

# بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر شادمانی زناشویی

فاطمه ساکی‌زادی<sup>۱</sup> - کیانوش زهراکار<sup>۲</sup> - باقر ثنایی ذاکر<sup>۳</sup> - مجید احمدی<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۹۲/۹/۲ - تاریخ پذیرش: ۹۳/۷/۱۲

## چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن بر شادمانی زناشویی بود. این مطالعه یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تحقیق حاضر، شامل کلیه مادران دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر دورود در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ بود که از این بین ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. به گروه آزمایش طی ده جلسه، مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن آموزش داده شد در حالی که گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. هر دو گروه، قبل و بعد از ارائه آموزش، مقیاس شادمانی زناشویی (MHS) را تکمیل کردند. در نهایت، داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زناشویی بر اساس مدل گاتمن موجب افزایش معنی‌دار شادمانی زناشویی در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش شده بود، در حالی که این افزایش در گروه گواه مشاهده نشد. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زناشویی گاتمن باعث افزایش شادمانی زناشویی شده است.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های زناشویی، گاتمن، شادمانی زناشویی

۱. کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه خوارزمی (نویسنده مسئول: f\_saki65@yahoo.com)

۲. استادیار مشاوره دانشگاه خوارزمی

۳. استاد مشاوره دانشگاه خوارزمی

۴. کارشناس ارشد مشاوره خانواده

## مقدمه

عوامل متعددی زندگی زناشویی را تحت تاثیر قرار می‌دهند که پاره‌ای از آنها ممکن است زوجها را به سمت اختلاف و درگیری، جدایی روانی و حتی طلاق سوق دهند و برخی برعکس، اختلافات زناشویی را کاهش داده و رضایت مندی زناشویی را افزایش دهند. تحقیقات مختلف نشان داده است که از مهم‌ترین عوامل افزایش رضایت مندی، وجود شادمانی زناشویی<sup>۱</sup> است. بررسی شادمانی زناشویی حائز اهمیت فراوانی می‌باشد زیرا که یکی از مهمترین پیش‌بین‌های سازگاری زناشویی (لویز و اسپنیر<sup>۲</sup>، ۱۹۷۹) و شاخص توانمندی از کیفیت زندگی است (آماتو، بوث، جانسون و راجرز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). با افزایش شادمانی زناشویی خلق افراد بالا رفته، دیدگاه آنها در مورد مسائل زندگی جنبه مثبت‌تری پیدا می‌کند؛ رفتارهای منطقی‌تری بیشتر می‌شود و این باعث افزایش رضایت‌مندی زناشویی می‌گردد (علیپور، نوربالا، اژه‌ای و مطیع‌یان، ۱۳۷۹). همین‌طور سطح شادمانی زناشویی تلویحاً نشانگر سطوح پایین تعارض می‌باشد (فورداین، توکرو و جیمز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸).

جانسون و وو<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) شادمانی زناشویی را این‌گونه تعریف کرده‌اند: "میزان رضایت فردی یا شادمانی فردی که شخص در مورد ازدواج خود احساس می‌کند". میزان رضایت زناشویی و شادمانی، از طریق ارزیابی ذهنی فرد بررسی می‌شود و احساسات مثبت و منفی فرد در مورد ازدواج را در بر می‌گیرد. در مطالعه‌ای که جانسون و سندرا<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) بر اساس نظریه گاتمن بر روی تفاوت‌های رفتاری زوجها پریشان و عادی انجام دادند نتایج نشان داد که زوج‌هایی که گرایش دارند تا بر جنبه‌های مثبت همسر تمرکز کنند و روی جنبه‌های منفی تمرکز کمتری دارند، زندگی شادتر، رضایت بیشتر و روابط پایدارتری دارند. شادمانی زناشویی شامل هفت بعد است که احساسات فرد را در مورد جنبه‌های

