

کارآمدی برنامه آموزشی غنی‌سازی با رویکرد متمرکز بر هیجان بر صمیمیت

زوجین در دانشجویان متأهل

فاطمه نعمتی سوگلی تپه^۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین کارآمدی برنامه آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی با رویکرد متمرکز بر هیجان بر صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل بود. این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. جامعه مورد مطالعه دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. ۱۸ نفر از دانشجویان با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه آموزشی غنی‌سازی با رویکرد متمرکز بر هیجان قرار گرفتند اما گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه صمیمیت زوجین با کارروزی گردآوری شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج نشان داد میانگین نمرات سبک‌های صمیمیت در پس‌آزمون گروه آزمایش به طور معنا داری از میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه کنترل بالاتر بود. نتیجه‌گیری می‌شود که برنامه آموزشی غنی‌سازی بر صمیمیت زوجین مؤثر می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش غنی‌سازی، صمیمیت زوجین، پرسشنامه با کارروزی

مقدمه

ازدواج^۲ به عنوان یکی از مهمترین رسوم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی مورد تأیید همگان است. ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که در بزرگسالی مورد پذیرش افراد قرار می‌گیرد. انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی نقطه عطفی در رشد و پیشرفت شخصیت تلقی می‌شود. بی‌تردید انتخاب شریک زندگی یکی از مهمترین تصمیم‌ها در طول زندگی است (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۲). امروزه دلایل و انگیزه‌های ازدواج نسبت به گذشته دستخوش تغییرات زیادی شده است. در جوامع امروز، دلایل اساسی ازدواج عمدتاً عشق و محبت، داشتن شریک و همراه در زندگی، ارضای انتظارات عاطفی - روانی و افزایش شادی و خشنودی است (نوابی نژاد، ۱۳۸۰). ازدواج و تشکیل خانواده علاوه بر تأمین و ارضای نیازهای عاطفی، روانی، امنیتی، جنسی و غیره می‌تواند کانون پرورش نسل‌های سالم و رشد یافته بوده و محیطی امن و حمایتی را برای اعضای خود فراهم آورد (اورکی، جمالی، فرج‌الهی و فیروزجانی، ۱۳۹۱).

خانواده در زمره عمومی‌ترین سازمان‌های اجتماعی است و بر اساس ازدواج بین دست‌کم دو جنس مخالف شکل می‌گیرد. خانواده واحدی است اجتماعی با ابعاد گوناگون زیستی، اقتصادی، حقوقی، روانی و جامعه‌شناختی خانواده نمادی اجتماعی است. چون همانند آینه‌ای عناصر اصلی جامعه را در خود دارد و انعکاسی از نابسامانیهای اجتماعی است. گذشته از این خانواده از اهم عوامل مؤثر بر جامعه است. هرگز هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند به سلامت رسد مگر آنکه از خانواده‌هایی سالم برخوردار باشد (نوابخش و فتحی، ۱۳۹۰). ارتباطات میان فردی اساس و شالوده هویت و کمالات انسان و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران است. ارتباط مؤثر موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط بین افراد می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیرمؤثر مانع شکوفایی انسان شده و روابط را تخریب می‌سازد. ارتباط سراسر زندگی انسان را در بر گرفته، انسان به کمک ارتباط زنده می‌ماند، رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و

^۱ - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه تبریز، ایران (نویسنده مسؤل) f.nemati84@gmail.com

