

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

Faizollah Poursardar¹,
Masoud Sadeghi²,
Cyrus Goodarzi³,
Mehdi Roozbehani⁴

¹ Department of Psychology, Islamic Azad University, Bourjard Branch, Bourjard, Iran

² Department of Psychology, Lorestan University, Khoramabad, Iran

³ Department of Psychology, Islamic Azad University, Bourjard Branch, Bourjard, Iran

⁴ Department of Corrective Exercises, Islamic Azad University, Bourjard Branch, Bourjard, Iran

(Received December 24, 2018 ; Accepted April 9, 2019)

Abstract

Background and purpose: Current research was carried out to compare the effectiveness of integrative approaches; Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) and Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) in improving the symptoms of emotional regulation in couples with marital conflict.

Materials and methods: Statistical population included all couples attending Ahvaz Mehrvaran Psychological Clinic. Six couples were selected using purposive sampling. Single case study was used in this experiment. EFT and IBCT were conducted in two to four stages at base line phase within 16 sessions, and the subjects were followed up for three months. They completed Emotional Regulation dysregulation Scale (DERS). Data were analyzed applying visual inspection, improvement percentage, and reliable change index.

Results: The participants aged 25 to 40 years of age and either completed high school or had higher educations. Improvement rates in subjects at post-treatment and follow-up attending EFT and IBCT were 31.07% and 31.27% and 24.39% and 24.18%, respectively. In two couples attending EFT the RCI values significantly changed at post-treatment and follow-up stage ($P < 0.05$).

Conclusion: In this study, Emotionally Focused Couple Therapy was found to be more effective than Integrative Behavioral Couple Therapy on the magnitude and stability of changes.

Keywords: conflict, emotional regulation, emotionally focused, integrative behavioral

J Mazandaran Univ Med Sci 2019; 29 (173): 50-63 (Persian).

* Corresponding Author: Masoud Sadeghi - Department of Psychology, Lorestan University, Khoramabad, Iran
(E-mail: Sadeghi.m@lu.ac.ir)

مقایسه اثربخشی رویکردهای تلفیقی، زوج درمانی متمرکز بر هیجان بر هیجان با زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر در بهبود علائم تنظیم هیجانی زوج های دارای تعارض زناشویی

فیض اله پورسردار^۱

مسعود صادقی^۲

کوروش گودرزی^۳

مهدی روزبهانی^۴

چکیده

سابقه و هدف: مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی رویکردهای تلفیقی، زوج درمانی متمرکز بر هیجان و زوج-درمانی رفتاری یکپارچه نگر بر بهبود علائم تنظیم هیجانی زوج های متعارض به انجام رسید.

مواد و روش ها: جامعه آماری مورد مطالعه شامل تمامی زوج های مراجعه کننده به کلینیک روان شناختی مهرآوران شهر اهواز بود. نمونه مطالعه با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند که شامل ۶ زوج از افراد مراجعه کننده به این کلینیک بودند. در این مطالعه از طرح تجربی تک موردی استفاده شد. پروتکل های درمانی در دو تا چهار مرحله خط پایه، مداخله ۱۶ جلسه ای و پیگیری سه ماهه اجرا شد و آزمودنی ها به مقیاس تنظیم هیجانی (DERS) پاسخ دادند. داده ها به روش ترسیم دیداری، شاخص تغییر پایا و درصد بهبودی تحلیل شدند.

یافته ها: یافته های مطالعه در بین ۶ زوج با محدوده سنی ۲۵ الی ۴۰ سال با سطح تحصیلات دیپلم تا کارشناسی ارشد نشان داد که میزان بهبودی زوج های متعارض در متغیر تنظیم هیجانی در گروه متمرکز بر هیجان در مرحله پس از درمان و پیگیری ۳۱/۰۷ و ۳۱/۲۷ درصد و در گروه رفتاری یکپارچه نگر در مرحله پس از درمان و پیگیری ۲۴/۱۸ و ۲۴/۳۹ درصد بود. هم چنین مقادیر شاخص تغییر پایا در گروه متمرکز بر هیجان در مرحله پس از درمان و پیگیری در زوج اول و دوم در سطح آماری ($P < 0/05$) معنی دار هستند.

استنتاج: با توجه به یافته های حاصل از این مطالعه به نظر می رسد زوج درمانی متمرکز بر هیجان از نظر اندازه تغییر، کلیت و ثبات، کارایی بیش تری نسبت به زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر دارد.

واژه های کلیدی: تعارض، تنظیم هیجان، متمرکز بر هیجان، رفتاری یکپارچه نگر

مقدمه

غیرآشفته، مشکلات هیجانی (خلقی و اضطرابی) را گزارش می دهند گستردگی این همزمانی ها باعث شده است که متخصصان روابط زناشویی در تدوین مدل ها و طرح های درمانی خود به علایم مبتنی بر آسیب شناسی حساسیت بیش تری را نشان دهند (۲۰۱). از جمله متغیرهای

مطالعات نشان داده است که وجود آشفتگی در رابطه زناشویی در مقایسه با ناراضی با سایر روابط عاطفی، همپوشانی بالاتری را با اختلالات هیجانی نشان می دهد؛ به نحوی که پژوهشگران در ارزیابی بالینی زوجین آشفته، پنج تا شش برابر بیش تر از زوجین

E-mail: Sadeghi.m@lu.ac.ir

مؤلف مسئول: مسعود صادقی - لرستان: دانشگاه لرستان - دانشکده ادبیات و علوم انسانی

۱. گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

۲. گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

۳. گروه روانشناسی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

۴. گروه اصلاحی حرکتی، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

تاریخ تصویب: ۱۳۹۸/۱/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۰/۳ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۷/۱۱/۱

مرتبط با آشفته‌گی رابطه که در دو دهه اخیر، علاقه زوج درمانگران را به خود جلب کرده، نقش آفرینی‌های تنظیم هیجانی (*regulation emotion*) در رضایت زناشویی، کارکردهای خانوادگی و آسیب‌های مرتبط با نقصان در این گونه فرآیندهاست (۲،۱). طبق مدل تنظیم هیجانی، تنظیم هیجانی فرآیندی منحصر به فرد و یگانه برای تعدیل تجربه هیجانی به قصد دستیابی به مطلوبیت اجتماعی و قرار گرفتن در یک وضعیت جسمانی و روانی آماده، برای پاسخ گویی مناسب به تقاضاهای درونی و بیرونی است (۳) که شامل توانایی‌هایی در زمینه آگاهی، نام‌گذاری و تفسیر صحیح هیجان‌ها، درک برانگیزاننده هیجان‌ها، تغییر فعالانه کیفیت، شدت و یا سختی یک هیجان ناخوشایند، پذیرش و تحمل هیجان‌ها منفی، مواجهه با موقعیت‌های پریشان‌کننده و حمایت دلسوزانه از خود است (۴). مطالعات نشان می‌دهد تنظیم هیجان با توجه به پیامدهای اجتماعی خاصی که فراهم می‌کند، به عنوان تعیین کننده‌ای از یک ازدواج موفق نیز مورد توجه قرار می‌گیرد (۵،۶). زوج‌ها در روند زندگی زناشویی با بحران‌ها و مسائل متعددی روبرو می‌شوند که در آن‌ها هیجان‌های تولید می‌کنند (۷). تلاش‌های هر یک از زوج‌ها در زمینه نظارت بر احساسات و افکارشان نقش مهمی در مقابله با واکنش‌های شدید تولید شده توسط این رویداد دارد (۷) به طوری که عدم مهارت در نظارت تنظیم هیجان‌ها می‌تواند منجر به اندوهگینی و حتی آسیب روانی شود که محل تداوم یک رابطه صمیمانه است (۸،۹). در این راستا شواهد فراوانی گویای آن است که زوج‌ها در جامعه امروزی اغلب برای برقراری مجدد سطوح اعتماد و رضایت در رابطه خود، به ویژه موضوعات مربوط به پیوندهای هیجانی با افراد مهم زندگی، برای درمان مراجعه می‌کنند (۱۰). به همین خاطر نیاز ما به رویکردهای موثر و به طور تجربی حمایت شده برای زوج درمانی مورد تاکید قرار گرفته است (۱۰). یکی از رویکردهای درمانی که در سال‌های اخیر توجه زیادی را برای

