DOI: 10.22122/rbs.v17i2.2523

مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان

ندا جلالی[۱]، حسن حیدری[۲]، حسین داودی[۳]، سید علی آل یاسین[۴]

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های روابط زناشویی، چرخه‌ها یا الگوهای ارتباطی است که میان همسران شکل‌گرفته و بیشتر در پرتو تکرار استوار می‌شوند. پژوهش حاضر باهدف مقایسه تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان صورت گرفت.

مواد و روش‌ها: پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنانی که به دلیل مشکلات ارتباطی با همسر در سال ۱۳۹۶ به مرکز مشاوره فراز شهرستان خمین مراجعه کرده بودند، تشکیل دادند. تعداد ۳۶ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، به روش تصادفی در دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه گمارده شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه الگوهای ارتباطی (Communication Patterns Questionnaire) بود. جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس و بونفرونی استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد میان آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری در الگوهای ارتباطی وجود دارد، به‌گونه‌ای که رویکرد هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط توانسته بودند به‌طور معنی‌داری در کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی، توقع/کناره‌گیری و افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مؤثر باشند. همچنین نتایج آزمون بونفرونی نشان داد تفاوت بین گروه رویکرد هیجان‌مدار با گروه غنی‌سازی روابط گاتمن در الگوهای ارتباطی زنان معنی‌دار بود؛ به این معنی که رویکرد غنی‌سازی بیشتر از رویکرد هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی مؤثر است.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، می‌توان از هر دو رویکرد به‌ویژه رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن جهت بهبود الگوهای ارتباطی زوجین و درنهایت افزایش کیفیت زندگی زناشویی استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: هیجان، غنی‌سازی، گاتمن، الگوهای ارتباطی.

ارجاع: جلالی ندا، حیدری، حسن، داودی، حسین، آل یاسین سیدعلی. **مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان.** مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۸؛ ۱۷(۲): ۲۷۹-۲۶۵.

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۴/۰۶ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۶/۱۶

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.
۲- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.
۳- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.
۴- استادیار، گروه روان شناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران.
نویسنده مسئول: حسن حیدری Email: hasanheydari@iaukhomein.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

مقدمه

خانواده نظام عاطفی پیچیده‌ای است که چند نسل را در برمی‌گیرد و وجه تمایز آن با سایر نظام‌های اجتماعی در وفاداری، عاطفه و دائمی بودن عضویت افراد در آن است به‌طوری‌که ورود به آن از لحظه تولد آغاز می‌گردد و اعضا به‌وسیله مرگ از یکدیگر جدا می‌شوند؛ حال‌آنکه خانواده می‌تواند محیطی را برای اعضای خود ایجاد کند که در آن پرورش‌یافته و به شکل‌دهی الگوهای رفتاری خاص و نگرش‌های مختلف بپردازند. لیکن چنانچه نقش واقعی خود را ایفا نکند، نه‌تنها آسیب‌های جدی به اعضای خود وارد کرده، بلکه بر تمام جامعه نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت (۱).

قمری و خوشنام (۲) عملکرد خانواده را بر کیفیت زندگی اثرگذار دانسته‌اند؛ بدین‌صورت که اگر در هر یک از ابعاد عملکرد خانواده خللی ایجاد شود کیفیت زندگی تحت‌الشعاع قرارگرفته و کاهش می‌یابد. در این میان «ارتباط» یک متغیر اساسی در درک عملکرد زناشویی بوده، طوری که الگوهای ارتباطی آشفته بر سلامت روان زوجین اثر چشمگیری دارد (۳). اهمیت آن به‌قدری است که می‌توان گفت یکی از طولانی‌ترین و عمیق ترین نوع ارتباط‌ها که سایر ارتباطات را در برمی‌گیرد، ارتباط زناشویی است که عبارت است از: فرایندی که طی آن زن و شوهر چه به‌صورت کلامی در قالب گفتار و چه به‌صورت غیرکلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره و ژست‌های گوناگون با یکدیگر به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (۴).

ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که به بحث و تبادل‌نظر با یکدیگر پرداخته و از نیازهای هم آگاهی یابند. روابط زوجین درواقع باهدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد و به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است (۵). درواقع فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم امکان چنین عملکرد مثبتی را از خانواده و زوجین سلب نموده و رابطه صمیمانه‌ی آن‌ها را به یک رابطه‌ی موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌کند (۶) و این در حالی است که برزگر و سامانی (۴) در پژوهشی نشان دادند کیفیت زندگی زوجین تحت تأثیر مستقیم و غیرمستقیم الگوهای ارتباطی زوجین از راه واسطه‌گری صمیمیت است. به آن دسته از کانال‌های ارتباطی که به‌وفور در یک خانواده اتفاق می‌افتد «الگوهای ارتباطی» گفته می‌شود.

Caughlin و Vangelisti (۷) الگوهای ارتباطی بین زوج‌ها را به سه دسته تقسیم می‌کنند: ۱- الگوی سازنده متقابل: در این الگو زوج‌ها به‌راحتی در مورد مسائل و تعارض‌های خود گفت‌وگو می‌کنند و به دنبال حل آن برمی‌آیند و از واکنش‌های غیرمنطقی، پرخاشگری و این قبیل رفتارهای مخرب خودداری می‌کنند؛ ۲- الگوی توقع/کناره‌گیری: این الگو به شکل چرخه ایست که افزایش یکی موجب افزایش دیگری شده و نهایتاً تشدید این الگو منجر به مشکلات دائم زناشویی می‌گردد. در این الگو، همسر متوقع فردی وابسته است و همسر کناره‌گیر، ترس از وابسته شدن دارد؛ ۳- الگوی اجتناب متقابل: در این الگو زوج‌ها از برقراری ارتباط با یکدیگر خودداری می‌کنند و زندگی آن‌ها با یکدیگر به شکل موازی است و در حداقل سطوح ممکن با یکدیگر ارتباط برقرار می‌نمایند و یا اینکه اصلاً ارتباطی بین طرفین وجود ندارد (۷).

پژوهش‌های بسیاری تأیید نموده‌اند که با افزایش الگوی سازنده‌ی متقابل، کاهش الگوهای توقع/کناره‌گیری و اجتناب متقابل، سطح خشنودی و رضایت زناشویی زوج‌ها افزایش می‌یابد؛ از طرفی الگوهای ارتباط و حل مسئله‌ی ضعیف، پیش‌زمینه‌ی تعارض زناشویی است؛ لذا ارتباط را می‌توان به‌عنوان معیار معتبری برای تشخیص زوج‌های خوشبخت و ناراضی مورداستفاده قرار داد (۸).

Sellers و همکارانش (۱۹۹۸) با بررسی مقالات متعددی در این زمینه مشاهده کردند که تعداد زیادی از مقالات، تأکید آشکار یا ضمنی بر اهمیت مهارت‌های ارتباطی در تعارض‌های زناشویی داشته‌اند (۹). Mills (۱۰) رفتار تقاضا-کناره‌گیری را پیش‌بینی کننده‌ی کاهش خشنودی زناشویی و درنتیجه جدایی می‌داند و Schilling و همکارانش (۱۱) الگوی ارتباط اجتنابِ متقابل همسران را موجب دوری گزیدن همسران از گفت‌وگو در خصوص مسائل و مشکلات خود می‌دانند. Roberts (۱۲) نیز معتقد است که الگوی تقاضا-کناره‌گیری در پیوند زناشویی با ناخشنودی زناشویی، افسردگی، اضطراب و جدایی همراه است. همچنین Wilson و Oswald (۱۳) در پژوهشی دریافتند زوج-

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

هـایی کـه راهبردهـای گریز-اجتنـاب و فاصـله گـرفتن را در زنـدگی زناشویی به کار مـی‌برنـد، سـطوح پـایین‌تـری از رضایت زناشـویی را نشان می‌دهند و همچنین مشخص شد کـه الگـوی گریـز-اجتنـاب، صـمیمیت زوج‌هـا را بـه‌شـدت کـاهش مـی‌دهـد.

