

اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار گروهی بر سبکهای دلبستگی و رضایت زناشویی^۱

زهرا میرزازاده^۲

دکتر معصومه بهبودی^۳

چکیده

در پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار (EFCT) بر سبکهای دلبستگی و رضایت زناشویی پرداخته شد. جامعه آماری شامل ۳۰ نفر از زنان مراجعه کننده به موسسه خصوصی مشاوره در تهران میباشد که برای حل تعارضات زناشویی مراجعه کرده بودند و به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند.

طرح پژوهش از نوع نیمه تجربی همراه گروه آزمایش و گروه کنترل با پیش آزمون و پس آزمون است. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه سبکهای دلبستگی همسران و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بوده است. ابتدا پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا میگردد و سپس جلسات زوج درمانی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای ارائه شده است و گروه کنترل هیچ نوع مداخله ای دریافت نمودند، پس از خاتمه جلسات درمانی نتایج پس آزمون هر دو گروه بوسیله آزمونهای آماری تحلیل کوواریانس و آزمون T وابسته مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج نشان دهنده اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر سبکهای دلبستگی اجتنابی و اضطرابی و رضایت زناشویی گروه نمونه بود. به این ترتیب که زوج درمانی هیجان مدار به طور معنادار و موثری بر تغییر سبکهای دلبستگی اجتنابی و اضطرابی به سبک دلبستگی ایمن بوده است. و همچنین بر افزایش رضایت زناشویی زنان گروه نمونه به طور معناداری موثر بوده و بر رضایت زناشویی بیشتر از سبک دلبستگی اجتنابی و سبک دلبستگی اضطرابی موثر بوده است.

واژگان کلیدی: زوج درمانی هیجان مدار، سبک دلبستگی ایمن، سبک دلبستگی اجتنابی، سبک دلبستگی اضطرابی، رضایت زناشویی.

مقدمه

۱- این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد است.
۲- کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن email:mirzazadehzahraY@gmail.com
۳- استاد یار و عضو هیات علمی گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

خانواده اولین هسته‌ی اجتماع و اساسی‌ترین بنیان جوامع است که افراد هر اجتماعی در بستر آن رشد و نمو پیدا کرده و از آن طریق وارد جامعه می‌شوند. بدون شک برپایی و استحکام هر بنایی ارتباط مستقیم با پی‌ریزی صحیح و قدرت مقاومت ستونهای آن دارد، به همین ترتیب استحکام و ثبات جامعه نیز همچون بنایی عظیم وابسته به استواری ستونهای آن (خانواده) بوده و هرگونه کجی و سستی در بنای آن موجب اضمحلال و فروریختگی ارکان جامعه میشود. خانواده خاستگاه اعضایش بوده و نهادی است که با دربرداشتن سلسله مراتبی خاص، به اعضای خویش امنیت می‌بخشد و حافظ سنتها، ویژگیها و مشخصات فرهنگی مردم است. (موسوی، ۱۹۹۶؛ به نقل از حسینی، ۲۰۱۰).

خانواده در پاسخ به نیازهای فرهنگی جامعه نقش حمایت و اجتماعی کردن اعضای خود را قبول کرده است و به یک معنا دو نقش متفاوت ایفا می‌کند: یکی داخلی که حمایت روانی - اجتماعی از اعضا می‌باشد و دیگری خارجی، یعنی برون‌سازی با فرهنگ و انتقال آن. (ثنایی، ۱۹۹۷؛ به نقل از حسینی، ۲۰۱۰).

به گفته باینزر و وست^۱ (۱۹۹۳) اختلال در برآورده شدن نیازهای زناشویی به طرق مستقیم و غیرمستقیم آثار زیانباری را بر دوش زوجها، خانواده‌ها، فرزندان و نیز جامعه قرار میدهد. متأسفانه علیرغم اهمیت چشمگیر سلامت در این اصلی‌ترین نهاد اجتماعی، چهل درصد از ارجاعات مراکز بهداشت روان به دنبال تعارضات زناشویی صورت می‌گیرند (بودمن و گورمن^۲، ۱۹۸۸؛ به گفته‌ی دونوان^۳، ۱۹۹۹) و اگر زمانی برسد که خانواده‌ها و زوجها بیش از همیشه به درمانهای کوتاه مدت و راهبردهای عملی نیاز داشته باشند، آن زمان اکنون است. (حسینی، ۲۰۱۰). رضایت زناشویی به عنوان میزان ادراک زوج از اینکه شریکشان نیازها و تمایلات آنها را برآورده میکند، تعریف میشود. (پلگ^۴، ۲۰۰۸). اینگونه به نظر میرسد که آن به صورت مستقیم و غیرمستقیم با پایدار بودن واحد خانواده و کیفیت بهتر زندگی رابطه داشته باشد در حالیکه مشخص شده است نارضایتی از ازدواج منجر به استرس، اضطراب و حتی اضمحلال واحد خانواده می‌گردد. (شاکلفرد، بسر و گوتز^۵، ۲۰۰۸).

به باور صاحب‌نظران یکی از نخستین نیازهای انسان داشتن ارتباط عاطفی ایمن - دل‌بستگی با عزیزان است، عزیزانی همچون والدین، فرزندان، همسران و یارانی که سخت دل‌بسته‌شانیم. همین نیاز به دل‌بستگی و هراسهای برخاسته از جدایی و فقدان که همراهان دائمی این نیازند، اصول زیربنایی روابط عاطفی را تشکیل میدهند. از اینروست که سبب‌شناسی و درمان بر این اساس قادر است نسخه بی‌مانندی جهت بالندگی و پایداری روابط در اختیار

^۱ Bubenzer & West

^۲ Budman & Gurman

^۳ Donovan

^۴ Peleg

^۵ Shackelford & Besser & Goetz

درمانگران قرار دهد و ریشه مشکلات هزار ساله زوجها و خانواده ها را تبیین نماید. (جانسون و ویفن ؛ ترجمه بهرامی و همکاران ، ۲۰۱۳).

به گفته بالبی^۱ (۱۹۸۸) دلبستگی نوعی نظام تعاملی است که در آن از طریق قبول محدودیتهای قابل قبول ، احساس ایمنی ایجاد می شود. بالبی در تعریف دیگرش (۱۹۶۹) دلبستگی را نوعی انگیزش بنیادین، ذاتی و زیست شناختی دانسته و اشاره میکند که دلبستگی فرایندی اجتناب ناپذیر است. (حسینی ، ۲۰۱۵).

