

Comparing the Effectiveness of Group-Based Emotion-Focused Couple Therapy (EFCT) and Practical Training of Intimate Communication Skills (PAIRS) on Marital Adjustment and Couples' Communication Patterns

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Morteza Heydari^{1*}
Haniyeh Mortezaei²
Sara Hejri Rashtkhar³
Zeinab Mortzaei³

How to cite this article

Morteza Heydari, Haniyeh Mortezaei, Sara Hejri Rashtkhar, Zeinab Mortzaei, Comparing the Effectiveness of Group-Based Emotion-Focused Couple Therapy (EFCT) and Practical Training of Intimate Communication Skills (PAIRS) on Marital Adjustment and Couples' Communication Patterns, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2021;5(2):245-253.

1. PhD in Counseling, Department of Counseling, Farhangian University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
2. M.A, Department of Counseling, Bojnord Branch, Islamic Azad University, Bojnord, Iran.
3. M.A Department of Psychology, Ferdowsi University, Mashhad, Iran.

* Correspondence:

Address:
Phone:
Email: morteza.heidari@yahoo.com

Article History

Received: 2021/05/07
Accepted: 2021/09/02

ABSTRACT

Purpose: The present study was conducted with the aim of comparing emotional-focused couple therapy in group mode (EFCT) and practical training of intimate communication skills (PAIRS) in marital compatibility and communication patterns of couples.

Materials and methods: This research was applied in terms of purpose, and in terms of design, it was semi-experimental and in the form of a pre-test-post-test design with one control group and two experimental groups. The statistical population of this research is all couples who have referred to one of the counseling centers in Mashhad in 2019 to solve marital problems. The sample of the research was 24 pairs of volunteers who were randomly assigned to three groups; Two experimental groups and one control group (8 couples in each group) were replaced. In fact, the experimental groups each belonged to one of the methods of couple therapy (emotion-oriented - Perez's intimate communication skills). The content of the sessions was prepared according to Perez's principles of emotional therapy and sincere communication skills and was implemented in experimental groups during 9 sessions (one session per week). The data collection tools were Spinner's Marital Adjustment Questionnaire (DAS) and Couple Communication Patterns Questionnaire (CPQ), which were completed by both groups before and immediately after the intervention. The data was analyzed using analysis of covariance test.

Findings: The findings of the research show that emotion-oriented couple therapy and intimate communication skills training are effective in improving couples' relationships and increasing their compatibility.

Conclusion: Among the two treatment approaches, communication skill training in the Perez method on couples' communication patterns and emotion-oriented couple therapy approach have been more effective on marital adjustment ($P \leq 0.05$).

Keywords: Emotion-Oriented Couple Therapy, Intimate Communication Skills, Marital Compatibility, Communication Patterns

نتیجه گیری: از میان دو رویکرد درمانی آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز بر الگوهای ارتباطی زوجین و رویکرد زوج درمانی هیجان مدار بر سازگاری زناشویی موثر تر بوده اند. ($P \leq 0/05$)

واژگان کلیدی: زوج درمانی هیجان مدار، مهارت های ارتباط صمیمانه، سازگاری زناشویی، الگوهای ارتباطی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۱۱

*نویسنده مسئول: morteza.heidari@yahoo.com

مقدمه

آنچه در ازدواج و تشکیل خانواده مهم است و یکی از ارکان حفظ بنیان خانواده قلمداد می شود، همبستگی و سازگاری زوجین است. مرور مطالعات نشان می دهد نداشتن سازگاری و الگوهای ارتباطی کارآمد در زوجین از مهم ترین عوامل تهدید بنیان خانواده در جوامع امروزی محسوب می شود که لازم است توجه ویژه ای به این مسائل شود. ازدواج موفق و رضایتمند نیازمند سطح پایداری از سوی زوج ها است که مستلزم داشتن درک مهارت ارتباط صمیمانه، درک پیام های کلامی و غیر کلامی، مهارت نظم دهی به هیجانات، مهارت گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و قاطعیت در ارتباط و حفظ اعتدال و میانه روی در امور زندگی است (۱).

سازگاری زناشویی توانایی کشف و بکارگیری گشودگی شناختی در مقابل برون دادهای تازه است (۲)؛ به باور بالبی سازگاری مثبت یعنی توانایی فرد جهت نو کردن و امروزی کردن الگوهای تعاملی به تبعیت از شرایط تازه. سازگاری زناشویی اشاره دارد به توانایی افراد برای راضی شدن، خوشحال شدن و رسیدن به موفقیت از طریق تکالیف مشخص در ازدواج (۳). همچنین سازگاری زناشویی را می توان به شکل فرایندی تعریف کرد که با پیامدهایی چون: رضایتمندی زناشویی، درک تفاوت های جنسی هم آید است (۴). محققان و زوجین هر دو معتقدند که وجود نقص در برقراری ارتباط، به آشفته گی ارتباط منجر می شود (۵، ۶، ۷). بر پایه نظر اغلب اندیشمندان و صاحب نظران عرصه ازدواج، این پدیده به عنوان رسمی مهم در اغلب جوامع مستلزم برقراری ارتباط موثر و کارآمد است (۸). بر همین پایه می توان گفت مشکلات ارتباطی یکی از شایع ترین و مخرب ترین مشکلات در ازدواج های شکست خورده هستند (۹). چراکه الگوهای ارتباطی ناکارآمد موجب می شود مسائل مهم زندگی حل نشده باقی بماند و منبع تعارض بین زوج ها شود (ژانگ، ۲۰۰۷).

