

اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجها

سمیرا جلالی شاهکوه^۱، محمدعلی مظاهری^۲، علیرضا کیامنش^۳، حسن احدی^۴

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۲/۱۶ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۱/۰۸

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجها بود. روش: روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی و طرح مورد استفاده، طرح پیش آزمون-پس آزمون دو گروهی (کنترل-آزمایش) بود. از بین جامعه آماری زوجهای مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر گرگان که به منظور بهبود رابطه زناشویی خود مراجعه کردند، ۳۰ زوج داوطلب به صورت هدفمند انتخاب شده و به تصادف به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه سه ساعته آموزش گروهی شرکت کرده و گروه کنترل به عنوان فهرست انتظار، هیچ مداخله سازمان یافته ای دریافت نکردند. به منظور سنجش متغیر وابسته از پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنس و سالووی (۱۹۸۴) استفاده شد. داده های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **نتایج:** نتایج تحلیل داده ها نشان داد آموزش مبتنی بر رویکرد هیجان مدار در شرکت کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجها تأثیر داشته است ($p < 0/01$). همچنین آزمون پیگیری نشان داد اثر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی عمومی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

Semira_jalali@yahoo.com

۲. (نویسنده مسئول)، استاد، گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی و رییس دانشکده روان شناسی و علوم

Mazaheri45@gmail.com

تربیتی دانشگاه بهشتی، تهران، ایران.

۳. استاد، گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

۴. استاد، گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

ماندگار بوده است و بین میانگین‌های مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری مشاهده نشد ($p < 0/01$). نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار را در بهبود الگوهای ارتباطی زوج‌های تازه ازدواج کرده، مورد تأیید قرار می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی، رویکرد هیجان مدار، الگوهای ارتباطی زوج‌ها.

مقدمه

داشتن ازدواجی موفق آرزویی است که به ذهن هر انسان متبادر می‌شود، آیا در عمل این مهم محقق می‌شود؟ بدون تردید افرادی هستند که ازدواج چندان خرسندی را تجربه نمی‌کنند و چنین ازدواج‌های ناموفقی می‌تواند عوارض ناخواسته‌ای از جمله عدم رضایتمندی زناشویی^۱، مشکل در فرزندپروری و پرورش فرزندان آسیب پذیر و افزایش آسیب‌های اجتماعی را به دنبال داشته باشد. افزایش ناسازگاری‌های مشاهده شده در زندگی زوج‌ها و شیوع بالای طلاق در پنج سال نخست زندگی و پیامدهای آن (مظاهری و همکاران، ۱۳۷۹) موجب پیکربندی حجم وسیعی از پژوهش‌ها برای کمک بیشتر به زوج‌ها در جهت ورود و نگهداری ازدواج‌های سالم‌تر و نیز برخورداری از زندگی با کیفیت بالاتر شده است (فینی^۲، ۲۰۰۴؛ نولر^۳ و فینی، ۲۰۰۲؛ بامیستر و لیری^۴، ۱۹۹۵). یکی از عوامل مهم در ایجاد یک زندگی زناشویی موفق ارتباط زوج‌ها می‌باشد. روابط بین زن و شوهر به عنوان بخشی از روابط خانوادگی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است (نیوزبام و گمبل^۵، ۲۰۰۱). 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، ریکارد و بوچارد، سوآمی، سد و اپریکان^۶، ۲۰۰۶).

1. marital unsatisfaction

2. Feeny, J.A.

3. Noller, P & Feeny, J.A.

4. Bammeister, R.F., & Leary, M.R.

5. Nusbaum, M. R., & Gamble, G.

6. Ezer, H., Ricard, N., Bouchard, L., Souhami, L., Saad, F., & Aprikian, A.

در واقع، ارتباط روشن و موثر بین افراد خانواده، موجب رشد احساسات و ارزش ها می شود و ارتباط موثر سنگ زیربنایی خانواده سالم و موفق است، به عبارتی دیگر وقتی اعضای خانواده از الگوهای ارتباطی موثر استفاده می کنند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر پیامی دارند، نیازهای روانی یکدیگر را ارضا می کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می بخشند (جاویدی، ۱۳۹۱). ارتباط بین زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوج ها در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می گیرد به همین دلیل است که شایع ترین مشکلی که توسط زوج های ناراضی مطرح می شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است (یانگ و لانگ^۱، ۱۹۹۸) چرا که الگوهای ناکارآمد موجب می شود مسائل مهم زندگی حل نشده باقی بمانند و منبع تعارض در بین زوج ها شوند (ژانگ^۲، ۲۰۰۷) بنابراین ضرورت پرداختن به بحث ارتباط در زوج ها و خانواده از منظر هیچ کس پوشیده نیست و در حوزه روان شناسی و مشاوره ازدواج گفته می شود که زوج ها برای بهبود روابط نیازمند کمک متخصصان هستند. تحقیقات بسیاری نشان داده اند که کیفیت ارتباط زوج ها با سازگاری زناشویی آنها ارتباط دارد. همچنین جنبه های مشخصی از ارتباط متعارض، تغییرات طولانی مدتی را در سازگاری رابطه پیش بینی می کند (کریستنسن^۳، ۱۹۹۸).

با توجه به مشکلات زناشویی، انواع مختلفی از برنامه های غنی سازی زندگی زناشویی برای بهسازی و پیشگیری و درمان مشکلات رفتاری، عاطفی و اجتماعی زوج ها بر مبنای رویکردهای مختلف طراحی و تدوین شده است و اثربخشی آنها در قوی تر شدن پیوندهای زناشویی نشان داده شده است (کالوو^۴، ۱۹۷۸؛ هسل^۵، ۱۹۸۵؛ دورانا^۶، ۱۹۹۶؛ یالسن و کارابان^۷، ۲۰۰۷؛ امیدیان و همکاران، ۱۳۹۷).

