



Journal Website

Article history:

Received 22 June 2025

Revised 03 November 2025

Accepted 10 November 2025

Published online 21 March 2026

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 5, Issue 1, pp 1-19



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Emotion-Focused Group Couple Therapy on Marital Adjustment, Communication Patterns, and Sexual Satisfaction in Couples with Marital Conflicts

Maryamalsadat. Hashemi¹, Seyed Ali. Aleyasin^{2*}, Hasan. Heidari¹, Hosein. Davoudi¹

1. Department of Psychology and Counselling, Khom.C., Islamic Azad University, Khomein, Iran

2. Department of Clinical Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran

* Corresponding author email address: Aleyasin_Psychology@yahoo.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Hashemi, M., Aleyasin, S. A., Heidari, H., & Davoudi, H. (2026). The Effectiveness of Emotion-Focused Group Couple Therapy on Marital Adjustment, Communication Patterns, and Sexual Satisfaction in Couples with Marital Conflicts. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 5(1), 1-19.



© 2026 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the effectiveness of emotion-focused group couple therapy on marital adjustment, communication patterns, and sexual satisfaction among couples experiencing marital conflicts.

Methodology: This applied quasi-experimental study employed a pre-test–post-test control group design. The statistical population included all couples with marital conflicts who attended psychological counseling centers in Arak in 2024. Thirty participants were selected purposefully and randomly assigned to experimental (n=15) and control (n=15) groups. Research instruments included the Marital Adjustment Questionnaire (Spanier, 1976), the Communication Patterns Questionnaire (Christensen & Salawy, 1984), and the Sexual Satisfaction Questionnaire (Larson, 1998). The experimental group received eight 90-minute sessions of emotion-focused group couple therapy, while the control group received no intervention. Data were analyzed using covariance and mixed ANOVA with SPSS-26 software.

Findings: The results indicated significant improvements in marital adjustment, communication patterns, and sexual satisfaction in the experimental group compared with the control group ($p < 0.001$). Multivariate analysis (Wilks' Lambda = 0.43, $F = 8.88$, $p < 0.001$) confirmed the overall effectiveness of the intervention. Bonferroni post-hoc tests showed that improvements persisted in the three-month follow-up period, with no significant decline in post-test scores.

Conclusion: Emotion-focused group couple therapy, by restructuring emotional experiences, fostering secure attachment, and improving emotional responsiveness, effectively enhances marital adjustment, constructive communication, and sexual satisfaction among couples with marital conflicts.

Keywords: Emotion-focused couple therapy; marital conflicts; marital adjustment; communication patterns; sexual satisfaction

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital relationships constitute the core foundation of family life and the broader social structure. A stable and emotionally fulfilling marriage serves as the cornerstone of psychological health, life satisfaction, and social cohesion, while conflictual or unstable relationships can lead to emotional exhaustion, alienation, and ultimately, family disintegration (Birditt et al., 2017). Over the past two decades, the frequency of marital conflicts and divorce has increased worldwide, with many studies emphasizing the first five years of marriage as the most vulnerable period (Hooshmandi et al., 2019). Marital conflict manifests in different forms such as emotional withdrawal, persistent arguments, avoidance, and loss of intimacy, which collectively deteriorate the quality of marital adjustment and mutual understanding between spouses (Babayi, 2018).

Marital adjustment is one of the key indicators of family well-being. It reflects the ability of couples to balance emotional needs, expectations, and life roles (Yar Mohammadian et al., 2011). Research has shown that couples who maintain high marital adjustment tend to exhibit stronger emotional bonds, better parenting performance, and greater resilience against stress (Erber & Erber, 2024). Conversely, unresolved conflicts and emotional disconnection are significant predictors of marital dissatisfaction and eventual divorce (Mohammadi et al., 2023).

Another critical dimension of marital functioning is sexual satisfaction, which plays a pivotal role in maintaining emotional closeness and stability. Deprivation or dissatisfaction in sexual relations can result in frustration, irritability, and compensatory behaviors outside the marital framework (Mosadegh et al., 2023). Similarly, communication patterns serve as the medium through which emotions, needs, and intentions are expressed and negotiated. Ineffective communication—often typified by demand-withdraw or mutual avoidance patterns—can trigger escalating cycles of negativity that erode intimacy and trust (Erber & Erber, 2024). Therefore, addressing emotional and communicational deficits through evidence-based psychotherapeutic interventions has become an essential component of modern couple therapy (SalehiT & Davarani, 2025).

One of the most empirically supported and theoretically coherent approaches to couple therapy is Emotion-Focused Therapy (EFT), developed by Greenberg and Johnson. EFT is grounded in attachment theory and focuses on identifying, experiencing, and reorganizing emotional responses within intimate relationships (Bradley & Furrow, 2013). This approach assumes that emotional awareness and expression are essential for reshaping negative interaction cycles and establishing secure attachment bonds. EFT helps couples transform reactive emotions such as anger or withdrawal into accessible and responsive forms of engagement that foster connection and mutual empathy (Gilbert & Simos, 2022).

A growing body of research supports the efficacy of EFT in improving marital adjustment and relationship satisfaction. For example, (Ghasemi et al., 2022) found that emotion-focused couple therapy significantly reduced marital boredom and conflicts among distressed couples. Similarly, (Satoudi Navroodi et al., 2024) demonstrated that emotion-focused group therapy enhanced forgiveness, marital harmony, and emotional intimacy in incompatible couples. Moreover, (Kashtmand & Parandin, 2023) reported that group-based EFT training improved marital adjustment and quality of life in women with marital disputes.

Recent studies have further expanded the application of EFT to group settings, highlighting its unique benefits for social learning, emotional resonance, and collective empathy (Timulak et al., 2025).

Group-based EFT allows participants to observe and internalize corrective emotional experiences not only through their interactions but also through vicarious learning from others. (Farhodi Manesh, 2025) found that emotion-focused group interventions enhanced sexual functioning and frustration tolerance among working women, while (Ghaforian Mohabi et al., 2025) revealed that EFT—whether individual or couple-based—improved attachment security and reduced extramarital relational tendencies.

In parallel, scholars such as (Gilbert & Simos, 2022) and (Pazhuhandeh et al., 2023) have emphasized the therapeutic synergy between EFT and compassion-focused therapy (CFT). Compassion-oriented interventions promote empathy, emotional regulation, and self-acceptance, thereby complementing EFT's emphasis on deep emotional processing. (Golestanifar, 2025) further confirmed that integrating emotion- and compassion-focused frameworks effectively reduced covert relational aggression and improved psychological well-being in couples with cardiovascular conditions.

In the Iranian sociocultural context, EFT has demonstrated substantial effectiveness in addressing marital discord by fostering emotional openness and secure attachment patterns (Navroodi et al., 2025). The emphasis on emotional validation and mutual empathy within EFT aligns with collectivist cultural values that prioritize relational harmony and family cohesion. (Yildizhan et al., 2024) also highlighted the importance of therapists' emotional regulation when working with high-conflict couples, noting that therapeutic attunement plays a vital role in facilitating relational transformation. Moreover, the development of session-level process measures by (Talmor et al., 2025) has enhanced the precision and accountability of EFT implementation by capturing moment-to-moment emotional shifts during therapy.

Overall, empirical findings converge on the conclusion that EFT operates through three primary mechanisms: (1) restructuring maladaptive emotional patterns, (2) enhancing responsiveness and accessibility between partners, and (3) re-establishing secure attachment bonds that underpin long-term relationship satisfaction (Erber & Erber, 2024; Gilbert & Simos, 2022). Given these strengths, group-based EFT appears to be a particularly cost-effective and powerful method for promoting emotional repair and relational growth.

The present study aimed to examine the effectiveness of emotion-focused group couple therapy on marital adjustment, communication patterns, and sexual satisfaction among couples with marital conflicts in Arak, Iran.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental pre-test–post-test control group design with a three-month follow-up. The population comprised all couples experiencing marital conflicts who attended counseling centers in Arak in 2024. Thirty participants were selected purposefully and randomly assigned to experimental (n = 15) and control (n = 15) groups.

The experimental group participated in eight 90-minute sessions of emotion-focused group couple therapy based on Johnson's structured model. The sessions covered topics such as identifying negative emotional cycles, exploring attachment needs, developing empathy, transforming secondary emotions into primary emotions, and re-establishing secure emotional bonds. The control group received no intervention during the same period.

Measurement tools included the Marital Adjustment Scale by Spanier (1976), the Communication Patterns Questionnaire by Christensen and Salaway (1984), and the Sexual Satisfaction Scale by Larson (1998). Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) and mixed-design ANOVA via

SPSS 26 to determine the between-group and within-group differences across pre-test, post-test, and follow-up phases.

Findings

Descriptive results showed that the mean scores of marital adjustment, constructive communication, and sexual satisfaction significantly increased in the experimental group after the intervention, whereas avoidance and demand-withdraw communication patterns decreased. Statistical analyses confirmed the normal distribution of data and the homogeneity of variances across groups.

