

## The Effectiveness of Marital Skills Training Based on the Gotman's Model in Covert Relational Aggression of Women

Karimi, \*A., Ahmadi, S., Zahrakar, K.

### Abstract

**Introduction:** Aggression is one of the factors influencing the relationship of couples, so the purpose of this paper was to investigate the effect of marriage training based on the Gotman's Model on covert relational aggression in women.

**Method:** Using a randomized controlled trial design, among mothers of Behesht primary school students in Shahriar town in Tehran during 2018 year a sample including 30 women were selected on a voluntary basis and randomly divided in two experimental and control groups. The experimental group received the intervention and control group subjects remained in the waiting list. All subjects were evaluated by Nelson and Carroll's covert relational aggression scale at the pre - test and posttest stages. Data extracted from the scale and analyzed by a ANCOVA analysis.

**Results:** Data analysis showed that significant difference between the women of the two groups in terms of the extent in their covert relational aggression and the trainings reduced covert relational aggression in women of the experimental group.

**Conclusion:** The training of marital skills based on the Gotman's Model could reduce the covert aggression of women and is then recommended to therapists.

**Keywords:** marital skills, Gotman model, covert relational aggression.

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل

### گاتمن بر پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان

اصغر کریمی<sup>۱</sup>، صدیقه احمدی<sup>۲</sup>، کیانوش زهراکار<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۰/۲۴

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۲/۲۱

### چکیده

**مقدمه:** پرخاشگری ارتباطی از عوامل تأثیرگذار بر روابط زوج ها می‌باشد، لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل گاتمن بر پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان انجام شده است.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و به شیوه پیش آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش، شامل مادران دانش‌آموزان دختر دبستانی مدرسه بهشت شهرستان شهریار در سال ۱۳۹۷ نمونه‌ای شامل ۳۰ زن واجد شرایط به شیوه داوطلبانه انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. گروه آزمایش مداخله درمانی را دریافت کردند و گروه کنترل در لیست انتظار ماند. دو گروه بوسیله مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان نلسون و کارول، در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

**یافته‌ها:** تحلیل داده‌ها نشان داد که بین زنان دو گروه از لحاظ میزان پرخاشگری ارتباطی پنهان تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش مهارت‌ها باعث کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان گروه آزمایش شد.

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر مدل گاتمن باعث کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان می‌گردد و لذا به درمانگران قابل توصیه است.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های زناشویی، گاتمن، پرخاشگری ارتباطی پنهان.

## مقدمه

ازدواج از جمله عالی‌ترین و مهمترین رسم اجتماعی، رابطه‌ی انسانی، پیچیده، ظریف و پویا می‌باشد که از ویژگی‌های خاصی برخوردار است (۱). باید در نظر داشت که ازدواج نیازمند همکاری، همدلی، وحدت، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری است و از جمله پیچیده‌ترین و مشکل‌ترین مسائل بزرگسالی می‌باشد (۲). از جمله جنبه‌های اساسی و حیاتی سیستم زناشویی، رضایتی است که زن و شوهر در رابطه خود احساس و تجربه می‌کنند، که در انسجام و پایداری خانوادگی بیشترین تأثیر را دارد (۳، ۴). در نتیجه پژوهش‌های که در مورد روابط بین زوجین انجام می‌گیرد، به دنبال مشخص کردن عواملی هستند که کیفیت تعاملات بین زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۵).

پژوهش‌های مختلفی نشان داده است که خشونت و پرخاشگری از جمله عواملی است که کیفیت تعاملی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۶-۹).

خشونت بین زوجین یک شکل از پرخاشگری آشکار است که یا یک طرفه و یا دو طرفه می‌باشد. خشونت اثرات منفی زیادی بر عملکرد ارتباطی بین زوجین به جای می‌گذارد (۱۰). در این میان پرخاشگری فیزیکی، شکلی از خشونت خانگی در خانواده است که توجه عمده‌ای مطالعات زناشویی و خانواده را به دلیل ماهیت شدید و تأثیر منفی روانی و اقتصادی زیادی که بر جامعه دارد، به خود اختصاص داده است (۱۱). با این حال بجزورکوریت، اوسترمان و لاجرسچیتز (۱۹۹۴)، معتقد هستند که «پرخاشگری فیزیکی مستقیم، تنها نشان دهنده نوک کوه یخ از پرخاشگری فردی است» (۱۲). نوع دیگری از پرخاشگری که مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته و در طی پژوهش‌های اخیر به عنوان عاملی مؤثر بر بی‌ثباتی ازدواج شناسایی شده است (۱۳، ۱۴)، پرخاشگری ارتباطی<sup>۱</sup> می‌باشد که گاهی اوقات پرخاشگری پنهان هم نامیده می‌شود و در برگیرنده اعمالی است که در رابطه دو نفره زن و شوهر به کار گرفته می‌شود (۱۵). پرخاشگری ارتباطی را تلاشی برای آسیب رساندن به همسر از طریق اعمال نفوذ هدفمند و صدمه زدن به رابطه تلقی کرده‌اند (۱۶) و نوعی آزار رساندن به دیگران از طریق ایجاد اختلال در روابط بین افراد می‌باشد (۱۷) و به رفتارهای

اطلاق می‌شود که به همسر آسیب می‌رساند، نظیر صدمه زدن به روابط یا احساس پذیرش اجتماعی و تخریب روابط دوستانه (۱۸).

