



Positive Psychology Research

Positive Psychology Research

E-ISSN: 2476-3705

Vol. 9, Issue 1, No.33, Spring 2023, P:1-26

Received: 23/09/2022 Accepted: 22/05/2023

Research Article

The Effectiveness of Emotional-Focused Marital Enrichment Programs on Marital Virtues Enhancement in Couples

Reza Khojasteh Mehr*: professor, Department of counseling, Shahid Chamran university of Ahvaz, Ahvaz, Iran

khojasteh_r@scu.ac.ir

Sara Shirmardi: Ph. D Student of Family Counselling, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

shirmardi.sara1990@gmail.com

Morteza Omidian: Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

morteza_omid@scu.ac.ir

Mansour Sodani: Professor, Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

sodani_m@scu.ac.ir

Abstract

Nowadays, marital enrichment programs are extensively applied as a preventive intervention to enhance the relationship between couples. While past studies have indicated that marital virtues are an effective factor in the relationship between couples and has a lot in common with other marital outcomes, they have been neglected in marital enrichment programs and studies. The purpose of this study was to investigate the effect of emotional- focused marital enrichment program on marital virtues enhancement in couples. Based on the single-case research method, three couples were selected from the couples in Izeh, Iran by using available sampling method. To collect research data, the Marital Virtues Profile was used. In doing so, the single-case experimental of simultaneous multiple baselines was applied and the participants answered to the Marital Virtue Profile before (2 sessions), during (3 sessions), and during two follow-up sessions in 30 and 40 days. The data were analyzed via visual, improvement percentage, and Reliable Change Index. The results indicated that the emotion-focused enrichment program positively improved marital virtues of admiration (male participants 1, female 1 and 2), understanding (all three male participants and female participants 2 and 3), sacrifice (all three male participants and female 1 and 2), justice (all three female participants) and forgiveness (male participants 1 and 3 and all three female participants). Consequently, it seems that the emotion-oriented marriage enrichment program can effectively contribute to the marital virtues of couples.

Keywords: Marital enrichment program, Emotional-focused approach, Marital virtues, Couples

*. Corresponding author



Introduction

The function and structure of marriage is based on marital virtues such as honesty and forgiveness (Fowers, 2000; Mosavi, 2020). These marital virtues significantly affect the quality of marriage (Hawkins et al., 2007). One of the effective programs in marriage enrichment is the emotion-focused marriage enrichment program (Khojasteh Mehr et al., 2021) which aims to help couples identify each other's emotional needs and attachment concerns and build a secure bond (Foroughi et al., 2017). The key tenets of this program overlap with marital virtues (Shirmardi, 2020). On the other hand, many studies have been conducted on the effectiveness of marriage enrichment programs on marital outcomes, but they have neglected to evaluate the effectiveness of enrichment programs on marital virtues (Fawcett et al., 2013; Hawkins et al., 2007). Hence, the main objective of this study was to understand whether the emotion-focused marriage enrichment program could improve marital virtues (its subscales).

Method

The present study employed a single-case experimental design. The statistical

population of this study included the couples in Izeh, Iran in the year 2019-2020, who referred to the counseling centers and invitations that were posted in public places. Three couples who volunteered to participate in the study were selected via purposeful and accessible sampling. The criteria for entering the research included having at least a diploma certificate, having at least one child, having lived together for at least three years, not deciding to divorce, and having marital satisfaction as one standard deviation lower than the mean on the relationship evaluation scale. Marital virtues profile ($\alpha = 0.89$) was the data collection tool of this research study. The mean and standard deviation of the age of the participants were 35.66 and 6.74, respectively. The data were analyzed by visual drawing, improvement percentage, and reliable change index.

Results

Marital virtues scores of all six participants during three stages are shown in Table 1.

Table 1

The Process of Changing Total Scores of Marital Virtues Profile in The Stages of Baseline, Intervention and Follow-Up of Marriage Enrichment Program (Men and Women)

Steps	First Couple		Second Couple		Third Couple	
	female	male	female	Male	Female	male
The first baseline	45	30	32	40	37	53
The second baseline	49	48	34	47	52	58
Mean baseline stage	47	39	33	43	44.5	55.5
The first intervention	58	51	44	48	55	61
The second intervention	68	57	57	48	62	72
The third intervention	71	59	61	69	67	74
Mean intervention stage	65.67	55.67	54	55	61.33	69
Reliable change index (intervention)	3.58	3.19	4.03	2.30	3.23	2.59
improvement percentage after intervention	39.72	42.74	63.63	27.90	37.82	24.32
Overall percentage improvement after intervention	39.35	39.35	39.35	39.35	39.35	39.35
Follow up 1						
Follow up 2	57	56	63	68	61	73
mean follow-up stage	58	61	67	65	67	63
reliable change index (tracking)	57.5	58.5	65	66.5	64	68
improvement percentage after follow-up	2.01	3.64	6.14	4.51	3.74	2.39
Overall percentage improvement after follow-up	22.34	48.71	96.96	54.64	43.82	22.52
	48.16	48.16	48.16	48.16	48.16	48.16

Figure 1 shows that the total score of marital virtues of all three male participants increased in the intervention phase. Although there was a decrease in the follow-up stage of men in second and third couple, it increased as compared to the baseline stage. Based on the double conservative criterion (Abbaspour, 2014) and the fact that all data points of the drawing are above the prediction line between the level and the trend of changes, the resulting change in these three male

participants was significant. Moreover, the value of the reliable change index obtained for men in the intervention and follow-up phases was significant ($p < 0.05$). Also, the percentages of improvement in the intervention stage for man 1, man 2, and man 3 were 42.74, 27.90, and 24.32, respectively. The indices were 48.71, 54.64, and 22.52, respectively after follow-up. Therefore, it can be said that the changes of all 3 male participants are clinically significant.

Figure 1

The Process of Changing Scores of Marital Virtues Profile in the Stages of Baseline, Intervention and Follow-Up of Marriage Enrichment Program (Men)

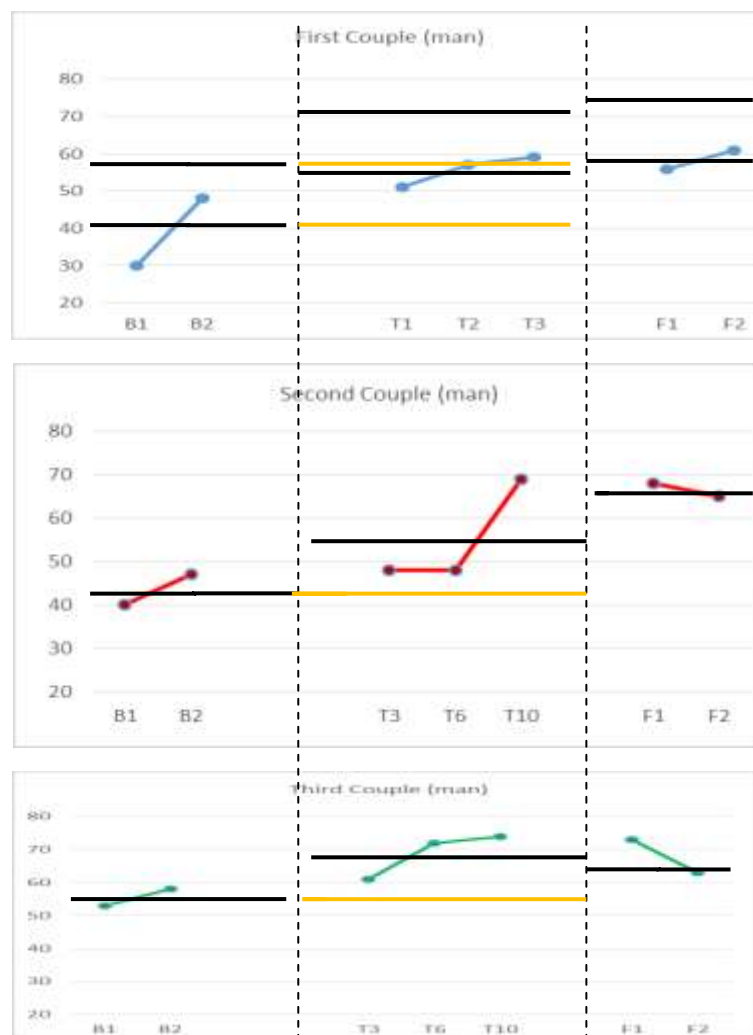


Figure 2

The Process of Changing Total Scores of Marital Virtues Profile in the Stages of Baseline, Intervention and Follow-Up of Marriage Enrichment Program (Women)

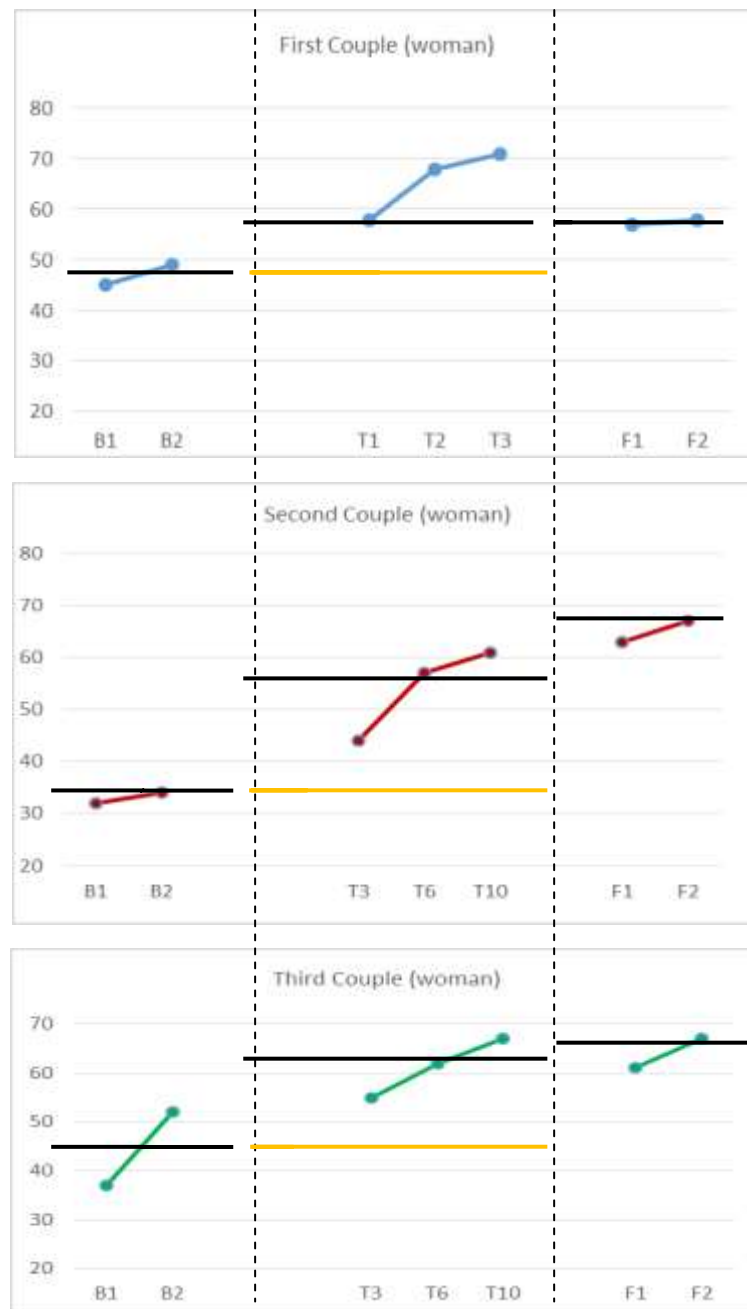


Figure 2 shows that the total scores and the level of marital virtues scores of all three female participants increased in the intervention and follow-up phase as compared to the baseline phase. Also, based on the double conservative criterion (Abbaspour, 2013) and the fact that all the data points of the drawing are above the predicted line between the level and the

trend of changes in all three female participants, the change in these three female participants was meaningful. Additionally, the value of reliable change index obtained after intervention and follow-up is significant for women ($p < 0.05$). Likewise, the percentages of improvement in the intervention stage for female 1, female 2 and female 3 were

39.72, 63.63, 37.82 respectively. After follow-up, the indices were 22.34, 96.96 and 43.82, respectively. Therefore, it can be said that the changes of all three female participants were clinically significant.

