

Comparison of the Effectiveness of Guttman's Cognitive-Systemic Couple Therapy and McMaster's Model on Marital Justice of Conflicting Couples

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Authors

Dina Abdollahi¹,
Farshad MohsenZadeh*²,
Aboutaleb Seadatee Shamir³

How to cite this article

Dina Abdollahi, Farshad MohsenZadeh, Aboutaleb Saadati Shamir, Comparison of the Effectiveness of Guttman's Cognitive-Systemic Couple Therapy and McMaster's Model on Marital Justice of Conflicting Couples, Journal of Islamic Life Style Centered on Health. 2020;4(4):1-8.

1. PhD Student in Counseling, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Counseling Department, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran (Corresponding Author).
3. Assistant Professor, Department of Consulting, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: farshadm56@gmail.com

Article History

Received: 2020/09/16

Accepted: 2020/11/10

ePublished: 2021/01/30

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to compare the effectiveness of Guttman's cognitive-systemic couple therapy and McMaster model on marital justice in conflicting couples.

Materials and Methods: The research method was experimental with control group and random assignment. A total of 60 people (30 couples) were selected as a statistical sample by available sampling method from among conflicting couples referring to private counseling and psychology centers in areas 2 and 3 of Tehran. Couples were randomly assigned to three groups (two experimental groups and one control group). First, the pre-test of marital justice was performed on all three groups, then each of the experimental groups underwent training sessions of couple therapy based on Guttman theory and couple therapy based on McMaster theory for ten sessions. At the end of the training sessions, post-test was taken from all three groups. In order to evaluate the durability of the training, one month after the training, both experimental groups were retested.

Findings: The results showed that the difference between the mean of marital justice between the stages of pre-test and post-test ($p < 0.01$) and follow-up ($p < 0.01$) was significant. Which showed that the effect of Guttman cognitive couple therapy and McMaster model couple therapy on communication patterns of conflicting couples was stable.

Conclusion: The results of repeated measures analysis of variance showed that Guttman's systemic-cognitive couple therapy and McMaster model improved marital justice in conflicting couples.

Keywords: Cognitive Couples Therapy - Guttman System, McMaster Pattern, Marital Justice, Contradictory Couples.

مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی - سیستمی

مبتنی بر آموزش رویکرد مک مستر و گاتمن بر

عدالت زناشویی زوج‌های متعارض

دینا عبدالمولی^۱

دانشجوی دکتری مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

فرشاد محسن زاده^{۲*}

استادیار، گروه مشاوره، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران (نویسنده مسئول).

ابوطالب سعادت‌شامیر^۳

استادیار، گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی - سیستمی گاتمن و الگوی مک مستر بر عدالت زناشویی زوج‌های متعارض انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش، از نوع آزمایشی با گروه کنترل و گمارش تصادفی بود. تعداد ۶۰ نفر (۳۰ زوج) به عنوان نمونه آماری با روش نمونه‌گیری در دسترس از بین زوج‌های متعارض مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌شناسی خصوصی مناطق ۲ و ۳ شهر تهران انتخاب شدند. زوجین به صورت تصادفی در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. ابتدا پیش‌آزمون عدالت زناشویی بر هر سه گروه اجرا شد، سپس هر کدام از گروه‌های آزمایش ده جلسه تحت آموزش زوج درمانی مبتنی بر نظریه گاتمن، زوج درمانی مبتنی بر نظریه مک مستر قرار گرفتند. پس از پایان جلسات آموزشی، از هر سه گروه پس‌آزمون گرفته شد. به منظور بررسی میزان ماندگاری آموزش ارائه شده، یک ماه پس از آموزش، از هر دو گروه آزمایش، مجدداً آزمون به عمل آمد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که تفاوت میانگین عدالت زناشویی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($p < 0/01$) و پیگیری ($p < 0/01$) معنادار بود؛ که نشان داد اثر اجرای زوج درمانی سیستمی - شناختی گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر الگوی مک مستر بر الگوهای ارتباطی زوج‌های متعارض پایدار بود.

نتیجه‌گیری: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر حاکی از این بود که زوج درمانی سیستمی - شناختی گاتمن و الگوی مک مستر، موجب بهبود عدالت زناشویی در زوج‌های متعارض شدند.

واژه‌های کلیدی: زوج درمانی شناختی - سیستمی گاتمن، الگوی مک مستر، عدالت زناشویی، زوج‌های متعارض.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۲۰

* نویسنده مسئول: farshadm56@gmail.com

مقدمه

در حالی که ازدواج یکی از شایع‌ترین روابط است، اما آمارها نشان می‌دهد که نگهداری این رابطه بسیار مشکل است. در طول رشد این رابطه زوج‌ها ممکن است با تعارض‌هایی روبه‌رو شوند که ثبات ازدواج آنها را مورد آزمایش قرار می‌دهد (۱). تعارض و اختلاف، قلب روابط عاشقانه است. وجود لطیفه‌هایی چون «علت عمده طلاق‌ها، ازدواج است»، ناظر بر پیوند تعارض و صمیمیت است (۲)؛ بنابراین، تعارض در روابط صمیمی، طبیعی است و ازدواج از این قاعده مستثنی نیست؛ زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین، زمینه‌های بی‌شمار تعارض را فراهم می‌کند (۳). تعارض به این معناست که فرد بین اهداف، نیازها یا امیال شخصی خود و طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می‌بیند (۴). تعارض خانوادگی زمانی اگر شدت یابد، سبب خشم، دشمنی، کینه، نفرت، حسادت و سوء رفتار کلامی و فیزیکی می‌شود و حالتی غیر عادی به خود می‌گیرد (۵).

