

مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و هیجان‌مدار بر رفتار دلبستگی در زوجین با طلاق عاطفی¹

سها سادات^{1*} داوود تقوایی²، محمد مهدی جهانگیری³

1. دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی عمومی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

ID: 0000-0002-6153-6015

Email: sohasadat@yahoo.com

2. دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

ID: 0000-0002-8906-8823

Email: davoodtaghvaei@yahoo.com

3. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

ID: 0000-0002-4821-2032

Email: jahangiri.mehdi@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و هیجان‌مدار بر رفتار دلبستگی در زوجین با طلاق عاطفی انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دوگروه آزمایش، یک گروه گواه و دوره پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر تهران با تشخیص طلاق عاطفی بود. نمونه پژوهش شامل 30 زوج (60 نفر) بود که به شیوه در دسترس و بر اساس ملاک‌های ورودی انتخاب و در گروه‌های آزمایش و گواه جایگماری شدند (هرگروه 20 نفر). گروه آزمایش اول 10 جلسه زوج درمانی گاتمن را دریافت کرد. برای گروه دوم آزمایش 8 جلسه برنامه زوج درمانی هیجان‌مدار اجرا شد. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس کوتاه دسترسی‌پذیری، پاسخ‌گویی و همدلی (ساندبرگ و همکاران، 2012) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به روش تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر و در نرم‌افزار spss26 انجام شد. نتایج نشان داد،

1. مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک است.

هر دو روش زوج درمانی گاتمن و هیجان‌مدار باعث بهبود معنادار رفتار دلبستگی در زوجین با طلاق عاطفی در مراحل پس آزمون و پیگیری شدند. همچنین مشخص شد میان اثربخشی دو رویکرد درمانی بر رفتار دلبستگی اختلاف آماری معناداری وجود ندارد. این نتایج در دوره پیگیری سه ماهه تداوم داشت. در مجموع نتایج پژوهش حاضر بر زوج‌درمانی گاتمن و هیجان‌مدار به عنوان یک راهبرد و نقطه امیدوار کننده برای بهبود رفتار دلبستگی در زوجین با طلاق عاطفی تمرکز دارد.

کلیدواژه‌ها: رفتار دلبستگی، زوج درمانی، گاتمن، طلاق عاطفی، هیجان‌مدار.

Comparing the effectiveness of Gottman couple therapy and Emotion Focused Couple Therapy on attachment behavior in couples with emotional divorce

Soha Sadat¹., Davood Taghvaei^{*2}., Mohammad Mehdi Jahangiri³

1.Ph.D. student, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

ID: 0000-0002-6153-6015

Email: sohasadat@yahoo.com

2. Associate Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

ID: 0000-0002-8906-8823

Email: davoodtaghvaei@yahoo.com

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

ID:0000-0002-4821-2032

Email: jahangiri.mehdi@yahoo.com

This study aimed to Comparing the effectiveness of Gottman couple therapy and Emotion Focused Couple Therapy on attachment behavior in couples with emotional divorce. The research method was a

semi-experimental pre-test-post-test with two experimental groups, a control group, and a three-month follow-up period. The statistical population included all couples referring to counseling and psychological services centers in Tehran with a diagnosis of emotional divorce. The research sample consisted of 30 couples (60 people) who were selected through a convenient method and based on entry criteria and assigned to experimental and control groups (20 people in each group). The first experimental group received 10 sessions of Gottman couple therapy. The second experimental group received 8 sessions of emotion-focused couple therapy. The Brief Accessibility, Responsiveness and Engagement (Sandberg et al., 2012) was used to collect data. Data analysis was performed using repeated measures analysis of variance using SPSS₂₆ software. The results showed that both Gottman couple therapy and Emotion Focused Couple Therapy significantly improved attachment behavior in couples with emotional divorce at the post-test and follow-up stages. It was also determined that there was no statistically significant difference between the effectiveness of the two therapeutic approaches on attachment behavior. These results persisted during the three-month follow-up period. Overall, the results of the present study focus on Gottman couple therapy and Emotion Focused Couple Therapy as a strategy and promising point for improving attachment behavior in couples with emotional divorce.

Keywords: attachment behavior, Couple therapy, Gottman, emotional divorce, emotion-focused

مقدمه

افراد زمانی که به پایان ازدواج می‌اندیشند، معمولاً سناریوهایی را در نظر می‌گیرند که در آن‌ها، زوجها دائماً در حال مشاجره یا داد و فریاد هستند و در نهایت به صورت قانونی از یکدیگر جدا می‌شوند؛ اما همیشه این طور نیست، برخی از زوجها به مرور زمان از هم جدا می‌شوند. زیرا پیوند عاشقانه‌ای که زمانی با هم داشتند از بین می‌رود. این زوال آرام در طول زمان «طلاق عاطفی»² یا «طلاق خاموش»³ نامیده می‌شود (دامو و سنسی⁴، 2021). طلاق عاطفی با جدایی جسمی، روانی، ذهنی و معنوی میان همسران رخ می‌دهد، علیرغم اینکه در یک مکان سکونت دارند و وظایف زناشویی خود را انجام می‌دهند (آل شهرانی و حامد⁵، 2023). در حالی که چنین زوج‌هایی برای حفظ «ساختار خانواده» تلاش می‌کنند، در واقع خانواده از درون خالی است (سالمی⁶ و همکاران، 2024). زوج‌هایی که طلاق عاطفی را تجربه می‌کنند، اغلب فقدان صمیمیت، بی‌تفاوتی نسبت به احساسات همسر و فاصله هیجانی را گزارش می‌کنند (جعفرزاده و همکاران، 1400). اگرچه تأثیر طلاق رسمی توسط محققان چه در سطح ملی و چه در سطح بین‌المللی به خوبی مورد توجه قرار گرفته است (رشید⁷ و همکاران، 2021)؛ طلاق عاطفی (خاموش) هنوز نیازمند توجه بیشتر محققان در کشور است و بیش از هر چیز شناسایی عوامل و متغیرهای مرتبط می‌تواند به عنوان یک نقطه مرجع برای برنامه‌های پیشگیری و مداخله عمل کنند.

