



Comparison of the effectiveness of Gottman couples therapy with couples therapy based on choice theory on couples' sexual satisfaction

Hesamaldin Mahdavi¹, Abdolhassan Farhangi², Hooshang Jadidi³

1. Ph.D Candidate in Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: hesamaldin_m@yahoo.com
2. Assistant Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: a.farhangi@iau-tmb.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran. E-mail: hjadidi95@iausdj.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 04 October 2023
Received in revised form 01 November 2023
Accepted 06 December 2023
Published Online 22 December 2023

Keywords:
sexual satisfaction,
Gottman's couple
therapy,
couple therapy based on
choice theory

ABSTRACT

Background: Sexual satisfaction is one of the individual needs and interpersonal interactions that are closely related to human and societal health. Many studies have been conducted on the effectiveness of different couples therapy methods for mitigating sexual satisfaction; however, few studies have compared the effectiveness of these methods.

Aims: The present study was conducted to Comparison of the effectiveness of Gottman method couples therapy with couples therapy based on choice theory on couples' sexual satisfaction.

Methods: The research method was semi-experimental using a pre-test-post-test and follow-up design with a control group. The statistical population of the research was all the couples who were referred to the Nejat Sexual Counseling Center in Tehran, from which 45 couples were voluntarily selected and placed in two experimental groups and one control group. Participants answered Larson's (1998) sexual satisfaction questionnaire. To analyze the data, the method of analysis of variance with repeated measures and Bonferroni's post hoc test was used in SPSS23 software and the significance level was 0.05.

Results: The results showed that no significant difference was found in the effectiveness of the two strategies of Gottman's couple therapy and couple therapy based on choice theory on couples' sexual satisfaction. Also, in the experimental groups, there was a significant difference between the averages of the pre-test, post-test, and follow-up stages, and both couples therapy strategies had a lasting effect over time.

Conclusion: Based on the findings of the research, it is suggested that family educational and therapeutic centers use both Gutmannian couples therapy and choice theory-based couples therapy as an effective and successful psychological intervention to improve couples' sexual satisfaction.

Citation: Mahdavi, H., Farhangi, A., & Jadidi, H. (2023). Comparison of the effectiveness of Gottman couples therapy with couples therapy based on choice theory on couples' sexual satisfaction. *Journal of Psychological Science*, 22(130), 221-235. [10.52547/JPS.22.130.221](https://doi.org/10.52547/JPS.22.130.221)

Journal of Psychological Science, Vol. 22, No. 130, 2023

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.22.130.221](https://doi.org/10.52547/JPS.22.130.221)



✉ **Corresponding Author:** Abdolhassan Farhangi, Assistant Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
E-mail: a.farhangi@iau-tmb.ac.ir, Tel: (+98) 9122026068

Extended Abstract

Introduction

Marriage and family formation is one of the most important events that will happen in the lives of people. The family is the place where many physical, sexual, and emotional needs are met. Since sexual relations have a significant and important contribution to marital satisfaction, the increased amount of dissatisfaction and marital problems over time affects all aspects of marital life (Træen et al., 2019). Sexual desire, as one of the most central and important aspects of married life, has always been of interest to people, especially experts, because sexual quality and satisfaction have a tremendous impact on the couple's quality of life (Irvine, 2022). Sexual satisfaction is defined as the judgment and analysis of each person's sexual behavior, which is considered pleasurable, and is one of the individual needs and interpersonal interactions that are closely related to the health of man and his society (George et al., 2015).

Various therapeutic and educational methods have been used for couples with marital problems. Studies have shown that a newlywed couple is more likely to maintain their relationship with preventive programs. In addition, if preventive practices play a role, the economic price paid by the individual and society for therapeutic considerations is greatly reduced. Preventive programs combined with education can prevent much damage in relationships and improve family functioning. One of the interventions that can be used based on focusing on the relationship between couples is Gottman's couple therapy and couples' relationship enrichment education based on choice theory (Glasser's couple therapy). The results of the research indicate the effectiveness of these interventions on the variables related to marital life (Farhadi et al., 2020).

Gottman's theory is a unified approach and it is based on the principles of various therapeutic theories (Gottman, 2008). Glasser also believes that throughout life, our qualitative world images are the real motivation for all our behavior. According to Glasser (1998), the reason for the failure of most couples is the difference in the intensity of their basic

needs. If couples understand that they are influenced by their five basic needs and try to satisfy these needs by applying the choice theory from the beginning of their life together, significant progress will be made in improving their marital relationship (Salimi, 2019). Therefore, since there is much sexual social avoidance in our country and the researcher's belief is that this ineffective belief is the result of ineffective communication and interpersonal beliefs; In this regard, the main goal of the present study is to compare the effectiveness of Gottman's couple therapy with couple therapy based on choice theory on couples' sexual satisfaction.

Method

The research method was semi-experimental using a pre-test-post-test and follow-up plan with a control group. The statistical population of the research was all the couples referred to the Nejat Sexual Counseling Center in Tehran, out of which 45 couples were voluntarily selected and placed in two experimental groups and one control group. After assigning the couples to two experimental and one control group, the couples of all three groups were evaluated through the pre-test. Participants responded to Larson's (1998) sexual satisfaction questionnaire. After that, a couple of therapy sessions were conducted for two experimental groups, while the control group was not subjected to any educational intervention. Gottman's couple therapy interventions were performed in 9 sessions once a week and each session lasted 90 minutes, and couple therapy based on choice theory was performed in 10 sessions once a week and each session lasted 90 minutes only for the experimental groups. Finally, the three groups were re-evaluated using the post-test to measure the effect of the independent variables (Gottman's couple therapy and couple therapy based on choice theory) on the dependent variable (Sexual satisfaction). After 3 months, a follow-up test was conducted to determine the stability of the effectiveness of couple therapy strategies over time. To analyze the data, the method of analysis of variance with repeated measurements and the Bonferroni post hoc test was used in SPSS software and the significance level was 0.05.

Results

First, the assumptions of the analysis of variance test were checked with repeated measurements. The results of checking the normality assumption using the Shapiro-Wilk test showed that the significance level of the sexual satisfaction variable in the three stages of pre-test, post-test, and follow-up is greater than 0.05 and the condition of the data being normal is established; Mbox and Levin's tests were also not significant ($P \leq 0.05$); therefore, the condition of homogeneity of variance-covariance matrices and the assumption of homogeneity of variance for sexual satisfaction variable were not rejected. The results of the multivariate test also showed that the significance level of the test is less than 0.05 and significant ($P \leq 0.05$). It means that based on this test, the

difference between pre-test, post-test, and follow-up is significant. The results of Mauchelli's kurtosis test also showed that the kurtosis of the variance-covariance matrix is not accepted at the error level of 0.05 ($P \leq 0.05$) and it is necessary to use the Greenhouse Geisser test. Based on this test, the significance level was less than 0.05 and significant ($P \leq 0.05$). It means that the difference between pre-test, post-test, and follow-up averages is significant, which shows the effectiveness of Gottman couple therapy with couple therapy based on choice theory on the sexual satisfaction of couples with an effect rate of 0.84. Table 1 shows the results of the analysis of variance with repeated measurement in explaining the effect of independent variables on the dependent variable.

Table 1. Results of analysis of variance test with repeated measurement in explaining the effect of independent variables on sexual satisfaction

	Test	Sum of squares	Degree of freedom	Mean of squares	F statistic	Significant value	Eta square
Time	linear	583.20	1	583.20	1343.47	0.000	0.93
	second degree	171.14	1	171.14	681.95	0.000	0.88
Time * Group	linear	272.03	2	136.01	313.33	0.000	0.87
	second degree	56.026	2	28.013	111.62	0.000	0.72

According to Table 1, the significance level of the linear index about sexual satisfaction is less than 0.05 and significant ($P \leq 0.05$). This means that the difference between pre-test, post-test, and follow-up averages is significant.

Next, according to Table 2, using the Bonferroni test, the mean of pre-test, post-test, and follow-up were compared two by two.

Table 2. Bonferroni post hoc test results for pairwise comparisons of the effect of groups and times

Dependent variable	Group difference		Mean difference	Standard deviation reeor	Significant level
Sexual satisfaction	Control	Gottman's couple therapy	-4.86*	0.309	0.000
		Glasser's couple therapy	-4.39*	0.309	0.000
	Gottman's couple therapy	Glasser's couple therapy	0.46	0.307	0.408

Based on Table 2 and the significance level, it was determined that the effectiveness of Gottman's couple therapy based on choice theory (Glasser's couple therapy) on sexual satisfaction is not significantly different at an error level of less than 0.05 ($P\text{-Value } 0.05 \geq$). Based on this, the hypothesis of the research is rejected at the confidence level of 95%.

