

بررسی اثربخشی آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین متعارض زناشویی
پوپک رحیمی^۱، آرزو سادات موسوی^۲

The effectiveness of emotion focused education on sexual intimacy and interpersonal forgiveness of conflicting couples

Poupak Rahimi¹, ArezouSadat Mousavi²

چکیده

زمینه: اثربخشی آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر متغیرهای متعدد روانشناختی نشان داده شده است، اما بررسی تأثیر آن بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارض زناشویی مغفول مانده است؛ بنابراین آیا آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین تأثیر دارد؟ **هدف:** این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارض زناشویی انجام شد. **روش:** در این پژوهش از روش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. از جامعه آماری زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌های روانشناختی منطقه ۱ تهران، ۳۰ زوج انتخاب شد و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ زوجی جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بخشودگی بین فردی پولارد و همکاران (۱۹۹۸)، صمیمیت جنسی بطلانی و همکاران (۱۳۸۹) بود. یافته‌های پژوهش در نهایت با استفاده از آزمون کواریانس تک‌متغیره تحلیل شدند. آموزش با رویکرد هیجان‌مدار جانسون (۲۰۱۲) به مدت ۸ جلسه برای زوجین گروه آزمایشی اجرا شد. **یافته‌ها:** نتایج کواریانس نشان داد که آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر افزایش صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارض زناشویی تأثیر مثبت دارد ($p \leq 0/001$). **نتیجه‌گیری:** بر این اساس می‌توان گفت که آموزش با رویکرد هیجان‌مدار اثربخش واقع شده و می‌تواند راه‌گشای مشاورین و روان‌درمانگران در بهبود صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین باشد.

واژه کلیدیها: رویکرد هیجان‌مدار، صمیمیت جنسی، بخشودگی بین فردی، زوجین متعارض

Background: The effectiveness of emotionally-focused education on several psychological variables has been shown, but the impact of sexual intimacy and interpersonal forgiveness on couples with marital conflict has remained neglected; So, does emotion-focused education affect couples' intimacy and interpersonal forgiveness? **Aims:** The aim of this study was to determine the effectiveness of emotion-focused education on sexual intimacy and interpersonal forgiveness of couples with marital conflict. **Method:** In this study, a quasi-experimental method with pre-test and post-test with control group was used. Thirty couples were selected from the statistical population of couples referring to Tehran psychiatric clinics in district 1 and were randomly assigned into two groups of 15 couples. Research instruments included Interpersonal Forgiveness Questionnaire (2000), Sexual Assault of Battalini et al. (2010). The findings were finally analyzed using ANCOVA test. The Johnson Approach (2012) training was administered to the experimental group couples for 8 sessions. **Results:** The results of covariance showed that training with emotion-focused approach had positive effect on increasing sexual intimacy and interpersonal forgiveness of couples with marital conflict ($p \leq 0/001$). **Conclusions:** Based on this, it can be said that education with an emotionally oriented approach can be effective and can help counselors and psychotherapists to improve sexual intimacy and interpersonal forgiveness of couples. **Key Words:** Emotional approach, sexual intimacy, interpersonal forgiveness, conflicting couples

Corresponding Author: poupak.rahimi@gmail.com

^۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قزوین، قزوین، ایران (نویسنده مسئول)

^۱. M.A. in clinical psychology, Ghazvin branch, Islamic Azad University, Ghazvin, Iran (Corresponding Author)

^۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بین‌الملل کیش، کیش، ایران

^۲. M.A. in clinical psychology, Islamic Azad University Kish International, Kish, Iran

پذیرش نهایی: ۹۸/۱۰/۳۰

دریافت: ۹۸/۰۶/۲۲

مقدمه

خانواده با پیوند میان زن و شوهر که ازدواج نام دارد نمود پیدا می‌کند. ازدواج یکی از برجسته‌ترین رویدادهای زندگی هر فرد است. مسأله ازدواج و زناشویی یکی از مهمترین و اساسی‌ترین موضوعات مورد توجه جامعه بشری است و اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که زوجین در بزرگسالی قبول می‌کنند. در واقع ازدواج مهمترین و بنیادی‌ترین رابطه انسانی است (پارک، ۲۰۱۲). اما آمارها نشان می‌دهد که تعارض و اخلاف زناشویی در کشورهای غربی و آمریکا بالا است (هالوگ، باگوم، گراو گریر و اسنایدر، ۲۰۱۰). آمارها در ایران نیز نشان از افزایش تعارض زناشویی و طلاق است (ایدلخانی، حیدری، داوودی و زارع بهرام آبادی، ۱۳۹۷). در بررسی بسیاری از زوجین که به کلینیک‌های روانشناختی مراجعه می‌کنند، مشاهده می‌شود که ریشه اختلاف یا تعارض آنها به عدم صمیمیت و عدم دلبستگی ایمن برمی‌گردد (گرینمن و جانسون، ۲۰۱۲). به عبارتی از جمله مسائلی که مشاوران و روانشناسان حیطه ازدواج با آن روبرو هستند، مسائل مربوط به صمیمیت در روابط زوجین و کمک به بهبود آنان است (وند بورگانت، ریدز، سندفورت و دکویچ، ۲۰۱۵). ایجاد و دوام رابطه‌ی صمیمانه توسط پیوندهای هیجانی خاصی تقویت می‌شود. صمیمیت، احساس نزدیکی، تشابه و رابطه‌ی شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است و مستلزم شناخت و درک عمیق فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود. باگاروزی صمیمیت را شامل ۹ بعد صمیمیت هیجانی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیباشناختی، اجتماعی تفریحی و زمانی می‌داند (بطلانی، احمدی، بهرامی، شاه سیاه و محبی، ۱۳۸۹). از جمله این ابعاد که در رابطه زناشویی اهمیت فراوان دارد بعد جنسی آن است. در واقع صمیمیت جنسی از جمله عواملی است که بر افزایش سازگاری زناشویی و کاهش تعارض زناشویی تأثیرگذار است. مطالعات بالینی نشان داده است که زوجین مسائل شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط صمیمانه و سازگاری با یکدیگر تجربه می‌کنند (روتلج، جیموت، اولیری و الکار، ۲۰۱۸).

