DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652 Published by Vesnu Publications

Journal of Health System Research Vol. 22, No. 1, Spring

Received: 21.01.2025 Accepted: 20.04.2025 Published: 04.04.2026

Compilation of Training-Consultation Package of Getting Rid of Emotionally Abusive Relationships

Farzaneh Ghasemi[1], Fahimeh Namdarpour[2], Yousef Gorji[3]

Original Article

Abstract

Background: Emotional relationships are an important part of most young people's lives. Sometimes, these relationships manifest themselves in a non-compatible way accompanied by harm. Therefore, the present study aimed at compilation of a training-consultation package of getting rid of emotionally abusive relationships and its validation.

Methods: This qualitative study was conducted using a two-step content analysis method including scoping review and interview. First, in the scoping review step, all retrieved articles related to the research objective were compiled according to the search strategy. Then, in the interview section, girls with abusive emotional relationships and experts in this field were interviewed. The interviews were conducted using a semi-structured method and purposeful sampling, and reached saturation with 10 experts and 9 girls. Validation was performed using the Lincoln and Guba method. Finally, after determining the categories, the training package was prepared in 9 sessions and validated using the Lawshe method.

Findings: The analysis of texts and interviews led to the emergence of six main categories and twenty subcategories: family factors (strict and neglectful parenting style, clinical symptoms of parents, reconstruction of the relationship with the parent), individual factors (need for attachment and identity, dependent personality), social factors (peer pressure), emotional damage (negative emotion towards self and others, damage to self-esteem, depressive and anxiety symptoms, proximity seeking, and emotion scheme), behavioral damage (impulsive and jealousy-based behavior), and cognitive damage (mental review of negative memories, negative judgments towards self and others). The minimum and maximum content validity index (CVI) for each session was 0.8 and 1, respectively.

Conclusion: Some family, individual, and social factors cause people to stay in abusive relationships, and lack of awareness and inability to leave these relationships leads to emotional, cognitive, and behavioral harm. Therefore, it is necessary to implement educational and counseling programs to prevent and reduce harms as a priority for educational and counseling centers and the policy-making area of the country's health system.

Keywords: Emotional abuse; Package; Girls; Emotions

Citation: Ghasemi F, Namdarpour F, Gorji Y. **Compilation of Training-Consultation Package of Getting Rid of Emotionally Abusive Relationships.** J Health Syst Res 2026; 22(1): 105-19.

1- PhD Student, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran
2- Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran
3- Assistant Professor, Department of Psychology, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran
Corresponding Author: Fahimeh Namdarpour; Assistant Professor, Department of Counseling, Khomeinishahr Branch, Islamic Azad University, Khomeinishahr, Iran; Email: namdarpour@iaukhsh.ac.ir

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652 Published by Vesnu Publications

تدوین بسته آموزشی– مشاوره‌ای رهایی از روابط عاطفی آزار دهنده

فرزانه قاسمی[۱]، فهیمه نامدارپور[۲]، یوسف گرجی[۳]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: روابط عاطفی بخش مهمی از زندگی اغلب جوانان است. گاهی اوقات این روابط به صورت ناسازگارانه خود را نشان می‌دهد و با آسیب‌هایی همراه خواهد بود. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته آموزشی مشاوره‌ای رهایی از روابط عاطفی آزاردهنده و اعتبارسنجی آن انجام شد.

روش‌ها: رویکرد مورد استفاده این مطالعه، کیفی بود که با روش تحلیل محتوا در دو گام مرور دامنه و مصاحبه انجام گرفت. جامعه تحقیق در گام مرور دامنه، کلیه مقالات بازیابی شده مرتبط با هدف پژوهش طبق استراتژی جستجوی تدوین شده و در گام مصاحبه‌ها، دختران دارای روابط عاطفی آزاردهنده و متخصصان در این حوزه بودند. مصاحبه‌ها به روش نیمه ساختار یافته و نمونه‌گیری هدفمند انجام گردید و داده‌ها با ۱۰ متخصص و ۹ دختر به اشباع رسید. اعتبارسنجی به روش Lincoln و Guba انجام شد. در نهایت، پس از تعیین مقوله‌ها، بسته آموزشی در ۹ جلسه تنظیم و با روش Lawshe اعتبارسنجی گردید.

یافته‌ها: تحلیل متون و مصاحبه‌ها منجر به ظهور شش مقوله اصلی و بیست مقوله فرعی شامل عوامل خانوادگی (سبک فرزندپروی سختگیرانه و مسامحه‌کار، نشانگان بالینی والدین و بازسازی رابطه با والد)، عوامل فردی (نیاز مربوط به دلبستگی و هویت، شخصیت وابسته)، عوامل اجتماعی (فشار همسالان)، آسیب‌های هیجانی (هیجان منفی نسبت به خود و دیگری، آسیب به عزت نفس، نشانگان افسردگی و اضطراب، مجاورت‌جویی و طرح هیجانی)، آسیب‌های رفتاری (رفتار تکانشی و مبتنی بر حسادت)، آسیب‌های شناختی (مرور ذهنی خاطرات منفی، قضاوت منفی نسبت به خود و دیگری) گردید. حداقل و حداکثر شاخص روایی محتوایی (Content validity index یا CVI) هر جلسه به ترتیب ۰/۸ و ۱ به دست آمد.

نتیجه‌گیری: برخی عوامل خانوادگی، فردی و اجتماعی باعث ماندن در روابط آسیب‌زا می‌گردد و عدم آگاهی و ناتوانی از خروج این روابط، منجر به آسیب‌های هیجانی، شناختی و رفتاری می‌گردد. بنابراین، لازم است اجرای برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در جهت پیشگیری و کاهش آسیب‌ها در اولویت مراکز آموزشی و حوزه سیاست‌گذاری نظام سلامت کشور قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: آزار عاطفی؛ بسته؛ دختران؛ عواطف

ارجاع: قاسمی فرزانه، نامدارپور فهیمه، گرجی یوسف. **تدوین بسته آموزشی– مشاوره‌ای رهایی از روابط عاطفی آزار دهنده.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۴۰۵؛ ۲۲ (۱): ۱۱۹–۱۰۵

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۶/۱۶ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱/۳۱ تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۱/۱۵

مقدمه

داشتن رابطه و تعلق خاطر یکی از مهم‌ترین نیازهای انسانی می‌باشد که در طی دوره‌های مختلف دستخوش تغییر و تحول شده است. از مهم‌ترین روابط انسانی می‌توان به روابط عاطفی اشاره کرد (۱). یک رابطه عاطفی قوی، به واسطه تسهیل‌گری در ارضای نیازهای عشق، حمایت و فهمیده شدن بر فرد تأثیر می‌گذارد و بستری را فراهم می‌کند که فرد با آسودگی خاطر به اهداف شخصی خود دست پیدا کند و با رضایت، از حیطه‌های دیگر زندگی خود لذت ببرد (۲). گاهی اوقات درگیر شدن در روابط عاطفی به صورت ناسازگاری و سوء استفاده عاطفی خود را نشان می‌دهد (۳) و با هیجانات منفی مانند خشم، اضطراب (۴) و حسادت همراه است (۵). سوء استفاده عاطفی رفتاری است که برای کنترل، تهدید، تحت سلطه قرار دادن، تحقیر، تنبیه یا منزوی کردن شخص دیگری از طریق ترس یا شرم استفاده می‌شود (۶) و شایع‌ترین نوع آزار معرفی شده است (۷، ۸). سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization یا WHO) خشونت را رفتاری توسط شریک صمیمی که باعث آسیب جسمی و جنسی یا سوء استفاده روان‌شناختی و رفتارهای کنترل‌کننده شامل پرخاشگری جسمی، جنسی و اجبار می‌شود، تعریف کرده است (۹). بر این اساس، گزارش‌های آزار عاطفی چالش‌برانگیز است و باعث می‌شود که این‌گونه آزارها به صورت پنهانی عمل شود و به آن توجه چندانی نشود (۱۰).

در پژوهشی با هدف واکنش نوجوانان به علایم هشدار دهنده در روابط عاشقانه، مشخص شد که نوجوانان به علایم هشدار آزار عاطفی شامل احساس تحقیر، پرخاشگری کلامی و حتی علایم خطر و پاسخ مؤثر به علایم هشدار آگاهی نداشتند (۱۱). نتایج مطالعات دیگری نیز نشان داده است که شیوع آزار

۱– دانشجوی دکتری تخصصی، گروه مشاوره، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران
۲– استادیار، گروه مشاوره، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران
۳– استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران
نویسنده مسؤول: فهیمه نامدارپور؛ استادیار، گروه مشاوره، واحد خمینی‌شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، خمینی‌شهر، ایران
Email: namdarpour@iaukhsh.ac.ir

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]
[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

عاطفی نسبتاً بالا می‌باشد و این مسأله در برخی جوامع به عنوان یک مسأله جدی شناخته شده است؛ به طوری که از هر ده دانشجو در یک سال اخیر در دانشگاه میدوسترن، یک نفر سوء استفاده عاطفی را تجربه کرده است (۷). همچنین، نتایج تحقیقی در ایران نشان داد که آزار عاطفی پیش‌بینی‌کننده اختلالات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، ترس، افکار پارانوئید و وسواس در زنان است (۱۲). پژوهش دیگری دلبستگی بزرگسالان، سوء استفاده عاطفی اولیه و افسردگی را در چندین جنبه از عملکرد روابط عاشقانه بررسی کرد و به این نتیجه دست یافت که بدرفتاری عاطفی دوران کودکی و پریشانی روانی، به طور مستقیم دلبستگی ناایمن بزرگسالان در روابط عاشقانه دانشجویان و افسردگی را پیش‌بینی می‌کند (۱۳). در مطالعه‌ای سوء استفاده عاطفی و خشونت رابطه‌ای، با بعد دلبستگی اجتنابی و اضطرابی پیش‌بینی شد (۱۴).

