

Research Paper

Efficacy of Gottman's marital Counseling on marital satisfaction and marital adjustment of married women willing to get divorced

Zahra Padash¹, Zahra Yousefi², Mohammad Reza Abedi³, Hajar Torkan²

1. Ph.D Student Counseling, Department of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
2. Assistant Professor, Clinical Psychology group, Department of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.
3. Counseling Professor, Department of Counseling, faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Citation: Padash Z, Yousefi Z, Abedi M.R, Torkan H. Efficacy of Gottman's marital Counseling on marital satisfaction and marital adjustment of married women willing to get divorced. J of Psychological Science. 2021; 20(104): 1423-1436.

URL: <https://psychologicalscience.ir/article-1-1311-fa.html>



ORCID



doi [10.52547/JPS.20.104.1423](https://doi.org/10.52547/JPS.20.104.1423)

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:

marital counseling,
divorce desire,
marital satisfaction,
marital adjustment

Background: Divorce tendency resulting from marital conflicts, which lead to less marital satisfaction and marital adjustment can be decreased by therapy approaches including Gottman's couple therapy.

Aims: The present study aims at investigating the effectiveness of Gottman's couple therapy on marital satisfaction and marital adjustment in married women seeking divorce.

Methods: Quasi-experimental design involving pre-test, post-test, and a control group was used to address the purpose of the present study. All the women referring to three counselling centers in Isfahan in 2019 comprised the research population out of which 30 married women seeking divorce were selected as the research sample through convenience sampling method and were randomly divided into two experimental and control groups. Data were collected using couple satisfaction index (Funk & Rogge, 2007) and dyadic adjustment scale (Spanier, 1976). The experimental group women were trained for 10 ninety-minute sessions. Both groups responded to the questionnaires at pretest-posttest stages. Descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (ANCOVA) were used to analyze data.

Results: It was revealed that Gottman's couple therapy would increase couples' satisfaction and improve marital adjustment and, in turn, the subscales of marital adjustment, i.e., satisfaction, attachment, agreement, and affection in women seeking divorce ($P < 0.001$).

Conclusion: Gottman's couple therapy along with the seven research-based principles for a successful marriage proved to be an effective and efficient method to increase marital satisfaction and marital adjustment and could be used by therapists in family interventions to improve marital relationships.

Received: 28 Jun 2021

Accepted: 22 Jul 2021

Available: 23 Oct 2021

* **Corresponding Author:** Zahra Yousefi, Professor, Assistant Professor, Clinical Psychology group, Department of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

E-mail: z.yousefi@khuisf.ac.ir

Tel: (+98) 9133293069

2476-5740/ © 2021 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.



Extended Abstract

Introduction

Marriage is defined as one of the most foundational, sublime interpersonal bondings which satisfies and builds the personalities of its members (Jafari, 2018). In recent decades, researchers in the field of couple and family therapy have studied the effective mechanisms for a successful marriage. The main objective of the present study is to find the factors affecting durability of a married life. As the studies indicate, marital satisfaction and marital adjustment are important variables in predicting the stability and life durability among couples, which reduce the desire for divorce since they show the couples' satisfaction from their marital relationship (Azgook and Tenrivard, 2017). Marital satisfaction is defined as the subjective feelings of happiness, satisfaction, adaptability, and pleasure experienced by the couple when considering all current aspects of their marriage (Hawkins, Carrere and Gottman, 2002) and marital adjustment as the feelings of happiness and satisfaction the couples experience in their marriage (Patterson et al., 2014). While promoting marital satisfaction and adjustment would contribute to the stability of the family, marital education plays a significant role in improving this family unit. Among the models introduced to modify family units in the last decade, Gottman's couple therapy has been of great attention (Karbalaei and Azari, 2017; Gottman, Lonson, Swanson et al., 2003). Gottman developed his theory of couple therapy after 14 years of research on divorce and the causes of divorce. Gottman's theory is an integrated approach that is based on doctrinal principles of various therapeutic theories. Given the importance of developing and testing proper methods to improve positive family units, the present study, as the first research in this regard, addressed this issue to answer the question as to whether Gottman's theory of couple therapy would affect marital satisfaction and marital adjustment in the case of the married women who seek divorce?

Method

The present research is of quasi-experimental design involving pre-test, post-test. The statistical

population consisted of all the women referring to three counselling centers in Isfahan in 2019. Taking the selection criteria and ethical considerations in to account, 30 married women seeking divorce were selected as the research sample through convenience sampling method and were randomly divided into experimental and control group (15 people in each group).

While the experimental group was subjected to intervention, the control group received no intervention.

Couples Satisfaction Index (CSI)

This index is a 32-item measure of the marital satisfaction developed by Rogge and Funk. The marital satisfaction questionnaire has 32 statements. The Cronbach's α coefficient for the whole scale was reported 0.98.

DYADIC ADJUSTMENT SCALE (DAS)

Developed by Spanier in 1976, DAS is a 32-item self-report tool. Spanier (1976) reported its total scale reliability as 0.96.

Data were analyzed using Descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (ANCOVA) performed with SPSS software (v.20).

Results

The descriptive indicators of marital satisfaction and marital adjustment and its subscales in the pre-test and post-test stages for the both experimental and control groups are presented in table 1. The findings reveal the mean of post-tests score of marital satisfaction, marital adjustment, and the subscales of marital adjustment (attachment, agreement, affection, satisfaction) in the experimental group has increased in the post-intervention stage.

Table 1. Descriptive indicators of marital satisfaction and marital adjustment variables and subscales of marital adjustment in pre-test and post-test stages for experimental and control groups

Variable	Group	Pre-test		Post-test	
		Mean	Standard Deviation	Mean	Standard Deviation
Marital Satisfaction	Experiment	59.07	4.54	107.73	3.01
	Evidence	65.4	2.8	64.33	2.92
Marital Adjustment	Experiment	59.00	4.52	99.8	2.46
	Evidence	60.33	3.83	59.8	2.91
attachment	Experiment	9.73	1.16	16.2	0.77
	Evidence	10.47	1.25	10.07	1.58
Agreement	Experiment	22.07	3.86	38.53	1.46
	Evidence	21.53	3.34	22.53	2.64
affection	Experiment	5.07	1.33	8.67	0.62
	Evidence	4.6	1.3	4.33	0.72
Satisfaction	Experiment	22.13	2.64	36.4	1.3
	Evidence	23.73	2.15	22.87	2.00

ANCOVA was used to determine the significance of these differences.

