

مقاله‌ی پژوهشی

تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار و بررسی
اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده

خلاصه

مقدمه: از عوامل موثر در بروز ناسازگاری بین زوجین، عدم ارضای نیازهای دلبستگی است و هر یک از زوجین با انتظارات و تجربی از گذشته‌ی خود، وارد رابطه می‌شوند که نقش مهمی در چگونگی پاسخ‌دهی آن‌ها به همسر دارد. پژوهش حاضر، با هدف تدوین بسته‌ی آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده انجام شده است.

روش کار: در این پژوهش با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون دو گروهی (شاهد-آزمون) از بین زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر گرگان ۳۰ زوج داوطلب به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به تصادف به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند. گروه آزمون در ۸ جلسه سه ساعته آموزش گروهی شرکت کردند و داده‌های پژوهش با استفاده از مقیاس سازگاری زناشویی لاک و والاس جمع‌آوری و با روش تحلیل کوواریانس تحلیل شدند.

یافته‌ها: آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار در گروه آزمون به نسبت گروه شاهد، تاثیر بیشتری بر ارتقای سازگاری زناشویی زوجین داشته است ($P < 0/01$). همچنین آزمون پی‌گیری نشان داد اثر این آموزش ماندگار بوده است و بین میانگین‌های مراحل پس‌آزمون و پی‌گیری تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش تاثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار را در افزایش سازگاری زوجین تازه ازدواج کرده، تایید می‌کند.

واژه‌های کلیدی: زوجین، سازگاری زناشویی، هیجان

سمیرا جلالی شاهکوه

دانشجوی دکتری رشته روان‌شناسی عمومی،
واحد علوم و تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد
اسلامی، تهران، ایران

*محمدعلی مظاهری

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد
علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

علیرضا کیامنش

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد
علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

حسن احدی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد
علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران

*مؤلف مسئول:

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات
تهران، تهران، ایران

mazaheri45@gmail.com

تاریخ وصول: ۹۵/۱۱/۲۵

تاریخ تایید: ۹۵/۱۲/۲۵

مقدمه

دانش ازدواج موفق، آرزویی است که به ذهن هر انسان متبادر می‌شود، بدون تردید افرادی هستند که ازدواج چندان خرسندی را تجربه نمی‌کنند، افزایش ناسازگاری‌های مشاهده شده در زندگی زوج‌ها و گسترش روزافزون طلاق در سالهای اخیر (۱) و استناد به آمار رسمی در ایران که از هر هزار مورد ازدواج حدود دویست نفر به طلاق منجر می‌شود (۲) موجب پیکربندی حجم وسیعی از پژوهشهای شخصی و موسسه‌ای برای کمک بیشتر به زوجین در جهت ورود و نگهداری ازدواج‌های سالم تر و نیز بر خورداری از زندگی با کیفیت بالاتر شده است (۳).

یکی از گسترده‌ترین مفاهیم برای تعیین میزان شادی و پایداری رابطه، سازگاری زناشویی است (۴). سازگاری زناشویی وضعیتی است که زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت دارند و از کنار هم بودن لذت می‌برند (۵).

پژوهشگران تا سال ۱۹۸۰ به متغیرهای همه‌گیرشناسی، روابط جنسی، مسائل مالی، تعداد فرزندان، مذهب و شغل زوجین تمرکز داشتند و تنها در سالهای اخیر به اهمیت عوامل شخصیتی و هیجانات در سازگاری زناشویی تاکید نموده‌اند. گلدمن^۱ (۶) به وجود رابطه قوی بین هوش هیجانی و توانایی حل تعارض در رابطه بین زوجین پی برد و به اهمیت نقش همدلی در روابط رومانیتیک تاکید کرد. عامل اصلی ناسازگاری زناشویی میزان خشم ابراز شده و یا تعداد تعارضات نیست، بلکه تحقیر کردن و فاصله‌گیری دفاعی است که باعث بروز آشفتگی زناشویی می‌شود (۷).

