

اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان

اصغر کریمی^۱ صدیقه احمدی^{۲*} کیانوش زهراکار^۳

تاریخ پذیرش: ۹۹/۳/۲۴

تاریخ ارسال: ۹۸/۱۰/۲۹

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان انجام گرفت. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و به شیوه پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد. نمونه پژوهش حاضر را ۱۵ زن واجد شرایط از زنان شهرستان شهریار در سال ۱۳۹۷ تشکیل می‌دادند که به شیوه داوطلبانه انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. در مرحله پیش‌آزمون، دو گروه بوسیله پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالووی (۱۹۸۴) مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر مدل گاتمن در ۱۰ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا گردید، اما گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس استفاده گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین زنان دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ سبک الگوهای ارتباطی تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل گاتمن باعث بهبود الگوهای ارتباطی و مؤلفه‌های آن‌ها در زنان گروه آزمایش شده است. آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل گاتمن باعث بهبود الگوهای ارتباطی زنان می‌گردد. می‌توان از این شیوه آموزشی در جهت بهبود مهارت‌هایی ارتباطی در بین زوجها استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زناشویی، گاتمن، الگوهای ارتباطی.

asgharkarimia96@gmail.com

۱- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه خوارزمی.

ahmadi139090@yahoo.com

۲- * استادیار گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی (نویسنده مسئول).

drzaharakar@gmail.com

۳- دانشیار گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی.

مقدمه

ازدواج از قدیمی‌ترین، مهم‌ترین و عالی‌ترین پیوندهای انسانی است که ارضا کننده و رشد دهنده‌ی شخصیت آدمی است (کوردک، ۲۰۰۸؛ به نقل از جعفری، ۱۳۹۷) و با دنیای از امیدواری شروع می‌شود، امید به روزی که احساس ما را درک کنند و ما را بپذیرند، امید به اینکه به تعلق خاطر برسیم و مورد حمایت قرار بگیریم، اما معمولاً عوامل گوناگون فردی، اجتماعی، عاطفی و روان‌شناختی پایداری و کارکرد سازنده ازدواج را تهدید و تضعیف می‌کند (آماتو و ماروت، ۲۰۱۶) و منجر به این می‌شود که احساس تعلق خاطر نکنیم و خواسته‌هایمان برآورده نشود لذا به مرور بین طرفین فاصله می‌افتد و احساس تنهایی حاکم می‌شود (پالگ، مک کی و فالینگ،^۱ ۱۹۹۴؛ به نقل از محمدی، زهراکار، جهانگیری، داورنیا، شاکرمی و مرشدی ۱۳۹۶). بنابراین برای داشتن یک ازدواج موفق، اصول و قوانینی وجود دارد که زن و شوهر باید به آن توجه و عمل کنند. یکی از این اصول توجه به رابطه‌ی زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین است (اولسون و همکاران، ۱۹۹۸؛ رحمتی، برآبادی و حیدرنیا، ۱۳۹۸)، رابطه‌ی زوجین اگر لذت بخش و رضایت بخش باشد، نقش بسزایی در دوام زندگی مشترک خواهد داشت به عبارتی نحوه برقراری رابطه می‌تواند به شدت بر سازگاری و رضایتمندی از رابطه زناشویی تأثیر بگذارد و باعث شادی و یا حتی باعث رنج برای زوجها گردد (اسمیت، پرینز، داماس و النگلین ۲۰۱۸؛ یانگ و لانگ،^۲ ۲۰۱۴؛ به نقل از کرامتی و سپهری شاملو، ۱۳۹۵؛ زارعی، میرزایی و صادقی فرد، ۱۳۹۷).

ارتباط مؤثر که ستون فقرات هر رابطه‌ای هست (هال، ۲۰۱۰؛ ترجمه‌ی رسولی، ۱۳۹۵) ممکن است به دلایل مختلف دچار مشکل شود، مشکلات ارتباطی، از یکی از اساسی‌ترین ریشه‌های مشکلات خانوادگی بوده (جاویدی، سلیمانی، احمدی و صمدزاده، ۱۳۹۲) و از مهم‌ترین عوامل بروز مشکلاتی همچون ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی به شمار می‌رود که بیش از هر مقوله دیگر سبب ارجاع و دریافت خدمات روان‌درمانی و مشاوره

^۱Palg, Maci^۲Yang & Long

می‌شود (چن، تاناکا، یوجی، هیرامورا و شیکایی، ۲۰۰۷؛ به نقل از فنوحی، میکائیلی، عطادخت و حاجلو، ۱۳۹۷)

از طرفی گاتمن (۱۹۹۳) نیز در تحقیقی نشان داد که ارتباط زناشویی ناشاد اغلب نتیجه الگوهای ارتباطی منفی است. به علاوه الگوی ارتباطی آشفته بر سلامت روان زوجین تأثیر چشمگیری دارد (شفرت و اسکارز، ۲۰۱۱)؛ بنابراین با تغییر الگوهای ارتباطی می‌توان به کاهش ناسازگاری زناشویی و افزایش سلامت روان و رضایت زناشویی کمک کرد. منظور از الگوهای ارتباطی زوج‌ها، کانال ارتباطی است که از طریق آن زن و شوهر با یکدیگر به تعامل می‌پردازند (ترنهلیم و یینسن، ۱۹۹۶^۲؛ به نقل از کرمانشاهی، شفیع آبادی، ۱۳۹۳).

کریستنسن و سالوی^۳ (۱۹۹۱) الگوهای ارتباطی بین زوجین را به سه دسته تقسیم می‌کنند (به نقل از مسلمی، آقایی و شعبانی، ۱۳۹۶) که عبارتند از: ۱- الگوی ارتباط سازنده-متقابل: نوعی الگوی ارتباطی است که در طی آن هم زن و هم شوهر سعی می‌کنند در مورد مشکل ارتباطی خود بحث و گفتگو کنند و به نحو مسالمت‌آمیز آن را حل کنند، احساساتشان را نسبت به هم ابراز نمایند و برای مشکل ارتباطی، پیشنهاد راه‌حل و مذاکره بدهند (به نقل از حسنی مقدم، گنجی، شریف‌نیا، اعرابی و خانی، ۱۳۹۸). در این الگو هر دو زوج احساس می‌کنند که یکدیگر را درک می‌کنند و به راحتی در مورد مسائل و تعارضات خود گفتگو می‌کنند و از واکنش‌های غیر منطقی، اجتناب و پرخاشگری استفاده نمی‌کنند. (هیوی، براندون، لارسون، زامتوبل و کریستنسن، ۱۹۹۶^۴)، طرفین در این الگو می‌توانند افکار، احساسات، تمایلات و نیازهای خود را به یکدیگر منتقل کنند (بهرامی و همکاران، ۱۳۹۳).

