

بررسی اثربخشی آموزش زوج درمانی هیجان مدار بر افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین شهر ایزده

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۷/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۱/۰۱

خلاصه

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش زوج درمانی هیجان مدار بر افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین بود.

روش کار: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با روش پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه و آزمایش می‌باشد. حجم نمونه شامل ۶۰ نفر (۳۰ زوج) بود که به شیوه نمونه گیری در دسترس از مراکز مشاوره شهر ایزده در سال ۱۳۹۷ انتخاب گردیدند و به شیوه تصادفی ساده به دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. سپس افراد گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد (EFT) قرار گرفتند.

نتایج: براساس مقایسه پیش آزمون و پس آزمون دو گروه یافته‌ها نشان داد که شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است.

نتیجه گیری: بنابراین آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد (EFT) تأثیر معناداری بر افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین دارد.

کلمات کلیدی: زوج درمانی هیجان مدار، شادکامی، الگوهای ارتباطی زوجین.

هوشنگ کنارکوهی^{۱*}

عباس صادقی^۲

رحمان شیخی قلعه سردی^۳

^۱ کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، بوشهر، ایران.

^۲ دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، سنندج، ایران.

^۳ کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، اهواز، ایران.

Email: HOKN3000@YAHOO.COM

مقدمه

هدف اصلی ازدواج ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوجین در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است. ارتباط روشن و مؤثر بین افراد خانواده، موجب رشد احساسات و ارزش‌ها می‌شود. بنابراین الگوهای ارتباطی شخصیت، یادگیری، اعتماد به نفس، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری منطقی افراد خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد و یکی از ریشه‌های اصلی مشکلات مختلف خانواده است (۱). در حال حاضر شناخت روشنی از نقش محوری ارتباط در ازدواج وجود دارد. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که کیفیت ارتباط زوجین با سازگاری زناشویی آنها ارتباط دارد. همچنین جنبه‌های مشخصی از ارتباط متعارض، تغییرات طولانی مدتی را در سازگاری رابطه پیش بینی می‌کند (۲). تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از مهم‌ترین عوامل مشکل‌زا، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرآیند تفهیم و تفاهم است. ارتباط سالم و مؤثر عبارت است از توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران و دعوت کردن از آنان برای روشن سازی مطالب و موفقیت‌ها، همچنین توجه مناسب و تبادلات کلامی مستقیم و صریح بین اعضای یک خانواده ارتباط سالم در آن خانواده را نشان می‌دهد، به طوری که لازمه ارتباط موفق یادگیری شریک شدن در افکار و احساس دیگران است، در حالی که ارتباط ناسالم و ناکارآمد موجب کاهش توجه میان اعضای خانواده و ایجاد تبادلات کلامی مبهم می‌شود (۳).

در سال‌های اخیر با گسترش روان‌شناسی مثبت‌نگر مطالعه‌ی شادکامی محور اساسی پژوهش‌های این حیطه بوده است. اهمیت نقش شادی در بهداشت روانی، سلامت جسمانی، کارآمدی، بهره‌وری و مشارکت‌های اجتماعی موجب افزایش توجه محققان حوزه‌های روان‌شناسی، علوم زیستی و علوم اجتماعی به

عوامل مؤثر بر شادی شده است. شادی موهبت بزرگی است که باید آن را جستجو کرد، غنیمت شمردوبه دیگران نیز منتقل کرد. زیرا افراد شاد، اهداف واقعی و زندگی هدفمندی را داشته و درباره مسائل و رویدادهای زندگی نظری مثبت دارند. شادکامی احساسی است که همه خواهان آن هستند و در تلاش برای رسیدن آن (۴). در خانواده ارتباط زناشویی می‌تواند دست مایه‌ی شادی و یا منبع بزرگ رنج و تالم باشد (۵). از این رویکی از مولفه‌های کیفیت روابط زناشویی، شادمانی زناشویی است که سطح کلی شادی فرد از ابعاد مختلف رابطه زناشویی را نشان می‌دهد. سطح شادمانی زناشویی تلویحاً نشانگر سطوح پایین تعارض است و مشخصه رفتاری (مثل سطح سازگاری) و ارتباطی (مانند تمایل به ازدواج مجدد با همسر فعلی در صورت امکان بازگشت به روزهای اول) دارد (۶).

لیوبومیرسکی^۱ و همکاران (۲۰۰۵) معتقدند به طور کلی، افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه‌ی مثبت‌تر و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی‌تر و خلاق‌تری از افراد ناشاد هستند. شادی از جهت اثرات آن در خانواده، نیز اهمیت دارد. شادی امری مسری است، یعنی شادی یک فرد می‌تواند در دیگران نیز شادی پدید آورد. دیگر اینکه بستگی فرد را با محیط می‌گستراند و زندگی را دل‌پذیرتر می‌سازد (۷). شواهدی در تأیید این دیدگاه وجود دارد که نشان می‌دهد افراد شادتر از ازدواج رضایتمندی برخوردارند. ازدواجی که در آن افراد با احترام و صریح صحبت می‌کنند و خطاهای یکدیگر را می‌بخشند معمولاً با سطوح بالاتری از رضایتمندی همراه است. لذا این ارتباط برقرار کردن به احتمال بیشتری به شادمانی می‌انجامد (۸).

