

# A Study on the Efficacy of Gottman Marital Therapy as a Group Method in Reduction of Marital Burnout

Nahid Havasi <sup>1,\*</sup>, Kianoosh ZahraKar <sup>2</sup>, Farshad MohsenZadeh <sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD Student, Department of Psychology. Kharazmi University, International Pardis, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Associate Professor, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

<sup>3</sup> Assistant professor, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

\* **Corresponding author:** Nahid Havasi, PhD Student, Department of Psychology. Kharazmi University, International Pardis, Tehran, Iran. E-mail;havassi.n2020@gmail.com

**Received:** 04 Aug 2016

**Accepted:** 09 Mar 2017

## Abstract

**Introduction:** Burnout in couples is a gradual and rarely sudden process in which intimacy and love are gradually faded and general fatigue becomes evident. Therefore, the aim of this study was to investigate the efficacy of the Gottman marital therapy as a group method in reduction of the couples' burnout.

**Methods:** This research was a quasi-experimental method with pretest-posttest design and a control group. The study population consisted of couples, who referred to counseling and psychological centers of Karaj to resolve their marital conflicts during the summer of 2016. From this population, 12 couples with scores in marital burnout questionnaire of more than the average, via using sampling, were selected and randomly assigned in 2 experimental and control groups. Data were analyzed using analysis of covariance.

**Results:** The results showed that there was a significant difference between marital burnout of experimental and control groups after the therapeutic intervention. Thus, the Gottman Marital Therapy Group method reduced marital burnout ( $P > 0.01$ ).

**Conclusions:** Based on these findings, it can be concluded that the Couples Gottman Marital Therapy Method is useful for reducing marital burnout. It can also be used as an intervention method to solve marital problems of couples.

**Keywords:** Gottman Marital Therapy Method, Marital Burnout, Couples

## بررسی اثربخشی زوج درمانی گروهی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین

ناهید هواسی<sup>۱\*</sup>، کیانوش زهراکار<sup>۲</sup>، فرشاد محسن زاده<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری، دانشکده روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، پردیس بین الملل، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دانشیار، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

<sup>۳</sup> استادیار، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

\* نویسنده مسئول: ناهید هواسی، دانشجوی دکتری، دانشکده روانشناسی، دانشگاه خوارزمی، پردیس بین الملل، تهران، ایران. ایمیل:

havassi.n2020@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۱۲/۱۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۵/۱۴

### چکیده

**مقدمه:** فرسودگی در زوجین یک روند تدریجی و به ندرت ناگهانی است که طی آن صمیمیت و عشق به تدریج رنگ باخته و به همراه آن خستگی عمومی عارض می‌گردد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی گروهی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین انجام شد.

**روش کار:** این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری حاضر شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی کرج بود که در تابستان سال ۱۳۹۵ برای حل اختلافات زناشویی خود به این مراکز مراجعه کردند. از جامعه یاد شده، ۱۲ زوجی که در پرسشنامه فرسودگی زناشویی نمرات بیشتری نسبت به میانگین کسب کرده بودند، با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین گردیدند. اطلاعات حاصله با استفاده از روش تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتیجه نشان داد که بین فرسودگی زناشویی دو گروه آزمایش و کنترل پس از مداخله درمانی تفاوت معناداری مشاهده شد. به این معنا که زوج درمانی به روش گاتمن باعث کاهش فرسودگی زناشویی در گروه آزمایش شد ( $P > 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که زوج‌درمانی به روش گاتمن در کاهش فرسودگی زناشویی سودمند است و می‌توان از این روش مداخله برای حل مشکلات زناشویی زوج‌ها استفاده نمود.

**واژگان کلیدی:** زوج‌درمانی گروهی به روش گاتمن، فرسودگی زناشویی، زوجین

تمامی حقوق نشر برای انجمن علمی پرستاری ایران محفوظ است.

