

اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی زوجها

خالد اصلانی^{۱*}، معصومه جامعی^۲ و غلام‌رضا رجبی^۳

دریافت مقاله: ۹۴/۰۲/۱۴؛ دریافت نسخه نهایی: ۹۴/۱۲/۱۰؛ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۲/۱۲

چکیده

هدف: هدف پژوهش تعیین اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی زوجها بود. **روش:** طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه و جامعه آماری شامل ۵۴ زوج مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده آموزش و پرورش و مرکز مشاوره ارمغان شهرستان بهبهان بود. از میان آن‌ها ۱۶ زوج داوطلب به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به دو گروه ۸ زوجی تقسیم شد. ابزار پژوهش پرسشنامه کیفیت روابط زناشویی پری ۲۰۰۴ و آموزش تصویرسازی ارتباطی هندریکس ۱۹۹۰ بود که به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر هفته دو جلسه اجرا شد. **یافته‌ها:** نتایج بیانگر افزایش نمره کیفیت روابط زناشویی ($F=۱۱/۶۹۴$, $P<۰/۰۰۵$)، خشنودی در ارتباط ($F=۱۵/۲۱۸$ ، $P<۰/۰۰۸$)، میزان سپری کردن زمان زوجها با یکدیگر ($F=۳۵/۱۸۰$ ، $P<۰/۰۰۱$)، احتمال جدایی ($F=۲۶/۵۸۹$ ، $P<۰/۰۰۳$)، فراوانی اختلاف ($F=۲۸/۹۹۴$ ، $P<۰/۰۰۱$) و مدیریت تعارض ($F=۷/۱۶۲$ ، $P<۰/۰۱۱$) و پایداری اثر آموزش بر کیفیت روابط زناشویی ($F=۷/۷۹۱$ ، $P<۰/۰۱۹$)، خشنودی در ارتباط ($F=۲۵/۸۸۱$ ، $P<۰/۰۰۴$)، میزان سپری کردن زمان زوجها با یکدیگر ($F=۳۲/۴۵۰$ ، $P<۰/۰۰۱$)، احتمال جدایی ($F=۱۶/۴۴۹$ ، $P<۰/۰۰۲$)، فراوانی اختلاف ($F=۲۸/۹۵۶$ ، $P<۰/۰۰۱$) و مدیریت تعارض ($F=۸/۱۶۲$ ، $P<۰/۰۵۰$) در مرحله پیگیری یک‌ماهه بود. نتیجه‌گیری: استفاده از روش تصویرسازی ارتباطی به‌علت ملموس کردن و عینی‌سازی مشکلات ارتباطی و ارائه راه‌حل‌های مناسب می‌تواند در کیفیت روابط زناشویی زوجها تاثیر داشته و روش مفیدی باشد.

کلیدواژه‌ها: تصویرسازی ارتباطی، تعارض، زناشویی، کیفیت، مدیریت

*۱. نویسنده مسئول، استادیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

Email: kh.aslani@scu.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

۳. دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

مقدمه

نظام خانواده در زمره مهم‌ترین نظام‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس شکل می‌گیرد. حفظ و تداوم خانواده از اهمیت زیادی برخوردار است. خانواده به‌عنوان واحد اجتماعی، کانون رشد و تکامل، التیام و شفا دهندگی و تغییر و تحول آسیب‌ها و عوارض است که هم بستر شکوفایی و هم بستر فروپاشی روابط میان اعضایش است (مومنی‌جاوید و شعاع‌کاظمی، ۱۳۹۰). کیفیت روابط زناشویی می‌تواند به‌عنوان ارزش‌های متفاوت برای زمان‌های متفاوت در مسیر ازدواج مشاهده شود و پدیده چندبعدی شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوج‌ها مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد است (تروکسل، ۲۰۰۶). آموزش کوششی در جهت اصلاح ارتباط‌های مشکل‌زا در بسیاری از رویکردهای درمانی است. یکی از بهترین شیوه‌ها برای پرورش یک رابطه زناشویی سازگار، آماده کردن زوج‌ها به آموزش در زمینه مهارت‌های ارتباطی است که به آن‌ها کمک خواهد کرد تعارضات زناشویی آتی خود را حل کنند (مورات و فیکرت، ۲۰۰۷). رویکردهای گوناگون جدیدی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی در جهت بهبود و پربار ساختن روابط زناشویی به‌وجود آمده‌اند که هدف تمامی این رویکردها بهبود روابط زوج‌ها است (التمانس و ایمری، ۲۰۱۲؛ نقل از رستمی، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲). یکی از این رویکردها، رویکرد تصویرسازی ارتباطی^۱ است؛ که نظریه و شیوه درمانی در مورد همسریابی، ازدواج و فرایند شکل‌گیری تعارض‌های زناشویی و برای التیام زخم‌هایی است که در دوران کودکی، افراد از مراقبان اولیه خود در فرایند جامعه‌پذیری دیده‌اند (هندریکس، ۲۰۰۷). فنون تصویرسازی ارتباطی مشخص می‌سازد مسیر زندگی انسان پیوسته و ممکن است دوران بزرگسالی به‌شدت متأثر از رشد دوران کودکی باشد (ویگل، ۲۰۰۶).

روش‌هایی نظیر آموزش رویکرد ارتباطی (موسوی، جلوپاری و تبریزی، ۱۳۹۲)، سبک‌های عشق‌ورزی و دزدگی زناشویی (بیات، ۱۳۸۶)، نگرش عشق‌ورزی (طایی، نیسی و عطاری، ۱۳۹۱)، کاهش استرس به شیوه ذهن‌آگاهی (اکبری، علی‌پور، زارع و شیخی، ۱۳۹۳)، تغییر نگرش نسبت به انتخاب همسر (مساعد، ۱۳۸۷) و خودمتمایزی (نیلوفری، ۱۳۸۷)، درمان مثبت‌گرا وجدانی، گلزاری و برجلی (۱۳۹۴) نشان داده‌اند که بر رضایت زناشویی موثر بوده‌اند. بر اساس نتایج پژوهش‌های متعدد نظریه تصویرسازی ارتباطی نیز تاثیر خود را در زمینه‌های مختلف از جمله بر رضایت زناشویی، ارتباط و حل تعارض (ویگل، ۲۰۰۶؛ ویسی، ۱۳۸۸)، سازگاری دوتایی (بیتون، ۲۰۰۵)، صمیمیت عاطفی، عقلانی، جنسی و جسمانی زوج‌ها (اعتمادی، نوابی‌نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۸۵؛ صدرجهانی، ۱۳۸۹؛ آرین، ۱۳۸۹) نشان داده است.

1. imago relationship therapy (IRT)

اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر....

