

اثربخشی رویکرد ایماگوتراپی زوجین بر افزایش سازگاری، صمیمیت و تاب آوری زوجین

شهر بوشهر

ناصر امینی^۱، اعظم ابراهیمی^۲

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، بوشهر، ایران.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات بوشهر، بوشهر، ایران. (نویسنده مسئول)

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره دوم، شماره نهم، تیر ماه ۱۳۹۶، صفحات ۸۹-۷۵

چکیده

توجه به عوامل مرتبط و تاثیرگذار بر سازگاری زناشویی، صمیمیت و تاب آوری آن ها از مهمترین کارها در زمینه ارتقاء کارکردهای مثبت خانواده می باشد. باتوجه به همین امر، پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش ایماگوتراپی بر تاب آوری، صمیمیت زناشویی و افزایش سازگاری زناشویی پرداخته است. پژوهش نیمه تجربی (آزمایشی) از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری پژوهش همه زوجین شهر بوشهر در سال ۱۳۹۴ بودند. ابتدا به روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۲ زوج انتخاب شد، سپس به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جای گذاری شدند. ابتدا پیش آزمون اجرا شد و شرکت کنندگان به مقیاس تاب آوری کانر و دیوید سون، پرسشنامه صمیمیت باگاروزی و مقیاس سازگاری زناشویی پاسخ دادند، پروتکل آموزشی اجرا شد و سپس از گروه آزمایش، پس آزمون گرفته شد. داده های دریافتی توسط فرمول های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-20 مورد تحلیل قرار گرفت. یافته ها نشان داد که آموزش تصویرسازی متقابل بر تاب آوری، سازگاری و صمیمیت زناشویی تاثیر معنادار دارند.

کلید واژه ها: ایماگوتراپی، صمیمیت زناشویی، تاب آوری، سازگای زناشویی

مقدمه

ازدواج پیمان مقدسی است که از طریق آن خانواده تشکیل می‌شود و تقریباً از ابتدای زندگی انسان در تمام زمان‌ها و مکان‌ها در میان اقوام و ملل و جوامع وجود داشته و مورد تأکید بیشتر ادیان بوده است. آن را پیوند مطلوب انسانی دانسته‌اند که به زندگی افراد معنا می‌بخشد (نورانی پور، بشارت و یوسفی، ۱۳۸۶). پژوهش‌های مختلف نیز به این امر اشاره کرده‌اند که ازدواج موفق موجب می‌شود افراد شادتر، با نشاط‌تر و سالم‌تر زندگی کنند (بخشایش و مرتضوی، ۱۳۸۸). سازمان جهانی بهداشت نیز خانواده را به عنوان عامل اجتماعی اولیه در افزایش سلامت و بهزیستی معرفی کرده است (کمپل^۱، ۲۰۰۳). امروزه دلایل ازدواج و انتظارات همسران از یکدیگر به طور چشمگیری تغییر یافته است. نیاز به عشق و صمیمیت و ایجاد رابطه صمیمانه با همسر و ارضاء نیازهای عاطفی-روانی از جمله دلایل اصلی زوج‌های امروزی است (اعتمادی و همکاران، ۱۳۸۹)؛ به عبارت دیگر، گرچه صمیمیت به رابطه زناشویی محدود نمی‌شود، با این حال اکثر افراد به منظور صمیمیت ازدواج می‌کنند (گریف و مالهرب^۲، ۲۰۰۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که صمیمیت با سازگاری زناشویی رابطه دارد، از سوی دیگر، زوج‌های راضی‌تر نیز گرایش به صمیمیت بیشتر دارند (پاتریک و همکاران^۳، ۲۰۰۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخورداری از صمیمیت در بین زوج‌ها، از جمله عوامل مهم در ایجاد ازدواج‌های پایدار است (کرافورد و آنگر^۴، ۲۰۰۴) از سوی دیگر، اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود (بلوم^۵، ۲۰۰۶). نتایج پژوهش گلباتریک^۶ (۲۰۰۸) نشان داد که نوع تعاملات زوجین در محیط زندگی با احساس بدبختی و یا خوشبختی رابطه مستقیم دارد، زوجینی که روابط عاطفی عمیق، منطقی و دوستانه و صمیمی را تجربه می‌کنند، افرادی موفق، با اعتماد به نفس بالا، مثبت‌اندیش، شاد و با احساس خوشبختی هستند.

