DOI: *10.29252/rbs.19.2.181*

Journal of Research in Behavioral Sciences

Year 2021, Volume 19, Issue 2

The Effectiveness of Relationship Enrichment Program Training in Reducing Latent Communication Aggression and Increasing Relationship Maintenance Strategies

Zahra Bahari[1], Kiyanoush Zahrakar[1,2], Zabih Pirani[3]

1. PhD Student, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.
2. (Corresponding author)* Associate Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

Abstract

Aim and Background: Educating couples is very important to resolve the conflicts created in marital relationship. Accordingly, the purpose of this study was to investigate the effectiveness of relationship enrichment program training in reducing latent communication aggression and increasing relationship maintenance strategies.

Methods and Materials: The method of the study was semi-experimental with pre-test, post-test, and follow-up with control group design. The statistical population included all couples seeking divorce who referred to the Pre-Divorce Counseling Center of the Deputy for Prevention of Justice located in the city of Karaj in 1400-99. A total of 21 couples using simple random sampling method were selected and divided into two experimental groups (each the group was divided into 7 pairs and a control group (7 pairs). The experimental groups underwent communication enrichment training (7 sessions of 90 minutes). But the control group did not receive any intervention. Hidden communication aggression questionnaires (1) and relationship retention strategies (RMSM) were used to collect information. Multivariate analysis of covariance, analysis of covariance, Tukey and Scheffe post hoc test and repeated measures of multivariate (profile analysis) were used to analyze the data. SPSS software version 25 was used to analyze the data.

Findings: The results showed that relationship-based enrichment training was effective in reducing communication aggression in the post-test and follow-up stages ($P \leq 0.001$). Also, training based on communication enrichment was effective in increasing relationship maintenance strategies in the post-test and follow-up stages ($P \leq 0.001$).

Conclusions: According to the findings, it can be stated that the effectiveness of relationship enrichment program training is effective in reducing latent communication aggression and increasing relationship maintenance strategies.

Keywords: Relationship enrichment program training, latent communication aggression, relationship maintenance strategies.

Citation: Bahari Z, Zahrakar k, Pirani Z. **The Effectiveness of Relationship Enrichment Program Training in Reducing Latent Communication Aggression and Increasing Relationship Maintenance Strategies**. Res Behav Sci 2021; 19(2): 181-192.

* **Kiyanoush Zahrakar,**
Email: dr.zbahari @ yahoo.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظ رابطه

زهرا بهاری[۱]، کیانوش زهراکار[۱،۲]، ذبیح پیرانی[۳]

۱- دانشجوی دکتری، رشته مشاوره، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

۲- (نویسنده مسئول)* گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران. گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران.

۳- استادیار، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: آموزش به زوجین برای حل تعارضات ایجادشده در رابطه زناشویی اهمیت زیادی دارد و درمانگران با ارائه‌ی آموزش‌های مختلف سعی بر این داشته و دارند تا به شیوه‌ای عمل نمایند که زوجین به روش بهتری با هم ارتباط برقرار کنند. بر این اساس هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظ رابطه می‌باشد.

مواد و روش‌ها: روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با مرحله پیگیری ۴۵ روزه است. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره پیش از طلاق معاونت پیشگیری دادگستری واقع در شهر کرج در سال ۹۸-۹۹ بودند. تعداد ۲۱ زوج که توانستند با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (هر گروه ۷ زوج) و یک گروه کنترل (۷ زوج) قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش تحت آموزش غنی‌سازی ارتباط (۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند. از پرسشنامه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان (۱) و راهبردهای حفظ رابطه (RMSM) به‌منظور گردآوری اطلاعات استفاده شد. از تحلیل کوواریانس چندمتغیری، آزمون تعقیبی توکی و شفه و اندازه‌گیری مکرر چندمتغیری (تحلیل پروفایل) جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مبتنی بر غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بود ($p<۰/۰۰۱$). همچنین آموزش مبتنی بر غنی‌سازی ارتباط در افزایش راهبردهای حفظ رابطه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بود ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها می‌توان بیان کرد که بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظ رابطه مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه، پرخاشگری ارتباطی پنهان، راهبردهای حفظ رابطه.

ارجاع: بهاری زهرا، زهراکار کیانوش، پیرانی ذبیح. **اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظ رابطه**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۴۰۰؛ ۱۹(۲): ۱۹۲-۱۸۱.

*- **کیانوش زهراکار،**

رایانامه: dr_zahrakar@khu.ac.ir

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]

[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

مقدمه

یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی که هر جامعه‌ای همیشه با آن روبروست واقعیتی به نام طلاق است، پدیده‌ای که در جوامع امروزی با سرعت زیادی در حال افزایش است. در ایران بر اساس آمار سازمان ثبت‌احوال کشور (۱۳۹۵)، نرخ رشد طلاق از دو درصد در سال ۸۳، به ۱۳ درصد در سال ۸۸ رسیده و روزبه‌روز نیز در حال افزایش است (۳). رایج‌ترین مسئله در ازدواج‌های پردردسر و ناآرام رابطه ضعیف است. به عقیده گاتمن (۲۰۱۶) کیفیت تعامل بین زن و شوهرها پیش‌گوی مهمی برای آشفتگی زناشویی یا طلاق است. وی دریافت زوج‌هایی که درصدد طلاق هستند در تعاملات زناشویی خود از هیجان‌های منفی بیش از هیجان‌های مثبت استفاده می‌کنند و اگر زوجین فاقد مهارت‌های ارتباطی ضروری برای حل مشکلاتشان باشند، حتی کوچک‌ترین مشکل حل ناشدنی خواهد شد (۴). به‌عبارت‌دیگر می‌توان گفت که طلاق معلول تعامل‌های نارکاساز و فقدان مهارت‌های ارتباطی ضروری بین زوجین است. به نظر می‌رسد ازجمله عواملی که کیفیت تعاملات زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهند خشونت و پرخاشگری (۵, ۶) و همچنین عدم استفاده از راهبردهای حفظ رابطه (۷) می‌باشند.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که نزدیک به ۵۲ درصد طلاق در آمریکا، به دلیل آزار و اذیت جسمی یا عاطفی رخ می‌دهند و از هر سه زوج حداقل یک نفر، حداقل یک بار خشونت و پرخاشگری را تجربه می‌کنند (۴). خشونت بین زوجین یک شکل از پرخاشگری آشکار است که یک‌طرفه و یا دوطرفه می‌باشد و اثرات منفی زیادی بر عملکرد ارتباطی بین زوجین بر جای می‌گذارد (۸). نوع دیگری از پرخاشگری که موردتوجه پژوهشگران قرار گرفته و در طی پژوهش‌های اخیر به‌عنوان عاملی مؤثر بر بی‌ثباتی ازدواج شناسایی شده است (۵). پرخاشگری ارتباطی پنهان نامیده می‌شود. پرخاشگری ارتباطی پنهان که گاهی اوقات پرخاشگری پنهان نامیده می‌شود، دربرگیرنده اعمالی است که در رابطه دو نفره زن و شوهر به کار گرفته می‌شود (۹) و به رفتارهایی اطلاق می‌گردد که به همسر آسیب می‌رسانند نظیر صدمه زدن به روابط یا احساس عدم پذیرش اجتماعی و تخریب روابط دوستانه (۱۰). پرخاشگری پنهان مشتمل بر دو نوع مؤلفه‌ی خراب کردن وجه اجتماعی و کناره‌گیری عاطفی می‌باشد. خراب کردن وجهه اجتماعی به آزار و اذیت غیرمستقیم همسر از طریق بدگویی، شایعه‌پراکنی، در میان گذاشتن اطلاعات خصوصی همسر با دیگران و یا فراهم نمودن امکان دخالت دیگران در جریان بحث‌ها و مشاجرات گفته می‌شود. هدف تخریب وجه اجتماعی، استفاده از فشار اجتماعی برای کنترل همسر قلمداد می‌شود (۱۱). عدم تنظیم هیجانی در هنگام ارتباط، یکی از عوامل کلیدی در پیش‌بینی انحلال زندگی زناشویی به شمار می‌رود (۵). رفتارهای منفی و تجربه تنبیه، میزان رضایت زناشویی زوجین را کاهش داده و احتمال تخریب زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد (۴). داشتن مهارت بالا و برقراری ارتباط، تمایل بیشتر به در میان گذاشتن احساسات و آسیب‌پذیری در برابر خطر و همچنین نداشتن حالت دفاعی در برابر یکدیگر، باعث حل رضایت‌بخش تعارضات و رضایت از رابطه می‌گردد (۱۲). مطالعات انجام‌شده نشان داده است که یکی از عوامل مؤثر بر رضایت از رابطه و رضایت زناشویی، راهبردهای رفتاری هستند که زوجین در رابطه زناشویی خود، به کار می‌برند (۱۳).

