

اثربخشی زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار بر هماهنگی زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین
ناسازگار
**The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Marital
Harmony and Communication Patterns in Incompatible Couples**

Seyed Omid Sotoudeh Navroodi

Education department of Guilan, Rasht, Iran

Corresponding Author: Omid.sotodeh@yahoo.com

Samira Ershad Tawana

Department of Psychology, Simay Danesh Institute of
Higher Education, Rasht, Iran

Fatemeh Pooragha Roodbardeh

Assistant Professor, Department of Psychology,
Rahbordshomal Institute of Higher Education, Rasht,
Iran

Noura Farokhi

M.A. in General Psychology, Rahbordshomal Institute
of Higher Education, Rasht, Iran

سید امید ستوده ناورودی (نویسنده مسئول)

آموزش و پرورش گیلان، رشت، ایران

سیمیرا ارشاد توانا

گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی سیمای دانش، رشت

فاطمه پورآقا رودبرده

استادیار گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت.

نورا فرخی

کارشناس ارشد روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت.

Abstract

The research was conducted to investigate the effectiveness of emotion-focused couple therapy on marital harmony and communication patterns in incompatible couples referring to counseling centers in Rasht. The study was conducted as a quasi-experimental and pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all dysfunctional couples referring to positive life centers and the mental health support group in 2023 and among them, 20 couples (10 couples in the experimental group and 10 couples in the control group) were selected through convenience sampling and randomly assigned to two groups (experimental and control). The experimental group underwent emotion-oriented couple therapy for nine 90-minute sessions, and the control group waited for treatment. Subjects were evaluated during two stages (pre-test and post-test) using the Marital Harmony Questionnaire Xu and Lai (MHQ, 2004) and the Communications Patterns Questionnaire Christensen and Sullaway (CPQ, 1984). The data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) inferential statistics (covariance analysis) and SPSS software version 24. Findings: The findings showed that emotion-focused couple therapy was effective in increasing marital harmony and communication patterns of incompatible couples under treatment ($P < 0.001$). it can be said that emotion-focused couple therapy is a suitable solution for solving the problems of incompatible couples.

Keywords: Communication Pattern, Emotion-Focused Couple Therapy, Marital Harmony

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار بر هماهنگی زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر رشت بود. پژوهش به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مثبت زندگی و جمعیت همیاران سلامت روان مرکز بهزیستی شهر رشت بودند و از بین آنها ۲۰ زوج (۱۰ زوج گروه آزمایش و ۱۰ زوج گروه کنترل) به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (آزمایش و کنترل) جای‌دهی شدند. گروه آزمایش به مدت نه جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت زوج‌درمانی هیجان‌مدار قرار گرفت و گروه کنترل در انتظار دریافت درمان ماند. زوجین طی دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) با استفاده از پرسشنامه هماهنگی زناشویی شو و لای (MHQ، ۲۰۰۴) و پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین کریستنسن و سالوی (CPQ، ۱۹۸۴) ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد در پس‌آزمون نمرات هماهنگی زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین تفاوت وجود دارد ($P < 0.001$). زوج‌درمانی هیجان‌مدار در افزایش هماهنگی زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین موثر بود. بر اساس نتایج پژوهش می‌توان بیان کرد که این مدل زوج‌درمانی راهکار مناسبی برای حل مشکلات زوجین ناسازگار است.

کلید واژه‌های کلیدی: الگوی ارتباطی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار، هماهنگی زناشویی

مقدمه

امروزه مسائل بسیاری ساختار خانواده‌های ایرانی را با چالش‌هایی از قبیل ناسازگاری زوجین روبه‌رو ساخته است و مشکلات عاطفی-هیجانی زوجین، سازگاری زناشویی را کاهش داده است (حسینی راوری زاده و همکاران، ۲۰۲۳). سازگاری زناشویی از عوامل بسیار مهم پیش‌بینی‌کننده بهداشت روانی خانواده‌ها و پایداری زندگی زناشویی می‌باشد که پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده است (سو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). سازگاری زناشویی مزیت‌های زیادی دارد، اما ناسازگاری زناشویی و فروپاشی زندگی زناشویی با افزایش مشکلات روانی و کاهش سلامت جسمانی و افت موقعیت اجتماعی و اقتصادی زوجین همراه است (فولادی و همکاران، ۲۰۲۴). ناسازگاری زناشویی نشان‌دهنده وضعیتی است که در آن بین زن و شوهر در تمایل‌ها، دیدگاه‌ها، نیازها و باورها تفاوت مشهودی وجود دارد و این تفاوت‌ها می‌توانند زمینه‌ساز جدایی زوجین از یکدیگر شوند (برانداو^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). این سازه باعث ایجاد مشکلاتی در روابط اجتماعی، اختلاف‌های مشکل‌آفرین بین زوجین، تنش فردی و بین‌فردی، عدم انسجام و هم‌فکری بین زوجین درباره مسائل مختلف زندگی مشترک، گرایش به انحراف‌های اخلاقی و اجتماعی و تنزل ارزش-های شخصی و فرهنگی بین زوجین می‌شود (الکایدو^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). مطالعه گوزپته گاموس و توتارل کیسلاک^۴ (۲۰۱۹) نشان داد که مشکلات سازگاری تجربه شده در زندگی زناشویی بر چگونگی حل این مشکلات توسط زوجین، نحوه ابراز احساسات خود نسبت به دیگری یا عواطف آنها به‌عنوان عامل تداوم ناسازگاری در زمینه‌های مختلف مانند، عدم درک همدلانه، مشکلات تجربه شده در روابط جنسی، ناهماهنگی‌های زناشویی، نداشتن صمیمیت و عدم گذشت تأثیر می‌گذارد.

