



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام

مجله تحقیق و توسعه سلامت

دوره ۲، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۳



## اثر بخشی روش‌های غیرفعال‌سازی سبک بر تجربه‌های هیجانی و نشخوار فکری در

## همسران افراد بهبود یافته از اعتیاد

علیرضا پگاه<sup>۱</sup>(MSc)، زهرا یوسفی<sup>۲</sup>(PhD)\*

## مقاله پژوهشی

## چکیده

**سابقه و هدف:** اعتیاد، همسران افراد معتاد را با طیف وسیعی از تجارب هیجانی ناخوشایند و آشفتگی‌های ذهنی و عاطفی درگیر می‌کند. این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی درمان غیرفعال‌سازی سبک، بر تجربه هیجانی نسبت به همسر و نشخوار فکری زناشویی در همسران معتادین بهبود یافته انجام شد.

**روشکار:** مطالعه حاضر به صورت نیمه تجربی روی همسران معتادین بهبود یافته شهر اصفهان در بهار ۱۴۰۲ انجام شد. از جامعه مورد اشاره ۴۰ نفر به صورت در دسترس و مبتنی بر معیارهای ورود انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) به صورت تصادفی قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به همسر و پرسشنامه نشخوار فکری بود. گروه آزمایش هشت جلسه مداخله غیرفعال‌سازی سبک دریافت کردند. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری و بون‌فرونی با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ انجام شد. یافته‌ها: اثربخشی روش غیرفعال‌سازی سبک بر تجربه هیجانی نسبت به همسر و نشخوار فکری زناشویی معنادار ( $P < 0.01$ )

و اندازه اثر هر یک از متغیرها به ترتیب ۲۱ و ۲۰ درصد بود که این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار بود. نتیجه گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد که روش‌های غیرفعال‌سازی سبک می‌توانند به عنوان یک مداخله موثر توسط متخصصین حوزه سلامت روان و اعتیاد برای کاهش مشکلات روانشناختی در همسران افراد بهبود یافته از اعتیاد مورد استفاده قرار گیرند.

**واژه‌های کلیدی:** غیرفعال‌سازی سبک، تجربه هیجانی، نشخوار فکری، زناشویی، اعتیاد

نویسنده مسئول: زهرا یوسفی، استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

E-mail: z.yousefi@khuisf.ac.ir

تلفن تماس: ۰۳۱۳۵۰۰۲۶۱۲

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۰۱

اصلاح: ۱۴۰۳/۰۴/۱۱

دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۰۳

## مقدمه

خانواده آسیب‌پذیرترین نهاد اجتماعی نسبت به آثار اعتیاد است و همسران معتادین به دلیل دوچندان شدن نقش (همسر، سرپرست خانه‌وار) در خانواده، به واسطهٔ جنسیت و فرهنگ حاکم بر جامعه، بیشترین سطح آسیب‌پذیری را دارند (۱). این گروه از زنان به عنوان سرپرست اصلی خانواده، دچار آسیب‌های عدیده فردی نظیر اضطراب، افسردگی، اختلال کلی روانی، آشفتگی هیجانی و ناهنجاری‌های رفتاری (۲)؛ آسیب‌های اجتماعی نظیر احساس بیگانگی، حمایت ضعیف، خشونت و بدر رفتاری، طرد و انزوا می‌شوند (۳). شیوع شناسی اعتیاد در ایران اگرچه بیانگر پراکندگی نظرات در این حوزه است، آمارهای رسمی وجود تقریباً ۲/۸ میلیون نفر معتاد به مواد مخدر که حدود ۵۳ درصد آن‌ها متاهل و دارای خانواده هستند را مورد تأیید قرار می‌دهد؛ که بیان‌گر تقریباً ۷۰۰ هزار همسر و ۱/۴ میلیون فرزند در خانواده‌های نابهنجار درگیر با مساله اعتیاد هستند (۴). این گروه زنان به دلیل تجربه آسیب‌های روانی و جسمانی که در زندگی مشترک داشته‌اند، حتی بعد از قطع مصرف و بهبودی فرد معتاد، به وضوح قادر نیستند به سطح عملکرد جسمی و روانشناختی پیشین خود بازگشته و به ایفای نقش بهنجار در نهاد خانواده بپردازند (۵)، چراکه در خانواده، حضور فردی که مشکل سوءمصرف مواد دارد، استرس‌زا است و تأثیرات مخربی بر اعضاء، به‌ویژه همسر دارد (۶).

همان‌گونه که بسیاری از تئوری‌های روابط، نوعی وابستگی متقابل هیجانی، عاطفی بین شرکای رابطه را فرض می‌کنند، همسران به طور مداوم بر یکدیگر تأثیر و در طول زمان روابطشان را شکل می‌دهند (۷). در بررسی اجتماعی و فرهنگی هیجان، غنی‌ترین منبع تجربیات هیجانی تعامل با دیگران است. هنگام تعامل اجتماعی، افراد معمولاً از طریق فرآیند اشاعه‌ی هیجان که تقلید، بازخورد و در نهایت اشاعه آن را به همراه دارد، هیجان‌های یکدیگر را جذب می‌کنند. بنابراین آنچه زنان در خصوص همسران خویش تجربه

می‌کنند، می‌تواند بر شکل‌دهی روابط زناشویی و تجربه هیجانی نسبت به همسر<sup>۱</sup> مؤثر باشد (۸).

تجربه‌هیجانی نامناسب با کاهش هیجانان و احساسات مثبت و در نتیجه افزایش احساسات منفی می‌تواند بر رابطه زناشویی اثرگذار باشد. هنگامی که زوجین، احساسات منفی نظیر خشم، حسادت و خصومت را نسبت به احساسات مثبت نظیر عشق، شادی، امید بیشتر تجربه می‌کنند، تعارض در رابطه شکل می‌گیرد؛ رضایت زناشویی و تلاش برای حل و فصل اختلافات با شکست مواجه و در نهایت دوام رابطه به خطر می‌افتد (۹). تجربه‌هیجانی نسبت به همسر با دیگر متغیرهایی روانشناختی نظیر همگرایی در ظاهر<sup>۲</sup>، روان‌رنجوری<sup>۳</sup>، اضطراب، افسردگی و تشدید دردهای مزمن ارتباط دارد. بدین سبب بسیاری از همسران افراد معتاد اکثر اوقات، آشفتگی‌های هیجانی را تجربه می‌کنند، که مستعد افکار پریشان‌کننده است. عموماً، در این موقعیت‌ها روشی که آنان تلاش می‌کنند تا افکارشان را کنترل کنند، استفاده از مکانیسم فرونشانی افکار، یعنی نشخوار فکری<sup>۴</sup> است که به عنوان نوعی افکار برگشتی به طور طولانی مدت دوام می‌آورد (۱۰).

