر نگرش‌های زناشویی منفی در زوج‌های مبتلا به همسرآزاری عاطفی مؤثر بوده است. پژوهش معین و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که زوج‌درمانی معنوی موجب کاهش آزار عاطفی زوج‌ها در ابعاد مختلف آن (آزار کلامی - انتقاد، غفلت - کناره‌گیری، سلطه‌گری و محدودیت اجتماعی) می‌گردد. همچنین پژوهش براهیمی (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش نظریه انتخاب و کنترل گلاسر، آزار عاطفی را کاهش می‌دهد. کارگر و

1. Rhodes
 2. Mouradian
 3. Linda
 4. Legg
 5. Morse

همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه خود اثربخشی زوج درمانی گروهی مبتنی بر خودنظم بخشی را بر آزار عاطفی مثبت ارزیابی کردند.

به نظر می رسد اکثر این مداخلات به طور ضمنی بر این پیش فرض که آزار عاطفی نتیجه یک نقص شناختی، هیجانی، رفتاری، مهارتی و شخصیتی بوده و یا یک انتخاب برای کنترل گری در رابطه است و غالباً از طرف مردان به سمت زنان اعمال می گردد، استوار است. این مداخلات نقش دلبستگی و تأثیراتی که می تواند بر پویایی های رابطه - فارغ از جنسیت - بگذارد را مورد توجه جدی قرار نداده اند. یکی از نظریه هایی که حفظ تاب آوری زوج ها در شرایط سخت را به خوبی توضیح می دهد، نظریه دلبستگی بالبی^۱ (۱۹۸۰) است که ابتدا در حوزه کودکان مطرح شد ولی امروزه به خوبی برای درک رفتارهای زوج ها به کار می رود. امنیت دلبستگی تقریباً تمام شاخص های شناخته شده برای کارکرد مثبت را پیش بینی می کند؛ در دلبستگی ایمن، زوج ها پیام های روشنی به همدیگر ارسال می کنند، برای همدیگر دردسترس و پاسخگو و در نقش «پایگاه ایمن» قرار می گیرند؛ داشتن پایگاه ایمن، یک حس خویشتن نیرومند، خودکفایی و تاب آوری در برابر استرس را تقویت نموده، بستری برای توسعه و رشد بهینه و تاب آوری فراهم آورده و همچنین باعث حفظ تعادل هیجانی و برخورد شایسته با استرس در بحران ها و گذارهای اجتناب ناپذیر زندگی می شود؛ روابط دارای پایگاه ایمن به معنای واقعی موجب ادراک یک جهان امن تر می شود (جانسون^۲، ۲۰۱۹). با توجه به مطالب فوق به نظر می رسد مداخلات مبتنی بر دلبستگی بتوانند گزینه مناسبی برای کمک به زوج هایی باشد که درگیر آزار عاطفی هستند. مداخلاتی که بر کیفیت روابط افراد و سبک دلبستگی آن ها تمرکز می کند از حمایت های پژوهشی قوی برای کمک به زوج هایی که در شرایط استرس قرار دارند برخوردارند (جانسون، ۲۰۱۹).

«محکم در آغوشم بگیر»^۱ (HMT) یک منبع آموزشی عملی مبتنی بر نظریه و کاربرست زوج درمانی هیجان‌مدار است که برای غنی‌سازی روابط زوج‌ها طراحی شده و شامل مکالمات و تمرین‌های عملی‌ای است که فرایند درمان هیجان‌مدار را منعکس می‌کند (جانسون، ۲۰۰۸). هدف این برنامه، پرورش درک عمیق‌تر از نقش اصلی دلبستگی به عنوان یک اصل سازمان‌دهنده در روابط زوجی و کمک به زوج‌ها است تا برای همدیگر در دسترس و پاسخگو بوده و به لحاظ هیجانی با همدیگر مشارکت کنند. در این برنامه، زوج‌ها در مورد چرخه‌های تعامل منفی و نیازهای دلبستگی و احساسات مرتبط با خود می‌آموزند. آن‌ها در طی تعاملات گروهی و تمرینات ساختارمند مبتنی بر زوج، تشویق می‌شوند تا حس اعتماد و صمیمیت خود را با یکدیگر افزایش دهند (جانسون، ۲۰۱۰). برخی از پژوهش‌ها اثربخشی برنامه «محکم در آغوشم بگیر» را بر بهبود رضایت زناشویی، امنیت رابطه، بخشش، سازگاری و رفتارهای محافظت‌کننده از رابطه نشان داده و میزان اثربخشی آن تا سه ماه و نیم بعد از مداخله هم در زوج‌های خودارجاع و هم در زوج‌های ارجاع داده‌شده از سوی کلینیک‌های روان‌شناختی تداوم داشته است (کانرادی^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش کندی^۳ و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که تأثیر برنامه «محکم در آغوشم بگیر» بر افزایش رضایت و اعتماد زناشویی در حین مداخله و پس از مداخله به مدت پنج تا شش ماه که پیگیری اول انجام شده، مؤثر بوده است. نوری و ایرانمنش (۱۴۰۰) در مطالعه خود اثربخشی این برنامه را بر بهبود صمیمیت جنسی زوج‌ها نشان داده‌اند. علاوه بر این، شهبازی، برابادی و حیدرنیا (۱۴۰۲) اثربخشی برنامه «محکم در آغوشم بگیر» را بر کاهش فشار مراقبتی مردان درگیر با سرطان پستان همسر نشان داده‌اند.

