Family Pathology, Counseling & Enrichment
آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده
2017. Vol. 3, N. 1 (5), 1-20
۱۳۹۶، ۳، ۱ (پیاپی ۵): ۲۰-۱
دریافت مقاله: ۹/۰۳/۱۳۹۶
پذیرش نهایی: ۲۲/۵/۱۳۹۶

تأثیر شرکت در برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن در سازش یافتگی زوجی و احساس‌های مثبت زوجین

The effect of participation in psycho- educational program based on Gottmans' systemic-behavioral approach in couples' dyadic adjustment and positive feelings

لاله آجلی لاهیجی *
محمدعلی بشارت **
laleh Ajeli Lahiji
Mohammad Ali Besharat

چکیده

در سال‌های اخیر به دلیل نرخ بالای طلاق در کشور رسیدگی به بهبود رابطه زوجین برجسته شده است. ازاین‌رو پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر شرکت در برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن در سازش یافتگی زوجی و احساس‌های مثبت زوجین انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش همه زوجین شهر شیراز سال ۹۵-۱۳۹۴ بود. شمار ۲۸ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب‌شده و به‌تصادف در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند (۲۸ نفر در دو گروه هفت زوجی). اعضای گروه‌های آزمایش در هفت نشست هفتگی ۱۲۰ دقیقه‌ای در سالن هتل ستارگان شیراز شرکت کردند. برای گردآوری داده‌ها سنجه سازش یافتگی زناشویی ۱۹۷۶ و پرسشنامه احساس‌های مثبت درباره به همسر الری، فینچام و ترکویتز (۱۹۸۳) به‌کاربرده شد. برآیندهای تحلیل کوواریانس تک متغیره نشان داد شرکت در برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن در افزایش سازش یافتگی زناشویی ($F=۷/۵۶۴$ ،$p<۰/۰۰۸$) و بر افزایش نگرش مثبت به همسر ($F=۲۰/۲۴۲$،$p<۰/۰۰۱$) کارآمد بوده است. ازاین‌رو آموزش‌های مبتنی بر دیدگاه گاتمن می‌تواند برای افزایش سازش یافتگی زناشویی و ایجاد احساس مثبت آن‌ها به یکدیگر و کاهش بی‌ثباتی پیوند زناشویی و جلوگیری از رخداد طلاق کارساز تلقی گردد.

واژگان کلیدی: *سیستمی، رفتاری، گاتمن، سازش یافتگی، زوجین، احساس*

Abstract

In recent years due to the high rate of divorce in our, tending to couples' relationship enhancement is highlighted. The purpose of this study was to investigate the effect of participation in psycho educational program based on Gottmans' Systemic-Behavioral approach in couples' dyadic adjustment and positive feelings. The method of the study was quasi-experimental with the pretest, post-test and control group design. The statistical population was comprised of all the married of Shiraz in the 2015-2016 that selected by convenient sampling method. They were assigned randomly into two 28 subjects of control and experimental groups (two groups with 7 couples).The members of the experimental group participation in seven 120-minute weekly session, in one hall of the Star hotel of Shiraz. In order to collect the required data, Das' dyadic adjustment scale 1976, and positive feelings questionnaire by O'Leary, Fincham, Turkewitz (1983) have been used.. The results of single-variable covariance analysis and showed that participation in psycho educational program based on Gottman Systemic-Behavioral approach in increasing the dyadic adjustment ($p <0.008$, $F=7/564$), and on increasing the positive feelings of the couples ($p <0.001$, $F=20/ 242$) has been effective. Therefore, training based on Gutmann's theory to increase couples' dyadic adjustment and positive feelings, and reduce the instability of marriage and prevent the occurrence of divorce, Gottmans' Systemic-Behavioral approach can be used.

Key words: *systemic, behavioral, Gottman, adjustment, couples, feeling*

* . کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد، شیراز، ایران
. **نویسنده مسئول: استاد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران besharat@ut.ac.ir

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]
[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

مقدمه

خانواده یکی از نهادهای پرارج اجتماعی است که سلامت و خوشبختی مردم به سلامت و پویایی اعضای آن وابسته است و درعین‌حال سلامت و ترازمندی نظام خانواده به چگونگی پیوند زن و مرد بستگی دارد (ارجمند نیا و پوریان، ۱۳۹۵؛ نقل از غلامرضایی، حسینی و کریمی نژاد؛ ۱۳۹۵). یکی از چالش‌های سخت و تباه گر زندگی زناشویی پدیده طلاق است. گسترش روزافزون این پدیده پژوهشگران و نظریه‌پردازان دامنه خانواده و زناشویی را بر آن داشته تا درباره چرایی و سازه‌های تأثیرگذار بر آن به بررسی و کنکاش بپردازند (شاهمرادی، پیروزمندی زاده و احمدی،۱۳۹۰). مفهوم بی‌ثباتی[1] همچون قطب منفی پیوستار نشانگر ماندگاری و پیوستگی پیوند زناشویی نمود می‌یابد. اگر یک پیوند زناشویی باثبات و پایدار نیروهای فراوانی دارد که زن و شوهر را ناگزیر به باهم بودن می‌کند، یک پیوند زناشویی ناپایدار و بی‌ثبات نیروهایی دارد که هر یک را برای جدا شدن از هم برمی‌انگیزاند (بوث[2]، به نقل از نظری، صاحبدل و اسدی، ۱۳۸۹).

ریشه‌ای‌ترین و اثربخش‌ترین زیر منظومه[3] در خانواده نظام زناشویی است که با پیوند زناشویی میسر است موفقیت در ازدواج یا سازش یافتگی[4] در میان زوجین است. سازش یافتگی زناشویی از پیوند زناشویی باارزش‌تر و وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس برآمده از خوشبختی و خوشنودی از همدیگر دارند. پیوند رضایت‌بخش زن و شوهر با تراز علاقهٔ رودررو، مراقبت و پذیرش و همدلی با یکدیگر قابل ارزیابی است (ندائی، بهرامی، جزایری و جزایری، ۱۳۹۵؛ قوتی سفید سنگی، شهابی و حسن‌زاده چوکانلو، ۱۳۹۵). سازش یافتگی زناشویی روندی است که در آن زن و شوهر از پیوند با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و خوشنودی دارند. سازش یافتگی زناشویی اندک بر چگونگی زندگی و کارکرد جنسی اثر منفی می‌گذارد (یالچین و کاراهان[5]، ۲۰۰۷؛ هالورسن و متز[6]؛ به نقل از فاریابی و محمودآبادی، ۱۳۹۴). از دید راجرز، سازش یافتگی در پیوند زناشویی دربرگیرنده احساس شادمانی، خوشنودی و برآورده شدن نیازهای

