

The Effectiveness of Couple Ego Training on Positive and Negative Emotional Experiences towards the Spouses in Women Suffering from Domestic Violence

1. Zahra Sadeghi^{ORCID}: PhD Student in Counseling, Department of Counseling, Isf., C. Isalmic Azad University, Isfahan, Iran
 2. Seyed Hamid Atashpour^{ORCID}*: Associate Professor, Department of Psychology, Isf., C. Isalmic Azad University, Isfahan, Iran
 3. Zahra Yousefi^{ORCID}: Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Isf., C. Isalmic Azad University, Isfahan, Iran
- *Corresponding Author's Email: hamid.atashpour@iau.ac.ir

Received: 2024-12-19

Revised: 2025-02-14

Accepted: 2025-02-16

Published: 2025-02-28



Abstract

Introduction and Aim: Women suffering from domestic violence have problems in perceiving positive and negative emotional experiences towards the spouses. Therefore, the present research was conducted with the aim of determine the effectiveness of couple ego training on positive and negative emotional experiences towards the spouses in women suffering from domestic violence.

Methodology: The present research was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and follow-up design along with a control group. The population of the present study was women who had been subjected to violence and referred to counseling centers of Isfahan city in 2024 year. The research sample was 40 people who were selected after reviewing the inclusion criteria using the available sampling method and randomly assigned to two equal groups. The experimental group underwent 8 sessions of 90 minute by couple ego training for two months (one session per week), and the control group remained on the waiting list for training. Research data were collected with the Emotional Experience towards the Spouse scale (Yousefi et al., 2023) and analyzed using analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS software.

Findings: The results of this research showed that couple ego training significantly increased positive emotional experience towards spouse and significantly decreased negative emotional experience towards spouse in women suffering from domestic violence, and the results remained at the follow-up stage ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the results of this study, counselors, psychologists, and therapists can use the couple ego training method alongside other effective educational and therapeutic methods to improve emotional experience.

Keywords: Couple Ego Training, Emotional Experiences towards the Spouses, Positive Emotional Experiences, Negative Emotional Experiences, Violence.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

How to Cite: Sadeghi, Z., Atashpour, S. H., & Yousefi, Z. (2025). The Effectiveness of Couple Ego Training on Positive and Negative Emotional Experiences towards the Spouses in Women Suffering from Domestic Violence. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 2(4), 1-11.

Extended Abstract

Introduction and Aim

One of the most common types of violence is domestic violence, which refers to any form of verbal, psychological, physical, sexual, etc. violence that occurs within the family environment (Tarpey-Brown et al., 2024). Domestic violence means violent and domineering behavior of one family member against another family member or members. After violence against children, violence against women is a common phenomenon (Sapkota et al., 2024). This type of violence has physical, social, psychological and economic consequences that are not accidental and temporary, but rather purposeful and occur over time and are usually ongoing (Agorastos et al., 2025).

Violence makes it difficult to perceive emotional experience (Petering et al., 2021), and women suffering from domestic violence have problems perceiving positive and negative emotional experiences towards the spouses. Emotions are internal phenomena that affect motivation and behavior and are an integral part of any relationship, including a couple's relationship. In fact, the quality of a marital relationship largely depends on how couples manage and express emotions (Chu et al., 2016). Emotions appear in two forms of positive and negative; so that positive emotions are characterized and defined as a pleasant experience through positive feelings such as happiness, good mood, calm and fullness, and negative emotions are characterized and defined as an unpleasant experience through negative feelings such as anxiety, depression and sadness (Palmer et al., 2020). Positive emotional experiences toward the spouse and the absence of negative emotional experiences toward them can help increase couples' resilience and flexibility in facing and dealing with the challenges of marital life, improve marital relationships, and bring a peaceful life to couples (Yousefi et al., 2023).

There are many methods to improve psychological characteristics, including couple ego training. Couple ego training means understanding, managing, and adapting to oneself and one's partner. When the individual ego is activated, each partner only thinks about themselves, and couple ego training promotes open, honest, and empathetic communication between couples (Aydogan et al., 2024). The couple ego by improving psychological flexibility and resilience, basic psychological needs, quality of married life, marital adjustment, and marital satisfaction reduces the experience of marital conflicts, optimally resolves marital disputes, and improves marital constructive

relationships (Cruwys et al., 2022). Some experts believe that couple ego training activates mechanisms in the mind, reduces intrapsychic conflicts, and improves marital life conditions. Because this educational method creates a match between the demands of the external environment and the demands of the internal environment (Sadeghi et al., 2025).

Studies have shown that no research has been found on the effectiveness of couple ego training on emotional experience, but research has been conducted in this field. Considering the above, it is necessary to examine and pay attention to the power of couple ego so that the power of ego is balanced and adjusted towards couple and family goals, not the individual goals of each couple. In this regard, Sadeghi et al (2025) developed a training package for improving couple ego, which the goal is "we-ness" instead of "i-ness". In this training package, the nature of couplehood, methods of achieving couple ego, dimensions of couple ego and obstacles to achieving couple ego have been discussed.