کمک به زوجین در کار با آشفته‌گی‌های هیجانی - ارتباطی به خود جلب نموده، درمان متمرکز بر هیجان (*emotion focused couple therapy*) می‌باشد (۱۱). رویکرد EFCT (*emotion focused couple therapy*) به عنوان حاصل مشاهدات تجربی فرآیندهای درمانی زوج‌ها و تعیین کننده مداخلات درمانی کلیدی که به طور موفقیت آمیزی به بازسازی تعاملات هیجانی زوج‌ها کمک می‌کند، پدیدار شد (۱۱). این رویکرد، روابط آشفته را نتیجه چالش و نبرد سخت همسران در چرخه‌های تعامل منفی که از نیازهای دلبستگی نامناسب همسران در روابط ایجاد شده، می‌داند و بر تنظیم هیجان و عواطف منفی همسران آسیب دیده تاثیر می‌گذارد (۱۲). رویکرد EFCT تاکید خاصی بر یکپارچه‌سازی هیجان با انگیزش و رفتار دارد. درمانگر به منظور اصلاح هیجان‌ها آن‌ها را فعال می‌کند. در این شیوه درمان، شناسایی و بهبود طرحواره‌های هیجانی اهمیت زیادی دارد. ایجاد اتحاد مشارکتی ایمن، بسط و دسترسی به پاسخ‌های هیجانی که تعاملات زوجین را هدایت می‌کند و بازسازی تعاملات در جهت دسترس پذیری و پاسخ‌دهی، سه تکلیف عمده رویکرد EFCT را تشکیل می‌دهد (۱۳). یافته‌ها از لحاظ تجربی اثربخشی رویکرد EFCT (۱۴)، تغییر مداوم در طول زمان (۱۵)، دوره بعد از درمان و بهبود مداوم (۱۶) را نشان داده است. به علاوه، این مدل درمانی در مداوای اضطراب رابطه در بسیاری از افراد از جمله بازماندگان ضربه روانی (۱۷) و زوجین درگیر سرطان (۱۸) موفق بوده است. هم‌چنین در مطالعات دیگر درباره رویکرد EFCT اثربخشی این رویکرد در تسهیل دوره نقاهت بعد از اعتیاد جنسی زوجین (۱۹)، سازگاری و صمیمیت زوج‌ها (۲۰) و کاهش نشانه‌های افسردگی (۲۱)، بررسی و تایید شده است. یکی دیگر از رویکردهای درمانی که مطالعه حاضر درصدد مطالعه آن است، زوج‌درمانی رفتاری یکپارچه‌نگر (*integrity behaviour couple therapy*) است (۱۰). این رویکرد به منظور رفع برخی از محدودیت‌های زوج‌درمانی رفتاری سنتی

(*traditional behaviour couple therapy*)، مفاهیم و تکنیک‌های "پذیرش هیجانی" را به کار گرفت (۱۰).
 Jacobson & Christensen (۱۹۹۸) به عنوان نظریه پردازان این رویکرد معتقدند که نمی‌توان همه مسائلی را که بر اثر تفاوت میان زوجین پدید آمده است با تغییرات رفتاری حل کرد. زوج‌ها به مرور زمان تحمل خود را نسبت به تفاوت‌هایشان از دست می‌دهند. هم‌چنین تفاوت‌ها اگر به نقاط ضعف هر یک از آن‌ها آسیب برساند، می‌تواند منشاء برانگیختگی عاطفی و هیجانی جدی شود. راهبردهای مداخله‌ای که در می‌رود هماهنگ با چنین مفهوم‌سازی که از روابط مختل می‌شود، بیش‌تر بر واکنش‌های هیجانی زوج‌ها در برابر تفاوت‌ها و تعارض‌های ناشی از آن تأکید دارد (۲۲).
 مطالعات زیادی اثربخشی درمان IBCT را بر تعدیل هیجان‌ات و بهبود الگوهای تعاملی (۲۳)، صمیمیت و ارتباط سازنده با همسران (۲۴)، کاهش هیجان‌ات منفی و صمیمیت عاطفی زوج‌ها (۲۵)، اصلاح و غنی‌سازی روابط بین زوج‌ها و بهره‌مندی جنسی زوج‌ها از یکدیگر (۲۶) و افزایش احساس امنیت و حمایت، در دسترس بودن و پاسخ‌دهی مناسب به نیاز همسر (۲۷) را نشان داده است. حجم و تنوع گسترده مشکلات زوجین و خانواده‌ها و سیر به نسبت صعودی آمار طلاق، نیاز به کاربرد درمان‌های اثربخش‌تر را می‌طلبد. در این میان رویکردهای EFCT و IBCT از جمله درمان‌های یکپارچه‌نگر هستند که در دهه‌های اخیر مورد توجه درمانگران خانواده و زوج واقع شده‌اند. از این رو مطالعه حاضر با هدف هم‌سنجی اثربخشی زوج درمانی متمرکز بر هیجان با زوج درمانی رفتاری یکپارچه‌نگر در بهبود علائم تنظیم هیجانی زوج‌های متعارض انجام شد.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه از طرح آزمایشی تک موردی (*Single-case experimental design*)، استفاده شد (۲۸).

جامعه آماری در مطالعه حاضر شامل زوج‌هایی است که به دلیل داشتن تعارضات زناشویی و مشکلات ارتباطی، در فاصله زمانی ۵ تیرماه تا ۱۵ مرداد ماه سال ۱۳۹۷ به مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی مهرآوران شهر اهواز مراجعه کردند، می‌شود. از جامعه فوق ۶ زوج (۱۲ نفر) بر اساس نمونه‌گیری هدفمند در دسترس انتخاب و در دو گروه (هر گروه ۳ زوج) تحت درمان (EFCT) و (IBCT)، قرار گرفتند. ملاک‌های ورود افراد عبارت است از: وجود آشفتگی زناشویی بر اساس مصاحبه و نیز کسب نمره بین (۷۵-۱۰۱) از پرسشنامه سازگاری زناشویی (DAS)، نداشتن سابقه اختلال روانی بر اساس مصاحبه بالینی، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، داشتن سن حداقل ۲۵ سال و حداکثر ۴۰ سال، گذشتن حداقل ۳ سال و حداکثر ۱۵ سال از زندگی مشترک و در نهایت زوجین در زمان اجرای مطالعه در یک خانه و با هم زندگی کنند. معیارهای خروج نمونه از مطالعه عبارت است از: اختلال شخصیت، سایر اختلالات بالینی محور I، اختلال سایکوتیک، سابقه سوء مصرف یا وابستگی به مواد در حال حاضر، استفاده از داروی تجویز شده روان‌پزشک. لازم به ذکر است جهت تعیین ملاک‌های ورود و خروج، از مصاحبه بالینی ساختار یافته برای تشخیص اختلالات محور I (*Structured Clinical Interview for DSM Disorders*)، آزمون بالینی چندمحوری میلون-۳ (*Million Clinical Mutiaxial Inventory-III (MCMI-III)*)، استفاده شد. لازم به ذکر است که پژوهش حاضر دارای کد اخلاق اخذ شده از معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بروجرد IR.IAU.B.REC.1397.055 مورخه ۹۷/۸/۲۶ و شماره کارآزمایی بالینی IRCT20181114041662N1 می‌باشد.

ابزار گردآوری اطلاعات شامل مصاحبه بالینی ساختار یافته (SCID-I)، مقیاس سازگاری زناشویی (DAS) و مقیاس دشواری تنظیم هیجانی (DERS) بود.

(۱۳۹۲) نیز پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۶ برآورد کردند (۳۲).

مقیاس سازگاری زناشویی (*Dyadic Adjustment Scale*) این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوال است که در سال (۱۹۷۶) توسط Spiner ساخته شده است و برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می کنند (۳۳). هم چنین می توان با به دست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه، استفاده کرد. نمره کل این مقیاس نشانگر رضایت و سازگاری کلی زوجین است (۳۳). این مقیاس دارای چهار خرده مقیاس رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت است. این مقیاس در نهایت ۵ نمره به دست می دهد و مشتمل بر نمرات حاصل از ۴ خرده مقیاس و یک نمره کل که دامنه آن بین ۴ تا ۱۵۱ می باشد. دامنه نمرات برای خرده مقیاس ها به شرح زیر است: خرده مقیاس رضایت زناشویی (۱۰ سوال) صفر تا ۵۰، خرده مقیاس همبستگی (۵ سوال) ۴ تا ۲۴؛ خرده مقیاس توافق (۱۳ سوال) صفر تا ۶۵؛ خرده مقیاس ابراز محبت (۴ سوال) صفر تا ۱۲. نمرات بالاتر سازگاری زناشویی بیش تر را منعکس می سازند. نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۴ گزارش شده است (۳۴).