پژوهش‌های متعددی که در مورد عوامل مرتبط با ازدواج انجام گرفته است نشان می‌دهد که مسائل جنسی از لحاظ اهمیت، در ردیف مسائل درجه اول زوجین قرار دارد (دیویس و همکاران، ۲۰۱۶). صمیمیت جنسی موضوعی پیچیده است که نیاز به توجه ویژه‌ای دارد،

زیرا رضایت‌مندی در این زمینه بر جنبه‌های دیگر روابط زوجین اثر می‌گذارد. صمیمیت جنسی شامل در میان گذاشتن تجارب عاشقانه با یکدیگر، نیاز به تماس بدنی، آمیزش جنسی و روابطی می‌شود که برای برانگیختن، تحریک و رضایت جنسی طرحریزی می‌شود (نایت، شوولر، کارسون، کونتراس - ویتنی، ۲۰۱۴).

یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر می‌رسد در ایجاد سازگاری و کاهش تعارض زناشویی بین زوجین تأثیر دارد، بخشودگی بین فردی زوجین است. پژوهش کاظمیان‌مقدم، مهرابی‌زاده‌هنرمند، کیامنش و حسینیان (۱۳۹۷) نشان داد که بین بخشودگی و تعارضات زناشویی مانند طلاق عاطفی و دلزدگی زناشویی ارتباط منفی وجود دارد. بخشودگی فرآیند آزادسازی روانی - عاطفی است که در درون فرد رنجیده رخ می‌دهد و او را به گونه‌ای از عصبانیت، خشم و ترسی که احساس می‌کرده آزاد می‌کند تا دیگر میلی به انتقام نداشته باشد و از حق جبران عمل بگذرد. این فرآیند به کندی رخ می‌دهد و ضرورتاً به این معنا نیست که فرد خاطره‌های دردناک خود را فراموش کند (دنتون و مارتین، ۱۹۹۸ نقل از پارسا، نامداری، هاشمی و مهرابی، ۱۳۹۴). بخشودگی بین فردی زوجین زمانی مطرح می‌شود که یکی از زوجین با عمل یا سخن خود موجب نارضایتی و آزار طرف دیگر خانواده می‌شود (پرندرگاست، تومبورو، مک موریس و کاتالانو، ۲۰۱۹).

بخشودن طرف مقابل برای تخطی‌ها و تخلف‌هایی که صورت داده یک وسیله قوی و توانمند برای خاتمه دادن به یک رابطه‌ی مختل شده یا دردناک می‌باشد و شرایط را برای آشتی و مصالحه با فرد خطاکار به وجود می‌آورد (فینچام، بیچ و داویلا، ۲۰۰۴). لاولر - رو، کارمانس، اسکات، ادلیس - ماتیتیا، ادواردس (۲۰۰۸) بین سطح سلامت‌روانی و میزان بخشودگی روابط معناداری یافتند. گوردون، هوگس، تومیک، دیکسون و لیتزینگر (۲۰۰۹) نیز در پژوهشی نشان دادند که بخشودگی زوج به صورت معناداری با رضایت زناشویی و عملکرد زوج‌ها در زندگی رابطه دارد. وی و ییب (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان دادند که عامل بخشودگی به صورت معناداری با سازگاری میان‌فردی، سلامتی و افسردگی رابطه‌ی معناداری دارد. همچنین بخشودگی بیشتر، با گرمی و صمیمیت، رضایت‌مندی و تعهد بیشتر در زوج‌ها ارتباط دارد (ویسر، و همکاران، ۲۰۱۷). بخشودگی در قالب ۴ عنصر همدلی، انسانیت، تعهد و عذرخواهی نیز کمک می‌کند، حتی به زوج‌هایی که از روابط فرازناشویی آسیب دیده‌اند

