

شناخت، رفتار، یادگیری

بررسی تأثیر زوج درمانی بر بهبود ارتباطات عاطفی و اجتماعی میان زوجها

زهرا رشیدی والا^{۱*}، نسرین محمدی قصریان^۲، ندا کوشکی^۳، مینا مظاهری^۴

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: Zahra123rashidi@gmail.com

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۱/۳۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۱۸

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر زوج‌درمانی بر بهبود روابط عاطفی و اجتماعی بین زوجین بوده است. این تحقیق به دنبال آن بوده که با استفاده از یافته‌های علمی و تجربی، میزان اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی را در افزایش صمیمیت، بهبود ارتباطات، کاهش تعارضات و تقویت پیوندهای عاطفی بین زوجین ارزیابی کند. در این پژوهش از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون و گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل زوج‌هایی بود که به دلیل مشکلات عاطفی و ارتباطی به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند. نمونه‌ای شامل ۶۰ زوج به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه استاندارد دلبستگی بزرگسالان، مهارت‌های اجتماعی، و رضایت زناشویی انریچ بود که روایی و پایایی آن‌ها تأیید شد. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون t مستقل و تحلیل کواریانس تحلیل شد. نتایج آزمون‌های تی مستقل و تحلیل کواریانس نشان‌دهنده تأثیر مثبت و معنادار مداخله زوج‌درمانی بر بهبود ابعاد مختلف دلبستگی، مهارت‌های اجتماعی و رضایت زناشویی است. گروه آزمایش در پس‌آزمون تغییرات معناداری در دلبستگی ایمن ($t=4.80, p<0.0001$)، دلبستگی اجتنابی ($t=4.95, p<0.0001$)، و ابعاد مهارت‌های اجتماعی مانند ارتباط کلامی ($t=4.85, p<0.0001$) و همدلی ($t=5.25, p<0.0001$) نشان داد. همچنین در ابعاد رضایت زناشویی مانند رابطه عاطفی ($t=5.00, p<0.0001$) و حل تعارض ($t=4.85, p<0.0001$) پیشرفت قابل توجهی داشت. تحلیل کواریانس نیز تأثیر معنادار مداخله را در تغییرات میانگین‌ها تأیید کرد، به ویژه در دلبستگی ایمن ($F=15.23, p=0.0001$)، دلبستگی اجتنابی ($F=12.45, p=0.0002$) و ارتباط کلامی ($F=18.32, p=0.0000$). یافته‌ها نشان دادند که زوج‌درمانی نقش مهمی در بهبود کیفیت رابطه، افزایش همدلی، ارتقای مهارت‌های ارتباطی و کاهش تعارضات ایفا می‌کند.

کلیدواژه‌گان: روابط زناشویی، پرسشنامه انریچ، دلبستگی، مهارت اجتماعی، رضایت زناشویی، زوج درمانی

© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



شيوه استناددهی: رشیدی والا، زهرا، محمدی قصریان، نسرین، کوشکی، ندا، و مظاهری، مینا. (۱۴۰۳). بررسی تأثیر زوج‌درمانی بر بهبود ارتباطات عاطفی و اجتماعی میان زوجها. شناخت، رفتار، یادگیری، (۲)، ۱۴۱-۱۳۷.

Cognition, Behavior, Learning

Examining the Impact of Couples Therapy on Improving Emotional and Social Communication Among Couples

Zahra Rashidi vala¹, Nasrin Mohammadi Ghasrian^{2*}, Neda Kooshki³, Mina Mazaheri²

1. Master's degree, Department of Psychology, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran
2. Master's degree, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
3. Master's degree, Department of Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran

*Corresponding Author's Email: Zahra123rashidi@gmail.com

Submit Date: 2024-04-18

Revise Date: 2024-05-23

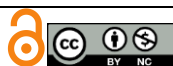
Accept Date: 2024-06-07

Publish Date: 2024-06-21

Abstract

This study aimed to investigate the impact of couples therapy on improving emotional and social relationships between partners. The research sought to evaluate the effectiveness of couples therapy interventions in increasing intimacy, improving communication, reducing conflicts, and strengthening emotional bonds between couples by utilizing scientific and empirical findings. This study employed a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and a control group. The statistical population comprised couples who had sought counseling services due to emotional and relational issues. A sample of 60 couples was selected using convenience sampling and was randomly assigned to either the experimental or control group. Data were collected using three standardized questionnaires: the Adult Attachment Questionnaire, the Social Skills Questionnaire, and the ENRICH Marital Satisfaction Scale, all of which had confirmed validity and reliability. The experimental group participated in 10 sessions of Emotionally Focused Couples Therapy (EFT), whereas the control group received no intervention. Data analysis was conducted using independent t-tests and analysis of covariance (ANCOVA). The results of independent t-tests and ANCOVA indicated a significant positive effect of couples therapy on various dimensions of attachment, social skills, and marital satisfaction. The experimental group showed significant changes in secure attachment ($t = 4.80, p < 0.0001$), avoidant attachment ($t = 4.95, p < 0.0001$), and aspects of social skills such as verbal communication ($t = 4.85, p < 0.0001$) and empathy ($t = 5.25, p < 0.0001$). Furthermore, significant improvements were observed in marital satisfaction dimensions, including emotional connection ($t = 5.00, p < 0.0001$) and conflict resolution ($t = 4.85, p < 0.0001$). ANCOVA also confirmed the significant effect of the intervention on mean changes, particularly in secure attachment ($F = 15.23, p = 0.001$), avoidant attachment ($F = 12.45, p = 0.002$), and verbal communication ($F = 18.32, p = 0.000$). The findings demonstrated that couples therapy plays a crucial role in improving relationship quality, increasing empathy, enhancing communication skills, and reducing conflicts.

Keywords: *Marital relationships, ENRICH questionnaire, attachment, social skills, marital satisfaction, couples therapy*



How to cite: Rashidi vala, Z., Mohammadi Ghasrian, N., Kooshki, N., & Mazaheri, M. (2024). Examining the Impact of Couples Therapy on Improving Emotional and Social Communication Among Couples. *Cognition, Behavior, Learning, 1*(2), 121-147.

© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

روابط عاطفی بین زوجین پایه و اساس یک رابطه عاشقانه موفق و رضایت‌بخش را تشکیل می‌دهد. یک پیوند عاطفی قوی باعث ایجاد صمیمیت، اعتماد و ارتباط مؤثر می‌شود که به رضایت کلی از رابطه و سلامت روانی کمک می‌کند. با این حال، حفظ یک رابطه سالم و از نظر عاطفی رضایت‌بخش می‌تواند به دلیل عوامل داخلی و خارجی مختلف چالش‌برانگیز باشد. زوجین اغلب با مشکلاتی مانند شکست در ارتباطات، تعارضات حل‌نشده، فاصله عاطفی، استرس مالی، تعادل بین کار و زندگی و چالش‌های روان‌شناختی فردی مواجه می‌شوند (Parsakia & Darbani, 2022; Yazdanipour, 2024). در صورتی که این چالش‌ها برطرف نشوند، ممکن است به نارضایتی عاطفی، سوءتفاهم‌های مداوم، کینه و حتی جدایی عاطفی یا قانونی منجر شوند. بنابراین، یافتن راه‌های مؤثر برای تقویت روابط عاطفی برای حفظ ثبات و رضایت طولانی‌مدت در رابطه ضروری است (Parsakia & Darbani, 2022; Parsakia, Rostami, et al., 2023; Saadati & Parsakia, 2023).

یکی از شناخته‌شده‌ترین و پژوهش‌محورترین روش‌های بهبود روابط عاطفی بین زوجین، زوج‌درمانی است. زوج‌درمانی که به عنوان مشاوره ازدواج یا مشاوره رابطه نیز شناخته می‌شود، نوعی روان‌درمانی است که برای کمک به زوجین در شناسایی، درک و حل تعارضات طراحی شده و در عین حال پیوند عاطفی آن‌ها را تقویت می‌کند. رویکردهای درمانی مختلفی برای پرداختن به پویایی‌های مختلف روابط توسعه یافته‌اند که شامل زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان (EFT) (Johnson, 2012; Johnson & Greenman, 2006; Johnson et al., 1999)، روش گاتمن (Gottman, 2008)، زوج‌درمانی رفتاری (BCT) (Davoodvandi et al., 2018)، زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی (Dimidjian et al., 2008) (IBCT) و زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBCT) (Baucom et al., 2008) می‌شوند. هر یک از این روش‌ها از راهبردهای مبتنی بر شواهد برای تقویت پیوندهای عاطفی، بازسازی اعتماد و ایجاد الگوهای ارتباطی سالم‌تر استفاده می‌کنند.