مداخله بر پایه رویکرد EFCT در پانزده نشست ۶۰ دقیقه ای اجرا شد. Johnson (۲۰۰۴) فرایند تغییر در رویکرد EFCT را در سه مرحله طبقه بندی کرده است که در مجموع شامل ۹ گام است (۱۰). هم چنین برای رویکرد درمانی IBCT از بسته درمانی که توسط Christensen و Jacobson (۱۹۹۸) تهیه شده، استفاده شد (۲۲). در پژوهش های بالینی حوزه زوج درمانی IBCT از طرحی استفاده شده است که شامل ۱۶ نشست پنجاه دقیقه ای می باشد که سه جلسه صرف ارزیابی اولیه و بیش تر

مصاحبه بالینی ساختاریافته تشخیص اختلالات محور I (*Structured Clinical Interview for DSM Disorders*):

مصاحبه بالینی ساختار یافته برای اختلالات محور I، مصاحبه ای انعطاف پذیر است که توسط First, Spitzer, Gibbon & Williams (۱۹۹۶) تهیه شد (۲۹). Tran & Smith (۲۰۰۴)، ضریب کاپای ۶۰ درصد را به عنوان ضریب پایایی بین ارزیاب ها برای مصاحبه بالینی ساختار یافته گزارش کرده اند (۲۹).

اسدی، شریفی و محمدی (۱۳۸۳) این مصاحبه را پس از ترجمه به زبان فارسی، بر روی نمونه ۲۹۹ نفری اجرا کردند. توافق تشخیصی برای اکثر تشخیص های خاص و کلی، متوسط یا خوب بود (کاپای بالاتر از ۶۰ درصد). توافق کلی (کاپای کل تشخیص های فعلی ۵۲ درصد و برای کل تشخیص های طول عمر ۵۵ درصد) به دست آمده نیز خوب بود. در این مطالعه از این ابزار فقط به عنوان تایید تشخیصی روان پزشکی استفاده شد (۳۰).

مقیاس دشواری تنظیم هیجان (*emotion regulation dysregulation Scale*)

این مقیاس یک ابزار خود گزارش دهی ۳۶ سوالی است که توسط Gratz و Roemer (۲۰۰۴) تنظیم شده و دشواری تنظیم هیجانی را به لحاظ بالینی می سنجد (۳۱). هر ماده این مقیاس دارای ۵ گزینه لیکرتی (۱= تقریباً هرگز، ۲= گاهی اوقات، ۳= نیمی از اوقات، ۴= اکثر اوقات، ۵= همیشه) است و شامل ۶ خرده مقیاس عدم پذیرش، اهداف، تکانها، آگاهی، استراتژی و شفافیت می باشد (۳۱). علاوه بر نمره خرده مقیاس ها، یک نمره کل نیز از این مقیاس به دست می آید که دامنه آن بین ۳۶ تا ۱۸۰ است. نمره بالاتر نشانگر مشکلات بیش تر در تنظیم هیجانی است. این مقیاس همسانی درونی بالا (آلفای کرونباخ ۰/۹۳) و پایایی بازآزمایی خوبی دارد ($r=0/88$). روایی سازه و پیش بین آن نیز مطلوب گزارش شده است (۳۱). خجسته مهر، شیرالی نیا، رجبی و بشلیده

جلسات باقی مانده صرف مداخلات درمانی می شود (۲۲). ساختار و محتوای مداخلات انجام شده در گروه (EFCT) و (IBCT) در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول شماره ۱: محتوی جلسات زوج درمانی متمرکز بر هیجان (EFCT) و رفتاری یکپارچه نگر (IBCT)

(IBCT)	(EFCT)
نشست اول: برقراری ارتباط و ایجاد رابطه حسنه با زوج ها و انعقاد قرارداد درمانی، ایجاد اتحاد درمانی بین زوج و درمانگر در مورد اهداف درمانی.	نشست اول: برقراری ارتباط و ایجاد رابطه حسنه با زوج ها و انعقاد قرارداد درمانی، ایجاد اتحاد درمانی بین زوج و درمانگر در مورد اهداف درمانی.
نشست دوم و سوم: تلاش برای ایجاد و حفظ فضای امن و تسلی بخش با هدف تسریع فرایند تغییر، فراهم کردن فضای که زوجین بتوانند مشکلات زوجی را چیزی معمولی در روابط زناشویی در نظر بگیرند ارزیابی تاریخچه دلستگی و صمیمیت مراجعان و فرضیه سازی درباره آسیب پذیری.	نشست دوم و سوم: تلاش برای ایجاد و حفظ فضای امن و تسلی بخش با هدف تسریع فرایند تغییر، فراهم کردن فضای که زوجین بتوانند مشکلات زوجی را چیزی معمولی در روابط زناشویی در نظر بگیرند ارزیابی تاریخچه دلستگی و صمیمیت مراجعان و فرضیه سازی درباره آسیب پذیری.
نشست چهارم: ارائه بازخورد به زوجین، ارائه چشم انداز و فرمول بندی مشکلات، مشخص کردن موضوعات و زمینه های مشکل ساز عمده (اعتقادفسردگی، استرس پس از سانحه و...).	نشست چهارم: فرآیند کشف کردن سعی در ارتقاء بازخوانی مجدد تجارب زوجین، به شکل آگاهانه، تشویق زوجین به بیان هیجانات و آگاهی از حسن جسمانی حوادث که قبلا سرکوب و انکار شده اند.
نشست پنجم: ترسیم موضوعات تعارض برانگیز و نافرمانی کننده بین همسران و تمرکز بر رفع آن ها، گوش دادن و کشف روایت های زوجین از مشکلات موجودشان، گردآوری اطلاعات در مورد تاریخچه ی الگوی دلستگی اولیه.	نشست پنجم: ترسیم موضوعات تعارض برانگیز و نافرمانی کننده بین همسران و تمرکز بر رفع آن ها، گوش دادن و کشف روایت های زوجین از مشکلات موجودشان، گردآوری اطلاعات در مورد تاریخچه ی الگوی دلستگی اولیه.
نشست ششم: افزایش دانش در مورد احساسات زیربنایی موقعیت های تعاملی و شناسایی چرخه های تعاملی منفی، شناسایی جنبه های دردناک تجارب زوجین، مشاهده سبک پردازش موضوعات هیجانی آن ها، شناسایی موضوعات درون فردی و بین فردی که در ایجاد رنج آن ها نقش دارند.	نشست ششم و هفتم: افزایش تشخیص و شناسایی نیازها و جنبه های خود ابراز نشده، پذیرش مسوولیت موقعیت و نقش خود در رابطه توسط زوج ها، بیان انتظارات خود از طرف مقابل و تسهیل پذیرش فرد توسط همسرش. جلسه دهم: افزایش پذیرش هریک از همسران نسبت به تجربه همسرش.
نشست هفتم: تشویق زوجین با استفاده از تکنیک های پذیرش تا زوجین بتوانند از مشکلات شان به درجاتی فاصله هیجانی پیدا کنند. جلسه نهم و دهم: مداخلات مبتنی بر رفتار با هدف تغییر رفتار؛ اجرای دوباره مداخلات در جلسه، مبادله رفتار و مهارت های ارتباطی.	نشست هفتم و نهم: تشویق زوجین با استفاده از تکنیک های پذیرش تا زوجین بتوانند از مشکلات شان به درجاتی فاصله هیجانی پیدا کنند. جلسه نهم و دهم: مداخلات مبتنی بر رفتار با هدف تغییر رفتار؛ اجرای دوباره مداخلات در جلسه، مبادله رفتار و مهارت های ارتباطی.
نشست یازدهم و دوازدهم: مداخلات مبتنی بر رفتار با هدف تغییر رفتار؛ اجرای دوباره مداخلات در جلسه، تسهیل مهارت های حل مساله.	نشست یازدهم و دوازدهم: مداخلات مبتنی بر رفتار با هدف تغییر رفتار؛ اجرای دوباره مداخلات در جلسه، تسهیل مهارت های حل مساله.
نشست سیزدهم و چهاردهم: مداخلات مربوط به ایجاد تحمل و تکلیف: تمرین رفتارهای منفی، لیست کردن اقداماتی برای افزایش در دسترس بودن و پاسخ گو بودن، تثبیت و یکپارچه سازی موقعیت های تعاملی جدید و تشویق زوجین به تازه نگه داشتن پیوند ایمن شان.	نشست سیزدهم و چهاردهم: شناسایی و حمایت از الگوهای تعاملی سالم، دستیابی زوج ها به انگوی ایمن در روابط شان و افزایش در دسترس بودن و پاسخ گو بودن، تثبیت و یکپارچه سازی موقعیت های تعاملی جدید و تشویق زوجین به تازه نگه داشتن پیوند ایمن شان.
نشست پانزدهم: تسهیل پدید آیی راه حل های تازه برای مشکلات قدیم، تقویت و تثبیت موضوع تازه ای که همسران نسبت به هم نشان می دهند. استفاده زوجین از مهارت هایشان در زمینه حل مساله به شیوه سودمند.	نشست پانزدهم: تسهیل پدید آیی راه حل های تازه برای مشکلات قدیم، تقویت و تثبیت موضوع تازه ای که همسران نسبت به هم نشان می دهند. استفاده زوجین از مهارت هایشان در زمینه حل مساله به شیوه سودمند.