1. Marital Happiness

2. Lewis &amp; Spanier

3. Amato, Booth, Johnson &amp; Rogers

4. Furdyna, Tucker &amp; James

5. Johnson &amp; Wu

6. Johnson &amp; Sandra

متفاوت ارتباط زناشویی منعکس می‌کند. ۱) میزانی که فرد احساس می‌کند همسرش او را درک می‌کند ۲) میزان عشق و عاطفه‌ای که فرد در ارتباط با همسر خود درک می‌کند ۳) میزانی که فرد و همسرش در مورد مسائل با یکدیگر توافق دارند ۴) ارتباط جنسی زوجها ۵) تا چه حد همسرشان را به عنوان فردی که از چیزهای منزل نگه داری می‌کند، درک می‌کنند ۶) تا چه حد همسرشان را به عنوان فردی که فعالیت‌ها را با مشارکت او انجام می‌دهد، درک می‌کنند ۷) میزان درک آن‌ها از وفاداری همسرشان (وانالینگم، جانسون و آماتو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

رابطه زوج‌ها اگر لذت بخش و رضایت بخش باشد، نقش بسزایی در قوام و دوام زندگی مشترک خواهد داشت. اما ارتقای کیفیت این رابطه نیز مانند هر مهارت دیگری نیازمند آموزش، تمرین و آگاهی است (گاتمن و لونسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). یکی از روش‌های کارآمد برای ارتقای کیفیت روابط بین زوج‌ها و همچنین حل مشکل و تعارض‌های زناشویی و پیشگیری از تعارض زناشویی و طلاق، آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی است که از برنامه‌های غنی سازی ازدواج به شمار می‌رود (حسینیان و شفیع‌ی نیا، ۱۳۸۴).

گاتمن<sup>۳</sup> یکی از روان‌شناسان حوزه ازدواج است که برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده است. نظریه گاتمن (۱۹۷۷) یک رویکرد تلفیقی است و از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری جسته است. گاتمن معتقد است گرچه در تمام ازدواج‌ها میان نیروهای پاسدار ازدواج و نیروهای برهم زننده آن نبرد و درگیری وجود دارد، اما آنچه مهم است تعادل میان جنبه‌های مثبت و منفی در ازدواج است. وی چهار عامل منفی بسیار مهم انتقاد، اهانت، رفتار تدافعی و همکاری نکردن را برهم زننده ازدواج می‌داند. گاتمن (۱۹۹۴) ضمن تحقیقاتی دریافت که کیفیت عواطف و احساسات همسران نسبت به هم و شیوه‌ای که آن‌ها، هیجانات خود را بروز می‌دهند به

1. VanLaningham, Johnson & Amato  
2. Gottman & Levenson  
3. Gottman

میزان جالب توجهی، پیش بینی کننده آینده ثبات روابط آن هاست. وی معتقد است ازدواج پایدار نتیجه توانایی زوج در حل و فصل مشاجراتی است که در هر رابطه‌ای اجتناب ناپذیرند (گاتمن، ۱۹۹۷؛ ترجمه‌ی جزایری، ۱۳۸۷). در مطالعه‌ای که جانسون و سندرا<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) بر اساس نظر گاتمن بر روی تفاوت‌های رفتاری زوج‌ها پریشان و عادی انجام دادند نتایج نشان داد که زوج‌هایی که گرایش دارند تا بر جنبه‌های مثبت همسر تمرکز کنند و روی جنبه‌های منفی تمرکز کمتری دارند، زندگی شادتر، رضایت بیشتر و روابط پایدارتری دارند. مارک من، رامی و شر<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) نیز در مطالعه‌ای اثربخشی یک برنامه آموزشی طولی را در پیشگیری از نارضایتی زناشویی و طلاق با استفاده از تکنیک گوینده-شنونده در نظریه گاتمن مورد ارزیابی قرار داده و گزارش نمودند که به طور معناداری عواطف مثبت، ارتباط بهتر و رفتارهای حل مساله مناسب تر در گروه آزمایش افزایش یافته است (کورنلیوس و آلسی، ۲۰۰۷؛ به نقل از کاظمی، ۱۳۸۸).