As a result, considering the importance of our relationship after marriage, it is necessary to provide the necessary training, including couple ego training, in this regard. Of course, before conducting such training, it is necessary to evaluate its effectiveness in numerous studies. Among different groups, it seems that women suffering from domestic violence have a greater need for couple ego training, and since women suffering from domestic violence have problems in perceiving positive and negative emotional experiences towards their spouses, the present research was conducted with the aim of determine the effectiveness of couple ego training on positive and negative emotional experiences towards the spouses in women suffering from domestic violence.

Methodology

The present research was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and follow-up design along with a control group. The population of the present study was women who had been subjected to violence and referred to counseling centers of Isfahan city in 2024 year. The research sample was 40 people who were selected after reviewing the inclusion criteria using the available sampling method and randomly assigned to two equal groups.

In this research, inclusion criteria included a minimum of a high school diploma, no chronic psychological disorders that are difficult to treat based on a diagnostic interview, concurrent participation in other educational or therapeutic courses, experience

of physical or psychological domestic violence, scoring above the average on the domestic violence questionnaire, willingness to participate in the research, and commitment to attend all educational sessions. Exclusion criteria included absence of more than two sessions and withdrawal from further participation.

The experimental group underwent 8 sessions of 90 minute by couple ego training for two months (one session per week), and the control group remained on the waiting list for training. Research data were collected with the Emotional Experience towards the Spouse scale (Yousefi et al., 2023) and analyzed using analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS software.

Findings

The analyses of the present study were conducted for two groups of 20 women suffering from domestic violence. The results of this research showed that couple ego training significantly increased positive emotional experience towards spouse and significantly decreased negative emotional experience towards spouse in women suffering from domestic violence, and the results remained at the follow-up stage ($P < 0.001$).

Discussion and Conclusion

The findings of the present research showed that couple ego training significantly increased positive

emotional experience towards the spouse and significantly decreased negative emotional experience towards the spouse in women suffering from domestic violence, and the results remained at the follow-up stage. No research was found on the effectiveness of couple ego training on positive and negative emotional experience towards the spouse, but this finding was in some ways consistent with the findings of Nikdaneh & Soleymani (2024), Razaghi et al (2023), Yousefi & Safarzadeh (2023), Takhayori et al (2021), and Badanfiroz et al (2017).

This study, like other studies, had limitations such as non-random selection of samples, use of self-report instruments to collect data, limitation of the study sample to women with domestic violence, little research background on couple ego, and lack of research on the effectiveness of couple ego training. Therefore, it is recommended to conduct more research on the effectiveness of couple ego training on different variables. Another research suggestion is to compare the effectiveness of couple ego training with other training methods such as compassion-based couple therapy, imago therapy-based couple therapy, etc. Also, it is suggested to future researchers that if possible, use random sampling methods to select samples and other measurement tools to collect data. According to the results of this study, counselors, psychologists, and therapists can use the couple ego training method alongside other effective educational and therapeutic methods to improve emotional experience.

اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی

۱. زهرا صادقی^{۱۵}: دانشجوی دکتری مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. سید حمید آتش پور^{۱۵}: دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۳. زهرا یوسفی^{۱۵}: استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
*ایمیل نویسنده مسئول: hamid.atashpour@iau.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۲۹ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۲۶ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۲۸ انتشار: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

چکیده

مقدمه و هدف: زنان مبتلا به خشونت خانگی در ادراک تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر مشکل‌هایی دارند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه مطالعه حاضر، زنان متأهل خشونت‌دیده مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ بودند. نمونه پژوهش ۴۰ نفر در نظر گرفته شد که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت دو ماه (هفته‌ای یک جلسه) تحت آموزش ایگوی زوجی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. داده‌های پژوهش با مقیاس تجربه هیجانی نسبت به همسر (یوسفی و همکاران، ۲۰۲۳) گردآوری و با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ایگوی زوجی باعث افزایش معنی‌دار تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر و کاهش معنی‌دار تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند ($P < 0.001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این مطالعه، مشاوران، روان‌شناسان و درمانگران می‌توانند از روش آموزش ایگوی زوجی در کنار سایر روش‌های آموزشی و درمانی موثر برای بهبود تجربه هیجانی استفاده کنند.

کلیدواژگان: آموزش ایگوی زوجی، تجربه هیجانی نسبت به همسر، تجربه هیجانی مثبت، تجربه هیجانی منفی، خشونت.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)



نحوه استناددهی: صادقی، زهرا؛ آتش‌پور، سید حمید و یوسفی، زهرا. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۲(۴)، ۱۱-۱.

مقدمه

یکی از رایج‌ترین انواع خشونت، خشونت خانگی است که به هر شکلی از خشونت کلامی، روانی، فیزیکی، جنسی و غیره اشاره دارد که در محیط خانواده انجام می‌شود (Tarpey-Brown et al., 2024). خشونت خانگی به معنای رفتار خشونت‌آمیز و سلطه‌گرایانه یک عضو خانواده علیه عضو یا اعضای دیگر خانواده می‌باشد. بعد از خشونت علیه کودکان، خشونت علیه زنان پدیده‌ای شایع است (Sapkota et al., 2024). خشونت خانگی به‌عنوان یک تعامل ناهنجار و نامتقارن یکی از مسئله‌ها، چالش‌ها و آسیب‌های زندگی خانوادگی در هر کشوری است (Konchak, 2023). این نوع خشونت دارای عوارض فیزیکی، اجتماعی، روان‌شناختی و اقتصادی است که اتفاقی و موقتی نمی‌باشد، بلکه هدفمند است و در طول زمان رخ می‌دهد و معمولاً ادامه‌دار می‌باشد (Agorastos et al., 2025).