یکی از روش‌های زوج درمانی، رویکرد متمرکز بر هیجان (EFT) است؛ در این مدل فرض بر این است که وضعیت روانی و بین شخصی که زوجین در تعاملات خود دارند به واسطه تجربیات هیجانی فردی هر یک از زوجین سازمان‌دهی می‌شود، پایه و اساس روش زوج درمانی هیجان‌مدار، خودسازی و رشد

^۱ -Lyubomirsky

به نظر می‌رسد که زوجین، به جای ابراز هیجانات قوی، هیجاناتی را بیان می‌کنند که برای آنها کمتر تهدید کننده باشد. بنابراین، زوجین آشفته در یک سری الگوهای خشک و چرخه‌های تعاملی که توسط خود آنها تقویت می‌گردد و بارها و بارها تکرار می‌شود، گیر می‌افتند و عدم توانایی آنها برای تحمل هیجاناتی که در آن گیر افتاده‌اند منجر به باقی ماندن آنها در آشفتگی و ناسازگاری بیشتر مسایل غیر قابل حل می‌شود (۱۲). زوج درمانی هیجان مدار به زوج‌ها کمک می‌کند تا در روابط شان، به پیوندی توأم با دلبستگی ایمن برسند. هدف در درمان هیجان مدار شناسایی چرخه تعاملی معیوب، صدمات دلبستگی مشکل آفرین و ساختن مجدد هیجان‌های زیر بنایی دلبستگی است طوری که چرخه‌های تعاملی تغییر کند و مجدداً ساخته شود (۹). دومینگو^۱ و مولین^۲ (۲۰۱۰) ارتباط بین سبک‌های دلبستگی و الگوهای ارتباطی را در میان ۴۳ زوج ناهمجنس و ۱۰ زوج همجنس بررسی کردند، نتایج نشان داد که زوجینی که سبک دلبستگی ایمن - ایمن دارند سبک ارتباطی آنها از نوع سازنده متقابل است در حالی که زوجین با سبک دلبستگی نایمن - نایمن ارتباط طلبکار - بدهکار و اجتناب متقابل را نشان می‌دادند (۱۳).

در مطالعه ای که جهت حل آسیب‌های دلبستگی زوجین با استفاده از رویکرد هیجان محور صورت گرفت نتایج نشان دهنده بهبود رضایت زناشویی و همچنین بخشش زوجین نسبت به یکدیگر و به طور کلی اثربخشی و سودمندی این روش درمانی بر روی زوجین بود (۱۴). در پژوهش دیگری که در آن اثربخشی روش درمان متمرکز بر هیجان در تغییر سبک دلبستگی زوج‌ها مورد بررسی قرار گرفت، نتایج نشان داد که روش درمان متمرکز بر هیجان بر تغییر سبک دلبستگی مؤثر است (۱۵). منتاگو^۳ و همکاران (۲۰۱۱) مقاله ای تحت عنوان اثرات کوتاه مدت و بلندمدت آموزش زوج درمانی هیجان محور ارائه نمودند، نتایج نشان داد که در آموزش‌های متعاقب، شرکت کنندگان نسبت به احساساتشان بارزتر برخورد نموده، نسبت به

فردی بوده و تعادل فرد هدف اصلی درمان می‌باشد (۹). زوج درمانی هیجان مدار رویکردی است کوتاه مدت و کارآمد که به اصلاح الگوهای تعاملی محدود شده‌ی زوجین، بازسازی پاسخ‌های هیجانی و تسریع رشد رشته‌های ایمن دلبستگی می‌پردازد. شواهد زیادی حاکی از این است که در زوج‌هایی که ارتباط مختل دارند، عواطف و هیجان‌ها و پاسخ‌های منفی شدید مثل انتقاد کردن، خصومت ورزی، خشم، اضطراب، حسادت، کناره‌گیری و دفاعی عمل کردن وجود دارد (۱۰). گام‌های نه‌گانه درمان هیجان مدار از این قرار هستند: (۱) خلق و ایجاد اتحاد درمانی و تبیین موارد تعارض ساز در محوریت تلاش‌های دلبسته مدارانه (۲) شناسایی چرخه تعاملی منفی (۳) افزایش دانش در مورد احساسات زیربنایی موقعیت‌های تعاملی (۴) چارچوب دهی مجدد مسائل برحسب احساسات زیربنایی و نیازهای دلبسته مدار (۵) افزایش شناخت در مورد هیجانات، نیازها و جنبه‌هایی از خود که هنوز به مالکیت شخص در نیامده‌اند (۶) ایجاد و افزایش پذیرش هر همسر توسط دیگری و ابراز پاسخ‌های نوین تعاملی (۷) تسهیل بیان نیازها و خواسته‌ها و خلق درگیری هیجانی و وقایع دلبسته ساز که خود قادرند رشته دلبستگی را بازتعریف کنند (۸) ایجاد راه حل‌های جدید ضروری (چرخه‌های جدید). (۹) تثبیت و تقویت مواضع تازه و چرخه‌های نوین (۹).

روان درمانی‌ها معمولاً راهکارهای مفیدی جهت ابراز مناسب‌ترین و بهنجارترین هیجانات را ارائه می‌دهند. با این وجود، درمانی که مستقیماً با هیجانات سروکار دارد و اخیراً برای فائق آمدن بر مشکلات هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (۱۱).