Table 2. ANCOVA of marital satisfaction and marital adjustment scores and marital adjustment subscales in the experimental and control groups in the post-test

The dependent variables	Df	MS	F	The significance level	Impact size	Exponentiation
Marital Satisfaction	1	8972.77	1.28	0.00	0.97	1
Marital compatibility	1	12042.35	3.25	0.00	0.99	1
Correlation	1	254.32	167.75	0.000	0.87	1
the agreement	1	1486.81	611.44	0.00	0.96	1
Expression of love	1	109.18	351.2	0.00	0.93	1
Satisfaction	1	1160.9	536.70	0.00	0.95	1

As seen in Table 3, given the increase in marital satisfaction and marital adjustment in the experimental group in the post-test stage, the results of ANCOVA show that by removing the effect of the pretest, Gottman’s couple therapy is effective on marital satisfaction, marital adjustment, and the subscales of marital adjustment, i.e., attachment, agreement, affection, satisfaction ($p < 0.001$).

Conclusion

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of Gottman’s couple therapy on marital satisfaction and marital adjustment of women seeking divorce. To explain the effectiveness of Gottman’s couple therapy on the increase of marital satisfaction, it can be stated that Gottman’s couple therapy stresses coping with the negative aspects of marriage and places a lot of emphasis on love and respect. Indeed,

this method helps the couples have a more positive perspective of each other by emphasizing the positive aspects such as appreciation, empathy, and acceptance (Gottman & Gottman, 2016). To discuss the effectiveness of Gottman’s couple therapy on marital adjustment, addressed by Halford et al., it can be said that Gottman’s approach is an integrated cognitive-systemic approach that mainly focuses on cognitive issues and the relationship between the couples. Therefore, in this approach, by eliminating and modifying incompatible cognitions and strengthening reinforcing cognitions, the relationship between the couples will be improved. Overall, given that Gottman’s couple therapy is an effective approach in increasing marital satisfaction and marital adjustment of the married women seeking divorce, family counselors and therapists would be

able to use the findings of the present study for clinical and educational interventions.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of Counseling in the Faculty of Psychology and Counseling, Islamic Azad University, Khorasgan Branch with ethical code of IR.IAU.KHUISF.REC.264.1397 and the proposal approval date of 2018.01.15.

Funding: This research is in the form of a doctoral dissertation without financial support.

Authors' contribution: The first author is the main researcher of this research. The second and third authors are the supervisors and the fourth author is the advisor of the dissertation.

Conflict of interest: The authors do not disclose any conflict of interest in relation to this research.

Acknowledgments: We would like to thank the supervisors and consultants and all the couples who cooperated with the researchers.

مقاله پژوهشی

اثربخشی مشاوره زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل متمایل به طلاق

زهرا پاداش^۱، زهرا یوسفی*^۲، محمدرضا عابدی^۳، هاجر ترکان^۲

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

مشخصات مقاله

چکیده

کلیدواژه‌ها:

مشاوره زناشویی،

میل به طلاق،

رضایت زناشویی،

سازگاری زناشویی

زمینه: میل به طلاق در بین زنان متأهل می‌تواند ناشی از تعارضات زناشویی و در نتیجه کاهش رضایت و سازگاری زناشویی باشد که می‌تواند به کمک روش‌های آموزشی از جمله روش گاتمن کاهش یابد.

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر مشاوره زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل مایل به طلاق بود.

روش: روش پژوهش شبه تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده به سه مرکز مشاوره در شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بودند. نمونه پژوهش شامل ۳۰ زن متأهل مایل به طلاق بودند که از بین داوطلبین شرکت در پژوهش، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه رضایت زناشویی (راگ و فانک، ۲۰۰۷) و سازگاری زناشویی (اسپایتر، ۱۹۷۶) به دست آورده شد. زنان گروه آزمایش، به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند. هر دو گروه در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها حاکی از آن بود که مشاوره زناشویی به روش گاتمن می‌تواند موجب افزایش رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی و مؤلفه‌های آن رضایت، همبستگی، توافق و ابراز محبت در زنان مایل به طلاق گردد ($p < 0/001$).

نتیجه‌گیری: در مجموع نتایج مطالعه حاضر نشان داد مشاوره زناشویی به روش گاتمن به کمک آموزش هفت اصل موفقیت زوجی و فنون دستیابی به آن، روشی مؤثر و کارآمد در افزایش رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی است و می‌تواند توسط درمانگران در مداخلات خانوادگی استفاده گردد و در نتیجه به بهبود روابط زناشویی کمک نماید.

دریافت شده: ۱۴۰۰/۰۴/۰۷

پذیرفته شده: ۱۴۰۰/۰۴/۳۱

منتشر شده: ۱۴۰۰/۰۸/۰۱

* نویسنده مسئول: زهرا یوسفی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

رایانامه: z.yousefi@khuif.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۳۳۲۹۳۰۶۹

