



اثربخشی آموزش زوج‌درمانی به روش گاتمن بر سبک زندگی زوجین

فاطمه تقی‌پور^۱، کامران گنجی^۲، مژگان مردانی راد^{۳*}

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی به روش گاتمن بر سبک زندگی زوجین انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجینی است که به مرکز مشاوره رازی تهران (شهر بهارستان) مراجعه کردند، نمونه آماری این پژوهش ۱۵ زوج (۳۰ نفر) بود که با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و پرسشنامه‌ی سبک زندگی آرامش‌مدار تقی‌زاده و رضوی (۱۳۹۶) را تکمیل کردند. افراد نمونه در ۱۲ جلسه زوج‌درمانی به روش گاتمن (هر جلسه ۴۵ دقیقه) شرکت کردند. لازم به ذکر است که تا پایان پژوهش ۱۱ زوج (۲۲ نفر) باقی ماندند و از آنها پس‌آزمون گرفته شد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (شاخص‌های مرکزی، پراکندگی) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس چندمتغیره با اندازه‌گیری مکرر) و نرم‌افزار SPSS23 استفاده شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که آموزش زوج‌درمانی به روش گاتمن در بهبود نمره‌ی کل سبک زندگی آرامش‌مدار زوجین موثر بوده است و اثربخشی آن بعد از گذشت یک ماه از جلسات نیز به طور معنادار پایدار مانده است. همچنین نتایج نشان داد که آموزش زوج‌درمانی گاتمن به زوجین بر زیرمقیاس‌های سبک زندگی آرامش‌مدار هیجانی و اجتماعی اثربخشی معنادار داشته اما بر سبک زندگی آرامش‌مدار روانشناختی تاثیر معناداری نشان نداده است.

واژگان کلیدی: زوج درمانی، گاتمن، سبک زندگی

^۱ کارشناس ارشد گروه مشاوره خانواده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران (F.taghipour6971@gmail.com)

^۲ دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملایر، همدان، ایران (ganjikamran@yahoo.com)

^{۳*} استادیار و عضو هیئت علمی گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران (mmrad11@yahoo.com) (نویسنده مسئول)



مقدمه

از میان مشکلات متعدد و متنوع خانواده، به نظر می‌رسد مشکلات همسران و روابط زناشویی، محوریتی جدی دارد (لو و متیو^۱، ۲۰۱۷). وقتی کارکردهای خانواده اعم از کارکردهای زیستی، اجتماعی، شناختی و عاطفی یکی پس از دیگری آسیب ببینند، اعضای آن به تدریج احساس رضایتمندی خود را از دست می‌دهند. کاهش تدریجی رضایتمندی اعضای خانواده، ابتدا موجب گسست روانی عاطفی اجتماعی و سپس جدایی و آسیب‌های اجتماعی همچون طلاق می‌شود (خوش‌اخلاق، محمدی و جلالی، ۱۴۰۰). این مسئله همچنین کاهش روابط کلامی و عاطفی میان زن و شوهر، و ناتوانی آنها برای ایجاد فضای گفتگو را سبب می‌شود. چنین شرایطی ممکن است سبب احساس تنهایی در زوجین شود (شجاعی، احمدی، جزایری و اعتمادی، ۱۳۹۶). یکی از عواملی که کارکرد خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد نوع روابط خاصی است که میان اعضای خانواده بویژه زوجین وجود دارد، در واقع روابطی که زوجین با هم دارند، تاثیرات مهمی بر سلامت روانشناختی آنها و به نوعی سبک زندگی آنان دارد (رضاپور، میرصالح، عینی، آیین‌پرست و حشمتی، ۱۳۹۳). شواهد بیانگر آن است که منشا شمار زیادی از ناسازگاری‌ها و فروپاشی‌های خانوادگی، تردید طرفین در مورد حوزه‌ی ارتباطات شخصی و نحوه‌ی برقراری ارتباط با دیگران از سوی طرف مقابل است (وینستین، رینات، بابکین، کوهن و لیجویکس^۲، ۲۰۱۵).