خشونت باعث دشواری در ادراک تجربه هیجانی می‌شود (Petering et al., 2021) و زنان مبتلا به خشونت خانگی در ادراک تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر مشکل‌هایی دارند. هیجان‌ها، پدیده‌ای درونی هستند که بر انگیزه و رفتار اثر می‌گذارند و بخش جدایی‌ناپذیر هر رابطه‌ای از جمله رابطه زوجی می‌باشند. در واقع، کیفیت رابطه زناشویی تا حد زیادی به نحوه مدیریت و ابراز هیجانی میان زوجین بستگی دارد (Chu et al., 2016). هیجان‌ها به دو شکل مثبت و منفی ظاهر می‌شوند؛ به‌طوری که هیجان‌های مثبت به‌عنوان تجربه‌ای خوشایند از طریق احساس‌های مثبت مانند شادی، برخورداری از روحیه خوب، آرام و سرشار و هیجان‌های منفی به‌عنوان تجربه‌ای ناخوشایند از طریق احساس‌های منفی مانند اضطراب، افسردگی و غم مشخص و تعریف می‌شوند (Palmer et al., 2020). ابراز، ادراک و تجربه هیجان‌های مثبت و منفی نسبت به همسر یکی از ویژگی‌های زمینه‌ساز صمیمیت زناشویی و برقراری تعادل در زندگی زناشویی است (Ghasemi Dehnavi et al., 2023). تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر و عدم تجربه هیجانی منفی نسبت به او می‌تواند به افزایش تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری زوجین در مواجهه و مقابله با چالش‌های زندگی زناشویی کمک کند، روابط زناشویی را بهبود بخشد و زندگی آرامش‌بخشی را برای زوجین به ارمغان آورد (Yousefi et al., 2023).

برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی روش‌های زیادی از جمله آموزش ایگوی زوجی وجود دارد. آموزش ایگوی زوجی به معنای درک، مدیریت و سازگاری با خود و شریک زندگی است. زمانی که ایگوی فردی فعال شود، هر یک از زوجین فقط به فکر خود است و آموزش ایگوی زوجی باعث ارتباط باز، صادقانه و همدلانه زوجین می‌شود (Aydogan et al., 2024). ایگو وظیفه مدیریت سیستم روان‌شناختی را بر عهده دارد و مشکل‌های روان‌شناختی زمانی ظاهر می‌شوند که ایگو نتواند به مسئولیت‌های خود به خوبی عمل کند. در واقع، مدیریت بهینه زندگی به قدرت ایگو در برقراری تعادل در زندگی و حل مشکل‌های روان‌شناختی و مقابله با فشارها و چالش‌های زندگی بستگی دارد (Galdiolo et al., 2022). ایگوی زوجی از طریق بهبود انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری روان‌شناختی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی، کیفیت زندگی زناشویی، سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی باعث کاهش تجربه درگیری‌های زناشویی، حل بهینه اختلاف‌های زناشویی و بهبود ارتباط‌های سازنده زناشویی می‌شود (Cruwys et al., 2022). آموزش ایگوی زوجی شامل ارتباط با واقعیت، تنظیم و کنترل نیروهای غریزی، روابط موضوعی، پردازش تفکر و عملکردهای دفاعی و قضاوت می‌باشد و باعث می‌شود رابطه بین نیازهای بنیادین روان‌شناختی و کیفیت زناشویی بهبود یابد (Daniels et al., 2018). برخی متخصصان معتقدند که آموزش ایگوی زوجی باعث فعال‌شدن مکانیزم‌هایی در ذهن و کم‌شدن تعارض‌های درون‌روانی و بهبود شرایط زندگی زوجی می‌شود. چون که این روش آموزشی باعث انطباق بین خواسته‌های محیط بیرونی و خواسته‌های محیط درونی می‌گردد (Sadeghi et al., 2025).

بررسی‌ها حاکی از آن بود که پژوهشی درباره اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی یافت نشد، اما پژوهش‌هایی در این زمینه انجام شده است. برای مثال، نتایج پژوهش Nikdaneh & Soleymani (2024) نشان داد که قدرت ایگو بر تنظیم هیجان در دختران آسیب‌دیده از شکست عاطفی اثر مثبت و معنی‌دار داشت. Razaghi et al (2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین قدرت ایگو، تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی در افراد مبتلا به افسردگی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود داشت. در پژوهشی دیگر Yousefi

Safarzadeh & (2023) گزارش کردند که تحمل پریشانی هیجانی با قدرت درونی ایگو رابطه معنی دار مثبت داشت. علاوه بر آن، نتایج پژوهش Takhayori et al (2021) حاکی از آن بود که قدرت ایگو بر تحمل پریشانی هیجانی در دانشجویان پرستاری و مامایی اثر مستقیم و معنی دار داشت. Badanfiroz et al (2017) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند بین قدرت ایگو و تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان رابطه مثبت و معنی دار وجود داشت.

