

## «زن و مطالعات خانواده»

سال شانزدهم - شماره پنجاه و نهم - بهار ۱۴۰۲

ص ص: ۲۰۲-۲۱۶

### تأثیر زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر در بهبود انعطاف پذیری روانشناختی، تنظیم شناختی هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین شهر شیراز

نجمه عبداللهی<sup>۱</sup>

ناصر امینی<sup>۲\*</sup>

نازنین هنرپروران<sup>۳</sup>

پذیرش: ۴۰۱/۳/۲۱

دریافت: ۴۰۰/۱۱/۲۵

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر رویکرد دلگرم سازی شوانکر در بهبود انعطاف پذیری روانشناختی، تنظیم شناختی هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین شهر شیراز بود. روش پژوهش آزمایشی و طرح پژوهش شبه (نیمه) آزمایشی به صورت پیش آزمون پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. ابتدا پیش آزمون با استفاده از ابزارهای پژوهش بر روی هر دو گروه اجرا شد، سپس مداخله درمانی بر روی گروه آزمایشی انجام پس آزمون توسط هر دو گروه تکمیل گردید. سه ماه بعد آزمون پیگیری اجرا و نتایج پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با یکدیگر مقایسه شد. جامعه آماری شامل زوجین شهر شیراز در سه ماهه بهار ۱۴۰۰ بود. نمونه آماری ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایشی و ۱۵ نفر گروه گواه) بود که به روش نمونه گیری درد سترس انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایشی و گروه گواه گمارده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارفنسل و کرایچ (۲۰۰۶)، انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و الگوهای ارتباطی زوجین آدیلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) بود. نتایج نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر بر انعطاف پذیری روانشناختی، تنظیم هیجان و انعطاف پذیری روانشناختی زوجین در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری تأثیر داشته است. با توجه به یافته های پژوهش می توان نتیجه گیری کرد که می

۱ - دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

۲\* - استادیار روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران (نویسنده مسئول)  
n.amini@iaubushehr.ac.ir

۳ - استادیار مشاوره، گروه مشاوره، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

توان از زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر به منظور بهبود انعطاف پذیری روانشناختی، تنظیم شناختی هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین استفاده کرد.

**کلمات کلیدی:** الگوهای ارتباطی زوجین، انعطاف پذیری روانشناختی، تنظیم شناختی هیجان، زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر

### مقدمه

دستیابی به جامعه‌ی سالم در گرو سلامت خانواده است و سلامت خانواده مشروط به سلامت روانی افراد و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. با وجود پیامدهای مثبت ازدواج، شواهد گویای آن است که زوج‌ها برای برقراری و حفظ روابط صمیمی به مشکلات شدید گرفتارند و در بیشتر اوقات به کمک متخصصی نیازمندند (داکس و راجرز<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰).

به نظر می‌رسد انعطاف پذیری اندک در تعاملات بین فردی می‌تواند مبنایی برای مشکلات زناشویی ایجاد کند. چرا که انعطاف پذیری به‌عنوان سازه شناختی سطح بالا تعریف می‌شود که در برنامه‌ریزی شروع و تنظیم رفتار هدفمند درگیر هستند (ریچاردسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). لذا انعطاف پذیری روانشناختی را می‌توان عاملی مهم در ارتقا کیفیت زناشویی فرض کرد (تامسون و همکاران، ۲۰۲۲). انعطاف پذیری فرصتی را برای زوجین فراهم می‌کند تا بتوانند خود را با شرایط متغیر زناشویی وفق دهند و اتحادی مبتنی بر تفاوت‌ها شکل دهند، که به آنها در پذیرش فردیت و در عین حال همراهی با دیگری کمک می‌کند (فونسکا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر چگونگی مدیریت هیجان‌ها در روابط زوجین مفهومی اساسی است که بیانگر این مساله است که اصولاً زوجین در چالش‌های پیش رو، چگونه تنظیم هیجان را انجام می‌دهند (کاردوسو و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲). سرانجام اینکه در سطح وسیعی تر به نظر می‌رسد بخشی از چالش‌های زناشویی الگوهای ارتباطی زوجین است که تعیین‌کننده و تعریف‌کننده چگونگی تعاملات زناشویی است (بومستین و شافر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). بنابراین در یک چشم‌انداز نظری می‌توان فرض کرد که درمان‌ها یا روش‌هایی که بتوانند بر این سازه‌ها اثر بگذارند، می‌تواند تعاملات زناشویی را کیفیت بخشد.

