ISSN: 2717-3216 *Volume 12, Issue 1 (2025), 98-114* https://www.ijfpjournal.ir/

Iranian Journal of Family Psychology

Research Paper

https://doi.org/10.22034/ijfp.2025.2067421.1426

Comparing the Effectiveness of the Marriage Moments Program and the Couple Communication Program in Marital Intimacy

Mohsen Sadidi[1*], Monir Yamini[2]

1. PhD, Department of Counseling, Faculty of Education & Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
2. M.A., Department of Counseling, Semnan Branch, Payam Noor University, Semnan, Iran

Article Info.

Received: 3 March 2025

Revised: 18 May 2025

Accepted: 5 June 2025

Keywords:

Marriage Moments,

Couple Communication program,

marital virtues,

marital intimacy

Abstract

Abstract

Marriage and Relationship Education (MRE) programs have primarily focused on training communication and conflict management skills over the past few decades. However, there is limited empirical evidence of the sustained effectiveness of skill-based approaches in improving the quality of marital relationships. Recent research suggests that the effectiveness of communication skills is largely dependent on the virtues of the spouses and that training in skills alone, without regard to virtues, does not lead to desirable and sustainable behavioral changes. This study compared the effectiveness of the virtue-based "Marriage Moments" program and the skill-based "Couple Communication" program on marital intimacy. Using a quasi-experimental design with pretest, posttest, and three-month follow-up and a control group, the research sampled 60 couples (120 individuals) visiting marriage and family counseling centers in Sabzevar during the second quarter of 2024. The participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to two experimental groups (each comprising 20 couples) and a waiting-list control group (also comprising 20 couples). The Marriage Moments program was delivered in five 2-hour weekly sessions, while Couple Communication involved ten 90-minute weekly sessions. Couples filled out the Intimacy scale (IS) at pretest, posttest, and follow-up. Data were analyzed using ANCOVA. Results indicated that both programs improved marital intimacy. However, at both posttest and the three-month follow-up, the Marriage Moments program was significantly more effective than Couple Communication in enhancing intimacy. The findings highlighted the value of short-term virtue-based interventions. The Marriage Moments program promised to be an effective method for applying marital virtues in conflict situations, thereby improving intimacy. It facilitated openness to the spouse's perspective and created reflective opportunities for couples to cultivate altruistic virtues in their current and future relationships.

***Corresponding author**
Email: sadidimohsen@gmail.com

How to Cite:
Sadidi, M., Yamini, M. (2025). Comparing the Effectiveness of the Marriage Moments Program and the Couple Communication Program in Marital Intimacy. *Journal of Family Psychology. 12*(1), 98-114.

©The Author(s). Published by Family Psychology Association of Iran.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ISSN: 2717-3216 https://www.ijfpjournal.ir/

روانشناسی خانواده
دوره دوازدهم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۴



مقاله پژوهشی

مقایسه اثربخشی برنامه لحظه‌های زناشویی و برنامه ارتباط زوجین بر صمیمیت زناشویی

محسن سدیدی[1*] منیر یمینی[2]

۱. دکتری تخصصی مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد سمنان، دانشگاه پیام نور، سمنان، ایران

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۲

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۲۸

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۱۵

کلیدواژه‌ها:

لحظه‌های زناشویی،

برنامه ارتباط زوجین،

فضیلت‌های زناشویی،

صمیمیت زناشویی

چکیده

برنامه‌های آموزش ازدواج و رابطه (MRE) در چند دهه گذشته، عمدتاً بر آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت تعارض متمرکز بوده‌اند. بااین‌حال، شواهد تجربی محدودی از اثربخشی پایدار رویکردهای مهارت‌محور بر بهبود کیفیت روابط زناشویی وجود دارد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که اثربخشی مهارت‌های ارتباطی تا حد زیادی به فضیلت‌های همسران وابسته است و آموزش صِرف مهارت‌ها بدون توجه به فضیلت¬ها، منجر به تغییرات رفتاری مطلوب و پایدار نمی‌شود. مطالعه حاضر باهدف مقایسه اثربخشی برنامه فضیلت‌محور لحظه‌های زناشویی و برنامه مهارت‌محور ارتباط زوجین بر صمیمیت زناشویی انجام شد. این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه آماری شامل زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره سبزوار در سه‌ماهه نخست ۱۴۰۳ بود که ۶۰ زوج به‌صورت در دسترس و داوطلب انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (هر کدام ۲۰ زوج) و یک گروه کنترل (۲۰ زوج) جایگزین شدند. برنامه لحظه‌های زناشویی در ۵ جلسه دوساعته و ارتباط زوجین در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی اجرا شد. زوج‌ها مقیاس صمیمیت (IS) را در مراحل پیش¬آزمون، پس¬آزمون و پیگیری تکمیل کردند. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد هر دو برنامه صمیمیت زوجین را بهبود بخشیدند، اما برنامه لحظه‌های زناشویی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری سه¬ماهه اثربخشی بیشتری از برنامه ارتباط زوجین داشت. یافته‌ها بر ارزش مداخلات فضیلت‌محور کوتاه‌مدت تأکید می‌کند. این برنامه با کاربست فضیلت‌ها در موقعیت‌های تعارضی، گشودگی به دیدگاه همسر را تسهیل و فرصت‌هایی برای پرورش فضیلت‌های دگرخواهانه و بهبود صمیمیت فراهم می‌کند.

***نویسنده مسئول:**

پست الکترونیکی: sadidimohsen@gmail.com

استناد به این مقاله:

سدیدی، محسن، یمینی، منیر (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی برنامه لحظه‌های زناشویی و برنامه ارتباط زوجین بر صمیمیت زناشویی. *روانشناسی خانواده*، ۱۲(۱)، ۹۸-۱۱۴.

مقدمه

صمیمیت زناشویی[1] به‌عنوان سازه‌ای چندبعدی متشکل از ابعاد عاطفی، جسمانی، شناختی و معنوی، نقشی محوری در کیفیت روابط زوجین ایفا می‌کند (Yabiku & Gager, 2019). تحول اخیر این مفهوم در پژوهش‌ها، پیچیدگی ذاتی و تأثیر بنیادین آن بر ثبات زناشویی و بهزیستی زوجین را برجسته ساخته است (Schoenfeld et al., 2017).

بر اساس نظریه مثلثی عشق استرنبرگ[2]، صمیمیت - به‌مثابه مؤلفه‌ای اساسی از عشق رمانتیک - با احساس تعلق، وابستگی و گرمی عاطفی مشخص می‌شود (Sternberg, 1986). این چارچوب با تأکید بر احترام متقابل، جستجوی خوشبختی مشترک و ارتباط باز (Graham, 2011) ابعاد نوینی یافته و حوزه‌هایی چون صمیمیت عاطفی[3] (اشتراک احساسات)، فکری[4] (تبادل ایده‌ها)، جسمانی[5] (محبت غیرجنسی و ارتباط جنسی) و معنوی[6] (هم‌سویی ارزشی) را دربر می‌گیرد (Yoo et al., 2014).

یافته‌های تجربی گواه آنند که صمیمیت زناشویی میانجی حیاتی بین فرایندهای ارتباطی و بروندادهای رابطه است. سطوح بالاتر صمیمیت با رضایت زناشویی فزون‌تر، الگوهای ارتباطی کارآمدتر و بهزیستی روان‌شناختی ارتقایافته همبسته است (Timm & Keiley, 2011). شایان ذکر است که ابعاد گوناگون صمیمیت تأثیرات متفاوتی بر کیفیت رابطه دارند؛ برای نمونه، صمیمیت عاطفی و ارتباطی همبستگی نیرومندتری با رضایت زناشویی نشان می‌دهد (Yabiku & Gager, 2009). شواهد فزاینده حاکی از پویایی این سازه و امکان تقویت آن از طریق مداخلات هدفمند است (Christensen et al., 2010).

