

A Comparison of the Effectiveness of Solution-Focused Couples Therapy and the Gottman Approach on Conflict Resolution Patterns and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Conflicting Couples

1. Zohreh Balagabri^{ORCID}: Department of Psychology and Counseling, Ker.C., Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

2. Mokhtar Arefi^{ORCID}*: Department of Psychology and Counseling, Ker.C., Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

*Corresponding Author's Email: arefi.2020@iau.ac.ir

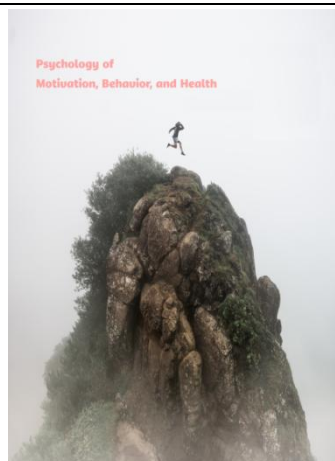
Received: 2026-01-27

Revised: 2026-04-28

Accepted: 2026-05-06

Initial Publish: 2026-05-14

Final Publish: 2026-08-23



Abstract

Introduction and Aim: Marital conflicts and deficits in cognitive emotion regulation are key determinants of relationship quality and stability in couples. The present study aimed to compare the effectiveness of Solution-Focused Couples Therapy (SFCT) and the Gottman Couples Therapy approach in improving conflict resolution patterns and cognitive emotion regulation strategies among conflicting couples.

Methodology: This study employed an experimental design with a pre-test–post-test and a control group. The statistical population consisted of conflicting couples attending counseling centers in Kermanshah during 2023–2024, from which 45 participants were selected through simple random sampling and assigned to three groups. The first experimental group received 9 sessions of SFCT, and the second received 10 sessions of Gottman therapy, while the control group received no intervention. Data were collected using the Marital Conflict Questionnaire and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire and analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA)

Findings: Inferential analyses indicated that both therapeutic approaches had significant effects on improving conflict resolution patterns and enhancing adaptive cognitive emotion regulation strategies ($p < 0.01$). Moreover, a significant difference was found between the two interventions, with the Gottman approach demonstrating stronger and more sustained effects, whereas the solution-focused approach showed greater influence on positive emotions and self-efficacy.

Conclusion: Both approaches are effective interventions for improving cognitive-emotional interactions in conflicting couples; however, the Gottman approach demonstrates superior depth and durability of outcomes. It is recommended that practitioners integrate both approaches based on couples' needs to optimize marital functioning and psychological well-being.

Keywords: Solution-Focused Couples Therapy, Gottman Approach, Marital Conflict, Cognitive Emotion Regulation, Conflicting Couples

How to Cite: Balagabri, Z., & Arefi, M. (2026). A Comparison of the Effectiveness of Solution-Focused Couples Therapy and the Gottman Approach on Conflict Resolution Patterns and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Conflicting Couples. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(3), 1-16.



Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Marital relationships constitute one of the most fundamental social institutions, playing a central role in individuals' psychological well-being, emotional security, and social functioning. However, contemporary socio-cultural transformations have introduced increasing complexity into marital dynamics, leading to a rise in interpersonal conflicts among couples. Marital conflict, although inevitable in intimate relationships, becomes problematic when managed through maladaptive patterns such as criticism, withdrawal, and emotional reactivity, ultimately undermining relationship stability and satisfaction (Fincham & Beach, 2019, 2022). Research consistently demonstrates that the quality of conflict resolution, rather than the mere presence of conflict, is a key determinant of relationship outcomes. In this context, understanding and improving the mechanisms underlying conflict resolution is essential for promoting marital adjustment and long-term relational health.

One of the critical psychological processes influencing marital interactions is cognitive emotion regulation, which refers to the cognitive strategies individuals employ to manage and interpret emotionally arousing situations. Adaptive strategies such as positive reappraisal, acceptance, and planning have been associated with improved relationship satisfaction and emotional stability, whereas maladaptive strategies such as rumination and blame exacerbate interpersonal tensions (Garnefski & Kraaij, 2019; Gross & Thompson, 2022). Moreover, emotion regulation is not merely an intrapersonal process but unfolds within relational contexts, influencing and being influenced by partners' responses. Empirical evidence suggests that couples who effectively regulate emotions demonstrate greater resilience, enhanced communication, and reduced conflict intensity (Balzarotti et al., 2021; Overall et al., 2020). Conversely, deficits in emotion regulation are strongly linked to heightened marital distress and dysfunctional interaction patterns (Joormann & Stanton, 2021; Karimi et al., 2022).

In response to these challenges, couple therapy has emerged as a prominent intervention aimed at improving relationship functioning by targeting cognitive, emotional, and behavioral processes. Among various therapeutic approaches, Solution-Focused Couples Therapy (SFCT) and the Gottman approach have gained significant empirical support.

SFCT, grounded in social constructionism, emphasizes strengths, future-oriented thinking, and solution-building rather than problem analysis. It utilizes techniques such as the miracle question, scaling, and exception finding to foster cognitive shifts and enhance perceived self-efficacy (de Shazer & Dolan, 2020; Franklin et al., 2019). Research indicates that SFCT is effective in improving marital satisfaction, enhancing positive emotions, and reducing conflict through promoting adaptive cognitive frameworks (Ahmadi et al., 2023; Kim, 2021). Meta-analytic findings further support its efficacy in reducing couple conflict and improving relational outcomes (Kim, 2020).

In contrast, the Gottman approach is based on decades of empirical research on marital interactions and focuses on identifying and modifying dysfunctional communication patterns. Central to this approach is the concept of the "Four Horsemen"—criticism, contempt, defensiveness, and stonewalling—which are predictive of relationship dissolution. The Gottman model emphasizes building emotional connection, enhancing communication skills, and fostering mutual understanding through structured interventions (Gottman, 2022; Gottman & Silver, 2021). Empirical studies have demonstrated that Gottman-based interventions significantly improve communication patterns, reduce negative interactions, and enhance emotional regulation and relationship satisfaction (Rahimi & Ghasemi, 2022; Salehi et al., 2024; Sarchuni, 2024). Furthermore, comparative analyses suggest that the Gottman approach may yield more enduring changes due to its comprehensive focus on relational dynamics (Paydari-Niam & Jadidian, 2025).

Despite the demonstrated effectiveness of both approaches, comparative research examining their differential impact on conflict resolution patterns and cognitive emotion regulation remains limited, particularly within non-Western cultural contexts. Cultural factors, including norms regarding emotional expression and gender roles, may influence both the manifestation of marital conflict and the effectiveness of therapeutic interventions (Mirzaei et al., 2022). In Iran, studies indicate that couples often rely on maladaptive strategies such as avoidance and emotional suppression, highlighting the need for culturally sensitive interventions (Sadeghi, 2021). Therefore, a comparative investigation of SFCT and the Gottman approach can provide valuable insights into their relative effectiveness and inform evidence-based practice in culturally diverse settings (Rahimi & Ghaffari, 2023).

Accordingly, the present study aimed to compare the effectiveness of Solution-Focused Couples Therapy and the Gottman approach on conflict resolution patterns and cognitive emotion regulation strategies among conflicting couples.

Methodology

The present study employed an experimental design with a pre-test–post-test format and a control group. The statistical population consisted of couples experiencing marital conflict who referred to counseling centers in Kermanshah during the years 2023 to 2024. From this population, 45 participants (23 women and 22 men) were selected using simple random sampling and randomly assigned to three groups: two experimental groups and one control group, each consisting of 15 participants.

The first experimental group received nine sessions of Solution-Focused Couples Therapy, while the second experimental group participated in ten sessions based on the Gottman Couples Therapy approach. Each session lasted approximately 90 minutes and was conducted weekly. The control group did not receive any intervention during the study period.

Data were collected using two standardized instruments: a marital conflict questionnaire assessing various dimensions of conflict resolution patterns and a cognitive emotion regulation questionnaire measuring adaptive and maladaptive cognitive strategies. Participants completed both instruments at the pre-test and post-test stages.

Data analysis was conducted using SPSS software. Descriptive statistics, including means and standard deviations, were calculated, and inferential analyses were performed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) to assess the effectiveness of the interventions while controlling for pre-test scores. Assumptions of normality, homogeneity of variance, and homogeneity of regression slopes were verified prior to conducting the analyses.

