

مقایسه زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و زوج‌درمانی گاتمن بر سازش زناشویی و چهار سوار کار نابودگر زوجین

Comparison of Emotion-Focused Couple Therapy and Guttman Couple Therapy on the Marital Compromise and the Four Horses that Destroy the Couple

Leila Jafari, PhD student

Isaac Rahimian-Boogar, PhD ✉

Jamshid Jarrareh, PhD

Ali Taghvaeinia, PhD

لیلا جعفری^۱

اسحق رحیمیان بوگر^۲

جمشید جراه^۳

علی تقوایی‌نیا^۴

Abstract

The aim of this study was to compare the effectiveness of emotion-focused couple therapy and Guttman couple therapy on marital compromise and four destroyer equestrian horses. The research is applied in terms of purpose and its method is quasi-experimental of pre-test-post-test with control group.

The statistical population of the study includes all couples referring to psychology and counseling centers under the supervision of the judiciary in Tehran in 2020-2021. 21 couples in this project were divided into three groups of 14 (first recipient of emotion-focused couple therapy intervention); second experimental group (recipient of Guttman couple therapy intervention and control group) and randomly placed. To answer the hypotheses. The study used 1) Marital Adjustment Scale (Spanier) and the Four Horseman Work Questionnaire by Guttman et al. (2014). The data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and multivariate analysis of covariance and Duncan's post hoc test using computer software (SPSS) version 26. it placed. The results of this study indicate that Guttman couple and emotion-focused couple therapy had a significant effect on marital compromise, four destroyer equestrian horses; Also, the effect of Guttman couple therapy on marital reconciliation is more than the emotion-focused couple therapy and the effectiveness of these two treatments on the four horsemen of the destructive work is not significantly different. Considering the effect of these two treatments on marital reconciliation and four destructive equestrian horses, the use of these two interventions will be fruitful for couples referring to psychology and counseling centers.

Keywords: Four Terminator Horses, Guttman Couple Therapy, Emotion Focus Couple Therapy, Marital Compromise

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و زوج‌درمانی گاتمن بر سازش زناشویی و چهار سوارکار نابودگر صورت گرفت. پژوهش از نظر هدف کاربردی و روش آن نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناسی قوه قضائیه شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. ۲۱ زوج به صورت در دسترس در سه گروه ۱۴ نفره آزمایش اول (دریافت‌کننده مداخله زوج‌درمانی هیجان‌مدار)؛ گروه آزمایش دوم (دریافت‌کننده مداخله زوج‌درمانی گاتمن) و گروه کنترل تقسیم و به شکل تصادفی جاگیری شدند. برای پاسخ‌گویی به فرضیه‌های تحقیق از مقیاس سازگاری زناشویی (اسپانیر) و پرسشنامه چهار سوارکار (گاتمن) استفاده شد. دو گروه آزمایش به مدت ۱۰ هفته مداخله زوج‌درمانی گاتمن را در ۴۵ دقیقه و ۱۰ هفته زوج‌درمانی هیجان‌محور را در ۴۵ دقیقه دریافت کردند؛ درحالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی دانکن با استفاده از نرم کامپیوتر (SPSS) نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاکی از آن است که زوج‌درمانی گاتمن و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر سازش زناشویی، چهار سوارکار نابودگر تأثیر معناداری داشته است؛ همچنین میزان اثرگذاری زوج‌درمانی گاتمن بر سازش زناشویی بیشتر از زوج‌درمانی هیجان‌مدار و میزان اثربخشی این دو درمان بر چهار سوارکار نابودگر تفاوت معناداری با هم ندارند. بهره‌گیری از این دو مداخله برای زوجین مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناسی نتیجه‌بخش خواهد بود.

واژه‌های کلیدی: چهار سوارکار نابودگر، زوج‌درمانی گاتمن، زوج‌درمانی هیجان‌مدار، سازش زناشویی.

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۲/۳۰ تصویب نهایی: ۱۴۰۱/۸/۳

۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان، سمنان، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران. (نویسنده مسئول)

۳. گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

۴. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه یاسوج، یاسوج، ایران

● مقدمه

ازدواج مهمترین پایه در تشکیل خانواده و در چرخه زندگی است که دو نفر را به‌عنوان همسر به همدیگر متعهد نموده و به‌طور قابل ملاحظه‌ای بر عملکرد زندگی او از جمله رفاه اجتماعی، عاطفی، فرهنگی و اقتصادی تأثیر می‌گذارد (جرجیس و همکاران، ۲۰۱۰). اهمیت ازدواج در نیاز افراد به تعلق داشتن، یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن است و روابط صمیمانه به‌عنوان یکی از مهمترین مؤلفه‌ها در مقابله با دشواری‌های دنیای واقعی است (اصلاحی و همکاران، ۱۳۹۷). به اعتقاد روان‌شناسان کارکردهای متعدد روانی، شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری به موفقیت افراد در تنظیم هیجان وابسته است (گراس و تامسون، ۲۰۰۷). از متغیرهای مهم در ارتباط با زندگی زناشویی، سازش زناشویی است که تحقیقات بسیاری روی آن انجام شده است (مدنی و همکاران، ۱۳۹۵). این مفهوم یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر عملکرد زوجین است که بر سلامتی خانواده تأثیر می‌گذارد (اوزگوک و تتری وردی، ۲۰۱۸).