1. Young, E.M., & Long, L.L.
2. Zhang, Q.
3. Christenses, A.
4. Calvo, G.
5. Hessel, P. I.
6. Durana, C.
7. Yalcin, B. M., & Karaban, T.F.

یکی از مفاهیم جدیدی که در دهه اخیر، علاقه پژوهشگران را به خود جلب کرده است، نقش فرایندهای هیجانی در رضایت زناشویی، کارکردهای خانوادگی و آسیب‌های مرتبط با نقصان در اینگونه فرایندهاست (اشنایدر^۱، ۲۰۰۶؛ فروزتی^۲، ۲۰۰۸) بطوریکه گاتمن، کوآن، کارر و اسوانسون^۳ (۱۹۸۸) دریافتند که حمایت و درگیری هیجانی به عنوان اجزا اساسی رابطه، می‌توانند آینده رابطه را پیش‌بینی کنند. امروزه نقش برجسته هیجان‌ات در رضایتمندی و نیز تعارضات همسران، پژوهش‌های وسیعی را در این زمینه برانگیخته است. کوردوا، گی و وارن^۴ (۲۰۰۵) دریافتند که توانایی ارتباط هیجانی به طور معناداری با سازگاری زناشویی و صمیمیت ایمن ارتباط دارد. هاوز و مالینکورت^۵ (۱۹۸۸) در تحقیقات خود نشان دادند که زوج‌هایی که توانایی درک و پذیرش افکار و احساسات یکدیگر را داشته باشند در زندگی زناشویی سازگارترند. رویکرد هیجان مدار به عنوان یکی از رویکردهای زوج درمانی در حل مشکلات زناشویی زوج‌ها، یکی از روشی است که توسط مشاهدات تجربی مورد حمایت قرار گرفته است. نتایج پژوهش‌های انجام گرفته توسط جانسون و ذوکرینی^۶ (۲۰۱۰)، جانسون و گرینبرگ^۷ (۱۹۸۸)، ویسمن و جیکابسون^۸ (۱۹۹۰)، جانسون و تالیتمن^۹ (۱۹۹۹)، رضایی و همکاران (۱۳۸۷)، رضایی و همکاران (۱۳۸۷)، جاویدی (۱۳۹۲) و جعفری، حاج حسینی و غباری بناب (۱۳۹۶) اثربخشی زوج‌درمانی هیجان مدار بر ابعاد مختلف روابط زناشویی از جمله صمیمیت و پیوند رابطه بین زوج‌ها را نشان داده است. همچنین در مطالعاتی که در آنها درمان هیجان مدار با درمان دارویی، سایر درمان‌های روان‌شناختی و لیست انتظار مقایسه شده است، نشان داده شد که درمان هیجان مدار در بهبود سازگاری

1. Snyder, D. K.
2. Fruzzetti, A.E.
3. Gottman, J.M., Coan, J., Carrer, S., & Swanson, C.
4. Cordovo, J. V., Gee, C.B., & Waren, L.Z.
5. Haws, W.A., & Mallinckordt, B.
6. Johnson, S.M., & Zuccarini, D.
7. Johnson, S. M., & Greenberg, L.
8. Wisman, M. A., & Jacobson, N.S.
9. Johnson, S. M., & Talitman, F.

زناشویی در مقایسه با سایر درمان‌ها و لیست انتظار موثرتر بوده است (دسالز، ۱۹۹۱؛ گلدمن^۲ و گرینبرگ، ۱۹۹۲؛ جیمز^۳، ۱۹۹۱؛ جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۵؛ واکر^۴ و همکاران، ۱۹۹۶).

رویکرد هیجان مدار یکی از گسترده‌ترین رویکردهاست که در اوایل سال ۱۹۸۰ توسط جانسون و گرینبرگ ابداع شد. زوج درمانی هیجان مدار، رویکردی یکپارچه نگر از تلفیق سه دیدگاه سیستمی، انسان‌گرایی، نظریه دلبستگی^۵ است. در رویکرد هیجان مدار فرض می‌شود تعارض در زندگی زناشویی زمانی اتفاق می‌افتد که همسران قادر به ارضای نیازهای دلبستگی یکدیگر برای ایمنی به امنیت و رضایت نیستند، به عبارت دیگر روابط آشفته زناشویی نشان دهنده شکست زوج‌ها در برقراری رابطه‌ای همراه با الگوی دلبستگی ناایمن است. اینگونه همسران در برآوردن نیازهای دلبستگی یکدیگر پاسخ‌های هیجانی ثانوی مانند خشم، انتقام جویی یا احساس گناه مفرط را تجربه می‌کنند. پاسخ‌های هیجانی ثانوی نیز در رفتارهای تهاجمی کناره‌گیرانه بروز می‌یابد که ممکن است در نهایت منجر به الگوی (تهاجم - تهاجم) یا (کناره‌گیری - کناره‌گیری) شود. این الگوی خشک و متقابل که تداوم بخش تعارض نیز هستند بارها و بارها اتفاق می‌افتد، زیرا همسران نومیدانه خواهان برآورده شدن نیازهای وابستگی ژنتیکی خود هستند. متأسفانه تلاش‌های زوج‌ها برای برانگیختن توجه همسر به درستی صورت نمی‌گیرد، در نتیجه همسران به اجبار وادار به روابطی می‌شوند که استمرار ناکامی نیازهای دلبستگی را در پی دارد (کار، تبریزی، ۱۳۸۴). همچنین در رویکرد هیجان مدار، فرض بر این است که وضعیت روانی و بین شخصی که زوج‌ها در تعاملات خود دارند به واسطه تجربیات هیجانی فردی هر یک از زوج‌ها سازماندهی می‌شود (جانسون، ۲۰۰۴).

