

مقایسه تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی گروهی از زنان شهرستان خمین

ندا جلالی^۱

حسن حیدری^۲

حسین داودی^۳

سیدعلی آل یاسین^۴

چکیده

تعارض یکی از عوامل مخرب زندگی زناشویی است و آثار زیان‌باری بر سلامت فیزیکی و هیجانی زوجین دارد. هدف از انجام این پژوهش، مقایسه تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر دو رویکرد هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی گروهی از زنان شهرستان خمین بود. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری سه‌ماهه بود. جامعه آماری پژوهش، زنان شهرستان خمین بودند که در سال ۱۳۹۶، به مرکز مشاوره فراز مراجعه کرده بودند. ۳۶ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه گمارده

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین، مرکزی، ایران.

۲. دانشیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین، خمین، ایران (hasanheydari@iaukhomein.ac.ir) (نویسنده مسئول).

۳. استادیار مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین، خمین، ایران.

۴. استادیار روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان، آشتیان، ایران.

شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسش‌نامه تعارض زناشویی بود. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد مداخله آموزشی مبتنی بر دو رویکرد هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن سبب کاهش نمرات تعارض زناشویی و مؤلفه‌های آن شده است. همچنین، نتایج آزمون بونفرونی نشان داد در متغیر تعارض زناشویی بین دو رویکرد آموزشی، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد؛ اما تفاوت بین دو گروه آزمایش با گروه گواه در پس‌آزمون و پیگیری برای متغیر تعارض زناشویی معنی‌دار بود. پیگیری سه‌ماهه، بیانگر ثبات برآوردها بود. با توجه به کمک رویکرد هیجان‌مدار به زوجین در شناسایی و ابراز نیازها و احساسات و تمرینات ساختاریافته رویکرد گاتمن برای افزایش مهارت‌های ارتباطی، می‌توان از این دو رویکرد در کاهش تعارض زناشویی استفاده کرد. واژه‌های کلیدی: تعارض زناشویی، غنی‌سازی روابط، هیجان.

**A Comparison between the Effectiveness of
Training Intervention Based on Emotionally Focused Approach
and
Gottman's Relationship Enrichment Approach
on Women's Marital Conflicts**

Neda Jalali¹
Hasan Heydari, PhD²
Hosein Davoudi, PhD³
Seyed Ali Aleyasin, PhD⁴

Abstract

Conflict as one of the destructive factors in marital life has harmful effects on the physical and emotional health of couples. This research aimed to compare the efficacy of Training Intervention based on emotionally focused approach and Gottman's relationship enrichment approach on the marital conflicts of a group of women in Khomein city. This research was a quasi-experimental field research with pre-test, post-test, a control group and a 3-month follow up. The statistical population of the study consisted of women in Khomein city who referred to Faraz

-
1. PhD Student in Counseling, Islamic Azad University, Khomein Branch (hasanheydari@iaukhomein.ac.ir)
 2. Associate Professor of Counseling, Islamic Azad University, Khomein Branch (Corresponding Author) (hasanheydari@iaukhomein.ac.ir)
 3. Assistant Professor of Counseling, Islamic Azad University, Khomein Branch.
 4. Assistant Professor of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Ashtian Branch.

Counseling Center in 2017. Among them, 36 women were selected by available sampling method and were randomly assigned to two experimental groups and one control group. To collect the data, a Marital Conflict Questionnaire was used. The results of multivariate covariance analysis indicated that the application of the two approaches – the educational intervention based on excitement-focused approach and Gottman's relationship enrichment approach – reduced marital conflict scores. Also, the results of Bonferroni test showed no significant difference between the two educational approaches regarding the variable of marital conflict, but there was a significant difference between the two experimental groups and the control group in the post-test and follow up regarding the marital conflict. The 3-month follow up implied that the results were stable. Since emotionally focused approach helped couples to identify and express their needs and feelings, and as structured exercises of Gottman's relationship enrichment approach also increased their communication skills, so these two approaches can be used to reduce marital conflicts.

Keywords: marital conflict, emotion, enrichment of relationships.

مقدمه

بی تردید یکی از مهم ترین تصمیماتی که در طول زندگی گرفته می شود، انتخاب شریک زندگی است و ازدواج یکی از مهم ترین رسوم اجتماعی در جهت دستیابی به نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی انسان به شمار می رود (باباخانی و همکاران، ۱۳۹۴). در واقع، ازدواج منشأ ایجاد چرخه زندگی خانوادگی است (وارینگ، ۲۰۱۳) و خانواده خرده فرهنگی است که بر اساس تاریخچه مشترک، فرضیه ها و ادراکات درونی شده در مورد جهان و اهداف مشترک، بین اعضای آن رابطه ای عمیق و چندلایه وجود دارد و افراد در چنین نظامی، از طریق وفاداری ها و دلبستگی های هیجانی قدرتمند، پایدار و متقابل به هم گره خورده اند (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۱، ۲۰۰۸، به نقل از مک میلان و اسپنسر، ۲۰۱۱). توجه به کانون خانواده، محیط سالم و سازنده، روابط گرم و تعاملات میان فردی عواملی هستند که می توانند سبب رشد و پیشرفت افراد شوند (امینی و حیدری، ۱۳۹۵). در این میان زنان نیز از دیرباز نقش مهمی در موفقیت و هدایت مردان به سوی صمیمیت داشته اند و توجه به سلامت روان آن ها از آن رو اهمیت دارد که داشتن روحیه امید، سرزندگی و شادابی می تواند تأثیر بسزایی بر نحوه کارکرد و فعالیت آن ها داشته باشد و به نوبه خود سبب شادی نسل بعد شود (زارعی و آبادی، ۱۳۹۶). ضمن اینکه اگر اعضای یک خانواده دارای کارکرد بهنجار باشند، زمینه برای رشد همه جانبه تک تک اعضای خانواده فراهم می شود.

حال آنکه، در بعضی مواقع چنین زمینه‌ای فراهم نمی‌شود؛ زیرا خانواده دچار مشکلات متنوعی همچون تعارضات بین زوجین می‌شود (امینی و حیدری، ۱۳۹۵). دلایل متعددی چون گذار از سنت به مدرنیته، تغییر نظام خانواده، سست شدن روابط عاطفی، کارآمد نبودن الگوهای ارتباطی و کنترلی و همچنین، فشارهای شغلی و اجتماعی می‌تواند در بروز تعارض بین زوج‌ها مؤثر باشد (فاتحی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱). درحقیقت، زمانی که دو نفر با یکدیگر ازدواج می‌کنند و به‌عنوان زوج برای زندگی خود برنامه‌ریزی می‌کنند دارای انتظارات و خواسته‌های متفاوتی هستند که برخی از آن‌ها برآورده می‌شود، در حالی که برخی دیگر برآورده نشده باقی می‌ماند. این تفاوت در عقاید، ارزش‌ها، نیازها، خواسته‌ها و عادات در زندگی روزمره با در نظر گرفتن اینکه هیچ رابطه انسانی عاری از نزاع و سوء تفاهم نیست، امری طبیعی است (تولورائلیکی، ۲۰۱۴). بنابراین، می‌توان گفت تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج از این قاعده مستثنی نیست؛ زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه‌های بی‌شماری را برای تعارض فراهم می‌کند (بهاری و همکاران، ۱۳۹۰). در این میان، برخی زوجین تعارض بیشتری نسبت به بقیه دارند و برخی قادرند به‌طور سازنده با آن برخورد کنند. زوج‌های بسته‌تر امکان تعارض بیشتری دارند؛ زیرا بیشتر هر همسر مفهوم خاصی از نقش زن و شوهر دارد که بر انتظاراتش از طرف مقابل اثرگذار است. حال اگر انتظارات نقش تأمین نشود، به تعارض و ناسازگاری خواهد انجامید و در نتیجه آن همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و ناخشنودی می‌کنند (معینی و همکاران، ۱۳۹۵). تعارض ممکن است اشکال گوناگون داشته باشد و به‌صورت افسردگی، یک یا هر دو زوج، اعتیاد، رشد رفتار اختلال‌آمیز بین فرزندان، سوءرفتار با همسر و درگیری لفظی یا فیزیکی بین زوجین بروز کند. همچنین، می‌تواند عشق و حتی یک ازدواج را تخریب کند، سبب بروز نفاق، پرخاشگری، ستیزه‌جویی و سرانجام، اضمحلال و زوال خانواده شود. کانون چنین خانواده‌ای آثار مخربی بر فرزندان به‌جای می‌گذارد که در سال‌های آتی به‌صورت عصیان و سرکشی از مقررات اجتماعی بروز می‌کند (مامی و همکاران، ۱۳۹۵). با بررسی دقیق‌تر پدیده طلاق و افزایش نگران‌کننده آمار طلاق رسمی و غیررسمی، شاید اگر پژوهشگران بتوانند عواملی را شناسایی کنند که سبب قرار گرفتن ازدواج در مسیر موفقیت شود، ضمن اینکه جامعه با کاهش نرخ طلاق مواجه می‌شود، دوام و رضایت‌مندی بیشتری را در روابط زوجین شاهد خواهیم بود. بنابراین، با توجه به نقش مهم این دوران در زندگی زوجین و ارزشمندی رسیدگی به سلامت روانی - اجتماعی آن‌ها، پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته مداخله