قابلی (۱۳۸۹) در پژوهشی دریافت رویکرد تلفیقی تصویرسازی ارتباطی و طرح‌واره درمانی بر همه ابعاد طرح‌واره اعتیاد به عشق و ابعاد محرومیت هیجانی، رهاشدگی، بی‌اعتمادی، بد رفتاری، انزوای اجتماعی، بیگانگی، وابستگی، بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری، اطاعت، ایثار، استحقاق، خویشتن‌داری، خودانضباطی ناکافی، تحسین، تأییدخواهی، نگرانی، بدبینی و خودتنبیهی موثر بوده است. نتایج پژوهش زینهار (۱۳۹۳) نشان داد که تصویرسازی ارتباطی توانسته است تعارض‌های زناشویی زن‌ها مورد پژوهش را به‌صورت کلی کاهش دهد.

اسمیت، لوکت و گهلرت (۲۰۱۵) در پژوهش خود نشان دادند برنامه آموزشی دو روزه فشرده در مورد تصویرسازی ارتباطی، تغییرات مثبت معنی‌داری در سازگاری زناشویی ایجاد کرده و این تغییرات در پیگیری سه ماهه نیز پایدار بوده است. مورو و هولیمن (۲۰۱۴) نشان دادند کارگاه تصویرسازی ارتباطی توانست تغییرات مثبت معنی‌داری را در سازگاری زناشویی زوج‌های اسپانیایی با درآمد کم ایجاد کند. مورو، هولیمن و لوکت (۲۰۱۵) نشان دادند آموزش تصویرسازی ارتباطی تغییرات معناداری را در رفتارهای هم‌دلانه زوجین نسبت به هم ایجاد کرده است. نتایج پژوهش مری (۲۰۱۰) نیز حاکی از اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بود و نشان داد که فن محاوره‌ای دکتر هارویل هندریکس به‌عنوان قسمتی از فرایند آموزش برای زوج‌ها مؤثر است و زوج‌هایی که ابزارهایی را برای اصلاح و انتقال افکار خود به‌دست می‌آوردند، تجربه‌های احساسی و شناختی جدیدی را کسب؛ سپس درک و شناخت خود را اصلاح می‌کنند. گلستانه، مهنایی و جوکار (۲۰۱۵) نیز با پژوهش خود نشان دادند تصویرسازی ارتباطی سرمایه روان‌شناختی زوجین را افزایش می‌دهد. صدرجهانی (۱۳۸۹) نشان داد تصویرسازی ارتباطی به زوجین کمک می‌کند با انجام مستمر گفتگو، خود را از دام تعاملات منفی رهایی بخشند که منجر به افزایش رضایت زناشویی آن‌ها می‌شود. عبدالوند، صدرپوشان و دیاریان (۲۰۱۵) نشان دادند تصویرسازی ارتباطی باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود. آرمان، زاهد، شکیبایی، بینا، باقریان، روح‌افزا (۱۳۸۷) نشان دادند تصویرسازی ارتباطی متمرکز بر بهبود مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی ۸۰ زوج مورد مطالعه تاثیر داشته؛ و احترام متقابل در روابط زناشویی و نمره خرده‌آزمون‌های درجه‌دوری، احساس انزوا در زندگی مشترک، مبارزه با مشکلات در زندگی پس از اتمام دوره گروه آزمایش به‌طور معناداری وضعیت بهتری پیدا کرده است. با توجه به پیشینه نظری و پژوهشی؛ هدف این پژوهش تعیین اثربخشی رویکرد تصویرسازی ارتباطی بر کیفیت زناشویی زوج‌ها بود؛ و فرضیه‌های زیر آزمون شد.

۱. آموزش تصویرسازی ارتباطی کیفیت زناشویی، خشنودی ارتباط، زمان باهم بودن و مدیریت تعارض زوج‌ها را افزایش می‌دهد.

۲. آموزش تصویرسازی ارتباطی احتمال جدایی و فراوانی اختلاف زوج‌ها را کاهش می‌دهد.

۳. نتایج آموزش تصویرسازی ارتباطی بر کیفیت زناشویی، خشنودی ارتباط، زمان باهم بودن و مدیریت تعارض، احتمال جدایی و فراوانی اختلاف زوجها در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

روش

طرح پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه با پیگیری ۱ ماهه بود. جامعه آماری پژوهش ۵۴ زوج مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده آموزش و پرورش و مرکز مشاوره ارمغان شهرستان بهبهان در پاییز و زمستان سال ۱۳۹۲ بود که تمایل به شرکت در این برنامه را داشتند. پرسشنامه کیفیت روابط زناشویی در اختیار آنها قرار گرفت و از میان آنها افرادی که نمره آنها یک انحراف معیار از میانگین پایین‌تر بود مشخص، و ۲۰ زوج از این تعداد به‌عنوان نمونه انتخاب شد. در نهایت از بین زوجها، ۱۶ زوج (۳۲ نفر) انتخاب و به دو گروه ۸ زوجی گواه و آزمایش تقسیم شد. معیارهای ورود ناسازگاری زناشویی، داشتن سواد خواندن و نوشتن، تمایل و تعهد به دوره آموزش تصویرسازی بود. معیارهای حذف بیماری جسمی یا روان‌پزشکی و اعتیاد بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه کیفیت روابط زناشویی^۱. این پرسشنامه توسط پری^۲ در سال ۲۰۰۴ (نقل از خجسته‌مهر، فرامرز و رجیبی، ۱۳۹۱) تدوین شد و دارای هشت سوال و پنج خرده مقیاس است. سوال ۱ خشنودی ارتباط، سوال ۲ سپری کردن زمان با یکدیگر، سوال‌های ۳، ۴ و ۵ مدیریت تعارض، سوال ۶ احتمال جدایی و سوال ۷ و ۸ فراوانی اختلاف را می‌سنجد. پری ۲۰۰۴، پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش همسانی درونی آلفای کرونباخ ۰/۶۱ گزارش کرده است. خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۱) پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و به روش آلفای تنصیف ۰/۸۸ و روایی آن را ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۶۲، و مقدار آلفای تنصیف برابر با ۰/۶۸ محاسبه شد.

۲. آموزش تصویرسازی ارتباطی. این برنامه توسط هندریکس ۱۹۹۰ با هدف افزایش ارتباط زوجین، بهبود زخم‌های دوران کودکی و ارتقای تمایز یافتگی زوجین طراحی شد (صدرجهانی، ۱۳۸۹). روایی و پایایی این برنامه آموزشی در پژوهش‌های مری (۲۰۱۰)، گلستانه و همکاران (۲۰۱۵) و دیاریان (۲۰۱۵) در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هر هفته دو جلسه تأیید شده است. شرح مختصر جلسه‌ها در زیر آمده است.

1. measure of marital quality (MMQ)

2. Perry

اثر بخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر....

جلسه اول. معارفه و قرارداد. اهداف این جلسه برقراری ارتباط، تصمیم به تلاش مسئولانه برای بهبود رابطه، ایجاد انگیزه از طریق بیان تاریخچه مختصری از مشکلات زناشویی و این که از حضور در جلسه مشاوره چه اهدافی را دنبال می‌کنند و چه چیزی را در زندگی‌شان می‌خواهند تغییر دهند بود. این اهداف از طریق آشنایی با اعضا و آشنا کردن آن‌ها با یکدیگر، توضیح روش کار و اهداف جلسه‌ها، سپردن تعهد به همسر و اعضای گروه برای استفاده از بینش کسب شده در جلسه‌ها برای بهبود رابطه پیگیری شد.

