

## مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی- رفتاری و زوج‌درمانی هیجان‌محور بر تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین با طلاق عاطفی

نسیم قبادی کهنمویی<sup>۱</sup>، معصومه آزموده<sup>۲\*</sup>، خلیل اسماعیل پور<sup>۳</sup> و رعنا ساکن‌آذری<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۵/۳

### خلاصه

**مقدمه:** با توجه به اهمیت مقوله پایداری ازدواج و کاهش مشکلات زناشویی برای تأمین بهداشت روانی خانواده و جامعه، شناسایی مداخلات درمانی که بر کاهش این مشکلات مؤثر باشند، از لحاظ نظری و بالینی ضروری بنظر می‌رسد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی- رفتاری و زوج‌درمانی هیجان‌محور بر تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین با طلاق عاطفی صورت گرفت.

**مواد و روش‌ها:** روش پژوهش، نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری را زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تبریز در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند (تعداد تقریبی ۴۱۰ زوج). از میان زوج‌هایی که در پرسشنامه طلاق عاطفی Guttman نمره ۱۲ (خط برش) را کسب کردند، ۵۴ نفر (۲۷ زوج) با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب، و به صورت تصادفی ساده در سه گروه قرار گرفتند (هر گروه ۹ زوج). گروه‌های آزمایشی، درمان مختص گروه خود را به ترتیب در ۸ و ۱۰ جلسه دریافت کردند. گروه کنترل درمانی دریافت نکرد. ابزارهای اندازه‌گیری، پرسشنامه‌های تنظیم هیجان بین‌فردی Hoffman و همکاران و طلاق عاطفی Guttman بودند. داده‌ها توسط آزمون تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرونی تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که زوج‌درمانی شناختی- رفتاری  $55/39 \pm 4/64$  و زوج‌درمانی هیجان‌محور  $55/94 \pm 5/03$  در مقایسه با گروه کنترل  $43/33 \pm 4/56$ ، تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین را در پس‌آزمون افزایش داده است ( $P < 0/001$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در میزان اثربخشی دو روش زوج‌درمانی شناختی- رفتاری و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین با طلاق عاطفی تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P > 0/05$ ). نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد زوج‌درمانی شناختی- رفتاری و زوج‌درمانی هیجان‌محور می‌توانند سبب افزایش تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین شوند و برتری بر هم ندارند.

۱- دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

۲- استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

پست الکترونیکی: Mas\_azmod@yahoo.com، تلفن: ۰۴۱۳۱۹۶۶۰۰۰

۳- دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۴- استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد سراب، دانشگاه آزاد اسلامی، سراب، ایران.

## مقدمه

افراد بیشترین احساس امنیت و برخی اوقات، بیشترین میزان آسیب‌پذیری را در روابط زناشویی و خانوادگی، خود تجربه می‌کنند [۱]. کشمکش و تعارض بخش جدانشدنی و همیشگی ازدواج و روابط زناشویی است که اگر زوجین نتوانند آن را به‌خوبی حل کنند آثار مخربی برای خود و فرزندانشان به همراه دارد [۲]. یکی از آثار مخرب بروز کشمکش و تعارض، طلاق عاطفی (emotional divorce) است [۳]. در طلاق رسمی، زن و مرد با مراجعه به دادگاه به طور قانونی از یکدیگر جدا شده و هیچ تعهدی نسبت به هم ندارند، اما طلاق عاطفی به گونه‌ای دیگر در زندگی زوجین به وجود می‌آید. طلاق عاطفی مهم‌ترین عامل از هم‌گسستگی ساختار و بنیادی‌ترین بخش جامعه یعنی خانواده است [۴] و موجب از هم پاشیدگی عاطفی خانواده می‌شود. در این نوع خانواده، بر اساس اکثر تعاریف، زن و مرد زیر یک سقف زندگی می‌کنند، ولی رابطه احساسی میان زوجین یا وجود ندارد و یا بسیار کم است [۳]. بر اساس یک برآورد، میزان شیوع طلاق عاطفی در میان زوجین ایرانی ۴۰/۹ درصد گزارش شده است که بیانگر شیوع بالای آن است [۵]. عوامل مختلفی می‌تواند سبب‌ساز طلاق عاطفی زوجین باشند، که یکی از آن‌ها عدم تنظیم هیجان بین‌فردی (interpersonal emotion regulation) است [۶].

تنظیم هیجان بین‌فردی شامل تمایل فرد برای به اشتراک گذاشتن حالات هیجانی خود با دیگران به منظور کاهش عاطفه منفی خود یا تلاش برای تغییر عواطف دیگران است [۷]؛ به عبارت دیگر، تنظیم هیجان بین‌فردی شامل راهبردهای تنظیمی هیجانی می‌شود که مشارکت دیگران را در ایجاد تغییر در روندهای هیجانی فرد می‌طلبد [۸]. از این‌رو، محیط و حمایتی که فرد از دیگران دریافت می‌کند نقش کلیدی در مدیریت هیجان‌های او دارد و در خلأ وجود یک بافت اجتماعی بسیاری از این هیجان‌ها نمی‌توانند وجود داشته باشند [۹].

امروزه رویکردهای متنوع زوج‌درمانی با هدف کاهش تعارضات و دلزدگی زوجها به وجود آمده است [۱۰]؛ که از آن

جمله می‌توان به زوج‌درمانی شناختی- رفتاری (cognitive-behavioral couple therapy) و زوج‌درمانی هیجان‌مدار (emotionally focused couple therapy) اشاره کرد. زوج‌درمانی شناختی رفتاری، تلفیق عوامل شناختی و رفتاری در درمان زوج‌های دارای مشکلات زناشویی است [۱۱] که می‌تواند با ارزیابی عملکردی از مشکلات آماج زوج و رفتارهای وابسته‌ای که آن را حمایت می‌کند، شروع گردد. در این درمان، تعامل رفتاری زوج مهم‌ترین عامل قلمداد گردیده است. عامل مهم دوم، حل مسئله است که به الگوهای بدکارکرد نحوه کنترل مسائل اشاره دارد. با آموزش راهبردهای مذاکره، مصالحه و حل مسئله، الگوهای ارتباطی منفی در یک زوج که غالباً به لحاظ کلامی و رفتاری، غالب بر رابطه است تغییر می‌یابد و عملاً این احساس در آن‌ها ایجاد می‌گردد که همان‌قدر از رابطه دریافت می‌دارند که برای آن مایه می‌گذارند. مبنای سوم زوج‌درمانی شناختی- رفتاری پس از ارتباط و حل مسئله، تغییر رفتار است. وقتی ارتباط روشن، مستقیم و اصیل باشد، حس مشترک و دریافت دوسویه ظهور کرده و زمان ارائه طرح وابستگی و یا عقد قرارداد فرار رسیده است [۱۲]. بر اساس پژوهش Khojasteh Mehr و همکاران زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بر کاهش نشانه‌های افسردگی و تنظیم هیجانی زوجین آشفته اثربخش است [۱۳]. Gavidel در پژوهشی به این نتیجه رسید که زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بر بردلزدگی، بهزیستی روان‌شناختی و کاهش طلاق عاطفی زنان مؤثر است [۱۴]. همچنین، Davarniya و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بر کاهش فرسودگی زناشویی و بهبود کیفیت روابط زناشویی زوج‌ها اثربخش است [۱۵].