یکی از مسائلی که معمولاً در زوجین دارای تعارض زناشویی به وجود می‌آید، مسائل مربوط به عدالت زناشویی است (۶). منظور از عدالت زناشویی میزان برابری و انصاف در چهار خرده‌مقیاس «عدالت در تقسیم مسئولیت‌های خانواده»، «عدالت در قدرت»، «عدالت در احترام به اطرافیان»، «عدالت در توجه به نیازها» است که بیانگر احساس برابری و عدالت در زوجین است. یکی از نظریه‌هایی که به تبیین کیفیت روابط بین زوج‌ها می‌پردازد، رویکرد انصاف است، با توجه به اصول نظریه انصاف، افراد در زندگی زناشویی به دنبال مقایسه سرمایه‌گذاری و پاداشی هستند که از طرف مقابلشان به دست آورده‌اند، این نظریه عنوان می‌کند که افراد وقتی دارای رضایت نسبتاً کامل هستند که بین سرمایه‌گذاری و پاداش تفاوت زیادی نباشد و احساس بی‌عدالتی نکنند، اما اگر نسبت به سرمایه‌گذاریشان، پاداش کمتری نصیبشان شود، در رابطه مضطرب و ناراضی خواهند بود (۷).

در فرایند تحول و توسعه اجتماعی در جهان کنونی، یکی از حیطه‌های دست‌خوش تغییر در حوزه ارزش‌ها و هنجارها، تغییرات مربوط به دیدگاه‌های برابر خواهانه‌ی زنان در مقابل مردان است. پیشرفت فرایند برابر خواهی زنان در نظام مرد سالارانه، خود پیامدهای متعددی دارد که از جمله این پیامدها، عدالت زناشویی و برقراری روابط عادلانه بر اساس وظایف زندگی مشترک در حیطه خانواده و درباره برابری زوج‌هاست. چراکه با توجه به افزایش تعداد زنان شاغل، آنان در تمام زمینه‌های جنسیتی خواهان بر خورداری از فرصت‌های برابر هستند، از جمله در کارهای خانه، پرورش و نگهداری از فرزندان، روابط اجتماعی، مدیریت خانواده، تصمیم‌گیری و غیره (۸).

عدالت زناشویی و برقراری روابط عادلانه بر اساس وظایف زندگی مشترک با کیفیت زناشویی به خصوص برای زنان همراه است. امروزه بسیاری از زنان و مردان، انتظاراتی که از آنها می‌رود را مورد سؤال قرار می‌دهند و به تجدید نظر در روابط خود و به برابری بین دو جنس تمایل دارند. در این گرایش زنان و مردان در تمام زمینه‌های جنسیتی خواهان بر خورداری از فرصت‌های برابر هستند؛ از جمله در کارهای خانه، پرورش و نگهداری از فرزندان، روابط اجتماعی، مدیریت خانواده، تصمیم‌گیری و غیره (۸)، (۹)، بیان می‌کند؛ یکی از نظریه‌هایی که به بررسی عدالت در روابط زناشویی می‌پردازد، نظریه انصاف است. بر طبق نظریه انصاف، زمانی که نسبت سرمایه‌گذاری به پاداش برای یک شریک با شریک دیگر متفاوت باشد، رابطه غیر منصفانه و ناعادلانه است. طبق مدل عدالت، یک فرد به مقایسه درون‌دادها و برون‌دادهایش با چهارچوب قیاس درونی خود درباره وجود عدالت در رابطه خود و همسرش قضاوت می‌کند. به‌طور خلاصه یکی از فرضیه‌های نظریه انصاف را می‌توان این‌گونه بیان کرد: در روابط عاشقانه زودگذر و دائمی زوج‌هایی که احساس می‌کنند روابط آنها

به این ترتیب، ساختار، سازمان و الگوهای تبادلی خانواده و واحد زناشویی را توصیف می‌کند و اجازه می‌دهد که در روابط خانوادگی یا زناشویی در یک طیف سطحی، از وضعیت سلامت تا اختلال شدید روانی مورد آزمایش قرار بگیرد. در این رویکرد به فرایندی که رفتار را درون خانواده ایجاد می‌کند، توجه می‌شود (۱۶).

در این الگو، ساختار، چگونگی سازماندهی و الگوهای تبادلی خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد. اصول بنیادین این الگو عبارت- است از: ارتباط بین بخش‌ها و اجزای خانواده با یکدیگر، قابل درک نبودن یک جزء جدای از سایر اجزای خانواده، نقش مهم ساختار و الگوهای تعاملی خانواده در تغییر و شکل‌دهی رفتار اعضای خانواده و این که کارکرد خانواده چیزی بیش از کارکرد مجموع اجزای آن است. الگوی مک مستر، ابعاد مهم عملکرد را در سه دسته وظایف بنیادی، وظایف رشدی، مسایل مربوط به مراحل خانواده و رویدادهای مخاطره‌آمیز دسته‌بندی می‌کند. طبق این الگو، ابعاد مهم عملکرد خانواده عبارت‌اند از: حل مسأله، ارتباط، نقش‌ها، پاسخ‌دهی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار. تمام زوج‌ها و خانواده‌های دارای عملکرد ضعیف، در زمینه موضوعات عاطفی مشکل دارند و اغلب از طی فرایند حل مسأله عاجزند. در این خانواده‌ها، ارتباطات نادیده گرفته شده و یا فاقد صلاحیت است. تخصیص و پاسخ‌دهی نقش، مشخص و واضح نیست، گستره واکنش‌های هیجانی، محدود بوده، کمیت و کیفیت این واکنش‌ها، متناسب با بافت و محیط، غیر عادی است. در عین حال اعضای خانواده به یکدیگر علاقه نداشته و در مورد یکدیگر اقدام به سرمایه‌گذاری عاطفی نمی‌کنند (۱۸). به طور کلی، امروزه دستیابی به جنبه‌های چندگانه روابط زوجی و خانوادگی به چالش مهمی برای تحقیقات تبدیل شده است و به‌طور جدی نیاز به تحول و کاربرد برنامه‌های مؤثرتر و توانمندسازی زناشویی و درمان زناشویی می‌باشد که به‌نوبه خود اثرات مثبتی بر کارکرد خانوادگی و اجتماعی خواهد گذاشت. با توجه به موارد بیان شده و وجود شکاف پژوهشی در زمینه مقایسه دو رویکرد گاتمن و مک‌مستر، مسأله پژوهش این بود که بین زوج درمانی گاتمن و الگوی مک‌مستر بر عدالت زناشویی زوج‌های متعارض چه تفاوتی وجود دارد؟