باکوم و همکاران (۲۰۱۰) سازش را در برگیرنده پذیرش وظایف زناشویی، انعطاف‌پذیری و ادای وظایف مرتبط با زندگی زناشویی می‌دانند. سازش زناشویی به میزان تفاهم و سهمیم شدن زوجین در فعالیت‌ها اشاره دارد که با رضایت در زندگی همراه است (پترسون‌پست و همکاران، ۲۰۱۴). لازمه سازش زناشویی انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای ارتباطی است (سعادت‌شامیر و همکاران، ۱۳۹۷). از متغیرهای مؤثر بر روابط زوجین که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت، چهار سوارکار نابودگر (four destroyer riders) است. گاتمن معتقد بود عواملی که موجب می‌شوند هیجان‌های منفی سرریز کند، چهار رفتار مشکل‌ساز زوجین است (اصلاحی عارفی و همکاران، ۱۳۹۷). بر اساس نظر گاتمن پیش‌بینی هیجانها و واکنش‌های مشکل‌ساز زن و شوهرها، نقش مهمی در اصلاح زندگی زناشویی آنها دارد. او می‌گوید اختلافات بزرگ باعث شکست زندگی زناشویی نمی‌شوند، بلکه نحوه برخورد با اختلافات است که منجر به جدایی خواهد شد (مرتضوی و همکاران، ۱۳۹۹). او اصطلاح «چهار سوارکار نابودگر» را برای ۴ شکل فاجعه‌انگیز تعامل برگزیده که عبارتند از: انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری و سکوت (هواسی و همکاران، ۱۳۹۵). با افزایش این رفتارها، تنش هم افزایش می‌یابد و هر سوارکاری راه را برای ورود سوارکار بعدی هموار می‌سازد (مرتضوی و همکاران، ۱۳۹۹). سرخوردگی و دلزدگی زناشویی، کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (کایزر، ۱۹۹۶). داشتن روابط زناشویی رضایت‌بخش می‌تواند منجر به پیشرفت‌های حیرت‌آور فردی و خانوادگی شود (یوسف‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵). از کاربردهای اصلی علم روان‌شناسی به‌کاربردن اصول آن در یافتن شیوه‌های نوین زندگی، پیشگیری از مشکلات و ارتقای سلامت و سازگاری است (سعادت‌شامیر و همکاران، ۱۳۹۷). از روش‌های مؤثر بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی، زوج‌درمانی (couple therapy) است. که زوج‌درمانی گاتمن (Gottman) از انواع آن است. هدف زوج‌درمانی گاتمن بازسازی رابطه است تا به زوج‌ها کمک کند مدیریت تعارض و معنای داشتن حس مشترک در رابطه را بیاموزند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). طبق نظریه گاتمن ۴ سوار نابودگر با شدت بالا با ۸۶ درصد اطمینان پیش‌بینی‌کننده طلاق است. مفاهیم کلیدی مدل گاتمن عبارتند از: هفت اصل خانه، شناسایی و ریشه‌کن کردن ۴ سوارکار انتقاد (criticism)، تحقیر (contempt)، جبهه‌گیری (entrenchment)، دیوارسنگی (stonewall)، شاخص‌های طلاق، نقشه عشق (love map) و محبت (affection) (شاه مرادی و همکاران، ۱۳۹۸). در نظریه گاتمن همچنین احترام متقابل از عوامل بسیار مهم است و کوتاهی در غنی‌سازی روابط موجب نبود برخورد منطقی با حوادث پراسترس، گرفتارشدن در نزاع‌های طولانی و بی‌فایده، احساس انزوا و اختلافات زناشویی می‌شود (دیوید، ۲۰۱۵). این نظریه بر اصلاح و تقویت نقشه راه، تقویت حس دلبستگی و تمجید، کاهش تعارض‌ها و عواطف منفی، ارائه گام‌های معین برای حل تعارضات، افزایش واکنش‌های هیجانی مناسب و یکی کردن امور مالی برای بهبود رابطه زناشویی تأکید می‌کند (گارائزینی و همکاران، ۲۰۱۷). گاتمن (۲۰۰۶)، در تحقیقات خود نشان داد که در یک ازدواج موفق زوج‌ها با یکدیگر همچون یک دوست رفتار می‌کنند و تعارضات زناشویی خود را به شیوه‌ای محترمانه و مثبت مدیریت می‌کنند. پورسردار و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی به منظور مقایسه زوج‌درمانی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی رفتاری یکپارچه‌نگر، دریافتند زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان در کاهش تعارضات زناشویی، مؤثرتر از زوج‌درمانی رفتاری یکپارچه‌نگر است. سعادت‌شامیر و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی به منظور بررسی اثربخشی زوج‌درمانی به روش گاتمن بر عملکرد خانواده و سازگاری زناشویی در زوجین متقاضی طلاق دریافتند؛ که زوج‌درمانی

گاتمن باعث افزایش عملکرد خانواده و سازگاری زناشویی در زوجین می‌شود. علوی و همکاران (۱۳۹۷)، طی پژوهش اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر صمیمیت هیجانی و جنسی زوج‌های ناسازگار، نشان دادند زوج‌درمانی هیجان‌مدار با تغییر چرخه‌های تعاملی منفی بر افزایش صمیمیت هیجانی و جنسی زوج‌های مورد بررسی تأثیر دارد. آجلی لاهیجی و همکاران (۱۳۹۶) طی پژوهشی نیمه‌آزمایشی با هدف تأثیر شرکت در برنامه روان‌آموزش‌گری مبتنی بر روی آورد سیستمی - رفتاری گاتمن در سازش‌یافتگی زوجی و احساس‌های مثبت زوجین به این نتیجه رسیدند که برنامه روان‌آموزش‌گری مبتنی بر رویکرد سیستمی - رفتاری گاتمن در افزایش سازش‌یافتگی زناشویی و نگرش مثبت زوجین کارآمد است. رجایی و همکاران (۲۰۱۹)، در پژوهشی به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر روش گاتمن در کاهش طلاق عاطفی و بهبود مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی در زوج‌های ایرانی پرداختند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که روش گاتمن طلاق عاطفی را کاهش داده و مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی آنها را بهبود می‌بخشد. والکر (۲۰۱۳)، در پژوهشی با عنوان ارزیابی تأثیر برنامه زوج‌درمانی مبتنی بر گاتمن بر خانواده‌های دارای فرزندخوانده به این نتیجه رسید که روش گاتمن در خانواده‌های دارای فرزند با نیازهای ویژه نقش مؤثری در بهبود روابط زوج‌ها دارد. هندرسون و همکاران (۲۰۱۳)، در پژوهشی با عنوان تغییر و انتخاب در خانه (تلفیقی از دو رویکرد گلاسر و گاتمن) دریافتند که مداخله ترکیبی نظریه گلاسر و گاتمن بر بهبود رفتارهای زناشویی مؤثر است.