آموزشی، مبتنی بر رویکرد هیجان‌محور و غنی‌سازی روابط گاتمن در کاهش تعارض زناشویی در زنان انجام شد. این در حالی است که امروزه در حوزه روان‌شناسی خانواده، رویکردهای گوناگون با هدف کاهش تعارض‌ها و آشفتگی‌های ارتباطی میان زوجین به وجود آمده است (کشاورز افشار و همکاران، ۱۳۹۲) و یکی از این رویکردها، زوج‌درمانی هیجان‌مدار است. زوج‌درمانی هیجان‌مدار، رویکرد تجربی معتبری برای درمان معضلات و مشکلات ارتباطی بین زوجین است (موسر و همکاران، ۲۰۱۶). در این مدل درمانی، هیجان نه فقط عامل اساسی در ایجاد تعارضات زناشویی است؛ بلکه عنصری قدرتمند و بیشتر ضروری جهت ایجاد تغییر در روابط ناسازگار نیز به‌شمار می‌رود (سالمی و همکاران، ۱۳۹۶). همچنین، در پژوهش‌های تای و پولسون (۲۰۱۳)؛ برکینگ و همکاران (۲۰۱۱)، زاهدی‌پور کره‌ای و همکاران (۱۳۹۴)، نجفی و همکاران (۱۳۹۳) نیز هیجان به‌عنوان عاملی مهم در ناسازگاری‌های زناشویی نشان داده شده است. در واقع، زوج‌هایی که به‌دنبال درمان هستند آشفتگی ارتباطی مهمی را تجربه می‌کنند. این آشفتگی در برخی موارد با یک رویداد مربوط به دل‌بستگی تشدید می‌شود. رویدادی که در آن یکی از طرفین در مواجهه با نیازهای فوری و حیاتی طرف مقابل برای نوعی حمایت و توجه که از طرفین دل‌بستگی انتظار می‌رود، پاسخ‌گو و در دسترس نیست. بنابراین، زوج‌درمانی هیجان‌مدار به زوج‌ها در دستیابی به هیجان‌های نهفته و تسهیل تعاملات مثبت مانند در دسترس بودن و افزایش اعتماد کمک می‌کند و آن‌ها را در رسیدن به دل‌بستگی ایمن و رفع بسیاری از بحث‌های دیرین قدرتمند می‌سازد (سالمی و همکاران، ۱۳۹۶).

واژاپیلی و ریس (۲۰۱۷) در پژوهشی اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار را بر تقویت ارتباط بین زوجین مضطرب و بالتبع رضایت زناشویی تأیید کرد. الیزابت و همکارانش (۲۰۱۷) آن را مؤثر بر کاهش اضطراب و همچنین، افزایش مهارت‌های ارتباطی یافتند. فلیتچر (۲۰۱۷) نیز در مطالعه‌ای اثربخشی این درمان را روی زوجینی که یکی از آن‌ها درگیر اعتیاد به مواد مخدر بود، نشان داد. همچنین، سالمی و پورشهریاری (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار را در کاهش تعارضات زناشویی زوجین تأیید کرد. همچنان که سایر تحقیقات نیز مؤید این است که این درمان بر بهبود رضایت زوجین (کاترین^۱، ۲۰۱۵؛ اعتمادی و احمد برآبادی، ۱۳۹۳)، افزایش سازگاری زناشویی

(نجفی و همکاران، ۱۳۹۳؛ تای و پولسون، ۲۰۱۳) مؤثر واقع شده است. یکی دیگر از روان‌شناسان حوزه ازدواج، گاتمن است که برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده است. نظریه گاتمن (۱۹۹۹) یک رویکرد تلفیقی است و از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری جسته است. وی معتقد است گرچه در تمام ازدواج‌ها میان نیروهای پاسدار ازدواج و نیروهای برهم زننده آن نبرد و درگیری وجود دارد؛ اما آنچه مهم است تعادل میان جنبه‌های مثبت و منفی در ازدواج است. هدف زوج‌درمانی به روش گاتمن، بازسازی رابطه و تقویت رفاقت زناشویی است تا از این رهگذر، به زوج‌ها کمک کند مدیریت تعارض و معنا داشتن حس مشترک در رابطه را بیاموزند (هواسی و همکاران، ۱۳۹۵). گاتمن و دی کلایر^۱ (۲۰۰۱) در پژوهشی نشان دادند که یک ازدواج شاد و موفق، ازدواجی است که در آن زوج‌ها با یکدیگر مثل یک دوست رفتار می‌کنند و تعارضات زناشویی خود را به شیوه‌ای ملایم، محترمانه و مثبت مدیریت می‌کنند (هدنبرو و همکاران ۲۰۰۶). گاتمن با استفاده از روش‌های علمی، مکالمات زوجین زیادی را بررسی کرده و از میان غبار و سردرگمی خشم، سرخوردگی و انزوا، تفاوت‌هایی را بیرون کشیده است که سبب می‌شود برخی زوج‌ها کنار هم بمانند و برخی دیگر جدا شوند (ساکوی زاده و همکاران، ۱۳۹۳). طبق نظریه گاتمن وجود چهار شیوه ارتباطی مخرب (انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری و سکوت) با شدت بالا در ارتباط با ۸۶ درصد اطمینان، پیش‌بینی‌کننده طلاق است. مدل آموزشی خانه‌تأهل مستحکم مطرح‌شده از سوی گاتمن، شامل ساخت یک مبنا در دوستی، خوش‌گمانی نسبت به احساسات، مدیریت تعارض‌ها و ایجاد یک نظام از مفاهیم مشترک است. خوش‌گمانی نسبت به احساسات، نشان‌دهنده احساسات مثبت کافی بین زوجین برای جلوگیری از تأثیرات منفی تعارض‌هاست. مدیریت تعارض به معنی توانایی زوج‌ها در تلاش‌های اصلاحی موفقیت‌آمیز است. علاقه و دیگر احساسات مثبت میان زوجین، آن‌ها را قادر می‌سازد تا بدون صدمه زدن به رابطه، در شرایط مسموم نیز به گفت‌وگو بپردازند، حتی اگر گفت‌وگوها به حل تعارضات میان آن‌ها منجر نشود. عنصر آخر، یعنی ایجاد مفاهیم مشترک، شامل ایجاد یک فرهنگ مشترک در ازدواج می‌شود که با حمایت کردن از اهداف و رؤیاهای یکدیگر همراه است (والکر^۲، ۲۰۱۳).

