

مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس تئوری انتخاب و نظریه گاتمن بر گذشت در زندگی زناشویی زنان

Comparison of the Effectiveness of Marital Life Enrichment Training Based on Choice Theory and Gottman Theory on Forgiveness in Women's Marital Life

<https://dx.doi.org/10.52547/JFR.18.1.39>

Mohammad Mansuori, Ph.D.

Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran

Masoud Shahbazi, Ph.D.

Department of Counseling, Masjed Soleiman, Branch, Islamic Azad University, Masjed Soleiman, Iran.

Seyedeh Zahra Alavi, Ph.D.

Department of Psychology, Sosangerd Branch, Islamic Azad University, Sosangerd, Iran

دکتر محمد منصوری

گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

دکتر مسعود شهبازی

گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مسجد سلیمان

دکتر سیده زهرا علوی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سوسنگرد

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۶/۱۳

دریافت نسخه اصلاح‌شده: ۱۴۰۰/۱۲/۱۸

پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۱/۲۲

Abstract

The aim of this study is to compare the effectiveness of marital life enrichment training based on two approaches of choice theory and Guttman on forgiveness in women in marital life. The study population consisted of married women with marital problems who were referred

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس دو رویکرد تئوری انتخاب و گاتمن بر گذشت زنان در زندگی زناشویی است. روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل زنان متأهل دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره تسنیم

✉ Corresponding author: Department of consultation, Islamic Azad University, Masjed Soleyman, Iran.
Email: Masoudshahbazi66@yahoo.com

✉ نویسنده مسئول: مسجد سلیمان، دانشگاه آزاد اسلامی، گروه مشاوره
پست الکترونیکی: Masoudshahbazi66@yahoo.com

to Tasnim Counseling Center in Shoush in 2019, from which 60 people were selected by available sampling method and randomly assigned to three equal groups. The first group received 9 sessions of marital enrichment based on choice theory and the second group 8 sessions of marital enrichment based on Gottman theory. the control group completed the forgiveness questionnaire in both pre-test and post-test stages and did not conduct any training. Subjects completed the Ray's forgiveness questionnaire in the pre-test and post-test stages. For data analysis, repeated measures analysis of variance and Bonferroni post hoc test were used. The findings showed that marital enrichment based on choice theory is more effective. Also, the results of Bonferroni post hoc test showed that the effectiveness of marital enrichment training of both methods is effective on forgiveness and the choice theory has a higher durability.

Keywords: Choice Theory, Gottman Theory, Forgiveness in Marital Life.

در شهرستان شوش در سال ۹۸ بودند که از میان آن‌ها ۶۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه مساوی جای گرفتند. گروه اول در ۹ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای غنی‌سازی براساس تئوری انتخاب و گروه دوم در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای غنی‌سازی براساس نظریه گاتمن را آموزش دیدند. و گروه کنترل نیز پرسش‌نامه گذشت را در هر دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند و هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. آزمودنی‌ها پرسش‌نامه گذشت ری (۱۹۸۸) را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. برای تحلیل داده‌ها، روش تحلیل واریانس مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی به کار رفت که نتایج نشان داد هر دو روش تئوری انتخاب و نظریه گاتمن بر افزایش گذشت زنان در زندگی زناشویی مؤثر است و غنی‌سازی براساس تئوری انتخاب اثربخشی بیشتری دارد. همچنین، نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد آموزش غنی‌سازی بر اساس هر دو روش بر گذشت مؤثر است و روش تئوری انتخاب ماندگاری بالاتری دارد.

کلیدواژه‌ها: نظریه تئوری انتخاب، نظریه گاتمن، گذشت در زندگی زناشویی

مقدمه

ازدواج^۱ از مهم‌ترین تصمیماتی است که هر انسانی در زندگی با آن روبرو می‌شود (مک‌کارتی^۲، ۲۰۱۶). این تصمیم در سطح خرد و کلان تحت تأثیر بافت محیطی قرار دارد و اثراتی به جای می‌گذارد، به نحوی که تغییرات اجتماعی اخیر در سطح جهانی، تأثیری عمیق و گسترده در حوزه دانش زوجین از فرایند زندگی زناشویی و همسران به‌عنوان مهم‌ترین بُعد از این انتخاب بر جای نهاده است، و در این راستا کارکردهای کلی خانواده را برهم زده و یا تقویت کرده است، به نحوی که به دنبال تحولات روان‌شناختی و ارتباطی حال حاضر در نظام خانواده میزان مخاطرات و مشکلات زناشویی در حال افزایش است (مک‌کارتی، ۲۰۱۶). این تغییرات به دلایل متعددی از جمله تغییر نقش‌های جنسیتی، تغییر انتظارات زناشویی، افزایش سطح خشونت روانی و عاطفی و جسمی و اجتماعی به دلیل فشارهای اجتماعی و اقتصادی حال حاضر، فقدان مهارت‌های زناشویی، تعدیل نگرش‌های سنتی، تغییرات فرهنگی و سبک‌های جدید ارتباطات فرازناشویی و ... رخ داده و به دلیل

سرعت این تغییرات و کاهش سطح آمادگی در زوجین، می‌توان میزان تعارضات و اختلافات را مورد توجه و بررسی قرار داد (علی، مک‌گری و ماکسود، ۲۰۲۰).

با توجه به دلایل ذکرشده می‌توان ادعان داشت که برخی زوجین زندگی را با تفاهم و سازگاری و رضایت می‌گذرانند، درحالی‌که برخی دیگر از همسران در حل و فصل ساده‌ترین مسائل زندگی با سردرگمی و دشواری روبه‌رو هستند. محققان در جست‌وجوی علت این رخداد، به سازه گذشت^۴ اشاره کرده‌اند. گذشت منجر به رهایی از احساس منفی نسبت به خطاکار، غلبه بر رنجش حاصل از بدی و پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و انتقام نسبت به فرد خطاکار است. گذشت واکنشی است که اجازه می‌دهد با وجود اشتباه‌ها، خیانت‌ها یا شکست‌ها رابطه ادامه یابد. گذشت زناشویی تعاملات منفی زوجین را از بین می‌برد و آن‌ها را دوباره به هم نزدیک می‌کند. نتیجه چنین انسجامی افزایش رضایت از زندگی زناشویی و تلاش منطقی برای حل تعارض‌های حتمی زندگی مشترک است که در نتیجه زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را پیدا کنند و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روان آن‌ها در نسل‌های بعدی هم تداوم می‌یابد (احمدی اردکانی و فاطمی عقدا، ۱۳۹۸). با توجه به کاهش مهارت زناشویی در زوجین، افزایش مشکلات و تعارض‌های زناشویی در نتیجه عوامل زمینه‌ساز متعدد، از اوایل دهه ۱۹۵۰ برنامه‌های غنی‌سازی^۵ با هدف تقویت و استحکام ازدواج تدوین و طراحی شده که هدف این برنامه‌ها، تقویت و پربار ساختن روابط زناشویی است و برای هر سطحی از روابط زناشویی، از زوجین تازه ازدواج کرده تا زوجین متعارض و پریشان کاربرد داشته و منجر به افزایش رضایت کلی از زندگی زناشویی، تقویت ارتباطات، حل تعارضات و بخشش در روابط بین‌فردی شده است (دیویس^۶، ۲۰۲۰).