مواد و روش‌ها

روش این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل به همراه آزمون پی‌گیری بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را زوج‌های متعارض، مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌شناسی خصوصی منطقه ۲ و ۳ شهر تهران در سال ۱۳۹۸ تشکیل دادند؛ به منظور انتخاب نمونه مورد نظر، بعد از تهیه لیست کاملی از مراکز مشاوره و روان‌شناسی خصوصی مناطق ۲ و ۳، به صورت تصادفی در هر منطقه ۳ مرکز انتخاب و با مراجعه به آن مراکز، و پس از گفتگو با مسئول فنی این مراکز و توضیح اهداف پژوهش، ضمن رعایت کردن اصل رازداری، با همکاری مسئول مرکز با مراجعانی که دارای شرایط اولیه ورود به این پژوهش را داشتند (زوجینی که جهت رفع تعارضات خود به این مراکز مراجعه کرده بودند و هیچ یک اقدام حقوقی یا قضایی برای جدا شدن انجام ندادند)، تماس گرفته شد و از آنان برای شرکت در جلسه توجیهی دعوت به عمل آمد. طی این جلسه توجیهی که در یکی از مراکز مشاوره منطقه ۱ شهر تهران صورت گرفت، ضمن توضیح و تشریح اهداف پژوهش، با استفاده از پرسش‌نامه تعارضات زناشویی، زوجینی که شرایط لازم و کافی را برای شرکت و ورود در این پژوهش را بر اساس پرسش‌نامه تعارضات زناشویی به دست آوردند، انتخاب و به‌طور تصادفی در یکی از سه گروه، آزمایشی خانواده درمانی مک‌مستر، گروه آزمایشی سیستمی گاتمن و گروه کنترل قرار داده شدند. با توجه به احتمال افت آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش

منصفانه است، نسبت به آنهایی که این احساس را ندارند، احتمال بیشتری وجود دارد که روابط صمیمانه‌تری را تجربه کنند (۱۰). بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی، عدالت و برابری نیز مانند بسیاری از رفتارهای دیگر در خانواده‌ها و توسط پدر و مادر آموخته می‌شود. والدین نقش مهمی در جامعه‌پذیری کودکان ایفا می‌کنند، زیرا زمان زیادی را در ارتباط با کودک می‌گذرانند و با آنها رابطه عاطفی دارند (۱۱). بنابراین گستره‌ی انصاف و عدالت در روابط زناشویی شامل عدالت در انجام کارهای خانه، کسب درآمد، خرج کردن پول و نگهداری از فرزندان، ویژگی‌هاییست که ممکن است که فرد از خانواده اصلی یاد گرفته باشد و با خود به ازدواج آورده باشد، که این می‌تواند منجر رسیدن به سطح مطلوبی از احساس عدالت در روابط زناشویی شود. توجه به تجارب اولیه فرد در خانواده اصلی اهمیت زیادی دارد، زیرا درک فرد از این تجارب و شیوه انطباق با آنها ممکن است کیفیت روابط زناشویی و ازدواج را تحت تأثیر قرار دهد (۱۲).

با توجه به افزایش روز افزون تعارضات و مشکلات زناشویی و در پی آن افزایش آمار جدایی این مسأله باعث شکل‌گیری الگوهای درمانی بسیاری شده است در حوزه روان‌شناسی کاربردی رویکردهای گوناگون زوج درمانی با هدف کاهش تعارضات زناشویی و آشفتنی ارتباط بین زوج‌ها به‌وجود آمده‌اند یکی از این رویکردها رویکرد زوج درمانی سیستمی-شناختی گاتمن است. (۱۳)، دریافت که زوج‌های متعارض (ناهماهنگ)، کمتر در تعاملات مثبت و بیشتر در تعاملات منفی شرکت 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 هماهنگ و ناهماهنگ تمایز قائل می‌شود. زوج‌هایی که دچار ناهماهنگی زناشویی هستند، 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 می‌کنند، واکنش‌های مثبت و مناسب کمتری دارند، و به احتمال کمتر در رفتارهای حل مسأله مشارکت می‌کنند و همیشه شاکی و دارای حالت تدافعی هستند (۱۴). گاتمن، طی مطالعه بیش از هزار زوج دریافت که در زوج‌های شاد، تعاملات و اظهارنظرهای مثبت، عاطفه مثبت به‌طور متوسط پنج برابر تعاملات و اظهارنظرهای منفی است. تأکید رویکرد گاتمن به کاهش رفتار منفی، افزایش رفتار مثبت می‌باشد، وقتی زوجین با هیجان‌های منفی شدیدی مانند خشم ناشی از اختلاف نظر یا ناامیدی مواجه می‌شوند، ممکن است برای رهایی از این هیجان به ابتدایی‌ترین روش‌ها متوسل شوند؛ همدیگر را به شدت سرزنش کنند، رفتارهایی در جهت تحقیر کردن همدیگر در پیش بگیرند یا در تبادلهای مخربی مانند توقع کناره‌گیری گرفتار شوند که این عامل در رویکرد گاتمن به چهار اسب آخرازمان معروف است، که باعث تعارضات و ناهماهنگی زناشویی می‌گردد (۱۵).

یکی دیگر از الگوهای مهم در زمینه بررسی عملکرد خانواده، الگوی مک‌مستر است. این مدل مبتنی بر رویکرد سیستمی می‌باشد و ساختار، سازمان و الگوی تبادلی واحد زناشویی را توصیف می‌کند و اجازه می‌دهد که روابط خانوادگی یا زناشویی در یک طیف سطحی، از وضعیت سلامت روان تا اختلال شدید روانی مورد آزمایش قرار گیرد (۱۶)، در این مدل، عملکرد اساسی خانواده، فراهم کردن محیطی مناسب برای اعضای خانواده در جهت رشد جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی می‌باشد. مدل مک‌مستر بر مبنای رویکرد نظام‌های خانواده است که در آن خانواده به عنوان نظامی در نظر گرفته می‌شود که نظام‌های دیگری را درون خود دارد که با دیگر نظام‌ها در ارتباط است (۱۷). به‌طور کلی، الگوی کارکرد خانواده، ابزار مفیدی برای ارزشیابی ازدواج‌ها و خانواده‌هاست و مبتنی بر یک رویکرد سیستمی است.

