MEJDS. 2020; 10:154. :

Published online 2020 Oct. **Research Article**

Effect of Gottman's Couple Therapy on Divorce Tendency and Marital Burnout in Married Women

Padash Z[1], *Yousefi Z[2], Abedi MR[3], Torkan H[2]

Author Address
1. PhD Student, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran;
2. Assistant Professor in Clinical Psychology, Department of Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran;
3. Counseling Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
***Corresponding author's email:** z.yousefi@khusif.ac.ir

Received: 2019 July 1; **Accepted:** 2019 September 5

Abstract

Background & Objectives: Divorce tendency facilitates the breakdown of the most fundamental structure of society, the family. The social consequences of divorce cause various psycho–emotional impairments at individual and social dimensions. As a result of divorce, couples break up and their intimate relationship ends, love and affection lead to hatred, animosity, and unity, leading to loneliness and confusion. Divorce is the end of a disrupted and damaged life; it does not occur instantly and unexpectedly, and rather follows a clear and gradual process. An important factor associated with divorce tendency is marital burnout, i.e., a painful state of emotional and biopsychological exhaustion. Gottman enrichment model is among the most valid approaches in the field of marriage interventions. Therefore, the present study was conducted to determine the effect of couple therapy by Gottman on divorce tendency and marital burnout in married women.

Methods: This was a quasi–experimental study with a pretest–posttest and a control group design. The statistical population of this study was all married women referring to two counseling centers in Isfahan City, Iran, in 2018 (N=54). The study sample consisted of 32 women who were selected based on their willingness to participate in the study and through the convenience sampling method. The study inclusion criteria were an age range of 20 to 45 years, no mental health problems, at least one year of marriage experience, and achieving a lower score than the cut–off point for divorce in the considered scale (scores above 44). The study exclusion criteria included reluctance to continue meetings, and disruption during meetings (disorder, deviation from the main topic). The following ethical considerations were observed: providing written information about the research to the study participants; assuring them about the confidentiality of information obtained and use it only for research purposes; voluntarily participating in the study; not recording the study subjects' surname to observe their privacy, and obtaining written informed consent forms the study participants. The study subjects were randomly assigned to two experimental and control groups (n=16/group). Then, the experimental intervention, i.e., Gottman's couple therapy (2010) was performed for 10 sessions of 90 min in the experimental group. At the end of the sessions, both study groups were re–evaluated. Data collection tools included the Couple Burnout Measure (Pines, 1996) and the Divorce Tendency Scale (Rusbult et al., 1986). The obtained data were analyzed using descriptive statistics (mean & standard deviation), and inferential statistics, including Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) in SPSS. Besides, $p<0.05$ was considered statistically significant.

Results: There was a decrease in the posttest mean values of divorce tendency and marital burnout in the experimental group. Accordingly, the MANCOVA results suggested that by eliminating the effect of the pretest, the presented couple therapy by Guttman's method impacted divorce tendency and marital burnout in the study participants ($p<0.001$). Additionally, the MANCOVA data indicated a significant difference between the experimental and control groups in terms of marital burnout (physical, psychological, & emotional aspects) ($p<0.001$).

Conclusion: Gottman's couple therapy approach could significantly reduce marital burnout and divorce tendency in the explored married women. Therefore, marriage counselors and therapists could use the findings of this research in the context of clinical and therapeutic interventions. Furthermore, this therapeutic, practical, and beneficial approach could be applied to resolve conflicts and help improve marital relations among individuals.

Keywords: Couple therapy, Gottman, Divorce tendency, Marital burnout.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.133.2]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۹؛ (۱۰):۱۵۴.

انتشار برخط مهرماه ۱۳۹۹ مقاله پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن بر میل به طلاق و دلزدگی زناشویی زنان متأهل متمایل به طلاق

زهرا پاداش[۱]، *زهرا یوسفی[۲]، محمدرضا عابدی[۳]، هاجر ترکان[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران؛

۲. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران؛

۳. استاد گروه مشاوره، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** z.yousefi@khusif.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۰ تیر ۱۳۹۸؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۴ شهریور ۱۳۹۸

چکیده

زمینه وهدف: میل به طلاق زمینه‌ساز ازهم‌گسیختگی ساختار بخش بنیادی‌تر جامعه یعنی خانواده است. پیامدهای اجتماعی طلاق سبب بروز انواع آسیب‌ها و ناتوانی‌های روانی‌ـ عاطفی در ابعاد فردی و اجتماعی می‌شود؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن بر میل به طلاق و دلزدگی زناشویی زنان متأهل مایل به طلاق انجام گرفت.

روش‌بررسی: این پژوهش نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ پژوهش را تمامی زنان مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاوره در شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. نمونهٔ پژوهش شامل ۳۲ زن متأهل مایل به طلاق بود که از بین داوطلبان شرکت در پژوهش، به‌روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۶ نفر) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان در پژوهش مقیاس دلزدگی زناشویی (پاینز، ۱۹۹۶) و مقیاس میل به طلاق (روزبلت و همکاران، ۱۹۸۶) را تکمیل کردند. زنان گروه آزمایش، به‌مدت ده جلسهٔ ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن (۲۰۱۰) قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) و به‌کمک نرم‌افزار آماری SPSS نسخهٔ ۱۹ تجزیه‌وتحلیل شد. در تمامی آزمون‌ها سطح معناداری برابر با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، میانگین نمرات میل به طلاق و دلزدگی زناشویی گروه آزمایش در مرحلهٔ پس‌آزمون به‌طور معناداری کمتر از میانگین نمرات میل به طلاق و دلزدگی زناشویی در گروه گواه است ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش حاضر شاهدی بر مفید و مؤثربودن مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن، در مداخلات خانواده است.

