

# فرا تحلیل اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر کاهش مشکلات زناشویی

آزاده فروزانفر\*، معصومه صیادی

گروه مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران

تاریخ وصول: ۱۳۹۶/۳/۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۷/۲۱

## چکیده

**زمینه و هدف:** مشکلات زناشویی و ناسازگاری میان زوجین لزوم مداخلات پیشگیرانه قبل از بحرانی شدن را، ضروری می‌سازد. در حوزه مشاوره و روان‌شناسی خانواده، رویکردهای گوناگون زوج‌درمانی، با هدف کاهش تعارض‌ها و آشفتگی‌های ارتباطی میان زوجین به وجود آمده است. هدف از پژوهش حاضر فرا تحلیل مطالعه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش مشکلات زناشویی بود.

**روش بررسی:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی است که به صورت فرا تحلیل صورت گرفت، از این رو با استفاده از پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی نسبت به یافتن و جمع‌آوری تمام گزارش‌های پژوهشی که در فاصله سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵ به ارزیابی زوج‌درمانی هیجان‌مدار پرداخته بودند، اقدام شد. از بین ۳۳ پژوهش گردآوری شده، ۱۰ پژوهش که از لحاظ روش‌شناختی مورد قبول بوده‌اند و دارای اطلاعات آماری مناسب جهت استفاده در فرا تحلیل بودند، انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از چک لیست فرا تحلیل استفاده شد. داده‌های حاصل از این ۱۰ مطالعه با روش ترکیب اندازه اثر به روش «اشمیت و هانتز» مورد فرا تحلیل و طبق جدول کوهن مورد تفسیر قرار گرفتند. تحلیل‌های آماری با استفاده از ویرایش دوم نرم‌افزار جامع فرا تحلیل انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحقیق حاضر با بهره‌گیری از روش ترکیب اندازه اثر به روش «اشمیت و هانتز» مشخص کرد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش مشکلات زناشویی زوجین می‌تواند تأثیرگذار باشد. یافته‌ها نشان دادند میانگین اندازه اثر کلی پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر مشکلات زناشویی برای مدل اثرات ثابت برابر ۱/۳۱ و برای اثرات تصادفی برابر ۱/۳۹ است که هر دو در سطح ( $p < 0/001$ ) معنی‌دار هستند. میزان اندازه اثر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش مشکلات زناشویی زوجین مطابق جدول تفسیر اندازه اثر کوهن در سطح بالا ارزیابی می‌شود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج این فرا تحلیل، مداخلات زوج‌درمانی هیجان‌مدار برای کاهش مشکلات زناشویی زوجین تأثیر بالایی داشته است. این امر اهمیت استفاده از این رویکرد را در برنامه‌ریزی درمانی و مداخلات بالینی در مورد مشکلات زناشویی نشان می‌دهد.

**واژه‌های کلیدی:** فرا تحلیل، زوج‌درمانی، درمان هیجان‌مدار، مشکلات زناشویی

\* نویسنده مسئول: آزاده فروزانفر، تهران، دانشگاه تهران، گروه مشاوره

Email: azadehforouzanfar@yahoo.com

## مقدمه

سیستم خانواده در زمره مهم‌ترین سیستم‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس مخالف شکل می‌گیرد. حفظ و تداوم خانواده از اهمیت زیادی برخوردار است (۱). هیچ رابطه‌ای سیر آرامی ندارد. در همه روابط، تعارض و عواطف منفی وجود دارد. در نتیجه مشکلات در روابط صمیمی بالاخره زمانی هر فردی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲). آمارهای فعلی نشان می‌دهند که تقریباً ۵۰ درصد ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامند. آمار بالای طلاق در ایران و جهان نشانه بارز مشکلات زناشویی است (۳). بعضی از موضوع‌های شناخته‌شده‌ای که می‌تواند پدیدآورنده اختلاف‌های زناشویی باشد پول، روابط جنسی، روابط خویشاوندی، دوستان، فرزندان، خیانت جنسی، مشکلات عاطفی، مشکلات مالی، مشکلات ارتباطی (گفت و شنود)، درگیری‌های کاری و مانند این‌ها می‌باشد (۴). رابطه زناشویی ناخوشایند و رنج‌آور، با افزایش افسردگی، اضطراب و سوءمصرف مواد رابطه دارد. فرزندان در خانه‌های دارای تعارض بالا به احتمال زیاد دچار آشفتگی و حتی خودکشی می‌شوند (۲).

کمک‌های حرفه‌ای و مشورت با متخصصان، امروزه سودمندی خود را حتی برای عوام به ثبوت رسانده و توده مردم نیز به این باور رسیده‌اند که جهت ساماندهی به روابط فرسایش یافته زوج‌ها و خانواده‌ها باید به کاردان این زمینه مراجعه شود (۵). در حوزه مشاوره و روان‌شناسی خانواده، رویکردهای

گونگون زوج‌درمانی، با هدف کاهش تعارض‌ها و آشفتگی‌های ارتباطی میان زوجین به وجود آمده است (۶) که هدف ایجاد ارتباط بهتر بین زوجین و کاهش تعارض‌های زناشویی و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی سرلوحه کار اکثریت آن‌ها بوده است (۷).

