

Comparison of Compassion-Based Positive Couple Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy on Positive Emotional Expression Among Young Couples in Tehran

1. Fatemeh Mehdipour: Department of Psychology, Bu.C., Islamic Azad University, Bushehr, Iran
 2. Naser Amini*: Department of Psychology, Bu.C., Islamic Azad University, Bushehr, Iran
 3. Marjan Albehbahani: Department of Psychology, Shi.C., Islamic Azad University, Shiraz, Iran
- *Corresponding Author's Email: amini.n@iau.ac.ir

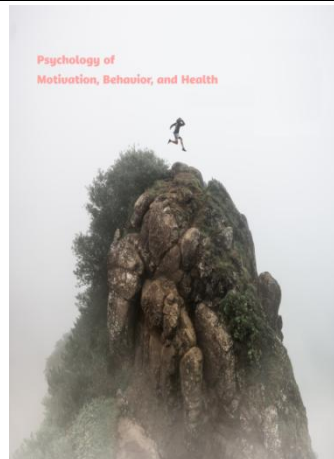
Received: 2026-01-04

Revised: 2026-04-10

Accepted: 2026-04-17

Initial Publish: 2026-07-26

Final Publish: 2026-10-23



Abstract

Introduction and Aim: Positive emotional expression toward one's spouse is one of the most important indicators of marital health and relational stability, and its reduction may contribute to emotional conflicts, marital burnout, and emotional divorce. The present study aimed to compare the effectiveness of compassion-based positive couple therapy and emotionally focused couple therapy on positive emotional expression among young couples in Tehran.

Methodology: This study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group and follow-up phase. The statistical population consisted of young couples referring to counseling centers in District 5 of Tehran in 2024. A total of 45 couples were selected through purposive sampling and randomly assigned into three groups of 15 couples, including compassion-based positive couple therapy, emotionally focused couple therapy, and a control group. Both interventions were implemented in fifteen two-hour sessions, while the control group remained on a waiting list. Data were collected using the Positive Emotional Expression Toward Spouse Questionnaire. Data analysis was conducted using repeated measures ANOVA, multivariate analysis of variance, and Bonferroni post hoc tests in SPSS-26 software.

Findings: The results of repeated measures ANOVA revealed that the effect of time was significant for general emotional feelings ($F = 28.65$, $P < 0.001$) and positive emotional feelings ($F = 26.19$, $P < 0.001$). Furthermore, in the positive emotional feelings component, the effect of group ($F = 11.64$, $P = 0.002$) and the interaction effect of time and group ($F = 3.11$, $P = 0.049$) were also significant. Post hoc analyses demonstrated that both interventions significantly improved positive emotional expression toward spouses at posttest and follow-up stages, although the compassion-based positive couple therapy group showed greater improvement. No significant difference was found between posttest and follow-up scores, indicating the stability of treatment effects.

Conclusion: The findings indicated that both compassion-based positive couple therapy and emotionally focused couple therapy effectively improved positive emotional expression among couples, although the compassion-based approach demonstrated greater effectiveness. Therefore, incorporating compassion- and emotion-based interventions into family counseling programs may enhance emotional relationships and reduce marital conflicts.

Keywords: Compassion-based positive couple therapy, emotionally focused couple therapy, positive emotional expression, young couples, marital relationships

How to Cite: Mehdipour, F., Amini, N., & Albehbahani, M. (2026). Comparison of Compassion-Based Positive Couple Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy on Positive Emotional Expression Among Young Couples in Tehran. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(4), 1-16.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Marital relationships constitute one of the most important foundations of psychological well-being, emotional security, and social stability. Among the different dimensions of marital functioning, positive emotional expression toward one's spouse plays a crucial role in maintaining intimacy, emotional attachment, and marital satisfaction. Positive emotional expression includes the ability to communicate affection, appreciation, empathy, emotional responsiveness, and supportive feelings toward a marital partner. Research has consistently shown that couples who demonstrate higher levels of emotional expressiveness experience greater marital satisfaction, psychological adjustment, and relational stability, whereas emotional suppression and negative interaction cycles are associated with marital distress, emotional divorce, and relational dissatisfaction (Losy & Sinitsaru, 2022; Putri & Kusumaningrum, 2024). Emotional expression has also been identified as a significant mediating factor in the relationship between self-differentiation and co-dependency among couples, emphasizing its importance in healthy relational functioning (Dokuzlar et al., 2024).

Modern social pressures, changing gender roles, economic stressors, and reduced opportunities for emotional interaction have increased relational tensions among young couples. These challenges are especially prominent in large urban environments where stress and emotional fatigue can reduce constructive communication and increase emotional distance between partners (Atapour & Darbani, 2024; Nezami et al., 2023). Consequently, many couples experience difficulties in expressing positive emotions, regulating emotional reactions, and maintaining emotional intimacy. Previous studies have demonstrated that couples experiencing marital conflicts often exhibit lower levels of emotional expressiveness and greater emotional disengagement (Ammari et al., 2023; Entazarkheir et al., 2022). Therefore, therapeutic approaches that improve emotional interaction and strengthen emotional bonds are increasingly considered essential interventions in couple therapy.

Emotionally Focused Couple Therapy (EFT) is one of the most influential therapeutic approaches developed based on attachment theory and the central role of emotions in intimate relationships. EFT emphasizes identifying maladaptive emotional cycles, accessing primary emotions, restructuring emotional responses,

and creating secure emotional bonds between partners. Through emotional engagement and vulnerability, couples learn to express unmet attachment needs and respond to one another with empathy and emotional accessibility (Kailanko et al., 2022; Tseng et al., 2024). Empirical evidence supports the effectiveness of EFT in improving emotional intimacy, emotional experiences toward spouses, attachment security, and emotional responsiveness among couples (Ghaderi, 2024; Mohammadpanah et al., 2023). Moreover, EFT has been shown to improve resilience, emotional intelligence, and emotional expressiveness among couples experiencing relational difficulties (Mohammadpanah et al., 2023). Studies have also demonstrated that EFT contributes to improved attachment security in couples affected by extramarital relationships (Ghafourian Mohebi et al., 2025). These findings suggest that emotionally focused interventions may enhance positive emotional expression by increasing emotional awareness and emotional accessibility between partners.

Alongside emotion-focused approaches, compassion-focused interventions have recently gained significant attention in couple therapy. Compassion-focused couple therapy emphasizes kindness, empathy, emotional acceptance, reduced self-criticism, and compassionate responses toward oneself and one's partner. This approach aims to create emotional safety and supportive interactions within marital relationships by helping couples replace blame, defensiveness, and hostility with understanding and compassionate communication (Golestanifar, 2025; Jamali et al., 2024). Previous research has indicated that compassion-focused interventions improve emotion regulation, conflict resolution, behavioral flexibility, psychological well-being, and marital adjustment among couples with marital conflicts (Pazhouhandeh et al., 2023; Pazhuhandeh et al., 2023). Furthermore, compassion-focused interventions have demonstrated effectiveness in reducing covert relational aggression and improving psychological well-being in couples facing chronic stressors (Golestanifar, 2025). These findings suggest that compassion-based interventions may strengthen positive emotional interactions by increasing empathy, emotional validation, and constructive communication patterns.

Positive psychology approaches in couple therapy also emphasize strengths, gratitude, optimism, emotional appreciation, and meaningful relational experiences. Positive couple therapy seeks not only to reduce relational distress but also to actively cultivate positive emotions and constructive interaction patterns between spouses (Farokhtaj et al., 2024; Zand,

2023). Studies have shown that positive psychotherapy improves psychological well-being, quality of life, and marital adjustment among distressed couples (Farokhtaj et al., 2024; Zand, 2023). Moreover, interventions focused on emotional intimacy and positive emotions have been associated with reduced marital burnout and improved emotional orientation toward spouses (Rahimi Kelishadi, 2024). Given the growing evidence supporting both compassion-based and emotion-focused interventions, comparing these approaches may provide valuable insights regarding their relative effectiveness in enhancing positive emotional expression among young couples. Therefore, the present study aimed to compare the effectiveness of compassion-based positive couple therapy and emotionally focused couple therapy on positive emotional expression among young couples in Tehran.

Methodology

The present study was an applied quasi-experimental investigation using a pretest-posttest-follow-up design with a control group. Participants were assigned into three groups, including a compassion-based positive couple therapy group, an emotionally focused couple therapy group, and a control group. Measurements were conducted at three stages: pretest, posttest, and follow-up. The statistical population consisted of young couples who referred to psychological counseling and psychotherapy clinics in District 5 of Tehran between July 2024 and March 2025.

