

## اثربخشی کاربرد بسته آموزشی تدوین شده ارتباط مؤثر همسری بر بازسازی الگوی ناسالم رابطه زناشویی زوجین

ربابه عطائی<sup>۱</sup>

تاریخ پذیرش ۱۴۰۰/۱۲/۱۸

تاریخ دریافت ۱۴۰۰/۶/۱

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی کاربرد بسته آموزشی تدوین شده ارتباط مؤثر همسری بر بازسازی الگوی ناسالم رابطه زناشویی زوجین است. طرح پژوهش شبه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری دوماهه می‌باشد. جامعه آماری پژوهش را کلیه هشتاد زوج دارای کودکی مشغول به تحصیل در پایه ششم ابتدایی در مدارس ناحیه ۴ شهر کرج تشکیل می‌دهد که الگوی رابطه زناشویی مؤثری نداشتند. تعداد ۳۲ زوج به همراه فرزندشان به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در گروه آزمایش (۱۶ زوج) و کنترل (۱۶ زوج) قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های الگوی ارتباط زوجین استفاده شد. بسته آموزشی بر اساس برنامه آموزشی ارتباط زوجین مینه سوتا، زوج‌درمانی هیجان‌محور تنظیم شد و روایی آن مورد تأیید متخصصان قرار گرفت که ضریب توافقی بین نظر متخصصان (۵/۰۴) بود. آموزش در ۱۰ جلسه به میزان ۲۲ ساعت در مدت ۵ هفته اعمال گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس برای سنجش‌های تکرار شده استفاده شد. یافته‌ها نشان داد پس از آموزش بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین بین نمرات پس‌آزمون و پیگیری رابطه مؤثر زوجین در سطح ( $\text{Sig} = 0/0001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد. در نتیجه می‌توان برنامه آموزشی تدوین شده پژوهش حاضر را برای بهبود الگوی رابطه زناشویی زوجین به کار برد.

**واژه‌های کلیدی:** ارتباط مؤثر همسری، رابطه زناشویی زوجین، بسته آموزشی

۱. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

## مقدمه

بر اساس نظر اغلب صاحب‌نظران حوزه خانواده، ازدواج موفق مستلزم برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد است و در حمایت از این دیدگاه، بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند ارتباط زناشویی کارآمد پیش‌بین کیفیت زناشویی است و در مقابل، ارتباط زناشویی ناکارآمد سرچشمه عمده نارضایتی زناشویی است (گاتمن<sup>۱</sup>، ۱۹۷۹).

به دنبال تحقیق در مورد نحوه ارتباط در خانواده و گسترش رویکرد سیستمی در مناسبات همسری، بسیاری از متخصصان ازدواج به دنبال مشخص کردن تفاوت بین ارتباط سازنده و ارتباط مخرب بوده تا بدین‌وسیله الگوی مطلوب و ایده‌آلی برای بهبود روابط زوجین پیدا کنند (گاتمن و نوتاریس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). درمانگران خانواده معتقدند تغییر الگوهای ارتباطی، مستلزم یک برنامه آموزشی سازمان‌یافته و توجه ویژه خود زوجین است (لارسن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ گاتمن و نوتاریس، ۲۰۰۲ و اربرت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). برنامه آموزشی باعث می‌شود که الگوهای ارتباطی و نقص‌های ارتباطی خود را بشناسند و آنها را اصلاح کنند (همین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱). با توجه به این هدف، پژوهش‌های کمی پیرامون مداخله در افزایش رابطه مؤثر همسران در ابعاد گوناگون صورت گرفته است و در بیشتر آنها مداخله در یک بعد انجام شده، از جمله می‌توان به تأثیر آموزش برنامه ارتباط زوج‌های مینه سوتا<sup>۶</sup> بر بهبود رابطه همسران (پژوهش‌های کارگر، قاصد و کیمیایی، ۱۳۹۵؛ هالفورد و همکاران، ۲۰۱۵)، مداخله در بعد زوج‌درمانی هیجان‌محور<sup>۷</sup> (جانسون و گرینبرگ<sup>۸</sup>، ۱۹۸۵) بر افزایش سبک دلبستگی ایمن (پژوهش‌های بورگرموز و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵؛ دالگلیش و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۵؛ گرینبرگ، اروار و مالکولم<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۰؛ جاویدی، ۱۳۹۲ و بهرادفر و همکاران، ۱۳۹۵) و مداخله در بعد تأثیر درمان جنسی<sup>۱۲</sup> بر افزایش رابطه همسران (پژوهش‌های محمدی و همکاران، ۱۳۹۵؛ حجت‌پناه و خیرکهن، ۱۳۹۴) اشاره کرد.

فرض اساسی رویکرد ارتباطی مینه سوتا در درمان این است که برخی افراد مهارت‌های حیاتی ارتباطی را برای بهبود روابط صمیمانه نیاموخته و یا فراموش کرده‌اند (هالفورد و مور<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۲). بنابراین در این رویکرد بر جنبه‌های رفتاری و نگرشی در زمینه حل تعارض تأکید می‌شود و به همسران آموزش داده

1. Gottman
2. Gottman & Notarius
3. Laursen
4. Erbert
5. Heyman
6. Minnesota Couples Communication Program
7. Emotion. Focused Therapy
8. Johnson & Greenberg
9. Burgess Moser et al
10. Dagleish et al
11. Greenberg, Warwar & Malcom
12. Sex Therapy
13. Halford & Moore

می‌شود که با استفاده از چرخه آگاهی (تمرکز هر یک از همسران بر اطلاعات حسی، افکار، احساس‌ها، خواسته‌ها و اقدام‌ها) و نقشه‌های ساختگی به ارتباط با هم بپردازند (میلر و شرارد، ۱۹۹۹).

از طرفی مبنای نظری زوج‌درمانی هیجان‌مدار، سه دیدگاه سیستماتیک، انسان‌گرایی و نظریه دلبستگی بزرگسالان بر مبنای مفاهیم عشق بزرگسالی، سبک‌های دلبستگی و آشفتگی زوجین (گاتمن، ۱۹۹۴) است. آشفتگی رابطه همان دلبستگی نایمن است که باعث تحریک هیجان‌های اولیه و زیر بنایی نظیر اضطراب یا ترس از ترک شدن در فرد می‌شود و معمولاً افراد از اظهار آنها به همسر خود اجتناب می‌کنند یا هیجان‌های ثانویه مانند خشم را ابراز می‌کنند که در اثر تکرار این هیجان‌ها، همسران در دام الگوهای تعاملی منفی گرفتار شده و منجر به آشفتگی شدیدتر در رابطه همسران می‌شود (جانسون، ۲۰۰۴). تأکید این درمان بر پرورش دلبستگی‌های سازگارانه از طریق مراقبت، حمایت و توجه متقابل برای نیازهای خود فرد و همسر است. درمانگر در جریان درمان، مشکلات همسران را دوباره قاب‌گیری کرده و از آنها می‌خواهد با مشارکت فعال، اشکال جدیدی از محاوره‌های ارتباطی را برای پرورش دلبستگی ایمن ایجاد کنند (شارما، ۲۰۰۷). بر اساس یک مطالعه فراتحلیلی بر روی نتایج درمان زوج‌درمانی هیجان‌مدار، بازده ۷۵-۷۰ درصد را در بهبود روابط آشفته و همچنین پیشرفت قابل توجه ۹۰ درصد را نشان می‌دهد و عود مشکلات پس از خاتمه درمان گزارش نشده است (جانسون، ۲۰۰۴).