Findings

The results of the multivariate analysis indicated that both Solution-Focused Couples Therapy and the Gottman approach had statistically significant effects on improving conflict resolution patterns and cognitive emotion regulation strategies compared to the control group ($p < 0.01$). Participants in both experimental groups demonstrated reductions in maladaptive conflict behaviors, including emotional reactivity, avoidance, and ineffective communication,

as well as improvements in constructive strategies such as cooperation, mutual understanding, and effective dialogue.

However, significant differences were observed between the two intervention groups. The Gottman approach showed a stronger effect in reducing destructive conflict patterns and improving communication quality. Participants in this group exhibited substantial decreases in negative interaction patterns and greater improvements in emotional stability and relational functioning. Effect sizes indicated that the impact of the Gottman intervention was consistently higher across most dimensions of conflict resolution.

In terms of cognitive emotion regulation, both interventions led to increases in adaptive strategies such as positive reappraisal, acceptance, and planning, as well as decreases in maladaptive strategies such as rumination and blame. Nevertheless, the magnitude of change was greater in the Gottman group, indicating a more pronounced improvement in emotional regulation abilities. The persistence of these changes in follow-up assessments suggested that the effects of the Gottman intervention were more stable over time compared to the Solution-Focused approach.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrate that both Solution-Focused Couples Therapy and the Gottman approach are effective interventions for improving conflict resolution patterns and cognitive emotion regulation strategies among conflicting couples. These results highlight the importance of addressing both cognitive and emotional processes in marital interventions, as improvements in these domains contribute to healthier communication patterns and enhanced relational functioning.

The greater effectiveness of the Gottman approach can be attributed to its comprehensive and structured focus on interactional dynamics within the relationship. By targeting maladaptive communication patterns and providing couples with practical tools for managing conflict and emotional responses, this approach facilitates deeper and more sustainable changes in relational behavior. The emphasis on emotional attunement and real-time interactional skills likely contributes to the durability of its effects.

In contrast, Solution-Focused Couples Therapy appears to exert its influence primarily through cognitive restructuring and the enhancement of

positive emotional experiences. By encouraging couples to focus on strengths, resources, and future-oriented solutions, this approach fosters hope, self-efficacy, and motivation for change. While effective, its relatively limited focus on interactional processes may account for its comparatively smaller and less enduring effects on conflict resolution.

Overall, the findings suggest that both approaches have distinct yet complementary strengths. The integration of Solution-Focused techniques with the structured and interaction-focused strategies of the Gottman approach may offer a more holistic and effective framework for addressing marital conflict. Such an integrative model could simultaneously

enhance cognitive flexibility, emotional regulation, and communication skills, leading to more robust and sustained improvements in relationship quality.

In conclusion, the present study underscores the value of evidence-based couple therapy interventions in promoting healthier marital relationships. By improving conflict resolution and emotional regulation, these interventions contribute to greater marital satisfaction and psychological well-being. Future applications may benefit from tailoring therapeutic approaches to the specific needs and cultural context of couples, as well as exploring combined intervention models to maximize therapeutic outcomes.

هم‌سنجی اثربخشی زوج‌درمانی راه‌حل‌محور و رویکرد گاتمن بر الگوهای حل تعارض و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زوج‌های متعارض

۱. زهره بلاگیری^{id}: گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

۲. مختار عارفی^{id}: گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: arefi.2020@iau.ac.ir

انتشار نهایی: ۱۴۰۵/۰۶/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۲۴

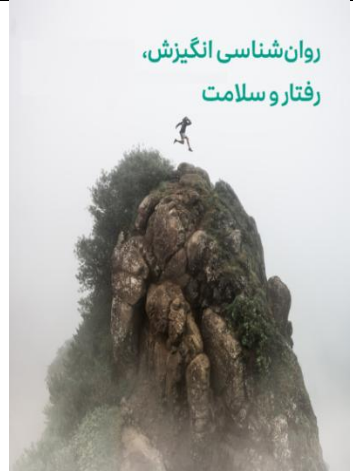
پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۱۶

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۰۸

دریافت: ۱۴۰۴/۱۱/۰۷

چکیده

روان‌شناسی انگیزش،
رفتار و سلامت



مقدمه و هدف: تعارضات زناشویی و نارسایی در تنظیم شناختی هیجان از عوامل کلیدی کاهش کیفیت روابط زوجین محسوب می‌شوند و نقش تعیین‌کننده‌ای در پایداری یا فروپاشی خانواده دارند. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی راه‌حل‌محور و رویکرد درمانی گاتمن بر بهبود الگوهای حل تعارض و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زوج‌های متعارض بود.

روش‌شناسی: این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زوج‌های متعارض مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه در سال‌های ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۳ بود که از میان آن‌ها ۴۵ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) گمارده شدند. گروه آزمایشی اول ۹ جلسه زوج‌درمانی راه‌حل‌محور و گروه آزمایشی دوم ۱۰ جلسه زوج‌درمانی گاتمن دریافت کردند، در حالی که گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان بود و داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج تحلیل‌های استنباطی نشان داد هر دو رویکرد درمانی تأثیر معناداری بر بهبود الگوهای حل تعارض و افزایش راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان داشتند ($p < 0.01$). همچنین تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایشی مشاهده شد به گونه‌ای که رویکرد گاتمن اثر قوی‌تر و پایدارتری در بهبود الگوهای تعارض و تنظیم هیجان نشان داد، در حالی که رویکرد راه‌حل‌محور بیشتر موجب افزایش هیجان‌ات مثبت و خودکارآمدی شد.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها، هر دو رویکرد درمانی مداخلاتی مؤثر برای بهبود تعاملات شناختی و هیجانی زوج‌های متعارض محسوب می‌شوند، اما رویکرد گاتمن از نظر عمق و پایداری اثرگذاری برتری نسبی دارد. پیشنهاد می‌شود متخصصان با توجه به نیازهای زوجین، از ترکیب این دو رویکرد برای ارتقای سلامت روان و کیفیت روابط زناشویی استفاده کنند.

کلیدواژه‌گان: زوج‌درمانی راه‌حل‌محور، زوج‌درمانی گاتمن، تعارضات زناشویی، تنظیم شناختی هیجان، زوج‌های متعارض



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)

مقدمه

ازدواج به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش بنیادینی در تأمین نیازهای عاطفی، روان‌شناختی و اجتماعی افراد ایفا می‌کند و کیفیت آن به‌طور مستقیم با سلامت روانی، رضایت از زندگی و کارکرد اجتماعی زوجین مرتبط است. با این حال، تحولات سریع فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در دهه‌های اخیر موجب افزایش پیچیدگی روابط زناشویی و در نتیجه افزایش تعارضات بین‌فردی در میان زوج‌ها شده است. تعارض زناشویی نه‌تنها پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر در روابط صمیمی است، بلکه نحوه مدیریت آن تعیین‌کننده کیفیت رابطه و پایداری زندگی مشترک محسوب می‌شود (Fincham & Beach, 2019). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آنچه بیش از وجود تعارض اهمیت دارد، شیوه‌های مواجهه و حل آن است؛ به‌گونه‌ای که استفاده از راهبردهای سازنده می‌تواند به رشد رابطه منجر شود، در حالی که راهبردهای ناسازگار زمینه‌ساز فرسودگی عاطفی و حتی فروپاشی خانواده می‌گردند (Fincham & Beach, 2022).

در بستر فرهنگی ایران، تعارضات زناشویی اغلب تحت تأثیر عوامل چندلایه‌ای از جمله باورهای فرهنگی، نقش‌های جنسیتی سنتی، ساختار خانواده گسترده و انتظارات اجتماعی قرار دارند. مطالعات نشان داده‌اند که زوج‌های ایرانی در مواجهه با تعارضات، به‌طور نسبی بیشتر از راهبردهای هیجانی ناکارآمد نظیر اجتناب، سرزنش و واکنش‌های تکانشی استفاده می‌کنند (Mirzaei et al., 2022). این الگوها به‌طور قابل توجهی با سطح پایین مهارت‌های ارتباطی و ضعف در تنظیم هیجان مرتبط هستند (Karimi et al., 2022). در همین راستا، پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که تنظیم هیجان و کیفیت ارتباطات بین‌فردی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های تعارض زناشویی به‌شمار می‌آیند (Hosseini et al., 2021).

تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی در تعاملات بین‌فردی، نقش مهمی در نحوه تجربه، تفسیر و پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا ایفا می‌کند. این فرایند شامل مجموعه‌ای از راهبردهای شناختی است که افراد برای مدیریت هیجانات منفی خود به کار می‌گیرند (Garnefski & Kraaij, 2019). از دیدگاه نظری، مدل‌های نوین تنظیم هیجان بر این نکته تأکید دارند که توانایی بازنگری شناختی و تعدیل پاسخ‌های هیجانی می‌تواند به بهبود عملکرد

روان‌شناختی و کیفیت روابط منجر شود (Gross & Thompson, 2002). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که راهبردهای تنظیم هیجان مانند بازاریابی مثبت و تمرکز مجدد با افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات مرتبط هستند، در حالی که راهبردهایی نظیر نشخوار ذهنی و سرزنش دیگران اثرات منفی بر روابط دارند (Joormann & Stanton, 2021; Balzarotti et al., 2021). در بافت روابط زناشویی، تنظیم هیجان نه‌تنها یک مهارت فردی بلکه یک فرایند تعاملی است که به‌طور مستقیم بر کیفیت ارتباطات زوجین تأثیر می‌گذارد (Overall et al., 2020).

در پاسخ به این چالش‌ها، مداخلات زوج‌درمانی به‌عنوان یکی از مؤثرترین راهکارهای بهبود روابط زناشویی مورد توجه قرار گرفته‌اند. در میان رویکردهای مختلف، زوج‌درمانی راه‌حل‌محور و رویکرد گاتمن از جمله مداخلات مبتنی بر شواهد هستند که اثربخشی آن‌ها در مطالعات مختلف تأیید شده است (Rahimi & Ghaffari, 2023). زوج‌درمانی راه‌حل‌محور که ریشه در رویکرد ساخت‌گرایی اجتماعی دارد، بر شناسایی نقاط قوت، تمرکز بر آینده و کشف راه‌حل‌های عملی به جای تحلیل مشکلات تأکید می‌کند (de Shazer & Dolan, 2020). این رویکرد با بهره‌گیری از تکنیک‌هایی مانند سؤال معجزه، مقیاس‌بندی و شناسایی استثناها، به مراجعان کمک می‌کند تا الگوهای شناختی مثبت‌تری ایجاد کرده و احساس کارآمدی خود را افزایش دهند (Franklin et al., 2019).

شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که زوج‌درمانی راه‌حل‌محور می‌تواند به بهبود رضایت زناشویی، افزایش صمیمیت و کاهش تعارضات کمک کند (Ahmadi et al., 2023). همچنین، این رویکرد از طریق ایجاد تغییرات شناختی مثبت، نقش مؤثری در بهبود تنظیم هیجان ایفا می‌کند (Kim, 2021). مطالعات مروری و فراتحلیلی نیز اثربخشی این رویکرد را در کاهش تعارضات زوجین تأیید کرده‌اند (Kim, 2020). پژوهش‌های جدیدتر در ایران نیز نشان داده‌اند که مداخلات راه‌حل‌محور می‌توانند انسجام زناشویی، رضایت جنسی و تاب‌آوری زوج‌ها را به‌طور معناداری افزایش دهند (Didehban & Mohebbi, 2025; Nouredinvand, 2025; Golyan et al., 2025).

در مقابل، رویکرد گاتمن بر پایه دهه‌ها پژوهش تجربی در حوزه روابط زوجین شکل گرفته و بر تحلیل الگوهای تعاملی، هیجانی و

تعاملی و هیجانی عمیق‌تر متمرکز است (Rahimi & Ghaffari, 2023).

از سوی دیگر، پژوهش‌های اخیر در ایران نشان می‌دهد که میزان تعارضات زناشویی و مشکلات تنظیم هیجان در میان زوج‌ها همچنان قابل توجه است و نیاز به مداخلات مؤثر و مبتنی بر شواهد بیش از پیش احساس می‌شود (Rahimi & Ghasemi, 2022; Sadeghi, 2021). همچنین، مطالعات جدید نشان داده‌اند که ترکیب رویکردهای مختلف درمانی می‌تواند به نتایج بهتری در بهبود روابط زوجین منجر شود (Paydari-Niam & Jadidian, 2025). در این میان، توجه به ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه ایرانی در طراحی و اجرای مداخلات درمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (Mirzaei et al., 2022).

در مجموع، با توجه به اهمیت تعارضات زناشویی و نقش کلیدی تنظیم شناختی هیجان در کیفیت روابط، و همچنین اثربخشی اثبات‌شده رویکردهای راه‌حل‌محور و گاتمن، انجام پژوهش‌های مقایسه‌ای در این حوزه ضروری به نظر می‌رسد. چنین مطالعاتی می‌تواند به توسعه دانش نظری، بهبود مداخلات درمانی و ارتقای سلامت روان خانواده‌ها کمک کنند (Rahimi & Ghaffari, 2023). بنابراین، هدف پژوهش حاضر هم‌سنجی اثربخشی زوج‌درمانی راه‌حل‌محور و رویکرد زوج‌درمانی گاتمن بر الگوهای حل تعارض و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زوج‌های متعارض شهر کرمانشاه است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. این طرح شامل سه گروه (دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه) می‌باشد. در هر گروه، آزمودنی‌ها ابتدا در مرحله پیش‌آزمون با پرسشنامه‌های استاندارد ارزیابی شدند، سپس مداخلات درمانی ویژه برای گروه‌های آزمایشی اجرا گردید، و در پایان، پس‌آزمون برای تمامی گروه‌ها اجرا شد. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های متعارض مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ی شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۳ بود. از میان آنان، ۴۵ نفر (۲۳ زن و ۲۲ مرد) که تمایل به شرکت در جلسات درمانی داشتند و ملاک‌های ورود به

ارتباطی تمرکز دارد. این رویکرد با معرفی مفاهیمی مانند «چهار سوارکار آخرالزمان» (انتقاد، تحقیر، حالت دفاعی و کناره‌گیری) به شناسایی رفتارهای مخرب در روابط کمک می‌کند (Gottman & Silver, 2021). هدف اصلی این رویکرد، تقویت پیوند عاطفی، افزایش درک متقابل و ایجاد تعادل بین هیجانات مثبت و منفی در رابطه است (Gottman, 2022).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مداخله مبتنی بر رویکرد گاتمن می‌تواند به‌طور معناداری تعارضات زناشویی را کاهش داده و الگوهای ارتباطی را بهبود بخشد (Rahimi & Ghasemi, 2022). همچنین، این رویکرد در بهبود تنظیم هیجان، انسجام خانوادگی و کاهش مشکلات ارتباطی اثربخشی بالایی دارد (Salehi et al., 2024; Sarchuni, 2024). پژوهش‌های مقایسه‌ای نیز نشان داده‌اند که درمان گاتمن در مقایسه با سایر رویکردها، تأثیر عمیق‌تر و پایدارتری بر روابط زوجین دارد (Paydari-Niam & Jadidian, 2025). از منظر نظری، تأکید این رویکرد بر تعاملات واقعی و آموزش مهارت‌های ارتباطی، آن را به یکی از جامع‌ترین مداخلات در حوزه زوج‌درمانی تبدیل کرده است (Babcock et al., 2020).

علاوه بر این، رویکردهای مبتنی بر هیجان نیز بر اهمیت تجربه و تنظیم هیجانات در روابط صمیمی تأکید دارند و نشان می‌دهند که ایجاد ارتباط هیجانی ایمن می‌تواند به بهبود کیفیت رابطه منجر شود (Johnson & Greenberg, 2020). با این حال، آنچه رویکرد گاتمن را متمایز می‌سازد، ترکیب نظام‌مند مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری در یک چارچوب منسجم است (Gottman, 2021).