امروزه مدل‌ها و رویکردهـای گونـاگونی در جهـت بهبـود و پربار ساختن زندگی زوج‌ها و رابطه آن‌ها پدیـدار گشـته‌انـد کـه بیشتر از درمان، به بهبود و ایجاد مهارت‌هـای ارتبـاطی قبـل از روبرو شدن زوج‌ها با مشکلات توجه دارنـد (۱۴). ضـمن اینکـه پـژوهش‌هـای متعـددی اثربخشـی آمـوزش‌هـای مبتنـی بـر رویکردهای مختلف را بر ارتقاء مهارت‌های ارتباطی مـورد تأییـد قرار داده‌اند (۱۵). در این میان برنامـه‌هـای غنـی‌سـازی ازدواج ازجمله رویکردهای پیشگیرانه‌ای هستند که مهارت‌های ارتباطی و بین فردی، مدیریت تعارض و حل مسئله، مهارت‌های مقابله-ای و همدلی و صمیمیت را در زوجین بهبود بخشـیده و سـبب افزایش رضایت‌مندی و کاهش آشفتگی‌های زناشویی می‌گردنـد (۱۶) همچنین آموزش و تمرین ارتباط مؤثر یکـی از مهـم‌تـرین برنامه‌های درمانی در زوجین و برنامه‌های آموزشی است (۱۷).

رویکـرد هیجـان‌مـدار یکی از پنج روشی است که توسط مشاهدات تجربی موردحمایت قرارگرفته است (۱۸). این رویکرد، درواقع رویکردی یکپارچه از تلفیـق سـه دیـدگاه سیسـتماتیک، انسان‌گرایی و نظریه دلبستگی اسـت. در رویکـرد هیجـان‌مـدار فرض می-شود تعارض در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می‌افتـد که همسران قادر به ارضای نیازهـای دلبسـتگی یکـدیگر بـرای ایمنی نیستند. رویکرد هیجان‌مـدار بـه نقـش مهـم هیجانـات و ارتباطات هیجانی در سازمان‌دهـی الگوهـای تعـاملی و تجـارب مشخص کلیدی، در روابط نزدیک اشاره دارد (۱۹) و هدف ایـن رویکرد دسترسی و پردازش وجود واکنش‌های عاطفی اساسی در تعاملات زوج‌ها است (۲۰).

رویکرد هیجـان‌مـدار باقابلیـت افـزایش آگـاهی هیجـانی، نمادگذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر به فرد کمک کند تا روابط بین فردی خود را که مهم‌ترین آن‌ها رابطه با همسر است، تغییر دهد و کنترل بیشتری بر آن داشـته باشـد (۲۱). به‌طورکلی درمان هیجان‌مدار شیوه درمانی است که تأکید اصلی آن بر مشارکت هیجانات در الگوهای دائمـی ناسـازگاری در زوجین آشـفته اسـت. تـلاش ایـن درمـان آشـکار سـاختن هیجانات آسیب‌پذیر در هرکـدام از زوجـین و تسـهیل توانـایی زوجین در ایجاد این هیجانات به شیوه‌های ایمن و محبت‌آمیـز می‌باشد. اعتقاد بر این است که پردازش این هیجانات در بـافتی ایمن، الگوهای تعاملی سالم‌تر و جدیدتری را به وجود مـی‌آورد که سبب آرام شدن سطح آشفتگی و افـزایش دوسـت داشـتن، صمیمیت و در پایان ارتباطی رضایت‌بخش‌تر می‌باشد (۲۲).

مراحل تغییر در درمان هیجان‌مدار به‌صورت ۹ مرحله معـین شده است. چهار مرحله اول شـامل تشـخیص و تـنش‌زدایـی در چرخه‌ها و تعاملات است. سه مرحله میـانی بـر ایجـاد تغییـرات رفتاری خاص در بخش‌هایی که موقعیـت‌هـا و شـرایط تعـاملی تغییر نموده و پیوندهای جدید به وجود مـی‌آینـد، تمرکـز نمـوده است. دو مرحله پایانی درمان به تثبیت تغییرات و یکپارچگی این تغییرات در زندگی روزمره زوجین می‌پـردازد (۲۳). Elizabeth و همکارانش (۲۴) در مطالعه‌ای اثربخشی درمان هیجان‌مـدار را بر کاهش اضطراب و همچنین افزایش مهارت‌های ارتباطی مورد تأیید قرار دادند.

رئیسـی و همکـارانش (۲۵) نیـز در پژوهشـی زوج‌درمـانی هیجان‌مدار را مؤثر در تغییر سبک‌های ارتباطی دانسـتند. ضـمن اینکه سایر پژوهش‌هـای انجـام‌شـده در ایـن حـوزه نیـز مؤیـد اثربخشی این درمان در بهبود رضـایت زوجـین (۲۶)؛ سـازگاری زناشویی (۲۷، ۲۸،۲۹)؛ افزایش صمیمیت (۳۰)، درمان مشکلات ارتباطی (۳۱)، سلامت روان‌شناختی (۳۲، ۲۹)؛ درمان افسـردگی (۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷) است.

یکـی دیگـر از رویکردهـای غنـی‌سـازی ارتبـاط، رویکـرد مطرح‌شده توسط Gottman است. هدف زوج‌درمانی بـه روش Gottman، بازسازی رابطه و تقویت رفاقت زناشویی است تا از این رهگذر، به زوج‌ها کمک نماید تا مدیریت تعـارض و معنـای داشتن حس مشترک در رابطـه را بیاموزنـد (۳۸). بـه‌بیـان‌دیگـر Gottman بر این باور است که آنچه باعـث کارآمـدی ازدواج می‌شود در راستای شفاف‌سازی تعارض و مهارت‌های ارتبـاطی اما فراتر از آن است. قلب برنامه و روش Gottman این است که ازدواج‌های شاد بر پایه یک دوستی عمیق و صمیمیت بـین زوج‌ها استوارشده‌اند. در این روش زوج‌ها برای پذیرش یکـی از شگفت‌انگیزترین واقعیت‌های ازدواج آماده مـی‌شـوند و آن ایـن

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

است که: بیشتر اختلافات و مشاجرات زناشویی قابل‌حل نیستند (۳۹).

درمان به شیوه Gottman به افراد کمک می‌کند تا افکار، ادراک و رفتارهای خود را تغییر دهند (۴۰) و همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به زوج‌ها در برقراری یک رابطه حسنه، دوسویه و کارآمد که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد، کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه زناشویی بکاهد. آموزش این برنامه به زوج‌ها در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابطی که منجر به شکست می‌شود، کاهش ناامیدی، خشم، احساس بی‌ارزش بودن، افسردگی و ناکامی و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه زناشویی و درنهایت کاهش ناسازگاری و تعارضات زناشویی کمک می‌کند و رابطه‌ای توأم با صمیمیت و رضایت بیشتر را برای زوج‌ها به ارمغان می‌آورد (۴۱).

یافته‌های دیلمی و آیشاه‌حسن (۴۲) در پژوهشی حاکی از اثربخش بودن زوج‌درمانی به شیوه‌ی Gottman بر الگوها و باورهای ارتباطی زوجین متعارض بود و همچنین سایر پژوهش‌ها نشان دادن مداخله درمانی با رویکرد غنی‌سازی Gottman موجب کاهش تعارضات زناشویی (۴۳، ۴۴)، بهبود مهارت‌های ارتباطی (۴۵)، افزایش رضایت زناشویی (۴۶، ۴۷)، افزایش تعهد زناشویی (۴۰) می‌گردد.

با توجه به ماهیت پیچیده روابط زناشویی و تأثیر هیجانات، نیازها، ترس‌ها و دلبستگی‌ها بر روابط زوجین ضروری است که مداخلات مؤثری برای کمک به زوجین ایجاد شود (۱۸) و ازآنجاکه علی‌رغم مورد تأیید واقع‌شدن سودمندی و کارایی روش‌های فوق، در بررسی‌های انجام‌شده تاکنون در پژوهشی به بررسی مقایسه‌ای دو روش هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط Gottman بر الگوهای ارتباطی پرداخته نشده، لذا پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط Gottman بر الگوهای ارتباطی در زنان و همچنین بررسی تفاوت مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی‌سازی روابط Gottman بر الگوهای ارتباطی در زنان انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس-آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره فراز در شهرستان خمین در سال ۱۳۹۶ بودند که دلیل مراجعه‌ی آن‌ها مشکلات ارتباطی با همسر و نیاز به دریافت مداخله تخصصی بود. گروه نمونه‌ی ۳۶ نفری به روش نمونه‌گیری در دسترس از افراد انتخاب شد و افراد به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه (۱۲ نفر در برنامه مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار، ۱۲ نفر در برنامه مداخله غنی‌سازی روابط Gottman و ۱۲ نفر در گروه گواه) گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش: بین ۱ تا ۵ سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته و فرزند داشته باشند، با تحصیلات حداقل دیپلم و حداکثر کارشناسی ارشد، شاغل نبوده و در دامنه سنی بین ۲۵ تا ۴۰ سال قرار داشته باشند و همچنین حداقل ۶ ماه سابقه آشفتگی زناشویی داشته باشند. ملاک‌های خروج نیز عبارت بودند از: غیبت بیش از ۳ جلسه، عدم انجام تکالیف و وقوع حوادث غیرمترقبه در زندگی افراد در طول دوره مداخله.