یکی از عوامل تعیین‌کننده و اثرگذار بر روابط زناشویی، هماهنگی زناشویی است. هماهنگی و ناهماهنگی زناشویی یکی از عمده‌ترین و در عین حال چالش‌دارترین موضوع در حیطه‌ی علم مشاوره خانواده به حساب می‌آید. به گونه‌ای که پژوهش‌های فراوانی صرف تدوین مدل‌های کارآمد، به منظور تبیین و پیش‌بینی آن شده است. طبق تعریف، پیشرفت رابطه به شباهت زوجین در نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای مهم زوجین بستگی دارد که بدین صورت زوجینی که مشابه یکدیگر هستند روابط زناشویی صمیمی‌تر، شادتر و با دوام‌تری دارند و بیشتر جذب همدیگر می‌شوند (فکوری اشکیکی و همکاران، ۲۰۲۳). هماهنگی زناشویی جهت‌گیری همسران به زندگی روزمره و سازگاری آنان با تغییرات ایجاد شده در زندگی است (اصلاحی و همکاران، ۲۰۱۹). زمانی که همسران با ارتباط مناسب مشکلات و تعارضات را حل کنند یعنی از هماهنگی زناشویی مناسبی برخوردارند. در واقع هماهنگی زناشویی مفهومی پویاست و کیفیت رابطه زناشویی در طول زمان تغییر می‌کند (لارسون و هولمن^۵، ۱۹۹۴). هماهنگی زناشویی مترادف با کیفیت، رضایت و سازگاری زناشویی است و جنبه‌های مثبت یا ارزیابی مثبت فرد از روابط زناشویی‌اش را در بر می‌گیرد (شو و لای^۶، ۲۰۰۴). در واقع هماهنگی زناشویی تحت تأثیر عواملی چون انتظارات زوجین از یکدیگر، تربیت فرزندان، مسائل مالی، دوستان، رابطه جنسی و ارتباط با اقوام یکدیگر است. همچنین وجود فرزند و استرس‌های آن نیز یکی دیگر از این عوامل اثرگذار می‌باشد (سوینس و گریپ^۷، ۲۰۱۰).

1. Suo
2. Brandao
3. Alcaide
4. Goztepe Gumus, & Tutarel Kislak

5. Larson, & Holman
6. Xu, & Lai
7. Sevinç, & Garip

یکی دیگر از متغیرهای مهم در ارتباط با زندگی زناشویی، الگوهای ارتباطی است. الگوهای ارتباطی در شکل دادن و تعیین کیفیت روابط زوجین غیرقابل انکار است. منظور از الگوهای ارتباطی عقیده یا ذهنیتی است که زن و شوهر نسبت به ارتباط زناشویی خود دارند (حشمتی و همکاران، ۲۰۱۹). سعادت و خوشبختی انسان‌ها تا حد زیادی به ماهیت و چگونگی الگوهای ارتباطی آن‌ها با یک‌دیگر مرتبط است و مهارت‌های ارتباطی زوجین در تمامی ابعاد زندگی مشترک آن‌ها تأثیر شگرفی دارد. رضایت فردی هر یک از زوجین در جنبه‌های دیگر زندگی‌شان متأثر از مهارت‌های آن‌ها در برقراری ارتباط بوده و این خود در ناسازگاری و شکست زوجین در ازدواج‌شان نقش ویژه‌ای دارد. الگوهای ارتباطی زوجین برای ثبات بخشیدن به زندگی زناشویی زوجین و صمیمیت بین آن‌ها مؤثر است (اسپنگلر^۱ و همکاران، ۲۰۲۴؛ مام صالحی و همکاران، ۲۰۲۰). زوج‌هایی که معمولاً از الگوی تقاضا/کناره‌گیری یا اجتناب متقابل بیشتر استفاده می‌کنند، احساسات منفی بیشتر و احساسات مثبت کمتر و ارزیابی‌های ضعیف‌تری دارند و در مقابل زوج‌هایی با الگوی سازنده‌تر ارزیابی، گفتگوی مطلوب‌تری را گزارش کردند. از این رو مشاهده و بررسی الگوهای ارتباطی در هر یک از این مراحل می‌تواند به ما در درک بهتر چرایی و چگونگی تغییر آمارهای سازگاری زناشویی و ناسازگاری‌ها و طلاق در طول زمان کمک کند (پور سردار و همکاران، ۲۰۱۹).

از این رو یکی از رویکردهای درمانی مؤثر در بهبود تعارضات و سازگاری زناشویی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار جانسون است. زوج‌درمانی هیجان‌مدار یک روش تجربی، انسان‌گرایانه و سیستمی است مبتنی بر نظریه دلبستگی و بطور مستقیم بر آموزش مهارت تمرکز نمی‌کند بلکه تمرکز بر تجربه‌های عاطفی جدید بین زوجین و احساس امنیت و دبستگی زوجین را تقویت می‌کند. تمرکز عمده این رویکرد درمانی بر ماهیت هیجان به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی و قدرتمند در روابط زوجین است (گرینمن و جانسون^۲، ۲۰۲۲). زوج‌درمانی هیجان‌مدار، تحت تأثیر درمان‌های سیستمی است؛ چرا که معتقد است مشکلات و تعارضات زناشویی به دلیل الگوها یا چرخه‌های تعاملی معیوب بین اعضای خانواده یا زوجین شکل می‌گیرد. همچنین این درمان رویکرد تجربی معتبری در زوج‌درمانی است که بر پایه نظریه دلبستگی نیز استوار است و بر اساس فهم نیازهای زوجین نسبت به یکدیگر پایه‌ریزی شده و از جمله اهداف درمانی آن ایجاد پیوند امن و قوی در روابط زوجین است (دنتون و همکاران^۳، ۲۰۱۲). پژوهش‌های مختلف به اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان در بافت زناشویی و خانوادگی و کاهش آشفتگی‌های ارتباطی اشاره کرده‌اند (راگبر^۴ و همکاران، ۲۰۱۹؛ مک‌کینون و گرینبرگ^۵، ۲۰۱۷؛ باتلر^۶ و همکاران، ۲۰۰۲). جانسون و همکاران (۱۹۹۹)؛ نقل از برگز ماسر^۷ و همکاران، ۲۰۱۶) تأثیر درمان متمرکز بر هیجان بهبودی را بالاتر از ۰/۸۶ درصد در رضایت ارتباطی زوجین گزارش کردند. نتایج مطالعه مارن^۸ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده‌اند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار باعث کاهش مشکلات زناشویی در زوجین می‌شود.