از رویکردهای مؤثر دیگر در بهبود تعارضات زناشویی، زوج‌درمانی هیجان‌مدار است که توسط سوزان جانسون و گرینبرگ در اوایل دهه ۸۰ میلادی به‌عنوان پاسخی به نبود مداخله‌های انسان‌گرایانه‌تر و نیز در مقابل رویکردهای رفتاری تدوین شد (گرمخانی و همکاران، ۱۳۹۶). این دیدگاه آشفتگی ارتباطی را، نتیجه شکست زوج‌ها برای درمیان گذاشتن هیجان‌ها و کنار آمدن با احساس ناامنی می‌داند؛ بنابراین هدف این درمان کمک به زوج‌ها برای دستیابی به هیجان‌های نهفته و افزایش اعتماد بین زوجین است. در این درمان وظیفه اصلی درمانگر، ایجاد و حفظ اتحاد درمانی، دستیابی و شکل‌دهی مجدد هیجان‌ها و بازسازی تعاملات کلیدی است (جانسون، ۲۰۰۴). تمرکز عمده این رویکرد درمانی بر ماهیت هیجان به‌عنوان یکی از عوامل تغییر کلیدی است. این زوج‌درمانی، تحت تأثیر درمان‌های سامان‌مند است؛ چرا که معتقد است تعارضات زناشویی به دلیل چرخه‌های تعاملی بین اعضای خانواده یا زوج‌ها شکل می‌گیرد (داوودندی و فرزاد، ۱۳۹۶). تای و پولسون در پژوهش خود نشان دادند که پس از مداخله هیجان‌مدار نحوه ارتباط زوجین به میزان زیادی بهبود می‌یابد و تعارضات زناشویی آنها به میزان معناداری کاهش می‌یابد (ارسلان‌ده و همکاران، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش ضیاء‌الحق (۱۳۸۹)، با عنوان بررسی تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر سازگاری زناشویی نشان داد این زوج‌درمانی به‌طور معناداری منجر به افزایش سازگاری زناشویی می‌شود. نتایج پژوهش شیدان‌فر و همکاران (۱۳۹۹)، با عنوان مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و ایماگوتراپی بر سازگاری فردی زوجین در سال‌های اولیه ازدواج نشان داد که این رویکرد بر سازگاری فردی زوجین تأثیرگذار است. اصلاحی و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی با هدف مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی گاتمن بر هماهنگی زناشویی زوج‌های متعارض دریافتند که هر دو زوج‌درمانی تأثیر معناداری در افزایش هماهنگی زوجین متعارض دارند. داوودندی و فرزاد (۱۳۹۶)، در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی رویکردهای زوج‌درمانی گاتمن و هیجان‌محور بر سازگاری زوج‌ها در خانواده دریافتند؛ زوج‌درمانی گاتمن نسبت به هیجان‌مدار اثربخشی بیشتری در افزایش میزان سازگاری زوج‌ها دارد.

• روش

پژوهش از نظر هدف کاربردی و روش آن نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناسی تحت نظر قوه قضائیه شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. در این تحقیق برای جمع‌آوری داده‌های بخش آزمون از روش کمی و بهره‌گیری از پرسشنامه‌های مکتوب استاندارد استفاده شده است؛ پرسشنامه‌های به‌کار گرفته شده در تحقیق شامل مقیاس سازگاری زناشویی (DAS) اسپانیر (۱۹۷۶) و پرسشنامه چهار سوارکار گاتمن و همکاران (۲۰۱۴) است. برای گردآوری اطلاعات این دو پرسشنامه به شکل بسته مناسب در اختیار نمونه آماری که شامل ۲۱ زوج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تحت نظر قوه قضائیه شهر تهران در ۶ ماه دوم سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ با رعایت ملاک‌های ورود و خروج و ملاحظات اخلاقی که از نظر سن و تحصیلات هم‌تاسازی و غربالگری شدند؛ در سه گروه ۱۴ نفره آزمایش اول (۷ زوج دریافت‌کننده مداخله زوج‌درمانی

هیجان‌مدار)؛ گروه آزمایش دوم (۷ زوج دریافت‌کننده مداخله زوج‌درمانی گاتمن و ۷ زوج در گروه کنترل جاگیری شدند؛ در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون قرار گرفت. گروه اول آزمایش به مدت ۱۰ هفته مداخله زوج‌درمانی گاتمن را در ۴۵ دقیقه و گروه دوم آزمایش نیز به مدت ۱۰ هفته زوج‌درمانی هیجان‌محور را در ۴۵ دقیقه دریافت نمودند؛ درحالی که گروه کنترل در لیست انتظار بوده و مداخله‌ای دریافت نکرد. پرسشنامه‌ها پس از تکمیل مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون تعقیبی دانکن با استفاده از نرم‌افزار (SPSS) نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی از تمام شرکت‌کنندگان برای مشارکت در پژوهش رضایت آگاهانه کتبی اخذ شد و سایر اصول اخلاقی پژوهش از جمله صیانت از حقوق شرکت‌کنندگان و رازداری رعایت شد.