^۲ - Marriage

خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه او با دیگران بستگی دارد (سیاوشی و نوایی نژاد، ۱۳۸۴). خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی خاص به سر می‌برند. ازدواج به عنوان مهم‌ترین و اساسی‌ترین رابطه بشری توصیف شده است زیرا ساختار اولیه برای بنانهادن رابطه خانوادگی و تربیت کردن نسل آینده را فراهم می‌سازد (لارسن و هلمن^۱، ۱۹۹۴). ارتباط بین زن و شوهر به عنوان طولانی‌ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است. ارتباطات زناشویی، فرایندی است که طی آن زن و شوهر به صورت کلامی و به صورت غیرکلامی به تبادل احساسات و افکار می‌پردازد و دشواری‌های ارتباطی تنها علت اختلافات زناشویی نیست اما مشخص‌کننده روابط پریشان است و مشکلات را تشدید می‌کند (سودانی، دهقانی و دهقان زاده، ۱۳۹۲). ارتباط زناشویی می‌تواند دست مایه شادی یا منبع بزرگ رنج و تألم باشد. زوج‌هایی که نتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، در یک وضعیت نامشخص قرار می‌گیرند (یانگ^۲ و یانگ، ۱۹۹۸). بسیاری از همسران زندگی خود را با عشق شروع می‌کنند و در این زمان هرگز به این موضوع نمی‌اندیشند که ممکن است روزی شعله عشق آنها به خاموشی گراید. ایس عنوان می‌کند که زوج‌ها کمتر به این فکر می‌کنند که ممکن است زمانی عشق افسانه‌ای آنها کمرنگ شود و این درست زمانی است که دزدگی آغاز شده است (ادیب راد و ادیب راد، ۱۳۸۴). از طرفی دیگر، ویژگی تمام خانواده‌ها عبارت است از محبت، وفاداری، و تداوم عضویت و همین ویژگی هاست که آن را از سایر نظام‌های اجتماعی متمایز می‌سازد (ترکلسون^۳، ۱۹۸۰). حتی هنگامی که این ویژگی‌ها مورد چالش قرار می‌گیرند، مثل زمانی که بحران خانوادگی پیش می‌آید، معمولاً باز هم خانواده در برابر تغییر مقاومت نشان می‌دهد و برای بازگردانی الگوهای تعاملی‌اش خود به حرکات اصلاحی تمسک می‌جوید و چنانچه مشکلی در هر کدام از اعضاء به وجود آید تمام سیستم خانواده را درگیر می‌کند (خالدیان، محمد، جزینی، نعمتی سوگلی تپه و سلمانی کله، ۱۳۹۶).

مفهوم هوش هیجانی^۴ ژرفای تازه‌ای به هوش انسان بخشیده است، این هوش توانمندی تاکتیکی (عملکرد فردی) است در حالی که هوش شناختی قابلیت استراتژیک (قابلیت درازمدت) است. هوش هیجانی پیش‌بینی موفقیت را ممکن می‌سازد زیرا نشان می‌دهد که چگونه فردی دانشی را در موفقیت بالادرنج به کار می‌برد. هوش هیجانی شکلی از هوش اجتماعی است که پیش‌بینی‌کننده مناسبی به لحاظ کارآمدی در حیطه‌های خاص نظیر عملکرد شغلی و تحصیلی است به بیان دیگر، هوش هیجانی توانایی کنترل احساسات و هیجانات خویشتن و دیگران است (بار-ان^۵، ۱۹۹۷ و ۲۰۰۰). در سال ۲۰۰۴ تعریف مفصل‌تری از هوش هیجانی ارائه شده است. این تعریف چنین است: هوش هیجانی به توانایی شناسایی و تشخیص مفاهیم و معانی عواطف و هیجان‌ها، روابط بین آنها، استدلال کردن در مورد آنها و نیز حل مسأله بر اساس آنها اشاره دارد. هوش هیجانی شامل توانایی دریافت عواطف، هماهنگ ساختن عواطف و هیجان‌ها و احساسات مرتبط، درک و فهم اطلاعات مربوط به آنها و نیز مدیریت آنها می‌باشد (مایر، سالوی و کاروسو^۶، ۲۰۰۴). تعریف دیگری که از هوش هیجانی به عمل آمده بدین ترتیب است: مجموعه‌ای از توانایی‌های غیرشناختی، توانش‌ها و مهارت‌هایی که بر توانایی رویارویی موفقیت‌آمیز با خواسته‌ها، مقتضیات و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارند (بار-ان، ۲۰۰۰). هوشبهر (IQ)^۷ در بهترین حالت خود تنها عامل ۲۰ درصد از موفقیت‌های زندگی است و ۸۰ درصد موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موارد در گرو مهارت‌هایی است که هوش هیجانی و سازگاری فرد با محیط خویش پیوند دارد و بیشتر از هوش تحلیلی، پیش‌بینی‌کننده موفقیت در دانشگاه، کار و منزل می‌باشد (مایر و سالوی، ۱۹۹۷). اصطلاح هیجان از ریشه لاتین «Emovere» به معنی حرکت، تحریک و حالت تنش مشتق شده است. هیجان در زبان متداول با شور، احساس، انفعال و عاطفه معادل است. در حال حاضر، دو نوع کاربرد برای این واژه وجود دارد: (۱) اصطلاحی پوششی برای تعداد نامعینی از حالات ذهنی. این همان معنایی است که ضمن صحبت از عشق، ترس و نفرت مورد نظر است. (۲) بررسی برای زمینه‌ای از تحقیقات علمی که به بررسی عوامل محیطی، فیزیولوژیکی و شناختی این تجربیات ذهنی می‌پردازد. علاوه