1. Desaulles, A.
2. Goldman, A., & Greenberg, L.
3. James, P.S.
4. Walker, G, et al.
5. attachmant

هدف رویکرد هیجان مدار، دسترسی^۱ و پردازش مجدد واکنش‌های عاطفی اساسی در تعاملات زوجها است. این واکنشها به توسعه سبکهای دلبستگی امن‌تر و الگوی متفاوت تعامل زوجها، همدلی^۲ زوجها نسبت به تجارب یکدیگر منتهی می‌شود (هالفورد^۳، ۲۰۰۱). درمانگران هیجان محور، هیجان را موسیقی جاری به هنگام رقص صمیمیت^۴ زوجها نامیده اند، اگر درمانگر بتواند موسیقی را دگرگون کند، چرخه تعاملی (رقص) را نیز تغییر داده است. از طرف دیگر دلبستگی و هیجان‌ات مرتبط با آن هسته شناسایی کننده خصایص مهم در روابط صمیمانه بین زوجها شناخته شده است (جانسون و گرینمن^۵، ۲۰۰۶). با توجه به ماهیت پیچیده روابط زناشویی و تأثیرات هیجان‌ات، نیازها، ترس‌ها، دلبستگی بر روابط زوجها ضروری است که مداخلات موثری برای کمک به زوجها ایجاد شود. در این میان بسیاری از زوجها به دلیل مشکلات مربوط به صمیمیت و تعارضات زناشویی از زوج درمانگران و مشاوران خانواده کمک می‌طلبند. از این رو برای درمان و حل مشکلات زناشویی باید روش‌هایی را احیا کرد که در آن صمیمیت و روابط زوجها بهبود یابد. لذا هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجها و پاسخ به این سوال اساسی که آیا آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجها اثر دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعه شبه آزمایشی بوده و با استفاده از طرح گروه‌های ناهم ارز (آزمایش و گواه) با پیش‌آزمون - پس‌آزمون انجام شده است. همچنین برای بررسی

1. responsiveness
 2. empathy
 3. Halford, W.K.
 4. intimacy
 5. Johnson, S.M., Greenman, P.S.

ماندگاری اثر درمان در گروه آزمایش مرحله‌ی پیگیری نیز قرار داده شد و نتایج آن با مرحله‌ی پس‌آزمون مورد مقایسه قرار گرفت. در این پژوهش، بسته آموزشی براساس رویکرد هیجان‌مدار به عنوان متغیر به گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه (۳ ساعت در هر هفته) اعمال شد که در آن از روش‌های سخنرانی، ایفای نقش و فعالیت‌های عملی استفاده شد و اثر آن در مقایسه با گروه کنترل بر بهبود الگوهای ارتباطی زوج‌ها سنجیده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر گرگان می‌باشند که به منظور بهبود رابطه زناشویی خود مراجعه کرده‌اند. ۳۰ زوج نمونه پژوهش بدین طریق انتخاب شدند که تقاضانامه‌هایی برای چندین مرکز خدمات مشاوره و روان‌شناسی در سطح شهر گرگان فرستاده شد تا زوج‌هایی که برای درمان به این مراکز مراجعه نموده‌اند و تا به حال جلسات درمانی نداشته‌اند را برای شرکت در این پژوهش معرفی نمایند. همچنین، از طریق نصب اعلامیه در مراکز در مورد پژوهش اطلاع‌رسانی شد. زوج‌ها پس از تماس تلفنی، ثبت نام و برای شرکت در جلسه ارزیابی تعیین وقت شدند.

تعداد ۵۰ زوج برای بررسی و تأیید ملاک‌های ورود به پژوهش، در جلسات ارزیابی شرکت نمودند. در جلسات ارزیابی زوج‌ها از جهت ملاک‌های تعیین شده، مورد بررسی قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل گذشتن حداقل ۱ سال و حداکثر ۲ سال از زندگی مشترک، حضور همزمان زوج‌ها در جلسات آموزشی، سن زوج‌ها: ۲۰ تا ۳۵ سال، نداشتن فرزند، سطح تحصیلات: حداقل دیپلم، نبود فاصله فیزیکی و تصمیم به جدایی زوج‌ها، نبود سابقه سوء استفاده جسمی یا خشونت فیزیکی در زوج‌ها، دارا بودن نمره بالاتر در سبک‌های ناایمن و دوسوگرا نسبت به ایمن براساس نتایج پرسشنامه‌ی هازان و شایور^۱ (۱۹۸۷)، تکمیل فرم رضایت اخلاقی و همچنین معیارهای خروج عبارتند از نبود سابقه یا ابتلا به هرگونه اعتیاد، عدم سابقه و مصرف داروی آرامبخش،

1. Hazan, C., & Shaver, P.

نداشتن سابقه بستری در بیمارستان روانپزشکی، نداشتن سابقه شرکت در جلسات درمانی بودند. به افراد، توضیحاتی در زمینه اهمیت و اهداف پژوهش و نیز شرح نحوه کار و اطمینان دادن از محرمانه بودن داده‌های مربوط به آنها داده شد. پس از کسب رضایت آگاهانه از افرادی که تمایل به شرکت در جلسات آموزشی را داشتند، درخواست شد که به پرسشنامه‌های دل‌بستگی بزرگسالان هازان و شیور و سبک‌های ارتباطی کریستنسن و سالووی پاسخ دهند.

لازم به ذکر است که به منظور کاهش مشکلات احتمالی در فرایند پژوهش مانند احتمال ریزش و به جهت افزایش دقت آماری ۴۱ زوج (نفر ۸۲) پس از شرکت در جلسه ارزیابی و تأیید کلیه ملاک‌های ورود برای شرکت در پژوهش دعوت شدند. ۴۱ زوج شرکت‌کننده در پژوهش به صورت جایگزینی تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و پس از ریزش گروه نمونه به دلیل غیبت بیش از ۲ جلسه پی‌پی، عدم همکاری و حضور زوج‌ها و تغییر شهر محل سکونت در نهایت ۳۰ زوج مورد بررسی قرار گرفتند (۱۵ زوج گروه آزمایش و ۱۵ زوج گروه کنترل).