آموزش به زوجین برای حل تعارضات ایجادشده در رابطه زناشویی اهمیت زیادی دارد و درمانگران با ارائه‌ی آموزش‌های مختلف سعی بر این داشته و دارند تا به شیوه‌ای عمل نمایند که زوجین به روش بهتری با هم ارتباط برقرار کنند و درنتیجه ناسازگاری‌ها و درگیری‌های زوجین به حداقل تنزل پیدا کند. یکی از روش‌های مؤثر در این مورد برنامه غنی‌سازی ارتباط گارنی (بهبودی از طریق همدلی عمیق و گفتگوی صمیمانه) می‌باشد (۱۴). درمان غنی‌سازی ارتباط بر پایه یک مدل آموزشی قرار دارد. زوج‌ها در مدل غنی‌سازی ارتباط به‌عنوان افرادی تلقی می‌شوند که فاقد مهارت‌های ویژه و ضروری زندگی هستند و نیاز دارند به‌منظور ارتقاء نحوه تعاملات میان‌فردی آموزش ببینند تا درنتیجه بتوانند کیفیت روابط صمیمانه‌محوری خود را افزایش دهند. این کار هم به‌صورت بالینی، به‌منظور ترمیم روابطی که دچار مشکل شده‌اند و هم در شکل غیربالینی، به‌منظور غنا بخشیدن به روابطی که اساساً بی‌نقص هستند، انجام می‌شود (۱۵). هدف آموزش غنی‌سازی ارتباط، کمک به زوج برای فراگیری چگونگی تنظیم عواطف آن‌ها و مدیریت موقعیت‌های تعارض‌آمیز به بهترین شکل و مؤثرترین صورت است. به شیوه‌ای که امنیت عاطفی و فیزیکی و احترام متقابل حفظ شود. بر این اساس هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظ رابطه می‌باشد.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

طبق تعریف طلاق فرآیندی است که با تجربه‌ی بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی جدید خاتمه می‌یابد (۳). بیش از ۹۰ درصد ازدواج آشفته این مشکلات را به‌عنوان مسئله اصلی در روابط خود عنوان می‌کنند (۱۶).

برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط یک دیدگاه آموزشی است که به زوجین کمک می‌کند با تسلط بر مهارت‌های ارتباطی مشکلات خود را حل کنند. این دیدگاه به‌جای درمان بر آموزش تأکید دارد. در حقیقت برنامه‌ی غنی‌سازی ارتباط یک دیدگاه مهارت‌آموزی است و توسط گارنی و همکاران طراحی شده است. درمان و آموزش غنی‌سازی ارتباط، یک نوع خانواده‌درمانی مهارت‌آموزی است که آموزش با ساختار، منظم و زمان محور است. این رویکرد به‌عنوان یک رویکرد آموزش غیرتشخیصی، روش‌هایی را برای پیشگیری یا درمان مورداستفاده قرار می‌دهد. رویکردی است توأم با همکاری که درمانگر ارزش‌ها، باورها و روش‌هایش را به میزان زیادی برای مراجعین توصیف می‌کند تا علاقه به همکاری صادقانه را در آن‌ها ایجاد کند این ارزش‌ها و روش‌ها بر اهمیت رابطه با دیگران در همه‌ی مراحل تکامل انسان تأکید می‌کند برای اجرای این اصول اساسی، زبان و گفتار از عناصر کلیدی عملکرد بین فردی هستند (۱۵). عسکری و همکاران (۱۷) نشان دادند که می‌توان برای افزایش سازگاری و ارتقای رضایت زناشویی خانواده‌ها از برنامه‌های آموزشی مهارت_محور استفاده کرد.

پرخاشگری ارتباطی که گاهی اوقات پرخاشگری پنهان نامیده می‌شود، برگزیده اعمالی است که به‌منظور دستکاری و کنترل شریک زندگی به کار گرفته می‌شود (۵) که بر تعهد و رضایت زناشویی تأثیر دارد (۱۵). پرخاشگری ارتباطی با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزردگی می‌تواند به ایجاد و تشدید نارضایتی روابط زوجین دامن زده و عواقب منفی برای زوجین و سایر اعضای خانواده داشته باشد. به‌علاوه نتایج مطالعات حاکی از این است که پرخاشگری با حرمت‌شکنی در روابط زوجین، می‌تواند منجر به پدیده طلاق نیز شود (۱۸). به نظر صاحب‌نظران، اغلب مشکلات ارتباطی بین زوجین می‌تواند به پرخاشگری پنهان بین همسران منتهی گردد (۹).

