



## Research Paper

[10.22034/IJFP.2023.1975802.1189](https://doi.org/10.22034/IJFP.2023.1975802.1189)

## Efficacy of the Olson-Gottman Empowerment Program in Group Settings for Reducing Marital Conflict and a Desire to Divorce

Mozhgan Ghasemi<sup>1</sup>, Ahmad Amani<sup>2</sup>

1. M.A in Counseling Family, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Iran.
2. Associate Professor, Research Department of Family Pathology and Education, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Iran.F

Article Info.	Abstract
<p><b>Received:</b> 01.09.2022</p> <p><b>Accepted:</b> 16.11.2022</p>	<p><b>Abstract</b></p> <p>Marital conflicts, the desire to divorce, and broken marital relationships can have negative psychological and social repercussions. The current study evaluated the Olson-Gottman empowerment program's effectiveness in reducing marital conflict and the desire for divorce when implemented in a group setting. The study utilized a semi-experimental design with pre-test, post-test, and follow-up evaluations, including a control group. The population consisted of all couples with marital conflict and a desire for divorce referred to counseling centers in the city of Varamin in 2018. Random sampling was used to select 30 couples, with 15 couples assigned to the experimental group and 15 to the control group. The Marital Conflicts Questionnaire (MCQ) and the Willingness to Divorce Questionnaire. were utilized as research instruments. The Olson-Gottman empowerment program for the experimental group consisted of twelve 90-minute sessions, whereas the control group received no intervention. In addition, the research tools were administered again two months after the intervention to assess the intervention's effects. The data were analyzed using variance analysis with repeated measures. The results indicated that the Olson-Gottman empowerment program significantly decreased marital conflict (<math>P&lt;0/05</math>; <math>F=51.72</math>) and the desire to divorce (<math>P&lt;0/05</math>; <math>F=26.10</math>) and that these effects were maintained during the follow-up phase. These results indicate that the Olson-Gottman empowerment program may be useful in therapy and counseling sessions to reduce marital conflict and the desire to divorce.</p>
<p><b>Keywords:</b></p> <p><i>Olson-Gottman empowerment,</i></p> <p><i>marital conflicts,</i></p> <p><i>desire to divorce</i></p>	
<p>*Corresponding author Email: <a href="mailto:ahmad_counsellor@yahoo.com">ahmad_counsellor@yahoo.com</a></p>	
<p><b>How to Cite:</b> Ghasemi, M., Amani, A. (2022). Efficacy of the Olson-Gottman Empowerment Program in Group Settings for Reducing Marital Conflict and a Desire to Divorce. <i>Journal of Family Psychology</i>. 9(2), 130-145.</p>	



## اثربخشی برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن به شیوه گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق

مژگان قاسمی<sup>۱</sup>، احمد امانی<sup>۲\*</sup>

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، ایران  
۲. دانشیار مشاوره خانواده، گروه پژوهشی آسیب‌شناسی خانواده و تربیت، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، ایران

### چکیده

### اطلاعات مقاله

#### چکیده

تعارضات زناشویی، میل به طلاق و گسستگی روابط زناشویی پیامدهای منفی روانی و اجتماعی زیادی به همراه دارد. هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن به شیوه گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق بود. این پژوهش به صورت یک طرح نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه این پژوهش شامل کلیه زوجین با تعارضات زناشویی و میل به طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر ورامین در سال ۱۳۹۷ بود که با روش نمونه‌گیری داوطلبانه ۳۰ زوج به صورت نمونه انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) و پرسشنامه میل به طلاق (DTQ). برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی برای گروه آزمایش اجرا شد؛ اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. همچنین جهت پیگیری اثر مداخلات، بعد از ۲ ماه ابزارهای پژوهش مجدد اجرا شدند. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. نتایج نشان داد برنامه توانمندسازی تلفیقی اولسون - گاتمن بر متغیر کاهش تعارضات زناشویی ( $F=51/72$ ؛  $P<0/05$ ) و میل به طلاق ( $F=26/10$ ؛  $P<0/05$ ) اثربخش است؛ و این اثربخشی تا مرحله پیگیری پایدار بوده است. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که برای کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق می‌توان از برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن در جلسات درمانی و مشاوره‌ای استفاده کرد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۲۵

#### کلیدواژه‌ها:

توانمندسازی اولسون - گاتمن،

تعارضات زناشویی،

میل به طلاق

\* نویسنده مسئول:

پست الکترونیکی: [ahmad\\_counsellor@yahoo.com](mailto:ahmad_counsellor@yahoo.com)

#### استناد به این مقاله:

قاسمی، مژگان، امانی، احمد (۱۴۰۱). اثربخشی برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن به شیوه گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق. *روانشناسی خانواده*، ۹(۲)، ۱۳۰-۱۴۵.

## مقدمه

یکی از مشکلات تهدیدکننده خانواده‌ها پدیده طلاق است. طلاق یکی از مهم‌ترین آسیب‌های خانوادگی محسوب می‌شود که فروپاشی فردی، خانوادگی و اجتماعی را به دنبال دارد (Shahmoradi et al., 2020). در سال‌های اخیر، طلاق روند صعودی به خود گرفته و نسبت آن به ازدواج رشد نگران‌کننده‌ای داشته است (Shabani & Tat, 2017). در سال ۲۰۲۰، بالاترین نرخ طلاق در روسیه گزارش شده است ۸ طلاق به ازای هر ۱۰۰۰ ساکن، در حالی که ایالت متحده آمریکا و ایران به ترتیب ۲،۳ و ۲،۵ به ازای هر ۱۰۰۰ ساکن را گزارش کردند (Deylami et al., 2021). همچنین آمارهای ارائه شده در ایران نشان می‌دهد نسبت طلاق به ازدواج در سال ۱۳۸۸ از ۱۲،۵ به ۳۲،۵۸ در سال ۱۳۹۸ افزایش یافته که نشانه بدتر شدن این شاخص در کشور است (Pouya Far & Tajbakhsh, 2021) اما تعداد کسانی که میل به طلاق دارند بیشتر از کسانی است که طلاق گرفته‌اند (Khaki et al., 2017). در بررسی علت طلاق توجه به عوامل فردی و روانی، از جمله تعارضات زناشویی حائز اهمیت است (Nazari et al., 2015).

تعارضات زناشویی یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه‌ی امروز است که توجه زوج درمانگران، محققان و نظریه‌پردازان در زمینه‌ی خانواده و ازدواج را به خود جلب نموده است (Papp, 2018). تعارض زناشویی، نوعی عدم توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است (Dunbar & Machin, 2014)؛ و اغلب ناشی از فقدان درک و تفاهم زوجین است و در پس‌زمینه‌های مختلف تحول، ویژگی‌های متفاوت شخصیتی، ارزش‌ها، نگرش‌ها، سبک‌های تفکر و تفسیر متفاوت و شرایط متفاوت محیطی شکل می‌گیرد (Yu & Park, 2016). تعارضات زوج‌ها نتیجه نیازها و خواسته‌های ناهم‌سو آنان است و زمانی رخ می‌دهد که یکی از زوجین یا هر دو خودخواه باشند. این خودخواهی باعث می‌شود زوجین قابلیت‌ها، برنامه‌ها و اهداف طرف مقابل را در نظر نگیرند و خواسته‌هایی را طلب کنند که در صورت برآورده نشدن منجر به تعارض می‌شود (Wilson et al., 2017). تعارضات زناشویی، زمینه‌ساز طلاق زوجین است (Nawabi Nejad, 2017). زمانی که تعارضات زناشویی تشدید می‌شوند، عصبانیت، انتقام‌جویی، نفرت، حسادت و آزار کلامی و جسمی بر روابط زوجین حاکم می‌شود و این رفتارها ممکن است به طلاق منجر شود (Hajiheydari et al., 2020). تعارضات زناشویی و میل به طلاق عوامل تهدیدکننده خانواده محسوب می‌شوند و پیامدهای منفی روانی، جسمی، اجتماعی و اقتصادی را به دنبال دارند (Mollai et al., 2018).