بعد از مصاحبه تشخیصی و مشخص کردن زوجینی که ملاک های ورود را دارند، زوجین در یکی از دو گروه درمان (EFCT) و (IBCT) قرار گرفتند. برای اجرای روش درمانی ابتدا زوج اول در هر دو گروه وارد طرح درمان شدند و در هر مرحله خط پایه تمام ابزارهای مطالعه

بر روی زوج اول اجرا شد. زوج اول، دو بار، زوج دوم، سه بار و زوج سوم، چهار بار مورد سنجش قرار گرفتند. سپس درمان به مدت ۱۵ جلسه برای گروه درمان (EFCT) و ۱۶ جلسه برای گروه درمان (IBCT)، ارائه شد. برای کنترل متغیرهای ناخواسته و مداخله گر احتمالی طبق اصول طرح های خط پایه چند گانه در جلسه دوم مداخله برای زوج اول در هر دو گروه (زوج شماره ۱ و ۴)، طرح درمان در مورد زوج دوم هر دو گروه (زوج شماره ۲ و ۵)، آغاز شد و به همین ترتیب در جلسه سوم زوج اول هر دو گروه (زوج شماره ۱ و ۴) و جلسه دوم زوج دوم هر دو گروه (زوج شماره ۲ و ۵)، طرح درمان در مورد زوج سوم در هر دو گروه (زوج شماره ۳ و ۶) آغاز شد. تمامی پرسشنامه ها در جلسات ۱، ۴، ۸، ۱۲ و بلافاصله پس از اتمام درمان تکمیل شد. به منظور پیگیری نیز افراد سه ماه پس از درمان مورد ارزیابی دوباره قرار گرفتند.

در پایان این مطالعه، برای تحلیل داده ها از معناداری بالینی استفاده شده است. دو رویکرد عمده و پرکاربرد در معنی داری بالینی عبارتند از رویکرد شاخص تغییر پایا (*reliable change index*) و رویکرد مقایسه هنجارین (*normativ comparisons*). هم چنین برای تجزیه و تحلیل داده ها و ارزیابی کارایی، از روش ترسیم دیداری (*visual inspection*) یا تحلیل نمودار گرافیکی (*graphic analysis*) و بهبود تشخیصی (*diagnostic improvmnt*) استفاده به عمل آمده است (۲۸). تکنیک ها و مداخلات درمانی توسط درمانگر خانواده و زوج (دانشجوی دکتری مشاوره خانواده) که دوره های مقدماتی تربیت درمانگر خانواده درمانی و رویکرد (IBCT) را زیر نظر متخصصین سازمان نظام مشاوره با گواهی معتبر (سازمان نظام مشاوره) گذرانیده بود، اجرا شد و تمام مراحل تحت نظارت استاد راهنما (استادیار گروه مشاوره دانشگاه لرستان) بود.

یافته ها

جدول شماره ۲ به بررسی متغیرهای جمعیت شناختی

همسرهای شرکت کننده می پردازد. در گروه EFCT سه نفر دیپلم و سه نفر دانش آموختگی دانشگاهی داشتند. سه نفر از آنها کارمند و سه نفر خانه دار بودند. میانگین سنی و طول مدت ازدواج و شمار فرزندان آنها به ترتیب ۳۴، ۹ و ۱/۳ بود. در گروه IBCT سه نفر دیپلم و سه نفر دانش آموختگی دانشگاهی داشتند. چهار نفر از آنها کارمند و دو نفر خانه دار بودند. میانگین سنی و طول مدت ازدواج و شمار فرزندان آنها به ترتیب ۳۳/۳۳، ۸/۶۶ و ۱/۶۶ بود.

جدول شماره ۲: ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

آزمودنی	جنسیت	سن	تحصیلات	مدت ازدواج	نوع درمان	سابقه درمان
الف	زن	۳۰	لیسانس	۵ سال	(EFCT)	مشاوره
	مرد	۳۰	لیسانس	۵ سال	(EFCT)	---
ب	زن	۳۳	لیسانس	۷ سال	(EFCT)	---
	مرد	۳۷	دیپلم	۷ سال	(EFCT)	---
ج	زن	۳۵	دیپلم	۱۵ سال	(EFCT)	مشاوره
	مرد	۳۹	دیپلم	۱۵ سال	(EFCT)	مشاوره
د	زن	۳۳	فوق لیسانس	عوامل	(IBCT)	---
	مرد	۳۳	فوق دیپلم	عوامل	(IBCT)	---
ه	زن	۲۷	دیپلم	۱۰ سال	(IBCT)	مشاوره
	مرد	۳۰	دیپلم	۱۰ سال	(IBCT)	مشاوره
و	زن	۳۳	دیپلم	۱۰ سال	(IBCT)	مشاوره
	مرد	۳۸	فوق دیپلم	۱۰ سال	(IBCT)	---

جدول شماره ۳ و ۴ نمره‌های شش زوج در مقیاس دشواری تنظیم هیجانی را در مرحله خط پایه، مرحله درمان و مرحله پیگیری (مرحله خط پایه دو تا چهار بار، در مرحله مداخله پنج بار و در مرحله پیگیری سه بار) همراه با شاخص تغییر پایا و درصد بهبودی را بر حسب مراحل مختلف درمان و روش‌های درمانی دو گانه EFCT و IBCT نشان می‌دهد.

نمودار شماره ۱ تا ۳ نشان می‌دهد میانگین و سطح نمره‌های تنظیم هیجانی هر سه زوج گروه زوج درمانی EFCT یعنی زوج اول، دوم و سوم در مرحله درمان و پیگیری نسبت به مرحله خط پایه کاهش پیدا کرده است. اگرچه بر اساس ملاک دو گانه محافظه کارانه Fisher، Kelley و Lomas (۳۵)، تعداد نقطه داده‌های ترسیم (۵ نقطه) از تعداد مورد نیاز (۵ نقطه) در زیر خط پیش بین سطح و روند تغییرات در زوج سوم می‌تواند