حفظ و نگهداری می‌تواند به‌عنوان فرایند نگهداری یک رابطه در وضعیتی رضایت‌بخش تعریف شود. مزیت این تعریف توانایی آن برای افتراق میان ثبات و کیفیت می‌باشد. این نوع تمایز، در هنگام جستجو برای توضیح ناهنجاری‌های ظاهری نمادینی همچون ثبات و ازدواج ناخوشایند، سودمند می‌باشد (۱۵). تأکید بر این تعریف متناسب با تجربه کلی و رضایتمندی نسبت به هرکدام از ویژگی‌های کیفی خاص و مشخص می‌باشد (۱۹). درنهایت، جاکوبسکی و همکاران، (۲۰) بیان کردند که حفظ و نگهداری به فرایند حفظ و نگهداری یک رابطه در حال تعمیر و اصلاح اشاره دارد. این تعریف دربرگیرنده دو اصل می‌باشد: حفظ و نگهداری پیگیرانه و اصلاح و تعمیر یک رابطه در حال فروپاشی.

هنگام تداوم یک رابطه، هر رفتاری که مثبت باشد و اعتماد و نزدیکی عمیق بین افراد را افزایش دهد، یک رفتار تداوم جامعه‌یار محسوب می‌شود. هر چه رفتار جامعه‌یار در ارتباط مشهودتر باشد، به‌احتمال زیادتری پیوندهای قوی شکل می‌گیرد و رابطه رشد و تداوم می‌یابد. سطوح پائین رفتارهای تداوم جامعه یار، تقویت کمی در رابطه ایجاد می‌کنند، درنتیجه معمولاً بنیان ضعیف‌تر موجب بدتر شدن روابط یا دست‌کم عدم پیشرفت آن‌ها می‌شود (۲۱). با توجه به مطالب ذکر شده محقق درصدد است که به بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظ رابطه بپردازد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر ازنظر هدف کاربردی و ازنظر روش نیمه‌آزمایشی با سه گروه (دو گروه آزمایشی یک گروه کنترل) می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه زوجینی است که به‌منظور طلاق به مرکز مشاوره دادگستری کرج (حامی) در سال ۱۳۹۹ مراجعه نموده‌اند. حجم نمونه‌ی اولیه برای غربالگری ۱۰۰ نفر (۵۰ زوج) بوده است که از طریق روش نمونه‌گیری داوطلبانه (در دسترس) انتخاب شدند و سپس تعداد ۲۱ زوج به‌عنوان زوجینی که دارای پرخاشگری بالا و راهبردهای حفظ رابطه پایین بودند شناسایی و غربالگری شدند. این ۲۱ زوج به‌طور تصادفی ساده در گروه‌ها گمارش شدند (۷ زوج در گروه راه‌حل‌محور و ۷ زوج در گروه کنترل).

جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه پرخاشگری ارتباطی پنهان نلسون و کارول (۲۰۰۶) استفاده شد. این مقیاس دارای ۱۲ گویه (هر زیر مقیاس دارای ۶ گویه است). خرده‌مقیاس کناره‌گیری عاطفی شامل سؤالات ۱ تا ۶ و خرده مقیاس خراب کردن وجهه اجتماعی شامل سؤالات ۷ تا ۱۲

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

می‌باشد. روایی و پایایی پرسشنامه در ایران به‌وسیله‌ی خزایی و همکاران مورد بررسی قرار گرفت. پرسشنامه راهبردهای حفظ رابطه (RMSM) استافورد و همکاران یک ابزار پرکاربرد در سنجش رفتارها و مهارت‌هایی است که زوجین در روابط خود به کار می‌گیرند. این مقیاس برای اندازه‌گیری خرده مقیاس اطمینان‌بخشی ۸ (گویه)، گشودگی ۷ (گویه)، مدیریت تعارض‌ها ۵ (گویه)، تقسیم وظایف (گویه)، مثبت‌نگری ۲ (گویه)، نصیحت (هماهنگی و مشورت ۲ گویه) و شبکه اجتماعی ۲ (گویه) در نظر گرفته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۱ سؤال است. داده‌های گردآوری‌شده در قالب طرح پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون و با یک گروه کنترل همراه با پیگیری ۴۵ روزه بود.

پرسشنامه راهبردهای حفظ رابطه در زوجین (RMSM). پرسشنامه راهبردهای حفظ رابطه (RMSM) که توسط استافورد و همکاران ساخته شده، یک ابزار پرکاربرد در سنجش رفتارها و مهارت‌هایی است که زوجین در روابط خود به کار می‌گیرند .این مقیاس برای اندازه‌گیری خرده مقیاس اطمینان بخشی ۸ (گویه)، گشودگی ۷ (گویه)، مدیریت تعارض‌ها ۵ (گویه)، تقسیم وظایف (گویه)، مثبت نگری ۲ (گویه)، نصیحت (هماهنگی و مشورت ۲ گویه) و شبکه اجتماعی ۲ (گویه) در نظر گرفته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۱ سؤال است. شیوه‌ی نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس یک مقیاس ۷ لیکرتی است که امتیاز هر یک بر اساس نمره‌گذاری ذیل می‌باشد: کاملاً مخالفم:۱، اغلب مخالفم:۲، تا حدودی مخالفم:۳، نه مخالفم و نه موافقم:۴، تا حدودی موافقم:۵، اغلب موافقم:۶، کاملاً موافقم:۷، دامنه‌ی نمرات از ۳۱ تا ۲۱۷ می‌باشد. در این مقیاس برای به دست آوردن امتیاز مربوط به هر خرده مقیاس، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سؤالات آن خرده مقیاس را با هم محاسبه می‌نمایند. ضریب پایایی هرکدام از این خرده مقیاس‌ها در مطالعه‌ی استافورد و همکارانش (۲۰۰۰) به این صورت می‌باشد: نصیحت (۰/۷۰)، اطمینان بخشی ۰/۹۲، گشودگی ۰/۸۷، مدیریت تعارض‌ها ۰/۸۱، تقسیم وظایف ۰/۸۳، مثبت‌گرایی ۰/۷۶، شبکه‌های اجتماعی ۰/۷۲. در مطالعه‌ای که توسط مؤمنی و همکارانش (۱۳۹۳) نیز در این رابطه انجام شد ضریب پایایی هرکدام از خرده مقیاس‌ها به این صورت می‌باشد: ضرایب پایایی اطمینان بخشی ۰/۸۷، گشودگی ۰/۸۶، مدیریت تعارض ۰/۷۱، مثبت‌گرایی ۰/۸۰، شبکه اجتماعی ۰/۷۳، تقسیم وظایف ۰/۶۰ و نصیحت ۰/۷۴ گزارش داده‌اند. در پژوهشی که توسط نصیری و همکاران صورت گرفت ضریب پایایی هرکدام از خرده مقیاس‌ها که از طریق آلفای کرونباخ به دست آمد به شرح زیر می‌باشد: اطمینان دهی (۰/۹۳)، گشودگی (۰/۸۷)، مدیریت تعارض (۰/۷۲)، تقسیم وظایف (۰/۷۱)، مثبت‌گرایی (۰/۸۵)، نصیحت (۰/۷۵) و شبکه‌های اجتماعی (۰/۵۵).

پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان. مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان توسط نلسون و کارول، به‌منظور سنجش کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی در روابط زوجین در سال ۲۰۰۶ ساخته شده است. این مقیاس نسخه اصلاح‌شده‌ای از پرسشنامه خود گزارشی پرخاشگری و قربانی مورالس و کریک (۱۹۹۸) و مقیاس روابط عاشقانه لیندر و همکاران (۲۰۰۲) است. این مقیاس دارای ۱۲ گویه (هر زیر مقیاس دارای ۶ گویه است). خرده مقیاس کناره‌گیری عاطفی شامل سؤالات ۱ تا ۶ و خرده مقیاس خراب کردن وجهه اجتماعی شامل سؤالات ۷ تا ۱۲ می‌باشد. نمره‌گذاری به روش لیکرتی برحسب پاسخ‌های ۱ تا ۷ درجه‌ای (از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد=۷)، می‌باشد. حداقل نمره ۱۲ و حداکثر آن ۸۴ می‌باشد. کارول و همکاران (۲۰۱۰) ضریب آلفای کرونباخ نمرات کناره‌گیری عاطفی را برای مردان (۰/۹۰) و برای همسران آن‌ها (۰/۸۶) و همچنین آلفای کرون باخ خراب کردن وجه اجتماعی را برای شوهران (۰/۸۸) و برای همسران آن‌ها (۰/۹۰) گزارش کردند. منگ (۲۰۱۳) نیز نتایج مشابهی را برای اعتباریابی مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان گزارش نمود. نتایج تحلیل عاملی تائیدی این پژوهش نیز روایی سازه‌ی نسخه‌ی اصلی پرسشنامه را نشان داده است. همچنین در پژوهش منگ ضریب آلفای کرون باخ برای خراب کردن وجهه‌ی اجتماعی و کناره‌گیری عاطفی به ترتیب (۰/۹۰) و (۰/۸۶) در مردان و (۰/۸۸) و (۰/۹۰) در زنان گزارش شده است (به نقل از خزایی و همکاران، ۱۳۹۶). کرامر (۲۰۱۵) نیز در پژوهش خود ضریب آلفای کرون باخ را برای کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه‌ی اجتماعی به ترتیب (۰/۸۴) و (۰/۷۹) در مردان و (۰/۸۲) و (۰/۸۴) در زنان گزارش کردند. روایی و پایایی پرسشنامه‌ی پرخاشگری پنهان نلسون و کارول (۲۰۰۶) در ایران به‌وسیله‌ی خزایی و همکاران موردبررسی قرار گرفت. خزایی و همکاران، ۱۳۹۵ به بررسی ویژگی‌های مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان پرداختند. هدف این پژوهش بررسی مشخصات روان‌سنجی و هنجاریابی مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوج‌های ایرانی

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

بود. پرسش‌نامه‌های تعارضات زناشویی تجدیدنظر شده‌ی ثنایی (۱۳۸۷) و مقیاس سازگاری زناشویی بی اسپی نر (۱۹۷۶) در مورد آن‌ها ارزیابی شد. جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از شاخص آماری همبستگی پیرسون، ضریب آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی اکتشافی، تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید. تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که مقیاس ۱۲ سؤالی پرخاشگری پنهان ارتباطی در نمونه ایرانی از دو عامل (کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی) اشباع شده است که ۵۶ درصد از واریانس مقیاس را تبیین می‌کنند. تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان داد که مدل دوعاملی مقیاس پرخاشگری پنهان ارتباطی به‌خوبی با داده‌ها برازش دارد. ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۵) اعتبار همگرا (۰/۴۷)، اعتبار واگرا (۰/۴۲) به دست آمد که همگی در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. به‌طورکلی نتایج نشان داد، مقیاس پرخاشگری پنهان ارتباطی نلسون و کارول (۲۰۰۶) از روایی و اعتبار مناسبی برخوردار است و می‌توان آن را برای سنجش میزان پرخاشگری پنهان ارتباطی زوج‌ها به کار برد.

خلاصه جلسات ساختار جلسات غنی‌سازی ارتباط گارنی (RE)

جلسه اول: معارفه، ارائه قواعد و قوانین اساسی و انتظارات اولیه از گروه، تأکید بر رازداری، آموزش شناخت افکار احساسات و نیازها و بحث پیرامون آن‌ها و روشن کردن نقش هر یک در ایجاد و تداوم تعارض، ارائه تکلیف و جمع‌بندی و خلاصه‌ی جلسه.

جلسه دوم: دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، آموزش شناخت نیازها، افکار و احساسات و تأثیر متقابل آنان در موقعیت، آموزش انواع احساسات، آموزش انواع بیان و انتقال، مراحل بیان کلامی اطلاعات ارائه تکلیف و جمع‌بندی و خلاصه‌ی جلسه.

جلسه سوم: دریافت بازخورد از جلسه قبل. مرور تکالیف. آموزش مهارت‌های توجه. آموزش چگونگی گوش دادن. آموزش چگونگی ارائه پاسخ. ارائه تکلیف و جمع‌بندی و خلاصه‌ی جلسه.

جلسه چهارم: دریافت بازخورد از جلسه قبل. مرور تکالیف. آموزش سدهای ارتباطی. آموزش انواع بیان افکار و احساسات. ارائه تکالیف و جمع‌بندی و خلاصه‌ی جلسه.

جلسه پنجم: دریافت بازخورد از جلسه قبل. مرور تکالیف. شناسایی پیام‌های سه‌بخشی ابراز وجود: رفتار، احساس، پیامد آن بر زندگی شما. آموزش مراحل پنج‌گانه. ابراز وجود. ارائه تکلیف و جمع‌بندی و خلاصه‌ی جلسه.

جلسه ششم: دریافت بازخورد از جلسه قبل. مرور تکالیف. آموزش مهارت‌های شش‌گانه حلم مسئله. ارائه تکلیف و جمع‌بندی و خلاصه‌ی جلسه.

جلسه هفتم: دریافت بازخورد از جلسه قبل. مرور تکالیف. ارائه روش تلفیق مهارت‌ها و استفاده از جرئت‌مندی در روابط. اجرای پس‌آزمون.

روش آماری: به‌منظور آزمون داده‌ها، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری، تحلیل کوواریانس، آزمون تعقیبی توکی و شفه و اندازه‌گیری مکرر چندمتغیری (تحلیل پروفایل) استفاده شده است.