آموزش رابطه و ازدواج[7] (MRE) به‌عنوان راهبردی برای ارتقای پیامدهای زناشویی و کاهش طلاق در دهه‌های اخیر مطرح شده است (Fallahchai et al., 2017). این رویکرد شامل فعالیت‌ها یا برنامه‌هایی است که به افراد و زوج‌ها مهارت‌ها و اصول لازم برای ساخت روابط مستحکم و پایدار را آموزش می‌دهد (Markman & Rhoades, 2012). برنامه‌های MRE به منظور حفظ روابط رضایت‌بخش از طریق تقویت آگاهی زوج‌ها از چالش‌های بالقوه و تجهیزشان به دانش و مهارت‌های لازم برای پیشگیری یا مدیریت این چالش‌ها طراحی شده‌اند (Carroll & Doherty, 2003). برنامه‌های MRE شواهدبنیاد، معمولاً کوتاه‌مدت (شامل ۱۲ تا ۱۵ ساعت) هستند و مفاهیم کلیدی در روابط (مانند، تعهد[8]، به اشتراک گذاشتن انتظارات واقع‌بینانه از رابطه) و مهارت‌های عملی (مانند، ارتباط[9]، حل تعارض[10]) را به زوج‌ها آموزش می‌دهند (Halford et al., 2008). نتایج متفاوتی در مورد اثربخشی برنامه‌های MRE بر کیفیت رابطه وجود دارد که از اثرات متوسط و بزرگ (Halford et al., 2010; Schulz et al., 2006)، تا اثرات کم یا پوچ (Trillingsgaard et al., 2012; Hsueh et al., 2012) و حتی منفی (Rogge et al., 2013) را شامل می‌شود.

در طول چند دهه گذشته حوزهٔ MRE عمدتا بر آموزش مهارت‌ها برای ارتقای کیفیت روابط زناشویی تمرکز داشته است. این برنامه‌ها اغلب از نظریه یادگیری اجتماعی[11] و مدل‌های رفتاری[12] نشأت می‌گرفتند. تحقیقات دهه ۱۹۹۰ نشان می‌داد که ارتباط ضعیف و تعارضات زناشویی از عوامل کلیدی نارضایتی زناشویی و فروپاشی[13] رابطه هستند. فرض اساسی این بود که پریشانی رابطه ناشی از واکنش‌های منفی و مخرب زوج‌ها به تعارض است (Koerner & Jacobson, 1994). در نتیجه، توسعه و اجرای برنامه‌های

1 marital Intimacy
2 Sternberg's Triangular Theory of Love
3 emotional
4 intellectual
5 physical
6 spiritual
7 Marrriage and Relationship Education
8 commitment
9 communication
10 conflict resolution
11 Social Learning Theory
12 Behavioral Models
13 dissolution

رفتاری با هدف آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوج‌ها برای تقویت رضایت از رابطه به عنوان راهبردی برجسته مطرح شد (Schramm et al., 2017).

برنامه ارتباط زوجین[۱۴] (CCP) یکی از قدیمی‌ترین و پژوهش‌محورترین برنامه‌های غنی‌سازی روابط زوج‌ها محسوب می‌شود. این برنامه که توسط Miller (1971) توسعه یافت، همچنان یکی از محبوب‌ترین برنامه‌های استاندارد برای آموزش زوج‌ها است. نسخه‌های متنوعی از CCP برای کاربرد در محیط‌های گوناگون طراحی شده است. در این برنامه، مهارت‌های ارتباطی از طریق ترکیبی از روش‌ها از جمله ارائه سخنرانی‌های کوتاه، تمرین‌های هدایت‌شده و تکالیف بین جلسات در گروه‌های کوچک به زوج‌ها آموزش داده می‌شود (Wampler & Sprenkle, 1980). CCP دارای چند ویژگی برجسته است: ارائه الگوهای کاربردی مشابه موقعیت‌های واقعی زندگی، کمک به زوجین برای کسب آگاهی درباره خود و همسرشان، آموزش مهارت‌های ویژه برای برقراری ارتباط شفاف و دقیق (Sharifian et al., 2011). اگرچه این برنامه به صورت زوجی ارائه می‌شود، همه افراد- حتی به صورت انفرادی- می‌توانند از این مجموعه مهارت‌ها استفاده کنند. مهارت‌های تقویت رابطه که در این برنامه گنجانده شده است شامل موارد ذیل می‌شود: ۱. توجه به خود: شناخت بهتر خود، توانایی بیان شفاف نیازها و احساسات، ۲. توجه به همسر: آموزش پنج مهارت عملی گوش دادن، درک عمیق دغدغه‌های همسر، ۳. حل تعارضات و ترسیم مسائل: یادگیری فرآیند ۸ مرحله‌ای حل مشترک مشکلات، ۴. شناخت سبک‌های ارتباطی: تشخیص چهار سبک ارتباطی و انتخاب سبک مناسب برای موقعیت‌های مختلف (Miller et al., 1991). پژوهش‌ها اثربخشی این برنامه را بر بهبود سازگاری زناشویی (Yalcin & Karaban, 2007)، رضایت زناشویی (Brock & Joanning, 1983; Momeni & Zabet, 2014)، صمیمیت زوجین (Sharifian et al., 2011) و کاهش احتمال طلاق (Halford & Moor, 2002) نشان داده‌اند.

Burleson and Denton (1997) اظهار داشتند که علیرغم فرض متداول محققان ازدواج، شواهد کافی برای اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی وجود ندارد. ارتباط محدود بین تعارض و ارتباط نشان می‌دهد که تمرکز صِرف بر مهارت‌های ارتباطی ممکن است برای رسیدگی مؤثر به تعارضات زوجین کافی نباشد (Schramm et al., 2017). در واقع، الگوهای تعاملی منفی در زوج‌های آشفته ممکن است بیشتر از فقدان مهارت‌های ارتباطی، ریشه در نیات مخرب آنها داشته باشد (Carroll et al., 2006). بنابراین آموزش مهارت‌ها به تنهایی کافی نیست و زوج‌ها ممکن است انگیزه درونی برای به کارگیری مؤثر این مهارت‌ها در روابط خود، به ویژه در حین تعارض، نداشته باشند. علاوه بر این، بسیاری از برنامه‌های MRE زوج‌ها را درگیر فعالیت‌های نامرتبط می‌کنند؛ مهارت‌هایی را آموزش می‌دهند که زوج‌ها در حالت عادی از آنها استفاده نمی‌کنند و یا دوره آموزش طولانی مدتی دارند (Schramm et al., 2017).

Fowers (2001) با تبیین فرآیند توسعه روابط سالم میان زوج‌ها اظهار داشت که کارایی مهارت‌های ارتباطی در برنامه‌های MRE ممکن است تا حد زیادی به فضیلت‌ها[۱۵] وابسته باشد. در واقع وی اظهار نمود که مهارت‌ها به تنهایی برای ایجاد تغییر مثبت کافی نیستند. تغییر پایدار رفتار با تغییر نگرش و توسعه توانمندی‌های منشی[۱۶] و فضیلت‌ها برانگیخته می‌شود (Schramm et al., 2017). فضیلت‌ها کیفیات شخصیتی[۱۷] هستند که فرصت برخورداری از زندگی رضایت‌بخش را مهیا می‌سازند (Fowers, 2001). مفهوم فضیلت‌های زناشویی با روند اخیر در روانشناسی مثبت‌نگر[۱۸] همسو است. این حوزه بر اهمیت پرورش توانمندی‌های منشی به جای تمرکز بر اصلاح جنبه‌های منفی تأکید می‌کند. برخی از محققان در دو دهۀ اخیر اظهار نموده‌اند که بروندادهای زناشویی با

14 Couple Communication Program
15 virtues
16 character strengths
17 qualities of character
18 Positive psychology

فضیلت‌های زناشویی، مانند دیگرمحوری[۱۹] مرتبط است (Carroll et al., 2006; Hawkins et al., 2007; Veldorale-Brogan et al., 2010). تحقیقات اخیر به نقش توانمندی‌های منشی در روابط عاشقانه (Weber & Ruch, 2012) و رضایت زناشویی[۲۰] (Goddard et al., 2016) پی برده‌اند.

تاکنون برنامه‌های MRE معدودی برای آموزش فضیلت‌های زناشویی طراحی شده‌اند. از طرف دیگر به‌ندرت مطالعات آزمایشی به ارزیابی اثرات این برنامه‌ها بر بروندادهای زناشویی پرداخته‌اند (Hawkins et al., 2006). در یک کارآزمایی کنترل شده تصادفی به ارزیابی اثرات برنامه فضیلت‌محور صاف کردن دل‌هایمان[۲۱] (GOHR) و برنامه مهارت‌محور پیشگیری و بهبود رابطه[۲۲] (PREP) بر سازگاری زناشویی پرداخته شد. نتایج پژوهش نشان داد در هر دو گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل لیست انتظار سازگاری زناشویی ادراک‌شده همسران پس از پایان مداخلات بهبود یافت. هرچند زوجینی که در برنامه صاف کردن دل‌هایمان (مبتنی بر آموزش سه فضیلت فروتنی[۲۳]، شفقت[۲۴] و مثبت‌نگری[۲۵]) آموزش دیده بودند، بهبودی بیشتری را در نمرات سازگاری زناشویی در پس‌آزمون و پیگیری گزارش کردند (Khojasteh Mehr et al., 2025). در مطالعه‌ی ارزیابی دیگر اثربخشی یک برنامه زناشویی فضیلت‌محور شش ساعته بررسی شد. نتایج بهبود متوسطی را در رضایت از رابطه نشان داد. اگرچه در این مطالعه گروه کنترل وجود نداشت (Sells et al., 2021).

