



Original Article

Comparing the Effectiveness of Imagery-Based Communication Couples Therapy and Gottman Couples Therapy in Improving Emotional Experience Toward One's Spouse Among Couples Experiencing Marital Conflict

Monir Pourimohammad¹, Ali Reza Maredpour^{2*}, Feizollah Afrazizadeh³

1. PhD Candidate, Department of Psychology, Yas.C., Islamic Azad University, Yasuj, Iran

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

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

Article History:

Received: April 27, 2026

Revised: June 22, 2026

Accepted: July 8, 2026



***Corresponding Author:** Ali Reza Maredpour, Assistant Professor, Department of Psychology, Yas.C., Islamic Azad University, Yasuj, Iran

E-mail: Maredpour@iau.ac.ir

Abstract

Background and Aims: Conflicted couples are more likely to express negative emotions, which are then met with negative affect from the other partner. This study aimed to compare the effectiveness of imagery-based couples therapy with that of Gottman couples therapy in improving emotional experience toward one's spouse among couples experiencing marital conflict.

Materials and Methods: The present study was conducted using a quasi-experimental method with a pre-test-post-test design and a three-month follow-up with a control group. The statistical population of the study included couples referring to the Erfan Counseling Center in Tehran, Iran, during 2024. The sample size included 30 couples (10 couples in each group) who were selected using the available sampling method and randomly assigned to three groups. The Emotional Experience towards Spouse Questionnaire and the Revised Marital Conflict Questionnaire were the research instruments. The Imago group received eight 90-minute sessions, and the Gottman group received nine 90-minute sessions of intervention. Repeated measures analysis of variance was used to analyze the data.

Results: The results showed that both interventions had a significant effect on positive and negative emotions toward the spouse, compared to the control group ($P < 0.05$), and there was no significant difference between the two experimental groups in this regard ($P < 0.05$). Moreover, the pre-test mean values of both components were significantly different from the post-test and follow-up scores ($P < 0.05$); however, there was no significant difference between the post-test and follow-up values ($P < 0.05$).

Conclusion: The results showed that couples can benefit from both research interventions to improve the emotional experience of couples experiencing marital conflict.

Keywords: Conflict, Couple therapy, Emotion, Spouse

Please cite this article as follows: Pourimohammad M, Maredpour AR, Afrazizadeh F. Comparing the Effectiveness of Imagery-Based Communication Couples Therapy and Gottman Couples Therapy in Improving Emotional Experience Toward One's Spouse Among Couples Experiencing Marital Conflict. SJPP. 2026;13(3):285-294.



مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با زوج درمانی به روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر در زوجین دارای تعارض زناشویی

منیر پوری محمد^۱، علیرضا ماردپور^{۲*}، فیض اله افزای زاده^۳ ID

۱. دانشجوی دکتری، گروه روان شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران

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

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

چکیده

زمینه و هدف: زوج های متعارض بیشتر تمایل به ابراز هیجانات منفی دارند که با عاطفه منفی همسر پاسخ داده می شود. هدف پژوهش مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با زوج درمانی به روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر در زوجین دارای تعارض زناشویی بود.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری سه ماهه همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره عرفان شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. حجم نمونه شامل ۳۰ زوج (هر گروه ۱۰ زوج) بود که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه گمارده شدند. پرسشنامه تجربه عاطفی نسبت به همسر و پرسشنامه تجدیدنظر شده تعارضات زناشویی ابزار پژوهش بودند. گروه تصویرسازی ارتباطی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای و گروه گاتمن ۹ جلسه ۹۰ دقیقه ای مداخله دریافت کردند. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که هر دو گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بر عواطف مثبت و منفی نسبت به همسر اثربخشی معناداری داشته است ($P < 0.05$) و تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش وجود ندارد ($P > 0.05$). همچنین میانگین پیش آزمون هر دو مؤلفه به صورت معناداری متفاوت از پس آزمون و پیگیری بود ($P < 0.05$)، ولی بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > 0.05$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که زوج درمانگران جهت بهبود تجربه عاطفی زوجین دچار تعارض زناشویی می توانند از هر دو مداخله پژوهش بهره مند گردند.

واژگان کلیدی: زوج درمانی، عاطفه، همسر، تعارض

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۰۷

ویرایش: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۴/۱۷

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

***نویسنده مسئول:** علیرضا ماردپور، گروه روان شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران.

ایمیل: Maredpour@iau.ac.ir

استناد: پوری محمد، منیر؛ ماردپور، علیرضا؛ افزای زاده، فیض اله. مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با زوج درمانی به روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر در زوجین دارای تعارض زناشویی. دوماهنامه علمی پژوهشی روانشناسی و روانپزشکی شناخت، مرداد و شهریور ۱۴۰۵، ۱۳(۳): ۲۸۵-۲۹۴.

مقدمه

کندری، عبدی زرین و آقا یوسفی، ۱۴۰۲). یک عامل مهم در تعارض زناشویی به تجربه عواطف برمی گردد (فری، گانونگ، جنسن و کولمن^۱، ۲۰۲۰). تجربه عواطف به فرایندهای درون روانی و بیان عواطف به فرایندهای بین فردی اشاره دارد (رویز و روباز^۲، ۲۰۲۰).

