



اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه مبتنی بر رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر بر  
عشق، احترام و صمیمیت زناشویی

Effectiveness of the Prevention and Relationship Enhancement  
Program Based on Gottman & Glaser's Integrated Approach to Love,  
Respect, and Marital Intimacy

Mahnaz Mortazavi

Roya Rasuli

Simin Hosseiniان

Hassan Zareei

مهناز مرتضوی\*

رویا رسولی\*\*

سیمین حسینیان\*\*\*

حسن زارعی\*\*\*\*

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of the Prevention and Relationship Enhancement Program based on Gottman & Glaser's integrated approach to love, respect and marital intimacy. The research method was semi-experimental with pre-test-post-test and control group. The statistical population included all couples referring to health centers in Yazd (127 couples), of which 14 couples (28 persons) were voluntarily selected and randomly divided into two experimental groups and control group. The research tools consisted of Gottman Love and Respect Scale (GLRS) and Walker & Thompson Intimacy (WTI), which were administered in two stages of pre-test and post-test. Independent variable in nine 120-minute sessions were carried out. Data were analyzed using Mancova multivariate analysis of covariance. The results showed that the program of Prevention and Relationship Enhancement Program based on Gottman & Glaser's integrated approach, was significantly effective in improving the love, respect and intimacy of couples ( $p < 0.005$ ). Therefore, the use of this program as a preventive approach to couple problems is suggested.

**Keyword:** Gottman & Glaser's Integrated Approach, Love and Respect, Marital Intimacy

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر برنامه پیشگیری و بهبود رابطه مبتنی بر رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر بر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی بود. روش این مطالعه، نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین (۱۲۷ زوج) مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت و درمان شهر یزد بود که از این میان ۱۴ زوج (۲۸ نفر) داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۷ زوج) گواه (۷ زوج) جایگزین شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های عشق و احترام گاتمن (GLRS) و صمیمیت والکر و تامسون (WTI) بود که در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. متغیر مستقل در ۹ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای در گروه آزمایش اجرا شد (هر هفته یک جلسه)، داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره (Mancova) مورد بررسی آماری قرار گرفت. نتایج نشان داد برنامه پیشگیری و بهبود رابطه، مبتنی بر رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر بر بهبود عشق، احترام و صمیمیت زوجین به صورت معناداری مؤثر است ( $p < 0.005$ ). بنابراین، استفاده از این برنامه به عنوان یک رویکرد پیشگیری‌کننده از مشکلات زوجین پیشنهاد می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر، عشق و احترام، صمیمیت زناشویی

\*نویسنده مسؤول: دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران  
\*\*استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران  
\*\*\*استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران  
\*\*\*\*دانشیار گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

## مقدمه

صمیمیت، عشق، تعهد و احترام از جمله کارکردهای خانواده سالم به حساب می‌آید (پورموحد و همکاران، ۲۰۱۸). امروزه تلاش متخصصان خانواده در جهت ارتقای صمیمیت و احترام زوجین نسبت به یکدیگر روزه‌روز در حال افزایش است (پورموحد و همکاران، ۲۰۱۷). مطالعات نشان می‌دهد که ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی، کمبود صمیمیت و مشکلات ارتباطی بین همسران است (باگاروزی، ۲۰۰۱). صمیمیت، یک نیاز اساسی انسانی می‌باشد و به‌عنوان یک فرایند مهم در توسعه روابط دوستانه شناخته شده است. صمیمیت به‌عنوان نزدیکی، تشابه و رابطه شخصی دوست داشتنی با شخص دیگر است و مستلزم آگاهی، درک عمیق، پذیرش و بیان افکار و احساسات است. گاتمن معتقد است، بسیاری از مشکلات ازدواج ناشی از بی‌مهارتی زوجین است (زارعی محمودآبادی و زارعی، ۲۰۱۸).