یکی از رویکردهای بسیار کاربردی که در پژوهش‌های کنترل‌شده بسیاری، اثربخشی خود را ثابت کرده است، رویکرد هیجان‌مدار است. زوج‌درمانی هیجان‌مدار رویکردی یک‌پارچه از تلفیق سه دیدگاه سیستماتیک، انسان‌گرایی (تجربه‌گرایی) و نظریه دلبستگی بزرگسالان است. با توجه به نقش عمده هیجان‌ها در نظریه دلبستگی، این درمان به نقش مهم هیجان‌ها و روابط هیجانی در ساماندهی الگوهای ارتباطی اشاره داشته و هیجان را عامل تغییر در نظر می‌گیرد (۸). زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) (۱) یکی از پنج روشی است که به وسیله بررسی تجربی مورد حمایت قرار گرفته است (۹). هدف رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار دسترسی و پردازش مجدد واکنش‌های عاطفی اساسی در تعاملات زوج‌ها است. این فرآیند به توسعه سبک‌های دلبستگی امن‌تر، الگوی متفاوت تعامل زوج‌ها، همدلی زوج‌ها نسبت به تجارب یکدیگر و تدوین الگوهای تعاملی جدید منتهی می‌شود (۱۰).

1-Emotionally Focused Therapy (EFT)

برای مقایسه تعداد بسیار زیادی از پژوهش‌ها در یک حیطه خاص، روش دیگری طراحی شده است، این روش فراتحلیل نام دارد (۱۳). فراتحلیل عبارت از روشی آماری است که برای استخراج و جمع‌بندی داده‌های حاصل از پژوهش‌های پیشین که در زمینه موضوع به‌خصوصی انجام شده است، به کار می‌رود و سعی آن بر این است که با تلخیص آماری نتایج تحقیقات گذشته، یک برآورد کلی از اثر عمل آزمایشی انجام دهد (۱۵).

از جمله پژوهش‌هایی که در زمینه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار در کشور انجام شده است می‌توان به پژوهش‌های حسن‌آبادی، مجرد و سلطانی‌فر (۵)، فلاح‌زاده و ثنایی‌ذاکر (۱۶)، ضیاءالحق، حسن‌آبادی، هاشم‌آبادی قنبری و مدرس غروی (۱۷)، اسدپور، نظری، ثنایی‌ذاکر و شفافی (۱۸) اشاره کرد که هر کدام اندازه اثرهای مختلفی را بر مشکلات زناشویی گزارش کرده‌اند. در مواجهه با این انبوه اطلاعات علمی و برای استخراج سریع و دقیق اطلاعات، لازم است افراد به‌طور ساختار یافته منابع موجود را استخراج کنند. این امر کمک می‌کند تا سوگیری‌ها به کمترین حد برسد و خطاها نیز کاهش یابند. به عبارتی روشن‌تر با انجام فراتحلیل می‌توان دیدگاه کلی‌تری نسبت به تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار در کشور به دست آورد. هم‌چنین با توجه به ناهمخوانی‌هایی که در نتایج پژوهش‌های مربوط به اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش مشکلات زناشویی وجود دارد، به نظر می‌رسد انجام یک فراتحلیل به روشن کردن

اثربخشی بیشتری از دیگر رویکردها داشته و احتمال عود در آن به‌شدت کمتر است (۱۱ و ۱۲). اهداف زوج‌درمانی هیجان‌مدار که تغییر فرآیندها و رویکردهای ارتباطی است نیز به وسیله پژوهش‌های تجربی حمایت می‌شوند (۹).

پژوهشگران به‌طور سنتی در مورد تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهشی از طریق بررسی پیشینه پژوهشی، نتیجه‌گیری می‌کنند. در بررسی پیشینه پژوهشی، پژوهشگر تعدادی از پژوهش‌هایی که به یک موضوع خاص پرداخته‌اند را مطالعه و سپس برای خلاصه کردن و ارزشیابی پیشینه‌های پژوهشی مقاله‌ای تهیه می‌کند. گاهی یک بررسی، گزارشی است که نویسنده در مورد یافته‌های پژوهشی ارایه و در مورد پیشینه پژوهشی نتیجه‌گیری می‌کند. نتیجه‌گیری‌ها در یک گزارش پیشینه پژوهشی بر برداشت‌های ذهنی نویسنده استوار است (۱۳). ثانیاً بسیاری از پژوهش‌ها چنان گزارش شده و می‌شوند که قابلیت تعمیم‌پذیری و تکرار آن‌ها که از ویژگی‌های مهم هر پژوهش علمی است عملاً ممکن نباشد. گاهی پژوهشگران روش‌ها و یافته‌های خود را آن‌قدر کم‌مایه و بدون ساختار گزارش می‌کنند که خواننده قادر به قضاوت درباره کفایت یا بی‌کفایتی این روش‌ها و معتبر یا نامعتبر بودن یافته‌ها نیست. به‌علاوه، تفاوت در کیفیت پژوهش‌ها، یک دست نبودن شیوه و رویکرد کار پژوهشی، تفاوت و حتی تناقض در یافته‌ها، انجام پژوهش‌های بسیار درباره یک مسئله پژوهشی، همه و همه بر این بحران دامن می‌زنند (۱۴). در سال‌های اخیر

مقدار واقعی تأثیر این مداخله بر مشکلات زناشویی کمک خواهد کرد. انجام فراتحلیل در حوزه پژوهش‌های انجام شده در مورد زوج‌درمانی هیجان‌مدار، کاربست یافته‌ها را نیز تسهیل می‌کند. بدین گونه که انتقال یافته‌ها، راهکارها و پیشنهادها ی یکسان شده به مخاطبین گوناگون نظیر؛ مدیران و کارشناسان کلینیک‌های مشاوره و مراکز درمانی، صاحب‌نظران دانشگاهی، دانشجویان و حتی رایه مطالب به سطوح بین‌المللی آسان‌تر خواهد بود.

