

اثربخشی آموزش ابراز هیجانات کارآمد در کاهش نارضایتی زناشویی زنان شهر تهران

حسین پورشهریار*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ابراز هیجانات کارآمد به زنان در کاهش نارضایتی زناشویی آنها انجام شد. نمونه‌ای متشکل از ۳۴ آزمودنی زن بر اساس شکایت آنها، مصاحبه تشخیصی و نمرات مربوط به پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش در هشت جلسه آموزشی-مداخله‌ای «ابراز هیجانات کارآمد» شرکت کردند. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که پس از اجرای برنامه آموزشی، هریک از دو گروه آزمایش و کنترل در نمره کل رضایت زناشویی و نیز در چهار مؤلفه موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض و روابط جنسی متمایز بودند. بر این اساس می‌توان گفت ابراز هیجانات کارآمد می‌تواند سطح رضایت زناشویی را تا حد جالب توجهی افزایش دهد.

* هیأت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

واژگان کلیدی

نارضایتی زناشویی؛ ابراز هیجانات کارآمد؛ آموزش؛ زنان؛ شهر تهران

مقدمه

رضایت زناشویی به‌عنوان مفهومی گسترده و چندبعدی همواره مورد توجه پژوهشگران در حوزه روابط بین‌فردی و خانواده بوده است. روابط زناشویی به‌عنوان هسته اصلی مجموعه ارتباطی در خانواده و عاملی مهم و مؤثر در ساختار ارتباطی و هیجانی خانواده (آماتو و چدل^۱، ۲۰۰۸؛ آماتو، ۲۰۱۰) و نیز به‌عنوان یکی از شاخص‌های سلامت روان و تداوم زندگی زناشویی در نظر گرفته می‌شود (قدیر^۲ و همکاران، ۲۰۰۵؛ داویس^۳ و همکاران، ۲۰۰۹). یک رویکرد برای بررسی عوامل مرتبط با احساس رضایت زناشویی توجه به ابعاد و مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن است. احساس رضایت زناشویی به‌عنوان یک پدیده چندعاملی^۴ و چندوجهی^۵ می‌تواند با عوامل متعددی همبسته باشد.

مینوچین^۶ (۱۳۸۱) خصیصه چندعاملی بودن در ساختار خانواده و روابط بین اعضاء آن را با رویکردی سیستمی معرفی کرده است. بر این اساس رفتار و جایگاه هر عضو فعال در یک سیستم بر اساس رابطه آن با سایر اعضاء آن سیستم تعریف و در مجموعه خانواده در قالب قوانین^۷، نقش‌ها^۸، ائتلاف‌ها^۹، زیرسیستم‌ها^{۱۰}، مرزها^{۱۱} و سازمان^{۱۲} طبقه‌بندی و تبیین می‌شود. رضایت زناشویی همچنین می‌تواند مانند بسیاری از موضوعات روان‌شناختی دیگر به‌عنوان یک پدیده چندوجهی از ابعاد رفتاری، شناختی و هیجانی بررسی شود (آرنسون^{۱۳}، ۲۰۰۸؛ ویمزوپینا^{۱۴}، ۲۰۱۰)، که به هر یک از آن‌ها در

-
1. Amato
 2. Qadir
 3. Davies
 4. multi factorial
 5. multi dimensional
 6. Minuchin
 7. rules
 8. roles
 9. coalitions
 10. subsystems
 11. boundaries
 12. wholeness
 13. Aronson
 14. Vimz

رویکردهای رفتاری، شناختی و هیجان‌محور بیش‌تر توجه شده است (عدالتی و وردزوان^۱، ۲۰۱۰؛ دئو و ویلوکس^۲، ۲۰۱۱؛ ریکا^۳، ۲۰۱۲ و فروین^۴ و همکاران، ۲۰۱۳).

نظر به تعدد ابعاد و عوامل مورد توجه در پیشینه پژوهشی، اقدامات مداخله‌ای نیز عمدتاً بر اساس نتایج مطالعات فراتحلیلی و با تأکید بر هریک از عوامل تأثیرگذار یا تلفیقی از آن‌ها طراحی، ارزیابی و پیشنهاد شده‌اند. در یک دسته‌بندی کلی می‌توان این اقدامات را در چهار گروه اصلی طبقه‌بندی کرد: الف) اقدامات متمرکز بر کنترل و مدیریت هیجان‌ها (فینی^۵، ۱۹۹۹؛ فوسکو و گریچ^۶، ۲۰۰۷). ب) اقدامات متمرکز بر کاهش تعارضات و اضطرابهای مرتبط با آن‌ها (بویار^۷ و همکاران، ۲۰۰۸). ج) اقدامات متمرکز بر اصلاح باورهای ناکارآمد شناختی و تحریف‌های فکری (کاستونگی، و هیل^۸، ۲۰۰۷). د) اقدامات متمرکز بر آموزش مهارت‌های مرتبط با افزایش سطح سازگاری زوجین (اصغری گنجی و نوایی‌نژاد^۹، ۲۰۱۲).