نتایج اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار (EFCT) بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین (۱۰) حاکی از آن است که عامل درمان باعث ایجاد تفاوت شده و به عبارتی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان باعث بهبود الگوهای ارتباطی زوجین شده است.

EFCT رویکردی انسان گرایانه است که با رویکرد سیستمی، نظریه ساختاری و نظریه دل بستگی همبسته گشته است و بر روی پردازش هیجانی در زمان حال، رابطه همدلانه اصیل با دو مراجع، ایجاد پاسخ ها و الگوهای تعاملی جدید، تغییر الگوهای تعاملی غیر

مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه

گروهی (EFCT) و آموزش عملی مهارت های ارتباط

صمیمانه (PAIRS) بر سازگاری زناشویی و الگوهای

ارتباطی زوجین

مرتضی حیدری^{*۱}

دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران
(نویسنده مسئول).

حانیه مرتضایی^۲

کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.

سارا هجری رشتخوار^۳

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران.

زینب مرتضایی^۴

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر باهدف بررسی مقایسه ای زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی (EFCT) و آموزش عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر سازگاری زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین انجام شد.

مواد و روش ها: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر طرح، نیمه آزمایشی و در قالب طرح پیش آزمون- پس آزمون و با یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش صورت گرفت. جامعه آماری این تحقیق کلیه زوجینی که به منظور حل مشکلات زناشویی به یکی از مراکز مشاوره شهر مشهد در سال ۹۷ مراجعه نموده اند. نمونه پژوهش ۲۴ زوج از افراد داوطلب بودند که به طور تصادفی در سه گروه: دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (در هر گروه ۸ زوج) جایگزین شدند. در حقیقت گروه های آزمایشی هر کدام متعلق به یکی از شیوه های زوج درمانی (هیجان مدار- مهارت های ارتباط صمیمانه پرز) بودند. محتوی جلسات طبق میانی درمان هیجان مدار و مهارت های ارتباط صمیمانه پرز تهیه و طی ۹ جلسه (هفته ای یک جلسه) در گروه های آزمایشی اجرا شد. ابزارهای گردآوری اطلاعات، پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپاینر (DAS) و پرسشنامه الگوهای ارتباطی زوجین (CPQ) بود که قبل از مداخله و بلافاصله پس از مداخله توسط هر دو گروه تکمیل گردید. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان می دهد که زوج درمانی هیجان مدار و آموزش مهارت های ارتباط صمیمانه پرز بر بهبود روابط زوجین و افزایش سازگاری آنها موثر است.

قابل انعطاف زوج های آشفته و افزایش رشد پیوند آنها تمرکز می کند (۱۱).

یکی از راه های کاهش تعارض بین زوجین آموزش مهارت های ارتباطی به آنها است. لذا امروزه روش های مداخله ای و آموزشی متنوعی برای بهبود روابط زوجین و امکان دست یابی آنها به یک زندگی با کیفیت و هراه باصمیمیت که در آن حداقل تعارض وجود داشته باشد، ایجاد شده است که برنامه های غنی سازی روابط زوجین به روش گاتمن، تایم، و برنامه غنی سازی روابط PREP از جمله از آنهاست. یکی از شناخته شده ترین این روش ها، مدل PAIRS است که همان آموزش کاربرد عملی مهارت های صمیمانه می باشد. PAIRS مجموعه مهارت هایی است که افراد به وسیله آن تلاش می کنند تا به یکدیگر نزدیک شوند و شباهت ها و تفاوت هایشان را در احساسات، افکار و رفتارهایشان کشف کنند (۱۲). این برنامه مبتنی بر یک رویکرد روانی-آموزشی است که هدف آن افزایش خودآگاهی، کاهش تعارض، تقویت، و حفظ روابط صمیمی، شاد و لذت بخش بین زوجین است. پشتوانه تحقیقی pairs حاکی از اثر بخش بودن این مدل بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین در آستانه ازدواج (۱۲)، سبک های دلبستگی و هوش هیجانی (۱۳) بهبود کیفیت زندگی و حمایت اجتماعی ادراک شده زوجین در انتظار فرزند (۱۳)، عملکرد خانوادگی (۱۴)، افزایش رضایت مندی زناشویی و کاهش ناراضیاتی زوجین اثر گذار بوده است (۱۵).