طلاق یک فرایند طولانی‌مدت است که با نارضایتی، آشفتگی، میل به جدایی آغاز می‌شود و با جدایی به پایان می‌رسد (Ferraro et al., 2018). میل به طلاق، به تمایل به جدایی و ترک روابط در طی مراحل قانونی اطلاق می‌شود و دارای سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری است (Golkar et al., 2021)؛ و نتیجه‌ی فشار درونی شدید بر حداقل یکی از زوجین است که ممکن است به دلیل شکست در برآوردن نیازها و اهداف، راهبردهای مقابله‌ای ضعیف و همچنین ناتوانی در مدیریت رویدادهای زندگی باشد (Friedman, 2015). اگر تعارض و میل به طلاق به‌طور مؤثر مدیریت شود و مهارت‌های مؤثر در راستای رویدادهای استرس‌زا در زوجین ایجاد شود از سردی و رکود روابط جلوگیری می‌کند. در مقابل، اگر تعارض بد مدیریت شود، باعث نابودی زندگی زناشویی شده و اثرات مخربی بر سلامتی جسمی و عاطفی زندگی زوجین دارد (Poorhejazi et al., 2021).

یکی از مؤثرترین راه‌ها برای حل و فصل تعارضات و جلوگیری از پریشانی زناشویی و طلاق، آموزش مهارت‌هاست که از برنامه‌های توانمندسازی زناشویی به شمار می‌رود (Hosseinian & Shafeinya, 2006). برنامه‌های توانمندسازی زناشویی با وجود تفاوت از نظر رویکرد و نحوه اجرا، همگی در راستای تقویت ارتباطات، ایجاد مهارت‌های بین فردی و جلوگیری از ایجاد اختلال در زندگی زناشویی تلاش می‌کنند (Farzaneh et al., 2017). این برنامه‌ها به‌منظور بهبود روابط زوجین طراحی شده‌اند و معمولاً روابط اثربخش، مدیریت تعارضات، مدیریت استرس و هیجانات را به زوجین آموزش می‌دهند (Moore, 2018). برنامه توانمندسازی روابط زوجین منجر به رشد رابطه زناشویی در جهت مثبت شده و اهداف مثبتی را برای زوجین ایجاد می‌نماید. هدف از برنامه توانمندسازی، پیدایش، بهبود و افزایش محبت عاطفی-هیجانی، عقلانی، جنسی، جسمی، مذهبی، روان‌شناختی، ارتباطی و تفریحی بین زوجین است. افراد پس از دریافت مهارت‌های غنی‌سازی، قادر به شناسایی و رفع نیازهای خود و همسران خود خواهند بود (Kianipour et al., 2018).

این برنامه‌ها دارای مدل‌ها و رویکردهای متعددی است؛ در سال‌های اخیر کوشش‌هایی برای ترکیب فاکتورهای خاص از رویکردهای مختلف به یک روش منظم و در یک مدل انسجام‌یافته و یکنواخت انجام شده است (Halford & Snyder, 2012). بعضی از این رویکردها مانند مدل اولسون و گاتمن جزء رویکرد روانی - آموزشی محسوب می‌شوند؛ و روش‌های مأخوذ از این دو رویکرد اغلب به بهبود و ایجاد مهارت‌های ارتباطی زوج‌ها، قبل از روبرو شدن با مشکلات توجه دارند. مدل دیوید اولسون و همکارانش مبتنی بر ۲۵ سال تلاش مداوم در خصوص مطالعه زوج‌ها است (Olson et al., 2008) همچنین شیوه درمانی گاتمن نیز بر پایه بررسی تجربه درمانگاهی استوار است و این فعالیت طی سه دهه گذشته انجام گرفته است و همچنان ادامه دارد (Gottman & Gottman, 2017). رویکردهای اولسون و گاتمن از جمله رویکردهایی هستند که کاربردهای زیادی در حل مشکلات زوجین دارند. نظریه گاتمن یک رویکرد تلفیقی است که از اصول بنیادی و عقاید نظریه‌های مختلف سیستمی، وجودی، روانکاو و رفتاری کمک گرفته و بر بهبود کیفیت روابط زوجین تمرکز دارد (David, 2015) اولسون نیز مدل تلفیقی خود را بر اساس رویکرد سیستمی - رفتاری مطرح نمود. برنامه‌های توانمندسازی مبتنی بر رویکرد سیستمی - رفتاری به دلیل استفاده از نظریه‌های غنی برای بهبود عملکرد، افکار و رفتارهای زوجین یک راهبرد درمانی اثربخش محسوب می‌شوند (Ebadirad & Kariminejad, 2017).

عنصر کلیدی برای تلفیق این دو رویکرد تأکید هر دو بر سه بعد اصلی سیستم‌های خانوادگی و زناشویی یعنی انسجام، انعطاف‌پذیری و ارتباطات زناشویی می‌باشد. عنصر مهم دیگر در تلفیق این دو رویکرد آموزش مهارت‌هاست؛ که زوجین با به‌کارگیری آن‌ها می‌توانند به یک زندگی سالم و شاد دست یابند. مهارت حل تعارض و حل مسئله یکی از مهارت‌هایی است که در مدل اولسون و گاتمن به آن پرداخته شده است (Asfajir & Niaki, 2018؛ Nazari et al., 2019). گاتمن و اولسون، هردو از روان‌شناسان علاقه‌مند به برنامه‌های پیشگیرانه در حوزه مشکلات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند.

هدف از برنامه توانمندسازی اولسون و گاتمن کمک به زوجین جهت رشد و غنی‌سازی ازدواجشان، هماهنگ نمودن فعالیت‌هایی که زوجین از طریق آن به رشد یکدیگر کمک کنند، شروع خدمات اجتماعی جهت پیشرفت و بهبود تصور عموم از ازدواج می‌باشد؛ و باهدف افزایش مهارت‌های آن‌ها در زمینه‌ی ارتباط متقابل با یکدیگر، مهارت‌های حل تعارض، مدیریت مسائل مالی، رضایتمندی زناشویی، فعالیت‌های زوجین هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه بچه‌ها و والدین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجین از یکدیگر، انتظارات جنسی، نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی (Ghasemi Moghaddam et al., 2013) و همچنین در جهت تعمیق دوستی، تقویت مدیریت مشاجرات و ایجاد معنای مشترک و هدف‌گذاری در رابطه زوج‌ها طراحی شده است (Gottman & Gottman, 2017). این برنامه منحصر به فرد فرصتی جهت تمرکز بر ارزش‌ها، نقطه قوت‌ها و حمایت گروهی بلندمدت را برای زوجین فراهم می‌کند؛ و به زوجین این امکان را می‌دهد تا با قرار گرفتن در مجموعه‌ای از زوجین یکدیگر را مشاهده کرده و درباره رابطه‌شان باهم صحبت کنند و از هم یاد بگیرند (Zimpfer, 1998) در پژوهش حاضر از مفاهیم کلیدی مدل گاتمن مانند خانه امن رابطه، شناسایی و حذف چهار سوارکار، سیستم معنایی مشترک، شاخص‌های طلاق و نقشه عشق و محبت (Gottman, 2008)؛ و از مفاهیم رویکرد اولسون، یافتن نیرومندی رابطه، افزایش مهارت ارتباطی، حل تعارض به کمک ۱۱ گام، موضوعات خانواده اصلی، تحول در بودجه و طرح مالی، تحول در هدف‌های شخصی، زوجینی، خانواده استفاده شد (Olson, 2000).