زوج درمانی هیجان‌محور بر تعامل زوجین و تقابل آن با تجارب عاطفی درونی آن‌ها تأکید دارد (گرینبرگ و جانسون^{۱۰}، ۱۹۸۸). بهره‌گیری از فنون زوج درمانی هیجان‌محور در بستر رویکردهای سیستمی را جانسون و گرینمن^{۱۱} (۲۰۰۶) در قالب الگویی ارائه کرده‌اند که اگر زوجین درباره هریک از گام‌های آن به توافق برسند، این الگوی مداخله‌ای می‌تواند تأثیرات سازنده‌ای در مجموعه عناصر تشکیل دهنده سیستم داشته باشد (همان).

بررسی پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد بخش مهمی از پژوهش‌ها در زمینه آسیب‌شناسی و سبب‌شناسی نارضایتی زناشویی به عوامل هیجانی نظیر مشکلات و مسائل مربوط به شناخت، مدیریت، ارزیابی و نظارت بر هیجان‌ها در ارتباط متقابل همسران توجه کرده‌اند (ضیاءالحق و همکاران، ۱۳۹۱؛ فروین و همکاران، ۲۰۱۳). برای

-
1. Edalati
 2. Dew
 3. Rika
 4. Froyen
 5. Feeney
 6. Fosco
 7. Boyar
 8. Castonguay
 9. Asghari Ganji
 10. Greenberg
 11. Johnson

مثال یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که زنان در مقایسه با مردان علاوه بر اینکه موقعیت‌ها را از نظر نوع و میزان تنیدگی آن‌ها متفاوت ارزیابی می‌کنند، در شرایط تنیدگی‌زا بیش‌تر از مردان از راهکارهای هیجان‌مدارانه بهره می‌گیرند (کانسیان و گوردون^۱، ۱۹۸۸؛ کاهیل^۲ و همکاران، ۲۰۰۴؛ پیفکه^۳ و همکاران، ۲۰۰۵؛ گارد و کرینگ^۴، ۲۰۰۷؛ نانز^۵ و همکاران، ۲۰۰۸؛ گالی^۶ و همکاران، ۲۰۱۱). برخی از پژوهشگران به تفاوت مورد اشاره در ابراز هیجانات زنان و مردان توجه و تأکید بیش‌تری کرده‌اند و آن‌ها از مفهوم «جنس هیجانی»^۷ برای تبیین این تفاوت در میزان بهره‌گیری از راهکارهای هیجان‌مدارانه زنان در مقایسه با مردان استفاده کرده‌اند (فلدمن^۸ و همکاران، ۱۹۹۸؛ تامرز^۹ و همکاران، ۲۰۰۲). بر اساس نتایج پژوهش فراتحلیل تامرز و همکاران (۲۰۰۲) زنان در مقایسه با مردان بیش‌تر گریه می‌کنند و به گریه -عنوان یک روش مقابله- بیش‌تر از سایر مکانیزم‌ها توجه دارند، برای بیان هیجانات خود از فعالیت‌ها و نشانه‌های چهره‌ای بیش‌تری استفاده می‌کنند و بیش‌تر از مردان برای مقابله با شرایط و موقعیت‌های تنیدگی‌زا از دیگران کمک می‌خواهند. تامرز و همکاران (۲۰۰۲) تأکید می‌کنند به‌رغم تفاوت‌های یاد شده هنوز نمی‌توان گفت که زنان مقدر بیش‌تری از هیجانات را در مقایسه با مردان تجربه می‌کنند، زیرا زنان ممکن است در مقایسه با مردان هیجانات را شدیدتر تجربه کنند یا نشان دهند و ممکن است کم‌تر یا همان مقدار از هیجانات را تجربه کنند؛ اما مقدر بیش‌تری از هیجانات را در مقایسه با مردان نشان داده و اظهار کنند. از دیگر سو، نیاز به هماهنگی زوجین برای حضور همزمان یا متوالی در جلسات زوج درمانی و مشاوره به‌عنوان یکی از ویژگی‌های محدود کننده در نظر گرفته می‌شود که فراهم آوردن آن ممکن است برای برخی از مراجعان امکان‌پذیر نباشد. چنین مراجعانی عمدتاً با احساس نارضایتی زناشویی به‌عنوان شکایت اصلی به مراکز درمانی و ارائه دهنده خدمات مشاوره خانواده مراجعه می‌کنند و در عین حال

-
1. Cancian
 2. Cahill
 3. Piefke
 4. Gard
 5. Nunes
 6. Galli
 7. emotional sex
 8. Feldman
 9. Tamers

اظهار می‌کنند که همسرشان به دلایل مختلف مانند نداشتن انگیزه یا اعتقاد نداشتن به امکان حل مشکل از طریق مشاوره یا نظایر آن حاضر به همکاری نیستند. بر این اساس در بررسی حاضر از میان مجموعه عوامل مورد توجه در سبب‌شناسی نارضایتی زناشویی به عوامل احساسی، عاطفی و هیجانی توجه شده است که از یکسو در مقایسه با سایر عوامل مؤثر در کاهش رضایت زناشویی نظیر عوامل اضطرابی و تعارضات، اختلاف در نیازها، معیارها، سلائق و علایق و ... در زنان بیش‌تر از مردان مشاهده می‌شود و از دیگر سو دستکاری و ایجاد تغییرات در مجموعه عوامل هیجانی با بهره‌گیری از فنون مداخلات شناختی-رفتاری کم‌تر از سایر روش‌ها مستلزم حضور همزمان یا متوالی زوجین است.