زوج‌درمانی هیجان‌مدار از منظر دل‌بستگی به روابط زوجین می‌نگرد و به نقش با اهمیت هیجان‌ها در ایجاد چرخه‌های تعاملی زوجین اشاره دارد. این رویکرد بیان می‌کند که اگر درمانگر بتواند در رابط عاطفی فعلی میان زوج‌ها، تجارب هیجانی جدید و مؤثری ایجاد کند که به نوعی نقض‌کننده مدل‌های ذهنی منفی و ناسازگار گذشته باشد، می‌توان به

می‌توانند در زمینه کاهش تنش‌های زناشویی مؤثر باشند [۱۳]، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹]. عمده پژوهش‌های انجام‌شده با استفاده از این رویکردها، برای زوجین آشفته یا دارای اختلالات روان‌شناختی مثل اختلالات خلقی و اضطرابی و عملکرد جنسی انجام شده است و کم‌تر برای ارتقای کارکرد خانواده و تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین درگیر با طلاق عاطفی بکار گرفته شده‌اند. به نظر می‌رسد تمرکز بر کارکردهای غیرآسیب‌شناختی و اختلال‌محور و سازه‌های شناختی در ارتقای کیفیت زناشویی زوجین درگیر با طلاق عاطفی مؤثر باشد و به‌واسطه به‌کارگیری این رویکردها می‌توان بر غنای زندگی زوجین افزود [۱۱]. از سوی دیگر، پژوهشی مبنی بر مقایسه اثربخشی این دو رویکرد بر ویژگی‌های روان‌شناختی نظیر تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین درگیر با طلاق عاطفی در دسترس نیست که نیاز به انجام پژوهش در این حیطه را ضروری می‌نماید و مقایسه این دو مورد جنبه نوآوری پژوهش حاضر محسوب می‌شود. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و زوج‌درمانی هیجان‌محور بر تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین با طلاق عاطفی انجام شد.

بهبود پاسخ‌های دلبسته‌گونه زوجین امید داشت [۱۲]. این درمان یک رویکرد کوتاه‌مدت ساختاری است که به دنبال گسترش و تنظیم هیجانات کلیدی پاسخ‌دهنده و ایجاد ارتباطات عاطفی بین زوجین است؛ این رویکرد معتقد است که وقتی یک زوج در رابطه‌شان نارضایتی، آسیب یا تهدید را تجربه می‌کنند، پاسخی هیجانی خواهند داشت، که این رفتار از طرف زوج برای ایجاد احساس امنیت در ارتباط است [۱۶]. در پژوهشی آمده است که زوج‌درمانی هیجان‌محور بر تعهد زناشویی و دلدگی زناشویی زوجین تأثیر دارد [۱۷]. Sayadi و همکاران در تحقیقی نشان دادند که زوج‌درمانی هیجان‌محور بر کاهش نشانه‌های افسردگی و تنظیم هیجانی زوجین آشفته اثربخش است [۱۸]. همچنین، Iamnirad و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که زوج‌درمانی هیجان‌محور بر بخشودگی و باورهای ارتباطی زوجین اثربخش است [۱۹].

با توجه به این‌که مقوله پایداری ازدواج و کاهش مشکلات زناشویی برای تأمین بهداشت روانی خانواده و جامعه حائز اهمیت است، شناسایی مداخلات درمانی که بر کاهش این مشکلات مؤثر باشند، از لحاظ نظری و بالینی حائز اهمیت فراوانی است [۲۰]. شواهد پژوهشی حاکی از این است که رویکردهای زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و هیجان‌محور

### مواد و روش‌ها

آزمایش و یک گروه کنترل مشخص شد (هر گروه ۹ زوج). تصادفی‌سازی با روش پرتاب تاس به این صورت بود که اعداد ۱ و ۲ برای گروه زوج‌درمانی شناختی-رفتاری، اعداد ۳ و ۴ برای گروه زوج‌درمانی هیجان‌مدار و اعداد ۵ و ۶ برای گروه کنترل در نظر گرفته شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن نمره بالاتر از خط برش در پرسشنامه طلاق عاطفی (نمره ۱۲)، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، حداقل سواد سوم راهنمایی، سن ۲۰ تا ۴۰ سال، عدم ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی؛ و معیارهای خروج از مطالعه شامل غیبت بیش از یک جلسه در جلسات درمانی، شرکت در سایر برنامه‌های مداخله‌ای روان‌شناختی و عدم تمایل به ادامه شرکت در جلسات درمانی بودند. حجم نمونه توسط فرمول مقایسه میانگین با ضریب اطمینان ۹۵ درصد و توان آزمون ۸۰ درصد محاسبه شد. با توجه به

روش پژوهش حاضر، نیمه‌تجربی و طرح آن از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تبریز در سال ۱۴۰۰ که حداقل ۲ سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته بود، تشکیل داد (تعداد تقریبی ۴۱۰ زوج). از آنجایی که تهیه لیستی از این زوجین ممکن نبود، برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری غیراحتمالی در دسترس مبتنی بر هدف استفاده شد. پس از کسب رضایت از مسئولین ۸ مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی خصوصی، در بین ۱۲۰ زوجی که مایل به همکاری در این پژوهش بودند پرسشنامه تنظیم هیجان بین‌فردی Hoffman و همکاران اجرا شد و از بین زوجینی که یک انحراف پایین‌تر از میانگین نمره کسب کردند (۸۲ زوج)، ۲۷ زوج (۵۴ نفر) با روش تخصیص تصادفی قرعه‌کشی و پرتاب تاس انتخاب و دو گروه

مطالعات گذشته [۲۱]، حداقل اختلاف معنی‌دار و انحراف معیار مشترک بین سه گروه به ترتیب برابر ۵/۵ و ۳/۱ در نظر گرفته شد. به دلیل وجود سه گروه و T حجم نمونه نهایی با تصحیح  $(n=\sqrt{kn})$  افراد نمونه در هر گروه ۱۸ نفر (۹ زوج) محاسبه شد.

