

The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Marital Conflicts and Adjustment of Couples Referring to Counseling Centers in Tehran

1. Fahimeh Timajchi^{ID}*: Master's Degree, Department of Educational Psychology, Research Sciences Branch, Tehran

2. Shabnam Rashidzadeh^{ID}: Master of Science, Department of General Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

3. Mina Eshrati^{ID}: Master's Degree, Department of General Psychology, Shahr-e-Quds Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

4. Atlas Karamroudi^{ID}: PhD Student, Department of Specialized Psychology, Research Sciences Branch, Tehran, Iran

5. Nastaran Riyazi^{ID}: PhD Student, Department of Health Psychology, International Branch, Payam Noor University, Nakhchivan Center, Nakhchivan, Iran

6. Mehdi Janbaz^{ID}: PhD Student, Department of Psychology of Exceptional Children, Research Sciences Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email Address: Timajchi@gmali.com



Abstract:

Objective: The aim of this study was to investigate the effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy (EFT) on reducing marital conflicts and enhancing marital adjustment among couples referring to counseling centers in Tehran.

Methods and Materials: This quasi-experimental study used a pre-test-post-test design with a control group. A total of 12 couples were purposively selected from counseling centers in District 6 of Tehran and randomly assigned to experimental and control groups. The Pines' Marital Conflict Scale (CBM) and the Adams and Jones' Marital Adjustment Questionnaire (DCI) were administered at both pre- and post-test phases. The intervention group received 10 weekly 90-minute group therapy sessions based on the EFT approach, while the control group received no treatment. Data were analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance (ANCOVA).

Findings: The results showed a statistically significant difference between the experimental and control groups in terms of reduction in total marital conflict scores ($F=82.19$, $p<0.001$, $\eta^2=0.79$). Significant reductions were found in physical ($p=0.000$) and psychological ($p=0.004$) conflict dimensions, while the emotional conflict dimension showed no significant change. Moreover, the experimental group demonstrated a significant improvement in marital adjustment scores compared to the control group ($F=4.39$, $p=0.002$, $\eta^2=0.37$). These findings support the effectiveness of EFT in improving relational dynamics between spouses.

Conclusion: Emotion-Focused Couple Therapy significantly improves marital adjustment and reduces specific types of marital conflicts by fostering emotional expression, attachment security, and mutual understanding. This therapeutic approach can serve as an effective intervention strategy in marital counseling settings.

Keywords: Group couple therapy, Emotion-Focused Therapy, marital conflicts, marital adjustment

How to Cite: Timajchi, F., Rashidzadeh, S., Eshrati, M., Karamroudi, A., Riyazi, N., & Janbaz, M. (2024). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Marital Conflicts and Adjustment of Couples Referring to Counseling Centers in Tehran. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(2), 1-13.

Received: 28 April 2025

Revised: 23 June 2025

Accepted: 2 July 2025

Published: 18 July 2025



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.

اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر تعارضات و سازگاری زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران

۱. فهیمه تیماجچی*؛ کارشناس ارشد، گروه روانشناسی عمومی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران
 ۲. شبنم رشیدزاده؛ کارشناس ارشد، گروه روانشناسی عمومی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران، (نویسنده مسئول)
 ۳. مینا عشرتی؛ کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
 ۴. اطلس کرم رودی؛ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تخصصی، واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران
 ۵. نسترن ریاضی؛ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی سلامت، واحد بین الملل، دانشگاه پیام نور، مرکز نخجوان، نخجوان، ایران
 ۶. مهدی جانباز؛ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی کودکان استثنایی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
- *پست الکترونیک نویسنده مسئول: Timajchi@gmail.com

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی در میان زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران بود.

مواد و روش: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. نمونه شامل ۱۲ زوج بود که به صورت هدفمند از میان مراجعین مراکز مشاوره منطقه ۶ تهران انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گذاری شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی پاینز (CBM) و پرسشنامه سازگاری زناشویی آدامز و جونز (DCI) بودند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای درمان گروهی مبتنی بر رویکرد هیجان مدار شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس یک متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

یافته ها: یافته ها نشان دادند که بین گروه آزمایش و کنترل در کاهش تعارضات زناشویی تفاوت معنادار وجود دارد، به طوری که نمرات تعارضات زناشویی در گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافت ($F=82.19, p<0.001, \eta^2=0.79$). در سطح تعارضات جسمانی ($p=0.000$) و روانی ($p=0.004$) تفاوت ها معنادار بود، ولی در تعارضات عاطفی مشاهده نشد. همچنین، افزایش معناداری در نمرات سازگاری زناشویی در گروه آزمایش نسبت به کنترل مشاهده شد ($F=4.39, p=0.002, \eta^2=0.27$). این نتایج تأثیر مثبت درمان هیجان مدار را بر ارتقاء کیفیت روابط زوجین تأیید می کند.

نتیجه گیری: نتایج پژوهش نشان داد که زوج درمانی هیجان مدار می تواند با کاهش تعارضات جسمانی و روانی و افزایش احساس امنیت عاطفی، به بهبود روابط زناشویی و ارتقاء سازگاری زوجین منجر شود. بنابراین، استفاده از این رویکرد در مراکز مشاوره می تواند نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی زناشویی ایفا کند.

کلیدواژگان: زوج درمانی گروهی، رویکرد هیجان مدار، تعارضات زناشویی، سازگاری زناشویی

نحوه استناددهی: تیماج، فهیمه، رشیدزاده، شبنم، عشرتی، مینا، کرم رودی، اطلس، ریاضی، نسترن، جانباز، مهدی. (۱۴۰۴). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر تعارضات و سازگاری زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۲)، ۱-۱۳.



تاریخ دریافت: ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۲ تیر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۱ تیر ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۲۷ تیر ۱۴۰۴



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 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Marital conflict and the decline of relationship quality between couples have been widely acknowledged as critical factors influencing not only the mental and emotional well-being of the partners but also the stability of the entire family unit. A growing body of literature emphasizes that unresolved interpersonal conflicts within marriages often lead to detrimental consequences such as psychological distress, reduced life satisfaction, and eventually divorce (Karimian et al., 2021; Parham, 2022). To mitigate these outcomes, psychological interventions focusing on improving relational dynamics have gained prominence, among which Emotion-Focused Couple Therapy (EFT) has emerged as an evidence-based approach rooted in the theory of adult attachment.