همان‌گونه که احساس رضایت زناشویی به‌عنوان موضوعی چندعاملی و چندوجهی بررسی می‌شود، احساسات، عواطف و هیجانات افراد نیز می‌تواند متأثر از تغییرات ساختاری، فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی دستگاه هورمونی و عصبی نظیر اختلال در عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی، عوامل شناختی مانند تحریف‌های مختلف و باورهای ناکارآمد و شرایط محیطی و بیرونی، مانند شرایط شغلی و تجربیات شکست باشد. چنین به نظر می‌رسد که از طریق آموزش مهارت ابراز هیجانات کارآمد با بهره‌گیری از فنون مداخله شناختی-رفتاری متمرکز بر نقش‌های جنسیتی، امکان مداخله مؤثر در صورت عدم حضور همسر در جلسات مداخله فراهم می‌شود. نقش‌های جنسیتی اگرچه در دوره بزرگسالی و در قالب روابط زوجین تجلی می‌کند (ویلکی^۱، و همکاران، ۱۹۹۸؛ باکسر^۲ و همکاران، ۲۰۰۸)، اما تا حد زیادی وابسته به گذشته تربیتی افراد بوده و عمدتاً در خلال فرایند هویت‌یابی در دوره نوجوانی و در بستر خانواده و جامعه فراگرفته می‌شود. با توجه به آسیب‌پذیری جالب توجه این نقش‌ها در بستر روابط نارضایت‌مند زناشویی (اونو و ریمو^۳؛ اسکوارتزوالد^۴ و همکاران، ۲۰۰۸؛ هلمز^۵ همکاران، ۲۰۱۰)، چنین به نظر می‌رسد که امکان اصلاح واکنش‌های هیجانی آسیب‌زا از طریق شناسایی و ارزیابی پیش‌فرضها و باورهای ناکارآمد مربوط به نقش‌های جنسیتی فراهم شود. یافته‌های فراتحلیل تامرز و همکاران (۲۰۰۲) نیز نشان می‌دهد که تفاوت‌های جنسی مشاهده

-
1. Wilkie
 2. Baxter
 3. Ono
 4. Schwarzwald
 5. Helms

شده در بیان هیجان در میان زنان و مردان عمدتاً با استناد به نقش‌های جنسیتی آن‌ها تبیین شده است. برای مثال برخی از پژوهش‌های مورد اشاره در این فراتحلیل نشان داده‌اند که زنانی بیش‌تر با شرایط تنیدگی‌زا هیجان‌مدارانه مواجه می‌شوند که درباره جنسیت زنانه و مردانه و هیجانات اختصاصی هریک از آن‌ها تعصبات و تصورات قالبی قوی‌تری دارند. بر این اساس توانمندی افراد در شناسایی، ارزیابی، نظارت و ابراز کنترل شده هیجانات در کنار قابلیت آن‌ها در ایفای نقش‌های جنسیتی به‌عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌ها در نظر گرفته شده است که به‌رغم محدودیت‌های یادشده درباره فقدان امکان حضور همسر در جلسات درمانی و با بهره‌گیری از فنون شناختی-رفتاری می‌تواند ارزیابی و اصلاح شود.

الگوی آموزشی-مداخله‌ای مورد نظر در بررسی حاضر با بهره‌گیری از فنون مداخله‌ای مبتنی بر اصول درمان شناختی-رفتاری و با تمرکز همزمان بر ابراز هیجانات کارآمد و ایفای نقش‌های متناسب جنسیتی مورد تأکید در رویکرد سیستمی، بر آن است تا مهارت‌های ابراز هیجانات کارآمد را در بستر نقش‌های جنسیتی یاد شده گسترش دهد. این الگو در قالب هشت گام اصلی و در خلال هشت جلسه برنامه‌ریزی و اجرا شد. اصلاح باور درمان‌جو به نقش مؤثر توانایی و مهارت افراد در تنظیم و کنترل هیجان‌ها در حفظ و تأمین بهداشت روانی در روابط بین‌فردی به‌عنوان یک گام مهم در این برنامه گنجانده شده است. احمدی^۱ و همکاران (۲۰۱۰) بر این باور هستند که رضایت زناشوی یرا می‌توان به‌عنوان یک موقعیت روان‌شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی‌آید و لازم است تا برای ایجاد و تقویت آن تلاش‌های زیادی توسط هریک از زوجین انجام شود. بر این اساس اصلاح نگرش درمان‌جو درباره امکان تغییر شرایط ناخوشایند و نارضایتی در روابط زناشویی به شرایط بهتر و مطلوب‌تر و مشروط نکردن این بهبود به حضور و همکاری همسر یا تغییر رویه دیگران از جمله نکات مهم در این گام است. شناسایی احساسات مثبت، منفی و متعارض و مهارت‌های مرتبط با آن‌ها، شناخت افراد و موضوعات مهم و مرتبط با تعارضات هیجانی درمان‌جو، ارزیابی راهکارهای پیشین و استدلال‌های ناکارآمد مربوطه، شناسایی سطوح مختلف افکار خودآیند منفی^۲، پیش‌فرض‌ها^۳ و باورهای اساسی^۱ مرتبط با واکنش‌های هیجانی