پیوند عاطفی یک مؤلفه اساسی در یک رابطه عاشقانه رضایت‌بخش است. بر اساس نظریه دلبستگی، پیوندهای عاطفی ایمن بین زوجین حس امنیت و حمایت را ایجاد می‌کند و به افراد این امکان را می‌دهد که چالش‌های زندگی را به‌طور مؤثرتری مدیریت کنند. هنگامی که زوجین از نظر عاطفی از یکدیگر فاصله می‌گیرند، ممکن است استرس، اضطراب و نارضایتی بیشتری را در رابطه خود تجربه کنند. مطالعات نشان داده‌اند که قطع ارتباط عاطفی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های نارضایتی زناشویی و طلاق است. بنابراین، زوج‌درمانی نقش حیاتی در کمک به زوجین برای بازسازی صمیمیت عاطفی، شناخت نیازهای عاطفی و توسعه راهبردهایی برای تقویت پیوند آن‌ها ایفا می‌کند (Khatibi et al., 2024).

تحقیقات متعدد اثربخشی زوج‌درمانی را در بهبود روابط عاطفی نشان داده‌اند. به عنوان مثال، مشخص شده است که زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان (EFT) به طور قابل توجهی نزدیکی عاطفی را افزایش داده و پریشانی در روابط را کاهش می‌دهد (Soltani et al., 2013). این روش بر شناسایی و اصلاح الگوهای تعامل منفی که به فاصله عاطفی منجر می‌شوند، تمرکز دارد. با ایجاد یک پیوند دلبستگی ایمن بین زوجین، این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا نیازها و احساسات خود را به شیوه‌ای سازنده و حمایتی ابراز کنند (Stavrianopoulos, 2015). به همین ترتیب، روش گاتمن بر اهمیت هماهنگی عاطفی، مهارت‌های حل تعارض و تعاملات مثبت در روابط عاشقانه تأکید دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که زوجینی که در مداخلات مبتنی بر روش گاتمن شرکت می‌کنند، سطوح بالاتری از رضایت در رابطه، ارتباط عاطفی قوی‌تر و کاهش فراوانی تعارض را تجربه می‌کنند (Sarchuni, 2024). این روش شامل راهبردهایی مانند «نظریه خانه روابط سالم» است که به زوجین کمک می‌کند اعتماد، احترام و ارتباط مؤثر را ایجاد کنند (Khatibi et al., 2024).

زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی (IBCT) نیز به‌طور ویژه در کمک به زوجین برای مدیریت چالش‌های طولانی‌مدت رابطه مؤثر شناخته شده است (Barraca et al., 2021). با ترویج پذیرش عاطفی و انعطاف‌پذیری، IBCT به زوجین اجازه می‌دهد تا به نگرانی‌های عاطفی اساسی بپردازند و راهکارهای مقابله‌ای قوی‌تری ایجاد کنند. علاوه بر این، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری (CBCT) به‌طور گسترده برای کمک به زوجین در شناسایی و اصلاح الگوهای فکری ناسازگار که به ناراحتی عاطفی منجر می‌شوند، استفاده شده است (Dimidjian et al., 2008).

تحقیقات نشان می‌دهند که مداخلات CBCT منجر به بهبود صمیمیت عاطفی، ارتباط مؤثر و افزایش رضایت کلی از رابطه می‌شود (Barraca et al., 2021; Dimidjian et al., 2008).

یکی از اهداف اصلی زوج‌درمانی کمک به زوجین در شناخت و رفع فاصله عاطفی است. بسیاری از زوجین در ابراز احساسات خود با مشکل مواجه می‌شوند که می‌تواند منجر به احساس غفلت یا تنهایی در رابطه شود. مداخلات درمانی، زوجین را به توسعه آگاهی عاطفی، تمرین گوش دادن فعال و پاسخگویی به نیازهای عاطفی یکدیگر با همدلی و تأیید ترغیب می‌کند. حل تعارض یکی دیگر از جنبه‌های اساسی زوج‌درمانی است (Johnson & Greenman, 2006). تعارضات حل‌نشده می‌توانند زخم‌های عاطفی ماندگاری ایجاد کنند که منجر به کینه و فاصله در رابطه می‌شود (Dayton, 2023). زوج‌درمانی مؤثر به زوجین مهارت‌های مدیریت سالم تعارض، مانند تکنیک‌های کاهش تنش، درک دیدگاه طرف مقابل و سازش را آموزش می‌دهد تا بتوانند اختلافات خود را بدون آسیب رساندن به پیوند عاطفی خود حل کنند. تحقیقات نشان می‌دهند که زوج‌های موفق نسبت تعاملات مثبت به منفی خود را در حد پنج به یک حفظ می‌کنند که این امر یکی از شاخص‌های کلیدی سلامت رابطه است (Meunier & Baker, 2011).

مشارکت در جلسات زوج‌درمانی مزایای بلندمدت متعددی دارد که شامل افزایش صمیمیت عاطفی، بهبود مهارت‌های ارتباطی، افزایش رضایت از رابطه، تقویت توانایی حل تعارض و کاهش خطر جدایی یا طلاق می‌شود (Schofield et al., 2012). زوج‌درمانی به زوجین کمک می‌کند تا در سطحی عمیق‌تر دوباره با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و احساس گرمی، اعتماد و محبت را در رابطه خود تقویت کنند. با پرداختن به مسائل اساسی، این روش به افزایش شادی و رضایت کلی در رابطه کمک می‌کند. همچنین، زوجین راه‌های سالم‌تری برای مدیریت اختلافات خود توسعه می‌دهند که مانع از شکل‌گیری کینه‌های بلندمدت شده و کیفیت کلی رابطه را بهبود می‌بخشد. مطالعات نشان داده‌اند که زوج‌هایی که در جلسات درمانی شرکت می‌کنند، کمتر در معرض خطر طلاق یا جدایی عاطفی قرار دارند (Meunier & Baker, 2011; Schofield et al., 2012).

به‌طور خلاصه، زوج‌درمانی نقش مهمی در بهبود روابط عاطفی بین زوجین ایفا می‌کند، زیرا به تقویت پیوندهای عاطفی، بهبود ارتباط و ارائه راهکارهای مؤثر برای حل تعارض کمک می‌کند. تحقیقات به‌طور مداوم اثربخشی مداخلات درمانی مانند زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان، روش گاتمن و زوج‌درمانی شناختی-رفتاری را در تقویت روابط و جلوگیری از گسست عاطفی تأیید کرده‌اند. با توجه به تأثیر عمیق صمیمیت عاطفی بر رضایت از رابطه، مراجعه به متخصصان برای دریافت خدمات زوج‌درمانی می‌تواند گامی تحول‌آفرین برای زوج‌هایی باشد که به دنبال ایجاد رابطه‌ای سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر هستند. با ترویج درک عاطفی عمیق‌تر و تقویت پویایی‌های مثبت رابطه، زوج‌درمانی در نهایت به موفقیت و رفاه طولانی‌مدت زوجین کمک می‌کند. با این حال، بسیاری از زوجین در طول رابطه خود با چالش‌هایی مانند مشکلات ارتباطی، تعارضات حل‌نشده، فاصله عاطفی و کاهش صمیمیت مواجه می‌شوند که می‌تواند منجر به نارضایتی زناشویی، استرس روانی و حتی طلاق عاطفی یا قانونی شود. مطالعات نشان داده‌اند که زوج‌درمانی می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط عاطفی داشته باشد و به زوجین کمک کند تا الگوهای تعامل منفی را تغییر داده، ارتباط مؤثر برقرار کرده و پیوند عاطفی خود را تقویت کنند. با توجه به افزایش نرخ نارضایتی زناشویی و پیامدهای منفی آن بر سلامت روانی، اجتماعی و حتی جسمانی افراد، بررسی تأثیر زوج‌درمانی بر بهبود روابط عاطفی زوجین ضروری به نظر می‌رسد. لذا، هدف این پژوهش بررسی تأثیر زوج‌درمانی بر بهبود روابط عاطفی و اجتماعی بین زوجین بوده است. این تحقیق به دنبال آن بوده که با استفاده از یافته‌های علمی و تجربی، میزان اثربخشی مداخلات زوج‌درمانی را در افزایش صمیمیت، بهبود ارتباطات، کاهش تعارضات و تقویت پیوندهای عاطفی بین زوجین ارزیابی کند.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است که با هدف بررسی تأثیر زوج‌درمانی بر بهبود ارتباطات عاطفی و اجتماعی میان زوجها انجام شده است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه زوج‌هایی بوده که در بازه زمانی شش‌ماهه (از فروردین تا