با توجه به مشکلات زناشویی، برنامه‌های درمانی و آموزشی متعددی برای بهسازی، پیشگیری و درمان مشکلات رفتاری، عاطفی و اجتماعی زوجین بر مبنای رویکردهای مختلف، تدوین و اثربخشی آنها در رضایت مندی زناشویی نشان داده شده است (۸). پژوهش‌ها حاکی از آن است که توانایی ارتباط هیجانی به طور معناداری با سازگاری زناشویی و صمیمیت ایمن ارتباط دارد، کلی و کلنی^۲ در پژوهش خود نشان دادند که زوجهایی که از سازگاری بالایی برخوردارند بیشتر از عبارات محبت آمیز، تایید کننده و حمایت کننده استفاده می‌کنند (۹).

هاوز^۳ (۱۰) در تحقیقات خود نشان داد که زوج‌هایی که در توانایی درک و پذیرش افکار و احساسات یکدیگر را داشته باشند در زندگی زناشویی سازگارترند. EFT یکی از پنج روشی است که توسط مشاهدات تجربی مورد حمایت قرار گرفته است. نتایج پژوهشهای انجام

گرفته توسط جانسون و ذوکرینی^۴ (۱۱)، جانسون و گرینبرگ^۵ (۱۲)، ویسمن و جاکوسین^۶ (۱۳)، جانسون و تالیتمن^۷ (۱۴)، عرفان منش (۱۵)، فلاح زاده (۱۶) و حیاتی (۱۷)، در زمینه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به ابعاد مختلف روابط زناشویی از جمله صمیمیت، تاثیر معناداری را نشان داده است. همچنین در مطالعاتی که در آنها EFT با درمان دارویی، سایر درمانهای روانشناختی و لیست انتظار مقایسه شده است، نشان داده شد که درمان EFT در بهبود سازگاری زناشویی در مقایسه با سایر درمانها و لیست انتظار موثرتر بوده است (۱۸).

زوج‌درمانی هیجان‌مدار، رویکردی یکپارچه از تلقین سه دیدگاه سیستماتیک، انسان‌گرایی و نظریه دلبستگی^۸ است. در رویکرد هیجان‌مدار فرض می‌شود تعارض در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می‌افتد که همسران قادر به ارضای نیازهای دلبستگی یکدیگر برای ایمنی به امنیت و رضایت نیستند (۱۹). رویکرد هیجان‌مدار به نقش مهم هیجانات و ارتباطات هیجانی در سازماندهی الگوهای تعاملی و تجارب مشخص کلیدی، در روابط نزدیک، اشاره دارد و هیجانات را عامل تغییر در نظر می‌گیرد (۲۰). هدف رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌محور^۹ دسترسی و پردازش وجود واکنشهای عاطفی اساسی در تعاملات زوج‌ها است (۲۱). دلبستگی و هیجانات مرتبط با آن، هسته شناسایی کننده خصایص مهم در روابط صمیمانه بین زوج‌ها شناخته شده است (۲۲). درمان هیجان‌مدار به قلب آشفتگی‌های زناشویی می‌زند و با نشانه گرفتن هیجانات کلیدی، تغییرات ماندگار و معناداری را به زوج‌ها هدیه می‌کند (۲۳).

باشد با توجه به ماهیت پیچیده روابط زناشویی و تاثیرات هیجانات، نیازها، ترس‌ها و دلبستگی‌ها بر روابط زوجین ضروری است که مداخلات موثری برای کمک به زوجین ایجاد شود. از این رو برای درمان و حل مشکلات زناشویی باید روش‌هایی را احیا کرد که در آن صمیمیت و سازگاری در رابطه افزایش یابد. این پژوهش در صدد است تا با استفاده از منابع و پژوهش‌ها و بر اساس نظریه موجود، بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار را تدوین و اجرا کند.