مقدمه

ازدواج یکی از قدیمی‌ترین، مهم‌ترین و عالی‌ترین پیوندهای بین فردی است که ارضاکننده و سازنده شخصیت آدمی است (جعفری، ۱۳۹۷). نتایج تحقیقات متعددی که در مورد ازدواج و روابط زوجی انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روانشناختی زوجین تأکید نموده است. در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از محققان و متخصصان خانواده و ازدواج به کیفیت روابط زوجی، رضایت زناشویی و تأثیر آن در ایجاد کانون آرامش و امنیت روانی خانواده جلب شده است (یحیی‌راد، ۱۳۹۹) زیرا روابط زوجی پایدار و رضایت‌بخش، ویژگی‌های مثبت فراوانی مانند سلامت جسمانی، روانی و رشد را برای اعضای خود فراهم می‌آورد. این در حالی است که شکست در روابط زوجی و میل به طلاق^۱ در جوامع مختلف و از جمله ایران رو به افزایش است (وفایی، سلیمانیان و محمدزاده، ۲۰۲۰). شکست در زندگی زوجی، آسیب‌های عاطفی، روانی و اجتماعی عمیق و گسترده‌ای را به اعضای خانواده وارد می‌کند. تعارضات زوجی و طلاق، تهدید جدی برای واحد خانواده است و ثبات و کیفیت ازدواج را به چالش می‌کشد و باعث بروز پیامدهای منفی همچون اضطراب، افسردگی، بهره‌وری پایین در کار، بیماری‌های جسمی و احساس تنهایی در بزرگسالان و اختلالات منش، اضطراب، افسردگی، افت تحصیلی، پرخاشگری و خودپنداره منفی در کودکان می‌شود (دهقانی‌شده و یوسفی، ۲۰۱۹). به همین دلیل در دهه‌های اخیر، پژوهشگران حوزه زوج و خانواده به مطالعه‌ساز و کارهای مؤثر در ایجاد یک ازدواج موفق پرداخته‌اند. انگیزه اصلی این پژوهش‌ها، یافتن عوامل مرتبط با دوام زندگی زوجی بوده است. بر اساس این مطالعات، رضایت زناشویی^۲ و سازگاری زناشویی^۳ در پیش‌بینی پایداری و دوام زندگی زوجین و کاهش میل به طلاق متغیرهای مهمی به شمار می‌آیند زیرا نمایانگر رضایت همسران از کارکرد رابطه زوجی آنان است (ازگوک و تریورد، ۲۰۱۷). رضایت زناشویی احساس عینی خشنودی، رضایت، انطباق‌پذیری و لذت است که هنگام در نظر گرفتن تمام ابعاد جاری زندگی زناشویی و سود و زیان‌های آن توسط فرد متأهل تجربه می‌شود (هاکینز، کارر و گاتمن، ۲۰۰۲) و سازگاری زناشویی، وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از

خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند (پترسون و همکاران، ۲۰۱۴). در این خصوص رابطه‌ی به خوبی سازگار شده، به صورت رابطه‌ای است که در آن زن و شوهر غالباً با یکدیگر در تعامل هستند، به ندرت در موضوع‌های مهم زناشویی با یکدیگر مخالف‌اند، به خوبی با هم ارتباط برقرار می‌کنند و اختلاف‌هایشان را به گونه‌ای رضایت‌بخش و دو جانبه حل و فصل می‌کنند. سازگاری زناشویی مستلزم بلوغی است که رشد و انطباق با آن در رابطه زوجی درک می‌شود. اگر این رشد، کامل درک و تجربه نشود، نابودی در رابطه زناشویی غیرقابل‌پرهیز است (اسپرینگ و کال، ۲۰۱۵). لازمه سازگاری زناشویی انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای ارتباطی سازنده است (کارین اوغلو و تپ، ۲۰۱۷). ارتقای رضایت و سازگاری زناشویی می‌تواند به حفظ و پایداری خانواده کمک نماید و در این میان آموزش‌های زناشویی نقش پررنگی در بهبود این سازه خانوادگی دارد. تاکنون مدل‌های زیادی برای اصلاح سازه‌های خانوادگی معرفی شده است. یکی از این مدل‌ها که توجه زیادی را در دهه گذشته کسب کرده است و به شیوه‌ای مؤثر مسائل زوجین را درمان کرده است، زوج‌درمانی به روش گاتمن است (کربلایی و آذری، ۱۳۹۶؛ گاتمن، لونسون، سوانسون و همکاران، ۲۰۰۳). گاتمن نظریه زوج‌درمانی خود را بر پایه چهارده سال تحقیق درباره طلاق و علل طلاق، ارائه داد. نظریه گاتمن، رویکردی تلفیقی است و از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری گرفته است. گاتمن به تغییرات باورها و رفتارها، عمیق شدن در معانی پنهان و ناخودآگاه رویاها و نگاه سیستمی به خانواده به‌طور هم‌زمان توجه می‌کند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۶).

گاتمن براساس تحقیقات خود نشان دادند که رابطه‌ای شاد و موفق است که در آن زوج‌ها با یکدیگر همچون یک دوست رفتار می‌کنند و تعارضات زناشویی خود را به شیوه ملایم، با احترام و مثبت‌مدیریت می‌کنند. هر یک از زوجین دیدگاه‌ها یا ادراکات خودش را درباره ازدواج و احساسات در رابطه زناشویی دارد (گاتمن، ۱۹۹۴)؛ از این رو، هدف زوج‌درمانی به روش گاتمن بازسازی رابطه و تقویت رضایت زناشویی است تا به این وسیله، به زوج‌ها کمک کند مدیریت تعارض و معنای داشتن حس مشترک را در

3. marital adjustment

1. Desire to divorce

2. marital satisfaction

همکاران، ۲۰۱۷). همچنین محمدی و همکاران در پژوهشی نشان دادند مداخله آموزشی مبتنی بر مدل گاتمن باعث افزایش صمیمیت زناشویی زنان شد (محمدی، ۱۳۹۷). افزایش روزافزون مشکلات خانوادگی، نارضایتی و ناسازگاری زناشویی، افزایش آمار طلاق و پیامدهای سوء آن اهمیت و ضرورت توجه به موضوع روابط زوجی و کاهش مشکلات آنان را مشخص می‌نماید. علاوه بر این همانگونه که مشاهده می‌شود پژوهش چاپ شده‌ای تاکنون به اثربخشی روش گاتمن بر سازگاری و رضایت زناشویی در بین زنان متمایل به طلاق نپرداخته است. از این رو پژوهش حاضر با توجه به اهمیت تدوین و آزمایش روش‌های بهبود سازدهای خانوادگی مثبت و از سوی دیگر نبود چنین پژوهشی به این مهم پرداخت. پژوهش‌هایی از این دست می‌تواند در غنی‌سازی متون مربوط به پیشگیری و کاهش میل به طلاق نقش مؤثری داشته باشد. بنابراین این پژوهش بر آن بود تا به این سؤال پاسخ دهد که آیا آموزش‌های زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل مایل به طلاق تأثیر دارد؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: این پژوهش در دسته پژوهش‌های شبه‌تجربی قرار می‌گیرد و طرح پژوهش آن به صورت دو گروهی (گروه آزمایش و گروه گواه) و شامل دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون بود. جامعه آماری آن شامل کلیه زنان متأهل مایل به طلاق مراجعه‌کننده به سه مرکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۰ زن و شیوه انتخاب آن‌ها براساس میزان تمایلشان به شرکت در این پژوهش بود که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. سپس با توجه به ملاک‌های انتخاب و رعایت ملاحظات اخلاقی، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر قرار گرفتند. معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بود از: دارا بودن سن بین ۲۰ تا ۴۵ سال؛ داشتن حداقل یک سال زندگی مشترک؛ کسب نمره کمتر از نقطه برش میل به طلاق (نمره بیشتر از ۴۴). شرایط خروج: ۱. عدم مایل به ادامه جلسات؛ ۲. ایجاد خلل و آشوب در جریان جلسات (بی‌نظمی، خارج شدن از موضوع اصلی). ملاحظات اخلاقی شامل ارائه اطلاعاتی کتبی درباره