فرضیه‌ی اساسی این رویکرد بیان می‌کند تا زمانی که هر یک از زوجین، قادر نباشند نیازهای دلبستگی خود را در حیطه‌های رضامندی و امنیت با یکدیگر، در میان گذارند تعارضات زناشویی شروع به شکل‌گیری می‌کند. مبنای نظریه‌ی زوج درمانی هیجان مدار بر مبنای مفاهیم عشق بزرگسالی، سبک‌های دلبستگی و آشفتگی زوجین استوار است. تاکید زوج درمانی هیجان مدار بر روش دلبستگی‌های سازگارانه، از طریق مراقبت، حمایت و توجهی متقابل برای نیازهای خود فرد و همسر اوست.

¹ -Domingue

² - Mollen

³ -Montagno

سازنده (۲) ارتباط طلبکار-بدهکار کلی (۳) الگوی ارتباطی زن-طلبکار/ مرد-بدهکار (۴) الگوی ارتباطی مرد-طلبکار / زن-بدهکار (۵) کناره گیری متقابل. آلفای کروناخ عامل‌های مذکور به ترتیب عبارتند از ۰/۸۶، ۰/۸۸، ۰/۷۳ و ۰/۷۹. کریستنسن و هیوی (۱۹۹۰) و هیوی و همکاران (۱۹۹۳) پایایی این پرسشنامه را برآورد نمودند (۱۷). آلفای کروناخ برای خرده مقیاس‌های CPQ از ۰/۵۰ تا ۰/۷۸ گزارش شده است. هیوی و همکاران (۱۹۹۶) میزان ثبات درونی را برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل هفت سوالی، بدست آوردند. آلفای کروناخ برای مردان و زنان در این خرده مقیاس به ترتیب عبارت از ۰/۸۴ و ۰/۸۱ بود؛ ضرایب محاسبه به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل، و ارتباط توقع/کناره گیری به ترتیب ۰/۵۸، ۰/۵۸، ۰/۳۵ بود که همگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار بودند، همچنین برای تعیین پایایی، همبستگی درونی خرده مقیاسها را محاسبه کرد ارقام محاسبه شده عبارتند از: خرده مقیاس سازنده متقابل ۰/۵۰، اجتنابی متقابل ۰/۵۱، توقع مرد/کناره گیری زن ۰/۵۳، و توقع زن/کناره گیری مرد ۰/۵۵. میزان پایایی الگوهای ارتباطی در پژوهش حاضر عبارتند از: الگوی ارتباط سازنده متقابل ۰/۷۳، الگوی ارتباط اجتناب متقابل ۰/۶۹، و الگوی ارتباطی توقع /کناره گیری ۰/۷۰ می‌باشد (۱۷).

۲- پرسشنامه شادکامی آکسفورد

آزمون شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است. امروزه به طور گسترده ای از این آزمون در پژوهش‌های مربوط به شادکامی استفاده می‌شود. آلفای کروناخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر مقیاس‌های برون گرایی و نوروزگرایی EPQ به ترتیب برابر با ۰/۴۸، ۰/۴۵ و ۰/۳۹ بود که روایی هم گرا و واگرایی فهرست شادکامی آکسفورد را تأیید کرد. نتایج تحلیل عاملی با استخراج ۵ عامل رضایت از زندگی، عزت نفس، بهزیستی فاعلی،

خوددلسوزتر بودند درحالی که تمایل کمتری به استفاده از روش‌های دل‌بستگی اجتنابی نشان داده و روابط فردیشان بهبود یافته بود (۱۶).

بنابراین باتوجه به تمهیدات یاد شده و اهمیت نقش خانواده در کیفیت و نوع ارتباط زوجین، هیجانات عاطفی و شادکامی پژوهش حاضر بر آن است تا میزان کارآیی و اثر بخشی فنون حاصل از این رویکرد را مورد آزمون قرار دهد؛ لذا پرسش اساسی این پژوهش این است که آیا با استفاده از رویکرد (EFT) می‌توان سبب افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین شد؟

روش کار

این پژوهش نیمه آزمایشی و با استفاده از روش پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه و آزمایش می‌باشد. متغیر مستقل، آموزش هیجان مدار است که تنها در گروه آزمایش اعمال شده و تأثیر آن برنمرات پس آزمون مورد بررسی قرار گرفته است و با گروه کنترل مقایسه شده است. حجم نمونه شامل ۶۰ نفر (۳۰ زوج) بودند که به شیوه نمونه گیری دردسترس از مراکز مشاوره شهر ایزه در سال ۱۳۹۷ انتخاب شدند و به شیوه تصادفی ساده به دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) گمارده شدند. ملاک آماری ورود آزمودنی‌های این پژوهش زوجینی بودند که به نوعی دچار مشکلات ارتباطی و نبود شادکامی در زندگی بودند که با استفاده از پرسشنامه‌های الگوهای ارتباطی و شادکامی از نقطه برش پرسشنامه پایین تر بودند. ملاک آماری ورود آزمودنی‌های این پژوهش، زوجینی بودند که به نوعی دچار مشکلات ارتباطی و نبود شادکامی در زندگی بودند. ونیز فاقد مشکل روانپزشکی خاصی بوده و نهایتاً ۱۰ سال از زندگی آنها گذشته است.