Inclusion criteria included being between 18 and 30 years old, having at least a diploma-level education, having less than ten years of marital life, not seeking divorce, having no severe psychological disorders, and completing informed consent forms. Exclusion criteria included requesting divorce during the intervention process, missing more than two sessions, or unwillingness to continue participation. Based on Cohen's table and considering possible attrition, 45 couples were selected using purposive non-random sampling and were assigned into three groups of 15 couples each.

The compassion-based positive couple therapy intervention was conducted in fifteen two-hour sessions held twice weekly. The intervention focused on emotional awareness, compassionate communication, empathy, positive emotional interaction, conflict resolution, emotional regulation, and strengthening emotional intimacy. The emotionally focused couple therapy intervention was

also conducted in fifteen two-hour sessions and focused on identifying maladaptive emotional cycles, emotional accessibility, attachment needs, emotional responsiveness, and emotional restructuring. The control group remained on a waiting list and received no intervention during the study period. A follow-up assessment was conducted two months after the interventions.

Data were collected using the Positive Emotional Expression Toward Spouse Questionnaire developed by O'Leary and Turkewitz. The questionnaire consisted of 17 items measuring general emotional feelings toward the spouse and positive emotional expression. Responses were scored on a seven-point Likert scale. The reliability of the instrument in the present study was confirmed using Cronbach's alpha coefficient.

Data analysis was conducted using SPSS-26 software. Descriptive statistics, repeated measures analysis of variance, multivariate analysis of variance, and Bonferroni post hoc tests were used to analyze the data.

Findings

Descriptive findings indicated that both experimental groups showed increases in positive emotional expression and its components from pretest to posttest and follow-up stages, whereas the control group demonstrated only slight changes. In the compassion-based positive couple therapy group, the mean total score of positive emotional expression increased from 42.50 at pretest to 57.25 at posttest and remained relatively stable at 54.63 during follow-up. In the emotionally focused couple therapy group, the mean increased from 39.07 at pretest to 47.07 at posttest and 47.80 at follow-up.

Repeated measures analysis of variance demonstrated that the main effect of time was significant for both components of emotional expression. For general emotional feelings toward spouse, the effect of time was statistically significant ($F = 28.65$, $P < 0.001$), while the interaction effect of time and group was not significant. For positive emotional feelings, both the main effect of time ($F = 26.19$, $P < 0.001$) and the interaction effect of time and group ($F = 3.11$, $P = 0.049$) were significant, indicating differences in the pattern of changes across groups over time.

Bonferroni post hoc comparisons showed that both therapeutic interventions significantly improved positive emotional expression compared to the pretest

stage. Pairwise comparisons also revealed significant differences between pretest and posttest as well as between pretest and follow-up stages in both intervention groups. However, no significant differences were observed between posttest and follow-up scores, indicating the stability of therapeutic effects over time. Although both interventions improved emotional expression, compassion-based positive couple therapy demonstrated stronger improvements in emotional positivity and affectionate interaction patterns compared to emotionally focused couple therapy.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that both compassion-based positive couple therapy and emotionally focused couple therapy significantly improved positive emotional expression among young couples. These findings suggest that interventions emphasizing emotional awareness, empathy, emotional responsiveness, compassionate communication, and emotional validation can effectively strengthen emotional interactions between spouses. Improvements observed in both intervention groups may be explained by increased emotional accessibility, reduced defensive interaction patterns, and enhanced emotional safety within marital relationships.

The greater effectiveness of compassion-based positive couple therapy may be attributed to its simultaneous focus on positive emotions, compassion, empathy, emotional acceptance, and constructive relational experiences. This therapeutic approach not only reduces maladaptive interaction patterns but also actively promotes gratitude, kindness, emotional appreciation, and supportive communication. By encouraging couples to adopt compassionate attitudes toward themselves and their spouses, emotional defensiveness decreases and emotional openness

increases. Consequently, couples become more capable of expressing affection, emotional support, and positive feelings toward one another.

The effectiveness of emotionally focused couple therapy can also be understood through attachment theory. EFT helps couples identify unmet attachment needs, express vulnerable emotions, and restructure negative emotional cycles. Through emotionally corrective experiences, couples gradually develop greater emotional security and responsiveness. As emotional safety increases, spouses become more willing to communicate positive emotions and engage in emotionally supportive interactions. Therefore, emotionally focused interventions contribute to stronger emotional bonds and improved relational functioning.

The stability of treatment effects during follow-up further suggests that both interventions facilitated enduring changes in communication patterns and emotional interaction styles. Skills such as emotional awareness, empathy, active listening, emotional regulation, and compassionate communication may have become integrated into the couples' daily interactions, contributing to the maintenance of therapeutic gains after treatment completion.

Overall, the findings highlight the importance of emotional processes in marital relationships and support the use of emotion-focused and compassion-based interventions for improving positive emotional expression among couples. Given the increasing relational stress experienced by young couples in contemporary societies, integrating compassion, emotional responsiveness, and positive emotional interaction into couple therapy programs may substantially enhance marital quality and relational stability.

مقایسه زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ابراز احساسات مثبت در زوجین جوان شهر تهران

۱. فاطمه مهدی پور^۱، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

۱. ناصر امینی^۲، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

۱. مرجان آل بهبهانی^۳، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: amini.n@iau.ac.ir

انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۰۸/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۵/۰۴

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۱/۲۸

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۲۱

دریافت: ۱۴۰۴/۱۰/۱۴

چکیده

مقدمه و هدف: ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روابط زناشویی و پایداری زندگی مشترک است و کاهش آن می‌تواند زمینه‌ساز تعارضات هیجانی، فرسودگی زناشویی و طلاق عاطفی شود. پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ابراز احساسات مثبت در زوجین جوان شهر تهران انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری شامل زوجین جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود که از میان آنان ۴۵ زوج به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ زوجی شامل زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت، زوج‌درمانی هیجان‌مدار و گروه کنترل جایگزین شدند. هر دو مداخله طی ۱۵ جلسه دو ساعته اجرا شد و گروه کنترل در فهرست انتظار باقی ماند. ابزار پژوهش پرسشنامه ابراز احساسات مثبت به همسر بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر، تحلیل واریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار SPSS-۲۶ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثر زمان بر مؤلفه احساسات کلی ($F=28.65, P<0.001$) و احساسات مثبت ($F=26.19, P<0.001$) معنادار بود. همچنین در مؤلفه احساسات مثبت، اثر گروه ($F=11.64, P=0.002$) و تعامل زمان و گروه ($F=3.11, P=0.049$) نیز معنادار شد. نتایج آزمون‌های تعقیبی نشان داد که هر دو مداخله موجب افزایش معنادار ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شدند، اما میزان بهبود در گروه زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت بیشتر بود. همچنین تفاوت میان پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود که نشان‌دهنده پایداری اثرات درمانی است.

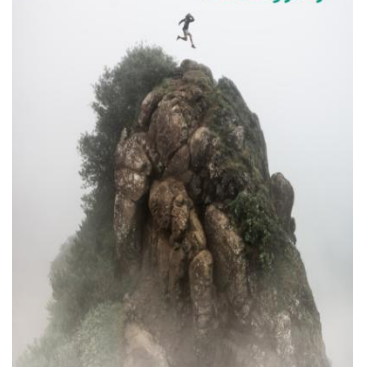
نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد که هر دو رویکرد زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت و زوج‌درمانی هیجان‌مدار در بهبود ابراز احساسات مثبت زوجین مؤثر هستند، اما رویکرد مبتنی بر شفقت اثربخشی بیشتری دارد. بنابراین، استفاده از مداخلات مبتنی بر شفقت و هیجان در مراکز مشاوره خانواده می‌تواند به ارتقای کیفیت روابط هیجانی و کاهش تعارضات زناشویی کمک کند.

کلیدواژه‌گان: زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت، زوج‌درمانی هیجان‌مدار، ابراز احساسات مثبت، زوجین جوان، روابط زناشویی



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ 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.

روان‌شناسی انگیزش،
رفتار و سلامت



نحوه استناددهی: مهدی پور، فاطمه، امینی، ناصر، و آل بهبهانی، مرجان. (۱۴۰۵). مقایسه زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر ابراز احساسات مثبت در زوجین جوان شهر تهران. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۴(۴)، ۱-۱۶.

مقدمه

بهبود تعاملات هیجانی و تقویت پیوند عاطفی میان زوجین می‌تواند نقش مهمی در ارتقای کیفیت روابط زناشویی ایفا کند.