ابزارهای پژوهش

الف- پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالووی (۱۹۸۴)

این پرسشنامه یک ابزار خود سنجی دارای ۳۵ سوال است که به منظور برآورد ارتباط زناشویی توسط کریستنسن و سالووی^۱ (۱۹۸۴) طراحی شده است این پرسشنامه از ۳۵ سوال تشکیل شده است و رفتارهای زوج‌ها را در طی سه مرحله از تعارض زناشویی هنگامی که مشکل در روابطه زوج‌ها به وجود می‌آید، مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود، بعد از بحث راجع به مشکل ارتباطی برآورد می‌کند. کریستنسن و هیوی^۲ (۱۹۹۳) پایایی خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برابر با

1. Christensen, A., & Sullaway, M.

2. Christensen, A., & Heavey, C.L.

۵۰/۰ تا ۷۸/۰ بدست آوردند. بودنمن و همکاران^۱ (۱۹۹۶) اعتبار مقیاس ارتباط سازنده متقابل (۷ سوال) را بین ۷۸/۰-۷۴/۰ گزارش نمودند. هیوی و همکاران (۱۹۹۶) میزان همسانی درونی این مقیاس را برای مردان و زنان در این خرده مقیاس به ترتیب برابر با ۸۴/۰ و ۸۱/۰ گزارش کردند. مطالعه عبادت پور (۱۳۷۹) نشان داد که همه مقیاس های این پرسشنامه با رضایت زناشویی انریچ همبستگی دارد. ضرایب همبستگی برای ۳ خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل و ارتباط توقع / کناره گیری به ترتیب ۵۸/۰، ۵۸/۰ و ۳۵/۰- بدست آمده است (عبادت پور، ۱۳۷۹).

ب- بسته آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی

براساس رویکرد هیجان مدار (جلالی، ۱۳۹۴)

در این مطالعه بسته آموزشی غنی سازی زندگی زناشویی توسط محقق با استفاده از پیشینه های نظری و پژوهشی و براساس نظریه هیجان مدار و شناسایی مولفه های اصلی آن از قبیل هیجانان، دلبستگی، چرخه های نگرانی رابطه، نیازها و تمایلات اصلی، نگرانی ها و ترس های دلبستگی و چند مقوله دیگر و برنامه زوج درمانی جانسون و نظریه دلبستگی بالبی (جانسون، ۲۰۰۸) و کتاب کار هیجان مدار برای زوج ها (کالوس- لی لی و فیتز جرالده^۲، ۲۰۱۵) و بخش مهارت های ارتباطی راهنمایی بالیتی براساس رویکرد هیجان مدار (هالفورد، پچ و کردی^۳، ۲۰۱۵) تدوین شده است. در ادامه خلاصه جلسات آموزشی بسته غنی سازی زندگی زناشویی براساس رویکرد هیجان مدار در جدول زیر آمده است:

1. Bodenman, G., Kariser, A., Hahlweg, K., & Fehm-wolfsdore, G.
2. Kallos- Lilly, V., & Fitzgerald, J.
3. Halford, W.K., Petch, J., & Creedy, D.

جدول ۱. جلسات آموزشی (جالی، ۱۳۹۴)

جلسه	اهداف	محتوا و فعالیت ها
اول	معارفه اعضا با یکدیگر-آشنایی با روش کار و ساختار جلسات-درک مهارت‌های موثر ارتباط زوج‌ها- شناسایی ارتباط خوب و بد- یادگیری مهارت ارائه و دریافت بازخورد	آشنایی با اعضا و ساختار جلسات و مهارت‌های ارتباطی زوج‌ها. تکلیف: تمرین مهارت‌های کلیدی و ارتباط- ارزیابی خود- ارائه و دریافت بازخورد
دوم	نگاه به رابطه از زاویه جدید-آشنا شدن با چرخه‌های تعاملی خود- درک چگونگی تأثیر زوج‌ها بر یکدیگر- درک چگونگی یکی شدن رفتار زوج‌ها برای ایجاد چرخه	آشنایی با چرخه‌های نگرانی رابطه. تکلیف: - مطالعه جزوه- شناسایی چرخه‌های تعاملی خود در موقعیت‌های مختلف
سوم	توسعه پیوند عاطفی- شناسایی ترس‌های خود- مواجهه شدن با عواطف منفی	پیوندهای دلبستگی. تکلیف: مطالعه جزوه-انجام تمرین در زمینه تکیه گاه ایمن و توسعه پیوند ایمن- شناسایی ترس‌های خود
چهارم	شناسایی انتظارات و باورهای دلبستگی زوج‌ها- شناسایی و تشخیص سابقه دلبستگی هریک از زوج‌ها و تأثیر آن بر روی رفتار آنها	بررسی سابقه دلبستگی زوج‌ها. تکلیف: مطالعه جزوه -درمیان گذاشتن رفتارهای مقابله‌ای با همسر
پنجم	شناسایی هیجانات- تمیز هیجانات اصلی و واکنشی- شناسایی رابطه هیجان- رفتار و افکار زوج‌ها در چرخه‌های منفی	آموزش هیجانات. تکلیف: مطالعه جزوه- اختصاص دادن زمان برای به اشتراک گذاشتن هیجان- رفتار و افکار با شریک زندگی
ششم	شناسایی هیجانات اصلی خود و همسر- شناسایی واکنش‌های عمیق نسبت به تجارب هیجانی اصلی- درک چگونگی احساسات عمیق خود نسبت به همسر	گوش دادن به احساسات اصلی خود و همسر. تکلیف: مطالعه جزوه- کشف عواطف اصلی خود- کامل کردن جدول چگونگی تأثیر هیجانات و رفتارهای زوج‌ها بر یکدیگر
هفتم	شناسایی نیازهای دلبستگی هریک از زوج‌ها- کاهش حساسیت و واکنش پذیری در رابطه- تقویت کردن پیوند دلبستگی	نیازهای دلبستگی و بهبود پیوند دلبستگی. تکلیف: مطالعه جزوه و تمرین در زمینه مکالماتی جهت پیوند دادن رابطه و دستورالعمل‌هایی برای همسر شنونده
هشتم	- درک اهمیت رابطه جنسی در زندگی زناشویی -آشنا شدن با اختلالات عملکرد جنسی و باورهای غلط درباره آن- صحبت درباره مسائل جنسی- صحبت درباره مشکلات جنسی	حفظ صمیمیت و احیای زندگی جنسی خود تکلیف: مطالعه جزوه- کامل کردن جدول مربوط به رابطه جنسی