کلیدواژه‌ها: مشاورهٔ زناشویی، گاتمن، میل به طلاق، دلزدگی زناشویی.

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.133.2]

۱ مقدمه

خانواده فراهم‌کنندهٔ برنامه‌هایی برای سلامت روان اعضای خود است و طلاق، آسیبی اجتماعی جدی برای بروز انواع ناتوانی‌ها و معلولیت‌های عاطفی و روانی است (۱). تحقیقات نشان داده‌اند کودکانی که طلاق را تجربه می‌کنند، معمولاً رفتارهای ضداجتماعی، افسردگی، نگرانی، پرخاشگری، بزهکاری، بیش‌فعالی، نارسایی یادگیری، افت تحصیلی و کاهش سازگاری بیشتری دارند (۲). علاوه‌بر شیوع روزافزون طلاق و آثار وسیع آن بر بهداشت و سلامت روانی و عاطفی افراد، پژوهشگران و نظریه‌پردازان حوزهٔ خانواده و ازدواج را بر آن داشته است تا به راهکارهایی برای کنترل، کاهش و پیشگیری از وقوع این معضل اجتماعی بپردازند. طبق تعریف، طلاق فرایندی است که با تجربهٔ بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض ازطریق ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی جدید خاتمه می‌یابد (۳). طبق آمار رسمی در ایران، از هر هزار ازدواج حدود دویست ازدواج به طلاق منجر می‌شود و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج معرفی شده است (۴). تجربهٔ طلاق، سازگاری افراد را در تمام ابعاد (روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی، هیجانی) تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی اعضای خانواده پس از طلاق می‌شود (۵). در بررسی علت طلاق علاوه‌بر عوامل اجتماعی، اقتصادی و حقوقی، توجه به علل فردی، روان‌شناختی و عاطفی ازجمله میل به طلاق که منجربه طلاق می‌شود از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۶). مقصود از مفهوم میل به طلاق[1]، میزان تمایل و علاقه‌مندی زوجین به جداشدن و گسستن روابط زناشویی طی مراحل قانونی است. (۳). در بررسی عوامل مختلف در ایجاد میل به طلاق، دلزدگی زناشویی به‌خوبی مشهود است (۷).

سرخوردگی و دلزدگی زناشویی[2] یعنی کاهش تدریجی دل‌بستگی به همسر عاملی است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به‌جای عواطف مثبت همراه است (۸).

پانیز دلزدگی را به‌عنوان حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی می‌داند که در شرایط درگیری طولانی‌مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود. زمانی‌که افراد به عرصهٔ زندگی زناشویی پا می‌گذارند با انتظارات و توقعات خاصی که از پیش در ذهن خود داشته‌اند، وارد این رابطه می‌شوند؛ اما وقتی متوجه می‌شوند واقعیت چیز دیگری است، به‌تدریج دچار نوعی احساس سرخوردگی یا دلخوری و درنهایت دلزدگی از رابطهٔ زناشویی خود می‌شوند (۹).

پژوهشگران معتقدند با اینکه تمامی ازدواج‌ها به‌نوعی دلزدگی را تجربه می‌کنند، بسیاری از آن‌ها با کیفیت ضعیف ادامه می‌دهند و زندگی متأهلی بی‌ثباتی را تشکیل می‌دهند که به فروپاشی متمایل است؛ همچنین به‌یقین با افکار و تصورات فراوانی دربارهٔ جدایی و سازگاری زناشویی[3] ضعیف همراه است (۷،۱۰،۱۱).

روان‌شناسی خانواده تاکنون مدل‌های زوج‌درمانی[4] مختلفی را برای کار با مراجعان طلاق ارائه داده‌اند. یکی از این مدل‌ها که توجه چشمگیری را در دههٔ گذشته کسب کرده است و به شیوه‌ای اثربخش بسیاری از مسائل زوجین را درمان کرده است، زوج‌درمانی به‌روش گاتمن است (۹،۱۰،۱۲). گاتمن نظریهٔ زوج‌درمانی خود را بر پایهٔ ۱۴ سال تحقیق دربارهٔ علل طلاق، ارائه داد. نظریهٔ گاتمن، رویکردی تلفیقی است و از مبانی و اصول اعتقادی نظریه‌های مختلف درمانی یاری گرفته است. گاتمن به تغییرات رفتاری، تغییر باورها، عمیق‌شدن در معانی پنهان و ناخودآگاه رویاها و نگاه سیستمی به خانواده به‌طور هم‌زمان توجه می‌کند (۱۲).