در سال‌های اخیر مطالعات کمی در زمینه ی اثربخشی هر یک از مدل‌ها انجام شده است. از جمله (Davis, 2015) تأثیر برنامه توانمندسازی زوجین بر رضایت از روابط، ارتباطات، حل تعارض؛ (Garanzini et al., 2017) اثربخشی روش گاتمن بر رضایت روابط؛ (Li, 2015; Carson et al., 2004) اثربخشی روش اولسون بر رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و صمیمیت زناشویی؛ (Padash et al., 2020) اثربخشی روش گاتمن بر کاهش دل‌زدگی و میل به طلاق؛ (Khodadust & Ebrahimi Moghadam, 2020) اثربخشی روش اولسون بر کاهش تعارض زناشویی زوجین در معرض طلاق؛ (Saadati Shamir et al., 2019) اثربخشی روش گاتمن بر افزایش عملکرد خانواده و سازگاری زناشویی در زوجین متقاضی طلاق؛ (Karimi & Kakabraie, 2016; Fotohi et al., 2018; Dadvandi et al., 2018; Henderson et al., 2013; Walker, 2013; Babcock et al., 2013 Brand, 2012; Havassi

et al., 2017) اثربخشی روش گاتمن بر کاهش تعارضات زناشویی؛ (Kemiyaie et al., 2015; Padash et al., 2023) اثربخشی روش گاتمن بر کاهش تعارضات و میل به طلاق و افزایش سازگاری زناشویی؛ (baradaran Farshchi & Hassan Abadie, 2015) اثربخشی روش اولسون را برافزایش سازگاری زنان را نشان داده‌اند.

در پژوهش‌های انجام‌شده، هریک از رویکردهای اولسون و گاتمن به‌طور جداگانه بررسی شده‌اند و سودمندی خود را نشان داده‌اند؛ اما تاکنون پژوهشی به بررسی تأثیر تلفیقی این دو رویکرد نپرداخته است. از آنجایی که درمان‌های تک‌بعدی به‌تنهایی نمی‌توانند روابط خانوادگی را با همه پیچیدگی‌های آن در نظر بگیرند (Halford & Snyder, 2012)، رویکردهای تلفیقی دارای مزایای منحصر به فردی از جمله ایجاد پایه وسیع‌تری از مداخله و انعطاف‌پذیری در درمان مراجعین است (Lebow, 1997). از این رو، با توجه به شباهت‌های بین دو رویکرد و اثربخشی ترکیب این دو رویکرد بر کاهش تعارضات و میل به طلاق در کارهای بالینی استاد راهنما در مرکز مشاوره خصوصی در کار با زوجین، مقدمات اولیه کار فراهم و به پیشنهاد استاد راهنما جهت انجام کار علمی آن را در قالب پایان‌نامه منظم و سیستماتیک ارتقا و تحت نظارت مستقیم استاد (دانشیار مشاوره خانواده) پروتکل تلفیق و اجرا شد. بر این اساس، انتظار می‌رود با تلفیق دو رویکرد توانمندسازی زناشویی اولسون و گاتمن در کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق شاهد تأثیرگذاری بیشتر و پایدارتر باشیم. در این راستا پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی برنامه توانمندسازی زناشویی اولسون گاتمن به شیوه گروهی در کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق انجام شد.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی و در دسته‌بندی بر مبنای شیوه جمع‌آوری داده‌ها نیمه تجربی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده متعارض و مایل به طلاق به مراکز مشاوره شهر ورامین در سال ۱۳۹۷ بود. جهت انجام پژوهش پس از مراجعه به بهزیستی و تهیه لیست کامل مراکز مشاوره ورامین به مراکز مراجعه شد در آغاز با هماهنگی مسئولین مراکز فراخوانی با مضمون انجام یک پژوهش آزمایشی دربرگیرنده برگزاری نشست‌های آموزشی گروهی برای کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق به استحضار همه‌ی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره رسید. پس از معرفی جلسات و دعوت از متقاضیان تعداد ۳۰ زوج از مراکز مهر (۶ زوج) ارمنان (۷ زوج)، طنین شادکامی (۶ زوج)، ترنم آرامش (۵ زوج) و مهران (۶ زوج) که واجد ملاک‌های ورود به پژوهش بودند، با استفاده از نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به‌صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵) زوج و کنترل (۱۵) زوج جایگزین شدند و جهت شرکت در پژوهش از آن‌ها رضایت‌نامه کتبی آگاهانه اخذ گردید. ملاک‌های ورود دامنه سنی بین ۲۵ - ۴۵ سال، داشتن حداقل ۱ سال و حداکثر ۷ سال از زندگی مشترک، حداقل سطح تحصیلات دیپلم، عدم دریافت هیچ‌گونه مداخله درمانی در طی یک سال گذشته موازی با این پژوهش. ملاک‌های خروج عدم همکاری، انجام ندادن تکالیف پژوهش ابتلا به اختلالات روان‌شناختی بود. مداخله درمانی (برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن) در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. قبل از شروع مداخله پیش‌آزمون و بعد از مداخله پس‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد. همچنین برای پیگیری اثرات مداخله، پس از ۲ ماه ابزارهای پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی (Sanaie (2000) و پرسشنامه استاندارد میل به طلاق (Roosevelt et al (1986)، مجدد اجرا شد. لازم به ذکر است که محتوای مداخله توسط (Gottman (2008، طراحی و توسط (Rajai (2017، مورد استفاده و تأیید قرار گرفت؛ و همچنین محتوای مداخله توسط (Olson (2000 تدوین و ساختار بندی شد. شرح مختصر جلسات در جدول ۱ آورده شده است.

## قاسمی و امانی: اثربخشی برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن به شیوه گروهی...

جدول ۱: خلاصه برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن به شیوه گروهی

