

## بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی (ایماگو تراپی) بر کاهش دلدزدگی زناشویی

محبوبه کارآموز<sup>۱</sup>، سید مصطفی پور یحیی<sup>۲</sup>، رضا داورنیا<sup>۳\*</sup>

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران  
۲. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

نویسنده مسئول: rezadavarniya@yahoo.com

(تاریخ دریافت: ۹۷/۰۷/۱۵ تاریخ پذیرش نهایی: ۹۷/۱۰/۳۰)

**زمینه و هدف:** رویکرد تصویرسازی ارتباطی یک نظریه و شیوه درمانی در مورد همسریابی، ازدواج و فرایند شکل گیری تعارضات زناشویی است. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر کاهش دلدزدگی زناشویی طراحی و انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی با بهره گیری از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. کلیه زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی رشد در شهر ساری در سه ماهه اول سال ۱۳۹۷ جامعه آماری پژوهش را تشکیل دادند. نمونه مطالعه شامل ۲۰ زوج بودند که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. ارزیابی آزمودنی‌ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از مقیاس دلدزدگی زناشویی Pines صورت گرفت. ۸ جلسه گروهی زوج درمانی به شیوه تصویرسازی ارتباطی برای زوجین گروه آزمایش انجام شد و گروه کنترل درمانی دریافت نکردند. داده ها توسط آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری در نرم افزار SPSS 20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد دلدزدگی زناشویی زوجین گروه آزمایش پس از دریافت مداخله تصویرسازی ارتباطی کاهش معناداری پیدا کرده است ( $F = 41/08$  و  $P < 0/01$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج این مطالعه توصیه می شود زوج درمانگران با بهره گیری از رویکرد تصویر سازی ارتباطی به حل مشکلات زوجین و بهبود روابط آنها کمک نمایند.

**واژه‌های کلیدی:** زوج درمانی، دلدزدگی زناشویی، تصویرسازی ارتباطی

### مقدمه

ازدواج یکی از مهم ترین نیازهایی است که تقریباً تمام ابعاد زندگی انسان را برای حدود نیم قرن تحت تاثیر قرار می دهد. قدمت ازدواج به قدمت تاریخ است و از روزی که انسان وجود داشته، عشق و محبت، ازدواج و اختلافات زناشویی هم وجود داشته است. در واقع سلامت روانی انسان تا حد زیادی در گرو یک ازدواج خوب و موفق است (۱). Ellis عنوان می کند زوج‌هایی که به تازگی ازدواج کرده‌اند، کمتر به این فکر می کنند که ممکن است زمانی عشق افسانه‌ای آنها کمرنگ شود و این درست زمانی است که دلدزدگی آغاز

شده است (۲). در واقع، هنگامی که زوج‌ها با یکدیگر روابط صمیمانه را آغاز می کنند، هر کدام با مجموع ای از رؤیاهای و انتظارات وارد رابطه می شوند و هنگامی که این رؤیاهای و انتظارات با تنبیه و تجارب استرس زا جایگزین می شوند، ازدواج و رابطه دچار زیان می شود و سرانجام با دلدزدگی پایان می یابد (۳). دلدزدگی وضعیت دردناک جسمانی، عاطفی و روانی است و کسانی را که توقع دارند، عشق رؤیایی به زندگی شان معنا ببخشند، را متأثر می سازد. دلدزدگی هنگامی بروز می کند که آنها متوجه می شوند، علی رغم تمام تلاش‌هایشان این رابطه به زندگیشان هیچ معنا و

از تصویرسازی ارتباطی این است که ذهن خودآگاه ما خودش را با راهکارهای ذهن ناخودآگاه هم تراز کند و به مراجعان کمک می‌کند که روابط آگاهانه، صمیمانه و متعهدانه را توسعه دهند. این فرآیند انتقال نمی‌تواند به تنهایی و خودآگاه رخ دهد. مهارت‌های خاص و فرآیندهایی لازم است که نیاز است روزانه تمرین شوند تا یک رابطه ناخودآگاه را به خودآگاه تبدیل کند (۱۰).

در پژوهش‌های مختلفی کارآیی رویکرد تصویر سازی ارتباطی در افزایش صمیمیت زناشویی (۱۱)، بهبود همدلی در رابطه زوجی (۱۲)، افزایش رضایت زناشویی (۱۳) و افزایش عشق ورزی زوجین (۱۴) بررسی و نتایج سودمندی به دست آمده است. Beeton در پژوهشی بر روی ۱۰۲ آزمودنی، سازگاری زوجین در افرادی که در کارگاه‌های مهارت های تصویرسازی ارتباطی شرکت نموده بودند را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که این افراد در رابطه فعلی شان عملکرد مناسبی دارند و در تعاملاتشان مهارت- های تصویرسازی ارتباط را به کار می‌گیرند. این افراد گزارش کردند که این مهارت‌ها با بهبود رابطه شان در ارتباط است (۱۵).

