

بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان بر ترمیم پیوند عاطفی، کاهش دفاع‌مندی و افزایش امنیت دلبستگی در زوج‌های در آستانه طلاق

مشخصات نویسندگان:

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین تجربه زیسته زوج‌های در آستانه طلاق از اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان در ترمیم پیوند عاطفی، کاهش دفاع‌مندی و افزایش امنیت دلبستگی بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۸ نفر، معادل ۹ زوج، از زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده در شهر تهران بودند که به دلیل تعارض شدید، فرسودگی رابطه‌ای یا اقدام برای طلاق، دوره زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان را تجربه کرده بودند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند انجام شد و تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی و زوجی گردآوری شد. مدت هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط، واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. برای افزایش اعتبارپذیری یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتایان، یادداشت‌برداری تحلیلی و مقایسه مستمر کدها استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد: «بازشناسی نیازهای دلبستگی و ترمیم پیوند عاطفی»، «کاهش دفاع‌مندی و خروج از چرخه سرزنش — کناره‌گیری»، «افزایش دسترسی‌پذیری، پاسخ‌دهی و درگیری هیجانی»، و «بازسازی اعتماد و تصمیم‌گیری آگاهانه درباره ادامه رابطه». مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان با تغییر تمرکز از اتهام و کنترل به آسیب‌پذیری، نیاز عاطفی و پاسخ‌دهی همدانه، امکان تجربه دوباره امنیت رابطه‌ای را فراهم کرده است. کاهش حالت تدافعی، افزایش توانایی نام‌گذاری هیجان‌های اولیه و بازتعریف تعارض به‌عنوان اعتراض به گسست عاطفی از مهم‌ترین پیامدهای تجربه‌شده بود.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان می‌تواند برای زوج‌های در آستانه طلاق بستری درمانی فراهم کند که در آن الگوهای دفاعی و چرخه‌های منفی تعامل به گفت‌وگوی آسیب‌پذیرانه، پاسخ‌دهی هیجانی و بازسازی پیوند دلبستگی تبدیل شوند.

واژگان کلیدی: زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان؛ پیوند عاطفی؛ دفاع‌مندی؛ امنیت دلبستگی؛ طلاق؛ پژوهش کیفی؛ تحلیل مضمون.

۱. فرید احمدی: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۲. رویا زندی*: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:
roya.zandi.edu@gmail.com

شیوه استناددهی: احمدی، فرید، و زندی، رویا. (۱۴۰۴). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان بر ترمیم پیوند عاطفی، کاهش دفاع‌مندی و افزایش امنیت دلبستگی در زوج‌های در آستانه طلاق. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۱(۱)، ۳۹-۵۰.

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.



© ۱۴۰۴

The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy in Restoring Emotional Bonds, Reducing Defensiveness, and Enhancing Attachment Security among Couples on the Verge of Divorce

Authors' Information:

1. Farid Ahmadi: Department of Educational Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Roya Zandi*: Department of Educational Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Corresponding author's email: roya.zandi.edu@gmail.com

How to cite: Ahmadi, F. & Zandi, R. (2025). The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy in Restoring Emotional Bonds, Reducing Defensiveness, and Enhancing Attachment Security among Couples on the Verge of Divorce.. *Family Research and Couple Therapy*, 1(1), 39-50.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Abstract

Objective: This study aimed to explore the lived experiences of couples on the verge of divorce regarding the effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy in restoring emotional bonds, reducing defensiveness, and enhancing attachment security.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants included 18 individuals, representing 9 couples, who had referred to family counseling centers in Tehran due to severe marital conflict, relational burnout, or divorce intention and had experienced Emotionally Focused Couple Therapy. Participants were selected through purposive sampling, and recruitment continued until theoretical saturation was achieved. Data were collected exclusively through semi-structured individual and couple interviews. Each interview lasted approximately 45 to 75 minutes. After obtaining informed consent, interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, peer review, analytic memoing, and constant comparison of codes were applied.

Findings: Data analysis resulted in four main categories: “recognition of attachment needs and restoration of the emotional bond,” “reduction of defensiveness and exit from the blame–withdraw cycle,” “enhancement of emotional accessibility, responsiveness, and engagement,” and “reconstruction of trust and informed decision-making about the relationship.” Participants reported that Emotionally Focused Couple Therapy shifted their focus from accusation, control, and self-protection toward vulnerability, emotional needs, and empathic responsiveness. The most salient perceived outcomes included reduced defensive reactions, increased ability to identify and express primary emotions, and reframing conflict as a protest against emotional disconnection rather than evidence of relational failure.

Conclusion: The findings suggest that Emotionally Focused Couple Therapy may provide a therapeutic context in which couples on the verge of divorce can transform defensive interactional patterns into vulnerable emotional dialogue, mutual responsiveness, and renewed attachment security.