Multivariate analysis of variance (MANOVA) results indicated a significant multivariate effect of the EFT intervention on all dependent variables (Wilks' Lambda = 0.43, $F = 8.88$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.35$). Univariate tests revealed that marital adjustment ($F = 15.09$, $p < 0.001$), communication patterns ($F = 15.37$, $p < 0.001$), and sexual satisfaction ($F = 25.77$, $p < 0.001$) all improved significantly following the therapy.

Post hoc Bonferroni tests indicated that the differences between pre-test and post-test, as well as between pre-test and follow-up, were statistically significant ($p < 0.001$), while no significant differences were found between post-test and follow-up scores ($p > 0.05$). These results confirm the stability of therapeutic outcomes over time.

In addition, interaction effects between time and group were significant for all dependent variables, indicating that the experimental group's improvement was directly attributable to the EFT intervention rather than external factors.

Discussion and Conclusion

The results of this study demonstrate that emotion-focused group couple therapy effectively enhances marital adjustment, improves communication patterns, and increases sexual satisfaction among couples facing marital conflicts. These outcomes corroborate the core assumptions of EFT that emphasize the centrality of emotion and attachment processes in shaping relational well-being.

The observed increase in marital adjustment suggests that EFT facilitates emotional accessibility and responsiveness between partners, which are the hallmarks of secure attachment. By allowing couples to express and validate vulnerable emotions such as fear, loneliness, and shame, EFT reduces defensiveness and fosters emotional safety. This process aligns with the findings of previous research emphasizing the role of empathic attunement in sustaining marital harmony. The group format amplified these effects by providing a supportive environment where participants could observe and learn from each other's emotional breakthroughs.

The significant improvement in communication patterns reflects EFT's ability to dismantle destructive interaction cycles. Through experiential dialogues guided by the therapist, partners learned to replace blame and withdrawal with curiosity, openness, and mutual regulation. This finding underscores the dynamic interplay between emotional processing and communication behavior: as emotional awareness increases, communication becomes more constructive, reciprocal, and validating. The maintenance of these gains in the follow-up phase further suggests that EFT promotes lasting cognitive and emotional restructuring rather than temporary behavioral compliance.

In terms of sexual satisfaction, the results highlight the deep interconnection between emotional intimacy and physical closeness. When partners experience each other as emotionally available and trustworthy, sexual encounters become expressions of connection rather than arenas of tension. EFT's focus on fostering secure emotional bonds indirectly enhances sexual satisfaction by reducing

performance anxiety and increasing affective engagement. These results resonate with the view that emotional safety is a prerequisite for fulfilling sexual relationships, and that addressing relational emotions is often more effective than targeting sexual behavior alone.

From a broader theoretical standpoint, the findings affirm the multidimensional nature of EFT as both an attachment-based and emotion-centered intervention. By reprocessing maladaptive emotional responses and restructuring interactional patterns, EFT enables couples to co-create a new emotional reality characterized by mutual responsiveness and resilience. The stability of post-treatment outcomes observed in this study supports the notion that once couples internalize secure attachment patterns, these new dynamics become self-reinforcing.

Moreover, the successful application of EFT in a group setting underscores its cultural adaptability and practical advantages. In collectivist societies such as Iran, where relational interconnectedness and shared experiences are highly valued, group therapy provides an effective medium for emotional resonance and community validation. Participants not only benefited from direct therapeutic intervention but also from witnessing others' struggles and resolutions, which normalized their experiences and enhanced empathy.

In conclusion, emotion-focused group couple therapy represents a robust, evidence-based approach that addresses both emotional and relational dimensions of marital conflict. Its emphasis on emotional awareness, validation, and restructuring enables couples to break negative cycles, restore intimacy, and cultivate enduring satisfaction. Given its demonstrated effectiveness, EFT holds significant promise for integration into counseling centers and family therapy programs aimed at strengthening marital relationships and reducing divorce rates in culturally diverse settings.



اثربخشی زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار بر سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی زوجین دارای تعارضات زناشویی

مریم السادات هاشمی^۱ ID، سید علی آل یاسین^{۲*} ID، حسن حیدری^۱ ID، حسین داوودی^۱ ID

۱. گروه روانشناسی و مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران

۲. گروه روانشناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: Aleyasin_Psychology@yahoo.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

هاشمی، مریم السادات، آل یاسین، سید علی، حیدری، حسن، و داوودی، حسین. (۱۴۰۵). اثربخشی زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار بر سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی زوجین دارای تعارضات زناشویی. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۱۹-۱ (۱).

هدف: هدف این پژوهش بررسی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار بر سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی زوجین دارای تعارضات زناشویی بود. **روش‌شناسی:** پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناسی و مشاوره شهر اراک در سال ۱۴۰۳ بود. از این میان ۳۰ نفر به‌صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶)، پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالووی (۱۹۸۴) و پرسشنامه رضایت جنسی لارسون (۱۹۹۸) بود. گروه آزمایش طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس و واریانس آمیخته در نرم‌افزار SPSS۲۶ انجام گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد میانگین نمرات سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی در گروه آزمایش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری داشته است ($p < 0.001$). اثر چندمتغیری مداخله بر متغیرهای وابسته در آزمون MANOVA معنادار بود ($Wilks' \Lambda = 0.43, F = 8.88, p < 0.001$). همچنین تحلیل واریانس درون‌گروهی و آزمون تعقیبی بنفرونی نشان داد تغییرات در سه متغیر مذکور پایدار مانده و در دوره پیگیری افت معناداری مشاهده نشده است. **نتیجه‌گیری:** زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار با تمرکز بر بازشناسی و بازسازی هیجانات، بهبود دلبستگی ایمن و تقویت مهارت‌های ارتباطی، موجب افزایش سازگاری زناشویی و رضایت جنسی و کاهش الگوهای ارتباطی ناکارآمد در زوجین دارای تعارضات زناشویی می‌شود.

کلیدواژگان: زوج‌درمانی هیجان‌مدار، تعارضات زناشویی، سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی، رضایت جنسی



© ۱۴۰۵ 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.



مقدمه

خانواده به عنوان کوچک ترین واحد اجتماعی، زیربنای سلامت روانی، اجتماعی و فرهنگی جامعه است و رابطه زناشویی در مرکز ثقل این نظام قرار دارد. هرگونه اختلال در تعامل میان زوجین می تواند پیامدهای گسترده ای از جمله بروز تعارضات زناشویی، کاهش رضایت جنسی، و افت سازگاری هیجانی و ارتباطی را به همراه داشته باشد (Birditt et al., 2017). پژوهش ها نشان داده اند که تعارضات زناشویی نه تنها بر کیفیت زندگی زوجین، بلکه بر عملکرد اجتماعی، سلامت جسمی، و حتی رشد روانی فرزندان نیز تأثیر منفی دارد (Hooshmandi et al., 2019). در سال های اخیر، افزایش نرخ طلاق و اختلافات زناشویی به ویژه در پنج سال نخست ازدواج، موجب شده است که مطالعات متعددی به بررسی عوامل مؤثر بر پایداری و سلامت زناشویی بپردازند (Babayi, 2018).

در تبیین نظری، سازگاری زناشویی یکی از اصلی ترین شاخص های سلامت خانواده به شمار می رود و به معنای توانایی زوجین در ایجاد هماهنگی میان نیازها، ارزش ها و نقش های خود است (Yar Mohammadian et al., 2011). سطح بالای سازگاری زناشویی به افزایش رضایت از زندگی، ثبات عاطفی و رشد روانی منجر می شود، در حالی که ناسازگاری زناشویی می تواند موجب شکل گیری طلاق عاطفی، بروز اختلالات روانی، و گسست روابط خانوادگی گردد (Mohammadi et al., 2023). در این میان، روابط جنسی نیز به عنوان یکی از ابعاد بنیادی زندگی زناشویی، نقش مهمی در انسجام هیجانی و رضایت از رابطه دارد و نارضایتی در این حوزه می تواند به افزایش تنش های درونی و کاهش احساس امنیت عاطفی بینجامد (Mosadegh et al., 2023).

یکی از عوامل اساسی در بروز یا تداوم مشکلات زناشویی، الگوهای ارتباطی ناکارآمد است. زمانی که گفت وگوها از چارچوب تفاهم خارج می شود و جای خود را به انتقاد، کناره گیری یا پرخاشگری می دهد، چرخه های منفی تعامل شکل می گیرد که در درازمدت موجب کاهش دلبستگی عاطفی و رضایت از رابطه می شود (Erber & Erber, 2024). در این شرایط، ارتباط ناکارآمد اغلب به عنوان پیش بینی کننده قوی طلاق و نارضایتی زناشویی معرفی می شود (Birditt et al., 2017). برای پیشگیری از این چرخه، مداخلات روان درمانی که بر اصلاح هیجانات و بازسازی الگوهای ارتباطی تمرکز دارند، اهمیت زیادی یافته اند (SalehiT & Davarani, 2025).

