

## ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل

### Proposing an integrated model of emotional focused approach and Gottman model and its effectiveness on quality of marital relationship in married women

Yaser Madani

Fatemeh Hashemi Golpayegani

Masoud Gholamali Lavasani

یاسر مدنی\*

فاطمه هاشمی گلپایگانی\*\*

مسعود غلامعلی لواسانی\*

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن بر کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل انجام گرفت. این پژوهش به روش آزمایشی با طرح شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش زنان متأهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت تهرانسر منطقه ۲۱ می‌باشند. نمونه شامل ۲۶ نفر از افراد جامعه بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و ۱۳ نفر در گروه آزمایش و ۱۳ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. در این پژوهش از پرسشنامه کیفیت ابعاد رابطه ادراک شده (PRQC) استفاده شد. بر اساس نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری داده‌های پژوهش می‌توان گفت که آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن موجب افزایش معنادار کیفیت رابطه زناشویی و تمام شش خرده‌مقیاس‌های آن (رضایت، اعتماد، تعهد، شوق و شور جنسی، صمیمیت و عشق) شده است. همچنین نتایج آزمون اندازه‌گیری مکرر نشان داد که اثربخشی آموزش مدل تلفیقی حاضر بعد از یک ماه ماندگار بوده است. بنابراین، نتایج پژوهش حاکی از این است که از آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن می‌توان برای بهبود کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** مدل تلفیقی، رویکرد هیجان‌مدار، مدل گاتمن، کیفیت رابطه زناشویی

#### Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of an integrated model of emotionally focused approach and Gottman model on the quality of marital relationship in married women. In this study the quasi-experimental design with pre-test, post-test and follow up with a control group were used. The study population included married women who went to Tehransar health center, district 21. The sample consisted of 26 volunteer participants, which were selected using convenience sampling method, in two groups, including experimental (n = 13) and control (n = 13) groups. All participants were asked to complete the Perceived Relationship Quality Components (PRQC) questionnaire. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA). Results showed that the integrated model of emotionally focused approach and Gottman model significantly increased marital relationship quality and its six subscales (relationship satisfaction, trust, commitment, intimacy, passion, and love). Additionally, using repeated measures in the follow-up conducted one month later showed satisfactory results about the effectiveness of the integrated model in the experiment group. Therefore, it can be concluded that the specifically designed integrated model of emotionally focused approach and Gottman model can be used to increase the quality of marital relationship for married women.

**Keywords:** Integrated model, emotionally focused approach, Gottman model, quality of marital relationship

\* عضو هیات علمی دانشگاه تهران. گرایش تخصصی تربیت مشاور  
\*\* کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران

## مقدمه

ازدواج یکی از پیچیده‌ترین و مشکل‌ترین مسائل بزرگسالی است که شامل پیوست دو خانواده و دو نوع سبک زندگی است (مک‌گلدریک و کارتر، ۲۰۰۱). اهمیت ازدواج در نیاز افراد به تعلق داشتن، یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن است و روابط صمیمانه به عنوان سکویی حمایتی در مقابله با دشواری‌های دنیای واقعی محسوب می‌شود (گاتمن، ۱۹۹۴). یک متغیر مهم در ارتباط با زندگی زناشویی، کیفیت رابطه زناشویی است که تحقیقات بسیاری در حیطه روابط زناشویی بر روی آن انجام شده است (کاستر، ۲۰۰۹). از نظر سندفورد (۲۰۰۶) کیفیت رابطه زوجین مفهومی چندبعدی است که شامل ابعاد گوناگون روابط در زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌باشد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که کیفیت ارتباط زناشویی بر همه ابعاد کارکرد خانواده از جمله پایداری و تداوم ازدواج، شادکامی زوجین و حمایت از فرزندان تأثیرگذار است (ویلکاکس و ناک، ۲۰۰۶). در سال‌های اخیر، پژوهشگران توجه زیادی به بررسی و ارتقاء کیفیت رابطه زناشویی داشته‌اند و کیفیت روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد (برادبوری و همکاران، ۲۰۰۰). امروزه درمانگران با موضوعات گوناگون و پیچیده‌ای در ساختارهای خانوادگی و زوجی مواجه هستند و درمان‌های تک‌بعدی (مثلاً درمان‌های مبتنی بر شناخت یا درمان‌های رفتاری یا هیجانی) به تنهایی نتوانسته‌اند روابط خانوادگی را با همه پیچیدگی‌های آن در نظر بگیرند (هالفورد و اسنایدر، ۲۰۱۲). بر همین اساس، در سال‌های اخیر تلاش‌هایی برای ترکیب مؤلفه‌های خاص از رویکردهای مختلف به یک روش منظم و در یک مدل منسجم و یکپارچه انجام شده است (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۶). رویکردهای تلفیقی دارای مزایای منحصر به فردی از جمله ایجاد پایه وسیع‌تری از مداخله و انعطاف‌پذیری در درمان مراجعان است. همچنین رویکردهای تلفیقی می‌کوشند تا خطر مداخله اتفاقی، بی‌ربط و متناقض که از التقاط اصول یا تکنیک‌های مختلف، بدون ملاحظه ناسازگاری بالقوه یا تعاملات ناسازگار آن‌ها حاصل می‌شود را کاهش دهد (لیو، ۱۹۹۷). امروزه گاتمن و جانسون از شخصیت‌های مؤثر زوج‌درمانی شناخته شده‌اند (میونیر، ۲۰۱۳)، که برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده‌اند. نظریه گاتمن رویکردی تلفیقی است که از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف سیستمی، وجودی، روانکاوی و رفتاری یاری جسته است (رنдал، ۱۹۹۸). جانسون نیز در رویکرد هیجان‌مدار به روابط، سبک‌های دلبستگی و چرخه تعاملات تأکید دارد (جانسون، ۲۰۰۷). رویکرد هیجان‌مدار، رویکردی یکپارچه از تلفیق سه دیدگاه سیستماتیک، انسان‌گرایی و نظریه دلبستگی بزرگسالان است که در اوایل دهه ۱۹۸۰ توسط جانسون و گرینبرگ ابداع شد. این رویکرد به نقش مهم هیجان‌ات و ارتباطات در سازمان‌دهی الگوهای ارتباطی اشاره داشته و هیجان‌ات را عامل تغییر در نظر می‌گیرد (جانسون، ۲۰۰۴). امروزه نظریه دلبستگی یکی از مؤثرترین نظریه‌ها در مطالعه روابط بین فردی به‌ویژه رابطه زناشویی