1- Larson & Holman

2- Young

3- Terkelson

4- emotional intelligence

5- Bar-on

6- Mayer, Salovey & Caruso

7- Intelligence Quotient

بر این کاربردها، اصطلاح هیجان مفاهیم ضمنی دیگری نیز دارد: حالات هیجانی به طور طبیعی، حاد تلقی می‌شوند و این حالات، تجارب ذهنی هستند که با احساسات تفاوت داشته و از نظر رفتاری با آشفتگی و اضطراب همراه هستند (تبریزی و وحیدی، ۱۳۹۴).

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 (قادری، رفاهی و باغبان، ۱۳۹۴). رویکرد متمرکز بر هیجان به نقش برجسته هیجان‌ات و ارتباطات هیجانی در سازمان دهی تجارب بازشناخته‌کلیدی در روابط اشاره دارد. هدف اصلی این رویکرد این است که به زوجین کمک کند تا نیازها و گرایش‌های اصلی و نگرانی‌های دلبستگی یکدیگر را شناسایی کرده و ابراز کنند. بنابراین، از ناامنی‌های دلبستگی زوجین کاسته می‌شود و دلبستگی ایمن میان آنها پرورش می‌یابد (جانسون^۱، ۲۰۰۴). غنی‌سازی، حرکت برای رشد رابطه زناشویی است و به تقویت رابطه از طریق ایجاد اهداف برای ازدواج می‌انجامد. این برنامه وظیفه اصلی درمان را تغییر کیفیت روابط زوج‌ها از طریق یادگیری مهارت‌های ارتباطی و نحوه تعامل با یکدیگر می‌داند (قدم‌پور، یوسف‌وند و رادمهر، ۱۳۹۶).

نتایج پژوهش عیسی‌نژاد، احمدی و اعتمادی (۱۳۸۹) با عنوان «اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین» نشان می‌دهد که غنی‌سازی روابط بر بهبود نمره کل کیفیت زناشویی زوجین و ابعاد آن شامل توافق زناشویی، رضایت زناشویی و انسجام زناشویی مؤثر است. همچنین، نتایج مطالعه ابراهیمی، ثنایی‌ذاکر و نظری (۱۳۹۰) با موضوع «بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل» حاکی از آن است که آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط، صمیمیت و تمام‌خرده مقیاس‌های صمیمیت (هیجانی، عقلانی، جسمانی، اجتماعی-تفریحی، ارتباطی، معنوی، روان‌شناختی، جنسی، کلی) زوج‌های هر دو شاغل را به طور معناداری در پس‌آزمون و آزمون پیگیری افزایش داده است.