پرخاشگری پنهان در روابط زناشویی به دو شکل نمود پیدا می‌کند (۱۴) یکی به شکل عدم برقراری رابطه جنسی، تهدید به ترک رابطه و دروغ کرن توجه و مهربانی از همسر و دیگری به شکل آزار غیرمستقیم همسر از طریق بدگویی، شایعه پراکنی، درمیان گذاردن اطلاعات خصوصی همسر با دیگران که تخریب وجهه اجتماعی نام دارد (۱۳). نتایج مطالعات هیمن و اسلپ به نقل از فرانکل و همکاران (۱۹) حاکی از این بود که زنانی که از خشونت پنهان رنج برده‌اند، در مقایسه با زنانی که پرخاشگری پنهان را تجربه نکرده‌اند، بیشتر در معرض خطر برای قربانی شدن و سایر آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار می‌گیرند.

یکی از روش‌های کارآمد برای ارتقای کیفیت روابط بین زوج‌ها و همچنین حل اختلافات زناشویی و پیشگیری از طلاق، آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی است که از برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج به شمار می‌رود. برنامه‌های پیشگیری و بهبود روابط زوجین به هرگونه مداخله‌ای اطلاق می‌شود که در طی آن رفتارهای رابطه‌ای مخرب کاهش می‌یابد و رفتارهای رابطه‌ای خوب و کارآمد بهبود یابند و در نتیجه از بدعملکردی در روابط بین فردی پیشگیری می‌شود (۲۰). از جمله روش‌های مؤثر در این مورد رویکرد گاتمن می‌باشد.

گاتمن یکی از روانشناسان حوزه‌ی زناشویی است که برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده است. نظریه‌ی وی یک رویکرد تلفیقی است و از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری جسته است. گاتمن و همکارانش دریافتند که وجه ممیزه روابط سالم زوجی با روابط ناسالم در الگوهای ارتباطی آنها می‌باشد (۲۱). این مدل آموزشی شامل شش سرنخ پیش بینی طلاق و تخریب روابط: ۱. شروع ناملاپم، یعنی بحثی که با داد و فریاد زدن، توهین، سرزنش و بی‌احترامی شروع می‌شود و این نوع شروع در اکثر اوقات به نتیجه منفی منتهی می‌شود ۲. چهارسوارکار آخرالزمان<sup>۲</sup>، سوارکار اول انتقاد<sup>۳</sup>، سوارکار دوم

2. Four Horseman of Apocalypse

3. Criticism

1. relational aggression

کنترل تا سه ماه بعد از تولد فرزند بهبودی نشان داد. همچنین رفتارهای اهانت‌آمیز شوهران کاهش داشت و در مقابل بروز احساسات مثبت در زنان و مردان افزایش یافت. از طرفی محمدی، زهراکار، جهانگیری، داورنیا، شاکرمی و مرشدی (۲۹) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که مداخله آموزشی مبتنی بر باعث بهبود روابط زوج و کاهش خشونت شده و در نهایت منجر به افزایش صمیمیت می‌گردد. به علاوه حسینیان، بهرنگی، قاسم‌زاده و تازیکی (۳۰)، در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش پرخاشگری می‌گردد. همچنین ملک زاده، اعزازی بجنوردی، شاهنده، وطن‌خواه و بهادری جهرمی (۳۱) در پژوهشی اثربخشی رویکرد گاتمن را اثبات کردند و گراوند و منشئی (۱۷) نیز در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و مهارت‌های باعث بهبود پرخاشگری ارتباطی می‌گردد. همچنین قمری‌گیوی، محبی و صادقی (۳۰) دریافتند که بخشش درمانی باعث کاهش پرخاشگری می‌گردد. اما پژوهشی که اثربخشی این رویکرد بر روی پرخاشگری ارتباطی را بررسی کند یافت نشد تا به توان یافته تحقیق حاضر را با یافته‌های تحقیقات انجام شده مورد مقایسه قرار داد.

جامعه زمانی سالم است که خانواده به ویژه زنان آن جامعه سالم باشند و از عوامل مؤثر در خانواده سالم می‌توان به نحوه ارتباط اعضا اشاره کرد. رابطه مناسب اعضا با یکدیگر نقش مهمی در سلامت افراد خانواده دارد. همچنین زنان در مقایسه با مردان به میزان بیشتری از پرخاشگری ارتباطی پنهان استفاده می‌کنند (۳۱). و این نوع از پرخاشگری آنان را بیشتر از مردان آزار می‌دهد (۳۲). بنابراین تلاش برای کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان اجتناب‌ناپذیر است. علاوه بر آن پژوهشی که به بررسی اثربخشی رویکرد گاتمن بر پرخاشگری ارتباطی پنهان پرداخته باشد یافت نشد. در نتیجه هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان می‌باشد.

