



Developing a Psycho-Educational Package of Marital Skills Based on an Eclectic Approach and Determining Its Effectiveness in Improving Communication Patterns and Conflict Resolution Styles of Conflicting Couples

Rahim Rabet¹, Ali Rezaeisharif², and Hussein Ghamari Givi³

1. Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
Email: rahimrabet1090@gmail.com  0009-0001-7381-4828
2. Corresponding Author, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
Email: rezaeisharif@uma.ac.ir  0000-0003-3502-8575
3. Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
Email: hghhossin44@gmail.com  0000-0002-1026-7687

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received 9 February 2026

Received in revised form 30
March 2026

Accepted 10 May 2026

Available online 22 June 2026

Keywords:

validation of psycho-educational
package,
eclecticism,
communication patterns,
conflict resolution styles,
marital skills,
conflict of couples.

ABSTRACT

Objective: The present study aimed to develop and validate a psycho-educational package of marital skills based on eclecticism, in order to improve communication patterns and conflict resolution styles of conflicting couples.

Method: The present study was a mixed-methodology (quantitative-qualitative) study. In the qualitative part, the Delphi method was used, and the population in this part included all experts in the field of marriage and family counseling, 30 of whom were selected by the judgmental sampling to enter the study. The quantitative part of the study was conducted using a quasi-experimental method with a pretest-posttest design with a control group and a two-month follow-up phase. The population in this part included all couples referring to Zanjan counseling centers, 50 couples with high scores on Christensen & Sullaway's (1984) Communication Patterns Questionnaire and Rahim's (1983) Conflict Resolution styles Questionnaire were selected by the convenient sampling, and randomly assigned to two groups of 25 people (experimental group and control group), and the experimental group was trained in eight two-hour sessions based on the instructions of the developed psycho-educational package. The data were analyzed qualitatively using the Kendall coefficient of agreement and quantitatively using the analysis of covariance test.

Results: The qualitative findings showed that the developed psycho-educational package had good content validity and the expert working group reached a final and strong agreement in the fourth Delphi round. In the quantitative section, the findings showed that the developed package was able to improve the communication patterns and conflict resolution styles of conflicting couples in the experimental group compared to the control group ($P < 0.05$). This difference was also significant in the two-month follow-up phase.

Conclusions: The results of the study showed that a psycho-educational package of marital skills based on an eclectic approach can be effective in improving communication patterns and conflict resolution styles of conflicting couples.

Cite this article: Rabet, R., Rezaeisharif, A., & Ghamari Givi, H. (2026). Developing a Psycho-Educational Package of Marital Skills Based on an Eclectic Approach and Determining Its Effectiveness in Improving Communication Patterns and Conflict Resolution Styles of Conflicting Couples. *The Islamic Journal of Women and the Family*, 14(2), 73 - 100. <http://doi.org/10.22034/IJWF.2025.21629.2469>



© The Author(s). retain the copyright and full publishing rights.

Publisher: Al-Mustafa International University.

DOI: <http://doi.org/10.22034/IJWF.2025.21629.2469>

Introduction

Marriage is a legal, moral, and physical union between a man and a woman in a social life for the purpose of establishing a family and forms a relationship that has a unique position compared to other human relationships. Having a satisfying marriage is consistently associated with overall life satisfaction (Kim & Jung, 2024). In marriages with low marital conflict, couples have the ability to resolve marital conflicts in an effective manner (Mahmoud al-Hassan & Abouzar, 2024; Bahar al-Din & Nouriniah, 2024). In contrast, the prevalence of marital conflicts for the mental health of couples and children is an important issue in contemporary families. Marital conflicts are defined as an obvious confrontation between couples in the field of different interests, opinions, and perspectives that leads to disagreements and communication problems (Henson et al., 2024). One of the important problems of conflicting couples is the defect in communication patterns and the unconstructiveness of conflict resolution styles (Salimi et al., 2024).

Effective communication is the core of marital satisfaction (Omoboyeh et al., 2024). Healthy communication patterns can lead to compatibility, mutual understanding, and empathy between couples, while unhealthy communication patterns reduce marital compatibility (Salimi et al., 2024). Christensen and Schenk (1991, cited in Abdi Zarin & Sanei Taheri, 2020) have divided couples' communication patterns into three categories: mutually constructive communication pattern, mutually avoidant communication pattern, and withdrawal/expectation communication pattern. Conflict resolution styles are also behaviors shown by couples in critical situations (Sadeghkhani et al., 2024). In 1983, Rahim divided conflict resolution styles into five styles: integrated, obliging, domineering, avoidant, and conciliatory (Haghighi et al., 2012). Therefore, it seems essential to improve couples' relationships by the education of marital skills and using psycho-educational programs. Given the limitations of interventions that are based solely on a specific approach, an eclectic approach allows for the use of effective methods from different approaches. Accordingly, the present study aimed to develop and validate a psycho-educational package of marital skills based on an eclectic approach and determine its effectiveness in improving communication patterns and conflict resolution styles of conflicting couples.

Method

The present study was conducted using a mixed method. In the qualitative section, content analysis was used to select the content of the educational package, and the Delphi method was used to determine validity. In the first stage, scientific articles related to the research topic and problem from 2020 to 2024 (Latin and Persian articles) were reviewed in scientific databases on the Internet. After reviewing the studies, the approaches that had the most confirmation in the research were selected and techniques and skills that matched them were extracted for training conflicting couples, and duplicates and similar items were removed. Finally, the extracted

content was organized in the form of an eight-session manual, with 120-minute sessions.

To examine the validity of the package, 30 experts in the field of marriage and family counseling participated in the Delphi expert working group by the judgmental sampling. Data were collected and analyzed during four Delphi rounds. In the fourth stage, the Kendall coefficient of agreement (W) was 0.894, indicating very good agreement. The CVI coefficient was 0.85 and the CVR was 0.60, confirming the closed content validity.

In the quantitative part, the research was conducted using a quasi-experimental method with a pretest-posttest design, with a control group and a two-month follow-up phase. The population included couples referring to Zanzan counseling centers. Among them, 50 couples who had low scores on the mutually constructive communication pattern subscale of Christensen & Sullaway's (1984) Communication Patterns Questionnaire and high scores on the mutual avoidance and withdrawal/expectation subscales, and also had high scores on the unconstructive conflict resolution strategies of Rahim's (1983) Conflict Resolution Styles Questionnaire, were selected and randomly assigned to two groups of 25 people (experimental group and control group). The experimental group received eight two-hour training sessions of the developed package, while the control group did not receive training. The data were analyzed with paired t-test and analysis of covariance.

The content of the training package consisted of eight sessions. The first session was dedicated to the introduction, generalities, and concept of communication patterns. In the third to fifth sessions, McMaster, Gottman, and Satir approaches were used to improve communication patterns, respectively. The sixth session was dedicated to marital conflict and conflict resolution styles. In the seventh session, solution-focused couple therapy was used to improve conflict resolution styles, and in the eighth session, dialectical behavior therapy was used, and skills such as emotion regulation, self-awareness, cognitive reappraisal, mindfulness, and interpersonal communication skills were taught.

