

## The Effect of Gratitude Education on Positive Feelings Towards Spouse and Boredom in Women with Marital Incompatibility

**Masoud Sadeghi**  \*

Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran.

**Zahra Khaliligeshtnigani** 

PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran

**Kobra Alipour** 

PhD Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran

### Abstract

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of appreciation training on positive feelings towards spouse and boredom in women with marital incompatibility. The research design was a quasi-experimental pretest-posttest with a control group. The statistical population of the study included all women with marital incompatibility who referred to the counseling center in the 4th district of Karaj in the number of 700 people in 1398. They were called to the counseling center and asked to express their desire to participate in the research. Finally, among the number of volunteer members, 30 of these women were selected by voluntary sampling method and randomly assigned to experimental (15) and control (15) groups. The Pains Couple Boredom Questionnaire (1996) and the Positive Emotions Questionnaire (1975) were used to collect data. The experimental group received 9 sessions of appreciation training, while the control group did not receive any intervention. In order to analyze the data, descriptive statistics

\* Corresponding Author: sadeghi.m@lu.ac.ir


**How to Cite:** Sadeghi, M., Khaliligeshtnigani, Z., Alipour, K. (2022). The Effect of Gratitude Education on Positive Feelings Towards Spouse and Boredom in Women with Marital Incompatibility, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 13(51), 253-279.

(mean and standard deviation) and inferential statistics (univariate and multivariate analysis of covariance) were used. Analysis of the findings obtained after adjusting the effect of the control group showed a positive and significant effect ( $P < 0.001$ ) of this training on research variables. Based on this, it can be concluded that the use of positive behaviors such as appreciation could. It helps to form and spread behaviors and emotions such as positive feelings towards the spouse and reduce negative feelings such as marital boredom.


**Keywords:** Appreciation Training, Positive Feelings for Spouse, Boredom, Marital Incompatibility.




## تأثیر آموزش قدردانی بر احساس مثبت نسبت به همسر و دلزدگی زنان دارای ناسازگاری زناشویی

مسعود صادقی \* 

استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

زهرا خلیلی گشنیگانی 

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

کبری عالی‌پور 

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر احساس مثبت نسبت به همسر و دلزدگی در زنان دارای ناسازگاری زناشویی بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل تمامی زنان دارای ناسازگاری زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره ناحیه ۴ شهر کرج به تعداد ۷۰۰ نفر در سال ۱۳۹۸ بود؛ که با انجام فراخوانی در مرکز مشاوره از آنها خواسته شد که تمایل خود را در شرکت در پژوهش اعلام کنند. در نهایت از بین تعداد اعضای داوطلب ۳۰ نفر از این زنان به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵) و کنترل (۱۵) جایگزین شدند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه دلزدگی زوجین پینز (۱۹۹۶) و پرسشنامه احساس‌های مثبت (۱۹۷۵) استفاده شد. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه تحت آموزش قدردانی قرار گرفتند، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. به‌منظور تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس تک متغیره و چند متغیره) استفاده شد. تحلیل یافته‌های به‌دست‌آمده پس از تعدیل اثر گروه کنترل تأثیر مثبت و معناداری ( $P < 0.001$ ) این آموزش را بر روی متغیرهای پژوهش نشان داد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از رفتارهای

\* نویسنده مسئول: sadeghi.m@lu.ac.ir

مثبت مانند قدردانی توانسته است به شکل‌گیری و گسترش رفتارها و هیجاناتی مانند احساس مثبت نسبت به همسر و کاهش احساسات منفی مانند دلزدگی زناشویی کمک کند.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش قدردانی، احساس مثبت به همسر، دلزدگی، ناسازگاری زناشویی.

## مقدمه

زن و مرد قلب زندگی ارتباطی یک خانواده را تشکیل می‌دهند (کونتز<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). آجرهای یک خانواده بر پیوندهای عاطفی و اعتماد شخصی هر یک از زوجین به یکدیگر استوار است که باعث ایجاد آرامش برای کل خانواده می‌شود (سیبک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). خانواده‌ها با درخواست‌های تغییر از سوی تحولات رشدی، چالش‌های روزمره‌ی زندگی و بحران‌های غیرمنتظره روبرو هستند که هر کدام آن‌ها را ملزم به حفظ تعادل عاطفی و انسجامی می‌کنند تا ثبات خانواده را تأمین کنند (استیل و استیل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و تفاهم بین اعضاء بخصوص زن و شوهر است، سازگاری زناشویی<sup>۴</sup> زیربنای عملکرد خوب خانوادگی، تسهیل نقش والدینی، رشد اجتماعی و رضایت بیشتر از زندگی است (شارمام<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). این در صورتی است که ناسازگاری زناشویی<sup>۶</sup> باعث می‌شود که روابط بین اعضای خانواده به هم بخورد، از هم گسستگی ایجاد شود و زوجین نتوانند تمرکز خود بر روی ساختن یک زندگی خانوادگی باکیفیت مناسب بگذارند. بسیاری از زوج‌ها زندگی زناشویی خود را با روابط صمیمانه آغاز می‌کنند، اما با گذر زمان این روابط کم‌کم دچار مشکل می‌شوند. آلیس معتقد است که؛ زوج‌هایی که به تازگی ازدواج کرده‌اند کمتر به این فکر می‌کنند که ممکن است زمانی عشق آن‌ها کمرنگ شود و این درست زمانی است که دلزدگی آغاز شده‌است (نوری، نجاتی و فریرزی، ۲۰۲۰). در یک ازدواج سرخورده یکی یا هر دو زوج ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علائق و ارتباطات متقابل، نگرانی‌های قابل توجهی در خصوص تخریب فزاینده‌ی رابطه و پیشروی به سمت جدایی و طلاق دارند. یکی از نشانه‌های کاهش رضایت زندگی، بروز دلزدگی زناشویی<sup>۷</sup> است (کریمی،

1. Coontz, S.

2. Sabrec K.

3. Steele, H. & Steele, M.

4. Marital Adjustment

5. Sharma, M. D.

6. Marital Incompatibility

7. Marital Burnout

خلعتبری و استوار، ۲۰۱۸). دزدگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (اریکسون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳). دزدگی شامل از پا افتادن جسمی<sup>۲</sup>، عاطفی<sup>۳</sup> و روانی<sup>۴</sup> است که از نبود تناسب بین توقعات و واقعیت‌ها ناشی می‌شود (عسگری و گودرزی، ۲۰۱۸). در این تعریف خستگی جسمانی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایات جسمانی و روانی مشخص می‌شود، خستگی عاطفی شامل احساس درماندگی، ناامیدی و فریب است و در نهایت خستگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود، کار و زندگی برمی‌گردد (لنگیرن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). این مجموعه احساسات به وجود آمده از دزدگی منجر به احساس مستمر استرس، یاس، ناامیدی و احساس در دام افتادن به همراه احساس از دست دادن شور، ذوق، انرژی، کمال‌گرایی، چشم‌انداز و هدف‌مندی در زندگی می‌شود. تجربه‌ی دزدگی در یکی از زوجین به سرعت به دیگری منتقل می‌شود و این فرایند انتقال، به صورت چرخشی و متقابل در هر دو زوج تقویت می‌شود. دزدگی زناشویی به دلیل مجموعه‌ای از توقعات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه، گذر از هیجان‌ات، بی‌دقتی و بی‌توجهی زوجین نسبت به هم و نیازهای یکدیگر، عدم بیان احساسات و نیازها و فراز و نشیب‌های زندگی بروز پیدا می‌کند (ماریر و سالووی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). یکی از عواملی که با دزدگی رابطه‌ی منفی دارد و به وجود آوردن آن منجر به بهبود رابطه‌ی بین زوجین می‌شود به وجود آمدن احساس مثبت نسبت به همسر<sup>۷</sup> در بین زوجین است (ملیر<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶).