با توجه به اثرات بسیار مهم مشکلات زناشویی در زندگی زوجین و همچنین با توجه به ناهمخوانی‌هایی که در نتایج پژوهش‌های مربوط به اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش مشکلات زناشویی وجود دارد، با عنایت به این که در این زمینه پژوهش فراتحلیلی صورت نگرفته است، این پژوهش با هدف ترکیب و مقایسه یافته‌های مجزای پژوهش‌های انجام شده در زمینه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و به دست آوردن یک نتیجه منسجم از میان نتایج پراکنده با استفاده از روش‌های آماری نیرومند انجام شد.

### روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع توصیفی است که به صورت فراتحلیل صورت گرفت، مطالعه‌های انجام شده با استفاده از شیوه کمی‌سازی اندازه اثر بوده است. جامعه آماری تمام پژوهش‌های در دسترس و مرتبط با ارزیابی تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش

مشکلات زناشویی در طول سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵ است. در این پژوهش ابتدا در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی و موتورهای جستجوی گوناگون نسبت به یافتن و جمع‌آوری تمام مقاله‌های منتشر شده به زبان فارسی و انگلیسی، خلاصه مقالات همایش‌ها، پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری که به نحوی به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر مشکلات زناشویی در ایران پرداخته بودند، اقدام شد. همچنین برای یافتن پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری که گزارش پژوهشی آن‌ها به صورت مقاله به چاپ نرسیده بود به دانشگاه‌ها و مؤسسه‌های آموزش عالی مراجعه شد. بدین ترتیب تمامی پژوهش‌های انجام شده در فاصله سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵ گردآوری شدند. در این مطالعه از بین ۳۳ پژوهش قابل بررسی، ۱۰ پژوهش که ملاک‌های مورد نظر را داشتند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. ملاک‌های درون گنجی عبارت بود از؛ موضوع پژوهش زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش مشکلات زناشویی باشد، حجم نمونه مناسب باشد، شرایط لازم از نظر روش‌شناسی (فرضیه‌ها، روش پژوهش، جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری، ابزار اندازه‌گیری و روایی و پایایی آن‌ها، روش تحلیل آماری و درست بودن محاسبات آماری) را داشته باشد، بررسی به صورت گروهی انجام شده، موردی و تک آزمودنی نباشد و طرح پژوهش، آزمایشی باشد. ملاک‌های خروج نداشتن هر یک از شرایط ورودی

پژوهش و عدم ارایه اطلاعات آماری مورد نیاز پژوهش بود.

برای گردآوری اطلاعات از چکلیست تحلیل محتوا استفاده شد. از این چکلیست برای انتخاب پایان‌نامه‌ها و مقالات پژوهشی دارای ملاک‌های درون گنجی و استخراج اطلاعات لازم برای انجام فراتحلیل، استفاده شد که این لیست مؤلفه‌های زیر را شامل گردید؛ عنوان پژوهش، پژوهشگر، سال اجرای پژوهش، حجم نمونه، ابزارها، میزان آماره، سطح معنی‌داری مورد قبول، اندازه اثر در این بررسی و صرفاً پژوهش‌هایی که ملاک‌های درون گنجی را احراز کردند برای فراتحلیل انتخاب شد. در جدول ۱ ویژگی‌های تحقیقات انتخاب‌شده برای فراتحلیل ارایه

شده است. در واقع در این تحقیق، تنها ۱۰ مورد پژوهشی که از نظر علمی مورد تأیید قرار گرفتند، نمونه‌های پژوهش را تشکیل دادند. برای تحلیل اطلاعات جمع‌آوری‌شده از پژوهش‌های مورد نظر، از نسخه دوم برنامه جامع فراتحلیل برای انجام محاسبات آماری استفاده شد، بدین ترتیب که آزمون‌های آماری استفاده شده در فرضیه‌ها پس از تبدیل به اندازه اثر از طریق فرمول‌های ارایه شده به وسیله ولف (۱۹)، با ترکیب اندازه‌های اثر به روش هانتز و اشمیت (۲۰) مورد تحلیل قرار گرفتند. برای تفسیر اندازه اثر از جدول کوهن (۲۱) استفاده شد.