بنابراین نخستین گام در اعتلای این ویژگی یادگیری چگونگی کیفیت‌بخشی به روابط زناشویی براساس رویکردها و راهبردهای متنوع درمانی آموزشی است. در این راستا، یکی از رویکردهایی که می‌تواند در گستره زوج‌درمانی و مشکلات زناشویی بسیار کارآمد باشد، غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس نظریه انتخاب^۷ و مدل گاتمن^۸ است که روش‌هایی برای مشاوره، روان‌درمانی و آموزش خانواده محسوب می‌شوند. در نظریه انتخاب بر پنج نیاز بنیادین درونی، جهان‌شمول و پویا در انسان تأکید شده که شامل بقا، عشق، قدرت، آزادی^۹ و تفریح^{۱۰} است (جاویدی، ۱۳۹۲). گلاسر^{۱۱} (۲۰۰۰) معتقد است که انسان‌ها ظرفیت استفاده از استعدادهای خود در جهت رشد و یادگیری را دارند. بنابر نظر گلاسر، اگر انسان‌ها از فرایند زندگی خود ناراضی باشند بدین معناست که می‌توان برای تغییر آن‌ها تصمیم گرفت (اسلامی، فرح‌بخش و سلامی، ۱۳۹۹). بنابراین، هدف از آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب این است که به افراد کمک کند تا مهارت برقراری ارتباط یا ارتباط مجدد با اشخاص مهم زندگی خود را یاد بگیرند، آن دسته از اشخاصی که نمی‌توانند با آن‌ها توافقی برقرار کنند. نتایج پژوهش‌های گذشته نشان داده که آموزش غنی‌سازی براساس تئوری انتخاب بر افزایش گذشت و رضایت زناشویی زنان متأهل (علی‌زاده‌فر، ۱۳۹۶) و بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر (حدیدیه‌ئی، ۱۳۹۴) و بر رضایت از روابط، ارتباطات، تعارض زناشویی و بخشش (دیویس، ۲۰۱۵) اثرگذار است.

در کنار راهبرد مبتنی بر تئوری انتخاب یکی دیگر از رویکردهایی که می‌تواند در غنی‌سازی زندگی زناشویی بسیار کارآمد باشد، رویکرد گاتمن است. رویکرد غنی‌سازی گاتمن یا خانه تأهل مستحکم شامل

ساخت یک مبنا براساس دوستی، خوش‌بینی نسبت به احساسات، مدیریت تعارض‌ها و ایجاد نظام مبتنی بر مفاهیم مشترک است. خوش‌بینی نسبت به احساسات نشان می‌دهد که میان زوجین احساسات مثبت وجود دارد و این احساسات مثبت به اندازه‌ای است که روابط آن‌ها را از تأثیرات منفی ناشی از تعارض‌ها و اختلافات زناشویی مصون بدارد. بین دو بعد ابتدایی نظریه گاتمن ارتباط گسترده‌ای وجود دارد، بدین معنا که وجود احساسات مثبت منجر به گفت‌وگوی ارزشی فاقد سوءگیری و غرض‌ورزی و در نتیجه رضایت ناشی از حل تعارض است. مؤلفه آخر، یعنی ایجاد نظام مبتنی بر مفاهیم مشترک، شامل ایجاد یک فرهنگ مشترک در پیوند ازدواج است که با پشتیبانی کردن از اهداف و آرزوهای یکدیگر به صورت متقابل همراه است (والکر^{۱۵}، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش‌های پیشین نشان داد که رویکرد گاتمن بر سازگاری و افزایش احساسات مثبت (بخشش) زوجین (آجیلی لاهیجی و بشارت، ۱۳۹۶؛ خلیلی، برزگر کهنمویی و فراهانی، ۱۳۹۵)، صمیمیت (دی‌ماریا و هانا^{۱۶}، ۲۰۱۳) و گذشت (ووگان^{۱۷}، ۲۰۰۱؛ می‌یانگ^{۱۸}، ۲۰۰۱) اثرگذار است؛ البته رویکردهای غنی‌سازی زندگی زناشویی از جمله برنامه‌های ارتباطی بین زوجین، برنامه مواجهه ازدواج، برنامه TIME برای ازدواج بهتر، برنامه غنی‌سازی روابط همسران از خانم دکتر صادقی (۱۴۰۰) و بسته غنی‌سازی میثاق محکم نیز بر روابط زناشویی مؤثر است. امروزه مشاوران امکان استفاده از رویکردهای مختلفی برای پیشگیری و غنی‌سازی زندگی زناشویی را دارند. گلاسر و گاتمن از شخصیت‌های برجسته در این زمینه به حساب می‌آیند. گلاسر (۲۰۰۰) زانی که به خاطر برآورده نشدن نیازهایشان در زندگی زناشویی خویش رضایت ندارند و اغلب سعی می‌کنند رفتارهای همسرشان را از طریق رفتارهای کلیشه‌ای مانند انتقاد، توهین، سرزنش و ... کنترل کنند. به عبارت دیگر به کنترل بیرونی روی می‌آورند. از طرفی گاتمن معتقد است که زنان ناراضی از زندگی زناشویی از هیجانات منفی بیشتر از هیجانات مثبت استفاده می‌کنند (استالهورف، فریا و لندیپر، ۲۰۱۴). بنابراین با در نظر گرفتن تأکید رویکرد انتخاب بر تغییر رفتار زنان در غنی‌سازی زندگی زناشویی و تأکید رویکرد گاتمن بر افزایش هیجانات مثبت در غنی‌سازی زندگی زناشویی، پژوهش حاضر درصدد بررسی تأثیر جنبه‌های مختلف ماهیت انسان (رفتار و هیجان) بر غنی‌سازی زندگی زناشویی است. سادگی و قابل فهم بودن و نزدیکی مفاهیم این دو رویکرد به فرهنگ ما از نکات مثبت این دو رویکرد است. این دو همچنین در مقایسه با سایر رویکردها همچون رویکرد غنی‌سازی مبتنی بر هیجان، تک‌بعدی نیستند و بر مجموعه گسترده‌ای از نیازها تأکید دارند، درواقع در رویکردهای مبتنی بر انتخاب و نظریه گاتمن، با تأکید بر شناسایی نیازهای روانی، مسائل ریشه‌یابی می‌شوند و با تأکید بر ابعاد مثبت، حالات منفی به صورت غیرمستقیم مورد ارزیابی و مداخله قرار می‌گیرند، بنابراین کل‌نگری و تأکید بر ابعاد مثبت رابطه می‌تواند وجه تمایز این دو رویکرد با سایر راهبردهای غنی‌سازی باشد. بنابراین هدف پژوهشگر بررسی قدرت اثربخشی دو نظریه تئوری انتخاب و رویکرد گاتمن به جهت شناسایی مؤثرترین راهبردهاست. (اولیا، ۱۳۹۷)

در زمینه ضرورت انجام این پژوهش می‌توان با نگاهی به آمار طلاق در ایران به نقش رویکرد های پیشگیرانه و آموزشی در زمینه آگاهی‌افزایی زوجین پی برد و از مخاطرات جدی‌تر جلوگیری به عمل آورد (خان‌محمدی و پرتوی، ۱۳۹۶) چراکه براساس مطالعه لاورنس، روجرز، زاجاکوا و وادسورث^{۱۹} (۲۰۱۹) بحران‌های حال حاضر و فشارهای اجتماعی نظام خانواده را سست کرده و ناآگاهی زوجین از مهارت‌های