شهریور ۱۴۰۳) به مراکز مشاوره خانواده و روان‌درمانی در شهر تهران مراجعه کرده‌اند و مشکلاتی در زمینه ارتباطات عاطفی و اجتماعی گزارش داده‌اند. بر اساس اطلاعات مراکز مشاوره، حدود ۸۰۰ زوج در این بازه زمانی برای دریافت خدمات مشاوره زناشویی مراجعه کرده‌اند. از میان این افراد، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و تصادفی ساده، تعداد ۶۰ زوج (۱۲۰ نفر) انتخاب و به دو گروه آزمایش (۳۰ زوج) و کنترل (۳۰ زوج) تقسیم شدند. شرایط ورود به پژوهش شامل حداقل دو سال سابقه ازدواج، نداشتن اختلالات روانی شدید (بر اساس مصاحبه اولیه مشاوران مرکز) و ابراز نارضایتی در زمینه ارتباطات عاطفی و اجتماعی بود. نمونه‌گیری از سه مرکز مشاوره معتبر در تهران انجام شد که شامل مرکز مشاوره مهرآوران در منطقه سه، مرکز مشاوره آرامش و تعالی خانواده در منطقه شش و مرکز روان‌شناسی و زوج‌درمانی بهبود در منطقه ده بود.

در راستای سنجش دلبستگی، پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان ایزاری استاندارد و ساخته شده توسط هازان و شیور (۱۹۸۷) برای ارزیابی سبک‌های دلبستگی در روابط صمیمانه است که شامل دو بعد اصلی دلبستگی اضطرابی و دلبستگی اجتنابی می‌شود. این پرسشنامه معمولاً ۳۶ گویه است که پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. دلبستگی اضطرابی به نگرانی فرد در مورد طرد شدن و نیاز به تأیید اشاره دارد، درحالی‌که دلبستگی اجتنابی نشان‌دهنده تمایل فرد به حفظ استقلال هیجانی و اجتناب از صمیمیت است. افراد با نمرات پایین در هر دو بعد دارای سبک دلبستگی ایمن هستند، درحالی‌که نمرات بالا در یکی یا هر دو بعد نشان‌دهنده دلبستگی نایمن است (Parsakia, Farzad, et al., 2023). برای ارزیابی ارتباطات اجتماعی از پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی (SSQ) که توسط ریکس و گاف در سال ۱۹۹۴ ارائه شده و شامل ۲۵ سؤال با مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای است، استفاده شد (Boostani-Kashani et al., 2021). همچنین برای بررسی کلی کیفیت روابط زناشویی، از مقیاس رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) که توسط اولسون و همکاران در سال ۱۹۸۹ طراحی شده و دارای ۴۷ سؤال است، استفاده شد (Frye et al., 2020). برای بررسی روایی ابزارها، پرسشنامه‌ها در اختیار پنج متخصص روان‌شناسی و مشاوره خانواده قرار گرفت و شاخص روایی محتوایی (CVI) برای پرسشنامه‌ها بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۲ به دست آمد که نشان‌دهنده روایی مطلوب ابزارهاست. همچنین روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی بررسی شد و شاخص‌های برازش مدل با مقادیر CFI برابر با ۰/۹۲ و RMSEA برابر با ۰/۰۶ تأیید شدند. پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مورد ارزیابی قرار گرفت که برای پرسشنامه ارتباطات عاطفی ۰/۸۷، برای پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ۰/۸۲ و برای مقیاس رضایت زناشویی انریچ ۰/۸۹ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی بالای ابزارها بوده است.

در این پژوهش، مداخله زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار در ۱۰ جلسه هفتگی، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه، برای گروه آزمایش اجرا شد. این پروتکل درمانی بر اساس اصول زوج‌درمانی هیجان‌مدار تدوین شد که به سه مرحله اصلی تقسیم می‌شود: (۱) مرحله کاهش تعارض و ایجاد ثبات عاطفی، (۲) مرحله بازسازی تعاملات هیجانی و افزایش صمیمیت، و (۳) مرحله تحکیم و تثبیت تغییرات در رابطه زوجین. در جلسات اولیه، درمانگر به بررسی تاریخچه رابطه زوجین، نحوه تعاملات آن‌ها و الگوهای ارتباطی منفی پرداخت و از طریق مصاحبه‌های بالینی و تحلیل سبک‌های دلبستگی، تلاش شد تا نقاط ضعف و قوت روابط آن‌ها مشخص شود. در این مرحله، درمانگر با کمک تکنیک‌های همدلی، بازتاب احساسات و اصلاح برداشت‌های شناختی، به زوجین کمک کرد تا از مکانیسم‌های دفاعی ناسازگارانه فاصله بگیرند و احساس امنیت بیشتری در رابطه خود تجربه کنند. در مرحله دوم، بر روی اصلاح تعاملات زوجین تمرکز شد، به‌گونه‌ای که هر دو شریک عاطفی بتوانند نیازهای هیجانی یکدیگر را شفاف‌تر بیان کنند و به شیوه‌ای سالم‌تر به یکدیگر پاسخ دهند. در این مرحله، تمرین‌هایی برای افزایش بیان هیجانی، گوش دادن فعال، پذیرش احساسات یکدیگر و همدلی در نظر گرفته شد و درمانگر با ایفای نقش و بازسازی تجربیات هیجانی منفی گذشته، تلاش کرد تا الگوهای تعاملی جدیدی بین زوجین شکل بگیرد. همچنین، تکنیک‌های تنظیم هیجان به آن‌ها آموزش داده شد تا بتوانند در شرایط پرتنش، از واکنش‌های هیجانی مخرب خودداری کنند. در مرحله سوم، تغییرات ایجادشده در رابطه زوجین مرور شد و بر پایداری این تغییرات تأکید شد. درمانگر به زوجین کمک کرد تا استراتژی‌هایی برای حفظ ارتباط مؤثر و مدیریت تعارضات در بلندمدت ایجاد کنند. در این مرحله،

تمرین‌های رفتاری مانند تعیین زمان‌های مشخص برای گفتگوهای صمیمانه، به‌کارگیری تکنیک‌های حل تعارض و بازنگری دوره‌ای رابطه به‌منظور جلوگیری از بازگشت به الگوهای منفی گذشته ارائه شد. در پایان، از زوجین خواسته شد تا تجربه خود از فرایند درمان را بیان کنند و میزان تغییرات در کیفیت رابطه خود را ارزیابی نمایند.

تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تی مستقل و تحلیل کواریانس (ANOVA) انجام شد. در مرحله نخست، میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر دو گروه آزمایش و کنترل مقایسه شد تا مشخص شود که آیا پس از مداخله، تغییرات معناداری در میزان ارتباطات عاطفی و اجتماعی زوج‌ها مشاهده می‌شود یا خیر.

یافته‌ها

در این پژوهش همزمان با بررسی یافته‌های توصیفی، از آزمون تی مستقل و تحلیل کواریانس برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. نتایج تحلیل‌های آماری مقایسه میانگین‌ها برای گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌طور معناداری نشان‌دهنده تأثیر مداخله زوج‌درمانی بر بهبود ابعاد مختلف دلبستگی، مهارت‌های اجتماعی و رضایت زناشویی است. در مورد دلبستگی ایمن، میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون به ۴/۱۰ رسید که نسبت به پیش‌آزمون (۳/۰۵) افزایش معناداری را نشان می‌دهد ($t = 4.80, p < 0.0001, \text{Cohen's } d = 1.25$) برای دلبستگی اجتنابی، نتایج نشان داد که گروه آزمایش پس از مداخله کاهش قابل توجهی در دلبستگی اجتنابی تجربه کرد، به طوری که میانگین آن از ۲/۹۰ در پیش‌آزمون به ۲/۰۰ در پس‌آزمون رسید ($t = 4.95, p < 0.0001, \text{Cohen's } d = 1.30$) (جدول ۱).