نکته شایان توجه این است که راه و روشی که هر زوج به‌وسیله آن نزدیکی و صمیمیت خود را بیان می‌کند، به میزان زیادی از نیازهای او اثر می‌پذیرد (یو، بارتل هارینگ، دی و گنگما، ۲۰۱۴). چرا که داشتن روابط صمیمانه یک نیاز و انگیزه اساسی در انسان می‌باشد و روابط با همسر، عنصر اصلی زندگی عاطفی و اجتماعی فرد است (بنی‌آدم، حسینی مکوند و صداقت، ۱۳۹۶). گلاسر در نظریه انتخاب بر نیاز به عشق و صمیمیت تأکید می‌کند (لوید، ۲۰۰۵)، به‌طوری که معتقد است افراد با سطح بالایی از نیاز به تعلق، به‌دنبال روابط همگون و پذیرش دیگران، لذت با دیگران بودن و علاقه‌مند به تلاش در راستای توسعه روابط بین‌فردی هستند (صحت، یزدان‌شناس و آقائی، ۱۳۹۷). همچنین به‌عقیده گاتمن کیفیت تعامل و ارتباط بین زن و شوهرها پیشگوی مهمی برای آشفته‌گی زناشویی و طلاق است (زارعی محمودآبادی و زارعی، ۲۰۱۸). مطالعات وی نشان داد، زوجینی که ارتباط منفی‌تری با همدیگر دارند دارای ازدواج نابسامان هستند؛ وی همچنین دریافت زوج‌هایی که درصد طلاق هستند، در تعاملات زناشویی خود از هیجان‌های منفی بیش از هیجان‌های مثبت استفاده می‌کنند. بنابراین، یادگیری ارتباط کارآمد و توأم با عشق و احترام، گام مهمی در فرآیند ایجاد و یا افزایش صمیمیت و سازگاری است (استالهوفر، فریا و لندیپر، ۲۰۱۴). ایجاد و حفظ روابط صمیمانه در ازدواج، هنری است که نیازمند کسب مهارت، آموزش و انجام وظایف ویژه‌ای می‌باشد (گریف و مالهرب، ۲۰۱۲). با توجه به تصویر ارائه شده از زوجین آشفته و عوامل مؤثر بر صمیمیت، عشق و احترام و به‌طور کلی، رابطه مداخلاتی ضرورت دارد که از یک‌سو عوامل منجر به ضعف صمیمیت زوجین را کاهش داده و از سوی دیگر، به‌وسیله برنامه‌های پیشگیرانه، عملکرد کارآمد و مؤثر در زوجین و خانواده‌ها را تقویت کند. مطالعات نشان می‌دهد که رویکردهای پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلندمدت بسیار مؤثر و مقرون به‌صرفه می‌باشند (گیورتز، بورک، سرگین و وزیدلو، ۲۰۱۶؛ ایزر، یودو و اولادو، ۲۰۱۴؛ زارعی محمودآبادی، سردادور و نصیریان، ۲۰۱۸؛ هالفورد و اسنایدر، ۲۰۱۲؛ باکوم، ۲۰۱۰). احساس نیاز به رویکردهای پیشگیرانه در محققان خانواده از یک‌سو و گسترش این رویکردها در علوم رفتاری از سوی دیگر، به ایجاد روش‌های متعددی برای ایمن‌سازی زوجها در برابر مشکلات انجامیده است. پژوهشگران بسیاری معتقدند،

احتمال این که یک زوج تازه ازدواج کرده، بتواند با مهارت‌هایی که در برنامه‌های پیشگیرانه آموزش داده می‌شود، ارتباطشان را حفظ کنند؛ بیشتر از زوجینی است که سال‌ها در الگوهای منفی ارتباطی پیچیده شده و اکنون می‌خواهند با کمک زوج‌درمانی رابطه‌شان را ترمیم کنند (گیورترز و همکاران، ۲۰۱۶؛ مارکمن، استنلی، جنکینز، پترلا و وادورث، ۲۰۰۶؛ گاتمن، کوان و کارر، ۱۹۹۴). به علاوه، اگر شیوه‌های پیشگیرانه نقشی را ایفا کنند، بهای اقتصادی که فرد و اجتماع برای ملاحظات درمانی می‌پردازد، تا حد زیادی کاهش می‌یابد. این موقعیت بر اهمیت «برنامه‌های پیشگیرانه» تأکید دارد. برنامه‌های پیشگیرانه همراه با آموزش، می‌تواند جلوی بسیاری از آسیب‌ها در روابط را بگیرد و عملکرد خانواده را بهبود بخشد (زارعی محمودآبادی، سردادور و نصیریان، ۲۰۱۸).

برنامه‌های پیشگیری و بهبود روابط زوجین به هرگونه مداخله‌ای اطلاق می‌گردد که در طی آن رفتارهای رابطه‌ای مخرب کاهش یابد و در رفتارهای رابطه‌ای خوب، بهبود ایجاد گردد و در نتیجه، از بدکاری در روابط بین فردی پیشگیری می‌شود (کانینگهام، ۲۰۰۳).

