



اثربخشی زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران
کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
کارشناس ارشد مشاوره خانواده، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

مرجان بازویار* ^{id}

نسیم ترابی فرد ^{id}

سعیده بیداد ^{id}

میترا محمدیان خوانساری ^{id}

marjan.bazouyar@gmail.com

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۳۰

دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۴

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۲۰-۲۷۱۷

<http://Aftj.ir>

دوره ۴ | شماره ۲ پیاپی ۱۶ | ۶۶۸-۶۷۹

تابستان ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(بازویار و همکاران، ۱۴۰۲)

در فهرست منابع:

بازویار، مرجان، ترابی فرد، نسیم، بیداد، سعیده، و محمدیان خوانساری، میترا. (۱۴۰۲). اثربخشی زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین. *خانواده درمانی کاربردی*، ۴(۲)، ۶۶۸-۶۷۹.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین انجام شد. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و گروه گواه با پیگیری دو ماهه بود و جامعه آماری مورد مطالعه شامل تمامی زوجین مراجعه کننده به مراکز سلامت شهر کرج بود، که از این میان ۳۰ نفر از زوجین که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که بصورت گمارش تصادفی ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل گزینش شدند که گروه آزمایش، ۱۰ جلسه آموزش زوج درمانی سیستمی - رفتاری را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. شرکت‌کنندگان با پرسشنامه سبک ابراز هیجان (۱۹۹۰) و پرسشنامه الگوی ارتباطی زوجین (۱۹۹۴) مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بوسیله نرم‌افزار SPSS²³ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج نشان می‌دهد مداخله در تغییر نمرات سبک ابراز هیجان ($F=34/81$, $P=0/001$) و جهت گیری گفت و شنود ($F=18/45$, $P=0/001$) و جهت گیری همنوایی ($F=16/21$, $P=0/001$) از الگوهای ارتباطی زوجین موثر بوده و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار بود. **نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج بدست آمده می‌توان بیان کرد که زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین موثر بوده و این اثربخشی در طول زمان پایدار بوده است. **کلیدواژه‌ها:** زوج درمانی سیستمی - رفتاری، سبک ابراز هیجان، الگوی ارتباطی زوجین.

مقدمه

ازدواج رابطه‌ای منحصربه‌فرد است. در رابطه زوجی، هر یک از دو عضو زوج می‌توانند عمیق‌ترین احساس صمیمیت را تجربه کنند (نظری، ۱۳۹۸). رابطه زناشویی به علت داشتن ماهیت چندوجهی تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد و همواره با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شود (ایگنات، ۲۰۱۸). البته امروزه مشکل اصلی خانواده‌ها نوع ارتباط بین اعضای آن با هم است، ارتباط مبتنی بر الگوهای قابل قبول در اعضای خانواده و مخصوصاً زوجین می‌تواند مسیر درست حل مسائل و مشکلات را ساده‌تر کند. ارتباط مناسب در زوجین بر اساس الگوهای موجود، بنیان خانواده را محکم‌تر کرده و میزان سلامتی اعضای خانواده را بالاتر برده و با ایجاد رضایت در روابط زناشویی، تعادل را در خانواده ایجاد می‌کند (آنتونی، اندروتی و کانگرا، ۲۰۲۰). الگوهای ارتباطی زوجین، فرایندی است که در طی آن زن و شوهر به صورت کلامی و غیر کلامی با یکدیگر تعامل برقرار می‌کنند (ربین و همکاران، ۲۰۱۹).

الگوی ارتباطی سازنده، بدلیل افزایش احتمال حل مسله و کاهش احساسات منفی ناشی از ناتمام ماندن حل مشکلات، کیفیت رابطه زناشویی را بهبود می‌بخشد (برزگر و سامانی، ۱۳۹۵). در مطالعه حسنی مقدم، گنجی و همکاران (۱۳۹۸) جنبه‌های مختلفی از الگوهای ارتباطی بررسی شده و نتایج حاصل نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی درست، تاثیر معنی‌داری بر جریان زندگی داشته و عدم ارتباط مناسب می‌تواند حتی باعث جدایی زوجین شود. مشکلات بین زوجین جنبه‌های بسیار مختلفی دارد و از طرفی راه‌های ایجاد ارتباط بین آن‌ها زیاد است و برای حل این مشکلات می‌توان جنبه‌های مختلفی از الگوهای ارتباطی زوجین را به کار برد. تغییر الگوهای ارتباطی یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای مقابله با ناسازگاری‌های زناشویی و از شیوه‌های درمانی در زوج درمانی می‌باشد (واژاپیلی و ریز، ۲۰۱۸).