بسیاری از زوجین که برای درمان مراجعه می‌کنند اغلب آشفتگی‌های هیجانی زیادی دارند و اعتراف می‌کنند احساسات‌شان توسط همسرشان درک نمی‌شود و با الگوهای تدافعی که مانع اعتماد، نزدیکی و واکنش پسندیده می‌شود، تعامل برقرار می‌کنند (برودک و کالیتا^۹، ۲۰۲۳). احتمال می‌رود روابط زناشویی آشفته، با کمبود عواطف و ابراز احساسات مثبت در برابر همسر و

1. Spengler
2. Johnson
3. Denton
4. Rathgeber
5. McKinnon, & Greenberg

6. Butler
7. Burgess Moser
8. Marren
9. Brudek, & Kaleta

کمبود علاقه و احترام مواجه باشند؛ بنابراین ابراز عواطف و احساسات می‌تواند مشکلات و تعارضات را تا حد زیادی کاهش دهد و هماهنگی عاطفی، فکری و رفتاری بین زوجین را برقرار سازد (نیجایاح^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). در رویکرد هیجان‌مدار، تلاش در جهت یکپارچه سازی مفهوم رو به رشد نقش هیجان و مفهوم تعامل و ارتباط در روابط انسانی است (کونروی^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). در واقع جلسات زوج‌درمانی که در عمل ترکیبی از دو موضوع است: اول تمرکز درمانگر بر این که تجربه‌های هیجانی زوجین در ارتباط با همسرشان چگونه است و دوم این که چگونه این الگوهای تعاملی و هیجانی کیفیت ارتباطشان را تحت تاثیر قرار می‌دهد (میکاییلی و همکاران، ۲۰۲۳).

فرضیه اساسی زوج‌درمانی هیجان‌محور این است که تا زمانی که هریک از زوجین، قادر نباشند نیازهای دلبستگی خود را در حیطه‌های رضایتمندی و امنیت با یکدیگر در میان گذارند، تعارضات زناشویی شروع به شکل‌گیری می‌کنند (جواهری و همکاران، ۲۰۲۴). تاکید زوج‌درمانی هیجان‌محور بر روش دلبستگی‌های سازگارانه، از طریق مراقبت، حمایت و توجه متقابل برای نیازهای خود و همسر است. این رویکرد معتقد است که آشفتگی‌های زناشویی همراه با حالت فراگیر از عواطف و هیجانات منفی و آسیب‌های دلبستگی ایجاد می‌شود و ادامه پیدا می‌کند (گلیسنٹی و استرودل^۳، ۲۰۲۳).

در مجموع با توجه به مراجعه روز افزون زوجین درمانده برای دریافت خدمات روان‌شناختی، اجرای چنین مطالعاتی این دانش و آگاهی را به درمانگران و برنامه‌ریزان مسائل خانواده خواهد داد که با به‌کارگیری این مدل‌های درمانی آزمون شده می‌توان گام مهمی در جهت پیشگیری از طلاق و آشفتگی زوجین برداشت. از سوی دیگر این نوع از درمان‌های گروهی می‌تواند باعث ارتقاء کیفیت زندگی زوجین و تداوم بخش زندگی مشترک آنها شود. براین اساس با توجه به اهمیت متغیرهایی چون هماهنگی زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین در حل تعارضات زناشویی و به صرفه بودن گروه درمانی، هدف پژوهش تعیین اثربخشی زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار بر شاخص‌های هماهنگی زناشویی و الگوهای ارتباطی در زوجین بود.

روش

این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مثبت زندگی و جمعیت همیاران سلامت روان از بهمن ۱۴۰۲ تا تیر ماه ۱۴۰۳ شهر رشت بودند که طی فراخوانی از زوجین با مشکلات زناشویی و علاقه‌مند به شرکت در گروه درمانی دعوت به عمل آمد. نمونه پژوهش تعداد ۲۰ زوج (۱۰ زوج گروه آزمایش و ۱۰ زوج گروه کنترل) بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایدهی شدند.

معیارهای ورود به پژوهش شامل: دامنه سنی ۲۵-۴۰ سال، تحصیلات حداقل دیپلم، کسب نمره پایین (یک انحراف معیار پایین تر از میانگین) در پرسشنامه هماهنگی زناشویی شو و لای (۲۰۰۴)، و پرسشنامه الگوی های ارتباطی کریستنسن و سالوی^۴ (۱۹۸۴) نیز متعهد شدن به حضور در تمام جلسات درمان به صورت زوجی و شرایط خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه، عدم حضور یکی از زوجین در جلسات و نیز عدم دریافت هیچ گونه خدمات درمانی یا مشاوره‌ای غیر از این گروه درمانی بود.

1 . Nihayah,
2 . Conroy

3 . Glisenti & Strodl
4 . Christensen & Sullaway

ابزار

۱- پرسشنامه هماهنگی زناشویی (MHQ)^۱: این پرسشنامه توسط شو و لای (۲۰۰۴) تهیه شده و به وسیله دو شاخص با هم بودن زوج و رضایت زناشویی نشان داده می‌شود. شاخص با هم بودن زوج، پنج سؤالی است و به صورت طیف لیکرتی نمره‌گذاری می‌شود. ۲ سؤال اول در، دامنه‌ای از ۱ (به شدت مخالفم) تا ۵ (به شدت موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. ۳ پرسش بعدی در، دامنه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۷ (هرروز) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالا در این شاخص نشان دهنده سطح بالاتر با هم بودن زناشویی است. سازندگان پایایی این ابزار را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۰ و روایی آن را ۰/۶۸ گزارش کردند ($P < ۰/۰۰۱$). ضرایب پایایی بازآزمایی پرسشنامه در پژوهش جعفری نژاد و همکاران (۲۰۱۲) در مردان و زنان به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۸۳ گزارش شد.