با وجود اثربخشی هر دو رویکرد راه‌حل‌محور و گاتمن، بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که اغلب پژوهش‌ها به‌صورت جداگانه به ارزیابی هر یک از این مداخلات پرداخته‌اند و مطالعات مقایسه‌ای مستقیم در این حوزه محدود است. این در حالی است که شناخت تفاوت‌ها و شباهت‌های این دو رویکرد می‌تواند به انتخاب مداخلات مناسب‌تر بر اساس نیازهای زوجین کمک کند. در واقع، هر یک از این رویکردها بر ابعاد متفاوتی از رابطه تمرکز دارند؛ به‌گونه‌ای که رویکرد راه‌حل‌محور بیشتر بر تغییرات شناختی و تقویت هیجانات مثبت تأکید دارد، در حالی که رویکرد گاتمن بر اصلاح الگوهای

پژوهش را دارا بودند، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. سپس افراد به‌طور تصادفی در سه گروه پانزده نفره (دو گروه آزمایش (آزمایش ۱ - درمان راه حل محور و آزمایش ۲ - زوج درمانی گاتمنی و یک گروه گواه) گمارده شدند. برای جلوگیری از تأثیر متغیرهای مخدوشگر، اطمینان حاصل شد که هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان در زمان پژوهش تحت درمان مشابه یا دارودرمانی خاصی قرار نداشتند و همگی رضایت آگاهانه خود را برای شرکت در مطالعه اعلام کردند.

پس از اخذ مجوزهای لازم از مراکز مشاوره و کمیته اخلاق دانشگاه، شرکت‌کنندگان در سه گروه پانزده نفره تقسیم شدند. در مرحله نخست، هر سه گروه پرسشنامه‌های سبک حل تعارض و تنظیم شناختی هیجان را تکمیل کردند (پیش‌آزمون). سپس، گروه آزمایشی نخست طی ۹ جلسه تحت مداخله‌ی زوج‌درمانی راه‌حل‌محور قرار گرفتند و گروه آزمایشی دوم طی ۱۰ جلسه در جلسات زوج‌درمانی گاتمن شرکت کردند. جلسات هفته‌ای یک‌بار برگزار و هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه به طول انجامید. گروه گواه طی این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان دوره، تمامی شرکت‌کنندگان مجدداً پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند (پس‌آزمون). برای اطمینان از یکپارچگی داده‌ها، حضور و غیاب و گزارش کیفی شرکت‌کنندگان در تمام جلسات ثبت گردید.

مقیاس تعارضات زناشویی: پرسشنامه تعارضات زناشویی سلیمانی (۱۳۹۲) ابزاری ۴۲ سؤالی است که بر مبنای تجربیات بالینی ثنایی (۱۳۷۹) طراحی شده و به منظور سنجش میزان و ابعاد مختلف تعارض میان زوجین به کار می‌رود. این ابزار، هشت بعد از تعارضات زناشویی را مورد سنجش قرار می‌دهد که شامل کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر و کاهش ارتباط مؤثر است. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار نشان داده است که پرسشنامه از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است. در پژوهش سلیمانی (۱۳۹۲)، ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه در یک نمونه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ گزارش شده است که نشان‌دهنده‌ی همسانی درونی بسیار بالا است.

ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها نیز بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۹ به دست آمده است؛ به‌طور مشخص، پایایی کاهش همکاری ۰/۸۱، کاهش رابطه جنسی ۰/۶۱، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۰، افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۳۳، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۸۶، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۹، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۷۱ و کاهش ارتباط مؤثر ۰/۶۹ گزارش شده است. همچنین در مرحله تحلیل محتوای آزمون، همبستگی هر سؤال با کل پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و به دلیل مناسب بودن ضرایب همبستگی، هیچ سؤالی حذف نگردید. نتایج پژوهش‌های ثانویه نیز همسانی درونی کل مقیاس را ۰/۹۰ و ضرایب پایایی خرده‌مقیاس‌ها را در محدوده‌ای مطلوب تأیید کرده‌اند.

مقیاس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان: پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (CERQ) در فرم کوتاه، ابزاری استاندارد برای سنجش نحوه‌ی مدیریت و تنظیم شناختی هیجانات منفی در افراد است. این پرسشنامه نخستین‌بار توسط گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) طراحی شد و نسخه کوتاه آن شامل ۱۸ گویه است که به‌منظور تسهیل در کاربردهای پژوهشی و بالینی، از نسخه اصلی ۳۶ سؤالی استخراج گردیده است. فرم کوتاه CERQ، نه راهبرد شناختی تنظیم هیجان را دربرمی‌گیرد که هر یک با دو سؤال مورد سنجش قرار می‌گیرند. این راهبردها شامل خودملامت‌گری، پذیرش، نشخوار ذهنی، تمرکز بر برنامه‌ریزی، بازارزیابی مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی، ملامت دیگران و تمرکز مثبت است. پاسخ‌دهی به سؤالات این پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از «تقریباً هرگز» تا «تقریباً همیشه» صورت می‌گیرد. گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه کوتاه پرسشنامه، ضرایب آلفای کرونباخ را بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند که بیانگر همسانی درونی مطلوب مقیاس است. بررسی‌های متعدد در کشورهای مختلف نیز نشان داده‌اند که این پرسشنامه از ساختار عاملی پایا و روایی سازه مناسب برخوردار است. در ایران، سامانی و جوکار (۱۳۹۰) نسخه فارسی این پرسشنامه را اعتباریابی کردند و نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نشان داد که ساختار نه‌عاملی نسخه اصلی در جمعیت ایرانی نیز حفظ می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ

برای کل پرسشنامه در پژوهش سامانی و جوکار ۰/۸۷ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۴ گزارش شد.

در پروتکل زوج‌درمانی گاتمن، جلسه اول به ایجاد رابطه درمانی، معرفی اهداف، تبیین ساختار جلسات و تعهد زوجین به فرایند درمان اختصاص دارد و از همان ابتدا بر اهمیت مشارکت فعال و انجام تکالیف تأکید می‌شود، به گونه‌ای که مراجعان با نوشتن مشکلات خود برای ورود هدفمند به جلسات آماده می‌شوند. در جلسه دوم، با تمرکز بر اصل «نقشه عشق»، زوجین به شناخت عمیق‌تر یکدیگر در ابعاد هیجانی، شناختی و شخصیتی هدایت شده و از طریق تمرین‌های ساختاریافته، درک متقابل خود را گسترش می‌دهند. جلسه سوم بر تقویت دلبستگی و بهبود مهارت‌های ارتباطی متمرکز است و زوجین می‌آموزند چگونه با اجتناب از شروع‌های تند و خشن، ارتباطی مؤثرتر و همراه با محبت برقرار کنند. در جلسه چهارم، مفهوم «روی آوردن به سوی یکدیگر» جایگزین کناره‌گیری هیجانی شده و عوامل مخرب رابطه شناسایی و با الگوهای تعاملی سازنده جایگزین می‌شوند. جلسه پنجم به بازتعریف نقش‌های جنسیتی، تعامل با خانواده‌های اصلی و کاهش درگیری‌های هیجانی ناشی از آن اختصاص دارد و از طریق تمرین‌های دونفره، همدلی و پذیرش تقویت می‌شود. در جلسه ششم، زوجین با انواع تعارضات (قابل حل و پایدار) آشنا شده و مهارت‌های تنظیم فیزیولوژیک، آرام‌سازی و اقدامات جبرانی را می‌آموزند. جلسه هفتم ادامه حل تعارضات با تأکید بر مدیریت بن‌بست‌ها، کنترل زبان بدن و گفتار و رسیدن به توافق در مسائل حل‌نشده است. در جلسه هشتم، تمرکز بر غلبه بر بن‌بست‌های مزمن و دستیابی به نقطه مشترک از طریق آموزش گفت‌وگوی صحیح و تمرین در محیط واقعی قرار دارد. جلسه نهم به ایجاد معنا و فرهنگ مشترک در زندگی زناشویی، درک تفاوت‌های فردی و تقویت گفت‌وگوی محبت‌آمیز اختصاص یافته است. نهایتاً در جلسه دهم، مرور کلی آموخته‌ها، ارزیابی اثربخشی، شناسایی موانع اجرایی و جمع‌بندی نهایی همراه با اجرای پس‌آزمون انجام می‌شود.

