



The Effectiveness of Gutman's Couple Therapy on Sexual Intimacy and Forgiveness Caused by Infidelity of Husbands in Women

Authors

Roya kolahi¹

Abdolamir gatezadeh^{2*}

1. Master of Clinical Psychology, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran.

2. Department of psychology, sosangard Branch, Islamic Azad University, sosangard, iran.

Abstract

The present study was conducted with the aim of determining the effectiveness of Guttman's couple therapy on sexual intimacy and forgiveness caused by infidelity. The research method is semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control and follow-up group. The statistical population includes all betrayed women who refer to counseling centers in Hamadan city. The sampling method was purposeful. For this purpose, 100 sexual intimacy and forgiveness questionnaires were distributed, then based on the scores, 30 women who scored between 30 and 50 in the sexual intimacy test and scored less than 198 in the forgiveness test were randomly divided into two experimental groups and control (15 people in each group) were divided. The research tools included couple therapy program (Gutman and Gutman, 2017), sexual intimacy (Batlani et al., 2019) and forgiveness (Enright and Santos, 1994). The experimental group underwent 10 training sessions and one 90-minute session every week under Gutman's group couple therapy training. The control group was not subjected to intervention. After the end of the intervention, a post-test and a follow-up test were conducted after one month from both groups. Analysis of variance was used to analyze the data. The results showed that couple therapy has increased forgiveness and sexual intimacy scores in the experimental group in the post-test and follow-up phases compared to the control group. Based on this, it can be concluded that Gutman method couple therapy can be effective in solving marital conflicts of couples.

Keywords: Gutman method couple therapy, sexual intimacy, forgiveness, infidelity of spouses

***Corresponding Author:** Abdolamir gatezadeh.. Department of psychology, sosangard Branch, Islamic Azad University, sosangard, iran. emran.gatezade91@gmail.com

Citation: Kolahi,Roya ,Gatezadeh,abdolamir,(2024) .The effectiveness of Gutman's couple therapy on sexual intimacy and forgiveness Caused by infidelity of husbands .Scientific Journal of Social Psychology ,73(12),15-28.

Extended Abstract

Introduction

The family is the setting for fulfilling various emotional, physical, and intellectual needs. An individual's satisfaction with their marriage is considered a reflection of their satisfaction with the family, and satisfaction with the family equates to satisfaction with life. Ultimately, this leads to both material and spiritual growth and development (Barton, Beach, Wells, Ingels, et al., 2022). According to Hou, Jiang, and Wang (2019), a healthy marriage encompasses several elements, such as intimacy, commitment, marital satisfaction, and communication, while lacking factors like violence and betrayal. Marital infidelity leads to deep conflicts, separation, divorce, and other psychological and social damages (Feifei et al., 2019). Research has shown that extramarital affairs have become a common occurrence in

modern societies and are the most widespread challenge that leads couples to seek therapy (Bagaruzzi, 2018).

One of the most important and influential factors in the continuation of marital life and preventing infidelity is marital intimacy. One of the dimensions of intimacy is sexual intimacy, which refers to the need to share, participate, and express sexual thoughts, feelings, and fantasies with a spouse. This type of intimacy is particularly related to sexual arousal and desire. In a healthy marriage, spouses consciously meet each other's needs with mature styles of interaction (Sahu et al., 2022). Marital infidelity can reduce the intimacy between spouses; therefore, intimacy is a highly valuable and important aspect of marriage, contributing to the stability and strength of the relationship between partners (Pellger, Trappner, Difenbacher, Schade, & Dimbacher, 2020).

Another consequence of infidelity between spouses is the lack of forgiveness between them. Forgiveness is one of the psychological and relational processes that enhances mental health and has specifically entered the field of family studies over the past two decades. Forgiveness has clear effects on mental health (McNulty & Fincham, 2022). Individuals who are capable of forgiving their spouse believe in the sanctity of the marital relationship, and this ability to forgive contributes to strengthening the marital bond. The ability to forgive a spouse can become a prominent factor in the relationship and lead to increased marital satisfaction (Backus, 2020).

Among the various couples therapy methods, it seems that Gottman-based couples therapy can have an impact on sexual intimacy and forgiveness resulting from spousal infidelity. Gottman, Gottman, and DeClair (2016), based on their research, demonstrated that a happy and successful marriage is one in which spouses behave like friends with each other and manage their marital conflicts in a gentle, confidential, and positive manner. This behavior prevents couples from being inclined toward marital infidelity. Therefore, the goal of Gottman-based couples therapy is to rebuild the relationship and strengthen marital friendship. In this way, it helps couples learn how to manage conflicts and the significance of having a shared sense in the relationship (Gottman & Gottman, 2017). In light of the above and in order to achieve a successful marriage and prevent divorce, the present study seeks to answer the question of whether Gottman-based couples therapy affects sexual intimacy and forgiveness resulting from infidelity in spouses seeking counseling at centers in Hamadan.

Material & Method

The research method used in this study is a quasi-experimental design with a pre-test-post-test with a control group and follow-up. The statistical population of the study consisted of all women who had experienced infidelity and sought counseling at counseling centers in Hamadan, along with their spouses, in 2023. The sampling method was purposive. To this end, 100 questionnaires on sexual intimacy and forgiveness were distributed. Then, based on the scores, 30 women who scored between 30 to 50 on the sexual intimacy test and less than 198 on the forgiveness test were selected and randomly assigned to two groups: an experimental group and a control group (15 participants in each group). It is worth mentioning that the participants in this study were women who had experienced infidelity from their spouses, and their spouses were also included in the study. The inclusion criteria

were: participants must be between 20 and 50 years old, have at least a junior high school education, have been married for at least two years before seeking counseling, have not filed for divorce, and should not have any mental or physical illnesses. They should not have received medication or any other psychological interventions. The exclusion criteria were: missing more than two sessions, lack of cooperation with the researcher, and if the participant was unwilling to continue with the study, they could leave the study. The experimental group was subjected to the intervention (couples therapy based on the Gottman method). The control group did not receive any training. After implementing the intervention, a post-test was conducted on both groups. Finally, a follow-up test was conducted one month after the post-test on both groups. For data analysis, Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) and SPSS software version 25 were used. The significance level was set at $P < .01$.

