

اثربخشی آموزش زوج درمانی گاتمن بر فرآیندهای شناختی پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهزیستی جنسی در زوجین

الهام مقدم نیا^۱، عاطفه عربشاهی^۲، مهری سرخابی^۲، زهرا قبادی^۲، سارا ابراهیمی^۲

۱. گروه مدیریت تکنولوژی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران

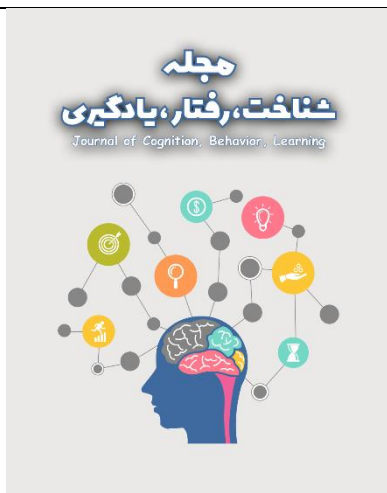
* ایمیل نویسنده مسئول: e.moghadamnia@srbiau.ac.ir

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱۰/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۳/۱۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۹/۲۰



چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش زوج درمانی گاتمن بر فرآیندهای شناختی پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهزیستی جنسی در زوجین انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل زوجین ۲۵ تا ۳۵ ساله شهر قم در سال ۱۴۰۴ بود که ۳۰ نفر از آنان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت آموزش زوج درمانی گاتمن قرار گرفت، در حالی که گروه گواه هیچ مداخله ای دریافت نکرد. داده ها با استفاده از پرسشنامه پردازش هیجانی بگبی، پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک-والاس و پرسشنامه بهزیستی جنسی نوبره جمع آوری شدند. برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک متغیره استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که آموزش زوج درمانی گاتمن بر مجموعه متغیرهای وابسته تأثیر معناداری دارد ($Wks' \text{ Lambda} = 0.097, F = 71.46, p < 0.001, \eta^2 = 0.903$). نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد که این مداخله موجب بهبود معنادار پردازش هیجانی ($F = 151.11, p < 0.001, \eta^2 = 0.838$)، سازگاری زناشویی ($F = 98.85, p < 0.001, \eta^2 = 0.818$) و بهزیستی جنسی ($F = 8.14, p = 0.008, \eta^2 = 0.232$) در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شد. یافته های پژوهش نشان داد که زوج درمانی گاتمن مداخله ای مؤثر برای ارتقای پردازش هیجانی، افزایش سازگاری زناشویی و بهبود بهزیستی جنسی زوجین است. این رویکرد با تقویت مهارت های ارتباطی، تنظیم هیجان، مدیریت تعارض و افزایش صمیمیت، می تواند در مراکز مشاوره خانواده و برنامه های ارتقای سلامت خانواده به عنوان یک روش درمانی کارآمد مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه ها: زوج درمانی گاتمن، پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی، بهزیستی جنسی، زوجین.

شیوه استناددهی: مقدم نیا، الهام، عربشاهی، عاطفه، سرخابی، مهری، قبادی، زهرا، و ابراهیمی، سارا. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش زوج درمانی گاتمن بر فرآیندهای شناختی پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهزیستی جنسی در زوجین. شناخت، رفتار، یادگیری، ۳ (۵)، ۱۳-۱۰.

Cognition, Behavior, Learning

The Effectiveness of Gottman Couple Therapy Training on Cognitive Processes of Emotional Processing, Marital Adjustment, and Sexual Well-Being in Couples

Elham Moghadamnia^{1*}, Atefeh Arabshahi², Mehri Sorkhabi², Zahra Ghobadi², Sara Ebrahimi²

1. Department of Technology Management, S.R.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. MA, Department of Clinical Psychology, Ash.C., Islamic Azad University, Ashtian, Iran

*Corresponding Author's Email: e.moghadamnia@srbiau.ac.ir

Submit Date: 2026-01-20

Revise Date: 2026-05-14

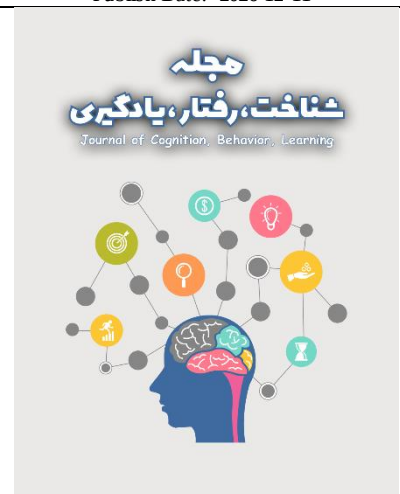
Accept Date: 2026-06-07

Publish Date: 2026-12-11

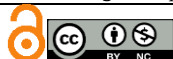
Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of Gottman couple therapy training on emotional processing, marital adjustment, and sexual well-being among couples. This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group. The statistical population consisted of married couples aged 25–35 years living in Qom, Iran, in 2025. Thirty participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to an experimental group (n=15) and a control group (n=15). The experimental group received eight weekly 60-minute sessions of Gottman couple therapy training, whereas the control group received no intervention. Data were collected using the Emotional Processing Scale (EPS), the Locke–Wallace Marital Adjustment Test, and the Nobre Sexual Well-Being Questionnaire. Data were analyzed using multivariate and univariate analyses of covariance (MANCOVA and ANCOVA). The multivariate analysis of covariance revealed a significant overall effect of the intervention on the dependent variables (Wilks' Lambda=0.097, $F=71.46$, $p<0.001$, $\eta^2=0.903$). Univariate ANCOVA results demonstrated significant improvements in emotional processing ($F=151.11$, $p<0.001$, $\eta^2=0.838$), marital adjustment ($F=98.85$, $p<0.001$, $\eta^2=0.818$), and sexual well-being ($F=8.14$, $p=0.008$, $\eta^2=0.232$) among participants in the experimental group compared with those in the control group. The findings indicate that Gottman couple therapy is an effective intervention for enhancing emotional processing, improving marital adjustment, and promoting sexual well-being among couples. By strengthening communication skills, emotional regulation, conflict-management abilities, and emotional intimacy, this approach can serve as a valuable therapeutic strategy in family counseling and marital enrichment programs.

Keywords: *Gottman Couple Therapy; Emotional Processing; Marital Adjustment; Sexual Well-Being; Couples.*



How to cite: Moghadamnia, E., Arabshahi, A., Sorkhabi, M., Ghobadi, Z., Ebrahimi, S. (2026). The Effectiveness of Gottman Couple Therapy Training on Cognitive Processes of Emotional Processing, Marital Adjustment, and Sexual Well-Being in Couples. *Cognition, Behavior, Learning*, 3(4), 1-13.