زناشویی عرصه را بر آن‌ها تنگ کرده است. بنابراین بهره‌گیری از راهبردهای متنوعی که بتواند خلأ پژوهشی را جبران و راهبردهای مؤثر بیشتری را در اختیار زوجین و محققین قرار دهد، گامی مؤثر در جهت توجه به اقدامات پیشگیرانه خواهد بود و از بروز مشکلات جدی‌تر همچون طلاق عاطفی و متارکه جلوگیری خواهد کرد. بنابراین، احساس نیاز به رویکردهای پیشگیرانه از نظر متخصصان خانواده از یک طرف و گسترش رویکردهای متعدد و متنوع در علوم رفتاری از سوی دیگر، به ایجاد روش‌های متعددی برای ایمن‌سازی زوجین در برابر تنش‌های زناشویی انجامیده است. و از بسیاری از عوارض و آسیب‌های حوزه زناشویی جلوگیری خواهد کرد و عملکرد خانواده و به تبع آن عملکرد جامعه را بهبود می‌بخشد، و این تبیین خود یکی دیگر از تفاوت‌های اساسی رویکردهای غنی‌سازی است. در دو رویکرد غنی‌سازی گاتمن و تئوری انتخاب جانب آگاهی‌بخشی و پیشگیرانه نیز مدنظر است. با توجه به اینکه پیشینه پژوهشی در زمینه مقایسه دو رویکرد تئوری انتخاب و نظریه گاتمن بسیار محدود است، جهت پر کردن این خلأ و دسترسی به اطلاعات بیشتر در این حوزه، پژوهش حاضر در پی مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس تئوری انتخاب و نظریه گاتمن بر گذشت در زندگی زناشویی زنان است.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمام زنانی بود که در سال ۱۳۹۸ به دلیل مشکلات زناشویی به مرکز مشاوره تسنیم در شهر شوش مراجعه کرده بودند که از بین آن‌ها نمونه‌ای شامل ۶۰ زن، با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد و به شیوه تصادفی در قالب دو گروه آزمایش (گروه آزمایش مبتنی بر تئوری انتخاب، ۲۰ زن و گروه آزمایش مبتنی بر نظریه گاتمن، ۲۰ زن) و یک گروه کنترل (۲۰ زن) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل ۱. عدم شرکت در جلسه‌های روان‌درمانی و آموزشی دیگر و تمایل به شرکت در جلسه‌های آموزشی؛ ۲. برخورداری از سلامت جسمانی - روانی؛ ۳. داشتن سطح سواد حداقل لیسانس؛ ۴. دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال و ۵. در شرف طلاق نبودن و حداقل ۳ سال از ازدواج آن‌ها گذشته باشد. نحوه مداخله به این صورت بود که روش تئوری انتخاب در ۹ جلسه و روش گاتمن در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه‌های آزمایش اجرا شد و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه گذشت^۲: ابزار این پژوهش پرسش‌نامه گذشت ری^{۲۱} در سال ۱۹۹۸ است. مقیاس گذشت شامل ۱۵ گویه است. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده گذشت بیشتر نسبت به آزردهنده است. این پرسش‌نامه دو بعد فقدان احساسات منفی و وجود احساسات مثبت را می‌سنجد که برای بخش اول سؤالات ۱ تا ۱۰ و برای بخش دوم سؤالات ۱۱ الی ۱۵ تعریف شده است. پاسخگویی به این پرسش‌نامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (کاملاً موافقم) تا ۵ (کاملاً مخالفم) بوده و گویه‌های شماره ۱، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹ و ۱۰ به صورت

معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و طبق جدول زیر عمل می‌شود. آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهش زندگی‌پور و یادگاری در سال ۱۳۸۶، مقدار ۰/۹۶ برای کل آزمون و ۰/۸۶ برای فقدان احساسات منفی و ۰/۷۹ برای وجود احساسات مثبت گزارش شده (قاصدی، ۱۳۹۸). پایایی این ابزار هم در این پژوهش از راه آلفای کرونباخ و روش دو نیمه‌سازی محاسبه شد که ضریب پایایی ابزار از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹٪ و از روش دو نیمه‌سازی ۸۱٪ و مطلوب به دست آمد.

شیوه اجرا

پس از کسب مجوز از دانشگاه آزاد واحد اهواز، در مرکز مشاوره تسنیم که شرایط همکاری و آموزش را داشت، برای مراجعه‌کنندگانی که شرایط شرکت در پژوهش را داشتند، درباره طرح پژوهش، اهداف پژوهش، تعداد جلسات، طول مدت هر جلسه و مسائل مطروحه در جلسات، رعایت اصول اخلاقی نظیر رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات توضیح داده شد و پس از کسب مجوز از آزمودنی‌ها و ابراز تمایل آن‌ها برای شرکت در پژوهش رضایت کتبی اخذ شد. جلسات آموزش به صورت هفته‌ای یک بار برگزار شد. آزمودنی‌ها در سه گروه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در شرایط یکسان به پرسش‌نامه گذشت پاسخ دادند. برای رعایت اصول اخلاقی پس از پایان پژوهش، گروه کنترل به دو گروه تقسیم شدند و به گروه اول آموزش غنی‌سازی براساس تئوری انتخاب و به گروه دوم آموزش غنی‌سازی براساس نظریه گاتمن ارائه شد. شرح جلسات آموزش غنی‌سازی براساس تئوری انتخاب و نظریه گاتمن در جداول زیر ارائه شده است. پروتکل آموزشی تئوری انتخاب توسط گلاس (۲۰۰۰) مطرح و توسط رحیمی (۱۳۹۱) استفاده شد و مورد تأیید قرار گرفت که خلاصه آن در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس تئوری انتخاب

جلسات	هدف	محتوا
اول	آشنایی و بیان اهداف	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات، تشریح اهداف مشاوره مبتنی بر نظریه انتخاب و بیان ده اصل آن
دوم	آشنایی با مفاهیم روان‌شناسی کنترل درونی و بیرونی	تبیین کنترل درونی و بیرونی، پیامدهای آن، بیان تجارب اعضا
سوم	نیازهای بنیادی (رفتار کلی)	بررسی نیازهای پنجگانه زناشویی و بیان تجارب درباره آن‌ها و طرح موضوع رفتار کلی و اجزای آن شامل افکار، اعمال، احساس و فیزیولوژی
چهارم	شناخت نیازهای همسر	شناخت نیازهای اساسی همسر (ارزیابی سطح موردنیاز در بین زوجین، آگاه کردن زوجین از نیازهای یکدیگر، ارزیابی نیازهای زوجین توسط یکدیگر، آموزش تفاوت نیازها در زوجین).
پنجم	هفت عادت تخریب‌گر خصلت کنترل‌گری	چگونگی کنار گذاشتن هفت عادت مخرب کنترل‌گری (انتقاد، سرزنش، گلابه، غرغر، تهدید، تنبیه و حق حساب)
ششم	هفت عادت مهرورزی	هفت عادت سازنده (مهرورزی، گوش دادن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش، گفت‌وگو و پیامدهای آن)
هفتم	دایره حل مشکل	آموزش دایره فرضی حل، تشکیل و ترسیم دایره فرضی حل، مذاکره و توافق بر سر نحوه ارضای نیازها
هشتم	ارزیابی دایره حل	ارزیابی دایره حل صورت‌گرفته، انجام دایره حل در جلسه مشاوره برای داوطلبان، کار بر روی نیازها، ارزیابی افراد در زمینه درک مفاهیم متقابل، نیازها، انتخاب رفتار، کنترل درونی و بیرونی، دنیای کیفی
نهم	جمع‌بندی	جمع‌بندی نهایی، پرسش و پاسخ و انجام پس‌آزمون

جدول ۲: محتوای جلسه‌های غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس مدل گاتمن (مید ۲۴، ۲۰۱۳)

جلسات	اهداف	محتوا
اول	آشنایی و بیان اهداف	معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات و تشریح اهداف مشاوره مبتنی بر نظریه گاتمن
دوم	تشریح خانه استوار زندگی مشترک	شناخت حیطه‌های شخصیتی، عاطفی، شناختی، فلسفی، علائق و آرزوهای خود و همسر، دنیای عاطفی و هیجانی همسر و درک نگرانی‌ها و دغدغه‌های وی
سوم	بررسی تعارض‌های زناشویی	بحث درباره تعارض‌های زناشویی و شیوه حل آن‌ها و گفت‌وگو درباره رفتارهای مخرب زوجین
چهارم	معرفی چهار عامل فروپاشی روابط زناشویی	گفت‌وگو درباره رفتارهای مخرب رابطه زناشویی شامل انتقاد، تحقیر، تمسخر، حالت تدافعی و طفره رفتن از گفت‌وگو معقولانه؛ و بررسی پیامدهای آن‌ها در روابط زناشویی
پنجم	افزایش تعاملات مثبت با همسر	بحث درباره اهمیت پذیرش نفوذ همسر از سوی شوهر و تأثیر آن در روابط زناشویی؛ و آموزش بهبود تعاملات مثبت با همسر
ششم	زبان بدن و فیزیولوژی بدن در روابط زناشویی	گفت‌وگو درباره رفتارهای مخرب زناشویی مربوط به زبان بدن و تأثیر آن بر روابط زناشویی بحث درباره فیزیولوژی بدن حین مشاجرات؛ و راهکارهایی برای آرام‌سازی
هفتم	تلاش برای ترمیم روابط زناشویی	بحث درباره رفتارهای مخرب و تلاش برای ترمیم روابط و تأثیر آن بر زندگی، راه‌های مقابله با مشکلات قابل حل
هشتم	خلق مفهومی مشترک	ارائه راه‌حل‌های گفت‌وگو با همسر جهت رسیدن به ارزش‌های مشترک زناشویی مانند آداب و نقش‌ها و اهداف و آیین‌های خانوادگی

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

تحلیل آماری داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد. روش آماری مورد استفاده در سطح توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی آزمون تحلیل واریانس مکرر استفاده شد.