دلبستگی در بزرگسالی گویی رابطه ای است همانند سازی شده با فرایندی که در کودکی تجربه میشود ؛ با این تفاوت که حالا این مقوله ترکیبی پیچیده تر به خود گرفته است . آنچه بزرگسالان عشق می نامند همان احساس نیاز عمیق ماست به (امنیت هیجانی) نیاز به حمایت هیجانی که از طریق شخصی خاص (معشوق) و به وجود او ارضاء میشود . در این وضعیت حس می کنیم که بقاء ما منوط به وجود اوست . (جانسون^۲ ، ۲۰۰۴ ؛ ترجمه حسینی ، ۲۰۱۵)

دلبستگی به عنوان یکی از سازه های تحولی - شخصیتی سهم بسزایی در شکل گیری الگوهای ارتباطی بزرگسالی دارد . مطابق نظریه بالبی ، انسان با یک سیستم روانی - زیستی به نام سیستم رفتار دلبستگی متولد میشود . این سیستم ارزش انطباقی داشته و فرد را به حفظ نزدیکی و همجواری با افراد مهم زندگی یا تصویر دلبستگی کسانی که کودک میتواند در موقعیتهای تهدیدآمیز نزدیک آنها بماند تا شانس او برای سازش یافتگی و بقا افزایش یابد ، سوق میدهد . هدف این سیستم در کودک دستیابی به یک احساس ایمنی و حمایت شدگی واقعی یا ادراک شده از تعامل نزدیک و صمیمی با تصویر دلبستگی است . (اینزورث^۳ ، ۱۹۸۹ ؛ هازان و شیور^۴ ، ۱۹۹۴ ؛ میکولینسر و شیور^۵ ، ۲۰۰۵) .

زوج درمانی هیجان مدار در اوایل دهه ی ۱۹۸۰ به مثابه ی پاسخی به فقدان مداخلات زوجی فعال و کارآمد مطرح شد . (جانسون و گرینبرگ^۶ ، ۱۹۸۵) . این فقدان بیشتر و بیشتر در حوزه ی انسان گرایی احساس میشود ، چرا که آن روزها مداخلات رفتاری ها عنصر غالب درمانی به شمار میرفت . از این جهت رویکرد را هیجان مدار نامگذاری کردند که بر نقش کلیدی و اهمیت هیجان و محاورات برخاسته از هیجانان در سازماندهی به الگوهای تعاملی تاکید شود. به باور بانیان این رویکرد سهم هیجانان در ایجاد تجارب مهمی که زوجها در روابط صمیمانه دارند ، به شدت

^۱ Bowlby

^۲ Johnson

^۳ Ainsworth

^۴ Hazan & Shever

^۵ Mikulincer & Shever

^۶ Johnson & Greenburg

مورد اغماض قرار گرفته بود. فرضیه ی دیگر درمان هیجان محور این است که هیجانها نه فقط عاملی اساسی در ایجاد تعارضات زناشویی که عنصری قدرتمند و غالباً ضروری جهت ایجاد تغییر در روابط ناکارساز نیز به شمار میروند. تا آن زمان هرگز نیاز به تمرکز بر هیجان و نیرویی که این مقوله در خلق تغییرات مثبت ارتباطی دارد، به این جدیت در ادبیات زوج درمانی برجسته نشده بود. جانسن در انتقاد به غفلتی که همواره در این راستا وجود داشته، زوج درمانی را به (هیجان هراسی) محکوم کرده است! او معتقد است به استثنای موارد بسیار معدود، درمانگران هیجان را پیکره پیچیده و ثانویه در نظر داشته اند که خاستگاه اصلی اش گاهش شناختواره قلمداد شده است و گاهی رفتار... اگر هم چنین نبوده، هیجان نیرویی اخلال گر در امر درمان زوجها و یا عاملی منع تغییر در نظر گرفته شده. آشکار است که چنین ادراکاتی هرگز از ارزشگذاری نقشی که هیجان در بازسازی روابط زناشویی دارد، نکاست و سرانجام متخصصین هیجان محور را به گمانه زنی در این راستا هدایت کرد که شناختواره ها و کنشهای کارساز ماحصل مدیریت بر هیجانها هستند نه خاستگاهشان. یافته های پژوهشی دهه ی اخیر گواهی مسلم بر صحت این ادعاست.

رویکرد هیجان محور در پی مشاهده ی نظامدار زوجهای تحت درمان و بررسی توفیقاتی که هیجان مداری در بازسازی روابط فرسایشی آنها به دنبال داشت، ایجاد شد. الگوهای نوین و کارآمد دیگری همچون مدل گاتمن (مبنی بر مشاهده و رمزگردانی تعاملات) و نظریه ی دل بستگی (بانیان روابط صمیمانه در بزرگسالی) نیز که در حیطه ی تعارضات زناشویی فعالیت کرده اند، علاوه بر ارتباط مداری، پذیرای اهمیت هیجانها بوده اند. لذا همگونی و همسویی درمان هیجان محور با الگوهای ذکر شده تعجب آور نیست. (جانسون، ۲۰۰۴؛ حسینی، ۲۰۱۵)

اولین کتابچه ای که درمان هیجان محور معرفی کرد، حاصل یافته های بالینی هیجان درمانگران بود و در آن به شیوه ای مستدل به قیاس کارآمدی رویکرد هیجان محور و رویکرد رفتارها در بهبود تعاملات زناشویی پرداخته شد. (جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۵). نتایج بدست آمده در همین نخستین پژوهش کافی بود تا موجبات دو دهه تحقیق متمادی در راستای نقش هیجانها را فراهم آورد. بدین معنا که زوج درمانی هیجان محور تمرکز بر پدیده های درون روانی (همچون شیوه ی به جریان انداختن تجارب مخصوصاً چگونگی ارائه پاسخهای هیجانی دل بسته مدار) را با تاکید بر مقولات میان فردی (مانند نحوه ای که همسران تعاملات جاری را به الگوهای ثابت و چرخه های تکراری بدل میکنند) در هم می آمیزد.

به طور خلاصه رویکرد به این مطلب می پردازد که چگونه الگوهای سیستمی، تجارب درونی و خودپنداره ای افراد با یکدیگر در تعاملند و موجب تحریک و پدیدآیی یکدیگر می گردند. (جانسون، ۲۰۰۴؛ ترجمه حسینی، ۲۰۱۵)

رویکرد زوج درمانی هیجان مدار با تمرکز بر دو مولفه مهم هیجان و نیازهای دلبستگی و همچنین شناسایی فرآیند چرخه منفی تعاملات و ایجاد یک برنامه درمانی همراه با طراحی عینی به زوجین کمک میکند تا با درگیری هیجانی بیشتر با آسیبهای دلبستگی و جبران تجارب ضربه زنده هر زوج نسبت به دیگری به سطوح عملکرد ارتباطی مناسب دست یابند. (هنرپوران، ۲۰۱۲).

طبق آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج حدود دویست مورد به طلاق منجر میشود و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است. (یوسفی، ۲۰۱۱).