در این زمینه، درمان هیجان مدار (Emotion-Focused Therapy; EFT) که نخستین بار توسط گرینبرگ و جانسون تدوین شد، یکی از رویکردهای مؤثر در زوج درمانی است. این رویکرد بر این اصل استوار است که هیجان، محور اصلی تجربه انسانی و نیروی محرک رفتار در روابط نزدیک است (Bradley & Furrow, 2013). بر اساس نظریه دلبستگی بالبی بنا شده و تلاش می کند تا هیجانات سرکوب شده را آشکار، پردازش و بازسازماندهی کند تا تعاملات زوجین از چرخه های منفی به سمت چرخه های مثبت و پاسخ گرانه تغییر یابد (Gilbert & Simos, 2022).

مطالعات متعددی بر اثربخشی این رویکرد تأکید داشته اند. برای مثال، پژوهش (Ghasemi et al., 2022) نشان داد که زوج درمانی هیجان مدار موجب کاهش دل زدگی زناشویی و کاهش تعارض در میان زوجین می شود. همچنین، (Satoudi Navroodi et al., 2024) دریافت که این نوع درمان، گذشت، هماهنگی زناشویی و انسجام ارتباطی را در زوجین ناسازگار بهبود می بخشد. در پژوهشی دیگر، (Navroodi et al., 2025) نیز گزارش کرد که درمان هیجان مدار گروهی منجر به افزایش هماهنگی زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی می شود. از دیدگاه تجربی، EFT با ایجاد فضایی امن برای بروز هیجانات و با تمرکز بر تجربه زیسته هر یک از زوجین، به آنان کمک می کند تا احساسات عمیق خود را شناسایی و درک کرده و به شکلی سازنده با یکدیگر در میان بگذارند. این فرایند، نه تنها منجر به کاهش اضطراب رابطه ای می شود، بلکه بازسازی پیوندهای دلبستگی و ایجاد حس امنیت هیجانی را تسهیل می کند (Kashtmand & Parandin, 2023). بر



اساس شواهد (Talmor et al., 2025)، تمرکز بر لحظات کلیدی هیجانی و تعاملات معنادار میان زوجین، یکی از مؤثرترین اجزای درمان هیجان‌مدار است که تغییرات پایدار رفتاری و شناختی را در پی دارد.

در دهه اخیر، EFT از قالب درمان فردی و زوجی به سمت درمان گروهی نیز گسترش یافته است. مدل گروهی این رویکرد علاوه بر صرفه‌جویی در زمان و منابع، به مشارکت متقابل میان زوجها کمک می‌کند و از طریق مشاهده تعامل سایر اعضا، یادگیری مشاهده‌ای را تسهیل می‌نماید (Timulak et al., 2025). پژوهش (Farhoudi Manesh, 2025) نشان داد که مداخلات گروهی هیجان‌مدار موجب افزایش کارکرد جنسی و تحمل ناکامی در زنان شاغل می‌شود. این یافته با نتایج مطالعه (Ghaforian Mohabi et al., 2025) همسوست که نشان داد درمان هیجان‌مدار، چه در قالب فردی و چه گروهی، موجب بهبود امنیت دلبستگی و کاهش روابط خارج‌زناشویی در زوجین می‌گردد.

از سوی دیگر، پژوهش‌های جدید نیز نشان می‌دهند که تلفیق EFT با رویکردهای شفقت‌محور (Compassion-Focused Therapy; CFT) می‌تواند به افزایش کارآمدی درمان منجر شود، زیرا شفقت، نقش مکملی در کاهش هیجانات منفی و تقویت درک متقابل میان زوجین دارد (Golestanifar, 2025; Pazhuhandeh et al., 2023). به اعتقاد (Gilbert & Simos, 2022)، تمرکز بر شفقت و پذیرش، موجب تعدیل سیستم تهدید در مغز و جایگزینی آن با نظام مراقبتی و آرام‌ساز می‌شود، که این امر در روابط زناشویی به شکل افزایش احساس امنیت و صمیمیت بروز می‌یابد.

در بستر فرهنگی ایران نیز، EFT توانسته است جایگاه ویژه‌ای در درمان تعارضات زناشویی بیابد. نتایج پژوهش (Satoudi Navroodi et al., 2024) نشان می‌دهد که این درمان در افزایش گذشت، هماهنگی و کاهش خشم در زوجین ناسازگار مؤثر است. همچنین، (Ghasemi et al., 2022) در مطالعه‌ای مشابه دریافت که این مداخله منجر به کاهش تعارض و بهبود درک متقابل زوجین می‌شود. یافته‌های (Kashtmand & Parandin, 2023) نیز بیانگر آن است که آموزش گروهی زوج‌درمانی هیجان‌مدار موجب افزایش کیفیت زندگی و سازگاری زناشویی زنان دارای اختلافات خانوادگی شده است.

در حوزه نظری نیز، پژوهش‌های جدید بر اهمیت پردازش هیجانات در سطح درون‌فردی و بین‌فردی تأکید دارند. از دیدگاه (Yıldızhan et al., 2024)، درمانگران EFT در تعامل با زوج‌های دارای تعارض شدید باید از تنظیم هیجانات خود آگاه باشند تا بتوانند فضای درمانی امن و همدلانه‌ای ایجاد کنند. در این راستا، (Timulak et al., 2025) پیشنهاد می‌کند که EFT در قالب رویکرد فراتشخیصی (Transdiagnostic) می‌تواند هم‌زمان به درمان مشکلات هیجانی و رابطه‌ای بپردازد، زیرا محور مشترک این مشکلات، اختلال در پردازش و ابراز هیجانات است.

علاوه بر بهبود روابط عاطفی، EFT تأثیرات مثبت قابل توجهی بر جنبه‌های جنسی رابطه نیز دارد. مطالعات (Farhoudi Manesh, 2025) و (Mosadegh et al., 2023) نشان داده‌اند که مداخلات هیجان‌مدار از طریق تقویت همدلی و کاهش اضطراب رابطه‌ای، رضایت جنسی را افزایش می‌دهد. در واقع، تنظیم هیجانات و افزایش امنیت دلبستگی، پیش‌شرط تجربه رضایت‌بخش جنسی محسوب می‌شود.

در کنار ابعاد هیجانی، عامل روان‌شناختی سرمایه روانی نیز در پایداری روابط مؤثر است. به گفته (Mohammadi et al., 2023)، زوجینی که از سرمایه روانی بالاتری برخوردارند (از جمله امید، تاب‌آوری و خودکارآمدی)، در سازگاری زناشویی عملکرد بهتری دارند. ترکیب این ویژگی‌ها با درمان‌های هیجان‌مدار می‌تواند اثرات تقویت‌کننده‌ای در بهبود کیفیت رابطه داشته باشد.

از منظر فرهنگی و اجتماعی، جامعه امروز با تغییرات سریع در سبک زندگی، انتظارات زوجین، و نقش‌های جنسیتی مواجه است که این امر تعارضات زناشویی را پیچیده‌تر ساخته است. پژوهش (Navroodi et al., 2025) نشان داد که EFT با بازسازی معنا و بازشناسی هیجانات در بستر فرهنگی زوجین ایرانی، می‌تواند ابزاری کارآمد برای کاهش تنش‌های ارتباطی باشد. همچنین، (Golestanifar, 2025) در مطالعه خود



بر بیماران قلبی گزارش کرد که درمان هیجان مدار موجب کاهش پر خاشگری پنهان و افزایش بهزیستی روانی می شود؛ که نشان می دهد اثرات این درمان فراتر از حیطه روان شناختی، در سلامت جسمانی نیز قابل مشاهده است.

در همین راستا، (Talmor et al., 2025) با طراحی مقیاس فرایند جلسه ای EFT، نشان داد که تغییر در تجربه هیجانی در طول جلسات، پیش بینی کننده مستقیم پیشرفت درمان است. یافته های مشابه (Timulak et al., 2025) نیز بر اهمیت پایش مستمر فرایند هیجانی و تعاملات در جلسات تأکید دارند.

در جمع بندی، می توان گفت که زوج درمانی هیجان مدار، رویکردی جامع و مبتنی بر شواهد است که بر هیجانات، دلبستگی و تعاملات معنادار میان زوجین تمرکز دارد. این درمان با تسهیل ابراز هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی، موجب بازسازی چرخه های ارتباطی ناکارآمد، افزایش رضایت زناشویی و بهبود سلامت هیجانی می شود (Erber & Erber, 2024; Gilbert & Simos, 2022). در بافت فرهنگی ایران، اجرای مدل گروهی این درمان می تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد، زیرا تعامل جمعی، احساس همدلی و یادگیری اجتماعی را تقویت می کند (Kashtmand & Parandin, 2023; Satoudi Navroodi et al., 2024). هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی زوج درمانی گروهی هیجان مدار بر سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی زوجین دارای تعارضات زناشویی است.