ایمن بین همسران تأکید می‌کند. پاسخ‌های هیجانی می‌توانند به برآورده شدن نیازهای فرد منجر شده و در نتیجه اساسی‌ترین هدف چنین درمانی بهبود آگاهی فرد از هیجان‌ات می‌باشد (سلطانی، شریفی، روشن و رحیمی، ۲۰۱۴). به عبارتی در این رویکرد درمانی، تجارب هیجانی افراد شناسایی می‌شود و در نهایت با پردازش و سازماندهی مجدد، الگوهای تعاملی که منجر به درماندگی زوج‌ها در روابط زناشویی شده‌اند، بهبود می‌یابند (گریمن و جانسون، ۲۰۱۲). تأکید آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر روش دلبستگی‌های سازگاران، از طریق مراقبت، حمایت و توجه متقابل برای نیازهای خود و همسر است. به نظر می‌رسد که زوجین به جای ابراز هیجان‌ات قوی، هیجان‌اتی را بیان می‌کنند که برای آن‌ها کمتر تهدیدکننده باشد (کرایچ، پرویونوم و گرانفسکی، ۲۰۰۲).

مرور پژوهشی نشان از اثربخش بودن رویکرد هیجان‌مدار بر متغیرهایی مثل سازگاری زناشویی (داودوند، نوایی‌نژاد و فرزاد، ۱۳۹۷)، خودکارآمدی و دلبستگی (گریمن و جانسون، ۲۰۱۲) بوده است اما بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی که ارتباط مستقیمی با سازگاری زناشویی دارد، مغفول مانده است. هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارض زناشویی بود؛ برای این هدف، فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از:

۱. آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی زوجین دارای تعارض زناشویی تأثیر دارد.
۲. آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارض زناشویی تأثیر دارد.

روش

در این پژوهش از روش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه به منظور بررسی اثربخشی آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارض زناشویی استفاده شد. تمامی زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌های روانشناختی منطقه ۱ تهران در سال ۱۳۹۷ جامعه آماری این پژوهش را تشکیل دادند. از جامعه مذکور با استفاده از روش دردسترس ۳۰ زوج انتخاب شد سپس با استفاده از روش تصادفی در دو گروه ۱۵ زوجی با عناوین گروه آزمایش و گروه گواه جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از داشتن تعارض زناشویی، مراجعه زوجین به کلینیک روانشناسی با هدف رفع تعارض

(فیفه، ویکز و استلبرگ - فیبرت، ۲۰۱۳). در ایران نیز پژوهش‌هایی نشان‌دهنده نقش پررنگ بخشودگی در رفع مسائل و مشکلات خانوادگی و زناشویی است. دغاغله، عسگری و حیدری (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان دادند بخشایشگری بهترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی زوج‌ها است. بنابراین با توجه به نتایج پژوهش‌ها، پرداختن به عامل صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین می‌تواند در برطرف کردن مشکلات ناشی از تعارض زناشویی و یا طلاق بسیار مؤثر باشد. لذا لازمه رسیدن به هدف مذکور به کارگیری فنون اثربخش و برخورداری از انواع حمایت‌ها بوده و بکارگیری مداخلات آموزشی و درمانی متعددی برای بهتر کردن زندگی زوجین، که از آن جمله می‌توان به آموزش‌ها و فنون مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار اشاره کرد. زیربنای نظری رویکرد هیجان‌مدار، عشق بزرگسالی شاور، سبک‌های دلبستگی بالبی و مفاهیم آشفتگی زوجین گاتمن است. یکی از مفاهیمی که در رویکرد هیجان‌مدار مورد تأکید است، سبک‌های دلبستگی است. در واقع جانسون معتقد است که تعارض‌های زوجین، به دلیل کشمکش در پیوستگی زوجین به یکدیگر بوجود می‌آید که نتیجه این کشمکش، ناکامی، جدایی و پیوندهای نامین است (هنرپروران، ۱۳۹۱).

رویکرد هیجان‌مدار یکی از رویکردهایی که هم بر ارتباط خانواده و هم بر هیجان‌ات فردی تمرکز دارد است (تیمولاک و همکاران، ۲۰۱۷). درمان هیجان‌مدار یک رویکرد یکپارچه‌نگر، برای مقابله با انواع اختلالات اضطرابی، گسترده‌ای از تروماها و پریشانی‌های ناشی از اتفاق‌های زندگی می‌باشد (ایوانوا، ۲۰۱۳). هدف رویکرد هیجان‌مدار این است که از طریق کمک به زوجین برای دسترسی پیدا کردن به هیجان‌های اصلی و نیازهای زیربنایی واکنش‌های خودحمایتی در روابط، تعاملات را بازسازی کرده و در نتیجه چرخه جدیدی از درگیری رابطه‌ای را ایجاد کند (هاتوری، ۲۰۱۴). فرضیه اساسی این رویکرد بیان می‌کند تا زمانی که هریک از زوجین، قادر نباشند نیازهای دلبستگی خود را در حیطه‌های رضامندی و امنیت با یکدیگر در میان گذارند تعارضات زناشویی شروع به شکل‌گیری می‌کنند (جانسون، هانسلی، گرینبرگ و اسپیندلر، ۱۹۹۹).