نشخوار فکری زناشویی<sup>۵</sup>، نوعی شناخت مداوم شامل تمرکز مکرر و غیرمولد روی یک موضوع خاص در خصوص همسر است (۱۱). نشخوار فکری که به عنوان افکار تکراری در مورد تجربیات مرتبط با عاطفه<sup>۶</sup> تعریف می‌شود، به طور گسترده‌ای با اختلالات خلقی، به‌ویژه اختلال افسردگی اساسی<sup>۷</sup>، مرتبط شده است (۱۲). مطالعات نشان داده‌اند، نشخوار فکری با پیامدهایی چون، آسیب‌شناسی روانی با بزرگ‌نمایی و طولانی‌تر کردن حالات خلقی منفی، اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و رفتارهای تکانشی (۱۳)، در روابط زوجین با درگیری و تعارضات زناشویی رابطه دارد (۱۴). حضور فرد معتاد (حتی پس از بهبودی) در سیستم خانواده و قرار گرفتن زن در نقش همسر، با هراس و ناامنی همراه است، که مدام آن‌ها را درگیر آشفتگی‌های هیجانی و نشخوارهای فکری نموده، در این وضعیت نارضایتی هیجانی، اولین شکل

<sup>5</sup> marital rumination

<sup>6</sup> affect

<sup>7</sup> major depression

<sup>1</sup> spouse's emotional experience

<sup>2</sup> convergence in appearance

<sup>3</sup> neurosisem

<sup>4</sup> rumination

استوار شده است که سیستم باورهای هسته‌ای تجربه محور، بر عواطف و شناخت‌های عادت شده تأثیر می‌گذارد و با نحوه تعبیر و تفسیر رویدادهای روزمره رابطه دارند. نظریه غیرفعال‌سازی سبک، قدرت عوامل بافتی در رابطه با ایجاد، فعال‌سازی و تداوم حالت‌ها و طرح‌واره‌های زیربنایی‌شان را به رسمیت می‌شناسد (۲۲). ترکیب فنون مختلف در فرآیند اختصاصی غیرفعال‌سازی سبک، شامل ارزیابی، روشن‌سازی و جهت‌دهی مجدد باورهای بنیادین، در مسیر حذف رفتارهای مشکل‌آفرین استفاده می‌شود (۲۳).

از جمله تلاش‌هایی که تاکنون در خصوص اثربخشی این رویکرد درمانی انجام گرفته است می‌توان به مطالعه جلوداری و مرعشیان در اثربخشی غیرفعال‌سازی سبک بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و عزت‌نفس (۲۴)؛ جوادی و همکاران در اثربخشی غیرفعال‌سازی سبک بر افسردگی و اضطراب (۲۵)؛ ویس‌دومین-لوزانو<sup>۱۵</sup> در بررسی بهبود الگوهای رفتاری چالش‌برانگیز (۲۶)؛ افول<sup>۱۶</sup> در بررسی اثربخشی غیرفعال‌سازی سبک بر نگرش نسبت به کمک جویی روان‌شناختی (۲۷)، اشاره کرد. این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی درمان غیرفعال‌سازی سبک، بر تجربه هیجانی نسبت به همسر و نشخوار فکری زناشویی در همسران معتادین بهبود یافته انجام شد.

### روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری دو ماهه) همراه با گروه کنترل بود. پس از انجام هماهنگی با شورای پژوهشی ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری و اعلان فراخوان در خصوص اجرای پژوهش، جامعه آماری از بین همسران معتادین بهبودیافته شهر اصفهان در بهار ۱۴۰۲ که شوهران آن‌ها در انجمن‌های مردم نهاد مرتبط با قطع وابستگی به مواد مخدر در شهر اصفهان حضور داشتند؛ تعداد ۴۰ نفر به صورت در دسترس مبتنی بر معیارهای ورود انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) قرار داده شدند. کفایت

از نارضایتی است که می‌تواند به دلزدگی و فروپاشی رابطه زناشویی منجر شود (۱۵).

بنابراین ضرورت اصلاح شاخصه‌های سلامت روان همسران معتادین بهبود یافته در جهت تحکیم و انسجام خانواده و همچنین درمان موثر و با دوام معتادین حائز اهمیت است. این ضرورت بخصوص در کشورهای آسیایی که در آن پیوندهای خانوادگی قوی‌تر و اعضای خانواده نقش مهمی در روند درمان دارند، چشم‌گیرتر است (۱۶). بر این اساس، تاکنون طیفی از مداخله‌های توان‌بخشی و آموزشی برای کاهش مشکلات همسران افراد معتاد انجام گرفته است. از جمله می‌توان به، گروه درمانی مبتنی بر شفقت بر کیفیت زندگی، عزت‌نفس و سلامت روان همسران درمان‌جویان سوءمصرف مواد (۱۷)؛ آموزش مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیک بر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زناشویی زنان دارای همسر معتاد (۱۸)؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روانی و سرمایه‌های روان‌شناختی همسران افراد تحت درمان (۱۹)؛ اثربخشی روایت درمانی بر اضطراب فراگیر و مهارت مقابله با استرس همسران افراد تحت درمان (۱۵)، اشاره داشت. علیرغم تلاش‌های ارزشمندی که تاکنون صورت گرفته است، امروزه برای پرداختن به مشکلات این گروه از زنان نیازمند درمان‌های روان‌شناختی نوینی است که مولفه‌های اثربخش درمان‌های متفاوت را به صورت نظامند در خود ادغام و اختصاصی‌تر نموده باشد (۲۰).

درمان غیر فعال‌سازی سبک (MDT)<sup>۸</sup>، که توسط آپشه معرفی شد، جدیدترین نوع درمان در میان درمان‌های موج سوم است؛ مبتنی بر سازه‌های نظری پک<sup>۹</sup> (۱۹۹۶) در مورد سبک (حالت)<sup>۱۰</sup> ایجاد و عناصری از رفتاردرمانی دیالکتیک<sup>۱۱</sup>، درمان پذیرش و تعهد<sup>۱۲</sup>، روان‌درمانی تحلیلی کارکردی<sup>۱۳</sup> را با مولفه‌هایی از ذهن آگاهی<sup>۱۴</sup> را در فرآیند اعتبار بخشی، شفاف‌سازی و جهت‌دهی مجدد به هدف غلبه بر کاستی‌های سایر درمان‌های موج سوم ترکیب نموده است (۲۱). غیرفعال‌سازی سبک به عنوان درمان بافت‌نگر، بر این اساس

<sup>13</sup> Functional Analytic Psychotherapy

<sup>14</sup> mindfulness

<sup>15</sup> Visdómine & Lozano

<sup>16</sup> Ofole

<sup>8</sup> Mode Deactivation Therapy

<sup>9</sup> Beck

<sup>10</sup> mode

<sup>11</sup> Dialectical Behavior Therapy

<sup>12</sup> Acceptance and Commitment Therapy

حجم نمونه ۴۰ نفری برای هر گروه ۲۰ نفر، براساس توصیه کوهن<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۰) برای مطالعات آزمایشی، هر گروه حداقل ۱۵ نفر لحاظ شد. ملاک‌های ورود پژوهش شامل: رضایت آگاهانه شرکت در پژوهش، حداقل سواد خواندن و نوشتن، گذشت حداقل شش ماه از بهبودی و قطع مصرف همسران، نداشتن مشکل جسمانی یا اختلال روانی شدید و ملاک‌های خروج از پژوهش شامل قرار گرفتن همزمان تحت جلسات مشاوره‌ای یا درمانی دیگر، عدم تمایل به ادامه همکاری و بیش از دو جلسه غیبت بود.

#### اندازه‌گیری تجربه هیجانی نسبت به همسر

پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به همسر، توسط یوسفی و همکاران (۲۰۲۳) به منظور سنجش متغیر تجربه هیجانی نسبت به همسر ساخته شد (۲۸)؛ که شامل ۴۱ سوال با مقیاس پاسخ‌گویی پنج درجه‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) است. این پرسشنامه حاوی نه خرده مقیاس (ترس، خشم، حسادت، غم، اضطراب و نگرانی، شادی و امید، عشق، نفرت) نسبت به همسر است. یوسفی و همکاران (۲۰۲۳) آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۲ و اعتبار سازه‌ای را از طریق تحلیل اکتشافی تأیید کرده‌اند. این پرسشنامه به دو خرده مقیاس هیجان‌های مثبت (شادی، عشق و امید) و هیجان‌های منفی (ترس، خشم، حسادت، غم، اضطراب، نگرانی و نفرت) تقسیم می‌شود که هر دو دسته هیجان، قدرت پیش‌بینی مثلث‌سازی را داشته‌اند. تجلی و همکاران (۹)، رابطه مثبت تجربه هیجانی منفی با مثلث‌سازی را تأییدگر روایی واگرا و رابطه منفی تجربه هیجانی مثبت با مثلث‌سازی را تأییدگر روایی همگرا معرفی کرده‌اند. این مقیاس نمره کل ندارد. در این پژوهش، همسانی درونی هر دو خرده مقیاس آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۸۵ به دست آمد.