جلسه دوم. برنامه‌ریزی برای روابط آینده. اهداف این جلسه شامل ارزیابی امکان پیشرفت در رابطه و آشنایی با نظر یکدیگر بود. این اهداف از طریق نوشتن قواعد شخصی و فهرست مشترکی که شامل آرزوها، کیفیت‌ها و ویژگی‌های مطلوب در روابط فعلی و آن چه آرزو می‌کردند در رابطه‌شان وجود داشته باشد و همچنین آشنایی با فهرست عقاید همسر، مقایسه و پیدا کردن موارد مشابه و تعیین فهرست مشترک با بیان جمله‌ها به زبان حال ساده، به‌عنوان مثال "ما با یکدیگر خوش می‌گذرانیم" پیگیری شد.

جلسه سوم. افزایش خودآگاهی. اهداف این جلسه شامل کشف و مرور خاطرات گذشته، کشف ناکامی‌های اصلی دوران کودکی و نحوه واکنش، پرورش تصویر ذهنی مناسب به‌طور مثال پیدا کردن خاطرات مثبت و شاد و تصور کردن دوران کودکی خود بر اساس آن خاطرات بود. این اهداف از طریق بازگشت به خانه کودکی و مرور خاطرات، نوشتن ویژگی‌های مثبت و منفی والدین و تأثیر آن بر فرد، تعیین نیازهای برطرف نشده دوران کودکی و احساسات منفی و بررسی ناکامی‌های کودکی و نحوه واکنش به آن‌ها پیگیری شد.

جلسه چهارم. شناخت همسر. اهداف این جلسه شامل شناخت عمیق همسر، بررسی دستور جلسه پنهانی و تأثیر آن بر رابطه فعلی بود. این اهداف از طریق بیان ویژگی‌های مثبت همسر به‌طور مثال مهربان بودن و مسئولیت‌پذیر بودن و ویژگی‌های منفی همسر به‌طور مثال نق زدن و عصبی بودن، مقایسه ویژگی‌های همسر با تصویر ذهنی خود، بررسی و تأثیر متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی‌های همسر پیگیری شد.

جلسه پنجم. کار ناتمام از دوران کودکی و یادگیری مکالمه آگاهانه. اهداف این جلسه شامل شناخت زخم‌های عاطفی یکدیگر، آشنایی با نیازها و مشکلات یکدیگر، ارسال پیام‌های مؤثر و روشن به یکدیگر بود. این اهداف از طریق آموزش و تمرین روش مکالمه آگاهانه یا گفتگو با زوجها بود انجام شد. گفتگو با زوجها فرایندی سه قسمتی و شامل انعکاس دادن، تایید کردن و احساس همدلی بود. در طی آن به زن و مرد یاد داده شد که عمداً و از روی قصد بر طبق این روند سه قسمتی به یکدیگر توجه کنند. در میان گذاشتن نتایج جلسه سوم و چهارم با همسر طبق نظریه هندریکس (۲۰۰۱، نقل از قراچه داغی، ۱۳۸۴) پیگیری شد.

جلسه ششم. بستن راه‌های خروجی. اهداف این جلسه شامل ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن، افزایش سطح صمیمیت، ارضاء نیازها، شناسایی تعارض‌های زوجین و سبک‌های حل تعارض آن‌ها بود. این اهداف از طریق تعیین راه‌های خروجی خود و همسر و برنامه‌ریزی برای بستن راه‌های خروجی و توافق‌نامه متقابل پیگیری شد. زوجین روی هر یک از کاغذها فهرستی از انواع معمول خروجی‌های خود نظیر پرخوری، تا دیر وقت کارکردن، بیش از حد با بچه‌ها وقت گذراندن، یا هر چیز دیگر که فقط به خاطر دوری از همسر انجام می‌دادند، نوشتند. سپس این فهرست با فهرست خروجی‌های همسر مقایسه و در نهایت بین زوجین توافق شد و آن‌ها این خروجی‌ها را بستند و اکثر وقت خود را برای با هم بودن و رفع مشکلات سپری کردند.

جلسه هفتم. تجدید خاطرات عاشقانه و بهبود رابطه. اهداف این جلسه ایجاد منطقه امن، افزایش صمیمیت و التیام زخم‌های عاطفی، ایجاد چرخه‌های مثبت تعامل، افزایش رفتارهای مثبت متقابل و کاهش رفتارهای منفی بود. این اهداف از طریق مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته، تعیین روش‌های فعلی خشنود کردن همسر، مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده، ارائه هدیه‌های غیرمنتظره و انجام فعالیت‌های تفریحی مشترک پیگیری شد.

جلسه هشتم. یادگیری رفتارهای جدید. اهداف این جلسه افزایش احساس امنیت و پیوستگی، افزایش احساس شادی و پیوند عاطفی بود. این اهداف از طریق تمرین تخلیه و مهار خشم به شکل سازنده و بررسی وضعیت ناتمام و حل نشده گذشته پیگیری شد. به دین صورت که اولین قدم در اجرای این تمرین آن بود که زوجها امیال و خواسته‌هایی را که در پشت یأس‌هایشان نهفته بود، مشخص کردند. روی یک کاغذ جداگانه، فهرست کاملی از تمامی چیزهایی از همسر تهیه کردند که آن‌ها را رنج می‌داد. مثلا چه موقع همسرشان او را عصبانی می‌کند؟ چه موقع او را ناراحت می‌کند؟ چه موقع باعث ترس، سوءظن، بدگمانی، انزجار، رنجش و یا خشم و غضب او می‌شود؟ سپس آموزش داده شد در کاغذ جداگانه دیگری میل و خواسته‌ای را که در پشت هر یک از یأس‌ها و شکایت‌های آن‌ها از همسرشان وجود دارد استخراج کنند و آن را به صورت مثبت بنویسند. درخواست‌ها به صورت مثبت نوشته شد مثلا "دوست دارم وقتی عصبانی و ناراحت هستی لحن صدایت طبیعی باشد."

جلسه نهم. تخلیه خشم و هیجان‌ها. اهداف این جلسه شامل بیان و تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده، کاهش و حل رنجش‌های گذشته، التیام زخم‌های عاطفی بود. این اهداف از طریق جمع‌بندی بخش‌های مختلف خویشتن انکارشده، خویشتن گم‌شده، خویشتن دروغین و خویشتن واقعی پیگیری شد. در این تمرین زوجها آموختند؛ هنگامی که از یک‌دیگر رنجیده یا عصبانی می‌شوند، همسر خود را با گفتن این جمله که «از تو دلخورم»، «از تو عصبانی هستم» و «آیا مایل هستی که به من گوش کنی؟» از احساس خود مطلع کنند. سپس شخصی که نقش

«حمایت‌گر» به‌عده او بود، چند نفس عمیق کشید و تجسم کرد که همسرش که اکنون در نقش «بیانگر» یا «ابرازکننده» است، «کودکی» آزرده و زخمی است؛ بنابراین تمایل خود را نسبت به گوش دادن به احساسات همسرش اعلام کرد. سپس شخص «بیانگر» به‌اختصار، رنجش یا خشم خود را با او در میان گذاشت.