1. Ahmadi

2. automatic thoughts

3. dysfunctional assumptions

درمانجو و بررسی تحریف‌های شناختی اختصاصی نظیر استدلال‌های دوقطبی^۲ و گزینشی، اغراق^۳ و تعمیم افراطی و نظایر آن در راهکارهای هیجان‌مدارانه پیشین از دیگر گام‌های مهم تلقی می‌شوند. در ادامه تکالیف رفتاری متناسب با پروتکل اختصاصی هر مراجع بر اساس اقدامات موردی در موقعیت‌های هیجانی با توجه ویژه به نقش‌های جنسیتی آن‌ها تدوین و ارائه شده و نتایج و نسبت پیشرفت درمانجو ارزیابی می‌شود.

این پژوهش با استناد به مبانی نظری و یافته‌های پژوهشی در زمینه نارضایتی زناشویی و با هدف بررسی اثربخشی آموزش ابراز هیجانات کارآمد به زنان در کاهش نارضایتی زناشویی آن‌ها به‌عنوان یک الگوی آموزشی-مداخله‌ای برای گروهی از زنان ایرانی اجرا شده که از نارضایتی زناشویی رنج می‌برند و در عین حال امکان همکاری همسران آن‌ها برای بهره‌گیری از خدمات مشاوره‌ای و زوج درمانی فراهم نیست. با توجه به پیشینه پژوهشی موجود در زمینه نقش تأثیرگذار واکنش‌های هیجانی و پاسخ‌های هیجان‌مدارانه در کاهش رضایت زناشویی و مؤلفیت‌های مدل مداخله شناختی-رفتاری در کنترل این گروه از واکنش‌ها، پژوهش حاضر بر آن است اثربخشی آموزش مهارت ابراز هیجانات کارآمد را با تمرکز بر برخی از تحریف‌های شناختی و باورهای ناکارآمد و مرتبط با نارضایتی زناشویی بررسی کند. بر این اساس چنین فرض شده است که آموزش مهارت ابراز هیجانات کارآمد به زنان در کاهش نارضایتی زناشویی زوجین مؤثر است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی بوده و ارزیابی میزان اثربخشی آموزش ابراز هیجانات کارآمد به زنان در کاهش نارضایتی زناشویی در قالب یک طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است.

نمونه‌ای در دسترس و متشکل از ۳۴ زن مراجعه‌کننده به یکی از مراکز ارائه دهنده مشاوره و خدمات روان‌شناختی منطقه ۲ شهر تهران انتخاب شدند. سه شرط ورود به نمونه پژوهشی عبارت بودند از: (۱) حداقل ۳ سال از آغاز زندگی مشترک آن‌ها گذشته

-
1. Core beliefs
 2. bipolar
 3. exaggeration

باشد و در زمان بررسی نیز زندگی مشترک با همسر خود داشته باشند. ۲) نارضایتی زناشویی به عنوان شکایت اصلی آن‌ها برای مراجعه به مرکز مشاوره در نظر گرفته شود. ۳) نتیجه مصاحبه تشخیصی و نیز نمرات مربوط به پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH) مؤید شکایت اصلی آن‌ها باشد. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. بر این اساس ۱۷ مراجعه کننده در گروه آزمایش (میانگین سنی ۳۳,۷۶ و انحراف معیار ۵,۴۰) و ۱۷ مراجعه کننده در گروه کنترل (میانگین سنی ۳۳,۲۰ و انحراف معیار ۴,۸۲) قرار گرفتند.

آزمودنی‌های گروه آزمایش برای هشت جلسه مشاوره فردی با تمرکز بر آموزش ابزار هیجانات کارآمد دریافت کردند و پرسشنامه رضایت زناشویی یک هفته پس از آخرین جلسه مشاوره به عنوان پس آزمون اجرا شد. به منظور بررسی تفاوت میانگین نمرات پرسشنامه رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل و نیز تعیین تفاوت‌های گروهی در ابعاد نه‌گانه رضایت زناشویی در گروه‌های یاد شده از یک طرح تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. با توجه به تعداد آزمودنی‌ها و نیز شرایط و مشکلات اختصاصی هر یک از آن‌ها، برنامه‌ریزی یکسان برای برخی از آن‌ها امکان‌پذیر نبوده و برای مثال زمان شروع و خاتمه جلسات مشاوره و نیز فاصله زمانی بین جلسات مشاوره آن‌ها متفاوت بود.

