



آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن و بررسی اثربخشی آن بر تعارضات زناشویی و خانواده اصلی 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

09210352270

۲. دکتری، استادیار دانشگاه علم و هنر یزد

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 تعارضات زناشویی و خانواده اصلی در زوجین بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های 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 تعارضات زناشویی (۱۳۷۵)، پرسشنامه خانواده اصلی (۱۹۸۵) بود. روش تحلیل این پژوهش، کوواریانس و رگرسیون چندگانه بود که با استفاده از آن اثربخشی زوج درمان گاتمن بر متغیرهای پژوهش بررسی شد. یافته‌ها نشان داد که بین تعارضات زناشویی و خانواده اصلی دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود داشت. نتیجه می‌شود که آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن بر تعارضات زناشویی و خانواده اصلی در زوجین شهر شیراز تاثیر معناداری داشت.

واژگان کلیدی: آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی، زوج درمانی گاتمن، تعارضات زناشویی، خانواده اصلی.



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.

Abstract

The aim of this study was to investigate the group training of marital relationship enrichment based on Gutman's couple therapy and its effectiveness on marital and family conflicts in couples. In terms of the purpose, the present research is part of applied research, and in terms of method, it is of the type of effectiveness studies. 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 Conflicts Questionnaire (1375), the Main Family Questionnaire (1985). The analysis method of this research was covariance and multiple regression, which was used to investigate the effectiveness of Guttman couple therapy on research variables. The findings showed that there was a significant difference between the marital conflicts and the main family of 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 and family conflicts in Shiraz couples.

Key words: Group training to enrich couple relationship, Gutman couple therapy, marital conflicts, family of origin.

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^۱ 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 مسلماً 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 (شفر^۲، ۲۰۱۶).

در طی زندگی مشترک زوجین، متغیرها و عوامل مختلفی بر نوع و نحوه ی ارتباط زوجین با یکدیگر تاثیرگذارند. یکی از عوامل مهمی که بر روابط زناشویی تأثیر دارد و در سال های اخیر به آن توجه شده است کیفیت برقراری ارتباط اولیه ی طرفین با والدین یا خانواده ی اصلیشان است، زیرا که میدانیم نظام خانواده، نظام بسته ای نیست و می توان انتظار این را داشت که از تمامی سیستم هایی که افراد به آنها تعلق دارند، تأثیر بگیرد. خانواده ی اصلی^۳، خانواده ای است که فرد هم به لحاظ فیزیولوژیکی، هم به لحاظ روانشناختی و هم به لحاظ هیجانی ریشه در آن دارد و اثر این ریشه های قدیمی، عمیق و بانفوذ است و به ایفای نقش مهم خود در زمان حال نیز ادامه می دهد و ارتباطات منفی زوجین با خانواده ی همسر از عامل هایی هستند که توانایی ایفای نقش در اختلافات زناشویی و حتی از هم پاشیدن زندگی زناشویی را دارند (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۵). در روابط همسران با خانواده ی اصلی ممکن است رفتار و گفتار خانواده ی همسر یا انتظارات خاصی که افراد از آنها دارند و برطرف نشدن آنها، موجب به وجود آمدن احساسات منفی در زن و شوهر شود که چنین احساساتی رفتار افراد نسبت به همسرشان را تحت تأثیر قرار می دهد و در ثبات عاطفی زوجین اختلال ایجاد می کند (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۵). مشکلات خانواده اصلی الگوهای تعاملی فرزندان را تحت تأثیر قرار می دهد. در هر حال، زمانیکه زوجی کمبود رضایت زناشویی را تجربه می کند به این معنی است که یک نفر یا هر دوی آنها هنوز با موضوعاتی که در خانواده اصلی خود داشته اند، کماکان درگیرند و هنوز در تلاشند که با آنها کنار بیایند. بنابراین، اگر افراد یاد بگیرند که طیف وسیعی از هیجان هایشان را به طور مناسب در خانواده اصلی خود ابراز کنند، روابط زناشویی بهتری را نیز تجربه کرد. ابراز هیجان مناسب، ارتباطات را تقویت میکند و موجب می شود که زوجین مرتباً عشق و قدردانی خود را نسبت به دیگری بیان کنند و سوء تفاهم ها بر طرف شوند (کرد عزیز پور محمدی و همکاران، ۱۳۹۵).