گیر، و سکوت و تأثیرات مخرب آنها بر رابطه زوجین)	
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 و آموزش سبک‌های صحیح حل تعارض و سازش با آنها به زوجین	جلسه چهارم
آشنایی با مفهوم حساب بانکی مشترک، آموزش نحوه گفتگو با همسر برای صمیمیت بیشتر، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، آموزش در خصوص نفوذ پذیری همسر، آموزش درباره تفاوت میان خشم و سوء استفاده مدیریت تعارض‌ها و حل مؤثر مسأله و آشنایی با تضادها در زندگی زناشویی و توانایی تفکیک آنها از یکدیگر.	جلسه پنجم
ایجاد عواطف مثبت در طول تعارضات پیش‌گیری از گسترش دامنه تعارضات و غدرخواهی از یکدیگر و بیان صریح درخواست و بیان انتظارات فردی در رابطه زناشویی	جلسه ششم
ایجاد عواطف مثبت در طول اوقات بدون تعارض بازسازی حس احترام و پذیرش همسر با وجود تفاوت‌های میان آنها، تحسین و تشویق یکدیگر و کمک و همکاری در امور	جلسه هفتم
کمک به زوجین در خصوص ریشه‌یابی علل تعارضات و اختلاف‌های زناشویی، تلاش برای بیان انتظارات ناگفته، آموزش مدلی برای مدیریت اختلافات در خصوص مشکلات ناشی از مهارت‌های ارتباطی مؤثر و انتظارات و خواسته‌های ناگفته و بیان نشده مانند مهارت‌های آغاز مکالمات با ملایمت، تنش‌زدایی، بیان خواسته و انتظارات از یکدیگر	جلسه هشتم
ایجاد و تقویت یک سیستم معنایی مشترک آموزش به زوجین تا رؤیایها و آرزوهای یکدیگر پی برده و تلاش نمایند تا یکدیگر را در راستای تحقق آنها حمایت نمایند	جلسه نهم
خاتمه مرور جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون	جلسه دهم
جدول ۲. خلاصه جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد مک مستر	
ردیف	خلاصه جلسات
جلسه اول	آشنایی، بیان قوانین و مقررات گروه، بررسی انتظارات زوجین از یکدیگر و از درمان، ارزیابی الگوهای ما بین زوجین و بررسی میزان رعایت عدالت زناشویی ما بین زوج‌ها.
جلسه دوم	شناسایی مشکل (ابزاری- عاطفی)، ارائه راه حل‌های جایگزین قابل اجرا، تصمیم‌گیری درباره یکی از راه حل‌های جایگزین
جلسه سوم	معارفه، کار روی ارتباطات، بررسی و دسته‌بندی ابعاد ارتباط، کار روی رفتارهای کلامی و غیر کلامی و بررسی الگوهای ارتباطی بین زوجین
جلسه چهارم	معارفه، کار روی نقش‌ها و ۵ کارکرد ضروری خانواده، کار روی تخصص نقش‌ها و مسئولیت‌پذیری نقش.
جلسه پنجم	معارفه، کار روی پاسخ‌گویی عاطفی (شناسایی و دسته‌بندی عواطف، بررسی کیفیت و کمیت و تناسب پاسخ زوجین)
جلسه ششم	معارفه، بررسی میزان آمیختگی عاطفی زوجین، کار روی آمیختگی عاطفی (شناسایی و توضیح ۶ نوع

تعداد شرکت‌کنندگان در هر گروه آزمایش به ۱۳ زوج در هر گروه افزایش پیدا کرد. ۳۹ زوج انتخاب شده در این پژوهش که به طور تصادفی در گروه‌های کنترل و دو گروه آزمایش فرار گرفتند شامل، ۱۳ زوج در گروه کنترل، ۱۳ زوج در گروه آزمایش رویکرد مک مستر و ۱۳ زوج که در گروه آزمایشی گاتمن بودند. در مرحله بعد، از تمامی زوجین در زمینه و عدالت زناشویی پیش‌آزمون به عمل آمد. هر دو گروه آزمایش به مدت ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش و تعلیم خانواده درمانی سیستمی مک مستر و خانواده درمانی گاتمن قرار گرفتند. طی این دوره‌های آموزشی که به صورت گروهی برگزار شد، زوجین مشارکت فعال و خوبی داشتند. در پایان دوره‌های آزمایشی، ۶ زوج به دلیل غیبت بیش از ۳ جلسه، حذف شده و از زوج‌های باقی‌مانده پس‌آزمون به عمل آمد، و نتایج وارد تحلیل شد. همچنین، به منظور پی‌گیری و بررسی میزان پایداری و اثربخشی آموزش‌های ارائه شده، بعد از یک ماه از زوجین مجدداً پس‌آزمون به عمل آمد. به منظور تحلیل داده‌های پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون‌های تعقیبی برای پی‌گیری تفاوت‌ها بعد از یک ماه استفاده شد.