• ابزارها

الف) مقیاس سازگاری زناشویی (dyadic adjustment scale (DAS): مقیاس سازگاری زناشویی (DAS) دارای ۳۲ ماده است که توسط اسپانیر (۱۹۷۶) به‌منظور بررسی کیفیت سازگاری زناشویی تهیه شده است. این مقیاس چهار بُعد را می‌سنجد که عبارتند از: رضایت زناشویی، ابراز محبت (expression of love)، توافق زناشویی (marital agreement) و همبستگی زناشویی (marital solidarity). نمره کل مجموع تمام سؤالات بین (۰) تا (۱۵۱) است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده رابطه بهتر است. افرادی که نمره آنها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد، ناسازگار تلقی می‌شوند و نمره بالاتر از ۱۰۱ سازگار محسوب می‌شود (عباسی و همکاران، ۱۳۹۴). نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی (internal consistency) قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی زیرمقیاس‌های رضایت زناشویی ۰/۹۴، همبستگی زناشویی ۰/۸۴، توافق زناشویی ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ گزارش شده است. در پژوهش شارپلی و کروس اعتبار این آزمون ۰/۹۶ گزارش شد. در ایران نیز پژوهشگران به همسانی درونی ۰/۹۵ در این مقیاس دست یافتند (صائمی و همکاران ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر اعتبار پرسشنامه ۰/۹۶۱ به‌دست آمد.

ب) پرسشنامه چهار سوارکار (four horseman work questionnaire- FHWQ): در این پژوهش از یک مقیاس ۱۵ ماده‌ای که به شکل درست و نادرست توسط شرکت‌کننده‌ها پاسخ می‌دهند، استفاده شد. این پرسشنامه توسط گاتمن و همکاران (۲۰۱۲)، معرفی شده است. به‌دلیل اینکه این پرسشنامه تا کنون در ایران کار نشده است، روایی و اعتبار آن در اختیار پژوهشگران است. در این تحقیق اعتبار مقیاس ۰/۹۲۴ به‌دست آمد و تأیید شد.

• یافته‌ها

طبق جدول ۲، یافته‌ها نشان می‌دهد که در گروه کنترل میانگین نمرات سازش زناشویی و چهار سوارکار نابودگر در دو حالت پیش‌آزمون و پس‌آزمون تقریباً یکسان بوده و تفاوت قابل توجهی دیده نمی‌شود. اما در هر دو گروه آزمایش میانگین نمرات سازش زناشویی و چهار سوارکار نابودگر افراد در حالت پس‌آزمون اختلاف قابل توجه با پیش‌آزمون دارد.

به‌منظور تحلیل داده‌های پژوهش در بخش آمار استنباطی از تحلیل‌های گوناگون استفاده شده است. در مرحله اول برای بررسی نوع توزیع داده‌ها ضرایب چولگی و کشیدگی و پس از آن از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی دانکن استفاده شد. جهت بررسی نرمال بودن از ضرایب چولگی و کشیدگی استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۴ ارائه شده است. از آنجا که چولگی و کشیدگی همه متغیرها در بازه (+۲ و -۲) به‌دست آمده است، نشان می‌دهد که توزیع داده‌های همه متغیرها نرمال است. پس از گذر از آمار توصیفی و آزمون نرمالیتی داده‌های گردآوری شده، به بررسی فرضیات مطرح شده و آزمون اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر سازش زناشویی و چهار سوارکار نابودگر پرداخته شد. به این منظور از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی دانکن استفاده شده است. نتایج مربوط به اثرگذاری روش‌های درمانی بر میزان سازش زناشویی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات زوج‌درمانی گاتمن و زوج‌درمانی هیجان‌مدار (صائمی و همکاران، ۱۳۹۷)

جلسه	زوج‌درمانی گاتمن	زوج‌درمانی هیجان‌مدار
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان قوانین و مقررات گروه، ارزیابی نیازهای زوجین، انتظارات زوجین از یکدیگر و از درمان	ایجاد همدلی با زوجها، ایجاد اتحاد درمانی بین زوج و درمانگر درباره اهداف درمانی و چگونگی اجرای درمان، درک چگونگی شکل‌گیری رابطه فعلی و آنچه زوجها را برای درمان برانگیخته است.
دوم	تغییر در الگوهای تعاملی همراه با کاهش تبادلات رفتاری منفی و افزایش تبادلات رفتاری مثبت.	ردگیری و توصیف زنجیره‌های تکرارشونده که آشفتگی زوجها را تداوم بخشیده، ردگیری هیجانی در هر یک از زوجها، تحلیل حالت‌های هیجانی و آشنایی زوجها با چرخه‌های منفی تعامل
سوم	کمک به زوج برای شناسایی چهار سوار سرنوشت (انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری و سکوت) و تأثیرات مخرب آنها بر رابطه زوجین.	دستیابی به هیجان‌های شناخته‌نشده در موقعیت‌های تعاملی و شناسایی احساسات اولیه و ثانویه هر یک از زوجها، قایم‌گیری مجدد مشکل و چرخه تعاملی زوجها
چهارم	آموزش به زوجین تا دریابند که تعارض لازم یک ازدواج موفق است و بیاموزند که چگونه تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند و با آنها کنار بیایند.	تشدید تجربه هیجانی، افزایش تمایل به درگیری و رویارویی هیجانی، افزایش پاسخ‌گویی به طرف مقابل به این صورت که مجدداً مشکل بر حسب احساسات نهفته و شکل داده می‌شود
پنجم	آموزش سبک‌های صحیح حل تعارض و سازش با آنها به زوجین.	کمک به زوجها برای افزایش آگاهی، درگیر شدن با هم و پذیرش آسیب‌پذیری و کمک به طرف مقابل برای شنیدن و پذیرش آنها و عمیق کردن درگیری هیجانی.
ششم	پیشگیری از گسترش دامنه تعارضات و عذرخواهی از یکدیگر	پذیرش مسئولیت موقعیت و نقش خود در رابطه توسط زوجها، بیان انتظارات خود از طرف مقابل و تسهیل پذیرش فرد از طرف همسرش.
هفتم	بازسازی حس احترام و پذیرش همسر با وجود تفاوت‌های میان آنها، تحسین و تشویق یکدیگر	تغییر الگوهای تعاملی و بازسازی تعاملات تسهیل‌ابراز نیازها و خواسته‌ها و ایجاد درگیری هیجانی بین زوجها و تسهیل پاسخ به درخواست‌های طرف مقابل
هشتم	کمک به افزایش شناخت زوجین از هیجان‌آلات خود و همسر به منظور کنار آمدن با حوادث استرس‌زا و تعارضات	تسهیل بروز راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی، بازتعریف رابطه توسط هر یک از زوجها، پرورش محیط امن و ایجاد اعتماد.
نهم	آموزش به زوجین تا به رؤیایها و آرزوهای یکدیگر پی برده و تلاش نمایند تا یکدیگر را در راستای تحقق آنها حمایت نمایند.	شناسایی و حمایت از الگوهای تعاملی سالم، تثبیت و یکپارچه‌سازی موقعیت‌های تعاملی جدید و خاتمه درمان
دهم	مرور جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون	مرور جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی مرتبط با سازش زناشویی و چهار سوارکار نابودگر