دلزدگی زناشویی یکی از مشکلات زوجی شایعی است که بسیاری از زوج‌ها با آن مواجه هستند. مبتلایان به دلزدگی زناشویی احساس می‌کنند که از نظر هیجانی تباها شده‌اند، آزرده خاطر و دلسردند، علاقه ندارند چیزی را توضیح بدهند و یا در جهت حل مشکلاتشان گام بردارند. تصور می‌کنند که دیگر برای آنها در رابطه شان نقطه امیدی باقی نمانده است. از آنجا که این پدیده با احساساتی مانند خشم، نفرت، ناامیدی و سرخوردگی نسبت به همسر همراه است و انباشته شدن این احساسات دردناک به مرور زمان در زوج باعث بی میلی و ناخشنودی نسبت به همسر می‌گردد و زندگی در کنار شریک زندگی را غیر قابل تحمل می‌سازد، لذا توجه به این پدیده و اثرات مخرب آن و همچنین درمان به موقع آن برای سیستم زوجی بسیار مهم است (۱۶). با توجه به اینکه هدف رویکرد تصویرسازی ارتباطی بازگرداندن عشق به رابطه زوجین و افزایش کیفیت رابطه زوجی است و از طرفی در جستجوهای که محقق انجام داده، پژوهشی که به بررسی تاثیر رویکرد تصویرسازی بر دلزدگی زناشویی در زوجین پرداخته باشد، مشاهده نشد، لذا این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی

مفهوم خاصی نداده و نخواهد داد (۴). Neal, Pines, Hammer و Ickson دلزدگی را به عنوان یک حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود، می‌دانند. در این تعریف خستگی جسمانی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایت‌های جسمی و روان تنی مشخص می‌شود. در حالی که خستگی عاطفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب می‌شود، خستگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود، کار و زندگی بر می‌گردد (۵). از آنجا که دلزدگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه را به دنبال دارد، می‌تواند به نارضایتی زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد (۶).

امروزه رویکردهای گوناگون زوج درمانی و خانواده درمانی با هدف کاهش تعارضات و آشفتگی ارتباطی میان زوج‌ها به وجود آمده است. هدف زوج درمانی کمک به زوج‌ها برای سازگاری مناسب تر با مشکلات جاری و یادگیری روش های موثرتر ارتباط است (۷). رویکرد تصویرسازی ارتباطی یکی از رویکردهای مطرح در حوزه زوج درمانی است. این مدل درمانی در دهه ۱۹۸۰ توسط Hendrix معرفی شد. فرضیه اصلی رویکرد تصویر سازی ارتباطی این موضوع است که رابطه، جوهر و سرشت ماست؛ چرا که ما همیشه در رابطه با دیگران هستیم. در رابطه متولد می‌شویم، در رابطه آسیب می‌بینیم و در رابطه درمان می‌شویم (۸). رویکرد تصویر سازی ارتباطی یک درمان کوتاه مدت است و بینش و مهارت‌های عملی را با یکدیگر ترکیب می‌کند. این دیدگاه بر تأثیر تعامل اشخاص با یکدیگر تأکید می‌کند و پارادایم دیدگاه فردی و سیستمی را زیر سؤال می‌برد و بر پارادایم رابطه تأکید می‌کند. این رویکرد اداره درمان را به زوجین محول می‌کند و از قدرت رابطه به عنوان منبع التیام استفاده می‌کند. هدف این دیدگاه تلاش برای حفظ تماس است و هدف درمان را فرآیند تسهیل و حفظ دوباره تماس می‌داند. قلب این دیدگاه کمک به زوجین برای ایجاد تماس سالم با یکدیگر و همدلی بیشتر برای درک یکدیگر از طریق مکالمه و گفتگوی آگاهانه و ایجاد یک محیط امن برای ارضای نیازها و التیام زخم‌های دوران کودکی است (۹).

تصویرسازی ارتباطی برنامه آموزش و درمان را برای کمک به زوجین در جهت اصلاح روابط شان ترکیب می‌کند. هدف



بر تصویر سازی ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی انجام شد.

### مواد و روش‌ها

این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی است و با استفاده از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شده است. کلیه زوجین دارای تعارضات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی رشد در شهر ساری در سه ماهه اول سال ۱۳۹۷ جامعه این پژوهش را تشکیل دادند که تعداد آنها ۷۶ نفر بود. پس از فراخوان ثبت نام و نام نویسی از زوجین متقاضی حضور جلسات، بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به مطالعه، ۴۷ زوج واجد شرایط شرکت در مطالعه تشخیص داده شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: گذشتن حداقل یک سال از مدت ازدواج، متقاضی طلاق نبودن، حضور هر دو عضو زوج در جلسات، نداشتن اختلالات حاد روانی و شخصیتی، تکمیل فرم رضایت نامه درمان و عدم دریافت خدمات مشاوره و روانشناختی فردی در خارج از جلسات درمانی. خیانت همسر، سوء مصرف مواد و سابقه بستری در بیمارستان‌های روان پزشکی نیز ملاک‌های خروج از مطالعه بودند. در مرحله بعد جهت غربالگری، تمامی ۴۷ زوج توسط مقیاس دلزدگی زناشویی ارزیابی شدند، و در نهایت از میان آنها ۲۰ زوج که دارای بیشترین میزان دلزدگی زناشویی بودند، به شیوه در دسترس انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در مورد انتخاب نمونه باید اشاره کرد