عواطف بخش اساسی از نظام پویای شخصیت هر فرد است، ویژگی‌ها عواطفی،

- 
1. Erickson, R. J.
  2. Physical
  3. Emotional
  4. Psychological
  5. Lingern, J.
  6. Mayer, J.D. & Salovey, P.
  7. Positive Feeling
  8. Miller, R.

چگونگی برقراری ارتباط و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (دینر، هارتر و آروا،<sup>۱</sup> ۲۰۱۰). گارسیامارکز و مکی<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) عواطف را در دو بعد پایه تقسیم‌بندی می‌کنند که شامل عاطفه‌ی مثبت و منفی می‌باشند. عاطفه‌ی منفی یعنی این‌که فرد چه میزان احساس ناخردسندی و ناخوشایندی دارد و عاطفه‌ی مثبت یک حالت عاطفی آگاهانه‌است. حالتی که شامل انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش بوده و شامل احساسات و هیجانات مثبت مانند لذت، شادی، شور و شوق و غرور می‌باشد (قدم‌پور، منصوری، خلیلی گشنیگانی و امرایی، ۱۳۹۷). برای اکثر افراد ازدواج یک رابطه‌ی صمیمانه است که در آن به‌واسطه‌ی صمیمیت، نیازهای عاطفی زوجین نیز برطرف می‌شود (میلر، ۲۰۱۶). در زندگی زناشویی عواطف مثبت به معنای یک احساس فردی در مورد همسر در جنبه‌هایی مانند دوستی، روابط زناشویی، درک، صداقت، اعتماد، خوشایندی و لذت جنسی است (فرنام و حمیدی، ۱۳۹۴). وجود احساس مثبت زوجین به یکدیگر در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی دارند (پائولوس و روهر،<sup>۳</sup> ۲۰۱۶). وجود احساسات مثبت در بین زوجین در درازمدت منجر به افزایش کیفیت روابط زناشویی بر همه‌ی ابعاد کارکرد خانواده از جمله پایداری، حمایت از فرزندان، شادکامی و زندگی موفق در بین زوجین می‌شود (وانگ،<sup>۴</sup> ۲۰۱۷). بررسی پیشینه‌ی پژوهشی نشان می‌دهد که یکی از عواملی که بر کاهش دلزدگی بین زوجین (فنگ،<sup>۵</sup> ۲۰۲۰) و افزایش احساسات مثبت ((آلگو، گیبل و میزل،<sup>۶</sup> ۲۰۱۰؛ آیرینگ، لیویت، آلسوپ و کلنسی،<sup>۷</sup> ۲۰۲۱) در بین آنها تأثیر می‌گذارد به وجود آمدن رفتارهای است که احساس قدردانی را در بین زوجین ایجاد می‌کند.

1. Diener, E. Ng, W. Harter, J. & Arora, R.
2. Garcia-Marques, T. & Mackie, D. M.
3. Paulus, A. & Rohr, M.
4. Wang, C.
5. Feng, E.
6. Algoe, S. B. Gable, S. L. & Maisel
7. Eyring, J. B. Leavitt, C. E. Allsop, D. B. & Clancy, T. J

بسیاری از مسائل و مشکلات زناشویی ناشی از کمبود هیجانات مثبت و فراوانی هیجانات منفی است که سبب ایجاد سوء تفاهم در شیوه‌ها و الگوهای ارتباطی نامطلوب در بین زوجین می‌گردد که نتیجه‌ی آن احساس ناکامی و خشم به خاطر برآورده نشدن خواست‌ها و نیازها در روابط زناشویی است (مونتسی، فاوبر، گوردون و هایمبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). رویکردهای درمانی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت، بر بنا نهادن و گسترش هیجانات مثبت به‌منظور ایجاد سپری در برابر اختلال‌های روانی و افزایش بهزیستی و شادی تأکید دارد (هی، ژانگ و لین<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). این رویکردها الگوی مهارت‌های ارتباطی منفی زوجین را تغییر داده و آن‌ها را به‌سوی الگوها و مهارت‌های ارتباطی مثبت سوق می‌دهد و بر کاهش هیجانات منفی بین زوجین نیز تأثیرگذار است که استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و درنهایت دزدگی زناشویی را کاهش می‌دهد (سلطانی، مولازاده، محمودی و حسینی، ۲۰۱۳). در همین راستا مطالعه الگوهای زوج‌های خوشبخت نشان می‌دهد که آن‌ها هیجانات مثبتی از جمله؛ احترام و پذیرش دارند که رفتارهای مثبت را ایجاد می‌کند، به‌گونه‌ای که زوج‌های خوشبخت پنج برابر بیشتر از مبادلات مثبت نسبت به مبادلات منفی استفاده می‌کنند، درحالی‌که زوج‌های درمانده خوش‌بینی کمتری را نشان می‌دهند و یا میزان بالایی از رفتارهای ناخوشایند و بدبینانه را دارد (تیس و نگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱).

یکی از مفاهیم رایج در روان‌شناسی مثبت‌نگر قدردانی<sup>۴</sup> است قدردانی مفهومی بنیادی برای بسیاری از مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر است (هاولز<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). قدردانی حالتی شناختی-عاطفی است که با تشخیص دریافت منفعت به وجود می‌آید و احساس مثبتی را به همراه دارد (یاشیمورا و برزینس<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷)؛ بنابراین در قدردانی نیاز است که افراد تصدیق کنند که منافی را از دیگران دریافت کرده‌اند که بیشتر در ارتباط با دیگری است

---

1. Montesi, J. L. Fauber, R. L. Gordon, E. A. & Heimberg, R. G.

He, J. Zhang, H. & Lin, Z.<sup>۲</sup>

3. Thiess. A. & Nagy, M. E.

4. Gratitude

5. Howells, K.

6. Yoshimura, M. & Berzins, K.



(لوماس، واترز، ویلیامز، اودس و کران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). محققین بین قدردانی مرتبط با منفعت (که در پاسخ به یک اقدام سودمند توسط دیگری احساس می‌شود) و قدردانی کلی یا عمومی تفاوت قائل هستند (لامبرت، گراهام و فینچام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). با توجه به سطوح سلسله مراتبی روانسیرگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) از تجربه عاطفی، قدردانی به‌عنوان یک صفت احساسی و خلقی شناخته شده است. به‌عنوان یک احساس قدردانی را می‌توان به‌عنوان یک واکنش سریع، شدید و نسبتاً کوتاه روان‌شناختی از سپاس‌گزاری از دریافت نفع از دیگری تعریف کرد. نهایتاً به‌عنوان یک خلق پایدار، دربردارنده تأثیری درازمدت، گسترده و ظریف در خودآگاه است (وود، ایمونز و آلگو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). این تأثیر درازمدت می‌تواند به سبک زندگی و جهت‌گیری کلی قدردانانه در زندگی تبدیل شود و حتی به زندگی روزمره افراد نیز گسترش یابد، بر اساس این جهت‌گیری افراد هر لحظه برای مسائل مثبتی که در زندگی آن‌ها اتفاق می‌افتد احساس شادکامی می‌کنند (ایمونز، ۲۰۱۱).