با وجود ناخوشایند بودن این‌گونه روابط، تاکنون تحقیق کیفی و کمی جامع در خصوص بررسی دلایل و آسیب‌های ناشی از بودن در روابط عاطفی آزار دهنده و همچنین، تدوین بسته‌ای برای رهایی از این روابط در ایران مشاهده نگردید. دلایل و عواملی وجود دارد که افراد را به ادامه این روابط ترغیب می‌کند و ممکن است آن‌ها ماه‌ها در چنین شرایطی باقی بمانند و آسیب‌های جدی را تجربه کنند. شناخت و آگاهی نسبت به عوامل ماندن در این روابط عاطفی، می‌تواند به پیشگیری و درمان آسیب‌های ناشی از آن کمک کند. بنابراین، ضرورت دارد با روش‌های عمیق‌تری به بررسی، شناسایی و تدوین بسته‌های آموزشی و مشاوره‌ای جهت رهایی از این روابط آسیب‌زا پرداخته شود. بسته‌های آموزشی و مشاوره‌ای می‌تواند در سطح مراکز آموزشی، دانشگاهی، مشاوره‌ای و حتی سیاست‌گذاری نظام سلامت روان کشور مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین، در پژوهش حاضر سعی گردید تا با استفاده از روش کیفی این‌گونه روابط مورد بررسی قرار گیرد و در نتیجه، مطالعه حاضر به دنبال پاسخ به این سؤالات بود که ساختار و محتوای بسته آموزشی- مشاوره‌ای رهایی از روابط عاطفی آزار دهنده دختران و اعتبارسنجی آن چگونه است؟

روش‌ها

رویکرد مورد استفاده این تحقیق از نوع کیفی بود که با روش تحلیل محتوا و در دو گام مرور دامنه و مصاحبه انجام شد. جهت افزایش جامعیت مرور در بخش مرور متون، منابع چندگانه مورد جستجو قرار گرفت. روش اجرای پژوهش در بخش مرور متون، تحلیل محتوا بود. ابتدا استراتژی جستجو و عبارات و کلید واژه‌های مرتبط با هدف طی فرایند جستجو مورد بررسی قرار گرفت و مقالات بازیابی شده وارد فایل EndNote نسخه ۲۰ گردید. نمونه‌گیری و فرایند گزینش داده‌ها به این صورت بود که ابتدا سیاهه منابع حاصل از جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی انگلیسی و فارسی از ابعاد مختلفی از جمله شناسایی و حذف عناوین مشترک و تکراری، بررسی ارتباط عناوین آثار با اهداف مطالعه حاضر و تعیین ارتباط چکیده با اهداف مورد بررسی قرار گرفت. معیار ورود شامل بررسی تمامی مطالعات با طرح کمی، کیفی، ترکیبی، متون اصلی و پایان‌نامه‌های منتشر شده به زبان انگلیسی و فارسی در محدوده زمانی سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۴ بود. تحقیقات قبل از سال ۱۹۹۰ به زبان‌هایی غیر از فارسی و انگلیسی، گزارش‌های منتشر شده و پژوهش‌هایی که دسترسی به متن کامل آن‌ها وجود نداشت و یا خارج از حوزه روابط عاطفی آزار دهنده بودند، به عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شد. ۱۶۷۸ مطالعه انتخاب و پس از حذف موارد تکراری، ۱۵۱۲ تحقیق انتخاب شد و عنوان و چکیده آن‌ها جهت مرتبط بودن مورد بررسی قرار گرفت و ۵۶ پژوهش مرتبط انتخاب شده جهت ورود به طرح با توجه به هدف مطالعه بررسی نهایی شد و در نهایت، ۲۲ مطالعه انتخاب و کدگذاری گردید (جدول ۱).

در بخش مصاحبه با دختران، جمعیت مورد بررسی، کلیه دختران درگیر روابط عاطفی مراجعه‌کننده به دفاتر مشاوره دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۴۰۳ بودند که با استفاده از شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود آن‌ها شامل محدوده سنی ۲۰ تا ۳۰ سال، دانشجو، مجرد، دارای روابط عاطفی آزار دهنده و تحت هیچ‌گونه درمانی نبودند، بود و افرادی که خارج از محدوده سنی ۲۰ تا ۳۰ سال و تحت درمان بودند، حذف شدند. اجرای پژوهش در این قسمت به این صورت بود که پس از مراجعه دختران به دفتر مشاوره و بررسی علت مراجعه آنان و اطمینان از این که مسأله آنان مرتبط با هدف مطالعه حاضر می‌باشد، از آن‌ها درخواست شد در صورت تمایل در تحقیق شرکت کنند و از آن‌ها رضایت نامه کتبی گرفته شد و به آنان اطمینان داده شد که برای محرمانه نگهداشتن نامشان از کد استفاده می‌شود. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده گردید. سؤالات راهنمای مصاحبه از طریق مرور متون و مشاوره با متخصصان این حوزه ارایه شد. مصاحبه با سؤالات کلی مانند دلایل و عوامل ماندن در این رابطه آسیب‌زا چیست؟ چه آسیب‌هایی را تجربه کردید؟ عواملی که مانع از خروج رابطه می‌شود، چیست؟ و «لطفا بیشتر توضیح دهید.» به کاوش اطلاعات عمیق‌تر پرداخته شد. همچنین، سؤالات مشخصی بر اساس اطلاعات ارایه شده در مصاحبه تنظیم و پرسیده شد. مصاحبه با دختران ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید. پس از مصاحبه و ثبت پاسخ‌های ۹ نفر، پاسخ‌های افراد به حالت اشباع رسید.

جمعیت مورد بررسی در بخش متخصصان را کلیه متخصصان روان‌شناس و مشاور که با روابط عاطفی آشنایی داشتند و حداقل شش سال سابقه کار در این زمینه داشتند، انتخاب شدند. اجرای پژوهش به این صورت بود که ابتدا با آنان تماس تلفنی برقرار گردید و از آنان درخواست شد که در صورت تمایل زمانی را برای مصاحبه مشخص نمایند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختار یافته استفاده گردید که بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید و نمونه‌ها به صورت هدفمند و بر مبنای کفایت نمونه مبتنی بر اشباع اطلاعات، ۱۰ نفر مورد مصاحبه قرار گرفتند. در نهایت، ۱۹ مصاحبه (۹ دختر و ۱۰ متخصص) انجام شد (جدول ۲).

پس از انجام هر مصاحبه و پیاده‌سازی آن و اطمینان از مطابقت متون پیاده شده با اطلاعات ضبط شده، داده‌ها با دقت کدگذاری و تحلیل گردید و هر مصاحبه به عنوان یک واحد جدا در نظر گرفته شد. عبارات مهم به عنوان کدهای اولیه شناسایی و مفاهیم یا کدهای اساسی استخراج شد. سپس عبارات مربوط به پدیده در واحدهای معنایی که با هم شباهت داشتند با توجه به استنباط محقق از معنا و وابستگی کدهای اولیه به هم، چند کد اولیه تحت پوشش یک مقوله فرعی نام‌گذاری گردید که الگوهای نهفته در متن را جستجو می‌کند. در نهایت، چند مقوله فرعی در یک مقوله اصلی که از درجه انتزاع بالاتری برخوردار است و مضمون خوانده می‌شود، قرار گرفت. جمع شدن مضامین حیطه اصلی را به وجود می‌آورد. به عبارت دیگر، کدگذاری ادامه پیدا کرد تا اطمینان حاصل شود که تمامی مفاهیم موجود، تحت عنوان یک کد درآمده‌اند (جدول ۳).

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

جدول ۱. فرایند انتخاب منابع در مرور متون

کلید واژه	“Emotional abuse”, “Dating relationship”, “Dating relationship abuse”, “Emotional abuse relationship*”, “Emotional partner* abuse”, “romantic Partner* abuse”, “Emotional blackmail”, “Emotionally abusive Girls, “college students” “Effective relationship*”, “toxic relationship*”, “intimate partner relationship*” factor*”, “context factor*”, Background, Outcome*		
استراتژی جستجو	(“Emotional abuse” OR “Psychological abuse” OR “Dating relationship” OR “Dating relationship abuse” OR “Emotional abuse relationship*” OR “Emotional partner* abuse” OR “romantic Partner* abuse” OR “Emotional blackmail” OR “Emotionally abusive relationship*” OR “toxic relationship*” OR “intimate partner relationship*”) AND TITLE-ABS-KEY (“college students” OR girls) AND TITLE-ABS-KEY (“Effective factor*” OR “context factor*”OR background OR outcomes)		
پایگاه		تعداد مطالعه بازیابی شده	تعداد مطالعه بعد از حذف موارد تکراری
	SCOPUS	۲۶۱	۱۷۲
	WOS	۲۳۲	۲۲۷
	PubMed	۳۳۶	۲۶۵
	Google Scholar	۸۳۹	۸۳۸
	Persian	۱۰	۱۰
شناسایی	تعداد رکودهای به دست آمده طی جستجوی پایگاه		۱۶۷۸
	حذف موارد تکراری		۱۶۶
	تعداد رکوردها بعد از حذف موارد تکراری		۱۵۱۲
غربالگری	رکوردهای غربالگری جهت بررسی عنوان و چکیده		۱۵۱۲
	حذف رکوردهای غیر مرتبط		۱۴۳۳
	مشخص نبودن طرح مطالعه		۹
	تعداد رکورد انتخاب شده جهت بررسی متن کامل		۷۰
معیارهای ورود	عدم بازیابی متن کامل مقاله		۱۴
و خروج	تعداد رکورد مرتبط		۵۶
	تعداد رکورد انتخاب شده با توجه به هدف پژوهش		۲۲
ورود به مطالعه	تعداد رکورد وارد شده به مرحله تحلیل نهایی		۲۲

جهت بررسی عمیق‌تر، مقوله‌ها در نرم‌افزار MAXQDA نسخه ۲۰۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور صحت و اعتبار داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها، برای اعتبارسنجی یافته‌ها از روش Lincoln و Guba استفاده شد (۱۵). جهت اطمینان‌پذیری، کلیه فرایند پژوهش اعم از جمع‌آوری داده‌های خام، شناسایی عبارت‌های مرتبط، کدگذاری‌ها و تشکیل مقوله‌ها چندین بار با دقت مرور شد و مورد بررسی قرار گرفت. جهت تأییدپذیری تلاش شد از قضاوت زودهنگام، پیش‌داوری و تصورات شخصی جلوگیری شود. درنهایت، جهت باورپذیری از روش مؤثر جمع‌آوری داده‌ها و بهره‌مندی از نظرات متخصصان برای کنترل دقیق‌تر فرایند تحقیق استفاده شد.

جهت تدوین بسته، پس از استخراج مضامین و مقولات اصلی، به بررسی و مطالعه کتاب، مقاله و پایان‌نامه پرداخته شد و مفاهیم و تکنیک‌های مرتبط با مقولات تهیه (جدول ۴) و سپس سرفصل و محتوای جلسات آموزشی- مشاوره‌ای آموزشی در قالب هدف، تکنیک و تکلیف تنظیم و ارایه گردید. سپس بسته جهت بررسی اولیه در اختیار استادان قرار گرفت و نظر نهایی آنان در بسته اعمال شد.

بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی- مشاوره‌ای در پنج گام انجام شد.

گام اول: انتخاب متخصصان؛ برای ارزیابی بسته آموزشی- مشاوره‌ای، ابتدا ۱۰ متخصص مشاور و روان‌شناس که دارای تجربه کار با دختران دارای روابط عاطفی آزار دهنده بودند، انتخاب شدند.

گام دوم: ارایه بسته آموزشی به متخصصان؛ بسته آموزشی- مشاوره‌ای در اختیار متخصصان قرار داده شد تا تمام بخش‌های آن شامل اهداف، تکنیک‌ها، تکالیف و محتوای جلسات را بررسی کنند و از آنان درخواست شد تا نظرات خود را در دو فرم ارزیابی استاندارد ثبت کنند.