بنابراین باتوجه به جامعیت این مدل (استفاده از شیوه های رفتاری، تئوری روابطی، نظریه دلبستگی و سیستم ها) (۱۶) و با در نظر گرفتن پیشینه پژوهشی مبنی بر اینکه آموزش مهارت های ارتباطی و غنی سازی روابط زوجین بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین تأثیر گذار بوده است آموزش مهارت های عملی صمیمانه (pairs) میتواند ملاک معتبری برای سنجش اثربخشی این رویکرد بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین، تغییر الگوهای ارتباطی و نهایتاً سازگاری زناشویی باشد.

اگرچه این دو رویکرد در مبانی فلسفی و تئوریک (تئوری روابط شی، نظریه دلبستگی و سیستم ها) تا حدی اشتراک نسبی دارند اما در روش های درمانی در دو بازه تمرینات رفتاری و بیان احساسات و هیجانات با هم متفاوت هستند لذا هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی (EFCT) و آموزش عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر سازگاری زناشویی بود.

مواد و روش ها

پژوهش حاضر با توجه به هدف، کاربردی و بدین ترتیب محقق بیش از هر چیزی به دنبال دستیابی به یک هدف عملی (۱۷) و توسعه دانش کاربردی در زمینه موضوع مورد نظر (۱۸) بود. در این پژوهش چون امکان کنترل اثر تمامی متغیرهای مداخله گر وجود نداشت علیرغم انتخاب و جایگزینی تصادفی، از روش نیمه آزمایشی استفاده شد. داده های گرد آوری شده در قالب طرح پیش آزمون-پس آزمون و با یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش بدست آمد. لازم به ذکر است که پیش از اجرای طرح، به منظور اعمال هرچه بیشتر کنترل سعی شد تا گروه های مورد بررسی از نظر ویژگی های

دموگرافیک (تحصیلات، میزان درآمد، سابقه درمانی، تعداد فرزندان، مدت ازدواج و شغل) حتی الامکان یکسان باشند. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجینی که به منظور حل مشکلات زناشویی به یکی از مراکز مشاوره خشت اول، مهرماندگار، کلینیک امام هادی (ع)، کوک زندگی تحت نظر سازمان بهزیستی شهرستان مشهد بود که در تابستان سال ۱۳۹۷ برای دریافت مشاوره به قصد بهبود روابط زناشویی خود به یکی از این مراکز مراجعه کرده بودند. در این پژوهش نمونه آماری به صورت غیر تصادفی و در دسترس و گمارش به صورت تصادفی بود. بدین صورت که پس از فراخوان، ثبت نام و مشخص شدن تعداد افرادی که متمایل به شرکت در پژوهش بودند؛ تعداد ۳۶ زوج (۷۲ نفر) انتخاب شدند. پس از انجام مصاحبه تشخیصی و در نظر گرفتن ملاک های ورود به گروه نمونه با ریزش ۱۲ زوج (۲۴ نفر) تعداد اعضای نمونه به ۲۴ زوج (۴۸ نفر) کاهش یافت و در نهایت این زوج ها در سه گروه ۸ زوجی (۱۶ نفری) به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل گمارش یافتند. در پژوهش حاضر از پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) و پرسشنامه سازگاری زن و شوهر (DAS) به منظور جمع آوری اطلاعات استفاده گردید. پرسش نامه الگوهای ارتباطی (CPQ) را کریستنسن و سالوای در دانشگاه کالیفرنیا را به منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوجین طراحی نمودند. این پرسشنامه ۳۵ سوال دارد و در یک مقیاس نه درجه ای از اصلا امکان ندارد (۱) تا خیلی امکان دارد (۹) درجه بندی شده است. این پرسشنامه رفتارهای همسران را در طول سه مرحله از تعارض زناشویی شرح داده است. این مراحل عبارتند از: ۱- زمانی که در روابط زوجین مشکل ایجاد می شود این مرحله دارای ۴ سوال است که پاسخ هر یک در مقیاس ۹ نقطه ای درجه بندی شده است ۲- در مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می شود، این مرحله دارای ۱۸ سوال است و ۳- بعد از بحث راجع به مشکل ارتباطی که این قسمت از ۱۳ سوال تشکیل شده است. پرسش نامه دارای سه خرده مقیاس است مقیاس ارتباط سازنده متقابل، مقیاس اجتنابی متقابل، مقیاس ارتباط توقع/کناره گیری. خرده مقیاس توقع/کناره-گیری. از دو قسمت تشکیل شده است: مرد متوقع/کناره گیر زن و زن متوقع /کناره گیر مرد. پرسشنامه سازگاری زن و شوهر اسپنیر DAS یک مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می کنند. این ابزار برای چند هدف ساخته شده است. می توان با بدست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد. تحلیل عاملی نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه را می سنجد. این چهار بعد از این قرار است: رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت. با تغییراتی در این ابزار می توان از آن برای مصاحبه نیز استفاده کرد. تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش در دو بخش توصیف داده ها و استنباط از آنها ارائه گردید. از شاخص های آمار توصیفی از جمله فراوانی و درصد، میانگین و انحراف استاندارد برای تنظیم جداول و رسم نمودارها و بیان ویژگی های گروه کنترل و آزمایش و همچنین توصیف نمرات الگوهای ارتباطی و سازگاری زناشویی مؤلفه های پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات سازگاری زناشویی در دو مرحله اندازه گیری به تفکیک گروه

