

تأثیر آموزش زوج درمانی هیجان محور بر انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی

شبیما باقری^۱

مژگان سپاه منصور^{۲*}

فریبا حسینی^۳

سوزان امامی پور^۴

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین تاثیر آموزش زوج درمانی هیجان محور بر انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی انجام شد. مطالعه حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره ناحیه سه شهر کرج در سال ۱۳۹۶ بودند. در مجموع ۳۰ زوج با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند. گروه مداخله ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای (هفته ای دو جلسه) با روش زوج درمانی هیجان محور آموزش دید و گروه گواه در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. داده ها با کمک پرسشنامه انتظارات زناشویی امیدوار و همکاران جمع آوری و با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند. نتایج نشان داد که روش زوج درمانی هیجان محور باعث بهبود معنادار انتظار از همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه ایده آل در زوجین دارای تعارضات زناشویی شد ($P < 0/05$). با توجه به نتایج توصیه می گردد که برای بهبود انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی از روش زوج درمانی هیجان محور استفاده شود.

واژه های کلیدی: زوج درمانی هیجان محور، انتظارات زناشویی، زوجین، تعارضات زناشویی

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
drsepahmansour@yahoo.com

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۴. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مقدمه

ازدواج مهم‌ترین و بهترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی افراد است که رابطه‌ای انسانی، پیچیده و بسیار ظریف است. دلایل اصلی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای نیازهای عاطفی-روانی و افزایش خشنودی و رضایت می‌باشد (امیدوار، فاتحی‌زاده و احمدی، ۱۳۸۸). وجود تعارضات زناشویی بین زوجها امری اجتناب‌ناپذیر و تعارضات در روابط زوجین یکی از پیامدهای آسیب در خانواده و پدیده‌ای شایع است. با آنکه خانواده به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می‌دهد، اما تعارضات زناشویی باعث سست شدن روابط، افزایش مشکلات زناشویی و عدم ارضای نیازهای طبیعی زوجین می‌شود (ژانگ، اسپینراد، ایزنبرگ، لو و وانگ^۱، ۲۰۱۷). تعارضات زناشویی باعث تغییر و آشکار شدن انتظارات زناشویی^۲ می‌شوند. در این میان انتظارات نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی نقش مهمی در تعارضات زناشویی دارد (شاکلی و آلن^۳، ۲۰۱۸). انتظارات یکی از پنج پدیده شناختی است (پنج پدیده شامل انتظارات، ادراکات، اسنادها، استانداردها و فرضیات است) که با تحریف در آن آشفتگی زناشویی ایجاد می‌شود (جانسون و رینولدز^۴، ۲۰۱۳). انتظارات زناشویی عبارت است از چارچوب‌ها، استانداردها، فرضیه‌های ذهنی و بایدها و نبایدهایی که زوجین درباره همسر و زندگی مشترک دارند که این انتظارات می‌توانند منطبق بر واقعیت باشند یا نباشند (فانگ، هانگ، کورلی و بریکنمایر^۵، ۲۰۱۸).

انتظارات واقع‌بینانه زناشویی یا زمانی که افراد از همسر خود خواسته‌ها و انتظارات منطقی دارند و به این خواسته‌ها پاسخ مثبت می‌دهند به تدریج رابطه را استوار می‌کند و احساسات خوشایند را غنا می‌بخشد (یورلیانی، کیمالا و مارینی^۶، ۲۰۱۸). بنابراین باید به دنبال راهکارهایی برای بهبود انتظارات زناشویی بود که یکی از این راهکارهای استفاده از روش زوج درمانی هیجان‌محور است. زوج درمانی هیجان‌محور تلفیقی از رویکرد سیستماتیک و انسان‌گرایی و نظریه دلبستگی است که با توجه به نقش عمده هیجان‌ها در نظریه دلبستگی، این درمان به نقش مهم هیجان‌ها و ارتباط‌های هیجانی در سازماندهی الگوهای ارتباطی اشاره دارد و هیجان‌ها را عامل تغییر می‌داند (فارو، ادوارز، چوی و برادلی^۷، ۲۰۱۲). هدف زوج درمانی هیجان‌محور بررسی پردازش مجدد واکنش‌های عاطفی-احساسی در تعاملات زوجها است که این واکنش‌ها به رشد سبک‌های دلبستگی امن و الگوی متفاوت تعامل زوجها، همدلی زوجها و تدوین الگوهای تعاملی جدید منتهی می‌گردد (سلطانی، شعیری، روشن و رحیمی، ۲۰۱۴). در زوج درمانی هیجان‌محور، زوجها در طول درمان در فرایندی درگیر می‌شوند که هر یک تلاش می‌کنند تا ترس‌ها و نیازهای دلبستگی خود را ابراز نمایند و به بهترین نحو ممکن به پرورش پیوند و رابطه ایمن‌تری بپردازند که این امر موجب تداوم تغییرات پایدار در رضایت از رابطه زوجها و دستیابی به پاسخ‌های انطباقی در موقعیت‌ها می‌شود (ویب و جانسون^۸، ۲۰۱۶). با اینکه پژوهش‌های نسبتاً زیادی درباره تاثیر زوج درمانی هیجان‌محور انجام شده، اما پژوهش‌های