در رویکرد هیجان‌مدار، هیجان‌ات دارای نقشی محوری در تعاملات زوج هستند. این رویکرد افراد را تشویق می‌کند تا در مورد هیجان‌ات خود حرف زده، در مورد موضوع مرتبط در جلسات درمانی بحث کرده و بر بازسازی هیجان‌ات به صورت پیوندهای دلبستگی

اصلی (نسل اول) و قسمت دیگر مربوط به خانواده هسته‌ای یا نسل دوم (زوجین) می‌شود که در این پژوهش با توجه به هدف آن، قسمت زوجین اجرا شد. این قسمت شامل ۲۰ سؤال بود و عبارت‌ها در مورد وضعیت رنجش‌ها و دلخوری‌ها و همچنین بخشایش و گذشت در بین زوجین می‌باشد. پاسخ هر عبارت شامل یک طیف چهار است که از ۱ تا ۴ نمره گذاری می‌شود. این مقیاس در پژوهش زهتاب، درویره و پیوسته گر (۱۳۹۰) استفاده شد که درستی آن مورد تأیید و قابلیت اعتماد آن ۰/۸۴ به دست آمد. در این پژوهش قابلیت اعتماد پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

«مرا محکم در آغوش بگیر» یک برنامه آموزشی روانشناختی است که به منظور حمایت و تقویت ارتباط زوجین ارائه شده است. در جدول ۱ خلاصه بسته آموزش مرا محکم در آغوش بگیر مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار جانسون (۲۰۱۲) آمده است.

جدول ۱. بسته آموزش با رویکرد هیجان‌مدار جانسون (۲۰۱۲)

جلسه	محتوا
۱	آشنایی با مفهوم عشق و دل بستگی
۲	شناسایی الگوی مخرب ارتباطی زوجین
۳	یافتن نقاط جریحه‌دار
۴	مرور یک لحظه دشوار
۵	محکم در آغوش بگیر
۶	بخشش آسیب‌ها و اعتماد مجدد
۷	پیوند از طریق آمیزش و نوازش
۸	زنده نگه داشتن عشق

یافته‌ها

همانطور که گفته شد، نمونه این تحقیق را ۳۰ زوج مراجعه کننده به کلینیک‌های منطقه ۱ شهرستان تهران در دو گروه آزمایش و گواه تشکیل دادند که میانگین سنی گروه آزمایش ۴۱/۷۳ و گروه گواه ۴۰/۱۴ بود. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین به تفکیک گروه آورده شده است:

و اینکه در زمان انجام تحقیق تا اتمام آن مشترک زندگی بکنند. ملاک‌های خروج از پژوهش جداشدن یا متارکه کردن زوجین از هم بود. بدین ترتیب که ابتدا برای هر دو گروه (آزمایشی و گواه) پیش‌آزمون صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی (این ابزارها در ادامه توضیح داده شده است) اجرا شد، سپس جلسات آموزش براساس درمان هیجان‌مدار مبتنی بر نظریه جانسون (۲۰۱۲) در ۸ جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد (خلاصه جلسات مهارت آموزی زناشویی براساس درمان هیجان‌مدار در جدول ۱ آورده شده است) اما برای گروه گواه، هیچگونه مداخله‌ای اعمال نشد؛ بلافاصله بعد از اتمام مداخله آزمایشی برای هر دو گروه، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شده و داده‌های لازم برای بررسی فرضیه‌های پژوهش جمع‌آوری شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها، برای تحلیل داده‌های حاصل از این پژوهش بدلیل وجود پیش‌آزمون، از روش آماری تحلیل کواریانس استفاده شد.

ابزار

پرسشنامه صمیمیت جنسی: بطلانی و همکاران پرسشنامه‌ی صمیمیت جنسی را با توجه به منابع معتبر علمی و شده در این مورد تهیه کردند. در این پرسشنامه ۳۰ سؤال «پرسشنامه‌ی صمیمیت جنسی باگاروزی» و پژوهش‌های انجام مطرح گردیده است و هر سؤال دارای طیف ۴ گزینه‌ای (همیشه، گاهی اوقات، به ندرت، هیچ وقت) با نمره‌های ۱ تا ۴ می‌باشد. حداکثر نمره ۱۲۰ و حداقل آن ۳۰ می‌باشد. نمره‌ی بالاتر، نشانگر صمیمیت جنسی بیشتر زوجین است. درستی محتوایی پرسشنامه توسط پنج متخصص مشاوره و روانشناسی در دانشکده‌ی علوم تربیتی دانشگاه اصفهان تأیید شد و برای تعیین قابلیت اعتماد درونی بر روی ۱۴۰ نفر (۷۰ زوج) اجرا و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۱ بدست آمد (بطلانی و همکاران، ۱۳۸۹). در این پژوهش قابلیت اعتماد پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