1. instability
2. Bos
3. Subsystem
4. Adjustment
5. Yalcin & Karahan
6. Halvorsen, Metz

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

مشترک زن و شوهر است (شاکر، آشتیانی و مهدویان،۱۳۹۰). از آن میان نیازهای عاطفی و چندوچون آن بس پرارج است؛ دلدادگی همچون یک احساس مثبت[1] و گونه بسیار نیرومند «دوست داشتن» وارونه کینه است و هنگامی مؤلفه میل جنسی آن کم‌رنگ باشد و گونه‌ای بی‌آلایش و ناب از رابطهٔ رمانتیک را نمود دهد همسنگ شهوت است؛ هنگامی دلدادگی گویای رابطهٔ همراه با زمزمه‌های رمانتیک فراوان باشد در برابر دوستی و همدلی قرار می‌گیرد (عابدین زاده و تقی نیا؛ به نقل از تقوی، هنرپروران و فکری، ۱۳۹۳).

آریه تا[2]، باور دارد شیوهٔ رویارویی با تعارض اکتسابی است و می‌توان آن را دگرگون ساخت (نوری پور، زاده محمدی، دست راست و سرگلزای، ۲۰۱۴). گاتمن[3] یکی از روان شناسان گستره زناشویی است که برنامه‌های آموزشی گوناگونی برای بهبود روابط زوجین ابداع کرده است، وی باور دارد گرچه توانمندی‌ها و نقاط ضعف ازدواج‌ها با چالش‌های بیرونی مانند بیکاری یا کمبودهای مالی تشدید می‌شود، ولی خود این چالش‌ها به‌تنهایی عامل فروپاشی پیوند زناشویی نیست. پیش آمدهایی همچون روابط جنسی کم یا زیاد نیز تنها عامل نیست. تا آنجا که داشتن سازش یافتگی و هماوایی در هر مورد نیز ملاک پایداری پیوند زناشویی و موفقیت آن نیست چون بسیاری از پیوندهای خوشبخت نیز ناخشنودی را تجربه می‌کنند، هماوایی بر سر زمینه‌های قابل‌قبول باارزش‌تر است (آجلی لاهیجی، ۱۳۹۵).

گودرزی و بوستانی پور (۱۳۹۲)، دریافتند که زوج‌درمانی سیستمی – رفتاری[4] بر تراز ناسازگاری زناشویی مؤثر است. حسن‌آبادی، مجرد و سلطانی‌فر (۱۳۹۰) دریافتند رویکرد هیجان مدار بر افزایش تراز سازش یافتگی زناشویی و احساس‌های مثبت درباره به همسر در افراد دارای روابط خارج از ازدواج کارساز بوده است. خجسته مهر، عطاری و شیرآلی نیا (۱۳۸۷) نیز دریافتند آموزش مهارت‌های ارتباطی مایه افزایش احساس مثبت درباره به همسر، بهبود الگوی ارتباطی سازنده رودررو و کاهش الگوی ارتباطی توقع/ کناره‌گیری و الگوی ارتباطی اجتنابی رودررو

1. positive feelings
2.Arieta
3. Gottman
4.systemic- behavioral

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

می‌شود. شاه‌محمدی قهساره، درویزه و پور شهریاری (۱۳۸۷) در پژوهشی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازش یافتگی زناشویی همسران معتادان و پیشگیری از بازگشت معتادان مرد در شهر اصفهان را بررسی کردند که دریافتند آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش سازش یافتگی تأثیر داشته است. همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مؤلفه‌های هماوایی زوجی و ابراز مهر تأثیر مثبت نشان داد و به افزایش هر یک از شناسه‌های یادشده انجامید.

سلیمانی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی با بررسی تأثیر درمان متمرکز برهیجان بر رضایت جنسی و سازش یافتگی زناشویی زوج‌های نابارور دریافتند این روش تأثیر معنی‌داری بر بهبود رضایت، پیوستگی و ابراز علاقه دارد. این رویکرد رضایت جنسی، عاطفی و بدنی زوج‌های نابارور را افزایش می‌دهد. نجفی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی با بررسی تأثیر درمان متمرکز برهیجان بر تقویت سازش یافتگی زناشویی و کیفیت زندگی میان زوج‌های نابارور با ناسازش یافتگی‌های زناشویی دریافتند که درمان هیجانی متمرکز تأثیر معنی‌دار و مثبتی بر تقویت سازش یافتگی زناشویی می‌گذارد. یاسلین و کارایان[1]، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر میزان سازگاری زناشویی را بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که بهبود ارتباط میان فردی، تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی دارد (به نقل از کاوه فارسانی، احمدی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱).

خانواده محل ارضای نیازهای مختلف بدنی، عقلانی و عاطفی[2] است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آن‌ها و تجهیز شدن به فن‌های لازم، ضرورتی انکارناپذیر است (عدالتی، ردزوان[3]، ۲۰۱۰). با توجه به مشکلات زناشویی شایع در میان زوجین و شیوع پدیدهٔ طلاق، محققان و نظریه‌پردازان درزمینهٔ خانواده و ازدواج درصدد بررسی و کشف علل آن و عوامل موثر بر بهبود روابط زوجین هستند که تاکنون پژوهش‌های زیادی برای روابط بهتر زوجین انجام‌شده است. دراین‌بین تاکنون برنامه‌ی روان آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی گاتمن بر سازش یافتگی و احساس مثبت زوجین صورت نگرفته است که این پژوهش قصد دارد اثربخشی این برنامه را در زوجین بررسی کند. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی

1. Yaslen and Karayan
2. emotional and rational
3. Edalati, Redzuan

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

آموزش‌های مبتنی بر نظریه گاتمن بر سازش یافتگی و احساس مثبت به همسر انجام گرفت. با توجه به اهمیت بالا رفتن تراز سازش یافتگی زناشویی پژوهش حاضر نیز به آزمودن فرضیه‌های ذیل پرداخت.