1. Zhang, Spinrad, Eisenberg, Luo & Wang

2. marital expectations

3. Shockley & Allen

4. Johnson & Reynolds

5. Fang, Huang, Curley & Brikenmaier

6. Yurliani, Kemala & Marini

7. Forrow, Edwards, Choi & Bradley

8. Wiebe & Johnson

اندکی به بررسی تاثیر آن بر انتظارات زناشویی پرداختند. برای مثال نتایج پژوهش ویب، جانسون، برگس، موسر، دالگلیش و تاسکا^۱ (۲۰۱۷) نشان داد که زوج درمانی هیجان‌محور باعث بهبود اعتماد، ارتباطات و انتظارات خاص، دل‌بستگی و با هم بودن هیجانی در زوجین شد. دالگلیش، جانسون، برگس موسر، لافونتین^۲، ویب و تاسکا (۲۰۱۵) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی هیجان‌محور باعث بهبود رضایت زناشویی شد. در پژوهشی دیگر ویب و جانسون (۲۰۱۷) گزارش کردند که زوج درمانی هیجان‌محور باعث بهبود روابط و تاب‌آوری زوجین شد. نجفی، سلیمانی، احمدی، جاویدی و حسینی کامکار (۲۰۱۵) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی هیجان‌محور باعث افزایش سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی زنان نابارور دچار تعارضات زناشویی شد. همچنین نتایج پژوهش شمسی‌پور، نوروزی کوهدهشت، محمدی، آذری و نوروزی (۱۳۹۷) نشان داد که زوج درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر آموزه‌های دینی باعث افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش تعارض‌های زناشویی زوجین شد. ابراهیمی تازه‌کند، وکیلی و دکانه‌ای‌فرد (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی هیجان‌مدار باعث کاهش فرسودگی زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران شد. در پژوهشی دیگر زنگنه مطلق، بنی‌جمالی، احدی و حاتمی (۱۳۹۶) گزارش کردند که زوج درمانی هیجان‌محور بر افزایش سازگاری و تعهد زناشویی زوجین موثر بود. پژوهش بلقان‌آبادی، گراوند و احمدی (۱۳۹۲) حاکی از آن بود که آموزش زوج درمانی به شیوه شناختی رفتاری گروهی باعث بهبود انتظارات زناشویی زوجین شد. امیدوار و همکاران (۱۳۸۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش پیش از ازدواج به زوج‌ها باعث بهبود انتظارات زناشویی زوج‌های در آستانه ازدواج شد. زوجین بسیاری به مراکز مشاوره مراجعه و از مشکلات و تعارضات زناشویی گلایه می‌کنند که این گلایه‌ها عمدتاً به خاطر عدم توانمندی در کنترل استرس و اضطراب در زندگی و ناتوانی در مدیریت صحیح آنها می‌باشد (شاه‌محمدی مهرجردی، دوکانه‌ای‌فرد و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۷). همچنین از یک سو تعارضات زناشویی در روابط زوجین بسیار شایع است و از سوی دیگر تعارضات پایدار زوجین را به سمت طلاق عاطفی و حتی طلاق رسمی می‌کشاند (ژانگ و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر آن یکی از پیشایندهای تعارضات زناشویی داشتن انتظارات نامناسب زناشویی است، لذا باید به دنبال راهکارهایی برای کاهش تعارضات آنها بود که برای این منظور روش‌های زوج درمانی مفید هستند (اسنایدر و بالدرا-دوربین^۳، ۲۰۱۲). نکته حائز اهمیت دیگر اینکه پژوهش‌های بسیار اندکی درباره تاثیر زوج درمانی بر انتظارات زناشویی انجام شده و پژوهشی درباره اثربخشی زوج درمانی هیجان‌محور بر انتظارات زناشویی یافت نشد. بنابراین با توجه به نقش تعارضات زناشویی در طلاق، لزوم مداخله برای کاهش مشکلات زوجین متعارض (کاهش انتظارات نامناسب زناشویی)، پیشینه پژوهشی اندک در این زمینه و اهمیت زوج درمانی در کاهش تعارضات، پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر زوج درمانی هیجان‌محور بر انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی انجام شد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه پژوهش زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره ناحیه سه شهر کرج در سال ۱۳۹۶ بودند. در مجموع ۳۰