رابطه بیاموزند. طبق نظر گاتمن، وجود چهار عامل تخریب‌کننده در روابط زوجی با ۸۶ درصد اطمینان، پیش‌بینی‌کننده طلاق است. این چهار عامل عبارتند از: انتقاد؛ سرزنش؛ جبهه‌گیری؛ سکوت. گاتمن و همکاران اظهار داشتند، دو جزء اصلی در ازدواج وجود دارد که منجر به کارکرد درست آن می‌شود: ۱. سطح کلی عواطف مثبت؛ ۲. توانایی زوج‌ها در کاهش احساسات منفی در طی حل تعارضات مدل غنی‌سازی گاتمن^۱ از رویکردهای بسیار معتبر موجود در زمینه زناشویی است که پژوهش‌های زیادی بر قدرت پربراسازی آن تأکید داشته‌اند (گاتمن و همکاران، ۲۰۰۲). تحقیقات اثربخشی براساس مدل گاتمن انجام گرفته است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. شاپیرو و گاتمن یک آزمایش بالینی به صورت تصادفی در میان زوج‌هایی انجام دادند که انتقال به دوره والدینی را تجربه کردند. تأثیر مداخله در طول یک دوره سه‌ساله اندازه‌گیری شد. براساس نتایج، افسردگی پس از زایمان طبق اندازه‌گیری SCL-90 برای هریک از زوجین گروه آزمایش کاهش پیدا کرد؛ اما در زوجین گروه کنترل افزایش یافت. پرخاشگری زناشویی در طی یک سال برای هریک از زوجین گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل در سطح کمتری قرار داشت. کیفیت کلی رابطه زناشویی در گروه آزمایش ارتقا پیدا کرد؛ اما کیفیت کلی رابطه زناشویی در گروه کنترل به‌طور یکنواختی کاهش یافت (السیون، شاپیرو و گاتمن، ۲۰۰۵). در مطالعه‌ای که جانسون و همکاران براساس نظر گاتمن، بر روی تفاوت‌های رفتاری زوج‌های پریشان و عادی انجام دادند، نتایج نشان داد زوج‌هایی که گرایش دارند تا بر جنبه‌های مثبت همسر تمرکز کنند و روی جنبه‌های منفی تمرکز کمتری دارند، زندگی شادتر، رضایت بیشتر و روابط پایدارتری دارند (جانسون، ۲۰۰۰). در پژوهشی دیگر که توسط وستراپ بر روی شرکت‌کنندگان در دوره آموزشی مهارت‌های ارتباطی ازدواج با شیوه گاتمن برای پایداری روابط زناشویی انجام گرفت، نتایج نشان داد که هم خود شرکت‌کنندگان و هم همسرانشان در مهارت‌های ارتباطی بهبود نشان دادند (وستراپ، ۲۰۰۲). والکر ضمن پژوهشی نشان داد که مداخله مبتنی بر بهبود ازدواج بر اساس مدل گاتمن در خانواده‌های دارای فرزند با نیازهای خاص نقش مؤثری در بهبود روابط زوج‌ها داشته است (والکر، ۲۰۱۳) هواسی و همکاران نیز به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی به روش گاتمن باعث کاهش فرسودگی زناشویی زوج‌ها شد (هواسی و

1. Gottman's enrichment model

پژوهش به شرکت کنندگان، دادن اطمینان خاطر به افراد درباره رعایت محرمانه بودن اطلاعات به دست آمده و استفاده از آن فقط در امور پژوهشی، داوطلبانه بودن مشارکت در مطالعه، ثبت نشدن نام و نام خانوادگی ایشان به منظور رعایت حریم خصوصی و دریافت رضایت کتبی از شرکت کنندگان بود.

(ب) ابزار

شاخص رضایت زناشویی (CSI)¹: شاخص رضایت زناشویی توسط راگ و فانک برای سنجش رضایت زناشویی تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۳۲ گزاره است که با طیف لیکرت شش درجه‌ای تنظیم شده است. تنها گزاره‌ی اول که میزان شادمانی در رابطه را می‌سنجد طیف هفت درجه‌ای دارد. در بخش پایانی از آزمودنی‌ها خواسته شده است که برای توصیف رابطه از صفات جفتی با طیف لیکرت ۶ درجه‌ای استفاده کند. ایشان برای بررسی روایی همگرایی شاخص رضایت زناشویی از مقیاس‌های دیگری استفاده کردند و نتایج نشان داد که CSI روایی همگرایی بالایی با سایر مقیاس‌های رضایت زناشویی دارد. فانک و راگ، آلفای کرونباخ را برای فرم ۳۲ سؤالی ۰/۹۸ گزارش کردند (فانک و راگ، ۲۰۰۷). در ایران نیلفروشان و همکاران این مقیاس را ترجمه و اعتباریابی نمودند. در پژوهش نیلفروشان برای بررسی همسانی درونی در یک مطالعه مقدماتی داده‌های ۱۳۸ نفر بررسی شده و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد. ثبات شاخص رضایت زناشویی از طریق روش بازآزمایی سه هفته‌ای بر روی ۳۲ آزمودنی بررسی شد. ضریب بازآزمایی ۰/۹۲ به دست آمد (نیلفروشان و نویدیان، ۲۰۱۴). نمرات گویه‌ها با هم جمع می‌شوند و نمره کلی رضایت از رابطه را نشان می‌دهند. نمرات بالاتر بیانگر رضایت از رابطه بیشتر هستند. لازم به ذکر است در پژوهش حاضر مجدداً همسانی درونی این پرسشنامه و ابعاد آن از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد و بالاتر از ۰/۰۷ به دست آمد. پرسشنامه سازگاری زناشویی (DAS): این پرسشنامه در سال ۱۹۷۶ توسط اسپاینر ساخته شد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر است. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد از این قرار است: رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت. نمره کل