² . Emotional Divorce

³ . silent divorce

⁴ . Damo & Cenci

⁵ . Al-Shahrani & Hammad

⁶ . Salemi

⁷ . Rasheed

یکی از ساختارهایی که از انحلال عاطفی ناشی می‌شود و در پژوهش‌ها کمتر بدان پرداخته شده است، سازه رفتار دلبستگی⁸ است که به تدریج افراد را به سمت جدایی زناشویی سوق می‌دهد (کوردووا و اسکات⁹، 2021). بسیاری از محققان رفتار (دسترس بودن¹⁰ و پاسخگو بودن¹¹) را به طور کلی در روابط زوجین مورد مطالعه قرار داده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که برخی از رفتارها با شادی و ثبات زناشویی مرتبط هستند، در حالی که برخی دیگر با پریشانی و بی‌ثباتی مرتبط هستند (کوردووا و اسکات، 2021). علاوه بر این فرض بر این است که صمیمیت ادراک شده و پاسخ‌گویی شریک به عنوان تابعی از نیازهای مرتبط با دلبستگی فرد متفاوت است و به عنوان مشوقی برای انگیزه جنسی عمل می‌کند که آگاهانه به عنوان میل جنسی تجربه می‌شود؛ با توجه به اینکه دلبستگی ارزش پاداش صمیمیت و پاسخ‌گویی شریک زندگی را تعیین می‌کند، ممکن است نقش مهمی در تحریک و تنظیم میل جنسی داشته باشد. در روابط طولانی مدت، کاهش صمیمیت و پاسخ‌گویی شریک ممکن است عاملی خطری برای ایجاد مشکلات مربوط به میل و رضایت جنسی باشد (وان لانکولد¹² و همکاران، 2021).

با توجه به اثرات و پیامدهای مرتبط با رفتار دلبستگی و ادراک از پیش‌سازها و نحوه ارتباط این متغیر با طلاق عاطفی، به نظر می‌رسد اجرای مداخلات روان‌شناختی می‌تواند تا حدودی در زمینه بهبود رفتار دلبستگی و به تبع آن کاهش طلاق عاطفی و مشکلات روان‌شناختی ناشی از آن‌ها در روابط زوجین نقش بسزایی داشته باشد. یکی از مداخلاتی که در تحقیقات قبلی به عنوان رویکردی بسیار موثر در بهبود مشکلات زناشویی مورد تأکید قرار گرفته است، زوج درمانی هیجان‌مدار¹³ است (صالح پور¹⁴ و همکاران، 1397). اهداف کلی زوج درمانی هیجان‌مدار دسترسی زوج‌ها به تجارب هیجانی و پردازش مجدد آن‌ها برای بازسازی الگوهای تعاملی است (جانسون¹⁵، 2019). در زوج درمانی هیجان‌مدار، درمان‌گر سعی می‌کند با پرداختن به دیدگاه درون روانی (تجارب مرتبط با دلبستگی) و دیدگاه بین فردی در مورد الگوهای تعامل ناکارآمد، پیوند دلبستگی میان زوج‌ها را تقویت کند. این رویکرد درمانی، الگوهای تعامل ناکارآمد را نتیجه یک پیوند دلبستگی نایمن می‌داند که در آن هر دو زوج به گونه‌ای علائم ناراحتی دلبستگی را نشان می‌دهند که به طور ناخواسته زوج‌ها را از هم دور نگه می‌دارد (گرینمن¹⁶ و همکاران، 2019؛ جانسون و زوکارینی¹⁷، 2010). اثربخشی مثبت زوج درمانی هیجان‌مدار بر مشکلات زناشویی مورد تأکید قرار گرفته است (پیامانی و همکاران، 1403؛ وان دیست¹⁸ و همکاران، 2023؛ ویب و همکاران¹⁹، 2019؛ وازاپیلی و ریز²⁰، 2018؛ ازودین²¹ و همکاران، 2021).

یکی دیگر از مدل‌های پیشرو در آموزش مسائل زناشویی توسط جان گاتمن²² (2011) ایجاد شد. این شکل جدید از درمان که روش گاتمن نامیده می‌شود از زمان شکل‌گیری خود، نرخ موفقیت بالایی برای بهبود روابط، رضایت زناشویی و بهزیستی کلی درونی و بیرونی زوج دریافت کرده است (فیندلی²³، 2020؛ تورنر²⁴ و همکاران، 2023؛ گاتمن، 2023). از دیدگاه گاتمن (2018)، زوجین برای داشتن یک زندگی زناشویی موفق نباید اجازه دهند افکار و احساسات منفی نسبت به همسرشان بر افکار مثبت آن‌ها غلبه کند. رویکرد غنی‌سازی گاتمن در واقع تلاش می‌کند تا بر تفکر افراد تأثیر بگذارد، به طوری که هر یک از زوج‌ها در حوزه‌ای که از یک زوج دیگر تعامل و اثربخشی دارند، دیده شوند. اثربخشی زوج درمانی گاتمن در حوزه‌های رضایت از رابطه (ایروین و همکاران، 2024؛ گارانزینی²⁵ و همکاران، 2017) و صمیمیت زناشویی (فرهادنیا، 1395؛ سهیلی، 1398؛ شاپیرو²⁶ و همکاران، 2015) مورد تأیید قرار گرفته است.

