

اثربخشی آموزش ایماگوتراپی بر کاهش پشیمانی از انتخاب همسر دانش آموزان متأهل

The Effectiveness of Education of Imago Therapy on Reducing Regret of Choosing Spouse in Married Students

[10.29252/jfr.15.04.04](https://doi.org/10.29252/jfr.15.04.04)

B. M. Ghazi, Ph.D. Student

Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.

G. Abbasi, Ph.D.

Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.

R. Hassanzadeh, Ph.D.

Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.

بی بی منیره قاضی

گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری

✉ **دکتر قدرت اله عباسی**

گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری

دکتر رمضان حسن زاده

گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری

دریافت مقاله: ۹۴/۲/۳۰

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۵/۱۱/۱۶

پذیرش مقاله: ۹۶/۲/۱۱

Abstract

The aim of this study is to examine the effectiveness of education of Imago therapy on reducing regret of choosing a spouse among married students in Gonbad Kavous schools. The current research is a quasi-experimental design with pretest-posttest and follow-up with the control group. The statistical population of this study was all married students in Gonbad Kavous schools. 30 students were selected

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش ایماگوتراپی بر کاهش پشیمانی از انتخاب همسر دانش آموزان متأهل مدارس شهر گنبد کاووس انجام گرفت. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش دانش آموزان متأهل مدارس بزرگسال شهر گنبد کاووس بودند. ۳۰ دانش آموز بر اساس نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در مقیاس پشیمانی از انتخاب همسر انتخاب شدند

✉Corresponding author: Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Sari, Iran.

Email: gh_abbasi@iausari.ac.ir

✉نویسنده مسئول: ساری، میدان خزر، کیلومتر ۷ جاده فرح آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشکده علوم انسانی، گروه روان شناسی
پست الکترونیکی: gh_abbasi@iausari.ac.ir

Archive of SID

based on a standard score of higher than the mean in the regret of choosing a spouse scale and were assigned randomly to an experiment and control groups. The participants completed the regret of choosing a spouse scale in three stages pre-test, post-test, and follow-up. The experimental group participated in 10 sessions of imago therapy program for 90 minutes twice a week. Analysis of covariance showed that education of Imago therapy has led to a reduction in regret of choosing a spouse in the experimental group than the control group at posttest and follow-up stages. The findings of research indicate that Imago therapy is a suitable method for reducing the regret of choosing a spouse among the married students.

Keywords: Imago Therapy, Regret of Choosing a Spouse, Married Students.

و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل واگذار شدند. شرکت‌کننده‌ها، مقیاس پشیمانی از انتخاب همسر را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تکمیل کردند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه آموزش ایماگوتراپی به مدت ۹۰ دقیقه دو بار در هفته شرکت کردند. تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش ایماگوتراپی منجر به کاهش پشیمانی از انتخاب همسر دانش‌آموزان متأهل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری شده است ($P \leq 0/001$). یافته‌های این پژوهش بیانگر این هستند که آموزش ایماگوتراپی یک روش مناسب برای کاهش پشیمانی از انتخاب همسر دانش‌آموزان متأهل است.

کلیدواژه‌ها: ایماگوتراپی، پشیمانی از انتخاب همسر و دانش‌آموزان متأهل.

مقدمه

تفکر خلاف واقع یعنی اندیشیدن در مورد آنچه می‌توانست باشد، بخش مهمی از شناخت انسان است (بامیستر، ماسیکانپو و وهاس^۱، ۲۰۱۱). وقتی افراد در زندگی خود تأمل می‌کنند، گاهی اوقات می‌فهمند که آرزوهایشان برآورده نشده و چه فرصت‌هایی را از دست داده‌اند. ممکن است بر نتایج منفی تأمل کرده و فکر کنند که اگر تنها یک یا چند جنبه از گذشته متفاوت می‌بود، خیلی از اتفاق‌ها نمی‌افتاد. این فرایند از نظر ذهنی جایگزینی برای یک وضعیت واقعی ایجاد می‌کند که تفکر خلاف واقع نامیده می‌شود (برومهل و فیلیپس، هین و لویی^۲، ۲۰۱۷؛ کروک^۳، ۲۰۱۷). تفکر خلاف واقع، تفکر در مورد گذشته‌ای است که رخ نداده است. این نوع تفکر اغلب در شرایط «ای کاش» اتفاق می‌افتد؛ شرایطی که در آن افراد آرزو می‌کنند ای کاش اتفاقی می‌افتاد یا اتفاقی رخ نمی‌داد (میجیلیور، کارچیو، مانچینی و کاپا^۴، ۲۰۱۴). تفکر خلاف واقع ممکن است رو به بالا (تصور نتایج بهتر) یا رو به پایین (تصور وضعیت بدتر) باشد (برومهل و فیلیپس^۵، ۲۰۱۸). تفکر خلاف واقع نقش مهمی در پشیمانی دارد (زلنبرگ و پیتزر^۶، ۲۰۰۷). پشیمانی معمولاً به عنوان یک هیجان منفی تعریف می‌شود که از اندیشه خلاف واقع رو به بالا (تصور یک نتیجه بهتر) ناشی می‌شود (کنونلی و زلنبرگ^۷، ۲۰۰۲؛ برومهال و همکاران، ۲۰۱۷). پشیمانی حس ناخوشایندی است که معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که اتفاق نامطلوبی را تجربه می‌کنیم (کاتس، هارینگتون، بی ابوف، لوسک، ۲۰۱۲^۸). پشیمانی به عنوان یک هیجان ناخوشایند، متضاد و معطوف به خود تعریف می‌شود که به انتخاب نامطلوب منجر

می‌شود که هم شامل نارضایتی از پیامد و نتیجه‌ای است که می‌توانستیم داشته باشیم و هم شامل سرزنش خود به خاطر نگرفتن تصمیمی بهتر است (کنونلی و زلنبرگ، ۲۰۰۲ و کانینگهام جرمن و ماتسون^۹، ۲۰۱۵). یافته‌های گیلیار و هورونی^{۱۰} (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که تفکر خلاف واقع رو به بالا نقش مهمی در پشیمانی روان‌شناختی دارد. در ادبیات تحقیق پشیمانی و تفکر خلاف واقع به این دلیل که روی بهزیستی هیجانی، تصمیم‌گیری، تنظیم رفتار و سلامت روانی اثر دارند، به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته‌اند (ماندل، هیلتون و کاتلانی^{۱۱}، ۲۰۰۵؛ روئس^{۱۲}، ۲۰۰۵).