## روش

**طرح پژوهش:** پژوهش حاضر از نوع کاربردی تصادفی کنترل شده بود.

تحقیق، سوارکار سوم حالت تدافعی<sup>۱</sup> برخوردار کردن و سوارکار آخر سکوت<sup>۲</sup> (۲۲)، ۳. طغیان عواطف منفی<sup>۴</sup>. زبان بدن، ۵. ناکامی تلاش‌های جبرانی، منظور از تلاش‌های جبرانی تلاش‌هایی هستند که زوجها انجام می‌دهند تا تنش ایجاد شده را کاهش دهند ۶. خاطرات بد (۲۳) و هفت اصل اساسی برای بهبود روابط: اصلاح نقشه راه عشق خود، تقویت حس دلبستگی، تمجید و احترام، به سوی هم قدم برداشتن جای پشت کردن به یکدیگر، پذیرفتن نفوذ همسر، حل کردن مشکلات قابل حل، غلبه بر موانع و بن بست‌ها، خلق مفهوم مشترک می‌باشد (۲۳). به عقیده گاتمن همه زوج‌هایی که ازدواج موفق و رضایت‌بخشی دارند این مراحل مطرح شده را رعایت می‌کنند و ناکارآمدی در هر یک از این موارد مطرح شده می‌تواند یکی از دلایل شکست در زندگی زناشویی تلقی شود. براساس رویکرد گاتمن احترام متقابل و افتخار به طرف مقابل نقش مهمی دارد و هر کوتاهی در غنی‌سازی روابط باعث عدم برخورد منطقی با اختلافات زناشویی می‌گردد که منجر به گرفتار شدن در نزاع‌های طولانی مدت شده و باعث ایجاد و افزایش پرخاشگری می‌گردد (۲۴-۲۶). این رویکرد بر اصلاح و تقویت نقشه عشقی، تقویت حس تعریف و تمجید، کاهش تعارض‌ها و عواطف منفی، ارائه گام‌های مشخص برای حل مشکلات، افزایش واکنش‌های هیجانی کارآمد و مدیریت مشکلات غیرقابل برای بهبود رابطه زناشویی تأکید دارد (۲۵، ۲۷).

پژوهش‌های مختلفی اثربخشی رویکرد گاتمن را نشان داده‌اند، از آن جمله پژوهش شاپیرو و گاتمن (۲۶) می‌باشد که در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که افزایش کیفیت رابطه باعث کاهش پرخاشگری می‌شود. باکوم، گاتمن، ریان و گاتمن (۲۷) در پژوهشی با پیگیری یک ساله دریافتند که افرادی که آموزش‌های مبتنی بر مدل گاتمن را دریافت کردند عملکرد بهتری حتی بعد از یک سال در هر دو بعد مدیریت تعارض و بهبود روابط زناشویی داشتند. شاپیرو، گاتمن و فینک (۲۸) نیز به بررسی تغییرات کوتاه مدت تعارضات زوجها در بازه زمانی گذار به مرحله والدینی پرداختند. مشاهدات آنان حاکی بود که روابط زوج‌های متعارض شرکت‌کننده در کارگاه آموزشی در مقایسه با گروه

1. Defensiveness
2. Stonewalling

است (۱۵). نتایج تحلیل عاملی تأییدی پژوهش منگ (۲۰۰۳) روایی سازه نسخه اصلی پرسشنامه را نشان داده است (۱۵). کارول و همکاران (۱۴) ضریب آلفای کرونباخ نمرات کناره گیری عاطفی را برای شوهران برابر با ۰/۹۰ و برای همسرانشان برابر ۰/۸۶ و همچنین آلفای کرونباخ خراب کردن وجهه اجتماعی را برای شوهران برابر ۰/۸۸ و برای همسرانشان برابر با ۰/۹۰ گزارش نمودند. کرامر (۱۶) نیز در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ را برای خراب کردن وجهه اجتماعی به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۹ در مردان و ۰/۸۲ و ۰/۸۴ در زنان گزارش کرد. خزاعی، نوبی‌نژاد، فرزند و زهراکار (۱۳)، در پژوهش خود دریافتند که مدل دو عاملی مقیاس پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان به شکل مناسبی با داده‌ها برازش دارد و ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش برابر با ۰/۸۵، اعتبار همگرا برابر با ۰/۴۷، اعتبار واگرا برابر با ۰/۴۲ - به دست آمد که همگی در سطح  $p < ۰/۰۱$  معنادار بودند.

**روند اجرای پژوهش:** پس از اخذ مجوز از آموزش و پرورش شهرستان شهریار استان تهران، و بعد از انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولین مدرسه فراخوان شرکت در کارگاه مهارت‌های زناشویی در انجمن اولیاء و مربیان مطرح شد و علاقمندان به پژوهشگر معرفی شدند، از طرفی دعوت‌نامه شرکت به تمامی مادران ارسال شد، از بین مادران داوطلب پس از تکمیل پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی تعداد ۳۰ نفر که نمره بالاتر از میانگین را در پرسشنامه داشتند، انتخاب شدند، سپس به صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند، در ادامه برای آزمودنی‌های گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های زناشویی براساس مدل گاتمن به صورت گروهی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار گردید. برای گروه گواه جلسات آموزشی تشکیل نشد. بعد از اتمام جلسات از دو گروه گواه و آزمایش، پس‌آزمون به عمل آمد. پروتکل مدل گاتمن که بر اساس کتاب هفت اصل ازدواج موفق انتخاب و مورد استفاده قرار گرفته است در جدول ۱ مطرح شده است.

