

## Research Paper

# The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Interpersonal Forgiveness and Cognitive Flexibility

Fariborz Sedighi Arfae<sup>1\*</sup>, Mohammad javad navabi Semiromi<sup>2</sup>, Narges khatoun Mansourzade Semiromi<sup>3</sup>

1. Associate Prof. of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran.
2. Master Student in General psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan.
3. Master of Counseling, Islamic Azad University, Marvdasht Branch, Marvdasht, Iran.

Received: 2024/02/14

Revised: 2024/07/23

Accepted: 2024/07/27

Use your device to scan and read  
the article online



DOI:

10.30495/jpmm.2024.33068.3920

### Keywords:

Effectiveness, Emotionally Focused Couple Therapy, forgiveness, flexibility

### Abstract

**Background and purpose:** Marriage provides an opportunity for experiencing love and affection with a life partner, but various factors can jeopardize the strength and stability of a marriage. The aim of this study was to investigate the effectiveness of emotionally focused couples therapy (EFCT) on interpersonal forgiveness and cognitive flexibility in couples.

**Methods:** The research design was applied in terms of its practical objective and semi-experimental method, in the form of pre-test, post-test and follow-up. The population of the study consisted of all couples seeking psychological counseling in the city of Semirom, due to marital conflicts in the year 2023. After initial screening (administering the Marital Conflict Questionnaire, clinical/diagnostic interview), 30 couples were selected based on the G\*Power analysis and randomly assigned to the experimental and control groups. The experimental group received 8 sessions of 90-minute emotion-focused couple therapy, while the control group received no intervention. Data were collected using the Interpersonal Forgiveness Questionnaire by Eshtemzadeh et al. and the Cognitive Flexibility Inventory by Dennis & Vander Wal. Ultimately, after considering the inclusion and exclusion criteria, 24 couples were subjected to repeated-measures analysis of variance.

**Findings:** The findings of the study indicated that Emotionally Focused Couples Therapy using the "Hold Me Tight" technique significantly increased interpersonal reactivity and cognitive flexibility. These effects were found immediately after the intervention. Furthermore, the results remained stable during the follow-up period.

**Conclusion:** Therefore, the use of Emotionally Focused Couples Therapy (EFCT) "Hold Me Tight," is recommended for couples experiencing marital problems and conflicts. Additionally, it is suggested for professionals in the field to utilize this approach in therapy and counseling centers.

**Citation:** Sedighi Arfae F, navabi Semiromi M J, Mansourzade Semiromi N K. The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Interpersonal Forgiveness and Cognitive Flexibility. Journal of Psychological Methods and Models 2024; 15 (56): 19-34.

\*Corresponding author: Fariborz Sedighi Arfae

**Address:** Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran.

**Tell:** 09131614340

**Email:** fsa@kashanu.ac.ir

## Extended Abstract

### Introduction

The evidence suggests that couples face numerous and pervasive issues in establishing and maintaining friendly relationships. These problems and conflicts can lead to distress, tension, and resentment in marital life (1). Research findings also indicate that preserving this relationship is very difficult, and couples may face conflicts that jeopardize the solidity and stability of their marriage. Following these conflicts, negative emotions such as anger, resentment, and hatred may arise, leading to verbally and physically aggressive behaviors. Such conditions can seriously damage marital relationships and ultimately confront the relationship with multiple challenges and problems (2).

In this regard, interpersonal forgiveness is one of the important constructs that plays a positive role in creating life satisfaction and improving mental health, especially in incompatible couples (3). Another psychological construct that significantly contributes to the stability of shared life and the longevity of the marital bond is cognitive flexibility (9). Couples with higher levels of cognitive flexibility possess greater willingness and tolerance to accept unique characteristics and effectively cope with marital life stressors (15). Hold Me Tight therapy is an integration of emotion-focused therapies for couples that aims to strengthen their relationships. It includes interactive and practical exercises that reflect the therapeutic process (20). This program has been developed based on several years of research into the effectiveness of this therapeutic approach (21).

### Materials and Methods

This study was applied research and a quasi-experimental study with a pre-test, post-test, and control group design with a one-month follow-up period. The statistical population consisted of all couples who referred to the counseling and psychological services center in Semrom city due to marital conflicts in 2023. After initial screening using the Marital Conflict Questionnaire (selecting couples who scored higher than the cut-off points of 126) and a

semi-structured interview by clinical psychologists to identify couples with conflict, 30 couples (according to the G-Power model) were randomly (coin toss) assigned to the experimental group (15 couples) and the control group (15 couples). They answered the Interpersonal Forgiveness Questionnaire and the Cognitive Flexibility Inventory. Finally, emotion-focused couple therapy was implemented for the experimental group over eight sessions. The control group did not receive these interventions. Out of the 30 couples in the experimental and control groups, 12 couples in the experimental group and 12 couples in the control group continued the research program. In the present study, the follow-up period was conducted one month after the post-test. Data were collected using the Interpersonal Forgiveness Inventory by Ehteshamzadeh et al and the Cognitive Flexibility Inventory by Dennis and Vander Wal.

### Findings

The findings of this study were analyzed using the software SPSS-26 and Repeated measures analysis. Subsequently, the results of the assumptions of the aforementioned test are presented in detail. In this study, a total of 30 couples participated, with an average age of 29.28 years (standard deviation of 25.4) in the experimental group, and an average age of 20.29 years (standard deviation of 75.4) in the control group. Ultimately, 24 pairs were included in the analysis based on the criteria for entry and exit in the data analysis process. In the experimental group, four participants had less than 4 years of shared life experience with their spouse, sixteen participants had between 4 and 8 years of shared life experience, and four participants had more than 8 years of shared life experience with their spouse. The Shapiro-Wilk test results for the research variables in both the experimental and control groups, and at the three stages of pre-test, post-test, and follow-up, were not significant at the 0.05 level, indicating that the data distribution for the variables was normal in both groups and at all stages of the study. Additionally, the Levene's test showed that the variance of the score errors for the variables in both groups

and at all stages was not significantly different, indicating the homogeneity of error variances among the data related to the variables. Furthermore, the results of the Mann-Whitney U test indicated that the statistic W for the variable of inter-individual empathy was not significant at the 0.05 level, while the statistic W for the variable of cognitive flexibility was significant at the 0.05 level.

The findings demonstrated that emotion-focused couple therapy, using the Hold Me Tight method, had a significant effect on inter-individual empathy ( $P=0.001$ ) with an effect size of 0.857, and on cognitive flexibility ( $P=0.001$ ) with an effect size of 0.636. Moreover, the results indicated that there was a significant difference between the mean scores of the pre-test and post-test (intervention effect) and the mean scores of the pre-test and follow-up (time effect) ( $P < 0.05$ ). This suggests that emotion-focused couple therapy had an impact on inter-individual empathy in the post-test stage and that this effect was sustained in the follow-up stage.

### Discussion

Data analysis has shown that Emotionally Focused Couples Therapy (EFCT) can enhance interpersonally forgiveness and cognitive flexibility between partners in a secure manner. Couples who fail to recognize the importance of interpersonal empathy and disregard core life values are likely to struggle to meet each other's emotional needs. Over time, forgiveness can gradually emerge within marital relationships, which helps couples to avoid seeking revenge and engaging in compensatory actions. However, when couples face marital problems, cognitive flexibility can create a sense of helplessness due to negative emotions, reactions from the spouse, and an inability to cope with changes.

### Conclusion

Based on the results of this study, we recommend Emotionally Focused Couples Therapy (EFCT) in a secure manner,

specifically Hold Me Tight, for couples who are experiencing marital problems and conflict.

### Ethical Considerations compliance with ethical guidelines

In this study, while obtaining the necessary permission, the participants have completed the consent form with full knowledge.

### Funding

The costs of this article were covered by the authors.