1. Hold Me Tight
2. Conradi
3. Kennedy

با توجه به آنچه گفته شد مداخلات دلبسته مدار مبتنی بر زوج درمانی هیجان مدار از جمله «برنامه محکم در آغوشم بگیر» چشم اندازهای امیدبخشی ترسیم نموده و اثر بخشی خود را در بهبود و غنی سازی روابط زوجی نشان داده است. شیوع بالا و پیامدهای منفی آزار عاطفی، اهمیت ارزیابی مداخلات اثربخش در این حیطه را دوچندان می کند. با توجه خلأ پژوهشی در این زمینه، هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی تأثیر برنامه «محکم در آغوشم بگیر» بر آزار عاطفی زوج ها بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر نوع یا روش، از دسته طرح های آزمایشی تک آزمودنی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل تمامی زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر بجنورد در سال ۱۳۹۹ بود. در پژوهش حاضر، برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری هدفمند استفاده شد. بدین منظور، طی فراخوانی از زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر بجنورد برای شرکت در برنامه «محکم در آغوشم بگیر» دعوت به عمل آمد. بعد از برگزاری یک جلسه توجیهی درباره این مداخله، از بین زوج های متقاضی سه زوج که ملاک های ورود به پژوهش (داشتن زندگی مشترک حداقل یک سال، علاقه به شرکت در جلسات آموزشی و متعهد شدن به حضور در تمام جلسات آموزشی، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، تجربه آزار عاطفی با توجه به نمره کسب شده در پرسشنامه آزار عاطفی) را داشتند، به صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس هر کدام از زوج ها براساس طرح های آزمایش تک موردی مورد ارزیابی های مکرر (خط پایه اول، خط پایه دوم، جلسه چهارم، جلسه هشتم و دوبار در مرحله پیگیری) قرار گرفته و مداخله را براساس پروتکل «محکم در آغوشم بگیر» (دو ساعت در هفته) انجام گرفت.

جدول ۱. برنامه آموزشی «محکم در آغوشم بگیر» (جانسون، ۲۰۱۰)

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	درک عشق و دل بستگی	آشنایی با اعضا و بیان منطق، تبیین و ارائه مدل آموزشی محکم در آغوشم بگیر، ایجاد یک رابطه درمانی، معرفی برنامه توسط تسهیل‌گر. همسران موضوعات خودشان را به اشتراک بگذارند.
دوم	چگونه عشق به بیراهه می‌رود - گفت‌وگوهای اهریمنی	شناسایی تعاملات منفی زمانی که این موضوعات متعارض بروز پیدا می‌کند، خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل. بحث و تسهیل‌گری، زوج‌ها را تشویق می‌کند تا تأثیر تمرین‌های کلاسی را به اشتراک بگذارند، تمرین خانگی، پخش دی‌وی‌دی و دریافت بازخورد و ارائه تکالیف
سوم	یافتن نقاط جریحه‌دار در گفت‌وگوی اهریمنی	ارزیابی هیجانات زیربنایی ناشناخته، خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، بحث و گفت‌وگو درباره هیجانات زیربنایی همراه با تعاملات منفی، مشاهده دی‌وی‌دی، دریافت بازخورد و ارائه تکالیف
چهارم	تصحیح اشتباهات و خلق یک پایگاه امن/ مرور یک لحظه دشوار	قاب‌گیری مجدد مشکل از طریق بررسی چرخه همراه با هیجانات زیربنایی و نیازهای دل‌بستگی، خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، قاب‌گیری مجدد مشکل، دریافت بازخورد و ارائه تکالیف
پنجم	پذیرا و پاسخ‌گو شدن مکالمه محکم در آغوشم بگیر	تسهیل‌گر خلاصه‌ای از جلسه چهارم را ارائه داده و بحث‌های تجربی، تمرین خانگی را هدایت می‌کند. زوج‌ها بخش‌های منتخب دی‌وی‌دی را تماشا می‌کنند. زوج‌ها تمرین‌های کلاسی را انجام می‌دهند. تسهیل‌گر زوج‌ها را تشویق می‌کند که تأثیر تمرین را به اشتراک بگذارند.
ششم	بخشش جراحات‌ها و اعتماد مجدد	تسهیل‌گر مفاهیم جلسه پنجم در مورد آسیب‌ها و جراحات‌ها را ارائه می‌دهد. دی‌وی‌دی نمایش داده می‌شود و در مورد آن گفت‌وگو و تمرین کلاسی انجام می‌شود و در نهایت تمرین خانگی داده می‌شود.
هفتم	نوازش ملاحظت‌آمیز رابطه جنسی هم‌آهنگ	تسهیل بیان نیازها و خواسته‌ها برای دوباره سازمان دادن تعاملات بر مبنای درک جدید از همسران و ایجاد رویدادهای پیونددهنده، مشاهده دی‌وی‌دی و تمرین کلاسی، خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، تسهیل بیان نیازها و خواسته‌ها، دریافت بازخورد و ارائه تکالیف

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
هشتم	زننده نگه داشتن عشق و مراقبت از رابطه	خلاصه سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، تسهیل ایجاد راه حل های جدید برای مشکلات قدیمی و تقویت موقعیت های جدید و چرخه های رفتاری عاطفی، مشاهده بخش هایی از دی وی دی و تمرین کلاسی، دریافت بازخورد، داشتن مراسمی برای تجدید عهد و پیمان ها و بازسازی تمرین ها

لازم به ذکر است ساختار همه جلسات این گونه بود: در ابتدا تسهیل گر مطالب آموزشی مربوط به هر جلسه را بیان نموده و به دنبال آن بخش های منتخبی از ویدیوی مربوط به جلسه که شامل گفتگوی یک زوج با سوزان جانسون بود نمایش داده می شد. به دنبال آن تحت هدایت تسهیلگر بحث و گفتگویی بین زوج ها درباره فیلم انجام می شد. در ادامه زوج ها به تمرینات هدفمند عملی مرتبط با هر جلسه می پرداختند. سپس تجارب درونی پیرامون تمرین انجام شده توسط تسهیلگر پردازش می شد. در پایان جلسه، جمع بندی و تکلیف خانگی ارائه می شد. مرور موارد مهم جلسات قبل و بحث در مورد تمرین خانگی در شروع هر جلسه (از جلسه دوم به بعد) وجود داشت.