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

مقدمه

خانواده به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش مهمی در سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی افراد ایفا می‌کند و کیفیت روابط زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده کارکرد مطلوب این نهاد محسوب می‌شود. در دهه‌های اخیر، تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی موجب شده است که زوجین با چالش‌های متعددی در زمینه حفظ و ارتقای روابط زناشویی خود مواجه شوند. این چالش‌ها نه تنها بر رضایت از زندگی مشترک تأثیر می‌گذارند، بلکه پیامدهای گسترده‌ای بر سلامت روان، کیفیت زندگی، عملکرد اجتماعی و ثبات خانواده دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت رابطه زناشویی با شاخص‌هایی نظیر رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی، صمیمیت عاطفی، سلامت روان و بهزیستی فردی ارتباط تنگاتنگی دارد (Jamali et al., 2025; Whisman et al., 2005). در مقابل، وجود تعارضات حل‌نشده، ضعف در مهارت‌های ارتباطی و ناتوانی در مدیریت هیجانات می‌تواند زمینه‌ساز کاهش رضایت زناشویی، افزایش تنش‌های بین فردی و حتی فروپاشی روابط خانوادگی شود (Abdi Yousefkhani et al., 2023; Akbari et al., 2023).

یکی از مؤلفه‌های اساسی در کیفیت روابط زوجین، پردازش هیجانی است. پردازش هیجانی به مجموعه فرایندهایی اشاره دارد که از طریق آن‌ها افراد هیجانات خود را تجربه، تفسیر، سازماندهی و مدیریت می‌کنند. این فرایند نقش مهمی در نحوه واکنش افراد به موقعیت‌های استرس‌زا، تعارضات بین فردی و رویدادهای زندگی دارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که نارسایی در پردازش و تنظیم هیجانات با افزایش مشکلات روان‌شناختی، تعارضات زناشویی و کاهش کیفیت روابط بین فردی همراه است (Aldao et al., 2021). از سوی دیگر، توانایی شناسایی، نام‌گذاری و تنظیم هیجانات می‌تواند موجب ارتقای سازگاری فردی و بین فردی شود. پژوهش‌های علوم اعصاب نیز نشان داده‌اند که فرایندهای پردازش هیجانی با عملکرد ساختارهایی نظیر قشر پیش‌پیشانی و آمیگدال ارتباط دارند و نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل پاسخ‌های هیجانی ایفا می‌کنند (Pessoa, 2020). همچنین شواهد حاکی از آن است که نام‌گذاری هیجانات می‌تواند شدت پاسخ‌های منفی هیجانی را کاهش داده و تنظیم هیجان را تسهیل کند (Kassam et al., 2022).

در حوزه روابط زناشویی، پردازش هیجانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا تعاملات روزمره زوجین سرشار از موقعیت‌های هیجانی است که نیازمند درک، بیان و مدیریت مناسب احساسات هستند. زوج‌هایی که قادرند هیجانات خود و شریک زندگی‌شان را به شکل مؤثرتری پردازش کنند، روابط رضایت‌بخش‌تر، پایدارتر و صمیمانه‌تری را تجربه می‌کنند. در مقابل، نقص در تنظیم هیجان می‌تواند به سوءبرداشت‌ها، تعارضات مکرر و کاهش رضایت از رابطه منجر شود (Simpson & Miller, 2020). همچنین نتایج مطالعات داخلی نشان داده است که ابعاد مختلف تنظیم هیجان با رضایت زناشویی رابطه معناداری دارند و نقش مهمی در کیفیت تعاملات زوجین ایفا می‌کنند (Riahi et al., 2020). متغیر مهم دیگر در پژوهش حاضر، سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی به توانایی زوجین در برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت تعارض‌ها، پاسخ‌گویی به نیازهای متقابل و حفظ رضایت از زندگی مشترک اشاره دارد. این سازه یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت خانواده محسوب می‌شود و با ثبات ازدواج، رضایت از زندگی و سلامت روان زوجین ارتباط مستقیم دارد (Markman et al., 2001). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عواملی نظیر مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، حمایت عاطفی، انعطاف‌پذیری و صمیمیت نقش مهمی در شکل‌گیری و حفظ سازگاری زناشویی دارند (Akbari et al., 2023; Habibi et al., 2024). در واقع، زوج‌هایی که از توانایی بیشتری در حل تعارضات و مدیریت هیجانات برخوردار هستند، سازگاری زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند.

مطالعات داخلی نیز اهمیت سازگاری زناشویی را به خوبی نشان داده‌اند. یافته‌ها حاکی از آن است که الگوهای تعامل زناشویی ناسالم می‌توانند زمینه‌ساز کاهش صمیمیت، افزایش تعارض و کاهش رضایت از رابطه شوند (Abdi Yousefkhani et al., 2023). همچنین کنترل هیجانات و صمیمیت زوجین نقش واسطه‌ای مهمی در ارتقای سازگاری زناشویی دارند (Habibi et al., 2024). افزون بر این، سازگاری زناشویی با شاخص‌های مهمی همچون رضایت از زندگی و بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است و کاهش آن می‌تواند پیامدهای منفی گسترده‌ای برای اعضای خانواده به همراه داشته باشد (Arab et al., 2015).

در کنار پردازش هیجانی و سازگاری زناشویی، بهزیستی جنسی نیز به عنوان یکی از ابعاد مهم کیفیت زندگی زناشویی مطرح است. بهزیستی جنسی فراتر از نبود اختلالات جنسی بوده و شامل تجربه رضایت، صمیمیت، سلامت و عملکرد مطلوب در روابط جنسی است. این سازه با سلامت روان، کیفیت زندگی، رضایت زناشویی و ثبات خانواده ارتباط نزدیکی دارد (Ahmadian & Haghayegh, 2020; Jamali et al., 2025). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رضایت و بهزیستی جنسی نه تنها پیامد کیفیت روابط زناشویی هستند، بلکه خود نیز در تقویت صمیمیت و رضایت زوجین نقش اساسی ایفا می‌کنند (Motashaffi et al., 2022). به عبارت دیگر، رابطه‌ای دوسویه میان کیفیت زندگی زناشویی و کیفیت روابط جنسی وجود دارد.

عوامل متعددی بر بهزیستی جنسی تأثیر می‌گذارند. سلامت روان، کیفیت ارتباط زوجین، باورهای ارتباطی، نیازهای روان‌شناختی، صمیمیت عاطفی و مهارت‌های ارتباطی از جمله مهم‌ترین این عوامل هستند (Fatehi et al., 2021; Forouzmand et al., 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که باورهای غیرمنطقی درباره روابط، مشکلات عملکرد جنسی و ارضا نشدن نیازهای بنیادین روان‌شناختی می‌توانند به کاهش رضایت زناشویی و بهزیستی جنسی منجر شوند (Forouzmand et al., 2024). همچنین بخشودگی زناشویی، ذهن‌آگاهی و بهزیستی ذهنی با افزایش رضایت جنسی ارتباط مثبت دارند (Fatehi et al., 2021). از سوی دیگر، آموزش‌های مرتبط با سلامت جنسی می‌توانند نقش مهمی در ارتقای عملکرد و رضایت جنسی زوجین ایفا کنند (Hasanzadeh, 2005; Izadi et al., 2024).