### Authors' contributions

The research plan was the responsibility of the first and second authors, and the implementation of the research plan was the responsibility of the second and third authors.

Supervision and final writing: first author and second author

### Conflicts of interest

According to the authors, the article has no conflict of interest.

## مقاله پژوهشی

## اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین

فریبرز صدیقی ارفعی<sup>۱\*</sup>، محمدجواد نوابی سمیرمی<sup>۲</sup>، نرگس خاتون منصورزاده سمیرمی<sup>۳</sup>

۱. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران.

## چکیده

**زمینه و هدف:** ازدواج فرصتی برای تجربه عشق و تشکیل خانواده است و عواملی گوناگون ممکن است استحکام و قوام آن را به خطر بیندازد. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه محکم‌مرا در آغوش‌بگیر بر بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین انجام شد.

**روش:** طرح پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و از نظر روش در رده پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مرکز روان‌شناختی شهرستان سمیرم به علت وجود تعارضات زناشویی در سال ۱۴۰۲ بود. پس از غربالگری اولیه (انجام آزمون تعارض زناشویی، مصاحبه بالینی / تشخیصی) تعداد ۳۰ زوج بر اساس الگوی جی پاور گزینش و به‌وسیله گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخلات زوج‌درمانی هیجان‌مدار را دریافت کردند در حالی که گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه بخشایشگری میان‌فردی احتشامزاده و همکاران و سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال جمع‌آوری شد. در نهایت پس از رعایت ملاک‌های ورود و خروج پژوهش، تعداد ۲۴ زوج به وسیله آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** یافته‌های پژوهش نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار "شیوه محکم‌مرا در آغوش‌بگیر" میزان بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد و نتایج در مرحله پیگیری نیز پایدار بود.

**نتیجه‌گیری:** بنابر نتایج این پژوهش، به کارگیری رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه محکم‌مرا در آغوش‌بگیر برای زوجینی که از مشکلات و تعارضات زناشویی رنج می‌برند و همچنین، جهت استفاده متخصصان این حوزه در ارتقاء خدمات روان‌شناختی و درمانی پیشنهاد می‌شود.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۵

تاریخ داوری: ۱۴۰۳/۰۵/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۰۶

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI:

10.30495/jpmm.2024.33068.3920

## واژه‌های کلیدی:

اثربخشی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار، بخشایشگری، انعطاف‌پذیری

\* نویسنده مسئول: فریبرز صدیقی ارفعی

نشانی: گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

تلفن: ۰۹۱۳۱۶۱۴۳۴۰

پست الکترونیکی: fsa@kashanu.ac.ir



## مقدمه

در عصر حاضر مشکلات و تعارضات زناشویی در حال افزایش بوده و شواهد نیز حاکی از آن است که زوجین برای برقراری و حفظ روابط دوستانه، با مسائل و مشکلات متعدد و فراگیری روبه‌رو هستند. این مشکلات و تعارضات می‌توانند منجر به ایجاد ناراحتی‌ها، تنش‌ها و بروز دلخوری در زندگی زناشویی شوند (۱). نتایج مطالعات نیز نشان می‌دهند که حفظ این رابطه بسیار دشوار است و زوجین ممکن است با تعارضاتی روبه‌رو شوند که استحکام و قوام ازدواج آن‌ها را به خطر بیندازد و به دنبال این تعارضات، هیجان‌ات منفی مانند خشم، کینه و نفرت پدیدار شده و منجر به رفتارهای پرخاشگرانه کلامی و فیزیکی شود. چنین شرایطی می‌تواند به طور جدی به روابط زناشویی آسیب زده و در نهایت رابطه را با چالش‌ها و مشکلات متعددی مواجه سازد (۲).

در این راستا، بخشایشگری میان‌فردی<sup>۱</sup> یکی از سازه‌های مهمی است که در ایجاد رضایت از زندگی و بهبود سلامت روان، به‌خصوص در زوجین ناسازگار، نقش مثبتی را ایفا می‌کند (۳). بخشایشگری در واقع مجموعه‌ای از تغییرات انگیزشی در فرد آسیب‌دیده است که در آن انگیزه‌های انتقام‌جویی نسبت به فرد آسیب‌رسان و اجتناب از او کم می‌شود و فرد آسیب‌دیده از روی حسن‌نیت، انگیزه خود را برای مصالحه با فرد آسیب‌رسان افزایش می‌دهد. در این فرایند نه تنها کاهش انگیزه‌های منفی نسبت به فرد آسیب‌رسان و خاطی وجود دارد بلکه یک نگرش خیرخواهانه واقعی نسبت به آسیب‌رسان به عنوان یک انسان نیز وجود دارد (۴). بخشایشگری فرآیندی است که تغییری را در ابعاد گوناگون (شناختی، هیجانی و رفتاری) شخص آزرده نسبت به فرد مقصر ایجاد می‌کند (۵). این عامل برای بهبود تعارضات درون خانواده مهم است و ارتباط مستقیمی با ارتقای سلامت و ایمنی زوجین دارد و ابزاری مفید برای خاتمه‌دادن به روابط ناکارآمد و ایجاد شرایط برای سازش است (۶). این سازه را می‌توان به‌عنوان یک صفت شخصیتی، گرایش به داشتن یک رابطه مشترک و یا به‌عنوان پاسخ به یک رنج و آزار مورد سنجش و ارزیابی قرار داد (۷). بخشایشگری می‌تواند نتایج مفیدی بر رابطه داشته باشد، فرآیندهای ارتباطی را بهبود بخشد و اختلافات بین شرکای دارای تعارض را حل کند و با وجود آن در رابطه، میزان رضایت از زندگی افزایش پیدا می‌کند. بخشایشگری از شکل‌گیری چرخه‌های تعامل منفی در رابطه ممانعت می‌کند (۸).

از سازه‌های روان‌شناختی دیگری که نقشی مهم در قوام زندگی مشترک و دوام پیوند زناشویی دارد، انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۲</sup> است (۹). انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک شاخص کلیدی در

شناخت انسان توصیف می‌شود که به مجموعه‌ای از توانایی‌های فرد برای همزمان در نظر گرفتن بازنمایی‌های ناهمگون از یک رویداد اشاره می‌کند (۱۰). این سازه می‌تواند به فرد کمک کند تا در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی، فکر و رفتار خود را همسو کند. افرادی که فاقد انعطاف‌پذیری شناختی هستند در مواجهه با چالش‌های زندگی به سمت افکار و تجربه هیجان‌ات منفی مایل می‌شوند. آن‌ها به سختی قادر به یافتن راه‌حل‌های جایگزین برای رهایی از این هیجان‌ات هستند (۱۱). در مقابل، افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالا از کشف و آزمودن تجربه‌های تازه لذت می‌برند. آن‌ها قادر به تطبیق با شرایط جدید و تغییرات محیطی هستند و به سرعت می‌توانند افکار و راهبردهای خود را تغییر دهند. بنابراین، دارا بودن سطح بالاتری از انعطاف‌پذیری شناختی، به مدیریت بهتر احساسات و حل مشکلات در روابط زوجین منجر می‌شود (۱۲). همچنین، افزایش تسلط در انعطاف‌پذیری شناختی موجب بهبود کیفیت زندگی می‌شود (۱۳). از طرفی اهمیت انعطاف‌پذیری شناختی از آنجایی معلوم می‌شود که بسیاری از آسیب‌های روانی و ناهنجاری‌های رفتاری با آن ارتباط دارند (۱۴). لذا، انتظار می‌رود زوجین دارای انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر، رغبت و تحمل بالاتری برای قبول ویژگی‌های منحصر به فرد و مواجهه مناسب با تهدیدهای زندگی زناشویی داشته باشند (۱۵).