گاتمن و گلاسر، هر دو از روان‌شناسانی هستند که به برنامه‌های پیشگیرانه در حوزه مشکلات زناشویی تأکید دارند. نظریه گاتمن، جیمز، سانسون، نیسون و کریستین (۲۰۰۲)، یک رویکرد تلفیقی است و از مبانی و اصول نظریه‌های مختلف درمانی یاری جسته است. او برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده است. گاتمن، برای تکمیل مطالعات خود در مورد ارتباط، دست به ایجاد یک آزمایشگاه مخصوص ازدواج زد و با استفاده از رویکرد چند شیوه‌ای در پژوهش‌های خویش با دقت بسیار بالایی موفق به پیش‌بینی دوام و پایداری طولی ازدواج گردید. او معتقد است، گرچه در تمام ازدواج‌ها میان نیروهای پاسدار ازدواج و نیروهای برهم‌زننده آن نبرد و درگیری وجود دارد؛ اما آنچه مهم است، تعادل میان جنبه‌های مثبت و منفی در ازدواج است. وی چهار عامل منفی بسیار مهم انتقاد، اهانت، رفتار تدافعی و همکاری نکردن را برهم‌زننده ازدواج می‌داند. از آن‌ها با عنوان «چهار مهاجم مهلک» نام می‌برد که می‌توان گفت، شبیه «هفت عادت تخریبگر» در دیدگاه گلاسر است. گاتمن، برای مقابله با جنبه‌های منفی ازدواج تأکید زیادی بر ایجاد عشق و احترام دارد و برای افزودن بر جنبه‌های مثبت به موارد زیر اشاره می‌کند: نشان دادن علاقه، مهربانی و محبت، توجه داشتن، قدرشناسی، همدردی، همدلی، پذیرنده بودن، بذله‌گویی و سهیم شدن در شادی‌ها (هیکس، مک‌وی، بنسون و هرماندز وست، ۲۰۰۴). در جایی دیگر گاتمن از محیط‌زیست ازدواج صحبت می‌کند و معتقد است، زوجین موفق محیط شادتری را می‌آفرینند و تجربه می‌کنند و این مورد بسیار شبیه جهان کیفی‌ای است که گلاسر در ازدواج از آن نام می‌برد. گلاسر نیز معتقد است در سراسر زندگی، تصاویر جهان کیفی ما انگیزه واقعی تمام رفتارهای ما است (گلاسر و گلاسر، ۱۳۹۰). ما انسان‌ها تحت پنج نیاز اصلی بقاء، عشق و محبت، قدرت، آزادی و تفریح هستیم. هرچه همسران در این پنج نیاز همسان‌تر باشند، ازدواج موفق‌تری دارند. افرادی که از زندگی مشترکشان راضی نیستند، اغلب سعی می‌کنند رفتار همسرشان را تغییر دهند و معمولاً با توسل به یک‌سری رفتارهای کلیشه‌ای که گلاسر آن را هفت عادت تخریبگر می‌نامد، دست به این کار می‌زنند. این رفتارها عبارتند از:

۱- عیب‌جویی و انتقاد؛ ۲- سرزنش؛ ۳- شکوه و گلایه؛ ۴- غرغر و نق زدن؛ ۵- تهدید؛ ۶- تنبیه و ۷- باج دادن برای تحت کنترل درآوردن دیگری.

به اعتقاد گلاسر (۲۰۰۰)، علت ناموفق بودن بیشتر زوج‌ها، تفاوت در شدت نیازهای بنیادین آن‌ها است. نیازهایی که بسیار تحت‌تأثیر ژن‌ها و فیزیولوژی فرد هستند، تأکیدی که گاتمن نیز در دیدگاه خود دارد. اگر زوج‌ها درک کنند که تحت‌تأثیر پنج نیاز اساسی خود هستند و با به‌کارگیری نظریه انتخاب از ابتدای زندگی مشترکشان برای ارضای این نیازها تلاش کنند، در بهبود روابط زناشویی آن‌ها پیشرفت چشمگیری ایجاد خواهد شد (براون و استوارت، ۲۰۰۵). یادگیری این پنج نیاز، بدون ناکام کردن دیگران باعث ایجاد شادی در فرد می‌گردد. در واقع، تأمین این نیازها محرک رفتارهای کارآمد هستند و می‌توان آن‌ها را به‌صورت مستمر در روابط زوج‌ها به‌کار گرفت (فری و ویلهیت، ۲۰۰۵). این نیازها در افراد به‌لحاظ شدت و قوت متفاوت‌اند و این تفاوت‌ها به بروز اشکالاتی در روابط منجر می‌شود. از طرف دیگر، ناهمخوانی در نیازها به‌صورت مشکل جلوه‌گر می‌شود و زوج‌ها را مجبور می‌سازد تا راه‌حلی برای این مسئله بیابند؛ ولی اغلب اوقات زوج‌ها به این مسئله بی‌توجه می‌شوند و از عادات مخربی مانند سرزنش، گلایه، شکایت، تهدید و تنبیه استفاده می‌کنند (مارکمن، رهودز، اسکات، ریگان و ویتون، ۲۰۱۰).

پژوهش‌های مختلفی اثربخشی هریک از رویکردهای گاتمن و گلاسر را به‌صورت جداگانه بر رابطه زوجین بررسی کرده‌اند (عبادی‌راد و کریمی‌نژاد، ۱۳۹۶؛ مدنی، هاشمی‌گلپایگانی و غلامعلی‌لواسانی، ۱۳۹۶؛ سودانی، کرمی و شیرعلی‌نیا، ۱۳۹۵؛ هواسی، زهراکار و محسن‌زاده، ۱۳۹۵؛ زارعی محمودآبادی و زارعی، ۲۰۱۸؛ پورموحّد و همکاران، ۲۰۱۸؛ رابی، ووبولدینگ و کارلسون، ۲۰۱۲؛ وستروپ، ۲۰۰۲؛ کب، دراویل و برادبوری، ۲۰۰۱). به‌طور مثال مطالعه وستروپ (۲۰۰۲) نشان داد، دوره آموزشی مهارت‌های ارتباطی ازدواج با شیوه گاتمن، بهبود قابل‌ملاحظه‌ای را در مهارت‌های ارتباطی ایجاد می‌کند. عبادی‌راد و کریمی‌نژاد (۱۳۹۶)، در پژوهش خود نشان دادند، رویکرد گاتمن بر تعهد زناشویی زوجین شهر مشهد مؤثر است. سودانی، کرمی و شیرعلی‌نیا، (۱۳۹۵)، نیز در پژوهش خود نشان دادند مشاوره با رویکرد گلاسر بر کاهش طلاق عاطفی در زوجین مؤثر است. همچنین کشاورز افشار، اسدی، جهان‌بخشی و خاص‌محمدی (۱۳۹۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش حل‌مسئله به شیوه تئوری انتخاب گلاسر بر بهبود ارتباط زوجین اثر معناداری دارد.