Discussion

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of the emotion-oriented marriage enrichment program on marital virtues (and its subscales) of couples. The results showed that the emotion-oriented marriage enrichment program was generally effective in improving marital virtues (and its subscales). None of the studies were consistent with the findings of the present study. In explaining this finding, it can be said that the emotion-focused enrichment approach emphasizes the creation of adaptive attachment through mutual care, support and attention to the needs of oneself and the spouse, and the main goal of this approach is to help couples meet their emotional needs. In addition it helps the couple to identify and express each other and understand their attachment concerns in a safe context that they have acquired during therapy and respond in the language of attachment (Foroghi, 2017). These needs include being validated, appreciated, accepted, loved, and valued (Johnson, 2008). In fact, the couple learns to recognize their partner's basic emotional needs by listening to their partner's honest emotional expressions and identify their

partner's weaknesses so that they can show more understanding in their interactions. In such an environment, spouses can more easily forgive the reasons for their spouse's harmful behaviors and increase secure attachment and satisfaction (Ghaderi, et al., 2015; Neamati Sogolitepeh, 2019).

The limitations of this study included holding meetings for couples with high education. Also, this study was used a single subject design; therefore, the results might be generalized with caution. It is recommended that future studies use an experimental design between the subjects of the randomized clinical trial type by meetings in a groups and participants with low education.

Ethical Consideration

Compliance with Ethical Guidelines: All ethical issues like informed consent and confidentiality of participants' identifications were compiled based on ethical committee of Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Authors' Contributions: All authors contributed to the study. The first author written and edited the first draft of the manuscript. The second author edited the manuscript and collected the data. The third author advised result sections.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Funding: This study was conducted with financial support Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (SCU.EM99.467)

Acknowledgment: The authors would like to thank all participants for their time and contribution to the study.

اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی هیجان‌مدار در بهبود فضیلت‌های زناشویی زوجین

رضا خجسته مهر*: استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

khojasteh_r@scu.ac.ir

سارا شیرمردی: دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

shirmardi.sara1990@gmail.com

مرتضی امیدیان: دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

morteza_omid@scu.ac.ir

منصور سودانی: استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

sodani_m@scu.ac.ir

چکیده

امروزه، برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج به‌عنوان یک مداخله پیشگیرانه برای ارتقاء رابطه زوجین کاربرد فراوانی پیدا کرده است. با وجود اینکه پژوهش‌ها نشان می‌دهند متغیر فضیلت‌های زناشویی متغیر تأثیرگذاری در رابطه زوجین هستند و اشتراک فراوانی با دیگر برون‌دادهای زناشویی نیز دارند، مطالعه این متغیر در برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج و پژوهش‌ها نادیده گرفته شده‌اند. هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار در بهبود فضیلت‌های زناشویی زوجین بود. براساس روش پژوهش تک‌موردی سه زوج به روش نمونه‌گیری دردسترس از بین زوجین شهرستان ایذه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پروفایل فضیلت‌های زناشویی استفاده شد. در این پژوهش از طرح آزمایشی تک‌موردی از نوع خط پایه چندگانه هم‌زمان استفاده شد و آزمودنی‌ها قبل از اجرای برنامه غنی‌سازی (۲ نوبت)، میانه اجرای برنامه (۳ نوبت) و در ۲ نوبت پیگیری ۳۰ روز و ۴۰ روز به پروفایل فضیلت‌های زناشویی پاسخ دادند. داده‌ها به روش ترسیم دیداری، درصد بهبودی و شاخص تغییر پایا تحلیل شدند. نتایج بیان‌کننده موفقیت برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار در بهبود فضیلت‌های زناشویی تحسین برای شرکت‌کنندگان مرد شماره ۱، شرکت‌کنندگان زن شماره ۱ و ۲، درک کردن برای هر سه شرکت‌کننده مرد و شرکت‌کنندگان زن شماره ۲ و ۳، فداکاری برای هر سه شرکت‌کننده مرد و برای شرکت‌کنندگان زن شماره ۱ و ۲، انصاف برای هر سه شرکت‌کننده زن و گذشت برای شرکت‌کنندگان مرد شماره ۱ و ۳ و هر سه شرکت‌کننده زن بود؛ درنتیجه، به نظر می‌رسد برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار در بهبود فضیلت‌های زناشویی زوجین مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: برنامه غنی‌سازی ازدواج، رویکرد هیجان‌مدار، فضیلت‌های زناشویی، زوجین



مقدمه

مفهوم فضیلت زناشویی^۱ به فعالیت‌های اخیر در روانشناسی مثبت‌نگر مربوط می‌شود که به دنبال تغییر دادن تمرکز روانشناسی از حوزه آسیب‌شناسی به نقاط قوت شخصیت^۲ و تعیین ویژگی‌های مثبت است (Fowers, 2000). «فضیلت همان نقاط قوت یا ویژگی‌های شخصیتی است که امکان زندگی خوب یا زندگی با ارزش را فراهم می‌کند» (Fowers, 2000, p. 328). اندیشمندان از زمان باستان تاکنون به بحث درباره فضیلت‌ها توجه داشته‌اند؛ اما مطالعه فضیلت‌ها در بافت رابطه زناشویی قدمت چندانی ندارد (Hawkins et al., 2007). فضیلت‌های زناشویی نیز شامل شجاعت^۳ و اعتماد^۴، صداقت^۵، مهربانی^۶، بخشودگی^۷، خودافشاگری^۸ و اعتماد^۹ می‌شوند که از عوامل افزایش صمیمت^{۱۰} و کیفیت زناشویی^{۱۱} میان زوجین هستند (Neamati sogoli Tapeh, 2018؛ Fowers, Ghaderi et al., 2014؛ Foroghi, 2016؛ 2001).

عملکرد و ساختار ازدواج مبتنی بر فضیلت‌هایی^{۱۲} چون دوستی^{۱۳}، بخشش^{۱۴}، عدالت^{۱۵} و وفاداری^{۱۶} استوار است (Fowers, 2000؛ Mosavi, 2021) که به‌نوبه خود بر کیفیت ازدواج (Hawkins et al., 2007)

سازگاری (Jalalishahkou, 2016) و رضایت زناشویی (Mosavi, 2018) زوجین اثرگذار است.

تاکنون برای ارتقای رابطه زوج‌ها بر مهارت‌آموزی تأکید شده و برای ارزیابی رضایت از ازدواج آنها از ابزارهای اندازه‌گیری رضایت و کیفیت زناشویی استفاده شده است و فقط تغییرات رفتاری که پیامد کاربرد مهارت‌آموزی برنامه‌های آموزشی ازدواج و زوج‌درمانی بودند، اندازه‌گیری شده‌اند؛ حال آنکه باید به دنبال تغییرات عمیقی در برنامه‌های آموزشی ازدواج بود که متغیرهای مهمی (از قبیل: بخشش، عدالت، صداقت، فداکاری و ...) در کیفیت زناشویی زوجین هستند (Fawcett et al., 2013). در این خصوص نیز پژوهشگرانی مانند کارول و همکاران^{۱۷} (2005) و هاوکینز و همکاران، (2007) به پژوهشگران توصیه می‌کنند «در ارزیابی‌های اثربخشی برنامه‌های آموزشی ازدواج باید به اندازه‌ای به فضیلت‌های زناشویی توجه داشته باشند که به رضایت و ارتباطات زناشویی^{۱۸} توجه دارند و کیفیت زناشویی را با مفاهیمی تعریف کنند که مرتبط با ویژگی‌های شخصیتی و فضیلت‌ها است» (Hawkins et al., 2007, P. 273). در غیر این صورت، اگر محققان فقط عملکرد و مهارت را ارزیابی کنند، ممکن است عناصر اساسی را که بزرگ‌ترین تفاوت را برای مراجعان ایجاد می‌کند، نادیده بگیرند (Fawcett et al., 2013).

از برنامه‌هایی که هدف آن رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه می‌پردازد، برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی^{۱۹} هستند (Shaykhikohsar, 2011). پژوهشگرانی پژوهش‌های زیادی درباره اثربخشی

¹⁷. Carroll, Knapp, & Holman

¹⁸. standard measures of marital satisfaction and communication

¹⁹. marital enrichment programm

¹. marital Virtue

². Personality strength

³. courage

⁴. trust

⁵. honesty

⁶. kindness

⁷. generosity

⁸. self disclosure

⁹. trust

¹⁰. marital intimacy

¹¹. marital quality

¹². Virtues

¹³. friendship

¹⁴. forgiveness

¹⁵. justice

¹⁶. Loyalty

برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر برون‌دادهای زناشویی (مانند کیفیت زناشویی، شادکامی زناشویی^۱، سازگاری زناشویی^۲، صمیمیت و رضایت زناشویی^۳) انجام داده‌اند و از برنامه‌های غنی‌سازی رابطه زناشویی متفاوتی برای افزایش این متغیرها استفاده کرده‌اند؛ اما از ارزیابی اثربخشی برنامه‌های غنی‌سازی بر فضیلت‌های زناشویی غافل شده‌اند (Fowers, 2000, Stevenz, 2005,) بنابرین، برای بررسی تأثیر برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر فضیلت‌های زناشویی (همانند دیگر برون‌دادهای زناشویی) از یک برنامه غنی‌سازی ازدواج که دارای بیشترین اثربخشی بر برون‌دادهای زناشویی است، مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار (Khojasteh Mehr et al., 2021) استفاده شد.