اکثر تحقیقاتی که در رابطه با موضوع پشیمانی انجام شده در پی پاسخگویی به این موضوع هستند که چه افرادی پشیمان می‌شوند؟ چه نتیجه‌ای باعث پشیمانی شدید می‌شوند؟ و چگونه افکار پشیمانی در طول زمان تغییر می‌کنند؟ (گلوویچ و میدویک^{۱۳}، ۱۹۹۵؛ کانیمن و تویرسکی^{۱۴}، ۱۹۸۲؛ لاندمن^{۱۵}، ۱۹۸۷). در مطالعه‌ای که توسط روئس و سامرویل^{۱۶} (۲۰۰۵) انجام شد، سه نوع پشیمانی در زندگی شامل پشیمانی شغلی، تحصیلی و عاشقانه مشخص شد. با این حال، ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که پشیمانی از رابطه عاشقانه یکی از رایج‌ترین انواع پشیمانی است (باری، لورنس و لانگر^{۱۷}، ۲۰۰۸؛ برنهام، رایس، میکیونکر، گیللاس و اورپاز^{۱۸}، ۲۰۰۶؛ روئس و سامرویل، ۲۰۰۵ و موریسون، اپستود و روئس^۹، ۲۰۱۲). نشانه اولیه تجربه پشیمانی از انتخاب همسر ناسازگاری در رابطه زناشویی است (اسچویمن، گیلث و سیکسو^{۲۰}، ۲۰۱۲). پشیمانی از انتخاب همسر می‌تواند بر عملکرد رابطه عاشقانه تأثیر منفی بگذارد، ثبات زناشویی را تضعیف کند و روابط رضایت‌بخش را کاهش دهد. فردی که تجربه پشیمانی از همسر دارد، ممکن است عوامل مؤثر در رضایت زناشویی را مورد ارزیابی قرار دهد و همین امر به کاهش رضایت از همسر فعلی‌اش منجر شود (کانینگهام و همکاران، ۲۰۱۵ و ماتسون فرانکو - ویتکینز و کانینگهام^{۲۱}، ۲۰۱۲). تحقیقات نسبتاً کمی در زمینه پشیمانی از انتخاب همسر انجام شده است (روئس، پنینگتون، کولمن، لی و کنریک^{۲۲}، ۲۰۰۶). کانینگهام و همکاران (۲۰۱۵) دریافتند که پشیمانی از انتخاب همسر می‌تواند باعث کاهش رضایت جنسی و رضایت زناشویی شود. رضازاده^{۲۳} (۱۳۹۶) در پژوهشی به این نتیجه رسید که مقایسه اجتماعی و انتظارات زناشویی نقش مهمی در پشیمانی ازدواج دارند. قاضی، عباسی و حسن‌زاده^{۲۴} (۱۳۹۸) نیز دریافتند که آموزش شناختی رفتاری در کاهش پشیمانی از همسر نقش دارد.

بنابراین با توجه به اینکه امروزه ازدواج‌ها شکننده هستند و خانواده‌ها در معرض استرس‌های بی‌شماری در زندگی قرار دارند که منجر به پشیمانی از انتخاب همسر می‌شود و می‌تواند اثرات زیانباری در روابط زوجین داشته باشد، توجه به روش‌هایی جهت کاهش این موضوع و افزایش رضایت زناشویی از طریق شیوه‌های مختلف آموزشی و درمانی حائز اهمیت است. در طول ۳۰ سال گذشته، مطالعات زیادی در مورد اثربخشی زوج‌درمانی وجود داشته است. ادبیات تحقیق نشان می‌دهد که بیشتر رویکردهای مبتنی بر زوج‌درمانی تأثیر داشته و در حدود ۷۰ درصد موارد تغییر مثبت نشان داده‌اند (گهرلت، اسچمیت، گیوگینچ و لیکویت^{۲۵}، ۲۰۱۷).

امروزه برای مشاوره به زوجین رویکردهای زیادی وجود دارد که توسط درمانگران مورد استفاده قرار می‌گیرد. رویکردهایی مانند زوج‌درمانی رفتاری و زوج‌درمانی هیجان‌محور توجه زیادی را دریافت کرده‌اند و در کارآزمایی‌های بالینی متعدد مورد ارزیابی قرار گرفته و در کاهش پشیمانی‌های ارتباطی مؤثر بوده‌اند (لبو،

چامبرز، کریستنسن و جانسون^{۲۶}، ۲۰۱۲؛ اسنایدر، کاستیلانی و ویسمن^{۲۷}، ۲۰۰۶). سایر رویکردهای درمانی مانند روابط بین‌فردی، شناختی نظام‌مند و زوج‌درمانی مبتنی بر ارتباط در حال توسعه هستند (اسنایدر و هالفورد^{۲۸}، ۲۰۱۲). با این وجود، برخی رویکردهای در حال گسترش هنوز به‌طور دقیق مورد مطالعه قرار نگرفته‌اند (گهلرت و همکاران، ۲۰۱۷).

در حال حاضر برخی مطالعات به دنبال توجه جامع به درمان ایماگوتراپی (هندریکس^{۲۹}، ۱۹۹۲) به عنوان یک رویکرد یکپارچه برای درمان زوجها هستند که بیش از ۳۰ سال به‌طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. ایماگوتراپی، یک رویکرد نظری و کاربردی برای کار با زوج‌هایی است که در روابط متعهدانه قرار دارند (گهلرت و همکاران، ۲۰۱۷). هرویل هندریکس و هلن هانت، ایماگوتراپی را در سال ۱۹۸۰ به عنوان یک روش نظری و کاربردی در کار با زوجینی که در رابطه متعهدانه قرار داشته‌اند، گسترش دادند (مارتین و بیلاوسکی^{۳۰}، ۲۰۱۱). ایماگوتراپی رویکردهای مختلف روان‌پویایی (مانند روان‌شناسی خود، نظریه دلبستگی و روان‌شناسی روابط شیء)، تحلیل تبدیلی و رویکردهای شناختی رفتاری را که فرض می‌کنند عوامل ناخودآگاه نقش مهمی در انتخاب همسر و رشد تعارض در روابط عاشقانه دارند، با هم ادغام می‌کند (زلینیسک^{۳۱}، ۱۹۹۹). طبق نظر هندریکس (۱۹۹۲) نظریه ایماگو راجع به آگاهی و هوشیاری در رابطه و پویایی‌های جذابیت است. نظریه ایماگو پیشنهاد می‌کند که ما به منظور حل نیازهای نامناسب دوران کودکی به‌طور ناهوشیار جذب شریکی می‌شویم که دارای ویژگی‌های مثبت و منفی والدین باشد یا هر کس دیگری که در کودکی مراقبت و مواظبت ما را بر عهده داشته است (کورمن^{۳۲}، ۲۰۰۷). انتخاب ناخودآگاه همسر فرصتی برای شفای زخم‌های دوران کودکی با افزایش همدلی، درک و ارتباط با شریک عاشقانه بزرگسال (بالغ) شخص فراهم می‌کند (لاو و شالکین^{۳۳}، ۲۰۰۱). از طریق ایماگوتراپی زوجها نیازهای حل‌نشده دوران کودکی خود را شناسایی می‌کنند و از نقش این نیازها در انتظارات غیرمنطقی از همسر آگاهی می‌یابند. ایماگوتراپی به زوجین کمک می‌کند تا با درک و آگاهی بیشتری به یکدیگر متعهد شوند. این موضوع زمانی اتفاق می‌افتد که زوجین مجدداً مجبور به همکاری شوند، انرژی خود را روی رابطه متمرکز کنند، نیازها و زخم‌های دوران کودکی خود را درک کنند و برای نیازهای حل‌نشده دوران کودکی همسر خود دلسوزی کنند (کانلاکس^{۳۴}، ۲۰۱۱).

