

اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و فرسودگی زناشویی در زوجین The Effectiveness of Image Relationship Therapy on Communication Patterns and Marital Burnout in Couples

Zohreh Mousavi amirabad

Consulting group, Alborz Education Office, Qazvin,
Iran
zm7358741@gmail.com

زهره موسوی امیرآباد

گروه مشاوره، اداره آموزش و پرورش البرز، قزوین، ایران

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of Image Relationship Therapy on communication patterns and marital burnout in couples. The purpose of this study was applied and its method is the experiment was semi-experimental with pre-test, post-test and follow-up with the control group. In this research, the sampling method of couples referring to counseling centers in Tehran was voluntary sampling. The sample included 30 volunteers in Tehran who were placed in two groups of 15 (Couples) and 15 (Couples) they got. Then, for the experimental group, Image Relationship Therapy was performed in 10 sessions in a group. However, for the control group, meetings did not take place. The data were collected using Marital Burnout Questionnaire (Pines, 1996) and Communication Patterns Questionnaire (Christensen & Sullaway, 1991). Data analysis was performed using repeated measures analysis of variance. The results showed that Image Relationship Therapy is effective on increasing the constructive communication model and reducing the mutual avoidance communication patterns, relationship between the expectation of retirement and marital Burnout of couples, and this effect persists until follow up. According to the results, it is suggested that training workshops Communication imagery is being set up in counseling centers and family education classes to use these tutorials to further improve communication patterns and reduce couples marital Burnout.

Keywords: Image Relationship Therapy, Communication Patterns, Marital Burnout

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و فرسودگی زناشویی در زوجین انجام شد. پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی بوده و از نظر روش، نیمه تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. در این پژوهش، روش نمونه‌گیری از زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک خصوصی در مرکز شهر تهران، از نوع نمونه‌گیری داوطلبانه بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ زوج داوطلب شهر تهران بود که در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) قرار گرفتند. سپس برای زوجین گروه آزمایش آموزش تصویرسازی ارتباطی در ۱۰ جلسه به شکل گروهی اجرا شد. اما برای گروه کنترل جلسات تشکیل نشد. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) و پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالوی (۱۹۸۴) استفاده گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر انجام شد. نتایج نشان داد، آموزش تصویرسازی ارتباطی بر افزایش الگوی ارتباطی سازنده و کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل، ارتباط توقع - کناره‌گیری و فرسودگی زناشویی زوجین تأثیر دارد و این تأثیر تا زمان پیگیری تداوم یافت. با توجه به نتایج پیشنهاد می‌گردد از این رویکرد در جهت بهبود هرچه بیشتر الگوهای ارتباطی و کاهش فرسودگی زناشویی زوجین استفاده شود.

واژگان کلیدی: تصویرسازی ارتباطی، الگوهای ارتباطی، فرسودگی زناشویی

ویرایش نهایی: آذر ۹۸

پذیرش: تیر ۹۷

دریافت: تیر ۹۷

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

در میان عوامل اثرگذار بر سلامت روانی انسان‌ها، خانواده نقش بسیار مهمی دارد، بسیاری از ناهنجاری‌های روانی و رفتاری انسان‌ها در خانواده ریشه دارد. هسته‌ی هر جامعه‌ای «خانواده» و هسته‌ی هر خانواده‌ای «زن و شوهر» است، به بیان ساده خانه‌های سالم به جامعه‌ی سالم منجر می‌شود؛ و راه اطمینان از خانه‌های سالم این است که روابط سالمی بین زوجین داشته باشیم، همچنین برای ایجاد خانه‌های سالم، لازم است زوجین را التیام ببخشیم، چراکه جامعه از زوجین تشکیل می‌شوند (هندریکس و هانت^۱، ۲۰۱۳). یکی از راه‌های نگرستن به ساختار خانواده توجه به الگوی ارتباطی زوج‌ها، یعنی کانال‌های ارتباطی است که از طریق آن‌ها زن و شوهر با یکدیگر به