گاتمن و دکلر براساس تحقیقات خود نشان دادند که ازدواجی شاد و موفق ازدواجی است که در آن زوج‌ها با یکدیگر همچون یک‌دوست رفتار می‌کنند و تعارضات زناشویی خود را به‌شیوهٔ ملایم محترمانه و مثبت مدیریت می‌کنند. هریک از زوجین دیدگاه‌ها یا ادراکات خودش را دربارهٔ ازدواج و احساسات در رابطهٔ زناشویی دارد (۱۳)؛ ازاین‌رو، هدف زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بازسازی رابطه و تقویت رفاقت زناشویی است تا از این رهگذر، به زوج‌ها کمک کند مدیریت تعارض و معنای داشتن حس مشترک را در رابطه بیاموزند. طبق نظر گاتمن، وجود چهار عامل تخریب‌کننده در روابط زوج‌ها، پیش‌بینی‌کنندهٔ طلاق است. این چهار عامل عبارت‌اند از: انتقاد؛ سرزنش؛ جبهه‌گیری؛ سکوت (۱۴). گاتمن اظهار داشت، دو جزء اصلی در ازدواج وجود دارد که منجربه کارکرد درست آن می‌شود: ۱. سطح کلی عواطف مثبت؛ ۲. توانایی زوج‌ها در کاهش احساسات منفی در طی حل تعارضات (۱۲). مدل غنی‌سازی گاتمن[5] از رویکردهای بسیار معتبر موجود در زمینهٔ زناشویی است که پژوهش‌های زیادی بر قدرت پربارسازی آن تأکید داشته‌اند (۱۳،۱۵).

تحقیقات اثربخشی براساس مدل گاتمن انجام گرفته است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. شاپیرو و گاتمن یک آزمایش بالینی به‌صورت تصادفی در میان زوج‌هایی انجام دادند که انتقال به دورهٔ والدینی را تجربه کردند. تأثیر مداخله در طول یک‌دورهٔ سه‌ساله اندازه‌گیری شد. براساس نتایج، افسردگی پس از زایمان طبق اندازه‌گیری SCL-90 برای هریک از زوجین گروه آزمایش کاهش پیدا کرد؛ اما در زوجین گروه کنترل افزایش یافت. پرخاشگری زناشویی در طی یک سال برای هریک از زوجین گروه مداخله درمقایسه با گروه کنترل در سطح کمتری قرار داشت. کیفیت کلی رابطهٔ زناشویی در گروه آزمایش ارتقا پیدا کرد؛ اما کیفیت کلی رابطهٔ زناشویی در گروه کنترل به‌طور یکنواختی کاهش یافت (۱۶). در مطالعه‌ای که جانسون براساس نظر گاتمن در زمینهٔ تفاوت‌های رفتاری زوج‌های پریشان و عادی انجام داد، نتایج نشان داد زوج‌هایی که گرایش دارند بر جنبه‌های مثبت همسر تمرکز کنند و بر جنبه‌های منفی تمرکز کمتری دارند، دارای زندگی شادتر، رضایت بیشتر و روابط پایدارتری هستند (۱۷). در پژوهش وستراپ که در بین شرکت‌کنندگان در دورهٔ آموزشی مهارت‌های ارتباطی ازدواج با شیوهٔ

1. Divorce tendency
2. Marital burnout
3. Marital adjustment
4. Couple therapy
5. Gottman's enrichment model

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.133.2]

گاتمن برای پایدارسازی روابط زناشویی انجام شد، مشخص شد که خود شرکت‌کنندگان و نیز همسرشان در مهارت‌های ارتباطی بهبود نشان می‌دهند (۱۸). سعادتی شامیر و همکاران نیز در پژوهشی با بررسی اثربخشی زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر عملکرد خانواده و سازگاری زناشویی بر زوجین متقاضی طلاق نتیجه گرفتند که شیوهٔ آموزشی گاتمن بر بهبود عملکرد خانواده و سازگاری زناشویی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است (۱۹).

باتوجه به اینکه طلاق پدیده‌ای روانی و رخدادی بسیار تنش‌زا در زندگی افراد است و از نظر میزان اختلالی که پدید می‌آورد، در ردهٔ دوم پس از مرگ جای دارد (۲۰)، انجام‌دادن پژوهش‌هایی در زمینهٔ پیشگیری و کاهش این معضل بزرگ فردی و اجتماعی ضروری به‌نظر می‌رسد. از سوی دیگر به‌نظر می‌رسد سازوکارهای حاکم بر روش گاتمن بتواند بر بهبود سازه‌های زناشویی و درنتیجه کاهش میل به طلاق تأثیر بگذارد و در تدوین چارچوب‌های درمانی و پیشگیری از میل به طلاق مؤثر باشد؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن بر کاهش میل به طلاق و دلزدگی زناشویی زنان متأهل مایل به طلاق انجام شد.