### مقدمه

زیاد و گریه کردن اغلب در افراد مبتلا به نشانگان فرسودگی ملاحظه می‌شود (۷). طبق نظر Çapri and Gokcakan (۲۰۱۳) الگوی روان‌تحلیلی-وجودی فرسودگی در همسران که توسط پاینز مطرح شد، به اساس نظری مطالعاتی تبدیل شد که در حوزه فرسودگی زناشویی انجام شدند (۸). طبق نظریه Pines (۲۰۰۵) هر دو مفهوم عشق ناخودآگاه و انتخاب‌های شغلی منعکس‌کننده تاریخچه شخصی و خانوادگی فرد است. فرد یک شغل و همسر رومانیک را انتخاب می‌کند تا او را قادر سازد تجارب مهم دوران کودکی خود را تکرار کند و نیازهای ارضا نشده آن دوران را ارضا نماید. افرادی که انتظار دارند احساس وجودی مهمی از روابط عشقی‌اشان کسب کنند با امید، تعهد، و انگیزه بالاتری وارد روابط عاشقانه خود می‌شوند. اما هنگامی که احساس می‌کنند شکست خورده‌اند، رابطه صمیمانه برایشان بی‌معنا می‌شود، نسبت به آن بی‌تفاوت می‌شوند، و احساس ناتوانی، ناامیدی و بلاخره

تعارضات زناشویی، فرسودگی و به دنبال آن فروپاشی روابط زناشویی یک مشکل عمده اجتماعی است که بر افراد، خانواده‌ها، و جامعه تأثیرات منفی بسیاری بر جای می‌گذارد. پیامدهای اقتصادی فروپاشی خانواده و طلاق حداقل ۱۱۲ میلیون در هر سال تخمین زده شده است (۱). فرسودگی زناشویی که درمانگران مکرراً با آن مواجه می‌شوند، مشکلی است که در ۲۰ درصد از همه زوج‌ها در هر زمانی دیده می‌شود (۲) و نه تنها بر جامعه بلکه بر افراد نیز تأثیر می‌گذارد. مطالعات بسیاری در ادبیات پژوهشی راجع به پیامدهای فرسودگی وجود دارد. طبق این تحقیقات مشخص گردید که فرسودگی با متغیرهای منفی بسیاری همچون افسردگی (۳)، استرس (۴)، سطح پایین رضایت از زندگی (۵)، و سطوح پایین رضایت زناشویی (۶) مرتبط است. مشکلات فیزیکی و هیجانی مانند خستگی، کمبود خواب، کاهش اشتها، سردرد، مشکلات گوارشی، افسردگی، اضطراب، ناامیدی، فقدان احترام به خود، حساسیت

را سواستفاده روانی نامید و اظهار داشت که باید فوراً از طریق درمان خاتمه یابد (۱۸). سکوت، آخرین سوار سرنوشت، هنگامی رخ می‌دهد که شنونده از تعامل با نادیده گرفتن گوینده یا ترک کردن اتاق کناره‌گیری می‌کند. ظهور دیوار سنگی سکوت به معنای پایان رابطه نیست، اما می‌تواند رابطه را در معرض خطر جدایی قرار دهد. با توجه به آنچه گاتمن اظهار داشت، می‌توان گفت که زوج‌هایی که ۴ سوار سرنوشت وارد زندگی آنها می‌شود رضایت خود از رابطه را از دست داده و به تدریج دچار فرسودگی زناشویی می‌شوند. از این‌رو، پژوهشگر درصدد است تا به بررسی تأثیر زوج‌درمانی گاتمن بر فرسودگی زناشویی پرداخته و به این پرسش پاسخ دهد که آیا زوج‌درمانی به روش گاتمن باعث کاهش فرسودگی زناشویی در زوجین می‌شود؟