دکتر سوزان جانسون^۴ و دکتر لس گرینبرگ^۵ برنامه غنی‌سازی ازدواج مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار را در اوایل دهه ۱۹۸۰ مطرح کردند (Foroughi et al., 2016). این برنامه در قالب برنامه‌های آموزشی و درمانی به شرکت‌کنندگان، چگونگی غلبه کردن بر نگرش‌های قضاوتی و الگوی رفتاری که ارتباط اثربخش، آرام و سالم را به خطر می‌اندازد، آموزش می‌دهند و به زخم‌ها یا آسیب‌های گذشته می‌پردازد (Greenberg & Goldman, Jonson, 2004/2016 Glass, 2007; 2007). هدف عمده این رویکرد این است که به زوجین کمک کند تا نیازهای هیجانی اصلی و نگرانی‌های دلبستگی یکدیگر را شناسایی و ابراز کنند و درنهایت، درک کنند؛ در نتیجه، نگرانی‌های دلبستگی زوجین کاهش و پیوند ایمن میان

آنها پرورش می‌یابد (Vazhappilly & Reyes, 2017)؛ Babaeigarmkhani et al., 2017؛ Mohammadi et al., 2016؛ Foroughi et al., 2016). این رویکرد بر تغییر رفتارهای دلبستگی به‌عنوان ابزاری برای بهبود روابط آشفته تمرکز می‌کند (Glisenti et al., 2018). همچنین، محتوای نظری این برنامه دارای همپوشانی با فضیلت‌های زناشویی است؛ برای مثال، یکی از مفاهیمی که در رویکرد هیجان‌مدار به آن پرداخته می‌شود همدلی، درک کردن و بخشش زوجین نسبت به یکدیگر است؛ مفاهیمی که از مصادیق فضیلت‌های در بافت رابطه زناشویی هستند (Shirmardi, 2020). از آنجا که پژوهش‌های گذشته محدود به ارزیابی کارایی برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر مهارت‌های ارتباطی بوده است و نیز با توجه به لزوم مطالعه اثربخشی این برنامه‌ها بر فضیلت‌های زناشویی (Hawkins et al., 2007)، فرضیه‌های این پژوهش عبارت بودند از: ۱- برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار موجب بهبود فضیلت‌های زناشویی در زوجین (زن و مرد) می‌شود. ۲- برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار موجب بهبود فضیلت زناشویی تحسین می‌شود. ۳- برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار موجب بهبود فضیلت زناشویی درک کردن می‌شود. ۴- برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار موجب بهبود فضیلت زناشویی فداکاری می‌شود. ۵- برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار موجب بهبود فضیلت زناشویی انصاف می‌شود. ۶- برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار موجب بهبود فضیلت زناشویی گذشته می‌شود. درنهایت اینکه برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار بهبود فضیلت‌های زناشویی و خرده مقیاس‌های آن اثر ماندگار دارد.

^۱. marital happiness

^۲. marital Adjustment

^۳. marital Satisfaction

^۴. Sue Johnson

^۵. Les Greenberg

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش این پژوهش، آزمایشی و طرح آن به صورت طرح آزمایش تک‌موردی^۱ (SCED) است. جامعه آماری این پژوهش زوجین شهرستان ایزه در سال ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند که با مراجعه به مراکز مشاوره و فراخوان‌هایی که در مکان‌های عمومی نصب شده بود، ۸ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند و دردسترس که داوطلب شرکت در پژوهش بودند، انتخاب شدند. سپس، با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش ۳ زوج انتخاب شدند. به عنوان ملاک‌های ورود به پژوهش، شرکت‌کنندگان پژوهش همگی دارای تحصیلات دیپلم یا مدارک بالاتر، دست‌کم صاحب یک فرزند، دست‌کم سه سال از آغاز زندگی مشترک آنها گذشته باشد، برای طلاق اقدام نکرده باشند و رضایت زناشویی آنها در مقیاس ارزیابی رابطه^۲ (Khojasteh Mehr et al., 2005) یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین و خواهان ارتقای رابطه‌شان باش. معیارهای خروج نیز شامل عدم تمایل شرکت‌کنندگان به ادامه پژوهش، دریافت خدمات روانپزشکی و روان‌درمانی و غیبت بیش از یک جلسه در حین جلسات مداخله بود. مشخصات زوجین شرکت‌کننده در جدول ۱ آماده است.

ابزار سنجش: پروفایل فضیلت‌های زناشویی^۳ (mvp): فاوست، فاوست و همکاران (2013) این پروفایل را ساخته‌اند که ۱۵ سؤال و ۵ خرده‌مقیاس را شامل می‌شود: تحسین^۴، درک‌کردن^۵، فداکاری،

انصاف^۶ و بخشش. این پروفایل، یک ابزار مختصر و آسان است که برای اندازه‌گیری فضیلت در رابطه زناشویی طراحی شده است. همچنین، این ابزار سطوح فردمحوری (شامل بخشش، تحسین، پذیرش^۷) و سطوح دیگرمحوری^۸ (شامل انصاف، قدردانی^۹، درک‌کردن، فداکاری، پاسخگو بودن^{۱۰} و وفاداری) را ارزیابی می‌کند (Hawkins et al., 2008). این پروفایل هم جنبه خودگزارشی دارد و هم به ارزیابی همسر از دید فرد می‌پردازد. نمره بیشتر در این پروفایل بیان‌کننده فضیلت زناشویی بیشتر است. حداکثر نمره در این پروفایل ۷۵ و حداقل نمره ۱۵ است، طبق پژوهش فاوست، پایایی^{۱۱} خرده‌مقیاس تحسین، برای زنان و مردان به ترتیب در دامنه ۰/۷۹ تا ۰/۷۶، خرده‌مقیاس درک‌کردن برای زنان و مردان به ترتیب در دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۷۰، خرده‌مقیاس فداکاری برای زنان و مردان به ترتیب در دامنه ۰/۷۸ تا ۰/۷۱، خرده‌مقیاس بخشش برای زنان و مردان به ترتیب در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۷۶، خرده‌مقیاس انصاف برای زنان و مردان به ترتیب در دامنه ۰/۵۹ تا ۰/۵۶ و نمره کل فضیلت‌های زناشویی برای زنان و مردان به ترتیب در دامنه ۰/۷۵ تا ۰/۷۴ گزارش شد. در پژوهش خجسته مهر و همکاران (2021) پایایی پروفایل فضیلت‌های زناشویی (MVP) که بر یک نمونه ۲۲۸ نفری شامل زنان و مردان متأهل (۱۱۱ زن و ۱۰۹ مرد) انجام گرفت، پایایی نمره کل فضیلت‌های زناشویی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و همچنین، ضرایب پایایی عامل‌های تحسین ۰/۸۳، درک‌کردن ۰/۸۵، فداکاری ۰/۸۴، انصاف ۰/۷۶ و بخشش ۰/۷۶ به دست آمد. در پژوهش فاوست و

^۶. justice

^۷. acceptance

^۸. other tendence

^۹. appreciation

^{۱۰}. reponsible

^{۱۱}. relibility

^۱. Single-Case Experimental Design

^۲. the relationship assessment scale

^۳. Marital Virtues Profile

^۴. admiration

^۵. understanding

همکاران (۲۰۱۳) برای بررسی روایی سازه^۱ این پروفایل، تحلیل عامل تأییدی^۲ به کار گرفته شد که نتایج آن ساختار پنج عاملی (شامل تحسین، درک کردن، فداکاری، گذشت و انصاف) این پروفایل را تأیید کرد. خجسته مهر و همکاران (۲۰۲۰) نیز ساختار پنج عاملی این پروفایل را تأیید کردند؛ به طوری که مقدار خي دو در ساختار پنج عاملی این پروفایل ۱۳۰/۴۳ و مقدار شاخص هنجار شده خي دو ۱/۹۵ به دست آمد که برازندگی الگوی پنج عاملی این پروفایل را نشان می‌دهد. همچنین، مقدار ریشه میانگین مربعات خطای برآورد ۰/۰۶، شاخص‌های برازندگی شامل برازش مقایسه ایی ۰/۹۵ و نیکویی برازش ۰/۹۳ به دست آمد که نشان‌دهنده برازندگی مناسب مدل است. به علاوه، در پژوهش خجسته مهر و همکاران (۲۰۲۱) روایی همگرایی^۳ این پروفایل از طریق همبسته شدن با مقیاس رضایت زناشویی (Khojasteh Mehr et al., 2005) به دست آمد ($p < 0.01$).

روش اجرا و تحلیل: با مراجعه به مراکز مشاوره و فراخوان‌های عمومی، در پژوهش حاضر تعداد ۳ زوج (۳ زن و ۳ مرد) که در شهرستان ایزه ساکن بودند، به روش نمونه‌گیری هدفمند و دردسترس و با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند. ابتدا ۸ زوجی که داوطلب شرکت در پژوهش بودند، به وسیله مقیاس ارزیابی رابطه (Khojasteh Mehr et al., 2005) غربال شدند و ۳ زوجی که نمره رضایت زناشویی آن‌ها در این مقیاس یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین بود، برای پژوهش انتخاب شدند. برای اجرای روش درمانی ابتدا به مدت دو هفته و به‌طور هم‌زمان برای هر سه زوج پیش‌آزمون اجرا شد.

سپس درمان به مدت ۶ جلسه در ۶ روز متوالی برای هر زوج اجرا شد. در طی اجرای برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار، پروفایل فضیلت‌های زناشویی در جلسات ۲، ۴ و ۶ تکمیل شد و سپس به‌منظور پیگیری نیز هر ۳ زوج، ارزیابی ۳۰ روز و ۴۰ روز شدند. برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار براساس زوج‌درمانی هیجان‌مدار^۴ جانسون (۲۰۰۸) تدوین شده که در جدول ۱ ارائه شده است. روایی این بسته آموزشی از طریق کاربرد آن در پژوهش‌های (Cordova et al., 2005; Deyreh and Asgarian, 2021; Foroghi et al., 2016; Jalali Shahkoh et al., 2016;; Kiaderbandsari et al., 2022) گوناگون و تأیید متخصصان گوناگون پذیرفته شده است. درخور ذکر است در پژوهشی (Khojasteh Mehr et al., 2021) که به‌منظور تعیین مؤثرترین برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی انجام گرفت، مشخص شد برنامه غنی‌سازی زندگی زناشویی هیجان‌مدار نسبت به دیگر برنامه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی، بالاترین اندازه اثر را دارد؛ بنابراین، در این پژوهش اثربخشی این برنامه در بهبود فضیلت‌های زناشویی بررسی شد. در این پژوهش از طرح آزمایشی تک‌موردی از نوع خط پایه چندگانه هم‌زمان استفاده شد و داده‌ها به روش ترسیم دیداری، درصد بهبودی و شاخص تغییر پایا (RCI) تحلیل شدند. به علاوه، برای رعایت اصول اخلاق پژوهش از تمامی شرکت‌کنندگان درخواست می‌شود از ذکر نام و نام خانوادگی در تکمیل پروفایل خودداری کنند. به آنها اطمینان داده می‌شود پاسخ‌ها محرمانه نزد پژوهشگر خواهند بود. در صورت تمایل می‌توانند پروفایل را تکمیل نکنند و جلسات را ترک کنند.^۵

۴. emotionally focused Couple therapy

۵. شایان ذکر است این پژوهش برگرفته از رساله دکتری و دارای کد اخلاق (SCU.EM99.467) است.