نتایج حاصل از بررسی پیشینه‌ی پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که قدردانی با رضایت از زندگی (پرزپوکا و سوبول کوپینسکا<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱)، شادی، کیفیت خواب (سرلاکیوس<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰)، سلامت ذهنی بالاتر، افسردگی پایین‌تر ارتباط دارد و همچنین به‌طور قابل‌توجهی سلامت روان افراد (کوانگ<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰) را بالا می‌برد و منجر به افزایش شادکامی در بین افراد می‌شود (عطاری، منیر پور و ضرغام حاجبی، ۱۳۹۹)، سطح همدلی را افزایش می‌دهد (امید پور، برادران و رنجبر، ۱۳۹۸) و همچنین با رضایت زناشویی زوجین دارای رابطه‌ی مثبتی است (ایمانی، باغبانی، زاده اسکونی و نوروزی دشتکی، ۱۴۰۰).

بر اساس آنچه بیان شد می‌توان گفت، وجود الگوهای فکری مثبت و تفکر مثبت

1. Lomas, T. Waters, L. Williams, P. Oades, L. G. & Kern, M. L.
2. Lambert, N. M. Graham, S. M. & Fincham, F. D.
3. Rosenberg, M.S.
4. Wood, A. M. Emmons, R. A. & Algoe, S. B.
5. Przepiorka, A. & Sobol-Kwapinska, M.
6. Serlachius, A. S.
7. Kuang, C.

سبب می‌شود تا افراد رویدادها را به شیوه‌ای مثبت تفسیر کنند و هیجان‌های مثبت بیشتری را در خود پرورش دهند. چنین الگوهایی می‌توانند سبب افزایش رضایت‌مندی، افزایش ارتباط باز، بهبود مهارت‌های حل مسئله و افزایش همدلی گردد. بررسی پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد که تاکنون پژوهشی در ایران به‌منظور بررسی تأثیر استفاده از مهارت‌های مربوط به رشد رفتارهای قدرداناانه در بین زوجین صورت نگرفته است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر اثربخشی آموزش قدردانی بر احساس مثبت نسبت به همسر و دلزدگی زناشویی در زنان دارای ناسازگاری زناشویی استان البرز می‌باشد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به اهداف و ماهیت آن مطالعه نیمه تجربی به شیوه پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه زوجین دارای مشکلات و تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر کرج در شش‌ماه دوم سال ۱۳۹۸ به تعداد ۷۰۰ نفر بود. اعضای گروه نمونه به‌صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه، آزمایش (۱۵) و کنترل (۱۵) نفر جایگزین شدند. روش اجرای پژوهش بدین ترتیب بود که پس از هماهنگی‌های لازم با معاونت اجتماعی سازمان بهزیستی استان البرز و اخذ مجوزهای مربوط به هماهنگی با مسئولین مرکز مشاوره شهر کرج و توضیح در مورد اهداف پژوهش و لزوم اجرای آن، فراخوانی به عمل آمد و از تمامی زنان که داری مشکلات زناشویی و فقدان صمیمیت در روابطشان با همسر خود بودند، جهت شرکت در یک دوره‌ی آموزشی دعوت به عمل آمد. سپس به آن‌ها فرصتی جهت ثبت‌نام و اعلام آمادگی برای شرکت در جلسات آموزش داده شد که در این بین تعداد ۵۰ زن دارای مشکلات زناشویی در این فراخوان جهت شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند. در مرحله بعد با دعوت فردی از هر یک از این افراد، مصاحبه مقدماتی کوتاهی با آنان به عمل آمد تا بر اساس ملاک‌های در نظر گرفته‌شده جهت ورود و خروج به پژوهش، افراد واجد شرایط انتخاب شوند. ملاک‌هایی که جهت ورود به پژوهش در نظر گرفته شدند عبارت‌اند از؛ حداقل ۲ سال سابقه زندگی مشترک،

حضور در تمام جلسات آموزش، تکمیل رضایت‌نامه جهت شرکت در پژوهش، نداشتن اختلالات حاد روانی بر اساس گزارش موجود در پرونده‌ی آن‌ها در مرکز مشاوره، داشتن حداقل مدرک تحصیلی سیکل و داشتن دامنه سنی بین ۲۵-۵۰. ملاک‌های خروج افراد از پژوهش نیز عبارت بودند از داشتن سابقه‌ی خیانت زناشویی، مصرف سیگار، الکل و مواد روان‌گردان، غیبت بیشتر از ۴ جلسه و همچنین در صورتی که شرکت‌کنندگان در حین اجرای پژوهش با مشکل جسمی و روحی مواجهه شوند و قادر به ادامه شرکت در پژوهش نباشند از گروه آزمایش حذف می‌شوند. با توجه به موارد ذکر شده از بین ۵۰ خانم ثبت‌نام کرده در فراخوان پژوهش ۳۰ نفر دارای ملاک‌های لازم جهت شرکت در پژوهش بودند. جهت رعایت اصول اخلاقی از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه‌ی کتبی جهت شرکت در پژوهش دریافت شد، در ارتباط با اهداف و موضوع پژوهش مختصری به آنان توضیح داده شد، به آنان اطمینان داده شد که نتایج پژوهش به صورت نتیجه‌گیری کلی منتشر می‌شود و همچنین آنان اختیار دارند که در هر مرحله که تمایل به ادامه‌ی شرکت در پژوهش نداشتند از آن خارج شوند. در نهایت برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش آموزش قدردانی به شیوه گروهی در ۹ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد؛ اما آزمودنی‌های گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات مجدداً اعضای هر دو گروه به پرسشنامه‌ها جهت سنجش پس‌آزمون پاسخ دادند. لازم به ذکر است که به منظور تجزیه تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار spss نسخه‌ی ۲۱ استفاده شد.

جلسات آموزشی پروتکل پژوهش با اقتباس از کتاب قدردانی ایمنز (۲۰۰۸) جلسات مداخله برای گروه آزمایش تدارک دیده شد. هدف از اجرای این مداخله، آموزش نگرش قدردانانه به اعضای پژوهش بود. در فرایند اجرای این پژوهش، همه چارچوب‌های نظری این رویکرد در نظر گرفته شد و در نهایت بر اساس چهارچوب نظری و تحقیقات انجام‌شده قبلی و با نظارت استاد مربوطه بسته برای آموزش به جامعه‌ی آماری مورد نظر اعتباریابی و آماده اجرا شد.