۲- پرسشنامه الگوهای ارتباطی^۲ (CPQ): این پرسشنامه، با ۳۵ پرسش و تنظیم به صورت لیکرت، دارای سه مؤلفه ارتباط سازنده متقابل که کریستنسن و سالوی (۱۹۸۴)، در دانشگاه کالیفرنیا آمریکا، آن را طراحی کرده‌اند. پژوهش‌هایی که از این پرسشنامه استفاده کرده‌اند، روایی و پایایی قابل قبولی را در مورد مؤلفه‌های آن نشان دادند، کریستنسن و شنک^۳ (۱۹۹۱) روایی سه مؤلفه این پرسشنامه را برآورد کردند. در این مطالعه که در آن سه گروه از زوج‌ها غیر درمانده، درمانده و درحال طلاق یا جدا شده باهم مقایسه شدند، مؤلفه ارتباط سازنده متقابل بین هر سه گروه تمییز قائل شد، در حالی که مؤلفه ارتباط اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیری فقط بین زوج‌های درمانده و غیر درمانده تفکیک قائل شدند. پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ، برای مؤلفه ۰/۵۰ تا ۰/۷۸ گزارش شده است. هیوی^۴ و همکاران (۱۹۹۵) ثبات درونی را برای مؤلفه ارتباط سازنده متقابل، در مردان ۰/۸۴ و برای زنا آلفای ۰/۸۱ درصد به دست آوردند. عبادت پور (۲۰۰۰) پایایی پرسشنامه الگوهای ارتباطی را در مؤلفه‌های ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل، ارتباط توقع زن/کناره‌گیری مرد، ارتباط توقع مرد/کناره‌گیری زن و ارتباط توقع/کناره‌گیری، با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب، ۰/۷۰، ۰/۷۱، ۰/۵۱، ۰/۵۲ و ۰/۶۶ برآورد کرد.

برنامه مداخله‌ای

در پژوهش حاضر برای اعمال متغیر مستقل، از کتاب زوج‌درمانی هیجان مدار جانسون (جانسون، ۲۰۰۴) استفاده شد. خلاصه محتوای پروتکل مذکور به شرح جدول زیر است.

1. Marital Harmony Questionnaire
2. Communications Patterns Questionnaire

3. Shenk
4. Heavy

جدول ۱: خلاصه محتوای پروتکل زوج‌درمانی هیجان‌مدار جانسون (۲۰۰۴)

جلسات	سرفصل‌ها و اهداف
۱-۲	برقراری رابطه‌ی درمانی با زوجین و ایجاد اتحاد درمانی، ارزیابی ماهیت مشکل و نوع رابطه، ارزیابی اهداف و انتظارات هر همسر از درمان، برقراری توافق درمانی، تکنیک‌های ارائه شده در جلسات از جمله: انعکاس، اعتباربخشی، سئوالات و انعکاس‌های فراخوان، ردگیری و انعکاس تعاملات
۳-۴	پرداختن به هیجان‌های اولیه و قاب‌دهی مجدد به مشکل و تکنیک‌های ارائه شده در جلسات از جمله: معتبرسازی، شدت‌بخشی، سئوالات و انعکاس‌های فراخوان، گمانه‌زنی‌های همدلانه، ردگیری و انعکاس الگوها و چرخه‌های تعاملی، قاب‌دهی مجدد به مشکل از طریق توجه به بافتار و چرخه‌ی تعاملی
۵-۶	عمق بخشیدن به ردگیری با تکنیک‌های ارائه شده در جلسات شامل: سئوالات فراخوان، شدت‌بخشی، گمانه‌زنی همدلانه
۷-۸	ایجاد ردگیری هیجانی، فعال‌سازی و تعلق‌آفرینی، ایجاد تسهیل ابراز نیازها و خواسته‌ها و ایجاد ردگیری و تکنیک‌های ارائه شده در جلسات شامل: پاسخدهی فراخوان، گمانه‌زنی همدلانه، قاب‌دهی مجدد به مشکل از طریق توجه به بافتار و چرخه‌تعاملی، قاب‌دهی مجدد، بازساختاردهی به تعاملات
۹	تقویت و تثبیت مواضع تازه، یکپارچه‌سازی تغییرات درمانی با زندگی واقعی، با تکنیک‌های ارائه شده در جلسات شامل: انعکاس تغییرات کنونی، اعتباربخشی به پاسخ‌ها و الگوهای نوین، سئوالات فراخواننده، قاب‌دهی مجدد، بازساختاردهی به تعاملات

کتاب زوج‌درمانی هیجان‌مدار جانسون در ۳ مرحله و ۹ گام تدوین شده است و تلاش دارد بین زوجین شرایطی به وجود آورد که باعث دلبستگی ایمن، پاسخگویی، در دسترس بودن آنها شود.

نحوه اجرا

داده‌های پژوهش به کمک نرم‌افزار SPSS ویرایش ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. جهت بررسی اثربخشی مداخله از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد. حداکثر سطح خطای آلفا جهت آزمون فرضیه‌ها، مقدار ۰/۰۵ در نظر گرفته شد ($P < ۰/۰۵$).