سازگاری زناشویی تعاریف متعددی دارد و شاید در یک تعریف جامع آن را توانایی سازگاری دوطرفه و توانایی انطباق و در عین حالت لذت بردن از رابطه زناشویی باشد که منجر به کیفیت بالای رابطه زناشویی می‌شود (عسکری، ۲۰۱۲). همچنین تاب آوری موجب می‌شود که تحمل سختی‌ها و کشمکش‌ها راحت‌تر شود و همه این عوامل سازگاری زناشویی را بالا برده و موجب می‌شوند تا زوجین از رضایت زناشویی بالا برخوردار باشند و همین امر موجب کارکرد درست نهاد خانواده می‌گردد و منجر به داشتن جامعه‌ای بانشاط و بارور می‌گردد. تاب آوری به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم سازی شده است. بلاک^۷ (۲۰۰۲) بر این باور است که تاب آوری توانایی سازگاری سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی می‌باشد (لتزترینگ، بلاک و فوندر^۸، ۲۰۰۵) در نتیجه فرآیند تاب آوری، اثرات ناگوار، اصلاح یا تعدیل می‌شوند و یا حتی ناپدید می‌

1. Campbell

2. Gerif & Malherb

3. Patrick et al

4. Kerafordand Anger

5. Blume

6. Gillpatrick

7. Block, j

8. Letzring, T.D., block, J., & Funder, D.C

گردند (توگاد، فرد ریکسون^۱، ۲۰۰۴ و فریبرگ و همکاران^۲، ۲۰۰۶). ماستن^۳ (۲۰۰۱)، در پژوهشی نشان داد هنگامی که فاجعه از سر بگذرد و نیازهای اولیه انسانی تامین گردد، آنگاه تاب آوری به ظهور می رسد. در نتیجه فراین تاب آوری، اثرات ناگوار، اصلاح یا تعدیل می شوند و یا حتی ناپدید می گردند. نتایج پژوهش لاور^۴ (۲۰۰۵) نشان داد که ازدواج بدون داشتن مهارت های لازم نمی تواند شکوفا باشد، فقدان مهارت های لازم برای زندگی یکی از علل عمده از هم پاشیدگی ازدواج است و آموزش مهارت های ارتباطی (تصویرسازی ارتباطی) موجب کاهش مشکلات زوجین و صمیمیت و رضایت از ندگی در بین آن ها می شود. خانواده درمان گران معمولاً مشکلات افراد را در بطن محیط، خصوصاً در محیط خانواده مورد بررسی قرار می دهند، آن ها بیشتر بر فرآیندهای بین فردی تمرکز دارند تا بر مشکلات موجود در روان اعضای خانواده هایی که به درمان آن ها می پردازند (بارکر^۵، ترجمه دهقانی، ۱۳۸۸). ایماگوتراپی (تصویرسازی ارتباطی) فرآیندی است که در آن به زوج ها آگاهی و اطلاعات و مهمتر اینکه به آنها آموزش داده می شود که در مورد جنبه های ناخودآگاه روابطشان آگاه شده و ریشه تعارضاتشان را مورد بررسی قرار دهند، به جای این که سعی کنند آن را به صورت سطحی حل کنند (لیشورت^۶، ۲۰۰۵، به نقل از ویسی، ۱۳۸۵).