جدول ۱. مختصری از جلسات آموزشی قدردانی ایمنوز (۲۰۰۸)

جلسه	مداخله
اول	معرفی ساختار جلسات و اهداف برنامه آموزشی، تعاریف، مفاهیم و پیامدهای قدردانی
دوم	آموزش حوزه‌های قدردانی و ویژگی‌های افراد قدرشناس
سوم	آموزش سبک‌ها و روش‌های مختلف ابراز قدردانی (کلامی، احساسی، عملی و عاطفی) تکلیف: در این جلسه هر کدام از زنان بایستی برای خود به نوشتن جملات حاکی از احساس قدرشناسی می‌پرداختند و در ارتباط با همسر خود بکار می‌بردند.
چهارم	ترغیب افراد به بررسی شخصیت خود به‌عنوان افراد قدردان یا قدرشناس در موقعیت‌های مختلف. تکلیف: در این جلسه هر کدام از زنان می‌بایست رفتار خود را در موقعیت‌های اجتماعی مختلف از جمله در ارتباط با زندگی زناشویی خود بررسی می‌کردند و به خود از نظر انجام رفتارهای قدردانه نمره می‌دادند.
پنجم	آموزش عملی نوشتن نامه‌های قدردانی برای افرادی که نقش مهمی در زندگی فرد داشته‌اند. تکلیف: در این جلسه هر کدام از زنان وظیفه داشتند که به نوشتن نامه‌هایی به همسر خود اقدام کنند که در آن به قدردانی و تشکر از زحمات و محبت‌های طرف مقابلشان می‌پرداختند.
ششم	بازخورد نامه‌های قدردانی توسط هر آزمودنی و بحث پیرامون احساسات آنان تکلیف: در این جلسه هر کدام از زنان در ارتباط با تأثیری که نامه‌های قدردانه آن‌ها در جلسه قبل در ارتباط با همسرشان داشت به فکر و بحث می‌پرداختند.
هفتم	آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه حوادث مثبتی بر خیروبرکت در زندگی روزمره تکلیف: در این جلسه هر کدام از زنان می‌بایست به زندگی خود با دید مثبت نگاه می‌کردند و حوادثی را در زندگی‌شان که احساس آرامش و برکت در آن‌ها به وجود می‌آورد یادداشت کنند.
هشتم	ارائه گزارش و تجربیات شرکت‌کنندگان در خصوص ثبت حوادث مثبتی بر خیروبرکت و تأثیر آن در زندگی روزمره تکلیف: در این جلسه هر کدام از شرکت‌کنندگان وظیفه داشتند که به ارائه تأثیری که حوادث دارای بار مثبت در زندگی آن‌ها داشت به بحث و بررسی بپردازند.
نهم	جمع‌بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ و به کارگیری این آموزش‌ها در زندگی روزمره

## ابزار پژوهش

پرسشنامه احساس‌های مثبت<sup>۱</sup>: پرسشنامه احساس‌های مثبت برای اندازه‌گیری احساس مثبت فرد نسبت به همسر خود است که در سال ۱۹۷۵ توسط کلینیک زوج‌درمانی دانشگاه

### 1. Positive Feeling Questionnaire

ایتالیایی نیویورک ساخته شد، یک پرسشنامه ۱۷ آیتی است و میزان احساسات مثبت را در افراد می‌سنجد. پاسخ آزمودنی بر اساس طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای از (۱ تا ۷) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه در دو بخش تهیه شده، در بخش اول شامل ۸ سؤال است که از آزمودنی خواسته می‌شود احساس کلی خود نسبت به همسرش را در طول چند ماه گذشته با عددهای ۱ برای (احساس شدید منفی) تا ۷ برای احساس (شدید مثبت) مشخص کند. در بخش دوم که شامل ۹ عبارت است، آزمودنی بر اساس احساس کلی خود نسبت به هر عبارت پرسشنامه یکی از اعداد ۱ تا ۷ را مشخص می‌کند. برای به دست آوردن نمره کل پرسشنامه می‌توان نمره تک‌تک سؤالات را باهم جمع کرد، احساسات بین ۱۷ تا ۴۳ نشان می‌دهد که میزان احساسات مثبت در بین زوجین ضعیف می‌باشد، به کسب نمره بین ۴۳ تا ۶۸ نشان‌دهنده احساسات مثبت متوسط بین زوجین و در نهایت امتیازات بالای ۶۸ نشان‌دهنده احساسات مثبت بالا بین زوجین است. پایایی پرسشنامه از طریق بازآزمایی مجدد با فاصله ۱ تا ۳ هفته ۰/۹۳ برآورد شد. این پرسشنامه توسط مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۰) به فارسی ترجمه شد و همسانی درونی پرسشنامه را با روش بازآزمایی ۰/۸۶ برآورد کردند. در پژوهش حاضر میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه اندازه‌گیری دلزدگی زوجین<sup>۱</sup>: یک ابزار خودسنجی است که توسط پائیز<sup>۲</sup> (۱۹۹۶) برای اندازه‌گیری دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی گردیده است. دارای ۲۱ آیتیم و سه خرده مقیاس شامل، از پا افتادگی جسمانی، از پا افتادگی عاطفی و از پا افتادگی روانی می‌شود. نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت هفت گزینه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۷) صورت می‌گیرد؛ که آزمودنی‌ها تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح شده در رابطه زناشویی خود را طبق پرسشنامه مشخص می‌کنند. نمره‌گذاری چهار ماده (۸، ۱۲، ۱۸، ۱۹) پرسشنامه به صورت معکوس انجام می‌شود. کسب نمره بالاتر در

---

1. Couples Boredom Measurement Questionnaire

2. Pines, A. M.

آزمون نشان‌دهنده‌ی دلزدگی بیشتر می‌باشد. پاینز (۱۹۹۶) میزان ضریب پایایی پرسشنامه با روش بازآمایی در یک دوره‌ی یک‌ماهه ۰/۷۶ گزارش داد و همچنین میان‌روایی مناسب را برای پرسشنامه گزارش کرد. مقصودی و محمدی (۱۳۸۹) در پژوهش خود با استفاده از روش آلفای کرونباخ میزان پایایی را ۰/۸۸ گزارش کردند و همچنین روایی آن را نیز در ایران مورد تأیید قرار دادند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد که سطح مناسبی از پایایی است.

### یافته‌های پژوهش

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) آزمودنی‌ها برحسب مرحله و عضویت گروهی نشان داده شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات احساس‌های مثبت و دلزدگی زناشویی آزمودنی‌ها برحسب مرحله و عضویت گروهی

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		مرحله	
SD	M	SD	M	N	عضویت گروهی
۸/۹۹	۳۲/۵۳	۹/۲۰	۲۹/۷۳	۱۵	گروه آزمایش
۱/۸۳	۷/۷۳	۱/۰۳	۸/۹۳	۱۵	
۰/۹۶	۹/۰۶	۱/۵۳	۹/۷۳	۱۵	
۱/۵۵	۹/۱۳	۱/۶۸	۱۰/۵۳	۱۵	
۲/۱۲	۲۵/۸۳	۱/۷۸	۲۹/۲۰	۱۵	
۸/۹۶	۱۳/۲۹	۹/۲۰	۲۹/۸۷	۱۵	گروه گواه
۱/۶۳	۸/۶۶	۱/۳۵	۸/۴۶	۱۵	
۱/۲۲	۹/۹۳	۱/۱۶	۹/۷۳	۱۵	
۱/۱۲	۱۰/۱۰	۱/۵۲	۱۰/۲۰	۱۵	
۳/۰۸	۲۸/۶۰	۳/۲۰	۲۸/۸۰	۱۵	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین و (انحراف معیار) نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون احساس‌های مثبت در گروه آزمایشی، به ترتیب ۲۹/۷۳ (۹/۲۰) و ۳۲/۵۳

