

The Effect of Emotion Focused Method Training Approach on Marital Intimacy

Zahra Ghaderi. Ph.D.

Department of Counseling, Marvdasht Branch, Islamic Azad
University, Marvdasht, Iran

Zhale Refahi. Ph.D.

Department of Counseling, Marvdasht Branch, Islamic Azad
University, Marvdasht, Iran

Mohammad Baghban. M.A.

Counseling, Young Researchers and Elite Club, Marvdasht ranch,
Islamic Azad University, Marvdasht, Iran

تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت زوجین

زهره قادری

گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

ژاله رفاهی

گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

محمد باغبان*

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان،
واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت زوجین بود. این پژوهش به روش نیمه تجربی و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. جامعه آماری پژوهش، کلیه والدین دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و متوسطه شهر بندرعباس در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۹۳ بودند. از میان ۱۸۵ زوج متقاضی شرکت‌کننده، تعداد ۹۷ زوج که نمره پایینی در پرسشنامه مؤلفه‌های عشق اخذ کرده بودند، با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب گردیدند. سپس، ۴۰ زوج به صورت تصادفی انتخاب شدند که در دو گروه آزمایش (۲۰ زوج) و گروه گواه (۲۰ زوج) قرار گرفتند. ابزار این پژوهش، پرسشنامه عشق مثلثی یا مؤلفه‌های عشق (استرنبرگ، ۱۹۹۷) به همراه اطلاعات جامعه‌شناختی آزمودنی‌ها بود. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر میزان صمیمیت زوج‌ها اثر مثبت و معناداری دارد ($P < 0.05$). نتیجه آنکه آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار می‌تواند در افزایش میزان صمیمیت زوج‌ها مورد استفاده قرار گیرد. **واژه‌های کلیدی:** مؤلفه‌های عشق، رویکرد هیجان‌مدار، صمیمیت.

Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of training with emotion focused method approach on marital intimacy. This study employed a semi-experimental method and used a pre-test, post-test design with experimental and control groups. Statistical population of this study included all parents of primary and secondary students in Bandar Abbas city in the academic year of 2013-2014 (1392-93s.c.). From among 185 couples who were registered to participate in the study, 97 couples who had received low scores in components of Love questionnaire, were selected by purposive sampling method. Then, 40 couples were selected randomly and assigned in the experimental (20 couples) and control (20 couples) groups. The tools of this study were Triangular Love Questionnaire or Components of Love (Sternberg, 1997), and participants' demographic information. The data were analyzed by analysis of covariance. The results showed that emotion focused method training approach increased couples intimacy significantly and positively ($P < 0.05$). It was concluded that emotion focused training approach can be used to increase marital intimacy.

Keywords: components of love, emotion focused approach, intimacy.

مقدمه

گاتمن^۵ است (هنرپروران، ۱۳۹۱). این رویکرد بر رفتارهای مختلف فرد تأثیر می‌گذارد و این تأثیرگذاری راه‌حلی برای افزایش صمیمیت است.

رویکرد هیجان‌مدار از دیدگاه سبک‌های دلبستگی نیز به روابط، نگاه می‌کند و دلبستگی به دیگران را به‌عنوان هدف سلامتی در نظر می‌گیرد (این سلامتی با مراقبت و حمایت^۶ افراد از یکدیگر، در هنگامی که آنان به مراقبت و حمایت نیاز دارند، مشخص می‌گردد). جانسون معتقد است که تعارضات زوج‌ها، به دلیل کشمکش در پیوستگی^۷ آنان به یکدیگر به‌وجود می‌آید. نتیجه این کشمکش، ناکامی، جدایی و پیوندهای نایمن است (هنرپروران، ۱۳۹۱).

وقتی دلبستگی یکی از زوج‌ها آسیب ببیند، درماندگی و آشفتگی در روابط ایجاد می‌شود. با آموزش این رویکرد به زوج‌ها می‌توان علاوه بر آموزش سبک‌های دلبستگی و همچنین هیجانان اولیه و ثانویه، از گام‌های هیجان‌مدار استفاده کرد تا با دادن آگاهی بیشتر در یک فرایند مشاوره‌ای صمیمیت را مشاهده کرد.