1. De Claire
2. Walker

پاست (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای، اثربخشی مداخله با رویکرد گاتمن را در کاهش نیافتن سطح رضایت زناشویی در هنگام گذار به دوره والدینی نشان داد. سایر پژوهش‌ها نیز نشان دادند رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن سبب افزایش رضایت زناشویی، کاهش مشکلات زناشویی و تعارض مخرب (بابکاک و همکاران، ۲۰۱۳)، کاهش احساس تنهایی (مدنی و همکاران، ۱۳۹۶)، کاهش فرسودگی زناشویی (هواسی و همکاران، ۱۳۹۵) و افزایش صمیمیت زناشویی (محمدی و همکاران، ۱۳۹۶) شده است.

با توجه به مطالب بیان‌شده از آن جهت که تاکنون پژوهش به‌هم‌سنجی تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی در زنان نیرداخته است، این پژوهش درصدد است اثربخشی دو مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی در زنان را مقایسه کند تا به دو پرسش پاسخ گوید.

آیا دو مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی در زنان اثربخش است؟
آیا دو مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن اثر متفاوتی بر تعارض زناشویی در زنان دارند؟

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش زنان شهرستان خمین بودند که در سال ۱۳۹۶ به‌دلیل مشکلات ارتباطی با همسر، برای دریافت کمک‌های تخصصی به مرکز مشاوره فراز مراجعه کرده بودند. از بین مراجعه‌کنندگان ۳۶ خانم انتخاب شدند که به‌صورت تصادفی ۱۲ نفر در برنامه مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار، ۱۲ نفر در برنامه مداخله غنی‌سازی روابط گاتمن و ۱۲ نفر در گروه گواه گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از زنان ۲۴ تا ۴۰ ساله‌ای که با گذشت ۱ تا ۵ سال از زندگی مشترکشان، سابقه حداقل ۶ ماه آشفتگی زناشویی را دارد و همچنین، دارای فرزند، با تحصیلات حداقل دیپلم و بیشتر کارشناسی ارشد و خانه‌دار بودند. ملاک‌های خروج نیز ابتلا به بیماری جسمی و روانی حاد، غیبت بیش از ۳ جلسه، عدم انجام تکالیف و وقوع حوادث غیرمترقبه در زندگی افراد در طول دوره مداخله بودند.

ایزار

پرسش‌نامه تعارض زناشویی^۱: این پرسش‌نامه از سوی ثنایی و براتی (۱۳۷۹) برای سنجش تعارض زناشویی ساخته شد. پرسش‌نامه دارای ۴۲ پرسش است که تعارض زوجها را در ۷ زمینه شامل کاهش همکاری (پرسش‌های ۳، ۹، ۱۴، ۲۱، ۲۷)، کاهش رابطه جنسی (پرسش‌های ۴، ۱۰، ۱۵، ۲۸، ۳۳)، افزایش واکنش‌های هیجانی (پرسش‌های ۵، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۹، ۳۴، ۳۹، ۴۱)، افزایش جلب حمایت فرزند (پرسش‌های ۷، ۱۸، ۲۴، ۳۱، ۳۶)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود (پرسش‌های ۶، ۱۲، ۱۷، ۲۳، ۳۰، ۳۵)، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر (پرسش‌های ۱، ۱۹، ۲۵، ۳۷، ۴۰، ۴۲) و جدا کردن امور مالی از یکدیگر (پرسش‌های ۲، ۸، ۱۳، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۸) می‌سنجد. ضمن اینکه شدت تعارض زناشویی را نیز برآورد می‌کند (بهاری و همکاران، ۱۳۹۰). پاسخ پرسش‌ها بر اساس طیف لیکرت به صورت هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه بوده و گویه‌ها از ۱ تا ۵ نمره گذاری شده است. حداقل امتیاز کسب شده از سوی آزمودنی ۴۲ و بیشتر ۲۱۰ است و افراد با نمره خام در دامنه ۷۰ تا ۱۱۴ دارای روابط زناشویی به‌هنگار، در دامنه ۱۱۵ تا ۱۳۴ دارای تعارض بیش از حد به‌هنگار و نمره خام ۲۳۵ و بالاتر دارای تعارض شدید و یا روابط شدیداً آسیب‌پذیر هستند. لذا، در این پرسش‌نامه نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنای رابطه بهتر است. ضریب اعتبار این ابزار در مطالعه نعمتی سوگلی تپه و همکارانش (۱۳۹۶) ۰/۷۶ و در مطالعه بهاری و همکارانش (۱۳۹۰) ۰/۸۰ به‌دست آمده است.

شیوه اجرا

طی ۲ ماه، مراجعان به مرکز مشاوره فراز طی مصاحبه اولیه از جهت دارا بودن تعارض زناشویی ارزیابی شدند و سپس تمایل آن‌ها برای شرکت در جلسات آموزشی سنجیده شد. شرکت‌کنندگان پس از تکمیل پرسش‌نامه تعارض زناشویی به‌عنوان پیش‌آزمون به‌صورت تصادفی در ۳ گروه (۱۲ نفر در گروه مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار، ۱۲ نفر در گروه غنی‌سازی روابط گاتمن و ۱۲ نفر در گروه گواه) گمارده شدند. هر دو گروه آزمایش به‌صورت هفتگی طی ۸ جلسه به‌مدت ۹۰ دقیقه آموزش‌ها را دریافت کردند. در خصوص گروه گواه نیز بدون ارائه آموزش، هم‌زمان با دو گروه آزمایش، پیش‌آزمون و

پس از گذشت ۳ ماه مجدداً هر سه گروه، با مراجعه به مرکز، اقدام به تکمیل پرسش نامه تعارض زناشویی کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد و با به کارگیری نرم افزار اس.پی.اس.اس. تجزیه و تحلیل داده‌ها صورت گرفت. در جدول شماره ۱ پروتکل جلسات دومداخله گزارش شده است.

جدول ۱ پروتکل جلسات دومداخله

جلسه	آموزش مبتنی بر رویکرد هیجان مدار	آموزش مبتنی بر رویکرد غنی سازی روابط گاتمن
اول	آشنایی و معرفی شرکت کنندگان، بیان منطبق و اهداف جلسات، ایجاد اتحاد- درمانی، ارزیابی ماهیت تعارض و ارائه تکلیف در قالب توجه به حالات هیجانی خوشایند و ناخوشایند	آشنایی شرکت کنندگان، بیان منطبق و اهداف جلسات آموزشی، آشنایی با آناتومی مشاجره و آموزش کاهش عاطفه منفی طی تعارض از طریق پردازش دعواها و اتفاقات پشیمانی آور
دوم	تشخیص و توصیف چرخه تعاملی منفی، ارزیابی رابطه و پیوند دلبستگی بین شرکت کنندگان و همسران شان و ارزیابی مشکل و موانع دلبستگی	معرفی چهار سوارکار سرنوشت (انتقادگری، تدافعی بودن، تحقیر کردن و طفره رفتن)
سوم	دستیابی به احساسات شناسایی نشده زیربنای موقعیت‌های تعاملی، تمرکز بیشتر بر هیجان‌ات، نیازها و ترس‌های دلبستگی و بالا بردن آگاهی شرکت کنندگان از هیجان‌ات اولیه و شناخت‌های داغ و ارائه تکلیف در قالب تجربه مجدد تعاملات همراه با بیان احساسات خالص	آشنایی با نقشه عشق، طراحی نقشه عشق جدید، تکمیل پرسش نامه نقشه‌های مهر و محبت، تحسین و احترام و پادزهر بی حرمتی و بی‌اعتنایی و ارائه تکلیف در قالب تمرین مسابقه ۲۰ سوالی
چهارم	از نو قاب‌گیری تعارض بر اساس احساسات زیربنایی و نیازهای دلبستگی، آگاهی دادن به شرکت کنندگان در مورد تأثیر ترس و مکانیزم‌های دفاعی خود بر فرایندهای شناختی و هیجانی و توصیف چرخه در بافت و زمینه دلبستگی	آشنایی با مفهوم حساب بانکی عاطفی، ارائه سلسله مراتب تعاملات صمیمی (شامل توجه همسر، ابراز علاقه، گفت‌وگو، ابراز محبت، شوخ طبعی مشترک، ابراز همدلی و حمایت هیجانی) و ارائه تکلیف در قالب تمرین پنج ساعت شگفت‌انگیز