## روش کار

روش پژوهش کنونی، از نوع آزمایشی با طرح توسعه یافته پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری حاضر شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی کرج بود که در تابستان سال ۱۳۹۵ برای حل اختلافات زناشویی خود به این مراکز مراجعه کردند. از جامعه یاد شده، ۱۲ زوجی که شرایط ورود به مطالعه را داشتند و نمرات آنها در سبک حل تعارض سازنده کمتر از میانگین بود، با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین گردیدند. شرایط ورود افراد به مطالعه عبارت بود از داشتن تحصیلات دیپلم به بالا، تکمیل فرم تعهدات اخلاقی و مشارکت در تمام جلسات، گذشت ۳ تا ۵ سال از زندگی مشترک، متقاضی طلاق نبودن و عدم دریافت خدمات روانشناختی و مشاوره فردی در خارج از جلسات گروه. ملاک‌های خروج افراد از مطالعه نیز داشتن سابقه بستری در بیمارستان‌های روانپزشکی، مصرف داروهای روانپزشکی و روانگردان، مصرف هر نوع داروی آرامبخش، الکل و مواد مخدر در نظر گرفته شد. همچنین، به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، هدف پژوهش، حق خروج از مطالعه، و بدون ضرر بودن مداخله برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آنان برای شرکت در پژوهش اخذ گردید. در ابتدای اجرای پژوهش، محقق برای تمامی شرکت‌کنندگان توضیحاتی درباره ماهیت و هدف جلسات درمانی ارائه نمود و به سؤالات آنان نیز پاسخ گفت. سپس، گروه آزمایش در ۱۰ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای با توالی هر هفته یک جلسه شرکت نمودند. آزمودنی‌های گروه کنترل نیز هیچگونه آموزشی تا پایان فرایند پژوهش دریافت نکردند و در لیست انتظار قرار گرفتند. در پایان اجرای ۱۰ جلسه آموزشی، مجدداً افراد شرکت‌کننده در دو گروه بوسیله پرسشنامه فرسودگی زناشویی مورد ارزیابی قرار گرفتند. در جدول ۱ محتوای ۱۰ جلسه درمان گروهی به شیوه گاتمن ارائه شده است.

## ابزارهای پژوهش

پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینز (CBM): در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری میزان فرسودگی زناشویی از مقیاس ۲۱ سوالی فرسودگی زناشویی Piens ۱۹۹۶ استفاده شد (۱۹). در این مقیاس نمرات بالاتر نشان دهنده فرسودگی بیشتر است و حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره، ۲۱ می‌باشد. برای تفسیر نمره‌ها باید آنها را تبدیل به درجه کرد که این عمل از طریق تقسیم نمودن نمره‌های حاصل شده از پرسشنامه

فرسودگی به سراغشان می‌آید (۹). طبق نظر Pines (۱۹۹۶) فرسودگی زناشویی از ترکیب انتظارات غیرواقع‌بینانه و بی‌ثبات از زندگی حاصل می‌شود (۱۰). در این راستا، Cottman (۱۹۹۴) دریافت که زوج‌های فرسوده، نسبت به زوج‌های غیرفرسوده کمتر در تعاملات مثبت و بیشتر در تعاملات منفی مشارکت می‌کنند. علاوه بر این، وی با بررسی ادبیات تحقیق و بر پایه تعاملات مشاهده شده نتیجه گرفت که چندین الگو و رفتار تعاملی وجود دارد که میان زوج‌های فرسوده و غیرفرسوده تمایز قائل می‌شود. زوج‌های فرسوده سطوح پایین‌تر توافق، شوخی، خنده دو نفره، تأیید، اطاعت و تکرار بیشتر عدم توافق، انتقاد و رفتارهای تدافعی نشان می‌دهند. آن‌ها رفتارهای تأییدی کمتری دارند هنگامی که همسرشان راجع به مشکل صحبت می‌کند، واکنش‌های مثبت و مناسب کمتری دارند، به احتمال کمتر در رفتارهای حل مساله مشارکت می‌کنند و همیشه شاکي و دارای حالت تدافعی هستند (۱۱). زوج درمانی یکی از مولفه‌های مهم خدمات سلامت است (۱۲). نشان داده شده است که زوج درمانی گزینه درمانی سودمندی برای کاهش تعارضات و به تبع آن فرسودگی زناشویی است (۲). حدود ۷۰ درصد از زوج‌هایی که در جلسات زوج‌درمانی شرکت کردند، ایجاد تغییر مثبت در رابطه را گزارش نمودند. مدل زوج درمانی خاصی که توجه قابل ملاحظه‌ای را در دهه گذشته کسب کرده است و به شیوه‌ای اثربخش بسیاری از مسائل زوجین را درمان کرده است زوج‌درمانی به روش گاتمن است (۱۳). رویکرد زوج‌درمانی دیگر، نظریه گاتمن است که تحقیقات (۱۴-۱۶) سودمندی آنرا در حل مشکلات زوجین نشان داد. Gottman (۱۹۹۴) نظریه زوج درمانی خود را بر پایه ۱۴ سال تحقیق درباره علل طلاق، ارائه داد (۱۱).