در زمینه ایماگوتراپی پژوهش‌های زیادی انجام شده است. نتایج پژوهش جانگ اوه^{۳۵} (۲۰۱۵) نشان داد که ایماگوتراپی بر روابط زناشویی، صمیمیت زناشویی، ارتباطات زناشویی، مهارت‌های ارتباطی برای حل‌وفصل تعارضات زناشویی، احترام متقابل، نقش جنسیتی، رضایت جنسی، زمان با هم بودن و تصمیم‌گیری زوجین تأثیر مثبت و معناداری داشت. نتایج تحقیق مارتین و بیلاوسک (۲۰۱۱) نیز نشان داد که آموزش ایماگوتراپی منجر به بهبود ارتباط بین همسران، افزایش درک خود، افزایش درک همسر، افزایش درک دوران کودکی خود و همسر و خوداعتباری شخصی می‌شود. پژوهش‌های دیگر نیز نشان داد که این برنامه آموزشی تغییرات مثبت و معناداری در سازگاری زناشویی (اسمیت، لوکتو و گهلرت^{۳۶}، ۲۰۱۵؛ مورو و هولیمن^{۳۷}، ۲۰۱۴)، رفتارهای همدلانه زوجین (مورو، هولیمن و لوکت^{۳۸}، ۲۰۱۵)، رضایت زناشویی (گهلرت، اسپمیت، لیکویت^{۳۹}، ۲۰۱۷)، صمیمیت زناشویی (فاطمی، میگونی و کاکاوند^{۴۰}، ۱۳۹۵) و کیفیت روابط زناشویی زوجها (اصلانی، جامعی و رجبی^{۴۱}، ۱۳۹۴) دارد.

با توجه به این که پشیمانی از انتخاب همسر به عنوان شدیدترین نوع پشیمانی در زندگی محسوب می‌شود؛ بنابراین نقش بسیار مهمی در بی‌ثباتی و تضعیف روابط زوجین ایفا می‌کند و با توجه به این که تحقیقات نسبتاً کمی روی پشیمانی در روابط عاشقانه انجام شده است (روئس و همکاران، ۲۰۰۶). توجه به رویکردهای درمانی جهت کاهش این مقوله در زندگی مشترک برای روان‌شناسان و مشاوران خانواده و ازدواج حائز اهمیت است؛ بنابراین این پژوهش در پی پاسخگویی به این پرسش است که آیا آموزش ایماگوتراپی به کاهش پشیمانی از انتخاب همسر منجر می‌شود.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان متأهل شهرستان گنبد کاووس بودند. حجم نمونه شامل ۳۰ دانش‌آموز متأهل بوده که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا پرسشنامه پشیمانی از انتخاب همسر در بین کلاس‌های مدارس بزرگسالان شهرستان گنبد کاووس منتشر شد و سپس ۳۰ نفر از افرادی که نمره آن‌ها در پرسشنامه پشیمانی از انتخاب همسر یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود، با توجه به ملاک‌های ورود انتخاب شده و به صورت تصادفی یکی به گروه آزمایش (۱۵ نفر) و یکی به گروه گواه (۱۵ نفر) اختصاص داده شد. ملاک‌های ورود عبارتند از: ۱. دانش‌آموزان متأهل کمتر از ۴۰ سال، ۲. عدم سابقه شرکت در کارگاه یا کلاس آموزش ازدواج، ۳. تعهد به مشارکت در جلسات درمانی (جهت پیگیری از ریزش احتمالی در پژوهش)، ۴. نبودن در آستانه طلاق، ۵. کسب نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین از پرسشنامه پشیمانی از انتخاب همسر. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کننده‌ها در کل نمونه ۲۴/۰۶ و ۷/۱۶، در گروه آموزش ایماگوتراپی ۲۳/۴۶ و ۶/۷۵ و در گروه گواه ۲۴/۶۶ و ۷/۷۳ بوده است. ابتدا از سازمان آموزش و پرورش شهرستان گنبد کاووس مجوز پژوهش در مدارس دریافت شد. سپس با مراجعه به مدارس بزرگسالان شهر گنبد از میان افراد متأهل، ۳۰ دانش‌آموزی که نمره آن‌ها در پرسشنامه پشیمانی از انتخاب همسر یک انحراف معیار بالاتر از میانگین و دارای معیارهای ورود به پژوهش بودند، با رضایت کامل و موازین اخلاق پژوهش انتخاب شدند. سپس این تعداد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی ایماگوتراپی و کنترل گمارده شدند که حجم هر گروه ۱۵ نفر بود. شرکت‌کنندگان در سه مرحله (پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری ۴۵ روزه) با استفاده از پرسشنامه پشیمانی از انتخاب همسر مورد سنجش قرار گرفتند. برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش ایماگوتراپی برگزار شد و گروه کنترل در فهرست انتظار قرار گرفت. جلسات درمانی هفته‌ای یک بار و به مدت ۹۰ دقیقه برگزار شد. گروه گواه نیز در فهرست انتظار قرار داشتند و پس از اتمام فرایند تحقیق جهت رعایت اصول اخلاقی به گروه گواه نیز مداخله ارائه شد. محتوای جلسات برنامه ایماگوتراپی در پژوهش حاضر با تکیه بر اصول و فنون برنامه ایماگوتراپی هندریکس (به نقل از اعتمادی، نوایی‌نژاد، احمدی و فرزاد^{۴۲}، ۱۳۸۴) تهیه شده است.