$$n = \frac{2\sigma_d^2(Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})^2}{\delta^2}$$

در روند برگزاری جلسات درمان، برای هیچ یک از آزمودنی‌ها مشکلی پیش نیامد و تمامی افراد در جلسات شرکت کردند. در این پژوهش معیارها و ضوابط اخلاقی از قبیل رازداری، محرمانه‌ماندن اطلاعات هویتی، تحلیل داده‌ها و انتشار نتایج به صورت کلی و بدون ذکر نام و مشخصات، توضیح شفاف درباره اهداف و مراحل اجرای مطالعه، اولویت دادن به سلامت روان‌شناختی شرکت‌کنندگان و احترام به درخواست شرکت‌کنندگان برای خروج از روند مطالعه کاملاً رعایت شد. در پایان درمان، گروه کنترل نیز تحت مداخله قرار گرفت و برای برگزاری جلسات درمانی، از زوجین هیچ هزینه‌ای دریافت نشد.

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش چک‌لیست اطلاعات دموگرافی و پرسش‌نامه‌های طلاق عاطفی و تنظیم هیجان بین‌فردی بود. اطلاعات جمعیت‌شناختی که از نمونه‌ها جمع‌آوری شدند شامل سن، مدت زمان گذشت از ازدواج، و سطح تحصیلات بود.

پرسش‌نامه طلاق عاطفی Guttman، این مقیاس توسط Guttman در سال ۱۳۸۳ در کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج تحت عنوان تنهایی آورده شده است. Guttman در توضیح این مقیاس بیان می‌کند زمانی که زوجها هنوز رسماً زن و شوهر هستند ولی آن‌چنان احساس انزوا می‌کنند که تفاوت چندانی میان زن و شوهر بودن آن‌ها و تنها زندگی کردن وجود ندارد، این حالت را تجربه می‌کنند. این پرسشنامه شامل آیتم‌هایی است که طلاق عاطفی و حالت عاطفی تنهایی را می‌سنجد و شامل ۲۴ سؤال به صورت بلی و خیر می‌باشد. به پاسخ‌های بلی نمره ۱، و به پاسخ‌های خیر نمره ۰ تعلق می‌گیرد. بیش از ۸ بله به معنی این است که فرد نامزد خوبی برای طلاق عاطفی است. حداقل نمره آزمودنی در

این پرسشنامه ۰ و حداکثر ۲۴ است [۲۲]. در پژوهش حاضر، آزمودنی‌هایی که نمره ۱۲ (خط برش) را از این پرسشنامه کسب کردند، وارد پژوهش شدند. در پژوهش Bayat Mokhtari پس از ترجمه مجدد این مقیاس، از چهارتن از متخصصان در این زمینه نظرخواهی، و روایی صوری آن حاصل شده است [۲۳]. آلفای کرونباخ تست برای شوهر و برای زن ۰/۹۱ ارائه شده است [۲۴]. Salayani و Asghari Ebrahimabad [۲۵] آلفای کرونباخ کلی این پرسشنامه را ۰/۷۴ گزارش کردند. پایایی کل این آزمون در پژوهش Mousavi و Rahiminezhad با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بدست آمد [۲۶].

پرسشنامه تنظیم هیجان بین‌فردی Hoffman و همکاران، برای اندازه‌گیری تنظیم هیجان بین‌فردی تهیه شده است. پرسشنامه مذکور یک ابزار خودگزارش‌دهی ۲۰ آیتمی است که از چهار خرده‌مقیاس بهبود عاطفه مثبت، اتخاذ دیدگاه، دل‌جویی کردن و الگوسازی اجتماعی تشکیل شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای (۱= اصلاً تا ۵= همیشه) می‌باشد. حداقل نمره آزمودنی در این مقیاس ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده تنظیم هیجان بین‌فردی بیش‌تر است [۲۷]. در پژوهش حاضر، آزمودنی‌هایی که پایین‌تر از نمره ۵۰ گرفتند، وارد پژوهش شدند. بر اساس پژوهش Hoffman و همکاران همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در بازه ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ قرار دارد [۲۷]. این پرسشنامه در ایران توسط Keshyeh Soleimani و همکاران ترجمه و هنجاریابی شد. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه به طور قابل‌توجهی با داده‌ها متناسب است و ممکن است تمامی شاخص‌های متناسب مدل را تأیید کند [۲۸]. همچنین، پایایی این مطالعه در دانشجویان برابر ۰/۸۸ بود که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این پرسشنامه است [۲۸].

پس از اجرای پیش‌آزمون، اعضای گروه آزمایش اول طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دو ماه؛ هفته‌ای یک جلسه) زوج‌درمانی شناختی- رفتاری را به صورت گروهی طبق برنامه درمانی Birshak و Datilo [۲۹] دریافت کردند (جدول ۱). اعضای گروه آزمایش دوم نیز طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (۲ و

نیم ماه؛ هفته‌ای یک جلسه) از زوج‌درمانی هیجان‌مدار به صورت گروهی طبق برنامه درمانی Johnson [۳۰] برخوردار شدند (جدول ۲). اعضای گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکردند. جلسات درمانی در یک مرکز مشاوره خصوص در شهر تبریز توسط یک متخصص روان‌شناسی با درجه دکتری، و یک دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی برگزار شدند. بعد از اتمام جلسات درمان (پس‌آزمون)، اعضای هر سه گروه با استفاده از ابزار اندازه‌گیری ارزیابی شدند. جهت جلوگیری از ریزش اعضای گروه‌ها، حین مصاحبه اولیه از تک‌تک اعضا خواسته شد تعهد خود را نسبت به شرکت در جلسات حفظ

کنند. این امر در طول جلسات نیز رصد می‌شد و همبستگی گروهی که بین اعضا ایجاد شده بود، مانع ریزش اعضای گروه گردید.