فرضیه نخست: شرکت زن و شوهر در برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن سازش یافتگی زناشویی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

فرضیه دوم: شرکت در برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن احساس مثبت به همسر را افزایش می‌دهد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه است. نمونه ۲۸ نفری آزمودنی‌های پژوهش از میان جامعه آماری زوجین ساکن شیراز در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴ با روش نمونه‌گیری در دسترس پس از مصاحبه گزینش شدند و ۱۴ زن و شو هر (دو گروه هفت زوجی) به‌صورت تصادفی در دو گروه قرار گرفتند؛ مصاحبه با قصد آشکار شدن واجد شرایط بودن داوطلبین با شماری از زوج‌های داوطلب شرکت در نشست‌ها انجام شد. زوج‌های واجد شرایط بیش از ۱۳ سال از پیوند زناشویی آن‌ها نگذشته و دست‌کم دارای درجه دانش-آموختگی دیپلم بودند. شایان ذکر است گروه نمونه از دید شناسه‌های جمعیت‌شناسی همتاسازی شده و همتاسازی بر پایه اعلام فراخوان شرکت در پژوهش در شهر شیراز صورت گرفت.

ابزارها

سنجه سازش یافتگی زوجی زن و شوهر[1]. این سنجه به دست گراهام بی. اسپانیر (۱۹۷۶) تهیه‌شده است. در ایران این سنجه در سال ۱۳۷۴ به دست آموزگار و حسین نژاد ترجمه، به‌کارگیری و هنجاریابی شده است. این سنجه یک ابزار ۳۲ ماده‌ای برای ارزیابی چگونگی رابطه زناشویی از دید زن و شوهر یا هر دو است. این ابزار برای چند هدف ساخته‌شده است. می‌توان با به دست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه‌گیری خوشنودی کلی در یک رابطه نزدیک معنی‌دار استفاده

1. dyadic adjustment scale

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

کرد. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این سنجه چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعدازاین قرار است: خوشنودی زوجی[1] (۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲)، همبستگی زوجی[2]، (۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸)، هماوایی زوجی[3] (۱، ۲، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵)، ابراز مهر[4] (۴، ۶، ۲۹، ۳۰). نمره کل مجموع همه ماده‌ها میان صفر تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده رابطه بهتر است. اسپانیر (۱۹۷۶) پایایی این سنجه را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورد کرده است که نشان می‌دهد این سنجه از همسانی درونی بالایی برخوردار است. او همسانی درونی مؤلفه‌ها را نیز میان خوب تا عالی برآورد کرده است که عبارت‌اند از: خوشنودی زوجی: ۰/۹۴، همبستگی زوجی:۰/۸۱، هماوایی زوجی:۰/۹۰، ابراز مهر:۰/۷۳. اسماعیلی نرخ پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۲ و فتحی آشتیانی نرخ پایایی آن را ۰/۹۴ گزارش کردند (به نقل از صدیقی، صفر بیگی، محبی، شاه سیاه،۱۳۹۳). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل سنجه ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسشنامه احساس‌های مثبت درباره همسر[5]. این پرسشنامه به دست الری، فینچام و ترکویتز[6] (۱۹۸۳) تهیه‌شده است. پرسشنامه احساس‌های مثبت درباره به همسر یک ابزار ۱۷ پرسشی است که برای اندازه‌گیری عواطف مثبت یا عشق به همسر ساخته‌شده است. این ابزار، اثر تماس، تنها بودن با همسر، بوسیدن و نزدیک هم نشستن را بر همسر می‌سنجد. این پرسشنامه را کسی که هفت کلاس درس‌خوانده باشد می‌تواند پاسخ دهد، افزون بر این، به‌آسانی اجرا و نمره‌گذاری می‌شود به همین علت پرسشنامه بسیار سودمندی برای مشاوره و درمان زناشویی است. نمره کل با جمع نمرات پرسش‌ها به دست می‌آید این پرسشنامه با نرخ آلفای ۰/۹۴ از یک همسانی درونی عالی برخوردار است. با توجه به همبستگی معنی‌دار آن با آزمون سازش یافتگی زناشویی، سنجه ارتباط، پرسشنامه افسردگی بک، رتبه‌بندی همسران از تعهد زناشویی و رتبه‌بندی رفتار مثبت همسران از روایی هم‌زمان بسیار خوبی برخوردار است. همسانی درونی پرسشنامه در ایران برابر با ۰/ ۸۹ محاسبه‌شده

1. dyadic satisfaction
2. dyadic cohesion
3. dyadic consensus
4. affectional expression
5. positive feelings questionnaire
6. O'Leary, Fincham, Turkewitz

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

است (به نقل از اشرفی حافظ، آسمند، موسوی مقدم و سایه میری، ۱۳۹۲). در پژوهش‌های خارجی صورت گرفته نرخ پایایی پرسشنامه ۰/ ۹۱ و همبستگی درونی پرسش‌ها ۰/ ۴ تا ۰/ ۶۵ گزارش‌شده است (هیلز و آرگیل[1]، ۲۰۰۲). پایایی این آزمون در ایران مطابق با پژوهش اشرفی حافظ و همکاران (۱۳۹۲) ۰/ ۷۸ گزارش‌شده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۷ به دست آمد.

مداخله

برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن

نشست نخست. بررسی شیوه‌های بهبود رابطه عشقی میان زوجین از راه افزایش شناخت از خود و همسر در گستره‌های شخصیتی، عاطفی، شناختی، فلسفی، فکری، علائق و سلیقه‌ها و غیره. شناخت دنیای احساسی و عاطفی همسر و درک نگرانی‌ها و پریشانی‌های وی و افزایش هر چه بیشتر فضای شناختی هر یک از همسران درباره یکدیگر.

نشست دوم. آموزشی شیوه‌های مؤثر در افزایش مهر، احترام و تعاملات مثبت میان زوجین، احیای احساس‌های مثبت، افزایش قدرشناسی، بالا بردن توانایی درک برتری‌ها و خوبی‌های همسر، پرداختن به فلسفه زندگی و تاریخچه ازدواج و جایگزینی نگرشی مثبت‌تر به همسر.

نشست سوم. تمرکز به نزدیک شدن به همدیگر و افزایش ابعاد بی‌آلایشی، شیوه‌های کارآمد گوش دادن و سخن گفتن و به عبارتی مهارت‌های ارتباط کارآمد و همچنین شیوه‌های جلب‌توجه و مهر بیشتر از سوی همسر و درنهایت بررسی عوامل ایجادکننده سردی در پیوند و زدایش آن‌ها.