ادامه جدول ۱

جلسه	آموزش مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار	آموزش مبتنی بر رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن
پنجم	ترغیب به شناسایی نیازهای طردشده، جلب توجه شرکت‌کنندگان به شیوه تعامل با همسران‌شان و انعکاس الگوهای تعاملی آن‌ها با احترام و همدلی	آموزش استفاده از دسته کارت سالسا (برای محبت، عشق، رابطه جنسی مطلوب) و ارائه تکلیف‌بازی بقا در جزیره گاتمن
ششم	تسهیل بیان نیازها و خواسته‌ها، ایجاد درگیری هیجانی و ایجاد دل‌بستگی‌های جدید با پیوندی ایمن بین همسران	آموزش حل مسئله، متقاعدسازی و سازش در تعارض‌ها و ارائه تکلیف در قالب تمرین روش دوحلقه‌ای برای تسهیل سازش
هفتم	آموزش ایجاد موقعیت‌های تعاملی جدید بین شرکت‌کنندگان با همسرانشان، پایان دادن به الگوهای تعاملی کهنه تعارض‌زا و شفاف‌سازی الگوهای تعاملی	آموزش هدایت هیجان‌ات، مدیریت هیجان‌ات از طریق گفت‌وگوهای روزمره کاهش‌دهنده استرس، آموزش مدیریت خشم و ارائه تکلیف در قالب تمرین برج کاغذی
هشتم	تقویت تغییرات ایجادشده، خلاصه و جمع‌بندی، اختتام و پس‌آزمون	آموزش داشتن آیین پیوند و خلق مفهومی مشترک، جمع‌بندی و اختتام و پس‌آزمون

ملاحظات اخلاقی

اعضا ضمن اینکه با تمایل خود در گروه‌های آموزشی شرکت کردند، در راستای اصل رازداری، حق گمنامی شرکت‌کنندگان رعایت شد. همچنین، به دلیل رعایت اصول اخلاقی نشست‌های آموزشی (مشابه آنچه در گروه‌های آزمایشی ارائه شد) به صورت رایگان نیز به شرکت‌کنندگان در گروه گواه نیز اختصاص داده شد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی نمره‌های پرسش‌نامه تعارضات زناشویی در گروه آزمایش اول (رویکرد هیجان‌مدار)، آزمایش دوم (رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن) و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول شماره ۲ ارائه شده است. همان‌گونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات تعارضات زناشویی در دو گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با گروه گواه، کاهش داشته است.

جدول ۲ آماره‌های توصیفی نمره پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تعارض زناشویی و مؤلفه‌های آن در گروه‌های مورد مطالعه

پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه	متغیر
SD	M	SD	M	SD	M		
۵/۹۴	۸۵/۴۱	۵/۰۴	۸۲/۷۵	۸/۱۸	۱۰۵/۴۱	رویکرد هیجان‌مدار	نمره کل تعارض زناشویی
۵/۹۴	۸۵/۵۸	۶/۱۶	۸۲/۳۳	۵/۵۲	۱۰۶/۳۳	رویکرد غنی‌سازی	
۷/۱۶	۱۰۴/۹۱	۶/۸۲	۱۰۲/۸۳	۹/۷۲	۱۰۶/۷۵	گواه	
۱/۶۷	۱۵/۵۸	۱/۱۱	۱۵/۱۶	۱/۱۶	۱۶/۵۰	رویکرد هیجان‌مدار	کاهش همکاری
۱/۴۹	۹/۳۳	۱/۵۶	۸/۵۸	۳/۲۰	۱۵/۳۳	رویکرد غنی‌سازی	
۱/۸۲	۱۳/۶۶	۲/۰۲	۱۳/۵۸	۲/۲۰	۱۴/۱۶	گواه	
۱/۲۳	۱۱/۳۳	۱/۰۷	۱۱/۶۶	۰/۹۸۴	۱۵/۶۶	رویکرد هیجان‌مدار	کاهش رابطه جنسی
۲/۲۰	۱۱/۱۶	۲/۲۳	۱۰/۵۸	۲/۱۰	۱۴/۳۳	رویکرد غنی‌سازی	
۱/۶۷	۱۲/۹۱	۱/۹۹	۱۲/۸۳	۱/۳۱	۱۴/۴۱	گواه	
۲/۴۲	۱۴/۵۸	۲/۱۷	۱۳/۰۰	۲/۹۲	۱۹/۲۵	رویکرد هیجان‌مدار	افزایش واکنش‌های هیجانی
۲/۷۴	۱۹/۰۸	۱/۹۷	۱۸/۵۰	۳/۷۵	۲۰/۵۸	رویکرد غنی‌سازی	
۲/۰۶	۲۰/۴۱	۱/۷۲	۲۰/۰۸	۲/۳۶	۱۹/۸۳	گواه	
۱/۰۲	۸/۸۳	۱/۱۵	۸/۶۶	۱/۶۶	۹/۳۳	رویکرد هیجان‌مدار	افزایش جلب حمایت فرزند
۱/۲۴	۹/۵۰	۱/۳۸	۹/۵۰	۱/۶۱	۱۰/۶۶	رویکرد غنی‌سازی	
۱/۵۶	۱۱/۵۸	۱/۹۷	۱۱/۵۰	۱/۵۰	۱۲/۴۱	گواه	
۱/۶۷	۱۰/۵۰	۱/۷۸	۱۰/۰۸	۲/۳۴	۱۴/۶۶	رویکرد هیجان‌مدار	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود
۲/۳۶	۹/۸۳	۲/۰۶	۹/۴۱	۳/۰۴	۱۵/۱۶	رویکرد غنی‌سازی	
۲/۱۱	۱۴/۵۰	۲/۲۴	۱۴/۱۶	۲/۷۵	۱۴/۸۳	گواه	
۱/۶۷	۱۰/۴۱	۱/۶۱	۱۰/۳۳	۱/۷۸	۱۵/۵۰	رویکرد هیجان‌مدار	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان
۱/۳۰	۱۱/۶۶	۱/۷۸	۱۱/۰۸	۳/۰۲	۱۵/۳۳	رویکرد غنی‌سازی	
۱/۸۵	۱۶/۰۰	۱/۳۷	۱۵/۴۱	۲/۱۰	۱۵/۶۶	گواه	
۱/۸۰	۱۴/۱۶	۱/۸۰	۱۳/۸۳	۱/۷۳	۱۴/۵۰	رویکرد هیجان‌مدار	جدا کردن امور مالی از یکدیگر
۱/۰۴	۱۵/۰۰	۱/۲۴	۱۴/۴۱	۲/۵۰	۱۴/۹۱	رویکرد غنی‌سازی	
۲/۲۸	۱۵/۸۳	۱/۶۵	۱۵/۲۵	۲/۱۰	۴۱/۱۵	گواه	

برای مشخص کردن معنی‌داری تفاوت میان متغیرهای ذکر شده، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. بدین منظور برای بررسی تفاوت‌های مشاهده‌شده در

متغیر تعارض زناشویی و مؤلفه‌های آن، ابتدا مفروضه‌های لازم برای انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره بررسی شد.