بر همین اساس تحقیقات نشان داده است که رویکرد دلگرم سازی<sup>۶</sup> روشی موثر در کاهش مشکلات بین فردی است (کیم و جون<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰). این رویکرد باعث می‌شود افراد جرأت مندتر،

۱. Daks & Rogge

۲. Rickardsson

۳. Fonseca

۴. Cardoso

۵. Bornstein & Shaffer

۶. Self. Encouragement

۷. Kim & Jun

بردبارتر و با اعتماد به نفس بالاتری عمل کنند و نیز دارای رفتار دوستانه تری با دیگران بوده، احساس ثبات بیشتری نموده و همچنین بهتر قادر باشند با مسائل و مشکلات خود بهتر مقابله کنند (فونسکا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). دلگرم سازی باعث می شود فرد احساس خوبی داشته باشند، عملکرد مؤثر داشته و برای مشکلات خود به شکلی موثرتر برنامه ریزی کنند، دارای اعتماد به نفس و حس رضایت باشد (سودلرند<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). دلگرم سازی<sup>۳</sup> شوانکر نیز به عنوان یک مدل درمانی مؤثر خود را مطرح کرده است. در این رویکرد این احساس که چگونه افراد زمانی که احساس تعلق کنند، از وقف خود برای جامعه احساس رضایت می کنند، به عنوان یک مفهوم برای تاثیرگذاری در روابط زناشویی و فرآیند زوج درمانی استفاده می شود (زارع و مهمان نوازان، ۱۳۹۴). در این رویکرد داشتن دید مثبت نسبت به مسائل و به طبع آن احساس کفایت و رضایت می تواند به عنوان مبنایی برای عملکرد بهینه در رفتار عمل کند (دانیلز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). لذا درمانگر به دنبال چیزی نیست، بلکه صرفاً نوعی از فرآیند دلگرم سازی را دنبال می کند که اعتماد شخص و احساس مثبت فرد از خود را بهبود و نیرو می بخشد (مستری<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

مفهوم کلیدی در این درمان رشد احساس شایستگی شخصی و احساس توانمندی است (کیم و جون، ۲۰۲۰). رویکرد دلگرم سازی می تواند عملکرد کلی فرد را بهبود بخشد و روابط وی را اصلاح و ترمیم کند (کابربرنر و سیفرت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). به گونه ای که در بلندمدت فرد انعطاف پذیری بیشتری نشان می دهد. این رویکرد باعث به اصلاح الگوهای ارتباطی زوجین می شود (برگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹) و زمینه را برای بهبود روابط زناشویی فراهم می کند (صفاری نیا و مهمان نوازان، ۱۳۹۳). نتایج پژوهش ها همچنین بر تاثیرگذاری این رویکرد در بهبود مدیریت هیجان ها اشاره کرده اند (سولازو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). در همین راستا مطالعات بیان کرده اند که رویکرد دلگرم سازی می تواند به رشد الگوهای ارتباطی بهتری در افراد کمک کند (گری<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹)، شرایط دشوار را قابل تحمل تر نماید (کاپونو<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) و به انعطاف پذیری بهتری منجر شود (لی<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱).

۱ . Fonseca

۲ . Söderlund

۳ . encouragement

۴ . Daniels

۵ . Mestre

۶ . Kollbrunner & Seifert

۷ . Berge

۸ . Solazzo

۹ . Grady

۱۰ . Capuno

۱۱ . Lee

لذا به طور کلی یافته های علمی دلالت بر آن دارند که مهم نیست افراد در زندگی با مشکل، دردسر و گرفتاری رو به رو نشوند بلکه مهم آن است که در مواجهه با این گونه موقعیت ها بتوانند به شیوه ای صحیح عمل کنند. بنابراین زوجینی که توانایی بالاتری بر تاثیرگذاری و مدیریت محیط خود دارند احتمالاً سازگاری بهتر و رضایت بیشتری را تجربه می کنند. این امر بیانگر این مساله است که برخی از سازه ها مانند توانایی تنظیم هیجانی، میزان انعطاف پذیری روانشناختی یا الگوهای ارتباطی زوجین می توند به عنوان یک عامل اساسی در ارتقابخشی زندگی زوجین عمل کند. لذا گرچه به کارگیری درمان های روانشناسی در کاهش مشکلات زوجین گرچه سابقه ای طولانی دارد، اما کمتر پژوهشی به طور متمرکز به سازه های ذکر شده پرداخته است. از بعدی دیگر فراوانی مشکلات خانوادگی و روانشناختی در زوجین ضرورت چنین مطالعه ای را آشکار می سازد (فاجین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱ و ایندور<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). این امر بیانگر این مساله است که برای کاهش مسائل زنا شویی تکیه بر متفیرهای فردی می تواند درمانی کلیدی در جهت کاهش مشکلات باشد. چرا که با اصلاح و توانمندسازی فردی، می توان انتظار بهبود زندگی زناشویی را داشت (ژو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). لذا سوال اصلی پژوهش این است که آیا زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر در بهبود انعطاف پذیری روانشناختی، تنظیم شناختی هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین شهر تاثیر دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش آزمایشی و طرح پژوهش شبه(نیمه) آزمایشی به صورت پیش آزمون پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. ابتدا پیش آزمون با استفاده از ابزارهای پژوهش بر روی هر دو گروه ها اجرا شد، سپس مداخله درمانی بر روی گروه آزمایشی (زوج درمان مبتنی بر طرحواره) انجام شد و در انتها مجدداً پس آزمون توسط هر دو گروه تکمیل گردید. سپس بعد از گذشت ۳ ماه در مرحله پیگیری هر سه پرسشنامه توسط هر دو گروه تکمیل گردید. سرانجام نتایج پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با یکدیگر مقایسه شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز در سه ماهه بهار ۱۴۰۰ بود. نمونه آماری پژوهش بر اساس حداقل افراد مورد نیاز برای طرح های آزمایشی (دلاور، ۱۳۹۱) ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایشی و ۱۵ نفر گروه گواه) بود که به روش نمونه گیری درد سترس انتخاب شد و صورت به تصادفی در دو گروه آزمایشی و گروه گواه گمارده شدند. گروه های آزمایشی در جلسات درمانی شرکت کردند. در حالیکه گروه گواه درمانی را دریافت نکرد و در لیست انتظار قرار گرفتند. ملاک ورود به پژوهش شامل متاهل بودن، حداقل سطح تحصیلات دیپلم، مدت ازدواج بیشتر از یک