با توجه به اهمیت پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهزیستی جنسی، پژوهشگران و درمانگران همواره به دنبال مداخلات مؤثری برای ارتقای این مؤلفه‌ها بوده‌اند. یکی از رویکردهای درمانی که در دهه‌های اخیر توجه فراوانی را به خود جلب کرده است، زوج‌درمانی گاتمن است. این رویکرد که بر اساس سال‌ها پژوهش تجربی توسط جان گاتمن توسعه یافته است، بر شناخت الگوهای تعامل زوجین، بهبود مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، افزایش صمیمیت و تقویت پیوندهای عاطفی تأکید دارد (Gottman, 1999). در این رویکرد، عواملی نظیر نقشه عشق، ابراز تحسین و قدردانی، روی‌آوری به سوی یکدیگر، مدیریت تعارض و ایجاد معنای مشترک به عنوان ارکان اساسی روابط موفق معرفی می‌شوند.

شواهد پژوهشی متعددی اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن را در بهبود شاخص‌های مختلف روابط زناشویی تأیید کرده‌اند. برای مثال، نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که این رویکرد می‌تواند موجب کاهش تمایل به طلاق، افزایش رضایت زناشویی و بهبود کیفیت روابط زوجین شود (Shahmoradi et al., 2021). همچنین مداخله مبتنی بر مدل گاتمن در ارتقای صمیمیت جنسی و کاهش احساس تنهایی زوجین اثربخش گزارش شده است (Mohammadi et al., 2025). افزون بر این، مقایسه زوج‌درمانی گاتمن با سایر رویکردهای درمانی نشان داده است که این رویکرد در بهبود تنظیم هیجان زنان متأهل در معرض طلاق نتایج مطلوبی به همراه دارد (Payamani et al., 2024). این یافته‌ها بیانگر آن است که اصول و فنون گاتمن می‌توانند به طور مستقیم بر فرایندهای هیجانی و تعاملی زوجین اثرگذار باشند.

با وجود پیشرفت‌های پژوهشی در زمینه زوج‌درمانی گاتمن، هنوز خلأهایی در ادبیات پژوهش مشاهده می‌شود. بسیاری از مطالعات پیشین تنها بر یک یا دو پیامد مداخله تمرکز کرده‌اند و کمتر پژوهشی به طور همزمان تأثیر این رویکرد را بر پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهزیستی جنسی بررسی کرده است. از سوی دیگر، با توجه به ماهیت چندبعدی روابط زناشویی، مطالعه همزمان این متغیرها می‌تواند تصویر جامع‌تری از سازوکارهای اثرگذاری زوج‌درمانی گاتمن ارائه دهد. بررسی همزمان این مؤلفه‌ها از آن جهت اهمیت دارد که هر سه سازه به شکل متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و در نهایت کیفیت زندگی زناشویی را تعیین می‌کنند (Ahmadian & Haghayegh, 2020; Arab et al., 2015; Jamali et al., 2025).

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی گاتمن بر فرایندهای شناختی پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهزیستی جنسی در زوجین انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زوجین ۲۵ تا ۳۵ ساله دارای حداقل مدرک تحصیلی دیپلم شهر قم در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند. حجم نمونه با در نظر گرفتن توان آزمون ۰.۸۰، اندازه اثر ۰.۵۰ و سطح معناداری ۰.۰۵ تعیین شد. بر اساس توصیه گال مبنی بر مناسب بودن حجم نمونه ۱۵ تا ۲۰ نفر در پژوهش‌های آزمایشی و شبه‌آزمایشی، تعداد ۳۰ نفر از زوجین به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از انتخاب نمونه‌ها، شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، هر کدام شامل ۱۵ نفر، جایگزین شدند. پس از اخذ مجوزهای لازم و هماهنگی با مرکز مشاوره اندیشه سبز شهر قم، اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان تشریح شد و رضایت‌نامه آگاهانه از تمامی افراد دریافت گردید. معیارهای ورود شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، عدم دریافت همزمان درمان دارویی یا روان‌درمانی دیگر، برخورداری از زمان کافی برای حضور در جلسات، تکمیل کامل پرسشنامه‌ها و نداشتن اختلالات روان‌شناختی شدید و ناتوان‌کننده بود. همچنین غیبت بیش از سه جلسه آموزشی یا عدم تمایل به ادامه همکاری، از معیارهای خروج از مطالعه محسوب می‌شد. در مرحله نخست، از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد و پس از اجرای مداخله برای گروه آزمایش، پس‌آزمون از هر دو گروه به عمل آمد.

برای سنجش پردازش هیجانی از پرسشنامه پردازش هیجانی بگی (Emotional Processing Scale) استفاده شد. این ابزار شامل ۲۵ گویه است که پنج بعد مهم پردازش هیجانی شامل سرکوب هیجان، اجتناب هیجانی، ناتوانی در کنترل هیجان، مشکلات انسجام هیجانی و موانع شناختی هیجانی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از «کاملاً نادرست» تا «کاملاً درست» انجام می‌شود. مطالعات پیشین روایی محتوایی و سازه این ابزار را از طریق تحلیل عاملی و تحلیل مؤلفه‌های اصلی تأیید کرده‌اند و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰.۸۵ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰.۷۹ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مطلوب ابزار بود.

برای ارزیابی سازگاری زناشویی از پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک - والاس استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ گویه بوده و با هدف سنجش میزان موفقیت زوجین در ابعاد مختلف زندگی مشترک و کیفیت روابط زناشویی طراحی شده است. دامنه نمرات این ابزار از ۲ تا ۱۵۸ متغیر است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح مطلوب‌تری از سازگاری زناشویی است. پژوهش‌های متعدد روایی و پایایی مناسب این ابزار را تأیید کرده‌اند و ضریب همبستگی دو نیمه آزمون بر اساس فرمول اسپیرمن - براون برابر با ۰.۹۰ گزارش شده است. در مطالعه حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰.۸۴ به دست آمد که بیانگر پایایی مطلوب آن در نمونه مورد بررسی بود.