Gottman, Gottman and De Claire (۲۰۰۶) بر اساس تحقیق خود نشان دادند که یک ازدواج شاد و موفق ازدواجی است که در آن زوج‌ها با یکدیگر همچون یک دوست رفتار می‌کنند و تعارضات زناشویی خود را به شیوه‌ای ملایم، محترمانه و مثبت مدیریت می‌کنند. هر یک از زوجین دیدگاه‌ها یا ادراک‌های خودش را درباره ازدواج و احساسات در رابطه زناشویی دارد (۱۷). از این‌رو، هدف زوج‌درمانی به روش گاتمن بازسازی رابطه و تقویت رفاقت زناشویی است. تا از این رهگذر، به زوج‌ها کمک نماید تا مدیریت تعارض و معنای داشتن حس مشترک در رابطه بیاموزند. طبق نظریه گاتمن، وجود چهار سوار سرنوشت (عواملی که روابط زوج‌ها را تخریب می‌نمایند) با شدت بالا در رابطه با ۸۶ درصد اطمینان پیش‌بینی کننده طلاق است. این چهار سوارکار عبارتند از انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری، و سکوت (۱۳). انتقاد یعنی حمله کردن به شخصیت همسر. انتقاد معمولاً در تعاملات منفی رخ می‌دهد و اغلب با جملاتی مانند "تو همیشه..." یا "تو هرگز..." شروع می‌شود. انتقاد معمولاً به دومین سوار سرنوشت، یعنی دفاعی بودن منجر می‌شود که دربرگیرنده هرگونه تلاش برای دفاع از خود در برابر حمله ادراک شده است. یکی از عناصر خطرناک جبهه‌گیری آن است که به عدم پذیرش مسئولیت در ایجاد مشکل منجر می‌شود و یکی از همسران همیشه تقصیر را به گردن طرف مقابل می‌اندازد (۱۸). تحقیر، آزاردهنده‌ترین سوار سرنوشت است و به این‌صورت تعریف می‌شود "هرگونه رفتار کلامی یا غیرکلامی که یکی از همسران برای جریحه‌دار کردن احساسات طرف مقابل به کار می‌برد". این رفتارها عبارتند از فحاشی، شوخی‌های خصمانه، تمسخر، ستیزه‌جویی و زبان بدن. گاتمن سرزنش

(۲۰). در ایران نویدی، ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرد (۲۰). در پژوهشی برای بدست آوردن روایی ملاکی پرسشنامه فرسودگی پابنر این آزمون را با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ همبسته کردند، ضریب همبستگی بین این دو پرسشنامه ۰/۴۰- بدست آمد که در سطح  $P < 0/001$  معنادار می‌باشد (۲۱).

بر تعداد سؤالات (۲۱ سؤال) به دست می‌آید. در تفسیر نمره‌ها، درجه بیشتر از ۵، نشانگر لزوم کمک فوری، درجه ۵ نشان دهنده وجود بحران، درجه ۴، نمایانگر حالت فرسودگی، درجه ۳ نشان دهنده خطر فرسودگی و درجه ۲ و کمتر از آن نیز نشان دهنده وجود رابطه خوب است. ضریب اطمینان آزمون- باز آزمون، ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره سه ماهه بود. ضریب آلفای اندازه گیری شده بین ۰/۹۱ و ۰/۹۳ گزارش شده است