بیان یافته‌ها

سن زنان در گروه تئوری انتخاب ۳۶/۳۵، برای گروه مدل گاتمن ۳۵/۸۱ و برای گروه کنترل ۳۷ سال بود. داده‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شده است. در ابتدا میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه بیان می‌شود. سپس نتایج آزمون نرمال بودن توزیع نمرات آزمون‌ها، آزمون لوین مبتنی بر تساوی واریانس‌ها و آزمون باکس جهت بررسی برابری کوواریانس‌ها، به منظور بررسی پیش‌فرض‌های آماری لازم جهت استفاده از آزمون‌های پارامتریک ارائه شده است. سپس فرضیه‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر مورد بررسی قرار گرفته است. اطلاعات جدول ۳ میانگین و انحراف معیار در مؤلفه‌های فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک سه گروه و سه مرحله پژوهش

متغیر	مرحله	غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب		غنی‌سازی مبتنی بر نظر گاتمن		کنترل
		میانگین ± انحراف استاندارد		میانگین ± انحراف استاندارد		
فقدان احساس منفی	پیش‌آزمون	۲۴/±۴۰ ۴/۷۹		۲۳/±۳۰ ۴/۹۸		۲۳/±۴۶ ۵/۲۰
	پس‌آزمون	۲۹/±۲۵ ۴/۷۳		۲۶/±۶۰ ۴/۶۶		۲۳/±۰۵ ۵/۵۵
	پیگیری	۲۹/±۶۵ ۴/۷۴		۲۶/±۰۵ ۴/۸۹		۲۳/±۴۵ ۴/۹۹

۱۰/±۷۰ ۳/۵۸	۹/±۴۰ ۳/۶۳	۸/±۸۰ ۳/۰۱	پیش‌آزمون	وجود احساس مثبت
۱۰/۵۵ ± ۲/۹۸	۱۲/۷۵ ± ۴/۳۸	۱۷ ± ۴/۳۷	پس‌آزمون	
۱۰/±۲۰ ۲/۵۸	۱۳ ± ۴/۵۷	۱۶/±۲۵ ۴/۱۷	پیگیری	
۳۳/±۴۰ ۳/۴۰	۳۲/±۷۰ ۲/۵۱	۳۲/±۲۰ ۳/۱۳	پیش‌آزمون	گذشت (نمره کل)
۳۳/۶۰ ± ۳/۸۸	۳۹/۳۵ ± ۴/۵۲	۴۶/۳۵ ± ۴/۳۰	پس‌آزمون	
۳۳/±۶۵ ۳/۵۵	۳۹/±۰۵ ۶/۱۵	۴۵/±۹۰ ۵/۸۸	پیگیری	

منطبق با جدول ۳ میانگین و انحراف استاندارد در مؤلفه‌های فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشته است و پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تغییر چندانی نداشته است. البته تغییرات میانگین در گروه آزمایش فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت مبتنی بر تئوری انتخاب بیشتر از گروه غنی‌سازی گاتمن بوده است.

جدول ۴ شاخص شاپیرو - ویکلز در مؤلفه‌های فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۴: آزمون شاپیرو - ویکلز جهت ارزیابی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	آماره	درجه آزادی	معنی‌داری
فقدان حس منفی	تئوری انتخاب	۰/۹۴۴	۲۰	۰/۲۸۸
	تئوری گاتمن	۰/۹۶۱	۲۰	۰/۵۶۷
	کنترل	۰/۹۱۲	۲۰	۰/۰۶۹
وجود حس مثبت	تئوری انتخاب	۰/۹۲۲	۲۰	۰/۱۰۷
	تئوری گاتمن	۰/۹۰۲	۲۰	۰/۰۴۵
	کنترل	۰/۹۳۷	۲۰	۰/۲۰۷
گذشت (نمره کل)	تئوری انتخاب	۰/۹۶۲	۲۰	۰/۵۹۱
	تئوری گاتمن	۰/۹۸۲	۲۰	۰/۹۵۶
	کنترل	۰/۹۳۶	۲۰	۰/۱۹۷

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات در همه متغیرهای پژوهش باقی است یعنی توزیع نمرات نمونه، نرمال و همسان با جامعه است و کجی و کشیدگی حاصل اتفاقی است (همه سطوح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ هستند).

جدول ۵ آزمون لوین پیش‌فرض برابری واریانس‌ها در مؤلفه‌های فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۵: آزمون لوین جهت ارزیابی پیش‌فرض برابری واریانس‌های

نمرات در متغیر گذشت

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معنی‌داری
فقدان حس منفی	۱/۲۶۹	۲	۵۷	۰/۲۸۹
وجود حس مثبت	۱/۶۶۲	۲	۵۷	۰/۱۹۹
گذشت (نمره کل)	۰/۷۵۵	۲	۵۷	۰/۴۷۵

همان‌طور که در جدول ۵ دیده می‌شود، پیش فرض لوین مبنی بر برابری واریانس‌ها در گروه‌ها در ابعاد متغیر گذشت در مرحله پیش‌آزمون در جامعه رد نشده و باقی مانده است. لذا این پیش‌فرض تأیید می‌شود. معنی‌داری به‌دست‌آمده بیشتر از ۰/۰۵ است.

جدول ۶ آزمون باکس برابری واریانس‌ها در مؤلفه‌های فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۶: آزمون باکس و بررسی برابری کوواریانس‌های نمرات در متغیر گذشت در سه گروه

متغیرها	ضریب M باکس	ضریب F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معنی‌داری
فقدان حس منفی	۱۵	۱/۱۵۴	۱۲	۱۵۷۵۴/۱۵۴	۰/۳۱۱
وجود حس مثبت	۳۸/۱۸۰	۲/۹۳۷	۱۲	۱۵۷۵۴/۱۵۴	۰/۰۰۱
گذشت (نمره کل)	۳۸/۴۸۳	۲/۹۶۱	۱۲	۱۵۷۴۵/۱۵۴	۰/۰۰۱

همان‌گونه که در جدول ۶ دیده می‌شود، پیش‌فرض تساوی کوواریانس‌ها یا روابط بین‌متغیرها در متغیر فقدان حس منفی رد نشده است. معنی‌داری به‌دست‌آمده برابر با ۰/۳۱۱ و بیشتر از ۰/۰۵ است. اما در بعد وجود حس مثبت و گذشت (نمره کل) کمتر از ۰/۰۵ و رد شده است که با توجه به برابر بودن تعداد اعضای دو گروه، نمونه‌گیری تصادفی، پایا و معتبر بودن ابزار پژوهش و نمونه بالاتر از ۴۰ نفر آزمون F در مقابل نقض برخی از پیش‌فرض‌ها مقاوم است (مولوی، ۱۳۸۸).

جدول ۷ آزمون ماچلی یکنواختی کوواریانس‌های نمرات در مؤلفه‌های فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۷: آزمون ماچلی بررسی یکنواختی کوواریانس‌های نمرات در دو گروه

اثر درون آزمودنی	آماره	خی دو	درجه آزادی	معنی‌داری
فقدان حس منفی	۰/۸۱۴	۱۱/۵۲۴	۲	۰/۰۰۳
وجود حس مثبت	۰/۸۴۴	۹/۵۰۷	۲	۰/۰۰۹
گذشت (نمره کل)	۰/۷۲۷	۱۷/۸۹۳	۲	۰/۰۰۱

همان‌گونه که در جدول ۷ دیده می‌شود، پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس‌ها در بعد فقدان حس منفی، وجود حس مثبت و گذشت با استفاده از آزمون ماچلی رد شده است بنابراین از ضریب محافظه‌کارانه گرین هاوس - گیسر استفاده می‌شود.