Keywords: *Emotionally Focused Couple Therapy; emotional bond; defensiveness; attachment security; divorce; qualitative research; thematic analysis*

طلاق در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی صرفاً پایان حقوقی یک رابطه نیست، بلکه اغلب نقطه نهایی فرایندی تدریجی از فرسایش هیجانی، کاهش دسترسی‌پذیری عاطفی، تکرار چرخه‌های تعارض و فروپاشی تجربه امنیت در رابطه زوجی است. زوج‌هایی که در آستانه طلاق قرار می‌گیرند، معمولاً پیش از تصمیم رسمی برای جدایی، دوره‌ای طولانی از فاصله‌گیری عاطفی، احساس تنهایی در رابطه، ادراک طردشدگی، خشم مزمن و ناتوانی در ترمیم تعارض را تجربه کرده‌اند. در چنین شرایطی، مسئله اصلی بسیاری از زوج‌ها صرفاً نبود مهارت ارتباطی یا ناتوانی در حل مسئله نیست، بلکه گسست در پیوند عاطفی و تهدید نظام دلبستگی زوجی است؛ وضعیتی که در آن هر تعامل تعارض‌آمیز می‌تواند به‌عنوان نشانه‌ای از بی‌ارزشی، بی‌پناهی یا رهاشدگی تفسیر شود. از این منظر، مداخلات زوجی زمانی می‌توانند برای زوج‌های در آستانه طلاق اثربخش باشند که فراتر از آموزش مهارت‌های سطحی ارتباطی، به لایه‌های عمیق‌تر تجربه هیجانی، نیازهای دلبستگی و الگوهای دفاعی پایدار بپردازند.

نظریه دلبستگی، که نخستین‌بار در آثار Bowlby صورت‌بندی شد، یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های نظری برای فهم روابط صمیمانه بزرگسالی فراهم می‌کند. بر اساس این نظریه، انسان‌ها در موقعیت‌های تهدید، ابهام و آسیب‌پذیری به دنبال نزدیکی به چهره‌های دلبستگی هستند و تجربه دسترسی‌پذیری و پاسخ‌دهی چهره دلبستگی، پایه شکل‌گیری احساس امنیت است (Bowlby, 1969, 1973). اگرچه نظریه دلبستگی در ابتدا برای تبیین رابطه کودک و مراقب مطرح شد، اما پژوهش‌های بعدی نشان دادند که روابط عاشقانه بزرگسالی نیز می‌توانند به‌عنوان روابط دلبستگی عمل کنند؛ یعنی همسر یا شریک عاطفی برای فرد منبع آرام‌سازی، پناهگاه امن و پایگاه ایمن برای مواجهه با فشارهای زندگی تلقی می‌شود (Ainsworth et al., 1978; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016). در روابط زوجی آشفته، تهدید این پیوند می‌تواند واکنش‌های شدید هیجانی ایجاد کند؛ واکنش‌هایی که در سطح آشکار ممکن است به شکل انتقاد، سرزنش، دفاع‌مندی، سکوت، کناره‌گیری یا حمله کلامی بروز کند، اما در سطح عمیق‌تر اغلب حامل پیام‌هایی درباره ترس از طرد، نیاز به دیده‌شدن، احساس بی‌اهمیتی یا وحشت از تنها ماندن است.

زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان، که توسط Johnson و Greenberg توسعه یافت، دقیقاً بر همین پیوند میان هیجان، دلبستگی و الگوهای تعاملی زوجی استوار است. این رویکرد، آشفتگی زناشویی را نه فقط حاصل فقدان مهارت، بلکه نتیجه چرخه‌های منفی تعاملی می‌داند که در آن نیازهای دلبستگی به‌صورت غیرمستقیم، دفاعی یا خصمانه بیان می‌شوند (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 2004, 2019). در EFT، درمانگر به زوج کمک می‌کند چرخه منفی رابطه را شناسایی کند، هیجان‌های اولیه و آسیب‌پذیر زیر هیجان‌های ثانویه مانند خشم و دفاع را آشکار سازد، و تعاملات جدیدی را شکل دهد که در آن هر دو شریک بتوانند نیازهای دلبستگی خود را به‌صورت روشن‌تر، نرم‌تر و قابل‌پاسخ‌تر بیان کنند. از این دیدگاه، تغییر درمانی زمانی رخ می‌دهد که زوج از چرخه «تو علیه من» خارج شود و مسئله را به‌صورت «ما علیه چرخه منفی» بازتعریف کند.

اهمیت EFT برای زوج‌های در آستانه طلاق در این است که بسیاری از این زوج‌ها درگیر چرخه‌های خودتقویت‌شونده‌ای هستند که در آن هر رفتار دفاعی یک طرف، تهدید دلبستگی طرف مقابل را فعال می‌کند. برای مثال، انتقاد زن ممکن است از نظر شوهر حمله به هویت و کفایت او تلقی شود و در نتیجه او را به دفاع یا کناره‌گیری سوق دهد؛ کناره‌گیری شوهر نیز برای زن به منزله بی‌تفاوتی، طرد یا نبود عشق تعبیر می‌شود و سرزنش شدیدتر را برمی‌انگیزد. این الگو به چرخه تعقیب - کناره‌گیری یا سرزنش - دفاع شباهت دارد که در بسیاری از زوج‌های آشفته مشاهده می‌شود. (Christensen & Heavey, 1990; Papp et al., 2009) در چنین چرخه‌ای، دفاع‌مندی نه یک رفتار منفرد، بلکه راهبردی برای محافظت از خود در برابر احساس شرم، شکست، بی‌کفایتی یا تهدید رابطه‌ای است. بنابراین، کاهش دفاع‌مندی مستلزم ایجاد فضایی است که در آن فرد احساس کند می‌تواند بدون ترس از تحقیر، طرد یا حمله، هیجان‌های اولیه و نیازهای آسیب‌پذیر خود را بیان کند. پژوهش‌های مرتبط با فرایند و پیامد EFT نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند به افزایش رضایت رابطه‌ای، بهبود صمیمیت، تغییر الگوهای دلبستگی رابطه‌محور و کاهش آشفتگی زوجی کمک کند (Johnson & Greenberg, 1985; Johnson et al., 1999; Wiebe & Johnson, 2016). در مطالعه پیگیری دوساله Wiebe و همکاران، تغییرات ایجادشده در رضایت رابطه‌ای و رفتارهای پایگاه ایمن در طول درمان و دوره پیگیری تداوم یافت و کاهش اضطراب دلبستگی رابطه‌محور نیز گزارش شد. (Wiebe et al., 2017) همچنین Burgess Moser و همکاران نشان دادند که کاهش اضطراب و اجتناب دلبستگی رابطه‌محور در طول جلسات EFT با افزایش رضایت زناشویی همراه است (Burgess Moser et al., 2016). این شواهد از این فرض حمایت می‌کنند که EFT فقط تعارض آشکار زوجی را کاهش نمی‌دهد، بلکه می‌تواند در سطح عمیق‌تر نظام دلبستگی و تجربه امنیت رابطه‌ای تغییر ایجاد کند.