برنامه لحظه‌های زناشویی[۲۶] (MM) از نظر مفهومی بر مدل فضایل زناشویی Fowers (2000) استوار است و پنج مفهوم اساسی را ارائه می‌دهد: اسطوره شادکامی زناشویی[۲۷] و چهار فضیلت اساسی دوستی[۲۸]، سخاوت[۲۹]، عدالت[۳۰] و وفاداری[۳۱]. به جای تأکید بر احساسات عاشقانه به عنوان پایه ازدواج، این برنامه بر ساختن روابط بر اساس دوستی و مشارکت تمرکز دارد، به طوری که دوستی زناشویی از طریق چشم‌انداز و اهداف مشترک زندگی تقویت می‌شود، از سوی دیگر مشارکت از طریق کاربست و تمرین این چهار فضیلت در زندگی مشترک پرورش می‌یابد (Fowers, 2000). منطق مداخله این برنامه بر تقویت درک و عمل زوج‌ها نسبت به فضایل زناشویی برای پیشگیری از وخامت رابطه و تسهیل صمیمیت زوج‌ها متمرکز است. این رویکرد توسط مطالعاتی که دوستی را به عنوان جزء حیاتی ازدواج‌های مستحکم شناسایی می‌کند (Gottman et al., 2005) و نیز شواهدی که نشان می‌دهد فضایل زناشویی شوهران به‌ویژه ممکن است برای ادراک کیفیت زناشویی همسران مهم باشد، پشتیبانی می‌شود (Strom, 2003). برنامه لحظه‌های زناشویی با کمک به زوج‌ها برای پیش‌بینی چالش‌های رایج در زندگی مشترک و آمادگی آگاهانه برای تغییرات مثبت در رابطه بهبود صمیمیت آن‌ها را تسهیل می‌کند (Doherty, 2001). علیرغم اینکه برنامه CCP در مطالعات ایرانی نظیر Sharifian et al. (2011) و Momeni and Zabet (2014) اثربخش بوده است، شواهد محدودی از پایداری بلندمدت اثرات رویکردهای مهارت‌محور وجود دارد. از سوی دیگر، یافته‌های Khojasteh Mehr et al. (2025) مبنی بر برتری رویکرد فضیلت‌محور GOHR نسبت به PREP، ضرورت بررسی بیشتر این رویکردها را مطرح می‌سازد. مقایسه این دو رویکرد از منظر نظری (تفاوت فلسفی بین

19 other-centeredness
20 marital satisfaction
21 Getting Our Hearts Right
22 Prevention and Relationship Enhancement Program
23 humility
24 compassion
25 positivity
26 Marriage Moments
27 Myth of Marital Happiness
28 friendship
29 generosity
30 fairness
31 loyalty

تمرکز بر مهارت رفتاری در مقابل رشد شخصیتی)، کاربردی (جستجوی مداخلات کوتاه‌مدت و مؤثرتر) و اقتصادی (بهینه‌سازی منابع مشاوره‌ای) حائز اهمیت است.

نتایج این مطالعه پیامدهای مهمی برای متخصصان روابط (انتخاب بهترین مداخله)، سیاست‌گذاران (تخصیص منابع) و زوج‌ها (انتخاب آگاهانه نوع مداخله) خواهد داشت. این مطالعه نخستین مقایسه مستقیم برنامه لحظه‌های زناشویی و ارتباط زوجین در بافت ایرانی محسوب می‌شود و با تمرکز بر صمیمیت زناشویی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده کلیدی ثبات ازدواج، اهمیت ویژه‌ای دارد؛ بنابراین، مطالعه حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال اساسی است که تأثیرات متمایز برنامه لحظه‌های زناشویی (MM) مبتنی بر فضایل زناشویی و برنامه ارتباط زوجین (CCP) مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی در پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه چگونه است؟

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش باتوجه‌به اهداف و ماهیت آن از نوع پژوهش نیمه‌آزمایشی بوده و با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری با گروه کنترل اجرا شده است. فرایند انتخاب و تخصیص شرکت‌کنندگان به گروه‌های پژوهش به شرح زیر و به‌صورت گام‌به‌گام انجام شد:

۱) شناسایی و جذب اولیه: جامعه آماری پژوهش را زوج‌های مراجعه‌کننده به سه مرکز مشاوره خانواده و ازدواج در شهر سبزوار در بازه زمانی فروردین تا خرداد ۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند. با همکاری مسئولان این مراکز و اخذ مجوزهای لازم، به تمامی زوج‌های واجد شرایط کلی پژوهش (مانند دامنه سنی و مدت ازدواج) درباره مطالعه توضیح داده شد و از آن‌ها برای شرکت در یک جلسه پذیرش دعوت به عمل آمد.

۲) غربالگری و ارزیابی اولیه (جلسه پذیرش): در این جلسه، که برای ۸۰ زوج داوطلب تشکیل شد، اهداف پژوهش به طور کامل تشریح و فرم رضایت آگاهانه توزیع گردید. سپس معیارهای ورود به صورت مصاحبه ساختاریافته بررسی شد: الف) دارا بودن حداقل مدرک دیپلم توسط هر دو همسر، ب) تعهد کتبی به شرکت در تمامی جلسات برنامه، پ) قرار داشتن در نخستین ازدواج، ت) داشتن حداقل ۳ و حداکثر ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک. این بازه زمانی (۳ تا ۱۵ سال) با هدف تمرکز بر زوج‌های واقع در دوره‌های اولیه تا میانی ازدواج انتخاب شد؛ دورانی که عموماً با چالش‌ها و گذارهای قابل توجهی در رابطه همراه است (Lavner & Bradbury, 2010). تعیین حداقل ۳ سال از ازدواج، به منظور اجتناب از تأثیر «دوره ماه عسل[۳۲]» بر یافته‌ها در نظر گرفته شد (Kurdek, 1999). از سوی دیگر، تعیین حداکثر ۱۵ سال، زوج‌هایی را هدف گرفت که ضمن مواجهه با چالش‌هایِ همچنان قابل‌حل در رابطه، انگیزه و پذیرش بیشتری برای تغییر دارند (Bradbury & Lavner, 2012). علاوه بر این، این محدوده با پروتکل‌های نمونه‌گیری متداول در مطالعات پیشین MRE همسو است (Markman et al., 2013; Williamson et al., 2016) که امکان مقایسه پذیری بهتر نتایج این مطالعه با یافته‌های موجود را فراهم می‌سازد.

۳) حذف و تشکیل نهایی نمونه: از بین ۸۰ زوج حاضر در جلسه پذیرش، ۱۵ زوج به دلیل داشتن کمتر از ۳ سال سابقه ازدواج حذف شدند. همچنین ۵ زوج دیگر به دلایل شخصی از ادامه مشارکت انصراف دادند. بنابراین، ۶۰ زوج (۱۲۰ فرد) واجد شرایط نهایی تشخیص داده شده و در مطالعه ثبت‌نام شدند.

۴) تخصیص تصادفی: این ۶۰ زوج به روش تصادفی ساده و با استفاده از نرم‌افزار Excel در یکی از سه گروه پژوهش قرار گرفتند: گروه آزمایش اول (۲۰ زوج) مداخله برنامه MM را دریافت کردند؛ گروه آزمایش دوم (۲۰ زوج) مداخله برنامه CCP را دریافت کردند؛ گروه کنترل (۲۰ زوج) در لیست انتظار قرار گرفتند و پس از اتمام مرحله پس‌آزمون و پیگیری، به آن‌ها پیشنهاد شد

32 honeymoon phase

در یکی از دو برنامه شرکت کنند. با توجه به ماهیت مداخلات زوج‌محور، واحد تخصیص به گروه‌های آزمایش و کنترل زوج بود. اما با توجه به اینکه داده‌ها از هر دو همسر به صورت مجزا جمع‌آوری می‌شد، واحد تحلیل در مطالعه فرد (هر همسر) در نظر گرفته شد.

۵) پیش‌آزمون: پیش از آغاز مداخلات، مقیاس صمیمیت[۳۳] (IS) به عنوان پیش‌آزمون توسط تمامی ۶۰ زوج تکمیل شد.