بر اساس آنچه که بیان شد زوج درمانی هیجان‌مدار و زوج درمانی گاتمن پتانسیل بهبود رفتار دلبستگی را دارند؛ با این وجود، تا به امروز در پژوهشی اثربخشی این دو مداخله درمانی بر متغیر ذکر شده در زوجین با طلاق عاطفی مورد بررسی و مقایسه قرار نگرفته است. با این حال در یک پژوهش اثربخشی بالاتر زوج درمانی هیجان‌مدار در افزایش صمیمیت زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی مورد تأیید قرار گرفت (پیامانی و همکاران، 1403). در پژوهشی دیگر

⁸ . attachment behavior

⁹ . Cordova & Scott

¹⁰ . Accessibility

¹¹ . Responsiveness

¹² . van Lankveld

¹³ . Emotion Focused Couple Therapy (EFCT)

¹⁴ . Salehpour

¹⁵ . Johnson

¹⁶ . Greenman

¹⁷ . Johnson & Zuccarini,

¹⁸ . van Diest

¹⁹ . Wiebe et al

²⁰ . Vazhappilly & Reyes

²¹ . Ezzodin

²² . Gottman

²³ . Findley

²⁴ . Turner

²⁵ . Garanzini

²⁶ . Shapiro

اثربخشی رویکردهای درمانی گاتمن و هیجان‌مدار بر صمیمیت زناشویی یکسان ارزیابی شد (دریابی لعل و همکاران، 1401). واضح است که تنوع و تفاوت‌های قابل توجهی در مهارت‌ها و اصول خاص در طیف وسیعی از فنون مورد استفاده در این دو رویکرد وجود دارد؛ و این فرض قابل تصور است که با توجه به تفاوت‌ها و شباهت‌های زوج‌درمانی هیجان‌مدار و زوج درمانی گاتمن کدامیک اثربخشی بالاتری بر رفتار دلبستگی در زوجین با طلاق عاطفی دارند.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش اجرا نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس آزمون با دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل و دوره پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی آوای ترنم درون، ترنم زندگی و نارون شهر تهران در بازه زمانی فروردین تا خرداد ماه سال 1403 بود که به صورت فراخوان برای حضور در این پژوهش از آن‌ها دعوت به عمل آمد. گروه نمونه شامل 30 زوج (60 نفر) واجد شرایط و داوطلب بود؛ که این افراد به شیوه در دسترس و بر اساس ملاک‌های پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگماری شدند (هر گروه شامل 10 زوج/20 نفر). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل، کسب نمره برش 8 و بالاتر از پرسشنامه طلاق عاطفی²⁷ (گاتمن، 1995)؛ موافقت آگاهانه برای شرکت در مطالعه بر اساس برنامه تعیین شده؛ سپری شدن حداقل 3 سال از زندگی مشترک؛ زندگی مشترک (هر دو زوج با هم و در یک منزل سکونت داشته باشند)؛ دارا بودن حداقل مدرک دیپلم؛ عدم دریافت هر گونه خدمات زوج درمانی به صورت زوجی و یا به صورت انفرادی بر اساس گزارش شخصی؛ عدم سوء مصرف یا وابستگی به هر گونه مواد اعتیادآور؛ عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی بر اساس گزارش شخصی؛ عدم نقایص جسمانی و حرکتی قابل تشخیص. غیبت بیش از دو جلسه در طی دوره درمان و عدم تمایل به همکاری از ملاک‌های خروج از مطالعه بود. ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، رعایت اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات و عدم هرگونه آسیب به آن‌ها بود. علاوه بر این پژوهش حاضر دارای کد اخلاق به شماره IR.IAU.ARAK.REC.1403-148 از کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اراک است. برای تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه 26 و متناسب با سطح سنجش داده‌ها و مفروضات آماری در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر و آزمون‌های تعقیبی استفاده شد. سطح معناداری 0/05 در نظر گرفته شد.

برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه زیر استفاده شد:

الف. مقیاس کوتاه دسترسی‌پذیری، پاسخ‌گویی و همدردی²⁸: ابزاری 12 گویه‌ای که توسط ساندبرگ و همکاران (2012) ساخته شد. این مقیاس شش خرده مقیاس دسترسی‌پذیری، پاسخ‌گویی، همدردی، دسترسی‌پذیری همسر، پاسخ‌گویی همسر و همدردی همسر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. پاسخ‌گویی به سوالات در طیف پنج گزینه‌ای لیکرت (از هرگز = 1 تا همیشه = 5) صورت می‌گیرد. دامنه نمرات بین 12 تا 60 متغیر است و کسب نمره بالاتر، نشانگر میزان بالای رفتارهای دلبستگی زوج‌ها در رابطه زناشویی است. ساندبرگ و همکاران (2012) میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ برای تمامی زیرمقیاس‌ها بین 0/66 تا 0/85 گزارش کرد. در بررسی روایی به روش تحلیل عاملی مشخص شد، مدل دارای برازش عالی با داده‌ها بود. در ایران رسولی و همکاران (1397) پایایی نسخه فارسی فارسی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای شاخص کل 0/86 و به روش بازآزمایی 0/90 گزارش کردند. ضرایب روایی همگرایی با مقیاس سازگاری دوفره و پرسشنامه رضایت زناشویی به ترتیب 0/68 و 0/72 به دست آمد.