با توجه به مطالب مطرح شده لازم است که قدرت ایگوی زوجی مورد بررسی و توجه قرار گیرد تا قدرت ایگو در جهت هدف های زوجی و خانوادگی، نه هدف های فردی هر یک از زوجین متعادل و تنظیم گردد. در همین راستا Sadeghi et al (2025) طی پژوهشی بسته آموزشی ارتقای ایگوی زوجی را تدوین که هدف آن "ما شدن" به جای "من بودن" می باشد و در این بسته آموزشی به چستی زوجیت، شیوه های دستیابی به ایگوی زوجی، ابعاد ایگوی زوجی و موانع دستیابی به ایگوی زوجی پرداخته شده است. در نتیجه با توجه به اهمیت ما شدن پس از ازدواج لازم است که آموزش های لازم از جمله آموزش ایگوی زوجی در این زمینه ارائه شود. البته قبل از انجام چنین آموزش هایی لازم است که در پژوهش های متعدد اثربخشی آن مورد ارزیابی قرار گیرد. در میان گروه های مختلف به نظر می رسد که زنان مبتلا به خشونت خانگی نیاز بیشتری به آموزش ایگوی زوجی داشته باشند و از آنجایی که زنان مبتلا به خشونت خانگی در ادراک تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر مشکل هایی دارند، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی انجام شد.

روش شناسی

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه مطالعه حاضر، زنان متأهل خشونت دیده مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ بودند. نمونه پژوهش ۴۰ نفر در نظر گرفته شد که پس از

بررسی ملاک های ورود به مطالعه با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. ملاک های ورود به مطالعه شامل حداقل تحصیلات دیپلم، نداشتن اختلال های روان شناختی مزمن دشوار به درمان بر اساس مصاحبه تشخیصی، شرکت همزمان در سایر دوره های آموزشی یا درمانی، داشتن تجربه خشونت خانگی جسمانی یا روان شناختی، کسب نمره بالاتر از میانگین در پرسشنامه خشونت خانگی، تمایل به شرکت در پژوهش و تعهد به حضور در همه جلسه های آموزشی و ملاک های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از دو جلسه و انصراف از ادامه همکاری بودند.

نحوه انجام پژوهش حاضر، بدین ترتیب بود که پس از تصویب پروپوزال و اخذ مجوزهای لازم به مراکز مشاوره شهر اصفهان مراجعه و ضمن تبیین اهمیت و ضرورت پژوهش و تشریح چگونگی ملاحظات اخلاقی از آنان خواسته شد تا زمان متأهل خشونت دیده را معرفی نمایند. زنان متأهل معرفی شده بر اساس ملاک های ورود به مطالعه بررسی و در صورت داشتن آنها ضمن تبیین اهمیت و ضرورت پژوهش و تشریح چگونگی ملاحظات اخلاقی به عنوان نمونه انتخاب شدند؛ به طوری که این فرآیند تا زمان انتخاب ۴۰ نفر به عنوان نمونه ادامه یافت و نمونه ها به روش تصادفی ساده با کمک قرعه کشی در دو گروه ۲۰ نفری شامل گروه های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای به مدت دو ماه (هفته ای یک جلسه) تحت آموزش ایگوی زوجی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. لازم به ذکر است که آموزش ایگوی زوجی توسط پژوهشگران پژوهش حاضر در یکی از مراکز مشاوره شهر اصفهان به صورت گروهی انجام شد. هر دو گروه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری از نظر تجربه هیجانی نسبت به همسر مورد ارزیابی قرار گرفتند و در پایان از همه نمونه ها تقدیر و تشکر شد. هدف، محتوا و تکلیف آموزش ایگوی زوجی به تفکیک جلسه های آموزشی بر اساس پژوهش Sadeghi et al (2025) در جدول ۱ قابل مشاهده است.