هندریکس^۷ (بوجودآورنده ی ایماگو) می گوید: ایماگوتراپی بر تاثیر ناخودآگاه تجارب کودکی بر انتخاب همسر و تمایل ناخودآگاه افراد برای التیام و تکمیل شخصی از طریق ارتباط تاکید می کند. تاکید عملی روی ارائه روش ها، فرآیند و مهارت درمانی برای کمک به زوجین برای ایجاد یک ازدواج آگاهانه است. بنابراین با استفاده از کمک درمانگر که در این رویکرد نقش یک تسهیل کننده را دارد می توانیم این جریان التیام را به پیش ببریم. اعتمادی و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی تحت عنوان بررسی تاثیر زوج درمانی به شیوه ی ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان به این نتیجه رسید که رویکرد ایماگوتراپی میزان صمیمیت عاطفی، عقلانی، جنسی و جسمانی را افزایش می دهد. طایی، نسبی و عطاری (۱۳۹۲) در تحقیق تحت عنوان بررسی اثر بخشی گروهی ایماگوتراپی (ارتباط درمانی) بر نگرش عشق ورزی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره به این نتیجه رسید که ایماگوتراپی در ساختار خود به جنبه های ناقص و انکار شده شخصیت افراد می پردازد و با ارائه تصویر واقعی از عشق، تصویر خیالی افراد را بازسازی می کند. در این تحقیق اهمیت این رویکرد در بالا بردن سطح سازگاری، صمیمیت و تاب آوری زوجین بسیار می تواند موثر باشد و با بالا بردن آگاهی و مهارت های ارتباطی زوجین و بازآموزی، تمرین و به کار بستن این مهارت در زندگی زناشویی می توانند توانایی ایجاد یک ارتباط هدفمند و موثر را کسب کنند و به بسیاری از مشکلات و ناسازگاری های ارتباطی پایان دهند. با توجه به افزایش مشکلات زوجین در برقراری ارتباط با یکدیگر و درک متقابل از هم دیگر و اینکه افزایش تقاضای زوجین جوان برای آموزش مهارت های ارتباطی و نحوه ی برخورد با این ناسازگاری ها رو به افزایش است و اینکه

1 Tugade, M.m., & Fredrickson, B. I

2 Friberg, O., Hjedal, O., Rosenvinge, O. H., Martinussen, M., Aslaksen, M., & Flaten, M. A

3. Masten A

4 Lower, L, M

5 Barker, P

6 Liphrott. D. J

7 Hendrix

جامعه با معضل ناسازگاری های زوجین و طلاق روبرو هست پس قابل توجه است که با توجه به نیاز جامعه، نتایج این تحقیق می تواند کمک شایانی به مشاوران خانواده کند. این تحقیق بررسی می کند که آیا آموزش رویکرد ایماگوتراپی بر صمیمیت و سازگاری و تاب آوری در ارتباط زوجین نقش دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه تجربی (آزمایشی) از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه آزمایش و گواه بود. جامعه آماری پژوهش همه زوجین شهر بوشهر در سال ۱۳۹۴ بودند. ابتدا به روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۲ زوج انتخاب شد، سپس به روش تصادفی در دوگروه آزمایش و گواه جای گذاری شدند. ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از حداقل یک سال و حداکثر ۱۰ سال از زندگی مشترک آنها گذشته باشد. ابتدا پیش آزمون اجرا شد و شرکت کنندگان به مقیاس تاب آوری کانر و دیوید سون، پرسشنامه صمیمیت باگاروزی و مقیاس سازگاری زناشویی پاسخ دادند، پروتکل آموزشی اجرا شد و سپس از گروه آزمایش، پس آزمون گرفته شد. داده های دریافتی توسط فرمول های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-20 مورد تحلیل قرار گرفت.

ابزارهای گردآوری اطلاعات

مقیاس تاب آوری کانر و دیوید سون^۱: برای سنجش تاب آوری، مقیاس تاب آوری کانر و دیوید سون (۲۰۰۳)، (CD - RIS) به کار برده شد. سازندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسش نامه به خوبی می تواند افراد تاب آور را از غیر تاب آور در گروه های بالینی و غیر بالینی جدا کند و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی بکار برده شود (محمدی، ۱۳۸۴). پرسش نامه تاب آوری کانر و دیوید سون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر و (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله محاسبه و سپس از روش تحلیل عاملی بهره گرفته شد. محاسبه همبستگی هر نمره بانمره کل به جز گویه ۳، ضریب های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه های مقیاس به روش مؤلفه های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پیش از استخراج عوامل برپایی ماتریس همبستگی گویه ها، دو شاخص KMO و آزمون کرویت بارتلت محاسبه شدند. مقدار KMO برابر ۰/۸۷ و مقدار فی دو در آزمون بارتلت برابر ۵۵۵۶/۲۸ بود که هر دو شاخص کفایت شواهد برای انجام تحلیل عاملی را نشان دادند. برای تعیین پایایی مقیاس خودتاب آوری از روش های آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و طریق پایایی ۰/۸۴ به دست آمد (محمدی، ۱۳۸۴)، همچنین مومنی و همکاران (۱۳۹۳) پایایی پرسشنامه را ۰/۸۸ گزارش کرده اند.