جدول ۸ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر در مؤلفه‌های فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۸: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس تئوری انتخاب

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
فقدان حس منفی	مراحل پژوهش	۳۳۰/۸۳۳	۱/۶۸۶	۱۹۶/۱۸۲	۳۸/۰۹۳	۰/۰۰۱	۰/۴۰۱	۱
	گروه‌ها	۶۶۳/۱۰۰	۲	۳۳۱/۵۵۰	۴/۸۹۸	۰/۰۱۱	۰/۱۴۷	۰/۷۸۵
	تعامل گروه‌ها با زمان پژوهش	۱۴۱/۴۶۷	۳/۳۷۳	۴۱/۹۴۴	۸/۱۴۵	۰/۰۰۱	۰/۲۲۲	۰/۹۹۴
وجود حس مثبت	مراحل پژوهش	۵۳۷/۷۴۴	۱/۷۳۰	۳۱۰/۸۵۲	۷۴/۰۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۶۵	۱
	گروه‌ها	۳۸۵/۹۱۱	۲	۱۹۲/۹۵۶	۵/۳۹۶	۰/۰۰۷	۰/۱۵۹	۰/۸۲۵
	تعامل گروه‌ها با زمان پژوهش	۴۴۸/۵۵۶	۳/۴۶۰	۱۲۹/۶۴۸	۳۰/۹۰۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲۰	۱
گذشت (نمره کل)	مراحل پژوهش	۱۷۰۸/۴۷۸	۱/۵۷۰	۱۰۸۷/۹۳۵	۹۶/۹۰۸	۰/۰۰۱	۰/۶۳۰	۱
	گروه‌ها	۲۰۴۹/۶۷۸	۲	۱۰۲۴/۸۳۹	۲۶/۹۴۶	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶	۱
	تعامل گروه‌ها با زمان پژوهش	۱۰۶۷/۷۸۹	۳/۱۴۱	۳۳۹/۹۵۷	۳۰/۲۸۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱۵	۱

براساس یافته‌های به‌دست‌آمده در جدول ۸، تفاوت بین میانگین نمرات فقدان حس منفی در سه مرحله از پژوهش معنی‌دار است ($P=۰/۰۰۱$). همچنین میانگین نمرات این متغیر در گروه‌های آزمایش و کنترل نیز تفاوت معنی‌داری دارد ($P=۰/۰۰۲$). نتایج نشان داده است که نزدیک به ۴۰ درصد از تفاوت‌های فردی به تفاوت بین دو گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز معنی‌دار است ($P=۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات فقدان حس منفی در سه مرحله از پژوهش در سه گروه معنی‌دار است. میزان این تفاوت‌ها در حدود ۰/۴۹۴ است. یعنی ۴۹ درصد از واریانس یا تفاوت‌های فردی به تفاوت‌های بین سه مرحله آزمون و عضویت گروهی مربوط است.

تفاوت بین میانگین نمرات وجود حس مثبت در سه مرحله از پژوهش معنی‌دار است ($P=۰/۰۰۱$). همچنین میانگین نمرات این متغیر در گروه‌های آزمایش و کنترل نیز تفاوت معنی‌داری دارد ($P=۰/۰۰۱$). نتایج نشان داده است که نزدیک به ۱۵/۹ درصد از تفاوت‌های فردی به تفاوت بین دو گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز معنی‌دار است ($P=۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات وجود حس مثبت در سه مرحله از پژوهش در سه گروه معنی‌دار است. میزان این تفاوت‌ها در حدود ۰/۵۲۰ است یعنی ۵۲ درصد از واریانس یا تفاوت‌های فردی به تفاوت‌های بین سه مرحله آزمون و عضویت گروهی مربوط است.

در نهایت براساس یافته‌های به‌دست‌آمده در جدول ۸، تفاوت بین میانگین نمرات گذشت در سه مرحله از پژوهش معنی‌دار است ($P\leq ۰/۰۰۱$). همچنین میانگین نمرات این متغیر در دو گروه آزمایش و کنترل نیز تفاوت معنی‌داری دارد ($P\leq ۰/۰۰۱$). نتایج نشان می‌دهد که نزدیک به ۴۸ درصد از تفاوت‌های فردی به تفاوت بین سه گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز معنی‌دار است ($P=۰/۰۰۱$). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات گذشت در سه مرحله از پژوهش در سه گروه معنی‌دار است. میزان این تفاوت در حدود ۰/۵۱۵ است یعنی ۵۱ درصد از واریانس یا تفاوت‌های فردی به تفاوت‌های بین سه مرحله آزمون و عضویت گروهی مربوط است.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در جدول ۸، که تفاوت بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار شده است، برای بررسی جهت تفاوت دو روش درمانی نتایج مقایسه‌های زوجی میانگین‌های سه مرحله پژوهش با استفاده از آزمون تعقیبی بونفرونی در جدول ۹ آمده است.

جدول ۹ آزمون تعقیبی بونفرونی در مؤلفه‌های فقدان احساس منفی، وجود احساس مثبت و گذشت در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۹: مقایسه زوجی میانگین‌های نمرات گذشت در سه مرحله پژوهش

متغیر	گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف استاندارد	معنی‌داری	فاصله اطمینان	
					حد پایین	حد بالا
فقدان حس منفی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	$-2/833^{\circ}$	۰/۳۸۷	۰/۰۰۱	-۳/۷۸۷	-۱/۸۸۰
	پیگیری	$-2/917^{\circ}$	۰/۴۴۳	۰/۰۰۱	-۴/۰۰۹	-۱/۸۲۴
	پس‌آزمون - پیگیری	$-0/083$	۰/۲۹۷	۱	-۰/۸۱۷	۰/۶۵۰
وجود حس مثبت	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	$-4/800^{\circ}$	۰/۳۱۶	۰/۰۰۱	-۵/۵۸۰	-۳/۰۲۰
	پیگیری	$-3/517^{\circ}$	۰/۴۱۱	۰/۰۰۱	-۴/۵۳۰	-۲/۵۰۴
	پس‌آزمون - پیگیری	$0/283$	۰/۳۰۷	۱	-۰/۴۷۴	۱/۰۴۰
گذشت (نمره کل)	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	$-6/633^{\circ}$	۰/۵۵۷	۰/۰۰۱	-۸/۰۰۸	-۵/۲۵۸
	پیگیری	$-6/433^{\circ}$	۰/۶۴۶	۰/۰۰۱	-۸/۰۲۸	-۴/۸۳۹
	پس‌آزمون - پیگیری	$0/200$	۰/۳۹۱	۱	-۰/۷۶۵	۱/۱۶۵

نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۹ نشان می‌دهد که در سازه فقدان حس منفی تفاوت دو مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($P=0/001$)، پیش‌آزمون با پیگیری ($P=0/001$) معنی‌دار به دست آمده است اما تفاوت پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار به دست نیامده است.

نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۹ نشان می‌دهد که در سازه وجود حس مثبت تفاوت دو مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($P=0/001$)، پیش‌آزمون با پیگیری ($P=0/001$) معنی‌دار به دست آمده است اما تفاوت پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار به دست نیامده است.

نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۹ نشان می‌دهد که در سازه گذشت تفاوت دو مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون ($P=0/001$)، پیش‌آزمون با پیگیری ($P=0/001$) معنی‌دار به دست آمده است. اما تفاوت پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار نیست. جهت برآورد ضریب تأثیر هر یک از راهبردهای غنی‌سازی روابط زناشویی مبتنی بر تئوری انتخاب و مدل گاتمن بر ابعاد گذشت به تفکیک گروه‌ها، به ارائه برآورد نتایج پارامترها جهت مقایسه سه گروه در مراحل پژوهش پرداخته می‌شود.

نتایج در جدول ۱۰ نشان داده است که دو گروه غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب و تئوری گاتمن در مرحله پیش‌آزمون با گروه کنترل و همچنین با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند ($p < 0/05$). در مرحله پس‌آزمون و همچنین پیگیری بین گروه کنترل با گروه تئوری انتخاب ($p < 0/001$) و گاتمن ($p < 0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد که نشان می‌دهد میزان تأثیر درمان تئوری انتخاب و گاتمن بر فقدان حس منفی در پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۲/۲۱ و ۰/۸ درصد حاصل شده است.