گاتمن در مدل آموزشی خود به تغییرات رفتاری، تغییر باورها، عمیق شدن در معانی پنهان و نا خود آگاه رویاها و نگاه سیستمی به خانواده به طور همزمان نگاه می‌کند. وی با استفاده از روش‌های علمی، مکالمات زن و شوهرها را بررسی کرد و از میان غبار و سردرگمی خشم، سرخوردگی و انزوا تفاوت‌هایی را بیرون کشید که موجب می‌شد بعضی زوج‌ها کنار هم بمانند و بعضی دیگر از هم جدا شوند (گاتمن، ۱۹۹۴). گاتمن و همکاران (۱۹۹۸) دریافتند که عاطفه مثبت بهترین پیش بینی کننده رضایت و ثبات ارتباطی طی یک دوره ۶ ماهه در زوج‌های تازه ازدواج کرده بود و برعکس عدم درگیری عاطفی، با نارضایتی ارتباطی رابطه داشت. ابراز چهره ایی هیجان، به ویژه ترس در چهره شوهر و تحقیر خشمگینانه در چهره زن پیش بینی کننده‌های قدرتمند روند آینده روابط زناشویی است. همچنین در پژوهشی که به منظور ارزیابی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی با شیوه گاتمن توسط وستروپ (۲۰۰۲)، انجام شد نتایج نشان داد که هم خود

1. Johnson & Sandra

2. Markman, Ramey & Shure

شرکت کنندگان و هم همسرانشان در مهارت‌های ارتباطی بهبود نشان دادند و این بهبودی برای مدت طولانی باقی ماند. امیدواری به بهبود رابطه هم افزایش یافت و زنان دارای مهارت‌های ارتباطی بهتری شدند. در ایران نیز پژوهشی توسط احمدی، فیروز صمدی و رضایی (۱۳۹۲) با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی براساس مدل گاتمن بر فرسودگی زناشویی انجام گرفت که نتایج پژوهش حاکی از اثربخش بودن این شیوه آموزشی بر کاهش فرسودگی زناشویی بود. همچنین در پژوهشی که کاظمی، آقامحمدیان شعرباف، غروی و مهram (۱۳۸۸) بر روی زوج‌های شهر مشهد انجام دادند نتایج حاکی از اثربخشی شیوه آموزشی گاتمن بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان در بین زوج‌ها بود. با توجه به آنچه در بالا به آن اشاره شد، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی اثربخشی رویکرد تلفیقی گاتمن در افزایش شادمانی زناشویی مادران دانش‌آموزان شهر دورود انجام شد.

### روش پژوهش

روش تحقیق در این پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل مادران دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان دورود در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰ بود که مجموع آنها به تعداد ۱۰۵۸۲ نفر می‌رسید. حجم نمونه اولیه برای انتخاب گروه آزمایش و گواه ۱۳۵ نفر بود و حجم نمونه برای اجرای آموزش ۳۰ نفر، که به روش خوشه‌ای چند مرحله انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند.

پس از اخذ مجوز از آموزش و پرورش شهرستان دورود، با توجه به تعداد دبیرستان‌های دخترانه، ۳ دبیرستان به صورت خوشه‌ای چند مرحله، از مناطق مختلف شهر دورود انتخاب شدند و پس از مراجعه، تنها یکی از دبیرستان‌های دخترانه حاضر به همکاری شد که پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولین دبیرستان فراخوان شرکت در کارگاه مهارت‌های زناشویی در انجمن اولیا و مربیان مطرح گردید و علاقمندان به پژوهشگر

معرفی گردیدند. از بین ۱۳۵ نفر مادر مراجعه کننده پس از تکمیل پرسشنامه‌ی شادمانی زناشویی تعداد ۵۰ نفر که نمره پایین تر از میانگین در پرسشنامه شادمانی زناشویی داشتند انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی ۱۵ مادر در گروه آزمایش و ۱۵ مادر در گروه کنترل جایگزین شدند. پس از انتخاب نمونه و گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، پرسشنامه شادمانی زناشویی به عنوان پیش آزمون اجرا شد. سپس برای آزمودنی‌های گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های زناشویی براساس مدل گاتمن (جدول ۱) به صورت گروهی طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد. برای گروه گواه جلسات آموزشی تشکیل نشد. بعد از اتمام جلسات از دو گروه گواه و آزمایش، پرسشنامه شادمانی زناشویی به عنوان پس آزمون به عمل آمد.