روش کار

این پژوهش مداخله‌ای با استفاده از طرح گروه‌های آزمون و شاهد با پیش‌آزمون- پس‌آزمون انجام شده است. همچنین برای بررسی ماندگاری اثر درمان در گروه آزمون، مرحله‌ی پیگیری نیز قرار داده و نتایج آن با مرحله‌ی پس‌آزمون مورد مقایسه قرار گرفت. در این پژوهش،

⁴Zuccarini⁵Gereenberg⁶Wisman and Jacobson⁷Talitmen⁸Attachment⁹Responsiveness¹Goldman²Kelly and Conely³Haws and Mallinckordt

بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار، تدوین و به گروه آزمون به مدت ۸ جلسه (۳ ساعت در هر هفته) ارائه و اثر آن در مقایسه با گروه شاهد بر سازگاری زناشویی سنجیده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمام زوجهای مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر گرگان می‌باشند که به دلیل نارضایتی و بهبود رابطه زناشویی خود مراجعه کرده اند، از این میان ۳۰ زوج به صورت در دسترس انتخاب شدند. ملاک ورود به مطالعه شامل گذشتن حداقل یک سال از زندگی مشترک، حضور همزمان زوجین در جلسات آموزشی، سن ۲۰ تا ۳۵ سال، نداشتن فرزند و سطح تحصیلات حداقل دیپلم بود.

ابزار پژوهش

الف- مقیاس سازگاری زناشویی لاک و والاس^۱: تست سازگاری زناشویی لاک و والاس با هدف سنجیدن سازگاری زناشویی توسط لاک و والاس تهیه و تدوین شده است (۲۴). این تست یکی از اولین مقیاس‌های کوتاه برای سنجش سازگاری زناشویی است، این تست دارای ۱۵ سوال می‌باشد که شامل گزاره‌های متنوعی است از قبیل یک درجه بندی کلی از خرسندی از ازدواج و سولاتی که از توافق و یا عدم توافق در مورد موضوعات مهم زندگی زناشویی از قبیل مسایل مالی می‌پرسند (۲۵). ارزش عددی نمرات این مقیاس متفاوت است. سوال اول یکی از شاخص‌های کلی سعادت زناشویی است و به آن ارزش عددی بیشتری تخصیص داده می‌شود، نمرات پایین تر از صد عموماً به عنوان زوج‌های ناسازگار در نظر گرفته می‌شوند. میانگین زیر نمونه زوج‌های سازگار ۹/۱۳۵ و میانگین زیر نمونه زوج‌های ناسازگار ۷/۷۱ بوده است. همسانی درونی بسیار خوب و ضریب همبستگی بین دو نیمه آن ۹۰/۰ محاسبه شده است. ضریب همبستگی این آزمون با آزمون پیش بینی زناشویی لاک و والاس بالا گزارش شده است (۲۵).

ب- بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس رویکرد هیجان‌مدار: در این مطالعه بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی توسط

محقق تدوین شد. نظریه‌مبنایی که بسته براساس آن تنظیم گردید، نظریه هیجان‌مدار بود. ابتدا برای آشنایی با رویکرد هیجان‌مدار و شناسایی مولفه‌های اصلی آن، کتابهای فرایندهای دلبستگی و تمرین زوج‌درمانی هیجان‌مدار مطالعه شد (۲۶). سپس با مطالعه کتاب آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی (۲۷) درباره انواع برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی از قبیل پیشگیری و ارتقاء زوجین (PREP)، مواجهه ازدواج (ME)، ارتباط بین زوجین، برنامه TIME برای ازدواج بهتر، آموزش صمیمت زوجین، ارتقاء ارتباط (RE)، آماده‌سازی/غنی‌سازی اولسون و برنامه انجمن غنی‌سازی زوجین برای ازدواج (A.C.M.E) اطلاعاتی کسب شد. پس از آن کتابهای، کتاب کار هیجان‌مدار برای زوجین^۲ (۲۸) و راهنمای بالینی برای کمک به والدینی که تازه پدر و مادر شدن^۳ (۲۹) تهیه و مطالعه شد و بخشهای مربوط به مولفه‌های اصلی اصلی رویکرد هیجان‌مدار انتخاب شد. پس از تأیید مطالب گردآوری شده توسط اساتید، برنامه آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی براساس رویکرد هیجان‌مدار تدوین شد. مجموع جلسات با توجه به عوامل، هشت جلسه سه ساعته تعیین شد.