#### اندازه‌گیری نشخوار فکری زناشویی

مقیاس نشخوار فکری یوسفی (۲۹) شامل پنج عامل سردرگریبانی، سرزنش خود، نشخوار فکری علامت‌دار، درون‌نگری و نشخوار فکری درباره نتایج افسردگی است. این پرسشنامه شامل ۳۹ سوال (سردرگریبانی با ۱۲ سوال، سرزنش خود با نه سوال، نشخوار فکری علامت‌دار با نه

سوال، درون‌نگری با نه سوال و نشخوار فکری درباره نتایج افسردگی با پنج سوال) چهارگزینه‌ای و هر سوال از صفر تا سه درجه بندی می‌شود که دامنه نوسان امتیازات از صفر تا ۱۱۷ است. افزایش امتیازات به معنای افزایش سطح نشخوار فکری است. ضریب اعتبار همزمان این مقیاس با آزمون بک (۰/۶۳) و با آزمون شادکامی آکسفورد (۰/۷۳) به دست آمد که هر دو از لحاظ آماری معنی‌دار بود. ضریب همسانی درونی ۰/۹۳ برای کل ابزار و ضریب بین ۰/۹۳ تا ۰/۶۰ برای خرده مقیاس و ضریب اعتبار بازآزمایی ۰/۷۸ حاکی از اعتبار و همسانی درونی بالای این پرسشنامه است و از این نظر با مطالعات نالن-هاکسما و جاکسون (۲۰۰۱) نالن-هاکسما (۱۹۹۴) در ارزیابی نشخوار فکری قابل مقایسه است. همسانی درونی این پرسشنامه در مطالعه حاضر بررسی و آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۵ محاسبه شد.

پس از اجرای پیش‌آزمون (مداخله، کنترل)، جلسات آموزشی غیرفعال‌سازی سبک به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هشت هفته متوالی بر اساس بسته طرح درمان غیرفعال‌سازی سبک (جدول ۱)، بر روی گروه آزمایش اجرا شد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان جلسات، پرسشنامه‌های مذکور به عنوان پس‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا و دوماه بعد هر دو گروه به پرسشنامه‌ها به عنوان مرحله پیگیری پاسخ دادند. ملاحظات اخلاقی در پژوهش مبنی بر تمایل آگاهانه، برخورد با احترام بدون ایجاد رنجش برای شرکت‌کنندگان، مسئولیت‌پذیری حرفه‌ای و کسب اعتماد، احترام به حقوق افراد و کرامت انسانی آن‌ها، احترام به تنوع عقاید و باورها، در نظر گرفتن منافع عمومی، رازداری، عدم استثمار شرکت‌کننده و عدم تحریف اطلاعات و اجرای جلسات آموزشی برای گروه کنترل بعد از اتمام پژوهش رعایت گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از تحلیل واریانس لندازه‌های تکراری و آزمون تعقیبی بون‌فرونی توسط نرم‌افزار SPSS-۱۸ استفاده شد.

<sup>17</sup> Cohen

## یافته ها

اطلاعات جمعیت شناختی مطالعه حاضر نشان داد (جدول ۲)، بین الگوی فراوانی گروه‌های سنی، تعداد فرزندان، تحصیلات و مدت زمان ازدواج همسران افراد معتاد شرکت کننده در مطالعه در دو گروه پژوهش تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p > 0.05$ ). یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (جدول ۳)، نشان داد، تفاوت میانگین در مرحله پس‌آزمون سه متغیر تجربه‌هیجانی مثبت، تجربه‌هیجانی منفی و نشخوار فکری گروه درمان غیرفعال سازی سبک به ترتیب برابر با  $3/2$ ،  $7/3$ ،  $19/2$  و در مرحله پیگیری برابر با  $18/7$ ،  $7/8$ ،  $19/3$  است.

نتایج مقایسه بین‌آزمودنی و درون‌آزمودنی در متغیره‌های پژوهش از طریق تحلیل واریانس اندازه‌های تکرار شده نشان داد (جدول ۳)؛ تجربه‌هیجانی مثبت نسبت به همسر از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (دو گروه پژوهش) تفاوت معناداری ( $p < 0.01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اِتا، برای عامل زمان و تعامل زمان و گروه به ترتیب ۲۵ و ۲۸ درصد تفاوت در تجربه‌هیجانی مثبت نسبت به همسر مربوط به اعمال متغیر مستقل بوده که با ۹۹ درصد توان تایید شده است. همچنین اثر بین گروهی در تجربه‌هیجانی مثبت نسبت به همسر، تحلیل واریانس انجام شده با ۹۶ درصد توان ۲۱ درصد تفاوت حداقل بین گروه آزمایش با گروه کنترل را در تجربه‌هیجانی مثبت نسبت به همسر معنادار نشان داده است.

یافته‌ها برای متغیر تجربه‌هیجانی منفی نسبت به همسر نشان می‌دهد، از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (دو گروه پژوهش) تفاوت معناداری ( $p < 0.01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اِتا،

برای عامل زمان و تعامل زمان و گروه به ترتیب ۴۶ و ۳۱ درصد تفاوت در تجربه‌هیجانی منفی نسبت به همسر مربوط به اعمال متغیر مستقل بوده که به ترتیب با ۱۰۰ و ۹۹ درصد توان تایید شده است. همچنین اثر بین گروهی در تجربه‌هیجانی منفی نسبت به همسر، تحلیل واریانس انجام شده با ۹۶ درصد توان ۲۱ درصد تفاوت حداقل بین گروه آزمایش و کنترل را در تجربه‌هیجانی منفی نسبت به همسر معنادار نشان داده است.

یافته‌ها برای متغیر نشخوار فکری نشان داد، از نظر زمانی و تعامل زمان با گروه (دو گروه پژوهش) تفاوت معناداری ( $p < 0.01$ ) وجود دارد. مجذور سهمی اِتا، برای عامل زمان و تعامل زمان و گروه به ترتیب ۶۵ و ۶۳ درصد تفاوت در نشخوار فکری مربوط به اعمال متغیر مستقل بوده که با ۱۰۰ درصد توان تایید شده است. همچنین اثر بین گروهی در نشخوار فکری، تحلیل واریانس انجام شده با ۸۰ درصد توان ۲۰ درصد تفاوت حداقل بین گروه آزمایش و کنترل را در نشخوار فکری معنادار نشان داد.

در متغیر تجربه‌هیجانی مثبت، از مرحله پیش‌آزمون به پس-آزمون تغییر معناداری اتفاق نیفتاده، ولی بین پیش‌آزمون با پیگیری و بین پس‌آزمون با پیگیری تجربه‌هیجانی مثبت نسبت به همسر افزایش یافته است (جدول ۵). در دو متغیر تجربه‌هیجانی منفی نسبت به همسر و نشخوار فکری از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون و پیگیری تجربه‌هیجانی منفی نسبت به همسر و نشخوار فکری تغییر معناداری اتفاق افتاده، ولی بین پس‌آزمون با پیگیری این دو متغیر تغییر معناداری نداشته‌اند و اثرات درمان پایدار مانده است (شکل ۱-۳).