۱ . Facchin

۲ . Indu

۳ . Xu

سال، نداشتن اختلال روانشناختی، تمایل به مشارکت در طرح پژوهش به صورت مکتوب، مشارکت در هر سه مرحله سنجش و پاسخگویی به سوالات پرسشنامه ها به صورت کامل بود. ملاک خروج شامل نداشتن هر یک از ملاک های فوق و انصراف از طرح پژوهش به دلایل پیش بینی نشده بود.

### ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان:** پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup> گارفنسکی و کرایچ (۲۰۰۶) یک ابزار ۱۸ گویه ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی زای زندگی برحسب ۹ خرده مقیاس می سنجد. راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در این پرسشنامه به دو دسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش نیافته) تقسیم می شوند. نمره گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج گزینه از هرگز (۱) تا همیشه (۵) می باشد. بشارت (۱۳۸۸) ضرایب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ گزارش نمود. در پژوهش کاملی (۱۳۹۸) همه مولفه ها به خوبی، ساختار ۲ عاملی پرسشنامه را تأیید کرد. همچنین نتایج پایایی به روش آلفای کرونباخ نشان داد که مقدار این ضریب برای کل پرسشنامه (۱۸ گویه) ۰/۸۶، برای راهبردهای سازگارانه ۰/۸۵ و برای راهبردهای ناسازگارانه ۰/۸۱ است که بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه است. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در پیش آزمون ۰/۹۱ و در پس آزمون ۰/۸۹ برای کل گویه ها (۱۸ گویه) به دست آمد.

**پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی:** این پرسشنامه که توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است. یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می رود. شیوه نمره گذاری آن براساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرتی از ۱ تا ۵ می باشد (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دارای سه عامل ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار می باشد. روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه ی افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین (۱۹۹۵) ۰/۷۵ بود. ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش نموده اند (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰). در پژوهش سلطانی و همکاران (۱۳۹۲) نتایج نشان داد که پرسشنامه دارای سه مولفه است که بر روی هم ۰/۵۸ از واریانس کل را تبیین می کند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در پیش آزمون ۰/۸۵ و در پس آزمون ۰/۸۶ برای کل گویه ها (۲۰ گویه) به دست آمد.

۱. Emotional cognitive regulation questionnaire

پرسشنامه باورهای ارتباطی زوجین: برای سنجش الگوهای ارتباطی زوجین از پرسشنامه باورهای ارتباطی آدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۴۰ سوال بوده و طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت پنج درجه کاملاً درست تا کاملاً غلط است. آدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) دریافتند که نمره های این پرسشنامه با باورهای عمومی که توسط تست باورهای غیر منطقی جونز (جونز، ۱۹۶۸) اندازه گیری شده بود همبستگی مثبت داشت. همچنین در تحقیق کامپ و همکاران (۱۹۸۷) شواهد کافی برای روایی محتوایی و سازه وجود داشت و ارتباط مثبت بین باورهای ارتباطی و ناسازگاری زناشویی به همراه ارتباط منفی معنی دار بین بیشتر خرده مقیاسها وجود داشت (عبدالمحمدی، ۱۳۸۵). آیدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) در تحقیق خود نشان دادند که پایایی این آزمون با روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاسها از دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ است و هر خرده مقیاس رابطه معناداری با سازگاری زناشویی دارند. شهرستانی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهش خود ضریب پایانی پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای مولفه ها بین ۰/۷۱ تا ۰/۹۲ و برای کل گویه ها ۰/۸۴ گزارش کردند. در پژوهش محیط (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ برای ابعاد باور به مخرب بودن مخالفت ۰/۸۴، باور به عدم تغییر پذیری همسر ۰/۷۹، توقع ذهن خوانی ۰/۸۱، کمال گرایی جنسی ۰/۸۹، باور در مورد تفاوت های جنسیتی ۰/۸۸ و برای کل مقیاس ۰/۸۴ به دست آمد. در پژوهش حاضر ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در پیش آزمون ۰/۹۲ و در پس آزمون ۰/۹۰ برای کل گویه ها (۴۰ گویه) به دست آمد.

**بسته زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی:** بعد از اجرای پیش آزمون جلسات زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی به شیوه گروهی در طی ۹ جلسه یک ساعته (شوانکر، ۱۹۸۰) به گروه آزمایشی ارائه شد. خلاصه جلسات زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی به شرح زیر است:

جلسه اول: این جلسه بر برقراری ارتباط و چالش عاطفی متمرکز بود. شرکت کنندگان درباره رفتارها و کیفیت هایی که دلگرم کننده هستند بحث کردند و یاد گرفتند چگونه می توان زمینه را برای احتمال وقوع رفتار از طریق دلگرم سازی فراهم کرد.