جدول ۳ مفروضه هم‌گنی شیب‌های رگرسیون

P	F	MS	Df	SS	متغیر وابسته	
۰/۱۷	۱/۸۲	۱۲/۲۷	۳	۳۶/۸۱	تعارض زناشویی	تس آزمون گروه
۰/۲۹	۱/۲۹	۱/۷۴	۳	۵/۲۲	کاهش همکاری	
۰/۲۵	۱/۴۳	۲/۶۷	۳	۸/۰۳	کاهش رابطه جنسی	
۰/۹۴	۰/۱۳	۰/۳۹	۳	۱/۱۹	افزایش واکنش‌های هیجانی	
۰/۲۳	۱/۵۲	۱/۰۲	۳	۳/۰۸	افزایش جلب حمایت فرزند	
۰/۸۷	۰/۲۳	۰/۳۳	۳	۱/۰۱۲	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	
۰/۳۳	۱/۱۹	۳/۱۳	۳	۹/۴۱۴	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	
۰/۵۶	۰/۷۰	۱/۳۵	۳	۴/۰۴	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	تپگیری گروه
۰/۳۰	۱/۲۷	۲۶/۴۴	۳	۷۹/۳۳	تعارض زناشویی	
۰/۶۰	۰/۶۲	۱/۱۵۶	۳	۳/۴۶	کاهش همکاری	
۰/۶۶	۰/۵۲	۰/۷۶	۳	۲/۲۹	کاهش رابطه جنسی	
۰/۴۲	۰/۹۵	۴/۸۸	۳	۱۴/۵۹	افزایش واکنش‌های هیجانی	
۰/۲۷	۱/۳۶	۰/۸۶	۳	۲/۶۰	افزایش جلب حمایت فرزند	
۰/۴۵	۰/۹۰	۱/۶۴	۳	۴/۹۳	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	
۰/۶۲	۰/۵۹	۱/۶۰	۳	۴/۸۰	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	
۰/۵۲	۰/۷۵	۲/۶۳	۳	۷/۸۹	جدا کردن امور مالی از یکدیگر	

نتایج جدول شماره ۳ حاکی از آن است که اندازه F هم‌کنش متغیر هم‌پراش معنی‌دار نیست ($P \geq 0.05$). لذا، فرض صفر رد نشده و پیش‌فرض هم‌گنی شیب خط رگرسیون رعایت شده است.

جدول ۴ آزمون لوین برای بررسی فرض هم‌گونی واریانس‌ها

متغیر	آماره F	DF1	DF2	معنی داری
تعارض زناشویی	۰/۲۱	۲	۳۳	۰/۸۰
پس‌آزمون پیگیری	۱/۲۱	۲	۳۳	۰/۳۱
کاهش همکاری	۰/۱۱	۲	۳۳	۰/۸۹
پس‌آزمون پیگیری	۰/۹۷	۲	۳۳	۰/۳۸
کاهش رابطه جنسی	۲/۲۲	۲	۳۳	۰/۱۱
پس‌آزمون پیگیری	۰/۰۴۱	۲	۳۳	۰/۹۵
افزایش واکنش‌های هیجانی	۱/۲۵	۲	۳۳	۰/۲۹
پس‌آزمون پیگیری	۰/۸۳	۲	۳۳	۰/۴۴
افزایش جلب حمایت فرزند	۲/۱۲	۲	۳۳	۰/۱۳
پس‌آزمون پیگیری	۱/۳۵	۲	۳۳	۰/۲۷
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	۱/۴۶	۲	۳۳	۰/۲۴
پس‌آزمون پیگیری	۰/۲۳	۲	۳۳	۰/۷۹
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان	۱/۷۵	۲	۳۳	۰/۱۸
همسر و دوستان	۰/۴۳	۲	۳۳	۰/۶۵
پس‌آزمون پیگیری	۲/۱۲	۲	۳۳	۰/۱۲
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	۲/۰۴	۲	۳۳	۰/۱۴
پس‌آزمون پیگیری				

جدول شماره ۴ نشان‌دهنده این است که مفروضه برابری واریانس متغیرهای پژوهش در همه متغیرها رعایت شده است ($P \geq 0.05$). بنابراین، می‌توان گفت که گروه‌های انتخاب‌شده در مرحله پیش‌آزمون از نظر آماری یکسان هستند.

جدول ۵ تأیید تحلیل کواریانس چندمتغیری تعارض زناشویی و مؤلفه‌های آن

شاخص	ارزش	مقدار F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	معنی داری
لامبدای ویلکس	۰/۰۰۴	۸/۵۲	۳۰	۱۸	۰/۰۱

نتایج جدول شماره ۵ گویای این است که آماره چندمتغیری لامبدای ویلکس در سطح اطمینان ۹۹ درصد ($Wilks\ Lambda = 0.004$ و $F = 52/8$) معنی‌دار است. بنابراین، فرض صفر رد می‌شود و مشخص می‌شود که ترکیب خطی متغیر تعارض زناشویی و مؤلفه‌های آن، میان سه گروه متفاوت هستند.

جدول ۶ آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری

مقدار اثر	P	F	MS	Df	SS	متغیر
۰/۸۸۹	۰/۰۱	۹۲/۳۵	۶۲۱/۷۵	۲	۱۲۳۴/۵۰	پس آزمون
۰/۷۲۲	۰/۰۱	۲۹/۷۹	۶۱۷/۵۶	۲	۱۲۳۵/۱۲	پیگیری
۰/۸۳۹	۰/۰۱	۶۰/۱۴	۸۰/۵۳	۲	۱۶۱/۰۶	پس آزمون
۰/۷۹۰	۰/۰۱	۴۳/۱۵	۸۰/۳۶	۲	۱۶۰/۷۳	پیگیری
۰/۳۸۹	۰/۰۱	۷/۳۳	۱۳/۶۸	۲	۲۷/۳۶	پس آزمون
۰/۳۵۸	۰/۰۱	۶/۴۱	۹/۳۰	۲	۱۸/۶۰	پیگیری
۰/۵۸۲	۰/۰۱	۱۵/۹۸	۴۷/۹۰	۲	۹۵/۸۱	پس آزمون
۰/۴۳۹	۰/۰۱	۹/۰۱	۴۵/۷۳	۲	۹۱/۴۷	پیگیری
۰/۲۱۰	۰/۰۶	۳/۰۵	۲/۰۴	۲	۴/۰۹	پس آزمون
۰/۲۷۲	۰/۰۲	۴/۲۹	۲/۷۳	۲	۵/۴۶	پیگیری
۰/۶۵۴	۰/۰۱	۲۱/۷۵	۳۱/۰۰	۲	۶۲/۰۰	پس آزمون
۰/۵۹۹	۰/۰۱	۱۷/۱۵	۳۱/۰۵	۲	۶۲/۱۰	پیگیری
۰/۵۲۶	۰/۰۱	۱۲/۷۵	۳۳/۶۲	۲	۶۷/۲۴	پس آزمون
۰/۵۱۷	۰/۰۱	۱۲/۳۳	۳۳/۰۶	۲	۶۶/۱۲	پیگیری
۰/۱۱۱	۰/۲۵	۱/۴۳	۲/۷۶	۲	۵/۵۲	پس آزمون
۰/۱۳۳	۰/۱۹۴	۱/۷۶	۶/۱۲	۲	۱۲/۲۴	پیگیری

نتایج جدول شماره ۶ حاکی از تفاوت معنی‌دار گروه‌های آزمایش با گروه گواه در متغیر تعارض زناشویی است. به گونه‌ای که رویکرد هیجان‌مدار و برنامه غنی‌سازی روابط توانسته‌اند به‌طور معنی‌داری در کاهش تعارض زناشویی گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مؤثر باشند ($P \geq 0/05$). همچنین، از میان مؤلفه‌های تعارض زناشویی رویکرد هیجان‌مدار و برنامه غنی‌سازی روابط توانسته‌اند به‌طور معنی‌داری بر مؤلفه‌های کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان مؤثر باشد ($P \geq 0/05$)؛ اما بر مؤلفه‌های افزایش جلب حمایت فرزند و جدا کردن امور مالی از یکدیگر مؤثر نبودند ($P \leq 0/05$).