عامل اثرگذار دیگر، در کیفیت زندگی خانواده و زوجین، ابرازگری هیجان^۱ است. دذر ابتدا اصطلاح ابرازگری هیجان به طور گسترده به عنوان تفاوت‌های فردی در رفتار افراد که بیانگر رفتار کلامی و غیر کلامی تعریف شده بود (کشاورز افشار، عابدینی، قهوه چی و همکاران، ۱۳۹۴). تاکید مفهوم ابرازگری هیجانی بر تفاوت‌های فردی در حدی که افراد به طور ظاهری هیجانش را ابراز می‌کنند، بود. بنابراین برای نشان دادن جنبه‌های از رفتار افراد برای انتقال احساسات دیگران از ابراز هیجان استفاده می‌شود که شامل رفتار بسیار انعطاف‌پذیر، تغییرپذیر، آگاهانه و عمدی است که برای توصیف جمعی از رفتار که غیر عمدی که از آن افراد می‌توانند هیجان‌ات دیگری را استنباط کنند نیز استفاده می‌شود (فری، گانونگ، جنسن و ریز، ۲۰۱۹).

سطوحی از ابرازگری هیجانی خانواده به عنوان الگوی اصلی نمایش ابراز کلامی و غیر کلامی از احساسات درون خانواده به عنوان یک کل تعریف شد که روابط زناشویی را تحت تاثیر خود قرار داده و به طور خاص رضایت زناشویی به طور مداوم مربوط به ابرازگری هیجانی در خانواده است (بوهلر، ۲۰۱۳). به طوری که رضایت زناشویی بالا با ابرازگری هیجانی مثبت بالا ارتباط دارد علاوه بر این ابرازگری هیجانی منفی با تعارض زناشویی بالا و رضایت زناشویی پایین (کولاک و لینگ، ۲۰۰۷) مرتبط است همچنین می‌توان به مطالعه شاه سیاه و همکاران (۱۳۹۰) به ارتباط بین عواطف مثبت و منفی بر کیفیت زناشویی اشاره کرد.

۱. Emotional expressiveness

یکی از رویکردهای تلفیقی مؤثر در بهبود رابطه کلی و رابطه زناشویی، زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری^۱ است. زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری در سال ۱۹۹۰ توسط کرو و ریدلی در انگلستان معرفی شد. این رویکرد کاربردی است و تلفیقی از زوج‌درمانی رفتاری استوارت و زوج‌درمانی سیستمی مینوچین است و برای تغییر فرایند تعامل زوج‌ها و کمک به حل مشکلات آنان به کار می‌رود (شیری و گودرزی، ۱۳۹۹). در اصل درمانگر یک مدل خودیاری با جهت‌یابی ویژه فراهم می‌کند تا زوجین بتوانند تکنیک‌های درمان را به موقعیت خانه منتقل کنند (کرو و ریدلی، ۱۳۹۵). تکنیک‌های مورد استفاده در زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری، ترکیبی از تکنیک‌های زوج‌درمانی رفتاری و سیستمی است. انتخاب مداخلات سیستمی یا رفتاری متناسب با هر مرحله تعیین شده و با اصطلاح «سطوح متناوب سلسله مراتب مداخله» تعریف می‌شود (کرو و ریدلی، ۲۰۱۶). نتایج پژوهش‌ها نشان داد زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری در افزایش بهزیستی روانی (یوسفزاده و همکاران، ۱۳۹۶)، افزایش سازگاری زناشویی، (ساکي و همکاران، ۱۳۹۵)، استفاده مناسب از هیجانات مثبت و منفی در ارتباط زوجین (گودرزی و بوستان پور، ۱۳۹۲) مؤثر بوده است، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین انجام شد و پژوهشگر به سئوالات زیر پاسخ داد:

۱. آیا مداخله زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی در مرحله پس‌آزمون مؤثر بود؟
۲. آیا زوج‌درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی در مرحله پیگیری پایدار بود؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه در دو گروه آزمایش و گواه انجام شد؛ جامعه آماری مورد مطالعه شامل تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز سلامت شهر کرج بود، که از این میان ۳۰ نفر از زوجین که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که بصورت گمارش تصادفی ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل گزینش شدند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه ابرازگری هیجانی^۲: کینگ و امونز باهدف بررسی اهمیت نقش ابرازگری هیجان در سلامت، این پرسشنامه را در سال ۱۹۹۰ طراحی نمودند. پرسشنامه ابرازگری هیجانی ۱۶ ماده و سه خرده‌مقیاس دارد. مواد ۱ تا ۷ آن مربوط به زیرمقیاس ابراز هیجان مثبت، مواد ۸ تا ۱۲ آن مربوط به زیرمقیاس ابراز صمیمیت و مواد ۱۳ تا ۱۶ آن مربوط به زیرمقیاس ابرازگری هیجان منفی است. کینگ و امونز (۱۹۹۰) روایی این پرسشنامه را ۰/۷۹ و ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس و مقیاس‌های فرعی ابراز هیجان

۱. Systemic-behavioral couple therapy

۲. Emotional Eater Questionnaire (EEQ)

مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۷۰، ۰/۷۴، ۰/۶۳ و ۰/۶۷ به دست آوردند و به منظور بررسی روایی همگرایی پرسشنامه EEQ، بین نمره‌ها در پرسشنامه ابرازگری هیجانی و اندازه «پرسشنامه شخصیت چندبعدی» و «مقیاس عاطفه مثبت برادبرن» همبستگی مثبت معنادار یافتند. رفیعی نیا اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش همسانی درونی بررسی نمود و ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس و مقیاس‌های فرعی ذکر شده، به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ به دست آورد که معنادار ($P < 0.001$) می‌باشد (رفیعی نیا، ۱۳۸۱). رفیعی نیا اعتبار این مقیاس را با استفاده از روش همسانی درونی بررسی کرده و ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس و خرده مقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۶۸، ۰/۶۵، ۰/۵۹ و ۰/۶۸ به دست آورده است.