یافته‌ها

در این پژوهش در گروه غنی‌سازی رابطه گارنی ۴ نفر (۲۸/۵۷ درصد) ۲۵ تا ۳۱ سال، ۶ نفر (۴۲/۸۵ درصد) ۳۲ تا ۳۶ سال و ۴ نفر (۲۸/۵۷ درصد) ۳۷ سال به بالا بود. در گروه کنترل ۶ نفر (۴۲/۸۵ درصد) ۲۵ تا ۳۱ سال، ۶ نفر (۴۲/۸۵ درصد) ۳۲ تا ۳۶ سال و ۲ نفر (۱۴/۲۹ درصد) ۳۷ سال به بالا بودند. در گروه غنی‌سازی رابطه گارنی ۴ نفر (۲۸/۵۷ درصد) فوق‌دیپلم، ۵ نفر (۳۵/۷۱ درصد) لیسانس و ۵ نفر (۳۵/۷۱ درصد) فوق‌لیسانس بودند. در گروه کنترل ۶ نفر (۴۲/۸۵ درصد) فوق‌دیپلم، ۵ نفر (۳۵/۷۱ درصد) لیسانس و ۳ نفر (۲۱/۴۲ درصد) فوق‌لیسانس بودند.

با توجه به عدم معناداری اندازه آزمون موچلی برای هر دو مؤلفه پرخاشگری ارتباطی پنهان، مفروضه کرویت موچلی برقرار است. فرض کرویت موچلی رد نشده و می‌توان کرویت در واریانس‌ها را برای مدل تحلیل واریانس در نظر گرفت. نتایج آزمون ام باکس نشان داد که سطح معنی‌داری از ۰/۰۵ بیشتر است؛ بنابراین فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس رعایت شده است. نرمال بودن داده‌ها نیز با آزمون شاپیرو-ویلکز موردبررسی قرار گرفت که بالاتر از ۰/۰۵ بود و نشان داد که داده‌ها نرمال هستند. نتایج آزمون لوین نیز نشان داد که سطح معناداری به‌دست‌آمده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد؛ بنابراین شرط همگنی واریانس خطاها هم رعایت شده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

جدول ۱. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر پرخاشگری ارتباطی پنهان در سه مرحله اجرا

متغیرهای پژوهش	منابع تغییر		F	p	ضریب تأثیر	توان آماری
کناره‌گیری عاطفی	درون‌گروهی	زمان	۱۷۹/۹۶۴	۰/۰۰۱	۰/۸۸۲	۰/۹۹۹
		زمان*گروه	۱۲۶/۴۸۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴۱	۰/۹۹۹
		زمان*جنسیت	۰/۰۷۱	۰/۹۱۴	۰/۰۰۳	۰/۰۶۰
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۴۹۹	۰/۵۹۰	۰/۰۲۰	۰/۱۲۳
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۱۱/۷۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۲۸	۰/۹۹۹
		جنسیت	۰/۴۴۱	۰/۵۱۲	۰/۰۱۹	۰/۰۹۲
		گروه*جنسیت	۰/۴۴۱	۰/۵۱۳	۰/۰۱۸	۰/۰۹۸
		خطا	–	–	–	–
خراب کردن وجهه اجتماعی	درون‌گروهی	زمان	۸۸/۹۱۵	۰/۰۰۱	۰/۷۸۷	۰/۹۹۹
		زمان*گروه	۸۴/۰۴۹	۰/۰۰۱	۰/۷۷۸	۰/۹۹۹
		زمان*جنسیت	۰/۹۳۷	۰/۳۴۹	۰/۰۳۸	۰/۱۵۸
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۹۳۷	۰/۳۹۹	۰/۰۳۸	۰/۱۵۸
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۵۰/۴۵۰	۰/۰۰۱	۰/۶۷۸	۰/۹۹۹
		جنسیت	۰/۵۵۵	۰/۴۶۳	۰/۰۲۳	۰/۱۱۰
		گروه*جنسیت	۰/۰۲۲	۰/۸۸۳	۰/۰۰۱	۰/۰۵۲
		خطا	–	–	–	–

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که اثر متغیر درون‌گروهی (عامل زمان) بر ابعاد پرخاشگری ارتباطی پنهان معنادار است ($p\leq$۰/۰۰۱)؛ یعنی نمرات پرخاشگری ارتباطی پنهان بین گروه‌ها در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد. اثر متغیر بین گروهی مداخله نیز در کاهش کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی معنادار است؛ یعنی انجام مداخله آموزش مبتنی بر برنامه آموزش غنی‌سازی ارتباط توانسته است نمرات پرخاشگری ارتباطی پنهان را نسبت به گروه کنترل کاهش دهند. همچنین عامل جنسیت و تعامل گروه و جنسیت معنادار نبودند نشان‌دهنده اثربخش بودن آموزش مبتنی بر برنامه آموزش غنی‌سازی ارتباط به یک اندازه بر زوجین است.

جدول ۲. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی پرخاشگری ارتباطی پنهان در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرهای پژوهش	میانگین تعدیل‌شده		تفاوت مراحل	تفاوت میانگین	معنی‌داری
کناره‌گیری عاطفی	پیش‌آزمون	۳۰/۶۴	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	۳/۷۸۶*	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲۶/۸۶	پیش‌آزمون–پیگیری	۳/۳۵۷*	۰/۰۰۱
	پیگیری	۲۷/۲۹	پس‌آزمون–پیگیری	−۰/۴۲۹	۰/۱۶۴
خراب کردن وجهه اجتماعی	پیش‌آزمون	۳۰/۸۶	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	۲/۶۷۹*	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲۸/۱۸	پیش‌آزمون–پیگیری	۲/۵۷۱*	۰/۰۰۱
	پیگیری	۲۸/۲۹	پس‌آزمون–پیگیری	−۰/۱۰۷	۰/۲۸۸

جدول ۲ نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر برنامه آموزش غنی‌سازی ارتباط بر ابعاد پرخاشگری ارتباطی پنهان در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر معنی‌داری داشته است. همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد «تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون» و «تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پیگیری» بیشتر و معنادارتر از «تفاوت میانگین پس‌آزمون و پیگیری» است که این نشان‌دهنده آن است که آموزش مبتنی بر برنامه آموزش غنی‌سازی ارتباط بر ابعاد پرخاشگری ارتباطی پنهان در مرحله پس‌آزمون تأثیر داشته است و تداوم این تأثیر در مرحله پیگیری را نیز در برداشته است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر راهبردهای حفظ رابطه در سه مرحله اجرا