۲ روش‌بررسی

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. جامعهٔ آماری را در پژوهش حاضر تمامی زنان متأهل مایل به طلاق مراجعه‌کننده به دو مرکز مشاورهٔ شهر اصفهان در سال ۱۳۹۷ تشکیل دادند. نمونه‌های این پژوهش ۳۲ زن از مجموع ۵۴ زن مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بودند. شیوهٔ انتخاب آن‌ها براساس میزان تمایلشان به شرکت در این پژوهش بود که به‌شیوهٔ دردسترس انتخاب شدند. سپس باتوجه به ملاک‌های انتخاب و رعایت ملاحظات اخلاقی، به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۶ نفر و کنترل ۱۶ نفر قرار گرفتند. معیارهای ورود شرکت‌کنندگان به پژوهش عبارت بود از: دارابودن سن بین ۲۰ تا۴۵ سال؛ داشتن حداقل یک سال زندگی مشترک؛ کسب نمرهٔ کمتر از نقطهٔ برش میل به طلاق (نمرهٔ بیشتر از ۴۴). معیارهای خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش عبارت بود از: تمایل‌نداشتن آن‌ها به ادامهٔ جلسات درمان؛ ایجاد خلل و آشوب در جریان جلسات (بی‌نظمی و خارج‌شدن از موضوع اصلی). ملاحظات اخلاقی شامل ارائهٔ اطلاعاتی کتبی دربارهٔ پژوهش به شرکت‌کنندگان، دادن اطمینان خاطر به افراد دربارهٔ رعایت محرمانه‌بودن اطلاعات به‌دست‌آمده و استفاده از آن فقط در امور پژوهشی، داوطلبانه‌بودن مشارکت در مطالعه، ثبت‌نشدن نام و نام خانوادگی ایشان به‌منظور رعایت حریم خصوصی و دریافت رضایت کتبی از شرکت‌کنندگان بود. در طرح‌های آزمایشی حداقل نمونه برای هر گروه ۱۵ نفر توصیه شده است (۲۱). سپس مداخلهٔ آزمایشی، یعنی مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن (۱۴) در ده جلسهٔ ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. پس از اتمام جلسات، هر دو گروه دوباره ارزیابی شدند.

ـ مقیاس دلزدگی زناشویی[1]: برای اندازه‌گیری میزان دلزدگی زوجین از مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز استفاده شد. این مقیاس ابزاری خودسنجی است که توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ طراحی شد (۹). مقیاس دارای ۲۱ ماده، مشتمل بر سه مؤلفهٔ جسمی و عاطفی و روانی است. این گویه‌ها در مقیاسی هفت‌امتیازی پاسخ داده می‌شوند. سطح یک، معرف نبود تجربهٔ عبارت مدنظر و سطح هفت، معرف تجربهٔ زیاد عبارت مدنظر است. هفده مادهٔ مقیاس شامل عبارت‌های منفی مانند خستگی، ناراحتی و بی‌ارزش‌بودن و چهار مادهٔ آن، شامل عبارات مثبت مانند خوشحال‌بودن و پرانرژی‌بودن است. عبارات منفی به‌صورت مستقیم و عبارات مثبت به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداکثر امتیاز در کل مقیاس ۱۴۷ و حداقل ۲۱ است. در هریک از مؤلفه‌های مقیاس، حداکثر امتیاز ۴۹ و حداقل امتیاز هفت است. نمرهٔ بیشتر در این مقیاس، دلزدگی بیشتر را نشان می‌دهد. پاینز ضریب پایایی مقیاس را با استفاده از روش بازآزمایی، برای یک‌دورهٔ یک‌ماهه ۰/۸۹، دورهٔ دوماهه ۰/۷۶ و دورهٔ چهارماهه ۰/۶۶ و ضریب آلفای کرونباخ آن را بین ۰/۹۱ تا۰/۹۳ گزارش کرد. وی برای ارزیابی ضریب روایی نشان داد که مقیاس دارای همسانی درونی بین متغیرها در دامنهٔ ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است و با ویژگی‌های ارتباطی مثبت مانند نظر مثبت دربارهٔ ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدف‌مندی، کشش و جاذبهٔ عاطفی به همسر و کیفیت رابطهٔ جنسی، روایی هم‌زمان معناداری دارد (r=-۰/۶۳). تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها، با ضریب آلفای کرونباخ سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (۹). در ایران، نویدی ضریب پایایی مقیاس دلزدگی زناشویی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، در نمونهٔ ۲۴۰ نفری شامل ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم، ۰/۸۶ محاسبه کرد (۲۲). صفی پوریان و همکاران، ضریب پایایی مقیاس دلزدگی زناشویی را با استفاده از دو روش ضریب آلفای کرونباخ و تنصیف، برای کل مقیاس، به‌ترتیب برابر با ۰/۹۲ و ۰/۹۴ به‌دست آوردند؛ همچنین روایی هم‌زمان و واگرایی مقیاس را ازطریق محاسبهٔ ضریب همبستگی با مقیاس صمیمیت زناشویی، ۰/۶۱ ـ عنوان کردند که بیانگر ضرایب پایایی و روایی مطلوب مقیاس مذکور است (۲۳). در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی مقیاس دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن توسط روش ضریب آلفای کرونباخ، برای کل مقیاس و مؤلفه‌های جسمی، عاطفی و روانی، به‌ترتیب برابر با ۰/۹۵، ۰/۷۵، ۰/۹۷ و ۰/۸۱ به‌دست آمد.