جدول ۱: جلسات زوج درمانی به روش گاتمن

جلسات	عنوان	خلاصه جلسه
اول	آشنایی و ارزیابی اولیه	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	پردازش تعارضات و افزایش رفاقت زناشویی	تغییر در الگوهای تعاملی همراه با کاهش تبادلات رفتاری منفی و افزایش تبادلات رفتاری مثبت
سوم	کم کردن چهار سوار سرنوشت	کمک به زوج برای شناسایی چهار سوار سرنوشت (انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری، و سکوت و تاثیرات مخرب آنها بر رابطه زوجین)
چهارم	آموزش مهارت‌های حل تعارض، متقاعدسازی و سازش	آموزش به زوجین تا دریابند که تعارض لازمه یک ازدواج موفق است و بیاموزند که چگونه تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند و با آنها کنار بیایند
پنجم	آموزش نحوه برخورد با تعارض‌های دائمی حل نشدنی	آموزش سبک‌های صحیح حل تعارض و سازش با آنها به زوجین
ششم	ایجاد عواطف مثبت در طول تعارضات	پیشگیری از گسترش دامنه تعارضات و عذرخواهی از یکدیگر
هفتم	ایجاد عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض	بازسازی حس احترام و پذیرش همسر با وجود تفاوت‌های میان آنها، تحسین و تشویق یکدیگر
هشتم	رفع ناهماهنگی فراهیجان	کمک به افزایش شناخت زوجین از دنیای یکدیگر به منظور کنار آمدن با حوادث استرس‌زا و تعارضات
نهم	ایجاد و تقویت یک سیستم معنایی مشترک	آموزش به زوجین تا رویاها و آرزوهای یکدیگر پی برده و تلاش نمایند تا یکدیگر را در راستای تحقق آنها حمایت نمایند
دهم	خاتمه	مرور جلسات گذشته و اجرای پس آزمون

## یافته‌ها

به منظور بررسی معنادار بودن این تفاوت‌ها از تحلیل کواریانس استفاده گردید. همانطور که در **جدول ۳** نشان می‌دهد سطح معناداری در آزمون شاپیرو-ویلک و کالموگراف-اسمیرنف بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین، با اطمینان بالایی می‌توان گفت فرض نرمال بودن داده‌ها در متغیر فرسودگی زناشویی برقرار است. برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. یافته‌ها **جدول ۴** حاکی از آن است که سطح معنی داری در آزمون لوین بیشتر از ۰/۰۵ است، پس می‌توان گفت گروه‌های مورد مطالعه در متغیر فرسودگی زناشویی از واریانس‌های همگن برخوردارند.

۳۲/۱۰ درصد زوج‌های شرکت‌کننده در این پژوهش دارای تحصیلات دیپلم، ۱۲/۶۳ فوق دیپلم و ۴۷/۹۵ درصد کارشناسی و ۷/۳۲ درصد کارشناسی ارشد بودند. ۵۹/۷۸ درصد زوج‌های شرکت‌کننده در این پژوهش در دامنه سنی ۲۸-۳۵ سال قرار داشتند. مدت ازدواج ۴۵ درصد این زوجین در دامنه ۴-۶ سال بود. همانگونه که در **جدول ۲** ملاحظه می‌شود، میانگین پیش‌آزمون گروه آزمایشی زوج‌درمانی به روش گاتمن و گروه کنترل با یکدیگر تفاوتی ندارند. اما پس از اعمال متغیر آزمایشی (زوج‌درمانی) در میانگین فرسودگی زناشویی دو گروه در پس آزمون تفاوت‌هایی ملاحظه گردید.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات فرسودگی زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل قبل و بعد از مداخله

فرسودگی زناشویی	زوج درمانی گاتمن		کنترل	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
میانگین	۳/۹۶۲	۲/۷۹۰	۳/۵۳۰	۳/۷۵۹
انحراف معیار	۰/۴۵۰	۰/۱۶۲	۰/۴۵۱	۰/۱۶۰

جدول ۳: آزمون نرمال بودن شاپیرو-ویلک و کالموگراف-اسمیرنف

متغیر وابسته	آزمون شاپیرو-ویلک			آزمون کالموگراف-اسمیرنف		
	آماره	df	Sig	آماره	df	Sig
پیش‌آزمون فرسودگی	۰/۹۶	۲۴	۰/۵۰	۰/۱۴	۲۴	۰/۲۰
پس‌آزمون فرسودگی	۰/۹۵	۲۴	۰/۲۷	۰/۱۵	۲۴	۰/۲۰