معنادار باشد اما مقدار شاخص تغییر پایا به دست آمده برای زوج سوم در مرحله بعد از درمان ۱/۸۴ و در مرحله پیگیری ۱/۶۸ است که این مقدار در سطح $P < 0.05$ معنی دار نیست. درصد بهبودی کلی بعد از درمان ۲۱/۳۵ و پس از پیگیری ۱۹/۴۱ است. بنابراین به دلیل پایین بودن مقادیر تغییر شاخص پایا در زوج اول، گروه زوج درمانی EFCT از ارزش Z یعنی ۱/۹۶ می‌توان معنادار نبودن این یافته‌ها را از لحاظ آماری در تایید نتیجه ملاک دو گانه محافظه کارانه Fisher و همکاران (۳۵) ملاحظه کرد. اما نمودار شماره ۱ تا ۲ هم چنین نشان می‌دهد علاوه بر این که میانگین و سطح نمره‌های تنظیم هیجانی زوج اول و دوم گروه زوج درمانی EFCT در مرحله درمان و پیگیری نسبت به مرحله خط پایه کاهش پیدا کرده است، تعداد نقطه داده‌های ترسیم (۵ نقطه) از تعداد مورد نیاز (۵ نقطه) زوج اول و دوم در زیر خط پیش بین سطح و روند تغییرات قرار دارد. با توجه به این که مقدار شاخص تغییر پایا به دست آمده زوج اول و دوم به ترتیب در مرحله پس از درمان ۳/۰۲ و ۳/۶۳ و در مرحله پیگیری ۳/۲۷ و ۳/۸۰ به دست آمده است، این دو مقدار در سطح آماری $P < 0.05$ معنی دار هستند. درصد بهبودی این دو زوج نیز به ترتیب، پس از درمان ۳۳/۳۳ و ۳۸/۵۳ و در مرحله پیگیری ۳۴/۲۲ و ۴۰/۳۵ است هم چنین با توجه به پایین بودن نمرات زوج دوم و سوم از نقطه برش این پرسشنامه (۷۲) می‌توان گفت که تغییرات از نظر بالینی معنی دار است. بنابراین بر اساس درصد بهبودی کلی این سه زوج در مرحله درمان (۳۱/۰۷) و پیگیری (۳۱/۲۷)، می‌توان گفت که میزان اثربخشی زوج درمانی EFCT بر تنظیم هیجانی زوج‌ها بر اساس طبقه‌بندی Blanchard (۳۶) در مرحله درمان و در مرحله پیگیری، در طبقه بهبودی با موفقیت اندک قرار می‌گیرد و به طور کل حاکی از موفقیت زوج درمانی EFCT در زوج‌های متعارض است. نمودار شماره ۲ و ۳ هم چنین نشان می‌دهد با وجود این که میانگین و سطح نمره‌های تنظیم هیجانی زوج پنجم و ششم گروه زوج درمانی IBCT در

مرحله درمان و پیگیری نسبت به مرحله خط پایه کاهش پیدا کرده است، تعداد نقطه داده‌های ترسیم (۴ نقطه) از تعداد مورد نیاز (۵ نقطه) زوج ششم در زیر خط پیش‌بین سطح و روند تغییرات قرار دارد. با توجه به این که مقادیر شاخص تغییر پایا به دست آمده زوج‌های پنجم و ششم به ترتیب در مرحله پس از درمان ۱/۹۵ و ۱/۵۹ و در مرحله پیگیری ۱/۹۵ و ۱/۵۱ به دست آمده است، این دو مقدار در سطح آماری $P < 0/05$ معنی‌دار نیستند. درصد بهبودی این دو زوج نیز به ترتیب، پس از درمان ۲۰/۳۸ و ۱۹/۷۹ و مرحله پیگیری ۱۹/۵۱ و ۱۸/۷۵ است. بنابراین تغییر حاصله در زوج پنجم و ششم تصادفی است و نتیجه مداخله درمانی نبوده و معنی‌دار نمی‌باشد. نمودار شماره ۱ هم چنین نشان می‌دهد میانگین و سطح نمره‌های تنظیم هیجانی زوج چهارم گروه زوج‌درمانی IBCT در مرحله درمان و پیگیری نسبت به مرحله خط پایه کاهش پیدا کرده است. براساس ملاک دوگانه محافظه‌کارانه Fisher و همکاران (۳۵)، به دلیل پایین بودن تعداد نقطه داده‌های ترسیم (۵ نقطه) از تعداد مورد نیاز (۵ نقطه) در زیر خط پیش‌بین سطح و روند تغییرات در زوج چهارم، تغییر حاصله در این زوج تصادفی نیست و نتیجه مداخله درمانی است. جدول شماره شماره ۴ نشان می‌دهد مقدار شاخص تغییر پایا به دست آمده برای زوج چهارم در مرحله بعد از درمان ۲/۹۴ و در مرحله پیگیری ۳/۰۲ است که این مقدار در سطح $P < 0/05$ معنی‌دار است؛ با توجه به پایین بودن نمرات زوج چهارم از نقطه برش این پرسشنامه (۷۲) می‌توان گفت که تغییرات از نظر بالینی معنادار است. درصد بهبودی بعد از درمان ۳۳ و پس از پیگیری ۳۴/۲۸ است. بنابراین بر اساس درصد بهبودی کلی سه زوج گروه زوج‌درمانی IBCT در مرحله درمان (۲۴/۳۹) و پیگیری (۲۴/۴۵)، می‌توان گفت که زوج‌درمانی IBCT بر تنظیم هیجانی زوج‌های متعارض اثربخش نبوده است و میزان اثربخشی این درمان بر تنظیم هیجانی زوج‌های متعارض

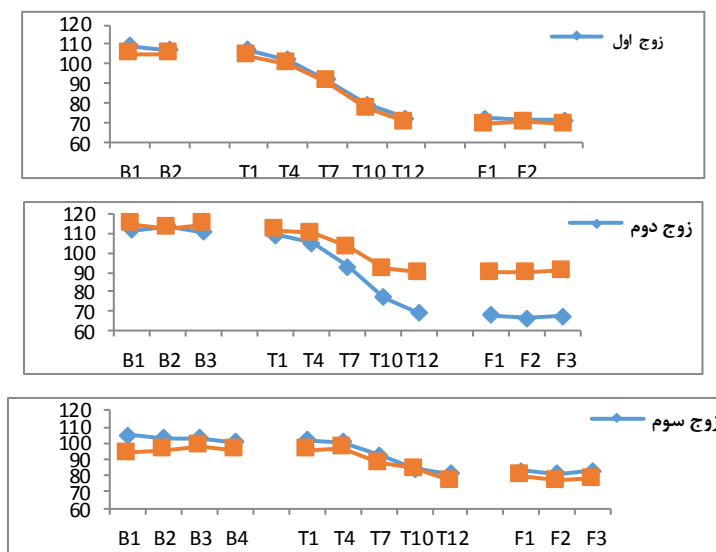
براساس طبقه‌بندی Blanchard (۳۶) در مرحله درمان و در مرحله پیگیری در طبقه شکست درمانی قرار می‌گیرد.

جدول شماره ۳: روند تغییر مراحل درمان سه زوج متعارض گروه زوج درمانی متمرکز بر هیجان درمقیاس دشواری تنظیم هیجانی (DERS)

زوج درمانی متمرکز بر هیجان			گروه‌های درمانی
زوج سوم	زوج دوم	زوج اول	مراحل درمان زوج‌ها
خط پایه			
۱۰۵	۱۱۲	۱۰۹	خط پایه اول
۱۰۳	۱۱۴	۱۰۷	خط پایه دوم
۱۰۳	۱۱۱	-	خط پایه سوم
۱۰۱	-	-	خط پایه چهارم
۱۰۳	۱۱۲/۳	۱۰۸	میانگین مرحله خط پایه
درمان			
۱۰۲	۱۰۹	۱۰۷	جلسه اول
۱۰۱	۱۰۵	۱۰۲	جلسه چهارم
۹۳	۹۳	۹۲	جلسه هشتم
۸۴	۷۷	۷۹	جلسه دوازدهم
۸۱	۶۹	۷۲	جلسه شانزدهم
۹۲/۲	۹۰/۶	۹۰/۴	میانگین مرحله درمان
۱/۸۴	۳/۶۳	۳/۰۲	شاخص تغییر پایا (درمان)
۲۱/۳۵	۳۸/۵۵	۳۳/۳۳	درصد بهبودی پس از درمان
پیگیری			
۸۳	۶۸	۷۲	پیگیری نوبت اول
۸۱	۶۶	۷۱	پیگیری نوبت دوم
۸۳	۶۷	۷۱	پیگیری نوبت سوم
۸۲/۳	۶۷	۶۹/۶۶	میانگین مرحله پیگیری
۱/۶۸	۳/۸۰	۳/۲۷	شاخص تغییر پایا پیگیری
۱۹/۴۱	۴۰/۳	۳۴/۲	درصد بهبودی پس از پیگیری
درصد بهبودی کلی			
۳۱/۲۷			

جدول شماره ۴: روند تغییر مراحل درمان سه زوج متعارض گروه زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر درمقیاس دشواری تنظیم هیجانی (DERS)