امروزه خانواده‌همچنان به عنوان زیربنایی‌ترین رکن جامعه، مورد توجه تمام دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است (کمپل^۲، ۲۰۰۳). سازمان بهداشت جهانی (WHO)^۳، خانواده را به عنوان عامل اجتماعی اولیه در افزایش سلامت و بهزیستی معرفی کرده است. یکی از زمینه‌های سازگاری در زندگی انسان، موضوع ازدواج است تا آن‌جا که ازدواج موفق و رضایتمندانه، مستلزم سطح پایداری از سازگاری زوجین است (تیگاری، اصغرنژاد، بیان‌نژاد و عابدین^۴، ۲۰۰۶). افزایش ناسازگاری‌های زناشویی و تأثیرات چشمگیر آن بر سلامت جسمی و روحی زوجین و سلامت نسل بعد، ضرورت کاربرد زوج‌درمانی را به عنوان راهی جهت تأمین بهداشت روان جامعه برجسته می‌سازد. بنابراین، جهت برنامه‌ریزی اقدامات مناسب، ارتقای خدمات سلامت روانی و ایجاد سیاست‌های مرتبط با آن در جامعه، نیاز به آشنایی با درمان‌ها و آموزش‌های مناسب از جمله غنی‌سازی در زوجین می‌باشد. داشتن اطلاعات پیرامون این نوع درمان می‌تواند در انجام فرآیندهای پزشکی و روانشناسانه جهت بیماران نیازمند متمرثر باشد، تا با انجام این اقدامات صمیمیت زناشویی را در این افراد بهبود بخشید. بنابر آنچه ذکر گردید، این پژوهش طی فرایندی علمی روی دو گروه آزمایش و گواه کارآمدی برنامه آموزشی غنی‌سازی با رویکرد متمرکز بر هیجان بر صمیمیت زوجین را در دانشجویان متأهل مورد مطالعه و بررسی قرار داده است.

روش

این پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون است. جامعه آماری پژوهش، شامل دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بود. حجم نمونه ۱۸ نفر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت قرعه‌کشی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ مداخله‌ای

¹ Johnson

² - Campbell

³ - World Health Organization

⁴ - Tigari, Asgharnejad, Bayan Nejad & Abedin

دریافت نکردند (البته صرفاً در این پژوهش) اما گروه آزمایش که شامل ۹ نفر از دانشجویان متأهل بود به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات غنی سازی زناشویی با رویکرد متمرکز بر هیجان شرکت کردند.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه صمیمیت زناشویی با کارروزی. این پرسشنامه شامل ۴۱ سؤال است و نیازهای صمیمیت را در هشت بعد عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی و تفریحی - اجتماعی ارزیابی می‌کند. طیف پاسخ گویی آن در هر سؤال از عدد ۱ تا ۱۰ مشخص گردیده است و لذا، احتیاجی به محاسبه امتیاز هر گزینه ندارد. آزمودنی‌ها به شکلی رتبه بندی شده از عدد ۱ به معنای «به هیچ وجه چنین چیزی وجود ندارد» تا عدد ۱۰ به معنای «نیاز بسیار زیادی وجود دارد» به هر نیاز پاسخ می‌دهند. اعتمادی، نوابی نژاد، احمدی و فرزاد (۱۳۸۴) پایایی این پرسشنامه را با آزمون آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آورد. اعتبار این پرسشنامه در پژوهش رضایی فر، دوستی و میرزاییان (۱۳۹۷) با استفاده از روش دو نیمه کردن ۰/۸۸ به دست آمده است. جهت تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی (آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره)، با استفاده از نرم افزار SPSS-21 استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱، اطلاعات توصیفی مربوط به نمرات صمیمیت در دانشجویان متأهل را در دو گروه آزمایش و کنترل در شرایط پیش آزمون و پس آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی صمیمیت در پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل

گروه	آزمایش		کنترل		مرحله
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	
صمیمیت زوجین	۱۳۱/۳۳	۱۴۳/۶۶	۱۳۳/۶۶	۱۳۳/۴۴	میانگین
انحراف معیار	۶/۱۸	۷/۸۷	۵/۸	۷/۱۲	

جدول‌های شماره ۲ و ۳، نتایج آزمون فرض همگنی شیب‌ها و نتایج آزمون تحلیل کواریانس بر روی میانگین‌های نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل را در ارتقاء صمیمیت در دانشجویان متأهل نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون فرض همگنی شیب‌ها

متغیرها	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
گروه	۰/۰۹	۱	۰/۰۹	۰/۰۱	۰/۹۰	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۸۱۱/۵۱	۱	۸۱۱/۵۱	۱۳۵/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۹۰
گروه*پیش آزمون	۰/۷۵	۱	۰/۷۵	۰/۱۲	۰/۷۳	۰/۰۰۹
خطا	۸۳/۷	۱۴	۵/۹۷			

یافته‌های جدول ۲، نشان می‌دهد همگنی شیب‌ها با مقدار $F(1,14) = 0/126$ برای صمیمیت زوجین معنی دار نشده است، لذا مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون برای متغیر صمیمیت محقق شده است. همچنین، آزمون همگنی واریانس‌های لوین در متغیر صمیمیت ($p = 0/329$ و $F = 1/012$) در سطح $0/05$ معنی دار نمی‌باشد. بنابراین، واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر

صمیمیت به طور معنی داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود. با توجه به یافته‌های جدول ۲ و آزمون لوین، جهت بررسی فرضیه مورد نظر، از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره اثر بخشی برنامه آموزشی غنی سازی با رویکرد متمرکز بر هیجان بر درصمیمیت زوجین

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذورات
صمیمیت زوجین	پیش آزمون	۸۱۱/۵۱	۱	۸۱۱/۵۱	۱۳۵/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۹۰
	گروه	۰/۷۵	۱	۰/۷۵	۰/۱۲	۰/۷۳	۰/۰۰۹
	خطا	۸۳/۷	۱۴	۵/۹۷			