۲. مقیاس تجدید نظر شده الگوی ارتباطی خانواده: به منظور بررسی ابعاد الگوی ارتباطی خانواده یعنی بعد جهت گیری گفت و شنود و بعد همنوایی از ابراز تجدید نظر شده ی الگوی ارتباطی خانواده که توسط ریچی و فیتزپاتریک در سال ۱۹۹۴، که برای این منظور تهیه شده، استفاده شد. این ابزار یک پرسشنامه خود گزارشی است که میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ دهنده را با ۲۶ گزاره که درباره وضعیت ارتباطات خانواده هستند، در دامنه ۵ درجه‌ای مورد سوال قرار می‌دهند، ۱۵ گزاره اول مربوط به بعد گفت و شنود و ۱۱ گزاره بعدی مربوط به جهت گیری همنوایی هست. در پژوهش‌هایی که در ایران به وسیله ی کوروش نیا (۱۳۸۵، کشتکاران ۱۳۸۷) صورت گرفته است روایی این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی مورد تایید قرار گرفت، کوروش نیا (۱۳۸۵) پایایی (ضریب آلفای کرونباخ) این مقیاس را ۰/۸۷ برای بعد جهت گیری گفت و شنود و ۰/۸۱ برای بعد جهت گیری همنوایی گزارش کرده است. در این تحقیق جهت تعیین روایی مقیاس الگوی ارتباطی خانواده روش تحلیل عوامل محاسبه گردید. ساختار عاملی مقیاس الگوی ارتباطی خانواده با روش تحلیل مولفه‌های اصلی با چرخش واریانس بدست آمد، دو شاخص KMO و آزمون کرویت بارتلت محاسبه شد. مقدار KNO برابر ۰/۹۳ و مقدار خی دو معنادار بود ($P < 0.001$) که این مسئله بیانگر کفایت نمونه برداری و قابل توجه بودن تحلیل عاملی بود، نتایج حاکی از دو عامل بود که دامنه بار عاملی از ۰/۷۵ تا ۰/۷۴ بود و دو عامل در مجموع ۰/۶۰ واریانس را تعیین می‌کرد، که این مساله بیانگر روایی مقیاس مذکور است برای پایایی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای گفت و شنود ۰/۹۲ و برای بعد همنوایی ضریب ۰/۸۸ بدست آمد (کوروش نیا، ۱۳۸۵). در این پرسشنامه میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ دهنده را با ۲۶ گویه که درباره وضعیت ارتباطات خانواده وی هستند در دامنه ۵ درجه‌ای مورد سوال قرار می‌دهد. نمره ۴ معادل کاملاً موافقم و نمره صفر معادل کاملاً مخالفم است ۱۵ گویه اول مربوط به بودجه طبیعی گفت و شنود و ۱۱ بویه بعدی مربوط به بودجه دبیری همنوایی می‌باشند. هر آزمودنی ۲ نمره از این ابزار به دست می‌آورد نمره بیشتر در هر مقیاس به این معناست که آزمودنی در خانواده خود به ترتیب جهت گیری گفت و شنود یا همنوایی بیشتری را ادراک می‌کنند. اندازه ضریب کیزر- مایر- آلکین برابر با ۰/۸۵۲ بود که حاکی از کفایت نمونه گیری محتوایی ماتریس همبستگی اطلاعات می‌باشد. ضریب آزمون کرویت بارتلت نیز برابر با ۴۹۸/۲۳۱۹ و در سطح $p < 0.0005$ معنادار بود. ابزار تصویر نظر شده ی الگوی ارتباطات خانواده از روایی محتوایی برخوردار است (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲).