در ایران مطابق به آمارهای ارائه شده میزان طلاق سالانه در حال افزایش است، چنانچه به گزارش خبرگزاری اقتصادی ایران، آخرین آمارهای ثبت احوال نشان میدهد که در سال ۲۰۱۱، تعداد ۱۴۲ هزار و ۸۴۱ واقعه طلاق به ثبت رسیده است که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱/۴ درصد افزایش داشته است. همچنین مدیر کل دفتر اطلاعات آمار جمعیتی سازمان ثبت احوال از ثبت ۱۰۳ واقعه ازدواج و ۱۶ واقعه طلاق در هر ساعت طی سه ماهه اول سال ۲۰۱۲ در کشور خبر داد.

تحقیقات زیادی موثر بودن زوج درمانی هیجان مدار EFCT را نشان داده اند، از جمله:

در پژوهشی با عنوان ((اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر سبک دلبستگی بزرگسالان و صمیمیت جنسی زوجین))، ۲۵ زوج که به دلیل تعارضهای زناشویی به مراکز مشاوره خصوصی مراجعه کرده بودند با روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شدند. ۱۲ زوج در گروه آزمایش و ۱۳ زوج در گروه کنترل قرار گرفتند، که گروه آزمایش در ۹ جلسه درمانی ۹۰ دقیقه ای زوج درمانی هیجان مدار شرکت کردند. نتایج نشان دهنده اثربخشی رویکرد زوج درمانی هیجان مدار بر افزایش سبک دلبستگی ایمن و کاهش دهنده سبک دلبستگی نایمن و همچنین افزایش صمیمیت جنسی بروی زوجین گروه آزمایش بود در حالیکه گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نشد. (بدیهی زراعتی، ۲۰۱۳)

در پژوهشی تحت عنوان ((مقایسه اثربخشی درمان هیجان مدار با درمان عقلانی - هیجانی - رفتاری در افزایش سازگاری زناشویی))، ۲۴ نفر از افراد متأهل که بدلیل تعارضات زناشویی به مرکز مشاوره مراجعه نموده بودند با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ۱۶ نفر در دو گروه آزمایش و ۸ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. افراد گروههای آزمایش در ۱۰ جلسه یک ساعته آموزش داشتند. نتایج نشان میدهد بین هر دو گروه درمان و گروه کنترل از نظر اثربخشی درمان تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته ها نشانگر آن است که هر دو عامل باورهای غیرمنطقی و دلبستگی نایمن می تواند باعث کاهش سطح سازگاری زناشویی شود و درمان آنها در افزایش

رضایتمندی زناشویی نتیجه بخش است. اما بین میزان اثربخشی دو گروه آزمایش تفاوت معنی داری وجود نداشت (روشنی، ۲۰۱۱).

و در پژوهشی با عنوان ((حل آسیبه‌های دلبستگی زوجین با استفاده از درمان هیجان مدار)) انجام شد، نتایج نشان داد که اغلب زوج‌هایی که بدن‌بال درمان پریشانی‌های زناشویی هستند دچار آسیب دلبستگی بوده و با استفاده از زوج درمانی هیجان محور بهبود قابل توجهی در رابطه بعد از درمان نشان دادند و همچنین نتایج در طول سه سال پیگیری نشان دهنده بهبود در تنظیم رابطه دوتایی، اعتماد و بخشش و همچنین کاهش شدت آسیب دلبستگی بودند. (هالچوک، ماکنین و جانسون^۱، ۲۰۱۰).

بر این اساس و با تکیه بر یافته‌های پژوهشی، فرض ما بر این است که با انجام مداخله‌هایی به منظور اصلاح سبک دلبستگی زوجین و افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌توان به خانواده‌هایی سالمتر و با روابط بین فردی بهتر و شادتر دست یافت و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی، افزایش رضایت مندی زناشویی و رشد مناسب فرزندان در بر خواهد داشت.

بدیهی است تعیین میزان نقش سبک دلبستگی زوجین گام اولیه و مهمی در کمک به زوجین متعارض و در خطر طلاق میباشد و میتواند در مشاوره کارآمد و مداخلات بالینی بهتر و نهایتاً در افزایش رضایت و سازگاری و صمیمیت زناشویی و بهبود کیفیت زندگی به مشاوران و مراجعان کمک شایانی نماید.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، میتوان راهبردهای لازم برای تدوین و طراحی رویکرد جامع تری در این روش برای تغییر و ارتقاء سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی مدون کرد و راهی نو جهت کمک به زوجین متعارض و آشفته پیش روی مشاوران و درمانگران خانواده و زوجین قرار دهیم.

همچنین با استفاده از این پژوهش میتوان در مشاوره‌های قبل از ازدواج با مشخص کردن سبک‌های دلبستگی، تعارضات زناشویی را تا حدودی پیش بینی کرد و ضمن آگاه سازی زوجها به این موضوع اطلاعاتی را در اختیار آنها قرار داد و بدین طریق قبل از ازدواج از طریق اطلاع رسانی به زوجین و توصیه‌های لازم به افراد دارای دلبستگی ناایمن، ((پیشگیری اولیه)) و پس از ازدواج از طریق رواندرمانی زوجین، ((پیشگیری ثانویه))، میتوان نقش مهمی در کاهش تعارضات زناشویی برداشت.

^۱ Halchuk & Makinen & Johnson

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی همراه با گروه آزمایش و گروه کنترل با پیش آزمون و پس آزمون است.

جامعه آماری شامل تمام زنان متأهل مراجعه کننده به موسسه خصوصی مشاوره امام رضا (ع) در تهران در سال ۲۰۱۵ بوده و نمونه تحقیق ۳۰ نفر از همین افراد را در برمیگرفت. برای انتخاب نمونه آماری مصاحبه مشاوره ای برای شناسایی تعارضات زناشویی انجام شده است.

ابزارهای پژوهش عبارتند از:

۱- پرسشنامه سبکهای دلبستگی همسران^۱ که شامل ۴۱ سوال و ۲ خرده مقیاس سبک دلبستگی اضطرابی و سبک دلبستگی اجتنابی را می سنجد. روش نمره گذاری به صورت پنج درجه ای لیکرت (بسیار زیاد = ۵، زیاد = ۴، متوسط = ۳، کم = ۲، بسیار کم = ۱) و تعدادی از سوالات نیز به صورت معکوس نمره گذاری میشوند. مقیاس اضطراب از سوال ۱ تا ۱۷ و مقیاس اجتناب از سوال ۱۸ تا ۴۱ است. پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ که برای مقیاس اضطراب دلبستگی ۰/۹۴ و برای مقیاس اجتناب دلبستگی ۰/۹۶ و برای کل آزمون ۰/۹۴ می باشد. برای بررسی روایی این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عامل تاییدی وجود سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی را تایید کردند. در مقیاس اضطراب نمرات بالاتر از ۴۶ نایمن و در مقیاس اجتناب نمرات بالاتر از ۶۱ نایمن بودند و در کل آزمون نمرات بالاتر از ۱۱۵ نایمن محسوب میشوند.