ابزار
پرسش‌نامه عدالت زناشویی: پرسش‌نامه عدالت زناشویی، یک پرسش‌نامه ۲۶ سؤالی است که اقتباسی از چهار پرسش‌نامه‌ی تحقیقات پیشین می‌باشد. نمره‌گذاری در این پرسش‌نامه با مقیاس لیکرت و در یک طیف ۷ گزینه‌ای از ۱ تا ۷ درجه‌بندی می‌شود. از آن‌جا که این پرسش‌نامه دو مفهوم برابری و عدالت را می‌سنجد و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نمره عدالت وارد تحلیل شده است. برای به‌دست آوردن پایایی و اعتبار این پرسش‌نامه، محقق نمرات عدالت را وارد تحلیل کرده و پایایی پرسش‌نامه را از طریق آلفای کرونباخ در اجرای پایلوت بر روی ۴۰ نفر (۲۰ زوج) که در کارگاه‌های آموزش خانواده در بهزیستی شهر بندرعباس برگزار شده بود ۰/۸۰ به‌دست آورده است. و برای خرده‌مقیاس‌ها نیز پایایی آلفا به شکل جداگانه محاسبه شده که در مؤلفه عدالت در تقسیم مسئولیت‌های خانواده ۰/۷۶؛ عدالت در تقسیم قدرت ۰/۸۲؛ عدالت در احترام به اطرافیان یکدیگر ۰/۸۱؛ و عدالت در توجه به نیازهای یکدیگر ۰/۸۱ به‌دست آمده است. روایی پرسش‌نامه عدالت زناشویی را محقق با استفاده روش روایی محتوا به‌دست آورده است. ابتدا پرسش‌نامه‌ی اولیه پس از بازگرداندن به زبان انگلیسی به پرفسور هانفیلد ارسال شد که ایشان پیشنهاداتی جهت بهتر شدن پرسش‌نامه مذکور ارائه داده بودند که در پرسش‌نامه مورد استفاده قرار گرفتند. پس از آن، این پرسش‌نامه به چندین نفر از صاحب‌نظران حوزه مشاوره و روان‌شناسی کشور همراه با نامه معرفی و ارائه توضیحات لازم ارسال و توانستیم نظر ۱۰ نفر از آن‌ها را در مورد پرسش‌نامه خود به‌دست آوریم. به شکل کلی این افراد روایی خوبی را برای پرسش‌نامه عدالت گزارش کردند و پیشنهاداتی برای بهتر شدن پرسش‌نامه داشتند که در پرسش‌نامه عدالت زناشویی مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۱. خلاصه جلسات گروهی مبتنی بر رویکرد سیستمی گاتمن	
ردیف	خلاصه جلسات
جلسه اول	آشنایی و ارزیابی اولیه آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان قوانین و مقررات گروه، ارزیابی و مطرح کردن نیازهای زوجین، تعهد هر همسر در قبال ازدواج، انتظارات زوجین از یکدیگر و از درمان
جلسه دوم	پردازش تعارضات و بررسی علل آن، افزایش رفاقت زناشویی تغییر در الگوهای تعاملی و ارتباطی، 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، جبهه

دهم جلسات، ارزیابی و نتیجه‌گیری درباره جلسات و اجرای پس‌آزمون

آمیختگی	
جلسه هفتم	آموزش کنترل رفتار (شناسایی و آموزش زوجین برای مدیریت رفتار در ۳ حوزه؛ موقعیت‌های خطرناک جسمی و روحی، نیازهای روانی زیستی، رفتار اجتماعی).
جلسه هشتم	بررسی میزان همکاری و مشارکت زوجین در امور خانه، بررسی میزان رضایت از تقسیم کار و وظایف خانه، توضیح عدالت زناشویی و مفاهیم اساسی آن
جلسه نهم	باربینی الگوهای تبادلی و تعاملی بین زوجین، بررسی عوامل نظام‌مند مؤثر در خانواده (بررسی و تغییر متغیرهای ساختاری، سازمان بخش و تبادلی)، و کار روی کارکرد عمومی زوجین
جلسه	مرور و تلخیص آموزش‌های ارائه شده و جمع‌بندی

یافته‌ها
در این پژوهش ۶۰ فرد (۳۰ زوج) در سه گروه حضور داشتند که میانگین سنی گروه گاتمن ۴۵/۵۱ با انحراف معیار ۵/۵۸، گروه مک‌مستر ۴۴/۹۸ با انحراف معیار ۵/۷۸ و گروه کنترل ۴۶/۶۳ با انحراف معیار ۴/۷۸ بود. در ادامه به توصیف و تحلیل نتایج پرداخته می‌شود:

جدول ۳. آمار توصیفی عدالت زناشویی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل سه‌گانه اندازه‌گیری

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
گروه مداخله مک‌مستر	۱/۸۰	۰/۴۸	۲/۳۳	۰/۶۹	۰/۷۵
گروه مداخله گاتمن	۱/۹۸	۰/۷۲	۴/۳۵	۰/۷۷	۰/۷۸
گروه کنترل	۱/۹۱	۰/۳۶	۱/۸۷	۰/۳۷	۰/۴۱

جدول بالا نشان می‌دهد که پس‌آزمون و آزمون پی‌گیری عدالت زناشویی گروه‌های آزمایش تفاوت محسوسی داشته است، اما این تفاوت در گروه کنترل محسوس نیست.

جدول ۴. تحلیل واریانس چندمتغیری برای بررسی تفاوت میانگین‌های عدالت زناشویی گروه‌های دوگانه آزمایش و گواه در مراحل آزمون

اثر	نام آزمون	مقدار	df فرضیه	خطا df	F	p	اندازه اثر	توان آماری
درون گروهی	آزمون اثر بیلابی	۰/۵۹	۲	۵۷	۲۶/۶۷**	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۱
	آزمون لامبدای وبلکز	۰/۴۱	۲	۵۷	۲۶/۶۷**	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۱
	آزمون اثر هتلینگ	۱/۴۴	۲	۵۷	۲۶/۶۷**	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۱
	آزمون بزرگترین ریشه روی	۲/۰۳	۲	۵۷	۲۶/۶۷**	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۱
اثر تعاملی	آزمون اثر بیلابی	۰/۷۶۳	۲	۵۷	۸/۵۶**	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱
	آزمون لامبدای وبلکز	۰/۶۵۴	۲	۵۷	۸/۵۶**	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱
	آزمون اثر هتلینگ	۰/۵۳۸	۲	۵۷	۸/۵۶**	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱
	آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۸۷۸	۲	۵۷	۸/۵۶**	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۱

** p < 0/01, * p < 0/05

با توجه به نتایج جدول ۴ و معنی‌دار بودن عامل‌ها در درون گروهی برای تمامی متغیرها، وجود تفاوت معنادار بین سه‌بار اندازه‌گیری پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری برای عدالت زناشویی در سطوح $p < ۰/۰۱$ تأیید گردید. معنی‌دار بودن اثر تعاملی در درون گروهی نیز حاکی از تفاوت بین دو گروه برای عدالت زناشویی در مراحل سه‌گانه اندازه‌گیری است ($p < ۰/۰۱$). همچنین، با معنی‌دار بودن منبع گروه در بین گروه‌ها برای عدالت زناشویی می‌توان گفت تفاوت معنی‌دار بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ این متغیرها وجود دارد ($p < ۰/۰۱$). مقایسه زوجی (یافته‌های توصیفی جدول ۳) نشان می‌دهد که رویکرد گاتمن و مک‌مستر نسبت به گروه کنترل عدالت زناشویی بالاتری داشتند اما بین دو رویکرد گاتمن و مک‌مستر تفاوت معنی‌دار نبود. حال آزمون تعقیبی بانفرونی که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است، نشان می‌دهد که این تفاوت بین متغیرها مربوط به کدام مرحله است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بانفرونی برای مقایسه زوجی میانگین نمره عدالت زناشویی در مراحل سه گانه اندازه گیری

