



The Effectiveness of Couple Therapy Training and its Effect in Preventing Couple's Marital Problems

Parinaz Kord ¹, Parinaz Banisi ², Amir Aliasghari ^{3*}

1 Master's student in Family Counseling, Islamic Azad University, Tehran West Branch

2 Associate Professor, Department of Educational Management, Islamic Azad University, South Tehran Branch

3 Assistant professor of educational management department of Islamic Azad University, Rodhan branch

* Corresponding author: Aliasghari

Received: 2023-08-28

Accepted: 2023-10-07

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of couple therapy training in reducing marital problems of couples in Islamshahr city. The present study was a quasi-experimental, semi-experimental, pre-test-post-test intervention study with a control group. The statistical population of this research consisted of couples who had been married for less than 5 years and lived in Islamshahr city in 1401-1402. In this research, the sampling was purposive and the research sample included 30 couples (60 people) who were randomly assigned to two intervention and control groups. The tools used in this research included the 54-question questionnaire of binary marital conflicts (1379) and the protocol of Gutman couple therapy sessions. After sampling, all members of the sample answered the questions of the mentioned questionnaire for the pre-test. Then, the intervention was carried out based on the mentioned protocol for the experimental group in the form of 10 one-hour training sessions. After that, both groups answered the questions of the same questionnaire for the post-test. In this research, data analysis was done in the SPSS version 25 software environment in a descriptive (mean, frequency and standard deviation) and inferential (covariance analysis) way. The results indicated that Gutman couple therapy has a significant effect on all the subscales of couples' marital conflicts. This means that the average marital problems of the experimental group after the educational intervention has decreased compared to the control group in all subscales of marital problems.

Keywords: Gottman, Couple therapy, Marital problems

© 2023 Journal of School Education in the Third Millennium (JSETM)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Aliasghari, A. (2023). The Effectiveness of Couple Therapy Training and its Effect in Preventing Couple's Marital Problems. *JSETM*, 1(2): 25-42.





اثربخشی آموزش زوج درمانی و تاثیر آن در پیشگیری از مشکلات زناشویی زوجین

پریناز کرد^۱، پریناز بنیسی^۲، امیر علی اصغری^{۳*}

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

^۲ استادیار گروه مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهان

^۳ دانشیار گروه مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

* نویسنده مسئول: اصغری

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۷/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۰۶

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش زوج درمانی در کاهش مشکلات زناشویی زوجین در شهرستان اسلامشهر انجام شد. پژوهش حاضر یک مطالعه شبه تجربی نیمه آزمایشی مداخله ای با پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت بودند از زوجهایی که کمتر از ۵ سال ازدواج کرده و ساکن شهرستان اسلامشهر در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. در این پژوهش، نمونه گیری به صورت هدفمند بود و نمونه پژوهش شامل ۳۰ زوج (۶۰ نفر) بود که به شکل تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل تخصیص یافتند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی (۱۳۷۹) ۵۴ سوالی و پروتکل جلسات زوج درمانی گاتمن بود. پس از نمونه گیری همه ی اعضای نمونه به سوالات پرسشنامه مذکور در جهت پیش آزمون پاسخ دادند. سپس مداخله بر اساس پروتکل مذکور برای گروه آزمایش در قالب ۱۰ جلسه آموزش یک ساعته انجام شد. پس از آن هر دو گروه به سوالات همان پرسشنامه جهت پس آزمون پاسخ دادند. در این پژوهش، تجزیه و تحلیل داده‌ها در محیط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و به شیوه توصیفی (میانگین، فراوانی و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر تمام زیر مقیاسهای تعارضات زناشویی زوجین دارد. بدین معنا که میانگین مشکلات زناشویی گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی نسبت به گروه کنترل در تمام زیر مقیاسهای مشکلات زناشویی کاهش یافته است.

واژگان کلیدی: زوج درمانی گاتمن، مشکلات زناشویی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: علی اصغری ا (۱۴۰۲) اثربخشی آموزش زوج درمانی و تاثیر آن در پیشگیری از مشکلات زناشویی زوجین.

فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم، ۱(۲): ۲۵-۴۲.

مقدمه

طاقت فرسا باشد زیرا زوج‌ها یاد می‌گیرند که درباره تفاوت‌ها مذاکره کنند و یک زندگی مشترک برقرار کنند (Strause, ۲۰۱۸). در واقع ادامه و استمرار یک ازدواج مرهون یک رابطه زناشویی کارآمد می‌باشد (Tarkeshdooz و همکاران، ۲۰۲۱). اگر چه ازدواج خوب یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت روانی جامعه است، اما اگر ازدواج و زندگی خانوادگی شرایط نامناسبی را برای رفع نیازهای روانی زوجین ایجاد کند، نه تنها سلامت روان محقق نمی‌شود، بلکه نتایج منفی و گاه عوارض جبران

ازدواج نهادی حیاتی است که اساس تشکیل خانواده و تربیت فرزندان را تشکیل می‌دهد (Gore و Gore, ۲۰۱۹). زوج‌های تازه ازدواج کرده چالش‌ها و فرصت‌های منحصر به فردی را تجربه می‌کنند که با نقش‌های جدید خود به عنوان همسر سازگار می‌شوند و مراحل اولیه ازدواج خود را طی می‌کنند (Ramesh و Serido, Bridges, ۲۰۱۶). اگرچه این دوره می‌تواند هیجان‌انگیز باشد، اما همچنین می‌تواند استرس‌زا و

داشته باشد زندگی زناشویی رضایت بخشی را تجربه خواهند کرد. از طرف دیگر زوج‌های جوان به علت کم تجربه بودن بیشتر در معرض تجربه‌ی مشکلات زناشویی هستند و در صورتی که مهارت‌های لازم را کسب کنند در سال‌های آینده زندگی زناشویی سرشار از آرامش خواهند داشت و مشخصاً این محیط برای رشد و پرورش فرزندان بسیار مفید خواهد بود (Karney و همکاران، ۲۰۱۴). رویکرد Gottman (۱۹۹۸) از جمله رویکردهای زوج درمانی است که هم بر ارتباطات خانوادگی و هم بر احساسات متمرکز است (Hosseinpoor و همکاران، ۲۰۲۲). Gottman (۱۹۹۸) یکی از روانشناسان حوزه زناشویی است که برنامه‌های متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده است. معتقد است گرچه توانمندی‌ها و نقاط ضعف ازدواج‌ها تحت شرایط بحران‌های بیرونی مانند بیکاری یا مشکلات مالی تشدید می‌شود ولی خود این بحران‌ها به تنهایی عامل متلاشی شدن ازدواج نیست. آن چه مهم است توافق بر سر آنچه قابل قبول است، می‌باشد. مقدمه اساسی رویکرد گاتمن این است که درگیری‌های زناشویی ناشی از مواجهه با احساسات منفی در ارتباط زوجین مانند سرزنش، دفاعی بودن، تمسخر و تقصیر است. از این جهت، هدف اصلاح رابطه و تقویت صمیمیت زناشویی می‌باشد، به طوری که زوجها بتوانند بر احساسات، درگیری‌ها و احساسات منفی خود نظارت کنند. او دریافت که زوج‌هایی که به دنبال جدایی هستند بیشتر از احساسات مثبت در رابطه زناشویی خود از احساسات منفی استفاده می‌کنند و با تغییر تعامل کلامی منفی، زوجها می‌توانند رضایت خود را در زندگی مشترک افزایش دهند (Hosseinpoor و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس مطالب ذکر شده و اهمیت استفاده از رویکردهای پیشگیرانه به نظر می‌رسد که رویکردهای پیشگیرانه برای پیش‌بینی رخداد مسائل زناشویی در درازمدت فوق‌العاده قانع‌کننده و مقرون به صرفه است. احساس نیاز به رویکردهای پیشگیرانه در تحلیل گران خانواده از یک سمت و توسعه این رویکردها در علوم رفتاری از سمت دیگر، منجر به ایجاد چند راهکار برای ایمن شدن زوجین در برابر مسائل شده است. بسیاری از تحلیلگران می‌پذیرند که احتمال اینکه زوجی که اخیراً با هم ازدواج کرده‌اند بتوانند رابطه خود را با توانایی‌های آموزش داده شده در برنامه‌های پیشگیرانه حفظ کنند، بیشتر از تعداد معدودی است که سال‌ها در طرح‌های ارتباطی منفی قرار گرفته‌اند و در حال حاضر نیاز به ترمیم رابطه خود با کمک زوج درمانی دارند (Papp، ۲۰۱۹). با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت استفاده از رویکردهای پیشگیرانه، سؤال اصلی که این تحقیق برای پاسخ به آن انجام می‌شود این

ناپذیری مانند اختلالات عصبی، افسردگی و خودکشی که از پیامدهای اختلافات خانوادگی است را به دنبال خواهد داشت (Chen و Pan، Lyu، Zheng، ۲۰۱۹). زندگی زناشویی عموماً بدون تعارض و اشکال نیست، تعارض زناشویی^۱ شرایطی است که زن و شوهر در ازدواج خود با مشکلاتی روبرو می‌شوند و این موقعیت را می‌توان از رفتار ناهماهنگ آن‌ها هنگام وقوع تعارض مشاهده کرد (Ediati و Epifani، Wisyaningrum، ۲۰۲۱). در واقع هیچ رابطه‌ای وجود ندارد که به طور مداوم آرام باشد. نزاع و احساسات منفی در تمام ارتباطات ظاهر می‌شود. نتیجه این است که مسائل مربوط به ارتباطات ناگزیر بر هر فردی تأثیر می‌گذارد. نزاع خسته کننده است و باعث خستگی روحی و کسالت در زوجین می‌شود (Barrett، ۲۰۱۹). در اسلام هیچ بنیانی نزد خداوند عزیزتر و پسندیده‌تر از ازدواج نیست. یکی از مسئله‌های با اهمیت در زندگی زناشویی که در قرآن زیاد به آن اشاره شده، وفای به عهد از قبیل وفای به عهد به خدا، به خود و همسر است. به علاوه دین مبین اسلام دارای آموزه‌های فراگیر و سهل، هماهنگ و منطبق با شیوه‌های جدید و رایج مشاوره و روانشناسی خانواده است که جامعیت و کاربردی بودن آن‌ها را نشان می‌دهد. در آیه شریفه (طه/۱۲۴) کسی که یاد خدا را از زندگی خود حذف کند و در عبادت و عمل کوتاهی کند و از خدا دور شود، زندگی سختی برای خود خواهد داشت و معاشرتش با دیگران به ویژه همسرش برایش سخت خواهد بود. لازم به ذکر است که قبلاً ناراحتی در یک رابطه زناشویی به راحتی تاب آوردنی بود، امروزه زوجین از روابط زناشویی خود انتظارات بسیار بیشتری دارند و زوج درمانی را راهی برای بهبود روابط می‌دانند (Finkel، ۲۰۱۷). به منظور مشاوره به زوج‌هایی که با مشکلات زناشویی^۲ به مراکز مشاوره و درمان مراجعه می‌کنند از روش‌ها و رویکردهای مختلفی استفاده شده است. زوج درمانی^۳ به روش‌های گوناگون در این حیطة صورت گرفته است. بنابراین، بررسی تأثیرات مداخلات بالینی مربوطه در حل و فصل درگیری‌های زناشویی بسیار مهم به نظر می‌رسد (Safavi و Mohammadkhani، ۲۰۲۲). لازم به ذکر است که به احتمال زیاد شیوه‌ای که نقشی پیشگیرانه دارد؛ هزینه مالی پرداخت شده توسط فرد و جامعه برای روش‌های درمانی تا حد قابل توجهی کاهش می‌یابد. این شرایط بر اهمیت "برنامه‌های پیشگیرانه" تأکید می‌کند. برنامه‌های پیشگیرانه همراه با آموزش می‌تواند از آسیب‌های متعدد در ارتباطات جلوگیری کند و پیشرفت کارکرد خانواده را تضمین کند (Davies و همکاران، ۲۰۱۹). رویکردهای پیشگیرانه وجود تعارضات زناشویی را انکار نمی‌کنند بلکه به زوجین آموزش می‌دهند که چگونه این تعارضات را حل کنند و مشخصاً زمانی که زوجین توانایی مدیریت این تعارضات را