Conclusion

The purpose of the present study was to compare the effectiveness of Gottman's couples therapy with couples therapy based on choice theory on couples' sexual satisfaction. The results showed that both

strategies of Gottmann's couple therapy and couple therapy based on choice theory are almost equally effective on couples' sexual satisfaction. Research that accurately compares the effect of these two methods on the sexual satisfaction of couples was not found.

Regarding the effectiveness of Gottmann's couple therapy on improving sexual satisfaction, it can be stated that the levels of the stable house of love are related to not only how successful couples are in updating their love map, but also how much love and praise they have for their spouses, and how well they express these feelings to him (Garanzini et al., 2017).

Couples, who do well in this area, always appreciate their spouse for every little thing and often express warm praises to each other, consider each other as cherished and dear, and work hard. To prioritize dialogue with each other, accept each other's influence, and resolve their conflicts without the four horsemen of fate (criticism, humiliation, defensiveness, and non-response). As a result, they show affection to each other physically and protect their love time like a treasure (Hosseini et al., 2022). The improvement of the relationship also improved their relationship between sexes, because according to Gottman couple therapy, strong friendship is the key to passion and good sex. On the other hand, if couples are weak in communicating effectively, how to resolve conflicts, and loving each other, they will most likely distance themselves so much that their sexual relationship will be deeply affected (Ammentorp et al, 2021).

Regarding the effectiveness of couple therapy based on choice theory (Glasser) on sexual satisfaction, it can also be said that in Glasser's theory, people's current behavior is emphasized because people's past behavior cannot be changed. Although past experiences can affect the current behavior of couples; they are not victims of their past, unless they choose to change or not change depends on the couple's own choice. In this approach, it is said that the past time is exactly past. We cannot allow past events to determine our present, but we should only focus on establishing our needs as a result of our current behavior (Supani and Joso, 2021). Also, in this approach, they learn that what leads to a fulfilling relationship is friendship and intimacy between couples and that the best way to achieve intimacy and closeness in a long-term relationship is to be creative and constantly looking for new things for marriage and especially for sexual satisfaction.

Regarding the lack of difference between the effectiveness of Gottman's couple therapy and couple therapy based on choice theory on the sexual satisfaction, it can be said that in addition to the fact that both methods affect the improvement of sexual satisfaction, perhaps what is considered as a factor in improving sexual satisfaction, is the occurrence of good therapeutic relationships between the therapist couple and the clients. Of course, individual differences, personality, cultural or environmental conditions, as well as the ability of therapists, may have influenced the results. Therefore, the effectiveness of these two methods may be different from each other in the long term, for example, one year after the interventions.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of general psychology at the Faculty of Psychology of North Tehran Azad University under the code of ethics IR.IAU.TNB.REC.1403.003. In order to maintain the ethical principles in this research, it was tried to collect the data after obtaining the consent of the participants. Also, the participants were assured about confidentiality in maintaining personal information and providing results without specifying the names and details of people's birth certificates.

Funding: This research is in the form of a doctoral dissertation without financial support.

Authors' contribution: This article is extracted from the doctoral thesis of the first author with the guidance of the second author and the advice of the third author.

Conflict of interest: The authors also declare that there is no conflict of interest in the results of this research.

Acknowledgments: Thanks are hereby given to the supervisors and advisors of this research and to the couples who participated in this research.



مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن با زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت جنسی زوجین

حسام الدین مهدوی^۱، عبدالحسن فرهنگی^{۲*}، هوشنگ جدیدی^۳

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۱۲

بازنگری: ۱۴۰۲/۰۸/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۱۵

انتشار برخط: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

کلیدواژه‌ها:

رضایت جنسی،

زوج درمانی گاتمنی،

زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب

زمینه: رضایت جنسی، به عنوان یکی از نیازهای فردی و تعاملات بین فردی است که با سلامت انسان و جامعه ارتباط تنگاتنگ دارد. مطالعات زیادی در مورد اثربخشی روش‌های مختلف زوج درمانی برای کاهش رضایت جنسی انجام شده است. با این حال، مطالعات کمی اثربخشی این روش‌ها را مقایسه کرده‌اند.

هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن با زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت جنسی زوجین انجام شد.

روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره جنسی دکتر نجات شهر تهران بود که از میان آنها ۴۵ زوج به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. شرکت کنندگان به پرسشنامه رضایت جنسی لارسون (۱۹۹۸) پاسخ دادند. به منظور تحلیل داده‌ها از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم افزار SPSS. 23 و سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که تفاوت معناداری در اثربخشی دو راهبرد زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت جنسی زوجین وجود ندارد ($P > 0/05$). همچنین در گروه‌های آزمایش بین میانگین‌های مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود داشت و هر دو راهبرد زوج درمانی در طول زمان اثر ماندگار داشتند ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش به مراکز آموزشی و درمانی خانواده پیشنهاد می‌شود تا از هر دو روش زوج درمانی گاتمنی و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب به عنوان مداخله روانشناسی مؤثر و موفق برای بهبود رضایت جنسی زوجین استفاده کنند.

استناد: مهدوی، حسام‌الدین؛ فرهنگی، عبدالحسن؛ و جدیدی، هوشنگ (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن با زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت جنسی زوجین. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۳۰، ۲۲۱-۲۳۵.

DOI: [10.52547/JPS.22.130.221](https://doi.org/10.52547/JPS.22.130.221) مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۲، شماره ۱۳۰، ۱۴۰۲.



مقدمه

نقش خانواده به عنوان کوچکترین واحد اجتماعی با کارکردهای مختلف آن می تواند هم در جنبه مثبت آن یعنی ایجاد کانون آرامش و هم در جنبه منفی اش یعنی ایجاد آسیب اجتماعی بسیار مهم و تأثیرگذار باشد. از جمله وجوه منفی پدید آمده از درون این نهاد اجتماعی بروز آسیبی با عنوان طلاق است که امروزه در بسیاری از کشورهای جهان، به پدیده ای عادی تبدیل شده و هر روز در حال گسترش است و برخی اوقات عاملی خطر ساز برای بسیاری از اشکال ناکارآمدی و آسیب شناسی روانی در خانواده ها است (مجتهدزاده و همکاران، ۲۰۲۳). خانواده پدیده پیچیده ای که ممکن است تحت تأثیر سه عامل اصلی درون شخصی، برون شخصی و ارتباطی به دو سمت بهنجاری و نابهنجاری کشانده شود. در سمت نابهنجاری، مداخلات مختلف روانشناختی از جمله زوج درمانی، برای حل مشکلات و درمان اختلال ها ضرورت پیدا می کند (یوسفی و همکاران، ۲۰۲۱).

از سویی رضایت زناشویی^۱ از مهم ترین نشانه های خانواده سالم است. احساس رضایت از زندگی زناشویی، تحت تأثیر تعاملات متقابل بین اعضای خانواده است و فقدان رضایت زناشویی مانند یک سیکل معیوب توانایی زوجین جهت برقراری رابطه رضایت بخش با خود و حتی فرزندان شان را تحت تأثیر قرار داده و از سطح این توانایی در جهت منفی می کاهد (آستروم و همکاران، ۲۰۱۳). تمایلات جنسی به عنوان یکی از مرکزی ترین و مهم ترین ابعاد زندگی زناشویی همواره مورد علاقه انسان ها و به ویژه متخصصین بوده است چرا که کیفیت و رضایت از رابطه جنسی تأثیری شگرف بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین دارد (حاجی آدینه و کلهرنیا، ۲۰۱۹). کنوانگ و گتینگ (۲۰۲۰) نشان دادند که ارتباطات جنسی در تعیین کیفیت زندگی زناشویی و سطوح رضایت زناشویی تأثیری عمیق دارد. کیفیت رابطه جنسی می تواند موجب افزایش سطح رضایت طرفین و نهایتاً افزایش میزان موفقیت و ثبات ازدواج گردد.

رضایت جنسی، قضاوت و تحلیل هر فرد از رفتار جنسی خویش که آن را لذت بخش تصور می نماید تعریف می شود و به عنوان یکی از نیازهای فردی و تعاملات بین فردی است که با سلامت انسان و جامعه وی ارتباط تنگاتنگ

دارد (سادوک و همکاران، ۲۰۰۹). رضایت از روابط جنسی نه تنها گرمی و شور را برای زوجین به ارمغان می آورد بلکه ایشان را در برابر بسیاری از اختلالات و بیماری های گوناگون حفظ می کند (آگراوال و همکاران، ۲۰۱۷).

