رویش روان شناسی، سال۱۳، شماره۱۲، شماره پیاپی ۱۰۵، اسفند ۱۴۰۳
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),13(12), 2025

اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی زوجین استان قم [۱]

The effectiveness of group marital enrichment program using Gottman method on difficulty in emotional regulation, communication patterns and attachment styles of couples in Qom province

فهیمه الیاسی
دانشجو دکترا، مشاوره، گروه مشاوره، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.
حسن میرزاحسینی (نویسنده مسئول)
استادیار، گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران.
غلامرضا شریفی راد
استاد تمام، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

چکیده
هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی زوجین استان قم بود. این پژوهش به لحاظ روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر قم در سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه برنامه غنی-سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن (هر هفته یک جلسه ۹۰دقیقه‌ای) دریافت کردند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های دشواری تنظیم هیجان (DERS) (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴)، الگوهای ارتباطی (CPQ) (کریستنس و سولاوای، ۱۹۹۱) و مقیاس سبک دلبستگی بزرگسال (RAAS) (کولینز و رید، ۱۹۹۶) استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین پس‌آزمون دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود داشت. بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان از برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن در بهبود دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی زوجین استفاده کرد.

واژه‌های کلیدی: *الگوهای ارتباطی، دشواری در تنظیم هیجان، سبک‌های دلبستگی، برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن.*

Fahimeh Elyasi
PhD student, Counseling, Counseling Department, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.
Hassan Mirzahosseini *
Assistant Professor, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran.
Mirzahoseini.hasan@yahoo.com
Gholamreza Sharifirad
Full Professor, Faculty of Health, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran.

Abstract
The present study aimed to determine the effectiveness of the Guttman group marital enrichment program on difficulty in regulating emotions, communication patterns, and attachment styles of couples in Qom province. This research was a semi-experimental method with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the present study included all the couples who were referred to counseling centers and psychological services in Qom in 2022, 40 people were selected by the available sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups (20 people in each group). became The experimental group received 8 sessions of Gutman's group marital enrichment program (one 90-minute session each week), but the control group did not receive any intervention. To collect data from the Difficulty in Emotion Regulation Questionnaire (DERS) (Gratz & Roemer, 2004), Communication Patterns (CPQ) (Christense & Sullaway, 1991), and the Adult Attachment Style Scale (RAAS) (Collins & Reed), 1996) was used. The results of data analysis using multivariate covariance analysis showed that by controlling the pre-test effect, there was a significant difference between the post-test mean of difficulty in emotion regulation, communication patterns, and attachment styles in the two experimental and control groups at the 0/05 level. Based on the results of the present research, it is possible to use the Gottman group marital enrichment program to improve the difficulty in regulating emotions, communication patterns, and attachment styles of couples.

Keywords: *Communication Patterns, Difficulty in Emotion Regulation, Attachment Styles, Gottman's Group Marital Enrichment Program.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : مرداد ۱۴۰۳** **پذیرش: مرداد ۱۴۰۳** **ویرایش نهایی: اسفند ۱۴۰۳**

۱مقاله حاضر مستخرجه از رساله دکترا رشته مشاوره است

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

مقدمه

ازدواج یکی از تجربه‌های مهمی است که زندگی فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. زندگی زناشویی زن و مرد با ازدواج و تشکیل خانواده شروع می‌شود. ازدواج به عنوان مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال و به منظور حفظ بقای نسل بشر همواره و از دیرباز مورد تأکید بوده است. شاید عمومی‌ترین اهداف زوج‌های جوان را بتوان همبستگی، آزادگی، عشق و محبت، تشکیل خانواده، ارضای میل جنسی، حفظ نسل و داشتن فرزند برشمرد (هورن[1] و همکاران، ۲۰۲۳). از همین رو یکی از مهم‌ترین تحولات دوران زندگی انسان و اولین حلقه از فرآیند پرپیچ و خم زندگی مشترک خانوادگی است. این تحول بزرگ در طول دوران حیات آدمی، امروزه خود با تحولات شگرفی مواجه شده و تعاملات و روابط زوجین در حوزه‌های مختلفی دچار تغییر و دگرگونی‌های زیادی شده است (کاراسو و دیکلا[2]، ۲۰۲۴). در میانه این تحولات، نباید به خانواده به عنوان یک واحد منفعل که صرفاً پذیرای تغییرات است، نگاه کرد؛ این نهاد زنده و پویا بوده و دارای ویژگی هایی همچون تعادل‌یابی در شرایط بروز عدم تعادل، خود ابقایی و قدرت تولید و بازتولید است (بریس[3] و همکاران، ۲۰۲۴). از جمله مسائلی که برای ارتقای سازگاری زوجین و بهبود وضعیت خانواده بدان توجه نموده‌اند، دشواری در تنظیم هیجان[4] و مدیریت تنش‌های روابط زوجین است (پینکاس[5]، ۲۰۲۳).

تنظیم هیجانی به مجموعه فرآیندهای خودکار و کنترل شده‌ای اشاره دارد که شامل شروع، حفظ و نگهداشت و تغییر هیجانات است که این امر در وقوع، شدت و طول مدت حالات احساسی و عاطفی اثرگذار است. تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سطح سلامت روان در افراد است (وات‌وین بوکسل[6] و همکاران، ۲۰۲۴). دشواری در تنظیم هیجان از طریق بروز مشکلاتی در آگاهی، درک و پذیرش هیجان‌ها، فقدان دسترسی به راهبردهای انطباقی در مواجهه با هیجان‌های مختلف و یا ناتوانی در کنترل رفتار به هنگام مواجهه با انگیختگی‌های شدید هیجانی تعریف می‌شود (گراتز و روئمر[7]، ۲۰۰۴). مدیریت تنظیم هیجان به زوجین کمک می‌کند با پذیرش بیشتری با تنش‌ها، تعارضات و آشفتگی‌های زناشویی مواجه شوند و با واکاوی همه‌جانبه و مشارکتی آن، ضمن کاهش شدت و همچنین رفع آنها، کیفیت روابط زناشویی خود را حفظ کرده و تقویتِ غنای آن را ممکن سازند (فسینی[8] و همکاران، ۲۰۲۴). از سویی دیگر محورهای موثر بر استحکام خانواده، الگوهای ارتباطی[9] (جولین[10] و همکاران، ۲۰۲۲) و سبک‌های دلبستگی[11] (پاندی و چودهوری[12]، ۲۰۲۴) زوجین است.

تحقیقات نشان می‌دهد میان کارآمدی خانواده و نوع مناسبات میان اعضا بویژه الگوهای ارتباطی زوجین رابطه وجود دارد (ویجیانتی[13]، ۲۰۲۱). در الگوهای ارتباطی زوجین سه بعد زیربنایی ارتباط توقع / کناره‌گیری[14]، ارتباط سازنده متقابل[15] و ارتباط اجتناب متقابل[16] مطرح شده است. الگوی ارتباطی "توقع / کناره‌گیری" به وضعیتی اشاره دارد که در آن یک طرف انتظارهای بالایی از طرف دیگر دارد، در حالی که طرف مقابل از برآورده کردن این توقعات کناره‌گیری می‌کند، که این مسئله می‌تواند منجر به ناراحتی و نارضایتی در روابط شود. در مقابل، "ارتباط سازنده متقابل" به تعاملاتی اشاره دارد که هر دو طرف به‌طور فعال در تلاش هستند تا نیازها و احساسات یکدیگر را درک کنند و با هدف بهبود روابط، به شکلی مؤثر و مثبت ارتباط برقرار کنند. اما "ارتباط اجتناب متقابل" زمانی رخ می‌دهد که دو طرف به دلیل ترس از اختلاف نظر یا وقوع تنش، به‌طور فعال از ارتباطی عمیق و صادقانه پرهیز می‌کنند، که می‌تواند منجر به فاصله عاطفی و عدم حل مشکلات شود (کاند[17] و همکاران، ۲۰۲۴). در خانواده‌هایی که گفت و شنود وجود دارد، اعضای خانواده به طور مکرر و به صورت خودانگیخته با یکدیگر در تعامل هستند، به طور آزادانه درباره موضوع‌های مختلف با یکدیگر به بحث و تبادل نظر می‌پردازند و با هم‌فکری، تصمیم‌های مربوط به خانواده را اتخاذ می‌کنند (لی و جانسون[18]، ۲۰۱۸). هنگامی ارتباط صحیح زوجی تحقق می یابد که زوجین با آرامش و امنیت کامل، فرآیند زندگی خویش را اداره کنند و هنگام مواجهه با مشقات و مشکلات زندگی، بتوانند با تنظیم هیجانات و همچنین تنش‌های ایجاد شده در خویشتن، رفع آنها را