متغیرها	گروه‌های آماری	وضعیت آزمایش	تعداد نمونه	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
سازش زناشویی	کنترل	پیش آزمون	۱۴	۵۵/۱۴	۶/۴۴	۴۴	۶۳
		پس آزمون	۱۴	۶۶/۸۵	۷/۹۲	۵۸	۸۰
	زوج‌درمانی گاتمن	پیش آزمون	۱۴	۵۴/۴۲	۷/۰۲	۴۴	۶۲
		پس آزمون	۱۴	۱۴۰/۴۲	۲۰/۲۲	۱۰۲	۱۵۶
چهار سوارکار نابودگر	زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان	پیش آزمون	۱۴	۵۸/۵۷	۷/۸۰	۴۷	۶۸
		پس آزمون	۱۴	۱۰۶/۱۴	۱۴/۱۱	۸۹	۱۳۳
	کنترل	پیش آزمون	۱۴	۲۶/۱۴	۵/۱۱	۱۹	۳۵
		پس آزمون	۱۴	۲۸/۱۴	۴/۲۹	۲۴	۳۴
زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان	زوج‌درمانی گاتمن	پیش آزمون	۱۴	۲۳/۱۴	۴/۴۵	۱۶	۲۹
		پس آزمون	۱۴	۶۵/۵۷	۹/۷۲	۴۷	۷۵
	زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان	پیش آزمون	۱۴	۲۷	۴/۳۹	۲۴	۳۵
		پس آزمون	۱۴	۵۴/۵۷	۸/۲۴	۴۶	۶۶

جدول ۳. نتایج مربوط به اثرگذاری روش‌های درمانی بر میزان سازش زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه آماری (کنترل و آزمایش‌ها)	۹۳۸۱/۴۷	۲	۴۶۹۰/۷۳	۳۴/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۵	۰/۹۳
وضعیت (پیش‌آزمون و پس‌آزمون)	۲۴۶۲۵/۹۲	۱	۲۴۶۲۵/۹۲	۱۷۹/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳	۰/۹۶
اثر هم‌زمان وضعیت و گروه آماری	۹۶۶۱/۰۰	۲	۴۸۳۰/۵۰	۳۵/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۰/۹۴

بر اساس جدول ۳، به لحاظ آماری میانگین نمرات سازش زناشویی در بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری داشته و یکسان نیستند. به علاوه میانگین نمرات سازش زناشویی در دو زمان آزمایش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) تفاوت معنادار داشته و یکسان نیست. همچنین جدول ۳ معناداری تأثیر هم‌زمان نوع گروه و وضعیت آزمایش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در سازش زناشویی را نشان می‌دهد. لذا این‌گونه استنباط می‌شود که تأثیر هم‌زمان گروه‌های آماری کنترل و آزمایش‌ها با وضعیت آزمایش در سازش زناشویی تأثیر معناداری داشته است. بنابراین تأثیر درمانی گاتمن و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر سازش زناشویی تأثیر معناداری داشته است و بر اساس میانگین‌های برآورد شده می‌توان نتیجه گرفت این روش‌های درمانی موجب بهبود و افزایش در میزان سازش زناشویی شده است. در جدول ۴ به مقایسه میزان اثرگذاری دو روش درمانی مورد مطالعه در تحقیق بر روی سازش زناشویی پرداخته شده است.

جدول ۴. نتایج مربوط به مقایسه اثرگذاری دو روش درمانی بر میزان چهار سوارکار نابودگر

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه آماری (کنترل و آزمایش‌ها)	۲۳۱۱/۰۰	۲	۱۱۵۵/۵۰	۲۸/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۹۱
وضعیت (پیش‌آزمون و پس‌آزمون)	۶۰۴۸/۰۰	۱	۶۰۴۸/۰۰	۱۴۷/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۰/۹۷
اثر هم‌زمان وضعیت و گروه آماری	۲۹۲۷/۲۸	۲	۱۴۶۳/۶۴	۳۵/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۰/۹۴

مطابق نتایج جدول ۴، به لحاظ آماری میانگین نمرات چهار سوارکار نابودگر در بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری داشته و یکسان نیست. همچنین میانگین نمرات چهار سوارکار نابودگر در دو زمان آزمایش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) تفاوت معنادار داشته و یکسان نیست. جدول ۴، همچنین معناداری تأثیر هم‌زمان نوع گروه و وضعیت آزمایش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در چهار سوارکار نابودگر را نشان می‌دهد. لذا این‌گونه استنباط می‌شود که تأثیر هم‌زمان گروه‌های آماری کنترل و آزمایش‌ها با وضعیت آزمایش در چهار سوارکار نابودگر تأثیر معناداری داشته است. بنابراین تأثیر روش‌های درمانی گاتمن و زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر چهار سوارکار نابودگر تأثیر معناداری داشته است و بر اساس میانگین‌های برآورد شده می‌توان نتیجه گرفت این روش‌های درمانی موجب بهبود چهار سوارکار نابودگر شده است.