^۱. Connor-Davidson Resilience Scale

پرسشنامه صمیمیت باگاروزی: این پرسشنامه توسط باگاروزی (۲۰۰۱)، تهیه و تنظیم شده است. پرسشنامه شامل ۴۱ سؤال است و نیازهای صمیمیت را در هشت بعد: هیجانی، فیزیولوژیکی، منطقی، جنسی، جسمی، معنوی، صمیمیت اجتماعی و آفرینندگی، ارزیابی می‌کند. آزمودنی‌ها، به شکلی رتبه بندی شده، از ۱ به معنای به هیچ وجه چنین نیازی وجود ندارد «تا ۱۰ به معنای» نیاز بسیار زیادی وجود دارد به هر نیاز پاسخ می‌دهند. بالاترین نمره در هر بعد ۵۰ و در بعد صمیمیت معنوی ۶۰ می‌باشد. در ایران، اعتمادی (۲۰۰۵)، پایایی کل این پرسشنامه را ۰/۹۴ و روایی همزمان را ۰/۵۸ بدست آورد.

مقیاس سازگاری زناشویی: این مقیاس دارای ۲۳ سؤال است و به کیفیت رابطه زناشویی یا روابط دو نفری مشابه آن می‌پردازد. با استفاده از نتایج این مقیاس، امکان تمایز زوج‌های سازگار و ناسازگار از جمله کسانی که احتمال اقدام به طلاق در آن‌ها بیشتر است، فراهم می‌شود. اسپاینر (۱۹۷۶) بین نمره‌های زوج‌های سازگار و ناسازگار تفاوت‌هایی را مشاهده و از آن برای تعیین ساخت اصلی مقیاس استفاده نمود. نمره کلی این مقیاس از صفر تا ۱۵۱ با جمع نمرات سؤال‌ها به دست می‌آید. پاسخدهی به ۲۳ سؤال این مقیاس با سبک لیکرت است که برای افزایش پایایی آن، تعدادی از سؤال‌ها به صورت مثبت و تعدادی به صورت منفی طراحی شده‌اند. افرادی که نمره آن‌ها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد، از نظر اسپاینر دارای مشکل و ناسازگار تلقی می‌شوند. نمره میانگین کل این مقیاس در پژوهش وی برای افراد متأهل ۱۱۴/۸ و برای مطلقه‌ها ۷۰/۷ بود. با تغییراتی در این ابزار می‌توان از آن برای مصاحبه نیز استفاده کرد، هر چند سازه مورد نظر با واژه‌های مختلف مانند رضایتمندی، کیفیت، سازگاری و خشنودی زناشویی به کار بسته شده، محققان عموماً سنجش کلی و رضایتمندی را با این باور که سازگاری و رضایتمندی مترادف هستند، مورد استفاده قرار داده‌اند (ثنایی، ۱۳۷۹). پایایی کل مقیاس را با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش کرد که از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. در ایران مللازاده و همکاران (۱۳۸۱) همسانی درونی آزمون را ۰/۹۵ گزارش کرده‌اند.

پروتکل آموزشی ایماگوتراپی

درمان های ایماگوتراپی در هفته ای دو بار و به مدت چهار هفته به افراد آموزش داده شد.

پروتکل آموزشی ایماگوتراپی (برگرفته از جهانی و همکاران، ۱۳۸۹)

محتوای جلسات	جلسات
<p>اهداف:</p> <p>برقراری ارتباط</p> <p>ایجاد انگیزه</p> <p>تصمیم به تلاش مسئولانه برای بهبود رابطه</p> <p>روش:</p> <p>آشنایی با اعضا و آشنا کردن آنها با یکدیگر</p> <p>توضیح روش کار و اهداف جلسات</p> <p>سپردن تعهد به همسر و اعضای گروه برای استفاده از بینش کسب شده در جلسات برای بهبود رابطه</p> <p>مشخص نمودن تصویر ذهنی از یک رابطه عشقی ارضا کننده و ایده آل</p> <p>تعیین ویژگی های مطلوب موجود در رابطه و ویژگیهای مورد آرزو</p>	<p>جلسه اول (تعارف و قرارداد)</p>
<p>اهداف:</p> <p>مرور خاطرات دوران کودکی و کشف ساختار ایماگو (تصویر ذهنی از خود) فرد</p> <p>بررسی تاریخچه روابط صمیمانه و الگوهای ارتباطی</p> <p>کشف ناکامی های اصلی دوران کودکی و نحوه واکنش به آنها</p> <p>روش:</p> <p>بازگشت به خانه کودکی و مرور خاطرات</p> <p>بررسی سبک دلبستگی زوجین و الگوی برقراری ارتباط</p> <p>بررسی الگوی ارتباطی در خانواده اصلی زوجین</p> <p>نوشتن ویژگی های مثبت و منفی والدین و تأثیر آن بر فرد</p> <p>بررسی نیازهای برآورده نشده مربوط به پیوند عاطفی و دلبستگی</p> <p>توضیح مفهوم مغز قدیم و جدید و عملکردش در نحوه واکنش فرد به ناکامی ها و تجارب ارتباط</p>	<p>جلسه دوم (افزایش خودآگاهی)</p>