روش های درمانی و آموزشی مختلفی برای زوجین دارای مشکلات زناشویی به کار گرفته شده است. از مداخلاتی که می تواند بر پایه تمرکز بر ارتباط بین زوجین به کار گرفته شود، زوج درمانی گاتمنی و آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر نظریه انتخاب^۲ است. نتایج پژوهش های روتن و همکاران (۲۰۲۱)، گارائزینی و همکاران (۲۰۱۷) مبنی بر تأثیر زوج درمانی رفتاری گاتمنی بر رضایت جنسی؛ سوپنی و جوسو (۲۰۲۱) مبنی بر تأثیر ابعاد روانشناختی رویکرد واقعیت درمانی نظریه انتخاب بر روابط جنسی؛ حاجی آدینه و کلهرنیا (۲۰۱۹) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سازگاری زناشویی و رضایت جنسی زوجین و فرهادی و همکاران (۲۰۲۰) نشانگر اثربخشی این مداخلات بر متغیرهای مرتبط با زندگی زناشویی است. نظریه گاتمن (۲۰۰۸) یک رویکرد تلفیقی است و هدف خود را یکپارچه سازی رویکردهای مختلف زوج درمانی از جمله رویکرد تحلیلی، وجودی، هیجان مدار، سیستمی و روایتی به صورت مختصر، زیبا، قابل آزمون و به صرفه، در یک نظریه می داند (رجایی و همکاران، ۱۳۹۸). گاتمن در نوارهای ضبط شده پژوهشی خود از بررسی تعامل زوج ها، به تمرکز بر روی هشت مورد تأکید می کند: ۱. حل مشکل (۲ عاطفه ۳ قدرت ۴ پاسخ های مقطعی-موقعیتی ۵ شروع بحث، ادامه آن، پاسخ گویی مثبت ۶ پاسخ های فیزیولوژیکی ۷ فاصله و انزوا ۸ چگونگی نگاه زوج ها به تاریخچه و خاطرات گذشته (سائمی و همکاران، ۲۰۲۱). روش گاتمن، یک نقشه پیش ساخته را فراهم می کند و اظهار می دارد که بررسی رفتار طرفین در زوج درمانی، سنگ بنای فرآیند درمان است. بررسی دقیق روابط متقابل زوج ها این امکان را به وی می دهد تا بتواند تفاوت ازدواج های موفق و ناموفق را تبیین کند و به پیش بینی عوامل اجتماعی منجر به طلاق بپردازد (گارائزینی و همکاران، ۲۰۱۷).

در خصوص زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب گلاسز (۱۹۹۸)، مشکلات زندگی زناشویی از تلاش هر فرد برای به کنترل در آوردن دیگری در جهت

^۱ Marital Satisfaction

^۲ Choice theory

ارضای نیازها و خواسته‌های خود سرچشمه می‌گیرد. به همین دلیل نظریه انتخاب در بهبود بخشیدن به روابط زوجین و کمک به آنان برای کسب حس کنترل درونی گام برمی‌دارد (حاجی‌آدینه و کلهرنیا، ۲۰۱۹). واقعیت درمانگران، تغییر را به چشم مجموعه‌ای از انتخاب‌ها می‌نگرند. انتخاب یک رفتار جدید، آغازی بر ساز و کار تغییر است. تئوری انتخاب، بر مبنای روانشناسی کنترل درونی پایه‌گذاری شده و معتقد است علی‌رغم این که گذشته‌ها بر رفتار کنونی ما تأثیر دارد، ولی با این حال تعیین‌کننده رفتار فعلی افراد نیست (فرهادی و همکاران، ۲۰۲۰). تأکید نظریه انتخاب بر این است که روابط ناسالم از رفتار نامطلوب ناشی می‌شود. بر این مبنای نظریه انتخاب رویکردی آموزشی برای بهبود و ارتقای روابط زوجین به شمار آمده و با هدف کمک به زوج‌ها برای آگاهی از واقعیت و مسئولیت خودشان، جست‌وجوی رفتارهای مثبت و یا مخرب خود، ایجاد و بسط همدلی و صمیمیت، افزایش ارتباط مؤثر و مهارت‌های حل مسئله وارد عمل می‌شود (سوپنی و جوسو، ۲۰۲۱).

در باب ضرورت انجام پژوهش حاضر باید اشاره کرد که روابط جنسی سهمی قابل توجه و حائز اهمیت در رضایت زناشویی دارد و نارضایتی جنسی تأثیری منفی بر کلیه ابعاد زندگی زناشویی دارد. به نحوی که در گرو نارضایتی جنسی، کاهش کیفیت زندگی، سردی در روابط زناشویی، گرایش به برقراری روابط فرازناشویی و خیانت عاطفی-جنسی، و حتی کاهش کیفیت رابطه والد-کودک دور از ذهن نخواهد بود؛ نارضایتی جنسی مبنای اخلاقی حاکم بر نظام خانوادگی و جامعه را متزلزل و میزان طلاق عاطفی و طلاق رسمی را افزایش خواهد داد، آسیب‌های زندگی تک والدی افزایش و تغییر نقش زنان و مردان تک والد نیز بنیان خانواده و اصول ارتباطی را تغییر خواهد داد؛ در نهایت این رویکردها با ارتقای سطح مهارت‌های مدیریت خانواده و بهبود صمیمیت جنسی در زوجین با استفاده از تمرینات مبتنی بر شواهد می‌تواند رنج و محنتی را که این افراد به علت عدم رضایت جنسی محتمل شده‌اند را کاهش داده و علاوه بر آنان به عنوان یک رویکرد پیشگیرانه با ایجاد یک فضا بیان نظرات، عقاید، آگاهی، دانش و مهارت روابط جنسی و آگاهی نسبت به نقش‌ها و وظایف باعث می‌شود زوجین آموزش دیده را نیز از معرض برخی از آسیب‌های روانشناختی مصون سازد لذا این مطالعه دارای یک ضرورت پیشگیرانه و اقتصادی در سطح اجتماعی در کاهش مشکلات روانشناختی زوجین در خانواده است

و می‌توان سهم قابل توجهی از مشکلات زوجین پیشگیری کند که به ضرورت اجتماعی آن می‌افزاید. از سوی دیگر در خصوص ضرورت مقایسه زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی به روش نظریه انتخاب باید گفت هیچ کدام از این مداخلات جامع و کامل نیستند و نمی‌توانند همه محتوای تعارضات را پوشش دهند لذا با مقایسه این دو روش مداخله نقاط قوت و میزان تغییرات ایجاد شده در متغیرهای وابسته مشخص و پژوهشگران آینده با توجه به سهم تغییرات ایجاد شده در خصوص تغییرات ناشی از هر کدام از مداخلات می‌توانند با تنظیم و تدوین مداخلات یکپارچه مبتنی بر فرهنگ ایرانی زمینه را برای یک التقاط‌گرایی فنی و نظری فراهم سازند که توجه و پوشش این جنبه‌های آموزشی و درمانی بر ضرورت مقایسه و انجام مداخلات مبتنی بر زوج درمانی می‌افزاید. در نهایت این رویکردها در قالب یک روش چندگانه با ایجاد حس مشترک می‌تواند طمینه را برای انطباق، پذیرش و تغییر فراهم سازد. از این رو هدف پژوهش حاضر مقایسه زوج درمانی به شیوه گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت جنسی زوجین بود.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز درمان اختلالات جنسی دکتر نجات واقع در شهر تهران تشکیل دادند. از آنجا که طبق الگوی باکر و همکاران (۲۰۲۱) حجم نمونه را برای پژوهش‌های نیمه آزمایشی برای هر گروه پانزده نفر توصیه کرده‌اند، بدین ترتیب، با لحاظ ملاک‌های ورود (زوجین در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال، کسب نمره کمتر از ۵۵ در پرسشنامه رضایت جنسی) و ملاک‌های خروج (تحت درمان‌های دارویی و روانشناختی (فردی و گروهی) جهت بهبود مشکلات جسمی، رفتاری و... باشند، شرکت در برنامه‌های درمانی منجر به لطمه زدن به سایر حوزه‌های زندگی اجتماعی و فردی آنان باشد و غیبت بیش از سه جلسه در فرآیند درمان داشته باشند) ۴۵ زوج داوطلب واجد شرایط وارد مطالعه شدند و در دو گروه آزمایش زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب و یک گروه گواه قرار گرفتند. همچنین با توجه به نرم‌افزار G*Power با اندازه اثر ۰/۶۰، سطح معناداری ۰/۰۵،

احتمال رد فرض صفر ۰/۹۵، تعداد گروه‌ها ۳ و تعداد متغیرهای وابسته ۱ حجم نمونه ۴۷ نفر برآورد شد لذا به خاطر همسانی واریانس‌های گروه‌ها حجم نمونه ۴۵ نفر (۱۵ نفر) برای هر گروه در نظر گرفته شد. ملاحظات اخلاقی شامل اصل محرمانه بودن اطلاعات شخصی، اختیار تام جهت شرکت و خروج از فرآیند پژوهش در هر مرحله، دریافت رضایت‌نامه جهت شرکت آگاهانه در فرآیند پژوهش و اجرای راهبردهای زوج درمانی برای گروه گواه پس از اتمام فرآیند پژوهش بود، و در نهایت نتایج حاصل از پژوهش به گروه‌های آزمایش و گواه اطلاع داده شد.