۲- الگوی ارتباط اجتناب-متقابل: نوعی الگوی ارتباطی است که طی آن هم زن و هم مرد سعی می‌کنند از بحث کردن درباره‌ی مشکل دوری گزینند. تعارض بین زوجین شدید است و زندگی آن‌ها شکل موازی با همدیگر می‌باشد و ارتباط بین آن‌ها در پایین‌ترین حد خود است (کریستنسن و سالوی، ۱۹۹۱؛ به نقل از معصومی، رضاییان و حسینیان، ۱۳۹۶) ۳-

^۱Gottman

^۲Trenholm & Jensen

^۳Christensen

^۴Heavey, Brandon, Larson, Zumtobel & Christensen

الگوی ارتباطی توقع-کناره‌گیر: این الگو که دارای دو قسمت الف) توقع مرد/کناره‌گیری زن؛ ب) توقع زن/کناره‌گیری مرد است نوعی الگوی ارتباطی می‌باشد که در طی آن یکی از طرفین سعی می‌کند به وسیله انتقاد کردن، غر زدن و... دیگری را وارد بحث درباره مشکل نماید، در حالی که دیگری سعی می‌کند به نحوی بحث را تمام کند، یا از آن اجتناب نموده و ساکت بماند و یا حتی اتاق را ترک کند (به نقل از مسلمی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ که در این میان معمولاً زنان به توقع و مردان به کناره‌گیری تمایل دارند (هالی، ویرجینیا و لونسون، ۲۰۱۰؛ شاپیرو، گاتمن و فینک، ۲۰۱۶). در این الگو، زوج متوقع فردی وابسته و زوج کناره‌گیر، ترس از وابسته شدن دارد (الدریگ، سویر، جانس، اتکینسن و کریستنسن، ۲۰۰۷). این الگو تأثیر منفی بر رضایت زناشویی زوجین دارد (کریستنسن و شنک، ۱۹۹۱) حتی می‌تواند منجر به طلاق شود (دناتو، ۲۰۱۴).

بنابراین با توجه به پیامدهای مخربی که الگوهای ارتباطی آشفته بر سلامت روان زوجین (شفرت و اسکارز، ۲۰۱۱) و رابطه زناشویی (دناتو، ۲۰۱۴) دارد روش‌های مختلفی برای حل این مشکل بوجود آمده است از آن جمله پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رویکردهای چون برنامه‌های غنی‌سازی روابط زوجین، برای جلوگیری از مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار مؤثر است (تامپکینز، رودر، توماس و کچ، ۲۰۱۳؛ پارک، ۲۰۱۳) برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج از جمله رویکردهای پیشگیرانه‌ای هستند که به دنبال بهبود رابطه از طریق ایجاد اهداف برای ازدواج بوده (سین و سوی ۲۰۱۱ به نقل از نامنی و خدادادی، ۱۳۹۸) و همچنین مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض و حل مسئله، مهارت‌های مقابله‌ای و همدلی و صمیمیت را در زوجین بهبود بخشیده و از این طریق سبب افزایش رضایتمندی و کاهش آشفتنگی‌های زناشویی می‌شود (باکوم، دالوگ، آتکینز، آنجل و تورمایر، ۲۰۰۶؛ به نقل از فتوحی و همکاران، ۱۳۹۶)

۱Holley, Virginia & Levenson

۲Eldridge, Sevier, Jones, Atkins & Christensen

۳Christensen, & Shenk

یکی از مدل‌های پیشرو در آموزش مسائل مربوط به ازدواج توسط گاتمن با عنوان مدل آموزش زناشویی «خانه تأهل پایدار» یا صدای رابطه در خانه (SRH) در قالب زوج‌درمانی مبتنی بر فراهیجان توسعه یافته است (به نقل از فتوحی و همکاران، ۱۳۹۷).

این رویکرد که بر این جا و اکنون و دسترسی به هیجانات برای بهبود و افزایش کیفیت روابط بین زوجین تمرکز دارد (دیوید، ۲۰۱۵) یک رویکرد تلفیقی است و از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری جسته است (زندال، ۱۹۹۸؛ به نقل از مدنی، هاشمی گلپایگانی و غلامعلی لواسانی، ۱۳۹۶) رویکرد گاتمن پایه‌های اساسی مدل رفتاری را با تمرکز بر فن‌های بازسازی ارتباط به کار می‌برد (هاروی، ۲۰۰۵) و به افراد کمک می‌کند تا افکار، ادراک و رفتارهای زوج‌ها را تغییر دهند و همچنین درمانگران را قادر می‌سازد تا زوج‌ها را به منظور بهبود و رشد روابطشان آموزش دهد (به نقل از عبادی‌راد و کریمی‌نژاد، ۱۳۹۶). به عبارتی هدف زوج‌درمانی به روش گاتمن بازسازی رابطه و تقویت رفاقت زناشویی است تا از این طریق، به زوج‌ها کمک نماید که مدیریت تعارض و معنای داشتن حس مشترک در رابطه را بیاموزند (به نقل از فتوحی و همکاران، ۱۳۹۷). از نظر گاتمن تعارض و مشکلات در همه روابط زناشویی وجود دارد ولی اگر زوجین با روش‌های مناسبی مدیریت کنند، می‌توانند مشکلات قابل حل را حل و مشکلات غیرقابل حل را بپذیرند (به نقل از حیدریان، محسن‌زاده، اسدپور و زهراکار، ۱۳۹۷) حتی می‌توانند از این مشکلات به عنوان فرصتی برای مستحکم‌تر کردن رابطه خود استفاده کنند (به نقل از زارعی و همکاران، ۱۳۹۷).

وجود موارد زیر که به "سرنج‌های طلاق" معروف هستند، می‌توانند با اطمینان ۹۶ درصد پیش‌بینی کننده طلاق باشند، این موارد عبارتند از: ۱: شروع ناملازم بحث یعنی بحثی که با داد و فریاد، انتقاد، توهین و سرزنش و... شروع شده باشد ۲: چهارسوار تباهی الف) انتقاد: یعنی حمله کردن به شخصیت همسر و اغلب با جملاتی مانند "تو همیشه..." یا "تو هرگز..." شروع می‌شود (به نقل از جلالی، حیدری، داودی و آل‌یاسین، ۱۳۹۸) ب) توهین

۱David

۲Harvy

و تحقیر: آزردهنده‌ترین سوار سرنوشت است و به این صورت تعریف می‌شود " هرگونه رفتار کلامی یا غیرکلامی که یکی از همسران برای جریحه‌دار کردن احساسات طرف مقابل به کار می‌برد". این رفتارها عبارتند از فحاشی، شوخی‌های خصمانه، تمسخر، ستیزه‌جویی (به نقل از هواسی، زهراکار و محسن‌زاده، ۱۳۹۵)، ج) حالت تدافعی داشتن و د) سکوت ۳: طغیان عواطف منفی ۴: زبان بدن منفی ۵: ناکامی تلاش‌های جبرانی، تلاش جبرانی به هر نوع عمل و تلاشی گفته می‌شود که زوجین انجام می‌دهند تا تنش ایجاد شده را کاهش دهند و ۶: خاطرات بد (گاتمن، ۱۹۹۹؛ ترجمه علیزاده، ۱۳۹۵). لازم به ذکر است که وقتی در یک رابطه‌ای این سرخ‌های طلاق به کرات وجود داشته باشند باعث آشفتگی زناشویی می‌شوند که این آشفتگی به شدت عملکرد فیزیولوژیکی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد، در نتیجه افرادی که دچار نارضایتی از زندگی هستند عمر کم‌تری داشته و بیشتر دچار بیماری می‌شوند (به نقل از سعادت‌شامیر، صنیعی و زارع، ۱۳۹۷).