سبک زندگی یکی از مفاهیمی است که در متون مختلف اجتماعی-اقتصادی و فرهنگی کاربرد فراوانی دارد. این مفهوم قدمتی کمتر از یک قرن دارد و آن را محصول مدرنیته می‌دانند. بنابراین مفهوم سبک زندگی در جامعه سنتی جایگاهی ندارد چرا که در این دوره، تجانس و هم‌شکلی در شیوه‌ی زندگی کردن امکان بروز تمایز را نمی‌دهد. در جامعه‌ی مدرن که تنوع و تکثیر کالا و آزادی فردی مصرف از ویژگی‌های آن است، سبک زندگی متنوع امکان بروز یافته است (معینی‌پور، ۱۴۰۰). سبک زندگی آرامش‌مدار یا ارتقادهنده‌ی سلامت، بر ارتقای کیفیت زندگی از طریق سبک زندگی که شامل شش بعد فعالیت بدنی، تغذیه، مسئولیت‌پذیری در مورد سلامت، رشد معنوی، روابط بین‌فردی و مدیریت استرس می‌باشد، تمرکز دارد. این سبک زندگی سلامتی و شادکامی را ارتقا می‌دهد و سبب رضایت از جنبه‌های مختل زندگی و خودبهبودی می‌شود (جلیلی‌بهبادی، استبساری، روحانی و همکاران، ۲۰۲۰).

¹ Lev & Matthew

² Weinstein, Rinat, Babkin, Cohen, & Lejoyeux



روش های زوج درمانی مختلفی به منظور درمان مشکلات زناشویی ارائه شده است. یکی از این روش ها، زوج درمانی گاتمن است (کربلایی محمدمیگوئی، علی پناه، رضابخش و تقی لو، ۱۳۹۹). انتشار نتایج پژوهش های طولی گاتمن و همکارانش که کارایی آن در افزایش کیفیت رابطه زناشویی، افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی است، نویدبخش پژوهشگران حوزه مطالعات زوجی بوده است (گارائزینی، یی و جاسکولکا^۱، ۲۰۱۷). گرچه گاتمن و لونسون در ابتدا به دنبال انجام پژوهشی مستدل و نظام مند روی کشف تفاوت میان زوج های جدا شده و زوج های دارای روابط پایدار بودند (موسسه گاتمن^۲، ۲۰۲۰)، اما رفته رفته نتایج پژوهش خود را در جهت تدوین یک مدل درمانی به کار بستند. مدل زوج درمانگری سیستم شناختی گاتمن (GMCT³) رویکردی تلفیقی است که پایه های اساسی مدل رفتاری را با تکنیک های بازسازی رابطه ترکیب می کند و به زوجین برای افزایش توانایی هایشان در تغییر رفتار (گاتمن و سیلور^۴، ۲۰۱۲) با تاکید بر اصولی از جمله افزایش احترام، محبت و نزدیکی؛ شکستن و حل و فصل مناقشه ها؛ تولید و افزایش درک بیشتر بین زوج ها؛ و حفظ بحث در مورد تعارضات به صورت آرام، کمک می کند (کارسون و کاسادو-کهوه^۵، ۲۰۱۳). گاتمن (۱۹۹۴) در درمان خود، هفت اصل آموزشی را طراحی کرده است. وی به تغییرات رفتاری، تغییر باورها، عمیق شدن در معنای پنهان و ناخودآگاه رویاها و نگاه سیستمی به خانواده به طور همزمان توجه می کند. مدل گاتمن یک نقشه ی پیش ساخته فراهم می کند که با استفاده از روش های علمی، مکالمات زن و شوهرها را بررسی کرده و از میان غبار و سردرگمی خشم، سرخوردگی و انزوا، تفاوت هایی را بیرون می کشد و موجب می شود بعضی زوج ها کنار هم بمانند و بعضی دیگر از هم جدا شوند (عبداللهی، محسن زاده و سعادت شامیر، ۱۳۹۹). نتایج پژوهش های مختلف نشان داده است که زوج درمانی گاتمن در کاهش مشکلات در روابط زناشویی اثربخش بوده است (داودوندی، نوایی نژاد و فرزاد، ۱۳۹۷؛ دیلمی، حسن، بالا و کدیر^۶، ۲۰۱۵).