^۱ Hendrix & Hunt

^۲ Communication Patterns

تعامل می‌پردازند. الگوهای ارتباطی زوجین، فرایندی است که در طی آن زن و شوهر به صورت کلامی و غیرکلامی با یکدیگر تعامل برقرار می‌کنند (پروندی، عارفی و مرادی، ۱۳۹۵). الگوهای ارتباطی سازنده یکی از مهم‌ترین عوامل رضایتمندی زناشویی و الگوهای ارتباطی معیوب و ناسالم یکی از دلایل مهم ایجاد مشکلات زناشویی و نارضایتی است. افراد با ارتباط مؤثر یاد می‌گیرند که احساس‌های خود را بیان کنند، مشکلات خود را توضیح بدهند و تعارض‌های خود را حل کنند و همچنین می‌آموزند با برخورد ارزش‌ها کنار بیایند (جمیز و ساروی^۱، ۲۰۰۶، به نقل از اصغری ابراهیم آباد و غلام زاده، ۱۳۹۵). اهمیت الگوهای ارتباطی به قدری است که سنگ زیربنای بهزیستی کلی خانواده عنوان شده است، طوری که الگوهای ارتباطی آشفته بر سلامت روان زوج اثر چشمگیری دارد (شیفرت و شوارد^۲، ۲۰۱۱). از طرفی عواملی وجود دارند که بر کیفیت رابطه زن و شوهر تأثیر منفی می‌گذارند و باعث تقلیل کیفیت این رابطه و در نتیجه ایجاد فرسودگی زناشویی می‌شوند (کمایی و صدقاتی فرد، ۱۳۹۴). فرسودگی زناشویی یک حالت خستگی یا فرسودگی جسمانی، عاطفی و روانی است که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود. فرسودگی جسمانی شامل کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایت‌های جسمی و روان‌تنی، فرسودگی عاطفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب و فرسودگی روانی شامل رشد نگرش منفی نسبت به خود، کار و زندگی می‌باشد (پاینز، نیل، هامر و ایکسون^۳، ۲۰۱۱).

رویکردهای گوناگون جدیدی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی در جهت بهبود و پربار ساختن روابط زناشویی به وجود آمده‌اند که هدف تمامی این رویکردها بهبود روابط زوج‌ها است (رستمی، ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۹۲). یکی از این رویکردها، رویکرد تصویرسازی ارتباطی^۴ است؛ تصویرسازی ارتباطی پارادایمی است که به افزایش ارتباطات زوجین، اصلاح تثبیت‌های رشدی، بهبود جراحات دوران کودکی، افزایش متمایزسازی از طرف مقابل و همچنین احیای تماس بین آن‌ها می‌پردازد، تصویرسازی ارتباطی یک مدل ارتباطی از زوج درمانی است که مداخلات رفتاری، عاطفی و شناختی را جهت تسهیل درک و تغییر درونی در زوجین به کار می‌گیرد. هدف احیای تماس معنوی و عاطفی میان زوجین و همچنین افراد جهت ایجاد یک هدف تازه برای ازدواجشان است (هندریکس، ۲۰۰۸، ترجمه رحمانی شمس و نظری، ۱۳۹۵). نظریه تصویرسازی ارتباطی، نیازهای برآورده نشده را جراحات می‌نامد و مطرح می‌کند که همه افراد از لحاظ عاطفی مانند کودکانی هستند که به دنبال ارضای نیازهای بی‌پاسخ کودکی خود هستند. این نیازها در رابطه متعهدانه ازدواج تأثیر می‌گذارد و اگر این نیازها خودآگاه و یا برآورده نشوند می‌توانند، زوجین را به سمت جنگ و نزاع و ایجاد شکاف‌های عمیق پیش برند (مورو، هالیمن و لاکوت^۵، ۲۰۱۶). هدف این رویکرد ایجاد محیطی شفابخش یا فضای خویشاوندی است که هر همسر بتواند به ارضای نیازها (نیازهای برآورده نشده) و احساسات مربوط به نادیده انگاری و بی‌ارزشی طرف مقابلش بپردازد (اشلی^۶، ۲۰۱۵). در پژوهش اسمیت، لوکیت و گلرت^۷ (۲۰۱۶)، برنامه آموزشی تصویرسازی ارتباطی تغییرات مثبت و معنی‌داری را در سازگاری زناشویی ایجاد کرد و این تغییرات در پیگیری سه‌ماهه نیز پایدار ماند. مارتین و بایلاوسکی^۸ (۲۰۱۱)، در مطالعه‌ای نشان داد، تصویرسازی ارتباطی گفتگوهای بین همسران را رشد داد، فهم از خود و فهم از همسران را افزایش داد، فهم از دوران کودکی خود و همسران را افزایش داد و همچنین اعتماد به خودشان را نیز افزایش داد. هاسکنی^۹ و همکاران (۲۰۱۳) نیز در پژوهشی نشان دادند، تصویرسازی ارتباطی بر افزایش روابط سالم زوجین اثر مثبت دارد. امیررضوی و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای نشان داد، تصویرسازی ارتباطی در کاهش دل‌زدگی زناشویی و افزایش صمیمیت زناشویی داشته باشد. امینی خویی و همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای نشان داد، تصویرسازی ارتباطی بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین مؤثر است. با عنایت بر اینکه رویکرد تصویرسازی ارتباطی در سال‌های اخیر به عنوان یک رویکرد مفید در زوج درمانی شناخته شده است، ضرورت دارد که تحقیقات وسیع‌تری در زمینه ارزیابی این رویکرد و مداخلاتش انجام شود تا اثربخشی آن بر روی زوجین نشان داده شود (مورو و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و فرسودگی زناشویی در زوجین انجام شد.