یافته های پژوهش

اطلاعات توصیفی الگوهای ارتباطی در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در گروه های آزمایشی و گروه کنترل ارایه شده است.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی الگوهای ارتباطی به تفکیک مرحله سنجش در گروه ها

متغیر		شاخص		آزمایش		کنترل	
				پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
الگوی سازنده	میانگین	-۹/۶۶	۲/۱۳	-۸/۸۰	-۸/۲۶		
	انحراف استاندارد	۲/۱۹	۱/۰۸	۲/۲۱	۲/۳۷		
الگوی اجتنابی	میانگین	۳۴/۴۰	۲۲/۷۳	۳۴/۸۱	۳۲/۶۰		
	انحراف استاندارد	۵/۴۵	۳/۸۴	۶/۰۲	۵/۹۹		
الگوی توقع	میانگین	۲۰/۸۰	۱۳/۸۶	۲۱/۶۰	۲۱/۲۰		
	انحراف استاندارد	۳/۳۹	۳/۱۲	۳/۶۷	۳/۵۰		

همچنان که ملاحظه می شود میانگین الگوی سازنده متقابل گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، نسبت به پیش آزمون افزایش نشان می دهد. براساس نتایج مندرج در جدول، می توان این گونه توصیف کرد که آموزش غنی سازی زندگی زناشویی براساس رویکرد هیجان مدار نسبت به گروه کنترل باعث بهبود الگوی سازنده متقابل زوج ها شده است. در بکارگیری روش آماری تحلیل کوواریانس، ابتدا مفروضات روش تحلیل کوواریانس «استقلال مشاهدات، نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی واریانس ها، و همگنی شیب های رگرسیون در گروه های مختلف مورد بررسی و تایید قرار گرفت. سطوح معناداری بدست آمده برای آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بزرگتر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرضیه صفر تایید شده و داده های متغیرها نرمال است و برای آزمون آن ها می توان از آزمون های پارامتریک استفاده کرد. برای بررسی همگنی واریانس ها، از آزمون F لوین

استفاده شد و نتایج نشان داد فرض تساوی واریانس‌ها برای همه متغیرها برقرار است ($p > 0,05$). همچنین ضرایب F محاسبه شده برای تعامل گروه و پیش‌آزمون معنادار نمی‌باشد ($p > 0,05$). در نتیجه تفاوت معناداری میان ضرایب رگرسیون بین متغیرهای وابسته و همپراش در دو گروه مشاهده نمی‌گردد و فرض همگنی ضرایب رگرسیون در گروه‌های آزمایش و کنترل برقرار است.

باتوجه به مجموع پیش‌فرض‌های مطرح شده مشاهده می‌گردد که داده‌های این پژوهش قابلیت ورود به تحلیل کوواریانس چندمتغیری را دارا می‌باشند و می‌توان تفاوت‌های دو گروه را در متغیر وابسته مورد بررسی قرار داد.

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری

شاخص آماری اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig
اثر پیلای	۰/۸۴	۴۱/۴۴	۳	۲۳	۰/۰۰۱	
تفاوت دو گروه با کنترل اثر پیش‌آزمون	لامبدای ویلکس	۰/۱۶	۴۱/۴۴	۳	۲۳	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۵/۴۰	۴۱/۴۴	۳	۲۳	۰/۰۰۱	
بزرگترین ریشه روی	۵/۴۰	۴۱/۴۴	۳	۲۳	۰/۰۰۱	

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد پس از حذف اثر پیش‌آزمون با روش تحلیل کوواریانس چند متغیری، یک اثر معنی‌دار برای عامل گروه «متغیر مستقل» وجود دارد. این اثر نشان می‌دهد که حداقل بین یکی از متغیرهای وابسته در دو گروه تفاوت معنادار وجود دارد (لامبدای ویلکس = ۰/۱۱، $p < 0,05$).

جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

شاخص آماری متغیرها	منبع تغییر	SS	df	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
الگوی سازنده متقابل	گروه	۹۰۳/۵۴	۱	۷۶/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲	۰/۹۹
الگوی اجتنابی متقابل	گروه	۷۴۱/۶۳	۱	۳۲/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۰/۹۹
الگوی توقع کناره گیری	گروه	۳۵۴/۹۲	۱	۳۵/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۹۹

نتایج جدول ۴ نشان می دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه مبنی بر وجود تفاوت معنادار در مؤلفه های الگوهای ارتباطی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تایید می شود. همانگونه که از نتایج جدول ملاحظه می گردد سطح معناداری حاصل شده برای هر سه مقیاس در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۷ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۳ متغیر وابسته) کوچکتر می باشد. در نتیجه با توجه به میانگینهای حاصل شده می توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان مؤلفه های الگوهای ارتباطی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بهبود داشته است. توان بالای آزمون آماری در پژوهش حاضر بیانگر این نکته است که با احتمال بالایی فرض صفر به درستی رد شده است. بنابراین می توان گفت آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار نسبت به گروه کنترل باعث بهبود الگوهای ارتباطی زوج ها شده است. به منظور بررسی ماندگاری اثر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار در گروه آزمایش در مرحله پیگیری از آزمون t همبسته استفاده شد.