مقیاس بخشودگی بین فردی: برای سنجش بخشودگی از مقیاس سنجش بخشش در خانواده^۱ استفاده شد. این مقیاس در سال ۱۹۹۸ توسط پولارد، اندرسون، اندرسون و جنینگ (۱۹۹۸) برای یافتن میزان بخشایش در خانواده‌ها و نیز ابعاد بخشایش طراحی و ساخته شد. پرسشنامه شامل دو قسمت می‌باشد یک قسمت مربوط به خانواده

2. Hold me Tight

1. Family forgiveness scale (FFS)

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی به تفکیک گروه

متغیر	گروه	آزمون	میانگین	انحراف معیار
صمیمیت جنسی	گواه	پیش آزمون	۵۳/۴۷	۸/۷۶
		پس آزمون	۵۴/۱۴	۸/۵۶
	آزمایش	پیش آزمون	۵۴/۵۱	۹/۰۸
		پس آزمون	۷۶/۴۹	۱۴/۴۳
بخشودگی بین فردی	گواه	پیش آزمون	۳۸/۴۳	۶/۷۶
		پس آزمون	۳۶/۵۴	۵/۸۷
	آزمایش	پیش آزمون	۳۹/۶۷	۶/۴۸
		پس آزمون	۵۳/۷۴	۸/۸۵

جدول ۴. آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌های خطا

گروه	متغیر	f	Df ₁	Df ₂	sig
آزمایشی	صمیمیت جنسی	۰/۲۱	۲	۲۷	۰/۲۶۷
	بخشودگی بین فردی	۰/۳۲	۲	۱۷	۰/۳۱۲
گواه	صمیمیت جنسی	۰/۲۹	۲	۱۷	۰/۲۱۳
	بخشودگی بین فردی	۰/۶۹	۲	۱۷	۰/۱۸۹

پیش فرض همسانی واریانس‌های خطا در هر سه گروه توسط آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به جدول ۴ مشخص است که اندازه آزمون لوین برای متغیرهای هیچ یک از گروه‌ها معنی دار نیست که دال بر برقراری این پیش فرض آماری است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات صمیمیت جنسی پس از تعدیل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
پیش آزمون	۴۲۳۴/۱۳	۴/۰۹	۰/۰۰۹
گروه (متغیر مستقل)	۱۰۴۵۱/۴۵	۱۸/۵۴	۰/۰۰۱
کل تصحیح شده	۱۳۳۷۶/۲۷	-	-

در جدول ۵ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس بوضوح نشان داده شده است. همانطور که در این جدول مبرهن است مجموع مجذورات متغیر مستقل ۱۰۴۵۱/۴۵ می باشد که منجر به اندازه آزمون F ۱۸/۵۴ می شود که اندازه این آزمون F در سطح پنج درصد معنی دار است. به عبارتی دیگر، بین دو گروه گواه و آزمایش در میزان صمیمیت جنسی بعد از تعدیل اثر پیش آزمون تفاوت معنی دار می باشد. با توجه به میانگین نمرات گروه آزمایش و گواه در پس آزمون (جدول ۲) به این نتیجه می توان رسید که آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی زوجین دارای تعارض زناشویی تأثیر معناداری دارد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون نمرات بخشودگی بین فردی پس از تعدیل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
پیش آزمون	۵۴۳۰/۴۳	۳/۴۳	۰/۱۶
گروه (متغیر مستقل)	۸۷۳۴/۳۴	۱۴/۶۵	۰/۰۰۱
کل تصحیح شده	۱۳۸۹۰/۲۱	-	-

در جدول ۶ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس بوضوح نشان داده شده است. همانطور که در این جدول مبرهن است مجموع مجذورات متغیر مستقل ۸۷۳۴/۳۴ می باشد که منجر به اندازه آزمون F ۱۴/۶۵ می شود که اندازه این آزمون F در سطح پنج درصد معنی دار است. به عبارتی دیگر، بین دو گروه گواه و آزمایش در میزان بخشودگی بین فردی بعد از تعدیل اثر پیش آزمون تفاوت معنی دار می باشد. با

همانطور که در جدول بالا مشاهده می شود تغییرات پس آزمون گروه گواه نسبت به پیش آزمون در هر دو متغیر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی بسیار جزئی بود اما این تغییر در گروه آزمایش مشهود است. در ادامه به بررسی فرضیه‌های پژوهش پرداخته می شود؛ برای این منظور آزمون آماری تحلیل کواریانس استفاده گردید. دلیل استفاده از این آزمون به این امر برمی گردد که در طرح تحقیق حاضر محقق برای کنترل اثر مربوط به آمادگی قبلی و تعدیل اثر این متغیر از پیش آزمون به عنوان متغیر کنترل استفاده گردید. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کواریانس باید برخی از پیش فرض‌های مهم این آزمون آماری مورد بررسی قرار بگیرد، چرا که عدم رعایت این مفروضه‌ها ممکن است نتایج تحقیق را با سوگیری همراه سازد. پیش فرض‌های استفاده از تحلیل کواریانس عبارتند از: نرمال بودن توزیع پراکندگی داده‌ها و برابری واریانس‌های خطا؛ این پیش فرض‌ها قبل از تحلیل کواریانس برای این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. که در جداول ۳ و ۴ آورده شده است:

جدول ۳. آزمون کولموگراف اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش

گروه	متغیر	سطح معنی داری
آزمایشی	صمیمیت جنسی	۰/۲۱۹
	بخشودگی بین فردی	۰/۱۸۵
گواه	صمیمیت جنسی	۰/۱۹۵
	بخشودگی بین فردی	۰/۲۹۵

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است اندازه آزمون Z اسمیرنوف متغیرهای پژوهش در گروه آزمایشی و گواه معنی دار نبود. عدم معنی داری این آزمون نشان دهنده این است که داده‌ها دارای توزیع پراکندگی نرمال می باشند و این پیش فرض برقرار است.

سپس آنها می‌توانند طی این تجربه‌ی جدید، هیجانان خود را اصلاح کنند. به این ترتیب هیجانان آنها قابل دسترس، رشد یافته و بازسازی می‌شود و در جهت بازسازی تجارب لحظه به لحظه آنها و رفتارشان در قبال یکدیگر و دیگران به کار گرفته می‌شود. با انجام این مرحله از مداخله، زوجین از هیجانان خود آگاهی یافته و در فضایی امن با ابزار هیجانان واقعی در موقعیت‌های مختلف زندگی مجموعه رفتارهای جدیدی را از خود نشان می‌دهند و این امر باعث افزایش صمیمیت جنسی آنها می‌شود (بابایی گرمخانی و همکاران، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از نتایج پژوهش این بود که آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارض زناشویی تأثیر دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های مرتبطی مثل محمدی پور، نوری و نامنی (۱۳۹۶)، پارک و همکاران (۲۰۰۷) همسو بود.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که رآموزش زوجین با استفاده از رویکرد هیجان‌مدار برای زوجین قابلیت می‌دهد که تا با آگاهی هیجانی، نمادگذاری هیجانی، آگاهی از عاملیت در تجربه و تغییر پردازش‌ها، بتواند هیجانان منفی از قبیل اضطراب، افسردگی و ناامیدی را مهار نموده و میزان سازش‌یافتگی روانی را بالا ببرد. در این رویکرد تلاش می‌شود تا در جریان مداخله، زوجین تشویق شوند تا افکار ناراحت‌کننده‌ی خود را مورد سؤال قرار داده و خودگویی‌های جایگزین برای مقابله با این هیجانان و نشخوارهای فکری که سبب آشفتگی و اضطراب می‌شود را برطرف نماید. پرداختن به این عوامل منجر به بهبود سطح بخشودگی بین فردی در زوجین می‌تواند بشود (محمدی پور و همکاران، ۱۳۹۶).

در تعارض زناشویی، زوجین درگیر افکار منفی تکراری هستند و آنقدر افکار منفی ظرفیت ذهنی آنان را تسخیر می‌کند که قادر به کنترل این افکار نمی‌باشند. با توجه به این امر، رویکرد هیجان‌مدار با تأکید بر آگاهی از هیجانان و محتویات ذهنی به فرد کمک می‌کند هیجانان و افکار منفی در شرایط پر تنش نظیر تعارضات زناشویی را شناسایی و کنترل نماید (گرینبرگ و گلدمن، ۲۰۰۷). درمان هیجان‌مدار دستیابی به هیجان را به منزله شاهراهی می‌داند جهت رسیدن به پاسخ‌های سازگارانه و همچنین محبت و پیوند را مقولاتی ارزشمند می‌داند و معتقد است که این عوامل کارکرد درمانی داشته، احساسی منسجم پیرامون خود ایجاد می‌کنند و به این ترتیب می‌تواند بر بخشودگی بین فردی زوجین تأثیر بگذارد.

توجه به میانگین نمرات گروه آزمایش و گواه در پس آزمون (جدول ۲) به این نتیجه می‌توان رسید که آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارضات زناشویی تأثیر معناداری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارضات زناشویی بود. اولین نتیجه پژوهش نشان از آن داشت که رویکرد هیجان‌مدار بر افزایش صمیمیت جنسی زوجین دارای تعارضات زناشویی تأثیر مثبت و معنی‌داری دارد. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های قبلی مرتبط مثل داوودوند و همکاران (۱۳۹۷)، بابایی گرمخانی، رسولی و داورنیا (۱۳۹۶)، گرینبرگ، واروار و مالکولم (۲۰۱۰)، جانسون و تلیتمن (۱۹۹۷) همسو بود.