ابزارهای سنجش

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱ ۱۵۵ سؤال و ۱۲ خرده مقیاس دارد که عبارت هستند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصی، روابط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش‌های جنسیتی مربوط به زنان و مردان و جهت‌گیری عقیدتی. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار معتبر در پژوهش‌های متعددی برای بررسی رضایت زناشویی استفاده شده است (ثنائی و همکاران، ۱۳۸۴). با توجه به طولانی بودن تعداد آیتم‌های پرسشنامه، در بررسی حاضر از فرم ۴۷ سؤالی آن استفاده شد که ۹ خرده مقیاس دارد. این خرده مقیاس‌ها عبارت هستند از: موضوعات شخصیتی، ارتباط

1. Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness (ENRICH)

زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان و جهت‌گیری عقیدتی. پاسخ‌ها در ۵ درجه (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تنظیم شده است که امتیاز ۱ تا ۵ به آن‌ها داده می‌شود. گزینه کاملاً موافق در گروهی از سؤالات ۵ امتیاز دارد و در بقیه سؤالات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. همسانی درونی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش شده است (سلیمانیان، ۱۳۷۳). همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ محاسبه شد و ضریب ۰/۹۰ به دست آمد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) نمره کل رضایت زناشویی و مؤلفه‌های تشکیل دهنده آن برای هریک از گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱، نشان داده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره کل رضایت زناشویی و مؤلفه‌های تشکیل دهنده آن برای هریک از گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه آزمایش N:۱۷				گروه کنترل N:۱۷				زیرمقیاس‌ها و نمره کل رضایت زناشویی
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
۲,۷۷	۱۱,۲۸	۲,۴۱	۹,۶۲	۲,۵۶	۹,۰۶	۲,۹۴	۸,۹۲	موضوعات شخصیتی
۳,۲۳	۱۲,۵۳	۳,۱۸	۹,۵۴	۳,۱۱	۹,۴۱	۳,۰۳	۹,۳۸	ارتباط زناشویی
۳,۵۴	۱۱,۴۱	۳,۰۱	۹,۲۶	۲,۹۸	۱۰,۵۶	۳,۵۱	۱۱,۰۸	حل تعارض
۳,۸۰	۱۰,۹۷	۳,۶۲	۱۰,۲۵	۳,۴۹	۱۰,۱۰	۳,۳۸	۹,۹۱	مدیریت مالی
۳,۱۴	۱۰,۶۱	۲,۹۱	۹,۷۳	۳,۰۳	۹,۵۱	۳,۱۱	۹,۶۲	فعالیت‌های اوقات فراغت
۴,۰۵	۱۱,۹۵	۳,۹۲	۹,۱۵	۳,۶۵	۹,۸۰	۴,۰۲	۱۰,۰۹	روابط جنسی
۳,۶۱	۱۰,۹۱	۳,۵۹	۱۰,۳۹	۳,۲۸	۱۰,۴۵	۳,۷۳	۱۰,۸۰	ازدواج و فرزندان
۲,۸۸	۱۰,۵۷	۲,۸۲	۱۰,۱۸	۳,۱۸	۱۰,۲۲	۲,۶۹	۹,۵۵	بستگان و دوستان
۳,۲۹	۱۰,۰۳	۲,۹۸	۹,۴۱	۲,۸۵	۹,۶۵	۲,۷۸	۹,۱۸	جهت‌گیری عقیدتی
۱۸,۱۱	۱۰۰,۲۶	۱۷,۳۹	۸۷,۶۳	۱۶,۸۲	۸۸,۷۶	۱۷,۰۷	۸۸,۵۳	نمره کل

مفروضه همگنی مقادیر واریانس خطا قبل از انجام دادن تحلیل واریانس چند متغیری بررسی شد، در پژوهش حاضر نتایج آزمون همگنی مقادیر واریانس خطا $[F(1, 34) = 0,84, P > 0,05]$ نشان می‌دهد که مفروضه همگنی مقادیر واریانس خطا برقرار است. علاوه بر این مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیونی نیز در مطالعه حاضر بررسی شده و با توجه به نتایج می‌توان گفت که معنادار نبودن اثر تعاملی گروه و پیش‌آزمون نشان‌دهنده همگنی شیب‌های رگرسیونی است $[F(1, 32) = 2,08, P > 0,05, \eta^2 = 0,041]$ در نهایت با توجه به اینکه اثر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته (نمرات پس‌آزمون) از لحاظ آماری معناداری نشان داده شده است. بنابراین، می‌توان گفت که رابطه بین پیش‌آزمون و متغیر وابسته یک رابطه خطی است که به‌عنوان یک پیش‌فرض مهم در بررسی حاضر مورد حمایت تجربی است. در ادامه با هدف تعیین تفاوت‌های گروهی در ابعاد رضایت زناشویی از یک طرح تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. مقدار آماره لاندای ویلکز برای عامل گروه از لحاظ آماری معنادار نشان داده شد $[F = 9,14, P < 0,05, \eta^2 = 0,821]$. بر این اساس نتایج نشان می‌دهد که الگوی ترکیب خطی ابعاد رضایت زناشویی توانسته است سطوح متغیر گروه را از یکدیگر متمایز کند. با توجه به نتایج یاد شده ارزیابی تفکیکی هر یک از ابعاد رضایت زناشویی نظور بررسی نقش آن‌ها در متمایز کردن سطوح متغیر گروه در ادامه ضروری به نظر می‌رسد. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تمامی ابعاد چندگانه رضایت زناشویی در تفکیک سطوح متغیر گروه از لحاظ آماری به‌طور معناداری ایفای نقش می‌کنند.