جلسه	محتوا
جلسه اول	آشنایی و ایجاد رابطه حسنه، ارزیابی اولیه، بیان اهداف و قوانین گروه، ارزیابی نیازهای زوجین و انتظارات آنان از یکدیگر
جلسه دوم	آموزش برقراری رابطه مؤثر، آموزش سبک‌های برقراری ارتباط و بهبود رابطه عشقی بین زوجین با افزایش شناخت آنان از خود و یکدیگر
جلسه سوم	کمک به زوجین در شناسایی و کاهش چهار سوارکار سرنوشت و بررسی عوامل ایجادکننده سردی در رابطه و رفع آن‌ها: انتقاد - تحقیر و تمسخر - حالت تدافعی - طفره رفتن
جلسه چهارم	آشنایی با اولین مورد از رفتارهای مخرب زوجین و آموزش شیوه‌های مؤثر در افزایش محبت و ابعاد صمیمیت، احترام و تعاملات مثبت میان زوجین
جلسه پنجم	بررسی دومین مورد رفتار مخرب در رابطه زوجین. آموزش اهمیت پذیرش نفوذ همسر و شریک کردن همسر در تصمیم‌گیری‌ها و احترام قائل شدن برای نظرات و احساسات همسر
جلسه ششم	بررسی سومین رفتار مخرب در روابط زوجین. کمک به ریشه‌یابی علل اختلافات زناشویی. توجه به فیزیولوژی خود در طول مشاجرات، آموزش به‌کارگیری اقدامات جبرانی آموزش شیوه‌های مختلف آرام‌سازی
جلسه هفتم	توضیح مورد آخر از رفتارهای مخرب (شکست تلاش برای ترمیم) و بررسی آن در روابط زوجین. توجه به رؤیاهای و دلایل پنهانی مشکلات، آرام کردن یکدیگر و نحوه توافق بر روی مشکلات غیرقابل حل
جلسه هشتم	آموزش مقدماتی بهبود رابطه جنسی، افزایش آگاهی درباره مراحل و چرخه رابطه جنسی، تحکیم بهبود بخشی رابطه جنسی، شناسایی شناخت‌های ناکارآمد و اصلاح باورهای غیرمنطقی در مورد رابطه جنسی
جلسه نهم	آموزش فن تصویرسازی ذهنی، تحکیم مقابله با افکار ناکارآمد، فراخوانی ترس‌ها و افکار منفی در رابطه با میل جنسی، آموزش تصویرسازی ذهنی متمرکز بر برانگیختگی جنسی
جلسه دهم	افزایش صمیمیت و انعطاف‌پذیری، بررسی تحکیم فن تصویرسازی ذهنی، پاسخگویی به فرم صمیمیت و انعطاف‌پذیری اولسون، آموزش تکنیک‌های افزایش صمیمیت جنسی، جسمی، عاطفی و عقلانی
جلسه یازدهم	هدف‌گزینی و الگوی CHANGE، ایجاد و تقویت یک سیستم معنایی مشترک
جلسه دوازدهم	برنامه‌ریزی، جمع‌بندی و اختتام جلسات؛ و اجرای پس‌آزمون و اهمیت و شرح پیگیری برای اعضا همچنین زمان برگزاری جلسه پیگیری مشخص شد

## ابزار سنجش

پرسشنامه استاندارد میل به طلاق روزولت، جانسون و مورو (۱۹۸۶)؛ این پرسشنامه یک ابزار ۱۴ سؤالی است که برای ارزیابی زوجین مایل به طلاق به کار می‌رود. این ابزار دارای ۲ خرده مقیاس است که هر کدام توسط ۷ سؤال موردسنجش قرار می‌گیرد. هر سؤال در یک طیف درجه‌بندی ۷ تایی نمره‌گذاری می‌شود (۱= هرگز ۲= بندرت ۳= خیلی کم ۴= کم ۵= زیاد

۶= خیلی زیاد ۷= همیشه). نمره کل با جمع نمرات سؤال به دست می‌آید. به عبارتی نمره بالا حاکی از میل زیاد به طلاق و نمره پایین نشانگر میل پایین به طلاق است. پایایی این پرسشنامه با ضریب آلفا برای، بعد خارج شدن متمایل به طلاق (۰/۹۱) و بعد مسامحه (۰/۸۶) را گزارش کردند (Rusbult & Buunk, 1993). این پرسشنامه توسط Davoodi (1388) در ایران هنجاریابی شد که پایایی آن با استفاده از شیوه‌ی آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۸ به دست آمد و میزان آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های متمایل برای خارج شدن ۰/۸۹ و مسامحه ۰/۷۲ به دست آمده است. همچنین این پرسشنامه توسط Zarei (2012) بر روی ۲۶۴ نفر اجرا گردید که آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۱ به دست آمد و میزان آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های متمایل برای خارج شدن ۰/۸۱ و مسامحه ۰/۷۹ محاسبه گردید.

پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنایی و همکاران (۱۳۷۹)؛ این پرسشنامه یک ابزار ۴۲ سؤالی است که برای سنجش تعارضات زناشویی ساخته شده است. این ابزار هفت بعد از تعارضات زناشویی را اندازه می‌گیرد. نمره‌گذاری به این صورت است که برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آن‌ها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است (Sanaie, 2000). پایایی ابزار در پژوهش‌های قبلی به‌وفور تأیید شده است. Sanaie (2000)، پرسشنامه را از نظر روایی هم‌زمان موردبررسی قرار داده که از روایی بالایی برخوردار بوده است. وی در تحقیق خود به‌منظور تعیین اعتبار این پرسشنامه‌ی از روش باز آزمایی استفاده کرده که همبستگی ۰/۶۷ را نشان داده است. در تحقیق Khazai (2006)، برای بررسی پایایی این آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شده که نمره‌ی ۰/۸۱ برای کل آزمون به دست آمده است. Dehghan (2001)، در تحقیق خود برای هنجاریابی از روش آلفای کرونباخ استفاده کرده که نمره ۰/۷۱ برای کل پرسشنامه و برای هفت مؤلفه‌ی آن به ترتیب: کاهش همکاری ۰/۷۳، کاهش رابطه‌ی جنسی ۰/۶۳، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۴، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۸۱، افزایش رابطه‌ی فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۵، کاهش رابطه‌ی خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۱ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۶۹ به دست آمده است.

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد و استنباطی روش واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی با استفاده از نرم‌افزار SPSS23 استفاده گردید. شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش، ۲۶،۷ درصد در دامنه سنی ۲۵ تا ۳۰، ۲۰ درصد در دامنه سنی ۳۱ تا ۳۵، ۴۰ درصد در دامنه سنی ۳۶ تا ۴۰ و ۱۳،۳ درصد در دامنه سنی ۴۱-۴۵ قرار داشتند. در گروه کنترل، ۶،۷ درصد در دامنه سنی ۲۵ تا ۳۰، ۳۳،۳ درصد در دامنه سنی ۳۱ تا ۳۵، ۴۰ درصد در دامنه سنی ۳۶ تا ۴۰ و ۲۰ درصد در دامنه سنی ۴۱-۴۵ قرار داشتند. در گروه آزمایش، ۵۳،۳ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۲۰ درصد دارای تحصیلات کارشناسی و ۲۶،۷ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند. در گروه کنترل، ۴۰ درصد دارای تحصیلات دیپلم، ۴۰ درصد دارای تحصیلات کارشناسی و ۲۰ درصد دارای تحصیلات کارشناسی ارشد بودند. در گروه آزمایش، ۵۳،۳ درصد بین ۱ تا ۲ سال، ۳۳،۳ درصد بین ۳ تا ۵ سال و ۱۳،۳ درصد ۶ تا ۷ سال از ازدواجشان گذشته

1.Rusbult, Johnson &amp; Marrow Divorce Tendency Scale

2.Sanaie et al Marital, MCQ Questionnaire Conflict

قاسمی و امانی: اثربخشی برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن به شیوه گروهی...

بود. در گروه کنترل، ۴۰ درصد بین ۱ تا ۲ سال، ۴۶،۷ درصد بین ۳ تا ۵ سال و ۱۳،۳ درصد ۶ تا ۷ سال از ازدواجشان گذشته بود.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تعارضات زناشویی	۱۰۴،۳۳	۷،۹۳	۹۲،۲۶	۵،۹۴	۸۷،۱۶	۴،۸۷
	۱۰۴،۴۰	۵،۵۸	۱۰۵،۳۳	۶،۷۱	۱۰۴،۰۶	۶،۶۵
میل به طلاق	۴۶،۱۶	۳،۹۴	۳۶،۲۳	۷،۲۷	۳۴،۶۶	۵،۲۷
	۴۵،۷۰	۴،۹۶	۴۶،۹۰	۵،۲۴	۴۶	۴،۹۶

چنانچه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، برای متغیرهای موردبررسی در هر سه زمان مطالعه (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار هست چون در این مؤلفه‌ها سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰،۰۵ بوده است.