برای تجزیه و تحلیل آماری از نسخه ۲۴ نرم‌افزار SPSS استفاده شد. جهت بررسی فرضیه پژوهش از آنالیز کوواریانس و آزمون تعقیبی بونفرنی، و برای مقایسه سن، مدت زمان گذشت از ازدواج، طلاق عاطفی آزمودنی‌ها از آنالیز واریانس، و برای مقایسه سطح تحصیلات آن‌ها از آزمون مجذور کای استفاده شد. سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول ۱- محتوای جلسات زوج‌درمانی شناختی- رفتاری برای زوجین با طلاق عاطفی شهر تبریز در سال ۱۴۰۰

جلسه	شرح جلسات
اول	برقراری ارتباط و ایجاد رابطه حسنه و آشنایی با اصول و اهداف زوج‌درمانی شناختی- رفتاری
دوم	بررسی و شناخت اهداف اعضا از شرکت در جلسات، بیان چهارچوب کلی
سوم	شناسایی باورها و انتظارات غیرواقع‌بینانه زوجین از طریق ارائه مهارت‌های شناختی
چهارم	اصلاح خطاهای شناختی، رفع سوء تفاهم ناشی از برداشت‌های غلط یا متفاوت از یکدیگر؛ جایگزین کردن باورها و انتظارات واقع‌بینانه (مهارت‌های شناختی)
پنجم	آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر بین زوجین (ارتباط کلامی و غیرکلامی درک همدلانه، گوش دادن فعال)
ششم	شناخت الگوهای تقویت و تنبیه هر یک از همسران، افزایش تقویت‌کننده‌های مثبت و افزایش تبادلات رفتاری مثبت (مهارت‌های رفتاری)
هفتم	آموزش مهارت حل مسئله و نقش آن در کاهش عوامل مربوط به تعارض زناشویی
هشتم	شناسایی مسائل مربوط به عملکرد روابط جنسی

جدول ۲- محتوای جلسات زوج‌درمانی هیجان‌مدار برای زوجین با طلاق عاطفی شهر تبریز در سال ۱۴۰۰

جلسه	شرح جلسات
اول	معرفی و ایجاد رابطه خوب؛ پذیرش زوجین و خوش‌آمدگویی؛ آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مشاور؛ بیان کلی در مورد اهداف زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار؛ بیان مقررات و اصول جلسات؛ اهمیت رعایت نظم و فعال بودن در بحث‌ها و انجام دادن تکالیف و توافق بر سر زمان تشکیل جلسات، تعداد و مدت آن‌ها؛ ارائه تعریف مفاهیم زوج‌درمانی، ناباورگی، تعهد زناشویی، دلزدگی زناشویی و بررسی نظرات اعضا در مورد این مفاهیم؛ ارزیابی انگیزه و اهداف زوجین از شرکت در این جلسات
دوم	ارائه تعریف سبک‌های دلبستگی، دلبستگی بزرگسالان و رابطه دلبستگی با مفاهیم عشق، صمیمیت، روابط زوجین و آشفتگی‌های آن‌ها
سوم	شناسایی چرخه تعامل زوجین از طریق توضیح شایع‌ترین الگوهای تعاملی آشفته زوجین به اعضا مانند الگوهای تسلط، عیب‌جویی و تحت تعقیب قراردادن که به دنبال آن الگوی دفاع‌کردن، فاصله‌گرفتن و مانند دیوار سنگی شدن در طرف مقابل شکل می‌گیرد. سپس به اعضا آموزش داده شد که چگونه از طریق تکنیک تمرکز و سودبردن از آخرین مشاجره‌هایی که آن‌ها را با همسرشان درگیر کرده است، الگوهای تعاملی آشفته را در روابط خود (با همسر) شناسایی کنند.
چهارم	ارائه تعریفی از هیجان و تقسیم کردن هیجان‌ها به دو نوع اولیه و ثانویه و نام بردن هیجان‌ها متفاوت تا ذهن اعضا با این مفهوم درگیر شود؛ کاوشگری در هیجان‌ها ثانویه با هدف دستیابی به هیجان‌های زیرساختاری و ناشناخته (بازشناسی هیجان‌ها نوین) مانند احساس درماندگی یا ناتوانی از خشنودکردن همسر خواستن از زوجین که مانند جلسه قبل بر روی آخرین درگیری تمرکز کنند، هیجان‌ها خود را بیرون بکشند و به هیجان‌ها اولیه و به بر زبان آوردن آن‌ها اقرار کنند.
پنجم	اشاره به نقش اجتماعی هیجان و چگونگی پدیدآیی هیجان‌ها تقابلی توسط یکدیگر (شرح نحوه شکل‌گیری چرخه و اشاره به قدرت آن در اداره کردن روابط)؛ استفاده از تکنیک شدت‌بخشی (شدت‌بخشی به‌عناصری که به نظر می‌رسد در حفظ چرخه نقش دارند) و توصیف و شرح چرخه در بافت سبک‌های دلبستگی که در جلسه دوم بررسی گردید (سرزنش‌گری در قالب اهمیت پیکره دلبستگی، خشم در قالب اعتراض دلبسته، اجتناب در قالب ترس از بروز مجدد آشوب و چرخه به عنوان دشمن مشترک، مجدداً قاب‌دهی می‌شوند). قاب‌دهی مجدد به مشکل از طریق تمرکز بر قدرت چرخه منفی،
ششم	ردگیری دقیق‌تر تعاملات؛ درک دقیق‌تر موقعیت‌های تعاملی؛ تشریح ساختار و فرآیند تعاملات؛ انعکاس الگوهای تعاملی، بررسی مجدد میزان اتحاد مشاوره‌ای؛ ارزیابی و برجسته‌سازی پیشرفت حاصل‌شده؛ کمک به زوجین برای پذیرش و درک چرخه‌های تعاملی خود
هفتم	به‌دنبال کشف هیجان‌ها زیرساختاری و برملا شدن جایگاه هر همسر در رابطه، هیجان‌ها به‌صورت کامل‌تر تجربه می‌شوند و شیوه‌های ادراک خود و همسر در رابطه را عیان می‌سازند. کمک به تجربه‌گری عمیق‌تر، برجسته‌سازی و شرح مجدد نیازهای فطری دلبستگی‌خواهانه و اشاره به سالم‌بودن آن‌ها، ردگیری هیجان‌ها شناخته شده، دستیابی به جنبه‌هایی از تجربه هیجانی که انکار یا محدودشده و یا سرکوب گردیده‌اند. فراخوانی درگیری در همسر اجتناب‌کننده
هشتم	یافتن راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی شامل: بازسازی تعاملات، تغییر رفتار همسر آسیب‌رسان، ایجاد هماهنگی در حس درونی نسبت به خود و رابطه و تغییر تعاملات، غلبه بر موانع واکنش مثبت، تکلیف: کشف راه‌حل‌های جدید برای بحث‌ها و مشکلات قدیمی
نهم	استفاده از دستاوردهای مشاوره گروهی در زندگی روزانه شامل: درگیری صمیمانه زوجین، ماندن در سیر فرآیند مشاوره و خارج‌نشدن از آن، هماهنگی وضعیت‌های