#### یافته‌ها

جدول ۲ بیانگر شاخص‌های توصیفی وضعیت دو گروه در متغیرهای پژوهش می‌باشد. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین پرخاشگری ارتباطی پنهان در مرحله پیش‌آزمون در

**آزمودنی‌ها:** جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل مادران دانش‌آموزان دختر دبستانی مدرسه بهشت شهرستان شهریار در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. شیوه نمونه‌گیری به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه و در دسترس بود بدین صورت که تمامی مادران داوطلب به پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان پاسخ دادند و ۳۰ نفر که نمره بالاتر از میانگین کسب کردند، انتخاب شدند و از این میان به صورت تصادفی ۱۵ زن در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه گواه قرار گرفتند. در ادامه برای آزمودنی‌های گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های زناشویی براساس مدل گاتمن به صورت گروهی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار گردید. برای گروه گواه جلسات آموزشی تشکیل نشد و در لیست انتظار ماندند. بعد از اتمام جلسات از هر دو گروه، پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان به عنوان پس‌آزمون به عمل آمد. معیار و ملاک‌های برای ورود به گروه در نظر گرفته شد که عبارتند از: ۱. داشتن سطح تحصیلات دیپلم به بالا ۲. حداکثر ده سال از مدت ازدواجشان گذشته باشد ۳. داشتن علاقه به ترمیم و بهبود رابطه و داشتن علاقه و رضایت آگاهانه به شرکت در کارگاه ۴. عدم شرکت در یک مداخله درمانی دیگر (اعم از مشاوره فردی، زوجی و گروهی) به شکل موازی با این پژوهش ۵. داشتن حداقل یک فرزند برای ورود به به پژوهش از جمله ملاک‌های اساسی بود. همچنین ملاحظات اخلاقی از این قرار بود: ۱. آگاه ساختن اعضا از اهداف و شیوه پژوهش ۲. بیان رازداری و محدودیت‌های آن ۳. برگزاری ده جلسه آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر گروه گواه بعد از اتمام پژوهش.

#### ابزار

۱. مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان<sup>۱</sup> نلسون و کارول (۲۰۰۶) (۱۵): این مقیاس به منظور سنجش کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی در روابط زوجین ساخته شده است. مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان، دارای ۱۲ سؤال (هر زیر مقیاس دارای ۶ گویه) است. خرده مقیاس کناره‌گیری عاطفی شامل سؤالات ۱ تا ۶ و خرده مقیاس خراب کردن وجهه اجتماعی شامل سؤالات ۷ تا ۱۲ می‌باشد. این مقیاس به روش لیکرت بر حسب پاسخ‌های ۱ تا ۷ درجه‌ای (از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۷) نمره گذاری شده

1. Covert Relational Aggression Scale

آورده شده است. بر اساس نتایج آزمون همگونی ضرایب رگرسیونی از طریق تعامل پیش‌آزمون کناره‌گیری عاطفی ( $F_{(1, 22)} = 0/121$  و  $P > 0/05$ )، خراب کردن وجهه اجتماعی ( $F_{(1, 22)} = 0/259$  و  $P > 0/05$ ) و پرخاشگری ارتباطی پنهان ( $F_{(1, 26)} = 1/652$  و  $P > 0/05$ ) با متغیر مستقل، سطح اثر بزرگتر از  $0/05$  می‌باشد، بنابراین فرضه همگنی رگرسیونی پذیرفته می‌شود. همچنین نتایج آزمون پس‌مفروضه همسانی واریانس‌ها (لوین) برای کناره‌گیری عاطفی ( $F = 2/327$ )، خراب کردن وجهه اجتماعی ( $F = 0/271$ ) و پرخاشگری ارتباطی پنهان ( $F = 0/292$ ) و نیز پیش‌فرض آزمون ام‌باکس ( $F = 1/146$  و  $P = 0/332$ ) حاکی از برقراری مفروضه‌های تحلیل کواریانس بود.

دو گروه آزمایش ( $36/93$ ) و گواه ( $36/80$ ) تقریباً یکسان است. اما در مرحله پس‌آزمون نمرات پرخاشگری ارتباطی پنهان گروه آزمایش ( $19/60$ )، کاهش حدوداً ۱۸ نمره‌ای داشته است. در ادامه به منظور انجام آزمون تحلیل کواریانس ساده ابتدا پیش‌فرض‌های این آزمون بررسی شد که در ادامه نتایج آن ارائه شده است. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع نمرات متغیر پرخاشگری ارتباطی پنهان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال می‌باشد (جدول ۳).

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که توزیع نمرات متغیر پرخاشگری ارتباطی پنهان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال می‌باشد (جدول ۳). نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیون به عنوان پیش‌فرض تحلیل کواریانس

جدول (۱) پروتکل رویکرد گاتمن

| جلسه  | برنامه جلسات   |
|-------|--|
| اول   | آشنایی با اعضاء، بیان اهداف، بیان قواعد جلسات، اجرای پیش‌آزمون   |
| دوم   | پر کردن پرسشنامه نقشه عشق جهت فهم بهتر از کیفیت نقشه عشق. ارائه تکلیف  |
| سوم   | خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان طرق بهبود علاقه و احترام، بیان اهمیت توجه به جنبه‌های مثبت هم برای تعمیق رابطه، تکمیل پرسشنامه علاقه و احترام، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف |
| چهارم | خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان طرق بهبود حساب بانکی عاطفی، آموزش روش صحیح گفتگو، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف  |
| پنجم  | خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، بیان تمایل به سهم شدن در قدرت و احترام گذاشتن به نقطه نظرهای همسر، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف  |
| ششم   | خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش در خصوص تضادهای قابل حل و غیرقابل حل و تفکیک این دو از یکدیگر، آموزش علائم سرشاخ شدن هنگام بحث، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف               |
| هفتم  | خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش فنونی برای رفع مشکلات قابل حل، بازخورد و ارائه تکلیف   |
| هشتم  | خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش فنونی برای مدیریت مشکلات دائمی، بازخورد و ارائه تکلیف  |
| نهم   | خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش آداب ارتباط با همسر، نقش‌های زوجین و آیین‌های خانوادگی   |
| دهم   | برنامه: خلاصه‌سازی و بررسی تکالیف جلسه قبل، اجرای پس‌آزمون، دریافت بازخورد و ارائه تکلیف   |

جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری ارتباطی پنهان

| متغیرها<br>گروه        | پیش‌آزمون |                  | پس‌آزمون |                  | تعدیل شده پس‌آزمون |                  |
|------------------------|-----------|------------------|----------|------------------|--------------------|------------------|
|                        | میانگین   | انحراف استاندارد | میانگین  | انحراف استاندارد | میانگین            | انحراف استاندارد |
| کناره‌گیری عاطفی       | آزمایش    | ۱۹/۴۷            | ۱/۳۰     | ۹/۹۳             | ۲/۱۹               | ۹/۵۹             |
|                        | گواه      | ۱۸/۶۷            | ۳/۴۶     | ۱۸/۱۳            | ۳/۱۸               | ۱۸/۴۷            |
| خراب کردن وجهه اجتماعی | آزمایش    | ۱۷/۴۷            | ۱/۹۶     | ۹/۶۷             | ۱/۶۳               | ۱۰/۰۱            |
|                        | گواه      | ۱۸/۲۷            | ۵/۶۸     | ۱۶/۸۰            | ۵/۱۶               | ۱۶/۴۶            |
| نمره کل                | آزمایش    | ۳۶/۹۳            | ۲/۳۷     | ۱۹/۶۰            | ۲/۳۲               | ۱۹/۵۴            |
|                        | گواه      | ۳۶/۸۰            | ۷/۶۲     | ۳۴/۹۳            | ۸/۰۲               | ۳۴/۹۹            |

جدول ۳) بررسی بهنجاری توزیع نمرات پرخاشگری ارتباطی پنهان با استفاده از آزمون شاپیرو - ویلک

| سطح معناداری | درجه آزادی | آماره آزمون | متغیرها   |                  |
|--------------|------------|-------------|-----------|------------------|
|              |            |             | پیش آزمون | پس آزمون         |
| ۰/۰۶         | ۱۵         | ۰/۸۹        | آزمایش    | کناره گیری عاطفی |
| ۰/۰۵         | ۱۵         | ۰/۸۸        | کنترل     |                  |
| ۰/۱۵         | ۱۵         | ۰/۹۱        | آزمایش    | پس آزمون         |
| ۰/۲۱         | ۱۵         | ۰/۹۲        | کنترل     |                  |
| ۰/۱۷         | ۱۵         | ۰/۹۲        | آزمایش    | پیش آزمون        |
| ۰/۰۷         | ۱۵         | ۰/۸۹        | کنترل     |                  |
| ۰/۰۹         | ۱۵         | ۰/۹۰        | آزمایش    | پس آزمون         |
| ۰/۳۹         | ۱۵         | ۰/۹۴        | کنترل     |                  |
| ۰/۱۸         | ۱۵         | ۰/۹۲        | آزمایش    | پیش آزمون        |
| ۰/۰۷         | ۱۵         | ۰/۸۹        | کنترل     |                  |
| ۰/۵۴         | ۱۵         | ۰/۹۵        | آزمایش    | پس آزمون         |
| ۰/۱۸         | ۱۵         | ۰/۹۲        | کنترل     |                  |

پایین تر است. آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد گاتمن بر پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان اثربخش است. جم اثر مداخله آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد گاتمن پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان بر ۰/۸۸۸ می‌باشد که در حد بالاست.

بر اساس جدول ۴ پس از کنترل اثر پیش آزمون پرخاشگری ارتباطی پنهان بین دو گروه آزمایشی و کنترل از نظر میانگین نمره پس آزمون پرخاشگری ارتباطی پنهان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. ( $F=213/124$  و  $P<0/001$ ). بر اساس جدول ۲، میانگین تعدیل شده پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان گروه آزمایش در مرحله پس آزمون (۱۹/۵۴)

جدول ۴) نتایج تحلیل کواریانس (ANCOVA)

| متغیر                  | منبع      | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F      | سطح معناداری | ضریب اتا |
|------------------------|-----------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|----------|
| پرخاشگری ارتباطی پنهان | پیش آزمون | ۷۴۹/۵۹        | ۱          | ۷۴۹/۵۹          | ۸۹/۱۹  | ۰/۰۰۰        | ۰/۷۷     |
|                        | گروه      | ۱۷۹۱/۳۰       | ۱          | ۱۷۹۱/۳۰         | ۲۱۳/۱۲ | ۰/۰۰۰        | ۰/۸۹     |

جدول ۵) نتایج تحلیل واریانس پس آزمون نمرات پرخاشگری ارتباطی پنهان پس از تعدیل پیش آزمون

| منبع | متغیر وابسته           | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F      | سطح معناداری | ضریب اتا |
|------|------------------------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|----------|
|      |                        |               |            |                 |        |              |          |
| گروه | کناره گیری عاطفی       | ۵۰۸/۷۸        | ۱          | ۵۰۸/۷۸          | ۱۷۰/۱۲ | ۰/۰۰۱        | ۰/۷۷     |
|      | خراب کردن وجهه اجتماعی | ۲۶۷/۴۵        | ۱          | ۲۶۷/۴۵          | ۶۷/۳۴  | ۰/۰۰۱        | ۰/۶۲     |