۱. construct validity

۲. confirmatory factor analysis

۳. convergent validity

جدول ۱

اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

Table 1
Demographic Information of the Participants

ویژگی آزمودنی	جنس	سن	تحصیلات	شغل	تعداد فرزندان	طول مدت ازدواج	اقدامات درمانی پیشین
زوج اول	مرد	۴۵	کارشناسی ارشد	کارمند	۲	۱۲ سال	هیچ اقدامی صورت نگرفته
	زن	۴۰	کارشناسی	خانه دار		و مستقل از خانواده همسر	هیچ اقدامی صورت نگرفته
زوج دوم	مرد	۳۹	دیپلم	مدرس	۲	۱۰	هیچ اقدامی صورت نگرفته
	زن	۳۲	کارشناسی	راهنمایی و رانندگی		و مستقل از خانواده همسر	هیچ اقدامی صورت نگرفته
زوج سوم	مرد	۳۱	کارشناسی	کارمند	۱	۴	هیچ اقدامی صورت نگرفته
	زن	۲۷	کارشناسی	خانه دار		و مستقل از خانواده همسر	هیچ اقدامی صورت نگرفته

جدول ۲

محتوای جلسات برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار براساس رویکرد هیجان‌مدار جانسون (2008/ 2018)

Table 2
The Content of the Emotion-Based Enrichment Program Sessions Based on Johnson's Emotion-Oriented Approach (2008/2018)

جلسات	هدف	محتوا	تکلیف
۱	درک عشق و دلبستگی	معرفی برنامه توسط مربی معرفی شرکت‌کنندگان و بیان مقاصد خود برای شرکت در پژوهش	لیستی از نقاط قوت رابطه خود را بنویسند
		ارائه مفاهیم کلیدی درباره عشق و دلبستگی و بحث راجع به آنها تماشای بخش‌های منتخب از دی‌وی‌دی آموزشی ^۱ انجام تکلیف کلاسی کاربردگ دسترس‌بودن، پاسخگویی، مشارکت ^۲ (A.R.E) و بحث راجع به جذابیت‌های یکدیگر در اوایل رابطه)	چهار فصل اول کتاب محکم در آغوش بگیر ^۳ را مطالعه کنند
۲	گفتگوهای اهریمنی ^۴	مرور جلسه اول و بررسی تمرین خانگی بیان مفاهیم کلیدی گفتگوی درباره گفتگوهای اهریمنی تماشای قسمت‌های منتخب از دی‌وی‌دی آموزشی و بحث راجع به آن انجام تمرین کلاسی (شناسایی الگوی منفی ^۱ و انتخاب نامی برای آن)	شناسایی گفتگوی اهریمنی در بحث‌های روزانه خود و مطالعه فصل دوم کتاب محکم مرا در آغوش بگیر

^۱. در برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار، در هر جلسه متناسب با موضوع آن جلسه یک زوج برای آموزش بهتر، نمایش داده می‌شود.

^۲. Accessibility, Responsibility, Engagement

^۳. (جانسون، ۱۳۹۸)

^۴. گفتگوهایی هستند که باعث می‌شوند زوجین وارد چرخه تعاملی منفی شوند

جلسات	هدف	محتوا	تکلیف
		جمع بندی و ارائه تکلیف خانگی	
۳	یافتن نقاط جریحه دار در گفت و گوهای اهریمنی	مرور جلسه دوم و بحث درباره تکلیف خانگی ارائه مفاهیم کلیدی درباره یافتن نقاط جریحه دار تماشای قسمت های منتخب دی وی دی انجام تمرین های کلاسی ۵ (پرسشنامه یافتن نقاط جریحه دار ^۱)	انجام تمرینات ۱۲۰-۱۱۸ کتاب محکم در آغوش بگیر مطالعه فصل ۳
		جمع بندی و ارائه تکالیف خانگی	
۴	تصحیح اشتباهات و خلق یک پایگاه امن - مرور یک لحظه دشوار	مرور جلسه سوم و بررسی تکالیف خانگی ارائه مفاهیم کلیدی درباره مرور یک لحظه دشوار خواندن و بحث درباره رونوشت مخصوص جلسه چهار انجام تمرین کلاسی (هر زوج براساس رونوشت ^۲ جلسه چهار، مکالمه اهریمنی که قبلاً داشته اند را باز آفرینی و براساس ۷ مرحله اصلاح می کنند)	انجام تمرین صفحه ۱۳۹-۱۲۹ کتاب محکم در آغوش بگیر و بحث درباره آن مطالعه فصل ۴ کتاب محکم مرا در آغوش بگیر
		جمع بندی و ارائه تکلیف خانگی	
۵	پذیرنده و مسئول بودن (مکالمه محکم در آغوش بگیر) بخشش جراحات ها و اعتماد مجدد	مرور جلسه ۴ و بررسی تکالیف ارائه مفاهیم کلیدی درباره پذیرنده و مسئول بودن ^۳ تماشای بخش های منتخب دی وی دی انجام تمرین کلاسی (صحبت درباره روابط کلیدی گذشته و ترس های دلبستگی و نیازهای اساسی و بخشش جراحات ها) ارائه مفاهیم کلیدی درباره بخشش آسیب های بزرگ تماشا و بحث درباره بخش های منتخب دی وی دی انجام تمرین کلاسی (مطرح کردن یک آسیب بزرگ و انجام ۷ مرحله برای بخشش)	انجام تکلیف مربوط به پرسشنامه محکم در آغوش بگیر انجام تکلیف مربوط به پرسشنامه بخشش جراحات ها
		جمع بندی و ارائه تکالیف خانگی	
۶	نوازش ملاطفت آمیز و رابطه جنسی هماهنگ زنده نگه داشتن عشق و مراقبت از رابطه	مرور جلسه قبل و بررسی تکالیف ارائه مفاهیم کلیدی مربوط به رابطه جنسی و نوازش تماشای و بحث درباره بخش های منتخب دی وی دی انجام تمرین کلاسی (پرسشنامه پیوند از طریق آمیزش و رابطه جنسی) ارائه مفاهیم کلیدی درباره زنده نگه داشتن عشق تماشا و بحث درباره بخش های منتخب دی وی دی انجام تمرین کلاسی (زنده نگه داشتن عشق ^۴) ارائه تکلیف خانگی، جمع بندی و اعلام اتمام جلسه	انجام تمرین صفحه ۱۹۵ کتاب محکم مرا در آغوش بگیر خواندن فصل زنده نگه داشتن عشق تکالیف مربوط به راه های زنده نگه داشتن عشق مرور هفتگی کتاب محکم مرا در آغوش بگیر

^۱ . Negative pattern recognition

^۲ . پرسشنامه ای است که در جلسه سوم به منظور شناسایی نقاط ضعف زوجین که ناشی از آسیب های روانی در گذشته است، ارائه می شود.

^۳ . داستانی درباره زوجی است که گرفتار گفتگوهای اهریمنی می شوند. در این داستان زوجین چگونگی خروج از گفتگوهای اهریمنی را می آموزند.

^۴ . Accepting and being responsible

^۵ . keep love alive

برای اجرای روش درمانی ابتدا به مدت دو هفته و به‌طور هم‌زمان برای هر سه زوج پیش‌آزمون اجرا می‌شود. سپس درمان به مدت ۶ جلسه در ۶ روز متوالی برای هر زوج اجرا شد. در طی اجرای برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار، پروفایل فضیلت‌های زناشویی در جلسات ۲، ۴ و ۶ تکمیل و سپس به‌منظور پیگیری نیز هر ۳ زوج، ارزیابی ۳۰ روزه و ۴۰ روزه شدند.

یافته‌ها

از بین زوج‌های داوطلب برای شرکت در پژوهش، ۳ زوج که شرایط لازم برای ورود به پژوهش را داشتند،

جدول ۳

روند تغییر نمره‌های کل پروفایل فضیلت‌های زناشویی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری برنامه غنی‌سازی ازدواج (مردان و زنان)

Table 3.

The Process of Changing Total Scores of Marital Virtues Profile in the Stages of Baseline, Intervention and Follow-Up of Marriage Enrichment Program (Men and Women)

زوج سوم		زوج دوم		زوج اول		مراحل
(زن)	(مرد)	(زن)	(مرد)	(زن)	(مرد)	
۳۷	۵۳	۳۲	۴۰	۴۵	۳۰	خط پایه اول
۵۲	۵۸	۳۴	۴۷	۴۹	۴۸	خط پایه دوم
۴۴,۵	۵۵,۵	۳۳	۴۳	۴۷	۳۹	میانگین مرحله خط پایه
۵۵	۶۱	۴۴	۴۸	۵۸	۵۱	مداخله اول
۶۲	۷۲	۵۷	۴۸	۶۸	۵۷	مداخله دوم
۶۷	۷۴	۶۱	۶۹	۷۱	۵۹	مداخله سوم
۶۱/۳۳	۶۹	۵۴	۵۵	۶۵/۶۷	۵۵/۶۷	میانگین مرحله مداخله
۳/۲۳	۲/۵۹	۴/۰۳	۲/۳۰	۳/۵۸	۳/۱۹	شاخص تغییر پایا (مداخله)
۳۷/۸۲	۲۴/۳۲	۶۳/۶۳	۲۷/۹۰	۳۹/۷۲	۴۲/۷۴	درصد بهبودی پس از مداخله
		۳۹/۳۵				درصد بهبودی کلی پس از مداخله
۶۱	۷۳	۶۳	۶۸	۵۷	۵۶	پیگیری ۱
۶۷	۶۳	۶۷	۶۵	۵۸	۶۱	پیگیری ۲
۶۴	۶۸	۶۵	۶۶/۵	۵۷/۵	۵۸/۵	میانگین مرحله پیگیری
۳/۷۴	۲/۳۹	۶/۱۴	۴/۵۱	۲/۰۱	۳/۶۴	شاخص تغییر پایا (پیگیری)
۴۳/۸۲	۲۲/۵۲	۹۶/۹۶	۵۴/۶۴	۲۲/۳۴	۴۸/۷۱	درصد بهبودی پس از پیگیری
		۴۸/۱۶				درصد بهبودی کلی پس از پیگیری

شکل ۱ روند تغییر نمره‌های پروفایل فضیلت‌های زناشویی (نمره کل) در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری برنامه غنی‌سازی ازدواج (مردان) را نشان می‌دهد.

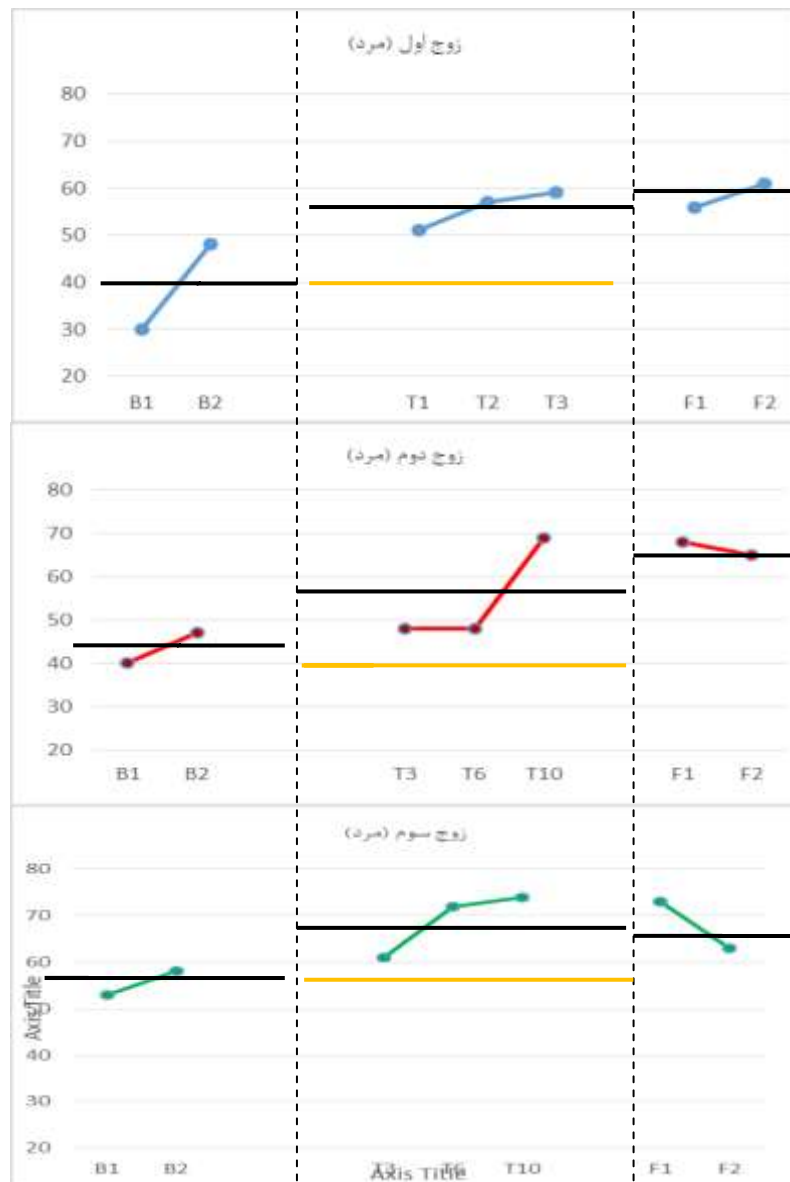
با توجه به جدول ۲ و در پاسخ به سؤال اول این پژوهش می‌توان نمره‌های سه زوج را در نمره کل پروفایل فضیلت‌های زناشویی در مرحله خط پایه، مداخله و پیگیری برنامه غنی‌سازی ازدواج بررسی کرد.