جدول ۱: ساختار جلسات آموزشی براساس مدل گاتمن

جلسه	موضوع جلسه
اول	آشنایی با اعضاء، بیان منطقی و اهداف جلسات آموزشی و اجرای پیش آزمون
دوم	آشنا شدن زوجین از نقشه عشق خود
سوم	افزایش علاقه و احترام زوجین، آموزش به زنان در خصوص توجه خاص به جنبه‌های مثبت همسر
چهارم	آشنا کردن آزمودنی‌ها با مفهوم حساب بانکی عاطفی، آموزش گفت و گو برای کاستن از استرس
پنجم	کمک به آزمودنی‌ها در خصوص ریشه یابی علل اختلاف زناشویی، آموزش به زنان در خصوص
ششم	آشنا کردن آزمودنی‌ها با تضادها در زندگی زناشویی و توانایی تفکیک آنها از یکدیگر، آموزش به
هفتم	آموزش مدلی برای حل اختلاف در خصوص رفع مشکلات قابل حل
هشتم	آموزش مدلی برای مدیریت اختلافات در خصوص مشکلات دائمی
نهم	بحث و گفت و گو در خصوص خلق مفهومی مشترک در زندگی زناشویی، نقش‌های زوجین و
دهم	نظرخواهی از آزمودنی‌ها در خصوص جلسات و اجرای پس آزمون

در این پژوهش برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. همچنین برای آزمون فرضیه‌های پژوهش پس از بررسی نرمال بودن توزیع نمرات و بررسی پیش فرض‌های اساسی برای آزمون‌های پارامتریک، از آزمون تحلیل کواریانس (ANCOVA) استفاده شد.

## ابزار پژوهش و پایایی و روایی آن

پرسشنامه شادمانی زناشویی<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط آزرین، ناسترو و جونز<sup>۲</sup> (۱۹۷۳)، به منظور اندازه‌گیری سطح شادمانی زناشویی تهیه شده است. این ابزار ده سوالی ابتدا برای آزمون اثرات مشاهده‌ای تقابل طراحی شد که یک رویکرد رفتاری در مشاوره زناشویی است. این مقیاس میزان کلی شادمانی زناشویی را در نه محیط متفاوت از روابط زن و شوهر با استفاده از شاخص‌های تک ماده‌ای کلی می‌سنجد. از هر پرسش می‌توان به عنوان یک شاخص مستقل برای شادمانی زناشویی در زمینه‌های خاصی از تعامل زناشویی استفاده کرد. برای بدست آوردن شاخص کلی شادمانی زناشویی می‌توان نمرات کل سوالات را جمع کرد. در مقابل هر گزاره یک طیف از ۱ تا ۱۰ قرار دارد که پاسخ دهنده با توجه به گزاره، میزان شادمانی خود را در آن حیطه درجه‌بندی می‌کند (ثنایی، ۱۳۷۹). نتایج پژوهش آزرین، ناسترو و جونز (۱۹۷۳) نشان داده که این ابزار برای اندازه‌گیری تغییر، حساس است و ارتباط معنی‌داری با مقیاس سازگاری زوجی لاک - والاس نشان داده است (هارینگ، هویت و فلت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). همچنین در پژوهشی عیسی نژاد (۱۳۸۷) میزان همبستگی آن با مقیاس کیفیت روابط زناشویی اسپینر (RDAS) را ۰/۷۱ به دست آورد و نتایج تحلیل عاملی تایید ساختار تک عاملی آن را - با شاخص‌های برازش عالی - برای جامعه‌ی ایرانی تایید نموده است. میزان پایایی این پرسشنامه به شیوه‌ی همسانی درونی (آلفای کرونباخ) در پژوهش هارینگ، هویت و فلت (۲۰۰۳) ۰/۹۰، در پژوهش عیسی نژاد (۱۳۸۷) ۰/۹۴ به دست آمد (عیسی نژاد، ۱۳۸۷).