امروزه رویکردهای گوناگونی با انگیزه کاهش تعارضات و آشفتگی تعاملی میان زوج‌ها به‌وجود آمده‌است؛ با این وجود، محققان اعتقاد دارند که رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار به دلیل ساختارمند بودن و داشتن برنامه درمانی گام‌به‌گام در درمان مشکلات روان‌شناختی زوجین موفق‌تر و تاثیرگذارتر بوده‌است (۱۶). زوج‌درمانی هیجان‌مدار، یک مدل از رابطه است که تأکید بیشتری بر احساسات و ارتباطات هیجانی دارد زیرا در این مدل، پاسخ‌های هیجانی از ارزش اصلی برخوردارند و برای رضایت و پایداری رابطه بسیار دارای اهمیت هستند (۱۷). به‌گفته گرینبرگ، احساسات می‌توانند کل وجود انسان را تغییر دهند. به همین دلیل، این بخش برای درمان مهم است و می‌تواند اطلاعات مربوط به سلامت روان را آشکار کند (۱۸). این رویکرد نقش زیادی در کاهش مشکلات زوجین ناسازگار دارد و با سه مرحله ارتباط و آگاهی، کشف و بازسازی عاطفی تعیین می‌شود (۱۹). شیوه محکم‌مرا در آغوش بگیر<sup>۳</sup> ترکیبی از درمان‌های هیجان‌مدار برای زوجین است که بر پایه چندین سال پژوهش در مورد اثربخشی این نوع درمان به وجود آمده است (۲۰). این برنامه شامل تعاملات و تمرینات ذهنی و عملی در هفت مرحله می‌باشد که

زوج‌درمانی را در جهت درستی هدایت کند و به تشخیص و مداخله به‌موقع درمانگران در جهت بهبود شرایط ناخوشایند زوجین کمک کند. با توجه به این که تاکنون پژوهشی به بررسی تاثیر این نوع روش درمان (محکم مرا در آغوش بگیر) بر روی متغیرهای مورد مطالعه نپرداخته است، لذا، این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال اصلی بود که آیا زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه محکم مرا در آغوش بگیر بر بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین اثربخش است؟

### مواد و روش‌ها

این پژوهش از نوع کاربردی و از منظر روش اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون \_ پس‌آزمون و گروه گواه با دوره پیگیری یک‌ماهه بود. جامعه آماری تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهرستان سمیرم به علت وجود تعارضات زناشویی در سال ۱۴۰۲ بود. پس از غربالگری اولیه، به‌وسیله پرسش‌نامه تعارضات زناشویی و نمره‌گذاری آن (انتخاب زوجینی که نمره بالاتر از نقطه برش ۱۲۶ را کسب کردند) و استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته توسط روان‌شناسان بالینی جهت شناسایی زوجین دارای تعارض، تعداد ۳۰ زوج (طبق الگوی جی پاور<sup>۱</sup>) به‌صورت تصادفی (پرتاب سکه) در دو گروه آزمایش به تعداد ۱۵ زوج و گروه گواه به تعداد ۱۵ زوج جایگزین شدند و به پرسش‌نامه‌های بخشایشگری میان‌فردی و سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی پاسخ دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش به این شرح بود: ۱- وجود تعارض بین زوجین، ۲- داشتن سابقه زندگی زناشویی حداقل ۲ سال و حداکثر ۱۵ سال، ۳- میزان تحصیلات حداقل دیپلم، ۴- توانایی حضور در ۸ جلسه آموزشی، ۵- عدم وجود اختلالات روان‌شناختی دیگر، ۶- نداشتن روند درمان‌های روان‌شناختی و دارویی در طی سال اخیر. همچنین، ملاک‌های خروج شامل: ۱- طلاق قانونی زوجین، ۲- داشتن بیش از دو جلسه غیبت، ۳- عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و ۴- عدم رضایت به ادامه حضور در فرایند درمان بود. درنهایت، زوج‌درمانی هیجان‌مدار طی هشت جلسه برای گروه آزمایش (یک جلسه در قالب وینار و تحت نظارت متخصص حوزه زوج‌درمانی و هفت جلسه به صورت حضوری در مرکز مشاوره) اجرا شد. گروه گواه این مداخلات را دریافت نکردند. به‌منظور رعایت اصول اخلاقی در امر آموزش به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اصول رازداری در جلسات درمان رعایت می‌شود و در صورت عدم رضایت در جلسات، می‌توانند از روند درمان انصراف دهند. از میان ۳۰ زوجی که در گروه آزمایش و گروه گواه قرار گرفته بودند، سه زوج به دلیل غیبت بیش از دو جلسه و سه زوج

فرایند درمان را منعکس می‌کند و برای تقویت روابط، تداوم عشق و افزایش صمیمیت زوجین طراحی شده است (۲۱).

زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه محکم مرا در آغوش بگیر در افزایش کیفیت روابط و سلامت روانی زوجین در فرهنگ‌های غیرایرانی نتایج قابل‌ملاحظه‌ای از خود نشان داده است (۲۲). بر اساس مطالعه‌ای بر روی زوجین ساکن کانادا نشان داده شد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار با روش محکم مرا در آغوش بگیر در رضایت و عملکرد زوجین موثر است. در ایران، پژوهشی نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر سبک «محکم مرا در آغوش بگیر» به عنوان یک روش مؤثر برای کمک به زوج‌ها، افزایش میزان صمیمیت در زندگی و نیز تجربه‌ای با ارزش برای خانواده است (۲۳). همچنین، نتایج بررسی پژوهش‌ها نشان‌دهنده تاثیر قابل توجه این روش در بهبود روابط زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین است، اما مطالعات محدودی در ایران در زمینه زوج‌درمانی با رویکرد محکم مرا در آغوش بگیر جهت درمان و بهبود روابط زناشویی انجام شده است. نتایج مطالعات نیز تاییدکننده این است که اختلافات و مشکلات زناشویی نه تنها باعث ایجاد احساس رنج و درد در زندگی مشترک می‌شود، بلکه آسیب‌های اجتماعی، اقتصادی و روانی زیادی بر جامعه تحمیل می‌کند (۲۴). نتایج پژوهش‌ها نیز نشان دادند زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بخشایشگری میان‌فردی زوجین تأثیر معناداری دارد (۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹). همچنین، نتایج مطالعات نشان‌دهنده این است که درمان هیجان‌مدار بر مولفه انعطاف‌پذیری شناختی در زوجین متقاضی طلاق مؤثر بوده و می‌توان از این نوع مداخله در مشاوره و درمان زوجی به‌ویژه زوجین دارای تعارض استفاده کرد (۱۶). نتایج مطالعات نشان‌دهنده اثر بخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر حل تعارض زوجین و کاهش مشکلات زناشویی است (۳۰، ۳۱). تحقیقات نشان داده‌اند که زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه محکم مرا در آغوش بگیر، در مقایسه با سایر رویکردهای درمانی هیجان‌مدار، با توجه به شناسایی الگوهای تعاملی ناسالم، تنظیم هیجانات منفی و توجه به نیازهای عاطفی زوجین، نتایج بهتری در بهبود رضایت، صمیمیت و کاهش تعارضات زوجین به‌همراه دارد. این رویکرد درمانی به زوجین کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از نیازهای عاطفی خود و شریک زندگی‌شان برسند و در نتیجه رابطه‌ی پایدارتر و رضایت‌بخش‌تری را تجربه کنند (۳۲).