ابزار پژوهش

برای گردآوری داده ها از مقیاس آزار عاطفی براهیمی (۱۳۸۷) استفاده شد. این مقیاس چهار عامل آزار کلامی - انتقاد، بی توجهی - کناره گیری، سلطه گری و محدودیت اجتماعی را اندازه می گیرد. مقیاس دارای ۸۰ ماده پنج گزینه ای است که براساس طیف لیکرت از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره گذاری می شود. روایی محتوایی مقیاس توسط پنج تن از متخصصان مورد تأیید قرار گرفته است. روایی سازه پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی با روش مؤلفه های اصلی بررسی شده است. بر این اساس، چهار عامل به دست آمده که مجموعاً ۵۱ درصد از واریانس کل را تبیین کرده اند. پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۸ به دست آمده است. در پژوهش کارگر و همکاران (۱۳۹۳) پایایی مقیاس با روش آلفای کرونباخ، ۰/۹۶ برآورد شده است. میزان آزار عاطفی توسط

همسر برای افراد با نمره بین ۸۰ تا ۱۶۰ کم، بین ۱۶۰ تا ۲۴۰ متوسط و نمره بالاتر از ۲۴۰ زیاد است (محرابی و خانجانی و شکی، ۱۴۰۲).

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان در جدول ۲ ارائه شده است. زوج اول، زن ۲۷ ساله، مرد ۳۰ ساله، مدت ازدواج ۵ سال، و هر دو دارای مدرک تحصیلی لیسانس هستند. زوج دوم، زن ۲۵ ساله، مرد ۳۱ ساله، مدت ازدواج ۷ سال، و زن دارای مدرک تحصیلی لیسانس و مرد دیپلم می‌باشد. زوج سوم، زن ۲۴ ساله، مرد ۲۹ ساله، مدت ازدواج ۴ سال، زن دارای مدرک تحصیلی لیسانس و مرد فوق لیسانس است.

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش

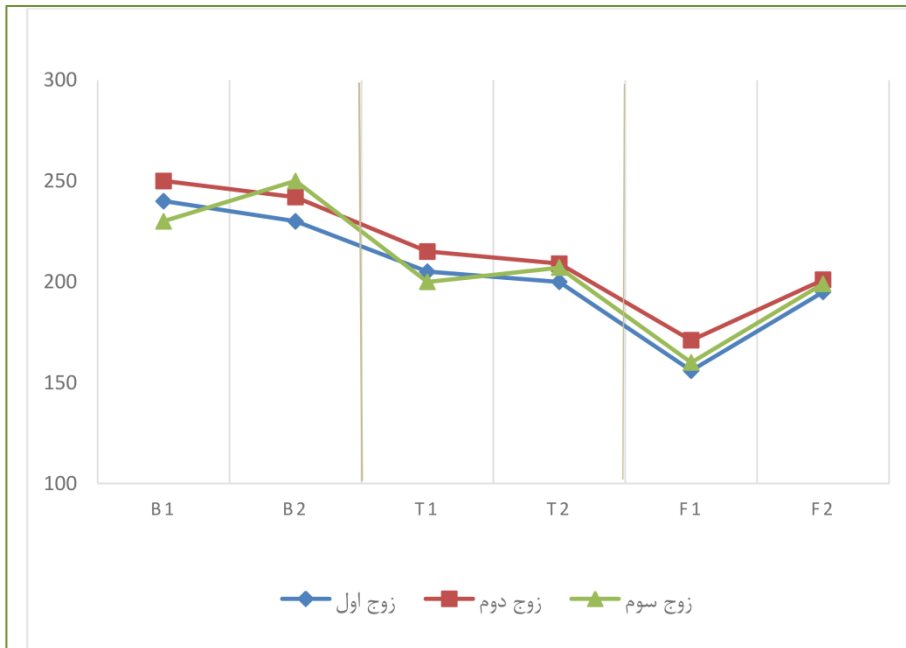
شرکت‌کننده	جنسیت	سن	مدت ازدواج	تحصیلات
زوج اول	زن	۲۷	۵	لیسانس
	مرد	۳۰		لیسانس
زوج دوم	زن	۲۵	۷	لیسانس
	مرد	۳۱		دیپلم
زوج سوم	زن	۲۴	۴	لیسانس
	مرد	۲۹		فوق لیسانس

میانگین نمرات زوج‌ها در متغیر آزار عاطفی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. نمره‌های آزار عاطفی شرکت کنندگان در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

مراحل سنجش	زوج اول	زوج دوم	زوج سوم
خط پایه اول	۲۴۰	۲۵۰	۲۳۰
خط پایه دوم	۲۳۰	۲۴۲	۲۵۰
جلسه چهارم مداخله	۲۰۵	۲۱۵	۲۰۰
جلسه هشتم مداخله	۲۰۰	۲۰۹	۲۰۷
پیگیری اول	۱۵۶	۱۷۱	۱۶۰
پیگیری دوم	۱۹۵	۲۰۱	۱۹۹

اطلاعات جدول ۳ و نمودار ۱ نشان می‌دهد که نمره‌های آزار عاطفی در هر سه زوج نسبت به خط پایه سیر نزولی داشته و کاهش پیدا کرده است.



نمودار ۱. روند تغییر نمرات آزار عاطفی روح‌ها

در جداول ۴ و ۵ به ترتیب تحلیل درون موقعیتی و بین موقعیتی متغیر آزار عاطفی برای شرکت‌کنندگان در پژوهش ارائه شده است.