## یافته‌های پژوهش

دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۳۰ تا ۵۰ سال بود که میانگین سنی گروه آزمایش و

1. Marital Happiness Scale  
2. Azrin, Naster & Jones  
3. Haring, Hewitt & Flett

کنترل به ترتیب ۳۶/۴۴ و ۳۶/۰۶ می‌باشد. اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به گروه نمونه شامل وضعیت تحصیلی و مدت ازدواج به تفکیک گروه‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۲: اطلاعات جمعیت شناختی گروه نمونه به تفکیک گروه‌ها

گروه کنترل		گروه آزمایش		سطوح	متغیر
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی		
۷	۱	۱۳/۵	۲	کمتر از ۵ سال	
۴۰	۶	۳۳/۵	۵	۵-۱۰ سال	مدت ازدواج
۲۶/۵	۴	۲۶/۵	۴	۱۰-۱۵ سال	
۲۶/۵	۴	۲۶/۵	۴	۱۵-۲۰ سال	
۴۰	۶	۴۰	۶	دیپلم	
۳۰	۴	۲۰	۳	فوق دیپلم	سطح تحصیلات
۳۰	۴	۴۰	۶	لیسانس	

میانگین و انحراف معیار متغیر شادمانی زناشویی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه در جدول شماره ۳ گزارش شده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه‌ها

پس آزمون		پیش آزمون		گروه‌ها	متغیرها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۷/۲۷	۸۱	۷/۹۷	۷۵/۲۰	آزمایش	شادمانی
۱۹/۷۰	۶۵/۲۶	۱۹/۶۷	۶۶/۶۶	کنترل	زناشویی

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با ۷۵/۲۰ و در مرحله ی پس آزمون برابر با ۸۱ بود که افزایش قابل توجه‌ای داشته است. این درحالیست که در گروه کنترل میانگین نمره در مرحله پیش آزمون ۶۶/۶۶ و در مرحله پس آزمون این میانگین معادل ۶۵/۲۶ بود.



برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. جهت استفاده از آزمون تحلیل کواریانس باید پیش فرض‌های نرمال بودن، برابری واریانس‌ها، همگنی رگرسیون و خطی بودن رابطه متغیر کنترل و متغیر وابسته برقرار باشد. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن، نشان داد که نمرات هر دو گروه در مرحله پس آزمون نرمال است ( $P > 0/05$ ). جهت بررسی فقدان تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش آزمون، مفروضه‌ی یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد. نتیجه  $F_{1,26}$ ؛  $0/27$  به دست آمد که در سطح معناداری بیشتر از  $0/05$  حاصل شد و این پیش فرض نیز تأیید گردید. از آنجا که شیب خط رگرسیون با پیش آزمون تقریباً موازی است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیر پیش آزمون و متغیر وابسته رابطه خطی وجود دارد. نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس؛  $4/02$  به دست آمد که سطح معنی داری‌های حاصل بیشتر از  $0/05$  بود و این پیش فرض نیز تأیید شد. با توجه به تأیید شدن پیش فرض‌های مذکور، انجام تحلیل کواریانس بلامانع است. نتایج آزمون تحلیل کواریانس متغیر شادمانی زناشویی در دو گروه در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴: آزمون تحلیل کواریانس شادمانی زناشویی در دو گروه

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	حجم اثر
شادمانی	پیش آزمون	۲۲۷۶/۱۲۰	۱	۲۲۷۶/۱۲۰	۲۰۳/۴۲۴	۰/۰۰۰	۱/۰۰۰
زناشویی گروهی	عضویت گروهی	۱۵۰/۹۳۳	۱	۱۵۰/۹۳۳	۹/۴۶۸	۰/۰۰۵	۰/۸۴۲