یکی از رویکردهای مؤثر در حوزه درمان مشکلات زناشویی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار است که بر پایه نظریه دلبستگی و اهمیت هیجان‌ها در تعاملات زوجین شکل گرفته است. این رویکرد بر شناسایی چرخه‌های منفی ارتباطی، افزایش آگاهی هیجانی، بازسازی پاسخ‌های هیجانی و ایجاد پیوند عاطفی ایمن میان زوجین تأکید دارد. در زوج‌درمانی هیجان‌مدار تلاش می‌شود زوجین هیجان‌های اولیه و آسیب‌پذیر خود را شناسایی کرده و به شیوه‌ای ایمن و همدلانه با یکدیگر به اشتراک بگذارند (Kailanko et al., 2022; Tseng et al., 2024). مطالعات مختلف نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند موجب بهبود صمیمیت زناشویی، افزایش ابراز هیجان، ارتقای امنیت دلبستگی و کاهش تعارضات زوجین شود (Ghaderi, 2024; Mohammadpanah et al., 2023). همچنین نتایج پژوهش غفوریان محبی و همکاران نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار در قالب فردی و زوجی موجب بهبود ساختار روابط نزدیک و افزایش امنیت دلبستگی در زوجین دارای روابط فرازناشویی می‌شود (Ghaffourian, 2025). پژوهش تسنگ و همکاران نیز نشان داد که ابرازگری هیجانی و الگوهای دلبستگی نقش مهمی در کاهش آشفتگی رابطه و علائم افسردگی در فرایند زوج‌درمانی هیجان‌مدار دارند (Tseng et al., 2024). افزون بر این، یافته‌های غفاری و همکاران حاکی از آن بود که درمان هیجان‌مدار می‌تواند احساس حقارت، سبک‌های دلبستگی ناسازگار و مشکلات هیجانی زنان دارای روابط فرازناشویی را کاهش دهد (Ghaffari et al., 2022). این شواهد بیانگر آن است که تمرکز بر هیجان‌ها و نیازهای دلبستگی در روابط زوجین می‌تواند به بهبود تعاملات عاطفی و افزایش ابراز احساسات مثبت منجر شود.

در کنار رویکردهای هیجان‌محور، طی سال‌های اخیر رویکردهای مبتنی بر شفقت نیز توجه گسترده‌ای در حوزه زوج‌درمانی به خود جلب کرده‌اند. زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت با تأکید بر پذیرش، مهربانی، همدلی، کاهش انتقادگری و افزایش پاسخ‌دهی هیجانی تلاش می‌کند فضای ایمن‌تری برای تعامل زوجین ایجاد کند. در این رویکرد، زوجین می‌آموزند که نسبت به خود و شریک زندگی‌شان

ازدواج و تشکیل خانواده یکی از اساسی‌ترین ابعاد زندگی انسان محسوب می‌شود و کیفیت روابط زناشویی نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان، رضایت از زندگی و انسجام اجتماعی دارد. در میان مؤلفه‌های مختلف روابط زوجین، ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر از مهم‌ترین شاخص‌های کیفیت رابطه زناشویی به شمار می‌رود؛ زیرا توانایی زوجین در بیان هیجانات مثبت، قدردانی، محبت، حمایت عاطفی و همدلی می‌تواند پیوندهای هیجانی میان آنان را تقویت کرده و از شکل‌گیری تعارضات مزمن جلوگیری کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کاهش ابراز هیجان‌های مثبت در روابط زناشویی با افزایش فاصله عاطفی، فرسودگی زناشویی، تعارضات ارتباطی و حتی طلاق عاطفی همراه است (Entazarkheir et al., 2022; Losy & Sinitsaru, 2022). در مقابل، زوجینی که توانایی بیشتری در بیان احساسات مثبت، همدلی و پاسخ‌دهی هیجانی دارند، از رضایت زناشویی، امنیت دلبستگی و سلامت روانی بیشتری برخوردار هستند (Dokuzlar et al., 2024; Putri & Kusumaningrum, 2024). از این رو، ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر نه تنها یک مهارت ارتباطی، بلکه سازه‌ای بنیادین در پایداری و سلامت روابط زوجین محسوب می‌شود.

در سال‌های اخیر، تغییرات اجتماعی، فشارهای اقتصادی، تحول نقش‌های جنسیتی و افزایش استرس‌های زندگی مدرن موجب شده است که بسیاری از زوج‌های جوان در مدیریت هیجانات و حفظ صمیمیت عاطفی با دشواری مواجه شوند. این شرایط در شهرهای بزرگ از جمله تهران نمود بیشتری یافته است؛ زیرا فشارهای شغلی، مشکلات اقتصادی و محدودیت‌های زمانی می‌تواند فرصت تعاملات هیجانی مثبت میان زوجین را کاهش دهد. در چنین شرایطی، کاهش ابراز احساسات مثبت و افزایش الگوهای ارتباطی منفی، زمینه‌ساز تعارضات زناشویی و کاهش رضایت از رابطه خواهد شد (Atapour, 2023; Darbani, 2024; Nezami et al., 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زوجین دارای تعارض زناشویی معمولاً در شناسایی، تنظیم و ابراز هیجان‌های مثبت دچار ضعف هستند و بیشتر درگیر چرخه‌های منفی تعامل، انتقاد، کناره‌گیری و سرزنش می‌شوند (Ammari et al., 2023; Homayi et al., 2023). بنابراین، مداخلات درمانی مبتنی بر

(Kelishadi, 2024). این شواهد نشان می‌دهد که تقویت هیجان‌های مثبت و نگرش‌های سازنده نسبت به رابطه می‌تواند در بهبود کیفیت تعاملات زوجین مؤثر باشد.

مطالعات مختلف همچنین بر نقش متغیرهایی نظیر تنظیم هیجان، ابرازگری هیجانی و صمیمیت عاطفی در سلامت رابطه زوجین تأکید کرده‌اند. پژوهش بی‌بک و همکاران نشان داد که طرحواره‌درمانی می‌تواند سبک‌های تنظیم هیجان، ابرازگری هیجانی و رضایت زناشویی زوجین در آستانه طلاق را بهبود بخشد (Bibak et al., 2025). مطالعه نظری نیز نشان داد که درمان یکپارچه رفتاری زوجین موجب افزایش صمیمیت و سازگاری زناشویی در زوجین دارای طلاق عاطفی می‌شود (Nazari, 2024). افزون بر این، پژوهش بهرامی هیدجی و همکاران نشان داد که بسته آموزشی زندگی پایدار مبتنی بر تجارب زیسته زوجین، صمیمیت هیجانی و سازگاری زناشویی را افزایش داده و تعارضات زناشویی را کاهش می‌دهد (Bahrami et al., 2023). پژوهش امینی و عشقی نگرانی نیز حاکی از آن بود که زوج‌درمانی شناختی - رفتاری باعث بهبود جهت‌گیری هیجانی نسبت به روابط جنسی و رضایت زناشویی زنان متأهل دارای دلزدگی زناشویی می‌شود (Amini & Eshghi Nagoorani, 2024). همچنین ساله و همکاران نشان دادند که میان ابرازگری هیجانی و رضایت زناشویی در زوجین رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (Saleh, 2022). این مجموعه یافته‌ها اهمیت ابراز احساسات مثبت را در پایداری روابط زوجین و سلامت عملکرد خانواده برجسته می‌سازد.

با وجود پیشرفت پژوهش‌ها در حوزه زوج‌درمانی، هنوز خلأهایی در ادبیات پژوهشی وجود دارد. بخش قابل توجهی از مطالعات پیشین هر یک تنها بر یک رویکرد درمانی متمرکز بوده‌اند و پژوهش‌های اندکی به مقایسه مستقیم اثربخشی زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت و زوج‌درمانی هیجان‌مدار پرداخته‌اند. افزون بر این، بیشتر پژوهش‌ها بر متغیرهایی مانند رضایت زناشویی، سازگاری، تعارض یا بهزیستی روان‌شناختی تمرکز داشته‌اند و متغیر ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر کمتر مورد توجه قرار گرفته است (Dokuzlar et al., 2024; Putri & Kusumaningrum, 2024). همچنین با توجه به ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه ایرانی، بررسی اثربخشی

نگرشی مشفقانه‌تر داشته باشند و در مواجهه با تعارضات، به جای سرزنش و دفاع‌گری، از همدلی و درک متقابل استفاده کنند (Golestanifar, 2025; Jamali et al., 2024). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که درمان مبتنی بر شفقت می‌تواند تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری رفتاری، صمیمیت و رضایت زناشویی را افزایش دهد (Pazhouhandeh et al., 2023; Pazhuhandeh et al., 2023). به عنوان مثال، پژوهش پژوهنده و همکاران نشان داد که درمان گروهی مبتنی بر شفقت موجب بهبود راهبردهای حل تعارض و کاهش دشواری‌های تنظیم هیجان در زوجین دارای تعارض زناشویی می‌شود (Pazhouhandeh et al., 2023; Pazhuhandeh et al., 2023). همچنین مطالعه جمالی و همکاران نشان داد که درمان شناختی - رفتاری مبتنی بر شفقت موجب افزایش انعطاف‌پذیری رفتاری و کاهش حساسیت اضطرابی در زوجین دارای تعارض می‌شود (Jamali et al., 2024). گلستانی‌فر نیز گزارش کرد که زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت در مقایسه با درمان هیجان‌مدار، بر کاهش پرخاشگری پنهان رابطه‌ای و افزایش بهزیستی روان‌شناختی بیماران قلبی اثربخش است (Golestanifar, 2025). این یافته‌ها نشان می‌دهد که شفقت‌ورزی می‌تواند بستر مناسبی برای ارتقای تعاملات هیجانی مثبت و بهبود روابط زناشویی فراهم کند.