جلسه دهم، اهداف این جلسه بازیابی «خویشتن گمشده» و پذیرش «خویشتن دروغین» و «خویشتن انکارشده» افراد بود؛ تا بعد از اعمال تغییراتی مثبت و بالغانه دوباره در قالب نظمی یک‌پارچه، هماهنگ و متعادل با یک‌دیگر بر کمال و یک‌پارچگی نخستین خویش که در بدو تولد داشتند، برسند. با این تمرین خودآگاهی افراد نسبت به تغییراتی که کرده بودند، افزایش یافت. در خاتمه این جلسه مطالب جمع‌بندی، نتیجه‌گیری و یک‌پارچه‌سازی خود صورت گرفت؛ و پرسشنامه در آخر این جلسه پس‌آزمون و یک ماه بعد در مرحله پیگیری اجرا شد.

شیوه اجرا. پس از مراجعه به مراکز مشاوره منتخب، با مدیریت و مشاوران این مراکز هماهنگ و درخواست شد که زوجینی که به‌این مراکز مراجعه می‌کنند در صورت تمایل پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی را تکمیل نمایند و شماره تماس خود را در پرسشنامه بنویسند. بعد از انتخاب و هم‌تاسازی آزمودنی‌های دو گروه بر اساس معیارهای این پژوهش، برنامه تصویرسازی ارتباطی به‌صورت گروهی به زن و شوهرهای گروه آزمایش آموزش داده شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی در پایان پژوهش سه جلسه برنامه تصویرسازی ارتباطی برای گروه گواه برگزار شد.

یافته‌ها

میانگین سن زنان در گروه آزمایش ۲۸/۳۷ سال و انحراف معیار ۴/۱۳ و در گروه گواه میانگین سن زنان ۳۵/۶۲ سال با انحراف معیار ۷/۶۸ بود. میانگین سن مردان در گروه آزمایش ۳۴/۱۲ سال و انحراف معیار ۴/۳۸ و در گروه گواه میانگین سن ۳۹/۶۲ سال و انحراف معیار ۷/۹۴ بود. میانگین مدت ازدواج در گروه آزمایش ۵/۸۷ سال، و انحراف معیار ۳/۰۷ و در گروه گواه میانگین ۱۳/۲۵ سال و انحراف معیار ۵/۶۲ بود. در گروه آزمایش فراوانی زوج‌های بدون فرزند ۶ نفر (۳۷/۵ درصد)، زوج‌های تک فرزند ۶ نفر (۳۷/۵ درصد)، زوج‌های دارای دو فرزند ۲ نفر (۱۲/۵ درصد) و تعداد زوج‌های دارای سه فرزند ۲ نفر (۱۲/۵ درصد) بودند. در گروه گواه نیز تعداد زوج‌های تک فرزند ۶ نفر (۳۷/۵ درصد) و تعداد زوج‌های دارای دو فرزند ۱۰ نفر (۶۲/۵ درصد) بود. در گروه آزمایش مردهای زیردیپلم و دیپلم ۴ نفر، فوق‌دیپلم و لیسانس ۲ نفر، فوق‌لیسانس و بالاتر ۲ نفر بود و تعداد زن‌های زیر دیپلم و دیپلم ۴ نفر، فوق‌دیپلم و لیسانس ۳ نفر و فوق‌لیسانس و بالاتر ۱ نفر بود. در گروه گواه این نسبت به‌ترتیب ۲، ۳ و ۳ برای مردها و ۳، ۴ و

۱ برای زن‌ها بود. شغل مردها در گروه آزمایش ۶ نفر کارمند، ۲ نفر آزاد و زن‌ها ۵ نفر کارمند و ۳ نفر خانه‌دار بود. در گروه گواه این نسبت به ترتیب ۵ و ۳ برای مردها و ۴ و ۴ برای زن‌ها بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیر کیفیت زناشویی و مؤلفه‌های آن در دو گروه

گروه گواه	گروه آزمایش		متغیر	ازمونی
	میانگین	انحراف معیار		
۲/۵۲	۲۰/۵۶	۳/۹۷	۲۰/۲۵	کیفیت زناشویی
۱/۰۶	۳/۹۳	۰/۸۵	۲/۹۳	خشنودی در ارتباط
۱/۷۰	۴/۸۷	۱/۶۹	۲/۹۳	سپری کردن زمان
۱/۳۱	۶/۸۷	۱/۹۵	۸/۶۸	مدیریت تعارض
۰/۷۷	۱/۲۵	۱/۷۰	۳/۶۲	احتمال جدایی
۱/۵۴	۳/۶۲	۱/۸۷	۷/۰۶	فراوانی اختلاف
۲/۶۷	۲۰/۷۵	۲/۲۶	۲۵/۷۵	کیفیت زناشویی
۱/۱۸	۳/۹۳	۰/۳۶	۴	خشنودی در ارتباط
۱/۵۲	۵/۰۶	۰/۶۲	۵/۵۶	سپری کردن زمان
۱/۳۱	۶/۶۲	۰/۸۸	۷/۳۷	مدیریت تعارض
۱/۲۰	۱/۴۳	۰/۴۷	۱/۳۱	احتمال جدایی
۱/۶۶	۳/۶۸	۱/۴۶	۳/۵۰	فراوانی اختلاف
۲/۳۳	۲۰/۶۲	۲/۲۷	۲۵/۳۷	کیفیت زناشویی
۱/۰۹	۴	۰/۵۰	۴/۱۲	خشنودی در ارتباط
۱/۵۶	۴/۹۳	۰/۸۵	۵/۲۵	سپری کردن زمان
۱/۳۴	۶/۷۵	۱/۰۰	۷/۲۵	مدیریت تعارض
۰/۸۰	۱/۳۷	۰/۴۷	۱/۳۷	احتمال جدایی
۱/۵۰	۳/۵۶	۱/۴۱	۳/۴۳	فراوانی اختلاف

در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار نمره‌های کیفیت روابط زناشویی، خشنودی در ارتباط، سپری کردن زمان، مدیریت تعارض زوج‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون است در حالی که در گروه گواه تفاوت چندانی دیده نمی‌شود. همچنین میانگین و انحراف معیار نمره‌های احتمال جدایی و فراوانی اختلاف زوج‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کمتر از مرحله پیش‌آزمون است؛ در حالی که در گروه گواه تفاوت چندانی دیده نمی‌شود.