متغیرهای پژوهش	منابع تغییر		F	*p*	ضریب تأثیر	توان آماری
اطمینان بخشی	درون‌گروهی	زمان	۱۲۹/۹۸۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴۴	۰/۹۹۹
		زمان*گروه	۱۱۴/۱۴۰	۰/۰۰۱	۰/۸۲۶	۰/۹۹۹
		زمان*جنسیت	۰/۲۶۰	۰/۶۶۰	۰/۰۱۱	۰/۰۸۱
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۴۲۰	۰/۵۶۱	۰/۰۱۷	۰/۱۰۰
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۱۶/۸۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۱۲	۰/۹۷۶
		جنسیت	۰/۰۰۲	۰/۹۶۲	۰/۰۰۱	۰/۰۵۰
		گروه*جنسیت	۰/۱۸۹	۰/۶۶۸	۰/۰۰۸	۰/۰۷۰
		خطا	–	–	–	–
گشودگی	درون‌گروهی	زمان	۵۷/۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۷۰۵	۰/۹۹۹
		زمان*گروه	۴۳/۴۰۴	۰/۰۰۱	۰/۶۴۴	۰/۹۹۹
		زمان*جنسیت	۰/۱۳۵	۰/۷۳۹	۰/۰۰۶	۰/۰۶۵
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۱۳۵	۰/۷۳۹	۰/۰۰۶	۰/۰۶۵
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۳۱/۷۵۱	۰/۰۰۱	۰/۵۷۰	۰/۹۹۹
		جنسیت	۰/۰۵۶	۰/۸۱۵	۰/۰۰۲	۰/۰۵۶
		گروه*جنسیت	۰/۲۷۱	۰/۶۰۷	۰/۰۱۱	۰/۰۷۹
		خطا	–	–	–	–
مدیریت تعارض	درون‌گروهی	زمان	۶۷/۱۰۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳۷	۰/۹۹۹
		زمان*گروه	۳۸/۲۴۵	۰/۰۰۱	۰/۶۱۴	۰/۹۹۹
		زمان*جنسیت	۰/۷۷۶	۰/۴۱۸	۰/۰۳۱	۰/۱۴۸
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۵۰۷	۰/۵۲۹	۰/۰۲۱	۰/۱۱۳
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۵۸/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۷۰۸	۰/۹۹۹
		جنسیت	۰/۲۹۲	۰/۵۹۴	۰/۰۱۲	۰/۰۸۱
		گروه*جنسیت	۰/۱۷۶	۰/۶۷۸	۰/۰۰۷	۰/۰۶۹
		خطا	–	–	–	–
تقسیم وظایف	درون‌گروهی	زمان	۶/۸۸۳	۰/۰۰۶	۰/۲۲۳	۰/۸۲۵
		زمان*گروه	۷/۶۰۶	۰/۰۰۴	۰/۲۴۱	۰/۸۶۲
		زمان*جنسیت	۰/۹۰۲	۰/۳۸۶	۰/۰۳۶	۰/۱۷۲
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۹۸۵	۰/۳۵۹	۰/۰۳۹	۰/۱۸۴
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۲۴/۶۲۹	۰/۰۰۱	۰/۵۰۶	۰/۹۹۷
		جنسیت	۰/۵۳۶	۰/۴۷۱	۰/۰۲۲	۰/۱۰۸
		گروه*جنسیت	۰/۸۰۱	۰/۳۸۰	۰/۰۳۲	۰/۱۳۸
		خطا	–	–	–	–
مثبت‌گرایی	درون‌گروهی	زمان	۶۰/۷۵۹	۰/۰۰۱	۰/۷۱۷	۰/۹۹۹
		زمان*گروه	۴۴/۷۱۱	۰/۰۰۱	۰/۶۵۱	۰/۹۹۹
		زمان*جنسیت	۱/۷۷۱	۰/۱۹۵	۰/۰۶۹	۰/۲۶۸
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۳۲۵	۰/۶۰۹	۰/۰۱۳	۰/۰۸۸
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۳۹/۸۶۶	۰/۰۰۱	۰/۶۲۴	۰/۹۹۹
		جنسیت	۴/۰۰۸	۰/۰۵۷	۰/۱۴۳	۰/۴۸۵
		گروه*جنسیت	۰/۰۰۱	۰/۹۹۹	۰/۰۰۱	۰/۰۵۰
		خطا	–	–	–	–
	زمان		۸۸/۸۰۰	۰/۰۰۱	۰/۷۸۷	۰/۹۹۹

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

ادامه‌ی جدول ۳.

		زمان*گروه	۶۹/۸۵۳	۰/۰۰۱	۰/۷۴۴	۰/۹۹۹
		زمان*جنسیت	۰/۸۸۴	۰/۳۸۲	۰/۰۳۶	۰/۱۶۳
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۳۷۹	۰/۶۰۰	۰/۰۱۶	۰/۰۹۷
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۶۵/۸۹۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳۳	۰/۹۹۹
		جنسیت	۴/۲۱۰	۰/۰۵۱	۰/۱۴۹	۰/۵۰۴
		گروه*جنسیت	۰/۰۷۲	۰/۷۹۱	۰/۰۰۳	۰/۰۵۸
		خطا	–	–	–	–
شبکه اجتماعی	درون‌گروهی	زمان	۴/۳۸۳	۰/۰۴۳	۰/۱۵۴	۰/۷۳۱
		زمان*گروه	۲۱/۴۴۸	۰/۰۰۱	۰/۴۷۲	۰/۹۹۶
		زمان*جنسیت	۰/۱۷۵	۰/۷۰۳	۰/۰۰۷	۰/۰۷۰
		زمان*گروه*جنسیت	۱/۸۱۲	۰/۱۹۰	۰/۰۷۰	۰/۲۶۵
		خطا	–	–	–	–
	بین گروهی	گروه	۲۶/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲۰	۰/۹۹۸
		جنسیت	۰/۰۳۶	۰/۸۵۲	۰/۰۰۱	۰/۰۵۴
		گروه*جنسیت	۰/۸۹۲	۰/۳۵۴	۰/۰۳۶	۰/۱۴۸
		خطا	–	–	–	–