Result

The present study aimed to determine the effectiveness of Gottman-based couples therapy on sexual intimacy and forgiveness resulting from infidelity among spouses. The research method used was a quasi-experimental design with a pre-test-post-test with a control group and follow-up. The results of this study indicated that couples therapy led to an increase in sexual intimacy and forgiveness scores in the experimental group during the post-test and follow-up stages compared to the control group. Based on these findings, it can be concluded that Gottman-based couple's therapy can be effective in resolving marital conflicts.

Discussion & Conclusion

The analysis of the results revealed that the scores of sexual intimacy and forgiveness in the experimental group significantly increased after the educational sessions compared to the control group. Furthermore, the follow-up scores of sexual intimacy and forgiveness in the experimental group were higher than those in the control group. Overall, it can be inferred that the educational package led to an increase and sustainability of sexual intimacy and forgiveness scores for the participants in the educational sessions.

To explain these results, it can be argued that this therapeutic approach creates a context that can help reduce emotional distress. The goal of the Gottman method for marriage therapy is to learn conflict management and create a shared meaning within the marital relationship. An important aspect of this package is that the sessions are conducted in a group setting. In group sessions, participants can receive guidance from their peers, which allows them to engage with new perspectives. The challenges that arise during the sessions prompt participants to discover new insights, which they can easily apply to their marital lives, helping them to build a warmer and more loving relationship and preventing infidelity. In conclusion, it can be stated that with the Gottman model, the empathy between spouses deepens, their feelings of resentment decrease, and the remnants of passion miraculously return to their lives (Gottman & Gottman, 2018). In this way, they can forgive their spouse's infidelity and restore their relationship to a normal state. The final point regarding education and its effect on participants is that through this education, individuals learn conflict management and the importance of having a shared sense in the relationship (Mead, 2013).

One limitation of this study was the lack of control over the type and duration of infidelity. The findings of this study can practically provide a solid empirical foundation for developing treatment programs aimed at helping couples with communication problems. At the clinical level, it is suggested that marriage therapists can make the most of these findings in their therapeutic programs. This method is applicable in psychological service centers and clinics. Therefore, clinical psychologists and therapists can use the Gottman method of marriage therapy to improve the psychological well-being of couples affected by infidelity.



اثربخشی زوج درمانی به روش گاتمن بر صمیمیت جنسی و بخشودگی ناشی از خیانت همسران در زنان

نویسندگان

رویا کلاهی^۱عبدالامیر گاطع زاده^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد سوسنگرد، دانشگاه آزاد اسلامی، سوسنگرد، ایران.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی زوج درمانی به روش گاتمن بر صمیمیت جنسی و بخشودگی ناشی از خیانت همسران انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری است. جامعه آماری شامل تمامی زنان خیانت دیده مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر همدان در سال ۱۴۰۲ می باشد. روش نمونه گیری هدفمند بود. بدین منظور ۱۰۰ پرسشنامه صمیمیت جنسی و بخشودگی توزیع، سپس بر اساس نمرات، ۳۰ نفر از زنانی که نمره آنان بین ۳۰ تا ۵۰ در آزمون صمیمیت جنسی و نمره کمتر از ۱۹۸ در آزمون بخشودگی کسب کردند، مجزا و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. ابزار پژوهش شامل برنامه زوج درمانی (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷)، صمیمیت جنسی (بطلانی و همکاران، ۱۳۸۹) و بخشودگی (انرایت و سانتوز، ۱۹۹۴) بود. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه آموزشی و هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش زوج درمانی گروهی به روش گاتمن قرار گرفت. گروه کنترل تحت مداخله قرار نگرفت. پس از پایان مداخله از هر دو گروه پس آزمون و آزمون پیگیری پس از یک ماه به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از تجزیه و تحلیل واریانس آمیخته چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد زوج درمانی موجب افزایش نمرات صمیمیت جنسی و بخشودگی در گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل شده است. بر این اساس می توان نتیجه گرفت که زوج درمانی به روش گاتمن می تواند در حل تعارضات زناشویی زوجین موثر باشد.

واژه های کلیدی: زوج درمانی به روش گاتمن، صمیمیت جنسی، بخشودگی، خیانت همسران

*نویسنده مسئول: عبدالامیر گاطع زاده، گروه روانشناسی، واحد سوسنگرد، دانشگاه آزاد اسلامی، سوسنگرد، ایران. emran.gatezade91@gmail.com

استناد به این مقاله: کلاهی، رویا، گاطع زاده، عبدالامیر، (۱۴۰۳). اثربخشی زوج درمانی به روش گاتمن بر صمیمیت جنسی و بخشودگی ناشی از خیانت همسران. نشریه روانشناسی اجتماعی، ۷۳ (۱۲)، ۲۸-۱۵.

مقدمه

ازدواج، معمولاً مهمترین و اصلی ترین بستری است که کارکرد و آثار صمیمیت و روابط اجتماعی رشد یافته در آن آشکار می شود. خانواده، جایگاه ارضای نیازهای مختلف عاطفی، جسمانی و عقلانی است؛ رضایت یک فرد از زندگی زناشویی، به معنای رضایت او از خانواده محسوب می شود و رضایت از خانواده، به معنای رضایت فرد از زندگی است و در نهایت، منجر به رشد و تکامل و پیشروی مادی و معنوی خواهد شد (بارتون، بیچ، ولز، اینگلز و همکاران^۱، ۲۰۲۲). تشکیل خانواده در سایه ازدواج می باشد، به اعتقاد هو، جیانگ و وانگ^۲ (۲۰۱۹) ازدواج سالم، دارای چندین عنصر مانند صمیمیت، تعهد، رضایت زناشویی و ارتباط و نیز نبود عناصری مانند، خشونت و خیانت است. وجود خیانت زناشویی^۳ منجر به تعارضات عمیق^۴، جدایی و طلاق^۵ و آسیب های روانی^۶ و اجتماعی^۷ دیگر

^۱. Barton, Beach, Wells, Ingels, Corso, Sperr, Anderson & Brody

^۲. Hou, Jiang & Wang

^۳. infidelity

^۴. deep conflicts

^۵. Divorce

^۶. psychological injuries

^۷. social

می‌شود (فیف و همکاران^۱، ۲۰۱۹). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که روابط فرا زناشویی در جوامع امروزی و نوین، رخدادی شایع شده است و همه‌گیرترین چالشی است که پای زوجین را به درمان می‌گشاید (باگاروزی^۲، ۲۰۱۸).