علاوه بر موارد مطرح شده از دید گاتمن کلید موفقیت در زندگی زناشویی این هست که زوجین زمانی که با هم تعارض و مشکلی ندارند، چطور با یکدیگر رفتار می‌کنند و چقدر تلاش می‌کنند تا افکار و احساسات مثبت‌شان بر رابطه و نگرشی که به همسر خود دارند بر افکار و احساسات منفی‌شان غلبه کند (گاتمن ۲۰۱۸) این رویکرد با تمرکز بر صمیمیت و علاقه‌مندی زوجین نسبت به همدیگر و جایگزین کردن فضای انتقاد و تحریک‌پذیری با قدردانی و احترام (گاتمن، ۲۰۰۷) و همچنین اصلاح و بهبود نقشه عشقی، افزایش احساس دل‌بستگی و تحسین، افزایش پاسخ‌ها و واکنش‌های هیجانی مثبت، نفوذپذیری از همسر، پذیرش تفاوت‌های یکدیگر (گاتمن و سیلور، ۲۰۱۳)، مدیریت و پذیرش مشکلات غیرقابل حل و یکی کردن امور مالی به سازی روابط زناشویی می‌پردازد (گارانزینی و همکاران، ۲۰۱۷).

پژوهش‌های مختلفی اثربخشی رویکرد گاتمن را نشان داده است (یلما و شریلان، ۲۰۰۳)، همچنین اثربخشی این نظریه در مطالعات دیگری مثل گاتمن و گاتمن (۲۰۱۸)؛

داودوندی، نوایی‌نژاد و فرزاد (۲۰۱۸)؛ جلالی، حیدری، داودی و آل‌یاسین (۲۰۱۸)؛ گاتمن (۲۰۱۵)، بابوک، گاتمن، ریان و گاتمن (۲۰۱۳)؛ برند (۲۰۱۲)؛ وستروس (۲۰۰۲)؛ میرزایی (۱۳۹۸)؛ فتوحی و همکاران (۱۳۹۷)؛ صائمی، بشارت و اصغرنژاد (۱۳۹۷)، حیدریان، محسن‌زاده، اسدپور و زهراکار (۱۳۹۷)؛ سعادت‌ی شامیر، صنیعی و زارع (۱۳۹۷)؛ فتوحی و همکاران (۱۳۹۶)؛ هواسی و همکاران (۱۳۹۵) در حل مشکلات زوجین به اثبات رسیده است.

با توجه به اهمیتی که پیامدهای مخرب الگوهای ارتباطی ناکارآمد بر رابطه زناشویی و سلامت روانی زوجین (اسکالدمن، ۲۰۱۳) و به تبع آن بر فرزندان دارد (به نقل از بلوچ، ۱۳۹۷) و همچنین با توجه به اینکه تغییر الگوهای ارتباطی در مقایسه با عوامل تاثیرگذار بر روابط زناشویی مانند ویژگی‌های شخصیتی و شرایط اجتماعی و اقتصادی عملی‌تر است (تنگویی، ۱۳۹۰) بعلاوه با عنایت به اینکه زنان به میزان بیشتری نسبت به مردان از روش‌های ارتباطی منفی مثل انتقاد، سرزنش، تحقیر استفاده می‌کنند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵)؛ ترجمه‌ی زهراکار، لواف پور و ایزدی اجیرلو، ۱۳۹۷؛ گاتمن، گاتمن، آبرامز و آبرافز، ۲۰۱۶، ترجمه‌ی باغستانی، ۱۳۹۷؛ هیمن، هانت، مالیک و ایسلپ، ۲۰۰۹) لذا پژوهشگر بر این شد که به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان مبادرت ورزد؛ بنابراین این پژوهش در پی پاسخ به این سؤال است که آیا بهره‌گیری از رویکرد تلفیقی گاتمن در جهت بهبود الگوهای ارتباطی زنان مؤثر است؟

روش پژوهش

طرح پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل مادران دانش‌آموزان دختر دبستانی مدرسه بهشت شهرستان شهریار در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ بود. شیوه نمونه‌گیری این پژوهش به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه بود بدین صورت که از میان تمامی مادران داوطلب کودکان مقطع ابتدایی مدرسه بهشت به پرسشنامه الگوهای ارتباطی پاسخ دادند و ۶۰ مادر که نمره بالاتر از میانگین کسب کردند انتخاب شدند و از این میان به صورت تصادفی ۱۵ مادر در گروه آزمایش و ۱۵ مادر در گروه کنترل قرار گرفتند. ملاک‌های برای ورود به گروه در نظر گرفته شد که عبارتند از: داشتن سطح تحصیلات دیپلم به بالا، حداکثر ده سال از مدت ازدواجشان گذشته باشد، عدم شرکت در یک مداخله درمانی دیگر (اعم از مشاوره فردی، زوجی و گروهی) به شکل موازی با این پژوهش، عدم اقدام به تقاضایی طلاق از سوی هر دو زوج، نداشتن اختلالات روانی حاد و تحت دارودرمانی نبودن. اصول اخلاقی پژوهش بدین صورت بود که به اعضاء در مورد پژوهش، رازداری در فرایند پژوهش آگاهی داده شد و بعد از اتمام کامل پژوهش برای گروه گواه نیز به منظور قدردانی از حضورشان جلسات آموزشی اجراء شد. آزمودنی‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه‌ی زیر را تکمیل کردند:

پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۴ توسط کریستنسن و سالووی در دانشگاه کالیفرنیا ساخته شد و در ایران، در سال ۱۳۷۹ توسط عبادت‌پور ترجمه و هنجاریابی شد. این پرسشنامه شامل ۳۵ سؤال است که دارای طیف لیکرت ۹ درجه‌ای می‌باشد. این ابزار رفتار زوج‌ها را در طی سه مرحله تعارض زناشویی برآورد می‌کند. این مراحل عبارتند از: ۱- هنگامی که مشکل در روابط زوجین به وجود می‌آید ۲- مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود ۳- بعد از بحث درباره مشکل ارتباطی زوج‌ها. این پرسشنامه از سه خرده‌مقیاس تشکیل شده است: ۱- ارتباط سازنده متقابل ۲- ارتباط اجتناب متقابل ۳- ارتباط توقع‌کناره‌گیری (عبادت‌پور؛ ۱۳۷۹). هیوی، کریستنسن و مالموت (۱۹۹۵)

میزان ثبات درونی برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل را به دست آوردند؛ آلفای کرونباخ برای مردان و زنان در این خرده مقیاس ۰/۸۴ و ۰/۸۱. محاسبه شد. برآورد روایی پرسشنامه، همبستگی بین مقیاس‌های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی را محاسبه کرده است؛ ضرایب محاسبه به دست آمده برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل، ارتباط توقع /کناره‌گیری به ترتیب ۰/۵۸، ۰/۵۸- و ۰/۳۵. بود که همگی در سطح آلفای کرونباخ ۰/۱۰ معنادار بودند، همچنین برای تعیین پایایی، همبستگی درونی خرده مقیاس‌ها را محاسبه کرد، ارقام محاسبه شده عبارتند از: خرده مقیاس سازنده متقابل ۰/۵۰، اجتنابی متقابل ۰/۵۱، توقع مرد/کناره‌گیری زن ۰/۵۳ و توقع زن /کناره‌گیری مرد ۰/۵۵. (عبادت پور، ۱۳۷۹). برای اطمینان از پایایی پرسشنامه، با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پرسشنامه الگوهای ارتباطی برابر ۰/۸۱۲ بدست آمد که نشان داد این پرسشنامه از پایایی لازم برخوردار می‌باشد. همچنین لازم به ذکر است که شیوه اجرای پژوهش به شرح زیر بود:

پس از اخذ مجوز از آموزش و پرورش شهرستان شهریار و بعد از انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولین مدرسه فراخوان شرکت در کارگاه مهارت‌های زناشویی (آموزش خانواده) در انجمن اولیاء و مربیان مطرح شد و علاقمندان به پژوهشگر معرفی شدند، از طرفی دعوت نامه شرکت به تمامی مادران ارسال شد، از بین مادران داوطلب پس از تکمیل پرسشنامه الگوهای ارتباطی تعداد ۶۰ نفر که نمره بالاتر از میانگین در الگوهای ارتباطی داشتند انتخاب شدند، سپس به صورت تصادفی ۱۵ مادر در گروه آزمایش و ۱۵ مادر در گروه کنترل جایگزین شد، در ادامه برای آزمودنی‌های گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های زناشویی براساس مدل گاتمن به صورت گروهی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار گردید. برای گروه گواه جلسات آموزشی تشکیل نشد. بعد از اتمام جلسات از دو گروه گواه و آزمایش، پرسشنامه الگوهای ارتباطی به عنوان پس‌آزمون به عمل آمد.

جدول ۱: پروتکل جلسات رویکرد گاتمن (ساکی‌زاده، ۱۳۹۲)

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
------	-----	-------	-------

اول	آشنایی و ارزیابی اولیه	معرفی و ایجاد رابطه حسنه، بررسی تاریخچه مختصری از زندگی اعضاء (مانند سن، تحصیلات و...)، بیان اهداف، بیان قواعد جلسات	اجرای پیش‌آزمون
دوم	آشنا ساختن زوجین با نقشه عشقی و بهبود آن	پر کردن پرسشنامه نقشه عشق جهت فهم بهتر از کیفیت نقشه عشق. توضیح مفهوم نقشه عشقی و راه‌های بهبود آن	اجرای تمرین "من کیستم" جداگانه با همسر
سوم	افزایش علاقه و احترام به همسر	بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان طرق بهبود علاقه و اهمیت توجه به جنبه‌های مثبت برای تعمیق رابطه، تکمیل پرسشنامه علاقه و احترام	اجرای تمرین "تاریخچه ازدواج" و "فلسفه ازدواج"
چهارم	بهبود حساب بانکی عاطفی و مهارت ارتباطی	بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان طرق بهبود حساب بانکی عاطفی، آموزش روش صحیح گفتگو، دریافت بازخورد	اجرای تمرین "حساب بانکی عاطفی" و تمرین "گفتگو برای کاستن از استرس"
پنجم	افزایش نفوذپذیری از همسر	بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان تمایل به سهمیم شدن در قدرت و احترام گذاشتن به نقطه نظرهای همسر به جای تلاش برای تحمیل نظرات خود بر همسر و دریافت بازخورد	اجرای تکلیف "خواهید که برنده شوید"
ششم	آشنا کردن زوجین با تعارض‌ها در زندگی زناشویی و توانایی تفکیک آنها از یکدیگر	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش در خصوص تضادهای قابل حل و غیرقابل حل و تفکیک این دواز یکدیگر، آموزش علائم سرشاخ شدن هنگام بحث، دریافت بازخورد	اجرای فرم مربوط به "تقسیم مشکلات به قابل حل بودن و غیرقابل حل بودن"
هفتم	آموزش مدلی برای حل اختلافات به زوجین در خصوص رفع مشکلات قابل حل	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش فنونی برای رفع مشکلات قابل حل برای این کار از موارد زیر استفاده شد: شروع ملایم، انجام تلاش جبرانی، آرام‌سازی خود و همسر، توافق و بازخورد	اجرای تمرین "شروع ملایم"، تمرین "آرام‌سازی خود" و تمرین "آرام‌سازی همسر"
هشتم	آموزش مدیریت اختلافات در خصوص مشکلات غیر قابل حل	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش فنونی برای مدیریت مشکلات دائمی از طریق بررسی رویاهای خود، بازخورد	اجرای تمرین "کشف رویاها"
نهم	ایجاد و تقویت یک سیستم معنایی مشترک	بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش به زوجین تا بتوانند معنای مشترکی ایجاد کنند	اجرای تمرین "آیین‌ها"، تمرین "اهداف" و تمرین "نقش‌ها"
دهم	خاتمه	بررسی تکالیف جلسه قبل، دریافت بازخورد	اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

یافته‌های جدول ۲ توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب سن و تحصیلات در بین گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد که از مجموع ۳۰ نمونه آماری، ۶۶/۷٪ نمونه بین سنین ۲۵ تا ۳۵ سال و ۳۳/۳ درصد بین سنین ۳۶ تا ۴۵ سال بودند و همچنین ۳۶/۷ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۲۶/۷ درصد فوق دیپلم و ۳۶/۷ درصد دارای تحصیلات در سطح لیسانس می‌باشند.

جدول ۲: توزیع فراوانی نمونه مورد مطالعه بر حسب سن و تحصیلات در بین گروه‌ها (آزمایش و کنترل)

کل		کنترل		آزمایش		گروه‌ها سن و تحصیلات
درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	
۷/۶۶	۲۰	۶۰	۹	۳/۷۳	۱۱	۳۵-۲۵
۳/۳۳	۱۰	۴۰	۶	۷/۲۶	۴	۳۶-۴۵
۱۰۰	۳۰	۱۰۰	۱۵	۱۰۰	۱۵	جمع
۷/۳۶	۱۱	۴۰	۶	۳/۳۳	۵	دیپلم
۷/۲۶	۸	۷/۲۶	۴	۷/۲۶	۴	فوق دیپلم
۷/۳۶	۱۱	۳/۳۳	۵	۴۰	۶	لیسانس
۱۰۰	۳۰	۱۰۰	۱۵	۱۵	۱۵	جمع

جدول ۳ بیانگر شاخص‌های توصیفی دو گروه آزمایش و گواه در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین الگوهای ارتباطی در مرحله پیش-آزمون در دو گروه آزمایش (۳۴,۸۰) و گواه (۳۲,۲۷) تقریباً یکسان است؛ اما در مرحله پس‌آزمون نمرات الگوهای ارتباطی گروه آزمایش قرار گرفته بودند، کاهش معناداری داشته و ۱۲,۶۷ می‌باشد.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون الگوهای ارتباطی

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		متغیرها	
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	گروه	
۳۰۸	۱۱۰۷	۲۵۵	-۱۷۰۲۷	آزمایش	ارتباط سازنده متقابل
۳۶۷	-۱۳۰۲۰	۲۶۴	-۱۴۵۳	کنترل	
۲۰۱۶	۶۰۴۰	۲۵۱	۲۰۰۲۰	آزمایش	ارتباطی اجتنابی متقابل
۳۰۶۴	۱۸۰۴۷	۲۰۳۸	۱۷۰۶۷	کنترل	
۲۰۱۹	۱۲۰۶۷	۱۰۷۴	۳۴۰۸۰	آزمایش	ارتباط کناره‌گیری / توقع
۴۰۶۷	۲۹۰۴۷	۲۰۸۱	۳۲۰۲۷	کنترل	

برای انجام تحلیل کواریانس، ابتدا پیش‌فرض‌های آن برای فرضیه مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای آزمون تحلیل کواریانس نظیر نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها، نمونه‌گیری تصادفی و ضرایب خطوط رگرسیون با هم برابر باشند و یا متغیر مستقل و کمکی با هم تعامل نداشته باشند؛ که گزارش بررسی آنها در ادامه خواهد آمد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده گردید. نتایج این آزمون نشان داد که توزیع نمرات متغیر الگوهای ارتباطی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال می‌باشد (جدول ۴).