۲- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۲ ۴۷ سوالی است که با مقیاس لیکرت در یک طیف ۵ درجه ای (کاملاً موافق، موافق، نه موافق و نه مخالف، مخالف، کاملاً مخالف) می باشد. در این پرسشنامه به هر گزینه از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف نمره ۵ تا ۱ امتیاز داده میشود و تعدادی از سوالات معکوس نمره گذاری میگردد. نمرات کمتر از ۴۱ نشانگر عدم رضایت است و بالاتر از ۴۱ تا ۶۰ نشانگر رضایت نسبی از روابط زناشویی همسران است. میزان پایایی آزمون به روش آزمون و آزمون مجدد بین ۶۵٪ تا ۹۴٪ و میزان همسانی درونی بر اساس آلفا ۶۹٪ تا ۹۷٪ و میزان توانایی تمیز و طبقه بندی ۹۰٪ و پایایی کل آزمون ۹۱٪ گزارش شده است. ضریب همبستگی پرسشنامه با مقیاسهای رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاسهای فعالیت زندگی ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه میباشد. میانگین پرسشنامه برابر ۵۰ و انحراف معیار برابر ۱۰ میباشد.

^۱ - Attachment style scale

^۲ -Marital satisfaction scale of Enrich

روش انتخاب نمونه : روش نمونه گیری تصادفی ساده میباشد که به تعداد ۳۰ نفر پرسشنامه سبکهای دلبستگی همسران پاسخ داده و نمرات کل بالاتر از ۱۱۵ کسب نموده بودند و در گروه افراد با سبک دلبستگی ناایمن قرار می گرفتند و همچنین در پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ نمرات پایین تر از ۴۱ را کسب نموده بودند ، انتخاب شده و به طور تصادفی و همتا شده در دو گروه آزمایش ۷ و ۸ نفره و یک گروه کنترل گمارش شدند .

برای تحلیل داده ها از شاخصهای آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است .

برای آزمون فرضیه ها از تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) و آزمون T وابسته استفاده شد . از آزمون F لوین و کالموگروف اسمیرنف برای بررسی مفروضه همگنی واریانسها بهره گرفته شد و داده ها با استفاده از ویرایش هجدهم نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفت .

یافته های پژوهش

در این تحقیق ، پژوهشگر به دنبال یافتن پاسخ برای یک فرضیه کلی و چهار فرضیه جزئی بوده است .

فرضیه کلی : زوج درمانی هیجان مدار^۱ گروهی بر سبکهای دلبستگی^۲ و رضایت زناشویی^۳ زنان به طور معناداری موثر است .

فرضیه های جزئی :

۱- زوج درمانی هیجان مدار بر سبک دلبستگی ایمن^۴ به طور معناداری موثر است .

۲- زوج درمانی هیجان مدار بر سبک دلبستگی اجتنابی^۵ به طور معناداری موثر است .

۳- زوج درمانی هیجان مدار بر سبک دلبستگی اضطرابی^۶ به طور معناداری موثر است .

۴- زوج درمانی هیجان مدار بر رضایت زناشویی به طور معناداری موثر است ..

تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده از زنان گروه نمونه در جداول زیر نشان داده شده است .

^۱ Emotionally Focused Couple Therapy

^۲ Attachment Style

^۳ Marital satisfaction

^۴ Secure Attachment

^۵ Avoidant Attachment

^۶ Anxiety Attachment

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۱ فرض صفر مبنی بر همگنی واریانسها تایید میشود و نتایج آزمون کالموگروف اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع است و مقدار این آماره F لوین در هیچ سطحی معنادار نیست، لذا مفروضه نرمال بودن توزیع رعایت شده است.

جدول ۱- نتایج بررسی آزمون F لوین جهت بررسی مفروضه همگنی واریانسها و کالموگروف اسمیرنف

متغیر	F	Df _۱	Df _۲	P	K	P
سبک دلبستگی اجتنابی	۰/۵۸۳	۱	۲۸	۰/۰۸	۱/۱	۰/۰۷۶
سبک دلبستگی اضطرابی	۰/۷۳۵	۱	۲۸	۰/۰۵۳	۰/۹۶۱	۰/۳۰۴
رضایت زناشویی	۰/۲۹۳	۱	۲۸	۰/۶۰۶	۱/۰۹	۰/۱۸

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمرات دو گروه به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه آزمایش				گروه کنترل			
	پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون	
	Sd	M	Sd	M	Sd	M	Sd	M
دلبستگی اجتنابی	۱۵	۷۴/۵۳	۱۰	۵۵	۶/۶	۷۱/۵۳	۵/۸۹	۷۰/۷۳
دلبستگی اضطرابی	۹/۵	۵۹/۵۳	۹/۳	۴۳/۶۶	۹/۱	۶۰/۶۶	۱۰/۷۹	۶۲/۷۳
رضایت زناشویی	۲۰/۱۷	۱۱۷/۴۶	۲۲/۵۴	۱۵۳/۸۶	۲۴/۹۳	۱۱۴/۸۶	۱۷/۴۳	۱۱۹/۱۳

جدول ۲، مولفه های توصیفی نمرات آزمودنی های دو گروه را به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد فرضیه کلی: زوج درمانی هیجان مدار بر سبکهای دلبستگی و رضایت زناشویی تاثیر دارد.

از تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده میکنیم. بنابراین معناداری مقادیر F بیانگر تاثیر معنادار متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته است. با اطمینان ۹۹٪ میتوان ادعا کرد که زوج درمانی هیجان مدار بر رضایت زناشویی و سبکهای دلبستگی موثر است و نتایج نشان میدهد که زوج درمانی هیجان مدار به ترتیب بر رضایت زناشویی با اندازه اثر $۰/۶۶۳$ بیش از سبک دلبستگی اجتنابی با اندازه اثر $۰/۶۳۶$ و سبک دلبستگی اضطرابی $۰/۵۵۴$ موثر بوده است.

فرضیه های جزئی:

۱- زوج درمانی هیجان مدار بر سبک دلبستگی ایمن زنان به طور معناداری موثر است.

با استفاده از آزمون T وابسته و مقدار $T = ۳۲/۳۴$ با سطح اطمینان ۹۹٪ میتوان ادعا کرد که زوج درمانی هیجان مدار بر افزایش سبک دلبستگی ایمن تاثیر معناداری دارد.

۲- زوج درمانی هیجان مدار بر سبک دلبستگی اجتنابی زنان به طور معناداری موثر است.

با $F = ۲۵/۶۶$ و سطح اطمینان ۹۹٪ میتوان ادعا کرد که زوج درمانی هیجان مدار بر کاهش سبک دلبستگی اجتنابی تاثیر معناداری دارد.

۳- زوج درمانی هیجان مدار بر سبک دلبستگی اضطرابی زنان به طور معناداری موثر است.

با $F = ۲۷/۷۳$ و اطمینان ۹۹٪ میتوان ادعا کرد استفاده از زوج درمانی هیجان مدار بر کاهش سبک دلبستگی اضطرابی زنان به طور معناداری تاثیر دارد.