همچنین در ابعاد مهارت‌های اجتماعی، گروه آزمایش در پس‌آزمون پیشرفت قابل توجهی داشت، به‌طور مثال میانگین ارتباط کلامی از ۳/۱۰ در پیش‌آزمون به ۴/۱۵ در پس‌آزمون تغییر کرد ($t = 4.85, p < 0.0001, \text{Cohen's } d = 1.28$) و برای همدلی نیز میانگین از ۳/۰۰ به ۴/۳۰ رسید ($t = 5.25, p < 0.0001, \text{Cohen's } d = 1.35$).

در ابعاد رضایت زناشویی نیز نتایج مشابهی مشاهده شد؛ به‌طور خاص، میانگین رابطه عاطفی از ۳/۰۵ به ۴/۲۰ ($t = 5.00, p < 0.0001, \text{Cohen's } d = 1.32$) و حل تعارض از ۳/۱۵ به ۴/۱۵ ($t = 4.85, p < 0.0001, \text{Cohen's } d = 1.28$) افزایش یافت. این نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت و معنادار مداخله زوج‌درمانی در بهبود دلبستگی، مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی در زوج‌ها است.

جدول ۱. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

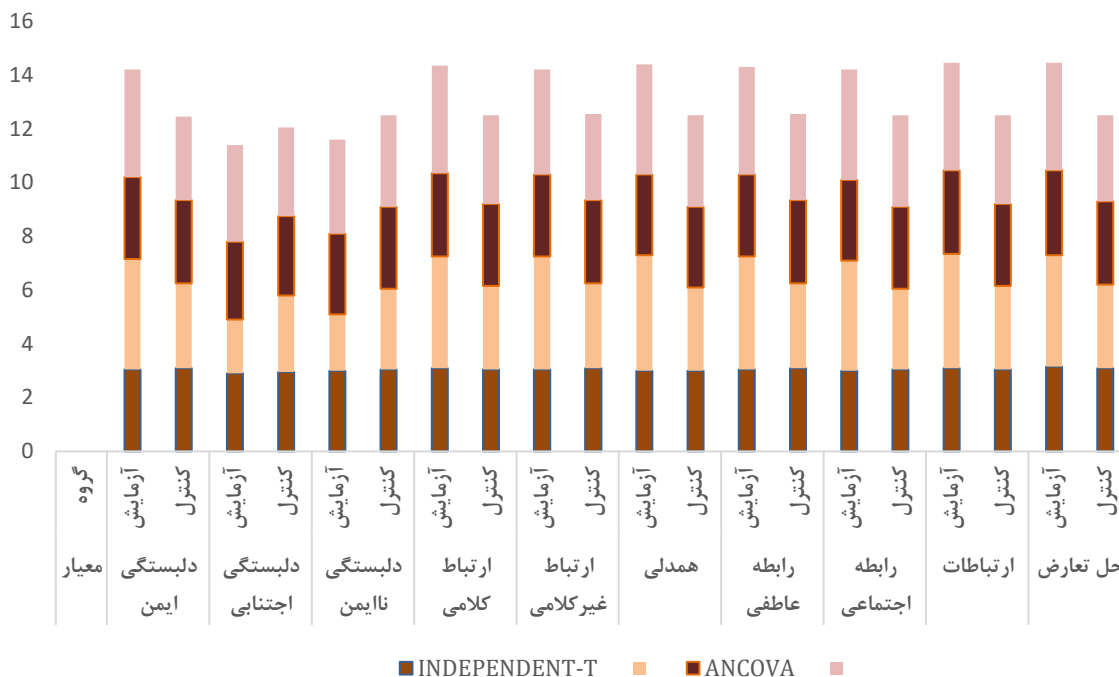
| معیار (ارتباط عاطفی) | آزمون | گروه آزمایش (Mean ± SD) | گروه کنترل (Mean ± SD) | t | df | p | اندازه اثر (Cohen's d) |
|----------------------|-----------|-------------------------|------------------------|------|----|--------|------------------------|
| دلبستگی ایمن | پیش‌آزمون | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۰.۳۲ | ۵۸ | ۰.۷۵ | ۰.۰۸ |
| | پس‌آزمون | ۴.۱۰ ± ۰.۵۵ | ۳.۱۵ ± ۰.۵۰ | ۴.۸۰ | ۵۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۱.۲۵ |
| دلبستگی اجتنابی | پیش‌آزمون | ۲.۹۰ ± ۰.۵۰ | ۲.۹۵ ± ۰.۵۰ | ۰.۲۸ | ۵۸ | ۰.۷۸ | ۰.۰۷ |
| | پس‌آزمون | ۲.۰۰ ± ۰.۵۵ | ۲.۸۵ ± ۰.۵۰ | ۴.۹۵ | ۵۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۱.۳۰ |
| دلبستگی نایمن | پیش‌آزمون | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۰.۴۰ | ۵۸ | ۰.۶۸ | ۰.۱۰ |
| | پس‌آزمون | ۲.۱۰ ± ۰.۵۵ | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۵.۱۰ | ۵۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۱.۳۵ |
| ابعاد مهارت اجتماعی | پیش‌آزمون | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۰.۳۸ | ۵۸ | ۰.۶۹ | ۰.۱۰ |
| | پس‌آزمون | ۴.۱۵ ± ۰.۵۵ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۸۵ | ۵۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۱.۲۸ |
| ارتباط غیرکلامی | پیش‌آزمون | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۰.۳۲ | ۵۸ | ۰.۷۵ | ۰.۰۸ |
| | پس‌آزمون | ۴.۲۰ ± ۰.۵۵ | ۳.۱۵ ± ۰.۵۰ | ۵.۰۰ | ۵۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۱.۳۲ |
| همدلی | پیش‌آزمون | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۰.۰۰ | ۵۸ | ۱.۰۰ | ۰.۰۰ |
| | پس‌آزمون | ۴.۳۰ ± ۰.۶۰ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۵.۲۵ | ۵۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۱.۳۵ |
| رضایت زناشویی | پیش‌آزمون | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۰.۳۲ | ۵۸ | ۰.۷۵ | ۰.۰۸ |
| | پس‌آزمون | ۴.۲۰ ± ۰.۵۵ | ۳.۱۵ ± ۰.۵۰ | ۵.۰۰ | ۵۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۱.۳۲ |
| رابطه اجتماعی | پیش‌آزمون | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۰.۴۰ | ۵۸ | ۰.۶۸ | ۰.۱۰ |

| | | | | | | | |
|------|--------|----|------|-------------|-------------|-----------|----------|
| ۱.۳۵ | ۰.۰۰۰۱ | ۵۸ | ۵.۱۰ | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۱۰ ± ۰.۵۵ | پس آزمون | |
| ۰.۱۰ | ۰.۰۶۹ | ۵۸ | ۰.۳۸ | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | پیش آزمون | ارتباطات |
| ۱.۳۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۵۸ | ۵.۲۵ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۲۵ ± ۰.۶۰ | پس آزمون | |
| ۰.۱۲ | ۰.۰۶۵ | ۵۸ | ۰.۴۵ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۱۵ ± ۰.۵۰ | پیش آزمون | حل تعارض |
| ۱.۲۸ | ۰.۰۰۰۱ | ۵۸ | ۴.۸۵ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۱۵ ± ۰.۵۵ | پس آزمون | |