جدول ۴: بررسی نرمالیت نمرات الگوهای ارتباطی با استفاده از آزمون شاپیرو - ویلک

متغیرها		آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری
ارتباط سازنده متقابل	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۰۰۰۳۶۳
		کنترل	۱۵	۰۰۰۳۱۸
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۰۰۰۳۳۱
		کنترل	۱۵	۰۰۰۳۰۸
ارتباطی اجتنابی متقابل	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۰۰۰۴۱۹
		کنترل	۱۵	۰۰۰۱۴۳
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۰۰۰۴۸۴
		کنترل	۱۵	۰۰۰۰۶۸

سطح معناداری	درجه آزادی	آماره آزمون	متغیرها		
			پیش آزمون	پس آزمون	ارتباط کناره گیری / توقع
.۲۴۱	۱۵	.۹۲۶	آزمایش	پیش آزمون	ارتباط کناره گیری / توقع
.۱۰۰	۱۵	.۹۰۲	کنترل		
.۸۰۴	۱۵	.۹۶۷	آزمایش	پس آزمون	
.۱۱۲	۱۵	.۹۰۵	کنترل		
.۱۵۴	۱۵	.۹۱۴	آزمایش	پیش آزمون	الگوهای ارتباطی
.۸۵۱	۱۵	.۹۷۰	کنترل		
.۲۰۰	۱۵	.۹۲۱	آزمایش	پس آزمون	
.۱۲۲	۱۵	.۹۰۷	کنترل		

برای بررسی همگنی واریانس‌های دو گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون لوین استفاده شد که با توجه به عدم معناداری آزمون لوین برای پیش آزمون و پس آزمون می‌توان نتیجه گرفت که پیش فرض برابری واریانس‌ها برقرار می‌باشد (جدول ۵).

جدول ۵: نتایج آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها

سطح معنی داری	df ₂	df ₁	مقدار F	آزمون لوین / متغیر
.۴۵۹	۲۸	۱	.۵۶۵	ارتباط سازنده متقابل
.۶۳۵	۲۸	۱	.۲۳۱	ارتباطی اجتنابی متقابل
.۵۴۴	۲۸	۱	.۳۷۷	ارتباط کناره گیری / توقع
.۱۶۷	۲۸	۱	۲.۰۰۹	الگوهای ارتباطی

نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره برای مهارت‌های ارتباطی زنان: برای ارتباط سازنده متقابل مقدار ($F_{1,25} = ۲۶۶/۹۵۷$ و $P > ۰/۰۵$) و ارتباطی اجتنابی متقابل ($F_{1,25} = ۱۱۷/۱۵۰$ و $P > ۰/۰۵$) و ارتباط کناره گیری / توقع ($F_{1,25} = ۱۵۹/۰۹۹$ و $P > ۰/۰۵$) با درجات آزادی (۱ و ۲۵) در سطح ۰/۰۵ از لحاظ آماری معنادار می‌باشد که در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره (مانکوا)

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
گروه	ارتباط سازنده متقابل	۱	۲۹۸۵.۱۲۱	۲۶۶.۹۵۷	.۰۰۰	.۸۱۴
	ارتباطی اجتنابی متقابل	۱	۸۷۰.۵۴۸	۱۱۷.۱۵۰	.۰۰۰	.۷۲۴
	ارتباط کناره‌گیری / توقع	۱	۱۶۷۳.۹۵۷	۱۵۹.۰۹۹	.۰۰۰	.۷۶۴
خطا	ارتباط سازنده متقابل	۲۵	۱۱.۱۸۲	-	-	-
	ارتباطی اجتنابی متقابل	۲۵	۷.۴۳۱	-	-	-
	ارتباط کناره‌گیری / توقع	۲۵	۱۰.۵۲۱	-	-	-
کل	ارتباط سازنده متقابل	۲۹	۴۷۳۷.۸۶۷	-	-	-
	ارتباطی اجتنابی متقابل	۲۹	۱۳۴۳.۳۶۷	-	-	-
	ارتباط کناره‌گیری / توقع	۲۹	۲۴۸۹.۸۶۷	-	-	-

همانگونه که از یافته‌های جدول ۶ مشاهده می‌شود نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره برای مهارت‌های ارتباطی زنان از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد گاتمن بر مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی زنان اثربخش است.

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که این مداخله باعث کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیری و موجب افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل در زنان گروه آزمایش شده است. یافته‌های این پژوهش با برآیندهای پژوهش‌های جلالی و همکاران (۲۰۱۸)، رجایی، دانش پور و رابرت‌سون، (۲۰۱۹)، محمدی و همکاران (۱۳۹۶)، بهرامی و همکاران (۱۳۹۳)، محرومی (۱۳۹۲)، داودوندی، نوایی نژاد و فرزاد

(۲۰۱۸)، دیلمی، حسن، بابا و کدیر (۲۰۱۵)، بابو کو همکاران^۱ (۲۰۱۳)، گاتمن و سیلور^۲ (۲۰۱۲) و براند (۲۰۱۲) که به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی گاتمن باعث کاهش مشکلات و بهبود کیفیت روابط زناشویی می‌شود، همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های حاصل از این می‌توان گفت الگوهای ارتباطی زوجین از جمله عناصری است که برای حل مشکلات آن‌ها در زوج درمانی کانون توجه مشاوران و درمانگران قرار می‌گیرد؛ زیرا تغییر الگوهای ارتباطی در مقایسه با دیگر عوامل اثرگذار رضایت زناشویی مانند ویژگی‌های شخصیتی، اوضاع اقتصادی و اجتماعی عملی‌تر است (نظری و صفرنیا، ۲۰۱۶). کریستنسن و سالوی (۱۹۹۱) الگوهای ارتباطی را در سه دسته الگویی ارتباطی سازنده متقابل، اجتناب متقابل و توقع/کناره‌گیر تقسیم‌بندی کرده‌اند (به نقل از مسلمی و همکاران، ۱۳۹۶). الگوی ارتباطی سازنده متقابل الگوی است که در آن زن و شوهر سعی می‌کنند در مورد مسائل خود گفت‌وگو کرده و به نحو مسالمت‌آمیز آن را حل و احساسات‌شان را ابراز کنند (ونگلیستی^۳ و همکاران، ۲۰۰۷) رویکرد گاتمن با تاکید بر آموزش نحوه ابراز خواسته‌های خود (به عنوان مثال خواسته‌ها باید روشن و واضح بیان شوند، کلی نباشند و عاری از سرزنش و تحقیر باشند) و نحوه‌ی پاسخ به خواسته‌های همسر از طریق آموزش تفاوت سه سبک پاسخ‌دهی یعنی بی‌اعتنایی به خواسته‌ها، درگیر شدن و مخالفت با خواسته و برآورده کردن یا پاسخ مثبت به خواسته‌ها منجر به بهبود الگویی ارتباطی سازنده می‌شود (گاتمن، ۲۰۰۱، ترجمه‌ی عزیزاده، ۱۳۹۶) علاوه بر موارد فوق از اعضاء خواسته می‌شود که پرسشنامه‌های ابرازخواسته و پاسخ به خواسته را پر کنند که باعث می‌شود از سبک ارتباطی خود و پیامدهایش بیشتر آگاهی پیدا کرده و سبک کارآمد پاسخ‌دهی مثبت را به کمک آموزش‌های داده شده، برگزینند. همچنین در این رویکرد برای تقویت ارتباط سازنده از اعضاء خواسته می‌شود که روی احساساتی که در لحظه "حال" دارند متمرکز شوند این روش کمک می‌کند که افراد به جای اجتناب یا کناره‌گیری بیشتر به همدیگر