جدول ۳: آزمون کولموگروف-اسمیرنف (نرمال بودن) توزیع نمرات گروه‌های نمونه در متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	نوبت آزمون	Z کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	پیش‌آزمون	۰،۱۰	۰،۱۷
	پس‌آزمون	۰،۰۹	۰،۲۰
	پیگیری	۰،۱۱	۰،۰۶
میل به طلاق	پیش‌آزمون	۰،۱۱	۰،۰۵
	پس‌آزمون	۰،۱۰	۰،۰۹
	پیگیری	۰،۰۸	۰،۰۲۰

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد در متغیرهای موردبررسی پیش‌فرض یکسان بودن واریانس متغیرها در گروه‌های آزمایش و کنترل برقرار می‌باشد. چون در آن‌ها سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰،۰۵ بوده است.

جدول ۴: نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها نمرات متغیرهای تعارضات زناشویی و میل به طلاق

متغیر	نوبت آزمون	آماره F لوین	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	پیش‌آزمون	۴،۳۱	۰،۰۵
	پس‌آزمون	۰،۲۰	۰،۶۳
	پیگیری	۲،۱۲	۰،۱۵
میل به طلاق	پیش‌آزمون	۱،۶۲	۰،۲۰
	پس‌آزمون	۴،۱۹	۰،۰۵
	پیگیری	۰،۴۶	۰،۴۹



همان طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، در متغیرهای مورد بررسی پیش فرض همسانی ماتریس‌های کوواریانس متغیرها در گروه‌های آزمایش و کنترل برقرار می‌باشد. چون در آن‌ها سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰,۰۰۱ بوده است.

جدول ۵: نتایج آزمون ام باکس در مورد پیش فرض بررسی همسانی ماتریس‌های کوواریانس دو گروه در نمرات تعارضات زناشویی و میل به طلاق

متغیر	Box'M	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	۱۰,۳۸	۶	۲۴۳۷۳,۱۳	۱,۶۳	۰,۱۳
میل به طلاق	۱۸,۳۶	۶	۲۴۳۷۳,۱۳	۲,۸۸	۰,۰۰۸

همان طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، فرض کرویت برای متغیر تعارضات زناشویی برقرار نبوده است ( $P < 0,05$ ) بنابراین برای گزارش نتایج اندازه‌های مکرر برای این مؤلفه از نتایج مربوط به گرین هاووس-گیسر در مدل اندازه‌های مکرر استفاده شد. مقادیر آزمون فرض کرویت موچلی برای متغیر میل به طلاق برقرار بوده است ( $P > 0,05$ ).

جدول ۶: نتایج آزمون پیش فرض کرویت موچلی برای تعارضات زناشویی و میل به طلاق

مؤلفه‌های مورد بررسی	آزمون موچلی	مقدار تقریبی کای	درجه آزادی	سطح معناداری
تعارضات زناشویی (نمره کل)	۰,۸۱	۱۱,۴۱	۲	۰,۰۰۳
میل به طلاق (نمره کل)	۰,۹۴	۳,۱۲	۲	۰,۲۱

بر اساس یافته‌های به دست آمده در جدول ۷، تأثیر زمان اندازه‌گیری بر نمرات تعارضات زناشویی زوجین و میل به طلاق در سطح ( $P < 0,05$ ) معنادار می‌باشد، می‌توان بیان کرد صرف نظر از گروه آزمایشی بین میانگین نمرات تعارضات زناشویی و میل به طلاق زوجین در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. تأثیر برنامه توانمندسازی اولسون-گاتمن به شیوه گروهی نیز بر نمرات تعارضات زناشویی زوجین و میل به طلاق در سطح ( $P < 0,05$ ) معنادار می‌باشد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که صرف نظر از زمان اندازه‌گیری بین میانگین نمرات تعارضات زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۷: نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر متغیرهای پژوهش در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
تعارضات زناشویی	زمان	۲۳۵۳,۶۷	۱,۶۹	۱۳۹۲,۷۰۴۱۴	۵۲,۱۳	۰,۰۰۰۱	۰,۴۷
	گروه	۴۵۱۰	۱	۴۵۱۰	۵۹,۲۳	۰,۰۰۰۱	۰,۵۰
	گروه*زمان	۲۳۳۵,۲۷	۱,۶۹	۱۳۸۱,۸۱۶۵۷	۵۱,۷۲	۰,۰۰۰۱	۰,۴۷
میل به طلاق	زمان	۱۰۳۸,۹۷	۲	۵۱۹,۴۸۵	۲۰,۵۷	۰,۰۰۰۱	۰,۲۶
	گروه	۲۳۱۸	۱	۲۳۱۸	۵۹,۸۰	۰,۰۰۰۱	۰,۵۰
	گروه*زمان	۱۳۱۸,۱۷	۲	۶۵۹,۰۸۵	۲۶,۱۰	۰,۰۰۰۱	۰,۳۱

همچنین با توجه به این که اثر تعامل بین زمان و برنامه توانمندسازی اولسون-گاتمن به شیوه گروهی نیز در سطح ( $P < 0,05$ ) معنادار است؛ می‌توان نتیجه گرفت، روند تغییرات این متغیرها، بین گروه در طول زمان متفاوت بوده است که نشان‌دهنده اثر برنامه توانمندسازی اولسون-گاتمن به شیوه گروهی بر تعارضات زناشویی و میل به طلاق هست.

همان طور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود تفاوت میانگین نمرات در متغیرهای تعارضات زناشویی و میل به طلاق در دو مرحله پیش آزمون-پس آزمون در سطح ( $P < 0,05$ ) معنادار می‌باشد؛ اما مداخله موردنظر در مرحله پس آزمون-پیگیری از لحاظ آماری معنادار نیست ( $P < 0,05$ ).

جدول ۸: نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه متغیرها به صورت زوجی در سری زمانی

متغیر وابسته	مقایسه گروه	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	پس آزمون-پیش آزمون	-۵,۵۶	۰,۵۷	۰,۰۰۲
	پیگیری-پیش آزمون	-۸,۷۵	۰,۵۷	۰,۰۰۰۱
	پیگیری-پس آزمون	-۳,۱۸	۰,۵۷	۰,۱۵
میل به طلاق	پس آزمون-پیش آزمون	-۴,۳۶	۱,۲۸	۰,۰۰۳
	پیگیری-پیش آزمون	-۵,۶۰	۱,۲۸	۰,۰۰۰۱
	پیگیری-پس آزمون	-۱,۲۳	۱,۲۸	۰,۹۹

## بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن به شیوه گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق بود. نتایج بررسی فرضیه اول نشان داد که آموزش مبتنی بر برنامه توانمندسازی اولسون - گاتمن به شیوه گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین مؤثر بوده است و این تأثیر تا مرحله پیگیری نیز تداوم یافته است. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های (Kaberi, 2014; Baradaran Farshchi & Hassan Abadie, 2015; Li, 2015; Carson, 2004) که مؤید اثربخشی توانمندسازی زناشویی به روش اولسون بر بهبود روابط زناشویی و کاهش تعارضات می‌باشند، همخوانی دارد.