Results

The results showed that before the intervention, both groups had an unfavorable situation in the mutually constructive communication pattern and their mutual avoidance and withdrawal/expectation patterns were high. After implementing the training package, the mutually constructive communication pattern improved in the experimental group and the mutual avoidance and withdrawal/expectation patterns decreased; these changes remained stable in the two-month follow-up phase, while no such change was observed in the control group. Also, in conflict resolution styles, the experimental group showed an increase in constructive styles and a decrease in unconstructive styles after the training, and this situation was maintained in the two-month follow-up phase.

The paired t-test showed that the difference between the pre-test and post-test means was significant in all three communication patterns and that the developed package had a significant

effect on improving the communication patterns of the experimental group. In addition, the difference between the pre-test and post-test means was significant in all five conflict resolution styles. The results of the analysis of covariance also showed that after controlling for the pre-test effect, there was a significant difference between the experimental and control groups in the mutually constructive, mutually avoidant, and withdrawal/expectation communication patterns. The intervention effect was reported to be 61% for the mutually constructive, 95% for the mutually avoidant, and 97% for the withdrawal/expectation communication patterns. This effect was also stable in the follow-up phase.

In conflict resolution styles, a significant difference was also observed between the two groups in the integrated, conciliatory, obliging, avoidant, and domineering styles. The intervention effect was 92% for the integrated style, 95% for the conciliatory, 93% for the obliging, 94% for the avoidant, and 97% for the domineering. These differences remained stable in the follow-up phase, indicating that the developed package was able to create a significant and stable effect on the conflicting couples of the experimental group for at least two months.

Conclusions

The research findings showed that the developed package has good content validity and the expert group reached a strong agreement about it in the Delphi method. Also, the eight-session training of this package was able to improve the mutually constructive communication pattern of conflicting couples, reduce the communication patterns of mutual avoidance and withdrawal/expectation, and change the unconstructive conflict resolution styles to constructive styles. In general, based on the research findings, the psycho-educational package of marital skills based on an eclectic approach is effective in improving the communication patterns and conflict resolution styles of conflicting couples. However, the voluntary entry of couples and the implementation of the research in the Zanzan community were limitations of the study, and caution should be exercised in generalizing the results to other communities.

Author Contributions

The first author was responsible for the research design and writing of the article, and the second and third authors contributed to editing the final version of the article

Data Availability Statement

Data are available from the authors upon request

Acknowledgements

This article is the result of Mr. Rahim Rabet's doctoral thesis entitled "Developing a Psycho-Educational Package of Marital Skills Based on an Eclectic Approach and Determining Its Effectiveness on Marital Control, Communication Patterns, and Conflict Resolution Strategies

among Conflicting Couples", which was conducted with the spiritual and scientific support of Dr. Ali Rezaei Sharif and Dr. Hussein Ghamari Kivi. The authors of the article would like to thank all those who played a role in conducting the research and writing the article and who were present as Delphi experts or subjects in the study

Ethical Considerations

The authors emphasize that all ethical principles have been observed in conducting and publishing this research. This has been confirmed by all authors. Cases such as falsification of data, distortion of results, plagiarism, and any other unethical behavior have been strictly avoided in this study.

Funding

This study was conducted without receiving any financial support from government, commercial, or non-profit organizations.

Conflict of Interest

The authors declare that there are no conflicts of interest in connection with this study. In other words, there were no financial or personal interests that could affect the results of the study.



تدوین بسته روانی- آموزشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد التقاط‌نگری و تعیین اثربخشی آن بر بهبود الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض در زوج‌های متعارض

رحیم رابط^۱، علی رضایی شریف^۲، و حسین قمری گیوی^۳

۱. دکترای مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. rahimrabet1090@gmail.com؛ رایانامه:

۲. نویسنده مسئول، استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. rezaeisharif@uma.ac.ir؛ رایانامه:

۳. استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. Hghhossin44@gmail.com؛ رایانامه:

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف: پژوهش حاضر با هدف تدوین و اعتباریابی بسته روانی- آموزشی مهارت‌های زناشویی بر مبنای التقاط‌نگری، به منظور بهبود الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض همسران متعارض انجام شد. روش پژوهش: پژوهش حاضر از نظر روش‌شناسی از نوع آمیخته (کمی- کیفی) بود. در بخش کیفی، از روش دلفی استفاده شد و جامعه پژوهش در این بخش شامل کلیه متخصصان خبره در زمینه مشاوره ازدواج و خانواده بود که ۳۰ نفر از ایشان به روش نمونه‌گیری هدفمند برای ورود به پژوهش انتخاب شدند. بخش کمی پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری دوماهه انجام شد. جامعه پژوهش این بخش شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره زنجان بود که ۵۰ زوج با نمرات بالا در پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالاولی (۱۹۸۴) و پرسش‌نامه سبک‌های حل تعارض رحیم (۱۹۸۳)، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۵ نفره (گروه آزمایش و گروه گواه) گمارده شدند و گروه آزمایش براساس دستورالعمل بسته روانی- آموزشی تدوین‌شده، طی هشت جلسه دوساعته آموزش دید. داده‌ها در بخش کیفی با استفاده از ضریب توافق کندال و در بخش کمی با آزمون تحلیل کواریانس تحلیل شد. یافته‌ها: یافته‌های بخش کیفی نشان داد که بسته روانی- آموزشی تدوین‌شده از روایی محتوایی مطلوبی برخوردار است و کارگروه تخصصی در دور چهارم دلفی به توافق نهایی و قوی رسید. در بخش کمی نیز یافته‌ها نشان داد که بسته تدوین‌شده توانسته است الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض زوج‌های متعارض گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل بهبود بخشد ($p < 0.05$). این تفاوت در مرحله پیگیری دوماهه نیز معنادار بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۱۱/۲۰	
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱	
کلید واژه‌ها: دائرة المعارف قرآن لیدن، چارلز جوزف آدامز، بلوغ، انواع بلوغ در قرآن، مستشرقان.	نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد که بسته روانی- آموزشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد التقاط‌نگری می‌تواند در بهبود الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض همسران متعارض اثربخش باشد.

استناد: رابط، رحیم؛ رضایی شریف، علی؛ و قمری گیوی، حسین (۱۴۰۵). تدوین بسته روانی- آموزشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد التقاط‌نگری و تعیین اثربخشی آن بر بهبود الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض در زوج‌های متعارض. *پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*، ۱۴(۲)، ۷۳-۱۰۰.