مرحله مرجع	مرحله مقایسه	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	p
پیش آزمون	پس آزمون	۰/۴۵**	۰/۰۶	۰/۰۰۱
پیش آزمون	پیگیری	۰/۴۷**	۰/۰۷	۰/۰۰۱
پس آزمون	پیگیری	۰/۰۲	۰/۰۳	۱/۰۰۰

** $p < 0/01$, $p < 0/05$

جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین عدالت زناشویی بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($p < 0/01$) و پیگیری ($p < 0/01$) معنادار است. اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری عدالت زناشویی معنادار نیست ($p > 0/05$)؛ که نشان می‌دهد نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر اجرای زوج درمانی سیستمی-شناختی گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر الگوی مک‌مستر بر الگوهای ارتباطی زوج‌های متعارض پایدار بوده است.

نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین و مقایسه اثر بخشی زوج درمانی شناختی-سیستمی گاتمن و الگوی مک‌مستر بر عدالت زناشویی زوج‌های متعارض انجام شد. اولین نتیجه پژوهش نشان داد که زوج‌درمانی شناختی-سیستمی گاتمن بر عدالت زناشویی زوجین دارای تعارض زناشویی مؤثر است. شاید بتوان گفت که پژوهش‌های صورت گرفته بر روی سازه عدالت زناشویی با توجه به پیچیدگی مفهومی آن در داخل بسیار اندک بود و پژوهش‌های خارجی هم بیشتر به صورت رابطه‌ای بوده است؛ به عبارت دیگر، پژوهشی که مستقیم بر روی عدالت زناشویی و اثربخشی زوج درمانی گاتمنی بر آن صورت گرفته باشد، پیدا نشد و تعداد اندکی پژوهش‌هایی که به بررسی اثربخشی زوج درمانی گاتمنی پرداخته‌اند، بیشتر بر سازه‌هایی همچون بی‌آلایشی و تعارض تأکید کرده و سازه‌هایی همچون عدالت زناشویی را مورد بررسی قرار نداده‌اند، با این حال می‌توان انتظار داشت همان گونه که زوج درمانی گاتمنی به صورت معنی داری بر سازه‌های مربوط به روابط زناشویی از جمله تعارضات، رضایت و دیگر سازه‌های روابط زناشویی اثر گذار بوده است، بر عدالت زناشویی هم تأثیر مثبت و اثربخشی داشته باشند. در واقع با توجه به اینکه رویکرد گاتمنی را تحت عنوان رویکرد تلفیقی شناختی-سیستمی شناخته شده است می‌توان انتظار داشت که بیشترین تأکید درمانگر در این رویکرد زوج درمانی به مسائل شناختی و روابط میان اعضای خانواده باشد؛ بنابراین می‌توان از طریق زوج درمانی گاتمنی و با حذف و تغییر شناخت‌ها ناسازگار و تقویت شناخت‌های تقویت-کننده عوامل تأمین‌کننده عدالت زناشویی را بهبود بخشید. در واقع، این روش درمانی همچنین با بهبود روابط کلامی می‌تواند باعث ابراز عشق و ابراز محبت بیشتر زوجین به یکدیگر گردد که این خود باعث افزایش عدالت زناشویی می‌شود (۱۹). در نهایت، می‌توان گفت که با توجه به پیچیدگی مفهومی تعهد زناشویی و تأثیرپذیری این متغیر از متغیرهای زیاد دیگر، اثربخشی زوج درمانی گاتمنی بر آن هرچند از نظر آماری معنی‌دار بود، اما از نظر عملکردی مبهم به نظر می‌رسد. از همین رو و با توجه به اهمیت سازه عدالت زناشویی پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های بعدی، به مسیر این اثر گذاری توجه بیشتری گردد.

نتیجه بعدی پژوهش نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر الگوی مک‌مستر موجب بهبود عدالت زناشویی زوج‌های متعارض شد و نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشت و اثر اجرای زوج درمانی مبتنی بر الگوی مک‌مستر بر عدالت زناشویی زوج‌های متعارض پایدار بود. تاکنون پژوهشی که به بررسی زوج درمانی مبتنی بر الگوی مک‌مستر بر عدالت زناشویی زوج‌های متعارض

پرداخته باشد، انجام نگرفته است. ولی، به طور کلی نتایج پژوهش حاضر قابل مقایسه با نتایج پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با تأیید اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر الگوی مک‌مستر بر کاهش مشکلات زناشویی هست. از این رو، این یافته به طور کلی با نتایج پژوهش مستوفی سرکاری، قمری و حسینیان (۲۰) و نبوی، ثنایی‌ذاکر و کیامتنش (۲۱) همسو بود.