جدول ۲: نتایج آثار بین‌گروهی زیرمقیاس‌های پرسشنامه رضایت

زناشویی به ترتیب بیش‌ترین اتا

متغیر	F (df)	P	η^2
روابط جنسی	۳۲۰,۷۷ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۷۸۳
ارتباط زناشویی	۳۳۱,۸۹ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۷۵۲
موضوعات شخصیتی	۲۶۴,۲۲ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۶۲۷
حل تعارض	۲۲۷,۷۰ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۵۸۸
بستگان و دوستان	۲۱۷,۶۲ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۵۳۶
جهت‌گیری عقیدتی	۲۴۷,۵۷ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۵۳۱
ازدواج و فرزندان	۱۹۰,۴۶ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۴۹۷
فعالیت‌های اوقات فراغت	۵۹,۳۸ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۴۰۹
مدیریت مالی	۴۱,۱۲ (۱)	۰,۰۰۱	۰,۴۲۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ابراز هیجانات کارآمد به زنان در کاهش نارضایتی زناشویی آن‌ها به عنوان یک الگوی آموزشی- مداخله‌ای برای آندسته از زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی انجام شد که علاوه بر رنج بردن از نارضایتی زناشویی اظهار می‌کنند که همسرشان به دلایل مختلف مانند نداشتن انگیزه یا اعتقاد نداشتن به امکان حل مشکل از طریق مشاوره و نظایر آن حاضر به همکاری نیستند. بر این اساس بررسی حاضر به مدلی از مداخله توجه دارد که با لحاظ ویژگی‌ها و محدودیت‌های یاد شده امکان کاهش میزان نارضایتی زناشویی را فراهم آورد. مدلی که بتواند از یک سو مشروط به حضور همسر در جلسات مداخله نباشد و از دیگر سو تغییرات جالب توجهی در رفتار همسر را در پی داشته باشد. بر این اساس و با توجه به مبانی نظری و پیشینه پژوهشی موجود مبنی بر نقش مهم و تعیین کننده عوامل هیجانی نظیر واکنش‌های تکانشی و هیجانات اغراق شده، تعمیم یافته، مبهم و انفجاری در روابط بین فردی زنان (برای مثال فلدمن و همکاران، ۱۹۹۸ و تامرز و همکاران، ۲۰۰۲) و نیز با توجه به اینکه دستکاری و ایجاد تغییرات در مجموعه عوامل هیجانی با بهره‌گیری از فنون آموزشی و مداخلات روان‌شناختی کم‌تر از سایر روش‌ها مستلزم حضور همزمان یا متوالی زوجین است، اثربخشی آموزش ابراز هیجانات کارآمد به زنان در کاهش نارضایتی زناشویی آن‌ها بررسی شد. برای آزمون این فرضیه و نیز به منظور ارزیابی نقش هر یک از ابعاد رضایت زناشویی در متمایزسازی سطوح متغیر گروه از یک طرح تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد.

در سطح نخست نتایج نشان می‌دهد که الگوی ترکیب خطی ابعاد رضایت زناشویی در متمایز کردن سطوح متغیر گروه مؤثر بوده است. همسویی یافته‌های بررسی حاضر با نتایج بررسی‌های ضیاءالحق و همکاران (۱۳۹۱)، کانسیان و گوردون (۱۹۸۸)، فینی (۱۹۹۹)، فوسکو و گریچ (۲۰۰۷)، مینوتا و همکاران (۲۰۱۰)، وردوین و همکاران (۲۰۱۱) و فروین و همکاران (۲۰۱۳) نشان دهنده و مؤید نقش مهم و مؤثر عوامل هیجانی نظیر شناخت، مدیریت، ارزیابی و نظارت بر هیجان‌ها در ارتباط متقابل همسران است. در سطح دیگر، اثربخشی الگوی آموزشی- مداخله‌ای مورد نظر در تمایز گروه‌ها در هریک از ابعاد رضایت زناشویی نیز بررسی شد. بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت که به‌رغم نقش معنادار تمامی ابعاد چندگانه رضایت زناشویی در تفکیک سطوح متغیر گروه، چهار

مؤلفه از مجموع نه مؤلفه مورد بررسی بیش تر از پنج مؤلفه دیگر از الگوی آموزشی-مداخله‌ای مورد نظر در این پژوهش متأثر بوده‌اند. این چهار مؤلفه عبارت هستند از (۱) موضوعات شخصیتی، (۲) ارتباط زناشویی، (۳) حل تعارض و (۴) روابط جنسی. با توجه به تمرکز محتوای برنامه‌های آموزشی-مداخله‌ای بر ایفای نقش‌های متناسب جنسیتی چنین به نظر می‌رسد که تأثیرپذیری بیش تر مؤلفه‌های یادشده می‌تواند با قالب‌های رفتاری آن‌ها در ارتباط باشد. بر این اساس انتظار می‌رود تا در مؤلفه‌های فوق رفتارهای مرتبط با نقش‌های جنسیتی بیش تری مشاهده شود.