ابزار پژوهش

۱- مقیاس الگوهای ارتباطی (CPQ)

این پرسشنامه توسط کریستنسن و سولاوا در سال ۱۹۸۴ تهیه شده است. این مقیاس از تحقیقات و تجربیات حاصل از کار بالینی و هم چنین ماحصل کارهای فوگارتی (۱۹۷۶)، گاتمن (۱۹۷۹) و پیترسون (۱۹۸۳) بدست آمد. این مقیاس یک ابزار ۳۵ آیتمی است که در برگیرنده پنج حوزه است: (۱) ارتباط

برابر ۰/۷۸ می‌باشد. (۱۸). ضریب آلفای کرونباخ پژوهش حاضر برابر ۰/۹۲ برآورد گردید.

پروتکل درمانی

در این مطالعه از پروتکل تهیه شده توسط جانسون (۲۰۰۵) که توسط جاویدی و همکاران (۱۳۹۱) اجرا شده است شامل سه مرحله و نه گام می‌باشد و در ۸ جلسه اجرا شده است.

رضایت خاطر و خلق مثبت توانستند با ارزش ویژه بزرگتر از ۱ در مجموع ۴۹/۷ درصد واریانس کل را تبیین کنند. میانگین نمرات آزمودنی‌های ایرانی در فهرست شادکامی اکسفورد (۴۲/۰۷) با یافته‌های پژوهش آرجیل (۶/۳۵) = m متفاوت بود .. هادی نژاد وزارعی پایایی و اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی اکسفورد را بررسی کرده‌اند که نتایج بیانگر ضریب الفای کرونباخ برابر ۰/۸۴ و ضریب همبستگی

خلاصه جلسات درمانی طبق ترتیب ارائه شده در جدول زیر بود:

عنوان جلسات	جلسه‌های درمان
آزمون شادکامی و الگوهای ارتباطی به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. در این جلسه پس از معرفی و آشناسدن با اعضای گروه، انگیزه و انتظار آنان از شرکت در کلاس سوال شد. سپس با کمک خود افراد تعریفی از هر کدام از مفاهیم هیجان، انواع الگوهای ارتباطی و شادکامی ارائه شد و نظر افراد در مورد این مفاهیم بررسی و صحبت شد. تکلیف ارائه شده: توجه به حالات هیجانی خوشایند (نشأت، لذت، خوشحالی و...) و حالات ناخوشایند (خشم، تنفر، غمگینی و...).	جلسه اول
آزمودنی‌ها در مورد تکالیف هفته گذشته صحبت کردند. همچنین این آیت‌ها بررسی شد: ۱- پذیرش و انعکاس تجربیات، (تعاملی و هیجانی) مشترکی که از نظر زوجین بی اهمیت است و کمتر به آن اشاره شده است. ۲- کشف تعاملات مشکل دار و مشخص کردن چرخه‌های تعاملی منفی که آشفته‌گی رانگه می‌دارد. ۳- مشخص کردن رابطه پاسخ‌های هیجانی زوجین با سطح دل‌بستگی آنان. ۴- ارزیابی مشکل و موانع دل‌بستگی. ۵- ایجاد توافق درمانی. ۶- شناسایی چرخه تعاملات منفی	جلسه دوم
در این جلسه به شناسایی احساسات زیربنایی و ابراز نشده و گوش کردن احساسات، ابراز هیجانان، بیان احساسات خالص، حذف حواشی (حواشی از الگوهای ارتباطی غلط ناشی می‌شود- اجازه درک متقابل نمی‌دهد) و تصدیق احساسات پرداخته شد و تفاوت بین هیجان خالص و حواشی بررسی گردید. در این جلسه همچنین مشاهده نحوه تعامل هر کدام از زوجین، کشف ترس‌ها و نایمنی‌های اساسی که ارتباط زوجی را محدود می‌کند، کمک به زوجین در تجربه کردن عواطفشان در جلسه درمان، تشویق زوجین به داشتن درگیری عاطفی با یکدیگر بررسی و انجام گردید	جلسه سوم
در این جلسه به شکل دهی مجدد به مشکل از جنبه چرخه منفی، روشن کردن پاسخ‌های هیجانی کلیدی، هماهنگی بین تشخیص درمانگر و زوج، پذیرش چرخه تعامل توسط زوج، افزایش شناسایی نیازهای دل‌بستگی، پذیرش هیجانان، عمق بخشیدن به درگیری با تجربه هیجانی پرداخته شد	جلسه چهارم
در این جلسه ترس‌های ناشی از ارتباط مشخص گردید. هم چنین عمق بخشیدن به درگیری زوج، ارتقاروش‌های جدید تعامل، تمرکز روی خود نه دیگری، ابراز خواسته و آرزوها در حضور همسر و تعریف مجدد دل‌بستگی انجام شد.	جلسه پنجم
: در این جلسه به گسترش پذیرش تجربه شده هر شریک توسط شریک دیگر تاکید شد. به زوجین برگه داده شد تا سوالات خود را بنویسند و جلسه بعد همراه خود بیاورند.	جلسه ششم
جلسه هفتم: در این جلسه به تسهیل ابراز نیازها و خواسته‌ها برای ساخت مجدد تعاملات بر پایه ادراک‌های جدید پرداخته شد. سوالات زوجین پاسخ داده شد. بازسازی تعاملات، تغییر رفتار همسر آسیب رسان و همچنین تسهیل راه حل‌های جدید برای مشکلات کهنه و قدیمی بررسی گردید.	جلسه هفتم
در این جلسه به تحکیم چرخه ایجاد شده فعلی پرداخته شد. همچنین به صحبت در مورد درگیری صمیمانه زوج، پذیرش وضعیت‌های جدید، ایجاد دل‌بستگی ایمن، ساختن داستانی شاد از رابطه و مرور یادگیری‌های اصلی درمان توسط زوجین پرداخته شد و همچنین نقطه نظرات مثبت و منفی اجرای این رویکرد بررسی شد و در پایان از آزمودنی‌ها پس از آزمون بعمل آمد	جلسه هشتم