زوج درمانی رفتاری یکپارچه نگر (IBCT)			گروه‌های درمانی
زوج ششم	زوج پنجم	زوج چهارم	مراحل درمان زوج‌ها
خط پایه			
۹۴	۱۱۵	۱۰۵	خط پایه اول
۹۶	۱۱۳	۱۰۵	خط پایه دوم
۹۸	۱۱۵	-	خط پایه سوم
۹۶	-	-	خط پایه چهارم
۹۶	۱۱۴/۳	۱۰۵	میانگین مرحله خط پایه
درمان			
۹۶	۱۱۲	۱۰۴	جلسه اول
۹۷	۱۱۰	۱۰۰	جلسه چهارم
۸۸	۱۰۳	۹۱	جلسه هشتم
۸۴	۹۲	۷۷	جلسه دوازدهم
۷۷	۹۱	۷۰	جلسه شانزدهم
۸۸/۴	۱۰۱/۴	۸۸/۴	میانگین مرحله درمان
۱/۵۹	۱/۹۵	۲/۹۴	شاخص تغییر پایا (درمان)
۷۹/۱۹	۲۰/۳۸	۳۳	درصد بهبودی پس از درمان
درصد بهبودی کلی			
۲۴/۳۹			
پیگیری			
۸۰	۹۱	۶۹	پیگیری نوبت اول
۷۷	۹۱	۷۰	پیگیری نوبت دوم
۷۸	۹۲	۶۹	پیگیری نوبت سوم
۷۸/۳	۹۰/۳	۶۹/۳	میانگین مرحله پیگیری
۱/۵۱	۱/۸۷	۳/۰۲	شاخص تغییر پایا پیگیری
۱۸/۷۵	۱۹/۵۱	۳۴/۲۸	درصد بهبودی پس از پیگیری
درصد بهبودی کلی			
۲۴/۱۸			



نمودار شماره ۳ تا ۴: روند تغییر نمره های مقیاس دشواری تنظیم هیجانی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری شش زوج گروه های درمان EFCT و IBCT

بحث

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که برگزاری جلسات مشاوره‌ای با رویکرد EFCT و IBCT سبب بهبود علائم تنظیم هیجانی در زوجین متعارض می‌شود. هم‌چنین نتایج نشان داد که زوج‌های تحت درمان EFCT نسبت به IBCT میزان بهبودی بیش‌تری در متغیر تنظیم هیجانی نشان داده است. هم‌چنین یافته‌ها بیانگر این بود که میانگین نمره‌های تنظیم هیجانی دو گروه EFCT و IBCT در قبل از مداخله، تفاوت آماری معنی‌داری وجود نداشت ولی این میزان در مرحله پس از درمان و سه ماهه پیگیری در گروه EFCT افزایش یافته است. این نتایج تاثیر مثبت EFCT بر بهبود علائم تنظیم هیجانی را نشان می‌دهد. نتایج حاصل از این مطالعه با یافته‌های تحقیقات Halchuk و همکاران (۲۰۱۰) که رویکرد EFCT را برای ۱۸ زوج که از آشفتگی زناشویی و بی‌تنظیمی هیجانی شکایت داشتند، به کار بردند و دریافتند که زوجین پس از دریافت درمان EFCT، بی‌تنظیمی هیجانی کم‌تر، سازگاری زناشویی بالاتر، اعتماد و حمایت بیش‌تر و سبک دلبستگی ایمن‌تری را از خود بروز دادند (۱۴)، Johnson (۲۰۱۹) که در پژوهش خود نشان داد رویکرد EFCT در بهبود سبک دلبستگی

ناایمن، ترمیم روابط ناخوشایند و کاهش استرس زوجین موثر است (۳۷)، خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۲) که در پژوهش خود اثربخشی رویکرد EFCT بر کاهش نشانگان افسردگی و تنظیم هیجانی زوجین آشفته را بررسی کردند و نشان دادند که درمان EFCT موجب کاهش نشانگان افسردگی و بهبود تنظیم هیجانی زوجین گروه مداخله شده است (۳۲) و Greenberg و همکاران (۲۰۱۰) که در پژوهش خود گزارش کردند EFCT در حل صدمات هیجانی زوج‌ها، از جمله خشم و رنجش ناشی از خیانت، ترک یا توهین، رضایت زناشویی، اعتماد و بخشش زناشویی موثر بوده است (۳۸)، همخوان می‌باشد. هم‌چنین یافته‌های این مطالعه همسو و در تایید نتایج تحقیقات Greenberg (۲۰۱۷) (۲۱)، McKinnon، Greenberg و Stanish (۲۰۱۷) (۱۳)، Wiebe و Johnson (۲۰۱۶) (۱۷)، Love، Moore و Stanish (۲۰۱۶) (۱۹) می‌باشد که اثربخشی EFCT را تایید نموده بودند. در تبیین یافته‌های این مطالعه می‌توان گفت، به طور کلی درمان EFCT شیوه درمانی است که تاکید اصلی آن بر مشارکت هیجان‌ات در الگوهای دائمی ناسازگاری در زوجین آشفته می‌باشد. تلاش این درمان آشکار ساختن هیجان‌ات آسیب‌پذیر در هر کدام از زوجین

تکالیف خانگی منجر به نتیجه نگرفتن از نتایج روان درمانی می‌شود.

این که در این مطالعه زوج‌های تحت درمان IBCT میزان کم‌تر بهبودی را در متغیر تنظیم هیجانی نشان دادند، بدیهی به نظر می‌رسد چرا که در اصل این درمان برای کاهش هیجانات نرم و تغییرات وسیع در رفتار زوج‌ها گسترش یافته است (۱۳). اگر چه زوج‌های تحت درمان IBCT، نسبت به EFCT بهبودی کم‌تری را نشان دادند به طوری که هیچ کدام از آزمودنی‌های گروه IBCT، به استثنای زوج چهارم به سطح معنی‌داری بالینی دست نیافتند اما با توجه به نمودار شماره ۱ تا ۳، متوسط میزان تنظیم هیجانی زوج‌ها در این گروه نسبت به خط پایه کم‌تر شده که نشان می‌دهد این درمان تا حدودی در کاهش علائم دشواری تنظیم هیجانی زوج‌های متعارض مؤثر می‌باشد. یافته‌های این مطالعه همسو و در تایید نتایج تحقیقات Baucom و همکاران (۲۰۱۱) (۲۳)، Yoo و همکاران (۲۰۱۴) (۲۵)، Sevier و همکاران (۲۰۱۱) (۳۷) می‌باشد که اثربخشی IBCT را تایید نموده بودند. Montesi, Conner, Fauber & Heimberg (۲۰۱۳) در اثربخشی IBCT بر زوج‌های آسفته دریافتند، این رویکرد از طریق بازسازی روابط زوج‌ها، امنیت و رفتارهای امن آن‌ها را افزایش و تعارض‌ها و کشمکش‌های موجود زناشویی، میل به ترک رابطه و طلاق را کاهش می‌دهد و موجب ارتقای سلامت جسمی و روان‌شناختی آن‌ها می‌شود. افزون بر این به علت تاکید IBCT بر اصلاح و غنی‌سازی روابط بین زوج‌ها و نحوه بیان نیازها و برآوردن نیازها و میزان بیان بهره‌مندی جنسی زوج‌ها از یکدیگر و تاثیر آن بر خودارزشمندی هر یک از زوج‌ها دارد، موجب مراقبت کردن زن و شوهر از همدیگر می‌شود و در مجموع می‌تواند بر صمیمیت و رضایت زناشویی زوج‌ها تاثیر بسزایی بگذارد (۲۶). نتایج تحقیقاتی که Baucom و همکاران (۲۰۰۹) انجام دادند نشان می‌دهد که درمان IBCT تاثیرات متفاوتی نسبت به TBCT بر روی