جدول ۵. مقایسه میانگین های مراحل پس آزمون و پیگیری گروه آزمایش

شاخص آماری مقیاس	میانگین پس آزمون	میانگین پیگیری	تفاوت میانگین ها	df	t	Sig
الگوی سازنده متقابل	۲/۱۳	۴/۳۳	۲/۲۰	۱۴	۲/۰۹	۰/۰۶
الگوی اجتنابی متقابل	۲۲/۷۳	۲۲/۳۴	۰/۴۰	۱۴	۱/۴۶	۰/۱۶
الگوی توقع کناره گیری	۱۳/۸۶	۱۳/۲۰	۰/۶۶	۱۴	۱/۳۴	۰/۱۹

همان‌گونه که نتایج جدول نشان می‌دهد با توجه به اینکه سطوح معنی‌داری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ پس با ۹۵٪ اطمینان اثر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار ماندگار بوده است و بین میانگین‌های مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر الگوهای ارتباطی در نمونه‌ای از زوج‌های شهرگران انجام شد. نتایج حاصل بیانگر معنادار بودن اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر بهبود الگوهای ارتباطی زوج‌ها بود. به بیان دیگر، آموزش غنی‌سازی باعث افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل و کاهش الگوی اجتنابی متقابل و تعقیب-کناره‌گیری شد و این روند در مرحله پیگیری ادامه داشت. در بررسی‌های انجام شده. پژوهشی که اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی را بررسی کرده باشند، چه در داخل و چه در خارج یافت نشد. اما پژوهش‌های مختلفی اثربخشی رویکرد هیجان مدار را بر ابعاد مختلف روابط زناشویی از جمله صمیمیت، پیوند رابطه بین زوج‌ها نشان داده‌اند (جانسون و زوکرینی، ۲۰۱۰؛ جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۸، ۲۰۰۶؛ ویسمن و جاکوبسن، ۱۹۹۰؛ جانسون و تالیتمن، ۱۹۹۹). همچنین پژوهش‌های دسالز (۱۹۹۱)، گلدمن و گرینبرگ (۱۹۹۲)، جیمز (۱۹۹۱)، جانسون و گرینبرگ (۱۹۸۵) اثربخشی درمان هیجان مدار را نشان داده‌اند که با پژوهش حاضر همسوم می‌باشد. در ایران نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌هایی که به بررسی اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی و کاهش تنش در روابط زناشویی (رضایی و همکاران، ۱۳۸۷؛ جاویدی، ۱۳۹۲؛ جعفری و همکاران، ۱۳۹۷) انجام گرفته است همسوم می‌باشد. همچنین ماندگاری تأثیر آموزش غنی‌سازی بر الگوهای ارتباطی

زوج‌ها با نتیجه تحقیق جکوبسن و آدیس^۱ (۱۹۹۳) که نشان دادند عود مشکلات پس از خاتمه درمان گزارش نشده است، همسو و مطابقت دارد.

در تبیین معنادار شدن اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر بهبود الگوهای ارتباطی زوج‌ها براساس رویکرد هیجان‌مدار میتوان گفت، از عوامل مهمی که در الگوهای ارتباطی زناشویی نقش مهمی ایفا می‌کند، هیجان‌ات و سبک دلبستگی است. در این راستا جانسون (۲۰۰۴) عنوان می‌کند وضعیت روانی و بین شخصی که زوج‌ها در تعاملات خود دارند به واسطه تجربیات هیجانی فردی هر یک از زوج‌ها سازماندهی می‌شود. هیجان‌ات زوج‌ها را به سمت نیازهایشان سوق می‌دهند. زوج‌ها به دنبال پایگاه امن در رفع نیازهای خود هستند. این فضای امن متاثر از سبک دلبستگی زوج‌ها می‌باشد. در واقع نوع دلبستگی افراد، نوع الگوی ارتباطی آنها را مشخص می‌کند و افراد از طریق الگوهای ارتباطی هیجان‌ات خود را منتقل می‌کنند. بنابراین زمانی که زوج‌ها دارای هیجان خشم می‌باشند با الگوی طلبکار یا اجتناب‌یہ یکدیگر پاسخ می‌دهند. زیرا اجتناب نیز طبق رویکرد هیجان‌مدار یک نوع خشم تلقی می‌شود و فرد با اجتناب، خشم خود را ابراز می‌کند. از اهداف اولیه رویکرد هیجان‌مدار دسترسی زوج‌ها به هیجان‌ات زیربنایی و آسیب دیده اولیه و ابراز آن می‌باشد. آشکارسازی هیجان‌ات آسیب دیده زیربنایی در شکستن چرخه معیوب تعاملات تأثیر دارد و باعث عمیق شدن صمیمیت و پیوند دلبستگی ایمن می‌شود (جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۸؛ مک کینون، ۲۰۰۸). وظیفه درمانگر این است که احساسات و نیازهای گذشته انکار شده را به سطح بیاورد و وقتی شریکی هیجان‌ات و نیازهای آسیب دیده خود را ابراز می‌کند، دیگری شریک خود را به صورت متفاوتی درک می‌کند. این امر خود منجر به تغییر در سبک پاسخگویی او به شریکش می‌شود. برای مثال وقتی مرد دلیل کناره‌گیری خود را از زن، بی‌کفایتی و ترس خود بداند، این امر ممکن است دیدگاه زن را نسبت به کناره‌گیری او تغییر دهد. این

1. Jacobson, N.S., & Addis, M.E.

شکل افشاگری منجر می‌شود که زن به جای اینکه او را طردکننده و بی تفاوت تلقی کند، او را درگیر احساس بی‌کفایتی و ترس‌های خودش بداند. این ادراک جدید زن منجر می‌شود که او با حمایت بیشتری از قبل به مرد پاسخ دهد و در نتیجه سبک سالمی از ارتباط جدید بین دو طرف برقرار می‌شود (برادلی و فارور، ۲۰۰۴). به طور کلی تلاش درمان هیجان مدار آشکار ساختن هیجان‌ات آسیب پذیر در هر کدام از زوجها و تسهیل توانایی زوجها در ابعاد این هیجان‌ات به شیوه‌ای ایمن و محبت آمیز می‌باشد. اعتقاد بر این است که پردازش این هیجان‌ات در بافتی ایمن، الگوهای تعاملی سالم‌تر و جدیدتر را بوجود می‌آورد که سبب آرام شدن سطح آشفتگی، افزایش دوست داشتن و صمیمیت و در پایان ارتباطی رضایت بخش ترمی باشد. (پلاسو، ۲۰۰۷؛ جانسون، ۲۰۰۴).