جدول ۷ آزمون بونفرونی برای هم‌سنجی نمرات تعارض زناشویی و مؤلفه‌های آن در گروه‌های آزمایش

متغیر	مراحل	گروه	میانگین تفاوت‌ها	معنی‌داری
		رویکرد هیجان‌مدار، رویکرد غنی‌سازی	۱/۳۵	۱/۰۰
	پس‌آزمون	رویکرد هیجان‌مدار گواه	-۱۶/۰۰	۰/۰۱
تعارض		رویکرد غنی‌سازی گواه	-۱۷/۳۵	۰/۰۱
زناشویی		رویکرد هیجان‌مدار، رویکرد غنی‌سازی	۱/۳۷	۱/۰۰
	پیگیری	رویکرد هیجان‌مدار گواه	-۱۵/۹	۰/۰۱
		رویکرد غنی‌سازی گواه	۱۷/۳۰	۰/۰۱

نتایج جدول شماره ۷ نشان داد، در متغیر تعارض زناشویی بین رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن و رویکرد هیجان‌مدار، تفاوت معنی‌دار نبود ($P \leq 0/05$)؛ اما تفاوت بین گروه رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی با گروه گواه در پس‌آزمون و پیگیری برای متغیر تعارض زناشویی معنی‌دار است ($P \geq 0/05$). نتایج مرحله پیگیری نیز حاکی از آن بود که هر دو گروه مداخله در هم‌سنجی با گروه گواه میانگین‌های کمتری دارند که این نیز نشان‌دهنده کاهش تعارض زناشویی و ماندگاری اثر مداخله بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی زنان بود. برآیند این پژوهش حاکی از اثرگذاری هر دو رویکرد هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی به صورت کلی بود. در خصوص ابعاد تعارض زناشویی که شامل همکاری، رابطه جنسی، واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزند، رابطه فردی با خویشاوندان خود، رابطه با خویشاوندان همسر و جدا کردن امور مالی از یکدیگر می‌شود، مداخله مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار در همه ابعاد به جز کاهش همکاری، افزایش جلب حمایت فرزند و جدا کردن امور مالی از یکدیگر معنادار بود و غنی‌سازی روابط گاتمن نیز به غیر از ابعاد افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند و جدا کردن امور مالی از یکدیگر در سایر ابعاد اثرگذار بود.

نتایج حاصل از این پژوهش در خصوص اثرگذاری مداخله هیجان‌مدار بر تعارض زناشویی هم‌سو با موسوی امیرآباد (۱۳۹۷)، سالمی و پورشهریاری (۱۳۹۶)، پرست

(۲۰۱۴) و تای و پولسون (۲۰۱۳) بود. در پژوهش‌های انجام‌شده در خارج از کشور، پژوهشی که مستقیماً اثر این مداخله آموزشی را بر تعارض زناشویی بررسی کرده باشد، یافت نشد؛ لیکن اثرگذاری آن بر تقویت ارتباط و افزایش رضایت زناشویی (واژاپیلی و ریز، ۲۰۱۸؛ الیزابت و همکاران، ۲۰۱۷؛ کاترین، ۲۰۱۵) در پژوهش‌ها شد. زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان، بر نقش کلیدی و ارزش حیاتی هیجان و گفت‌وگوهای برخاسته از نیروی هیجان‌ها بر سازمان‌دهی الگوهای هم‌کنشی تأکید دارد (صدیری‌دمیرچی و همکاران، ۱۳۹۶). در واقع، در این رویکرد که تأکید اصلی آن بر مشارکت هیجان‌ها در الگوهای دائمی ناسازگاری زوج‌های آشفته است، تلاش در درمان بر آشکار ساختن هیجان‌ها آسیب‌پذیر و تسهیل توانایی زوج‌ها در ایجاد این هیجان‌ها به شیوه ایمن و محبت‌آمیز است. اعتقاد بر آن است که پردازش هیجان‌ها در بافتی ایمن، الگوی تعامل سالم‌تر و جدیدتر ایجاد می‌کنند که سبب آرام شدن سطح آشفتگی و افزایش دوست داشتن و درنهایت، افزایش سازگاری و رضایت زناشویی می‌شود (جانسون و زوکارینی، ۲۰۱۰). میلیکین (۲۰۰۰) نیز نشان داد شرکت‌کنندگان در دوره آموزشی با مداخله هیجان‌مدار پس از اتمام آموزش، ضمن هم‌دلی بیشتر در مکالمات خود، بیشتر از هیجان‌ها اولیه و زبان دلبستگی نیز استفاده می‌کردند (ضیاء‌الحق و همکاران، ۱۳۹۱). همان‌طور که احمدوند (۱۳۹۷) نیز در پژوهشی نشان داد، بالارفتن هم‌دلی سبب افزایش سازگاری زناشویی، کاهش دل‌زدگی زناشویی و بالتبع، کاهش تعارضات زناشویی می‌شود.

نتایج در خصوص معناداری اثرگذاری غنی‌سازی گاتمن بر تعارضات زناشویی نیز، همسو با پژوهش‌های زارعی‌اقبال‌برومند و همکاران (۱۳۹۷)، بابکاک (۲۰۱۷) و پاست (۲۰۱۵) بود. از نظر گاتمن عامل اصلی ناسازگاری زناشویی، میزان خشم ابراز‌شده و یا تعداد تعارضات نیست؛ بلکه تحقیر کردن و فاصله‌گیری دفاعی است که سبب بروز آشفتگی‌های زناشویی می‌شود. وی بیان می‌کند که همه رفتارهای منفی در روابط میان‌فردی تأثیر برابر ندارند؛ بلکه برخی رفتارها از بقیه رفتارها فرساینده‌تر هستند و آن‌ها را با عنوان «چهار اسب‌سوار ارتباطات مهلک» معرفی می‌کند. همان‌طور که فینچام (۲۰۰۳) نیز در تحقیقات خود بیان می‌کند که انتقاد، گله و شکایت تعارضات زناشویی را افزایش می‌دهد و لوت (۲۰۱۵) نیز دو فاکتور تعصب و انتقاد را به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های طلاق مطرح کرد. در مورد تفاوت معنادار هر دو گروه آزمایش با گروه گواه در ابعاد رابطه فردی با خویشاوندان خود، رابطه با خویشاوندان همسر و رضایت جنسی می‌توان گفت

معمولاً از آنجا که خانواده‌های هریک از زن و شوهر دارای تعارض و در جبهه همسو با فرزندان‌شان‌اند، تلاش می‌کنند با پشتیبانی بیش از اندازه، فرزندان‌شان را از نظر عاطفی بی‌نیاز کنند. بنابراین، زوجین، هریک خانواده دیگری را برهم‌زننده پایداری و آرامش زندگی مشترک خود می‌دانند و بالتبع در این دوران رابطه با خویشاوندان خود نیز افزایش می‌یابد (حسینی و ثنایی‌ذاکر، ۱۳۸۴). رضایت جنسی که به‌ویژه در زنان به چند فاکتور فردی و ارتباطی مرتبط است (لانگ، ۲۰۰۵)، با مدیریت هیجان طبق رویکرد هیجان‌مدار افزایش می‌یابد. به‌دلیل اینکه الگوهای ارتباطی سبب هیجانات منفی و به‌دنبال آن سردی عاطفی شده است، درنهایت، کاهش کیفیت ارتباط جنسی را به‌دنبال دارد. از طرفی زوجین به‌واسطه مداخلات غنی‌سازی می‌توانند تماس‌های عاطفی و حسی جنسی و غیرجنسی را با همسر خود برقرار کنند و از این طریق احساس صمیمیت و نزدیکی بیشتری با همسر خود داشته باشند و در نتیجه، میزان تعارض‌های آن‌ها کاهش یابد (مظه‌ری و همکاران، ۱۳۹۵).