به طور کلی و با استناد به مطالب ذکر شده، بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی از جمله عواملی هستند که به زوجین کمک می‌کنند تا رابطه خود را در طول زندگی مشترک حفظ و تقویت نمایند. از سوی دیگر، با توجه به افزایش مشکلات زناشویی در عصر حاضر، انتخاب یک روش درمانی موثر می‌تواند

خرده‌مقیاس‌های ارتباط مجدد، مهار و بخشش و درک واقع‌بینانه به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۶۵ و ۰/۶۴ گزارش و روایی محتوایی همه گویه‌ها بالاتر از ۰/۶ به دست آمد (۳۵). در این پژوهش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۹ به دست آمد.

سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۲</sup>: این سیاهه توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ تهیه شده است که یک ابزار خودگزارشی و دارای ۲۰ سؤال است (۳۶). این سیاهه چندبعدی است و دارای سه زیرمقیاس ادراک کنترل‌پذیری، ادراک توجیه رفتار و ادراک گزینه‌های گوناگون می‌باشد. نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم = نمره ۰ تا کاملاً موافقم = نمره ۷) انجام می‌شود. دامنه نمرات در سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی بین ۲۰ تا ۱۴۰ قرار دارد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح انعطاف‌پذیری شناختی بیش‌تر و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده سطح انعطاف‌پذیری شناختی کم‌تر است. از این پرسش‌نامه در هر دو محیط بالینی و غیربالینی برای ارزیابی پیشرفت یک فرد از نظر تفکر انعطاف‌پذیر و در درمان شناختی-رفتاری برای بیماری‌های روانی استفاده می‌شود (۳۷). سازندگان سیاهه انعطاف‌پذیری شناختی در پژوهشی نشان دادند که این ابزار از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مطلوبی برخوردار است و پایایی این مقیاس را با ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه و زیرمقیاس‌های آن در دامنه‌ای بین ۰/۸۴ الی ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران هم‌چنین، روایی همزمان این مقیاس را با مقیاس افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رایین ۰/۷۵ گزارش کرده‌اند. در ایران مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی برخوردار از روایی عاملی، همگرا و همزمان مناسب گزارش شده است (۳۸). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد.

برنامه درمان محکم مرا در آغوش بگیر: محتوای برنامه غنی‌سازی روابط زوجین با شیوه «محکم مرا در آغوش بگیر: گفت‌وگوهایی برای ارتباط» در جدول ۱ ارائه شده است (۳۹). هم‌چنین، هدف و محتوای جلسات درمان ارائه شده است.

به دلیل عدم تمایل، از پژوهش خارج شدند و ۱۲ زوج در گروه آزمایش و ۱۲ زوج در گروه گواه، برنامه پژوهشی را ادامه دادند. در این پژوهش دوره پیگیری یک‌ماه پس از انجام پس‌آزمون اجرا شد. هم‌چنین، در پایان پژوهش، گروه گواه نیز مداخله درمانی به‌صورت یک جلسه ۴ ساعته و ارائه خلاصه نوشتاری جلسات آموزشی محکم مرا در آغوش بگیر را دریافت کردند و از آن‌ها قدردانی شد.

### ابزار پژوهش

پرسش‌نامه بخشایشگری میان‌فردی<sup>۱</sup>: این پرسش‌نامه دارای ۲۵ گویه بوده که توسط احتشام‌زاده و همکاران در سال ۱۳۸۹ در ایران تهیه و اعتباریابی شده است (۳۳). این مقیاس در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نمره‌گذاری می‌شود و دارای سه زیرمقیاس ارتباط مجدد، مهار و بخشش و درک واقع‌بینانه است. از این مقیاس سه نمره برای خرده‌مقیاس‌های آن و یک نمره کلی (حداکثر نمره ۱۰۰ و حداقل ۲۵) به دست می‌آید. خرده‌مقیاس اول یعنی ارتباط مجدد دارای ۱۲ گویه است و کسب نمره بالا در این خرده‌مقیاس نشان‌دهنده توانایی بالای شخص برای تعامل مجدد و پایین بودن میزان میل به انتقام جویی در برابر اشتباهات دیگران است. خرده‌مقیاس دوم (مهار و بخشش) دارای ۶ گویه بوده و افرادی که در آن نمره بالا دریافت می‌کنند، قادر به کنترل رنجش خود هستند. خرده‌مقیاس سوم که درک واقع‌بینانه نام دارد، دارای ۷ گویه است که بیانگر درک ویژگی‌های منحصر به فرد انسانی و موقعیت وقوع اشتباه از طرف فرد خاطی است (۳۴). سازندگان این پرسش‌نامه روایی ملاکی آن را از راه همبستگی بخشایشگری میان‌فردی و توافق‌پذیری ۰/۴۵ و همبستگی بخشایشگری میان‌فردی با پرخاشگری را ۰/۶۵- اعلام کردند. هم‌چنین، ضریب پایایی آن را برای کل مقیاس ۰/۷۱ گزارش کرده و ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۸۰ اعلام کردند. هم‌چنین، در پژوهشی ضرایب آلفای کرونباخ برای

جدول ۱- خلاصه جلسات برنامه غنی‌سازی روابط زوجین با شیوه «محکم مرا در آغوش بگیر: گفت‌وگوهایی برای ارتباط»

جلسه	هدف	محتوای جلسات
۱	آماده‌سازی:	بیان خلاصه کتاب محکم مرا در آغوش بگیر: گفت‌وگوهایی برای ارتباط که شامل: اهمیت شناخت گفتگوهای مخرب، نحوه ابراز هیجانات، تعریف دل‌بستگی ایمن و امنیت عاطفی، پناهگاه امن عاطفی، کیفیت دل‌بستگی و تاثیر آن بر سلامت، تعریف فاصله‌های عاطفی بین زوجین، بیان مفهوم ریسک‌های عاطفی، تعریف در دسترس بودن زوجین، پاسخگویی و تعهد در روابط
۲	گفت‌وگوی ۱: شناخت گفت‌وگوهای مخرب	بیان چرخه‌های منفی ارتباط، شناسایی مکالمات مخرب از جمله معرفی و شناخت فرد منفی (حمله-حمله)، فرد معترض (حمله - عقب نشینی) و بی حرکتی و فرار (انصراف)، توقف چرخه‌های تعاملی منفی
۳	گفت‌وگوی ۲: تشخیص نقاط آسیب‌دیده	شناسایی آزار و رنجش‌های گذشته (بی تفاوتی و طرد)، تعریف و تشخیص نحوه فعال‌شدن، نشانه‌های فعال‌شدن نقاط آسیب‌دیده و تجزیه و تحلیل جزئیات، آسیب شریک عاطفی و راه‌های به اشتراک گذاشتن آزردهی‌ها با همسر.
۴	گفت‌وگوی ۳: بازبینی یک لحظه دشوار - رفع و جبران اشتباهات - بیان احساسات و نیازها با شریک عاطفی در یک بستر امن	ترکیب گفت‌وگوی شماره ۱ و ۲، بازسازی خال‌های رابطه، توجه به چرخه‌های ارتباطی منفی، بیان نیازها، نظارت بر رفتارهای خود به‌جای اتهام به همسر، تأثیر رفتارهای فرد بر شکل‌گیری احساسات مثبت و منفی در شریک عاطفی، بیان احساسات ناشی از یک لحظه دشوار بین همسران
۵	گفت‌وگوی ۴: محکم مرا در آغوش بگیر	اعتماد، اطمینان، عشق و صمیمیت فزاینده پس از سه مکالمه اول تکمیل این مکالمه احتمالاً پایان روابط تیره را تضمین می‌کند. شناخت ترسی که منجر به قطع ارتباط و انجام مکالمات مخرب می‌شود، ایجاد یک ارتباط عاطفی مطمئن و صحبت کردن با شریک در یک بستر امن عاطفی، سطح جدیدی از درگیری عاطفی از راه ابراز عاطفی، مشارکت و آماده‌سازی مجدد
۶	گفت‌وگوی ۵: بخشش نواقص و آسیب‌ها	تعریف و شناسایی ترس‌های روابط، عدم چشم‌پوشی از آسیب‌ها، مواجهه با ترس‌های موجود و یادگیری مهارت شش قدم تا بخشش
۷	گفت‌وگوی ۶: پیوند عاطفی مجدد از راه رابطه و تماس	تعریف انواع پاسخگویی و تماس زوجین (رابطه مطلق، رابطه اطمینان بخش و رابطه هم‌زمان) و ارتباط آن با دل‌بستگی ایمن
۸	گفت‌وگوی ۷: عشقت را زندگی کن	مرور نکات مهم (بازبینی و تأمل بدون سرزنش، تهدید، شرمساری، توهین و انتقاد)، جشن گرفتن لحظات رابطه (چه کوچک و چه بزرگ)، یادگیری نمادین برای مواجهه لحظات جدایی و بازگرداندن رابطه، صحبت کردن به‌جای بحث و جدل (اول امنیت)، ایجاد مکالمه در مورد آینده رابطه، حفظ تغییرات مثبت و بهبود نحوه ارتباط کلامی.