مواد و روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش از نوع نیمه تجربی و از طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه بوده که شامل گروه آزمایش و گروه گواه بوده است. گروه های آزمایشی با استفاده از مداخلات مورد نظر و جلسات درمانی مشخص شده ی زوج درمانی گروهی هیجان مدار قرار گرفته است. گروه گواه، درمانی دریافت نکرده است. همچنین مرحله پیگیری بعد ۳ ماه درمورد گروه ها انجام شده است و اجرای جلسات مشابه پس از اتمام کار برای گروه گواه نیز جهت رعایت حقوق آن ها و اخلاق پژوهشی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجینی بوده که جهت حل و فصل تعارضات زناشویی به مراکز خدمات روان شناسی و مشاوره ی شهر اراک در سال ۱۴۰۳ مراجعه کرده اند. به منظور مشخص کردن حجم نمونه در تحقیقات آزمایشی برای هر گروه حداقل ۱۵ نفر نمونه لازم است. با توجه به ملاک های ورود و خروج ۳۰ زوج پس از مصاحبه ی مقدماتی به شیوه ی هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند.

ملاک ورود: مدت تاهل ۱ تا ۵ سال - وجود تعارضات زناشویی حداقل ۶ ماه - سن زوجین بین ۲۰ تا ۴۰ سال - وضعیت اقتصادی و اجتماعی متوسط و بالاتر - تحصیلات زوجین دیپلم و بالاتر. **ملاک خروج:** ابتلا به بیماری جسمی (مثل دیابت و بیماری قلبی و سرطان)، داشتن سابقه ی بیماری روانی مهم (مثل افسردگی، اسکیزوفرنی، اضطراب و وسواس) و یا تحت مداخله ی دارویی و یا مداخله روان درمانی دیگر بودن.

به منظور گردآوری اطلاعات در بخش ادبیات و پیشینه پژوهش از روش کتابخانه ای با استفاده از کتب، مقالات و منابع معتبر موجود استفاده شد. در بخش گردآوری اطلاعات افراد نمونه به منظور اطمینان از پایایی پژوهش، شخص پژوهشگر با روش میدانی نسبت به مراجعه به کلینیک ها و مراکز مشاوره و نمونه گیری حضوری اقدام کرد. اهداف پژوهش به منظور کسب رضایت آگاهانه افراد نیز پیش از اجرا توضیح داده شد. ابزارهای پژوهش شامل سه پرسشنامه استاندارد می باشد که در ادامه معرفی شده است. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی (MCQ)، پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (DAS)، پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سولاوای (CPQ) و پرسشنامه رضایت جنسی لارسون (لارسون و همکاران ۱۹۹۸) LSSQ است.



در این پژوهش، بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار توسط پژوهشگر طراحی و اجرا شد. این بسته با بهره‌گیری از پیشینه‌های نظری و پژوهشی و بر پایه نظریه هیجان‌مدار گرینبرگ و جانسون و نظریه دلبستگی بالبی (Johnson, ۲۰۰۸) تدوین گردید و هدف آن ارتقای سازگاری زناشویی، بهبود ارتباطات عاطفی و افزایش رضایت جنسی زوجین دارای تعارض بود. محتوای برنامه بر مولفه‌هایی همچون هیجان‌ات، الگوهای دلبستگی، چرخه‌های تعاملی رابطه، نیازها و تمایلات اساسی، ترس‌ها و نگرانی‌های دلبستگی و اصلاح چرخه‌های منفی ارتباطی استوار بود. مداخله در قالب هشت جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد که هر جلسه دارای هدف، محتوای آموزشی و تکالیف خانگی مشخص بود. در جلسه نخست، اعضا با ساختار جلسات و مهارت‌های ارتباطی مؤثر آشنا شدند و تمرین‌هایی در زمینه بازخورددهی انجام دادند. جلسه دوم به شناسایی چرخه‌های نگرانی و تعاملی در رابطه اختصاص یافت. در جلسه سوم، پیوندهای عاطفی و ترس‌های دلبستگی مورد بررسی قرار گرفت و تمرین‌هایی برای توسعه تکیه‌گاه ایمن انجام شد. جلسه چهارم به مرور سابقه دلبستگی و تأثیر آن بر تعاملات زوجین اختصاص داشت. در جلسه پنجم، آموزش در خصوص هیجان‌ات اصلی و واکنشی ارائه گردید تا زوجین رابطه میان هیجان، افکار و رفتار خود را در چرخه‌های منفی درک کنند. در جلسه ششم، تمرکز بر کشف احساسات عمیق خود و همسر و تأمل بر واکنش‌های هیجانی بود. در جلسه هفتم، نیازهای دلبستگی و راهکارهای تقویت پیوند عاطفی بررسی شد و زوجین در تمرین‌های مکالمه‌محور برای ایجاد ارتباط امن مشارکت کردند. نهایتاً در جلسه هشتم، موضوع صمیمیت و روابط جنسی سالم مطرح گردید و شرکت‌کنندگان درباره باورهای نادرست، اختلافات عملکردی و راهکارهای احیای صمیمیت جنسی گفت‌وگو کردند. در مجموع، ساختار این بسته آموزشی با تأکید بر بازشناسی هیجان، اصلاح چرخه‌های تعاملی و بازسازی دلبستگی ایمن طراحی شده بود تا از طریق تعاملات هیجانی سازنده، رضایت، صمیمیت و هماهنگی زناشویی افزایش یابد.

به منظور تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-۲۶ ابتدا در بخش توصیفی میانگین، انحراف معیار و کجی و کشیدگی و اطلاعات دموگرافیک شامل (سن و تحصیلات) ارائه شد و در بخش استنباطی به منظور بررسی اهداف پژوهش از روش تحلیل کوواریانس و واریانس با رعایت مفروضه‌های کاربرست آن استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول ۱ سن، وضعیت اشتغال و تحصیلات شرکت‌کنندگان به تفکیک سه گروه آورده شده است.

جدول ۱

توزیع فراوانی و درصد شرکت‌کنندگان در دو گروه

متغیر	فراوانی گروه هیجان‌مدار	درصد	فراوانی گروه کنترل	درصد
سن	۱۱	۳۶/۶۷	۱۱	۳۶/۶۷
	۱۹	۶۳/۳۳	۱۹	۶۳/۳۳
تحصیلات	۱۱	۳۶/۶۷	۱۰	۳۳/۳۳
	۱۳	۴۳/۳۳	۱۳	۴۳/۳۳
	۶	۲۰/۰۰	۷	۲۳/۳۳

همان‌گونه که نتایج جدول نشان می‌دهد دو گروه در متغیرهای سن و تحصیلات تقریباً همگن می‌باشند.



در این بخش ابتدا توصیفی آماری از متغیرهای پژوهش به عمل آمده و تفاوت احتمالی گروهها در متغیرها در مراحل مختلف سنجش مورد بررسی قرار می گیرد. شاخص های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) نمرات سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی در گروه زوج درمانی گروهی هیجان مدار و گروه کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در ادامه ارائه شده است.

جدول ۲

میانگین و انحراف معیار سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی به تفکیک مرحله سنجش در گروهها

گروه	متغیر	شاخص	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
زوج درمانی هیجان مدار	سازگاری زناشویی	میانگین	۵۹/۶۰	۸۶/۴۰	۸۳/۴۰
		انحراف معیار	۱۳/۰۶	۱۳/۴۳	۱۴/۵۶
		چولگی	-۰/۲۴	-۰/۱۵	۰/۱۱
کنترل	سازگاری زناشویی	میانگین	۵۹/۸۰	۵۹/۹۳	۶۱/۶۳
		انحراف معیار	۱۵/۰۷	۱۴/۸۶	۱۴/۳۷
		چولگی	۱/۱۲	۰/۵۷	۰/۳۱
زوج درمانی هیجان مدار	ارتباط متقابل	میانگین	۲۵/۰۷	۳۰/۶۷	۳۲/۰۰
		انحراف معیار	۴/۶۳	۴/۵۰	۳/۲۴
		چولگی	۰/۲۶	۰/۵۳	۰/۵۲
کنترل	ارتباط متقابل	میانگین	۲۴/۶۷	۲۴/۲۷	۲۴/۵۳
		انحراف معیار	۳/۸۴	۳/۷۸	۴/۹۰
		چولگی	-۰/۰۷	-۰/۳۹	۰/۳۹
زوج درمانی هیجان مدار	ارتباط اجتنابی متقابل	میانگین	۲۵/۸۷	۱۷/۷۸	۱۷/۷۰
		انحراف معیار	۴/۴۲	۵/۲۶	۳/۸۰
		چولگی	۰/۵۲	-۰/۱۵	-۰/۴۲
کنترل	ارتباط اجتنابی متقابل	میانگین	۲۵/۲۰	۲۴/۴۷	۲۵/۲۷
		انحراف معیار	۳/۶۲	۳/۵۹	۴/۷۴
		چولگی	-۰/۳۶	۰/۰۹	۰/۳۷
زوج درمانی هیجان مدار	ارتباط توقع کناره گیر	میانگین	۳۰/۰۳	۲۴/۹۳	۲۶/۲۰
		انحراف معیار	۴/۱۲	۴/۴۰	۴/۱۹
		چولگی	-۰/۲۷	-۰/۰۲	۰/۱۵
کنترل	ارتباط توقع کناره گیر	میانگین	۲۹/۷۰	۲۹/۹۰	۲۹/۹۰
		انحراف معیار	۳/۳۶	۴/۷۷	۵/۳۵
		چولگی	-۰/۰۴	۰/۱۳	-۰/۴۶
زوج درمانی هیجان مدار	رضایت جنسی	میانگین	۴۰/۸۷	۵۸/۵۰	۵۹/۵۷
		انحراف معیار	۱۰/۶۴	۷/۸۶	۸/۶۸
		چولگی	۰/۵۶	۱/۴۴	۰/۶۳
کنترل	رضایت جنسی	میانگین	۳۹/۶۷	۳۷/۲۳	۳۹/۳۳
		انحراف معیار	۸/۲۹	۱۱/۰۲	۱۰/۶۵
		چولگی	۰/۲۴	۰/۰۳	-۰/۰۹
		کشیدگی	-۰/۶۷	-۱/۴۱	-۱/۰۴