پرسشنامه الگوهای ارتباطی (Communication Patterns Questionnaire):

برای اندازه‌گیری الگوهای ارتباطی زوج‌ها از پرسشنامه‌ی الگوهای ارتباطی تهیه‌شده توسط Christensen و Salvey استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی ۳۵ سؤالی با مقیاس پاسخگویی ۹ درجه‌ای (اصلاً امکان ندارد=۱ تا خیلی امکان دارد=۹) است. این پرسشنامه رفتار زوج‌ها را در مراحل سه‌گانه‌ی تعارض زناشویی، شامل: الف) هنگامی‌که مشکلی در روابط زوج‌ها به وجود می‌آید (از طریق سه آیتم سنجیده می‌شود)؛ ب) مدت‌زمانی که درباره‌ی مشکل ارتباطی بحث می‌شود؛ (با هجده آیتم سنجیده می‌شود که به بررسی رفتارهایی از قبیل انتقادگری، سرزنش گری و اجتناب اختصاص‌یافته است) ج) بعد از بحث راجع به مشکل (شامل سیزده آیتم که به پسایندهای تعارض هم چون کناره‌گیری متقابل و یا مصالحه می‌پردازد) و در سه خرده مقیاس الگوی ارتباط سازنده متقابل، الگوی ارتباط اجتناب متقابل و الگوی ارتباط توقع/ کناره‌گیر موردسنجش قرار می‌دهد. خرده مقیاسِ الگوی ارتباط

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

توقع/ کناره‌گیر خود از دو بخش، شامل مقیاس توقع مرد/ کناره‌گیر زن و مقیاس توقع زن/ کناره‌گیر مرد تشکیل‌شده است. نمره‌ی بالا در مقیاس سازنده‌ی متقابل، بیانگر ارتباط مناسب و نمره‌های پایین نشان‌دهنده ارتباط نامناسب است، اما نمره‌ی بالا در دو مقیاس ارتباط توقع/ کناره‌گیر و اجتناب متقابل، نشان‌دهنده‌ی ارتباط نامناسب و نمره‌ی پایین نشان‌دهنده‌ی ارتباط مناسب است (۴۸). Heavey, Layne and Christensen پایایی این پرسشنامه را با ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۵۰ تا ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. در ایران عبادت‌پور (۴۹) این پرسشنامه را هنجاریابی و گزارش داده است که همه‌ی خرده مقیاس‌های پرسشنامه با رضایت زناشویی ENRICH همبستگی دارد و ضریب آلفای کرونباخ را برای الگوی ارتباط سازنده متقابل ۰/۷۰؛ اجتناب متقابل ۰/۷۱؛ ارتباطی توقع/کناره‌گیری ۰/۶۶؛ زن متوقع/مرد کناره‌گیر ۰/۵۱؛ مرد متوقع/زن کناره‌گیر ۰/۵۲ برآورد نموده است. صمدزاده و همکاران (۴۸) نیز پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ برآورد کرده‌اند.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار

جلسه	آموزش مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار
اول	آشنایی و معرفی شرکت‌کنندگان، بیان منطق و اهداف جلسات آموزشی، ایجاد اتحاد درمانی، ارزیابی ماهیت الگوهای ارتباطی و درک روشن از آن، ارائه تکلیف در قالب توجه به حالات هیجانی خوشایند و ناخوشایند هنگام برقراری ارتباط با همسر
دوم	تشخیص چرخه‌ی تعاملی منفی و ایجاد شرایطی که شرکت‌کنندگان چرخه‌ی تعاملی منفی خود را توصیف کنند، ارزیابی رابطه و پیوند دلبستگی بین شرکت-کنندگان و همسرانشان، ارزیابی مشکل و موانع دلبستگی
سوم	دستیابی به احساسات شناسایی نشده‌ی زیربنای موقعیت‌ها تعاملی، تمرکز بیشتر بر هیجانات، نیازها و ترس‌های دلبستگی، بالا بردن آگاهی شرکت‌کنندگان از هیجانات اولیه و شناخت‌های داغ، ارائه تکلیف در قالب تجربه‌ی مجدد تعاملات همراه با بیان احساسات خالص
چهارم	از نو قاب‌گیری مشکلات ارتباطی بر اساس احساسات زیربنایی و نیازهای دلبستگی، آگاهی دادن به شرکت‌کنندگان در مورد تأثیر ترس و مکانیزم‌های دفاعی خود بر فرایندهای شناختی و هیجانی، توصیف چرخه در بافت و زمینه‌ی دلبستگی
پنجم	ترغیب به شناسایی نیازهای طردشده، جلب‌توجه شرکت‌کنندگان به شیوه‌ی تعامل با همسرانشان و انعکاس الگوهای تعاملی آن‌ها با احترام و همدلی
ششم	تسهیل بیان نیازها و خواسته‌ها و ایجاد درگیری هیجانی، ایجاد دلبستگی‌های جدید با پیوندی ایمن بین همسران
هفتم	آموزش ایجاد موقعیت‌های تعاملی جدید بین شرکت‌کنندگان با همسرانشان، پایان دادن به الگوهای تعاملی کهنه‌ی تعارض زا، شفاف‌سازی الگوهای تعاملی
هشتم	تقویت تغییرات ایجادشده، خلاصه و جمع‌بندی، اختتام، پس‌آزمون

جدول ۲. خلاصه جلسات آموزشی مبتنی بر رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن

جلسه	آموزش مبتنی بر رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن
اول	آشنایی شرکت‌کنندگان، بیان منطق و اهداف جلسات آموزشی، آشنایی با آناتومی مشاجره، آموزش کاهش عاطفه منفی در طی تعارض از طریق پردازش دعواها و اتفاقات پشیمانی‌آور
دوم	معرفی چهار سوارکار آخرالزمان (انتقادگری- تدافعی بودن- تحقیر کردن- طفره رفتن)
سوم	آشنایی با نقشه‌ی عشق، طراحی نقشه عشق جدید، تکمیل پرسشنامه نقشه‌های مهر و محبت، تحسین و احترام، پادزهر بی‌حرمتی و بی‌اعتنایی، ارائه تکلیف در قالب تمرین مسابقه ۲۰ سؤالی
چهارم	آشنایی با مفهوم حساب بانکی عاطفی، ارائه سلسله‌مراتب تعاملات صمیمی شامل توجه همسر، ابراز علاقه، گفتگو، ابراز محبت، شوخ‌طبعی مشترک، ابراز همدلی و حمایت هیجانی، ارائه تکلیف در قالب تمرین پنج ساعت شگفت‌انگیز
پنجم	آموزش استفاده از دسته کارت سالسا (برای محبت، عشق، رابطه جنسی مطلوب)، ارائه تکلیف بازی بقاء در جزیره گاتمن
ششم	آموزش حل مسئله، متقاعدسازی و سازش در ارتباط زوجین، ارائه تکلیف در قالب تمرین روش دو حلقه‌ای برای تسهیل سازش
هفتم	آموزش هدایت هیجانات، مدیریت هیجانات از طریق گفتگوهای روزمره‌ی کاهش‌دهنده‌ی استرس، آموزش مدیریت خشم، ارائه تکلیف در قالب تمرین برج کاغذی
هشتم	آموزش داشتن آیین پیوند و خلق مفهومی مشترک، جمع‌بندی و اختتام

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

شیوه اجرا: در طی ۲ ماه، مراجعین به مرکز مشاوره فراز در طی مصاحبه اولیه از جهت الگوهای ارتباطی مخرب مورد ارزیابی قرار گرفتند و سپس تمایل آن‌ها برای شرکت در جلسات آموزشی موردبررسی قرار گرفت. پس از گزینش نمونه، پرسشنامه الگوهای ارتباطی به‌عنوان پیش‌آزمون در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. پس از تکمیل پرسشنامه، افراد به‌صورت تصادفی در ۳ گروه گمارده شدند (۱۲ نفر در گروه مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار، ۱۲ نفر در گروه غنی‌سازی روابط Gottman و ۱۲ نفر در گروه گواه). هر دو گروه آزمایش در طی ۸ جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه، هر هفته یک جلسه آموزش‌ها را دریافت نموده و در خصوص گروه گواه نیز بدون ارائه‌ی آموزش، هم‌زمان با دو گروه آزمایش پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا گردید. پس از گذشت ۳ ماه مجدداً هر سه گروه، با مراجعه به مرکز اقدام به تکمیل پرسشنامه الگوهای ارتباطی نمودند. به‌طورکلی شرح جلسات مبتنی بر هر دو مداخله رویکرد هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط Gottman در جدول ۱ آمده است.