شکل ۱

روند تغییر نمره های پروفایل فضیلت های زناشویی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری برنامه غنی سازی ازدواج (مردان)

Figure 1

The Process of Changing Scores of Marital Virtues Profile in Stages of Baseline, Intervention and Follow-Up of Marriage Enrichment Program (Men)



سطح و روند تغییرات، تغییر حاصله در این هر سه مرد غیر تصادفی است و نتیجه مداخله بوده و معنادار است. مقدار شاخص تغییر پایای به دست آمده برای مردان در مراحل مداخله و پیگیری معنادار است. همچنین، درصد بهبودی در مرحله مداخله برای شرکت کننده مرد شماره ۱، شرکت کننده مرد شماره ۲ و شرکت کننده مرد شماره ۳ به ترتیب ۴۲/۷۴، ۲۷/۹۰ و ۲۴/۳۲ و پس از

شکل ۱ نمره کل و سطح نمره های فضیلت های زناشویی هر سه شرکت کننده مرد در مرحله مداخله افزایش پیدا کرده است. گرچه در مرحله پیگیری مرد شماره ۲ و ۳ کاهش داشته اند، نسبت به مرحله خط پایه افزایش پیدا کرده است. براساس ملاک دوگانه محافظه کارانه (Abbaspour, 2014)، به دلیل بالا بودن همه نقطه های داده های ترسیم در بالای خط پیش بین

پیگیری برنامه غنی‌سازی ازدواج (زنان) را نشان می‌دهد؛ در نتیجه، فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار بر بهبود فضیلت‌های زناشویی در مردان تأیید شد و همچنین، این تغییرات در مرحله پیگیری نسبت به مراحل پیش‌آزمون پایدار بوده است.

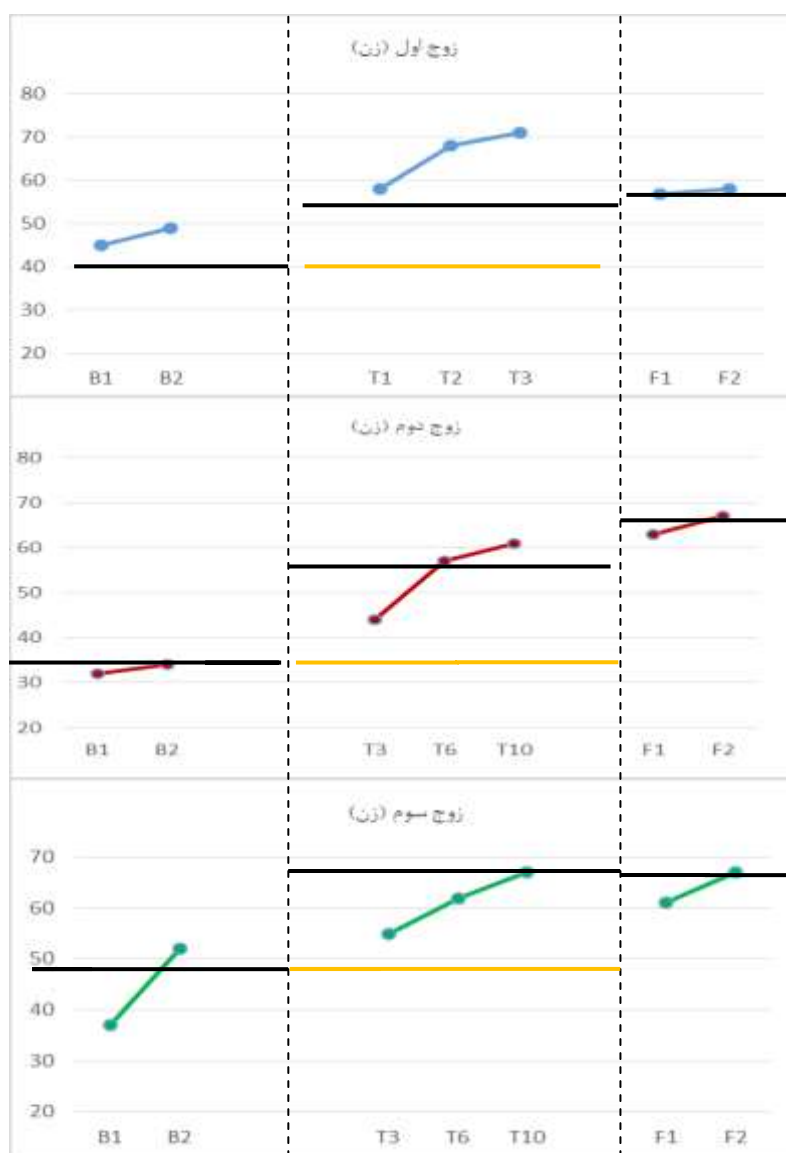
پیگیری نیز برای شرکت‌کننده مرد شماره ۱، شرکت‌کننده مرد شماره ۲ و شرکت‌کننده مرد شماره ۳ به ترتیب ۴۸/۷۱، ۵۴/۶۴ و ۲۲/۵۲ است؛ بنابراین، تغییرات در هر سه شاخص ترسیم دیداری، تغییر پایا و درصد بهبودی برای ۳ شرکت‌کننده مرد از نظر بالینی معنادار است. شکل ۲ روند تغییر نمره‌های پروفایل فضیلت‌های زناشویی در مراحل خط پایه، مداخله و

شکل ۲

روند تغییر نمره‌های کل پروفایل فضیلت‌های زناشویی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری برنامه غنی‌سازی ازدواج (زنان)

Figure 2

The Process of Changing Total Scores of Marital Virtues Profile in the Stages of Baseline, Intervention and Follow-Up of Marriage Enrichment Program (Women)



شکل ۲ نشان می‌دهد نمره‌های کل و سطح نمره‌های فضیلت‌های زناشویی هر سه شرکت‌کننده زن در مرحله مداخله و پیگیری نسبت به مرحله خط پایه افزایش پیدا کرده‌اند. همچنین، براساس ملاک دوگانه محافظه‌کارانه (Abbaspour, 2013)، به دلیل بالابودن همه نقطه داده‌های ترسیم در بالای خط پیش بین سطح و روند تغییرات در هر سه زن، تغییر حاصله در این سه زن غیر تصادفی است و نتیجه مداخله بوده و معنادار است؛ زیرا در تحلیل دیداری در سه زمان خط پایه، مداخله و پیگیری با توجه به ملاک محافظه‌کارانه فیشر نقاط بالای خط پیش بین سطح قرار داشتند. همچنین، شکل ۲ نشان می‌دهد مقدار شاخص تغییر پایای به‌دست‌آمده پس از مداخله و پیگیری برای زنان معنادار است؛ زیرا مقادیر شاخص تغییر پایا برای آنان بالاتر از ۲/۵۶ است که ملاک معناداری در شاخص تغییر پایا است. همچنین، درصد بهبودی در مرحله مداخله برای شرکت‌کنندگان زن شماره ۱، زن شماره ۲ و زن شماره ۳ به ترتیب ۳۹/۷۲، ۶۳/۶۳، ۳۷/۸۲ و پس از پیگیری نیز برای شرکت‌کنندگان زن شماره ۱، زن شماره ۲ و زن شماره ۳ به ترتیب ۲۲/۳۴، ۹۶/۹۶ و ۴۳/۸۲ است؛ بنابراین، تغییرات هر ۳ زن از نظر بالینی معنادار است؛ در نتیجه، میزان اثربخشی برنامه غنی‌سازی ازدواج بر فضیلت‌های زناشویی (نمره کل) زوجین براساس طبقه‌بندی بلانچارد (Hamidpour, 2007) در مرحله مداخله و در مرحله پیگیری، در طبقه بهبودی متوسط قرار می‌گیرد و به‌طور کل حاکی از موفقیت متوسط برنامه غنی‌سازی ازدواج بر فضیلت‌های زناشویی زوجین است؛ بنابراین، این یافته نشان داد فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار بر بهبود فضیلت‌های زناشویی در زنان تأیید شد. همچنین، این تغییرات نسبت به مراحل پیش‌آزمون ماندگار بود.

همچنین، یافته‌ها^۱ نشان دادند مقدار شاخص تغییر پایای به‌دست‌آمده در خرده‌مقیاس فضیلت زناشویی تحسین برای مرد اول، مرد دوم و مرد سوم در مرحله بعد از مداخله به ترتیب ۲/۵۸، ۱/۲۳ و ۱/۲۳ است که این مقدار برای مرد اول در سطح $p < 0.05$ معنادار است و برای مرد دوم و سوم معنادار نیست؛ اما این شاخص در مرحله پیگیری برای هر سه مرد ۲/۵۲، ۳/۰۴ و ۱/۶۸ است که این مقادیر فقط برای مرد اول و دوم معنادارند. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه مرد به ترتیب ۵۱/۰۶، ۲۱/۵۲ و ۱۴/۶۴ است و پس از پیگیری ۵۳/۳۳، ۵۲/۹۴ و ۲۰ است؛ بنابراین، تغییرات مرد اول به لحاظ بالینی معنادار است و فرضیه دوم برای مرد اول تأیید شد؛ اما برای مرد دوم و سوم تأیید نشد. به‌علاوه، این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود. همچنین، مقدار شاخص تغییر پایای به‌دست‌آمده برای زن اول، زن دوم و زن سوم در مرحله بعد از مداخله به ترتیب ۸/۲۴، ۲/۵۸ و ۰/۶۷ است که این مقدار برای زن اول و زن دوم در سطح $p < 0.05$ معنادار است؛ ولی برای زن سوم معنادار نیست. این شاخص در مرحله پیگیری برای هر سه زن ۲/۷۰، ۵/۰۶ و ۱/۵۳ است که این مقدار برای زن اول و دوم معنادار است و برای زن سوم معنادار نیست. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه زن به ترتیب ۵۰، ۵۸/۹۲ و ۸/۳۳ است و پس از پیگیری ۴۰، ۱۱۵/۳۸ و ۱۶/۶۶ است؛ بنابراین، تغییرات زن اول و دوم به لحاظ بالینی معنادار است و فرضیه دوم برای زن اول و دوم تأیید و برای زن سوم رد شد. همچنین، این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود.

همچنین، مقدار شاخص تغییر پایای به‌دست‌آمده در مرحله مداخله برای خرده‌مقیاس فضیلت درک‌کردن

۱. برای جلوگیری از تطویل مقاله از آوردن جداول خودداری شده است.