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات درمانی غیرفعال سازی سبک

جلسه	هدف جلسه	شرح اختصاری جلسه
اول	آشنایی گروهی، معرفی قواعد دوره های درمانی همراه با آموزش روانی، تربیتی درحوزه علائم و نشانه های مشکلات به همراه پیش آزمون	۱) آگاه سازی شرکت کنندگان؛ ۲) تأکید درمانگر بر نقش تکالیف خانگی؛ ۳) اطلاعات درباره ساختار درمان و توافق بر سر آن؛ ۴) ضرورت آموزش روانی / فراگیری مهارت‌ها / جلوگیری از عود بیماری / درمانگر خویش شدن؛ ۵) اجرای پیش آزمون
دوم	سنجش عوامل اثر گذار بر مشکلات رفتاری، هیجانی و شناختی زنان سرپرست خانوار	تیپ شناسی / سنجش هراس‌ها / پرسشنامه باورهای هسته های ترکیبی
سوم	مفهوم سازی مشکلات رفتاری و مشکلات شناختی	داده های مربوط به دوران کودکی (پیشینه سوء استفاده) / داده های رفتاری / تشخیص ها، گوش کردن فعال و دقیق همگام با مشارکت دادن مراجع در مراحل مختلف مفهوم سازی / تشویق مراجع به افشاء و مشارکت در درمان از طریق پذیرش و اعتبار بخشی به واقعیت های ذهنی او / ارتباط بین تجارب گذشته، باورها و رفتارها از طریق مفهوم سازی
چهارم	مفهوم سازی مشکلات هیجانی و درمان آن‌ها	جایگزین کردن رفتارهای ناکارآمد با رفتارهای سالم‌تر / متوازن سازی باورها / خود کنترلی هیجانی و رفتاری، تنفس متمرکز کوتاه / تمرین تنفس آگاهانه
پنجم	درمان مشکلات عاطفی و هیجانی طی فرآیند پذیرش	آموزش چگونگی فرآیند پذیرش، چستی آن، روشن سازی آن به کمک استعاره‌های مرتبط
ششم	درمان مشکلات عاطفی و هیجانی به کمک فرآیند گسلش	تکنیک خود به عنوان فرآیند / نظارت بدون قضاوت / تکنیک توصیف تجربیات درونی / تکنیک توجه به احساسات و نام گذاری آن‌ها
هفتم	درمان مشکلات شناختی به کمک فرآیند گسلش شناختی	آشنایی با نقش شناخت‌های در ایجاد تعارضات زناشویی و چگونگی وقوع هم‌جوشی و نقش آن در تعارضات زناشویی، آشنایی با استعاره‌های مربوط با ناهم‌جوشی و تکنیک‌های آن
هشتم	پایان درمان و ایجاد تعادل در افکار	آموزش اعتباربخشی / تصریح / جهت دهی مجدد / پیوستار و باورهای متوازن / تنفس ذهن آگاهانه

جدول ۲: مشخصات دموگرافیک شرکت کنندگان در مطالعه

معناداری	گروه غیرفعال سازی سبک فراوانی (%)	گروه کنترل فراوانی (%)	رده	گروه
p=۰/۷۲	(۳۰) ۶	(۲۰) ۴	۲۰ تا ۳۰ سال	سن
	(۳۵) ۷	(۴۵) ۹	۳۱ تا ۴۰ سال	
	(۳۵) ۷	(۳۵) ۷	۴۱ تا ۵۰ سال	
	(۱۰۰) ۲۰	(۱۰۰) ۲۰	مجموع	
p=۰/۹۹	(۱۰) ۲	(۱۰) ۲	هیچ فرزند	تعداد فرزند
	(۵۰) ۱۰	(۵۰) ۱۰	۱ فرزند	
	(۴۰) ۸	(۴۰) ۸	۲ و ۳ فرزند	
	(۱۰۰) ۲۰	(۱۰۰) ۲۰	مجموع	
p=۰/۵۵	(۱۵) ۳	(۱۵) ۳	تا سیکل	تحصیلات
	(۴۰) ۸	(۵۵) ۱۱	دیپلم	
	(۳۵) ۷	(۲۵) ۵	لیسانس	
	(۱۰) ۲	(۵) ۱	فوق لیسانس	
	(۱۰۰) ۲۰	(۱۰۰) ۲۰	مجموع	
p=۰/۷۲	(۵) ۱	(۱۵) ۳	۱ تا ۵ سال	مدت ازدواج
	(۴۵) ۹	(۴۰) ۸	۶ تا ۱۰ سال	
	(۳۵) ۷	(۳۵) ۷	۱۱ تا ۱۵ سال	
	(۱۵) ۳	(۱۰) ۲	۱۶ سال و بیشتر	
	(۱۰۰) ۲۰	(۱۰۰) ۲۰	مجموع	

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار تجربه هیجانی نسبت به همسر (مثبت و منفی) و نشخوار فکری گروه‌های پژوهش در سه مرحله

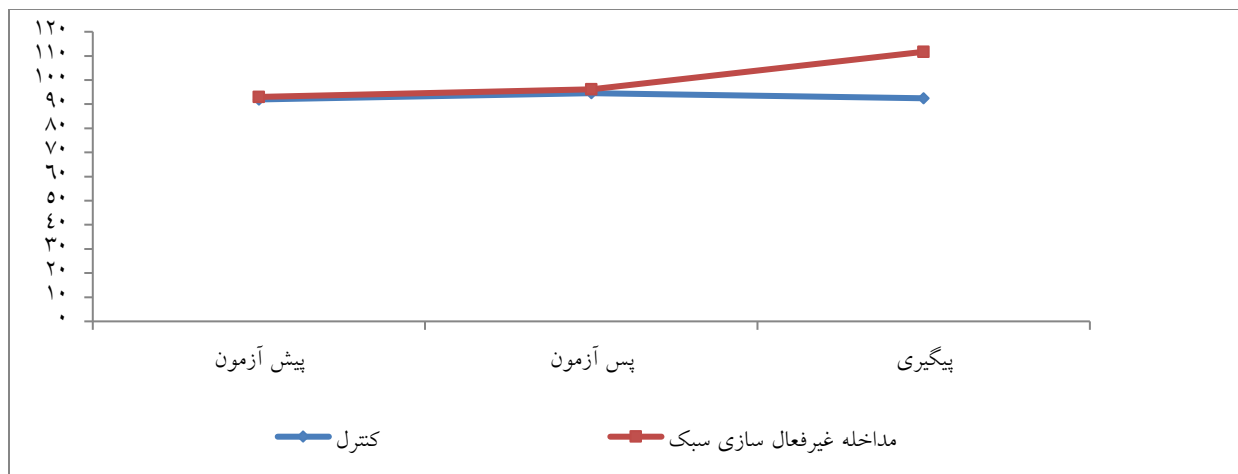
متغیر	زمان	گروه کنترل		گروه غیرفعال سازی سبک	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تجربه مثبت هیجانی	پیش‌آزمون	۹۱/۹۵	۱۵/۹۷	۹۳	۱۵/۹۷
	پس‌آزمون	۹۴/۵۵	۱۵/۶۷	۹۶/۲	۱۸/۶۳
	پیگیری	۹۲/۴۰	۱۵/۳۱	۱۱۱/۷۰	۸/۹۷
تجربه منفی هیجانی	پیش‌آزمون	۳۵/۱۰	۶/۶۶	۴۲/۱۰	۶/۴۰
	پس‌آزمون	۳۶/۴۰	۵/۶۹	۳۴/۸۰	۵/۳۳
	پیگیری	۳۶/۸۰	۵/۶۹	۳۴/۳۰	۴/۴۵
نشخوار فکری	پیش‌آزمون	۵۷/۰۵	۱۷/۵۸	۵۱/۶۵	۱۸/۹۱
	پس‌آزمون	۵۱/۹۵	۸/۲۷	۳۲/۴۵	۱۵/۸۹
	پیگیری	۵۲/۳۵	۱۰/۲۸	۳۲/۳۵	۱۵/۴۹