جلسه دوم: کاوش کردن پویای های فرد و آموزش مفهوم هدفگرایی روانشناسی فردی به شرکت کنندگان هدف اصلی این جلسه بود. تلاش شد تاثیر هدف گرینی بر انگیزش برجسته شود و مشارکت کننده بتوانند روند دستیابی به اهداف کوتاه مدت با استفاده از انگیزش شخصی را درک و پیگیری کنند.

جلسه سوم: هدف این جلسه آشنایی و چالش با تکالیف زندگی و دلگرمی دادن به دیگران و پذیرش اشتباهات خود بود. به افراد آموزش داده شد که دلگرم سازی بدون قبول خود و دیگران و

پذیرش اشتباهات خود و آنان ممکن نخواهد بود. لذا دلگرم سازی یک رویکرد فکری و رفتاری می تواند باشد.

جلسه چهارم: شناخت اولویت های شخصیتی و اشتباهات اساسی زندگی، یادگیری تفکر محبت آمیز و دلگرم کردن به خود و دیگران در این جلسه مورد بررسی قرار گرفت. شخص باید بتواند تمرین خودیابی را به طور روزمره انجام دهد تا دلگرم سازی را درک و اجرا کند.

جلسه پنجم: کاوش کردن پویای های فرد و کسب بینش، مستلزم شناخت و بازسازی خاطرات اولیه است؛ همچنین این جلسه بر تأثیری که بدگویی در غیاب دیگران بر روابط و یکپارچگی و وحدت دارد متمرکز بود. توجه به این مساله که چگونه دلسرد سازی می تواند باعث کاهش انرژی و فاصله گرفتن ما از دیگران شود، بخش دیگری از آموزش بود.

جلسه ششم: این جلسه بر چگونگی ایجاد روابط مثبت متمرکز بود. همچنین این جلسه برای ترغیب کردن افراد به خودشناسی و کسب بینش و ارزیابی اهداف زندگی، چالش با منطق شخصی زندگی تاکید داشت. افراد باید بتوانند منطق شخصی زندگی خود را درک و رویکرد دلگرم سازی خود را با آن بهینه کنند.

جلسه هفتم: کسب بینش، دلگرمی و جرأت بخشیدن (گامهای خود جرأت بخشی و تشریح و بسط دادن). این امر نیازمند تمرین مداوم به منظور رسیدن به دانش است که چرا باید دلگرم سازی را جدی گرفت و اثربخش بودن نیازمند جرات بخشی است.

جلسه هشتم: بررسی نقش خود در موقعیت های دشوار و شناخت موانع اهداف، احساس مسئولیت، تغییر نقش احساسات. در این جلسه عامل اساسی تغییر (خود فرد) شناسایی شود و مسیر زندگی با استفاده از وی تعیین گردید.

جلسه نهم: بررسی تصویر خود به عنوان عاملی از تغییر در فرآیند خانوادگی. در نهایت جمع بندی و ارزیابی جلسات و بسط رویکرد دلگرم سازی در سایر زمینه زندگی و سبکی از زندگی که مبتنی بر دلگرم سازی هدف نهایی این جلسات بود.

### یافته ها

بررسی یافته های توصیفی گروه نمونه نشان داد که از کل گروه نمونه ۱۵ نفر (۵۰ درصد) در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر (۵۰ درصد) در گروه گواه قرار داشتند. وضعیت سنی پاسخگویان در گروه آزمایشی به این صورت بود که ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) در مقطع سنی ۲۰-۳۰ سال، ۵ نفر (۳۳/۳) در مقطع سنی ۳۱-۴۰ و ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) در مقطع سنی بیشتر از ۴۰ سال قرار داشتند. همچنین در گروه گواه ۶ نفر (۴۰ درصد) در مقطع سنی ۲۰-۳۰ سال، ۴ نفر (۲۶/۶۶ درصد) در مقطع سنی ۳۱-۴۰ و ۵ نفر (۳۳/۳۳ درصد) در گروه سنی بیشتر از ۴۰ سال قرار داشتند. از نظر تحصیلات نیز در گروه آزمایشی ۹ (۶۰ درصد) و ۶ (۴۰ درصد) نفر به ترتیب در

مقطع دیپلم و کارشناسی و در گروه گواه ۸ (۵۳/۳۴ درصد) و ۷ (۴۶/۶۶ درصد) نفر به ترتیب در مقطع دیپلم و کارشناسی بودند. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرها را نشان می دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه ها	رویکرد دلگرم سازی		گواه
		میانگین	انحراف معیار	
انعطاف پذیری روانشناختی	پیش آزمون	۵۰/۴	۷/۹۳	۴/۱۶
	پس آزمون	۶۲/۹۳	۹/۷۵	۶/۷۷
	پیگیری	۶۱/۶۶	۹/۵۶	۷/۸۶
تنظیم هیجان مثبت	پیش آزمون	۲۷/۷۳	۳/۷۸	۳/۶۴
	پس آزمون	۳۳/۲۶	۳/۸۴	۲/۱۷
	پیگیری	۳۳/۲۶	۳/۷۳	۲/۳۳
تنظیم هیجان منفی	پیش آزمون	۳۵/۲	۴/۶۴	۴/۱۳
	پس آزمون	۲۷/۰۶	۲/۹۶	۳/۹۲
	پیگیری	۲۶/۸	۳/۰۴	۵/۱۱
الگوهای ارتباطی زوجین	پیش آزمون	۱۶۵/۱۳	۱۵/۰۲	۲۱/۲۶
	پس آزمون	۱۵۱/۶	۱۷/۵	۲۰/۰۳
	پیگیری	۱۶۴/۷۳	۲۳/۰۲	۱۹/۴۳