1 Manap

2 Shaffer

3 The original family

به عنوان یکی دیگر از عناصر تشکیل دهنده ی زندگی زوجین میتوان از تعارض یاد کرد (نومان و همکاران^۴، ۲۰۱۸)، لغت تعارض به عنوان ناسازگاری میان خواسته ها و هدف ها و اقدامات دو نفر تعریف شده است و اندرسون و ساباتلی^۵ در طول تحقیقات خویش گفتند که عامل های متفاوتی مثل اختلاف سن، ارزش ها، نیازها و انتظارات زوجین از یکدیگر، توانایی ایجاد تعارض در ازدواج را دارد و تبدیل شدن اختلافات به رقابتی مخرب یا همکاری سازنده به رفتارهای زوجین در مواقع بحث بر سر مسائل بستگی دارد (اونال^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). تعارضات زناشویی و در پی آن از هم پاشیدن روابط زناشویی مشکلی اساسی در اجتماع است که بر اشخاص، خانواده ها و جامعه اثرات منفی زیادی باقی می گذارد (پینز^۷، ۲۰۱۶). به نظر میرسد که صمیمی ترین شکل ازدواج، اینگونه است که هیچ عاملی نتواند موجب از هم پاشیدن پیوند زناشویی شود و میان زن و شوهر، جدایی بیندازد، اما لازم به ذکر است که تعارض عضو جدایی ناپذیر زندگی مشترک است به گونه ای که می توان از تعارض به عنوان رایج ترین و غیرقابل اجتناب ترین اتفاق در روابط زناشویی نام برد، چون بین دو نفر همیشه احتمال بوجود آمدن اختلاف نظر وجود دارد، همین موضوع موجب شده است که توجه درمانگران به تعارضات زناشویی جلب شود. تعارضات زناشویی^۸ میتوانند در اشکال مختلف ظاهر شوند و به صورت افسردگی یکی از زوجین یا هر دوی آنها، اعتیاد، سوء رفتار با همسر، افزایش رفتار اختلال گونه و ناسازگارانه میان فرزندان و درگیری لفظی و فیزیکی بین زوجین خود را نشان دهند و در آخر نمی تواند نتیجه ای به جز طلاق داشته باشد. تعارض زناشویی به معنای تنوع نیازها، خواسته ها و ارزش های زوجین است که با بیان احساسات منفی ظاهر و نمایان می شود. همانگونه که بیان شد بروز تعارضات اتفاقی اجتناب ناپذیر است (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹). 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 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 میشود 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 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، 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

4 Neumann et al

5 Anderson & Sabateli

6 Ünal

7 Pines AM.

8 Marital conflicts

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^۹ (۲۰۱۹ ب) 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 پر بارتر 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، 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 تعارضات زناشویی و خانواده ی اصلی 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 تعارضات زناشویی و خانواده ی اصلی 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 تعارضات زناشویی و خانواده ی اصلی در زوجین شهر شیراز می باشد.

۲- روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش های کاربردی و از لحاظ روش از نوع مطالعات اثربخشی است. روش تحلیل این پژوهش، کوواریانس و رگرسیون چندگانه بود که با استفاده از آن اثربخشی زوج درمان گاتمن بر متغیرهای پژوهش بررسی شد. داده ها نیز با نرم افزار SPSS 26 تحلیل شدند. 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، که ۲۰ زوج به صورت تصادفی در گروه کنترل و ۲۰ زوج دیگر نیز در گروه آزمایش قرار گرفتند. حجم نمونه به علت داشتن محدودیت از نظر زمانی و مکانی برای اجرای درمان حداقل ۱۵ زوج تعیین شد اما به دلیل کسب اطمینان لازم در مورد توان آماری مطلوب و کفایت نمونه برداری ریزش احتمالی که همان احتمالات مربوط به رها کردن درمان یا پاسخ ندادن به پرسشنامه ها و مفقود شدن و مخدوش شدن آنهاست، تعداد حداقل ۲۰ زوج در نظر گرفته شد و به علت احتیاج به دو گروه کنترل و گروه آزمایش قرار بر این شد که تعداد ۴۰ زوج به صورت در دسترس از میان زوجین شهر شیراز انتخاب شوند. از