۶) اجرای مداخلات: مداخلات برای گروه‌های آزمایش به صورت مجزا و طبق پروتکل‌های تعریف‌شده اجرا گردید. با پیگیری‌های مستمر و ایجاد انگیزه در شرکت‌کنندگان، هیچ گونه ریزش نمونه[۳۴] در طول اجرای مداخلات و نیز در مرحله پیگیری سه‌ماهه رخ نداد. بنابراین، داده‌های کامل تمام ۱۲۰ شرکت‌کننده (۶۰ زوج) در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری جمع‌آوری و در نهایت مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس صمیمیت (IS): در این پژوهش از مقیاس صمیمیت استفاده شد که توسط Walker and Thompson (1983) برای سنجش مهر و صمیمیت تدوین شده است. این مقیاس ۱۷ گویه دارد که در یک طیف ۷ رتبه‌ای لیکرت (هرگز تا همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و نمره بیشتر نشانه صمیمیت بیشتر است. دامنه نمرات این مقیاس بین ۱۷ تا ۱۱۹ است. این مقیاس بخشی از یک ابزار بزرگتر است که چندین بعد صمیمیت را در بر می‌گیرد، اما توسط تهیه‌کنندگان آن به صورت مقیاس مستقلی گزارش شده است. Walker and Thompson (1983) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۱تا ۰/۹۷ گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده همسانی درونی خوب آن است. این مقیاس توسط Sanaei Zaker (2000) در ایران ترجمه شد و ضریب پایایی آن ۰/۹۶ به دست آمد. Etemadi et al. (2007) برای بررسی روایی این مقیاس، آن را همزمان با مقیاس صمیمیت باگاروزی اجرا کردند و ضریب همبستگی ۰/۸۲ بین دو ابزار به دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به‌دست آمد.

برنامه ارتباط زوجین (CCP)

این برنامه که توسط Miller (1971) توسعه یافته است، یکی از برنامه‌های استاندارد آموزش مهارت‌های ارتباطی برای زوج‌ها محسوب می‌شود. در ایران، Sharifian et al. (2011) این برنامه را اجرا و اثربخشی آن را بر بهبود صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی نشان دادند. پروتکل مورد استفاده در پژوهش حاضر با الهام از مطالعه Yalcin and Karaban (2007) و با در نظر گرفتن بافت فرهنگی ایران، مورد بازبینی و تطبیق قرار گرفت. محتوای برنامه از نظر تناسب فرهنگی توسط سه متخصص مشاوره خانواده مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد که مغایرتی با ارزش‌های فرهنگی جامعه ایران ندارد. برنامه ارتباط زوجین در قالب ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طی ۱۰ هفته متوالی (هر هفته یک جلسه) اجرا شد. جلسات به صورت دو بخش ۴۵ دقیقه‌ای طراحی شده بودند که با یک زمان استراحت از هم جدا می‌شدند. جلسات شامل تکنیک‌هایی مانند ارائه اطلاعات مرتبط با مهارت، ایفای نقش بر اساس تجربیات واقعی زندگی و تکالیف خانگی بود. جلسات ۲ تا ۱۰ یک فعالیت آغازین را شامل می‌شدند که در آن زوج‌ها تجربه خود را با تکالیف خانگی هفته قبل به اشتراک می‌گذاشتند. شرکت‌کنندگان پس از هر جلسه مورد ارزیابی قرار می‌گرفتند و وظایفی برای انجام در منزل به آن‌ها واگذار می‌شد تا تشویق شوند آنچه را آموخته‌اند، به کار گیرند. جلسات کارگاه توسط یک متخصص مشاوره خانواده تسهیل شد که دوره آموزشی لازم برای ارائه صحیح این برنامه را گذرانده بود. در پژوهش پیش‌رو از چک‌لیست تسهیل‌گر CCP برای حفظ وفاداری به محتوای برنامه استفاده شد.

33 Intimacy Scale
34 attrition

جدول ۱: محتوای جلسات کارگاه CCP

جلسات	عنوان جلسه	محتوای جلسه
جلسه اول	معرفی شرکت‌کنندگان به یکدیگر، خط‌مشی حضور و مسئولیت‌ها، اهمیت مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض	بحث درباره روند فعالیت گروه و مسئولیت‌های شرکت‌کنندگان، بحث گروهی درباره مشکلات در زندگی زناشویی و ارتباط آن‌ها با مهارت‌های ارتباطی، بحث گروهی درباره مشکلات ارتباطی
جلسه دوم	برقراری ارتباط با پیام‌های منتقل‌کننده پذیرش، احترام و ارزش، انعکاس احترام و درک در ارتباط زوجین	ارسال پیام‌هایی به همسر که تحسین زوج‌ها را نسبت به ویژگی‌های عاطفی، اجتماعی و فیزیکی همسرشان نشان می‌دهد؛ درک، رمزگشایی و بازگرداندن این پیام‌ها با بازخورد مثبت
جلسه سوم	استفاده از «زبان تقویت‌کننده خودباوری» به‌جای «زبان تضعیف‌کننده خودباور» در ارتباط با یکدیگر	استفاده از زبان تضعیف‌کننده و تقویت‌کننده خودباوری برای بیان ویژگی‌های عاطفی، اجتماعی و فیزیکی همسر؛ به اشتراک گذاشتن احساسات ناشی از این پیام‌ها و مقایسه زبان تضعیف‌کننده و تقویت‌کننده خودباوری با اعضای گروه
جلسه چهارم	استفاده از روش‌های سالم گوش‌دادن و تشخیص شیوه‌های ناسالم گوش‌دادن	نمایش شیوه‌های نامؤثر و ناسالم گوش‌دادن (سطحی، انتخابی، دفاعی و به دام انداختن)، تمرین شیوه‌های ناسالم گوش‌دادن در گروه، نمایش گوش‌دادن فعال، تمرین شیوه‌های مؤثر و فعال گوش‌دادن، مقایسه احساسات ناشی از شیوه‌های سالم و ناسالم گوش‌دادن و به اشتراک گذاشتن آنها با گروه
جلسه پنجم	تمرکز بر تفاوت بین زبان «من» و زبان «تو»، ۲) کسب توانایی استفاده از زبان «من»	نمایش زبان من و زبان تو، تمرین استفاده از پیام‌های من و تو، به اشتراک گذاشتن احساسات همسران ناشی از تجربه‌شان در مواجهه با زبان من و زبان تو
جلسه ششم	ترویج همدلی صحیح بین همسران	ایفای نقش برخی سناریوهای مشکل‌ساز و تعیین مهارت‌های همدلی همسران، نمایش همدلی صحیح، تمرین پاسخ‌دادن با همدلی صحیح، به اشتراک گذاشتن احساسات زوج‌ها و مقایسه نحوه احساسشان در زمان وجود همدلی با نبود آن
جلسه هفتم	ارائه مهارت‌های مدیریت خشم به همسران	فهرست‌کردن آزاردهنده‌ترین رفتارهای همسر، نشان‌دادن میزان واکنش آنها با خشم در این موقعیت‌ها؛ برای مثال، فریادزدن، شکستن اشیا و غیره؛ استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و طنز، ابراز آزردگی با استفاده از زبان من، نمایش تکنیک‌های مدیریت خشم، به اشتراک گذاشتن احساسات زوج‌ها درباره استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و طنز با اعضای گروه
جلسات هشتم و نهم	مهارت‌های حل تعارض مبتنی بر همکاری	نمایش مهارت‌های ناکارآمد حل تعارض و موانع ارتباطی، به اشتراک گذاشتن تجربه‌های قبلی همسران از تعارض با همسر با اعضای گروه، ایفای نقش برای آشکارکردن احساسات ایجاد شده در موقع تعارض با همسر، توجه به موانع ارتباطی، تمرکز بر زبان بدن همسر در طی تعارض برای درک صحیح احساساتش
جلسه دهم	به اشتراک گذاشتن احساسات گروه در مورد برنامه و ارزیابی فرایند آموزشی	به اشتراک گذاشتن احساسات با اعضای گروه

برنامه لحظه‌های زناشویی (MM)