<http://doi.org/10.22034/IJWF.2025.21629.2469>



مقدمه

ازدواج اتحادی حقوقی، اخلاقی و جسمی بین زن و مرد در یک زندگی اجتماعی کامل به منظور تأسیس خانواده است. (ویراکن،^۱ ۲۰۲۴) با پیمان ازدواج ارتباطی شکل می‌گیرد که در مقایسه با دیگر ارتباط‌های انسانی، جایگاهی بی‌نظیر دارد. داشتن ازدواجی رضایت‌بخش به‌طور مداوم با سلامت جسمی بهتر، سلامت روان و رضایت کلی از زندگی مرتبط است (کیم و یونگ،^۲ ۲۰۲۴). در ازدواج‌های با تعارضات زناشویی پایین، فهم متقابل، تشریک مساعی و گشودگی حاکم است؛ به‌طوری که زوجین صاحب مدارا بوده و توانایی حل تعارضات زناشویی را به شیوه‌ای کارآمد دارند و فرزندان نیز به رشد و شکوفایی مناسبی می‌رسند و از عزت نفس و اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردارند (محمودالحسن و ابوذر،^۳ ۲۰۲۴؛ بهارالدین و نورینه،^۴ ۲۰۲۴). در سال‌های اخیر مسائل نگران‌کننده‌ای در حوزه ازدواج، تمایل زوجین به طلاق و پیامدهای طلاق در بیشتر کشورها گزارش شده است (سبارا و کوآن،^۵ ۲۰۱۷؛ اعمی بنده‌قرایی و همکاران،^۶ ۱۴۰۲) که جامعه ایرانی نیز در دو دهه اخیر برخلاف تمام سیاست‌گذاری‌های اجتماعی و برنامه‌ریزی‌های فرهنگی، به سمتی در حال حرکت است که روزه‌روز بر تعداد افراد مطلقه افزوده می‌شود (خانی،^۷ ۱۴۰۲؛ جعفری و همکاران،^۸ ۱۴۰۰). براین اساس، مداخلات و برنامه‌های آموزش زوجین در زمینه مهارت‌های زناشویی ضروری به نظر می‌رسد.

مطابق پژوهش‌ها و مطالعات، از عمده‌ترین علل طلاق تعارضات زناشویی^۹ است. (نفیسا و همکاران،^{۱۰} ۲۰۲۴؛ گایت و هریس،^{۱۱} ۲۰۲۴؛ گیرما شیفاف،^{۱۲} ۲۰۲۴؛ مردانی و همکاران،^{۱۳} ۲۰۲۴؛ خانی و همکاران،^{۱۴} ۲۰۲۴) شیوع روزافزون تعارضات زناشویی در جامعه معاصر و اثرات منفی آن بر سلامت روان زوج‌ها و کودکان آنها یکی از مسایل مهم و قابل توجه است که گاهی اوقات حتی تا سه نسل بر خانواده تأثیر می‌گذارد (صالحی و همکاران،^{۱۵} ۲۰۲۴). تعارضات زناشویی به صورت تقابل آشکار بین زوج‌ها در زمینه علائق، نظرات و چشم اندازهای مختلف تعریف می‌شود که منجر به اختلاف نظر و مشکلات ارتباطی می‌گردد (هنسون و همکاران،^{۱۶} ۲۰۲۴). پژوهش‌های علمی مشکلات متعددی را برای همسران متعارض برشمرده‌اند که از جمله آنها می‌توان به نقص در الگوهای ارتباطی و غیرسازنده بودن سبک‌های حل تعارض در همسران اشاره کرد (سلیمی و همکاران،^{۱۷} ۲۰۲۴). یکی از نکات مهم و بنیادی در روابط زناشویی چگونگی ارتباط همسران با یکدیگر است. چنانچه همسران فاقد مهارت‌های ارتباطی باشند، در درازمدت شاهد مشکلات اساسی در روابط، تعارضات زناشویی، طلاق عاطفی، بی‌ثباتی ازدواج و جدایی و طلاق خواهند بود. (پوررجب و کامیابی،^{۱۸} ۱۳۹۹) ارتباط اثربخش، هسته رضایت زناشویی است و نقش اساسی و تعیین‌کننده‌ای در موفقیت یا شکست روابط صمیمی دارد (اوموبویه و همکاران،^{۱۹} ۲۰۲۴). الگوهای ارتباطی سالم می‌تواند منجر به سازگاری، درک متقابل و همدلی بین همسران شود؛ درحالی‌که الگوهای ارتباطی ناسالم درک متقابل، حمایت همسر و سازگاری زناشویی را کاهش می‌دهد (سلیمی و همکاران،^{۲۰} ۲۰۲۴). الگوهای ارتباطی عبارت است از: شیوه‌ای که اطلاعات، افکار و احساسات به طرفین رابطه منتقل می‌شود و در نهایت به هر دوطرف رابطه برگشت داده می‌شود (ژانگ و همکاران،^{۲۱} ۲۰۲۴). آگاهی همسران از انواع مختلف الگوهای ارتباطی می‌تواند در خشنودسازی زندگی زناشویی

1. Weerakoon, U.
2. Kim, D., & Jung, H.
3. Mahmudulhassan, M., & Abuzar, M.
4. Baharuddin, A. R., & Nurainiah, N.
5. Sbarra, D. A., & Coan, J. A.
6. marital conflicts
7. Nafisah, D.
8. Guyette, E., & Harris, S. M.
9. Girma Shifaw, Z.
10. Henson, M., & et al
11. Omoboye, M., & et al
12. Zhang, Q., & et al

و کاهش تنش ها و تعارضات زناشویی به آنها کمک کند (وانگ^۱، ۲۰۲۱). نظریه پردازان حوزه ارتباط زناشویی، الگوهای ارتباطی زیادی را شناسایی کرده اند؛ کریستنسن و شنک^۲ (۱۹۹۱)، به نقل از عبدی زین و صانعی طاهری، (۱۳۹۹) الگوی ارتباطی بین زوجها را به سه دسته تقسیم کرده اند که عبارتند از: الگوی ارتباطی سازنده متقابل^۳ (که طی آن هرکدام از زوجها سعی می کنند در مورد مشکل ارتباطی خود بحث و گفت و گو کنند، احساسات شان را نسبت به هم ابراز نمایند و برای مشکل ارتباطی پیشنهاد راه حل و مذاکره بدهند)، الگوی ارتباطی اجتناب متقابل^۴ (در این الگو، زوجها سعی می کنند از بحث کردن درباره مشکل دوری کنند، تعارض میان آنها شدید است به گونه ای که بحث و جدل به یک الگوی دایمی و مخرب تبدیل می شود)، الگوی ارتباطی توقع/کناره گیر^۵ (در این الگو یکی از زوجها سعی می کند با انتقاد کردن، غر زدن یا پیشنهاد تغییر دادن، دیگری را وارد بحث درباره مشکل نمای درحالی که دیگری سعی می کند بحث را تمام کند).