جدول ۱: اطلاعات توصیفی پژوهش‌های مورد استفاده در فراتحلیل

ردیف	عنوان تحقیق	پژوهشگر	سال اجرا	حجم نمونه	ابزار	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
۱	بررسی کارایی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه گروهی بر کاهش فرسودگی زناشویی زنان	داورنیا و همکاران	۱۳۹۴	۳۰	پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ فرم کوتاه	۰/۰۲	۰/۲۲
۲	بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش سازگاری زناشویی و ارتقای سلامت جسمی و روان‌شناختی زوجین نابارور	نجفی و همکاران	۱۳۹۳	۳۰	پرسش‌نامه‌های سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی	۰/۰۰۱	۰/۷۳
۳	اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) بر تغییر سبک دلبستگی بزرگسالان و صمیمیت جنسی زوجین	بدیهی زراعتی و موسوی	۱۳۹۵	۲۵	پرسش‌نامه صمیمیت جنسی	۰/۰۰۰۱	۱/۵۹
۴	اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بهبود رضایت زناشویی زوجین و کنترل رفتار خانواده	جاویدی و همکاران	۱۳۹۲	۳۰	پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ	۰/۰۱	۱/۹۸
۵	اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش آسیب‌های ناشی از خیانت همسر	سودانی و همکاران	۱۳۹۱	۳۰	پرسش‌نامه صمیمیت زوجین	۰/۰۱	۰/۶۱
۶	اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش نشانه‌های افسردگی و تنظیم هیجانی زوجین آشفته	خجسته مهر و همکاران	۱۳۹۲	۳۰	پرسش‌نامه مشکلات در تنظیم هیجانی	۰/۰۰۱	۱/۲۹
۷	مقایسه‌ی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و واقعیت‌درمانی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین	برنا و همکاران	۱۳۹۴	۲۴	مقیاس رضایت‌مندی زناشویی انریچ	۰/۰۰۱	۱/۷۴
۸	تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر سازگاری زناشویی	ضیاءحق و همکاران	۱۳۹۱	۲۰	پرسش‌نامه سازگاری زناشویی	۰/۰۰۱	۱/۶۹
۹	تعیین میزان اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی سیستمی تلفیقی در افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های دارای صدمه دلبستگی	فلاح زاده و همکاران	۱۳۹۱	۳۰	ابزار صدمه دلبستگی (AIM)	۰/۰۵	۲/۳۳
۱۰	اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تعهد و دلزدگی زناشویی زوجین نابارور	صیادی	۱۳۹۵	۳۰	سیاهه تعهد زناشویی آدامز و جونز (DCI) و مقیاس دلزدگی زناشویی پانیز (CBM)	۰/۰۰۱	۱/۶۹

## یافته‌ها

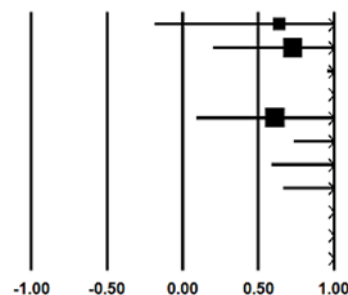
مطالعه‌های انجام‌شده در زمینه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر مشکلات زناشویی برای مدل اثرات ثابت برابر ۱/۳۱ و برای اثرات تصادفی برابر ۱/۳۹ می‌باشد که هر دو در سطح ۰/۰۰۰۱ معنی‌دار هستند. بر اساس ملاک‌های کوهن برای تفسیر معنی‌داری عملی اندازه اثر، ارزش‌های ۲ بالا نشانگر میزان اندازه اثر زیاد هستند، بنابراین میانگین اندازه اثر پژوهش حاضر ۱/۳۱ را می‌توان به‌عنوان اثر بالا زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بهبود مشکلات زناشویی تفسیر کرد.

جدول ۲ فراتحلیل مطالعه‌های اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر مشکلات زناشویی را براساس ۱۰ مطالعه نشان می‌دهد. پژوهش‌های ۲ تا ۹ دارای اندازه اثر معنی‌دار بوده و تحقیق ۱ دارای اندازه اثر معنی‌دار نبوده است. بزرگ‌ترین مقدار اندازه اثر مربوط به مطالعه ۹ و کوچک‌ترین آن مطالعه ۵ است. نمودار ۱ که فاصله اطمینان اندازه اثر را برای ۱۰ مطالعه نشان می‌دهد نیز مؤید این مطلب است. نتایج حاصل از جدول ۳ نشان می‌دهد میانگین اندازه اثر کلی

جدول ۲: نتایج فراتحلیل اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار در بهبود مشکلات زناشویی در هر یک از ۱۰ مطالعه

خلاصه آماره‌های فراتحلیل	اندازه اثر	انحراف معیار	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	سطح معنی‌داری
			حد پایین اندازه اثر      حد بالای اندازه اثر	
۱	۰/۶۴	۰/۴۲	-۰/۱۸      ۱/۴۶	۰/۱۳
۲	۰/۷۳	۰/۲۷	-۰/۲۰      ۱/۲۵	۰/۰۰۶*
۳	۱/۵۹	۰/۱۱	۰/۹۶      ۲/۲۳	۰/۰۰۰*
۴	۱/۹۸	۰/۳۱	۱/۳۶      ۲/۶	۰/۰۰۰*
۵	۰/۶۱	۰/۲۶	-۰/۰۹      ۱/۱۳	۰/۰۲۱*
۶	۱/۲۹	۰/۲۸	-۰/۷۴      ۱/۸۵	۰/۰۰۰۱*
۷	۱/۷۴	۰/۵۹	۰/۵۹      ۲/۹۷	۰/۰۰۳*
۸	۱/۶۹	۰/۵۲	-۰/۶۷      ۲/۷۱	۰/۰۰۱*
۹	۲/۳۳	۰/۴۱	۱/۵۳      ۳/۱۴	۰/۰۰۰۱*
۱۰	۱/۶۹	۰/۳۰	۱/۱      ۱/۵۲	۰/۰۰۰۱*