مرد اول، مرد دوم و مرد سوم به ترتیب ۲/۶۷، ۲/۱۶ و ۲/۱۶ است و در مرحله پیگیری به ترتیب ۳/۸۱، ۴/۱۹ و ۲/۶۷ است که این مقادیر در سطح $p < 0.05$ معنادارند. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه مرد به ترتیب ۵۳/۸۴، ۳۷/۷۳ و ۲۴/۶۰ است و پس از پیگیری به ترتیب ۷۶/۹۲، ۷۳/۳۳ و ۳۰/۴۳ است؛ بنابراین، تغییرات هر سه مرد از نظر بالینی معنادار است؛ در نتیجه، فرضیه سوم برای مردان تأیید شد. به علاوه، این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود. همچنین، مقدار شاخص تغییر پایای به دست آمده پس از مداخله برای هر سه زن به ترتیب ۲/۱۶، ۲/۵۴ و ۲/۲۶ است و در مرحله پیگیری به ترتیب ۰/۷۶، ۴/۵۸ و ۳/۴۳ است که این مقدار در هر پیگیری برای شرکت کننده زن شماره ۱ معنادار نیست. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه زن به ترتیب ۲۴/۶۰، ۵۵/۵ و ۴/۶ و پس از پیگیری به ترتیب ۸/۶۹، ۱۰۰ و ۵۶/۲۵ است؛ بنابراین، تغییرات زن شماره دوم و سوم از نظر بالینی معنادار است؛ در نتیجه، فرضیه سوم برای زن دوم و سوم تأیید و برای زن اول رد شد. همچنین، این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد مقدار شاخص تغییر پایای به دست آمده در مرحله بعد از مداخله برای خرده‌مقیاس فضیلت فداکاری هر سه مرد به ترتیب ۲/۴۲، ۲/۸۹ و ۲/۱۷ است که این مقادیر معنادارند. این شاخص در مرحله پیگیری برای هر سه مرد به ترتیب ۲/۸۹، ۳/۶۲ و ۳/۶۲ است که این مقادیر معنادارند. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه مرد به ترتیب ۳۳/۴، ۳۳/۳۳ و ۲۳/۰۷ و پس از پیگیری ۴۰، ۴۱/۶۶ و ۳۸/۴۶ است؛ بنابراین، تغییرات هر سه مرد در فداکاری از نظر بالینی معنادارند؛ در نتیجه، فرضیه چهارم برای مردان تأیید شد. به علاوه، این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود. همچنین، مقدار شاخص تغییر

پایای به دست آمده در زن اول، دوم و سوم در مرحله پس از مداخله به ترتیب ۶/۴، ۳/۶۲ و ۲/۱۷ است. این سه مقدار برای هر سه زن معنادار است. این شاخص در مرحله پیگیری نیز برای هر سه زن به ترتیب ۲/۸۹، ۶/۵۲ و ۱/۴۴ است که فقط برای زن اول و دوم معنادار است. درصد بهبودی این سه زن نیز به ترتیب، پس از مداخله ۵۳/۴، ۴۵/۴۵ و ۶/۶۶ و مرحله پیگیری ۵۷/۱۴، ۸۱/۸۱ و ۱۳/۳۳ است؛ بنابراین، تغییرات زن اول و دوم از نظر بالینی معنادار است؛ در نتیجه، فرضیه چهارم برای زنان اول و دوم تأیید و برای زن سوم رد شد. همچنین، این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود.

همچنین، مقدار شاخص تغییر پایای به دست آمده پس از مداخله برای خرده‌مقیاس فضیلت گذشت مرد اول، مرد دوم و مرد سوم ۱/۷۳، ۱/۱۹ و ۱/۴۸ است که این سه مقدار معنادار نیستند. همچنین، این شاخص پس از پیگیری برای هر سه مرد به ترتیب ۱/۷۸، ۲/۳۸ و ۱/۴۸ است که این مقدار فقط برای مرد دوم معنادار است. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه مرد به ترتیب ۳۷/۶۱، ۲۶/۶۶ و ۳۱/۲۶ و پس از پیگیری ۳۸/۷۰، ۵۳/۳۳ و ۲۶/۳۱ است؛ بنابراین، تغییرات هر سه مرد در فضیلت زناشویی گذشت از نظر بالینی معنادار نیستند؛ در نتیجه، فرضیه پنجم برای مردان رد شد. همچنین، مقدار شاخص تغییر پایای به دست آمده برای هر سه زن در مرحله بعد از مداخله به ترتیب ۲/۱۸، ۲/۴۳ و ۲/۸۲ و در مرحله پیگیری ۱/۴۸، ۲/۹۷ و ۳/۴۲ است که این مقادیر فقط برای زن اول در مرحله پیگیری معنادار نیست. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه زن به ترتیب ۵۲/۳۵، ۲۷/۸۰ و ۹۰/۴۷ و پس از پیگیری به ترتیب ۳۵/۷۱، ۹۵/۲۳ و ۱۰۹/۵۲ است؛ در نتیجه، فرضیه پنجم برای زنان تأیید شد و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود.

درنهایت، مقدار شاخص تغییر پایای به‌دست‌آمده برای خرده‌مقیاس فضیلت انصاف مرد اول، دوم و سوم در مرحله بعد از مداخله به‌ترتیب ۲/۵۴، ۱/۱۵ و ۳/۲۳ است که فقط برای مرد اول و دوم معنادار است و در مرحله پیگیری نیز ۳/۴۷، ۳/۴۷ و ۵/۵۵ است که برای هر سه مرد معنادار است. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه مرد به‌ترتیب ۴۰/۶۶، ۱۲/۷۶ و ۳۸/۸۳ و پس از پیگیری ۵۵/۵۵، ۳۸/۴۶ و ۶۶/۶۶ است. بنابراین، تغییرات مرد اول و مرد سوم در فضیلت زناشویی انصاف از نظر بالینی معنادار است؛ در نتیجه، فرضیه ششم برای مردان اول و سوم، تأیید و برای مرد دوم رد شد. همچنین، این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود. همچنین، مقدار شاخص تغییر پایای به‌دست‌آمده پس از مداخله برای زن اول، دوم و سوم به‌ترتیب ۳/۰۱، ۳/۰۱ و ۴/۴۰ است و در مرحله پیگیری ۴/۱۶، ۵/۵۵ و ۴/۸۶ است که این مقادیر برای هر سه زن معنادار است. درصد بهبودی بعد از مداخله برای هر سه زن به‌ترتیب ۳۳/۳۸، ۴۸/۲۲ و ۷۰/۴۴ و پس از پیگیری به‌ترتیب ۴۶/۱۵، ۸۸/۸۸ و ۷۷/۷۷ است؛ بنابراین، تغییرات هر سه زن از نظر بالینی معنادار است؛ در نتیجه، فرضیه ششم برای هر سه زن تأیید شد. همچنین، این تغییرات در مرحله پیگیری نیز ماندگار بود.

بحث

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار بر فضیلت‌های زناشویی زوجین بود. نتایج نشان دادند برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار در بهبود فضیلت‌های زناشویی به‌طور کلی اثربخش است. درخور ذکر است پژوهشی که نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر همسو باشد، یافته نشد؛ بنابراین، فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار بر فضیلت‌های زناشویی تأیید شد و تغییرات

آن برای زنان و مردان نسبت به مراحل اولیه پیش‌آزمون ماندگار بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت رویکرد غنی‌سازی هیجان‌مدار بر ایجاد دلبستگی سازگارانه از طریق مراقبت، حمایت و توجه متقابل بر نیازهای خود و همسر تأکید دارد و هدف عمده این رویکرد این است که به زوجین کمک کند تا نیازهای هیجانی اصلی یکدیگر را شناسایی و ابراز کنند و نگرانی‌های دلبستگی خود را در یک بافت امنی که طی درمان به دست آورده‌اند، درک کنند و به زبان دلبستگی پاسخ دهند (Foroghi, 2017). درواقع، با پاسخگویی و واکنش‌های حمایتی به شریک خود تعاملات خویش را بهبود دهند (Mohammadi et al., 2018). این نیازها شامل مورد تأیید بودن، قدردانی‌شدن، پذیرفته‌شدن، مورد محبت واقع شدن و ارزشمندبودن هستند (Johnson, 2008). در این رویکرد افراد یاد می‌گیرند چگونه غرق‌شدن در هیجانات، آنها را از یکدیگر دور می‌کند، چگونه هیجان شدید را تشخیص دهند و سپس در برای متعادل کردن نیازهای هیجانی و ارائه پاسخ‌های ایمن به نیازهای هیجان‌گام بردارند. درواقع زوج یاد می‌گیرند با گوش‌دادن و توجه به ابرازات کلامی و هیجانی صادقانه شریک خود، نیازهای هیجانی اساسی او را تشخیص دهند و نقاط ضعف شریک خود را شناسایی کنند تا بتوانند در تعامل خود درک بیشتری به همسر خود نشان دهند. در این فضا همسران راحت‌تر می‌توانند دلایل رفتارهای آسیب‌زای همسر خود را درک و گذشت کنند. همچنین، شرکا یاد می‌گیرند هنگام فعال‌شدن نیازهای هیجانی شریک خود در دسترس باشند و پاسخ مناسبی نشان دهند که این پیامد درک‌کردن و صداقتی است که طی برنامه ایجاد می‌شود و رابطه را به سمت ایجاد بافت و دلبستگی ایمن و افزایش رضامندی و صمیمت سوق می‌دهد

فهم نیازهای اساسی همسر خود به تشویق و تأیید و به‌کارگیری آن در تعاملات روزمره آگاه شدند.

همچنین، در تبیین تأیید فرضیه سوم پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار در بهبود فضیلت زناشویی درک کردن به‌ویژه برای شرکت‌کنندگان مرد شماره ۱، مرد شماره ۲، زن شماره ۲، مرد شماره ۳ و زن شماره ۳ می‌توان گفت این برنامه به زوجین کمک کرد تا نیازها و گرایش‌های اصلی و نگرانی‌های دلبستگی یکدیگر را شناسایی کنند (Foroughi et al., 2017) و با پاسخ‌گویی و واکنش‌های حمایتی شریک خود تعاملات خویش را بهبود دهند (Mohammadi et al., 2018). درواقع به زوج‌ها آموزش داده می‌شود چگونه با درک کردن و پذیرش نقاط حساس خویش و شریک خود، گوش‌دادن فعال و توجه، کنترل عواطف و هیجانات، افزایش آگاهی فرد از خویش و شریک خود، ابراز صادقانه نیازهای خود در یک فضای ایمن و ایجاد الگوهای تعاملی سالم سبب افزایش رضایت‌مندی یکدیگر شوند. آموزش این رویکرد در زوجین، دلبستگی ایمن ایجاد می‌کند؛ به طوری که زوجین می‌توانند به هم اعتماد کنند و ارتباط نزدیکی با شریک خود داشته باشند و بدون ترس از قضاوت شدن و پذیرفته‌نشدن، به بیان نیازهای روانشناختی اساسی خود و ناراحتی‌های ایجادشده از جانب همسر بپردازند که به شکل یک آسیب درآمده‌اند (Ghaderi et al., 2015). در این جلسات پس از خودافشایی هر فرد، شریک آن به شناخت عمیقی از نیازهای هیجانی همسر خود می‌رسید؛ نیازهایی که تاکنون ابراز نشده بودند. شریک نیز پس از درک نیاز همسر خود و اهمیت آن در هیجانات همسر و پیوند هیجانی با همسر خود، با در دسترس بودن وی و پاسخ مناسب به نیاز وی واکنش نشان داد. تجربه‌ای که به همسر وی احساس

(Ghaderi et al., Neamati Sogolitaheh, 2019)؛ بنابراین، برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار با طی کردن ۹ مرحله مشخص و با اهداف متفاوت، پیامدهای مطلوبی را برای زندگی زوجین به همراه دارد؛ ازجمله درک یکدیگر، بخشش یکدیگر و پذیرش سهم خویش در ایجاد آسیب به دیگری. همان‌گونه که مشاهده می‌شود این پیامدها فضائلی هستند که فاوست و همکاران (2013) از آنها به‌ترتیب با عنوان درک، تأیید و تحسین دیگری، بخشش و انصاف یاد می‌کنند.