با وجود شواهد رو به رشد درباره اثربخشی EFT، بخش مهمی از ادبیات موجود بر سنجش‌های کمی، شاخص‌های رضایت زناشویی و پیامدهای آماری متمرکز بوده است. این مطالعات ارزشمندند، اما همیشه نشان نمی‌دهند که زوجها تغییر درمانی را چگونه تجربه، معنا و روایت می‌کنند. برای زوج‌هایی که در آستانه طلاق قرار دارند، تجربه درونی تغییر ممکن است پیچیده، تدریجی و متناقض باشد؛ ممکن است همزمان با کاهش خشم، هنوز بی‌اعتمادی وجود داشته باشد؛ ممکن است تمایل به ادامه رابطه افزایش یابد، اما ترس از تکرار آسیب نیز باقی بماند. بنابراین، مطالعه کیفی تجربه این زوجها می‌تواند ابعاد ظریف‌تری از اثربخشی درمان را آشکار سازد؛ ابعادی مانند بازگشت احساس دیده‌شدن، کاهش نیاز به دفاع از خود، امکان گریه یا درخواست حمایت در حضور همسر، تغییر معنای تعارض، و ایجاد تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر درباره ادامه یا پایان رابطه.

در بافت فرهنگی ایران، بررسی کیفی تجربه زوج‌های در آستانه طلاق اهمیت بیشتری می‌یابد؛ زیرا طلاق علاوه بر پیامدهای روان‌شناختی و رابطه‌ای، با ملاحظات خانوادگی، اقتصادی، مذهبی، جنسیتی و اجتماعی نیز درهم‌تنیده است. بسیاری از زوجها ممکن است پیش از تصمیم به طلاق، فشارهای متعارضی را تجربه کنند: از یک سو میل به رهایی از رابطه فرساینده و از سوی دیگر نگرانی درباره فرزندان، قضاوت خانواده‌ها، پیامدهای مالی یا برچسب اجتماعی. در چنین زمینه‌ای، درمان زوجی تنها به کاهش تعارض محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند فضایی برای بازسازی گفت‌وگوی امن، تمایز هیجان‌های اولیه از واکنش‌های دفاعی، و تصمیم‌گیری واقع‌بینانه‌تر درباره آینده رابطه ایجاد کند. پژوهش‌های

مرتبط با انطباق فرهنگی EFT نیز نشان می‌دهند که حساسیت به زمینه فرهنگی، هنجارهای خانوادگی، الگوهای بیان هیجان و نقش‌های جنسیتی در کاربرد موفق این رویکرد ضروری است. (Hoseini et al., 2022; Sandberg et al., 2024)

بر این اساس، پژوهش حاضر با تمرکز بر زوج‌های در آستانه طلاق در شهر تهران، درصدد است تجربه آنان را از اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان تبیین کند. تمرکز اصلی پژوهش بر سه محور به‌هم‌پیوسته است: ترمیم پیوند عاطفی، کاهش دفاع‌مندی و افزایش امنیت دلبستگی. این سه محور از نظر نظری و بالینی به یکدیگر وابسته‌اند؛ زیرا ترمیم پیوند عاطفی بدون کاهش حالت دفاعی دشوار است، کاهش دفاع‌مندی بدون تجربه امنیت امکان‌پذیر نیست، و امنیت دلبستگی زمانی تقویت می‌شود که زوج بتواند در لحظه‌های آسیب‌پذیری، پاسخ‌دهی عاطفی همسر را تجربه کند. بنابراین، سؤال اصلی پژوهش این است: زوج‌های در آستانه طلاق، اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان را در ترمیم پیوند عاطفی، کاهش دفاع‌مندی و افزایش امنیت دلبستگی چگونه تجربه و معنا می‌کنند؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. با توجه به اینکه هدف مطالعه، فهم عمیق تجربه زیسته زوج‌های در آستانه طلاق از پیامدهای زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان بود، روش کیفی برای دسترسی به معانی، روایت‌ها، ادراک‌ها و تجربه‌های درونی مشارکت‌کنندگان مناسب تشخیص داده شد. این پژوهش از نوع ارزیابی کیفی پیامد درمان بود؛ به این معنا که داده‌های پژوهش نه از طریق پرسشنامه یا آزمون، بلکه فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته درباره تجربه زوج‌ها از فرایند درمان و تغییرات ادراک‌شده گردآوری شد. جامعه پژوهش شامل زوج‌های در آستانه طلاق ساکن شهر تهران بود که به مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های روان‌شناسی یا مراکز مشاوره وابسته به فرایند طلاق مراجعه کرده و دوره زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان را تجربه کرده بودند. مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل قرار داشتن زوج در مرحله تصمیم‌گیری برای طلاق یا ارجاع به مشاوره پیش از طلاق، گذراندن حداقل ۸ جلسه زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان، تمایل هر دو نفر برای شرکت در مصاحبه، داشتن حداقل دو سال زندگی مشترک و توانایی بیان تجربه‌های شخصی بود. معیارهای خروج شامل وجود خشونت شدید فعال، اعتیاد کنترل‌نشده، اختلال روان‌پزشکی حاد، ناتوانی در مشارکت کلامی و عدم رضایت یکی از زوجین برای ادامه مصاحبه بود.