واقعیت این است که روابط زوج و پریشانی رابطه به طرز چشمگیری ناهمگن است و تاثیر مداخلات طراحی شده برای تغییر زوجین باید با توجه به این پیچیدگی ها مورد داوری قرار گیرد (برادبری و بادمن^۷، ۲۰۲۰). در گسترش مداخلات درمانی برای زوجین درگیر مشکلات زناشویی، هرچند پیشرفت هایی صورت گرفته است به صورت کاربردی، اثربخشی این مداخلات به ویژه مداخله ی اثربخشی زوج درمانی به روش گاتمن بر مشکلات شایع زناشویی بالاخص سبک زندگی، بررسی

¹ Garanzini, Yee & Jasculca

² Gottman institute

³ Gottman Method Couple Therapy

⁴ Gottman & Silver

⁵ Carson & Casado -Kehoe

⁶ Deylami, Hassan, Baba, Kadir

⁷ Bradbury & Bodenmann



نشده است. لذا هدف از انجام این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش زوج‌درمانی به روش گاتمن بر سبک زندگی زوجین می‌باشد.

روش شناسی

این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و آزمون پیگیری می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران (شهرستان بهارستان) در سال ۱۳۹۸ هستند که ۳۰ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند (زوجینی که از نظر سبک زندگی دچار مشکل بودند به صورت فراخوان دعوت به شرکت در پژوهش و انتخاب شدند). برنامه آموزش زوج‌درمانی به روش گاتمن در طی ۱۲ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای برای شرکت‌کنندگان در پژوهش اجرا شد. حجم نهایی نمونه پس از پایان آموزش ۱۱ زوج باقی ماندند و پس‌آزمون روی آنها انجام شد. همچنین پس از ۱ ماه آزمون پیگیری صورت گرفت.

مداخلات زوج‌درمانی گاتمن با استفاده از جدیدترین نسخه‌ی زوج‌درمانی گاتمن در دوره‌ی آموزشی دکتر علی صاحبی، به صورت زیر طراحی و اجرا شده و در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش زوج‌درمانی به روش گاتمن به تفکیک هر جلسه

جلسات	هدف	خلاصه جلسه
اول	آشنایی و بیان اهداف	آشنایی اعضا با یکدیگر، بیان قوانین و مقررات، بیان اهداف درمان
دوم	معرفی سبک‌های زناشویی	فلسفه زندگی مشترک، معرفی سبک‌های زناشویی به اعضای گروه
سوم	معرفی خانه روابط سالم و پایدار	آشنایی کامل با خانه روابط سالم و پایدار، استفاده از کارت گفتگو جهت آشنایی زوجین با یکدیگر
چهارم	معرفی چهار سوار سرنوشت	توضیح کامل و آشنایی اعضا با انتقاد، توهین، حمله متقابل و سکوت
پنجم	ادراک، شناخت خود و همسر	شرح کامل ادراک برای زوجین و استفاده از روش‌های عملی برای یادگیری بیشتر ادراک
ششم	کاهش چهار سوار سرنوشت در زندگی	آموزش روش‌های کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت، پادزهر چهار سوار



آموزش ساخت نقشه عشق، آموزش قدرشناسی و گرامی داشتن همسر	افزایش صمیمیت(تمرین عملی)	هفتم
آموزش افزایش حساب بانک عاطفی، آموزش مکالمه برای کاهش استرس	افزایش صمیمیت(تمرین عملی)	هشتم
آموزش روش راپورت، روش مصالحه و حل مساله	مدیریت تعارض	نهم
متعدّل کردن عواطف در زمان تعرض و زمان غیر از تعرض گفتگو بر سر تعارضات پایدار، عواقب ناشی از جنگ	مدیریت تعارض	دهم
ساخت شیوه های ارتباطی، حمایت از نقش های یکدیگر	ساخت معنای مشترک	یازدهم
اهداف مشترک، اشتراک گذاری نمادها و ارزشها، ۸ قاچ زندگی متعادل	ساخت معنای مشترک	دوازدهم

ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه سبک زندگی آرامش مدار تقی زاده و رضوانی (۱۳۹۶) است.