برای بررسی فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل مفروضه یکسانی واریانس با استفاده از آزمون لوین بررسی گردید. نتایج نشان داد که فرض برابری واریانس ها برای هر سه متغیر انعطاف پذیری شناختی [ $F(28-1) = 1/84, P = 0/17$ ] و تنظیم هیجان مثبت [ $F(28-1) = 1/59, P = 0/11$ ] و منفی [ $F(28-1) = 0/84, P = 0/35$ ] و الگوهای ارتباطی زوجین [ $F(28-1) = 0/63, P = 0/56$ ] برقرار است. در ادامه جهت بررسی همگنی شیب رگرسیون تعامل بین عامل گروه ها و پس آزمون بررسی شد. نتایج نشان داد که این تعامل برای سه متغیر پژوهش یعنی انعطاف پذیری شناختی [ $F = 0/72, P = 0/49$ ]، تنظیم هیجان مثبت [ $F = 1/03, P = 0/11$ ] و منفی [ $F = 1/97, P = 0/09$ ] و الگوهای ارتباطی زوجین [ $F = 0/41, P = 0/66$ ] معنی دار نیست و فرض همگنی شیب رگرسیون برقرار است. ضمناً فرض یکسانی واریانس ها و همگنی رگرسیون در مرحله پیگیری نیز تایید شد. قبل از وارد شدن به مرحله آزمون فرض ها لازم بود تا از وضعیت نرمال بودن داده ها اطلاع حاصل شود. نتایج آزمون کلموگراف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها در جداول زیر آمده است.



جدول ۲. نتایج بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها

متغیر	مرحل اجرا	K-S	P	مرحل اجرا	K-S	P	مرحل اجرا	K-S	P
انعطاف پذیری روانشناختی		۰/۹۸	۰/۲۶		۰/۱۶	۰/۸۴		۱/۲۵	۰/۱۲
تنظیم هیجان مثبت	پیش آزمون	۰/۸۵	۰/۲۳	پس آزمون	۰/۵۶	۰/۶۸	پیگیری	۱/۱۲	۰/۱۴
تنظیم هیجان منفی		۰/۵۶	۰/۲۴		۰/۷۱	۰/۲۳		۰/۸۴	۰/۶۵
الگوهای ارتباطی زوجین		۰/۲۱	۰/۸۴		۰/۸۴	۰/۱۶		۱/۲۳	۰/۱۳

نتایج جدول فوق نشان می دهد که سطح معناداری توزیع نمرات متغیرها در هر سه مرحله پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری بیشتر از مقدار بحرانی ۰/۰۵ می باشد. بنابراین فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار است و می توان از آزمون های پارامتریک استفاده کرد. در ادامه جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره لامبدای ویلکس بر روی میانگین متغیرهای پژوهش در مرحله پس آزمون و پیگیری را نشان می دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره بر روی میانگین متغیرهای مورد پژوهش

نام آزمون	مقدر	F	df فرضیه	df خطا	P	$\eta^2$
لامبدای ویلکس	۰/۰۸	۲۵/۲۵	۸	۱۷	۰/۰۰۱	۰/۹۲

همانطور که در جدول فوق نشان داده شد، سطوح معناداری این آزمون بیانگر آن است که بین نمرات متغیرهای مورد پژوهش در مرحله پس آزمون و پیگیری در بین دو گروه های مورد مقایسه در حداقل یکی از متغیرها تفاوت معناداری وجود دارد. در مرحله بعد برای مشخص نمودن اینکه در مان بر روی کدام یک از متغیرهای مورد پژوهش موثر بوده است، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد تا بدین ترتیب بتوان اثر پیش آزمون را کنترل کرد. نتایج در جدول زیر آمده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس بر روی متغیرهای مورد پژوهش در مرحله پس آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله اجرا	SS	df	MS	F	P	$\eta^2$
انعطاف پذیری روانشناختی	پس آزمون	۱۰۳۷/۸۴	۱	۱۰۳۷/۸۴	۴۰/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	پیگیری	۷۲۸/۲۳	۱	۷۲۸/۲۳	۳۰/۶	۰/۰۰۱	۰/۵۶
تنظیم هیجان مثبت (سازگارانه)	پس آزمون	۲۷۷/۵۳	۱	۲۷۷/۵۳	۳۱/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۵۷
	پیگیری	۲۶۸/۵۹	۱	۲۶۸/۵۹	۳۱/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۵۶
تنظیم هیجان منفی (ناسازگارانه)	پس آزمون	۴۱۸/۵۵	۱	۴۱۸/۵۵	۷۴/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	پیگیری	۴۲۵/۱۰	۱	۴۲۵/۱۰	۷۱/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۶۰
الگوهای ارتباطی زوجین	پس آزمون	۷۳/۵۸	۱	۷۳/۵۸	۵/۱۷	۰/۰۳	۰/۱۸
	پیگیری	۷۵۳/۰۲	۱	۷۵۳/۰۲	۵/۱۰	۰/۰۳	۰/۱۷