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری تکرار شده (مکرر) برای تجربه هیجانی مثبت، تجربه هیجانی منفی و نشخوار فکری

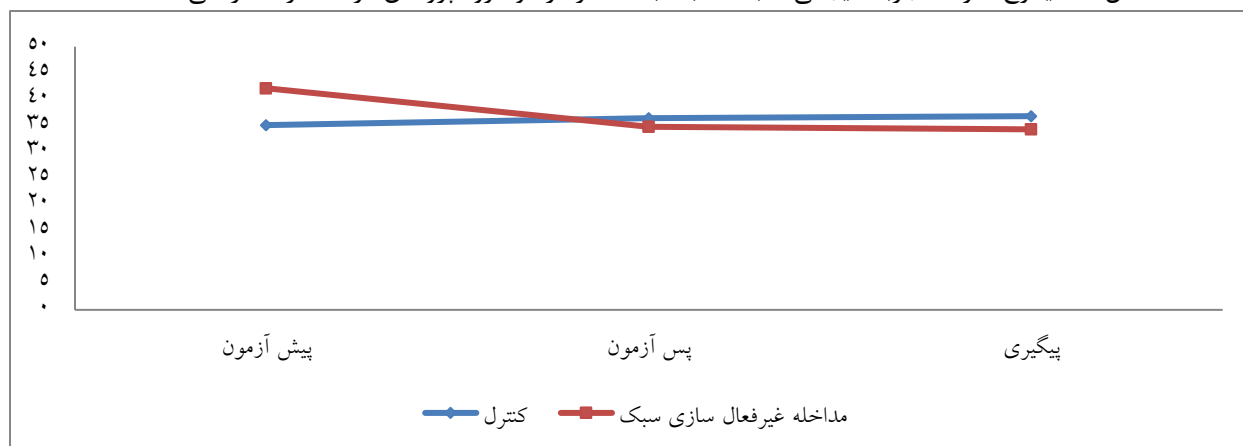
منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجذور سهمی اتا	توان آزمون
<b>تجربه هیجانی مثبت</b>							
درون-گروهی	زمان	۱۹۲۸/۶۲	۱/۵۵	۱۲۴۲/۰۸	۱۳/۰۰۴	۰/۲۵	۰/۹۹
	تعامل زمان×گروه	۲۱۴۹/۸۲	۱/۵۵	۱۳۸۴/۵۴	۱۴/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۹۹
	خطا (زمان)	۵۶۳۵/۵۷	۵۹	۹۵/۵۱	-	-	-
بین-گروهی	گروه	۱۶۱۳/۳۳	۱	۱۶۱۳/۳۳	۵/۴۲	۰/۰۰۹	۰/۹۶
	خطا	۱۱۳۰۲/۵۳	۳۸	۲۹۷/۴۳	-	-	-
<b>تجربه هیجانی منفی</b>							
درون-گروهی	زمان	۲۷۳/۱۲	۱/۴۴	۱۸۹/۶۴	۳۲/۳۹	۰/۰۰۱	۱
	تعامل زمان×گروه	۱۴۵/۱۲	۱/۴۴	۱۰۰/۷۶	۱۷/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۹
	خطا (زمان)	۳۲۰/۴۳	۵۴/۷۳	۵/۸۵	-	-	-
بین-گروهی	گروه	۳۸۵/۲۱	۱	۳۸۵/۲۱	۱۰/۱۳	۰/۰۰۸	۰/۹۶
	خطا	۱۴۴۵/۷۲	۳۸	۳۸/۰۴	-	-	-
<b>نشخوار فکری</b>							
درون-گروهی	زمان	۳۹۱۲/۴۵	۱/۳۳	۲۹۴۳/۳۷	۶۳/۹۵	۰/۰۰۱	۱
	تعامل زمان×گروه	۴۲۴۴/۱۲	۱/۳۳	۳۱۹۲/۸۹	۶۹/۳۷	۰/۰۰۱	۱
	خطا (زمان)	۲۳۲۴/۷۷	۵۰/۵۱	۴۶/۰۲	-	-	-
بین-گروهی	گروه	۳۹۱۰/۲۱	۱	۳۹۱۰/۲۱	۶/۴۶	۰/۰۱	۰/۸۰
	خطا	۲۳۰۰۸/۳۸	۳۸	۶۰۵/۴۸	-	-	-

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زمان در تجربه هیجانی مثبت، تجربه هیجانی منفی و نشخوار فکری

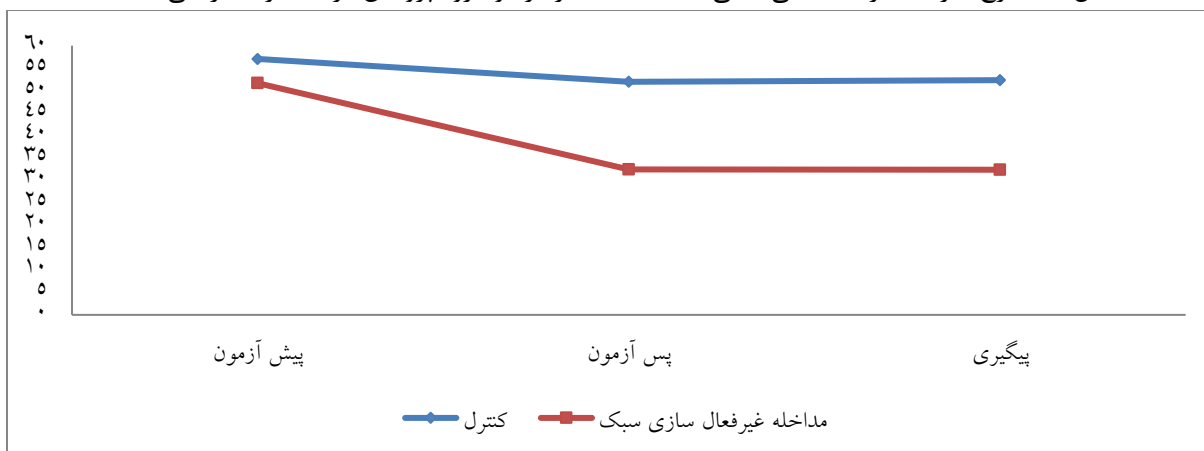
متغیر	ردیف	گروه مبنا	گروه مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
<b>تجربه هیجانی مثبت</b>						
تجربه	۱	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۲/۹۰	۲/۲۳	۰/۶۰
	۲		پیگیری	-۹/۵۷	۱/۳۲	۰/۰۰۱
	۳	پس‌آزمون	پیگیری	-۶/۶۷	۲/۱۰	۰/۰۰۹
گروه	۴	درمان غیرفعال سازی سبک	کنترل	۷/۳۳	۱/۳۲	۰/۰۰۹
<b>تجربه هیجانی منفی</b>						
تجربه	۱	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۳/۱۷	۰/۵۰	۰/۰۰۱
	۲		پیگیری	۳/۲۲	۰/۵۵	۰/۰۰۱
	۳	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۰۵	۰/۲۹	۱
گروه	۴	درمان غیرفعال سازی سبک	کنترل	۳/۵۸	۰/۷۴	۰/۰۰۸
<b>نشخوار فکری</b>						
تجربه	۱	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱۲/۱۵	۱/۵۲	۰/۰۰۱
	۲		پیگیری	۱۲/۰۷	۱/۳۳	۰/۰۰۱
	۳	پس‌آزمون	پیگیری	-۰/۰۷	۰/۷۰	۱
گروه	۴	درمان غیرفعال سازی سبک	کنترل	-۱۱/۴۲	۴/۴۹	۰/۰۱