یکی از عوامل مهم و مؤثر در تداوم زندگی زناشویی و منع از پیدایش خیانت، صمیمیت زناشویی^۳ است. در ارتباط با صمیمیت زناشویی می‌توان گفت، صمیمیت به عنوان توانایی برقراری ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود. زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود، داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه کنند (فاضل‌همدانی و قربان-جهرمی، ۱۳۹۷). یکی از ابعاد صمیمیت، صمیمت جنسی است، صمیمیت جنسی عبارت است از نیاز به در میان نهادن، سهیم شدن و ابراز افکار، احساسات و خیالپردازی‌های جنسی با همسر است. این نوع صمیمیت به ویژه در راستای برانگیختن و میل جنسی است. در یک ازدواج سالم زوجین با سبک‌های بالغ وجودشان آگاهانه به برآوردن نیازهای یکدیگر می‌پردازند (ساهو و همکاران^۴، ۲۰۲۲). خیانت زناشویی می‌تواند صمیمیت زوجین را کاهش دهد لذا صمیمیت مقوله بسیار با ارزش و مهمی در ازدواج است و موجب ثبات و استحکام روابط بین زوج‌ها می‌گردد. (پلگر، ترپنر، دیفنباخر، اسپاده و دیمباچر^۵، ۲۰۲۰). صمیمیت زناشویی باعث تداوم رابطه و عشق بین همسران است (جوانروسکی، نیشان، استروسکی رسنهام^۶، ۲۰۲۰).

از دیگر پیامدهای ناشی از خیانت بین همسران می‌توان به فقدان بخشش در بین آنها اشاره نمود. بخشودگی^۷ یکی از فرایندهای روانشناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت روان^۸ است که طی دو دهه اخیر به طور مشخص وارد حوزه مطالعات خانواده شده است. بخشودگی اثرات روشن بر سلامت روان دارد (مکنولتی و فینچام^۹، ۲۰۲۲). افرادی که قادر به بخشودگی همسر خود هستند به تقدس رابطه زناشویی اعتقاد دارند و این توانایی بخشودگی همسر به استحکام بیشتر رابطه زناشویی می‌انجامد. توانایی بخشودگی همسر می‌تواند به عامل پا برجایی رابطه و افزایش رضایت زناشویی منجر گردد (باکوس^{۱۰}، ۲۰۲۰). بخشودگی بین فردی زوجین زمانی مطرح می‌شود که یکی از زوجین با عمل یا سخن خود موجب نارضایتی و آزار طرف دیگر خانواده است که با درمان این رنجش را کاست (پرندرگاست، تومبورو، مک موریس و کاتالانو^{۱۱}، ۲۰۲۰). بخشودگی با سطوح پایین افسردگی^{۱۲} ارتباط دارد (چانگ^{۱۳}، ۲۰۱۶).

از میان روش‌های زوج درمانی به نظر می‌رسد زوج درمانی مبتنی بر گاتمن^{۱۴} بتواند بر صمیمیت جنسی و بخشودگی ناشی از خیانت همسران، تأثیر داشته باشد، گاتمن، گاتمن و دی‌کلایر^{۱۵} (۲۰۱۶) بر اساس تحقیق خود نشان دادند که یک ازدواج شاد و موفق ازدواجی است که در آن زوج‌ها با یکدیگر همچون دوست رفتار می‌کنند و تعارضات زناشویی خود را به شیوه‌ای ملایم و محرمانه و مثبت مدیریت می‌کنند، و این رفتار مانع از گرایش زوجین به خیانت زناشویی می‌شود. از این رو، هدف زوج درمانی 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 را بیاموزند. طبق نظریه گاتمن، وجود چهار سوار سرنوشت (عواملی که روابط زوج‌ها را تخریب می‌نماید) با شدت بالا در رابطه