(ب) ابزار

مقیاس رضایت جنسی لارسون^۱ (LSSQ): این مقیاس توسط لارسون و همکاران (۱۹۹۸) برای ارزیابی رضایت جنسی تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال و ۴ مؤلفه تمایل به برقراری روابط جنسی، نگرش جنسی، کیفیت زندگی جنسی و سازگاری جنسی می‌باشد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت به سنجش رضایت جنسی می‌پردازد. شماره سؤالات ۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۱-۱۴-۱۵-۱۸-۲۰-۲۴ و ۲۵ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. بر اساس این پرسشنامه نمره‌ها ما بین ۲۵ تا ۱۲۵ قرار می‌گیرد و طبقه‌بندی رضایت جنسی به سطوح عدم رضایت جنسی (نمره کمتر از ۵۰)، رضایت کم (نمره بین ۵۱ تا ۷۵)، رضایت متوسط (نمره بین ۷۶ تا ۱۰۰) و رضایت زیاد (نمره بالاتر از ۱۰۱ به بالاست) تقسیم می‌شود. لارسون و همکاران (۱۹۹۸) پایایی پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کرد. همچنین روایی همگرایی پرسشنامه با پرسشنامه صمیمیت جنسی باگاروزی مثبت و معنی‌دار بود. این پرسشنامه در ایران توسط بهرامی و همکاران (۲۰۱۶) با عنوان ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه رضایت جنسی لارسون در نمونه‌ای از زوجین نابارور بررسی شد. نتایج حاصل از پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای سؤالات مثبت رضایت جنسی ۸۰ و رضایت جنسی منفی ۰/۷۷ به دست آمد. روایی همگرا و واگرا به کمک ارزیابی میانگین واریانس استخراجی^۲ (AVE)، حداکثر مجذور واریانس مشترک^۳ (MSV) و میانگین مجذور واریانس مشترک^۴ (ASV) سنجیده شد. میزان میانگین واریانس استخراجی

برای سازگاری جنسی ۰/۵۷، کیفیت زندگی جنسی ۰/۵۱ و نگرش جنسی ۰/۶۲ به دست آمد. میزان حداکثر مجذور واریانس مشترک برای سازگاری جنسی ۰/۲۷، کیفیت زندگی جنسی ۰/۳۸ و نگرش جنسی ۰/۴۴ به دست آمد. در نهایت میانگین مجذور واریانس مشترک برای سازگاری جنسی ۰/۱۹، کیفیت زندگی جنسی ۰/۲۹ و نگرش جنسی ۰/۳۳ به دست آمد. با توجه به اینکه AVE بیشتر از ۰/۵ بود و مقدار آن بیشتر از MSV و ASV بود روایی واگرا و همگرا این مقیاس تأیید شد.

(ج) معرفی برنامه مداخله‌ای

جلسات زوج درمانی گاتمنی در ۹ جلسه طی دو و نیم ماه، هفته‌ای یک بار و هر جلسه ۹۰ دقیقه توسط پژوهشگر انجام شد که شرح و تکالیف جلسات در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین جلسات زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب (گلاس) در ۱۰ جلسه طی دو و نیم ماه به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای توسط پژوهشگر انجام شد که شرح و تکالیف جلسات در جدول ۲ ارائه شده است (گودرزی و قبادی، ۱۴۰۱).

(د) روش اجرا

پس از گمارش زوجین در دو گروه آزمایش و گواه، زوجین هر سه گروه از طریق پیش‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از آن جلسات زوج درمانی برای دو گروه آزمایش اجرا گردید، درحالی‌که گروه گواه تحت هیچ مداخله آموزشی قرار نگرفت. در نهایت سه گروه با استفاده از پس‌آزمون مورد ارزیابی مجدد قرار گرفت تا میزان تأثیر متغیرهای مستقل (زوج درمانی گاتمنی و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب) بر متغیر وابسته (رضایت جنسی) سنجیده شود. پس از ۳ ماه نیز آزمون پیگیری اجرا گردید تا پایداری اثربخشی راهبردهای زوج درمانی در طول زمان مشخص شود. در پژوهش حاضر، داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در ابتدا میانگین و انحراف معیار متغیرهای جمعیت شناختی و متغیرهای وابسته پژوهش به تفکیک سه گروه محاسبه شد. سپس نتایج آزمون نرمال بودن توزیع نمرات و آزمون لوین مبتنی بر تساوی واریانس‌ها به منظور بررسی پیش فرض‌های آماری لازم جهت استفاده از آزمون‌های پارامتریک

3. maximum shared Squared variance

4. Average Shared Square Variance

1. The Larson Sexual Satisfaction Questionnaire (LSSQ)

2. Average Variance Extracted

ارائه شد. در ادامه فرضیه‌های پژوهش با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی با استفاده از نرم‌افزار SPSS-23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱. محتوای جلسات زوج درمانی گاتمن (حسینی و همکاران، ۱۴۰۱)

جلسه	محتوا
اول	بیان منطقی و اهداف جلسات مشاوره، قوانین گروه و رعایت رازداری، اهمیت تعهد به حضور در جلسات، ارائه خلاصه‌ای از پژوهش‌های گاتمن. بررسی اهداف زوجین و بررسی شیوه‌های بهبود روابط زوجین (تکلیف).
دوم	ارزیابی اولیه از اعضا با بررسی شیوه‌های بهبود روابط زوجین، به اشتراک گذاشتن موارد مثبت و خلاقانه، شناخت دنیای عاطفی همسر و درک نگرانی‌های وی و درک دنیای پدیداری همسر.
سوم	رفتارهای پیش‌بینی‌کننده طلاق (شروع خشن) و چهار اسب سوار: (انتقاد، سرزنش، تحقیر، رفتار دفاعی). سوارکار اول و دوم: انتقاد و سرزنش.
چهارم	بیان پیش‌بین‌ها، سوارکار سوم و چهارم: تحقیر (مهم‌ترین پیش‌بین) و رفتار دفاعی و آموزش روش‌های حل آن. آشنایی زوجین با تفاوت‌های بیولوژیکی و تفاوت‌های ناشی از مقصر دانستن همسر
پنجم	آموزش ارتباط و تعاملات مثبت بین زوجین: اختصاص زمان ویژه برای همسر (تقویت خلوت عاطفی همسران). ذخیره عاطفی و نسبت ۰ به ۱ در تبادلات عاطفی. بیان اهمیت قدرشناسی‌ها در ایجاد صمیمیت.
ششم	دستور کار راپاپورت: تمرین عملی گفتگو (گوش دادن فعال، صحبت کردن، همدلی و بازخورد و بازی نقش) و آموزش ابراز وجود.
هفتم	اقدام تعمیری در روابط زوجین موفق، مهارت توانایی درک امتیازات و محاسن همسر با یادآوری تاریخچه ازدواج و جایگزینی نگرش مثبت‌تر. تمرکز بر نزدیکی زوج به یکدیگر و نحوه ایجاد صمیمیت و ایجاد حس احترام.
هشتم	مرور تکلیف جلسه قبل، تمرین عملی شیوه‌های گفتگو: آموزش نحوه همدلی و بازخورد دادن به همسر از طریق بازی نقش و شروع جملات با "من احساس می‌کنم" به جای "رفتار تو..."
نهم	مرور تکلیف، تمرین عملی رفتارهای مخرب رابطه (چهار سوار کار)، آموزش و مرور نحوه از هم پاشیدگی رابطه بر اساس نظریه گاتمن و تمرین عمل اصلاحی به صورت خلاقانه از سوی اعضا.