مقیاس پشیمانی از همسر: در پژوهش حاضر برای سنجش پشیمانی از انتخاب همسر از مقیاس پشیمانی از همسر شوارتز، وارد، مونترسو، لیومبومیرسکی و همکاران^{۴۳} (۲۰۰۲) استفاده شد. این مقیاس پنج

سؤال دارد. به عنوان نمونه: «گمان می‌کنم که شریک مناسب‌تری پیدا می‌کردم اگر به جست‌وجو ادامه می‌دادم و هنوز ازدواج نکرده بودم». پاسخ به هر یک از سؤالات بر اساس طیف لیکرتی هفت‌گزینه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۷ درجه‌بندی می‌شود. مجموع نمرات کسب‌شده از این مقیاس بین صفر تا ۳۰ متغیر خواهد بود و نمره بالا به معنی پشیمانی بیشتر از انتخاب همسر است. شوارتز و همکاران (۲۰۰۲) روایی و پایایی این ابزار را مورد تأیید قرار دادند. آن‌ها دریافتند که روایی همزمان این مقیاس را با مقیاس افسردگی بک ($r = ۰/۵۱$) و پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ $۰/۶۷$ به دست آوردند. ماتسون و همکاران (۲۰۱۲) نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برای ارزیابی همسانی درونی سؤال‌ها $۰/۸۹$ محاسبه کردند. در این پژوهش روایی همزمان این ابزار با پرسشنامه رضایت زناشویی رجبی که نمره بالا در آن به معنی رضایت بیشتر است $۰/۷۸$ - و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ $۰/۸۵$ به دست آمده است.

جدول ۱: خلاصه چارچوب جلسات درمانی بر اساس زوج‌درمانی ایماگوتراپی

جلسه اول	برقراری ارتباط و توضیح روش و اهداف جلسات
جلسه دوم (برنامه‌ریزی برای روابط آینده)	اهداف: ارزیابی امکان پیشرفت در رابطه - آشنایی با نظرات یکدیگر روش: نوشتن عقاید شخصی در مورد روابط صمیمانه شامل آرزوها و روابط فعلی - آشنایی با عقاید همسر و پیدا کردن موارد مشابه - تعیین فهرست مشترک
جلسه سوم (افزایش خودآگاهی)	اهداف: کشف و مرور خاطرات گذشته - کشف ناکامی‌های اصلی دوران کودکی و نحوه واکنش - پرورش تصویر ذهنی مناسب روش: بازگشت به خانه کودکی و مرور خاطرات - نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی والدین و تأثیر آن بر فرد - تعیین نیازهای کودکی و احساسات منفی - بررسی ناکامی‌های کودکی و نحوه واکنش
جلسه چهارم (شناخت همسر)	اهداف: شناخت عمیق همسر - بررسی دستور جلسه پنهانی و تأثیر آن بر رابطه فعلی روش: بیان ویژگی‌های مثبت و منفی همسر - مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود - بررسی تأثیر متقابل ذهنی خود با ویژگی‌های همسر
جلسه پنجم (آشنایی با نیازها و آسیب‌های یکدیگر)	اهداف: شناخت زخم‌های عاطفی یکدیگر - آشنایی با نیازها و مشکلات یکدیگر - ارسال پیام‌های مؤثر و روشن به یکدیگر روش: آموزش و تمرین روش مکالمه آگاهانه - در میان گذاشتن نتایج جلسه سوم و چهارم با همسر
جلسه ششم (بستن راه‌های خروجی)	اهداف: ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن - افزایش سطح صمیمیت و ارضای نیازها روش: مشخص کردن راه‌های خروجی خود و همسر - برنامه‌ریزی برای بستن راه‌های خروجی و توافق‌نامه متقابل خروجی
جلسه هفتم (تجدید خاطرات عاشقانه و بهبود رابطه)	اهداف: ایجاد منطقه امن - افزایش صمیمیت و التیام زخم‌های عاطفی روش: مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته - تعیین روش‌های فعلی خشنود کردن همسر - مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده‌نشده - ارائه هدیه‌های غیرمنتظره - انجام فعالیت‌های تفریحی مشترک
جلسه هشتم (یادگیری رفتارهای جدید)	اهداف: افزایش احساس امنیت و پیوستگی - افزایش احساس شادی و پیوند عاطفی روش: تعیین رفتارهای آزردهنده و نومیدی‌ها - تعیین آرزوها و درخواست‌ها - شناخت نحوه ارضای آرزوها - آشنایی با نیازهای عمیق همسر و تغییر رفتار در جهت ارضای این نیازها - نوشتن عقاید شخصی در مورد روابط صمیمانه شامل آرزوها و روابط فعلی - آشنایی با عقاید همسر و پیدا کردن موارد مشابه - تعیین فهرست مشترک
جلسه نهم (تخلیه خشم و هیجانات)	اهداف: بیان و تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده - کاهش و حل رنجش‌های گذشته - التیام زخم‌های عاطفی روش: تمرین تخلیه و مهار خشم به شکل سازنده - آموزش روش روزهای مهار خشم - بررسی وضعیت ناتمام و حل نشده گذشته
جلسه دهم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و یکپارچه‌سازی خود

بیان یافته‌ها

در این بخش ابتدا یافته‌های توصیفی همچون میانگین، انحراف معیار و سپس یافته‌های استنباطی مانند تحلیل کواریانس گزارش می‌شود. جدول ۲ شاخص‌های توصیفی مربوط به نمرات آزمودنی‌ها در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پشیمانی از انتخاب همسر را نشان می‌دهد.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی مربوط به نمرات آزمودنی‌ها در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پشیمانی از انتخاب همسر

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	۳۲/۵۳	۲/۱۹	۱۷/۵۳	۵/۵۰	۱۵/۸۰	۳/۳۶
گروه گواه	۳۲/۵۳	۲/۸۵	۳۱/۴۶	۲/۳۵	۲۹/۶۶	۳/۶۷