که در طرح های تجربی باید هر زیر گروه حداقل ۱۵ نفر باشد و برای اینکه نمونه انتخاب شده نماینده واقعی جامعه باشد و پژوهش اعتبار بیرونی بالایی داشته باشد، تعداد نمونه ۲۰ نفر (۱۰ زوج) برای هر گروه در نظر گرفته شد (۱۷). در این مطالعه مفاد مطرح شده در بیانیه Helsinki رعایت گردید که از جمله آنها می‌توان به توضیح اهداف پژوهش و کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله، پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل اشاره کرد (۱۸). پس از مرحله پیش آزمون و تکمیل پرسشنامه‌ها، زوجین گروه آزمایش در ۸ جلسه یک ساعت و نیمه به صورت هر هفته یک جلسه به شیوه گروهی در معرض مداخله (زوج درمانی مبتنی بر تصویر سازی ارتباطی) قرار گرفتند، اما گروه کنترل درمانی دریافت نکردند. یک هفته پس از آخرین جلسه درمانی از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. ساختار و محتوای جلسات درمان بر اساس کتاب "زوج درمانی کوتاه مدت: مدل ایماگو در عمل" تالیف Luquet (۱۹) تنظیم گردید. در پایان مطالعه، پژوهشگر جهت رعایت موارد اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش و تشکر و قدردانی از زوجین گروه کنترل، جلسات زوج درمانی مبتنی بر تصویر سازی ارتباطی را برای آنها اجرا نمود. ساختار جلسات زوج درمانی مبتنی بر تصویر سازی ارتباطی در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱) مختصری از طرح درمان زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی

جلسات	اهداف	روش
جلسه اول (معارفه و قرارداد)	برقراری ارتباط، ایجاد انگیزه، تصمیم به تلاش مسئولانه برای بهبود رابطه	مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته، آشنا سازی و توجیه زوجین با تفاوت های موجود در ابعاد صمیمیت زن و مرد، تعیین روش های فعلی خشنود کردن همسر، مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده، ارائه هدیه های غیرمنتظره، انجام فعالیت های مفرح مشترک
جلسه دوم (افزایش خودآگاهی)	مرور خاطرات دوران کودکی و کشف ساختار ایماگو (تصویر ذهنی از خود) فرد، بررسی تاریخچه روابط صمیمانه و الگوهای ارتباطی، کشف ناکامی های اصلی دوران کودکی و نحوه واکنش به آنها	بازگشت به خانه کودکی و مرور خاطرات، بررسی سبک دلبستگی زوجین و الگوی برقراری ارتباط، بررسی الگوی ارتباطی در خانواده اصلی زوجین، نوشتن ویژگی های مثبت و منفی والدین و تأثیر آن بر فرد، بررسی نیازهای برآورده نشده مربوط به پیوند عاطفی و دلبستگی، توضیح مفهوم مغز قدیم و

جدید و عملکردش در نحوه واکنش فرد به ناکامی ها و تجارب ارتباطی		
نوشتن ویژگی های مثبت و منفی همسر، مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود (ایماگو)، بررسی نیازهای عاطفی برآورده نشده همسر، تاثیر متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی های همسر، بررسی تاثیر بحث و توضیح در مورد عاشق شدن از دیدگاه تصویرسازی ارتباطی	شناخت عمیق همسر، بررسی انتظارات و نیاز همسر برای ایجاد و حفظ پیوند عاطفی، بررسی برنامه های پنهان ذهن و تأثیر آن بر روابط فعلی زوج ها	جلسه سوم (شناخت همسر)
مرور و در میان گذاشتن نتایج جلسه اول تا سوم با همسر، آموزش و تمرین روش مکالمه آگاهانه، بررسی تعریف هر یک از زوج ها از صمیمیت، بررسی انتظارات زوج ها از همدیگر برای صمیمیت بیشتر و رفتارهای صمیمانه	شناخت زخم های عاطفی یکدیگر، آشنایی با نیازها و مشکلات یکدیگر، ارسال پیام های مؤثر و روشن به یکدیگر، اصلاح الگوی ارتباطی و باور های زوجین در مورد صمیمیت	جلسه چهارم (کار ناتمام از دوران کودکی و یادگیری مکالمه آگاهانه)
مشخص کردن راه های خروجی (راه های فرار از حل تعارض) خود و همسر، برنامه ریزی برای بستن راه های خروجی و توافقنامه متقابل، آموزش و تمرین روش های سازنده حل تعارض	ایجاد تعهد مشترک و اطمینان از با هم بودن، شناسایی تعارض های زوجین و سبک های حل تعارض آنان، افزایش سطح صمیمیت و ارضاء نیازها	جلسه پنجم (بستن راه های خروجی)
مرور رفتارها و خاطرات خوب گذشته، آشنا سازی و توجیه زوجین با تفاوت های موجود در ابعاد صمیمیت زن و مرد، تعیین روش های فعلی خشنود کردن همسر، مشخص کردن نیازها و آرزوهای برآورده نشده، ارائه هدیه های غیرمنتظره، انجام فعالیت های مفرح مشترک	ایجاد منطقه امن، افزایش صمیمیت و التیام زخم های عاطفی، بررسی ابعاد صمیمیت زوجین، ایجاد چرخه های مثبت تعامل، افزایش رفتارهای مثبت متقابل و کاهش رفتارهای منفی	جلسه ششم (تجدید خاطرات عاشقانه و بهبود رابطه)
تعیین و بررسی احساسات منفی ابراز نشده و وضعیت های ناتمام و حل نشده، آموزش تمرین تخلیه و مهار خشم به شکل سازنده (مراوده کنترلی)، همدلی و بخشیدن یکدیگر به خاطر آسیب های عاطفی وارده و تصمیم به جبران	بیان و تخلیه خشم در یک محیط امن و سازنده، کاهش و حل رنجش های گذشته، التیام زخم های عاطفی	جلسه هفتم (ابراز خشم و بخشودگی)
جمع بندی خلاصه بخش های مختلف خویشتن انکار شده، گمشده، دروغین و خویشتن واقعی، تمرین تجسم عشق	جمع بندی و نتیجه گیری، یکپارچه سازی خود	جلسه هشتم (جمع بندی و اختتام)

طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۷) می‌باشد. در این مقیاس نمرات بالاتر نشان دهنده دلزدگی زناشویی بیشتر است و حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره ۲۱

در این مطالعه جهت گردآوری داده‌ها از مقیاس دلزدگی زناشویی Pines (Couple Burnout Measure) استفاده گردید. این مقیاس دارای ۲۱ سوال و به صورت



کروباخ ۰/۷۷ به دست آمد. داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS v.20 در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت که در آن متناسب با سطح سنجش متغیرها از آمارهای توصیفی ( میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کوواریانس تک متغیری) استفاده گردید.

#### یافته‌ها

بررسی اطلاعات جمعیت شناختی نشان داد میانگین سنی گروه آزمایش ۵/۷۰ ± ۳۶ سال و میانگین سنی گروه کنترل ۵/۴۹ ± ۳۷/۷۰ سال بوده است. همچنین میانگین مدت تأهل زوجین گروه آزمایش ۲/۱۵ ± ۸/۳۰ سال بوده است که این میانگین برای زوجین گروه کنترل ۲/۶۱ ± ۱۰۹ سال بوده است. بر اساس اطلاعات جدول ۲ نیز مشاهده می‌شود که ۴ زوج گروه آزمایش تنها یک فرزند، ۴ زوج دو فرزند، و ۲ زوج دیگر سه فرزند داشتند.

می‌باشد. برای تفسیر نمره‌ها باید آنها را تبدیل به درجه کرد که این عمل از طریق تقسیم نمودن نمره‌های حاصل شده از پرسشنامه بر تعداد سوالات (۲۱ سوال) به دست می‌آید. در تفسیر نمره‌ها، درجه بیشتر از ۵، نشانگر لزوم کمک فوری، درجه ۵ نشان دهنده وجود بحران، درجه ۴، نمایانگر حالت فرسودگی، درجه ۳ نشان دهنده خطر فرسودگی و درجه ۲ و کمتر از آن نیز نشان دهنده وجود رابطه خوب است. ضریب اطمینان آزمون- باز آزمون، ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره سه ماهه بود. ضریب آلفای اندازه گیری شده بین ۰/۹۱ و ۰/۹۳ گزارش شده است (۲۰). در پژوهشی برای به دست آوردن روایی مقیاس دزدگی زناشویی این آزمون را با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ همبسته کردند، ضریب همبستگی بین این دو پرسشنامه ۰/۴۰- به دست آمد که در سطح  $P < 0/001$  معنادار می‌باشد (۲۱). در پژوهش حاضر نیز همسانی درونی پرسشنامه با بهره‌گیری از محاسبه آلفای

#### جدول ۲) توزیع فراوانی تحصیلات و تعداد فرزندان آزمودنی‌ها به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه	تحصیلات	فراوانی	درصد	تعداد فرزند	فراوانی	درصد
گروه آزمایش	دیپلم	۷	۳۵	یک فرزند	۴	۴۰
	فوق دیپلم	۳	۱۵	دو فرزند	۴	۴۰
	لیسانس	۸	۴۰	سه فرزند	۲	۲۰
	فوق لیسانس	۲	۱۰	مجموع	۱۰	۱۰۰
	مجموع	۲۰	۱۰۰	-	-	-
گروه کنترل	دیپلم	۸	۴۰	یک فرزند	۳	۳۰
	فوق دیپلم	۲	۱۰	دو فرزند	۴	۴۰
	لیسانس	۸	۴۰	سه فرزند	۳	۳۰
	فوق لیسانس	۲	۱۰	مجموع	۱۰	۱۰۰
	مجموع	۲۰	۱۰۰	-	-	-

۸۲/۵۰ تغییر یافته است. برای بررسی این فرضیه که زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی می‌تواند باعث کاهش دزدگی زناشویی گردد یا خیر، از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد که این آزمون دارای پیش فرض- های نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌های دو گروه، و همگنی شیب‌های رگرسیون می‌باشد و ابتدا این

