



آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن و بررسی اثربخشی آن بر بی ثباتی رابطه زناشویی، احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر شیراز.

زهرا کاظمی احمد آبادی، دکتر آزاده ابویی

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علم و هنر یزد

[kazemiz109@gmail.com](mailto:kazemiz109@gmail.com)

09210352270

۲. دکتری، استادیار دانشگاه علم و هنر یزد

[Azadehabooui@gmail.com](mailto:Azadehabooui@gmail.com)

09132541670

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن و اثربخشی آن بر بی ثباتی رابطه زناشویی، احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش های کاربردی و از لحاظ روش از نوع مطالعات اثربخشی است. جامعه پژوهش را کلیه زوجین شهر شیراز در سال ۱۴۰۲-۰۳ تشکیل دادند که از بین آنها به صورت در دسترس ۴۰ زوج به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای این پژوهش شامل پرسشنامه بی ثباتی زناشویی (۱۹۸۷) و پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر (۱۳۸۳) بود. روش تحلیل این پژوهش، کوواریانس و رگرسیون چندگانه بود که با استفاده از آن اثربخشی زوج درمانی گاتمن بر متغیرهای پژوهش بررسی شد. یافته ها نشان داد که بین بی ثباتی زناشویی، احساس مثبت نسبت به همسر در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشت. نتیجه می شود که آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن بر بی ثباتی زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر شیراز تاثیر معناداری داشت.

واژگان کلیدی: آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی، زوج درمانی گاتمن، بی ثباتی رابطه زناشویی، احساس مثبت نسبت به همسر.



**Group training to enrich the marital relationship based on Gutman couple therapy and its effectiveness on the instability of the marital relationship, positive feeling towards the spouse in couples of Shiraz city.**

**Zahra Kazemi Ahmad Abadi, Dr. Azadeh Abooei**

1. Master's student in clinical psychology, Yazd University of Science and Art

[Kazemiz109@gmail.com](mailto:Kazemiz109@gmail.com)

09210352270

2. Ph.D., assistant professor, Yazd University of Science and Art

[Azadehabooei@gmail.com](mailto:Azadehabooei@gmail.com)

09132541670

### **Abstract**

The purpose of this research was to investigate the group training of marital relationship enrichment based on Gutman couple therapy and its effectiveness on the instability of the marital relationship, positive feelings towards the spouse in couples. The current research is part of applied research in terms of its purpose and effectiveness studies in terms of method. The research community consisted of all the couples of Shiraz city in 1402-03, from which 40 couples were selected as a sample. The tools of this research included the Marital Instability Questionnaire (1987) and the Questionnaire of Positive Feelings towards Spouse (2008). The analysis method of this research was covariance and multiple regression, which was used to evaluate the effectiveness of Gutman couple therapy on the research variables. The findings showed that there was a significant difference between marital instability, positive feeling towards spouse in the two experimental and control groups in the post-test stage. It is concluded that the group training of marital relationship enrichment based on Gutman's couple therapy had a significant effect on marital instability and positive feelings towards the spouse in Shiraz couples.

**Key words:** group training to enrich marital relationship, Gutman couple therapy, instability of marital relationship, positive feeling towards spouse.