یافته‌ها

جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد و نیز روش‌های آمار استنباطی تحلیل کوواریانس استفاده شد. همچنین به‌منظور بررسی معناداری آماری تفاوت‌های ایجادشده در میانگین‌های پس‌آزمون در هر یک از خرده‌مقیاس‌ها، از آزمون بونفرونی استفاده‌شده است. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مفروضه‌های این آزمون شامل نرمال بودن توزیع، همگنی شیب رگرسیون و همگنی واریانس‌ها موردبررسی قرار گرفت و پس از اطمینان از برقراری این مفروضه‌ها آزمون تحلیل کوواریانس به‌منظور بررسی معناداری آماری تفاوت نمرات آزمون پرسشنامه الگوهای ارتباطی استفاده گردید.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار الگوهای ارتباطی در گروه‌های پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
الگوی ارتباطی سازنده متقابل	رویکرد هیجان‌مدار	۵/۹۱۶	۱/۳۷۸	۸/۷۵۰	۱/۴۲۲	۸/۴۱۶	۱/۲۴۰
	رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن	۶/۰۸۳	۱/۳۷۷	۹/۸۳۳	۱/۹۹۲	۹/۵۸۳	۱/۳۷۸
	گواه	۶/۲۵۰	۱/۷۱۲	۶/۵۸۳	۱/۴۴۳	۶/۳۳۳	۱/۰۷۳
الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل	رویکرد هیجان‌مدار	۱۹/۶۶۷	۳/۱۴۳	۱۶/۰۸۳	۳/۱۱۷	۱۶/۳۳۳	۳/۳۳۹
	رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن	۱۹/۱۶۶	۳/۶۸۸	۱۳/۰۸۳	۴/۰۷۷	۱۳/۵۸۳	۴/۰۴۵
	گواه	۱۹/۴۱۶	۳/۱۴۶	۱۸/۱۶۶	۲/۶۵۷	۱۸/۸۳۳	۳/۳۲۵
الگوی ارتباطی توقع/ کناره‌گیر	رویکرد هیجان‌مدار	۲۷/۳۳۳	۳/۲۸۴	۲۰/۲۵۰	۳/۰۴۸	۲۰/۷۵۰	۳/۰۷۸
	رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن	۲۶/۴۱۶	۳/۷۰۴	۱۷/۶۶۶	۳/۴۴۶	۱۷/۹۱۶	۳/۰۵۸
	گواه	۲۷/۰۸۳	۳/۵۲۸	۲۵/۴۱۶	۳/۸۷۲	۲۶/۱۶۶	۳/۶۱۳

همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده‌شده است، بین سه گروه رویکرد هیجان‌مدار، غنی‌سازی روابط Gottman و گروه گواه در میانگین‌های سه مرحله ارزیابی تفاوت‌هایی وجود دارد. برای بررسی معناداری این تفاوت‌ها، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

نتایج جدول شماره ۴ و ۵ نشان می‌دهد که میان آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش با گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری در الگوهای ارتباطی دیده می‌شود، به‌گونه‌ای که رویکرد هیجان‌مدار و برنامه غنی‌سازی روابط توانسته به‌طور معنی‌داری در کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی و توقع/کناره‌گیری و افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل گروه‌های آزمایش نسبت به گروه گواه در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری مؤثر باشد ($p<۰/۰۰۱$). در ادامه با توجه به اینکه نتایج نشان داد که اثر تعاملی آزمون‌ها و گروه‌ها معنادار به دست آمد،

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

برای مشخص شدن میانگین‌هایی که باهم تفاوت دارند از آزمون پس از تجربه بونفرونی استفاده‌شده است.

جدول ٤. آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون الگوهای ارتباطی

متغیر	SS	df	MS	F	p	مقدار اثر
الگوی ارتباطی سازنده متقابل	۷۰/۷۰۲	۲	۳۵/۱۰۱	۴۶/۶۰۵	<۰/۰۰۱	۰/۷۵۷
خطا	۲۲/۵۹۵	۳۰	۰/۷۵۳			
الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل	۱۴۹/۳۹۰	۲	۷۴/۶۹۵	۲۵/۷۲۵	<۰/۰۰۱	۰/۶۳۲
خطا	۸۷/۱۰۹	۳۰	۲/۹۰۴			
الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیر	۳۴۰/۴۲۳	۲	۱۷۰/۲۱۲	۴۲/۹۹۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۴۱
خطا	۱۱۸/۷۷۷	۳۰	۳/۹۵۹			

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پیگیری الگوهای ارتباطی

متغیر	SS	df	MS	F	p	مقدار اثر
الگوی ارتباطی سازنده متقابل	۶۸/۰۷۹	۲	۳۴/۰۳۹	۶۸/۲۶۷	<۰/۰۰۱	۰/۸۲۰
خطا	۱۴/۹۵۹	۳۰	۰/۴۹۹			
الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل	۱۵۶/۲۳۷	۲	۷۸/۱۱۹	۱۹/۴۶۴	<۰/۰۰۱	۰/۵۶۵
خطا	۱۲۰/۴۰۳	۳۰	۴/۰۱۳			
الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیر	۳۹۳/۲۲۷	۲	۱۹۶/۶۱۴	۳۷/۱۷۱	<۰/۰۰۱	۰/۷۱۲
خطا	۱۵۸/۶۸۳	۳۰	۵/۲۸۹			

جدول ٦. آزمون بونفرونی برای مقایسه زوجی الگوهای ارتباطی در گروه‌های پژوهش

متغیر	مراحل	گروه		میانگین تفاوت‌ها	p
الگوی ارتباطی سازنده متقابل	پس‌آزمون	رویکرد هیجان‌مدار	رویکرد غنی‌سازی	−۰/۸۱۲	۰/۰۹۱
		رویکرد هیجان‌مدار	گواه	۲/۴۸۷	۰/۰۰۱
		رویکرد غنی‌سازی	گواه	۳/۲۹۹	۰/۰۰۱
	پیگیری	رویکرد هیجان‌مدار	رویکرد غنی‌سازی	−۰/۹۷۵	۰/۰۰۶
		رویکرد هیجان‌مدار	گواه	۲/۳۲۰	۰/۰۰۱
		رویکرد غنی‌سازی	گواه	۳/۲۹۵	۰/۰۰۱
الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل	پس‌آزمون	رویکرد هیجان‌مدار	رویکرد غنی‌سازی	۲/۶۹۸	۰/۰۰۲
		رویکرد هیجان‌مدار	گواه	−۲/۳۱۶	۰/۰۰۷
		رویکرد غنی‌سازی	گواه	−۵/۰۱۴	۰/۰۰۱
	پیگیری	رویکرد هیجان‌مدار	رویکرد غنی‌سازی	−۲/۳۸۶	۰/۰۲۱
		رویکرد هیجان‌مدار	گواه	−۲/۷۴۲	۰/۰۰۷
		رویکرد غنی‌سازی	گواه	−۵/۱۲۷	۰/۰۰۱
الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری	پس‌آزمون	رویکرد هیجان‌مدار	رویکرد غنی‌سازی	۱/۸۱۲	۰/۱۰۴
		رویکرد هیجان‌مدار	گواه	−۵/۴۵۹	۰/۰۰۱
		رویکرد غنی‌سازی	گواه	−۷/۲۷۱	۰/۰۰۱
	پیگیری	رویکرد هیجان‌مدار	رویکرد غنی‌سازی	−۲/۱۸۷	۰/۰۸۳
		رویکرد هیجان‌مدار	گواه	−۵/۶۹۳	۰/۰۰۱
		رویکرد غنی‌سازی	گواه	−۷/۸۸۰	۰/۰۰۱