بر اساس اطلاعات مندرج در جدول ۳، میانگین نمرات دزدگی زناشویی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون ۲۱/۹۷ ± ۸۱ بوده است که پس از اعمال زوج درمانی در مرحله پس آزمون به ۱۵/۶۶ ± ۶۸/۰۵ کاهش پیدا کرده است. در گروه کنترل نیز میانگین دزدگی زناشویی ۱۶/۷۹ ± ۸۰/۹۵ بوده است که در مرحله پس آزمون به ۱۴/۳۱ ±

$P >$ . بررسی پیش فرض همگنی واریانس‌ها با آزمون لوین صورت گرفت که عدم معناداری این آزمون برای دلزدگی زناشویی این دو گروه نشان داد واریانس‌های دو گروه همگن می باشد و نهایتاً عدم وجود تعامل بین گروه و نمرات پیش آزمون ( $F = 1/83$ ،  $P > 0/05$ )، پیش فرض همگنی شیب‌های رگرسیون را تأیید کرد.

پیش فرض‌ها بررسی گردیده است. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی پیش فرض نرمال بودن در جدول ۳ نشان می‌دهد که توزیع نمرات دو گروه در متغیر دلزدگی زناشویی نرمال می‌باشد چرا که مقدار آماره Z برای هیچ یک از گروه‌ها معنادار نشده است ( $0/05$ ).

جدول ۳) میانگین و انحراف استاندارد دلزدگی زناشویی و نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف

سطح معناداری	مقدار Z	انحراف معیار	میانگین		
0/096	1/23	21/97	81	پیش آزمون	گروه آزمایش
0/388	0/903	15/66	68/05	پس آزمون	
0/878	0/589	16/79	80/95	پیش آزمون	گروه
0/560	0/790	14/31	82/50	پس آزمون	کنترل

آزمون گروه آزمایش ( $68/05$ ) و گروه کنترل ( $82/50$ )، مشخص می‌شود که میانگین نمرات دلزدگی زناشویی گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است، که نشان از اثر زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی دارد. اندازه اثر نیز نشان می‌دهد که ۵۲ درصد از تغییرات به وجود آمده ناشی از اثر درمان است.

جدول ۴، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری را برای بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر دلزدگی زناشویی زوجین نشان می‌دهد که براساس اطلاعات این جدول، مشاهده می‌شود بعد از تعدیل اثر پیش آزمون، در پس آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر دلزدگی زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد ( $F = 41/08$  و  $P < 0/01$ ). با توجه به نمرات پس

جدول ۴) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری تأثیر زوج درمانی بر دلزدگی زناشویی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون	۶۶۶۶/۷۹	۱	۶۶۶۶/۷۹	۱۳۰/۵۷	0/001	-	-
زوج درمانی	۲۰۹۷/۸۲	۱	۲۰۹۷/۸۲	۴۱/۰۸	0/001	0/۵۲	۱
خطا	۱۸۸۹/۱۵	۳۷	۵۱/۰۵				
مجموع	۲۳۷۲۹۷	۴۰					

دلزدگی زناشویی تفاوت معناداری وجود داشت. به بیانی دیگر، زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی میزان دلزدگی زناشویی در زوجین گروه مداخله را کاهش داده بود. مطالعه‌ای که مستقیماً به بررسی تأثیر شیوه تصویرسازی ارتباطی بر دلزدگی زناشویی زوج‌ها پرداخته باشد، مشاهده نگردید، اما نتایج حاصل از این مطالعه همسو با یافته‌های برخی پژوهش‌ها بدین شرح می‌باشد:

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر دلزدگی زناشویی انجام شد. نتایج حاصل از آزمون تحلیل کوواریانس نشانگر آن بود که بین زوجینی که در معرض مداخله قرار گرفته بودند، نسبت به زوجینی که مداخله را دریافت ننموده بودند، از لحاظ



ناخودآگاه در خود و همسرشان، روش‌هایی را برای التیام زخم‌های کودکی و ایجاد رفتارهای سالم یاد بگیرند و روابط فعلی را از روابط گذشته متمایز کنند. بنابراین تبدیل ازدواج و رابطه ناخودآگاه به ازدواج آگاهانه منجر به افزایش سازگاری می‌شود (۳۰).

در جریان آموزش تصویرسازی ارتباطی هر یک از زوج‌ها می‌آموزند که دوران کودکی هر یک از آنها تا چه حد بر عملکرد کنونی آنها تأثیرگذار است. آگاهی یافتن از تأثیرگذاری تجربیات اولیه کودکی با والدین در روابط بین فردی کنونی باعث می‌شود که افراد درک بهتری از رفتار همسر خود داشته باشند. چرا که هر یک از زوج‌ها در می‌یابند که بیشتر انسان‌ها از جمله همسر آنها نیز مانند خودشان، آسیب دیده از دوران کودکی خود و به دنبال فردی کمک کننده برای اصلاح دوران کودکی خود هستند. این باعث می‌شود که آنها برآورده نشدن نیازهای خود توسط همسر خود را نشانی بر طرد شدن ندانند و درک کنند که تعمدی در کار نیست و در واقع او به این شکل، باورهای غیرمنطقی شکل گرفته در دوران کودکی خود را تعدیل می‌بخشد. با به وجود آمدن این درک نسبت به همسر، در طول جلسات آموزش تصویرسازی ارتباطی و به مرور با یادگیری مهارت‌های ارتباطی در طی جلسات، روابط زوج‌ها به سمت احترام و عشق بیشتر سوق داده می‌شود (۲۲).