یافته‌ها

در پژوهش اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر شاخص‌های هماهنگی زناشویی و الگوهای ارتباطی تعداد ۲۰ زوج (۱۰ زوج گروه آزمایش و ۱۰ زوج گروه کنترل) مورد بررسی قرار گرفت. بررسی یافته‌های جمعیت شناختی از جمله سن و مدت زمان ازدواج آزمودنی‌ها نشان داد که میانگین و انحراف معیار سن زوجین گروه آزمایش $۲۸/۵۰ \pm ۲/۵۴$ سال و برای گروه کنترل $۲۸/۸۰ \pm ۲/۳۴$ سال بود. همچنین مدت زمان ازدواج به تفکیک دو گروه محاسبه شد و برای گروه آزمایش $۶/۰۹۴ \pm ۶/۰۰$ سال و برای گروه کنترل $۰/۷۸ \pm ۶/۲۰$ سال بود. از دیگر مؤلفه‌های جمعیت شناختی مورد بررسی سطح تحصیلات زوجین بود. نتایج نشان داد که ۲۰ درصد از زوجین گروه آزمایش و ۱۰ درصد از زوجین گروه کنترل دارای تحصیلات در سطح دیپلم، ۴۰ درصد از زوجین گروه آزمایش و ۵۰ درصد از زوجین گروه کنترل دارای تحصیلات در سطح کاردانی و ۴۰ درصد از زوجین گروه آزمایش و ۴۰ درصد از زوجین گروه کنترل دارای تحصیلات در سطح کارشناسی بودند. همچنین از آزمون کای اسکور برای بررسی همگنی سطح تحصیلات در آزمودنی‌های دو گروه استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری از نظر تحصیلات بین دو گروه وجود ندارد ($P > ۰/۰۵$). جدول ۲، شاخص‌های توصیفی (میانگین و

انحراف معیار و کجی و کشیدگی) دو متغیر وابسته پژوهش (هماهنگی و الگوهای ارتباطی) به تفکیک دو گروه (آزمایش و کنترل) و مراحل آزمون (پیش آزمون و پس آزمون) ارائه می‌دهد.

جدول ۲: شاخص های توصیفی هماهنگی و الگوهای ارتباطی به تفکیک دو گروه و مراحل آزمون

مؤلفه	گروه	آزمون	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
هماهنگی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۳/۱۰	۱/۲۸	۰/۱۶۴	-۰/۴۳۰
		پس آزمون	۱۶/۹۰	۰/۹۹	۱/۰۸	۰/۹۱۴
گروه کنترل	پیش آزمون	۱۲/۶۰	۱/۸۳	-۰/۱۹۹	-۱/۱۱۹	
	پس آزمون	۱۲/۵۰	۱/۱۷	-۰/۲۵۵	-۱/۲۴	
توقع/کناره‌گیر	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۲۳/۹۰	۸/۶۸	۰/۲۵۳	۰/۰۶۹
		پس آزمون	۱۱۱/۹۰	۸/۱۳	-۰/۰۶۰	-۰/۵۱۶
گروه کنترل	پیش آزمون	۱۲۳/۰۰	۹/۴۸	۰/۱۱۲	-۰/۳۰۶	
	پس آزمون	۱۲۳/۴۰	۸/۶۱	۰/۳۵۰	۰/۳۹۸	
سازنده	گروه آزمایش	پیش آزمون	۷۰/۰۰	۸/۸۱	۰/۳۰۴	-۱/۰۰۲
		پس آزمون	۸۱/۰۰	۸/۷۵	۰/۲۴۲	-۱/۲۳۲
گروه کنترل	پیش آزمون	۶۹/۰۰	۱۰/۴۸	۰/۲۳۸	-۱/۵۵	
	پس آزمون	۶۸/۳۰	۸/۵۶	۰/۳۹۹	-۱/۶۸	
اجتنابی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۵/۶۰	۱/۲۶	-۰/۶۹۲	۰/۵۸۸
		پس آزمون	۱۰/۷۰	۰/۹۴	-۰/۲۳۴	-۰/۳۴۷
گروه کنترل	پیش آزمون	۱۵/۲۰	۱/۳۱	-۰/۰۸۸	-۰/۷۵۱	
	پس آزمون	۱۴/۳۰	۱/۲۵	-۰/۲۸۰	-۰/۰۶۶	

جهت بررسی فرضیه پژوهش و تعیین میزان اثر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر نمره کل هماهنگی زناشویی بین زوجین از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. مفروضه همگنی واریانس خطا با استفاده از آزمون لون بررسی شد. نتایج نشان داد که این مفروضه برقرار است ($F=2/88$ ، $P>0/05$). از این رو محدودیتی در استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری وجود ندارد. سپس مفروضه همگنی شیب رگرسیون بررسی شد و نتایج نشان داد که این مفروضه نیز برقرار است ($P>0/05$).

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی اثربخشی مداخله بر نمره کل هماهنگی زناشویی

مؤلفه	SS	df	MS	F	P	Eta ²	OP
گروه	۸۲/۲۶۹	۱	۸۲/۲۶۹	۲۱۹/۸۲۴	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲۸	۰/۹۹۹

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری با توجه به میزان $F(219/824)$ نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار منجر به افزایش نمره کل هماهنگی زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش شده است ($P<0/001$). نتایج مجذور اتا ($\eta^2=0/928$) و توان آزمون ($0/999$) حاکی از اثربخشی بالای این شیوه درمانی بر نمره کل هماهنگی زناشویی گروه آزمایش بود. همچنین جهت بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی زوجین (الگوی توقع/کناره‌گیر، سازنده و اجتناب متقابل) با توجه به چند متغیری بودن متغیر وابسته از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. از این رو قبل از اجرای این آزمون ابتدا پیش‌فرض‌های

The Effectiveness of Emotion – Focused Couple on Marital Harmony and Communication ...