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های گروه آزمایش در مقیاس پشیمانی از همسر در پیش‌آزمون ۳۲/۵۳ و در پس‌آزمون ۱۷/۵۳ و در پیگیری ۱۵/۸۰ بوده است که نشان می‌دهد میانگین نمرات پیش‌آزمون نسبت به پس‌آزمون و پیگیری کاهش یافته است. پیش از تحلیل داده‌ها، برای اطمینان از اینکه داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی مفروضه تحلیل کواریانس از جمله بهنجار بودن، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون پرداخته شد و یافته‌ها نشان داد که هر سه مفروضه مورد تأیید قرار گرفتند. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در مقیاس پشیمانی از همسر در مرحله پیش‌آزمون ($P=0.02, Z=0.97$)، پس‌آزمون ($P=0.18, Z=1.08$) و پیگیری ($P=0.42, Z=0.87$)، نشان داد که تابع توزیع بهنجار است. یکی دیگر از مفروضه‌های تحلیل کواریانس، همگنی واریانس است (عباسی^{۴۴}، ۱۳۹۴). در این پژوهش برای بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته از آزمون همگنی واریانس لوین استفاده شد. نتایج این آزمون در پیش‌آزمون ($P=0.06, F=3.77$) و پس‌آزمون ($P=0.37, F=0.81$) پشیمانی از انتخاب همسر را نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود. مفروضه دیگر تحلیل کواریانس این است که رابطه میان کوواریت و متغیر وابسته یکسان باشد که به وسیله شیب یکسان روی خط رگرسیون نشان داده می‌شود؛ به عبارت دیگر، خطوط رگرسیون برای هر گروه در پژوهش باید یکسان باشند. شیب رگرسیون یا نابرار نشان می‌دهد که تعاملی بین متغیر کوواریت و روش آموزش وجود دارد. اگر هم‌کنش معنادار بین متغیرهای کوواریت و عوامل وجود داشته باشد، پس نتایج تحلیل آنکوا یا مانکوا گمراه‌کننده است و بنابراین نباید محاسبه شود (عباسی، ۱۳۹۴). بر پایه این مفروضه، نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیرهای کمکی و وابسته در سطح عامل نشان داد که در مقیاس پشیمانی از همسر در مرحله پس‌آزمون ($P=0.34, F=0.91$) و در مرحله پیگیری ($P=0.84, F=0.03$) فرض همگنی شیب رگرسیون تأیید می‌شود. همچنین، نتایج آزمون معناداری تحلیل کواریانس چندمتغیری از جمله اثر پیلابی ($P \leq 0.001, F=76.37$) و لامبدای ویلکز ($P \leq 0.001, F=76.37$) روشن‌گر این هستند که گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت دارند و می‌توان از تحلیل کواریانس (مانکوا) برای مقایسه گروه‌ها استفاده کرد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری پشیمانی از همسر در گروه‌های آزمایش و گواه پس از کنترل پیش‌آزمون

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب تا
پس‌آزمون	۱۴۵۶/۰۳	۱	۱۴۵۶/۰۳	۹۲/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۷۷
پیگیری	۱۴۴۲/۱۳	۱	۱۴۴۲/۱۳	۱۱۲/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۸۰

همان‌گونه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در نسبت F تحلیل کواریانس با مهار پیش‌آزمون در بین شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش و گواه در مقیاس پشیمانی از انتخاب همسر ($F=92/55, P \leq 0/001$) تفاوت معناداری وجود دارد؛ یعنی آموزش برنامه ایماگوتراپی به کاهش پشیمانی از انتخاب همسر در دانش‌آموزان متأهل گروه آزمایش نسبت به گروه گواه منجر شده است. نتایج تحلیل کواریانس مرحله پیگیری پشیمانی از انتخاب همسر با مهار پیش‌آزمون نشان می‌دهد که اثر مداخله آموزش برنامه ایماگوتراپی به قوت خود باقی است و نشان می‌دهد که این نوع آموزش توانسته است پشیمانی از انتخاب همسر ($F=112/20, P \leq 0/001$) را در سطح پایین نگه دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی ایماگوتراپی بر کاهش پشیمانی از انتخاب همسر دانش‌آموزان متأهل بود که نتایج گروه آزمایش با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری حاکی از اثربخشی رویکرد ایماگوتراپی بر کاهش پشیمانی از انتخاب همسر بود. پژوهش‌های کمی در زمینه پشیمانی از همسر انجام نشده است، اما یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش مشابه گهلرت و همکاران (۲۰۱۷)، جانگ اوه (۲۰۱۵)، مرو و همکاران (۲۰۱۵)، اسمیت و همکاران (۲۰۱۵)، مورو و هولیمن (۲۰۱۴)، مارتین و بیلاوسک (۲۰۱۱)، فاطمی و همکاران (۱۳۹۵)، کشگی^{۴۵} (۱۳۹۵) و اصلانی و همکاران (۱۳۹۴) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت یکی از دلایل اصلی پشیمانی از انتخاب همسر تمرکز روی گزینه‌هایی است که در واقع رخ نداده‌اند؛ در حالی که می‌توانستند رخ دهند (گرابوسکی و برومر^{۴۶}، ۲۰۱۵). این نوع تفکر می‌تواند اثرات عمیقی روی درک و واکنش واقعی یک فرد داشته و به تقویت هیجانات منفی مانند پشیمانی، خودسرزنی و ناراضی‌منجری منجر شود (واندیجیک و زلنبرگ^{۴۷}، ۲۰۰۵). بر همین اساس، طبق نظر هندریکس (۲۰۰۷)، به نقل از ابراهیمی^{۴۸} (۱۳۸۴) یکی از دلایل پایان عشق رمانتیک و نبرد قدرت در روابط زوجین وجود یک سلسله توقعات و انتظارات ناخودآگاهی است که افراد وارد ازدواج می‌کنند. این انتظارات ناخودآگاه باعث می‌شود افراد فکر کنند همسرشان همه کارها را انجام خواهد داد و نیازها و احتیاجات برآورده نشده کودک‌های آن‌ها را برآورده خواهد کرد؛ بنابراین افراد در آموزش ایماگوتراپی با استفاده از تمرین پی بردن به ساختار ایماگوی خود، درک و تصویر واقع‌بینانه‌تری از ایماگوی خود کسب می‌کنند که در حال حاضر به سرخوردگی و پشیمانی آن‌ها منجر شده است. آموزش ایماگوتراپی به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا بتوانند تصاویری را که در گذشته از افراد مهم زندگی کسب کرده که منجر به شکل‌گیری ایماگوی آن‌ها شده، از

افراد واقع در زندگی خود (همسر خویش) تفکیک کنند و تصاویر بهتر و واقع‌بینانه‌تری از یکدیگر داشته باشند (ویسی^{۴۹}، ۱۳۸۸).