### ۱- مقدمه

تشکیل خانواده و روابط زناشویی عضوی از منحصر به فرد ترین رابطه ها در جوامع مختلف است که با ازدواج شروع می شود. ازدواج پیشینه ای برابر با تاریخ بشریت دارد و میتوان از آن به عنوان یکی از مهمترین پایه های زندگی انسان یاد کرد. در چنین رابطه ای زنان و مردان توانایی تجربه ی پیچیده ترین و عمیق ترین احساسات را دارند و این مسئله ایست که در هیچ رابطه ای میسر نیست، چنین رویداد مهمی در نهایت به عنوان ساده ترین و عاشقانه ترین مرحله ی چرخه ی زندگی نام برده شده است. در عوض اینکه به ازدواج به عنوان راه حلی برای حل مشکلات خانوادگی یا مشکل نهایی فرد نگاه شود باید به آن به عنوان انتقال دهنده ای به مرحله ای جدید از زندگی بنگریم که چنین دیدگاهی نیازمند بوجود آوردن هدف ها، قاعده ها و ساختارهای خانوادگی متفاوتی است (هوشمند و همکاران، ۱۳۹۴). ازدواج رابطه ای انسانی و پویاست که ظرافت و پیچیدگی مختص به خود را داراست و از مهمترین آداب و رسوم اجتماعی به حساب می آید (مدنی و لواسانی، ۲۰۱۷). اغلب ازدواج ها به خوبی شروع می شوند اما با گذشت زمان و پس از مدتی، زوجین با ایجاد فرسودگی زناشویی در زندگیشان مواجه می شوند و در نهایت از رابطه ای که بینشان وجود دارد رضایت کمی خواهند داشت. اینطور مشاهده می شود که شادی، ثبات و رضایت زوجین از ازدواجشان به خود زوج بستگی دارد (ماناپ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). یکی از عوامل مهم و موثری که در رشد و تکامل انسان نقش مهمی ایفا می کند خانواده می باشد، محیط خانواده اولین و بادوام ترین عاملی است که در رشد شخصیت افراد تاثیر می گذارد و در واقع خانواده اولین و ماندگارترین نهادیست که محیط امن و مناسب برا رشد کودک فراهم می کند، خانواده نه تنها می تواند در رشد تک تک انسان ها مؤثر باشد بلکه توانایی ساخت جامعه ای سالم را نیز دارد، به این علت که خانواده کوچکترین بخش جامعه است و جامعه ای که از خانواده های سالم تشکیل شده باشد مسلما اجتماعی سالم خواهد بود، پس برای رسیدن به رشد و تکامل و بهبود وضع اجتماعی، تلاش برای بهبود خانواده و افراد آن مهمترین مسئله است (شافر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

گسترش علم و دانش و کسب علم و تغییر یافتن سبک و روش زندگی زوجی، با وجود تمام مزایا و منافع که دارد، در مواقعی با منفی نگری زوجین، میزان قابل توجهی از شک و تردید و نگرانی را در میان زن و شوهرها ایجاد کرده است. در همین مواقع، افزایش یافتن و ازدیاد توانایی های مثبت نگری مانند احساسات مثبت نسبت به همسر<sup>۳</sup> برای زن و شوهرها برای تقویت شدن رابطه هایشان و اعتماد سازی کردن در میان آنها موثر و تاثیرگذار باشد (بریدینگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). ازدواج امری اجتماعی است که مبنای اصلی ارتباطات و تعاملاتی است که موجب به وجود آمدن و حتی ثبات و پایداری کانون خانواده است و وجود احساسات مثبت نسبت به یکدیگر موثر است. بر همین مبنا احتیاج داریم که احساسات مثبت نسبت به همسر به عنوان پایه ی اصلی و اساسی هویت و کمال زندگی زناشویی و پایه ی ابتدایی پیوند زوجی پیوسته مورد توجه باشد. به این دلیل که احساسات مثبت تاثیرگذار باعث شکوفایی و بهبود کیفیت روابط اشخاص و احساسات منفی موجب جلوگیری از شکوفایی زوجین می شود و باعث خراب شدن رابطه ها می شود (قراچه داغی، ۱۳۹۶). در این بین به نظر میرسد که خیلی از روابط مخرب به علت تعارضات و منفی نگری هایی که پس از تعارضات برای زوجین ایجاد می شود، از چیدمان ذهنی، روانی و مدل تفکر آنها سرچشمه می گیرد، به این دلیل که نوع تفکر است که نحوه ی زندگی را تعیین می کند، به عنوان مثال خوش بینی میتواند به شادکامی، سلامتی و حتی عزت نفس<sup>۵</sup> منجر شود. بنابراین احتیاج داریم که احساسات مثبت نسبت به همسر همواره به عنوان زیربنای اصلی هویت و کمال زندگی زناشویی و مبنای اولیه ی پیوند همسران مورد توجه قرار بگیرد، زیرا که احساسات مثبت موثر باعث شکوفایی و بهبود کیفیت روابط زن و شوهرها و احساسات منفی مانع شکوفایی زوجین خواهد شد و روابط را تخریب میکند (قراچه داغی، ۱۳۹۶). مطالعات و تجارب بالینی نشان دهنده ی این موضوع هستند که