در خصوص عدم تفاوت معنی‌دار دو گروه آزمایش و گواه در مولفه‌های جلب حمایت فرزند و جدا کردن امور مالی از یکدیگر نیز همسو با پژوهش مامی و همکارانش (۱۳۹۵) احتمالاً می‌توان گفت کاهش جلب حمایت فرزندان بیش از آنکه مربوط به رابطه دونفری و قابل دستکاری زوجین باشد، به رابطه خارج از آن‌ها ارتباط دارد و در نتیجه، تغییر آن مستلزم دوره طولانی‌تر آموزش و حضور فرزندان در دوره آموزشی است. یکی از مسائل تعارض‌انگیز بین زوجین، جدا کردن امور مالی از یکدیگر است؛ لیکن با توجه به اینکه گروه نمونه در پژوهش حاضر از بین زنان خانه‌دار انتخاب شده و فاقد درآمد مستقل بودند، در مولفه جدا کردن امور مالی از یکدیگر تفاوت معنی‌داری با گروه گواه نداشتند. نتایج پژوهش حاضر اثرگذاری بیشتر رویکرد هیجان‌مدار را در مولفه واکنش هیجانی تأیید کرد. رویکرد هیجان‌مدار با قابلیت افزایش آگاهی هیجانی، نمادگذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش‌ها به فرد کمک می‌کند تا روابط بین فردی خود را که مهم‌ترین آن‌ها رابطه با همسر است، تغییر دهد و کنترل بیشتری بر آن داشته باشد. در جلسات هیجان‌مدار با تأکید بر حمایت زوجین از یکدیگر؛ گشودگی هیجان و بروز آن به طریق مثبت؛ تمرکز بر هیجانات خود و شناسایی آن‌ها؛ بیان تجارب جدید در زندگی زناشویی و هیجانات همراه با آن؛ شکل‌دهی تعاملات جدید در رابطه؛ تأکید بر مراقبت از همسر و شناسایی چرخه‌های تعاملی منفی و حذف آن‌ها در زندگی زناشویی به زوجین کمک کرد تا ارتباط خود را با همسرشان بازسازی کنند (دالگلیش، ۲۰۱۳) و در پرتو یک

ارتباط سالم و مؤثر از میزان تعارض‌های زناشویی آن‌ها کاسته شود. منظور از افزایش همکاری نیز میزان تمایل هریک از زوجین در توجه به نظرات یکدیگر، عدم تمایل به مخالفت و رد کردن بی‌دلیل نظرات همسر و توافق با هم در زمینه‌های مختلف است (براتی، ۱۳۸۹). در تبیین یافته ذکر شده می‌توان گفت، آموزش به زوجین، از جمله زن‌ها کمک می‌کند تا به گونه‌ای مفید و مؤثر به حرف‌های یکدیگر گوش دهند و با یکدیگر گفت‌وگو کنند تا از طریق بحث متقابل مشکلات و مسائل خود را حل کنند. نتایج مرحله پیگیری پس از ۳ ماه نیز حاکی از آن بود که هر دو گروه مداخله در مقایسه با گروه گواه، میانگین‌های کمتری دارند که نشان‌دهنده کاهش تعارض زناشویی و ماندگاری اثر مداخله است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، رویکرد هیجان‌مدار با دستیابی به تجربه‌های هیجانی نهفته در موضع هریک از زوجها و پردازش مجدد آن‌ها (جانسون، ۲۰۱۰) و همچنین، غنی‌سازی زناشویی با ایجاد صمیمیت زناشویی سبب می‌شوند که برآیندهای درمانی پایدار بمانند (کیانی‌پور و همکاران، ۱۳۹۵).

در پایان، گفتنی است که تعمیم‌پذیری برآیندها به سایر جوامع، با توجه به انجام پژوهش حاضر روی زنان ساکن شهرستان خمین می‌باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین، شیوه نمونه‌گیری در دسترس از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. لذا، پیشنهاد می‌شود با انجام پژوهش‌های مشابه روی نمونه‌های مختلف، امکان تکرارپذیری یافته‌ها بررسی شود و همچنین، با انجام مداخلات مذکور روی زوجین، به منظور مقایسه اثربخشی در زنان و مردان و ارائه آموزش‌ها به صورت متقابل، سطح اثرگذاری و پایداری برآیندها ارتقا یابد.

سپاس‌گزاری

از تمام شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش و گواه به واسطه صعه صدر و همکاری‌شان و همکاران مرکز مشاوره فراز در راستای انجام هرچه بهتر مراحل اجرایی پژوهش قدردانی می‌کنیم.

منابع

- احمدوند، ا. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش همدمی در کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش سازگاری در زنان متأهل در شهر تهران. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۳(۲۱)، ۴۰-۶۰.
- اعتمادی، ا. و احمدبرآبادی، ح. (۱۳۹۳). اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار گروهی بر رضایت زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه ۲ مشهد. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، سال چهارم، ۹۵-۱۱۴.

- امینی، م. و حیدری، ح. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقاء کیفیت زندگی و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. آموزش و سلامت جامعه، ۳ (۲)، ۲۳-۳۱.
- باباخانی، و. نوابی نژاد، ش. شفیع آبادی، ع. و کیامنش، ع. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش رویکرد یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی. روان شناسی خانواده، ۲ (۲)، ۷۰-۹۲.
- براتی، ط. (۱۳۸۹). تأثیر تعارض های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن
- بهاری، ف.، فاتحی زاده، م.، احمدی، ا.، مولوی، ح.، و بهرامی، ف. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی همسران بر کاهش تعارض های زناشویی زوج های متقاضی طلاق. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱ (۱)، ۵۹-۷۰.
- ثنایی، ب. و براتی، ط. (۱۳۷۹). مقیاس های سنجش خانواده ازدواج. تهران: انتشارات بعثت حسینی، ف. و ثنایی ذاکر، ب. (۱۳۸۴). مقایسه تعارض زناشویی والدین با تعارض زناشویی فرزندان همسر دار آن ها. اندیشه های نوین تربیتی، ۱ (۴)، ۷۹-۹۶.
- زارعی اقبال برومند، ر.، صادقی فرد، م.، نجارپوریان، س.، و عسکری، م. (۱۳۹۷). مقایسه گروهی مبتنی بر نظریه گاتمن و نظریه انتخاب گلاسر بر افزایش رضایت و کاهش تعارضات زناشویی در ۲۳۷ زنان متأهل. اثربخشی مشاوره پزشکی هرمزگان، ۲۲ (۱)، ۷۷-۸۶.
- زارعی، ح. و آبادی، م. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش زوج درمانی مثبت نگر بر صمیمیت زناشویی و امید به زندگی زنان. دانشکده بهداشت یزد، ۱۶ (۲)، ۹۸-۱۰۹.
- زاهدی پور کره ای، آ.، سودانی، م.، کاوه نجفی، پ.، و علینژاد، ا. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان هیجان مدار روی سازگاری زناشویی زوج های متعارض. دومین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روان شناسی و علوم اجتماعی.
- ساکي زاده، ف.، زهراکار، ک.، ثنایی ذاکر، ب.، و احمدی، م. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر شادمانی زناشویی. پژوهش های مشاوره، ۱۳ (۵۲)، ۳۷-۵۰.
- سالمی، پ. و پورشهریاری، م. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد زوج درمانی هیجان مدار در زوجین دارای تعارض زناشویی (مطالعه موردی دو زوج). تهران، کنگره بین المللی مدیریت بهداشت روان و علوم روان شناختی
- صدری دمیرچی، ا.، شیخ الاسلامی، ع. و تاروردی زاده، ه. (۱۳۹۶). تأثیر زوج درمانی متمرکز بر هیجان در کیفیت رابطه، تعارض زناشویی و بی آلاشی در زوجین نابارور. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۷ (۱)، ۱۲۵-۱۴۵.
- ضیاء الحق، م.، حسن آبادی، ح.، قنبری هاشم آبادی، ب. ع. و مدرس غروی، م. (۱۳۹۱). تأثیر زوج درمانی هیجان مدار بر سازگاری زناشویی. خانواده پژوهی، ۸ (۲۹)، ۴۹-۶۶.
- فاتحی زاده، م.، حکیمی تهرانی، ل. و باغبان، ا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان. مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان، ۱۰ (۱)، ۱۰۳-۱۲۴.
- کشاورز افشار، ح.، اعتمادی، ا.، احمدی نوده، خ. و سعدی پور، ا. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی الگوی مبتنی بر