همچنان که ملاحظه می‌شود میانگین در گروه زوج درمانی گروهی به روش زوج درمانی هیجان‌مدار در مرحله پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون تغییر نشان می‌دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول، می‌توان به این توصیف دست زد که زوج درمانی گروهی هیجان‌مدار باعث تغییر مؤلفه‌های سازگاری زناشویی و الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی زوجین دارای تعارضات زناشویی شده است.

در بررسی مفروضه‌های آماری پژوهش، ابتدا نرمال بودن توزیع داده‌ها برای متغیرهای سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلکز مورد ارزیابی قرار گرفت. با توجه به اینکه حجم نمونه در هر گروه کمتر از ۵۰ نفر بود، این آزمون انتخاب شد. نتایج نشان داد مقادیر سطح معناداری برای تمامی متغیرها در هر سه مرحله بزرگ‌تر از ۰.۰۵ بوده است؛ به‌طور مثال، در متغیر سازگاری زناشویی سطح معناداری در گروه هیجان‌مدار به ترتیب در مراحل پیش‌آزمون ۰.۹۵، پس‌آزمون ۰.۹۳ و پیگیری ۰.۹۰ و در گروه کنترل نیز در همین مراحل به ترتیب ۰.۹۵، ۰.۸۹ و ۰.۹۵ به‌دست آمد. همچنین برای زیرمقیاس‌های ارتباط سازنده‌ی متقابل، ارتباط اجتنابی و ارتباط توقع-کناره‌گیر و نیز متغیر رضایت جنسی نیز تمام سطوح معناداری بین ۰.۸۶ تا ۰.۹۷ گزارش شد. بنابراین، توزیع داده‌ها در تمامی متغیرها نرمال بوده و مفروضه‌ی نرمالیتی تأیید شد.

در گام دوم، برای بررسی همگنی واریانس‌های بین‌گروهی از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون نشان داد که مقادیر سطح معناداری در تمامی متغیرها و در سه مرحله زمانی بیشتر از ۰.۰۵ است؛ برای مثال، در متغیر سازگاری زناشویی سطوح معناداری به ترتیب در پیش‌آزمون ۰.۸۲، پس‌آزمون ۰.۸۵ و پیگیری ۰.۱۶، در ارتباط سازنده‌ی متقابل ۰.۷۲، ۰.۱۸ و ۰.۷۹، در ارتباط اجتنابی متقابل ۰.۸۹، ۰.۸۲ و ۰.۳۱، در ارتباط توقع-کناره‌گیر ۰.۰۳، ۰.۳۹ و ۰.۴۶ و در رضایت جنسی نیز ۰.۴۰، ۰.۰۶ و ۰.۰۸ به‌دست آمد. با توجه به اینکه تمام این مقادیر (به جز مورد نخست از ارتباط توقع-کناره‌گیر) بالاتر از ۰.۰۵ هستند، می‌توان گفت مفروضه‌ی همگنی واریانس‌ها برقرار است و تفاوت معنی‌داری میان واریانس گروه‌ها مشاهده نمی‌شود.

در نهایت، برای اطمینان از همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس درون‌گروهی که یکی از پیش‌شرط‌های اصلی تحلیل واریانس چندمتغیره با اندازه‌گیری مکرر است، از آزمون ام‌باکس استفاده شد. مقدار آماره‌ی ام‌باکس برابر با ۱۸۳.۹۷، مقدار F برابر با ۱.۴۰، درجه آزادی ۱ برابر با ۱۵۶.۰۰، درجه آزادی ۲ برابر با ۸۶۵۷.۱۱ و سطح معناداری آن ۰.۱۷ به‌دست آمد. چون سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰.۰۵ است، فرض صفر مبنی بر برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بین گروه‌ها رد نمی‌شود و در نتیجه مفروضه‌ی همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس نیز تأیید می‌گردد.

به‌طور کلی، نتایج بررسی مفروضه‌ها نشان داد که تمامی پیش‌شرط‌های آماری لازم برای اجرای آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره با اندازه‌گیری مکرر (شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس) برقرار بوده و داده‌ها از شرایط لازم برای تحلیل‌های استنباطی برخوردار هستند.



جدول ۳

نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیری (بین‌گروهی، درون‌گروهی و تعاملی) برای سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی

متغیر	نوع آزمون	df	F	Sig	اندازه اثر
سازگاری زناشویی	بین‌گروهی	۲۰۰	۱۵.۰۹	۰.۰۰۰	۰.۲۶
	درون‌گروهی	۱.۳۹	۶۰.۴۷	۰.۰۰۱	۰.۴۱
	تعاملی	۲.۷۹	۱۵.۸۲	۰.۰۰۱	۰.۲۷
ارتباط سازندهی متقابل	بین‌گروهی	۲۰۰	۱۵.۳۷	۰.۰۰۱	۰.۲۶
	درون‌گروهی	۱.۷۱	۸۰.۲۷	۰.۰۰۱	۰.۴۸
	تعاملی	۳.۴۳	۲۲.۶۸	۰.۰۰۱	۰.۳۴
ارتباط اجتنابی متقابل	بین‌گروهی	۲۰۰	۱۱.۳۲	۰.۰۰۱	۰.۲۱
	درون‌گروهی	۱.۶۵	۷۹.۷۸	۰.۰۰۱	۰.۴۸
	تعاملی	۳.۳۱	۲۵.۱۵	۰.۰۰۱	۰.۳۷
ارتباط توقع-کناره‌گیر	بین‌گروهی	۲۰۰	۶.۶۳	۰.۰۰۲	۰.۱۳
	درون‌گروهی	۱.۷۷	۲۳.۸۹	۰.۰۰۱	۰.۲۲
	تعاملی	۳.۵۳	۶.۸۶	۰.۰۰۱	۰.۱۴
رضایت جنسی	بین‌گروهی	۲۰۰	۲۵.۷۷	۰.۰۰۱	۰.۳۷
	درون‌گروهی	۱.۷۶	۴۱.۹۶	۰.۰۰۱	۰.۳۳
	تعاملی	۳.۵۲	۲۱.۶۲	۰.۰۰۱	۰.۳۳

نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیری در سه سطح بین‌گروهی، درون‌گروهی و تعاملی نشان داد که مداخله «زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار» تأثیر معناداری بر تمام متغیرهای پژوهش شامل سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی (سازنده، اجتنابی و توقع-کناره‌گیر) و رضایت جنسی داشته است ($p < 0.001$). در بُعد بین‌گروهی، گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در تمامی متغیرها نمرات بالاتری کسب کرد؛ به‌ویژه در متغیر رضایت جنسی ($F=25.77, \eta^2=0.37$) و سازگاری زناشویی ($F=15.09, \eta^2=0.26$) که نشان‌دهندهی تأثیر قابل توجه مداخله است. در سطح درون‌گروهی نیز تغییرات معنی‌داری بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مشاهده شد؛ بالاترین اندازه اثر در ارتباط سازندهی متقابل ($\eta^2=0.48$) مشاهده شد که بیانگر پایداری اثر درمان در بهبود تعامل مثبت میان زوجین است. در تحلیل تعاملی نیز اثر زمان \times گروه برای تمام متغیرها معنادار بود؛ به این معنا که روند تغییر نمرات از پیش‌آزمون تا پیگیری در گروه آزمایش نسبت به کنترل به‌طور چشمگیری بیشتر بوده است. به‌طور کلی، یافته‌ها بیانگر آن است که شرکت در جلسات گروهی زوج‌درمانی هیجان‌مدار موجب افزایش سازگاری زناشویی، ارتقای تعاملات سازنده، کاهش الگوهای اجتنابی و توقع-کناره‌گیر، و در نهایت، بهبود رضایت جنسی در زوجین دارای تعارض زناشویی شده است.



نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی میانگین‌های نمرات در مراحل زمانی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری)

متغیر	گروه	مقایسه زمانی	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
سازگاری زناشویی	هیجان‌مدار	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۲۶.۸۰	۳.۸۱	۰.۰۰۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	-۲۳.۸۰	۳.۸۹	۰.۰۰۱
		پس‌آزمون-پیگیری	۳.۰۰	۰.۷۵	۰.۰۰۷
	کنترل	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۰.۱۳	۱.۵۰	۱.۰۰
		پیش‌آزمون-پیگیری	-۱.۸۳	۱.۸۶	۰.۹۹
		پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۷۰	۱.۱۲	۰.۴۲
سازگاری زناشویی (بین گروه‌ها)	-	پیش‌آزمون	-۰.۲۰	۳.۶۰	۱.۰۰
	-	پس‌آزمون	۲۶.۴۷	۳.۴۳	۰.۰۰۱
	-	پیگیری	۲۱.۷۷	۳.۷۳	۰.۰۰۱
ارتباط‌سازنده متقابل	هیجان‌مدار	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۵.۶۰	۰.۵۳	۰.۰۰۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	-۶.۹۳	۰.۶۸	۰.۰۰۱
		پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۳۳	۰.۴۶	۰.۱۲
	کنترل	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۰.۴۰	۰.۲۸	۰.۴۸
		پیش‌آزمون-پیگیری	۰.۱۳	۰.۴۶	۱.۰۰
		پس‌آزمون-پیگیری	-۰.۲۷	۰.۴۷	۱.۰۰
ارتباط‌سازنده متقابل (بین گروه‌ها)	-	پیش‌آزمون	۰.۴۰	۱.۰۷	۱.۰۰
	-	پس‌آزمون	۶.۴۰	۱.۱۵	۰.۰۰۱
	-	پیگیری	۷.۴۷	۱.۰۳	۰.۰۰۱
ارتباط اجتنابی متقابل	هیجان‌مدار	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۸.۰۸	۰.۸۸	۰.۰۰۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	۸.۱۷	۱.۰۳	۰.۰۰۱
		پس‌آزمون-پیگیری	۰.۰۸	۰.۶۲	۱.۰۰
	کنترل	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۰.۷۳	۰.۲۴	۰.۰۰۹
		پیش‌آزمون-پیگیری	-۰.۰۷	۰.۴۸	۱.۰۰
		پس‌آزمون-پیگیری	-۰.۸۰	۰.۴۳	۰.۲۱
ارتباط اجتنابی متقابل (بین گروه‌ها)	-	پیش‌آزمون	۰.۶۷	۱.۰۹	۱.۰۰
	-	پس‌آزمون	-۶.۶۸	۱.۱۸	۰.۰۰۱
	-	پیگیری	-۷.۵۷	۱.۰۳	۰.۰۰۱
ارتباط توقع-کناره‌گیر	هیجان‌مدار	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۵.۱۰	۱.۰۷	۰.۰۰۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	۳.۸۳	۱.۰۶	۰.۰۰۱
		پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۲۷	۰.۵۱	۰.۰۶
	کنترل	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۰.۲۰	۰.۵۳	۱.۰۰
		پیش‌آزمون-پیگیری	-۰.۲۰	۰.۷۲	۱.۰۰
		پس‌آزمون-پیگیری	۰.۰۱	۰.۷۹	۱.۰۰
ارتباط توقع-کناره‌گیر (بین گروه‌ها)	-	پیش‌آزمون	۰.۳۳	۰.۹۷	۱.۰۰
	-	پس‌آزمون	-۴.۹۷	۱.۲۰	۰.۰۰۱
	-	پیگیری	-۳.۷۰	۱.۲۲	۰.۰۱
رضایت جنسی	هیجان‌مدار	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱۷.۶۳	۲.۳۲	۰.۰۰۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	-۱۸.۷۰	۲.۰۶	۰.۰۰۱
		پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۰۷	۱.۰۸	۰.۹۹
	کنترل	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۲.۴۳	۱.۰۷	۰.۰۰۹
		پیش‌آزمون-پیگیری	۰.۳۳	۱.۲۴	۱.۰۰
		پس‌آزمون-پیگیری	-۲.۱۰	۱.۰۱	۰.۰۰۸
رضایت جنسی (بین گروه‌ها)	-	پیش‌آزمون	۱.۲۰	۲.۳۶	۱.۰۰
	-	پس‌آزمون	۲۱.۲۷	۲.۴۱	۰.۰۰۱
	-	پیگیری	۲۰.۲۳	۲.۵۶	۰.۰۰۱



نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی میانگین‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان داد که مداخله زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار موجب بهبود معنادار در تمام متغیرهای اصلی شده است. در متغیر سازگاری زناشویی، میانگین نمرات گروه هیجان‌مدار در پس‌آزمون و پیگیری به‌طور معنی‌داری نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافت ($p < 0.001$)، در حالی که گروه کنترل تغییری نداشت. همچنین مقایسه بین گروه‌ها نشان داد که تفاوت میانگین سازگاری زناشویی در پس‌آزمون و پیگیری به نفع گروه هیجان‌مدار است. در الگوهای ارتباطی نیز نتایج مشابهی مشاهده شد. ارتباط سازنده متقابل پس از مداخله افزایش معناداری داشت و تا مرحله پیگیری حفظ شد ($p < 0.001$)، در حالی که ارتباط اجتنابی و توقع-کناره‌گیر در گروه هیجان‌مدار کاهش معنی‌داری یافت. در مقابل، گروه کنترل هیچ بهبودی معناداری در هیچ‌یک از این الگوها نشان نداد. مقایسه بین گروهی نیز نشان داد که در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، گروه آزمایشی نمرات بالاتری در تعاملات سازنده و نمرات پایین‌تری در اجتناب و توقع-کناره‌گیری نسبت به کنترل داشت. در نهایت، در متغیر رضایت جنسی، تفاوت میانگین‌ها در گروه هیجان‌مدار بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون (۱۷.۶۳-) و نیز پیش‌آزمون و پیگیری (۱۸.۷۰-) معنادار بود ($p < 0.001$)، که بیانگر افزایش قابل توجه رضایت جنسی پس از درمان و حفظ اثر آن در طول زمان است. گروه کنترل در هیچ یک از مقایسه‌ها تغییر معنی‌داری نشان نداد. مقایسه بین گروهی نیز بیانگر افزایش معنی‌دار رضایت جنسی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در گروه هیجان‌مدار بود.

به‌طور کلی، یافته‌های آزمون بنفرونی نشان داد که به‌دنبال اجرای زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار، بهبود معنادار و پایداری در سازگاری زناشویی، تعاملات ارتباطی مثبت و رضایت جنسی زوجین حاصل شده است؛ در حالی که گروه کنترل تغییر قابل توجهی تجربه نکرده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار موجب بهبود معنادار در سه متغیر اصلی یعنی سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی زوجین دارای تعارضات زناشویی شده است. یافته‌ها نشان دادند که میانگین نمرات این سه مؤلفه در گروه آزمایش پس از مداخله نسبت به پیش‌آزمون به‌طور قابل توجهی افزایش یافت و این تغییرات در دوره پیگیری سه‌ماهه نیز پایدار ماند. این امر بیانگر آن است که EFT با ایجاد تحول در شیوه تجربه و ابراز هیجان، توانسته است چرخه‌های منفی تعامل زوجین را بازسازی و کیفیت رابطه آن‌ها را ارتقا دهد. مطابق با نظریه گرینبرگ و جانسون، EFT با تأکید بر فرایندهای هیجانی، زمینه‌ای برای درک متقابل، همدلی و پاسخ‌گویی عاطفی فراهم می‌آورد که این عناصر هسته‌ای، زیربنای سازگاری زناشویی پایدار محسوب می‌شوند (Bradley & Furrow, 2013).

در توضیح یافته‌های مربوط به سازگاری زناشویی، نتایج حاکی از آن بود که مداخله EFT توانست سطح هماهنگی و رضایت بین زوجین را به میزان قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد. این یافته با پژوهش (Satoudi Navroodi et al., 2024) همسوست که نشان داد درمان هیجان‌مدار گروهی موجب افزایش گذشت، درک متقابل و انسجام هیجانی در زوجین ناسازگار می‌شود. در همین راستا، (Kashtmand & Parandin, 2023) نیز گزارش کرده است که آموزش گروهی EFT منجر به بهبود سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی زنان دارای اختلافات خانوادگی می‌شود. از دیدگاه نظری، EFT با فراهم‌سازی محیطی امن برای بروز هیجانات در تعامل زوجین، موجب می‌شود تا هیجانات سرکوب‌شده به سطح آگاهی آورده شوند و زوجین بتوانند احساسات خود را بازشناسایی کرده و به شکلی غیر دفاعی و سازنده به اشتراک بگذارند (Gilbert & Simos, 2022). از این‌رو، سازگاری زناشویی نه صرفاً به‌عنوان یک شاخص بیرونی از رضایت، بلکه به‌عنوان نتیجه‌ی تعادل درون‌فردی و بین‌فردی در حوزه هیجان و دلبستگی تفسیر می‌شود (Erber & Erber, 2024).