همانطور که جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین باقیمانده‌ی نمرات آزمودنی‌ها بر حسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایش و کنترل) در متغیر شادمانی زناشویی تفاوت معنادار است ( $P < 0/01$ ). لذا فرضیه پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان بیان نمود که آموزش مهارت‌های زناشویی طبق مدل گاتمن برافزایش شادمانی زناشویی مؤثر بوده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی براساس مدل گاتمن برافزایش شادمانی زناشویی بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که فرضیه این پژوهش تأیید گردید. به عبارت دیگر این آموزش‌ها توانسته است موجب افزایش شادمانی زناشویی در بین زنان گردد.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های حاصل از پژوهش‌های گاتمن و همکاران (۱۹۹۸)، گاتمن (۱۹۹۹)، مارکمن<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۳)، جانسون و همکاران (۲۰۰۰) و وستروپ<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) همسواست. وستروپ (۲۰۰۲) در پژوهشی با هدف آموزش مهارت‌های ارتباطی ازدواج با شیوه گاتمن گزارش کرد که هم خود شرکت‌کنندگان و هم همسرانشان در مهارت‌های ارتباطی بهبود نشان دادند و این بهبودی برای مدت طولانی باقی ماند. امیدواری به بهبود رابطه هم افزایش یافت و زنان دارای مهارت‌های ارتباطی بهتری شدند. گاتمن و همکاران (۱۹۹۸) دریافتند که عاطفه مثبت بهترین پیش‌بینی کننده رضایت و ثبات ارتباطی طی یک دوره ۶ ماهه در زوج‌های تازه ازدواج کرده بود و برعکس عدم درگیری عاطفی، با نارضایتی ارتباطی رابطه داشت. ابراز چهره ایی هیجان، به ویژه ترس در چهره شوهر و تحقیر خشمگینانه در چهره زن پیش‌بینی کننده‌های قدرتمند روند آینده روابط زناشویی است.

مارکمن و همکاران (۱۹۹۳) نیز در مطالعه‌ای اثربخشی یک برنامه آموزشی طولی را در پیشگیری از نارضایتی زناشویی و طلاق با استفاده از تکنیک گوینده-شنونده در نظریه گاتمن نشان داده و گزارش نمودند که به طور معناداری عواطف مثبت، ارتباط بهتر و رفتارهای حل مساله مناسب تر در گروه آزمایش افزایش یافته است (کوزنلیوس و آلسی، ۲۰۰۷). به نقل از کاظمی، آقامحمدیان شعرباف، مدرس غروی و مهram، (۱۳۹۰).

داینر (۱۹۸۴) معتقد است که شادمانی حداقل دارای سه جزء است که عبارتند از:

1. Markman  
2. Westerop

عاطفه مثبت، عاطفه منفی و متغیرهایی مانند رضایت از زندگی. در این پژوهش با اجرای مدل مهارت‌های زناشویی گاتمن نشان دادیم که اجرای این مدل از طریق آموزش مهارت‌هایی مانند استفاده از تعاملات مثبت (که شامل محبت، شوخی، اعتماد، پذیرش و گشودگی نسبت به یکدیگر است)، با توجه و احترام به عقاید و نظرات یکدیگر گوش دادن، به شیوه مناسب بحث کردن (به جای اینکه بر جنگ و ستیز کلامی استوار باشد، کنفرانس گونه است و اغلب در پایان بحث یکدیگر را بیشتر درک می‌کنند تا قبل از بحث) موجب افزایش شادمانی زناشویی می‌شود. زوج‌های مشکل دار رفتارهای منفی را مقابله به مثل می‌کنند که این خود به افزایش تعارض و مشکل منجر می‌گردد. بنابراین، یک قضیه بنیادی این است که تکرار رفتار منفی باید کاهش یابد و رفتار مثبت بیشتر تکرار شود. این عمل به ویژه از آن جهت مهم است که رفتارهای منفی بیش از رفتارهای مثبت به تجربه رضایتمندی و شادمانی از رابطه تأثیر می‌گذارد (گاتمن، ۱۹۹۴؛ والیس و هایمن، ۱۹۹۷). نتایج حاصل از این پژوهش با پژوهش جانسون و همکاران (۲۰۰۰) همسو است. وی در مطالعه‌ای که براساس نظر گاتمن بر روی تفاوت‌های رفتاری زوج‌های پریشان و عادی انجام داد، نشان داد که زوج‌هایی که گرایش دارند تا بر جنبه‌های مثبت همسر تمرکز کنند و روی جنبه‌های منفی تمرکز کمتری دارند، زندگی شادتر، رضایت بیشتر و روابط پایدارتری دارند. این عوامل باعث می‌شود زوج راحت‌تر بتواند به توافق زناشویی دست یابد و این فضای عاطفی مثبت موجب شادمانی زناشویی می‌شود.