گروه	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	توافق دو نفری	۲۰.۳۷۵۰	۵.۶۹۰۶۴	۲۰.۹۳۷۵	۵.۳۳۲۲۸
		رضایت دو نفری	۱۵.۶۸۷۵	۵.۴۱۲۵۶	۱۶.۳۰۶۳
	همبستگی دو نفری	۱۱.۸۷۵۰	۴.۳۹۵۰۷	۱۲.۶۱۲۵	۳.۷۲۹۸۶
		ابراز محبت	۱۲.۰۶۲۵	۴.۹۷۲۸۴	۱۲.۹۳۱۳
	نمره کلی سازگاری زناشویی	۶۰	۱۲.۱۷۶۴۸	۶۲.۷۸۷۵	۱۰.۹۲۲۲۰
مهارت های ارتباطی پرز	توافق دو نفری	۲۱.۷۵	۴.۸۳۷۳۵	۲۵.۳۷۸۱	۵.۰۰۱۹۷
		رضایت دو نفری	۱۶.۸۱۲۵	۵.۴۴۳۲۷	۱۸.۲۷۵۰
	همبستگی دو نفری	۱۳.۳۱۲۵	۴.۸۱۲۷۴	۱۵.۰۸۱۳	۴.۶۳۱۵۲
		ابراز محبت	۱۲.۵۰	۴.۶۷۶۱۸	۱۴.۱۴۴۸
	نمره کلی سازگاری زناشویی	۶۴.۳۷۵۰	۹.۳۰۸۶۰	۷۲.۸۷۸۱	۹.۱۷۵۶۰
زوج درمانی هیجان مدار	توافق دو نفری	۲۲.۵۰	۵.۹۵۵۳۹	۲۴.۶۹۶۹	۶.۲۱۰۴۳
		رضایت دو نفری	۱۶.۲۵	۵.۳۴۷۹۰	۱۹.۳۱۲۵
	همبستگی دو نفری	۱۲.۹۳۷۵	۴.۷۸۱۴۷	۱۵.۲۹۰۶	۴.۸۰۷۸۵
		ابراز محبت	۱۲.۳۱۲۵	۴.۶۸۶۴۲	۱۵.۱۸۱۳
	نمره کلی سازگاری زناشویی	۶۴	۱۱.۸۱۵۲۴	۷۴.۴۸۱۳	۱۱.۵۱۵۹۳

می-گردد در گروه کنترل میانگین نمرات در پیش آزمون نسبت به پس آزمون تغییر چندانی را نشان نمی-دهد ولی در گروه های آزمایش، شاهد افزایش نمرات در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون هستیم.

در جدول (۱) آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری زناشویی و مولفه-های آن به تفکیک برای افراد گروه-های کنترل، آموزش مهارت های ارتباطی پرز و گروه زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی، در دو مرحله سنجش (پیش آزمون و پس آزمون) نشان داده شده است. همان طور که ملاحظه

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات الگوهای ارتباطی زوجین در دو مرحله اندازه گیری به تفکیک گروه

گروه	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	ارتباط سازنده متقابل	۸.۲۵	۴.۷۳۹۹۰	۸.۰۶۸۸	۴.۶۳۹۹۳
		ارتباط اجتنابی متقابل	۱۶.۹۳۷۵	۳.۷۵۰	۱۶.۴۰۶۳
	ارتباط توقع / کناره گیری	۳۰.۶۸۷۵	۳.۰۴۸۹۱	۳۰.۱۸۷۵	۳.۰۹۴۲۷
		مهارت های ارتباطی پرز	۷.۸۷۵۰	۴.۰۶۴۰۷	۱۰.۱۰۰
	ارتباط اجتنابی متقابل	۱۹.۰۲۵۰	۱.۹۸۲۴۲	۱۵.۷۱۸۸	۲.۱۵۰۷۳
		ارتباط توقع / کناره گیری	۳۱.۴۳۷۵	۲.۹۲۰۴۷	۲۷.۲۵۶۳
زوج درمانی هیجان مدار	ارتباط سازنده متقابل	۷.۶۸۷۵	۳.۷۷۲۱۶	۸.۷۶۲۵	۳.۷۷۰۷۴
		ارتباط اجتنابی متقابل	۱۵.۴۳۷۵	۳.۶۱۴۲۱	۱۳.۹۹۳۸
	ارتباط توقع / کناره گیری	۲۹.۴۳۷۵	۳.۱۶۱۶۲	۲۷.۶۳۱۳	۲.۷۵۹۸۸