مجموع سؤالات بین صفر تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر است. برای افزایش اطمینان مقیاس، تعدادی از سؤالات به صورت مثبت و تعدادی به صورت منفی طراحی شده است. بنابراین برخی از سؤالات مستلزم معکوس کردن جهت نمره گذاری است. از نظر اسپاینر افرادی که نمره آن‌ها ۱۰۱ یا کمتر از آن باشد، مشکل دار و ناسازگار محسوب شده و افراد دارای نمرات بالاتر از ۱۰۱ سازگار به حساب می‌آیند. میانگین نمرات زوج‌های سازگار در مطالعه اسپاینر ۱۱۴/۷ و در زوج‌های ناسازگار ۷۰/۷ بود. اسپاینر (۱۹۷۶) اعتبار این مقیاس را در کل نمرات ۹۶٪ برآورد کرده است که نشان می‌دهد این مقیاس از همسانی درونی بالایی برخوردار است. او همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را نیز بین خوب تا عالی برآورده کرده است که عبارتند از: رضایت دونفره: ۹۴ درصد، همبستگی دونفره: ۸۱ درصد، توافق دونفره: ۹۰ درصد، ابراز محبت: ۷۳ درصد (اسپاینر، ۱۹۷۶). دانش و همکاران این مقیاس را با روش بازآزمایی و با فاصله زمانی ۱۰ روز در نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوج‌ها اجرا کرد و برای بررسی میزان همبستگی نمرات از روش گشتاوری پیرسون استفاده شد، ضریب همبستگی بین زنان و شوهران طی دوبار اجرا در کل نمرات ۰/۸۶، مقیاس فرعی اول ۰/۶۸، مقیاس فرعی دوم ۰/۷۵، مقیاس فرعی سوم ۰/۷۱ و در مقیاس فرعی چهارم ۰/۶۱ به دست آمده است (دانش، ۲۰۱۰). در پژوهش حاضر مجدداً همسانی درونی این پرسشنامه و ابعاد آن از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد و بالاتر از ۰/۰۷ به دست آمد.

سپس پس از اخذ شناسه اخلاق ۱۳۹۷۲۶۴. IR.IAU.KHUISF.REC. از کمیته اخلاق و انتخاب نمونه، مداخله آزمایشی، یعنی مشاوره زناشویی به روش گاتمن (گاتمن، ۲۰۰۰) در ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. شرکت کنندگان گروه گواه هیچ‌گونه مداخله درمانی دریافت نکردند و به روال عادی خود ادامه دادند. پیش از انجام مداخله آزمایشی پیش‌آزمون و پس از اتمام جلسات، پس‌آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. بعد از گردآوری اطلاعات داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آمار توصیفی، میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی با روش تحلیل کوواریانس، به کمک نرم‌افزار SPSS.20 تحلیل داده‌ها صورت گرفت. در تمامی آزمون‌ها سطح معناداری برابر با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. خلاصه

¹. Couples satisfaction index

محتوای جلسات مشاوره زناشویی به روش گاتمن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای آموزشی جلسات به روش گاتمن

جلسات	خلاصه جلسات درمانی
اول	آشنایی زوجها و مشخص کردن اهداف و منطق جلسات، برقراری رابطه حسنه و عاطفی، آشنایی با طرح کلی جلسات، پی بردن به اهمیت رابطه زناشویی و مفاهیم سازگاری و صمیمیت زوجها، بیان انتظار از مراجعان و تعهد آنان به شرکت در جلسات، لزوم یادگیری مطالب و سعی در به کارگیری آن در زندگی واقعی و در نهایت بیان اهمیت انجام تکالیف.
دوم	هدف: اصل اول؛ اصلاح و تقویت نقشه عشق خود. تکلیف: تمرین نقشه راه عشق برای کمک به تقویت شناخت و درک بهتر شریک زندگی.
سوم	هدف: اصل دوم؛ تقویت حس دل‌بستگی و تمجید، مفاهیم دل‌بستگی و تمجید، نشانه‌های وجود دل‌بستگی و چگونگی ایجاد دل‌بستگی در رابطه. تکلیف: دادن تکلیف دوره آموزشی هفت هفته‌ای برای تمجید و دل‌بستگی.
چهارم	هدف: اصل سوم؛ قدم برداشتن به سوی هم به جای پشت کردن به یکدیگر؛ عشق و احساسات عاطفی زوجها، چگونگی ایجاد آن و حفظ رابطه زناشویی از سردی و یکتوختی. تکلیف: وقتی همسران به شما تمایلی نشان نمی‌دهد، چه باید کنید؟
پنجم	هدف: اصل چهارم؛ اجازه دادن به همسر جهت نفوذ بر شما؛ چگونگی مقابله با همسر قدرت طلب. تکلیف: تسلیم برای پیروزی و بازی تنازع بقا در جزیره گاتمن.
ششم	هدف: اصل پنجم؛ حل کردن مشکلات حل شدنی. تکلیف: پیدا کردن نمونه‌ای از تعارض‌های خود؛ بدون بحث درباره آن.
هفتم	ادامه کار بر حل تعارض‌ها در زمینه رفع موانع و مشکلات. هدف: اصل ششم؛ غلبه کردن بر موانع مفهوم بن‌بست در روابط زناشویی، شناسایی علل بن‌بست.
هشتم	تکلیف: اجرای این تمرین‌ها در محیط طبیعی و تهیه گزارش. هدف: اصل هفتم؛ تحقق مفهوم مشترک، ایجاد فرهنگ جدید در خانواده.
نهم	تکلیف: اجرای قوانین در منزل، مطالعه و بررسی مطالب در جلسات و تهیه نمونه‌هایی از ابهامات پیش آمده.
دهم	بحث‌های پایانی در زمینه جلسات.