فرایند تغییر در زوج‌درمانی هیجان‌مدار در نه گام انجام می‌گیرد. چهار گام اول شامل ارزیابی، به هم زدن تعامل چرخه‌های منفی و بحران‌زایی از چرخه‌های مشکل‌دار تعاملی است. سه مرحله میانی در برگیرنده تغییر موقعیت‌های تعاملی^۸ به سوی پیوستگی‌های جدید است و دو مرحله آخر به تحکیم تغییرات در زندگی زوج‌ها، می‌پردازد (جانسون و وایفن ۱۹۹۹).

از جمله عواملی که بر رضایت زناشویی تأثیر دارد؛ تعهد، صمیمیت و میل زوج‌هاست. این اعتقاد وجود دارد که مشکلات مربوط به صمیمیت باعث می‌شود زوج‌ها به دنبال مشاوره زناشویی باشند. بنابراین باید روش‌ها و راهبردهایی برای افزایش این بعد مهم و باارزش در روابط زناشویی احیا شود (خدایاری، زارع‌پور و حجازی، ۱۳۸۸).

در پژوهش‌های شنايدر، گرینبرگ، جانسون، ۲۰۰۰ (به نقل از مسر، ۲۰۰۱)، ۹۰ درصد زوج‌هایی که رویکرد هیجان‌مدار را دریافت کرده بودند، افزایش سطح صمیمیت و برقراری پیوندهای دلبستگی ایمن نشان داده شد. جانسون، گرینبرگ (۱۹۸۵) بیان کردند که رویکرد هیجان‌مدار باعث بهبود و افزایش صمیمیت زوج‌ها شده است. فلاح‌زاده، ثنایی‌ذاکر و فرزاد (۱۳۹۱) و سلطانی، ملازاده، محمدی و حسینی (۲۰۱۲) بیان کردند زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر صمیمیت زوج‌ها تأثیر معنادار دارد. حسینی، شفیع‌آبادی، فرح‌بخش (۱۳۹۰) اثربخشی

ازدواج رابطه منحصر به فردی است که زنان و مردان می‌توانند عمیق‌ترین احساسات را در آن تجربه کنند. برای بسیاری از انسان‌ها ازدواج منبع اصلی صمیمیت، پشتیبانی و مصاحبت است که تسهیل رشد شخصی را فراهم می‌آورد، اما واقعیت امر آن است که زندگی زناشویی همیشه بر پایه عشق کامل نیست، بلکه در معرض خطر بروز تعارضات و آشفتگی‌ها قرار دارد (شعاع کاظمی، ۱۳۸۹).

آنچه در زندگی مهم به نظر می‌رسد، صمیمیت زوج‌ها برای ساختن یک زندگی همراه با رضایت‌مندی است؛ اصطلاح صمیمیت، در واقع بر واژه‌هایی مانند تمایل، درگیری، هیجان و تمایلات جنسی تأکید دارد (داندنو و جانسون^۱، ۱۹۹۴؛ به نقل از گریرف و مالهرب^۲، ۲۰۰۱) بیشتر تعریف‌هایی که از صمیمیت ارائه شده شامل رفتارهای وابستگی، ارضای نیازها و دلبستگی هیجانی (کشاورز، ۱۳۹۱) است.

استرنبرگ (۱۹۸۶) می‌گوید: صمیمیت احساس نزدیکی، برقراری ارتباط متقابل و دلبستگی در رابطه است. از جمله عواملی که فرض می‌شود کیفیت زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد، میزان صمیمیت در ازدواج است که عامل تعیین‌کننده‌ای برای داشتن ارتباطات زناشویی و خانوادگی بسیار محکم است. صمیمیت را باید محصول یک جریان رشد در رابطه دانست؛ فرایندی که قبل از ازدواج شروع می‌شود و بعد از آن هم ادامه می‌یابد و حتی جاودان می‌گردد.

عوامل مختلفی در صمیمیت زوج‌ها دخیل است که خود به اهمیت موضوع در زندگی می‌افزاید. ارتباط صمیمانه با شاخص‌های اعتماد متقابل، محبت، ارتباط باز، مقبولیت، عذرخواهی، بخشش و مراقبت، زیربنای سلامت جنسی و غیرجنسی در صمیمیت زناشویی است. بنابراین یک ازدواج شاد و احساساتی و خیال‌پردازانه (رمانتیک) ازدواجی است که در آن همسران هم در بعد جنسی و هم در بعد غیرجنسی رشد پیدا کنند (استهمن^۳ و همکاران، ۲۰۰۴؛ به نقل از کشاورز، ۱۳۹۱).