میانگین نمرات گروه کنترل در پس آزمون نسبت به پیش آزمون تفاوت زیادی را نشان نمی دهد. درحالیکه در گروه آزمایش، شاهد افزایش نمرات ارتباط سازنده متقابل و کاهش نمرات ارتباط اجتنابی متقابل و ارتباط توقع / کناره گیری، در پس آزمون نسبت به پیش آزمون هستیم.

در جدول (۲) آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات الگوهای ارتباطی زوجین به تفکیک برای افراد گروه های کنترل، آموزش مهارت های ارتباطی پرز و گروه زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی، در دو مرحله سنجش (پیش آزمون و پس آزمون) نشان داده شده است. همان طور که ملاحظه می گردد،

به منظور مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی و آموزش مهارت ارتباطی زوجین به شیوه پرز در افزایش سازگاری زناشویی، از آزمون تحلیل کواریانس یک راهه استفاده شد. نتایج تحلیل یکسان بودن شیب خط رگرسیونی به عنوان پیش فرض انجام تحلیل کواریانس نشان داد که سطح معناداری سطر اثر متقابل گروه و پیش آزمون ($P=0/713$) بزرگتر از $0/05$ می باشد. بنابراین فرضیه همگنی رگرسیونی پذیرفته می شود. نتایج آزمون لوین معنا دار نمی باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تایید قرار می گیرد. بدین ترتیب نتیجه می شود که مفروضه همگنی واریانس ها، برقرار میباشد.

پیش از انجام آزمون فرضیه ها باید به آزمون نرمال بودن توزیع داده ها پرداخت. این امر کمک می کند که محقق بتواند آزمون آماری مناسب را جهت آزمون فرضیه ها انتخاب نماید. بدین منظور از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف جهت تشخیص نوع توزیع داده ها استفاده شده است. بدین منظور توزیع داده های مربوط به متغیرهای پژوهش در سطح معناداری $0/05$ ، مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون نشان داد که سطح معناداری آماره محاسبه شده برای تمامی متغیرها بزرگتر از $0/05$ می باشد بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس جهت مقایسه سازگاری زناشویی در گروه های زوج درمانی هیجان مدار و آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	۳۱۱۶.۰۳۹	۱	۳۱۱۶.۰۳۹	۶۶۴.۰۳۳	۰.۰۰۱	۰.۹۵۸
گروه	۳۰.۸۰۰	۱	۳۰.۸۰۰	۶.۵۶۳	۰.۰۱۶	۰.۱۸۵
خطا	۱۳۶.۰۸۵	۲۹	۴.۶۹۳			
کل	۳۲۷۲.۶۸۴	۳۱				

که در مقایسه با آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز، در افزایش سازگاری زناشویی زوجین موثرتر بوده است. به منظور بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین، از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون و پیش فرض های آن در ادامه ارائه شده است.

در جدول (۳) نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات سازگاری زناشویی در گروه های زوج درمانی هیجان مدار و آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز، در مرحله پس آزمون، نشان داده شده است. مقدار F بدست آمده برابر با $6/563$ است و سطح معنی داری آن نیز کوچکتر از $0/05$ می باشد ($P<0/05$). از این رو فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی در پس آزمون، می توان نتیجه گرفت

جدول ۴. نتیجه آزمون همسانی ماتریس کواریانس ها (باکس)

Box's	F	df1	df2	سطح معناداری
۱۲/۴۰۱	۱/۰۵۹	۱۰	۴۳۰۲/۷۸۹	۰/۳۹۰

صفر ما مبنی بر همسانی ماتریس کواریانس ها مورد تایید قرار می گیرد.