تعارض های زناشویی در خانواده های 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 خانواده های زوج ها، افزایش پیدا کند (میرزایی

² Ruiz & Robazza

¹ Frye, Ganong, Jensen & Coleman

پژوهشی قرار می‌دهد. زوج‌درمانی به‌روش گاتمن^۶ قویاً براساس شواهد پژوهشی بنا شده است (گاتمن و سیلور^۷، ۲۰۱۵). گاتمن براساس پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیده است که ارتباط مؤثر مهم‌ترین مهارت زوجها است و کسانی که رابطه مؤثر دارند، می‌توانند به تأیید متقابل برسند، به نیازهای همسرشان گوش دهند و در صورت بروز سوءتفاهم، روی مشکل تمرکز کنند و رابطه مسالمت‌آمیزی برقرار کنند (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۸). تقویت عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی به‌ویژه در زمان‌های تعارض این احتمال را می‌دهد که زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر اثربخش باشد (صائمی، بشارت و اصغرنژادفرید، ۱۳۹۹). زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر بهبود کیفیت روابط زوجین و تجربه عواطف مثبت در آنها اثربخشی معناداری دارد (صائمی، بشارت و اصغرنژادفرید، ۱۳۹۷؛ جلالوند، گودرزی، کریمی و یعقوبی، ۱۴۰۲؛ راجندر اکومار و مانجولا^۸، ۲۰۲۳). نشان داده شده این درمان در بازسازی اعتماد، مدیریت تعارض و افزایش کیفیت و رضایت زناشویی اثربخشی معناداری در زوجین داشته است (اروین، پلوسو، بنسون، کول، کول^۹ و همکاران، ۲۰۲۴؛ موسوی، احتشام‌زاده، مکنونی، پاشا و بختیاری‌پور، ۲۰۲۳).

این دو درمان از لحاظ میزان مشارکت درمانگر و نحوه مشارکت در درمان متفاوت هستند. علاوه بر این، از لحاظ فرایند درمان نیز زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر افزایش خودآگاهی از نیازهای ناهشیار ارضانگشته و ایجاد یک پیوند همراه با تصدیق و همدلی است (هندریکس و همکاران، ۲۰۱۵) ولی زوج‌درمانی به‌روش گاتمن متمرکز بر بهبود رابطه و تعارض‌ها با رهنمودهای اساسی درمانگر است (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵). بنابراین در فرایند درمانی نیز تفاوت‌هایی به چشم می‌خورد که امکان تفاوت در اثربخشی را به‌عنوان یک مسئله مطرح می‌کند. در نهایت، برخلاف زوج‌درمانی به‌روش گاتمن، زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با این محدودیت و انتقاد روبه‌رو است که شواهد پژوهشی گسترده برای جمعیت‌ها و متغیرهای مختلف برای آن به چشم نمی‌خورد (گوون و اسکندر، ۲۰۲۳).

در مجموع، افزایش عواطف منفی نسبت به همسر ازجمله نشانه‌ها و علائم زوجین دچار تعارض زناشویی است که مداخله‌های زوج‌درمانی باید تا حدودی در بهبودی آنها موفق عمل کنند. شناسایی مداخله‌های کارآمد برای بهبود این نشانه‌ها، یک مسئله پژوهشی است. زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی که مبتنی بر رویکرد یکپارچه‌نگر بوده و زوج‌درمانی به‌روش گاتمن که تا حدود زیادی مبتنی بر شواهد بالینی بوده و پژوهش‌ها تا حدودی

وقتی تعارض زوجین عاطفه منفی را آشکار می‌کند، احتمال بیشتری دارد که آنها مضطرب شوند (پینکوس^۱، ۲۰۲۳). زمانی که عواطف نسبت به همسر قطع می‌شود، بی‌اعتمادی جایگزین اعتماد می‌شود و دلبستگی تهدید می‌شود (پراگر، پوچر، شیروانی، پارسونس و آلن^۲، ۲۰۱۹). زوج‌های متعارض بیشتر تمایل به ابراز هیجانات منفی دارند که با عاطفه منفی همسر دیگر پاسخ داده می‌شود (یوسفی، غفاراللهی، گل‌پرور و پیکانی، ۲۰۲۳).

درمان مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی یکی از زوج‌درمانی‌هایی است که اخیراً برای زوجین دچار تعارض زناشویی، به‌ویژه در ایران، مورد استفاده قرار گرفته و اثربخشی معناداری را نشان داده است (نظرپور، زهراکار، پوریحیی و داورنیا، ۱۳۹۸؛ داورنیا، کار آموز و پوریحیی، ۱۳۹۷). درمان مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی فرض می‌کند که همه افراد از لحاظ عاطفی مانند کودکی هستند که به دنبال ارضاء نیازهای بی‌پاسخ کودکی خود هستند (هندریکس، هانت، لوکوت و کارلسون^۳، ۲۰۱۵). هدف از زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی این است که زوجین را قادر سازد تا یک ازدواج آگاهانه با داشته باشند و تصویری دوباره از یکدیگر بسازند (گوون و اسکندر^۴، ۲۰۲۳). درمانگر زوجها را قادر می‌سازد تا با یکدیگر پیوند برقرار کنند و در نهایت به یک رابطه همدلانه به نام گفت‌وگو برسند (هندریکس و هانا^۵، ۲۰۱۷). اگرچه اثربخشی این زوج‌درمانی در زوجین دچار تعارض‌های زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است (نظرپور و همکاران، ۱۳۹۸؛ داورنیا و همکاران، ۱۳۹۷)، اما به بررسی اثربخشی آن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر اقدام نشده است؛ این درحالی است که انعکاس و همدلی را به‌عنوان راهی برای گسترش دسترسی عاطفی و احساسی زوجین به یکدیگر رشد می‌دهد (گوون و اسکندر، ۲۰۲۳). نتایج نشان داده است که زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر بهبود ارتباط و نگرش زوجین دچار تعارض زناشویی اثربخشی معناداری دارد (نجاراصل، عسگری، نادری و اسمعیل خانی، ۱۳۹۹؛ نظرپور و همکاران، ۱۳۹۸). نتایج مشابهی از اثربخشی این درمان در بهبود سازگاری، رضایتمندی و الگوهای ارتباطی زوجین گزارش شده است (عسگری، مهرابی زاده هنرمند، دشت بزرگی، عسگری و حیدری، ۱۳۹۹؛ نظرپور، حیدرنیا، پوریحیی و داورنیا، ۱۳۹۹؛ گوون و اسکندر، ۲۰۲۳).