جدیدی که زوجین ایجاد کرده‌اند، شناسایی و حمایت از الگوهای سازنده تعاملی، ایجاد دلبستگی ایمن و ساختن یک داستان شاد از رابطه. تکلیف: اجرای تکنیک‌ها در محیط روزمره

تسهیل پایان جلسات، حفظ تغییر تعاملات در آینده، تعیین تفاوت بین الگوی تعاملی منفی گذشته در جلسات اولیه و حال حاضر، حفظ درگیری هیجانی به منظور ادامه قوی کردن پیوند بین آن‌ها، تغییرات قابل مشاهده در هیجانات، رفتارها، شناخت و روابط بین فردی همسران. هیجان: هیجانات منفی کاهش یافته و به شیوه‌های نوین تنظیم و پردازش می‌شوند. زوجین می‌توانند در حین درگیری در رابطه، از خود رابطه برای تنظیم هیجانات منفی استفاده کنند. رفتار: زوجین از نظر رفتاری نسبت به یکدیگر تغییر کرده‌اند. آن‌ها اکنون هم در جلسات و هم در زندگی روزمره نسبت به یکدیگر پاسخگو و در دسترس تر هستند. شناخت: آن‌ها یکدیگر را به شیوه‌های نو ادراک می‌نمایند. زوجین برای توصیف خود، رابطه و همسر از کلمات جدیدی استفاده می‌کنند. رابطه میان فردی: چرخه مثبت نوین فعال سازی شده است. قدرت چرخه منفی تقریباً از میان رفته و همسران پاسخ‌های تازه‌ای را به یکدیگر ارائه می‌کنند که این پاسخ‌های تازه، آن‌ها را از نظر هیجانی در رابطه نگه می‌دارد.

دهم

## یافته‌ها

تحصیلات لیسانس و ۱۴ نفر دارای تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر بودند. همان طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود سه گروه در تمام موارد همگن بوده و تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $p > 0.05$ ).

میانگین و انحراف معیار سن شرکت کنندگان  $34/37 \pm 4/25$  و مدت زمان گذشت از ازدواج  $6/50 \pm 1/82$  سال بود. میانگین و انحراف معیار نمره طلاق عاطفی آن‌ها  $12/17 \pm 2/30$  محاسبه شد. از بین ۵۴ شرکت کننده، ۱۷ نفر دارای تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم، ۲۳ نفر دارای

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار سن، مدت زمان گذشت از ازدواج و طلاق عاطفی، و فراوانی سطح تحصیلات زوجین با طلاق عاطفی شهر تبریز در سال ۱۴۰۰

متغیر	گروه آزمایش ۱ (۹ زوج، ۱۸ نفر)	گروه آزمایش ۲ (۹ زوج، ۱۸ نفر)	گروه کنترل (۹ زوج، ۱۸ نفر)	P
سن (سال) (انحراف معیار $\pm$ میانگین)	۳۳/۴ $\pm$ ۸۹/۱۸	۳۴/۴ $\pm$ ۵۶/۳۰	۳۴/۴ $\pm$ ۶۷/۴۸	۰/۸۴۴ •
مدت زمان گذشت از ازدواج (سال) (انحراف معیار $\pm$ میانگین)	۶/۲ $\pm$ ۲۲/۰۴	۶/۱ $\pm$ ۴۴/۷۹	۶/۱ $\pm$ ۸۳/۶۵	۰/۶۰۳ •
طلاق عاطفی (انحراف معیار $\pm$ میانگین)	۱۲/۲ $\pm$ ۲۸/۴۶	۱۲/۲ $\pm$ ۲۳/۰۲	۱۱/۲ $\pm$ ۸۹/۴۹	۰/۸۲۵ •
مقطع تحصیلی (تعداد (درصد))	۷ (۳۸٪/۹)	۵ (۲۷٪/۱۸)	۵ (۲۷٪/۱۸)	۰/۰۵۳ ••
دیپلم تا فوق دیپلم	۸ (۴۴٪/۴)	۶ (۳۳٪/۳)	۹ (۵۰٪)	
لیسانس	۳ (۱۶٪/۷)	۷ (۳۸٪/۹)	۴ (۲۲٪/۲)	
فوق لیسانس و بالاتر				

آزمون: تحلیل واریانس یک راهه\* و مجذور کای\*، \*  $p < 0.05$  اختلاف معنی دار

کمکی با متغیر وابسته تنظیم هیجان بین فردی برای همه گروه‌ها مشابه است. نتایج آزمون لوین نشان داد که با توجه به معنی دار نبودن مقدار F متغیر تنظیم هیجان بین فردی در سطح خطای کوچک تر از ( $0.05$ ) واریانس خطای متغیر پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون با هم برابر بوده و از این جهت فرض همسانی واریانس‌های خطا نیز برقرار است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بعد از تعدیل نمره‌های پیش از مداخله، تفاوت معنی داری بین سه گروه در نمره‌های پس از مداخله در تنظیم هیجان بین فردی وجود داشت ( $F=47/691$ ;  $P=0.001$ ). این نتایج بیانگر اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری و زوج درمانی هیجان مدار بر تنظیم هیجان بین فردی زوجین با طلاق عاطفی است.

در بررسی پیش فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس، آزمون کالموگروف- اسمیرنف نشان داد که پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیر تنظیم هیجان بین فردی محقق شده است؛ زیرا مقدار Z محاسبه شده در سطح ( $p > 0.05$ ) معنی دار نیست. در پیش فرض خطی بودن متغیر تنظیم هیجان بین فردی، برون داد نمودار نشان داد که رابطه رابطه بین متغیر وابسته و متغیر کمکی خطی است؛ بنابراین از مفروضه رابطه خطی تخطی نشده است. در پیش فرض مفروضه همگنی شیب رگرسیون مورد مطالعه در قالب آزمون کوواریانس، نتایج نشان داد تعامل بین نمرات پیش آزمون و گروه معنی دار نیست ( $P < 0.052$ ،  $F=2/439$ )؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه همگنی شیب رگرسیون نیز رعایت شده است و رابطه بین متغیر

زوج درمانی هیجان مدار است. در ادامه برای مقایسه های زوجی گروه ها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ آورده شده است.