به منظور سنجش بهزیستی جنسی از پرسشنامه سبک‌های جنسی نوبره استفاده شد. این ابزار با هدف ارزیابی افکار، هیجانات و پاسخ‌های جنسی طراحی شده و شامل مؤلفه‌های فکر خودکار، پاسخ هیجانی و پاسخ جنسی است. نسخه مورد استفاده در این پژوهش دارای زیرمقیاس‌هایی برای ارزیابی ابعاد شناختی و هیجانی مرتبط با عملکرد و رضایت جنسی بود. مطالعات انجام شده در جامعه ایرانی، روایی محتوایی این پرسشنامه را تأیید کرده و ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰.۸۶ گزارش نموده‌اند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰.۷۵ محاسبه شد که نشان‌دهنده قابلیت اعتماد مناسب ابزار برای سنجش بهزیستی جنسی در بین شرکت‌کنندگان بود.

مداخله پژوهش بر اساس پروتکل زوج‌درمانی گاتمن اجرا شد. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در هشت جلسه هفتگی شصت دقیقه‌ای شرکت کردند، در حالی که گروه گواه در طول دوره پژوهش هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. محتوای جلسات شامل آموزش و شناسایی الگوهای ناسالم ارتباطی میان زوجین، افزایش آگاهی نسبت به چرخه‌های تعارض، آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، تقویت گوش دادن فعال، آموزش همدلی و درک متقابل، مدیریت تعارضات زناشویی، کاهش تعاملات منفی، تقویت نقاط قوت رابطه و افزایش صمیمیت هیجانی و عاطفی بود. همچنین در طول جلسات بر توسعه نقشه عشق، افزایش تحسین و قدردانی متقابل، ارتقای مهارت‌های حل مسئله و ایجاد معنای مشترک در زندگی زناشویی تأکید شد. تمامی جلسات توسط درمانگر آموزش‌دیده و مطابق اصول و فنون رویکرد گاتمن برگزار گردید.

داده‌های پژوهش پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در سطح آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف معیار برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای پژوهش استفاده شد. در سطح آمار استنباطی، به منظور بررسی اثر کلی مداخله بر مجموعه متغیرهای وابسته از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و برای آزمون هر یک از فرضیه‌های فرعی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل‌ها، مفروضه‌های آماری شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها، همگنی ماتریس‌های کوواریانس و همگنی شیب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد. سطح معناداری آزمون‌ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در بخش نخست، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گرفت. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر از زوجین شهر قم بود که به صورت مساوی در دو گروه آزمایش و گواه توزیع شدند؛ به‌طوری‌که ۱۵ نفر (۵۰ درصد) در گروه آزمایش و ۱۵ نفر (۵۰ درصد) در گروه گواه قرار داشتند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۰,۵۵ سال با انحراف معیار ۲,۴۷ بود و دامنه سنی آنان بین ۲۵ تا ۳۵ سال قرار داشت. توزیع متعادل شرکت‌کنندگان در دو گروه و پراکندگی محدود سن نشان‌دهنده همگنی نسبی گروه‌ها از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بود و شرایط مناسبی را برای مقایسه اثرات مداخله فراهم ساخت.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پردازش هیجانی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۳,۷۴	۰,۵۹
	پیش‌آزمون	گواه	۱۵	۳,۷۴	۰,۴۵
پس‌آزمون	پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۲,۰۱	۰,۲۸
	پس‌آزمون	گواه	۱۵	۳,۶۳	۰,۴۰
سازگاری زناشویی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۴,۴۹	۰,۲۶
	پیش‌آزمون	گواه	۱۵	۴,۴۶	۰,۳۱
پس‌آزمون	پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۳,۲۱	۰,۱۸
	پس‌آزمون	گواه	۱۵	۴,۷۱	۰,۲۲
بهبودی جنسی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۵	۳,۲۴	۰,۴۶
	پیش‌آزمون	گواه	۱۵	۳,۱۱	۰,۵۵
پس‌آزمون	پس‌آزمون	آزمایش	۱۵	۲,۷۱	۰,۲۵
	پس‌آزمون	گواه	۱۵	۳,۱۸	۰,۴۵

بررسی شاخص‌های توصیفی نشان داد که میانگین نمرات پردازش هیجانی در گروه آزمایش از ۳,۷۴ در مرحله پیش‌آزمون به ۲,۰۱ در مرحله پس‌آزمون کاهش یافته است، در حالی که در گروه گواه تغییر محسوسی مشاهده نشد. همچنین میانگین نمرات سازگاری زناشویی در گروه آزمایش از ۴,۴۹ به ۳,۲۱ و میانگین نمرات بهبود وضعیت شرکت‌کنندگان در متغیرهای مورد بررسی است. در مقابل، میانگین نمرات گروه گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تقریباً ثابت باقی ماند. این یافته‌ها به صورت اولیه حاکی از اثربخشی آموزش زوج‌درمانی گاتمن بر بهبود پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهبودی جنسی زوجین بود که در ادامه با استفاده از آزمون‌های استنباطی مورد بررسی قرار گرفت.

پیش از اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره، مفروضه‌های آماری این آزمون بررسی شد. نتایج نشان داد که مقادیر چولگی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه قابل قبول منفی ۲ تا مثبت ۲ قرار دارند و بنابراین توزیع داده‌ها از نرمال بودن کافی برخوردار است. همچنین آزمون لون برای متغیرهای پردازش هیجانی ($F=1,50$, $p=0,251$)، سازگاری زناشویی ($F=0,85$, $p=0,584$) و بهبودی جنسی ($F=1,13$, $p=0,369$)

معنادار نبود که نشان دهنده برقرار بودن فرض همگنی واریانس‌ها است. افزون بر این، آزمون ام‌باکس با مقدار ۷,۶۳ و سطح معناداری ۰,۴۰۹ برابری ماتریس‌های کوواریانس را تأیید کرد. همچنین بررسی تعامل پیش‌آزمون و گروه نشان داد که فرض همگنی شیب‌های رگرسیون نیز برقرار است؛ بنابراین تمامی پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره احراز شد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزور اتا
پردازش هیجانی	۲,۴۸	۱	۲,۴۸	۱۳۸,۱۴	>۰,۰۰۱	۰,۸۵۲
سازگاری زناشویی	۱,۴۳	۱	۱,۴۳	۹,۷۹	۰,۰۰۴	۰,۲۸۱
بهبودی جنسی	۱,۹۹	۱	۱,۹۹	۱۲۱,۵۵	>۰,۰۰۱	۰,۸۲۹