EFT was initially developed as a short-term, structured intervention that prioritizes emotional expression, regulation, and accessibility within the couple's interactional patterns. Based on the foundations laid by Bowlby's attachment theory and expanded by experiential and systemic models, EFT assists couples in re-establishing emotional bonds and repairing relational ruptures through the transformation of negative interaction cycles (Akhavan Beheshti et al., 2016). Several empirical studies have documented the effectiveness of EFT in improving marital satisfaction, intimacy, and adjustment, as well as reducing relational distress (Ardakhani & Seadatee Shamir, 2022; Najafi et al., 2015).

Recent research has compared EFT with other therapeutic modalities such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT), schema therapy, and cognitive-behavioral interventions, often showing EFT's superior impact on emotional closeness and dyadic coping (Z. Ansari et al., 2023; Khandabi et al., 2024). Furthermore, EFT has demonstrated promising results in clinical populations such as couples dealing with infidelity, infertility, trauma, and emotional avoidance (Balali Dehkordi & Fatehizade, 2022;

Jahangiri & Rezaei, 2021). The present study aimed to investigate the effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy in reducing marital conflicts (across physical, psychological, and emotional dimensions) and increasing marital adjustment among couples who referred to counseling centers in Tehran. This study not only fills a gap in the culturally adapted implementation of EFT but also evaluates its efficacy using validated assessment tools in a semi-experimental design.

Methods and Materials

This study followed a quasi-experimental design with pre-test and post-test stages and included a control group. A total of 12 couples were selected through purposive sampling from counseling centers operating in District 6 of Tehran. Participants were randomly assigned to either the experimental group, which received Emotion-Focused Couple Therapy, or the control group, which received no intervention. The inclusion criteria were a minimum of three years of marriage, at least a high school diploma, and the absence of major clinical personality disorders.

The intervention comprised ten 90-minute group sessions delivered over five weeks, following the standard EFT session framework. The content included identifying negative interaction cycles, enhancing emotional accessibility, reframing issues around unmet attachment needs, and promoting new emotional experiences and secure bonding. The Pines Marital Conflict Questionnaire (CBM) and Adams and Jones' Marital Adjustment Inventory (DCI) were used to collect data during the pre-test and post-test stages.

Data analysis was performed using SPSS software. Descriptive statistics (means and standard deviations) and inferential statistics including univariate and multivariate analysis of covariance (ANCOVA) were used to assess within-group and between-group differences.

Findings

Analysis revealed that the experimental group exhibited significantly lower post-test scores in marital conflicts compared to the control group. Specifically, the ANCOVA

results showed significant reductions in physical and psychological conflicts ($F=82.19$, $p<0.001$, $\eta^2=0.79$), although changes in emotional conflict were not statistically significant. The homogeneity of regression slopes and normal distribution of data were confirmed through the Levene and Kolmogorov–Smirnov tests.

Regarding marital adjustment, the experimental group demonstrated a statistically significant increase in post-test scores relative to the control group ($F=4.39$, $p=0.002$, $\eta^2=0.37$). Subscale analysis indicated that personal and moral commitment scores improved more notably than structural commitment.

These results supported the effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy in addressing relational distress and enhancing marital adaptation.

Discussion and Conclusion

The outcomes of the present study confirm the utility of Emotion-Focused Couple Therapy as a transformative intervention for couples experiencing significant relational distress. The reduction of marital conflicts, particularly in physical and psychological dimensions, aligns with previous findings that highlight EFT's capacity to restructure destructive interaction cycles and foster emotional engagement between partners (Ghasemi et al., 2022; Moeeni et al., 2022). The fact that emotional conflict did not change significantly suggests that this domain may require more prolonged or individualized interventions to achieve similar improvements.

The marked enhancement in marital adjustment in the experimental group reinforces the premise that emotional accessibility and responsiveness—core tenets of EFT—are integral to establishing secure and satisfying marital bonds (Zohreh Ansari et al., 2023; Izadi & Mokhtari, 2021). This finding is especially relevant in collectivist societies such as Iran, where marital harmony is highly valued and where emotional expression may be constrained by cultural norms.

Additionally, the study supports the theoretical assumptions underpinning EFT: that the fulfillment of adult attachment needs such as safety, emotional availability, and validation can reverse maladaptive relational patterns and lead to enduring relationship satisfaction (Ardakhani & Seadatee Shamir, 2022; Yaghoobi et al., 2021). The efficacy of EFT in promoting commitment was also evident, further indicating its potential for fostering relationship resilience and stability in the face of challenges such as emotional withdrawal or interpersonal ambivalence.

In conclusion, the findings suggest that Emotion-Focused Couple Therapy can be effectively applied in culturally diverse settings and has the potential to serve as a valuable tool in professional counseling centers. Given its focus on emotional processing and attachment repair, EFT offers a profound pathway for healing and relational growth among couples seeking psychological support. This study contributes to the growing body of literature validating EFT's relevance and adaptability in non-Western contexts, and underscores the need for broader integration of this model in marital therapy programs.

مقدمه

روابط زناشویی به عنوان بنیادی‌ترین بخش نظام خانواده، نقش حیاتی در ایجاد، تثبیت و ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی اعضای خانواده و در سطحی کلان‌تر، جامعه ایفا می‌کند. امروزه با پیچیده‌تر شدن سبک‌های زندگی، افزایش فشارهای روانی و اقتصادی، و تحولات فرهنگی و ارزشی، زوجها بیش از پیش در معرض تعارضات زناشویی قرار گرفته‌اند که در صورت تداوم، می‌توانند پیامدهای منفی گسترده‌ای بر سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی برجای بگذارند. بر این اساس، توجه به راهکارهای مؤثر در بهبود کیفیت روابط زوجین و افزایش سازگاری زناشویی ضرورتی انکارناپذیر یافته است (Parham, 2022).