نتایج

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار، مربوط به متغیر پژوهش

متغیر	شاخص های آماری	گروه آزمایش		گروه گواه	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
شادکامی	میانگین	۳۳/۲۷	۵۴/۹۰	۳۱/۲۷	۳۰/۶۷
	انحراف معیار	۵/۰۱	۶/۷۲	۷/۵۶	۷/۷۷
	حداقل نمره	۲۴	۴۷	۱۲/۵۰	۱۳
	حداکثر نمره	۳۹/۵۰	۷۰/۵۰	۳۹	۳۸/۵۰
الگوی ارتباط سازنده	میانگین	۱۵/۴۰	۲۹/۰۰	۱۷/۱۳	۲۰/۷۷
	انحراف معیار	۳/۶۱	۴/۲۸	۴/۳۱	۴/۴۳
	حداقل نمره	۱۱/۵۰	۲۳/۵۰	۱۱	۱۴
	حداکثر نمره	۲۵/۵۰	۳۶/۵۰	۲۵/۵۰	۲۸
الگوی ارتباط اجتناب	میانگین	۲۰/۷۰	۱۲/۷۷	۱۹/۸۷	۱۵/۹۳
	انحراف معیار	۳/۶۳	۳/۴۹	۲/۴۶	۴/۱۳
	حداقل نمره	۱۱/۵۰	۵/۵۰	۱۵/۵۰	۹/۵۰
	حداکثر نمره	۲۶/۵۰	۱۸	۲۴	۲۲/۵۰
الگوی ارتباط توقع - کناره گیر	میانگین	۲۸/۴۷	۱۷/۶۷	۲۸/۳۳	۲۴/۴۰
	انحراف معیار	۳/۷۵	۲/۷۹	۳/۶۳	۴/۲۶
	حداقل نمره	۲۳/۵۰	۱۳/۵۰	۲۳	۱۸
	حداکثر نمره	۴۰	۲۴	۳۴	۳۰/۵۰

جدول ۲- خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه میانگین نمره های پس آزمون متغیرهای پژوهش گروه های آزمایش و گواه

اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	اثر پیلای	۰/۹۳۸	۷۸/۹۴۹	۴	۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۸
	لمبدا ی ویلکز	۰/۰۶۲	۷۸/۹۴۹	۴	۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۸
	اثر هتینگ	۱۵/۰۳۸	۷۸/۹۴۹	۴	۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۸
	بزرگترین ریشه روی	۱۵/۰۳۸	۷۸/۹۴۹	۴	۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۸

همانگونه که نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می دهد، بین گروه-
های آزمایش و گواه از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای وابسته
(شادکامی، الگوی ارتباط سازنده متقابل، الگوی ارتباط اجتناب
متقابل و الگوی ارتباط توقع - کناره گیر) تفاوت معنی داری
وجود دارد. برای بررسی دقیق تر این اثر، تحلیل کوواریانس
یک راهه در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته انجام شد.

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا

اثر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	شادکامی	۳۶۴۶/۳۵۱	۱	۳۶۴۶/۳۵۱	۲۲۴/۳۲۷	۰/۰۰۰۱	۰/۸۹۳
	الگوی ارتباط سازنده متقابل	۶۹۱/۰۸۴	۱	۶۹۱/۰۸۴	۱۲۳/۵۹۶	۰/۰۰۰۱	۰/۸۲۱

۰/۳۵۸	۰/۰۰۱۰	۱۵/۰۳۶	۱۱۱/۹۹۴	۱	۱۱۱/۹۹۴	الگوی ارتباط اجتناب متقابل
۰/۷۴۱	۰/۰۰۰۱	۷۷/۱۷۵	۳۵۰/۶۹۲	۱	۳۵۰/۶۹۲	الگوی ارتباط توقع - کناره گیر

زناشویی می‌تواند دست مایه‌ی شادی و یا منبع بزرگ رنج و تالم باشد (۵). از این رویکی از مولفه‌های کیفیت روابط زناشویی، شادمانی زناشویی است که سطح کلی شادی فرد از ابعاد مختلف رابطه زناشویی رانسان می‌دهد. سطح شادمانی زناشویی تلویحا نشانگر سطوح پایین تعارض است و مشخصه رفتاری (مثل سطح سازگاری) و ارتباطی (مانند تمایل به ازدواج مجدد با همسر فعلی در صورت امکان بازگشت به روزهای اول) دارد (۶).