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت، به طور کلی تأکید اصلی آموزش با رویکرد هیجان‌مدار بر مشارکت هیجانان در الگوهای دائمی ناسازگاری در زوجین دارا تعارض می‌باشد. تلاش این رویکرد آشکار ساختن هیجانان آسیب‌دیده و آسیب‌پذیر در هر کدام از زوجین و تسهیل توانایی زوجین در ایجاد این هیجانان به شیوه‌های ایمن و محبت‌آمیز است. اعتقاد بر این است که پردازش این هیجانان در بافتی ایمن، الگوهای تعاملی سالمتر و جدیدتر را به وجود می‌آورد که سبب آرام شدن سطح آشفتگی و افزایش دوست داشتن، صمیمیت جنسی و در پایان ارتباط زناشویی به طور اعم و ارتباط جنسی به طور اخص رضایت‌بخش‌تر می‌باشد (پلوسو، ۲۰۰۷). رویکرد هیجان‌مدار با پردازش مجدد تجارب ارتباطی و بازسازی‌مانده‌ی تعاملات زوجین، با هدف خلق دلبستگی ایمن و ایجاد احساسی سرشار از امنیت، مداخله را به انجام می‌رساند و بدین ترتیب بر صمیمیت جنسی زوجین تأثیر می‌گذارد.

در ادامه می‌توان گفت همانطور که هیجان یکی از عوامل اصلی رویکرد دلبستگی است، ساختارهای هیجانی در پیش‌بینی، تبیین، نحوه واکنش و کنترل تجارب زندگی به ما کمک می‌کند. هیجان‌ها در حافظه ما ذخیره نمی‌شود، بلکه به وسیله‌ی ارزیابی موقعیتی‌هایی که باعث فعال شدن چارچوب هیجانی خاصی می‌شود، دوباره احیا می‌شوند و منجر به مجموعه رفتارهای به خصوصی می‌شوند. در طول آموزش با رویکرد هیجان‌مدار، چنین موقعیت‌هایی دوباره طراحی می‌شود تا زوجین به اکتشاف و گسترش هیجانان خود پردازند و

کازمیان مقدم، کبری؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ کیامنش، علیرضا و حسینیان، سیمین (۱۳۹۷). رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجی‌گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۹(۳۱)، ۱۴۶-۱۳۱.

محمدی‌پور، محمد؛ نوری، جعفر و نامنی، ابراهیم (۱۳۹۶). اثربخشی درمان هیجان‌مدار به شیوه گروهی بر بخشودگی بین‌فردی و امید در زنان مطلقه. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۲۹)، ۵۷-۸۷. هنرپروران، نازنین (۱۳۹۱). *رویکرد هیجان‌مدار در زوج‌درمانی*، تهران: انتشارات دانژه.

- Davis, D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., Vernon, M. L., Follette, W. C., & Beitz, K. (2016). "I can't get no satisfaction": Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13(4), 465-483.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Stellberg-Filbert, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy*, 35(4), 343-367.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of family psychology*, 18(1), 72-80.
- Gordon, K. C., Hughes, F. M., Tomcik, N. D., Dixon, L. J., & Litzinger, S. C. (2009). Widening spheres of impact: The role of forgiveness in marital and family functioning. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 1-6.
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. (2007). Case formulation in emotion-focused therapy. *Handbook of psychotherapy case formulation*, 2 (2), 379-411.
- Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couple's therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Greenman, P.S., & Johnson, S.M. (2012). United we stand: Emotionally focused therapy for couples in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(5), 561-569.
- Hahlweg, K., Baucom, D. H., Grawe-Gerber, M., & Snyder, D. K. (2010). Strengthening couples and families: Dissemination of interventions for the treatment and prevention of couple distress. *Enhancing couples: The shape of couple therapy to come*, 1(1), 3-30.
- Hattori, K. (2014). *Emotionally focused therapy for Japanese couples: Development and empirical investigation of a culturally-sensitive EFT model*. [PhD dissertation]. Ottawa: School of Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Ottawa.
- Ivanova, I. (2013). *The "How" of Change in Emotion-focused Group Therapy for Eating Disorders* (Doctoral dissertation).
- Johnson, S. M. (2012). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge.

استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی مهمترین محدودیت این پژوهش بود؛ لذا پیشنهاد می‌شود جهت تعمیم‌پذیری بهتر نتایج این پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی در جوامع دیگر نیز مورد بررسی قرار بگیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده با مد نظر قرار دادن تفاوت‌های قومی و فرهنگی زوجین اثرات آموزش با رویکرد هیجان‌مدار را مورد بررسی قرار دهند. در پایان، با توجه به اثربخشی آموزش رویکرد هیجان‌مدار بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین دارای تعارض زناشویی، پیشنهاد می‌گردد روانشناسان و مشاوران فعال در زمینه زوج‌درمانی، از رویکرد هیجان‌مدار بهره ببرند.