<p>اهداف:</p> <p>شناخت عمیق همسر</p> <p>بررسی انتظارات و نیاز همسر برای ایجاد و حفظ پیوند عاطفی</p> <p>بررسی برنامه های پنهان ذهن و تأثیر آن بر روابط فعلی زوج های</p> <p>روش:</p> <p>نوشتن ویژگی های مثبت و منفی همسر</p> <p>مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود (ایماگو)</p> <p>بررسی نیازهای عاطفی برآورده نشده همسر</p> <p>بررسی تأثیر متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی های همسر</p> <p>بحث و توضیح در مورد عاشق شدن از دیدگاه تصویرسازی ارتباطی</p>	<p>جلسه سوم (شناخت همسر)</p>
<p>اهداف:</p> <p>شناخت زخم های عاطفی یکدیگر</p> <p>آشنایی با نیازها و مشکلات یکدیگر</p> <p>ارسال پیام های مؤثر و روشن به یکدیگر</p> <p>روش:</p> <p>مرور و در میان گذاشتن نتایج جلسه اول تا سوم</p> <p>آموزش و تمرین روش مکالمه آگاهانه</p> <p>بررسی تعریف هر یک از زوج ها از صمیمیت</p> <p>بررسی انتظارات زوج ها از همدیگر برای صمیمیت بیشتر و رفتارهای صمیمانه</p>	<p>جلسه چهارم (کار ناتمام دوران کودکی و یادگیری مکالمه آگاهانه)</p>
<p>اهداف:</p> <p>ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن</p> <p>شناسایی تعارض های زوجین و سبکهای حل تعارض آنان</p> <p>افزایش سطح صمیمیت و ارضاء نیازها</p> <p>روش:</p> <p>مشخص کردن راه های خروجی (راه های فرار از حل تعارض) خود و همسر</p> <p>برنامه ریزی برای بستن راه های خروجی و توافقنامه متقابل</p> <p>آموزش و تمرین روش های سازنده حل تعارض</p>	<p>جلسه پنجم (بستن راه های خروجی)</p>

<p>اهداف:</p> <p>ایجاد منطقه امن</p> <p>افزایش صمیمیت و التیام زخم های عاطفی</p> <p>بررسی ابعاد صمیمیت زوجین</p> <p>ایجاد چرخه های مثبت تعامل</p> <p>افزایش رفتارهای مثبت متقابل و کاهش رفتارهای منفی</p> <p>روش:</p> <p>مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته</p> <p>آشنا سازی و توجیه زوجین با تفاوت های موجود در ابعاد صمیمیت زن و مرد</p> <p>تعیین روش های فعلی خشنود کردن همسر</p> <p>مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده</p> <p>ارائه هدیه های غیرمنتظره</p> <p>انجام فعالیت های مفرح مشترک</p>	<p>جلسه ششم (تجدیدخاطرات عاشقانه و بهبود رابطه)</p>
<p>اهداف:</p> <p>بیان و تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده</p> <p>کاهش و حل رنجش های گذشته</p> <p>التیام زخم های عاطفی</p> <p>روش:</p> <p>تعیین و بررسی احساسات منفی ابراز نشده و وضعیت های ناتمام و حل نشده</p> <p>آموزش تمرین تخلیه و مهار خشم به شکل سازنده (مراوده کنترلی)</p> <p>همدلی و بخشیدن یکدیگر به خاطر آسیب های عاطفی وارده و تصمیم به جبران</p>	<p>جلسه هفتم (ابراز خشم و بخشودگی)</p>