در تبیین نتایج می‌توان اضافه کرد، محور این رویکرد کمک به زوجین برای ایجاد تماس سالم با یکدیگر، همدلی و درک بیشتر از طریق مکالمه و گفتگوی آگاهانه و ایجاد یک محیط امن برای ارضا نیازهاست. زوجین از طریق یادگیری مهارت مکالمه آگاهانه می‌توانند اطلاعات مربوط به خود و همسرشان را به شیوه درستی مبادله کرده و نیازها و آسیب‌های یکدیگر را بهتر درک کنند. همچنین در این روش زوجین می‌توانند با استفاده از این مهارت و ایجاد فضای امن در رابطه خشم و احساسات منفی خود را به شیوه سالم ابراز کنند. کاهش احساسات منفی به ویژه، خشم نیز به افزایش احساس مثبت نسبت به یکدیگر، کاهش رنجش و دلخوری و در نهایت کاهش دلزدگی کمک می‌کند. همچنین یکی از علت‌های جذب شدن زن و مرد به یکدیگر، ناخودآگاه و مغز کهنه افراد می‌باشد. بدین طریق که ما عاشق فردی می‌شویم که بتواند جراحات دوران کودکی مان را بهبود بخشد. در واقع ما دچار انتظار غیر واقع

Weigle در پژوهش خود به بررسی تاثیر تصویرسازی ارتباطی بر رضایت زناشویی پرداخت و نتایج حاکی از افزایش رضایت زناشویی زوجین تحت آموزش بود (۲۲). De Klerk گزارش نمود، درمان تصویرسازی ارتباطی باعث افزایش رضایت، خشنودی و رشد ویژگی‌های فردی زوجین شده است (۲۳). Muro، Holliman و Luquet گزارش کردند که تصویرسازی ارتباطی در افزایش پاسخ‌های همدلانه زوجین موثر بوده است (۱۲). در پژوهشی دیگر Gehlert و Luquet، Schmidt نشان دادند که آموزش تصویرسازی ارتباطی در بهبود الگوهای ارتباطی و رضایت ارتباطی زوجین تأثیری معنادار داشته است (۲۴). همچنین نتایج مطالعه حاضر همسو و در تایید یافته‌های Martin و Beeton (۲۶) و Bielowski (۲۵) و Sluiter (۱۵)، اردلانی، رافعی و هنر پروران (۲۷)، سلیمانی و همکاران (۲۸) و کریمی و گنجی (۲۹) مبنی بر اثربخشی رویکرد تصویرسازی ارتباطی می‌باشد.

در تبیین نتایج بدست آمده باید گفت تصویرسازی ارتباطی فرایندی است که در آن به زوجین آگاهی و اطلاعات می‌دهد و مهم تر اینکه به آن‌ها در مورد جنبه‌های ناخودآگاه روابطشان و بررسی اساسی ریشه تعارضاتشان آموزش می‌دهد، و به افراد کمک می‌کند تا به جای اینکه سعی کنند، مشکلات را به صورت سطحی حل کنند، آن را دقیق تر مورد مطالعه قرار دهند. موفق شدن در این کار باعث بهبودی، رشد و امنیت عاطفی نسبت به دیگری خواهد شد. زوجین یاد می‌گیرند که تعارضات خود را فرصتی برای صمیمت عمیق تر و تماس با یکدیگر بدانند. این تغییرات کوچک خوشبختی زوجین را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و زوجین برای هم منبع لذت می‌شوند تا منبع ناراحتی. دو ابزار مهم برای بهبودی، گفتگوی عمدی و دیگری استفاده از فرایند گفتگو برای کمک به هر یک از زوجین است که تغییرات بهتری در رفتار خود ایجاد کنند (۱۵). در فرایند جلسات درمانی زوجین ضمن برنامه ریزی مشترک برای آینده، اهداف مشترک را مشخص کرده و عملاً از مرحله جنگ قدرت خارج شده و در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و برای رسیدن به اهداف مشترک تلاش می‌کنند. ایجاد این حس مشترک منجر به احساس پیوند مشترک و احساس مثبت نسبت به یکدیگر می‌شود. در این رویکرد به همسران کمک می‌شود با درک فرایندهای

پژوهش است. یافته‌های مطالعه حاضر اثربخشی رویکرد زوج درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی را مورد تایید قرار داد. به نظر می‌رسد با توجه به این که زوجها در مسیر زندگی زناشویی خود با مشکلات و مسائل متعددی مواجه هستند که بعضاً این مشکلات به دلیل عدم مدیریت درست زوج، باعث تنش در روابط شده و روابط همسران را به شکل نامطلوبی تحت تاثیر قرار می‌دهد، انجام مداخله‌هایی نظیر برنامه تصویرسازی ارتباطی جهت بهبود روابط زوجی و افزایش صمیمیت و رضایتمندی زناشویی ضروری است. پیشنهاد می‌شود، مطالعه‌ای طولی در زمینه تداوم اثربخشی این برنامه و یافته‌های این پژوهش صورت گیرد. همچنین اثربخشی این مدل درمانی با مداخلات دیگر مورد مقایسه قرار گیرد. در نهایت توصیه می‌شود این پژوهش در نمونه و جامعه‌های مختلف و با فرهنگ و طبقات اجتماعی-اقتصادی متفاوت اجرا و نتایج مقایسه گردد.