جدول ۴. تحلیل درون موقعیتی متغیر آزار عاطفی برای شرکت‌کنندگان

تغییر طراز								
زوج سوم			زوج دوم			زوج اول		
خط پایه	مداخله	پیگیری	خط پایه	مداخله	پیگیری	خط پایه	مداخله	پیگیری
۲۳۵	۲۰۲/۵	۱۷۵/۵	۲۴۶	۲۱۲	۱۸۶	۲۳۵	۲۰۲/۵	۱۷۵/۵
درصد	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	درصد	۱۰۰	۱۰۰
محافظه	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	محافظه	۱۰۰	۱۰۰
ثبات	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	ثبات	۱۰۰	۱۰۰
جهت روند	نزولی باثبات	نزولی باثبات	صعودی باثبات	نزولی باثبات	صعودی باثبات	جهت روند	نزولی باثبات	صعودی باثبات
تغییر طراز مطلق	-۱۰	-۵	+۳۹	-۸	-۶	تغییر طراز مطلق	-۱۰	-۵
تفسیر طراز مطلق	کاهش آزار عاطفی	کاهش آزار عاطفی	افزایش آزار عاطفی	کاهش آزار عاطفی	کاهش آزار عاطفی	تفسیر طراز مطلق	کاهش آزار عاطفی	افزایش آزار عاطفی

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، برای زوج اول، تعداد جلسات خط پایه، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۱۰- است که کاهش آزار عاطفی را نشان می‌دهد. روند داده‌ها نزولی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند. تعداد جلسات مداخله، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۵- است که نشان‌دهنده کاهش آزار عاطفی می‌باشد. روند داده‌ها نزولی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند. تعداد جلسات مرحله پیگیری، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۳۹+ افزایش جزئی آزار عاطفی را در مرحله پیگیری نشان می‌دهد. روند داده‌ها صعودی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند.

برای زوج دوم، تعداد جلسات خط پایه، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۸- نشان دهنده کاهش آزار عاطفی است. روند داده‌ها نزولی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند. تعداد جلسات مداخله، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۶- حاکی از کاهش آزار عاطفی است. روند داده‌ها نزولی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند. تعداد جلسات مرحله پیگیری، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۳۰+ افزایش جزئی آزار عاطفی را در مرحله پیگیری نشان می‌دهد. روند داده‌ها صعودی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند.

برای زوج سوم، تعداد جلسات خط پایه، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۲۰- نشان دهنده کاهش آزار عاطفی است. روند داده‌ها نزولی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند. تعداد جلسات مداخله، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۷+ نشان دهنده افزایش آزار عاطفی است. روند داده‌ها نزولی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند. تعداد جلسات مرحله پیگیری، ۲ جلسه بود، تغییر طراز مطلق ۳۹+ افزایش آزار عاطفی را در مرحله پیگیری نشان می‌دهد. روند داده‌ها صعودی و باثبات است و ۱۰۰ درصد داده‌ها در محفظه ثبات خط روند قرار دارند.

جدول ۵. تحلیل بین موقعیتی متغیر آزار عاطفی برای شرکت کنندگان

خط پایه به مداخله		مداخله به پیگیری
تغییرات روند		
تغییر جهت	صعودی به نزولی	صعودی به نزولی
نوع روند	منفی	منفی
تغییر ثبات	باثبات به باثبات	باثبات به باثبات
تغییر طراز		
تغییر طراز مطلق	۲۳۰ به ۲۰۵	۲۰۰ به ۱۵۶

زوج اول

خط پایه به مداخله		مداخله به پیگیری
تغییر میانگین	۲۰۲/۵ به ۲۳۵	۱۷۵/۵ به ۲۰۲/۵
همپوشی داده‌ها		
PND	۱۰۰	۱۰۰
POD	۰	۰
تغییرات روزند		
تغییر جهت	صعودی به نزولی	صعودی به نزولی
نوع روند	منفی	منفی
تغییر ثبات	باثبات به باثبات	باثبات به باثبات
تغییر طراز		
تغییر طراز مطلق	۲۴۲ به ۲۱۵	۲۰۹ به ۱۷۱
تغییر میانگین	۲۴۶ به ۲۱۲	۲۱۲ به ۱۸۶
همپوشی داده‌ها		
PND	۱۰۰	۱۰۰
POD	۰	۰
تغییرات روزند		
تغییر جهت	صعودی به نزولی	صعودی به نزولی
نوع روند	منفی	منفی
تغییر ثبات	باثبات به باثبات	باثبات به باثبات
تغییر طراز		
تغییر طراز مطلق	۲۵۰ به ۲۰۰	۲۰۷ به ۱۶۰
تغییر میانگین	۲۴۰ به ۲۰۳/۵	۲۰۳/۵ به ۱۷۹/۵
همپوشی داده‌ها		
PND	۱۰۰	۱۰۰
POD	۰	۰

زوج دوم

زوج سوم

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می شود، روند داده ها از خط پایه تا مداخله و از مداخله تا مرحله پیگیری نزولی است، لذا نوع روند منفی و نشان دهنده کاهش آزار عاطفی در هر سه زوج می باشد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی مداخله آموزشی «محکم در آغوشم بگیر» بر آزار عاطفی زوج ها انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد این مداخله بر کاهش آزار عاطفی زوج ها مؤثر است. یافته های این پژوهش با یافته های جلالی شاهکوه، مظاهری، کیامنش و احدی (۱۳۹۸): اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوج ها؛ جعفری، حاج حسینی و غباری بناب (۱۳۹۷): اثربخشی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه های اسلامی بر صمیمیت زوج های ناسازگار؛ کشاورزی، زارع بهرام آبادی، قربان شیرودی و حسینی المدنی (۱۴۰۰): اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر بهزیستی ذهنی و عملکرد زوج های ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره؛ حضرتی و همکاران (۲۰۱۷): تأثیر مداخله هیجان مدار بر همسرآزاری عاطفی و رضایت زناشویی در بین زوج های سالمند متأهل؛ بیکر^۱ (۲۰۲۱): تأثیر برنامه محکم در آغوشم بگیر بر روابط عاشقانه بزرگسالان فرزند خوانده؛ فیشر^۲ و همکاران (۲۰۱۴): تأثیر برنامه «محکم در آغوشم بگیر» بر بهبود روابط زوج ها، هم سو است.