تعداد مشارکت‌کنندگان ۱۸ نفر، شامل ۹ زوج، بود. نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که در مصاحبه شانزدهم کد جدید معناداری حاصل نشد و دو مصاحبه بعدی برای اطمینان از اشباع و تثبیت طبقات انجام گرفت. داده‌ها فقط از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. مصاحبه‌ها به‌صورت فردی و، در مواردی که زوجین رضایت داشتند، به‌صورت زوجی انجام شد. سؤالات مصاحبه بر محور تجربه رابطه پیش و پس از درمان، ادراک از تغییرات هیجانی، تجربه دفاع‌مندی، کیفیت پیوند عاطفی، احساس امنیت یا ناامنی در رابطه، و معنای تصمیم به طلاق پس از درمان تنظیم شد. نمونه سؤالات شامل این موارد بود: «قبل از درمان، تعارض‌های شما معمولاً چگونه شروع و پایان می‌یافت؟»، «در طول درمان چه چیزی باعث شد بتوانید احساسات خود را متفاوت بیان کنید؟»، «آیا تجربه شما از امنیت، نزدیکی یا اعتماد نسبت به همسرتان تغییر کرد؟»، و «اکنون تصمیم درباره ادامه رابطه یا طلاق را چگونه می‌بینید؟»

مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آگاهانه ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo انجام شد. فرایند تحلیل شامل خواندن مکرر متن مصاحبه‌ها، استخراج کدهای اولیه، مقایسه مستمر کدها، ادغام کدهای مشابه، تشکیل زیرمقوله‌ها و در نهایت استخراج مقوله‌های اصلی بود. برای افزایش دقت تحلیل، کدگذاری اولیه توسط پژوهشگر انجام شد و بخشی از داده‌ها توسط یک متخصص کیفی بازبینی شد. اختلاف‌های کدگذاری از طریق بحث و بازگشت به متن مصاحبه‌ها حل شد. برای رعایت معیارهای اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری، از راهبردهای مختلف استفاده شد. بازبینی مشارکت‌کنندگان برای اطمینان از انطباق تفسیر پژوهشگر با تجربه واقعی آنان انجام شد. یادداشت‌های تحلیلی در طول فرایند کدگذاری ثبت شد. همچنین، توصیف نسبتاً دقیق ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان و زمینه پژوهش برای افزایش انتقال‌پذیری یافته‌ها ارائه شد. ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه، محرمانه‌ماندن اطلاعات، امکان خروج از مطالعه در هر مرحله، حذف نام و مشخصات هویتی، و استفاده از کد به جای نام واقعی مشارکت‌کنندگان رعایت شد.

یافته‌ها

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، ۱۸ مشارکت‌کننده شامل ۹ زن و ۹ مرد در پژوهش حضور داشتند. دامنه سنی آنان بین ۲۷ تا ۵۲ سال بود؛ ۵ نفر در گروه سنی ۲۷ تا ۳۴ سال، ۹ نفر در گروه سنی ۳۵ تا ۴۴ سال و ۴ نفر در گروه سنی ۴۵ تا ۵۲ سال قرار داشتند. از نظر تحصیلات، ۳ نفر دارای دیپلم، ۹ نفر دارای کاردانی یا کارشناسی و ۶ نفر دارای کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. مدت زندگی مشترک در ۴ زوج بین ۳ تا ۷ سال، در ۳ زوج بین ۸ تا ۱۴ سال و در ۲ زوج بیش از ۱۵ سال بود. از نظر وضعیت فرزند، ۳ زوج بدون فرزند، ۴ زوج دارای یک فرزند و ۲ زوج دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. همچنین، ۵ زوج در مرحله مراجعه به مشاوره پیش از طلاق و ۴ زوج در مرحله تصمیم جدی اما غیررسمی برای جدایی قرار داشتند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی منجر شد که در ادامه گزارش می‌شود.