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گواه در هر سه متغیر وابسته وجود دارد. مقدار F برای پردازش هیجانی برابر با ۱۳۸,۱۴، برای سازگاری زناشویی برابر با ۹,۷۹ و برای بهبودی جنسی برابر با ۱۲۱,۵۵ به دست آمد که همگی در سطح کمتر از ۰,۰۱ معنادار بودند. بررسی اندازه اثرها نشان داد که بیشترین میزان تأثیر مداخله مربوط به پردازش هیجانی با مجذور اتای ۰,۸۵۲ و پس از آن بهبودی جنسی با مجذور اتای ۰,۸۲۹ بود. همچنین مجذور اتای ۰,۲۸۱ برای سازگاری زناشویی بیانگر اندازه اثر متوسط تا بزرگ مداخله در این متغیر است. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش زوج‌درمانی گاتمن تأثیر معنادار و قابل توجهی بر بهبود فرآیندهای شناختی پردازش هیجانی، افزایش سازگاری زناشویی و ارتقای بهبودی جنسی زوجین داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی گاتمن بر فرآیندهای شناختی پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهبودی جنسی زوجین انجام شد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که آموزش زوج‌درمانی گاتمن تأثیر معناداری بر مجموعه متغیرهای وابسته داشته است و توانسته است تغییرات قابل توجهی در پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهبودی جنسی ایجاد کند. اندازه اثر بالای به‌دست‌آمده در تحلیل چندمتغیره نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از تغییرات متغیرهای وابسته ناشی از اجرای مداخله بوده است. این یافته به طور کلی از مبانی نظری رویکرد گاتمن حمایت می‌کند؛ زیرا این رویکرد بر اصلاح الگوهای ارتباطی، افزایش آگاهی هیجانی، مدیریت تعارض و تقویت صمیمیت تأکید دارد (Gottman, 1999). همچنین یافته کلی پژوهش با نتایج مطالعاتی که اثربخشی مداخلات مبتنی بر مدل گاتمن را در بهبود جنبه‌های مختلف روابط زناشویی تأیید کرده‌اند همسو است (Mohammadi et al., 2025; Payamani et al., 2024; Shahmoradi et al., 2021).

نخستین یافته پژوهش نشان داد که آموزش زوج‌درمانی گاتمن موجب بهبود معنادار پردازش هیجانی زوجین شده است. این نتیجه نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان پس از دریافت آموزش توانایی بیشتری در شناسایی، درک، تنظیم و مدیریت هیجانات خود و همسرشان پیدا کرده‌اند. این یافته با نتایج پژوهش پیامانی و همکاران همسو است که نشان داد زوج‌درمانی گاتمن می‌تواند تنظیم هیجان را در زنان متأهل در معرض طلاق بهبود بخشد (Payamani et al., 2024). همچنین این نتیجه با شواهد نظری و تجربی موجود درباره نقش تنظیم هیجان در کیفیت روابط زناشویی هماهنگ است (Aldao et al., 2021; Simpson & Miller, 2020).

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که یکی از مؤلفه‌های اصلی مدل گاتمن، افزایش آگاهی هیجانی زوجین نسبت به خود و شریک زندگی است. در این رویکرد، افراد می‌آموزند هیجانات خود را به جای سرکوب یا اجتناب، شناسایی و بیان کنند. چنین فرایندی به کاهش سوءبرداشت‌ها و افزایش همدلی منجر می‌شود. هنگامی که زوجین بتوانند هیجانات خود را به شیوه‌ای سالم و سازنده ابراز کنند، احتمال واکنش‌های تکانشی و رفتارهای مخرب کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، آموزش مهارت‌های گوش دادن فعال و پاسخ‌دهی همدلانه موجب می‌شود که هر یک از

زوجین احساس درک شدن و پذیرش بیشتری را تجربه کند. این موضوع با یافته‌های علوم اعصاب مبنی بر نقش نام‌گذاری و پردازش شناختی هیجان‌ها در کاهش شدت واکنش‌های هیجانی و تسهیل تنظیم هیجان سازگار است (Kassam et al., 2022). همچنین با توجه به اینکه پردازش هیجانی با عملکرد مطلوب سازوکارهای شناختی و عصبی مرتبط است، بهبود مهارت‌های ارتباطی و هیجانی در قالب زوج‌درمانی می‌تواند به ارتقای این فرایندها کمک کند (Pessoa, 2020).

یافته دوم پژوهش نشان داد که آموزش زوج‌درمانی گاتمن موجب افزایش معنادار سازگاری زناشویی شده است. این نتیجه بیانگر آن است که شرکت‌کنندگان پس از شرکت در جلسات درمانی توانسته‌اند تعاملات سازنده‌تری با همسر خود برقرار کنند و در زمینه حل تعارضات، همکاری، احترام متقابل و رضایت از زندگی مشترک عملکرد بهتری داشته باشند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر رویکرد گاتمن می‌توانند کیفیت روابط زناشویی را بهبود بخشند و احتمال بروز تعارضات مخرب را کاهش دهند (Mohammadi et al., 2025; Shahmoradi et al., 2021). همچنین این نتیجه با مطالعاتی که بر نقش مدیریت تعارض و ویژگی‌های زناشویی در رضایت و پایداری ازدواج تأکید کرده‌اند همسواست (Akbari et al., 2023).

در تبیین این یافته می‌توان گفت که مدل گاتمن بر چند اصل بنیادین برای ارتقای کیفیت روابط زناشویی استوار است. یکی از این اصول، ایجاد و تقویت «نقشه عشق» است که به زوجین کمک می‌کند شناخت عمیق‌تری از افکار، احساسات، نیازها و نگرانی‌های یکدیگر به دست آورند (Gottman, 1999). اصل دیگر، تقویت فرهنگ قدردانی و تحسین متقابل است که موجب افزایش تعاملات مثبت و کاهش تمرکز بر جنبه‌های منفی رابطه می‌شود. همچنین آموزش مهارت‌های حل تعارض به زوجین کمک می‌کند اختلافات خود را به جای اجتناب یا پرخاشگری، از طریق گفت‌وگو و مذاکره حل کنند. این فرایندها در نهایت موجب افزایش احساس امنیت روانی، اعتماد و صمیمیت در رابطه می‌شوند. یافته‌های پژوهش حاضر از این دیدگاه حمایت می‌کند که سازگاری زناشویی تا حد زیادی تحت تأثیر کیفیت تعاملات عاطفی و مهارت‌های ارتباطی قرار دارد (Abdi Yousefkhani et al., 2023; Habibi et al., 2024). همچنین با پژوهش‌هایی که ارتباط سازگاری زناشویی را با رضایت از زندگی و سلامت روان نشان داده‌اند هماهنگ است (Arab et al., 2015).