هنگامی که زوجین متعارض فاقد مهارت ارتباطی اثربخش باشند، یکدیگر را در وضعیت تنش قرار می دهند که آنچه به آنها کمک می کند تا این استرس و تعارضات را مدیریت کنند سبک های حل تعارض است. زندگی زناشویی ناگزیر از تعارض است، اما آنچه همسران سازگار را از ناسازگار متمایز می کند چگونگی رویارویی با این تعارضات و شیوه حل آن است. (سعیدا و همکاران، ۱۴۰۲) در حقیقت، یک واقعیت اساسی در زندگی زناشویی این است که شیوه حل مشکل از خود آن مشکل مهمتر است (زارع و همکاران، ۲۰۲۳). توانایی مدیریت و حل تعارضات به طور سازنده می تواند بین زوجها علقه ایجاد کرده و در بارورکردن صمیمت در روابط شان به آنها کمک کند (جاودان و همکاران، ۲۰۲۳) که از جمله عوامل مؤثر بر کاهش تعارضات زناشویی و ثبات زناشویی، سبک های حل تعارض زوجین است (زارع و همکاران، ۲۰۲۳). اهمیت حل تعارضات زناشویی، بهبود ارتباطات و افزایش حس رضایت زناشویی پژوهشگران زیادی را برانگیخته است تا بر سبک های حل تعارض تمرکز کنند (سلیمی و همکاران، ۲۰۲۴). سبک های حل تعارض در واقع رفتارهای نشان داده شده از سوی زوجین است که در موقعیت های بحرانی بروز می یابد (صادق خانی و همکاران، ۲۰۲۴). برخورد و حل تعارض به شیوه های مخرب، نه تنها کیفیت رابطه زوجی را تضعیف می کند، بلکه بر سلامت جسمی و روانی زوجین نیز تأثیرگذار است (تاگارت و همکاران،^۶ به نقل از سعیدا و همکاران، ۱۴۰۲).

هرکدام از زوجین براساس یادگیری ها، تجارب و دانش خود، روش حل تعارض ویژه ای دارد که با این شیوه مخصوص به خود اقدام به مدیریت تعارضات خانوادگی می کند (ادیب کیا و همکاران، ۲۰۲۲)، اما صاحب نظران این حوزه تقسیم بندی های متعددی در ارتباط با سبک های حل تعارض زوجین انجام داده اند (ر.ک.، کریم زاده و همکاران، ۱۴۰۲؛ ادیب کیا و همکاران، ۲۰۲۲؛ صادق خانی، بهرام پور و میرشمسی، ۲۰۲۴؛ بریتانا و همکاران، ۲۰۲۴) که در پژوهش حاضر به یکی از معروف ترین آنها بررسی شده است. رحیم در سال ۱۹۸۳ سبک های حل تعارض را براساس کارهای بلیک و موتون (۱۹۶۴) و تامس (۱۹۷۶) با توجه به دو ملاک در نظر گرفتن خود و در نظر گرفتن دیگری به پنج سبک تقسیم بندی کرده است (حقیقی و همکاران، ۱۳۹۱). ترکیب این دو جنبه، پنج سبک حل تعارض زناشویی را تشکیل می دهد که عبارتند از: سبک یکپارچه^۷ (با مشخصه اهمیت بالا به نیازهای خود و دیگران)، سبک ملزم شده^۸ (با مشخصه اهمیت بالا به نیازهای دیگران و اهمیت پایین به نیازهای خود)، سبک سلطه گرانه^۹ (با مشخصه اهمیت بالا به نیازهای خود و اهمیت پایین به نیازهای دیگران)، سبک

1. Wang, H.

2. Christensen & Shenk

3. mutual Constructive pattern

4. mutual avoidance pattern

5. demand-withdraw pattern

6. Taggart., & et al

7. integrating

8. obligating

9. dominating

اجتنابی^۱ (با مشخصه اهمیت پایین به نیازهای خود و دیگران)، سبک مصالحه‌گرانه^۲ (حد وسطی از اهمیت دادن به نیازهای خود و دیگران) (زارع و همکاران، ۲۰۲۳).

پژوهش‌های متعددی نیز تأثیر سبک‌های حل تعارض را بر افزایش رضایت، سازگاری و پایداری زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی تأیید کرده‌اند. برای مثال امامی‌پور و محمودی (۲۰۰۹؛ به نقل از صادق‌خانی و همکاران، ۲۰۲۴) نشان دادند که بزرگسالان با سبک‌های حل تعارض سازنده، رضایت زناشویی پایداری دارند. نتایج پژوهش سایکف و آنوشکین^۳ (۲۰۲۴) حاکی از این است که سبک‌های سازنده حل تعارض، کیفیت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. جاودان و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که روابط خانوادگی و سبک‌های حل تعارض به طور معناداری با فرسودگی زنان مرتبط است. پژوهش صادق‌خانی و همکاران (۲۰۲۴) حاکی از این است که بین سبک‌های سازنده و غیرسازنده حل تعارض با تعارضات زناشویی رابطه وجود دارد. همچنین در پژوهش علی و همکاران^۴ (۲۰۲۴) مشخص شد که سبک‌های حل تعارض سازنده، عاملی مؤثر در افزایش میزان رضایت و خرسندی زناشویی است.

کارشناسان برای این وضعیت بحرانی علل مختلفی ذکر کرده‌اند که یکی از مهم‌ترین این دلایل عدم توانایی زوجین در مهارت‌های زناشویی است (زیراکس و همکاران، ۲۰۲۴^۵؛ مدیر زارع و همکاران، ۱۴۰۰). مهارت‌های زناشویی^۶ به مجموعه‌ای از توانمندی‌های ضروری یک زندگی زناشویی سالم و رضایت‌بخش گفته می‌شود که در صورت یادگیری و به‌کار بستن آن از سوی همسران کیفیت زندگی زناشویی ارتقا یافته، سازگاری همسران با یکدیگر افزایش پیدا کرده و از تعارضات زناشویی و جدایی و میل به طلاق در آنها کاسته می‌شود (آذرینیک و همکاران، ۱۴۰۰). زمانی که این مهارت‌ها به زوجین آموزش داده می‌شود از آن به برنامه‌های روانی-آموزشی^۷ یاد می‌شود. این برنامه‌ها با رویکردهای مهارت‌آموزی و توانمندسازی به دنبال بهبود رابطه از طریق ایجاد اهداف برای ازدواج است. مهارت‌های ارتباطی سبب بهبود مدیریت تعارض و حل مسئله، ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و همدلی و صمیمیت در زوجین می‌شود و از این طریق سبب افزایش رضایت‌مندی و کاهش آشفتگی‌ها و تعارضات زناشویی می‌گردد (مورگادو و همکاران، ۲۰۲۲^۸). امروزه رویکردهای پیشگیرانه و توانمندسازی زوجین بیشتر مورد توجه است. از این رو، برنامه‌های روانی-آموزشی اهمیت پیدا کرده و مداخلات و برنامه‌های آموزش زوجین در زمینه مهارت‌های زناشویی ضروری به نظر می‌رسد. پژوهش‌هایی هم که در مورد اثربخشی این مهارت‌ها انجام شده است نشان می‌دهد که برون‌داد این برنامه‌ها اثربخشی مثبت دارد (ساتکین و همکاران، ۱۴۰۳).