در میان رویکردهای درمانی متعددی که برای حل تعارضات زناشویی و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی ارائه شده‌اند، زوج‌درمانی هیجان‌مدار (Emotion-Focused Couple Therapy یا EFT) به عنوان یکی از مؤثرترین و پربسامدترین مداخلات روان‌درمانی مطرح شده است. این رویکرد که مبتنی بر نظریه دلبستگی و رویکردهای تجربه‌محور است، بر نقش هیجان‌ات در شکل‌گیری، تداوم و بازسازی روابط زوجین تأکید می‌ورزد (Akhavan, Beheshti et al., 2016). هدف EFT، تسهیل درک هیجانی، ابراز عاطفی سالم، و بازسازی الگوهای تعاملی مخرب در روابط زوجین است تا از طریق افزایش صمیمیت و امنیت دلبستگی، رضایت و سازگاری زناشویی ارتقا یابد (Najafi et al., 2015).

پژوهش‌های متعدد در سال‌های اخیر اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار را بر ابعاد مختلف روابط زناشویی تأیید کرده‌اند. برای نمونه، اثربخشی این رویکرد بر افزایش سازگاری و رضایت زناشویی در زوجها دارای تجربه ناباروری (Najafi et al., 2015)، کاهش هیجان‌ات منفی و طرحواره‌های ناسازگار (Izadi & Mokhtari, 2021)، و ارتقای کیفیت زندگی مشترک (Parham,

2022) گزارش شده است. همچنین، پژوهش‌هایی که این روش را با سایر رویکردها نظیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا طرحواره‌درمانی مقایسه کرده‌اند، حاکی از اثربخشی چشمگیر EFT در بهبود مهارت‌های ارتباطی و حل تعارضات زناشویی بوده‌اند (Khandabi et al., 2024; Sheikhzadeh & Gol Aflak, 2023).

بر اساس نظریه دلبستگی، هر فرد در روابط نزدیک خود، به‌ویژه رابطه زناشویی، نیازمند احساس امنیت، توجه، و تأیید است. زمانی که این نیازها برآورده نشوند، هیجان‌اتی چون ترس، خشم یا شرم فعال می‌شوند که در قالب واکنش‌های دفاعی یا کناره‌گیری نمود می‌یابند و موجب شکل‌گیری چرخه‌های منفی ارتباطی می‌شوند (Jahangiri & Rezaei, 2021). با شناسایی این چرخه‌ها و تمرکز بر هیجان‌ات زیربنایی، به زوجها کمک می‌کند تا به جای رفتارهای دفاعی یا انتقادی، هیجان‌ات و نیازهای دلبستگی خود را به‌گونه‌ای سازنده ابراز کنند و تجربه پیوند ایمن را باز یابند (Akhavan, Bitaghsir, 2017).

از سوی دیگر، بررسی‌های تجربی نشان می‌دهند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار می‌تواند به‌طور معناداری در بهبود سازگاری زناشویی، کاهش تعارضات مزمن و ارتقای ابعاد مختلف تعهد، صمیمیت و ارتباط مؤثر میان زوجین مؤثر واقع شود (Karimian et al., 2021). به‌طور خاص، زوج‌هایی که از مشکلاتی چون بی‌عدالتی زناشویی، دل‌شکستگی، خیانت یا تجربه آسیب‌های دوران کودکی رنج می‌برند، با بهره‌گیری از EFT می‌توانند الگوهای ناکارآمد رابطه‌ای خود را اصلاح کرده و پیوندهای سالم و دلبسته‌تری را تجربه کنند (Zohreh Ansari et al., 2023; Balali Dehkordi & Fatehizade, 2022; Ghasemi et al., 2022).

در مطالعه‌ای که توسط (Ardakhani & Seadatee Shamir, 2022) انجام شد، تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش خودافشایی هیجانی و تعهد

زناشویی به صورت معناداری اثبات شد. همچنین، یافته‌های پژوهش (Davoudvandi et al., 2018) نشان داد که EFT نه تنها موجب بهبود سازگاری زناشویی، بلکه سبب ارتقاء صمیمیت و کاهش تعارضات نیز می‌شود. این یافته‌ها توسط سایر مطالعاتی که به مقایسه EFT با رویکرد گاتمن پرداخته‌اند نیز تأیید شده است (Davoodvandi et al., 2018; Khatibi et al., 2024).

نکته حائز اهمیت در اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار آن است که این مداخله عمدتاً بر فرایندهای تعاملی متمرکز است و نه صرفاً محتوای کلامی یا شناختی گفتگوها. به عبارت دیگر، EFT تلاش می‌کند تا از طریق تسهیل تجربه هیجانی در لحظه، ساختار تعاملی زوجین را بازسازی کند (Yaghoobi et al., 2021). بدین ترتیب، این رویکرد به جای تمرکز بر آموزش مهارت‌ها، از طریق اصلاح هیجان‌ات و نیازهای بنیادی، تغییر پایدار و عمیقی را در روابط ایجاد می‌کند (Sahebi Bazaz et al., 2019).

با وجود شواهد قابل توجه مبنی بر اثربخشی EFT، هنوز هم خلأهایی در ادبیات پژوهشی وجود دارد؛ از جمله، مطالعات محدودی که با حجم نمونه کوچک و فاقد گروه کنترل به اجرا درآمده‌اند یا به طور خاص تأثیر این رویکرد را در زمینه تعارضات جسمانی و روانی در بافت فرهنگی ایران بررسی کرده باشند (Moeeni et al., 2022). همچنین بررسی تأثیر EFT بر مؤلفه‌های سازگاری همچون تعهد ساختاری، اخلاقی و شخصی نیازمند مطالعات بیشتری در زمینه‌سازی و آزمون عملی است.