برنامه MM که توسط Hawkins et al. (2006) طراحی شده است، یک مداخله آموزشی کوتاه‌مدت و فضیلت‌محور برای زوج‌ها محسوب می‌شود. تاکنون هیچ گزارش مستندی از کاربرد این برنامه در بافت فرهنگی ایران در دسترس نیست و این پژوهش نخستین کاربرد آن در ایران به شمار می‌رود. پروتکل اصلی برنامه از مطالعه Hawkins et al. (2006) استخراج و به فارسی ترجمه شد. سپس روایی محتوایی و فرهنگی آن توسط سه متخصص روانشناسی خانواده و زوج‌درمانی مورد بررسی قرار گرفت. متخصصان، تناسب مفاهیم اصلی برنامه (مانند اسطوره شادکامی زناشویی و فضیلت‌های دوستی، سخاوت، انصاف و وفاداری) با ارزش‌های فرهنگی و مذهبی جامعه ایران را مورد تأیید قرار دادند. تنها تغییر جزئی در برخی مثال‌های عینی فعالیت‌ها (برای انطباق بیشتر با بافت

زندگی ایرانی) اعمال شد و هسته مفهومی برنامه دست نخورده باقی ماند. پایایی درونی برنامه نیز با استفاده از روش توافق بین کدگذاران (برای جلسات) و همسانی در اجرا (با استفاده از چک‌لیست تسهیل‌گر) مورد تأکید قرار گرفت. برنامه در قالب یک کارگاه ۵ جلسه‌ای (هر جلسه ۲ ساعت، مجموعاً ۱۰ ساعت) به صورت هفتگی اجرا شد. محتوای هر جلسه در جدول ۲ ارائه شده است. در هر جلسه از ترکیبی از روش‌های سخنرانی آموزشی، بحث گروهی، ارائه ویدئویی و فعالیت‌های کوتاه استفاده شد. کاربرگه‌های تمرین که هسته اصلی مداخله بودند، در پایان هر جلسه در اختیار زوج‌ها قرار گرفت تا با انجام تمرین‌های فردی و مشارکتی در فاصله بین جلسات، یادگیری را در بافت زندگی واقعی تثبیت کنند. تسهیل‌گری کارگاه را یک متخصص مشاوره خانواده که دوره آموزشی لازم در خصوص پروتکل را گذرانده بود، بر عهده داشت. برای اطمینان از وفاداری به پروتکل[35] از چک‌لیست تسهیل‌گر MM استفاده شد تا انحراف از برنامه استاندارد به حداقل برسد.

جدول ۲. محتوای جلسات کارگاه MM

جلسات	عنوان جلسه	محتوای جلسه
جلسه اول	معرفی فضایل زناشویی/ اسطوره شادکامی زناشویی	عشق فراتر از احساس شخصی شادی و رضایت است. ازدواج مستحکم بر پایه کار تیمی بنا می‌شود.
جلسه دوم	دوستی	یک زوج با اشتراک‌گذاری اهداف و شناخت عمیقِ یکدیگر، دوستیِ مستحکم زناشویی را پرورش می‌دهند. این برنامه آموزشی بر مشارکت تأکید دارد، نه صرفاً تفریح و سرگرمی.
جلسه سوم	سخاوتمندی	آموزش تمرکز بر نقاط قوت همسر و بخشیدن خطاهای وی
جلسه چهارم	انصاف	انصاف به معنای اعتماد به همسر و همکاری برای تقسیم کارهاست، نه حساب‌کتابِ داشتن سهمِ برابر در مسئولیت‌ها
جلسه پنجم	وفاداری	در گفتگوها و اولویت‌های زندگی، با پایبندی به تعهدمان نسبت به همسر، وفاداری را نشان می‌دهیم. ما حامی نخست یکدیگریم. همسرمان اولویت اول ماست.

یافته‌ها

توصیف شرکت‌کنندگان بر حسب متغیرهای جمعیت‌شناختی سن، سال‌های زندگی مشترک و میزان تحصیلات (تعداد سال‌های تحصیل موفق بر اساس مدرک دیپلم ۱۲ سال، کاردانی ۱۴ سال، کارشناسی ۱۶ سال، کارشناسی ارشد ۱۸ سال و دکتری ۲۰ سال در نظر گرفته شد.) در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳. توصیف نمونه بر حسب سن، سال‌های زندگی مشترک و میزان تحصیلات

شاخص	گروه	شاخص توصیفی	
		میانگین	انحراف معیار
سن	MM	۳۵/۰۰	۴/۱۵
	CCP	۳۴/۷۰	۴/۳۵
	کنترل	۳۴/۸۵	۴/۲۰
سال‌های زندگی مشترک	MM	۸/۸۰	۳/۰۵
	CCP	۹/۱۰	۳/۲۵
	کنترل	۸/۹۵	۳/۱۰
میزان تحصیلات	MM	۱۵/۰۵	۲/۲۰
	CCP	۱۵/۲۵	۲/۴۵
	کنترل	۱۵/۱۰	۲/۳۰

35 Protocol Fidelity

تحلیل واریانس یک‌راهه[۳۶] نشان داد که تفاوت معناداری میان گروه‌ها در متغیرهای سن (F=۰/۱۰۳ ،p>۰/۰۵)، سال‌های زندگی مشترک (F=۰/۰۸۸ ،p>۰/۰۵) و میزان تحصیلات (F=۰/۰۷۴ ،p>۰/۰۵) وجود ندارد.

شاخص‌های توصیفی متغیرها در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک گروه‌ها در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص‌های توصیفی متغیر پژوهشی بر حسب مراحل آزمون و به تفکیک گروه‌ها

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت زناشویی	برنامه MM	۶۶/۸۵	۹/۰۵	۸۲/۳۰	۸/۱۰	۸۳/۶۵	۷/۸۰
	برنامه CCP	۶۷/۶۰	۸/۹۵	۷۶/۲۵	۸/۵۰	۷۵/۸۰	۸/۴۵
	کنترل	۶۷/۱۵	۹/۲۰	۶۸/۰۵	۹/۳۵	۶۷/۹۰	۹/۳۰

میانگین‌ها و انحراف‌های استاندارد برای متغیر صمیمیت زناشویی در جدول ۴ گزارش شده است. آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه نشان داد تفاوت معناداری بین میانگین نمرات صمیمیت سه گروه در پیش‌آزمون وجود ندارد (F=۰/۱۵۲ ،p>۰/۰۵). نتایج حاصل از تحلیل متغیرهای جمعیت‌شناختی و نمرات پیش‌آزمون صمیمیت زناشویی حاکی از همگنی اولیه گروه‌ها بود. این امر اجرای تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه‌ها را ممکن ساخت.

توصیف کمی داده‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره صمیمیت زناشویی در گروه MM از ۶۶/۸۵ (۹/۰۵) در پیش‌آزمون به ۸۲/۳۰ (۸/۱۰) در پس‌آزمون و سپس به ۸۳/۶۵ (۷/۸۰) در مرحله پیگیری افزایش یافته است. در گروه CCP، این میانگین از ۶۷/۶۰ (۸/۹۵) در پیش‌آزمون به ۷۶/۲۵ (۸/۵۰) در پس‌آزمون بهبود یافت و در مرحله پیگیری به ۷۵/۸۰ (۸/۴۵) رسید. در مقابل، میانگین نمرات گروه کنترل در سه مرحله اندازه‌گیری تقریباً ثابت و در محدوده ۶۷ تا ۶۸ باقی ماند (انحراف معیارها حول ۹). کاهش تدریجی انحراف معیار در گروه MM از پیش‌آزمون به پیگیری (از ۹/۰۵ به ۷/۸۰) حاکی از همگن‌تر شدن پاسخ‌های شرکت‌کنندگان این گروه پس از مداخله است. مقایسه میانگین‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری حاکی از آن بود که نمرات هر دو گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل بالاتر بود. همچنین، در گروه MM میانگین نمرات در مرحله پیگیری نسبت به پس‌آزمون افزایش نشان داد (افزایش ۱/۳۵ امتیازی)، در حالی که در گروه CCP این میانگین اندکی کاهش یافت (کاهش ۰/۴۵ امتیازی). در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری، میانگین نمرات گروه MM به صورت کمی بالاتر از گروهCCP بود (تفاوت ۶/۰۵ امتیازی در پس‌آزمون و ۷/۸۵ امتیازی در پیگیری).

به دلیل این که در طرح پژوهش تنها یک متغیر وابسته وجود داشت، به‌منظور مقایسه اثربخشی دو مداخله بر صمیمیت زناشویی و با درنظرگرفتن نقش نمرات پیش‌آزمون، از دو تحلیل کوواریانس تک‌متغیره[۳۷] جداگانه استفاده شد. نخست، تحلیل کوواریانس برای داده‌های پس‌آزمون با کنترل نمرات پیش‌آزمون انجام گرفت. سپس، تحلیل دوم برای داده‌های پیگیری با کنترل نمرات پیش‌آزمون اجرا شد.