جدول ۱. هدف، محتوا و تکلیف آموزش ایگوی زوجی به تفکیک جلسه‌های آموزشی

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
اول	آشنایی شرکت کنندگان با چستی زوجیت	آشنایی با زوجیت و هویت زوجی به کمک برگزیدن معنای منبع و مولد زوجیت	تکمیل کاربرگ نظارت بر ایگوی زوجی و خود فردی در خانواده
دوم	یافتن معنای مرتبط با عشق‌ورزی و مهربانی و روشن‌سازی ارزش‌ها و هدف‌های مرتبط با خانواده	آشنایی با معنای منبع زوجیت، ارزش‌های فردی و خانوادگی برآمده از این معنا و هدف‌های مستخرج از ارزش‌ها	تکمیل کاربرگ نظارت بر معنا، ارزش و هدف محل‌کننده دستیابی به خانواده موثر
سوم	بهبود توانایی فرد و زوجین برای دستیابی به زوجیت شناختی	آشنایی با اهمیت شناخت زوجی در شکل‌دهی به بقا و پیشبرد خانواده موثر، خانواده‌ای با زوجین دارای هدف‌های مشترک، تفکر مثبت زوجی و توانمندی حل مسئله و همدلی	تکمیل کاربرگ نظارت بر تفکر مثبت، حل مسئله و همدلی
چهارم	دستیابی به زوجیت شناختی به کمک توانایی ذهنی‌سازی، همدلی و حل مسئله	آشنایی با توانایی حل مسئله به شکل زوجی و با در نظر گرفته زوجیت و توانمندی فهم اعضای خانواده توسط یکدیگر	تکمیل کاربرگ نظارت بر زوجیت شناختی
پنجم	بهبود احساس امنیت و هیجان‌های مثبت در خانواده	آشنایی با مهارت‌های ایجاد احساس امنیت و هیجان‌های مثبت در خانواده و کاربست آنها در زندگی	تکمیل کاربرگ نظارت بر کاربرد مهارت‌ها و راهبردهای احساس امنیت و هیجان‌های مثبت
ششم	آشنایی با زوجیت هیجانی از طریق معنایابی	آشنایی با زوجیت هیجانی و پیاده‌سازی آن از طریق مدیریت خشم، پریشانی و ابهام	تکمیل کاربرگ نظارت بر خشم، تحمل ابهام و تحمل پریشانی
هفتم	آشنایی با زوجیت رفتاری و آموختن مهارت‌های حفظ زوجیت رفتاری	آشنایی با مهارت‌های حفظ زوجیت در عمل به کمک روابط زوج‌محور و دستیابی به تمایز خود با تکیه به معنویت، ارزش‌ها، هدف‌ها و ایجاد دلگرمی	تکمیل کاربرگ نظارت بر زوجیت رفتاری با توجه به ارزش‌ها و هدف‌های دلگرم‌کننده
هشتم	یادگیری حل تعارض‌ها برای تقویت ایگوی زوجی	آشنایی با روش‌های مناسب حل تعارض‌های زوجی برای بهبود زوجیت رفتاری	تکمیل کاربرگ نظارت بر حل تعارض

داده‌های پژوهش حاضر با مقیاس تجربه هیجانی نسبت به همسر گردآوری شد.

مقیاس تجربه هیجانی نسبت به همسر (Emotional Experience toward the Spouse Scale): مقیاس تجربه هیجانی نسبت به همسر توسط Yousefi et al (2023) با ۴۱ گویه در دو مولفه تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر (۱۶ گویه) و تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر (۲۵ گویه) طراحی شد. برای پاسخگویی به هر گویه از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج استفاده شد. بنابراین، دامنه نمرات برای تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر ۸۰-۱۶ و برای تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر ۱۲۵-۲۵ است و نمره بالاتر حاکی از بیشتر داشتن آن ویژگی می‌باشد. روایی سازه تجربه هیجانی نسبت به همسر با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود دو مولفه تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر و تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر بود و پایایی آنها به ترتیب با روش آلفای

کرونباخ ۰/۷۷ و ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر، پایایی مقیاس تجربه هیجانی نسبت به همسر با روش آلفای کرونباخ از طریق ضریب همبستگی بین گویه‌ها برای مولفه‌های تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر و تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۷۹ محاسبه شد.

داده‌های این پژوهش با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته‌ها

تحلیل‌های پژوهش حاضر برای دو گروه ۲۰ نفری از زنان مبتلا به خشونت خانگی انجام شد. نتایج میانگین و انحراف معیار تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر گروه‌ها در مراحل ارزیابی در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر گروه‌ها در مراحل ارزیابی

متغیر	مرحله	آموزش تعالی روان‌شناختی		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر	پیش‌آزمون	۲۴/۱۵	۵/۶۱	۲۵/۴۵	۴/۳۴
	پس‌آزمون	۴۳/۵۵	۵/۵۰	۲۶/۰۵	۳/۹۶
	پیگیری	۴۶/۷۰	۷/۴۹	۲۷/۵۱	۳/۶۳
تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر	پیش‌آزمون	۹۷/۳۰	۱۲/۴۰	۹۶/۶۰	۱۴/۸۶
	پس‌آزمون	۴۶/۰۵	۷/۳۹	۹۸/۰۰	۱۴/۴۳
	پیگیری	۴۶/۷۰	۷/۴۹	۹۷/۵۵	۱۴/۶۰

پیش‌فرض برابری واریانس‌ها در مراحل ارزیابی بر اساس آزمون لوین رد نشد ($P > 0/05$)، اما پیش‌فرض برابری کوواریانس‌ها بر اساس آزمون کرویت بارتل رد شد ($P < 0/001$). با توجه به نتایج پیش‌فرض‌های مذکور در تحلیل‌ها باید از شاخص گرینهاوس-گیسر استفاده شود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی در جدول ۳ قابل مشاهده است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون نسبت به مراحل پس‌آزمون و پیگیری برای تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر افزایش و برای تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر کاهش بیشتری یافته است. بررسی پیش‌فرض‌های روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل ارزیابی بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک، پیش‌فرض برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس و