یافته‌ها

میانگین گروه سن گروه آزمایش ۳۴/۷ (۵/۴) و گروه گواه ۳۵/۱ (۶/۷) سال بود. از نظر تحصیلات ۱۲ نفر تحصیلاتی در حد دیپلم (۷ نفر گروه آزمایش، ۵ نفر گروه گواه)، ۶ نفر فوق دیپلم (۳ نفر گروه آزمایش، ۳ نفر گروه گواه)، و ۱۲ نفر کارشناسی (۶ نفر گروه آزمایش، ۶ نفر گروه گواه) بودند. جدول ۲ شاخص‌های توصیفی رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی و خرده مقیاس‌های آن را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد. یافته‌ها دلالت بر آن دارد که میانگین نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی و خرده مقیاس‌های سازگاری زناشویی (همبستگی، توافق، ابراز محبت، رضایت) در گروه آزمایش در مرحله بعد از مداخله در مقایسه با گروه گواه افزایش یافته است.

برای تعیین معناداری این تفاوت‌ها با توجه به اینکه لازم است پیش‌آزمون مهار شود، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد؛ ولی قبل از آن پیش‌فرض‌های این آزمون بررسی شد. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیر مورد مطالعه در زنان متمایل به طلاق در مراحل پیش‌آزمون ($z = 0.1896$; $p = 0.082$) و پس‌آزمون ($z = 0.1898$; $p = 0.088$) در گروه آزمایش و گواه برقرار بوده است. همگنی واریانس‌ها توسط آزمون لوین برای نمرات رضایت زناشویی ($z = 0.748$; $p = 0.479$) و سازگاری زناشویی ($z = 0.396$; $p = 0.948$) ارزیابی گردید و فرض صفر یعنی فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته شد ($p > 0.05$). همچنین آزمون همگنی شیب خط رگرسیون بررسی گردید. نتایج نشان داد تعامل پیش‌آزمون با متغیر گروه‌بندی در مرحله پس‌آزمون در متغیر رضایت زناشویی ($p = 0.109$)، گروه‌بندی و در متغیر سازگاری زناشویی ($F = 1.518$) و در متغیر سازگاری زناشویی ($F = 0.997$; $p = 0.61$) معنادار

نموده است. این بدان معناست که فرض همگنی شیب خط رگرسیون در متغیرهای مورد مطالعه برقرار بوده است و به این ترتیب، آزمون تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه‌های تحقیق به کار رفت.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی و خرده مقیاس‌های سازگاری زناشویی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رضایت زناشویی	آزمایش	۵۹/۰۷	۴/۵۴	۱۰۷/۷۳	۳/۰۱
	گواه	۶۵/۴	۲/۸	۶۴/۳۳	۲/۹۲
سازگاری زناشویی	آزمایش	۵۹/۰۰	۴/۵۲	۹۹/۸	۲/۴۶
	گواه	۶۰/۳۳	۳/۸۳	۵۹/۸	۲/۹۱
همبستگی	آزمایش	۹/۷۳	۱/۱۶	۱۶/۲	۰/۷۷
	گواه	۱۰/۴۷	۱/۲۵	۱۰/۰۷	۱/۵۸
توافق	آزمایش	۲۲/۰۷	۳/۸۶	۳۸/۵۳	۱/۴۶
	گواه	۲۱/۵۳	۳/۳۴	۲۲/۵۳	۲/۶۴
ابراز محبت	آزمایش	۵/۰۷	۱/۳۳	۸/۶۷	۰/۶۲
	گواه	۴/۶	۱/۳	۴/۳۳	۰/۷۲
رضایت	آزمایش	۲۲/۱۳	۲/۶۴	۳۶/۴	۱/۳
	گواه	۲۳/۷۳	۲/۱۵	۲۲/۸۷	۲/۰۰

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس نمرات رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی و خرده مقیاس‌های سازگاری زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون

متغیرهای وابسته	Df	MS	F	سطح معنی‌داری	اندازه تأثیر	توان
رضایت زناشویی	۱	۸۹۷۲/۷۷	۱/۲۸	۰/۰۰	۰/۹۷	۱
سازگاری زناشویی	۱	۱۲۰۴۲/۳۵	۳/۲۵	۰/۰۰	۰/۹۹	۱
همبستگی	۱	۲۵۴/۳۲	۱۶۷/۷۵	۰/۰۰۰	۰/۸۷	۱
توافق	۱	۱۴۸۶/۸۱	۶۱۱/۴۴	۰/۰۰	۰/۹۶	۱
ابراز محبت	۱	۱۰۹/۱۸	۳۵۱/۲	۰/۰۰	۰/۹۳	۱
رضایت	۱	۱۱۶۰/۹	۵۳۶/۷۰	۰/۰۰	۰/۹۵	۱

یک آسیب اجتماعی در نظر گرفته شده است. در سبب شناسی عوامل مرتبط با میل به طلاق کاهش رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی از متغیرهای مهم به شمار می‌آیند (دهقانی ششده و یوسفی، ۲۰۱۹). بنابراین این مطالعه با توجه به موضوع روابط زوجین و کاهش مشکلات آنان به بررسی اثربخشی مشاوره زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل پرداخت. یافته‌ها حاکی از آن بود که مشاوره زناشویی به روش گاتمن باعث افزایش رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی در زنان مایل به طلاق شد. این مطالعه با استفاده از مشاوره زناشویی گاتمن به عنوان یکی از روش‌های برتر در مواجهه با تعارضات زناشویی و میل به طلاق از تکنیک‌های بی‌اثر کردن و به حالت

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود با توجه به افزایش رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد، با حذف اثر پیش‌آزمون مشاوره زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی و خرده مقیاس‌های سازگاری (همبستگی، توافق، ابراز محبت، رضایت) تأثیر داشته است ($p < ۰/۰۰۱$).

بحث و نتیجه‌گیری

طلاق مهم‌ترین شاخصه آشفتگی روابط زوجی و نشان‌دهنده آسیب عمیق ازدواج و خانواده است. پیامدهای منفی آن به حدی بالا است که به عنوان

محبت‌آمیز در آوردن ارتباطات کلامی تعارض‌آمیز، رفع موانعی که ایجاد احساس ماندن و رکود در موقیت‌های تعارض‌آمیز دارد، افزایش صمیمیت، احترام و عاطفه و ایجاد حس همدلی و درک بیشتر در بافت رابطه‌ی دوستانه زوج‌ها، در اجرای فرایند، جهت افزایش رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی استفاده کرد (دیوید، ۲۰۱۵).