همچنین ضریب تأثیر بدست آمده نشان می دهد که ۰/۶۵ از تفاوت های گروه ها در نمرات تنظیم هیجان بین فردی در پس آزمون، مربوط به تأثیر زوج درمانی شناختی- رفتاری و

جدول ۴- نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات پس آزمون تنظیم هیجان بین فردی زوجین با طلاق عاطفی شهر تبریز در سال ۱۴۰۰

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	مجذور ای تا
مدل اصلاح شده	۱۹۷۰/۸۲۶	۳	۶۵۶/۹۴۲	۳۲/۵۷۰	* ۰/۰۰۱	۰/۶۶۱
ثابت	۶۶۶/۴۰۱	۱	۶۶۶/۴۰۱	۳۳/۰۳۹	* ۰/۰۰۱	۰/۳۹۸
پیش آزمون	۱۴۲/۷۱۵	۱	۱۴۲/۷۱۵	۷/۰۷۶	* ۰/۰۱۰	۰/۱۲۴
گروه	۱۹۲۳/۸۵۴	۲	۹۶۱/۹۲۷	۴۷/۶۹۱	* ۰/۰۰۱	۰/۶۵۶
خطا	۱۰۰۸/۵۰۸	۵۰	۲۰/۱۷۰	—	—	—
جمع	۱۴۶۵۱/۰۰۰	۵۴	—	—	—	—
جمع اصلاح شده	۲۹۷۹/۳۳۳	۵۳	—	—	—	—

\*  $p < 0.05$  اختلاف معنی دار

بین گروهی، ناشی از تفاوت تغییرات گروه زوج درمانی شناختی- رفتاری و زوج درمانی هیجان مدار با کنترل می باشد؛ به طوری که در پس آزمون، نمرات تنظیم هیجان بین فردی گروه های آزمایشی بیش تر از نمره گروه کنترل می باشد؛ اما نمرات تنظیم هیجان بین فردی گروه های درمانی، تفاوت معنی داری با یکدیگر ندارند.

نتایج جدول ۵ نشان می دهد که اختلاف میانگین نمرات تنظیم هیجان بین فردی گروه های آزمایشی با گروه کنترل، معنی دار بوده است ( $P < 0.001$ )؛ اما اختلاف میانگین نمرات تنظیم هیجان بین فردی در گروه های آزمایشی نسبت به یکدیگر معنی دار نیست ( $P > 0.05$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نیز حاکی از آن است که معنی داری تغییرات

جدول ۵- مقایسه های زوجی برای تنظیم هیجان بین فردی بر اساس آزمون تعقیبی بونفرونی در زوجین با طلاق عاطفی شهر تبریز در سال ۱۴۰۰

متغیر	گروه زوج درمانی شناختی- رفتاری در مقایسه با گروه کنترل	گروه زوج درمانی هیجان مدار در مقایسه با گروه کنترل	تفاوت میانگین ها	p	تفاوت میانگین ها	p	تفاوت میانگین ها
تنظیم هیجان بین فردی	۱۲/۰۵۶	۱۲/۶۶۱	۰/۵۵۶	* ۰/۰۰۱	۱/۰۰۰	۰/۵۵۶	۱/۰۰۰

\*  $p < 0.05$  اختلاف معنی دار

## بحث

بهبود تنظیم هیجان بین فردی زوجین با طلاق عاطفی شده است. از آن جا که نتیجه پژوهش مشابهی با مطالعه حاضر که اثر دو درمان را بر تنظیم هیجان بین فردی زوجین درگیر با طلاق عاطفی مقایسه کرده باشد در دسترس نبود، برای بحث درباره نتایج پژوهش حاضر، از نتایج پژوهش های مشابه استفاده شد.

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس، یافته ها نشان دادند که پس از مداخله زوج درمانی شناختی- رفتاری و زوج درمانی هیجان محور، میانگین نمره تنظیم هیجان بین فردی زوجین در گروه های مداخله به طور معنی داری افزایش داشت، در حالی که تغییرات پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه معنی دار نبود. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که زوج درمانی شناختی- رفتاری و زوج درمانی هیجان محور سبب

بررسی خود نشان دادند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بخشش و باورهای ارتباطی زوجین درگیر در خیانت زناشویی مؤثر است [۱۹]. زوج‌درمانی هیجان‌مدار وقوف هیجانی و درک هیجانی متقابل بین زوجین را سبب شده که این امر موجب بهبود تنظیم هیجان بین‌فردی شده است.

نتایج این پژوهش نشان داد که تأثیر زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و زوج‌درمانی هیجان‌محور بر تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین با طلاق عاطفی تفاوت معنی‌داری نداشت. ادبیات روان‌شناسی تنظیم هیجانی نشان می‌دهد یکی از سیستم‌های اصلی در تنظیم هیجانی افراد، سیستم شناختی و هیجانی افراد می‌باشد. آموزش‌ها و تکنیک‌های رویکرد شناختی-رفتاری و درمان هیجان‌مدار که یکی بر تغییرات شناختی و دیگری تغییرات هیجانی متمرکز هستند، توانسته‌اند بر تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین با طلاق عاطفی تأثیر بگذارند، اما هر کدام با روش‌های منحصر به فرد خود آن را تحت تأثیر قرار داده‌اند.

لازم به ذکر است که پژوهش حاضر محدودیت‌هایی داشته است که از مهم‌ترین آن‌ها کوچک‌بودن حجم نمونه و عدم هم‌تاسازی دقیق افراد در گروه‌ها می‌باشد. همچنین، در این پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استفاده شد که به دلیل خودگزارشی بودن ابزار، سوگیری در پاسخدهی محتمل به نظر می‌رسد. پیشنهاد می‌شود جهت دستیابی به نتایج دقیق‌تر به منظور به‌کارگیری یافته‌ها، مطالعات آتی با تعداد نمونه‌های بزرگ‌تر انجام شود. همچنین، نسبت به هم‌تاسازی دقیق‌تر افراد نمونه اقدام گردد تا بتوان مقایسه‌های کاربردی‌تری از نتایج بدست آورد. پیشنهاد می‌شود علاوه بر بررسی پرسشنامه‌ای، از سایر روش‌های گردآوری اطلاعات نظیر مشاهده و مصاحبه نیز استفاده شود.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و زوج‌درمانی هیجان‌محور می‌توانند سبب افزایش تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین شوند و برتری نسبت به هم ندارند. در نتیجه، می‌توان از آن‌ها به‌عنوان یک مداخله بالینی مؤثر در زوجین استفاده کرد.