ب. زوج درمانی هیجان‌مدار: مداخله زوج درمانی هیجان‌مدار با استفاده از اطلاعات، فنون و تکالیف ارائه شده در کتاب زوج درمانی هیجان‌مدار اثر جانسون (1394) و بر اساس پژوهش کریمی (1391) تدوین و در 8 نشست 60 دقیقه‌ای (یکبار در هفته) به صورت گروهی اجرا شد. روایی محتوایی و صوری برنامه با استفاده از نظر هفت متخصص مشاوره ازدواج بررسی شد و نتایج حاصل نشان داد که برنامه روایی لازم را از نظر متخصصان برای اجرا دارد. ضریب توافق کاپا²⁹ برای بررسی هر چه دقیق‌تر روایی محاسبه شد ($K=0/65$).

جدول 1. خلاصه‌ای از جلسات زوج درمانی هیجان‌مدار

جلسه	محتوای جلسات به اختصار	هدف
اول	آشنایی، ایجاد اتحاد درمانی، بررسی انگیزه درمان، بیان قوانین و چهارچوب قواعد شرکت در گروه و همچنین اخذ تعهد برای شرکت مستمر و منظم در جلسات، اجرای پیش آزمون، ارائه توضیحاتی در خصوص روند جلسات، ارائه تعریف تنظیم هیجان و کاربرد آن.	ارزیابی و پیوستگی، درمان کشف تعاملات مشکل دار، ارزیابی مشکل و موانع دلبستگی، ایجاد توافق درمانی

²⁷ . Guttman's Emotional Divorce Scale (GEDS)

²⁸ . Brief Accessibility, Responsiveness and Engagement (BARE)

²⁹ . Cohen's kappa coefficient

	تکلیف: توجه به حالات هیجانی خوشایند (نشاط، لذت، سرحالی، خوشحالی و ...) و حالات ناخوشایند (خشم، تنفر، غمگینی، حسادت و اضطراب)	
دوم	کشف تعاملات مشکل ساز و چرخه منفی، ارزیابی مسائل و نشانگرهای جراحات دلبستگی، دسترسی به هیجانات شناسایی نشده	تنش زدایی و شناسایی چرخه تعامل منفی، اطمینان شریک آسیب دیده که آسیب و ضربه دیگر تکرار نمی شود
سوم	باز کردن تجربه های برجسته مربوط به دلبستگی، پذیرش احساسات تصدیق نشده بنیادی درباره آسیب، پذیرش چرخه تعامل از سوی زوجین تکلیف: تجربه دوباره تعاملات همراه با بیان احساسات خالص. در گام دوم، تغییر ایجاد توافق درمانی پرداخته شده.	تحلیل و تغییر هیجانات
چهارم	دسترسی به آسیب پذیری ها، نیازهای پنهان، ترس ها و مدل های خود، ارتقای پذیرش از سوی همسر، گسترش تعامل مراجعان	بازسازی پیوند
پنج	درگیر شدن عاطفی هر چه بیشتر شریک آسیب رسان و حساس شدن به درد همسر آسیب دیده	بازسازی پیوند
شش	ایراز هیجانات، افزایش شناسایی نیازهای دلبستگی، پذیرش هیجانات، عمق بخشیدن به درگیری با تجربه هیجانی	درگیری هیجانی عمیق
هفت	بازسازی تعاملات، کشف راه حل های جدید برای مشکلات قدیمی، پاسخ دهی عاطفی شریک آسیب رسان به شیوه ای مراقبت گونه	تحکیم و یکپارچه سازی
هشت	درگیری صمیمانه مراجعان با همسرانشان پذیرش وضعیت های جدید، ایجاد دلبستگی ایمن و تبدیل شدن رابطه به پناهگاه ایمن، ساختن روایتی جدید از رابطه. انجام پس آزمون	تحکیم و یکپارچه سازی

ج. زوج درمانی گاتمن: چارچوب جلسات درمانی با استفاده از روش گاتمن و نظریه صدای خانه روابط (ناوارا³⁰ و همکاران، 2016) و بر اساس پژوهش سهیلی (1398) تدوین و در 10 نشست 90 دقیقه ای (یکبار در هفته) به صورت گروهی اجرا شد. روایی محتوایی و صوری برنامه با استفاده از نظر هفت متخصص مشاوره ازدواج بررسی شد و نتایج حاصل نشان داد که برنامه روایی لازم را از نظر متخصصان برای اجرا دارد. ضریب توافق کاپا برای بررسی هر چه دقیق تر روایی محاسبه شد ($K=0/75$). خلاصه جلسات آموزشی در زیر ارائه شده است:

جدول 2. خلاصه ای از جلسات زوج درمانی گاتمن

جلسه	محتوای جلسات به اختصار	هدف
اول	معرفی و ایجاد رابطه حسنه، بررسی تاریخچه مختصری از زندگی اعضاء بیان اهداف، بیان قواعد جلسات	ارتباط با زوج ها و ارزیابی
دوم	پر کردن پرسشنامه نقشه عشق جهت فهم بهتر از کیفیت نقشه عشق، توضیح مفهوم نقشه عشق و راه های بهبود آن. تکلیف: اجرای تمرین «من کیستم» جداگانه با همسر	اصلاح نقشه عشق
سوم	بیان روش های بهبود علاقه و اهمیت توجه به جنبه های مثبت برای تعمیق رابطه تکلیف: اجرای تمرین «تاریخچه ازدواج» و «فلسفه ازدواج»	تقویت حس دلبستگی و تمجید
چهارم	بیان طرق بهبود حساب بانکی عاطفی، آموزش روش صحیح گفتگو، دریافت بازخورد تکلیف: اجرای تمرین «حساب بانکی عاطفی» و تمرین «گفتگو برای کاستن از استرس»	در کنار هم قدم برداشتن به جای پشت کردن به یکدیگر
پنجم	بیان تمایل به سهیم شدن در قدرت و احترام گذاشتن به نقطه نظرهای همسر به جای تلاش برای تحمیل نظارت خود بر همسر و دریافت بازخورد تکلیف: اجرای تکلیف «نخواهید که برنده شوید».	پذیرش نفوذ همسر
ششم	آموزش در خصوص تضادهای قابل حل و غیر قابل حل و تفکیک این دو از یکدیگر، آموزش علائم سرشاخ شدن هنگام بحث، دریافت بازخورد. تکلیف: اجرای فرم مربوط به «تقسیم مشکلات به قابل حل بودن و غیر قابل حل بودن»	حل مسائل
هفتم	آموزش فنونی برای رفع مشکلات قابل حل چون شروع ملایم، انجام تلاش جبرانی؛ آرام سازی خود و همسر، توافق و بازخورد تکلیف: اجرای تمرین «شروع ملایم»، تمرین «ارام سازی خود» و تمرین «آرام سازی همسر»	ادامه آموزش الگوی حل تعارض و رفع موانع و مشکلات
هشتم	آموزش فنونی برای مدیریت مشکلات دائمی از طریق بررسی رویاهای خود، بازخورد	هدف قرار دادن اصل ششم، رفع موانع مفهوم بن

اجرای تمرین «کشف رویاها»	بست در روابط زناشویی، شناسایی علل بن بست تحقق مفاهیم مشترک
نهم	آموزش به زوجین تا بتوانند معنای مشترک زندگی ایجاد کنند. تکلیف: اجرای تمرین «آیین‌ها»، تمرین «اهداف» و تمرین «تقش‌ها»
دهم	بحث نهایی در خصوص جلسات دریافت بازخورد و اجرای پس آزمون بحث نهایی

یافته‌ها و نتایج

شرکت‌کنندگان در این پژوهش 30 زوج (60 نفر) درگیر طلاق عاطفی بودند. میانگین سنی و انحراف معیار در گروه آزمایش دریافت‌کننده زوج درمانی هیجان‌مدار $38/15 \pm 4/934$ سال، گروه دریافت‌کننده زوج درمانی گاتمن $39/35 \pm 5/806$ و گروه گواه $37/2 \pm 5/89$ بود. نتایج تحلیل واریانس نشان داد، گروه‌ها از نظر سنی همگن بودند و تفاوت آماری معناداری میان آن‌ها وجود نداشت ($F=0/751$ ؛ $p=0/477$). در جدول 1 شاخصه‌های توصیفی گروه‌های آزمایش و گواه در رفتار دلبستگی قبل و بعد از اجرای برنامه زوج درمانی گاتمن و هیجان‌مدار آورده شده است. همان‌گونه که جدول 3 نشان می‌دهد، نمرات میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر وابسته در مرحله پیش‌آزمون تقریباً همسان بود. اما پس از اجرای برنامه‌های زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی هیجان‌مدار، در مرحله پس‌آزمون و پیگیری میانگین گروه آزمایش تغییر یافت. معناداری این تغییرات با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر مورد بررسی قرار گرفت.

جدول 3. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری							
متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رفتار دلبستگی	گروه گاتمن	32/40	1/81	34/95	2/21	34/80	3/54
	گروه هیجان‌مدار	32/45	2/54	35/30	2/75	35/45	2/92
	گروه گواه	32/10	2/15	32/25	1/88	32/50	2/18

در ادامه، ابتدا مفروضه‌های تحلیل واریانس، شامل همگنی واریانس‌ها، همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس و نرمال بودن توزیع داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. بررسی نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلکس در قسمت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان داد، توزیع متغیرها در گروه‌های آزمایش و گواه بهنجار است ($p>0/05$). همگنی واریانس متغیرها با آزمون لون بررسی شد و نتایج نشان داد که این فرض برای رفتار دلبستگی در مرحله پس‌آزمون تأیید شد ($F=1/182$ ؛ $p=0/31$)؛ در بررسی مفروضه ماتریس واریانس-کوواریانس با استفاده از آزمون M BOX، آماره F در متغیر وابسته گروه‌ها معنادار نبود ($F=18/69$ ؛ $p=0/14$). فرض کروی بودن برای متغیر رفتار دلبستگی ($p=0/001$) نقض شد؛ بنابراین از نتایج مربوط به تصحیح آزمون گریم-هاس-گایرز در این متغیر استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جدول 4 ارائه شده است.