۴- زوج درمانی هیجان مدار بر رضایت زناشویی زنان به طور معناداری موثر است.

F محاسبه شده $۵۲/۱۴$ میباشد، بنابراین با اطمینان ۹۹٪ میتوان ادعا کرد، استفاده از زوج درمانی هیجان محور بر افزایش رضایت زناشویی زنان تاثیر معناداری دارد.

جدول ۳- ساختار کلی جلسات آموزش زوج درمانی هیجان مدار

جلسه اول: آشنایی با افراد و ایجاد پیوستگی و ائتلاف درمانی و ارزیابی مشکلات و کشف تعاملات منفی و ایجاد اتحاد درمانی

جلسه دوم: مشخص نمودن تعاملاتی که در چرخه منفی در روابط هر فرد وجود دارد و شناسایی سبکهای دلبستگی زوجین و کشف موانع دلبستگی و ابقاء اتحاد درمانی.

جلسه سوم: قوت بخشیدن به پیوستگی با هر یک از افراد و تاکید بر هیجانات و احساسات آسیب دیده هر فرد و دسترسی به هیجانات ناشناخته و نهفته در موقعیتهای تعاملی هر فرد.

جلسه چهارم: برجسته سازی تجربه هیجانی هر فرد و چارچوب بندی مجدد مشکل بر اساس نیازهای دلبستگی و دستیابی به معنای جدیدی از تجارب.

جلسه پنجم: پذیرش احساسات تصدیق شده و شناسایی نیازهای دلبستگی انکار شده و تلفیق نیازها با تعاملات.

جلسه ششم: گسترش تجارب هیجانی هر فرد و افزایش میل پذیرش تجربه و تملک هیجانات و افزایش پذیرش پاسخهای تعاملی جدید.

جلسه هفتم: افزایش شناسایی نیازهای دلبستگی و تسهیل بیان نیازها و خواسته ها در روابط و تغییر الگوهای تعاملی و تضعیف الگوهای سرزنشگر و پاسخگویی مسئولانه تر به همسر.

جلسه هشتم: ایجاد راه حل‌های جدید برای مشکلات کهنه و خلق چرخه های مثبت جدید و خروج از چرخه های منفی قدیمی و تحکیم وضعیت و موقعیت جدید و ایجاد و تحکیم چارچوب فراشناختی متفاوت در روابط و ساخت روایتی پیوسته و رضایت بخش که توصیف کننده تجارب آنها از فرایند درمان است.

بحث و نتیجه گیری

تایید شدن فرضیه کلی نشان دهنده موثر بودن زوج درمانی هیجان محور بر سبکهای دلبستگی و رضایت زناشویی افراد گروه نمونه است. این یافته با پژوهش بدیهی زراعتی (۲۰۱۳) و ساندرانامن (۲۰۱۳) و مکین و جانسون (۲۰۰۶) همسو و همراستا است.

چنانچه در پژوهشهای متعددی که به واسطه مبدع این رویکرد درمانی سوزان جانسون (۱۹۸۵) انجام گرفت، خانواده های مبتلا به تعارضات زناشویی را تحت درمان مبتنی بر این رویکرد قرار داد و در انتهای درمان مشخص شد که شرکت کنندگان به طور معناداری تغییر در سبک دلبستگی با سطوحی از تغییر در پاسخهای رفتاری و هیجانی نشان داده اند.

از آنجایی که بر اساس هدف اصلی در زوج درمانی هیجان مدار ، شناسایی نگرانی های دلبستگی ، کاهش دلبستگی های نایمن و ایجاد پیوندهای ایمن میباشد ، با دیدگاه غیر آسیب شناسانه ای که درمانگر برای جراحات و بحرانهای زوجین ارائه میکند ، پناهگاه ایمنی را در جلسات درمانی بوجود می آورد تا هر زوج ، پاسخهای خود را به آشفتگی و آسیبهای همسر مجددا چارچوبندی نمایند و دلسوزی و غمخواری را جایگزین عدم اعتماد و احساس بیگانگی کند . (هنرپوران ، ۲۰۱۲) .

پژوهشات انجام شده در باب ماهیت آشفتگیهای زناشویی و دلبستگی بزرگسالان نیز در معتبرسازی فرایند درمان و آماج مداخلاتی EFT نقش قابل توجهی داشته اند . از اینرو در رویکرد هیجان مدار پاسخهای معقول و مستدل بسیاری در مقابل سوالات اصلی چهارگانه – آیا درمان اثربخش است ؟ آیا مفروضات کلی در هماهنگی با سایر رویکردها به سر میرد ؟ فرایند درمان از چه قرار است ؟ درمانگر به جهت ایجاد تغییر دقیقاً چه کارهایی باید انجام دهد ؟ وجود خواهد داشت .

در حالیکه پژوهشات اخیر فعالانه به بررسی اثربخشی مداخلات EFT مشغولند ، کوششها برآنند که مفاهیم بنیادین تئوریک را نیز بسط داده ، پژوهش مدار نمایند . EFT بیش از آنکه ارتباط میان همسران را دادوستدهای گفتاری تلقی کند ، آنها را به منزله بازتابی از درهم تنیدگی هیجانی در نظر میگیرد . در این رویکرد تمرکز نه بر ایجاد بصیرت و یا آموزش مهارت که بر درگیری هیجانی و تجارب تصحیح کننده معطوف است . ارتباط تنگاتنگ و قابل توجهی که بطور روزافزون میان نظریه دلبستگی و رویکرد هیجان محور یافت میشود ، امروزه بر صاحب نظران پوشیده نیست و این هماهنگی مهر تایید دیگری بر بازنمایی های کارآمد EFT در زمینه مداخلات و فرایندهای درمان است .

نظریه دلبستگی هم اکنون نویدبخش ترین دیدگاه موجود در رابطه با صمیمیت و عشق بزرگسالان است و یکی از وسیع ترین ، پرمحتواترین و خلاقانه ترین خطوط پژوهشی را در روانشناسی قرن بیستم به خود اختصاص داده است . تئوری دلبستگی بزرگسالان نیز به شکل فزاینده ای رشد کرده است و امروزه بخشی تفکیک ناپذیر از EFT است ؛ این تئوری نقشه دقیقی از منطقه روابط صمیمانه در بزرگسالی را در اختیار هیجان درمانگران قرار داده است . (جانسون ، ۲۰۰۴ ؛ حسینی ، ۲۰۱۵)

تایید شدن فرضیه اول نشان دهنده موثر بودن زوج درمانی هیجان محور بر سبک دلبستگی ایمن زنان گروه نمونه به طور معنادار است که با پژوهش بدیهی زراعتی (۲۰۱۳) همخوان است .