یافته سوم پژوهش نشان داد که آموزش زوج‌درمانی گاتمن موجب بهبود معنادار بهزیستی جنسی زوجین شده است. هرچند اندازه اثر این متغیر نسبت به پردازش هیجانی اندکی کمتر بود، اما همچنان تأثیر مداخله از نظر آماری و عملی معنادار ارزیابی شد. این یافته با نتایج مطالعاتی که نشان داده‌اند رویکردهای مبتنی بر گاتمن می‌توانند صمیمیت جنسی و کیفیت روابط جنسی زوجین را ارتقا دهند همسو است (Mohammadi et al., 2025). همچنین با پژوهش‌هایی که بر نقش آموزش سلامت جنسی و بهبود تعاملات زوجین در ارتقای عملکرد و رضایت جنسی تأکید کرده‌اند مطابقت دارد (Hasanzadeh, 2005; Izadi et al., 2024).

در تبیین این نتیجه می‌توان بیان کرد که روابط جنسی زوجین به شدت تحت تأثیر کیفیت رابطه عاطفی و ارتباطی آنها قرار دارد. هنگامی که زوجین بتوانند هیجانات خود را به شکل مؤثری مدیریت کنند، تعارضات خود را کاهش دهند و احساس امنیت عاطفی بیشتری را تجربه کنند، زمینه برای شکل‌گیری روابط جنسی رضایت‌بخش‌تر فراهم می‌شود. از منظر نظری، صمیمیت عاطفی و جنسی دو سازه به شدت مرتبط هستند و بهبود یکی می‌تواند دیگری را نیز تقویت کند (Ahmadian & Haghayegh, 2020). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بهزیستی روان‌شناختی، رضایت زناشویی و کیفیت ارتباط زوجین از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت و بهزیستی جنسی محسوب می‌شوند (Fatehi et al., 2021; Jamali et al., 2025). از سوی دیگر، کاهش باورهای غیرمنطقی درباره روابط و تأمین نیازهای بنیادین روان‌شناختی نیز می‌تواند به بهبود عملکرد و رضایت جنسی منجر شود (Forouzmand et al., 2024). بنابراین، می‌توان استدلال کرد که زوج‌درمانی گاتمن از طریق ارتقای ارتباطات عاطفی و بین‌فردی، به طور غیرمستقیم کیفیت روابط جنسی زوجین را نیز بهبود می‌بخشد.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین از منظر نظری دارای اهمیت هستند. نتایج نشان داد که سه سازه پردازش هیجانی، سازگاری زناشویی و بهزیستی جنسی به صورت مجزا اما مرتبط تحت تأثیر یک مداخله ارتباط‌محور قرار می‌گیرند. این موضوع نشان می‌دهد که مشکلات زناشویی

صرفاً ناشی از ضعف در یک حوزه خاص نیستند، بلکه از تعامل پیچیده عوامل شناختی، هیجانی، ارتباطی و جنسی ناشی می‌شوند. در نتیجه، رویکردهایی که بتوانند همزمان چندین بعد از عملکرد زوجین را هدف قرار دهند، اثربخشی بیشتری خواهند داشت. یافته حاضر با دیدگاه‌های مطرح‌شده در حوزه روابط زناشویی مبنی بر نقش همزمان هیجان، ارتباط و صمیمیت در کیفیت ازدواج همخوانی دارد (Markman et al., 2001; Whisman et al., 2005).

به طور کلی، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش زوج‌درمانی گاتمن یک مداخله مؤثر برای ارتقای پردازش هیجانی، افزایش سازگاری زناشویی و بهبود بهزیستی جنسی زوجین است. این یافته‌ها از چارچوب نظری گاتمن حمایت کرده و بیانگر آن هستند که آموزش مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض، تنظیم هیجان و تقویت صمیمیت می‌تواند نقش مهمی در ارتقای کیفیت روابط زناشویی ایفا کند. همچنین نتایج پژوهش حاضر بر اهمیت توجه همزمان به ابعاد هیجانی، ارتباطی و جنسی روابط زوجین تأکید دارد و نشان می‌دهد که مداخلات چندبعدی می‌توانند در بهبود سلامت خانواده مؤثرتر باشند.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، محدود بودن جامعه آماری به زوجین شهر قم بود که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را به سایر مناطق جغرافیایی و فرهنگی محدود می‌کند. همچنین حجم نمونه نسبتاً کوچک بود و از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد که ممکن است نمایندگی کامل جامعه هدف را کاهش دهد. از سوی دیگر، داده‌ها بر اساس ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و احتمال تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی وجود دارد. نبود مرحله پیگیری نیز از دیگر محدودیت‌های مطالعه بود؛ بنابراین امکان بررسی پایداری اثرات مداخله در بلندمدت فراهم نشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی استفاده شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین انجام مطالعات طولی همراه با مراحل پیگیری چندماهه و یک‌ساله می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره ماندگاری اثرات زوج‌درمانی گاتمن فراهم کند. مقایسه اثربخشی این رویکرد با سایر رویکردهای زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی نیز می‌تواند به شناسایی مزایا و محدودیت‌های نسبی آن کمک کند. بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده مانند سبک دلبستگی، ویژگی‌های شخصیتی، مدت ازدواج و وضعیت اقتصادی نیز می‌تواند افق‌های جدیدی را برای پژوهش‌های آینده فراهم سازد.

با توجه به نتایج پژوهش، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده، کلینیک‌های روان‌شناسی و نهادهای مرتبط با سلامت خانواده از برنامه‌های آموزشی مبتنی بر زوج‌درمانی گاتمن در خدمات خود استفاده کنند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای زوجین در مراحل مختلف زندگی مشترک می‌تواند به پیشگیری از بروز تعارضات مزمن و ارتقای کیفیت روابط زناشویی کمک کند. همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی، تنظیم هیجان و مدیریت تعارض به زوج‌های جوان پیش از ازدواج یا در سال‌های نخست زندگی مشترک می‌تواند زمینه‌ساز افزایش سازگاری زناشویی و بهزیستی جنسی آنان شود. استفاده از این رویکرد در برنامه‌های ارتقای سلامت خانواده و مشاوره‌های پیشگیرانه نیز می‌تواند نقش مؤثری در کاهش آسیب‌های خانوادگی و افزایش رضایت از زندگی مشترک داشته باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

Extended Abstract

Introduction

Marital relationships constitute one of the most significant dimensions of human life and play a central role in individuals' psychological well-being, social functioning, and overall quality of life. The quality of marital interactions affects not only spouses' emotional health but also family stability, life satisfaction, and interpersonal adjustment. Research has consistently shown that healthy marital relationships are associated with greater psychological well-being, life satisfaction, and relationship quality, whereas marital distress is linked to emotional difficulties, dissatisfaction, and mental health problems (Jamali et al., 2025; Whisman et

al., 2005). Consequently, identifying effective interventions that enhance marital functioning has become a major focus of family and couple research.