در تبیین تأییدشدن فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار در بهبود فضیلت زناشویی تحسین برای شرکت‌کنندگان زن و مرد شماره ۱ و شرکت‌کننده زن شماره ۲ می‌توان گفت از آنجا که این برنامه درک عمیقی از نیازهای هیجانی زوجین ایجاد می‌کند، زوجین ممکن است پس از سال‌ها زندگی متوجه چنین نیازهای اساسی شوند که به سبب وجود ناامنی در رابطه هیچ‌گاه بیان نشده‌اند و خود را به‌صورت سرزنش، خشم و گاهی بی‌تفاوتی نشان داده‌اند؛ بنابراین، در طی جلسات و پس از آن، زوجین در فضای امن به‌وجودآمده توانستند به‌راحتی نیاز اساسی خود به تأیید و تحسین را ابراز کنند و سپس از اهمیت این نیاز ارضانشده در بافت امن جلسات بگویند. همسر نیز پس از فهم تأثیر رفتار خود در ارضای این نیاز اساسی به یک درک تازه رسید که به واکنش مناسب در مقابل این نیاز همسر خود در اوقات دیگر انجامید. همچنین، در این فضا همسران توانستند از هیجانات منفی ناشی از عدم تأیید همسر به راحتی صحبت کنند و همسر با زبان دلبستگی توانست این آسیب دلبستگی را با در دسترس بودن و پاسخ‌گویی مناسب درک و رفع کند؛ بنابراین، از این تجربه برای

فهمیده‌شدن و آرامش می‌داد. گویی اینکه در جایگاه همسر خود نشسته است و مسائل را از دید وی نظاره می‌کند. این امر پیامد درک نیازهای اساسی همسر خود و بافت امنی است که خودافشایی را موجب می‌شود؛ این موضوع از دلایل تأیید فرضیه سوم پژوهش بود.

در تبیین تأیید فرضیه چهارم پژوهش مبنی اثربخشی غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار بر فضیلت فداکاری به‌ویژه برای شرکت‌کنندگان مرد شماره ۱، زن شماره ۱، مرد شماره ۲، زن شماره ۲ و مرد شماره ۳ می‌توان گفت در این برنامه پاسخ‌های هیجانی هر فرد که بخش زیرین الگوهای محدودکننده تعاملاتشان را تشکیل می‌دهد، پردازش می‌شود و پس از آن، زوجین با در دسترس بودن و پاسخگوبودن، دلبستگی ایمنی ایجاد می‌کنند و وقایع جدیدی خلق می‌کنند که منجر به رابطه امنی می‌شود (Babaeigarmkhani et al., 2017). زوجین نیز برای حفظ رابطه امن خود و به‌ویژه زمانی که یک همسر به دیگری نیاز دارد، همسر دیگر حتی اگر از فعالیت‌های شخصی خود بگذرد، در دسترس همسر خود قرار می‌گیرد و به نیازهای وی پاسخ می‌دهد. درواقع در این جلسات شریکان به این شناخت عمیق رسیدند که ارضای نیاز هیجانی اساسی همسر خود از برنامه‌های روزمره خویش اهمیت بیشتری دارد؛ بنابراین، پس از تشخیص نیاز هیجانی اساسی همسر خود سعی در برآوردن آن کردند؛ حتی اگر از برنامه روزانه خود عقب افتاده باشند.

در تبیین تأیید فرضیه پنجم پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه غنی‌سازی هیجان‌مدار در بهبود فضیلت زناشویی گذشت به‌ویژه برای شرکت‌کنندگان زن شماره ۲ و زن شماره ۳ می‌توان گفت در هر رابطه زوجی ممکن است آسیب‌های دلبستگی رخ دهد که اثرات منفی بر همسران و رابطه امن آنها داشته باشد. در این مواقع زوجین اغلب احساساتی مانند خشم،

عزت‌نفس پایین، پایمال‌شدن، افسردگی و درماندگی را تجربه می‌کنند (Glass, 2007). درواقع، این آسیب‌ها این قدرت را دارند که پیامدهای عاطفی شدیدی ایجاد کنند؛ زیرا ضمن آن همسر در می‌یابد نمی‌تواند روی دیگری حساب کند و رفته‌رفته پیوند میان زوجین کمرنگ می‌شود (Jonson, 2004/2016). طی برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار، زوجین متوجه آسیب‌هایی می‌شوند که به همسر خود وارد کرده‌اند؛ تجربه‌ای که یا قبلاً مطرح نمی‌شد یا به‌درستی حل و فصل نمی‌شد. همسر آسیب‌زنده در جلسات غنی‌سازی، پس از آگاهی از زخم دلبستگی همسر خود و پذیرش سهم خود در ایجاد این آسیب، ابراز پشیمانی می‌کند و خواهان جبران آسیب می‌شود (Greenberg & Goldman, 2007). درواقع، با ابراز پشیمانی و تقاضای بخشش و سعی در جبران، همسر آسیب‌دیده از اینکه آسیب و تجربه وی پذیرفته شده است، احساس تسکین و آرامش می‌کند. این تجربه موجب ایجاد مجدد پیوند هیجانی و تغییر در جلسه شد. همچنین، زوجین یاد گرفتند پس از هر تجربه آسیب‌زایی چگونه آن تجربه هیجانی را پردازش و از آن تجربه برای غنای رابطه خود استفاده کنند.

درنهایت، در تبیین تأیید فرضیه ششم پژوهش مبنی بر اثربخشی غنی‌سازی هیجان‌مدار بر فضیلت زناشویی انصاف برای شرکت‌کنندگان مرد شماره ۱، زن شماره ۱، زن شماره ۲، مرد شماره ۳ می‌توان گفت از میان برداشتن چرخه‌های منفی هیجانی و برقرار ساختن دوباره پیوندهای هیجانی در درمان مهم‌ترین عناصر افزایش‌دهنده توان درمانی هستند و نیز تغییر در نحوه ابراز دلبستگی می‌تواند موجب ایجاد پاسخ‌های دلبسته‌گونه زوجین نسبت به یکدیگر شود (Jonson, 2004/2016). زوجین طی جلسات می‌آموزند می‌توانند با فضای امنی که از طریق پردازش هیجانی تجارب

آسیب‌زا به دست می‌آورند، به راحتی نیازهای خود را ابراز کنند. همچنین، شریک نیز آموخته است برای حفظ پیوند حساس باشد و با زبان دلبستگی پاسخ دهد؛ بنابراین، در این جلسات، صادقانه و به راحتی به بیان تجربی پرداختند که احساس بی‌انصافی می‌کردند. همسرشان نیز به جای طفره رفتن و انکار این موضوع پاسخی می‌داد که بتواند دلایل به وجود آمدن این تجربه را برای همسر خود بازگو کند و ضمن آن به ارائه راحل‌هایی برای امور آینده می‌پرداخت تا بتواند هیجانات منفی این تجربه را به هیجانات مثبت تبدیل کند و از این تجربه پیوند خود با همسر خویش را مستحکم کند؛ در نتیجه، از این طریق این برنامه بر بهبود فضیلت زناشویی انصاف تأثیرگذار بود.

به طور کلی، برنامه غنی‌سازی ازدواج هیجان‌مدار با توجه به اینکه دارای مفاهیم مشترکی با فضیلت‌های زناشویی و اخلاق رابطه‌ای^۱ است، می‌تواند در بهبود فضیلت‌های زناشویی در میان زوجین مؤثر باشد. زوجین طی این برنامه دید جدیدی نسبت به الگوهای ارتباطی خود پیدا می‌کنند و راحت‌تر می‌توانند نیازهای اصلی زیربنایی خود را شناسایی کنند؛ در نتیجه، در رابطه خود احساس امنیت بیشتری پیدا می‌کنند که موجبات رضایت و شادکامی زوجین را فراهم می‌کند.

در پژوهش حاضر، محدودیت‌هایی نیز وجود داشت؛ از جمله می‌توان به روش نمونه‌گیری دردسترس اشاره کرد. همچنین، برگزاری جلسات به شیوه زوجی به جای گروهی نیز دیگر محدودیت این پژوهش بود؛ زیرا بحث گروهی بخشی از روند آموزشی بوده است که به دلیل عدم موافقت شرکت‌کنندگان با تأیید دکتر جانسون کنار گذاشته شد.^۲ پیشنهاد می‌شود در جلسات

بعدی جلسات به صورت گروهی انجام شوند. یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از طرح تک‌آزمودنی بود؛ بنابراین، برای تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از طرح آزمایشی بین‌آزمودنی از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی‌شده استفاده شود. همچنین، از آنجا که شرکت‌کنندگان در این پژوهش به صورت دردسترس انتخاب شدند و دارای تحصیلات بالا بودند، پیشنهاد می‌شود این برنامه در جمعیت‌های دیگر دارای مدرک تحصیل پایین بررسی شود. از آنجا که شرکت‌کنندگان در این پژوهش دست‌کم یک فرزند داشتند و دست‌کم سه سال از زندگی مشترک آنها گذشته بود، پیشنهاد می‌شود این برنامه برای زوجینی که تعداد فرزندان آنها بیش از یک نفر است و بیش از ۳ سال از زندگی مشترک آنها گذشته است، اجرا شود. همچنین، این برنامه برای زوجینی که سابقه اقدام به طلاق داشته‌اند و رضایت زناشویی آنها بیش از یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین است، تکرار شود؛ در نهایت، با توجه به اهمیت فضیلت‌های زناشویی در کیفیت رابطه زوجین و نقش مهم فضایل بر برون‌دادهای زناشویی و نیز برنامه هیجان‌مدار به عنوان مؤثرترین برنامه و اثربخشی آن بر فضائل، بررسی شود که بسته ایجادشده بر مبنای فضائل زناشویی، چه تأثیری بر بهبود فضائل دارد؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود پس از ساخت یک برنامه آموزشی فضیلت‌محور (البته پس از ساخت آن)، اثربخشی آن با برنامه‌های هیجان‌مدار و یک برنامه مهارت‌محور بر فضیلت‌های زناشویی مقایسه شود.

سپاسگزاری

بدین وسیله از معاونت پژوهش دانشگاه شهید چمران اهواز که این پژوهش در قالب رساله دکتری را با حمایت مالی خود در قالب پژوهانه SCU.EM99.467) یاری نمودند، کمال تشکر داریم.

^۱. Relational ethics

^۲. از طریق ایمیل تقاضای شرکت‌کنندگان برای رعایت محرمانگی جلسات و برگزاری جلسات به شکل زوجی مطرح شد.