در پروتکل زوج‌درمانی راه‌حل‌محور، جلسه اول به معارفه، تبیین اهداف پژوهش، توضیح روند درمان و اجرای پیش‌آزمون اختصاص دارد و از مراجعان خواسته می‌شود جنبه‌های مثبت زندگی خود را

شناسایی کنند تا زمینه‌ای برای تمرکز بر راه‌حل‌ها فراهم شود. در جلسه دوم، با بررسی تکالیف و تأکید بر نقاط قوت، زوجین تشویق می‌شوند به جای تمرکز بر مشکلات، اهدافی مشخص، عینی و مثبت تعریف کنند. جلسه سوم به تدوین راه‌حل‌ها بر اساس تصور آینده مطلوب اختصاص دارد و مراجعان تغییرات مورد انتظار پس از حل مشکل را ترسیم می‌کنند. در جلسه چهارم، از تکنیک مقیاس‌بندی برای ارزیابی میزان پیشرفت، تعهد و امید استفاده می‌شود و زوجین یاد می‌گیرند چگونه تغییرات کوچک را شناسایی و تقویت کنند. در جلسه پنجم، تمرکز بر یافتن «استثناها» یعنی موقعیت‌هایی است که مشکل کمتر وجود دارد و از این طریق امید و خودکارآمدی افزایش می‌یابد. جلسه ششم با طرح «سؤال معجزه» به مراجعان کمک می‌کند تا چشم‌انداز مطلوب خود را به‌طور دقیق‌تر تصور کرده و راه‌حل‌های بالقوه را کشف کنند. در جلسه هفتم، تأکید بر عملی‌سازی راه‌حل‌ها و جایگزینی افکار، احساسات و رفتارهای ناکارآمد با الگوهای سازگارانه است. جلسه هشتم به تثبیت تغییرات، برجسته‌سازی توانمندی‌ها و تحلیل پیشرفت‌های حاصل‌شده اختصاص دارد. در نهایت، در جلسه نهم، جمع‌بندی جلسات، دریافت بازخورد، بررسی نقاط قوت و ضعف فرایند درمان و اجرای پس‌آزمون انجام می‌شود تا میزان اثربخشی مداخله ارزیابی گردد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. در بخش توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار و جداول توزیع فراوانی استفاده گردید. در بخش استنباطی، به‌منظور مقایسه تأثیر دو نوع درمان بر متغیرهای وابسته، از تحلیل واریانس چندمتغیره (MANCOVA) بهره گرفته شد. تمامی مراحل پژوهش بر اساس دستورالعمل‌های کمیته اخلاق دانشگاه انجام شد. شرکت‌کنندگان از اهداف پژوهش آگاه شدند، حق انصراف در هر مرحله برای آنان محفوظ بود و اطلاعات آن‌ها محرمانه نگهداری گردید. همچنین، پس از پایان پژوهش، به گروه گواه نیز جلسات آموزشی کوتاه‌مدت ارائه شد تا مداخله از نظر اخلاقی متوازن گردد.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی اعضای نمونه را به تفکیک سه گروه کنترل، آزمایش ۱ (راه‌حل‌محور) و آزمایش ۲ (گاتمن) نشان

این توزیع بیانگر آن است که بیشتر خانواده‌های شرکت‌کننده در پژوهش، دارای مسئولیت فرزندپروری بوده‌اند که می‌تواند در تعارض‌های زناشویی و الگوهای هیجانی نقش قابل توجهی داشته باشد.

بر اساس یافته‌های توصیفی، میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مؤلفه‌های الگوهای حل تعارض نشان داد که در گروه کنترل تغییر چشمگیری میان مراحل سه‌گانه (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) مشاهده نشد؛ به‌گونه‌ای که میانگین کل در پیش‌آزمون ۱۱۸/۱، در پس‌آزمون ۱۱۷/۴ و در پیگیری ۱۱۷/۸ بود. این ثبات نسبی بیانگر آن است که در غیاب مداخله، الگوی تعارض زوج‌ها تغییر قابل ملاحظه‌ای نداشته است. در مقابل، در گروه آزمایش ۱ (درمان راه‌حل‌محور)، کاهش معناداری در میانگین نمرات مشاهده شد؛ میانگین کل از ۱۱۸/۴ در پیش‌آزمون به ۱۰۲/۹ در پس‌آزمون کاهش یافت و در مرحله پیگیری نیز اندکی افزایش یافت (۱۰۵/۱) که نشان‌دهنده پایداری نسبی اثر مداخله است. در گروه آزمایش ۲ (مدل گاتمن) نیز الگوی مشابهی اما با شدت بیشتر دیده شد؛ میانگین کل از ۱۱۸/۴ در پیش‌آزمون به ۷۰/۸ در پس‌آزمون کاهش یافت و در پیگیری به ۷۲/۵ رسید. این تغییرات حاکی از آن است که هر دو مداخله به کاهش رفتارهای ناسازگار در مواجهه با تعارض زناشویی منجر شده‌اند، اما مدل گاتمن تأثیر چشمگیرتری داشته است.

همچنین، در گروه کنترل تفاوت میان نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بسیار ناچیز بود (میانگین کل از ۵۳/۰ به ۵۳/۱). این ثبات نشان می‌دهد که در نبود مداخله، تغییر معناداری در راهبردهای شناختی هیجان رخ نمی‌دهد. در گروه آزمایش ۱، افزایش محسوسی در میانگین نمرات مشاهده شد (از ۵۳/۱ در پیش‌آزمون به ۵۵/۵ در پس‌آزمون و ۵۶/۴ در پیگیری)، در حالی که در گروه آزمایش ۲، افزایش چشمگیرتری ثبت گردید (از ۵۳/۱ در پیش‌آزمون به ۶۶/۶ در پس‌آزمون و ۶۶/۷ در پیگیری). این یافته‌ها نشان می‌دهند که هر دو مداخله توانسته‌اند راهبردهای سازگارانه‌تری را در تنظیم شناختی هیجان در زوج‌ها تقویت کنند و اثر مدل گاتمن پایدارتر و قوی‌تر از درمان راه‌حل‌محور بوده است.

برای آغاز تحلیل داده‌ها، ابتدا بررسی مفروضه‌های آماری ضروری است تا اطمینان حاصل شود شرایط لازم برای اجرای آزمون‌های

می‌دهد، ترکیب سنی شرکت‌کنندگان در هر سه گروه نسبتاً متنوع بوده است. در گروه کنترل، بیشترین شرکت‌کنندگان در بازه سنی ۴۱ تا ۵۰ سال (۶۰٪) قرار داشتند و پس از آن گروه سنی ۵۱ تا ۶۰ سال با ۲۶/۷٪ در رتبه دوم بود. در مقابل، در گروه آزمایش ۱ نیز بیشترین سهم در همین بازه سنی (۴۶/۷٪) مشاهده شد، در حالی که در گروه آزمایش ۲، تمرکز سنی بیشتر بر بازه ۳۱ تا ۴۰ سال (۴۰٪) قرار داشت. به طور کلی، سهم افراد بالای ۶۰ سال در هر سه گروه اندک و برابر با ۶/۷٪ بود که نشان از تمرکز پژوهش بر گروه‌های سنی میانسال دارد.

از لحاظ تحصیلات، الگوی نسبتاً متفاوتی در سه گروه مشاهده شد. در گروه کنترل، بیشترین فراوانی مربوط به شرکت‌کنندگان دارای مدرک کارشناسی ارشد (۴۶/۷٪) بود و پس از آن دکتری (۲۶/۷٪). این در حالی است که در گروه آزمایش ۱، درصد بالایی از شرکت‌کنندگان دارای مدارک کارشناسی ارشد (۳۳/۳٪) و سیکل (۲۶/۷٪) بودند. در گروه آزمایش ۲، پراکندگی تحصیلی تقریباً برابر بود؛ به طوری که ۴۰٪ از شرکت‌کنندگان دارای مدرک دیپلم و ۴۰٪ دیگر دارای کارشناسی بودند. این تفاوت در سطح تحصیلات میان گروه‌ها می‌تواند در تحلیل‌های بعدی کنترل شود تا تأثیر متغیرهای آموزشی بر نتایج کاهش یابد.