جدول ۴: آزمون لوین برای بررسی فرض همگنی واریانس‌های نمرات فرسودگی زناشویی

متغیر وابسته	آزمون لوین	Df1	Df2	سطح معناداری
پیش‌آزمون فرسودگی	۱/۹۱	۱	۲۲	۰/۱۸
پس‌آزمون فرسودگی	۰/۵۵	۱	۲۲	۰/۴۶

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس یک متغیره برای مقایسه پس‌آزمون نمره کل فرسودگی زناشویی در گروه زوج درمانی به روش گاتمن و گروه کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۳۸/۲۵	۱	۳۸/۲۵	۰/۶۷	۰/۴۲	۰/۰۳
گروه‌ها	۱۳۱۴۲/۹۲	۱	۱۳۱۴۲/۹۲	۲۳۲/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱
خطا	۱۱۸۷/۳۲	۲۱	۵۶/۵۳			

تعهدات و مسئولیت‌ها مجدداً مذاکره کنند، به‌گونه‌ای کارآمد با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، درباره علل عدم توافق و اهمیت بیان دیدگاهشان درباره بهترین شیوه مدیریت عدم توافق صحبت نمایند، و تصمیم بگیرند ایده‌هایی را که پیشنهاد کرده‌اند عملی نمایند. همین مساله باعث می‌شود تا زوجین بتوانند به طور معناداری عواطف مثبت بیشتر، ارتباط بهتر، و رفتارهای حل مساله مناسب‌تری را از خود نشان دهند. این عواطف مثبت و روش‌های سازنده حل تعارض به نوبه خود باعث کاهش فرسودگی زناشویی در زوجین می‌گردد. شرط موفقیت یک رابطه از نظر Gottman (۱۹۹۹) سطح کلی عواطف مثبت، و توانایی کاهش عاطفه منفی در هنگام حل تعارضات است (۱۳). زمانی که رفتارهای آشفته کاهش و رفتارهای مثبت و خوشایند افزایش می‌یابند، رضایت از رابطه بیشتر می‌شود (۲۴). Johnson و همکاران (۲۰۰۵) نیز همانند گاتمن دریافتند که سطوح پایین عواطف و تعاملات مثبت و سطوح بالای عواطف و تعاملات منفی پیش‌بینی‌کننده‌های دقیق فروپاشی رابطه زناشویی و عدم تداوم ازدواج هستند (۲۵). نظریه Gottman (۱۹۹۴) بر پایه این عقیده مبتنی است که مداخلات درمانی باید عواطف مثبت را افزایش دهند و به زوجین کمک کنند راهبردهایی برای برای کاهش عواطف منفی در هنگام تعارض کشف نمایند (۱۱). با توجه به اینکه در زوج درمانی به روش گاتمن، قسمتی از جلسات به آموزش مهارت‌های حل تعارض اختصاص داده شد، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مذکور و انتقال آن به خارج از جلسات آموزشی به زوج‌ها در نیل به توافق کمک نمود. طبیعتاً دستیابی به توافق در تعاملات زناشویی باعث کاهش عواطف منفی و افزایش رضایت زوجین از رابطه می‌گردد.

### نتیجه‌گیری

یافته‌ها این پژوهش حاکی از آن است که زوج درمانی گروهی به روش گاتمن باعث کاهش میزان فرسودگی زناشویی در زوجین می‌شود. فرسودگی زناشویی اگر ادامه یابد منجر به خستگی جسمی، عاطفی و روانی در فرد و در نهایت طلاق می‌شود. یافته‌های تحقیق کنونی نشان داد که با درمان به موقع نشانه‌های فرسودگی زناشویی می‌توان از فروپاشی رابطه زناشویی جلوگیری نمود و به زوجین آموخت که به شیوه‌ای صحیح بتوانند مشکلاتشان را حل و مدیریت نمایند. بنابراین، توصیه می‌شود اثربخشی رویکرد زوج درمانی گاتمن با نمونه‌های تک جنسیتی یا با نمونه‌هایی که زوج نیستند، روی طیف وسیعی از مشکلات

همانگونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، با کنترل پیش‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل در فرسودگی زناشویی تفاوت معناداری مشاهده شد. به این معنا که زوج‌درمانی به روش گاتمن موجب کاهش فرسودگی زناشویی نسبت به گروه گواه شد. همچنین، میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۹۱ است. به عبارت دیگر، ۹۱ درصد تفاوت‌های مشاهده شده در نمرات پس‌آزمون فرسودگی زناشویی ناشی از تأثیر زوج به روش گاتمن است.