در مورد روایی ملاکی نشان داده شده است که انواع متفاوت خانواده‌ها و ابعاد زیربنایی تیپ شناسی آن‌ها با اندازه‌هایی که از لحاظ نظری به آن‌ها مربوط هستند هم بستگی دارند (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲). فیتزپاتریک و ریچی (۱۹۹۷) در مطالعه دیگری گزارش داده اند ضریب پایایی به روش آزمون ماز آزمون سه گروه سنی متفاوت بعد از یک دوره سه هفته‌ای در مورد جهت گیری گفت و شنود نزدیک به یک و در مورد جهت گیری هم‌نوایی بین ۰/۷۳ - ۰/۹۳ بوده است. مقیاس جهت گیری گفت و شنود در مقایسه با مقیاس جهت گیری هم‌نوایی همواره پایایی بیشتری را نشان داده است. در مورد مقیاس جهت گیری گفت و شنود میانگین مقدار آلفای کرونباخ در ۵ مطالعه ۰/۸۹ بوده است. مقدار آلفای کرونباخ در مطالعات صورت گرفته در دامنه ۰/۸۴ - ۰/۹۲ قرار داشته است. در مورد مقیاس جهت گیری هم‌نوایی میانگین آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بوده است. در مطالعات انجام شده مقدار آلفای کرونباخ جهت گیری هم‌نوایی در دامنه ۰/۷۳ - ۰/۸۴ قرار دارد. بررسی هم‌نوایی درونی نشان داد سوالات مربوط به هر عامل با نمره کل آن عامل بیشترین همبستگی معنادار را دارند. همچنین بین نمرات مربوط به هر عامل و نمره کل نیز همبستگی معناداری وجود داشت جهت گیری گفت و شنود با مقیاس توجه ۰/۷۴ و جهت گیری هم‌نوایی با مقیاس حمایت بیش از حد یا کنترل ۰/۴۹ همبستگی معنادار داشت (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲).

۳. پروتکل زوج درمانی سیستمی: طرح درمان مداخله زوج درمانی سیستمی-رفتار با استفاده از پروتکل کرو و ریدلی (۱۳۹۵) در ده جلسه به صورت گروهی به مدت ۹۰ دقیقه به شرح زیر اجرا شد.

جدول ۱: طرح درمان زوج درمانی سیستمی - رفتاری کرو و ریدلی (۱۳۹۵)

عنوان جلسه	محتوای جلسه
جلسه اول: ارزیابی	آشنایی و مقدمات، شرح حال، فرضیه سازی، شناسایی کارکرد علامت
جلسه دوم: گفت و گوی متقابل	بیان انتظارات، آموزش مهارت‌های گفت و گو (گوش دادن، ساده کردن درخواست‌ها، تبدیل شکایت به خواسته) ارائه تکلیف
جلسه سوم: آموزش ارتباط ۱	بیان انتظارات، آموزش مهارت‌های گفت و گو (گوش دادن، ساده کردن درخواست‌ها، تبدیل شکایت به خواسته) ارائه تکلیف
جلسه چهارم: آموزش ارتباط ۲	تمرکز بر موضوع اصلی، بازخورد تعامل، بیان احساسات
جلسه پنجم: تفکر سیستمی	زنجیره رفتار تکرار، فرمول بندی مجدد، چرخشی بودن قوانین حاکم بر زنجیره‌ها، هماهنگی در تعامل
جلسه ششم: مفاهیم سیستمی	اتحادها، مرزها، سلسله مراتب، نزدیکی و فاصل
جلسه هفتم: مداخلات ساختاری	تمرکز بر موضوعات جزئی، چالش با فرضیه‌ها، تمرکز بر میزان تعامل، تندیس سازی
جلسه هشتم: مداخلات سیستمی	فرمول بندی‌ها، جداول زمان بندی، ارائه تکلیف خانگی
جلسه نهم: بررسی هیجانات	بررسی سبک ابراز هیجان و رابطه کلی
جلسه دهم: جمع بندی	مرور مهارت‌های تعامل مؤثر با هدف ارزیابی میزان پیشرفت

روش اجرا: گروه آزمایش، ۱۰ جلسه آموزش زوج درمانی سیستمی- رفتاری را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. شرکت کنندگان با پرسشنامه سبک ابراز هیجان (۱۹۹۰) و پرسشنامه الگوی ارتباطی زوجین (۱۹۹۴) مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بوسیله نرم‌افزار SPSS^{۲۳} مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

پژوهش با مشارکت ۳۰ نفر از زوجین انجام شد. میانگین و انحراف معیار سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۳۵/۹۷ (۸/۰۶۶) و گواه ۴۰/۹۳ (۱۰/۶۱) بود. آزمون تی مستقل نشان داد که گروه‌ها از لحاظ سنی همگن هستند و تفاوت معناداری میان آن‌ها وجود ندارد ($P > ۰/۰۵$, $t = ۱/۴۴۳$). شاخص‌های توصیفی سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین در مراحل پیش

آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سبک ابراز هیجان	آزمایش	۴۰/۲۷	۷/۹۳	۵۵/۴۰	۱۰/۲۹	۵۵/۳۳	۱۰/۰۰
	گواه	۴۱/۵۳	۶/۳۹	۴۱/۷۳	۶/۴۵	۴۱/۳۳	۶/۲۸
جهت‌گیری گفت و شنود	آزمایش	۳۹/۵۳	۱۱/۷۸	۵۴/۴۷	۱۵/۷۴	۵۴/۹۳	۱۶/۰۲
	گواه	۳۸/۰۷	۱۰/۳۳	۳۹/۶۷	۹/۱۵	۳۹/۵۳	۹/۴۵
جهت‌گیری همنوایی	آزمایش	۲۷/۰۷	۸/۱۰	۱۸/۰۷	۴/۹۹	۱۷/۹۳	۴/۷۴
	گواه	۲۶/۷۳	۸/۱۸	۲۷/۰۰	۶/۴۰	۲۶/۶۷	۵/۷۶