گام سوم: استفاده از شاخص‌های اعتبارسنجی در شاخص روایی محتوا (Content validity index یا CVI)؛ متخصصان میزان ارتباط هر بخش آموزشی را بر اساس گزینه‌های «غیر مرتبط، نیاز به بازبینی جدی، مرتبط اما نیاز به بازبینی و کاملاً مرتبط» بررسی کردند. در شاخص نسبت روایی محتوا (Content validity ratio یا CVR) نیز متخصصان میزان ضروری بودن هر آیتم را بر اساس گزینه‌های «غیر ضروری، مفید است اما ضرورتی ندارد و ضروری است» ارزیابی نمودند.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دختران و متخصصان

سن (سال)	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی	مدت زمان رابطه (ماه)	مقطع تحصیلی	مدت فعالیت (سال)	سن (سال)	رشته تحصیلی
۲۲	دندان‌پزشکی	دکتری	۱۳	کارشناس ارشد	۱۹	۴۵	روان‌شناسی بالینی خانواده
۲۳	پزشکی	دکتری	۸	دکتری	۲۲	۴۸	مشاوره
۲۸	آموزش بهداشت	کارشناس ارشد	۱۱	کارشناس ارشد	۱۸	۵۱	روان‌شناسی بالینی
۲۶	فن‌آوری نوین	کارشناس ارشد	۹	دکتری	۶	۳۶	مشاوره
۲۸	پزشکی	دکتری	۱۰	کارشناس ارشد	۹	۳۵	مشاوره خانواده
۲۱	پزشکی	دکتری	۱۲	دکتری	۱۵	۵۵	روان‌شناسی عمومی
۲۱	تغذیه	کارشناس ارشد	۹	دکتری	۲۵	۵۳	مشاوره
۲۴	پزشکی	دکتری	۸	فوق دکتری	۷	۴۰	روان‌شناسی سلامت/ روان‌تنی
۲۲	داروسازی	دکتری	۲۸	دکتری	۷	۳۹	مشاوره
				دکتری	۲۳	۴۹	مشاوره

گام چهارم: تحلیل داده‌های اعتبارسنجی؛ مقدار مناسب برای شاخص CVR در جدول Lawshe برای ده متخصص، ۰/۶۲ و مقدار قابل قبول برای شاخص CVI نیز ۰/۷۹ می‌باشد (۱۶).

گام پنجم: اصلاح بسته آموزشی؛ تمام جلسات (مؤلفه‌ها) در شاخص CVR بالاتر از ۰/۶۲ و در شاخص CVI بالاتر از ۰/۷۹ می‌باشد. در نتیجه، بسته آموزشی- مشاوره‌ای از روایی محتوایی قابل قبولی برخوردار بود (جدول ۵).

یافته‌ها

در پاسخ به سؤال اول مبنی بر ساختار و محتوای بسته روابط عاطفی آزار دهنده دختران چگونه است؟ در مجموع با استفاده از روش مرور متون دامنه، ۲۲ مقاله و تحلیل محتوای مصاحبه با ۹ دختر دارای روابط عاطفی آزار دهنده و ۱۰ متخصص در این حوزه، مقوله‌های اصلی استخراج گردید. فرایند انتخاب منابع در مرور متون در جدول ۱ و سایر ویژگی‌های فردی دختران و متخصصان در جدول ۲ ارایه شده است.

بر این اساس، ۱۶۷۸ مطالعه انتخاب و پس از حذف موارد تکراری، ۱۵۱۲ مطالعه انتخاب شد و عنوان و چکیده آن‌ها جهت مرتبط بودن مورد بررسی قرار گرفت. ۵۶ مطالعه مرتبط انتخاب شده جهت ورود به مرحله تحلیل با توجه به هدف پژوهش مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت، جهت تحلیل نهایی و کدگذاری، ۲۲ مطالعه انتخاب گردید.

از بین ۹ شرکت‌کننده دختر، ۶ نفر (۶۷ درصد) در بازه سنی ۲۲ تا ۲۵ سال و ۳ نفر (۳۳ درصد) در بازه سنی ۲۶ تا ۲۸ سال بودند. ۶ نفر (۶۷ درصد) در مقطع دکتری و ۳ نفر (۳۳ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. مدت زمان رابطه بین ۸ تا ۲۸ ماه بود. از بین ۱۰ شرکت‌کننده متخصص، ۱ نفر (۱۰ درصد) دارای تحصیلات فوق دکتری، ۶ نفر (۶۰ درصد) دارای تحصیلات دکتری و ۳ نفر (۳۰ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند. ۵ نفر (۵۰ درصد) در بازه سنی ۳۵ تا ۴۵ سال و ۵ نفر (۵۰ درصد) در بازه سنی ۴۶ تا ۵۶ سال قرار داشتند. ۴ نفر (۴۰ درصد) به مدت ۵ تا ۱۵ سال و ۶ نفر (۶۰ درصد) به مدت ۱۶ تا ۲۵ سال در حوزه مشاوره و روان‌شناسی فعالیت کرده بودند.

بر اساس بررسی و تحلیل متون و مصاحبه با دختران و متخصصان، ۶ مقوله اصلی و ۲۰ مقوله فرعی به دست آمد که شامل ۱. عوامل خانوادگی (سبک فرزندپروی سختگیرانه، سبک فرزندپروری غفلت و مسامحه‌کار، نشانگان بالینی والدین و بازسازی رابطه با والد؛ ۲. عوامل فردی (نیاز مربوط به دلبستگی، نیاز مربوط به هویت و شخصیت وابسته؛ ۳. عوامل اجتماعی (فشار همسالان)؛ ۴. آسیب‌های هیجانی (هیجان منفی نسبت به خود، هیجان منفی نسبت به دیگری، آسیب به عزت نفس، نشانگان افسردگی و اضطراب، مجاورت‌جویی هیجانی و طرح هیجانی)؛ ۵. آسیب‌های رفتاری (رفتار تکانشی و پرخاشگرانه، رفتار مبتنی بر حسادت) و ۶. آسیب‌های شناختی (بازنمایی و مرور ذهنی خاطرات منفی، قضاوت منفی نسبت به خود، قضاوت منفی نسبت به دیگری) بود. مفاهیم، کدهای محوری و گزینشی به دست آمده در جدول ۳ ارایه شده است.

بالاترین درصد فراوانی «مقوله گزینشی» به ترتیب در متون، دختران و متخصصان مربوط به آسیب هیجانی (۴۶/۵، ۴۵/۸ و ۴۵/۳ درصد)؛ بالاترین درصد فراوانی «مقوله محوری» به ترتیب در متون و دختران مربوط به نشانگان افسردگی (۲۶/۶ و ۱۰/۲۵ درصد) و بالاترین درصد فراوانی مقوله محوری متخصصان مربوط به آسیب عزت‌نفس (۱۱ درصد) بود.

پس از تعیین مقوله‌های گزینشی و محوری برای تعیین نهایی فنون و تکنیک‌های قابل جایابی در بسته رهایی از روابط عاطفی آزار دهنده، از طریق مطالعه کتابخانه‌ای، اقدام به استخراج فنون مورد نیاز و مناسب گردید. بسته مورد نظر در ۹ جلسه تنظیم گردید. مفاهیم و تکنیک‌های مربوط با مقولات محوری در جدول ۴ ارایه شده است.

مطابق با یافته‌های ذکر شده می‌توان به سؤال پژوهشی مبنی بر ساختار و محتوای بسته آموزشی- مشاورای رهایی از روابط عاطفی آزار دهنده دختران چگونه است؟ به این صورت پاسخ داد که بسته آموزشی- مشاوره‌ای رهایی از روابط عاطفی آزار دهنده در ۹ جلسه به شرح زیر تنظیم شده است.

هدف جلسه اول، توجیه و آشنایی اولیه، شروع آموزش مفاهیم آزار عاطفی می‌باشد. شرح تفضیلی جلسه شامل «آشنایی و معرفی، بیان ساختار جلسات و قواعد و قوانین و نحوه حضور بر جلسات، مفاهیم کلی در رابطه با سوء استفاده عاطفی و تعریف آن، فعالیت آگاهی و شناسایی رفتارهای سوء استفاده‌گرانه در روابط عاطفی خود، تمرین یادداشت‌های روزانه از رفتارهای سوء استفاده‌گرانه و در نهایت، مطالب جمع‌بندی و تکلیف خانه» بود.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]
[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

جدول ۳. مفاهیم و مقوله‌های گزینشی و فرعی حاصل از متون، مصاحبه با دختران و متخصصان

مفاهیم	مقوله‌های فرعی	مقوله اصلی (درون‌مایه)	متون (درصد)	دختران (درصد)	متخصصان (درصد)
محدودیت از طرف خانواده، کنترل کردن، نظارت مداوم، چک کردن مداوم رفتارهای فرزند، سرزنش کردن مداوم، معیارهای سختگیرانه، ایجاد احساس ناامنی در فرزند، والد تنبیه‌کننده، گیر دادن، نظم و انضباط شدید	سبک فرزندپروری سختگیرانه	عوامل خانوادگی	۳/۳	۷/۶	۵/۳
بی‌توجهی به نیازهای عاطفی فرزند، عدم دسترسی هیجانی والدین، غفلت، نادیده گرفتن، بی‌توجهی به خواسته‌های فرزند، بی‌تفاوتی	سبک فرزندپروری غفلت و مسامحه‌کار		۳/۳	۸/٤	٦/٦٧
نشانگان افسردگی و عدم شادی، غمگینی، نبود فعالیت لذت‌بخش، سطح انرژی پایین در خانواده، سوءظن والد (بدبینی، شک و تردید، دروغگویی، حسادت، زیر نظر گرفتن، چک کردن)	نشانگان بالینی والدین		۲۳/۳	٤/۳	–
الگویی شبیه به والدین (شبیه به پدر، شبیه به مادر)	بازسازی رابطه با والد		۳/۸	۲/۰	٦/۰
نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، نیاز به داشتن رابطه	نیاز مربوط به دلبستگی	عوامل فردی	۳/۳	۷/٦	۸/۰
نیاز به توجه و تعلق داشتن، نیاز به رفع تنهایی	عوامل مربوط به هویت		۳/۳	٤/۷	٦/۳
در هر کاری وابسته به دیگری بودن، نداشتن استقلال فکری و عاطفی	شخصیت وابسته		–	–	٤/۱۲
نگرانی از قضاوت دوستان، ترس از جدا شدن از گروه و مورد تمسخر واقع شدن توسط همسالان و مقایسه کردن خود با همسالان	فشار همسالان	عوامل اجتماعی	–	۱/۰	۳/۰
احساس حقارت، تنفر از خود، خشم نسبت به خود	هیجان منفی نسبت به خود	آسیب هیجانی	–	۵/۰	۵/۰
ترس از دیگران، بی‌اعتمادی، شک و تردید، احساس خشم به دیگری	هیجان منفی نسبت به دیگری		–	۵/۱٦	۵/۰
احساس خفت و خواری و بی‌ارزشی، خودکم‌بینی، عدم رضایت از خود، نداشتن جذابیت، کامل نبودن و نقص داشتن، عدم پذیرش خود	آسیب به عزت‌نفس		۱٦/٦	۱۰/۰	۱۱/۰
کاهش سطح انرژی و احساس خستگی، افکار خودکشی، احساس غمگینی، ناامیدی و افسردگی	نشانگان افسردگی		۲٦/٦	۱۰/۳	۸/۱
ترس از قضاوت دیگران، ترس از مورد مشاهده قرار گرفتن، دلشوره، بی‌قراری، عدم تمرکز	نشانگان اضطراب		۳/۳	٤/۳	۵/۰
ترس از نبودن پارتنر، نیاز به صمیمیت، ناتوانی در ترک رابطه	مجاورت‌جویی هیجانی		–	۳/۳	۵/۱
ترس از طرد شدن، ترس از رها شدن، ترس از تنهایی، ترس از انزوا، احساس سرخوردگی	طرح هیجانی ناسازگار		–	۷/۸	٦/۱
مشکل در تنظیم رفتار، از دست دادن کنترل و از کوره در رفتن بددهنی و توهین کردن، ملامت، تحقیر، انتقاد و سرزنش کردن، تنبیه خود و تهدید به خودکشی	رفتار تکانشی و پرخاشگرانه	آسیب رفتاری	٦/٦	۷/٤	٦/۵
کنترل کردن، چک کردن پیام‌ها، پاییدن پارتنر	رفتار مبتنی بر حسادت		٦/٦	۵/۵	۱/۱
نشخوارهای ذهنی نسبت به اتفاقات، مرور مکرر صحنه خاطرات آزار دهنده	بازنمایی و مرور ذهنی خاطرات منفی	آسیب شناختی	–	۳/۳	۲/٤
من بی‌ارزشم، من لیاقت دوست داشته شدن را ندارم.	قضاوت منفی نسبت به خود		–	۱/۰	٤/۰
دیگران قابل اعتماد نیستند، حمایتگر نبودن دیگری	قضاوت منفی نسبت به دیگری		–	۱/٤	۱/۳