<sup>1</sup> Manap

<sup>2</sup> Shaffer

<sup>3</sup> Positive feelings towards spouse

<sup>4</sup> Breidingholst

<sup>5</sup> Self-esteem

همانطور که گفتیم ریشه ی بسیاری از مشکلات و تعارضات زناشویی نداشتن احساس مثبت نسبت به همسر و وجود مشکلات ارتباطی میان زوج هاست، بنابراین داشتن احساسات مثبت نسبت به همسر یکی از نیازهای اساسی و واقعی انسان محسوب می شود و تنها یک تمایل یا آرزو نیست، به همین جهت عدم ارضاء آن میتواند باعث افزایش تعارضات و بی ثباتی رابطه زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی شود (عباسی سرابستانی و همکاران، ۱۴۰۰). بی ثباتی ازدواج و رابطه ی زناشویی شرایطی را نمایان میکند که نشان می دهد زوجین با داشتن دلایلی به خصوص تصمیم به طلاق و جدایی می گیرند. این مسئله با فکر کردن یکی از زوجین یا هر دوی آنها در مورد طلاق و جدایی و با به انجام رساندن کارها و اعمالی که به اتمام ازدواج گرایش دارند، تشخیص داده می شود (هالوگ و ریچتر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). لغت بی ثباتی رابطه ی زناشویی یا احتمال طلاق به عنوان بخشی از یک پیوستار مداومت و پیوستگی ازدواج را نمایان می کند، به چشم می خورد. اگر ازدواجی با ثبات و پایدار انرژی های زیادی داشته باشد که اعضای زندگی زوجی را مجبور به با هم بودن کند، ازدواج ناپایدار و بی ثبات نیز نیروهایی دارد که زوجین را در سمت و سوی جدایی از یکدیگر هدایت می کند. تعریف واضح تری که میتوان از بی ثباتی رابطه ی زناشویی ارائه داد این است که این واژه برای تشخیص گرایش زوجین به منحل شدن و از هم پاشیدن ازدواج دلالت دارد (موسوی، ۱۳۹۶). یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار در بهم ریختگی و آشوب روابط زوجین و در نتیجه ی طلاق آنها بی ثباتی رابطه زناشویی می باشد. این مفهوم به گرایش یک زوج برای انحلال و اتمام ازدواج و رابطه ی آنها اشاره می کند. بی ثباتی زناشویی به همراه کلماتی چون از هم پاشیدگی زناشویی، گسستن روابط زناشویی و ترک کردن به کار می رود. ثبات زناشویی به وضعیتی گفته می شود که در آن هم زن و هم شوهر، از صلح و آرامش نسبی موجود در زندگی و روابطشان لذت می برند و یکدیگر را درک می کنند تا عشق میانشان باقی بماند، و بدون هیچ چشم داشتی از یکدیگر برای حفظ ازدواجشان مراقبت و حمایت می کنند، و در هر مقابل ازدواجی که ویژگی های بیان شده را نداشته باشد به سمت بی ثباتی در حرکت است. بی ثباتی ازدواج، شرایطی را نمایان می کند که زوجین با داشتن دلیل یا دلایل خاصی تصمیم به انجام طلاق می گیرند. این اتفاق با فکر کردن هر یک از زوجین یا هر دوی آنها درباره ی طلاق یا جدایی و با انجام کارها و رفتارهایی که به ازدواج آنها پایان می بخشد، مشخص می شود. بی ثباتی ازدواج حالات شناختی، رفتاری و هیجانی افراد را در ازدواج تحت تأثیر قرار می دهد و بر نگرش آنها نسبت به ازدواج تأثیر می گذارد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۵). لازم به ذکر است که با نمایان شدن تعارضات زناشویی و ایجاد فاصله بین زن و شوهر، هر کدام از زوجین تلاش خود را برای جدا کردن امور مالی و اقتصادی خود از دیگری به کار می گیرند، به این دلیل که به علت عدم اعتمادی که به یکدیگر دارند، شروع به انجام یک سری کارهای پنهانی از یکدیگر کرده و با جدا کردن مسائل مالی خود از دیگری تلاش در استقلال مالی خود دارند. هنگامی که تعارض وجود دارد، همسران بر سر مدل پول خرج کردن و استفاده از آن اختلاف پیدا می کنند و در کارهایی که به امور اقتصادی مربوط است با یکدیگر دعوا می کنند و در نتیجه همین مسئله بی ثباتی رابطه زناشویی<sup>۷</sup> را افزایش می دهد (بهمنی مکاوند زاده و همکاران، ۲۰۱۸).