نتایج تحلیل کوواریانس جدول ۸ نشان می دهد که بین میانگین نمرات گروه های مورد مقایسه تفاوت معناداری در انعطاف پذیری شناختی [ $F(24-2) = 40/99, P = 0/001$ ] تنظیم هیجان مثبت [ $F(24-1) = 31/41, P = 0/001$ ] و تنظیم هیجان منفی [ $F(24-1) = 74/43, P = 0/001$ ] وجود دارد. همچنین تفاوت معناداری در انعطاف پذیری شناختی [ $F(24-1) = 30/6, P = 0/001$ ] و الگوهای ارتباطی زوجین [ $F(24-1) = 5/24, P = 0/001$ ] در مرحله پس آزمون وجود دارد. همچنین تفاوت معناداری در تنظیم هیجان مثبت [ $F(24-1) = 31/16, P = 0/001$ ] و تنظیم هیجان منفی [ $F(24-1) = 71/23, P = 0/001$ ] و الگوهای ارتباطی زوجین [ $F(24-1) = 5/10, P = 0/001$ ] در مرحله پس آزمون وجود دارد. بررسی مجذور اتای تفکیکی (اندازه ی اثر) حاکی از آن است که زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر در مجموع ۶۳ تا ۵۶ درصد از واریانس انعطاف پذیری روانشناختی، ۵۷ تا ۵۶ درصد از واریانس تنظیم هیجان مثبت، ۶۱ تا ۶۰ درصد از واریانس تنظیم هیجان منفی و بالاخره ۱۸ تا ۱۷ درصد از واریانس الگوهای ارتباطی زوجین را تبیین می کند.

### نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر بر انعطاف پذیری روان شناختی، تنظیم شناختی هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین شهر شیراز بود. نتایج فرضیه (زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر بر انعطاف پذیری روان شناختی، تنظیم شناختی هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین شهر شیراز تاثیر دارد) پژوهش نشان داد که زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر در بهبود انعطاف پذیری روان شناختی، تنظیم شناختی هیجان و الگوهای ارتباطی زوجین شهر شیراز تاثیر دارد. این نتایج با مطالعات صفاری نیا و مهمان نوازان (۱۳۹۳) و زارع و مهمان نوازان (۱۳۹۴) در زمینه تاثیر گذاری زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر بر بهبود الگوهای ارتباطی همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت رویکرد دلگرم سازی می تواند زمینه های مثبتی را بر بهبود ارتباط زوجین از

طریق تقویت های مثبت مناسب فراهم کند. در این رویکرد ابتدا عمدتاً به دلگرم سازی خویشتن و سپس دلگرم سازی دیگران تأکید می شود. هریک از ایتیم ها که شامل آرام سازی، بازخورد، دادن اطلاعات، تمرین، و آرام سازی دوباره کمک می کند که فرد بتواند شرایط پرچالش را بهتر مدیریت کند و الگوی ارتباطی بهتری شکل بگیرد (کاپونو و همکاران، ۲۰۲۱). دلگرمی دادن به زوج ها اجازه می دهد بدون اینکه احساس کنند کسی می خواهد او را طرد کند، افکار و احساساتش را آزادانه بیان کند. با دلگرمی، زوج ها به یکدیگر حق فکر کردن، احساس کردن و تصمیم گیری می دهند. با دلگرمی دادن می توان جرأت و امید را به رابطه زناشویی وارد کرد. به عبارت دیگر دلگرم سازی زمینه ساز توانایی اصلاح و تغییر رفتارها و باورها به منظور دستیابی به یک الگوی ارتباطی موثر زناشویی است. لذا دلگرم سازی می تواند تبدیل به سبکی از رفتار شود که هدفش بهبود الگوها به منظور منفعتی دوطرفه در روابط زناشویی است (لی و همکاران، ۲۰۲۱). بر این اساس تاثیر این رویکرد بر الگوهای ارتباطی زوجین دور از انتظار نیست.

همچنین نتایج به دست آمده با مطالعات شفيعی و همکاران (۱۳۹۹)، بیداری و حاجی علیزاده (۱۳۹۸) و نست و همکاران (۲۰۲۰) در زمینه تاثیرگذاری رویکرد دلگرم سازی شوانکر بر مدیریت و تنظیم هیجان ها به صورت موثر همسو می باشد. با توجه به مطالعات انجام شده و نتایج این پژوهش می توان گفت فلسفه و مهارت دلگرمی روشی برای افزایش انگیزش و مبارزه با احساسات بی کفایتی در بیان اعضای مختلف خانواده است (کیم و لی، ۲۰۲۰). دلگرمی ایمن، احترام و اعتقاد را مخابره می کند. به عبارت دیگر زوجین به باوری برای توانایی مدیریت زندگی زناشویی دست می یابد که می تواند هیجان های ناخواسته را تحمل و زمینه را برای کاربرد راهبردهای مثبت تنظیم هیجان فراهم کند (کارد سو و همکاران، ۲۰۲۲). به کاربری و استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان نیازمند حمایت و دلگرمی است. به این معنا که وقتی زوجین از الگوهای اصلی دلگرم سازی که شامل پذیرش و اعتقاد به توانایی تغییر است، حمایت می کنند، تغییر در جهت مثبت امری گریز ناپذیر است.