آن بررسی شد. نتایج آزمون ام باکس جهت بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس – کوواریانس نشان داد که این مفروضه برقرار است ($F=1/79, P>0/05, M\ Box=1/796$). نتایج آزمون لون نیز جهت بررسی همگنی واریانس خطا نشان داد که این مفروضه برای الگوهای توقع کناره‌گیر ($F=1/98, P>0/05$)، سازنده ($F=0/003, P>0/05$) و اجتنابی ($F=0/81, P=0/38$) برقرار است. از این رو محدودیتی در استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس وجود ندارد. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل واریانس چندمتغیری برای الگوهای ارتباطی، اثر گروه بر ترکیب خطی مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی معنی‌دار می‌باشد ($F=7/7, P<0/001, Wilks\ Lambda=0/025$). بر این اساس، مجدور انا نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به الگوهای ارتباطی معنی‌دار است و میزان این تفاوت، برای ترکیب خطی مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی ۰/۹۷۵ است. یعنی ۹۷/۵ درصد از واریانس الگوهای ارتباطی، ناشی از اثر آزمایشی است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری جهت سنجش اثر بخشی مداخله بر الگوهای ارتباطی زوجین

مؤلفه	SS	df	MS	F	P	Eta ²	OP
توقع/کناره‌گیر	۶۹۴/۲۴	۱	۶۹۴/۲۴	۷۱/۱۱	<۰/۰۰۱	۰/۸۲	۰/۹۹
سازنده	۶۷۴/۷۵	۱	۶۷۴/۷۵	۱۲۹/۶۳	<۰/۰۰۱	۰/۸۹	۰/۹۹
اجتنابی	۷۳/۵۴	۱	۷۳/۵۴	۴۳۳/۸۹	<۰/۰۰۱	۰/۹۶	۰/۹۹

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری با حذف اثر پیش آزمون نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار الگوهای ارتباطی توقع/کناره‌گیر ($F=71/11, P<0/001$) را کاهش داده است. به عبارت دیگر، ۸۲/۶ درصد از واریانس الگوی توقع/کناره‌گیر ناشی از اثر این روش درمانی است. همچنین زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش الگوی ارتباطی سازنده ($F=129/63, P<0/001$) مؤثر بود. به عبارت دیگر، ۸۹/۶ درصد از واریانس الگوی ارتباطی سازنده ناشی از این روش درمانی است. زوج‌درمانی هیجان‌مدار نیز الگوی اجتنابی ($F=433/89, P<0/001$) را کاهش داده است. به عبارت دیگر، ۹۶/۷ درصد از واریانس الگوی توقع/کناره‌گیر و الگوی اجتنابی ناشی از اثر این روش درمانی است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار باعث افزایش هماهنگی زناشویی و الگوهای ارتباطی در زوجین ناسازگار شده است. این نتایج همسو با یافته‌های مطالعات پیشین مبنی بر اثربخش بودن زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ابعاد مختلف روابط زناشویی از جمله شاخص‌های الگوی ارتباطی و هماهنگی زوجین است (مارن و همکاران، ۲۰۲۲؛ راگبر و همکاران، ۲۰۱۹؛ و جانسون، ۲۰۰۷). یافته‌های فراتحلیل پژوهش‌های پیشین نمایان کردند که درمان هیجان‌مدار، اندازه اثری نویدبخش و قانع‌کننده را در پی دارد. میزان بهبودی زوج‌های مورد مطالعه که به آشفتگی‌های زناشویی دچار بودند، ۷۰ تا ۷۳ درصد گزارش شد. برجستگی این میزان بهبودی را نباید منوط به سوگیری محققان دانست چرا که این پژوهش به موازات انجام مداخلات رفتار درمانگران نیز صورت گرفت و نرخ بهبودی آزمودنی‌های دسته اخیر فقط ۴۵ درصد بود؛ شواهد آشکار کرده‌اند که درمان هیجان‌مدار در رقابت با تمام رویکردهایی که تاکنون بررسی شده‌اند صلاحیت خود را به تأیید رسانده است (جانسون، ۲۰۱۹). باتلر و همکاران (۲۰۰۲) در مطالعه خود نشان دادند که رویکرد هیجان‌مدار در بهبود و کاهش مشکلات ارتباطی مؤثر است. در تبیین اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش هماهنگی زناشویی و الگوهای ارتباطی می‌توان بیان کرد که آنچه باعث

اثرگذاری زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر هماهنگی زناشویی می‌شود این است که طی جلسات درمانی روابط نایمن زوجین به یک رابطه ایمن تبدیل می‌شود. این موضوع با قلب نظریه زوج‌درمانی هیجان‌مدار هماهنگی دارد. در زوج‌درمانی هیجان‌مدار فرض بر این است که میزان امنیت یا استواری رشته‌های دلبستگی میان همسران شالوده هماهنگی یا ناهماهنگی زناشویی را تشکیل می‌دهد. از طرف دیگر زوجینی که الگوی ارتباطی سازنده متقابل را در برخورد خود به کار می‌برند از سلامت روان بالایی برخوردارند و زوجینی که از الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل و طلبکار/بدهکار استفاده می‌کنند از سلامت روان پایینی برخوردارند. از آنجایی که زوج‌درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر نظریه دلبستگی می‌باشد، در واقع ارتباط بین سبک دلبستگی و الگوهای ارتباطی نشان داد که زوجینی که سبک دلبستگی ایمن-ایمن دارند سبک ارتباطی از نوع سازنده متقابل را نشان می‌دادند.