بنابراین از پژوهش حاضر می‌توان به این نتیجه رسید که آموزش مبتنی بر رویکرد هیجان مدار با تأکید بر کشف و شناخت سبک تعاملی و جایگزینی ادراک جدید از سبک ارتباطی زوجها و تمرکز بر دل‌بستگی، پذیرش و انعکاس عواطف مثبت، اعتماد زوجها نسبت به پذیرش همه گیر، موجب بهبود الگوهای ارتباطی زوجها می‌شود. این امر در بسیاری از مطالعات که در آنها به بررسی اثربخشی درمان هیجان مدار پرداخته شده است، نشان داده شده است (جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۵).

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بوده است. انتخاب در دسترس نمونه پژوهش، محل جامعه پژوهش، عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر و دشواری در هماهنگی‌های لازم جهت حضور هفتگی زوجها در جلسات آموزش گروهی، سنجش با تکیه بر ابزار خودگزارشی و عدم استفاده از ارزیابی‌های کیفی، مهمترین محدودیت‌هایی هستند که در هنگام استنباط از یافته‌های این مطالعه توجه به آن اهمیت دارند. لذا پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های بعدی تأثیر این بسته آموزشی با روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه بیشتر در جامعه‌های پژوهشی دیگری بررسی شود و اثربخشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان مدار بر روی متغیرهای روان‌شناختی دیگری

چون صمیمیت زناشویی، سلامت عمومی، سبک های مقابله ای و... مورد مطالعه قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می شود بسته غنی سازی به صورت فردی اجرا و مورد بررسی قرار گیرد و با رویکردهای مختلف مقایسه شود.

منابع

- امیدیان، م.، رحیمیان بوگر، ا.، طالع پسند، س.، نجفی، م.، کاوه، م. (۱۳۹۷). اثر بخشی برنامه غنی سازی در بهبود الگوهای ارتباطی. *مجله پژوهشهای مشاوره*، ۱۷ (۶۷)، ۲۰-۴۰.
- اولیا، ن. (۱۳۸۸). *آموزش غنی سازی زندگی زناشویی*. تهران: انتشارات دانژه.
- ترکان، هاجر، کلاتری، مهرداد، موسوی، حسین. (۱۳۸۵). بررسی اثر بخشی گروه درمانی به شیوه تحلیل تبدیلی بر رضایت زناشویی. *مجله خانواده پژوهشی*، ۸ (۱)، ۳۸۳-۴۰۳.
- جانسون، اس. (۲۰۰۵). *تمرین زوج درمانی هیجان مدار*. ترجمه فاطمه بهرامی و همکاران (۱۳۹۱). تهران: انتشارات دانژه.
- جانسون، اس.، ویفن، ای. (۲۰۰۳). *فرآیندهای دلبستگی در زوج درمانی و خانواده درمانی*. ترجمه فاطمه بهرامی و همکاران (۱۳۸۱). تهران: انتشارات دانژه.
- جاویدی، ن. (۱۳۹۱). اثر بخشی آموزش استراتژی های مدیریت هیجان بر طبق درمان هیجان مدار برای افزایش رضایت جنسی زوجین و بهبود عملکرد خانوادگی و اصلاح الگوهای ارتباطی آنها. *پایان نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه علم و صنعت.
- جعفری، ف.، حاج حسینی، م.، غباری بناب، د. (۱۳۹۷). اثر بخشی مشاوره هیجان مدار مبتنی بر آموزه های اسلامی بر صمیمیت زوج های ناسازگار. *مجله پژوهش های مشاوره*، ۱۷ (۶۸)، ۴۴-۷۳.
- رضایی، م.، یونسی، ج.، احمدی، خ.، عسگری، ع. (۱۳۸۷). تأثیر زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی جانبازان مبتلا به PTSD ناشی از جنگ و همسران. *مجله خانواده پژوهشی*، ۲۱ (۱)، ۴۳-۵۸.
- عبادت پور، د. (۱۳۷۹). *هنجار یابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی زناشویی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- کار، آ. (۲۰۰۵). *خانواده درمانی: تحلیل روابط و تعارضات همسران*. ترجمه غلامرضا تبریزی (۱۳۸۴). مشهد: انتشارات مرنديز.
- مظاهری، محمد علی. (۱۳۷۹). نقش دلبستگی بزرگسالان در کنش ورزشی ازدواج. *مجله روان شناسی*، ۱۵ (۱)، ۲۸۶-۲۹۳.
- Baumeister, R.F., & leary, M.R.. (1995). The need to belong: desire form interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117, 497-529