حال آنچه مهم است، چگونگی ایجاد و افزایش صمیمیت در زوج‌ها است. رویکرد هیجان‌مدار، یک الگوی نظام‌مند کوتاه‌مدت است که حوزه‌های درون‌روانی و بین‌فردی را با یکدیگر ترکیب می‌کند. منشأ این رویکرد، روان‌درمانی انسان‌گرا و هستی‌گراست و زیربنای نظری آن، عشق بزرگسالی شاور^۴، سبک‌های دلبستگی بالبی و مفاهیم آشفتگی زوجین

1. Dando & Johnson
3. Stahman
5. Gottman
7. connectedness

2. Gerif & malherb
4. Shaver
6. caring & support
8. change in interrogational positions cycles

- مشکلات را حل کنید. - برنامه هفتگی

حال با توجه به موارد اشاره شده در بالا و اهمیت و ضرورت پژوهش در حوزه صمیمیت با رویکرد هیجان‌مدار، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت زوج‌ها بود و این فرضیه تدوین شد که: آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر افزایش صمیمیت زوج‌ها تأثیر معنی‌دار دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه: روش این پژوهش به صورت نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و آزمایش بود. جامعه آماری همه والدین دانش‌آموزان ابتدایی و متوسطه شهر بندرعباس در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود که از طریق اطلاع‌رسانی و فراخوان در مدارس ثبت‌نام کردند. روش نمونه‌گیری از نوع هدفمند است. گروه نمونه مورد مطالعه ۱۸۵ زوج ثبت‌نام کرده بودند که پرسشنامه را پر کردند و از بین آنها ۹۷ زوج که نمره پایین گرفتند و شرایط پژوهش را داشتند انتخاب شدند. از میان آنها ۴۰ زوج به صورت تصادفی انتخاب شد و بعد از همتاسازی و همگن نمودن و با در نظر گرفتن واریانس‌های برابر به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم گردید.

ابزار سنجش

پرسشنامه مثلثی عشق^۱: این پرسشنامه را استرنبرگ با هدف بررسی و ارزیابی ساختار عشق براساس مؤلفه‌های صمیمیت، هوس و تعهد ساخت و ۴۵ سؤال دارد که سه مؤلفه عشق را می‌سنجد. ۱۵ سؤال اول صمیمیت، ۱۵ سؤال بعدی هوس و ۱۵ سؤال آخر تعهد را مورد سنجش قرار می‌دهد. هر فرد سؤال را می‌خواند و از مقیاسی بین ۱ تا ۹ که شامل ۳ تعریف، اصلاً، به‌طور متوسط و به‌طور کامل می‌شود، به خود نمره می‌دهد. سپس مجموع نمرات هر گروه ۱۵ تایی جمع می‌شود و مقابل نام گروه نوشته می‌شود. بهترین نمرات را فردی دریافت می‌کند که برای هر ۳ گروه نمره‌ای بالاتر از حد میانگین کسب کند و تفاوت میان نمره‌های هر گروه، میزان دارا بودن آن صفت از مثلث عشق را بیان می‌کند و اگر نمرات ضعیف و قوی باشد نشان می‌دهد ۳ عنصر مثلث عشق در اضلاع خود برابری و تناسب ندارند (گنجی، ۱۳۸۰). استرنبرگ همبستگی خرده‌مقیاس‌ها در این سؤالات را ۰/۲۱ تا ۰/۶۵ به‌دست آورد و همبستگی درون‌مقیاس‌ها نیز بالا بود و ضریب پایایی برای کل این آزمون را نیز ۰/۹۰ به‌دست آورد (استرنبرگ، ۱۹۹۷ به نقل

رویکرد هیجان‌محور و راه‌حل‌محور را بر بهبود مؤلفه‌های صمیمیت و سازگاری زناشویی مثبت دانسته‌اند. بهرام‌پور، سودانی، مهرابی‌زاده (۱۳۹۱) تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌محور را بر صمیمیت و دلزدگی زناشویی زوج‌ها معنادار عنوان کردند. همچنین مشاک (۱۳۸۸) رابطه سبک‌های عشق (تعهد، صمیمیت، میل) با رضایت زناشویی و تأثیر رویکرد هیجان‌مدار بر میزان رضایت زناشویی معنادار بیان می‌کنند.