هم‌چنین در مطالعه فراتحلیل فروزان‌فر و صیادی (۱۳۹۸)، با موضوع بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار، از بین ۳۳ پژوهش در فاصله سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۵، ده پژوهش که از لحاظ روش‌شناختی و اطلاعات آماری قابل قبول بوده‌اند، با روش ترکیب اندازه اثر اشمیت و هانتز مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج میزان اثرات ثابت را ۱/۳۱ که میزان اثر بالایی می‌باشد را در سطح معناداری ۰/۰۰۰۱ نشان داد. در نوشتارهای جدید، تغییرات در جهت‌گیرهای دلبستگی در خلال روان‌درمانی تأیید شده است (میکولینسر و شیور، ۲۰۱۶).

پژوهش قبلی (عطایی‌فر و امیری، ۱۳۹۵) نشان داد، متغیرهای مهارت‌های ارتباطی، سبک دلبستگی ایمن به‌طور معنادار با رابطه مؤثر همسری همبستگی مثبت داشتند. بنابراین برای افزایش سطح رابطه مؤثر همسران، سه برنامه آموزشی ارتباط زوجین مینه سوتا، زوج‌درمانی هیجان‌محور (جانسون و گرینبرگ، ۱۹۸۵) به کار گرفته شد. در این راستا پژوهش حاضر در صدد است تا با آموزش بسته آموزشی ارتباط مؤثر همسری تدوین شده به زوجین دارای ارتباط غیرمؤثر، سطح رابطه مؤثرشان را ارتقا دهد.

از مزیت‌ها و ویژگی‌های این برنامه آموزشی در مقایسه با پژوهش‌های ذکر شده، چندبعدی بودن آن می‌باشد، یعنی تغییراتی در بعد مهارت‌های ارتباطی و سبک دلبستگی همسران می‌باشد، دیگر اینکه بسته

1. Miller & Sherrard
2. Sherma
3. Johnson
4. Mikulincer & Shaver

آموزشی تدوین شده، می‌تواند توسط مربیان و استادانی که در حوزه خانواده خدمت می‌کنند، نیز قابل استفاده و آموزش باشد. به‌عنوان نتیجه می‌توان بیان داشت از جمع‌بندی پژوهش‌های صورت گرفته در حیطه رابطه همسری، به نظر می‌رسد در رابطه با پژوهش‌های کاربردی با خلأ پژوهشی مواجه هستیم. در نتیجه نیاز به مداخلات روان‌شناختی برای بهبود رابطه همسران ضرورت انجام این پژوهش را ایجاد می‌کند. بنابراین با توجه به پیشینه پژوهش، هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش بسته آموزشی حاصل از الگوی تدوین شده روابط مؤثر همسران بر بهبود رابطه مؤثر همسران در مرحله پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد.

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر، شبه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل و پیگیری دو ماهه بود. جامعه پژوهش شامل والدین (پدر و مادر خانواده) کودکانی که در پایه ششم مقطع ابتدایی از ناحیه ۴ آموزش و پرورش کرج مشغول به تحصیل بودند را تشکیل داد که پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها، پایین‌ترین نمره میانگین الگوهای ارتباطی مؤثر کسب کردند (۸۰ زوج). نمونه پژوهش، ۳۲ زوج از جامعه مذکور (۱۶ زوج گروه آزمایش - ۱۶ زوج گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. گروه آزمایش، تحت آموزش قرار گرفتند، ولی گروه کنترل هیچ آموزشی ندیدند. پس از اتمام جلسات برنامه مداخله آزمودنی‌های هر دو گروه پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. برای ارزیابی تداوم تأثیر مداخله، دو ماه پس از ارائه آموزش، مجدداً گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیگیری پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. معیارهای ورود آزمودنی‌ها شامل: داشتن کودکی که در پایه ششم ابتدایی تحصیل می‌کند، حداقل تحصیلات دیپلم، داشتن سن بین ۳۲ تا ۴۹ سال، عدم دریافت مشاوره فردی و معیار خروج نیز داشتن بیش از یک جلسه غیبت از مجموع جلسات آموزشی بود. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد.

### طرح تحقیق مورد استفاده در این پژوهش

گمارش تصادفی	عضویت گروهی	پیش‌آزمون	مداخله	پس‌آزمون	پیگیری
R	آزمایش	T <sub>11</sub>	X	T <sub>12</sub>	T <sub>13</sub>
R	کنترل	T <sub>21</sub>	-	T <sub>22</sub>	T <sub>23</sub>

آموزش بسته آموزشی ارتباط مؤثر همسران = X ارزیابی = T گمارش تصادفی = R

ابزار پژوهش عبارت بودند از:

پرسش‌نامه الگوی ارتباط همسران (CPQ): به‌وسیله کریستنسن و سالوی<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) تهیه شده است و سه الگوی ارتباط سازنده<sup>۲</sup>، الگوی اجتناب متقابل<sup>۳</sup> و الگوی توقع/کناره‌گیری<sup>۴</sup> را در رابطه همسران مطرح می‌کند. این پرسش‌نامه، شامل ۳۵ سؤال است و رفتارهای زوجین را در طی سه مرحله تعارض زناشویی برآورد می‌کند. این مراحل شامل مرحله (A) هنگامی که مشکلی در روابط زوجین به وجود می‌آید. مرحله (B) مدت‌زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود. مرحله (C) بعد از بحث راجع به مشکل ارتباطی زوجین. پاسخ هر سؤال در یک مقیاس از خیلی غیرممکن است (۱) تا خیلی امکان دارد (۹) ارزیابی می‌گردد. در این پژوهش از روش لارسون و هیوی (۱۹۹۶) برای نمره‌گذاری پرسش‌نامه الگوی ارتباط همسران استفاده شده است. نمره فرد در خرده مقیاس الگوی ارتباطی سازنده متقابل از محاسبه عبارت زیر به دست می‌آید:  $(A_2+B_2+B_4) - (B_1+B_3+B_{15M}+B_{16F})$

نمره فرد در خرده مقیاس الگوی اجتناب متقابل از عبارت زیر به دست می‌آید:  $(A_1+C_2+C_4)$

نمره فرد در خرده مقیاس الگوی ارتباط توقع/کناره‌گیری از محاسبه عبارت زیر به دست می‌آید:

$$(A_{4F}+B_{6F}+B_{8F}) + (A_{3M}+B_{5M}+B_{7M})$$

در ایران عبادت‌پور (۱۳۷۹)، به‌منظور برآورد روایی این پرسش‌نامه، همبستگی بین مقیاس‌های این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ نشان داد که همه مقیاس‌های این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ همبستگی دارد. ضرایب همبستگی به دست آمده برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل (۰/۵۸)، ارتباط اجتناب متقابل (۰/۵۸) و ارتباط توقع/کناره‌گیری (۰/۳۵) که همگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار بودند. عبادت‌پور (۱۳۷۹) پایایی خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب در مقیاس‌های ارتباط سازنده متقابل، اجتناب متقابل و ارتباط توقع زن/کناره‌گیری مرد، ارتباط توقع مرد/کناره‌گیری زن و ارتباط کناره‌گیری/توقع، ۰/۷۰، ۰/۷۱، ۰/۵۱، ۰/۵۲، ۰/۶۶ برآورد کرده است. میزان ضریب قابلیت اعتماد با روش آلفای کرونباخ، در این تحقیق برای پرسش‌نامه ارتباط همسران ۰/۷۸ به دست آمد.