در خصوص سابقه ازدواج، در گروه کنترل بیشترین سهم مربوط به زوج‌هایی با بیش از ۳۱ سال زندگی مشترک (۴۰٪) بود. در گروه آزمایش ۱، بیشترین درصد شرکت‌کنندگان دارای سابقه ازدواج بین ۱۱ تا ۲۰ سال (۴۰٪) بودند، در حالی که در گروه آزمایش ۲، سه بازه ۱۱ تا ۲۰، ۲۱ تا ۳۰ و بیش از ۳۱ سال به طور مساوی و هر یک با ۲۶/۷٪ حضور داشتند. این امر نشان می‌دهد که در مجموع، شرکت‌کنندگان دارای سابقه طولانی ازدواج بوده‌اند و این عامل می‌تواند بر الگوهای تعارض و راهبردهای هیجانی آنان تأثیرگذار باشد.

در زمینه تعداد فرزندان، نتایج نشان داد که در گروه کنترل و آزمایش ۱ بیشترین شرکت‌کنندگان دارای دو فرزند بودند (۶۶/۷٪) در هر دو گروه، در حالی که در گروه آزمایش ۲، نسبت افراد دارای یک فرزند و دو فرزند برابر و هر دو برابر با ۴۶/۷٪ بود. سهم زوج‌های بدون فرزند در گروه کنترل ۶/۷٪ و در دو گروه آزمایشی صفر بود.

با توجه به رعایت مفروضه‌های آزمون‌های پارامتریک از جمله نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون، جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. این آزمون برای مقایسه میانگین متغیرهای وابسته در گروه‌های مورد مطالعه با کنترل اثر پیش‌آزمون به کار گرفته می‌شود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در جداول بعدی ارائه شده است.

استنباطی برقرار است. یکی از مهم‌ترین این مفروضه‌ها، نرمال بودن توزیع متغیرهاست. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که تمامی متغیرهای پژوهش در موقعیت‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون از توزیع نرمال برخوردارند؛ زیرا مقادیر معنی‌داری بیشتر از ۰.۰۵ به دست آمده است. بنابراین، داده‌ها در هر سه گروه پژوهش از نرمالیتی لازم برخوردار بوده و می‌توان برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده کرد.

جدول ۱. تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای مقایسه میانگین نمرات ابعاد الگوهای حل تعارض در دو گروه آزمایش

اثر	شاخص	مقدار	F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	معنی‌داری
گروه	اثر پیلای	۰/۸۲۰	۳۷/۸۵۸	۲	۲۷	۰/۰۰۱
	لامبدای ویکلز	۰/۱۸۰	۳۷/۸۵۸	۲	۲۷	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۴/۵۴۳	۳۷/۸۵۸	۲	۲۷	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۵۴۳	۳۷/۸۵۸	۲	۲۷	۰/۰۰۱

معنادار است. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد نوع درمان بر ابعاد گوناگون حل تعارض زوجین اثرگذار است. هر دو شیوه مداخله منجر به بهبود شاخص‌های حل تعارض شده‌اند ($P < 0.01$).

بر اساس نتایج چهار شاخص آماری پیلای، ویکلز، هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی، اثر متغیر گروه (درمان راه‌حل محور و درمان گاتمن) بر ابعاد مختلف الگوهای حل تعارض در سطح $P < 0.01$

جدول ۲. آزمون‌های اثرات بین شرکت کنندگان برای مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون ابعاد الگوهای حل تعارض در دو گروه آزمایش

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	کاهش همکاری	۹۸/۴۵۰	۱	۹۸/۴۵۰	۱۹/۳۶۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲۸	۰/۹۹۴
	کاهش رابطه جنسی	۱۸۵/۲۲۰	۱	۱۸۵/۲۲۰	۳۶/۷۱۰	۰/۰۰۱	۰/۵۹۲	۰/۹۹۸
	افزایش واکنش‌های هیجانی	۱۱۲/۷۳۰	۱	۱۱۲/۷۳۰	۱۵/۹۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۰۹	۰/۹۹۲
	افزایش جلب حمایت فرزندان	۹۵/۶۸۰	۱	۹۵/۶۸۰	۱۳/۴۲۰	۰/۰۰۱	۰/۳۸۷	۰/۹۸۹
	افزایش رابطه فردی	۱۰۴/۳۵۰	۱	۱۰۴/۳۵۰	۱۷/۲۸۵	۰/۰۰۱	۰/۴۱۸	۰/۹۹۰
	کاهش رابطه خانوادگی	۸۷/۵۶۰	۱	۸۷/۵۶۰	۱۴/۵۶۰	۰/۰۰۱	۰/۳۹۵	۰/۹۸۸
	جدا کردن امور مالی	۱۲۰/۸۷۰	۱	۱۲۰/۸۷۰	۲۱/۷۹۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴۸	۰/۹۹۶
	کاهش ارتباط مؤثر	۱۰۸/۹۴۰	۱	۱۰۸/۹۴۰	۱۸/۴۲۰	۰/۰۰۱	۰/۴۳۱	۰/۹۹۳

بر اساس اندازه اثر، درمان گاتمن تأثیر قوی‌تری نسبت به درمان راه‌حل محور داشته است، به‌ویژه در مؤلفه‌های مربوط به صمیمیت و ارتباط مؤثر میان زوجین.

همه متغیرهای وابسته در سطح $P < 0.01$ معنادار هستند، که نشان‌دهنده تفاوت معنی‌دار میان دو گروه درمانی در ابعاد گوناگون حل تعارض است. یافته‌ها نشان داد هر دو نوع درمان باعث کاهش رفتارهای منفی و افزایش کیفیت تعامل زناشویی شده‌اند. با این حال،

جدول ۳. آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین‌های الگوهای حل تعارض در دو گروه آزمایش

مقایسه گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری	فاصله اطمینان پایین	فاصله اطمینان بالا
گاتمن-راه حل محور	۴/۲۸۵	۱/۱۲۰	۰/۰۰۲	۱/۹۸۵	۶/۵۸۵

هم‌سنجی اثربخشی زوج‌درمانی راه‌حل‌محور و رویکرد گاتمن بر الگوهای حل تعارض و ... (بالاگیری و عارفی)

نتایج آزمون بونفرونی نشان داد میانگین نمرات گروه گاتمن به‌طور معناداری بالاتر از گروه درمان راه‌حل‌محور است ($P < 0/01$). این نتیجه بیانگر آن است که زوج‌درمانی گاتمن با تأکید بر مهارت‌های ارتباطی، همدلی و تنظیم هیجانی، تأثیر بیشتری بر بهبود الگوهای حل تعارض زوجین نسبت به درمان راه‌حل‌محور داشته است. همچنین در رابطه با بررسی تفاوت دو درمان در رابطه با راهبردهای تنظیم هیجان نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد:

جدول ۴. تحلیل کوواریانس چند متغیره برای مقایسه میانگین نمرات راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دو گروه آزمایش

اثر	شاخص	مقدار	F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	معنی‌داری
گروه	اثر پیلای	۰/۸۷۶	۲۳/۴۲۱	۳	۲۷	۰/۰۰۱
	لامبدای ویکلز	۰/۸۶۲	۲۳/۴۲۱	۳	۲۷	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۲/۱۵۸	۲۳/۴۲۱	۳	۲۷	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۲۴۰	۲۳/۴۲۱	۳	۲۷	۰/۰۰۱

جدول ۴ معنی‌داری اثر متغیرهای مستقل گروه (آزمایش ۱ و آزمایش ۲) و پیش‌آزمون‌های ابعاد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود هر چهار آزمون اثر پیلای، جدول ۵. آزمون‌های اثرات بین شرکت‌کنندگان برای مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون ابعاد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دو گروه آزمایش