نشست چهارم. آموزش اهمیت پذیرش نفوذ همسر از سوی شوهران و شریک کردن همسر در تصمیم‌گیری‌ها و احترام قائل شدن برای نظرات و احساس‌های وی، انجام تمرین‌هایی برای بررسی ریخت‌های مقاومت مردان برای شریک شدن در قدرت تصمیم‌گیری با همسرانشان، راه‌های افزایش ابراز عاطفی و کنار آمدن.

1. Hills & Argyle

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

نشست پنجم. آموزش شیوه‌های زدایش مشکلات قابل‌حل، شناسایی روال آغاز مشاجرات، آموزش به‌کارگیری سازوکارهای جبرانی، توجه به کنش و واکنش بدنی خود در هنگام مشاجرات، آموزش شیوه‌های گوناگون آرام‌سازی و نیز راه‌های رویارویی با مشکلات قابل‌حل ویژه

نشست ششم. راه‌های کنار آمدن مشکلات دائمی و غیرقابل‌حل، توجه به رؤیاها و دلایل پنهانی و ژرف این مشکلات، تمرین‌هایی برای آشکار ساختن مفهوم رؤیاها، کار روی موارد به بن‌بست رسیده، آرام کردن یکدیگر و شیوه هماوایی درباره مشکلات غیرقابل‌حل

نشست هفتم. توانمندسازی همسران برای خلق مفهومی مشترک در زندگی زناشویی خویش از راه خلق زندگی درونی از جانب زن و شوهر، تمرین‌هایی برای رسیدن به ارزش‌ها و نقاط مشترک از راه بررسی نمادها، آیین‌های شخصی، نقش‌ها، اهداف و آیین‌های خانوادگی.

شیوهٔ اجرای پژوهش

به آزمودنی‌ها درباره ناشناس ماندن و محرمانه بودن اطلاعات آسودگی داده شد و پس از پیش-آزمون به گونه تصادفی به دو گروه (۷) زوجی آزمایش و گواه تقسیم شدند و گروه آزمایش برای زمانی برابر نزدیک به دو ماه (یک‌بار در هفته روزهای جمعه) در ۷ نشست ۱۲۰ دقیقه‌ای برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن شرکت کردند. آموزش‌ها با تمرین‌های رفتاری و نوشتاری همراه بود. نشست‌ها در هتل ستارگان شیراز توسط نویسنده اول این پژوهش که کارگاه‌های آموزشی نزدیک به ۵۰ ساعت زیر نظر نویسنده مسئول گذرانده است برگزار شد. در این هنگام گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از آموزش، نزدیک به یک هفته بعد دوباره به همه افراد گروه آموزش پرسشنامه‌ها ارائه شد تا به آن‌ها پاسخ دهند . پس‌ازآن، برآیندها تجزیه‌وتحلیل شد .در این پژوهش، آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی و همچنین آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس (MANCOVA) و (ANCOVA)برای آزمون فرضیه‌ها استفاده‌شده است.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

یافته‌ها

جدول ۱. فراوانی و درصد فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی

متغیر	گروه	آزمایش		گواه	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
جنسیت	زن	۱۴	۵۰	۱۴	۵۰
	مرد	۱۴	۵۰	۱۴	۵۰
تعداد فرزند	بدون فرزند	۱۴	۵۰	۴	۱۴
	یک فرزند	۸	۲۳	۲۰	۷۲
	دو فرزند	۶	۲۷	۴	۱۴
مدرک تحصیلی	دیپلم	۴	۱۴	۵	۱۸
	فوق‌دیپلم	۴	۱۴	۳	۱۱
	کارشناس	۱۱	۴۰	۱۳	۴۶
	کارشناس ارشد	۸	۲۹	۵	۱۸
	دکترا	۱	۴	۲	۷
سن	۲۰ تا ۳۰	۹	۳۲	۹	۳۲
	۳۰ تا ۴۰	۱۵	۵۴	۱۵	۵۴
	۴۰ به بالا	۴	۱۴	۴	۱۴
شغل	خانه‌دار	۸	۲۹	۱۱	۴۰
	آزاد	۱۳	۴۶	۱۰	۳۶
	کارمند	۷	۲۵	۷	۲۴
مدت‌زمان ازدواج	۱ تا ۵ سال	۱۴	۵۰	۱۸	۶۴
	۵ تا ده سال	۸	۲۹	۴	۱۴
	ده تا ۱۵ سال	۶	۲۱	۶	۲۲

طبق جدول (۱) فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی شامل جنسیت زن (۱۴)، مرد (۱۴)، تعداد فرزندان (بدون فرزند، یک یا دو کودک)، مدرک (دیپلم، تحصیلات تکمیلی، کارشناس و مدرک کارشناسی ارشد و دکتری)، سن، (۲۰-۴۰ سال) و شغل و مدت ازدواج آزمودنی‌ها را به تفکیک گروه را نشان می‌دهد.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای سازش یافتگی و احساس مثبت به همسر شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش و پس‌آزمون

متغیرها	گروه	مرحله	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سازش یافتگی	گواه	پیش‌آزمون	۲۸	۱۴۰/۳۲	۲۱/۷۹
		پس‌آزمون	۲۸	۱۴۲/۴۱	۱۹/۷۶
	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۸	۱۳۶/۸۶	۲۱/۴۰
		پس‌آزمون	۲۸	۱۴۵/۵۲	۱۶/۲۳
احساس مثبت به همسر	گواه	پیش‌آزمون	۲۸	۹۷/۱۰	۱۶/۱۲
		پس‌آزمون	۲۸	۹۷/۵۰	۱۶/۲۷
	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۸	۹۱/۳۹	۹/۶۷
		پس‌آزمون	۲۸	۱۰۱/۰۴	۹/۲۱

جدول (۲) نشانگر داده یافته‌های توصیفی دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون است.

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که در ادامه برآیندهای حاصل از آن مشاهده می‌شود. ولی پیش از آن پیش‌فرض‌های این آزمون موردبررسی قرار می‌گیرد.