این یافته‌ها همچنین با دیدگاه (Birditt et al., 2017) سازگار است که معتقد است تعارضات زناشویی، اگر به شیوه‌ای هیجان‌محور و مبتنی بر همدلی مدیریت شوند، می‌توانند به رشد رابطه منجر شوند و نه به فروپاشی آن. در پژوهش حاضر، زوج‌هایی که از طریق درمان هیجان‌مدار یاد گرفتند هیجان‌ات زیربنایی خود مانند ترس از طرد یا بی‌ارزشی را بیان کنند، توانستند از الگوهای دفاعی فاصله بگیرند و درک متقابل عمیق‌تری از یکدیگر به دست آورند؛ امری که به افزایش سازگاری زناشویی منجر شد. به علاوه، یافته‌ها با مطالعه (Navroodi et al., 2025) همخوانی دارد که نشان داد EFT باعث افزایش هماهنگی و ثبات هیجانی در روابط زناشویی در زوجین ایرانی می‌شود.

در تبیین نتایج مربوط به الگوهای ارتباطی، یافته‌ها نشان داد که مداخله EFT منجر به کاهش الگوهای اجتنابی و کناره‌گیر و افزایش الگوی ارتباط سازنده متقابل شد. این یافته به‌روشنی نشان می‌دهد که EFT توانسته است چرخه‌های منفی تعاملی را که معمولاً در روابط پرتنش دیده می‌شود، به چرخه‌های مثبت و پاسخ‌گرایانه تبدیل کند. در پژوهش (Ghasemi et al., 2022) نیز نتایجی مشابه گزارش شده است، به طوری که درمان هیجان‌مدار باعث کاهش تعارض و بهبود کیفیت تعامل زوجین شد. از دیدگاه نظریه دلبستگی، این تغییر ناشی از بازسازی هیجان‌ات و شکل‌گیری مجدد پیوند ایمن است، زیرا EFT با افزایش آگاهی از نیازهای دلبستگی و ترویج پاسخ‌گویی هیجانی، ارتباطات متقابل را از حالت تدافعی به سمت تعاملات حمایت‌گرانه سوق می‌دهد (Gilbert & Simos, 2022).

یافته‌های حاضر همچنین با نتایج پژوهش (Talmor et al., 2025) مطابقت دارد که نشان داد لحظات کلیدی هیجانی در جلسات درمانی، تعیین‌کننده پیشرفت در کیفیت ارتباطی زوجین است. همچنین، (Yıldızhan et al., 2024) بیان می‌کند که درمانگران EFT در مواجهه با زوج‌های دارای تعارض شدید باید هیجان‌ات خود را تنظیم کرده و الگوی هیجانی پاسخ‌گرایی را در جلسه درمانی بازتاب دهند تا تغییر ارتباطی به سطح درونی زوجین منتقل شود. در پژوهش حاضر، مشاهده شد که پس از جلسات درمان، زوجین الگوهای ارتباطی خود را از حالت "توقع-کناره‌گیری" به "گفت‌وگوی دوطرفه و همدلانه" تغییر دادند که نشانگر اصلاح چرخه‌های منفی ارتباطی است.

این نتایج را می‌توان با یافته‌های (Timulak et al., 2025) نیز همسو دانست که در مدل فراتشخیصی EFT، تعامل بین اختلالات خلقی و مشکلات ارتباطی را مبتنی بر یک مکانیزم مشترک یعنی نقص در پردازش هیجانی تبیین می‌کند. در این چارچوب، تغییر در الگوهای ارتباطی نتیجه‌ی مستقیم تغییر در ادراک و ابراز هیجان است. از سوی دیگر، (SalehiT & Davarani, 2025) نشان داد که آموزش رویکرد هیجان‌مدار موجب کاهش حساسیت میان‌فردی و بهبود تنظیم هیجانی در زوجین در آستانه طلاق می‌شود، یافته‌ای که با نتایج پژوهش حاضر هم‌راستاست و نقش EFT را در تنظیم هیجان و بازسازی تعاملات تأیید می‌کند.

در تبیین نتایج مربوط به رضایت جنسی، یافته‌ها نشان دادند که EFT تأثیر چشمگیری بر افزایش رضایت جنسی زوجین داشته است. این نتیجه را می‌توان ناشی از بهبود دلبستگی، افزایش صمیمیت عاطفی، و کاهش اضطراب رابطه‌ای دانست. یافته‌های حاضر با پژوهش (Farhoudi Manesh, 2025) هم‌راستاست که نشان داد درمان هیجان‌مدار موجب افزایش عملکرد جنسی و تحمل ناکامی در زنان شاغل شد. همچنین، (Mosadegh et al., 2023) نشان داد که رضایت جنسی می‌تواند نقش میانجی بین ویژگی‌های شخصیتی و طلاق عاطفی ایفا کند؛ بنابراین مداخلاتی مانند EFT که به افزایش رضایت جنسی می‌انجامند، در کاهش خطر جدایی عاطفی نیز نقش دارند.

از منظر مکانیسمی، رضایت جنسی در EFT نه به‌عنوان یک هدف مستقیم، بلکه به‌عنوان پیامد فرعی بازسازی ارتباط هیجانی و امنیت دلبستگی تفسیر می‌شود. به بیان دیگر، زمانی که زوجین احساس می‌کنند در رابطه خود امن و پذیرفته‌شده‌اند، تمایل بیشتری برای ابراز عاطفی و تجربه نزدیکی جسمانی خواهند داشت. این دیدگاه با یافته‌های (Golestanifar, 2025) همخوان است که نشان داد مداخلات هیجان‌مدار موجب کاهش پرخاشگری پنهان و افزایش بهزیستی روانی می‌شوند. علاوه بر این، (Pazhuhandeh et al., 2023) بیان کرد که



ترکیب درمان هیجان‌مدار با شفقت‌درمانی باعث بهبود راهبردهای حل تعارض و کاهش دشواری در تنظیم هیجان شد؛ بدین ترتیب، EFT با تقویت همدلی و درک متقابل، رضایت جنسی و روانی را افزایش می‌دهد.

نتایج این پژوهش با مدل نظری (Erber & Erber, 2024) نیز همخوان است که روابط صمیمی را به‌عنوان نظامی پویا و هیجانی می‌داند که در آن خودافشایی، پذیرش و همدلی متقابل، عناصر کلیدی در رضایت از رابطه هستند. همچنین یافته‌ها با پژوهش (Ghaforian, 2025) همسوست که نشان داد درمان هیجان‌مدار، چه در قالب زوجی و چه فردی، موجب افزایش امنیت دل‌بستگی و کاهش گرایش به روابط خارج از ازدواج می‌شود. این نتایج مؤید آن است که تقویت صمیمیت هیجانی از طریق EFT نه تنها رابطه را ترمیم می‌کند، بلکه مانع از تکرار تعارضات و خیانت‌های زناشویی می‌شود.

به طور کلی، یافته‌های حاضر با مجموعه گسترده‌ای از پژوهش‌های داخلی و خارجی همسوست که اثربخشی درمان هیجان‌مدار را در بهبود سازگاری، روابط و صمیمیت زناشویی تأیید کرده‌اند (Ghasemi et al., 2022; Kashtmand & Parandin, 2023; Satoudi Navroodi et al., 2024; Timulak et al., 2025; Yildizhan et al., 2024). آنچه پژوهش حاضر را متمایز می‌سازد، اجرای گروهی این درمان است که از طریق تعامل مشاهده‌ای، یادگیری هیجانی و اشتراک تجربیات میان زوج‌ها، اثرات درمان را تقویت کرده است. این یافته با نتایج (Talmor et al., 2025) هم‌راستا است که نقش تعاملات بین‌زوجی و لحظات عاطفی در سطح گروه را در پیشرفت درمان حیاتی می‌داند.

بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار از طریق سه مکانیسم کلیدی عمل می‌کند: نخست، تنظیم مجدد هیجان‌های منفی مانند خشم و اضطراب از طریق مواجهه و بازسازی عاطفی؛ دوم، افزایش پاسخ‌گویی هیجانی و توانایی درک نیازهای دل‌بستگی همسر؛ و سوم، توسعه تعاملات همدلانه و صمیمانه که منجر به تداوم سازگاری و رضایت در رابطه می‌شود (Erber & Erber, 2024; Gilbert & Simos, 2022).