سرانجام اینکه نتایج به دست آمده با مطالعات کابرنر و سیفرت (۲۰۱۷) در زمینه تاثیرگذاری زوج درمانی مبتنی بر رویکرد دلگرم سازی شوانکر بر انعطاف پذیری زوجین همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت دلگرمی برای زوج ها مهارتی کلیدی در درک و باز آوردن یکدیگر است. مهارت های دلگرمی که شامل نشان دادن علاقه و اهمیت به یکدیگر از طریق گوش دادن فعال و همدلی، ارتباط محرمانه، اطمینان به شریک زندگی، تأکید بر توانایی ها، داشته ها و منابع یکدیگر و دیدن شوخی و مزاح در تجارب زندگی همه به زوجین کمک کند که در برخورد با چالش های زندگی زناشویی انعطاف پذیری بیشتری نشان دهند (گردی، ۲۰۱۹). اصولاً وقتی چرخه های زندگی زناشویی مبتنی بر حمایت و اطمینان باشد، برای زوجین قبول تغییر و پذیرش

خود، امری آسان تر خواهد بود. می توان گفت دلگرم سازی زمینه را برای تغییر همراه با پذیرش فراهم می کند. به این معنا که روابط زناشویی نیز می توانند اصلاح شوند و این امر نه تنها مثبت است بلکه مورد حمایت و احترام زوجین نیز می باشد.

استفاده تنها از پرسشنامه، عدم کنترل متغیرهای احتمالی تأثیرگذار مثل وضعیت خانوادگی، اقتصادی و فرهنگی خانواده ها و در نظر نگرفتن عامل جنسیت به عنوان یک متغیر احتمالی تعدیل کننده از محدودیت های این پژوهش بود. لذا طراحی طرح های درمانی که بتواند کل خانواده را پوشش دهد، ترکیب آموزش های مختلف (برای مثال تأثیر ترکیبی طرحواره درمانی و دلگرم سازی) برای مقایسه میزان تأثیرگذاری این درمان ها نسبت به آموزش های مجزا از پیشنهادات این پژوهش است.

### تضاد منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هر گونه تعارض منافع بوده است.

### References

- Abdul Mohammadi, K. (2007). A study and comparison of couples' communication beliefs and marital conflicts in men and women who go to court. Master Thesis. Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University.
- Andami-khoshk A, Golzari M & Ismailinasab M. (2014). The role of nine cognitive emotion regulation strategies in predicting resilience. *The Thought and Behavior of Clinical Psychology*. 27 (3): 26-12.
- Berge, J. M., Christoph, M. J., Winkler, M. R., Miller, L., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2019). Cumulative Encouragement to Diet From Adolescence to Adulthood: Longitudinal Associations With Health, Psychosocial Well-Being, and Romantic Relationships. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 690-697.
- Besharat MA. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Instruction and Scoring. *Thought & Behavior in Clinical Psychology*. 2018; 12(47): 89-93.
- Bornstein, J. X., & Shaffer, A. (2017). Examining trait self-control and communication patterns in romantic couples using the actor-partner interaction model. *Personality and Individual Differences*. 106: 222-225.

- Capuno, J., Kraft, A., & O'Donnell, O. (2021). Effectiveness of clinic-based cardiovascular disease prevention: A randomized encouragement design experiment in the Philippines. *Social Science & Medicine*, 283, 114194.
- Cardoso, J., Ramos, C., Brito, J., & Almeida, T. C. (2022). Predictors of Pornography Use: Difficulties in Emotion Regulation and Loneliness. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(4), 620-628.
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 18: 214-238
- Daniels, S. R. (2018). Does learning or encouragement influence results for the 6-minute walk test? *The Journal of pediatrics*, 198(4): 236-249.
- Dennis JP, Vander Wal JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 34 (3):241-53.
- Eidelson, R. J., & Epstien, N. (1982). Cognitive and relationship of adjustment, Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720
- Facchin, F., Buggio, L., Vercellini, P., Frassinetti, A., Beltrami, S., & Saita, E. (2021). Quality of intimate relationships, dyadic coping, and psychological health in women with endometriosis: Results from an online survey. *Journal of psychosomatic research*, 146, 110502.
- Fonseca, A., & Canavarro, M. C. (2017). Women's intentions of informal and formal help-seeking for mental health problems during the perinatal period: The role of perceived encouragement from the partner. *Midwifery*, 50, 78-85.
- Fonseca, A., Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Uncovering the links between parenting stress and parenting styles: The role of psychological flexibility within parenting and global psychological flexibility. *Journal of contextual behavioral science*, 18, 59-67.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.