(۸/۹۹) و گروه گواه، به ترتیب ۲۹/۸۷ (۹/۲۲) و ۱۳/۲۹ (۸/۹۶) می‌باشد. میانگین و (انحراف معیار) نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون خستگی جسمانی گروه آزمایشی، به ترتیب، ۸/۹۳ (۱/۰۳) و ۷/۷۳ (۱/۸۳) و گروه گواه، به ترتیب ۸/۴۶ (۱/۳۵) و ۸/۶۶ (۱/۳۶) می‌باشد. میانگین و (انحراف معیار) نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون خستگی روانی گروه آزمایشی، به ترتیب، ۹/۷۳ (۱/۵۳) و ۹/۰۶ (۰/۹۶) و گروه گواه، به ترتیب ۹/۷۳ (۱/۱۶) و ۹/۹۳ (۱/۱۲) می‌باشد. میانگین و (انحراف معیار) نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون خستگی عاطفی گروه آزمایشی، به ترتیب، ۱۰/۵۳ (۱/۶۸) و ۹/۱۳ (۱/۵۵) و گروه گواه، به ترتیب ۱۰/۲۰ (۱/۵۲) و ۱۰/۱۰ (۱/۱۲) می‌باشد. میانگین و (انحراف معیار) نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون نمره‌ی کل دلزدگی زناشویی گروه آزمایشی، به ترتیب، ۲۹/۲۰ (۱/۷۸) و ۲۵/۸۳ (۲/۱۲) و گروه گواه، به ترتیب ۲۸/۸۰ (۳/۲۰) و ۲۸/۶۰ (۱/۱۲) می‌باشد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. استفاده از آزمون F به‌عنوان یک آزمون پارامتریک، مستلزم رعایت برخی پیش‌فرض‌های آماری است. این پیش‌فرض‌ها شامل: ۱. فاصله‌ای یا نسبی بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای وابسته ۲. نمونه‌گیری یا گمارش تصادفی آزمودنی‌ها ۳. توزیع نرمال نمرات متغیرهای وابسته ۴. همسانی واریانس‌های متغیر وابسته ۵. تساوی یا تناسب حجم نمونه‌ها ۶. همگنی شیب رگرسیون می‌باشد؛ که این پیش‌فرض‌ها در پژوهش حاضر اعمال گردیده است. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳- ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها

شاپیرو-ویلک			
متغیر	پیش‌آزمون		
	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
احساس‌های مثبت	۰/۸۲	۱۵	۰/۰۷
خستگی روانی	۰/۸۶	۱۵	۰/۳۲
خستگی عاطفی	۰/۸۷	۱۵	۰/۰۸
خستگی جسمی	۰/۷۹	۱۵	۰/۰۶

شاپیرو-ویلک			
پیش‌آزمون			متغیر
سطح معناداری	درجه آزادی	آماره	
۰/۰۵	۱۵	۰/۸۸	دلزدگی زناشویی

همان‌گونه که در جدول ۳- مشاهده می‌شود پیش‌فرض نرمال بودن در مرحله پیش‌آزمون برای کلیه متغیرها تأیید می‌شود و توزیع آن‌ها نرمال است ( $p > 0/05$ ). به‌منظور بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس متغیرهای وابسته پژوهش از آزمون لوین استفاده شد که در قالب جدول ۴- ارائه می‌شود.

جدول ۴. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

P	df <sub>2</sub>	df <sub>1</sub>	F	عوامل
۰/۵۷	۲۸	۱	۰/۳۳	احساس‌های مثبت
۰/۶۹	۲۸	۱	۰/۱۵	خستگی روانی
۰/۰۵	۲۸	۱	۳/۸۵	خستگی عاطفی
۰/۲۰	۲۸	۱	۱/۶۶	خستگی جسمی
۰/۸۲	۲۸	۱	۰/۰۵۱	دلزدگی زناشویی

با توجه به سطح معناداری مشاهده‌شده، واریانس متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری با یکدیگر ندارد؛ همچنین نتایج بررسی همگنی شیب رگرسیون در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. بررسی همگنی شیب رگرسیون متغیرهای پژوهش

P	F	MS	Df	SS	متغیر	شاخص آماری
۰/۵۴	۰/۵۲	۴/۵۴	۲	۹/۰۸	احساس‌های مثبت	اثر تعاملی گروه و پیش‌آزمون
۰/۱۷	۱/۸۷	۱/۷۱	۲	۱/۳۰	خستگی روانی	
۰/۴۲	۰/۸۸	۰/۶۵	۲	۲/۳۴	خستگی عاطفی	
۰/۵۹	۰/۵۲	۰/۲۶	۲	۰/۵۳	خستگی جسمی	
۰/۲۱	۱/۶۴	۳/۲۸	۲	۶/۵۶	دلزدگی زناشویی	



با توجه به مقدار سطح معناداری مشاهده شده ( $P > 0/05$ ) همگنی شیب رگرسیون در متغیرهای پژوهش رعایت شده است؛ لذا استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره بلا مانع است که نتایج این آزمون در جدول ۶ نشان داده می شود.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره در مرحله پس آزمون

مرحله	اثر	ارزش	F	Df	معنی داری	اندازه اثر
پس آزمون	پیلایی	۰/۷۲	۱۳/۵۱	۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲
	لامبدای ویلکز	۰/۲۸	۱۳/۵۱	۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲
	هتلینگ	۲/۵۷	۱۳/۵۱	۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲
	بزرگ ترین ریشه روی	۲/۵۷	۱۳/۵۱	۴	۰/۰۰۱	۰/۷۲

همان طوری که در جدول ۶ مشاهده می شود پس از خارج کردن اثر پیش آزمون و سایر متغیرهای کنترل، به روش تحلیل کوواریانس چند متغیره، اثر معنی داری برای عامل عضویت گروهی وجود دارد. این اثر چند متغیره نشان می دهد که آموزش قدردانی بر احساس مثبت نسبت به همسر و دلزدگی زناشویی زنان دارای ناسازگاری زناشویی تأثیر دارد و بین نمره احساس مثبت نسبت به همسر و دلزدگی زناشویی در گروه های آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. به منظور تعیین این که در کدام یک متغیرهای احساس مثبت نسبت به همسر و دلزدگی زناشویی تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و گواه وجود دارد از آزمون کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول ۷ ارائه گردیده است.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر احساس مثبت نسبت به همسر آزمودنی های گروه های آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

منبع تغییر	متغیر وابسته	SS	Df	MS	F	P	Eta
گروه	احساس های مثبت	۷۷/۸۸	۱	۷۷/۸۸	۹/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	خستگی روانی	۱۷/۸۰	۱	۱۷/۸۰	۳۶/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۶۰
	خستگی عاطفی	۶/۱۹	۱	۶/۱۹	۹/۲۱	۰/۰۰۳	۰/۲۷
	خستگی جسمی	۸/۹۸	۱	۸/۹۸	۱۲/۲۹	۰/۰۰۲	۰/۳۳