جدول ۳. بررسی پیش‌فرض‌های برابری واریانس و شیب‌خط

متغیرها	آزمون همگنی واریانس			بررسی همگنی شیب رگرسیون		
	درجه آزادی	مقدار F	سطح معنی‌داری	درجه آزادی	مقدار F	سطح معنی‌داری
سازش یافتگی	۱	۲/۰۸	۰/۱۸	۱	۰/۴۴	۰/۱۱
احساس مثبت به همسر	۱	۳/۸۷	۰/۰۹	۱	۰/۲۸	۰/۲۰

جدول شماره (۳) حاکی از آن است که پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها در متغیرها برقرار بوده و همچنین داده‌ها از فرضیه‌ی همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند.

به‌منظور بررسی فرضیه اول پژوهش مبنی بر اینکه برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن سازش یافتگی زناشویی را افزایش می‌دهد از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

جدول ٤. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی فرضیه اول پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اندازه F	تراز معنی‌داری	Eta
نمره پیش‌آزمون	۷۹۱۷/۶۰۹	۱	۷۹۱۷/۶۰۹	۶۳/۹۰۰	۰/۰۰۰	۰/۷۶۵
گروه	۹۳۷/۲۷۸	۱	۹۳۷/۲۷۸	۷/۵۶۴	۰/۰۰۸	۰/۵۶۷
خطا	۶۴۴۳/۱۳۲	۵۲	۱۲۳/۹۰۶			

جدول (۴) نشان می‌دهد که اندازه F در نمره پیش‌آزمون سازش یافتگی [(p<۰/۰۰۰۱، ۶۳/۹۰۰=(۵۲ و ۱)F] و در گروه [(p<۰/۰۰۸، ۷/۵۶۴=(۵۲ و ۱)F] معنی‌دار شده است؛ بنابراین می‌توان گفت که برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن بر افزایش سازش یافتگی تأثیر معنی‌داری داشته است.

به‌منظور بررسی فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن بر افزایش نگرش مثبت به همسر تأثیر معنی‌داری داشته است، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که برآیندها در جدول شماره پنج آمده است.

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره جهت بررسی فرضیه دوم پژوهش

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اندازه F	تراز معنی‌داری	Eta
نمره پیش‌آزمون	۶۹۶۴/۶۷۳	۱	۶۹۶۴/۶۷۳	۱۴۹/۰۰۵	۰/۰۰۰	۰/۸۸۹
گروه	۹۴۶/۱۴۹	۱	۹۴۶/۱۴۹	۲۰/۲۴۲	۰/۰۰۰	۰/۸۸۰
خطا	۲۴۷۷/۲۹۱	۵۳	۴۶/۷۴۱			

جدول شماره (۵) آشکار می‌سازد که اندازه F در نمره پیش‌آزمون نگرش مثبت به همسر [(p<۰/۰۰۰، ۱۴۹/۰۰۵=(۵۳ و ۱)F] و در گروه [(p<۰/۰۰۰، ۲۰/۲۴۲=(۵۳ و ۱)F] معنی‌دار شده است؛ بنابراین می‌توان گفت که برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن بر افزایش نگرش مثبت به همسر تأثیر معنی‌داری داشته است.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

بحث و نتیجه‌گیری

پیوند زناشویی کمابیش در همه جوامع، آیینی باارزش انگاشته می‌شود (مداتیل و بنشف[1]، ۲۰۰۸) و آنچه در خانواده و یگانگی زن و مرد نقش بیشتری بر عهده دارد، سازش یافتگی است. به همین دلیل بررسی مسئله سازش یافتگی زناشویی از جهات گوناگون چه ابعاد فردی و چه ابعاد اجتماعی امری مهم است (فاریابی و محمودآبادی، ۱۳۹۴). ازاین‌روی هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن بر سازش یافتگی و احساس مثبت درباره همسر بود. آزمون فرضیه نخست نشان داد مداخله بر افزایش سازش یافتگی تأثیر معنی‌داری دارد. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های گودرزی و بوستانی پور (۱۳۹۲)، حسن آبادی و همکاران (۱۳۹۰)، شاه‌محمدی قهساره و همکاران (۱۳۸۷)، نجفی و همکاران (۲۰۱۵)، یاسلین و کارایان (۲۰۰۶) به نقل از کاوه فارسانی و همکاران (۱۳۹۱) همسو است. در تبیین تأیید این فرضیه می‌توان بازگو کرد، زوج‌درمانی رفتاری- سیستمی در اساس روی آوردی متمرکز بر حل مسئله است. مهارت حل مسئله به‌عنوان راهبردی برای حل تعارض، مستلزم به‌کارگیری آموخته‌های اعضای یگان تصمیم‌گیری[2] است. بسته به علت بروز تعارض، اعضای خانواده از راهبردهای تصمیم‌گیری گوناگونی بهره می‌گیرند. به‌طورکلی، این راهبردها رفتارهای میان فردی را منعکس می‌کنند. گفتگو روی واقعیت‌ها صورت می‌گیرد و بر پایه هماوایی میان اعضا گزینه‌هایی انتخاب می‌شوند (لی و کالینز[3]؛ به نقل از لاهیجی، ۱۳۹۵). پس، در آموزش‌های گاتمن مهارت حل مسئله به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین مهارت‌ها به زوجین آموزش داده‌شده و تأثیر شگرفی بر اعضا داشته است. در تبیینی دیگر می‌توان گفت درمانگر این مداخله را برای تغییر فرآیند همکنش زن و شوهر به کار می‌گیرد. این باور وجود دارد که چنین تغییراتی در پایان درمان راه گشا است و به زوجین کمک می‌کند تا بتوانند مشکلات خود را حل کنند. از اولویت‌های این روش کمک به زن و شوهر است تا حد امکان درباره پیش آمدهای دشوار زندگی روزانه خود، حتی در دشواری‌های بسیار ریز

1. Madathil and Benshoff
2.decision-making unit
3. Lee and Kalinz

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

و کوچک، ارتباط برقرار کنند و درباره آن گفتگو کنند (کرو و ریدلی[1]، موسوی، ۱۳۸۸). این تغییر فرایند مایه سازش یافتگی زوج‌ها می‌شود. در روشنگری دیگر می‌توان عنوان کرد شالوده فرآیند وضوح رفتاری، عینیت‌بخشی نام دارد که معمولاً زوج‌هایی که برای درمان مراجعه می‌کنند نمی‌توانند به زبان تغییر رفتار سخن بگویند؛ بنابراین، درمانگر به زوج‌ها در بیان روشن خواست‌ها و چشم‌داشت‌هایشان کمک می‌کند و آشکار است که با داشتن این مهارت، سازش یافتگی بیشتری میان زوجین برقرار می‌شود.