نظریه دلبستگی (بالبی و آینسورث^۳، ۲۰۱۳) چارچوب مناسبی را برای تبیین اثربخشی برنامه «محکم در آغوشم بگیر» بر آزار عاطفی فراهم می کند. بر اساس نظریه دلبستگی، انسان ها موجودات اجتماعی ای هستند که برای تنظیم هیجانان خود نیاز به دیگری دارند؛ به عبارت دیگر، خودتنظیمی هیجانی محصول تنظیم هیجانان با دیگری است

1. Baker
2. Fisher
3. Bowlby & Ainsworth

(جانسون، ۲۰۱۹). به نظر می‌رسد زوج‌هایی که درگیر آزار عاطفی هستند، آشفتگی‌های هیجانی درونی‌شان را در قالب هیجان‌های ثانویه مثل خشم، عصبانیت و رفتارهای آزارگرانه مثل تحقیر و اهانت و یا کناره‌گیری و انزوا مدیریت می‌کنند. این شیوه تنظیم و مدیریت هیجان، زوج‌ها را وارد چرخه معیوبی می‌کند. سبک دلبستگی اضطرابی یکی از سبک‌های نایمن است که با ترس شدید از دست دادن ارتباط و از نظر هیجانی بی‌ثبات همراه است.

زوج‌های مضطرب‌گرایش بیشتری به سوی خشم شدید دارند و در صورت در دسترس نبودن پیکره دلبستگی، چسبنده و بی‌قرار می‌شوند و همچنین دارای الگوهای سرزنش‌گری - تعقیب هستند که با تفسیرهای منفی و یک‌سویه خود و استفاده از زبان تحقیر و اهانت باعث آزار عاطفی همسر خود می‌شوند. براساس نظریه دلبستگی، افراد دارای سبک دلبستگی اضطرابی در موقع آشفتگی درونی بیشتر نقش خواهان را بازی می‌کنند و شروع به اعتراض، سرزنش‌گری، تعقیب و... (که مظهر آشکار آزار عاطفی هستند) می‌کنند.

افراد دارای سبک دلبستگی اجتنابی در مواقع آشفتگی درونی، شروع به فاصله گرفتن، دوری، عدم پاسخگویی نسبت به نیازهای همسر و عدم درگیری عاطفی با وی می‌شوند، که این رفتارها هم باعث آزار دیدن طرف مقابل می‌شود. در فرایند برنامه «محکم در آغوشم بگیر» زوج‌ها توانستند به یک خودنظم‌بخشی هیجانی برسند. یعنی آن‌ها توانستند نگرانی‌های ارتباطی‌ای را که موجب آشفتگی درونی و به هم‌ریختگی هیجانی و رفتار آزارگرانه می‌شود را به گونه‌ای جمع‌بندی و سازمان‌دهی کنند که تمرکزشان بیشتر بر احساسات اولیه و لطیف‌تر باشد تا بر پرخاشگری و آزار همدیگر. کارگر و همکاران (۱۳۹۳) تاثیر خودنظم‌بخشی هیجانی را بر کاهش آزار عاطفی نشان دادند.

برنامه «محکم در آغوشم بگیر» بر نقش تجارب هیجانی و عاطفی هر زوج و

همچنین بر نقش چرخه‌های تعاملی در حفظ مشکل تأکید داشته و می‌تواند دنیای درون فردی و بین فردی زوج‌ها را یکپارچه سازد (جانسون و برویکر^۱، ۲۰۱۶). در این برنامه، پاسخ‌های عاطفی زیربنایی تعامل، کشف، تجربه و بازپزدازش می‌شوند، در نتیجه تعاملات جدیدی شکل می‌گیرد که با تسهیل بروز راه‌حل‌های جدید برای موضوعات و مشکلات قدیمی زن و شوهر همراه بوده و باعث می‌شود مجدداً جنبه‌هایی از رابطه خود را با درجات بالاتری از کارایی، تجربه کنند. در این برنامه به زوج‌ها کمک می‌شود تا با استفاده از عینک دلبستگی رفتارهای خود و همسرشان را مورد ملاحظه قرار دهند، بتوانند الگوهای تعاملی ناشی از این سبک‌های دلبستگی را بشناسند، هیجانات اولیه و نیازهای دلبسته مدار پشت رفتارهای آزارگرانه را درک کنند و به جای سرزنش، همدیگر را درک نمایند و رفتارهای یکدیگر را با توجه به بافت موجود، اعتباربخشی کنند. آن‌ها در این فرایند توانستند مشکلات موجود بین خود و همسرشان را از طریق چرخه‌های همراه با هیجانات ثانویه و اولیه و نیازهای دلبسته محور، قاب‌گیری مجدد نمایند.

این درک جدید به آن‌ها کمک کرد که بتوانند گفتگوهای اهریمنی بین خودشان را مدیریت کنند و وارد چرخه‌های تعاملی منفی نشوند و همدیگر را آزار ندهند. آن‌ها بعد از این درک جدید، رفتارهای آزارگرانه همدیگر را اعتراضی برای از دست دادن پیوند عاطفی بین‌شان معنا کردند و سعی نمودند که برخلاف الگوهای قبلی خواهان یا گریزان، برای یکدیگر در دسترس و به لحاظ هیجانی پاسخگو باشند. آن‌ها تمرین کردند که برای همدیگر بیکره دلبستگی امنی را فراهم کنند. وقتی زوج‌ها در این فرآیند به عنوان بیکره دلبستگی امن قرار می‌گرفتند، می‌توانستند هیجانات خود را با او تنظیم کنند و دیگر نیازی به رفتارهای آزارگرانه یا هیجانات واکنشی نبود. به نظر می‌رسد آشکارسازی هیجانات و عاطفه و نیازهای دلبستگی و نیز پاسخگویی به این نیازها و در دسترس

بودن شریک صمیمی، برای ایجاد پیوند هیجانی ضرورت دارد (جانسون، ۲۰۱۹) که به خوبی در برنامه «محکم در آغوشم بگیر» گنجانده شده است.