¹ Jamas & savary

² Shiffert & Schwarz

³ Pines, Neal, Hammer & Icekson

⁴ Image Relationship Therapy

⁵ Muro, Holliman & Luquet

⁶ Ashley

⁷ Schmidt, Luquet & Gehlert,

⁸ Martin & Bielawski

⁹ Hackney

روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی بوده و از نظر روش، نیمه تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. در این پژوهش، روش نمونه‌گیری از زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک خصوصی در مرکز شهر تهران، از نوع نمونه‌گیری داوطلبانه بود. بدین صورت که اطلاعیه‌ای جهت برگزاری جلسات آموزش تصویرسازی ارتباطی در مراکز مشاوره اعلام شد، سپس از زوجین داوطلب جهت شرکت در جلسات آموزشی ثبت‌نام به عمل آمد. زوجین از لحاظ شرایط موردبررسی قرار گرفتند و زوجین واجد شرایط انتخاب شدند که شامل ۳۰ زوج داوطلب شهر تهران بود و در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) قرار گرفتند. سپس برای زوجین گروه آزمایش آموزش تصویرسازی ارتباطی در ۱۰ جلسه به شکل گروهی اجرا شد. محتوای جلسات برگرفته از کتاب زوج‌درمانی حسینی (۱۳۹۰) می‌باشد اما برای گروه کنترل جلسات تشکیل نشد.

جدول ۱- خلاصه محتوای جلسات آموزش تصویرسازی ارتباطی

جلسه	محتوا
۱	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 کسب‌شده در جلسه‌ها برای بهبود رابطه، اجرای پیش‌آزمون
۲	برنامه‌ریزی برای روابط آینده. اهداف این جلسه شامل ارزیابی امکان پیشرفت در رابطه و آشنایی با نظر یکدیگر بود
۳	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 دروان کودکی خود بر اساس آن خاطرات بود.
۴	شناخت همسر. اهداف این جلسه شامل شناخت عمیق همسر، بررسی دستور جلسه پنهانی و تأثیر آن بر رابطه فعلی بود
۵	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.
۶	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
۷	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
۸	یادگیری رفتارهای جدید. اهداف این جلسه افزایش احساس امنیت و پیوستگی، افزایش احساس شادی و پیوند عاطفی بود.
۹	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
۱۰	اهداف این جلسه بازیابی «خوشتن گمشده» و پذیرش «خوشتن دروغین» و «خوشتن انکار شده» افراد بود. 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.