درمان مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی به‌عنوان یک درمان یکپارچه‌نگر مبتنی بر رویکردهای دیگر مانند روان‌پوشی و شناختی - رفتاری بنا نهاده شده است. در مقابل یکپارچه‌نگری نظری، کاربرست مبتنی بر شواهد وجود دارد که اساس درمان را شواهد

⁶ Gottman method couple therapy

⁷ Silver

⁸ Rajendrakumar & Manjula

⁹ Irvine, Peluso, Benson, Cole, Cole

¹ Pincus

² Prager, Poucher, Shirvani, Parsons & Allam

³ Hendrix, Hunt, Luquet & Carlson

⁴ Guven & İskender

⁵ Hendrix & Hannah

از اثربخشی آنها برای زوجین دچار تعارض زناشویی حمایت کرده است، به‌عنوان 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، پژوهشی حاضر در پی بررسی این مسئله بود که آیا بین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر در زوجین دارای تعارض زناشویی تفاوت وجود دارد یا خیر. روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل با دوره پیگیری سه‌ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره عرفان شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. 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 در دسترس انتخاب شد و در سه گروه (هر گروه ۱۰ زوج / معادل ۲۰ نفر) به‌روش تصادفی گمارده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل رضایت از شرکت در پژوهش، کسب حداقل نمره ۱۱۱ در پرسش‌نامه تجدیدنظرشده تعارضات زناشویی (MCQ-R) ثنائی (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 هم‌زمان با انجام پژوهش (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 مرحله از پژوهش و توضیح مختصر از هدف پژوهش به شرکت‌کنندگان، همچنین امکان دریافت هر یک از مداخله‌ها برای گروه گواه به‌صورت رایگان دیگر ملاحظه اخلاقی پژوهش حاضر بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

روش کار

ابزار

پرسش‌نامه تجربه عاطفی نسبت به همسر^۱

این پرسش‌نامه توسط یوسفی و همکاران در سال ۲۰۲۳ ساخته شده و دارای ۴۰ گویه است که تجربه عاطفی نسبت به همسر را در ۶ عامل و دو بعد می‌سنجد. مقیاس اندازه‌گیری گویه‌های این

پرسش‌نامه براساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم است. عامل عاطفی مثبت شامل گویه‌های ۳۶-۳۵-۱۵-۲۰-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳ و عامل عواطف منفی شامل ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۶-۴۰-۴۱-۱۷-۱۸-۱۹-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۳۷-۳۸-۳۹ است. هر چه امتیازی که از پرسش‌نامه به‌دست می‌آید بیشتر باشد، نشان از تجربه هیجانی بالاتر نسبت به همسر در مؤلفه مربوطه است. یوسفی، غفرالهی، گل‌پرور و کیانی پیکانی (۲۰۲۳) مقدار آلفای کرونباخ عامل عاطفی مثبت را ۰/۸۹ و برای عامل عاطفی منفی ۰/۹۳ گزارش داده‌اند. همچنین روایی محتوایی نیز با مقدار بالای ۰/۷۸ برای گویه‌ها و عامل‌های پرسش‌نامه تأیید گردیده و روایی پرسش‌نامه براساس گویه‌ها و عامل‌های پرسش‌نامه برای عامل عاطفی مثبت ۰/۸۲ و برای عامل عاطفی منفی ۰/۸۷ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه تجدیدنظرشده تعارضات زناشویی (MCQ-R)^۲

این پرسش‌نامه شامل ۵۴ سؤال است که توسط ثنائی در سال ۱۳۸۷ برای سنجیدن تعارض‌های زناشویی ساخته شد. نمره‌گذاری پرسش‌نامه براساس یک لیکرت پنج درجه‌ای (هرگز=۱، بندرت=۲، گاهی=۳، اکثراً=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 معنای تعارض و اختلاف کمتر است. شایان ذکر است که نمره بالاتر از ۱۱۱ بیانگر تعارض زناشویی بیش از حد طبیعی در نظر گرفته می‌شود. ثنائی پرسش‌نامه تجدیدنظرشده تعارضات زناشویی را روی ۱۲۰ نفر شامل ۴۸ مرد و ۷۲ زن دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراجع قضایی شهر تهران و نیز یک گروه کنترل شمال ۱۵۰ زوج عادی (۶۸ مرد و ۸۲ زن) به‌کار گرفت. روایی محتوا به‌روش کیفی براساس نظر ۱۰ تن از مدرسان گروه مشاوره دانشگاه تهران و خوارزمی بالای ۰/۷۰ ارزیابی شد. همچنین پایایی پرسش‌نامه به‌روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بر روی نمونه فوق برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۶ به‌دست آمد (ثنائی، علاقمند، فلاحتی و هومن، ۱۳۹۶).