پرسشنامه ی سبک زندگی آرامش مدار: تقی زاده و رضوانی (۱۳۹۶) طی پژوهشی به بررسی شاخص های روانسنجی این پرسشنامه پرداختند. در درجه نخست روایی صوری پرسشنامه را به تایید پنج نفر از متخصصان روانشناسی رسانده و پس از اطمینان از روایی محتوایی سوالات، مقیاس را بر روی ۶۰ نفر از دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور تهران تکمیل کردند. جامعه آماری این پرسشنامه شامل تمامی دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بوده و نمونه آماری نیز شامل ۶۰ نفر از این دانشجویان بود. نمره کل پایایی به دست آمده از این پژوهش با استفاده از روش همسانی درونی آلفای کرونباخ $0/83$ به دست آمد که نشان دهنده ی پایایی بالای این ابزار جهت سنجش زندگی آرامش مدار است. این مقیاس دارای ۴۳ گویه است که برای اندازه گیری آرامش مدار افراد طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۳ خرده مقیاس آرامش هیجانی (سوالات ۲ - ۱۳ - ۲۱ - ۲۲ - ۲۹ - ۳۰ - ۳۲ - ۳۳ - ۳۸ - ۴۳)، آرامش اجتماعی (سوالات ۱ - ۳ - ۷ - ۲۴ - ۳۴ - ۳۷ - ۳۹ - ۴۱) و آرامش روانشناختی (۴ - ۵ - ۶ - ۸ - ۹ - ۱۰ - ۱۱ - ۱۲ - ۱۴ - ۱۵ - ۱۶ - ۴۲ - ۴۰ - ۳۶ - ۳۵ - ۳۱ - ۲۸ - ۲۷ - ۲۶ - ۲۵ - ۲۳ - ۲۰ - ۱۹ - ۱۸ - ۱۷) است. نقطه برش ۸۶ به بالا جزء افرادی است که زندگی آرامش مدار دارند که در دو سطح تعیین می شود. نقطه برش در مقیاس زندگی آرامش مدار ۱۰۷ است. پایایی پژوهش در حاضر به روش آلفای کرونباخ $0/71$ بدست آمده است.



تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه از طریق نرم افزار SPSS 23 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه گیری مکرر) انجام پذیرفت.

یافته ها

در راستای توصیف متغیرهای پژوهش، از شاخص‌هایی همچون میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر آمده است:

جدول ۲: آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

گروه	متغیرها	تعداد	Max	Min	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	کشیدگی	چولگی
پیش‌آزمون	سبک زندگی آرامش مدار	۲۲	۸۸	۷۸	۸۲.۲۹	۲.۶۳	۶.۹۴	۰.۲۲۸	۰.۷۲
	آرامش هیجانی	۲۲	۲۲	۱۶	۱۹.۰۴	۱.۷	۲.۹	۰.۰۵	-۰.۸۶
	آرامش اجتماعی	۲۲	۱۸	۱۱	۱۵.۰۹	۱.۵	۲.۲۷	-۰.۵۲	۱.۶۳
	آرامش روانشناختی	۲۲	۵۳	۴۲	۴۸.۷۷	۲.۴۶	۶.۰۸	-۰.۶۹۶	۱.۳۵
پس‌آزمون	سبک زندگی آرامش مدار	۲۲	۱۳۵	۹۱	۱۱۸.۴	۹.۸۸	۹۷.۶۸	-۰.۴۶۳	۰.۲۳۵
	آرامش هیجانی	۲۲	۳۳	۲۱	۲۶.۶۸	۳.۶	۱۲.۹۸	۰.۳۱۱	-۱.۱۳۴
	آرامش اجتماعی	۲۲	۲۴	۱۶	۲۰.۵۹	۲.۲۶	۵.۱۱	۰.۴۴۳	-۰.۵۷۱
	آرامش روانشناختی	۲۲	۸۳	۵۸	۷۱.۱۳	۶.۷۴	۴۵.۵۵	-۰.۰۳۴	-۰.۱۰۹