به عبارت دیگر، نظریه ایماگوتراپی از طریق تغییر انتظارات و توقعاتی که افراد وارد ازدواج می‌کنند، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش پشیمانی و نارضایتی زناشویی داشته باشد. نتیجه پژوهش کشگی (۱۳۹۵) نیز نشان می‌دهد که آموزش ایماگوتراپی نقش مهمی در بهبود انتظار از ازدواج و نگرش به ازدواج افراد دارد. طبق نظریه ایماگوتراپی، تجارب اولیه ما از مراقبان اولیه و افرادی که با آن‌ها بزرگ شده‌ایم، تصور افراد را از عشق و رابطه تحت تأثیر قرار می‌دهد. این موضوع انتظارات زناشویی آن‌ها را شکل می‌دهد. این انتظارات در زندگی امروزه افراد نهادینه شده و تجارب آن‌ها را با افراد دیگر؛ به خصوص عشق اولیه یعنی همسر شکل می‌دهد (لاو و شالکین، ۲۰۰۱). تغییر این انتظارات می‌تواند نقش مهمی در کاهش پشیمانی از همسر داشته باشد.

در تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت طبق نظریه ایماگوتراپی، چنانچه افراد دوران کودکی خوبی نداشته باشند، عمداً در پی کسانی هستند که به طرز چشم‌گیری با والدینش متفاوت باشند. برای مثال به خود می‌گویند «محال است با زن ظالم و دیکتاتوری مثل مادرم ازدواج کنم»، اما با وجود نیت و خواسته‌های خود آگاه‌شان جذب کسانی می‌شوند که صفات و ویژگی‌های شخصیتی مثبت و منفی پدر و مادرهایشان یا هر دو را داشته باشند (هندریکس، ۲۰۰۷، به نقل از ابراهیمی، ۱۳۸۴). این موضوع می‌تواند به پشیمانی ازدواج و انتخاب آن‌ها منجر شود. ایماگوتراپی از طریق آموزش ازدواج آگاهانه می‌تواند نقش بسیار مهمی در کاهش پشیمانی از همسر داشته باشد. طبق این نظریه ازدواج آگاهانه ازدواجی است که بیشترین رشد روحی و روانی را در پی داشته باشد. ازدواج خودآگاه ازدواجی است که با تولد خودآگاهی آغاز شده و با تلاش و همکاری در جهت برآورده‌ساختن نیازها و انگیزه‌های ضمیر ناخودآگاه که همان ایمن‌بودن، التیام‌یافتن و یکپارچه‌بودن است ادامه پیدا می‌کند (هندریکس، ۱۹۹۲). افراد در ایماگوتراپی می‌آموزند که ازدواج با هدف التیام زخم‌ها و جراحات دوران کودکی صورت می‌گیرد؛ بنابراین می‌آموزند به جای آنکه حواس خود را معطوف به نیازها و امیال ظاهری و سطحی کنند، به مسائل و موضوعات ریشه‌ای‌تر و اساسی‌تر توجه کنند؛ یعنی مسائل و موضوعاتی که ریشه در کودکی و گذشته دارند. هنگامی که افراد با این دید عمیق و نافذ به زندگی‌شان نگاه می‌کنند، مرادها و تبادل‌های روزمره‌شان معنی و مفهوم بهتری پیدا می‌کنند و جنبه‌های گیج‌کننده و معماگونه رابطه‌شان قابل توضیح شده و احساس تمرکز و کنترل بیشتری در رابطه خود خواهند داشت (هندریکس، ۲۰۰۷، به نقل از ابراهیمی، ۱۳۸۴) و به نوبه خود پشیمانی کمتری احساس خواهند کرد. با ازدواج آگاهانه افراد تصویر به مراتب دقیق‌تری از همسرشان کسب می‌کنند و می‌آموزند که برای نیازها و خواسته‌های همسرشان به همان میزانی که برای نیازها و خواسته‌های خود بها می‌دهند، ارزش قائل شوند و روش‌ها و فنون جدیدی برای ارضای نیازها و امیال اصلی خود می‌آموزند؛ هم‌چنین، تجارب پشیمانی از همسر ممکن است یک نشانه اولیه از بی‌ثباتی در یک رابطه عاشقانه باشد (اسچویمن و همکاران، ۲۰۱۲).

زخم‌های دوران کودکی (نیازهای حل‌نشده دوران کودکی) نقش مهمی در ثبات رابطه دارد. در این زمینه ایماگوتراپی پیشنهاد می‌کند که افراد جهت حل نیازهایشان به جای اینکه از همسران خود درخواست کنند، خود نیازهایشان را برآورده کنند. بعد از پذیرش مسئولیت برای خود، همسران شادی و امنیت را تجربه

می‌کنند. این آگاهی‌ها به احساس قوی ارتباط؛ به ویژه هنگام اختلاف و تعارض منجر می‌شود (کانلاکس، ۲۰۱۱) و به نوبه خود پشیمانی افراد را کاهش می‌دهد. علاوه بر آن در این رویکرد افراد از طریق تمرین بررسی یأس‌ها و سرخوردگی‌های دوران کودکی مهم‌ترین و اصلی‌ترین یأس‌ها و سرخوردگی‌های دوران کودکی را مشخص می‌کنند و درمی‌یابند که در رویارویی با آن چه واکنش‌هایی از خود نشان دهند. به طور کلی از آنجا که ایماگوتراپی، زوجین را به تقویت انتظارات سالم، حفظ تصویر دقیق از همسر و بهبود عشق در رابطه تشویق می‌کند (کانلاکس، ۲۰۱۱)، می‌تواند شیوه مؤثری برای کاهش پشیمانی از همسر در نظر گرفته شود. مهم‌ترین محدودیت این پژوهش مربوط به روایی بیرونی است؛ چراکه جامعه آماری این پژوهش گروه خاصی از جامعه؛ یعنی دانش‌آموزان بود، بنابراین امکان تعمیم نتایج به کل جامعه با محدودیت روبه‌رو است. جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش بر اساس مقیاس خودگزارش‌دهی بود، بنابراین محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به ابزار اندازه‌گیری است؛ زیرا این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخ‌دهی مستعد تحریف هستند. همچنین، با توجه به اهمیت پشیمانی در کاهش رضایت زناشویی و اثربخشی آموزش ایماگوتراپی بر پشیمانی از همسر دانش‌آموزان متأهل پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره و مشاوران وابسته به سازمان آموزش و پرورش به غربالگری و شناسایی افراد پشیمان در مدارس پرداخته و سپس با استفاده از زوج‌درمانی ایماگوتراپی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی زمینه را برای رفع مشکلات زوجین فراهم کنند.