همچنین نتایج این پژوهش با پژوهش‌ها (Fotuhi et al., 2018; Saadati Shamir et al., 2019; Dadvandi et al., 2018; Havassi et al., 2017; Padash et al., 2023; Karimi & Kakabraie, 2016; Ajlie Lahejie & Moghtaderi, 2016; Garanzini et al., 2017; Henderson et al., 2013; Walker, 2013; Babcock et al., 2013; Brand, 2012) که مؤید اثربخشی توانمندسازی زناشویی به روش گاتمن بر بهبود روابط زناشویی و کاهش تعارضات می‌باشند، همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، برنامه توانمندسازی زناشویی به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند که پیام‌ها، ناامیدی‌ها و انتظاراتشان را به صورت رفتاری و کاملاً مشخص بیان کنند؛ و از این مهارت‌ها به گونه‌ای استفاده کنند که بتواند مشکلات ارتباطی آن‌ها را برطرف کند (Nazari, 2017). این روش کمک می‌کند که همسران با تأکید بر جنبه‌های مثبت یکدیگر نگاه خوش‌بینانه‌تری نسبت به همسر خویش داشته باشند و از دیدگاه منفی و مخرب که به تعارضات زوجی منجر می‌شود، بپرهیزند. همچنین، آموزش این برنامه به زوجین در حل و فصل تعارض و مشکلات زناشویی، با اجتناب از روابطی که باعث شکست می‌شود، از جمله کاهش دلسردی، احساس بی‌ارزشی و همچنین، افزایش حس اتحاد و شناخت بهتر از نیازهای یکدیگر، از یاد رغبت و در نهایت کاهش تعارضات و میل به طلاق کمک نموده است (Padash et al 2023). آشنایی با مهارت‌ها، از جمله مهارت حل مسئله در روابط زناشویی باعث می‌شود که زوجین با شرایط، وقایع و عدم تفاهم‌های زندگی کنار آمده و تا حدود زیادی با ناسازگاری‌ها که اغلب در زندگی رخ می‌دهد، سازگارتر شوند. وقتی رابطه به درستی انجام شود، زوجین به یکدیگر نزدیک‌تر شده و افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند و از هرگونه سوء تفاهم احتمالی که باعث تعارض

شود جلوگیری می‌کنند (Ajeli Lahiji & Basharat, 2018). همچنین اعضای گروه با آموزش چگونگی ایجاد صمیمیت، سعی در جهت پیشرفت پویایی زوجین، شناسایی گام‌های حل تعارض، آشنایی با شیوه‌های برقراری ارتباط مؤثر، جستجوی راه‌هایی

در جهت بهبود نقش‌ها در روابط و شناسایی موانع، جهت کاهش تعارضات آشنا شدند. این برنامه بر سه بعد اصلی سیستم خانوادگی و زناشویی، یعنی انسجام خانواده، تاب‌آوری خانواده و ارتباط خانواده متمرکز شده است. وجود حد متوسطی از انسجام و انعطاف‌پذیری در رابطه بین زن و شوهر برای عملکرد مؤثر آن‌ها نیاز است (Olson, 2011) وقتی انسجام زیاد باشد، اعضای خانواده خواهان پیشرفت و رفاه یکدیگر هستند و هر وقت هر یک از آن‌ها درگیر شوند، حاضرند برای حل مسئله اقدام کنند (Hajibekandeh & Kiamanesh, 2016). بعد دوم انعطاف‌پذیری است که با دو حالت بحران و سلامت روان در ارتباط است. در سیستم‌های زناشویی بحران همواره ایجاد می‌شود اما خانواده‌های دارای تعادل با آن به شیوه صحیح برخورد کرده و در این شرایط از حمایت یکدیگر استفاده می‌کنند و در گذر زمان به سمت کارآمدی حرکت می‌کنند. بعد ارتباط خانوادگی نیز تسهیل‌کننده دو بعد دیگر می‌باشد؛ بنابراین با توجه به تأکید این برنامه بر حل تعارضات به شیوه مطلوب، توسعه ارتباط و موضوع نقش‌های زوجین، می‌توان گفت که این مدل می‌تواند به برقراری ارتباط مؤثر و کاهش تعارضات زناشویی منجر شود. (Olson, 1998).

در بررسی فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه مشاوره گروهی مبتنی بر برنامه توانمندسازی اولسون-گاتمن به شیوه گروهی بر کاهش بر کاهش میل به طلاق زوجین مؤثر بوده است و این تأثیر تا مرحله پیگیری نیز تداوم یافته است. نتایج این پژوهش با این یافته با پژوهش‌های (Kemiyaie et al., 2015; Padash et al., 2020; Babcock et al., 2013; Brand, 2012) که مؤید اثربخشی توانمندسازی زناشویی به روش گاتمن بر کاهش میل به طلاق و مشکلات زناشویی می‌باشند، همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، هدف اصلی برنامه‌های توانمندسازی زناشویی، آموزش برنامه‌های خاص رفتاری بین فردی برای تغییر رفتار است. شرکت‌کنندگان در این برنامه‌ها مهارت‌هایی کسب می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند روابط رضایت‌بخش و همدلانه‌ای را با دیگران برقرار کنند. همچنین به آن‌ها امکان می‌دهد احساسات خود و دیگران را بشناسند و بپذیرند؛ و به افراد کمک می‌کنند تا انگیزه‌های خود را با وضوح بیشتری درک و شکل دهند تا منجر به پیشرفت کامل‌تری در شخصیت خود شوند (Nazari, 2017). (Gottman (1942 معتقد است که زوج‌های راضی و خشنود ارتباط بیشتری با یکدیگر برقرار می‌کنند و زمانی که زوجین بتوانند تعارضات اجتناب‌ناپذیر روابطشان را حل کنند، زندگی زناشویی باثباتی پیدا می‌کنند). آموزش گاتمن در توانمندسازی زناشویی می‌تواند عامل مهمی در تقویت امنیت و ثبات پیوند زناشویی باشد و می‌تواند درک حس مشترک ازدواج را تقویت کند (Asfajir & Niaki, 2018). بنابراین این اصول می‌تواند به کاهش میل طلاق کمک کند. از طرفی این برنامه آموزشی باعث شده تا آن‌ها با انتظارات غلط و یا خطاهای رایج در تعبیر و تفسیرهایی که از رفتار خود و همسرشان دارند، آشنا شده و درعین حال نحوه صحیح‌تر ابراز خواسته و تمایلات و انتقادات را فرا گرفته و بهتر بتوانند در جهت حل تعارض‌های بین فردی بکوشند. از دید یک رویکرد سیستمی، تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بهبود مهارت‌های ابراز خود و افزایش مهارت‌های حل تعارض که به‌عنوان پیامد این یادگیری‌های جدید در رفتار زوجین بروز خواهد کرد، با کاستن از تنش و اضطراب روزمره در رابطه با همسر و به تبع آن محیط خانواده، موجب افزایش توجه مثبت زوجین به همدیگر و تغییرات رفتاری آنان شده است (Ghasemi Moghaddam et al., 2013). یکی از علت‌های احتمالی میل به طلاق ناتوانی زوجین در سازش با تغییرات است. که از نظر Olson (2011) انطباق‌پذیری خانواده می‌باشد، انطباق‌پذیری و همبستگی دو بعد محوری الگوی اولسون می‌باشند که در شناسایی خانواده‌های متعادل و دارای مشکل نقش اساسی دارند. از این رو می‌توان بر پایه این دو بعد، خانواده متعادل و نامتعادل را از هم تفکیک و بر اساس آن برنامه‌های مداخله‌ای را جهت بهبود روابط زوجین طراحی کرد. (Akbari, 1391)

طبق نتایج حاصل از این مطالعه، درمان مبتنی بر برنامه توانمندسازی اولسون-گاتمن به شیوه گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی و میل به طلاق مؤثر بود. از آنجاکه هسته اصلی آموزش توانمندسازی زناشویی، گفتگوی مناسب و چگونگی صحبت و گوش دادن صحیح در روابط زوجین است، می‌تواند سازگاری زناشویی را بهبود بخشد. بدیهی است که تجهیز زوجین به مهارت‌های ارتباطی مناسب می‌تواند منجر به رضایت و سازگاری بیشتر در زندگی زناشویی شود (Asfajir & Niaki, 2018) و در نتیجه از تعارضات زناشویی و میل به طلاق زوجین بکاهد.