شکل ۱: نیمرخ نمرات تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر در دو گروه پژوهش در سه مرحله زمانی



شکل ۲: نیمرخ نمرات تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر در دو گروه پژوهش در سه مرحله زمانی



شکل ۳: نیمرخ نمرات نشخوارفکری زناشویی در دو گروه پژوهش در سه مرحله زمانی

## بحث

یافته های مطالعه حاضر بیانگر آن است که درمان غیرفعال سازی سبک اثر مثبت و معناداری بر تجربه هیجانی نسبت به همسر (مثبت و منفی) و نشخوار فکری زناشویی در همسران معتادین بهبودیافته دارد. به عبارت دیگر مداخله غیرفعال سازی سبک باعث اصلاح و مدیریت تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر و افزایش تجارب هیجانی مثبت بین همسران و کاهش نشخوارهای فکری زناشویی شده است. در بررسی های انجام شده، اگرچه تاکنون پژوهشی که دقیقاً بر این موضوع بپردازد، انجام نشده است. اما این روش نیز همچون سایر روش های اصلاحی روانشناختی توانسته است سازه های روانشناختی را اصلاح نماید. نتایج مطالعه حاضر با یافته های پژوهش سلیمی (۲۸) در اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر احساس مثبت به همسر؛ سلطانیان و همکاران (۲۹) در اثربخشی آموزش تنظیم قدرت در خانواده بر تجربه هیجانی نسبت به همسر؛ قاسمی و همکاران (۳۰) در اثربخشی طرحواره درمانی بر نشخوار فکری؛ پهلوانی و امیرخانی (۳۱) در اثربخشی واقعیت درمانی بر نشخوار فکری؛ جلوداری و مرعشیان (۳۲) در اثربخشی درمان غیرفعال سازی سبک بر بهبود مهارت های ارتباطی و عزت نفس؛ جوادی و همکاران (۳۳) در اثربخشی درمان غیرفعال سازی سبک خانواده محور بر افسردگی و اضطراب نوجوانان؛ کالپانا و پندا (۳۴) در اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر افسردگی و کیفیت زندگی؛ ویسندومین-لوزانو (۲۶) در بررسی روش غیرفعال سازی سبک بر بهبود الگوهای رفتاری چالش برانگیز و رفتارهای پر خاشگرانه نوجوانان، همسویی نشان می دهد.

در تبیین اثربخشی روش غیرفعال سازی سبک می توان گفت؛ از آن جایی که تجربه هیجانی نسبت به همسر به تجاربی اشاره دارد که یکی از زوجین در موقعیت های زوجی، ارتباطی و یا خانوادگی نسبت به همسرش تجربه می کند که شامل عواطف و هیجانان مثبت (علاقه، عشق، شادی، امید) و منفی (حسادت، غم، اضطراب، تنهایی، دلتنگی، خشم، ناامیدی) شخصی از وجود همسر است (۳۵). بنابراین عدم مدیریت هیجانان منفی در تعاملات زوجین بر شکل دهی روابط زناشویی موثر، و نشخوار فکری زناشویی که افکاری تکراری، چرخان، خود متمرکز و افسرده کننده است، را تشدید می کند

(۳۶). به نظر می رسد روش غیرفعال سازی سبک دارای سازوکارهای اصلاحی است که توانسته تجربه هیجانی نسبت به همسر و نشخوار فکری زناشویی را اصلاح کند. این سازوکارها را می توان در چهار دسته عمومی بهبود راهبردهای شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی تقسیم بندی کرد.

در بعد شناختی می توان گفت، براساس مفهوم سازی مورد روش غیرفعال سازی سبک، تجارب هیجانی این زنان به افکار و احساساتی گره خورده اند که بر اساس یک درک نیمه آگاه در مورد نحوه عمل در یک بافت خاص مفروض شده و با مجموعه ای به نسبت ثابت از باورهای ناکارآمد، انتظارات و شناخت های جهت دار بر اساس اجتناب تجربه ایی و کنترل کردن موقعیت های ارتباطی با همسرانشان در ارتباط است. بنابراین در این روش براساس پارادایم ترس-اجتناب، ترس های مداخلگر زندگی زناشویی که متأثر از باورهای ناکارآمد و انتظارات غیرواقعی است، شناسایی و بجای اجتناب تجربه ایی از طریق فرآیند اعتباربخشی به تجارب گذشته از نشخوارهای فکری ملامت گر رهایی و با روشن سازی باورها و انتظارات جایگزین کارآمد، راهبردهای مقابله ایی جدید را در جهت دهی مجدد به روابط با همسرانشان، بکارگرفتند. راهبردهای مقابله ایی ناهمجوشی شناختی و پذیرش تجربی کمک نمود، به جای یکی شدن آن ها با محتوای افکار، تصاویر و خاطرات، محتوا و فرم فرآیند افکارشان را بدون اجتناب یا همجوشی، صرفاً مشاهده گر شوند تا پذیرش تجربه ایی هیجانان دردناک را، جایگزین اجتناب تجربه ایی نمایند. فرآیند پذیرش و ناهمجوشی با شناخت های منفی، توانایی خنثی سازی نشخوارهای القاکننده درد و نگرانی، مدیریت تجربه هیجانان ناخوشایند را تقویت نمود. پیامد آن کاهش تعارض و کشمکش های زناشویی در خانواده و تجربه طیف متفاوتی از هیجانان مثبت نسبت به همسران بود.

در بعد هیجانی می توان گفت، آموزش راهبردهای ذهن آگاهی و ناهمجوشی هیجانی خاص غیرفعال سازی سبک، به این گروه از زنان کمک نمود، در مواقعی که چرخه افکار نشخواری و هیجانان منفی شکل گرفت، شدت و تدوام این چرخه را مهار کنند. در موقعیت های برانگیزاننده، افکار و هیجانان منفی به روش توجه آگاهی متمرکز بر تنفس آرام و عمیق باعث تجربه

همسر و مناسبات شغلی آن‌ها کاربرد داشته باشد. بنابراین در تعامل با جمع باعث شد کمتر درگیر افکار مزاحم و اسنادهای بدبینانه نسبت موقعیت و دیگران شوند و صمیمیت و هیجانات مثبت بیشتری را تجربه، عملکرد بهینه‌تری در روابط اجتماعی داشته و حمایت‌های اجتماعی بیشتری را دریافت نمایند.