در حال حاضر برنامه‌های متعدد روانی-آموزشی و غنی‌سازی زندگی زناشویی برگرفته از رویکردهای مختلف در حال اجرا می‌باشد که هرکدام از آنها براساس نظریات و الگوهای مختلف حوزه خانواده و زوج‌درمانی قرار دارند (رابط و قمری‌گیوی، ۱۴۰۲)، اما باید توجه داشت که اگر این مداخلات فقط با یک رویکرد خاص انجام شود، ممکن است پاسخ به برخی نیازهای افراد نادیده گرفته شده و مشکل آنها حل نشود. براین اساس، متخصصان به تلفیق رویکردها روی آورده‌اند (مهرجوی و فاتحی‌زاده، ۱۴۰۲). تمایل به استفاده از رویکردهای تلفیقی در آموزش و درمان بیشتر شده و روزبه‌روز به آمار متخصصانی که به استفاده از این رویکرد تمایل پیدا می‌کنند، افزوده می‌شود؛ به‌گونه‌ای که طبق گزارش پژوهش‌ها، در حال حاضر فقط ۱۵ درصد از متخصصان از رویکردهای منفرد^۹ استفاده می‌کنند (کار و وانی، ۲۰۲۲^{۱۰}). رویکرد التقاط‌نگری از دهه‌های

1. avoiding

2. compromising

3. Sychev, O., & Anoshkin, I.

4. Ali, A., & t al

5. Xyrakis, N., & et al

6. marital skills

7. psychoeducational programs

8. Morgado, T.

9. single approaches

10. Kaur, J., & Wani, M. A.

۱۹۸۰ و ۱۹۷۰ شکل گرفته و تکامل پیدا کرده است (واسیل^۱، ۲۰۲۱). این رویکرد، رویکردهای آموزشی و درمانی مختلف را به منظور طراحی یک بسته روانی-آموزشی اثربخش و کارآمد ترکیب می کند (نوردین و همکاران، ۲۰۲۱) و با انعطاف پذیری، دانش گسترده و عمیقی که دارد به متخصصان امکان می دهد به طور مؤثر نیازهای مراجعان و فراگیران را شناسایی کرده و براساس نیاز آنها به استفاده از روش و مهارت یا آموزش اقدام کند (هافمن^۲، ۲۰۲۲؛ واسیل، ۲۰۲۱).

با توجه به اینکه در التقاطگرایی بهترین فنون و رویه ها انتخاب می شوند تا روی یک شخص یا یک موقعیت به کار روند (ودینگ و کرسینی^۳، ۱۳۹۷) و چون هر یک از بسته های آموزشی موجود که برای زوجها تدوین شده است مبتنی بر یک نظریه یا الگو می باشد و از ترکیب جنبه های اثربخش چند مدل یا نظریه بازمانده اند؛ به یک بسته روانی-آموزشی التقاط نگر (EPP)^۴ نیاز است تا جنبه هایی از این مداخلات را که اثربخشی آنها تأیید شده است، اخذ کند، از مزایا و فواید این رویکردهای شواهدبنیان سود برد. باتوجه به اینکه اثربخشی مدل کارکرد خانواده مک مستر، زوج درمانی گاتمن، رویکرد ستیر روی بهبود الگوهای ارتباطی و رویکردهای راه حل-مدار و رفتاردرمانی دیالکتیک بر بهبود سبک های حل تعارضات زناشویی همسران متعارض تأیید شده است و نیز تأکید آنها بر مهارت آموزی همسران بوده و جزو رویکردهای شواهد-بنیان^۵ می باشند (ر.ک.، صنیعی، ۱۴۰۰؛ مدیرزارع و همکاران، ۱۴۰۰؛ کیادربندسری و همکاران، ۱۴۰۱؛ ناصری و همکاران، ۱۴۰۲؛ صالحی و همکاران، ۲۰۲۴؛ دیلمی و همکاران، ۲۰۲۱؛ امیدی و همکاران، ۲۰۲۳؛ گنج^۶، ۲۰۲۱؛ اصغری گنجی و طبری پور، ۱۴۰۰؛ اعلمی و همکاران، ۱۳۹۹؛ راه سپار و همکاران، ۲۰۲۲)؛ از میان رویکردها و نظریه های موجود در حوزه مشاوره خانواده و زوج درمانی، این پنج رویکرد انتخاب و براساس آنها بسته مهارت های زناشویی مبتنی بر التقاط نگری (EPP) تدوین شد. پژوهش حاضر از سویی با تدوین و روایی یابی بسته روانی-آموزشی مهارت های زناشویی برمبنای التقاط نگری با ارایه چهارجوبی مشخص آموزش مفاهیم، مهارت ها و مداخلات متنوع را برای همسران متعارض، به روش التقاط نگری فنی ارایه و جهت دهی کرده است و از طرف دیگر در صدد پاسخ گویی به این سؤال بوده است که آیا بسته تدوین شده می تواند بر بهبود الگوهای ارتباطی و سبک های حل تعارض زناشویی همسران متعارض اثربخش باشد؟

شیوه اجرای پژوهش

۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش ترکیبی و نوع آمیخته^۸ انجام شد. در بخش کیفی پژوهش به منظور انتخاب محتوای بسته آموزشی از روش تحلیل محتوا و به منظور روایی یابی محتوایی از روش دلفی^۹ استفاده و در بخش تحلیل محتوا از «رویکرد هدایت شده» بهره برده شد. براین اساس، نخست به منظور بررسی پیشینه پژوهش مقاله های علمی-پژوهشی منتشرشده مرتبط با موضوع و مسئله پژوهش حاضر از سال ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۴ و از ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۳ هجری-شمسی در تارنماهای پابمد، گوگل اسکالر، ساینس دایرکت، اشپیرینگر، سیج، لایبژن، مگیران، اس آی دی، نورمگز، پایگاه جامع علوم انسانی و علم نت جستجو شد. پس از مرور و بررسی پژوهش های شناسایی شده، رویکردهایی که بیشترین تأییدات را در پژوهش ها داشتند، انتخاب شد. سپس، مطالعات بر روی آنها شروع شد و براساس هدف بسته روانی-آموزشی مهارت های زناشویی مبتنی بر

1. Vasile, C.

2. Noordin, M. F., & et al

3. Hoffman, S.

4. Wedding, D., & Corsini, R.

5. Eclectic Psycho- educational Package

6. evidence- based approaches

7. Genc, E.

8. mixed method

9. delphi method

التقاط نگری، روش‌ها، فنون و مهارت‌های منطبق با آنها جهت آموزش به همسران متعارض از دل این نظریه‌ها استخراج شد؛ موارد تکراری و مشابه حذف و به صورت پروتکل هشت جلسه‌ای آموزش (هر جلسه ۱۲۰ دقیقه) به همسران متعارض، قالب‌بندی شد.