تقدیر و تشکر

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند که از مدیریت آموزش و پرورش و مدارس بزرگسالان شهرستان گنبد کاووس جهت همکاری در انجام این پژوهش تشکر و قدردانی کنند.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|--|---|
| 1. Baumeister, Masicampo, & Vohs | 26. Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson |
| 2. Broomhall, Phillips, Hine, & Loi | 27. Snyder, Castellani, & Whisman |
| 3. Croke | 28. Snyder, & Halford |
| 4. Migliore, Curcio, Mancini, & Cappa | 29. Hendrix |
| 5. Broomhall, & Phillips | 30. Martin, & Bielawsk |
| 6. Zeelenberg, & Pieters | 31. Zielinsk |
| 7. Connolly, Zeelenberg | 32. Kohrman |
| 8. Coats, Harrington, Beaubouef, & Locke | 33. Love, & Shulkin |
| 9. Cunningham, German, & Mattson | 34. Canelakes |
| 10. Gilbar, & Hevroni | 35. Jung Ah |
| 11. Mandel, Hilton, & Catellani | 36. Schmidt, Luquet, & Gehlert |
| 12. Roese | 37. Muro, & Holliman |
| 13. Gilovich, & Medvec | 38. Muro, Holliman, & Luquet |
| 14. Kahneman, & Tversky | 39. Gehlert, Schmidt, & Luquet |
| 15. Landman | 40. Fatemi, Meygui, & Kakavand |
| 16. Roese, & Summerville | |

- | | |
|--|---|
| 17. Barry, Lawrence, & Langer | 41. Aslani, Jamei, & Rajabi |
| 18. Birnbaum, Mikulincer, Gillath, & Orpaz | 42. Etemadi, Nawibinejad, Ahmadi & Farzad |
| 19. Morrison, Epstude, & Roesse | 43. Schwartz, Ward, Monterosso, Lyubomirsky, & et all |
| 20. Schoemann, Gillath, & Sesko | 44. Abbasi |
| 21. Mattson, Franco-Watkins, & Cunningham | 45. Kashgi |
| 22. Roese, Pennington, Coleman, & Kenrick | 46. Grabowski, & Broemer |
| 23. Rezazadeh | 47. VanDijk, & Zeelenber |
| 24. Ghazi, Abbasi, & Hasanzadeh | 48. Ebrahimi |
| 25. Gehlert, Schmidt, Giegerich, & Luquet | 49. Veysi |

منابع

- اصلائی، خ، جامعی، م.، و رجیبی، غ. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی زوج‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۹(۴)، ۵۳-۳۷.
- اعتمادی، ع.، نوابی‌نژاد، ش.، احمدی، آ.، و فرزاد، و. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۵(۱۹)، ۲۲-۹.
- رضازاده، ف. (۱۳۹۶). *بررسی رابطه بین انتظارات زناشویی و مقایسه اجتماعی با پشیمانی ازدواج در دانشجویان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.
- عباسی، ق. (۱۳۹۴). *بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر برنامه آموزش ارتباط و برنامه آگاهی و انتخاب بین‌فردی بر انتظارات زناشویی و باورهای ارتباطی دانشجویان مجرد دانشگاه‌های شهر اهواز*. پایان‌نامه دکتری تخصصی مشاوره. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- فاطمی، م.، میگوی، آ.، و کاکاوند، ع. (۱۳۹۵). *بررسی تأثیر آموزش تصویرسازی ارتباطی (ایماگوتراپی) بر صمیمیت زناشویی زوج‌ها. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۷(۱)، ۵۱-۵۹.
- قاضی، ب.، عباسی، ق.، و حسن‌زاده، ر. (۱۳۹۸). *اثربخشی آموزش شناختی رفتاری بر کاهش پشیمانی از انتخاب همسر در افراد متأهل در حال تحصیل در مقطع متوسطه شهرستان گنبد کاووس*. *مجله سلامت اجتماعی*، ۶(۴)، ۴۹۲-۴۸۴.
- کشگی، ش. (۱۳۹۵). *بررسی اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه ایماگوتراپی (تصویرسازی ارتباطی) بر انتظار از ازدواج و نگرش به ازدواج دانشجویان دختر در آستانه ازدواج دانشگاه کردستان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه کردستان.
- ویسی، ع. (۱۳۸۸). *اثربخشی رویکرد تصویرسازی ارتباطی بر رضایت‌مندی زناشویی*. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۴۲)، ۱۰۲-۸۹.
- هندریکس، ه. (۲۰۰۷). *بازگشت به عشق: راهنمایی برای زوج‌ها*. (ترجمه هادی ابراهیمی). تهران: انتشارات نسل نواندیش.

- Abbasi, G. (2015). *Study and Comparison of the Effectiveness of Premarital Education based on Communication Program and Awareness Program and Interpersonal Selection on Marital Expectations and Communication Beliefs of single students in Ahwaz*. Ph.D thesis in Counseling. Shahid Chamran University of Ahwaz [In Persian].
- Aslani, Kh., Jamei, M., & Rajabi, Gh. (2015). The Effectiveness of Imago Relational Therapy on Couple's Marital Quality. *Journal of Applied Psychology*, 9(4), 37-53 [In Persian].