<p>اهداف:</p> <p>جمع بندی و نتیجه گیری</p> <p>یکپارچه سازی</p> <p>روش:</p> <p>جمع بندی خلاصه بخش های مختلف خویشتن انکار شده، گمشده، دروغین و خویشتن واقع</p> <p>تمرین تجسم عشق</p>	<p>جلسه هشتم</p> <p>(جمع بندی و نتیجه گیری)</p>
--	---

یافته‌های توصیفی

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پرسشنامه صمیمیت زناشویی در گروه آزمایش و گواه قبل و بعد از اجرای پروتکل ایماگوتراپی نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات صمیمیت زناشویی در دو گروه پیش و پس از اجرای ایماگوتراپی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
صمیمیت زناشویی	پیش آزمون	۳۷/۱۱	۲/۱۱
	گواه	۳۹/۸۰	۲/۱۹
صمیمیت زناشویی	پس آزمون	۴۷/۶۰	۱/۹۸
	گواه	۴۱/۳۱	۲/۱۵

در جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پرسشنامه تاب آوری در گروه آزمایش و گواه قبل و بعد از اجرای پروتکل ایماگوتراپی نشان داده شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات تاب آوری در دو گروه پیش و پس از اجرای ایماگوتراپی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
تاب آوری	پیش آزمون	۲۵/۷۸	۳/۶۳
	گواه	۲۴/۳۹	۳/۵۹
تاب آوری	پس آزمون	۲۶/۱۳	۴/۵۳
	گواه	۲۵/۴۴	۳/۷۸

در جدول شماره ۳ میانگین و انحراف استاندارد نمرات پرسشنامه سازگاری در گروه آزمایش و گواه قبل و بعد از اجرای پروتکل ایماگوتراپی نشان داده شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمرات سازگاری زناشویی در دو گروه پیش و پس از اجرای ایماگوتراپی

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری زناشویی	پیش آزمون	۱۱۵/۴۵	۶/۱۱
	گواه	۱۱۴/۱۶	۵/۹۰
پس آزمون	آزمایش	۱۳۷/۱۳	۴/۵۰
	گواه	۱۱۹/۵۴	۵/۸۰

در جدول شماره ۴ اثربخشی ایماگوتراپی بر صمیمیت زناشویی نشان داده شده است؛ و نتایج گویای آن است که آموزش ایماگوتراپی بر صمیمیت زناشویی تاثیر معنادار داشته است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس برای اثربخشی ایماگوتراپی بر صمیمیت زناشویی

متغیر	میانگین مجذورات	F	میزان تاثیر	سطح معناداری
صمیمیت زناشویی	۵۴۹/۲	۱۸/۹۱	۰/۸۶	۰/۰۰۱

در جدول شماره ۵ اثربخشی ایماگوتراپی بر تاب آوری نشان داده شده است؛ و نتایج نشان می دهد که آموزش ایماگوتراپی بر تاب آوری تاثیر معنادار نداشته است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس برای اثربخشی ایماگوتراپی بر تاب آوری

متغیر	میانگین مجذورات	F	میزان تاثیر	سطح معناداری
تاب آوری	۵۸۷/۵۸	۵/۶۳	۰/۰۴	۰/۶۵

در جدول شماره ۶ اثربخشی ایماگوتراپی بر سازگاری زناشویی نشان داده شده است؛ و نتایج گویای آن است که آموزش ایماگوتراپی بر سازگاری زناشویی تاثیر معنادار داشته است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس برای اثربخشی ایماگوتراپی بر سازگاری زناشویی