پس از تدوین بسته مورد نظر با سی نفر از افراد متخصص در زمینه مشاوره ازدواج، خانواده و زوج‌درمانی به توافق رسیده شد که جزو گروه تخصصی^۱ دلفی این پژوهش باشند. معیار ورود اعضای پانل تخصصی عبارت بود از: داشتن مدرک دکتری در رشته مشاوره/ روان‌شناسی یا مشغول به تحصیل بودن در دوره دکترای تخصصی این دو رشته؛ داشتن دست‌کم پنج سال سابقه فعالیت بالینی در حوزه مشاوره ازدواج، خانواده و زوج‌درمانی؛ دارا بودن کتاب یا مقاله در حوزه‌های مذکور و تدریس دروس مشاوره و روان‌شناسی خانواده و نظریه‌های حوزه ازدواج. داده‌ها طی چهار دور دلفی جمع‌آوری و در نرم‌افزار spss تجزیه و تحلیل شد. از متخصصان انتخاب شده، چهار مرتبه نظرخواهی شد. پس از تحلیل و بررسی نظرات جمع‌آوری شده با بازخوردهای ارایه شده توسط گروه تخصصی دلفی، تغییرات لازم در بسته آموزشی طراحی شده اعمال شد. ضریب هماهنگی کندال (W) در مرحله چهارم ۰/۸۹۴ به دست آمد که براساس جدول قضاوت نمره کندال، یک توافق بسیار خوب می‌باشد. روایی صوری یا محتوایی بسته نیز با استفاده از ضریب CVI برابر با ۰/۸۵ به دست آمد که براساس منابع (حبیبی و سرآبادانی، ۱۴۰۱) اگر از ۰/۷۹ بزرگتر باشد قابل قبول است و مقدار CVR ۰/۶۰ به دست آمد که براساس جدول لاوشه (مراجعه به جدول ۱) که برای ۳۰ نفر متخصص حداقل قابل قبول را ۰/۳۳ تعیین کرده است (حبیبی و سرآبادانی، ۱۴۰۱)؛ بسته تدوین شده توانسته این حداقل قابل قبول را کسب کند که در نتیجه نشان از روایی محتوایی بسته می‌باشد.

جدول ۱. حداقل مقدار CVR قابل قبول براساس تعداد خبرگان

تعداد خبرگان	مقدار CVR	تعداد خبرگان	مقدار CVR	تعداد خبرگان	مقدار CVR
۵	۰/۹۹	۱۱	۰/۵۹	۲۵	۰/۳۷
۶	۰/۹۹	۱۲	۰/۵۶	۳۰	۰/۳۳
۷	۰/۹۹	۱۳	۰/۵۴	۳۵	۰/۳۱
۸	۰/۷۵	۱۴	۰/۵۱	۴۰	۰/۲۹
۹	۰/۷۸	۱۵	۰/۴۹		
۱۰	۰/۶۲	۲۰	۰/۴۲		

طرح پژوهش در بخش کمی نیز به صورت یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری دوماهه بود. گروه آزمایش طی هشت جلسه دوساعته تحت آموزش براساس پروتکل بسته تدوین شده قرار گرفتند، درحالی‌که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد، اما به دلیل مسایل اخلاقی در فرصتی دیگر، گروه کنترل چکیده‌ای از جلسات را طی پنج جلسه آموزش دیدند.

۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر در بخش تحلیل محتوا شامل همه مقاله‌های علمی - پژوهشی چاپ شده در پایگاه‌های اینترنتی پابمد، گوگل اسکالر، ساینس دایرکت، اشپیرینگر، سیج، لایب ژن، مگیران، اس‌آی‌دی، نورمگز، پایگاه جامع علوم انسانی و علم‌نت از سال ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۴ و از ۱۴۰۳ تا ۱۴۰۴ بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در بخش دلفی نیز

1. panel

2. Kendall's Coefficient of Concordance

شامل کلیه متخصصان و کارشناسان حوزه مشاوره خانواده و ازدواج بود که تعداد ۳۰ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند.

جامعه آماری در بخش کمی کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره سطح شهر زنجان جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل می‌دادند که از بین آنها ۵۰ زوجی که نمرات‌شان در خرده‌مقیاس الگوی ارتباطی سازنده متقابل پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالاولی (۱۹۸۴) پایین و در دو خرده‌مقیاس اجتنابی متقابل و کناره‌گیری/توقع این مقیاس بالا بود و نیز در سبک‌های غیرسازنده راهبردهای حل تعارض پرسش‌نامه سبک‌های حل تعارض رحیم (۱۹۸۳) بالا بود به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه ۲۵ نفره آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بود از: رضایت آگاهانه و شرکت داوطلبانه برای شرکت در پژوهش، نداشتن بیماری‌های روان‌شناختی خاص، گذشتن حداقل یک سال از ازدواج زوجین، زندگی مشترک در یک خانه، دارا بودن حداقل مدرک دیپلم، داشتن سن حداقل ۲۵ و حداکثر ۴۵ سال و کسب نمره بالا در پرسش‌نامه‌های پیش‌آزمون. ملاک‌های خروج عبارت بود از: غیبت بیش از سه جلسه آموزشی، شرکت نامنظم در جلسات، وابستگی یکی از همسران به مواد یا مشروبات الکلی، اقدام زوجین به جدایی یا طلاق، عدم پاسخ‌گویی کامل به سؤالات پرسش‌نامه در دو مرحله پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری. ملاحظات اخلاقی پژوهش نیز شامل تأکید بر محرمانه بودن اطلاعات اعضا، برگزاری جلسات آموزشی جداگانه برای گروه کنترل، استفاده از اطلاعات به دست آمده از اعضا در امر پژوهش، اخذ رضایت کتبی از اعضا و آزادی عمل در پایان دادن به ادامه مشارکت در پژوهش بود.

۳. ابزارهای پژوهش

الف) پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالاولی (CPQ): این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۴ توسط کریستنسن و سالاولی^۱ به منظور بررسی الگوهای ارتباطی متقابل زوجین در سه خرده‌مقیاس طراحی شد که دارای ۳۵ گویه در طیف ۹ درجه‌ای لیکرت می‌باشد. خرده‌مقیاس‌های آن عبارتند از: مقیاس ارتباط سازنده متقابل، مقیاس اجتنابی متقابل و مقیاس ارتباط توقع/کناره‌گیری. خرده‌مقیاس توقع/کناره‌گیری نیز از دو قسمت تشکیل شده است: مرد متوقع/زن کناره‌گیر و زن متوقع/مرد کناره‌گیر. این پرسش‌نامه توسط صمدزاده و همکاران در سال ۱۳۹۲ در ایران رواسازی گردید که روایی محتوایی آن ۰/۶۸ گزارش شد. همچنین میزان پایایی کلی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ و هرکدام از مؤلفه‌ها شامل ارتباط سازنده متقابل ۰/۷۳، اجتنابی متقابل ۰/۷۰ و ارتباط توقع/کناره‌گیری را ۰/۶۸ گزارش شده است (حسین‌زاده بندگیری و همکاران، ۱۴۰۱).