1 Horn
2 Carasso & Dikla
3 Beris
4 Difficulty regulating emotions
5 Pincus
6 White VanBoxel
7 Gratz & Roemer
8 Faccini
9 Communication patterns
10 Jolin
11Attachment styles
12 Pandey & Choudhury
13 Wijayanti
14 Expectation/withdrawal relationship
15 Mutual constructive communication
16 Mutual avoidance communication
17 Kanth
18 Li & Johnson

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

تسهیل بخشند (کاند و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین باید توجه داشت که رابطه زوجین، چالش برانگیزترین و صمیمی‌ترین رابطه‌ای است که افراد به آن قدم می گذارند. نیاز به برقراری رابطه پایدار، صمیمی، توأم با عشق و محبت از مهم‌ترین اهداف ازدواج هر زن و مرد است. یک رابطه امن با فردی صورت می پذیرد که نسبت به او احساس دلبستگی بشود (گوزمان گونزالس[1] و همکاران، ۲۰۲۴).

دلبستگی پیوند عاطفی نیرومندی است که هر فرد با افراد خاصی در زندگی خود برقرار می‌کند. تجارب دلبستگی اولیه با مراقبان، احساسات، افکار و رفتار را در روابط بعدی هدایت می‌کند (کابا و گانگور[2]، ۲۰۲۴). کولینز و رید[3] (۱۹۹۶)، سه سبک دلبستگی را توصیف نمودند:سبک دلبستگی ایمن[4]، اضطرابی/دوسوگرا[5] و اضطرابی/اجتنابی[6]. سبک ایمن به معنای برقراری ارتباط نزدیک، برای افراد دارای این سبک آسان است، و از این که به دیگران تکیه کنند و نیز اجازه دهند که دیگران به آنها تکیه داشته باشند، احساس راحتی می‌کنند. سبک اجتنابی شامل افراد دارای این سبک نمی‌توانند به طور کامل به دیگران اعتماد کنند و تکیه کردن به دیگران برای آنها مشکل است، در سبک دلبستگی مضطرب دوسوگرا افراد فکر می‌کنند که دیگران، آنقدر که آنها دوست دارند، مایل به برقراری رابطه نزدیک با آنها نیستند (مجیاکروز[7] و همکاران، ۲۰۲۴). این افراد اغلب نگران هستند که اطرافیان آنها واقعاً آنها را دوست نداشته باشد و نخواهد که در آینده با آنها زندگی کند (نیرما[8]، ۲۰۲۴). یک رابطه امن با فردی صورت می پذیرد که نسبت به او احساس دلبستگی بشود. این ارتباط امن بیشتر با همسر شکل می گیرد و همسر شکل اولیه‌ی دلبستگی و منبع عمده‌ی امنیت و احساس آرامش است. افرادی که احساس ایمنی می‌کنند به همسر خود دلبستگی روشن‌تر، منسجم‌تر و پیوسته‌تری داشته و احساس مثبتی نسبت به خود دارند (خانا و کوماری[9]، ۲۰۲۴). اما زوجین با سبک دلبستگی اجتنابی در هنگام مواجه شدن با مشکلات از آنها اجتناب می‌کنند که این امر رابطه را با مشکل و حل نشدن مسایل همراه می‌کند. از سویی دیگر سبک دلبستگی دوسوگرا در زوجین با پریشانی رفتاری و ارتباطی در رابطه زن و مرد مرتبط است. نتایج به دست آمده از تحقیقات نشان می دهد که در روابط زوجین دلبستگی قدرت تبیین کننده بیشتری در مقایسه با دیگر متغیرها دارد و به هر دو صورت مستقیم و غیرمستقیم بر روس کیفیت رابطه زوجین اثر می گذارد (الفرن[10] و همکاران، ۲۰۲۲).

از آنجا که می‌توان با تنظیم هیجان، اصلاح الگوهای ارتباطی و حاکم شدن سبک دلبستگی ایمن در روابط زوجین، سازگاری زناشویی و استحکام خانواده را ارتقا داد، از همین‌رو است که مشاورین با اتخاذ روش‌های مداخله‌ای تلاش می‌کنند تا با تغییر، تعدیل یا پذیرش الگوهای رفتاری خود و تعامل با همسر، سبک دلبستگی را اصلاح و رضایت از زندگی مشترک را افزایش دهند. به عبارتی نمی‌توان بدون ارائه برنامه مدونی برای اصلاح آنها، ثبات خانواده در این تحولات را شاهد بود. داشتن زندگی زناشویی موفق مستلزم برخورداری از مهارت‌های مختلفی نظیر مهارت های گفت‌وگو، همدلی، تسهیل‌سازی، حل مسئله و حل تعارض است که فقدان آنها می‌تواند کارکرد زوجین را مختل کند، مانع از شکل‌گیری صمیمیت بین آنها شود، ثبات سیستم‌شان را در معرض تزلزل قرار داده و موجبات از هم‌گسیختگی آن را فراهم کند (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹). از دل‌مشغولی‌های متخصصان خانواده در دهه‌های اخیر بوده است. از همین رو، مدل‌ها و روش‌های مهارت افزا همچون برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی و رویکردهای گوناگون آن به‌ویژه برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن[11] می‌تواند از ابزارهای مورد استفاده مشاورین خانواده برای استحکام بخشی به خانواده باشد (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵). بر اساس این نظریه شکست در برقراری ارتباط یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که از سوی همسران ناراضی ابراز می‌شود و آشفتگی زناشویی به شدت عملکرد افراد را نیز تحت‌تاثیر قرار می‌دهد (فتحی و همکاران، ۱۴۰۲). احترام متقابل و افتخار عوامل بسیار مهمی هستند و کوتاهی در غنی‌سازی روابط موجب عدم برخورد منطقی با حوادث پراسترس، گرفتار شدن در نزاع‌های طولانی و بی‌فایده، احساس انزوا و تنهایی و اختلافات زناشویی می‌شود (حسینی و همکاران، ۱۴۰۱). این نظریه بر اصلاح و تقویت نقشه راه، تقویت حس دلبستگی و تمجید، کاهش تعارض‌ها و عواطف منفی، ارائه گام‌های مشخص و معین برای حل مشکلات و تعارضات، افزایش واکنش‌های هیجانی مناسب و یکی کردن امور مالی برای بهبود رابطه زناشویی تأکید می‌کند (اصلاحی و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی روش درمانی گاتمن بر بهبود ویژگی‌های روانشناختی تنظیم هیجان (صائمی و همکاران، ۱۳۹۹؛ ثناگوی محرز و همکاران، ۱۳۹۹)، الگوهای ارتباطی (جلالوند و همکاران، ۱۴۰۲؛ کاظمی‌احمدآبادی و همکاران، ۱۴۰۲؛ امیدی و همکاران، ۱۴۰۱؛ فتاحی و همکاران، ۱۴۰۰؛ کریمی

1 Guzmán-González
2 Kaba & Güngör
3 Collins & Reed
4 Secure attachment style
5 Anxious/ambivalent
6 Anxious/avoidant
7 Mejía-Cruz
8 Nirmala
9 Khanna & Kumari
10 El Frenn
11 Group marital enrichment program by Gottman method

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

و همکاران، ۱۳۹۹؛ سلیمان بروجردی و همکاران، ۱۳۹۷؛ ایروین[1] و همکاران، ۲۰۲۳) و سبک‌های دلبستگی (جعفری و همکاران، ۱۴۰۲؛قزلسلفو و رستمی، ۱۴۰۰؛ فلاح زاده و ثنایی ذاکر، ۱۳۹۱) است.