متغیر	میانگین مجذورات	F	میزان تاثیر	سطح معناداری
سازگاری زناشویی	۶۲۳/۶۷	۲۴/۱۲	۰/۷۹	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ایماگوتراپی بر صمیمیت زوجین تاثیر معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش های متولی، بختیار، علوی مجد و ازگلی (۱۳۸۸) و جهانی و همکاران (۱۳۸۹) در یک راستا است. در تبیین این یافته می توان چنین گفت که تصویرسازی ارتباطی فرآیندی است که در آن به زوجین آگاهی و اطلاعات می دهد و مهمتر اینکه به آنها در مورد جنبه های ناخودآگاه روابطشان آموزش می دهد و به افراد کمک می کند تا به جای این که سعی کنند مشکلات شان را به صورت سطحی حل کنند، آن را دقیق تر مورد مداخله قرار دهند. موفق شدن در این کار باعث بهبودی، رشد و امنیت عاطفی نسبت به دیگری خواهد شد، زوجین یاد می گیرند که تعارضات خود را فرصتی برای صمیمیت عمیق تر و تماس با یکدیگر بدانند. این تغییرات کوچک خوشبختی زوجین را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد و زوجین برای هم منبع لذت می شوند تا منبع ناراحتی. دو ابزار مهم برای بهبودی، گفتگوی عمدی و دیگری استفاده از فرآیند گفتگو برای کمک به هر یک از زوجین است که تغییرات بهتری در رفتار خود ایجاد کنند و همین عوامل منجر به افزایش صمیمیت در زوجین می گردد.

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ایماگوتراپی بر تاب آوری زوجین تاثیر معنادار ندارد. در تبیین این یافته می توان چنین گفت، تاب آوری را می توان خصیصه ای فرض کرد که تحت تاثیر تجارب کودکی است و تا حدودی نسبتا ذاتی است، برای بالا بردن تاب آوری نیاز به تکنیک های خاصی است که احتمالا ایماگوتراپی تا حدودی با آن ها متفاوت است و به همین دلیل آموزش رویکرد ایماگوتراپی در افزایش تاب آوری تاثیر معنادار نداشته است؛ و در نهایت نتایج پژوهش نشان داد که آموزش رویکرد ایماگوتراپی بر افزایش سازگاری زناشویی تاثیر معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش زینهاری (۱۳۹۳) در یک راستا است. در تبیین این یافته می توان چنین گفته که بخش عمده ای از تعارضات و شادکامی های ازدواج و رابطه صمیمانه بزرگسالی به خانواده اصلی برمی گردد. فرد، تعارضات خانواده اصلی و به ویژه تعارضات والدین خود را، با خود حمل می کند و همین تعارضات والدینش را در زندگی زناشویی خویش تکرار می کند. تحقیقات زیادی نشان داده اند که تجارب یک فرد به عنوان عضوی از خانواده در شکل دهی رفتار و سازگاری کلی افراد مهم هستند؛ بنابراین، هرچند بسیاری از زوج ها سعی می کنند از اشتباهاتی که فکر می کنند والدینشان مرتکب شده اند، دوری کنند، اما با وجود این، اغلب در شرایط آشفته گی های هیجانی به مفهوم تعاملی که یاد گرفته اند، برمی گردند. رویکرد ایماگوتراپی تکنیک هایی را فراهم می کند که فرد این تجارب ناخوشایند و تنش آفرین را تصویرساز کند و باعث از بین رفتن این

تنش ها گردد، همچنین آموزش تصویرسازی موجب می شود که هر کدام از زوجین مشکلات خود را با دقت بیشتر مورد بررسی قرار دهند و به شکل ریشه ای آن ها را حل کنند و این عوامل منجر به افزایش سازگاری زناشویی می گردد. باتوجه به یافته های پژوهش پیشنهاد می گردد قبل از ازدواج به زوجین آموزش های لازم در زمینه روش های ایماگوتراپی داده شود.