- Barry, R. A., Lawrence, E., & Langer, A. (2008). Conceptualization and Assessment of Disengagement in Romantic Relationships. *Personal Relationships, 15*(3), 297–315.
- Baumeister, R. F., Masicampo, E. J., & Vohs, K. D. (2011). Do conscious thoughts cause behavior? *Annual Review of Psychology, 62*(1), 331–361.
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When Sex is More than Just Sex: Attachment Orientations, Sexual Experience, and Relationship Quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 929–943.
- Broomhall, A. G., & Phillips, W. J. (2018). Self-Referent Upward Counterfactuals and Depression: Examining Regret as a Mediator. *Cogent Psychology, 5*(1), 5-37.
- Broomhall, A. G., Phillips, W. J., Hine, D. W., & Loi, N. M. (2017). Upward Counterfactual Thinking and Depression: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review, 55*, 56-73.
- Canelakes, D. M. (2011). *An Exploration of Two Couples Workshop Approaches: Getting the Love You Want by Imago Relationships International and Art and Science of Love by the Gotman Institute Educational Specialist*. James Madison University.
- Coats, S., Harrington, J., Beaubouef, M., & Locke, H. (2012). Sex Differences in Relationship Regret: The Role of Perceived Mate. *Evolutionary Psychology, 10*(3), 422-442.
- Connolly, T., & Zeelenberg, M. (2002). Regret in Decision Making. *Current Directions in Psychological Science, 11*(6), 212-216.
- Croke, A. (2017). *Counterfactuals and Romantic Life Experiences: A Longitudinal Study of the Benefits of Thinking What Might Have Been*. Master of Arts in Psychology. State University of New York.
- Cunningham, K., German, N. M., & Mattson, R. E. (2015). Regretful Liaisons: Exploring the Role of Partner Regret in the Association Between Sexual and Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 41*(3), 325–338.
- Etemadi, A., Nawibinejad, Sh., Ahmadi, A., & Farzad, V. (2006). A Study of the Effectiveness of Couple Therapy based on Imago Relationship Therapy on Marital intimacy in Isfahan. *Journal of counseling Research, 5*(19), 9-22 [in Persian].
- Fatemi, M. S., Karbalaeei, M. M. A., & Kakavand, A. (2016). The Effect of Imago Therapy on Marital Intimacy among Couples. *Knowledge & Research in Applied Psychology, 17*(1), 51-59 [In Persian].
- Gehlert, N. C., Schmidt, C. D., Giegerich, V., & Luquet., W. (2017). Randomized Controlled Trial of Imago Relationship Therapy: Exploring Statistical and Clinical Significance. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 16*(3), 188-209.
- Ghazi, B. M., Abbasi, G., & Hasanzadeh, R. (2019). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Training on Regretting Spouse Choice among Married University Students. *SALAMAT IJTIMAI (Community Health), 6*(4), 484-492 [In Persian].
- Gilbar, O., & Hevroni, H. (2007). Counterfactuals, Coping Strategies and Psychological Distress among Breast Cancer Patients. *Anxiety, Stress & Coping, 20*(4), 383-92.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). Some Counterfactual Dominates of Satisfaction and Regret. In N. Roese & Olson, *what might have been: the social psychology of counterfactual thinking?* Hillsdale, N. J: Erlbaum.
- Grabowski, A., & Broemer, P. (2015). I am so Glad that we Parted! Am I? On Attitude Representation, Counterfactual Thinking, and Experienced Regret. *Polish Psycho-logical Bulletin, 46*(1), 137-143.
- Hendrix, E. (2007). *Getting the Love You Want: A Guide for Couple*. (Hadi Ebrahimi Trans.). Tehran: Nasle Noandish Puplication [In Persian].
- Hendrix, H. (1992). *Keeping the love you find: A personal guide*. New York: Pocket Books.

- Jung, A. S. (2015). *Validity of Imago Couple Therapy's Contents and effects of Application of the Imago Couple Therapy*. Bangbae-dong Seocho-gu, Master thesis in Counseling, Baekseok University.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The psychology of preferences. *Scientific American*, 246(1), 160-173.
- Kashghi, S. (2016). *A Study of the Effectiveness of Premarital Training in Imago Therapy (Imagery communicational) on the Expectation of Marriage and Attitude towards Marriage of Female Students on the Brink of Marriage of Kurdistan University*. Master thesis in Counseling. The University of Kordestan [In Persian].
- Kohrman, R. K. (2007). *Are we Attracted to Romantic Partners who Tend to Resemble our Early Caregivers?* Master thesis in Social Work. Smith college school for social work Northampton, Massachusetts.
- Landman, J. (1987). Regret and Elation Following Action and Inaction: Affective Responses to Positive Versus Negative Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13(4), 524-536.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the Treatment of Couple Distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145-68.
- Love, P., Shulkin, S. (2001). Imago Theory and the Psychology of Attraction. *The Family Journal*, 9(3), 246-249.
- Mandel, D. R., Hilton, D. J., Catellani, P. (2005). *The Psychology of Counterfactual Thinking*. London: Routledge.
- Martin, T. L., & Bielawski, D. M. (2011). What is the African American's Experience Following Imago education? *Journal of Humanistic Psychology*, 51(2), 216- 228.
- Mattson, R. E., Franco-Watkins, A., Cunningham, K. (2012). How Do I Regret Thee? Let Me Count My Alternatives: Regret and Decision Making in Intimate Relationships. *Psychology*, 3(9), 657-665.
- Migliore, S., Curcio, G., Mancini, F., & Cappa, S. F. (2014). Counterfactual Thinking in Moral Judgment: an Experimental Study. *Frontiers in psychology*, 5, 1-7.
- Morrison, M., Epstude, K., & Roese, N. J. (2012). Life Regrets and the Need to Belong. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 675-681.
- Muro, L. Holliman, R. & Luquet, W. (2015). Imago Relationship Therapy and Accurate Empathy Development. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(3), 232-246.
- Muro, L., Holliman, R. (2014). Relationship Workshop with High Risk Hispanic Couples. *North Carolina Perspectives*, 9(1), 51-62.
- Rezazadeh, F. (2015). *Study of Relationship between Marital Expectations and Social Comparison with Regard of Marriage in Students*. Master's thesis in psychology. Islamic Azad University of Sari Branch [In Persian].
- Roese, N. J. (2005). *If only*. New York: Broadway Books.
- Roese, N. J., Pennington, G. L., Coleman, J, Li, N.P., & Kenrick, T. (2006). Sex Differences in Regret: All for Love or Some for Lust? *Personality and Social Psychology Bulletin*. 32(6), 770-780.
- Roese, N. J., Summerville, A. (2005). What We Regret Most and Why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9) 1273-1285.
- Sadat Fatemi, M., Karbala'i, M., Meygui, A., & Kakavand, A. S. (2016). the Effect of Imago Therapy on Marital Intimacy among Couples. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 17(1), 59-51 [In Persian].

- Schoemann, A. M. Gillath, O. & Sesko, A. K. (2012). Regrets, I've had a few: Effects of Dispositional and Manipulated Attachment on regret. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(6), 795-819.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing Versus Satisficing: Happiness is a Matter of Choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178-1197.
- Snyder, D. K., & Halford, W. K. (2012). Evidence-Based Couple Therapy. *Journal of Family Therapy*, 34(3), 229-249.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current Status and Future Directions in Couple's Therapy. *Annual Review of Psychology*, 57(1), 317-344.
- VanDijk, E., Zeelenberg, M. (2005). On the Psychology of if 'only': Regret and the Comparison between Factual and Counterfactual Outcomes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 97(2), 152-160.
- Visay, A (2009). The Effectiveness Image Relationship Therapy on Marital Satisfaction. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 11(42), 102-89 [In Persian].
- Zeelenberg, M., Pieters, R. (2007). A theory of Regret Regulation. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 3-18.
- Zielinski, J. J. (1999). Discovering Imago Relationship Therapy. *Psychotherapy*, 36(1), 91-101.