افزایش روزافزون مشکلات، نارضایتی و ناسازگاری زناشویی، افزایش درصد آمار طلاق و پیامدهای سوء آن ضرورت و اهمیت توجه به موضوع روابط زوجین و کاهش مشکلات آنان را مشخص می‌نماید. همچنین ناسازگاری‌ها و اختلاف‌های زناشویی چه به طلاق بینجامد و چه نینجامد آثار و فشارهای روانی و اجتماعی منفی زیادی را بر خانواده تحمیل می‌کند. به همین دلیل شناخت و درمان اختلاف‌ها و مشکلات زناشویی در هر جامعه‌ای ضروری است. علاوه بر آن از مشکلات زوجین متقاضی طلاق می‌توان به مشکلاتی در زمینه عملکرد و روابط زوجین و مشکلات روانشناختی اشاره کرد. زوج‌درمانی در کاهش مشکلات زناشویی موثر است و یکی از روش‌های مؤثر زوج درمانی برای کاهش مشکلات زناشویی زوج درمانی به روش گاتمن است.از سویی دیگر با توجه به اینکه در پژوهش‌های پیشین اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی زوجین مورد بررسی قرار نگرفته است، بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی زوجین استان قم انجام گرفت.

روش

روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر تمام زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر قم در سال ۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰نفر) گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، گذشتن حداقل یک سال از زمان ازدواج زوجین، دامنه سنی بین ۲۰ تا ۴۵ سال، سواد خواندن و نوشتن (حداقل سیکل)، نداشتن بیماری‌های جسمی و روانشناختی بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش شامل مصرف داروهای روان‌پزشکی و روان‌گردان در حین مداخله، غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات درمانی، شرکت همزمان در دیگر دوره‌ها و مداخلات درمانی همزمان با پژوهش، ابتلا به سوء مصرف مواد مخدر و سیگار و مبتلا بودن به اختلالات روانپزشکی در حین پژوهش بود. در این پژوهش برخی اصول اخلاقی از جمله توضیح اهداف پژوهش برای کسب رضایت آگاهانه از آن‌ها، اختیاری بودن پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخلات درمانی، پاسخ به سوالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل به افراد نمونه و ارائه جلسات مداخله به صورت فشرده به گروه کنترل بعد از اجرای مرحله پیگیری را رعایت شد. گروه آزمایش تحت آموزش ۸ جلسه برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن هر جلسه ۹۰ دقیقه (یک‌بار در هفته) قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. در این تحقیق از تحلیل کوواریانس چند متغیری و نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

ابزار سنجش

مقیاس دشواری تنظیم هیجان[2] (DERS): این مقیاس توسط گراتز و روئمر (۲۰۰۴) طراحی و دارای ۳۶ گویه و شش خرده مقیاس (عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجان، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان و فقدان شفافیت هیجان) است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (خیلی به ندرت= ۱ و تقریبا همیشه= ۵) است. گویه‌های ۷، ۶، ۲، ۱، ۸، ۱۷، ۱۰، ۲۰، ۲۲، ۲۴ و ۳۴ دارای نمره‌گذاری معکوس هستند. نمرات بین ۳۶ تا ۷۲ بیانگر دشواری در تنظیم هیجان در حد پایین، نمرات ۷۲ تا ۱۰۸ نشان دهنده دشواری در تنظیم هیجان در حد متوسط و نمرات بالاتر از ۱۰۸ نشان‌دهنده دشواری در تنظیم هیجان بالا است. همچنین این پرسشنامه همبستگی معناداری (۰/۸۱) با پرسشنامه پذیرش و عمل هیز و همکاران (۲۰۰۶) دارد (گراتز و روئمر، ۲۰۰۴). پایایی درونی کلی برای پرسشنامه در پژوهش گراتز و روئمر (۲۰۰۴)، برابر با ۰/۹۳ و برای هر خرده‌مقیاس به ترتیب بیان شده ۰/۸۵، ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۸، ۰/۸۴ گزارش شده است. بشارت (۱۳۹۷) پایایی بازآزمایی مقیاس دشواری در تنظیم هیجان را در دو نوبت با فاصله‌های ۴ تا ۶ هفته برای کل پرسشنامه از ۰/۷۱ تا ۰/۸۷ به دست آورده است. همچنین در پژوهش بشارت (۱۳۹۷)، روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس دشواری تنظیم هیجان از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی[3] (MHI)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان[4] (CERQ) و فهرست عواطف مثبت و منفی[5] (PANAS) در مورد نمونه‌های مختلف از دو گروه بالینی و غیربالینی محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت.

1 Irwin
2 difficulties in emotion regulation scale
3 Mental Health Inventory
4 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
5 Positive and Negative Affect Schedule

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

ضرایب همبستگی دشواری تنظیم هیجان با بهزیستی روانشناختی ۰/۵۳-، با درماندگی روانشناختی ۰/۴۴، با راهبردهای رشدیافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۴۷-، با راهبردهای رشدنایافته تنظیم شناختی هیجان ۰/۵۱، با عاطفه مثبت ۰/۴۵- و با عاطفه منفی ۰/۴۶- به دست آمد. در پژوهش کرمی و همکاران (۱۳۹۵) نیز آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ ۰/۷۵ بدست آمد.

پرسشنامه الگوهای ارتباطی[1] (CPQ): این پرسشنامه توسط کریستنس و سولاوای[2] (۱۹۹۱) طراحی و دارای ۳۵ گویه و سه مؤلفه (ارتباط توقع / کناره گیری، ارتباط سازنده متقابل و ارتباط اجتناب متقابل) است. زوجین هر رفتار را روی یک مقیاس نه درجه‌ای لیکرت (از اصلاً امکان ندارد=۱ تا خیلی امکان دارد=۹) تنظیم شده، درجه‌بندی می‌کنند. ضرایب همبستگی بدست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل (پنج سوالی)، ارتباط اجتناب متقابل و ارتباط توقع /کناره گیری به ترتیب عبارت بودند از ۰/۰۵۸، ۰/۵۸- و ۰/۳۵- که همگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بودند. کریستنسن و هیوی (۱۹۹۰) و هیوی و همکاران (۱۹۹۳) پایایی این پرسشنامه را برآورد نمودند. آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های CPQ از ۰/۵۰ تا ۰/۷۸گزارش شده است (بودنمن و همکاران، ۱۹۹۸). همچنین در پژوهش کریستنس و سولاوای (۱۹۹۱) روایی ملاکی و روایی سازه را برای خرده مقیاس الگوی ارتباط سازنده متقابل را محاسبه نمودند. آنها به منظور برآورد روایی ملاکی همبستگی بین نمرات این خرده مقیاس را با نمره گذاری های حاصل از مشاهده زوجین در آزمایشگاه به هنگام بحث درباره مشکل ارتباطی، محاسبه نمودند و ضریب همبستگی بدست آمده برابر با ۰/۷۲ بود. همچنین به منظور برآورد روایی سازه این خرده مقیاس، آنها همبستگی نمرات آن را با نمرات زوجین از پرسشنامه خودسنجی رضایت زناشویی (DAS)، محاسبه نمودند، ضرایب همبستگی بدست آمده برای مردان و زنان به ترتیب عبارت بود از ۰/۵۴ و ۰/۶۱. همچنین هیوی و همکاران (۱۹۹۶) میزان همسانی درونی را برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل هفت سوالی، بدست آوردند. آلفای کرونباخ برای مردان و زنان در این خرده مقیاس به ترتیب عبارت از ۰/۸۴ و ۰/۸۱ بود. صمدزاده و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند که این پرسشنامه از پایایی مناسبی (آلفای کرونباخ ۰/۷۶) برخوردار است. علاوه بر این، روایی همگرای پرسشنامه با مقیاس‌های پرخاشگری، مقیاس زوجی انریچ، عاطفه مثبت-منفی، سازگاری زناشویی، عزت‌نفس و رضایت‌مندی از۰/۳ تا ۰/۹۵به دست آمد. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای ارتباط توقع / کناره گیری ۰/۷۴، ارتباط سازنده متقابل ۰/۷۲ و ارتباط اجتناب متقابل ۰/۷۵ بدست آمد.