وقتی میزان امنیت پیوند بین زوج‌ها در حد مطلوبی قرار گرفت، زوج‌ها توانستند آسیب‌پذیر شوند و زخم‌ها و جراحات‌های عاطفی خود را به همدیگر نشان دهند و از یکدیگر پاسخ‌های همدلانه دریافت کنند و دیگر نیازی به جنگ و گریز و آزار همدیگر نبود. در نهایت زوج‌ها در فرآیند این مداخله آموختند که چگونه خواسته‌ها و نیازهای خود را بیان کنند که نه تنها به طرف مقابل احساس ناامنی ندهد و او را در موضع جنگ و گریز قرار ندهد بلکه بتواند پاسخ‌های همدلانه و حضور در دسترس و پاسخگوی او را داشته باشد. گرینبرگ^۱ و جانسون (۱۹۸۸) نشان دادند هیجانات اولیه و آسیب‌پذیر نقش مهمی در متوقف کردن چرخه‌های معیوب و ناکارآمد منفی و افزایش صمیمیت و دلبستگی ایمن دارد. این امر منجر به تغییر ادراک زوج‌ها نسبت به خود و همدیگر می‌شود. به عنوان مثال، وقتی یک مرد دلیل خشم و عصبانیتش را به ترس از بی‌کفایتی‌اش ربط داده و آن را به همسرش ابراز نماید، همسرش ادراک متفاوتی از رفتار آزارگرانه‌اش داشته و احتمالاً به شیوه حمایت‌گرانه‌ای به او پاسخ خواهد داد که این امر در نهایت منجر به تغییر الگوهای ارتباطی و کاهش رفتارهای آزارگرانه می‌گردد (برادلی و فارو^۲، ۲۰۰۴). زوج‌های آشفته معمولاً مشکلات ارتباطی‌شان را به ویژگی‌های شخصیتی ثابت و غیرقابل‌تغییر همسرشان نسبت می‌دهند و آن‌ها را مقصر می‌دانند. در فرایند آموزش «محکم در آغوشم بگیر» زوج‌ها به درک متفاوتی می‌رسند که نه خودشان و نه همسرشان مقصر نیستند بلکه هر دو نقش خودشان را در سوخت‌رسانی و تغذیه چرخه‌های تعاملی می‌بینند و خود این موضوع باعث مدیریت خشم و کاهش رفتارهای آزارگرانه می‌شود.

به طور کلی، نتایج پژوهش نشان داد که مداخلات درمانی مبتنی بر برنامه آموزشی

1. Greenberg
2. Bradley & Furrow

«محکم در آغوشم بگیر»)، آزار عاطفی زوج‌ها را کاهش داده است. بر این اساس پیشنهاد می‌گردد که مراکز مشاوره و روان‌شناسی که خدمات مشاوره ارائه می‌دهند، به عنوان مداخله‌ای مناسب برای کاهش تعارضات زوج‌ها از برنامه یاد شده استفاده کنند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، شیوه اجرای مداخله «محکم در آغوشم بگیر» است که در نسخه اصلی به صورت گروهی طراحی شده ولی در این پژوهش به دلیل همه‌گیری کرونا و لزوم اجرای پروتکل‌های بهداشتی به صورت زوجی اجرا شد. علاوه بر این، استفاده از طرح آزمایشی تک‌آزمودنی و اندازه‌گیری‌های مکرر در فرایند جمع‌آوری داده‌ها می‌تواند باعث یکنواختی پاسخگویی و کم‌انگیزگی زوج‌ها برای تکمیل پرسشنامه‌ها گردد. بنابراین با توجه به جدید بودن برنامه «محکم در آغوشم بگیر»، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران این مداخله را با حجم نمونه بیشتر و به صورت گروهی در قالب طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه کنترل اجرا کنند تا کارایی و تأییدپذیری آن مورد بررسی بیشتری قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی: کلیه مشارکت‌کنندگان رضایت شفاهی خود را برای شرکت در پژوهش اعلام کردند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آن‌ها داده شد. **سهم نویسندگان:** نویسنده مسئول تمامی مراحل پژوهش را به تنهایی مدیریت کرده و مسئول نگارش مقاله است.

تضاد منافع: یافته‌های این پژوهش هیچ‌گونه تضادی با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

حمایت مالی: نویسندگان اعلام می‌دارند هیچ‌گونه حمایت مالی برای انجام پژوهش دریافت نکرده‌اند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان از همکاری مشارکت‌کنندگان در این پژوهش تشکر و قدردانی می‌نمایند.