پرسش‌نامه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (ECR-R): برای سنجش دلبستگی بزرگسالان از پرسش‌نامه تجارب شخصی در روابط صمیمانه تجدیدنظر شده آن استفاده شد که برنان، فرالی و والر<sup>۵</sup> (۲۰۰۰) آن را

1. Christensen & Sullaway
2. Mutual constructive communication
3. Mutual avoidance communication
4. Mutual demand / withdrawa communication
5. Brenna, Fraley & Waller

تدوین کرده‌اند که با کمک ۳۶ ماده در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت سه سبک دلبستگی، ایمنی<sup>۱</sup>، اضطرابی<sup>۲</sup> و اجتنابی<sup>۳</sup> را می‌سنجد. پایایی آزمون به روش آلفای کرونباخ، توسط برنان، فرالی و والر (۲۰۰۰) به نقل از پیوسته گر، (۱۳۸۴) برای ۱۸۳ نمونه دانشجوی، برای مقیاس دلبستگی ایمن ۰/۸۵، اجتنابی ۰/۸۲ و اضطرابی ۰/۸۹ گزارش شده است که میزان پایایی بالایی را نشان می‌دهد. پیوسته گر (۱۳۸۴) برای محاسبه روایی آزمون، از روش تحلیل عاملی استفاده کرد. میزان ضریب اعتماد در این تحقیق برای سبک دلبستگی ایمن (۰/۶۵)، دلبستگی اضطرابی (۰/۷۱) و دلبستگی اجتنابی (۰/۷۲) به دست آمد.

پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی: به‌وسیله عطارها و کرمی در سال ۱۳۸۹، بر اساس مدل ارتباط بین فردی هارجی و مارشال<sup>۴</sup> (۱۹۸۶) و دیکسون و دیگران<sup>۵</sup> (۱۹۹۳) تهیه شد. این آزمون سه عامل مدیریت هیجان، ادراک و ابراز وجود در مهارت ارتباطی را مشخص می‌کند. عطارها و کرمی هنجاریابی ایرانی آزمون را با مطالعه بر روی ۵۱۰ دانش‌آموز دبیرستانی شهر یزد در سال تحصیلی ۸۵-۸۴ انجام دادند. پایایی آزمون - باز آزمون در خرده آزمون مدیریت هیجان ۰/۸۸ در خرده آزمون ادراک ۰/۷۹ و در ابراز وجود ۰/۷۰ و پایایی کلی آزمون - باز آزمون ۰/۹۰ گزارش شده است. روایی ملاکی که شامل همبستگی بین نمره‌های ملاک و پیش‌بینی کننده پرسش‌نامه سازگاری دانش آموزان که دارای نرم و هنجار در ایران است استفاده شد. ضریب همبستگی مشاهده‌شده بین ملاک و پیش‌بین ۰/۴۳ است که در سطح یک‌هزارم معنادار است. میزان ضریب قابلیت اعتماد پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ در این تحقیق برای مدیریت هیجان (۰/۶۷)، ادراک دیگران (۰/۷۶)، ابراز وجود (۰/۷۹) و مهارت‌های ارتباطی (۰/۸۴) به دست آمد.

#### شیوه اجرا

پس از انتخاب نمونه و تقسیم تصادفی آنها و تکمیل پرسش‌نامه‌ها (پرسش‌نامه الگوی ارتباط همسران، مهارت‌های ارتباطی همسران، سبک دلبستگی توسط والدین تکمیل شد)، گروه آزمایش تحت برنامه آموزش قرار گرفتند، درحالی که گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. اجرای مداخلات خانواده‌محور، بر اساس پژوهش قبلی محقق (عطایی فر و امیری، ۱۳۹۵) با توجه به میزان اثر متغیرها بر روی رابطه مؤثر همسران در دو مدل پدران و مادران با استفاده از ترکیبی از آموزش‌های گفتگوی مؤثر، زوج‌درمانی هیجان‌مدار با توجه به نظریات (میلر، نانالی و واکمن، ۱۳۸۳ ترجمه بهاری)، (جانسون و گرینبرگ، ۱۹۹۶ از جانسون و وایفن، ۱۹۹۹) و با استفاده از منابع پایان‌نامه و کتب، همچنین نظر استادان و روان‌شناسان طراحی گردید. روایی بسته آموزشی تدوین شده توسط متخصصان روانشناسی و مشاوره تأیید و ضریب توافقی محاسبه‌شده بین نظر متخصصان (۵/۰۴) بود. آموزش‌ها طی ۱۰ جلسه به میزان ۲۲ ساعته به مدت

1. Secure
2. Avoidant
3. Anxious
4. Hargye& Marshal
5. Dixon et al

۵ هفته، انجام گرفت. از آنجایی که طبق مدل‌های به دست آمده برای گروه زنان و مردان، تأثیر عامل مهارت ارتباطی در دو گروه متفاوت بود، جلسه ۹ برای گروه زنان و مردان به صورت مجزا اجرا شد. برای تداوم تأثیر مداخله، نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل، دو ماه پس از ارائه آموزش، در مرحله پیگیری مورد بررسی قرار گرفت. خلاصه برنامه جلسات آموزش در جدول (۱) ارائه شده است.

### جدول ۱. برنامه آموزشی گروه پدران

جلسه	هدف	محتوای جلسات	زمان
۱	برقراری ارتباط اولیه- بیان منطقی و اهداف جلسات آموزشی	آشنایی با اعضای گروه (همسران) و آشنایی گروه‌ها با رهبر گروه (مشاور)- بیان منطقی و اهداف آموزش- بیان اهداف اعضای گروه برای شرکت در آموزش- آشنایی با اصول و قواعد جلسات آموزشی- گرفتن تعهد از اعضای گروه- ارزیابی کیفیت ارتباط کلی، میزان دلبستگی و رضایت از روابط جنسی همسران- ارائه تکلیف بازخورد از جلسه	۲ ساعت
۲	شناسایی تعامل‌های منفی هنگام بروز تعارض	بررسی تکلیف جلسه پیشین- کشف تجربه ارتباطی همسران- تشخیص چرخه تعاملی منفی و ایجاد شرایطی که همسران چرخه تعامل منفی خود را آشکار کنند- بررسی چرخه‌ها یا الگوهای ارتباطی در روابط درمانده (نامؤثر)- ارائه تکلیف- بازخورد از جلسه	۲ ساعت
۳	ارزیابی هیجان‌های زیربنایی ناشناخته همراه با تعامل‌های منفی	بررسی تکلیف جلسه پیشین- شناسایی چرخه یا الگوی ارتباطی همسران- شناسایی احساس‌های همراه با الگوهای ارتباطی همسران- شرح حالات هیجانی افراد دوری‌گزین و تعقیب‌کننده در ارتباط- تلاش برای کاهش فاصله همسران در جریان ارتباط با ارائه راه کارهای جنگیدن علیه چرخه‌ها- تلاش برای پیوند- مخالفت کردن با از دست دادن پیوند- شکل‌گیری امنیت در ارتباط	۳ ساعت
۴	ارتقای احساس نزدیکی با هیجان‌های عاطفی طرد شده- افزایش پذیرش- ایجاد دلبستگی با پیوند ایمن بین همسران	بررسی تکلیف جلسه پیشین- ایجاد سطح درگیری جدید در رابطه از طریق کمک به طرفین برای شنیدن و پذیرش رنجش‌ها و هراس‌ها و ابزار پاسخ مثبت از جانب همسر- کمک به همسر غیر پذیرشگر برای شنیدن، احساس کردن و پاسخ دادن به خود افشایی‌های همسرش- تصدیق پذیرش همسران- انعکاس‌دهی و تقویت پذیرش در همسران- ارائه تکلیف- بازخورد از جلسه	۳ ساعت
۵	آموزش چرخه آگاهی (توجه کردن به خود)	بررسی تکلیف جلسه پیشین- آموزش چرخه آگاهی شامل اطلاعات حسی، افکار، احساس‌ها، خواسته‌ها و اقدام‌ها، ارائه راه کارهای استفاده از چرخه آگاهی- ارائه تکلیف - بازخورد از جلسه	۲ ساعت