اجتماعی در گروه آزمایش (۱/۰۱) پایین تر از گروه کنترل (۱۶/۴۶) می‌باشد بنابراین می‌توان گفت در دو مؤلفه پرخاشگری ارتباطی پنهان در پس آزمون تفاوت معناداری دیده شد. پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر پرخاشگری ارتباطی پنهان بررسی گردید. یافته‌ها نشان داد که مداخله آموزشی مبتنی بر مدل گاتمن باعث کاهش میزان پرخاشگری ارتباطی پنهان در زنان شده است. که نتایج این بخش از پژوهش حاضر با یافته‌های شاپیرو و همکاران (۲۶) همسو می‌باشد،

بر اساس جدول ۵ بین دو گروه آزمایشی و کنترل از نظر مؤلفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان زنان: برای کناره گیری عاطفی مقدار ( $F_{1,26} = 170/119$  و  $P < 0/05$ ) و خراب کردن وجهه اجتماعی ( $F_{1,26} = 67/340$  و  $P < 0/05$ ) با درجات آزادی (۱ و ۲۶) در سطح ۰/۰۵ از لحاظ آماری تفاوت معنادار وجود دارد.

بر اساس جدول ۲، میانگین نمرات تعدیل شده مؤلفه کناره گیری عاطفی در گروه آزمایش (۹/۵۹) پایین تر از گروه کنترل (۱۸/۴۷)، میانگین نمرات مؤلفه خراب کردن وجهه

توانستند بجای توجه صرف بر جنبه‌های منفی همسر به ویژگی‌های مثبت او نیز توجه کنند، متوجه شدند که همسرشان جنبه‌های جذاب و خوشایند زیادی دارد که آنها تاکنون به آن توجه نکرده بودند. لذا همسران به جای تمرکز بر ویژگی‌های منفی، احساسات ناخوشایند و منفی بر ویژگی‌های مثبت همسرشان، احساسات خوشایند و مثبت همسرشان تمرکز کردند و این عواطف و احساسات جدید باعث کاهش میزان پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش محبت و علاقه بین آنها و همسرانشان شد. به علاوه با توجه به اینکه چهار سوارکار آخرالزمان (انتقاد، اهانت، رفتار تدافعی و همکاری نکردن و سکوت) در الگوی پرخاشگری ارتباطی پنهان به وفور اتفاق می‌کند. لذا شرکت‌کنندگان با چهار سوارکار آخرالزمان و تأثیرات مخربی که این چهار سوارکار بر رابطه زناشویی دارد، آشنا شدند و این موارد را با شیوه‌ها و الگوهای ارتباطی مناسب جایگزین نمودند، بدین گونه اعضاء توانستند در ارتباطات جدید با همسرشان به گونه‌ای مؤثرتر و کارآمدتر رفتار کنند و از رفتارهایی که باعث تخریب رابطه می‌شود، پرهیز کنند. به اعضاء آموزش داده شد که در مواقع بروز مشکلات و اختلاف در رابطه زناشویی بجای انتقاد، توهین، سرزنش، متهم نمودن و مقصر دانستن همسر بهتر است از طریق گفتگو و سبک ارتباطی آموزش داده شده مشکل خود را حل کنند، از جمله جملاتی که با واژه «من» شروع می‌شوند، را به کار ببرند و یا از شکایت کردن بجای انتقاد کردن استفاده کنند و سعی کنند همیشه بر اساس هفت اصل اساسی آموزش داده رفتار کنند. در مجموع آموزش‌های ارائه شده در زمینه‌های مختلف به اعضاء کمک کرد تا به درک درستی از رابطه زناشویی برسند و منجر به این شد که نه تنها زن و شوهر در شرایط اختلاف و تعارض عملکرد مناسبی داشته باشند بلکه باعث شد از اوقاتی که اختلاف خاصی با همدیگر نداشته‌اند به عنوان فرصتی برای صمیمیت بیشتر و تقویت هرچه بیشتر حساب بانکی عاطفی خود استفاده کنند که همین به نوبه‌ی خود باعث می‌شود وقتی زن و شوهر با تعارض خاصی روبرو شدند بصورت کارآمدی با آن تعارض روبرو شوند و به بدین ترتیب زوجین به میزان کمتری از پرخاشگری ارتباطی پنهان استفاده کردند و روابط زناشویی لذتبخش‌تر، رضایت بخش‌تر را تجربه می‌نمایند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر همسو با برآیند پژوهش‌های محمدی و همکاران (۲۹)، پژوهش حسینیان و همکاران (۳۰)، ملک‌زاده و همکاران (۳۱)، گراوند و همکاران (۱۷)، همچنین قمری و همکاران (۳۲) می‌باشد اما پژوهشی که اثربخشی این رویکرد بر روی پرخاشگری ارتباطی را بررسی کند یافت نشد تا به توان یافته تحقیق حاضر را با یافته‌های تحقیقات انجام شده مورد مقایسه قرار داد. در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان گفت گاتمن برای مقابله با جنبه‌های منفی ازدواج تأکید زیادی بر عشق، محبت، قدردانی و احترام دارد و برای افزودن بر جنبه‌های مثبت از موارد زیر استفاده می‌کند: نشان دادن علاقه، مهربانی و محبت، توجه داشتن، قدرشناسی، همدردی، همدلی، پذیرنده بودن، شوخ طبعی و سهیم شدن در شادی‌ها. در برنامه آموزشی گاتمن، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند به زوجها در برقراری یک رابطه کارآمد، و مناسب که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد، کمک کند و مانع ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول جریان رابطه زناشویی بشود. همچنین آموزش این برنامه به زوجها باعث حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، کاهش ناامیدی، خشم، افسردگی و ناکامی و همچنین افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم رابطه زناشویی شده و در نهایت منجر به کاهش خشم و پرخاشگری می‌گردد و رابطه‌های توأم با رضایت بیشتر را برای زوجها به ارمغان می‌آورد (۳۳).