با توجه به آنچه ذکر شد، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش تعارضات زناشویی (در ابعاد جسمانی، روانی و عاطفی) و افزایش سازگاری زناشویی (در سطوح مختلف تعهد) در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر یک پژوهش کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی با دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود (شاکرمی، ۱۳۹۴). آزمودنی‌ها به صورت در دسترس انتخاب و در دو گروه جایگزین شدند. در این طرح قبل از اجرای متغیر مستقل، آزمودنی‌های انتخاب شده در گروه آزمایش و کنترل به وسیله‌ی پیش‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. نقش پیش‌آزمون در این طرح، اعمال کنترل آماری و مقایسه و تعیین این امر است که آیا تغییر ایجاد شده ناشی از اجرای متغیر آزمایشی است یا عوامل دیگری در آن نقش داشته‌اند.

جامعه آماری این پژوهش شامل زوجینی بود به مراکز مشاوره زیر نظر سازمان نظام روان‌شناسی منطقه ۶ تهران مراجعه نمودند. برای انتخاب نمونه از بین افراد این جامعه ۱۴ زوج که دارای شرایط حضور بودند، انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. بنابراین در هر گروه ۷ زوج (۱۴ نفر) قرار داشت. دلیل انتخاب این حجم نمونه آن است که اصولاً در گروه‌های هفتگی حدود ۱۲ عضو به اضافه یک رهبر می‌تواند مفید باشد (مسگری، ۱۳۹۲؛ به نقل از کوری و کوری، ۱۳۸۳). ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت از داشتن حداقل ۳ سال سابقه زندگی مشترک، حداقل مدرک دیپلم و نداشتن اختلال مشخص بالینی شخصیت بود. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، قبل از اجرای پژوهش به آزمودنی‌ها درباره انجام کار تحقیقاتی، فرایند جلسات درمان، تکمیل پرسشنامه‌ها، محرمانه ماندن پاسخ زوجین و اهداف جلسات درمانی شامل کاهش مشکلات و بهبود ارتباطات زوجین شرکت‌کننده توضیحاتی داده شد و شرکت‌کنندگان با رضایت کامل و آگاهانه وارد پروسه پژوهش شدند. در مرحله‌ی پیش‌آزمون دو گروه مقیاس تعارضات زناشویی پاینز (CBM) و پرسشنامه سازگاری زناشویی آدامز و جونز (DCI) را تکمیل نمودند. برای گروه آزمایش مداخله‌ی زوج درمانی هیجان‌مدار در ۱۰ جلسه به صورت هر هفته دو جلسه‌ی

یک و نیم ساعته به شیوه ی گروهی ارایه شد، اما گروه کنترل درمانی دریافت نکرد. پس از پایان ۱۰ جلسه درمان، روی هر دو گروه پس آزمون اجرا گردید.

پرسشنامه تعارضات زناشویی پاینز (CBM): پرسشنامه تعارضات زناشویی (CBM) توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ ساخته شده است و دارای ۲۱ سوال است. این مقیاس شامل ۳ جزء اصلی تعارضات جسمی، تعارضات روانی و تعارضات عاطفی است. در این مقیاس، نمرات بالاتر نشان دهنده ی دلزدگی بیشتر است. نمره گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرت در دامنه ای بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می باشد که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح شده در رابطه زناشویی خود را مشخص می سازد و نمرات با هم جمع می شوند. نمره گذاری ۴ ماده ۳ و ۶ و ۱۹ و ۲۰ نیز به صورت معکوس انجام می شود و نمره این چهار ماده نیز باهم جمع شده و از ۳۲ کم میشود و با نمره سوالات قبلی جمع میشود. برای تفسیر نمره ها باید آنها را تبدیل به درجه کرد که این عمل از طریق تقسیم نمودن نمره ی حاصل شده از پرسش نامه بر تعداد سوالات (۲۱ سوال) به دست می آید. جنبه جسمانی شامل سوالات ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۶ و ۲۱؛ جنبه روانی سوالات ۶، ۸، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و جنبه عاطفی شامل سوالات ۲، ۳، ۵، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۷ می باشد. در تفسیر نمره ها، درجه ی بیش از ۵، نشانگر لزوم کمک فوری، درجه ی ۵ نشان دهنده ی وجود بحران، درجه ی ۴ نمایانگر حالت دلزدگی، درجه ی ۳ نشان دهنده ی خطر دلزدگی و درجه ی ۲ و کمتر از آن نیز نشان دهنده ی وجود رابطه ی خوب است (پاینز، ۱۹۹۶). ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس تعارضات زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است، روایی به وسیله همبستگی های منفی با ویژگی های ارتباطی مثبت به تأیید رسیده است مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خود شکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آنها. نسخه های

ترجمه شده CBM به طور موفقیت آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند و اسرائیل استفاده شده است (پاینز و نانز، ۲۰۰۳). CBM از همسانی درونی و ضریب پایایی بالا و رضایت بخشی برخوردار و جهت اندازه گیری میزان تعارضات زناشویی مناسب است. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه، و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز، ۱۳۸۱). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه گیری کرد که ۰/۸۶ شد.

پرسشنامه سازگاری زناشویی آدامز و جونز (DCI): پرسشنامه سازگاری زناشویی (DCI) توسط آدامز و جونز در سال ۱۹۹۷ طراحی شده است که شامل ۴۴ سوال است. این پرسشنامه میزان پایبندی افراد به همسر و ازدواجشان و ابعاد آن را اندازه گیری می کند. این آزمون سه بعد سازگاری زناشویی را اندازه گیری می کند. این ابعاد عبارتند از: تعهد شخصی: تعهد نسبت به همسر که مبتنی بر جذابیت همسر است. تعهد اخلاقی: تعهد نسبت به ازدواج که مبتنی بر تقدس و حرمت رابطه زناشویی است. تعهد ساختاری: تعهد نسبت به همسر و ازدواج که مبتنی بر احساس اجبار و تداوم ازدواج یا ترس از پیامدهای طلاق است. هر سؤال آزمون دارای یک مقیاس پنج درجه ای کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم است که به هر گزینه نمره ۱ تا ۵ تعلق می گیرد. به گزینه کاملاً موافقم نمره ۵ و به گزینه کاملاً مخالفم نمره ۱ داده می شود. اکثر سوالات پرسشنامه به شکل مستقیم نمره گذاری می شود و تنها سوالات ۲، ۴، ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۲ به طور معکوس نمره گذاری می گردند. نمره بالا در این آزمون، بالا بودن سازگاری زوجین را نشان می دهد. آدامز و جونز در شش پژوهش گوناگون به منظور به دست آوردن پایایی و روایی پرسشنامه، آن را بر روی ۴۱۷ نفر