مقیاس سبک دلبستگی بزرگسال[3] (RAAS): این مقیاس توسط کولینز و رید[4] (۱۹۹۶)، طراحی شده و شامل ۱۸ گویه و سه زیرمقیاس (دلبستگی ایمن،اجتنابی و اضطرابی-دوسوگرا) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵) مورد ارزیابی قرار می‌دهد. حداقل نمره در هر زیرمقیاس ۰ و حداکثر نمره ۲۴ می‌باشد. نمره‌گذاری سؤالات ۵،۶، ۸،۱۶،۱۷، ۱۸ به صورت معکوس انجام می‌شود. کسب نمره پایین در دلبستگی ایمن، نشان دهنده نبود دلبستگی ایمن و نمره بالا نشان دهنده ایمن بودن دلبستگی است؛ کسب نمره پایین در دلبستگی اجتنابی و اضطرابی نشان‌دهنده دلبستگی اجتنابی و اضطرابی پایین و نمره بالا نشان‌دهنده دلبستگی اجتنابی و اضطرابی بالا است. کولینز و رید (۱۹۹۰)، پایایی به روش آلفای کرونباخ را در زیرمقیاس دلبستگی ایمن ۰/۸۱ و دلبستگی اضطرابی-دوسوگرا۰/۷۸ و دلبستگی اجتنابی ۰/۸۵گزارش کردند و همبستگی این ابزار با پرسشنامه رفتار اجتماعی تگزاس برای دلبستگی ایمن، اضطربی-دوسوگرا و اجتنابی برابر با۰/۲۹و۰/۳۰ و ۰/۲۲ به عنوان شاخصی از روایی همزمان گزارش کردند (به نقل از بختیاری و همکاران،۱۴۰۰). ناصری کریموند و اعظمی (۱۴۰۰) پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای دلبستگی ایمن، اضطرابی-دوسوگرا و اجتنابی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ و با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی شاخص‌های برازندگی مجذور کای هنجار شده ۱/۲۱، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب ۰/۰۳۷، برازش مقایسه‌ای ۰/۹۹ و تاکرلوئیس ۰/۹۸ را به عنوان شاخصی از روایی سازه ابزار گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ برای دلبستگی ایمن، اضطرابی-دوسوگرا و اجتنابی به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۳ و ۰/۷۵ بدست آمد.

برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن: پس از گزینش ۴۰ نفر از زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر قم در سال ۱۴۰۲ به روش نمونه‌گیری در دسترس و گزینش آنها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰نفر)، برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک بار برای گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند.

1 Questionnaire of communication patterns
2 Christense & Sullaway
3 Adult attachment style scale
4 Collins & Reed

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

جدول۱. طرح درمان برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن (به نقل از فتوحی و همکاران، ۱۳۹۶)

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
جلسه اول	معارفه، بیان اهداف، منطق و معرفی موضوع	معرفی برنامه توسط بر گزارکننده و توضیحات در خصوص نظریه گاتمن در ارتباط با شکست در ازدواج و ایجاد خانه استوار زندگی مشترک معرفی زوجین و ارائه هدف از شرکت در جلسه و قوانین و مقرارت گروه ارزیابی نیازهای زوجین مرور جلسه اول و بررسی تکالیف خانگی
جلسه دوم	تشریح خانه استوار زندگی مشترک	آموزش نکات مربوط به خانه استوار زندگی مشترک آموزش بررسی تصویر هر یک از زوجین از زندگی خود بررسی شیوه‌های بهبود رابطه عشقی میان زوجین از طریق افزایش شناخت زوجین نسبت به یکدیگر مرور جلسه دوم
جلسه سوم	آموزش نقشه عشق	آشناسازی زوجین با نقشه عشق خود و ابداع نقشه‌های جدید عاشقی افزایش محبت و تحسین در رابطه مرور جلسه سوم
جلسه‌چهار	معرفی چهار عامل فروپاشی رابطه زناشویی	بیان نکات کلیدی در مورد رفتارهای مخرب رابطه زناشویی و چهار عامل فروپاشی رابطه (انتقاد، تحقیر و تمسخر، حالت تدافعی طفره رفتن از گفت و گوی معقولانه و بی اعتنایی) و بررسی تأثیر آن‌ها در روابط زناشویی آموزش نزدیکی زوج به هم به جای دوری جستن آشنایی با مفهوم حساب بانکی عاطفی و تمرین گفت‌وگو زوجین با یکدیگر و کاهش استرس مرور جلسه چهارم
جلسه‌پنجم	افزایش تعاملات با همسر	آشنایی با مشکلات و تضادهای بین زوج آموزش اصول و مراحل رسیدگی به مسائل بین زوج تمرین نرم خویی و ملایمت در آغاز بحث‌ها آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی زوجین و توافق بر سر راه حل مشکل مرور جلسه پنجم
جلسه ششم	زبان بدن و فیزیولوژی بدن در روابط زناشویی	بیان نکات کلیدی در مورد رفتارهای مخرب مربوط به زبان بدن و تأثیر آن در روابط زوجین بیان نکات کلیدی در خصوص فیزیولوژی بدن در طول مشاجرات و شیوه‌های آرام‌سازی و راهبردهای مقابله با مشکلات قابل حل مرور جلسه ششم
جلسه‌هفتم	آموزش سبک های صحیح حل تعارض و سازش به زوجین	آشنایی با مشکلات و تضادهای بین زوجین آموزش مهارت‌های حل تعارض بین زوجین تمرین نرم خویی و ملایمت در آغاز بحث‌ها و شروع آرام ارائه خلاصه جلسه و تکلیف خانگی مرور جلسه هفتم
جلسه‌هشتم	توانمند سازی برای خلق مفهوم مشترک در زندگی زناشویی	یافتن رویاهای شخصی آموزش به زوج برای خلق یک هویت زوجی پرداختن به آیین‌ها و نمادها کارگاه آموزشی با دریافت پیشنهادات و نظرات پایانی تسهیل‌گر و زوجین به پایان می‌رسد.