^۱. Fife & Et al

^۲. Bagarozzi

^۳. marital intimacy

^۴. Sahoo, & Et al

^۵. Pleger, Treppner, Diefenbacher, Schade, Dambacher & Fydrich

^{۱۳}. Gonczarowski, Nisan, Ostrovsky & Resenbaum

^۷. Forgiveness

^۸. mental health

^۹. McNulty & Fincham

^{۱۰}. Backus

^{۱۱}. Prendergast, Toumbourou, McMorris & Catalano

^{۱۲}. Depression

^{۱۳}. Chung

^{۱۴}. Gottman Couples Therapy

^{۱۵}. Gottman, Gottman & De Claire

با ۸۶ درصد اطمینان پیش‌بینی کننده طلاق است. این چهار سوار کار عبارتند: از انتقاد^۱، سرزنش^۲، جبهه‌گیری^۳ و سکوت^۴ (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). 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. سرزنش معمولاً به دومین سوار سرنوشت، یعنی دفاعی بودن منجر می‌شود که دربرگیرنده هر گونه تلاش برای دفاع از خود در برابر حمله ادراک شده است. سومین عنصر جبهه‌گیری است که به عدم پذیرش مسئولیت در ایجاد مشکل منجر می‌شود و یکی از همسران همیشه تقصیر را به گردن طرف مقابل می‌اندازد. سکوت، آخرین سوار سرنوشت هنگامی رخ می‌دهد که شنونده از تعامل یا 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 چهار سوار سرنوشت وارد زندگی آنها می‌شود رضایت خود از رابطه را از دست داده و به تدریج دچار مشکلات زناشویی شده، مشکلات زناشویی خود زمینه‌ساز، گرایش به خیانت خواهد شد (گاتمن، ۲۰۱۵). در همین راستا داس و همکاران^۵ (۲۰۲۳) در پژوهشی با عنوان اثربخشی زوج درمانی بر صمیمیت زناشویی، نشان دادند که زوج درمانی می‌تواند بر صمیمیت زناشویی تأثیر مثبت و معنی‌دار داشته باشد. بین، لیدرمن و هگین‌بثمن^۶ (۲۰۲۰) در تحقیقی نشان دادند که آموزش حفظ رابطه موثر منجر به ثبات زناشویی زوجین می‌گردد. جعفری، رحیمیان‌بوگر، جراحه و تقوایی‌نیا (۱۴۰۳) در مقایسه زوج درمانی گاتمن و روش متمرکز بر هیجان بر سازش زناشویی و چهار سوار کار نابودگر زوجین نشان دادند که هر دو روش اثر گذار بوده و زوج درمانی گاتمن بر سازش زناشویی اثربخشی بیشتری دارد. حلاجیان، پویامنش، جعفری و باباخانی (۱۴۰۲) به مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی مدل گاتمن بر سبک‌های عشق‌ورزی زنان آسیب دیده از خیانت همسر پرداختند. نتایج نشان داد که هر دو روش مداخله بر بهبود سبک‌های عشق‌ورزی صمیمیت، میل و تعهد اثربخش است و زوج درمانی مدل گاتمن بر سبک‌های عشق‌ورزی زنان آسیب دیده از خیانت همسر اثربخش‌تر است. دریای لعل، صادقی و اکبری (۱۴۰۲) در مقایسه اثربخشی مدل گاتمن و درمان هیجان‌مدار بر احساس تنهایی و تاب‌آوری زوجین نشان دادند که هر دو روش بر بهبود احساس تنهایی و افزایش تاب‌آوری موثر بودند. عزیزی و سرمست (۱۴۰۱) در تحقیقی نشان دادند که زوج درمانی گروهی به روش گاتمن بر ارتقای سلامت و تاب‌آوری زنان خیانت دیده از همسر موثر است. دادوندی و همکاران (۱۳۹۷) در مطالعه‌ای نشان دادند که رویکرد زوج درمانی گاتمن بر سازگاری زوجها موثر است. با عنایت به مطالب فوق و در راستای تحقق ازدواج موفق و پیشگیری از طلاق، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا زوج درمانی به روش گاتمن بر صمیمیت جنسی و بخشودگی ناشی از خیانت همسران مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر همدان تأثیر دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری است. جامعه آماری پژوهش را تمامی زنان خیانت دیده مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر همدان (به همراه همسرانشان) در سال ۱۴۰۲ تشکیل داد. روش نمونه‌گیری هدفمند بود. بدین منظور ۱۰۰ پرسشنامه صمیمیت جنسی و بخشودگی توزیع، سپس بر اساس نمرات، ۳۰ نفر از زنانی که نمره بین ۳۰ تا ۵۰ در آزمون صمیمیت جنسی و نمره کمتر از ۱۹۸ در آزمون بخشودگی کسب کنند، مجزا و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هر

۱. criticism

۲. blame

۳. fronting

۴. silence

۶. Bean, Leadermann, Higginbothmann

گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. لازم به ذکر است در این پژوهش آزمودنی‌ها زنان خیانت دیده از همسر بودند که همسران آنها نیز در مطالعه مد نظر قرار گرفتند. ملاک‌های ورود عبارت بود از: شرکت کنندگان در پژوهش بین ۲۰ تا ۵۰ سال سن داشته باشند. از نظر تحصیلات حداقل سوم راهنمایی داشته باشند. از زمان ازدواج آنها تا مراجعه به مرکز مشاوره ۲ سال گذشته باشد. آزمودنی درخواست طلاق نداده و بیماری روانی یا جسمانی نداشته باشد. درمان دارویی و سایر مداخلات روان‌شناختی دریافت نکرده باشد. ملاک‌های خروج عبارت بود از: غیبت بیش از دو جلسه. عدم همکاری با آزمودنگر. در صورت عدم تمایل به شرکت در مطالعه، آزمودنی می‌تواند مطالعه را ترک نماید. گروه آزمایش در معرض مداخله (گروه درمانی زوجی به روش گاتمن) قرار گرفت. گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکرد. پس از اجرای مداخله از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد. و در نهایت آزمون پیگیری با فاصله یک ماه پس از اجرای پس از آزمون دوباره بر روی گروه‌ها انجام گرفت. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از تحلیل واریانس آمیخته چند متغیره و نرم افزار SPSS۲۵ استفاده شد. سطح معنی‌داری ($P < 0.01$) در نظر گرفته شده است.