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که مقدار $F(1, 135) = 135/78$ و سطح معنی داری $(0/001)$ در متغیر گروه بیانگر تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون می‌باشد. بنابراین، نتایج به دست آمده حاکی از کارآمدی برنامه آموزشی غنی سازی با رویکرد متمرکز بر هیجان بر صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل می‌باشد. به عبارتی، برنامه آموزشی غنی سازی توانسته است نمره صمیمیت زوجین را در شرکت کنندگان گروه آزمایش افزایش دهد. مقدار $\eta^2 = 0/89$ نیز دلیلی بر میزان اثربخشی بالای این روش بر متغیر مذکور است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی کارآمدی برنامه آموزشی غنی سازی با رویکرد متمرکز بر هیجان بر صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل بود که یافته‌های پژوهش نشان داد استفاده از برنامه آموزشی غنی سازی بر ارتقاء صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل مؤثر بوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های عیسی نژاد و همکاران (۱۳۸۹) و ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۰) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان گفت قسمت اعظمی از روابط بین زوجین ریشه در مسائل هیجانی و عاطفی دارد و عدم توانایی در بروز به موقع و به شیوه مناسب و شایسته این هیجانات در ابتدا منجر به کناره‌گیری عاطفی و از دست رفتن صمیمیت و در نهایت طلاق عاطفی می‌شود. عدم رضایت در روابط، نتیجه شکست در دلبستگی در رابطه‌ای است که در آن یکی از زوجین یا هر دو به دنبال تکیه گاهی مطمئن باشند. در رابطه بین زوجین دلبستگی و صمیمیت به وسیله روابطی که دو طرفه و محبت آمیز است و در آن زوجین احساس بی‌آلایشی و امنیت دارند مشخص می‌شود. پیوندهای عاطفی به وسیله در دسترس بودن و پاسخگو بودن زوجین نسبت به یکدیگر مشخص می‌شود، در نتیجه این روابط به زوجین زمینه‌داره آشفته‌گی‌های هیجانی را ایجاد می‌کند و در نهایت باعث صمیمت زوجین می‌شود (فروغی، باقری، احدی و مظاهری، ۱۳۹۶). همچنین، آموزش غنی سازی باعث می‌شود که زوجین بتوانند احساسات مثبت و منفی خود و مسائل خاص خود را با یکدیگر مطرح کرده و درک کنند و در نتیجه گفتگوهای ماهرانه و درک همدیگر و باز و پذیرا بودن نسبت به هم، هیجانات منفی کاهش یافته و هیجانات مثبت و تعاملات مثبت و در نهایت صمیمیت زوج‌ها افزایش یابد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین، آموزش غنی سازی متمرکز بر هیجان با آموختن نحوه حل کردن تمامی مسائل، بخصوص مسائل هیجانی به صورت خلاقانه تر و با اطمینان بیشتر و با آموزش نحوه نگرستن به مسائل هیجانی و چندبعدی نگاه کردن به انواع مسائل هیجانی، زوجین را از فشار روانی، درماندگی، ناکامی-پرخاشگری و هیجان‌های ناخوشایند دیگر رها کرده و به وی می‌آموزد که راه حل مسأله هیجانی، اجتناب، درماندگی، ناکامی، پرخاشگری و به تبع، روی آوردن به مواد و راه حل آنی و فوری و موقتی نیست، بلکه حل کردن مسأله به صورت کامل و هدفمند می‌باشد و بدین ترتیب فرد را از سوق پیدا کردن به تنش و دلزدگی باز می‌دارد. به طور کلی، در غنی سازی متمرکز بر هیجان با شناساندن، کنترل و مدیریت هیجانات مثبت و منفی فرد در خود و دیگران، زمینه را برای صمیمیت ایجاد می‌کنند (خالدیان، نعمتی سوگلی تپه و ارجمند کرمانی، ۱۳۹۷).

فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

نکته مهم در کاربرد روش گروهی این است که روش گروهی محاسن فراوانی دارد و منجر به تسهیل و تسریع فرایند درمان می‌شود. از جمله این که بسیاری از افراد به نوعی احساس منحصر به فرد بودن در زمینه مسائل و افکار خود دارند. این احساس منحصر به فرد بودن باعث انزوای اجتماعی این افراد می‌گردد. درمان گروهی به سهولت این امکان را فراهم می‌سازد که تعدادی از این افراد در یک مکان جمع شده، با یکدیگر رابطه برقرار کنند و راجع به مشکلات مشابه خود به گفتگو بنشینند. از بین رفتن این احساس انحصار نه تنها باعث آرامش و راحتی افراد می‌شود بلکه به توسعه روابط آنها در خارج از محیط درمانی کمک می‌کند و احساس تنهایی در آنها کمتر احساس می‌شود، ضمن این که اعضای گروه در جریان تعامل، به یکدیگر کمک می‌کنند، یعنی در جریان درمان از یکدیگر حمایت می‌کنند، به هم اطمینان می‌دهند، پیشنهاد می‌کنند و بینش می‌دهند. اعتقاد بر این است که گروه درمانی در بیشتر اختلالات روانی مؤثر است، زیرا فرد در گروه نحوه برخورد خود را با اجتماع می‌بیند و این امر باعث رشد بینش و بصیرت او می‌شود، ضمن این که تجارب جدید برای برقراری ارتباط با دیگران را یاد می‌گیرد، با افراد جدید آشنا شده، احساس قدرت می‌کند و اعتماد به نفس وی بالا می‌رود و در صمیمیت مؤثر واقع می‌شود. در مجموع، به نظر می‌رسد کاربرد روش گروهی به لحاظ بالینی سودمند و اثربخش و از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه است (خالدیان و همکاران، ۱۳۹۶).