جدول 4. نتایج تحلیل واریانس برای تفاوت‌های درون‌گروهی و بین‌گروهی						
نام آزمون	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	F	معناداری	اندازه اثر
گروه	154/47	2	77/23	5/10	0/009	0/15
رفتار دلبستگی	143/34	1/36	105/28	87/38	0/001	0/60
گروه*زمان	54/48	2/72	20/01	16/60	0/001	0/36

بر اساس جدول 4، نتایج اثر زمان در نمره رفتار دلبستگی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنادار بود ($p<0/001$). نتایج به دست آمده اثر گروه نیز نشان داد، تفاوت میان گروه آزمایش و گواه از نظر میانگین نمره رفتار دلبستگی رابطه‌ای در کل مراحل مطالعه معنادار بود ($p<0/001$). نتایج به دست آمده از اثر متقابل زمان در گروه نیز نشان داد، تفاوت میان گروه‌های آزمایش و گواه از نظر میانگین نمره رفتار دلبستگی در کل مراحل مطالعه معنادار بود ($p<0/001$)؛ که نشان دهنده اثربخشی زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی هیجان‌مدار بر رفتار دلبستگی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با گروه گواه بود. جدول 5 و 6 نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه زوجی و مقایسه گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول 5. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی گروه‌ها

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
		اختلاف میانگین	معناداری	اختلاف میانگین	معناداری	معناداری
رفتار دلبستگی	هیجان‌مدار-گاتمن	0/05	1	0/35	1	1
	هیجان‌مدار-گواه	0/35	1	3/05	0/001	0/002
	گاتمن-گواه	0/30	1	3/70	0/002	0/019

مقایسه زوجی میانگین گروه‌ها در جدول 5 نشان می‌دهد در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری بین گروه‌ها در متغیر رفتار دلبستگی وجود ندارد ($p>0/05$). اما در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بین گروه‌های آزمایش با گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد ($p<0/001$). همچنین تفاوت معناداری بین گروه‌های آزمایشی هیجان‌مدار و گاتمن در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در متغیر رفتار دلبستگی مشاهده نشد ($p>0/05$).

جدول 6. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی میانگین گروه‌ها در سه مرحله زمانی

متغیر	گروه	زمان	اختلاف میانگین	معناداری
رفتار دلبستگی	زوج درمانی هیجان‌مدار	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-2/85	0/001
		پیش‌آزمون-پیگیری	-3	0/001
		پس‌آزمون-پیگیری	-0/15	1
	زوج درمانی گاتمن	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-2/55	0/001
		پیش‌آزمون-پیگیری	-2/4	0/001
		پس‌آزمون-پیگیری	0/15	1

اساس نتایج جدول 6، تفاوت معناداری در میزان رفتار دلبستگی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد ($p<0/001$). اما تفاوت میان نمرات در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در هر دو گروه آزمایشی معنادار نیست ($p>0/05$)؛ که نشان دهنده ثبات و پایداری نتایج به دست آمده در مرحله پس‌آزمون است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و هیجان‌مدار بر رفتار دلبستگی در زوجین با طلاق عاطفی بود. نتایج نشان داد بین اثربخشی دو مداخله زوج درمانی گاتمن و هیجان‌مدار بر رفتار دلبستگی زوجین با طلاق عاطفی، اختلاف آماری معناداری وجود ندارد؛ این نتایج در دوره پیگیری سه ماهه تداوم داشت. نتایج مربوط به اثربخشی مثبت زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی هیجان‌مدار بر رفتار دلبستگی در زوجین با طلاق عاطفی در مطالعه حاضر با نتایج حاصل از پژوهش‌های قبلی در مورد اثربخشی این دو رویکرد درمانی بر صمیمت زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین (ایروین و همکاران، 2024؛ گارنرینی و همکاران، 2017؛ سهیلی، 1398؛ پیامانی و همکاران، 1403؛ وان دیست و همکاران، 2023) همسوی نسبی دارد.

دسترسی، پاسخگویی و تعامل به عنوان رفتارهای دلبستگی کلیدی شناسایی شده‌اند که بر نزدیکی تأثیر می‌گذارد و پیوندهای دلبستگی قوی در روابط ایجاد می‌کند (ساندبرگ و همکاران، 2012)؛ لذا کمک به زوج‌ها برای توجه به این سه جنبه (دسترسی، پاسخگویی و تعامل) با استفاده از راهبردهای مختلف در زوج درمانی گاتمن مانند به روزرسانی نقشه عشق با پرسیدن سوالات باز، آموزش ذهنی‌سازی برای دیدن جنبه‌های مثبت رابطه، ابراز قدرانی در زمانی که یکی از زوجین کاری را درست انجام می‌دهد، پاسخ دادن به درخواست‌های همسر و پاسخ دادن به پیشنهادات برای برقراری ارتباط (گاتمن، 2023)، زوجین را به سمت ارتقاء رفتارهای دلبستگی و کاهش طلاق عاطفی و دوری و احساس تنهایی سوق خواهد داد.

در جلسات زوج درمانی هیجان‌مدار نیز به زوجین آموخته شد که از طریق شناسایی هیجان‌های خود و همسرشان، آگاهی، حمایت، در دسترس بودن، پاسخ‌دهی به موقع، نیازهای عاطفی همسر و ایجاد رفتارهای امن، مهارت‌های ارتباطی و صمیمیت خود را ارتقاء دهند (جانسون و زوکارینی، 2010). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که خلق تجارب هیجانی در چارچوب روابط عاطفی کنونی زوجین یک عامل مؤثر در بهبود پاسخ‌های دلبسته‌گونه‌ی زوجین نسبت به یکدیگر است و به زوجین کمک می‌کند تعارض‌های وابسته به دلبستگی نایمن خود را در طول درمان مطرح کنند و روش‌های سازنده‌تری برای احساس محرومیت و فقدان اعتماد بیاموزند.