ویژگیهای خاص هر دو نفر و نیز سبک منحصر بفرد بودنشان ترکیبی به نام رابطه را ایجاد میکند و این ترکیب بر هیجانها ، رفتارها و پیامدهای ارتباطی تاثیر می گذارد . بر اساس دیدگاه دلبستگی عشق حالت پویایی است که

نیازهای طرفین در خصوص مراقبت ، تمایلات جنسی و نیز دل‌بستگی را در بر می‌گیرد . لذت و شادی عمیق ، محبت عمیق ، اضطراب خود حمایت‌گرانه ، دل‌تنگی برای دیگری ، خشم آمیخته با نیش زنی ، حسادت غیرقابل کنترل و اندوه شدید پس از تعارض که در روابط همسران به چشم می‌خورند ، همه و همه جلوه‌هایی از ماهیت تعاملی میان سه نیاز فطری اند . به عبارت دیگر تعامل سه نیاز دل‌بستگی ، مراقبت و تمایلات جنسی بازنمایی‌هایی دارد که به صورتهای اشاره شده بروز میکند .

سبک‌های دل‌بستگی را بر اساس الگوهای فعال ذهنی افراد پیرامون خود و دیگران طبقه‌بندی کرده اند :

۱- سبک دل‌بستگی ایمن که هم درباره سلف و هم درباره دیگران ، احساسات مثبتی دارند .

به نظر من نزدیکی به دیگران و تکیه کردن به آنها کار راحتی است . من از اینکه همسرم روزی ترکم کند و یا از اینکه بخواهد خیلی با من صمیمی شود ، ابایی ندارم .

۲- سبک دل‌بستگی کناره‌گیر و فاصله‌خواه (اجتنابی) که درباره سلف احساسات مثبت و نسبت به دیگران احساسات منفی دارد .

من بیشتر اوقات از اینکه خیلی به دیگران نزدیک شوم دوری میکنم . نمی‌توانم کاملاً به کسی اعتماد کنم و تکیه کردن به دیگران به نظرم کار عاقلانه‌ای نیست . وقتی کسی میخواهد که خیلی به من نزدیک شود ، عصبی میشوم ؛ مثلاً از اینکه همسرم همیشه میخواهد او را در آغوش بگیرم احساس عذاب میکنم . افراد نزدیک در زندگی من همواره میخواهند که با آنها صمیمی تر باشم و این در حالی است که خودم احساس میکنم کاملاً رفتار متعادلی دارم .

۳- سبک دل‌بستگی پریشان (اضطرابی) که درباره سلف احساساتی منفی و به دیگران احساسات مثبت دارد .

دریافته‌ام که دیگران از اینکه به میزان دلخواه من ، به من نزدیک شوند اکراه دارند . تقریباً همیشه نگران این موضوع هستم که همسرم واقعا دوستم نداشته باشد و یا نخواهد که با من بماند ، دلم میخواهد خیلی به او نزدیک شوم و این مطلب گاهی او را دچار هراس میکند .

سبک دل‌بستگی هراسناک (متناوب) که هم به سلف و هم به دیگران احساسات منفی دارد . (حسینی ، ۲۰۱۵) .

تایید شدن فرضیه دوم نشانگر موثر بودن زوج درمانی هیجان‌محور بر سبک دل‌بستگی اجتنابی زنان به طور معنادار است که با پژوهش بدیهی زراعتی (۲۰۱۳) همسو و همخوان است .

یک الگوی متفاوت از دلبستگی نا ایمن در بین افرادی وجود دارد که سطح بالایی از اجتناب را دارا هستند. افراد اجتنابی در مقایسه با افراد مضطرب و ایمن، به طور قابل ملاحظه ای به روابط عاشقانه علاقه کمتری دارند، بالاخص در روابطی که مستلزم تعهد طولانی مدت به یک فرد باشد. آنها نیز مثل افراد مضطرب، روابط بسیار نزدیک و صمیمی شان با رضایتمندی کمی همراه است و در بسیاری از موارد رابطه شان را به هم میزنند. همچنین روابط آنها با صمیمیت و نزدیکی کمتری مشخص و متمایز میشود. نایمنی افراد مستعد اجتنابی، احتمال دسترسی آنها را به خاطرات و انتظارات منفی از روابط بسیار نزدیک و صمیمی افزایش میدهد. احتمال عاشق شدن افراد اجتنابی نسبت به افراد ایمن و مضطرب بسیار کمتر است و سبک عشق ورزی آنان با نوعی بازی کردن مشخص میگردد. با وجود اینکه افراد اجتنابی نسبت به فعالیتهای جنسی به ویژه ابعاد عاطفی و صمیمیتی آن علاقه مندی کمتری را نشان میدهند. (جانسون و ویفن؛ ترجمه بهرامی و همکاران، ۲۰۱۳).

بزرگسالان با سبک دلبستگی اجتنابی در برقراری روابط نزدیک و صمیمانه مشکل دارند، این افراد سرمایه گذاری عاطفی زیادی نمیکنند و در صورت خاتمه یافتن یک رابطه نیز، ناراحت نمیشوند. افراد وابسته اجتنابی، دیدگاه منفی در مورد خود و دیگران دارند. از آنجایی که انتظار دارند از طرف دیگران طرد شوند، از صمیمیت می ترسند و با اجتناب کردن از روابط نزدیک، تلاش میکنند از خود در برابر طرد شدن محافظت نمایند. این افراد بسیار تحریک پذیر بوده و از بیان عواطف مثبت و منفی خودداری میکنند. به بیانی دیگر، از بروز هیجانات جلوگیری کرده و از هیجانات بعنوان منبع اطلاعاتی نیازها و خواسته ها استفاده نمی نمایند. افراد اجتنابی بصورت دفاعی یاد گرفته اند که به دنبال برآورده نشدن نیازهای دلبستگی، نظام دلبستگی را غیر فعال کرده و مانع از تجربه و بروز اضطراب در خود شوند. (هنرپوران، ۲۰۱۲).

تایید شدن فرضیه سوم مبتنی بر موثر بودن زوج درمانی هیجان محور بر سبک دلبستگی اضطرابی زنان گروه نمونه به طور معنادار است و با پژوهش بدیهی زراعتی (۲۰۱۳) همسو است.

بزرگسالان با دلبستگی اضطرابی، تمایلی برای نزدیک شدن به دیگران نداشته و دائما این نگرانی را دارند، که کسی به احساساتشان پاسخ نمیدهد. به همین دلیل مرتبا ارتباط خود را با دیگران قطع می کنند، که البته پس از قطع ارتباط بلافاصله دچار آشفتگی و پریشانی شده و به این نتیجه می رسند که دوست داشتنی نیستند. با وجودی که آرزو دارند که مورد پذیرش دیگران قرار بگیرند، اما چون از طرد شدن می ترسند و یا این اطمینان را دارند که حتما طرد خواهند شد، از صمیمی شدن اجتناب میکنند. این افراد از دیگران توقع پاسخگویی نداشته و به دلیل ترس از تخریب رابطه، احساسات و نیازهای خود را نادیده می گیرند. (هنرپوران، ۲۰۱۲)

تایید فرضیه چهارم مبنی بر موثر بودن زوج درمانی هیجان محور بر رضایت زناشویی زنان گروه نمونه به طور معنادار است که با پژوهشهای جانسون و گرینبرگ (۱۹۹۴) و حسینی (۲۰۱۱) و روشنی (۲۰۱۱) همسو و همخوان است.