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر	زمان	۶۴۷۱۰/۴۱	۱/۳۹	۴۶۴۴۴/۳۴	۵۹۰/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۱/۰۰
	زمان*گروه	۲۶۰۴۴/۱۵	۲/۷۸	۹۳۴۶/۲۶	۱۱۸/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۱/۰۰
	خطا	۶۲۴۴/۱۰	۷۹/۴۱	۷۸/۶۲				
	گروه	۲۰۲۷/۸۷	۱	۲۰۲۷/۸۷	۴۲/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۱/۰۰
تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر	خطا	۱۷۶۳/۰۵	۳۷	۴۷/۶۵				
	زمان	۳۳۵۱۰/۸۷	۱/۰۹	۳۰۶۸۳/۶۹	۳۰۴/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱/۰۰
	زمان*گروه	۱۹۴۴۳/۲۸	۲/۱۸	۸۹۰۱/۴۶	۸۸/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۱/۰۰
	خطا	۶۲۸۰/۵۰	۶۲/۲۵	۱۰۰/۸۸				
تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر	گروه	۲۱۸۸۹/۰۷	۱	۲۱۸۸۹/۰۷	۱۳/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۱/۰۰
	خطا	۵۳۰۵/۸۰	۳۷	۱۴۳/۴۰				

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، اثر تعامل زمان و گروه و اثر گروه در هر دو متغیر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی معنی دار است ($P < 0/001$). بنابراین می‌توان گفت که تفاوت بین میانگین‌های تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی معنی دار است ($P < 0/001$). با توجه به اندازه اثر ۹۱ درصد تغییرات زمانی، ۸۰ درصد تغییرات تعامل زمان و گروه و ۵۹ درصد تغییرات گروه در متغیر تجربه هیجانی مثبت نسبت به

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، اثر تعامل زمان و گروه و اثر گروه در هر دو متغیر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی معنی دار است ($P < 0/001$). بنابراین می‌توان گفت که تفاوت بین میانگین‌های تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی معنی دار است ($P < 0/001$). با توجه به اندازه اثر ۹۱ درصد تغییرات زمانی، ۸۰ درصد تغییرات تعامل زمان و گروه و ۵۹ درصد تغییرات گروه در متغیر تجربه هیجانی مثبت نسبت به

یونفرونی برای مقایسه آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی در جدول ۴ قابل مشاهده است.

همسر و ۸۴ درصد تغییرات زمانی، ۷۵ درصد تغییرات تعامل زمان و گروه و ۳۱ درصد تغییرات گروه در متغیر تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر نتیجه آموزش ایگوی زوجی است. نتایج آزمون تعقیبی

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی یونفرونی برای مقایسه آموزش آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی

متغیر	مرحله	مبنا	مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معنی‌داری
تجربه هیجانی	پیش‌آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل	-۱/۳۰	۱/۰۸	۰/۴۱۵
مثبت نسبت به	پس‌آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل	۱۷/۵۰	۱/۶۳	۰/۰۰۱
همسر	پیگیری	گروه آزمایش	گروه کنترل	۲۰/۸۵	۱/۲۴	۰/۰۰۱
تجربه هیجانی	پیش‌آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل	۰/۷۰	۴/۳۷	۰/۸۷۳
منفی نسبت به	پس‌آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل	-۵۱/۹۵	۳/۲۱	۰/۰۰۱
همسر	پیگیری	گروه آزمایش	گروه کنترل	-۵۰/۸۵	۳/۲۴	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، در هر دو متغیر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در مرحله پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($P > 0/05$)، اما در هر دو متغیر در مراحل پس‌آزمون و پیگیری آنها تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P < 0/001$). بنابراین، می‌توان گفت که آموزش ایگوی زوجی باعث افزایش معنی‌دار تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر و کاهش معنی‌دار تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند.

بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس بررسی‌ها به نظر می‌رسد که زنان مبتلا به خشونت خانگی در ادراک تجربه هیجانی نسبت به همسر مشکل‌هایی دارند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی انجام شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ایگوی زوجی باعث افزایش معنی‌دار تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر و کاهش معنی‌دار تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند. پژوهشی در زمینه اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر یافت نشد، اما این یافته از جهاتی با یافته پژوهش‌های

در تبیین اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر در زنان مبتلا به خشونت خانگی می‌توان گفت که تجربه هیجانی نسبت به همسر به تجربه‌هایی اشاره دارد که یک از زوجین در موقعیت‌های زوجی، ارتباطی و خانوادگی نسبت به همسر تجربه می‌کند و این هیجان‌ها ممکن است مثبت یا منفی باشند. هیجان‌ها چندبعدی هستند و به‌صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند. در واقع، هیجان همان چیزی است که عناصر احساس، انگیزش، هدفمندی و بیانگری را در واکنش نسبت به رویداد فراخوان تنظیم می‌کند. وقتی فرد با رویدادی روبرو می‌شود، هیجان وارد عمل می‌شود و ذهن با فرآیندهای شناختی و بدن با فرآیندهای فیزیولوژیکی واکنش نشان می‌دهد. در خانواده‌هایی که خشونت وجود دارد، هیجان‌هایی مانند خشم و