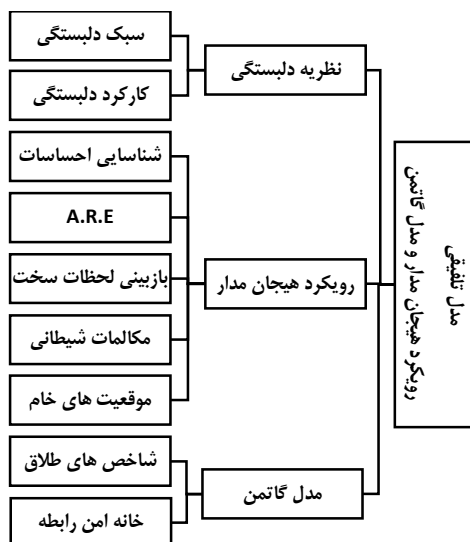
ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت ...

است (میکالینسر و شیور، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش لاکی (۲۰۰۸) حاکی از آن است که بزرگسالان با سبک‌های دلبستگی متفاوت، الگوهای ارتباطی متفاوتی نیز دارند و سبک دلبستگی عاملی قدرتمند برای پیش‌بینی عملکرد زناشویی و رفتارهای ارتباطی بین آن‌ها به شمار می‌آید. از این رو، هدف عمده رویکرد هیجان‌مدار این است که به زوجین کمک کند تا نیازها و تمایلات اصلی و نگرانی‌های دلبستگی یکدیگر را شناسایی کرده و ابراز کنند، بنابراین از ناامنی‌های دلبستگی زوجین کاسته می‌شود و دلبستگی ایمن بین آن‌ها پرورش می‌یابد (جانسون، ۲۰۰۳). جانسون و گاتمن تأثیر کار یکدیگر را بر روی مدل-های مربوط به خود، در منابع مختلف تصدیق کرده و به رسمیت شناخته‌اند (جانسون، ۲۰۰۸؛ جانسون و گرینبرگ، ۱۹۹۴؛ گاتمن و گاتمن، ۲۰۰۸). این دو رویکرد بر اساس و مبانی رویکرد وجودی-انسانگرایی استوار می‌باشند و بر آگاهی و توجه به این‌جا و اکنون و دسترسی به هیجانات برای افزایش صمیمیت و کیفیت روابط زوجین تمرکز دارند (دیوید، ۲۰۱۵). به علت نقاط مشترک بسیاری که این دو رویکرد دارند، در این پژوهش در قالب یک مدل تلفیقی بیان شده‌اند. عنصر کلیدی برای تلفیق این دو رویکرد، تأکید هر دو رویکرد بر اهمیت و نقش مهم عاطفه منفی در پریشانی رابطه است (گاتمن، ۱۹۹۹؛ جانسون، ۲۰۰۴؛ جانسون و گرینبرگ، ۱۹۹۴)، همچنین از فرض رایج و مشترک دیگر این دو رویکرد این است که مشکلات زناشویی از طریق الگوهای معمولاً تکراری در رابطه رخ می‌دهد (گاتمن، ۱۹۹۹؛ جانسون، ۲۰۰۴). در مدل تلفیقی پژوهش حاضر از آموزش مفاهیم کلیدی مدل گاتمن مانند هفت اصل خانه/امن/رابطه<sup>۱</sup>، شناسایی و ریشه‌کن کردن چهار سوار آخرالزمان<sup>۲</sup> (انتقاد، تحقیر، حالت تدافعی و دیوار سنگی) و از تکنیک‌های رویکرد هیجان‌مدار در ایجاد معانی و تعامل جدید با استفاده از تمرکز آن در بیان نیازهای دلبستگی ارضا نشده و پردازش مجدد احساسات به‌منظور التیام جراحات دلبستگی (جانسون، ۲۰۰۴) استفاده شده است. با توجه به مطالب ذکر شده، در شکل زیر مدل تلفیقی پیشنهادی پژوهش حاضر نشان داده شده است:

---

<sup>۱</sup>- Sound Relationship House

<sup>۲</sup>- Horsemen of the Apocalypse



شکل ۱- مدل تلفیقی رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن

همچنان که در شکل بالا مشاهده می‌شود این مدل تلفیقی از تلفیق مؤلفه‌های نظریه دلبستگی، رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن تشکیل شده است.

ضرورت پرداختن به بحث ارتباط در زوجین و خانواده از منظر هیچ کس پوشیده نیست. داشتن روابط زناشویی رضایت‌بخش می‌تواند منجر به پیشرفت‌های حیرت‌آور فردی و خانوادگی شود و فقدان چنین رابطه‌ای می‌تواند زخم‌ها و صدمه‌هایی را ایجاد کند که شاید سال‌ها التیام نیابد. تحقیقات نشان داده است که با کاهش کیفیت رابطه زناشویی احتمال طلاق افزایش یافته و کیفیت رابطه زناشویی بر کیفیت کلی زندگی و بهزیستی ذهنی تأثیرگذار است (جانسون و بوث، ۱۹۹۸). با توجه به اهمیت کیفیت رابطه زناشویی، این متغیر در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت. دلیل و علت تلفیق رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن در پژوهش حاضر استفاده از مزایای این دو رویکرد می‌باشد. هدف عمده رویکرد هیجان مدار کمک به زوجین برای شناسایی و ابراز نیازها و احساسات خود و تغییر دلبستگی ناایمن به دلبستگی ایمن است (جانسون، ۲۰۰۳)، و تمرکز آن بر بعد هیجانی است، اما بر توسعه مهارت‌های اجتماعی و بعد رفتاری افراد تمرکز خاصی ندارد. از سوی دیگر، مدل گاتمن با تکیه بر مجموعه پروتکل‌ها و تمرینات ساختاریافته به مراجعان برای افزایش مهارت‌های اجتماعی (گاتمن و سیلور، ۲۰۱۲) در تغییر رفتار مراجعان کمک فراوانی می‌کند و تمرکز اصلی آن بر بعد رفتاری می‌باشد. وجود تمرینات ساختاریافته و ابزار متنوع مدل گاتمن در ارزیابی جامع و دقیق و همچنین در انجام تمرینات در خارج از فضای کلاس

ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت ...

آموزشی به خصوص در کشور ما بسیار حائز اهمیت است، چرا که بیشترین متقاضیان کلاس‌های آموزشی و مشاوره‌ای، زنان می‌باشند و از آنجا که تغییر و بهبود در روابط زناشویی نیاز مبرم به همکاری و تمرین تکالیف زوجین دارد، وجود تمرینات ساختاریافته و ابزار متنوع مدل گاتمن این امکان را برای شرکت‌کنندگان به وجود می‌آورد تا با استفاده از این ابزار، تعاملی هدفمند و ساختاریافته برای انجام تمرینات در خارج از کلاس آموزشی با همسران خود که در کلاس‌های آموزشی شرکت نکرده‌اند، داشته باشند. به طور کلی، با تلفیق این دو رویکرد هم به بعد هیجانی (EFT)، و هم بعد رفتاری (مدل گاتمن) توجهی خاص می‌شود. با توجه به مطالب بیان شده و اهمیت و نقش هیجان در تغییر فرد و جایگاه ویژه‌ای که مردم ما برای عواطف قائل هستند (هنرپروران، ۱۳۹۱)، و مزایای تلفیق رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و با نظر به این که تاکنون اثربخشی این مدل تلفیقی در ایران مورد مطالعه قرار نگرفته است، در این پژوهش، اثربخشی آموزش این روش تلفیقی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن بر کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل بررسی شده است.

## روش

این پژوهش، کاربردی و از نوع آزمایشی با طرح شبه‌آزمایشی، پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش زنان متأهل مراجعه‌کننده به خانه سلامت منطقه ۲۱ محله تهرانسر استان تهران بودند که حداقل دو سال از ازدواج آن‌ها گذشته و در یک سال اخیر با رویداد استرس‌زای شدیدی در زندگی مشترک مواجه نشده بودند. با تعیین این جامعه، سعی شد تا اثر رویدادهای استرس‌زا بر کیفیت رابطه زناشویی کنترل شود، زیرا این‌گونه رویدادها می‌تواند تأثیرات متفاوتی در رابطه زناشویی داشته باشد (کوهان و برادبری، ۱۹۹۷). بر اساس الگوی استرس خانواده که توسط مک‌گلدریک و کارتر (۲۰۰۱) ارائه شده است. در این پژوهش، سقط جنین طی ۳ ماه گذشته، مرگ فرزندان، از دست دادن یا بیماری حاد والدین، بیماری حاد هر یک از همسران، بیکاری همسر و حوادث غیرمنتظره به عنوان رویدادهای استرس‌زا در نظر گرفته شد. همچنین شرکت‌کنندگان در برنامه آموزشی باید برنامه فوری برای طلاق و جدایی نداشته باشند و از درمان همزمان در طول مدت شرکت در برنامه آموزشی استفاده نکنند. حداقل سن برای شرکت‌کنندگان ۲۰ و حداکثر ۴۵ سال و همچنین حداقل تحصیلات دیپلم و حداکثر کارشناسی بود. نمونه شامل ۲۶ نفر از افراد جامعه بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و از بین آن‌ها ۱۳ نفر که شرایط شرکت در کلاس آموزشی به مدت ۱۰ جلسه را داشتند، در گروه آزمایش و ۱۳ نفر دیگر بعد از استخراج نمرات پرسشنامه کیفیت رابطه زناشویی بر اساس نمرات گروه آزمایش به شیوه هم‌تاسازی در گروه کنترل قرار گرفتند.

## ابزار

**پرسشنامه کیفیت ادراک شده از ابعاد رابطه زناشویی<sup>۱</sup> (PRQC)**، که در ترجمه به اختصار کیفیت ابعاد رابطه نام گرفت، توسط فلچر و همکاران (۲۰۰۰) تدوین شده است. این پرسشنامه کوتاه و معتبر شامل ۱۸ سؤال در شش بعد رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و هیجان جنسی، و عشق است. برای هر بعد سه سؤال مطرح شده است که آزمودنی پاسخ خود را در مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای مشخص می‌کند. ضریب همبستگی بین پرسشنامه کیفیت رابطه با مقیاس صمیمیت ۰/۸۶ و با مقیاس سازگاری زناشویی ۰/۷۴ به دست آمد. این نتایج نشان می‌دهد که ضریب روایی پرسشنامه کیفیت ابعاد رابطه، بالا است. فلچر و همکاران (۲۰۰۰) در پژوهشی بر روی افرادی که روابط با ثبات و طولانی مدت داشتند، پایایی مطلوبی را برای هر یک از ابعاد رابطه نشان دادند، به طوری که ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و هیجان جنسی، و عشق به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۶، ۰/۸۶، ۰/۷۸، ۰/۸۶، و ۰/۸۹، و برای کل پرسشنامه ۰/۸۵ گزارش شده است. همبستگی بین ابعاد شش‌گانه نیز بالا، مثبت، و معنادار گزارش شده است. دامنه این ضرایب همبستگی از ۰/۱۳ تا ۰/۷۹، با میانگین ۰/۵۰ بوده است. در پژوهش نیلفروشان و همکاران (۱۳۸۹) ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از ابعاد مذکور به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۷۹، ۰/۹۶، ۰/۹۱، ۰/۹۳، ۰/۹۴، ۰/۹۵ به دست آمد. همچنین ضرایب بازآزمایی برای ابعاد مذکور به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۸۴، ۰/۹۱، ۰/۸۲، ۰/۹۲، ۰/۹۵، ۰/۹۵ به دست آمد.