براساس یافته های جدول فوق می‌توان نتیجه گرفت، میزان چولگی و کشیدگی برای تمامی متغیرها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بازه ۲ و ۲- قرار دارد که نشان دهنده این است که داده ها از توزیع نرمالی پیروی می کنند. همچنین میانگین متغیرها پس از آزمون بیشتر از پیش از آزمون است.



در این بخش قبل از بررسی فرضیه‌ی پژوهش، نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت و تایید شد. همچنین برای بررسی خطی بودن رابطه بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر وابسته، از نمودار اسکاتر پلات استفاده شد که نشان از خطی بودن رابطه بین متغیرها داشت. همگنی بین واریانس‌ها هم با استفاده از آزمون لوین^۱ تایید شد. بنابراین با توجه به همسانی واریانس نمرات و نرمال بودن توزیع نمرات و حجم مساوی گروه آزمایش و کنترل برای آزمون معناداری تفاوت مشاهده شده بین این دو گروه در پس‌آزمون و کنترل اثر نمره‌های پیش‌آزمون از تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. در ادامه به بررسی فرضیه پژوهش پرداخته می‌شود:

فرضیه پژوهش: زوج‌درمانی به روش گاتمن بر سبک زندگی زوجین اثربخش است.

با توجه به جدول ۳، بر اساس تجزیه و تحلیل واریانس متغیر سبک زندگی آرامش‌مدار و مقدار F برابر با $۷۵/۷۳$ و سطح معناداری کمتر از یک صدم، با احتمال ۹۹ درصد اطمینان، تاثیر زوج‌درمانی به روش گاتمن بر سبک زندگی آرامش‌مدار زوجین معنادار می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت با احتمال ۹۹ درصد اطمینان زوج‌درمانی به روش گاتمن بر سبک زندگی آرامش‌مدار زوجین تاثیر مثبت و مستقیم دارد بنابراین این فرضیه تایید می‌شود.

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل واریانس بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرهای وابسته در دو گروه آزمایش و گواه

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیرها	
۰.۰۱	۷۵.۷۳	۵۴۵.۹۴	۹	۴۹۱۳.۵	بین گروه	زندگی آرامش مدار
		۷.۲	۱۲	۸۶.۵	درون گروه	
۰.۰۱	۱۷.۶۶	۳۷.۴۷	۷	۲۶۲.۳	بین گروه	آرامش هیجانی
		۲.۱۲	۱۴	۲۹.۷	درون گروه	
۰.۰۱	۱۳.۶۴	۳۱.۱۶	۴	۱۲۴.۶۶	بین گروه	آرامش اجتماعی
		۲.۲۸	۱۷	۳۸.۸۳	درون گروه	
۰.۲	۱.۵۹	۱۳۵.۷۲	۷	۹۵۰.۰۹	بین گروه	آرامش روانشناختی
		۸۵.۱	۱۴	۱۱۹.۴۱	درون گروه	

¹ Leven



نتایج حاصل از جدول فوق نشان می‌دهد که زوج‌درمانی به روش گاتمن بر سبک زندگی آرامش‌مدار هیجانی و اجتماعی به صورت مثبت و مستقیم اثربخش است اما بر سبک زندگی آرامش‌مدار روانشناختی تاثیر معنادار نداشته است.