تحلیل یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۳۰ زوج حضور داشتند که در نهایت تعداد ۲۴ زوج با توجه به رعایت ملاک‌های ورود و خروج، در فرایند تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در جدول ۲ نتایج جمعیت‌شناختی نمونه براساس دو گروه آزمایش و گواه ارائه شده است.

یافته‌های این پژوهش به کمک نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۶ و با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در ادامه نتایج پیش فرض‌های آزمون مذکور به صورت مشروح ارائه شده است.



جدول ۲- اطلاعات جمعیتی اعضای گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر مورد بررسی	گروه آزمایش	گروه گواه
میانگین سن	۲۸/۲۹ سال (با انحراف معیار ۴/۲۵)	۲۹/۲۰ سال (با انحراف معیار ۴/۷۵)
مدت زوجیت	۳-۲ سال	۲ نفر
	۴-۸ سال	۱۶ نفر
	۹-۱۵ سال	۴ نفر
کارشناسی	۸ نفر	۷ نفر
تحصیلات	کارشناسی ارشد	۱۳ نفر
دکتری	۵ نفر	۴ نفر

باتوجه به جدول ۳، میانگین نمرات بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه گواه تغییر محسوسی نکرده اما میانگین هر دو متغیر در گروه آزمایش افزایش داشته است.

در جدول ۳ به توصیف متغیرهای اصلی پژوهش (بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی) پرداخته شده است. متغیرها با استفاده از آماره‌های میانگین و انحراف استاندارد توصیف شدند.

جدول ۳- یافته‌های توصیفی مربوط به بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	گروه	شاخص آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پی‌گیری
بخشایشگری	آزمایش	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	۳/۰۶ $\pm$ ۵۰/۵۸	۳/۳۱ $\pm$ ۶۵/۳۳	۳/۱۹ $\pm$ ۶۵/۸۷
	گواه	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	۳/۱۲ $\pm$ ۴۹/۲۹	۲/۹۷ $\pm$ ۴۸/۹۵	۲/۹۷ $\pm$ ۴۷/۸۳
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	۳/۳۳ $\pm$ ۷۰/۳	۲/۶۳ $\pm$ ۸۶/۰۸	۳/۰۷ $\pm$ ۸۵/۱۶
	گواه	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	۴/۸۰ $\pm$ ۶۹/۵۰	۳/۹۴ $\pm$ ۶۹/۶۲	۴/۴۷ $\pm$ ۶۹/۶۶

نتایج پیش‌فرض‌های آزمون مذکور آن در جدول ۴ گزارش شده است.

برای آزمایش معناداری اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه محکم مرا در آغوش بگیر بر بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

جدول ۴- نتایج آزمون شاپیرو - ویلک، لوین مربوط به بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	گروه	شاخص آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پی‌گیری
	آزمایش	شاپیرو-ویلک	۰/۹۶۰ (P=۰/۴۳۸)	۰/۹۶۰ (P=۰/۴۳۱)	۰/۹۸۳ (P=۰/۹۳۹)
بخشایشگری	گواه	شاپیرو-ویلک	۰/۹۸۰ (P=۰/۸۹۳)	۰/۹۷۶ (P=۰/۸۱۶)	۰/۹۷۲ (P=۰/۷۱۷)
	آزمون لوین	F=۰/۰۶، P=۰/۹۳۶	F=۰/۲۵۰، P=۰/۶۱۹	F=۰/۱۵۵، P=۰/۶۹۶	
	آزمایش	شاپیرو-ویلک	۰/۹۶۹ (P=۰/۶۵۲)	۰/۹۵۷ (P=۰/۳۷۹)	۰/۹۶۲ (P=۰/۴۷۲)
انعطاف‌پذیری شناختی	گواه	شاپیرو-ویلک	۰/۹۸۶ (P=۰/۹۸۰)	۰/۹۸۳ (P=۰/۹۴۴)	۰/۹۶۴ (P=۰/۵۱۶)
	آزمون لوین	F=۲/۷۱۰، P=۰/۱۰۷	F=۲/۸۶۶، P=۰/۰۹۷	F=۳/۱۵۹، P=۰/۰۸۲	

مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار است که نشان می‌دهد توزیع داده‌های مربوط به متغیر

بر اساس جدول ۴، شاخص شاپیرو\_ ویلک مربوط به مولفه بخشایشگری میان‌فردی در دو گروه آزمایش و گواه و در سه

غیرمعمادار است. بدین ترتیب می‌توان گفت توزیع داده‌های مربوط به متغیر انعطاف‌پذیری شناختی نرمال بود. نتیجه آزمون لوین نیز نشان داد که تفاوت واریانس خطای نمرات مربوط به متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در سطح  $0/05$  معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان بیان کرد که مفروضه همگنی واریانس‌های خطا برای داده‌های مربوط به متغیر وابسته برقرار بود. در ادامه بررسی همگنی ماتریس واریانس‌ها با استفاده از آزمون کرویت موچلی آمده است.

بخشایشگری میان‌فردی در دو گروه و در سه مرحله پژوهش نرمال است. همچنین، نتیجه آزمون لوین در جدول نشان می‌دهد تفاوت واریانس خطای نمرات مربوط به بخشایشگری میان‌فردی در دو گروه و در سه مرحله معنادار نبود و بنابراین مفروضه همگنی واریانس‌های خطا در بین داده‌های مربوط به بخشایشگری میان‌فردی برقرار بود. بر اساس جدول ۴، شاخص شاپیرو-ویلک مربوط به مولفه انعطاف‌پذیری شناختی در گروه‌های آزمایش و گواه و در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در سطح  $0/05$

جدول ۵- نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها

متغیر	موچلی W	$\chi^2$ مقدار	درجه آزادی	سطح معناداری
بخشایشگری	۰/۸۹۶	۴/۹۴۸	۲	$P=0/084$
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۸۴۵	۷/۵۸۴	۲	$P=0/023$

سطح  $0/05$  معنی دار است؛ لذا به منظور محاسبه دقیق‌تر همگنی واریانس‌ها در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی از آزمون محافظه کارانه گرین هاوس استفاده به عمل آمد که نتیجه در جدول ۶ گزارش شده است.