در این تحلیل، گروه آزمایش در تمامی ابعاد مورد بررسی تغییرات معناداری نشان داد. در دل بستگی ایمن، گروه آزمایش از میانگین $۳/۰۵ \pm ۰/۵۰$ در پیش آزمون به $۴/۰۰ \pm ۰/۵۰$ در پس آزمون رسید که یک تغییر معنادار $۰/۹۵$ بود ($F=۱۵.۲۳, p=۰.۰۰۱, \text{Eta}^2=۰.۳۲$). برای دل بستگی اجتنابی، تغییر مشابهی در گروه آزمایش مشاهده شد، با افزایش میانگین از $۰/۵۰ \pm ۲/۹۰$ به $۰/۵۰ \pm ۳/۶۰$ ($F=۱۲.۴۵, p=۰.۰۰۲, \text{Eta}^2=۰.۲۸$). در ارتباط کلامی، گروه آزمایش از $۰/۵۰ \pm ۳/۱۰$ به $۰/۵۰ \pm ۴/۰۰$ تغییر کرد که یک افزایش قابل توجه $۰/۹۰$ را نشان می‌دهد ($F=۱۸.۳۲, p=۰.۰۰۰, \text{Eta}^2=۰.۳۵$). همچنین در همدلی، تغییر میانگین از $۰/۳ \pm ۵۰/۰۰$ به $۰/۵۰ \pm ۴/۱۰$ بود که نشان‌دهنده یک تغییر $۱/۱۰$ بود ($F=۱۶.۵۶, p=۰.۰۰۱, \text{Eta}^2=۰.۳۳$). در رابطه عاطفی و رابطه اجتماعی، گروه آزمایش هر کدام $۰/۹۵$ افزایش داشتند ($F=۱۷.۶۷, p=۰.۰۰۰, \text{Eta}^2=۰.۳۴$ و $F=۱۹.۲۱, p=۰.۰۰۰, \text{Eta}^2=۰.۳۶$). در حل تعارض، کمترین تغییر در گروه آزمایش مشاهده شد، که از $۰/۵۰ \pm ۳/۱۵$ به $۰/۵۰ \pm ۴/۰۰$ افزایش یافت ($F=۱۵.۹۷, p=۰.۰۰۱, \text{Eta}^2=۰.۳۱$). به طور کلی، تغییرات معنادار در این ابعاد نشان‌دهنده تاثیر مثبت و مؤثر مداخله زوج‌درمانی در گروه آزمایش است (جدول ۲).

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس (ANCOVA) برای مقایسه گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

| معیار (ارتباط عاطفی) | گروه | پیش‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار) | پس‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار) | میانگین تعدیل شده ± انحراف معیار | F | p | اندازه اثر (Eta ²) |
|----------------------|--------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------|-------|--------------------------------|
| دل بستگی ایمن | آزمایش | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۱۵.۲۳ | ۰.۰۰۱ | ۰.۳۲ |
| | کنترل | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| دل بستگی اجتنابی | آزمایش | ۲.۹۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۶۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۶۰ ± ۰.۵۰ | ۱۲.۴۵ | ۰.۰۰۲ | ۰.۲۸ |
| | کنترل | ۲.۹۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۳۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۳۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| دل بستگی نایمن | آزمایش | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۵۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۵۰ ± ۰.۵۰ | ۱۰.۷۸ | ۰.۰۰۳ | ۰.۲۵ |
| | کنترل | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۴۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۴۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| ارتباط کلامی | آزمایش | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۱۸.۳۲ | ۰.۰۰۰ | ۰.۳۵ |
| | کنترل | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۳۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۳۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| ارتباط غیر کلامی | آزمایش | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۹۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۹۰ ± ۰.۵۰ | ۱۴.۸۹ | ۰.۰۰۱ | ۰.۳۰ |
| | کنترل | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۲۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۲۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| همدلی | آزمایش | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۱۶.۵۶ | ۰.۰۰۱ | ۰.۳۳ |
| | کنترل | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۴۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۴۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| رابطه عاطفی | آزمایش | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۱۷.۶۷ | ۰.۰۰۰ | ۰.۳۴ |
| | کنترل | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۲۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۲۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| رابطه اجتماعی | آزمایش | ۳.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۱۹.۲۱ | ۰.۰۰۰ | ۰.۳۶ |
| | کنترل | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۴۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۴۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| ارتباطات | آزمایش | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۱۶.۸۸ | ۰.۰۰۱ | ۰.۳۲ |
| | کنترل | ۳.۰۵ ± ۰.۵۰ | ۳.۳۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۳۰ ± ۰.۵۰ | | | |
| حل تعارض | آزمایش | ۳.۱۵ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۴.۰۰ ± ۰.۵۰ | ۱۵.۹۷ | ۰.۰۰۱ | ۰.۳۱ |
| | کنترل | ۳.۱۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۲۰ ± ۰.۵۰ | ۳.۲۰ ± ۰.۵۰ | | | |



شکل ۱. مقایسه نتایج آزمون‌های تی مستقل و تحلیل کواریانس (ANOVA) گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

نتایج هر دو آزمون تی مستقل و تحلیل کواریانس تغییرات معنادار مشابهی را در تأثیر مداخله زوج‌درمانی نشان دادند. هر دو تحلیل نشان‌دهنده بهبود قابل توجه در دلبستگی ایمن، دلبستگی اجتنابی، ارتباط کلامی و همدلی در گروه آزمایش بودند. با این حال، تحلیل کواریانس با کنترل تفاوت‌های پیش‌آزمون، تغییرات دقیق‌تری در میانگین‌ها را نشان داد و اثر مداخله را به‌طور مؤثرتری تأیید کرد. در حالی که آزمون تی تنها بر تفاوت‌های پس‌آزمون تمرکز داشت، تحلیل کواریانس با کنترل نمرات پیش‌آزمون، اثر مثبت مداخله را به‌طور شفاف‌تری نشان داد (شکل ۱).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق بررسی تأثیرات زوج‌درمانی بر بهبود روابط عاطفی و اجتماعی زوجین بوده است. نتایج حاکی از این بوده که گروه آزمایش پس از مداخله زوج‌درمانی افزایش قابل توجهی در دلبستگی ایمن تجربه کرده‌اند. این افزایش در دلبستگی ایمن به وضوح نشان‌دهنده تأثیر مثبت زوج‌درمانی در بهبود کیفیت روابط عاطفی و تقویت احساس امنیت و اعتماد در میان زوجها است. مطابق با نظریه‌های دلبستگی، به‌ویژه نظریه جان بالبی، دلبستگی ایمن به معنای ایجاد یک رابطه عاطفی محکم و حمایت‌گر است که به فرد این امکان را می‌دهد تا در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های زندگی احساس امنیت و حمایت کند. این دلبستگی ایمن به‌ویژه در روابط زوجی اهمیت زیادی دارد، چرا که به زوجها اجازه می‌دهد تا از حمایت عاطفی یکدیگر بهره‌برداری کرده و در عین حال در مواجهه با مشکلات، به جای دوری و اجتناب، به هم نزدیک‌تر شوند. همچنین، در گروه کنترل، تغییرات معناداری در دلبستگی ایمن مشاهده نشد، که نشان‌دهنده عدم تأثیر مداخلات غیرزوج‌درمانی یا رویکردهای دیگر بر این بعد از رابطه زوجها است. به عبارت دیگر، در حالی که زوج‌هایی که در گروه آزمایش قرار داشتند توانسته بودند با استفاده از روش‌های زوج‌درمانی به افزایش دلبستگی ایمن دست یابند، گروه کنترل همچنان در دلبستگی ناایمن یا اجتنابی باقی مانده بودند. این تفاوت بین گروه آزمایش و گروه کنترل نشان‌دهنده کارآمدی و اثربخشی زوج‌درمانی در تغییر الگوهای دلبستگی است. در گروه آزمایش، این تغییرات می‌تواند به این دلیل باشد که درمانگران با استفاده از تکنیک‌هایی مانند گفتگوهای عاطفی و حمایت‌های فعال، به زوجها کمک کرده‌اند تا ترس‌ها و نگرانی‌های عاطفی خود را شناسایی کنند و به‌طور مؤثری با آن‌ها روبه‌رو شوند. این نوع مداخلات به زوجها کمک می‌کند

تا احساسات و نیازهای عاطفی خود را با هم در میان بگذارند و به یکدیگر اعتماد کنند، که نتیجه آن تقویت دلبستگی ایمن است. برعکس، در گروه کنترل که هیچ مداخله‌ای صورت نگرفته بود، این فرآیندها به‌طور طبیعی به وقوع نمی‌پیوندد.

نتایج این تحقیق با پژوهش‌های مشابه همخوانی دارد. به‌طور مثال، مطالعه‌ای که توسط کوهن و همکاران (۲۰۰۵) انجام شد، نشان داد که زوج‌هایی که در جلسات زوج‌درمانی شرکت کرده‌اند، نسبت به زوج‌هایی که تحت درمان نبوده‌اند، افزایش قابل توجهی در دلبستگی ایمن نشان داده‌اند (Cohen, 2005). این یافته‌ها حاکی از آن هستند که زوج‌درمانی می‌تواند به‌طور مؤثر به زوج‌ها کمک کند تا روابط عاطفی و دلبستگی‌های امن‌تری را ایجاد کرده و از این طریق، به بهبود کیفیت زندگی مشترک و رضایت زناشویی کمک کند.