از سوی دیگر، رویکردهای مثبت‌نگر در زوج‌درمانی نیز بر شناسایی نقاط قوت، تقویت هیجان‌های مثبت، قدردانی، امید و معنا در رابطه زناشویی تأکید دارند. این رویکردها تلاش می‌کنند به جای تمرکز صرف بر آسیب‌ها و تعارضات، ظرفیت‌های مثبت رابطه زوجین را فعال سازند و تجارب هیجانی مثبت را در زندگی مشترک افزایش دهند (Farokhtaj et al., 2024; Zand, 2023). نتایج پژوهش زند نشان داد که زوج‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند به طور معناداری بهزیستی روان‌شناختی زوجین دارای تعارض زناشویی را افزایش دهد (Zand, 2023). همچنین فرختاج و همکاران گزارش کردند که روان‌درمانی مثبت‌نگر موجب بهبود کیفیت زندگی و کاهش باورهای غیرمنطقی در زوجین متقاضی طلاق می‌شود (Farokhtaj et al., 2024). به همین ترتیب، رحیمی کلیشادی نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر ایم‌ago باعث افزایش هیجان‌های مثبت نسبت به همسر و کاهش فرسودگی زناشویی در زوجین دارای تجربه خیانت می‌شود (Rahimi

رویکردهای درمانی در زوجین جوان شهر تهران می تواند اطلاعات ارزشمندی برای متخصصان حوزه خانواده و مشاوران فراهم سازد (Atapour & Darbani, 2024). از این رو، ضرورت دارد اثربخشی رویکردهای نوین زوج درمانی که بر هیجان، شفقت و تجارب مثبت رابطه تأکید دارند، در بستر فرهنگی جامعه ایرانی مورد بررسی و مقایسه قرار گیرد.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت و زوج درمانی هیجان مدار بر ابزار احساسات مثبت در زوجین جوان شهر تهران انجام شد.

روش شناسی

روش پژوهش حاضر از نوع کاربردی بود و با توجه به هدف و ماهیت پژوهش، در زمره پژوهش های نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری قرار گرفت. در این پژوهش، آزمودنی ها پس از ورود به مطالعه به صورت تصادفی در سه گروه شامل گروه آزمایش اول (زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت)، گروه آزمایش دوم (زوج درمانی هیجان مدار) و گروه کنترل جایگزین شدند. هر سه گروه در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری مورد ارزیابی قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین جوان مراجعه کننده به کلینیک های مشاوره و خدمات روان شناختی منطقه ۵ شهر تهران در فاصله زمانی تیرماه ۱۴۰۳ تا اسفندماه ۱۴۰۳ بود که به منظور دریافت خدمات تخصصی مشاوره و روان درمانی مراجعه کرده بودند. ملاک های ورود به پژوهش شامل نداشتن درخواست طلاق، تکمیل فرم رضایت نامه آگاهانه شرکت در درمان، داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، سپری نشدن بیش از ۱۰ سال از زندگی مشترک، نداشتن اختلال روان شناختی شدید و برخورداری از سلامت روانی نسبی و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بود. همچنین ملاک های خروج از مطالعه شامل درخواست طلاق در طول اجرای پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه در فرایند درمان و عدم تمایل به ادامه حضور در جلسات درمانی در نظر گرفته شد. حجم نمونه بر اساس جدول کوهن (۱۹۸۱) محاسبه شد و حداقل حجم نمونه برای هر گروه ۱۰ زوج برآورد گردید، اما به منظور افزایش توان آماری و کنترل ریزش احتمالی آزمودنی ها، در نهایت ۴۵ زوج به عنوان نمونه

انتخاب شدند و در سه گروه ۱۵ زوجی جایگزین شدند. روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت هدفمند و غیر تصادفی بود. پس از انتخاب نمونه ها، توضیحات لازم در خصوص اهداف پژوهش، نحوه اجرای جلسات درمانی و ملاحظات اخلاقی در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت و رضایت آگاهانه از آنان اخذ شد. سپس آزمودنی ها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. گروه کنترل در این مدت در فهرست انتظار باقی ماند و هیچ گونه مداخله درمانی برای آنان اجرا نشد. مرحله پیگیری نیز دو ماه پس از پایان مداخلات درمانی اجرا گردید تا پایداری اثرات درمانی مورد بررسی قرار گیرد.

ابزار گردآوری داده ها در این پژوهش، پرسشنامه ابزار احساسات مثبت به همسر الری و توکیویتز (۱۹۸۳) بود. این پرسشنامه دارای ۱۷ گویه بوده و دو مؤلفه احساس کلی نسبت به همسر و احساسات مثبت نسبت به همسر را مورد سنجش قرار می دهد. شیوه نمره گذاری ابزار بر اساس طیف هفت درجه ای لیکرت از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق انجام می شود و نمرات بالاتر نشان دهنده سطح بالاتر ابزار احساسات مثبت نسبت به همسر است. سازندگان پرسشنامه، پایایی ابزار را از طریق روش بازآزمایی در فاصله زمانی یک تا سه هفته برابر با ۹۳/۰ گزارش کرده اند و همبستگی آن با مقیاس سازگاری زناشویی را ۷۰/۰ به دست آورده اند که نشان دهنده روایی همگرایی مطلوب ابزار است. در پژوهش های داخلی نیز همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۸۶/۰ و روایی همگرایی آن ۸۹/۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن برابر با ۸۱/۰ به دست آمد و بیانگر پایایی مناسب ابزار برای استفاده در جامعه مورد مطالعه بود.

مداخله زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت برای گروه آزمایش اول طی ۱۵ جلسه دو ساعته به صورت زوجی و هفته ای دو جلسه اجرا شد. این مداخله بر پایه اصول روان شناسی مثبت نگر، شفقت ورزی و تقویت تعاملات هیجانی مثبت طراحی شده بود و تلاش داشت از طریق افزایش آگاهی هیجانی، پذیرش متقابل، همدلی، شفقت نسبت به خود و همسر و تقویت رفتارهای محبت آمیز، کیفیت تعاملات زناشویی را ارتقا دهد. در جلسات اولیه، آشنایی زوجین با منطق درمان، بررسی رابطه فعلی، شناسایی نیازها و

نظر پنج متخصص حوزه زوج‌درمانی و روان‌شناسی خانواده مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت.

داده‌های پژوهش پس از گردآوری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در سطح توصیفی، از شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف معیار، درصد فراوانی و جداول توزیع فراوانی برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای پژوهش استفاده شد. در سطح استنباطی، پیش از اجرای آزمون‌های اصلی، مفروضه‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها، همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس و مفروضه کرویت بررسی شد. سپس برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس آمیخته، تحلیل واریانس چندمتغیری و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید. همچنین به منظور بررسی تفاوت‌های زوجی میان گروه‌ها در مراحل مختلف اندازه‌گیری، آزمون تعقیبی بنفرونی به کار گرفته شد. سطح معناداری آزمون‌ها نیز ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

نتایج توصیفی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها نشان داد که در گروه زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت، ۳۱/۳ درصد از شرکت‌کنندگان دارای تحصیلات دیپلم و پایین‌تر، ۵۶/۳ درصد دارای تحصیلات کاردانی و کارشناسی و ۱۲/۵ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و دکتری بودند. در گروه زوج‌درمانی هیجان‌مدار نیز ۲۰ درصد دارای تحصیلات دیپلم و پایین‌تر، ۶۰ درصد دارای تحصیلات کاردانی و کارشناسی و ۲۰ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و دکتری بودند. همچنین در گروه کنترل، ۱۱/۸ درصد دارای تحصیلات دیپلم و پایین‌تر، ۶۴/۷ درصد دارای تحصیلات کاردانی و کارشناسی و ۲۳/۵ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و دکتری بودند. نتایج آزمون کای‌اسکوئر نشان داد که تفاوت معناداری بین سه گروه از نظر سطح تحصیلات وجود نداشت ($P = ۰/۷۰۶$). علاوه بر این، میانگین و انحراف استاندارد مدت زندگی مشترک در گروه زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت به ترتیب ۴/۷۵ و ۱/۳۷، در گروه زوج‌درمانی هیجان‌مدار ۴/۶۰ و ۱/۷۵ و در گروه کنترل ۵/۴۱ و ۱/۶۶