جدول ۲. محتوای جلسات زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب (گودرزی و قبادی، ۱۴۰۱)

جلسه	هدف	محتوا
اول	برقراری ارتباط عاطفی و ارزیابی اولیه	معارفه و آشنایی اعضای گروه، معرفی اهداف تشکیل جلسات، بیان قوانین گروه، تأکید بر برقرار کردن ارتباط خوب با مراجع، ارائه پرسشنامه‌ها.
دوم	شناسایی مشکل فعلی	بررسی خواسته‌های اعضا، بحث در مورد رفتار کلی، تمرکز بر رفتار کنونی، تعیین هدف مورد نظر فرد.
سوم	تشخیص اقدامات صورت گرفته در زمینه شکل	بررسی نمونه‌هایی از رفتار کنونی اعضا بدون قضاوت و سرزنش یا انتقاد، بررسی رفتارها در دنیای مطلوب و مقایسه دنیای مطلوب با دنیای واقعی
چهارم	ارزیابی اقدامات و رفتارهای کنونی با قضاوت ارزشی درباره رفتار	فرض نکردن قربانی شکست‌های قبلی و یا انتخاب‌های گذشته شدن، تحلیل رفتار فردی و چگونگی جریان زندگی فعلی، بیان مفهوم تئوری انتخاب
پنجم	شناخت نیازها و اهمیت رفتار مسئولانه در واقعیت درمانی و اثر آن بر اضطراب	برنامه‌ریزی برای داشتن رفتار مسئولانه با تأکید بر کنترل درونی، به دست آوردن مجدد کنترل زندگی با تکیه بر خود، شناخت نیازهای مربوط به بقا، عشق و احساس تعلق، قدرت و ارزشمندی، آزادی و تفریح و لزوم ارضای مؤثر آن‌ها
ششم	بررسی گزینه‌ها و انتخاب‌های بدیل و جایگزین	بررسی جایگزین‌های احتمالی مؤثر برای پرکردن آنچه اعضا می‌خواهند از زندگی خود خارج کنند، ارضای نیازهای اساسی مبتنی بر تصاویر واقع‌گرایانه، افزایش حس مسئولیت‌پذیری انتخاب‌های نزدیک به دنیای کیفی
هفتم	طراحی برنامه‌ای که به حل مشکل کمک کند	کمک در تدوین برنامه‌های واقع‌بینانه و تشویق برای آزمودن جایگزین‌ها، به شروع کردن با تعهدات ساده و استفاده از آن‌ها به عنوان پایه در مراحل بعدی، طرح و نقشه برای عملی کردن خواسته‌ها و تأکید بر طرح‌های مفید و معقول و عملی، استفاده از فونونی مثل ایفای نقش - بحث‌های عقلانی - مواجهه‌سازی - تغییر افکار منفی به مثبت - شوک لفظی - مراقبه و پرسش.
هشتم	تعهد گرفتن از مراجعان برای پیش بردن و پیگیری برنامه	بحث در مورد اینکه هر عمل و تصمیمی در این جهان پیامدهای خاص خود را دارد پیامدهای منطقی و غیرقابل اجتناب رفتارها، ایجاد تعهد برای اجزای برنامه‌های واقع‌بینانه و اینکه چگونه به شیوه متفاوتی در جهت رسیدن به آنچه می‌خواهند عمل کنند، اعضا به اهمیت رابطه و درگیری خود و دیگران ارجح می‌نهند.
نهم	اجرای برنامه	نپذیرفتن عذر و بهانه، قضاوت ارزشی دوباره برای طرح‌هایی که مراجع به آن‌ها عمل نکرده، امتناع از تنبیه (به علت لطمه زدن به روابط حسنه و ایجاد هویت ناموفق) - تشویق به ارزشیابی و طرح‌ریزی و تعهد مجدد - تجدیدنظر برنامه‌های قبلی که ناموفق بوده‌اند.
دهم	جمع‌بندی مطالب و نتیجه‌گیری نهایی	بیان خلاصه‌ای از جلسات قبل توسط اعضا گروه - بررسی تکالیف و بازخوردها، جمع‌بندی نهایی، اجرای پس‌آزمون و پایان جلسه.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی توزیع افراد نمونه نشان داد که اکثریت افراد نمونه (۳۶ نفر از ۹۰ نفر) در محدوده سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار داشتند. میانگین و انحراف معیار متغیرها به تفکیک گروه در جدول ۳ نشان داده شده است. قبل از استفاده از آمار پارامتریک در ابتدا به بررسی مفروضه‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر پرداخته شد. در این راستا با توجه به اینکه که حجم نمونه کمتر از ۵۰ نفر بود برای برآورد مفروضه نرمال بودن از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد؛ نتایج نشان داد که مفروضه نرمال بودن برای متغیرهای پژوهش تأیید شد ($P > 0.05$). با توجه به اینکه بین نمرات پیش آزمون و پس‌آزمون در متغیرهای اصلی و خرده مقیاس‌های آن‌ها با هم، روابط خطی (و نه انحنایی) وجود داشت، مفروضه خطی بودن بدرستی

رعایت شد. از نمودار باکس-ویسکر^۱ برای شناسایی داده‌های پرت استفاده شد؛ با توجه به اینکه داده‌های در کرانه بالا و پایین مشاهده نشد مفروضه بررسی داده پرت به‌درستی رعایت شد. برای بررسی همگنی واریانس متغیرها از آزمون لوین^۲ و تصحیحات باکس^۳ استفاده شد؛ با توجه به عدم معنی‌داری آزمون‌های مذکور مفروضه همگنی واریانس‌ها به‌درستی رعایت شد. با توجه به عدم معنی‌داری آزمون موچلی بر متغیر رضایت جنسی و خرده مقیاس‌های آن از آزمون کرویت مفروض برای گزارش نتایج استفاده شد. همچنین با توجه به معنادار شدن آزمون موچلی برای متغیر رضایت جنسی از آزمون گرین‌هاوس-گیرز استفاده شد که در مقایسه با کرویت مفروض با اصلاحی در درجات آزادی آزمون محافظه کارانه‌تری است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرها به تفکیک گروه

گروه	زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب		زوج‌درمانی گاتمن		کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۴۸/۱	۷/۱	۴۷/۹۷	۵/۷۹	۵۰/۰۳	۵/۵۷
پس‌آزمون	۵۲/۸۷	۷/۲۹	۵۳/۲۷	۵/۵۳	۵۰/۴۳	۵/۵۶
پیگیری	۵۳/۲	۷/۴۸	۵۳/۵۳	۵/۶۶	۵۰/۱۷	۵/۴

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود میانگین (و انحراف استاندارد) پیش‌آزمون رضایت جنسی در گروه آزمایشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب ۴۸/۱ (و ۷/۱) در پس‌آزمون ۵۲/۸۷ (و ۷/۲۹) و در پیگیری ۵۳/۲ (و ۷/۴۸) است. میانگین (و انحراف استاندارد) پیش‌آزمون رضایت جنسی

در گروه آزمایشی زوج درمانی گاتمن ۴۷/۹۷ (و ۵/۷۹) در پس‌آزمون ۵۳/۲۷ (و ۵/۵۳) و در پیگیری ۵۳/۵۳ (و ۵/۶۶) است. همچنین میانگین (و انحراف استاندارد) پیش‌آزمون رضایت جنسی در گروه کنترل ۵۰/۰۳ (و ۵/۵۷) در پس‌آزمون ۵۰/۴۳ (و ۵/۵۶) و در پیگیری ۵۰/۱۷ (و ۵/۴) است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در تبیین اثر متغیرهای مستقل بر رضایت جنسی

موقعیت	آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	مجذوراتا
زمان	خطی	۵۸۳/۲۰	۱	۵۸۳/۲۰	۱۳۴۳/۴۷	$P < 0.001$	۰/۹۳
	درجه‌دو	۱۷۱/۱۴	۱	۱۷۱/۱۴	۶۸۱/۹۵	$P < 0.001$	۰/۸۸
زمان * گروه	خطی	۲۷۲/۰۳	۲	۱۳۶/۰۱	۳۱۳/۳۳	$P < 0.001$	۰/۸۷
	درجه‌دو	۵۶/۰۲۶	۲	۲۸/۰۱۳	۱۱۱/۶۲	$P < 0.001$	۰/۷۲

نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهند که تحلیل واریانس‌های با اندازه‌گیری مکرر مربوط به اثر زمان‌ها (از پس‌آزمون تا پیگیری) در نمره کل متغیر وابسته رضایت جنسی معنی‌دار می‌باشند. همانطور که در جدول ۴

مشاهده می‌شود تأثیر گروه بر نمرات رضایت جنسی ($P < 0.007$)، $F(1, 44) = 7.878$ معنی‌دار می‌باشد. تأثیر زمان به وسیله آزمون کرویت مفروض بر روی نمرات رضایت جنسی ($P < 0.001$)، $F(2, 88) = 35.194$ و

1. Box - Whisker Diagram

2. Leven's test of equality variances

3. Box's M

آزمودنی‌ها (زمان) نیز بر نمرات رضایت جنسی مؤثر است بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که صرف نظر از زمان اندازه‌گیری بین میانگین نمرات گروه آزمایشی در پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. در ادامه، طبق جدول ۵ با استفاده از آزمون بونفرونی، میانگین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، دو به دو با یکدیگر مقایسه شد.