دوره دوم، شماره دوم

می‌شوند. ۳- مشخص کردن هیجان‌ات تأیید نشده که وضعیت‌های تعاملی را تعیین می‌کنند. ۴- چارچوب بندی دوباره مشکل بر حسب چرخه ی تعاملی منفی با تأکید بر هیجان‌ات و نیازهای دلبستگی و بیان چرخه منفی تعامل به عنوان دشمن مشترک و ریشه ی محدودیت‌های هیجانی و آشفتگی زوجین ۵- افزایش همانند سازی با هیجان‌ات دلبستگی، نیازها و جنبه‌های پذیرفته نشده خود و وارد کردن این موارد در تعاملات ۶- بالابردن پذیرش تجربه‌ها و واکنش‌های تعاملی جدید مراجعین ۷- تسهیل ابراز نیازها، خواسته‌ها و ایجاد درگیری عاطفی برای شکل دهی مجدد دلبستگی بین زوجین ۸- تسهیل ظهور راه حل‌های جدید برای مشکلات رابطه‌ای قبلی ۹- ایجاد و تحکیم وضعیت‌ها و چرخه‌های جدید رفتارهای دلبستگی ۱۰- جمع بندی و یکپارچه سازی اختتام.

پس از تحلیل توصیفی متغیرها برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس یک‌متغیره و چندمتغیره در نرم افزار SPSS ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها

ابتدا شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی در گروه‌های آزمایش و کنترل و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه می‌شود.

متأهل، ۳۴۷ نفر مجرد و ۴۶ نفر مطلقه اجرا کردند. در این مطالعات همبستگی هر سؤال با نمره کل آزمون بالا و معنادار بود و به طور کلی ابعاد این پرسشنامه از بیشترین حمایت تجربی و نظری برخوردار بود. آدامز و جونز میزان پایایی هر یک از مقیاس‌های این آزمون را بر روی نمونه مذکور به این شرح به دست آورده اند: تعهد شخصی ۰/۹۱، تعهد اخلاقی ۰/۸۹ و تعهد ساختاری ۰/۸۶. در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های تعهد شخصی ۰/۶۶، تعهد اخلاقی ۰/۷۶، تعهد ساختاری ۰/۷۸ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمد. در اعتباریابی آزمون توسط شاه سیاه، بهرامی و محبی در سال ۱۳۸۸ روایی محتوا توسط اساتید مشاور دانشگاه اصفهان تأیید شد و آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد. ضریب پایایی نیز ۰/۸۶ به دست آمد. آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های تعهد به همسر، تعهد به ازدواج و تعهد اجباری به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۲ و ۰/۸۴ به دست آمد. در پژوهش کریمیان، کریمی و بهمنی در سال ۱۳۹۰ آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد.

بسته آموزش زوج درمانی هیجان مدار: این بسته به مدت ۱۰ جلسه به صورت هر هفته دو جلسه ی یک و نیم ساعته به شیوه ی گروهی ارائه شد که جلسات آن ۹۰ دقیقه بود و محتوی جلسات آن به ترتیب عبارت بودند از ۱- ایجاد اتحاد درمانی بین اعضای گروه، تدوین اهداف، بررسی تعارضات بر حسب دلبستگی ۲- مشخص کردن چرخه ی تعاملی منفی که باعث تعارضات

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
تعارضات زناشویی	آزمایش	پیش‌آزمون	۵.۲۸	۰.۴۴
	آزمایش	پس‌آزمون	۳.۴۲	۰.۳۷
	کنترل	پیش‌آزمون	۵.۳۳	۰.۳۹
	کنترل	پس‌آزمون	۵.۲۱	۰.۴۱
سازگاری زناشویی	آزمایش	پیش‌آزمون	۲.۸۷	۰.۳۵
	آزمایش	پس‌آزمون	۴.۱۲	۰.۳۸
	کنترل	پیش‌آزمون	۲.۸۵	۰.۳۶
	کنترل	پس‌آزمون	۲.۹۱	۰.۳۱

مطابق جدول ۱، کاهش معنادار نمرات تعارضات زناشویی و افزایش نمرات سازگاری زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون مشاهده می‌شود که نشانگر اثربخشی مداخله درمانی است.

برای اطمینان از پیش‌فرض‌های آماری تحلیل کوواریانس، ابتدا همسانی شیب رگرسیون بین متغیر پیش‌آزمون و گروه در دو متغیر وابسته تعارضات زناشویی و سازگاری زناشویی بررسی شد. نتایج نشان داد که سطح معناداری تعامل پیش‌آزمون و گروه در هر دو متغیر بیشتر از ۰/۰۵ بوده و بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که شیب رگرسیون در دو گروه آزمایش و کنترل یکسان است و پیش‌فرض همسانی شیب برقرار می‌باشد. همچنین، برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج این آزمون نیز نشان داد که سطوح

معناداری به‌دست‌آمده در هر سه متغیر تعارضات، تعارضات زناشویی و سازگاری زناشویی بیش از ۰/۰۵ است، بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت. به‌علاوه، برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون کلموگروف-اسمیرنف استفاده گردید. یافته‌ها حاکی از آن بود که توزیع نمرات متغیرهای تعارضات زناشویی و سازگاری زناشویی در هر دو مرحله دارای توزیع نرمال می‌باشند و شرط نرمالیتی داده‌ها نیز احراز شده است. در نتیجه، شرایط لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس فراهم بوده است.