انتظارات و تحلیل الگوهای ارتباطی انجام شد. در ادامه، موضوعاتی همچون رهایی از تجارب منفی گذشته، بازسازی روایت‌های زوجی مثبت، مهارت‌های مذاکره سازنده، گوش‌دهی فعال، مدیریت خشم، حذف رفتارهای آزارنده، تقویت رفتارهای مهرآمیز و تنظیم هیجان مورد آموزش قرار گرفت. همچنین در جلسات پایانی، مهارت شفقت‌ورزی، مدیریت تعارض، تقویت عناصر مثبت ارتباطی، حل مسئله و ایجاد معنا و تعهد مشترک در زندگی زناشویی مورد توجه قرار گرفت. در طول درمان، تمرین‌هایی نظیر ثبت احساسات روزانه، ایفای نقش، تصویرسازی ذهنی رفتارهای مشفقانه، داستان‌نویسی زوجی، تمرین‌های قدردانی و تعهدنامه رفتارهای مهرآمیز برای تعمیم آموخته‌ها به محیط واقعی زندگی زوجین ارائه شد. روایی محتوایی بسته درمانی نیز از طریق نظرخواهی از پنج متخصص حوزه مشاوره و زوج‌درمانی مورد تأیید قرار گرفت.

مداخله زوج‌درمانی هیجان‌مدار برای گروه آزمایش دوم نیز طی ۱۵ جلسه دو ساعته به صورت زوجی و هفته‌ای دو جلسه اجرا شد. این رویکرد مبتنی بر نظریه دلبستگی و اصول زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان‌جانسون طراحی شد و هدف اصلی آن شناسایی و اصلاح چرخه‌های منفی تعاملی و ایجاد پیوندهای هیجانی ایمن میان زوجین بود. در جلسات آغازین، اتحاد درمانی شکل گرفت و چرخه‌های منفی ارتباطی و هیجانات اولیه و ثانویه زوجین مورد شناسایی قرار گرفت. سپس درمانگر به زوجین کمک کرد تا هیجانات ریشه‌ای خود نظیر ترس، تنهایی و احساس طردشدگی را از واکنش‌های ثانویه مانند خشم و کناره‌گیری تفکیک کنند. در ادامه، بر کاهش تقصیرگرایی، ایجاد امنیت هیجانی، توقف چرخه‌های مخرب تعامل، افزایش بیان هیجانات آسیب‌پذیر و تقویت پاسخ‌دهی هیجانی تأکید شد. جلسات میانی و پایانی بر افزایش همدلی، ابراز نیازهای دلبستگی، تقویت رفتارهای محبت‌آمیز، بازنویسی روایت رابطه، حل تعارض مبتنی بر هیجان و تثبیت چرخه مثبت ارتباطی متمرکز بود. تمرین‌هایی نظیر ثبت چرخه تعاملی، نگارش نامه هیجانی، گفت‌وگوی روزانه درباره احساسات، تمرین گوش دادن فعال، بیان قدردانی روزانه و تدوین منشور رابطه ایمن برای زوجین در نظر گرفته شد تا مهارت‌های هیجانی آموخته‌شده در بافت واقعی زندگی مشترک تثبیت شود. روایی محتوایی این بسته درمانی نیز با استفاده از

بود که تفاوت معناداری بین گروه‌ها مشاهده نشد ($P = 0/741$). همچنین میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت کنندگان در گروه زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت به ترتیب ۲۵/۷۶ و ۱/۵۲، در گروه زوج درمانی هیجان‌مدار ۲۶/۰۹ و ۱/۹۳ و در گروه کنترل ۲۵/۴۹ و ۱/۴۸ گزارش شد و تفاوت معناداری بین گروه‌ها از نظر سن نیز مشاهده نگردید ($P = 0/548$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که سه گروه پژوهش از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی در وضعیت نسبتاً همگنی قرار داشتند.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی ابراز احساسات مثبت به همسر و مؤلفه‌های آن به تفکیک گروه و زمان

متغیر	زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت	زوج درمانی هیجان‌مدار	انحراف استاندارد	کنترل انحراف میانگین استاندارد
احساسات کلی	پیش‌آزمون ۲۰.۱۹	۴.۷۸	۱۹.۸۰	۴.۲۱
	پس‌آزمون ۲۷.۴۴	۵.۱۸	۲۴.۷۳	۳.۳۰
	پیگیری ۲۵.۶۹	۴.۹۶	۲۴.۳۳	۳.۷۰
احساس مثبت	پیش‌آزمون ۲۲.۶۹	۲.۸۲	۲۰.۱۳	۳.۳۸
	پس‌آزمون ۳۰.۸۸	۶.۸۱	۲۳.۹۳	۴.۴۶
	پیگیری ۲۹.۲۵	۶.۸۸	۲۳.۸۰	۳.۷۱
ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر (کل)	پیش‌آزمون ۴۲.۵۰	۱۰.۹۳	۳۹.۰۷	۷.۹۷
	پس‌آزمون ۵۷.۲۵	۱۴.۵۰	۴۷.۰۷	۱۱.۲۵
	پیگیری ۵۴.۶۳	۱۳.۳۴	۴۷.۸۰	۷.۶۲

رسید و در پیگیری برابر با ۲۹.۲۵ باقی ماند. در گروه زوج درمانی هیجان‌مدار نیز روند افزایشی مشاهده شد، اما شدت تغییرات کمتر از گروه شفقت‌محور بود. در نمره کل ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر نیز میانگین گروه زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت از ۴۲.۵۰ در پیش‌آزمون به ۵۷.۲۵ در پس‌آزمون و ۵۴.۶۳ در پیگیری افزایش یافت. در گروه زوج درمانی هیجان‌مدار نیز میانگین نمرات از ۳۹.۰۷ به ۴۷.۰۷ و سپس ۴۷.۸۰ رسید، در حالی که در گروه کنترل تغییرات بسیار محدود بود. به طور کلی، یافته‌های توصیفی نشان می‌دهد که هر دو مداخله درمانی موجب بهبود ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر شده‌اند، اما میزان اثربخشی زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت بیشتر از زوج درمانی هیجان‌مدار بوده است.

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمرات ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر و مؤلفه‌های آن در هر دو گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییرات اندکی مشاهده شد. در مؤلفه احساسات کلی، میانگین نمرات گروه زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت از ۲۰.۱۹ در پیش‌آزمون به ۲۷.۴۴ در پس‌آزمون افزایش یافت و در مرحله پیگیری به ۲۵.۶۹ رسید. در گروه زوج درمانی هیجان‌مدار نیز میانگین این مؤلفه از ۱۹.۸۰ در پیش‌آزمون به ۲۴.۷۳ در پس‌آزمون و ۲۴.۳۳ در پیگیری افزایش پیدا کرد، اما در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نشد. همچنین در مؤلفه احساس مثبت، گروه زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت بیشترین افزایش را نشان داد؛ به گونه‌ای که میانگین نمرات از ۲۲.۶۹ در پیش‌آزمون به ۳۰.۸۸ در پس‌آزمون

جدول ۲. نتایج تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر جهت مقایسه اثربخشی مداخله‌ها بر مؤلفه‌های ابراز احساسات مثبت به همسر

متغیر	منبع تأثیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	مقدار p	مجذور جزئی اتا
احساسات کلی	گروه	۵۱.۰۱	۱	۵۱.۰۱	۱.۴۲	۰.۲۴۴	۰.۰۴۷
	زمان	۶۵۴.۷۷	۲	۳۲۷.۳۹	۲۸.۶۵	<۰.۰۰۱	۰.۴۹۷
	زمان × گروه	۲۰.۹۶	۲	۱۰.۴۸	۰.۹۱۷	۰.۴۰۵	۰.۰۳۱
احساسات مثبت	گروه	۵۷۶.۴۶	۱	۵۷۶.۴۶	۱۱.۶۴	۰.۰۰۲	۰.۲۸۶
	زمان	۶۴۸.۸۵	۲	۳۲۴.۴۳	۲۶.۱۹	<۰.۰۰۱	۰.۴۷۵
	زمان × گروه	۷۷.۰۶	۲	۳۸.۵۳	۳.۱۱	۰.۰۴۹	۰.۰۹۷

اصلی زمان ($F=۲۶.۱۹$ ، $P<۰.۰۰۱$)، اثر گروه نیز معنادار به دست آمد ($F=۱۱.۶۴$ ، $P=۰.۰۰۲$) که نشان‌دهنده تفاوت دو مداخله در میزان اثربخشی بر احساسات مثبت است. همچنین تعامل زمان و گروه نیز معنادار بود ($F=۳.۱۱$ ، $P=۰.۰۴۹$) که بیانگر تفاوت روند تغییرات دو گروه درمانی در طول زمان می‌باشد. اندازه اثرهای گزارش شده نیز نشان می‌دهد که مداخلات درمانی تأثیر قابل توجهی بر بهبود احساسات مثبت زوجین داشته‌اند.