با توجه به مرور پیشینه در خصوص اهمیت صمیمیت و ارتباط همراه با عشق و احترام و همچنین بررسی نظرات گاتمن و گلاسر در خصوص عوامل مؤثر در موفقیت ازدواج، به‌نظر می‌رسد که استفاده از رویکرد تلفیقی و ادغام دیدگاه‌های این دو نظریه‌پرداز در قالب یک برنامه پیشگیری و بهبود رابطه، از قابلیت شایان توجهی برای افزایش صمیمیت، عشق و احترام در رابطه زوجین برخوردار باشد؛ بنابراین پژوهش حاضر قصد دارد اثربخش بودن رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر بر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی زوجین شهر یزد را مورد بررسی قرار دهد و به این سؤال پاسخ دهد که آیا برنامه پیشگیری و بهبود رابطه مبتنی بر رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر باعث بالا رفتن عشق، احترام و صمیمیت زناشویی در زوجین شهر یزد خواهد شد؟

## روش

## جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش شبه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود که از نوع پژوهش‌های کاربردی محسوب می‌شود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت و درمان شهر یزد بود که از این میان ۱۴ زوج (۲۸ نفر) بود که به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و به‌صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار داده شدند. زوج‌های شرکت‌کننده از گروه داوطلب برای شرکت در این آموزش‌ها، بر اساس ملاک‌های ورود (عدم ابتلا هر دو نفر به اختلالات جسمی و روانی مزمن و عدم داشتن طرحی برای طلاق، گذشتن حداقل دو سال از زندگی مشترک) وارد پژوهش شدند.

میانگین سنی شرکت‌کنندگان در دامنه ۲۰ تا ۲۷ سال قرار داشت. هیچ‌کدام از زوجها سابقه ازدواج قبلی نداشتند، میانگین سنوات ازدواج دو سال و دامنه تحصیلات زوجها از کاردانی تا کارشناسی ارشد بود. سه زوج در گروه گواه و چهار زوج در گروه آزمایش دارای یک فرزند و بقیه زوجها بدون فرزند بودند. بعد از اجرای مقیاس‌های صمیمیت زناشویی، عشق و احترام در مرحله پیش‌آزمون و انتخاب گروه گواه و گروه آزمایش، اعضای گروه آزمایش به‌مدت نه جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند، ولی گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. در اتمام جلسات مجدداً دو گروه آزمایش و گواه به ابزار پژوهش پاسخ دادند. در ادامه خلاصه جلسات آموزشی که شامل نه جلسه بود، در جدول زیر آمده است.

## جدول ۱- خلاصه جلسات

جلسات	محتوای جلسات
اول	برقراری ارتباط حرفه‌ای و همدلانه، آشنایی با اعضا و معرفی یکدیگر، سؤال در مورد انتظارات آن‌ها از شرکت در جلسات، بین اهداف و قوانین جلسات، اجرای پیش‌آزمون
دوم	آشنایی با مفاهیم جهان کیفی گلاسر، شناخت جهان کیفی و عکس‌های درونی آن، ارزیابی و شناخت دنیای کیفی خود و همسر، درک و تأیید جهان کیفی یکدیگر
سوم	آشنایی با محیط زیست ازدواج از دیدگاه گاتمن و توانمندسازی زوجین برای خلق مفاهیم مشترک
چهارم	آشنایی با پنج نیاز اساسی از دیدگاه گلاسر و اهمیت تفاوت شدت نیازها در نیمرخ نیازها، تمرین بررسی نیمرخ نیازهای زوج
پنجم	شناسایی عوامل تخریبگر رابطه ۱: آشنایی با چهار مهاجم مهلک در دیدگاه گاتمن و تمرین آگاهی از آن در رابطه زوج
ششم	شناسایی عوامل تخریبی گر رابطه ۲: آشنایی با هفت عادت تخریبگر در دیدگاه گلاسر و تمرین شناسایی آن در رابطه زوج
هفتم	آموزش هفت اصل خانه امن گاتمن و نقش آن در بهبود رابطه
هشتم	آموزش هفت رفتار مهرورزی از دیدگاه گلاسر و نقش آن در بهبود رابطه زوج و رسیدن به خواسته‌ها
نهم	ارزیابی محتوای آموزشی جلسات قبلی، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و اجرای پس‌آزمون

### ابزار سنجش

**پرسشنامه عشق و احترام گاتمن<sup>۱</sup> (GLRS):** این پرسشنامه توسط گاتمن (۱۹۹۹) ساخته شده و یک روش اندازه‌گیری با روایی و پایایی قابل قبول در زمینه روابط زوجین است که توسط خود شخص تکمیل می‌شود و شامل ۲۰ سؤال در زمینه احترام متقابل و وجود عشق در روابط زناشویی است که به صورت بله/ خیر است و دامنه نمره بین ۰ تا ۲۰ دارد و نمره پایین‌تر نشان‌دهنده مشکل ارتباطی بیشتر می‌باشد (آرمان و همکاران، ۱۳۸۷). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر، با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و برابر با ۰/۹۱ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مناسب آن می‌باشد.