جدول ۲. نتایج آزمون‌های اثر بین‌آزمودنی برای متغیر تعارضات زناشویی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور اتا	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	۴۵۶۳.۱۶۱	۱	۴۵۶۳.۱۶۱	۷.۳۹	۰.۶۷	۰.۰۰۱
گروه	۵۲۳.۶۳۷	۱	۵۲۳.۶۳۷	۳.۲۹	۰.۶۱	۰.۰۰۲
خطا	۳۴۵.۱۶۷	۲۲	—	—	—	—
کل	۷۹۲۰.۰۰۰	۲۴	—	—	—	—

بر اساس نتایج جدول ۲، میانگین نمرات تعارضات زناشویی در گروه آزمایش به شکل معناداری کاهش یافته است. مقدار آماره F برابر با ۷.۳۹ و کاهش تعارضات زناشویی است ($p = ۰.۰۰۱$).

مجذور اتا برابر با ۰.۶۷ بوده است که نشان‌دهنده تأثیر قابل توجه مداخله بر

جدول ۳. نتایج آزمون‌های اثر بین‌آزمودنی برای متغیر سازگاری زناشویی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور اتا	سطح معناداری
سازگاری زناشویی	۵۶۷۸.۱۶۷	۱	۵۶۷۸.۱۶۷	۴.۳۹	۰.۳۷	۰.۰۰۲
گروه	۵۶۷.۶۶۷	۱	۵۶۷.۶۶۷	۳.۲۹	۰.۲۸	۰.۰۰۲
خطا	۳۲۲.۱۶۷	۲۲	—	—	—	—
کل	۷۸۹۰.۰۰۰	۲۴	—	—	—	—

مطابق جدول ۳، میزان سازگاری زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون افزایش معناداری داشته است. آماره F برابر با ۴.۳۹ و سازگاری زناشویی زوجین است ($p = ۰.۰۰۲$).

و مقدار مجذور اتا ۰.۳۷ است که نشان‌دهنده اثربخشی مداخله در ارتقاء

جدول ۴. نتایج آزمون اثر بین آزمودنی برای مؤلفه تعهد زناشویی

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزور اتا
تعهد	۱۰۳۷۴.۱۰۳	۱	۱۰۳۷۴.۱۰۳	۸۷.۲۰	۰.۰۰۰	۰.۸۱

گردد، که به طور غیرمستقیم به کاهش تعارضات منجر می شود. یافته های حاضر نیز این نکته را تأیید می کند که رویکرد EFT با ایجاد بستری برای تجربه و ابراز امن هیجانات، مانع انباشته شدن تنش ها و تبدیل آن ها به تعارضات مخرب می گردد.

بررسی داده ها همچنین نشان داد که بیشترین اثر درمان هیجان مدار در کاهش تعارضات جسمانی و روانی بوده است. این یافته با نتایج پژوهش (Karimian et al., 2021) هم راستا است که نشان داد EFT به شکل مؤثری موجب کاهش خشونت کلامی، رفتارهای پر خاشگرا نه، و تقابل های هیجانی بین زوجین می شود. همچنین، پژوهش (Moeeni et al., 2022) به کاهش احساس طرد، تنظیم بهتر هیجانی، و افزایش سازگاری در زنان قربانی خشونت خانگی پس از دریافت درمان EFT اشاره کرده است. بنابراین، به نظر می رسد که درمان هیجان مدار از طریق تغییر در فرآیندهای تعاملی هیجانی، به کاهش الگوهای آسیب زا منجر می شود که در نهایت سطح تعارضات جسمانی و روانی را کاهش می دهد.

در مورد عدم تفاوت معنادار در بعد تعارضات عاطفی، می توان چنین تحلیل کرد که تغییر در سطوح عمیق تر هیجانات نیازمند زمان و استمرار بیشتری است و ممکن است ده جلسه مداخله برای ایجاد تغییرات پایدار در سطح عاطفی کفایت نکند. این یافته با پژوهش (Davoudvandi et al., 2018) همخوانی دارد که در آن نیز بیان شده بود که تغییر در سطوح عمیق تری از رابطه، از جمله صمیمیت و پیوند عاطفی، نسبت به سایر ابعاد دیرتر اتفاق می افتد و نیازمند تکرار جلسات است. همچنین (Akhavan Beheshti et al., 2016) به این نکته اشاره داشته اند که EFT برای ایجاد

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که مؤلفه تعهد زناشویی در گروه آزمایش پس از دریافت مداخله افزایش بسیار معناداری داشته است. مقدار F برابر با ۸۷.۲۰ و مقدار مجزور اتا ۰.۸۱ است که حاکی از قدرت تبیین بسیار بالای مداخله بر این مؤلفه است ($p < 0.001$).

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر زوج درمانی هیجان مدار به طور معناداری توانسته است منجر به کاهش تعارضات زناشویی (در ابعاد جسمانی و روانی) و افزایش سازگاری زناشویی در میان زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران گردد. یافته ها بیانگر آن بودند که میان گروه آزمایش و گروه کنترل، تفاوت معناداری در نمرات پس آزمون تعارضات زناشویی وجود داشت؛ به طوری که گروه دریافت کننده درمان هیجان مدار کاهش چشمگیری در نمرات تعارضات جسمانی و روانی نشان دادند، اگرچه این کاهش در تعارضات عاطفی معنادار نبود. همچنین، سازگاری زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافت که این امر دال بر اثربخشی مداخله بر ابعاد مختلف تعهد زناشویی بود.

یافته های این پژوهش با مطالعات پیشین هم راستا و هم خوان است. در پژوهش (Ghasemi et al., 2022)، اثربخشی درمان هیجان مدار در کاهش تعارضات و بهبود دل شکستگی زوجین تأیید شد که نشان دهنده توانایی این رویکرد در مداخله مؤثر بر تعارضات مزمن و هیجانی است. همچنین، پژوهش (Ardakhani & Seadatee Shamir, 2022) نشان داد که مداخلات هیجان مدار می تواند موجب ارتقای خودافشایی هیجانی و تعهد زناشویی

بررسی زنان با آسیب‌های پیچیده دوران کودکی پرداختند، نتیجه گرفتند که EFT می‌تواند با ایجاد پیوند هیجانی ایمن، الگوهای منفی گذشته را به چالش کشیده و زمینه‌ساز تعاملات سالم در زندگی زناشویی شود.