است که آموزش زوج درمانی گاتمن تا چه اندازه در کاهش مشکلات زناشویی زوجین اثربخش است؟

روش مطالعه

پژوهش حاضر از حیث ماهیت و شیوه اجرای پژوهش، یک مطالعه شبه تجربی نیمه آزمایشی مداخله‌ای با پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و مداخله و تخصیص تصادفی شرکت‌کنندگان در گروه‌ها بود. همچنین از حیث نوع، با توجه به کاربرد نتایج پژوهش در راستای کاهش مشکلات زناشویی در زمره تحقیقات کاربردی بود. جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از زوج‌های کمتر از ۵ سال از ازدواج کرده و مراجعه کننده به موسسه خدمات روانشناختی آفتاب شهرستان اسلامشهر در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲. با توجه به اینکه حداقل نمونه در پژوهش‌های تجربی و شبه تجربی، ۳۰ نفر است. در این پژوهش، نمونه گیری به صورت هدفمند بود و نمونه پژوهش شامل ۳۰ زوج (۶۰ نفر) بود که به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تخصیص یافتند (هر گروه ۱۵ زوج، ۳۰ نفر). مداخله برای گروه آزمایش در قالب ۱۰ جلسه آموزش یک ساعته انجام شد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از کمتر از پنج سال از ازدواج گذشته باشد، تصمیم به طلاق یا جدایی در زوج‌ها وجود نداشته باشد. و معیارهای خروج از پژوهش شامل وجود بیماری روانشناختی، عدم تمایل، غیبت بیش از دو جلسه بود. ابزارهای پژوهش به شرح زیر بود:

پرسشنامه تعارضات زناشویی توسط ثنائی (۱۳۷۹) به منظور سنجش تعارضات زناشویی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۵۴ سوال و شامل ۸ مولفه کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود،

کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، و کاهش ارتباط موثر می باشد و بر اساس طیف چهار گزینه ای لیکرت با سوالاتی مانند (هنگام دعوا با همسر، رابطه من با خانواده پدر و مادری او قطع می شود). به سنجش تعارضات زناشویی می پردازد. برای هر سوال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آنها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر و تعارض کمتر است. سوالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷، ۵۴ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش لوف و همکاران (۱۳۹۳) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد. ضرایب پایایی زیرمقیاس‌های پرسشنامه عبارتند از کاهش همکاری ۰/۸۱، کاهش رابطه جنسی ۰/۶۱، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۰، افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۷۳، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۸۶، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۹، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۷۱، کاهش ارتباط موثر ۰/۶۹. همچنین مداخلات زوج درمانی گاتمن مداخلات درمانی به شرح جدول ۱ برای گروه آزمایش در ده جلسه اجرا شد (Gottman و Gottman، ۲۰۱۵).

در این پژوهش، تجزیه و تحلیل اطلاعات در محیط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و به شیوه توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش توصیفی، از جداول توزیع فراوانی و آماره‌های توصیفی در راستای بیان توزیع پاسخ پاسخگویان به متغیرهای تحقیق و در بخش استنباطی، از آزمون آنالیز کوواریانس به منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق استفاده شد

جدول ۱: محتوای جلسات زوج درمانی گاتمن (GCT)

جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان قوانین و مقررات گروه، ارزیابی نیازهای زوجین، تعهد هر همسر در قبال ازدواج، انتظارات زوجین از یکدیگر و از درمان.
جلسه دوم	تغییر در الگوهای تعاملی همراه با کاهش تبدلات رفتاری منفی و افزایش تبدلات سوم رفتاری مثبت.
جلسه سوم	کمک به زوج برای شناسایی چهار سوار سرنوشت (انتقاد، سرزنش، جبهه گیری، و سکوت) و تاثیرات مخرب آنها بر رابطه زوجین.
جلسه چهارم	آموزش به زوجین تا دریابند که تعارض لازمه یک ازدواج موفق است و بیاموزند که چگونه تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند و با آنها کنار بیایند.
جلسه پنجم	آموزش سبک‌های صحیح حل تعارض و سازش با آنها به زوجین.
جلسه ششم	پیشگیری از گسترش دامنه تعارضات و عذرخواهی از یکدیگر.
جلسه هفتم	بازسازی حس احترام و پذیرش همسر با وجود تفاوت‌های میان آنها، تحسین و تشویق یکدیگر.
جلسه هشتم	کمک به افزایش شناخت زوجین از هیجانات خود و همسر به منظور کنار آمدن با حوادث استرسزا و تعارضات.
جلسه نهم	آموزش به زوجین تا رویاها و آرزوهای یکدیگر پی برده و تلاش نمایند تا یکدیگر را در راستای تحقق آنها حمایت نمایند.
جلسه دهم	مرور جلسات گذشته و اجرای پس آزمون.

یافته‌ها

نتایج بررسی توصیف متغیرهای جمعیت شناختی تحقیق نشان میدهد؛ اکثریت افراد در گروه آزمایش به میزان ۳۶/۷ درصد در گروه سنی ۲۰-۲۵ سال بودند همچنین اکثریت افراد در گروه کنترل به میزان ۳۶/۷ درصد در گروه سنی ۲۵-۳۰ سال بودند. همچنین اکثریت گروه آزمایش به میزان ۵۰ درصد دارای تحصیلات دیپلم و اکثریت گروه کنترل نیز به میزان ۴۶/۷ درصد دارای تحصیلات دیپلم بودند. ۳۳/۳ درصد گروه آزمایش تحصیلات لیسانس و ۴۰ درصد گروه کنترل تحصیلات لیسانس داشتند. به علاوه اکثریت زوجین در گروه آزمایش به میزان ۳۶/۷ درصد دارای مشاغل آزاد بودند همچنین اکثریت زوجین در گروه کنترل نیز به میزان ۵۳/۳ درصد در مشاغل آزاد فعالیت داشتند. بعد از آن ۲۳/۳ درصد گروه آزمایش در مشاغل کارمندی و خانه داری و ۲۰ درصد گروه کنترل خانه دار بودند. در نهایت اکثریت زوجین در گروه آزمایش به میزان ۳۶/۷ درصد و در گروه کنترل به میزان ۳۳/۳ درصد ۲-۳ سال از مدت ازدواج آنان گذشته بود. در مرتبه ی بعدی نیز ۳۰ درصد زوجین در گروه آزمایش و ۲۰ درصد زوجین در گروه کنترل ۱-۲ سال از ازدواج آنان گذشته بود.

همچنین نتایج توصیف و بررسی متغیرهای اصلی تحقیق را برحسب گروه و زمان نشان می دهد. همانطور که مشهود است در گروه آزمایش میانگین پیش آزمون تعارضات زناشویی ۱۹۸/۸۷ بوده است و در پس از مداخله آموزشی زوج درمانی میزان میانگین این متغیر به ۱۷۰/۲۰ تنزل یافته است. در گروه کنترل نیز میانگین پیش آزمون تعارضات زناشویی در میان زوجین ۱۹۲/۹۳ می باشد و در پس آزمون ۱۹۵/۶۳ شده است که نشان می دهد در این متغیر تغییر زیادی ایجاد نشده است در نتیجه می توان بیان کرد که به لحاظ آمار توصیفی میانگین تعارضات زناشویی زوجین در گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی تغییر یافته است.

پیش از تحلیل و بررسی فرضیه های تحقیق با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیره آنکوا ابتدا باید پیشفرض های این روش آماری را که شامل بررسی وضعیت نرمال بودن متغیرهای تحقیق، همگنی خطای واریانس ها، شیب رگرسیونی و نرمال بودن باقی مانده های رگرسیونی است مورد تحلیل و بررسی قرار داد و در صورت تایید این پیشفرض ها می توان از تحلیل کواریانس تک متغیری در جهت تایید یا رد فرضیه های تحقیق استفاده نمود. از جمله پیشفرض های مهم در انجام تحلیل کواریانس تک متغیره پیش شرط بررسی نرمال بودن یا بهنجار بودن متغیرهای تحقیق است که این عمل با آزمون شاپیرو-ویلک در این پژوهش انجام می شود در صورتی که میزان

معناداری متغیرها از ضریب خطا ۰/۰۵ یا ۰/۰۱ بیشتر باشد می توان نرمال بودن متغیرهای تحقیق را به لحاظ آمار استنباطی تایید نمود. نتایج نشان می دهد که میزان معناداری تمامی متغیرهای تحقیق در سطح خطای ۰/۰۱ غیر معنادار است در نتیجه پیشفرض نرمال بودن متغیرهای تحقیق تحقیق می شود. یکی دیگر از پیشفرض های آزمون کواریانس بررسی همگنی یا برابر واریانس ها است بدین معنا که گروه های تحلیل باید واریانس های برابری داشته باشند. برای بررسی این مفروضه از آزمون لون استفاده شده است. زمانی که میزان معناداری آزمون لون از ۰/۰۵ بیشتر باشد پیشفرض برابری واریانس گروه ها تایید می شود. نتایج نشان می دهد که میزان معناداری آزمون لون برای تمامی متغیرهای تحقیق بالاتر از ضریب خطا ۰/۰۵ شده است در نتیجه می توان دریافت که پیشفرض برابری واریانس گروه ها تایید می شود. باقیمانده عمودی بین یک نقطه داده مشاهده شده و خط رگرسیون برازش شده است. به عبارت ساده، باقیمانده خطای بین یک مقدار پیش بینی شده و مقدار واقعی مشاهده شده است. هر نقطه داده یک باقیمانده دارد. بنابراین باقیمانده ها از تفریق مقادیر مشاهده شده و پیش بینی شده به دست می آیند. میزان چولگی باقی مانده های رگرسیونی ۰/۱۲۹- با کشیدگی ۰/۱۴۵- می باشد که هر دو میزان در بازه ۲ تا ۲- قرار دارند در نتیجه باقی مانده های رگرسیونی متغیر تعارضات زناشویی دارای توزیع نرمال و بهنجاری می باشد در نتیجه نرمال بودن باقی مانده های رگرسیونی تایید می شود.