۶	آموزش مهارت‌های گفتگو به همسران	بررسی تکلیف جلسه پیشین - تشریح مهارت‌های گفتگو شامل: حرف زدن از طرف خود- بیان اطلاعات حسی، افکار، احساس‌ها، خواسته‌ها و اقدام‌ها برای همسر- تعریف از همسر- حرف زدن صریح- گفتگوی معنادار-ارایه تکلیف- بازخورد از جلسه	۲ ساعت
۷	توجه کردن به همسر با آموزش مهارت‌های گوش دادن	بررسی تکلیف جلسه پیشین - معرفی مهارت‌های گوش دادن شامل: توجه نشان دادن- تصدیق تجربیات همسر- دعوت به ارائه اطلاعات بیشتر- خلاصه کردن گفته‌های همسر- سؤال‌های بازپرسیدن- ارائه تکلیف- بازخورد از جلسه	۲ ساعت
۸	برنامه‌ریزی برای حل مشکلات یا تعارض‌ها	بررسی تکلیف جلسه پیشین - ارائه شیوه‌های حل تعارض شامل: اجتناب کردن- مرافعه یا کوتاه‌مدت- بلاتکلیفی- سازش کردن- مشارکت‌جویی. ارائه هشت گام برنامه‌ریزی برای حل مساله: شناسایی مساله و تعریف آن، بستن قرارداد برای حل و فصل مشکل، فهم کامل مشکل و در مورد آن به تفاهم رسیدن، شناسایی و تشخیص خواسته‌ها، در نظر گرفتن گزینه‌ها یا راه‌حل‌های انتخابی، انتخاب گزینه مناسب، اقدام کردن، ارزیابی نتیجه-ارایه تکلیف- بازخورد از جلسه	۲ ساعت
۹	تقویت مهارت‌های ارتباطی	بررسی تکلیف جلسه پیشین- مرور مهارت‌های ارتباطی جلسات پیشین- ارائه تکلیف- بازخورد از جلسه	۲ ساعت
۱۰	جمع‌بندی برنامه آموزشی و نتیجه‌گیری	بررسی تکلیف جلسه پیشین- جمع‌بندی برنامه آموزشی جلسات گذشته- نتیجه‌گیری از بحث‌های ارائه شده و یکپارچه کردن تجربیات آموزشی- اجرای پس‌آزمون	۲ ساعت

جدول (۱) مربوط به گروه پدران می‌باشد. در مورد گروه مادران، جلسه نهم شامل دو بخش آموزش بود که در جدول ۲ جزئیات آن آمده است.

### جدول ۲. برنامه آموزشی مجزای گروه مادران

جلسه	هدف از برنامه	محتوای جلسات	زمان
۹	تقویت مهارت‌های ارتباطی و انتخاب سبک‌های ارتباط	بررسی تکلیف جلسه پیشین- مرور مهارت‌های ارتباطی جلسات پیشین- تشریح انواع سبک‌های ارتباطی (گپ زدن، حرف زدن سلطه‌گرانه جستجوگرانه، حرف زدن صریح)- ارائه تکلیف- بازخورد از جلسه	۲ ساعت



یافته‌ها

برای تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی (کنترل اثر پیش‌آزمون: آزمون تحلیل کوواریانس و برای مرحله پیگیری، از آزمون تحلیل واریانس برای سنجش‌های تکرار شده) استفاده گردید.

جدول ۳. مقایسه شاخص‌های توصیفی رابطه همسران

۰/۰۴	۵/۹	۳۲/۵	۳۱/۱	آزمایش	پدر	پیش‌آزمون
-۰/۵۷	۷	۲۸/۵	۲۸/۵	کنترل		
-۰/۸۸	۷/۶	۲۸	۲۶/۶	آزمایش	مادر	ارتباط مؤثر همسران
-۱/۲۵	۵/۶	۲۷/۵	۲۷/۲	کنترل		
-۰/۱۶	۴/۹	۳۵	۳۴/۱	آزمایش	پدر	پس‌آزمون
-۰/۴۹	۲۷/۴	۲۷	۲۷/۴	کنترل		
-۰/۹۶	۵/۶	۳۱/۵	۳۰/۷	آزمایش	مادر	
-۱/۲۱	۵/۵	۲۷	۲۶/۳	کنترل		
-۰/۴۴	۲/۸	۱۴/۵	۱۵/۴	آزمایش	پدر	
-۰/۸۵	۴/۹	۱۶/۵	۱۶/۴	کنترل		پیش‌آزمون
-۰/۱۴	۴/۹	۱۴/۵	۱۴/۲	آزمایش	مادر	
۰/۶۰	۳/۳۷	۱۶/۵	۱۶/۸	کنترل		ارتباط اجتنابی متقابل
-۰/۶۶	۲/۷	۱۳/۵	۱۳/۳	آزمایش	پدر	
-۰/۹۷	۴/۷	۱۷/۵	۱۶/۹	کنترل		پس‌آزمون
-۰/۰۸	۳/۹	۱۲/۵	۱۲/۱	آزمایش	مادر	
۰/۴۴	۳/۴	۱۶/۵	۱۷/۲	کنترل		
-۰/۰۴	۵/۶	۱۴/۵	۱۵	آزمایش	پدر	
-۰/۱۱	۴/۳	۱۶	۱۶/۲	کنترل		پیش‌آزمون
۰/۴۱	۵/۵	۱۱/۵	۱۳/۳	آزمایش	مادر	ارتباط
-۰/۳۶	۴/۹	۱۸/۵	۱۷/۱	کنترل		کناره‌گیری
-۰/۱۹	۴/۶	۱۲/۵	۱۳/۱	آزمایش	پدر	مرد/ توقع زن
-۰/۲۳	۴/۲	۱۶	۱۶/۴	کنترل		پس‌آزمون
۰/۴۰	۴/۷	۱۰/۵	۱۱/۹	آزمایش	مادر	
-۰/۱۹	۴/۷	۱۸/۵	۱۷/۳	کنترل		
۰/۳۸	۶/۸	۱۲/۵	۱۳/۷	آزمایش	پدر	
۰/۲۹	۶/۶	۱۳/۵	۱۳	کنترل		پیش‌آزمون

-۰/۸۴	۵/۳	۱۷	۱۶/۱	آزمایش	مادر	ارتباط
-۱/۰۳	۴/۹	۱۶/۵	۱۶/۶	کنترل		کناره‌گیری زن /
۰/۴۴	۵/۲	۱۱/۵	۱۳/۲	آزمایش	پدر	توقع مرد
۰/۳۳	۶/۳	۱۳/۵	۱۲/۹	کنترل		پس‌آزمون
۰/۲۴	۴/۴	۱۵	۱۵/۴	آزمایش	مادر	
-۰/۷۵	۴/۶	۱۶/۵	۱۶/۶	کنترل		
۰/۳۷	۳/۵	۳۸/۵	۳۸/۹	آزمایش	پدر	پیش‌آزمون
۰/۷۴	۳/۹	۳۹	۳۹/۸	کنترل		
۰/۶۵	۲/۹	۴۰	۴۰/۴	آزمایش	مادر	مدیریت
۰/۶۲	۳/۳	۳۹	۴۰	کنترل		هیجانانات
۰/۴۳	۳/۱	۴۰	۴۰/۶	آزمایش	پدر	
۰/۷۸	۳/۷	۳۹	۳۹/۶	کنترل		پس‌آزمون
۳/۴۹	۱۰/۴	۴۲	۴۴/۵	آزمایش	مادر	
۰/۴۸	۳/۱	۳۹	۳۹/۶	کنترل		
۰/۳۶	۶/۱	۳۷/۵	۳۸/۶	آزمایش	پدر	پیش‌آزمون
۰/۱۷	۴/۷	۳۸/۵	۳۹/۱	کنترل		
۰/۹۷	۴/۹	۳۹/۵	۴۰/۴	آزمایش	مادر	ادراک
۰/۲۹	۴/۷	۴۰/۵	۴۰/۹	کنترل		دیگران
۰/۰۶	۴/۸	۴۲	۴۲/۵	آزمایش	پدر	
-۰/۰۶	۴/۵	۳۸/۵	۳۸/۷	کنترل		پس‌آزمون
۰/۷۷	۴/۲	۴۳	۴۳/۵	آزمایش	مادر	
-۰/۴۴	۴/۲	۴۱	۳۹/۷	کنترل		
۰/۲۰	۳/۱	۳۲	۳۲/۶	آزمایش	پدر	پیش‌آزمون
۰/۰۵	۳/۷	۳۱	۳۱	کنترل		
-۰/۳۸	۲/۷	۳۱	۳۰/۹	آزمایش	مادر	ابراز وجود
۰/۴۰	۳/۳	۳۱	۳۰/۷	کنترل		
۰/۳۰	۲/۸	۳۴	۳۴/۱	آزمایش	پدر	
۰/۱۷	۳/۵	۳۱	۳۰/۶	کنترل		پس‌آزمون
۰/۰۷	۲/۴	۳۲	۳۱/۹	آزمایش	مادر	
-۰/۰۵	۳/۱	۳۰/۵	۳۰/۴	کنترل		
۰/۰۶	۹/۳	۱۰۹	۱۱۰	آزمایش	پدر	مهارت‌های
۰/۰۶	۷/۵	۱۰۹	۱۰۹/۹	کنترل		ارتباطی
۰/۷۹	۸/۸	۱۰۸	۱۱۱/۷	آزمایش	مادر	درمجموع