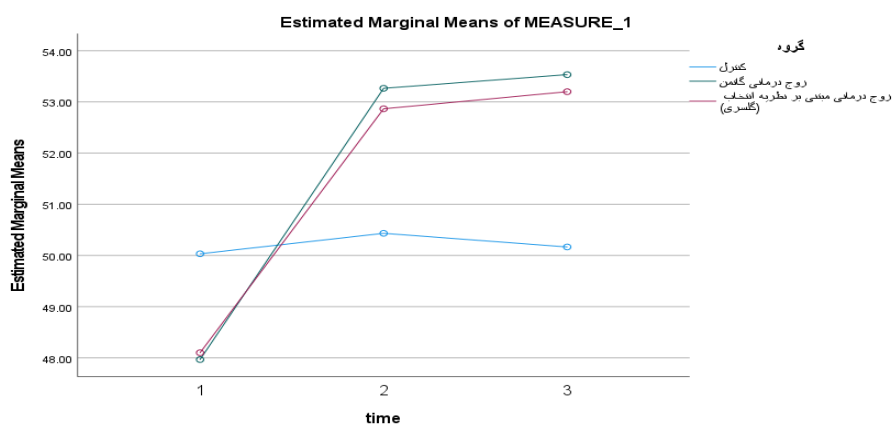
به وسیله آزمون گرین هاوس گیرز و با اصلاح درجات آزادی معنی‌دار می‌باشد. همچنین اثر تعامل زمان و گروه به وسیله آزمون کرویت مفروض بر روی نمرات رضایت جنسی ($F(1/752, 88) = 36/576, P < 0/001$) معنی‌دار می‌باشد. بنابراین می‌توان بیان کرد که تفاوت میانگین نمرات صمیمیت زناشویی و خرده مقیاس‌های در زمان‌های مختلف با توجه به سطوح متغیر گروه متفاوت است. همانطور که در جدول مشاهده می‌شود تأثیر درون

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه‌های زوجی اثر گروه‌ها و زمان‌ها

متغیر وابسته	تفاوت گروه	تفاوت میانگین	SE	P
رضایت جنسی	زوج درمانی گاتمنی	زوج درمانی گاتمنی	۰/۳۰۹	۰/۰۰۰
	کنترل	زوج درمانی گاتمنی	۰/۳۰۹	۰/۰۰۰
	زوج درمانی گاتمنی	زوج درمانی گاتمنی	۰/۳۰۷	۰/۴۰۸

مبتنی بر نظریه انتخاب تفاوت وجود ندارد ($P > 0/05$). داده‌های جدول فوق نشان می‌دهد که تأثیر زوج درمانی گاتمنی و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب به یک اندازه بوده است. نمودار ۱، به وضوح، میانگین رضایت جنسی برای سه گروه را در سه مرحله، با هم مقایسه کرده است. براساس نمودار، میانگین رضایت جنسی در گروه زوج‌درمانی گاتمنی، تقریباً برابر با میانگین رضایت جنسی زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب (گلاسری) است.

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی با استفاده از میانگین‌های تعدیل شده در پس‌آزمون و پیگیری نشان داد که در نمرات رضایت جنسی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بین گروه‌های آزمایشی و کنترل تفاوت وجود دارد ($P \leq 0/001$). به عبارت دیگر گروه‌های آزمایشی در پس‌آزمون و پیگیری نمرات بیشتری در رضایت جنسی در مقایسه با گروه کنترل به دست آوردند. در مرحله پس‌آزمون با استفاده از میانگین‌های تعدیل شده بین نمرات رضایت جنسی بین دو گروه آزمایشی زوج درمانی گاتمنی و زوج درمانی



نمودار ۱. تغییرات میانگین رضایت جنسی در سه گروه در سه زمان

نشان داد که هر دو راهبرد زوج‌درمانی گاتمنی و زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت جنسی زوجین تقریباً به یک میزان اثربخش هستند. پژوهشی که به طور دقیق تأثیر این دو روش را بر رضایت جنسی زوجین

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی به شیوه گاتمن با زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت جنسی زوجین بود. نتایج

مقایسه کند یافت نشد. اما در خصوص اثربخشی راهبردهای زوج درمانی بر رضایت جنسی، یافته‌های به دست آمده با نتایج پژوهش روتمن و همکاران (۲۰۲۱) و گارائزینی و همکاران (۲۰۱۷) مبنی بر تأثیر زوج درمانی رفتاری گاتمنی بر رضایت جنسی؛ سوپنی و جوسو (۲۰۲۱) مبنی بر تأثیر ابعاد روانشناختی رویکرد واقعیت درمانی نظریه انتخاب بر روابط جنسی؛ حاجی آدینه و کلهرنیا (۲۰۱۹) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب بر سازگاری زناشویی و رضایت جنسی زوجین؛ فرهادی و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر رضایت جنسی زنان تازه متاهل مطابقت دارد.

در تبیین یافته‌ها در خصوص اثربخشی زوج درمانی گاتمنی بر بهبود رضایت جنسی می‌توان بیان نمود که سطوح خانه استوار عشق به این مربوط می‌شود که نه تنها زوج‌ها چه قدر در به روز رسانی نقشه عشق خویش موفق هستند و چقدر نسبت به همسر خویش عشق و ستایش دارند، بلکه چه قدر خوب این احساسات را به وی ابراز می‌کنند (گارائزینی و همکاران، ۲۰۱۷). زوجینی که در این حوزه خوب عمل می‌کنند، همواره از همسر خویش به خاطر هر کار کوچکی که انجام می‌دهد قدردانی می‌کنند و اغلب ستایش‌های گرمی نسبت به هم ابراز می‌کنند، یکدیگر را گرمی و عزیز می‌شمارند، سخت تلاش می‌کنند تا گفت و گو با یکدیگر را در اولویت همه چیز قرار بدهند، نفوذ یکدیگر را می‌پذیرند و حل تعارضات خویش را بدون چهار سوارکار سرنوشت (انتقاد، تحقیر، دفاعی بودن و پاسخ ندادن) به پیش می‌برند. در نتیجه آن‌ها از نظر جسمی نیز به یکدیگر عاطفه نشان می‌دهند و از زمان عشق بازی خود مثل گنج، محافظت می‌کنند (رجایی و همکاران، ۱۳۹۸). بهبود روابط موجب بهبود رابطه جنسی بین آن‌ها نیز گردید، زیرا از نظر زوج درمانی گاتمنی، دوستی نیرومند، کلید شور و رابطه جنسی خوب است. در حالی که اگر زوجین در برقراری ارتباط مؤثر، نحوه حل تعارضات و عشق‌ورزی به یکدیگر دچار ضعف باشند، به احتمال بسیار آن قدر از یکدیگر فاصله می‌گیرند که به رابطه جنسی بین آن‌ها نیز ضربه عمیقی وارد می‌گردد.