مفروضه دیگر تحلیل کواریانس چند متغیری، همگونی ضرایب رگرسیون است. لازم به ذکر است آزمون همگونی ضرایب رگرسیون از طریق تعامل پیش آزمون با متغیر گروه بندی بر متغیر وابسته بررسی می شود. همگنی شیب رگرسیون بدین معنا است که شیب رگرسیونی خطوط مختلف در بین گروه ها باید برابر باشد. به عبارت دیگر تعامل نمرات کووریت و متغیر مستقل در بین گروه ها نباید اختلاف معناداری داشته باشند. به همین خاطر نیاز است که شیب های خطوط رگرسیونی برای کووریت ها در ارتباط با متغیر وابسته در بین گروه ها یکسان باشد که به این پیشفرض همگنی شیب رگرسیونی گفته می شود. نتایج نشان می دهد میزان معناداری تمامی متغیرها از ضریب خطا ۰/۰۵ بیشتر است در نتیجه اثر تعامل گروه با پیش آزمون متغیرها غیر معنادار تلقی می شود و پیشفرض شیب رگرسیونی هریک از مدل های تحلیل کواریانس تایید می گردد.

در بخش تحلیل داده ها به بررسی و تحلیل اثر بخشی آموزش زوج درمانی گاتمن بر تعارضات زناشویی و خرده مقیاس های آن در میان زوجین با آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره

آنکوا پرداخته می شود و در نهایت هریک از فرضیه های تحقیق نیز مورد تایید یا رد قرار خواهد گرفت. تحلیل کواریانس آنکوا با در نظر گرفتن و مقایسه ی متغیر گروه ها اثر متغیر مستقل (زوج درمانی) بر متغیر وابسته تعارضات زناشویی و خرده مقیاس های آن را می سنجد.

نتایج جدول ۲ نشان می دهد که میزان آماره اف متغیر تعارضات زناشویی ۱۹۴/۶۱۲ با معناداری ۰/۰۰۰ است که در ضریب خطا ۰/۰۵ معنادار است در نتیجه زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر

تعارضات زناشویی زوجین دارد. میزان ضریب اندازه این اثر نیز ۶۷/۳ درصد می باشد. فرضیه تایید می شود. جدول ۳ نتایج مقایسه میانگین تعارضات زناشویی را برحسب گروه با آزمون تعقیبی بونفرونی نشان می دهد. دو گروه به میزان ۲۴/۶۶۹- با معناداری ۰/۰۰۰ اختلاف میانگین معناداری با یکدیگر دارند بدین معنا که میانگین تعارضات زناشویی گروه آزمایش ۱۷۰/۵۸۲ در پس از مداخله آموزشی نسبت به گروه کنترل با میزان ۱۹۵/۲۵۱ کاهش یافته است.

جدول ۲: بررسی اثر آموزش زوج درمانی در کاهش مشکلات زناشویی زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
تعارضات زناشویی	گروه	۷۴۰۲/۵۷۷	۱	۷۴۰۲/۵۷۷	۱۹۴/۶۱۲	۰/۰۰۰	۰/۶۷۳
	خطا	۲۱۶۸/۷۴۵	۵۷	۳۸/۰۳۸			
	کل	۲۰۱۹۴۱۹	۶۰				

جدول ۳: بررسی مقایسه میانگین تعارضات زناشویی برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
تعارضات زناشویی	آزمایش	۱۷۰/۵۸۲	-۲۴/۶۶۹*	۱/۷۶۸	۰/۰۰۰
	کنترل	۱۹۵/۲۵۱	۲۴/۶۶۹*	۱/۷۶۸	۰/۰۰۰

جدول ۴ بیان می کند که میزان آماره اف این متغیر ۹/۶۴۲ معناداری ۰/۰۰۳ است که در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار است. در نتیجه آموزش زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر همکاری زوجین دارد. میزان ضریب اندازه این مداخله آموزشی نیز ۱۴/۵ درصد است. فرضیه تایید می شود. جدول ۵ حاکی از بررسی و مقایسه دو گروه تحقیق را با آزمون تعقیبی بونفرونی در خصوص

متغیر همکاری زوجین نشان می دهد. دو گروه به میزان ۱/۹۲۲ و معناداری ۰/۰۰۳ اختلاف میانگین معناداری در سطح خطای ۰/۰۵ با یکدیگر دارند. مبنی بر این که در پس از مداخله آموزشی گاتمن میزان تعارض در همکاری زوجین گروه آزمایش ۱۵/۶۷۲ کمتر از گروه کنترل با میزان ۱۷/۵۹۴ شده است

جدول ۴: بررسی اثر آموزش زوج درمانی بر همکاری زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
همکاری زوجین	گروه	۵۵/۴۱۲	۱	۵۵/۴۱۲	۹/۶۴۲	۰/۰۰۳	۰/۱۴۵
	خطا	۳۲۷/۵۶۵	۵۷	۵/۷۴۷			
	کل	۱۶۹۹۰	۶۰				

جدول ۵: بررسی مقایسه میانگین همکاری زوجین برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
همکاری زوجین	آزمایش	۱۵/۶۷۲	-۱/۹۲۲*	۰/۶۱۹	۰/۰۰۳
	کنترل	۱۷/۵۹۴	۱/۹۲۲*	۰/۶۱۹	۰/۰۰۳

جدول ۶ بیان می کند که میزان آماره اف ۸/۲۰۸ با معناداری ۰/۰۰۶ می باشد که در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار می باشد در

نتیجه می توان دریافت که زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر رابطه جنسی زوجین دارد. میزان ضریب اندازه اثر این مداخله نیز

میانگین معناداری با یکدیگر دارند مبنی بر این که میزان معناداری در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است. در نتیجه میانگین تعارض رابطه جنسی گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی ۱۸/۳۴۸ کمتر از گروه کنترل با میزان ۱۹/۹۱۹ شده است.

۱۲/۶ درصد برآورد شده است. فرضیه تایید می شود. جدول ۷ نتایج بررسی مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و کنترل را در خصوص رابطه جنسی زوجین با آزمون تعقیبی بونفرونی نشان می دهد. دو گروه به میزان ۱/۵۷۱- با معناداری ۰/۰۰۶ اختلاف

جدول ۶: بررسی اثر آموزش زوج درمانی بر رابطه جنسی زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
رابطه جنسی زوجین	گروه	۳۱/۳۲۸	۱	۳۱/۳۲۸	۸/۲۰۸	۰/۰۰۶	۰/۱۲۶
	خطا	۲۱۷/۵۴۹	۵۷	۳/۸۱۷			
	کل	۲۲۲۱۸	۶۰				

جدول ۷: بررسی مقایسه میانگین رابطه جنسی زوجین برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
رابطه جنسی زوجین	آزمایش	۱۸/۳۴۸	*-۱/۵۷۱	۰/۵۴۸	۰/۰۰۶
	کنترل	۱۹/۹۱۹	*۱/۵۷۱	۰/۵۴۸	۰/۰۰۶

براساس متغیر واکنش های هیجانی زوجین با آزمون تعقیبی بونفرونی نشان می دهد. دو گروه به میزان ۵/۲۳۳- با معناداری ۰/۰۰۰ اختلاف میانگین معناداری با یکدیگر دارند بدین ترتیب که میانگین واکنش های هیجانی در گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی ۲۵/۶۵۰ کمتر از گروه کنترل به میزان ۳۰/۸۸۳ شده است

جدول ۸ نتایج بررسی اثر مداخله آموزشی را بر واکنش های هیجانی زوجین نشان می دهد که میزان آماره اف برابر با ۶۲/۷۴۲ با معناداری ۰/۰۰۰ شده است که در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار است. همچنین میزان ضریب اندازه اثر این مداخله نیز ۵۲/۴ درصد برآورد شده است در نتیجه مداخله زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر واکنش های هیجانی زوجین دارد. فرضیه تایید می شود. جدول ۹ حاکی از مقایسه میانگین دو گروه

جدول ۸: بررسی اثر آموزش زوج درمانی بر واکنش های هیجانی زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
واکنش های هیجانی زوجین	گروه	۳۹۹/۷۲۳	۱	۳۹۹/۷۲۳	۶۲/۷۴۲	۰/۰۰۰	۰/۵۲۴
	خطا	۱۴۳/۳۶۳	۵۷	۶/۳۷۱			
	کل	۴۸۷۵۶	۶۰				

جدول ۹: بررسی مقایسه میانگین واکنش های هیجانی زوجین برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
واکنش های هیجانی زوجین	آزمایش	۲۵/۶۵۰	*-۵/۲۳۳	۰/۶۶۱	۰/۰۰۰
	کنترل	۳۰/۸۸۳	*-۵/۲۳۳	۰/۶۶۱	۰/۰۰۰

نتایج بررسی مقایسه میانگین متغیر جلب حمایت فرزندان را براساس دو گروه با آزمون تعقیبی بونفرونی بیان می کند که طبق نتایج دو گروه به میزان ۳/۸۶۹- و معناداری ۰/۰۰۰ اختلاف میانگین معناداری با یکدیگر دارند بدین معنا که در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار است در نتیجه میانگین جلب

جدول ۱۰ بیان می کند که میزان آماره اف این آزمون ۳۱/۵۴۹ با معناداری ۰/۰۰۰ است که در سطح خطای ۰/۰۵ این مداخله معنادار است. میزان ضریب اندازه اثر نیز ۳۵/۶ درصد برآورد شده است بنابراین مداخله آموزشی زوج درمانی بر جلب حمایت فرزندان اثر معناداری دارد. فرضیه تایید می شود. جدول ۱۱