هنگامی که شرکت‌کنندگان در جلسات آموزشی، آموزش‌های متنوعی برای بهبود روابط عاشقانه، افزایش میزان محبت و احترام، تقسیم قدرت، حل مشکلات قابل حل، غلبه بر مشکلات غیرقابل حل و معنادگی به زندگی دریافت کردند، همگی این موارد منجر به بهبود رابطه آنها با همسرانشان شد. در جلسات آموزشی آشنایی اعضاء با مهارت‌های حل تعارض و مهارت‌های ارتباط مؤثر به آنها کمک نمود تا تعارضات بوجود آمده در رابطه زناشویی‌شان را به نحو مناسبی حل و مدیریت کنند و با برقراری یک ارتباط مثبت و مؤثر با همسر، به فهم درست‌تری از نیازها و خواسته‌های یکدیگر برسند و به شکل مناسبی خواسته‌های خود را ابراز کنند. در نتیجه میزان پرخاشگری ارتباطی بین آنها افزایش یافت. هنگامی که بواسطه آموزش‌ها اعضاء

## بحث

## تشکر و قدردانی: در نهایت از پرسنل محترم دبستان

بهشت بویژه مدیریت محترم که کمال همکاری را در اجرای این پژوهش با ما داشتند، مراتب قدردانی خود را اعلام می‌داریم.

**تعارض منافع:** نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی ندارند.

## منابع

1. Madani Y, Gholamali Lavasani M. Proposing an Integrated Model of Emotionally Focused Approach and Gottman Model and Evaluating its Effectiveness on Feeling of Loneliness in Married Women. *Journal of Counseling Research*. 2017; 16(62): 80-97.
2. Refahi J, Moghtaderi N. Effectiveness of empathy skills training in group method on increasing couples' intimacy. *Quarterly Counseling and Psychotherapy Family*. 2013; 3(1): 44-55.
3. Taniguchi ST, Freeman PA, Taylor S, Malcarne B. A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA. 2006.
4. Asghari Ganji A, Navabinejad S. Effectiveness of communication skills training based on the source of internal control in increasing marital satisfaction. *Clinical psychology and counseling researches*. 2011; 5(1): 110-55.
5. Charania MR, Ickes W. Predicting marital satisfaction: Social absorption and individuation versus attachment anxiety and avoidance. *Personal Relationships*. 2007; 14(2): 187-208.
6. Renshaw KD, Blais RK, Smith TW. Components of negative affectivity and marital satisfaction: The importance of actor and partner anger. *Journal of research in personality*. 2010; 44(3): 328-34.
7. Curtis DS, Epstein NB, Wheeler B. Relationship satisfaction mediates the link between partner aggression and relationship dissolution: The importance of considering severity. *Journal of interpersonal violence*. 2017; 32(8): 1187-208.
8. Khanjani Z, Zafarghizzadeh N. Relationship between Aggression and Marital Satisfaction in Married Employees of Public Banks in Urmia. *Woman and family studies*. 2009; 2(5): 41-66. [Persian].
9. Tafreshi M, Amiri Majd Ma, Jafari A. The Effect of Anger Management Skills Training on Reducing Family Violence and Improving Marital Satisfaction *Quarterly Journal of Family Studies*. 2013; 13(35): 299-310. [Persian].
10. Khazaei S. Study of differentiation training on the degree of intimacy and level of differentiation of couples. *kharazmi University*. 2006. [Persian].
11. Chung K, Choi E. Attachment styles and mother's well-being among mothers of preschool children in Korea: The mediating role of marital

نتایج به خوبی نشان داد که شیوه آموزشی مدل گاتمن باعث کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان در بین اعضای گروه با همسرانشان شده است. از یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان در دو سطح نظری و عملی بدین شرح نتیجه‌گیری کرد. در سطح نظری نتایج این پژوهش می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین را تأیید کند. در سطح عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند برای تدوین برنامه‌های آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. این پژوهش حاضر نیز همانند پژوهش‌های دیگر دارای محدودیت‌هایی بوده است. از جمله این موارد شیوه نمونه‌گیری در دسترس، محدودیت مهمی است که امکان تعمیم نتایج را با مشکل مواجه می‌سازد انتخاب نمونه تصادفی می‌تواند متغیرهای مداخله‌گر تأثیرگذار در پژوهش را به میزان بیشتری کنترل نماید و با توجه به اینکه پژوهش حاضر بر روی نمونه‌های از زنان متأهل شهرستان شه‌ریار انجام گرفته، بنابراین باید در تعمیم نتایج به دیگر نقاط و شهرها جانب احتیاط را رعایت نمود. حجم نمونه کم و نبود مرحله پیگیری نیز مواردی است که از جمله محدودیت‌های است که باید به آن توجه داشت.

در پایان پیشنهاد می‌شود محققان در پژوهش‌های بعدی جهت دستیابی به اطلاعات دقیق‌تر و جامع‌تر درباره این مدل آموزشی مرحله پیگیری را نیز لحاظ کنند و نتایج درمان را در یک دوره طولانی بررسی کنند. همچنین پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌هایی آتی به مقایسه اثربخشی شیوه آموزشی گاتمن با دیگر برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج و با دیگر شیوه‌های زوج‌درمانی از جمله زوج‌درمانی هیجان‌مدار، پردازند تا تصویر روشن‌تری از اثربخشی و کارایی این شیوه آموزشی با توجه به بافت فرهنگی ایران و در مقایسه با دیگر رویکردها بدست آید. از دیگر پیشنهادات پژوهش حاضر این است که مشاوران خانواده و ازدواج از این مدل آموزشی در کلاس‌های آموزش خانواده، جهت بهبود روابط زناشویی و آموزش‌های قبل و بعد از ازدواج جهت بهبود و غنی‌سازی روابط زناشویی، می‌توانند بهره ببرند.