جلسات زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی براساس کتاب زوج‌درمانی کوتاه مدت: مدل ایماگو در عمل تألیف لوکات^۳ (۲۰۰۶) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم گردید. خلاصه جلسات زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی در جدول ۱ ارائه شده است. جلسات زوج‌درمانی به‌روش گاتمن براساس پروتکل گاتمن و گاتمن (۲۰۱۷) در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم گردید. خلاصه جلسات زوج‌درمانی به‌روش گاتمن در جدول ۲ ارائه شده است.

^۳ Luquet

^۱ Emotional experience towards Spouse questionnaire

^۲ Marital Conflict questionnaire – revised (MCQ-R)

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 توجیه زوجین با تفاوت‌های موجود در ابعاد صمیمیت زن و مرد، تعیین روش‌های فعلی خشنودکردن 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 تأثیر 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 تأثیر آن بر روابط فعلی زوج	نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی همسر، مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود، بررسی نیازهای عاطفی برآورده نشده همسر، تأثیر متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی‌های همسر، بررسی تأثیر 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 توافق نامه متقابل، آموزش و تمرین روش‌های حل تعارض سازنده
ششم	ایجاد منطقه امن، افزایش صمیمیت و التیام زخم‌های عاطفی، بررسی ابعاد صمیمیت زوجین، ایجاد چرخه‌های مثبت تأمل، افزایش رفتارهای مثبت متقابل و کاهش رفتارهای منفی	مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته، آشناسازی و توجیه زوجین با تفاوت‌های موجود در ابعاد صمیمیت زن و مرد، تعیین روش‌های فعلی خشنودکردن 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 به خاطر آسیب‌های عاطفی وارد شده و تصمیم به جبران
هشتم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، یکپارچه‌سازی خود	جمع‌بندی بخش‌های مختلف خویش انکار شده، گمشده، دروغین و خویشتن واقعی، تمرین تجسم عشق

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 تأثیرات 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

نتایج

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 به دست آمده برای آزمون کای اسکور بین گروه‌های پژوهش در متغیر یادشده ناهمسانی معناداری وجود نداشت

($\chi^2_{(3)} = 0.37, P = 0.98$). همچنین میانگین و انحراف معیار سن گروه تصویرسازی ارتباطی به ترتیب $36/25 \pm 3/60$ ، گروه گاتمن $36/05 \pm 3/97$ و گروه گواه نیز به ترتیب $36/25 \pm 3/99$ به دست آمد و میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج گروه تصویرسازی ارتباطی به ترتیب $2/22 \pm 2/73$ ، گروه گاتمن $6/63 \pm 2/33$ و گروه گواه نیز به ترتیب $6/18 \pm 3/08$ بود که طبق نتایج تحلیل واریانس چند متغیره بین گروه‌ها تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P = 0.87$) و ($F_{(3)} = 0.32$). در جدول ۳ شاخص‌های توصیفی دو خرده‌مقیاس تجربه عاطفی نسبت به همسر ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله آزمون	گروه تصویرسازی ارتباطی		گروه گاتمن		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تجربه عاطفی نسبت به همسر	پیش‌آزمون	30/05	4/21	31/50	4/70	30/75	4/52
	پس‌آزمون	36/80	4/85	35/25	3/81	31/15	4/21
	پیگیری	36/72	4/08	35/30	4/09	30/80	3/90
	پیش‌آزمون	75/40	7/90	74/90	7/83	75/10	8/15
عواطف منفی	پس‌آزمون	65/85	7/31	65/75	6/66	76/15	7/47
	پیگیری	66/55	7/46	66/85	7/99	75/55	7/56

در جدول ۳ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده است. قبل از مقایسه اثربخشی دو درمان، پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر مورد بررسی قرار گرفت و نتایج به دست 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 رعایت شده است ($P > 0.05$). برای آزمون ام باکس سطوح معناداری به دست آمده بیشتر از ۰/۰۵ بود که بیانگر برقرار بودن پیش‌فرض همگنی کوواریانس‌ها بود ولی مقدار کرویت موچلی برای مؤلفه عاطفه مثبت معنادار ($\chi^2_{(2)} = 42/39, P = 0.98$) و برای مؤلفه عاطفه منفی ($\chi^2_{(2)} = 0.80, P = 0.67$) معنادار نبوده است.

بنابراین برای مؤلفه عاطفه مثبت 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.

نتایج به دست آمده در جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت مراحل آزمون، عضویت گروهی و تعامل مراحل و گروه برای دو مؤلفه تجربه عاطفی نسبت به همسر معنادار است ($P < 0.01$). برای بررسی نقاط تفاوت در از مقایسه زوجی بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

نتایج به دست آمده از جدول ۵ نشان می‌دهد که هم گروه تصویرسازی ارتباطی و هم گروه گاتمن در مقایسه با گروه کنترل بر هر دو مؤلفه تجربه عاطفی نسبت به همسر اثربخشی معناداری داشته است ($P < 0.05$) و تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش وجود ندارد ($P > 0.05$).