## شیوه اجرا و جمع‌آوری اطلاعات

بعد از اجرای پرسشنامه کیفیت ادراک شده از ابعاد رابطه زناشویی در مرحله پیش‌آزمون و انتخاب نمونه گروه کنترل و گروه آزمایش، اعضای گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای از آموزش مدل تلفیقی گاتمن و هیجان‌مدار که توسط پژوهشگر تحت نظارت اساتید با استفاده از پیشینه‌های نظری و پژوهشی و مفاهیم رویکرد هیجان‌مدار و از برنامه مداخله گروهی HMT<sup>۲</sup> که توسط جانسون بر مبنای مدل EFT<sup>۳</sup> و تئوری دلبستگی بالبی (جانسون، ۲۰۰۸) و چند مقوله کلیدی مدل گاتمن تدوین شده است، برخوردار شدند. گروه کنترل تحت هیچ آموزشی قرار نگرفتند. در اتمام جلسات مجدداً دو گروه آزمایش و کنترل به ابزار پژوهش پاسخ دادند. همچنین به منظور بررسی پایداری تاثیر آموزش مدل تلفیقی بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان متاهل، یک ماه بعد از اتمام جلسات، گروه آزمایش برای بار

<sup>۱</sup>- Perceived Relationship Quality Components

<sup>۲</sup>- Hold Me Tight

<sup>۳</sup>- Emotionally Focused Therapy

ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت ...

سوم به پرسشنامه کیفیت رابطه زناشویی پاسخ دادند. در ادامه خلاصه جلسات آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن که شامل ده جلسه آموزشی ۱۲۰ دقیقه‌ای است، در جدول زیر آمده است:

**جدول ۱- مراحل آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن**

جلسات	محتوای جلسات
اول	برقراری ارتباط حرفه‌ای و همدلانه، آشنایی با اعضا و سؤال درباره انتظارات آن‌ها از شرکت در دوره آموزشی، بیان اهداف و قوانین جلسات آموزشی؛ اجرای پرسشنامه کیفیت رابطه زناشویی به عنوان پیش‌آزمون
دوم	آشنایی با انواع سبک دلبستگی، آشنایی با چرخه تعاملات منفی، شناسایی احساسات زیربنایی و ابراز نشده
سوم	خلاصه‌ای از مفاهیم EFT آشنایی با مفاهیم A.R.E. <sup>۱</sup>
چهارم	آشنایی با انواع الگوهای مکالمات شیطانی <sup>۲</sup>
پنجم	آشنایی با مفهوم موقعیت‌های خام و اهمیت شناسایی این موقعیت‌ها، بازنگری لحظه سخت <sup>۳</sup>
ششم	آشنایی با شاخص‌های طلاق و "چهار سوار آخرالزمان"، آشنایی با سبک شروع مشاجرات
هفتم	آشنایی با مشخصات ازدواج موفق و آشنایی با هفت اصل خانه امن رابطه که توسط گاتمن (۱۹۹۹) معرفی گردید، آشنایی با نقشه عشق <sup>۴</sup> و محبت (اصل اول)، اشتراک گذاشتن علاقه، تحسین و قدردانی خود (اصل دوم)، نزدیک شدن به جای فاصله گرفتن از یکدیگر (اصل سوم)
هشتم و نهم	پذیرش نفوذ همسر <sup>۵</sup> (اصل چهارم)، آموزش شیوه‌های رفع مشکلات قابل حل <sup>۶</sup> (اصل پنجم)، راه‌های غلبه بر مشکلات دائمی <sup>۷</sup> (اصل ششم)، ایجاد معنای مشترک <sup>۸</sup> (اصل هفتم)
دهم	تسهیل ابراز نیازها و خواسته‌ها، تسهیل راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی و التیام جراحات با استفاده از سه مؤلفه A.R.E و تحکیم موقعیت‌های جدید و چرخه تعاملی مثبت؛ اختتام جلسات، اجرای پس‌آزمون و نظرخواهی از شرکت‌کنندگان

## یافته‌ها

در بخش توصیف داده از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش استنباطی برای بررسی اثربخشی آموزش مدل تلفیقی حاضر از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) برای بررسی ماندگاری اثربخشی مدل تلفیقی حاضر از روش اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است.

<sup>۱</sup>- Accessibility, Responsiveness, Engagement

<sup>۲</sup>- Demon Dialogues

<sup>۳</sup>- Revisiting a Rocky Moment

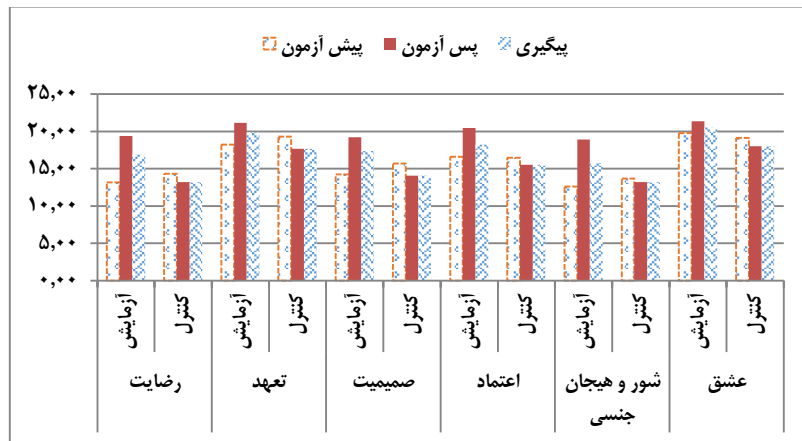
<sup>۴</sup>- Love Maps

<sup>۵</sup>- Accepting Influence and Compromise

<sup>۶</sup>- Working with Solvable Problems

<sup>۷</sup>- Perpetual Problems

<sup>۸</sup>- Creating Shared Meaning



شکل ۲- مقایسه میانگین نمرات خرده مقیاس‌های کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل

همچنان که در شکل ۲ مشاهده می‌شود، مقایسه میانگین نمرات خرده‌مقیاس‌های کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل در دو گروه دلالت بر این دارد که میانگین نمرات گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون تغییر بیشتری داشته است. همچنین کمترین میانگین در هر دو گروه آزمایش و کنترل مربوط به خرده‌مقیاس شور و هیجان جنسی می‌باشد. خرده‌مقیاس رضایت بعد از خرده‌مقیاس شور و هیجان جنسی در پیش‌آزمون کمترین میانگین را دارد. اما نکته جالب توجه این است که در پس-آزمون بیشترین تغییر میانگین مربوط به خرده‌مقیاس رضایت و شور هیجان جنسی است. در راستای تحلیل‌های استنباطی و بررسی فرضیه پژوهش که آموزش مدل تلفیقی هیجان‌مدار و مدل گاتمن بر بهبود کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل تأثیر دارد، با توجه به برقرار بودن مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری (همگنی ضرایب رگرسیون، همگنی واریانس‌ها (آزمون لوین)، نرمال بودن توزیع داده‌ها (آزمون شاپیرو ویلک) از این آزمون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) بر خرده‌مقیاس‌های کیفیت

رابطه زناشویی							
آزمون	مقدار	f	فرضیه df	خطا df	سطح معناداری	اتا	
گروه	اثر پیلائی	۰/۵۰۲	۳/۱۹۷	۶/۰۰	۱۹/۰۰	۰/۰۲۴	۰/۵۰۲



ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت ...

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که سطوح معناداری آزمون قابلیت استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان می‌دهند که در گروه‌های مورد مطالعه از نظر حداقل یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳- خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری در مورد تأثیر آموزش مدل تلفیقی گاتمن و

هیجان مدار بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل

منابع تغییرات	شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
رضایت	۲۶۴,۱۵	۱	۲۶۴,۱۵	۱۸,۳۸	۰,۰۰۱	
تعهد	۷۷,۸۸	۱	۷۷,۸۸	۱۰,۷۱	۰,۰۰۳	
صمیمیت	۱۷۲,۶۵	۱	۱۷۲,۶۵	۱۲,۶۶	۰,۰۰۲	
اعتماد	۱۵۷,۵۳	۱	۱۵۷,۵۳	۸,۷۸	۰,۰۰۷	
جنسی	۲۱۰,۶۱	۱	۲۱۰,۶۱	۱۱,۳۰	۰,۰۰۳	
عشق	۷۴,۴۶	۱	۷۴,۴۶	۹,۴۵	۰,۰۰۵	

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، تأثیر عمل آزمایشی آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان مدار و گاتمن بر تمام خرده‌مقیاس‌های کیفیت رابطه زناشویی در سطح  $\alpha=0/05$  معنادار می‌باشد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل تأثیر دارد.

فرضیه دوم پژوهش این بود که تأثیر آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان مدار و مدل گاتمن بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل بعد از یک ماه پایدار مانده است. برای بررسی این فرضیه پژوهش بعد از انجام آزمون پیگیری که بعد از یک ماه انجام شد، ابتدا مفروضه کروییت با استفاده از آزمون موچلی انجام شد. مقدار آزمون موچلی  $0/959$  و سطح معناداری  $0/795$  است، چون نتیجه آزمون موچلی معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مفروضه کروییت برقرار است و به همین خاطر می‌توانیم از نتیجه آزمون‌های درون گروهی بدون تعدیل درجات آزادی آزمون هومین فلت استفاده کنیم.

جدول ۴- تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر در مورد آزمون پیگیری تأثیر آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان-مدار و مدل گاتمن بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل

شاخص منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
هوبن - فلت	۱۹۶۸/۶۱	۲	۹۸۴/۳۱	۲۱/۰۸	۰/۰۰۱
هوبن - فلت	۱۱۲۰/۷۱	۲۴	۴۶/۷		

همانطور که جدول بالا نشان می‌دهد مقدار مشخصه آماری F با مقدار ۲۱/۰۸ عامل زمان در سطح معناداری  $\alpha=0/05$  معنادار است، یعنی می‌توان نتیجه گرفت که تغییر (افزایش) در مراحل مختلف آزمون معنادار است. همچنین نتایج آزمون تعقیبی در مراحل مختلف آزمون در گروه آزمایش نشان داد که میانگین دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری دارد، بنابراین اثربخشی تأثیر آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و گاتمن بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل بعد از گذشت یک ماه ماندگار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن بر بهبود کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل انجام گردید. نتایج حاصل بیانگر معنادار بودن اثربخشی آموزش مدل تلفیقی بر بهبود کیفیت رابطه زناشویی و همچنین بر کلیه خرده مقیاس‌های کیفیت رابطه زناشویی زنان متأهل شرکت‌کننده در پژوهش بود. در بررسی‌های انجام شده پژوهشی که اثربخشی آموزش مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن بر بهبود کیفیت رابطه زناشویی را بررسی کرده باشد، چه در داخل و چه در خارج یافت نشد. اما پژوهش‌های مختلفی اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار را بر افزایش رضایت زناشویی تأیید می‌کنند (دنتون و همکاران، ۲۰۱۲؛ کاکلین و هاتسون، ۲۰۰۲؛ لایویس، ۲۰۰۳؛ داوینینگ، ۲۰۰۸؛ رودریگز، ۲۰۰۹؛ هالچوک، مکین و جانسون، ۲۰۱۰؛ سندبرگ و کنستل، ۲۰۱۱). همچنین پژوهش‌های متعددی تأثیر رویکرد هیجان‌مدار و نظام‌های مرتبط با دلبستگی را در افزایش کیفیت روابط زناشویی نیز مورد تأیید قرار داده‌اند (گرینبرگ و جانسون، ۱۹۸۸؛ جانسون و بوث، ۱۹۹۸؛ هولیست و همکاران، ۲۰۰۷؛ بن‌آری و لاوی، ۲۰۰۵؛ نوفل و شیور، ۲۰۰۶)، که با نتایج پژوهش حاضر همسو می‌باشد. در ایران نیز پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر کیفیت رابطه زناشویی یافت نشد، اما پژوهش‌هایی به منظور بررسی اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین (جاویدی و همکاران، ۱۳۹۲)، شادمانی (رنجبری، ۱۳۹۲)، افزایش سازگاری زناشویی و

ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر کیفیت ...

ارتقاء سلامت جسمی و روان‌شناختی زوجین نابارور (نجفی و همکاران، ۱۳۹۳)، افزایش میزان صمیمیت زناشویی و خودکارآمدی زوج‌های دانشجوی (حامدی و همکاران، ۱۳۹۳)، تغییر رضایت‌مندی زناشویی زوجین و افسردگی زنان (امانی، ۱۳۹۱) انجام گرفته است که اثربخشی معنادار رویکرد هیجان‌مدار را نشان می‌دهد. همچنین نتایج حاصل از پژوهش فتحی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد که بین دلبستگی ایمن و رضایت‌مندی زناشویی رابطه مثبت و معنادار و بین دلبستگی اجتنابی و اضطرابی با رضایت‌مندی زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

همچنان که بیان شد در این مدل تلفیقی از تلفیق مدل گاتمن با رویکرد هیجان‌مدار استفاده شد که نتایج حاضر با پژوهش‌های خارجی‌ای که تنها بر اساس تحقیقات رویکرد گاتمن انجام شده است، مانند پژوهش مارکمن و همکاران (۱۹۹۳)، گاتمن و همکاران (۱۹۹۸)، وستروپ و کارم (۲۰۰۲)، متز و اپستین (۲۰۰۲)، لبو (۲۰۰۳)، هیکس و همکاران (۲۰۰۴)، یه و همکاران (۲۰۰۶)، گاتمن و همکاران (۲۰۰۶)، بارناکل و ابوت (۲۰۰۹)، اشدن و همکاران (۲۰۱۱) و لوت (۲۰۱۵) همسو می‌باشد. همچنین در پژوهش‌های انجام شده در ایران پژوهشی که از مدل گاتمن برای بهبود کیفیت رابطه زناشویی استفاده شده باشد یافت نشد، اما پژوهش‌هایی در زمینه رضایت‌مندی، شادمانی و سازگاری زناشویی و همچنین پیش‌بینی طلاق با استفاده از مدل گاتمن انجام شده است (بهرامی، ۱۳۸۹؛ کاظمی و همکاران، ۱۳۹۰؛ آبروی و همکاران، ۱۳۹۱؛ ساکی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳؛ رجایی، ۱۳۹۴؛ خازنی، ۱۳۹۴).

در تبیین نتایج پژوهش حاضر با توجه به اهداف رویکرد هیجان‌مدار می‌توان گفت، از اهداف اولیه رویکرد هیجان‌مدار تغییر دلبستگی نایمن به دلبستگی ایمن می‌باشد. تماس هیجانی و پیوند ایمن از طریق در دسترس بودن و پاسخگویی ایجاد می‌شود. این پیوند و دلبستگی ایمن پاسخگوی نیازهای درونی زوجین به امنیت، حمایت و تماس می‌باشد. در همین راستا، از اهداف مهم دیگر رویکرد هیجان‌مدار، تسهیل ابراز و بیان نیازهای دلبستگی ارضا نشده، پذیرش نیازهای دلبستگی همسر و پردازش مجدد احساسات به منظور التیام جراحات دلبستگی می‌باشد. ابراز هیجان‌ات سبب احساس رضایت، خرسندی، سرزندگی، هم‌حسی، صمیمیت و گرمی بین‌فردی بیشتر بین زوجین شده و آنان را کمتر در برابر عواطف منفی آسیب‌پذیر می‌کند و سبب بهبود کیفیت رابطه زناشویی می‌شود. پژوهش‌های انجام شده در زمینه زناشویی نشان می‌دهد که افرادی که هیجان‌ات بیشتری را ابراز می‌کنند، رضایت زناشویی بیشتری دارند (حیاتی، ۱۳۸۶)، از این رو، می‌توان با استفاده از تکنیک‌های رویکرد هیجان‌مدار نیز در ایجاد معانی و تعامل جدید به مراجعان کمک کرد و سطح کیفیت رابطه زناشویی را افزایش داد (جانسون، ۲۰۰۴).