**پرسشنامه صمیمیت والکر و تامسون<sup>۲</sup> (WTI):** این پرسشنامه توسط والکر و تامسون در ۱۹۸۳ ساخته شد که دارای ۱۷ ماده بوده و برای سنجش مهر و صمیمیت تدوین شده است. نمره‌گذاری مقیاس مذکور بر روی یک مقیاس لیکرتی ۷ درجه‌ای، از ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) صورت می‌گیرد. این مقیاس توسط ثنایی ذاکر در سال ۲۰۰۰، ترجمه شد و ضریب پایایی این پرسشنامه، ۰/۹۶ به دست آمد. نعیم در سال ۱۳۸۷، نیز برای تعیین پایایی پرسشنامه صمیمیت از روش آلفای کرونباخ استفاده کرد که برابر با ۰/۹۶ به دست آمد.

### یافته‌ها

در این پژوهش برای تحلیل استنباطی نتایج از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (Manova) استفاده شد. بنابراین، قبل از بررسی فرضیات پژوهش، پیش‌فرض‌های موردنیاز شامل نرمال بودن داده‌ها (آزمون کلموگروف-اسمیرنوف) جهت کاربرد آزمون‌های پارامتریک، همگونی واریانس‌های دو گروه (آزمون لوین) بررسی شد.

### جدول ۲- نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف در مورد پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه

آزمون کرموگروف-اسمیرنوف		متغیرها
P	آماره	
۰/۹۸۵	۰/۴۵۶	آزمایش صمیمیت زناشویی
۰/۷۰۵	۰/۷۰۴	گواه
۰/۶۹۹	۰/۷۰۸	آزمایش عشق و احترام
۰/۸۳۳	۰/۶۲۳	گواه

با توجه به نتایج جدول ۲، مشاهده می‌شود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات کلیه متغیرها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید شده است.

1. Gottman Love and Respect Scale (GLRS)
2. Walker & Thompson Intimacy (WTI)

## جدول ۳- نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض همگونی واریانس‌ها

متغیرها	F ضریب	معناداری P
صمیمیت زناشویی	۰/۷۱۹	۰/۴۱۳
عشق و احترام	۰/۰۷۰	۰/۷۹۵

همان‌طور که از نتایج جدول ۳ مشاهده می‌شود، پیش فرض تساوی واریانس‌ها برای نمرات هر دو متغیر تأیید شده است.

به‌منظور بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر این که آموزش انجام شده بر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی زوجین مؤثر است، از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره یا مانکوا استفاده شد.

## جدول ۴- نتایج حاصل از تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمره‌های عشق و احترام،

## صمیمیت زناشویی

نوع آزمون	ارزش	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
اثر پیلای <sup>۱</sup>	۰/۶۲۳	۷/۴۴	۰/۰۱۲	۰/۶۲۳	۰/۸۲۳
لامبدای ویلکز <sup>۲</sup>	۰/۳۷۷	۷/۴۴	۰/۰۱۲	۰/۶۲۳	۰/۸۲۳
اثر هیتلینگ <sup>۳</sup>	۱/۶۵	۷/۴۴	۰/۰۱۲	۰/۶۲۳	۰/۸۲۳
بزرگ‌ترین ریشه روی <sup>۴</sup>	۱/۶۵	۷/۴۴	۰/۰۱۲	۰/۶۲۳	۰/۸۲۳

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ پس‌آزمون متغیرهای وابسته با گواه پیش‌آزمون در سطح  $p < 0/00$  تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، فرضیه اصلی در پژوهش حاضر تأیید شد. بر این اساس، می‌توان بیان داشت که دست‌کم در یکی از متغیرهای وابسته (عشق، احترام و صمیمیت زناشویی) در پس‌آزمون بین دو گروه اختلاف وجود دارد. جهت پی‌بردن به این تفاوت دو تحلیل کوواریانس یک‌متغیری در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۵ ذکر شده است. ضریب اندازه اثر نشان می‌دهد که ۶۲ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. همچنین توان آزمون آماری در این پژوهش ۰/۸۳ است که نشان از کفایت حجم نمونه می‌باشد.