با توجه به نتایج جدول ۷، با کنترل نمرات پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر احساس مثبت نسبت به همسر در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ( $F=9/42$  و  $P<0/001$ ). پس آموزش قدردانی موجب افزایش ۰/۲۸ درصدی احساس مثبت نسبت به همسر در این زنان در مرحله پس‌آزمون شده است. همچنین با کنترل نمرات پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه در ارتباط با متغیر دلزدگی زناشویی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $F=44/85$  و  $P<0/001$ ) بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش قدردانی منجر به کاهش دلزدگی زناشویی در زنان دارای ناسازگاری زناشویی می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش قدردانی بر احساس مثبت نسبت به همسر و دلزدگی زناشویی در زنان دارای ناسازگاری زناشویی استان البرز بود. به‌منظور بررسی تأثیر آموزش قدردانی بر متغیرهای وابسته‌ی پژوهش ابتدا از دو گروه آزمایش و گواه پیش‌آزمون به عمل آمد و سپس به ارائه‌ی آموزش قدردانی برای گروه آزمایش پرداخته شد، درنهایت، نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش قدردانی منجر به افزایش احساس مثبت نسبت به همسر و کاهش دلزدگی در زنان دارای ناسازگاری زناشویی می‌گردد. یافته‌های پژوهش حاضر در ارتباط با دلزدگی زناشویی همسو با یافته‌های پژوهش‌های گذشته از جمله؛ (فنگ، ۲۰۲۰) و در ارتباط با احساس مثبت نسبت به همسر همسو با نتایج پژوهش‌های گذشته از جمله؛ (آلگو، گیبل و میزل، ۲۰۱۰) و (آیرینگ، لیویت، آلسوپ و کلنسی، ۲۰۲۱) می‌باشد.

در ارتباط با تبیین چگونگی تأثیر آموزش قدردانی بر دلزدگی زناشویی می‌توان گفت که؛ بسیاری از مشکلات زناشویی حاصل عدم ارتباط صحیح کلامی و غیرکلامی زوجین با یکدیگر است. زوجین ناسازگار در ارتباط خود به‌صورت تکانشی و هیجانی و بدون تنظیم هیجان رفتار می‌کنند که معمولاً پیامد آن بی‌احترامی به یکدیگر، رفتارهای

انتقام جویانه، سلطه‌گرایانه و آمرانه است (رولند<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). مسلماً چنین ارتباط معیوبی به کاهش عشق، علاقه و احترام به همسر و در نهایت سبب ناسازگاری بیشتر زوجین می‌شود. فرد در فرایند دلزدگی احساس‌هایی همچون بی‌علاقگی، رنجش، خشم و صدمه‌دیدگی را تجربه می‌کند (پولاک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). در حین آموزش قدردانی نگرش‌های مهرورزی، شفقت و مراقبت به‌طور آگاهانه درگیر می‌شوند که به‌نوبه‌ی خود به افزایش کنترل فرد بر واکنش‌های هیجانی، برانگیختگی جسمانی ناشی از نگرانی و رفتارهای خودکار یاری می‌رساند (کرگک و چاونس<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). در این شرایط فرد قادر خواهد بود با ارائه‌ی الگوهای ارتباطی مناسب، رابطه‌ی مناسب برقرار کنند و تنش کمتری را در زندگی تجربه کنند (برگر، باخمر و لوآری<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). زوج‌هایی که قدردان هم‌دیگر در رابطه هستند کمتر نسبت به کمبودهایی که در رابطه وجود دارد واکنش منفی نشان می‌دهند و همین سبب می‌شود که احساس تعلق و آرامش بیشتری در رابطه داشته باشند و علاقه آن‌ها به یکدیگر بیشتر می‌شود. قدردانی سبب می‌شود که زوجین تنها به کمبودهای موجود در زندگی توجه نکنند و با نگاه و توجه به نکات و قابلیت‌های مثبتی که در زندگی زناشویی‌شان وجود دارد نگرش مثبتی نسبت به زندگی خود داشته باشند و با علاقه به زندگی خود ادامه دهند و کمتر به مواردی از زندگی توجه کنند که سبب تقویت دلزدگی آن‌ها از زندگی زناشویی و افزایش ناسازگاری در آن‌ها می‌شود (پولاک، ۲۰۰۶). در ارتباط با تبیین چگونگی تأثیر این آموزش در جامعه‌ی پژوهشی حاضر می‌توان گفت که از آنجایی که در بیشتر موارد سبک زندگی زناشویی در جوامع ایران در مسیر زندگی زناشویی رو به عادی شدن می‌گذارد و زوجین از مهارت‌های مناسب جهت حفظ رابطه‌های عاشقانه و صمیمی با یکدیگر برخوردار نیستند، وجود چنین آموزش‌هایی آن‌ها را قادر می‌سازد با زبان محبت نسبت به برخوردارهایشان با یکدیگر آشنا شوند، قدردان

---

1. Roland, A. D.

2. Pollock, H, A

3. Cregg, D. R. & Cheavens, J. S.

4. Berger, P. Bachner-Melman, R. & Lev-Ari, L.

علاقی و محبت‌های همسر خود در زندگی باشند و با ارائه‌ی آن‌ها در زندگی زناشویی به نشاط زندگی خود بیفزایند و زندگی خود را از غلبه‌ی احساس دلزدگی رها سازند. در ارتباط با تبیین چگونگی تأثیر آموزش قدردانی بر احساس مثبت نسبت به همسر می‌توان گفت که قدردانی با بهبود آگاهی هیجانی، هیجانات منفی را کاهش می‌دهد و هیجانات مثبت را افزایش می‌دهد، توانایی افراد را در رویارویی با چالش‌ها مختلف را بیشتر می‌کند و شادی و لذت را در زندگی روزانه افزایش می‌دهد (چنگ و بیرکی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). بعلاوه قدردانی در سطح ارتباطی سبب می‌شود تا روابط و ارتباطات بین افراد قدردان افزایش پیدا کند و افراد روابط گرم و صمیمانه‌تری را با یکدیگر ایجاد کنند و چنین روابطی را لذت‌بخش و رضایت‌بخش بدانند؛ بنابراین قدردانی علاوه بر بهبود آگاهی هیجانی و فردی، آگاهی اجتماعی افراد را نیز افزایش می‌دهد، یعنی شادی را به روابط آن‌ها برمی‌گرداند (برتون، فاتریس و نیلسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). افزایش چنین مؤلفه‌هایی سبب می‌شود که زوجین انتظارات و امید بیشتری را نسبت به خود و ارتباطشان با دیگران داشته باشند، روابط و تعاملات سازنده‌تری را شکل دهند که در نتیجه‌ی آن به ایجاد احساسات مثبت آن‌ها نسبت به هم کمک می‌کند (ایمونز، ۲۰۰۳). بر این اساس با افزایش قدردانی، فرد می‌تواند خانواده، دوستان، نیروهای معنوی و سایر عوامل را به‌عنوان عواملی در نظر بگیرد که می‌توانند در رویارویی با مسائل مختلف به او کمک کنند؛ و در حقیقت قدردانی با افزایش تفکر عامل و راهبردی فرد امید را در افراد بهبود می‌بخشد و گشودگی را در آن‌ها نسبت به زندگی افزایش می‌دهد (رابینسون، کارول و فلورز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱). احساسات غالباً در تعامل با دیگران در زندگی روزمره اتفاق می‌افتد بنابراین می‌توان گفت که دارای کاردهای اجتماعی هستند. در صورتی که رفتارهای حاکی از قدردانی در افراد این احساس را به وجود آورد که نسبت به یکدیگر با احترام و علاقه رفتار کنند، رفتارهای اجتماعی با احترام متقابل به وجود می‌آید و هم‌زمان با به‌وجود آمدن رفتارهای سرشار از احترام

- 
1. Chang, Y. P. & Berki, A.
  2. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B.
  3. Robinson, B. E., Carroll, J. J., & Flowers, C.