ـ مقیاس میل به طلاق[2]: این مقیاس اولین بار توسط روزبلت و همکاران در سال ۱۹۸۶ طراحی شد. این مقیاس ابزاری ۱۴سؤالی است و برای ارزیابی زوجین مستعد و متقاضی طلاق به‌کار می‌رود. ابزار دارای دو خرده‌مقیاس است که هر کدام توسط هفت سؤال سنجش می‌شود. خرده‌مقیاس‌ها شامل تمایل برای خارج‌شدن (تمایل به طلاق) و تمایل به مسامحه است. هر سؤال در طیف درجه‌بندی هفت‌تایی (۱. هرگز، ۲. به‌ندرت، ۳. خیلی، ۴. کم، ۵. زیاد، ۶. خیلی زیاد، ۷. همیشه)، نمره‌گذاری می‌شود. نمرهٔ پرسشنامه با جمع نمرات سؤال‌ها به‌دست می‌آید. روزبلت و همکاران در تحلیل آماری این پرسشنامه ضریب آلفا را برای خرده‌مقیاس تمایل به طلاق ۰/۹۱ و خرده‌مقیاس تمایل به مسامحه ۰/۸۶ گزارش کردند (۲۴). این مقیاس توسط زارع در ایران هنجاریابی شد. در پژوهش زارع پایایی پرسشنامه

1. Couple Burnout Measure

2. Divorce Tendency Scale

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.133.2]

با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۸ (برای زنان ۸۹درصد و برای مردان۸۷درصد) ذکر شد و میزان ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های تمایل به خارج‌شدن ۸۹درصد و مسامحه ۰/۸۸ محاسبه شد (۲۵). در ادامه خلاصهٔ جلسات آموزشی مدل گاتمن به‌همراه محتوای مداخله شامل ده جلسهٔ آموزشی ۱۲۰دقیقه‌ای، در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. محتوای آموزشی جلسات به‌روش گاتمن

جلسات	خلاصهٔ جلسات درمانی
اول	آشنایی زوج‌ها و مشخص‌کردن اهداف و منطق جلسات، برقراری رابطهٔ حسنه و عاطفی، آشنایی با طرح کلی جلسات، پی‌بردن به اهمیت رابطهٔ زناشویی و مفاهیم سازگاری و صمیمیت زوج‌ها، بیان انتظار از مراجعان و تعهد آنان به شرکت در جلسات، لزوم یادگیری مطالب و سعی در به‌کارگیری آن در زندگی واقعی و درنهایت بیان اهمیت انجام تکالیف.
دوم	هدف: اصل اول؛ اصلاح و تقویت نقشهٔ عشق خود. تکلیف: تمرین نقشهٔ راه عشق برای کمک به تقویت شناخت و درک بهتر شریک زندگی.
سوم	هدف: اصل دوم؛ تقویت حس دل‌بستگی و تمجید، مفاهیم دل‌بستگی و تمجید، نشانه‌های وجود دل‌بستگی و چگونگی ایجاد دل‌بستگی در رابطه. تکلیف: دادن تکلیف دورهٔ آموزشی هفت‌هفته‌ای برای تمجید و دل‌بستگی.
چهارم	هدف: اصل سوم؛ قدم‌برداشتن به‌سوی هم به‌جای پشت‌کردن به یکدیگر؛ عشق و احساسات عاطفی زوج‌ها، چگونگی ایجاد آن و حفظ رابطهٔ زناشویی از سردی و یکنواختی. تکلیف: وقتی همسرتان به شما تمایلی نشان نمی‌دهد، چه باید کنید؟
پنجم	هدف: اصل چهارم؛ اجازه‌دادن به همسر جهت نفوذ بر شما؛ چگونگی مقابله با همسر قدرت‌طلب. تکلیف: تسلیم برای پیروزی و بازی تنازع بقا در جزیرهٔ گاتمن.
ششم	هدف: اصل پنجم؛ حل‌کردن مشکلات حل‌شدنی. تکلیف: پیداکردن نمونه‌ای از تعارض‌های خود؛ بدون بحث دربارهٔ آن.
هفتم	ادامهٔ کار بر حل تعارض‌ها در زمینهٔ رفع موانع و مشکلات.
هشتم	هدف: اصل ششم؛ غلبه‌کردن بر موانع مفهوم بن‌بست در روابط زناشویی، شناسایی علل بن‌بست. تکلیف: اجرای این تمرین‌ها در محیط طبیعی و تهیهٔ گزارش.
نهم	هدف: اصل هفتم؛ تحقق مفهوم مشترک، ایجاد فرهنگ جدید در خانواده. تکلیف: اجرای قوانین در منزل، مطالعه و بررسی مطالب در جلسات و تهیه نمونه‌هایی از ابهامات پیش‌آمده.
دهم	بحث‌های پایانی در زمینهٔ جلسات و اجرای پس‌آزمون.

تجزیه‌وتحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی، میانگین، انحراف معیار و آمار استنباطی با روش تحلیل کوواریانس، به‌کمک نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۱۹صورت گرفت. در تمامی آزمون‌ها سطح معناداری برابر با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