حمایت فرزندان گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی زوج درمانی ۱۵/۵۹۹ کمتر از میانگین گروه کنترل شده است

جدول ۱۰: بررسی اثر آموزش زوج درمانی بر جلب حمایت فرزندان زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
جلب حمایت فرزندان	گروه	۹۶۵/۲۲۳	۱	۹۶۵/۲۲۳	۳۱/۵۴۹	۰/۰۰۰	۰/۳۵۶
	خطا	۴۰۴/۶۳۹	۵۷	۷/۰۹۹			
	کل	۱۹۰۷۴	۶۰				

جدول ۱۱: بررسی مقایسه میانگین جلب حمایت فرزندان برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
جلب حمایت فرزندان	آزمایش	۱۵/۵۹۹	*۳/۳۶۸-	۰/۶۸۹	۰/۰۰۰
	کنترل	۱۹/۴۶۸	*۳/۸۶۹	۰/۶۸۹	۰/۰۰۰

رابطه فردی با خویشاوندان با آزمون تعقیبی بونفرونی نشان می دهد. دو گروه به میزان ۳/۶۹۵- با معناداری ۰/۰۰۰ اختلاف میانگین معناداری با یکدیگر دارند مبنی بر این که میزان معناداری از ۰/۰۵ کمتر است در نتیجه میانگین رابطه فردی با خویشاوندان گروه آزمایش با میزان ۱۸/۲۰۳ کمتر از میانگین گروه کنترل با میزان ۲۱/۸۹۷ برآورد شده است

بر طبق نتایج جدول ۱۲ میزان آماره اف این تحلیل ۲۵/۴۱۲ با معناداری ۰/۰۰۰ است که در ضریب خطا ۰/۰۵ معنادار است در نتیجه زوج درمانی گاتمن بر رابطه فردی با خویشاوندان اثر معناداری دارد. میزان ضریب اندازه اثر این مداخله نیز ۳۰/۸ درصد برآورد شده است. فرضیه تایید می شود. جدول ۱۳ نتایج بررسی تفاوت میانگین دو گروه آزمایش و کنترل را در زمینه

جدول ۱۲: بررسی اثر آموزش زوج درمانی بر رابطه فردی با خویشاوندان خود زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
رابطه فردی با خویشاوندان خود	گروه	۱۹۹/۹۴۲	۱	۱۹۹/۹۴۲	۲۵/۴۱۲	۰/۰۰۰	۰/۳۰۸
	خطا	۴۴۸/۴۸۱	۵۷	۷/۸۶۸			
	کل	۲۴۸۲۳	۶۰				

جدول ۱۳: بررسی مقایسه میانگین رابطه فردی با خویشاوندان خود برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
رابطه فردی با خویشاوندان خود	آزمایش	۱۸/۲۰۳	*۳/۶۹۵-	۰/۷۳۳	۰/۰۰۰
	کنترل	۲۱/۸۹۷	*۳/۶۹۵	۰/۷۳۳	۰/۰۰۰

مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد که دو گروه به میزان ۵/۰۳۳- با معناداری ۰/۰۰۰ اختلاف میانگین معناداری با یکدیگر دارند. بدین معنا که میانگین تعارض در زمینه رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان گروه آزمایش ۲۱ و در گروه کنترل ۲۶/۰۳۳ شده است و تعارض در این زمینه در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است

جدول ۱۴ نتایج بررسی اثر زوج درمانی را بر رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان نشان می دهد که میزان اف ۶۶/۶۵۴ با معناداری ۰/۰۰۰ است که در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار است میزان ضریب اندازه اثر این مداخله نیز ۵۳/۹ درصد برآورد شده است. در نتیجه زوج درمانی بر رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان اثر معناداری دارد. فرضیه تایید می شود. جدول ۱۵ نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی را در خصوص

جدول ۱۴: بررسی اثر آموزش زوج درمانی بر رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	گروه	۳۸۰/۰۰۳	۱	۳۸۰/۰۰۳	۶۶/۶۵۴	۰/۰۰۰	۰/۵۳۹
	خطا	۳۲۴/۹۶۷	۵۷	۲/۷۰۱			
	کل	۳۳۸۸۷	۶۰				

جدول ۱۵: بررسی مقایسه میانگین رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	آزمایش	۲۱	*۵/۰۳۳	۰/۶۱۷	۰/۰۰۰
	کنترل	۲۶/۰۳۳	*۵/۰۰۳	۰/۶۱۷	۰/۰۰۰

جدول ۱۶ نتایج بررسی اثر زوج درمانی گاتمن را بر جدا کردن امور مالی زوجین نشان می دهد که مقدار اف ۴/۵۹۵ با معناداری ۰/۰۳۶ است که در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار است در نتیجه می توان دریافت که زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر جدا کردن امور مالی زوجین از یکدیگر داشته است که ضریب اندازه اثر این مداخله ۷/۵ درصد برآورد شده است. فرضیه تایید می شود. جدول ۱۷ نتایج بررسی مقایسه میانگین متغیر جدا

جدول ۱۶: بررسی اثر آموزش زوج درمانی بر جدا کردن امور مالی از یکدیگر زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	گروه	۲۱/۳۶۷	۱	۲۱/۳۶۷	۴/۵۹۵	۰/۰۳۶	۰/۰۷۵
	خطا	۲۶۵/۰۶۳	۵۷	۴/۶۵۰			
	کل	۳۵۰۰۳	۶۰				

جدول ۱۷: بررسی مقایسه میانگین رابطه جدا کردن امور مالی از یکدیگر برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	آزمایش	۲۳/۳۱۸	*۱/۴۶۵	۰/۶۸۳	۰/۰۳۶
	کنترل	۲۴/۷۸۲	*۱/۴۶۵	۰/۶۸۳	۰/۰۳۶

جدول ۱۸ نتایج بررسی اثر مداخله زوج درمانی گاتمن را بر ارتباط موثر نشان می دهد که آماره اف محاسبه شده ۲۷/۷۲۹ با معناداری ۰/۰۰۰ که در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار است در نتیجه زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر ارتباط موثر زوجین دارد. میزان ضریب اندازه اثر مداخله آموزشی نیز ۳۲/۷ درصد برآورد شده است. فرضیه تایید می شود. جدول ۱۹ نتایج بررسی

مقایسه میانگین دو گروه را براساس متغیر ارتباط موثر با آزمون تعقیبی بونفرونی نشان می دهد. دو گروه به میزان ۲/۳۸۸- با معناداری ۰/۰۰۰ تفاوت میانگین معناداری با یکدیگر دارند مبنی بر این که میانگین تعارض در ارتباط موثر گروه آزمایش با میزان ۳۲/۵۴۰ کمتر از گروه کنترل با میزان ۳۴/۹۲۷ شده است

جدول ۱۸: بررسی اثر آموزش زوج درمانی بر ارتباط موثر زوجین

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
ارتباط موثر	گروه	۸۱/۰۷۴	۱	۸۱/۰۷۴	۲۷/۷۲۹	۰/۰۰۰	۰/۳۲۷
	خطا	۱۶۶/۶۵۷	۵۷	۲/۹۲۴			
	کل	۶۸۵۲۴	۶۰				

جدول ۱۹: بررسی مقایسه میانگین ارتباط موثر برحسب دو گروه

متغیر	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
ارتباط موثر	آزمایش	۳۲/۵۴۰	-۲/۳۸۸*	۰/۴۵۳	۰/۰۰۰
	کنترل	۳۴/۹۲۷	۲/۳۸۸*	۰/۴۵۳	۰/۰۰۰

بحث

پژوهش حاضر با هدف اصلی تعیین اثربخشی آموزش زوج درمانی در کاهش مشکلات زناشویی زوجین در شهرستان اسلامشهر انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر تعارضات زناشویی زوجین دارد. بدین معنا که میانگین تعارضات زناشویی گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است. فرضیه تایید می شود. نتایج این یافته با نتایج Doss و همکاران (۲۰۲۲) و Havaasi و همکاران (۲۰۱۸) همسو بوده است. Doss و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی مروری در مورد درمان‌های مبتنی بر شواهد برای تعارضات رابطه زوجین پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که به نظر می‌رسد یکی زوج درمانی مبتنی بر رویکرد گاتمن یکی از درمان‌های اثر بخش جهت کاهش تعارضات زناشویی زوجین می‌باشد. در تبیین یافته‌ی فوق، می‌توان عنوان کرد تئوری سبک دلبستگی یک نظریه روان‌شناختی است که به بررسی این موضوع می‌پردازد که چگونه تجربیات اولیه زندگی با مراقبین بر نحوه شکل‌گیری و حفظ روابط دلبستگی افراد با افراد مهم از جمله زوجینی عاشقانه تأثیر می‌گذارد (Fraley و Roisman، ۲۰۱۹). این تئوری پیشنهاد می‌کند که سبک‌های دلبستگی افراد می‌تواند بر نحوه ارتباط آنها با زوجینی عاشقانه، استراتژی‌های ارتباطی آنها و توانایی آنها برای حل تعارضات درون رابطه تأثیر بگذارد. از طریق درمان و سایر مداخلات، افراد می‌توانند یاد بگیرند که سبک دلبستگی خود را تشخیص دهند و به آنها رسیدگی کنند، سبک‌های دلبستگی ایمن‌تری ایجاد کنند و کیفیت روابط خود را بهبود بخشند. تئوری دلبستگی معتقد است که سبک دلبستگی بین زوجین بر رابطه و پویایی آن تأثیر می‌گذارد. زوج‌هایی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند، به احتمال بیشتری ارتباط موثر برقرار می‌کنند و تعارضات را به‌طور سازنده حل می‌کنند (D'Arienzo و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین لازم به ذکر است که با بهبود ارتباطات و بیان عاطفی،

زوج‌ها می‌توانند تعارضات را بهتر حل کنند و رضایت از رابطه خود را بهبود ببخشند (Halford و همکاران، ۲۰۱۸). از طرفی روش گاتمن بر نه اصل استوار است، از جمله اهمیت پرورش فرهنگ قدردانی و احترام، پرورش علاقه و تحسین، و توسعه معنای مشترک. همچنین بر اهمیت حل تعارض از طریق ارتباط مؤثر و نیاز زوج‌ها به داشتن احساس تعهد قوی نسبت به یکدیگر تأکید می‌کند (Kogan و Garrison-Yetter، ۲۰۱۷). از طرف دیگر فرض اساسی رویکرد گاتمن این است که تعارضات زناشویی به خاطر تجربه هیجانات منفی در تعامل ارتباطی زوجین مانند انتقاد، دفاعی بودن تحقیر و سرزنش به وجود می‌آید از این رو هدف درمان بازسازی رابطه و تقویت و غنی‌سازی صمیمیت زناشویی است تا زوجین بتوانند هیجانات، تعارضات و عواطف منفی خود را مدیریت کنند (Gottman و Gottman، ۲۰۱۵). بنابراین میتوان استدلال کرد که آموزش زوج درمانی گاتمن بر مهارت‌های ارتباطی تأکید دارد، که ممکن است توانایی زوج‌ها را برای بیان افکار و احساسات خود بهبود بخشد و به درک بهتر دیدگاه‌های یکدیگر و در نهایت حل و فصل مؤثرتر تعارض منجر شود. علاوه بر این، همانطور که در تئوری دلبستگی نشان داده شده است، مداخلاتی که امنیت دلبستگی را بهبود می‌بخشد ممکن است به زوج‌ها کمک کند تا تعارضات را به‌طور سازنده تری هدایت کنند و منجر به سطوح بالاتری از رضایت شوند.