همانطور که در جدول (۴) مشاهده می گردد، سطح معناداری آزمون باکس برابر با $0/390$ می باشد. از آنجایی که این مقدار، بزرگتر از سطح معناداری ($0/05$) مورد نیاز برای رد فرض صفر می باشد، فرض

جدول ۵. نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
توافق دو نفری	۱.۵۲۰	۱	۳۰	۰.۲۲۷
رضایت دو نفری	۰.۰۱۲	۱	۳۰	۰.۹۱۳
همبستگی دو نفری	۳.۵۶۲	۱	۳۰	۰.۰۶۹
ابراز محبت	۳.۵۶۴	۱	۳۰	۰.۰۶۸

همانطور که در جدول (۵) نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین در هیچ یک از متغیرها معنا دار نمی باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی بر همگنی واریانس متغیرها مورد تایید قرار می گیرد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای مقایسه سازگاری زناشویی در گروه های کنترل و زوج درمانی هیجان مدار

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
گروه	اثر پیلایی	۰.۸۹۳	۴۸.۲۲۵	۴	۲۳	۰.۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰.۱۰۷	۴۸.۲۲۵	۴	۲۳	۰.۰۰۱
	اثر هتلینگ	۸.۳۸۷	۴۸.۲۲۵	۴	۲۳	۰.۰۰۱
	بزرگترین ریشه روی	۸.۳۸۷	۴۸.۲۲۵	۴	۲۳	۰.۰۰۱

اساس می توان نتیجه گرفت زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی بر سازگاری زناشویی زوجین موثر بوده است. به منظور بررسی تفاوت دو گروه در هر یک از مولفه های سازگاری زناشویی، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است.

همانطور که مشاهده می گردد سطح معنی داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، کوچکتر از ۰/۰۱ است ($P < 0.01$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می گردد که بین سازگاری زناشویی در افراد گروه های کنترل و زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این

جدول ۷. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مولفه های سازگاری زناشویی در گروه های کنترل و زوج درمانی هیجان مدار

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
توافق دو نفری	بین گروهی	۲۵.۷۵۱	۱	۲۵.۷۵۱	۷.۴۱۹	۰.۰۱۱	۰.۲۲۲
	درون گروهی	۹۰.۲۴۳	۲۶	۳.۴۷۱			
رضایت دو نفری	بین گروهی	۴۸.۰۴۱	۱	۴۸.۰۴۱	۱۴۶.۷۵۰	۰.۰۰۱	۰.۸۴۹
	درون گروهی	۸.۵۱۱	۲۶	۰.۳۲۷			
همبستگی دو نفری	بین گروهی	۲۰.۵۶۴	۱	۲۰.۵۶۴	۳۹.۵۰۷	۰.۰۰۱	۰.۶۰۳
	درون گروهی	۱۳.۵۳۳	۲۶	۰.۵۲۱			
ابراز محبت	بین گروهی	۲۹.۳۳۴	۱	۲۹.۳۳۴	۸۵.۸۴۶	۰.۰۰۱	۰.۷۶۸
	درون گروهی	۸.۸۸۴	۲۶	۰.۳۴۲			

توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه زوج درمانی به شیوه گروهی در پس آزمون، نتیجه گرفته می-شود که زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی موثر بوده و موجب بهبود سازگاری زناشویی زوجین شده است.

در جدول (۷) نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه مولفه های سازگاری زناشویی، در گروه های کنترل و زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی، در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. بر اساس نتایج ارائه شده در جدول ۴-۱۵، مقدار F بدست آمده برای تمامی مولفه ها در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار می باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می گیرد. با

جدول ۸. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای مقایسه الگوهای ارتباطی زوجین در گروه های درمانی

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
گروه	اثر پیلایی	۰.۴۰۴	۵.۶۳۹	۳	۲۵	۰.۰۰۴
	لامبدای ویلکز	۰.۵۹۶	۵.۶۳۹	۳	۲۵	۰.۰۰۴
	اثر هتلینگ	۰.۶۷۷	۵.۶۳۹	۳	۲۵	۰.۰۰۴
	بزرگترین ریشه روی	۰.۶۷۷	۵.۶۳۹	۳	۲۵	۰.۰۰۴

مهارت ارتباطی به شیوه پرز، در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. به منظور بررسی تفاوت دو گروه در هر یک از الگوهای ارتباطی، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است.

همانطور که مشاهده می گردد سطح معنی داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، کوچکتر از ۰/۰۱ است ($P < 0.01$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می گردد که بین الگوهای ارتباطی زوجین در دو گروه زوج درمانی به شیوه گروهی و آموزش

جدول ۹. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه الگوهای ارتباطی در گروه‌های زوج درمانی هیجان مدار و آموزش مهارت ارتباطی پرز

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنا دار ی	اندازه اثر
ارتباط سازنده متقابل	بین گروهی	۳.۲۵۴	۱	۳.۲۵۴	۴.۳۵۶	۰.۰۴۶	۰.۱۳۹
	درون گروهی	۲۰.۱۶۸	۲۷	۰.۷۴۷			
ارتباط اجتنابی متقابل	بین گروهی	۹.۳۶۲	۱	۹.۳۶۲	۷.۴۷۲	۰.۰۱۱	۰.۲۱۷
	درون گروهی	۲۳.۸۳۰	۲۷	۱.۲۵۳			
ارتباط توقع / کناره گیری	بین گروهی	۲۴.۲۱۶	۱	۲۴.۲۱۶	۸.۱۳۵	۰.۰۰۸	۰.۲۳۲
	درون گروهی	۸۰.۳۶۷	۲۷	۲.۹۷۷			