ابزار پژوهش

پرسشنامه صمیمیت جنسی: این پرسشنامه توسط بطلانی و همکاران (۱۳۸۹) تهیه و استاندارد شده است، ۳۰ گویه دارد. تک مؤلفه‌ای است و به صورت طیف لیکرت ۴ درجه‌ای، هیچ وقت = ۱؛ به ندرت = ۲؛ گاهی اوقات = ۳ و همیشه = ۴. نمره‌گذاری می‌شود. بر اساس این روش نمره‌های به دست آمده جمع خواهد شد. حد پایین و بالای نمرات پرسشنامه: حد پایین نمره = ۳۰؛ حد متوسط نمرات = ۷۵ و حد بالای نمرات = ۱۵۰ است در پژوهش فیروزی (۱۳۹۲) برای تعیین روایی پرسشنامه از روایی محتوای استفاده شده است. بدین صورت که پرسشنامه، در اختیار تعدادی از صاحب‌نظران قرار گرفته است در نتیجه مواردی جهت اصلاح پیشنهاد گردید و سرانجام پس از اعمال اصلاحات در پاره‌ای از موارد پرسشنامه نهایی مورد استفاده قرار گرفت. پایایی مؤلفه‌های پرسشنامه بر اساس روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۴ به دست آمده و با اصلاحات لازم پرسشنامه نهایی طراحی شد و در نهایت بر روی گروه نمونه آماری اصلی به اجرا گذاشته شد. چنانچه ضریب آلفای کرونباخ بیش از ۰/۷ محاسبه گردد، پایایی پرسشنامه مطلوب ارزیابی می‌شود (فیروزی، ۱۳۹۲). در این مطالعه پایایی این پرسشنامه ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسشنامه بخشودگی: این پرسشنامه توسط انرایت، سانتوز (۱۹۹۴)، نقل از غباری بناب و همکاران؛ (۱۳۸۰) طراحی شده است. این آزمون شامل ۶۰ ماده اصلی، پنج ماده اعتبار و یک ماده اعتبار ملاک است این آزمون با مقیاس لیکرت شامل ۶ بخشی برای ماده‌های اصلی و اعتبار پاسخ‌دهی (کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، تا حدی مخالفم = ۳، تا حدی موافقم = ۴، موافقم = ۵ و کاملاً موافقم = ۶) و مقیاس پنج بخشی برای یک ماده اعتبار ملاک (به هیچ وجه = ۱، کمی می‌بخشم = ۲، در حال بخشیدنم = ۳، تا حدودی می‌بخشم = ۴ و کاملاً بخشیده‌ام = ۵) پاسخ داده می‌شود. مؤلفه‌های اصلی آزمون بخشودگی عاطفی (مثبت و منفی) بخشودگی شناختی (مثبت و منفی) بخشودگی رفتاری (مثبت و منفی) هر کدام از سه مؤلفه اصلی ۲۰ ماده دارد و مؤلفه‌های فرعی مثبت و منفی هر کدام ۱۰ ماده دارد. پایایی آزمون توسط سابکویاک و همکاران (۱۹۹۵) به روش آلفای کرونباخ برای تک تک مؤلفه‌ها ۹۷ درصد برای کل آزمون ۹۸ درصد به دست آمد. همچنین برای زیر مؤلفه‌ها به ترتیب عاطفه مثبت ۹۶ درصد، عاطفه منفی ۹۵ درصد، رفتاری مثبت ۹۶ درصد، رفتاری منفی ۹۳ درصد، شناختی مثبت ۹۶ درصد و شناختی منفی ۹۵ درصد به دست آمد. پایایی بازآزمایی پس از ۴ هفته از ۶۷ درصد تا ۹۱ درصد برای مؤلفه‌ها و ۸۶ درصد برای کل آزمون بود. پایایی آزمون توسط غباری بناب و همکاران (۱۳۸۰) برای کل آزمون ۹۶ درصد به دست آمد. اعتبار سازه این آزمون توسط سابکویاک و همکاران (۱۹۹۵)، نقل از غباری بناب و همکاران؛ (۱۳۸۰) با اجرای تحلیل عاملی تأییدی و اکتشافی تأیید شد و نشان داده شد که همبستگی بین مؤلفه‌ها با کل آزمون بین ۸۰

درصد تا ۸۷ درصد است همچنین همبستگی مؤلفه‌ها با سوال ملاکی آزمون به ترتیب عاطفی ۶۸ درصد، رفتاری ۶۴ درصد، شناختی ۶۰ درصد و کل آزمون ۶۸ درصد به دست آمد اعتبار ملاکی آزمون توسط غباری بناب و همکاران (۱۳۸۰) ۶۲ درصد به دست آمد. در این پژوهش پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

خلاصه جلسات زوج درمانی به روش (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷)

جلسه	عنوان	خلاصه جلسه
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.
جلسه دوم	پردازش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی	تغییر در الگوهای تعاملی همراه با کاهش تبادلات رفتاری منفی و افزایش تبادلات رفتاری مثبت.
جلسه سوم	کم کردن چهار سوار سرنوشت	کمک به زوج برای شناسایی چهار سوار سرنوشت (انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری و سکوت و تأثیرات مخرب آنها بر رابطه زوجین).
جلسه چهارم	آموزش مهارت‌های حل تعارض، متقاعدسازی و سازی	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.
جلسه پنجم	آموزش نحوه برخورد با تعارض‌های دائمی حل نشدنی	آموزش سبک‌های صحیح حل تعارض و سازش با آنها به زوجین.
جلسه ششم	ایجاد عواطف مثبت در طول تعارضات	پیشگیری از گسترش دامنه تعارضات و عذرخواهی از یکدیگر.
جلسه هفتم	ایجاد عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض	بازسازی حس احترام و پذیرش همسر با وجود تفاوت‌های میان آنها، تحسین و تشویق یکدیگر.
جلسه هشتم	رفع ناهماهنگی فرا هیجان	کمک به افزایش شناخت زوجین از دنیای یکدیگر به منظور کنار آمده با حوادث استرس‌زا و تعارضات.
جلسه نهم	ایجاد و تقویت یک سیستم معنایی مشترک	آموزش به زوجین تا رؤیاهای یکدیگر پی برده و تلاش نمایند تا یکدیگر را در راستای تحقق آنها حمایت نمایند.
جلسه دهم	خاتمه	مرور جلسات گذشته و اجرای پس آزمون.

یافته‌ها

در این مطالعه ۱۵ درصد آزمونی‌ها بین ۲۰-۳۰ سال و ۳۰ درصد بین ۴۰-۳۰ سال و ۴۵ درصد بین ۴۰-۵۰ سال، سن دارند. ۲۳ درصد زیر ۵ سال؛ ۱۷ درصد بین ۶ تا ۱۰ سال؛ ۳۵ درصد بین ۱۱ تا ۲۰ سال؛ ۲۵ درصد بیشتر از ۲۰ سال سابقه ازدواج دارند.