مطابق نتایج جدول ۵، آماره W موچلی برای متغیر بخشایشگری در سطح  $0/05$  غیرمعمادار است. این یافته نشان می‌دهد که همگنی واریانس‌ها در بین سطوح متغیر وابسته متفاوت نمی‌باشد. لذا، پیش‌فرض کرویت رعایت می‌شود. همچنین، آماره W موچلی برای متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در

جدول ۶- نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرهای وابسته	منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	اندازه اثر	سطح معناداری
بخشایشگری	مراحل مداخله	۱۵۹۸/۱۶۷	۲	۷۹۹/۰۸۳	۲۱۵/۰۹۸	۰/۸۲۴	
	مراحل × گروه	۲۰۴۳/۳۸۹	۲	۱۰۲۱/۶۹۴	۲۷۵/۰۲۰	۰/۸۵۷	۰/۰۰۱
	گروه	۵۱۰۰/۳۴۰	۱	۵۱۰۰/۳۴۰	۲۳۸/۱۲۵	۰/۸۳۸	
انعطاف‌پذیری	مراحل مداخله	۱۹۰۰/۸۴۷	۱/۷۳۱	۱۰۹۷/۸۳۵	۸۳/۴۹۶	۰/۶۴۵	
	مراحل × گروه	۱۸۳۰/۵۹۷	۱/۷۳۱	۱۰۵۷/۲۶۲	۸۰/۴۱۰	۰/۶۳۶	۰/۰۰۱
	گروه	۴۳۱۲/۱۱۱	۱	۴۳۱۲/۱۱۱	۲۱۱/۸۰۱	۰/۸۲۲	

شناختی ( $P=0/001$ ) با اندازه اثر  $0/636$  مؤثر بوده است. در ادامه مقایسه دو به دوی میانگین تعدیل‌شده مراحل آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در جدول ۷ آمده است.

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه محکم‌مرا در آغوش بگیر بر بخشایشگری میان‌فردی ( $P=0/001$ ) با اندازه اثر  $0/857$  و انعطاف‌پذیری

جدول ۷- نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی

متغیر وابسته	مراحل	میانگین تعدیل شده	تفاوت مراحل	تفاوت میانگین	معناداری
بخشایشگری	پیش آزمون	۴۹/۹۳۸	پیش آزمون-پس آزمون	-۷/۲۰۸	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۵۷/۱۴۶	پیش آزمون-پیگیری	-۶/۹۱۷	۰/۰۰۱
	پیگیری	۵۶/۸۵۴	پس آزمون-پیگیری	۰/۲۹۲	۰/۹۹۹
انعطاف‌پذیری	پیش آزمون	۶۹/۹۳۸	پیش آزمون-پس آزمون	-۷/۹۱۷	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۷۷/۸۵۴	پیش آزمون-پیگیری	-۷/۴۷۹	۰/۰۰۱
	پیگیری	۷۷/۴۱۷	پس آزمون-پیگیری	۰/۴۳۸	۰/۹۹۹

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (اثر مداخله) و تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پیگیری (اثر زمان) معنادار است ( $P < 0/05$ ) که این نشان‌دهنده آن است که زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بخشایشگری میان‌فردی در مرحله پس‌آزمون تاثیر داشته است و تداوم این تاثیر در مرحله پیگیری را نیز در برداشته است. لذا فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه "محکم مرا در آغوش بگیر" بر بخشایشگری میان‌فردی زوجین موثر است، تایید شد.

هم‌چنین، نتایج در مورد متغیر انعطاف‌پذیری شناختی نیز نشان می‌دهد تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (اثر مداخله) و تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پیگیری (اثر زمان) معنادار است ( $P < 0/05$ ). که این نشان‌دهنده آن است که زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر انعطاف‌پذیری شناختی در مرحله پس‌آزمون تاثیر داشته است و تداوم این تاثیر در مرحله پیگیری را نیز در برداشته است. لذا فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه زوج‌درمانی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه "محکم مرا در آغوش بگیر" بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین موثر است، تایید شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه محکم مرا در آغوش بگیر بر بخشایشگری میان‌فردی و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین انجام شد. درخصوص فرضیه اول در مورد تاثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بخشایشگری میان‌فردی زوجین نتایج نشان داد که میانگین آن در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش داشته است. هم‌چنین، یافته‌ها مؤید این است که تا یک‌ماه پس از فرایند مداخله، نتایج اثر پایدار داشته است. نگاهی به گستره اثرگذاری این رویکرد بر بخشایشگری میان‌فردی در تبیین یافته‌های این پژوهش روشن‌تر خواهد بود. نتایج این پژوهش درخصوص اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بخشایشگری میان‌فردی با نتایج پژوهش‌های پیشین (۲۹، ۲۸، ۲۷، ۲۶، ۲۵) همسو است. باتوجه

به مولفه‌های درمان محکم مرا در آغوش بگیر، در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که آگاهی زوجین از الگوهای تعاملی منفی و مخرب موجود در رابطه، به آنها امکان می‌دهد که این الگوهای ناکارآمد را شناسایی و اصلاح نمایند. این امر زمینه را برای گفتگوهای سازنده فراهم می‌کند. باتوجه به این‌که احساسات زیربنای اصلی بخشش و بازسازی رابطه محسوب می‌شوند، فرآیند بازبینی لحظات دشوار رابطه و ابراز صادقانه احساسات در محیطی امن، به زوجین کمک می‌کند که نقاط ضعف خود را بپذیرند و به یکدیگر نزدیک‌تر شوند که خود موجب تقویت احساس امنیت، آرامش و پذیرش در زوجین می‌شود. لذا زوجین قادر خواهند بود که به راحتی نواقص گذشته را نادیده بگیرند (۲۰). در نهایت، آموزش این فرآیندها به زوجین، موجب بهبود بخشایشگری میان‌فردی و تحکیم صمیمیت آنها می‌شود. بطورکلی، این مولفه‌ها با تقویت درک متقابل، امنیت عاطفی و نزدیکی میان زوجین، نقشی کلیدی را در افزایش بخشایشگری و تعمیق روابط زناشویی ایفا می‌کنند. از طرفی تلاش این رویکرد درمانی آشکار ساختن هیجانات منفی در هر کدام از زوجین و تسهیل توانایی زوجین در تنظیم این هیجانات به شیوه‌های ایمن و محبت‌آمیز است (۲۷). باتوجه به مطالب فوق به نظر می‌رسد که آموزش این شیوه درمانی برای پایداری زندگی زوجین، نتایج مثبتی را به دنبال خواهد داشت (۲۸).

در ادامه، تحلیل یافته‌ها نشان‌دهنده این بود که فرضیه دوم پژوهش نیز مورد تایید قرار گرفته و این مداخله توانسته است انعطاف‌پذیری شناختی زوجین را در مراحل پس‌آزمون و پی‌گیری تحت تاثیر قرار دهد و این تاثیر تا یک‌ماه بعد از پایان آموزش نیز همچنان پایدار مانده است. این یافته همسو با یافته‌های پیشین (۱۶) است. در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که با مداخله زوج‌درمانی محکم مرا در آغوش بگیر و شناخت الگوهای مخرب، زوجین قادر خواهند بود افکار و رفتارهای خود را بازبینی و تغییر دهند. این شناخت به آنها کمک می‌کند تا ریشه مشکلات را درک کرده و در جهت بهبود و ترمیم آنها گام بردارند. از طرفی، زمانی که زوجین با ایجاد محیطی امن و حمایتی و نیز با برقراری