طرف مقابل نیاز داشته باشد و طرف مقابل پاسخگو و در دسترس نباشد در نتیجه این آسیب فضای امن در رابطه از بین می‌رود و ترسها و نا امنی‌ها جایگزین می‌شوند و زوجین در یک چرخه منفی ارتباطی قرار می‌گیرند. از اینرو این رویکرد به دنبال ایجاد پیوند ایمن بین زوجین و افزایش در دسترس بودن و پاسخگو بودن آنها و اصلاح الگوی منفی انتقاد دفاع، تعقیب گریز است. برای رسیدن به این هدف (پیوند ایمن) از آنجا که رویکرد هیجان مدار معتقد است زیربنای الگوی منفی زوجین، هیجانات اولیه ای است که از آگاهی آنها خارج است. این هیجانات را عامل مشکل و همچنین عامل تغییر می‌داند و تأکید دارد ابراز هیجان و بیان نیازهای دلبستگی نقش کلیدی در سازماندهی تعاملات دارد و می‌تواند زمینه را برای ایجاد چرخه تعاملات رضایت بخش تر فراهم آورد که در نتیجه آن پیوند امن تری را برای زوجین برقرار می‌کند.

در نتیجه در درمان به هیجانات ثانویه مراجع توجه کرده، فضای امن را ایجاد می‌کند و به دنبال این است که در این فضای امن هیجانات اولیه مراجع که عامل اصلی آشفتگی در روابط هستند و عمدتاً از آگاهی مراجع خارج است بروز داده شوند و تجربه شود، نیازهای دلبستگی بیان شوند و با افزایش در دسترس بودن و پاسخگو بودن هر یک از زوجین رابطه به سمت رابطه امن که در آن هر یک از زوجین از نظر هیجانی باز و خلاق هستند برسد.

نتایج نشان می‌دهد که بیان هیجانات اولیه می‌تواند به فرد احساس خوبی بدهد و فرد بعد از تخلیه هیجانی احساس آرامش کند و این افراد توانستند بر خشم خود کنترل داشته باشند و اثرات منفی را از بین ببرند و ارتباط بین فردی را بهبود بخشند.

درمان هیجان مدار از طریق مفاهیم درمان انسان گرایانه، همدلی عمیقی را با مراجع برقرار می‌کند و او را در محیطی امن قرار می‌دهد تا بتواند بر این اساس با برانگیختن حس اعتماد مراجع، او را در شرایط قرار دهد تا بهتر بتواند آنچه را که اتفاق افتاده بپذیرد و باور کند و بتواند هیجانات سازگارانه ای را جایگزین نمایند.

References

- Roberts, L. (2000). Fire and ice in marital communication: Hostile and distancing behaviors as predictors of marital distress. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 693–707.

در جدول (۹) نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه الگوهای ارتباطی، در گروه های زوج درمانی به شیوه گروهی و آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز، در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. بر اساس نتایج ارائه شده در جدول (۹) مقدار F بدست آمده برای هر سه الگوی ارتباطی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار می‌باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد. با مقایسه میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون، مشاهده می‌شود که آموزش مهارت ارتباطی به شیوه پرز، نسبت به زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی، در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین موثرتر بوده است.

نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار به شیوه گروهی (EFCT) و آموزش عملی مهارت های ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر سازگاری زناشویی بود. نتایج پژوهش جاویدی، سلیمانی، احمدی، صمدزاده (۱۰) با عنوان اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار (EFCT) بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین حاکی از آن است که عامل درمان باعث ایجاد تفاوت شده و به عبارتی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان باعث بهبود الگوهای ارتباطی زوجین شده است. پشتوانه تحقیقی *pairs* حاکی از اثر بخش بودن این مدل بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین در آستانه ازدواج (۱۹)، سبک های دلبستگی و هوش هیجانی بهبود کیفیت زندگی و حمایت اجتماعی ادراک شده زوجین در انتظار فرزند (۲۰)، عملکرد خانوادگی (۲۱)، افزایش رضایت مندی زناشویی و کاهش نارضایتی زوجین اثر گذار بوده است.