پیشنهاد می‌گردد به منظور شناساندن غنی‌سازی مبتنی بر هیجان از شیوه‌های اصولی، علمی، منطقی و با توجه به ویژگی‌های روان‌شناختی افراد استفاده شود. برگزاری کلاس‌های آموزشی مستمر برای افراد با هدف بهره‌گیری از زوج درمانی در تعاملات صحیح نیز از دیگر پیشنهادها کاربردی این پژوهش است. امید است با توجه به دستاوردها و نتایج این پژوهش بتوان طرقتی پیشنهاد کرد که با شناسایی عوامل تأثیرگذار بر صمیمیت زوجی، بتوان اعمال و رفتار را به شکل هوشمندانه‌ای نظم و ترتیب و شکل داد و زمینه‌ای را فراهم نمود تا دانشجویان متأهل را به سوی یک زندگی هدفمند، سالم تر و رشد یافته یاری نمود.

منابع

- ابراهیمی، پاناز؛ ثنایی ذاکر، باقر و نظری، علی محمد. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل. **مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان**، ۱۶(۴): ۳۷-۴۳.
- ادیب‌راد، نسترن؛ و ادیب‌راد، مجتبی. (۱۳۸۴). رابطه بین باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان متمایل به ادامه زندگی مشترک. **فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره**، ۴(۱۳): ۹۹-۱۱۰.
- اعتمادی، عذرا؛ نوابی نژاد، شکوه؛ احمدی، سید احمد و فرزاد، ولی‌اله. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. **فصلنامه پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)**، ۵(۱۹): ۹-۲۲.
- اورکی، محمد؛ جمالی، چیمین؛ فرج‌الهی، مهران و فیروزجانی، علی. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. **شناخت اجتماعی**، ۱(۲): ۵۲-۶۱.
- برنشتاین، فیلیپ و برنشتاین، مارس. (۱۳۸۲). **زناشویی درمانی**. ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۸۲)، تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- تبریزی، نرگس و وحیدی، زهره. (۱۳۹۴). مقایسه تنظیم هیجان، ذهن‌آگاهی و بهزیستی روانشناختی در مادران دانش‌آموزان با و بدون ناتوانی یادگیری. **مجله ناتوانی‌های یادگیری**، ۴: ۲۱-۳۵.
- تیرگری، عبدالکریم؛ اصغرنژاد فرید، علی اصغر؛ عابدین، علی رضا و بیان زاده، سید اکبر. (۱۳۸۵). مقایسه سطوح هوش هیجانی و رضامندی زناشویی و رابطه ساختاری آنها در زوجین ناسازگار و سازگار شهرستان ساری در سال ۱۳۸۳. **مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران**، ۱۶(۵۵): ۷۸-۸۶.
- خالدیان، محمد؛ جزینی، علیرضا؛ نعمتی سوگلی تپه، فاطمه و سلمانی کله، سمیه (۱۳۹۶). تأثیر درمان شناختی-رفتاری بر رضایتمندی زناشویی افراد معناد. **فصلنامه سلامت اجتماعی و اعتیاد**، ۴(۱۴): ۱۱۳-۱۲۸.

فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

خالدیان، محمد؛ نعمتی سوگلی تپه و ارجمند کرمانی، رویا (۱۳۹۷). کارآمدی آموزش هوش هیجانی بر احساس تنهایی، تاب‌آوری و سلامت روان افراد معنادار. **مجله مطالعات ناتوانی**، ۸ (۴۸): ۶-۱.

خالدیان، محمد؛ نعمتی سوگلی تپه، فاطمه و ارجمند کرمانی، رویا (۱۳۹۷). کارآمدی آموزش هوش هیجانی بر احساس تنهایی، تاب‌آوری و سلامت روان افراد معنادار. **مجله مطالعات ناتوانی**، ۸ (۱): ۵۵-۴۸.