در تبیین این نتایج می‌توان بیان کرد، زوج‌درمانی هیجان‌مدار به جای ساده‌انگاری هیجان، به صورت بخشی از مشکل آشفتگی زناشویی، به آن به‌عنوان عامل نیرومند تغییر تأکید داشته است. به‌طوری که نبود فضای گرم، احساس تعهد بین اعضای خانواده، عدم صرف زمان و انرژی برای اعضای خانواده، سرکوبی احساسات، خشکی و عدم انعطاف‌پذیری، فقدان آگاهی، مرگ عاطفی، استفاده بیش از حد از مکانیزم‌های دفاعی، که ریشه همه این‌ها در فقدان ارزش شخصی و ضعف رابطه می‌باشد، می‌تواند تعاملات خانواده را آشفته نماید و به نظر می‌رسد برخورداری از مهارت تنظیم هیجان کمک مؤثری برای برخورد با این دسته از مشکلات محسوب می‌شود (اسپنگلر و همکاران، ۲۰۲۴). در واقع ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و نظم‌دهی هیجان‌ها باعث می‌شود که این افراد در بازشناسی، آشکارسازی، پردازش و نظم‌دهی هیجان‌ها با دشواری‌هایی مواجه و در تمایز احساسات درونی از احساسات بدنی دچار مشکل شوند. زوج‌های ناسازگار اغلب در جریان آشفتگی‌های هیجانی خاصی وارد درمان می‌شوند و سطوح پایینی از ناهماهنگی زناشویی، الگوهای ارتباطی نامناسب و احساسی در آمیخته با منفی بودن نسبت به طرف مقابل را گزارش می‌کنند و بارها تلاش‌های آنها در احیای صمیمیت با شکست مواجه شده است (جانسون، ۲۰۱۹). از این رو با شیوه‌های محدود شده‌ای مانند اجتناب و کناره‌گیری، سرزنش و انتقاد، دفاعی بودن و چرخه‌های دفاعی با هم ارتباط برقرار می‌کنند که نتیجه مثبتی به همراه ندارد. اما در زوج‌درمانی هیجان‌مدار ابتدا درمانگر اقدام به از بین بردن این احساس ناامنی می‌کند. بنابراین وقتی درمانگر چرخه تعاملی منفی که نشانه دلبستگی نایمن را شناسایی می‌کند، هیجان‌های همراه با این چرخه‌ها نیز توسط زوجین شناسایی می‌شوند و مجدداً براساس ابراز نیازهای نهفته دلبستگی تنظیم می‌کنند (ستوده و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع در فرایند درمان، زوجها می‌توانند با استفاده از چرخه‌های جدید نیازهای خود را به راحتی ابراز و نیازهای دلبستگی همسر را بپذیرند که این امر باعث کاهش نارسایی هیجانی زوجین می‌شود. بنابراین هدف این شیوه درمانی کمک به زوجها در دستیابی به هیجان‌های نهفته و تسهیل تعاملات مثبتی است که در دسترس بودن و اعتماد بین زوجها را افزایش می‌دهد. در نتیجه به آگاهی رساندن و تجربه هیجان‌ات نابهنجار، و پذیرش هیجان‌های نابهنجار، زوجین به سطحی از امنیت رسیده که در پی آن با اعتماد بیشتری به یکدیگر به بیان نیازها و خواسته‌های دلبستگی خود پرداخته و در عین حال برای یکدیگر پاسخگوتر خواهند بود و در نهایت توانایی بیشتری در تنظیم هیجان‌ها خواهند داشت.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم کنترل متغیرهای تأثیرگذار چون تفاوت در ویژگی‌های شخصیتی، رشته تحصیلی، وضعیت اقتصادی-اجتماعی، داشتن فرزند اشاره کرد که در تعمیم‌پذیری نتایج باید مد نظر قرار گیرد. همچنین با

The Effectiveness of Emotion –Focused Couple on Marital Harmony and Communication ...

توجه به اثربخشی رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش گذشت و هماهنگی زناشویی در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود با برگزاری این گونه از جلسات زوج‌درمانی در سازمان‌های حمایتی از جمله سازمان بهزیستی، علوم پزشکی و دادگاه‌های خانواده و همچنین مراکز مشاوره و روان‌درمانی علاوه بر ارائه کمک زمینه جهت پیشگیری از آسیب، زمینه افزایش سطح کیفیت و رضایت از زندگی زوجین فراهم شود.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، موسسه آموزش عالی سیمای دانش شهر رشت بوده و در معاونت تحصیلات تکمیلی این دانشگاه ثبت شده است.

حمایت مالی

این مطالع هیچگونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

سید امید ستوده (استاد راهنما) و فاطمه پورآقا رودبرده (استاد مشاور): مدیریت فرایند پژوهش، ویرایش و بازنگری مقاله؛ سمیرا ارشاد توانا: جمع آوری داده ها، انجام آموزش ها، تحلیل آماری و تهیه پیش نویس اصلی مقاله؛ نورا فرخی: ویرایش و بازنگری اصلاحات مقاله

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می نمایند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود نداشت.

قدردانی

از کلیه زوجین شرکت کننده در این پژوهش و خصوصاً جمعیت همیاران سلامت روان اجتماعی (سرکار خانم رشیدی نژاد و همکارانشان) که امکان برگزاری جلسات زوج‌درمانی در این مؤسسه را فراهم نمودند کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

- Alcaide, M., Garcia, O. F., Queiroz, P., & Garcia, F. (2023). Adjustment and maladjustment to later life: Evidence about early experiences in the family. *Frontiers in Psychology*, 14(1059458), 1-13. [Link]
- Brandao, T., Pedro, J., Nunes, N., Martins, M. V., Costa, M. E., & Matos, P. M. (2017). Marital adjustment in the context of female breast cancer: A systematic review. *Psycho-oncology*, 26(12), 2019-2029. [Link]
- Brudek, P., & Kaleta, K. (2023). Marital offence -specific forgiveness as mediator in the relationships between personality traits and marital satisfaction among older couples: Perspectives on Lars Torn Stam's theory of Gero transcendence. *Ageing & Society*, 43(1), 161 -179. [Link]
- Burgess Moser, M., Johnson, N., Dalglish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231-45. [Link]
- Butler, M. H., Dahlin S. K., Fife, S. T. (2002). Lang aging factors affecting clients' acceptance of forgiveness intervention in marital therapy. *J Marital Fam Ther*, 28, 285-98. [Link]
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in the nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 59 (3), 458-463. [Link]
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). Communication patterns questionnaire. Unpublished manuscript, University of California, Los Angeles. [Link]