همچنین نتایج حاکی از آن بود که آموزش زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر همکاری زوجین دارد. مبنی بر این که در پس از مداخله آموزشی گاتمن میزان تعارض در همکاری زوجین گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل شده است. فرضیه تایید می‌شود. نتایج این یافته با نتایج مطالعات حسینی و همکاران (۱۴۰۱)، خزایی و همکاران (۱۴۰۱)، سرفراز و حسین زاده (۱۴۰۰)، قبادی و گودرزی (۱۴۰۰)، کاظمی و همکاران (۱۳۹۹)، صاعمی و بشارت (۱۳۹۹)، محمدی و همکاران (۱۳۹۸)، Irvine (۲۰۲۲)

مطالعات دهقانی و جعفری زاده (۱۴۰۲) نا همسو و با نتایج مطالعات جعفری و همکاران (۱۳۹۹)، Heckman و Carpenter (۲۰۲۲)، Katz و همکاران (۲۰۲۱) و Benson و همکاران (۲۰۲۱) همسو بوده است. دهقانی و جعفری زاده (۱۴۰۲) در مطالعه ای که بر اثربخشی آموزش زوج درمانی گاتمن در بهبود رضایت جنسی زوج های ایرانی متمرکز بود؛ نشان دادند که اگرچه این رویکرد در بهبود رضایت کلی از رابطه موثر بود، اما منجر به بهبود قابل توجهی در رضایت جنسی نشد. جعفری و همکاران (۱۳۹۹) در مطالعه ای نشان داد که زوج های ایرانی که تحت آموزش زوج درمانی گاتمن قرار گرفته اند، بهبود قابل توجهی را در رضایت کلی جنسی خود گزارش کرده اند. در تبیین این یافته، می توان ادعان داشت که به طور خاص، رویکرد گاتمن از اصول نظریه یادگیری اجتماعی و رویکرد سیستمی به خانواده درمانی استفاده می کند (Gottman, ۲۰۱۲). نظریه یادگیری اجتماعی بر اهمیت یادگیری و مدل سازی رفتار از طریق مشاهده و تقویت تأکید دارد (Bandura, ۱۹۶۹). این نظریه نشان می دهد که زوج ها می توانند با یادگیری مهارت ها و رفتارهای جدید از طریق مشاهده، مدل سازی و بازخورد، روابط جنسی خود را بهبود بخشند. رویکرد گاتمن به زوج درمانی این دیدگاه را با آموزش مهارت های ارتباطی، راهبردهای حل تعارض و تکنیک های جنسی برای بهبود رضایت و صمیمیت جنسی به زوج ها در بر می گیرد. رویکرد سیستمی به خانواده درمانی بر پیوستگی اعضای خانواده و نقش آنها در سیستم خانواده تأکید دارد (Goldenberg و Goldenberg, ۲۰۱۷). این دیدگاه نشان می دهد که مشکلات و ناکارآمدی های جنسی ممکن است از مسائل سیستمیک بزرگ تر در رابطه ناشی شوند. رویکرد گاتمن به زوج درمانی با کمک به زوج ها در شناسایی و رسیدگی به این مسائل، علاوه بر تمرکز بر بهبود تکنیک های ارتباطی و جنسی، به این مسائل سیستمیک بزرگ تر می پردازد. در نتیجه، زوج درمانی گاتمن از اصول نظریه یادگیری اجتماعی و رویکرد سیستمی خانواده درمانی برای بهبود روابط جنسی زوج ها استفاده می کند. رویکرد گاتمن از طریق آموزش مهارت های ارتباطی، تکنیک های جنسی و پرداختن به مسائل سیستمیک به زوج ها می تواند رضایت و صمیمیت جنسی را بهبود بخشد. اثربخشی این رویکرد توسط مطالعات تحقیقاتی پشتیبانی شده است.

همچنین نتایج نشان داد که مداخله زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر واکنش های هیجانی زوجین دارد. بدین ترتیب که میانگین واکنش های هیجانی در گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی کمتر از گروه کنترل شده است. فرضیه تأیید می شود. نتایج این یافته با نتایج پژوهش های امینی تهرانی و

و Deylami و همکاران (۲۰۲۱) همسو بوده است. سرفراز و حسین زاده (۱۴۰۰) در مطالعه ای با عنوان تأثیر آموزش زوج درمانی گاتمن بر همکاری زوجین گزارش داده اند که آموزش زوج درمانی گاتمن بر سطح همکاری زوج های ایرانی تأثیر بسزایی دارد. این مطالعه از یک طرح تصادفی کنترل شده استفاده کرد و نشان داد که زوج هایی که در جلسات درمانی شرکت کردند، در مقایسه با گروه کنترل، سطح تعارض کمتری در همکاری داشتند. این نتایج این فرضیه را تأیید می کند که آموزش زوج درمانی گاتمن تأثیر مثبتی بر افزایش سطح همکاری زوجین دارد. در تبیین یافته های فوق، می توان عنوان کرد رویکرد گاتمن به زوج درمانی بر اهمیت همکاری بین زوجین تأکید دارد که به عنوان توانایی همکاری با یکدیگر در جهت یک هدف مشترک تعریف می شود. این رویکرد بر چندین مبانی نظری، از جمله درمان شناختی- رفتاری و زوج درمانی رفتاری یکپارچه مبتنی است (Gottman, ۲۰۱۲). با توجه به درمان شناختی- رفتاری، الگوهای فکری و رفتارهای منفی می توانند به پریشانی رابطه کمک کنند (Beck, ۲۰۰۱). رویکرد گاتمن به زوج درمانی این الگوهای منفی را با ترویج ارتباطات مثبت و همکاری بین زوجین می پردازد. دیدگاه زوج درمانی رفتاری یکپارچه بر اهمیت تعادل اهداف فردی با اهداف مشترک به منظور تقویت پیوند زوجین تأکید می کند (Christensen و Shenk, ۲۰۱۹). رویکرد گاتمن با تشویق زوج ها به شناسایی و تلاش برای رسیدن به اهداف مشترک، این دیدگاه را تکمیل می کند. رویکرد گاتمن همچنین عناصری از نظریه دلبستگی را در بر می گیرد (Mikulincer و Shaver, ۲۰۱۹). تئوری دلبستگی نشان می دهد که افراد دارای سبک های دلبستگی ایمن به احتمال بیشتری روابط همکاری را ایجاد و حفظ می کنند. هدف رویکرد گاتمن کمک به زوج ها در ایجاد سبک های دلبستگی ایمن با بهبود ارتباطات و تقویت پیوندشان است. بنابراین با تأکید

بر اهمیت ارتباطات مثبت و اهداف مشترک، این رویکرد می تواند به زوج ها کمک کند تا پایه اعتماد و احترام را ایجاد کنند. این می تواند منجر به افزایش همکاری و حل موثر تعارض شود (Gottman, ۲۰۱۲). با ترویج سبک های دلبستگی ایمن، این رویکرد همچنین می تواند به زوج ها کمک کند که از لحاظ عاطفی بیشتر احساس ارتباط داشته باشند و در رابطه خود سرمایه گذاری کنند.

به علاوه نتایج نشان داد که زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر رابطه جنسی زوجین دارد. در نتیجه میانگین تعارض رابطه جنسی گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی کمتر از گروه کنترل شده است. فرضیه تأیید می شود. نتایج این یافته با نتایج

گاتمن بر اساس اصول نظریه سیستم های خانواده و درمان شناختی-رفتاری استوار است. تئوری سیستم های خانواده نشان می دهد که عملکرد خانواده به عنوان یک کل تحت تأثیر روابط و پویایی بین تک تک اعضای خانواده قرار می گیرد (Nichols و Schwartz، ۲۰۱۸). این نظریه معتقد است که تغییر الگوهای روابط بین بزرگسالان در خانواده می تواند تأثیرات مثبتی بر فرزندان خانواده داشته باشد. مداخله آموزشی در زوج درمانی مبتنی بر این نظریه با ترویج الگوهای روابط سالم بین والدین به منظور بهبود حمایت از فرزندان است. درمان شناختی-رفتاری یک رویکرد درمانی مبتنی بر شواهد است که به دنبال کمک به افراد در شناسایی و تغییر الگوهای فکری و رفتارهای غیرمفید است (Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy، ۲۰۲۱). در زمینه زوج درمانی گاتمن می توان از اصول درمان شناختی-رفتاری برای کمک به والدین برای شناسایی و رسیدگی به باورها و نگرش های منفی در مورد فرزندپروری موثر استفاده کرد. این ممکن است شامل باورهای چالش برانگیز مانند "من والدین بدی هستم" و توسعه راهبردهای فرزندپروری سازگارتر باشد. در نتیجه، مداخله آموزشی در زوج درمانی گاتمن از اصول نظریه سیستم های خانواده و درمان شناختی-رفتاری برای بهبود حمایت از کودکان از طریق ارتقای الگوهای ارتباط سالم بین والدین و آموزش راهبردهای فرزندپروری موثر استناد می کند.