1. Wiebe, Johnson, Burgess Mosser, Dalglish & Tasca

2. Lafontaine

3. Snyder & Balderrama-Durbin

زوج با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه مساوی (هر گروه ۱۵ زوج) جایگزین شدند. در این روش نمونه‌گیری از همه افرادی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند و در دسترس پژوهشگر بود، ثبت‌نام به عمل آمد و نمونه‌گیری تا زمانی که حجم نمونه به ۳۰ نفر برسد، ادامه یافت. روند اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از دریافت معرفی‌نامه از دانشگاه و بیان هدف برای مسئولان مراکز مشاوره ناحیه سه شهر کرج، تعداد ۳۰ زوج دارای تعارضات زناشویی بر اساس مصاحبه پس از بررسی معیارهای ورود به مطالعه شناسایی و برای شرکت در دوره‌های درمانی ثبت‌نام شدند. سپس این ۳۰ زوج به روش تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم و گروه‌ها با روش تصادفی به کمک قرعه‌کشی به‌عنوان گروه‌های زوج درمانی هیجان‌محور و گواه انتخاب شدند. گروه مداخله ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای دو جلسه) با روش زوج درمانی هیجان‌محور آموزش دید و گروه گواه در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. معیارهای ورود به مطالعه شامل گذشت ۳-۶ سال از ازدواج، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، داشتن سن ۳۰ تا ۴۵ سال و عدم سابقه طلاق و معیارهای خروج از مطالعه شامل غیبت بیش از یک جلسه و انصراف از ادامه همکاری بودند. محتوی مداخله زوج درمانی هیجان‌محور توسط جانسون و زاکارینی^۱ (۲۰۱۰) طراحی و توسط زنگنه مطلق و همکاران (۱۳۹۶) مورد استفاده و تایید قرار گرفت که هدف‌ها و محتوای جلسات این روش در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. هدف‌ها و محتوای جلسات روش زوج درمانی هیجان‌محور

جلسات	هدف‌ها	محتواها
اول	معرفه، شرح قوانین جلسات و آشنایی با زوج درمانی هیجان‌محور	بررسی تعارضات زناشویی و چگونگی مقابله با آنها، شناخت دلبستگی و موانع ایجاد ایمنی دلبستگی و آگاهی از درگیری هیجانی درون‌فردی و بین‌فردی
دوم	آشنایی با تعهد زناشویی	آگاهی از روابط فرازناشویی عاطفی، روانی و جنسی و نقش آن در روابط زناشویی
سوم	شناخت الگوهای ارتباطی و تعامل‌های اجتماعی	آموزش الگوهای ارتباطی، شناخت نایمنی دلبستگی و نقش خودافشاگری زوجین در روابط زناشویی
چهارم	بازسازی پیوند زناشویی	آموزش پاسخ‌های هیجانی، گسترش تجربه هیجانی زوجین در ارتباط با همسر، پذیرش پاسخ‌های هیجانی خود و همسر و ارزیابی و تعدیل آن
پنجم	عمق بخشی به درگیری عاطفی زوجین بر مبنای دلبستگی	شناخت نیازهای دلبستگی، بهبود ارتباط عاطفی با همسر از طریق تجربه‌های هیجانی و ارتقای وضعیت تعامل هیجانی
ششم	گسترش خود در ارتباط با دیگران	پذیرش مهارت‌ها و الگوهای ارتباطی خود و ارتقای آنها و فراگیری روش‌های تعامل و ارتباط با همسر
هفتم	فعال‌سازی رفتاری	شناخت و بازسازی تعامل‌ها، تفسیر رویدادها و تعارض‌ها و روشن کردن انتظارات و خواسته‌ها از همسر
هشتم	کشف راه حل‌های جدید	آموزش حل مساله، تغییر رفتار همسر آسیب‌رسان و غلبه بر موانع و مشکلات در زندگی زناشویی
نهم	استفاده از دستاوردهای درمانی در زندگی روزانه	استفاده از درگیری هیجانی صمیمانه در زندگی مشترک، استفاده از الگوهای سازنده تعاملی و تلاش برای ارتقای ایمنی دلبستگی
دهم	جمع‌بندی	مرور و جمع‌بندی جلسات قبل و تلاش جهت حفظ و تداوم تغییرات مثبت