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

جدول ۴. مفاهیم و تکنیک‌های مرتبط با مقولات

مقولات	مفاهیم و تکنیک‌ها
سبک فرزندپروری سختگیرانه و مسامحه‌کار	دلایل و عوامل مؤثر در شکل‌گیری ارتباط عاطفی آزار دهنده
بازسازی رابطه با والد	برخی از دلایلی که افراد به شریک عاطفی‌شان اجازه می‌دهند که آن‌ها را مورد سوء استفاده عاطفی قرار دهد (۱۸، ۱۷).
نیازهای مربوط به دلبستگی	تمرین: مواجه شدن با نیازهای برآورده نشده
نیاز مربوط به هویت	تمرین: جابه‌جایی در ایفای نقش (۲۱-۱۹)
هیجان منفی نسبت به خود	فعالیت: آگاهی و شناسایی رفتارهای سوء استفاده‌گرانه
هیجان منفی نسبت به دیگری	تمرین: یادداشت‌های روزانه از رفتارهای سوء استفاده‌گرانه
نشانگان افسردگی	کاربرگ: آگاهی و شناسایی رفتارهای سوء استفاده‌گرانه
نشانگان اضطراب	آموزش مفاهیم مربوط به هیجان (۲۲، ۱۸، ۱۷)
مجاورت‌جویی هیجانی	مفهوم ذهن‌آگاهی بدن و تمرین وارسی بدن (سفر در درون بدن) (۲۳)
طرح هیجانی ناسازگار	فرایند تشخیص، شناسایی و تمایز انواع مختلف هیجانات (نشانگرهای هیجان)
	تمرین یافتن هیجانات اولیه زیربنای هیجانات ثانویه
	کاربرگ: تمایز انواع مختلف هیجانات (نشانگرهای هیجان)
	کاربرگ: شناسایی هیجانات اولیه زیربنای هیجانات ثانویه
	آگاهی و تجربه هیجان (۲۵، ۲٤)
	تمرین: شناسایی و مشاهده هیجان
	توصیف و بیان هیجان با استفاده از واژگان یا عمل
	کاربرگ: شناسایی، توصیف و بیان هیجان (۲٦)
	کاربرگ: شناسایی و ارزیابی این که آیا هیجان اولیه دردناک سالم است یا ناسالم؟
	کاربرگ: شناسایی و ارزیابی این که آیا هیجان، یک هیجان اولیه ناسالم است یا سالم؟
	تغییر هیجان با هیجان: از کار انداختن یا تغییر یک هیجان با هیجان دیگر (۲۹-۲۷، ۲۵)
آسیب به عزت‌نفس	پذیرش واقعیت: «اگرچه... با این حال...»
	کشف ارزش‌ها، معنا و ویژگی‌ها
	خودشفقتی در برابر منتقد درون
	تمرین: برخورد با منتقد درونی از طریق توسعه خودشفقتی
	ذهن‌آگاهی و منتقد درون
	ذهن‌آگاهی و الگوهای فکری
	تمرین: تغییر افکار اتوماتیک به ذهن آگاه
	تمرین: آگاهی از طوفان هیجانی
رفتار تکانشی و پرخاشگرانه	تسکین فیزیولوژی فعال‌سازی پاراسمپاتیک از طریق تنظیم تنفس (۳۱، ۳۰، ۱۹)
	تمرین رسمی: تنفس دیافراگمی همراه با توجه (۳۲)
	احساس خشم در روابط و شفقت به خود، تمرین: مواجه شدن با نیازهای برآورده نشده، تمرین: التیام خشم ناسازگارانه مربوط به رویداد گذشته، تمرین: برخورد با خشم ناسازگارانه کنونی (۳۱، ۲۱، ۱۹)
رفتار مبتنی بر حسادت	احساس شرم و شفقت به خود (۱۹)
قضاوت منفی نسبت به خود و دیگری	باورهای منفی و افکار خودتخریب‌گر
	کاربرگ: شناسایی الگوهای فکری، تقویت باورهای منفی و رفتارهای ناکارامد
	اجتناب به عنوان یک استراتژی برای مقابله با باورهای منفی
	ویژگی‌های آدم‌های محرک باورهای منفی و هیجانات دردناک
	باورهای بنیادین منفی شرم (۳۱، ۳۰)

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

جدول ۵. ارزیابی Content validity ratio (CVR) و Content validity index (CVI) بسته رهایی از روابط عاطفی آزار دهنده

جلسات	گویه	تعداد متخصصان که گزینه ضروری را انتخاب کرده‌اند.	CVR	تعداد متخصصانی که به گویه نمره ۳ و ۴ داده‌اند.	CVI	تفسیر (۰/۷۹ به بالا)
اول	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۹	۰/۸	۹	۰/۹	قابل قبول
	تکلیف	۹	۰/۸	۸	۰/۸	قابل قبول
دوم	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۹	۰/۸	۸	۰/۸	قابل قبول
	تکلیف	۹	۰/۸	۹	۰/۹	قابل قبول
سوم	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکلیف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
چهارم	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۹	۰/۸	۸	۰/۸	قابل قبول
	تکلیف	۹	۰/۸	۸	۰/۸	قابل قبول
پنجم	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۱۰	۱	۹	۰/۹	قابل قبول
	تکلیف	۹	۰/۸	۹	۰/۹	قابل قبول
ششم	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکلیف	۹	۰/۸	۱۰	۱	قابل قبول
هفتم	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکلیف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
هشتم	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۹	۰/۸	۹	۰/۹	قابل قبول
	تکلیف	۹	۰/۸	۹	۰/۹	قابل قبول
نهم	هدف	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکنیک	۱۰	۱	۱۰	۱	قابل قبول
	تکلیف	۱۰	۱	۹	۰/۹	قابل قبول

CVR: Content validity ratio; CVI: Content validity index

هدف جلسه دوم، آشنایی با علل و عوامل ارتباط با شریک عاطفی سوء استفاده‌گر می‌باشد. شرح تفضیلی جلسه شامل «دلایل انتخاب شریک عاطفی سوء استفاده‌گر، برخی از دلایلی که افراد به شریک عاطفی‌شان اجازه می‌دهند که آن‌ها را مورد سوء استفاده عاطفی قرار دهد، نمونه‌هایی از جنبه‌های جذابیت رابطه و نحوه روابط خود با افراد مشکل‌آفرین در گذشته و حال، کاربرگ «شناسایی احساس، افکار و رفتار خود در ارتباط با فرد سوء استفاده‌گر» و در نهایت، مطالب جمع‌بندی و تکلیف خانه» بود.

هدف جلسه سوم، آموزش خودپذیری و عزت‌نفس می‌باشد. شرح تفضیلی جلسه عبارت از ویژگی آدم‌های محرک باورهای منفی و هیجانات دردناک، تمرین: شناسایی ارزش‌ها، تمرین: برخورد با منتقد درونی از طریق توسعه خودشفقتی، کاربرگ «برخورد با منتقد درون»، کاربرگ «شناسایی الگوهای فکری، تقویت باورهای منفی و رفتارهای ناکارامد»، تمرین: تغییر افکار اتوماتیک به ذهن آگاه، تمرین آگاهی از طوفان هیجانی و در نهایت، مطالب جمع‌بندی و تکلیف خانه بود.

هدف جلسه چهارم، آگاهی از هیجان: نام‌گذاری تجربه هیجانی اصلی می‌باشد. شرح تفضیلی جلسه شامل «آشنایی با مفهوم هیجان، انواع هیجانات در روابط عاطفی آزار دهنده، فرایند تشخیص، شناسایی و تمایز انواع مختلف هیجانات (نشانگرهای هیجان)، تمرین یافتن هیجانات اولیه زیربنای هیجانات ثانویه، کاربرگ «شناسایی هیجانات اولیه زیربنای هیجانات ثانویه»، کاربرگ تمایز انواع مختلف هیجانات (نشانگرها) و در نهایت، مطالب جمع‌بندی و تکلیف خانه بود.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]
[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

هدف جلسه پنجم، بیان، ابراز یـا نشـان دادن احسـاس فـرد بـا اسـتفاده از واژگان یا عمل می‌باشد. شرح تفضیلی جلسـه شـامل آگـاهی و تجربـه هیجـان، تمرین: «شناسایی و مشاهده هیجـان»، توصـیف و بیـان هیجـان بـا اسـتفاده از واژگان یا عمـل، کـاربرگ «شناسـایی، توصـیف و بیـان هیجـان» و در نهایـت، مطالب جمع‌بندی و تکلیف خانه بود.

هدف جلسه ششم، آگـاهی از نشـانگرهای بـدنی می‌باشـد. شـرح تفضـیلی جلسه شامل تمرکز کردن برای تقویت تجربه (هیجانی و بدنی)، تمرین توجه بـه تجربه بدنی ادراک شده، مفهوم ذهن‌آگاهی بدن، تمرین وارسـی بـدن (سـفر در درون بدن)، کاربرگ «وارسی بدن»، کاربرگ «شناسایی و ارزیـابی ایـن کـه آیـا هیجان اولیه دردناک سالم است یا ناسالم؟»، کاربرگ «شناسایی و ارزیـابی ایـن که آیا هیجان، یک هیجان اولیه ناسالم است؟» و در نهایت، مطالب جمع‌بندی و تکلیف خانه بود.