رضایی فر، نوشان؛ دوستی، یارعلی و میرزاییان، بهرام (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی مبتنی بر تحلیل رفتار متقابل بر صمیمیت زناشویی و رضایت جنسی زنان مبتلا به افسردگی غیربالینی. **مجله روان‌پرستاری**، ۶ (۱): ۴۲-۳۵.

سودانی، منصور؛ دهقانی، مصطفی و دهقان زاده، زهرا. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر دلزدگی زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. **فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده**، ۳ (۲): ۱۶۰-۱۸۰.

سیاوشی، حسین و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیرمنطقی دبیران دبیرستان‌های شهر ملایر. **فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره**، ۴ (۱): ۳۴-۹.

صدری‌دمیرچی، اسماعیل؛ شیخ‌الاسلامی، علی و تارویردی زاده، هانیه. (۱۳۹۶). تأثیر زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان در کیفیت رابطه، تعارض زناشویی و بی‌آلایشی زوجین ناباور. **مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده**، ۷ (۱): ۱۴۵-۱۲۵.

عیسی نژاد، امید؛ احمدی، سیداحمد و اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۹). اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. **مجله علوم رفتاری**، ۴ (۱): ۱۶-۹.

فروغی، مهسا؛ باقری، فریبرز؛ احدی، حسن و مظاهری، محمد علی. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی با رویکرد متمرکز بر هیجان در دوران بارداری بر رضایت زناشویی زوجین پس از تولد اولین فرزند. **مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده**، ۷ (۲): ۸۱-۵۵.

فیضی منش، بهزاد و یاراحمدی، یحیی. (۱۳۹۶). تأثیر درمان نگهدارنده با متادون (MMT) بر کارکردهای شناختی مصرف‌کنندگان موادمخدر افیونی در زندان مرکزی همدان. **مجله مطالعات ناتوانی**، ۷ (۱): ۷-۱.

قادری، زهرا؛ رفاهی، ژاله و باغبان، محمد. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش به شیوه رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت زوجین. **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، ۱۶ (۲): ۸۳-۷۷.

قدم‌پور، عزت‌الله؛ یوسف‌وند، زهرا و رادمهر، پروانه. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط بر ادراک رفتارهای از خودگذشتگی خود و شوهر و تاب‌آوری ابهام در زنان دانشجو. **مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده**، ۷ (۲): ۱۰۶-۱۲۵.

نوابخش، مهرداد؛ و فتحی، سروش. (۱۳۹۰). شیوه‌های فرزندپروری و سازگاری اجتماعی فرزندان. **مجله پژوهش دینی**، ۲۲: ۳۳-۶۴.

نوابی نژاد، مریم. (۱۳۸۰). نقش مهارت‌های اجتماعی در سازگاری زناشویی و طراحی یک مدل آموزشی و ارزیابی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

Bar-on, R. (1997). A Measure of Emotional and Social Intelligence in Chicago. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 18: 123- 137.

Bar-on, R. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. To Sea-Bass, While Company: San Francisco.

Campbell, T. L. (2003). The effectiveness of family interventions for physical disorders. *Journal Marital Family Therapy*. 29(2): 263-81.

Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2008). *Family therapy*. 7th ed, New York: Thomson.

Johnson, S.M. (2004). *Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.

Larson, J.H., & Holman, T.B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.

فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). *What is emotion intelligence? In: Salovey P, Sluyter DJ, editors. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications.* New York: Basic Books.

Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Further Consideration of Issues of Emotional Intelligence. *Psychological Inquiry, 15* (3): 249-255.

Scuka R.F. Relationship enhancement therapy. Silver spring, MD: Relationship press. With Permission of IDEALD, 2005, P:99-260

Terkelsen, K.G. (1980). *Toward a theory of the family life cycle.* In E. A. New York: Gardner.

Young, L. L., & Young, M. E. (1998). *Counseling and Therapy for Couples.* Brook/ Cole Publishing Company.