این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش‌ها، دارای محدودیت‌هایی بود؛ انتخاب آزمودنی‌ها به صورت در دسترس و غیرتصادفی صورت گرفت. این مطالعه بر روی همسران معتادان بهبود یافته شهر اصفهان انجام گرفت، بنابراین در تعمیم یافته‌ها به سایر جوامع باید جانب احتیاط را رعایت گردد. در این مطالعه آموزشگر و محقق یکسان بودند و فقط خود زنان ارزیابی شدند، سایر منابع اطلاعاتی که می‌توانست تغییرات آنان را تأیید کند، مد نظر قرار نگرفت. تنها منبع گردآوری داده‌ها پرسشنامه بود، بنابراین نتایج محدود به خطاهای اندازه‌گیری ابزار پرسشنامه است. بنابراین پیشنهاد می‌شود در سایر پژوهش‌ها، نمونه‌گیری بصورت تصادفی و در سایر جوامع دیگر نیز اجرا شود. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی، محقق و آموزشگر متفاوت، سایر منابع اطلاعاتی به جهت تأیید تغییرات استفاده گردد؛ برای گردآوری اطلاعات، به غیر از پرسشنامه از طریق مصاحبه و سنجش کیفی نیز استفاده شود.

### نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج حاصل از این مطالعه مبنی بر اثربخشی روش غیرفعال‌سازی سبک بر تجربه هیجانی مثبت همسران معتادین بهبود یافته و مدیریت و کاهش هیجانات منفی و نشخوارهای فکری زناشویی، پیشنهاد می‌شود مشاوران حوزه اعتیاد از این روش درمانی برای اصلاح وضعیت هیجانی زنان نسبت به همسران‌شان و همچنین بهبود آسفتگی‌های ذهنی مسئله‌ساز آن‌ها، استفاده کنند تا از این رهگذر ترک اعتیاد و پیشگیری از عود مصرف مواد هموار گردد. این یافته‌ها تلویحاً حاکی از آن است که مشاوران خانواده نیز می‌توانند از این روش برای بهبود تجربه‌های هیجانی مثبت زنان نسبت به همسران‌شان و مدیریت و کاهش هیجانات منفی و نشخوارهای فکری زناشویی بهره ببرند.

هیجانات در سطح بدن شده، همجوشی ذهنی با امواج نشخوارهای گذشته و آینده‌نگر کاسته می‌شود (۲۱). امکان حضور در تجربه جاری به این گروه از زنان کمک نمود بدون همجوشی با هیجانات، آن‌چه در حال وقوع است را ببینند و کمتر هیجانات منفی حاصل از افکار، تصاویر و خاطرات گذشته، رابطه جاری موثر با همسر را خدشه‌دار کند. مجموعه این مهارت‌ها در بستر فرآیند اعتباربخشی که باعث پذیرش تجربه‌ای رنجش و احساسات منفی انباشت‌شده در طول سالیان گذشته و روشن‌سازی ارزش‌های خانواده‌محور و جهت‌دهی مجدد به روابط زناشویی از طریق اهتمام به راهبردهای کسب شده، آن‌ها را قادر ساخت صمیمیت و هیجانات خوشایند و مثبتی را در روابط خانواده و همسرانشان تجربه کنند.

در بعد رفتاری می‌توان گفت، مهارت تحلیل کارکردی، در بستر فرآیند اعتبار بخشی، شفاف‌سازی و جهت‌دهی مجدد غیرفعال‌سازی سبک با هدف متعادل ساختن الگوهای رفتاری ناکارآمد، ارتباط رفتارهایی که در موقعیت‌های برانگیزاننده به واسطه تجربه هیجانات منفی یا محتوای نشخوارهای فکری بروز می‌یافت، با پیامدهای ناشی از آن مورد تأکید قرار گیرد. روش نامیدسازی خلاقانه، این گروه زنان را از تکرار الگوی رفتاری مبتنی بر عدم تناسب بین هدف، رفتار مخرب و پیامد، ناامید و پیش شرط پذیرش تغییر را بدست آورند. احساس شفقت و همدلی با خود (اعتباربخشی) در مورد تجارب گذشته، عامل ترغیب شفاف‌سازی الگوهای رفتاری متفاوت برای جهت‌دهی مجدد ارتباط با همسرانشان شد. بنابراین خودتنظیمی رفتاری در جهت متوازن کردن رفتارهای ارتباطی با همسران، سبب احساس کنترل بیشتر نسبت به پیامدهای رفتاری خود و ادراک هیجانات درونی مثبت و کاهش تعارضات و تجربه هیجانات منفی در روابط زوجی شد.

در بعد اجتماعی می‌توان گفت، راهبرد تقویت احتمالات تجربه شده، بسط و گسترش مهارت‌های کسب شده اختصاصی را به سایر حوزه‌های اجتماعی تهسیل می‌کند (۲۲). همان‌گونه که مهارت‌های کارکردهای اختصاصی در زمینه تنظیم و مدیریت هیجانات منفی و مقابله با نشخوارهای فکری در بهبود روابط زوجی آن‌ها موثر واقع شد، احتمالاً می‌تواند در سایر حوزه‌های ارتباطی نظیر روابط والدگری با فرزندان، ارتباط با خانواده

ریاست جمهوری و کلیه شرکت کنندگان که ما را در اجرای این پژوهش یاری نمودند، کمال قدردانی را به عمل آوریم.

#### تعرض منافع

این پژوهش مورد حمایت مالی ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری قرار گرفت.

#### سپاسگزاری

این مطالعه برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد با کد اخلاق از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) به شناسه IR.IAU.KHUISF.REC.1402.033 است. در پایان بر خود لازم می‌دانیم تا از حمایت ستاد مبارزه با مواد مخدر

## References

1. Kari Alidash M, Shahin P, Haqi Kolghoran E. Drug use and mental health, individual-family. New achievements in humanities studies. 2021;39 (4):127-37.
2. Mancheri H, Sabzi Z, Alavi M, Vakili MA, Maghsoudi J. The Quality of Life of Women with Addicted Husbands and its Related Factors in Gorgan, Iran. Journal of Research Development in Nursing and Midwifery. 2021;18 (1):9-12.
3. Fathi M, Khakrangin M, Haghdin M, Janadleh A. Exploring the problems and needs of women whose spouses are involved in substance use: a qualitative research study in an Iranian context. Journal of substance use. 2020;25 (4):363-6.
4. Amin-Esmaeili M, Rahimi-Movaghar A, Sharifi V, Hajebi A, Radgoodarzi R, Mojtabai R, et al. Epidemiology of illicit drug use disorders in Iran: prevalence, correlates, comorbidity and service utilization results from the Iranian Mental Health Survey. Addiction. 2016;111(10):1836-47.
5. arezoozaroeian, honarparvaran n. Phenomenology of Women with Addicted Spouse quality of life. Journal of New Strategies in Psychology and Educational Sciences. 2019;2(3):11-35.
6. Touseef S, Iftikhar R, Kazmi SMA, Majeed A. Living with substance abused spouse: a phenomenological approach. Pakistan Journal of Medical & Health Sciences. 2023;17 (01):413-.
7. Sels L, Schat E, Verhofstadt L, Ceulemans E. Introducing change point detection analysis in relationship research: An investigation of couples' emotion dynamics. Journal of Social and Personal Relationships. 2022;39 (10):3133-54.
8. Tajalli G, Sabaghi Renani S. Predicting triangulation based on the dimensions of family adaptability, coherence, personality characteristics of oneself and spouse, along with emotional experiences of the spouse among married women. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2021;8 (1):1-14.
9. Didani R, Tabrizi M, Mardani Rad M, Karami A. Comparison of Positive Therapy and Logo-Therapy Efficacy on Positive Feelings toward Spouse and Marital conflicts in Married Women. Positive Psychology Research. 2020;6 (1):83-98.
10. Pahlevani A, Amirkhani J. The effectiveness of reality therapy on coping strategies and mental rumination of couples. 2022,12(16):1-10.
11. Moulds ML, Bisby MA, Wild J, Bryant RA. Rumination in posttraumatic stress disorder: A systematic review. Clinical psychology review. 2020;82:101910.
12. Kovács LN, Takacs ZK, Tóth Z, Simon E, Schmelowszky Á, Kökönyei G. Rumination in major depressive and bipolar disorder—a meta-analysis. Journal of affective disorders. 2020;276:1131-41.
13. Watkins ER, Roberts H. Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. Behaviour research and therapy. 2020;127:103573.
14. Caldwell W, da Estrela C, MacNeil S, Guoin J-P. Association between romantic partners' rumination and couples' conflict is moderated by respiratory sinus arrhythmia. Journal of Family Psychology. 2019;33 (6):640.
15. moshavery m, latifi z. Effectiveness of Narrative Therapy in Generalized Anxiety and Stress Coping Skills among Addicts' Wives under Treatment in Addiction Treatment Clinics. Research on Addiction. 2019;12 (48):103-18.
16. Sarkar S, Patra BN, Kattimani S. Substance use disorder and the family: An Indian perspective. Medical Journal of Dr DY Patil University. 2016;9 (1):7-14.
17. Rezaei Fard A, Heidari M. Investigating the Effectiveness of Compassion-Based Group Therapy On the Quality of Life, Self-Esteem and Mental Health of Spouses of Substance- Abusers. Women and family studies. 2022;15 (57):181-98.
18. Maghami O, Izady R, Jaberi S. The effect of dialectical behavior therapy skills training on shame, cognitive flexibility and marital adjustment of women with spouses quitting addiction in Isfahan city. Research in Cognitive and Behavioral Sciences. 2021;10 (2):1-18.
19. yavari m, najafi m, tabatabaee m. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in Psychosocial Flexibility and