منابع

- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی آموزشی مبتنی بر شناختی - رفتاری و ارتباط درمانی بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. پایان نامه دکتری. چاپ نشده. دانشگاه تربیت معلم.
- اعتمادی، عذرا؛ نوایی نژاد، شکوه احمدی، سیداحمد، فرزاد ولی اله (۱۳۸۹). بررسی تاثیر زوج درمانی به شیوه ایماگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان
- بخشایش، علیرضا، مرتضوی، مهناز. (۱۳۸۸). رابطه رضایت جنسی، سلامت عمومی و رضایت زناشویی در زوجین. فصلنامه روانشناسی کاربردی. ۳(۴). صص ۷۳-۸۵.
- ثنائی، باقر. (۱۳۷۹). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات بعثت.
- جهانی، سمیه، اعتمادی، احمد، سعدی پور، اسماعیل و آرین، سیده خدیجه. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش فنون ایماگوتراپی (تصویرسازی ارتباطی) بر صمیمیت زناشویی معتادان به موادمخدر و همسرانشان، اعتیادپژوهی، شماره ۱۱.
- زینهار، محسن. (۱۳۹۳). اثربخشی ایماگوتراپی بر کاهش تعارضات زناشویی زنان، پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر نشده، دانشگاه رازی کرمانشاه.
- طایبی سرور، نسبی، عبدالکاسم، عطاری یوسفعلی. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش گروهی ایماگوتراپی (ارتباط درمانی) بر نگرش عشق ورزی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره نفت اهواز، مجله یافته های نو، ۷(۳)
- متولی، رویا؛ بختیاری، مریم؛ علوی مجد، حمید؛ ازگلی، گیتی. (۱۳۸۸). رضایتمندی از زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین در زنان باردار شاغل و غیر شاغل شهر اردبیل، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ۹(۴) پیاپی ۳۴؛ صفحه ۳۱۵ تا صفحه ۳۲۴.
- محمدی، مسعود (۱۳۸۴) عوامل مؤثر بر تاب آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان نامه دکتری تخصصی روانشناسی بالینی، منتشر نشده: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ملازاده، جواد، منصور، محمود، اژه ای، جواد و کیامنش، علیرضا. (۱۳۸۱). سبک های رویاروگری و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. مجله روانشناسی، شماره ۶، ۲۷۵-۲۵۵.
- مومنی خدامراد و ضابط مریم. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش «سیستماتیک ارتباط زوجین» برافزایش رضایت زناشویی زنان، دوره ۵، شماره ۱۸، زمستان ۱۳۹۳ صفحه ی ۳۹ تا ۴۸.

- نورانی پور، رحمت اله، بشارت، محمد علی و یوسفی، اسکندر. (۱۳۸۶). بررسی رابطه دانش و نگرش جنسی با رضایت زناشویی در زوجین ساکن در مجتمع پژوهشگران جوان دانشگاه شهید بهشتی. *مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*. ۶ (۲۴): ۲۷-۳۹.
- ویسی، اسدالله. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش فنون ایماگودرمانی بر رضامندی زناشویی در میان زنان متأهل دانشکده روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*. چاپ نشده. دانشگاه علامه طباطبائی
- Askari, Mahin (2012). Comparison the Effects of Communication and Conflict Resolution Skills Training on Marital Satisfaction. *International Journal of Psychological Studies* Vol. 4, No. 1; March 2012.
- Barker, P. (2007). *Basic family therapy*; 5th edition. Wiley-Blackwell.
- Block, j. (2002) *personality as an affect – processing system*. Mahwah, Nj: Erlb
- Blume, T. W. (2006). *Becoming a family counselor: A Bridge to family therapy theory and practice*. Hoboken, NJ. USA: wiley
- Campbell, T. L. (2003). The effectiveness of family interventions for physical disorders. *Journal of Marital and Family*, 29(2): 263-281.
- Crawford, M. & Unger, R. (2004). *Women and Gender: A feminist psychology*. 4th edition. New York. NY, USA: Mc Graw- Hil.
- Friberg, O. Hjedal, O. Rosenvinge, O. H. Martinussen, M. Aslaksen, M. & Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *journal of psychosomatic Reserch*, 61, 213, 219.
- Gillpatrick, s. (2008). 7 ways couples add conflict to conflict. *Centerstone, wellness program*.
- Greeff, A. P. Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27, 247-257.
- Hendrix. (2006). *How to keep your relationship in shape; an introduction to imago*. www.getting the love you want. Com.
- Letzring, T. D. block, J. & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Reserch in Personality*, 29, 395-422.
- Liphthrott. D. J. (2005). *What is Imago Relationship therapy? Institute Imago relation therapy*.
- Lower, L, M. (2005). *Gouples with young children. Hand book of couple's therapy*. New Jersey: Wiley.
- Masten A. S. *Ordinary magic: Resilience processes in development*. *American Psychologist*. 2001; 56; 227-238.

- Patrick, Sh., Sells, J. N., Giordano, F.G., & Tollerud, T.R. (2007). Intimacy, Differentiation, and Personality Variables as Predictors of Marital Satisfaction. *The Family Journal*. Vol: 15, No. 4, 359- 367.
- Tugade, M.m.,& Fredricckson, B.I. (2004). Resilient Individuals use Positive Emotions to Bounce from negative emotional experiences. *Journal of psychology*.