همان گونه که در الگوی مک‌مستر از ابعاد عملکرد خانواده بیان گردید، تمام خانواده‌هایی که عملکردی ضعیفی دارند، اغلب از طی فرآیند حل مسئله عاجز بوده، در ابراز و پذیرش مسائل عاطفی با مشکل مواجه‌اند. در خانواده‌های دارای عملکرد ضعیف، موضوع ارتباط امری مورد غفلت بوده و یا اصلاً موضوعیتی ندارد، در چنین خانواده‌هایی، توافقات بر تخصیص و پاسخ‌دهی نقش کم رنگ بوده، مسائل عاطفی رنگ باخته، زوجین نسبت به هم بی‌علاقه بوده و گویی افرادی منفک از یکدیگر تنها در پناهگاهی مشترک به همزیستی خود ادامه می‌دهند. در چنین خانواده‌های ناکارآمدی مشارکت بین اعضای خانواده به گونه‌ای است که گویی گروهی غریبه زیر یک سقف زندگی می‌کنند. اینجاست که تضادها و تعارضات بر تعامل و تفاهم برتری بسته و از حول محور صمیمیت خارج می‌گردد. این در حالی است که در خانواده‌های سالم و اثربخش، اغلب ارتباط بین اعضاء معتبر و تأیید شده بوده، توافق همسران، مبنای عملکرد سالم خانواده قرار می‌گیرد، کانونی که زوجیت آنها، مبدأ شکل‌گیری آن تلقی می‌شود و صمیمیت ضمانتی برای استمرار آن فراهم می‌نماید. در همین راستا، الگوی مک‌مستر که در مورد ارزیابی عملکرد خانواده بر رویکرد سیستمی استوار است و در آن ساختار، چگونگی سازماندهی و الگوهای تبدالی خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد، می‌تواند از طریق اصول بنیادی خو یعنی ارتباط بین بخش‌ها و اجزای خانواده با یکدیگر، قابل درک نبودن یک جزء جدای از سایر اجزای خانواده، نقش مهم ساختار و الگوهای تعاملی خانواده در تعیین و شکل‌دهی رفتار اعضای خانواده می‌تواند الگوهای ارتباطی و عدالت زناشویی زوج‌های متعارض را بهبود دهد.

نتیجه بعدی پژوهش در مقایسه اثربخشی دو رویکرد گاتمن و مک‌مستر بر عدالت زناشویی زوجین دارای تعارض زناشویی نشان داد که بین اثربخشی دو رویکرد تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. تاکنون پژوهشی که به مقایسه اثربخشی زوج درمانی سیستمی-شناختی گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر الگوی مک‌مستر بر عدالت زناشویی زوج‌های متعارض پرداخته باشد، انجام نگرفته است. ولی، به طور کلی نتایج پژوهش حاضر قابل مقایسه با نتایج پژوهش‌های انجام شده در ارتباط با تأیید اثربخشی مداخلات زوج درمانی بر بهبود عدالت زناشویی زوج‌ها هست. از این رو، این یافته به طور کلی با نتایج پژوهش برومند (۲۲) که طی پژوهشی به تعیین و مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و نظریه گاتمن بر افزایش صمیمیت و رضایت و کاهش تعارضات زناشویی زنان متأهل پرداخت و به این نتیجه رسید که مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و نظریه گاتمن منجر به افزایش صمیمیت زناشویی، افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات در زنان متأهل و در گروه‌های آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در مقایسه با گروه کنترل شده است، همسو می‌باشد. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که هر دو رویکرد نظریه انتخاب و گاتمن اثرات قابل توجهی در بهبود وضعیت زناشویی زوجین داشته و می‌توانند توسط زوج درمانگران مورد استفاده قرار گیرند. همچنین، این یافته به طور کلی با نتایج پژوهش مستوفی سرکاری و همکاران (۲۰) که به مقایسه اثربخشی آموزش روانی بر اساس الگوی مک‌مستر و السون در انسجام خانواده معلمان زن و به این نتیجه رسید که آموزش روانی بر اساس الگوی السون و مک‌مستر در ارتقای انسجام خانواده معلمان زن اثربخش است و این

که از نظر ویژگی‌های جمعیت شناختی و ملاک‌های شمول، متفاوت از آزمودنی‌های پژوهش حاضر هستند، قابلیت تعمیم ندارد. برای تحقیقات آتی پیشنهاد می‌شود که زوج درمانی سیستمی-شناختی گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر الگوی مک‌مستر را در جمعیت‌های مختلف با حجم نمونه‌های بالاتری آزموده شود تا تعمیم پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی جهت گردآوری اطلاعات و از روش‌های مشاهده رفتار و ارزیابی بالینی و از روش‌های کیفی سنجش جهت بررسی علائم استفاده گردد.

References

1. Cilli AS, Kaya S, Bodur, I. (2006). A comparative analysis on the psychological symptoms observed in the working women and housewives. *Public Health Branch*.
2. Roloff ME, Wright CN. (2015). 16 Conflict Avoidance A Functional Analysis. Uncertainty, information management, and disclosure decisions: Theories and applications; 320.
3. Markman, HJ, Halford, WK. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Fam Process*; 44:139-46.
4. Gao M, Du H, Davies PT, Cummings EM. (2019). Marital conflict behaviors and parenting: Dyadic links over time. *Family relations*, 68(1):135-49.
5. Booth A, Crouter AC, Clements ML, Boone HT. (2016). *Couples in Conflict: Classic Edition*. 1nd ed. London: Routledge; 91.
6. Zhou N, Buehler, C. (2019). Marital hostility and early adolescents' adjustment: The role of cooperative marital conflict. *The Journal of Early Adolescence*; 39(1): 5-27.
7. Bahmani M, Fallahchaie S, Zareie, E. (2012). Comparison of Equity between Satisfied and Conflicting Couples. *Family Counseling and Psychotherap*; 1(3):382-95.
8. Bayrami R. (2013). Nulliparous women's childbirth experiences: A phenomenological Study. *Medical Journal of Tabriz University of Medical Sciences*; 33(3): 14-9.
9. Sprecher, S. (2009). Sexual Satisfaction in Premarital Relationships: Associations with the Journal of Sex Research, 23, 233-251 satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*; 72:1075- 92.
10. Khojasteh Mehr R, Koochaki R, Rajabi Gh. (2013). Mediating role of relationship attributions and destructive conflict resolution strategies on the

اثربخشی در طی زمان ماندگار است و اثربخشی این دو آموزش در انسجام خانواده معلمان زن متفاوت نیست؛ همسو است. به علاوه، این یافته به طور کلی با نتایج پژوهش برومند (۲۲) که طی پژوهشی به مقایسه اثربخشی نظریه گاتمن و نظریه انتخاب گلاسر بر افزایش رضایت و کاهش تعارضات زناشویی در زنان متأهل پرداختند نشان دادند که مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه گاتمن و نظریه انتخابی گلاسر منجر به افزایش رضایت و کاهش تعارضات زناشویی زنان متأهل در مرحله پس از آزمون، در مقایسه با گروه کنترل گردید، اما تفاوت معنی‌داری در اثربخشی دو رویکرد بر رضایت و تعارضات زناشویی مشاهده نگردید، همسو است. در نهایت، این یافته به طور کلی با نتایج پژوهش جلالی، حیدری و داودی و آلیاسین (۲۳) که به مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان، پرداختند و نشان دادند تفاوت معنی‌داری بین دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس از آزمون و پیگیری وجود دارد، به گونه‌ای که رویکرد هیجان‌مدار و غنی‌سازی روابط گاتمن توانسته بودند به طور معنی‌داری در کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی، توقع/کناره‌گیری و افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل در هر دو مرحله پس از آزمون و پیگیری مؤثر باشند، و رویکرد غنی‌سازی بیشتر از رویکرد هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی مؤثر بود و منجر به افزایش کیفیت زندگی زناشویی شد، همسو است.