جدول ۱. نمرات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) در سه مرحله اندازه‌گیری

گروه	آزمایش		کنترل	
	متغیرها	میانگین	انحراف	میانگین
پیش‌آزمون صمیمیت جنسی		۴۲/۱۵۰۰	۴/۴۷۵۳۷	۴۱/۱۰۰۰
				۵/۴۹۵۴۵
پس‌آزمون صمیمیت جنسی		۶۵/۶۰۰۰	۷/۸۶۳۳۳	۴۱/۴۰۰۰
				۶/۰۱۲۲۷
پیگیری صمیمیت جنسی		۶۵/۱۵۰۰	۸/۱۹۰۳۳۳	۴۱/۲۰۰۰
				۵/۹۶۱۲۸
پیش‌آزمون بخشودگی		۱۰۱/۶۰۰۰	۹/۸۰۵۴۸	۱۰۰/۷۵۰۰
				۱۱/۲۹۹۱۶
پس‌آزمون بخشودگی		۱۶۲/۹۰۰	۱۲/۸۲۲۲۷	۹۸/۴۰۰۰
				۱۲/۴۷۴۸۲
پیگیری بخشودگی		۱۶۱/۳۰۰۰	۱۳/۴۰۸۹۵	۹۶/۸۵۰۰
				۱۲/۱۱۹۰۴

در جدول ۱ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت جنسی و بخشودگی به تفکیک برای گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله سنجش (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) نشان داده شده است. همان‌طور که در این جدول نشان داده شده است بین گروه کنترل و آزمایش در نمرات پس‌آزمون و پیگیری تفاوت وجود دارد و نمرات صمیمیت جنسی و بخشودگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری افزایش یافته است. در ادامه به بررسی اثربخشی روش درمانی پرداخته شد. بدین منظور از تحلیل واریانس چند متغیره مختلط (درون گروهی-بین گروهی) یا طرح اندازه‌گیری‌های مکرر با عامل بین گروهی استفاده شد. علت استفاده از این روش آماری برای تحلیل داده‌ها به این مسأله بر می‌گردد که در اینجا دو گروه (عامل بین گروهی) وجود دارد و محقق قصد دارد تغییر نمرات صمیمیت جنسی و بخشودگی را در سه مرحله سنجش (عامل درون گروهی) بین این دو گروه مورد مقایسه قرار دهد. در جدول ۲ نتیجه آزمون‌های چند متغیره برای بررسی آثار بین آزمودنی-درون آزمودنی نشان داده شده است.

جدول ۲. آزمون چند متغیره برای بررسی آثار بین آزمودنی و درون آزمودنی (صمیمیت جنسی و بخشودگی)

اثر	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	مربع ایستا
اثر پیلایی	۰/۹۹۲	۲۴۱۵/۸۴۶	۲/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۲
لامبدای ویلکز	۰/۰۰۸	۲۴۱۵/۸۴۶	۲/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۲
اثر هوتلینگ	۱۳۰/۵۸۶	۲۴۱۵/۸۴۶	۲/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۲
بزرگترین ریشه روی	۱۳۰/۵۸۶	۲۴۱۵/۸۴۶	۲/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۲
اثر پیلایی	۰/۸۰۱	۷۴/۶۷۰	۲/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۹۹	۷۴/۶۷۰	۲/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۰۱

گروه

بین آزمودنی‌ها

عرض از مبدا

اثر هوتلینگ	۴/۰۳۶	۷۴/۶۷۰	۲/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۰۱
بزرگترین ریشه روی	۴/۰۳۶	۷۴/۶۷۰	۲/۰۰۰	۳۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۸۰۱
اثر پیلایی	۰/۹۸۴	۵۴۱/۰۹۲	۴/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
لامبدای ویلکز	۰/۰۱۶	۵۴۱/۰۹۲	۴/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
اثر هوتلینگ	۶۱/۸۳۹	۵۴۱/۰۹۲	۴/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
بزرگترین ریشه روی	۶۱/۸۳۹	۵۴۱/۰۹۲	۴/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۴
اثر پیلایی	۰/۹۸۵	۵۸۰/۱۴۴	۴/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۵
لامبدای ویلکز	۰/۰۱۵	۵۸۰/۱۴۴	۴/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۵
اثر هوتلینگ	۶۶/۳۰۲	۵۸۰/۱۴۴	۴/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۵
بزرگترین ریشه روی	۶۶/۳۰۲	۵۸۰/۱۴۴	۴/۰۰۰	۳۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۸۵

عامل مکرر

درون

آزمودنی

کنش متقابل

گروه و
اندازه‌گیری مکرر

آن چیزی که در تحلیل واریانس چند متغیره برای طرح اندازه‌گیری‌های مکرر در تفسیر نتایج برای فرضیه پژوهش تحقیق اهمیت دارد بررسی اثر کنش متقابل گروه و اندازه‌گیری مکرر است. همانطور که در جدول ۲ مشخص است، اندازه همه آزمون‌های چند متغیره برای اثر کنش متقابل گروه و اندازه‌گیری مکرر از نظر آماری معنی‌دار است. برای مثال، اندازه اثر پیلایی بین گروه و عامل مکرر برابر ۰/۹۸ می‌باشد که منجر به اندازه آزمون F برابر با ۵۸۰/۱۴۴ می‌شود ($F=580/144$; $P<0/01$). این نتیجه نشان دهنده این است که بین عامل گروهی و عامل مکرر اندازه‌گیری صمیمیت جنسی و بخشودگی، کنش متقابل وجود دارد. وجود کنش متقابل به این معنی است که ترکیب خطی نمرات صمیمیت جنسی و بخشودگی در سه بار اندازه‌گیری (عامل مکرر) تحت تأثیر قرار گرفتن آنها در گروه (آزمایش و کنترل) قرار دارد. به عبارت دیگر، نمرات ترکیب خطی صمیمیت زناشویی و بخشودگی در گروه آزمایش در سه مرحله اندازه‌گیری تأثیر بیشتری نسبت به گروه کنترل دارد و این تأثیر از نظر آماری معنی‌دار است ($P<0/01$).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی زوج درمانی به روش گاتمن بر صمیمیت جنسی و بخشودگی ناشی از خیانت همسران انجام شد. تحلیل نتایج نشان داد زوج درمانی موجب افزایش نمرات بخشودگی و صمیمیت جنسی در گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل می‌شود. در مرحله پیگیری نیز بین دو گروه در نمرات صمیمیت جنسی و بخشودگی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه این یافته با یافته‌های داس و همکاران (۲۰۲۳)؛ ساهو و همکاران (۲۰۲۲)؛ مک‌نولتی و فنیچام (۲۰۲۲)؛ پلگر و همکاران (۲۰۲۰)؛ باکوس (۲۰۲۰)؛ پرندرگات و همکاران (۲۰۲۰)؛ چانگ (۲۰۱۶)؛ جعفری و همکاران (۱۴۰۳)؛ حلاجیان و همکاران (۱۴۰۲)، دریای لعل و همکاران (۱۴۰۲)، عزیزی و سرمست (۱۴۰۱)؛ دادوندی و همکاران (۱۳۹۷) همسو و هم‌خوان است.