در تبیین نتایج حاضر با استفاده از رویکرد گاتمن می‌توان گفت تأکید رویکرد گاتمن به کاهش رفتار منفی و افزایش رفتار مثبت می‌باشد. همچنان که بیان شد رویکرد گاتمن به کاهش رفتار منفی تأکید

دارد و اختلاف زناشویی را نتیجه عواملی همچون رفتارهای نامناسبی مانند نادیده گرفتن، تحقیر، سرزنش، کناره‌گیری و سکوت (۴ اسب آخرالزمان در مدل گاتمن) و یا عدم شناخت کافی از یکدیگر، یا وجود بن‌بست و موانع در رابطه زناشویی می‌داند. از آنجا که زوج‌های ناسازگار، رفتارهای منفی را مقابله به مثل می‌کنند، این روش برخورد به افزایش تعارض و ایجاد سیکل معیوب منجر می‌شود. پس یک قضیه بنیادی در رویکرد گاتمن قطع چرخه تعاملی منفی در رابطه می‌باشد. این عمل به ویژه از آن جهت مهم است که رفتارهای منفی بیش از رفتارهای مثبت به تجربه رضایت‌مندی و شادمانی از رابطه تأثیر می‌گذارد (گاتمن، ۱۹۹۴؛ جانسون، ۲۰۰۰). همچنین در این مدل تلفیقی با استفاده از آموزش هفت اصل خانه امن رابطه گاتمن با تکیه بر مجموعه پروتکل‌ها و تمرینات ساختاریافته مدل گاتمن به مراجعان برای افزایش مهارت‌های اجتماعی خود در زمینه‌هایی مانند گوش دادن همدلانه، اعتباربخشی و توجه و احترام به عقاید و نظرات یکدیگر، خود آرام‌سازی فیزیولوژی و به شیوه مناسب بحث کردن، پذیرش نفوذ و سازش به منظور افزایش رفتار مثبت کمک می‌شود. آموزش این مهارت‌های رفتاری و بکارگیری آن‌ها در رابطه زوجین سبب افزایش شادمانی زناشویی و بهبود کیفیت رابطه زناشویی می‌شود (گاتمن و سیلور، ۲۰۱۲).

از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که با توجه به این که در بررسی نمرات خرده مقیاس‌های کیفیت رابطه زناشویی در پیش‌آزمون، کمترین میانگین، مربوط به خرده‌مقیاس شور و هیجان جنسی بود، به نظر می‌رسد که این خرده‌مقیاس نیاز به توجه و اختصاص زمان بیشتری به طور خاص دارد. بر همین اساس، پیشنهاد می‌شود در بازبینی مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار با مدل گاتمن خرده مقیاس شور و هیجان جنسی مورد توجه خاص قرار گیرد و اثربخشی مدل پیشنهادی با این مدل بررسی و مقایسه گردد. همچنین از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر این بود که تحقیقات معدودی درباره تلفیق رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد گاتمن وجود داشت. از این رو، بیشتر مقایسه‌ها از تحقیقات مشابه در حوزه رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن به طور جداگانه می‌باشد. این مساله ضرورت انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه را در آینده نشان می‌دهد. همچنین از آنجا که وضعیت اقتصادی و اجتماعی و سلامت روان و سابقه مشکلات روانپزشکی و روان‌شناختی آزمودنی‌ها می‌تواند در کیفیت رابطه زناشویی مؤثر باشد، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مورد بررسی و توجه خاص قرار گیرد. با توجه به یافته‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که مراکز مشاوره و روان‌درمانگران از مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن برای بهبود کیفیت رابطه زناشویی مراجعین خود استفاده کنند و از مدل تلفیقی حاضر در کلاس-های آمادگی پیش از ازدواج استفاده شود و میزان اثربخشی و سودمندی آن با گروهی که در این کلاس-ها شرکت نکردند مقایسه گردد.

## References

- Abroy, M., Bahrami, F., Fatehizadeh, M., Shahmoradi, S. (2012). An investigation on variables predicting divorce according to John Gottman theory. *Counseling Research & Developments*, 11(44), 107-125 (In Persian).
- Amani, R., Majzoobi, M. R. (2013). Comparing effectiveness of emotional focused, cognitive behavioral and cognitive behavior emotional couple therapy on the change process of spouses' marital satisfaction and women depression. *Counseling research & developments*, 44, 439 (In Persian).
- Ashdown B. K., Hackathorn, J., Clark, E. M. (2011). In and out of the bedroom: Sexual satisfaction in the marital relationship. *Journal of Integrated Social Sciences*, 2(1), 40-57.
- Bahrami, Z. (2000). The effectiveness of Gottman's couples therapy on increased marital satisfaction in Mashhad couples. Allameh Tabatabai University, *master's thesis (In Persian)*.
- Barnacle, R. E., & Abbott, D. A. (2009). The development and evaluation of a Gottman-based premarital education program: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8(1), 64-82.
- Ben-Ari, A. & Lavee, Y. (2005). Dyadic characteristics of individual attributes: Attachment, neuroticism, and their relation to marital quality and closeness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75 (4), 621-631.
- Bradbury, T. N., Fincham, D. F., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62 (4), 964-980.
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). A contextual analysis of the association between demand/withdraw and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(1), 95-119.
- Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 114.
- Custer, L. (2009). Marital Satisfaction and Quality. Encyclopedia of Human Relationships. SAGE Publications. <http://www.Sage-ereference.Com>.
- 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.
- Denton, W. H., Wittenborn, A. K., & Golden, R. N. (2012). Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(s1), 23-38.
- Downing, U. (2008). *Attachment Style, Relationship, Satisfaction, Intimacy, Loneliness, Gender role bellifes and the expression of authentic self in romantic relationship*. University of Maryland for the degree PH.D. Psychology.