1. Pillai's Trace
2. Wilks' Lambda
3. Hotelling's Trace
4. Roy's Largest Root

## جدول ۵- نتایج حاصل از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های عشق، احترام و

## صمیمیت زناشویی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
صمیمیت زناشویی	۷۷/۱۶۷		۷۷/۱۶۷	۳۴/۴۰	۰/۰۰۰	۰/۷۷	۰/۹۹
عشق و احترام	۴/۰۲		۴/۰۲	۸/۱۹	۰/۰۱۷	۰/۴۵	۰/۷۳

نتایج جدول ۵، نشان می‌دهد که بین گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ پس‌آزمون هر دو متغیر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی با گواه اثر پیش‌آزمون در سطح  $P < 0/001$  تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، می‌توان بیان کرد برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر اساس رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر باعث افزایش عشق، احترام و صمیمیت زناشویی در زوجین می‌گردد.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه مبتنی بر رویکرد تلفیقی گاتمن و گلاسر بر عشق، احترام و صمیمیت زناشویی در زوجین شهر یزد انجام شد. نتایج حاصل بیانگر این بود که برنامه ذکر شده عشق، احترام و صمیمیت را در زوجین را به صورت معناداری بهبود بخشیده است. امروزه مداخله‌ها و روش‌های درمانی و آموزشی متعدد و متنوعی وجود دارند که ارتقا صمیمیت یا مفاهیم همبسته با آن نظیر ارتباط، عشق و احترام و مانند این‌ها در زندگی زناشویی را هدف قرار داده‌اند و هر کدام از آن‌ها با جهت‌گیری‌های نظری مختلفی این کار را انجام می‌دهند (حیدرنیا، نظری و سلیمانیان، ۱۳۹۳).

در این میان، رویکرد گاتمن بر تدوین برنامه‌های بهبود رابطه تمرکز زیادی داشته و بر مبنای پژوهش‌های عمیقی که حاصل مشاهدات گسترده از تعداد زیادی از زوجین در طی سال‌ها است، به نتایج جالب توجهی دست یافته است؛ همچنین ویلیام گلاسر نیز در نظریه انتخاب خود، به چگونگی روابط زوجین توجه داشته و کاربست دیدگاه خود در بهتر شدن روابط را تشریح می‌کند؛ بنابراین در این پژوهش تلاش شد تا با استفاده از تلفیق دیدگاه گاتمن و گلاسر و با بهره جستن از تمرین‌های مختلف برگرفته از آن‌ها، تعاملات مثبت همچون عشق و احترام، درک متقابل و در نهایت، صمیمیت بیشتر به زوجین آموزش داده شود. تحقیقات متعدد نشان داده است که یکی از مقاصد برنامه‌های بهبود رابطه تقویت ارتباط، همدلی، عشق و صمیمیت زوجین می‌باشد (چانگ، ۲۰۰۷؛ یو، بارتل‌هارینگ، دی و گنگما، ۲۰۱۴). در تبیین یافته این پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه مذکور بر بهبود عشق، احترام و صمیمیت زناشویی می‌توان به این موضوع اشاره کرد که شرکت زوجین در برنامه‌های آموزشی باعث یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثرتر و نیز ارتقا شناخت از یکدیگر و از رابطه زوجی می‌گردد که نتیجه آن، می‌تواند احساس صمیمیت و علاقه بیشتر باشد. همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد، هم در رویکرد گلاسر و هم گاتمن، آموزش زوجین از اهمیت زیادی برخوردار است و دور از ذهن نیست که تلفیق



تکنیک‌های این دو رویکرد به‌عنوان یک برنامه بهبود رابطه اثربخشی بالایی بر زوجین داشته باشد؛ بنابراین دلیل اثربخشی این رویکرد تلفیقی را می‌توان حاصل تغییراتی دانست که در روابط زوجین بر اثر آموزش متناسب ایجاد شده است.

گاتمن، برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده است. وی معتقد است، گرچه توانمندی‌ها و نقاط ضعف ازدواج‌ها تحت شرایط و بحران‌های بیرونی از قبیل بیکاری یا مشکلات مالی تشدید می‌شود؛ ولی خود این بحران‌ها به تنهایی عامل متلاشی شدن ازدواج نیست. مسائلی همچون رابطه جنسی و حتی سازگاری و توافق نیز ملاک پایداری و موفقیت یک ازدواج نیست؛ چون بسیاری از ازدواج‌های سعادتمند نیز میزانی عدم توافق و نارضایتی را تجربه می‌کنند؛ بلکه آن‌چه مهم است، توافق بر سر آن‌چه قابل قبول است می‌باشد. گاتمن، برای مقابله با جنبه‌های منفی ازدواج تأکید زیادی بر ایجاد عشق و احترام دارد و برای افزودن بر جنبه‌های مثبت رابطه تکنیک‌های زیادی را پیشنهاد می‌دهد (کاظمی، آقا محمدیان شهرباف، مدرس غروی و مهرا، ۱۳۸۹). به‌نظر گاتمن (۱۹۹۹)، زوج‌ها طی جلسات یاد می‌گیرند که چگونه جو را آرام کنند، آرامش خود را بازیابند و توجه خود را دوباره متمرکز کنند. آرام کردن خود و دیگری، نه تنها راه را برای یک گفت‌وگوی پربارتر هموار می‌کند که در سلامت هیجانی و جسمانی هریک از زوجین، سهم بسزایی دارد. از سویی، حضور زن و شوهر با همدیگر در چنین جلساتی این فرصت را فراهم می‌سازد تا اعضا بتوانند با یکدیگر گفت‌وگو کنند و تکنیک‌ها و تمرین‌های لازم جهت رابطه بهتر را فراگیرند و در واقع، راه‌های ساختن یک ازدواج با نشاط و رضایت‌بخش و بدون شکست را بیاموزند.