نتایج مطالعه Khojasteh Mehr و همکاران نشان داد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر کاهش افسردگی و تقویت تنظیم هیجانی در زوج‌های پریشان‌اثربخش است [۱۳]. نتایج این مطالعه که از پروتکل درمانی و پرسشنامه پژوهش حاضر استفاده کرده بودند، همسو با پژوهش حاضر بود. زوج‌درمانی شناختی-رفتاری به دنبال وقوف شناختی و درک تفاوت‌های شناختی متقابل بین زوجین می‌باشد و این چیزی است که این رویکرد با ساختار تبیین شده خویش آن را هدف‌گذاری و جستجو می‌کند. بنیان‌های درک دو طرفه به جای انتخاب و شناخت انفرادی که از ملاحظات این رویکرد است، شناخت افکار و باورهای ارتباطی در زمینه بزرگ‌تر برای زوجین را امکان‌پذیر می‌کند که حاصل آن افزایش تنظیم هیجان بین‌فردی است.

در بررسی خود نشان داد که زوج‌درمانی شناختی-رفتاری گروهی بر افسردگی، بهزیستی روان‌شناختی و کاهش طلاق عاطفی زنان تجربه شده خیانت در شهر کرج اثربخش است [۱۴]. همچنین Davarniya همکاران در پژوهشی نشان دادند که زوج‌درمانی گروهی شناختی-رفتاری بر کاهش فرسودگی شغلی زوجین و بهبود کیفیت زناشویی زوجین اثربخش است [۱۵]؛ که همگی به نوعی همسو با نتیجه پژوهش حاضر بود.

نتایج مطالعه Khojasteh Mehr و همکاران نشان داد که زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر کاهش علائم افسردگی و افزایش تنظیم هیجانی در زوج‌های پریشان‌اثربخش است [۱۷]. نتایج این مطالعه که از پروتکل درمانی و پرسشنامه مشابه ما استفاده شده بود نیز همسو با پژوهش حاضر بود. تغییرات درمانی در این دو مطالعه از طریق دست‌یافتن و بازپرداخت تجارب هیجانی زیرساختاری که سطح موقعیت‌های ارتباطی را دربرگرفته‌اند، میسر شده است. با افزایش تجارب برخاسته از دلبستگی ایمن زوجین نسبت به یکدیگر در این دو مطالعه، تنظیم هیجان بین‌فردی زوجین افزایش یافت.

Sayadi و همکاران نشان دادند که زوج‌درمانی متمرکز بر عاطفه بر تعهد زناشویی و فرسودگی زوجین در زوج‌های ناباور اثربخش است [۱۸]. همچنین Iamnirad و همکاران در

**تعارض منافع**

بنابر اظهار نویسندگان، در این مقاله تعارض منافی وجود ندارد.

ساکن آذری شناسایی نمونه متشکل از زوجین درگیر با طلاق عاطفی را بر عهده داشت و پیش‌آزمون و پس‌آزمون را اجرا کرد.

**سهم نویسندگان**

امور مربوط به نگارش مقاله و تجزیه و تحلیل داده‌ها بر عهده نسیم قبادی کهنمویی و معصومه آزموده بود. خلیل اسماعیل‌پور اصلاحات مقاله و گردآوری داده‌ها، و رعنا

**تقدیر و تشکر**

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش تقدیر و تشکر نمایند.

**References**

1. Goldberg AE, Allen KR, Smith, JZ. Divorced and separated parents during the COVID-19 pandemic. *Family Process* 2021; 60(3):866-887.
2. Cheung A K.L, Chiu T-Y, Choi S Y.P. Couples' self-control and marital conflict: Does similarity, complementarity, or totality matter more? *SSR* 2022; 102:102638.
3. Habibi B, Shirmardi S, Shirali K, fathi K. The Mediating Role of Marital Expectations in the Relationship between Emotional Divorce and Basic Psychological Needs in Health Network Employees. *JJUMS* 2022; 9(3):1039-1048. [Persian].
4. Mirzadeh Koohshahi F, Rezaei A, Najafi M. Construction and Validation of Emotional Divorce Scale in Iranian Population. *PCP* 2019; 7(1):53-62. [Persian].
5. Arbabzadeh P, Kazemipour SH, Moini S R. Identification and Assessment of the Emotional Divorce Drivers among Tehranian Couples Based on the Experts' Views Using a Multi-Criteria Decision-Making (MCDM) Approach. *JAS* 2023; 33(4): 145-178. [Persian].
6. Alaghband L, Sharifi HP, Farzad V, Aghayousefi A. A Model for Predicting Emotional Divorce Based on Emotional Literacy, Coping Styles, Quality of Life, and Emotion Seeking with Emotion Regulation Mediation. *MJMS* 2019; 62(3):288-402. [Persian].
7. Gratz KL, Weiss NH, Tull MT. Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Current opinion in psychology* 2015; 3:85-90.
8. Zaki J, Williams WC. Interpersonal emotion regulation. *Emotion* 2013; 13(5):803-810.
9. Fresco DM, Mennin DS, Heimberg RG, Ritter M. Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *C & BP* 2013; 20(3):282-300.
10. Havaasi N, Zahra Kaar K, Mohsen Zadeh F. Compare the efficacy of emotion focused couple therapy and Gottman couple therapy method in marital burnout and changing conflict resolution styles. *JFMH* 2018; 20(1):13-120. [Persian].
11. Santos Durães RS, Khafif TC, Lotufo-Neto F, de Pádua Serafim A. Effectiveness of Cognitive Behavioral Couple Therapy on Reducing Depression and Anxiety Symptoms and Increasing Dyadic Adjustment and Marital Social Skills: An Exploratory Study. *JIM* 2020; 28(4):11-22.
12. Bodenmann G, Kessler M, Kuhn R, Hocker L, Randall AK. Cognitive-Behavioral and Emotion-Focused Couple Therapy: Similarities and Differences. *CPE* 2020; 2(3):e2741.
13. Khojasteh Mehr R, Shiralinia KH, Rajabi GH, Bashlide Q. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy on Depression Reduction and Enhancing Emotional Regulation in Distressed Couples. *JSMJ* 2014; 13(2):202-212. [Persian].
14. Gavidel A. Effectiveness of group cognitive-behavioral couples therapy on depression, psychological well-being and reducing emotional divorce of women who have experienced infidelity in Shahr Karaj. Master's thesis, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Anar branch; 2017: 88. [Persian].
15. Davarniya R, Pouryahya SM, Shakarami M. A Study on the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Couple Therapy (CBGCT) on Reducing Couple Burnout and Improving Marital Quality of Couples. *Beyhagh* 2018; 23(3):1-15. [Persian].

