

## اثر آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد زوج درمانی هیجان مدار (EFT) بر بهبود نقش‌های خانواده

نصیرالدین جاویدی

کارشناسی ارشد روانشناسی - خانواده درمانی، دانشگاه علم و فرهنگ تهران nasirudin.javidi@yahoo.com

### چکیده

این پژوهش جهت بررسی اثر آموزش راهبردهای مدیریت هیجان بر بهبود نقش‌های خانواده طراحی شده. حجم نمونه شامل ۶۰ نفر (۳۰ زوج) بود که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه ۶۰ جمله‌ای عملکرد خانواده و اجرای طرح آموزشی راهبردهای مدیریت هیجان می‌باشد. در این پژوهش وضعیت سن، طول عمر ازدواج و میزان تحصیلات زوجین بررسی شد. نتایج نشان دادند که بین نقش‌های گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین نتیجه می‌گیریم که عامل آموزش باعث ایجاد این تفاوت شده و به عبارتی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان از طریق نقش‌های خانواده و مدیریت هیجانات باعث بهبود نقش‌های خانواده گروه آزمایش شده است.

واژه‌های کلیدی: راهبردها؛ مدیریت هیجان؛ نقش‌ها

### مقدمه

خانواده‌ها در سطح بسیار مختلفی عمل می‌کنند و نیازهایی دارند که دامنه آنها از نیازهای اساسی تا پیچیده گسترده می‌باشد و طیفی از نیازهای جسمانی گرفته نظیر غذا و سرپناه تا خود شکوفایی را پوشش می‌دهد. وظیفه اصلی خانواده فراهم کردن غذا، سرپناه، ایمنی یا محافظت و تربیت اعضاست. خانواده‌ای که عملکرد (کارایی) خوبی دارد، ثبات و ایمنی برای کودک و خانواده، سلامت و آموزش و حمایت عاطفی برای اعضایش فراهم می‌کند. عملکرد خانوادگی بازتاب انعطاف‌پذیری و ابقای مرزها، الگوهای رابطه‌ای، تجربه‌ی خانواده اصلی و بافت فعلی از جمله جهت‌گیری‌های فرهنگی و ارزشی خانواده است (تاملیسون، ۲۰۰۲، ترجمه بهاری؛ مهدوی، ۱۳۸۳). عملکرد انطباقی خانواده شامل ارتباط خوب میان اعضای خانواده و سطوح پایین تعارض خانوادگی است (گرین و ورنر، ۱۹۹۶). خانواده‌های برخوردار از کارکرد سالم، سوای بقای خود در قالب یک نظام، موجب شکوفایی توان بالقوه یک‌یک اعضای خود می‌گردند، یعنی به آنها اجازه می‌دهند با اعتماد و اطمینان خاطر در پی کاوشگری و خودیابی برآیند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰، ترجمه حسین شاهی، ۱۳۸۸).

یکی از رویکردهایی که هم بر خانواده و هم بر کنترل هیجان تمرکز دارد رویکرد هیجان مدار (EFT) است. EFT رویکردی سازنده است که در آن درمان جویان به عنوان متخصصانی در زمینه تجارب خودشان در نظر گرفته می‌شوند. فرایند تغییر EFT در ۹ گام مشخص شده است که در برگزیده مراحل سه گانه می‌باشد: مرحله اول: جلوگیری از گسترش چرخه معیوب، مرحله دوم: بازسازی موقعیت‌های تعاملی مرحله سوم: تحکیم و یکپارچگی (جانسون، به نقل از احمدی و همکاران، ۱۳۸۸). با توجه به اینکه این رویکرد در ایران کمتر مورد استفاده قرار گرفته ما در این پژوهش اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان را در بهبود نقش‌های خانواده مورد بررسی قرار داده ایم.

## روش

## شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

مطالعه حاضر از نوع روش آزمایشی است. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل کوواریانس و  $t$ -test استفاده شده است. جامعه آماری شامل زوجین کارمند و حجم نهایی آزمودنی‌های شامل ۶۰ نفر (۳۰ زوج) بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

## ابزار

ابزار سنجش خانواده: در این پژوهش از ابزار سنجش خانواده استفاده شده است. یک پرسشنامه ۶۰ سوالی است که به همت ناتان بی اپشتاین، لارنس ام، بالدوین دوان اس. بیشاب تهیه شده است و هدف آن سنجیدن عملکرد خانواده براساس الگوی مک مستر است.

## شیوه اجرا

شیوه اجرای این پژوهش به این صورت بود که پس از نمونه‌گیری و گمارش تصادفی گروه آزمایش و گواه، آزمون عملکرد خانواده به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. سپس برنامه آموزش راهبردهای تنظیم هیجان به مدت ۸ جلسه ۲ ساعته در ۴ هفته متوالی بر گروه آزمایش اعمال شد. سپس هر دو گروه به پرسشنامه عملکرد خانواده به عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند.