### بحث

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، زوج‌درمانی گروهی به روش گاتمن موجب کاهش فرسودگی زناشویی در گروه آزمایش شد. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش‌های رجایی (۱۳۹۴)، محرومی (۱۳۹۲)، بهرامی (۱۳۸۹)، Babcock, Gottman, Ryan and Gottman، (۲۰۱۳) و Gottman and Silver، (۲۰۰۰)، Brand، (۲۰۱۲) همسو است (۲۳، ۱۷، ۱۶، ۲۳، ۲۴ و ۲۵). همه پژوهشگران یاد شده به این نتیجه رسیدند که زوج‌درمانی به روش گاتمن باعث کاهش مشکلات زناشویی می‌شوند. برای نمونه، رجایی (۱۳۹۴) به این نتیجه رسید که زوج‌درمانی به روش گاتمن می‌تواند طلاق عاطفی را کاهش دهد، روابط کلامی و غیرکلامی، و تحریف‌های شناختی را بهبود بخشد (۲۱). یافته‌های محرومی (۱۳۹۲) حاکی از آن است که زوج‌درمانی به شیوه گاتمن بر کاهش باورهای غیرمنطقی زوجین و بهبود الگوهای ارتباطی آن‌ها مؤثر است (۱۶). بهرامی (۱۳۸۹) نیز نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر رویکرد گاتمن باعث افزایش رضایتمندی زوجین می‌شود (۱۵).

نتیجه تحقیق Babcock, Gottman, Ryan and Gottman (۲۰۱۳) نشان داد که زوج‌درمانی به روش گاتمن منجر به افزایش رضایت زناشویی، کاهش مشکلات زناشویی و تعارض مخرب در یکسال پیگیری شد. همچنین، یافته‌ها نشان داد که تلفیق روش‌های درمانی افزایش رفاقت زناشویی و مدیریت تعارض تأثیر بیشتری بر افزایش رضایت زناشویی، کاهش مشکلات زناشویی و تعارض مخرب دارد (۲۲). Brand (۲۰۱۲) نیز ۱۴ زوجی را که در کارگاه‌های گاتمن شرکت کرده بودند را مورد بررسی قرار داد. نتیجه این پژوهش نشان داد که کارگاه برای آنها مفید بوده و باعث کاهش مشکلات زناشویی و ارتباطی در آنها گردیده است (۲۳). در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت که زوجین پس از شرکت در جلسات درمانی به روش گاتمن یاد گرفتند تا درباره

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند تا از کلیه زوج‌های شرکت کننده که در انجام این پژوهش ما را یاری دادند تشکر و قدردانی نمایند.

### تضاد منافع

نویسندگان این مقاله هیچگونه تضاد منفعی با یکدیگر ندارند.