هدف جلسه هفتم، تسکین دادن یا کاهش برانگیختگی هیجـانی می‌باشـد. شرح تفضیلی جلسه شـامل مفهـوم تنظـیم هیجـان، روش تسـکین فیزیولـوژی فعال‌سـازی پاراسـمپاتیک از طریـق تنظـیم تـنفس، تمـرین رسـمی: «تـنفس دیافراگمی همراه بـا توجـه»، کـاربرگ «تـنفس دیـافراگمی همـراه بـا توجـه»، مدیتیشن هیجانی و در نهایت، مطالب جمع‌بندی و تکلیف خانه بود.

هدف جلسه هشـتم، تأمـل: دسترسـی بـه هیجانـات التیـام‌بخـش و خلـق روایت‌های جدید می‌باشد. شرح تفضیلی جلسه شامل کار روی هیجانـات، تأمـل: ایجاد مفهوم برای تجربه فرد، فرایند تغییر هیجان با هیجان: از کـار انـداختن یـا تغییر یک هیجان با هیجان دیگر، مفهوم شفقت، تمرین: کار با هیجانـات دشـوار از طریق برچسب زدن بـه هیجانـات، آگـاهی از هیجانـات در بـدن و تسـکین- آرامش- پذیرا بودن، (تسکین دادن شفقتی جسـمی، آرامـش شـفقتی هیجـانی- پذیرش شفقتی ذهنی)، کاربرگ «کار با هیجانات دشـوار»، ایجـاد شـفقت بـرای خود از طریق تصویرسازی ذهنی جهت خلق روایت جدید از طریق جابـه‌جایی در ایفای نقش، تمرین: جابه‌جایی در ایفای نقـش، کـاربرگ «جابـه‌جایی در ایفـای نقش» و در نهایت، مطالب جمع‌بندی و تکلیف خانه بود.

هدف جلسه نهم، اصلاح تجربه هیجانی می‌باشد. شرح تفضیلی جلسه شامل مفهوم‌سازی هیجان شرم، اهداف و فرایندهای تغییر و منطـق درمـان، احسـاس شرم و مفهوم شفقت به خود، باورهـای بنیـادین منفـی در مـورد هیجـان شـرم، تمرین: پرداختن به احساس شرم (برچسب زدن به باورهای بنیادین، توجه آگاهی نسبت به احساسات شرم در بدن، تسکین- آرامش- پذیرش و تأمـل)، احسـاس خشم در روابط و شفقت به خـود، تمـرین: «مواجـه شـدن بـا نیازهـای بـرآورده نشده»، تمرین: «التیام خشم ناسـازگارانه مربـوط بـه رویـداد گذشـته»، تمـرین: «برخورد با خشم ناسازگارانه کنونی» و در نهایت، مطالـب جمع‌بنـدی و تکلیـف خانه بود.

در پاسخ به سؤال دوم، اعتبار تخصصی بسته رهـایی از روابـط عـاطفی آزار دهنده چگونه است؟ نظرات ۱۰ متخصص بررسی شد. با توجه به حـداقل مقـدار قابل قبول برای تأیید CVR با استفاده از روش سنجش Lawshe، بـا ۱۰ نفـر گروه پنل خبرگان، مقدار مناسب ۰/۶۲ می‌باشد (۱۶). بر اساس داده‌های جـدول ۵، مقدار CVR به دست آمده برای هر جلسه مناسب گزارش شد.

حداقل و حداکثر میزان CVI برای هر جلسه بـه ترتیـب ۰/۸ و ۱ محاسـبه گردید. با توجه به این که نمـره بالـاتر از ۰/۷۹، CVI قابـل قبـول می‌باشـد، در نتیجه مقدار به دست آمده برای هر جلسه قابل قبول بود.

بحث

هدف از انجام پژوهش حاضر، تدوین و اعتبارسنجی بسته آموزشـی- مشـاوره‌ای رهایی از روابط عاطفی آزار دهنده بود. مقوله‌های حاصل از تحلیل داده‌ها، تلاشی برای رسیدن به کسب آگاهی بیشـتر و عمیـق‌تر جهـت تـدوین بسـته می‌باشـد. مقوله‌های اصلی شامل «عوامل خـانوادگی، عوامـل فـردی، عوامـل اجتمـاعی و آسیب‌های هیجانی، رفتاری و شـناختی» بـود کـه از بـین آسـیب‌های هیجـانی، رفتاری و شناختی، بالاترین آسیب‌ها مربوط به آسـیب‌های هیجـانی می‌باشـد. در این راستا، محتوا، تمرینات و راهبردهای جلسـات بـر اسـاس شـش اصـل تغییـر هیجان Greenberg بود. پایـه‌های رویکـرد درمـان هیجان‌مـدار (Emotion-focused therapy یـا EFT) برگرفتـه از نظریـه دلبسـتگی John Bowlby، نظریـه تجربـه‌گرایی Gestalt، نظریـه وجـودی Yalom و نظریه تمرکز تجربه‌ای Gendlin است. تغییر پردازش هیجـان و فراینـد ایجـاد معنا در دو مرحله و شش اصل ارایه شـده اسـت. مرحلـه اول بـرای بـرانگیختن، فراخوانی و تسکین هیجان در سه اصل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اصل اول: آگاهی از هیجان (نام‌گذاری تجربه هیجـانی اصـلی)، اصـل دوم: ابراز یا نشان دادن احساس فرد با استفاده از واژگان یا عمل، اصل سـوم: تنظـیم: تسکین دادن یا کاهش برانگیختگـی هیجـانی و مرحلـه دوم نیـز بـرای پیشـبرد هیجان در سه اصل مورد استفاده قرار می‌گیرد کـه شـامل اصـل چهـارم تأمـل: ایجاد مفهوم برای تجربه فرد، اصل پنجم: تغییر هیجان با هیجان: از کار انداختن یا تغییر یک هیجان بـا هیجـان دیگـر و اصـل ششـم: اصـلاح تجربـه هیجـانی می‌باشد. این شش اصـل بـرای حمایـت از تغییـر هسـتند و مداخلـه متفـاوتی را هدایت می‌کنند که همگی آن‌ها در بستری از رابطـه همدلانـه ایجـاد می‌شـود و فرایند تغییر را تسهیل می‌کند (۲۵).

مقولـه‌های مربـوط بـه عوامـل خـانوادگی شـامل سـبک فرزنـدپروری سخت‌گیرانه، غفلت یا مسامحه‌کار، نشانگان بالینی والد و بازسازی رابطه بـا والـد می‌باشد. در سبک فرزندپروری سخت‌گیرانه، والدین تلـاش مـی‌کننـد بـا دیکتـه کردن هر جنبه از زندگی فرزندشان از جمله طرز رفتار، صحبت کردن و ایـن کـه با چه کسی معاشرت می‌کنـد؟ وی را کنتـرل کننـد و بـر او مسـلط شـوند (۱۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کنترل روان‌شناختی و سـوء اسـتفاده عـاطفی دوران کودکی توسط والدین، تأثیر غیر مستقیم بر سوء استفاده عاطفی دوران بزرگسالی توسط شریک صمیمی دارد (۳۶-۳۴). سبک فرزندپروی مسامحه‌کار نیز یکـی از ویران‌کننده‌ترین شکل‌های آزار عـاطفی اسـت. احسـاس اضـطراب و نـاامنی در دوران کودکی شکل می‌گیرد و این افراد در بزرگسالی بسیار وابسـته می‌شـوند و ممکن است شریکی را برای زندگی خود انتخاب کنند که به آن‌ها اجازه بدهد تـا وی را در کنتـرل خـود بگیـرد (۳۷). بـه نظـر می‌رسـد سـبک‌های فرزنـدپروری سخت‌گیرانه و مسامحه‌کار می‌تواند باعث شکل‌گیری دلبستگی نـاایمن در فرزنـدان و مبنای سبک دلبستگی در روابط عاشقانه در دوره بزرگسالی گردد (۳۸).

مشکلات خلقی والدین نیز باعث شـکل‌گیری رابطـه نـامطلوب بـا فرزنـدان می‌شود و زمینه ورود آنان به روابـط آسـیب‌زا را فـراهم می‌کنـد. یکـی دیگـر از مقولات، نشانگان بالینی والد است کـه مطالعـات سـلامت روان والـدین را عامـل مهمی در پرورش فرزندان می‌دانند (۳۹). به نظـر می‌رسـد والـد دارای نشـانگان بالینی، به دلیل مشکلات بالینی خود نتواند نیازهای دلبستگی در دسترس بودن و پاسخگو بودن به‌موقع را بـرآورده کنـد کـه ایـن امـر باعـث شـکل‌گیری سـبک دلبستگی ناایمن در فرزندان می‌شود. افرادی که در دوران کودکی شـاهد سـطوح

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

بالاتری از پرخاشگری کلامی بین والدین بودند، سطوح بالاتری را در زیرمقیاس‌های آزار عاطفی، تحقیر، کناره‌گیری سلطه/ ارعاب در روابط دوستیابی گزارش می‌کنند (۴۰). یکی دیگر از مقوله‌ها، بازسازی رابطه با والد است. تمایل ناآگاهانه به تکرار همان نوع از روابط توهین‌آمیز والدین در جهت تلاش برای رسیدن به نتیجه‌ای جدید. این‌گونه افراد به طور ناخودآگاه سعی می‌کنند شخصی مانند والد آزارگرشان را پیدا کنند؛ به طوری که بتوانند آن رابطه قبلی را تکرار نمایند و این بار آن را درست پیش ببرند (۱۷). Francis و Pearson در تحقیق خود با هدف بررسی واکنش جوانان به علایم هشدار دهنده در روابط عاشقانه، گزارش کردند که جوانان به علایم هشدار آزار عاطفی شامل احساس تحقیر، پرخاشگری کلامی، تکرار الگوهای عاطفی خانواده در روابط عاشقانه و همچنین، علایم خطر و پاسخ مؤثر به علایم هشدار آگاهی ندارند (۱۱). بنابراین، به نظر می‌رسد آموزش و آگاهی به جوانان در خصوص علایم هشدار و نشانه‌های خطر همچون آشنایی با تعریف و مفهوم سوء استفاده عاطفی، آگاهی و درک از رفتارهای سوء استفاده‌گرانه در روابط عاطفی، آشنایی با مفاهیمی مانند تسلط، تهاجم‌های کلامی، انتقاد و سرزنش مداوم، داشتن انتظارات سوء استفاده‌گرانه و همچنین، آشنایی با دلایل و عوامل مؤثر در شکل‌گیری ارتباطات عاطفی آزار دهنده از جمله نیازهای فردی و اجتماعی و جنبه‌های جذابیت رابطه و برخی از اختلالات شخصیت که منجر به بروز رفتارهای آزار دهنده می‌شود، به آن‌ها اطلاعاتی را جهت برقراری روابط عاطفی سالم ارایه می‌نماید و به آنان کمک می‌کند در مسیری موفق و استوار گام بردارند.