نظر جنسیت، تعداد ۲۰ نفر از آزمودنی های مورد پژوهش را مردان و تعداد ۲۰ نفر را زنان تشکیل داده بودند. از نظر سن، کمترین فراوانی مربوط به سنین ۴۱ سال به بالا (۲۵ درصد گروه آزمایش و ۲۰ درصد گروه کنترل)، و ۲۵ تا ۳۰ ساله ها و ۳۱ تا ۴۰ ساله ها مشترکاً بیشترین فراوانی (۷۵ درصد گروه آزمایش و ۸۰ درصد گروه کنترل) را داشتند. جلسات درمان به صورت ۹ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای برگزار شدند. لازم به ذکر است که برای گروه آزمایش درمان به همراه انجام پیش آزمون و پس آزمون انجام گرفت و برای گروه کنترل تنها پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد. پروتکل زوج درمانی گاتمن از کتاب عشق پایدار جان گاتمن که در سال ۲۰۱۲ نوشته شده است و توسط ملیحه ی شیردل و همکاران ترجمه شده بود و در سال ۱۴۰۱ به چاپ رسیده بود، برگرفته و اجرا شد. ابتدا با بررسی پیش فرض های آماری با استفاده از میانگین و انحراف معیار، آزمون لوین، آزمون کلموگروف اسمیرونوف و آزمون M باکس داده ها بررسی گردید و سپس با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره داده ها تحلیل گردیدند.

در روش اجرا، در نمونه های اصلی ابتدا با آزمودنی ها ارتباط برقرار شد و پس از کاهش حساسیت آزمودنی ها راجع به پر کردن پرسشنامه ها و حضور در جلسات درمانی و دلایل انتخاب آنها در نمونه، همکاری همه اعضا با رضایت کامل جلب شد. هدف کلی از تحقیق و نکات و قواعد و همچنین نحوه تکمیل پرسشنامه ها و برگزاری جلسات به گروه نمونه توضیح داده شد. تاکید بر محرمانه بودن محتوی پرسشنامه ها و اطلاعات فردی آنها، همچنین در مدت زمان پاسخگویی آزمودنی به پرسشنامه ها، جهت پاسخ گویی به سؤالات احتمالی آزمودنی، آزمونگر در محل حضور داشته و راهنمایی های لازم صورت گرفت و پس از آن جلسات درمان برگزار گردید. در آخرین جلسه ی درمان و پس از انجام پس آزمون و نیز در پی پایان جلسات درمان کتاب عشق پایدار جان گاتمن به عنوان هدیه و در جهت تشکر از همکاری آنان، به زوجین اعطا گردید.

ملاک های ورود به پروسه ی درمان: تمایل برای شرکت در جلسات درمان، پاسخ دادن به پرسشنامه ها، سکونت در شهر شیراز، عدم دریافت خدمات روانشناختی دیگر خارج از جلسات درمان، داشتن حداقل مدرک دیپلم، گذشتن حداقل یکسال از زندگی مشترک زوجین.

ملاک های خروج از پروسه ی درمان: مصرف الکل و مواد مخدر، خیانت هر یک از زوجین در طی پروسه ی درمانی قبل از آن، متقاضی طلاق بودن، عدم دقت در تکمیل پرسشنامه ها یا مخدوش بودن آن ها، انصراف یا عدم تمایل به ادامه ی درمان..

ابزار سنجش

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ): پرسشنامه ی استاندارد تعارضات زناشویی توسط براتی و ثنائی (۱۳۷۵) به منظور سنجش شدت و نوع تعارضات زناشویی طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۴۲ سوال است و ۷ حیطه ی تعارضات زوجین را می سنجد که شامل کاهش همکاری، کاهش روابط جنسی، افزایش واکنش های هیجانی، افزایش رابطه با اقوام خود و کاهش رابطه با اقوام همسر، جدا کردن امور مالی خود از دیگری، افزایش جلب حمایت فرزند و تمامی تعارضات زناشویی می باشد. این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای نمره گذاری شده است، در این پرسشنامه نمره ی بالاتر به معنای وجود تعارض بیشتر است (ثنائی، ۱۳۸۷). در این پرسشنامه ۵ سوال وجود دارد که به صورت معکوس نمره گذاری می شوند و که این سوالات شامل سوالات ۴-۵-۱۰-۱۸-۱۹ می شوند. در پژوهش رضانی فتاوی (۱۳۹۴)، روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. پایایی این پرسشنامه توسط ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش رضانی فتاوی (۱۳۹۴)، در این پرسشنامه بالای ۰/۷ به دست آمده است، ضریب پایایی پرسشنامه ۰/۷۱ محاسبه شده است.