در پایان هر جلسه درمانگر بر اساس مطالب آن جلسه، تکلیفی به زوج‌ها داد و در ابتدای جلسه بعد ضمن بررسی آنها، به آنان بازخورد سازنده داد. مداخله توسط یک متخصص بالینی دارای مدرک زوج درمانی در یکی از مراکز خدمات روانشناختی شهر کرج انجام شد. گروه‌های مداخله و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه انتظارات زناشویی را تکمیل کردند.

پرسشنامه انتظارات زناشویی^۱: این پرسشنامه توسط امیدوار و همکاران (۱۳۸۸) ساخته شد که دارای ۳۲ گویه و ۳ بعد انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه ایده‌آل است. این ابزار با استفاده از مقیاس پنج‌گزینه‌ای لیکرت (۰=اصلاً تا ۴=همیشه) نمره‌گذاری و نمره آن با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه (دامنه نمرات ۰-۱۲۸) و نمره بالاتر به معنای انتظارات نامناسب زناشویی بیشتر است. امیدوار و همکاران (۱۳۸۸) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تایید و پایایی ابعاد انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه ایده‌آل را با روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۰ و ۰/۹۱ گزارش شد. در این پژوهش روایی صوری و محتوایی ابزار با نظر ۱۵ نفر از متخصصان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی تایید و پایایی ابعاد امیدوار و همکاران (۱۳۸۸) با روش آلفای کرونباخ به‌ترتیب ۰/۷۵، ۰/۸۳ و ۰/۸۸ محاسبه شد. در این پژوهش رعایت نکات اخلاقی از جمله اصل‌های حفظ حریم آزمودنی، رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و غیره رعایت و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۴ در سطح معناداری $P > 0.05$ با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

شرکت‌کنندگان ۳۰ زوج بودند که از نظر تحصیلات در گروه مداخله ۵ نفر دیپلم، ۲۲ نفر کارشناسی و ۳ نفر کارشناسی ارشد و در گروه گواه ۳ نفر دیپلم، ۲۳ نفر کارشناسی و ۴ نفر کارشناسی ارشد داشتند. همچنین از نظر دامنه سنی در گروه مداخله ۱۹ نفر ۳۵-۳۱ سال، ۹ نفر ۴۰-۳۶ سال و ۲ نفر ۴۵-۴۱ سال و در گروه گواه ۲۰ نفر ۳۵-۳۱ سال، ۸ نفر ۴۰-۳۶ سال و ۲ نفر ۴۵-۴۱ سال داشتند. علاوه بر آن مدت زمان گذشته از ازدواج در گروه مداخله برای ۲۴ نفر ۴ سال، ۴ نفر ۵ سال و ۲ نفر ۶ سال و در گروه گواه برای ۲۲ نفر ۴ سال، ۴ نفر ۵ سال و ۴ نفر ۶ سال بود. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی گروه‌های مداخله و گواه در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون انتظارات زناشویی گروه‌های مداخله و گواه در زوجین دارای تعارضات زناشویی

متغیرها/گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		گروه مداخله		گروه گواه	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی	۲۸/۱۳	۴/۶۷	۱۹/۴۶	۲/۲۳	۲۷/۹۲	۴/۷۹	۲۸/۲۰	۴/۷۵
انتظار از زندگی زناشویی	۴۵/۸۱	۵/۸۰	۳۲/۶۴	۳/۸۹	۴۷/۲۶	۵/۷۷	۴۷/۱۶	۵/۳۹
انتظار از رابطه ایده‌آل	۳۹/۴۶	۵/۱۴	۲۷/۵۵	۳/۴۰	۳۸/۷۹	۵/۱۱	۳۹/۰۸	۵/۱۲