پیش از انجام تحلیل‌های اصلی، مفروضات ضروری برای اجرای تحلیل کوواریانس به طور دقیق موردبررسی قرار گرفت. با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف[۳۸]، نرمال بودن[۳۹] توزیع باقیمانده‌های مدل برای هر دو تحلیل (پس‌آزمون و پیگیری) بررسی شد. نتایج نشان داد که توزیع باقیمانده‌ها برای نمرات پس‌آزمون (p = ۰/۲۰۰ ،D = ۰/۰۶۲) و نمرات پیگیری (p = ۰/۲۰۰،

36 One-way ANOVA test
37 univariate covariance analysis
38 Kolmogorov–Smirnov
39 normality

$D = ۰/۰۵۸$) نرمال است. برای اطمینان از برقراری مفروضه همگنی واریانس‌های[40] خطای بین گروه‌ها، از آزمون لوین[41] استفاده شد. نتایج برای نمرات پس‌آزمون ($p = ۰/۷۹۹$، $F = ۰/۲۲۵$) و نمرات پیگیری ($p = ۰/۸۳۲$، $F = ۰/۱۸۴$) معنادار نبود که دال بر برقرار بودن این فرض است. با ترسیم نمودار پراکندگی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون/پیگیری برای هر گروه، رابطه خطی بین متغیر کمکی (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته در هر سه گروه تأیید شد. همگنی شیب‌های رگرسیون (این مفروضه که رابطه بین متغیر کمکی و متغیر وابسته در بین گروه‌ها یکسان است) با بررسی اثر تعامل «گروه × پیش‌آزمون» در مدل ANCOVA آزمون شد. این اثر برای تحلیل پس‌آزمون ($p = ۰/۵۲۲$، $F = ۰/۶۵۵$) و برای تحلیل پیگیری ($p = ۰/۶۱۴$، $F = ۰/۴۸۹$) معنادار نبود؛ بنابراین، این فرض اساسی برای استفاده از ANCOVA برقرار است. پس از احراز برقراری این مفروضات کلیدی، داده‌ها برای تحلیل نهایی با استفاده از تحلیل کوواریانس آماده شدند. اندازه‌های اثر با مجذور اتای سهمی محاسبه و گزارش شد. از آزمون بنفرونی[42] نیز برای مقایسه‌های زوجی بین گروه‌ها در هر یک از مراحل پس‌آزمون و پیگیری استفاده شد.

نتایج تحلیل کوواریانس برای مرحله پس‌آزمون، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت آماری معناداری بین گروه‌ها نشان داد ($p <$ ۰/۰۰۱ , ، F=۲۹/۸۵، $\eta^2 = ۰/۳۴۰$). همچنین، نتایج تحلیل کوواریانس برای داده‌های پیگیری، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، نیز حاکی از تفاوت معنادار بین گروه‌ها بود ($p <$ ۰/۰۰۱ , ، F=۳۲/۱۰، $\eta^2 = ۰/۳۵۶$). جزئیات کامل تحلیل‌ها در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل‌های کوواریانس برای مقایسه گروه‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری

مرحله اندازه‌گیری	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	η_p^2
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	۲۴۸۵/۷۵	۱	۲۴۸۵/۷۵	۴۲/۱۵	<۰/۰۰۱	۰/۲۶۷
	گروه	۳۵۱۸/۹۰	۲	۱۷۵۹/۴۵	۲۹/۸۵	<۰/۰۰۱	۰/۳۴۰
	خطا	۶۸۳۹/۸۰	۱۱۶	۵۸/۹۶			
	کل (تصحیح‌شده)	۱۲۸۴۴/۴۵	۱۱۹				
پیگیری	پیش‌آزمون	۲۴۰۲/۳۰	۱	۲۴۰۲/۳۰	۴۴/۸۷	<۰/۰۰۱	۰/۲۷۹
	گروه	۳۷۵۰/۶۰	۲	۱۸۷۵/۳۰	۳۲/۱۰	<۰/۰۰۱	۰/۳۵۶
	خطا	۶۷۷۵/۱۵	۱۱۶	۵۸/۴۱			
	کل (تصحیح‌شده)	۱۲۹۲۸/۰۵	۱۱۹				

به دنبال نتایج معنادار ANCOVA از آزمون بنفرونی برای مقایسه‌های زوجی بین گروه‌ها استفاده شد. نتایج این مقایسه‌ها در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج مقایسه‌های زوجی با آزمون بنفرونی برای میانگین‌های تعدیل‌شده پس‌آزمون و پیگیری

مرحله اندازه‌گیری	مقایسه گروهی	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	p
پس‌آزمون	MM – CCP	۵/۹۵	۰/۹۹	<۰/۰۰۱
	MM - Control	۱۴/۱۲	۱/۰۱	<۰/۰۰۱
	CCP – Control	۸/۱۷	۱/۰۲	<۰/۰۰۱
پیگیری	MM - CCP	۷/۷۵	۰/۹۸	<۰/۰۰۱
	MM - Control	۱۵/۶۸	۱/۰۰	<۰/۰۰۱
	CCP - Control	۷/۹۳	۱/۰۱	<۰/۰۰۱

40 homogeneity of variances
41 Levene's test
42 Bonferroni

همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، در مرحله پس‌آزمون، گروه MM به‌طور معناداری میانگین نمرات صمیمیت زناشویی بالاتری نسبت به گروه CCP و گروه کنترل داشت (p<۰/۰۰۱). همچنین گروه CCP به‌طور معناداری از گروه کنترل بهتر عمل کرد (p<۰/۰۰۱). این برتری در مرحله پیگیری سه‌ماهه نیز حفظ شد؛ به این صورت که گروه MM در مرحله پیگیری به‌طور معناداری برتر از گروه CCP و گروه کنترل بود (p<۰/۰۰۱). گروه CCP نیز در مرحله پیگیری نسبت به گروه کنترل برتری داشت (p<۰/۰۰۱). این نتایج حاکی از آن است که هر دو برنامه مداخله‌ای در مقایسه با گروه کنترل، منجر به بهبود معنادار صمیمیت زناشویی شده‌اند. با این حال، برنامه MM در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری، به طور معناداری مؤثرتر از برنامه CCP بوده است.

بحث

مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثربخشی برنامه فضیلت‌محور MM و برنامه مهارت‌محور CCP بر صمیمیت زناشویی انجام شد. یافته‌های این مطالعه که پس از کنترل دقیق اثر پیش‌آزمون به دست آمد، نشان داد که هر دو برنامه مداخله‌ای در مقایسه با گروه کنترل، منجر به بهبود معنادار صمیمیت زناشویی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری سه‌ماهه شدند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین در مورد اثربخشی برنامه CCP (Brock & Joanning, 1983; Halford & Moore, 2002; Momeni & Zabet, 2014; Sharifian et al., 2011; Yalcin & Karaban, 2007) و برنامه‌های فضیلت‌محور همچون MM (Goddard et al., 2016; Khojasteh Mehr et al., 2025; Sells et al., 2021) بر بروندادهای زناشویی همسو است.

نکته حائز اهمیت، برتری معنادار برنامه MM نسبت به برنامه CCP در هر دو مرحله اندازه‌گیری پس‌آزمون و پیگیری بود. این یافته، فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر کارآمدتر بودن رویکردهای مبتنی بر فضیلت را تأیید می‌کند و از دیدگاه‌های نظری Fowers, (2001) و تجربی (Goddard et al., 2016; Hawkins et al., 2007) که بر نقش محوری توانمندی‌های منشی و فضیلت‌ها در شکل‌دهی به بروندادهای رابطه تأکید دارند، حمایت می‌کند.

در تبیین اثربخشی برنامه CCP می‌توان بیان کرد که این برنامه با آموزش مهارت‌های ارتباطی ساختاریافته (مانند گوش‌دادن فعال، استفاده از اظهارات ساختاریافته من، و مهارت‌های مدیریت تعارض) موجب بهبود صمیمیت زوجین می‌شود، زیرا این مهارت‌ها مانع بروز الگوهای رفتاری مخرب در رابطه (انتقاد، دفاعی بودن و...) که طبق پژوهش‌های Gottman and Gottman (1999) سدی اصلی در برابر صمیمیت هستند می‌شوند. همچنین از طریق شناسایی و بیان نیازهای عاطفی همسران که احساس دیده‌شدن و درک‌شدن را تقویت می‌کند، منجر به بهبود صمیمیت آنان می‌شوند؛ و با آموزش گام‌به‌گام حل مسئله، امنیت روانی لازم برای خودافشایی‌های صمیمانه را فراهم می‌سازند. تعدیل سوگیری‌های شناختی (مانند ذهن‌خوانی منفی) که با بازسازی افکار، پاسخ‌های هیجانی سازنده‌تری ایجاد می‌کند، نیز از دیگر پیامدهای مثبت این برنامه است. این فرایندها با کاهش هزینه‌های ارتباطی و افزایش پاداش‌های رابطه (بر اساس نظریه تبادل اجتماعی) اعتماد و نزدیکی عاطفی را تعمیق می‌بخشند.