برآیندهای فرضیه دوم نشان برنامه روان- آموزشگری مبتنی بر روی آورد سیستمی- رفتاری گاتمن بر احساس مثبت درباره به همسر تأثیر معنی‌داری دارد. یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های حسن آبادی و همکاران (۱۳۹۰)، خجسته مهر و همکاران (۱۳۸۷)، حیدری و همکاران (۱۳۸۴) همسو است. در تبیین تأیید این فرضیه می‌توان گفت یکی از بنیادهای زوج‌درمانی نظریه سیستمی رفتاری، برقراری رابطه کارآمد مثبت است. با فرض اینکه زوج‌ها هنگامی به درمان مراجعه می‌کنند که دشواری‌هایشان به بحران رسیده است، به نظر می‌رسد بیشتر احساس خشم و بی‌اعتمادی میان آنان حکم‌فرما باشد تا احساس پذیرش و همکاری؛ بنابراین وظیفه درمانگر آن است که باید اتهام‌ها و گلایه‌های همسران را، از یکدیگر، به کوشش مشترک برای مشکل‌گشایی دگرگون کند (برنشتاین و برنشتاین، عابدی نائینی و منشئی، ۱۳۸۹). پس، از راه احساس پذیرش و شناخت و سرانجام مشکل‌گشایی به شیوه درست، به‌مرورزمان احساس مثبت درباره به همسر جای خود را به احساس منفی درباره به همسر می‌دهد. در بازگفتی دیگر می‌توان عنوان کرد، در این نظریه در گام‌های سلسله مراتبی کوشش می‌شود تا گفتگوی رودررو میان زوج‌ها با نمودی کارآمد رخ دهد. ازاین‌رو با داشتن مهارت گفتگوی رودررو احتمال به بن‌بست رسیدن و ناتوانی در حل مشکلات پایین می‌آید و برآیند اینکه احساس‌ها به گونه درست میان زوجین بروز خواهد کرد. بر پایه پژوهشی، چیرگی احساس‌ها، مخصوصاً برای خانم‌ها، پالایه‌ای ادراکی است که از راه آن می‌توان رفتارهای مثبت و منفی و واکنش‌های احساسی همسر را ارزیابی کرد و ثابت‌شده که این چارچوب

1. Kero and Redli

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

ادراکی می‌تواند در پایداری پیوند زناشویی و خوشنودی از آن کارساز باشد (هاوکینز، کری یر[1] و گاتمن؛ به نقل از کورنلیوس و آلسی[2]، ۲۰۰۷). بر پایه دستاوردهای این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت، پیوند زناشویی یکی از باارزش‌ترین پیشامدهایی است که در زندگی رخ می‌دهد، درحالی‌که برخی ازدواج‌ها مایه رشد و شکوفایی زوجین است بسیاری از زن و شوهرها نیز می‌توانند به نگون‌بختی‌هایی برای یکدیگر بدل شوند. برپاداشتن و حفظ روابط دوستانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در روند زندگی زناشویی، هنر و مهارتی است که افزون بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های بخردانه، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف ویژه خویشتن است (اعتمادی، نوابی نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۸۵). پژوهشگر در روند پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی روبرو بود که شاید بر کیفیت پژوهش تأثیر گذاشته باشد. لزوم حضور زوج با هم در نشست‌های درمان که منجر به نمونه کمتر و دسترسی‌های محدودتر گردید. همچنین وجود منابع اندک درزمینهٔ آموزش‌های مبتنی بر نظریه گاتمن، به‌ویژه پژوهش‌های تجربی در داخل و بیرون از کشور که امکان هم سنجی برآیندهای پژوهش با دیگر پژوهش‌های انجام‌شده به‌طور دقیق وجود نداشت، از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر است و این پژوهش با توجه به شرایط خاص فرهنگی بر روی زوجین شهر شیراز انجام‌گرفته است، تعمیم‌پذیری آن به دیگر جوامع باید بااحتیاط صورت گیرد. سال‌های نخست ازدواج از مقاطع مهم در چرخهٔ زندگی خانواده است که در آن سطح اختلاف و تعارض افزایش می‌یابد (چانگ[3]؛ به نقل از غلامی، ۲۰۱۵). ازاین‌رو پیشنهاد می‌شود برای زوجین مخصوصاً در آغاز ازدواج کارگاه‌های راهبردهای افزایش سازش یافتگی زناشویی و همچنین کارگاه‌هایی با محتوای آموزش‌های مبتنی بر نظریه گاتمن پیش، حین و پس از ازدواج برگزار شود. این پژوهش با توجه به برخی ملاک‌ها بر روی زوجین انجام‌گرفته است، اجرای پژوهش با در نظر گرفتن ملاک‌های دیگر می‌تواند مفید واقع شود. همچنین با توجه به اینکه این رویکرد در ایران پیشینه بسیار محدودی دارد، انجام تحقیقات

1. Havkinz, Carrere
2. Cornelius & Alessi
3. Chang

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

بیشتر در آینده با در نظر گرفتن فرهنگ‌های متفاوت در مناطق گوناگون کشور، نیاز است و پیشنهاد می‌شود که این رویکرد درباره نمونه‌های بزرگ‌تری موردبررسی قرار گیرد تا بتوان برآیندها را تعمیم داد.

سپاسگزاری. پژوهشگران این پژوهش از همه زوج‌هایی که با ما همکاری کردند و با گشاده‌رویی و شور در نشست‌ها شرکت کردند قدردانی و تشکر می‌کنند. لازم به ذکر است که همه مراحل پژوهش تحت منشور اخلاق منتشر در دانشگاه آزاد واحد شیراز بوده که در این پژوهش به بند یکم تا نهم آن پایبند بوده‌اند.

منابع

آجلی لاهیجی، لاله. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر نظریه گاتمن بر کاهش تعارضات زناشویی و بی‌ثباتی ازدواج زوجین. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز.

ارجمند نیا، علی اکبر و پوریان، راضیه. (۱۳۹۵). تأثیر طرح آموزشی رحمت درمیزان رضات زناشویی زنان خانه دار، *دوفصلنامه علمی-ترویجی علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، ۴(۶): ۸۴-۷۰.