**حمایت مالی:** این مقاله حاصل پایان‌نامه دانشجویی مقطع کارشناسی‌ارشد اصغر کریمی رشته مشاوره خانواده بوده است و دارای کد اخلاق IR.khu.REC.1397/11 می‌باشد.

25. Garanzini S, Yee A, Gottman J, Gottman J, Cole C, Preciado M, et al. Results of Gottman method couples therapy with gay and lesbian couples. *Journal of marital and family therapy*. 2017; 43(4): 674-84.
26. Shapiro AF, Gottman JM. Effects on marriage of a psycho-communicative-educational intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1-year post intervention. *The Journal of Family Communication*. 2005; 5(1): 1-24.
27. Babcock JC, Gottman JM, Ryan KD, Gottman JS. A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*. 2013; 35(3): 252-80.
28. Shapiro AF, Gottman JM, Fink BC. Short-term change in couples' conflict following a transition to parenthood intervention. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2015; 4(4): 239.
29. Mohammadi M, Zaharakar K, Jahangiri J, Davariya R, Morshedi M. The Effectiveness of Gottman's Educational Intervention on Marital Intimacy in Women. 2017; 8(1): 74-84. [Persian].
30. Hosseinian S, Behrangi M, Ghasemzadeh S, Taziki W. The Effectiveness of Teaching Communication Skills to Mothers on Social Adjustment, Aggression and Educational Achievement of Their Children. *New Educational Thoughts*. 2016; 12(1): 9-25. [Persian].
31. Malekzadeh A, Azazi Bojnourdi E, Shahandeh A, Vatankhah H, Bahadori Jahromi S. The Effectiveness of Forgive Skills Training on Marital Conflict and Aggression among Parents of Deaf Children. *Quarterly Exceptional Children Empowerment*. 2018; 8(22): 61-8. [Persian].
32. Ghomari Giavi H, Mohebbi Z, Sadeghi M. Effectiveness of medical forgiveness on aggression and forgiveness in teenage boys in Tehran correctional center.. *Quarterly Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2011; 20(96): 163-8. [Persian].
33. White BA, Gordon H, Guerra RC. Callous-unemotional traits and empathy in proactive and reactive relational aggression in young women. *Personality and Individual Differences*. 2015; 75: 185-9.
- satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2014; 69: 135-9.
12. Madsen CA. *The impact of marital power on relational aggression*: Kansas State University. 2012.
13. Khazaei, S; Navaby Nejad; sh; Farzad, V, Zaharakar, K. The relationship between attachment styles and hidden communication aggression: By mediating feelings of shame and sin. *Journal of Research in Developmental Psychology: Iranian Psychologists*. 2017; 14 54): 172-55. [Persian].
14. Carroll JS, Nelson DA, Yorgason JB, Harper JM, Ashton RH, Jensen AC. Relational aggression in marriage. *Aggressive Behavior*. 2010; 36(5): 315-29.
15. Khazaei S, sh; NN, Farzad V, Zaharakar K. Investigating Psychometric Scale Features in Hidden Communication Aggression Questionnaire. *Journal of Research in Psychological Health*. 2016; 10(2): 27-38. [Persian].
16. Cramer CM. *Relational Aggression/ Victimization and Depression in Married Couples*. Brigham Young University. 2015.
17. Gravand P, Manshei G. The Effectiveness of Teaching the Excitement and Social Skills on Relationship Aggression, Revealed, and Behavioral Society in Aggressive Adolescents in Khorramabad. *Journal of Disability Studies*. 2016; 5(11): 190-9.
18. Khazaei, S; Navaby Nejad; sh; Farzad, V, Zaharakar, K. Anticipation of aggression (emotional withdrawal and social degradation) based on attachment styles in married women in Birjand: mediating role of feeling shame and guilty. *Women and Family Studies, Women's Research Institute, Kharazmi University*. 2017; 5(1), 103 – 29. [Persian].
19. Frankel L, Umemura T, Jacobvitz D, Hazen N. Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: Relations with toddler negative affectivity. 2015.
20. Kazemi P, Aghamohammadian Sharbaf H, Modares Gharavi M, Mehram B. Evaluating the effectiveness of couples' quality of life promotion program on marital satisfaction and mental health. *Clinical psychology and counseling research*. 2011; 1(2): 86-71. [Persian].
21. Gottmann M. *Enriching Relationships*. Translated by Mostafa, Alizadeh. Nashre gatre. 1991.
22. Gottman J, Gottman M. *10 Basic Principles of Effective Couple Therapy*; Translated by Zaharakar, Kianoush.Laufpour Nouri; Izadiyajirlu. Tehran: Publishing the Civilization of Science. 2015. [Persian].
23. Gottman M. *Seven Principles of Succession in Marriage and Marriage: The Secret of Successful Marriages, Theoretical Translation, Morteza, nazari. Andisheh Mo'aser*. 1999.
24. David P. Wedding the Gottman and Johnson approaches into an integrated model of couple therapy. *The Family Journal*. 2015; 23(4): 336-45.