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	ملاطت خویش	۱۰۵/۴۷۸	۱	۱۰۵/۴۷۸	۲۲/۳۱۵	۰/۰۰۱	۰/۴۵۶	۰/۹۹۳
	پذیرش	۱۹۳/۶۷۲	۱	۱۹۳/۶۷۲	۳۹/۲۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۰۵	۰/۹۹۹
	نشخوارگری	۱۴۲/۸۹۰	۱	۱۴۲/۸۹۰	۲۷/۶۵۳	۰/۰۰۱	۰/۴۹۰	۰/۹۹۷
	تمرکز مجدد	۱۲۶/۴۳۷	۱	۱۲۶/۴۳۷	۲۳/۱۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۳۷	۰/۹۹۴
	تمرکز مجدد برنامه ریزی	۹۵/۶۷۸	۱	۹۵/۶۷۸	۱۸/۲۳۸	۰/۰۰۱	۰/۴۲۳	۰/۹۹۱
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۱۲/۸۱۵	۱	۱۱۲/۸۱۵	۲۴/۰۹۵	۰/۰۰۱	۰/۴۷۵	۰/۹۹۶
	دیدگاه‌گیری	۸۷/۳۶۵	۱	۸۷/۳۶۵	۱۵/۹۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۹۵	۰/۹۸۸
	فاجعه‌سازی	۱۴۰/۹۷۲	۱	۱۴۰/۹۷۲	۲۷/۹۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۹۵	۰/۹۹۷
	ملاطت دیگران	۱۲۵/۴۸۶	۱	۱۲۵/۴۸۶	۲۱/۶۳۲	۰/۰۰۱	۰/۴۴۵	۰/۹۹۴

مقایسه اندازه اثر نشان می‌دهد که هر دو روش درمانی توانسته‌اند تغییرات قابل توجهی در بهبود الگوهای حل تعارض ایجاد کنند، اما شدت این تغییرات در گروه دریافت‌کننده درمان گاتمن بالاتر بوده است. به‌طور مشخص، اندازه اثر درمان راه‌حل‌محور در ابعاد مختلف بین ۰/۳۸۷ تا ۰/۴۴۸ و اندازه اثر درمان گاتمن بین ۰/۴۹۰ تا ۰/۶۲۰ گزارش شد. این اختلاف نشان می‌دهد که اگرچه هر دو رویکرد اثربخش هستند، اما درمان گاتمن با تأکید بر مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان، تأثیر قوی‌تری بر بهبود روابط زوجین داشته است. همچنین، برای پیگیری نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با نمرات دوره پیگیری تنظیم شناختی هیجان مقایسه شد که نتایج آن به شرح جدول زیر می‌باشد:

جدول ۶. آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه میانگین‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دو گروه آزمایش (گاتمن و راه‌حل‌محور)

مقایسه گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معناداری	فاصله اطمینان ۹۵٪ پایین	فاصله اطمینان بالا ۹۵٪
گاتمن-راه حل محور	۵/۱۲۳	۰/۹۸۷	۰/۰۰۱	۳/۱۴۵	۷/۱۰۱

همان‌طور که در جدول مشخص است، تفاوت میانگین دو گروه آزمایش در سطح $p < ۰,۰۰۱$ معنادار می‌باشد. این نتیجه نشان می‌دهد که درمان گاتمن نسبت به درمان راه‌حل‌محور اثر بیشتری بر بهبود راهبردهای تنظیم شناختی هیجان داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

از سوی دیگر، اثربخشی درمان راه‌حل‌محور در بهبود برخی ابعاد رابطه، به‌ویژه در حوزه تنظیم شناختی هیجان، قابل توجه بود. این رویکرد با تمرکز بر آینده‌نگری، شناسایی استثناها و تقویت نقاط قوت، موجب ایجاد تغییرات شناختی مثبت در زوجین می‌شود. این تغییرات به نوبه خود باعث افزایش احساس کنترل، امید و خودکارآمدی می‌گردد که از عوامل مهم در تنظیم هیجان هستند (Kim, 2021). یافته‌های این پژوهش در این زمینه با نتایج مطالعات پیشین همخوانی دارد که نشان داده‌اند درمان راه‌حل‌محور می‌تواند به‌طور معناداری رضایت زناشویی و کیفیت روابط را بهبود بخشد (Ahmadi et al., 2023). همچنین، پژوهش‌های فراتحلیلی نشان داده‌اند که این رویکرد در کاهش تعارضات و ارتقای تعاملات مثبت اثربخش است (Kim, 2020).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر دو رویکرد زوج‌درمانی راه‌حل‌محور و رویکرد گاتمن تأثیر معناداری بر بهبود الگوهای حل تعارض و ارتقای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زوج‌های متعارض داشته‌اند، اما شدت و پایداری این تأثیرات در دو رویکرد متفاوت بوده است. به‌طور مشخص، نتایج تحلیل‌های استنباطی نشان داد که مداخله مبتنی بر رویکرد گاتمن در مقایسه با درمان راه‌حل‌محور اثر قوی‌تر و پایدارتری بر کاهش تعارضات ناسازگار و بهبود کیفیت تعاملات زوجین داشته است، در حالی که درمان راه‌حل‌محور بیشتر در تقویت هیجانات مثبت، افزایش امید و احساس خودکارآمدی نقش برجسته‌تری ایفا کرده است. این یافته‌ها با چارچوب نظری رویکرد گاتمن همخوانی دارد که بر اصلاح الگوهای تعاملی و هیجانی در روابط تأکید می‌کند و از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی و هیجانی، به بازسازی تعاملات ناکارآمد می‌پردازد (Gottman, 2022).

در تبیین تفاوت اثرگذاری این دو رویکرد می‌توان به تمرکز متفاوت آن‌ها بر سطوح مختلف تغییر اشاره کرد. رویکرد راه‌حل‌محور بیشتر بر تغییرات شناختی و فردی تأکید دارد، در حالی که رویکرد گاتمن به‌طور هم‌زمان بر ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری تعاملات زوجین تمرکز می‌کند. این ویژگی باعث می‌شود که تغییرات ایجادشده در رویکرد گاتمن عمیق‌تر و پایدارتر باشند. این تبیین با دیدگاه‌های نظری در حوزه مداخلات زناشویی نیز همخوانی دارد که نشان می‌دهد مداخلاتی که به‌طور هم‌زمان چندین سطح از تعاملات را هدف قرار می‌دهند، اثربخشی بیشتری دارند (Fincham & Beach, 2022).

برتری نسبی رویکرد گاتمن در بهبود الگوهای حل تعارض را می‌توان با تأکید این رویکرد بر شناسایی و اصلاح «چهار سوارکار» یعنی انتقاد، تحقیر، حالت دفاعی و کناره‌گیری تبیین کرد که از مهم‌ترین عوامل تخریب روابط زناشویی محسوب می‌شوند (Gottman & Silver, 2021). آموزش مهارت‌هایی نظیر شروع ملایم، گوش دادن همدلانه و ایجاد تعاملات مثبت، به زوجین کمک می‌کند تا در مواجهه با تعارضات، به‌جای واکنش‌های هیجانی منفی، از راهبردهای سازنده استفاده کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین نیز همسو است که نشان داده‌اند مداخله گاتمن به‌طور معناداری

دو رویکرد مورد بررسی، با افزایش مهارت‌های ارتباطی و هیجانی، زمینه را برای ایجاد چنین حمایتی فراهم می‌کنند.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که اگرچه هر دو رویکرد درمانی در بهبود روابط زوجین مؤثر هستند، اما رویکرد گاتمن به دلیل ساختار منسجم‌تر و تمرکز بر تعاملات واقعی، اثربخشی بیشتری دارد. با این حال، درمان راه‌حل‌محور نیز به‌عنوان یک مداخله کوتاه‌مدت و کارآمد می‌تواند در مراحل اولیه درمان یا در زوج‌هایی با سطح تعارض پایین‌تر مورد استفاده قرار گیرد. این یافته‌ها بر اهمیت انتخاب رویکرد درمانی متناسب با نیازهای زوجین تأکید دارند و نشان می‌دهند که ترکیب این دو رویکرد می‌تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد (Rahimi & Ghaffari, 2023).

محدودیت‌های این پژوهش شامل حجم نمونه نسبتاً محدود، تمرکز بر یک شهر خاص و عدم امکان کنترل کامل متغیرهای مداخله‌گر مانند تفاوت‌های فردی و زمینه‌های فرهنگی بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. همچنین، دوره پیگیری کوتاه‌مدت و اتکا به ابزارهای خودگزارشی از دیگر محدودیت‌های پژوهش محسوب می‌شود که ممکن است دقت نتایج را تحت تأثیر قرار دهد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر در مناطق مختلف جغرافیایی انجام شوند تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، استفاده از طرح‌های طولی با دوره‌های پیگیری بلندمدت می‌تواند به بررسی پایداری اثرات مداخلات کمک کند. بررسی اثرات ترکیبی رویکردهای مختلف درمانی و استفاده از روش‌های کیفی برای درک عمیق‌تر تجربه زوجین نیز از دیگر زمینه‌های پیشنهادی برای پژوهش‌های آینده است.