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه رویکرد هیجان‌مدار با گروه رویکرد غنی‌سازی روابط Gottman در الگوهای ارتباطی زنان معنی‌دار می‌باشد ($p<۰/۰۵$). به این معنی که رویکرد غنی‌سازی بیشتر از رویکرد هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی مؤثر است. همچنین تفاوت بین گروه رویکرد هیجان‌مدار و گروه غنی‌سازی روابط Gottman با گروه گواه در پس‌آزمون معنی‌دار می‌باشد ($p<۰/۰۵$). نتایج مرحله پیگیری نیز حاکی از آن بود که هر دو گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه میانگین‌های کمتری را در الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیری دارند اما در الگوی ارتباطی سازنده متقابل میانگین نمره گروه‌های آزمایش بیشتر از گروه کنترل بود که نشان‌دهنده بهبود الگوهای ارتباطی و ماندگاری اثر مداخله داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی و تفاوت میزان تأثیر دو مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و رویکرد غنی-سازی روابط Gottman بر الگوهای ارتباطی در زنان بود. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد هر دو مداخله‌ی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط Gottman موجب کاهش الگوی ارتباطی اجتنابی و الگوی توقع/کناره‌گیری و همچنین افزایش الگوی سازنده متقابل شدند. ضمن اینکه نتایج حاکی از این بود که رویکرد غنی‌سازی روابط Gottman مؤثرتر از رویکرد هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی بود. همسو با یافته-های حاصل از این پژوهش رئیسی و همکارانش (۲۵) در پژوهشی به مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و رویکرد تصمیم‌گیری مجدد بر بهبود عملکرد ازدواج، ارتقاء ابعاد مهارت-های ارتباطی و افزایش تاب‌آوری خانواده در زنان متأهل پرداختند.

نتایج حاصل از پژوهش آن‌ها نشان داد که هر دو درمان هیجان‌مدار و تصمیم‌گیری مجدد در بهبود عملکرد ازدواج، ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و افزایش تاب‌آوری زنان متأهل به یک اندازه مؤثر بوده‌اند. ضمن اینکه درمان هیجان‌مدار باعث افزایش الگوی سازنده متقابل و کاهش الگوی اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیری شد. همچنین سودانی و همکاران (۵۰) در پژوهش خود اثربخشی درمان هیجان‌مدار را بر الگوهای ارتباطی با نتیجه‌ی افزایش الگوی سازنده متقابل، کاهش دو الگوی مخرب اجتنابی متقابل و توقع/کناره‌گیری مورد تأیید قرار دادند. Vazhappilly and Reyes (۵۱) به بررسی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار بر تقویت ارتباط و رضایت زناشویی در بین زوجین مضطرب پرداختند. مطابق نتایج کسب‌شده برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار تأثیر قابل‌توجهی بر افزایش کیفیت ارتباطات و سطح رضایت زناشویی داشته است. همچنین نتایج نشان داد که بین ارتباط سالم و رضایت زناشویی رابطه دوسویه برقرار است.

الیزابت و همکارانش (۲۴) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر کاهش اضطراب و همچنین افزایش مهارت‌های ارتباطی روی گروهی از دانشجویان پرداختند. نتایج حاصل از مطالعه‌ی آن‌ها نشان داد که درمان هیجان‌مدار در کاهش اضطراب این افراد مؤثر بوده و بالطبع مهارت‌های ارتباطی آن‌ها نیز ارتقا یافته است. همچنین در سایر پژوهش‌ها اثربخشی مداخله مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار را بر تغییر سبک دلبستگی بزرگ‌سالان و صمیمیت جنسی زوجین (۵۲)؛ کاهش تعارضات زناشویی (۵۳)؛ کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان (۵۴)؛ افزایش صمیمیت (۳۰) مورد تأیید قرار دادند.

همچنین درزمینه‌ی اثربخشی رویکرد غنی‌سازی روابط Gottman بر الگوهای ارتباطی یافته‌های حاصل از این پژوهش همسو است با پژوهشی که رجائی، دانش‌پور و Robertson (۵۵) در خصوص اثربخشی مدل آموزشی غنی-سازی روابط زوجین Gottman را بر طلاق عاطفی زوجین دارای تعارض زناشویی و الگوهای ارتباطی انجام دادند. یافته‌های حاصل از پژوهش آن‌ها نیز نشان داد که روش Gottman در گروه آزمایش در کاهش طلاق عاطفی، بهبود مهارت‌های ارتباطی (کلامی و غیرکلامی) مؤثر بوده است.

خازنی (۳۹) نیز در پژوهشی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس روابط Gottman را بر سازگاری زناشویی و باورهای ارتباطی مورد تأیید قرار داد. محرومی (۴۵) نیز در پژوهشی به بررسی اثربخشی زوج‌درمانی به شیوه‌ی Gottman بر الگوها و باورهای ارتباطی زوجین متعارض دانشجو پرداخت. نتایج پژوهش وی نیز نشان داد که روش زوج‌درمانی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

Gottman همه‌ی خرده مقیاس‌های الگوهای ارتباطی را در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بهبود بخشیده است. همچنین نتایج بیانگر این بود که باورهای ارتباطی غیرمنطقی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌طور معناداری کاهش‌یافته است. Cornelius و همکارانش (۵۶) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی مهارت‌های ارتباطی مطرح‌شده توسط Gottman بر رضایت زناشویی و رفتارهای ارتباطی، با این فرض که تکنیک شنونده-گوینده موجب ارتقای رضایت زناشویی می‌شود، پرداختند. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد آموزش غنی‌سازی Gottman می‌تواند الگوی توقع/کناره‌گیری را کاهش دهد. همچنین یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر با یافته‌های، وطن‌خواه‌امجد، محمدزاده‌اصل (۵۷)؛ Brand (۴۱)؛ دیلمی و آیشاه حسن (۴۲)؛ هواسی و همکاران (۳۸)؛ حدادگر و زارع‌بهرام‌آبادی (۴۷)؛ ساکی زاده و همکاران (۵۸) همسو است که همگی در مطالعات خود اهمیت اثربخشی مداخله Gottman را بر روی ارتباطات زناشویی مورد تأیید قرار دادند.

در تبیین یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توان گفت الگوهای ارتباطی زوجین ازجمله عناصری است که برای حل مشکلات آن‌ها در زوج‌درمانی کانون توجه درمانگران قرار می‌گیرد؛ زیرا تغییر الگوهای ارتباطی در مقایسه با دیگر عوامل اثرگذار بر ناسازگاری زناشویی مانند ویژگی‌های شخصیتی و اوضاع اجتماعی و اقتصادی، عملی‌تر است (۵۳). ضمن اینکه در بررسی روی الگوهای ارتباطی مهم این است که الگوی سازنده متقابل به‌عنوان یکی از الگوهای ارتباط زناشویی افزایش یابد زیرا این الگو ارتباط مثبتی را شکل می‌دهد و برای رضایت زناشویی و جهت جلوگیری از کاهش سلامت روان بسیار ضروری است (۵۹، ۶۰). همچنین با توجه به ادبیات پژوهش، الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری یک الگوی ارتباطی منفی است به دلیل اینکه یکی از همسران حتی باوجود تحقیر شدن از سوی طرف مقابل تلاش می‌کند تا از رابطه کناره‌گیری کند (۶۱). Siffert and Schwarts (۳) با بررسی ارتباط الگوی توقع/کناره‌گیر در میان ۱۲۶ زوج نشان دادند که رفتار طلبکارانه در زنان و مردان با بهزیستی روانی مردان ارتباط دارد و علاوه بر این رفتار متعارض در زوجین به‌طور غیرمستقیم با بهزیستی روانی و رضایت‌مندی زناشویی ارتباط دارد. در مطالعه‌ای که توسط Tashiro and Frazier (۶۲) انجام شد نشان داده شد که زوج‌هایی که خلق منفی دارند رفتار طلبکارانه/کناره‌گیری بیشتر و در فرایند حل مسئله راهبردهای منفی‌تری را در مقایسه با زوجینی که خلق مثبت‌تری دارند نشان می‌دهند. علاوه بر این خلق منفی می‌تواند به توجه و تمرکز بر خود منجر شود یعنی تمرکز بر تجارب درونی نیازها و نگرانی‌های خود فرد (۶۳).