در تبیین اثربخشی یکسان دو رویکرد درمانی می‌توان بیان داشت، در زوج درمانی گاتمن، درمانگر ممکن سطوح پایین رفتارهای دلبستگی زوج را ناشی از این اضطراب تصور کند که ممکن است یکی از طرفین هیجانات قدرتمند اما آسیب‌پذیر خود مانند ترس از جدایی ابراز کرده، در حالی که همسر دیگر به هیچ وجه پاسخگو نبوده است. یک زوج درمانگر هیجان‌مدار، بسیار منطقی این الگو را به فقدان دلبستگی ایمن برچسب‌گذاری می‌کند؛ یعنی عدم اطمینان از اینکه همسر دیگر در صورت نیاز با آرامش پاسخگو باشد. بنابراین هر دو رویکرد درمانی یکی از همسران را تشویق

می‌کنند تا هیجانات مثبت را ابراز کنند (که زوج درمان‌گران هیجان‌مدار آن را «نقطه نرمش مقصر» می‌نامند (گرینمن و همکاران، 2019) و طرف دیگر را به ابراز همدلی و ادراک این هیجانات تشویق می‌کنند و به زوج اجازه می‌دهند آنچه را که درمان‌گران گاتمنی، الگوهای تعاملی منفی می‌نامند، تجربه کنند. به این ترتیب مشخص می‌شود که هر دو رویکرد درمانی اغلب در اصل درمان، که برانگیختن رفتار خصوصی اجتناب‌شده و تسهیل پاسخ حمایتی به آن رفتار است، مشترک هستند (گاتمن، 2011؛ جانسون و زوکارینی، 2010). بر این اساس، تغییر در رفتار دلبستگی ممکن است نتیجه ثانویه یک بهبود کلی در رابطه در هر دو رویکرد درمانی باشد. در مجموع به نظر می‌رسد که زوج درمانی گاتمن و هیجان‌مدار، ممکن است اثرات ثانویه بر رفتارهای دلبستگی داشته باشند؛ بدون اینکه الزامی بر هدف‌گیری رفتار دلبستگی به طور صریح باشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، استفاده از معیارهای خودگزارش‌دهی است که ممکن است با سوگیری و تحریف در پاسخ‌دهی افراد نمونه همراه باشد همچنین، نمونه مطالعه محدود به زوجین با طلاق عاطفی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر تهران بود، که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر جمعیت‌ها یا زمینه‌های وسیع‌تر محدود کند. لذا، گسترش نمونه به طوری که شامل جمعیت‌های متنوع در گروه‌های سنی، زمینه‌های فرهنگی و مراحل مختلف زندگی زناشویی باشد، تعمیم‌پذیری یافته‌ها را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، ترکیب اقدامات عینی، مانند مصاحبه یا مشاهدات رفتاری، در کنار ابزارهای خودگزارش‌دهی، می‌تواند به کاهش سوگیری‌های مرتبط با داده‌ها کمک کند. در مجموع نتایج پژوهش حاضر بر زوج درمانی هیجان‌مدار و زوج درمانی گاتمن به عنوان یک راهبرد و نقطه امیدوار کننده برای بهبود رفتار دلبستگی در زوجین با طلاق عاطفی تمرکز دارد و می‌تواند بینش‌هایی را در خصوص هدایت زوج‌ها در جهت ارتقاء دلبستگی و ارتباطات عاطفی عمیق‌تر در اختیار زوج درمان‌گران قرار دهد.

منابع

- پیامانی، سبیده؛ علی‌پور، احمد؛ مرادی دولیسکانی، مرتضی و صفاری‌نیا، مجید. (1403). مقایسه اثربخشی مدل گاتمن و آموزش تنظیم هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی زنان متأهل در معرض طلاق شهر تهران. *دستاوردهای روان‌شناختی*. <https://doi.org/10.22055/psy.2025.48080.3319>.
- جانسون، سوزان. (1394). زوج درمانی هیجان‌مدار. ترجمه زهره معینی و مژده ارشادی فارسانی. تهران: منتشران اندیشه.
- جعفرزاده، دنیا؛ شریعتمداری، آسیه؛ قره داغی، علی. (1400). توصیف تجربه زیسته فرزندان والدین دچار طلاق عاطفی. *پژوهش‌های راهبردی مسائل اجتماعی ایران*، 10 (4)، 140-117. <http://doi.org/10.22108/srsp.2022.128286.1693>.
- دریای لعل، آریتا؛ اکبری، بهمن؛ صادقی، عباس. (1401). مقایسه اثربخشی مدل گاتمن و درمان هیجان‌مدار بر احساس تنهایی و تاب‌آوری زوجین. *خانواده درمانی کاربردی*، 3 (2)، 1156-1156. <http://doi.org/10.30483/rjim.2022.254329.1156>.
- رسولی، محسن؛ بابایی گرمخانی، محسن و داورنیا، رضا. (1397). ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس کوتاه دسترسی‌پذیری و پاسخگویی و همدلی: ابزاری برای سنجش رفتار دلبستگی در روابط زناشویی. *مجله علوم پزشکی زانکو/دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، 17-1. <https://api.semanticscholar.org/Corpus..1>.
- سهیلی، نسیم. (1398). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر زوج درمانی گاتمن (GMCT) و رفتاری-تلفیقی (IBCT) بر کیفیت رابطه زناشویی و صمیمیت زناشویی زنان پرستار. رساله دکتری، دانشگاه خوارزمی.
- صالح‌پور، پرستو؛ احقر، قدسی؛ شکوه، نوابی‌نژاد. (1398). اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار بر کاهش باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه 4 تهران در سال 1396. *مجله دانشکده پزشکی*، 62، 70-57. <http://doi.org/10.22038/mjms.2019.15300>.
- فراهانیا، زهره. (1395). اثربخشی زوج درمانی گاتمن بر افزایش صمیمیت و کاهش مشکلات زناشویی زوج‌های متعارض. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- کریمی، جواد. (1391). مقایسه اثربخشی زوج درمانی یکپارچه نگر با زوج درمانی هیجان‌مدار بر کاهش آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی. رساله دکتری مشاوره، دانشگاه شهید چمران.