• بحث

بر اساس یافته‌ها تأثیر زوج‌درمانی گاتمن و زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر سازش زناشویی تأیید شد و بر اساس میانگین‌های برآورد شده این روش‌های درمانی موجب افزایش میزان سازش زناشویی شده است. همچنین بر اساس یافته‌های آزمون تعقیبی دانکن اثرگذاری روش درمانی گاتمن بر سازش زناشویی بیشتر از زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان است. اگرچه تاکنون اثرات این دو مداخله زوج‌درمانی بر متغیرهای پژوهش به‌طور مقایسه‌ای انجام نشده؛ اما برخی از تحقیقات پیشین حاکی از سنجش اثرات هر کدام از این دو مداخله زوج‌درمانی بر متغیرهای سازش زناشویی و چهار سوارکار زوجین هستند. یافته‌های مرتبط با فرضیه اول تحقیق با نتایج پژوهش شیدان‌فر و همکاران (۱۳۹۹)؛ پورسردار و همکاران (۱۳۹۸)؛ سعادت‌ی شامیر و همکاران (۱۳۹۷)؛ علوی و همکاران (۱۳۹۷)؛ اصلاحی و همکاران (۱۳۹۷)؛ داوندوندی و همکاران (۱۳۹۶)؛ ضیاءالحق (۱۳۸۹)؛ والکر (۲۰۱۳) همسو و با یافته‌های محسن‌زاده (۱۳۹۶) ناهمسو است. بر اساس یافته‌های محسن‌زاده (۱۳۹۶) زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی گاتمن هر دو باعث تغییر سبک‌های حل تعارض می‌شوند. اما، زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار از زوج‌درمانی گاتمن در تغییر سبک‌های حل تعارض مؤثرتر است. در خصوص اثربخشی قوی‌تر زوج‌درمانی هیجان‌محور نسبت به زوج‌درمانی سیستمی - شناختی گاتمن، وی باور داشت رویکرد هیجان‌محور به واسطه تأکید بر هیجان‌ها؛ تجربه هیجانی اولیه را فراخوانده و موجب پاسخ هیجانی جدید می‌شود. این دسترسی به پاسخ‌های هیجانی اولیه در هر زوج‌گرایش به عمل سازگاران را ممکن می‌سازد؛ چرا که این اثر به معنای ارتقای حل مسئله و کمک به تغییر خود و بهبود روابط، پذیرش موقعیت تنش‌زا است. همچنین با توجه به فرصت ایجاد شده برای زوجین به‌منظور تعامل با یکدیگر، آنان شیوه‌های غلبه بر بحران را به کار می‌گیرند (ابراهیمی تازه‌کند و همکاران، ۱۳۹۷). اما در خصوص نتایج همسو به‌نظر می‌رسد؛ با توجه به روش گاتمن که از ظرفیت‌های نظریه‌های مختلف سیستمی، وجودی، روانکاوی و رفتاری بهره برده است، نسبت به نظریه زوج‌درمانی هیجان‌مدار جانسون و گرینبرگ که بیشتر بر هیجان‌های منفی و دلبستگی معطوف است؛ بیشتر بر الگوهای ارتباطی و تعاملی منفی در ایجاد تعارض

زناشویی تأکید دارد (اصلاحی و همکاران، ۱۳۹۷). از این رو این شیوه زوج‌درمانی با اصلاح این الگوهای تعاملی بهتر از زوج‌درمانی هیجان‌مدار در مورد سازش زناشویی زوجین عمل می‌کند.

همچنین بر اساس فرضیه دوم بین اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و زوج‌درمانی گاتمن بر چهار سوارکار نابودگر تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس یافته‌های تحقیق دو رویکرد زوج‌درمانی گاتمن و زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر بهبود چهار سوارکار نابودگر تأثیر معناداری دارد؛ بر اساس میانگین‌های برآورد شده این روش‌های درمانی موجب بهبود چهار سوارکار نابودگر شده و اثرات این روش‌های درمانی در بهبود چهار سوارکار نابودگر تأیید شد. اما طبق آزمون تعقیبی دانکن میزان اثرگذاری دو روش درمانی گاتمن و زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر چهار سوارکار نابودگر تفاوت معناداری ندارند.

اگرچه بر اساس نتایج میزان اثرگذاری روش درمانی گاتمن بیشتر از زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان است. اما این برتری به لحاظ آماری تأیید نشد، که ممکن است به دلیل حجم نمونه اندک نمونه آماری باشد. این یافته با نتایج پژوهش آجلی لاهیجی و همکاران (۱۳۹۶)؛ هندرسون و همکاران (۲۰۱۳) همسو است. در تبیین این یافته‌ها به نظر می‌رسد؛ اگرچه تاکنون مطالعه‌ای به مقایسه این دو مداخله بر این متغیر پژوهش انجام نشده است، اما با توجه به طرح چهار سوار سرنوشت از سوی گاتمن، که منجر به تخریب روابط زوجین در چرخه‌ای از اختلاف و منفی‌گرایی می‌شود (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹). به نظر می‌رسد این مداخله نسبت به درمان مبتنی بر هیجان موفق‌تر عمل نماید (مسلمی و همکاران، ۱۳۹۶). رویکرد گاتمن با تأکید بر آموزش نحوه ابراز خواسته‌ها توسط زوجین و نحوه پاسخ به خواسته‌های همسر به بهبود الگویی ارتباطی سازنده در زوجین کمک می‌نماید (گاتمن، ۲۰۰۱). همچنین در این مداخله از زوجین خواسته می‌شود که با تمرکز بر احساسات لحظه حال بیشتر به همدیگر نزدیک شوند. به علاوه این رویکرد با کمک تکنیک‌های افزایش حساب بانکی عاطفی و امتیازدهی به خود به‌خاطر انجام کار مثبت در قبال همسر و تکنیک مکالمه کاهش استرس به تقویت الگوی ارتباطی سازنده متقابل در زوجین کمک می‌کند (میرزایی، ۱۳۹۸). همچنین در رویکرد گاتمن با آموزش زوجین در خصوص چهار سوارکار نابودگر گلایه کردن را جایگزین انتقاد، احترام جایگزین توهین، تحقیر و سرزنش می‌شود (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹).