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی و مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر زوجین دارای تعارض زناشویی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار P	اندازه اثر	توان آزمون
عاطفه مثبت	مراحل آزمون	۵۱۳/۹۱	۱/۳۳	۸۲/۸۷	۳۹/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۱
	عضویت گروهی	۴۶۶/۴۱	۲	۲۳۳/۲۱	۵/۵۶	۰/۰۰۶	۰/۱۶	۰/۸۴
	تعامل مراحل و گروه	۲۸۵/۵۲	۲/۶۶	۱۰۷/۴۶	۱۱/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۲۸	۱
عاطفه منفی	مراحل آزمون	۱۶۳۰/۱۸	۲	۸۱۵/۰۹	۵/۱۵	۰/۰۰۹	۰/۱۵	۰/۸۱
	عضویت گروهی	۸۸۸/۸۴	۲	۴۴۴/۴۲	۱۸/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۱
	تعامل مراحل و گروه	۸۴۵/۹۶	۴	۲۱۱/۴۹	۲۷/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۱

جدول ۵. مقایسه زوجی تفاوت‌های بین گروهی و مراحل آزمون براساس میانگین‌های تعدیل‌شده تجربه عاطفی نسبت به همسر زوجین دارای تعارض زناشویی

منبع تغییر	گروه	گروه مبنا	گروه ثانویه	تفاوت میانگین	خطای انحراف معیار	مقدار P
عاطفه مثبت	گروه تصویرسازی ارتباطی	پیش آزمون	پس آزمون	-۶/۷۵	۰/۶۶	۰/۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	-۶/۷۳	۰/۶۰	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	۰/۰۳	۰/۴۱	۱
	گروه گاتمن	پیش آزمون	پس آزمون	-۳/۷۵	۰/۷۷	۰/۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	-۳/۸۰	۰/۹۵	۰/۰۰۲
		پس آزمون	پیگیری	-۰/۰۵	۰/۵۵	۱
	گروه کنترل	پیش آزمون	پس آزمون	۰/۴۰	۱/۲۲	۱
		پیش آزمون	پیگیری	-۰/۰۵	۱/۲۲	۱
		پس آزمون	پیگیری	۰/۳۵	۰/۳۲	۰/۸۶
	پیش آزمون	تصویرسازی ارتباطی	گاتمن	-۱/۴۵	۱/۴۲	۰/۹۳
		تصویرسازی ارتباطی	کنترل	-۰/۰۷	۱/۴۲	۱
		گاتمن	کنترل	۰/۷۵	۱/۴۲	۱
عاطفه منفی	پس آزمون	تصویرسازی ارتباطی	کنترل	۵/۶۵	۱/۳۶	۰/۰۰۱
		تصویرسازی ارتباطی	گاتمن	۴/۱۰	۱/۳۶	۰/۰۱
		گاتمن	کنترل	۱/۵۰	۱/۲۷	۰/۷۳
	پیگیری	تصویرسازی ارتباطی	کنترل	۶	۱/۲۷	۰/۰۰۱
		تصویرسازی ارتباطی	گاتمن	۴/۵۰	۱/۲۷	۰/۰۰۲
		گاتمن	پس آزمون	۹/۵۵	۱/۱۲	۰/۰۰۱
	گروه تصویرسازی ارتباطی	پیش آزمون	پیگیری	۸/۸۵	۰/۹۴	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	-۰/۷۰	۱/۰۵	۱
		پس آزمون	پیگیری	۹/۱۵	۰/۷۸	۰/۰۰۱
	گروه گاتمن	پیش آزمون	پیگیری	۸/۰۵	۰/۶۸	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	-۱/۱۰	۰/۷۳	۰/۴۵
		پس آزمون	پیگیری	-۱/۰۵	۰/۷۴	۰/۵۱
عاطفه مثبت	گروه کنترل	پیش آزمون	پیگیری	-۰/۴۵	۰/۸۳	۱
		پس آزمون	پیگیری	۰/۶۰	۰/۹۱	۱
		گاتمن	کنترل	۰/۵۰	۲/۵۲	۱
	پیش آزمون	تصویرسازی ارتباطی	کنترل	۰/۳۰	۲/۵۲	۱
		تصویرسازی ارتباطی	گاتمن	-۰/۲۰	۲/۵۲	۱
		گاتمن	پس آزمون	۰/۱۰	۲/۶۴	۱
عاطفه منفی	پس آزمون	تصویرسازی ارتباطی	گاتمن	۰/۱۰	۲/۶۴	۱
		تصویرسازی ارتباطی	کنترل	-۰/۲۰	۲/۵۲	۱
		گاتمن	کنترل	۰/۳۰	۲/۵۲	۱
	پیش آزمون	تصویرسازی ارتباطی	کنترل	۰/۳۰	۲/۵۲	۱
		تصویرسازی ارتباطی	گاتمن	-۰/۲۰	۲/۵۲	۱
		گاتمن	پس آزمون	۰/۱۰	۲/۶۴	۱

۰/۰۰۱	۲/۶۴	-۱۰/۳۰	کنترل	گاتمن	پیگیری
۰/۰۰۱	۲/۶۴	-۱۰/۴۰	کنترل		
۱	۲/۴۳	-۰/۳۰	گاتمن	تصویرسازی ارتباطی	
۰/۰۰۱	۲/۴۳	-۹	کنترل		
۰/۰۰۲	۲/۴۳	-۸/۷۰	کنترل	گاتمن	