جدول ٤. نتایج آزمون تعقیبی بن‌فرونی راهبردهای حفظ رابطه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرهای پژوهش	میانگین تعدیل‌شده		تفاوت مراحل	تفاوت میانگین	معنی‌داری
اطمینان بخشی	پیش‌آزمون	۱۹/۷۹	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	-۲/۹۶۴*	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲۲/۷۵	پیش‌آزمون–پیگیری	-۲/۷۸۶*	۰/۰۰۱
	پیگیری	۲۲/۵۷	پس‌آزمون–پیگیری	۰/۱۷۹	۰/۱۹۴
گشودگی	پیش‌آزمون	۲۰/۷۹	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	-۲/۰۰۰*	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲۲/۷۹	پیش‌آزمون–پیگیری	-۱/۸۹۳*	۰/۰۰۱
	پیگیری	۲۲/۶۸	پس‌آزمون–پیگیری	۰/۱۰۷	۰/۲۸۸
مدیریت تعارض	پیش‌آزمون	۱۳/۷۹	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	-۲/۹۲۹*	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۶/۷۱	پیش‌آزمون–پیگیری	-۲/۸۲۱*	۰/۰۰۱
	پیگیری	۱۶/۶۱	پس‌آزمون–پیگیری	۰/۱۰۷	۰/۹۹۹
تقسیم وظایف	پیش‌آزمون	۱۴/۲۵	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	-۱/۷۱۴*	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۵/۹۶	پیش‌آزمون–پیگیری	-۱/۱۷۹*	۰/۰۰۱
	پیگیری	۱۵/۴۳	پس‌آزمون–پیگیری	۰/۵۳۶	۰/۸۱۲
مثبت‌گرایی	پیش‌آزمون	۵/۵۰	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	-۱/۴۶۴*	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۶/۹۶	پیش‌آزمون–پیگیری	-۱/۴۲۰*	۰/۰۰۱
	پیگیری	۶/۹۲	پس‌آزمون–پیگیری	۰/۰۰۴	۰/۹۹۹
نصیحت	پیش‌آزمون	۴/۵۴	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	-۱/۹۲۹*	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۶/۴۶	پیش‌آزمون–پیگیری	-۱/۸۵۷*	۰/۰۰۱
	پیگیری	۶/۳۹	پس‌آزمون–پیگیری	۰/۰۷۱	۰/۹۹۹
شبکه اجتماعی	پیش‌آزمون	۶/۸۲	پیش‌آزمون–پس‌آزمون	-۰/۵۳۶	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۷/۳۶	پیش‌آزمون–پیگیری	-۰/۵۳۶	۰/۰۰۱
	پیگیری	۷/۳۶	پس‌آزمون–پیگیری	۰/۹۹۹	۰/۱۶۴

نتایج جدول ۳ نشان‌دهنده آن بود که اثر متغیر درون‌گروهی (عامل زمان) بر ابعاد راهبردهای حفظ رابطه معنادار است ($p\leq$۰/۰۰۱)؛ یعنی نمرات راهبردهای حفظ رابطه بین گروه‌ها در مراحل زمانی پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد. اثر متغیر بین گروهی مداخله نیز در افزایش

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

اطمینان‌بخشی، گشودگی، مدیریت تعارض، تقسیم وظایف، مثبت‌گرایی، نصیحت و شبکه اجتماعی معنادار است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر برنامه آموزش غنی‌سازی ارتباط بر ابعاد راهبردهای حفظ رابطه در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر معنی‌داری داشته است. همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد «تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون» و «تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پیگیری» بیشتر و معنادارتر از «تفاوت میانگین پس‌آزمون و پیگیری» است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظ رابطه بود. نتایج کلی تحقیق نشان داد که آموزش مبتنی بر غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بود. همچنین آموزش مبتنی بر غنی‌سازی ارتباط در افزایش راهبردهای حفظ رابطه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بود.

آموزش مبتنی بر غنی‌سازی رابطه در کاهش پرخاشگری ارتباطی مؤثر است؛ یعنی انجام مداخله آموزش مبتنی بر پرخاشگری ارتباطی پنهان توانسته است نمرات پرخاشگری ارتباطی را نسبت به گروه کنترل کاهش دهند. همچنین عامل جنسیت و تعامل گروه جنسیت معنادار نبودند نشان‌دهنده اثربخش بودن آموزش مبتنی بر غنی‌سازی ارتباط به یک اندازه بر زوجین است. آموزش مبتنی بر غنی‌سازی رابطه تأثیر ماندگاری بر پرخاشگری ارتباطی در مرحله پیگیری داشته است. این نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج تحقیقات عسگری و همکاران (۲۲)، علیا زاده و همکاران (۲۳) هم‌سویی دارد.

ساکا (۱۵) بیان می‌کند که در اینجا نکته کلیدی این است که هدف آموزش مدیریت تعارض تجهیز زوج به مهارت خود-تنظیمی احساسات و رفتار و مدیریت ماهرانه موقعیت‌های تعارض‌آمیز می‌باشد که شامل فرایند سیستماتیک و قراردادی برای اجرا کردن وقفه‌ها با استفاده از مهارت‌های همدلی، بیانگری، بحث‌وگفتگو و حل مسئله برای مداخله در خشونت و پرخاشگری زوج می‌باشد. خصوصاً کاربرد یک‌سویه همدلی به‌عنوان مداخله‌کننده طرف دیگر در واکنش به احساسات خشم‌آلود دیگری. همچنین در تبیین ماندگاری نتایج آموزش مبتنی بر غنی‌سازی روابط بر پرخاشگری پنهان ارتباطی می‌توان گفت که غنی‌سازی ارتباط بر این فرض بنا شده است که یکی از مهم‌ترین و متمایزترین ویژگی‌های مدل غنی‌سازی ارتباط مهارت بیانگری است که به زوج‌ها آموزش می‌دهد چگونه به مسائل واجد اهمیت در رابطه‌ی خود بپردازند، بدون این‌که باعث شوند طرف دیگر درنتیجه حمله‌های نا ماهرانه به شخصیت طرف دیگر بدون هیچ ضرورتی حالت تدافعی به خود بگیرند.

نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر غنی‌سازی ارتباط در افزایش راهبردهای حفظ رابطه مؤثر است؛ یعنی انجام مداخله آموزش مبتنی بر غنی‌سازی رابطه توانسته است نمرات راهبردهای حفظ رابطه را نسبت به گروه کنترل افزایش دهند. همچنین عامل جنسیت و تعامل گروه جنسیت معنادار نبودند نشان‌دهنده اثربخش بودن آموزش مبتنی بر غنی‌سازی ارتباط به یک اندازه بر زوجین است. همچنین نتایج دیگر تحقیق بیانگر آن بود که آموزش مبتنی بر غنی‌سازی ارتباط تأثیر ماندگاری بر راهبردهای حفظ رابطه در مرحله پیگیری داشته است. درنتیجه فرضیه دوم تأیید شد. این نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج تحقیقات، عسگری و همکاران (۲۲)، هم‌سویی دارد.