لیوبومیرسکی^۱ و همکاران (۲۰۰۵) معتقدند به طور کلی، افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه‌ی مثبت تر و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی تر و خلاق‌تری از افراد ناشاد هستند. شادی از جهت اثرات آن در خانواده، نیز اهمیت دارد. شادی امری مسری است، یعنی شادی یک فرد می‌تواند در دیگران نیز شادی پدید آورد. دیگر این که بستگی فرد را با محیط می‌گستراند و زندگی رادل پذیرتری می‌سازد (۷). شواهدی در تأیید این دیدگاه وجود دارد که نشان می‌دهد افراد شادتر از ازدواج رضایتمندی برخوردارند. ازدواجی که در آن افراد با احترام و صریح صحبت می‌کنند و خطاهای یکدیگر را می‌بخشند معمولاً با سطوح بالاتری از رضایتمندی همراه است. لذا این ارتباط برقرار کردن به احتمال بیشتری به شادمانی می‌انجامد (۸). شناخت و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند در افزایش شادکامی گروه آزمایش درپس آزمون مؤثر بوده باشد. همچنین نتایج نشان داد که آموزش هیجان‌مدار بر بهبود الگوی ارتباط سازنده متقابل زوجین مؤثر است. با توجه به نتایج دیگر این مطالعه نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، الگوی ارتباط سازنده متقابل گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه گواه تفاوت معنی‌داری دارد. در میان پژوهش‌های صورت گرفته، پژوهشی که تأثیر آموزش هیجان‌مدار بر بهبود الگوی ارتباط سازنده متقابل زوجین را بررسی نموده باشد یافت نشد. مهم‌ترین ویژگی الگوی سازنده متقابل، این است که الگوی ارتباطی زوجین از نوع برنده-برنده می‌باشد. در این الگو زوجین

به منظور توضیح چگونگی این تفاوت کافی است میانگین پس‌آزمون‌های گروه آزمایش و گواه را از لحاظ متغیرهای وابسته‌ی مذکور با یکدیگر مقایسه کنیم. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۱، میانگین پس‌آزمون شادکامی گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه گواه تفاوت معنی‌داری دارد. میانگین پس‌آزمون الگوی ارتباط سازنده متقابل گروه آزمایش و گواه به ترتیب ۲۹/۰۰ و ۲۰/۷۷ می‌باشد که نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، الگوی ارتباط سازنده متقابل گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه گواه تفاوت معنی‌داری دارد. میانگین پس‌آزمون الگوی ارتباط اجتناب متقابل گروه آزمایش و گواه به ترتیب ۱۲/۷۷ و ۱۵/۹۳ می‌باشد که نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، الگوی ارتباط اجتناب متقابل گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه گواه تفاوت معنی‌داری دارد. میانگین پس‌آزمون الگوی ارتباط توقع - کناره‌گیر گروه آزمایش و گواه به ترتیب ۱۷/۶۷ و ۲۴/۴۰ می‌باشد که نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، الگوی ارتباط توقع - کناره‌گیر گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه گواه تفاوت معنی‌داری دارد. بنابراین هر چهار فرضیه‌ی ما، مبنی بر اثر بخش بودن اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی (الگوی ارتباط سازنده متقابل، الگوی ارتباط اجتناب متقابل و الگوی ارتباط توقع - کناره‌گیر) زوجین شهرستان ایزه تأیید شدند.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر افزایش شادکامی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین می‌باشد. نتایج نشان داد آموزش هیجان‌مدار در افزایش شادکامی زوجین مؤثر است. با توجه به نتایج پژوهش نشان می‌دهد با کنترل پیش-آزمون، شادکامی گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه گواه تفاوت معنی‌داری دارد. در میان پژوهش‌های صورت گرفته، پژوهشی که تأثیر آموزش هیجان‌مدار در افزایش شادکامی را بررسی نموده باشد یافت نشد. در خانواده ارتباط

^۱ -Lyubomirsky

بهبود الگوی ارتباط توقع - کناره گیر زوجین مؤثر است. با توجه به نتایج نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، الگوی ارتباط توقع - کناره گیر گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه گواه تفاوت معنی‌داری دارد. جاکوبسن و گاتمن (۲۰۰۲)، نیز رابطه الگوی طلبکار-بدهکار با پرخاشگری را در ۴۷ زوج با شوهران پرخاشگر، ۲۸ زوج آزرده خاطر با شوهران غیر پرخاشگر و ۱۶ زوج شاد با شوهران غیر پرخاشگر را با هم مقایسه کردند. نتایج مشاهدات آن‌ها نشان داد که زنان مورد خشونت واقع شده و شوهران پرخاشگر آن‌ها، در مقایسه با سایر زوجین از ارتباط متقابل سازنده محدودتری برخوردار بودند.

این الگو یکی از رایج‌ترین الگوهای ارتباطی زوجین بوده و تقریباً تمام نظریه پردازان زوج درمانی به آن اشاره نموده و در جهت درمان آن تکنیک‌هایی ارائه کرده‌اند. این الگوبه شکل یک چرخه بوده که با افزایش یکی، دیگری افزایش یافته و تشدید این الگومنجر به مشکلات دائم زناشویی می‌شود. در این الگوزوج متوقع، فردی وابسته و زوج کناره گیرترس از وابسته شدن دارد. در طی چنددهه اخیر الگوهای ارتباطی بویژه الگوی ارتباطی طلبکار- بدهکار در روابط صمیمانه زوجین توجه زیادی را از سوی محققان و پژوهشگران مختلف به خود جلب کرده است. زوج درمانگران این الگو را بعنوان مشکل رایج اغلب زوجینی که به دنبال درمان هستند شناسایی کرده‌اند تحقیقات اولیه در ایالت متحده نشان داد که کیفیت ارتباط بین زوجین در روابط عاشقانه بارضایت از رابطه وثبات مرتبط است. کارشناسان خانواده درمانی معتقدند می‌توان با آموزش صحیح و به موقع مهارت‌های ارتباطی به زوجین، از وقوع مشکلات زناشویی و متلاشی شدن خانواده‌ها جلوگیری کرد. علاوه بر آن هم درمانگران و هم زوج‌ها، عقیده دارند که مشکلات ارتباطی شایع‌ترین و مخرب‌ترین مشکلات درازدواج‌های شکست خورده است (۱۹). الگوهای ارتباطی نامطلوب، موجب می‌شود که مسائل مهم رابطه، حل نشده باقی مانده و منابع تعارض تکراری شوند (۲۰).