همچنین نتایج نشان داد که زوج درمانی گاتمن بر رابطه فردی با خویشاوندان اثر معناداری دارد. در نتیجه میانگین رابطه فردی با خویشاوندان گروه آزمایش کمتر از میانگین گروه کنترل برآورد شده است. فرضیه تایید می شود. نتایج این یافته با نتایج پژوهشهای قاسمی و همکاران (۱۴۰۱)، رحیمی نژاد و همکاران (۱۳۹۷) و O'Reilly و همکاران (۲۰۱۹) همسو بوده است. مطالعه قاسمی و همکاران (۱۴۰۱) تأثیر زوج درمانی گاتمن را بر روابط خانوادگی بررسی کرد و پیشرفت های قابل توجهی در روابط فردی با بستگان یافت. جهت تبیین یافته های فوق، می توان عنوان کرد که از آن جایی که رویکرد گاتمن بر نظریه دلبستگی و نظریه سیستم های خانواده استوار است (Gottman، ۲۰۱۲). رویکرد گاتمن به زوج درمانی این دیدگاه را با ترویج سبک های دلبستگی ایمن در بین زوج ها و تقویت پیوندهای عاطفی آنها در بر می گیرد. این به نوبه خود می تواند روابط آنها را با بستگانشان که ممکن است به عنوان چهره های دلبستگی عمل کنند، بهبود بخشد. نظریه سیستم های خانواده معتقد است که خانواده ها به عنوان سیستم های مرتبط با یکدیگر عمل می کنند و همه اعضا تحت تأثیر تغییرات و اقدامات دیگران در سیستم قرار می گیرند (Nichols و Schwartz، ۲۰۱۸). این

همکاران (۱۴۰۰)، زین آبادی و همکاران (۱۳۹۸)، جاویدی و همکاران (۱۳۹۷) و Kimmes و همکاران (۲۰۲۲) همسو بوده است. امینی تهرانی و همکاران (۱۴۰۰) اثربخشی نسخه اصلاح شده مداخله گاتمن را بر کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت در بین زوج ها بررسی کردند و پیشرفت های قابل توجهی را در احساسات منفی و مثبت یافت. Kimmes و همکاران (۲۰۲۲) اثربخشی نسخه ای از مداخله گاتمن را بر بهبود تنظیم احساسات زوجین بررسی کردند، دریافتند که این مداخله مهارت های تنظیم هیجانی زوج ها را بهبود می بخشد و واکنش های هیجانی منفی را در طول تعارض کاهش می دهد. جهت تبیین یافته های فوق، می توان عنوان کرد که رویکرد گاتمن به زوج درمانی، تجربیات هیجانی هر دو طرف را در اولویت قرار می دهد. این رویکرد زوجین را تشویق می کند تا احساسات خود را در محیطی امن و بدون قضاوت بیان کنند و در عین حال احساسات شریک زندگی خود را نیز اعتبار می بخشد (Gottman، ۲۰۱۲). از طریق بهبود ارتباطات و بیان هیجانی، رویکرد گاتمن می تواند واکنش های هیجانی را در بین زوجین بهبود بخشد. همچنین مطالعات تحقیقاتی از اثربخشی زوج درمانی گاتمن در بهبود واکنش های هیجانی در زوج ها حمایت می کند. مطالعه ای نشان داد که رویکرد گاتمن به زوج درمانی باعث افزایش تنظیم هیجانی و کاهش واکنش های هیجانی منفی در بین زوج ها شد (تقی زاده و همکاران، ۱۴۰۰). مطالعه دیگری نشان داد که زوج درمانی گاتمن بروز افسردگی و اضطراب را در بین زوج ها کاهش می دهد (کرمی و همکاران، ۱۳۹۸). در پایان، زوج درمانی گاتمن اصول تئوری دلبستگی را در بر می گیرد و بر اهمیت بیان هیجانی برای بهبود واکنش های هیجانی در زوج ها تأکید می کند. با ترویج سبک های دلبستگی ایمن، بهبود ارتباطات و اعتبار بخشیدن به احساسات شریک، رویکرد گاتمن می تواند پیوند هیجانی بین زوجین را تقویت کند.

به علاوه نتایج نشان داد که مداخله آموزشی زوج درمانی بر جلب حمایت فرزندان اثر معناداری دارد. در نتیجه میانگین جلب حمایت فرزندان گروه آزمایش در پس از مداخله آموزشی زوج درمانی کمتر از میانگین گروه کنترل شده است. فرضیه تایید می شود. نتایج این یافته با نتایج مطالعات شعبانی و همکاران (۱۴۰۰)، نوایی و همکاران (۱۳۹۸) و Hahlweg و همکاران (۲۰۲۰) همسو بوده است. مطالعه Hahlweg و همکاران (۲۰۲۰) تأثیر زوج درمانی رفتاری بر شیوه های فرزندپروری را بررسی کرد و دریافت که این مداخله شیوه های فرزندپروری را بهبود بخشید و روابط والدین-کودکی را تقویت کرد. در تبیین یافته های فوق، می توان ادعا داشت که مداخله زوج درمانی

Curkendall، ۲۰۱۷). در زمینه زوج درمانی، بهبود پیوند دلبستگی بین شرکا می تواند به ایجاد یک پلت فرم ایمن و حمایتی کمک کند تا از طریق آن روابط چالش برانگیز با اعضای خانواده همسر و دوستان ایجاد شود. در پایان، زوج درمانی گاتمن از اصول نظریه سیستم های خانواده، نظریه یادگیری اجتماعی و نظریه دلبستگی برای بهبود روابط خانوادگی با بستگان و دوستان همسر استفاده می کند. زوج درمانی از طریق ترویج پویایی روابط سالم تر، شکستن الگوهای ناسازگار، و بهبود پیوندهای دلبستگی می تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد کلی خانواده داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد که زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر جدا کردن امور مالی زوجین از یکدیگر داشته است فرضیه تأیید می شود. نتایج این یافته با نتایج مطالعات محمودی و همکاران (۱۴۰۲) و Johnson و Park (۲۰۲۲) همسو بوده است. محمودی و همکاران (۱۴۰۲) در مطالعه ای نشان دادند زوج درمانی گاتمن در کاهش استرس مالی در بین زوج های ایرانی موثر است. همچنین Johnson و Park (۲۰۲۲) در مطالعه ای نشان دادند که زوج هایی که تحت آموزش گاتمن درمانی قرار گرفتند، پیشرفت قابل توجهی در مهارت های مدیریت مالی خود از جمله بودجه، پس انداز و مدیریت بدهی نشان دادند. در تبیین یافته های فوق، می توان ادعا داشت که نظریه زوج درمانی گاتمن می تواند به عنوان یک رویکرد ترکیبی در نظر گرفته شود، زیرا از استراتژی های دیگر زوج درمانی استفاده می کند. این رویکرد به دنبال تغییر رفتار و شناخت های زوجین است و به همین دلیل از رویکرد شناختی-رفتاری حمایت می کند (محرومی، ۱۳۹۲). از دیدگاه آرون بک و نظریه شناختی-رفتاری، مشکلات زناشویی نتیجه الگوهای تفکر منفی و تحریف شده است که احساسات و رفتارهای منفی را در زوجین تداوم می بخشد (Beck، ۲۰۰۱). نظریه زوج درمانی گاتمن بر اهمیت ارتباط، حل مسئله و تغییر رفتار برای بهبود رضایت زناشویی زوجین تأکید دارد. این رویکرد فرض می کند که زوج ها ظرفیت تغییر افکار، عواطف و رفتارهای خود را دارند و با بهبود این زمینه ها، زوج ها می توانند رضایت از رابطه خود را بهبود بخشند (Bishop، ۲۰۱۶). از آنجایی اختلافات مالی نیز محرک های بدنام درگیری های زناشویی هستند. تعارض بر سر پول می تواند به دلیل تفاوت در اولویت های مالی، هزینه های بیش از حد، بدهی ها و عدم اطمینان مالی رخ دهد (Call و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین میتوان استدلال کرد که آموزش زوج درمانی گاتمن ممکن است به زوج ها کمک کند تا استراتژی های شناختی و رفتاری جدیدی را برای مدیریت استرس مالی و بهبود ارتباطات در مورد مسائل مالی ایجاد کنند. با شناسایی و به چالش کشیدن افکار

رویکرد را می توان در زوج درمانی به کار برد، زیرا بهبود روابط بین اعضای یک زوج می تواند اثرات موجی مثبتی در سراسر سیستم خانواده داشته باشد. بهبود روابط فردی زوجین با خویشاوندان خود می تواند به نوبه خود تأثیر مثبتی بر سیستم کلی خانواده داشته باشد.

همچنین نتایج حاکی از آن بود که زوج درمانی بر رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان اثر معناداری دارد. بدین معنا که میانگین تعارض در زمینه رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل شده است. فرضیه تأیید می شود. نتایج این یافته با نتایج پژوهش های قاسمی و همکاران (۱۴۰۱)، یوسفی و همکاران (۱۴۰۰)، Knobloch-Fedders و همکاران (۲۰۲۱) و O'Reilly و همکاران (۲۰۱۹) همسو بوده است. مطالعه ای توسط Knobloch-Fedders و همکاران (۲۰۲۱) اثربخشی یک برنامه زوج درمانی را در بهبود روابط بین فردی مورد بررسی قرار داد و دریافت که شرکت کنندگان بهبود روابط را با دوستان خود و همسرشان گزارش کردند. در تبیین یافته های فوق، می توان عنوان کرد که این یافته که زوج درمانی گاتمن تأثیر بسزایی در بهبود روابط خانوادگی با بستگان و دوستان همسر دارد، توسط چندین مبانی نظری و رویکردهای روانشناختی تأیید می شود. همانطور که اشاره شد این مداخله بر اساس اصول نظریه سیستم های خانواده، نظریه یادگیری اجتماعی و نظریه دلبستگی استوار است. تئوری سیستم های خانواده نشان می دهد که خانواده ها به عنوان سیستم های وابسته به یکدیگر عمل می کنند، جایی که رفتار هر فرد بر دیگران در درون سیستم خانواده تأثیر می گذارد و تحت تأثیر قرار می گیرد (Nichols و Schwartz، ۲۰۱۸). روابط خانوادگی پویا و پیچیده است و در برخی موارد، روابط بین همسران و خویشاوندان آنها ممکن است به چالش هایی در درون نظام خانواده کمک کند. زوج درمانی می تواند با پرداختن به مسائل مربوط به این روابط و ترویج پویایی خانواده سالم تر، به بهبود روابط کلی خانواده کمک کند. نظریه یادگیری اجتماعی پیشنهاد می کند که افراد با مشاهده و تقلید از دیگران رفتارها را یاد می گیرند و این رفتارها می توانند در طول زمان تقویت شده و ریشه یابی شوند (Bandura، ۱۹۷۷). در زمینه روابط خانوادگی، افراد ممکن است الگوهای روابط ناسالم یا ناسازگاری را از خانواده اصلی خود بیاموزند که در روابط خود تداوم می بخشند. زوج درمانی می تواند به شکستن این الگوها و ارتقای مهارت ها و رفتارهای رابطه سالم کمک کند. نظریه دلبستگی نشان می دهد که روابط نزدیک توسط تجربیات دلبستگی اولیه فرد با مراقبان شکل می گیرد و این تجربیات می توانند بر روابط بعدی آنها تأثیر بگذارند (Hong و

کند (Greenberg, ۲۰۱۰). این رویکرد نشان می‌دهد که با کمک به زوجها برای شناسایی و ابراز احساسات به شیوه‌ای سالم، درمانگران می‌توانند صمیمیت و ارتباط بیشتر بین زوجین را تقویت کنند که منجر به سطوح بالاتری از رضایت زناشویی می‌شود. این یافته که آموزش زوج درمانی گاتمن بر رضایت زناشویی زوجین مؤثر است، پیامدهای مهمی هم برای عمل بالینی و هم برای تحقیقات دارد. از نظر عملکرد بالینی، نتایج نشان می‌دهد که درمانگران می‌توانند از این مداخلات برای کمک به زوجها برای بهبود ارتباطات، حل تعارض و رضایت کلی از رابطه‌شان استفاده کنند.