ابزار سنجش

پرسشنامه الگوهای ارتباطی^۱ (CPQ): در این پژوهش منظور از الگوهای ارتباطی، سه الگوی ارتباطی است که کریستنسن و سالوی (۱۹۸۴) نقل کرده است. این پرسش‌نامه ابزاری خودسنجی است که ۳۵ پرسش دارد و برای برآورد ارتباط زناشویی طراحی شده است. این پرسش‌نامه از سه خرده مقیاس تشکیل شده است: مقیاس ارتباط سازنده متقابل، مقیاس ارتباط اجتنابی متقابل، مقیاس ارتباط توقع - کناره‌گیری. هر گویه روی یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (اصلاً امکان ندارد) تا نمره ۹ (خیلی امکان دارد) تنظیم شده، درجه‌بندی می‌شود. عبادت پور (۱۳۷۹) ضریب آلفای کرونباخ را برای الگوی ارتباط سازنده متقابل (پنج سؤال) ۰/۷۰، ارتباط اجتناب متقابل ۰/۷۱، ارتباط توقع / کناره‌گیر ۰/۶۶، زن متوقع/ کناره‌گیر مرد ۰/۵۱ و مرد متوقع / زن کناره‌گیر ۰/۵۲ برآورد نموده است و به‌منظور روایی پرسشنامه، همبستگی میان این دو پرسشنامه و پرسشنامه

^۱ Communication Patterns Questionnaire

رضایت زناشویی را به دست آورده است که نتایج نشان می‌دهد همه‌ی زیر مقیاس‌های پرسشنامه با رضایت زناشویی همبستگی دارد.

پرسشنامه فرسودگی زناشویی^۱ (CBM): پرسشنامه فرسودگی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که برای اندازه‌گیری درجه فرسودگی زناشویی در بین زوجها طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه‌گیری فرسودگی بکار می‌رود اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید (پاینز، ۲۰۰۵). این پرسشنامه ۲۱ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می‌باشد تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شوند. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دوماهه، و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) آلفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم ۰/۸۶ محاسبه کرد.

یافته‌ها

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای پژوهش در دو گروه											
متغیر	آزمایش						کنترل				
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
میانگی	انحراف	میانگی	انحراف	میانگی	انحراف	میانگی	انحراف	میانگی	انحراف	میانگی	انحراف
ن	معیار	ن	معیار	ن	معیار	ن	معیار	ن	معیار	ن	معیار
الگوهای ارتباطی	۸،۰۶	۲،۳۱	۵،۲۰	۱،۴۹	۵،۵۳	۱،۶۵	۷،۵۰	۱،۹۷	۷،۳۰	۲،۳۵	۷،۷۰
اجتنابی											
الگوهای ارتباطی	۱۶،۲۳	۲،۲۸	۱۲،۶۰	۲،۳۲	۱۱،۶۶	۲،۷۲	۱۷،۱۰	۱،۷۴	۱۷،۷۳	۲،۱۸	۱۷،۰۳
توقع-کناره‌گیری											
الگوهای ارتباطی	۱۳،۱۳	۳،۵۹	۱۹،۷۳	۳،۰۵	۱۹،۹۶	۲،۶۰	۱۵،۵۳	۴،۰۲	۱۵،۴۰	۳،۲۶	۱۴،۴۳
سازنده											
فرسودگی زناشویی	۸۵،۶۰	۷،۷۰	۷۷،۲۰	۶،۹۹	۷۱،۲۳	۵،۶۳	۸۵،۴۰	۵،۵۸	۸۶،۲۳	۷،۳۴	۸۵،۱۳

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشان، برای ابعاد الگوهای ارتباطی و فرسودگی زناشویی در هر سه زمان مطالعه (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار می‌باشد ($P > ۰,۰۵$). همچنین فرض کورویت برای متغیرهای پژوهش برقرار بوده است ($P > ۰,۰۵$). با توجه به برقراری مفروضه‌ها، تحلیل واریانس با استفاده از روش اندازه‌گیری مکرر برای مقایسه گروه‌ها در سه زمان انجام شد.

