

مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج درمانی به روش گاتمن بر
دوسوگرایی در ابراز هیجان در زوجین دارای تعارض زناشویی
Comparing the effectiveness of couple therapy based on relation Imago and Gottman
method couple therapy on ambivalence in expressing emotion in couples with marital
conflict

Monir Purimohammad

Phd student, Department of psychology, Yas.C.,
Islamic Azad University, Yasuj, Iran.

Ali Reza Maredpour *

Assistant Professor, Department of psychology,
Yas.C., Islamic Azad University, Yasuj, Iran.

Maredpour@iaui.ac.ir

Feizollah Afrazizadeh

Assistant Professor, Department of psychology,
Yas.C., Islamic Azad University, Yasuj, Iran.

منیر پوری محمد

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی،
یاسوج، ایران.

علیرضا ماردپور (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه روان شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

فیض اله افرازی زاده

استادیار، گروه روان شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

Abstract

The study aimed to compare the effectiveness of couple therapy based on relation Imago and couple therapy using the Gottman method on ambivalence in expressing emotions in couples with marital conflict. The research method was a quasi-experimental design with a pre-test-post-test design and a control group with a three-month follow-up. The statistical population of the study included couples referred to the Erfan Counseling Center in Tehran in 2024. The sample size included 30 couples (10 couples/20 people in each group) who were selected by an available sampling method and randomly placed in three groups. The Ambivalence in Expressing Emotions Questionnaire (AEQ) by King and Emmons (1990) and the Revised Marital Conflict Questionnaire (MCQ-R) by Sanai (2008) were the research instruments. The Imago group received 8 90-minute sessions, and the Gottman group received 9 90-minute sessions of intervention. The results of repeated measures analysis of variance showed that the mean difference between the pre-test and post-test of both components of ambivalence in expressing emotion was significant ($P<0.01$). No significant difference was observed between the post-test and follow-up of expressing entitlement (as opposed to positive emotion) ($P<0.05$). The difference between the experimental and control groups was significant ($P<0.05$), and in expressing entitlement, the Imago group achieved a lower mean compared to the Gottman group ($P<0.05$). Both research interventions are likely to be effective treatments for improving ambivalence in expressing emotion in couples, but for expressing entitlement, relational Imago relationship treatment is more effective.

Keywords: Marital Conflict, Relation Imago, Gottman's Couples Therapy.

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج درمانی به روش گاتمن بر دوسوگرایی در ابراز هیجان در زوجین دارای تعارض زناشویی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل با پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره عرفان شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. حجم نمونه شامل ۳۰ زوج (هر گروه ۱۰ زوج/ ۲۰ نفر) بود که به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه جای‌گذاری شدند. پرسشنامه دوسوگرایی در ابراز هیجانات (AEQ) کینگ و امونز (۱۹۹۰) و پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی (MCQ-R) ثنائی (۱۳۸۷) ابزار پژوهش بودند. گروه تصویرسازی ارتباطی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و گروه گاتمن ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله دریافت کردند. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر نشان داد که تفاوت میانگین پیش‌آزمون هر دو مولفه دوسوگرایی در ابراز هیجان با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P<0.01$) و بین پس‌آزمون و پیگیری ابراز استحقاق (بر خلاف هیجان مثبت) تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P>0.05$). تفاوت گروه‌های آزمایش با گروه گواه معنادار بود ($P<0.05$) و در ابراز استحقاق گروه تصویرسازی ارتباطی در مقایسه با گروه گاتمن میانگین کمتری کسب کرد ($P<0.05$). هر دو مداخله پژوهش احتمالاً درمان کارآمدی برای بهبود دوسوگرایی در ابراز هیجان زوجین هستند ولی برای ابراز استحقاق درمان تصویرسازی ارتباطی اثربخش‌تر است.

واژه‌های کلیدی: تعارض زناشویی، تصویرسازی ارتباطی، دوسوگرایی در ابراز هیجان، زوج درمانی گاتمن.

مقدمه

تعارض‌های زناشویی در خانواده‌های امروزی ایران به یک معضل اساسی تبدیل شده است چرا که تغییر شکل و ساختار خانواده از سنتی به شکل مدرن باعث شده منابع تعارض زناشویی به ویژه در ارتباط با جامعه و خانواده‌های زوج‌ها افزایش پیدا کند (میرزایی کندی و همکاران، ۱۴۰۲). با کاهش انطباق‌پذیری در روابط، تعارضات زناشویی بین زوجین پدیدار می‌شود (لی و لیو^۱، ۲۰۲۰). در زوجین دچار تعارض زناشویی، دوسوگرایی در ابراز هیجان^۲ یکی از مسائل عمده و ناخوشایندی محسوب می‌گردد که ضمن افزایش تنش زناشویی، میل به ایجاد فاصله عاطفی و شکل شدیدتر آن یعنی طلاق یا جدایی عاطفی را افزایش می‌دهد (وانگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). دوسوگرایی در ابراز هیجان شامل اشکال مختلفی از جمله میل به بیان اما ناتوانی در بیان آن، ابراز بدون تمایل واقعی به انجام آن یا ابراز هیجان‌ها و بعداً پشیمانی از آن است (ارجمند، ۲۰۲۱). ابراز هیجان‌ها در زمان‌های بروز تعارض زناشویی می‌تواند منجر به افزایش سازگاری و رفع نیازهای هیجانی زوجین گردد. به عبارتی اگر زوجین نیازهای خود را مطرح نکنند و یا به نیازهای یکدیگر نسبت به یکدیگر پی نبرند و به راه حل مثبتی برای رفع نیازهای خود نرسند آنها استرس، شکست، ناامیدی، عصبانیت و در نهایت فرسودگی را تجربه می‌کنند (کانس‌دینگ^۴ و همکاران، ۲۰۱۲). شک و عدم اطمینان پیرامون هیجان‌ها و احساس‌ها در روابط زناشویی از مشخصه‌های بروز تعارض و همچنین تمایل به جدایی در زوجین است (آلن^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). به طور کلی نیز دوسوگرایی در زوجین با تعارضات زناشویی بالاتری همراه است که به نوبه خود طلاق را پیش بینی می‌کند (سورجادی^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). درمان مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی یکی از زوج‌درمانی‌هایی است که اخیراً برای زوجین دچار تعارض زناشویی، به ویژه در ایران مورد استفاده قرار گرفته و اثربخشی معناداری را نشان داده است (نظری‌پور و همکاران، ۱۳۹۸؛ داورنیا و همکاران، ۱۳۹۷).