و تسهیل توانایی زوجین در ایجاد هیجانات به شیوه ایمن و محبت‌آمیز می‌باشد. اعتقاد بر این است که پردازش این هیجانات در بافتی ایمن، الگوهای تعاملی سالم‌تر و جدیدتر را به وجود می‌آورد که سبب آرام شدن سطح آشفستگی و افزایش دوست داشتن، صمیمیت و در پایان ارتباط رضایت‌بخش‌تر می‌باشد (۳۹). همان‌طور که هیجان یکی از عوامل اصلی رویکرد دلبستگی است، ساختارهای هیجانی در پیش‌بینی، تبیین، نحوه واکنش و کنترل تجارب زندگی به ما کمک می‌کند. هیجان‌ها در حافظه ما ذخیره نمی‌شود بلکه به وسیله ارزیابی موقعیت‌هایی که باعث فعال شدن چارچوب هیجانی خاصی می‌شود دوباره احیا می‌شوند و منجر به مجموعه رفتارهای به‌خصوصی می‌شوند. در طول درمان EFCT، چنین موقعیت‌هایی دوباره طراحی می‌شود تا زوجین به اکتشاف و گسترش هیجانات خود پردازند و سپس آن‌ها می‌توانند طی این تجربه جدید هیجانات خود را اصلاح کنند (۴۰). در گروه EFCT، کم‌ترین میزان بهبودی در تغییر تنظیم هیجانی مربوط به زوج سوم و بیش‌ترین میزان بهبودی را زوج دوم به دست آوردند. نکته قابل توجه درباره زوج اول و دوم این است که این دو زوج علاوه بر این متغیر، در اکثر هدف‌های درمانی میزان بهبودی بالایی را نشان داده و در یک جمع‌بندی می‌توان گفت که این دو زوج بیش‌ترین سود و بهبودی را داشته‌اند. در تبیین این مورد باید گفت زوج اول و دوم از سطح انتظار مثبت و واقع‌بینانه از درمان برخوردار بودند و این عامل خود یکی از تأثیرگذارترین عوامل در نتایج روان‌درمانی‌ها می‌باشد. همان‌طور که Prochaska و Norcross (۴۱) از بررسی ۱۵۰ مطالعه نتیجه گرفتند که هر چه انتظار مراجع از نتایج درمان بیش‌تر باشد، درمان بیش‌تر و بهتر نتیجه خواهد داد. علاوه بر این، زوج اول و به خصوص دوم در انجام تکالیف خانگی نهایت همکاری را با درمانگر نشان دادند این امر هم شاید یکی دیگر از دلایل بهبودی این زوج باشد؛ به طوری که حمیدپور و همکاران (۳۶) نشان داده‌اند که همکاری نکردن در انجام

هیجان‌ات و سطح ارتباطات زوج‌ها در جلسات درمان می‌گذارد که عبارتند از: افزایش بیش‌تر در فراوانی صحبت کردن درباره مشکلات حل‌نشده‌شان بدون این که همدیگر را مورد سرزنش قرار دهند یا بدون این که برای تغییر کردن به همدیگر فشار وارد کنند می‌پردازند. علاوه بر این نتایج هم‌چنین اشاره می‌کنند زوج‌های تحت درمان IBCT نسبت به زوج‌های تحت درمان TBCT در حالی درمان را تمام می‌کنند که به بیان بارزتر و روشن‌تر هیجان‌ملایم و پرهیز از ابراز هیجان‌ات شدیدتر می‌نمایند (۲۴). این نتایج هم‌راستا با نتیجه مطالعه ما می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که یکی از تکنیک‌های عمده در IBCT تشویق زوج‌ها به ابراز هیجان‌ات نرم است که در پس هیجان‌ات سخت نهفته است. این تکنیک یکی از تکنیک‌های اساسی در ایجاد "اتحاد همدلانه" است (۹) که برای پرورش دلسوزی، درک کردن و صمیمیت ابداع شده است. ابراز هیجان‌ات سخت مانند خصومت، خشم و عدم تحمل به صورت مکرر باعث می‌شود که زوج مقابل به صورت تدافعیانه و تلافی‌جویانه پاسخ دهد. از سوی دیگر، ابراز هیجان‌ات نرم مانند تنهایی، احساس ناایمنی، ترس، تمایل و عشق به احتمال زیاد می‌تواند همدلی و صمیمیت هیجانی زوج‌ها را برانگیزد. بنابراین زوج‌درمانی IBCT فرض می‌کند پرورش پذیرش از طریق افشاگری نرم یک جنبه اساسی در درمان موفق است (۹). افزون بر این، این مطالعه هم‌خوان با نتایج مطالعه Sobral, Matos & Costa (۲۰۱۴) (۲۷)، رویکرد IBCT موجب شد زوج‌های متعارض، که اغلب دارای خطاهای شناختی، باورهای غیرمنطقی و مخرب در زندگی زناشویی خود بودند، بتوانند آگاهی خود را نسبت به اسناد و باورهای غیرمنطقی‌شان بالا ببرند و باورها، انتظارات نامعقول و استنادهای اشتباه خود از رفتار یکدیگر را که باعث دلخوری‌های بی‌مورد می‌شد اصلاح کنند و شناخت خود را نسبت به جنبه‌های مثبت رفتار یکدیگر افزایش دهند.

یافته‌های این مطالعه می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای مشاوران و روان‌درمانگران در مورد اثربخشی زوج‌درمانی EFCT و IBCT فراهم کند. از دستاوردهای این مطالعه می‌توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح نتیجه‌گیری کرد. در سطح نظری، نتایج این مطالعه می‌تواند نتایج مطالعات پیشین و نظریه‌های مربوط به نقش دلبستگی و طرح‌واره‌های هیجانی در بروز تعارضات زناشویی را تایید کند. با توجه به نتایج پیگیری و بهتر بودن عملکرد زوج‌درمانی EFCT و IBCT در حفظ دستاوردهای درمانی می‌توان به نقش حیاتی هیجان‌ات و پیوندهای دلبستگی اشاره کرد. بحث در مورد این موضوع که چرا این دو مدل درمانی قادر به حفظ چنین اثرات درمانی درازمدت هستند در حالی که درمان‌های دیگر فاقد آن می‌باشند، از اهمیت بسزایی برخوردار است. این دو مدل درمانی پیوند محکمی میان زوجین ایجاد می‌کنند که در آن هر دوی زوجین به قدری از نظر هیجانی درگیر نیازهای یکدیگر می‌شوند و به نیازهای یکدیگر پاسخ می‌دهند که بنای اعتماد، صمیمیت و همبستگی در میان آن‌ها گذاشته می‌شود. ایجاد چنین پیوند هیجانی در تعاملات زوجین باعث تعریف مجدد رابطه آن‌ها در قالب پایگاه مطمئن و پناه امن می‌شود. هم‌چنین سطوح بالای دلبستگی ایمن باعث شکل‌گیری عوامل مثبتی مثل انعطاف‌پذیری، گفتگوی صریح و روشن، توانایی پردازش موثر اطلاعات و توانایی همدلی با همسر می‌شود. در سطح نتایج عملی یافته‌های مطالعه حاضر می‌توانند در تدوین برنامه‌های آموزشی و بهداشتی در چارچوب روابط والد-فرزند مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان مثال با توجه به نقش سبک‌های دلبستگی در آشفته‌گی زناشویی و شیوه‌های برخورد والدین از ابتدای تولد در چگونگی شکل‌گیری این سبک‌ها، توصیه می‌شود که زوجین به منظور پرورش سبک دلبستگی ایمن تحت آموزش قرار گیرند. محدودیت‌های عمده این مطالعه این است که به دلیل ماهیت طرح تک‌موردی، عدم استفاده از گمارش

خاصی وارد درمان می‌شوند و سطوح پایینی از رضایت زناشویی، اعتماد، صمیمیت و هم‌چنین احساس منفی نسبت به طرف مقابل را گزارش می‌کنند. پیشنهاد می‌شود با توجه به اثربخشی رویکردهای EFCT و IBCT در حل این مسائل چنان که پژوهش‌های مختلف و پژوهش‌های حاضر نشان می‌دهند، آموزش این دو شیوه درمانی در لیست برنامه‌های آموزشی زوج‌درمانی و خانواده درمانی قرار گیرد.

سپاسگزاری

این مطالعه حاصل رساله دکتری مشاوره خانواده مصوب شورای پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بروجرد می‌باشد. پژوهشگر بر خود لازم می‌داند که از تمام زوج‌های محترم که با وجود مشکلات فراوان در اجرای این تحقیق صمیمانه همکاری نمودند تقدیر و تشکر نماید.