این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز همراه بود. اول اینکه این پژوهش در شهر دورود انجام شده و در تعمیم آن به شرایط دیگر باید به تفاوت موقعیت‌ها و فرهنگ‌ها، این مهم لحاظ گردد. دوم با توجه به اینکه در این پژوهش پیگیری صورت نگرفته است، نسبت به تعمیم نتایج در طولانی مدت باید احتیاط نمود. و در نهایت، نگرش آزمودنی‌ها به آزمون‌های مورد استفاده، میزان همکاری آنها با پژوهشگر و میزان صداقت و علاقه آنها در بکارگیری شیوه‌های درمانی و پاسخگویی به سوالات آزمونها از مواردی است که تقریباً از اراده و کنترل پژوهشگر خارج بود و می‌تواند نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد.

در آخر برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌گردد که اثربخشی این رویکرد بر روی دیگر متغیرهای زندگی زناشویی همچون دلزدگی زناشویی، تاب‌آوری و تعهد زناشویی مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است انجام پژوهشهایی که به مقایسه اثربخشی شیوه آموزشی گاتمن با دیگر برنامه‌های غنی‌سازی و با دیگر شیوه‌های زوج‌درمانی بپردازد، تصویر روشن‌تری از کارایی این شیوه را با توجه به بافت فرهنگی کشور ما ارائه خواهد داد. در پژوهش حاضر یکی از زوجین (زن) مورد آموزش قرار گرفتند و از طریق آنان اطلاعات و تکالیف به طور غیرمستقیم به همسرانشان منتقل می‌شد؛ پیشنهاد می‌شود آموزش فوق به صورت مستقیم با حضور زوجین (هم‌زن و هم‌شوهر) انجام گیرد.

## منابع

- ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: بعثت.
- حسینیان، سیمین و شفیع‌نی‌ا، اعظم (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض بر کاهش تعارض‌های زناشویی زنان. *اندیشه‌های نوین تربیتی، سال اول*، شماره چهارم، ص ۷-۲۲.
- علیپور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی؛ اژه‌ای، جواد و مطیعیان، حسین. (۱۳۷۹). شادمانی و عملکرد ایمنی بدن. *مجله روان‌شناسی*، ۴، ۳.
- عیسی‌نژاد، امید؛ احمدی، سیداحمد؛ بهرامی، فاطمه؛ باغبان، ایران و شجاع‌حیدری، مریم. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوشبینی و شادمانی زناشویی زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۶، ۲۱.
- کاظمی، پروانه؛ آقا محمدیان شهرباف، حمیدرضا؛ مدرس غروی، مرتضی و مهرازم، بهروز (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی برنامه ارتقاء کیفیت زندگی زوجین بر رضایت مندی زناشویی و سلامت روان. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۲)، ص: ۸۶-۷۱
- گاتمن، جان (۱۳۸۶). *هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج*. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: آسیم
- گاتمن، جان (۱۳۸۷). *موفقیت یا شکست در ازدواج*. ترجمه ارمغان جزایری. تهران: خجسته.
- گاتمن، جان (۱۳۷۶). درمان و به‌سازی رابطه‌ها. ترجمه مصطفی علیزاده. تهران: قطره.
- گاتمن، جان (۱۳۷۸). *انتخاب با شماست (ازدواج خوب، ازدواج بد)*. ترجمه مهدی قراچه داغی.