\*p&lt;۰/۰۵



نمودار ۱: نمودار ترسیمی فاصله اطمینان اندازه اثر برای ۱۰ مطالعه

جدول ۳: نتایج اثربخشی درمان هیجان‌مدار در بهبود مشکلات زناشویی

تعداد مطالعه	اثرات ترکیبی ثابت	اثرات ترکیبی تصادفی	واریانس تصادفی	فاصله اطمینان اندازه اثر ۹۵ درصد تصادفی	سطح معنی‌دار اندازه اثر ترکیبی تصادفی
۱۰	۱/۳۱	۱/۳۹	۰/۱۸	۱/۰۱ ۱/۷۷	۰/۰۰۰۱

### بحث

پژوهشی، جمع‌بندی یافته‌های پژوهش‌گران قبلی از اهمیت بالایی برخوردار است و تا به امروز هم تلاش‌های مختلفی صورت گرفته و به راه‌حل‌های متعددی منجر شده است (۱۵). یک راه ارزشمند برای در کنار هم قرار دادن نتایج متفرقه از پژوهش‌های مختلف، استفاده از فراتحلیل است که رویکردی آماری برای یک‌پارچه کردن نتایج مستقل است که منجر به نتیجه‌گیری‌هایی می‌شود که دقیق‌تر و معتبرتر از نتایجی است که از یک پژوهش اولیه به تکرار، به دست می‌آید (۲۲).

پژوهش حاضر به منظور بررسی فراتحلیلی پژوهش‌های اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار در کاهش مشکلات زناشویی زوجین ایرانی انجام شد تا از این رهگذر ضمن حصول فهمی کلی از نتایج تحقیقات انجام‌شده درباره موضوع موردنظر، از طریق ترکیب و تلفیق نتایج پیشین، امکان نتیجه‌گیری دقیق‌تر در این زمینه را فراهم سازد. نتایج نشان داد که میانگین اندازه اثر کلی تحقیق‌های انجام‌شده در زمینه اثربخشی زوج-درمانی هیجان‌مدار در درمان مشکلات زناشویی برای مدل اثرات ثابت برابر ۱/۳۱ و برای اثرات تصادفی برابر ۱/۳۹ است که در سطح معنی‌دار هستند، بنابراین میانگین اندازه اثر زیاد پژوهش حاضر را می‌توان به عنوان اثر بالای زوج‌درمانی هیجان‌مدار در کاهش

مشکلات زناشویی و تعارضات میان زوجین لزوم مداخلات پیشگیرانه قبل از بحرانی شدن را، ضروری می‌سازد. یکی از رویکردهای زوج‌درمانی که با هدف کاهش تعارضات و آشفتگی‌های ارتباطی میان زوجین به وجود آمده است، زوج‌درمانی هیجان‌مدار است (۳۴). با توجه به ناهمخوانی‌هایی که در نتایج پژوهش‌های مربوط به اثربخشی زوج‌درمانی هیجان-مدار بر کاهش مشکلات زناشویی وجود داشت، لذا هدف از پژوهش حاضر فراتحلیل مطالعه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش مشکلات زناشویی بود.

یکی از مباحث بسیار مهم در تحقیقات علمی به ویژه در پژوهش‌های اجتماعی و رفتاری مرور و بازبینی نتایج تحقیقاتی است که تا به امروز انجام شده است. این که (نتایج حاصل از مطالعات یک موضوع خاص تا چه اندازه با هم همخوانی دارند؟ درباره موضوع تحت بررسی چه خلأ نظری و علمی وجود دارد و محقق چگونه نوآوری پژوهش خود را تقویت کند و به نتایج و یافته‌های بدیع و راضی‌کننده برسد؟) پاسخ به این سؤالات و پرسش‌های دیگر مستلزم مرور ادبیات و نوشته‌های موضوع تحقیق موردنظر پژوهشگر است. همچنین برای طرح مسئله جدید

مشکلات زناشویی تفسیر کرد. این یافته با سایر پژوهش‌های داخلی و خارجی انجام شده در این زمینه هم‌سو است. پژوهش‌های جاکوبسن، فولت و ریون اس ترف (۲۳)، حسن آبادی، مجرد و سلطانی‌فر (۵)، فلاح‌زاده و ثنایی ذاکر (۱۶)، ضیاء‌الحق، حسن آبادی، هاشم آبادی قنبری و مدرس غروی (۱۷)، اسدپور، نظری، ثنایی ذاکر و شفافی (۱۸)، سودانی، کریمی، مهربانی‌زاده هنرمند و ینسی (۲۴)، سلطانی، شعیری و روشن (۲۵)، نجفی و همکاران (۲۶)، خجسته مهر، شیرالی‌نیا، رجبی و بشلیده (۲۷)، زارعی و ثابت (۲۸)، داورنیا، زهراکار، معیری و شاکرمی (۲۹)، سلطانی، ملازاده، محمودی و حسینی (۳۰)، رستمی، تهرانی، عبدی و کرمانی (۳۱) و کلی و همکاران (۳۲) نیز حاکی از این امر است.