۱. بازشناسی نیازهای دلبستگی و ترمیم پیوند عاطفی. نخستین مقوله نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان به مشارکت‌کنندگان کمک کرده است لایه‌های زیرین تعارض‌های آشکار را شناسایی کنند و از سطح سرزنش، شکایت و کنترل به سطح نیازهای دلبستگی برسند. بسیاری از زوجها پیش از درمان، رفتارهای یکدیگر را عمدی، خصمانه یا نشانه بی‌علاقگی تعبیر می‌کردند؛ اما در جریان درمان، بخشی از این رفتارها به عنوان اعتراض به گسست عاطفی و تلاش ناکارآمد برای جلب توجه یا حفظ خود بازتفسیر شد. یکی از زنان ۳۶ ساله گفت: «من همیشه فکر می‌کردم وقتی داد می‌زنم، دارم حقم را می‌گیرم؛ ولی توی جلسه فهمیدم پشت داد زدنم این بود که می‌ترسیدم برایش مهم نباشم.» مردی ۴۱ ساله نیز بیان کرد: «قبلاً فقط می‌شنیدم که می‌گویند تو بی‌مسئولیتی. بعداً فهمیدم منظورش این است که وقتی تنها می‌ماند، می‌ترسد من پشتش نباشم.» این تغییر در معنا باعث شد زوجها بتوانند همسر را نه فقط به عنوان منبع تهدید، بلکه به عنوان فردی آسیب‌پذیر با نیازهای عاطفی نادیده گرفته شده ببینند. در نتیجه، تجربه‌هایی مانند همدلی، نرم‌شدن لحن، تماس چشمی، پذیرش ناراحتی طرف مقابل و تمایل به نزدیک‌شدن دوباره افزایش یافت.

۲. کاهش دفاع‌مندی و خروج از چرخه سرزنش - کناره‌گیری. دومین مقوله به کاهش تدریجی الگوهای دفاعی اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که پیش از درمان، تعارض‌ها معمولاً با انتقاد یا شکایت شروع می‌شد و با دفاع، توجیه، سکوت یا ترک موقعیت ادامه می‌یافت. درمان به زوجها کمک کرد چرخه منفی را به‌عنوان دشمن مشترک شناسایی کنند. این بازتعریف باعث شد به‌جای تمرکز بر مقصر، بر نحوه رفتارشدن هر دو نفر در چرخه تمرکز کنند. یک مرد ۳۸ ساله گفت: «قبلاً تا همسرم چیزی می‌گفت، من آماده جواب دادن بودم. انگار باید از خودم دفاع می‌کردم. الان بعضی وقت‌ها می‌توانم مکث کنم و بپرسم از چی ناراحت شدی؟» یکی از زنان ۴۲ ساله نیز اظهار کرد: «وقتی او سکوت می‌کرد، من بیشتر حمله می‌کردم. حالا می‌فهمم سکوتش همیشه بی‌محبتی نبود؛ گاهی بلد نبود با شرمندگی‌اش چه کند.» کاهش دفاع‌مندی در این مطالعه به معنای حذف کامل تعارض نبود، بلکه به معنای افزایش توانایی مکث، نام‌گذاری هیجان، پذیرش سهم خود و کاهش نیاز فوری به توجیه یا حمله بود. این تغییر باعث شد گفت‌وگوهای زوجی کمتر به بن‌بست برسد و امکان ترمیم پس از تعارض افزایش یابد.

۳. افزایش دسترسی‌پذیری، پاسخ‌دهی و درگیری هیجانی. سومین مقوله نشان داد که یکی از مهم‌ترین پیامدهای تجربه‌شده، افزایش احساس «در دسترس بودن» همسر در لحظات دشوار بود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از درمان، بهتر می‌توانستند به‌جای پنهان کردن نیازها یا بیان خشمگینانه آن‌ها، درخواست عاطفی خود را مستقیم‌تر مطرح کنند. در EFT، امنیت دلبستگی با سه مؤلفه دسترسی‌پذیری، پاسخ‌دهی و درگیری هیجانی پیوند دارد؛ یافته‌های این پژوهش نیز نشان داد زوجها این سه مؤلفه را در قالب تجربه‌های روزمره توصیف کرده‌اند. برای مثال، زنی ۳۳ ساله گفت: «قبلاً اگر گریه می‌کردم، می‌گفت باز شروع شد. الان کنارم می‌نشیند و می‌پرسد از من چی می‌خواهی؟ همین سؤال برای من امنیت می‌آورد.» مردی ۴۶ ساله نیز گفت: «برای اولین بار توانستم بگویم وقتی تهدید به طلاق می‌کند، من فقط عصبانی نمی‌شوم؛ می‌ترسم همه چیز را از دست بدهم.» این نقل‌قول‌ها نشان می‌دهد که افزایش امنیت دلبستگی بیشتر از طریق تجربه‌های کوچک اما تکرارشونده پاسخ‌دهی شکل گرفته است؛ تجربه‌هایی که به زوجها نشان داده‌اند بیان آسیب‌پذیری الزاماً به تحقیر، حمله یا ترک منجر نمی‌شود.

۴. بازسازی اعتماد و تصمیم‌گیری آگاهانه درباره ادامه رابطه. چهارمین مقوله به تغییر معنای طلاق و آینده رابطه مربوط بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که درمان لزوماً همه آنان را به تصمیم قطعی برای ادامه زندگی مشترک نرساند، اما کیفیت تصمیم‌گیری آنان را تغییر داد. برخی زوجها پس از درمان، امید بیشتری برای ترمیم رابطه تجربه کردند؛ برخی دیگر همچنان تردید داشتند، اما تصمیم خود را کمتر از موضع خشم و بیشتر از موضع آگاهی و گفت‌وگو بررسی می‌کردند. یکی از زنان ۳۹ ساله گفت: «قبل از درمان فقط می‌خواستم تمام شود. الان هنوز مطمئن نیستم بمانم یا نه، ولی حداقل می‌فهمم از چه چیزی زخمی شده‌ام و چه چیزی می‌خواهم.» مردی ۴۴ ساله نیز اظهار کرد: «ما هنوز مشکل داریم، اما دیگر طلاق را مثل تهدید وسط دعوا نمی‌آوریم. اگر قرار باشد تصمیم بگیریم، می‌خواهیم با آرامش و مسئولیت

باشد. این مقوله نشان داد که اثربخشی EFT در زوج‌های در آستانه طلاق الزاماً به معنای منصرف کردن زوج از طلاق نیست، بلکه می‌تواند به معنای بازسازی حداقلی گفت‌وگوی امن، کاهش تصمیم‌های تکانشی، افزایش وضوح هیجانی و ایجاد امکان انتخاب آگاهانه‌تر باشد.