- Conroy, J., Perryman, K., Robinson, S., Rana, R., Blisard, P., & Gray, M. (2023). The coregulatory effects of emotionally focused therapy. *Journal of Counseling & Development*, 101(1), 46-55. [Link]
- Denton, W. H; Wittenborn, A. K; & Golden, R. N (2012). Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38 (s1), 23-38.[Link]
- Ebadatpour, B. (2000). Normative Finding of the Marital Communication Patterns Questionnaire in Tehran in 2000-01. Bachelor's Thesis, Tehran University of Teacher Education. [Link]
- Eslahi, N, Arefi, M; Alsadat Hoseini, S; & Amiri, H. (2019). Study On the Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy and Gottman's Systemic Couple Therapy on marital harmony in conflicting couples. *Journal of Psychological Science*. 17(71), 849-856. [Link]
- Fakouri Ashkiki, M., Janbozorgi, M., & Khoramian, F. (2023). Predicting marital satisfaction based on the attitude similarity, attitude familiarity and values similarity of couples. *Journal of Family Research*, 19(1), 29-44. [Link]
- Fooladi, F., Janghorbanian, Z., & Pourshahriar, H. (2024). The Relationship Between Childhood Trauma and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Religious and Spiritual Struggles. *Clinical Psychology and Personality*, 22(1), 89-98. [Link]
- Glisenti, K., Strodl, E., & King, R. (2023). The role of beliefs about emotions in emotion-focused therapy for binge-eating disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(2), 117-24. [Link]
- Goztepe Gumus, I., & Tutarel Kislak, S. (2019). The predictive role of forgiveness and the level of repetitive thinking on mental health Band marital adjustment in married individuals. *Disunion Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 236-245. [Link]
- Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2022). Emotionally focused therapy: Attachment, connection, and health. *Current Opinion in Psychology*, 43(2), 146-150. [Link]
- Heavy, C. L., Christensen, A., & Malamute, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63, 797- 801. [Link]
- Heshmati, R., Pouresmaili, A., & Khodaparast Kazerooni, S. (2019). Comparison of persistent vulnerable: The role of original family function, neuroticism, and relationship beliefs in divorce applicant couples. *Journal of Woman and Family Studies*, 7(1), 159-178. [Link]
- Hosseini Ravarizadeh, N., Naziryy, G., Davoodi, A., & Fath, N. (2023). Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy (CBCT) and Transactional Analysis (TA) on the Cognitive Emotion Regulation Strategies of Incompatible Couples. *Journal of Family Research*, 18(4), 657-673. [Link]
- Jafarinagad, L., Khojasteh-Mehr, R., & Rajabi, G. (2012). The Effect of Egalitarian Gender Ideology on Marital Harmony and Marital Discord by Mediating Perceptions of Equity. *Psychological Achievements*, 19(2), 159-176. [Link]
- Javaheri, M. H., Aghayousefi, A., & Gharamaleki, N. S. (2024). Comparison of the Effectiveness of Therapist-Assisted Couple Therapy and Emotion-Focused Couple Therapy on Psychological Well-Being, Negotiation Enhancement, and Aggression Reduction in Women Victims of Spousal Violence. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 1, 5(2)190-9. [Link]
- Johnson, S. M. (2007). The contribution of emotionally focused couple therapy. *Journal of Contempt Psychotherapy*, 37(1), 47-52. [Link]
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications. [Link]
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused therapy: Creating connection (2nd Ed)*. New York: Brunner/Routledge. <https://www.amazon.com/Practice-Emotionally-Focused-Couple-Therapy/dp/0415945682>. [Link]

The Effectiveness of Emotion –Focused Couple on Marital Harmony and Communication ...

- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 43(2), 228–237. [[Link](#)]
- Mam Salehi, H., Moradi, O., Arefi, M., & Yar-Ahmadi, Y. (2020). Mediating Role of Communication Patterns in Relationship Between Self-differentiation and Sexual Satisfaction. *IJPCP*, 26 (2), 154-169. [[Link](#)]
- Marren, C., Mikoška, P., O'Brien, S., & Timulak, L. (2022). A qualitative meta-analysis of the clients' experiences of emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29 (5), 1611-1625. [[Link](#)]
- McKinnon, J., & Greenberg, L. S. (2017). Vulnerable emotional expression in emotion focused couples therapy: Relating interactional processes to outcome. *Journal of marital and family therapy*, 43(2), 198-212. [[Link](#)]
- Mikaeili, N., Salmani, A., & Sharei, A. (2023). The effect of communication skills training on family adaptability/cohesion and coping strategies in parents of female students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 13(1), 42-56. [[Link](#)]
- Nihayah, Z., Sururin, S., Choirunnisa, C., Hidayat, D. H. Z., Alim, S., & Fayruz, M. (2023). The Effect of Forgiveness and Spouse Social Support on Marital Satisfaction from the Perspective of Islamic Ethics. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 99 -112. [[Link](#)]
- Poursardar, F., Sadeghi, M., Goodarzi, C., & Roozbehani, M. (2019). Comparing the Efficacy of Emotionally Focused Couple Therapy and Integrative Behavioral Couple Therapy in Improving the Symptoms of Emotional Regulation in Couples with Marital Conflict. *J Mazandaran Univ Med Sci*, 29 (173), 50-63. [[Link](#)]
- Rathgeber, M., Bürkner, P. C., Schiller, E. M., & Holling, H. (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: A meta-analysis. *Journal of marital and family therapy*, 45(3), 447-463. [[Link](#)]
- Sevinç, M., & Garip, E. S. (2010). A study of parents' child-raising styles and marital harmony. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1648-1653. [[Link](#)]
- Sotoodeh Navroodi, SO., Nicknam, M., & Fatahi Andabil, A. (2020). Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Cohesion, Adaptability, Emotional Intimacy and Quality of Communication in the Parents after the Birth of the First Child. *J Child Ment Health*, 7 (3), 1-13. [[Link](#)]
- Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2024). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 13(2), 81–99. [[Link](#)]
- Sotoodeh Navroodi, S. O., Nicknam, M., Fatahi Andabil, A. (2020). Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Cohesion, Adaptability, Emotional Intimacy and Quality of Communication in the Parents after the Birth of the First Child. *J Child Ment Health*, 7 (3) ,1-13. [[Link](#)]
- Xu, X., & Lai, S. C. (2004). Gender ideologies, marital roles, and marital quality in Taiwan. *Journal of Family Issues*, 25(3), 318-355. [[Link](#)].