یافته‌های یک مطالعه فراتحلیلی بر روی چهار نتیجه دقیق رویکرد هیجان‌مدار نشان داد که درمان هیجان‌مدار، اندازه اثری نویدبخش و قانع‌کننده را در پی دارد. میزان بهبود زوج‌های مورد مطالعه که به آشفتگی‌های زناشویی دچار بودند، ۷۰ تا ۷۳ درصد گزارش شد و این بهبود طی ده تا دوازده جلسه درمانی پدید آمد. برجستگی این میزان بهبود را نباید منوط به سوگیری محققان دانست، چراکه این پژوهش به موازات مداخلات رفتار درمانگران نیز صورت گرفت و نرخ بهبود آزمودنی‌های اخیر فقط ۵۵ درصد بود (۳۳). همچنین تغییرات مثبت درمان با اندکی بازگشت به قبل، ثابت شده است (۲۱). همچنین کلی، باگوت، میننگو و موسی (۳۲)، در جدیدترین پژوهش فراتحلیلی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که

زوج‌درمانی هیجان‌مدار در درمان مشکلات روان‌شناختی مرتبط با سبک ارتباطی زوجین از سایر رویکردهای زوج‌درمانی موفق‌تر و میزان تأثیر آن بیش‌تر بوده است.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت به‌طورکلی درمان هیجان‌مدار شیوه‌ای درمانی است که تأکید اصلی آن بر مشارکت هیجان‌ها در الگوهای دایمی ناسازگاری در زوجین آشفته است. تلاش این درمان، آشکار ساختن هیجان‌ها آسیب‌پذیر در هرکدام از زوجین و تسهیل توانایی زوجین در ایجاد این هیجان‌ها به شیوه‌های ایمن و محبت‌آمیز است. اعتقاد بر این است که پردازش این هیجان‌های در بافتی ایمن، الگوهای تعاملی سالم‌تر و جدیدتر را به وجود می‌آورد که سبب آرام شدن سطح آشفتگی و افزایش دوست داشتن، صمیمیت و در پایان ارتباطی رضایت‌بخش‌تر است. در روند درمان به آن‌ها کمک می‌شود تا برآوردن نیازهای روان‌شناختی یکدیگر، امنیت، مشارکت، دلجویی و صمیمیت جنسی، کارکردهای زوجی خود را بهبود بخشند. انتظار می‌رود در روند افزایش تجارب مثبت زوجین با یکدیگر، احساس‌های مثبت نیز به رابطه آن‌ها برگردد. همچنین امید آن‌ها به داشتن تعاملات مثبت در آینده افزایش یافته و خاطرات مثبت گذشته را نیز راحت‌تر به یاد آورند. زوج درمانی هیجان‌مدار با تأکید بر حمایت زوجین از یکدیگر، گشودگی هیجان و بروز آن به طریق مثبت، تمرکز بر هیجان‌های خود و شناسایی آن‌ها، بیان تجارب جدید در زندگی زناشویی و هیجان‌های همراه با آن،



با توجه به نتایج به دست آمده پژوهش‌های، پژوهش‌های این دو حوزه باید در سطح بالاتری از لحاظ کیفی و رعایت قواعد پایان‌نامه نویسی انجام شود. همچنین برای رسیدن به یک نتیجه قابل‌اعتماد در مرحله اول از آمار پارامتریک در طرح خود استفاده کنند و روش‌های آماری قوی همراه با نمونه متناسب و روش‌های نمونه‌گیری مناسب با جامعه استفاده گردد و در نهایت محاسبه اندازه اثر برای هر پژوهشی الزامی است.

از جمله مشکلات و محدودیت‌های پژوهش حاضر، نحوه نگارش طرح‌ها و پایان‌نامه‌های مورد بررسی به وسیله نویسندگان مختلف، عدم رعایت چهارچوب نگارش علمی آن‌ها بود. محدودیت دیگر نبود یک بانک اطلاعاتی منسجم در کشور بود که مانع سهولت دستیابی به مقاله‌ها و پایان‌نامه‌های گوناگون در کشور می‌شود.

### نتیجه‌گیری

در این پژوهش فراتحلیل اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار در کاهش مشکلات زناشویی مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس نتایج مطالعه اندازه اثر این مدل زوج‌درمانی بر کاهش مشکلات زناشویی در زوجین زیاد ارزیابی شد. بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان به دو دسته کاربرد نظری و عملی در پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح نظری، با توجه به این که بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار در کاهش مشکلات زناشویی در قالب فراتحلیل، هنوز مورد توجه

شکل‌دهی تعاملات جدید در رابطه، تأکید بر مراقبت از همسر، شناسایی چرخه‌های تعاملی منفی و حذف آن‌ها در زندگی زناشویی به زوجین کمک می‌کند تا ارتباط خود را با همسرشان بازسازی نموده و در پرتو یک ارتباط سالم و مؤثر از میزان مشکلات زناشویی آن‌ها کاسته شود (۳۴).

با توجه به اثربخشی این رویکرد بر کاهش مشکلات زناشویی و میل به طلاق پیشنهاد می‌شود سازمان‌ها، مراکز مداخله در بحران خانواده، مراکز کاهش طلاق، مراکز مشاوره خانواده و مراکز دولتی و خصوصی متولی آموزش خانواده از این رویکرد در جهت حل مشکلات زناشویی و خانوادگی و بهبود روابط زوجین استفاده نمایند. همچنین روان‌درمانگران و مشاوران با برپایی نشست‌های تخصصی و مشترک، می‌توانند ضمن شناسایی عوامل مؤثر بر مشکلات زناشویی، به ارایه راهکارها و تکنیک‌هایی برای درمان این مشکلات در چهارچوب زوج‌درمانی هیجان‌مدار دست یابند و آن راهکارها و تکنیک‌ها را برای کاهش مشکلات زناشویی به‌کارگیرند.