One of the key factors associated with relationship quality is emotional processing. Emotional processing refers to the ability to identify, understand, organize, and regulate emotional experiences in adaptive ways. Individuals with effective emotional processing skills are better equipped to cope with interpersonal stressors and maintain healthy relationships. Conversely, deficits in emotional processing and emotion regulation contribute to psychological distress, relationship conflicts, and maladaptive interpersonal patterns (Aldao et al., 2021). Contemporary neuroscientific evidence suggests that emotional processing involves complex interactions among neural systems responsible for emotional awareness, cognitive control, and behavioral regulation (Pessoa, 2020). Furthermore, studies have demonstrated that affect labeling and emotional awareness can significantly reduce the intensity of negative emotional responses and facilitate adaptive emotional regulation (Kassam et al., 2022).

Within marital relationships, emotional processing plays a crucial role in shaping communication patterns and conflict resolution strategies. Couples who effectively recognize and regulate their emotions generally report higher relationship satisfaction and stronger emotional bonds. In contrast, poor emotion regulation is associated with increased misunderstandings, hostility, and dissatisfaction (Simpson & Miller, 2020). Research has also shown that emotion regulation dimensions are significantly associated with marital satisfaction and relational quality among married couples (Riahi et al., 2020).

Another important construct in marital life is marital adjustment. Marital adjustment refers to spouses' ability to establish satisfying interactions, resolve conflicts constructively, cooperate in daily responsibilities, and maintain mutual respect and commitment. High marital adjustment is generally considered a hallmark of healthy family functioning and successful marriages (Markman et al., 2001). Previous studies have highlighted the role of communication skills, conflict management, emotional intimacy, and affect regulation in promoting marital adjustment (Akbari et al., 2023; Habibi et al., 2024). Qualitative investigations have further demonstrated that dysfunctional interaction patterns and emotional disconnection contribute significantly to marital maladjustment and instability (Abdi Yousefkhani et al., 2023). Moreover, marital adjustment has been linked to psychological well-being and life satisfaction across diverse family structures (Arab et al., 2015).

Sexual well-being represents another critical dimension of marital quality. Sexual well-being encompasses satisfaction with sexual experiences, emotional intimacy, healthy sexual functioning, and positive attitudes toward sexuality. It is closely related to marital satisfaction, relationship quality, and psychological health (Ahmadian & Haghayegh, 2020; Jamali et al., 2025). Research indicates that sexual dissatisfaction contributes to marital burnout, relationship instability, and reduced quality of life (Motashaffi et al., 2022). Furthermore, sexual well-being is influenced by multiple psychological and relational factors, including intimacy, forgiveness, emotional connection, and basic psychological need satisfaction (Fatehi et al., 2021; Forouzmand et al., 2024). Educational interventions focusing on sexual health have also been shown to improve sexual functioning and relational outcomes among couples (Hasanzadeh, 2005; Izadi et al., 2024). Among contemporary couple-based interventions, Gottman Couple Therapy has gained substantial empirical support. Developed by John Gottman through decades of observational and longitudinal research, this approach emphasizes improving communication patterns, enhancing friendship and intimacy, managing conflicts constructively, and fostering emotional connection between partners (Gottman, 1999). The model highlights principles such as building love maps, expressing admiration, turning toward one another, managing conflict effectively, and creating shared meaning within relationships.

Empirical evidence supports the effectiveness of Gottman-based interventions in improving multiple dimensions of couple functioning. Research has shown that Gottman interventions reduce the desire for

divorce, improve relationship quality, and strengthen emotional bonds between partners (Shahmoradi et al., 2021). Studies have also demonstrated the effectiveness of Gottman-based marital enrichment programs in enhancing sexual intimacy and reducing loneliness among couples (Mohammadi et al., 2025). Furthermore, comparative studies indicate that Gottman Couple Therapy significantly improves emotional regulation among married women experiencing marital distress and risk of divorce (Payamani et al., 2024).

Despite growing evidence regarding the effectiveness of Gottman-based interventions, relatively few studies have simultaneously examined their effects on emotional processing, marital adjustment, and sexual well-being. Given the interconnected nature of these constructs and their collective contribution to marital quality, investigating them within a unified framework may provide a more comprehensive understanding of therapeutic outcomes. Therefore, the present study aimed to examine the effectiveness of Gottman Couple Therapy training on emotional processing, marital adjustment, and sexual well-being among married couples.

Methods and Materials

This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group. The statistical population consisted of married couples aged 25 to 35 years residing in Qom, Iran, during 2025. Thirty participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to an experimental group and a control group, with fifteen participants in each group.

Prior to data collection, ethical approval and institutional permissions were obtained. Participants received a complete explanation regarding the objectives and procedures of the study and provided informed consent. Inclusion criteria included having at least a high school diploma, willingness to participate, sufficient availability for attending sessions, completion of assessment instruments, and absence of severe psychological disorders. Participants who missed more than three sessions or withdrew from the study were excluded.

The experimental group received eight weekly sessions of Gottman Couple Therapy training, each lasting approximately sixty minutes. The intervention focused on identifying dysfunctional communication patterns, improving communication skills, managing conflicts constructively, enhancing emotional awareness, increasing intimacy, and strengthening positive marital interactions. The control group received no intervention during the study period.

Data were collected using the Emotional Processing Scale, the Locke–Wallace Marital Adjustment Test, and the Nobre Sexual Well-Being Questionnaire. Descriptive statistics were calculated using means and standard deviations. Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) and Analysis of Covariance (ANCOVA) were employed to evaluate the effectiveness of the intervention. Assumptions of normality, homogeneity of variance, homogeneity of covariance matrices, and homogeneity of regression slopes were examined and confirmed before conducting inferential analyses.

Findings

Demographic analyses indicated that the sample consisted of thirty participants equally distributed between the experimental and control groups. The mean age of participants was 30.55 years with a standard deviation of 2.47 years.

Descriptive statistics revealed notable improvements in all outcome variables among participants in the experimental group from pretest to posttest. Emotional processing scores decreased from a mean of 3.74 at pretest to 2.01 at posttest, whereas the control group showed minimal change. Similarly, marital adjustment scores decreased from 4.49 to 3.21, and sexual well-being scores decreased from 3.24 to 2.71 in the experimental group. These score reductions reflected improvements according to the scoring procedures of the instruments used.

Preliminary analyses confirmed that all assumptions required for covariance analyses were satisfied. Values of skewness and kurtosis fell within acceptable ranges, Levene's tests were non-significant for all variables, and Box's M test supported equality of covariance matrices across groups.

Multivariate Analysis of Covariance demonstrated a significant overall effect of the intervention on the combined dependent variables. Wilks' Lambda was 0.097, $F(3, 23) = 71.46$, $p < 0.001$, with a partial eta squared of 0.903, indicating that approximately 90.3% of the variance in the dependent variables was attributable to group membership.

