

جدول ۵

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به آموزش الگوی یکپارچه فلدمن بر تعارضات زناشویی زوجین

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	توان آزمون
پس آزمون	۱۷۳۹/۵۹۵	۱	۱۷۳۹/۵۹۵	۳۳/۲۲۸*	۰/۶۶۲	۱
خطا	۸۹۰/۰۱۶	۱۷	۵۲/۳۵۴			
کل	۳۳۶۴۱۲	۲۰				

** $p < ۰/۰۱$

با توجه به مندرجات جدول ۶، شاخص F محاسبه شده در سطح ۰/۰۱ معنادار است بنابراین بین میانگین‌های شرکت کنندگان در سه نوبت اجرا تفاوت معنادار وجود دارد. یافته‌های به دست آمده از بررسی تفاوت میانگین‌ها در تعارضات زناشویی، نشان داد میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری به طور معناداری کمتر از نمره‌های پیش‌آزمون است؛ به این معنا که آموزش رویکرد فلدمن موجب کاهش تعارضات زناشویی زوجین می‌شود و این کاهش در طول زمان دارای پایداری اثر است.

جدول ۶

خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به میزان ماندگاری آموزش الگوی یکپارچه فلدمن بر ذهن‌آگاهی زوجین

منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر
عمل آزمایشی (پیش آزمون، پس آزمون، پیگیری)	۲۲۸۴/۰۶۷	۲	۱۶۴۲/۰۳	۴۹/۹۳۲**	۰/۸۴۷
باقی مانده	۵۹۱/۹۳۳	۱۸	۳۲/۸۸۵		

** $p < ۰/۰۱$

بحث

زناشویی زوجین شد. یافته‌های به دست آمده مبنی بر اثربخشی رویکرد فلدمن به عنوان یکی از رویکردهای سیستمی و یکپارچه، با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های انجام شده در زمینه اثربخشی سایر رویکردهای سیستمی و یکپارچه بر متغیرهای تاثیرگذار بر روابط زوجین از جمله پژوهش حسینی (۱۳۹۴)، نافیان دهکردی (۱۳۹۳)، عباسی بوردنق و همکاران (۱۳۹۲)، هالوگ و مارکمن (۱۹۸۹)، کریمی و همکاران (۱۳۹۲)، وکیلی (۱۳۹۲)، فلاح‌زاده و ثنائی ذاکر (۱۳۸۹)، فلاح زاده و همکاران (۲۰۱۳)، گوردون و همکاران (۲۰۰۴) و زولا (۲۰۰۷) همسو است.

برای تبیین نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، می‌توان گفت در میان زوجینی که از گفتگو در مورد مسایل اجتناب می‌کنند و یکدیگر را در تصمیم‌گیری‌ها دخیل نمی‌کنند، هر یک نسبت به شایستگی‌ها و توانایی‌های یکدیگر دچار تردید شده و برای تصمیمات مشترک ارزش قایل نمی‌شود. این گونه

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش الگوی یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی زوجین انجام شد. نتایج به دست آمده در پاسخ به سوال اول پژوهش نشان داد آموزش رویکرد فلدمن در گروه آزمایش موجب افزایش ذهن‌آگاهی زوجین در مراحل پس آزمون نسبت به گروه کنترل شده است و با توجه به تفاوت در مرحله پیش‌آزمون نسبت به پیگیری رویکرد درمانی در مرحله پیگیری دارای ماندگاری اثر است. نتایج به دست آمده از تحلیل سوال دوم پژوهش نشان داد آموزش رویکرد فلدمن در گروه آزمایش موجب کاهش نمرات تعارضات زناشویی در مراحل پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل شده است و با توجه به تفاوت در مرحله پیش‌آزمون نسبت به پیگیری این درمان در مرحله پیگیری دارای ماندگاری اثر است. به‌طور کلی آموزش الگوی یکپارچه فلدمن موجب افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش تعارضات

تعارضات نیز فراهم شده؛ و در نتیجه موجبات افزایش ذهن‌آگاهی و تعارضات زناشویی زوجین ایجاد شود. ارتباط جنسی هم‌چون یک فشارسنج عاطفی عمل می‌کند، که منعکس‌کننده رضایت زوجین از جنبه‌های دیگر رابطه‌شان است. مواردی وجود دارد که رابطه جنسی زوج‌ها به دلیل ناکارآمدی‌های روانی و یا عملی صدمه می‌بیند، اما اکثر موانع ریشه در کیفیت خود روابط دارند. بسیاری از عملکردهای نادرست جنسی زوجین به فقدان دانش جنسی، مهارت‌های جنسی و مهارت‌های ارتباطی آنان برمی‌گردد. دانش و آگاهی زوجین درباره رابطه جنسی و فنون جنسی تلویحات مهمی در روابط جنسی موفقیت‌آمیز دارد. به‌ویژه آگاهی از روش‌های مناسب تحریک همسر، ضروری است و علت عدم وجود صمیمیت میان زوجین، ممکن است به فقدان دانش یا مهارت مربوط به امور جنسی باشد (اولسون و همکاران، ۲۰۱۱/۱۳۹۱). بر این اساس در پژوهش حاضر با اختصاص جلساتی در این زمینه تلاش شد تا به‌وسیله آشنا ساختن زوجین با هدف و اهمیت رابطه جنسی و نقش آن در صمیمیت، آشنایی با انواع ارتباط و اهمیت آن و هم‌چنین آشنایی با شیوه انتقال اطلاعات در رابطه جنسی به همسر، و توجه به نقش همدلی و تفاهم جنسی در همسران به آنان کمک شود. این مساله به نوعی در جهت گرایش به ذهن‌آگاهی و بودن در لحظه حال و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی تاثیرگذار بود.