درمان مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی به عنوان یک درمان یکپارچه نگر مبتنی بر رویکردهای روان‌پویشی، تحلیل ارتباط محاوره‌ای و رویکردهای شناختی - رفتاری است (هندریکس و هانا^۷، ۲۰۱۷). این درمان فرض می‌کند که همه افراد از لحاظ عاطفی مانند کودکی هستند که به دنبال ارضا نیازهای بی‌پاسخ کودکی خود هستند. این نیازهای ارضا نشده بر رابطه متعهدانه زوجین اثرگذار است و اگر این نیازها خودآگاه و یا ارضا نشوند، احتمالاً زوجین را به سمت تعارض و درگیری و ایجاد شکاف‌های عمیق پیش می‌برند (هندریکس^۸ و همکاران، ۲۰۱۵). هدف از زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی این است که زوجین را قادر سازد تا یک ازدواج آگاهانه با هم تشکیل دهند و تصویری دوباره از یکدیگر بسازند. یکی دیگر از اهداف رابطه درمانی ایجاد پیوند شفاف‌بخش در زوج درمانی است و ابزار اصلی که می‌تواند برای ایجاد این نوع پیوند مورد استفاده قرار گیرد گفتگوی زوج است (گوون و اسکندر^۹، ۲۰۲۳). درمانگر زوج‌ها را قادر می‌سازد تا با یکدیگر پیوند برقرار کنند و در نهایت به یک رابطه همدلانه به نام گفتگو برسند. استفاده آگاهانه و مداوم از سه مرحله گفت و گو - انعکاس، اعتباربخشی و همدلی - پیوند بین شرکا را ترمیم می‌کند (گوون و اسکندر، ۲۰۲۳). اگرچه اثربخشی این زوج درمانی در زوجین دچار تعارض‌های زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است (نظری‌پور و همکاران، ۱۳۹۸؛ داورنیا و همکاران، ۱۳۹۷)، اما به بررسی اثربخشی آن بر روی دوسوگرایی در ابراز هیجان اقدام نشده است. این درحالی است که زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی مستلزم این است که زوجین به یکدیگر فرصت رشد و ابراز نیازها و خواسته‌ها خود را دهند و به آنها اعتبار ببخشند (هندریکس و هانا، ۲۰۱۷). انعکاس و همدلی به عنوان راهی برای گسترش دسترسی عاطفی و احساسی زوجین به یکدیگر رشد داده می‌شود (گوون و اسکندر، ۲۰۲۳). البته نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده است که زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر بهبود ارتباط و نگرش زوجین دچار تعارض زناشویی و همچنین فرسودگی آنها اثربخشی معناداری دارد (نجاواصل و همکاران، ۱۳۹۹؛ نظری‌پور و همکاران، ۱۳۹۸).

همانطور که پیش‌تر گفته شد، درمان مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی به عنوان یک درمان یکپارچه نگر مبتنی بر رویکردهای دیگر ماند روان‌پویشی و شناختی - رفتاری بنا نهاده شده است. در مقابل یکپارچه‌نگری نظری، کاربست مبتنی بر شواهد وجود دارد که اساس درمان

1 Li & Liu

2 ambivalence in expressing emotion

3 Wang

4 Consedine

5 Allen

6 Surjadi

7 Hendrix & Hannah

8 Hendrix

9 Guven & Iskender

را بر اساس شواهد پژوهشی قرار می‌دهد. زوج درمانی به روش گاتمن^۱ یکی از زوج‌درمانی‌های رایج است که به گفته گاتمن قویا بر اساس شواهد پژوهشی بنا شده است (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). گاتمن بر اساس پژوهش‌های خود به این نتیجه می‌رسد که ارتباط مؤثر مهم‌ترین مهارت زوج‌ها است و کسانی که رابطه مؤثر دارند، می‌توانند به تأیید متقابل برسند، به نیازهای همسرشان گوش دهند، به‌طور غیرتدافعی به آنها پاسخ دهند و در صورت بروز سوء تفاهم، روی مشکل تمرکز کنند و رابطه مسالمت‌آمیزی برقرار کنند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۸). زوج درمانی گاتمن با دنبال کردن پنج فرایند، موجب تقویت رابطه زناشویی و کاهش تعارضات منفی می‌شود. این پنج فرایند عبارتند از: کاهش عواطف منفی در طول دوره تعارض، افزایش عاطفه مثبت در طول دوره تعارض، ایجاد عواطف مثبت در طول زمان بدون تعارض، رفع ناهماهنگی فراهیجان‌های ناهمخوان و ایجاد و پرورش معنای مشترک (لبو و اسنایدر^۲، ۲۰۲۲). تقویت عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی به ویژه در زمان‌های تعارض این احتمال را می‌دهد که زوج درمانی به روش گاتمن بر دوسوگرایی در ابراز هیجان و به طور کلی تنظیم عواطف اثربخش باشد (صائمی و همکاران، ۱۳۹۹). پژوهش‌های صورت گرفته نیز نشان داده که زوج درمانی به روش گاتمن بر بهبود کیفیت روابط زوجین و تجربه عواطف مثبت در آنها اثربخشی معناداری دارد (صائمی و همکاران، ۱۳۹۷؛ جلالوند و همکاران، ۱۴۰۲؛ راجندراکومار و مانجولا^۳، ۲۰۲۳). علاوه بر این اخیراً نشان داده شده این درمان در بازسازی اعتماد، مدیریت تعارض و افزایش کیفیت و رضایت زناشویی اثربخشی معناداری در زوجین داشته است (اروین^۴ و همکاران، ۲۰۲۴؛ موسوی و همکاران، ۲۰۲۳).

مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج درمانی به روش گاتمن با توجه به تفاوت‌های که این دو درمان در ساختار و تأکیدات درمانی دارد می‌تواند یک مسئله باشد. در رابطه با نقش درمانگر، زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با توجه به منای نظری روان‌پویشی خود چندان نقش فعالی ندارد و نقش درمانگر رهبری فرآیند درمانی است که به شرکای رابطه قدرت می‌دهد تا یکدیگر را شفا دهند و به سمت کامل شدن پیشرفت کنند (گوون و اسکندر، ۲۰۲۳). این درحالی است که زوج‌درمانگر به روش گاتمن درگیر فرآیندهای آموزشی و هدایت زوج برای ایجاد تعامل سازنده و حل تعارض است (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۸). بنابراین این دو درمان از لحاظ میزان مشارکت درمانگر و نحوه مشارکت در درمان متفاوت هستند. علاوه بر این از لحاظ فرآیند درمان نیز زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر افزایش خودآگاهی از نیازهای ناهشیار ارضا نشده و ایجاد یک پیونده همراه با تصدیق و همدلی است (هندریکس و همکاران، ۲۰۱۵) ولی زوج درمانی به روش گاتمن متمرکز بر بهبود رابطه و تعارض‌ها با رهنمودهای اساسی درمانگر است (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). بنابراین در فرآیند درمانی نیز تفاوت‌های به چشم می‌خورد که امکان تفاوت در اثربخشی را به عنوان یک مسئله مطرح می‌کند. در نهایت برخلاف زوج‌درمانی به روش گاتمن، زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با این محدودیت و انتقاد روبرو است که شواهد پژوهشی گسترده برای جمعیت‌ها و متغیرهای مختلف برای آن به چشم نمی‌خورد (گوون و اسکندر، ۲۰۲۳).

در مجموع و با توجه به آنچه که گفته شد به نظر می‌رسد که دوسوگرایی در ابراز هیجان از جمله نشانه‌ها و علائم زوجین دچار تعارض زناشویی است که مداخله‌های زوج‌درمانی باید تا حدودی در بهبودی آنها موفق عمل کنند. بر همین اساس شناسایی مداخله‌های کارآمد برای بهبود این نشانه‌ها با توجه به عدم پژوهش‌های کافی در این حوزه، یک مسئله پژوهشی است. بر همین اساس زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی که مبتنی بر رویکرد یکپارچه‌نگر بوده و زوج درمانی به روش گاتمن که تا حدود زیادی مبتنی بر شواهد بالینی بوده و پژوهش‌ها تا حدودی از اثربخشی آنها برای زوجین دچار تعارض زناشویی حمایت شده است، به عنوان گزینه‌های درمانی مناسب قابل بررسی و توجه هستند. علاوه بر تفاوت در رویکرد شکل‌گیری آنها، وجود تفاوت‌هایی در روش درمان آنها نیز امکان تفاوت در اثربخشی این دو درمان را افزایش می‌دهد. بر همین اساس هدف پژوهشی حاضر مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج درمانی به روش گاتمن بر دوسوگرایی در ابراز هیجان در زوجین دارای تعارض زناشویی بود.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زوجین مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاوره عرفان شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود، که در پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی

1 Gottman method couple therapy

2 Lebow & Snyder

3 Rajendrakumar & Manjula

4 Irvine

(MCQ-R) ثنایی (۱۳۸۷) نمره بالاتر از ۱۱۱ کسب کرده باشند. توجه به اینکه حداقل حجم نمونه مورد نیاز برای هر گروه در طرح‌های آزمایشی ۱۵ نفر است (دلاور، ۱۳۹۸)، تعداد ۳۰ زوج (۶۰ نفر) با استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شد و در سه گروه (هر گروه ۱۰ زوج / معادل ۲۰ نفر) به روش تصادفی گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت از شرکت در پژوهش، کسب حداقل نمره ۱۱۱ در پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی (MCQ-R) ثنایی (۱۳۸۷)، عدم استفاده از داروهای روانپزشکی، دارا بودن حداقل تحصیلات دیپلم، عدم اعتیاد به مواد مخدر و سایر روان‌گردان‌ها، عدم دریافت درمان‌های دارویی و روان‌درمانی تحت نظر روانپزشک یا روانشناس (بررسی از طریق مصاحبه اولیه برای شرکت در پژوهش و خوداظهاری شرکت‌کنندگان در پژوهش) بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل عدم شرکت در حداقل دو جلسه از مداخله‌ها برای گروه آزمایش، اعلام انصراف از شرکت در پژوهش و عدم پاسخگویی به حداقل ۵ درصد از گویه‌های پرسشنامه پژوهش بود. علاوه بر رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه نگه داشتن اطلاعات، اختیاری بودن خروج از پژوهش در هر مرحله‌ای از پژوهش و توضیح مختصر از هدف پژوهش به شرکت‌کنندگان، همچنین امکان دریافت هر یک از مداخله‌ها برای گروه گواه به صورت رایگان دیگر ملاحظه اخلاقی پژوهش حاضر بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش تحلیل اندازه‌گیری مکرر و نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسشنامه دوسوگرایی در ابراز هیجانات (AEQ): کینگ و امونز^۱ (۱۹۹۰) به منظور بررسی اهمیت نقش دو سوگرایی در ابرازگری عواطف در سلامت این پرسشنامه را طراحی نمودند. پرسشنامه دو سوگرایی در ابرازگری عواطف ۲۸ ماده دارد که ۱۶ ماده آن مربوط به دو سوگرایی در ابرازگری عواطف مثبت^۲ و ۱۲ ماده آن مربوط به دو سوگرایی در ابراز استحقاق^۳ است. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱=هرگز تا ۵=هرگز است. کینگ و امونز (۱۹۹۰) پایایی پرسشنامه را به روش بازآزمایی در بازه زمانی ۶ هفته‌ای ۰/۷۸ برآورد کردند و مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه نیز ۰/۸۹ برای دوسوگرایی نسبت به عواطف مثبت ۰/۸۷ و برای دوسوگرایی در مورد ابراز استحقاق ۰/۷۷ بود. این نویسندگان در تایید روایی پرسشنامه، مقدار همبستگی آن را با مقیاس روان رنجوری ۰/۳۵ و با پرسشنامه ابرازگری هیجان ۰/۲۴- گزارش دادند ($P < 0/01$). این پرسشنامه در ایران توسط رفعی‌نیا (۱۳۸۰) اعتباریابی شده است و روایی محتوایی آن با مقدار ۰/۸۹ تایید شده است و مقدار آلفای کرونباخ نمره کل و خرده مقیاس‌های پرسشنامه بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۷ بدست آمده است. در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ نمره کل و دو عامل پرسشنامه بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۱ بدست آمد.

پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی (MCQ-R):^۴ این پرسشنامه شامل ۵۴ سؤال است که توسط ثنایی در سال ۱۳۸۷ برای سنجیدن تعارض‌های زناشویی ساخته شد. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس یک لیکرت پنج درجه‌ای (هرگز=۱، بندرت=۲، گاهی=۳، اکثر^۵=۴، همیشه=۵) انجام می‌گیرد. حداقل نمره ۵۴ و حداکثر نمره ۲۷۰ است و نمرات بالا به معنی تعارض و اختلاف بیشتر و نمره پایین به معنی تعارض و اختلاف کمتر است. لازم به ذکر است که نمره بالاتر از ۱۱۱ بیانگر تعارض زناشویی بیش از حد طبیعی در نظر گرفته می‌شود. ثنایی پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی را بر روی ۱۲۰ تن شامل ۴۸ مرد و ۷۲ زن دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراجع قضایی شهر تهران و نیز یک گروه کنترل شمال ۱۵۰ زوج عادی (۶۸ مرد و ۸۲ زن) به کار گرفت. روایی محتوا به روش کیفی بر اساس نظر ۱۰ تن از مدرسین گروه مشاوره دانشگاه تهران و خوارزمی بالای ۰/۷۰ ارزیابی شد. همچنین پایایی پرسشنامه به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بر روی نمونه فوق برای کل پرسشنامه ۰/۹۶ به دست آمد (ثنایی و همکاران، ۱۳۹۶). در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۰ بدست آمد.

جلسات زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر اساس کتاب زوج درمانی کوتاه مدت: مدل ایماگو در عمل تالیف لوکات^۵ (۲۰۰۶) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم گردید. مداخله به صورت زوجی و هر هفته یکبار انجام گرفت. خلاصه جلسات زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی در جدول ۱ ارائه شده است.

1 King & Emmons

2 ambivalence over positive emotion

3 ambivalence over expressions of entitlement

4 Marital Conflict Questionnaire – Revised (MCQ-R)

5 Luquet

جدول ۱. خلاصه جلسات زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی

جلسه	اهداف	تمرین‌ها و تکنیک‌ها
اول	برقراری ارتباط، ایجاد انگیزه، تصمیم به تلاش مسئولانه برای بهبود رابطه	مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته، آشناسازی و توجه زوجین با تفاوت‌های موجود در ابعاد صمیمیت زن و مرد، تعیین روش‌های فعلی خشنود کردن همسر، مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده، ارائه هدیه‌های غیرمنتظره، انجام فعالیت‌های مفرح مشترک
دوم	مرور خاطره‌های کودکی و کشف ساختار تصویر ذهنی از خود، بررسی تاریخچه روابط صمیمانه و الگوهای ارتباطی، کشف ناکامی‌های اصلی دوران کودکی و نحوه واکنش به آنها	بازگشت به خانه کودکی و مرور خاطرات، بررسی سبک دلبستگی زوجین و الگوهای برقراری ارتباط، بررسی الگوی ارتباطی در خانواده اصلی زوجین، نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی والدین و تاثیر آن بر فرد، بررسی نیازهای برآورده نشده و مربوط به پیوند عاطفی و دلبستگی، توضیح مفهوم مغز قدیم و جدید و عملکردش در نحوه واکنش فرد به ناکامی‌ها و تجارب ارتباطی
سوم	شناخت عمیق همسر، بررسی انتظارات و نیاز همسر برای ایجاد و حفظ پیوند عاطفی، بررسی برنامه‌های پنهان ذهن و تاثیر آن بر روابط فعلی زوج	نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی همسر، مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود، بررسی نیازهای عاطفی برآورده نشده همسر، تاثیر متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی‌های همسر، بررسی تاثیر بحث و توضیح در مورد عاشق شدن از دیدگاه‌های تصویرسازی ارتباطی
چهارم	شناخت زخم‌های عاطفی یک‌دیگر، آشنایی با نیازها و مشکلات یک‌دیگر، ارسال پیام‌های موثر و روشن به یک‌دیگر، اصلاح الگوهای ارتباطی و باورهای زوجین در مورد صمیمیت	مرور و در میان گذاشتن نتایج جلسه اول تا سوم با همسر، آموزش و تمرین روش مکالمه آگاهانه، بررسی تعریف هر یک از زوج‌ها از صمیمیت، بررسی انتظارات زوج‌ها از یک‌دیگر برای صمیمیت بیشتر و رفتارهای صمیمانه
پنجم	ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن، شناسایی تعارض‌های زوجین و سبک‌های حل تعارض آنان، افزایش سطح صمیمیت و ارضاء نیازها	مشخص کردن راه‌های خروجی خود و همسر از تعارض، برنامه‌ریزی برای بستن راه‌های خروجی و توافق‌نامه متقابل، آموزش و تمرین روش‌های حل تعارض سازنده
ششم	ایجاد منطقه امن، افزایش صمیمیت و التیام زخم‌های عاطفی، بررسی ابعاد صمیمیت زوجین، ایجاد چرخه-های مثبت تامل، افزایش رفتارهای مثبت متقابل و کاهش رفتارهای منفی	مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته، آشناسازی و توجه زوجین با تفاوت‌های موجود در ابعاد صمیمیت زن و مرد، تعیین روش‌های فعلی خشنود کردن همسر، مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده، ارائه هدیه‌های غیرمنتظره، انجام فعالیت‌های مفرح مشترک
هفتم	بیان و تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده، کاهش و حل رنجش‌های گذشته، التیام زخم‌های عاطفی	تعیین و بررسی احساسات منفی ابراز نشده و وضعیت‌های ناتمام و حل نشده، آموزش تمرین تخلیه و مهار خشم به شکل سازنده، همدلی و بخشیدن یک‌دیگر بخاطر آسیب‌های عاطفی وارده و تصمیم به جبران
هشتم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، یکپارچه‌سازی خود	جمع‌بندی بخش‌های مختلف خویش انکار شده، گمشده، دروغین و خویشتن واقعی، تمرین تجسم عشق

جلسات زوج درمانی به روش گاتمن بر اساس پروتکل گاتمن و گاتمن (۲۰۱۷) در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم گردید. مداخله به صورت زوجی و هر هفته یکبار انجام گرفت. خلاصه جلسات زوج درمانی به روش گاتمن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. خلاصه جلسات زوج درمانی به روش گاتمن

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای گروه با یک‌دیگر، بیان قوانین و مقررات گروه، ارزیابی نیازهای زوجین، تعهد هر همسر در قبال ازدواج، انتظارات زوجین از یک‌دیگر و از درمان
دوم	تغییر در الگوهای تعاملی همراه با کاهش تبادلات رفتاری منفی و افزایش تبادلات رفتاری مثبت
سوم	کمک به زوج برای شناسای چهار سوار سرنوشت (انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری و سکوت) و تاثیرات مخرب آنها بر رابطه زوجین
چهارم	آموزش به زوجین تا دریابند که تعارض لازمه ازدواج موفق است و بیاموزند که چگونه تفاوت‌های یک‌دیگر را بپذیرند و با آن کنار بیایند