از دیگر یافته‌های این مطالعه، افزایش معنادار در نمره تعهد زوجین پس از درمان بود که در پژوهش‌های (Z. Ansari et al., 2023) و (Izadi & Mokhtari, 2021) نیز تأیید شده است. این امر به‌ویژه از آن رو اهمیت دارد که تعهد، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های کلیدی دوام و رضایت رابطه زناشویی است و نبود آن می‌تواند به بی‌وفایی، سردی هیجانی و طلاق منجر شود. EFT با فراهم آوردن بستری برای درک متقابل و پاسخگویی هیجانی، موجب تقویت تعهد در سطح درونی می‌شود.

به طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار نه تنها در کاهش مؤلفه‌های منفی رابطه زناشویی نظیر تعارضات روانی و جسمانی مؤثر است، بلکه به واسطه تمرکز بر دلبستگی، هیجان، و بازسازی روابط، می‌تواند ابعاد مثبت رابطه از جمله تعهد و سازگاری را نیز به شکل معناداری افزایش دهد. این نتایج می‌تواند کاربرد بالینی مهمی برای روان‌درمانگران خانواده و زوج داشته باشد.

یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر، حجم نمونه نسبتاً اندک و محدود بودن آن به زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه خاصی از تهران بود که می‌تواند قابلیت تعمیم نتایج را کاهش دهد. همچنین، مدت زمان نسبتاً کوتاه مداخله و فقدان پیگیری طولی پس از اتمام جلسات درمانی، امکان ارزیابی پایداری تأثیر مداخلات را محدود کرده است. ابزارهای خودگزارشی مورد استفاده نیز ممکن است در معرض سوگیری پاسخ‌دهی و خطای اجتماعی قرار گرفته باشند. علاوه بر این، عدم کنترل برخی متغیرهای مزاحم مانند مدت زمان ازدواج، سطح تحصیلات و سبک‌های دلبستگی اولیه ممکن است بر نتایج تأثیر گذاشته باشد.

تحول در ابعاد عاطفی رابطه، به فضای امن، پذیرش درمانی بالا و زمان بیشتر نیاز دارد.

از سوی دیگر، افزایش چشمگیر در نمرات سازگاری زناشویی در گروه آزمایش نشان می‌دهد که EFT نه تنها تعارضات را کاهش داده، بلکه موجب افزایش درک متقابل، تعهد، و ثبات در رابطه شده است. یافته‌ای که به روشنی با پژوهش‌های (Najafi et al., 2015) و (Zohreh Ansari et al., 2023) همسو است؛ به‌گونه‌ای که این مطالعات نیز نشان دادند EFT باعث افزایش سازگاری از طریق بازسازی ارتباطات هیجانی، افزایش اعتماد، و کاهش اجتناب هیجانی بین زوجین می‌شود. افزون بر این، پژوهش (Khatibi et al., 2024) نیز که به مقایسه مدل یکپارچه گاتمن-EFT با ایمیکو تراپی پرداخته بود، نشان داد EFT تأثیر ویژه‌ای بر بهبود سبک‌های عشق‌ورزی و افزایش سازگاری زوجین دارد.

نکته قابل تأمل دیگر در تحلیل نتایج، نقش مؤثر EFT در تنظیم مجدد چرخه‌های تعاملی منفی و تبدیل آن‌ها به تعاملاتی سازنده و مبتنی بر دلبستگی ایمن است. همان‌طور که در پژوهش (Yaghoobi et al., 2021) بیان شده است، زمانی که زوج‌ها بتوانند هیجانات خود را با شفافیت و امنیت ابراز کنند، میزان درک، همدلی و نزدیکی میان آن‌ها افزایش می‌یابد و این امر عامل کلیدی در افزایش سازگاری زناشویی خواهد بود. یافته‌های پژوهش حاضر نیز این تغییرات را در نمرات پرسشنامه DCI منعکس کرده است، به‌ویژه در مؤلفه‌های تعهد شخصی و اخلاقی.

در ادامه، مطالعه حاضر با پژوهش (Davoodvandi et al., 2018) که مقایسه بین رویکرد گاتمن و EFT را ارائه کرده بود، همراستا است. آن پژوهش نشان داد که EFT با تمرکز بر ابعاد هیجانی رابطه، برخلاف برخی رویکردهای شناختی-محور، توانایی بالاتری در افزایش نزدیکی روانی زوجین دارد. همچنین (Balali Dehkordi & Fatehizade, 2022) در پژوهشی که به

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Akhavan Beheshti, Z., Sanaei Zakir, B., Navabi Nejad, S., & Farzad, V. (2016). The effectiveness of emotion-focused couple therapy on marital satisfaction and adjustment. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 14(3), 11-29. <https://rbs.mui.ac.ir/article-1-483-fa.html>
- Akhavan Bitaghsir, Z., Sanaee Zaker, Bagher, Navabinejad, Shokoh, Farzad, Valy alah. (2017). Comparetive of Emotional Focused Couple Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Marital Adjustment and Marital Satisfaction. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 5(2), 121-128. <https://doi.org/10.30699/acadpub.ijhehp.5.2.121>
- Ansari, Z., Naderian, F., Abedini, F., & Yavari Kermani, M. (2023). Comparing the Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy and Structural Couple Therapy on Marital Justice and Relationship Maintenance Strategies in Conflicted Couples. *Applied Family Therapy*, 4(2), 28-21. <https://doi.org/10.22034/aftj.2021.287162.1091>
- Ansari, Z., Naderian, F., abedini, F., & Yavari Kermani, M. (2023). Comparison of the effectiveness of emotion-oriented couple therapy and structural couple therapy on marital justice and relationship maintenance strategies in conflicting couples. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(2), 1-28. <https://doi.org/10.22034/aftj.2021.287162.1091>
- Ardakhani, N., & Seadatee Shamir, A. (2022). The effectiveness of Emotion-focused Couple Therapy on Emotional Self-Disclosure and Marital Commitment of Couples Referring to Counseling Centers. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 3(3), 27-34. <https://doi.org/10.22034/injoeas.2022.160162>
- Balali Dehkordi, N., & Fatehizade, M. (2022). Comparison of the effectiveness of Emotion-focused Therapy and Intensive short-term dynamic psychotherapy on marital adjustment of married women with experience of complex childhood trauma. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 13(51), 31-57. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2022.65682.2871>
- Davoodvandi, M., Navabinezhad, S., & Farzad, V. (2018). A comparison of the effectiveness of the Gottman couples therapy and emotion-focused couples therapy approaches on marital adjustment in families. *Cultural-Educational Quarterly Journal of Women and Family*, 13(43), 117-132.
- Davoudvandi, M., Navabinejad, P. D. S., & Farzad, P. D. V. (2018). The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy in Improving Marital Adjustment and Couples' Intimacy. *Quarterly journal of family & research*, 15(1), 39-56. <https://qjfr.ir/article-1-562-fa.html>