رویکرد هیجان‌مدار بیان می‌دارد با توجه به سیر صعودی آمار طلاق در کشور، به‌خصوص در زوج‌های جوان و افزایش روزافزون کشمکش‌ها و تعارضات خانواده‌ها، درمان و مشاوره تخصصی زوج‌ها از ضرورت و اولویت خاصی برخوردار است. از آنجا که مردم ایران به هیجان‌ات، اهمیت زیادی می‌دهند و برای آنان عواطف از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، زوج‌درمانی هیجان‌مدار به‌طور قابل ملاحظه‌ای سبب بهبود و افزایش رضایت‌مندی در روابط زوج‌ها و سلامت روان آنها می‌گردد (هنرپروران، ۱۳۹۱).

رویکرد هیجان‌مدار به روابط زوج‌ها از دیدگاه هیجان‌ات و سبک‌های دلبستگی نگاه می‌کند و هیجان‌ات و نظریه دلبستگی عناصر اصلی این رویکرد است.

آموزش در رویکرد هیجان‌مدار از اهمیت خاصی برخوردار است، همان‌گونه که هنرپروران (۱۳۹۱) مراحل آموزش هیجان را شامل: ۱- بالا بردن آگاهی هیجانی، ۲- پذیرش تجربه هیجانی، ۳- کمک به زوج‌ها برای بیان احساسات خود در قالب کلمات، ۴- کمک به زوج‌ها به‌منظور کشف واکنش‌های هیجانی، ۵- تسهیل ارزیابی هیجان‌ات، ۶- شناسایی باورها و نگرش‌های مخرب، ۷- تسهیل پذیرش هیجان‌ات و نیازهای سازگاران، ۸- کمک به زوج‌ها برای پیدا کردن پاسخ‌های هیجانی جایگزین، ۹- تسهیل انتقال هیجان‌ات ناسازگارانه و باورهای مخرب به هیجان‌ات سازگارانه و سالم می‌داند. مک‌کی، وود، برنتلی (۱۳۹۰) مهارت‌های نظم‌بخشی هیجان را در ۹ گام و یک گام برنامه هفتگی این‌گونه عنوان می‌کنند:

- هیجان‌هایتان را بشناسید.
- بر موانع هیجان‌های سالم غلبه کنید.
- آسیب‌پذیری جسمی‌تان را کاهش دهید.
- آسیب‌پذیری شناختی‌تان را کاهش دهید.
- هیجان‌های مثبت‌تان را افزایش دهید.
- بدون قضاوت به هیجان‌هایتان، توجه آگاهانه نشان دهید.
- با هیجان‌هایتان روبه‌رو شوید.
- برعکس تمایل‌های شدید هیجانی‌تان، عمل کنید.

روش اجرا و تحلیل: پس از مشخص شدن گروه‌های گواه و آزمایش و اجرای پیش‌آزمون برای دو گروه، برنامه آموزش رویکرد هیجان‌مدار برای گروه آزمایش در ۸ جلسه ۱/۵ ساعته با سرفصل‌های جدول ۱ اجرا گردید. بعد از پایان دوباره پرسشنامه بین هر دو گروه اجرا شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست آمده از تحلیل واریانس، رگرسیون خطی و تحلیل داده‌های کواریانس استفاده شد و در ادامه برای به‌دست آمدن رابطه زوجی از آزمون تی مستقل استفاده گردید. برای انجام تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم‌افزار SPSS¹⁹ استفاده شده است.

از حاتمی، ۱۳۸۹). قمرانی و سادات جعفر طباطبایی (۱۳۸۵) پایایی پرسشنامه مثلث عشق استرنبرگ را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آوردند. همچنین روایی پرسشنامه مثلث عشق استرنبرگ را با استفاده از محاسبه همبستگی مؤلفه‌ها با نمره کل برای سه مؤلفه صمیمیت، هوس و تعهد به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ به دست آوردند ($P < 0/001$). در این پژوهش پایایی پرسشنامه مثلث عشق استرنبرگ با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به‌دست آمد. دو نمونه از پرسش‌ها عبارت‌اند از: «همسرم را از نظر عاطفی خیلی حمایت می‌کنم» و «خیلی خودم را به همسرم نزدیک احساس می‌کنم».