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌های و آزمون همگنی واریانس‌ها

معنی‌داری	کولموگروف-اسمیرنف	درجه آزادی	متغیر
۰/۴۵	۰/۸۵	۱۵	کیفیت زناشویی
معنی‌داری	F لوین	درجه آزادی ۱ و ۲	
۰/۱۲۹	۲/۴۳	۳۰ و ۱	

در جدول ۲ نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنف حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان‌دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها است.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس چندمتغیره پس آزمون کیفیت زناشویی و مؤلفه‌های آن در دو گروه

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	مجذور اتا
آزمون اثر پیلایی	۰/۶۰۱	۶/۳۳**	۵	۲۱	۰/۲۳۹
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۹۹	۶/۳۳**	۵	۲۱	۰/۲۳۹
آزمون اثر هتلینگ	۱/۵۰۸	۶/۳۳**	۵	۲۱	۰/۲۳۹
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۵۰۸	۶/۳۳**	۵	۲۱	۰/۲۳۹

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

بر اساس نتیجه جدول ۳ اثربخشی تصویرسازی ارتباطی در افزایش کیفیت زناشویی گروه آزمایش با گواه اثر پیش‌آزمون تایید می‌شود

جدول ۴. آزمون کرویت موخلی جهت بررسی برابری کواریانس‌ها در متغیرهای پژوهش

متغیرها	آزمون موخلی	خی دو	درجه آزادی	معنی‌داری
کیفیت زناشویی	۰/۴۷۴	۲۱/۶۲۹	۲	۰/۰۰۱
خشنودی ارتباط	۰/۳۳۰	۳۲/۱۳	۲	۰/۰۰۱
سپری کردن زمان	۰/۸۵۰	۴/۷۱۷	۲	۰/۰۹۵
مدیریت تعارض	۰/۶۹۳	۱۰/۶۲۱	۲	۰/۰۰۵
احتمال جدایی	۰/۷۱۰	۹/۹۱۵	۲	۰/۰۰۷
فراوانی اختلاف	۰/۴۲۱	۲۵/۷۴۲	۲	۰/۰۰۱

نتایج حاصل از جدول ۴ نشان می‌دهد که آزمون کرویت موخلی جهت بررسی برابری کواریانس‌ها در مولفه سپری کردن زمان برقرار است و در سایر مولفه‌ها برقرار ناست.

جدول ۵. تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه نمره‌های سه مرحله در گروه آزمایش

متغیرها	آزمون‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور اتا
کیفیت زناشویی	مفروضه کرویت	۶۸/۶۸۸	۲	۳۴/۳۴۴	۱۱/۶۹۴*	۰/۲۸۰
	گرین هاوس، گیرز	۶۸/۶۸۸	۱/۳۱۱	۵۲/۳۹۷	۱۱/۶۹۴*	۰/۲۸۰
	هایان فیلد	۶۸/۶۸۸	۱/۳۹۲	۴۹/۳۲۷	۱۱/۶۹۴*	۰/۲۸۰
	حد پایین	۶۸/۶۸۸	۱/۰۰۰	۶۸/۶۸۸	۱۱/۶۹۴*	۰/۲۸۰
خشنودی ارتباط	مفروضه کرویت	۷/۲۷۱	۲	۳/۶۳۵	۱۵/۲۱۸*	۰/۲۸۰
	گرین هاوس، گیرز	۷/۲۷۱	۱/۱۹۸	۶/۰۷۰	۱۵/۲۱۸*	۰/۲۸۰
	هایان فیلد	۷/۲۷۱	۱/۲۶۱	۵/۷۹۵	۱۵/۲۱۸*	۰/۲۸۰
	حد پایین	۷/۲۷۱	۱/۰۰۰	۷/۲۷۱	۱۵/۲۱۸*	۰/۲۸۰
سپری کردن زمان	مفروضه کرویت	۳۶/۶۴۶	۲	۱۸/۳۲۳	۳۵/۱۸۰*	۰/۵۴۰
	گرین هاوس، گیرز	۳۶/۶۴۶	۱/۷۳۹	۲۱/۰۷۴	۳۵/۱۸۰*	۰/۵۴۰
	هایان فیلد	۳۶/۶۴۶	۱/۸۹۸	۱۹/۳۰۵	۳۵/۱۸۰*	۰/۵۴۰
	حد پایین	۳۶/۶۴۶	۱/۰۰۰	۳۶/۶۴۶	۳۵/۱۸۰*	۰/۵۴۰

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱

جدول ۵ نشان می‌دهد مفروضه‌های کرویت، گرین هاوس-گیرز، هایان فیلد و حد پایین برای مولفه‌های کیفیت زناشویی، خشنودی ارتباط و سپری کردن زمان معنی‌دار است. این یافته بدان معنا است که بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۶. تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه نمره‌های سه مرحله در گروه آزمایش

متغیرها	آزمون‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور ایستا
مدیریت تعارض	مفروضه کرویت	۱۳/۰۲۱	۲	۶/۵۱۰	۷/۱۶۲*	۰/۱۹۳
	گرین هاوس، گیرز	۱۳/۰۲۱	۱/۵۳۱	۸/۵۰۷	۷/۱۶۲*	۰/۱۹۳
	هایان فیلد	۱۳/۰۲۱	۱/۶۵۰	۷/۸۹۱	۷/۱۶۲*	۰/۱۹۳
	حد پایین	۱۳/۰۲۱	۱/۰۰۰	۱۳/۰۲۱	۷/۱۶۲*	۰/۱۹۳
احتمال جدایی	مفروضه کرویت	۲۴/۸۱۳	۲	۱۲/۴۰۶	۲۶/۵۸۹*	۰/۴۷۰
	گرین هاوس، گیرز	۲۴/۸۱۳	۱/۵۰۱	۱۵/۹۹۹	۲۶/۵۸۹*	۰/۴۷۰
	هایان فیلد	۲۴/۸۱۳	۱/۶۷۱	۱۴/۸۲۱	۲۶/۵۸۹*	۰/۴۷۰
	حد پایین	۲۴/۸۱۳	۱/۰۰۰	۲۴/۸۱۳	۲۶/۵۸۹*	۰/۴۷۰
فراوانی اختلاف	مفروضه کرویت	۶۹/۰۲۱	۲	۳۴/۵۱۰	۲۸/۹۹۴*	۰/۴۹۱
	گرین هاوس، گیرز	۶۹/۰۲۱	۱/۲۵۹	۵۴/۸۱۶	۲۸/۹۹۴*	۰/۴۹۱
	هایان فیلد	۶۹/۰۲۱	۱/۲۳۹	۵۱/۸۰۴	۲۸/۹۹۴*	۰/۴۹۱
	حد پایین	۶۹/۰۲۱	۱/۰۰۰	۶۹/۰۲۱	۲۸/۹۹۴*	۰/۴۹۱

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

جدول ۶ نشان می‌دهد مفروضه‌های کرویت، گرین هاوس-گیرز، هایان فیلد و حد پایین برای مولفه‌های مدیریت تعارض، احتمال جدایی و فراوانی اختلاف زوجها معنی‌دار است این یافته بدان معنا است که بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۷. آزمون تعقیبی بونفرونی برای متغیرهای پژوهش