جدول ۳. آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی مداخله‌ها بر مؤلفه‌های ابراز احساسات مثبت به همسر

متغیر	گروه	میانگین تعدیل شده پس‌آزمون	خطای استاندارد	تفاوت میانگین	مقدار p
احساسات کلی	زوج درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت	۲۷.۰۵	۰.۹۲۵	۱.۹۱	۰.۱۸۲
	زوج درمانی هیجان‌مدار	۲۵.۱۴	۰.۹۵۸		
احساسات مثبت	زوج درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت	۴۲.۰۶	۱.۷۷	۰.۷۲۹	۰.۷۸۷
	زوج درمانی هیجان‌مدار	۴۱.۳۳	۱.۸۳		

گروه زوج درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت ۴۲.۰۶ و در گروه زوج درمانی هیجان‌مدار ۴۱.۳۳ گزارش شد و تفاوت میانگین دو گروه معنادار نبود ($P=۰.۷۸۷$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که هر دو مداخله در بهبود مؤلفه‌های ابراز احساسات مثبت مؤثر بوده‌اند، اما برتری معناداری میان دو رویکرد درمانی مشاهده نشده است.

نتایج جدول ۲ نشان داد که در مؤلفه احساسات کلی، اثر اصلی زمان معنادار بود ($F=۲۸.۶۵$ ، $P<۰.۰۰۱$) و مقدار مجذور جزئی اتا برابر با ۰.۴۹۷ نشان‌دهنده اندازه اثر نسبتاً بالا بود. با این حال، اثر گروه ($P=۰.۲۴۴$) و تعامل زمان و گروه ($P=۰.۴۰۵$) معنادار نبود. این یافته بیانگر آن است که اگرچه در طول زمان تغییراتی در احساسات کلی زوجین ایجاد شده، اما تفاوت معناداری میان دو رویکرد درمانی مشاهده نشده است. در مقابل، در مؤلفه احساسات مثبت، علاوه بر اثر

بر اساس نتایج جدول ۳، در مؤلفه احساسات کلی، میانگین تعدیل شده پس‌آزمون در گروه زوج درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت برابر با ۲۷.۰۵ و در گروه زوج درمانی هیجان‌مدار برابر با ۲۵.۱۴ بود، اما تفاوت میانگین دو گروه از نظر آماری معنادار نبود ($P=۰.۱۸۲$). همچنین در مؤلفه احساسات مثبت، میانگین تعدیل شده پس‌آزمون در

جدول ۴. آزمون تعقیبی برای مقایسه زوجی مؤلفه‌های ابراز احساسات مثبت به همسر در سری زمانی

متغیر	گروه	زمان مرجع	زمان مقایسه	تفاوت میانگین	مقدار p
احساسات کلی	زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت	پیش آزمون	پس آزمون	-۷.۲۵	<۰.۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	-۵.۵۰	۰.۰۰۴
		پس آزمون	پیگیری	۱.۷۵	۰.۲۶۸
زوج درمانی هیجان مدار	زوج درمانی هیجان مدار	پیش آزمون	پس آزمون	-۴.۹۳	<۰.۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	-۴.۵۳	<۰.۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	۰.۴۰	۰.۷۱۳
احساسات مثبت	زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت	پیش آزمون	پس آزمون	-۸.۱۹	<۰.۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	-۶.۵۶	۰.۰۰۲
		پس آزمون	پیگیری	۱.۶۲	۰.۱۰۱
		پیش آزمون	پس آزمون	-۳.۸۰	۰.۰۰۲
		پیش آزمون	پیگیری	-۳.۶۷	۰.۰۰۴
		پس آزمون	پیگیری	۰.۱۳	۰.۸۷۳

شهر تهران شوند. یافته‌ها بیانگر آن بود که در هر دو گروه آزمایش، میانگین مؤلفه‌های احساسات کلی و احساسات مثبت از مرحله پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری افزایش یافت و این تغییرات در طول زمان پایدار باقی ماند. همچنین نتایج تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که اثر زمان در هر دو مؤلفه معنادار است و در مؤلفه احساسات مثبت، اثر گروه و تعامل زمان و گروه نیز معنادار بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که هر دو رویکرد درمانی توانسته‌اند کیفیت تعاملات هیجانی زوجین را بهبود بخشند، هرچند میزان تغییرات در گروه زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت بیشتر از گروه زوج درمانی هیجان مدار بود. به طور کلی، نتایج این پژوهش مؤید آن است که مداخلات مبتنی بر هیجان و شفقت می‌توانند از طریق افزایش آگاهی هیجانی، همدلی، پذیرش متقابل و ایجاد تعاملات مثبت، ابراز احساسات مثبت میان زوجین را تقویت کنند.

در تبیین اثربخشی زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت می‌توان بیان کرد که این رویکرد با تأکید بر پذیرش، مهربانی، همدلی و کاهش انتقادگری، زمینه ایجاد احساس امنیت روانی و هیجانی را در رابطه زوجین فراهم می‌سازد. زمانی که زوجین یاد می‌گیرند به جای سرزنش و دفاع‌گری، با نگرشی مشفقانه به خود و همسرشان نگاه کنند، توانایی بیشتری در بیان هیجان‌های مثبت، محبت و قدردانی

نتایج جدول ۴ نشان داد که در هر دو گروه درمانی، تفاوت میان پیش آزمون و پس آزمون و نیز پیش آزمون و پیگیری در مؤلفه‌های احساسات کلی و احساسات مثبت معنادار بوده است. در گروه زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت، تفاوت میانگین احساسات کلی بین پیش آزمون و پس آزمون برابر با ۷.۲۵- و بین پیش آزمون و پیگیری برابر با ۵.۵۰- بود که هر دو در سطح ۰.۰۰۱ و ۰.۰۰۴ معنادار شدند. همچنین در مؤلفه احساسات مثبت، تفاوت میانگین بین پیش آزمون و پس آزمون ۸.۱۹- و بین پیش آزمون و پیگیری ۶.۵۶- گزارش شد که هر دو معنادار بودند. در گروه زوج درمانی هیجان مدار نیز الگوی مشابهی مشاهده شد و تفاوت‌های پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری در هر دو مؤلفه معنادار بود. با این حال، تفاوت میان پس آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از دو گروه معنادار نشد که نشان می‌دهد اثرات درمانی مداخلات تا مرحله پیگیری حفظ شده و کاهش معناداری در نتایج مشاهده نشده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هر دو مداخله زوج درمانی مثبت نگر مبتنی بر شفقت و زوج درمانی هیجان مدار توانستند موجب بهبود معنادار ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین جوان

پیدا می‌کنند. این فرایند موجب می‌شود تعاملات منفی کاهش یافته و فضای هیجانی رابطه به سمت صمیمیت و همدلی حرکت کند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش گلستانی‌فر همسو است که نشان داد زوج‌درمانی مبتنی بر شفقت موجب کاهش پرخاشگری پنهان رابطه‌ای و افزایش بهزیستی روان‌شناختی زوجین می‌شود (Golestanifar, 2025). همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهنده و همکاران مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر راهبردهای حل تعارض و کاهش دشواری تنظیم هیجان در زوجین دارای تعارض زناشویی هماهنگ است (Pazhouhandeh et al., 2023; Pazhuhandeh et al., 2023). درمان مبتنی بر شفقت به زوجین کمک می‌کند تا هیجان‌های دردناک خود را بدون ترس از قضاوت تجربه و بیان کنند و همین امر زمینه‌ساز افزایش صمیمیت و ابراز احساسات مثبت می‌شود.