پیشنهاد می‌گردد که از مداخلات زوج‌درمانی هیجان‌مدار در نمونه‌های وسیع‌تر و در فرهنگ‌های مختلف کشور به‌منظور رفع مشکلات بین فردی استفاده شود. همچنین با توجه به این‌که برای انجام فراتحلیل به پژوهش‌های بیشتری در زمینه‌های مختلف نیاز است، پیشنهاد می‌شود که از تکرار پژوهش‌ها در زمینه‌های مختلف استقبال شود.

پژوهشگران داخلی قرار نگرفته است، پژوهش حاضر می‌تواند توجه پژوهشگران داخلی را به این موضوع و همچنین انجام فراتحلیل‌هایی مرتبط با سایر رویکردهای زوج‌درمانی جلب نماید. در سطح عملی می‌توان با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در چهارچوب زوج‌درمانی هیجان‌مدار برای درمان‌گران، آن‌ها را برای درمان مؤثر و کارآمد مشکلات زناشویی یاری رساند و از این رویکرد در امور درمانی استفاده کرد.

### تقدیر و تشکر

پژوهش حاضر حاصل پایان‌نامه یا طرح پژوهشی نبوده و با هزینه شخصی نویسندگان انجام شده است. در پایان از تمام کسانی که با راهنمایی‌های دلسوزانه خود ما را در نوشتن این مقاله یاری نمودند کمال تقدیر و تشکر را داریم.

## REFERENCES

1. Shoa Kazemi M, Seif S. Family therapy. Tehran: Pazineh; 2010; 12.
2. Fruzzetti A. The high-conflict couple: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation. Tehran: Arjmand; 2006; 9.
3. Bernstein P, Bernstein M. Marital therapy a behavioral communications approach. Roshd; 2004; 16.
4. Sanai Zaker B. Family and marriage scales compiled. Tehran: Besat; 2000; 36.
5. Johnson SM. The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection. Jungle; 2014; 13.
6. Hassanabadi H, Mojarrad S, Soltanifar A. The evaluation of emotionally focused therapy (eft) on marital adjustment & positive feeling of couples with extra marital relations. Research in Clinical Psychology and Counselings 2011; 1(2): 25-38.
7. KeshavarzAfshar H, Etemadi A, Ahmadi NKH, Saadi Poor E. The comparison between effectiveness of personal constructs analysis model and emotionally-focused therapy on marital satisfaction. Family Counseling Psychotherapy 2013; 3(4): 613-41.
8. Johnson SM. Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy. New York: Brunner-Routledge; 2004; 34.
9. Simpson JA, Rholes WS, Phillips D. Conflict in close relationships: an attachment perspective. Journal of Personality and Social Psychology 1996; 71(5): 899.
10. Halford WK, Keefer E, Osgarby SM. How has the week been for you two? Relationship satisfaction and hindsight memory biases in couples' reports of relationship events. Cognitive Therapy and Research 2002; 26(6): 759-73.
11. Wiebe SA, Johnson SM. A review of the research in emotionally focused therapy for couples. Family Process 2016; 55(3): 390-407.
12. Botlani S, Ahmadi A, Bahrami F, Shahsiah M, Mohebbi S. Effect of attachment-based couple therapy on sexual satisfaction and intimacy. Journal of Fundamental of Mental Health 2010; 12(2): 496-505.
13. Ganji K, Zabihi R, Taqavi S. The meta-analysis of the effectiveness of play therapy studies on behavioral disorders in children. International Journal of Behavioral Sciences 2015; 9(2): 111-9.
14. Nasrollahi SN, Mokhtari H, Seyedein MS. meta-analysis: an approach to synthesizing and evaluating research on knowledge and information science. Iranian Journal of Information Processing & Management 2014; 29(2): 293-316.
15. Ghorbanzadeh W, Nangyr STH. The method meta-analysis software CMA2. Jameeshenasan Publication 2014; 15.
16. Fallahzadeh H, Sanai Zaker B. Effectiveness of emotionally focused couple Therapy and integrated systemic couple therapy on enhancing marital adjustment in attachment injured couples. Journal of Womens Studies (Sociological & Psychological) 2012; 10(33): 87-110.
17. Ziaolhagh MS, Abadi HH, Abadi BG, Gharavi MM. The effect of emotionally focused couple therapy in marital adjustment. Journal of Family Research 2012; 8: 49-66.
18. Asadpour I, Nazari AM, Sanai Zaker B, Shaghghi S. An investigation of effectiveness of the emotionally focused couple therapy on increasing marital intimacy in couples entered at counseling centers in Tehran. Research in Clinical Psychology and Counselings 2012; 2(1): 25-38.
19. Wolf F. Meta-Analysis: Quantitative Methods for Research synthesis. Lewis- Beck Ms(editor). sage university papers series on quantitative application in social science; 1982; 07-061.
20. Hunter JE, Schmidt FL, Jackson GB. Meta-analysis: cumulating research Findings Across Studies, Sage Publications: Beverly Hills, 1982. Educational Researcher 1986; 15(8): 1-20.