به عنوان یکی از راه حل های کاربردی و مفید برای حل کردن و برطرف شدن مشکلات و تعارضات زناشویی زوجین و جلوگیری از درماندگی زناشویی و طلاق، میتوان به آموزش مهارت های زوجی اشاره کرد که یکی از برنامه های غنی سازی ازدواج و روابط زناشویی محسوب می شود. برنامه های پیشگیری و بهبود روابط زوجین به مداخلاتی گفته می شود که در حین انجام آنها رفتارهای مخرب رابطه کاهش یافته و رفتارهای مثبت رابطه بهبود می یابد و در نتیجه رابطه از بدکاری در روابط بین فردی نجات می یابد. در کل و در حال حاضر مدل ها و رویکردهای متفاوتی برای بهتر شدن و بهبود یافتن و پر ثمر شدن زندگی همسران و روابط آنها در دسترس است، که بیش از درمان، به بهتر شدن و بهبود یافتن و به وجود آمدن مهارت های ارتباطی زوجین، پیش از مواجه شدنشان با مشکلات متمرکزند. این رویکردها، راهبردهای روانی-آموزشی هستند که بر پیشگیری تاکید می کنند. یکی از درمان های موجود در این حیطه بهسازی رابطه های زوجی توسط روش گاتمن است (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹). یکی از اهداف کاربردی تکنیک های زوج درمانی

<sup>6</sup> Hahlweg, K., & Richter, D.

<sup>7</sup> Instability of marital relationship

گاتمن کم کردن تعارضات کلامی بین زن و شوهر، افزایش میزان صمیمیت میان آنها و افزایش احترام و محبت بین آنهاست تا مانع هایی که بین آنهاست برداشته شود و احساس دوست داشتن میان زوجین تقویت گردد (پینز و همکاران<sup>۸</sup>، ۱۳۹۴). گاتمن به وسیله ی روش های علمی، تعاملات و ارتباطات زوجین را مورد بررسی قرار داد و تفاوت هایی را میان ازدواج های موفق و ناموفق پیدا کرد. وی معتقد بود از طریق روش ها و شیوه هایی که زوجین با یکدیگر بحث میکنند، میتوان پیش بینی کرد که کدامیک از آنها زندگیشان به طلاق ختم می شود. او اعتقاد دارد اگرچه در همه ازدواج ها میان نیروهای نگهدارنده و نیروهای از بین برنده ی ازدواج جنگ و درگیری وجود دارد، اما چیزی که مهم است، تعادل میان جنبه ها و بخش های مثبت و منفی ازدواج است (طباطبایی والا و همکاران، ۱۴۰۰). این روش رویکردی را به زوجین ارائه می دهد که مبتنی بر سیستم های خانواده، اصول و روش ها می باشد و با آنها نیز سازگاری دارد. گاتمن<sup>۹</sup> (۲۰۱۹) معتقد است که زوجین باید یاد بگیرند که چطور جو بهم ریخته ی ما بین خود را آرام کنند، آرامش از دست رفته ی خود را دوباره به دست آورند و توجه خود را دوباره بر زندگی و موضوعات مربوطه متمرکز کنند. آنها باید متوجه شوند که چگونه می توانند هیجانات شدید و متفاوت خود را تنظیم کنند و به تعادل برسانند. در هنگام بحث آرام کردن خود و دیگری نه تنها کمک می کند راه برای یک گفتگوی برابرتر هموار شود، بلکه در سلامت هیجانی و جسمانی هر یک از زوجین نیز سهم زیاد و قابل توجهی دارد. از آنجایی که جان گاتمن به دنبال تغییر رفتار است، از رویکرد رفتاری حمایت میکند چون معتقد است بهترین روش برای تغییر نتایج، به جای تلاش برای تغییر ادراک طرفین، تغییر دادن رفتار آنهاست، وی از رویکردهای دیگر نیز کمک گرفته است. جان گاتمن بر اساس رویکرد درمانی خود چهار برنامه ی آرام شدن، حرف زدن به صورت غیر تدافعی، تایید و همدلی کردن، و بازآموزی یا تکرار و تمرین رفتارهای غیر تدافعی و مثبت را برای از بین بردن جنبه های منفی ازدواج و تقویت جنبه های مثبت آن پیشنهاد می کند (فرهادنیا و همکاران، ۱۳۹۵).