بحث

هدف پژوهش حاضر تبیین تجربه زوج‌های در آستانه طلاق از اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان در ترمیم پیوند عاطفی، کاهش دفاع‌مندی و افزایش امنیت دلبستگی بود. یافته‌ها نشان داد نخستین پیامد برجسته درمان، بازشناسی نیازهای دلبستگی و ترمیم نسبی پیوند عاطفی بود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که در فرایند درمان، توانسته‌اند از سطح رفتارهای آشکار مانند سرزنش، خشم، کنترل یا سکوت عبور کنند و به هیجان‌های اولیه‌تری مانند ترس از طرد، احساس تنهایی، نیاز به مهم‌بودن و نگرانی از ازدست‌دادن رابطه دست یابند. این یافته با مبانی نظری EFT همسو است؛ زیرا این رویکرد، هیجان را سازمان‌دهنده اصلی تعاملات زوجی می‌داند و معتقد است تغییر پایدار زمانی رخ می‌دهد که هیجان‌های آسیب‌پذیر و نیازهای دلبستگی بتوانند در رابطه به‌صورت امن و قابل‌پاسخ بیان شوند (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 2004, 2019). Johnson, 2004, 2019 یافته حاضر همچنین با نظریه دلبستگی Bowlby همخوانی دارد که بر نقش رابطه نزدیک در ایجاد پناهگاه امن و تنظیم هیجان در موقعیت تهدید تأکید می‌کند. (Bowlby, 1969, 1973) در زوج‌های در آستانه طلاق، رابطه همزمان به منبع نیاز و تهدید تبدیل شده است؛ یعنی فرد از همان کسی که به نزدیکی او نیاز دارد، انتظار آسیب، طرد یا بی‌پاسخی دارد EFT. با بازسازی گفت‌وگوهای دلبستگی می‌تواند این تعارض را تعدیل کند و امکان تجربه دوباره همسر به‌عنوان منبع امنیت را فراهم سازد.

دومین یافته اصلی، کاهش دفاع‌مندی و خروج تدریجی از چرخه سرزنش - کناره‌گیری بود. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که پیش از درمان، گفت‌وگوها به‌سرعت به حالت تدافعی، توجیه، حمله متقابل یا سکوت می‌رسید؛ اما پس از تجربه درمان، توانستند چرخه منفی را شناسایی کرده و به جای دیدن همسر به‌عنوان دشمن، خود چرخه را به‌عنوان مسئله اصلی ببینند. این یافته با مطالعات مربوط به الگوهای تعاملی زوج‌های آشفته همسو است که نشان داده‌اند چرخه‌هایی مانند مطالبه‌گری - کناره‌گیری و انتقاد - دفاع با رضایت رابطه‌ای پایین‌تر و تداوم تعارض ارتباط دارند. (Christensen & Heavey, 1990; Papp et al., 2009) همچنین، پژوهش‌های Gottman نشان داده‌اند که دفاع‌مندی، تحقیر، انتقاد و سکوت می‌توانند بخشی از مسیر فرسایش رابطه و پیش‌بینی‌کننده فروپاشی زناشویی باشند (Gottman, 1994; Gottman & Levenson, 1992). Gottman & Levenson, 1992 تبیین یافته حاضر آن است که دفاع‌مندی در زوج‌های در آستانه طلاق اغلب کارکرد محافظتی دارد؛ فرد از خود در برابر شرم، احساس شکست، تهدید هویت یا ترس از بی‌ارزشی دفاع می‌کند EFT. با اعتباربخشی به تجربه هر دو طرف و آشکارسازی هیجان‌های اولیه زیر رفتارهای دفاعی، فشار روانی برای توجیه یا حمله را کاهش می‌دهد و امکان پاسخ‌دهی آرام‌تر را فراهم می‌سازد.

سومین یافته، افزایش دسترسی‌پذیری، پاسخ‌دهی و درگیری هیجانی بود. زوج‌ها بیان کردند که پس از درمان، توانسته‌اند در لحظات آسیب‌پذیری، درخواست‌های عاطفی خود را روشن‌تر مطرح کنند و نسبت به هیجان‌های همسر پاسخ‌دهی بیشتری نشان دهند. این یافته مستقیماً با منطق دلبستگی‌محور EFT همخوان است؛ زیرا در این رویکرد، امنیت رابطه‌ای با این پرسش‌های ضمنی سنجیده می‌شود: «آیا وقتی به تو نیاز دارم، در دسترس هستی؟»، «آیا به من پاسخ می‌دهی؟» و «آیا از نظر هیجانی با من درگیر می‌مانی؟» (Johnson, 2004)