یافته‌های پژوهش حاضر همسان است با تحقیقات قبلی مثل؛ تحقیق بابکوک و همکاران که نشان داد، مشاوره زناشویی به‌روش گاتمن منجر به افزایش رضایت زناشویی، کاهش مشکلات زناشویی و تعارض مخرب زوجین در یک سال می‌شود (بابکوک و گاتمن و رایان، ۲۰۱۳). همچنین والکر در پژوهش خود عنوان کرد، برنامه تقویتی ازدواج گاتمن بر رضایت زوجی خانواده‌های دارای فرزند با نیازهای ویژه مؤثر بوده است (والکر، ۲۰۱۳). پژوهش هواسی و همکاران نیز نشان داد که زوج‌درمانی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی سودمند می‌باشد (هواسی، زهراکار، محسن‌زاده، ۲۰۱۷). محمدی و همکاران نیز در پژوهشی دریافتند که زوج‌درمانی به‌روش گاتمن باعث بهبود الگوهای ارتباطی زنان می‌گردد (محمدی، زهراکار و جهانگیری، ۱۳۹۷).

در تبیین اثربخشی مشاوره زناشویی گاتمن بر افزایش رضایت زناشویی می‌توان گفت روش گاتمن برای مقابله با جنبه‌های منفی ازدواج تأکید زیادی بر عشق و احترام می‌کند و برای افزایش جنبه‌های مثبت با تأکید مواردی مثل قدرشناسی، همدردی، پذیرنده‌بودن، نشان‌دادن مهربانی، و توجه‌داشتن کمک می‌کند که آن‌ها نگاه خوش‌بینانه‌تری به همسر خود داشته باشند و از دیدن جنبه‌های منفی و مخرب که باعث تعارضات زوجی شده، بپرهیزند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۶)؛ همچنین این روش با آموزش مهارت‌های ارتباطی به زنان متأهل در برقراری یک رابطه اثربخش در جهت حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست شوند، کاهش ناامیدی، احساس بی‌ارزش‌بودن و ناکامی، افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم زناشویی و درنهایت کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی کمک می‌کند (محمدی، زهراکار و جهانگیری، ۱۳۹۷). علاوه بر این، تأکید این روش بر ایجاد مشارکت از طریق یافتن معنای مشترک، افزایش خودافشایی، توانایی درک متقابل، تشویق همسر به‌منظور ابراز علاقه و

بهبود روابط متقابل به همسران کمک می‌کند تا در هنگام حل تعارضات زناشویی توانایی کاهش عاطفه منفی را داشته باشند. زمانی که رفتارهای آمیخته و منفی کاهش می‌یابند و رفتارهای مثبت و خوشایند افزایش می‌یابند، رضایت از رابطه بیشتر می‌شود (گاتمن، لونسون، سوانسون و همکاران، ۲۰۰۲).

در تبیین اثربخشی مشاوره زناشویی بر سازگاری زناشویی بر مبنای نظر هالفورد و همکاران می‌توان گفت رویکرد گاتمن یک رویکرد تلفیقی شناختی - سیستمی است و بیشترین تأکید آن به مسائل شناختی و روابط میان زوج‌ها است. بنابراین در این رویکرد با حذف و تغییر شناخت‌های ناسازگار و تقویت شناخت‌های تقویت‌کننده، روابط خوشایند میان زوج‌ها را بهبود می‌بخشد. این رویکرد همچنین از طریق بهبود روابط کلامی و آموزش مهارت‌های ارتباطی و آشناکردن شرکت‌کنندگان با الگوی ارتباطی مخرب انتقاد، اهانت، رفتار دفاعی، همکاری نکردن و سکوت و تأثیرات مخرب این چهار رفتار بر رابطه زناشویی به همسران کمک می‌کند تا از الگوهای جایگزین و مؤثرتر رفتار استفاده کنند و در مواقع تعارض به مکالمه‌های راه‌حل‌مدار بپردازند (هالفورد، هیس، کریستنسن، ۲۰۱۲). در نتیجه مشاوره زناشویی به روش گاتمن با تقویت تعهد و افزایش روابط زوجی پایدار می‌تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی در زنان شود. با توجه به نکات بیان‌شده می‌توان گفت که زنان پس از شرکت در جلسات درمانی به‌روش گاتمن آموختند تا درباره تعهدات و مسئولیت‌ها با همسرشان مجدداً مذاکره کنند، به‌گونه‌ای کارآمد با یکدیگر ارتباط برقرار سازند، در زمینه علل نبود توافق و اهمیت بیان دیدگاهشان با بهترین شیوه مدیریت نبود توافق صحبت کنند و به‌طور معناداری عواطف مثبت بیشتر، ارتباط بهتر و رفتارهای حل مسئله مناسب‌تری را از خود نشان دهند. این عواطف مثبت و روش‌های سازنده حل تعارض به‌نوبه خود باعث افزایش رضایت و سازگاری زناشویی می‌شود. شرط موفقیت یک رابطه از نظر گاتمن، سطح کلی عواطف مثبت و توانایی کاهش عاطفه منفی در هنگام حل تعارضات است. زمانی که رفتارهای آشفته کاهش می‌یابند و رفتارهای مثبت و خوشایند افزایش می‌یابند، رضایت از رابطه بالاتر می‌رود (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۶)؛ بنابراین این مدل مشاوره زناشویی می‌تواند به بهبود روابط در زوجین کمک کند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است در رشته مشاوره در دانشکده روانشناسی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان با کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC. 264.1397 و تاریخ تصویب پروپوزال ۹۶/۱۰/۲۵ است.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول محقق اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم و سوم استاد راهنما و نویسنده چهارم استاد مشاور رساله می‌باشند.

تضاد منافع: نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی‌نمایند.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران و از تمامی زوجینی که نهایت همکاری را با پژوهشگران داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود. اجرای پژوهش بر زنان متأهل شهر اصفهان تعمیم نتایج آن را به دیگر شهرها و مناطق با مشکل مواجه می‌کند. شیوه نمونه‌گیری در دسترس در این پژوهش از محدودیت‌های دیگر تحقیق حاضر است که باید به آن‌ها توجه کرد. در مجموع با توجه به این که زوج‌درمانی به روش گاتمن بر افزایش رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل مایل به طلاق مؤثر است؛ بنابراین مشاوران و درمانگران خانواده می‌توانند از یافته‌های این پژوهش در راستای مداخلات بالینی و آموزشی استفاده کنند و از این رویکرد در جهت کاهش تعارضات زناشویی و بهبود روابط زوجین بهره‌برند.