## نتایج

جدول ۱. نشان می‌دهد دامنه سنی آزمودنی‌ها از ۲۹ تا ۴۵ سال متغیر است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌های مورد بررسی برحسب گروه

گروه	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۳۰	۳۰	۴۳	۳۵٫۸۳	۳٫۳۴
کنترل	۳۰	۲۹	۴۵	۳۵٫۹۶	۴٫۴۳
جمع	۶۰	۲۹	۴۵	۳۵٫۹۰۰	۳٫۸۹

مطابق جدول ۲ میزان  $F$  به دست آمده از مقایسه پس‌آزمون دو گروه نتیجه می‌گیریم که نمرات خرده‌مقیاس نقش‌های خانواده گروه آزمایش و گواه بعد از اجرای متغیر مستقل یعنی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان با ثابت نگاه داشتن نمرات آزمودنی‌ها قبل از اجرای مداخله، تفاوت معناداری دارد و ۱۷٪ تغییرات آنها ناشی از شرکت در کلاس‌های آموزش مدیریت هیجان است. لذا این فرضیه تأیید می‌شود که آموزش راهبردهای مدیریت هیجان باعث بهبود نقش‌های خانواده می‌شود.

جدول ۲. مقایسه کنترل رفتار دو گروه در مرحله پس آزمون با کنترل اثر پیش آزمون

مجدور انا	P	F	d.f	شاخص ها	خرده مقیاس
.۰۲۳	.۱۵۶	۱٫۸۱	۱	هم متغیر	نقش های
.۱۷۶	.۰۰۵	۶٫۴۰	۱	عامل	خانواده

### بحث

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت میان میانگین های پیش آزمون، پس آزمون در تعامل عاملهای گروه و آموزش در نقش های خانواده از نظر آماری در سطح  $p < ۰/۰۵$  معنادار است. یکی از تکنیک های اجرا شده در این طرح آموزشی، تکنیک ارتباط سازنده و بدون حاشیه است. طبق رویکرد هیجان مدار، مدیریت هیجان سبب بهبود ارتباط و الگوهای ارتباطی در خانواده می شود و همانطور که خرده مقیاس ارتباط در مقیاس عملکرد خانواده بر این نکته تاکید دارد که ارتباط صحیح بین اعضای خانواده سبب افزایش کارایی خانواده می شود، بنابراین رویکرد EFT از این طریق بر عملکرد خانواده و نقش های خانواده تاثیر می گذارد. از طرفی خانواده با هر شیوه فرزندپروری به سه روش در روند رشد تنظیم هیجان فرزندان تاثیر می گذارد. اولین روش اینکه فرزندان از طریق یادگیری مشاهده ای یعنی الگوبرداری از منابع اجتماعی و خانوادگی تنظیم هیجان را می آموزند. دوم اینکه رفتارهای والدینی که مربوط به هیجان، تربیت هیجانی و مدیریت هیجان است، رشد تنظیم هیجان کودکان را متاثر می سازد. سوم اینکه تنظیم هیجان کودک از خلق هیجانی خانواده در شیوه های فرزندپروری، روابط خویشاوندی و ارتباطات اعضای خانواده و روابط زوجی والدین تاثیر می گذارد.

در این زمینه غلامزاده، عطاری، و شفیع آبادی (۱۳۸۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های ارتباطی موجب بهبود نقش های خانواده که یک فاکتور مهم در سنجش عملکرد خانواده می باشد در زوجین می گردد که نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات شیرالی (۱۳۸۶)، اصلانی (۱۳۸۳)، جاویدی (۱۳۹۱) هانسون و لئبلند (۲۰۰۶)، اتکینز، کریستنسن، سویر، داس و سام (۲۰۰۵) رونان، دریرو و دولارد (۲۰۰۴) و بلامبرگ (۱۹۹۱) همسوست.

### منابع

- جاویدی، نصیرالدین (۱۳۹۱). *اثر بخشی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان مبتنی بر رویکرد زوج درمانی هیجان مدار (EFT) بر افزایش رضایت جنسی زوجین، بهبود عملکرد خانواده و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین*. پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر شده خانواده درمانی. دانشگاه علم و فرهنگ تهران.
- صالحی، اعظم؛ باغبان، ایران؛ بهرامی، فاطمه و احمدی، احمد. (۱۳۹۰). تأثیر دو روش آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل فرایند گراس و رفتار درمانی دیالکتیک، بر علائم مشکلات هیجانی. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*.
- عباسی، مریم دهقانی، محسن؛ یزدخواستی، حامد و منصوری، نادر. (۱۳۸۸). کارکرد خانواده بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی در مقایسه با خانواده های جمعیت عمومی. *فصلنامه خانواده پژوهی*. سال ۵، ۳، ۳۶۱-۳۷.
- محسنی، مصطفی (۱۳۸۹). *مقایسه کارکرد خانواده و هیجان ابراز شده در خانواده های دارای بیمار مبتلا به آرتریت روماتوئید با خانواده های دارای بیمار مبتلا به اسکیزوفرنی*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی. منتشر شده تهران دانشگاه شهید بهشتی.
- هاروی، مایکل (۱۳۸۸). *کتاب جامع زوج درمانی*. احمدی نوده، خ، اخوی، ز، رحیمی، ع. تهران: دانژه.

- Atkins, D. C., Doss, B. D., Thum, Y. M., Sevier, M., & Christensen, A. (2005). Improving relationship: Mechanisms of change in couple therapy, *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 633-73,624.
- Garnefski N, Kraaij V.(2006) Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Pers Individ Dif*. 2006;9(40):1659-69
- Hansson, K., & Lund Bland, A. (2006). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy*, 28, 1.
- Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences*, 39, 913- 923
- Ryan, C. Martin, Eric, R. D. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249–1260.