این برنامه شامل مهارت‌ها و تکنیک‌هایی می‌شود که براساس نظریه هیجان‌مدار و شناسایی مولفه‌های مربوط به آن طراحی و تدوین شده است. برنامه‌ای معطوف بر آموزش مهارت‌های ارتباطی موثر^{۲۹}، آشنایی زوجین با چرخه‌های نگرانی رابطه (۲۸)، پیوندهای دلبستگی و نحوه ایجاد پیوند دلبستگی ایمن بین زوجین (۳۰)، بررسی سابقه دلبستگی زوجین، شناسایی و تشخیص هیجان‌ات، افکار و رفتارهای زوجین در چرخه‌های منفی، آموزش انواع هیجان‌ات و چگونگی شناسایی و درک آن در خود و همسر، آشنایی زوجین با نیازهای دلبستگی و چگونگی بهبود پیوندهای دلبستگی خود و ارائه مطالبی در زمینه حفظ صمیمیت و احیای زندگی جنسی زوجین می‌باشد (۲۸، ۲۹).

² An Emotionally Focused Workbook for Couples

³ Clinical Guide to Helping New Parents

¹ Lock-Wallace Marital Prediction Test

جدول ۱- جلسات آموزشی

جلسه	موضوع	هدف	روش	تکلیف
اول	آشنایی با اعضا و ساختار جلسات و مهارتهای ارتباطی زوجین	-معارفه گروه و اعضا با یکدیگر	-جزوه	-تمرین مهارتهای کلیدی و ارتباط
		-آشنایی با روش کار و ساختار جلسات	-ایفای نقش مربی و دستیار	-ارزیابی خود
		-درک مهارتهای موثر ارتباط زوجین	-ایفای نقش زوجین	- ارائه و دریافت بازخورد
		- شناسایی ارتباط خوب و بد	-سخنرانی	

- یادگیری مهارت ارائه و دریافت بازخورد

	-تکلیف تعاملی		
	-بحث آزاد		
	-مطالعه جزوه	-جزوه - سخنرانی	-نگاه به رابطه از زاویه جدید
	-شناسایی چرخه های تعاملی خود در موقعیت های مختلف	-ایفای نقش مربی و دستیار	-آشنا شدن با چرخه های تعاملی خود و نامگذاری آن
		-ایفای نقش زوجین	-درک چگونگی تاثیر زوجین بر یکدیگر
		-پرسش و پاسخ	-درک چگونگی یکی شدن رفتار زوجین برای ایجاد چرخه
	-تکلیف تعاملی		
	-مطالعه جزوه	-جزوه - سخنرانی	-توسعه پیوند عاطفی
	-انجام تمرین در زمینه تکیه گاه ایمن و توسعه پیوند ایمن	-بحث آزاد	-شناسایی ترس های خود
		-پرسش و پاسخ	-مواجه شدن با عواطف منفی
	-شناسایی ترس های خود	-تکلیف تعاملی	
	-مطالعه جزوه	-سخنرانی - جزوه	-شناسایی انتظارات و باورهای دلبستگی زوجین
		-تکلیف تعاملی	-شناسایی و تشخیص سابقه دلبستگی هر یک از زوجین و تاثیر آن بر روی رفتار آنها
	-درمیان گذاشتن رفتارهای مقابله ای با همسر	-جزوه - سخنرانی	-شناسایی هیجانات
	-مطالعه جزوه		
		-پرسش و پاسخ	-تمیز دادن هیجانات اصلی و واکنش پذیر
	-اختصاص دادن زمان برای به اشتراک گذاشتن هیجان	-تکلیف تعاملی	-شناسایی رابطه هیجان
		-ایفای نقش زوجین	-رفتار و افکار زوجین در چرخه های منفی
		-سخنرانی	-شناسایی هیجانات اصلی خود و همسر
	-مطالعه جزوه		
		-پرسش و پاسخ	-شناسایی واکنشهای عمیق نسبت به تجارت هیجانی اصلی
	-کشف عواطف اصلی خود	-تکلیف تعاملی	-درک چگونگی احساسات عمیق خود نسبت به همسر
	-کامل کردن جدول چگونگی تاثیر هیجانات و رفتارهای زوجین بر یکدیگر	-سخنرانی - جزوه	-شناسایی نیازهای دلبستگی هر یک از زوجین
	-مطالعه جزوه و تمرین در زمینه مکالماتی جهت پیوند دادن رابطه و دستورالعمل هایی برای همسر شنونده	-پرسش و پاسخ	-کاهش حساسیت و واکنش پذیری در رابطه
		-تکلیف تعاملی	-تقویت کردن پیوند دلبستگی
		-ایفای نقش	
	-مطالعه جزوه	-سخنرانی-جزوه- تکلیف تعاملی	-درک اهمیت رابطه جنسی در زندگی زناشویی
			-آشنا شدن با اختلالات عملکرد جنسی و باورهای غلط درباره آن
	-کامل کردن جدول مربوط به رابطه جنسی		-صحبت درباره مسائل جنسی
			-صحبت درباره مشکلات جنسی