پنجم	آموزش سبک‌های صحیح حل تعارض و سازش با آنها به زوجین
ششم	پیشگیری از گسترش دامنه تعارضات و عذرخواهی از یکدیگر
هفتم	بازسازی حس احترام و پذیرش همسر با وجود تفاوت‌های میان آنها، تحسین و تشویق یکدیگر
هشتم	کمک به افزایش شناخت زوجین از هیجانات خود و همسر به منظور کنار آمدن با حوادث استرس‌زا و تعارض‌ها
نهم	آموزش به زوجها تا رویاها و آرزوهای یکدیگر را در راستای تحقق آنها حمایت نمایند و مرور جلسات گذشته

یافته ها

در گروه تصویرسازی ارتباطی ۵ نفر (۲۵ درصد) تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم، ۱۱ نفر (۵۵ درصد) کارشناسی و ۴ نفر (۲۰ درصد) کارشناسی ارشد و بالاتر، در گروه گاتمن نیز به ترتیب ۴ نفر (۲۰ درصد) دیپلم و فوق دیپلم، ۱۱ نفر (۵۵ درصد) کارشناسی و ۵ نفر (۲۵ درصد) کارشناسی ارشد و بالاتر و در گروه گواه نیز به ترتیب ۴ نفر (۲۰ درصد) دیپلم و فوق دیپلم، ۱۲ نفر (۶۰ درصد) کارشناسی و ۴ نفر (۲۰ درصد) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند که طبق نتایج بدست آمده برای آزمون کای اسکور بین گروه‌های پژوهش در متغیر یاد شده ناهمسانی معناداری وجود نداشت ($\chi^2_{(4)} = 0.37, P = 0.98$). همچنین میانگین و انحراف معیار سن گروه تصویرسازی ارتباطی به ترتیب ۳۶/۲۵ و ۳/۶۰، گروه گاتمن ۳۶/۰۵ و ۳/۹۷ و گروه گواه نیز به ترتیب ۳۶/۲۵ و ۳/۹۹ بدست آمد و میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج گروه تصویرسازی ارتباطی به ترتیب ۶/۲۲ و ۲/۷۳، گروه گاتمن ۶/۶۳ و ۲/۳۳ و گروه گواه نیز به ترتیب ۶/۱۸ و ۳/۰۸ بود که طبق نتایج تحلیل واریانس چند متغیره بین گروه‌ها تفاوت معناداری مشاهده نشد ($F_{(2)} = 0.32$ و $P = 0.87$). در جدول ۳ شاخص‌های توصیفی دو خرده مقیاس دوسوگرایی در ابراز هیجان ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله	گروه تصویرسازی	گروه گاتمن	گروه کنترل
	آزمون	ارتباطی		
دوسوگرایی در ابراز هیجان	پیش آزمون	میانگین ۴۹/۴۵ انحراف معیار ۴/۸۵	میانگین ۴۸/۴۰ انحراف معیار ۵/۰۵	میانگین ۵۱/۲۵ انحراف معیار ۳/۵۲
	پس آزمون	۴۰/۰۵ ۴/۶۷	۳۹/۶۰ ۴/۴۱	۵۳/۱۵ ۴/۴۱
	پیگیری	۳۷/۰۱ ۳/۵۱	۳۶/۸۵ ۳/۳۱	۵۰/۲۵ ۴/۳۱
	پیش آزمون	۳۲/۴۵ ۴/۰۲	۳۳/۳۵ ۴/۳۴	۳۲/۹۰ ۴/۱۳
	پس آزمون	۲۴/۹۵ ۲/۹۱	۲۸/۳۰ ۲/۹۶	۳۲/۳۵ ۴/۰۱
	پیگیری	۲۵/۷۵ ۲/۹۰	۲۸/۸۰ ۳/۵۹	۳۳/۲۰ ۴/۴۶

در جدول ۳ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده است که حاکی از کاهش مرحله پس‌آزمون و پیگیری نمره‌ها در مقایسه با پیش‌آزمون برای گروه‌های آزمایش پژوهش است. قبل از مقایسه اثربخشی دو درمان، پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر مورد بررسی قرار گرفت و نتایج بدست آمده برای آزمون شاپیرو - ویلک نشان داد که پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها در متغیر پژوهش در هر سه گروه و در هر سه مرحله آزمون رعایت شده است ($P > 0.05$). همچنین نتایج آزمون لوین نیز نشان می‌دهد پیش‌فرض همگنی واریانس متغیر پژوهش بین گروه‌ها در سه مرحله آزمون نیز رعایت شده است ($P > 0.05$). برای آزمون ام باکس سطوح معناداری بدست آمده بیشتر از ۰/۰۵ بود که بیانگر برقرار بودن پیش‌فرض همگنی کوواریانس‌ها بود ولی مقدار کرویت موچلی در سطح معناداری قرار داشت ($P < 0.05$). بنابراین به جای کرویت موچلی از تصحیح گرین هاوس - گیسر که بیانگر کاهش درجه آزادی و احتیاط بیشتر در رد فرض صفر به غلط است، استفاده گردید. در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر

منبع	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر	توان آزمون
درون گروهی	مراحل آزمون	۲۱۴۷/۵۱	۱/۷۷	۱۲۱۰/۸۷	۴۶۹/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۱
	ابراز استحقاق	۵۹۴/۷۴	۱/۱۸	۵۰۶/۳۴	۳۲/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۳۶	۱
	تعامل مراحل و گروه	۱۰۷۹/۷۶	۳/۵۴	۳۰۴/۴۱	۱۱۸/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۱
	خطا	۳۹۵/۵۹	۲/۳۵	۱۶۸/۳۹	۱۰/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۲۷	۱
	هیجان مثبت	۲۶۰/۷۳	۱۰۱/۰۹	۲/۵۸				
بین گروهی	ابراز استحقاق	۱۰۵۴/۳۳	۶۶/۹۵	۱۵/۷۵				
	گروه	۳۷۴۰/۴۱	۲	۱۸۷۰/۲۱	۳۸/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۱
	ابراز استحقاق	۸۸۸/۸۴	۲	۴۴۴/۴۲	۱۸/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۱
	خطا	۲۷۹۱/۳۷	۵۷	۴۸/۹۷				
	ابراز استحقاق	۱۳۴۸/۸۲	۵۷	۲۳/۶۶				