ب) پرسش‌نامه سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II): این مقیاس توسط رحیم (۱۹۸۳) برای اندازه‌گیری سبک‌های حل تعارض براساس دو ملاک نگرانی برای خود و نگرانی برای دیگران ساخته شد که دارای ۲۸ گویه در طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت می‌باشد. هدف این مقیاس ارزیابی سبک‌های حل تعارض افراد در رابطه با همسر است که شامل سبک یکپارچگی، سبک مسلط، سبک ملزم‌شده، سبک اجتنابی و سبک مصالحه‌گرانه استدر پژوهشی به بررسی پرداختند. نتایج پژوهش رحیم و مگنر (۱۹۹۵) بر روی یک نمونه ۱۴۷۴ نفری برای سنجش ساختار عاملی این پرسش‌نامه نشان داد که این ابزار از روایی همگرا و افتراقی مطلوبی برخوردار است. همسانی درونی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۵ گزارش شد. در ایران این پرسش‌نامه توسط باباپور (۱۳۸۵) اعتباریابی شد و پس از آن حقیقی و همکاران (۱۳۹۱) نیز اعتبارسنجی این پرسش‌نامه را در بین زوجین ایرانی انجام دادند که ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها در پژوهش حقیقی و همکاران در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۷۵ قرار دارد (سعیدا و همکاران، ۱۴۰۲). ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش سعیدا

1. Communication Patterns Questionnaire

2. Christensen & Salavi

3. Rahim Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II)

و همکاران (۱۴۰۲) در دامنه ۰/۶۹ تا ۰/۷۸، در پژوهش گرجیان (۱۴۰۲) برابر با ۹۲/۲ و در پژوهش زارع، تقوی و افلاک سیر (۲۰۲۳) آلفای کرونباخ برای سبک یکپارچه ۰/۹۱، ملزم شده ۰/۴۸، اجتنابی و مصالحه ۰/۷۲ و سلطه‌گرایانه ۰/۷۳ به دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب و مناسب پرسش‌نامه حاضر است.

یافته‌های پژوهش

جدول ۲. توزیع فراوانی و درصد شرکت‌کنندگان در دو گروه

متغیر		گروه آزمایش		گروه کنترل	
		درصد	تعداد	درصد	تعداد
جنسیت	مرد	۲۵	۵۰	۲۵	۵۰
	زن	۲۵	۵۰	۲۵	۵۰
	کل	۵۰	۱۰۰	۵۰	۱۰۰
سطح تحصیلات	زیر دیپلم	۹	۱۸	۷	۱۴
	دیپلم و فوق دیپلم	۱۸	۳۶	۲۰	۴۰
	کارشناسی	۱۹	۳۸	۱۷	۳۴
	کارشناسی ارشد	۴	۸	۶	۱۲
	کل	۵۰	۱۰۰	۵۰	۱۰۰
سن	۲۵ - ۲۹	۱۶	۳۲	۱۷	۳۴
	۳۰ - ۳۹	۲۱	۴۲	۲۲	۴۴
	۴۰ - ۴۵	۱۳	۲۶	۱۱	۲۲
	کل	۵۰	۱۰۰	۵۰	۱۰۰
مدت ازدواج	۱ - ۴	۸	۳۲	۶	۲۴
	۵ - ۹	۱۲	۴۸	۱۳	۵۲
	۱۰ - ۱۵	۵	۲۰	۶	۲۴
	کل	۲۵	۱۰۰	۲۵	۱۰۰

جدول ۳. خلاصه بسته هشت جلسه‌ای آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد التقاط‌نگری

شماره جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه	فنون / روش‌ها / مهارت‌ها	تکلیف
۱	مقدمه و کلیات	معرفی و معارفه / تبیین ساختار و روند جلسات آموزشی / انجام تمرین کلاسی / اجرای پیش‌آزمون	-----	نوشتن انتظارات خود توسط همسران از جلسات آموزشی
۲	مفهوم الگوهای ارتباطی و انواع آن	بررسی تکلیف جلسه گذشته / توضیح مفهوم ارتباط / پرداختن به مفهوم الگوهای ارتباطی / اشاره به اهمیت الگوهای ارتباطی / تشریح انواع الگوهای ارتباطی / اشاره به تقسیم‌بندی فاووز و اولسون از انواع زوجین / معرفی الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالووی	-----	نوشتن چگونگی برداشت زوجین از مفهوم الگوهای ارتباطی

۳	بهبود الگوهای ارتباطی همسران براساس رویکرد مک مستر	بررسی تکلیف جلسه گذشته/تشریح مفهوم ارتباط از منظر رویکرد مک مستر/آشناسازی زوجها با انواع سبک های ارتباطی در رویکرد مک مستر/انجام تمرین کلاسی/اشاره به ویژگی های بازخورد خوب و اثربخش	مهارت انعکاس گفتار و احساسات/ارایه بازخورد/روش ارسال پیام روشن و مستقیم	تمرین برقراری یک ارتباط روشن و مستقیم
۴	بهبود الگوهای ارتباطی همسران براساس رویکرد گاتمن	بررسی تکلیف جلسه گذشته/آشناسازی زوجها با چهار سوار تبااهی رابطه/اشاره به اهمیت چهار سوار تبااهی گاتمن/انجام تمرین کلاسی/اشاره به چند روش ابراز علاقه	پادزهرهای چهارسوار تبااهی/ تدوین نقشه عشق/مهارت ابرازگری/ مهارت گوش داد فعال/پروتکل ارتباطی زوج های خوشبخت	طراحی نقشه مهر و محبت خود
۵	بهبود الگوهای ارتباطی همسران براساس رویکرد ستیر	بررسی تکلیف جلسه گذشته/اشاره به رویکرد ستیر و مسئله ارتباط/ستیر و سبک های ارتباطی/چند راهکار پذیرش برای زوجین/توضیح مفهوم عزت نفس/اشاره به راهکارهای ارتقای عزت نفس/تشریح قاعده انتظار و رنجش/انجام تمرین کلاسی/اشاره به مزایای بیان احساسات بین همسران/برای ابراز احساسات نسبت به هم چه باید کرد؟/نشانه های زمان مناسب برای ابراز احساسات/انتخاب زمان مناسب برای انواع مختلف احساسات	مهارت پذیرش/تکنیک ارزش گذاری به یکدیگر/ عزت نفس سازی/ تکنیک چگونگی ابراز صحیح احساسات/ مهارت شناخت بهترین زمان مناسب برای ابراز احساسات	نوشتن نقاط قوت و ضعف خود و رابطه بین فردی زوجها
۶	تعارض زناشویی و سبک های حل تعارض	بررسی تکلیف جلسه گذشته/پرداختن به مفهوم تعارضات زناشویی و علل آن/اشاره به پیامدهای تعارضات زناشویی/توضیح راهبردهای حل تعارض/اشاره به سبک های پنجگانه حل تعارض/معرفی انواع روش های ناکارآمد حل تعارض همسران/انجام تمرین کلاسی/پرداختن به سه مؤلفه نگرش های کارآمد	-----	تکمیل جدول مربوط به یکی از تعارضات زوجی
۷	زوج درمانی راه حل - مدار و بهبود سبک های حل تعارض	بررسی تکلیف جلسه گذشته/معرفی رویکرد راه حل - مدار/آشناساختن همسران با رویکرد زوج درمانی راه حل - مدار کوتاه مدت/پرداختن به اصول اساسی زوج درمانی راه حل - مدار کوتاه مدت/اشاره به اصول اساسی زوج درمانی راه حل - مدار کوتاه مدت/آموزش تکنیک سؤال استثنا/انجام تمرین کلاسی ۸/آموزش تکنیک انجام يك کار متفاوت/آموزش روش پرسش معجزه/انجام تمرین کلاسی ۲	تمرین نگاه مشترك/ تمرین یادآوری گذشته موفق (سؤال استثنا)/ آموزش مهارت حل مسئله/تمرین انجام يك کار متفاوت/ انجام زیاد کارهای مؤثر/ پرسش معجزه	حل یکی از تعارضات زوجی به کمک مهارت حل مسئله
۸	رفتار درمانی دیالکتیک و بهبود سبک های حل تعارض	بررسی تکلیف جلسه گذشته/معرفی رویکرد رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)/پرداختن به مبحث هیجان و انواع آن/ارایه برگه احساسات به همسران/آموزش مهارت تنظیم هیجان/معرفی راهبردهای تنظیم هیجان/ انجام تمرین کلاسی/اشاره به تحریفات شناختی و انواع آن/آموزش تکنیک ارزیابی مجدد شناختی	مهارت خودآگاهی/- مهارت تنظیم هیجان/ راهبردهای تنظیم هیجان/ تکنیک ۵-۴-۳-۲-۱/ تکنیک تنفس ۴-۲-۴/ تکنیک ACES/تکنیک ارزیابی مجدد شناختی	مطالعه محتویات جزوه ای که در اختیار همسران قرار می گیرد و تمرین آنها با همدیگر