در پژوهشی که توسط ثناگویی، جان بزرگی و مهدویان (۶۴) در مورد بررسی ارتباط میان الگوهای ارتباطی و رضایت-مندی زناشویی انجام شد، نتایج نشان داد که بین الگوی ارتباطی سازنده متقابل با رضایت‌مندی زناشویی رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد. این در حالی است که میان الگوهای ارتباطی توقع / کناره‌گیری و اجتنابی متقابل با رضایت‌مندی زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود داشت. آنچه الگوی ارتباطی اجتناب متقابل نامیده می‌شود، نوعی الگوی ارتباطی است که طی آن زن و شوهر سعی می‌کنند از بحث کردن در مورد مشکل اجتناب کنند و بر روی مسائل خود سرپوش بگذارند. در این الگو زوجینی که از رضایت زناشویی پایینی برخوردارند و تعارض بین آن‌ها نیز زیاد است، به‌گونه‌ای که بحث‌وجدل به یک الگوی مخرب دائمی برای آن‌ها تبدیل‌شده است (۴۹).

ارتباط که به زن و شوهر امکان بحث و تبادل‌نظر با یکدیگر و آگاهی از نیازهای یکدیگر را می‌دهد در صورت فقدان مهارت-های لازم، امکان عملکرد مثبت را از خانواده و زوجین سلب نموده و رابطه صمیمانه‌ی آن‌ها را به یک رابطه‌ی موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌کند (۶). به‌طورکلی درزمینه‌ی الگوهای ارتباطی چنین به نظر می‌رسد که مبانی زوج‌درمانی Gottman و مباحث مطرح‌شده در جلسات و تمرین‌های عملی که بدین منظور طراحی‌شده و پیگیری‌های انجام‌شده در طول جلسات برای عملی کردن آموخته‌های زوجین توسط خودشان با کمک و نظارت درمانگر، توانسته در بهبود وضعیت زوجین اثربخش و مؤثر واقع شود. به‌عنوان‌مثال تأکید Gottman بر اینکه «به‌جای پشت کردن به یکدیگر، به‌سوی هم گام بردارید» و «به‌جای ایجاد فاصله حتی در کوچک‌ترین لحظات و صحنه‌های زندگی، به‌سوی هم بروید» و ارائه‌ی پرسشنامه برای شناسایی این عوامل در زوجین و ارائه‌ی شاه‌کلیدهایی برای درمانگران تا

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

بتوانند به‌راحتی از وجود یا عدم وجود چنین عواملی در روابط زوجین باخبر شوند و روی آن‌ها کار کنند و همچنین ارائه‌ی تکلیف‌های عملی در این زمینه، توانسته بر موفقیت این روش‌ها در بهبود روابط زوجین و الگوهای ارتباطی آن‌ها بیفزاید. همچنین طبق رویکرد هیجان‌مدار نیز، هیجانات زوجین را به سمت نیازهایشان سوق می‌دهد و زوجین به دنبال پایگاه امن در رفع نیازهای خود هستند که این فضای امن متأثر از سبک دلبستگی زوجین می‌باشد. درواقع نوع دلبستگی افراد، نوع الگوی ارتباطی آن‌ها را مشخص می‌کند و افراد از طریق الگوی ارتباطی هیجانات خود را منتقل می‌کنند؛ بنابراین زمانی که زوجین دارای هیجان خشم می‌باشند با الگوی توقع و یا اجتناب به یکدیگر پاسخ می‌دهند زیرا اجتناب طبق الگوی رویکرد هیجان‌مدار یک نوع خشم محسوب می‌شود و فرد با اجتناب، خشم خود را ابراز می‌کند؛ بنابراین رویکرد هیجان‌مدار بر روابط، سبک‌های دلبستگی و چرخه تعاملات تأکید دارد و درواقع در زندگی زناشویی وقتی دلبستگی یکی از زوجین آسیب می‌بینند آشفتگی در روابط ایجاد می‌شود. حتی هیجانات به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر رضایت جنسی و زناشویی زوجین نیز اثر می‌گذارند، چراکه نیاز عاطفی و جنسی نیز کاملاً مرتبط با بحث دلبستگی است (۶۵).

بر طبق این رویکرد فرد با احساس در دسترس نبودن همسر، پاسخگو نبودن، انتقادکننده یا طرد کننده بودن وی اغلب استراتژی‌های تنظیم هیجانی را به کار می‌برد که ناخواسته اختلال رابطه را مداومت داده یا حتی تشدید کرده و پیوند بین آن‌ها را تضعیف می‌کند. این موارد شامل سرزنشگری مضطربانه و درخواست کردن یا کناره‌گیری کردن و بی‌محلی کردن می‌شوند (۳۰). در این مطالعه نیز شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش با مداخله زوج‌درمانی هیجان‌مدار، در فرایندی درگیر شدند که هریک تلاش می‌کردند تا ترس‌ها و نیازهای دلبستگی خود را ابراز نمایند و به بهترین نحو ممکن به پرورش پیوند دلبستگی ایمن‌تری بپردازند که این خود موجب تداوم تغییرات پایدار در رضایت از رابطه زوج‌ها و دستیابی به پاسخ‌های هیجانی انطباقی اولیه به موقعیت‌ها می‌شد. چراکه فرضیه اساسی رویکرد هیجان-مدار بیان می‌کرد تا زمانی که هریک از زوجین قادر نباشند نیازهای دلبستگی خود را در حیطه‌های رضایت‌مندی و امنیت با یکدیگر در میان گذارند، تعارضات زناشویی شروع به شکل‌گیری می‌کنند (۶۶).

در انجام پژوهش حاضر نیز محدودیت‌هایی وجود داشت که از آن جمله می‌توان به بُعد جنسیت اشاره کرد که به دلیل تک جنسیتی بودن شرکت‌کنندگان (زنان) امکان اثرگذاری آموزش‌ها در هر دو طرف رابطه میسر نبود. همچنین بسیاری از متغیرها ازجمله تفاوت‌های فردی، وضعیت‌های اجتماعی–اقتصادی عملاً قابل‌کنترل نبودند. ضمن اینکه تاکنون چه در داخل و چه در خارج از کشور هیچ پژوهشی به مقایسه رویکرد غنی‌سازی روابط Gottman و هیجان‌مدار بر روی الگوهای ارتباطی نپرداخته بود. لیکن با توجه به اثربخشی رویکرد غنی‌سازی روابط Gottman و هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی پیشنهاد می‌گردد مشاوران خانواده و زوج درمانگران فنون و روش‌های کاربردی آن‌ها را فراگرفته و در مراکز مشاوره و محیطهای بالینی جهت ارتقاء صمیمیت و رضایت زناشویی و همچنین درمان مشکلات مربوط به تعارضات زناشویی، به‌کارگیری الگوهای ارتباطی مخرب و ترس از صمیمیت استفاده نمایند. همچنین تمرین‌ها و مهارت‌های این رویکردها به‌ویژه رویکرد غنی‌سازی روابط Gottman را می‌توان در جلسات آموزش قبل از ازدواج، آموزش خانواده، کارگاه آموزشی و جزوه‌های کاربردی در اختیار همسران و دانشجویان رشته مشاوره قرار داد. ضمن اینکه پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی بررسی این رویکردهای درمانی بر روی زوجین (زنان و مردان باهم) نیز صورت گیرد.

تقدیر و تشکر

از کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش، و متصدیان مرکز مشاوره فراز که ما را در این مهم یاری رساندند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

1. Panaghi L, Zadeh Mohammadi A, Bagherian F, Pakdaman Sh, Ahmadabadi Z, Mohammadi S. Exploring Health models of Iranian Family. A Qualitative Study. Journal of Family Research 2016; 12 (2), 179-196. [Persian].