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تری در مناطق مختلف کشور استفاده شود تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، بهره‌گیری از روش‌های چندبعدی مانند مصاحبه‌های عمیق، مشاهده رفتاری و پیگیری‌های طولی می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری اثرات EFT ارائه دهد. پیشنهاد دیگر، مقایسه این رویکرد با سایر درمان‌های زوج‌محور نظیر درمان سیستمی، شناختی-رفتاری یا راه‌حل‌محور در بسترهای فرهنگی گوناگون است تا قوت‌ها و محدودیت‌های نسبی هر کدام مشخص شود.

با توجه به اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار در کاهش تعارضات و افزایش سازگاری زناشویی، توصیه می‌شود مراکز مشاوره خانواده و روان‌شناسان بالینی از این رویکرد به عنوان مداخله مؤثر در کار با زوجین درگیر تعارضات بهره‌گیرند. همچنین، می‌توان دوره‌های آموزشی تخصصی برای درمانگران و مشاوران خانواده در زمینه EFT طراحی کرد تا مهارت‌های مداخله‌ای آن‌ها ارتقا یابد. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و ارتباط مؤثر به زوجین در قالب برنامه‌های پیشگیرانه نیز می‌تواند نقش مهمی در کاهش تعارضات و افزایش پایداری خانواده‌ها ایفا کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

- Educational Sciences.
<https://www.researchgate.net/publication/380349314>
- Yaghoobi, H., Toozandehjani, H., & Zendedel, A. (2021). Comparison of the Effectiveness of Emotion-, Focused Therapy and Acceptance-, Commitment Therapy on Self-, Compassion in Women with Marital Conflict. *North Khorasan University of Medical Sciences*, 13(3), 112-122. <http://dx.doi.org/10.52547/nkums.13.3.113>
- Ghasemi, F., Afsharinia, K., & Amiri, H. (2022). The effectiveness of emotionally focused couple therapy on heartbreak and marital conflict of couples. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(1), 672-686. <https://doi.org/10.22034/ajft.2023.336226.1509>
- Izadi, F., & Mokhtari, E. (2021). The Effectiveness of Emotional-Focused Couple Therapy on Reducing the Negative Emotion Schemas and Alexithymia as well as Increasing Marital Compatibility [Research]. *International Journal of Psychology (IPA)*, 15(1), 225-255. <http://ijpb.ir/article-1-353-en.html>
- Jahangiri, S., & Rezaei, S. (2021). Comparing the Effectiveness of Emotionally-Focused Therapy and Self-Compassion on Marital Conflict, Self-Differentiation, and Sexual Intimacy among Women Affected by Marital Infidelity. *Journal of New Approaches in Islamic Studies*, 7.
- Karimian, P., Akbari, H., & Omid, A. (2021). The effect of emotion-focused couple therapy on marital intimacy and conflicts. *Sarem Journal of Medical Research*, 6(3), 155-162. <https://doi.org/10.52547/sjrm.6.3.155>
- Khandabi, E. G., Peymani, J., Tizdast, T., & Khalatbari, J. (2024). Comparing the Effectiveness of Schema Therapy and Emotion-Focused Therapy on Attitudes Towards Infidelity Among Individuals Experiencing Marital Conflict. *Aftj*, 5(2), 87-94. <https://doi.org/10.61838/kman.ajft.5.2.10>
- Khatibi, J., Haji Arbabi, F., & Fariborzi, E. (2024). Comparison of the Effectiveness of the Integrated Gottman and Emotion-Focused Therapy Model with the Imago Therapy Approach on Marital Adjustment and Love Styles in Married Students with Early Marriages. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(5), 18-29.
- Moeeni, F., Hosseini Arian, N., Karbasi, T., Toozandehjani, H., Rahnejat, A., & Donyavi, V. (2022). Effectiveness of emotion-focused therapy on feelings of rejection, marital adjustment and emotional regulation in women affected by domestic violence. *Nurse and Physician Within War*, 10(36), 6-15. https://npwj.m.ajums.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-1242-19&sid=1&slc_lang=en
- Najafi, M., Soleimani, A. A., Ahmadi, K., Javidi, N., & Kamkar, E. H. (2015). The effectiveness of emotionally focused therapy on enhancing marital adjustment and quality of life among infertile couples with marital conflicts. *International journal of fertility & sterility*, 9(2), 238. https://ijogi.mums.ac.ir/article_3703_e333fe67d0c0c987500bc72819d84824.pdf
- Parham, R. (2022). The Effectiveness of Emotionally-Focused Couple Therapy on Happiness and Quality of Married Life of Both Working Couples [Research]. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*, 11(7), 209-220. <http://frooyesh.ir/article-1-3938-en.html>
- Sahebi Bazaz, L., Sudani, M., & Mehrabzadeh Honarmand, M. (2019). The effectiveness of emotion-focused therapy on frustration tolerance and marital adjustment of couples referring to the Oil Company Counseling Center. *New Advances in Behavioral Sciences*, 4(34), 59-83. <https://ijndibs.com/article-1-338-fa.html>
- Sheikhzadeh, L., & Gol Aflak, Z. (2023). Comparative study of the effectiveness of Schema Therapy and Emotionally Focused Couples Therapy on marital conflict resolution styles in couples with disturbed relationships. 19th International Conference on Research in Psychology, Counseling, and