### تشکر و قدردانی

گروه پژوهشی مراتب تقدیر و تشکر خود را از مدیریت مرکز مشاوره رشد جناب آقای دکتر خلیلی و تمامی زوجینی که صمیمانه محققین را یاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

### منابع مالی

مطالعه حاضر بدون حمایت مالی نهاد خاصی انجام شده است.

بینانه هستیم که بعد ازدواج وقتی انتظاراتمان توسط همسرمان برآورده نمی‌شود، دچار دلزدگی می‌شویم. در فرایند جلسات زوج درمانی درباره علل جذب زن و مرد آگاهی داده می‌شود تا شرکت کنندگان دریابند که توقعاتشان از همسرشان غیر واقع بینانه بوده و دچار باورهای غیر منطقی می‌باشند. بدین شکل آنها به واقعیت زندگی بر می‌گردند و درک می‌نمایند که همسرشان نیز دارای نیازهایی همانند خود آنها و جراحاتی همانند خود آنها می‌باشد. سپس با آرایه تکنیک‌های مناسب شیوه ارتباط موثر آموزش داده می‌شود تا به جای داشتن توقعات نامناسب، آگاهانه به رفع نیازهای یکدیگر بپردازند. این رویکرد بر افزایش رفتارهای توجه آمیز و مراقبتی تاکید می‌کند و به زوجین کمک می‌کند تا برای یکدیگر منبع ارضا نیازهای عاطفی باشند و از طریق تجارب خوشایند مشترک، احساسات مثبت را تجربه کرده و یک فضای مطلوب و امن ایجاد کنند. انجام تمرین‌هایی مثل بستن راه‌های خروجی که منجر به کاهش فاصله روانی و عاطفی می‌شود، تجدید خاطرات عاشقانه گذشته و بیان آرزوها و خواسته‌ها و تاکید بر رفتارهای فعلی خوشایند، دادن هدیه‌های غیر منتظره و انجام فعالیت‌های تفریحی مشترک منجر به ایجاد یک فضای ارتباطی مطلوب و ارضا کننده و در نهایت کاهش دلزدگی زناشویی می‌شود.

هر پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه است. این پژوهش بر روی زوجین شهر ساری انجام شده، لذا در تعمیم نتایج به زوجین دیگر شهرها باید جانب احتیاط را رعایت کرد. شیوه نمونه گیری در دسترس، عدم وجود مرحله پیگیری و خود اظهاری بودن ابزار مورد استفاده از محدودیت‌های این

### References

- 1-Hosseini A, Rasouli M, Davarniya R, Babaeigarmkhani M. The effect of group training based on practical application of intimate relationship skills program on marital relationships quality. SJIMU. 2016; 24(2): 8-17. (Persian)
- 2- Khodabakhshi Koolae A, Adibrad N, Saleh Sedgh Poor B. The comparison of relationship beliefs and couples burnout in women who apply for divorce and women who want to continue their marital life. Iran J Psychiatry. 2009; 5:35-39.
- 3- Pines AR. Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary and crosscultural investigation. Work & Stress: An International Journal of Work, Health and Organisations. 2004; 18(1):66-80.





- 4- Ahmadi A, Zaharakar K, Davarniya R, Rezaiee M. The effectiveness of brief self-regulation couple therapy on couple burnout in couples of Saveh city. *Razi Journal of Medical Sciences*.2015; 22 (139): 64-75. (Persian)
- 5- Pines AM, Neal MB, Hammer LB, Icekson T. Job burnout and couple burnout in dual- earner couples in the sandwiched generation. *Soc Psychol Q*. 2011; 74 (4):361–386.
- 6- Huston T. What is love got to do with it? Why some marriage succeed and other fail. *J Person Relationship*. 2009; 16 (3): 301-27.
- 7- Rostami M, Taheri A, Abdi M, Kermani N. The effectiveness of instructing emotion-focused approach in improving the marital satisfaction in couples. *Social and Behavioral Sciences* 2014; 114: 693-98.
- 8- Flemke KR, Protinsky H. Imago dialogues: Treatment enhancement with EMDR. *J Fam Psychother*. 2003; 14(2):31-45.
- 9- Brown, Rich, Reiohold T. *Imago Relationship Therapy*. New York: John wiley & Sons; 1999
- 10- Robbins CA. ADHD couple and family relationships: enhancing communication and understanding through imago relationship therapy. *J Clin Psychol*. 2005; 61(5):565-577.
- 11- Sadat Fatemi M, Karbalai A, Meygoni M, Kakavand A. The effect of imago therapy on marital intimacy among couples. *Knowledge and Research in Applied Psychology* 2015; 17(1): 51-59. (Persian)
- 12- Muro L, Holliman R, Luquet W. Imago relationship therapy and accurate empathy development. *Journal of Couple and Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*.2016; 15(3): 232-246.
- 13- Abdolvand N, Sedrposhan N, Dayarian MM. Evaluate the effectiveness of communication image (IMA Gotrapy) on marriage, couples counseling center of Isfahan Township in 2013-2014. *Journal of Scientific Research and Development*. 2015; 2 (1): 172-177
- 14- Mirza Hosseini H, Movahedi A. Imago therapy: A strategy to improve couples lovemaking. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2016; 17(4): 242-248.
- 15- Beeton TA. Dyadic adjustment and use of imago skills past participants of the “Getting the Love You Want” workshop for couples. Unpublished Doctoral Dissertation. Walden University; 2005.
- 16- Morshedi M, Davarniya R, Zaharakar K, Mahmudi MJ, Shakarami M. The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on reducing couple burnout of couples. *IJNR*.2015; 10(4):76-87.
- 17- Delavar A. *Foundations of theoretical and practical research in the humanities and social sciences*. Tehran: Roshd Publishers; 2011. (Persian)
- 18- World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. 2013; 310(20):2191–4.