- Fathi, E., Etemadi, A., Gorji, A., Hatami, A., Ghanbari, Z. (2011). On the relationship among attachment styles and marital commitment and marital satisfaction in married female students of Allameh Tabatabai University. *Journal of Woman & Study of Family*, 5 (18), 63-82 (In Persian).
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354.
- Gottman, John.M. (1994). *Why marriage succeed or fail*. New York.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Gottman, J. Schwartz Gottman, J. De Claire, J. (2006). *10 Lessons to Transform Your Marriage: America's Love Lab Experts Share Their Strategies for Strengthening Your Relationship*. New York, NY: Crown.
- Gottman, J. M., & Gottmann, J. S. (2008). *Gottman method couple therapy*. In A. S. Gottman, J., & Silver, N. (2012). *What makes love last? How to build trust and avoid betrayal*. Simon and Schuster.
- Halchuk, Rebecca E. & Makinen, Judy A. & Johnson, Susan M. (2010): Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 9:31-47.
- Halford, W. K. & Snyder, D. k. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education. *Behavior Therapy*, 43, 1-12.
- Hamed, B., Shafi Abedi, A., Navabi nejad, Sh., Delavar, A. (2013). The effectiveness of emotional focused therapy on increased marital intimacy and self-efficacy on couples of students. *Educational administration research quarterly*. 4 (3), 43-56 (In Persian).
- Hayati, M. (2007). *Compare the effectiveness of cognitive therapy, emotional therapy and integrated model of them on marital satisfaction*. Allameh Tabatabai University, Dissertation (In Persian).
- Hicks, M. W., McWey, L. M., Benson, K. E., & West, S. H. (2004). Using what premarital couples already know to inform marriage education: Integration of a Gottman model perspective. *Contemporary Family Therapy*, 26(1), 97-113.
- Hollist, C. S., Miller, R. B., Falceto, O. G., & Fernandes, C. L. C. (2007). Marital satisfaction and depression: A replication of the marital discord model in a Latino sample. *Family Process*, 46(4), 485-498.
- Javidi, N., Soleimani, A., Ahmadi, Kh., Samadzadeh, M. (2014). The effectiveness of emotionally focused couple therapy (EFT) to improve communication patterns in couples. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 7 (2), 181-188 (In Persian).
- Johnson, S. M., & Greenburg, L. S. (1994). *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy*. New York, NY: Brunner/Mazel.

- Johnson, D. R., & Booth, A. (1998). Marital quality: A product of the dyadic environment or individual factors? *Social Forces*, 76(3), 883-904.
- Johnson, S. A. (2000). John Gottman's research on the behavioral differences between distressed and non-distressed couples. *Salisbury State University*.
- Johnson, S. M. (2003). The Revolution in couple therapy: A practitioner-scientist perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 365-384.
- Johnson, S. M. (2004). The practice of emotionally focused couple therapy (2nd Ed.). *New York, NY: Brunner-Routledge*.
- Johnson, S. M. (2007). The contribution of Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37, 47-52.
- Johnson, S. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. New York, NY: Little, Brown.
- Kazemi, P., Aghamohammadian, Sh. H., Modares, Gh. M., Mahram, B. (2012). The efficacy of life-enhancement program on mental health and marital satisfaction. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 1 (2), 71-86 (In Persian).
- Khazeni, S. (2016). *The effectiveness of marital training based on Gottman's model on marital adjustment and relationship beliefs*. Shahid Beheshti University. *Master's thesis* (In Persian).
- Lavis-sorokowsk, M., (2003). *Emotionally Focused Couple Therapy*. ProQuest Dissertation & Theses.
- Lebow, J. (1997). The integrative revolution in couple and family therapy. *Family Process*, 36(1), 1-17.
- Lebow, J. (2003). Integrative family therapy for disputes involving child custody and visitation. *Journal of family Psychology*, 17(2), 181.
- Locke, K. D. (2008). Attachment styles and interpersonal approach and avoidance goals in everyday couple interactions. *Personal Relationships*, 15, 359-374.
- Lute, M. (2015). *The relationship between Gottman's four horsemen of the apocalypse mindfulness, and relationship satisfaction*. (Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania).
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4-and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 70.
- McGoldrick, M., & Carter, B. (2001). Advances in coaching: Family therapy with one person. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(3), 281-300.
- Metz, M. E., & Epstein, N. (2002). Assessing the role of relationship conflict in sexual dysfunction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 28, 139-164.
- Meunier, V. (2013). How I Integrate Gottman Method Therapy and Susan Johnson's Emotionally Focused Therapy in My Work with Couples. <https://www.gottman.com/blog/featured-blogger-vagdevi-meunier-psyd>.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in

- adulthood: Activation, *Psychodynamics, and interpersonal processes*. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (vol35). San Diego: Academic Press.
- Najafi, M., Soleimani, A. A., Ahmadi, K., Javidi, N., Hoseni, E., Pirjavid, F. (2015). The study of the effectiveness of couple emotionally focused therapy (EFT) on increasing marital adjustment and improving the physical and psychological health of the infertile couples . *Iranian Journal of Obstetrics Gynecology and Infertility*, 7 (133), 8-21 (In Persian).
- Nofle, E. E., & Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*. 40, 179-208.
- Rajaei, A. (2015). *The effectiveness of couple therapy based on Gottman's method of decreasing emotional divorce among conflicted couples in Mashhad city*. Ferdowsi university of Mashhad. *Master's thesis* (In Persian).
- Randall C. Wyatt. (1998). An Interview with John Gottman.
- Ranjbari, M. (2013). *Compare the effectiveness of emotion-focused therapy (EFCT) and solution-focused (SFCT) on marital happiness and attitudes inefficient communication*. Ferdowsi university of Mashhad. *Master's thesis* (In Persian).
- Rodrigues, J. (2009). *Attachment Style and Intimacy satisfaction* .Keam University for the degree of M A .Psychology.
- Sakizadi, F., Zaharakar, K., Sanaee Zaker, B., Ahmadi, M. (2014). The effectiveness of marital skills training based on Guttman's Model on marital happiness. *Counseling Research & Developments*, 13 (52), 37-50 (In Persian).
- Sandberg, J. G. kenstel, A. (2011). The experience of learning emotionally focused couples Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. 37 (4), 393-410.
- Sandford, K. (2006). Communication during marital conflict: When couple alter appraisal, they change their behavior. *Journal of Family Psychology*. 20(2):256-65.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 317-344.
- Westerop, Karem. (2002). *Building healthy couple relationship: Do communication skills, gender, hope, and family types make a difference?* Doctoral dissertation, Trinity western university. Canada.
- Wilcox, W.B., & Nock, S.L. (2006). Commitment to marriage, emotional engagement key to wives happiness. *www.physorg.com*. 1519-1530.
- Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickma, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H., Jr. (2006). Relationship among sexual satisfaction, marital quality and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20, 339-343.