تعارض زوجین تحت تاثیر سبکهای دلبستگی است و سطح اضطراب هر دو زوج در تشریح رفتار تعارضی در بین افرادی که نامزد هستند و یا ازدواج کرده اند از اهمیت خاصی برخوردار است. فینی (۲۰۰۳) دریافت زوجینی که هر دو مضطربند، عملکرد بسیار ضعیف و پایینی داشته و درگیر میزان بالایی از جنگ بر سر قدرت و آشفتگیهای هیجانی و عاطفی هستند. افراد مضطرب بیشتر احساس سوء تفاهم و عدم تقدیر و قدردانی کرده، مطالبه کننده و تهدید کننده میشوند و در گستره نیازهای همسرشان، بیشتر بر علایق خودشان تاکید و توجه دارند. (جانسون و ویفن؛ ترجمه بهرامی و همکاران، ۲۰۱۳).

اگر زوجین به یک امنیت هیجانی برسند، یعنی اینکه بتوانند با اطمینان خود را به رابطه سپرده و نارضایتی های خود را در حیطه های مختلف به جای مخفی کردن، آشکار کنند، تعارضات و فاصله های هیجانی از بین میرود و روابط زناشویی و جنسی مطلوبی ایجاد میگردد. این کاری است که درمانگران رویکرد هیجان مدار در فرایند درمان انجام میدهند. جانسون نیز (۲۰۰۴) می نویسد که آشفتگی در روابط زوجین نتیجه شکست دلبستگی در روابطی است که یک یا هر دو زوج به دنبال تکیه گاهی ایمن باشند. هنگامیکه تکیه گاه امنی برای همسر در یک رابطه وجود ندارد، ممکن است رفتارهای دلبستگی مانند اعتراض کردن، چسبیدن، کناره گیری کردن یا اغراق ایجاد شود. این فرایند تا زمانی که هیچیک از زوجین برای دیگری پاسخگو و در دسترس نباشد، ادامه می یابد. در روابط زوجین هماهنگی و حساس بودن نسبت به همسری که هیجانها را تجربه و بیان میکند باید وجود داشته باشد. این هماهنگی میتواند در بروز رفتارهایی که بیان کننده تلاش فرد برای سهم شدن در تجارب دیگری است نشان داده شود. اما عدم هماهنگی ناشی از سبکهای دلبستگی نایمن، موجب اجتناب از درگیر شدن زوجین میگردد. وقتی احساس امنیت خدشه دار شده و به خطر افتد، افراد فعالیتهایی را انجام داده یا تجربه میکنند که در سطح شناختی، عاطفی و رفتاری به ارتباط آسیب می رسانند.

در زوج درمانی هیجان مدار اینطور فرض میشود که تعارض در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می افتد که همسران قادر به ارضاء نیازهای دلبستگی یکدیگر نباشند. در واقع روابط زناشویی آشفته نشان دهنده شکست زوجین در برقراری رابطه ای همراه با الگوهای دلبستگی ایمن است. (هنرپروان، ۲۰۱۲).

دلبستگی ایمن با رضایت زناشویی و دلبستگی نایمن با روابط وخیم و نارضایتی شخصی در ارتباط است. ایمن ها به دلیل باز بودن و ابراز شفافانه هیجانها مثبت و منفی، استفاده مداوم از خود افشایی های تسهیل کننده که غالباً با

توانایی در بیرون کشیدن نقطه نظرات از نفر مقابلشان نیز همراهی میکند و استفاده از مذاکرات منطقی و آرام در طول تعارض، به انحاء گوناگون موجبات پرورش روابط صمیمانه و لذت بخش را فراهم میکنند. ضمناً ایمن‌ها قادرند به هنگام تفسیرهای روانی و گفتاری که از حرکات ناخوشایند همسرشان به عمل می‌آورند، به جای تکیه بر مطلق زدگی‌های ذهنی، نسبت به افکار خودشان شک کنند و جهت مرتفع نمودن این تردیدها از طریق تکنیک روشن‌سازی، آنرا با همراهشان در میان گذارند. این در حالی است که نایمن‌ها رفتارهای تهدیدکننده همسر را ((ردگیری تخریبی))، (تفسیرهای منفی و یک سوپیه خود را به شکل زنجیره وار ادامه دادن و در هر لحظه پیش رونده، قدرت تخریبی آن را بیشتر کردن) می‌کنند. (حسینی، ۲۰۱۵).

سبک‌های دلبستگی زوجین بر اساس پاسخ به این سوال اصلی که، آیا من میتوانم در مواقعی که به همسرم نیاز دارم، روی او حساب کنم؟، ایجاد میشود. اگر پاسخ به این سوال مثبت باشد، زوجین میتوانند به یکدیگر اعتماد کرده و در ارتباطات خود باز و انعطاف پذیر باشند، اگر پاسخ سوال فوق شاید باشد، سبک دلبستگی زوجین اضطرابی میگردد. و گوش به زنگ از دست دادن میشوند. اگر پاسخ به سوال فوق منفی باشد، وی سبک اجتناب از نزدیکی را انتخاب خواهد نمود، که در این صورت نیاز برای دلبستگی انکار میشود و دیگران غیرقابل اعتماد می‌گردند. (هنرپروران، ۲۰۱۲)

محدودیتها

- ۱- طرح پژوهشی حاضر از جمله شیوه‌های درمانی است که انجام تکالیف خانگی برای آن بسیار سودمند بوده، اما به دلیل عدم اطلاع از مودنیها، زمان طولانیتر و توضیحات بیشتری برای استفاده بهینه از این تکنیک لازم بود.
- ۲- با توجه به اینکه پژوهش در یک موسسه مشاوره خصوصی انجام شده است، لازم است در تعمیم نتایج بر دیگر موارد احتیاط شده و در مراکز مشاوره دیگر نیز اجرا و ارزیابی دقیق بعمل آید.

پیشنهادات

- ۱- استفاده از رویکرد زوج درمانی مبتنی بر هیجان در کار درمانی با خانواده‌ها برای تغییر سبک‌های دلبستگی و بهبود آسیب‌های دلبستگی و افزایش رضایت زناشویی و پیشگیری از بروز آسیب‌های آنی.
- ۲- مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان محور با سایر رویکردهای رایج زوج درمانی برای شناخت دقیق قدرت درمانی زوج درمانی هیجان محور، میتواند جایگاه حقیقی این نوع درمان جدید را مشخص نماید.