منابع

- براهیمی، نسترن. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش انتخاب و کنترل گلاسر بر آزار عاطفی زوج‌ها در شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- براهیمی، نسترن، احمدی، سیداحمد و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۸). رابطه ساده و چندگانه آزار عاطفی و اختلال‌های روانی در زنان شهر اصفهان. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۷(۲)، ۷۷-۹۵.
DOI: 10.22051/jwsp.2009.1344
- جانسون، سو. (۲۰۰۸). محکم در آغوشم بگیر: هفت گفت‌وگو برای یک عمر زندگی با عشق. ترجمه سمانه پرهیزکاری (۱۳۹۸). تهران: میلکان.
- جعفری، فاطمه؛ حاج حسینی، منصوره؛ غباری بناب، باقر. (۱۳۹۷). اثربخشی مشاوره هیجان‌مدار مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر صمیمیت زوج‌های ناسازگار. پژوهش‌های مشاوره، ۱۷(۶۸): ۴۴-۷۳.
URL: <http://irancounseling.ir/journal/article-۶۷۸-۱-fa.html>
- جلالی شاهکوه، سمیرا؛ مظاهری، محمدعلی؛ کیامنش، علیرضا و احدی، حسن. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوج‌ها. پژوهش‌های مشاوره، ۱۸(۶۹): ۵۹-۷۸.
URL: <http://irancounseling.ir/journal/article-۵۹۶-۱-fa.html>
- خسروی‌زادگان فاطمه؛ عزیزی، فاطمه؛ خسروی‌زادگان، زهرا و مروری‌دی، محمدرضا. (۱۳۸۶). بررسی ابعاد جمعیت‌شناسی و روان‌شناختی خشونت خانگی علیه زنان در استان بوشهر. مجله علمی پژوهشی طب جنوب، ۱۰(۱)، ۷۵-۸۱.
URL: <http://ismj.bpums.ac.ir/article-۱۱-۱-fa.html>
- سیف‌ربیعی، محمدعلی؛ رضائی‌تهرانی، فهیمه و حتمی، زینت نادیا. (۱۳۸۱). همسرآزاری و عوامل مؤثر بر آن. زن در توسعه و سیاست، ۱(۴)، ۲۵-۵.
- شهبازی، نیلوفر؛ برایادی، حسین‌احمد و حیدرنیا، احمد. (۱۴۰۱). اثربخشی برنامه «محکم در آغوشم بگیر» بر کاهش فشار مراقبتی مردان درگیر با سرطان پستان همسر. مشاوره کاربردی، ۱۲(۲): ۱۱۳-۱۲۸.
DOI: 10.22055/jac.2023.42442.1923
- قاضی طباطبایی، محمود، محسنی تبریزی، علیرضا و هادی بهایی، هادی. (۱۳۸۳). طرح ملی بررسی خشونت خانگی علیه زنان در ۲۸ استان کشور. تهران: دفتر امور اجتماعی وزارت کشور و مرکز امور مشارکت زنان ریاست جمهوری.
- کارگر، مونا؛ کیمیایی، سیدعلی و مشهدی، علی. (۱۳۹۳). اثربخشی زوج‌درمانی گروهی مبتنی بر خودنظم‌بخشی بر آزار عاطفی و آشفتگی زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴(۲)، ۲۶۹-۲۹۷.
DOR: 20.1001.1.22516654.1393.4.2.4.5
- کشاورزی، امیر؛ زارع بهرام‌آبادی، مهدی؛ قربان‌شیرودی، شهره و حسینی‌المدنی، سیدعلی. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بهزیستی ذهنی و عملکرد زوج‌های ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. پژوهش‌های مشاوره، ۲۰(۷۹): ۲۵۰-۲۶۸.
URL: <http://irancounseling.ir/journal/article-۱۵۸۱-۱-fa.html>
- کیوان‌آرا، محمود؛ ثقفی‌پور، عابدین؛ رجعتی، فاطمه؛ عباسی، محمدهادی؛ مطلبی، محمد؛ میرحیدری، مهدی و محبی، سیامک. (۱۳۹۴). بررسی میزان همسرآزاری و برخی عوامل مرتبط با آن در شهر اصفهان ۱۳۹۰. مجله سلامت و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ۶(۴): ۴۴۸-۴۵۷.

URL: <http://healthjournal.arums.ac.ir/article-۷۵۳-۱-fa.html>

محرابی، سعیده و خانجانی وشکی، سحر. (۱۴۰۲). اثربخشی خانواده‌درمانی بوئن بر آزار عاطفی زنان متأهل. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۴(۱): ۲۵۱-۲۶۰.

DOI: 10.30486/jsrp.2020.1889675.2227

معین، لادن؛ معین، سیدرضا؛ عباسی، زهرا و استوار، صغری. (۱۳۹۰). تأثیر زوج‌درمانی معنوی بر کاهش آزار عاطفی زوج‌ها شهر اصفهان. دومین همایش ملی روان‌شناسی - روان‌شناسی خانواده، مردشت.

<https://civilica.com/doc/246866>

موسوی موید، سیده‌زهرا و اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ایماگوتراپی بر نگرش‌های زناشویی منفی در زوج‌های مبتلا به همسرآزاری عاطفی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۴): ۵۷۹-۵۷۱.

URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-۷۰۶-۱-fa.html>

نوری، نرگس و ایرانمنش، سیدایمان. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار با شیوه «محکم مراد ر آغوش بگیر» بر صمیمیت جنسی زوج‌ها (مطالعه موردی: شهر تهران)، نهمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی فرهنگی، تهران.

<https://civilica.com/doc/1239391>

هالفورد، کیم. (۲۰۰۱). زوج‌درمانی کوتاه‌مدت: یاری به زوج‌ها برای کمک به خودشان. ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران (۱۳۸۴). تهران: فراروان.

Australian Bureau of Statistics. (2016). Personal Safety, Australia. Available online at: <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4906.0> (accessed January, 2021).

Baker, B. (2021). " They Let Me Loose, Will You Hold Me Tight?" Adult Adoptees and Their Romantic Partners' Experience of Attachment after Participating in the HMT Program (Doctoral dissertation, Antioch University).

Bowlby, J. (1980). By ethology out of psycho-analysis: an experiment in interbreeding. *Animal Behaviour*, 28(3), 649-656.

[https://doi.org/10.1016/S0003-3472\(80\)80125-4](https://doi.org/10.1016/S0003-3472(80)80125-4)

Bowlby, J., & Ainsworth, M. (2013). The origins of attachment theory. *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives*, 45(28), 759-775.

Brooks, C., Martin, S., Broda, L., & Poudrier, J. (2020). "How many silences are there?" Men's experience of victimization in intimate partner relationships. *Journal of interpersonal violence*, 35(23-24), 5390-5413.

<https://doi.org/10.1177/0886260517719905>

Bradley, B., & Furrow, J. L. (2004). Toward a mini-theory of the blamer softening event: Tracking the moment-by-moment process. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 233-246. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01236.x>

Bushong, K. G. (2018). Emotional abuse in college students: Gender differences in psychological outcomes. Honors Undergraduate Theses. 359.

<https://stars.library.ucf.edu/honorstheses/359>

Conradi, H. J. Dingemans, P. Noordhof, A. Finkenauer, C. & Kamphuis, J. H. (2017). Effectiveness of the "Hold me Tight" relationship enhancement program in a self-referred and a clinician-referred sample: An emotionally focused couples therapy-based approach. *Family Process*, 57(3), 613-628.