در خصوص اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب (گلاسری) بر رضایت جنسی نیز می‌توان گفت، از نظر گلاسر، نارضایتی و کاهش اشتیاق جنسی بعد از ازدواج، به علت کاربرد کنترل بیرونی از سوی یک یا هر دوی زوجین در مقابل همسر خود می‌باشد. وی معتقد است که هیچ عاملی

سریع‌تر و قاطع‌تر از هفت عامل مخرب، رابطه جنسی را نابود نمی‌کند. به عنوان مثال یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های شوهری که بخواهد رابطه خود را با همسرش حفظ کند، نگرانی در خصوص عملکرد جنسی است. بسیاری از مردان برای رفع این نگرانی از رابطه‌ی جنسی با همسر اجتناب می‌کنند و یا صبر می‌کنند تا از لحاظ جنسی توانایی عملکردشان بهتر شود؛ اما این انتظارات نه تنها تعداد دفعات رابطه را کاهش می‌دهد، بلکه به دلیل ایجاد اضطراب، برای مرد انزال زودرس و برای زن، دلسردی را به همراه می‌آورد (فرهادی و همکاران، ۱۳۹۹). این مسأله زمانی فزونی می‌یابد که زن از کنترل بیرونی استفاده کرده و شروع به انتقاد و عیب‌جویی از شوهرش می‌نماید. در این حالت احساس ناتوانی مرد بیشتر می‌شود و حتی ممکن است به روابط فرازناشویی روی آورد چرا که روابط نامشروع و فرازناشویی به دلیل عدم وجود کنترل بیرونی در آن، بر روابط زناشویی در ازدواج، برتری دارد. جذابیت روابط نامشروع از این روست که هیچ یک از طرفین، عیب‌جویی، سرزنش و شکوه نمی‌کنند یا نق نمی‌زنند؛ حال آنکه اگر در روابط زناشویی زوجین، سرزنش‌ها و دیگر عادات مخرب نباشد، هیچ گونه از این اتفاقات رخ نمی‌دهد. چرا که ظهور این عادات، صمیمت را نابود و رابطه را قطع می‌کند؛ بنابراین در فرآیند آموزش گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب، زوجین یاد می‌گیرند که اگر بخواهند سال‌های متمادی رابطه جنسی رضایت‌بخش داشته باشند، باید با اتخاذ کنترل درونی و تمرکز بر تغییر رفتار خویش، حمایتی عاشقانه و دلگرم کننده نثار یکدیگر کنند و با ابراز خواسته‌های خود در روابط جنسی، احتمال هرگونه شکست، اضطراب و دلسردی در رابطه‌ی جنسی را کاهش دهند (حاجی آدینه و کلهرنیا، ۱۳۹۸). در نظریه گلاسر، بر رفتار فعلی افراد تأکید می‌شود زیرا رفتار گذشته افراد را نمی‌توان تغییر داد. اگرچه تجربیات گذشته می‌تواند بر رفتار فعلی زوجین اثر بگذارد؛ اما آن‌ها قربانی گذشته خود نیستند، مگر اینکه خود این گونه انتخاب کنند بنابراین تغییر یا عدم تغییرپذیر به انتخاب خود زوجین بستگی دارد. در این رویکرد گفته می‌شود که زمان گذشته دقیقاً گذشته است. ما نمی‌توانیم به وقایع گذشته اجازه دهیم که زمان حال ما را تعیین کنند، بلکه ما باید تنها به تثبیت نیازهایمان بر اثر رفتار جاری مان توجه کنیم (سوپنی و جوسو، ۲۰۲۱). در این رویکرد به این حقیقت پرداخته می‌شود که افراد برای تغییر رفتار و رویه خود، گنجینه‌ای از رفتارهای اخلاقانه را در اختیار دارند که تنها باید آن‌ها را انتخاب کنند و این امر برای

هر یک از زوجین صدق می کند. آن‌ها یاد می گیرند که آنچه منجر به تداوم رابطه رضایت بخش می شود، دوستی و صمیمیت بین زوجین است و بهترین راه برای دستیابی به صمیمیت و نزدیکی در یک رابطه طولانی مدت این است که خلاق و دائماً در جستجوی چیزهای جدید باشند تا بتوانند برای ازدواج و به طور اخص رضایت جنسی شان انجام دهند.

در خصوص عدم تفاوت میان اثربخشی زوج درمانی گاتمنی با زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب (گلاسر) بر رضایت جنسی زوجین می توان گفت که علاوه بر اینکه هر دو روش بر بهبود رضایت جنسی تأثیر می گذارند، شاید آنچه که به عنوان عاملی در بهبود رضایت جنسی زوجین تأثیر دارد، وقوع روابط حسنه درمانی بین زوج درمانگر و مراجعان می باشد. البته تفاوت های فردی، شخصیتی، فرهنگی و یا شرایط محیطی و همچنین میزان توانمندی درمانگران نیز ممکن است بر نتایج اثرگذار بوده باشد. لذا ممکن است اثربخشی این دو روش در طولانی مدت مثلاً یک سال پس از انجام مداخلات از یکدیگر متمایز باشد (گودرزی و قبادی، ۱۴۰۱).

هر پژوهشی محدودیت هایی دارد. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر به شرح زیر بود: در این پژوهش از ابزار خود گزارشی برای اندازه گیری رضایت جنسی استفاده شد که ممکن است افراد به صورت آگاهانه و ناآگاهانه سعی در مطلوب جلوه دادن خود و انکار مشکلات جنسی کرده باشند؛ ممکن است ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کننده ها مانند طبقه اجتماعی اقتصادی که پژوهشگر کنترلی بر آن ها نداشت و در صورت کنترل مستلزم صرف زمان و هزینه بیشتر بود، بر میزان رضایت جنسی و نتایج پژوهش حاضر اثر گذاشته باشد. پیشنهاد می شود که پژوهش های آتی با در نظر گرفتن عوامل مداخله گر و همچنین به شیوه کیفی و از طریق مصاحبه های عمیق انجام شود. همچنین در سطح کاربردی پیشنهاد می شود مشاوران و درمانگران خانواده از طریق جلسات زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب و زوج درمانی گاتمنی به شناسایی و بهبود آسیب های بین فردی و فردی زوجین دارای مشکلات نارضایتی جنسی کمک کنند. پیشنهاد می

شود با توجه به اثربخشی زوج درمانی به شیوه گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب سازمان ها و مراکز دولتی و خصوصی متولی آموزش خانواده از این رویکردها به عنوان یک آموزش مناسب در حل مشکلات زناشویی و خانوادگی استفاده نمایند. پیشنهاد می شود که پژوهش حاضر با متغیرهای دیگر در جمعیت های دیگر انجام شود. همچنین پیشنهاد می شود نهادهای اجتماعی با معرفی زوج درمانی به شیوه گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب مانند بهزیستی و مراکز مشاوره درمانی با آموزش های مناسب به ارتقاء مهارت های زوجین جهت مقابله با شرایط سخت و دشوار زندگی کمک کنند. همچنین، پیشنهاد می شود زوج درمانی به شیوه گاتمن و زوج درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب با نمونه های تک جنسیتی یا با نمونه هایی که زوج نیستند، روی طیف وسیعی از مشکلات زناشویی، و با نمونه های دیگری به غیر از زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بررسی شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی عمومی در دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد تهران شمال به کد اخلاق IR.IAU.TNB.REC.1403.003 می باشد. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و زوجینی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می گردد.

منابع

طرحواره‌های جنسی با نقش میانجی گر اضطراب حالت-صفت و عزت نفس جنسی. علوم روانشناختی، ۲۲ (۱۲۹)، ۱۹۲۹-۱۹۵۰.

doi: 10.52547/JPS.22.129.1929

References

- Aggarwal, S., D. Kataria, and Prasad, S. (2017). A Comparative study of quality of life and marital satisfaction in patients with depression and their spouses. *Asian Journal of Psychiatry*, 30, 65-70. doi: 10.1016/j.ajp.2017.08.003
- Ammentorp, J., Bigi, S., Silverman, J., Sator, M., Gillen, P., Ryan, W., & Martin, P. (2021). Upscaling communication skills training—lessons learned from international initiatives. *Patient education and counseling*, 104 (2), 352-359. doi: 10.1016/j.pec.2020.08.028. Epub 2020 Aug 28
- Astrom, M., Asplund, K., & Astrom, T. (2013). Psychosocial function and life satisfaction after stroke. *Stroke*, 23, 527-531. doi: 10.1161/01.str.23.4.527
- Bahrani, N., Yaghoob zadeh, A., Sharif Nia, H., Soliemani, M. A., & Haghdost, A. A. (2016). Validity and Reliability of the Persian Version of Larson sexual Satisfaction Questionnaire in Couples. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 23(3), 344-356. <http://irje.tums.ac.ir/article-1-5513-fa.html> [Persian]
- Baker, D. H., Vilidait, G., Lygo, F. A., Smith, A. K., Flack, T. R., Gouws, A. D., & Andrews, T. J. (2021). Power contours: Optimising sample size and precision in experimental psychology and human neuroscience. *Psychological Methods*, 26(3), 295-314. <https://doi.org/10.1037/met0000337>
- Farhadi, A., Salehin, S., Aghayan, S., Keramat, A., & Talebi, S. (2020). The effectiveness of reality therapy based on choice theory on marital intimacy and sexual satisfaction of newly married women. *Avicenna Journal of Nursing and Midwifery Care*, 28(2), 83-92. DOI:10.30699/ajnm.28.2.83 [Persian]
- 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. doi: 10.1111/jmft.12276. Epub 2017 Sep 20
- George, D., Lou, S., Webb, J., Pugh, J., Martinez, A., & Foulston, J. (2015). Couple of similarity on stimulus

بهرامی، نسیم؛ یعقوب زاده، آمنه؛ شریف نیا، سید حمید؛ سلیمانی، محمد علی و حق دوست، علی اکبر (۱۳۹۵). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه رضایت جنسی لارسون در زوجین. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۲۳ (۳)، ۳۴۴-۳۵۶.