جدول ۱- برنامه‌ریزی آموزشی رویکرد هیجان‌مدار

ردیف	جلسه	هدف
۱	اول	آشنایی گروه با یکدیگر- آشنایی گروه با EFT و خاستگاههای آن - آموزش گام اول و دوم EFT
۲	دوم	بررسی تکالیف - آموزش گام سوم و چهارم EFT
۳	سوم	بررسی تکالیف - تمرین مهارت‌ها و فنون یادگرفته شده
۴	چهارم	بررسی تکالیف - آموزش گام پنجم و ششم EFT
۵	پنجم	بررسی تکالیف - آموزش گام هفتم EFT
۶	ششم	بررسی تکالیف - تمرین مهارت‌ها و فنون یاد گرفته شده
۷	هفتم	بررسی تکالیف - آموزش گام هشتم و نهم EFT
۸	هشتم	جمع‌بندی - تمرین مهارت‌ها و فنون یاد گرفته شده - ارزیابی کلی

یافته‌ها

همان‌گونه که مشاهده می‌شود میانگین گروه آزمایش و گواه تفاوت چشمگیری دارد که معناداری این تفاوت‌ها در ادامه بررسی می‌شود. یافته‌های توصیفی حاصل از ابزارهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲- میانگین، انحراف معیار نمره صمیمیت در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه	تعداد (نفر)	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت زن	پیش‌آزمون	آزمایش	۵۱/۶	۶,۱
		گواه	۵۳/۳	۹/۶
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۲۴	۵/۳
		گواه	۵۲/۴	۹/۵
صمیمیت شوهر	پیش‌آزمون	آزمایش	۵۴/۳	۸/۵
		گواه	۵۳/۳	۷/۸
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۲۳/۶	۴/۱
		گواه	۵۳/۵	۸/۳

جدول ۳- آزمون لوین نمره صمیمیت گروه آزمایش و گواه

متغیرها	سطح معناداری (sig)	درجه آزادی گروه گواه (df)	درجه آزادی گروه آزمایش (df)	مقدار F
زن	۰/۹۷۵	۳۸	۱	۰/۰۰۱
شوهر	۰/۵۳۸	۳۸	۱	۰/۳۸۶

جدول ۴- تحلیل کواریانس نمره صمیمیت گروه آزمایش و گواه

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی (df)	میانگین مجذورات	آماره آزمون (F)	سطح معناداری (sig)	اتا (Eta)
زن	اثر پیش آزمون	۱۴۹/۶	۱	۱۴۹/۶	۴/۲	۰/۰۴۶	۰/۱۰۶
	اثر آزمون هیجان مدار	۲۶۹۵/۳	۱	۲۶۹۵/۳	۷۶/۹	۰/۰۰۰۵	۰/۶۸۱
شوهر	اثر پیش آزمون	۴۱۵/۸	۱	۴۱۵/۸	۱۳/۸	۰/۰۰۱	۰/۲۷۸
	اثر آزمون هیجان مدار	۲۰۹۵	۱	۲۰۹۵	۶۹/۸	۰/۰۰۰۵	۰/۶۶۰

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود در این آزمون واریانس ها در سطح ۰/۰۵ همگن هستند و این امکان را در استفاده از تحلیل کواریانس در تحلیل داده ها می دهد. بر طبق فرضیه اول «آموزش به شیوه رویکرد هیجان مدار بر افزایش صمیمیت زوج ها تأثیر معنی دار دارد و فرضیه اول تأیید می گردد.» بر اساس فرضیه اول در جدول ۴ مشاهده می شود، بین صمیمیت در دو گروه گواه و آزمایش در مرحله پس آزمون پس از حذف تأثیر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و میانگین پس آزمون در گروه زنان بیشتر است و آموزش هیجان مدار بر صمیمیت تأثیر معنادار دارد ($P < 0/05$). همچنین ضریب اتا در این آزمون در متغیر زن ($0/681 = \text{Eta}$) است که این مفهوم نشان می دهد که حدود ۶۸ درصد از تفاوت های مشاهده شده در صمیمیت زن در مرحله پس آزمون مربوط به تأثیر آموزش هیجان مدار بوده است. و در ادامه ضریب اتا در این آزمون در متغیر شوهر ($0/660 = \text{Eta}$) بود که این مفهوم گویای آن است که حدود ۶۶ درصد از تفاوت های مشاهده شده در صمیمیت مرد در مرحله پس آزمون مربوط به تأثیر آموزش هیجان مدار بوده است.