1. marital expectations questionnaire

نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که گروه‌های مداخله و گواه در مرحله پیش‌آزمون از نظر انتظارات زناشویی یعنی انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه ایده‌آل در زوجین دارای تعارضات زناشویی تفاوت معناداری نداشتند. پیش‌فرض‌های روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری شامل نرمال بودن، برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس، برابری واریانس‌ها و همبستگی کافی بین متغیرها برقرار بودند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین تاثیر زوج درمانی هیجان‌محور بر انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین تاثیر زوج درمانی هیجان‌محور بر انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی

اثر	نوع آزمون	مقدار	آماره F	معناداری	مجذور اتا
زوج درمانی هیجان‌محور	اثر پیلایی	۰/۸۸	۳۲/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۸۳

نتایج آزمون پیلایی نشان داد که زوج درمانی هیجان‌محور حداقل بر یکی از انتظارات زناشویی یعنی انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه ایده‌آل در زوجین دارای تعارضات زناشویی تاثیر معنادار داشته است. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین تاثیر زوج درمانی هیجان‌محور بر انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین تاثیر زوج درمانی هیجان‌محور بر انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی

متغیرها	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری	مجذور اتا
انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی	۶۱/۵۹	۱	۶۱/۵۹	۳۳/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۸۷
انتظار از زندگی زناشویی	۱۴۳/۳۷	۱	۱۴۳/۳۷	۲۹/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹
انتظار از رابطه ایده‌آل	۱۵۸/۲۱	۱	۱۵۸/۲۱	۳۲/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۸۳

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که زوج درمانی هیجان‌محور باعث بهبود معنادار انتظارات زناشویی یعنی انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه ایده‌آل در زوجین دارای تعارضات زناشویی شد.

بحث و نتیجه‌گیری

زوجین بسیاری به مراکز مشاوره مراجعه و از مشکلات و تعارضات زناشویی گلایه می‌کنند که یکی از دلایل عمده این گلایه‌ها انتظارات زناشویی غیرواقع‌بینانه است و یکی از روش‌های موثر در کاهش تعارضات زناشویی و مشکلات مربوط به آن روش زوج درمانی هیجان‌محور است. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر زوج درمانی هیجان‌محور بر انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی انجام شد.

نتایج نشان داد که روش زوج درمانی هیجان‌محور باعث بهبود معنادار انتظارات زناشویی یعنی

انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه ایده‌آل در زوجین دارای تعارضات زناشویی شد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های ویب و همکاران (۲۰۱۷)، ویب و جانسون (۲۰۱۷)، دالگلیش و همکاران (۲۰۱۵)، نجفی و همکاران (۲۰۱۵)، شمسی‌پور و همکاران (۱۳۹۷)، ابراهیمی تازه‌کند و همکاران (۱۳۹۷)، زنگنه مطلق و همکاران (۱۳۹۶)، بلقان‌آبادی و همکاران (۱۳۹۲) و امیدوار و همکاران (۱۳۸۸) همسو بود.

در تبیین این نتایج بر مبنای نظر برگیس موسر و همکاران (۲۰۱۶) می‌توان گفت که در روش زوج درمانی هیجان‌محور درمانگر درمانگر به مشکلات ارتباطی و رفتاری و تجربه‌های دردناک هیجانی مراجع گوش داده و از این طریق سبک پردازش هیجانی و داستان زندگی مبتنی بر هیجان او را که با دلبستگی و هویت وی مرتبط است را شناسایی می‌کند و مراجع را هدایت می‌نماید تا نشانه‌ها، نیازها، هیجان‌های اولیه و ثانویه، موانع دستیابی به هیجان‌های مثبت، ارتباط با خود و دیگران و موضوعات وجودی را تشخیص دهد. سپس به مراجع آموزش می‌دهد تا برای حل مشکلات ارتباطی و رفتاری مطرح شده با تمرکز بر هیجان‌ها، شیوه‌ها و راه‌حل‌های جدیدی را بیابد. در نهایت مراجع می‌تواند با کمک درمانگر نشانه‌ها را شناسایی نموده و معانی جدیدی بسازد و ارزیابی کند که معانی جدید چگونه بازسازی مجدد داستان‌های جدید را تحت تاثیر قرار می‌دهند و علاوه بر آن برای مشکلات خود راه حل‌ها و شیوه‌های مناسبی را پیدا می‌کند که این عوامل از طریق افزایش توانمندی جهت حل مشکلات و تعارضات زناشویی باعث کاهش دلزدگی زناشویی و انتظارات نامناسب زناشویی می‌شوند.