<http://irje.tums.ac.ir/article-1-5513-fa.html>

پاداش، زهرا؛ یوسفی، زهرا؛ عابدی، محمدرضا و ترکان، هاجر (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره زناشویی به روش گاتمن بر رضایت زناشویی و سازگاری زناشویی زنان متأهل متمایل به طلاق. مجله علوم روانشناختی، ۲۰ (۱۰۴)، ۱۴۲۳-۱۴۳۶.

doi: 10.52547/JPS.20.104.1423

حاجی آدینه، شیرین و کلهرنیا، مریم (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر تئوری انتخاب بر سازگاری زناشویی و رضایت جنسی زوجین. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۷ (۲)، ۱۹۳-۲۰۴.

Doi: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.3.8

حسینی، سید رحمان؛ تاجیک اسماعیلی، عزیزاله؛ ثنائی ذاکر، باقر و رسولی محسن (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی به شیوه گاتمن بر صمیمیت زناشویی زوج های دارای تعارض زناشویی. مجله علوم روانشناختی، ۲۱ (۱۱۰)، ۳۰۴-۲۸۷.

doi:10.52547/JPS.21.110.287

صائمی، حسین؛ بشارت، محمدعلی و اصغر نژاد فرید، علی اصغر (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج درمانی گاتمن و زوج درمانی هیجان محور بر صمیمیت زناشویی زوجین. نشریه روانشناسی خانواده، ۵ (۲)، ۳۹-۵۲.

<https://sid.ir/paper/250037/en>

فرهادی، افسون؛ صالحین، شهربانو؛ آقایان، شاهرخ؛ کرامت، افسانه و طالبی، سولماز (۱۳۹۹). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب بر صمیمیت زناشویی و رضایت جنسی زنان تازه متأهل. مجله مراقبت پرستاری و مامایی ابن سینا، ۲۸ (۲)، ۹۲-۸۳.

DOI: 10.30699/ajnm.28.2.83

گودرزی، محمود و قبادی، سمانه (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تئوری انتخاب با آموزش زوج درمانی با مدل EIS بر تعارضات زناشویی، انعطاف پذیری کنشی و دلزدگی زناشویی در زنان ناباور در دوران قرنطینه ناشی از بیماری کووید-۱۹. مجله روانشناسی بالینی، ۱۴ (۲)، ۸۹-۱۰۶.

doi: 10.22075/jcp.2022.23886.2204

مجتهدزاد، سیده پریسا؛ تیموری، سعید؛ نیری، مهدی و عیسی نظر، عادل (۱۴۰۲). مدل یابی ساختاری عملکرد جنسی در زنان زیر سن یائسگی بر اساس

- characteristics and marital satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 86, 126-131. DOI:10.1016/j.paid.2015.06.005
- Glasser, W. (1998). *Choice theory, a new psychology of personal freedom*. New York. Harper Collins Publisher. record/1999-02074-000
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). Gottman method couple therapy. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 138-164). The Guilford Press. record/2008-09621-005
- Goudarzi, M., & Ghobadi. (2022). Comparison of the effectiveness of couple therapy based on choice theory with couple therapy training with EIS model on marital conflict, action flexibility, and marital boredom in infertile women during quarantine due to Covid disease 19. *Journal of Clinical Psychology*, 14(2), 89-106. doi: 10.22075/jcp.2022.23886.2204 [Persian]
- Haji Adineh, S., & Kalhornia Golkar, M. (2019). Effectiveness of Group Training Based on Choice Theory on Marital Adjustment and Sexual Satisfaction of Couples. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 17 (2), 193-204. Doi: 20.1001.1.17352029.1398.17.2.3.8 [Persian]
- Hosseini S, Tajikesmaeili A, Sanaei Zaker B, Rasuli M. (2022). Comparison of the effectiveness of couple therapy based on acceptance and commitment (ACT), and Gottman's couple therapy on marital intimacy among conflicting couples. *Journal of Psychological Science*. 21(110), 4. doi:10.52547/JPS.21.110.287 [Persian]
- Irvine, T. J. (2022). *Validating the Effectiveness of a Gottman Method Couples Therapy Intervention, the Trust Revival Method, for Affair Recovery: A Randomized Control Trial* (Doctoral dissertation, Florida Atlantic University Boca Raton, Florida).
- Kuang, K., & Gettings, P. E. (2020). Uncertainty management in sexual communication: Testing the moderating role of marital quality, relational closeness, and communal coping. *Health communication*, 1-10. doi: 10.1080/10410236.2020.1751401
- Larson, J. H., Anderson, S. M., Holman, T. B., & Niemann, B. K. (1998). A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. *Journal of sex & marital therapy*, 24(3), 193-206. doi: 10.1080/00926239808404933.
- Mojtahedzadeh S P, Teimory S, Nayyeri M, Isanazar A. (2023). Structural modeling of sexual performance in postmenopausal women based on sexual schemas with the mediator role of state-trait anxiety and sexual self-esteem. *Journal of Psychological Science*. 22(129), 1929-1950. doi: 10.52547/JPS.22.129.1929 [Persian]
- Padash, Z., Yousefi, Z., Abedi, M., & Torkan, H. (2021). Efficacy of Gottman's marital Counseling on marital satisfaction and marital adjustment of married women willing to get divorced. *Journal of Psychological Science*, 20(104), 1423-1436. doi: 10.52547/JPS.20.104.1423 [Persian]
- Rajaei, A., Daneshpour, M., & Robertson, J. (2019). The Effectiveness of Couples Therapy Based on the Gottman Method Among Iranian Couples with Conflicts: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(3), 223-240. https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1567174
- Rothman, K., Cicila, L. N., McGinn, M., Hatch, S. G., Christensen, A., & Doss, B. D. (2021). Trajectories of sexual satisfaction and frequency during and after couple therapy for relationship distress. *Journal of sex & marital therapy*, 47 (3), 209-223. DOI:10.1080/0092623X.2020.1850575
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Kaplan, H. I. (2009). *Kaplan and Sadock's concise textbook of child and adolescent psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins. http://shop.lww.com/Kaplan-and-Sadock-s-Concise-Textbook-of-Child-and-Adolescent-Psychiatry/p/9781975172619" on this server
- Saemi, H., Besharat, M. A., & Asgharnejad Farid, A. A. (2021). The comparison of the effect of Gottman Couple Therapy and Emotionally Focused Couple Therapy on couples' marital intimacy. *Journal of Family Psychology*, 5 (2), 39-52. https://sid.ir/paper/250037/en [Persian]
- Salimi, Z. (2019). Effect of psychoeducation based on choice theory on marital satisfaction and increasing couples' adaptability. *Electronic Physician*, 11 (2) 7499-7506. DOI:10.19082/7499
- Supeni, I., & Jusoh, A. J. (2021). Choice Theory and Reality Therapy to Prevent Sexual Misconduct among Youth: A Current Review of Literature. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 4 (3), 428-436. doi.org/10.5281/zenodo.5174502
- Træen, B., Stulhofer, A., Janssen, E., Carvalheira, A. A., Hald, G. M., Lange, T., & Graham, C. (2019). Sexual activity and sexual satisfaction among older adults in four European countries. *Archives of sexual behavior*, 48, 815-829. doi: 10.1007/s10508-018-1256-x.