پرسشنامه خانواده اصلی (FOS): این پرسشنامه یک ابزار ۴۰ سوالی است که توسط هاوستات، اندرسون، پیرسون، کوچران و فاین در سال ۱۹۸۵ طراحی شده است، تا ادراک و استنباط فرد از میزان سلامت خانواده ی اصلی خود را بسنجد. پرسشنامه ی خانواده ی اصلی بر استقلال و صمیمیت به عنوان دو موضوع و مفهوم مهم و کلیدی در زندگی خانواده ی سالم تمرکز دارد و هر یک از این دو برای خود ۵ متغیر یا خرده مقیاس قابل بررسی دارند. نمره گذاری پرسشنامه اینگونه انجام میگیرد که سالم ترین پاسخی که به هر سوال داده می شود، یعنی سوال های مثبت فوق الذکر نمره ی ۵ را کسب می کنند و ناسالم ترین پاسخی که به هر سوال داده می شود، یعنی سوال های منفی نام برده شده نمره ی یک را دریافت می کنند. نمره ی کل پرسشنامه از پاسخ دادن به سوالات حداقل ۴۰ و حداکثر ۲۰۰ می باشد. تحلیل و تفسیر پرسشنامه بدین صورت است که هر چه نمره کسب شده بیشتر باشد سلامت خانواده بالاتر است. در حیطه ی روایی و پایایی مشخص شد که پایایی این مقیاس در مرحله ی مقدماتی ۰/۸۹ و در مرحله ی نهایی ۰/۹۲ است و ضریب باز آزمایی پس از دو هفته ۰/۸۹ محاسبه شد. روایی محتوایی بر اساس ارزیابی از ۳۰ نفر صاحب نظر به دست آمد و روایی ملاکی این مقیاس با سطح استنباط سلامتی خانواده از نظر دهندگان با روش پیرسون ۰/۶۴ و همبستگی مقیاس با سوال خانواده ی گرم و حمایت گر، ۰/۶۳ به دست آمد. برای محاسبه ی روایی سازه از تحلیل عاملی استفاده شد و همبستگی کلیه ی سوال ها از ۰/۳ بالاتر بود و بررسی عوامل سازنده دو مولفه ی استقلال و صمیمیت نامگذاری شدند و زیر مقیاس های این دو مولفه به علت همپوشی های زیادی که با هم داشتند تایید نشدند. بر اساس یافته ها، این ابزار برای سطح سلامت خانواده ی اصلی مقیاس مناسبی است (کرمی، ۱۳۹۰). قرقی و همکاران (۲۰۱۲) نیز همبستگی و همسانی درونی زیر مقیاس ها را در این پژوهش گزارش کردند.

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
	بالتر از لیسانس	۴	۲۰	۳	۱۵
سن	۲۵ تا ۳۰ سال	۷	۳۵	۸	۴۰
	۳۱ تا ۴۰ سال	۸	۴۰	۸	۴۰
	۴۱ سال به بالا	۵	۲۵	۴	۲۰
جنسیت	زن	۱۰	۵۰	۱۰	۵۰
	مرد	۱۰	۵۰	۱۰	۵۰

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

مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
-------	------------	---------	--------------	-------

متغیر	گروه			
پیش آزمون	آزمایش	۱۱۰/۱۰	۱۳/۹۹	۲۰
	کنترل	۱۰۸/۴۰	۱۲/۱۰	۲۰
تعارضات زناشویی	پس آزمون	۸۷/۴۰	۲۰/۸۹	۲۰
	کنترل	۱۰۹/۳۰	۷/۹۴	۲۰
پیش آزمون	آزمایش	۱۲۲/۸۰	۷/۸۳	۲۰
	کنترل	۱۲۲/۳۵	۸/۱۷	۲۰
خانواده اصلی	پس آزمون	۱۵۱/۵۰	۱۱/۸۲	۲۰
	کنترل	۱۲۴/۰۰	۱۱/۴۳	۲۰