اطلاعات توصیفی میزان سازگاری زناشویی در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در گروه‌های آزمون و گروه شاهد ارائه شده است.

جدول ۲- اطلاعات توصیفی میزان سازگاری زناشویی به تفکیک

مرحله سنجش در گروه‌ها			
عوامل	شاخص آماری	پیش آزمون	پس آزمون
گروه آزمون	تعداد	۱۵	۱۵
	میانگین	۶۰/۲۶	۷۹/۵۰
	انحراف استاندارد	۱۰/۰۶	۱۰/۱۳
گروه شاهد	تعداد	۱۵	۱۵
پس آزمون	میانگین	۵۹/۸۶	۶۰/۶۵
پس آزمون	انحراف استاندارد	۱۰/۴۹	۱۰/۳۲

همچنان که ملاحظه می‌شود میانگین گروه‌های آزمون در مرحله پس آزمون، نسبت به پیش آزمون افزایش نشان می‌دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول، می‌توان به این توصیف دست زد که آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار نسبت به گروه شاهد باعث افزایش سازگاری زناشویی زوجین شده است.

جدول ۳- آزمون تحلیل واریانس برای بررسی یکسانی ضرایب

رگرسیون			
متغیرها	SS	df	F
گروه*سازگاری زناشویی	۱۲/۸۷	۱	۱/۲۸
			sig
			۰/۲۵

همانگونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، با توجه به ضرایب F محاسبه شده برای تعامل گروه و پیش آزمون معنادار نمی‌باشد ($P > 0.05$). در نتیجه تفاوت معناداری میان ضرایب رگرسیون بین متغیرهای وابسته و همپراش در دو گروه مشاهده نمی‌گردد و فرض همگنی ضرایب رگرسیون در گروه‌های آزمون و شاهد برقرار است. با توجه به مجموع پیش فرض‌های مطرح شده مشاهده می‌گردد که داده‌های این پژوهش قابلیت ورود به تحلیل کوواریانس تک متغیری را دارا می‌باشند و می‌توان تفاوت‌های دو گروه را در متغیر وابسته مورد بررسی قرار داد.

جدول ۴- آزمون تحلیل کوواریانس

متغیرها	SS	df	F	sig	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون	۱۲۲۳/۰۶	۱	۱۹/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۸
گروه	۲۵۲۲/۴۲	۱	۳۹/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۰/۹۹
خطا	۱۷۰۷/۲۱	۲۷				
کل	۵۵۲۴/۹۷	۲۹				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، با حذف تاثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات سازگاری زناشویی شرکت کنندگان برحسب عضویت گروهی آزمون و شاهد در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($P < 0.05$). بنابراین با توجه به میانگین‌های اصلاح شده در نمودار او نتایج جداول نتیجه گرفته می‌شود که فرض صفر رد شده و آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار در شرکت کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تاثیر بیشتری بر ارتقاء سازگاری زناشویی در زوجین داشته است. میزان این تاثیر «معنادار بودن عملی» ۵۶/۵۶ بوده است، یعنی ۵۶ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در ارتقاء سازگاری زناشویی در زوجین مربوط به آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بوده است. به علاوه توان بالای آزمون آماری در پژوهش حاضر بیانگر این نکته است که با احتمال ۹۹ درصد فرض صفر به درستی رد شده است.

به منظور بررسی ماندگاری اثر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار در گروه آزمایشی در مرحله ی پیگیری از آزمون تی همبسته استفاده شد.