نتایج بدست آمده در جدول ۴ نشان می دهد که تفاوت مراحل آزمون، عضویت گروهی و تعامل مراحل و گروه برای هر دو مولفه دوسوگرایی در ابراز هیجان معنادار است ($P < 0.001$). برای بررسی نقاط تفاوت از مقایسه زوجی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. مقایسه زوجی تفاوت های بین گروهی و مراحل آزمون بر اساس میانگین های تعدیل شده دوسوگرایی در ابراز هیجان زوجین

متغیر	منبع تغییرات	گروه مبنا	گروه ثانویه	تفاوت میانگین	خطای انحراف	مقدار P
هیجان مثبت	گروه	تصویرسازی ارتباطی	گاتمن	۰/۵۵	۱/۲۸	۱
			کنترل	-۹/۳۸	۱/۲۸	۰/۰۰۱
			گاتمن	۹/۹۳	۱/۲۸	۰/۰۰۱
			پس آزمون	۵/۴۳	۰/۲۶	۰/۰۰۱
			پیگیری	۸/۳۳	۰/۳۲	۰/۰۰۱
ابراز استحقاق	گروه	تصویرسازی ارتباطی	پس آزمون	۲/۹۰	۰/۲۴	۰/۰۰۱
			گاتمن	-۲/۴۳	۰/۸۹	۰/۰۳
			کنترل	-۵/۴۳	۰/۸۹	۰/۰۰۱
			گاتمن	-۳/۰۱	۰/۸۹	۰/۰۰۴
			پس آزمون	۴/۰۳	۰/۶۳	۰/۰۰۱
	مرحله آزمون	پیش آزمون	پیگیری	۳/۶۵	۰/۶۹	۰/۰۰۱
			پیگیری	-۰/۳۸	۰/۲۳	۰/۳۰

نتایج بدست آمده از جدول ۵ نشان می دهد که هم گروه زوج درمانی به روش تصویرسازی ارتباطی و هم به روش گاتمن در مقایسه با گروه کنترل در هر دو مولفه دوسوگرایی در ابراز هیجان به صورت معناداری میانگین کمتری کسب کرده اند ($P < 0.001$) و در مولفه ابراز استحقاق گروه تصویرسازی ارتباطی اثربخشی بیشتری داشته است ($P < 0.05$) ولی در مولفه هیجان مثبت تفاوت معناداری میان دو گروه آزمایش مشاهده نگردید ($P > 0.05$). همچنین نتایج نشان می دهد میانگین پیش آزمون هر دو مولفه به صورت معناداری متفاوت از پس آزمون و پیگیری است ($P < 0.05$) و بین مرحله پس آزمون و پیگیری برای مولفه ابراز استحقاق تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0.05$) ولی برای مولفه هیجان مثبت وجود دارد ($P < 0.05$). این نتایج بیانگر پایداری نتایج برای مولفه ابراز استحقاق بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج درمانی به روش گاتمن بر دوسوگرایی در ابراز هیجان در زوجین دارای تعارض زناشویی بود. نتایج بدست آمده نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر دوسوگرایی در ابراز هیجان (هیجان مثبت و ابراز استحقاق) زوجین دارای تعارض زناشویی اثربخش است. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های نجار اصل و همکاران (۱۳۹۹)، نظریور و همکاران (۱۳۹۸)، داورنیا و همکاران (۱۳۹۷)، گوون و اسکندر (۲۰۲۳) و نوی - شرو (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که ابراز هیجان‌ها و تسهیل فرصت صحبت از هیجان‌ها بخشی از رشد رابطه محسوب می‌گردد که دوسوگرایی‌ها می‌تواند مانع از این رشد هیجانی می‌شود. زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی زوج‌ها را قادر می‌سازد تا با یکدیگر پیوند برقرار کنند و در نهایت به یک رابطه همدلانه به نام گفتگو برسند. در همین رابطه در مداخله ارائه شده برای زوج‌های شرکت کننده در گروه آزمایش استفاده آگاهانه و مداوم از سه مرحله گفت و گو که شامل آینه سازی، اعتباربخشی و همدلی بود در جهت افزایش گفتگو و ابراز هیجان‌ها و تقویت پیوند بین زوجین ارائه شد. این پیوند زخم‌های عاطفی را قادر می‌سازد تا التیام یابد و رشد ادامه یابد (هندریکس و هانا، ۲۰۱۷). به عبارتی دیگر در زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی تلاش می‌گردد تا به واسطه تسهیل یک ارتباط همراه با اعتباربخشی و همدلی فرصت ابراز هیجان‌ها و آسیب‌های هیجانی که ممکن است در گذشته وجود داشته، فراهم گردد. بر همین اساس می‌توان این استدلال را مطرح کرد که افزایش فرصت ابراز هیجان‌ها با تسهیل گفتگوی اعتباربخش و همراه با همدلی در زوجین احتمالاً توانسته از شدت دوسوگرایی آنها در ابراز هیجان‌ها بکاهد. به ویژه که ابراز هیجان‌های استحقاق نیازمند یک تعامل اعتباربخش است که زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی این فرصت را در اختیار زوجین قرار می‌دهد. دوسوگرایی در ابراز هیجان به تعارض درونی بیان هیجان‌های مثبت یا منفی شخص در ترس از پیامدهای منفی ناشی از نمایش چنین بیانی اشاره دارد (ارجمند، ۲۰۲۱). بر همین اساس می‌توان انتظار داشت که مداخلاتی جهت کاهش ترس‌های ناشی از ابراز هیجان‌ها از شدت این دوسوگرایی بکاهد. در همین رابطه زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با افزایش تعامل‌های ایمن و همراه با اعتباربخشی از طرف درمانگر و هم از طرف زوجین بر ترس‌های ناشی از عدم پذیرش و طرد شدن غلبه می‌کند و فرصت ابراز هیجان‌ها را رشد می‌دهد.