اعتمادی، عذرا؛ نوابی نژاد، شکوه؛ احمدی، سید احمد؛ فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه‌ی ایماگوترابی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان، *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۵ (۱۹):۲۲-۹.

اشرفی حافظ، اصغر؛ آسمند، پریسا؛ موسوی مقدم، رحمت‌الله؛ سایه میری، کوروش. (۱۳۹۲). اثربخشی مثبت اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متأهل. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۲۳ (۱)، ۵۳-۴۹.

بوستانی پور، علیرضا. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر زوج‌درمانی سیستمی – رفتاری بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های هر دو شاغل. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه تربیت‌معلم تهران.

برنشتاین، فیلیپ، برنشتاین، مارسی. (۱۳۸۹). *زناشویی درمانی* (از دیدگاه رفتاری- ارتباطی). ترجمه پور عابدی نائینی، حسن؛ منشئی، غلامرضا، تهران: رشد.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

تقوی، سیده رحیمه؛ هنرپروران، نازنین؛ فکری، کاترین. (۱۳۹۳). رابطهٔ میان احساس تنهایی و نگرش به عشق با ملاک‌های همسرگزینی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران سال ۱۳۹۳. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، ۴(۱۳): ۸۶-۷۲.

حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی؛ پور اعتماد، حمیدرضا. (۱۳۸۴). رابطه باورهای ارتباطی با احساسهای مثبت نسبت به همسر. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۱(۲): ۱۳۰-۱۲۱.

حسن آبادی، حسین؛ مجرد، سعید؛ سلطانیفر، عاطفه. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار (EFT) بر سازگاری زناشویی و عواطف مثبت زوج‌های دارای روابط خارج از ازدواج. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۲): ۳۸-۲۵.

خجسته مهر، رضا؛ عطاری، یوسفعلی؛ شیرآلی نیا، خدیجه. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و افزایش احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. *مجله پژوهش‌های مشاوره*، ۷(۲۷): ۹۶-۸۱.

غلامرضائی، سیمین؛ حسینی، حسین؛ کریمی نژاد، کلثوم. (۲۰۱۵). تأثیر برنامه آموزشی شناختی- رفتاری بر رضایت زناشویی زنان دچار کم کاری میل جنسی . *مجله آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*، ۲، ۲ (۴): ۱۵-۳۰

سیاوشی، حسین؛ نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطهٔ میان الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیرمنطقی دبیران و دبیرستان‌های شهر ملایر، *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۴(۱۵): ۳۴- ۹.

شاه‌محمدی قهساره، اعظم؛ درویزه، زهرا؛ پور شهریاری، مه سیما. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی همسران معتادان و پیشگیری از بازگشت معتادان مرد در شهر اصفهان. *مجله اعتیاد پژوهی*، ۲۸-۳.

شاکر، علی؛ آشتیانی، علی فتحی؛ مهدویان، علیرضا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سبک‌های دل‌بستگی و سلامت روانی با سازگاری زناشویی در زوجین. *مجله علوم رفتاری*، ۵ (۲): ۱۸۴-۱۷۹.

صدیقی، اکرم؛ صفر بیگی، شهناز؛ محبی، سیامک؛ شاه سیاه، مرضیه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی با سازگاری زناشویی زوجین. *مجله دین و سلامت*، ۲(۱): ۵۶-۴۹.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

فاریابی، ظهیرالدین؛ زارعی محمودآبادی، حسن. (۱۳۹۴). بررسی و مقایسه سازگاری زناشویی، شادکامی و میل به طلاق در ازدواج‌های سنتی و غیر سنتی شهر یزد. *دوماهنامه علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد*، ۱۴(۳): ۹۴-۸۳.

قوتی سفید سنگی، علی؛ شهابی، محمود؛ حسن‌زاده چوکانلو، حسین. (۱۳۹۵). تحلیل جامعه‌شناختی عوامل موثر بر رضایت در ازدواج‌های دانشجویی. *فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی جوانان*، ۶(۲۱): ۱۵۶-۱۳۵.

کاوه فارسانی، ذبیح‌الله؛ احمدی، احمد؛ فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متأهل، روستاهای شهرستان فارسان. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲(۳): ۳۸۷-۳۷۳.

کرو، مایکل، ریدلی، جین. (۲۰۰۰). *زوج‌درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی- رفتاری*. ترجمه موسوی، اشرف السادات، (۱۳۸۸)، تهران: *مهر کاویان*، چاپ دوم.

گودرزی، محمود؛ بوستانی پور، علیرضا. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی سیستمی – رفتاری بر افزایش سازگاری زناشویی، *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۲): ۲۹۶-۲۸۲.

ندائی، علی؛ بهرامی، فاطمه؛ جزایری، رضوان السادات؛ جزایری، مریم السادات. (۱۳۹۵). تأثیر مداخله مبتنی بر خود نظمی هیجانی بر الگوهای ارتباطی زوجین شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۷ (۱ پیاپی ۶۳):۷۹-۶۹.

نظری، علی محمد، صاحبدل، حسین، اسدی، مسعود . (۱۳۸۹). بررسی ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و میزان بی ثباتی ازدواج در زنان و مردان متأهل. *زن و مطالعات خانواده*، ۲ (۸): ۱۲۵-۱۱۵.

Bradbury, T.N., Fincham, D.F., Beach, S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review, *Journal of Marriage and the Family*, 62(4) :964-980.

Custer, L. (2009). Marital Satisfaction and Quality.In: Encyclopedia of Human Relationships. *SAGE Publications*,http://www.sage-dereference.com.

Cornelius, T.L, Alessi, G, and Shorey, R.C. (2007).The Effectiveness of Communication Skills Training with Married Couples: Does the Issue Discussed Matter? The Family Journal: *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15(2): 124-132.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

Edalati, A., &Redzuan,M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction, *Journal of American Science*, 6(4):132-137.

Gotman, J.M, Porterfield, A.L. (1981). Communicative Competence in the Nonverbal Behavior of Married Couples, *Journal of Marriage and The Family*.

GHolami, M. (2015). The effectiveness of cognitive- behavioral based group training on marital adjustment and satisfaction of married women. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, Vol.5 (S3), pp.1149-1155.

Gholamrezaei, S., Hosseini, H., Kariminejad, k. (2015). The Impact of cognitive-behavioral training program on Marital Satisfaction of Women with Hypoactive Sexual Desire, *Family Pathology, Counseling &Enrichment Journal*, 2, 2(4): 15-30

Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being, *Personality and Individual Differences*, 33: 1071-82.