یافته ها

یافته‌های پژوهش در مورد اطلاعات جمعیت‌شناختی نشان داد که ۴۰ نفر حضور داشتند که میانگین و انحراف استاندارد معیار سن به ترتیب ۴۰/۸۲و ۸/۵۴ گزارش شد. همچنین از این میان ۲۰ نفر مرد و ۲۰ نفر زن بودند. برای معیار تحصیلات در گروه آزمایش ۳ نفر دیپلم (معادل

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

۷/۵ درصد)، ۳ نفر فوق دیپلم (معادل ۷/۵ درصد) و ۱۰ نفر کارشناسی (معادل ۲۵درصد) و ۴ نفر کارشناسی ارشد (معادل ۱۰ درصد) و در گروه کنترل ۳ نفر دیپلم (معادل ۷/۵ درصد)، ۲ نفر فوق دیپلم (معادل ۵ درصد) و ۸ نفر کارشناسی (معادل ۲۰ درصد)، ۴ نفر کارشناسی ارشد (معادل ۱۰ درصد) و ۱ نفر دکتری (معادل ۲/۵ درصد) بود. مدت ازدواج در گروه آزمایش ۱۲ نفر (معادل ۶۰ درصد) ۱-۵ سال و ۸ نفر (معادل ۴۰ درصد) ۶-۱۰ سال بود. مدت ازدواج در گروه کنترل ۱۴ نفر (معادل ۷۰ درصد) ۱-۵ سال و ۶ نفر (معادل ۳۰ درصد) ۶-۱۰ سال بود. همچنین ۹ نفر از شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در پژوهش (معادل ۴۵ درصد) دارای ۱ فرزند، ۱۱ نفر (معادل ۵۵ درصد) دارای ۲ فرزند بودند. همچنین ۱۲ نفر از شرکت‌کنندگان گروه کنترل در پژوهش (معادل ۶۰ درصد) دارای ۱ فرزند و ۸ نفر (معادل ۴۰ درصد) دارای ۲ فرزند بودند.

در ادامه یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه می‌شود. برای توصیف داده ها از میانگین به عنوان شاخص گرایش مرکزی و انحراف معیار به‌عنوان شاخص پراکندگی استفاده شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی کنترل

گروه	متغیر	-	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
	دشواری در تنظیم	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۱۸/۱۰	۲/۱۹	۱۴/۴۰	۲/۶۸
	هیجان	دشواری در انجام رفتار هدفمند	۱۸/۱۰	۲/۴۲	۱۲/۹۵	۲/۳۰
		دشواری در کنترل تکانه	۱۶/۵۵	۱/۷۰	۱۳/۶۵	۲/۳۲
		دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	۱۸/۵۵	۲/۳۷	۱۴/۱۵	۱/۹۸
گروه		فقدان آگاهی هیجان	۱۸/۳۵	۲/۲۳	۱۳/۶۰	۲/۰۸
آزمایش		فقدان شفافیت هیجان	۱۸/۶۰	۲/۳۰	۱۴/۲۰	۳/۰۸
		نمره کلی دشواری در تنظیم هیجان	۱۰۸/۲۵	۷/۳۳	۸۲/۹۵	۹/۹۹
		ارتباط سازنده متقابل	۴۹/۱۵	۱۰/۸۲	۵۷/۵۰	۱۱/۷۴
	الگوهای ارتباطی	ارتباط اجتناب متقابل	۵۸/۲۵	۱۳/۱۰	۴۵/۰۱	۱۰/۳۶
		ارتباط توقع / کناره گیری	۵۹/۰۱	۱۴/۵۶	۴۳/۰۱	۱۳/۵۸
	سبک‌های	ایمن	۱۶/۸۰	۵/۶۶	۲۰/۵۰	۴/۷۶
	دلبستگی	اجتنابی	۱۷/۸۵	۴/۱۸	۱۳/۲۰	۳/۸۷
		دوسوگرا/اضطرابی	۱۷/۷۵	۴/۷۰	۱۴/۰۵	۳/۷۶
	دشواری در تنظیم	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	۱۷/۹۰	۲/۹۰	۱۷/۸۰	۴/۱۷
	هیجان	دشواری در انجام رفتار هدفمند	۱۸/۰۱	۲/۲۴	۱۷/۲۵	۳/۵۸
		دشواری در کنترل تکانه	۱۶/۱۵	۱/۳۸	۱۵/۱۰	۲/۲۹
گروه		دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	۱۸/۴۰	۱/۸۱	۱۷/۷۵	۲/۷۱
کنترل		فقدان آگاهی هیجان	۱۸/۴۰	۲/۱۶	۱۷/۷۰	۲/۹۰
		فقدان شفافیت هیجان	۱۸/۶۵	۱/۷۵	۱۸/۳۰	۱/۸۶
		نمره کلی دشواری در تنظیم هیجان	۱۰۷/۵۰	۵/۹۰	۱۰۳/۹۰	۹/۰۴
	الگوهای ارتباطی	ارتباط توقع / کناره گیری	۴۹/۵۰	۱۴/۵۰	۴۸/۵۰	۱۳/۱۸
		ارتباط سازنده متقابل	۵۹/۵۰	۹/۷۲	۵۸/۵۰	۱۰/۶۵
		ارتباط اجتناب متقابل	۵۶/۷۵	۱۳/۶۹	۵۸/۰۱	۱۳/۸۹
	سبک‌های	ایمن	۱۵/۶۵	۴/۸۲	۱۵/۲۰	۴/۷۲
	دلبستگی	اجتنابی	۱۸/۱۵	۴/۵۲	۱۷/۴۵	۴/۳۸
		دوسوگرا/اضطرابی	۱۸/۷۰	۳/۵۷	۱۷/۷۵	۳/۵۹

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، مبین آن است که در میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی توقع/کناره‌گیری و اجتناب متقابل و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا/اضطرابی کاهش داشته و سبک دلبستگی ایمن و الگوی ارتباطی سازنده متقابل افزایش یافته است؛ اما این تغییرات برای گروه کنترل ملموس نبود. جهت تعیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

سبک‌های دلبستگی، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. استفاده از این تحلیل، مستلزم رعایت پیش فرض‌هایی است که پیش از اجرای آزمون مورد بررسی قرار گرفتند.

برای نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف استفاده شد و سطح معناداری محاسبه برای آماره Z بالاتر از۰/۰۵ به دست آمد؛ این نشان می‌دهد توزیع متغیرها از منحی نرمال تبعیت می‌کند. همچنین، آزمون لوین جهت بررسی مفروضه برابری واریانس های خطا نشان داد مفروضه برابری واریانس‌های خطا برای متغیرهای پژوهش برقرار است (P>۰/۰۵). نتایج آزمون M باکس نیز نشان می‌دهد ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در تمام سطوح متغیر مستقل (گروه‌ها) همگن یا برابر است(P>۰/۰۵). افزون بر این، تعامل بین متغیر همپراش و مستقل در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار نبودکه نشان می‌دهد پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون نیز برقرار است. بنابراین، با رعایت پیش‌فرض‌های آزمون پارامتری، استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس بلامانع است.

جدول۳. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل کوواریانس چندمتغیری متغیرهای پژوهش

شاخص‌های اعتباری	مقدار	آماره F	معناداری	ضریب اتا
اثرپیلایی	۰/۹۵	۲۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵
لامبدای ویلکز	۰/۰۴	۲۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵
اثر هتلینگ	۲۱/۳۷	۲۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵
بزرگترین ریشه روی	۲۱/۳۷	۲۳/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵

P <0/05* P < 0/01**

با توجه به نتایج جدول ۳ با کنترل اثر پیش آزمون، سطح معناداری آزمون لامبدای ویلکز، حاکی از این است که حداقل از نظر یکی از متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و نشانگر آن است که ۰/۹۵ درصد از تفاوت مشاهده شده در متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی مربوط به تأثیر برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن است (P< ۰/۰۱). در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) برای متغیرهای پژوهش ارائه شده است (جدول۴).