مقوله‌های مربوط به عوامل فردی شامل نیاز مربوط به دلبستگی و هویت سردرگم می‌باشد. نیازهای روانی انسان از زمان تولد با فرد همراه است و از تعامل با دیگران و محیط اجتماعی شکل می‌گیرد. نیاز مربوط به دلبستگی شامل تمایلات و تعهدات افراد به روابط اجتماعی و ارتباط میان افراد است. افراد بر اساس نیازهای دلبستگی خود، به دنبال برقراری و حفظ روابط نزدیک و معنی‌دار با دیگران هستند. این نیاز به عنوان یکی از پنج پایه اصلی برای رشد و توسعه فردی در نظر گرفته می‌شود. در رویکرد EFT، تأکید بر این است که بحث در مورد نیازهای دلبستگی برای فهم بهتر رفتارها و پاسخ‌های آن‌ها به محیط اجتماعی است (۲۷). به نظر می‌رسد دختران در معرض روابط عاطفی آزار دهنده، نیاز مربوط به دلبستگی خود را به شکل خاصی تجربه می‌کنند که شامل تمایلات و نیاز به دوست داشته شدن، تأیید شدن و نیاز به داشتن رابطه عاطفی به طور افراطی می‌باشد. نیاز مربوط به هویت شامل تمایلات و تعهدات افراد به شناخت و تعریف خود، احساس ارزشمندی، اهمیت شخصی، باورها و هویت فردی است. افراد بر اساس نیاز هویت خود، به دنبال شناخت خود و تعیین جایگاه خود در جامعه هستند. در رویکرد EFT این نیاز به عنوان یکی از عوامل مهم برای تعادل و رضایت در زندگی فردی در نظر گرفته می‌شود (۲۷، ۲۶). همچنین، به نظر می‌رسد که دختران درگیر روابط عاطفی آسیب‌زا، نیازهای مربوط به هویت، شناخت، تعریف و قبول خود را که در دوران کودکی آسیب دیده‌اند، در رابطه با پارتنرشان جستجو می‌کنند. در نتیجه، آن‌ها تنهایی، ترس، غم، نقصان، بی‌کفایتی و شرم، بلاتکلیفی و سردرگمی را تجربه خواهند کرد. Beasley و Ager بیان نمودند که این فرایند تغییر هیجان با استفاده از تکنیک‌های خاص مانند کشف سبک پردازش هیجانی مراجع و مربیگری هیجانی و بازنمایی تجربه‌ای، به ترومای‌های مرتبط با دلبستگی یا هویت که به تحریک احساسات و پردازش آن منجر می‌شود، کمک می‌کند (۴۱). بنابراین، به نظر می‌رسد با تمرکز بر رابطه عاطفی، می‌توان مشکلات هیجانی، ارتباطات نادرست و دلبستگی ناایمن را به کمک اصول EFT از طریق تمرین مواجه شدن با نیازهای برآورده نشده بهبود بخشید (۴۲).

مقوله مربوط به عوامل اجتماعی، فشار همسالان می‌باشد. جوانان برای این که بتوانند در گروه‌های دوستی جایگاهی پیدا کنند، از یکدیگر پیروی می‌نمایند و با تقلید از همدیگر، جایگاهی را در گروه‌های دوستی برای خود پیدا می‌کنند (۴۳) و فردی که وارد رابطه نشده است، این احساس را پیدا می‌کند که از جامعه خود جدا شده است و حتی حس طردشدگی خواهد داشت. نتایج پژوهشی نشان داد که دوستان نقش مهمی در برقراری رابطه با جنس مخالف دارند؛ به گونه‌ای که دختران بیشتر برای گرفتن جایگاه در کنار دوستان خود به این روابط روی می‌آورند (۴۴). به نظر می‌رسد فشار گروه همسالان نیز مانعی برای خروج زودهنگام از روابط آسیب‌زا می‌باشد. در این راستا، آموزش و آگاهی از رفتارهای سوء استفاده‌گرانه و علل و عوامل ماندن در این‌گونه روابط می‌تواند مفید باشد.

مقوله‌های مربوط به آسیب هیجانی شامل هیجان منفی نسبت به خود و دیگری، آسیب به عزت‌نفس، نشانگان افسردگی و اضطراب، مجاورت‌جویی و طرح هیجانی می‌باشد. هیجان منفی نسبت به خود و دیگری دو مقوله‌ای هستند که با یافته‌های مطالعه Riggs و Kaminski (۱۳) مطابقت دارد. آن‌ها در تحقیق خود اظهار داشتند که سوء استفاده عاطفی، باعث ایجاد دلبستگی ناایمن و دیدگاه منفی نسبت به خود و دیگران و همچنین، پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار می‌شود و کیفیت روابط عاشقانه بزرگسالی را شکل می‌دهد (۱۳). هیجان منفی نسبت به خود، یک فرایند انتقاد از خود است (۲۶). به نظر می‌رسد که ناتوانی برای تجربه هیجان منفی نسبت به شیء اصلی دلبستگی، در بزرگسالی به عنوان یک استراتژی بقا، منجر به تنفر از خود و دیگران و پاسخ‌های انعطاف‌ناپذیر می‌شود (۴۵).

رویکرد EFT یک درمان معتبر به لحاظ تجربی است که هیجان را به عنوان هدف و مکانیسم عمده تغییر مراجع در اولویت قرار می‌دهد. هیجان ادراک را بالا می‌برد، به معانی و دیدگاه فرد نسبت به خود و دیگران رنگ می‌بخشد و آگاهی از خود و نیازهای دلبستگی را ارتقا می‌دهد (۲۵). رجایی و همکاران در نتایج پژوهش خود بیان نمودند که اصول رویکرد EFT با به کارگیری مفهوم‌سازی آگاهی هیجانی و معرفی روش‌های دستیابی به آن و با ایجاد تغییر هیجانی، می‌تواند به عنوان یک روش کارامد جهت کاهش آسیب‌های هیجانی، تسکین و خودتنظیمی هیجانی مورد استفاده قرار گیرد (۴۶). این روش تلاش می‌کند تا با گسترش پردازش هیجانی افراد در معرض آسیب‌های روابط عاطفی آزار دهنده، تغییرات درمانی را در آن‌ها ایجاد کند. گسترش پردازش هیجانی و تغییر فرایند آسیب‌های هیجانی، بر اصول افزایش آگاهی هیجانی، گسترش تنظیم هیجان، تعمق در مورد هیجان و دگرگونی هیجان از طریق هیجان استوار است (۴۷). همچنین، رجایی و همکاران به این نتیجه رسیدند که اصول رویکرد EFT می‌تواند در ایجاد خودگویی‌های مثبت و تجارب تازه تسهیل پردازش شناختی و روانی و کاهش مشکلات شناختی، هیجانی و روانی مؤثر باشد. بدین صورت که افراد، با تجربه‌ای که از آگاهی هیجانی کسب می‌کنند، می‌آموزند که به جای سرکوب کردن هیجانات خود یا مغلوب شدن توسط آن‌ها، به وجود هیجانات خود آگاه باشند و تلاش کنند تجربه خود را هرچه عمیق‌تر دریافت نمایند (۴۶).

در طول جلسات با استفاده از تکنیک‌هایی همچون آگاهی از هیجانات و نشان دادن و ابراز هیجانات تجربه شده با استفاده از واژگان یا عمل، تمرین:

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

«شناسایی و مشاهده و توصیف هیجان»، آشنایی با نشانگرهای بدنی، تمرکز کردن برای تقویت تجربه (هیجانی و بدنی)، تمرین «توجه به تجربه بدنی ادراک شده، مفهوم ذهن‌آگاهی بدن، تمرین: وارسی بدن و کاربرگ «شناسایی و ارزیابی این که آیا هیجان اولیه دردناک سالم است یا ناسالم؟ به ادراک تازه‌ای از تفکر و شناخت خود دست یافته و به نظر می‌رسد قادر خواهند شد توانمندی هیجانی و روانی درونی خود را تجربه نمایند. نتایج پژوهش‌های Wittenborn و همکاران (۴۸) و McKinnon و Greenberg (۴۹) نشان داد که اصول رویکرد EFT می‌تواند منجر به بهبود عملکرد روانی و شناختی افراد گردد و این قابلیت را به افراد می‌دهد تا با افزایش آگاهی هیجانی، بتوانند هیجانات منفی مانند اضطراب، افسردگی و ناامیدی و وضعیت‌های نیمه تمام در گذشته را کنترل نمایند و میزان سازگاری روان‌شناختی خود را بالا ببرند. مقوله دیگر در آسیب‌های هیجانی، مجاورت‌جویی هیجانی می‌باشد. Neumann در مطالعه خود بیان کرد که تجربیات سوء استفاده عاطفی و اضطراب دلبستگی در پیوندهای مجاورت‌جویی بزرگسالان ادامه دارد (۵۰). به نظر می‌رسد که افراد دلبسته مضطرب، در لحظات تهدید رابطه، سیستم دلبستگی‌شان به شدت فعال می‌شود و سعی زیادی برای حفظ مجاورت به مظهر دلبستگی می‌کنند. مقوله دیگر مرتبط با آسیب هیجانی، طرح هیجانی ناسازگار است. این یافته با تحقیق Gay و همکاران (۵۱) همخوانی داشت. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که بین تجارب دختران از سوء استفاده عاطفی از طرف شریک صمیمی و طرح‌های هیجانی ناسازگار رابطه وجود دارد (۵۱). به نظر می‌رسد با گذشت زمان، این افراد هیجانات دردناکی مانند ترس از تنهایی، انزوا، طرد شدن، بی‌کفایتی و عدم پذیرش را تجربه می‌کنند؛ چرا که فرد بر این باور است که منابع محافظتی، آسایش و حمایت لازم برای رویارویی با موقعیت‌های تهدیدآمیز و تنظیم آشفتگی‌های خود را ندارد (۲۷).

غفلت از ارزش‌های اصلی روابط عاطفی (ارتباط، مراقبت و همکاری)، سبب شکل‌گیری خاطرات طراحواره‌ای هیجانی ناسازگار می‌شود. این خاطرات اغلب شامل احساس شرم از بی‌ارزشی، ناامنی مضطرب و غم و اندوه رها شدن و قربانی شدن است. از طریق تکنیک‌های مداخله برای شرم، باورهای بنیادین منفی شرم، احساس شرم و شفقت به خود، تمرین پرداختن به احساس شرم، ایجاد شفقت برای خود از طریق تصویرسازی ذهنی جهت خلق روایت جدید و همچنین، تمرین جابه‌جایی در ایفای نقش، احساسات سازگارانه برای تغییر احساسات ناسازگار و سازماندهی فرد برای پاسخ‌های انطباقی قابل دسترسی است. یکی دیگر از مقوله‌های مرتبط با آسیب هیجانی، آسیب به عزت‌نفس است.