۰/۵۵	۹/۲	۱۰۸/۵	۱۱۱/۶	کنترل		
۰/۰۱	۶/۸	۱۱۶/۵	۱۱۷/۱	آزمایش		
-۰/۲۶	۶/۹	۱۰۸/۵	۱۰۸/۹	کنترل	پدر	پس‌آزمون
۲/۰۹	۱۳/۶	۱۱۵	۱۲۰	آزمایش		
۰/۲۳	۸/۴	۱۰۸/۵	۱۰۹/۷	کنترل	مادر	
<b>مقایسه شاخص‌های سبک‌های دلبستگی همسران</b>						
-۰/۰۴	۸/۶	۵۷/۵	۵۷/۲	آزمایش		
۰/۶۰	۶/۹	۵۹	۶۰/۳	کنترل	پدر	پیش‌آزمون
-۰/۸۴	۵/۹	۵۴/۵	۵۳/۲	آزمایش		
-۰/۰۵	۳/۸	۵۵/۵	۵۵/۲	کنترل	مادر	
-۰/۰۶	۷/۸	۶۰	۵۹/۵	آزمایش		ایمن
۰/۵۴	۷/۱	۵۹	۶۰/۱	کنترل	پدر	
-۰/۶۳	۵/۹	۵۷/۵	۵۷/۲	آزمایش		پس‌آزمون
۰/۸۷	۴/۸	۵۴/۵	۵۵/۳	کنترل	مادر	
۰/۷۴	۶/۹	۵۳	۵۴/۳	آزمایش		
-۱/۱۲	۷/۱	۵۴/۵	۵۳/۴	کنترل	پدر	پیش‌آزمون
۰/۱۵	۶/۶	۵۸	۵۷	آزمایش		
-۰/۲۲	۷/۶	۵۴/۵	۵۳/۹	کنترل	مادر	
۰/۷۸	۶/۸	۵۲/۵	۵۲/۶	آزمایش		اضطرابی
-۱/۲۸	۷/۱	۵۵/۵	۵۳/۸	کنترل	پدر	
-۰/۰۳	۵/۸	۵۶/۵	۵۵/۷	آزمایش		پس‌آزمون
-۰/۲۶	۷/۲	۵۵	۵۴/۵	کنترل	مادر	
۰/۱۲	۵/۳	۳۲/۵	۳۳/۱	آزمایش		
-۰/۰۲	۴/۸	۳۴	۳۴	کنترل	پدر	پیش‌آزمون
-۱/۰۸	۴/۸	۳۴/۵	۳۴/۳	آزمایش		
-۰/۴۶	۶/۱	۳۵	۳۳/۷	کنترل	مادر	
-۰/۰۸	۴/۵	۳۲/۵	۳۲/۴	آزمایش		اجتنابی
-۰/۰۵	۴/۸	۳۴	۳۴/۱	کنترل	پدر	
-۰/۵۶	۴/۶	۳۳/۵	۳۳/۲	آزمایش		پس‌آزمون
۰/۴۰	۶/۲	۳۵	۳۳/۷	کنترل	مادر	

جدول (۳) شاخص‌های توصیفی (میانگین، میانه، انحراف معیار و کجی) در دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. قبل از ارائه نتایج آزمون تحلیل کواریانس، مفروضه‌های این آزمون سنجیده شد. نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس گروه‌ها در مؤلفه‌های متغیرهای وابسته نشان داد سطح معناداری مؤلفه‌های متغیرهای وابسته پژوهش بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است. به عبارتی با ۹۵ درصد اطمینان گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر پراکندگی نمرات مؤلفه‌های متغیرهای وابسته در مرحله پیش‌آزمون یکسان هستند. همچنین نتایج آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد، داده‌ها از فرض همگنی شیب رگرسیون در سطح معناداری ۰/۰۵ حمایت می‌کنند.

جدول ۴. مقایسه میانگین‌های مقیاس رابطه همسران بر حسب پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

آزمون والدین	گروه	ارتباط مؤثر	ارتباط اجتنابی متقابل	ارتباط کناره‌گیری مرد / توقع زن	ارتباط کناره‌گیری زن / توقع مرد
پیش‌آزمون	پدر	۳۱/۱	۱۵/۴	۱۵	۱۳/۷
	مادر	۲۸/۵	۱۶/۴	۱۶/۲	۱۳
	پدر	۲۶/۶	۱۴/۲	۱۳/۳	۱۶/۱
	مادر	۲۷/۲	۱۶/۸	۱۷/۱	۱۶/۶
پس‌آزمون	پدر	۳۴/۱	۱۳/۳	۱۳/۱	۱۳/۲
	مادر	۲۷/۴	۱۶/۹	۱۶/۴	۱۲/۹
	پدر	۳۰/۷	۱۲/۱	۱۱/۹	۱۵/۴
	مادر	۲۶/۳	۱۷/۲	۱۷/۳	۱۶/۶
پیگیری	پدر	۳۴/۶	۱۳/۱	۱۳/۲	۱۳/۳
	مادر	۲۸/۲	۱۶/۶	۱۶/۳	۱۲/۸
	پدر	۳۱/۱	۱۲	۱۱/۷	۱۵/۲
	مادر	۲۶/۹	۱۷/۱	۱۷/۲	۱۶/۴

**مقایسه میانگین‌های مقیاس مهارت‌های ارتباطی همسران بر حسب پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری**

مهارت‌های ارتباطی	ابراز وجود	ادراک دیگران	مدیریت هیجانات	گروه	والدین	آزمون
درمجموع	۱۱۰	۳۸/۶	۳۸/۶	۳۸/۹	آزمایش	
	۱۰۹/۹	۳۱	۳۹/۱	۳۹/۸	کنترل	پدر
	۱۱۱/۷	۳۰/۹	۴۰/۴	۴۰/۴	آزمایش	مادر
	۱۱۱/۶	۳۰/۷	۴۰/۹	۴۰	کنترل	
	۱۱۷/۱	۳۴/۱	۴۲/۵	۴۰/۶	آزمایش	
	۱۰۸/۹	۳۰/۶	۳۸/۷	۳۹/۶	کنترل	پدر
	۱۲۰	۳۱/۹	۴۳/۵	۴۴/۵	آزمایش	مادر
	۱۰۹/۷	۳۰/۴	۳۹/۷	۳۹/۶	کنترل	
	۱۱۸/۵	۳۴/۳	۴۲/۷	۴۱/۲	آزمایش	
	۱۰۹/۳	۳۰/۹	۳۸/۹	۳۹/۷	کنترل	پدر
	۱۲۱/۲	۳۲/۱	۴۳/۸	۴۴/۹	آزمایش	مادر
	۱۱۰/۶	۳۰/۶	۴۰/۲	۳۹/۵	کنترل	

**مقایسه میانگین‌های مقیاس سبک‌های دلبستگی همسران بر حسب پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری**

اجتنابی	اضطرابی	ایمن	گروه	والدین	آزمون
۳۳/۱	۵۴/۳	۵۷/۲	آزمایش		
۳۴	۵۳/۴	۶۰/۳	کنترل	پدر	
۳۴/۳	۵۷	۵۳/۲	آزمایش	مادر	
۳۳/۷	۵۳/۹	۵۵/۲	کنترل		
۳۲/۴	۵۲/۶	۵۹/۵	آزمایش	پدر	
۳۴/۱	۵۳/۸	۶۰/۱	کنترل	مادر	
۳۳/۲	۵۵/۷	۵۷/۲	آزمایش		
۳۳/۷	۵۴/۵	۵۵/۳	کنترل		
۳۲/۲	۵۲/۲	۵۹/۹	آزمایش	پدر	
۳۳/۹	۵۳/۵	۶۰/۲	کنترل	مادر	
۳۳/۱	۵۵/۲	۵۷/۶	آزمایش		
۳۳/۵	۵۴/۱	۵۵/۷	کنترل		

طبق اطلاعات جدول (۴)، آموزش بسته آموزشی حاصل از الگوی تدوین شده ارتباط همسران، میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی همسران در ابعاد مدیریت هیجانات، ادراک دیگران، ابراز وجود و همچنین میانگین نمرات سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کاهش داده است اما میانگین نمرات سبک‌های دلبستگی ایمن را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، در مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش داده است که در نهایت منجر به افزایش میانگین نمرات رابطه مؤثر همسران و کاهش میانگین نمرات رابطه اجتنابی متقابل همسران، ارتباط کناره‌گیری مرد / توقع زن و ارتباط کناره‌گیری زن / توقع مرد در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، در مرحله پس‌آزمون و پیگیری گردیده است.

جدول ۵. مقایسه میانگین‌ها در سطح استنباطی بر اساس سنجه‌های تکرار شده و آزمون F  
گرین‌هاوس-گایسر برای رابطه همسران

آزمون	والدین	گروه	ارتباط مؤثر	ارتباط اجتنابی متقابل	ارتباط کناره‌گیری مرد / توقع زن	ارتباط کناره‌گیری زن / توقع مرد
			۰/۸۵۴	۰/۸۱۴	۰/۸۲۵	۰/۸۱۱
آزمون	پدر	آزمایش	۰/۴۴۲	۰/۴۴۹	۰/۴۵۱	۰/۴۴۱
ماوچلی (مقدار و سطح معناداری)		کنترل	۰/۸۸۲	۰/۸۳۲	۰/۸۴۷	۰/۸۰۱
	مادر	آزمایش	۰/۴۹۳	۰/۴۵۹	۰/۸۳۳	۰/۴۲۱
		کنترل	۰/۸۶۲	۰/۸۵۱	۰/۸۴۶	۰/۸۷۴
		آزمایش	۰/۴۵۳	۰/۴۳۹	۰/۸۳۱	۰/۴۸۵
		کنترل	۰/۸۴۵	۰/۸۱۹	۰/۸۴۵	۰/۸۱۷
			۰/۴۳۱	۰/۴۵۵	۰/۴۳۲	۰/۴۴۸
آزمون F	پدر	آزمایش	۴/۳	۳/۱	۴/۲	۳/۹
گرین‌هاوس-گایسر (مقدار و سطح معناداری)		کنترل	۰/۰۲۲	۰/۰۵۹	۰/۰۲۵	۰/۰۳۱
	مادر	آزمایش	۰/۶	۰/۸	۰/۸	۰/۴
		کنترل	۰/۵۵۵	۰/۴۵۸	۰/۴۵۸	۰/۶۷۴
		آزمایش	۵/۱	۴/۳	۴/۹	۴/۳
		کنترل	۰/۰۱۲	۰/۰۲۲	۰/۰۱۴	۰/۰۲۳
			۱/۱	۰/۹	۰/۵	۰/۷
			۰/۳۴۲	۰/۴۱۷	۰/۶۰۵	۰/۵۰۴

مقایسه میانگین‌ها بر اساس سنجه‌های تکرار شده و آزمون F گرین‌هاوس-گایسر  
مهارت‌های ارتباطی همسران

آزمون	والدین	گروه	مدیریت هیجانات	ادراک دیگران	ابراز وجود	مهارت‌های ارتباطی در مجموع
	آزمایش		۰/۷۱۲	۰/۷۵۱	۰/۷۴۶	۰/۷۵۹
			۰/۳۲۱	۰/۳۹۲	۰/۳۸۱	۰/۳۹۵
آزمون ماوچلی (مقدار و سطح معناداری)	پدر	کنترل	۰/۷۳۴	۰/۷۷۸	۰/۷۹۱	۰/۷۳۹
			۰/۳۳۹	۰/۳۷۱	۰/۴۰۲	۰/۳۴۱
	آزمایش		۰/۷۴۹	۰/۷۳۴	۰/۷۵۱	۰/۷۹۸
			۰/۳۵۸	۰/۳۳۹	۰/۳۹۲	۰/۴۱۲
	مادر	کنترل	۰/۷۵۵	۰/۷۱۹	۰/۷۰۹	۰/۷۰۲
			۰/۳۹۷	۰/۳۳۱	۰/۳۱۲	۰/۳۰۲
آزمون F گرین‌هاوس-گایسر (مقدار و سطح معناداری)	پدر	کنترل	۸/۱	۷/۴	۷/۱	۱۲/۳
			۰/۰۰۱	۰/۰۰۲	۰/۰۰۳	۰/۰۰۰
	پدر	کنترل	۱/۷	۱/۱	۰/۹	۱/۴
			۰/۱۹۷	۰/۳۴۶	۰/۴۱۷	۰/۲۶۲
	آزمایش		۶/۲	۶/۴	۵/۸	۹/۳
			۰/۰۰۵	۰/۰۰۵	۰/۰۰۷	۰/۰۰۱
	مادر	کنترل	۱/۶	۰/۹	۰/۸	۲/۱
			۰/۲۱۸	۰/۴۰۹	۰/۴۶۳	۰/۱۳۷

مقایسه میانگین‌ها بر اساس سنجه‌های تکرار شده و آزمون F گرین‌هاوس-گایسر  
سبک‌های دلبستگی همسران

آزمون	والدین	گروه	ایمن	اضطرابی	اجتنابی
	آزمایش		۰/۸۴۴	۰/۸۱۹	۰/۷۲۵
			۰/۴۳۱	۰/۵۳۵	۰/۴۹۹
آزمون ماوچلی (مقدار و سطح معناداری)	پدر	کنترل	۰/۸۱۲	۰/۷۴۹	۰/۷۱۱
			۰/۵۶۰	۰/۵۳۱	۰/۵۴۸
	آزمایش		۰/۷۹۹	۰/۶۹۵	۰/۹۱۵
			۰/۵۸۹	۰/۵۷۰	۰/۴۹۹
	مادر	کنترل	۰/۹۲۲	۰/۷۵۸	۰/۷۴۱
			۰/۵۵۰	۰/۵۶۸	۰/۵۹۳