جدول ۳- نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر ابعاد الگوهای ارتباطی و فرسودگی زناشویی در گروه کنترل و آزمایش						
متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اندازه اثر
الگوهای ارتباطی	زمان	۳۷۶،۱۳	۲	۴۸،۹۱	۰،۰۰۰۱	۰،۴۵
سازنده	گروه	۲۷۸،۷۵	۱	۱۰،۸۴	۰،۰۰۲	۱۵،
	گروه* زمان	۵۴۸،۵۷	۲	۷۱،۳۴	۰،۰۰۰۱	۰،۵۵
فرسودگی زناشویی	زمان	۷۹،۹۳	۲	۱۲،۹۱	۰،۰۰۰۱	۰،۱۸

^۱ Couple Burnout Measure

الگوهای ارتباطی	گروه	۶۸,۴۵	۱	۱۲,۹۴	۰,۰۰۱	۰,۱۸
توقع-کناره گیری	گروه* زمان	۷۲,۹۳	۲	۱۲,۳۴	۰,۰۰۰۱	۰,۱۷
الگوهای ارتباطی	زمان	۱۶۵,۶۷	۲	۳۷,۸۶	۰,۰۰۰۱	۰,۳۹
اجتنابی	گروه	۶۴۶	۱	۶۲,۵۵	۰,۰۰۰۱	۰,۵۱
	گروه* زمان	۱۹۲,۵۴	۲	۴۴	۰,۰۰۰۱	۰,۴۳
فرسودگی	زمان	۱۶۰۶,۶۳	۲	۲۵,۸۰	۰,۰۰۰۱	۰,۳۰
زناشویی	گروه	۲۵۸۴,۰۲	۱	۳۴,۷۵	۰,۰۰۰۱	۰,۳۷
	گروه* زمان	۱۵۶۸,۷۴	۲	۲۴,۷۱	۰,۰۰۰۱	۲۹

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود تأثیر زمان اندازه گیری بر نمرات الگو ارتباطی سازنده، الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل، ارتباط توقع - کناره گیری و فرسودگی زناشویی زوجین در سطح ($P < ۰,۰۵$) معنادار می باشد، می توان بیان کرد صرف نظر از گروه آزمایشی بین میانگین نمرات الگو ارتباطی سازنده، الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل، ارتباط توقع - کناره گیری و فرسودگی زناشویی زوجین در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. تأثیر آموزش تصویرسازی ارتباطی نیز بر نمرات الگو ارتباطی سازنده، الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل، ارتباط توقع - کناره گیری و فرسودگی زناشویی زوجین در سطح ($P < ۰,۰۵$) معنادار می باشد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که صرف نظر از زمان اندازه گیری بین میانگین نمرات الگو ارتباطی سازنده، الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل، ارتباط توقع - کناره گیری و فرسودگی زناشویی گروه های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به این که اثر تعامل بین زمان و تصویرسازی ارتباطی نیز در سطح ($P < ۰,۰۵$) معنادار است؛ می توان نتیجه گرفت، روند تغییرات این مؤلفه، بین گروه در طول زمان متفاوت بوده است که نشان دهنده اثر تصویرسازی ارتباطی بر الگو ارتباطی سازنده، الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل، ارتباط توقع - کناره گیری و فرسودگی زناشویی می باشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد، آموزش تصویرسازی ارتباطی، بر افزایش الگو ارتباطی سازنده و کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل و ارتباط توقع - کناره گیری زوجین تأثیر دارد و این تأثیر تا زمان پیگیری تداوم یافت. این یافته با پژوهش های امینی خویی و همکاران (۱۳۹۳)، هاسکنی و همکاران (۲۰۱۳) و مارتین و بایلاوسکی (۲۰۱۱) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می توان گفت در آموزش تصویرسازی ارتباطی نیز به زوجین کمک می شود با درک فرایندهای ناخودآگاه پرداخته و مهارت هایی را برای التیام زخم های کودکی و جداسازی روابط زناشویی از تأثیرات گذشته به همسران یاد داده می شود. لذا شرایط ایجاد تماس سالم و سازنده را فراهم ساخته که منجر به درک و همدلی و ایجاد فضای امن برای ابراز سالم و سازنده خشم و احساسات منفی را فراهم می کند و تمرین هایی که برای افزایش رفتارهای توجه آمیز و مراقبتی و کاهش فاصله روانی - عاطفی به زوجین آموزش می دهد که این مهارت ها در نهایت منجر به افزایش صمیمیت و ارتباط سازنده آن ها می شود (امینی خویی و همکاران، ۱۳۹۳). یکی از تکنیک های مهم تصویرسازی ارتباطی یعنی «گفتگوی آگاهانه» می تواند به زوجین کمک کند تا این الگوی ارتباطی را تغییر دهند. در تصویرسازی ارتباطی، گفتگو اصل زیر ساختاری درمان است (حسینی، ۱۳۹۰). زوجها با تمرین مکالمه آگاهانه می آموزند که با در میان نهادن مسائل و مشکلات و نگرانی های خود با یکدیگر می توانند از گیر افتادن در تعاملات منفی، خود را نجات بخشند و تعارضات به وجود آمده در رابطه را حل و فصل نموده و صمیمیت بیشتری را تجربه کنند. هرچه تعامل ها میان همسران بیشتر باشد و این تعامل ها توأم با محبت و همدلی بیشتری باشد، همسران از با هم بودن و رابطه زناشویی، رضایت بیشتری خواهند داشت. ارائه راه حل های ارتباط محور منجر به این می شود که افراد توانمندی حل مشکل بیشتری را نیز در خود یافته و در هنگام مواجه با مسائل مختلف بتوانند از آن استفاده مناسب نمایند (متین و حیاتی، ۱۳۹۶). در طی این فرایند زوجین نحوه گفتگوی مؤثری را می آموزند که می تواند آن ها را حل مشکلات و تعارضاتشان یاری دهد. درواقع آن ها یاد می گیرند به جای اجتناب از بحث در مورد مشکلاتشان

اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و فرسودگی زناشویی در زوجین

The Effectiveness of Image Relationship Therapy on Communication Patterns and Marital Burnout in Couples

می‌توانند با روش مؤثر و از طریق گفتگو، تعارضاتشان را حل کنند، لذا اثربخشی این درمان بر تغییر الگوهای ارتباطی اجتنابی و توقع - کناره گیری دور از انتظار نمی‌باشد.

نتایج نشان داد، آموزش تصویرسازی ارتباطی، بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین تأثیر دارد. این یافته با پژوهش‌های امیررضوی و همکاران (۱۳۹۶)، اسمیت، لوکیت و گلرت (۲۰۱۶) و هاسکنی و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی دارد. آموزش تصویرسازی ارتباطی باعث بهبود توانایی به تعویض انداختن احساسات ناخوشایند، توانایی درگیر شدن، کنترل با گریز از یک هیجان منفی به صورت مناسب می‌شود که این امر خود باعث تعدیل هیجانات منفی و افزایش هیجانات خوشایند می‌شود. همچنین به آنان آموزش داده می‌شود با خودداری از سخت‌گیری نسبت به همسر و با کاوش جنبه‌های نامطلوب و ناخودآگاه فردی، گذشت را که مانع از رفتارهای نامناسب در زندگی زناشویی می‌شود را به‌طور جدی تقویت کنند و با دادن پاسخ مثبت و گذشت بیشتری نسبت به هم ارائه دهند (علی پور، اعزازی بجنوردی، هنرمند دربادام، موسوی و دشت بزرگی، ۱۳۹۶). فراگیری و استفاده از این فنون باعث بهبود کیفیت زندگی زناشویی، افزایش صمیمیت و رضایت از زندگی گردیده و به تبع آن کاهش فرسودگی زناشویی را به همراه دارد. درمجموع با توجه به نتایج پیشنهاد می‌گردد که کارگاه‌های آموزش تصویرسازی ارتباطی در مراکز مشاوره و کلاس‌های آموزش خانواده دایر گردد تا از این آموزش‌ها در جهت بهبود هرچه بیشتر الگوهای ارتباطی و کاهش فرسودگی زناشویی زوجین استفاده شود.