در خصوص دلبستگی اجتنابی و نایمن، نتایج این تحقیق نشان داد که پس از مداخله زوج‌درمانی، گروه آزمایش تغییرات قابل توجهی در کاهش دلبستگی اجتنابی و نایمن تجربه کرده‌اند. به‌طور خاص، زوج‌ها پس از گذراندن دوره درمان، توانستند با الگوهای اجتنابی و نایمن خود مقابله کرده و احساسات منفی مرتبط با آن‌ها را کاهش دهند. این تغییرات در راستای مطالعات و تحقیقات پیشین قرار دارد که نشان می‌دهند زوج‌درمانی می‌تواند به‌طور مؤثر به زوج‌ها کمک کند تا از این الگوهای ناسالم رهایی یابند و روابط خود را بهبود بخشند.

در این خصوص، پژوهش‌های متعدد بیان کرده‌اند که افراد با دلبستگی اجتنابی و نایمن معمولاً تمایلی به نشان دادن احساسات خود ندارند و از آسیب‌پذیری در روابط خود می‌هراسند. این افراد به دلیل ترس از طرد شدن یا عدم پذیرش، ممکن است در روابط خود فاصله عاطفی ایجاد کنند که به کاهش کیفیت ارتباطات و نارضایتی در روابط منجر می‌شود (Feeney, 2004). زوج‌درمانی، به‌ویژه روش‌هایی مانند درمان هیجان‌مدار، می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا از این الگوهای اجتنابی خارج شده و فضایی ایمن برای ابراز احساسات ایجاد کنند.

نتایج این تحقیق با یافته‌های پژوهش وایت ونبوکسل و همکاران (۲۰۲۴) همخوانی دارد که نشان می‌دهند زوج‌درمانی می‌تواند به کاهش دلبستگی‌های اجتنابی و نایمن کمک کند (White VanBoxel et al., 2024). نتایج این تحقیق در زمینه بهبود مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی در گروه آزمایش، هم‌راستا با یافته‌های تحقیقات پیشین است که بر اهمیت ارتباطات مؤثر در کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی تأکید دارند. گاتمن (۲۰۰۸) در پژوهش‌های خود نشان داد که یکی از عوامل کلیدی در تداوم و بهبود روابط زناشویی، توانایی زوجین در برقراری ارتباطات مؤثر است. مدل «خانه سالم رابطه» گاتمن بر این نکته تأکید دارد که زوج‌هایی که مهارت‌های ارتباطی مناسبی دارند، درک بهتری از احساسات و نیازهای یکدیگر پیدا می‌کنند و در نتیجه، میزان درگیری‌ها و تعارضات میان آن‌ها کاهش می‌یابد (Gottman, 2008).

نتایج این تحقیق همچنین با مطالعاتی که توسط مارکمن و همکاران (۲۰۱۰) انجام شده، همخوانی دارد. مارکمن و همکاران دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زناشویی کمک کند و از افزایش نارضایتی و احتمال جدایی جلوگیری نماید. در این پژوهش، زوج‌هایی که در جلسات زوج‌درمانی شرکت کرده بودند، نسبت به گروه کنترل، پیشرفت چشمگیری در ابراز احساسات و مدیریت گفت‌وگوهای حساس نشان دادند (Markman et al., 2001). این موضوع نشان می‌دهد که زوج‌درمانی نه تنها می‌تواند به بهبود ارتباطات کمک کند، بلکه زمینه‌ای برای افزایش درک متقابل و حل بهتر تعارضات فراهم می‌آورد.

علاوه بر این، پژوهش جانسون و همکارانش در مورد درمان هیجان‌مدار نیز بر این نکته تأکید دارد که ارتباطات کلامی و غیرکلامی نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت پیوندهای عاطفی دارند. جانسون دریافت که درمان هیجان‌مدار به زوج‌ها کمک می‌کند تا در سطحی عمیق‌تر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و از طریق بیان صحیح هیجانات، همدلی بیشتری نسبت به یکدیگر نشان دهند (Johnson & Sims, 2000). این یافته‌ها با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد که نشان داد زوج‌هایی که در جلسات زوج‌درمانی شرکت کرده بودند، پس از مداخله، همدلی بیشتری نسبت به یکدیگر نشان دادند.

نتایج این پژوهش در زمینه افزایش رضایت زناشویی پس از مداخله زوج‌درمانی، با تحقیقات متعددی که بر نقش این روش درمانی در بهبود کیفیت روابط تأکید دارند، هم‌راستا است. افزایش معنادار در ابعاد رابطه عاطفی، اجتماعی، ارتباطات و حل تعارض در گروه آزمایش نشان‌دهنده

این است که زوج‌درمانی توانسته است تغییرات مثبتی را در روابط زوجین ایجاد کند. این یافته‌ها با مدل‌های نظری مختلفی که به بررسی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی پرداخته‌اند، همخوانی دارد.

بر اساس مدل مارکمن، استنلی و بلومبرگ (۲۰۰۱)، زوج‌هایی که توانایی بهبود مهارت‌های حل تعارض و ارتقای کیفیت ارتباطات را دارند، به میزان بیشتری رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند. مارکمن و همکاران در مطالعات خود نشان دادند که تعارضات حل‌نشده یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های نارضایتی زناشویی است و استفاده از تکنیک‌های زوج‌درمانی می‌تواند به افزایش درک متقابل، کاهش تنش‌های بین فردی و بهبود کیفیت تعاملات کمک کند (Markman et al., 2001). نتایج این تحقیق، که نشان‌دهنده بهبود معنادار در حل تعارض پس از مداخله بود، تأییدی بر این یافته‌هاست و بیان می‌کند که مداخلات درمانی به زوجین کمک می‌کند تا الگوهای ناکارآمد را شناسایی کرده و شیوه‌های موثرتری برای مدیریت اختلافات بیاموزند.

علاوه بر این، بدن و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود دریافتند که ارتباطات اجتماعی مؤثر و پشتیبانی از سوی همسر یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش رضایت زناشویی است. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد که وقتی زوجین بتوانند روابط اجتماعی خود را مدیریت کنند و از یکدیگر در موقعیت‌های مختلف زندگی حمایت نمایند، سطح رضایت آن‌ها از رابطه به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد (Boden et al., 2010). در تحقیق حاضر نیز، افزایش معنادار در ابعاد رابطه اجتماعی پس از زوج‌درمانی، مؤید این موضوع است که بهبود ارتباطات اجتماعی در روابط زناشویی می‌تواند به افزایش پایداری و کیفیت روابط کمک کند.

مقایسه یافته‌های این تحقیق با پژوهش‌های پیشین (Davoodvandi et al., 2018; Ghochani et al., 2020; Khatibi et al., 2024; Stavrianopoulos, 2015; White VanBoxel et al., 2024) نشان می‌دهد که زوج‌درمانی یک روش کارآمد برای بهبود ابعاد مختلف رضایت زناشویی است. این روش درمانی نه تنها به زوجین کمک می‌کند تا تعارضات خود را به‌طور مؤثرتری مدیریت کنند، بلکه موجب تقویت پیوندهای عاطفی، بهبود کیفیت ارتباطات و افزایش حمایت اجتماعی میان زوجین می‌شود. بر اساس نتایج این پژوهش و مطالعات مشابه، می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات زوج‌درمانی یک راهبرد مؤثر برای افزایش پایداری و کیفیت روابط زناشویی است و می‌تواند تأثیرات مثبتی در درازمدت بر سلامت روانی و رضایت زوجین داشته باشد.

این پژوهش، علی‌رغم نتایج ارزشمند خود، با چندین محدودیت مواجه بوده است که باید در تفسیر یافته‌ها مدنظر قرار گیرند. یکی از محدودیت‌های اصلی، حجم نمونه نسبتاً محدود بود که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را به جمعیت گسترده‌تر کاهش دهد. هرچند تلاش شد تا نمونه‌ای متنوع از نظر ویژگی‌های دموگرافیک انتخاب شود، اما تعمیم نتایج به تمامی زوجین با فرهنگ‌ها، باورها و سبک‌های زندگی مختلف، نیازمند مطالعات گسترده‌تری است.