بحث

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی با زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر در زوجین دارای تعارض زناشویی بود. نتایج به‌دست آمده نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر تجربه عاطفی نسبت به همسر (عاطفه مثبت و عاطفه منفی) زوجین دارای تعارض زناشویی اثربخش است. این یافته با نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌های نظریه‌پردازانه همکاران (۱۳۹۸)، داورنیا و همکاران (۱۳۹۷)، عسکری و همکاران (۱۳۹۹)، گوون و اسکندر (۲۰۲۳)، نوی - شرو^۱ (۲۰۲۱) و گودفری^۲ (۲۰۲۱) همسو بود. در تبیین یافته به‌دست آمده می‌توان گفت که زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی، فرایند انتخابی است که به زوجین اجازه می‌دهد ارتباط برقرار کنند، به این امید که زخم‌های عاطفی خود را التیام بخشند و حس کامل بودن را بازیابند. هدف در اینجا این است که فرصتی برای افراد فراهم شود تا تجربیات آزاردهنده دوران کودکی خود را از طریق روابط التیام بخشند، رشد خود را تکمیل کنند و بنابراین آنچه را که برای رشد نیاز دارند به آنها بدهند (هندریکس و هانا، ۲۰۱۷). زوجها برای یافتن راه‌حلی برای گسستن پیوند بین خود به درمان روی می‌آورند. هدف ناخودآگاه مبارزه زناشویی میل به ترمیم و حفظ پیوند است. بنابراین، هدف درمان ترمیم پیوند عاطفی است (کاسدو - کوهو و کیمیل^۳، ۲۰۲۱). برای ترمیم این پیوند عاطفی در جلسات مداخله زوجین تشویق شدند تا عواطفی که نسبت به خود و همسرشان دارند را بیان کنند. با توجه به اینکه درک کردن، اعتباربخشی و همدلی در جلسات نسبت به یکدیگر در زوجین تسهیل شده بود، این تجارب عاطفی با راحتی بیشتری ابراز می‌شدند و شکل مثبت‌تری به خود گرفتند. به عبارتی، زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی ضمن ترمیم و کاهش تجارب عاطفی منفی در زوجین با افزایش تعامل مثبت و همراه با احترام و اعتباربخشی تسهیل‌کننده افزایش تجارب مثبت عاطفی در زوجین نیز بوده است. زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی شکلی از تعامل و گفت‌وگو را میان زوجین دارای تعارض زناشویی تسهیل کرده است که برپایه درک کردن طرف مقابل و اعتباربخشی به تجارب عاطفی وی بوده است که باعث رشد تجارب عاطفی مثبت نسبت به همسر و همچنین کاهش عواطف منفی بوده است.

همچنین نتایج به‌دست آمده نشان داد که زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر (عاطفه مثبت و عاطفه منفی) زوجین دارای تعارض زناشویی اثربخش است. این یافته با نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌های موسوی و همکاران (۲۰۲۳)، صائمی و همکاران (۱۳۹۹)، اروین و همکاران (۲۰۲۴)، زاهل - اولسن، تون و برتلسن^۴ (۲۰۲۴) و راجندراکومار و منجولا (۲۰۲۳) همسو بود. در تبیین یافته به‌دست آمده می‌توان گفت که رویکرد گاتمن بر کاهش رفتار منفی تأکید دارد و اختلاف‌های زناشویی را نتیجه رفتارهای نامناسبی مانند نادیده گرفتن، تحقیر، سرزنش، اجتناب و سکوت می‌داند. زوج‌های ناسازگار، رفتارهای منفی را مقابله به مثل می‌کنند و این موضوع منجر به افزایش تعارض و ایجاد چرخه معیوب در ایجاد هیجانات منفی می‌شود. جلسات درمانی با ایجاد پذیرش، همدلی، کاهش دادن رفتارهای مخرب و افزایش آگاهی هیجانی سبب می‌شود تا زوجین در تعارضاتشان آرامش بیشتری داشته باشند و بتوانند با کنترل بیشتری هیجانات خود را مدیریت کنند (صائمی و همکاران، ۱۳۹۹). از اهداف مهم این درمان کاهش دادن عواطف منفی در طول تعارض، افزایش دادن عواطف مثبت در طول تعارض، ایجاد عواطف مثبت در زمانی غیر از تعارض و متعادل کردن عواطف و هیجانات ناهمخوان است (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). بر همین اساس می‌توان این احتمال را داد که زوج‌درمانی به‌روش گاتمن با کاهش رفتارهای نامناسبی مانند تحقیر و سرزنش و در مقابل افزایش رفتارهای سازنده مانند افزایش پذیرش و همدلی در زوجین ضمن کاهش عواطف منفی زوجین باعث افزایش تجارب مثبت عاطفی نسبت به همسر در زوجین شده است.