در ادامه برای سنجش ماندگاری تاثیر زوج‌درمانی به روش گاتمن بر سبک زندگی آرامش‌مدار، پس از دوره‌ی یکماه دوباره زوجین پرسشنامه‌ی سبک زندگی را تکمیل نمودند و نتیجه‌ی تحلیل واریانس مکرر به شرح زیر است:

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس مکرر برای زندگی آرامش‌مدار

معناداری	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	F	ارزش	اثر
۰.۱۲	۱	۲۱	۴.۵۹	۰.۲۶۶	اثر پیلای
۰.۲۱	۱	۲۱	۸.۱۲	۰.۷۳۴	لاندام ویلکز
۰.۱۴	۱	۲۱	۶.۵۳	۰.۳۶۱	اثر هتلینگ
۰.۱۴		۲۱	۶.۵۳	۰.۳۶۱	بزرگترین ریشه

با توجه به نتایج جدول ۴، نتیجه‌ی چهار آزمون اثر پیلای، لاندام ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه تحلیل واریانس مکرر زندگی آرامش‌مدار دیده می‌شود در هیچ از آزمون‌ها مقدار آلفا کمتر از ۰/۰۵ نیست بنابراین اختلاف معناداری در نتایج آزمون پیگیری با پس‌آزمون تایید نمی‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش زوج‌درمانی به روش گاتمن بر تغییرات سبک زندگی آرامش‌مدار زوجین پایدار بوده است.

بحث و نتیجه گیری:

همانطور که در نتایج تحلیل به آن اشاره شد، آموزش زوج‌درمانی گاتمن بر سبک زندگی زوجین اثربخش است. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌هایی مشابه که اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن را بر حل مشکلات زندگی زوجین تایید کرده بودند همچون پژوهش‌های حسینی و همکاران، ۱۴۰۱؛ پاداش و همکاران، ۱۴۰۰؛ فتاحی و همکاران، ۱۴۰۰؛ عبدالهی و همکاران، ۱۳۹۹؛ جلالی و همکاران، ۲۰۱۹؛ گارانزینی و همکاران، ۲۰۱۷ همسوست.

می‌توان این یافته را اینگونه تبیین کرد که در جلسات مبتنی بر زوج‌درمانی به روش گاتمن، تاکید این مدل درمانی بر مذاکره بر روی تعهدات، نحوه‌ی حل مسئله، افزایش مبادلات عاطفی مثبت و در نتیجه افزایش ذخیره‌ی حساب عاطفی آنان، باعث می‌شود که فضایی مملو از تعارض قبلی جای خود را به فضایی مبتنی بر تعاملات مثبت بدهد و زوجین بتوانند به گونه‌ای کارآمدتر و در فضایی صمیمانه‌تر با هم ارتباط برقرار کنند (حسینی، تاجیک‌اسماعیلی، ثنائی‌ذاکر و رسولی،



۱۴۰۱) و در مورد دیدگاه‌هایشان درباره‌ی بهترین شیوه‌ی مدیریت با توجه به تفاوت‌هایشان در سبک زندگی، صحبت و مذاکره نمایند و نسبت به یکدیگر پذیرش بالاتری داشته باشند و در نتیجه بتوانند با درصد بالایی از موفقیت، ایده‌هایی را که بر روی آنها توافق کرده‌اند، عملی نمایند.

زوج‌درمانی بر اساس روش گاتمن، بافتاری را فراهم می‌کند که می‌تواند باعث کاهش مشکلات ناشی از سبک زندگی متفاوت زوجین شود. این روش درمانی از طریق بررسی نیازهای زوجین، آشنایی با مشکلات حل‌شدنی و مشکلات دائمی، ترسیم خانه روابط استوار، پایه‌ریزی نقش عشق، احیا و افزایش علاقه، ستایش و قدردانی در زوجها، آشنایی با سبک‌های زندگی زناشویی و مشکلات بالقوه هر یک از این سبک‌ها، شناسایی نقاط قوت یکدیگر، استفاده از گفتگوهای کاهش استرس، یادگیری تصدیق خود و دیگری، کاهش فاصله بین زوجین از طریق ایجاد حساب بانکی عاطفی، آموزش مهارت‌های مدیریت تعارض، داشتن دیدگاه مثبت، آشنایی با چهار سوار سرنوشت (چهار تعامل منفی) و پرهیز از استفاده از آنها در روابط بین فردی، حل مشکلات حل‌شدنی با شروع ملایم، اقدام‌های اصلاحی، روش‌های آرامش‌بخش، شیوه‌ی صحیح طرح گلایه در زندگی زناشویی، گفتگو درباره‌ی مشکلات دائمی (روباهای زندگی و کشف و برآورده کردن آنها)، ایجاد معانی مشترک در مورد آیین‌ها، نقش‌ها، اهداف و نمادها باعث کاهش مشکلات ناشی از برگزیدن سبک زندگی متفاوت در هر یک از زوجین می‌گردد (مید^۱، ۲۰۱۳). از دیدگاه دیوید^۲ (۲۰۱۵) یک قضیه‌ی بنیادی در رویکرد گاتمن، قطع چرخه‌ی تعاملی منفی در رابطه است (کربلایی محمدمیگوئی، ۱۳۹۹).