از آنجا که پیش از این پژوهشی در خصوص اثربخشی شیوه درمان محکم مرا در آغوش بگیر باتوجه به متغیرهای بخشایشگری میان فردی و انعطاف پذیری شناختی زوجین به عمل نیامده بود، محققین این پژوهش تلاش بر تبیین این نوع شیوه درمان را داشتند. بنابراین، آگاه کردن افراد نسبت به روش های بیان حالات درونی و زمینه های هیجانی وابسته به آن، مهارت هایی را به وجود می آورد که ضمن افزایش توانایی کنترل و مهار هیجانی فردی، رفتارهای مطلوب ارتباطی را نیز ایجاد می کند. بدین ترتیب زوجین خواهند توانست به بیان و پذیرش احساس خویش دست یابند و به هویت هیجانی خود استحکام بخشند (۳۲). لذا، زوج درمانی هیجان مدار، اثربخشی قابل توجهی خواهد داشت. به همین صورت کسانی که در گروه زوج درمانی هیجان مدار شرکت کرده بودند، پس از اتمام جلسات و در مدت پیگیری، به طور معناداری بهبودی بیش تری را در روابط زناشویی گزارش کردند. بر اساس نتایج این پژوهش زوج درمانی هیجان مدار به شیوه محکم مرا در آغوش بگیر برای زوجینی که از مشکلات و تعارضات زناشویی رنج می برند، پیشنهاد می شود. از محدودیت های این پژوهش می توان به عدم امکان همسازی دقیق آزمودنی ها اشاره کرد. همچنین، ممکن است اجرای تکنیک های زوج درمانی هیجان مدار که نیازمند مهارت و تجربه بسیار بالای درمانگر است، حتی پس از گذراندن دوره های آموزشی و مطالعات دقیق با کاستی هایی همراه بوده باشد. پیشنهاد می شود در تحقیقات آتی با این رویکرد درمانی از مصاحبه و مشاهده جهت ارزیابی دقیق تر در کنار ابزارهای خودگزارشی استفاده شود.

### ملاحظات اخلاقی پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مقاله با کد کارآزمایی بالینی IRCT20240507061687N1 در مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران و کد اخلاق IR.KASHANU.REC.1402.027 در دانشگاه کاشان تأیید شده است. در این مطالعه همه آزمودنی ها با رضایت کامل در پژوهش شرکت کردند و پرسش نامه را تکمیل کردند.

### حامی مالی

هزینه این پژوهش توسط نویسندگان مقاله تامین شده است.

### مشارکت نویسندگان

طرح پژوهش و اجرای طرح پژوهش بر عهده نویسنده اول، دوم و سوم بوده است.

نظارت و نگارش نهایی: نویسنده اول و نویسنده دوم

ارتباط فیزیکی نزدیک به بازبینی لحظات دشوار و بیان احساسات و نیازهای خود می پردازند، قادرند که دیدگاه ها و برداشت های خود را مورد بازنگری قرار دهند. بنابراین زوجین با بخشش یکدیگر و پذیرش نواقص و آسیب های گذشته، می توانند به سوی ترمیم رابطه اقدام کنند. این فرایند به افزایش انعطاف پذیری شناختی آنها کمک می کند، زیرا موجب می شود تا زوجین دیدگاه های مثبت تری را در پیش بگیرند. در نتیجه با این شیوه آموزش زوجین با برقراری ارتباط عاطفی عمیق، می توانند به سمت حفظ و تقویت رابطه حرکت کنند و با ابراز احساسات مثبت نسبت به یکدیگر، به بهبود آن کمک کنند (۲۲). از سوی دیگر، زمانی که زوجین با مشکلات زناشویی مواجه هستند، انعطاف پذیری شناختی پایین به دلیل دریافت واکنش های منفی از طرف همسر و همچنین، ناتوانی در مواجهه با تغییرات، می تواند باعث ایجاد احساس ضعف در زوجین شود. این درحالی است که انعطاف پذیری شناختی پایین، بر توانایی استفاده از بازسازی شناختی که یک راه کاهش پریشانی عاطفی است، تأثیرات منفی می گذارد و انعطاف پذیری شناختی بالا به افراد اجازه می دهد بر روی روش های جایگزین تغییرات شناختی، تمرکز بیش تری داشته باشند. در نتیجه، آن ها مدیریت بهتری درباره هیجانات و رفتارهای خود داشته و در مواجهه با تغییرات و مشکلات زندگی انعطاف پذیرتر عمل می کنند و این تغییرات صمیمیت و سازگاری زناشویی را ایجاد می کنند. از این رو شیوه محکم مرا در آغوش بگیر در رویکرد زوج درمانی بر شناسایی و کنترل هیجانات مخرب، برقراری الگوهای انعطاف پذیر در تعامل، درک متقابل و توافق میان فردی تمرکز دارد. این رویکرد به زوج ها کمک می کند تا مهارت های کنترل هیجانی و کاهش تنش را به دست آورند (۳۱).

به طور کلی و بر اساس نتایج مطالعات، روش درمان محکم مرا در آغوش بگیر برای جلوگیری از تعاملات آسیب رسان، آموزش مهارت رهایی از مشاخره و تبدیل بحث های طولانی و خسته کننده به مکالمات صمیمی در بین زوجین، موثر واقع می شود. زوجین طی این برنامه با پیوند عاطفی مجدد، راحت تر می توانند نیازهای اصلی و زیربنایی خود را شناسایی کنند؛ در نتیجه در رابطه خود احساس امنیت بیش تری پیدا می کنند که موجبات رضایت و شادکامی زوجین را فراهم می کند (۲۰). همچنین، در صورت تمرین و تکرار این برنامه آموزشی، رضایت در زندگی آن ها حضور پررنگی پیدا می کند و با توجه به نظرات زوجین در مورد جذابیت و خلاقیت این تمرینات، تأثیر این درمان در طول زمان پایدار می ماند. در واقع یکی از مزیت های درمان هیجان مدار، آموزش به مراجعان برای تجربه هیجانات و احساس های جسمانی شان بدون هیچ گونه اجتناب است.



## تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

## سیاسگزاری

در پایان لازم است از همکاران محترم مرکز روان‌شناختی و مشاوره شهر سمیرم که با همکاری‌های خود بستر مناسبی را برای اجرای پژوهش فراهم کردند، تشکر به عمل آوریم.

## References

1. Yekanizad A, Soleimannezhad A, Hajizadeh N. Effectiveness couple therapy based on Stair's family therapy approach on Couple Burnout and Emotional divorce among divorce application couple Tabriz City. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ). 2022; 11(9): 125-34. (Persian)
2. Li X, Liu Q. Parent-grandparent coparenting relationship, marital conflict and parent-child relationship in Chinese parent-grandparent coparenting families. Children and Youth Services Review. 2020; 109: 104733.
3. Shokri M, Rahmani MA, Abolghasemi S. The Effect of Emotion-Oriented Couple Therapy on Forgiveness, Emotional Self-Regulation and Marital Boredom of Couples Seeking Divorce Referring to Family Social Emergencies. Islamic Life Journal. 2022; 6:0. (Persian)
4. Rahmanishamsh, H., Nejat, H., Toozandeh-Jani, H., Zende-del, A., Bagherzadeh Golmakanih, Z. Effectiveness of imago relationship Therapy on meta cognitive beliefs, forgiveness, and psychological well-being of divorced women in shahr-e ray. Psychological Methods and Models, 2022; 13(47): 15-28. doi: 10.30495/jpmm.2022.27556.3342. (Persian)
5. Taghvaei, D, Fatahi Bayat, P, Davoudi, H, Pirani, Z. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Family Therapy Based on an Islamic Approach on Marital Intimacy and Interpersonal Forgiveness of Women Referring to the Counseling Centers. The Islamic Journal Of Women and The Family, 2020; 8(1): 187-204. (Persian)
6. Kluwer ES, van der Wal RC, Visser M, Finkenauer C. Predictors of forgiveness among divorced parents. Journal of Family Psychology. 2021; 35(4): 566.
7. Peetz J, Davydenko M, Wohl MJ. The cost of self-forgiveness: Incremental theorists spent more money after forgiving the self for past overspending. Personality and Individual Differences. 2021; 179: 110902.
8. Rathgeber M, Bürkner PC, Schiller EM, Holling H. The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: A metaanalysis. Journal of marital and family therapy. 2019; 45(3): 447-63.
9. Tashvighi, M, Rezaei Mollajegh, R., neisi, S, Tayyari, E. Developing a Marital Satisfaction Model Based on Self-Compassion and Emotion Regulation: The Mediating Role of Psychological Flexibility. Cultural Psychology, 2023; 6(2): 65-82. doi: 10.30487/jcp.2023.321851.1357. (Persian)
10. Plys E, Jacobs ML, Allen RS, Arch JJ. Psychological flexibility in older adulthood: a scoping review. Aging & Mental Health. 2023; 27(3): 453-65.
11. Rostampour Brenjestanaki, M., Abbasi, G., Mirzaian, B. Effectiveness of Compassion-focused Therapy on Psychological Flexibility recovery and Self-criticism decrease in Mothers with Mentally Retarded Children. Biannual Journal of Applied Counseling, 2020; 10(2): 1-18. doi: 10.22055/jac.2020.33836.1749. (Persian)
12. Nazinejad, K., rahmati, A. Structural Equation Modeling of The Psychological Flexibility Effect on Tendency to Extramarital