16. Ganz MB, Rasmussen HF, McDougall TV, Corner GW, Black TT, De Los Santos HF. Emotionally focused couple therapy within VA healthcare: Reductions in relationship distress, PTSD, and depressive symptoms as a function of attachment-based couple treatment. *CFP* 2022; 11(1):15-32.
17. Khojasteh Mehr R, Shiralinia KH, Rajabi GH, Bashlide Q. The Effects of Emotion-Focused Couple Therapy on Depression Symptoms Reduction and Enhancing Emotional Regulation in Distressed Couples. *JAC* 2013; 3(1):1-18. [Persian].
18. Sayadi M, Shahhosseini Tazik S, Madani Y, Gholamali Lavasani M. Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Marital Commitment and Couple Burnout in Infertile Couples. *JECH* 2017; 4(3):26-37. [Persian].
19. Iamnirad A, Golmohmmadian M, Moradi O, Godarzi M. The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on forgiveness and communication beliefs of couples involved in marital infidelity. *JPS* 2021; 20(100): 653-665. [Persian]
20. Epstein NB, Baucom DH, Kirby JS & LaTaillade JJ. Cognitive-behavioral couple therapy. In K.S. Dobson & D.J.A. Dozois (Eds.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. 3rd ed. The Guilford Press 2019.433-63.
21. Siddique J, Chung JY, Brown CH, Miranda J. Comparative effectiveness of medication versus cognitive- behavioral therapy in a randomized controlled trial of low-income young minority women with depression. *JCCP* 2012; 80(6):995-1006.
22. Gottman J. Success or failure in marriage. (Translated by Armaghan Jazayeri). Tehran: Khujasteh Publications; 2005: 35-37. [Persian].
23. Bayat Mokhtari, S. The effectiveness of group reality therapy on reducing emotional divorce and its psychological consequences. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. 2012; 87-88. [Persian].
24. Gottman JM. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1994: 44-45.
25. Salayani F, Asghari Ebrahimabad M. Comparison of emotional divorce in introverts and extroverts. The third social work conference of Iran, Gonabad, Islamic Azad University, Gonabad branch; 2013: 67-68. [Persian].
26. Mousavi SF, Rahiminezhad A. The Comparison of Interpersonal Identity Statuses in Married People with Regards to Emotional Divorce. *APRQ* 2015; 6(1):11-23. [Persian].
27. Hofmann SG, Carpenter JK, Curtiss J. Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *COTR* 2016; 40(3):341-356.
28. Soleimani Keshyeh S, HemmatiNejad MA, Razavi MH, KazemNejad A. Identification and modeling of the organization factors affecting in the development of organizational citizenship behavior in Iran sports organizations. *Sport Management Studies* 2018; 9(44):119-138. [Persian].
29. Datilo FM, Birshak B. Cognitive behavioral therapy for couples. *ICSSJ* 2007; 8(2):72-81. [Persian].
30. Johnson SM. The application of emotion-oriented couple therapy: establishing communication. (Translated by Fahima Sediqi and Kiyomarth Farahbakhsh). Tehran: Danje; 2022: 55-56. [Persian].
31. Epstein NB, Zheng L. Cognitive-behavioral couple therapy. *Current Opinion in Psychology* 2017; 13:142-147.
32. Baucom DH, Fischer MS, Hahlweg K, Epstein NB. Cognitive behavioral couple therapy. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Family therapy and training*. American Psychological Association. 2019:257-273.
33. Shoushtari Akbar khabaz Z, Ramezani MA. The effectiveness of emotion-focused couple therapy on emotion regulation and plasma levels of the hormone oxytocin in blood of couples'. *CCP* 2022;13(50):99-127. [Persian].
34. Elliott R, Watson J, Goldman R, Greenberg L. Emotion-focused therapy training: An experiential approach to change. Translated by Mohammad Arash Ramezani and Nina Jamzidenia. 1nd ed. Tehran: Arsbaran; 2022: 122-123.
35. Brandão T, Matias M, Ferreira T, Vieira J, Schulz MS, Matos PM. Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of personality* 2020; 88(4):748-761.

# Comparison Of The Effectiveness Of Cognitive-behavioral Couple Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy On Interpersonal Emotion Regulation Of Couples With Emotional Divorce

Gobadi Kahnamoyi N<sup>1</sup>, Azmoudeh M<sup>2</sup>, Esmailpour KH<sup>3</sup>, SakenAzari R<sup>4</sup>

1- Ph.D Student, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. (Corresponding Author)

Email: Mas\_azmod@yahoo.com, Tel: +98-41-31966000

3- Associate Professor, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

4- Professor, Department of Psychology, Sarab Branch, Islamic Azad University, Sarab, Iran.

Received: 13 March 2023

Accepted: 24 July 2024

**Introduction:** Considering that the category of stability of marriage and reduction of marital problems is important for ensuring the mental health of the family and society, identifying therapeutic interventions that are effective in reducing these problems is very important from a theoretical and clinical point of view. This study aims to compare the efficacy of cognitive-behavioral couple therapy (CBCT) and emotionally focused couple therapy (EFCT) on interpersonal emotion regulation of couples with emotional divorce.

**Materials and Methods:** The method of this study was semi-experimental with pre-test- post-test with the control group. The statistical population was formed by couples who referred to Tabriz counseling centers in 2022. In total, 54 people (27 couples) were selected by the purposeful sampling method and randomly (by drawing lots by throwing dice) divided into three groups (9 couples in each group). Members of both experimental groups received their treatment, respectively, in 8 and 10 sessions of 1.5 hours; however, the control group did not receive any treatment. The measurement tools were Hoffman et al.'s interpersonal emotion regulation questionnaires and Gottman's emotional divorce. Data were analyzed by analysis of covariance and bonferroni's post hoc test.

**Results:** The results of covariance analysis showed that cognitive-behavioral couple therapy  $55.39 \pm 4.64$  and emotion focused couple therapy  $55.94 \pm 5.03$  compared to the control group  $43.33 \pm 4.56$ , increased interpersonal emotion regulation in couples after the test ( $p < 0.001$ ). The effect of these two treatments on increased interpersonal emotion regulation at posttest was not different ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** It seems that cognitive-behavioral couple therapy and emotion-oriented couple therapy can increase the interpersonal emotion regulation of couples, so they can probably be a useful therapeutic strategy for improving couples' relationships.

**Keywords:** Couple Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, Emotionally Focused Therapy, Emotion Regulation, Divorce

---

### Please cite this article as follows:

Gobadi Kahnamoyi N, Azmoudeh M, Esmailpour KH, SakenAzari R. Comparison Of The Effectiveness Of Cognitive-behavioral Couple Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy On Interpersonal Emotion Regulation Of Couples With Emotional Divorce. Community Health journal 2024; 18 (1): 11-21.

---

**Funding:** Personal funds.

**Conflict of Interest:** None declared.

**Ethical Approval:** The Ethics Committee of the Islamic Azad University of Tabriz Branch approved the Research Project. (IR.IAU.TABRIZ.REC.1401.281)