جدول ۵- مقایسه میانگین‌های مراحل پس آزمون و پیگیری گروه

آزمون			
مقیاس	میانگین پس آزمون	میانگین پیگیری	تفاوت میانگین‌ها
سازگاری زناشویی	۷۹/۲۶	۸۰/۴۶	۱/۲۰
			df
			۱۴
			t
			۰/۱۹
			Sig
			۰/۸۴

همان گونه که نتایج جدول نشان می‌دهد با توجه به اینکه سطح معنی‌داری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ پس با ۹۵٪ اطمینان اثر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار ماندگار بوده است و بین میانگین‌های مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود.

بحث

بدون تردید افرادی هستند که ازدواج چندان خرسندی را تجربه نمی‌کنند و چنین ازدواج‌های ناموفقی می‌تواند عوارض ناخواسته‌ای به دنبال داشته باشد (۳۰). در این راستا زوج‌درمانگران مدل‌های مختلف درمانی را برای درمان زوجین آشفته و بدکاری تنظیم هیجانی معرفی کرده‌اند که یکی از گسترده‌ترین رویکردها، رویکرد هیجان‌مدار است. در رویکرد هیجان‌مدار فرض می‌شود، تعارض در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می‌افتد که همسران قادر به ارضای نیازهای دلبستگی یکدیگر برای ایمی به امنیت و رضایت نیستند، به عبات دیگر روابط آشفته زناشویی نشان‌دهنده

همچنین عرفان منش (۱۵)، سلطانی (۳۲)، حسین آبادی (۳۳) و ضیاء الحق (۳۴) اثربخشی EFT بر افزایش احساسات مثبت زوجین نسبت به یکدیگر و افزایش سازگاری زناشویی را نشان دادند. با توجه به اینکه برنامه آموزش غنی سازی زندگی زناشویی در پژوهش حاضر، با در نظر گرفتن مولفه های اصلی رویکرد هیجان مدار و با محوریت عواملی از قبیل هیجان‌ات، مهارت‌های ارتباطی، چرخه های نگرانی رابطه، سابقه و پیوند دلبستگی تدوین شده بود، می توان در مورد نتایج حاصل از این فرضیه این گونه استدلال کرد که بسته آموزشی براساس رویکرد هیجان مدار با تاثیر بر نحوه برقراری ارتباط موثر، آشنا شدن با چرخه های تعاملی خود، توسعه پیوند عاطفی، شناسایی ترس ها، شناسایی اعتقادات و باورها و سابقه دلبستگی زوجین، شناسایی هیجان‌ات و درک رابطه هیجان، رفتار و افکار و نیازهای دلبستگی هر یک از آنها و درک اهمیت رابطه جنسی در زندگی زناشویی، موجب ارتقاء سازگاری زناشویی زوجین شده است. همان گونه که از نتیجه مقایسه نمره های دو گروه شاهد و آزمون پیداست، گروه آزمون پس از دریافت تدبیر آزمایشی مورد استفاده در این پژوهش، سازگاری بیشتری را در پس آزمون در مقایسه با گروه شاهد گزارش داده اند.

افزون بر تائید اثربخشی آموزش غنی سازی مبتنی بر رویکرد هیجان مدار در این مطالعه، محتوای برنامه مورد استفاده نیز از دیگر دستاوردهای این پژوهش می باشد. در واقع، این مطالعه کفایت برنامه آموزشی مورد استفاده را برای به کارگیری در برنامه های آموزشی زوجین مورد تائید قرار می دهد.

بنابراین از پژوهش حاضر می توان به این نتیجه رسید که آموزش مبتنی بر رویکرد هیجان مدار با تاکید بر کشف و شناخت سبک تعاملی و جایگزینی ادراک جدید از سبک ارتباطی زوجین و تمرکز به دلبستگی، هیجان‌ات، اعتماد زوجین نسبت به پذیرش همدیگر، موجب ارتقای سازگاری زناشویی زوجین شده است. این امر در بسیاری از مطالعات که در آنها EFT با درمان های دارویی، درمان های روان شناختی و لیست انتظار مقایسه شده، نشان داده شده است (۳۵).

نتیجه گیری

نتایج این پژوهش، تاثیر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار را در افزایش سازگاری زوجین تازه ازدواج کرده، مورد تائید قرار می دهد. پیگیری زوجین نشان داد تاثیرات استفاده از آموزش مورد استفاده می تواند در طول زمان پایدار باشد.