منابع

- ابدلخانی، شیرین؛ حیدری، حسن؛ داوودی، حسین و زارع بهرام آبادی، مهدی (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش روش چند سطحی فلدمن و مهارت‌های صمیمانه (PAIRS) بر صمیمیت جنسی زنان دچار دلزدگی زناشویی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۷(۷۲)، ۹۴۴-۹۳۷.
- بابایی گرمخانی، محسن؛ رسولی، محسن و داورنیا، رضا (۱۳۹۶). اثر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش استرس زناشویی زوج‌ها. *مجله علوم پزشکی زانکو*، ۱۸(۵۶)، ۶۹-۵۶.
- بطلاتی، سعیده؛ احمدی، سیداحمد؛ بهرامی، فاطمه؛ شاه سیاه، مرضیه و محبی، سیامک (۱۳۸۹). تأثیر زوج درمانی مبتنی بر نظریه دل‌بستگی بر رضایت و صمیمیت جنسی زوجین. *اصول بهداشت روانی*، ۱۲(۴۶)، ۵۰۵-۴۹۶.
- پارسا، سارا؛ نامداری، کورش؛ هاشمی، سید اسماعیل و مهرابی، حسینعلی (۱۳۹۴). بررسی رابطه‌ی تعهد مذهبی، سبک بخشش، بخشیدن و نشخوار ذهنی با سلامت‌روان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۶(۲۳)، ۱۶۲-۱۳۹.
- داوودندی، مریم؛ نوابی نژاد، شکوه و فرزاد، ولی اله (۱۳۹۷). اثربخشی زوج درمانی هیجان - محور بر بهبود سازگاری زناشویی و صمیمیت زوج‌ها. *فصلنامه علمی - پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۵(۱)، ۳۹-۵۶.
- دغاغله، فاطمه؛ عسگری، پرویز و حیدری، علیرضا (۱۳۹۱). رابطه بخشودگی، عشق، صمیمیت با رضایت زناشویی. *یافته‌های نو در روانشناسی*، ۷(۲۲)، ۶۹-۵۷.
- زهتاب نجفی، عادل؛ درویزه، زهرا و پیوسته گر، مهرانگیز (۱۳۹۰). رابطه بین بخشودگی و رضایت زناشویی زوجین کرمانشاهی. *نشریه علمی زن و فرهنگ*، ۳(۸)، ۳۳-۲۳.

- disorder: An exploratory study. *Psychotherapy*, 54(4), 361.
- Van de Bongardt, D., Reitz, E., Sandfort, T., & Deković, M. (2015). A meta-analysis of the relations between three types of peer norms and adolescent sexual behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 19(3), 203-234.
- Visser, M., Finkenauer, C., Schoemaker, K., Kluwer, E., van der Rijken, R., van Lawick, J., ... & Lamers-Winkelmann, F. (2017). I'll never forgive you: High conflict divorce, social network, and co-parenting conflicts. *Journal of child and family studies*, 26(11), 3055-3066.
- Wai, S. T., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Johnson, S. M., & Talitman, E. (1997). Predictors of success in emotionally focused marital therapy. *Journal of Marital and Family therapy*, 23(2), 135-152.
- Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couple's therapy: Status and challenges. *Clinical psychology: Science and practice*, 6(1), 67-79.
- Knight, R. E., Shoveller, J. A., Carson, A. M., & Contreras-Whitney, J. G. (2014). Examining clinicians' experiences providing sexual health services for LGBTQ youth: considering social and structural determinants of health in clinical practice. *Health education research*, 29(4), 662-670.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: a longitudinal study. *Aging & mental health*, 6(3), 275-281.
- Kraus, S. W., Voon, V., & Potenza, M. N. (2016). Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addiction*, 111(12), 2097-2106.
- Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M., & Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68(1), 51-58.
- Park, E. R., Quinn, V. P., Chang, Y., Regan, S., Loudin, B., Cummins, S., ... & Rigotti, N. A. (2007). Recruiting pregnant smokers into a clinical trial: using a network-model managed care organization versus community-based practices. *Preventive medicine*, 44(3), 223-229.
- Park, S. S. (2012). *The development of the marital attitudes and expectations scale* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Peluso, P. R. (Ed.). (2007). *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. Routledge.
- Pollard, M. W., Anderson, R. A., Anderson, W. T., & Jennings, G. (1998). The development of a family forgiveness scale. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 95-109.
- Prendergast, L. E., Toumbourou, J. W., McMorris, B. J., & Catalano, R. F. (2019). Outcomes of early adolescent sexual behavior in Australia: Longitudinal findings in young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 516-522.
- Rutledge, S. E., Jemmott, J. B., O'Leary, A., & Icard, L. D. (2018). What's in an identity label? Correlates of sociodemographics, psychosocial characteristics, and sexual behavior among African American men who have sex with men. *Archives of sexual behavior*, 47(1), 157-167.
- Soltani, M., Shairi, M. R., Roshan, R., & Rahimi, C. R. (2014). The impact of emotionally focused therapy on emotional distress in infertile couples. *International Journal of Fertility & Sterility*, 7 (4), 337-344.
- Timulak, L., McElvaney, J., Keogh, D., Martin, E., Clare, P., Chepukova, E., & Greenberg, L. S. (2017). Emotion-focused therapy for generalized anxiety