در پایان، ذکر این نکته ضروری است به این دلیل که پژوهش روی تنها ۳۰ نفر از زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران (شهرستان بهارستان) انجام شده است تعمیم آن به جامعه‌های بزرگتر دیگر با محدودیت روبروست و باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس می‌تواند موجب افزایش واریانس بین گروهی افراد نمونه با دیگر جوامع شود. در راستای نتایج تحقیق حاضر، به زوج‌درمانگران، خانواده‌درمانگران و متخصصان حیطةی حفظ سلامت و بنیان خانواده و به خصوص متخصصانی که در زمینه گروه‌درمانی فعالیت می‌کنند، پیشنهاد می‌گردد؛ زوج‌درمانی گاتمن را در برنامه کار خود قرار دهند.

¹ Mead

² David



منابع

- پاداش، زهرا؛ عابدی، محمدرضا؛ ترکان، هاجر و یوسفی، زهرا. (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی زنان متأهل متمایل به طلاق، علوم روانشناختی، ۱۰۴
- حسینی، سیدرحمان؛ تاجیک اسماعیلی، عزیزاله؛ ثنائی ذاکر، باقر و رسولی، محسن. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی به شیوهی گاتمن بر صمیمیت زناشویی زوج های دارای تعارض زناشویی، علوم روانشناختی، ۲۱ (۱۱۰)
- خوش اخلاق، حسن؛ محمدی، ابراهیم و جلالی، الهه. (۱۴۰۰). بررسی کیفی تأثیرات حضور زیاد در شبکه های مجازی بر روابط بین فردی، سبک زندگی و ارزش های فرهنگی و اخلاقی زوجین، پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۴ (۳۷)
- داوودوندی، مریم؛ نوابی نژاد، شکوه و ولی الله، فرزاد. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی رویکردهای زوج درمانی گاتمن و هیجان محور بر سازگاری زوجها در خانواده، زنان و خانواده، ۱۳ (۴۳)
- رضاپور میر صالح، یاسر؛ عینی، ابراهیم، آیین پرست، ندا، حشمتی، فاطمه. (۱۳۹۳). اثربخشی بر درمان مبتنی بر دل بستگی بر عملکرد خانواده مادران دارای سبک های دل بستگی نایمن، مطالعات روانشناسی بالینی، ۱۵ (۴): ۱۸۱-۱۷۵
- شجاعی جوشقانی، ریحانه؛ احمدی، سید احمد؛ جزایری، رضوان السادات و اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۶). شناسایی و مقایسه آسیب های برآمده از فضای مجازی در روابط زوجین (مطالعه موردی در شهر اصفهان)، خانواده پژوهی، ۱۳ (۵۲): ۵۵۱-۵۶۸
- عبدالهی، دینا؛ محسن زاده، فرشاد و سعادت شامیر، ابوطالب. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر آموزش زوج درمانی شناختی-سیستمی گاتمن و آموزش الگوی مک مستر بر الگوهای ارتباطی، تعالی مشاوره و روان درمانی، ۹: ۷۴-۸۸
- کربلایی محمد میگوئی، احمد؛ علی پناه، فیض اله؛ رضابخش، حسین و تقی لو، صادق. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد با استفاده از مفهوم بندی طرحواره ای و زوج درمانی گاتمن بر باورهای ارتباطی غیرمنطقی در روابط زوجین، خانواده پژوهی، ۱۶ (۶۳)