21. Cohen J. Statistical power analysis for the behavioral sciences. Newyork: Academic Press; 1977; 94-168.
22. Martins A, Ramalho N, Morin E. A comprehensive meta-analysis of the matters' school mental health promotion program in American schools. *Journal of Youth and Adolescence* 2010; 34: 51-8.
23. Jacobson NS, Follette WC, Revenstorf D. Psychotherapy outcome research: Methods for reporting variability and evaluating clinical significance. *Behavior Therapy* 1984; 15(4): 336-52.
24. Soudani M, Karimi J, Mehrabizadeh M, Neisi A. Effectiveness of emotion oriented couple therapy on reducing the damage caused by marital infidelity. *Journal of Research in Behavioral Sciences* 2012; 10(4): 258-68.
25. Soltani M, Shaeiri MR, Roshan R. The effects of emotional focused therapy on increasing the marriage suitability of barren couples. *International Journal of Behavioral Sciences* 2012; 6(4): 383-9.
26. Najafi M, Soleimani A, Ahmadi K, Javidi N, Hoseini Kamkar E, Pirjavid F. The study of the effectiveness of couple emotionally focused therapy (EFT) on increasing marital adjustment and improving the physical and psychological health of the infertile couples. *Iranian Journal of Obstetric, Gynecology and Infertility* 2015; 17(133): 8-21.
27. Khojastehmehr R, Shiralinia K, Rajabi G, Beshlideh K. The effects of emotion-focused couple therapy on depression symptoms reduction and enhancing emotional regulation in distressed couples. *Biannu Journal of Applied Counseling* 2013; 3(1): 1-18.
28. Zarei S, Sabet M. Effectiveness of emotionally focused couples therapy on marital commitment, intimacy and confidence of tehran city married women. *Journal of Health Breeze* 2014; 3(1): 21-7.
29. Davarniya R, Zaharakar K, Moayeri N, Shakarami M. Assessing the performance of emotionally-focused group couples therapy (EFCT) on reducing couple burnout in women. *Medical Sciences Journal of Islamic Azad University, Tehran Medical Branch* 2015; 25(2): 132-40.
30. Soltani A, Molazadeh J, Mahmoodi M, Hosseini S. A study on the effectiveness of emotional focused couple therapy on intimacy of couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 2013; 82: 461-5.
31. Rostami M, Taheri A, Abdi M, Kermani N. The effectiveness of instructing emotion-focused approach in improving the marital satisfaction in couples. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2014; 114: 693-8.
32. Kelly S, Bhagwat R, Maynigo P, Moses E. Couple and marital therapy: The complement and expansion provided by multicultural approaches. Washington, DC, US: American Psychological Association; 2014; 479-97.
33. Cloutier PF, Manion IG, Walker JG, Johnson SM. Emotionally focused interventions for couples with chronically ill children: A 2-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2002; 28(4): 391-8.
34. Sayadi M. The effectiveness of emotionally focused couple therapy on marital commitment and couple burnout in infertile couples (dissertation). Tehran: Tehran University; 2016; 87-9.

# Meta-Analysis of the Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Reducing Marital Problems

Forouzanfar A\*, Sayadi M

Department of Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran

Received: 27 June 2017 Accepted: 13 Oct 2018

## Abstract

**Background & aim:** Marital problems and conflicts among couples have made it necessary to consider some interventions before the crisis condition. In the realm of family psychology and counseling, different couples-therapy approaches have been shaped in order to reduce conflicts and messiness in couple's relationship. The aim of the present study was to meta-analyze the studies done on the effectiveness of Emotionally Focused Couples Therapy (EFCT) on reducing marital problems.

**Methods:** The present descriptive study applied meta-analysis; therefore, data was collected using internal and external databases about all research reports published from 2006 to 2016 which had evaluated Emotionally Focused Couples Therapy (EFCT). Among the total of 33 research reports collected, 10 methodologically acceptable reports which contained appropriate statistical information for a meta-analysis were selected. A meta-analysis checklist was used to organize data. Data collected from these 10 research reports was object to meta-analysis using Schmidt & Hans effect size combination method, and then interpreted using Cohen's table. Statistic analysis was done by 2<sup>nd</sup> version of comprehensive meta-analysis software.

**Results:** The study results, using incorporation of effect size by Schmitt and Hunts method, indicated that EFCT may be effective in reducing couples problems. Results displayed that the total average effect size for all analyzed research reports about the effectiveness of EFCT for reducing couples problems was 1.31 for fixed model of effect size and 1.39 for the random effects model, which were significant in both levels ( $P < 0.0001$ ). The EFCT effect size for reducing couples problems was interpreted as high according to Cohen's table.

**Conclusion:** The meta-analysis conducted in this study revealed that EFCT interventions were highly effective in reducing couples problems. This demonstrates the importance of using this approach in therapeutic planning and clinical interventions regarding couple issues.

**Keywords:** Meta-analysis, Emotion-Focused Therapy, Couple Therapy, Marital problems

---

**Corresponding author:** Forouzanfar A, Department of Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran  
**Email:** azadehforouzanfar@yahoo.com

## Please cite this article as follows:

Forouzanfar A, Sayadi M. Meta-Analysis of the Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Reducing Marital Problems. *Armaghane-danesh* 2019; 24(1): 97-109.