- Psychological Capital among Methadone-treated Individuals' Spouses. *Research on Addiction*. 2019;12 (48):257-76.
20. Brooks F, McHenry B. A contemporary approach to substance use disorders and addiction counseling: John Wiley & Sons; 2023.
21. Swart J, Apsche J. A comparative treatment efficacy study of conventional therapy and mode deactivation therapy (MDT) for adolescents with conduct disorders, mixed personality disorders, and experiences of childhood trauma. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. 2014;9 (1):23.
22. Javadi S, Golparvar M, Izadi R. Family mode deactivation therapy: treatment for adolescent behavioral problems. *Pajouhan Scientific Journal*. 2020;19 (1):1-8.
23. Javadi s, Golparvar M, Izadi R. Comparison of the Effectiveness of three methods of Family Mode Deactivation Treatment, Cognitive-Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Quality of life of Mothers and Aggression of Female adolescents with Behavioral Problems. *Journal of Nursing Education*. 2020;8 (3):79-92.
24. Jelodari A, Marashian FS. Single Case of Improving Communicational Skills and Self-Esteem of Patients with HSAN2 Using Mode Deactivation Therapy (MDT). *Neuropsychology*. 2022;7 (27):111-22.
25. Javadi S, Golparvar M, Izadi R. The effectiveness of family mode deactivation therapy, cognitive behavioral therapy, and acceptance-commitment therapy on depression and anxiety of adolescent girls with behavioral problems. 2020,22(2):1-10.
26. Visdómine-Lozano JC. Contextualist perspectives in the treatment of antisocial behaviors and offending: A comparative review of FAP, ACT, DBT, and MDT. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2022;23(1):241-54.
27. Ofole. Mode Deactivation Therapy on Attitude towards Psychological help-seeking among Students with Low Achievement Motivation in Secondary Schools in Idemili North, Nigeria. *Global Journal of Human-Social Science Research*. 2017;17 (3):1-8.
28. Leila Salimi L. The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on positive feelings towards the spouse and intolerance of uncertainty in infertile couples applying for divorce. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*. 2023;12 (8):201-10.
29. Soltanian V, Yousefi Z, Khayatan F. Comparison of the Effectiveness of Power Regulation Training in the Family with the Effectiveness of Reality Therapy Method on Control Methods and Emotional Experience towards Husband in Married Women of Isfahan City. *Islamic Life Journal*. 2022;6 (1):784-94.
30. ghasemi f, movahedi y. The effectiveness of schema therapy on rumination, cognitive fusion, cognitive avoidance and neurocognitive processing in couples applying for divorce. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*. 2022;9 (1):64-74.
31. Pahlevani A, Amirkhani J. The effectiveness of reality therapy on coping strategies and mental rumination of couples. *journal of Psychology new Ideas*. 2022;12 (16):1-13.
32. Jelodari A, Marashian F. Single Case of Improving Communicational Skills and Self-Esteem of Patients with HSAN2 Using Mode Deactivation Therapy (MDT). *Neuropsychology*. 2022;7 (27):111-22.
33. Javadi S, Golparvar M, Izadi R. The effectiveness of family mode deactivation therapy, cognitive behavioral therapy, and acceptance-commitment therapy on depression and anxiety of adolescent girls with behavioral problems. *EBNESINA*. 2020;22 (2):4-14.
34. Kalpana L, Panda S. Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy on Depression and Quality of Life in Spouse Caregivers of Inpatients With Substance Use Disorders. *Journal of Research and Health*. 2023;13 (4):255-62.
35. Ghafaralahi E, Etemadi O, Yousefi Z, Abedi M, Torkan H. Comparison of the effectiveness of commitment-building counseling package and emotionally-focused couple therapy on marital boredom and forgiveness of married women with virtual infidelity. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2021;19 (2):342-57.
36. Yousefi z, Abedi M, Bahrami F, Mehrabi H. Construction and standardization of depressive rumination inventory. *Psychology*. 2009;49 (13):54-68.



Torbat Jam University of Medical Sciences  
*Health Research and Development Journal*  
 Vol. 2, No. 2, July 2024



## The Effectiveness of Cognitive Defusion Techniques on Emotional Experiences and Marital Rumination in Spouses of Recovered Addicts

Alireza Pegah (MSc)<sup>1</sup> Zahra Yousefi (PhD)<sup>\*2</sup>

### Original Article

#### Abstract

**Background and purpose:** Addiction involves the spouses of addicts in a wide range of unpleasant emotional experiences and mental and emotional turmoil. This study aimed to determine the effectiveness of cognitive defusion techniques on emotional experiences toward the spouse and marital rumination in the spouses of recovered addicts.

**Methods:** This semi-experimental study was conducted on the spouses of recovered addicts in Isfahan in the spring of 2023. From the mentioned population, 40 individuals were selected based on availability and inclusion criteria and randomly assigned to two groups: experimental and control (20 individuals each). The tools used included the Emotional Experience toward Spouse Questionnaire and the Rumination Questionnaire. The experimental group received eight sessions of cognitive defusion intervention. Data analysis was performed using repeated measures ANOVA and Bonferroni tests with SPSS software version 18.

**Results:** The effectiveness of cognitive defusion techniques on emotional experience toward the spouse and marital rumination was significant ( $P < 0.01$ ), with effect sizes of 21% and 20%, respectively. This effect was sustained during the follow-up phase.

**Conclusion:** The findings indicate that cognitive defusion techniques can be used as an effective intervention by mental health and addiction specialists to reduce psychological problems in spouses of recovered addicts. Marital Rumination, Addiction.

**Keywords:** Cognitive Defusion, Emotional Experience, Rumination, Marital Relationship, Addiction

**Corresponding author:** Zahra Yousefi, Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

**E-mail address:** [z.yousefi@khuisf.ac.ir](mailto:z.yousefi@khuisf.ac.ir)

1. Master of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Isfahan branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

Received: 22.03.2024

Revised: 01.07.2024

Accepted: 22.07.2024