بنابراین هر چهار فرضیه‌ی ما، مبنی بر اثر بخش بودن اثربخشی آموزش هیجان‌مدار بر افزایش شادکامی و بهبود

به راحتی در مورد مسائل و تعارضات خود گفتگو می‌کنند و به دنبال حل آن برمی‌آیند و از واکنش‌های غیرمنطقی، پرخاشگری و... خودداری می‌کنند (۵).

ارتباط سالم و مؤثر عبارت است از توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران و دعوت کردن از آنان برای روشن سازی مطالب و موقعیت‌ها، همچنین توجه مناسب و تبادلات کلامی مستقیم و صریح بین اعضای یک خانواده ارتباط سالم در آن خانواده رانشان می‌دهد، به طوری که لازمه ارتباط موفق یادگیری شریک شدن در افکار و احساس دیگران است، درحالی که ارتباط ناسالم و ناکارآمد موجب کاهش توجه میان اعضای خانواده و ایجاد تبادلات کلامی مبهم می‌شود (۱). بهبود و اصلاح چرخه‌های تعاملی زوجین از اهداف رویکرد هیجان‌مدار است که سبب بهبود الگوهای ارتباطی زوجین خواهد شد. نتایج نشان داد آموزش هیجان‌مدار بر بهبود الگوی ارتباط اجتناب متقابل زوجین مؤثر است. با توجه به نتایج نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، الگوی ارتباط اجتناب متقابل گروه آزمایش در پس‌آزمون با گروه گواه تفاوت معنی‌داری دارد. در میان پژوهش‌های صورت گرفته، پژوهشی که تأثیر آموزش هیجان-مدار بر بهبود الگوی اجتناب متقابل زوجین را بررسی نموده باشد یافت نشد. در این الگو تعارض بین زوجین شدید است، به گونه‌ای که بحث و جدل تبدیل به یک الگوی دائمی و مخرب در این خانواده‌ها شده است و این الگو تنها مکانیسم انطباقی در بین زوجین است. در این الگوزوجین از برقراری ارتباط بایکدیگر خودداری می‌کنند و زندگی این زوجین به شکل موازی بایکدیگر بوده و ارتباط آنها در حداقل میزان ممکن یا اصلاً وجود ندارد (۵).

شواهد زیادی حاکی از این است که در زوج‌هایی که ارتباط مختل دارند، عواطف و هیجان‌ها و پاسخ‌های منفی شدید مثل انتقاد کردن، خصومت و رزی، خشم، اضطراب، حسادت، کناره‌گیری و دفاعی عمل کردن وجود دارد (۱۰). اصلاح این هیجان‌ها و مدیریت آن‌ها می‌تواند سبب اصلاح الگوهای ارتباطی زوجین شود. همچنین نتایج نشان داد که آموزش هیجان‌مدار بر

مدار بر روی متغیرهای دیگری از زوجین بررسی گردد. یکی از کاربردهای مهم این پژوهش می‌تواند فراهم کردن انگیزه‌ای برای تحقیقات عمیق‌تر و بیشتر در این زمینه و بررسی متغیرهای بیشتری در زمینه رویکرد هیجان مدار باشد. با آن که تنها به استناد نتایج این تحقیق نمی‌توان کاربردهای عملی برای آن در نظر گرفت اما با توجه به نتایج سایر تحقیقات مشابه و یافته‌های این تحقیق می‌توان به اهمیت رویکرد هیجان مدار و تأثیر آن بر بهبود شادکامی و الگوهای ارتباطی زوجین توجه داشت. همچنین به مشاوران و روان‌درمانگران توصیه می‌شود در مشاوره بازوج‌هایی که با فقدان شادی در زندگی و الگوهای ارتباطی نادرست در روابط خود هستند از رویکرد هیجان مدار بهره ببرند.

الگوهای ارتباطی (الگوی ارتباط سازنده متقابل، الگوی ارتباط اجتناب متقابل و الگوی ارتباط توقع - کناره‌گیر) زوجین تأیید شدند. هر تحقیقی، خصوصاً در حوزه علوم انسانی دارای محدودیت‌هایی است. توجه به این محدودیت‌ها محقق را در دفاع از یافته‌هایش مجبور می‌سازد. از آن جا که این پژوهش در یک شهر خاص انجام شده است، تعمیم نتایج آن به شهرهای دیگر باید با احتیاط صورت پذیرد. پرسشنامه‌های استفاده شده در این پژوهش مانند تمام پرسشنامه‌های دیگر جنبه سنجشی و خودگزارشی دارد، بنابراین امکان محافظه‌کاری و سوگیری در پاسخگویی وجود دارد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش در سطح گسترده‌تر و با نمونه‌های بزرگتری انجام شود تا نتایج معتبرتری بدست آید و تأثیر آموزش رویکرد هیجان