شکست زوجین در برقراری رابطه ای همراه با الگوی دلبستگی نایمن است (۱۹). با توجه به نقش عمده هیجان‌ات در نظریه دلبستگی، این درمان به نقش مهم هیجان‌ات و ارتباطات هیجانی در سازماندهی الگوهای تعاملی و تجارب مشخص کلیدی، در روابط نزدیک، اشاره داشته و هیجان‌ات را عامل تغییر در نظر می گیرد (۲۰).

با توجه به نقش برجسته هیجان در ازدواج و سازگاری زوجین، تاکنون برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان مدار تدوین نشده است، همچنین اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس این رویکرد بر ابعاد مختلف زندگی زناشویی مورد مطالعه قرار نگرفته است. لذا این مطالعه در پی تدوین بسته آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان مدار و بررسی تاثیر آن بر سازگاری زناشویی در نمونه ای از زوجین تازه ازدواج کرده شهر گرگان است. یافته های پژوهش بیانگر معنادار بودن اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر سازگاری زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده بود. به بیان دیگر، بسته آموزشی-مداخله ای بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده تاثیر معنادار دارد و این روند در مرحله پیگیری ادامه داشته است. نتایج پژوهش با یافته های پژوهشی مربوط به اثربخشی درمان هیجان مدار (EFT) هم سو و مطابقت دارد. گاتمن، کوآن، کادر و اسوانسون^۱ (۳۱) نیز دریافتند که حمایت و درگیری هیجانی اجزای اساسی رابطه زناشویی هستند و این عوامل در مقایسه با تعارضات رفتاری، با قدرت بیشتری می توانند آینده رابطه را پیش بینی کنند. آنها همچنین خاطر نشان کردند که لحن ابراز هیجان بین زوجین بسیار مهم تر از محتوای مطالعات و توانایی حل تعارضات می باشد. از نظر آنها عامل ناسازگاری زناشویی میزان خشم ابراز شده و یا تعداد تعارضات نیست، بلکه تحقیر کردن و فاصله گیری دفاعی است که باعث بروز آشفتگی زناشویی می شود. کلی و کلنی^۲ (۹) در پژوهش خود نشان دادند که زوجهایی که از سازگاری بالایی برخوردار دارند بیشتر از عبارات محبت آمیز، تائید کننده و حمایت کننده استفاده می کنند. همچنین هاوز و همکاران^۳ (۱۰) در تحقیقات خود نشان دادند زوج هایی که توانایی درک و پذیرش افکار و احساسات یکدیگر را داشته باشند در زندگی زناشویی سازگارترند.

¹Gottman, Coan, Carrère and Swanson

²Kelly and Conely

³Haws and Mallinckrodt

References

- Gattman J. What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ; Erlbaum; 1994.
- Bahari F, Mirwais L. [Typology of divorce and garlic]. Journal of light messages 1998; 4: 51-143. (Persian)