^۱ Babcock

^۲ Gottman & Silver

^۳ Vangelisti

نزدیک شوند. به علاوه در این رویکرد از تکنیک‌های افزایش حساب بانکی عاطفی مانند امتیازدهی به خود بخاطر انجام کار مثبت در قبال همسر و تکنیک مکالمه‌ی کاهش استرس (میرزایی، ۱۳۹۸) استفاده می‌شود لذا کاربرد موارد مطرح شده باعث تقویت الگوی ارتباطی سازنده متقابل می‌گردد.

دسته دوم الگویی ارتباطی توقع/کناره‌گیری می‌باشد که نوعی الگوی ارتباطی است که در آن سعی می‌کند با غرزدن و انتقاد دیگری را وارد بحث نماید در حالی که طرف مقابل به طرق مختلف سعی می‌کند از بحث و گفتگو اجتناب نموده و سکوت کند (حسینی مقدم و همکاران، ۱۳۹۸) با توجه به اینکه از نظر رویکرد گاتمن وجود انتقاد، توهین/سرزنش، دفاعی رفتار کردن و شروع ناملایم بحث به مرور باعث می‌شود زن و شوهر از بحث و گفتگو باهمدیگر طفره روند و سکوت اختیار کنند لذا چهارسوارتباهی آموزش داده می‌شود به این صورت که گلایه کردن جایگزین انتقاد می‌شود چون در گلایه صرفاً روی یک رفتار شخص تاکید می‌شود نه کلیت شخصیت فرد و قدردانی و احترام جایگزین توهین، تحقیر و سرزنش می‌گردد لازم به ذکر اسن که برای تقویت قدردانی و احترام از اعضاء خواسته می‌شود که چند مورد از ویژگی‌های مثبت همسرشان را انتخاب و با همسرشان نیز مطرح کنند و وقتی برای بیان خواسته‌ای پیش قدم می‌شوند از جملاتی استفاده کنند که با واژه "من" شروع می‌شود. همچنین شروع ملایم جایگزین شروع ناملایم می‌شود یعنی تشویق می‌شوند بحثی را با داد و فریاد، انتقاد، توهین و سرزنش شروع نکنند و اگر شروع ناملایم بود از تلاش جبرانی استفاده نکنند مثلاً ۲۰ دقیقه استراحت کنند بعد شروع کنند این موارد به علاوه تکنیک‌های دیگر این رویکرد باعث می‌شود که طرفین بحث را ملایم شروع کنند و وقتی بحث ملایم و مناسب شروع شد طرف مقابل کم‌تر اجتناب می‌کند و لذا تکرار این چرخه باعث کاهش الگویی توقع/کناره‌گیری و بهبود ارتباط زوجین می‌شود.

دسته دیگر از الگوهای ارتباطی الگویی اجتناب متقابل هست که در این الگو زوجین از برقراری ارتباط بایکدیگر خودداری می‌کنند. البته هر ازدواجی با یک میزان مناسب علاقه‌مندی شروع می‌شود ولی به مرور عوامل مختلفی باعث تضعیف شعله عشق رابطه زن و شوهر می‌شود ولی با این حال به روش‌های مختلف می‌توان زغال‌های نیمه‌سوخته‌ای آن را

دوباره شعله ور کرد از آن جمله تمرین "بررسی پیشینه رابطه" است به اینصورت که از زوجین خواسته می‌شود که درباره‌ی رویدادهای شاد گذشته‌شان صحبت کنند این تمرین باعث می‌شود زوجین به خاطر بیاورند که چرا با هم یک زوج شدند و ویژگی‌های مثبت همسرشان را بیشتر بخاطر می‌آورند و این باعث می‌شود که به مرور جذب صحبت با یکدیگر گردند همچنین از طریق دوره‌ی ۱۴ روزه‌ی علاقه و تحسین در طول این دوره اعضاء یاد می‌گیرند نسبت به همسر و رابطه زناشویی‌شان مثبت‌تر فکر کنند و این به نوبت خود سبب می‌شود زوجین نسبت به هم احساس مثبت پیدا کنند و بجای اجتناب بیشتر به سمت یکدیگر سوق پیدا کنند و نتیجتاً الگوی اجتناب متقابل کاهش می‌یابد بعلاوه برای کاهش میزان اجتناب در رابطه باید طرفین نسبت به هم علاقه‌مند بشوند و یکی از راه‌های افزایش علاقه‌مندی کمک به زوجین برای شناخت هر چه بهتر و بیشتر همدیگر است برای این مهم از فنون بهبود نقشه عشقی استفاده می‌شود از جمله بازی ۲۰ سوالی نقشه عشقی، تمرین کشف نقاط منفی و مثبت خود و مطرح کردن‌شان با همسر و خلق نقشه‌ی عشقی اختصاصی این موارد منجر به این می‌شود که بتوانند با هم وقت بگذرانند و شناخت بیشتری از علائق، امید و آرزوهای هم داشته باشند و بیشتر احساس درک شدن بکنند و در گرداب تغییرات زندگی به جای اجتناب، بیش‌تر با هم در تماس و ارتباط باشند؛ بنابراین این موارد مطرح شده باعث می‌گردد زوجین نسبت به هم علاقه‌مند شده و عشق رابطه‌شان مجدد شعله‌ور گردد و در نتیجه الگویی ارتباطی اجتناب متقابل در روابطشان کاهش می‌یابد و از الگوهای ارتباطی موثری استفاده خواهند نمود (گاتمن و سیلور، ۲۰۱۲)

به طور خلاصه برآیند پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زناشویی براساس رویکرد گاتمن باعث بهبود الگوهای ارتباطی می‌گردد

این پژوهش در سطح نظری می‌تواند تأیید کننده نتایج پژوهش‌های پیشین باشد و در سطح عملی نیز یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای تدوین برنامه‌های آموزشی مورد استفاده قرار بگیرد. این پژوهش به مانند پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌های می‌باشد از آن جمله شیوه نمونه‌گیری در دسترس، محدودیتی است که تعمیم یافته‌ها را با مشکل مواجه می‌سازد و با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی نمونه‌ای زنان متأهل شهرستان شهریار

انجام گرفته است بنابراین بهتر است در تعمیم یافته‌ها احتیاط لازم به عمل آید. از دیگر محدودیت‌های پژوهش می‌توان به بُعد جنسیت اشاره کرد که به دلیل تک جنسیتی بودن اعضاء (زنان) امکان اثرگذاری آموزش‌ها در هر دو طرف رابطه میسر نبود، به علاوه نبود مرحله پیگیری نیز از جمله محدودیت‌های مهم این پژوهش می‌باشد که باید به آن توجه نمود. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی به منظور دستیابی به اطلاعات دقیق‌تر، کامل‌تر و بررسی تداوم تاثیرات رویکرد گاتمن بر الگوهای ارتباطی مرحله پیگیری نیز انجام گیرد. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های بیشتری در خصوص اثربخشی رویکرد گاتمن در جهت شفاف شدن اثرات این رویکرد به جهت افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها انجام پذیرد و همچنین با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر اثربخش بودن رویکرد گاتمن بر الگوهای ارتباطی پیشنهاد می‌گردد مشاوران زوج و خانواده در کلاس‌های آموزشی و جلسات مشاوره‌ای به منظور ترمیم و غنی‌سازی روابط زناشویی از این رویکرد استفاده نمایند.