(2019) پژوهش‌های پیامدی نیز نشان داده‌اند که EFT می‌تواند تغییرات معناداری در رضایت رابطه‌ای و ابعاد دلبستگی رابطه‌محور ایجاد کند. برای مثال، Burgess Moser و همکاران نشان دادند که کاهش اضطراب و اجتناب دلبستگی در طول EFT با افزایش رضایت رابطه‌ای همراه است (Burgess Moser et al., 2016). همچنین، یافته‌های Wiebe و همکاران در پیگیری دوساله نشان دادند که بهبود رضایت رابطه‌ای و رفتارهای پایگاه ایمن می‌تواند پس از پایان درمان نیز تداوم یابد (Wiebe et al., 2017). یافته پژوهش حاضر از زاویه کیفی نشان می‌دهد این تغییرات آماری در تجربه روزمره زوجها چگونه معنا می‌یابد: در توانایی نشستن کنار همسر هنگام گریه، پرسیدن نیاز عاطفی به جای سرزنش، بیان ترس به جای خشم، و تجربه اینکه آسیب‌پذیری الزاماً خطرناک نیست.

چهارمین یافته، بازسازی اعتماد و تصمیم‌گیری آگاهانه درباره ادامه رابطه بود. در زوج‌های در آستانه طلاق، هدف درمان لزوماً نباید حفظ رابطه به هر قیمت باشد؛ بلکه هدف حرفه‌ای‌تر می‌تواند ایجاد فضایی باشد که زوجها بتوانند فارغ از چرخه‌های تخریبی، درباره آینده رابطه تصمیمی آگاهانه‌تر، مسئولانه‌تر و کمتر تکانشی بگیرند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که EFT از طریق کاهش شدت هیجان‌های ثانویه، افزایش فهم متقابل و آشکارسازی نیازهای عمیق‌تر، امکان بازاندیشی درباره طلاق را فراهم کرده است. برخی زوجها این فرایند را به‌عنوان بازگشت امید و برخی دیگر به‌عنوان روشن‌تر شدن مرزها و نیازها تجربه کردند. این یافته با رویکردهای معاصر زوج‌درمانی همسو است که اثربخشی درمان را فقط با ماندن یا نماندن زوج در رابطه نمی‌سنجند، بلکه کیفیت تصمیم‌گیری، کاهش آسیب، افزایش وضوح هیجانی و توانایی گفت‌وگوی محترمانه را نیز پیامدهای مهم درمان می‌دانند (Doss et al., 2022; Lebow et al., 2012). از منظر EFT، وقتی زوج بتواند تجربه دلبستگی و ترس‌های زیربنایی را به جای تهدید، دفاع یا فرار بیان کند، امکان تصمیم‌گیری از موضع امنیت نسبی و نه فقط از موضع بقا و دفاع فراهم می‌شود.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر با شواهد پیشین درباره اثربخشی EFT هم‌راستا است. نخستین مطالعات پیامدی نشان دادند که EFT پس از دوره درمان می‌تواند تغییرات معناداری در سازگاری زوجی، صمیمیت و شکایات هدف ایجاد کند (Johnson & Greenberg, 1985). فراتحلیل‌ها و مرورهای بعدی نیز EFT را در زمره رویکردهای مبتنی بر شواهد برای درمان آشفتگی زوجی قرار داده‌اند و اثربخشی آن را بر رضایت رابطه‌ای، پیوند عاطفی و پیامدهای دلبستگی تأیید کرده‌اند (Beasley & Ager, 2019; Johnson et al., 1999; Spengler et al., 2024; Wiebe & Johnson, 2016). منظر تجربه زیسته آنان نشان می‌دهد. به بیان دیگر، یافته‌ها توضیح می‌دهند که «اثربخشی» برای این زوجها فقط به معنای کاهش تعارض نیست، بلکه به معنای تغییر در شیوه تجربه همسر، کاهش ضرورت دفاع، افزایش امکان بیان نیاز و شکل‌گیری لحظاتی از امنیت رابطه‌ای است. **محدودیت‌ها:** پژوهش حاضر با وجود ارائه بینش‌های عمیق، محدودیت‌هایی دارد. نخست، نمونه پژوهش محدود به ۱۸ مشارکت‌کننده از شهر تهران بود؛ بنابراین تعمیم یافته‌ها به زوجها‌های سایر شهرها، طبقات اجتماعی یا زمینه‌های فرهنگی باید با احتیاط انجام شود. دوم، داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و از مشاهده جلسات درمان، یادداشت‌های درمانگر یا سنجش‌های کمی مکمل استفاده نشد. سوم، یافته‌ها بر تجربه ادراک‌شده مشارکت‌کنندگان پس از درمان مبتنی است و ممکن است تحت تأثیر حافظه، تمایل به ارائه تصویر

مطلوب یا شدت هیجان‌های باقی‌مانده قرار گرفته باشد. چهارم، همه مشارکت‌کنندگان دوره‌ای از EFT را تجربه کرده بودند؛ بنابراین مقایسه مستقیمی با زوج‌هایی که درمان دیگری دریافت کرده یا درمانی دریافت نکرده‌اند، امکان‌پذیر نبود.