تبیین دیگر بر مبنای نظر نکونام، اعتمادی و پورنقاش تهرانی (۱۳۹۷) اینکه روش زوج درمانی هیجان‌محور مبتنی بر نظریه دلبستگی است. بیش از سه دهه است که تحقیقات به نقش روابط بین سلامت و رفاه پرداخته‌اند و در تایید این نکته از تاثیرگذار بودن روابط عاطفی بر سلامت علم عصب‌شناسی مطرح کرده که عصب‌شناسی عاطفی نشان می‌دهد روابط امن به پرورش تطبیق‌پذیری تنیدگی کمک می‌کند. علاوه بر آن رویکرد هیجان‌محور الگوهای تعامل سفت و سخت و منفی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و وقتی رابطه با زمینه هیجان‌های مثبت فرض شود، صمیمیت به طور خودانگیخته پدیدار خواهد شد. همچنین یکی از اهداف اصلی روش هیجان‌محور برجسته‌سازی نقش هیجان‌ها در روابط صمیمانه بوده است و با تاکید بر هیجان‌ها در این رویکرد به بهبود روابط کمک می‌شود. همان‌طور که گفته شد هیجان یکی از عوامل اصلی رویکرد دلبستگی است، ساختارهای هیجانی در پیش‌بینی، تبیین، نحوه واکنش و کنترل تجارب زندگی به فرد کمک می‌کنند. هیجان‌ها در حافظه ما ذخیره نمی‌شوند، بلکه دوباره احیا می‌شوند و منجر به مجموعه رفتارهای خصوصی می‌گردند. در طول درمان هیجان‌محور چنین موقعیت‌هایی دوباره طراحی می‌شوند تا زوجین به اکتشاف و گسترش هیجان‌های خود بپردازند و سپس آنها می‌توانند طی این تجربه جدید، هیجان‌های خود را اصلاح نمایند. به این ترتیب هیجان‌های آنها قابل دسترس، رشدیافته و بازسازی می‌شود و در جهت بازسازی تجارب لحظه به لحظه بیمار و رفتارشان در قبال یکدیگر و دیگران بکار گرفته می‌شود. با انجام این مرحله از درمان، زوجین از هیجان‌های خود آگاهی یافته و در فضایی امن با ابراز هیجان‌های واقعی در موقعیت‌های مختلف زندگی مجموعه رفتارهای جدیدی را از خود نشان می‌دهند و انتظارات خود را همسر و شریک زندگی اصلاح می‌نمایند. در نتیجه روش زوج درمانی هیجان‌محور از طریق مکانیسم‌های توضیح داده شده می‌تواند باعث بهبود انتظارات زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی شوند.

نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که روش زوج درمانی هیجان‌محور باعث بهبود انتظارات زناشویی یعنی انتظار از همسر به‌عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی و انتظار از رابطه

ایده‌آل در زوجین دارای تعارضات زناشویی شدند. بنابراین توصیه می‌گردد که درمانگران و روانشناسان بالینی برای بهبود انتظارات زناشویی و ابعاد آن در زوجین دارای تعارضات زناشویی از روش زوج درمانی هیجان‌محور استفاده کنند. هر پژوهشی با محدودیت‌هایی مواجه است و از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، حجم نمونه نسبتاً کم و عدم پیگیری تاثیر روش زوج درمانی هیجان‌محور چند ماه پس از اتمام مداخله بود. بنابراین توصیه می‌گردد در پژوهش‌های بعدی، پژوهشگران و محققان از روش‌های نمونه‌گیری احتمالی، حجم نمونه بزرگ‌تر و پیگیری چند ماهه برای بررسی اثربخشی روش‌های مداخله استفاده کنند.