جدول ۲ شاخص‌های توصیفی میل به طلاق و دلزدگی زناشویی را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد. یافته‌ها دلالت بر آن دارد که میانگین نمرات پس‌آزمون میل به طلاق و دلزدگی زناشویی در گروه آزمایش در مرحلهٔ بعد از مداخله درمقایسه با گروه گواه کاهش یافته است. برای تعیین معناداری این تفاوت‌ها باتوجه به اینکه لازم است پیش‌آزمون مهار شود، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد؛ ولی قبل از آن پیش‌فرض‌های این آزمون بررسی شد.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای میل به طلاق و دلزدگی زناشویی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسهٔ پس‌آزمون			
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p	مجذور اتا	توان آزمون
میل به طلاق	آزمایش	۶۵/۳۱	۱۱/۵۸	۳۳/۸۷	۳/۷۷	۲۶۴/۱۲	<۰/۰۰۱	۰/۹۰	۱
	گواه	۷۱/۵۰	۱۳/۲۴	۷۰/۵۶	۱۳/۰۷				
دلزدگی زناشویی	آزمایش	۱۰۲/۳۱	۳/۰۹	۷۸/۶۲	۴/۸۰	۱۵۸/۲۸	<۰/۰۰۱	۰/۵۸	۱
	گواه	۱۰۴/۸۸	۳/۶۳	۱۰۴/۰۰	۴/۴۱				

با استفاده از آزمون کولموگروف‌اسمیرنف نرمال‌بودن توزیع داده‌ها بررسی شد و نتایج نشان داد توزیع نمرات از توزیع نرمال پیروی می‌کند. همچنین همگنی واریانس‌ها توسط آزمون لوین برای نمرات دلزدگی زناشویی و میل به طلاق ارزیابی گردید و فرض صفر یعنی

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.133.2]

فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته شد ($p>۰/۰۵$). به این ترتیب، آزمون تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه‌های تحقیق به‌کار رفت.

همان‌طورکه در جدول ۲ مشاهده می‌شود باتوجه به کاهش میانگین میل به طلاق و دلزدگی زناشویی در گروه آزمایش در مرحلهٔ پس‌آزمون، نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد، با حذف اثر پیش‌آزمون مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن بر میل به طلاق و دلزدگی زناشویی تأثیر داشته است ($p<۰/۰۰۱$).

جدول ۳ شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون را به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) نشان می‌دهد.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌تفکیک دو گروه آزمایش و گواه به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقایسهٔ پس‌آزمون			
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	مقدار F	مقدار p	مجذور اتا	توان آزمون
جسمی	آزمایش	۳۱/۰۶	۲/۲۳	۲۴/۳۱	۱/۸۰	۹۵۶/۳۵	<۰/۰۰۱	۰/۷۸	۱
	گواه	۳۰/۷۵	۱/۸۰	۳۰/۴۳	۱/۴۵				
عاطفی	آزمایش	۳۷/۱۲	۱/۸۵	۲۹/۰۶	۲/۰۱	۱۵۶/۳۵	<۰/۰۰۱	۰/۸۵	۱
	گواه	۳۸/۰۰	۲/۱۹	۳۷/۵۶	۱/۷۱				
روانی	آزمایش	۳۴/۱۲	۲/۲۷	۲۵/۲۵	۲/۷۴	۶۳/۱۶	<۰/۰۰۱	۰/۷۰	۱
	گواه	۳۶/۱۸	۲/۴۸	۳۶/۰۰	۳/۲۰				

باتوجه به مندرجات جدول ۳ مشاهده می‌شود که تفاوت بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی (جسمی، عاطفی، روانی) معنادار است ($p<۰/۰۰۱$)؛ لذا می‌توان بیان داشت که مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن باعث کاهش مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی شده است.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مشاورهٔ زناشویی به‌روش گاتمن بر میل به طلاق و دلزدگی زناشویی زنان متأهل انجام شد. نتایج نشان داد که این روش در میل به طلاق و دلزدگی زناشویی زنان متأهل اثربخش است. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های تحقیقات زیر همسوست؛ تحقیق بابکوک و همکاران مشخص کرد، زوج‌درمانی به‌روش گاتمن منجربه افزایش رضایت زناشویی، کاهش مشکلات زناشویی و تعارض مخرب زوجین در یک سال می‌شود (۲۶). براند نیز ۱۴ زوج شرکت‌کننده در کارگاه گاتمن را بررسی کرد. نتیجهٔ این پژوهش نشان داد که کارگاه برای آن‌ها مفید بوده است و باعث کاهش مشکلات زناشویی و ارتباطی در آنان شده است (۲۷). همچنین والکر در پژوهش خود عنوان کرد، برنامهٔ تقویتی ازدواج گاتمن بر رضایت زوجی خانواده‌هایی که کودکانی با نیازهای ویژه را به فرزندی قبول کردند، مؤثر بوده است (۲۸). هواسی و همکاران نیز در پژوهشی دریافتند که زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین سودمند است (۱۵).

در تبیین نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت مدل گاتمن با متمرکزکردن همسران بر جنبه‌های مثبت یکدیگر مثل قدرشناسی، همدردی، پذیرنده‌بودن، نشان‌دادن مهربانی و توجه‌داشتن کمک می‌کند که آن‌ها نگاه خوش‌بینانه‌تری به همسر خویش داشته باشند و از دیدن جنبه‌های منفی و مخرب که باعث تعارضات زوجی شده، بپرهیزند (۱۳)؛ همچنین آموزش این برنامه به همسران در حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی، پرهیز از روابط منجربه شکست، کاهش ناامیدی، احساس بی‌ارزش‌بودن و ناکامی، افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر، افزایش رغبت جهت تداوم زناشویی و درنهایت کاهش تعارضات و میل به طلاق کمک می‌کند (۲۰). علاوه بر این، تأکید مدل مذکور بر ایجاد مشارکت ازطریق یافتن معنای مشترک، افزایش خودافشایی، توانایی درک متقابل، تشویق همسر به‌منظور ابراز علاقه و بهبود روابط متقابل به همسران کمک می‌کند تا در هنگام حل تعارضات توانایی کاهش عاطفهٔ منفی را داشته باشند (۲۹).