زوجین ناسازگاری کمتری را در روابط خود ایجاد می‌کنند و با اشتیاق و علاقه‌ی بیشتری با یکدیگر زندگی می‌کنند (آلگو، فریدکسون و گابل، ۲۰۱۳). به گونه‌ای که زوجین بیشتر می‌توانند بر جنبه‌های مثبت زندگی خود تمرکز نمایند و در حقیقت می‌توان گفت که قدردانی سبب تغییر در فرایندها و مکانیسم‌های پردازش اطلاعات می‌گردد به گونه‌ای که افراد در ادراک، تفسیر و تغییر رویدادهای مختلف زندگی، به گونه‌ای مثبت می‌پردازند در نتیجه چنین زوجی اهداف مثبتی را در زندگی انتخاب می‌کنند و با افزایش پردازش مثبت اطلاعات، تفکر عامل و تفکر گذرگاه به میزان بیشتری در آنها رشد می‌کند بنابراین احساسات مثبت در آنان نیز نسبت به یکدیگر رشد و افزایش می‌یابد (آلگو، گیل و میزل، ۲۰۱۰). در ارتباط با تبیین چگونگی تأثیر آموزش در جامعه‌ی پژوهشی حاضر می‌توان نتیجه گرفت که از آنجایی که زنان شرکت‌کننده در پژوهش ناسازگاری زناشویی را تجربه کرده‌اند و خانواده‌های آنها از ثبات عاطفی لازم در مواقع مختلف برخوردار نیست آشنایی با این آموزش‌ها باعث می‌شود که در حین این که از عواطف و کارهایی که همسرشان در حق آنها انجام می‌دهند با آرامش دلگرمی و شادی برخوردار کنند، با همسرشان قدردانانه برخورد کنند و همین باعث بروز تجارب مثبت و احساسات مثبت در کانون خانواده آنها شود و از این طریق رضایت زناشویی آنان نیز افزایش یابد.

با توجه به نتایج حاصل از پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که در صورتی که به زوجین رفتارهای قدردانانه آموزش داده شود باعث می‌شود که فرد به این باور برسد که در زندگی قدردان تلاش‌های افراد نسبت به خود باشد، همیشه نیمه‌خالی لیوان را نبیند و در زندگی زناشویی کمی و کاستی‌های آن به‌عنوان مسائلی نباشند که منجر به ناسازگاری شوند و احساسات مثبت را کم کنند و ایجاد دلزدگی زناشویی کند، چراکه در بلندمدت در خانواده یک جو فرسایشی ایجاد می‌کند و روابط زناشویی بین زوجین رو به سردی می‌رود.

تحقیق حاضر همانند سایر تحقیقات دارای برخی محدودیت‌هایی بود از جمله؛

محدود شدن پژوهش حاضر به ارزیابی تأثیر کوتاه‌مدت آموزش قدردانی در نمونه موردنظر، عدم تعمیم‌پذیری نتایج به زنان دارای ناسازگاری زناشویی شهرهای دیگر؛ عدم امکان کنترل متغیرهای مداخله‌کننده از قبیل شرایط محیطی، وضعیت عاطفی و مسائل خاص شخصی آزمودنی‌ها که باعث محدودیت در تعمیم دادن نتایج می‌شود. به تبع محدودیت‌های یادشده و یافته‌های نهایی این مطالعه، پیشنهاد می‌شود در طرح‌های بعدی از فرآیند جلسات پیگیری جهت حصول اطمینان از اثرات درازمدت این مداخله استفاده شود. در پژوهش‌های بعدی متغیرهایی که در پژوهش حاضر کنترل نشده است، کنترل شود؛ تحقیق مشابهی بر روی مردان دارای ناسازگاری زناشویی انجام شود و نتایج مقایسه گردد؛ طول مدت مداخله برای به دست آوردن نتایج ماندگارتر افزایش یابد. همچنین، پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آتی علاوه بر پرسشنامه از ابزارهای دیگری مانند مصاحبه که می‌توانند این متغیرها را دقیق‌تر موردسنجش قرار دهند استفاده شود.

## منابع

- امیدپور، آروز؛ برادران، مجید؛ رنجبر نوشری، فرزانه (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر همدلی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان، فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، ۱۶(۱)، ۴۸-۵۸.
- ایمانی، سعید؛ باغبانی نادر، مونا؛ زاده اسکونی، علی حسین؛ نوروزی دشتکی، مهین (۱۴۰۰). بررسی نقش واسطه‌ای قدردانی در رابطه با جهت‌گیری مذهبی و رضایت زناشویی، مجله رویش روان‌شناسی، ۱۰(۵)، ۱-۱۲.
- عطاری، بهناز؛ منیرپور، نادر؛ ضرغام حاجبی، مجید (۱۳۹۹). نقش قدردانی بر شادکامی با میانجی‌گری پذیرش خود و بخشش در سالمندان، پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۱(۳۱)، ۸۲-۶۷.
- فرنام، علی؛ حمیدی، محمد (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش کیفیت زندگی با تأکید بر قرآن و آموزهای اسلامی، مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲(۲۲)، ۶۲-۸۲.
- قدم‌پور، عزت‌اله؛ منصوری، لیلا؛ خلیلی گشنگانی، زهرا؛ امرایی، فروزان (۱۳۹۷). تأثیر آموزش خوددلگرمی شوگانر بر احساس تنهایی و بهزیستی روان‌شناختی، مجله فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۵)، ۱۴۷-۱۷۰.
- مظاهری، محمدعلی؛ پور اعتماد، حمید رضا (۱۳۸۰). مقیاس باورهای ارتباطی، چاپ‌نشده، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی.
- مقصودی، منیژه و محمدی، شهناز (۱۳۸۹). فرسودگی شغلی و دلزدگی زناشویی (مطالعه‌ی موردی): زنان متخصص جراحی زنان و زایمان زنان شاغل در بیمارستان‌های شهر تهران، مجله زن در توسعه و سیاست، ۸(۳)، ۶۹-۷۹.
- Algoe, S. B. Fredrickson, B. L. & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605.
- Algoe, S. B. Gable, S. L. & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal relationships*, 17(2), 217-233.
- Anand, P. (2016). *Happiness Explained*. UK. Oxford University Press
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.