همچنین نتایج بدست آمده نشان داد که زوج درمانی به روش گاتمن بر دوسوگرایی در ابراز هیجان (هیجان مثبت و ابراز استحقاق) زوجین دارای تعارض زناشویی اثربخش است. این یافته با نتایج بدست آمده از پژوهش‌های جلالوند و همکاران (۱۴۰۲)، صائمی و همکاران (۱۳۹۹)، موسوی و همکاران (۲۰۲۳)، اروین و همکاران (۲۰۲۴) و راجندراکومار و منجولا (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین یافته بدست آمده می‌توان گفت که زوج‌هایی که برای ابراز هیجان‌ها و جلوگیری از دوسوگرایی و یا سرکوب آنها زوج‌ها باید با یکدیگر همچون یک دوست رفتار کنند و تعارضات زناشویی خود را به شیوه‌های ملایم، محترمانه و مثبت مدیریت کنند. هر یک از زوجین دیدگاه‌ها یا ادراک‌های خود را درباره ازدواج و احساسات در رابطه زناشویی دارند. به همین جهت، هدف زوج درمانی به روش گاتمن بازسازی رابطه و تقویت صمیمیت زناشویی است (صائمی و همکاران، ۱۳۹۹). به عبارتی دیگر زوج درمانی به روش گاتمن با افزایش تعامل و صمیمیت متقابل در زوجین به شیوه‌ای مثبت و همراه با آموزش حل تعارض برای زوجین دچار تعارض زناشویی، احتمالاً فرصت ابراز هر چه راحت‌تر نیازها و هیجان‌های شخصی را فراهم می‌آورد. درمان بر توسعه مهارت‌ها و درک لازم برای طرفین برای حفظ علاقه و تحسین، روی آوردن به یکدیگر برای برآورده کردن نیازهایشان و مدیریت تعارض متمرکز است. همچنین بر چگونگی واکنش زوج‌ها و ترمیم روابط زمانی که به یکدیگر آسیب می‌رسانند تمرکز می‌کند. تمرکز بر الگوهای تعامل زوجین است و شرکا مهارت‌های ایجاد رابطه و حل مسئله را با هم یاد می‌گیرند و اجرا می‌کنند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). در چنین بافتی از رابطه که زوجین پذیرش و علاقه به یکدیگر دارند، فرصت رشد ابراز جنبه‌های اساسی خود، به ویژه هیجان‌ها که نیازمند ادراک صمیمیت و علاقه‌مندی طرف مقابل است، در زوجین دچار تعارض زناشویی احتمالاً افزایش می‌یابد.

در نهایت نتایج نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر دوسوگرایی در ابراز استحقاق در مقایسه با زوج درمانی به روش گاتمن اثربخشی بیشتری دارد ولی در دوسوگرایی در ابراز هیجان مثبت تفاوت معناداری میان دو گروه مشاهده نشد. اگرچه پژوهش‌های پیشین به بررسی و مقایسه اثربخشی این دو مداخله نپرداخته‌اند، اما به طور خاص باید توجه کرد که برای زوج‌هایی که مشاجرات مکرر را تجربه می‌کنند، رویکرد تصویرسازی ارتباطی، که تعارض را فرصتی برای رشد می‌داند، ممکن است سودمندی زیادی داشته باشد (نوی - شرو، ۲۰۲۱). بر همین اساس می‌توان این استدلال را مطرح کرد که زوجین شرکت کننده در پژوهش حاضر شامل

زوج‌های با سطح بالای تعارض زناشویی بود و زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی برای این زوجها صرفاً آموزش حل تعارض را مدنظر قرار نمی‌دهد و با اهمیت دادن با تجارب قبلی زوجین تلاش دارد که رشد هر یک از زوجین را تسهیل نماید. واکاوی زوجین در جلسات برای تسهیل رشد احتمالاً منجر به شناسایی نقاط قوتی در هر یک از زوجین شده است که منجر به افزایش ابراز استحقاق در آنها شده است. این درحالی است که در زوج درمانی به روش گاتمن چنین واکاوی فردی به ویژه براساس تجارب پیشین زوجین صورت نمی‌گیرد و بیشتر تلاش آن بر بهبود مهارت‌های حل تعارض و کاهش چرخه‌های تعاملی تنش‌زا میان زوجین است (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). البته چنین فرآیندی نیز برای زوجین نیز ثمربخش است و می‌تواند منجر به شکل‌گیری رفتارها و عواطف مثبت در زوجین گردد و طبق نتایج پژوهش حاضر نیز می‌تواند منجر به بهبود ابراز هیجان‌های مثبت و ابراز استحقاق گردد. البته برای ابراز استحقاق زوج درمانی به روش تصویرسازی ارتباطی اثربخشی بیشتری داشته است که این امر احتمالاً ناشی از توجه بیشتر این درمان به بهبود رشد و تصویر شخصی زوجین است. در زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بهبود تصویر شخصی که همراه با رشد و ایجاد یک خود کامل‌تر و صاحب استحقاق بیشتر در زوجها است، به عنوان یک هدف مهم درمانی مورد توجه است (اشمیت و گرهت، ۲۰۲۲). این درحالی است که در زوج درمانی به روش گاتمن چنین فرآیندی مشاهده نمی‌گردد که احتمالاً اثربخشی کمتر آن در مقایسه با زوج درمانی به روش تصویرسازی ارتباطی در بهبود ابراز استحقاق زوجین به همین امر برمی‌گردد.