• نتیجه‌گیری

از محدودیت مطالعه، می‌توان به محدودیت ابزار استفاده صرف از پرسشنامه و جنبه خود گزارشی آن اشاره داشت که به این واسطه خالی از سوگیری و تحریف اطلاعات نیست. همچنین این مطالعه در سه گروه (۷ زوج در هر گروه) صورت پذیرفته است؛ بنابراین به دلیل حجم پایین نمونه آماری تعمیم نتایج دارای محدودیت است. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی از روش‌های دیگر تکمیلی از جمله مصاحبه، چک لیست و مشاهده استفاده شود. همچنین پژوهش با عنوان مقایسه به اثرات سایر رویکردهای زوج‌درمانی دیگر همچون زوج‌درمانی روان‌پویشی، واقعیت‌درمانی گلاسر بر متغیرهای پژوهش توصیه می‌شود.

با توجه به میزان اثرگذاری زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان نسبت به زوج‌درمانی گاتمن بر تعهد در رابطه زوجین استفاده از این رویکرد درمانی از طریق دستیابی به هیجان‌های نهفته در موقعیت‌های تعاملی، ایجاد چارچوب مجدد برای چرخه تعامل، بیان انتظارات از همسر، تسهیل پذیرش نقش خود در رابطه، افزایش پاسخ‌گویی پیشنهاد می‌شود.

نظر به میزان اثرگذاری زوج‌درمانی هیجان‌مدار نسبت به زوج‌درمانی گاتمن بر ترومای دلبستگی زوجین؛ بهره‌برداری از این مداخله از طریق ردگیری و توصیف زنجیره‌های تکرارشونده استمراربخش آشفتگی‌ها، یافتن موانع درونی و بیرونی دلبستگی ایمن، افزایش آگاهی به صدمات و ترس‌های دلبستگی همسر، افزایش در دسترس بودن و پاسخ‌گویی به همسر در قبال آسیب‌های تروما، ایجاد محیط امن و قابل اعتماد برای بهبود دلبستگی ایمن پیشنهاد می‌شود.

• تعارض منافع

نویسندگان اذعان دارند که هیچ گونه تعارض یا تضاد منافی در پژوهش حاضر وجود ندارد.

• تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری روانشناسی در واحد علوم و تحقیقات سمنان است و فاقد هرگونه حمایت مالی از جانب سایر مؤسسه‌ها بوده است. نویسندگان مقاله از همه عزیزان همیار در جمع‌آوری داده‌ها و انجام پژوهش کمال قدردانی و سپاس را دارند.

• منابع

- آجلی لاهیجی، لاله و بشارت، محمد علی (۱۳۹۶). تأثیر شرکت در برنامه روان‌آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی - رفتاری گاتمن در سازش یافتگی زوجی و احساس‌های مثبت زوجین. *آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱۳(۱)، (پیاپی ۵)، صص ۲۰-۱.
- ابراهیمی تازه‌کند، فریبا؛ وکیلی، پریوی و دکانه‌ای فرد، فریده (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر راهبردهای مقابله‌ای در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران. *فصلنامه علوم روان‌شناختی*، ۱۷(۶۹)، صص ۵۹۰-۵۸۱.
- ارسلان ده، فرشته؛ حبیبی، معصومه؛ سلی‌می، آرمان؛ شاکرمی، محمد و داورنیا، رضا (۱۳۹۶). تأثیر زوج درمانی گروهی هیجان‌مدار بر بهبود کیفیت روابط زناشویی و افزایش صمیمیت زوج‌ها. *مجله علوم پزشکی رانکو، زمستان ۱۳۹۶*، صص ۶۸-۷۹.
- اصلاحی، نوشین؛ عارفی، مختار؛ حسینی، سعیده سادات و امیری، حسن (۱۳۹۷). مقایسه اثر بخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و شناختی - سیستمی گاتمن بر هماهنگی زناشویی زوج‌های متعارض. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۷(۷۱)، صص ۸۵۴-۸۴۹.
- پورسردار، فیضاله؛ صادقی، مسعود؛ گودرزی، کوروش و روزبهنی، مهدی (۱۳۹۸). اثر بخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و زوج‌درمانی رفتاری یک پارچه نگر بر بازسازی الگوهای ارتباطی زوجین دارای تعارض زناشویی. *مجله روان‌شناسی خانواده*، ۶(۱)، صص ۵۴-۳۹.
- دادودوندی، مریم؛ فرزاد، ولی اله (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی رویکردهای زوج‌درمانی گاتمن و هیجان‌محور بر سازگاری زوجها در خانواده. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۳(۱۱۷)، صص ۱۳۲-۱۱۷.
- سعادت‌ی شامیر، ابوظالب؛ زارع، الهام و صنیعی، ماندانا (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی به روش گاتمن بر عملکرد خانواده و سازگاری زناشویی در زوجین متقاضی طلاق. *نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، زمستان ۱۳۹۷*، ۵(۲).
- شاه مرادی، حسین؛ صادقی، مسعود؛ گودرزی، کوروش و روزبهنی، مهدی (۱۳۹۸). اثربخشی رویکردهای تلفیقی هیجان‌مدار - گاتمن و راهبردی - راه حل محور بر کاهش میل به طلاق. *مجله روان‌شناسی خانواده*، ۶(۲)، صص ۷۶-۷۱.
- شیدان‌فر، نازنین؛ نوابی‌نژاد، شکوه و فرزاد، ولی اله (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و ایماگو تراپی بر سازگاری فردی زوجین در سال‌های اولیه ازدواج. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۹، صص ۶۰۶-۵۹۳.
- صائمی، حسین؛ بشارت، محمدعلی و اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن و زوج‌درمانی هیجان‌محور بر صمیمیت زناشویی زوجین. *مجله روان‌شناسی خانواده*، ۵(۲)، صص ۵۲-۳۹.
- عباسی، مسلم؛ بگیان کوله مرز، محمدجواد؛ درگاهی، شهریار و قمری گیوی، حسین (۱۳۹۴). اثر بخشی زوج‌درمانی رفتاری - ارتباطی بر سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی زوجین. *نشریه پرستاری ایران*، ۲۸(۹۵)، صص ۳۳-۲۲.
- علوی، سیده زهرا؛ امان الهی، عباس و عطاری، یوسف علی (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر صمیمیت هیجانی و جنسی زوج‌های ناسازگار. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۸(۲)، صص ۴۴-۲۵.
- کریمی، اصغر؛ احمدی، صدیقه و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۹). اثر بخشی آموزش مهارت زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان. *فصلنامه فرهنگ و مشاوره روان‌درمانی*، ۱۱(۴۴)، صص ۲۷۸-۲۵۳.
- گاتمن، جان مردخای (۱۳۹۶). *بهبودی رابطه‌ها*، ترجمه مصطفی علیزاده. تهران: نشر قطره.
- گرمخانی، محسن؛ رسولی، محسن و داورنیا، رضا (۱۳۹۶). اثر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش استرس زناشویی زوج‌ها. *مجله علوم پزشکی رانکو*، بهار ۱۳۹۶، صص ۵۶-۶۹.
- محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۶). مقایسه اثر بخشی هیجان‌مدار و زوج‌درمانی به روش گاتمن بر فرسودگی زناشویی و تغییر سبک‌های تعارض. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۸.
- مسلمی، مریم؛ حکیمه، آقایی و شعبانی، زهرا (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد روایت درمانی گروهی بر الگوهای ارتباطی در زوجین دانشجویان. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۸(۲)، (پیاپی ۶۸)، صص ۶۰-۵۱.
- مدنی، یاسر؛ هاشمی گلپایگانی، فاطمه و غلامعلی لوسان، مسعود (۱۳۹۵). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۷(۴)، صص ۷۳-۸۸.