Hancock و همکاران در مطالعه خود گزارش کردند که سوء استفاده عاطفی در روابط عاطفی، منجر به کاهش عزت‌نفس و پریشانی عاطفی می‌شود (۵۲).آزار عاطفی دردناک‌ترین نوع خشونت است که بیشترین تأثیرات مخرب را بر عزت‌نفس دارد. به نظر می‌رسد فردی با عزت‌نفس پایین در روابط عاطفی، همیشه از تأیید نشدن توسط دیگران می‌ترسد (۱۸). دو مقوله دیگر، نشانگان افسردگی و اضطراب هستند که با نتایج تحقیق Sheets و همکاران در زمینه افسردگی (۲۹) همسو می‌باشد. آن‌ها اظهار داشتند که تسلط/ ارعاب و کناره‌گیری خصمانه اشکالی از سوء استفاده عاطفی هستند که با افسردگی و افکار خودکشی در روابط بین شریک‌های عاطفی مرتبط است (۲۹) و این یافته با نتایج پژوهش‌های Abbas و همکاران (۵۳) و Chen و Qin در زمینه اضطراب (۵۴) هم‌راستا می‌باشد. عباس و همکاران بیان کردند که آزار عاطفی، باعث ایجاد سطح مشخصی از اضطراب در زوجین می‌شود (۵۳). Chen و Qin نیز به این نتیجه دست یافتند که آزار عاطفی رابطه مثبتی با اضطراب اجتماعی دارد (۵۴). رویکرد EFT بیان می‌کند که الگوی دلبستگی ناایمن اغلب نتیجه آسیب‌های دلبستگی مکرر است که باعث می‌شود فرد اعتماد به نفس خود را برای حمایت و مراقبت از خود از دست بدهد و یا به حمایت و محافظت دیگران اعتماد نداشته باشد (۲۷). بنابراین، به نظر می‌رسد که حوادث آسیب‌زا با هیجانات محدود، منجر به ناتوانی فرد در ابراز هیجانات مناسب می‌شود و فرد نمی‌تواند هیجانات خود را به درستی بیان نماید و منجر به بروز علایم اضطراب و افسردگی می‌شود (۵۵). افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند، برای به دست آوردن آن باید ابتدا بتوانند هیجانات ابراز نشده را ابراز نمایند و با کنار آمدن با هیجانات، نگرش تازه‌ای به ادامه زندگی داشته باشند. به عنوان مثال، از آن‌ها درخواست می‌شود تا تجربه دردناک یا احساس بد خود را بیان کنند؛ این کار تا حدودی می‌تواند بار هیجانی آن‌ها را کم کند. علاوه بر این، با همدلی، اعتباربخشی و انواع تکنیک‌های آموزشی همچون «آموزش خودپذیری و عزت‌نفس، ویژگی آدم‌های محرک باورهای منفی و هیجانات دردناک، تمرین: شناسایی ارزش‌ها، تمرین: برخورد با منتقد درونی از طریق توسعه خودشفقتی، کاربرگ «برخورد با منتقد درون»، کاربرگ «شناسایی الگوهای فکری، تمرین: تغییر افکار اتوماتیک به ذهن آگاه، تمرین آگاهی از طوفان هیجانی به ترغیب ابراز احساسات مراجع و اعمال او پرداخته می‌شود و فضای امن درمانی برای مواجهه فرد با هیجانات ایجاد می‌شود که می‌تواند منجر به برداشتن گام‌هایی جهت ارتقای عزت‌نفس و راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی و تسکین هیجانات ناخوشایند موقعیت‌های جدید گردد.

طبقه مربوط به آسیب رفتاری شامل مقوله‌های رفتار تکانشی و رفتار مبتنی بر حسادت می‌باشد. Francis و Pearson در مطالعه خود بیان کردند که واکنش نوجوانان به آزار عاطفی، احساس تحقیر و پرخاشگری است (۱۱). Bowlby معتقد است که رفتار پرخاشگرانه از نیازهای دلبستگی ارضا نشده ناشی می‌شود. به نظر می‌رسد زمانی که این افراد احساس می‌کنند رابطه آن‌ها در خطر است، از سر ناامیدی نسبت به خود و دیگری رفتار تکانشی و پرخاشگرانه بروز می‌دهند. Steyert-Woods در پژوهش خود اظهار داشت که سوء استفاده عاطفی منجر به رفتارهای حسادت‌آمیز می‌شود؛ از جمله بررسی این که کجا هستند و با چه کسی هستند و درخواست برای پایان دادن به روابط با دوستان (۵). خودتسکین‌دهی یا کاهش برانگیختگی هیجانی، فرایندی است که بر اساس آن افراد تشخیص می‌دهند چه هیجاناتی را چگونه و چه زمانی ابراز دارند (۵۶). همچنین، شامل فرایندهای درونی و برونی می‌باشد که مسؤول نظارت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی است و یک مفهوم بسیار پیچیده و گسترده است که دامنه وسیعی از پاسخ‌های شناختی، هیجانی، رفتاری و فیزیولوژیک را در برمی‌گیرد و می‌تواند به صورت هوشیار یا ناهوشیار، خودکار یا آگاهانه انجام شود (۵۷). به نظر می‌رسد برای دستیابی به این امر، از طریق «تنظیم هیجان (تسکین و کاهش برانگیختگی)، تسکین فیزیولوژی شامل فعال‌سازی پاراسمپاتیک از طریق تنظیم تنفس، تمرین تنفس دیافراگمی همراه با توجه و مدیتیشن هیجانی» دست یافت.

یکی از مقوله‌های به دست آمده در بعد آسیب‌های شناختی، بازنمایی ذهنی و مرور خاطرات منفی می‌باشد. در افرادی که آسیب‌های عاطفی و روانی گسترده‌ای را متحمل شده‌اند، خاطرات هیجانی منفی به راحتی قابل دسترس و در بیشتر موارد آزار دهنده است (۵۸). مقوله دیگر، قضاوت منفی نسبت به خود و دیگری می‌باشد. بر اساس سبک‌های دلبستگی، افراد اضطرابی، مدل ذهنی منفی از خود را فعال

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

می‌کنند و فردی که مدل ذهنی منفی از خود دارد، قضاوت‌های سخت و غیر عادی در مورد خود و دیگران را تجربه می‌کند. در واقع، این افراد اهمیت خود را برای دیگران زیر سؤال می‌برند و به دنبال این زیر سؤال بردن خود، احساس بی‌ارزشی می‌کنند و به روش‌های مختلف به دنبال جلب توجه هستند (۵۹). به نظر می‌رسد با پرداختن به باورهای منفی و افکار خودتخریب‌گر، کاربرگ: شناسایی الگوهای فکری، تقویت باورهای منفی و رفتارهای ناکارامد»، اجتناب به عنوان یک راهکار برای مقابله با باورهای منفی و ویژگی‌های آدم‌های محرک باورهای منفی و هیجانات دردناک در جلسات آموزشی و مشاوره‌ای، منجر به بهبود سطح تحمل روانی و هیجانی می‌شود و خودتنظیمی هیجانی و شناختی را نیز افزایش می‌دهد. علاوه بر این، سعی می‌شود افراد در بیان هیجاناتشان در برابر توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل ایجاد نمایند (۶۰). همچنین، بر روی نوع، زمان و چگونگی تجربه هیجان، بیان هیجان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجانات تغییراتی را اعمال نمایند. این فرایند باعث می‌شود تا از بروز هیجانات منفی آنی و شتاب‌زده که می‌تواند منجر به تشدید مشکلات در سلامت روانی و هیجانی شود، خودداری نمایند و به مرور منجر به شکل‌گیری هیجان مثبت، بهبود سلامت هیجانی و در نتیجه، تسکین و تنظیم هیجانی شود (۶۱). ساختار جلسات به گونه‌ای طراحی شد که با استفاده از دستورالعمل‌های مشخص، بتوان آموزش‌ها را از طریق انجام تمرینات، کاربردی نمود. از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر، مصاحبه با دختران در محیط دانشگاه بود. بنابراین، پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های بعدی مصاحبه با پسران و در محیط‌های دیگر نیز انجام گیرد. همچنین، اثربخشی بسته آموزشی بر روی یک گروه مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

به طور کلی، می‌توان نتیجه گرفت که ارتباط نادرست والدین با فرزندان و نبود ابراز احساسات در خانواده، باعث شکل‌گیری دلبستگی ناایمن در فرزندان می‌گردد. بنابراین، به نظر می‌رسد افراد برای فرار از روابط نامطلوب خانوادگی و همچنین، برآورده کردن نیازهای دلبستگی و هویتی برآورده نشده خود، به سمت روابط عاطفی که در برخی موارد آسیب‌زا است، پناه می‌برند و به دنبال آن، آسیب‌های هیجانی، شناختی و رفتاری را تجربه می‌نمایند و ممکن است تمام شرایطی که به آن‌ها در این رابطه تحمیل می‌شود را بدون چون و چرا بپذیرند یا این که تلاش وسواس‌گونه برای جلب محبت شریک عاطفی خود می‌کنند، اما غافل از این که با نادیده گرفتن خود، عزت‌نفس‌شان را به سوی نابودی می‌برند و همواره به صورت ناخودآگاه در پی یافتن نقصی در درون خود می‌باشند و همواره احساس نارضایتی از خود بیشتر و بیشتر می‌شود. بنابراین، به نظر می‌رسد آموزش و آگاهی در رابطه با علل و عوامل ماندن در این‌گونه روابط و همچنین، ارایه خدمات مشاوره‌ای جهت بهبود آسیب‌های تجربه شده، می‌تواند به پیشگیری و درمان آسیب‌های ایجاد شده کمک نماید. با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر، ضروری است که مسؤولان و متولیان سلامت، اجرای برنامه‌های حمایتی، آموزشی و مشاوره‌ای جهت پیشگیری و کاهش آسیب‌های ناشی از آن را در اولویت قرار دهند و نیز با توجه به نقش خانواده، برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای در زمینه نحوه تعامل آن‌ها با فرزندانشان را تدارک ببینند.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع دکتری تخصصی با شماره ۱۸۸۵۴۸۱۴۶۸۹۷۵۹۲۳۵۹۰۳۷۱۶۲۹۲۹۹۹۰ و کد اخلاق IR.IAU.NAJAFABAD.REC.1403.088، مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر می‌باشد. بدین وسیله از اداره مشاوره و سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و شرکت‌کنندگانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

1. Yunsi N. The lived experience of married women with emotional relationships with the opposite sex before marriage [Master's thesis]. Isfahan: Isfahan University; 2022. [In Persian].
2. Dattilio FM, Epstein NB. Cognitive-behavioral couple and family therapy. InHandbook of family therapy Routledge. 2015 (pp. 89-119).
3. Fisher H. Why we love: The nature and chemistry of romantic love. Macmillan; 2004.
4. Longmore MA, Manning WD, Giordano PC, Copp JE. Intimate partner victimization, poor relationship quality, and depressive symptoms during young adulthood. Social science research. 2014; 48: 77-89.
5. Steyert-Woods E. Young People's Experiences of Abuse and Conflict Within Their Intimate Partner Relationships. Lancaster University (United Kingdom); 2020.
6. Engel B. The emotionally abusive relationship: How to stop being abused and how to stop abusing. John Wiley & Sons; 2023.
7. Vidourek RA. Emotional abuse: Correlates to abuse among college students. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2017; 26(7): 792-803.
8. Halim N, Steven E, Reich N, Badi L, Messersmith L. Variability and validity of intimate partner violence reporting by couples in Tanzania. PLoS one. 2018; 13(3): e0193253.
9. Chhabra S. Effects of societal/domestic violence on health of women. J Women's Health Reprod Med. 2018; 2(1): 6.
10. Linda KD. Educating about dating violence:The presentation of psychological abuse (Doctoral dissertation, American University); 2007.
11. Francis L, Pearson D. The recognition of emotional abuse: Adolescents' responses to warning signs in romantic