گلاسر نیز در کتاب «ازدواج بدون شکست» به این موضوع اشاره می‌کند که هدف اصلی نظریه انتخاب این است که به زوج‌ها آموزش دهد تا به نیازهای اساسی خود و همسرشان آگاهی یابند و تلاش کنند انتخاب‌های مناسب‌تری داشته باشند (بروان و استوارت، ۲۰۰۵). همچنین در این دیدگاه به زوجین آموزش داده می‌شود تا در مورد عاداتی همچون سرزنش، گلابیه، شکایت و تنبیه و اثرات مخرب آن بر رابطه آگاه شوند (مارکمن، رهودز، اسکات، ریگان و ویتون، ۲۰۱۰)، مفهوم جهان کیفی را درک کرده و برداشت بهتری از ارتباط روجی داشته باشند؛ بنابراین طبیعی است که مجموع این آموزش‌ها و تمرین و کاربرد آن می‌تواند بر بهبود کیفیت رابطه زوجین مؤثر بوده و صمیمیت، عشق و احترام را افزایش دهد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که تحقیقی درباره تلفیق دیدگاه گاتمن و گلاسر وجود نداشت. از این‌رو، بیشتر مقایسه‌ها از تحقیقات مشابه در این دو دیدگاه به‌صورت جداگانه انجام شد. این مسئله ضرورت انجام تحقیق‌های بیشتر در آینده را نشان می‌دهد. بنابراین، با توجه به نتایج به‌دست آمده از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که این رویکرد تلفیقی در پژوهش‌های آتی تکرار و بر روی متغیرهای وابسته دیگری همچون رضایت زناشویی، فرسودگی و مانند این‌ها مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع

- آرمان، س.، زاهد، غ.، شکیبایی، ف.، بینا، م.، باقریان، ر.، و روح‌افزا، ح. (۱۳۸۷). تأثیر روش گفت‌وگوی زوجین بر ارتباط آن‌ها و تأثیر آن بر رفتار فرزندان. *مجله علوم پزشکی اراک*. ۱۱(۳)، ۹-۱۹.
- بنی‌آدم، ل.، مکوند حسینی، ش.، و صداقت، م. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان رویارویی و بازداری از پاسخ (ERP) بر علائم وسواس فکری- عملی و رضایت زناشویی زنان متأهل. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ۱۸(۲)، ۱۴۳-۱۳۱.
- حیدرنیا، ا.، نظری، ع. م.، و سلیمانیان، ع. ا. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر افزایش صمیمت زناشویی زوج‌ها. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*. ۴(۱۵)، ۳۳-۵۴.
- سودانی، م.، کریمی، س.، و شیرالی‌نیا، خ. (۱۳۹۵). اثربخشی مشاوره با تأکید بر نظریه انتخاب در کاهش طلاق عاطفی زوجین. *روان‌شناسی خانواده*. ۳(۲)، ۸۳-۹۲.
- صحت، س.، یزدان‌شناس، م.، و آقائی، م. (۱۳۹۷). نقش نیاز به موفقیت و نیاز به تعلق در اثرگذاری ادراک از عدالت بر رفتار خدمت‌گرا. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ۸(۴)، ۱۴۳-۱۵۹.
- عبادی‌راد، س. م.، و کریمی‌نژاد، ک. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی شناختی- سیستمی گاتمنی بر تعهد زناشویی زوجین شهر مشهد. *فصلنامه آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده*. ۱(۵)، ۷۵-۹۲.
- کاظمی، پ.، آقامحمدیان شریاف، ح.، ر.، مدرس غروی، م.، و مهرا، ب. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی برنامه ارتقا کیفیت زندگی زوجین بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روان. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*. ۱(۲)، ۷۱-۸۶.
- کشاورز افشار، ح.، اسدی، م.، جهان‌بخشی، ز.، و خاص محمدی، م. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش حل مسئله مبتنی بر نظریه انتخاب بر الگوهای ارتباطی زوج‌ها. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. ۱۲(۲)، ۲۸-۲۱.
- گلاسر و گلاسر (۱۳۹۰). ترجمه سمیه خوش‌نیت نیکو و هدی برازنده. *ازدواج بدون شکست*. تهران: فرا انگیزش.
- مدنی، ی.، هاشمی گلپایگانی، ف.، و غلامعلی لواسانی، م. (۱۳۹۶). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر احساس تنهایی زنان متأهل. *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*. ۱۶(۶۲)، ۸۲-۹۶.
- نعیم، س. (۱۳۸۷). رابطه دزدگی زناشویی- روابط صمیمی با همسر و تعارضات زناشویی با خشونت علیه زنان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اهواز*.
- هواسی، ن.، زهراکار، ک.، و محسن‌زاده، ف. (۱۳۹۵). اثربخشی زوج درمانی گروهی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین. *نشریه روان پرستاری*. ۴(۶)، ۵۹-۶۴.

## References

- Bagarozzi, D. A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage: A Clinician's Handbook*. London, UK: Brunner - Routledge Brunner Rouledge
- Baucom, D. H. (2010). *Cognitive-behavioral couple therapy*. In K.S. Dobson, *Handbook of cognitive behavioral therapies*, 3rdEd. New York: The Guilford press, p. 411-444.