تحقیقات نشان می دهند که آموزش مهارت ها و یا مداخلات درمانی موجب ارتقا و بهبود الگوهای ارتباطی زوج های متعارض می شود که درباره ی اهمیت ارتقا مهارت های زناشویی می توان به رویکرد زوج درمانی جان گاتمن نیز اشاره کرد (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۷). این در حالی است که تعارضات زناشویی رو به افزایش است و آسیب فراوانی به جوامع وارد می کند. بر همین اساس اهمیت الگوهای ارتباطی و نقشی که بهبود ارتباطات در قوی شدن زوجین در برابر مشکلات و کاهش یافتن تعارضات زوجین و همچنین کاهش بی ثباتی روابط زناشویی و افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر ایفا می کند اهمیت این پژوهش را چند برابر می کند؛ بنابراین در این پژوهش به “آموزش غنی سازی روابط زوجی بر اساس زوج درمانی به روش گاتمن و بررسی اثربخشی آن بر بی ثباتی رابطه زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر شیراز” پرداخته می شود.

با توجه به موارد ذکر شده در بالا یافته ها تایید می کنند که روابط زوجین می تواند تحت تاثیر عواملی چون بی ثباتی رابطه ی زناشویی و احساسات مثبت نسبت به همسر باشد و آسیب هایی که در طی اثربخشی این مسائل می تواند بر روابط زوجین وارد شود اهمیت آموزش غنی سازی رابطه زوجی را افزایش می دهد و بدان جهت که زوج درمانی با رویکرد گاتمن تحت عنوان اثربخش ترین رویکرد زوج درمانی معرفی شده است، بنابراین هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن بر بی ثباتی رابطه زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر شیراز می باشد.

## ۲- روش

<sup>8</sup> Pines AM. et al

<sup>9</sup> Gottman





**پرسشنامه بی ثباتی زناشویی (MII):** پرسشنامه ی عدم ثبات زناشویی توسط ادواردز و همکاران<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۷) طراحی و تدوین شده است، که از ۱۸ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش عدم ثبات زناشویی و تمایل به طلاق به کار میرود. این پرسشنامه از دو قسمت تشکیل شده است و به دو صورت نمره گذاری میشود. نمره گذاری قسمت اول پرسشنامه بدین صورت است که نمره ی تمامی سوالات را با یکدیگر جمع میزنیم و نمره ی کلی را به دست میآوریم و نمره ی بالاتر به معنای بیشتر به طلاق است. قسمت دوم نیز بر اساس طیف ۴ درجه ای لیکرت نمره گذاری میشود، تفسیر قسمت دوم اینگونه است که فراوانی انجام کارها را با هم جمع میزنیم و اگر حاصل آن ها: بین ۱۳ تا ۱۶ بود، عدد ۱۲ را از نمره ی احتمال طلاق کم میکنیم. اگر حاصل بین ۹ تا ۱۲ بود عدد ۱۰ را از نمره ی احتمال طلاق کم میکنیم و سپس نمره ی جدید احتمال بروز طلاق را ثبت میکنیم. به سوال «اگر به گذشته باز میگشتید آیا (الف) دوباره با همسر فعلیتان ازدواج میکردید؟، (ب) با فرد دیگری ازدواج میکردید؟، (ج) اصلاً ازدواج نمیکردید؟» پاسخ دهید. اگر جوابتان گزینه ی (الف) و (ب) بود به سوال بعد بروید اما اگر گزینه ی (ج) را انتخاب کردید به نمره ی احتمال طلاق خود ۱۱ نمره اضافه کنید و نمره ی جدید را ثبت کنید. سوال «آیا مسکن متعلق به خودتان است یا اجاره ای میباشد؟» را پاسخ بدهید و اگر خانه متعلق به خود زوجین است از نمره ی احتمال طلاق ۶ نمره کم کنید و نمره ی جدید را ثبت کنید. به سوال «روی هم رفته میزان تاثیرگذاری باورهای مذهبتان بر زندگی روزمره ی شما چقدر است؟ بسیار زیاد، زیاد، نسبی، کم، اصلاً» در صورتی که پاسخی که میدهید بسیار زیاد و زیاد و نسبی باشد ۴ نمره از آخرین نمره ی احتمال بروز طلاق کم خواهد شد و نمره ی جدید ثبت میشود و در نهایت پاسخ به سوال «چند سال از عمر ازدواجتان میگذرد؟» تکلیف نمره ی نهایی را مشخص میکند و اگر عمر ازدواج کمتر از ۵ سال است، ۳ نمره به آخرین نمره ی احتمال بروز طلاق اضافه میکنیم و نمره ی جدید را ثبت میکنیم. در پژوهش ادواردز روایی همزمان پرسشنامه تایید شده است و پایایی با ضریب آلفای کرونباخ ۸۷ درصد به دست آمده است.

**پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر:** این پرسشنامه ۱۷ سوال برای اندازه گیری احساسات مثبت فرد نسبت به همسر خود دارد و در سال ۱۹۷۵ در کلینیک زوج درمانی دانشگاه ایالتی نیویورک ساخته شده است. پرسشنامه ی استاندارد احساسات مثبت نسبت به همسر دو بخش دارد، که بخش اول شامل ۸ سوال است و بخش دوم ۹ عبارت دارد. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه ای نمره گذاری شده است. نمره ی بالاتر نشان دهنده ی میزان بالاتر احساسات مثبت زوجین نسبت به یکدیگر است. روایی این پرسشنامه با توجه به اساتید مشاور و راهنما، خوب ارزیابی و تایید شده است و پایایی این پرسشنامه توسط حیدری و همکاران (۱۳۸۴)، توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است.

### ۳- یافته ها

جدول (۱) جدول توصیفی و فراوانی متغیرهای دموگرافیک شرکت کنندگان

| متغیر       | گروه             | آزمایش  |      | کنترل   |      |
|-------------|------------------|---------|------|---------|------|
|             |                  | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد |
| مدرک تحصیلی | زیر لیسانس       | ۱۰      | ۵۰   | ۱۰      | ۵۰   |
|             | لیسانس           | ۶       | ۳۰   | ۷       | ۳۵   |
|             | بالاتر از لیسانس | ۴       | ۲۰   | ۳       | ۱۵   |
| سن          | ۲۵ تا ۳۰ سال     | ۷       | ۳۵   | ۸       | ۴۰   |

<sup>10</sup> Edwards et al

|    |    |    |    |                |
|----|----|----|----|----------------|
| ۴۰ | ۸  | ۴۰ | ۸  | ۳۱ تا ۴۰ سال   |
| ۲۰ | ۴  | ۲۵ | ۵  | ۴۱ سال به بالا |
| ۵۰ | ۱۰ | ۵۰ | ۱۰ | زن             |
| ۵۰ | ۱۰ | ۵۰ | ۱۰ | مرد            |

جدول فوق درصد و فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی گروه های شرکت کننده را به تفکیک بر اساس مدرک تحصیلی، جنسیت و سن نشان می دهد.

جدول (۲) جدول میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

| متغیر              | مرحله  | شاخص آماری |              | تعداد |
|--------------------|--------|------------|--------------|-------|
|                    |        | میانگین    | انحراف معیار |       |
| پیش آزمون          | آزمایش | ۵۴/۳۵      | ۴/۰۵         | ۲۰    |
|                    | کنترل  | ۵۴/۶۵      | ۴/۹۸         | ۲۰    |
| پس آزمون           | آزمایش | ۴۵/۱۰      | ۷/۱۵         | ۲۰    |
|                    | کنترل  | ۵۶/۲۵      | ۴/۰۸         | ۲۰    |
| پیش آزمون          | آزمایش | ۴۹/۷۰      | ۳/۸۸         | ۲۰    |
|                    | کنترل  | ۴۹/۵۵      | ۴/۶۰         | ۲۰    |
| احساس مثبت به همسر | آزمایش | ۶۰/۳۰      | ۶/۵۹         | ۲۰    |
|                    | کنترل  | ۴۹/۷۰      | ۳/۶۵         | ۲۰    |

همانطور که در جدول بالا نشان داده شده است در مرحله ی پیش آزمون و پس آزمون میانگین و انحراف معیار بی ثباتی رابطه زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در دو گروه کنترل و آزمایش محاسبه شده است.