بر شفقت، زوج درمانی مبتنی بر ایماگوتراپی و غیره می‌باشد. همچنین، به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود که در صورت امکان از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی برای انتخاب نمونه‌ها و از ابزارهای دیگر سنجی برای گردآوری داده‌ها استفاده نمایند. با توجه به نتایج این مطالعه، مشاوران، روان‌شناسان و درمانگران می‌توانند از روش آموزش ایگوی زوجی در کنار سایر روش‌های آموزشی و درمانی موثر برای بهبود تجربه هیجانی استفاده کنند.

تعارض منافع

بین نویسندگان پژوهش حاضر تعارض منافی وجود ندارد.

حامی مالی

همه هزینه‌های مالی این پژوهش را دانشجو پرداخت کرده است.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش، اهمیت و ضرورت پژوهش تبیین و چگونگی رعایت ملاحظات اخلاقی تشریح برای نمونه‌ها تشریح شد.

مشارکت نویسندگان

پژوهش حاضر با مشارکت و همکاری همه نویسندگان انجام شد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همه عزیزانی که در دانشگاه و مراکز مشاوره در انجام این پژوهش به پژوهشگران یاری رسانند و از زنان مبتلا به خشونت خانگی شرکت‌کننده در پژوهش حاضر تشکر می‌شود.

References

- Agorastos, A., Christogiannis, C., Mavridis, D., Seitidis, G., Kontouli, K., Tsokani, S., & et al. (2025). Restrictive measures and course of behavioral outcomes in representative adult Greek population during the COVID-19 pandemic: Results on functioning, coping, alcohol/substance abuse, smoking, gambling, pro-social activities and domestic violence from the largest multi-wave COVID-19 online national survey in Greece (COH-FIT). *Journal of Psychiatric Research*, 190, 480-489.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.07.014>
- Aydogan, D., Uçok, S. B. O., & Randall, A. K. (2024). Being one and staying two as a couple: Turkish married couples' sense of we-ness, psychological distress, and common dyadic coping. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 23(4), 282-304.
<https://doi.org/10.1080/15332691.2024.2406812>

پرخاشگری مشاهده می‌شوند و این هیجان‌ها ریشه در هیجان‌هایی همانند اضطراب، افسردگی، تنهایی و دل‌تنگی دارند. بنابراین، افزایش تجربه هیجانی مثبت و کاهش تجربه هیجانی منفی در زوجین اهمیت زیادی دارد. زیرا هیجان‌های منفی می‌تواند چرخه تشدید خشونت را فعال کند و زنان مبتلا به خشونت خانگی نتوانند نسبت به همسران خود تجربه هیجانی مثبت را تجربه کنند. روش آموزش ایگوی زوجی با استفاده از زوجیت هیجانی به زنان مبتلا به خشونت خانگی کمک کرد تا سازه‌های روان‌شناختی مانند افزایش تجربه هیجانی مثبت و کاهش تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر را بهبود بخشد. این روش مداخله از آموزش‌ها و مهارت‌های همدلی و توانمندی درک و اشتراک‌گذاری افکار، احساس‌ها و تجربه‌های مشترک استفاده نمود. افراد آموزش‌دیده یاد گرفتند که با استفاده از همدلی بتوانند اختلاف‌های زناشویی را به‌طور موثری کنترل و مدیریت نمایند، در موقعیت‌های دشوار و چالش‌انگیز از یکدیگر حمایت کنند و در لحظه‌ها و رویدادهای شاد با یکدیگر جشن بگیرند و به شادی بپردازند. همچنین، این روش به آنان آموخت تا با درک و اشتراک‌گذاری احساس‌ها و گفتگو درباره اطلاعات، خواسته‌ها و تمایل‌های خود باعث ارتقاء صمیمیت عاطفی و زناشویی شوند. افزون بر آن روش آموزش ایگوی زوجی به افراد آموزش داد تا توانایی تأمل کردن را به جای تفکری احساسی و هیجانی در واکنش به موقعیت‌ها بهبود بخشند، از دادن واکنش‌های سریع به موقعیت‌های مختلف اجتناب نمایند، ارزش‌های زوجی را درک نمایند و توجه خود را در راستای نیاز همسر افزایش دهند. در نتیجه، منطقی است که آموزش ایگوی زوجی با استفاده از راهکارها و فنون مذکور بتواند باعث افزایش تجربه هیجانی مثبت و کاهش تجربه هیجانی منفی در زنان مبتلا به خشونت خانگی شود.