References

- 1-Adibrad N. Investigating the Relationship between Relationship Beliefs with Marital Dissatisfaction and Comparison in Divorce Women and Women Who Want to Live a Divorce. *Journal of Research and Consulting*, 2005; 4 (13):214-229.
- 2-Bradbury TN, Karney BR. Longitudinal study of marital interaction and dysfunction: Review and analysis // *Clinical Psychology Review*. 2015;13(8): 15-27.
- 3-Bray i. Calculation of electron scattering from the metastable states of helium. *Journal of Physics B: Atomic, Molecular and Optical Physics*, 2015; 28(6): 112-130.
- 4- Honarparvaran N, Tabrizi M, Navabi Nezhad S, & Shafi Ebadi, A. The Effectiveness of Emotion-Oriented Approach Training on Couple Sexual Responsibility, *Andisheh Vaftar Journal*, 2010;15(6): 59-170.
- 5- Long L, Young ME. *Counselling & therapy for couples*. Second edition. New York: Thomson. Brooks/Cole, 2009;5(8): 152-165.
- 6- Ranjbari M. Comparison of the Effectiveness of Emotion-Based Couple Therapy (EFT) and Solvent-Based Therapy (SFCT) on Happiness and Ineffective Marital Communication Attitudes, *MSc in Family Counseling*, Ferdowsi University of Mashhad, 2013; 8(5): 212-224.
- 7- Abedi M, Mirshah Jafari S, & Liaghtdar MJ. Normalization of Oxford Happiness Questionnaire for Students of Isfahan Universities, *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 2014;12 (3): 180-195.
- 8- Argyle M. *The Psychology of Happiness*, translated by Masoud Gohari, 2010; 7 (6), 41-59.
- 9- Johnson S. *Emotional Couple Therapy Practice*, Bahrami et al. Tehran: Danjeh Publications; (2012).
- 10-Gottman SD. The role of attachment styles and interpersonal problem. *Journal of Suicide & Life-Threatening Behavior*, 2012; 21 (2):392-405.
- 11-Greenberg LS, & Johnson SM. Different effects of experiential and problem-solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 2008; 63 (5):67-79.
- 12- Johnson S. *Attachment Processes in Marital Therapy and Family Therapy*, Translated by Bahrami et al. Tehran: Danjeh Publications; (2012).
- 13-Johnson S, Greenberg LS. Emotionally focused therapy: An outcome study. *Journal of Marital & Family Therapy*, 2013; 7 (6):313-317.
- 14-Millikin LD. *Emotionally focused couple therapy: A review of the literature*. On publish doctor dissertation of Biola University; 2006.
- 15- Hosseinzadeh T; Lotfi Kashani F; Navabi Nejad Sh, & Nouranipour R. The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Changing Spouse Attachment Style, *Thought Behavior*, 2009; 10 (8): 47-56.

- 16- Falahzadeh H, Sanaei Zaker B. Determining the Effectiveness of Couple Emotion Therapy on Integrated Couple Therapy Therapy for Increasing Marital Adjustment in Couples with Attachment Damage, Social Psychological Studies of Women, 2012 ؛ 6 (4):87-110.
- 17- Ebadat poor B . Normalization of Marital Relationship Patterns Questionnaire in Tehran. Master's Degree in Family Counseling, Tehran, Faculty of Psychology and Education, Tarbiat Moallem University;2013.
- 18- Alipour A, Noorbala AA . Preliminary Validity and Reliability Survey of Oxford Happiness Questionnaire, Andisheh Wafar Journal,2011؛15 (7):55-65.
- 19- Halford K. Short term couple therapy (helping couples help themselves). Translated by: Mostafa Tabrizi et al. Tehran: Fararavan Publications2005.
- 20- Asadi M;Nazari AM, &Sanaei B . The Impact of Short Term Family Therapy on Couples Communication Strategies, Journal of Psychological Health Research, 2009؛3 (1):65-65.

Original Article

The Effectiveness of Emotional Couple Therapy Training on Increasing Happiness and Improving Couples' Communication Patterns in Izeh City

Received: 12/10/2019 - Accepted: 21/01/2020

Hooshang Kanarkuhi^{1*}
Abbas Sadeghi²
Rahman Shaykhi Ghale Sardi³

¹ MSc in Educational Management, Islamic Azad University, Bushehr Branch, Bushehr, Iran.

² PhD Student of Counseling, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Sanandaj, Iran.

³ MSc in Counseling, Islamic Azad University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.

Email: Hokn3000@Yahoo.Com

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to determine the effectiveness of emotion-focused couple therapy training on increasing happiness and improving couples' communication patterns.

Methods: This is a quasi-experimental study with pre-test and post-test with control and experimental groups. The sample size consisted of 60 (30 couples) who were selected by convenience sampling from the counseling centers of Izeh city in 1397 and were randomly assigned to two experimental and control groups. Then, the experimental group received eight sessions of EFT (Emotion Management Strategies) training.

Results: Comparison of pre-test and post-test showed that the happiness and improvement of couples' communication patterns in post-test were increased compared to pre-test.

Conclusion: Therefore, training of EFT based on emotion management strategies has a significant effect on increasing happiness and improving couples communication patterns.

Keywords: Emotional Couple Therapy, Happiness, Couples Communication Patterns.