در حوزه کاربردی، توصیه می‌شود مشاوران و درمانگران خانواده با توجه به ویژگی‌ها و نیازهای زوجین، از رویکردهای مبتنی بر شواهد مانند گاتمن و راه‌حل‌محور استفاده کنند و در صورت امکان، عناصر این دو رویکرد را به‌صورت تلفیقی به کار گیرند. همچنین، طراحی برنامه‌های آموزشی برای ارتقای مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان در سطح پیشگیرانه می‌تواند نقش مهمی در کاهش تعارضات زناشویی و ارتقای سلامت روان خانواده‌ها ایفا کند.

تنظیم هیجان همسو است که بر نقش راهبردهای شناختی در کاهش هیجانات منفی و بهبود عملکرد روان‌شناختی تأکید دارند (Gross & Thompson, 2022). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان سازگارانه با افزایش کیفیت روابط و کاهش تعارضات همراه است (Balzarotti et al., 2021). از سوی دیگر، کاهش راهبردهای ناسازگار مانند نشخوار ذهنی و سرزنش دیگران نیز از نتایج مهم این پژوهش بود که با یافته‌های مطالعات قبلی همخوانی دارد (Joormann & Stanton, 2021).

تأثیر قوی‌تر رویکرد گاتمن بر تنظیم هیجان را می‌توان به ماهیت تعاملی این رویکرد نسبت داد. در این رویکرد، زوجین نه تنها مهارت‌های شناختی را می‌آموزند، بلکه این مهارت‌ها را در بستر تعاملات واقعی و در حضور یکدیگر تمرین می‌کنند. این امر موجب نهادینه‌سازی مهارت‌ها و انتقال آن‌ها به موقعیت‌های واقعی زندگی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های اخیر نیز همسو است که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر گاتمن می‌توانند به‌طور مؤثری تنظیم هیجان و کیفیت تعاملات زوجین را بهبود بخشند (Paydari-Niam & Jadidian, 2025).

از منظر فرهنگی، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که هر دو رویکرد می‌توانند در بافت فرهنگی ایران نیز اثربخش باشند، اما میزان اثربخشی آن‌ها ممکن است تحت تأثیر ویژگی‌های فرهنگی قرار گیرد. برای مثال، تأکید رویکرد گاتمن بر ارتباطات مستقیم و بیان هیجانات ممکن است در برخی زمینه‌های فرهنگی با چالش‌هایی مواجه شود، در حالی که رویکرد راه‌حل‌محور به دلیل انعطاف‌پذیری بیشتر، قابلیت سازگاری بالاتری با فرهنگ‌های مختلف دارد (Mirzaei et al., 2022). با این حال، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که با اجرای مناسب، هر دو رویکرد می‌توانند به بهبود روابط زوجین ایرانی کمک کنند.

همچنین، یافته‌های این پژوهش با نظریه‌های حمایت بین‌فردی همخوانی دارد که بر نقش حمایت متقابل در رشد فردی و بهبود روابط تأکید دارند. زمانی که زوجین می‌آموزند چگونه به‌طور مؤثر از یکدیگر حمایت کنند، کیفیت رابطه آن‌ها بهبود می‌یابد و تعارضات کاهش می‌یابد (Overall et al., 2020). در این راستا، هر

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- psychology review, 72, 101751.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101751>
- Golyan, G. F., Sadeghifard, M., & Yosefi, E. (2025). Comparing the Effectiveness of Solution-Focused Narrative Therapy and Solution-Focused Therapy on Resilience and Marital Intimacy of Couples in Conflict (Counseling Centers of Shirvan County). *Hn*, 3(1), 21-32.
<https://doi.org/10.61838/kman.hn.3.1.4>
- Gottman, J. M. (2021). *The Science of Couples and Family Therapy: Behind the Scenes at the Love Lab*. W. W. Norton.
- Gottman, J. M. (2022). Building Trust and Managing Conflict in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 36(5), 745-759.
<https://doi.org/10.1037/fam0000935>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2021). *The Seven Principles for Making Marriage Work* (Updated edition ed.). Harmony Books.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2022). Emotion Regulation: Conceptual Foundations and Future Directions. *Emotion Review*, 14(2), 97-109.
<https://doi.org/10.1177/17540739221078036>
- Hosseini, F., Jafari, R., & Bahrami, M. (2021). Comparing the Effectiveness of Different Couple Therapy Approaches on Marital Conflict Resolution among Conflicted Couples in Tehran. *Modern psychological research*, 16(3), 90-108.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (2020). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection* (3rd ed.). Routledge.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2021). Emotion Regulation in Depression: Reappraisal and Suppression as Predictors of Affective Functioning. *Journal of affective disorders*, 282, 192-200.
- Karimi, L., Taheri, A., & Ahmadpour, F. (2022). The Role of Emotion Regulation and Communication Skills in Predicting Marital Conflicts. *Psychological studies*, 21(1), 51-68.
- Kim, J. (2020). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy in Couple Conflicts: A Meta-Analytic Review. *Family Process*, 59(4), 1351-1368.
- Kim, J. (2021). Solution-Focused Couple Therapy and Emotional Regulation: Cognitive Shifts toward Positive Interaction. *Journal of marital and family therapy*, 47(3), 624-639.
- Mirzaei, H., Ghaffari, A., & Rahimi, M. (2022). Cultural Patterns and Marital Conflicts in Iranian Couples: A Qualitative Study. *Iranian Journal of Psychology and Counseling*, 14(2), 105-124.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2020). Helping Each Other Grow: Romantic Partner Support, Self-Improvement, and Relationship Quality. *Personality and Social Psychology Review*, 24(2), 113-138.
- Paydari-Niam, M., & Jadidian, A. A. (2025). Comparing Couple Therapy Based on Schema Therapy with the Gottman Method in Improving Marital Conflicts in Women on the Verge of Divorce. *Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 1(4), 53-69.
- Rahimi, M., & Ghaffari, A. (2023). Comparative Analysis of Couple Therapy Approaches in Iran: A Systematic Review. *Journal of Family and Relationship Studies*, 8(1), 22-41.
- Rahimi, M., & Ghasemi, H. (2022). The Effectiveness of Gottman Therapy on Negative Interactions and Marital Satisfaction among Couples. *Journal of Clinical Psychology and Counseling*, 13(4), 75-92.
- Sadeghi, S. (2021). Analysis of Cognitive Emotion Regulation Strategies and Their Role in Iranian Marital Relationships. *Journal of Family Psychology*, 12(2), 63-80.
- Salehi, M., Abkenar, B. N., & Rashidi, T. (2024). The Effectiveness of Gottman's Systemic Cognitive Couple
- Ahmadi, S., Moradi, N., & Sharifi, M. (2023). The Effectiveness of Solution-Focused Couple Therapy on Improving Marital Satisfaction among Women Referring to Counseling Centers. *Applied Psychology Quarterly*, 17(2), 45-62.
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2020). Treating Couples in Conflict: The Gottman Method. *Journal of marital and family therapy*, 46(1), 1-17.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12415>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2021). Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Well-Being and Relationship Quality. *Frontiers in psychology*, 12, 632450.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632450>
- de Shazer, S., & Dolan, Y. (2020). *More than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Routledge.
- Didehban, R., & Mohebbi Nouredinvand, M. H. (2025). The effectiveness of short-term solution-focused couple therapy on sexual satisfaction and marital cohesion in couples with marital conflicts. *Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 11(3), 101-110. <https://ijrn.ir/article-1-922-en.html>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2019). Conflict in Marriage: Implications for Working with Couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 493-517.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095614>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2022). Marital Interventions: Theory, Research, and Practice. *Current opinion in psychology*, 43, 137-143.
- Franklin, C., Trepper, T., Gingerich, W., & McCollum, E. (2019). *Solution-Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. Oxford University Press.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2019). Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems: A Meta-Analysis. *Clinical*

- Therapy on Marital Conflicts, Communication Patterns, and Alexithymia in Couples With Marital Conflict. *Jarac*, 6(3), 145-152. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.3.16>
- Sarchuni, S. (2024). Efficacy of the Gottman Method on Family Cohesion and Emotional Self-Regulation Among Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(3), 125-132. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.3.14>