بحث

نتایج این پژوهش نشان داد آموزش به شیوه رویکرد هیجان مدار بر افزایش صمیمیت زوج ها تأثیر معنی دار و مثبت دارد. این بخش از نتایج با یافته های حاصل از پژوهش های

گلدمن (۲۰۰۵) جاویدی و همکاران (۱۳۹۱)، اشنایدر، گرینبرگ، جانسون (۲۰۰۰) جانسون، گرینبرگ (۱۹۸۵)، حسینی و همکاران (۱۳۹۰)، سلطانی و همکاران (۲۰۱۲)، احمدی، ثنایی ذاکر (۱۳۹۱) فلاح زاده، ثنایی ذاکر و فرزاد (۱۳۹۱) حیاتی و همکاران (۱۳۸۷) بهرام پور و همکاران (۱۳۹۱) و مشاک (۱۳۸۸) همسو است.

مؤلفه های عشق در بعد صمیمیت از این سو با پژوهش های زیر همسو است که اشنایدر، گرینبرگ، جانسون، (۲۰۰۰) (به نقل از مسر، ۲۰۰۱)، عنوان کردند که ۹۰ درصد زوج هایی که در پژوهش آنان رویکرد هیجان مدار را دریافت کرده بودند، افزایش سطح صمیمیت و برقراری پیوندهای دلبستگی ایمن بین همسران را گزارش کردند. جانسون، گرینبرگ (۱۹۸۵) بیان کردند رویکرد هیجان مدار باعث بهبود و افزایش صمیمیت زوج ها شده است. فلاح زاده، ثنایی ذاکر و فرزاد (۱۳۹۱) و سلطانی، ملازاده، محمدی و حسینی (۲۰۱۲) بیان می کنند که زوج درمانی هیجان مدار بر صمیمیت زوج ها تأثیر معنادار دارد. حسینی، شفیق آبادی، فرح بخش (۱۳۹۰). اثر بخشی رویکرد هیجان محور و راه حل محور بر بهبود مؤلفه های صمیمیت و سازگاری زناشویی را مثبت دانستند و این به گونه ای است که بهرام پور، سودانی، مهرابی زاده (۱۳۹۱) تأثیر زوج درمانی هیجان محور بر صمیمیت و دلزدگی زناشویی زوج ها را معنادار عنوان می کند. در نتیجه همان گونه که مشاک (۱۳۸۸) رابطه

سبک‌های عشق (تعهد، صمیمیت، میل) با رضایت زناشویی و تأثیر رویکرد هیجان‌مدار بر میزان رضایت زناشویی را بیان می‌کنند این پژوهش‌ها نیز با یافته‌های پژوهش همسو است.

نظریه دلبستگی بر صمیمیت تأکید دارد. اولین تجربه صمیمیت جسمانی در کودکی با لذت بغل شدن و بوسیدن و... ایجاد می‌گردد. صمیمیت در دلبستگی ایمن با خودآشنایی و پاسخگویی همدلانه توصیف می‌شود. نظریه دلبستگی بر این اعتقاد است که رفتارهای مراقب کودک در نهایت به شریک زناشویی منعکس می‌شود. مطالعات نشان داده است که هر سه سبک دلبستگی بر سطوح برانگیختگی و لذت و رضایت جنسی رابطه دارد. کاهش روابط جنسی به تهدید دلبستگی منجر می‌شود (جانسون، ترجمه حسینی، ۱۳۸۹).

هنگام تحول نظریه دلبستگی، بالبی فرضیه فروید را درباره روابط کودک - والد حفظ کرد. فروید معتقد بود که روابط کودک - والد، الگوی نخستین روابط عاشقانه بزرگسالی است. بالبی نیز اعتقاد داشت که نظام دلبستگی هم در روابط کودک - والد و هم در روابط عاشقانه بعدی فعال هستند (بالبی، ۱۹۷۹).

آموزش رویکرد هیجان‌مدار در زوجها دلبستگی ایمن ایجاد می‌کند که زوج‌ها با این دلبستگی، در رابطه خود راحت هستند، ارتباط نزدیکی با همسر یا شریک خود دارند و خودآشنایی می‌کنند و به خودآشنایی همسر نیز واکنش نشان می‌دهند. نظریه دلبستگی که از اصول رویکرد هیجان‌مدار است، بر صمیمیت تأکید بسیاری دارد. بنابراین ایجاد دلبستگی صمیمیت را بیشتر می‌کند. انسان‌ها بنده محبت هستند؛ زن و شوهر در خانه به دنبال محبت و در ازدواج با کسب صمیمیت به دنبال آرامش و زندگی بهترند. این صمیمیتی که همسران به دنبال آن می‌گردند چیزی بیشتر از درک کردن و دلبستگی ایمن در روابط نیست که از ابتدای کودکی تا بزرگسالی به دنبال ما و سرنوشتمان می‌آید. برای ایجاد و ابراز صمیمیت یادگیری بسیار مؤثر و نتیجه‌بخش است تا آنجا که می‌تواند جادو کند. صمیمیت در بین افراد خانواده به‌خصوص زن و مرد رضایت را به زندگی می‌آورد و به خانواده استحکام می‌بخشد. در این میان رویکرد هیجان‌مدار با توجه به دلبستگی‌ها و هیجان‌ها و همچنین از بین بردن چرخه‌های تعاملی منفی این صمیمیت را ایجاد می‌کند، همان‌طور که نتیجه حاصل از این پژوهش نشان داد آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر افزایش صمیمیت زوج‌ها تأثیر معنی‌دار و مثبت دارد.