زمانی‌که رفتارهای آمیخته کاهش می‌یابند و رفتارهای مثبت و خوشایند افزایش می‌یابند، رضایت از رابطه بیشتر می‌شود (۱۳). همچنین این رویکرد با آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی و آشناکردن شرکت‌کنندگان با کار و الگوی ارتباطی مخرب و انتقاد، اهانت، رفتار توافقی، همکاری‌نکردن و سکوت و تأثیرات مخرب این چهار رفتار بر رابطهٔ زناشویی به همسران کمک می‌کند تا از الگوهای جایگزین و مؤثرتر رفتار استفاده کنند و در مواقع تعارض به مکالمه‌های راه‌حل‌مدار بپردازند. باتوجه به نکات بیان‌شده می‌توان گفت که زنان پس از شرکت در جلسات درمانی به‌روش گاتمن آموختند تا دربارهٔ تعهدات و مسئولیت‌ها با همسرشان مجدداً مذاکره کنند، به‌گونه‌ای کارآمد با یکدیگر ارتباط برقرار سازند، در زمینهٔ علل نبود توافق و اهمیت بیان دیدگاهشان دربارهٔ بهترین شیوهٔ مدیریت نبود توافق صحبت کنند و به‌طور معناداری عواطف مثبت بیشتر، ارتباط بهتر و رفتارهای حل مسئلهٔ مناسب‌تری را از خود نشان دهند. این عواطف مثبت و روش‌های سازندهٔ حل تعارض به‌نوبهٔ خود باعث کاهش میل به طلاق زنان می‌شود. شرط موفقیت یک رابطه از نظر گاتمن، سطح کلی عواطف مثبت و توانایی کاهش عاطفهٔ منفی در هنگام حل تعارضات است. زمانی‌که رفتارهای آشفته کاهش می‌یابند و رفتارهای مثبت و خوشایند افزایش می‌یابند، رضایت از رابطه بیشتر می‌شود (۱۴)؛ بنابراین این مدل مشاورهٔ زناشویی می‌تواند به بهبود روابط در زوجین کمک کند.

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.133.2]

اجرای پژوهش بر زنان متأهل شهر اصفهان تعمیم نتایج آن را به دیگر شهرها و مناطق با مشکل مواجه می‌کند. شیوهٔ نمونه‌گیری دردسترس و نبود مرحلهٔ پیگیری در این پژوهش از محدودیت‌های دیگر تحقیق حاضر است که باید به آن‌ها توجه کرد.

۵ نتیجه‌گیری

زوج‌درمانی به‌روش گاتمن بر کاهش دلزدگی زناشویی و میل به طلاق زنان متأهل مایل به طلاق مؤثر است؛ بنابراین مشاوران و درمانگران خانواده می‌توانند از یافته‌های این پژوهش در راستای مداخلات بالینی و آموزشی استفاده کنند و از این رویکرد درجهت کاهش تعارضات زناشویی و بهبود روابط زوجین بهره برند.

۶ تشکر و قدردانی

گروه پژوهش بر خود لازم می‌داند از تمامی زوجینی که نهایت همکاری را با پژوهشگران داشته‌اند، تشکر و قدردانی کند.

۷ بیانیه

این مقاله مستخرج از رسالهٔ دکتری مشاورهٔ نویسندهٔ اول پژوهش حاضر است و دارای کد اخلاق IR.IAU.KHUISF.REC.۱۳۹۷.۲۶۴ از کمیتهٔ اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان ـ خوراسگان است. نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ‌گونه تعارض منافعی در این مقاله وجود ندارد. این پژوهش با حمایت مالی هیچ نهاد یا مؤسسه‌ای انجام نشده است.