ابتدا مفروضه‌های اجرای تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر بررسی شد. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نرمال بودن داده‌ها و آزمون لوین مفروضه همگنی واریانس‌های سبک ابراز هیجان ($P = ۰/۵۵۰$) و جهت‌گیری گفت و شنود ($F = ۰/۳۶۶$ ، $P = ۰/۷۳۹$ و $F = ۰/۱۱۴$) و همنوایی ($F = ۰/۰۳۳$ و $P = ۰/۸۵۸$) را تایید کرد. نتایج نشان داد که همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس برای متغیرهای پژوهش محقق شده است ($P > ۰/۰۵$). فرض کرویت برای متغیرهای پژوهش برقرار نبود بنابراین برای گزارش در بخش اثرات درون‌گروهی از اصلاح گرینهاوس گیزر استفاده شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس برای تفاوت‌های درون‌گروهی و بین‌گروهی

متغیرها	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p	Eta ²
سبک ابراز هیجان	آزمون	۱۱۴۰/۸۶۷	۱۰/۲۲	۱۱۱۶/۵۶۴	۳۴/۸۲۳	۰/۰۰۱	۰/۵۵۴
	عضویت گروهی	۱۷۴۲/۴	۱	۱۷۴۲/۴	۱۰/۷۱۲	۰/۰۰۳	۰/۲۷۷
	آزمون × عضویت گروهی	۱۱۴۰/۴۶۷	۱۰/۲۲	۱۱۱۶/۱۷۳	۳۴/۸۱۱	۰/۰۰۱	۰/۵۵۴
جهت‌گیری گفت و شنود	آزمون	۱۳۹۴/۸۶۷	۱۰/۱۲	۱۳۷۷/۷۱۶	۲۷/۶۶۵	۰/۰۰۱	۰/۴۹۷
	عضویت گروهی	۲۵۰۶/۹۴۴	۱	۲۵۰۶/۹۴۴	۶/۰۹۳	۰/۰۰۲	۰/۱۷۹
	آزمون × عضویت گروهی	۹۳۰/۶۸۹	۱۰/۱۲	۹۱۹/۲۴۶	۱۸/۴۵۸	۰/۰۰۱	۰/۳۹۷
جهت‌گیری همنوایی	آزمون	۳۹۶/۸۶۷	۱۰/۴۱	۳۸۱/۱۰۵	۱۵/۶۱۶	۰/۰۰۱	۰/۳۵۸
	عضویت گروهی	۷۵۶/۹	۱	۷۵۶/۹	۷/۴۴	۰/۰۱۱	۰/۲۱
	آزمون × عضویت گروهی	۴۱۴/۲	۱۰/۴۱	۳۹۷/۷۴۹	۱۶/۲۹۸	۰/۰۰۱	۰/۳۶۸

بر اساس جدول ۳ نمرات متغیرها در بخش درون‌گروهی و تعامل آزمون* گروه در گروه‌های مورد مطالعه در سه مرحله اندازه‌گیری معنادار است ($P < 0/05$). در بخش بین‌گروهی نتایج نشان می‌دهد تفاوت میانگین در گروه‌های مورد مطالعه برای سبک ابراز هیجان ($P = 0/003$ و $F = 10/712$) با اندازه اثر $27/7$ معنادار بود ($P < 0/05$). همچنین تفاوت بین گروه‌ها در نمرات جهت‌گیری گفت و شنود ($P = 0/02$ و $F = 6/093$) و هم‌نوایی ($P = 0/011$ و $F = 7/44$) معنادار بوده است و مداخله به ترتیب $17/9$ و 21 درصد از واریانس نمرات جهت‌گیری گفت و شنود و هم‌نوایی را تبیین می‌کند. آزمون تعقیبی بن‌فرونی جهت بررسی مقایسه‌ای مراحل آزمون استفاده شد و نتایج آن در جدول شماره ۳ گزارش شده است.

جدول ۴. آزمون تعقیبی بن‌فرونی

متغیر	مقایسه جفتی	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	P
سبک ابراز هیجان	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	$-7/667^*$	۱/۲۹	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	$-7/433^*$	۱/۲۶	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۲۳۳	۰/۱۵۶	۰/۴۴
جهت‌گیری گفت و شنود	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	$-8/267^*$	۱/۵۸۴	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری	$-8/433^*$	۱/۵۸۵	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	$-0/167$	۰/۱۴۴	۰/۷۷۳
جهت‌گیری هم‌نوایی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	$-4/333^*$	۱/۱۱۲	۰/۰۰۲
	پیش‌آزمون - پیگیری	$-4/567^*$	۱/۱۲۸	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری	۰/۲۳۳	۰/۱۸۶	۰/۶۶

مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد مداخله در تغییر نمرات سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین موثر عمل کرده است. تفاوت‌ها از پس‌آزمون به پیگیری معنادار نیستند ($P > 0/05$). به این معنا که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر زوج درمانی سیستمی بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین پایدار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین انجام شد. خانواده کوچکترین واحد اجتماعی است، این واحد اجتماعی مبدا بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین‌فردی است. اهمیت آن به اندازه‌ای است که سلامت و بالندگی هر جامعه وابسته به سلامت و رشد خانواده در آن است. طبق نتایج بدست آمده، نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو بوده است. به عنوان مثال نتایج پژوهش شاه محمدی و همکاران (۱۳۹۷) و غزنوی و نیکنام (۱۳۹۸) نشان داد که زوج درمانی بر دلبستگی هیجانی زوجین موثر بود، در پژوهشی دیگر کارخانه و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که زوج درمانی باعث کاهش تعارضات زناشویی

می‌شود. همچنین بر اساس نتایج گودرزی و بوستان پوری (۱۳۹۲)، یوسف زاده و همکاران (۱۳۹۶) و ساکی و همکاران (۱۳۹۵)، بوردق و همکاران (۲۰۱۳) و کریستینسن و همکاران (۲۰۰۶) زوج درمانی روشی موثر در افزایش سازگاری و رضایت زناشویی و بهزیستی روانی است.

در تبیین اثربخشی زوج درمانی رفتاری سیستمی می‌توان به چارچوب نظری و مفاهیم اساسی آن اشاره نمود که بیان می‌کند تفاوت‌های انتقال ناپذیر و غیرقابل حل زوجین و تفاوت‌های اساسی فردی با استفاده از راهبردهای پذیرش و نه راهبردهای منفی تغییر چون اعمال فشار، قطبی سازی بهبود الگوهای ارتباط زوجین می‌انجامد. پذیرش نه به معنای واگذاری و تسلیم که شیوه‌ای است که مسائل را به فرصتی برای صمیمیت و نزدیکی بیشتر تبدیل میکند آموزش و کاربرد تکنیک‌های پذیرش مثل اتحاد همدلانه و بی طرف بی‌طرفی متعهدانه در کنار روشهای مدارا به زوجین کمک می‌کند که در بین رنج‌های خود روشی آری از سرزنش و تقصیر در پیش بگیرند و با برداشتن یک گام به عقب از تعارض‌ها فاصله گرفته و به مسئله و الگوهای ارتباطی و تعاملی خود از بیرون نگاه کند و تاز این طریق الگوهای ارتباطی خویش را بهبود بخشند و به صورت مشترک به تهدید منطقی آن بپردازد و سبک‌های ابراز هیجان را در خود و همسرشان بشناسند در ابراز هیجان‌ات خود مناسب رفتار کند آن‌ها را بیان کرده و در رابطه با آن و ارتباطشان با همسرشان گفتگو کنند. استفاده از شیوه‌های گفت و شنود و همنوایی در کنار شیوه‌های سنتی مثل آموزش حل مسئله ارتباط و تبادل رفتاری در جلسات فردی و مشترک زوجین را در برابر حل تعارضات و مشکلات بین فردی توانمند کرده و باعث افزایش تسلط بر خود و محیط تداوم تغییرات را آسان می‌کند.

تاکید رویکرد زوج درمانی سیستمی رفتاری، استفاده از تغییرات رفتاری قاعده‌مند به آموزش مستقیم و صریح‌تر مهارت‌های ارتباطی است که می‌تواند به اصلاح الگوهای ارتباطی در زوجین بپردازد. سبک ابراز هیجان عامل قدرتمند و تعیین‌کننده‌ای در کیفیت ارتباطی زوجین است که میتواند سیستم زناشویی بهبود بخشد و با ایجاد انعطاف‌پذیری و سازگاری منجر به اصلاح ابراز سبک ابرازگری هیجانی در زوجین شود. از طرفی زوج درمانی سیستمی - رفتاری با ایجاد شناخت و آگاهی همسران الگوهای نامناسب رفتاری در زوجین را شناسایی کرده و هیجان‌ات همراه در تعاملات بین فردی که به پاسخ‌های ناهوشیار و چرخه‌های تکرارشونده عمل منتهی می‌شود، جلوگیری می‌کند. همچنین این رویکرد با ایجاد آگاهی از سیستم زناشویی و قواعد حاکم بر آن که توانایی نظاره‌گری بیرون از سیستم تعاملی را برای همسران مقدور می‌سازد، به افزایش آگاهی و درک آنان از رابطه کمک کرده و تغییرات رفتاری مطلوب و متناسب با موقعیت را در بلندمدت میسر می‌سازد. این تغییرات که احتمالاً حاصل تحول در مفاهیم عمیق شناختی چون پذیرش هیجانی هستند از تکرار الگوهای شرطی و پیش‌رونده رفتاری و کلامی همسران جلوگیری کرده و قدرت مدیریت فردی و تسلط بر محیط را در آنان ارتقا می‌بخشد، لذا براساس نتایج بدست آمده از این پژوهش زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر سبک ابراز هیجان و الگوی ارتباطی زوجین اثربخش است.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، انتخاب جامعه آماری مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاوره در شهر کرج بود که ممکن است این شهر از نظر فرهنگ و آداب و رسوم با شهرهای دیگر تفاوت‌هایی داشته باشد؛ بنابراین در تعمیم یافته‌ها لازم است احتیاط شود. برای حصول اطمینان از نتایج، جهت تعمیم گسترده‌تر، پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر با متغیرهای دیگر و در جمعیت‌های دیگر انجام شود. هم‌چنین با توجه به اثربخشی

بودن این رویکرد زوج درمانی، پیشنهاد می‌شود از این رویکردها برای سایر متغیرها در روابط زوجین استفاده شود.