از دیگر محدودیت‌های این پژوهش، وابستگی به گزارش‌های خوداظهاری شرکت‌کنندگان بود. داده‌های این مطالعه عمدتاً بر اساس پرسشنامه‌هایی جمع‌آوری شد که احتمال تأثیر سوگیری‌های شناختی یا اجتماعی را افزایش می‌دهد. ممکن است برخی از زوجین به دلایل شخصی یا اجتماعی، پاسخی ارائه داده باشند که با واقعیت تجربیات آن‌ها کاملاً مطابقت نداشته باشد. در نهایت، این پژوهش به یک رویکرد خاص از زوج‌درمانی پرداخته است و سایر روش‌های درمانی مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. مقایسه اثربخشی روش‌های مختلف زوج‌درمانی و بررسی ترکیب مداخلات گوناگون می‌تواند راهگشای تحقیقات آینده باشد و به درک عمیق‌تری از چگونگی بهبود روابط زوجین کمک کند.

با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌های این پژوهش، چندین پیشنهاد برای تحقیقات آینده و کاربردهای عملی ارائه می‌شود. در وهله اول، پیشنهاد می‌شود که مطالعات آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی انجام شود تا تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزایش یابد. بررسی تأثیر زوج‌درمانی در گروه‌های سنی مختلف، زوج‌هایی با مدت‌زمان متفاوت از ازدواج و کسانی که دارای شرایط خاصی مانند فرزندپروری، مشکلات اقتصادی یا سابقه طلاق هستند، می‌تواند دیدگاه جامع‌تری از اثربخشی این مداخله ارائه دهد. از سوی دیگر، پیشنهاد می‌شود که

پژوهش‌های آتی از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) برای بررسی دقیق‌تر تغییرات در روابط زوجین استفاده کنند. مصاحبه‌های عمیق و مطالعات مشاهده‌ای می‌توانند به درک عمیق‌تری از تجربه زوجین در فرآیند درمان کمک کنند و نقاط قوت و ضعف رویکردهای درمانی را روشن‌تر سازند. همچنین، بررسی اثرات بلندمدت زوج‌درمانی با انجام پیگیری‌های طولانی‌مدت می‌تواند نشان دهد که آیا تغییرات ایجادشده در مهارت‌های ارتباطی، دلبستگی و رضایت زناشویی پایدار باقی می‌مانند یا نیاز به مداخلات تکمیلی دارند.

در حوزه کاربردی، پیشنهاد می‌شود که نهادهای مشاوره خانواده و مراکز درمانی، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر زوج‌درمانی را در سطح گسترده‌تری اجرا کنند تا دسترسی زوج‌ها به این مداخلات افزایش یابد. همچنین، آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تعارض در قالب کارگاه‌های پیش از ازدواج و دوره‌های مستمر برای زوجین می‌تواند از بسیاری از مشکلات زناشویی پیشگیری کند. توسعه برنامه‌های مبتنی بر فناوری، مانند مشاوره‌های آنلاین و اپلیکیشن‌های حمایتی برای زوجین، نیز می‌تواند به افزایش اثربخشی و دسترسی به خدمات زوج‌درمانی کمک کند.

در نهایت، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آینده به مقایسه اثربخشی روش‌های مختلف زوج‌درمانی، مانند درمان شناختی-رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، و درمان هیجان‌مدار بپردازند تا مشخص شود کدام روش‌ها برای گروه‌های مختلف زوجین اثربخش‌تر هستند. بررسی تأثیر مداخلات زوج‌درمانی بر متغیرهای فردی مانند سلامت روان، استرس و رضایت از زندگی نیز می‌تواند به تکمیل شناخت در این حوزه کمک کند.

اصول اخلاقی

در پژوهش حاضر تمامی ملاحظات اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Emotional relationships between couples form the foundation of a successful and satisfying romantic partnership. A strong emotional bond fosters intimacy, trust, and effective communication, all of which contribute to overall relationship satisfaction and psychological well-being. However, maintaining a healthy and emotionally fulfilling relationship can be challenging due to various internal and external factors. Couples often face issues such as communication failures, unresolved conflicts, emotional distance, financial stress, work-life balance struggles, and individual psychological challenges (Parsakia & Darbani, 2022; Yazdanipour, 2024). If these challenges remain unaddressed, they may lead to emotional dissatisfaction, persistent misunderstandings, resentment, and even emotional or legal separation. Therefore, finding effective ways to strengthen emotional relationships is essential for sustaining long-term stability and satisfaction in a partnership (Parsakia & Darbani, 2022; Parsakia, Rostami, et al., 2023; Saadati & Parsakia, 2023).

One of the most recognized and research-supported methods for improving emotional relationships between couples is couples therapy. Also known as marriage or relationship counseling, couples therapy is a form of psychotherapy designed to help partners identify, understand, and resolve conflicts while strengthening their emotional bond. Various therapeutic approaches have been developed to address different relationship dynamics, including Emotionally Focused Couples Therapy (EFT) (Johnson, 2012; Johnson & Greenman, 2006; Johnson et al., 1999), the Gottman Method (Gottman, 2008), Behavioral Couples Therapy (BCT) (Davoodvandi et al., 2018), Integrative Behavioral Couples Therapy (IBCT) (Dimidjian et al., 2008), and

Cognitive Behavioral Couples Therapy (CBCT) (Baucom et al., 2008). Each of these approaches utilizes evidence-based strategies to enhance emotional bonds, rebuild trust, and create healthier communication patterns.

Emotional bonding is a fundamental component of a satisfying romantic relationship. According to attachment theory, secure emotional bonds between partners create a sense of security and support, allowing individuals to manage life challenges more effectively. When couples become emotionally distant, they may experience increased stress, anxiety, and dissatisfaction in their relationship. Research has shown that emotional disconnection is one of the strongest predictors of marital dissatisfaction and divorce. Therefore, couples therapy plays a vital role in helping partners rebuild emotional intimacy, recognize their emotional needs, and develop strategies to strengthen their bond (Khatibi et al., 2024).

Numerous studies have demonstrated the effectiveness of couples therapy in improving emotional relationships. For example, Emotionally Focused Couples Therapy (EFT) has been found to significantly increase emotional closeness and reduce relationship distress (Soltani et al., 2013). This method focuses on identifying and modifying negative interaction patterns that contribute to emotional distance. By fostering a secure attachment bond between partners, EFT helps individuals express their needs and emotions in a constructive and supportive manner (Stavrianopoulos, 2015). Similarly, the Gottman Method emphasizes the importance of emotional attunement, conflict resolution skills, and positive interactions in romantic relationships. Research shows that couples who participate in Gottman-based interventions experience higher levels of relationship satisfaction, stronger emotional connections, and reduced conflict frequency (Sarchuni, 2024). This approach includes strategies such as the "Sound Relationship House Theory," which helps partners build trust, respect, and effective communication (Khatibi et al., 2024).

Integrative Behavioral Couples Therapy (IBCT) has also been recognized for its effectiveness in helping couples manage long-term relationship challenges. By promoting emotional acceptance and flexibility, IBCT enables partners to address underlying emotional concerns and develop stronger coping strategies. Additionally, Cognitive Behavioral Couples Therapy (CBCT) has been widely used to help couples identify and modify maladaptive thought patterns that contribute to emotional distress (Dimidjian et al., 2008). Research indicates that CBCT interventions lead to improved emotional intimacy, effective communication, and increased overall relationship satisfaction (Barraca et al., 2021; Dimidjian et al., 2008).

The primary goal of couples therapy is to help partners recognize and address emotional distance. Many couples struggle with expressing their emotions, which can lead to feelings of neglect or loneliness within the relationship. Therapeutic interventions encourage couples to develop emotional awareness, practice active listening, and respond to each other's emotional needs with empathy and validation. Conflict resolution is another critical aspect of couples therapy (Johnson & Greenman, 2006). Unresolved conflicts can create lasting emotional wounds, leading to resentment and distance within the relationship (Dayton, 2023). Effective couples therapy equips partners with healthy conflict management skills, such as de-escalation techniques, perspective-taking, and compromise, enabling them to resolve their disagreements without damaging their emotional bond. Studies have shown that successful couples maintain a five-to-one ratio of positive to negative interactions, which is a key indicator of relationship health (Meunier & Baker, 2011).

Engaging in couples therapy offers numerous long-term benefits, including increased emotional intimacy, improved communication skills, enhanced relationship satisfaction, stronger conflict resolution abilities, and a reduced risk of separation or divorce (Schofield et al., 2012). Couples therapy helps partners reconnect on a deeper level, fostering warmth, trust, and affection within their relationship. By addressing underlying issues, it contributes to overall happiness and relationship fulfillment. Additionally, partners develop healthier ways to manage their differences, preventing long-term resentment and improving their overall relationship quality.