این پژوهش همانند سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی از جمله انتخاب غیرتصادفی نمونه‌ها، استفاده از ابزارهای خودسنجی جهت گردآوری داده‌ها، محدود شدن نمونه پژوهش به زنان مبتلا به خشونت خانگی، پیشینه پژوهشی اندک درباره ایگوی زوجی و عدم پژوهشی درباره اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بود. بنابراین، انجام پژوهش‌های بیشتر درباره اثربخشی آموزش ایگوی زوجی بر متغیرهای مختلف پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد پژوهشی دیگر مقایسه اثربخشی آموزش ایگوی زوجی با سایر روش‌های آموزشی از جمله زوج درمانی مبتنی

- Petering, R., Barr, N., & Rice, E. (2021). Can better emotion regulation protect against interpersonal violence in homeless youth social networks? *Journal of Interpersonal Violence*, 36(11-12), 5209-5228. <https://doi.org/10.1177/0886260518804183>
- Razaghi, Z., Pakizeh, Z., & Seyed Alitabar, S. H. (2023). The relationship between ego strength, emotion regulation difficulties, and mindfulness in individuals with depression. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(3), 119-126. <http://dx.doi.org/10.61838/kman.jarac.5.3.16>
- Sadeghi, Z., Atashpour, S. H., & Yousefi, Z. (2025). Analyzing the components of enhancing dyadic ego strength (facilitating the transition from "i-ness" to "we-ness" in marital relationships) for married individuals. *Applied Family Therapy Journal*, 6(3), 1-8. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.3.5>
- Sapkota, B. D., Simkhada, P., Newton, D., & Parker, S. (2024). Domestic violence against women in Nepal: A systematic review of risk factors. *Trauma, Violence & Abuse*, 25(4), 2703-2720. <https://doi.org/10.1177/15248380231222230>
- Takhayori, M., Fakhri, M., & Hasanzadeh, R. (2021). The mediating role of perceived social support in the relationship between ego strength and emotional distress tolerance in students of the faculty of nursing of Tehran University. *Journal of Nursing Education*, 10(1), 79-90. <https://jne.ir/article-1-1199-en.html>
- Tarpey-Brown, G., Kirwan, J., Wise, S., Alisic, E., Vaughan, C., & Block, K. (2024). Domestic and family violence affecting children and young people from culturally and racially marginalized migrant backgrounds in Australia: A scoping review of child experiences and service responses. *Trauma, Violence & Abuse*, 25(5), 3872-3886. <https://doi.org/10.1177/15248380241265386>
- Yousefi, F., & Safarzadeh, S. (2023). Designing a model for promoting the inner strength of the ego based on decision-making styles and emotional distress tolerance with the mediation of mindfulness in nursing students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 18(3), 56-69. <http://dx.doi.org/10.22034/IJNR.18.3.56>
- Yousefi, Z., Ghafarollahi, E., Golparvar, M., & Kiani Peikani, Z. (2023). Investigating psychometric properties of the scale of emotional experience towards the spouse. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(2), 15-23. <http://dx.doi.org/10.52547/jarac.5.2.15>
- Badanfiroz, A., Rahimian Boogar, I., Najee, A., & Shaikhe, M. (2017). Cognitive emotion regulation in students: The predictive role of ego strength and personality organization. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 11(8), 37-45. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17357799.1396.11.8.10.1>
- Chu, C., Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2016). Characterizing positive and negative emotional experiences in young adults with borderline personality disorder symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 72(9), 956-965. <https://doi.org/10.1002/jclp.22299>
- Cruwys, T., South, E. I., Halford, W. K., Murray, J. A., & Fladerer, M. P. (2022). Measuring "we-ness" in couple relationships: A social identity approach. *Family Process*, 62(2), 795-817. <http://dx.doi.org/10.1111/famp.12811>
- Daniels, D., Saracino, T., Fraley, M., Christian, J., & Pardo, S. (2018). Advancing ego development in adulthood through study of the enneagram system of personality. *Journal of Adult Development*, 25(4), 229-241. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9289-x>
- Galdiolo, S., Mauroy, A., & Verhofstadt, L. L. (2022). Couples' we-ness and separateness during the COVID-19 pandemic and lockdown: A longitudinal perspective. *Journal of Language and Social Psychology*, 42(3), 342-354. <https://doi.org/10.1177/0261927X221138116>
- Ghasemi Dehnavi, T., Yousefi, Z., & Farhadi, H. (2023). The effectiveness of imago therapy on marital satisfaction and emotional experience towards the spouse among the men with marital conflicts. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(418), 1-7. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_520_22
- Konchak, P. S. (2023). Domestic violence: A primer for the primary care physician. *Journal of Osteopathic Medicine*, 98(12), 11-14. <https://doi.org/10.1515/jom-1998-0125>
- Nikdanesh, Z., & Soleymani, A. (2024). Investigating the relationship between mental well-being and ego strength with the moderating role of emotion regulation in girls affected by emotional failure. *Journal of Psycho Research and Educational Studies*, 2(3), 20-40. <https://doi.org/10.71610/psych.2024.1185281>
- Palmer, C. A., Alfano, C. A., & Bower, J. L. (2020). Adolescent sleep patterns are associated with the selection of positive and negative emotional situations. *Journal of Sleep Research*, 29(6), e12917. <https://doi.org/10.1111/jsr.12917>