در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج درمانی به روش گاتمن بر دوسوگرایی در ابراز هیجان (هیجان مثبت و ابراز استحقاق) اثربخشی معناداری دارد و این اثربخشی برای زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر مولفه ابراز استحقاق بیشتر بوده است. این نتایج نشان می‌دهد که زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی در مقایسه با زوج درمانی به روش گاتمن برای بهبود دوسوگرایی در ابراز هیجان زوجین دارای تعارض زناشویی از ارجحیت برخوردار است و متخصصان این حوزه جهت دستیابی به نتایج اثربخش از این مداخله بهره‌مند گردند. محدودیت عمده پژوهش حاضر به عدم نمونه‌گیری تصادفی بر می‌گردد که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. همچنین نتایج بدست آمده برای پژوهش حاضر محدود به زوجین دارای تعارض زناشویی بوده و قابل تعمیم به گروه‌های زوجی دیگر مانند نخواهد بود. همچنین با توجه به اینکه نمونه‌های مورد مطالعه با تحصلات دیپلم به بالا بود، بنابراین نتایج بدست آمده محدود به جمعیت باسواد بوده است. بر همین اساس پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه در نمونه‌ای از زوجین با زمینه‌ای دیگر از مشکلات زناشویی نیز مورد بررسی قرار گیرد تا تعمیم‌پذیری نتایج به این گروه‌ها نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه آتی بر روی گروه‌های کم‌سواد و بی‌سواد نیز مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- ثنایی، ب؛ علاقمند، س؛ فلاحی، ش. و هومن، ع. (۱۳۹۶). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت.
- جلالوند، د؛ گودرزی، ک؛ کریمی، ج. و یعقوبی، ا. (۱۴۰۲). اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری - تلفیقی و زوج‌درمانی گاتمن بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زناشویی. خانواده پژوهی، ۱۹(۱)، ۱۰۷-۱۲۴. [10.48308/JFR.19.1.107](https://doi.org/10.48308/JFR.19.1.107).
- داورنیا، ر؛ کار آموز، م. و پوریجی، س. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی (ایماگو تراپی) بر کاهش دلزدگی زناشویی. بیهق، ۲۳(۴)، ۳۲-۲۲. https://beyhagh.medsab.ac.ir/article_1207.html.
- رفعی‌نیا، پ. (۱۳۸۰). رابطه دوسوگرایی/ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس
- صائمی، ح؛ بشارت، م؛ اصغرزادفرید، ع. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی هیجان محور بر صمیمیت زناشویی زوجین. روانشناسی خانواده، ۵(۲)، ۳۹-۵۲. https://www.ijfpjournal.ir/article_245544.html.
- صائمی، ح؛ بشارت، م؛ اصغرزادفرید، ع. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی هیجان محور بر تنظیم هیجان در زوجین. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱۰(۱)، ۸۷-۱۰۴. [10.22067/tpccp.2020.39366](https://doi.org/10.22067/tpccp.2020.39366).
- میرزایی‌کندری، ف؛ عبدی‌زرین، س؛ آقا یوسفی، ع. (۱۴۰۲). مقایسه مدل تعارض زناشویی بر اساس خودمتمایزسازی و خانواده گرایی با نقش میانجی صمیمیت و بلوغ عاطفی در خانواده های سنتی و مدرن. مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان، ۴ (۳)، ۲۵-۴۴. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.2.20>
- نجاراصل، ص؛ عسگری، پ؛ نادری، ف. و اسمعیل خانی، ف. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش مثبت‌نگری و درمان تصویرسازی ارتباطی بر اسنادهای ارتباطی، نگرش به روابط فرازناشویی و تمایز یافتگی خود در مراجعین به مراکز روانشناختی. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۶(۴)، ۶۳-۸۰. [10.22108/ppls.2021.122537.1970](https://doi.org/10.22108/ppls.2021.122537.1970)

مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج درمانی به روش گاتمن بر دوسوگرایی در ابراز هیجان در زوجین دارای تعارض زناشویی
Comparing the effectiveness of couple therapy based on relation Imago and Gottman method couple therapy on ...

- نظریور، د؛ زهراکار، ک؛ پوریحیی، م. و داورنیا، ر. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی: تأثیر آن بر دلزدگی زناشویی. *مجله علوم اعصاب شفای خاتم*، ۷ (۴)، ۶۰-۵۱. [10.29252/shefa.7.4.51](https://doi.org/10.29252/shefa.7.4.51)
- Allen, S., Hawkins, A. J., Harris, S. M., Roberts, K., Hubbard, A., & Doman, M. (2022). Day-to-day changes and longer-term adjustments to divorce ideation: Marital commitment uncertainty processes over time. *Family Relations*, 71(2), 611-629. <https://doi.org/10.1111/fare.12599>
- Arjmand, S. A. (2021). Predicting emotional divorce based on communication beliefs and ambivalence in expressing emotion. *International Journal of Medical Investigation*, 10(3), 111-121. [20.1001.1.23222913.2021.10.3.11.9](https://doi.org/10.1001.1.23222913.2021.10.3.11.9)
- Consedine, N. S., Fiori, K. L., & Magai, C. (2012). Regulating emotion expression and regulating emotion experience: Divergent associations with dimensions of attachment among older women. *Attachment & Human Development*, 14(5), 477-500. <https://doi.org/10.1080/14616734.2012.706433>
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2018). *The science of couples and family therapy: Behind the scenes at the "Love Lab"*. WW Norton & Company.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Güven, N., & İskender, M. (2023). An Application of The Imago Relationship Approach and Group Counselling for Developing the Marriage Relationship. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(39), 1047-1069. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1269810>
- Hendrix, H., & Hannah, M. T. (2017). Imago relationship therapy. In *Case Studies in Couples Therapy* (pp. 205-215). Routledge.
- Hendrix, H., Hunt, H. L., Luquet, W., & Carlson, J. (2015). Using the Imago dialogue to deepen couples therapy. *The Journal of Individual Psychology*, 71(3), 253-272. [10.1353/jip.2015.0029](https://doi.org/10.1353/jip.2015.0029)
- Irvine, T. J., Peluso, P. R., Benson, K., Cole, C., Cole, D., Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2024). 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), 81-94. <https://doi.org/10.1177/10664807231210123>
- Lebow, J. L., & Snyder, D. K. (Eds.). (2022). *Clinical handbook of couple therapy*. Guilford Publications.
- Li, X., & Liu, Q. (2020). Parent–grandparent coparenting relationship, marital conflict and parent–child relationship in Chinese parent–grandparent coparenting families. *Children and Youth Services Review*, 109, 104733. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104733>
- Luquet, W. (2006). *Short-term couples therapy: The Imago model in action*. Routledge.
- Mosavi, S. A., Ehteshamzadeh, P., Makvandi, B., Pasha, R., & Bakhtiaripoor, S. (2023). Comparing the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Couple Therapy and Gottman Couple Therapy on Marital Satisfaction and Problem Solving Styles in Couples Referring to Counseling Centers in Lamard and Mohr City. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 5(4), 253-266. [10.22034/5.4.253](https://doi.org/10.22034/5.4.253)
- Noy-Sharav, D. (2021). Corrective Emotional Experience in Couple Therapy: An Integration between Imago Approach and Psychoanalytic Concepts in Light of Neuropsychological Studies. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(4), 319-339. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1860178>
- Rajendrakumar, J., & Manjula, V. (2023). A Mixed-Methods Study on Experiencing in Indian Couples During Gottman's Intervention of Dreams-Within-Conflict. *Contemporary Family Therapy*, 13(2), 1-16. <https://doi.org/10.1007/s10591-023-09691-8>
- Surjadi, F. F., Wickrama, K. A., & Lorenz, F. O. (2023). Do couple-and individual-level ambivalence predict later marital outcomes? The mediating role of marital conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 693-713. <https://doi.org/10.1177/02654075221122852>
- Wang, Y., Zheng, Z., Wang, X., & Li, Y. (2022). Unraveling the effect of ambivalence over emotional expression on subjective wellbeing in Chinese college students in romantic relationships: A multiple mediation model. *Frontiers in psychiatry*, 13, 982406. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.982406>