متغیر	پس‌آزمون، پیش‌آزمون	پس‌آزمون، پیش‌آزمون	پس‌آزمون، پیش‌آزمون	پس‌آزمون، پیش‌آزمون	پس‌آزمون، پیش‌آزمون
	تفاوت خطای	تفاوت خطای	تفاوت خطای	تفاوت خطای	تفاوت خطای
	میانگین معیار	میانگین معیار	میانگین معیار	میانگین معیار	میانگین معیار
کیفیت زناشویی	۱/۶۵*	۰/۳۹۱	۱/۹۰۶*	۰/۵۵۸	۰/۲۵۰
خشنودی ارتباط	۰/۵۳۱*	۰/۱۴۰	۰/۶۲۵*	۰/۱۴۹	۰/۰۹۴
سپری کردن زمان	۱/۴۰۶*	۰/۱۹۹	۰/۱۸۸*	۰/۱۹۵	۰/۲۱۹
مدیریت تعارض	۰/۷۸۱*	۰/۲۳۴	۰/۷۸۱*	۰/۲۹۲	۰/۰۰۱
احتمال جدایی	۱/۰۶۳*	۰/۱۹۳	۱/۰۹۴*	۰/۱۹۱	۰/۰۳۱
فراوانی اختلاف	۱/۷۵۰*	۰/۲۸۷	۱/۸۴۴*	۰/۳۴۶	۰/۰۹۴

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

طبق جدول ۷ تفاوت میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیش‌آزمون و پیگیری در مولفه‌های کیفیت زناشویی در سطح $P < 0/008$ و $P < 0/019$ ، خشنودی ارتباط در سطح $P < 0/010$ و $P < 0/004$ ، سپری کردن زمان در سطح $P < 0/001$ و $P < 0/001$ ، مدیریت تعارض در سطح $P < 0/011$ و $P < 0/051$ ، احتمال جدایی در سطح $P < 0/003$ و $P < 0/002$ و فراوانی اختلاف در سطح $P < 0/001$ و $P < 0/001$ معنی‌دار است، اما تفاوت پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرها معنی‌دار نیست که بیانگر اثربخشی برنامه آموزش تصویرسازی ارتباطی در مرحله پس‌آزمون و پایداری تاثیر آن بر متغیرهای پژوهش در افراد گروه آزمایش در مرحله پیگیری است.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش آموزش تصویرسازی ارتباطی باعث بهبود کیفیت روابط زناشویی زوج‌های گروه آزمایش شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های توسط اسمیت، لوکت و گهلرت (۲۱۰۵)، مورو و هولیمن (۲۰۱۴)، مری (۲۰۱۰)، لوسون (۲۰۰۸)، اعتمادی و همکاران (۱۳۸۵)، ویسی (۱۳۸۸)، قایمی (۱۳۸۹) هم‌سو است. آموزش تصویرسازی ارتباطی از طریق افزایش مبادله مثبت رفتار، افزایش ابراز مستقیم محبت و مواجهه با عواطف مثبت در زوجها و همچنین کمک به زوجها در شناخت نقش خود در تعارض‌ها موجب ارتقاء کیفیت روابط و تعمیق صمیمیت میان زوجها می‌شود. در پژوهش اسمیت، لوکت و گهلرت (۲۱۰۵) برنامه آموزشی دو روزه فشرده در مورد تصویرسازی ارتباطی، تغییرات مثبت معنی‌داری را در سازگاری زناشویی ایجاد کرد و این تغییرات در پیگیری سه ماهه نیز پایدار ماند. همچنین در پژوهش مورو و هولیمن (۲۰۱۴) برگزاری کارگاه تصویرسازی ارتباطی توانست تغییرات مثبت معنی‌داری را در سازگاری زناشویی زوجها اسپانیایی با درآمد کم ایجاد کند. در پژوهش مورو، هولیمن و لوکت (۲۱۰۵) نیز آموزش تصویرسازی ارتباطی، تغییرات معناداری در رفتارهای همدلانه زوجین نسبت به هم را ایجاد کرد.

یافته دیگر در این پژوهش این بود که آموزش تصویرسازی ارتباطی منجر به افزایش خشنودی در ارتباط و رضایت زناشویی زوجها شده بود. این نتیجه با یافته‌های ویگل (۲۰۰۶) و ویسی (۱۳۸۸) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، تصویرسازی ارتباطی از درمان و آموزش زناشویی فردی برای کمک به زوجها در درک بهتر روابط زناشویی استفاده می‌کند. در این رویکرد همسرها از طریق فرایند مکالمه آگاهانه و تمرین مهار خشم و تمرین انعطاف‌پذیری می‌توانند در یک فضای امن هم احساسات مثبت و هم احساسات منفی را با یکدیگر در میان

بگذارند. در این بین هر یک از زوجها، آگاهی بیشتری نسبت به خود، همسرش و در کل نسبت به ازدواجشان به دست می‌آورد. هندریکس (۲۰۰۷) این ازدواج را ازدواجی خودآگاه می‌نامد.

در این پژوهش آموزش تصویرسازی ارتباطی باعث افزایش میزان سپری کردن زمان زوجها باهم شده بود. این یافته با پژوهش رابینز (۲۰۰۵) هم‌سو است. میزان سپری کردن زمان زوجها عبارت از مقدار زمان آزادی است که زوجها در کنار هم می‌گذرانند. قاعدتاً، انتخاب فرد برای گذراندن زمان آزاد با همسر نشان می‌دهد که آنها از همراهی یک‌دیگر لذت می‌برند و برای مصاحبت باهم ارزش قائلند. بنابراین، زمان صرف‌شده باهم باید برای زوجها سودمند باشد. انجام برخی تمرین‌های در رویکرد تصویرسازی ارتباطی در جلسه ششم و هفتم مثل تهیه فهرستی از تفریحات، عاشقانه‌سازی مجدد و فهرست تعجب از ویژگی‌های شناخته‌نشده همسر، بدین‌منظور طراحی شده است تا پیوند عاطفی میان زوجها را عمیق‌تر کند و احساس امنیت و لذت را در رابطه زوجها افزایش دهد و از طرفی در جلسات تصویرسازی ارتباطی زوجها متعهد می‌شوند، برای مدتی مشخص با یک‌دیگر بمانند و از هم جدا نشوند (تصمیم بی‌بازگشت). این تعهد باعث می‌شود زوجها زمان بیشتری را با هم سپری کنند. همین امر منجر به افزایش میزان سپری کردن زمان زوجها با هم می‌شود.