پیشنهادهای برای پژوهش‌های آینده: پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با نمونه‌های متنوع‌تر از نظر شهر، طبقه اقتصادی، مدت ازدواج، وضعیت فرزند و مرحله فرایند طلاق انجام شود. همچنین، استفاده از طرح‌های آمیخته می‌تواند به ترکیب عمق داده‌های کیفی با سنجش کمی تغییرات در امنیت دلبستگی، دفاع‌مندی، رضایت زناشویی و تمایل به طلاق کمک کند. بررسی تجربه هر یک از زوجین به‌صورت جداگانه و مقایسه روایت زنان و مردان نیز می‌تواند تفاوت‌های جنسیتی در تجربه دفاع‌مندی، آسیب‌پذیری و امنیت رابطه‌ای را روشن‌تر سازد. افزون بر این، پژوهش‌های طولی که تجربه زوج‌ها را در چند ماه یا یک سال پس از درمان دنبال کنند، می‌توانند نشان دهند کدام تغییرات پایدار می‌مانند و چه عواملی خطر بازگشت به چرخه‌های منفی را افزایش می‌دهند.

پیشنهادهای برای عمل بالینی: بر اساس یافته‌های این پژوهش، درمانگران زوجی در کار با زوج‌های در آستانه طلاق بهتر است پیش از تمرکز بر تصمیم نهایی درباره ماندن یا جدایی، چرخه منفی رابطه و هیجان‌های دلبستگی زیر آن را شناسایی کنند. کاهش دفاع‌مندی باید به‌عنوان یک فرایند تدریجی دیده شود و نه صرفاً توصیه‌ای رفتاری برای آرام‌تر صحبت کردن. درمانگر لازم است فضایی ایجاد کند که هر دو نفر بتوانند بدون تحقیر، سرزنش یا اجبار، نیازهای عاطفی و ترس‌های اصلی خود را بیان کنند. همچنین، در بافت فرهنگی ایران، توجه به نقش خانواده‌های گسترده، فشارهای اجتماعی، نگرانی درباره فرزندان و محدودیت‌های اقتصادی در تصمیم‌گیری زوج‌ها ضروری است. استفاده از زبان ساده، مثال‌های فرهنگی نزدیک به زندگی زوج‌ها و تأکید بر مسئولیت مشترک در برابر چرخه منفی می‌تواند پذیرش درمان و تداوم مشارکت زوج‌ها را افزایش دهد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان در تجربه زوج‌های در آستانه طلاق می‌تواند بستری برای ترمیم نسبی پیوند عاطفی، کاهش دفاع‌مندی و افزایش امنیت دلبستگی فراهم کند. یافته‌ها نشان دادند که تغییر درمانی زمانی برای مشارکت‌کنندگان معنادار شد که توانستند تعارض‌های آشکار را به نیازهای دلبستگی، ترس‌های عمیق‌تر و الگوهای چرخه‌ای رابطه پیوند دهند. کاهش دفاع‌مندی، افزایش توانایی بیان آسیب‌پذیری، تجربه پاسخ‌دهی همسر و بازسازی اعتماد از مهم‌ترین پیامدهای گزارش‌شده بود. همچنین، EFT به برخی زوج‌ها کمک کرد امید به ترمیم رابطه را بازبندد و به برخی دیگر امکان داد درباره آینده رابطه با وضوح، آرامش و مسئولیت بیشتری تصمیم بگیرند. بنابراین، استفاده از رویکرد دلبستگی‌محور و هیجان‌مدار در مداخلات پیش از طلاق می‌تواند برای کاهش تصمیم‌های تکانشی، افزایش گفت‌وگوی امن و بهبود کیفیت انتخاب زوج‌ها سودمند باشد.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از همه افرادی که در این پژوهش به ما یاری رساندند سپاسگزاری به عمل می‌آید.

References

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Lawrence Erlbaum.
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of Evidence-Based Social Work, 16*(2), 144–159.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M.-F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*(2), 231–245. doi:10.1111/jmft.12139
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(1), 73–81. doi:10.1037/0022-3514.59.1.73
- Doss, B. D., Roddy, M. K., Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2022). A review of the research during 2010–2019 on evidence-based treatments for couple relationship distress. *Journal of Marital and Family Therapy, 48*(1), 283–306. doi:10.1111/jmft.12552
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(2), 221–233. doi:10.1037/0022-3514.63.2.221
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.
- Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2022). Emotionally focused therapy: Attachment, connection, and health. *Current Opinion in Psychology, 43*, 146–150. doi:10.1016/j.copsy.2021.06.015
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hoseini, Z., Mootabi, F., & Pazhoohi, F. (2022). Cultural adaptation of emotionally focused therapy for Iranian couples: A qualitative study. *Contemporary Family Therapy, 44*(3), 234–247.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2020). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (3rd ed.). Routledge.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy, 11*(3), 313–317. doi:10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*(1), 67–79. doi:10.1093/clipsy.6.1.67
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy, 38*(1), 145–168. doi:10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

- Papp, L. M., Kouros, C. D., & Cummings, E. M. (2009). Demand–withdraw patterns in marital conflict in the home. *Personal Relationships*, 16(2), 285–300. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01223.x
- Sandberg, J. G., Knestel, A., & Bradford, A. B. (2024). Toward a culturally sensitive application of Emotionally Focused Couples Therapy. *Family Process*, 63(2), 620–636.
- Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2024). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 13(2), 81–99. doi:10.1037/cfp0000233
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research: A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. doi:10.1093/intqhc/mzm042
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407. doi:10.1111/famp.12229
- Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M.-F., & Tasca, G. A. (2017). Two-year follow-up outcomes in emotionally focused couple therapy: An investigation of relationship satisfaction and attachment trajectories. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 227–244. doi:10.1111/jmft.12206