این یافته نشان می‌دهد که بهره‌گیری از فنون رفتاری-شناختی با تمرکز بر نقش‌های جنسیتی می‌تواند از طریق تنظیم واکنش‌های هیجانی، کاهش سطح نارضایتی زناشویی را در پی داشته باشد. علاوه بر همسویی این نتایج با یافته‌های کاهیل و همکاران (۲۰۰۴)، پیفکه و همکاران (۲۰۰۵)، گارد و کرینگ (۲۰۰۷)، نانز و همکاران (۲۰۰۸) و گالی و همکاران (۲۰۱۱)، پشتوانه نظری سه رویکرد مهم مداخلات شناختی-رفتاری، سیستمی و هیجان محور در مداخلات روان‌شناختی نیز شایان توجه است. براین اساس از یکسو، استفاده از فنون شناختی-رفتاری از آن جهت مناسب است که انجام‌دادن تکالیف رفتاری ارائه شده به زنان گروه آزمایش مشروط و نیازمند به حضور و همکاری همسر آن‌ها نیست. از سوی دیگر تمرکز تکالیف رفتاری یادشده بر رفتارهای مرتبط با نقش‌های جنسیتی از آن جهت مناسب است که این نقش‌ها اولاً بخش جالب توجهی از حوزه ارتباطی زوجین را پوشش می‌دهد و ثانیاً از طریق ایفای مؤثر این نقش‌ها امکان توسعه سطح رضایت‌مندی به سایر سیستم‌ها و زیر سیستم‌ها و نیز مجموعه سازمان فراهم می‌شود. و بالاخره توجه به اصول مداخلات هیجان‌محور از آن جهت مؤثر است زنان در شرایط تنیدگی‌زا به میزان بیش تری از روش‌های هیجان‌مدارانه استفاده می‌کنند و به‌ویژه زنانی که از نارضایتی زناشویی رنج می‌برند، مهارت کم‌تری در شناخت، مدیریت، ارزیابی و نظارت و کنترل هیجان‌های خود و همسرشان دارند. بنابراین، اثربخشی آموزش ابراز هیجان‌ات کارآمد به زنان در کاهش نارضایتی زناشویی آن‌ها می‌تواند محصول بهره‌گیری تلفیقی از توانمندی‌های اختصاصی سه رویکرد یادشده باشد.

مشکلات اختصاصی هر یک از آزمودنی‌ها، و اضطراب برخی از آن‌ها برای شرکت در جلسات مشاوره به عنوان یکی از محدودیت‌های مهم در این بررسی در نظر گرفته

می‌شود که امکان برنامه‌ریزی یکسان برای تمامی آزمودنی‌ها و رعایت فاصله یکسان بین جلسات مشاوره را سلب کرده و پژوهشگر را ناگزیر به برنامه‌ریزی متناسب با زمان مراجعه هر یک از آزمودنی‌ها کرد. به‌عنوان یک نکته مهم دیگر، اگرچه نتایج نشان داد که بهره‌گیری تلفیقی از فنون مداخلات شناختی-رفتاری و هیجان‌محور در بستر رویکرد سیستمی می‌تواند کاهش ناراضایتی زناشویی را در پی داشته باشد، اما نقش تفکیکی هر یک از روش‌ها و رویکردهای یاد شده و تعامل متناظر آن‌ها هنوز مبهم است. انجام چنین بررسی‌هایی با تعداد نمونه بیش‌تر و در سطح وسیع‌تر یا در قالب گروه‌های مقایسه‌ای متنوع می‌تواند ضمن رفع محدودیت‌های مرتبط با برنامه‌ریزی یکسان برای تمامی آزمودنی‌ها امکان بررسی مقایسه‌ای اثربخشی فنون یادشده را نیز فراهم آورد.

منابع

- ثناپی، محمدباقر، علاقبند، ستیلا، فلاحتی، شهره و هومن، عباس (۱۳۸۴). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
- سلیمانیان، علی‌اکبر (۱۳۷۳). بررسی تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر ناراضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- ضیاءالحق، مریم‌سادات، حسن‌آبادی، حسین، قنبری‌هاشم‌آبادی، بهرامعلی و مدرس‌غروی، مرتضی (۱۳۹۱). تأثیر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر سازگاری زناشویی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۸(۱)، ۴۹-۶۶.
- مینوچین، سالوادور (۱۳۸۱). خانواده و خانواده‌درمانی، ترجمه محمدباقر ثناپی، تهران: امیرکبیر.

- Ahmadi, K., Nabipoor, S.M., Kimiaee, S.A., & Afzali, M.H. (2010). Effect of family problem solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Science*, 10(8), 682-687.
- Amato, P.R. (2010). Research on divorce: Continuing trends & new developments. *Journal of Marriage & Family*, 72, 650-666.
- Amato, P.R., & Cheadle, J. E. (2008). Parental divorce, marital conflict and children's behavior problems: A comparison of adopted and biological-children. *Social Forces*, 86, 1139-1161.
- Aronson, E. (2008). *The social animal (10th Ed.)*. New York: Worth/Free-man.