در این پژوهش آموزش تصویرسازی ارتباطی باعث بهبود مدیریت تعارض زوجها نشد. این یافته با یافته ویسی (۱۳۸۸) و زینهاری (۱۳۹۳) که حاکی از تاثیر تصویرسازی ارتباطی بر حل تعارض زوجها است، ناهم‌سو بود. نتایج پژوهش اعتمادی و همکاران (۱۳۸۵) حاکی از اثربخشی کاربرد فنون روانی، آموزشی مبتنی بر نظریه تصویرسازی ارتباطی بر صمیمیت زوجها بود؛ که نشان داد کاربرد فنون تصویرسازی ارتباطی باعث افزایش میزان صمیمیت عاطفی، عقلانی، جنسی و جسمانی زوجها می‌شود. ویسی (۱۳۸۸) دریافت که آموزش فنون تصویرسازی ارتباطی در افزایش رضایت زناشویی ۲۹ زن از میان ۳۴ زن دانشجوی داوطلب متأهل مؤثر بوده است و همچنین تاثیر آموزش این فنون در ارتباط و حل تعارض با اطمینان مورد تأیید قرار گرفت. قایمی (۱۳۸۹) در پژوهشی تأثیر رویکرد تلفیقی (تصویرسازی ارتباطی و طرح‌واره درمانی) بر اعتیاد به عشق و طرح‌واره دختران شهر اصفهان بررسی کرد و به این نتیجه رسید که این رویکرد تلفیقی بر همه ابعاد طرح‌واره اعتیاد به عشق و ابعاد محرومیت هیجانی، رهاشدگی، بی‌اعتمادی، بدرفتاری، انزوای اجتماعی، بیگانگی، وابستگی، بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری در برابر ضرر و بیماری، اطاعت، ایثار، استحقاق، خویشتن‌داری، خودانضباطی ناکافی، تحسین، تأییدخواهی، نگرانی، بدبینی، خودتنبیهی مؤثر بوده است. نتایج پژوهش زینهاری (۱۳۹۳) نشان داد تصویرسازی ارتباطی توانسته است تعارضات زناشویی زنان مورد پژوهش او را به‌طور کلی کاهش دهد.

در این پژوهش آموزش تصویرسازی ارتباطی باعث کاهش احتمال جدایی زوجها شد. در چهارچوب نظریه تصویرسازی ارتباطی، فنونی مثل گفتگوی زوج‌ها، زوجها را قادر می‌سازد که از سوی طرف دیگری درک شوند و تجربه این احساس می‌تواند به افزایش شادکامی، صمیمیت و همدلی بین زوجها منجر شود. در این رویکرد، مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود که به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، احترام، همدلی، وفاداری، تاییدکردن همسر و امنیت عاطفی آن‌ها کمک می‌کند. به‌طور اختصاصی‌تر، عواملی که این رویکرد برای حفظ روابط سالم و طولانی آن‌ها را لازم می‌داند، توانایی حل مشکلاتی است که برای هر دو همسر به‌عنوان عامل فشارزا به حساب می‌آید، توانایی ایجاد جو حمایتی در هنگام گفتگو برای حل مسأله، توانایی درک دیدگاه دیگری و ارتباط با همسر، توانایی دیدن خود و دیگری به‌طور روشن و بدون تحریف، توانایی مدیریت تبادل ارتباط منفی و کنترل خشم، توانایی تغییر الگوهای رفتاری که شخص خواهان آن است و توانایی کمک به همسر است تا الگوهای ارتباطی خود را به‌طور مطلوب تغییر دهد (گارنی، ۲۰۰۳؛ نقل از نظری، ۱۳۸۳) که فراگیری و استفاده از این فنون باعث بهبود کیفیت زندگی زناشویی، افزایش صمیمیت و رضایت از زندگی گردیده و به‌تبع آن کاهش احتمال جدایی زوجها را به‌همراه دارد.

در این پژوهش آموزش تصویرسازی ارتباطی باعث کاهش فراوانی اختلاف و تعارض در بین زوجها شد. زیرا این رویکرد زوجها را در جهت رسیدن به صمیمیت بیشتر و نیاز مبرم برای دستیابی به درک متقابل یک‌دیگر و رهایی از اختلافات زناشویی سوق می‌دهد. انجام برخی تمرین‌ها در رویکرد تصویرسازی ارتباطی مثل تجدید خاطرات عاشقانه گذشته، دادن هدیه‌های غیرمنتظره و انجام فعالیت‌های تفریحی مشترک منجر به افزایش احساسات مثبت و نزدیکی عاطفی و کاهش احساسات منفی نظیر خشم می‌شود که صمیمیت را افزایش و در نهایت فراوانی اختلاف در بین زوجها را کاهش می‌دهد.

با توجه به این‌که اثربخشی رویکرد تصویرسازی ارتباطی در پژوهش حاضر مورد تأیید قرار گرفت، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در مناطق مختلف کشور و نمونه‌های دیگر با تعداد بیشتر اجرا شود تا بتوان به‌نتیجه کلی‌تری دست یافت. پیشنهاد می‌شود از فنون و روش‌های کاربردی این نظریه توسط مشاوران خانواده برای افزایش کیفیت روابط زناشویی استفاده شود. تمرین‌ها و مهارت‌های این رویکرد را می‌توان در جلسه‌ها آموزش پیش از ازدواج، آموزش خانواده و کارگاه‌های آموزشی و جزوه‌های کاربردی در اختیار خانواده‌ها و دانشجویان رشته مشاوره قرار داد. همچنین با توجه به تاثیر آسیب‌ها و تجارب کودکی بر روابط زناشویی پیشنهاد می‌شود در مشاوره قبل از ازدواج، زوج‌های در معرض خطر شناسایی و با این روش تحت درمان قرار گیرند.

منابع

- اعتمادی، عذرا، نوایی نژاد، شکوه، احمدی، سید احمد، و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر زوج درمانی به‌روش تصویرسازی ارتباطی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره در شهر اصفهان. *فصلنامه تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، پاییز، ۵(۱۹): ۲۲-۹.
- اکبری، مهرداد، علی‌پور، احمد، زارع، حسین، و شیخی، عبدالکریم. (۱۳۹۳). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و میزان درد در بیماران دچار سرطان پستان. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، بهار، ۸(۲۹): ۲۸-۷.
- آرمان، سرور، زاهد، غزال، شکیبایی، فرشته، بینا، مهدی، باقریان، رضا، و روح‌افزا، حمید. (۱۳۸۷). تأثیر روش گفتگوی زوجین بر ارتباط آن‌ها و تأثیر آن بر رفتار فرزندان‌شان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک*، پاییز، ۱۱(۳): ۱۹-۹.
- بیات، مریم. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر تصویرسازی ارتباطی بر سبک‌های عشق‌ورزی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان.
- خجسته‌مهر، رضا، فرامرزی، سحر، و رجبی، غلام‌رضا. (۱۳۹۱). بررسی نقش ادراک و انصاف بر کیفیت روابط زناشویی. *مطالعات روان‌شناختی*، بهار و تابستان، ۸(۱): ۵۰-۳۱.
- رستمی، مریم، ابوالقاسمی، عباس، و نریمانی، محمد. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی زوجین ناسازگار. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳(۱): ۱۲۳-۱۰۵.
- زینهاری، محسن. (۱۳۹۳). *اثربخشی تصویرسازی ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زنان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره، پژوهشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی کرمانشاه.
- صدرجهانی، سمیه. (۱۳۸۹). *بررسی اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی معنادان به مواد مخدر و همسران‌شان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- طیایی، سرور، نیسی، عبدالکلام، و عطاری، یوسف‌علی. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش گروهی تصویرسازی ارتباطی بر نگرش عشق‌ورزی زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره نفت اهواز. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، تابستان، ۷(۲): ۴۸-۳۷.
- قایمی، زهرا. (۱۳۸۹). *بررسی تأثیر رویکرد تلفیقی (تصویرسازی ارتباطی و طرح‌واره درمانی) بر اعتیاد به عشق و طرح‌واره دختران شهر اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان.

اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر....

مسعود، طالب. (۱۳۸۷). بررسی اثر بخشی آموزش فنون مبتنی بر رویکرد تصویرسازی ارتباطی در تغییر نگرش نسبت به انتخاب همسر. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره خانواده، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

موسوی، معصومه، جلویاری، فرحناز، و تبریزی، مصطفی. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش رویکرد ارتباطی ویرجینیا ستیر بر رابطه والد، فرزندی دختران نوجوان. فصلنامه روان شناسی کاربردی، زمستان، ۹-۲۵: (۲۸)۴.

مؤمنی جاوید، مهرآور، و شعاع کاظمی، مهرانگیز. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر روان درمانی زوجینی بر بهبود کیفیت زندگی زوجین آسیب دیده از خیانت های زناشویی در تهران. مجله تخصصی پژوهش و سلامت، پاییز و زمستان، (۱): ۶۳-۵۴.

نظری، علی محمد. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل محور به رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل. پایان نامه دکتری رشته مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تربیت معلم.

نیلوفری، علی. (۱۳۸۷). بررسی آموزش فنون رویکرد تصویرسازی ارتباطی هندریکس بر افزایش خود متمایز سازی دانشجویان زن متأهل دانشگاه علامه طباطبائی. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره خانواده، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.

وجدانی، سیمین، گلزاری، محمود، و برجعلی، احمد. (۱۳۹۴). اثربخشی روان درمانی مثبت گرا بر افسردگی و رضایت زناشویی زنان افسرده. فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۸ (۳۰): ۲۲-۷.

یوسی، عبدالله. (۱۳۸۸). اثربخشی رویکرد تصویرسازی ارتباطی بر رضایت مندی زناشویی. فصلنامه دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، زمستان، ۱۱ (۴۲): ۱۰۲-۸۹.

یوسفی، ناصر، و سهرابی، احمد. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی رویکردهای خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن و فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان در آستانه طلاق. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، پاییز، (۲): ۲۱۱-۱۹۲.

Abdolvand, N., Sedrposhan, N. & Dayarian, M. M. (2015). Evaluate the effectiveness of communication image (Imago therapy) on marriage, couples counseling center of Isfahan Township in 2013.2014. *Journal of Scientific Research and Development*, 2(1): 172-177.

Beeton, T. A. (2005). *Dyadic adjustment and use of imago skills past participants of the "Getting the Love You Want" workshop for couples*. Unpublished doctoral dissertation. Walden University.

Deklerk, J. H. (2004). Imago relationship therapy and Christian marriage counseling. *The Journal of Imago Relationship Therapy*, 4(2): 43-68.

- Golestaneh, S. M., Mohanaee, S. & Jokar, M. (2015). The effectiveness of couple s therapy training on increasing of psychological capital of couples. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 4(1): 66-72.
- Hendrix, H. (2007). *Getting the love you want: A guide for couples*: Macmillan. http://www.soulfulliving.com/love_you_want. Htm. August,
- Lawson, w. (2008). *Improving couple communication through the Imago Getting the Love you want work ship for couples*. Thesis presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science (Psychology) at Stellen Bosch University.
- Mary, N. M. (2010). Applying Stolorow's Theory of Intersubjectivity to Hendrix's Imago Techniques. *The Journal of Imago Relationship Therapy*, 6(1): 309-334.
- Murat, Y. B., & Fikret, K. T. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(1): 36-44.
- Muro, L., & Holliman, R. (2014). Relationship workshop with high.risk, Hispanic couples. *North Carolina Perspectives*, 9(1): 51-62.
- Muro, L., Holliman, R., & Luquet, W. (2015). Imago Relationship Therapy and Accurate Empathy Development. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1.17. Doi: 10.1080/15332691.2015.1024373
- Rabbins, A. C. (2005). ADHD couple and family relationships: Enhancing communication and understanding through Imago Relationship Thrapy. *Journal of clinical psychology sepecial issue: ADHD Adolescent and Adults*, 61(1): 565-577.
- Schmidt, C. D., Luquet, W., & Gehlert, N. C. (2015). Evaluating the Impact of the *Getting the Love You Want* Couples Workshop on Relational Satisfaction and Communication Patterns. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1(1): 1-18.
- Troxel, W. M. (2006). *Marital quality, communal strength, and physical health*. Ph.D. thesis, University of Pittsburgh.
- Weigle, J. B. (2006). The impact of Participating in an Imago Therapy Workshop on Marital Satisfaction. *Unpublished doctoral dissertation*, Walden University, 241, Minneapolis MN.

پرسشنامه کیفیت زناشویی

۱. اگر همه جوانب زندگی‌تان را در نظر بگیرید، رابطه خود با همسرتان را چگونه توصیف می‌کنید؟
(الف) خیلی شاد (ب) شاد (ج) کمی شاد (د) ناشاد (ه) خیلی ناشاد
۲. طی ماه‌های گذشته شما و همسرتان به چه میزان با یکدیگر اوقات خود را سپری کرده‌اید، صحبت کرده‌اید و یا فعالیت مشترکی را انجام داده‌اید؟
(الف) تقریباً هر روز (ب) دو بار در هفته (ج) یکبار در هفته (د) دو یا سه بار در ماه (ه) یکبار در ماه (و) هرگز
۳. شما و همسرتان به‌هنگام اختلاف تا چه اندازه به‌آرامی بحث می‌کنید؟
(الف) همیشه (ب) در اکثر اوقات (ج) در بعضی اوقات (د) به‌ندرت (ه) هرگز
۴. شما و همسرتان به‌هنگام اختلاف تا چه اندازه هم‌دیگر را کتک می‌زنید، اشیاء را می‌شکنید و یا وسایل را پرت می‌کنید؟
(الف) همیشه (ب) در اکثر اوقات (ج) در بعضی اوقات (د) به‌ندرت (ه) هرگز
۵. شما و همسرتان به‌هنگام اختلاف تا چه اندازه داد و فریاد راه می‌اندازید؟
(الف) همیشه (ب) در اکثر اوقات (ج) در بعضی اوقات (د) به‌ندرت (ه) هرگز
۶. چقدر احتمال می‌دهید که در آینده از همسر خود جدا شوید؟
(الف) به‌احتمال زیاد (ب) به‌احتمال پنجاه درصد (ج) به‌احتمال کم (د) به‌احتمال خیلی کم
۷. بین شما و همسرتان هر چند وقت یکبار بر سر مسائل پولی اختلاف پیش می‌آید؟
(الف) چندین بار در روز (ب) چند بار در هفته (ج) هر هفته یکبار (د) هر ماه یکبار (ه) چند ماه یکبار (و) هرگز
۸. بین شما و همسرتان هر چند وقت یکبار بر سر داشتن روابط جنسی با هم‌دیگر اختلاف بروز می‌کند؟
(الف) چندین بار در روز (ب) چند بار در هفته (ج) هر هفته یکبار (د) هر ماه یکبار (ه) چند ماه یکبار (و) هرگز