Najafi, M, Soleimani, A, Ahmadi,KH, Javidi, Hoseini Kamkar,E, Mahboubi,M. (2015). The Effectiveness of Emotionally Focused Couples Therapy on Sexual Satisfaction and Marital Adjustment of Infertile Couples with Marital Conflicts. The effectiveness of emotionally focused couples therapy on sexual satisfaction and marital adjustment of infertile couples with marital conflicts. *Int J Fertil Steril*. 9(3): 393-402.

Madathil, J, Benshoff, J.M. (2008). Importance of marital characteristics and marital satisfaction: a comparison of Asian Indians in arranged marriages and americans in marriages of choice. *The Family Journal*. 16: 222-230.

Nazari, A.M., Sahebdel, H., Asadi, M. (2010). Investigating the relationship between attachment styles and the degree of marital instability in married women and men. *Woman and Family Studies*, 2(8): 125-115

Nooripour, R., ZadeMohammadi, A., Dastras, M., Sargolzai, M. (2014).The Effectiveness of Life Skills Training on the Enhancement of Self-Esteem and Marital Satisfaction among Addicts in Treatment Period. *Journal of Drug Abuse*. 8(29):31-39.

O, Leary, K.D., Fincham, F., Turkewitz, H. (1983). Assessment of positive feelining toward spouse. *journal of consulting and clinical psychology*. 51:949-951.

Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads, *Journal of Marriage and the Family*, 38: 15–28.

Yalcin, B. M., Karahan, T.F. (2007). Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment, *J Am Board Fam Med*, 20(1), 36-44.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

References (In Persian)

Ajelli Lahiji, L. (2016). *The study of the effectiveness of Gottman theory based education on reducing marital conflicts and couples marital instability*, Master's thesis, Islamic Azad University, Shiraz Branch.

Arjomand Nia, A., and Pourian, R. (2015). The effect of the educational plan of mercy on the level of marital satisfaction of housewives, *scientific-extension of educational sciences from the point of view of Islam*, 4 (6) 84: -70

Ashrafi, H., A, Asmand, P., Mousavi Moghaddam, R., Sayeh Miri, K. (2013). Positive thinking effectiveness in reducing marital disputes among married students. *Journal of Medical Sciences*, 23 (1): 53-49.

Bostanipour, A. (2007). The Effect of Systemic-Behavioral Paternal Therapy on Reducing Couple Marital Conflicts in Both Employees, Master thesis, Tehran Teacher Training University.

Bernstein, Ph., Bernstein, M. (2010). Marital Therapy (Behavioral Communication). Translation by Pour Abedi Naeini, Hassan; Maneshi, Gholamreza, Tehran: Roshd.

Etemadi, A., Nvabi Nejad, Sh., Ahmadi, S. A., Farzad, V. (2006). The Effect of Immunoglobulin Therapy on Increasing Intimacy of Couples Referring to Counseling Centers in Isfahan, *Journal of Clinical Nursing and Consulting Researches*. 5 (19): 22-9.

Faryabi, Z., Zarei, Mahmoud Abadi, Hassan. (2015). Comparison and comparison of marital adjustment, happiness and desire for divorce in traditional and non-traditional marriages of Yazd, *Yazd School of Public Health*, 14(3):94-83.

Ghouti sefide sangi, A., Shahabi, M., Hassanzadeh Chukanlou, H. (2016). Sociological Analysis of Factors Affecting Satisfaction in Student Marriages, *Journal of Sociological Studies of Youth*, 6(21): 156-135

Goodarzi, M., Bostanpour, A. (2013). The Effectiveness of Systemic-Behavioral Paired Therapy on Marital Adjustment, *Quarterly Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 3 (2): 296-282.

Heidari, M; Mazaheri, M Ali; Pour Etemad, H. (2005). Relationship of beliefs with positive feelings toward the spouse, *Quarterly Journal of Family Research*, 1 (2): 130-121.

Hassan Abadi, H., Mojarrad, S., Soltanifar, A. (2011). Efficacy of EFT on marital adjustment and positive emotions of married couples, *Journal of Clinical Psychology Research and Consulting*, 1 (2), 38-25.

Khojasteh Mehr, R., Attari, Y., Shiralinia, Kh. (2008). The Effect of Teaching Communication Skills and Increasing the Positive Affect of Wife in Couples in Ahvaz City. *Journal of Consulting Research*. 7(27): 96-81.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

Kaveh Farsani, Z., Ahmadi, A., Fatehizadeh, M. S. (1391). The Effect of Life Skills Training on Marital Satisfaction and Adaptation of Married Women, Villages in Farsan City, *Quarterly Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 2(3): 387-373.

Neda'i, A, Bahrami, F, Jazayeri,, Jazayeri, M. (2016). the Effect of Emotional Self-Regulatory Intervention on Communication Patterns in Couples in Isfahan. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 17(1 successive 63): 79-69.

Siavashi, H, Navbi Nejad, Sh. (2005). Relationship Between Patterns of Marital Communication and Irrational Beliefs of High Schools and Schools in Malayer, *New Quarterly and Consultative Researches*. 4 (15); 34-9.

Shaker, A., Fathi Ashtiani, A., Mahdavian, A. (2011). Investigating the relationship between attachment styles and mental health with marital adjustment in couples, *Journal of Behavioral Sciences*, 5 (2): 184-179.

Shahmohammadi Ghahsareh, A., Dvarizayeh, Z., Pour Shahriari, M. S. (2008). Effectiveness of communication skills training on increasing marital adjustment of addicted spouses and preventing the return of male addicts in Isfahan city, *Journal of Addiction Research*, pp. 28-3.

Siddiqui, A., Safar Beigi, Sh., Mohebbi, S., Shah Sahi, M. (2014). Relationship between religious orientation and marital adjustment of couples, *Journal of Religion and Health*. 2(1): 56-49.

Therapy with System-Behavioral Approach. Translation by Mousavi, A. S. (2009), Tehran: *Mehr Kavian*, Second Edition.

Taghavi, S. R., Honarparvaran, N., Fekri, C. (2014). Relationship between loneliness and attitude toward love with marriage criteria in students of Islamic Azad University, Gachsaran, *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy*. 4(13): 86-72.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-22]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1396.3.1.6.9]