مشارکت نویسندگان

همه نویسندگان این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش-شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش یکسانی داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همه کسانی که در این پژوهش همکاری کردند اساتید عزیز و مشارکت‌کنندگان گرامی تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

تعارض منافع

لازم به ذکر است نویسندگان هیچگونه تعارض منافی ندارند.

موازین اخلاقی

در پژوهش حاضر اصول اخلاقی پژوهش از جمله رازداری، محرمانه ماندن و حریم خصوصی افراد رعایت شد و شرکت در پژوهش هیچگونه آسیب احتمالی برای شرکت‌کنندگان نداشته است.

منابع

- برزگر، ا.، سامانی، س. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای صمیمیت در رابطه بین الگوهای ارتباطی و کیفیت زندگی زناشویی. فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه، ۷(۲۶)، ۱۱۵-۱۲۸.
- حسنی مقدم، ص.، گنجی، ژ.، شریف‌نیا، ح.، اعرابی، م. (۱۳۹۸). بررسی عوامل مرتبط با الگوهای ارتباطی زوجین ایرانی: مطالعه مروری مفهومی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۹ (۱۷۷): ۲۲۲-۲۳۹
- ساک، ل.، یونسی، س.ج.، بشارت، م. ع.، جعفری، پ. (۱۳۹۵). اثربخشی زوج درمانی رفتاری - سیستمی بر افزایش مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد بهزیستی و توان بخشی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخش.
- شاه‌محمدی مهرجردی، م.، دوکانه‌ای فرد، ف.، شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۹۷). اثربخشی رویکرد خانواده درمانی بوئن بر دل‌بستگی هیجانی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرری. نشریه علمی روانشناسی اجتماعی، ۶(۴۹): ۶۱-۷۱.
- شیری، ف.، گودرزی، م. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی خودتنظیم‌گری - دل‌بستگی و زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر عملکرد جنسی زنان دارای رابطه فرازناشویی. خانواده پژوهی، ۱۶(۶۳): ۳۹۵-۴۱.
- غزنوی خضرآبادی، ف.، نیک‌نام، م. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر سبک دل‌بستگی و رضایتمندی جنسی زوجین. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۲۶(۳)، ۲۱۳-۲۲۵.

- کرو، م.، ریدلی، ج. (۲۰۱۶). زوج درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی - رفتاری. ترجمه ا. موسوی، (۱۳۹۵) تهران: مهر کاویان.
- کشاورز افشار، ح.، عابدینی، ف.، قهوه چی الحسینی، ف.، اسدی، م.، جهان بخشی، ز. (۱۳۹۴). نقش ابرازگری هیجانی و عوامل جمعیت شناختی در پیش بینی رضایت زناشویی زنان. آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، ۱(۱): ۶۶-۵۹.
- گودرزی، م.، بوستان ی پور، ع. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر افزایش سازگاری زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲(۲)، ۲۹۶ - ۲۸۱
- نظری، م. ع. (۱۳۹۸). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی. تهران: نشر علم.
- یوسف زاده، پ.، فرزاد، و.، نوابی نژاد، ش.، نوران پوری، ر. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش زوج درمانی سیستمی - رفتاری بر بهزیستی روانی زوج های ناسازگار. مجله پژوهش های مشاوره، ۱(۶)، ۶۳-۶۵.

References

- Antoine, P., Andreotti, E., & Congard, A. (2020). Positive psychology intervention for couples: A pilot study. *Stress and Health*, 36(2), 179-190.
- Barzegar, A., & Samani, S. (2016). The mediating role of intimacy in the relationship between communication patterns and marital quality. *Women and Society Quarterly Journal*, 7(26), 115-128. (In Persian)
- Bourondaragh S, Kimyae SA, Ghanbari Hashemabadi B. (2013). Investigation and comparison of effectiveness of integrative-behavior and cognitive-behavior of couple therapy on communicational beliefs of couples who want to divorce. *Journal of modern psychological researches*; 8(31):53-71.
- Buehler, C. (2013). Marital Satisfaction, Family Emotional Expressiveness, Home Learning Environments, and Children's Emergent Literacy. *J Marriage Fam*, 75, 42-55.
- Christensen A, Atkins DC, Yi J, Baucom DH, George WH. (2006). Couple and individual adjustment for 2 years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*; 74(6):1180-1191.
- Crowe, M., & Ridley, J. (2016). *Applied Couple Therapy with a Behavioral Systematic Approach*.
- Crowe, M., & Ridley, J. (2016). *Practical couple therapy with a systemic-behavioral approach*. (A. Mousavi, Trans.). Tehran: Mehre Kavyan. (In Persian)
- Crowe, M., Ridley, J. (1990). *Therapy with couples: a behavioural systems approach to marital and sexual problems*. Oxford: Blackwell.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355.
- Ghaznavi Khazarabadi, F., & Niknam, M. (2020). The effectiveness of emotionally focused couple therapy on attachment style and sexual satisfaction of couples. *Birjand University of Medical Sciences Scientific Journal*, 26(3), 213-225. (In Persian)
- Goodarzi, M., & Boostani Poor, A. (2013). Investigating the effectiveness of systemic-behavioral couple therapy in increasing marital compatibility. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 2(2), 281-296. (In Persian)