- مرتضوی، مهناز؛ رسولی، رویا؛ حسینیان، سیمین؛ زارعی، حسن (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه مبتنی بر رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر بر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۱(۲)، صص ۱۴۹-۱۲۷.
- هواسی، ناهید؛ محسن زاده، فرشاد؛ زهراکار، کیانوش (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین. *نشریه روان پرستاری*، ۴(۶).
- یوسف‌زاده، پیمان؛ فرزاد، ولی‌الله؛ نوایی‌نژاد، شکوه و نورانی‌پور، رحمت‌الله (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری - تلفیقی و زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری بر افزایش بهزیستی روانی زوجین. *مجله علمی‌ابن‌سینا*، ۱۹(۱)، صص ۲۱-۲۸.
- محمدی، لیلا؛ بشارت، محمدعلی؛ رضازاده، محمدرضا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی در رابطه بین معنای زندگی و سلامت روانی. *مجله روان‌شناسی*، ۸۶(۲)، صص ۱۵۷-۱۷۱.
- محمدی، حمیده؛ فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۷). نقش واسطه‌ای سبک‌های پردازش هویت در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *مجله روان‌شناسی*، ۸۷(۳)، صص ۳۰۸-۳۲۵.
- محمدی، محمد؛ اژه‌ای، جواد؛ غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش رویکرد هیجان‌مدار بر دلزدگی زناشویی و میل به طلاق در زوج‌ها. *مجله روان‌شناسی*، ۸۸(۴)، صص ۳۶۲-۳۷۸.
- Baucum DH, Epstein N, Kirby J S. (2010). Cognitive-B behavioral Couple Therapy. In Keith S. Dobson (Ed). *Handbook of cognitive therapies* (3th ed; pp. 411-444.
- David P. (2015). Wedding the Gottman and Johnson approaches into an integrated model of couple therapy. *The Family Journal*. 23(4); 336-345.
- Garanzini S, Yee A, Gottman J, Gottman J, Cole C, Preciado M, et al.) 2017). Results of Gottman Method Couples Therapy with Gay and Lesbian Couples. *J Marital Fam Ther*. 43(4); 674-84.
- Girgis, S. , George, R. , & Anderson, R. T. (2010). What is Marriage? *Harvard Journal of Law and Public Policy*. 34(1) ; 245-287.
- Gottman J, Gottman J S. (2014). Distributed under license by the Gottman institute, inc.
- Gottman J, Silver N. (2012). What makes love last? How to build trust and avoid betrayal. Simon and Schuster.
- Henderson A, Dunham S, Dermer S. (2013.) Change, choice, and home: An integration of the work of Glasser and Gottman. *Int J Cho Theo Real Ther*. 32(2) ;3647.
- Johnson SM. (2004). The practice of emotionally focused couple therapy (2nd ed.). New York, NY: Brunner-Routledge.
- Ozguç S, Tanriverdi D. (2018). Relations Between Depression Level and Conflict Resolution Styles, Marital Adjustments of Patients with Major Depression and Their Spouse Arch Psychiatr Nurs. 32(3) ;337-42.
- Peterson-Post KM, Rhoades GK, Stanley SM, Markman HJ. (2014). Perceived criticism and marital adjustment predict depressive symptoms in a community sample. *Behav Ther*. 45(4) ;564-75.
- Rajaei A, Daneshpor M, Robertson J. (2019). the effectiveness of couples therapy based on the gotman method among Iranian couples with conflicts. *Journal of couple & relationship therapy*. 24,8;1-9.
- Walker L. (2013). Evaluating the impact of a Gottman-based marriage strengthening program on families adopting children with special needs. Florida State University Libraries.