از محدودیت‌های این پژوهش به علت طولانی شدن روند پذیرش مقاله دسترسی نداشتن به اعداد توان آماری در جدول ۴، نمونه‌گیری هدفمند و محدودیت در تعمیم و همچنین

فرهنگ و نگاه خشک زوجها در روند اجرایی به‌گونه‌ای که انجام بعضی از مداخلات در جلسه آموزش را محدود می‌کرد. با توجه به این محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جوامع دیگر بررسی و با توجه به فرهنگ اسلامی و وجود حریم‌هایی در ارتباطات، بعضی از جلسات آموزش به‌صورت جداگانه برای زنان و مردان اجرا شود تا علاوه بر بیان مشکلات تأثیرگذاری آموزش‌ها بیشتر باشد. در ادامه همچنین پیشنهاد می‌شود در خصوص مؤلفه‌های عشق ابزاری با نگارش ساده و شیوا تهیه شود، تا متناسب با مؤلفه مورد نظر قابل فهم برای عموم باشد. پیشنهاد می‌شود آموزش‌های گروهی با مشاوره گروهی تلفیق شود تا بهره‌وری این آموزش‌ها و نتیجه‌بخشی آنها بیشتر گردد.

تقدیر و تشکر

تشکر می‌کنم از تمامی دوستان و عزیزانی که مرا در انجام این پژوهش یاری نمودند، و از خداوند بزرگ برای این عزیزان سلامتی و موفقیت آرزو مندم.

منابع

- احمدی، م؛ باقرثانی، ذ. (۱۳۹۱). *اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌محور بر تنظیم هیجان و تعهد زناشویی*. تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- حسینی، ب؛ شفیع‌آبادی، ع؛ فرح‌بخش، ک. (۱۳۹۰). *مقایسه اثربخشی درمان هیجان‌محور و راه‌حل‌محور بر بهبود مؤلفه‌های صمیمیت و سازگاری زناشویی زوجین و ساختن مدل پیشنهادی*. تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- بهرام‌پور، خ؛ سودانی، م؛ مهرابی‌زاده، م. (۱۳۹۱). *تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌محور بر صمیمیت و دلزدگی زناشویی زوجین کارکنان شرکت ملی حفاری اهواز*. تهران: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز.
- جانسون، س. (۱۳۹۱). *تمرین زوج‌درمانی هیجان‌مدار «ایجاد رابطه»*، ترجمه فاطمه بهرامی، زهرا آذریان، عذرا اعتمادی، شهین صمدی. تهران: دانژه. (۲۰۰۴).
- جانسون، س. (۱۳۸۹). *زوج‌درمانی هیجان‌مدار «پیوندآفرینی»*، ترجمه بی تا حسینی. تهران: جنگل (۲۰۰۴).
- جاویدی، ن؛ سلیمانی، ع؛ احمدی، خ؛ صمدزاده، م. (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر افزایش رضایت جنسی زوجین*. فصلنامه روان‌شناسی سلامت، ۳.
- چایمن، گ. (۱۳۸۴). *۵ زبان عشق: چگونه به او بگویم دوستت دارم*، ترجمه سیمین موحد. تهران: ویدا.