منابع

- بابایی گرمخانی، م.، رسولی، م.، و داورنیا، ر. (۱۳۹۶). اثر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش استرس زوج‌ها. *مجله علوم پزشکی زنکو*، ۱۸ (۵۶)، ۶۹-۵۶.
- جلالی شاهکوه، س.، مظاهری، م.، کیامنش، ع.، و احدی، ح. (۱۳۹۶). تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس رویکرد هیجان‌مدار و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۹ (۳)، ۱۵۵-۱۶۱.
- جانسون، س. (۱۳۹۶). زوج درمانی هیجان‌مدار. (ترجمه ف. بهرامی و ع. اعتمادی). دانه. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۴).
- جانسون، س. (۱۳۹۸). *محکم‌مرا در آغوش بگیر: راهنمای آموزشی برای گروه‌های کوچک*. (ترجمه ژ. بهناد و م. پورقناد). میلکان. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۸).
- حمیدپور، ح. (۱۳۸۷، ۲۳-۲۲ اردیبهشت). بررسی مقدماتی اثربخشی طرحواره‌درمانی در درمان شکست‌های عاشقانه دانشجویان. پنجمین سمینار ملی بهداشت روان، تهران.
- خجسته‌مهر، ر.، شیرمردی، س.، امیدیان، م.، و سودانی، م. (۱۴۰۰). فراتحلیل اثربخشی برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج بر صمیمیت زناشویی. *مجله علوم روانشناختی*، ۲۰ (۱۰۳)، ۱۰۷۷-۱۰۹۴.
- خجسته‌مهر، ر.، شیرمردی، س.، و بشلیده، ک. (۱۳۹۹). ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی پروفایل فضیلت‌های زناشویی (mvp). *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۷۵-۸۸ (۲)، ۷۵-۸۸.
- خجسته‌مهر، ر.، عباس‌پور، ذ.، و دانیالی، ز. (۱۳۸۴). *نظریه‌ها و آزمون‌ها در روانشناسی خانواده و ازدواج*. رشد.
- شیخی کوهسار، ز. (۱۳۹۰). *اثربخشی آموزش غنی‌سازی ازدواج اولسون بر ارتقای آگاهی از انتظارات، بهبود، باورهای ارتباطی و افزایش رضایت زناشویی افراد مراجعه‌کننده به بهزیستی گنبد کاووس*. [پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد].
- شیرمردی، س. (۱۳۹۹). *اثربخشی یک برنامه برگرفته از فراتحلیل و اثربخشی آن در بهبود فضیلت‌های زناشویی*. [رساله دکتری. دانشگاه شهید چمران اهواز].
- عباس‌پور، ذ. (۱۳۹۳). *اثربخشی درمان‌های شناختی رفتاری خانواده - محور و راه‌حل - محور بر افکار خودکشی‌گرایانه، علائم افسردگی، پیوستگی و انطباق‌پذیری خانوادگی اقدام‌کنندگان به خودکشی*. [پایان‌نامه دکتری. دانشگاه شهید چمران اهواز].
- فروغی، م.، باقری، ف.، احدی، ح.، و مظاهری، م. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی با رویکرد متمرکز بر هیجان در دوران بارداری بر رضایت زناشویی زوجین. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۷ (۲)، ۵۵-۸۱.
- قادری، ز.، رفاهی، ژ.، و باغبان، م. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت زناشویی. *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۶ (۲)، ۷۷-۸۳.
- کیادربندسری، ز.، میرزاحسینی، ح.، و ضرغام حاجبی، م. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط زوجین با رویکرد متمرکز بر هیجان بر رفتارهای کنترل‌گرایانه در زنان و مردان مواجه‌شده با خیانت همسر. *خانواده درمانی کاربردی*، ۳ (۲)، ۲۳۰-۲۴۵.
- محمدی، م.، ازه‌ای، ج.، و غلامعلی لواسانی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش رویکرد هیجان‌مدار بر دزدگی زناشویی و میل به طلاق در زوج‌ها. *مجله روانشناسی*، ۲۲ (۴)، ۳۶۳-۳۷۸.

- International Journal of Medicine*, 9(1), 63-68.
- Fawcett, E. B., Fawcett, D., Hawkins, A. J., & Yorgason, J. B. (2013). Measuring virtues in marital education programs and marital therapy. *Contemporary Family Therapy*, 35 (9), 516-529.
- Foroughi, M., Bagheri, F., Ahadi, H., and Mazaheri, M. (2016). The effectiveness of educational interventions of enrichment of marital life with emotional-focused approach during pregnancy on couples' marital satisfaction after the birth of the first child. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 7(2), 55-81. [In Persian]
- Fowers, B.J. (2000). *The myth of marital happiness*. Jossey-Bass Inc.
- Fowers, B. J. (2001). *Beyond the myth of marital happiness*. Jossey-Bass Inc.
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (2007). Reconstructing marriages after the trauma of infidelity. In: WK. Halford & HJ. Markman (eds). *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (471-507). John Wiley & Sons.
- Glisenti, K., Strodl, E., & King, R. (2018). Emotion-focused therapy for binge-eating disorder: A review of six cases. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(6), 842-855.
- Greenberg, L. & Goldman. R. (2007). Integrating love and power in emotion – focused couple therapy. *European psychotherapy*, 7(1), 117-135.
- Hawkins, A. J., Fowers, B. J., Carroll, J. S., & Yang, C. (2007). *Conceptualizing and measuring marital virtues*. In S. L. Hofferth & L. M. Casper (Eds.), *Handbook of measurement issues in family research*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723-734.
- Hamidpour, H. (2007). A preliminary investigation of the effectiveness of schema therapy in the treatment of students' romantic failures. Fifth National Mental Health Seminar, Tehran. [In Persian]
- Jalali Shahkoh, S., Mazaheri, M., Kyamanesh, A., & Ahadi, H. (2016). Compilation of an educational package for enriching married
- موسوی، س. ف. (۱۳۹۷). نقش مؤلفه‌های فضیلت زناشویی در پیش‌بینی شادکامی و رضایت زناشویی مردان و زنان متأهل شهر تهران. *مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان*، ۱۶ (۳)، ۱۵۹-۱۷۹.
- موسوی، س. ف. (۱۴۰۰). بهزیستی و دلزردگی در روابط همسران: نقش پیش‌بین فضیلت‌های اخلاقی در رابطه زوجی. *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۲۰ (۸۰)، ۱۰۶-۱۲۸.
- نعمتی سوگلی تپه، ف. (۱۳۹۸). کارآمدی برنامه آموزشی غنی‌سازی با رویکرد متمرکز بر هیجان بر صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۴ (۲)، ۱-۸.

References

- Abbaspour, Z., Khojasteh Mehr, R., Rajabi, G., Alipour, S., Attari, Y. A., & Hasan Rahmani, A. (2014). The Effectiveness of Family-Based Cognitive Behavioral Therapy and Solution-Focused Therapy on Suicidal Ideation, Depression Signs, Family Cohesion and Adaptability of Suicide Attempters. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 185-227. [In Persian]
- Babaei Garmkhani, M., Rasouli, M., & Davarnia, R. (2016). The effect of emotion-oriented couple therapy on reducing couples' stress. *Zanco Journal of Medical Sciences*, 18(56), 69-56. [In Persian]
- Carroll, J. S., Knapp, S. J., & Holman, T. B. (2005). *Theorizing about marriage*. Faculty Publications. 4324. <https://scholarsarchive.byu.edu/facpub/4324>
- Cordova, J. V., & Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 218 – 235.
- Deyreh, E., & Asgarian, S. (2021). Effectiveness of Emotion-focused Therapy-based Enrichment Program on Psychological Well-being, Marital Relationship Quality and Marital Satisfaction in Mothers of Children with Specific Learning Disabilities. *Razavi*

- Quarterly Journal*, 12(1), 21-40. [In Persian]
- Mousavi, S. F. (2018). The role of marital virtue components in predicting happiness and marital satisfaction of married men and women in Tehran City. *Journal of Women Social and Psychological Studies*, 16(3), 159-179. [In Persian]
- Mousavi, S. F. (2021). Burnout and Well-Being in Couples Relationships: The Predictive Role of Moral Virtues in Dyadic Relationship. *Journal of Counseling Research Iranian Counseling Association*, 20(80), 106-128. [In Persian]
- Nemati Sugoli Tape, F. (2018). The effectiveness of the emotion-focused approach enrichment educational program on the intimacy of couples in married students. *New Psychological Research Quarterly*, 14(54.2), 1-8. [In Persian]
- Qaderi, Z., Refahi, J., and Baghban, M. (2014). The Effect of Emotion Focused Method Training Approach on Marital Intimacy. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 16 (2), 83-77. [In Persian]
- Sheikhi Kohsar, b. (2011). The effectiveness of Olson's marriage enrichment training on improving awareness of expectations, improvement, communication beliefs, and increasing marital satisfaction of people referring to Gonbad Kavos welfare. Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad. [In Persian]
- Shirmardi, S. (2020). The effectiveness of one of marital enrichment programs based on a meta analysis on marital virtues enhancement. [PhD Dissertation. Shahid Chamran University of Ahwaz]. [In Persian]
- Stevens, N.A. (2005). *How virtues and values affect marital intimacy* [Unpublished thesis]. Brigham Young University.
- Vazhappilly, J. J. & Reyes, M. E. (2017). Efficacy of Emotion Focused Couples Communication Program for Enhancing Couples' Communication and Marital Satisfaction Among Distressed Partners (Indian couples). *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48, 79-88.
- life based on an emotion-oriented approach and investigating its effectiveness on the marital compatibility of newly married couples. *Journal of Principles of Mental Health*, 19(3), 155-161. [In Persian]
- Johnson, S. (Director). (2008). *Creating relationships that last: a conversation with Dr. Susan Johnson* [Film; educational DVD]. International centre for emotionally focused therapy. www.Drsuejohnson.com
- Johnson, S. (2016). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy* (F. Bahrami & A. Emetadi, translation). Danjeh Publication. (The publication date in the original language is 2004). [In Persian]
- Johnson, S. (2018). *Hold Me Tight: A Teaching Guide for Small Groups*. (Z. Behnad & M. Pourqnaad, translation). Milkan Publication. (The publication date in the original language is 2008). [In Persian]
- Khojasteh Mehr, R., Shirmardi, S., Omidian, M., and Sudani, M. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of marriage enrichment programs on marital intimacy. *Monthly Journal of Psychological Sciences*, 20(103), 1094-1077. [In Persian]
- Khojasteh Mehr, R., Shirmardi, S., & Bashldeh, K. (2021). Psychometric properties of the Marital Virtues Profile (MVP) in an Iranian sample. *Family Psychology*, 7(2), 75-88. [In Persian]
- Khajesteh Mehr, R., Abbaspour, Z., and Daniyali, Z. (2005). *Theories and tests in the psychology of family and marriage*. Rushd Publications. [In Persian]
- Kiadarbandsari, Z., Mirza Hosseini, H., & Zargham Hajebi, M. (2022). The Effectiveness of Couples' Relationship Enrichment Training with Emotion-Focused Approach on Fear of Intimacy and Insecure Attachment Styles. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 9(1), 20-28.
- Mohammadi, M., Ezhai, J., and Gholamali Lavasani, M. (2017). Effectiveness of Emotionally-Focused Couple Therapy on the Marital Burnout and Divorce Inclination in the Couples Applying for Divorce. *Women's Studies, Institute for Humanities and Cultural Studies (IHCS)*