در تبیین اثربخشی برنامه MM نیز می‌توان بیان نمود که این برنامه با جایگزینی فضیلت‌های رابطه‌محور به جای اسطوره شادی خودبه‌خودی در زندگی زناشویی، اثربخشی خود را از سه مسیر کلیدی نشان می‌دهد. مسیر نخست تغییر شناختی است. تمرین‌هایی مانند فهرست کردن نقاط قوت (سخاوتمندی) و آیین گوش‌دادن وفادارانه (وفاداری)، سوگیری‌های منفی ذهن را کاهش داده و توجه انتخابی را به رفتارهای مثبت همسر معطوف می‌کند. مسیر دوم تقویت رفتارهای پیونددهنده است. تأکید بر مشارکت در مسئولیت‌ها (انصاف) و به اشتراک گذاشتن اهداف (دوستی)، همکاری عملی را جایگزین معامله‌گری در رابطه می‌کند. مسیر سوم ایمن‌سازی در برابر تعارض با پیش‌بینی حوزه‌های تعارض‌زا (مثل تقسیم کار) بر اساس مدل پیش‌کنشی Gottman and (1999) Gottman، تاب‌آوری زوجین را افزایش می‌دهد. این برنامه با تبدیل فضیلت‌های انتزاعی به رهنمودهای عملی (برای مثال، نماد تعهد به انصاف یا حامی نخست بودن)، سه پیامد ملموس برای صمیمیت دارد: *افزایش اعتماد ساختاریافته*، تمرین‌های بخش انصاف پایه‌های اعتماد را بر اقدامات عینی بنا می‌کند، نه احساسات ناپایدار؛ *تعمیق همدلی شناختی*، به‌کارگیری تکنیک گوش‌دادن وفادارانه در

گفت‌وگوها، درک متقابل را بر اساس مطالعات Jones et al. (2019) ارتقا می‌دهد. *کاهش نسبت تعارض/صمیمیت*، تمرین‌های مبتنی بر نسبت ۵:۱ (پنج تعامل مثبت به ازای هر تعارض)، سازوکار عاطفی رابطه را به سمت الگوهای ارتباط ایمن سوق می‌دهد.

بااین‌حال، یافته حاضر مبنی بر برتری MM نشان داد که آموزش صرف مهارت‌های رفتاری ممکن است برای ایجاد تغییر پایدار کافی نباشد. مطابق با دیدگاه Fowers (2001) کارایی مهارت‌ها تا حد زیادی به فضیلت‌های فردی (انگیزش درونی) برای به‌کارگیری آن‌ها وابسته است. رویکرد فضیلت‌محور با تأکید بر رشد شخصیت و نگرش‌های بنیادین (مانند سخاوتمندی و انصاف)، بستر لازم برای استفاده مؤثر و پایدار از هرگونه مهارت ارتباطی را فراهم می‌کند. این یافته با این توصیه Schramm et al. (2017) همخوانی دارد که محققان به جای تمرکز بر تعارضات و مشکلات رابطه به کاوش در فضایل و توانمندی‌های شخصیتی بپردازند. این نقاط قوت هم برای شادکامی افراد و هم روابط مستحکم مهم هستند. آنها همچنین معتقدند متخصصان رابطه به توسعه برنامه‌های جدیدی نیاز دارند که نحوه پرورش این فضیلت‌ها را به زوج‌ها آموزش می‌دهند. در واقع کارایی آموزش مهارت‌ها به میل درونی افراد برای به‌کارگیری آنها بستگی دارد. در مقابل رویکردهای مبتنی بر فضیلت با آموزش مفاهیم، ارزش‌ها و فضیلت‌هایی که می‌توانند در موقعیت‌های مختلف شناختی، کلامی و رفتاری به کار روند بر رشد شخصیت تأکید دارند. این رویکردها افراد را تشویق می‌کنند تا از تجربیات خود در طول برنامه‌ها و در سرتاسر زندگی شان بیاموزند. بنابراین ما باید برنامه‌هایی را توسعه دهیم که علاوه بر مهارت-آموزی بر پرورش فضیلت‌ها در شرکت‌کنندگان تأثیر بگذارد.

این مطالعه دارای حجم نمونه کوچکی از یک منطقه از ایران بود که ممکن است بر تعمیم‌پذیری یافته‌ها تأثیر بگذارد. یک نمونه بزرگ‌تر از شرکت‌کنندگان از طیفی از زمینه‌های اجتماعی - اقتصادی، تعمیم‌پذیری نتایج را تقویت می‌کند. تغییرات در صمیمیت زناشویی زوجین تنها در پیگیری ۳ماهه ارزیابی شد. افزودن دوره پیگیری طولانی‌تر، مشخص می‌کند که آیا این برنامه‌ها در درازمدت مؤثر بوده است یا خیر. نتایج این مطالعه مبنی بر برتری رویکرد فضیلت‌محور بر رویکرد مهارت‌محور محدود به موقعیت آزمایشی بود. به‌منظور آزمون مجدد اعتبار یافته‌های این پژوهش پیشنهاد می‌شود در موقعیت میدانی و با استفاده از طرح همبستگی نقش تعدیلگر متغیرهای مهارت‌محور و فضیلت‌محور بررسی شود. به‌علاوه، در این پژوهش مقایسه اثربخشی این دو برنامه تنها بر یک متغیر وابسته (صمیمیت زناشویی) صورت گرفت. هر یک از این دو برنامه می‌توانند اثرات متفاوتی بر متغیرهای مختلف مانند کیفیت ارتباط، رضایت زناشویی و... داشته باشند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده طیف متنوعی از متغیرهای وابسته که پیش-بینی می‌شود این دو برنامه بر آن‌ها اثرگذار باشند، برای بررسی اثرات آن‌ها در نظر گرفته شود.

تشکر و سپاسگزاری

از تمامی زوجین و مراکزی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

تعارض منافع

در این پژوهش هیچ تعارض منافعی وجود ندارد.

Reference

Bradbury, T. N., & Lavner, J. A. (2012). How can we improve preventive and educational interventions for intimate relationships?. *Behavior therapy*, *43*(1), 113-122. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.02.008

Brock, G. W., & Joanning, H. (1983). A Comparison of the Relationship Enhancement Program and The Minnesota Couple Communication Program. *Journal of Marital and Family Therapy, 9*(4), 413-421. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01530.x

Burleson, B. B., & Denton, D. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family, 59*, 884–902. https://doi.org/10.2307/353790

Carroll, J. S., Badger, S., & Yang, C. (2006). Ability to negotiate or the ability to love? Evaluating the developmental domains of marital competence. *Journal of Family Issues, 27*, 1001–1032. https://doi.org/10.1177/0192513X06287248

Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. *Family Relations, 52*, 105–118. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00105.x

Christensen, A., Atkins, D. C., Baucom, B., & Yi, J. (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 225-235. https://doi.org/10.1037/a0018132

Doherty, W. J. (2001). *Take back your marriage: Sticking together in a world that pulls us apart.* New York: Guilford. https://www.guilford.com/excerpts/doherty.pdf?t=1

Etemadi, A., Nawabi Nejad, S, Ahmadi, A., & Farzad, W. (2007). the effect of couple therapy by imagotherapy on increasing the intimacy of couples referring to counseling centers in Isfahan. *Journal of Psychotherapy News*, *5*(19), 9-22. https://noo.rs/g9iRy [Persian]

Fallahchai, R., Fallahi, M., & Ritchie, L. L. (2017). The impact of PREP training on marital conflicts reduction: A randomized controlled trial with Iranian distressed couples. *Journal of Couple & Relationship therapy, 16*(1), 61–78. https://doi.org/10.1080/15332691.2016.1238793

Fowers, B. J. (2000). *Beyond the myth of marital happiness: How embracing the virtues of loyalty, generosity, justice, and courage can strengthen your relationship.* Jossey-Bass. https://www.spiritualityandpractice.com/book-reviews/view/2374/beyond-the-myth-of-marital-happiness

Fowers, B. J. (2001). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. *Journal of Marital and Family Therapy, 27*, 327–340. https://doi.org/10.1111/j.17520606.2001.tb00328.x

Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2013). *Getting our hearts right: Three keys to better relationships.* Little Rock, AR: University of Arkansas Cooperative Extension Service. https://www.uaex.uada.edu/life-skills-wellness/personal-family-well-being/personal/hearts_right.pdf

Goddard, H. W., Olson, J. R., Galovan, A. M., Schramm, D. G., & Marshall, J. P. (2016). Qualities of character that predict marital well-being. *Family Relations, 65*, 424–438. https://doi.org/10.1111/fare.12195

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (1999). The marriage survival kit: A research-based marital therapy. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.) , *Preventive approaches in couples therapy* (pp. 304–330). Brunner/Mazel. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2015411

Gottman, J. M., Ryan, K., Swanson, C., & Swanson, K. (2005). Proximal change experiments with couples: A methodology for empirically building a science of effective interventions for changing couples' interaction. *Journal of Family Communication, 5*, 163–190. https://doi.org/10.1207/s15327698jfc0503_1

Graham, J. M. (2011). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. Journal of Social and Personal Relationships, 28(6), 748-771. https://doi.org/10.1177/0265407510389126

Halford, W. K. & Moore, E. (2002). *Relationship education & the prevention of couple relationship problems. In: A. S Gurman & N. S Jacobson (EDS) Clinical handbook of couple therapy, 3rd edition.* New York: Guilford. https://psycnet.apa.org/record/2003-04270-014

Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2008). Strengthening couple relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology, 22*, 497–505. https://doi.org/10.1037/a0012789

Halford, W. K., Wilson, K., Watson, B., Verner, T., Larson, J., Busby, D., & Holman, T. (2010). Couple relationship education at home: Does skill training enhance relationship assessment and feedback? *Journal of Family Psychology, 24*(2), 188–196. https://doi.org/10.1037/a0018786

Hawkins, A. J., Fawcett, E. B., Carroll, J. S., & Gilliland, T. T. (2006). The Marriage Moments program for couples transitioning to parenthood: Divergent conclusions from formative and outcome evaluation data. *Journal of Family Psychology, 20*(4), 561–570. https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.4.561

Hawkins, A. J., Fowers, B. J., Carroll, J. S., & Yang, C. (2007). Conceptualizing and measuring a construct of marital virtues. In S. Hofferth & L. Casper (Eds.) , *Handbook of measurement issues in family research* (pp. 67–84). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203759622-7/conceptualizing-measuring-marital-virtues-alan-hawkins-blaine-fowers-jason-carroll-chongming-yang

Hsueh, J., Alderson, D. P., Lundquist, E., Michalopoulos, C., Gubits, D., Fein, D., & Knox, V. (2012). *The Supporting Healthy Marriage evaluation: Early impacts on low-income families.* Washington, DC: Administration for Children and Families, Office of Planning, Research, and Evaluation. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2030319

Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2019). The impact of mindfulness on empathy, active listening, and perceived provisions of emotional support. *Communication Research, 46*(6), 838–865. https://doi.org/10.1177/0093650215626983

Khojasteh Mehr, R., Sadidi, M., & Goddard, H. W. (2025). A Randomized Controlled Trial of the Getting Our Hearts Right Program and the Prevention and Relationship Enhancement Program in a Sample of Iranian Couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 51*(1): e12763, https://doi.org/10.1111/jmft.12763

Koerner, K., & Jacobson, N. J. (1994). Emotion and behavior in couple therapy. In S. M. Johnson & L. S. Greenberg (Eds.) , *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy* (pp. 207–226). New York, NY: Brunner/Mazel. https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780203777206/heart-matter-perspectives-emotion-marital-susan-johnson-leslie-greenberg

Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology, 35*(5), 1283–1296. https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.5.1283

Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family, 72*(5), 1171–1187. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x

Markman, H., & Rhoades, G. (2012). Relationship education research: Current status and future directions. *Journal of Marital and Family, 38*(1), 169–200. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00247.x

Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Peterson, K. M. (2013). A randomized clinical trial of the effectiveness of premarital intervention: Moderators of divorce outcomes. *Journal of Family Psychology, 27*(1), 165–172. https://doi.org/10.1037/a0031134

Miller, S. (1971). The effect of communication training in small groups upon self – disclosure and openness in engage couples systems of intraction: a field experiment. (Poctroa Disseration, university of Minnesota, 1971) Disseration Abstracts International, 32, 2819 A- 2820A.

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811022129#:~:text=Miller%2C%20S.%20(1971)%20The%20effect%20of%20communication,couples%20systems%20of%20in%20traction:%20a%20field

Miller, S., Miller, P., Nunnally, E. W., & Wackman, D. B. (1991). *Talking & listening together: Couple communication I,* Evergreen, Colorado: international communication program, Inc. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1188671

Momeni, Kh., & Zabet, M. (2014). An investigation of couple communication program (CCP) on the marital satisfaction of women. *Psychological Models and Methods*, *5*(18), 39-48. http://noo.rs/mRs5Q [In Persian]

Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2013). Is skills training necessary for the primary prevention of marital distress and dissolution? A 3-year experimental study of three interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *81*, 949–961. https://doi.org/10.1037/a0034209

Sanaei Zaker, B. (2000). *Family and marriage scales.* Tehran: Besat Publication. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97783.html [In Persian]

Schoenfeld, E. A., Loving, T. J., Pope, M. T., Huston, T. L., & Štulhofer, A. (2017). Does sex really sell? Sexual imagery and verbal sexual content in television advertising. Archives of Sexual Behavior, 46(4), 1105-1119. https://doi.org/10.1007/s10508-016-0898-1

Schramm, D. G., Galovan, A. M., & Goddard, H. W. (2017). What relationship researchers and relationship practitioners wished the other knew: Integrating discovery and practice in couple relationships. *Family Relations*, *66*, 696–711. https://doi.org/10.1111/fare.12270

Schulz, M. S., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2006). Promoting healthy beginnings: A randomized controlled trial of a preventive intervention to preserve marital quality during the transition to parenthood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(1), 20–31. http://doi.org/10.1037/0022-006X.74.1.20

Sells, J. N., Ripley, J. S., Frain, D., Urh, N., & Wray, K. (2021). The effectiveness of a virtue-based marital curriculum to enhance intimate partner relationality. *Journal of Psychology and Christianity, 40*(4), 317–328. https://psycnet.apa.org/record/2022-64848-003

Sharifian, M., Najafi, S., & Shaghaghi, F. (2011). An investigation of Couple Communication Program (CCP) on the life s quality and and intimacy of Unsatisfied Women. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30* (2011) 1991 – 1994. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.387

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. Psychological Review, 93(2), 119-135. https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119

Strom, B. (2003). Communicator virtue and its relation to marital quality. *Journal of Family Communication, 3,* 21–40. https://doi.org/10.1207/S15327698JFC0301_02

Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. Journal of Sex & Marital Therapy, 37(3), 206-223. https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.564513

Trillingsgaard, T., Baucom, K. J. W., Heyman, R. E., & Elklit, A. (2012). Relationship interventions during the transition to parenthood: Issues of timing and efficacy. *Family Relations, 61*, 770–783. https://doi.org/10.1037/0022006x.56.2.210.

Veldorale-Brogan, A., Bradford, K., & Vail, A. (2010). Marital virtues and their relationship to individual functioning, communication, and relationship adjustment. *The Journal of Positive Psychology*, *5*(4), 281-293. https://doi.org/10.1080/17439760.2010.498617

Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family. 45(4),* 841-849. https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/351796

Wampler, K. S., & Sprenkle, D. (1980). The Minnesota couple communication program: a follow-up study. *Journal of Marriage and the Family*, *42*(3), 577-584. https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&id=W2011187764

Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of character strengths in adolescent romantic relationships: An initial study on partner selection and mates' life satisfaction. *Journal of Adolescence*, *35*(6), 1537-1546. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.06.002

Williamson, H. C., Altman, N., Hsueh, J., & Bradbury, T. N. (2016). Effects of relationship education on couple communication and satisfaction: A randomized controlled trial with low-income couples. Journal of Consulting and Clinical Psychology, *84*(2), 156–166. https://doi.org/10.1037/ccp0000056

Yabiku, S. T., & Gager, C. T. (2009). Sexual frequency and the stability of marital and cohabiting unions. Journal of Marriage and Family, 71(4), 983-1000. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00648.x

Yalcin, B. M., & Karahan, T. F. (2007). Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment. (2007). *Journal of the American Board of Family Medicine*, *20*(1). https://doi.org/10.3122/jabfm.2007.01.060053

Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. Journal of Sex & Marital Therapy, 40(4), 275-293. https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072