- Goldman, A. (2005). A comparison of systemic and emotionally focuses outcome studies. *Journal of Marital & Family Therapy*, 5, 21-28.
- Goldman, A & Greenberg, L. (1992). A comparison of systemic and emotionally focuses outcome studies. *Journal of Marriage and Family*, 5, 21-28.
- Greenberg, L.S., & Johnson, S.M. (2000). Different effects of experiential and problem-solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 63, 67-79.
- Henline. (2006). *Technology use and intimacy development in committed relationships*. branden hayes henline.
- Johnson, M.P. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 160-177.
- Johnson, Susan M.; Greenberg, Leslie S. (1985). Emotionally Focused Couples Therapy: An Outcome Study. *Journal of Marital and Family Therapy*, v11 n3 p313-17.
- Johnson, Susan M. & Wittenborn, Andrea, K. (2012). New Research Findings on Emotionally Focused Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, v38 ns1 p18-22.
- Johanson, S. (2004). *the practice of emotionally focused couple therapy, creating connection*. Brunner-Routledge.
- Johnson, S.M., & Whiffen, V.E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused therapy to attachment styles. *journal of clinical psychology: science @ practice*, 6,366-381.
- Messer, Larry D. (2001). *Emotionally Focused Couples Therapy: A Review of the Literature*. Doctoral Dissertations, Biola University, ERIC, (ED453503).
- Scanzoni, L.D., & Scanzoni, J. (1988). *Men, women, and change: A sociology of marriage and family* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sternberg, R.J. & Hojjat, M. & Barnes, M.L. (2001). Empirical test of aspects of love as a story euripian. *Journal of personality*. 15:199-219.
- Sternberg Robert, J. (1986). *a triangular theory of love*. *psychological review* 93(2):119-135
- Sternberg Robert, J (1988). *The triangule of love. intimacy passion, commitment*. new york. basic books.
- Soltani, A., Molazadeh, J., Mahmoodi, M. & Hosseini, S. (2012). A Study on the Effectiveness of Emotional Focused Couple Therapy on Intimacy of Couples. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*. Volume 82, 3 July 2013, Pages 461-465.
- حیاتی، م؛ اعتمادی، ا؛ تبریزی، م؛ برجعلی، ا (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی رویکرد درمانی هیجان مدار بر میزان رضایت زناشویی زوجین. پیک نور، ۱.
- خدایاری فرد، م؛ زارع پور، م؛ حجاری، ا. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر صمیمیت زناشویی. قابل دسترس در سایت <http://www.sid.ir>
- شعاع کاظمی، م. (۱۳۸۹). بررسی پیوند الگوهای ارتباطی با خشنودی زناشویی. *فصلنامه مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان*، شماره ۲۳، ۵۷-۷۰.
- فلاح زاده، ه؛ ثنایی ذاکر، ب؛ فرزاد، و. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی سیستمی تلفیقی بر کاهش اضطراب صمیمیت زوج ها. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۳۲.
- فرحبخش، ک؛ شفیع آبادی، ع. (۱۳۸۵). ابعاد عشق و ورزی بر اساس نظر سه بعدی عشق در چهار گروه زوج های در مرحله نامزدی، عقد، ازدواج، دارای فرزند. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان شناسی*. سال هشتم، شماره ۳۰.
- قمرانی، م؛ طباطبایی، سادات ج. (۱۳۸۵). بررسی رابطه عاشقانه زوجین ایرانی و رابطه آن با رضایت زناشویی و متغیرهای دموگرافی. *مجله تازه ها و پژوهش های مشاوره* ۵، ۱۷، ۱۰۹-۹۵.
- کشاورز، س. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی به روش تلفیقی رویکرد ارتباطی و راه حل محور بر افزایش صمیمیت افراد معناد و همسرانشان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
- مشاک، ر. (۱۳۸۸). رابطه سبک های عشق با رضایت زناشویی دانشجویان متأهل. قابل دسترس در سایت <http://www.sid.ir>
- میتو مک کی، جفری؛ ود، جفری ب. (۱۳۹۰). تکنیک های نظم بخشی هیجانی، ترجمه حسن حمیدپور، حمید جمعه پور، زهرا اندوز. تهران: مرکز مشاوره دانشگاه تهران.
- هنرپروران، ن. (۱۳۹۱). رویکرد هیجان مدار در زوج درمانی. تهران: دانژه.
- هنرپروران، ن؛ تبریزی، م؛ نوایی نژاد، ش؛ شفیع آبادی، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش رویکرد هیجان مدار بر رضایت جنسی زوجین. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۱۵.
- Bagarozzi, D. (2001). *Enhancing intimacy in marriage*. USA: Brunner-Routledge, 25-6.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Elliott, R., & L.S. Greenberg. (2007). The Essence of Process-Experiential /Emotion-Focused Therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 61241-254.
- Fowers, B.J., & Olson, D.H. (2003). Four types of premarital couples: An empirical typology based on prepare. *Journal of Family Psychology*. 6, 10-21.