- Hasani Moghadam, S., Ganji, J., Sharif Nia, H., & A'arabi, M. (2020). Investigating factors related to communication patterns of Iranian couples: A conceptual review study. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 29(177), 222-239. (In Persian)
- Ignat, R. (2018). Infidelity, impulsivity, attachment and distorted cognitions. *The Journal of Sexual Medicine*, 15(7), 401-407.
- Keshavarz Afshar, H., Abedini, F., Gohari Al-Hosseini, F., Asadi, M., & Jahanbakhshi, Z. (2015). The role of emotional expression and cognitive population factors in predicting women's marital satisfaction. *Family Counseling, Consultation and Enrichment Quarterly*, 1(1), 59-66. (In Persian)
- Kolak, A. M., & Volling, B. L. (2007). Parental Expressiveness as a Moderator of Coparenting and Marital Relationship Quality*. *Family Relations*, 56(5), 467-478.
- Nazari, M. A. (2019). *Fundamentals of couple therapy and family therapy*. Tehran: Elm Publishing. (In Persian)
- Reblin, M., Sutton, S. K., Vadapampil, S. T., Heyman, R. E., & Ellington, L. (2019). Behind closed doors: how advanced cancer couples communicate at home. *Journal of psychosocial oncology*, 37(2), 228-241.
- Saki, L., Younesi, S. J., Basharat, M. A., & Jafari, P. (2016). The effectiveness of behavioral-systemic couple therapy on increasing communication skills and marital adjustment. Master's thesis in Rehabilitation and Empowerment. University of Welfare and Rehabilitation Sciences. (In Persian)
- Shahmohammadi Mehrjadi, M., Doukanehifard, F., & Shafieabadi, A. (2018). The effectiveness of Bowen Family Therapy on emotional intimacy of couples referred to counseling centers in Shahr-e Rey. *Social Psychology Research Journal*, 6(49), 61-71. (In Persian)
- Shiri, F., & Goodarzi, M. (2020). A comparison of the effectiveness of self-regulation couple therapy-emotionally focused and systemic-behavioral couple therapy on the sexual function of couples in extramarital relationships. *Family Research Journal*, 16(63), 395-413. (In Persian)
- Vazhappilly, J. J., & Reyes, M. E. S. (2018). Efficacy of emotion-focused couples communication program for enhancing couples' communication and marital satisfaction among distressed partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(2), 79-88.
- Yousefzadeh, P., Farzad, V., Navabinejad, S., & Nouranpoury, R. (2017). The effectiveness of systemic-behavioral couple therapy training on the mental well-being of incompatible couples. *Counseling Research Journal*, (16), 63-65. (In Persian)

The effectiveness of Systemic-behavioral couple therapy on emotion expression style and couples communication pattern

Marjan. Bazouyar^{1*}, *Nasim. Torabi Fard*², *Saeedeh. Bidad*³, *Mitra. Mohammadian Khansari*⁴

Abstract

Aim: The aim of this study was to investigate the effectiveness of Systemic-behavioral couple therapy on emotion expression style and communication pattern of couples.

Method: The statistical population included all couples referring to health centers in Karaj, from which 30 couples who met the inclusion criteria were selected by available sampling method, which was randomly assigned to 2 groups of 15 people to test and select selection. The experimental group received 10 sessions of couple therapy training and the control group did not receive any intervention. Participants were assessed using the Emotional Expression Questionnaire (EEQ) and Family communication pattern questionnaire (RVFCPQ). Data were analyzed using repeated measures analysis of variance using SPSS23 software. **Results:** The results show that the intervention was effective in changing the scores of emotion expression style and communication pattern of couples, which means that the mean difference in the studied groups was significant for emotion expression style, dialogue orientation and compliance. **Conclusion:** Based on the obtained results, it can be stated that Systemic-behavioral couple therapy has been effective on the expression of emotion and communication pattern of the couple and this effectiveness has been stable over time.

Keywords: *Systemic-behavioral couple therapy, emotion expression style, couple communication model*

1. ***Corresponding author:** M.A of Family Counseling, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Email: marjan.bazouyar@gmail.com

2. M.A of Family Counseling, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

3. M.A of Family Counseling, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

4. M.A of Family Counseling, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran