

عنوان مقاله اثربخشی گروه درمانی رویکرد یکپارچه توحیدی بر دلزدگی زناشویی زنان متأهل

نویسندگان مراد چوپانی صوری، دکتر محمد حسین شریفی نیا، دکتر محمد قمری

مقدمه

دلزدگی زناشویی به عنوان برچسبی برای علائم خستگی جسمی، عاطفی و روانی، احساس دائمی تنیدگی، ناامیدی و به تله افتادن همراه با از دست دادن اشتیاق، انرژی، آرمان و هدف ارزشمند برای زندگی مشترک تعریف می‌شود (کاپری، ۲۰۱۳). به گفته برنشتاین و برنشتاین (۲۰۰۲) دلزدگی زناشویی زمانی بین زوجین بروز می‌کند که زوجین متوجه می‌شوند علیرغم سعی و تلاش خود، نمی‌توانند سرخوردگی، نارضایتی و تنش‌های بین خود را اصلاح نمایند. از نظر الیس (۲۰۰۴)، وجود توقعات و انتظارات غیر واقع‌بینانه و ناهمگون با واقعیات موجود در زمینه‌های مختلف رفتاری، جنسی، اقتصادی، اجتماعی و معنوی بین همسران می‌تواند منجر به آشفته‌گی روابط و نارضایتی و دلزدگی زناشویی و نهایتاً طلاق بین زوجین گردد.

اخیرا درمان‌های التقاتلی و یکپارچه که مولفه‌های فرهنگ و معنویت را در فرایند درمان لحاظ کرده‌اند، از استقبال خوبی برخوردار شده‌اند (ون هلف، ۲۰۰۹). یکی از دلایل گرایش به سمت ادغام نظریه‌ها و فنون گوناگون مشاوره‌ای آن است که رویکردهای تک مکتبی در درمان مشکلات رفتاری و اختلالات روانی چندان موفق نبوده‌اند؛ از این رو، برای درک پیچیدگی‌های رفتار انسان و ارائه راهکارهای اثربخش و کارآمد، یکپارچه کردن رویکردهای مشاوره و روان درمانی راهبردی موثر و نوید بخش است (کوری، ۱۳۹۰). افزون بر این، در دو دهه اخیر تمایل زیادی به استفاده از موضوعات معنوی و مذهبی در فرآیند مشاوره و روان درمانی از سوی مشاوران و مراجعین به چشم می‌خورد (فریم، ۲۰۰۳). زیرا دین یک نیروی اجتماعی و روانی قدرتمند است که علاوه بر توانایی در هماهنگی و متحد ساختن گروه‌های اجتماعی، می‌تواند سبک زندگی و حیات روانی افراد را نیز تحت تاثیر قرار دهد. چون همان‌طور که برگن (۲۰۱۱) به درستی اشاره کرده است تجارب معنوی و دینی افراد بر رفتار آنان اثر می‌گذارد.

نتایج تحقیقات حاکی از آن است که دین منبع مهمی برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی، روانی و خانوادگی است (قمری، ۱۳۹۰). افزون بر این، شواهد تجربی متعددی نشان می‌دهند که ارزشها و رفتارهای معنوی می‌توانند به سلامت جسمانی و روانی انسان‌ها کمک کنند (ریچاردز، ۲۰۰۹). به همین دلیل، امروزه اکثر روان‌درمانگران معتقدند که در فرآیند ارزیابی بالینی، لازم است به مسائل و مشکلات معنوی و مذهبی مراجع نیز توجه شود (پارگامنت، ۲۰۱۰).

بدین ترتیب، می‌توان نتیجه گرفت که امروزه تعداد رو به تزایدی از مشاوران و درمان‌گران پذیرفته‌اند که برای تسهیل اتحاد درمانی و افزایش اثربخشی و کارایی درمان، در راهبردهای مداخله‌ای مشاوره و روان درمانی باید به نیازهای معنوی مراجع پرداخته شود و با در نظر گرفتن فرهنگ و مذهب وی، در جهت ارضای این نیازها تلاش گردد. یکی از نظریه‌هایی که در کنار سایر ابعاد وجودی آدمی به این بعد نیز توجه کرده و می‌تواند از آن برای حل مشکلات خانواده، به ویژه خانواده‌های ایرانی، استفاده کرد رویکرد یکپارچه توحیدی است.

روش

پژوهش حاضر، تحقیقی کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی و با بهره‌گیری از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری با گروه گواه می‌باشد. دیاگرام طرح به صورت زیر می‌باشد:

جدول ۱: دیاگرام طرح پژوهش

آزمون پیگیری یک ماهه	پس‌آزمون	متغیر مستقل	پیش‌آزمون	R
T3	T2	X	T1	
T2	T2	---	T1	
T3	T2			

جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل مراجعه کننده به مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده انجمن پیوند اولیا و مربیان شهرستان نقده در استان آذربایجان غربی، با تحصیلات حداقل راهنمایی و کمترین سن فرد شرکت کننده ۲۷ و بالاترین سن ۴۸ سال بود. به منظور انتخاب نمونه ابتدا از میان زنان متأهل مراجعه کننده و متقاضی شرکت در گروه درمانی، کلیه افرادی که شرایط شرکت در گروه را داشتند، شناسایی شدند. در گام بعد، علاوه بر مصاحبه مقدماتی توسط گروه‌درمانگر، آنها به پرسشنامه دلزدگی زناشویی پاینز نیز پاسخ دادند و کسانی که بر اساس مصاحبه بالینی و پرسشنامه مزبور دچار دلزدگی بیشتری بودند، ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت انتساب تصادفی در دو گروه آزمایشی و لیست انتظار (گروه کنترل) گماشته شدند. آنگاه گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه گروه درمانی بر اساس پروتکل درمان یکپارچه توحیدی شرکت کردند. طی همین مدت اعضای گروه گواه نیز در ۱۰ جلسه بحث آزاد در مورد دلزدگی زناشویی مشارکت داشتند. از آنجا که در هر دو گروه برخی اعضا نتوانستند در تمامی جلسات شرکت کرده و پرسشنامه‌های پس‌آزمون و پیگیری را تکمیل نمایند، با سه نفر افت آزمودنی مواجه شدیم. در نتیجه، در هر گروه اطلاعات ۲۴ نفر از گروه نمونه (۱۲ نفر گروه آزمایشی و ۱۲ نفر گروه کنترل) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز: مقیاس دلزدگی زناشویی پاینز یک ابزار خودسنجی است که با هدف اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده است که ۱۷ ماده آن شامل عبارات‌های منفی مانند خستگی، ناراحتی و احساس بی‌ارزش بودن و ۴ ماده آن شامل عبارات‌های مثبت می‌باشد.

ب) برنامه گروه درمانی یکپارچه توحیدی: گروه درمانی رویکرد یکپارچه توحیدی شامل ۱۰ جلسه گروه درمانی بود که هر هفته یک بار برگزار می‌شد.

یافته‌ها و نتایج

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس تاثیر گروه درمانی یکپارچه توحیدی بر دلزدگی زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	معناداری (P)	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۶۸/۴	۱	۶۸/۴	۵۴/۲۳۹۲	۰۰/۱/۰	۹۹۲/۰
گروه	۴۷/۰	۱	۴۷/۰	۸۵/۲۳	۰۰/۱/۰	۵۴۴/۰
گروه × پیش‌آزمون	۰/۱۰	۱	۰/۱۰	۲۶۳/۰	۶۱۴/۰	۰۱۳/۰
خطا	۳۹/۰	۲۰	۰۰۲/۰			
کل	۱۱۳۸۷	۲۴				

همان‌طور که در جدول ۲، ملاحظه می‌شود F بدست آمده بر اثر مداخله‌ی رویکرد یکپارچه‌ی توحیدی برابر با (۸۵/۲۳) می‌باشد که از لحاظ آماری در سطح (۰/۱۰) معنی‌دار است، و میانگین نمره‌ی پس‌آزمون و پیگیری دلزدگی زناشویی در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل کاهش یافته و از نظر آماری تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد، بنابراین نتیجه‌گیری می‌شود که گروه درمانی رویکرد یکپارچه توحیدی موجب کاهش میزان دلزدگی زناشویی در زنان متأهل می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی گروه درمانی رویکرد یکپارچه توحیدی بر دلزدگی زناشویی زنان متأهل صورت گرفت. یافته‌ها حاکی از آن بود که گروه درمانی رویکرد یکپارچه‌ی توحیدی باعث کاهش دلزدگی زناشویی در زنان متأهل گردیده و این نتیجه در پیگیری هم حفظ شده است. نتیجه‌ی این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های (شریفی نیا، ۱۳۸۶ و ۱۳۸۷؛ هادی و جان بزرگی، ۱۳۸۸)، چوپانی (۱۳۸۹)، طبیبی (۱۳۹۰)، در داخل همسوست. همچنین، با پژوهش‌های صورت گرفته‌ی زیر در مورد تاثیر مثبت دین بر رضایتمندی زناشویی در خارج هم راستا می‌باشد، آرگیل (۲۰۰۰) ماهونی (۲۰۰۵)، هانلو و گنگوز (۲۰۰۵)، نلسون (۲۰۰۸) لاریبیین اثربخشی رویکرد یکپارچه‌ی توحیدی در کاهش دلزدگی زناشویی زنان متأهل می‌توان گفت که این رویکرد با استفاده از رویکردهای شناختی، رفتاری، روان‌پویشی و وجودی با آموزه‌های دینی اسلام در مورد آداب و روابط زوجینی و خانوادگی با یادآوری مقدس بودن کانون خانواده در اسلام و اهمیت حفظ آن از آسیب‌های اجتماعی و نگرشی و نیز با کار کردن بر روی عقاید و نگرش‌های منفی و ناکارساز همسران در زندگی زناشویی و لزوم به کارگیری صبر و گذشت و بخشش و یادآوری نگاه قرآن از ازدواج به عنوان پیمانی محکم (نساء، آیه ۲۰) و دوستی شدید و رحمت متقابل بین زن و شوهر (روم، آیه ۲۱). و استفاده از تشبیه‌ها و استعاره‌های زیبا و پر معنای قرآنی (تشبیه زن و مرد به لباس یکدیگر) (بقره، آیه ۱۸۷، مکارم شیرازی، ۱۳۸۶؛ علامه‌ی طباطبایی، ۱۳۸۶، انصاریان، ۱۳۹۶) و با کار کردن روی انتظارات غیرواقع‌بینانه و آسیب‌رسان در زندگی زناشویی و آموزش مهارت‌های ارتباطی صحیح برای همسران و نیز بالا بردن خودشناسی و خودآگاهی و عزت نفس در چهار بعد (معنوی- اجتماعی- روانی- جسمانی) (شریفی نیا، ۱۳۹۷). باعث افزایش احساس خودارزشمندی در خود و دیگران بخصوص در ارتباط با همسر توانسته است در گروه آزمایشی میزان دلزدگی زناشویی را به حد معناداری در زنان متأهل کاهش دهد. پس می‌توان گفت که رویکرد یکپارچه‌ی توحیدی می‌تواند در پیش‌گیری از مشکلات و اختلافات خانوادگی و همچنین در درمان اختلافات زناشویی از جمله کاهش دلزدگی زناشویی موثر باشد. قبلا در مقدمه عنوان شد که کشور ایران با توجه به فرهنگ اسلامی‌نیازمند یک نظام درمانی مبتنی بر آموزه‌های معنوی و دینی است

منابع

- چوپانی، مراد (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی تاثیر گروه درمانی رویکرد یکپارچه توحیدی و شناخت درمانی بر عزت نفس و نگرش‌های زناشویی زندانیان مرد شهر قم. دو فصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی شماره ۶، ص ۶۱-۶۲.
- شریفی نیا، محمد حسین (۱۳۹۷). چهره جان: خودشناسی بر اساس رویکرد یکپارچه توحیدی. قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- قمری، محمد (۱۳۹۱). بررسی رابطه‌ی بین دینداری و میزان شادمانی در بین دانشجویان به تفکیک جنسیت و وضعیت تاهل "فصلنامه‌ی روانشناسی و دین، شماره ۱۱، ص ۷۵-۹۱.
- کوری، جerald (۱۳۹۰). نظریه وکار بست مشاوره روان درمانی . ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: ارسباران.
- Bernstein, F. H., & Bernstein, M. T. (2002). Methods for the treatment of sexual problems.
- Capri, B. (2013). The Turkish Adaptation of the Burnout Measure-Short Version (BMS) and Couple Burnout Measure-Short Version (CBMS) and the Relationship between Career and Couple Burnout Based on Psychoanalytic-Existential Perspective. Educational Sciences: Theory and Practice, 13 (3), 1408-1417.
- Ellis, A. (2004) Rational Emotive Behavior Therapy. NY: Prometheus Books.
- Freme, M. W. (2003). Integrating religion and spirituality into counseling: A comprehensive approach. Thomson/Brooks-Cole.
- wen help, R. (2009). lived religion and family therapy: what. Spirituality Book for a spiritual strategy in counseling and psychology Washington, D.C: American psychological association.
- Pargament, K. (2010). Spiritual integrated psychotherapy: understanding and addressing the sacred. New York: Guilford
- Richards, P. (2009). A spiritual strategy for counseling and psychotherapy. Washington: American psychological association.