منابع

- بهرامی، محمود؛ نظری، علی محمد، زهراکار، کیانوش (۱۳۹۳). پیش‌بینی الگوهای ارتباطی زوج‌ها توسط سلامت معنوی و بهزیستی روان‌شناختی، فصلنامه اندیشه و رفتار، ۹(۳۳)، ۱۵-۳۳.
- ثناگویی، محمد (۱۳۹۰). رابطه الگوهای ارتباطی زنان و مردان با توجه به پابندی مذهبی و رضایتمندی زناشویی در روابط زوجین، فصلنامه روانشناسی و دین، ۶(۱)، پیاپی (۲۱)، ۹۱-۱۰۹.
- جاویدی، نصرالدین؛ سلیمانی، علی اکبر؛ احمدی، خدابخش؛ صمدزاده، منا (۱۳۹۲). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین، تحقیقات علوم رفتاری، شماره ۵.
- جعفری، اصغر (۱۳۹۶). تدوین یک برنامه روانی-آموزشی بر اساس الگوی ستیر برای زوجین متعارض و اثربخشی آن در کاهش سبک مقابله‌ای ناکآمد و احتمال وقوع طلاق، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۸(۳۰)، ۱۳۰-۱۰۷.
- جلالی، ندا؛ حیدری، حسن؛ داودی، حسین و آل‌یاسین، سیدعلی (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار ی‌غیی سازی روابط گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان، مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷(۲)، ۲۶۵-۲۷۹، DOI: 10.22122/rbs.v17i2.2523
- حسینی‌مقدم، صدیقه؛ گنجی، ژیلا؛ شریف‌نیا، سیدحمید؛ اعرابی، محسن و خانی، صغری (۱۳۹۸). بررسی عوامل مرتبط با الگوهای ارتباطی زوجین ایرانی: مطالعه مروری مفهومی، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۹(۱۷۷)، ۲۳۹-۲۲۲.
- حیدریان، آرزو؛ محسن‌زاده، فرشاد؛ اسدپور، اسماعیل و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر درمان شناختی-سیستمی گاتمن بر کیفیت زندگی و الگوهای ارتباطی بیماران مبتلا به سرطان پستان و همسران آنها، مجله سلامت و مراقبت، ۲۱(۱)، ۶۶-۷۶.

رحمتی، مریم؛ احمدآبادی، حسین و حیدرنیا، احمد (۱۳۹۸). تأثیر برنامه غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح "وقت زندگی بهتر برای زن و شوهرها" بر سازگاری زناشویی زنان با ازدواج زودهنگام، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۴۱)، ۲۳۵-۲۵۸.

زارعی، اقبال؛ میرزایی، میترا و صادقی‌فرد، میترا (۱۳۹۷). ارائه مدلی جهت تبیین نقش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی با میانجیگری تعارضات خانوادگی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۵)، ۱-۲۶.

ساکی‌زاده، فاطمه (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر استرس زناشویی و شادمانی زناشویی در زنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، منتشر نشده، دانشگاه خوارزمی تهران.

سعادت‌تی شامیر، ابوطالب؛ صنیعی، ماندانا و زارع، الهام (۱۳۹۷). اثربخشی زوج درمانی به روش گاتمن بر عملکرد خانواده و سازگاری زناشویی در زوجین متقاضی طلاق، نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، ۵(۲)، ۱۷-۱۰، DOI: 10.21859/ijrn-05022

صائمی، حسین؛ بشارت، محمدعلی و اصغر نژاد فرید، اصغر (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن و زوج‌درمانی هیجان‌محور بر صمیمیت زناشویی زوجین، فصلنامه روانشناسی خانواده، ۵(۲)، ۵۲-۳۹.

صمدزاده، منا؛ شعیری، محمدرضا؛ مهدویان، علیرضا؛ جاویدی، نصیرالدین (۱۳۹۲). پرسشنامه الگوهای ارتباطی: اعتبار و روایی، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳(۱)، ۱۵۳-۱۲۶.

عبادت پور، بهناز (۱۳۷۹). هنجاریابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی زناشویی در شهر تهران در ۷۸-۷۹. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

عبادی راد، سیدمحمد، کریمی نژاد، کلثوم (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی شناختی-سیستمی گاتمنی بر تعهد زناشویی زوجین شهر مشهد، مجله آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، ۳(۱)، ۷۵-۹۲.

- فتوحی، سکینه؛ میکائیلی، نیلوفر؛ عطادخت، اکبر و حاجلو، نادر (۱۳۹۶). *اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر فراهیجان بر سازگاری و دلزدگی زناشویی در همسران دارای تعارض، فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، ۱۲(۳۹)، ۶۴-۴۵.*
- فتوحی، سکینه؛ میکائیلی، نیلوفر؛ عطادخت، اکبر و حاجلو، نادر (۱۳۹۷). *مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر فراهیجان با زوج درمانی روایتی بر سازگاری و دلزدگی زناشویی زوجین متعارض، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۴)، ۱۰۱-۷۷.*
- کرامتی، راضیه؛ سپهری شاملو، زهره (۱۳۹۵). *رابطه سرمایه‌های روان‌شناختی و الگوهای ارتباطی با خشونت خانگی در زنان متأهل در سال ۱۳۹۵. مجله روان‌شناسی اجتماعی. ۱۱(۴۱)، ۸۹-۱۰۰.*
- کرمانشاهی، فاطمه؛ شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). *بررسی اثربخشی درمان آدلری بر بهبود الگوهای ارتباطی زنان نابارور، فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه تربیتی، ۹(۴۰)، ۹۹-۱۱۲.*
- کریمی، لیدا، کاکابرایی، کیوان (۱۳۹۵). *اثربخشی روش گاتمن در بهبود تعارضات زناشویی نابارور شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۴، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز، پژوهش شرکت ایده بازار صنعت سبز.*
- گاتمن، جان مردخای (۱۳۹۳). *فنون افزایش هوش هیجانی کودکان، ترجمه‌ی حمیدرضا بلوچ. تهران: انتشارات رشد (جوانه رشد).*
- گاتمن، جان مردخای (۱۳۹۵). *هفت اصل موفقیت در ازدواج و زناشویی، ترجمه سید مرتضی، نظری. تهران: اندیشه معاصر. (۱۹۹۹).*
- گاتمن، جان مردخای (۱۳۹۶). *به سازی رابطه‌ها، ترجمه‌ی مصطفی، علیزاده. نشره قطره. (۲۰۰۱).*
- گاتمن، جان مردخای؛ گاتمن، جولی شوارتز؛ آبرامز، داگلاس و آبرامز، راشل کارلتون (۱۳۹۷). *راهنمایی مردان برای شناخت زنان، ترجمه‌ی باغستانی، فاطمه. تهران: نسل نو اندیش. (۲۰۱۶).*

گاتمن، جولی شوارتز؛ گاتمن، جان مردخای (۱۳۹۷). ۱۰ اصل اساسی زوج درمانی اثربخش؛ ترجمه‌ی زهراکار، کیانوش؛ لواف پور نوری؛ ایزدی اجیرلو. تهران: نشر تمدن علم. (۲۰۱۵).