در نهایت، نتایج به‌دست آمده نشان داد که بین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر در زوجین دارای تعارض زناشویی تفاوت معناداری وجود ندارد. پژوهش‌های قبلی به بررسی چنین فرضیه‌ای نپرداخته‌اند، باین‌حال، در تبیین یافته به‌دست آمده می‌توان به این مورد اشاره کرد که زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج‌درمانی به‌روش گاتمن هر دو به‌دنبال افزایش و بهبود تجارب عاطفی مثبت و کاهش تجارب عاطفی منفی نسبت به همسر در زوجین هستند. در همین رابطه زوج‌درمانی گاتمن کاهش دادن عواطف منفی در طول تعارض و افزایش دادن

³ Casado-Kehoe & Kimball⁴ Zahl-Olsen, Thuen & Bertelsen¹ Noy-Sharav² Godfrey

نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست آمده نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر تجربه عاطفی نسبت به همسر در زوجین دارای تعارض زناشویی تجربه عاطفی نسبت به همسر (عاطفه مثبت و عاطفه منفی) اثربخشی معناداری دارند و بین اثربخشی آنها تفاوت معناداری وجود ندارد. براساس نتایج به‌دست آمده، متخصصان این حوزه، به‌ویژه روان‌شناسان و مشاوران زوج، جهت دستیابی به نتایج اثربخش برای کار با زوجین دچار تعارض زناشویی می‌توانند از هر دو مداخله بهره‌مند گردند. محدودیت عمده پژوهش حاضر به عدم نمونه‌گیری تصادفی برمی‌گردد که تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. همچنین نتایج به‌دست آمده برای پژوهش حاضر محدود به زوجین دارای تعارض زناشویی بوده و قابل تعمیم به گروه‌های زوجی دیگر مانند بدون تعارض نخواهد بود. 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.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی زوجینی که در پژوهش شرکت کردند نهایت تقدیر و تشکر را دارند.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تضاد منافی بین نویسندگان برای این مطالعه وجود نداشت.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش برگرفته از رساله دکتری دانشگاه آزاد اسلامی - واحد یاسوج است که با شناسه اخلاق IR.IAU.YASOOJ.REC.1403.018 مصوب گردیده است.

عواطف مثبت را از طریق آموزش مهارت‌های حل تعارض و بهبود رابطه زوجین مدنظر قرار می‌دهد (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵). به‌عبارتی، با کاهش رفتارهای مخربی نظیر تحقیر و انتقاد از همسر و افزایش رفتارهای مثبت مانند حل تعارض سازنده و افزایش پذیرش و همدلی نسبت به همسر در تلاش برای بهبود تجارب عاطفی زوجین دارد. ازسوی دیگر، زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی برای بهبود تجارب عاطفی در زوجین دچار تعارض زناشویی تلاش کرد که درک کردن طرف مقابل و اعتباربخشی به تجارب عاطفی هر یک از همسران را در زوجین تسهیل نماید. بیان عواطف در هنگام تعارض تأثیر مهم و ماندگاری بر کیفیت روابط دارد. استدلال می‌شود که وقتی تعارض عاطفه منفی را آشکار می‌کند، زوجین احتمال بیشتری دارد که مضطرب شوند (پینکوس، ۲۰۲۳). در همین رابطه اعتباربخشی و درک کردن طرف مقابل در زوجین احتمالاً منجر به افزایش بروز تجارب عاطفی در زوجین می‌گردد (کاسدو - کوهو و کیمبل، ۲۰۲۱). بر همین اساس، می‌توان استدلال کرد که استفاده از اعتباربخشی و تلاش برای افزایش درک و پذیرش همسر در زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی و همچنین تلاش برای کاهش رفتارهای مخربی نظیر تحقیر و انتقاد از همسر و افزایش رفتارهای مثبت مانند حل تعارض سازنده و افزایش پذیرش و همدلی نسبت به همسر در زوج‌درمانی به‌روش گاتمن توانسته باشد به بهبود تجارب عاطفی نسبت به همسر در زوجین دارای تعارض زناشویی کمک نماید. هر دو روش ضمن تأکید مشترک بر تکنیک‌هایی مانند همدلی و پذیرش از تکنیک‌های متفاوتی نیز استفاده کرده‌اند که براساس پژوهش حاضر به اثربخشی متفاوتی منجر نشده است. این امر تا حدودی از این ناشی می‌شود که هر دو مداخله در اهداف خود سعی در بهبود تجارب عاطفی زوجین دارند و به‌نظر می‌رسد تفاوت در تکنیک‌ها و روش‌های مداخله منجر به اثربخشی متفاوت در آنها نمی‌شود.

REFERENCES

1. Askary M, Mehrabizadeh Honarmand M, Dasht Bozorgi Z, Askary P, Heidarie A. Comparison of the effectiveness of couple therapy based on forgiveness and Hendrix's an illustrative communication on family communication patterns, sexual satisfaction, in women referring to counselling centres. Psychol Achiev. 2020;27(2):113-132. [In Persian]. [Link](#)
2. Casado-Kehe M, Kimball D. Key issues and interventions in couples counseling. In: Foundations of couples, marriage, and family counseling. 2nd ed. 2021;3(2):227-250. [Link](#)
3. Nazarpour D, Zaharak K, Pouryahya M, Davarniya R. Effectiveness of communication imagery-based couple therapy on marital burnout. Shefa Khatam. 2019;7(4):60-66. [In Persian]. [Link](#)
4. Delavar A. Research methodology in psychology and educational sciences. 5th ed. Tehran: Editorial Publishing House; 2019. [In Persian]. [Link](#)