DOI: 10.1111/famp.12305

Fisher, A. R., Stokey, M. F., Sasaki, H. M., & Sexton, T. L. (2014). When it helps, when it hurts: Preliminary results of relationship enhancement education and the Hold me Tight Program. *Psychology*, 5(10), 1254-1259.

<https://doi.org/10.4236/psych.2014.510137>

- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.
- Hajnasiri H, Ghanei Gheshlagh R, Karami M, Taherpour M, Khatooni M, SayehMiri K. (2017). Physical, sexual and emotional violence among Iranian women: a systematic review and meta-analysis study. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 21 (6), 110-121. URL: <http://sjku.muk.ac.ir/article-1-2829-en.html>
- Hazrati, M., Hamid, T. A., Ibrahim, R., Hassan, S. A., Sharif, F. & Bagheri, Z. (2017). The Effect of Emotional Focused Intervention on Spousal Emotional Abuse and Marital Satisfaction among Elderly Married Couples: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 5 (4), 329-341. PMID: 29043279; PMCID: PMC5635553.
- Hines, D. A., & Malley-Morrison, K. (2001). Psychological effects of partner abuse against men: A neglected research area. *Psychology of Men & Masculinity*, 2(2), 75-85. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.2.2.75>
- Hogan, K. (2016). Men's experiences of female-perpetrated intimate partner violence: A qualitative exploration (Doctoral dissertation, University of the West of England). URL: <https://uwe-repository.worktribe.com/output/919814>
- Huntley, A. L., Potter, L., Williamson, E., Malpass, A., Szilassy, E., & Feder, G. (2019). Help-seeking by male victims of domestic violence and abuse (DVA): a systematic review and qualitative evidence synthesis. *BMJ open*, 9(6). DOI: 10.1136/bmjopen-2018-021960
- Johnson, S. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown Spark.
- Johnson, S. M. (2010). *The Hold Me Tight program: Conversations for connection (Facilitator's guide)*. Ottawa, Ontario, Canada: International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy.
- Johnson, S., & Brubacher, L. (2016). Deepening attachment emotion in emotionally focused couple therapy (EFT). *Techniques for the couple therapist: Essential interventions from the experts*, 155-160. DOI: 10.4324/9781315747330-32
- Johnson, S. M. (2019). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*, 3rd edition, Routledge.
- Joseph-Edwards, A., & Wallace, W. C. (2021). Suffering in silence, shame, seclusion, and invisibility: Men as victims of female perpetrated domestic violence in Trinidad and Tobago. *Journal of Family Issues*, 42(8), 1805-1830. <https://doi.org/10.1177/0192513X20957047>
- Kavak, F., Aktürk, Ü., Özdemir, A., & Gültekin, A. (2018). The relationship between domestic violence against women and suicide risk. *Archives of psychiatric nursing*, 32(4), 574-579. DOI: 10.1016/j.apnu.2018.03.016
- Kennedy, N., Johnson, S. M., Wiebe, S. A., Willett, J. B., & Tasca, G. A. (2019). Conversations for Connection: An Outcome Assessment of the Hold-Me-Tight Relationship-Education Program, and Recommendations for Improving Future Research Methodology in Relationship Education. *Journal of marital and family therapy*, 45(3), 431-446. <https://doi.org/10.1111/jmft.12356>
- Legg T. J. (2019). What are the Effects of Emotional Abuse? Available online at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327080> (accessed January, 2021).

- Lien, M. I., & Lorentzen, J. (2019). Violence against men in intimate relationships. In *Men's Experiences of Violence in Intimate Relationships* (pp. 1-12). Palgrave Macmillan, Cham.
- Linda, K. D. (2007). *Educating about Dating Violence: The Presentation of Psychological Abuse*. MA dissertation, American University, Washington, DC, USA.
- Machado, A., Hines, D., & Douglas, E. M. (2020). Male victims of female-perpetrated partner violence: A qualitative analysis of men's experiences, the impact of violence, and perceptions of their worth. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(4), 612-621. DOI: [10.1037/men0000285](https://doi.org/10.1037/men0000285)
- Moglia, P. (2015). *Salem Health: Psychology and Behavioral Health*. Salem Press.
- Morse, M A. (2003). *An Exploration of women's experiences of Emotional Abuse*. Dissertation Doctor of Philosophy. The University of Georgia.
- Mouradian, V. E. (2000). Abuse in intimate relationships: Defining the multiple dimensions and terms. National Violence against Women Prevention Research Center, Wellesley Centers for Women: Wellesley College.
- Ozalas, B. (2020). "What If You Meet Someone Else?": An Autoethnographic Account of Biphobia and Intimate Partner Emotional Abuse. *Journal of Bisexuality*, 20(1), 86-103. DOI: [10.1080/15299716.2020.1724229](https://doi.org/10.1080/15299716.2020.1724229)
- Perryman, S. M., & Appleton, J. (2016). Male victims of domestic abuse: implications for health visiting practice. *Journal of Research in Nursing*, 21(5-6), 386-414. <https://doi.org/10.1177/1744987116653785>
- Rhodes, N., Potocki, B., & Masterson, D. S. (2018). Portrayals of intimate partner violence in music videos: Effects on perceptions of IPV warning signs. *Media psychology*, 21(1), 137-156. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267648>
- Walby, S., & Towers, J. (2018). Untangling the concept of coercive control: Theorizing domestic violent crime. *Criminology & Criminal Justice*, 18(1), 7-28. <https://doi.org/10.1177/1748895817743541>
- Walker, A., Lyall, K., Silva, D., Craigie, G., Mayshak, R., Costa, B., Hyder, S., & Bentley, A. (2020). Male victims of female-perpetrated intimate partner violence, help-seeking, and reporting behaviors: A qualitative study. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(2), 213-223. <https://doi.org/10.1037/men0000222>
- Woodyard, A. C. (2019). *The Lived Experiences of Male Victims of Intimate Partner Violence* (Doctoral dissertation, Walden University).