- ** Ainsworth , M . (۱۹۸۹) . Attachment beyond infancy . American Psychology , ۴۴ , ۷۰۹- ۷۱۶ .
- ** Bowlby , J . (۱۹۸۸) . Asecure base : Clinical implication of Attachment Theory . London : Routsledge .
- ** Budman , S . H . & Gurman , A. S. (۱۹۸۸) . Theory and Practice of brief therapy . New York : Guilford press .
- ** Badihi Zeraati,Farnoosh. (۲۰۱۳) .The effectiveness of emotionally focused couple therapy on attachment styles and sexual intimacy who couple refered to counseling Institute in Tehran , degree of master is Psychology of Elm and Farhang University.
- ** Donovan , James , M. (۱۹۹۹) . Short term couple therapy . New York : Guilford press .
- ** Doost Mohammadi , Yahya . (۲۰۱۰) . The evaluation attachment styles and triple of love measurement Ashtenberg relation with compatibility satisfaction between teachers in Shahriyar , degree of master is Counseling in Allameh Tabatabaei University.
- ** Feeny , Judith A . (۲۰۰۶) . Attachment style , communication patterns , and satisfaction across the life cycle of marriage . Journal of research in personality . Vol ۴۰ . Issue ۵ , pages ۸۲۹- ۸۴۰ .
- ** Halchuk , R. , Makinen , J . & Johnson , S. M. (۲۰۱۰) . Reolving Attachment Injuries in Couples using Emotionally Focused Therapy . A۳ year follow – up . Journal of couple and Relationship therapy , ۹ , ۳۱- ۴۷ .
- ** Hazan , C. & Shaver , P . R. (۱۹۹۴) . Attachment as an organizational framework for research on close relationshiped . Psychological Iniquiry , ۵,۱-۲۲ .
- ** Honarparvaran, Nazanin . (۲۰۱۲) . The Emotionally Focused in Couple Therapy . Tehran : danjeh .
- ** Hosseini , Bita .(۲۰۱۰) . Field of Couple Therapy . Tehran : jungle .
- ** Hosseini , Bita .(۲۰۱۱) .Analytic Couple Therapy ۱. Tehran : jungle .
- ** Hosseini , Bita. (۲۰۱۱). The comparison between effectiveness of emotionally focused therapy and solution focused therapy that correction of intimacy and compatibility satisfaction and

construction model who couples referred to counseling Institute in Allameh Tabatabaei University .

** Johnson , Susan M . (۲۰۰۴) . The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy, Translated by Bita Hosseini . Tehran : jungle .

** Johnson, Susan M and Whiffen , Valerie E.(۲۰۱۳) . Attachment Processes In Couple and Family Terapy , Translated by Fatemeh Bahrami . Tehran : danjeh .

* * Johnson , S.M. , & Greenberg , L.S. (۱۹۹۴) . The heart of the matter : perspectives on Emotion in Marital Therapy , Newyork .

** Johnson , S.M. & Greengerg , L . (۱۹۸۵) . The differential effectiveness of experiential and problem solving interactions in resolving marital conflict . Journal of consulting & clinical psychology . ۵۳ , ۱۷۵ – ۱۸۴ .

** Makinen , J . A , & Johnson , S . M . (۲۰۰۶) . Resolving Attachment Injuries in Couples Using Emotionally Focused Therapy . Steps toward forgireness and Reconciliation . Journal of consulting and clinical Psychology , ۷۴ , ۶ , ۱۰۵۵- ۱۰۶۷ .

** Mikulincer , M . & Shaver . P . (۲۰۰۵) . Attachment theory and research : Resurrection of the psychodynamic approach to personality . Journal of research in Personality , ۳۹ , ۲۲- ۴۵ .

** Paley , B . Coym , J . Kanoy , Kw . Harter , Ks . Burchinal , M . Margand , NA . Adult attachment and Marital interaction spredictors of whole family interaction during the transition to parenthood . Jfam psychology (۲۰۰۵) : (۳) : ۴۲۰ – ۹ .

** Peleg , O. (۲۰۰۸) . The reation between differentiation of self and marital satisfaction : What can be learned from married people over the course of life ? The American Journal of Family Therapy , ۳۶ , ۳۸۸-۴۰۱ .

** Roshani , Farnaz. (۲۰۱۱) . The comparison between effectiveness of emotionally focused therapy and intellectual – emotionally – behavioral therapy than addition compatisbility satisfaction who couples referred to counseling Institute in Mashhad , degree of master is Psychology in Fordowsi University.

** Sandra Naaman , James , D . pappas . (۲۰۱۳) . Treating Attachment Injured Couples with Emotionally Focused Therapy : A case study Approach . University of Ottawa , Department of Psychology , ۱۲۰ . University Private , Suite ۴۰۵ D , Ottawa , ontario K1N6N۵.

** Shackelford , T.K. ; Besser , A . ; Goetz , A. T. (۲۰۰۸) . Personality , marital satisfaction , and probability of marital infidelity . Individual Differences Research , ۶ , ۱۳- ۲۵ .

** Sepahvand, Tooraj . (۲۰۱۳) . Designing self adjustment – attachment integrative couple therapy and plan of satisfaction magnative than rasing marital satisfaction and Psychology of weal than couples , Ph.d. of Psyhology in Modarres University.

The Effectiveness group of Emotionally Focused Couple Therapy on Attachment style and marital satisfaction^۱

Zahra Mirzazadeh^۲

Masoumeh Behboodi , Ph.D.^۳

Abstract

In the present study, effectiveness of emotionally-focused couples therapy (EFCT) on the attachment and marital satisfaction styles was analyzed. Population of this study consisted of ۳۰ women referring to Private Counseling Institute in Tehran to solve marital conflicts that were selected based on random sampling.

Study design is quasi experimental together with experimental and control groups using by pretest and posttest. Spouses attachment styles scale and marital satisfaction scale of Enrich were used for data collection. At first, pretest was implemented for both groups. Later, couple therapy sessions were presented in ۸ sessions each ۹۰ min. Control group didn't receive any intervention.

After completion of therapy sessions, results of posttest of both groups were analyzed and taken into consideration by statistical tests of analysis of covariance and dependent T test.

^۱- this is a descriptive paper extracted from a M.A thesis.

^۲-Master of Arts in the field of Consultations (Islamic Azad University- branch of Roudehen)

Email: mirzazadehzahra^۲@gmail.com

^۳-Assistance professor and a faculty member of Islamic Azad University- branch of Roudehen

Summary of results indicated effectiveness of emotional-focused couple therapy on avoidant and anxiety attachment styles and marital satisfaction of sample group, so that emotional-focused couple therapy was significantly effective on the change of avoidant and anxiety attachment styles to secure attachment style and in addition, it was significantly effective on increase of marital satisfaction of women of sample group and effective on marital satisfaction more than avoidant and anxiety attachment styles.

Keywords: Emotional-focused Couple Therapy, Secure Attachment Style, Avoidant Attachment Style, Anxiety Attachment Style, Marital Satisfaction .