همانطور که در جدول بالا نشان داده شده است در مرحله ی پیش آزمون و پس آزمون میانگین و انحراف معیار تعارضات زناشویی و خانواده اصلی 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
پیلایی	۰/۷۲۶	۲۰/۵۰۸	۳۱	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکس	۰/۲۷۴	۲۰/۵۰۸	۳۱	۰/۰۰۱
T ² هاتلینگ	۲/۶۴۶	۲۰/۵۰۸	۳۱	۰/۰۰۱
ریشه ی روی	۲/۶۴۶	۲۰/۵۰۸	۳۱	۰/۰۰۱

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می شود سطح معناداری آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره ($P \geq 0.001$) کوچکتر از سطح معناداری ($\alpha = 0.05$) می باشد بنابراین بین بی ثباتی زناشویی، احساس مثبت نسبت به همسر، تعارضات زناشویی و خانواده اصلی 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 تعارضات زناشویی و خانواده اصلی 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 تعارضات زناشویی و همچنین بهبود روابط با خانواده اصلی و کاهش تعارضات موجود با آنها و در نهایت افزایش خانواده ی اصلی زوجین تاثیر معناداری دارد. بر اساس نتایج به دست آمده دریافتیم که بین تعارضات زناشویی و خانواده اصلی 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 تعارضات زناشویی و خانواده اصلی زوجین شهر شیراز تاثیر معناداری دارد. بدین معنی که با برگزاری جلسات آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن تعارضات زناشویی و اختلافات ناشی از خانواده ی اصلی و یا حتی وابستگی های موجود نسبت به خانواده ی اصلی کاهش می یابد و این بدان معناست که در طی برگزاری جلسات درمان و با افزایش کاهش اختلافات و وابستگی های ناشی از خانواده ی اصلی، تعارضات زناشویی کاهش می یابد و این موضوع موجب کاهش بی ثباتی زناشویی می شود. بنابراین افت یا تقویت احساسات مثبت نسبت به همسر و کاهش یا افزایش تعارضات زناشویی و کم یا زیاد شدن اثرات خانواده اصلی در زندگی زناشویی می تواند تاثیری در کاهش و افول تعارضات زناشویی آنان داشته باشد. در نتیجه با افزایش و بهبود روابط با خانواده ی اصلی، تعارضات زناشویی نیز بهبود خواهد یافت. پس آموزش گروهی غنی سازی رابطه زوجی بر اساس زوج درمانی گاتمن اثربخش خواهد بود.

این پژوهش با محدودیت هایی 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 می باشد. 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 می شود 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 خانواده ی اصلی 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.

رضانی فتاتویی، صدیقه و ابوالقاسمی، شهنام. (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر رضایت زناشویی و خودکارآمدی عمومی زوجین با تعارضات زناشویی مراکز مشاوره شهر لاهیجان. پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت.

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.

عزیزی، آرمان؛ ویسی، فرشید؛ محمدی، فاروق و فتحی، حسام. (۱۳۹۵). پیش بینی افزایش و کاهش طلاق با توجه به نقش خانواده ی همسر در زندگی خصوصی (۱-۱۴). سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، کشور گرجستان، مؤسسه ی سرآمد همایش کارین.

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.

قاسمی، سمین؛ اعتمادی، عذرا و احمدی، احمد. (۱۳۹۵). شناسایی آسیب های تعاملی زوجین و خانواده ی همسر و پیامدهای آن: پژوهش کیفی. مجله ی تحقیقات کیفی در علوم سلامت، ۵(۳): ۲۶۲-۲۵۰.

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

کرد عزیز پورمحمدی، رضوان؛ تقی پور، منوچهر و رجبی، غلامرضا. (۱۳۹۵). آزمایش مدل رابطه بین خانواده اصلی با رضایت زناشویی با میانجیگری سبک های دلبستگی. پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره گرایش خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز. شهریور ۹۵.

کرمی، ابوالفضل. (۱۳۹۰). بررسی ویژگی های روان سنجی و هنجاریابی مقیاس سطح سلامت خانواده اصلی. فصلنامه تازه ها و پژوهش های مشاوره - انجمن مشاوره ایران - پیاپی ۳۸، صص ۱۰۳ - ۱۱۸.

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.

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

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), 7 – 26.

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*.

Ünal, Ö., & Akgün, S. (2020). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: an actor–partner interdependence model. *Journal of Family Studies*, 1-16.