با وجود یافته‌های مثبت، این پژوهش با چند محدودیت روبه‌رو بود. نخست، حجم نمونه محدود (۳۰ زوج) و انتخاب نمونه از جامعه‌ای خاص (مراجعان مراکز مشاوره شهر اراک) سبب می‌شود تعمیم نتایج به سایر جمعیت‌ها با احتیاط صورت گیرد. دوم، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهندگان قرار گرفته باشد، زیرا مسائل زناشویی و جنسی ماهیتی حساس دارند. سوم، متغیرهای فرهنگی و اجتماعی مانند باورهای مذهبی، هنجارهای جنسیتی و انتظارات اجتماعی از زنان و مردان می‌توانند در پاسخ به درمان نقش داشته باشند و در این پژوهش به طور کامل کنترل نشده‌اند. چهارم، مدت پیگیری سه‌ماهه ممکن است برای بررسی پایداری بلندمدت اثرات درمان کافی نباشد. افزون بر این، به دلیل تمرکز پژوهش بر متغیرهای روان‌شناختی، ابعاد زیستی و اقتصادی زندگی مشترک مورد بررسی قرار نگرفتند، در حالی که این عوامل نیز می‌توانند در اثربخشی درمان تأثیرگذار باشند.

پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر فرهنگی و اقتصادی استفاده شود تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. بررسی اثرات طولانی‌مدت EFT در بازه‌های زمانی شش‌ماهه یا یک‌ساله نیز می‌تواند به روشن‌تر شدن میزان پایداری نتایج کمک کند. همچنین، مقایسه اثربخشی EFT با سایر رویکردهای مبتنی بر هیجان مانند درمان شفقت‌محور یا درمان پذیرش و تعهد می‌تواند به درک عمیق‌تری از مکانیزم‌های تغییر در روابط زناشویی بینجامد. پیشنهاد دیگر، بررسی تفاوت اثربخشی درمان در قالب‌های فردی، زوجی و گروهی است تا مشخص شود کدام قالب بیشترین تأثیر را در شرایط فرهنگی خاص دارد. در نهایت، استفاده از شاخص‌های فیزیولوژیک مانند ضربان قلب یا واکنش‌های هورمونی در کنار داده‌های روان‌سنجی می‌تواند تصویری چندوجهی‌تر از تأثیر درمان بر سلامت هیجانی و جنسی زوجین ارائه دهد.



یافته‌های این پژوهش تأکید می‌کند که مداخلات هیجان‌مدار باید در برنامه‌های مشاوره خانواده و کلینیک‌های روان‌شناسی گنجانده شوند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی EFT برای مشاوران و درمانگران می‌تواند توانمندی آنان را در شناسایی و مدیریت هیجانات زوجین افزایش دهد. همچنین، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران حوزه سلامت روان، اجرای گروه‌های زوج‌درمانی هیجان‌مدار را در مراکز مشاوره شهری و روستایی ترویج دهند تا دسترسی زوجین بیشتری به این نوع مداخله فراهم شود. مدارس و دانشگاه‌ها نیز می‌توانند با برگزاری دوره‌های آموزش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی برای زوج‌های جوان، نقش پیشگیرانه‌ای در کاهش تعارضات زناشویی ایفا کنند. علاوه بر این، استفاده از بسترهای آنلاین برای ارائه جلسات گروهی EFT می‌تواند در دسترس‌پذیری بیشتر این خدمات در مناطق دورافتاده مؤثر باشد.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Babayi, A. (2018). Predicting Marital Conflicts of Women Experiencing Domestic Violence Based on Sexual Schemas, Sexual Functioning, and Sexual Satisfaction. *Psychological Nursing*, 6(5), 16-24. https://ijpn.ir/browse.php?a_id=1062&sid=1&slc_lang=fa
- Birditt, K. S., Wan, W. H., Orbuch, T. L., & Antonucci, T. C. (2017). The development of marital tension: Implications for divorce among married couples. *Developmental Psychology*, 53(10), 1995. <https://doi.org/10.1037/dev0000379>
- Bradley, B., & Furrow, J. (2013). *Emotionally focused couple therapy for dummies*. John Wiley & Sons. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=z1fZGrgGrlAC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Bradley,+B.,+%26+Furrow,+J.++\(2013\).+Emotionally+Focused+Couple+Therapy+For+Dummies.+Wiley&ots=FF8Ot5PCB0&sig=0Lu_A_MqXGCyHjd5Jdu1Op1STvo](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=z1fZGrgGrlAC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Bradley,+B.,+%26+Furrow,+J.++(2013).+Emotionally+Focused+Couple+Therapy+For+Dummies.+Wiley&ots=FF8Ot5PCB0&sig=0Lu_A_MqXGCyHjd5Jdu1Op1STvo)



- Erber, R., & Erber, M. W. (2024). *Intimate relationships: Issues, theories, and research*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003356790>
- Farhodi Manesh, A. A.-S. (2025). *The impact of emotion-focused couples therapy on sexual function and frustration tolerance in working women*
- Ghaforian Mohabi, F., Ali Vandi Vafa, M., Rasouli, R., & Ramazani, M. A. (2025). A comparison of the effectiveness of emotion-focused therapy in couple vs. individual formats on experiences of close relationships-relationship structure (attachment security) in couples with extramarital affairs. *Clinical Psychology and Personality*, 8(4), 101-112. https://cpap.shahed.ac.ir/article_4834.html?lang=en
- Ghasemi, F., Afshari Nia, K., & Amiri, H. (2022). The Effectiveness of Emotion-Focused Couples Therapy on Marital Boredom and Conflicts. *Applied Family Therapy*, 3(1), 672-686. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.1.33>
- Gilbert, P., & Simos, G. (2022). *Compassion focused therapy: Clinical practice and applications*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003035879>
- Golestanifar, S. (2025). Comparison of the Effectiveness of Emotion-Focused and Compassion-Focused Couple Therapy on Covert Relational Aggression and Psychological Well-Being in Cardiovascular Patients. *Injoeacs*, 6(1), 157-165. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.6.1.16>
- Hooshmandi, R., Ahmadi, K., & Kiamanesh, A. (2019). Analysis of the causes of marital conflict in the last two decades (a systematic review). [Unpublished manuscript]. <https://psychologicalscience.ir/article-1-365-fa.html>
- Kashtmand, Z., & Parandin, S. (2023). Effectiveness of Group Training in Emotion-Focused Couples Therapy on Marital Adjustment and Quality of Life in Women with Marital Disputes in Islamabad Gharb. First International Conference on Psychology, Social Sciences, Educational Sciences, and Philosophy, <https://civilica.com/doc/1698894/>
- Mohammadi, N., Darbani, A., & Parsakia, K. (2023). The Role of Psychological Capital and Career Success in Marital Adjustment. *International Journal of Innovation Management and Organizational Behavior*, 1(3), 66-78. <https://doi.org/10.61838/kman.ijimob.1.3.6>
- Mosadegh, H., Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2023). The mediating role of sexual satisfaction in the relationship between personality traits and emotional divorce in men. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 4(4), 191-202. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.4.11>
- Navroodi, S. O. S., Tavana, S. E., Roodbardeh, F. P., & Farokhi, N. (2025). The Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy on Marital Harmony and Communication Patterns in Incompatible Couples. *Journal of Behavior Modification Studies (JBMS)*, 1(2). https://jbms.guilan.ac.ir/article_8585_49755ea73d3e8caa290dd3de657fa11c.pdf
- Pazhuhandeh, M., Sabzi, & Khorasani Garde, K. (2023). Effectiveness of Compassion-Focused Group Therapy on Conflict Resolution Strategies and Emotion Regulation Difficulties in Couples with Marital Conflicts Referring to Counseling Centers. *Scientific Journal of Psychology and Growth*, 12(8), 191-200. <http://frooyesh.ir/article-1-4563-fa.html>
- Salehi T, S., & Davarani, F. F. (2025). Investigating the Effectiveness of Emotionally-Focused Approach Training on Improving Interpersonal Sensitivity in Couples on the Verge of Divorce. *Journal of counseling research*. <https://doi.org/10.18502/qjcr.v23i92.17848>
- Satoudi Navroodi, S. O., Ershad Tavana, S., & Pour Agha, F. (2024). The Effect of Emotion-Focused Group Couples Therapy on Forgiveness and Marital Harmony in Dysfunctional Couples. *Quarterly Journal of Family and Health*, 15(1). https://jbms.guilan.ac.ir/article_8585.html
- Talmor, S. B., Shahar, B., Sbarra, D. A., & Bar-Kalifa, E. (2025). The Development of a Brief Session-Level Process Measure for Emotion-Focused Couple Therapy. *Family Process*, 64(1). <https://doi.org/10.1111/famp.70000>
- Timulak, L., Dailey, J., Lunn, J., & McKnight, J. (2025). Transdiagnostic Emotion-Focused Therapy for Couples with Co-Morbid Relational and Mood, Anxiety and Related Difficulties. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 55(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10879-024-09645-7>
- Yar Mohammadian, A., Hashemi, N., & Asgari, K. (2011). The Impact of Emotional Intelligence and Life Skills Training on Marital Adjustment of Young Couples. *Knowledge and research in applied psychology*, 12(2 (Continuous 44)), 3-12. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=150024>
- Yıldızhan, C., Kafescioğlu, N., Zeytinoğlu-Saydam, S., Erdem, G., Söylemez, Y., & Yumbul, Ç. (2024). Emotion regulation in emotionally focused therapists working with high-conflict couples. *J Marital Fam Ther*, 50(4), 840-866. <https://doi.org/10.1111/jmft.12725>