- Autio, T. & Rissanen, S. (2018). Positive emotions in caring for a spouse: a literature review. *Scandinavian journal of caring sciences*, 32(1), 45-55.
- Barton, A. W. Futris, T. G. & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality: The intermediary roles of demand/withdraw and spousal gratitude expressions. *Personal Relationships*, 22(3), 536-549.
- Berger, P. Bachner-Melman, R. & Lev-Ari, L. (2019). Thankful for what? The efficacy of interventions targeting interpersonal versus no interpersonal gratitude. *Canadian Journal of Behavioral Science/Revue comediennne des sciences du comportement*, 51(1), 27.
- Chang, Y. P. & Berki, A. (2013). Living with gratitude: Spouse's gratitude on one's depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1431-1442.
- Coontz, S. (2015). *Revolution in intimate life and relationships*. Journal of family theory & review, 7(1), 5-12.
- Cregg, D. R. & Cheavens, J. S. (2020). Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 1-33.
- Diener, E. Ng, W. Harter, J. & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of personality and social psychology*, 99(1), 52.
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. In M. Eid & R. J. Larson (Eds), *The Science of Subjective Well-Being*. New York: Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2008). *Words of gratitude mind body & soul*. Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Emmons, R. A. & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds), *Series in positive psychology. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. UK: Oxford University Press.
- Erickson, R. J. (1993). Reconceptualizing family work: The effect of emotion work on perceptions of marital quality. *Journal of Marriage and the Family*, 888-900.



- Eyring, J. B. Leavitt, C. E. Allsop, D. B. & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and gratitude: Links between couples' mindfulness and sexual and relational satisfaction in new cisgender heterosexual marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(2), 147-161.
- Feng, E. (2020). The impact of spiritual well-being, gratitude, and loneliness on marital satisfaction among Korean American pastors and spouses. *California State University, Long Beach*.
- Froh, J. J. Kashdan, T. B. Ozimkowski, K. M. & Miller, N. (2010). Who Benefits the Most From a Gratitude Intervention in Children and Adolescents? Examining Positive Affect as a Moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422.
- Garcia-Marques, T. & Mackie, D. M. (2000). The positive feeling of familiarity: Mood as an information processing regulation mechanism. *The message within: The role of subjective experience in social cognition and behavior*, 240-261
- He, J. Zhang, H. & Lin, Z. (2021). Orthorexia nervosa is associated with positive body image and life satisfaction in Chinese elderly: Evidence for a positive psychology perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 54(2), 212-221.
- Höflich, J. R. & Linke, C. (2017). Mobile communication in intimate relationships: Relationship development and the multiple dialectics of couples' media usage and communication. In *Mobile Communication* (pp. 117-136).
- Howells, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher-student relationships. *Teaching and Teacher Education*, 42, 58-67.
- Karimi, B. Khalatbari, J. & Reza Ostovar, J. (2018). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral intervention with Logo therapy on marital burnout, marital satisfaction and marital intimacy. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 3(2), 81-102.
- Kuang, C. (2020). Influence of folk-art appreciation on mental health of college students: An analysis based on cognitive psychology. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(1), 972
- Lahav, Y. Renshaw, K. D. & Solomon, Z. (2019). Domestic abuse and forgiveness among military spouses. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28(2), 243-260.
- Lambert, N. M. Graham, S. M. & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: varieties of gratitude experiences. *Pers Soc Psychol Bull*, 35(9), 1193-1207.
- Lingern, J. (2003). Individual differences in self-appraisals and responses to dating violence scenarios. *Journal of Violence and Victims*, 12(3), 265-276.

- Lomas, T. Waters, L. Williams, P. Oades, L. G. & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660-674.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (2004), Emotional intelligence: Theory, findings, and implications, *Psychological Inquiry* 15, 197-215..
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. V. O. (2002). The psychology of forgiveness. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Ed). *Handbook of positive psychology*. UK: Oxford University Press.
- Miller, R. (2016). Feeling-State Theory vs. Dysfunctional Positive Affect.
- Montesi, J. L. Fauber, R. L. Gordon, E. A. & Heimberg, R. G. (2011). The specific importance of communicating about sex to couples' sexual and overall relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(5), 591-609.
- Noori, J. Nejat, H. Nameni, E. & Fariborzi, E. (2020). Comparison of the Effectiveness of the Treatment of a Monotheistic Integrated and the Objective Relationship on Self-Differentiation and Marital Intimacy. *The American Journal of Family Therapy*, 48(1), 70-86.
- Paulus, A. Rohr, M. Dotsch, R. & Wentura, D. (2016). Positive feeling, negative meaning: Visualizing the mental representations of in-group and out-group smiles. *PloS one*, 11(3).
- Pines, A. M. (1996). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 40 (2), 50-64.
- Przepiorka, A. & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with positive time perspective are more grateful and happier: Gratitude mediates the relationship between time perspective and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 113-126.
- Robinson, B. E. Carroll, J. J. & Flowers, C. (2001). Marital estrangement, positive affect, and locus of control among spouses of workaholics and spouses of nonworkaholics: A national study. *American Journal of Family Therapy*, 29(5), 397-410.
- Roland, A. D. (2009). *Effects of statements of gratitude and praise and the limitation of criticism on self-reported marital satisfaction* (Doctoral dissertation, Northcentral University).
- Sabrec K. (2016). *Marital Adjustment among Women: A Comparative study of nuclear and joint families*. *The International Journal of Indian Psychology*; 3(5):26-32.
- Sayyadi, F. Golmakani, N. Ebrahimi, M. & Saki, A. (2018). The relationship between sexual assertiveness and positive feelings towards spouse in married women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 6(3), 1305-1310.

- Serlachius, A. S. (2020). A systematic review of gratitude interventions: effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research, 135*, 110165.
- Sharma, M. D. (2021). Nayantara Sahgal's Storm in Chandigarh: A Tale of Interpersonal Incompatibility. *International Journal of Modern Agriculture, 10*(2), 1263-1269.
- Southwell, S. (2012). Gratitude: A basis for positive psychology interventions with a clinical Population. Master's Thesis in Psychology. Deakin University.
- Steele, H. & Steele, M. (2018). *Handbook of attachment-based interventions*. New York: Guilford Press.
- Thiess, A. & Nagy, M. E. (2010). Actor-partner effects in the associations between relationship characteristics and reactions to marital sexual intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(8), 1089-1109
- Tur-Prats, A. (2019). Family Types and Intimate Partner Violence: A Historical Perspective. *Review of Economics and Statistics, 101*(5), 878-891.
- Wang, C. (2017). Progressive compensatory symbiosis: spouse caregiver experiences of caring for persons with dementia in Taiwan. *Aging & mental health, 21*(3), 241-252.
- Wood, A. M. Emmons, R. A. Algoe, S. B. Froh, J. J. Lambert, N. M. & Watkins, P. (2016). A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. In. Alex. J. Johnson & J. Wiley (Eds), *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Yoshimura, M. & Berzins, K. (2017). Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and wellbeing. *Review of Communication, 17*(2), 106-118.

**استناد به این مقاله:** صادقی، مسعود، خلیلی گشنیگانی، زهرا، عالی پور، کبری. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش قدردانی بر احساس مثبت نسبت به همسر و دلزدگی زنان دارای ناسازگاری زناشویی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۳(۵۱)، ۲۵۳-۲۷۹.

DOI: 10.22054/QCCPC.2022.62465.2750



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