- Brown, T., & Stuart, S. (2005). Identifying basic needs: the contextual need assessment. *International Journal of Reality Therapy*. 24(2), 7-10.
- Chang, Y. O. (2007). The effect of relationship enhancement program among Korean immigrant. *Journal of the Family Counseling*. 13(2), 7-10.
- Cobb, R. I., Dravil, J., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perception and social support. *Personality & social Psychology Bulletin*. 27(9), 172-185.
- Cunningham, M. (2003). *Satisfying union's throucouples communication and enhacement program for married couples*. Submitted to office of graduate studies of Texas A & M University in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy.
- Esere, M. O., Yeyeodu, A., & Oladun, C. (2014). Obstacles and Suggested Solutions to Effective Communication in Marriage as Expressed by Married Adults in Kogi State, Nigeria, *journal Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 114, 584-592.
- Frey, L. M., & Wilhite, K. (2005). Our five basic needs: Application for understanding the function of behavior. *Journal of Intervention in School and Clinic*. 40(3), 156-160.
- Givertz, M., Burke, T., Segrin, C., & Woszidlo, A. (2016). Attachment orientation moderates the relationship between dedication and constraint commitment and felt constraint in married couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 5(1), 1-11.
- Glasser, W. (2000). *Counseling with Choice Theory: A New Reality Therapy*. New York, Harper Collins Publisher.
- Glasser, W. (2000). *Counseling with Choice Theory: A New Reality Therapy*. New York, Harper Collins Publisher.
- Gottman, J. M. (1999). *Marital interaction: Experimental investigation*. New York: Academic Press.
- Gottman, J., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1994). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and Family*. 60(1), 3-22.
- Gottman, J., Murray, J., Swanson, C., Tyson, R., & Swanson, K. (2002). *The mathematics of marriage, Dynamic Nonlinear Models*. Massachusetts Institute of Technology. MIT Press.
- Greef, P. A., & Malherbe L. (2012). Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses. *Journal of sex & Marital Therapy*. 27(3), 247-257.
- Halford, W. K., & Snyder, D. K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education. *Behavior Therapy*. 43(1), 1-12.
- Hicks, M. W., Mcwey, L. M., Benson, K. E., & Hernandez, West, S. (2004). Using what premarital couples already know to inform marriage education integration of a Gottman model prerespective. *Contemporary Family Therapy*. 26(1), 97-113.

- Loyd, B. D. (2005). The effects of reality therapy /choice theory high school students' perception of needs satisfaction and behavioral change. *International Journal of Reality Therapy*. 25(1), 5-9.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Scott, M. S., Ragan, E. P., & Witton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*. 24(3), 289-298.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Scott, M. S., Ragan, E. P., & Witton, S. W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*. 24(3), 289-298.
- Markman, H. J., Stanley, H. M., Jenkins, N. H., Petrella, J. N., & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: distinctive and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 20(4), 411-433.
- Pourmovahed, Z., Mazloomi Mahmoodabad, S. S., Zareei Mahmoodabadi, H., Tavangar, H., Yassini Ardekani, S. M., Vaezi, A. A. (2017). Family stability and conflict of spiritual beliefs and superstition among Yazd people in Iran: a qualitative study. *World Family Medicine/ Middle East Journal of Family Medicine*. 15(9), 97-103.
- Pourmovahed, Z., Zareei Mahmoodabadi, H., Yassini Ardekani, S. M., Fallahzadeh, H., Tavangar, H., & Mazloomi Mahmoodabad, S. S. (2018). Validation of the Family Stability Questionnaire in married couples: a confirmatory factor analysis . *Electronic Physician*. 10(8), 7185-7195.
- Robey, P. A., Wubbolding, R. E., & Carlson, J. (2012). *Contemporary issues in couples counseling: A choice theory and reality therapy approach*. New York: Routledge.
- Sanai Zaker, B. (2000). Marriage; Motives, Cliffs, and Health. *Educational Research*. 4(4), 19-43.
- Stulhofer, A., Ferreira, L. C., & Landripet, I. (2014). Emotional intimacy, sexual desire, and sexual satisfaction among partnered heterosexual men. *Sexual and Relationship Therapy*. 29(2), 229-244.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*. 45(4), 841-849.
- Westerop, K. (2002). *Building healthy couple relationship: Do communication skills, gender, hope, and family types make a difference?* Trinity western university. Canada.
- Yoo, H; Bartle-Haring, S; Day, D & Gangamma,R (2014). Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 40(4), 275-293.
- Zareei Mahmoodabadi H, Zarei F. (2018). The Effect of Divorce Counseling based on Gottman's Approach on the Self-Efficacy in Divorce Management of Couples Applying for Divorce. *Social Behavior Research & Health (SBRH)*. 2(2), 219-227.
- Zareei Mahmoodabadi, H., Sardadvar, N., & Nasirian, M. (2018). Effectiveness of Psycho-Educational Intervention in Improving Symptoms of Patients with

Obsessive-Compulsive Disorder and General Family Functioning of Companions.  
Iran Red Crescent Med J. 20(12), e58377.