منابع

- ابراهیمی تازه‌کند، فریبا؛ وکیلی، پرپوش و دکانه‌ای‌فرد، فریده. (۱۳۹۷). اثر تعاملی جنسیت با زوج درمانی هیجان‌مدار بر فرسودگی زناشویی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران. *مجله سلامت اجتماعی*، ۵(۴)، ۳۱۱-۳۱۸.
- امیدوار، بنفشه؛ فاتحی‌زاده، مریم‌السادات و احمدی، سیداحمد. (۱۳۸۸). بررسی تاثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۵(۱۸)، ۲۳۱-۲۴۶.
- بلقان‌آبادی، مصطفی؛ گراوند، عالیبه و احمدی، احمد. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش شناختی رفتاری گروهی بر انتظارات زناشویی زنان و مردان متأهل شهرستان کوه‌دشت. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۴)، ۶۴۱-۶۶۱.
- زنگنه مطلق، فیروزه؛ بنی‌جمالی، شکوه‌السادات؛ احدی، حسن و حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و هیجان‌محور بر بهبود سازگاری و تعهد زناشویی زوجین. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*، ۳۸، ۴۹-۷۰.
- شاه‌محمدی مهرجردی، مینا؛ دوکانه‌ای‌فرد، فریبا و شفیع‌آبادی، عبدالله. (۱۳۹۷). اثربخشی رویکرد خانواده درمانی بوئن بر دلبستگی هیجانی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرری. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۳(۴۹)، ۶۱-۷۱.
- شمسی‌پور، حمید؛ نوروزی کوه‌دشت، رضا؛ محمدی، حسین؛ آذری، الناز و نوروزی، محدثه. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار مبتنی بر آموزه‌های دینی در افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش تعارض‌های زناشویی زوجین. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۴(۴)، ۴۴-۵۸.
- نکونام، آسیه؛ اعتمادی، ثریا و پورنقاش‌تهرانی، سعید. (۱۳۹۷). اثربخشی رویکرد زوج درمانی هیجان‌مدار بر بهبود رضایت جنسی و تنیدگی بیماران قلبی بای‌پس عروق کرونر. *فصلنامه علوم روانشناختی*، ۱۷(۶۵)، ۶۱-۷۷.

- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 231-245.
- Dalglish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2015). Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(3), 276-291.
- Fang, S., Huang, J., Curley, J., & Brikenmaier, J. (2018). Family assets, parental expectations, and children educational performance: An empirical examination from China. *Children and Youth*

- Service Review, 87, 60-68.
- Forrow, J. L., Edwards, S. A., Choi, Y., & Bradley, B. (2012). Therapist presence in emotionally focused couple therapy blamer softening events: promoting change through emotional experience. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 39-49.
- Johnson, M. K., & Reynolds, J. R. (2013). Educational expectation trajectories and attainment in the transition to adulthood. *Social Science Research*, 42(3), 818-835.
- Johnson, S., & Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(4), 431-445.
- Najafi, M., Soleimani, A. A., Ahmadi, Kh., Javidi, N., & Hoseini Kamkar, E. (2015). The effectiveness of emotionally focused therapy on enhancing marital adjustment and quality of life among infertile couples with marital conflicts. *International Journal of Fertility & Sterility*, 9(2), 238-246.
- Shockley, K. M., & Allen, T. D. (2018). It's not what i expected: The association between dual-earner couples' met expectations for the division of paid and family labor and well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 104, 240-260.
- Snyder, D. K., & Balderrama-Durbin, C. (2012). Integrative approaches to couple therapy: Implications for clinical practice and research. *Behavior Therapy*, 43(1), 13-24.
- Soltani, M., Shairi, M. R., Roshan, R., & Rahimi, C. (2014). The impact of emotionally focused therapy on emotional distress in infertile couples. *International Journal of Fertility & Sterility*, 7(4), 337-344.
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, 55(3), 390-407.
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2017). Creating relationships that foster resilience in emotionally focused therapy. *Current Opinion in Psychology*, 13, 65-69.
- Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Burgess Mosser, M., Dalgleish, T. L., & Tasca, G. A. (2017). Predicting follow-up outcomes in emotionally focused couple therapy: The role of change in trust, relationship-specific attachment, and emotional engagement. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 213-226.
- Yurliani, R., Kemala, I., & Marini, L. (2018). Overview of marriage role expectation in Z generation late adolescents. *IAETSD Journal for Advanced Research in Applied Sciences*, 5(11), 1-4.
- Zhang, H., Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Luo, Y., & Wang, Z. (2017). Young adults' internet addiction: Prediction by the interaction of parental marital conflict and respiratory sinus arrhythmia. *International Journal of Psychophysiology*, 120, 148-158.