تصادفی یا همتا کردن آزمودنی‌ها، پیشنهاد می‌شود این مدل با نمونه‌های بزرگ‌تر و با گمارش تصادفی همراه با گروه کنترل انجام شود تا کارایی آن با روش تحلیل واریانس نیز مورد بررسی قرار گیرد. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود استفاده از فنون آموزشی نظیر مهارت‌های درک همدلانه، مهارت‌های ارتباطی و حل مساله که قابلیت کاربرد در گروه‌های کوچک درمانی را دارا هستند، در تحقیقات بعدی نیز مورد بررسی قرار گیرند. با توجه به این که اکثر روان‌پزشکان، استفاده از دارو را بهترین شیوه کاهش مشکلات هیجانی می‌دانند، پیشنهاد می‌شود اطلاع‌رسانی لازم جهت آگاهی از روش‌های درمانی غیردارویی مانند درمان‌های EFCT و IBCT صورت گرفته و در پژوهش‌هایی این دو رویکرد درمانی با درمان‌های دارویی چه به عنوان درمان‌های انتخابی و چه به عنوان درمان‌های الحاقی با یکدیگر مقایسه شوند. امروزه زوج‌ها اغلب در جریان آشفتگی‌های هیجانی

References

1. Snyder DK, Castellani AM, Washman MA. Current status and future directions in couple therapy. *Annual Rev Psychol* 2006; 57(4): 417-344.
2. Holley R, Claudia M, Claudia M, Irene C. Depression, emotion regulation & the demand/withdraw pattern during intimate relationship conflict. *J Soc Person Relat* 2018; 35(3): 408-430.
3. Hwang J. A processing model of emotion regulation: insights from the attachment system. Doctoral Dissertation: College of Arts and Sciences, Georgia State University. 2006.
4. Berking M. Training Emotionaler Kompetenzen. Heidelberg, Springer. (English translation: The Affect Regulation Training. New York: Springer Ltd; (in press). 2010.
5. English T, John O, Gross J. Emotion regulation in relationships. In JA Simpson & L. Campbell (Eds.), *Handbook of close relationships* (pp. 500-513). Oxford, UK: Oxford University Press; 2013.
6. Wilson S, Jaremka L, Glaser J. Shortened sleep fuels inflammatory responses to marital conflict: Emotion Relation matters. *J psychoneuroendocrin*. 2018; 79(3): 74-83.
7. Boden M, Westermann S, McRae K, Kuo J, Alvarez J, Kulkarni M. Emotion regulation and posttraumatic stress disorder: a prospective investigation. *J Soc Clin Psychol* 2013; 32(3): 296-314.
8. Campbell-Sills L, Ellard K, Barlow D. Emotion regulation in anxiety disorders. In Gross J.J, (ed). *Handbook of emotion regulation*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2014. pp. 393-412.
9. Helbig-Lang S, Rusch S, Lincoln T. Emotion Regulation Difficulties in Social Anxiety

- Disorder and Their Specific Contributions to Anxious Responding. *J Clin Psychol* 2015; 71(3): 241-249.
10. Gurman A, Jacobson N. Therapy with couples: A Coming of age. *Clinical Handbook of Couple Therapy*. 2nd ed. New York: Guilford press; 2015. pp. 255-330.
 11. Johnson S. The practice of emotionally focused couple therapy. *The practice of emotionally focused couple therapy*. 2nd ed. New York: Brunner Rutledge. 2004.
 12. Burgess Moser M, Johnson SM, Dalglish TL, Lafontaine MF, Wiebe SA, Tasca GA. Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *J Marital Fam Ther* 2016; 42(2): 231-245.
 13. Johnson SM, Greenberg LS. Emotionally Focused Marital Therapy: An overview. *Psychotherapy* 1987; 4(35): 552-560.
 14. McKinnon JM, Greenberg LS. Vulnerable emotional expression in emotion focused couples therapy: Relating interactional processes to outcome. *J Marital Fam Ther* 2017; 43(2): 198-212.
 15. Halchuk R, Makinen J, Johnson S. Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy: A Three-Year Follow-Up. *J Couple Relationship Therapy* 2010; 9(2): 31-47.
 16. Johnson SM, Talitman E. Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *J Marital Fam Ther* 1997; 23(2): 135-152.
 17. Geanina C. Emotionally focused therapy in posttraumatic stress Disorder: A Clinical Case. *J Social Behav Sci*. 2015; 205: 13-17.
 18. Wiebe SA, Johnson SM. A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process* 2016; 55(3): 390-407.
 19. Love HA, Moore RM, Stanish NA. Emotionally Focused Therapy for couples recovering from sexual addiction. *Sex Relat Ther* 2016; 31(2): 176-189.
 20. Wiebe SA, Johnson S M, Lafontaine MF, Burgess M, Dalglish T L, Tasca G A. Two-year follow-up outcomes in emotionally focused couple therapy: An investigation of relationship satisfaction and attachment trajectories. *J Marital Fam Ther* 2017; 43(2): 227-244.
 21. Greenberg LS. Emotion-focused therapy of depression. *Emotion-focused therapy of depression. Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 2017; 16(2): 106-117.
 22. Jacobson NS, Christensen A, Prince SE, Cordova J, Eldridge K. Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *J Consult Clin Psychol* 2000; 68(2): 351-355.
 23. Baucom B, Sevier M, Eldridge K, Doss B, Christensen A. Observed Communication in Couples Two Years after Integrative and Traditional Behavioral Couple Therapy: Outcome and Link with Five-Year Follow-Up. *J Consult Clin Psychol* 2011; 79(5): 565-576.
 24. Baucom B, Atkins D, Simpson L, Christensen A. Prediction of Response to Treatment in a Randomized Clinical Trial of Couple Therapy: A 2-Year Follow-Up. *J Consult Clin Psychol* 2009; 77(1): 160-173.
 25. Yoo H, Bartle S, Day RD, Gangamma R. Couple communication, emotional and intimacy, and relationship satisfaction. *J Sex Marital Ther* 2014; 40(4): 275-293.
 26. Montesi JL, Conner BT, Gordon EA, Fauber RL, Kim KH, Heimberg E. On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. *Arch Sex* 2013; 42(1): 81-91.
 27. Sobral MP, Matos PM, Costa ME. Fear of intimacy among couples: Dyadic and

- mediating effects of parental inhibition of exploration and individuality and partner attachment. *J Fam Sci* 2014; 6(1): 380-388.
28. Gall M, Borg W, Gall G. Quantitative and qualitative research methods in educational sciences and psychology. Translated by: Nasr AR, Aristi HR, Abolghasemi M, Bagheri K, et al. Samt Pub; 2016. (Persian).
 29. First M, Spitzer R, Gibbon M, Williams JB. User's guide for the Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis I Disorders: SCID-1 clinician version. USA: Washington DC, American Psychiatric Association; 1996.
 30. Mohammadi M, Sharifi V, Asadi SM, Amini M, Kavyani H, Samnani H, et al. The reliability and feasibility of implementing the English version of the diagnostic structured interview for DSM-IV. *Cognitive Science New Magazine* 2004; 6(1): 22-10 (Persian).
 31. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Asses* 2004; 26(3): 41-54.
 32. KhojastehMehr R, Shalilinia R, Rajabi B, Bashlida K. The Effectiveness of Emotional-Circuit Therapy on Decreasing Depression Symptoms and Distressed Couple's Emotional Regulation. *Quart J Appl Counsel* 2013; 3(1): 1-18 (Persian).
 33. Spanier GB. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *J Marriage Fam* 1976; 38(1): 15-28.
 34. Sanayee B, Alagheband S, Human A. Measures of family and marriage. Tehran: Besat; 2017. Persian.
 35. Fisher WW, Kelley ME, Lomas JE. Visual aids and structured criteria for improving visual inspection and interpretation of single-case designs. *J Appl Behav Anal* 2003; 36(3): 387-406.
 36. Hamidpour H. The importance of methodology in studies of cognitive - behavioral. *Baztabe Danesh* 2000; 3(1): 49-56 (Persian).
 37. Johnsona S. Attachment in Action-Changing The Face of 21 St Century Couple Therapy. *Curr Opin Psychol* 2019; 25: 101-104.
 38. Greenberg L, Warwar S, Malcolm W. Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *J Marital Fam Ther* 2010; 36(1): 28-42.
 39. Peluso PR. Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis. New York: Routledge, 2001, pp. 330.
 40. Amani R, Majzubi MR. Comparing the effectiveness of emotionally-focused couple therapy, cognitive-behavioral and cognitive-behavioral- emotional on depression and marital satisfaction in women. *J Fam Couns Psychother*. 2013; 3(3): 440-467. Persian.
 41. Prochaska J, Norcross J. Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis. 7th ed. Hardcover: Belmont; Cengage Learning Pub; 2017.