۴/۲	۴/۱	۶/۳	آزمایش		
۰/۰۲۴	۰/۰۲۶	۰/۰۰۵		پدر	آزمون F
۱/۱	۰/۹	۱/۲	کنترل		کرین هاوس - گایسر
۰/۳۴۶	۰/۴۱۷	۰/۳۱۵			(مقدار و
۴/۶	۴/۹	۵/۷	آزمایش		سطح معناداری)
۰/۰۱۸	۰/۰۱۴	۰/۰۰۸		مادر	
۰/۸	۰/۹	۱/۲	کنترل		
۰/۴۵۸	۰/۴۱۳	۰/۳۱۲			

همان‌طور که جدول (۵) نشان می‌دهد، مقدار F به دست‌آمده برای ابعاد مهارت‌های ارتباطی در بعد مدیریت هیجان: مادران (۶/۲)، پدران (۸/۱)؛ بعد ادراک دیگران: مادران (۶/۴)، پدران (۷/۴)؛ بعد ابراز وجود: مادران (۵/۸)، پدران (۷/۱) و برای ابعاد سبک دلبستگی در بعد ایمن: مادران (۵/۷)، پدران (۶/۳)؛ بعد اضطرابی: مادران (۴/۹)، پدران (۴/۱)؛ بعد اجتنابی: مادران (۴/۶)، پدران (۴/۲) و برای ابعاد رابطه همسران در بعد رابطه مؤثر همسران: مادران (۵/۱)، پدران (۴/۳)؛ بعد رابطه اجتنابی متقابل همسران: مادران (۱۴/۳)، پدران (۳/۱)؛ بعد ارتباط کناره‌گیری مرد / توقع زن: مادران (۴/۹)، پدران (۴/۲) و بعد ارتباط کناره‌گیری زن / توقع مرد: مادران (۴/۳)، پدران (۳/۹) می‌باشد که حاکی از تفاوت معنادار دو گروه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری است. پس فرضیه تحقیق مبنی بر این که آموزش ارتباط همسران، میانگین نمرات ابعاد مهارت‌های ارتباطی، سبک دلبستگی، رابطه مؤثر همسران را در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، در مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش می‌دهد را تأیید می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی کاربرد بسته آموزشی تدوین شده ارتباط مؤثر همسری بر بازسازی الگوی ناسالم رابطه زناشویی زوجین بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش بسته آموزشی تدوین شده با مداخله‌های متفاوتی، منجر به افزایش رابطه مؤثر همسران شده است. در پژوهش حاضر، مداخله بر اساس محتوای بسته آموزشی تدوین شده حاصل از پژوهش قبلی عطایی‌فر و امیری (۱۳۹۵)، که در آن مدلی بر اساس افزایش رابطه مؤثر همسران تدوین شده بود، تنظیم گردید. متغیرهای سبک دلبستگی ایمن، مهارت‌های ارتباطی همسران به‌طور مثبت معنی‌دار رابطه مؤثر همسران را پیش‌بینی می‌کردند. لذا در این بسته آموزشی، درمان‌ها با توجه به میزان اثر متغیرها در دو مدل مردان و زنان ایجاد شد.



نتایج نشان داد، آموزش بسته آموزشی به همسران (بخش ایجاد فضای ایمن ارتباطی)، منجر به افزایش سبک دلبستگی ایمن و کاهش سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی همسران گردیده است که این نتیجه هم‌خوان با پژوهش‌های بورگرموز و همکاران، ۲۰۱۵؛ الگلیش و همکاران، ۲۰۱۵؛ گرینبرگ، اروار و مالکولم، ۲۰۱۰؛ جاویدی، ۱۳۹۲) می‌باشد. در تبیین این نتیجه می‌توان بیان داشت که زوج‌درمانی هیجان‌مدار، یک مدل مداخله در عمق است که به جای از بین بردن تعارض، تعارض را به‌عنوان سرخشی برای پی بردن به ریشه تعارض می‌داند (به نقل از نقدی، حاتمی، کیامنش و نوایی‌نژاد، ۱۳۹۵). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) در مراحل درمانی با هدف تغییر آسیب‌های دلبستگی، منجر به بهبودی مدل‌های فعال درونی‌شده که این بهبودی باعث شکل‌گیری فضای امن ارتباطی در رابطه آشفته همسران می‌شود. این درمان به تنظیم هیجان‌ها، پردازش صحیح اطلاعات به دور از منفی‌باف و نهایتاً به حل مسائل ارتباطی در میان همسران، از راه مشارکتی و سازنده منجر می‌شود (جانسون و ویفن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹؛ کولینز، فورد، گیچارد و آلارد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). مطالعات آزمایشی درباره تأثیرات درمان هیجان‌مدار زوجین، تعامل‌های مثبت (جانسون و گرینبرگ، ۱۹۹۸)، صمیمیت و خودافشایی قدرتمند هیجانی (گرینبرگ و گلدمن، ۱۹۹۸) در میان همسران را تأیید کرده‌اند. بنابراین به نظر می‌آید افزایش سبک دلبستگی ایمن و کاهش سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی منجر به افزایش رابطه مؤثر همسری و کاهش الگوهای ناسالم رابطه همسران در ابعاد اجتنابی متقابل و رابطه توقع مرد/کناره‌گیری زن، رابطه توقع زن/کناره‌گیری مرد شده است.

از طرفی نتایج نشان داد آموزش بسته آموزشی تدوین شده (بخش مهارت ارتباطی)، منجر به افزایش مهارت‌های ارتباطی همسران گردیده است که این نتیجه هم‌خوان با پژوهش‌های (کارگر، قاصد و کیمیایی، ۱۳۹۵؛ هالفورد و همکاران، ۲۰۱۵؛ جوانینگ، ۲۰۰۹) می‌باشد. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رابطه مؤثر همسران می‌توان بیان داشت که این آموزش به همسران کمک می‌کند تا دلایل زیربنایی تعارض‌های مخرب خود را شناسایی کنند و از شیوه‌های سازنده‌تری استفاده کنند. درواقع همسران یاد می‌گیرند تا پیام‌های خود را با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر منتقل نمایند که در نتیجه آن تبادل‌های رفتاری مثبت افزایش می‌یابد و رفتارهای منفی کاهش می‌یابد. افزایش تبادل‌های مثبت نیز، نیازهای عاطفی همسران را ارضا می‌کند و باعث ایجاد احساس مثبت نسبت به یکدیگر می‌شود (فتحی اقدم، احدی، جمهری و فرخی، ۱۳۹۰). از طرفی نتایج پژوهش نشان داد مدیریت هیجانات، ادراک دیگران و ابراز وجود

۱. Johnson & Whiffen

2. Collins, Ford, Guichard & Allard

در همسران افزایش یافته است که می‌تواند دلیلی بر افزایش رابطه مؤثر همسری و کاهش الگوهای ناسالم رابطه همسران در ابعاد اجتنابی متقابل و رابطه توقع مرد/کناره‌گیری زن، رابطه توقع زن/کناره‌گیری مرد باشد.

در مجموع می‌توان بیان داشت، از آنجایی که در پژوهش حاضر از دو نوع آموزش که در تحقیقات گذشته اثربخشی مثبتی در تقویت رابطه همسران نشان داده‌اند، به کار گرفته شده است، به نظر می‌آید برآیند دو نوع آموزش (بهبود آسیب‌های دل‌بستگی، یادگیری شیوه‌های صحیح ارتباط مؤثر منجر به بهبود رابطه همسری شده است.