- Asghari Ganji, A., & Navabinezhad, Sh. (2012). The Relationship between Locus of Control and Marital Satisfaction of Couples. *Life Science Journal*, 9(4), 294-298.
- Baxter, J., Hewitt, B., & Haynes, M. (2008). Lifecourse transitions and housework: Marriage, parenthood, and time on housework. *Journal of Marriage and Family*, 70, 259-272.
- Boyar, S.L., Maertz, C.P., Mosley, D.C., & Carr, J.C. (2008). The impact of work/family demand on work-family conflict. *Journal of Managerial Psychology*, 23, 215-235.
- Cahill, L., Gorski, L., Belcher, A., & Huynh, Q. (2004). The influence of sex versus sex-related traits on long-term memory for gist and detail from an emotional story. *Consciousness and Cognition*, 13, 39-400.
- Cancian, F.M., & Gordon, S.L. (1988). Changing emotion norms in marriage: Love and anger in U.S. women's magazines since 1900. *Gender and Society*, 2, 308-342.
- Castonguay, L.G., & Hill, C.E. (2007). *Insight in Psychotherapy*, American Psychological Association. Washington: DC.
- Davies, P.T., Sturge-Apple, M.L., Weitach, M.J., & Cummings, E.M. (2009). A process analysis of the transmission of distress from interparental conflict to parenting: Adult relationship security as an explanatory mechanism. *Developmental Psychology*, 45, 1761-1773.
- Dew, J., & Wilcox, W.B. (2011). If Momma ain't happy: Explaining declines in marital satisfaction among new mothers. *Journal of Marriage and Family*, 73, 1-12.
- Edalati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American Science*, 6(4), 132-137.
- Feeney, J.A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6, 169-185.
- Feldman, B.L., Robin, L., Pietromonaco, P.R., & Eysell, K.M. (1998). Are women the more emotional sex? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition and Emotion*, 12(4), 555-578.
- Fosco, G.M., & Grych, J.H. (2007). Emotional expression in the family as a context for children's appraisals of interparental conflict. *Journal of Family Psychology*, 21, 248-258.
- Froyen, L.C., Skibbe, L.E., Bowles, R.P., Blow, A.J., & Gerde, H.K. (2013). Marital Satisfaction, Family Emotional Expressiveness, Home Learning Environments, and Children's Emergent Literacy. *Journal of Marriage and Family*, 75, 42-55.

- Galli, G., Wolpe, N. & Otten, L.J. (2011). Sex differences in the use of anticipatory brain activity to encode emotional events. *Journal of Neuroscience*, 31(34), 12364-12370.
- Gard, M.G., Kring, A. M. (2007) . Sex differences in the time course of emotion. *Emotion* 7, 429-437.
- Greenberg, J.M., & Johnson, S.M. (1988). *Emotional focused therapy for couples*. New York: Guilford Press.
- Helms, H.M., Walls, J.K., Crouter, A.C., & McHale, S.M. (2010). Provider role attitudes, marital satisfaction, role overload, and housework: A dyadic approach. *Journal of Family Psychology*, 24, 568-577.
- Johnson, S.M., & Greenman, P.S. (2006). The Path to a Secure Bond: Emotionally Focused Couple Therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 597-609.
- Minnottea, K.L., Pedersena, D. & Mannon, S.E. (2010). The emotional terrain of parenting and marriage: Emotion work and marital satisfaction. *The Social Science Journal*, 47(4), 747-761.
- Nunes, M.T.S., Berrocal, P.F., Montanes, J., & Latorre, J.M. (2008). Does emotional intelligence depend on gender? The socialization of emotional competencies in men and women and its implications. *Electronic Journal of research in Educational Psychology*, 15(6), 455-474.
- Ono, H. & Raymo, J.M. (2006). Housework, market work, and doing gender when marital satisfaction declines. *Social Science Research*, 35, 823-850.
- Piefke, M., Weiss, P.H., Markowitsch, H.J., & Fink, G.R. (2005) Gender differences in the functional neuroanatomy of emotional episodic autobiographical memory. *Human Brain Mapping*, 24, 313-324.
- Qadir, F., Desilva, D., Prince, M., & Khan, M. (2005). Marital satisfaction in Pakistan: apilot investigation. *Sexual and Relation Therapy*, 20(2), 195-209.
- Rika, F.P.L. (2012). Improvement on marital satiafaction by using quality approach. *Journal of social sciences and humanities*, 7(1), 133-148.
- Schwarzwald, J., Koslowsky, M. & Izhak-Nir, E.B. (2008). Gender role ideology as a moderator of the relationship between social power tactics and marital satisfaction. *Sex Roles*, 59 (9), 657-669.
- Tamers, L.K., Janicki, D., & Helgeson, V.S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Verduyn, Ph., Van Mechelen, I., & Tuerlinckx, F. (2011). The relation between event processing and the duration of emotional experience. *Emotion*, 11, 20-28.

- Vimz, B., & Pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation improving construct validity in research on psychopathology in youth *Journal of Psychological Behavior Assessment*, Published Online Do I, 10, 1007/S 10862-010-9178-5.
- Wilkie, J.R., Ferree, M.M., & Ratcliff, K.R. (1998). Gender and fairness: Marital satisfaction in two earner couples. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 577-594.