جدول ۱۰: نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک متغیر وابسته در مراحل پژوهش

متغیر	مرحله	مقایسه	آماره	معنی‌داری	حجم اثر
فقدان حس منفی	پیش‌آزمون	گروه تئوری انتخاب با کنترل	۱/۷۰۰	۰/۳۱۰	۰/۰۱۸
		گروه غنی‌سازی گاتمن با کنترل	۰/۶۰۰	۰/۷۱۹	۰/۰۰۲
		گروه تئوری انتخاب با گاتمن	-۱/۱۰۰	۰/۵۱۰	۰/۰۰۸
	پس‌آزمون	گروه تئوری انتخاب با کنترل	۶/۲۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۱۲
		گروه غنی‌سازی گاتمن با کنترل	۳/۵۵۰	۰/۰۲۹	۰/۰۸۱
		گروه تئوری انتخاب با گاتمن	-۲/۶۵۰	۰/۰۹۹	۰/۰۴۷
پیگیری	گروه تئوری انتخاب با کنترل	۶/۲۰۰	۰/۰۰۱	۰/۲۲۱	
	گروه غنی‌سازی گاتمن با کنترل	۲/۶۰۰	۰/۰۹۸	۰/۰۴۷	
	گروه تئوری انتخاب با گاتمن	-۳/۶۰۰	۰/۰۲۳	۰/۰۸۷	

همچنین تأثیر دو روش تئوری انتخاب و گاتمن در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با ۲۲/۱ و ۰/۰۴ درصد به دست آمده است، بدین معنا که غنی‌سازی مبتنی بر تئوری گاتمن بر بهبود حس منفی زنان در طول زمان اثربخش نیست ($p > ۰/۰۱$)، اما در مرحله پیگیری تفاوت دو گروه معنادار بوده و میزان این تفاوت برابر با ۰/۰۸ درصد است که با توجه به مجذور اتای مشاهده‌شده در جدول فوق می‌توان گفت آموزش غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب در طول زمان، پایداری درمانی بیشتری در مقایسه با آموزه‌های تئوری گاتمن دارد.

جدول ۱۱: نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک متغیر

وجود حس مثبت در مراحل پژوهش

متغیر	مرحله	مقایسه	آماره	معنی‌داری	حجم اثر
وجود حس مثبت	پیش‌آزمون	گروه تئوری انتخاب با کنترل	-۱/۹۰۰	۰/۰۸۵	۰/۰۵۱
		گروه غنی‌سازی گاتمن با کنترل	-۱/۳۰۰	۰/۲۳۵	۰/۰۲۵
		گروه تئوری انتخاب با گاتمن	۰/۶۰۰	۰/۵۸۲	۰/۰۰۵
	پس‌آزمون	گروه تئوری انتخاب با کنترل	۶/۴۵۰	۰/۰۰۱	۰/۳۱۶
		گروه گاتمن با کنترل	۲/۲۰۰	۰/۰۸۵	۰/۰۵۱
		گروه تئوری انتخاب با گاتمن	-۴/۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۱۶۷
پیگیری	گروه تئوری انتخاب با کنترل	۶/۰۵۰	۰/۰۰۱	۰/۲۹۳	
	گروه گاتمن با کنترل	۲/۸۰۰	۰/۰۲۹	۰/۰۸۱	
گروه تئوری انتخاب با گاتمن	-۳/۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۲۹۳		

نتایج در جدول ۱۱ نشان داده است که دو گروه غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب و تئوری گاتمن در مرحله پیش‌آزمون با گروه کنترل و همچنین با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند ($p < ۰/۰۵$). در مرحله پس‌آزمون و همچنین پیگیری بین گروه کنترل با گروه تئوری انتخاب ($p < ۰/۰۰۱$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد که نشان می‌دهد میزان تأثیر درمان تئوری انتخاب بر بهبود حس مثبت در پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب برابر با ۳۱/۶ و ۶۳/۲۹ درصد حاصل شده است. این در حالی است که بین دو گروه کنترل و غنی‌سازی روابط زن‌شویی براساس مدل گاتمن تفاوت معناداری وجود ندارد ($p < ۰/۰۰۱$). با این حال بین دو گروه

غنی‌سازی گاتمن و گروه کنترل در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان اذعان داشت که بین دو گروه آزمایش در مرحله پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد همچنین تأثیر دو روش تئوری انتخاب و گاتمن در مرحله پیگیری برابر با $29/3$ درصد به دست آمده است که با توجه به ضرایب کلی مشاهده شده روش غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب تأثیر بزرگ‌تری بر وجود حس مثبت در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری داشته است.

جدول ۱۲: نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه سه گروه به تفکیک

متغیر گذشت در مراحل پژوهش

متغیر	مرحله	مقایسه	آماره	معنی‌داری	حجم اثر
پیش‌آزمون	پیش‌آزمون	گروه تئوری انتخاب با کنترل	-۰/۲۰۰	۰/۸۳۶	۰/۰۰۱
		گروه غنی‌سازی گاتمن با کنترل	-۰/۷۰۰	۰/۴۷۰	۰/۰۰۹
		گروه تئوری انتخاب با گاتمن	-۰/۵۰۰	۰/۶۰۵	۰/۰۰۵
گذشت	پس‌آزمون	گروه تئوری انتخاب با کنترل	۱۲/۶۵۰	۰/۰۰۱	۰/۶۰۹
		گروه گاتمن با کنترل	۵/۷۵۰	۰/۰۰۱	۰/۲۴۴
		گروه تئوری انتخاب با گاتمن	-۶/۹۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۰۹
پیگیری	پیگیری	گروه تئوری انتخاب با کنترل	۱۲/۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۸۱
		گروه گاتمن با کنترل	۵/۴۰۰	۰/۰۰۲	۰/۱۵۳
		گروه تئوری انتخاب یا گاتمن	-۶/۸۵۰	۰/۰۰۱	۰/۲۲۵

نتایج در جدول ۱۲ نشان داده است که دو گروه غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب و تئوری گاتمن در مرحله پیش‌آزمون با گروه کنترل و همچنین با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند ($p < 0/05$). در مرحله پس‌آزمون و همچنین پیگیری بین گروه کنترل با گروه تئوری انتخاب ($p < 0/001$) و گاتمن ($p < 0/001$) تفاوت معنی‌داری وجود دارد که نشان می‌دهد میزان تأثیر غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب و گاتمن بر بهبود گذشت در پس‌آزمون به ترتیب برابر با $60/9$ و $24/4$ درصد است. همچنین تأثیر دو روش تئوری انتخاب و گاتمن در مرحله پیگیری به ترتیب برابر با 5148 و $15/3$ درصد به دست آمده است. بنابراین می‌توان گفت تفاوت دو گروه در هر دو مرحله پی‌آزمون و پیگیری معنادار بوده است و میزان این تفاوت به ترتیب دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری برابر با $60/9$ و $22/5$ درصد است که با توجه به یافته‌های توصیفی جدول ۲ آموزش غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب در طول زمان پایداری درمانی بیشتری در مقایسه با آموزه‌های نظریه گاتمن دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس تئوری انتخاب و نظریه گاتمن بر گذشت در زندگی زناشویی زنان شهرستان شوش انجام شد. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش غنی‌سازی در مرحله پس‌آزمون و همچنین پیگیری بین گروه کنترل با گروه تئوری انتخاب و گاتمن تفاوت معنی‌داری وجود دارد، همچنین تفاوت دو گروه آزمایشی در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری نیز معنادار بوده است. که با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده، آموزش غنی‌سازی مبتنی بر تئوری انتخاب