در نهایت می‌توان بیان کرد، آموزش‌ها، بر انتظارات و تعبیر و تفسیری که همسران از رفتار یکدیگر دارند و همچنین تغییر در نظام بازخورد متقابل زن و شوهرها و اصلاح ساختار و مرزهای روابط زناشویی، تأثیر داشته و با توجه به ماهیت سامانه‌ای (سیستمی) حاکم بر ساختار خانواده منجر به متأثر شدن روابط زن و شوهر شده است. در آزمون پیگیری دوماهه نیز نتایج به دست آمده تأیید شد. بنابراین می‌توان بیان داشت که بسته آموزشی تدوین شده دارای اثرگذاری پایدار و طولانی‌مدت بوده است و نتایج حاصل از مداخله صورت گرفته می‌تواند به افزایش رابطه مؤثر همسران که مشکل شایع در خانواده است، کمک کند. قابل ذکر است که در این پژوهش کلیه والدین دارای مدرک تحصیلی دیپلم به بالا و درآمد خانواده‌ها، درآمد متوسط رو به بالا داشتند، بنابراین برای تعمیم نتایج، بایستی جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین محدود بودن پژوهش به مدارس شهر کرج، تعمیم نتایج پژوهش را به دیگر استان‌ها با احتیاط مواجه کرد. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش پیشنهاد می‌شود، این پژوهش در مراکز مشاوره، همچنین شهرها و استان‌های دیگر و مقاطع تحصیلی دیگری صورت گیرد و آن را با نتایج این پژوهش مقایسه نمایند تا پیکره دانش مربوط به ارتباط همسران در محیط‌های خانوادگی و اجتماعی گسترش یابد. همچنین به دلیل نتایج مثبت اجرای برنامه آموزشی ارتباط همسران، استفاده از این برنامه به عنوان دوره‌های آموزش خانواده در مدارس، فرهنگ‌سراها و مراکز مشاوره توصیه می‌شود.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگر بر خود لازم می‌داند از کلیه زوجینی که در پژوهش حاضر شدند و نیز از اداره کل آموزش و پرورش استان البرز برای فراهم کردن زمینه پژوهش حاضر قدردانی کند.

### تضاد منافع

بنابر اظهار نویسنده، مقاله حاضر فاقد هر گونه تعارض منافع بوده است.

### Reference

Ataiefar, R., & Amiri, S. (2016). An Exploration of the Association between Effective Spousal Communication and Parent- Child Relationship. *Quarterly journal of Family and Research*, 13(1), 7- 37. [In Persian]

Behrad Far, R., Jazayeri, R. S., Bahrami, F., Abedi, M. R., Etemadi, O., & Fatemi, S. M. (2016). A comparative scrutiny of the effectiveness of Emotionally- Focused Couple Therapy (EFCT) and Narrative Couple Therapy (NCT) in the marital quality and emotional, cognitive and behavioral impaired functioning of distressed couples. *Family Psychology*, 3(1), 3- 16. [In Persian]

Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dalglish, T.L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2015). Changes in relationship- specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42, 231- 45.

Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). Communication patterns Questionnaire. Unpublished manuscript, university of California, Los Angeles.

Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 201– 219.

Dalglish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2015). Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41, 276- 291.

Ebadatpur, B. (2000). Standardization of marital relationship patterns questionnaire in Tehran, 1999- 2000. Master Thesis in Consultation. Tarbiyat Moallem University of Tehran. [In Persian]

Erbert, L. A. (2000). Conflict and Dialectics: Perceptions of Dialectical Contradictions in Marital Conflict. *Journal of social and Personal Relationships*, 17, 638- 659.

Fathi Aghdam, G. h., Ahadi, H., Jomehri, F., & Farrokhi, N. A. (2011). Comparison of the Effectiveness of Communication Skills Training on Marital Conflict and Quality of Life in Female. *Journal of Behavioral Sciences*, 3, 101- 119. [In Persian]

Forouzanfar, A., & Sayadi, M. (2019). Meta-analysis of the effectiveness of emotion- focused couple therapy on reducing marital problems. *Journal of Armaghane danesh*, 24 (1), 97- 109. [In Persian]

Gottman J. M. (1979). *Empirical Investigations of Marriage*. New York, NY: Academic Press.

Gottman J. M, & Notaricus C.I. (2002). Marital in 20th century and research and for 21 century. *Family process*, 41: 156-197.

Greenberg, L. S., & Goldman, A. (1998), "Effects of a communication training component added to an emotionally focused couple therapy", *Journal of Marital and Family Therapy*, 27, 134- 152.

Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion- focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36, 28-42.

Halford, W. K & Moore, E. (2002). Relationship education & the prevention of couple relationship problems. In: A. S Gurman & N. S Jacobson (EDS) *Clinical handbook of couple therapy*, 3rd edition, New York: Guilford.

Halford, W. K., Hilpert, P., Bodenmann, G., Keithia L., Larson, & J. Holman, T. (2015). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low- Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication. *Journal of behavior therapy*, 64 (3). 409– 421.

Heyman, R. E. (2001). Observation of couple conflicts clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations. *psychological Assessment*, 13, 5- 35.

Javidi, N. (2013). The Effectiveness of Emotion-Couple Therapy on Improving Marital Satisfaction Between Couples and Family Behavior Control. *Quarterly Journal of Applied Counseling*, 2 (3). 65-78. [In Persian]

Joaning, H. (2009). The long term effects of the couple communication program. *journal of marital family therapy*, 8(4): 463- 468.

Johnson, S. (2004). *The practice of emotionally focused marital therapy* (2nd ed.). New York: Brunner/ Routledge.

Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11, 313– 317.

Johnson, S. M., & whiffen, V. E. (1999). Made to measure adapting emotionally focused couple therapy to partners attachment style. *Journal of American psychology*, 6- 366- 381.

Kargar, M., kimiaee, S. A., & ghased, F. (2016). The Effectiveness of Marital Communication Skills Training on the Quality of Life and Marital Satisfaction of Conflicting Couples. *Quarterly Journal of Cultural-Educational Women and Family*. 11(36). 141- 123. [In Persian]

Laursen, B, (2001). A development meta- analysis of peer conflict resolution. *Development Review*, 21, 423- 449.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Miller, S. h., Miller, P. h, N, A, & W, Daniel. (2009). Teaching marital communication skills (talking and listening to each other). (F, B Trans).Tehran: Roshd Publications. [In Persian]

Naghdi, H., Hatami, M., Kayamanesh, A.,& Navobinejad,S. (2017). The comparison of the effect of emotion focused couple therapy and the problem-centered systemic therapy on marital conflict of spouses of the men under treatment of substance dependence. Family Counseling & Psychotherapy. Vol. 7, N. 1 (23), 23- 44. [In Persian]

Sherma,R. (2007). A task analytic examination of dominance in emotion focused couple therapy. Thesis for degree of doctor of psychology of York university, Toronto.

---

**The Effectiveness of Application of the Developed educational package of Spousal Package Spousal Communication on the Reconstruction of the Unhealthy Pattern of Marital Communication of Couples**

*Robabeh Ataeifar*<sup>1</sup>

**Abstract**

The Purpose of the present study was to investigate the Effectiveness of the Application of the Developed educational Package of Spousal Communication in the Reconstruction of the Unhealthy Pattern of Marital Communication of Couples. The design of this study was quasi-experimental research with a pretest-posttest and two-month follow-up and control group. The statistical population of the study consisted of all couples having a child who was studying in the sixth grade of primary school in the 4th district of Karaj city and also did not have an effective marital communication pattern (80 parents). 32 couples, were selected by convenience sampling method and randomly assigned to the experimental (16 couples) and control group (16 couples). In order to measure the variables, the spouses' communication pattern Questionnaire were used, The Educational package based on the Minnesota Couples Communication curriculum, and emotion-centered couple therapy was prepared and its validity was approved by experts through contingency coefficient of 5.04 Training was used in 10 sessions of 22 hours in 5 weeks. To analyze data from Covariance analysis and variance analysis was used. Findings showed that after training by educational package there is a significant difference between pre-test and post-test scores and also between post-test scores and follow up of the effective communication between the couple ( $\text{sig}=0.0001$ ). As a result, the educational program developed in the present study can be used to improve the pattern of marital communication between couples.

**Keywords:** Effective spousal communication, Marital communication of couples, Educational package.

---

1. Assistant Professor of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran, (Corresponding Author)