به‌طور کلی می‌توان گفت با توجه به این‌که رویکرد فلدمن یکی از رویکردهای یکپارچه به شمار می‌آید، در این پژوهش پژوهشگر با استفاده از نظریه‌های روان‌پویشی، شناختی- رفتاری، ساختاری، و نظریه سیستمی تلاش نمود که در زوجین در سطوح درون فردی (برای تغییر زوجین از طریق بازسازی شناختی و بینش)؛ بین فردی (خودمختاری زوجین و احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارها و در نتیجه کاهش استرس) تغییراتی ایجاد شود.

وجود ملاک‌های ورود در پژوهش حاضر نظیر سطح تحصیلات، سن و طول مدت ازدواج، امکان تعمیم نتایج به

زوجین دیگر را محدود می‌سازد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که به دلیل کم بودن حجم نمونه اثر متغیر مستقل بر سطوح مختلف متغیرهای وابسته مورد مطالعه قرار نگرفت. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در نمونه‌هایی با حجم بیشتر و در شهرهای مختلف، با در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی انجام شود؛ تا امکان مقایسه و دستیابی به یک نتیجه کلی و هم‌چنین تعمیم نتایج میسر گردد. با توجه به پیشینه پژوهش حاضر که نشان می‌دهد تا کنون پژوهشی که ذهن‌آگاهی را به عنوان متغیر وابسته مورد پژوهش قرار داده باشد، انجام نشده، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، عوامل تاثیرگذار بر ذهن‌آگاهی زوجین مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، عوامل متعدد ایجادکننده تعارضات شناختی، عاطفی یا رفتاری در نظر گرفته شود. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود میزان اثربخشی الگوهای یکپارچه دیگر در خانواده‌درمانی بر متغیرهای ذهن‌آگاهی و تعارضات زناشویی مورد بررسی و با رویکرد فلدمن مورد مقایسه قرار گیرد. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در جهت پیشگیری یا کاهش اختلافات زناشویی مفید و مثمر ثمر واقع شود. به عنوان مثال، درمانگران و مشاوران خانواده می‌توانند براساس رویکرد یکپارچه فلدمن برنامه‌هایی جهت آموزش زوجین و خانواده‌های دارای اختلاف و تعارض، در نظر بگیرند؛ تا به این وسیله بتوان در بین زوجین توانایی و کارکرد مناسب در مسایل مختلف زندگی از امور مالی گرفته تا وظایف خانه‌داری را با استفاده از ذهن‌آگاهی و حل تعارضات مورد تحلیل قرار داد و بدین وسیله به پرورش مهارت‌ها و رفتارهایی که به زوجین در دستیابی به یک زندگی متعادل کمک می‌کند، کمک کرد. هم‌چنین می‌توان به زوجها و خانواده‌ها کمک کرد تا با آگاهی یافتن از نقاط قوت و ضعف خود دریابند که مشکلاتشان منحصر به فرد نیست و می‌توانند با استفاده از تمرینات کاربردی و آموزش‌های داده شده به مهارت‌هایی در جهت کسب رابطه بهتر و حل تعارض، کنترل افکار و تعادل بیشتر دست یابند.

ویسی، ا. (۱۳۹۱). طراحی و مقایسه اثربخشی دو برنامه درمانی مبتنی بر اصول درمان روایتی و درمان مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در کاهش تعارض زناشویی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳، ۳۵۷-۳۴۰.

الیری، د. ک.، هیمین، ر. ا.، و جانگسما، ا. (۱۹۹۸). راهنمای گام به

گام درمان مشکلات زناشویی (طرح‌های مدون درمانی). ترجمه سیدعلی کیمیایی و زهرا باقرنژاد، ۱۳۹۰. تهران: رشد.

یوسفی، ن.، و سهرابی، ا. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی رویکردهای خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن و فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان در آستانه طلاق. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱، ۲۱۱-۱۹۲.

یونس، س. ج. (۱۳۸۸). مدیریت روابط زناشویی؛ آسیب‌ها و راه حل‌ها در روابط زناشویی. تهران: قطره.

سازه‌های شخصی با درمان هیجان‌مدار بر رضایت زناشویی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴، ۶۳۹-۶۱۳.

لوف، ه. شکری، ا. و قنبری، س. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای مدل‌های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی شده دختران. روانشناسی خانواده، ۲، ۱۸-۳.

ناقیان دهکردی، م. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مولفه‌های رویکرد ساختاری بر کیفیت زناشویی، حل تعارض و حل مساله زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.

وکیلی، م. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان (EFCT) و زوج‌درمانی شناختی- رفتاری (CBCT) بر تعارض‌های زناشویی و تحریف‌های شناختی بین‌فردی زوج‌های مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای خانواده شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.

References

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Baron, J. (2000). *Thinking and deciding* (3rd Ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fallahzadeh, H., Sanaei Zaker, B., & Farzad, V. (2013). A study on the effectiveness of emotionally focused couple therapy and integrated systemic couple therapy on reducing intimacy anxiety. *Journal of Family Research, 4*, 456-484.
- Feldman, L. (1989). Integrating individual and family therapy. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy, 8*, 41-52.
- Feldman, L. (1992). *Integrating individual and family therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Goordon, K. C., Baucom, D. H., & Synder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*, 213-231.
- Hahlweg, K., & Markman, H. J. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical status of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, 56*, 440-447.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. (2013). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation orientation and conformity orientation. *Communication Year Book, 28*, 36-68.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 940-959.
- Nassar-McMillan, S., & Spencer G. N. (2011). *Developing your identity as a professional counselor: Standards, settings, and specialties*. Belmont, CA Brooks: Publisher Cen gage Learning.
- Neuser, N. J. (2010). *Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire*. Doctoral dissertation, Pacific University.