اثربخش‌تر بوده و در طول زمان پایداری بیشتری در مقایسه با آموزه‌های نظریه گاتمن دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های خلیلی، برزگر کهنمویی و فراهانی (۱۳۹۵)؛ ووگان (۲۰۰۱)؛ می-یانگ (۲۰۰۱) همسو است.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که زن و شوهر که با هم ارتباط نزدیک دارند تمایل فراوانی نیز به گذشت نسبت به هم در زندگی زناشویی دارند چون برای حفظ زندگی زناشویی انگیزه دارند پس حفظ رابطه از جمله عوامل تسهیل‌کننده گذشت با رضایت زناشویی بالا است (باسکین و انرایت^{۲۲}، ۲۰۰۴). یکی از مباحث مهم تئوری انتخاب کنترل درونی است. می‌تواند الگوهای رفتاری را تغییر دهد و به احساس بهتر فرد نسبت به شریک خود کمک کند. در مورد رفتارهای منفی شریک، کنترل درونی همچنین از عواطف منفی فرد می‌کاهد و افزایش عواطف مثبت را موجب می‌شود. برای تسهیل عامل گذشت، مسئولیت‌پذیری بسیار ضروری است و باعث می‌شود که فرد از سرزنش کردن دست بکشد و مسئولیت عمل خود را بپذیرد و در جریان فرآیند گذشت، با نگرش پشیمانی از سوی همسر مواجه شده، احساسات و نگرش‌های او را درک کرده و سعی می‌کند تا در احساس‌های او همانندی یا شراکت حاصل کند. در نتیجه با ایجاد حس مسئولیت و لزوم تغییر در رفتار و انتخاب رفتارهای مناسب، شرایط برای گذشت در زندگی زناشویی فراهم می‌گردد. از دیگر آموزه‌های اصلی تئوری انتخاب، مسولیت‌پذیری و داشتن یک زندگی مسئولانه است که می‌تواند بر راهبردهای کنار آمدن و منبع کنترل افراد تاثیر بگذارد. پس نتیجه می‌گیریم افراد تحت آموزش تئوری انتخاب، مسئولیت بیشتری در قبال رفتار منفی همسر یافته و این باعث کاهش خشم نسبت به وی و افزایش گذشت در زندگی زناشویی می‌شود.

در واقع آموزش تئوری انتخاب با فراهم آوردن جوی بدون تهدید و همراه داشتن توجه مثبت غیرمشروط هنگام بیان احساسات فروخورده خشم، در تعاملات منفی زوجین جایگزین شد و آن‌ها را در اتحادی دوباره به هم نزدیک می‌کند. نتیجه چنین اتحادی افزایش رضایت از زندگی زناشویی و تلاشی منطقی برای از بین بردن تعارضات اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک است که در نتیجه آن زوجین می‌توانند عملکرد سالم خود را بازیابند و این الگو علاوه بر تضمین سلامت روانی، در نسل‌های بعدی هم تداوم می‌یابد (ورتنیگتون^{۲۳}، ۲۰۰۵). بر روی پرورش حس مسئولیت‌پذیری برای ارضای نیازهای بنیادین خود و همسر و رهایی از کنترل بیرونی تأکید می‌شود. بنابراین زوجین ممکن است تاکنون آن‌گونه که باید به نیازهای خود و طرف مقابل توجه نکرده باشند، زیرا رفع نیازهای یکدیگر در رابطه زناشویی یکی از عوامل مهم بهبود نزدیکی زوجین است. اما حضور در جلسات آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب توانسته است توجه آن‌ها را به این موارد مهم جلب نماید و آنها در عمل این موارد را نیز مدنظر قرار دهند. چراکه طبق تئوری انتخاب افراد برای ارضای نیازهای بنیادین خود ازدواج می‌کنند، اگر همسران انتظارات متفاوت و غیرواقع‌بینانه درباره نحوه ارضای نیازهای اساسی‌شان از یکدیگر داشته باشند و با شدت نیازهای میان آنها با یکدیگر متفاوت باشد بر روابط زناشویی آنان تأثیر منفی خواهد گذاشت. لذا آموزش چگونگی نگاه کردن به این نیازها و رفع آن‌ها توانسته است به زوجین کمک کند. چنانچه به زوجین در مورد نیازهای اساسی آن‌ها آموزش داده شود، این آگاهی از نیازها و تلاش برای تأمین نیازهای همسر می‌تواند بر کیفیت رابطه زناشویی و نگاه سازنده آنها به سبک روابطشان اثر شگرفی بگذارد. بنابراین در این نظریه ما با افزایش آگاهی در مورد

شدت نیازهای زوجین و ایجاد حس مسئولیت مواجه هستیم. همچنین افراد در نتیجه ارضای نیازهای خود می‌توانند نقش مهمی در گذشت و بخشش در مسائل زناشویی خود نیز داشته باشد. این مهارت الگوهای ارتباطی ناکارآمد توقع مرد /کناره‌گیری زن و الگوی ارتباطی توقع زن/کناره‌گیری مرد را تغییر و آنان را در مسیر سبک‌های ارتباطی مسئله‌مدار فارغ از هیجانات سوق می‌دهد. این در حالی است که نظریه گاتمن بیش از آنکه جنبه آگاهی‌بخشی داشته باشد بر نشانه گرفتن شناخت‌ها و باورهای زوجین تمرکز می‌کند و سعی در تغییر باورها و افکار ناکارآمد دارد (ریسو، دوتویت، ستین و یونگ^{۲۴}، ۲۰۰۷) و موقعیتی را فراهم می‌آورد که زوجین در نتیجه گفت‌وگوهای ماهرانه، درک همدیگر و باز و پذیرا بودن نسبت به هم بتوانند هیجانات منفی خود را کاهش دهند و با افزایش هیجانات مثبت در نهایت رابطه‌ای نزدیک‌تر و دوستانه‌تر داشته باشند و به جای تعارض متقابل و افزایش ناکارآمدی تفاوت‌ها با یکدیگر مصالحه کنند، بنابراین پیش‌تاز بودن تئوری انتخاب در زمینه گذشت می‌تواند در نتیجه این تبیین باشد که از بروز مشکل پیشگیری می‌کند ولی در نظریه گاتمن که بر افکار ناکارآمد ایجادشده متمرکز است و همین فرایند تمرکز بر افکار ناکارآمد، شاید نیاز به جلسات آموزشی بیشتری داشته باشد.

در این راستا ووگان (۲۰۰۱) در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی مبتنی بر نظریه گاتمن بر گذشت، سازش و رضایت زناشویی زنان» نشان داده که برنامه غنی‌سازی زناشویی مبتنی بر نظریه گاتمن منجر به افزایش سطح سازش و گذشت در زندگی زناشویی و در نتیجه بهبود سطح رضایت زناشویی آنان شده است. ضمن اینکه این نتایج در طول زمان نیز پایدار بوده است. این رویکرد بر مشکلات تأکید می‌کند و امکان گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز را ایجاد می‌کند، در نهایت زوجین را به کشف تازه‌ای در روابط ناآل نموده که ضمن در اختیار گرفتن عنان زندگی و ارضای نیازهای بحق خود، مانع ارضای نیازهای مشروع طرف مقابل نشوند و بتوانند به تقویت رابطه نزدیک خود بپردازند. در این راهبرد زوجین مدیریت نیازهای خود و طرف مقابل را می‌آموزند، برای ارتباط بهتر تلاش می‌کنند، و می‌آموزند در طی فرایند نبرد برابر با روش مذاکره مسائل و مشکلاتشان را مدیریت کنند. میزان انعطاف‌پذیری در برابر جزم‌گرایی افزایش و عملکرد کلی خانواده بهبود می‌یابد. بنابراین می‌توان اشاره کرد که رویکرد تئوری انتخاب در جهت پیشگیری اولیه و تئوری گاتمن در سطوح بالاتری از پیگیری نقشی مهم در بهبود روابط زوجین ایفا می‌کنند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش خود گزارش بودن ابزار است که باید مورد توجه قرار گیرد. متفاوت بودن سطح تحصیلات آزمودنی‌ها نیز می‌تواند در نتایج مؤثر باشد و جامعه ما زنان شهر شوش بود که به صورت در دسترس انتخاب شده بودند، بنابراین تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت بگیرد. در پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود از ابزار مصاحبه و مشاهده در کنار پرسش‌نامه استفاده شود و پژوهش‌های مشابه با کنترل سطح تحصیلات و پایگاه اجتماعی زنان صورت بگیرد و همچنین پژوهشی مشابه روی مردان یا زوج‌ها با نمونه‌گیری تصادفی صورت بگیرد. در مجموع با توجه به تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس دو رویکرد تئوری انتخاب و نظریه گاتمن، باید از آن‌ها در مراکز آموزشی و مشاوره استفاده کرد و به‌عنوان راهکاری مؤثر برای بالا بردن کیفیت زندگی زناشویی در مراکز مشاوره خانواده و کارگاه‌های آموزشی بهره برد.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Marris | 14. Glasser |
| 2. Mccarthy | 15. Walker |
| 3. Ali, McGarry & Maqsood | 16. DeMaria & Hannah |
| 4. Forgiveness | 17. Vaughan |
| 5. Enrichment | 18. Me-Young |
| 6. Davis | 19. Lawrence, Rogers, Zajacova & Wadsworth |
| 7. Choice Theory | 20. Forgiveness questionnaire |
| 8. Gottman Theory | 21. Ray |
| 9. Survival | 22. Baskin & Enirght |
| 10. Love | 23. Worthington |
| 11. Power | 24. Riso, DuToit, Stein & Young |
| 12. Freedom | |
| 13. Fun | |