تحلیل نتایج نشان داد نمرات صمیمیت جنسی و بخشودگی گروه آزمایش بعد از جلسات آموزشی به طور محسوسی نسبت به گروه کنترل افزایش پیدا کرده است. همچنین نمرات پیگیری صمیمیت جنسی و بخشودگی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بالاتر است. در کل می‌توان این استنباط را کرد که بسته آموزشی موجب

افزایش و پایداری نمرات صمیمیت جنسی و بخشودگی شرکت کنندگان در جلسات آموزشی می‌شود. در تبیین این نتایج می‌توان گفت، که این شیوه درمانی بافتاری را فراهم می‌کند که می‌تواند باعث کاهش آزار عاطفی شود. هدف رویکرد درمان زناشویی گاتمن، یادگیری مدیریت تعارض و ایجاد یک احساس معنی مشترک در رابطه زناشویی است و این همه در حین آموزش برای آزمودنی‌ها فراهم می‌شود. نکته مهم این که این جلسات به صورت گروهی اجرایی شود. در جلسات گروهی، امکان دریافت راهنمایی از طرف هم گروهی‌ها برای فرد فراهم می‌شود. در جلسات آموزشی سوال‌هایی برای آزمودنی‌ها پیش می‌آید، که با به چالش گذاشتن آنها، فرد به نکات جدیدی دست یافته و می‌تواند به راحتی از این نکات بهره مثبت برده و در زندگی زناشویی خود به کار بندد و بتواند زندگی خود را گرم و دوست داشتنی بسازد و راه را بر خیانت ببندد. این روش درمانی از طریق بررسی نیازهای زوجین، آشنایی با مشکلات قابل حل و مشکلات دائمی، ترسیم خانه روابط استوار، پایه‌ریزی نقشه عشق، احیا و افزایش علاقه، ستایش و قدردانی در زوج‌ها، آشنایی با سبک‌های زندگی زناشویی و مشکلات بالقوه هریک از این سبک‌ها، شناسایی نقاط قوت یکدیگر، استفاده از گفتگوهای کاهش استرس، یادگیری تصدیق خود و دیگری، کاهش فاصله بین زوجین از طریق ایجاد حساب بانکی عاطفی، آموزش مهارت‌های مدیریت تعارض، داشتن دیدگاه مثبت، آشنایی با چهار سوار سرنوشت و پرهیز از استفاده از آنها در روابط بین فردی، حل مشکلات قابل حل با شروع ملایم، اقدام‌های اصلاحی، روش‌های آرامش بخشی، شیوه صحیح طرح گلایه در زندگی زناشویی، گفتگو درباره مشکلات دائمی رؤیاهای زندگی و کشف و برآورده کردن آنها، ایجاد معانی مشترک در مورد آیین‌ها، نقشه‌ها، اهداف و نمادها باعث دستیابی به صمیمیت جنسی در زندگی زناشویی می‌شود (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). در سایه شرکت در جلسات زوج درمانی، فرد شرکت کننده به ففونی مثل اعتمادسازی، حل مسأله، شناخت ارتباط و پرهیز از ذهن‌خوانی و عینی‌سازی روابط دست یافته که این عوامل موجب بالا رفتن توان بخشش و بخشودگی بین زوج‌ها می‌شود که باعث از بین رفتن کدورت در زندگی شده و می‌توانند طرف مقابل را به دلیل خطایی که مرتکب شده ببخشند. همچنین در تبیین این نتایج با استفاده از رویکرد گاتمن می‌توان گفت از اهداف و فرایندهای بهبود روابط زوجین کاهش دادن عواطف منفی، افزایش دادن عواطف مثبت در طول تعارض، ایجاد عواطف مثبت در زمانی غیر از تعارض و متعادل کردن عواطف و هیجانات ناهمخوان است (گاتمن، ۲۰۱۵).

در جمع‌بندی می‌توان گفت، با الگوی ترسیمی گاتمن، دلسوزی زن و شوهرها برای یادگیری عمیق‌تر شده، احساس رنجیدگی آنها کاهش می‌یابد و بقایای شور و اشتیاق به طور معجزه آسایی به زندگی آنها باز می‌گردد (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۸). در این صورت می‌توانند خیانت همسر را ببخشند و زندگی را به حالت طبیعی برگردانند. نکته نهایی آموزش و کارکرد آن بر آزمودنی اینکه از رهگذر آموزش به آزمودنی کمک می‌شود تا مدیریت تعارض و معنای داشتن حس مشترک را در رابطه بیاموزند (مید، ۲۰۱۳). از محدودیت‌های این مطالعه عدم کنترل نوع خیانت و مدت زمان آن بود. یافته‌های پژوهش حاضر در سطح عملی می‌توانند مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه‌های درمانی به منظور کمک به زوجینی که مشکلات ارتباطی دارند، فراهم کنند. در سطح بالینی پیشنهاد می‌شود که زوج‌درمانگران می‌توانند از این یافته‌ها در برنامه‌های درمانی، بیشترین استفاده را داشته باشند. این روش قابلیت کاربرد در مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی را دارند. لذا روان‌شناسان بالینی و درمانگران می‌توانند از زوج درمانی به روش گاتمن برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی در زوجین آسیب دیده از خیانت استفاده نمایند.