References

- Alyson F., Shapiro., John M., Gottman. (2005). Effects on Marriage of a Psycho-Communicative-Educational Intervention With Couples Undergoing the Transition to Parenthood, Evaluation at 1-Year Post Intervention, 5(1). 1-24. [\[Link\]](#)
- Jafari A. (2017). Developing a psycho-educational package based on Satir,s model for conflicting couples and it,s effectiveness on reducing inefficient coping strategy and divorce probability. *Quarterly of Counseling Culture and Psychotherapy, Allameh Tabataba'i University*, 8, (30) (Persian). [\[Link\]](#)
- Babcock JC., Gottman JM., Ryan KD., Gottman JS. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one-year follow-up results, 35(3). 252-80. [\[Link\]](#)
- Cirhinlioglu FG., Tepe YK., Cirhinlioglu Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Proc Comp Sci*, 120. 164-71. [\[Link\]](#)
- Danesh A. (1388). Increasing the marital compatibility of incompatible couples with counseling from an Islamic perspective. *Journal of Psychological Studies*, 6 (2) (Persian). [\[Link\]](#)
- David P. (2015). Wedding the Gottman and Johnson Approaches into an Integrated Model of Couple Therapy, 23(4). 336-45. [\[Link\]](#)
- David P. Wedding the Gottman and Johnson Approaches into an Integrated Model of Couple Therapy. *Fam J* 2015; 23(4): 336-45. [\[Link\]](#)
- Dehghani sheshdeh Z., Yousefi Z. (2019). The Structural Equation Modeling of Desire to Divorce based on System, Psychological and Social Variables among High School Students' in Isfahan Mothers. *Journal of Family Research*, 15 (1). 155-171 (Persian). [\[Link\]](#)
- Funk J. L., Rogge R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21(4). 572-583. [\[Link\]](#)
- 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. *Journal Marital Fam Ther*, 43(4). 674-84. [\[Link\]](#)
- Gottman J., Swanson C., Swanson K. (2002). A General Systems Theory of Marriage: Nonlinear Difference Equation Modeling of Marital Interaction. *Pers Soc Psychol Rev*, 6(4). 326-40. [\[Link\]](#)
- Gottman JM. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: *Lawrence Erlbaum Associates*. [\[Link\]](#)
- Gottman J. M., Silver N. (2000). The seven principles for making marriage work. *New York: Harmony Books*. [\[Link\]](#)
- Gottman John., Gottman, Julie. (2016). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review* 9 (March 2017), 7-26 7. [\[Link\]](#)
- Halford WK., Hayes S., Christensen A., Lambert M., Baucom DH., Atkins DC. (2012). Toward making progress feedback an effective common factor in couple therapy. *Behav Ther*, 43(1). 49-60. [\[Link\]](#)
- Havasi N., Zahrakar K., MohsenZadeh F. (2017). A Study on the Efficacy of Gottman Marital Therapy as a Group Method in Reduction of Marital Burnout, 4(6) (Persian). [\[Link\]](#)
- Hawkins MW., Carrère S., Gottman JM. (2002). Marital sentiment override: Does it influence couples' perceptions? *Journal of Marriage and Family*, 64(1). 193-201. [\[Link\]](#)
- 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). 36-47.
- Johnson SA., Gottman's J. (2000). research on the behavioral differences between distressed and nondistressed couples. [Dissertation]. *Salisbury State Unive*, 78-79. [\[Link\]](#)
- Karbalaie M., Azari E. (2017). Effectiveness of emotion-focused therapy in marital intimacy and in reducing marital burnout of couples visiting consultation centers in Tehran's second region. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 3(1-2), 108-17 (Persian). [\[link\]](#)
- Karimi A., Ahmadi P., Zahrakar K. (1399). The effectiveness of Gatman method of teaching marital skills on women's communication patterns. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy Culture, Allameh Tabatabai University*, 11 (44). 278-253 (Persian). [\[Link\]](#)
- Mohammadi M., Zahrakar K., Jahangiri J., Davarniya R., Shakarami M., Morshedi M. (2017). [Assessing the efficiency of educational intervention based on Gottman's model on marital intimacy of women]. *Journal Health*, 8(1). 74-84 (Persian). [\[Link\]](#)

- Nilforoushan P., Navidian A. (2014). Composition of spouses' attachment dimensions on marital satisfaction. *Journal of Fundamentals of Mental Health* 16(3). 200-12(Persian). [\[Link\]](#)
- Ozguç S., Tanriverdi D. (2018). Relations Between Depression Level and Conflict Resolution Styles, Marital Adjustments of Patients With Major Depression and Their Spouses. *Arch Psychiatr Nurs*, 32(3).337-42. [\[Link\]](#)
- 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. [\[Link\]](#)
- Spanier G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38. 15-28 [\[Link\]](#)
- vafaei L., soleimaninan A A., mohammadzade ebrahimi A. (2020). The Effectiveness of "Forgiveness-Based Group Counseling" on Post-divorce Women's Adjustment. *JHPM*, 9 (2).11-21. [\[Link\]](#)
- Walker L. (2013). [Evaluating the impact of a Gottman-based marriage strengthening program on families adopting children with special needs]. *Florida Florida State University Libraries*. [\[Link\]](#)
- Walker L. K. (2013). Evaluating the Impact of a Gottman-Based Marriage Strengthening Program on Families Adopting Children with Special Needs. *Retrieved from*. [\[Link\]](#)
- Westerop K. Building healthy couple relationship: Do communication skills, gender, hope, and Xiong A, Gottman A, Park C, Baetens M, Pandza S, Matin A. (2000). The EmrR protein represses the Escherichia coli emrRAB multidrug resistance operon by directly binding to its promoter region. *Antimicrob Agents Chemother*, 44(10).2905-7. [\[Link\]](#)
- Yahyai E., Salimi H., Asgari M., Farahbakhsh, K. (2020). Develop a model for promoting marital satisfaction and evaluate its effectiveness In reducing the tendency to divorce. *Scientific and cultural journal of women and family*, 15 (53). 55-84 (Persian). [\[Link\]](#)