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی به همراه داشت که عبارت‌اند از استفاده از نمونه‌گیری داوطلبانه که بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیر نامطلوبی داشته و روایی درونی را مورد تهدید قرار داده است. همچنین به علت جدید بودن برنامه تلفیقی اولسون-گاتمن

هیچ مطالعه و پژوهشی در این زمینه وجود نداشت. از این رو، مقایسه‌ها از تحقیقات مشابه در این دو دیدگاه به صورت جداگانه انجام شد. استفاده از پرسشنامه‌های خود گزارشی که به علت عدم فهم سؤال و دفاع‌های ناخودآگاه موجب سوگیری در نتایج شده؛ و همچنین در آموزش‌ها، مهارت‌های موردنیاز هر زوج مدنظر قرار نمی‌گیرد و آموزش‌ها عمومی‌اند؛ و در نهایت جامعه آماری پژوهش را زوجین شرکت‌کننده شهر ورامین تشکیل دادند از این رو، تعمیم نتایج پژوهش به جوامع دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. لذا، با توجه به اهمیت تأیید کارایی رویکردهای مداخله‌ای به جهت توسعه کاربرد آن‌ها، پیشنهاد می‌شود این پژوهش با جامعه‌ای متفاوت و همچنین در قالب طرح‌های دیگر پژوهشی انجام شود؛ و همچنین تکرار این رویکرد تلفیقی در پژوهش‌های آینده بر متغیرهای وابسته مختلف از جمله صمیمیت زناشویی، مشکلات زناشویی مورد بررسی قرار گیرد.

### تشکر و سپاسگزاری

از مسئولین مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی و زوجین شرکت‌کننده که در این پژوهش همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

### تعارض منافع

مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه‌ی مقطع کارشناسی ارشد می‌باشد. هیچ‌گونه تعارض منافع بین نویسندگان وجود ندارد.

### References

- Ajeli Lahiji, L., & Basharat, M. A. (2018). The study of the effectiveness of Guttman-based education on adjustability and marital satisfaction of couples. *Journal of Family and Health*, 8(1), 1-11. [In Persian].
- Ajlielahejje, L., & Moghtaderi, N. (2016). Investigating the effectiveness of education based on Guttman's theory on reducing marital conflicts. *The 3rd International Conference on New Research in Management, Economics and Hamanities*. [In Persian].
- Asfajir, A., & Niaki, S. (2018). the effectiveness of improving relations based on Guttman improvement in couple's conflicts. *Socio-Cultural Changes*, 15(1), 38-57. [In Persian].
- Akbari, K. (1391). The effectiveness of the Olson-style marriage enrichment group training on marital satisfaction and hope for improvement in the marital relationship of women referring to counseling centers and its indirect effect on spouses.
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252-280.
- baradaranFarshchi, F., & HassanAbadie, H. (2015). The effect of Olson's Marital Enrichment Program training on increasing mutual agreement and compatibility of married women. *2nd International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle*. [In Persian].
- Brand, C. E. (2012). *Initial Qualitative Exploration of Gottman's Couples Research: A Workshop from the Participants' Perspective*. Doctoral dissertation: Florida State University.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, 35(3), 471-494.

- Dadvandi, M., Navabenejad, S., & ValieAllah, A. (2018). A Comparison of the Effectiveness of the Gottman Couples Therapy and Emotion-Focused Couples Therapy Approaches on Marital Adjustment in Families. *The Women and Families Cultural-Educational*, 13(43), 117-132. [In Persian].
- David, P. (2015). Wedding the Gottman and Johnson approaches into an integrated model of couple therapy. *The Family Journal*, 23(4), 336-345.
- Davis, C. A. (2015). An evaluation of the impact of a couple's enrichment program on relationship satisfaction, communication, conflict resolution, and forgiveness. (Unpublished doctoral dissertation). University of Nebraska-Lincoln.
- Dehghan, F. (2001). Comparison of marital conflicts of women applying for divorce with women referring for marriage counseling (non-applicants). (Masters Thesis). Tarbiat Moalem University of Tehran. [In Persian].
- Deylami, N., Hassan, S. A., Alareqe, N. A., & Zainudin, Z. N. (2021). Evaluation of an Online Gottman's Psychoeducational Intervention to Improve Marital Communication among Iranian Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 8945.
- Dunbar, R., & Machin, A. (2014). Sex differences in relationship conflict and reconciliation. *Journal of evolutionary psychology*, 12(2-4), 109-133.
- Ebadirad, S. M., & Kariminejad, K. (2017). The effectiveness of Gottman's cognitive systemic couple therapy on marital commitment of Mashhad' couples. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 3(1), 75-92.
- Farzaneh, A., Heydarnia, A., & Amani, M. (2017). Effect of Couple's Relationship Enrichment Training on Increasing Marital Commitment. *Journal of Modern Psychological Researches*, 12(45), 39-58. [In Persian].
- Ferraro, A. J., Oehme, K., Bruker, M., Arpan, L., & Opel, A. (2018). The impact of training videos on attitudes about parenting after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(7), 590-600.
- Fotohi, S., Mikaeili, N., Atadokht, A., & Hajlo, N. (2018). Comparing the effectiveness of meta-emotion based couple therapy with narrative couple therapy on adjustment and couple burnout in conflicting couples. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 9(34), 77-101. [In Persian].
- Friedman, H. S. (2015). *Encyclopedia of mental health*.
- Garanzini, S., Yee, A., Gottman, J., Gottman, J., Cole, C., Preciado, M., & Jasculca, C. (2017). Results of Gottman method couple's therapy with gay and lesbian couples. *Journal of marital and family therapy*, 43(4), 674-684.
- Ghasemi Moghaddam, K., Bahmani, B., & Asgari, A. (2013). Effectiveness of Group Education of Marital Enrichment Program (Olson Style) On Improvement of Married Women's Satisfaction. *Clinical Psychology & Personality (Daneshvar Raftar)* 20(8), [In Persian].
- Golkar, T., Golparvar, M., & Aghaei, A. (2021). Comparison of the effectiveness of indigenous schema therapy with Yang schema therapy on emotional regulation and desire for divorce in conflicting couples. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 64(3), (persian).
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7-26.
- Gottman, J. M. (2008). Gottman Method Couple Therapy. *Clinical handbook of couple Therapy*, 4: 138-164
- Hajiheydari, Z., Esmali, M., & Talebi, A. (2020). Marital conflict among couples without children on the brink of divorce: A qualitative study. *Journal of qualitative Research in Health Sciences*, 4(1), 12-21. [In Persian].