معینی پور، زینب. (۱۴۰۰). مقایسه سبک زندگی آرامش مدار، کارکرد خانواده و احساس خوشبختی همسران در بین زوجین ازدواج های سفید، سنتی و مدرن، رویش روانشناسی، ۱۰(۱)

- Bradbury, T. N., & Bodenmann, G. (2020). Interventions for couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16(1), 99-123.
- Carson, K., & Casado -Kehoe, M. (2013). Case studies in couple therapy: Therapy based approaches. Routledge mental health institute. retrieved from: books.google.com/http://www.routledgementalhealth.com/case-studies-in-couples-therapy-9780415879439
- Deylami N, Hassan SA, Baba MB, Kadir RA. (2015). Effectiveness of Gottman's psycho educational intervention on constructive communication among married women. *International Journal of Humanities and Social Science*; 5(9):97. [
- Garanzini, S., Yee, A., Jasculca, C. (2017). Results of Gottman Method Couples Therapy with Gay and Lesbian Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*. doi: 10.1111/jmft.12276
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2012). What makes love last? How to build trust and avoid betrayal. Simon & Schuster. <https://www.amazon.com/What-Makes-Love-Last-Betrayal/dp/1451608489>
- Gottman institute. (2020). About us: Drs. John & Julie Gottman. Retrieved from: <http://www.gottman.com/about-us-2/Dr-john-gottman>
- Jalali, N., haydar, H., Davoudi, H., & Al - e -Yasin, S, A., (2019). Comparison of Effectiveness of Emotion - focused Couple Therapy and Gottman's Relationships Enrichment Program on Women's Fear of Intimacy. *International Journal of Behav Sci*. 12(2): 76 -83
- Jalili Bahabadi, F. J., Estebarsari, F., Rohani, C., Kandi, Z. R. K., Sefidkar, R., & Mostafaei, D. (2020). Predictors of health-promoting lifestyle in pregnant women based on Pender's health promotion model. *International Journal of Women's Health*, 12, 71. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S235169>
- Lev, A., & Matthew, M. (2017). Acceptance and Commitment Therapy for Couples: a Clinicians Guide to Using Mindfulness, Values & Schema Awareness to Rebuild Relationships. (M. Keshmiri., & P. Jalali Trans). Tehran: Arjmand
- Mead, D. Eugene. (2013). Becoming a marriage and family therapist from classroom to consulting room. New Delhi: Wiley-Blackwell, A John Wiley & Sons.



Weinstein, A. M., Rinat, Z., Babkin, A., Cohen, K., & Lejoyeux, M. (2015). Factors predicting cybersex use and difficulties in forming intimate relationships among male and female users of cybersex. *Frontiers in Psychiatry*, 6, 1-8



The effectiveness of Guttman's couple therapy training on the lifestyle of

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of Guttman's couples therapy training on couples' lifestyles. The statistical population of this research includes all the couples who referred to the Razi Counseling Center in Tehran (Baharestan city), the statistical sample of this research was 15 couples (30 people) who were selected by purposive sampling method and Taghizadeh and Razavi's Relaxation Lifestyle Questionnaire (2016) completed. The sample participated in 12 sessions of couples therapy using the Gutman method (45 minutes each session). It should be noted that 11 couples (22 persons) remained until the end of the research and a post-test was taken from them. In data analysis, descriptive statistics (central indices, dispersion) and inferential statistics (multivariate analysis of variance with repeated measurements) and SPSS23 software were used. The results of the research indicated that Guttman's couples therapy training was effective in improving the overall score of couples' relaxed lifestyle, and its effectiveness remained significantly stable after one month of sessions. Also, the results showed that Gutman couple therapy training for couples had a significant effect on the emotional and social relaxation oriented lifestyle subscales, but it did not show a significant effect on the psychological relaxation oriented lifestyle.

Key words: couple therapy, Gutman, lifestyle