از سوی دیگر، زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت بر شناسایی و تقویت جنبه‌های مثبت رابطه تمرکز دارد و تلاش می‌کند الگوهای تعامل مثبت را در زندگی مشترک افزایش دهد. در این رویکرد، زوجین به جای تمرکز صرف بر تعارضات و مشکلات، توانمندی‌ها، خاطرات مثبت، رفتارهای محبت‌آمیز و نقاط قوت رابطه را بازشناسی می‌کنند. چنین فرایندی موجب فعال شدن هیجان‌های مثبت و تقویت دلبستگی ایمن در رابطه می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با نتایج پژوهش زند همسو است که نشان داد زوج‌درمانی مثبت‌نگر موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی زوجین دارای تعارض زناشویی می‌شود (Zand, 2023). همچنین مطالعه فرختاج و همکاران نشان داد که روان‌درمانی مثبت‌نگر می‌تواند کیفیت زندگی زوجین متقاضی طلاق را بهبود بخشیده و باورهای غیرمنطقی آنان را کاهش دهد (Farokhtaj et al., 2024). از منظر نظری نیز روان‌شناسی مثبت‌نگر معتقد است تمرکز بر هیجان‌های مثبت، قدردانی و معنا می‌تواند سرمایه هیجانی رابطه را افزایش دهد و از فرسایش عاطفی زوجین جلوگیری کند. بنابراین، افزایش ابراز احساسات مثبت در گروه زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت را می‌توان ناشی از تقویت نگرش مثبت نسبت به همسر، افزایش همدلی و رشد رفتارهای محبت‌آمیز دانست.

نتایج پژوهش حاضر همچنین نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار نیز تأثیر معناداری بر افزایش ابراز احساسات مثبت زوجین داشته است. این یافته قابل انتظار بود؛ زیرا زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر شناسایی هیجان‌های اولیه، بازسازی تعاملات هیجانی و ایجاد دلبستگی ایمن تمرکز دارد. در این رویکرد، زوجین یاد می‌گیرند هیجان‌های آسیب‌پذیر خود مانند ترس، تنهایی و نیاز به محبت را به شیوه‌ای ایمن بیان کنند و به نیازهای عاطفی یکدیگر پاسخ دهند. همین فرایند موجب افزایش همدلی، کاهش فاصله هیجانی و ارتقای ابراز احساسات مثبت می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش قادری همسو است که نشان داد زوج‌درمانی هیجان‌مدار موجب بهبود تجربه‌های هیجانی نسبت به همسر و کاهش فرسودگی زناشویی می‌شود (Ghaderi, 2024). همچنین پژوهش محمدپناه و همکاران نشان داد که درمان هیجان‌مدار موجب افزایش هوش هیجانی، تاب‌آوری و ابرازگری هیجانی زوجین می‌شود (Mohammadpanah et al., 2023). افزون بر این، پژوهش غفوریان محبی و همکاران نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار موجب افزایش امنیت دلبستگی در زوجین دارای روابط فرازناشویی می‌شود (Ghafourian Mohebi et al., 2025). از منظر نظری، زمانی که زوجین بتوانند هیجان‌های خود را به شکلی امن و غیرتهدیدکننده ابراز کنند، احساس نزدیکی و اعتماد در رابطه افزایش می‌یابد و در نتیجه ابراز محبت و احساسات مثبت نیز بیشتر می‌شود.

یکی دیگر از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، پایداری اثرات درمانی در مرحله پیگیری بود. نتایج آزمون‌های تعقیبی نشان داد که تفاوت میان پس‌آزمون و پیگیری در مؤلفه‌های ابراز احساسات مثبت معنادار نبود؛ این موضوع نشان می‌دهد که اثرات هر دو مداخله درمانی پس از پایان جلسات نیز حفظ شده است. تداوم اثربخشی مداخلات را می‌توان ناشی از درونی شدن مهارت‌های ارتباطی و هیجانی آموخته‌شده دانست. زوجین در طول جلسات درمانی مهارت‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، بیان هیجان، همدلی، تنظیم هیجان، قدردانی و حل تعارض را تمرین کردند و این مهارت‌ها به تدریج به بخشی از الگوی ارتباطی آنان تبدیل شد. این یافته با نتایج پژوهش بهرامی هیدجی و همکاران همسو است که نشان داد آموزش مبتنی بر زندگی پایدار موجب بهبود پایدار صمیمیت هیجانی و سازگاری زناشویی

زوجین می‌شود (Bahrami Hidaji et al., 2023). همچنین مطالعه همایی و همکاران نشان داد که زوج‌درمانی سیستمی مک‌مستر می‌تواند صمیمیت و تمایز یافتگی زوجین دارای طلاق عاطفی را به طور پایدار افزایش دهد (Homayi et al., 2023). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که مداخلات مبتنی بر هیجان و شفقت نه تنها تغییرات کوتاه‌مدت، بلکه تحول پایدار در کیفیت روابط زوجین ایجاد می‌کنند.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین از منظر نظریه دلبستگی قابل تبیین است. بر اساس این نظریه، کیفیت تعاملات هیجانی میان زوجین نقش تعیین‌کننده‌ای در احساس امنیت روانی و رضایت زناشویی دارد. زوجینی که قادر به بیان آزادانه هیجان‌ها و نیازهای عاطفی خود هستند، روابطی ایمن‌تر و پایدارتر را تجربه می‌کنند. در مقابل، سرکوب هیجان‌ها، اجتناب از ابراز احساسات و چرخه‌های منفی ارتباطی می‌تواند به فاصله هیجانی و تعارضات مزمن منجر شود (Dokuzlar et al., 2024; Losy & Sinitsaru, 2022). پژوهش داکوزلار و همکاران نیز نشان داد که ابرازگری هیجانی نقش میانجی مهمی در رابطه میان تمایز یافتگی و هم‌وابستگی زوجین دارد (Dokuzlar et al., 2024). همچنین مطالعه صالح و همکاران بیانگر آن بود که میان ابرازگری هیجانی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (Saleh, 2022). بنابراین، افزایش ابراز احساسات مثبت در نتیجه مداخلات درمانی را می‌توان نشانه‌ای از بهبود پیوند دلبستگی و ارتقای امنیت هیجانی زوجین دانست.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت در برخی شاخص‌ها نسبت به زوج‌درمانی هیجان‌مدار اثربخشی بیشتری داشته است. این یافته می‌تواند ناشی از آن باشد که درمان مبتنی بر شفقت علاوه بر تمرکز بر هیجان‌ها، به طور مستقیم بر نگرش‌های مثبت، خودمهربانی، پذیرش و تقویت هیجان‌های مثبت نیز تأکید دارد. در واقع، این رویکرد نه تنها تعاملات منفی را کاهش می‌دهد، بلکه به صورت فعال هیجان‌های مثبت را در رابطه بازسازی می‌کند. پژوهش رحیمی کلیشادی نیز نشان داد که درمان‌های مبتنی بر هیجان و تصویرسازی رابطه می‌تواند هیجان‌های مثبت نسبت به همسر را افزایش دهند (Rahimi Kelishadi, 2024). همچنین نتایج پژوهش امینی و عشقی نکورانی نشان داد که

زوج‌درمانی شناختی - رفتاری موجب بهبود جهت‌گیری هیجانی نسبت به روابط زناشویی می‌شود (Amini & Eshghi Nagoorani, 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که رویکردهایی که علاوه بر کاهش آسیب‌ها، بر تقویت تجارب مثبت رابطه تمرکز دارند، می‌توانند تأثیر عمیق‌تری بر ابراز احساسات مثبت زوجین داشته باشند.

به طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن است که ابراز احساسات مثبت نسبت به همسر یک سازه پویا و قابل آموزش است و می‌توان از طریق مداخلات تخصصی زوج‌درمانی آن را ارتقا داد. هر دو رویکرد زوج‌درمانی مثبت‌نگر مبتنی بر شفقت و زوج‌درمانی هیجان‌مدار توانستند موجب بهبود تعاملات هیجانی زوجین شوند، اما رویکرد مبتنی بر شفقت به دلیل تمرکز بیشتر بر پذیرش، همدلی، قدردانی و بازسازی هیجان‌های مثبت، اثربخشی بیشتری نشان داد. این نتایج می‌تواند برای مشاوران خانواده، روان‌شناسان و درمانگران زوجین در طراحی مداخلات مؤثر برای ارتقای کیفیت روابط زناشویی کاربردی باشد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به زوجین جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۵ شهر تهران اشاره کرد که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به سایر گروه‌های سنی و فرهنگی محدود می‌کند. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی اجتماعی قرار گرفته باشد. محدودیت دیگر مربوط به عدم امکان کنترل کامل متغیرهای فردی و خانوادگی نظیر ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت اقتصادی و پیشینه تعارضات زناشویی بود که می‌توانست بر نتایج پژوهش اثرگذار باشد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اثربخشی این رویکردهای درمانی در گروه‌های مختلف از جمله زوجین دارای فرزند، زوجین سالمند و زوجین دارای مشکلات مزمن زناشویی بررسی شود. همچنین انجام مطالعات طولی با دوره‌های پیگیری طولانی‌تر می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری اثرات درمانی ارائه دهد. پیشنهاد می‌شود متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، کیفیت ارتباط جنسی، تاب‌آوری زوجین و رضایت از زندگی نیز در کنار ابراز احساسات مثبت مورد بررسی قرار گیرند.

- Atapour, N., & Darbani, S. A. (2024). Cultural Dynamics in Couple Therapy: Enhancing Marital Intimacy Through Tailored Interventions. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 2(1), 4-9. <https://journals.kmanpub.com/index.php/jprfc/article/view/1965>
- Bahrami Hidaji, H., Alkbari, B., & Moghtader, L. (2023). The Effectiveness of an Educational Package for Sustainable Living Based on the Lived Experience of Couples on Their Emotional Intimacy, Marital Adjustment, and Reduction of Marital Conflicts. *Journal of Behavioral Science Research*, 21(2), 304-316. <https://rbs.mui.ac.ir/article-1-1532-en.html>
- Bibak, M., Hossein Abasi, N., Eteshamzadeh, P., Alipour, H. G., & Aqa Amiri, M. (2025). The Efficacy of Schema Therapy on Emotion Regulation Styles, Emotional Expression, and Marital Satisfaction of Couples on the Brink of Divorce. *Iranian Nursing Research Journal*, 20(2), 64-78. https://ijnr.ir/browse.php?a_code=A-10-2074-6&sid=1&slc_lang=en
- Dokuzlar, Ş., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Işık, E. (2024). The Mediating Role of Emotional Expressivity Between Differentiation of Self and Co-Dependency Among Couples: A Common Fate Mediation Model. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4283543/v2>
- Entazarkheir, N., Aliavandi Vafa, M., & Hosseini Nasab, S. D. (2022). Emotional Divorce and Emotional Schemas in Couples with Experience of Emotional Divorce: The Mediating Role of Emotional Intelligence. *Applied Family Therapy*, 3(2), 361-377. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.2.18>
- Farokhtaj, M., Marashi, S. A., & Hashemi, S. I. (2024). Comparing the Effectiveness of Positive Psychotherapy with Schema Therapy on Quality of Life and Irrational Beliefs in Couples Seeking Divorce. *Psychological studies*, 20(4), 121-136. <https://doi.org/10.22051/psy.2025.48184.3013>
- Ghaderi, S. (2024). The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Emotional Experiences Towards Spouse, Marital Burnout, and Family Relationships of Married Women. *PWJ*, 5(2), 124-132. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.2.16>
- Ghaffari, H., Mikaeli Manee, F., & Masoudi, S. (2022). The effectiveness of emotion-oriented therapy on feelings of inferiority, sensation-seeking and attachment styles of married women with experience of extramarital relationships [Research]. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 9(2), 62-76. <https://doi.org/10.22034/IJRN.9.2.7>
- Ghafourian Mohebi, F., Alivandi Vafa, M., Rasouli, R., & Ramezani, M. A. (2025). Comparison of the Effectiveness of Emotion-Focused Therapy in Both Couple and Individual Formats on Experiences in Close Relationships-Relationship Structure (Attachment Security) of Couples with Extramarital Affairs. *Clinical Psychology and Personality*. https://cpap.shahed.ac.ir/article_4834.html?lang=en
- 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>
- Homayi, F., Shalpour, S., Omid Bakhtiari, N., & Mirzaei, Z. (2023). The effectiveness of McMaster systematic couple therapy on self-differentiation, marital burnout, and intimacy in couples experiencing emotional divorce. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(2), 41-47. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.2.6>

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های روان‌شناختی از مداخلات مبتنی بر شفقت و هیجان‌مدار در برنامه‌های درمانی خود استفاده کنند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای زوجین جوان با محوریت مهارت‌های ابراز هیجان، همدلی، شفقت‌ورزی و تنظیم هیجان می‌تواند در پیشگیری از تعارضات زناشویی مؤثر باشد. آموزش این مهارت‌ها در مراکز مشاوره پیش از ازدواج نیز می‌تواند به ارتقای کیفیت روابط زوجین و افزایش پایداری زندگی مشترک کمک کند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله، از مسئولان مراکز حمایتی شهر سمنان و زنان خشونت‌دیده خانگی مراجعه‌کننده به آنها به‌ترتیب برای همکاری و شرکت در پژوهش تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- Amini, R., & Eshghi Nagoorani, R. (2024). The effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy on marital satisfaction, cognitive distortions in interpersonal relationships, and emotional orientation towards sexual relations in married women experiencing marital boredom. <https://civilica.com/doc/2120911/>
- Ammari, S., Deyreh, E., Keykhosrovani, M., & Ganji, K. (2023). The Effectiveness of Couple Therapy on Depressive Symptoms and Sexual Function in Women Affected by Infidelity. *Razi Journal of Medical Sciences*, 29(7), 54-63. <https://www.magiran.com/paper/2520730>

- emotional expressivity, and gender roles in Emotionally Focused Therapy. *J Marital Fam Ther*, 51(1), e12743. <https://doi.org/10.1111/jmft.12743>
- Zand, M. E. (2023). The Effectiveness of Positive Couples Therapy on Improving the Psychological Well-being of Couples with Marital Conflicts. Proceedings of the Ninth Scientific Research Conference on the Development and Promotion of Educational Sciences and Psychology in Iran, <https://sciexplore.ir/Documents/Details/484-817-500-745>
- Jamali, M., Heidari, H., Davoodi, H., & Ghaffari, K. (2024). Comparison of the effectiveness of the Satir communication model and compassion-based cognitive behavioral therapy on behavioral flexibility and anxiety sensitivity in couples with marital conflict. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(1), 45-55. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.5>
- Kailanko, S., Wiebe, S. A., Tasca, G. A., Laitila, A. A., & Allan, R. (2022). Somatic experience of emotion in emotionally focused couple therapy: Experienced trainer therapists' views and experiences. *Journal of marital and family therapy*, 48(3), 677-692. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jmft.12543>
- Losy, E., & Sinitsaru, L. (2022). Features of Interpersonal Relationships and Emotional Experiences in Married Couples Depending on the Length of Family Life. *Выпуск* 4(142), Pages 129-139. <https://doi.org/10.25730/vsu.7606.21.056>
- Mohammadpanah, M., Tanha, Z., & Babaei Motlagh, F. (2023). The Effect of Emotion-Focused Couple Therapy on Resilience, Emotional Intelligence, and Emotional Expressiveness of Couples Supported by the Welfare Organization in Khorramabad. *Family and Health Journal*, 13(2), 114-130. <https://en.civilica.com/doc/1821571/>
- Nazari, H. (2024). *The Effectiveness of Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) on Intimacy and Marital Adjustment in Order to Improve Family Functioning in Couples Experiencing Emotional Divorce* Khatam University, Faculty of Humanities].
- Nezami, M., Amirimajd, M., Ghamari, M., & Asadi, M. (2023). Aconceptual model for stable satisfied marriage among couple applying for adoption. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(1), 34-63. <https://doi.org/10.22034/aftj.2023.331209.1420>
- Pazhouhandeh, Z., Mohamadian, F., & Sabzi, F. (2023). The effectiveness of compassion-focused group therapy on conflict resolution strategies and emotion regulation difficulty in couples with marital conflict referring to counseling centers. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 12(8), 191-200. <https://doi.org/10.22062/rj.2023.4563>
- 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>
- Putri, A. E., & Kusumaningrum, F. A. (2024). The Relationship Between Emotional Expression and Marital Satisfaction Among Couples Living With Parents or in-Laws. *Unisia*, 42(1), 127-168. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol42.iss1.art6>
- Rahimi Kelishadi, H. (2024). *The effectiveness of imago therapy-based couples therapy on positive emotions towards spouses, alexithymia, and marital burnout in couples experiencing infidelity*
- Saleh, U., Usman, Yassir Arafat. (2022). The Relationship Between Married Couple's Emotional Expressivity and Marital Satisfaction During COVID-19 Pandemic in Makassar. Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021), <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icphs-21/125970267>
- Tseng, C. F., Morgan, P. C., & Wittenborn, A. K. (2024). Predicting change in relationship distress and depressive symptoms among couples in Taiwan: The role of attachment,