Follow-up univariate analyses showed significant group differences for all outcome variables. Emotional processing yielded $F = 138.14$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.852$. Marital adjustment yielded $F = 9.79$, $p = 0.004$, $\eta^2 = 0.281$. Sexual well-being yielded $F = 121.55$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.829$. These findings indicate that Gottman Couple Therapy training produced statistically significant improvements in emotional processing, marital adjustment, and sexual well-being among participating couples.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrated that Gottman Couple Therapy training significantly improved emotional processing, marital adjustment, and sexual well-being among married couples. The significant multivariate effect indicates that the intervention successfully influenced multiple interconnected aspects of marital functioning simultaneously.

The improvement in emotional processing may be attributed to the intervention's emphasis on emotional awareness, emotional expression, empathy, and constructive communication. Through learning to identify and express emotions more effectively, couples became better able to manage emotional experiences and respond adaptively during interpersonal interactions. Improved emotional processing likely reduced emotional avoidance, defensiveness, and maladaptive reactions, thereby enhancing relationship functioning.

The significant increase in marital adjustment suggests that Gottman-based training effectively strengthened communication patterns and conflict management skills. Participants learned to engage in more supportive interactions, demonstrate appreciation toward one another, and address disagreements constructively. These changes likely contributed to greater cooperation, trust, and relationship satisfaction. The intervention's focus on strengthening friendship, emotional connection, and mutual understanding may have played a particularly important role in fostering marital adjustment.

Improvements in sexual well-being can also be understood within the broader context of enhanced relationship quality. Greater emotional intimacy, reduced conflict, and improved communication create conditions that facilitate healthy and satisfying sexual relationships. As couples develop stronger emotional bonds and experience increased relational security, they become more capable of expressing needs, discussing concerns, and engaging in mutually satisfying sexual interactions.

Overall, the findings suggest that Gottman Couple Therapy is a comprehensive and effective intervention for enhancing multiple dimensions of marital functioning. By targeting emotional, relational, and intimate aspects of couple relationships simultaneously, the intervention provides a holistic framework for improving marital quality. The results highlight the importance of communication skills, emotional regulation, conflict management, and intimacy-building processes in promoting healthy and satisfying marital relationships. Consequently, Gottman Couple Therapy may serve as a valuable clinical and preventive approach for strengthening family functioning and enhancing the overall well-being of married couples.

References

- Abdi Yousefkhani, Z., Soleimani, A. A., & Golpich, Z. (2023). Marital Interaction Patterns of Undifferentiated Individuals: A Qualitative Study. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, 18(62), 89-119.
- Ahmadian, F., & Haghayegh, S. A. (2020). A Relational Model of Sexual Dissatisfaction and Quality of Life in People with Obesity Considering the Mediating Role of Marital Intimacy. *Journal Of Shahid Sadoughi University Of Medical Sciences*, 28(1), 2302-2314.
- Akbari, F., Arefi, M., & Moradi, A. (2023). Developing a Causal Model of Marital Stability and Marital Satisfaction Based on Marital Characteristics with the Mediating Role of Conflict Management. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, 18(62), 173-193.

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2021). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical psychology review*, 83, 101947.
- Arab, S., Daneshmand, B. A., Poudineh, Z., Sameti, N., Mirgol, A., & Babakhanlou, A. (2015). Investigating Psychological Well-Being, Marital Adjustment, and Life Satisfaction among Polygamous and Monogamous Families. *Family Counseling and Psychotherapy*, 5(2), 81-97.
- Fatehi, N., Gholami Hasanaroudi, M., & Abed, N. (2021). The Mediating Role of Marital Forgiveness and Subjective Well-Being in the Relationship between Mindfulness and Sexual Satisfaction among Married Women and Men in Tehran: A Descriptive Study. *Journal of University of Medical Sciences*.
- Forouzmand, S., Bashardoust, S. M., & Mojtabaei, M. (2024). A Structural Model of the Relationship between Irrational Relationship Beliefs and Sexual Function with Men's Marital Life Satisfaction: The Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 30(1).
- Gottman, J. M. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown.
- Habibi, Keshavarz, & Kakavand. (2024). The Relationship between Affect Control and Marital Adjustment: The Mediating Role of Couple Intimacy. *Women and Family Studies*, 12(1), 10-31.
- Hasanzadeh, R. (2005). The Effect of Sexual Education on the Prevention of Sexual Disorders.
- Izadi, M., Moradi, A., & Kakabraei, K. (2024). Developing a Sexual Health Education Package and Its Effectiveness on Sexual Function among Newly Married Working Couples. *Cultural-Educational Quarterly of Women and Family*, 19(67), 57-81.
- Jamali, S., Navabinejad Shokouh, S., & Shariatmadari, M. (2025). Testing a Causal Model of Marital Quality of Life Based on Psychological Well-Being with the Mediating Role of Sexual Satisfaction. *Iran Journal of Nursing Research*, 20(1), 1-10.
- Kassam, S. M., Ghaffari, S., & Damasio, A. (2022). Affect Labeling Modulates Neural Responses to Fear-Inducing Stimuli. *Nature Human Behaviour*, 6(1), 125-135.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2001). *Fighting for Your Marriage: A Scientific Approach to a Lasting Love*. Jossey-Bass.
- Mohammadi, M., Jahanbakhshi, Z., & Fatehizadeh, M. (2025). Effectiveness of a Marital Life Enrichment Educational Intervention Based on the Gottman Model on Sexual Intimacy and Loneliness in Couples. *Family Research*, 21(2), 48-68.
- Motashaffi, S., Jamshidi Manesh, M., & Haghani, S. (2022). The Relationship between Sexual Satisfaction and Marital Burnout among Married Women in Yasuj. *Iran Journal of Nursing*, 35(140), 544-559.
- Payamani, S., Alipour, A., Moradi Doliskani, M., & Saffarinia, M. (2024). Comparing the Effectiveness of Emotion-Focused Training (EFT) and Gottman Couple Therapy on Emotion Regulation among Married Women at Risk of Divorce. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences Faculty of Medicine*, 67(3), 1047-1068.
- Pessoa, L. (2020). Neural Mechanisms of Emotional Working Memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(10), 800-814.
- Riahi, F., Golzari, M., & Motabi, F. (2020). The Relationship between Dimensions of Emotion Regulation and Marital Satisfaction Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 44-63.
- Shahmoradi, H., Sadeghi, M., Goudarzi, K., & Roozbehani, M. (2021). Effectiveness of Integrated Emotion-Focused-Gottman and Strategic-Solution-Focused Approaches on Reducing Desire for Divorce. *Family Psychology*, 6(2), 71-86.
- Simpson, J. A., & Miller, S. L. (2020). Attachment, Emotion Regulation, and Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *Psychological bulletin*, 146(7), 547-585.
- Whisman, M. A., Snyder, D. K., & Beach, S. R. (2005). Marital Distress and Depression: An Integrative Review. *Clinical psychology review*, 25(5), 713-728.