تهران: آسیم.

- گلמן، دانیل (۱۳۸۷). *هوش عاطفی*. ترجمه حمیدرضا بلوچ. تهران: جیحون
- میلر، شرود و میلر، فیلیس (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: دانژه.
- نظری، ع. م. (۱۳۸۳). *بررسی و مقایسه تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل محور بر رضایت زناشویی زوجین مرد و شاغل*. رساله دکتری مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران

Amato, P.R., Booth, A., Johnson, D.R., & Rogers, S.J. (2007). *Alone Together: How Marriage in America Is Changing*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Gottman, j.M; Markman , H.& Notarius, C. (1977).The topography of marital conflict:A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of marriage and the family*. 39.461-477.

Gottman, J. M.,& Levenson, R, W (2000). The timing of divorce:Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal Marital and Family Therapy*.26(2). 23-38.

Gottman, j.M; Markman , H.& Yoppi ,B.(1976). Behavior exchanging theory and marital decition making. *Journal of personality and social psychology*. 34 ,14 -23.

Gottman, John.M. (1979).*Marital interaction: Experimental investigation*. New York: Academic press.

Gottman,J. Pproterfield,K. (1981).Communicative competence in the nonverbal behavior of married copples.*Journal of marriage and family*.34, 817-824.

Gottman, John.M.(1991).Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marrital and family Therapy*. 17(1),3-7.

Gottman, John.M.(1994).*Why marriage succeed or fail*.New York.

Gottman, J; Coan, J; Carrere, S & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of marriage and family*. 60 .3-22

Gottman,John.M.(1999).*The Marriage Clinic: A scientifically based marital therapy*.New York.

Gottman,J; Muray,J; Swanson,C & Rebeca. S.(2002).*The mathematics of marriage,dynamic Nonlinear Models*. Massachussetts Institute of Technology.MIT Press.

Gottman, M,j (1993). A Theory of Marital Dissolution and Stability. *Journal of Family Psychology*.7,57-75.

Hawkins, D. N & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: effects of long-

term, Quality marriage on well-being. *Journal of Social Force*, (84)1: 451-471.

Haring, M., Hewitt, P.L., and G.L. Flett, (2003). Perfectionism, Coping, and Quality of Intimate Relationships, *Journal of Marriage and Family*, 65:143-158.

Johnson, D. R., Wu, J.(2002). An empirical test of crisis, social selection, and role explanations of the relationship between marital disruption and psychological distress: a pooled time-series analysis of four-wave panel data. *Journal of Marriage and the Family* 64, 211–224.

Lewis, R., & Spanier, G. (1979). *Theorizing About the Quality and Stability of Marriage*, In Contemporary Theories about the Family, 2ed. W.R. Burr, R. Hill, F.I. Nye, and I. Reiss, New York: Free Press.

Johnson, Sandra A. (2000). *John Gottman's research on the behavioral Differences Between Distressed and non Distressed Couples*. Salisbury state University.

Fincham, F.D; Beach, s.R. & Bradburg , T. N. (1989). Marital distress, Depression, and attributions: is the marital distress-attribution association and artifact of depression?. *Journal of Counseling and Clinical psychology*. 57 (6), 768-771

Furdyna, H.E., Tucker, B.M., James, A.D. (2008). Relative Spousal Earnings and Marital Happiness among African American and white Women, *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 332-345

Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York. Norton.

Markman, J. H.; Ramey, S. L. & Shure, M. B.(1993). A Conceptual Framework and Some Directions for a National Research Program. *American Psychologist*.48(10), 1013-1022

Mead, D. E. (2002). Marital distress, Co-occurring depression and marital therapy: A review. *Journal of marital and family therapy*. 28(3): 299-314.

VanLaningham, J; Johnson, D.R. & Amato, P.R. (2001). Marital Happiness, Marital Duration, and the U-shaped Curve: Evidence from a Five-wave Panel Study. *Social Forces*. 79(3), 1313-1341