References

1. Vezzetti VC. New approaches to divorce with children: A problem of public health. Health Psychol Open. 2016;3(2):2055102916678105. doi: 10.1177/2055102916678105
2. Sheppard P, Garcia JR, Sear R. Childhood family disruption and adult height: is there a mediating role of puberty? Evol Med Public Health. 2015;2015(1):332–42. doi: 10.1093/emph/eov028
3. Long LL, Young ME. Counseling and therapy for couples. 2nd ed. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole; 2007.
4. Narimani M, Abbasi M, Bagyan MJ, Bakhti M. Comparison of two approaches based on Acceptance and Commitment Training (ACT) and a modified version of group therapy on early maladaptive schemas in clients in divorce. Family Counseling and Psychotherapy. 2014;4(1):1–29. [Persian] http://fcp.uok.ac.ir/article_9646_c3b08b5990dcb294160d686b458e29a0.pdf
5. Skyer W, Stephen T, Ryan B. The intergenerational effects of parental divorce on young adult relationship. Journal of Divorce & Remarriage. 2020;61(4):249-66. https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1699372
6. Karney BR, Bradbury TN. Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. J Pers Soc Psychol. 1997;72(5):1075–92. doi: 10.1037//0022-3514.72.5.1075
7. Asgari A, Goodarzi K. The effectiveness of emotional schema therapy on marital burnout on the brink of divorce. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2018;8:55. [Persian] https://jdisabilstud.ir/article-1-1237-en.pdf
8. Jackson JB, Miller RB, Oka M, Henry RG. Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. Journal of Marriage and Family. 2014;76(1):105–29. doi: 10.1111/jomf.12077
9. Pines AM. Couple burnout: causes and cures. London: Routledge; 1996.
10. Karbalaie M, Azari E. Effectiveness of emotion-focused therapy in marital intimacy and in reducing marital burnout of couples visiting consultation centers in Tehran's second region. Journal of Psychology and Educational Sciences. 2017;3(1/2):108–17. [Persian] http://irijournals.com/dl/journals/06-Psychology/v3-i1-2-spring96/paper10.pdf
11. Gordon KC, Baucom DH, Snyder DK. Treating couples recovering from infidelity: an integrative approach. J Clin Psychol. 2005;61(11):1393–405. doi: 10.1002/jclp.20189
12. Gottman J. The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. J Consult Clin Psychol. 1993;61(6):6-15. https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.6
13. Gottman JM, DeClaire, G. The relationship cure. Chapter 1. New York: Harmony; 2002.
14. Gottman, J. Seven principles of success in marriage the secret of successful marriage. M. Nazari, translator. Tehran: Contemporary Thought Publications; 2010, pp. 40-55.
15. Havassi N, Zahrakar K, Mohsenzadeh F. A study on the efficacy of gottman marital therapy as a group method in reduction of marital burnout. Iranian Journal of Psychiatric Nursing. 2017;4(6):59–64. [Persian] doi: 10.21859/ijpn-04069
16. Shapiro AF, Gottman JM. Effects on marriage of a psycho-communicative-educational intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1-year post intervention. Journal of Family Communication. 2005;5(1):1–24. doi: 10.1207/s15327698jfc0501_1
17. Johanson SA. John Gottman's research on the behavioral differences between distressed and non-distressed couples [Doctoral dissertation]. [Salisbury, UK]: Salisbusry State University;2000, pp:78–9.
18. Westerop K. Building healthy couple relationships: do communication skills, gender, hope, and family types make a difference? [Thesis for M.A in Counselling Psychology]. [Langley Twp, Canada]: Trinity Western Unive; 2002, pp: 91–3.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.133.2]

19. Saadati Shamir A, Saniee M, Zare E. Effectiveness of couple therapy by gottman method on family function and marital adjustment in divorce applicant couples. Iranian Journal of Rehabilitation Research. 2019;5(2):10–7. [Persian] http://ijrn.ir/article-1-389-en.pdf
20. Amato PR, Hohmann-Marriott B. A comparison of high- and low-distress marriages that end in divorce. Journal of Marriage and Family. 2007;69(3):621–38. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00396.x
21. Delavar A. Educational and psychological Research. Tehran: Virayesh Pub; 2015. [Persian]
22. Navidi F. Barrasi va moghayese rabete del-zadegi zanashouie ba avamel jav sazmani dar karkonan edarat Amoozesh-va-Parvaresh va parastan-e bimarestan-haye shahr Tehran dar sal 1384 [Study and comparison of the relationship between marital boredom and organizational Atmosphere factors in employees of education departments and nurses of hospitals in Tehran in 2005] [Thesis for MA in Family Counseling]. [Tehran, Iran]: Shahid Beheshti University of Medical Scienes, Tehran; 2005, pp: 141–5. [Persian]
23. Safipouriyan S, Ghadami A, Khakpour M, Sodani M, Mehrafarid M. The effect of group counseling using interpersonal therapy (IPT) in reducing marital boredom in female divorce applicants. Journal of Nursing Education. 2016;5(1):1–11. [Persian] http://jne.ir/article-1-575-en.pdf
24. Rusbult CE, Johnson DJ, Morrow GD. Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. Social Psychology Quarterly. 1986;49(1):81–9. https://doi.org/10.2307/2786859
25. Zare H. Pish-bini delzadegi zanashouie bar paye amalkard khanevade va tarhvare-haye nasazegar avalie dar zanan shaghel shahr Mehriz [Prediction of marital burnout based on family function and early maladaptive schemas in employed women of Mehriz city] [Thesis for MA]. [Yazd, Iran]: Yazd University; 2017. [Persian]
26. Babcock JC, Gottman JM, Ryan KD, Gottman JS. A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: One-year follow-up results. Journal of Family Therapy. 2013;35(3):252–80. doi: 10.1111/1467-6427.12017
27. Brand CE. Initial qualitative exploration of gottman's couples research: a workshop from the participants' perspective [Ph.D dissertion]. [Florida, USA]: Florida State University; 2012.
28. Walker LK. Evaluating the impact of a Gottman-based marriage strengthening program on families adopting children with special needs [Ph.D. dissertation]. [Florida, USA]:Florida State Unive; 2013, pp:141–2.
29. Halford WK, Hayes S, Christensen A, Lambert M, Baucom DH, Atkins DC. Toward making progress feedback an effective common factor in couple therapy. Behavior Therapy. 2012;43(1):49–60. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.005

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.133.2]