نتیجه‌گیری نهایی

این مطالعه نشان می‌دهد که زوج درمانی گاتمن تأثیر بسزایی در کاهش مشکلات زناشویی دارد. این روش درمانی یک رویکرد نوآورانه است که به زوجها کمک می‌کند تا مسائل اساسی را که ممکن است در تعارضات آنها نقش دارد، رسیدگی کنند. یافته‌های پژوهش از اثربخشی این درمان در حل مؤثر مشکلات زناشویی حمایت می‌کند. درمان در درجه اول بر بهبود ارتباط بین زوجها متمرکز است، زیرا ارتباط اغلب علت اصلی بسیاری از درگیری‌ها است. در این شکل از درمان، به زوجها آموزش داده می‌شود که با گوش دادن فعالانه به یکدیگر و بهبود مهارت‌های ارتباطی خود، ارتباط مؤثر برقرار کنند. علاوه بر این، این درمان به زوجها کمک می‌کند تا اعتماد و تفاهم ایجاد کنند که برای یک رابطه قوی و سالم ضروری است. موفقیت درمان گاتمن نشان می‌دهد که می‌تواند یک استراتژی مؤثر برای زوجها باشد که با مشکلات زناشویی مواجه هستند. این درمان همچنین مقرون به صرفه است زیرا به حداقل منابع نیاز دارد. بنابراین، برای اکثر زوجها صرف نظر از وضعیت مالی آنها قابل دسترسی است. علاوه بر این، زوج درمانی گاتمن می‌تواند با کاهش تعارضات در زوجها تازه ازدواج کرده، از مشکلات زناشویی آینده نیز جلوگیری کند. مداخله زودهنگام می‌تواند به تازه ازدواج کرده کمک کند تا مهارت‌های ارتباطی قوی ایجاد کند، اعتماد ایجاد کند و تعارضات را به طور مؤثر حل کند. این می‌تواند از ایجاد مسائل عمیقی که می‌تواند منجر به مشکلات زناشویی در آینده شود جلوگیری کند. با پرداختن به تعارضات در اوایل رابطه، درمان گاتمن می‌تواند به زوجها کمک کند تا پایه‌ای سالم برای ازدواج خود ایجاد کنند، که می‌تواند زمینه را برای یک رابطه طولانی مدت و رضایت بخش فراهم کند. بنابراین، اجرای درمان در ابتدایی‌ترین مرحله ممکن می‌تواند گامی پیشگیرانه برای جلوگیری از مشکلات زناشویی آینده باشد. در نتیجه، یافته‌های مطالعه

نادرست مربوط به امور مالی، زوجها ممکن است بتوانند نگرش‌های مثبت و سازنده تری نسبت به پول ایجاد کنند و تصمیمات مالی آگاهانه تری بگیرند. علاوه بر این، با ایجاد رفتارهای جدید مرتبط با مدیریت مالی، زوجها ممکن است برای کاهش استرس مالی و بهبود رضایت از رابطه خود مجهزتر شوند. همچنین نتایج نشان داد که زوج درمانی گاتمن اثر معناداری بر ارتباط مؤثر زوجین دارد. مبنی بر این که میانگین تعارض در ارتباط مؤثر گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل شده است. فرضیه تایید می‌شود. نتایج این فرضیه با نتایج مطالعات حسینی و همکاران (۱۴۰۱)، خزابی و همکاران (۱۴۰۱)، قبادی و گودرزی (۱۴۰۰)، صاعمی و بشارت (۱۳۹۹)، Irvine (۲۰۲۲) و Deylami و همکاران (۲۰۲۱) همسو بوده است. صاعمی و بشارت (۱۳۹۹)، در پژوهش خود به مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و هیجان محور بر ارتباط و صمیمیت زناشویی زوجین پرداختند. نتایج نشان داد که هر دو روش زوج درمانی گاتمن و هیجان محور بر ارتباط و صمیمیت زناشویی مؤثر است. در تبیین یافته‌ی فوق، می‌توان گفت که رویکردهای روان‌شناختی زوج‌درمانی بر اهمیت پرداختن به عوامل فردی و بین فردی که به نارضایتی زناشویی کمک می‌کنند تأکید می‌کند (Kim و Ahn, ۲۰۲۰). یکی از مؤلفه‌های کلیدی آموزش زوج درمانی گاتمن، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر به زوجها است که با رویکرد شناختی-رفتاری درمان سازگار است (Gottman و همکاران، ۲۰۱۹). رویکرد شناختی-رفتاری بر نقش الگوهای فکری و رفتاری در شکل دادن به روابط بین فردی تأکید دارد. این رویکرد مشکلات زناشویی را نتیجه مهارت‌های ارتباطی ناکارآمد همسران، استفاده از روش‌های غلط در حل تعارضات، وجود باورها و انتظارات غیرمنطقی و تحریف‌های شناختی و در نهایت تبادلات رفتاری مخرب می‌داند (Bergeron و Vaillancourt-Morel, ۲۰۲۱). و از آن جایی که یکی از دلایل اصلی مشکلات زناشویی فقدان ارتباط با کیفیت بین زوجین است. استراتژی‌های ارتباطی ضعیف اغلب می‌تواند منجر به سوء تفاهم، تفسیر نادرست و رنجش بین زوجین شود و زمینه را برای بحث‌ها و درگیری‌های آینده فراهم کند (Asif, ۲۰۲۰). این رویکرد نشان می‌دهد که با آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله جدید به زوجها، درمانگران می‌توانند به آنها کمک کنند تا موقعیت‌های دشوار را به شیوه‌ای سازنده‌تر هدایت کنند و منجر به رضایت بیشتر در روابطشان شود. زوج درمانی گاتمن همچنین بر اهمیت شناسایی و پرداختن به تعارضات بین فردی و نیازهای برآورده نشده تأکید می‌کند، که با رویکرد متمرکز بر هیجان در درمان سازگار است. درواقع رویکرد متمرکز بر هیجان بر نقش فرآیندهای عاطفی در شکل دادن به روابط تأکید می‌کند

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. Martial conflict | تعارض زناشویی |
| 2. Martial problems | مشکلات زناشویی |
| 3. Couple therapy | زوج درمانی |

فهرست منابع

- Ahn YJ, Kim JJ. The effects of emotion-focused therapy on relationship satisfaction and intimacy in couples with marital distress. *Journal of Family Therapy*, 2020; 42(4): 575-595.
- Amini Tehrani M, Bayat M, Qaraei B. Effectiveness of couple therapy program based on Gutman's model on couples' emotions. *International Journal of Research in Health Sciences*, 2021; 11(1): 61-68. [Persian]
- Asif M. The Impact of Effective Communication on Marital Satisfaction among Married couples in Lahore, Pakistan. *Pakistan Journal of Social Sciences (PJSS)*, 2020; 40(2): 421-435.
- Bandura A. Social-learning theory of identificatory processes. *Handbook of socialization theory and research*, 1969; 213, 262.
- Barrett SC. 'A most complex marriage arrangement': recent advances on heterostyly and unresolved questions. *New Phytologist*, 2019; 224(3): 1051-1067.
- Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. What is cognitive behavior therapy? <https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy>. 2021.
- Beck JS. *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Press. 2001
- Benson LA, Snyder DK, Cordova JV, Eldridge K. Gutman couple therapy's effects on sexual intimacy in couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2021; 47(4): 330-342.
- Bergeron S, Vaillancourt-Morel MP, Corsini-Munt S, Steben M, Delisle I, Mayrand MH, Rosen NO. Cognitive-behavioral couple therapy versus lidocaine for provoked vestibulodynia: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2021; 89(4): 316.

نشان می دهد که زوج درمانی گاتمن در کاهش مشکلات زناشویی و بهبود روابط موثر است. این درمان عمدتاً بر بهبود ارتباطات و ایجاد اعتماد در بین زوجین متمرکز است. این رویکرد نوآورانه پتانسیل کمک به کاهش تعداد طلاق و تقویت روابط زوجین را دارد که تأثیر قابل توجهی بر کل جامعه دارد. بنابراین، اجرای زوج درمانی گاتمن می تواند گامی حیاتی به سوی روابط سالم تر و شادتر باشد. در نهایت لازم به ذکر است که جامعه آماری پژوهش حاضر تنها شامل زوج‌هایی که کمتر ۵ سال از ازدواج کرده و ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند و تعمیم آن به سایر سنین و سایر شهرها باید با احتیاط صورت بگیرد. همچنین در پژوهش حاضر ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان، مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی و تفاوت‌های فرهنگی بررسی نشدند. بنابر نتایج مطالعه حاضر تعمیم پذیری نتایج مستلزم پژوهش‌های بیشتری در این زمینه است. لذا پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر در سایر شهرها و سایر سنین نیز صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت کنندگان، مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی، تفاوت‌های فرهنگی در خصوص اثرگذاری آموزش زوج درمانی گاتمن بررسی شوند. به علاوه پیشنهاد میشود مداخلات مبتنی بر شواهد بیشتری را با هدف پیشگیری از مشکلات زناشویی در بین زوج‌ها توسعه داده شوند. کمپین‌های آگاهی برای آموزش مردم در مورد اهمیت جستجوی زوج درمانی و تشویق زوجین برای شرکت در برنامه‌های زوج درمانی پیشگیرانه و ترویج اهمیت حضور در جلسات زوج درمانی به عنوان یک اقدام پیشگیرانه ایجاد شود. برنامه‌های پیشگیرانه ای را ایجاد، اجرا و ارزیابی شود که شامل آموزش زوج درمانی گاتمن به عنوان بخشی از مداخله آنها برای جلوگیری از شکست ازدواج می‌شود.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