### References

1. Pines AM, Neal MB, Hammer LB, Icekson T. Job Burnout and Couple Burnout in Dual-earner Couples in the Sandwiched Generation. *Soc Psychol Q.* 2011;74(4):361-86. [DOI: 10.1177/0190272511422452](#)
2. Lebow JL, Chambers AL, Christensen A, Johnson SM. Research on the treatment of couple distress. *J Marital Fam Ther.* 2012;38(1):145-68. [DOI: 10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x](#) [PMID: 22283385](#)
3. Gito M, Ihara H, Ogata H. The relationship of resilience, hardiness, depression and burnout among Japanese psychiatric hospital nurses. *J Nurs Educ Pract.* 2013;3(11). [DOI: 10.5430/jnep.v3n11p12](#)
4. Kim J-S, Lee Y-S. Study on Fatigue, Stress and Burnout of Pregnant Nurses. *Korean J Occup Health Nurs.* 2013;22(3):208-17. [DOI: 10.5807/kjohn.2013.22.3.208](#)
5. Kozak A, Kersten M, Schillmoller Z, Nienhaus A. Psychosocial work-related predictors and consequences of personal burnout among staff working with people with intellectual disabilities. *Res Dev Disabil.* 2013;34(1):102-15. [DOI: 10.1016/j.ridd.2012.07.021](#) [PMID: 22940164](#)
6. Schaufeli WB, Bakker AB, van der Heijden FMMA, Prins JT. Workaholism, burnout and well-being among junior doctors: The mediating role of role conflict. *Work Stress.* 2009;23(2):155-72. [DOI: 10.1080/02678370902834021](#)
7. Torun A. Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 1995.
8. Çapri B, Gökçakan Z. The variables predicting couple burnout. *Ilkogretim Online.* 2013;12(2):561-74.
9. Pines A. *Falling in love: Why we choose the lovers we choose.* New York: Routledge; 2005.
10. Pines A. *Couple burnout: Causes and cures.* New York: Routledge; 1996.
11. Gottman JM. *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1994.
12. Halford WK, Sanders MR, Behrens BC. Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *J Fam Psychol.* 2001;15(4):750-68. [PMID: 11770479](#)
13. Gottman J. *The marriage clinic.* New York, NY: W.W. Norton; 1999.
14. Xiong A, Gottman A, Park C, Baetens M, Pandza S, Matin A. The EmrR protein represses the Escherichia coli emrRAB multidrug resistance operon by directly

زنشویی به غیر از فرسودگی زنشویی، و با نمونه‌های دیگری به غیر از زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بررسی شود.

### سپاسگزاری

- binding to its promoter region. *Antimicrob Agents Chemother.* 2000;44(10):2905-7. [PMID: 10991887](#)
15. Bahrami Z. [Effectiveness of Gottman couple therapy model to enhance married students' satisfaction of Mashhad]. Tehran: University of Allameh Tabatabai; 2010.
  16. Mahromi F. [Evaluate the effectiveness of couples Gottman couple therapy method on communication patterns and beliefs of conflicting couples]. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2014.
  17. Hedenbro M, Shapiro AF, Gottman JM. Play with me at my speed: describing differences in the tempo of parent-infant interactions in the Lausanne Triadic Play paradigm in two cultures. *Fam Process.* 2006;45(4):485-98. [PMID: 17220116](#)
  18. Gottman J, Swanson C, Swanson K. A General Systems Theory of Marriage: Nonlinear Difference Equation Modeling of Marital Interaction. *Pers Soc Psychol Rev.* 2002;6(4):326-40. [DOI: 10.1207/s15327957pspr0604\\_07](#)
  19. Pinez A. *Couple burnout: courses & cures.* London: Routledge; 1996.
  20. Navidy F. [Study and comparison of couple burnout relationship with organizational climate factors in employee education and hospitals of Tehran nurses]. Tehran: Shahid Beheshti University of Tehran; 2005.
  21. Sudani M, Dehghani M, Dehghanzadeh Z. [The effectiveness of transactional analysis on marital burnout and quality of life of couples]. *J Psychother Fam Counsel.* 2014;3(2):80-100.
  22. Babcock JC, Gottman JM, Ryan KD, Gottman JS. A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one-year follow-up results. *J Fam Ther.* 2013;35(3):252-80. [DOI: 10.1111/1467-6427.12017](#)
  23. Brand C. [An Initial qualitative exploration of Gottman's couples research: A workshop from the participants perspective]. Florida The Florida State University; 2012.
  24. Padash Z, Fatehizadeh M, Abedi M, Izadkhan Z. [Reviews of the effectiveness of the treatment based on marital satisfaction on the quality of life]. *Behav Sci Res.* 2012;10(5):363-73.
  25. Johnson MD, Cohan CL, Davila J, Lawrence E, Rogge RD, Karney BR, et al. Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *J Consult Clin Psychol.* 2005;73(1):15-27. [DOI: 10.1037/0022-006X.73.1.15](#) [PMID: 15709828](#)