جدول (۳) آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره جهت بررسی فرضیه اصلی پژوهش

| آزمون                  | مقدار | F      | Df e | P     |
|------------------------|-------|--------|------|-------|
| پیلای                  | ۰/۷۲۶ | ۲۰/۵۰۸ | ۳۱   | ۰/۰۰۱ |
| لامبدای ویکس           | ۰/۲۷۴ | ۲۰/۵۰۸ | ۳۱   | ۰/۰۰۱ |
| T <sup>2</sup> هاتلینگ | ۲/۶۴۶ | ۲۰/۵۰۸ | ۳۱   | ۰/۰۰۱ |



همانگونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود سطح معناداری آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره ( $P \geq 0/001$ ) کوچکتر از سطح معناداری ( $\alpha = 0/05$ ) می‌باشد بنابراین بین بی ثباتی زناشویی، احساس مثبت نسبت به همسر دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، به عبارتی آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن بر بی ثباتی زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر زوجین شهر شیراز تاثیر معناداری دارد.

#### ۴- بحث و نتیجه گیری

به منظور بررسی این فرضیه از تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. قبل از انجام تحلیل، مفروضه های آن بررسی شد. نتایج آزمون M باکس و آزمون لوین از رعایت پیش فرض های لازم را به جهت انجام تحلیل کواریانس چند متغیره داشت و در نهایت نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره نشان داد که زوج درمانی به روش گاتمن بر کاهش بی ثباتی رابطه زناشویی و افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین تاثیر معناداری دارد. بر اساس نتایج به دست آمده دریافتیم که بین بی ثباتی زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، به عبارتی آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن بر بی ثباتی زناشویی و احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر شیراز تاثیر معناداری دارد. بدین معنی که با برگزاری جلسات آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن نسبت به همسر افزایش یافته و بی ثباتی رابطه زناشویی کاهش می‌یابد و این بدان معناست که در طی برگزاری جلسات درمان و با افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر و کاهش اختلافات و وابستگی های ناشی از خانواده ی اصلی، تعارضات زناشویی کاهش می‌یابد و این موضوع موجب کاهش بی ثباتی زناشویی حاصل می‌شود. بنابراین افت یا تقویت احساسات مثبت نسبت به همسر و کاهش یا افزایش بی ثباتی رابطه زناشویی در زندگی زوجین میتواند تاثیری در بهبود و تقویت و یا نیز کاهش و افول ثبات زناشویی آنان داشته باشد. در نتیجه با افزایش و بهبود احساسات مثبت نسبت به همسر، بی ثباتی رابطه زناشویی نیز بهبود خواهد یافت. پس آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن اثربخش خواهد بود.

این پژوهش با محدودیتهایی روبرو بوده است. جامعه این پژوهش فقط محدود به زوجین شهر شیراز بود و باید با احتیاط به جوامع دیگر تعمیم داده شود. پژوهش تنها بر تعداد محدودی از زوجین شهر شیراز پرداخته و نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه میباشد. ابزار استفاده شده در این پژوهش به منظور جمع آوری اطلاعات تنها پرسشنامه بوده و امکان دارد تحت تاثیر پیش زمینه هایی قرار گرفته باشد، پس بهتر است در دیگر پژوهش ها از ابزارهای دیگری نیز استفاده شود. در نهایت، بر اساس این یافته ها پیشنهاد می‌شود که در جلسات مشاوره قبل از ازدواج روی آموزش غنی سازی رابطه ی زوجی، آموزش مهارت های ارتباطی و توانمندی های برقراری ارتباط و بهبود تعاملات کار شود تا زمینه ی افزایش عشق و صمیمیت و ثبات زندگی زناشویی پس از ازدواج فراهم شود. با توجه به نقش احساسات موجود در طرفین نسبت به یکدیگر و اثرگذاری نحوه ی ارتباطاتشان با هم بر روابط میان زوجین در زندگی زناشویی، آگاه سازی زوجین بیشتر در اولویت قرار گیرد و کارگاه هایی جهت آموزش مسائل ارتباطی و مهارت های برقراری ارتباط و افزایش عشق و صمیمیت برای زوجین برگزار شود تا زوجین به اهمیت و نقش این مسائل پی ببرند.

#### ۵- منابع

پینز، آیلامالاج. (۱۳۹۴). تعارض از روابط زناشویی. ترجمه سید حبیب گوهری راد و کامران افشار. تهران: رادمهر.

حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی و پوراعتماد، علیرضا. (۱۳۸۴). رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر، فصلنامه خانواده پژوهی، سال اول، شماره ۲، تابستان ۸۴.