Research has shown that couples who participate in therapy are less likely to experience divorce or emotional separation (Meunier & Baker, 2011; Schofield et al., 2012).

In summary, couples therapy plays a crucial role in enhancing emotional relationships between partners by strengthening emotional bonds, improving communication, and providing effective conflict resolution strategies. Research consistently supports the effectiveness of therapeutic interventions such as Emotionally Focused Couples Therapy, the Gottman Method, and Cognitive Behavioral Couples Therapy in fostering stronger relationships and preventing emotional disconnection. Given the profound impact of emotional intimacy on relationship satisfaction, seeking professional help through couples therapy can be a transformative step for partners looking to build a healthier and more fulfilling relationship.

Methods and Materials

This study utilized a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and a control group to examine the effectiveness of couples therapy on improving emotional and social communication between partners. The statistical population included couples who sought counseling services due to emotional and relational issues. A sample of 60 couples was selected using convenience sampling and was randomly assigned to either the experimental or control group.

Data were collected using three standardized questionnaires: the Adult Attachment Questionnaire, the Social Skills Questionnaire, and the ENRICH Marital Satisfaction Scale. These instruments had established validity and reliability. The experimental group participated in 10 sessions of Emotionally Focused Couples Therapy (EFT), while the control group received no intervention. Each therapy session lasted 90 minutes and was conducted weekly. The intervention focused on enhancing emotional bonds, improving communication, and resolving conflicts through structured therapeutic exercises.

Data analysis was performed using independent t-tests and analysis of covariance (ANCOVA) to compare the pre-test and post-test results between the experimental and control groups.

Findings

The results indicated that couples therapy had a significant positive effect on various dimensions of attachment, social skills, and marital satisfaction. The experimental group showed significant improvements in secure attachment ($t = 4.80, p < 0.0001$), avoidant attachment ($t = 4.95, p < 0.0001$), verbal communication ($t = 4.85, p < 0.0001$), and empathy ($t = 5.25, p < 0.0001$). Furthermore, notable improvements were observed in emotional connection ($t = 5.00, p < 0.0001$) and conflict resolution ($t = 4.85, p < 0.0001$).

ANCOVA confirmed the significant effect of the intervention on mean changes, particularly in secure attachment ($F = 15.23, p = 0.001$), avoidant attachment ($F = 12.45, p = 0.002$), and verbal communication ($F = 18.32, p = 0.000$). These findings demonstrate that couples therapy plays a crucial role in enhancing relationship quality, increasing empathy, improving communication skills, and reducing conflicts.

Discussion and Conclusion

The findings of this study highlight the effectiveness of couples therapy in improving emotional and social communication between partners. The significant improvements in attachment security, communication skills, and marital satisfaction suggest that therapeutic interventions play a pivotal role in strengthening relationships. Couples therapy provides a structured approach to addressing emotional distance, enhancing intimacy, and equipping partners with conflict resolution strategies. These results align with existing literature supporting the benefits of relationship-focused interventions. Further research with diverse populations and longitudinal follow-ups is recommended to explore the long-term impact of couples therapy on relationship stability and satisfaction.

References

- Barraca, J., Nieto, E., & Polanski, T. (2021). An integrative behavioral couple therapy (IBCT)-based conflict prevention program: A pre-pilot study with non-clinical couples. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 9981. <https://doi.org/10.3390/ijerph18199981>
- Baucom, D. H., Epstein, N. B., LaTaillade, J. J., & Kirby, J. S. (2008). *Cognitive-behavioral couple therapy* (Vol. 4).
- Boden, J. S., Fischer, J. L., & Niehuis, S. (2010). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 17, 121-134. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9078-7>
- Boostani-Kashani, A.-A., Khodabakhshi-Koolaei, A., Davoodi, H., & Heidari, H. (2021). The Effect of Narrative Therapy on Communication Skills, Emotional Expression and Empathy among Couples Intending to Marry. *SALĀMAT-I IJTIMĀ' (Community Health)*, 8(2), 232-246. <https://doi.org/10.22037/ch.v8i2.28959>
- Cohen, A. B. (2005). *The relation of attachment to infidelity in romantic relationships: An exploration of attachment style, perception of partner's attachment style, relationship satisfaction, relationship quality and gender differences in sexual behaviors*
- Davoodvandi, M., Navabinezhad, S., & Farzad, V. (2018). A comparison of the effectiveness of the Gottman couples therapy and emotion-focused couples therapy approaches on marital adjustment in families. *Cultural-Educational Quarterly Journal of Women and Family*, 13(43), 117-132.
- Dayton, T. (2023). *Heartwounds: The impact of unresolved trauma and grief on relationships*. Simon and Schuster.
- Dimidjian, S., Martell, C. R., & Christensen, A. (2008). *Integrative behavioral couple therapy*.
- Feeney, J. A. (2004). *Adult attachment and couple relationships*.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A Dyadic Analysis of Emotion Regulation as a Moderator of Associations Between Marital Conflict and Marital Satisfaction Among First-married and Remarried Couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355. <https://doi.org/10.1177/0192513X20935504>
- Ghochani, M., Toosi, M. S., & Khoyneshad, G. (2020). A comparison between the effectiveness of the combined couple therapy and emotionally focused therapy for couples on the improvement of intimacy and PTSD. *Learning and Motivation*, 1(71), 101637. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2020.101637>
- Gottman, J. (2008). *Gottman method couple therapy* (Vol. 4).
- Johnson, S., & Sims, A. (2000). *Attachment theory: A map for couples therapy*.
- Johnson, S. M. (2012). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843871>
- Johnson, S. M., & Greenman, P. S. (2006). The path to a secure bond: Emotionally focused couple therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 597-609. <https://doi.org/10.1002/jclp.20251>
- 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. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.1.67>
- Khatibi, J., Haji Arbabi, F., & Fariborzi, E. (2024). Comparison of the Effectiveness of the Integrated Gottman and Emotion-Focused Therapy Model with the Imago Therapy Approach on Marital Adjustment and Love Styles in Married Students with Early Marriages. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(5), 18-29.
- Markman, H., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2001). *Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love*. Jossey-Bass.
- Meunier, V., & Baker, W. (2011). *Positive couple relationships: The evidence for long-lasting relationship satisfaction and happiness*. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2147-0_5
- Parsakia, K., & Darbani, S. A. (2022). Effectiveness of strength-based counseling on self-worth of divorced women. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 3(1), 687-700. <https://journals.kmanpub.com/index.php/aftj/article/view/938>
- Parsakia, K., Farzad, V., & Rostami, M. (2023). The mediating role of attachment styles in the relationship between marital intimacy and self-differentiation in couples. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 4(1), 589-607. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.1.29>
- Parsakia, K., Rostami, M., & Saadati, S. M. (2023). The Relationship between Emotional Intelligence and Marital Conflicts Using Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 1(1), 23-28. <https://doi.org/10.61838/kman.jpffc.1.1.6>
- Saadati, N., & Parsakia, K. (2023). The Predictive Role of Parents' Marital Relationship Quality on The Adolescents' Psychological Capital. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(8), 139-146. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.8.16>
- Sarchuni, S. (2024). Efficacy of the Gottman Method on Family Cohesion and Emotional Self-Regulation Among Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(3), 125-132. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.3.14>
- Schofield, M. J., Mumford, N., Jurkovic, D., Jurkovic, I., & Bickerdike, A. (2012). Short and long-term effectiveness of couple counselling: a study protocol. *BMC public health*, 12, 735. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-735>

- Soltani, A., Molazadeh, J., Mahmoodi, M., & Hosseini, S. (2013). A study on the effectiveness of emotional focused couple therapy on intimacy of couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 461-465. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.293>
- Stavrianopoulos, K. (2015). Enhancing relationship satisfaction among college student couples: An emotionally focused therapy (EFT) approach. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.953656>
- White VanBoxel, J. M., Miller, D. L., Morgan, P., Iqbal, N., Edwards, C., & Wittenborn, A. K. (2024). Exploring associations among baseline emotion regulation and change in relationship satisfaction among couples in a randomized controlled trial of emotionally focused therapy compared to usual care. *Family Process*. <https://doi.org/10.1111/famp.12972>
- Yazdanipour, M. (2024). Investigating the effectiveness of couples therapy in improving relationships after experiencing infidelity. *New Achievements in Humanities Studies*, 7(78), 31-38.