طی سالیان اخیر، نقش بارز هیجان در آشفتگی زناشویی و زوج درمانی بیش از پیش مورد پذیرش واقع شده است. بررسی ها نشان داده‌اند توانمند بودن افراد از نظر هیجانی، روبرو شدن آنها را با چالش‌های زندگی آسان می‌کند و در نتیجه آنها را از سلامت روان بیشتری برخوردار می‌نماید. کنترل هیجانی شامل مدیریت هیجان‌های منفی یا مثبت برای مقابله با موقعیت ها و شرایط بوده و در برگیرنده نوعی بازداری در بروز منفعلانه هیجان هاست. زوج درمانی هیجان مدار با دیدگاه دلبستگی به روابط زوجین می‌نگرد و عقیده دارد زمانی روابط زوجین دچار مشکل می‌شود که از نظر دلبستگی دچار آسیب شده باشند و این آسیب زمانی رخ می‌دهد که نیازهای دلبستگی تامین نشود. در شرایطی که یکی از زوجین به

402. Samadzadeh, Mena, Shoairi, Mohammadreza, Mehdovian, Alireza and Javidi, Nasiruddin. (2012). Questionnaire of Communication Patterns: Validity and Validity. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 1, 3, 153-125
11. Javidi, Nasiruddin, Soleimani, Ali Akbar, Ahmadi, Khodabakhsh and Samadzadeh, Mena. (2012). The effectiveness of emotion-focused couple therapy (EFT) on improving couples' communication patterns. *Journal of Behavioral Science Research*, 11(5):410-402.
- Riesch, S. K, Henriques, J & Chanchong, W, (2003). Effect of communication skills training on parents and young adolescents from extreme family types. *Journal of*
12. Gottman, J. (1944). *Why marriage succeed or fail: What you can learn from the break through research to make your marriage last*. New York: Simon & Schuster.
13. Demirchi, Ismail, Sadri, Sheikhu-Islami, Ali, Tarvirdi, Haniyeh. (2016). The effect of emotion-focused couple therapy on relationship quality, marital conflict and infertility in infertile couples, *family counseling and psychotherapy*, 1, 7, 125-145.
14. Krouck, D. & Lares, N. (2006). The relationship between communication skills and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 77: 55-73.
15. Narimani, Mohammad, Abbasi, Muslim, Baghian Koleh Merz, Mohammad Javad, Bakhti, Mojtabi. (2013). Comparing the effectiveness of two approaches
16. Donovan, James M. (2003). *Short term object relation couple therapy : 5-step model*. New York: Brunner-Routledge.
17. Frey, L.M., & Wilhite, K. (2005). *Our five basic needs: Application for understanding the function of behavior*. *Journal of Intervention in School and Clinic*, 40(3), 156-160.
2. Markman, H.J., Rhoades, G.K., Scott, M.S., Ragan, E.P., & Witton, S.W. (2010). The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289-298.
3. Deveci Şirin, H., & Deniz, M. E. (2016). The effect of the Family Training Program on married women's couple-burnout levels. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 1563-1585.
4. Sprecher, S. (2002). A study of men and women from different sides of earth determining if men are from mars and women are from venus in their beliefs about love and romantic relationship. *Sex Role*, 46(5&6), 131-137.
5. Hendrix, H., Harvill, H. (2011). *Making marriage simple : 10 truths for changing the relationship you have into the one you want*, Published by Harmony Books. United States
6. Hosseinchari, M., Fadakar, M. (2005). Investigation effectiveness of university on communication skills base on comparison of students and pupils. *Scientific and research journal of Shahed university*, new volume, 15, 21-33.
7. Wood, J. T. (2006). *Interpersonal communication : everyday encounters*. 6ed. Boston: Wadsworth Publishing Company.
8. Ivey, A.E., & Ivey, M.B. (2006). *Basic attending skills Microtraining Associates Inc.* (3th ed)
9. Samadzadeh, Mena, Shoairi, Mohammadreza, Mehdovian, Alireza and Javidi, Nasiruddin. (2012). Questionnaire of Communication Patterns: Validity and Validity. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 1, 3, 153-125
10. Javidi, Nasiruddin, Soleimani, Ali Akbar, Ahmadi, Khodabakhsh and Samadzadeh, Mena. (2012). The effectiveness of emotion-focused couple therapy (EFT) on improving couples' communication patterns. *Journal of Behavioral Science Research*, 11(5):410-

18. Ezer H, Ricard N, Bouchard L, Souhami L, Saad F, Aprikian A ,et al. Adaptation of wives to prostate cancer following diagnosis and 3 months after treatment: a test of family adaptation theory. *Int J Nurs Stud* 2006;43(7):827-38.
19. Abbasi, Morteza, Madani, Yaser and Gholamali Lavasani, Massoud. (2013). Effectiveness of group training program "Practical application of intimate communication skills" on communication patterns of couples on the verge of marriage. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 4(2):246-228.
20. Hosseinian, Simin, Khodabakhshi Kolayi, Anahita. (2013). Basic and advanced skills in counseling and psychotherapy (internship and practical training). Tehran: Al-Zahra University (S): Kamal Tarbiat.
21. Madathil J, Benshoff J. Importance of marital characteristics and marital satisfaction: A comparison of Asian Indians in arranged marriages and Americans in marriages of choice. *The Family Journal*, 2008; 16(3), 222-30.