محرومی، فائزه (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی زوج درمانی به شیوه گاتمن بر الگوها و باورهای ارتباطی زوجین متعارض دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. منتشر نشده، دانشگاه فردوسی.

محمدی، محمد؛ زهراکار، کیانوش؛ جهانگیری، جهانگیر، داورنیا، رضا؛ شاکرمی، محمد؛ مرشدی، مهدی (۱۳۹۴). بررسی کارآیی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل گاتمن بر صمیمیت زناشویی زنان، مجله سلامت و بهداشت، ۸(۱)، ۷۴-۸۴.

محمدی، محمد؛ زهراکار، کیانوش؛ جهانگیری، جهانگیر؛ داورنیا، رضا؛ شاکرمی، محمد؛ مرشدی، مهدی (۱۳۹۶). بررسی کارآیی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل گاتمن بر صمیمیت زناشویی زنان، مجله سلامت و بهداشت، ۸(۱)، ۷۴-۸۴.

مدنی، یاسر؛ هاشمی گلپایگانی، فاطمه؛ غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۶). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر احساس تنهایی زنان متأهل، فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، ۱(۶۲).

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) پایی (۶۸)، ۶۰-۵۱.

معصومی، سمیرا؛ رضاییان، حمید؛ حسینیان، سیمین (۱۳۹۶). پیش بینی رضایت جنسی بر اساس الگوهای ارتباطی زوجین، فصلنامه مطالعات زن و خانواده، ۵(۱)، ۷۹-۱۰۱.

میرزایی، رقیه (۱۳۹۸). اثربخشی رویکرد آموزشی گاتمن بر بخشودگی زناشویی و الگوهای ارتباطی زنان، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، منتشر نشده، دانشگاه خوارزمی تهران.

نامنی، ابراهیم؛ خدادادی، علی‌اکبر (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط خانوادگی میلر بر بهزیستی روانشناختی و خشونت زناشویی از نگاه زنان آزار دیده، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۰(۳۸)، ۱۷۶-۱۴۷.

هال، پالوو (۱۳۹۵). بهبود روابط زناشویی به زبان آدمیزاد، ترجمه لیلیا رسولی، چاپ پنجم، تهران: هیرمند (انتشار به زبان اصلی: ۲۰۱۰).

هواسی، ناهید؛ زهراکار، کیانوش و محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین، فصلنامه نشریه روان‌پرستاری، ۴(۶)، ۶۴-۵۹، <http://dx.doi.org/10.21859/ijpn-04069>

Amato, P. R.; Marriott, B. H. (2016). "A Comparison of high-and low Distress Marriages that end in Divorce". *Journal of Marriage and Family*. 69(2): ۶۳۸-۶۲۱.

Babcock, Julia C. Gottman, John M. Ryan Kimberly D and Gottman, Julie S (2013). *A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one-year follow-up results*. *Journal of Family Therapy* (2013) 35: 252-280 doi: 10.1111/1467-6427.12017.

Brand CE. *An initial qualitative exploration of Gottman's couples research: A workshop from the participants' perspective*. [Dissertation]. Florida State Unive; 2012:74-77.

Christensen, A., & Shenk, J. L (1991). *Communication, conflict, and psychological distance in non distressed, clinic and divorcing couples*. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 59 (3): 458-463.

David, P. (2015). *Wedding the Gottman and Johnson Approaches into an Integrated Model of Couple Therapy*. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 23 (4), 336-345.

Davoodvandi, M., Navabi Nejad, S., & Farzad, V. (2018). *Examining the Effectiveness of Gottman Couple Therapy on Improving Marital Adjustment and Couples' Intimacy*. *Iranian journal of psychiatry*, 13(2), ۱۴۱-۱۳۵.

Deylami N, Hassan SA, Baba MB, Kadir RA. (2015). *Effectiveness of Gottman's Psycho Educational Intervention on Constructive Communication among Married Women*, *International Journal of Humanities and Social Science*, 5 (9) -97.

Family Psychology. 2009; 23:474-484. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015980>. [PMID: 19685983]

Holley, S. R. & Et al. (2010). *Exploring the Basis for Gender Differences in the Demand-Withdraw Pattern*. Journal of Homosexuality, v 57, p. 666-684.

Jalali, N., Heydari, H., Davoudi, H., & Al-e-Yasin, S. A. (2018). *Comparison of Effectiveness of Emotion-focused Couple Therapy and Gottman's Relationships Enrichment Program on Women's Fear of Intimacy*. International Journal of Behavioral Sciences, 12(2), 76-83.

Neda Jalali, Hasan Heidari, Hosein Davoudi, Seyed Ali Aleyasin, (2019). *The Comparison of the Effectiveness of Emotion Focused Therapy and Gottman's Relationship Enrichment on Woman's Communication Patterns*, Journal of Research in Behavioural Sciences, 17(2), 265-279. [PMID: 318803]

Nikoo Nazari L, Safarniya A. *The effect of emotionally focused couple therapy in reducing marital conflict and improving communication patterns of mothers mentally retarded children*. 7th international conference on Economics management 2016. [Persian]

Park, S.S. (3102). *The Evaluation of an Education Program for the Marital Relationship Enhancement of a Newlywed Couple: With a Focus on an Education Program for Newlywed Couples at a Healthy Family Support Center*. Journal of Home Management Association, 20(0), 84-98.

Rajaei, A., Daneshpour, M & Janet Robertson (2019). *The Effectiveness of Couples Therapy Based on the Gottman Method Among Iranian Couples With Conflicts: A Quasi-Experimental Study*, Journal of Couple & Relationship Therapy, 18:3, 223-240, [PMID: 310801533269120191567174].

Shapiro, Alyson F, Gottman, John and Fink, Brandi (2016). *Short-Term Change in Couples' Conflict Following a Transition to Parenthood Intervention*, Couple Family Psychol. 2015 December; 4(4): 239-251. doi:10.1037/cfp0000051.

Siffert A & Schwarz B. (2011). *Spouses' demand and withdrawal during marital conflict in relation to well-being*. Journal of Social and Personal Relationships, 28(2): 262-277.

- Skaldeman, P. (2012). "Converging or Diverging Views of Self and Other: Judgment of Relationship Quality in Married and Divorced Couples", *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3): 44, 55.
- Tompkins, S.A., Roeder, J.A., Thomas, J.J., & Koch, K.K. (3102). *Effectiveness of a Relationship Enrichment Program for Couples Living with Multiple Sclerosis*. *Int J MS Care*, 04(0), 32–24.
- Vangelisti AL, Beck G. *Intimacy and fear of intimacy*. In L. L. Abate, D. D. Embry, & MS. Baggett (Eds.), *Handbook of low-cost interventions to promote physical and mental health: Theory, research, and practice* (pp. ۳۹۵-۴۱۴). تهران: انتشارات روان، ۲۰۰۷.
- Westeros, K. (2002). *Building healthy couple relationship: Do communication skills, gender, hope, and family types make a difference?* New York: Taylor and Francis group, LLC.