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

2. Ghomri M, Khoshnam A. The Relationship of Original Family Function and Quality of Life among Students. Journal of family research 2011; 7 (3), 343-354. [Persian].
3. Siffert A, Schwarz B. Spouses' demand and with drawal during marital conflict in relation to well-being. Journal of Social and Personal Relationships 2011; 28 (2): 262-277.
4. Barzegar E, Samani S. Mediating Role of Intimacy for Marital Communication Patterns and Marital Quality of Life [dissertation]. [Marvdasht]: Azad Eslamic University 2014. [Persian].
5. Torfi Amidpur SH, Attari Y, Hamid N. The Effectiveness of Training of Communication Skills Based on Cognitive-Behavioral Approach on Marital Intimacy and Marital Conflicts among Couples of Ahvaz. Jundishapur Scientific Medical Journal 2015; 14 (2): 223-229. [Persian].
6. Khosrojavid M, Aslipoor A, Firoozshad M, Hedaiatsafa R. The Effect of Pre-marriage Skills Training on Communication Skills and Problem Solving in martyr and Veteran girls in Guilan province. Iran J War Public Health 2015; 7 (4):189-196. [Persian].
7. Vangelisti AL, Beck G. Intimacy and fear of intimacy. In L. L. Abate, D. D. Embry, & MS. Baggett (Eds.), Handbook of low-cost interventions to promote physical and mental health: Theory, research, and practice (pp. 395-414). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum 2007.
8. Blanchard VL. Does marriage and relationship education improve couples' communication? A meta-analytic study. [Unpublished MA Thesis]. Provo, Utah: Brigham Young University 2008.
9. Sedighi S, Makvand Hosseini Sh, Ghanbari Hashem Abadi BA. The Effectiveness of Group Therapy Using Transactional Analysis (TA) on Couples' Communication Patterns. Knowledge & Research in Applied Psychology. 2017; 3 (17), 36-44. [Persian].
10. Mills LG. Shame and Intimate Abuse: The critical missing Link between cause and cure. Journal of Children and Youth Services Review 2008; 30(6), 631-638
11. Schilling EA, Baucom DH, Burnett CK, Allen ES, Ragland L. Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. Journal of family psychology. 2003 Mar;17(1):41-53.
12. Roberts LJ. Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. Journal of Marriage and Family. 2000 Aug; 62(3):693-707.
13. Wilson CM, Oswald AJ. How does marriage affect physical & psychological health? A survey of the longitudinal evidence. Bonn, Germany: Institute for the Study of Labor 2005.
14. Foroozanfar M. Relationship between problem-solving styles and marital adjustment [dissertation]. [Tehran]: Shahid Beheshti University 2005. [Persian].
15. Halford WK, Hilpert P, Bodenmann G, Keithia L, Larson J, Holman T. Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication. Journal of behavior therapy 2015; 64 (3). 409–421.
16. Mohammadi M, Zahrakar K, Jahangiri J, Davarniya R, Shakarami M, Morshedi. Assessing the Efficiency of Education Intervention Based on Gottman's Model on Marital Intimacy of Women. Journal of Health. Ardabil University of Medical Scienses 2017; 8 (1): 74-84. [Persian].
17. Schmidt CD, Luquet W, Gehlert NC. Evaluating the impact of the "Getting the love you want" couples workshop on relational satisfaction and communication patterns. Journal of Couple & Relationship Therapy. 2016 Jan 2;15(1):1-8.
18. Jalali Shahkouh S, Mazaheri MA, Kiamanesh A, Ahadi H. The compilation of an educational package for enrichment of marital life based on emotional focused therapy and investigation of its efficacy on newly-married couples's marital adjustment, Journal of fundamentals of Mental Health 2017; 19 (5), 153-159. [Persian].
19. Johnson SM. The practice of emotionally focused couple therapy. 2nd ed. New York: Brunner- Routledge 2004.
20. Halford WK. Brief couple therapy: Helping partners help, themselves, New York: Guilford 2001.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]

[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

21. Dalgleish TL. Examining predictors of change in emotionally focused couple therapy. [Dissertation]. Ottawa: School of Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Ottawa 2013; 45-47

22. Babaei Gharmkhani M, Rasouli M, Davarniya R. The Effect of Emotionally-Focused Couples Therapy (EFCT) on Reducing Marital Stress of Married Couples. Zanko J Med Sci 2017; 18 (56):56-69. [Persian].

23. Johnson SM. Emotionally focused couples therapy for trauma survivors: Strengthening attachment bonds. New York: Guilford Press 2002.

24. Boath E, Good R, Tsaroucha A, Stewart T, Pitch S, Boughey AJ. Tapping your way to success: using Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce anxiety and improve communication skills in social work students. Social Work Education. 2017 Aug 18;36(6):715-30.

25. Raisi SJ, Mohammadi K, Zarei E, Najarpouriyan S. Effectiveness of emotionally coupled therapy and redecision therapy on changing of marital communication skills in married women. J Gorgan Univ Med Sci 2018; 20 (1):64-70. [Persian].

26. Etemadi A, Ahmad Barabadi H. The Effectiveness of Emotionally Focused group Couple Therapy on Marital Satisfaction in couple referred to Counseling Center Education District 2 Mashhad.Research in Clinical Psychology and Counseling. Ferdowsi University of Mashhad 2014; 4 (1): 114-95. [Persian].

27. Halchuk RE. Functional and structural neural effects of emotionally focused therapy for couples. [Dissertation]. Ottawa: School of Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Ottawa 2012; 38-40

28. Najafi M, Soleimani Ak, Ahmadi Kh, javidi N, Hoseini Kamkar E, Pirjavid F. The study of the effectiveness of couple emotionally focused therapy (EFT) on increasing marital adjustment and improving the physical and psychological health of the infertile couples. The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility 2015; 17 (133), 8-21. [Persian].

29. Tie S, Poulsen Sh. Emotionally focused couple therapy with couple's marital adjustment. Contemporary Family Therapy 2013; 35(3):557-567.

30. Zuccarini D, Johnson SM, Dalgeish TL, Makinen JA. Forgiveness and Reconciliation in Emotionally Focused Therapy for Couples: The Client Change Process and Therapist Interventions, Journal of Marital Family Therapy 2013; 39(2): 148-62.

31. Butler MH, Dahlin SK, Fife ST. Languaging" factors affecting clients acceptance of forgiveness intervention in marital therapy. Journal of Marital and Family Therapy 2002; 28(3), 285-298.

32. Bhagwat R, Maynigo P, Moses E, Kelly Sh. Couple and marital therapy: The complement and expansion provided by multicultural approaches. Available from: http://psycnet.apa.org/index.cfm? fa=search. displayRecord & UID, 2013-02670-027, 2014.

33. KhojastehMehr R, Shiralinia Kh, Rajabi Gh, Beshlideh K. The Effects of Emotion-Focused Couple Therapy on Depression Symptoms Reduction and Enhancing Emotional Regulation in Distressed Couples. Journal Applied Counseling. University ShahidChamran d'Ahvaz 2013; 3 (1): 1-18. [Persian].

34. Davarniya R, Zahrakar K, Moayeri N, Shakarami M. Assessing the Performance of Emotionally focused group copuple therapy on reducing couple burnout in women. Medical Sciences 2015; 25 (92): 132-140

35. Dessaullesa A, Johnsona SM, Denton WH. Emotion-focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study. Am J Fam Ther 2003; 31(5): 345-353

36. Aarts J, Huppelschoten A, VanEmpel I, Boivin J, Verhaak C, Kremer J, Nelen W. How patient-centered care relates to patients' quality of life and distress: A study in 427 women experiencing infertility. Human Reproduction 2012; 27 (2), 488-495

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]

[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

37. Denton WH, Wittenborn AK, Golden RN. Augmentingantide pressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. Journal of Marital and Family Therapy 2012; 38 (s1), 23-38

38. Havassi N, Zahraka K, Mohsenzadeh F. Compare the efficacy of emotion focused couple therapy and Gottman couple therapy method in marital burnout and changing conflict resolution styles. Journal of Fundamentals of Mental Health. Mashhad University of Medical Sciences 2018; 20 (1): 14-22 [Persian].

39. Khazani S. The Effectiveness of Marital Skills Training Based on Gottman Model on Marital Adaptation and Communication Beliefs [dissertation]. [Tehran]: Shaidbeheshti University 2015. 95p. [Persian].

40. EbadiRad SM, Kariminejad K. The effectiveness of Gottman's cognitive systemic couple therapy on marital commitment of Mashhad' couples. FPCEJ 2017; 3 (1) :75-92. [Persian].

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

42. Deylami N, Aishah Hasan S. Improving of Iranial couples' marital communication patterns by Gottman's psychoeducational intervention. Tehran: Alzahra University, First International Conference on Culturen 2017. [Persian].

43. AjeliLahiji L, Moghtadedri N. Evaluating the effectiveness of Gottman-based education on reducing marital conflicts. 3rd Modern Research in Management, Economics, Humanities. Georgia Batumi 2016. [Persian].

44. Kazemi P, Aghamohammadian sharbaf HR, Modares gharavi M, Mahram B. Evaluating the Effectiveness of Couples Quality of Life Promotion Program on Marital Satisfaction and Mental Health. Research in Clinical Psychology and Counseling 2011; 1 (2), 71-87. [Persian].

45. Mahrumi F. Assess the effectiveness of Gottman method couple therapy on relational believes and patterns of distressed student couples [dissertation]. [Mashhad]: Ferdowsi University 2012: 149p. [Persian].

46. Zarei E, Boroomand R, Sadeghi fard M, Najarianpoor S, Askari M. The Comparison of the effectiveness of group counseling based on Gottmanś theory and Glasserś choice theory on increasing marital satisfaction and decreasing marital conflicts in married women. Hormozgan Medical Journal 2018; 1 (22), 77-86. [Persian].

47. Hadadgar S, Zare bahramabadi M. Effectiveness of Couple Relationship Enrichment Program based on Gutmann's Method on Marital Satisfaction of Drug Abuse Widens. Marvdasht: First National Conference on Educational Sciences and Psychology 2014. [Persian].

48. Samadzade M, Shaeiri M, Mahdavian A. The Communication Patterns Questionnaire: The Validity and Relaibilty in Iranian merited individuales [dissertation]. [Tehran]: University of Knowledge and Culture 2011. [Persian].

49. Ebadatpour B. Standardization of Matrimonial Relationship Pattern Questionnaire in Tehran [dissertation]. [Tehran]: Kharazmi University 2000. [Persian].

50. Sodani M, Shojaeian M, Khojastemehr R, Shiraliniya Kh. The Effectiveness of Collaborative Couple Therapy on Communication Patterns and Intimacy of Couples Referring to Counseling Centers of Behbahan, Iran. Armaghane-danesh, Yasuj University of Medical Sciences Journal (YUMSJ) 2017; 22 (4), 499-514. [Persian].

51. Vazhappilly JJ, Reyes ME. Efficacy of emotion-focused couple's communication program for enhancing couples' communication and marital satisfaction among distressed partners. Journal of Contemporary Psychotherapy. 2018 Jun 1;48(2):79-88.

52. BadihiZeraati F, Mosavi R. Efficacy of Emotion-Focused Couple Therapy on the Change of Adult Attachment Styles and Sexual Intimacy of Couples. Culture Counseling 2016; 7 (25), 71-90. [Persian].

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]

[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

53. Nikoo Nazari L, Safarniya A. The effect of emotionally focused couple therapy in reducing marital conflict and improving communication patterns of mothers mentally retarded children. 7th international conference on Economics management 2016. [Persian].
54. Akbari Z. The Effectiveness of Family Enrichment Training on Communication Patterns and Sexual Satisfaction of Couples [dissertation]. [Tehran]: Tehran University 2012. [Persian].
55. Rajaei A, Daneshpur M, Robertson Zh. The Effect of Couple Therapy Based on Gottman's Approach on Married Conflict in Iranian Couples Journal of Marital Communicate 2018; 18 (2). [Persian].
56. Cornelius TL, Alessi G. The effectiveness of communication skills training with married couples: Does the issue discussed matter? The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families 2007; 2(15): 124-32.
57. Vatankhah F, Mohammadzade Asl S. The Effectiveness of Marital Enrichment Education with Gotmman's Approach on Major Depressive Disorder and Young Psycho-Psychological Well-being. Tehran: 4th National Conference on Science and Technology of Education in Social Studies and Psychology of Iran 2017. [Persian].
58. Sakizade F, Kianoosh Z, Sanaei zaker B, Ahmadi M. Effectiveness of martial skills training based on Guttmann model on the marital happiness. journal of counseling research 2015; 13 (52): 37-51 [Persian].
59. Woszidlo A, Segrin C. Negative affectivity and educational attainment as predictors of newlyweds problem solving communication and marital quality. The Journal of Psychology 2013; 147 (1), 49-73.
60. Schrodt P, Witt PL, Shimkowski JR. A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes, Communication Monographs 2014.
61. Christensen A, Eldridge K, Catta-Preta AB, Lim VR, Santagata R. Crosscultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. Journal of Marriage and Family 2006; 68, 1029-1044.
62. Tashiro T, Frazier P. The causal effects of emotion on couples' cognition and behavior. J Counseling Psychology 2007; 54(4): 409-442.
63. Javidi N, soleimani A, Ahmadi Kh, samadzadeh M. The Effectiveness of Training of Emotion Management Strategies According to Emotionally Focused Couple therapy (EFT) to Increase Sexual Satisfaction in Couples. Health psychology 2013; 1 (3), 5-18. [Persian].
64. Thanaguee M, Janbozorgi M, Mahdavian AR. Relationship between Marital Satisfaction and Communication Patterns of Couple. Biquarterly Journal of Studies in Islam & Psychology 2011; 5 (9), 57-77. [Persian].
65. Johnson S. The contribution of emotionally focused couple therapy. Journal of Contempt Psychotherapy 2007; 37(1):47-52.
66. Johnson SM, Hunsley J, Greenberg L, Schindler D. Emotionally focused couples therapy: status and challenges. Clin Psychol Sci Pract 1999; 6(1): 67-79.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]

The Comparison of the Effectiveness of Emotion Focused Therapy and Gottman's Relationship Enrichment on Woman's Communication Patterns

Neda Jalali[1], **Hasan Heidari**[2], **Hosein Davoudi**[3], **Seyed Ali Aleyasin**[4]

Original Article

Abstract

Aim and Background: One of the most important specifications of marital relationships in cycles and communicational patterns, which emerge among them anf may be fixing by repetition. Aim of this research was to comparison the effectiveness of Emotionally focused approach, Gottman's relationship Enrichment on woman's Communication patterns.

Methods and Materials: This research was a quasi-experimental field research with pre-posttest and control group with three-months follow up. The statistical population of the study consisted of women in Khomein city who referred to Faraz Counseling Center in 2017 due to communication problems with their spouses. 36 of them were selected by available sampling method and randomly assigned to two experimental and one control group. To collect the data, Communication Patterns Questionnaire (Christensen & Salvey, 1984) was used. To analyze the data, Ancova and Bonferroni analysis were used.

Findings: The findings showed that there was a significant difference in the communication patterns between the test and control groups in the post-test and follow up stages, so that the emotionally focused approach and enrichment of the relationship were able to significantly decrease the communication patterns Avoidance, Demand Withdraw and enhancement of mutual constructive communication model in both post-test and follow-up phases. Also, the results of the Bonferroni test showed that the difference between the group of emotionally focused approach and the Gottman enrichment group in women's communication patterns was meaningful; hence, the Gottman enrichment approach was more effective than the emotionally focused approach on communication patterns.

Conclusions: Therefore, it is possible to use both approaches, especially the Gottman's enrichment approach to improve couples' communication patterns and ultimately increase the quality of marital life.

Keywords: Emotion Focused Therapy, Gottman's Relationship Enrichment, communication patterns.

Citation: Jalali N, Heidari H, Davoudi H, Aleyasin SA. **The Comparison the Effectiveness of Training Intervention Based on Emotionally Focused Approach and Gottman's Relationship Enrichment Approach on Woman's Communication Patterns.** J Res Behav Sci 2019; 17(2): 265-279.

Received: 2019.06.27 Accepted: 2019.09.07

1- Ph.D Student, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Science, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
2- Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Science, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
3- Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Science, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.
4- Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Science, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran.
Corresponding author: Hasan Heidari Email: hasanheydari@iaukhomein.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-03]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.10.5]
[DOI: 10.52547/rbs.17.2.265]