- Grady, J. S. (2019). Parental gentle encouragement promotes shy toddlers' regulation in social contexts. *Journal of Experimental Child Psychology*, 186, 83-98.
- Indu, P. V., Vijayan, B., Tharayil, H. M., Ayirolimeethal, A., & Vidyadharan, V. (2021). Domestic violence and psychological problems in married women during COVID-19 pandemic and lockdown: a community-based survey. *Asian journal of psychiatry*, 64, 102812.
- Kameli S. (2021). The relationship between parental psychological control and cultural values with mental vitality with respect to the mediating role of self-efficacy and emotional cognitive regulation. Doctoral dissertation of Shiraz University.
- Kim, J. Y., & Jun, W. H. (2021). The effect of gratitude and self-encouragement on depression in psychiatric inpatients in Korea. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(3), 323-328.
- Kim, K., & Lee, I. (2020). Medication error encouragement training: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today*, 84, 104250.
- Kollbrunner, J., & Seifert, E. (2017). Encouragement to increase the use of psychosocial skills in the diagnosis and therapy of patients with functional dysphonia. *Journal of voice*, 31(1), 132-e1.
- Lee, J. G., Lee, J., & Lee, D. (2021). Cheerful encouragement or careful listening: The dynamics of robot etiquette at Children's different developmental stages. *Computers in Human Behavior*, 118, 106697.
- Mestre, N. M., Audag, N., Caty, G., & Reychler, G. (2018). Learning and encouragement effects on six-minute walking test in children. *The Journal of pediatrics*, 198, 98-103.
- Mohit A. (2016). The effect of marital education on sexual beliefs, sexual function and sexual quality in couples in Shiraz. Master Thesis. Islamic Azad University, Shiraz Branch.
- Rickardsson, N., Scotland, J., Poveda, B., & Gillanders, D. (2022). Caring for someone with an acquired brain injury: The role of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Saffari Nia, M. & Mehmannaevazan, A. (2014). The effect of self-encouragement training on improving the courage and general self-efficacy skills of women caregivers. *Women and society (Sociology of women)*. 5 (4): 130-107.

- Shahrestani, M., Dostkam, M., Rahbardar, H. & Mashhadi, A. (2012), Predicting marital satisfaction from the variables of communication beliefs and marital intimacy in women seeking divorce and normal in Mashhad, *Journal of Women and Culture*. 4 (14): 41-19.
- Söderlund, M. (2020). Employee encouragement of self-disclosure in the service encounter and its impact on customer satisfaction. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 53, 102001.
- Solazzo, A. L., Tabaac, A. R., Agénor, M., Austin, S. B., & Charlton, B. M. (2019). Sexual orientation inequalities during provider-patient interactions in provider encouragement of sexual and reproductive health care. *Preventive medicine*, 126, 105787.
- Sufi, A., Farnam, A., & Shirazi, M. (2018). The effectiveness of Schonaker's self-encouraging training on students' feelings of loneliness. *Education Strategies (Medical Education Strategies)*. 11 (4), 129-135
- Thompson, E. M., Brierley, M. E. E., Destrée, L., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2022). Psychological flexibility and inflexibility in obsessive-compulsive symptom dimensions, disability, and quality of life: An online longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 38-47.
- Xu, W., Wang, M. C., Zhang, X., Zeng, H., & Yang, W. (2022). Longitudinal pathways between marital relationships and children's CU traits: Parenting style mediation and gender moderation. *Children and Youth Services Review*, 137, 106456.
- Zare, H. & Mehmannaavazan, A. (2015). The effect of encouragement training on promoting general self-efficacy and resilience of female-headed households. *Women and Family Studies*. 3 (1): 57-31.

**The effect of couple therapy based on Schoenaker encouragement approach on improving psychological flexibility, cognitive emotion regulation and communication patterns of couples in Shiraz**

*Najme Abdollahi*<sup>۱</sup>

*Naser Amini*<sup>۲</sup>

*Nazanin Honarparvaran*<sup>۳</sup>

**Abstract**

The aim of this study was to investigate the effect of couple therapy based on Schoenaker encouragement approach on improving psychological flexibility, cognitive emotion regulation and communication patterns of couples in Shiraz. The research method was experimental and research design was the quasi-(semi-experimental) with pre-test, post-test and follow-up with the control group. First, the pretest was performed on both groups using research tools, then the therapeutic intervention was performed on the experimental group and the posttest was completed by both groups. Three months later, the follow-up test was performed and the results of pre-test, post-test and follow-up were compared. The statistical population included all couples in Shiraz in the spring quarter of 1400. The statistical sample included 30 people (15 in the experimental group and 15 in the control group) who were selected by convenience sampling and were randomly assigned to the two experimental and control groups. Research instruments included the Garnefski & Kraaij Cognitive Emotion Regulation (2006), Dennis and Vanderwall Cognitive Flexibility (2010) and the Adilson & Epstein Couples Communication Patterns (1982) questionnaires. The results showed that couple therapy based on Schoenaker encouragement approach had an effect on the couple's psychological flexibility and its component, positive emotion regulation (further increase of positive emotion regulation scores), negative emotion regulation (further decrease of negative emotion regulation scores) and psychological flexibility in the post-test and follow-up test. According to the research findings, it can be concluded that couple therapy based on Schoenaker encouragement approach can be used to improve psychological flexibility, cognitive emotion regulation and couples' communication patterns.

**Keywords:** Cognitive Emotion Regulation, Couple therapy based on Schoenaker encouragement approach, Couples Communication Patterns, Psychological Flexibility

---

۱. Ph.D. student, Dep. Psychology, Boshahr Branch, Islamic Azad University, Boshahr, Iran

۲. Assistant Prof., Dep. Psychology, Boshahr Branch, Islamic Azad University, Boshahr, Iran (Correspondent author). n.amini@iaubushehr.ac.ir

3. Assistant Prof., Dep. Psychology, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.