در تبیین اثربخشی آموزش مبتنی بر غنی‌سازی ارتباط بر راهبردهای حفظ رابطه زوجین می‌توان گفت که غنی‌سازی ارتباط با ده مهارت ساخت یافته است که از آن میان مهارت همدلی، مهارت بنیادی این مدل تلقی می‌گردد. مهارت همدلی زوج را به گوش دادن و همدلی کردن با یکدیگر قادر می‌سازد به‌نحوی‌که همسر را مجاب می‌کند که احساس درک‌شدگی کند، خودفهمی‌اش ژرف گردد و او را برای خوداکتشافی و خودافشایی بیشتر ترغیب می‌کند و همدلی‌کننده را نیز برای اتصال عمیق‌تر با تجربه همسر توانمند می‌سازد، به‌نحوی‌که پذیرندگی و دریافت نسبت به دیدگاه همسر افزایش می‌یابد، درنهایت حسی عمیق‌شده از صمیمیت، شفقت و پیوند هیجانی در رابطه را می‌پروراند. همدلی از مهم‌ترین مؤلفه‌های یک مراوده ماهرانه است و یکی از بهترین راه‌های پرورش یک رابطه زناشویی به‌خوبی سازش‌یافته جهت فراهم کردن مهارت‌های مراوده برای همسران است. زمانی که زوجین از همدلی استفاده می‌کنند به‌حساب بانکی عاطفی آن‌ها افزوده می‌شود و بدین ترتیب زمانی که فرد با طرف دیگر همدلی می‌کند «به سمت او متمایل می‌شود» نه این‌که از او «روی برگرداند». همچنین در تبیین یافته موردنظر بر ماندگاری نتایج آموزش غنی‌سازی ارتباط بر راهبردهای حفظ رابطه می‌توان گفت که ساکا (۲۴) بیان می‌کند

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

که تعریف من از زوج‌درمانی این است که هدفمند به دنبال تغییر باشد و تغییر را به‌طور مستقیم در قواعد، الگوهای ساختار و ماهیت تعاملات میان‌فردی در خانواده القاء کند، به‌طوری‌که اعضایش قادر باشند تحت حمایت رشد مثبت و تغییر سازنده یکدیگر نقش نمایندگان روان‌درمانی را برای هم بازی کنند. معنای ضمنی محوری این رویکرد این است که فرایند تغییر طی مداخله درمانگر آغاز و پایان نمی‌پذیرد، بلکه فرایند تغییر به‌گونه‌ای طراحی شده است که بعد از خاتمه درمان نیز ادامه داشته باشد. به این طریق، به‌مرورزمان زوج یا خانواده در عمل به یک سیستم مولد (انعطاف‌پذیر) تغییر مثبت، در زمینه الگوهای تعامل‌محوری تبدیل می‌شوند.

تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از نتایج رساله دکتری خانم زهرا بهاری دانشجوی دکتری مشاوره مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک می باشد. از اساتید راهنما، مشاور و تمام افرادی که ما را در انجام این تحقیق یاری کردند، صمیمانه سپاسگزاریم.

References

1. Pliszka SR, Greenhill LL, Crismon ML, Sedillo A, Carlson C, Conners CK, et al. The Texas Children's Medication Algorithm Project: report of the Texas Consensus Conference Panel on medication treatment of childhood attention-deficit/hyperactivity disorder. Part I. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2000;39(7):908-19.
2. Nayebi1 Elahe, Pasha Reza, Bakhtiarpour Saeed, Saadi Eftekhar Zahra. Comparing effectiveness of individual and group play therapyon resilience in elementary school students with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Empowering Exceptional Children Journal. 2019;3(32):1-13.
3. Dehghani Mohsen, Ismailian Nasrin, Roshan Mohammad, Akbari Fatemeh. Divorce of psychological, emotional and legal dimensions. Tehran: Jangal Publications; 2017. 1-295. [In Persian] p.
4. Gottman J, Gottman M. Basic Principles of Effective Couple Therapy; Translated by Zahrakar, Kianoush. Laufpour Nouri. 2016:121. [In Persian]
5. Baron KG, Smith TW, Butner J, Nealey-Moore J, Hawkins MW, Uchino BN. Hostility, anger, and marital adjustment: Concurrent and prospective associations with psychosocial vulnerability. Journal of behavioral medicine. 2007;30(1):1-10.
6. Curtis DS, Epstein NB, Wheeler B. Relationship satisfaction mediates the link between partner aggression and relationship dissolution: The importance of considering severity. Journal of interpersonal violence. 2017;32(8):1187-208.
7. Badr H, Taylor CLC. Effects of relationship maintenance on psychological distress and dyadic adjustment among couples coping with lung cancer. Health Psychology. 2008;27(5):616.
8. Johnson WB, Murray K. Crazy Love: Dealing with Your Partner's Problem Personality: Impact Publishers; 2007.
9. Davies W. Overcoming anger and irritability: A self-help guide using cognitive behavioural techniques: Hachette UK; 2016.
10. Brown JH, Brown CS. Marital therapy: Concepts and skills for effective practice: Brooks/Cole Publishing Company; 2002.
11. Dargahi S, Rezaiee Ahvanuiee M, Ghasemi Jobaneh R, Khorasani AH. The effect of relationship enhancement approach training on job stress and quality of marital relationship among municipality staffs. Journal of Occupational Health and Epidemiology. 2017;6(4):199-206.
12. Gurman AS, Lebow JL, Snyder DK. Clinical handbook of couple therapy: Guilford Publications; 2015.
13. Merchant K. How men and women differ: Gender differences in communication styles, influence tactics, and leadership styles. 2012.
14. Sperry L. The power of shared subjectivity: revitalizing intimacy through relationship enhancement couples therapy. Intimate Couple: Routledge; 2013. p. 381-402.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]

15. Scuka RF. Repairing a relationship imperiled by infidelity: Combining individual work, Relationship Enhancement® couple therapy and guided visualization to break through an emotional impasse. Sexual and Relationship Therapy. 2012;27(4):335-43.
16. Seligman LW, Reichenberg LW. Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies, and skills: Pearson Higher Ed; 2013.
17. Askari R, Heydarnia A, Abbassi H. The Effect of Relationship Enhancement Training on Increasing Women's Marital Adjustment. Journal of Counseling Research. 2020;18(72):184-200.
18. Tompkins SA, Roeder JA, Thomas JJ, Koch KK. Effectiveness of a relationship enrichment program for couples living with multiple sclerosis. International journal of MS care. 2013;15(1):27-34.
19. Cavedo C, Guerney B. Relationship enhancement enrichment and problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. Preventive approaches in couples therapy. 1999:73-105.
20. Jakubowski SF, Milne EP, Brunner H, Miller RB. A review of empirically supported marital enrichment programs. Family relations. 2004;53(5):528-36.
21. Moore BA. Handbook of counseling military couples: Taylor & Francis; 2012.
22. Askari M, B Mohd Noah S, Aishah Bt Hassan S, Bt Baba M. Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. International Journal of Psychological Studies. 2012.
23. Olia Zadeh M, Raeisi Z. Effectiveness of Solution-oriented Teaching on Marital Conflicts and Life Quality in Couples in Isfahan. Community Health Journal. 2017;11(شماره):۱-۱۰.
24. Scuka RF. Relationship enhancement therapy: Healing through deep empathy and intimate dialogue: Routledge; 2013.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-23]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1400.19.2.14.3]
[DOI: 10.52547/rbs.19.2.181]