Al-Shahrani, H. F., & Hammad, M. A. (2023). Impact of emotional divorce on the mental health of married women in Saudi Arabia. *PloS one*, 18(11), e0293285. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293285>.

Cordova, J. V., & Scott, R. L. (2021). Intimacy: A behavioral interpretation. *The Behavioral Analyst*, 24(1), 75-86. <https://doi.org/10.1007/BF03392020>

Damo, D. D., & Cenci, C. M. B. (2021). Emotional divorce: similarities and differences according to the position occupied. *Trends in Psychology*, 29(3), 505-518. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00088-w>.

- Ezzodin, F., Rahimian Boogar, I., Moazedian, A., & Sotodehasl, N. (2021). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Positive Interaction and Intimacy of Couples in Tehran. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(4), 107-113. [Persian]. [Http://doi.org/10.30483/rijm.2021.254287.1122](http://doi.org/10.30483/rijm.2021.254287.1122).
- Findley, K. M. (2020). *Therapy at Your Doorstep: Examination of Home-Based Gottman Method Couples Therapy* (Doctoral dissertation, California Southern University).
- Garanzini, S., Yee, A., Gottman, J., Gottman, J., Cole, C., Preciado, M., & Jasculca, C. (2017). Results of Gottman method couples therapy with gay and lesbian couples. *Journal of marital and family therapy*, 43(4), 674-684. <https://doi.org/10.1111/jmft.12276>
- Gottman, J. (2018). *The seven principles for making marriage work*. Hachette UK.
- Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. WW Norton & Company.
- Gottman, J. M. (2023). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781003429807>.
- Greenman, P. S., Johnson, S. M., & Wiebe, S. (2019). Emotionally focused therapy for couples: At the heart of science and practice. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Family therapy and training* (Vol. 3, pp. 291–305). <http://doi.org/10.1037/0000101-018>.
- Irvine, T. J., Peluso, P. R., Benson, K., Cole, C., Cole, D., Gottman, J. M., & Schwartz Gottman, J. (2024). A Pilot Study Examining the Effectiveness of Gottman Method Couples Therapy Over Treatment-as-Usual Approaches for Treating Couples Dealing with Infidelity. *The Family Journal*, 10664807231210123. <https://doi.org/10.1177/1066480723121012>.
- Johnson S. M. (2019). Attachment in action: Changing the face of 21st century couple therapy. *Current Opinion in Psychology*, 25, 101–104. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.007>.
- Johnson, S., & Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family Therapy*, 36(4), 431-445. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00155.x>.
- Navarra, R.J., Gottman, J.M., Gottman, J.S. (2016). *Sound relationship house theory and marriage education*. In: J Ponzetti, Jr., editor. Evidence-based approaches to relationship and marriage education. Canada: Routledge.
- Rasheed, A., Amr, A., & Fahad, N. (2021). Investigating the relationship between emotional divorce, marital expectations, and self-efficacy among wives in Saudi Arabia. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1833290>.
- Salemi, H., Kazemipour Sabet, S., & Savadian, P. (2024). Identifying the Sociological Dimensions of Emotional Divorce and Typology of its Types in Tehran. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(4), 207-212. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.24>
- Sandberg, J. G., Busby, D. M., Johnson, S. M., & Yoshida, K. (2012). The brief accessibility, responsiveness, and engagement (BARE) scale: A tool for measuring attachment behavior in couple relationships. *Family Process*, 51(4), 512–526. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01422.x>.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Fink, B. C. (2015). Short-term change in couples' conflict following a transition to parenthood intervention. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(4), 239-251. <https://doi.org/10.1037/cfp0000051>.
- Turner, J. J., Crapo, J. S., Kopystynska, O., Bradford, K., & Higginbotham, B. J. (2023). Economic distress and perceptions of sexual intimacy in remarriage. *Frontiers in psychology*, 13, 1056180. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1056180>.
- van Diest, S. L., den Ouden, B. L., Aaronson, N. K., Beaulen, A., Verboon, P., Aarnoudse, B., & van Lankveld, J. J. (2023). Emotionally focused couple therapy in cancer survivor couples with marital and sexual problems: a replicated single-case experimental design. *Frontiers in Psychology*, 14, 1123821. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1123821>.
- van Lankveld, J. J., Dewitte, M., Verboon, P., & van Hooren, S. A. (2021). Associations of intimacy, partner responsiveness, and attachment-related emotional needs with sexual desire. *Frontiers in Psychology*, 12, 665967. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665967>.
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2018). Efficacy of emotion-focused couples communication program for enhancing couples' communication and marital satisfaction among distressed partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48, 79-88. <https://doi.org/10.1007/s10879-017-9375-6>.

Wiebe, S. A., Elliott, C., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dagleish, T. L., Lafontaine, M. F., & Tasca, G. A. (2019). Attachment change in emotionally focused couple therapy and sexual satisfaction outcomes in a two-year follow-up study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/15332691.2018.1481799>.