3. Feeny JA. Feeling in couple relationships. Rewards integrative models of the negative effects of hurtful events. *J Soc Pers Relat* 2004; 21: 487-508.
4. Wiegel DJ, Ballard R, Doberah S. How couples maintain marriages. *J Fam Relat* 1999; 48(3): 263-70.
5. Sinha P, Mukerjec N. Marital adjustment and space orientation. *J Soc Psychol* 1990; 130(5): 633-6.
6. Syeda SB, Ruhi K. Role of emotional intelligence in marital relationship. *Pak J Psychol Res* 2009; 14(1-2): 43-62.
7. Johnson SM. Listening to the music: Emotion as a natural put of systems, theory. *J Syst Ther* 1998; 17: 1-17.
8. Markman HY, Halford WK. International perspectives on couple relationship, education. *Fam Proc* 2005; 44(2): 139-46.
9. Kelly EL, Conely J. Personality and compatibility: A perspective analysis, of marital satisfaction. *J Pers Soc Psychol* 1987; 52: 27-40.
10. Haws WA, Mallinckrodt B. Separation-individuation from family of origin, and marital adjustment of recently married couples. *Am J Fam Ther* 1998; 26(4): 293-307.
11. Johnson SM, Zuccarini D. Integrating sea and attachment in emotionally focused couple therapy. *J Mar Fam Ther* 2010; 36(4): 431-45.
12. Johnson SM, Greenberg L. Relating process to outcome in marital, therapy. *J Mar Fam Ther* 1988; 19: 175-83.
13. Whisman MA, Jacobson NS. Power, marital satisfaction, and response, to marital therapy. *J Fam Psychol* 1990; 4(2): 202-12.
14. Johnson SM, Talitman E. Predictors of success in emotional focused, marital therapy. *J Mar Fam Ther* 1999; 2(2): 135-52.
15. Erfanmanesh N. [Effect of emotionally focused marital satisfaction]. Dissertation. Islamic Azad University, 2004. (Persian)
16. Fallahzadeh H. [Effect of emotionally focused couple therapy (EFT) and pair combination therapy (IST) to solve hurt intimacy attachment and anxiety couples]. Dissertation. Tarbiat Moallem University of Tehran: Faculty of Psychology and Educational Sciences, 2010. (Persian)
17. Hayati M. [Compare the efficacy of cognitive approaches, integrated model of coping and marital satisfaction]. Dissertation. Allameh Tabatabaei University, 2007. (Persian)
18. Desaulles A. The treatment of clinical depression in the context of marital distress. Dissertation. Ottawa, Canada: University of Ottawa, 1991.
19. Kar A. [Family therapy: analysis of the relationships and conflicts between spouses]. Tabrizi R. (translator). Mashhad: Marandiz; 2005. (Persian)
20. Johnson SM. The practice of emotionally focused marital therapy: creating, connection 2nd ed. New York: Runner/Routledge; 2004.
21. Halford WK. Brief couple therapy: Helping partners help, themselves, New York: Guilford; 2001.
22. Johnson SM, Greenman PS. The path to a secure bond: emotionally focused, couple therapy. *J Clin Psychol* 2006; 62(5): 597-609.
23. Johnson S, Hold me tight. Seven conversations for a lifetime of love. New York: Little, Brown; 2008.
24. Locke HJ, Fwallace KM. Short multi-adjustment and prediction tests: their, reliability and validity. *Marr Fam Living* 1959; 21: 324-43.
25. Baron LG, Smith TW, Butner J, Nealymoore J, Hawkins MW, Uchino BN. Hostility, anger, and marital adjustment: concurrent and prospective associations with, psychosocial vulnerability. *J Behav Med* 2006; 30(1): 1-10.
26. Johnson S. [Emotionally focused couple therapy practice]. Bahrami F. (translator). 1st ed. Tehran: Danzh; 2012. (Persian)
27. Olya N. [Education, marital enrichment]. 3rd ed. Tehran: Danzheh; 2009. (Persian)
28. Kallos-Lilly V, Fitzgerald J. An emotionally focused workbook for couples. New York: Routledge; 2015.
29. Halford WK, Petch J, Creedy D. Clinical guide to helping new parents. New York: Springer; 2015.
30. Freeney SA. Adult romantic attachment and couple relationships. In: Cassidy J, Shaver P. (editors). Hand book of attachment. New York: Guilford; 2008: 456-81.
31. Gottman JM, Coan J, Carrère S, Swanson C. Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J Marr Fam* 1998; 60: 5-22.
32. Soltani M, Shaeri R, Roshan R. [The effect of the increase in marital adjustment in infertile couples by emotion-focused therapy]. *Journal of behavioral sciences* 2012; 6: 383-9. (Persian)
33. Hossein Abadi H, Mojarad S, Soltanifar A. [The effect of EFT on marital and extra-marital relationships of couples with positive emotions]. *Journal of counseling and clinical psychology* 2011; 1(2): 25-38. (Persian)
34. Zia-ul-Haq D, Hassan Abadi H, Ghanbari Hashem Abadi B, Qa'ravi D. [Emotionally focused couple therapy effect on marital adjustment]. *Journal of family research* 2011; 29: 49-66. (Persian)
35. Goldman R, Greenberg L. Integrating love and power in emotion focused, couple therapy. *Eur Psychother* 2007; 7(1): 117-35.