منابع

بطلانی، سعیده؛ احمدی، سید احمد؛ بهرامی، فاطمه و شاه‌سیاه، مرضیه و محبی، سیامک. (۱۳۸۹). تأثیر زوج درمانی مبتنی بر نظریه دلبستگی بر رضایت و صمیمیت جنسی زوجین. *اصول بهداشت روانی*، ۱۲(۴۶)، ۵۰۵-۴۹۶.

جعفری، لیلا؛ رحیمیان‌بوگر، اسحاق؛ جراره، جمشید؛ تقوایی‌نیا، علی. (۱۴۰۳). مقایسه زوج درمانی گاتمن و درمان متمرکز بر هیجان بر سازش زناشویی و چهارسوارکار نابودگر زوجین. *مجله روانشناسی*، ۱۰۷(۹)، ۲۴۲-۲۵۰.

حلاجیان، زهرا؛ باباخانی، وحیده؛ پویامنش، جعفر؛ جعفری، علیرضا. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی مبتنی بر مدل گاتمن بر سبکهای عشق‌ورزی زنان آسیب دیده از خیانت همسر. *فصلنامه خانواده درمانی*، ۳(۲)، ۲۶۳-۲۴۶.

دادوندی، مریم؛ فرزاد، ولی‌اله و نوایی‌نژاد، شکوه. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی رویکردهای زوج درمانی گاتمن و هیجان محور بر سازگاری زوجها در خانواده. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۱۳(۳)، ۱۱۷-۱۳۲.

دریای‌لعل، آریتا؛ اکبری، بهمن؛ صادقی، عباس. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی مدل گاتمن و درمان هیجان مدار بر احساس تنهایی و تاب‌آوری زوجین. *فصلنامه خانواده درمانی کاربردی*، ۳(۲)، ۲۰۵-۱۸۸.

عزیزی، شیخ و سرمست، سمیه. (۱۴۰۱). تأثیر زوج درمانی گروهی به روش گاتمن بر ارتقای سلامت روان و تاب‌آوری زنان خیانت دیده از همسر. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد همدان*.

غباری‌بناب، باقر، خدایاری فرد؛ محمد و شکوهی‌یکتا، محسن. (۱۳۸۰). *گستره پژوهش‌های روانشناختی در حوزه دین اندیشه و رفتار*. ۴۵، (۴)، ۶.

فیروزی، آرمین. (۱۳۹۲). تدوین بسته درمانی چند بُعدی غیر دارویی و مقایسه اثربخشی آن با درمان دارویی در درمان بیماران مبتلا به انزال زودرس. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خوارزمی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی*.

- Backus, L.N. (2020). Establishing links between desecration, forgiveness, and marital quality during pregnancy: *Bowling Green State University*.
- Bagarozzi, D. A. (2018). Understanding and treating marital infidelity: A multidimensional model. *The American Journal of Family Therapy*, 36(1), 1-17 .
- Barton, A. W., Beach, S. R. H., Wells, A. C., Ingels, J. B., Corso, P. S., Sperr, M. C., Anderson, T. N., & Brody, G. H. (2022). *The Protecting Strong African American Families*.
- Bean, R. C., Ledermann, T., Higginbotham, B. J. & Galliher, R. V. (2020). Associations between Relationship Maintenance Behaviors and Marital Stability in Remarriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(1), 62-82.
- Chung, M. S. (2016). *Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. Psychological reports*, 119(3), 573-585.
- Doss, B.D., Roddy, M.K., Wiege, S.M., Johnson. S. (2023). A review of the research during 2010 -2019 on evidence- based treatments for couple relationsjip distress. *J Marital fam ther*, 48(1): 283-306.
- Fife, S. T., Weeks, G. R. & Stellberg-Fibert, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelitv: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy*, 35(4), 343-367.
- Gonczarowski, Y. A., Nisan, N., Ostrovsky, R., & Rosenbaum, W. (2020). A stable marriage requires communication. *Games and Economic Behavior*, 118: 626- 647
- Gottman J. M., Gottman, J. S., & DeClaire, J. (2016). *Ten lessons to transform your marriage. New York: Crown Publishers*.
- Gottman, J. (1999). *The marriage clinic. New York, NY: W.W. Norton*.

- Gottman, J. M. (2015). *Principia amoris: The new science of love*. **New York, NY: Routledge.**
- Gottman, J. S., & Gottman, J. M. (2015). *principles for doing couples therapy*. **New York, NY: W.W. Norton & Company.**
- Gottman, John and Gottman, Julie (2017). The Natural Principles of Love. ***Journal of Family Theory & Review* 9** (March 2017): 7–267 .
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). *Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction*. ***The Journal of Positive Psychology***, 6(5), 397-407.
- Hou Y., Jiang F., & Wang X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor–partner interdependence model. ***International Journal of Psychology***, 54(3): 369-376
- McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2022). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. ***American Psychologist***, 67(2), 101.
- Mead D E. (2013). *Becoming a marriage and family therapist from classroom to consulting room*. **A John Wiley & Sons, Ltd, Publication.**
- Pleger, M., Treppner, K., Diefenbacher, C., Schade, C., Dambacher, C., & Fydrich, T. (2020). *Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy compared to CBT: Preliminary results*. ***The European Journal of Psychiatry***, 32(4), 166 -173.
- Prendergast, L. E., Toumbourou, J. W., McMorris, B. J., & Catalano, R. F. (2020). *Outcomes of early adolescent sexual behavior in Australia: Longitudinal findings in young adulthood*. ***Journal of Adolescent Health***, 64(4), 516-522.
- Sahoo, S., Pattnaik, J. I., Mehra, A., Nehra, R., Padhy, S. K., & Grover, S. (2022). Beliefs between emotional skillfulness and marital satisfaction. ***Journal Of Social And Clinical Psychology***, 24(2): 218-235.