- تحلیل سازه‌های شخصی با درمان هیجان‌مدار بر رضایت زناشویی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳ (۴)، ۶۱۳-۶۴۰.
- کیانی‌پور، ع.، محسن‌زاده، ف.، و زهراکار، ک. (۱۳۹۶). هم‌سنجی اثربخشی طرح‌واره‌درمانی و روایت‌درمانی هنگام به هم‌پیوستن هر یک از آن‌ها با برنامه غنی‌سازی زناشویی بر گرایش به پیمان‌شکنی زناشویی و رضایت زناشویی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۷ (۲)، ۲۷-۵۴.
- مامی، ش.، صفری، ع.، منصوریان، م.، قربانی، م.، و کیخانی، س. (۱۳۹۵). کاهش تعارضات زناشویی با آموزش مهارت حل مسئله در مراجعین به مرکز مشاوره کمیته امداد امام شهر ایلام. ره‌آورد سلامت، ۲ (۱)، ۲۹-۳۸.
- مدنی، ی.، هاشمی‌گلپایگانی، ف.، و غلامعلی‌لواسانی، م. (۱۳۹۶). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر احساس تنهایی زنان متأهل. پژوهش‌های مشاوره، ۱۶ (۶۲)، ۸۰-۹۸.
- محمدی، م.، زهراکار، ک.، جهانگیری، ج.، داورنیا، ر.، شاکری، م.، و مرشدی، م. (۱۳۹۶). بررسی کارآیی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل گاتمن بر صمیمیت زناشویی زنان. سلامت و بهداشت، ۸ (۱)، ۷۴-۸۴.
- مظهری، م.، زهراکار، ک.، شاکرمی، م.، داورنیا، ر.، و عبدالله‌زاده، ع. (۱۳۹۵). تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل. نشریه پرستاری ایران، ۲۹ (۱۰۲)، ۳۲-۴۴.
- معینی، ب.، کریمی‌شاهنجرینی، ا.، سلطانیان، ع.ر.، و ولی‌پور مطلبی، ز. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در زنان مراجعه‌کننده مراکز بهداشتی درمانی شهر بهار با استفاده از تئوری حمایت اجتماعی در افزایش رضایت‌مندی زناشویی زوجین. آموزش و سلامت جامعه، ۳ (۳)، ۹-۱۶.
- موسوی‌امیرآباد، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بردشواری در تنظیم هیجانات و آشنفستگی زناشویی زوجین. گروه مشاوره، اداره آموزش و پرورش البرز، قزوین، ایران - پنجمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.
- نجفی، م.، سلیمانی، ع.ا.، احمدی، خ.، جاویدی، ن.، حسینی‌کامکار، ا.، و پیرجاوید، ف. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش سازگاری زناشویی و ارتقای سلامت جسمی و روان‌شناختی زوجین نابارور. زنان، مامایی و نازایی ایران، ۱۷ (۱۳۳)، ۸-۲۱.
- نعمتی‌سوگلی‌تپه، ف.، محمدی‌فر، م.ع.، و خالدیان، م. (۱۳۹۶). تأثیر درمان شناختی-رفتاری بر تعارضات زناشویی و سازگاری زناشویی افراد معتاد. اعتیادپژوهی، ۱۱ (۴۳)، ۱۱-۳۰.
- هواسی، ن.، زهراکار، ک.، و محسن‌زاده، ف. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین. روان پرستاری، ۴ (۶)، ۵۹-۶۴.

Babcock, J.C., Gottman, J.M., Ryan, K.D., & Gottman, J.S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one-year follow-up results. *J Fam Ther*, 35(3), 252-80.

Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman P., Hofmann, S.G., & Junghanns, K., (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive behavioral therapy for alcohol dependence. *Consult Clinical Psychology*, 79(3), 307.

Dalgleish, T.L., (2013). *Examining predictors of change in emotionally focused couples*

- therapy*. [dissertation]. Ottawa: School of Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Ottawa. 45-47.
- Elizabeth, B., Good, R., Tsaroucha, A., Stewart, T., Pitch, S., & Boughey, A., (2017). Tapping your way to success: using Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce anxiety and improve communication skills in social work students. *Social Work Education*, 36 (6).
- Fincham, F., (2003). Marital conflict Correlates, Structure and Context. *SAGE Journals*, 12 (1), 23-27.
- Fletcher, K., (2017). *Addiction and Emotionally Focused Couple Therapy*. A Replication Case Study, School of Social Work, McGill University, Montreal (A thesis submitted to McGill University in partial fulfillment of the requirements of the degree of Doctor of Philosophy)
- Gottman, J., (1999). *The marriage clinic*. New York, NY: W.W. Norton
- Hedenbro, M., Shapiro, A.F., & Gottman J.M., (2006). Play with me at my speed: describing differences in the tempo of parent-infant interactions in the Lausanne Triadic Play paradigm in two cultures. *Fam Process*. 45(4), 485-98.
- Johnson, S. & Zuccarini, D., (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *J Marital Fam Ther*, 36(4), 431-45.
- Katherine S. (2015). Enhancing Relationship Satisfaction Among College Student Couples: An Emotionally Focused Therapy (EFT) Approach. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14 (1), 1-16.
- Long, A.K. (2005). *The relationship among marital quality, sexual frequency, sexual disagreement, depression, and married women sexual satisfaction*. Master of Science, August 8, 2005, B.S, University of Georgia
- Lute, M. (2015). "The Relationship Between Gottman's Four Horsemen of the Apocalypse, Mindfulness, and Relationship Satisfaction". Theses and Dissertations: 511.
- Millikin, J.W. (2000). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A process study. Dissertation Abstracts International [On-line]. Available: (<http://Scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-05162000-21110027/unrestricted/MillikinETDfinal.pdf>).
- Moser, M.B., Johnson, S.M., Dagleish, T.L. Lafontaine M-F. Wiebe, S.A. Tasca, G.A. (2016) *Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy*. Journal of Marital and Family Therapy, 42(2):231-245.
- McMillan, S., & Spencer, G.N., (2011). *Developing your identity as a professional counselor: Standards, settings, and specialties*. Belmont, CA Brooks: Publisher Cen gage Learning.
- Priest, J.B. (2014). *Emotionally Focused Therapy as Treatment for Couples With Generalized Anxiety Disorder and Relationship Distress*. Journal of Couple & Relationship Therapy, 12(1): 22-37.
- Post, C.N. (2015). *Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: Baby-proofing marriage through couples therapy*. Widener University, ProQuest Dissertations Publishing, 3706135.
- Tie, S., & Poulsen, Sh. (2013). Emotionally focused couple therapy with couples marital adjustment. *Contemporary Family Therapy*, 35(3), 557-67.

- Tolorunleke, C.A., (2014). Causes of marital conflicts amongst couples in Nigeria: Implication for counselling psychologists. *Social and Behavioral Sciences*, 140, 24-26.
- Walker, L.K. (2013). *Evaluating the impact of a Gottman-based marriage strengthening program on families adopting children with special needs*. [Dissertation]. Florida State Unive; 141-142.
- Waring, E.M. (2013). *Enhancing Marital Intimacy Through Facilitating Cognitive Self Disclosure*. Routledge.
- Vazhappilly, J., & Reyes, M., (2017). *Non-Violent Communication and Marital Relationship: Efficacy of 'Emotion-Focused Couples' Communication Program Among Filipino Couples*. *Psychological Studies*, 62(6).