5. Frye N, Ganong L, Jensen T, Coleman M. A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. J Fam Issues. 2020;41(12):2328-2355. [Link](#)
6. Godfrey E. The effects of relationship Imago and integrative behavioral couple therapy on marital dissatisfaction among married Catholics in Lagos State, Nigeria [doctoral dissertation]. 2021. [Link](#)
7. Gottman JM, Gottman JS. The science of couples and family therapy: behind the scenes at the "Love Lab". New York: WW Norton & Company; 2018. [Link](#)
8. Gottman JM, Silver N. The seven principles for making marriage work. 2nd ed. New York, NY: Harmony Books; 2015. [Link](#)
9. Gottman J, Gottman J. The natural principles of love. J Fam Theory Rev. 2017;9(1):7-26. [Link](#)

10. Guven N, Iskender M. An application of the Imago Relationship Approach and group counselling for developing the marriage relationship. *Bayburt Egit Fak Derg.* 2023;18(39):1047-1069. [Link](#)
11. Hendrix H, Hannah MT. Imago relationship therapy. In: *Case studies in couples therapy.* Routledge; 2017. p. 205-215. [Link](#)
12. Hendrix H, Hunt HL, Luquet W, Carlson J. Using the Imago dialogue to deepen couples therapy. *J Individ Psychol.* 2015;71(3):253-272. [Link](#)
13. Irvine TJ, Peluso PR, Benson K, Cole C, Cole D, Gottman JM, et al. A pilot study examining the effectiveness of Gottman Method Couples Therapy over treatment-as-usual approaches for treating couples dealing with infidelity. *Fam J.* 2024;32(1):81-94. [Link](#)
14. Jalalvand D, Goodarzi K, Karimi J, Yaghoobi A. The effectiveness of behavioral-integrated couple therapy and couple therapy by Guttman method on the quality of marital relationships and marital intimacy. *J Fam Res.* 2023;19(1):107-124. [In Persian]. [Link](#)
15. Luquet W. *Short-term couples therapy: the Imago model in action.* Routledge; 2006. [Link](#)
16. Mirzaei F, Abdi Zarin S, Aghayousefi A. Modeling marital conflict based on self differentiation and familism through the mediation of intimacy and emotional maturity in the family. *J Appl Fam Ther.* 2022;3(2):394-417. [In Persian]. DOI: [10.22034/afjt.2022.312890.1239](#)
17. Mosavi SA, Ehteshamzadeh P, Makvandi B, Pasha R, Bakhtiaripoor S. 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. *Iran Evol Educ Psychol J.* 2023;5(4):253-266. [Link](#)
18. Najarasl S, Askary P, Nadery F, Esmeelkhani F. Comparison of the effectiveness of positive thinking training and communication imaging treatment on communication attributions, attitudes to crossover relationships and self-differentiation among those referring to psychological centers. *Pos Psychol Res.* 2021;6(4):63-80. [In Persian]. [Link](#)
19. Nazarpour D, Zahrakar K, Pourihi M, Davornia R. The effect of group couple therapy using the method of communicative imagery (Imago therapy) on improving the quality of couples' marital relationships. *Razi J Med Sci.* 2019;27(4):3-14. [In Persian]. [Link](#)
20. Nazarpour D, Zahrakar K, Pouryahya M, Davarniya R. Effectiveness of couple therapy based on Imago Relationship Therapy: its impact on couple burnout. *Neurosci J Shefaye Khatam.* 2019;7(4):51-60. [In Persian]. [Link](#)
21. Noy-Sharav D. Corrective emotional experience in couple therapy: an integration between Imago approach and psychoanalytic concepts in light of neuropsychological studies. *J Couple Relatsh Ther.* 2021;20(4):319-339. [Link](#)
22. Pincus L, editor. *Marriage: studies in emotional conflict and growth.* Taylor & Francis; 2023. [Link](#)
23. Prager KJ, Poucher J, Shirvani FK, Parsons JA, Allam Z. Withdrawal, attachment security, and recovery from conflict in couple relationships. *J Soc Pers Relatsh.* 2019;36(2):573-598. [Link](#)
24. Rajendrakumar J, Manjula V. A mixed-methods study on experiencing in Indian couples during Gottman's intervention of Dreams-Within-Conflict. *Contemp Fam Ther.* 2023;23(2):1-16. [Link](#)
25. Ruiz MC, Robazza C. Emotion regulation. In: *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology.* Routledge; 2020. p. 263-280. [Link](#)
26. Saemi H, Besharat MA, Asgharnejad Farid AA. The comparison of the effect of Gottman Couple Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy on couples' marital intimacy. *Iran J Fam Psychol.* 2021;5(2):39-52. [In Persian]. [Link](#)
27. Saemi H, Besharat MA, Asgharnejad A. Comparison of the effectiveness of Gottman Couple Therapy and Emotionally Focused Couples Therapy on emotion regulation in couples. *Res Clin Psychol Couns.* 2020;10(1):87-104. [In Persian]. [Link](#)
28. Sanaei B, Mizhan S, Falahati S, Hooman A. *Family and marriage measurement scales.* Tehran: Besat Publications; 2017. [In Persian]. [Link](#)
29. Yousefi Z, Ghafaralahi E, Golparvar M, Peikani ZK. Investigating psychometric properties of the scale of emotional experience towards the spouse. *J Assess Res Appl Couns.* 2023;5(2):15-23. DOI: [10.61838/kman.jarac.5.2.3](#)
30. Zahl-Olsen R, Thuen F, Bertelsen TB. The effectiveness of the in-person and online Gottman Seven Principles Couple Enhancement Program: a propensity score matching design. *J Marital Fam Ther.* 2024;50(4):882-898. DOI: [10.1111/jmft.12726](#)