منابع

- اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد، غلام زاده، محمد. (۱۳۹۵). نقش الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی زوجین در پیش‌بینی تاب‌آوری. *روانشناسی مثبت*، ۵ (۲)، ۶۶-۷۸.
- امیررضوی، مهران، نوحی، شهناز، آقایی، حکیمه. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش ایماگوتراپی بر کاهش دل‌زدگی و افزایش صمیمیت زناشویی زوجین، ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران، انجمن روانشناسی ایران
- امینی خوئی، ناصر، شفیع‌آبادی، عبدالله، دلاور، علی، نورانی‌پور، رحمت‌الله. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی دو رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی و ایماگوتراپی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین جوان شهر بوشهر. *فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهش‌های مشاوره*. ۱۳ (۵۰)، ۵۴-۷۹.
- اورکی، محمد، جمالی، چیم، فرج‌الهی، مهران، کریمی فیروزجائی، علی. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متاهل. *شناخت اجتماعی*، ۱ (۲)، ۵۳-۶۴.
- پاینز، آیالامالاج. (۱۹۹۶). *چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد*، ترجمه ی فاطمه شاداب، (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- پروندی، علی، عارفی، مختار، مرادی، اسماء. (۱۳۹۵). نقش عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین در پیش بینی رضایت زناشویی. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*.
- حسینی، بیتا. (۱۳۹۰). *زوج‌درمانی تحلیلی*. تهران: انتشارات جنگل.
- رستمی، مریم، ابوالقاسمی، عباس، نریمانی، محمد. (۱۳۹۲). اثر بخشی درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر بهزیستی روانشناختی زوجین ناسازگار. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳ (۹)، ۱۰۵-۱۱۵.
- عبادت پور، بهناز. (۱۳۷۹). *هنجاریابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی زناشویی در شهر تهران در سال ۷۹-۷۸*. پایان نامه دانشگاه تربیت معلم تهران
- علی پور، صدرا، اعزازی بجنوردی، المیرا، هنرمند دربادام، مونا، موسوی، سحر، دشت بزرگی، زهرا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی (ایماگوتراپی) بر دیدگاه درکی و بخشودگی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. *فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت*. ۶ (۶)، ۴۶-۵۲.
- کمایی، فرشته، صداقتی فرد، مجتبی. (۱۳۹۴). بررسی رابطه کژکاری جنسی در زنان متاهل با فرسودگی زناشویی آن‌ها. *تازه های روان شناسی صنعتی/سازمانی*، ۲۳، ۴۹-۶۰.
- متین، حسین، حیاتی، مژگان. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی ایماگوتراپی بر مکانیزم‌های دفاعی و حل مشکل زنان. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۸ (۳۲)، ۶۳-۸۷.
- نویدی، فاطمه. (۱۳۸۴). *بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستانهای شهر تهران*. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- هندریکس، هارویل و هانت، هلن. (۲۰۰۸). دریافت عشق دلخواهتان: راهنمای عملی زوجها. ترجمه رحمانی شمس، حسن و نظری، مرتضی. (۱۳۹۵). تهران: نسل آفتاب.

Ashley, A. A. (2015). Discover a New Way to Love in 2015. Carole Kirly.

Hackney, A., Hansen, A., Nielsen, M. E., & Steirn, J. (2013). Examining the Efficacy of Imago Relationship Therapy on Relationship Health. Grant submitted to the Center for Excellence in Rural Health. Budget \$10,000. Funded

- Hendrix H, & Hunt H. (2013). Making marriage simple: Ten truths for changing the relationship you have into the one you want. New York NY: Crown publishing.
- Martin, T. L. & Bielawski, D. M. (2011). What Is the African American's Experience Following Imago Education? *Journal of Humanistic Psychology*, 52, 226-228.
- Muro, L., Holliman, R., & Luquet, W. (2016). Imago Relationship Therapy and accurate empathy development. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 25(3), 232-246.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361-386.
- Pines, A.M. (2005). the Burnout Measure short version (BMS). *International of stress anagement*, 12, 78-88.
- Schmidt, C. D., Luquet, W., & Gehlert, N. C. (2016). Evaluating the impact of the "Getting the love you want" couples workshop on relational satisfaction and communication patterns. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 25(2), 2-28.
- Siffert, A., & Schwarz, B. (2011). Spouses' demand and withdrawal during marital conflict in relation to their subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 262-277.