جدول ۴. بررسی اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	پیش‌آزمون	۱/۴۴	۱	۱/۴۴	۰/۲۲	۰/۶۴	۰/۰۰۸
	گروه	۱۳۹/۴۳	۱	۱۳۹/۴۳	۲۱/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۵
	خطا	۱۶۹/۲۵	۲۶	۶/۵۱			
دشواری در انجام رفتار هدفمند	پیش‌آزمون	۴۶/۱۴	۱	۴۶/۱۴	۱۰/۵۰	۰/۰۰۳	۰/۲۸
	گروه	۱۹۱/۶۰	۱	۱۹۱/۶۰	۴۳/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲
	خطا	۱۱۴/۲۰	۲۶	۴/۳۹			
دشواری در کنترل تکانه	پیش‌آزمون	۲۵/۶۴	۱	۲۵/۶۴	۵/۷۵	۰/۰۲	۰/۱۸
	گروه	۳۳/۱۲	۱	۳۳/۱۲	۷/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۲۲
	خطا	۱۱۵/۸۴	۲۶	۴/۴۵			
دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان	پیش‌آزمون	۴۴/۱۸	۱	۴۴/۱۸	۱۴/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶
	گروه	۹۳/۹۶	۱	۹۳/۹۶	۳۱/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	خطا	۷۷/۵۶	۲۶	۲/۹۸			
فقدان آگاهی هیجان	پیش‌آزمون	۳۵/۸۴	۱	۳۵/۸۴	۸/۴۷	۰/۰۰۷	۰/۲۴
	گروه	۱۴۴/۸۱	۱	۱۴۴/۸۱	۳۴/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۵۶
	خطا	۱۰۹/۹۹	۲۶	۴/۲۳			
فقدان شفافیت هیجان	پیش‌آزمون	۵۱/۸۱	۱	۵۱/۸۱	۱۷/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۴۰
	گروه	۲۰۹/۹۶	۱	۲۰۹/۹۶	۷۱/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۷۳

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

	خطا	۷۶/۴۵	۲۶	۲/۹۴		
ارتباط سازنده متقابل	پیش‌آزمون	۷۷۰/۳۸	۱	۷۷۰/۳۸	۸/۰۳	۰/۰۰۹	۰/۲۳
	گروه	۶۱۴/۱۴	۱	۶۱۴/۱۴	۶/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	خطا	۲۴۹۳/۰۸	۲۶	۹۵/۸۸			
ارتباط اجتناب متقابل	پیش‌آزمون	۰/۰۵	۱	۰/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۹۷	۰/۰۰۱
	گروه	۹۴۸/۶۹	۱	۹۴۸/۶۹	۱۲/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۳۳
	خطا	۱۸۹۸/۵۹	۲۶	۷۳/۰۲			
ارتباط توقع / کناره گیری	پیش‌آزمون	۱۶۳۱/۵۳	۱	۱۶۳۱/۵۳	۲۰/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴
	گروه	۲۱۴۹/۱۸	۱	۲۱۴۹/۱۸	۲۷/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۵۱
	خطا	۲۰۶۵/۱۵	۲۶	۷۹/۴۲			
ایمن	پیش‌آزمون	۳۷/۸۶	۱	۳۷/۸۶	۴/۵۶	۰/۰۴	۰/۱۴
	گروه	۱۷۲/۱۸	۱	۱۷۲/۱۸	۲۰/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۴۴
	خطا	۲۱۵/۷۳	۲۶	۸/۲۹			
اجتنابی	پیش‌آزمون	۹۹/۸۶	۱	۹۹/۸۶	۲۴/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۴۸
	گروه	۱۹۶/۷۵	۱	۱۹۶/۷۵	۴۸/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	خطا	۱۰۴/۶۱	۲۶	۴/۰۲			
دوسوگرا/اضطرابی	پیش‌آزمون	۱/۳۱	۱	۱/۳۱	۰/۴۰	۰/۵۳	۰/۰۱
	گروه	۶۴/۹۹	۱	۶۴/۹۹	۱۹/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	خطا	۸۴/۷۳	۲۶	۳/۲۵			

P <0/05* P < 0/01**

نتایج مندرج در جدول ۴، نشان می‌دهد برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی (P =۰/۰۰۱ ؛ F=۲۱/۴۱)، دشواری در انجام رفتار هدفمند (P =۰/۰۰۱ ؛ F=۴۳/۶۲)، دشواری در کنترل تکانه (P =۰/۰۰۱ ؛ F=۷/۴۳)، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجان(P =۰/۰۰۱ ؛ F=۳۱/۴۹)، فقدان آگاهی هیجان (P =۰/۰۰۱ ؛ F=۳۴/۲۳)، فقدان شفافیت هیجان(P =۰/۰۰۱ ؛ F=۷۱/۴۰)، ارتباط سازنده متقابل(P =۰/۰۰۱ ؛ F=۶/۴۰)، ارتباط اجتناب متقابل (P =۰/۰۰۱ ؛ F=۱۲/۹۹)، ارتباط توقع/کناره‌گیری(P =۰/۰۰۱ ؛ F=۲۷/۰۵)، سبک دلبستگی ایمن (P =۰/۰۰۱ ؛ F=۲۰/۷۵)، اجتنابی (P =۰/۰۰۱ ؛ F=۴۸/۹۰) و دوسوگرا/اضطرابی (P =۰/۰۰۱ ؛ F=۱۹/۹۴) اثربخش است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک های دلبستگی زوجین استان قم بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر دشواری در تنظیم هیجان و زیرمولفه‌های آن تأثیر معناداری دارد. همسو با این یافته‌ها صائمی و همکاران (۱۳۹۹)و ثناگوی محرز و همکاران (۱۳۹۹)، به نتایج مشابهی دست یافتند.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن برای درمان زوجین به‌ویژه در زمینه مدیریت هیجانات و بهبود ارتباطات، به طرز مؤثری به زوج‌ها کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از یکدیگر دست یابند. این روش بر مبنای تحقیقاتی استوار است که به شناسایی الگوهای رفتاری و هیجانی در روابط پرداخته و از اعضای گروه می‌خواهد تا با اشتراک‌گذاری تجربیات خود، یک فضای حمایتی ایجاد کنند (صائمی و همکاران، ۱۳۹۹). در این فرآیند، زوجین یاد می‌گیرند که احساسات و هیجانات خود و یکدیگر را شناسایی و مدیریت کنند و این به آن‌ها کمک می‌کند تا تعارضات را به صورت سازنده و مثبت حل کنند. آنها با تمرین همدلی و گوش‌دادن فعال به یکدیگر، به تدریج احساس تعلق و درک متقابل را تقویت می‌کنند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵). همچنین، این روش به زوجین کمک می‌کند تا بر نقاط قوت رابطه تمرکز کنند و با حمایت دیگر اعضای گروه، احساسات خود را تنظیم و به سمت یک ارتباط سالم‌تری هدایت شوند. با درک بهتر از احساسات و رفتارهای خود، زوجین می‌توانند اتصال عاطفی عمیق‌تری ایجاد کنند و به‌طور مستمر بر بهبود رابطه خود تمرکز کنند، که در نهایت رضایت از زندگی و رابطه زناشویی زوجین بهبود می‌یابد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

نتایج پژوهش حاضر نشان داد برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی و زیرمولفه‌های آن تأثیر معناداری دارد. همسو با این یافته‌ها جلالوند و همکاران (۱۴۰۲)، امیدی و همکاران (۱۴۰۱)، فتاحی و همکاران (۱۴۰۰)، کریمی و همکاران (۱۳۹۹)،سلیمان بروجردی و همکاران (۱۳۹۷) و ایروین و همکاران (۲۰۲۳) به نتایج مشابهی دست یافتند.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن، به عنوان یک رویکرد مؤثر در بهبود روابط زناشویی، به تمرکز بر افزایش ارتباطات سازنده و کاهش تعارضات منفی می‌پردازد. این روش با ایجاد فضایی امن و حمایتی، به زوجین این امکان را می‌دهد تا احساسات و نیازهای خود را بدون ترس از قضاوت یا درک نادرست، مطرح کنند. در این فرآیند، اعضای گروه آموزش می‌بینند که چگونه با تکنیک‌هایی مانند "تبادل احساسات" و "گوش‌دادن فعال" به حل مشکلات و تعارضات بپردازند و از تجربیات یکدیگر بهره‌برداری کنند (ایروین و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، زوجین یاد می‌گیرند که چگونه مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کرده و بر اساس همدلی و احترام به یکدیگر نزدیک‌تر شوند. این رویکرد نه‌تنها به کاهش الگوهای منفی چون کناره‌گیری و اجتناب از بحث‌ها کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش اعتماد و امنیت در روابط می‌شود. در نهایت، زوج درمانی گروهی به روش گاتمن به زوجین این امکان را می‌دهد که ارتباطات سازنده و مثبت را تقویت کرده و کیفیت زندگی مشترک خود را به طور چشم‌گیری افزایش دهند، به گونه‌ای که عشق و همدلی در بستر روابط‌شان ریشه‌دارتر شود (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر سبک‌های دلبستگی و زیرمولفه‌های آن تأثیر معناداری دارد. همسو با این یافته‌ها جعفری و همکاران (۱۴۰۲)، قزلسلفو و رستمی (۱۴۰۰) و فلاح زاده و ثنایی ذاکر (۱۳۹۱) به نتایج مشابهی دست یافتند.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن با تمرکز بر تحلیل و بهبود سبک‌های دلبستگی در روابط زوجین، به طور مؤثری بر تعاملات عاطفی آن‌ها تأثیر می‌گذارد. این روش به زوجین کمک می‌کند تا با شناسایی و درک سبک دلبستگی خود، به ویژه در مورد دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا، رفتارهایشان را تحلیل کنند و نقاط قوت و چالش‌های رابطه‌شان را بهبود بخشند. برای مثال، زوجینی که دلبستگی اجتنابی دارند، معمولاً به حفظ فاصله عاطفی تمایل دارند و از نزدیکی پرهیز می‌کنند. در این حالت، تکنیک‌های آموزشی روش گاتمن، نظیر «ایجاد لحظات مثبت» و «گوش‌دادن مؤثر»، به آن‌ها این فرصت را می‌دهد که احساسات واقعی خود را بیان کنند و به تدریج اعتماد را در رابطه ایجاد نمایند. از سوی دیگر، زوج‌هایی که دلبستگی دوسوگرا دارند، ممکن است در بروز احساسات خود با مشکل مواجه شوند و احساس ناامنی کنند. با فراهم آوردن یک محیط حمایتی در گروه درمانی، این زوجین فرصتی پیدا می‌کنند تا بدون ترس از قضاوت، وابستگی‌های سالم‌تری را شکل دهند. به عبات دیگر، این فرآیند به آن‌ها آموزش می‌دهد که چگونه احساسات خود را به درستی ابراز کرده و به نیازهای همدیگر پاسخ دهند (کاظمی‌احمدآبادی و همکاران، ۱۴۰۲)، که در نهایت منجر به تقویت سبک دلبستگی ایمن می‌شود. با افزایش درک، همدلی و ارتباطات مؤثر، نه‌تنها تعاملات عاطفی بین زوجین بهبود می‌یابد، بلکه کیفیت روابط آن‌ها افزایش پیدا کرده و استحکام آن‌ها در برابر چالش‌های زندگی بالاتر می‌رود.

در نتیجه مطابق با نتایج پژوهش حاضر برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن بر بهبود دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی زوجین اثربخش است و این برنامه می‌تواند به عنوان روشی کارآمد در زوجین مورد استفاده قرار گیرد.

محدودیت اصلی پژوهش حاضر، حجم نمونه پایین و روش نمونه‌گیری در دسترس است. علاوه بر این، از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم استفاده از مرحله پیگیری برای بررسی تداوم اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی به روش گاتمن را به دلیل عدم همکاری نمونه پژوهش نام برد. از این رو، پیشنهاد می شود مطالعات آتی با حجم نمونه بیشتر و روش‌های نمونه‌گیری تصادفی انجام شود. علاوه بر این، استفاده از مرحله پیگیری برای بررسی تداوم نتایج پیشنهاد میشود. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود برای مربیان و درمانگران حیطه خانواده کارگاه‌های آموزشی در نظر گرفته شود و آنها را با عوامل ایجاد دشواری در تنظیم هیجان، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی آشنا کرده و راهکارهایی کاربردی جهت بهبود این عوامل ارائه دهند و زمینه را برای بهبود این عوامل فراهم نمایند.

منابع

اصلاحی، ن.، عارفی، م.، حسینی، س.، و امیری، ح. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی شناختی-سیستمی گاتمن بر تعادل عاطفه زوج های متعارض. *مطالعات ناتوانی*، ۱۲(۰)، ۰-۰. https://sid.ir/paper/1124633/fa

امیدی، م.، کرایی، ا.، و سودانی، م. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان ساختاری خانواده و زوج درمانی گاتمن بر مولفه های الگوی حلقوی پیچیده السون شامل پیوستگی، انطباق پذیری و سطح ارتباطات زوجین. *علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)*، ۲۹(۱۰)، ۵۶-۶۷. https://sid.ir/paper/1125021/fa

بشارت، م. ع. (۱۳۹۷). مقیاس دشواری تنظیم هیجان. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)*، ۱۲(۴۷)، ۸۹-۹۲. https://sid.ir/paper/515178/fa.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

ثناگوی محرز، غ. ر.، خلیل زاده کلاگر، ا.، پزشکی آلمانی، آ.، و باقری، م. ر. (۱۳۹۹). اثربخشی مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن بر خودتنظیمی عاطفی و خودشناسی انسجامی در زوجین با روابط آشفته زناشویی. *روانشناسی اجتماعی*، ۸، ۲۱-۳۰. https://journals.iau.ir/article_680967.html.

جعفری، ل.، رحیمیان بوگر، ا.، جراره، ج.، و تقوایی نیا، ع. (۱۴۰۲).مقایسه زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی گاتمنی بر تعهد در رابطه و ترومای دلبستگی زوجین. *روانشناسی خانواده*، ۱۰ (۱)، ۵۰-۶۵. https://lib.wrc.ir/scholar/view/1/48448 .

جلالوند، د.، گودرزی، ک.، کریمی، ج.، و یعقوبی، ا. (۱۴۰۲). اثربخشی زوج درمانی رفتاری تلفیقی و زوج درمانی گاتمن بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زناشویی. *خانواده پژوهی*، ۱۹(۱ (پیاپی ۷۳))، ۱۰۷-۱۲۴. https://sid.ir/paper/1054459/fa .

حسینی، س. ر.، تاجیک اسماعیلی ع.، ثنائی ذاکر، ب.، ورسولی، م. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی به شیوه گاتمن بر صمیمیت زناشویی زوج‌های دارای تعارض زناشویی. *مجله علوم روانشناختی*،۲۱ (۱۱۰)، ۲۸۷-۳۰۴. https://doi.org/10.52547/JPS.21.110.287/.

سلیمان بروجردی، م.ب.، دوکانه ای فرد، ف.، و رضاخانی، س. د. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن و واقعیت درمانی بر طلاق عاطفی، الگوهای ارتباطی و تحمل پریشانی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه۳ شهر تهران. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۱(۶.۱)، ۱۵۰-۱۶۱. https://doi.org/10.22038/mjms.2019.14439.

صائمی، ح.، بشارت، م. ع.، و اصغرنژادفرید، ع. ا. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی هیجان محور بر تنظیم هیجان در زوجین. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی)*، ۱۰(۱)، ۸۷-۱۰۴. https://sid.ir/paper/370948/fa.

فتوحی، س.، میکائیلی، ن.، عطادخت، ا.، و حاجلو، ن. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر فراهیجان بر سازگاری و دلزدگی زناشویی در همسران دارای تعارض. *فصلنامه فرهنگی – تربیتی زنان و خانواده*، ۱۲ (۳۹)، ۴۵-۶۴. https://sid.ir/paper/262274/fa .

فتحی، آ.، علی پور، ا.، و ملکی‌راد ، ع.ا. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی گاتمن بر فرسودگی زناشویی و افسردگی زوجین نابارور. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۲۶ (۲) ،۴۴۰-۳۵. http://dx.doi.org/10.61186/jams.26.2.35.

فتاحی، م. ر.، رسولی، م.، و زهراکار، ک. (۱۴۰۰). مقایسه تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر زوج‌درمانی به شیوه گاتمن و سیستمی-رفتاری بر اخلاق رابطه‌ای در روابط زناشویی زنان متاهل. *زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)*، ۱۲(۱(مسلسل ۴۵))، ۹۵-۱۱۷. https://sid.ir/paper/999693/fa.

فلاح‌زاده، ه.، و ثنایی ذاکر، ب. (۱۳۹۱). تعیین میزان اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی سیستمی تلفیقی در افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های دارای صدمه دلبستگی. *مطالعات اجتماعی – روان‌شناختی زنان (مطالعات زنان)، ۱۰ (۴)*،۸۷-۱۱۰. https://sid.ir/paper/66133/fa.

قزلسفلو، م.، و رستمی، م. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش پیش از ازدواج به شیوه گاتمن و مدل سیمبیس (*SYMBIS*)بر الگوها و آسیب های زوج‌های نامزد ترکمن. روانشناسی خانواده، ۸(۱)، ۴۷-۶۴. https://sid.ir/paper/1140689/fa .

کاظمی احمدآبادی، ز.، و ابویی، آ. (۱۴۰۲). آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن و بررسی اثربخشی آن بر بی ثباتی رابطه زناشویی، احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر شیراز. دهمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت، بندرعباس. https://civilica.com/doc/2012080.

کرمی، ج.، زکیی، ع.، حاتمیان، پ.، و باقری، ا. (۱۳۹۵). مقایسه مشکلات تنظیم هیجانی و سبک‌های عاطفی در بین افراد وابسته به مصرف سیگار و افراد غیرسیگاری. *پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه*، (۱۰)، ۸۴۸-۸۵۵. https://www.sid.ir/Fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=282200

کریمی، ا.، احمدی، ص.، و زهراکار، ک. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان .*فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۱ (۴۴)*، ۲۵۳-۲۷۸. https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.49279.2296.

صمدزاده، م.، شعیری، م.ر.، و جاویدی، ن. (۱۳۹۲). پرسشنامه الگوهای ارتباطی: اعتبار و روایی .*مشاوره و روان درمانی خانواده، ۳ (۱)، ۱۲۴-۱۵۰*. https://dorl.net/dor/20.1001.1.22516654.1392.3.1.7.9.

ناصری‌کریموند، آ.، و اعظمی، ی. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای ادراک شایستگی و حل مسئله اجتماعی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و پرخاشگری در نوجوانان. *رویش روانشناسی*، ۱۰ (۶)، ۷۵-۸۴. http://20.1001.1.2383353.1400.10.6.5.5 .

Beris, R. L., Kiani, A. R., & Sheykholeslami, A. (2024). Comparison of the Effectiveness of the Schema Mode Tand Emotional-focused Therapy on Emotional Adjustment in New Married Couples with Conflict. *Journal of Counseling Research*. https://doi.org/10.18502/qjcr.v23i89.15790.

Carasso, E., & Dikla, S. K. (2024). Marital strain and emotional intimacy in midlife couples: The moderating role of empathy. *Personal Relationships*.

Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *59*(3), 458–463. https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.3.458.

El Frenn, Y., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Couple's Satisfaction among Lebanese adults: validation of the Toronto Alexithymia Scale and Couple Satisfaction Index-4 scales, association with attachment styles and mediating role of alexithymia. *BMC psychology*, *10*(1), 13. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00719-6.

Faccini, F., Rogier, G., Cavalli, R. G., Santona, A., & Velotti, P. (2024). The Difficulties in Emotion Regulation Scale–Dyadic version: A new tool for the evaluation of the dyadic dysregulation in couple relationships. *Family Process*. https://doi.org/10.1111/famp.12956.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). Gottman couple therapy. https://psycnet.apa.org/record/2015-25194-005?amp=1.

Guzmán-González, M., Valarezo-Bravo, O., & Casu, G. (2024). Are we okay… Am I okay? Romantic attachment, couple relationship quality and depressive symptoms in a Chilean sample. *Current Psychology*, 1-10. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06214-y.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, *26*(1), 41-54. https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.

Horn, A. B., Zimmerli, L., Maercker, A., & Holzer, B. M. (2023). The worse we feel, the more intensively we need to stick together: a qualitative study of couples' emotional co-regulation of the challenge of multimorbidity. *Frontiers in psychology*, *14*, 1213927. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1213927.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]

Irvine, Taylor J.; Peluso, Paul R.; Benson, Kyle; Cole, Carrie; Cole, Donald; Gottman, J. & Gottman, Julie Schwartz (2023), "A Pilot Study Examining the Effectiveness of Gottman Method Couples Therapy over Treatment-As-Usual Approaches for Treating Couples Dealing with Infidelity", *The Family Journal*, 32 (1): 202-217. https://doi.org/10.1177/10664807231210123.

Jolin, S., Lafontaine, M. F., Brassard, A., & Lussier, Y. (2022). Which comes first? Associations between communication patterns and relationship satisfaction in couples over a 1-year period. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cbs0000342.

Kaba, K., & Güngör, A. (2024). Dominant Ego States in Relation to Attachment Styles and Infidelity Tendencies. *The Family Journal*, 10664807241231247. https://doi.org/10.1177/10664807241231247.

Kanth, D. B., Indumathy, J., Kadhiravan, S., Nagasubramaniyan, G., & Sri Lekha, P. P. (2024). Attachment Style Questionnaire. In *Measuring Couples and Family Dynamics in India: Cultural Adaptations and Validations* (pp. 57-62). Singapore: Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-97-2215-0_6.

Khanna, S., & Kumari, N. (2024). Analysing the relationship between Adverse Childhood Experiences, Attachment Styles and Adult Romantic Satisfaction among Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, *2*(4), 862-879. https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/236.

Li, P. F., & Johnson, L. N. (2018). Couples' depression and relationship satisfaction: Examining the moderating effects of demand/withdraw communication patterns. *Journal of Family Therapy*, *40*, S63-S85. https://doi.org/10.1111/1467-6427.12124.

Mejía-Cruz, D., Avila-Chauvet, L., & Villalobos-Gallegos, L. (2024). Attachment Styles and Hypersexuality in Mexican Emerging Adults: Assessing the Influence on Couple and Sexual Satisfaction. https://doi.org/10.20944/preprints202406.0462.v1.

Nirmala, N. P. D. S. A. (2024). The Role of Attachment Style in Supportive Dyadic Coping Behavior Among Indonesian Cross-Cultural Couples. https://osf.io/j89pk/resources.

Pincus, L. (Ed.). (2023). *Marriage: Studies in emotional conflict and growth*. Taylor & Francis. https://books.google.com/books?hl=fa&lr=&id=t5a.

Pandey, S. L., & Choudhury, S. A. (2024). Attachment Styles and Interpersonal Emotion Regulation in Married Couples: A Quantitative Investigation in the Cultural Context of Mumbai. *International Journal of Indian Psychology*, *12*(1), 1659-1666. https://www.researchgate.net/profile/Shivani-Pandey..

White VanBoxel, J. M., Miller, D. L., Morgan, P., Iqbal, N., Edwards, C., & Wittenborn, A. K. (2024). Exploring associations among baseline emotion regulation and change in relationship satisfaction among couples in a randomized controlled trial of emotionally focused therapy compared to usual care. *Family Process*. https://doi.org/10.1111/famp.12972.

Wijayanti, Y. T. (2021). long distance marriage couple communication pattern during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Aspikom*, *6*(1), 208-221. http://dx.doi.org/10.24329/aspikom.v6i1.718.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-17]