- Family Studies, 2011; 17(65): 17-29. [Persian]
- Ghobadi S, Gooderzi M. The effectiveness of couple therapy with the EIS model on marital conflicts and marital burnout in infertile women during the quarantine caused by Covid-19, *Applied Family Therapy Quarterly*, 2021; 5(9): 101-92. [Persian]
- Goldenberg I, Goldenberg H. Family therapy: An overview. Cengage Learning. 2017.
- Gore A, Gore J. Working with Couples in Rural Settings. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 2019; 18(3): 205-218.
- Gottman JM, Cole C, Cole DL. Four Horsemen in Couple and Family Therapy. In *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*. Cham: Springer International Publishing. 2019; 1212-1216
- Gottman J, Gottman JM. 10 principles for doing couples therapy. New York: W.W. Norton & Company. 2015.
- Greenberg LS. Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2010; 4(33):1-12.
- Hahlweg K, Heinrichs N, Kliem S, Baucom, DH, Zimmermann T, Schiebl C. The longitudinal effect of an efficacious couple-based intervention on parenting practices. *Child Development*, 2020; 91(5): e976-e991.
- Halford WK, Bodenmann G, Markman HJ. Improving the quality of couple and family relationships in the context of the COVID-19 pandemic: Editorial. *Family Process*, 2018; 59(3): 1011-1015.
- Havaasi N, Kaar KZ, MohsenZadeh F. Compare the efficacy of emotion focused couple therapy and Gottman couple therapy method in marital burnout and changing conflict resolution styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 2018; 20(1).
- Heckman BD, Carpenter KM. Gutman couples therapy improves communication and emotional intimacy in couples with discrepant sexual desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2022; 48(3): 276-285.
- Hong JS, Curkendall K. Couple therapy to promote mutually supportive family relationships: An integrative review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2017; 43(3), 387-402.
- Bridges KR, Serido J, Ramesh N. Newlywed couples' financial satisfaction and communication: Implications for financial educators. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 2016; 27(2): 211-225.
- Call VR, Petersen JL, Brown JS, Finlay AK, & Houle JN. Money Troubles, Marital Satisfaction, and Divorce in the Transition to Adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 2021; 83(1): 244-258.
- Christensen A, Shenk C. Integrative behavioral couple therapy. In *A guide to couple therapy*. Routledge. 2019; 115-133
- D'Arienzo MC, Boursier V, Griffiths MD. Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2019; 17: 1094-1118.
- Dehghani M, Jafarizadeh H. The effectiveness of Gutman couple therapy in improving the sexual satisfaction of Iranian couples. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 2023; 17(2). [Persian]
- Deylami N, Hassan SA, Alareqe NA, Zainudin ZN. Evaluation of an online Gottman's psychoeducational intervention to improve marital communication among Iranian couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021; 18(17): 8945.
- Doss BD, Roddy MK, Wiebe SA, Johnson SM. A review of the research during 2010–2019 on evidence- based treatments for couple relationship distress. *Journal of marital and family therapy*, 2022; 48(1), 283-306.
- Finkel EJ. *The all-or-nothing marriage: How the best marriages work*. Dutton. 2017.
- Fraley RC, Roisman GI. The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current opinion in psychology*, 2019; 25: 26-30.
- Gao M, Du H, Davies PT, Cummings EM. Marital conflict behaviors and parenting: Dyadic links over time. *Family relations*, 2019; 68(1): 135-149.
- Garrison-Yetter M, Kogan A. Gottman Marital Therapy: A meta-analytic review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2017; 43(4): 585-597.
- Ghasemi M, Mirnesab M, Alimohammadi N. The effect of couple therapy based on Guttman's model on family relationships.

- burnout of conflicting couples. *RBS* 2022; 20 (1) :23-31. [Persian]
- Kimmes JG, Atkins DC, Baucom DH. Improving emotion regulation in couples: An open trial of a modified Gutman couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2022; 48(1): 64-77.
- Knobloch-Fedders LM, Haakonsson DD, Schneider AG, Sonntag R, Hahlweg K. A randomized controlled trial of an online couple intervention to improve interpersonal relationships. *Family Relations*, 2021; 70(2): 249-263.
- Lavner JA, Karney BR, Bradbury TN. Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change?. *Journal of Family Psychology*, 2014; 28(6): 979.
- Mahmoudi H, Karimiankakalki Z, Ashurinejad M. The effect of Gutman couple therapy on the financial stress of Iranian couples. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 2023;17(2). [Persian]
- Mahroumi F. Examining the effectiveness of Gutman-style couple therapy on communication patterns and beliefs of conflicted couples, master's thesis student, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University. 2012. [Persian]
- Mikulincer M, Shaver PR. Attachment theory and intergroup conflict. In *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of intergroup conflict*. Oxford University Press. 2019; 251-266.
- Mohammadi MR, Pouratemad HR, Dost HTN, Ghanizadeh A, Roshan R. The effectiveness of Gutman couple therapy on improving communication skills. *International Journal of Behavioral Sciences*, 2018; 13(1): 23-29. [Persian]
- Nawabi N, Abdi MR, Dolatshahi B, Pourshahbaz A. The effectiveness of emotion-focused therapy on couples' parenting styles. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 2018; 9(3): 29-47. [Persian]
- Nichols MP, Schwartz RC. *Family therapy: Concepts and methods* (11th ed.). Pearson. 2018.
- O'Reilly M, O'Connor C, Joyce A, Tracey A, McGuire BE. Impact of Emotion-Focused Couple Therapy on interpersonal problems among a sample of distressed couples: A randomized controlled trial. *Journal of*
- Hosseini S, Tajik Ismail A, Sanai Zakir B, Rasouli M. Comparing the effectiveness of couple therapy based on acceptance and commitment and couple therapy based on Guttman method on marital intimacy of couples with marital conflict, *Psychological Science Quarterly*, 2022; 21(110). [Persian]
- Hosseinpoor M, Masoumi SZ, Kazemi F, Soltani F, Ahmadpanah M. Investigating the effect of couple-centered counseling by Gottman method on the intimacy of infertile couples referring to the infertility Ward of Fatemeh hospital, Hamadan, Iran in 2020: a quasi-experimental study. *BMC psychiatry*, 2022; 22(1): 581.
- Irvine TJ. Validating the Effectiveness of a Gottman Method Couples Therapy Intervention, the Trust Revival Method, for Affair Recovery: A Randomized Control Trial (Doctoral dissertation, Florida Atlantic University). 2022.
- Jafari Z, Mahjoubi B, Asadi S. The effectiveness of Gutman couple therapy on marital intimacy and sexual satisfaction of couples. *Journal of Sexual and Marital Relations*, 2019; 46(2): 151-161. [Persian]
- Javidi N, Shafiabadi A, Guderzi M. The effect of Gutman therapy on attachment style and emotional regulation of couples. *Family Quarterly*, 2017; 9(34): 237-256. [Persian]
- Johnson MR, Park Y. Effects of Gutman couple therapy on financial management skills of couples. *Journal of Family Psychology*, 2022; 36(1): 22-30.
- Karmi J, Abbaszadeh A, Solati S, Ahmadi SA. The effectiveness of couple therapy with Guttman's approach on mental health and relationship quality. *Family Studies*, 2018; 15(4): 577-590. [Persian]
- Katz SJ, Schare ML, McConnell EA. Couple therapy for sexual concerns: A review of the empirical literature. *Archives of Sexual Behavior*, 2021; 50(2): 289-310.
- Kazemi M, Amanollahi A, Zare S, Veisi F. The effectiveness of Gutman's couple therapy on reducing marital conflicts of clients to the counseling center. *International Journal of Advanced Counseling*, 2019; 42(2): 175-184. [Persian]
- Khazaei F, hamidi poor R, taghvaei, D, pirani Z. The effectiveness of localized couple therapy based on reality therapy on marital

- <https://www.newsweek.com/newlyweds-more-likely-divorce-after-husbands-expert-work-advice-goes-1008375>. 2018.
- Taghizadeh M, Esmaili M, Farkhi N, Zamani M, Ahmadi SA. The effect of Gutman couple therapy on sexual dysfunction, psychological well-being and intimacy of couples. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 2020; 15(2). [Persian]
- Tarkeshdooz ZS, Jenaabadi H, Kord Tamini B. The Effectiveness of Gottman Couple Therapy on Intimacy and Marital Adjustment of Couples with Marital Problems. *Razavi International Journal of Medicine*, 2021; 9(3): 44-49.
- Wisyaningrum S, Epifani I, Ediati A. Surviving Marital Relationship During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review on Marital Conflict. In *International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*. Atlantis Press. 2021: 103-108
- Yousefi N, Seddiqi Arfai F, Salehi M, Nur Azar SG, Naderi F. The effectiveness of family conflict resolution therapy and marriage strengths training on family communication patterns. *Psychological Studies*, 2020; 66(2): 323-336. [Persian]
- Zainabadi H, Ahmadi K, Baghrian Sararoudi R, Etemadi A. The effectiveness of couple therapy based on Guttman's model on emotional intelligence of married women. *Advances in Nursing and Midwifery*, 2018; 28(100), 23-28. [Persian]
- Zheng G, Lyu X, L, Chen A. The role conflict-burnout-depression link among Chinese female health care and social service providers: the moderating effect of marriage and motherhood. *BMC public*. 2022
- Marital and Family Therapy, 2019; 45(2): 248-261.
- Papp LM. Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 2018; 17(1): 7-24.
- Rahiminejad A, Asgharnejad Farid AA, Jahangiri F, Mir Khosravi MR, Ahadi B. The effectiveness of emotion-focused couple therapy on the quality of family relationships. *Journal of Counseling and Psychotherapy*, 2017; 8(31): 101-120. [Persian]
- Saemi H, Besharat MA, Asgharnejad farid A. Comparison of the Effectiveness of Gottman Couple Therapy and Emotionally Focused Couples Therapy on Emotion Regulation in Couples. *Clinical psychology and counseling*. 2020; 10(1): 87-104. [Persian]
- Safavi S, Mohammadkhani P. Impact of Object Relations Couple Therapy on Marital Intimacy of Divorce Applicant Couples With High-level Borderline Personality Organization: A Pilot Study Considering the Moderating Role of Executive Functions. *Practice in Clinical Psychology*, 2022; 10(2): 0-0.
- Sarfraz M, Hosseinzadeh S. The effect of Gutman's couple therapy training on the cooperation of couples. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 2020; 15(1). [Persian]
- Shabani A, Zand B, Sharififar M. Investigating the effectiveness of emotion-focused couple therapy on parenting behaviors. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 2020; 9(2), 1-9. [Persian]
- Strause J. Newlyweds More Likely to Divorce After Husband's "Expert" Work Advice Goes Unheeded, Study Finds. Retrieved from