بنابراین می‌توان گفت که رویکرد روانی-آموزشی گاتمن به عنوان یک رویکرد جزء-نگر که به بهبود و ارتقای روابط در بین زوجها بیشتر تأکید دارد و رویکرد مک‌مستر که به عنوان یک رویکرد جامع، سیستمی و مشکل‌مدار محسوب می‌شود، در بهبود عدالت زناشویی زوجها ارجحیتی نسبت به بک‌دیگر ندارند. اما هر دو گروه آموزشی، در مقایسه با گروه گواه تفاوت معنی‌داری را نشان دادند. از آنجایی که در عدالت بین همسران به عوامل مختلفی، مانند حل مناسب تعارض، بروز هیجانات مثبت و منفی به شکل درست، ارتباط مناسب بین زوجها، عدم خود محوری، وجود همدلی و همکاری بین زوجها، تصمیم‌گیری و مسؤلیت‌پذیری زوجها، عدم غرق شدن در تجربیات منفی گذشته و آگاهی زوجها نسبت به خود و همسر می‌توان اشاره کرد، رویکرد روانی-آموزشی غنی‌سازی گاتمن روابط همسران با تأکید بر مهارت‌های گفتگو، عمق بخشیدن به همدلی، آموزش ابزار احساسات، مهارت حل تعارضات و اختلافات و قدرت تعمیم و نگهداری مهارت‌ها در زندگی روزمره، همانند رویکرد مک‌مستر که بر مهارت‌های حل مسأله، نقش‌ها، مهارت ارتباط و گفتگو، پاسخگویی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار اهمیت می‌دهد از توانایی و امکان لازم برای بهبود سازگاری و عدالت بین همسران برخوردار هستند. لذا نتایج به دست آمده در این پژوهش منطقی به نظر می‌رسد. ففونی مثل اعتمادسازی، حل مسأله، شناخت ارتباط و پرهیز از ذهن خوانی و عینی‌سازی روابط، موجب ارتقاء همدلی و همکاری بین زوجها می‌شود.

علی‌رغم اینکه رویکرد مک‌مستر به عنوان یک رویکرد سیستمی با ساختار و بالینی، که در کار با زوج و خانواده به ابعاد مختلف توجه دارد و به حل مسأله و مشکلات بین همسران اهمیت می‌دهد و رویکرد روانی-آموزشی گاتمن به عنوان یک رویکردی که بیشتر به جنبه پیش‌گیری، ارتباط و همدلی توجه می‌کند، اما نتایج به دست آمده در این پژوهش نشان می‌دهد که زوج درمانگران در ارتقای عدالت بین همسران به هر دو رویکرد می‌توانند اعتماد کنند و در کار با زوجها می‌توانند از آنها استفاده کنند.

استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس مهم‌ترین محدودیت این پژوهش بود. همچنین یافته‌ها فقط قابل به تعمیم به مراجعانی است که ملاک‌های ورود به این پژوهش را دارا بوده‌اند و برای افرادی

- Univesity Tehran Medical Branch; 29(1):83-91.
22. Borumand R. (2018). Comparison the effectiveness of group counseling based on choice theory and Gottman theory on increasing marital intimacy and decreasing marital conflicts in married women; 6(48):33-44.
 23. Neda Jalali, Hasan Heidari, Hosein Davoudi, Seved Ali Aleyasin. The Comparison of the Effectiveness of Emotion Focused Therapy and Gottman's Relationship Enrichment on Woman's Communication Patterns. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, (2019). 17(2), 265-279.
 - relationship between attachment styles and marital quality, *Contemporary psychology*;7(2):3.
 11. Adhami A. (2009). The effective factors on tendency of Tehran's beggars to quit begging, *Journal of Sociological Researches*; 4(1):123.
 12. Mohsenian Rad A. (2013). Communication, human communication (interpersonal, group, collective). Tehran: Soroush.
 13. Gottman M. (1997). Marital interaction: Experimental investigation. New York: Academic Press.
 14. Gottman JM, Notarius, CI. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*; 62 (4):927-47.
 15. Butler R, Berry K, Ellett L, Bucci, S. (2019). An experimental investigation of the impact of critical and warm comments on state paranoia in a non-clinical sample. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*; 62: 30-7.
 16. Carlson J, Sperry L, Lewis, JA. (2005) Family therapy techniques. New York: Routledge.
 17. Keitner G, Mansfield A, Archambault, R. (2019). McMaster Family Therapy. *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*; 1827-34.
 18. Yöntem, MK. (2019). Development of Family Functions and Relationship in Families: A Mixed-Design Study. *The American Journal of Family Therapy*; 47(5):344-59.
 19. Soloski KL & Berryhill MB. (2016). Gender differences: Emotional distress as an indirect effect between family cohesion and adolescent alcohol use. *Journal of Child and Family Studie*; 25(4): 1269-1283.
 20. Mostofi Sarkari A, Ghamari M, Hoseinian S. (2019). Comparing the effectiveness of psychological education based on McMaster and Olson model on enhancing family coherence of women teachers. *Counseling Culture and Psychotherapy*; 10(37):99-120. doi: 10.22054/qccpc.2019.35805.1969
 21. Nabavi SJ, Sanai Zaker B, Kiyamanesh AR. (2019). The effectiveness of psychoeducational and McMaster approaches on increasing cohesion- flexibility of couples. *Medical Science Journal of Islamic Azad*