- Blanchard, V.L. Does marriage and relationship education improve couples' communication? A meta-analytic study. [Unpublished MATHesis].Provo, Utah: Brigham Young University
- Bodenman, G.,Kariser, A., Hahlwege, K., & Fehm-wolfsdore, G. (1996). Communization Patterns during marital conflict., A cross-cultural replication. *Personal relationship*, 5, 343-356.
- Bradley,B.,&Furrow,j. (2004).towards a mini-theory of the blamer softening event.tracking the moment by moment orocess.journal of marital &family therapy,30,233-246
- Calvo,g. (1978). Ten years of marriage encounter in the U.S. Minneapolis, MN: *Journal of international Marriage Encounter*, 1, 6-8.
- Christensen, A. (1998). Dysfunctional interaction patterns in couples. In Noller, M.A., Fitzpatrick, (EDS.), *Perspective on marital interaction*. (PP31-52). Philadelphia, PA: *Multilingual Matters*.
- Christensen, A., & Heavey, C.L. (1993). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict., *Journal of personality and social psychology*, 59, 73-81.
- Christensen, A., & Heavey, C.L. (1993). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict., *Journal of personality and social psychology*, 59, 73-81.
- -Christensen, A., & Sullawey, M.(1984). *Communication pattern questionnaire*, university of California, Los Angeles: unpublished Manuscript
- Christensen, A., & Sullawey, M.(1984). *Communication pattern questionnaire*, university of California, Los Angeles: unpublished Manuscript.
- Desaulles, A. (1991). The treatment of clinical depression in the context of marital distress. *Dissertation Abstracts International*. Unpublished doctoral dissertation,University of Ottawa, Ottawa, Canada.
- Durana, C. (1996). Enhancing marital intimacy though psycho education: the pairs program. *The Family journal*, 5 (3), 204-215.
- Ezer, H., Ricard, N., Bouchard, L., Souhami, L., Saad, f., Aprikian, A. ,et al. Adaptation of wives to prostate cancer following diagnosis and 3 months after treatment. a test of family adaptation theory. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 827-838.
- Feeny, J.A. (2004). Murt feeling in couple relationships. Rowards integrative models of the negative effects of hurtful events. *journal of social and personal relationships*, 21, 487-508
- freeney, S.A. (2008). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy., & P.shaver (Eds.), *hand book of attachment* (PP.456-481). New York: Guilford press.
- Fruzzetti, A.E. (2008). *The high conflict: A dialectical behavior therapy guide to finding peace, intimacy, and validation*, Oakland, C.A: New harbinger press.
- Gattman, J. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital out comes. Hillsdale, Nj; E – rlbaum

- Goldman, A., & Greenberg, L. (1992). Comparison of integrated systemic and emotionally focused approaches to couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 962-969
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 5-22
- Halford, W. K. (2001). *Brief couple therapy. Helping partners help themselves*, New York: Guilford
- Halford, W.K., Petch ,J., Creedy, D. (2015) *Clinical guide to helping new parents*. New York: springer
- Haws, W.A.,& Mallinckrodt, B. (1998). Separation-Individuation from family of origin and marital adjustment of recently married couples. *The American journal of family therapy*, 26,4,, 293 – 307
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524
- Hessel,p.l. (1985). Report on long-term impact of the Green Bay marriage encounter. an unpublished report to marriage encounter, Green bay,Wi
- Jacobson, N.S., & Addis, M.E.(1993). Research on couples and couples therapy: what do we know? Where are we going? *Journal of consulting and clinical psychology*, 61, 85-93.
- James, P. S. (1991). Effects of a communication training component added to an emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17, 263-276.
- Johnson, S. (2008). *Hold metight*. New York: wily
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused marital therapy.creating connection (2nded)*. New York: runner/Routledge
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. (1985a). Differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 175-184
- Johnson, S. M., & Talitman, F. (1999). Predictors of success in emotional focused marital therapy. *Journal of marital and family therapy therapy*, 2, 135–152
- Johnson, S. M., Zuccarini, D. (2010). Integrating sea and Attachment in Emotionally focused couple Therapy. *Journal of marital and family Therapy*, 36, 431 – 445
- Johnson, S. M.,& greenberg, L. (1988). Relating process to outcome in marital therapy. *Journal of marital and family Therapy*, 19, 175 – 183
- Johnson, S., Bradley, B.,furrow, J., Lee, A., palmer, G., Tilley, D, F., woolley, S. (2005). *Becoming an emotionally focused couple therapist: the workbook*. New York,: Routledge
- Johnson, s.m., greenman, p.s. (2006).the path to a secure bond: emotionallyfocoused couple therapy. *journal of clinical psychology*. in session,62,597-609
- Kallos-Lilly, V.,Fitzgerald.,J. (2015). *An emotionally focused workbook for couples*. New York: routledge

- Mckinan, J.M. (2008). revealingvulnerable in couple therapy.impact on session outcome.dissertation abstracts international [on-line]
- Mikulincer, M.& shaver, p. (2007). Attachment in adulthood: structure, dynamics and change. New York: Guilford press
- Noller, P., &Feeny, J.A. (2002). Understanding marriage: development in the study of marital interaction. New York: camberige university press
- Nusbaum, M.R., Gamble, G. (2007). The prevalence and importance of sexual concerns among female of Military Medicine. 166,3, 208-100
- Pleuso,P.R. (2007). infidelity.a practitioner guide to working with couples in cricis.new York: routledge.
- Snyder, D. K. (1979). Multidimensional assessment of marital satisfaction. Journal of Marriage and the Family. 41, 813-823
- Snyder, D.K. (2006). Emotion regulation in families: pathways to dysfunction and heals Washington, DC: AM. Psycho. 1. Assoc. Jn press.
- Voydanoff, P. (1990). Economic distress and family relations: Areview of the eighties. Journal of Marriage and the Family. 52, 1099-1115
- Walker, G., & Johnson, S. M., Manion, L., &Cloutier, P. F. (1996). Emotionally focused marital intervention for couples with chronically ill Children. Journal of Counseling and Clinical Psychology. 64,5, 1029-1036
- Whisman, M. A., & Jacobson, N. S. (1990). power, marital satisfaction, and response to marital therapy. Journal of family. Psychology,10, 202 – 212
- Yalcin, B.M, &Karaban, T.F. (2007). Effects a Couple communication program on marital adjustment. The Journal of the American Board of family medicine. 20,1, 36-44
- Young ,E.M.,& Long, L.L. (1998).Counseling and therapy for couples. Belmont. Thomson books.
- Zhang, Q. (2007). Family communication patterns and conflict styles in Chinese parent – child relationships. Commun Quarterly.51 ,1, 113-28