- Relationship to Mediate Ego Identity. *Journal of Family Research*, 2022; 18(2): 387-401. doi: 10.48308/jfr.18.2.387.(Persian)
13. Ong CW, Lee EB, Petersen JM, Levin ME, Twohig MP. Is perfectionism always unhealthy? Examining the moderating effects of psychological flexibility and self compassion. *Journal of Clinical Psychology*. 2021 ; 77(11): 2576-91.
  14. Kohandani, M, Abolmaali Alhosseini, K. Factor structure and psychometric properties of Persian version of cognitive flexibility of Dennis, Vander Wal and Jillon. *Psychological Methods and Models*, 2017; 8(29): 53-70. (Persian)
  15. Arán Filippetti V, Krumm G. A hierarchical model of cognitive flexibility in children: Extending the relationship between flexibility, creativity and academic achievement. *Child Neuropsychology*. 2020; 26(6): 770-800.
  16. Goudarzi A, Keykhosrovani M, Deyreh E, Ganji K. The effectiveness of emotion-oriented treatment on cognitive flexibility and social commitment in divorced couples. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2020; 27: 64-73. (Persian)
  17. Johnson S. Attachment in action—changing the face of 21st century couple therapy. *Current opinion in psychology*. 2019 Feb 1; 25:101-104.
  18. Cheraghisifabad N, Ehtesham Zadeh P, Asgari P, Johari Fard R. Survey and comparison of the effectiveness of schema mode therapy and emotionally focused couples therapy in increasing secure attachment style and reducing avoidant and ambivalent attachment styles in couples with marital conflict. *Biannual Journal of Applied Counseling*. 2021; 10(2): 73-98. (Persian)
  19. Timulak L, Keogh D. Emotion-focused therapy: A transdiagnostic formulation. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2020; 50(1): 1-3.
  20. Wong TY, Greenman PS, Beaudoin V. "Hold Me Tight": The generalizability of an attachment-based group intervention to Chinese Canadian couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2018 Jan 2; 17(1): 42-60.
  21. Shahbazi N, Barabadi HA, Heydarnia A. The effectiveness of hold me tight program on caregiver burden of men whose wives suffer from breast cancer. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 2022; 12(2): 113-128..(Persian)
  22. Borjali A, Sadr MM. Effectiveness of "Hold Me Tight" Educational Program on Intimacy, Attachment Behaviors, and Marital Satisfaction among Married Students. *The Journal of Woman and Family Studies*. 2022; 9(3): 9-32. (Persian)
  23. Nouri N, Iranmanesh I. The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy Using the "Hold Me Tight" Method on Attachment Styles, Marital Adjustment and Sexual Intimacy. *Journal of Applied Psychological Research*. 2022; 13(1): 363-87. doi: 10.22059/japr.2022.318332.64374 9.(Persian)
  24. Yuan Q, Fan Z, Leng J. The effect of emotional reactivity on marital quality in Chinese Couples: the mediating role of perceived partner responsiveness. *Frontiers in Psychology*. 2022; 12: 787899.
  25. Asgari A, Azizi ziabari L, Asadi J, Hosseinae A. Comparison of the effectiveness of couple therapy based on acceptance and commitment and emotionally focused couple therapy on marital forgiveness of women affected by extramarital relationships. *Rooyesh*. 2022; 10(12): 215-226. (Persian)
  26. Nameni E, Mohammadpoor M, Noori G. The effectiveness of emotion-focused group therapy on interpersonal forgiveness and hope in divorced women. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2017;

- 8(29): 57-78. doi: 10.22054/qccpc.2017.19768.1463. (Persian)
27. Mousavi AS. The effectiveness of emotion focused education on sexual intimacy and interpersonal forgiveness of conflicting couples. *Journal of psychological science*. 2020; 19(86): 229-36 (Persian)
28. Aghagedi P, Golparvar M, Aghaei A. The Effect of "Forgiveness Based Mindfulness Therapy" and "Emotionally Focused Therapy" on Forgiveness of Women who damaged by their Husbands' Infidelity. *Journal of Health Promotion Management*. 2018; 7(5): 46-54. (Persian)
29. Imanizad A, Golmohammadian M, Moradi O, Goodarzi M. The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on forgiveness and communication beliefs of couples involved in marital infidelity. *Journal of Psychological Science*. 2021; 20(100): 635-47. (Persian)
30. Schoorl J, van Rijn S, de Wied M, Van Goozen S, Swaab H. Emotion regulation difficulties in boys with oppositional defiant disorder/conduct disorder and the relation with comorbid autism traits and attention deficit traits. *PloS one*. 2016; 11(7): e0159323.
31. Davoudvandi M, Navabinejad PD, Farzad PD. The effectiveness of emotionally focused couple therapy in improving marital adjustment and couples' intimacy. *Quarterly Journal of Family and Research*. 2018; 15(1): 39-56. (Persian)
32. Hosseinzadeh Taghvaie M. The effect of emotion-focused couple therapy on increasing marital adjustment of incompatible couples. *Psychological Methods and Models*. 2022; 12(46): 163-72.
33. Ehteshamzadeh P, Ahadi H, Enayati MS, Heidari A. Construct and validation of a scale for measuring interpersonal forgiveness. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*. 2011. (Persian)
34. Seifi Ghozlu SJ, Sadri Damirchi E, Rezaei Sahrif A, Sheykholeslami A. Comparison of the effectiveness of Affective Reconstructive and Emotion-focused therapies on forgiveness and psychological well-being in women Who Filed for a divorce with a history of early Marriage. *Journal of Family Psychology*. 2022; 9(1): 45-59. (Persian)
35. Safari M, Rezakhani S, Dokaneh F. Explaining the Relationship between Mindfulness, Self-Compassion, and Social Competence in Female Students: the Mediating Role of Interpersonal Forgiveness. *Journal of Applied Psychological Research*. 2021; 11(4): 381-396. (Persian)
36. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*. 2010; 34: 241-53.
37. Tanhaeinowghabi F, Samari A, Nejat H. Predicting Divorce Tendency Score Based on Cognitive Flexibility, Emotional Regulation, and Early cognitive behavioral patterns in Iranian Couples Living in Iran and Canada. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2023; 64(5): 4213-4228. (Persian)
38. Behbahani M, Zolfaghari M. The Effectiveness of Solution-Focused Couple Therapy on Cognitive Flexibility of Couples Seeking Divorce. *Journal of Assessment and Research in Counseling and Psychology [Internet]*. 2021; 3(1(7)): 17-27. (Persian)
39. Watson J, Timulak L, Greenberg L S. Emotion-focused therapy for generalized anxiety disorder. In L. S. Greenberg & R. N. Goldman (Eds.), *Clinical handbook of emotion-focused therapy*. American Psychological Association, 2019: 315-336.