- 19- Luquet W. Short-term couples therapy—the imago model in action. London: Routledge Publication; 2007.
- 20- Mohammadi M, Sheykh Hadi Sirui R, Garafar A, Zaharakar K, Shakarami M, Davarniya R. Effect of Group Cognitive Behavioral Couples Therapy on Couple Burnout and Divorce Tendency in Couples. *Armaghane danesh*. 2017; 21(11) :1069-1086. (Persian)
- 21- Sodani M, Dehghani M, Dehghanzadeh Z. Effectiveness of transactional analysis training on couple burnout and quality of life in couples. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy* 2013; 3(2):160-180. (Persian)
- 22- Weigle JB. The impact of participating in an imago therapy workshop on marital satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. Walden University; 2006.
- 23- De Klerk JH. Imago relationship therapy and Christian marriage counseling. Unpublished Doctoral Dissertation. Ranp Afrikaans University; 2001.
- 24- Schmidt CD, Luquet W, Gehlert NC. Evaluating the Impact of the “Getting The Love You Want” Couples Workshop on Relational Satisfaction and Communication Patterns. *Journal of Couple and Relationship Therapy*.2016; 15(1):1-18.
- 25- Martin TL, Bielawski DM. What Is the African American’s Experience Following Imago Education? *J Humanist Psychol*. 2011; 5(2): 216-228.
- 26- McMahon MN. Applying Stolorow's theory of intersubjectivity to Hendrix's imago techniques. *Smith College Studies in Social Work*.1999; 69(2): 309-334.
- 27- Ardalani L, Refahi Z, Honarparvaran N. Evaluate the effectiveness of training imago-therapy on willingness to forgive in betrayed couples. *Indian Journal of Positive Psychology*.2016- 7(1):88-92.
- 28- Soleimani A, Rasoolzadeh Tabatabaei K, Dabaghi P, AzadFallah P, Taghva A. Determination of the effectiveness of imago relationship therapy in reducing the symptoms of drug abuse and impulse control in men addicted to methamphetamine *Ebnesina*.2015; 17(1):39-44. (Persian)
- 29- Karimi E, Ganji K. The Effectiveness of imago relationship therapy on women's mental health and resiliency in health centers of Tehran, district 4. *Asian J Res Soc Sci Humanit*. 2016; 6(4): 685-694. (Persian)
- 30- Khanjaniveshki S, Rajae R, Shahsiah M. The effect of couple group training based on communicative therapy approach on increasing Qom women's marital adaptability. *Health Syst Res* 2014; *Health Education Supplement*: 1717-1725. (Persian)



## **Efficacy of Couple Therapy based on Imago Relationship Therapy in Reducing of Couple Burnout**

*Mahboobeh Karamooz<sup>1</sup>, Seyed Mostafa Pouryahya<sup>2</sup>, Reza Davarniya<sup>3\*</sup>*

1. MSc in Family Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
2. MSc in Counseling and Guidance, Faculty of Literature and Humanities, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
3. Ph.D Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran

Corresponding Author: Ph.D Student in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran Email: rezadavarniya@yahoo.com

**(Received: October 7, 2018 Accepted: January 20, 2019)**

### **Abstract**

**Background and Aims:** Imago relationship therapy approach is a theory and method of dating, marriage and is the formation process for marital conflicts. This study aimed to investigate the effectiveness of therapy in a way Imago relationship (Imago Therapy) to reduce couple burnout was designed and done.

**Material and Methods:** This quasi-experimental study using pretest-posttest design with a control group. All couples with marital conflicts referred to Roshd counseling and psychological services in the city of Sari in the second quarter of 2018 constituted the study population. Sample was of 20 couples who were selected based on availability. Evaluation subjects in the pretest and post test was conducted using the scale of Paynz couple burnout (1996). Done the 8 sessions of group couple therapy based on Imago relationship for couples experimental group and the control group did not receive anything. Data were analyzed by analysis of covariance in SPSS 20 software.

**Results:** Results showed that couple burnout of the experimental group after received the intervention of Imago relationship has significantly decreased ( $F = 41.08, p < 0.01$ ).

**Conclusion:** According to the results recommend to couple therapists using Imago relationship approach to help to solve couples problems and improve them relations between.

**Keywords:** Couple Therapy, Couple Burnout, Imago Relationship Therapy