منابع

- احمدی اردکانی، ز.، و فاطمی عقدا، ن. (۱۳۹۸). رابطه سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی با میانجی‌گری گذشت و همدلی: بررسی یک مدل. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲(۱۰۴)، ۲۵-۱۵.
- اسلامی، ف.، فرحبخش، ک.، سلیمی بجستانی، ح. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی غنی‌سازی ازدواج بر مبنای تئوری انتخاب و برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی. *مجله علوم پزشکی رازی*، ۲۶(۱۲)، ۴۲-۲۸.
- آجلی لاهیجی، ل.، و مقتدری، ن. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر نظریه گاتمن بر کاهش تعارضات زناشویی. *سومین کنفرانس بین‌المللی در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی*.
- اولیا، ن. (۱۳۹۷). *آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی*. تهران: نشر دانژه.
- جاویدی، ن. (۱۳۹۲). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بهبود رضایت زناشویی زوجین و کنترل رفتار خانواده. *مشاوره کاربردی*، ۳(۲)، ۶۵-۷۸.
- حدیده‌ئی، م. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر، دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
- خان‌محمدی، ف.، پرتوی، ل. (۱۳۹۶). بررسی رضایت از زندگی زناشویی در میان زوجین دارای سبک‌های سنتی و مدرن و عوامل اجتماعی - فرهنگی مرتبط با آن در شهر میاندوآب. *مطالعات جامعه‌شناسی*، ۱۰(۳۴)، ۱۲۶-۱۰۹.
- خلیلی، ش.، برزگر کهنمویی، س.، صاحبی، ع.، و فراهانی، ح. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله مبتنی بر تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی بر رضایت زناشویی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱(۷)، ۲۳-۱.
- رحیمی‌نیت، م. (۱۳۹۲). تأثیر واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی و افزایش کیفیت زندگی نوجوانان پسر بد سرپرست. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد.
- صادقی، م. (۱۴۰۰). مقایسه استانداردها و اسنادهای رابطه در افراد متأهل با و بدون سابقه طلاق در والدین. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱(۱۷)، ۴۳-۲۳.
- علیزاده‌فرد، س. (۱۳۹۶). مقایسه آموزش تئوری انتخاب به‌صورت کلاسیک و بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر افزایش گذشت و رضایت زناشویی زنان متأهل. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۷(۲۶)، ۱۳۸-۱۱۹.
- قاصدی، م. (۲۰۱۹). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بخشش، تنظیم احساسات و صمیمیت زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت. *مجله علمی روان‌شناسی اجتماعی*، ۷(۵۲)، ۵۰-۴۱.

- Ahmadi Ardakani, Z., & Fatemi Aghda, N. (2019). The relationship between attachment styles and marital satisfaction with mediation of forgiveness and empathy: A model study. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 62 (4,1), 15-25 [in Persian].
- Alizadeh Fard, S. (2017). Comparison of choice theory teaching in a classical way and based on Islamic teachings on increasing forgiveness and marital satisfaction of married women. *Social Psychology Research*, 7 (26), 119-138 [in Persian].
- Ajli Lahiji, L., & Moghtadari, N. (2016). Evaluation of the effectiveness of teachings based on Gatman theory on reducing marital conflicts. Third International Conference on Management, Economics and Humanities [in Persian].
- Ali, P. A., McGarry, J., & Maqsood, A. (2020). Spousal Role Expectations and Marital Conflict: Perspectives of Men And Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(9), NP7082-NP7108.
- Baskin, T., Enirght, R. (2004). Intervention Studies On Forgiveness: A Meta – Analysis. *Journal of Counseling and Development*, 84, 12 -79.
- Davis, K. (2020). *One hundred techniques of counseling and marriage and family therapy*. London: Cambridge Press.
- Demaria, R., & Hannah, M. T. (2013). Building Intimate Relationships: Bridging Treatment, Education, And Enrichment Through The PAIRS Program. London: Routledge.
- Ghsedi, M. (2019). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on forgiveness, emotion regulation, and marital intimacy in women affected by infidelity. *Scientific Journal of Social Psychology*, 7 (52), 41-50 [in Persian].
- Glasser, W. (2000). Counseling with Choice Theory: A New Reality Therapy, Sahebi, A (Trans.). (2018). Tehran: Sayeh Sokhan Publication [in Persian].
- Hdidehi, M. (2015). The effectiveness of reality therapy on forgiveness and marital adjustment of women affected by infidelity, the second scientific conference on educational sciences and psychology of social and cultural injuries in Iran, Tehran [in Persian].
- Islami, F., Farahbakhsh, K., Salimi Bejestani, H. 2019). Comparison of the effectiveness of marriage enrichment based on selection theory and relationship prevention and improvement program on marital beliefs. *Razi Journal of Medical Sciences*, 26 (12), 28-42 [in Persian].
- Javidi, N. (2013). The effectiveness of emotion-oriented couple therapy on improving couples' marital satisfaction and controlling family behavior. *Applied Counseling*, 3(2), 65-78 [in Persian].
- Khalili, Sh., Barzegar Kahnamooui, S., Sahebi, A., and Farahani, H. (2016). The effectiveness of intervention based on choice theory and reality therapy on marital satisfaction. *Journal of Applied Psychological Research*, 1(7), 1-23 [in Persian]
- Khan Mohammadi, F., Partovi, L. (2017). Survey of marital life satisfaction among couples with traditional and modern styles and related socio-cultural factors in Miandoab. *Sociological Studies*, 10 (34), 126-109 [in Persian].
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital Happiness, Marital Status, Health, And Longevity. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1539-1561.
- Me-Young, Kang. (2001). The Effect of a Reality Therapy Quality Couple Program On Internal Control, Self-Esteem and Marital Satisfaction. *International Journal of Reality Therapy*. 2(1).
- Mccarthy, G. (2016). Lifestyle Changes Following Acute Myocardial Infarction: Patients Perspectives. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 1(5), 37- 44.
- Ouli, N. (2018). Marital life enrichment training. Tehran: Danjeh Publishing [in Persian].

- Sadeghi, M. (2021)., Comparison of standards and relationship documents in married people with and without a history of divorce in parents. *Journal of Family Research*, 1(17), 23-43.
- Rahimi, M. (2013). The effect of group reality therapy on reducing depression and improving the quality of life of adolescent male adolescents. Master Thesis, Ferdowsi University of Mashhad [in Persian].
- Riso, L. P, Dutoit, P. L, Stein, D. J., & Young, J. E. (2007). Cognitive Schemas and Core Beliefs in Psychological Problems, Published by American Psychological Association, Washington DC, 199-220
- Stulhofer, A., Ferreira, L. C. & Landripet, I. (2014). Emotional intimacy, sexual desire and sexual satisfaction among partner heterosexual men. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(2),229-244.
- Vaughan, L. A. (2001). The Relationship Between Marital Satisfaction Levels Associated with Participation in The Free (Forgiveness and Reconciliation Through Experiencing Empathy) And Hope-Focused Marital Enrichment Program (Doctoral Dissertation, Regent University).
- Walker, L. K. (2013). Evaluating The Impact of a Guttman-Based Marriage Strengthening Program On Families Adopting Children with Special Needs. [Dissertation]. Florida State Unive, 141-142.
- Worthington, E. (2005). *Handbook of Forgiveness*. London: Routledge.