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

relationships. Journal of interpersonal violence. 2019; 36(17-18): 8289-313.
12. Barahimi N, Ahmadi SA, Abedi MR. Simple and multiple relationships between emotional abuse and mental disorders in the women of Esfahan. J Psychol. 2009; 7(2): 77-95. [In Persian].
13. Riggs SA, Kaminski P. Childhood emotional abuse, adult attachment, and depression as predictors of relational adjustment and psychological aggression. In The Effect of Childhood Emotional Maltreatment on Later Intimate Relationships. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma 2010; 19(1): 75-104.
14. Erdem A, Tunç E, Erdem Ş. Investigation of the relationship between cyber dating violence and attachment styles in university students. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2022; 12(64): 171-88.
15. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. 1985; (vol. 75).Beverly Hills,CA: Sage.
16. Lawshe CH. A Quantitative Approach to Content Validity. Personnel psychology, 1975; 28(4): 563-75.
17. Engel B. Ending Emotional Abuse in Emotional Relationships (Neither Hurt nor Be Hurt);2003. Translated by Pournaseh RH. Tehran, Iran:Roshd Publications; 2017. [In Persian].
18. JohnsonB,MurrayK. Destructive Love. Translated by Hosseinzadeh Z, Shafiee E. Tehran, Iran: Katibeh Parsi Publications. 2014. [In Persian].
19. Neff C, Grammer C. Self-Compassion (Disarming the Inner Blamemaker). Translated by Foroughi AA, HemtianM, Mohammadpour M. Tehran, Iran: Ibn Sina Publications. 2022. [In Persian]
20. Paivio S, Pascal Leone A. Emotion-focused treatment of complex trauma (an integrated approach); 2010. Translated by Orojeni E.Tehran, Iran: Arjomand Publications; 2019. [In Persian].
21. Greenberg L. Coaching in Emotion-Focused Therapy (Guidance for Clients in Working with Their Emotions); 2015. Translated by ArashRamezani M, Bagheri Z, Hemtyar I. Tehran, Iran:Rawan Publications; 2018. [In Persian]
22. Galil D, Bridget A. The Alphabet of Communications; 2002. Translated by Karimian R, Mohajer M, Nabavi M. Publications of the Media Studies and Planning Office; 2005. [In Persian].
23. William M, Tizdell J, Segal Z, Kabat-Zinn J. Using Mindfulness in the Treatment of Depression: Free Yourself from Chronic Sadness; 2007. Translated by Soltani-Zedah M, Nezamzadeh M, Pourkazem T. Tehran, Iran: Arjomand Publications; 2017. [In Persian].
24. Greenberg L, Voldarsky-Mensz C. Forgiveness and letting go in emotion-focused therapy; 2019. Translated by ArashRamezani M. Tehran, Iran:Arasbaran Publications; 2019. [In Persian].
25. Greenberg L, Melberg N, Tompkins M. Working with Emotion (in Psychodynamic, Cognitive Behavioral, and Emotion-Focused Psychotherapies); 2019. Translated by Arujeni E. Tehran, Iran: Arjomand Publications; 2021. [In Persian].
26. Goldman R, Greenberg L. Case formulation in emotion-focused therapy. Translated by ArashRamezani M, Sharifzadeh M, Rasouli SS. Tehran, Iran: Editorial Publications; 2010. [In Persian].
27. Watson J, Greenberg L. Emotion-Focused Therapy for Generalized Anxiety Disorder; 2017. Translated by ArashRamezani M, Honror M, Ghaem-Maghami A. Tehran, Iran:Ediq Publications; 2019. [In Persian].
28. Barlow D, Ellard C, Ferholum C, Todd F, Boisseau C, Allen L, Ehrenreichemi G. Treatment of Emotional Problems: An Integrated Protocol for the Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders (Reference Workbook); 2017. Translated by Mehrabi A, Mohammadi A, Mohseni-Ajieh A. Tehran, Iran: Ibn Sina Publications; 2018. [In Persian].
29. Sheets M. Dialectical Behavior Therapy for Regulating Emotions and Their Resulting Behaviors; 2009. Translated by Izadi SH,Ghiasi M. Tehran, Iran:Arjomand Publications; 2015. [In Persian].
30. Shiraldi G. Self-Esteem Workbook: A Simple and Effective Program for Loving Yourself, Achieving Inner Value, Thinking Logically, Affirming Thoughts, Forgiving Yourself, and... Translated by Varshadian M. Tehran, Iran: Philosophy Publishing Institute; 2022. [In Persian].
31. Skinn, M, Skinn. Be Yourself: A Teen's Guide to Self-Acceptance and Sustainable Self-Esteem; 2018. Translated by Manafi S, Manafi D. Tehran, Iran: Arjomand Publications; 2021. [In Persian].
32. Ghasemi F, Gorji. Mindfulness Skills Training. Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch Publications; 2022. [In Persian].
33. McKay M, Wood J, Brantley J. Emotion Regulation Techniques; 2007. Translated by Hamidpour H, Jomeh-Pour H, Andoz Z. Tehran, Iran:University Counseling Center; 2011. [In Persian].
34. Beyarslan SD. Investigating the effects of parental psychological control, perceived parental warmth and strict control/supervision on emotional abuse in romantic relationships (Doctoral dissertation, TED University (Turkey); 2019.
35. Madden AR, Shaffer A. Childhood emotional abuse and young adulthood dating violence: The moderating role

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

of stress reactivity. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2019; 28(3): 334-49.
36. Watiti JM. Intimate partner violence: effects of emotional abuse in women (Doctoral dissertation, Walden University); 2021.
37. Forward S. Emotional blackmail when people around you use fear, obligation and guilt to exploit you. harpercollins publishers usa; 1997. Translated by Sheikh Javadi M. Tehran, Iran: paykan publications; 2023. [In Persian].
38. Cassidy j, Flip R. Handbook of attachment theory, researches, and clinical applications. American Psychological Association; 1999. Translated by Mahmoudi GH. Tehran, Iran: vaniya publications; 2023. [In Persian].
39. Miller BC, Benson B, Galbraith KA. Family relationships and adolescent pregnancy risk: A research synthesis. Developmental review. 2001; 21(1): 1-38.
40. Gover AR, Jennings WG, Tomsich EA, Park M, Rennison CM. The influence of childhood maltreatment and self-control on dating violence: A comparison of college students in the United States and South Korea. Violence and victims. 2011; 26(3): 296-318.
41. Beasley CC, Ager R. Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. Journal of evidence-based social work. 2019; 16(2): 144-59.
42. Wiebe SA, Johnson SM, Lafontaine MF, Burgess Moser M, Dalgleish TL, Tasca GA. Two year follow-up outcomes in emotionally focused couple therapy: An investigation of relationship satisfaction and attachment trajectories. Journal of marital and family therapy. 2017; 43(2): 227-44.
43. Ebrahimi M, Mehdad F. Qualitative study of the social contexts of girls' tendency towards premarital relationships (Study case: female students of Urmia city dormitory). Social studies and research in Iran 2019; 8(2): 353-78. [In Persian].
44. Amiri Z. The difference in the lived experience of female and male students in terms of relationships with the opposite sex [master's thesis]. Tehran, Iran: Kharazmi University; 2018. [In Persian].
45. Carter L, Knox J, McFadden J, West M. Panel: the alchemy of attachment. Trauma, fragmentation and transformation in the analytic relationship.Journal of Analytical Psychology. 2011; 56(3): 334-61.
46. Rajaei M, Nasri M, Shahabizadeh F. The effectiveness of emotion focused therapy on cognitive fusion and emotional self-regulation of spouses of veterans. Journal of Modern Psychological Researches. 2024; 19(73): 47-56. [In Persian].
47. Imanizad A, Golmohammadian M, Moradi O, Goodarzi M. The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on forgiveness and communication beliefs of couples involved in marital infidelity. Journal-of -Psychological-Science. 2021; 20(100): 653-65. [In Persian].
48. Wittenborn AK, Liu T, Ridenour TA, Lachmar EM, Mitchell EA, Seedall RB. Randomized controlled trial of emotionally focused couple therapy compared to treatment as usual for depression: Outcomes and mechanisms of change. Journal of marital and family therapy. 2019; 45(3): 395-409.
49. McKinnon JM, Greenberg LS. Vulnerable emotional expression in emotion focused couples therapy: Relating interactional processes to outcome. Journal of marital and family therapy. 2017; 43(2): 198-212.
50. Neumann E. Emotional abuse in childhood and attachment anxiety in adult romantic relationships as predictors of personality disorders.Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2017; 26(4): 430-43.
51. Gay LE, Harding HG, Jackson JL, Burns EE, Baker BD. Attachment style and early maladaptive schemas as mediators of the relationship between childhood emotional abuse and intimate partner violence. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2013; 22(4): 408-24.
52. Hancock K, Keast H, Ellis W. The impact of cyber dating abuse on self-esteem: The mediating role of emotional distress. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. 2017; 11(2).
53. Abbas J, Aqeel M, Ling J, Ziapour A, Raza MA, Rehna T. Exploring the relationship between intimate partner abuses, resilience, psychological, and physical health problems in Pakistani married couples: a perspective from the collectivistic culture. Sexual and Relationship Therapy. 2023; 38(3): 431-60.
54. Chen C, Qin J. Emotional abuse and adolescents' social anxiety: The roles of self-esteem and loneliness. Journal of family violence. 2020; 35(5): 497-507.
55. Schore AN. Advances in neuropsychoanalysis, attachment theory, and trauma research: Implications for self psychology. Psychoanalytic inquiry. 2002; 22(3): 433-84.
56. Herwig U, Opialla S, Cattapan K, Wetter TC, Jäncke L, Brühl AB. Emotion introspection and regulation in depression. Psychiatry Research: Neuroimaging. 2018; 277: 7-13.
57. Li D, Li D, Wu N, Wang Z. Intergenerational transmission of emotion regulation through parents' reactions to children's negative emotions: Tests of unique, actor, partner, and mediating effects. Children and Youth Services

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]

Review. 2019; 101: 113-122.
58. Monti JD, Rudolph KD. Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression.Journal of counseling psychology. 2014; 61(3): 374.
59. Makinen JA, Johnson SM. Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. Journal of consulting and clinical psychology. 2006; 74(6): 1055.
60. Shokri M, Rahmani MA, Abolghasemi S. The effect of emotion-oriented couple therapy on forgiveness, emotional self-regulation and marital boredom of couples seeking divorce referring to family social emergencies. Jul; of Islamic Lifestyle with a Health Focus, 2022; 5(1), 86-96. [In Persian].
61. Herwig U, Opialla S, Cattapan K, Wetter TC, Jäncke L, Brühl AB. Emotion introspection and regulation in depression. Psychiatry Research: Neuroimaging. 2018; 277: 7-13.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-25]

[DOI: 10.48305/jhsr.v22i1.1652]