- Halford, W. K., & Snyder, D. K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education: Guest editors: W. Kim Halford and Douglas K. Snyder. In (Vol. 43, pp. 1-12): Elsevier.
- Havassi, N., Zaharakar, K., & Mohsenzadeh, F. (2017). A study on the Efficacy of Gottman Marital Therapy as a group method in reduction of marital burnout. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 4(6), 59-64. [In Persian].
- Henderson, A., Robey, P. A., Dunham, S. M., & Dermer, S. B. (2013). Change, choice, and home: An integration of the work of Glasser and Gottman. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 32(2), 36-47.
- Hosseiniyan, S., & Shafeinya, A. (2006). The Effects Of A Conflict Resolution Skills Training Course On Marital Relationship. *New Thoughts On Education*, 1(4), [In Persian].
- Kaberi, S. (2014). The effectiveness of Olson-style enrichment training on intimacy and marital conflicts. Master Thesis. Islamic Azad University Marodasht unit. [In Persian].
- Khazai, M. (2006). Investigating the relationship between communication patterns and marital conflicts of female students of Tehran universities. Master Thesis, Tarbiat Moalem University of Tehran. [In Persian].
- Karimi, L., & Kakabraie, K. (2016). The effectiveness of Guttman couple therapy in improving infertile marital conflicts in Kermanshah in 2015. *World Conference on Psychology and Educational Sciences, Law and Social Sciences at the Beginning of the Third Millennium*. [In Persian].
- Kianipour, O., Mohsenzadeh, F., & Zaharakar, K. (2018). The comparison of schema therapy and narrative therapy when combined each of them with marital enrichment program on marital infidelity tendency and marital satisfaction. *Family Psychotherapy & Counseling*, b
- Kemiyaie, A., Rajaie, A., & Mashhadi, A. (2015). Investigating the effectiveness of Gutman's couple therapy on reducing the emotional divorce of conflicted couples in Mashhad city. *First International Conference and The Se cond National Conference and the on New Research in the Humanitie*. [In Persian].
- Khaki, A., Farahbakhsh, K., Motamedi, A., Esmaeile, M., & SaliMi, B. H. (2017). Develop a multi-dimensional model of couple therapy ecological crisis intervention centers consultants Welfare Organization qualitative study focusing on reducing the desire to divorce and marital conflict. *Counseling Culture and Psychotherapy* 8(30), [In Persian].
- Khodadust, S., & Ebrahimi Moghadam, H. (2020). Effectiveness of Olson circumplex model training on attachment styles and marital conflicts in couples exposed emotional divorce. *Family Counseling and Psychotherapy*, 9(2), 53-72. [In Persian].
- Lebow, J. (1997). The integrative revolution in couple and family therapy. *Family Process*, 36(1), 1-17.
- Li, Z. (2015). Effects of Prepare/Enrich couple relationship education for Chinese college students in heterosexual exclusive dating relationships. Doctoral Dissertation: University of Minnesota.
- Mollai, R., Esmaeili, M., & Mollai, M. H. (2018). A Qualitative Study of the Role of Language in the Relationships between Conflicting Couples: An Approach Based on Grounded Theory. *The Women and Families Cultural-Educational*, 13(44), 27-65. [In Persian].
- Moore, T. (2018). Employee Perceptions of Marriage Enrichment Training Spillover Effects in the Workplace. Doctoral dissertation: Southern Mississippi.
- Nawabi Nejad, S. (2017). *Marriage counseling and family therapy*. Tehran: Association of parents and teachers. [In Persian].



- Nazari, A. M. (2017). *Basics of Couple Therapy and Family Therapy*. Tehran: Alam Pub. (persian).
- Nazari, A. M., Rasouli, M., Davarniya, R., Hosseini, A., & Babaei Gharmkhani, M. (2015). Effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBT) on couple burnout and divorce tendency in married women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 3(3), 41-52. [In Persian].
- Nazari, F., Etemadi, O., & Aabedi, A. (2019). The Effectiveness of Olson Couples Enrichment on Couples' Marital Intimacy. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 17 (3) :448-456
- Olson, D. H., Olson, A. K., & Larson, P. J. (2012). Prepare-Enrich program: Overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries*, 25, 30-44.
- Olson, D. H., Olson Sigg, A., & Larson, P. J. (2008). *The Couple Checkup: Find Your Relationship Strengths*. Translated by Navabenejad, SH and Dareni, M, Tehran: Danzheh.
- Olson, D. H., & A.K. (2000). Prep Are/Enrich Program. *Per Appr Couples Ther* 1999; 6: 196-216.
- Papp, L. M. (2018). Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 7-24.
- Padash, Z., Yousefi, Z., Abedi, M., & Torkan, H. (2023). Codification of a Educational Package of Withdrawal from Divorce and Determine Its Effectiveness on the Desire for Divorce in Comparison with the Guttman Method in Married Women Seeking Divorce. *Quarterly Journal of Psychological Methods and Models*, 13(50), 55-68.
- Padash, Z., Yousefi, Z., Abedi, M., & Torkan, H. (2020). Effect of Gottman's Couple Therapy on Divorce Tendency and Marital Burnout in Married Women. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 10(0), 154-154.
- Poorhejazi, M., Khalatbari, J., Ghorban Shiroudi, S., & Khodabakhshi-Koolae, A. (2021). The Effectiveness of a Unified Protocol for the Family Therapy on Emotional Divorce and Marital Boredom in Women with Marital Conflict. *Practice in Clinical Psychology*, 9(1), 71-80. [In Persian].
- Pouya Far, M. R., & Tajbakhsh, G. R. (2021). Sociological Explanation of Divorce by Meta-Analysis of Related Studies. *The Women and Families Cultural-Educational*, 16(56), 157-191. [In Persian].
- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of social and personal relationships*, 10(2), 175-204.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements. *Journal of Social Psychology*, 4(2), 168-186
- Rajai, A. (2017). The Study of The efficacy of couple THERAPY based on Gottman s theory on emotional divorc, improvement of verbal and non-verbal communication and interpersonal cognitive distortions in maladaptive couples. Mashhad: Ferdowsi University. [In Persian].
- Saadati Shamir, A., Saniee, M., & Zare, E. (2019). Effectiveness of Couple Therapy by Gottman Method on Family Function and Marital Adjustment in Divorce Applicant Couples. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 5(2), 10-17. [In Persian].
- Sanaie, B., Alaghband, S., Falahati, Sh., & Abbas, H. (2017). *Measures of family and marriagee (Persian)*. Tehran: Be'esat Pub. [In Persian].
- Shabani, J., & Tat, M. (2017). A Comparison of Mental Profiles among Female High School Students from Divorced and Normal Families in Gorgan. *Journal of Family and Research*, 14(3), 91-106. [In Persian].

- Shahmoradi, H., Sadeghi, M., Goodarzi, K., & Roozbehani, M. (2020). Effectiveness of integrated Gottman-Emotional Focused and Strategic-Solution Focused approaches on decreasing the desire for divorce. *Journal of Family Psychology*, 6(2), 71-86. [In Persian].
- Walker, L. K. (2013). Evaluating the impact of a Gottman-based marriage strengthening program on families adopting children with special needs. Doctoral dissertation: The Florida State University.
- Wilson, S. J., Andridge, R., Peng, J., Bailey, B. E., Malarkey, W. B., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2017). Thoughts after marital conflict and punch biopsy wounds: Age-graded pathways to healing. *Psychoneuroendocrinology*, 85, 6-13.
- Yu, J. H., & Park, T. Y. (2016). Family therapy for an adult child experiencing bullying and game addiction: An application of Bowenian and MRI theories. *Contemporary Family Therapy*, 38(3), 318-327.
- Zarai, Mahmoudabadi H. (2012). Examining the factors predicting the desire to divorce, developing a local intervention model and its effectiveness on the desire and self-efficacy of divorce management in couples applying for divorce in Yazd. Doctoral dissertation, University of Esfahan. [In Persian].
- Zimpfer, D., D. (1988) Marriage enrichment programs: A review. *The Journal Fir Specialists in Group work*, 13(1), 44-5.

---

#### COPYRIGHTS

©2022 by the authors. Licensee Family Psychology Association of Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

---

