

اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار (EFT) بر بهبود صمیمیت عاطفی و افزایش خوش بینی

زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر مشهد

صفیه امامی آل آقا: کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم تحقیقات تهران

Safa.emami@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار (EFT) بر بهبود صمیمیت عاطفی و افزایش خوش بینی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر مشهد انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه‌ی مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه زوجینی که به مراکز مشاوره شهر مشهد در سال ۱۴۰۰ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از آن‌ها، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل به نسبت یکسان گمارده شدند. گروه آزمایش به مدت یک‌ماه، برنامه زوج درمانی هیجان مدار را در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی دریافت کردند؛ گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. جهت جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس پرسشنامه خوش بینی زوجین میراحمدی (۱۳۸۷)، صمیمیت عاطفی زناشویی (minq) 2002 در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که پس از تعدیل نمرات پیش آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای صمیمیت عاطفی، خوش بینی زوجین تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش می‌توان اظهار کرد که زوج درمانی هیجان مدار باعث افزایش و بهبود صمیمیت عاطفی و افزایش خوش بینی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر مشهد شده است. بنابراین، زوج درمانی هیجان مدار می‌تواند به عنوان شیوه مناسبی در جهت بهبود صمیمیت عاطفی و خوش بینی در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: زوج درمانی هیجان مدار، صمیمیت عاطفی، خوش بینی، زوجین

مقدمه

جامعه سالم از خانواده سالم تشکیل می‌شود و هنگامی که کانون خانواده در برگیرنده محیط سالم و سازنده و روابط گرم و تعامل بین فردی صمیمی باشد، می‌تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود. از سوی دیگر، زوجین ممکن است درگیر روابط آسیب‌زایی نظیر تعارضات شدید و حتی آشفتگی‌های علت و معلولی^۱ شوند و روابط آنها را دچار مشکلات جدی کند. (ذبیحی ولی آبادی، اکبری امرغان، خاکپور، مهرآفرید و کاظمی، ۱۳۹۶). روابط بین زن و شوهر به عنوان بخشی از روابط خانوادگی از اهمیت به سزایی برخوردار است. این روابط دارای جنبه‌های عاطفی، روانی و جنسی بوده و در کلیه این زمینه‌ها آگاهی و اطلاع زوج‌ها از نقش خود در ایجاد یک رابطه صحیح و ثمربخش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (ایزر، ریچارد و همکاران^۲، ۲۰۰۶).

خوش بینی مؤلفه‌های شناختی، عاطفی، جسمانی و رفتاری را در بر می‌گیرد. برای خوش بین بودن لازم است به این چهار مولفه همزمان توجه کرد (میلیگان^۳، ۲۰۰۳). ضمناً خوش بینی با سنجش و اندازه‌گیری عواطف و هیجان‌های فعلی پیش

بینی می‌شود. رویکردهای روان شناختی خوش بینی را یک ویژگی شناختی، یک هدف و یک انتظار قلمداد می‌کنند. خوش بینی شناخت صرف نیست و بعد انگیزشی آن نیز باید در نظر گرفته شود. برخی افراد بی‌درنگ خود را خوش بین معرفی می‌کنند، در حالی که نمی‌توانند انتظارات همسو با این دیدگاه خوش بینانه را بیان کنند. این پدیده می‌تواند صرفاً یک سبک ابراز خود باشد. علاوه بر این، می‌تواند حاکی از وجود ابعاد عاطفی و انگیزشی خوش بینی، بدون وجود ابعاد شناختی باشد (کار، ۱۳۸۵، ترجمه کلانتری). در این رابطه تحقیق سلیمانی (۱۳۸۴) نشان داد بین خوش بینی و سرزندگی ارتباطی معنادار وجود دارد.

خوش بینی یکی از مهمترین مؤلفه‌های روانشناسی مثبت نگر است (سلیمانی^۴، ۲۰۰۴). سلیمانی و همکاران خوش بینی را به جای یک صفت شخصیتی گسترده به عنوان یک سبک اسنادی تعریف کرده‌اند. طبق این دیدگاه، افراد خوش بین رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آنها به عوامل بیرونی، گذرا و خاص مانند اوضاع و احوال حاکم، تبیین می‌کنند. بر عکس، بدبین‌ها رویدادها یا تجربه‌های منفی را با نسبت دادن علت آنها به عوامل درونی، ثابت و کلی مثل شکست شخصیت تبیین می‌کنند. بنابر این، افراد خوش بین به احتمال زیاد می

1 . family violence

2 . Ezer & Ricard

3 . Milligan

4 . Seligman