طباطبایی والا، زهرا سادات؛ شیر الی نیا، خدیجه و اصلانی، خالد. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی گاتمن بر سبک های حل تعارض و صمیمیت زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز. ۲۷ بهمن ماه ۱۴۰۰.

عباسی سراپستانی، مهین و بلند، حسن. (۱۴۰۰). رابطه میان نگرش به خیانت زناشویی با مشارکت در شبکه های اجتماعی مجازی، رضایت جنسی و احساسات مثبت نسبت به همسر در خانواده های ناجای شهرستان ورامین. پایان نامه تحصیلی جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه گیلان.

فرهادنیا، زهره؛ کیمیایی، سید علی و طالبان شریف، جعفر. (۱۳۹۵). اثربخشی زوج درمانی گاتمن بر افزایش صمیمیت و کاهش مشکلات زناشویی زوج های متعارض. پایان نامه تحصیلی جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، بهمن ۹۵.

قراچه داغی، مهدی. (۱۳۹۶). عشق هرگز کافی نیست. بک. آرون تی (۱۹۹۸). تهران: انتشارات معیار علم.

محمدی، لیلا و جلوانی، راضیه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی غنی سازی زوجی بر اساس رویکرد گاتمن بر تاب آوری و سبک های حل تعارض زنان متأهل شهر اصفهان. پایان نامه ی درجه ی کارشناسی ارشد رشته ی مشاوره گرایش خانواده. گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده حقوق و روانشناسی، دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی، آذر ماه ۹۹.

موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۶). ابعاد کیفیت زناشویی: بررسی پیش بینی کننده های مولفه های تعامل و شیوه های حل تعارض زناشویی. مشاوره کاربردی، ۷(۱)، ۱۰۰-۸۱.

موسوی، سیده فاطمه. (۱۳۹۵). بررسی تعاملات، سبک های حل تعارض و کیفیت زناشویی، تحلیل روند مبتنی بر سن و طول مدت ازدواج. فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۱۰(۳۴)، ۵۰-۲۵.

هوشمند، زهره. (۱۳۹۴). رابطه ویژگی های شخصیتی و خودپنداره جنسی با صمیمیت زناشویی در افراد متأهل شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

Bahmani-makavandzadeh, P., & Amanelahi, A. (2018). Predicting depression based on marital satisfaction, marital conflicts and marital instability among married women in Ahwaz, Community Health (SALĀMAT-I IJTIMĀĪ), 5 (2), 171-180. [Persian]

Breidingholst, S., Esbjørn, B.H., & Reinholdt-Dunne, M.L. (2015). Effects of attachment and rearing behavior on anxiety in normal developing youth: A mediational study. Pers Individ Differ. 81,155- .61.

Edwards, J. N., Johnson, D. R., and Booth, A. (1987). Coming apart: A Prognostic instrument of marital breakup, *Family Relations*, 36, 168-170.

Ghoroghi, Soudabeh; SitiAishah, Hassan; Maznah, Baba. (2012). Function of Family of origin Experiences and Marital Adjustment among Married Iranian Students of University PutreMalaysia. *International Journal of Psychological Studies*; Vol.4 , No.

Gottman, J. M., & Gottmann, J. S. (2019b). *Gottman method couple therapy. Clinical hand-book of couple therapy.* Crown.

Gottman, J. & Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *J of Family Theory & Review*, 9(1), .26– 7.

Hahlweg, K., & Richter, D. (2010). Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 377-383.

Madani, Y., & Gholamali Lavasani, M. (2017). Proposing an Integrated Model of Emotionally Focused Approach and Gottman Model and Evaluating its Effectiveness on Feeling of Loneliness in Married Women. *Journal of Counseling Research*, 16(62), 80-97.

Manap, J., Kassim, A. C., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F. (2013). The purpose of marriage among single Malaysian youth. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 116-112.

Neumann, A. P., Wagner, A., & Remor, E. (2018). Couple relationship education program “Living as Partners”: Evaluation of effects on marital quality and conflict. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31.

Pines AM. (2016). Job burnout and couple burnout in dual- earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74: 361–86.

Shaffer, D. R. (2016). *Development Psychology childhood and adolescence. Fourth Edition* Univesity of Georgia: A Brooks/ cole Pub lishing company.