جدول ۴. میانگین و انحراف استاندارد الگوهای ارتباطی به تفکیک مرحله سنجش در گروه‌ها

گروه آزمایش												متغیر	
گروه کنترل						گروه آزمایش							
پیگیری		پس آزمون		پیش آزمون		پیگیری		پس آزمون		پیش آزمون			
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M		
۲/۸۹	-۲۴/۰۴	۳/۲۹	-۲۴/۵۲	۳/۲۴	-۲۵/۳۲	۱/۳۶	۱۷/۰۸	۲/۲۴	۱۷/۹۶	۴/۳۶	-۲۵/۳۶	سازنده متقابل	لگوهای ارتباطی
۱/۳۹	۲۳/۵۶	۱/۴۰	۲۳/۹۶	۱/۱۴	۲۴/۸۴	۱/۶۱	۸/۴۸	۱/۹۶	۸/۵۲	۲/۰۶	۲۳/۴۸	اجتنابی متقابل	
۲/۲۷	۳۰/۶۰	۲/۴۷	۳۰/۷۶	۲/۷۴	۳۱/۵۲	۱/۳۶	۸/۲۴	۱/۵۳	۸/۵۶	۳/۵۵	۳۲/۵۶	کناره‌گیری/ توقع	

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود نمره هر دو گروه آزمایش و کنترل در الگوی سازنده متقابل منفی است که بیانگر عدم داشتن الگوی ارتباطی سازنده متقابل قبل از جلسات آموزشی پژوهش حاضر است. در ارتباط با همین متغیر می‌توان گفت که نمره گروه آزمایش پس از برگزاری جلسات آموزشی نشان‌دهنده این است که الگوی ارتباطی این گروه بعد از اعمال متغیر آزمایشی به الگوی سازنده متقابل تبدیل شده است و این اثر پس از گذشت دو ماه همچنان باقی است؛ درحالی‌که این روند برای گروه کنترل اینگونه نبوده است. هر دو گروه، پیش از برگزاری جلسات آموزشی دارای الگوی اجتنابی متقابل بودند که این الگو پس از اعمال متغیر آزمایشی در گروه آزمایش کاهش پیدا کرده و پس از گذشت دو ماه نیز ثابت مانده است؛ درحالی‌که برای گروه کنترل کاهش صورت نگرفته است. میانگین نمرات هر دو گروه در الگوی ارتباطی کناره‌گیری/توقع هنگام شرکت در جلسات آموزشی بالا بود که این الگوی ارتباطی نیز پس از اعمال متغیر آزمایشی در گروه آزمایش کاهش پیدا کرده و پس از گذشت دو ماه نیز ثابت مانده است؛ درحالی‌که برای گروه کنترل کاهشی صورت نگرفته است. روند این نمرات به معنای آن است که بسته حاضر در بهبود الگوی ارتباطی اجتناب متقابل و کناره‌گیری/توقع اثربخش بوده است.

جدول ۵. میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های حل تعارض به تفکیک مرحله سنجش در گروه‌ها

گروه آزمایش												متغیر	
پیش‌آزمون						پس‌آزمون							
پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پیگیری		پس‌آزمون		پیش‌آزمون			
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M		
۱/۲۲	۱۱/۳۶	۱/۳۷	۱۰/۹۶	۱/۴۶	۱۰/۲۸	۱/۷۳	۳۰/۵۶	۱/۸۳	۳۰/۵۲	۱/۸۹	۱۱/۳۶	یکپارچه	سبک‌های حل تعارض
۱/۰۱	۹/۱۲	۱/۱۹	۸/۳۶	۱/۱۹	۷/۰۸	۲/۲۲	۲۲/۷۶	۲/۳۶	۲۳/۱۶	۲/۹۴	۷/۳۲	مصالحه‌گرانه	
۰/۹۱	۹/۸۰	۱/۰۳	۹/۶۸	۱/۲۹	۹/۴۰	۲/۴۸	۲۲/۰۴	۲/۳۳	۲۲/۵۲	۱/۶۰	۹/۳۶	ملزم‌شده	
۱/۰۵	۲۱/۸۸	۰/۹۹	۲۲/۳۲	۱/۶۱	۲۲/۰۸	۱/۷۹	۱۱/۸۸	۱/۷۵	۱۲/۲۲	۲/۳۰	۲۲/۶۸	اجتنابی	
۱	۲۱/۹۶	۱	۲۲/۶۰	۰/۸۳	۲۳/۱۲	۲/۰۷	۹/۷۲	۱/۴۴	۹/۶۸	۱/۰۶	۲۲/۹۶	سلطه‌گرانه	

همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود نمره هر دو گروه آزمایش و کنترل در سبک‌های سازنده (یکپارچه، مصالحه‌گرانه و ملزم‌شده) پایین و در سبک‌های غیرسازنده (اجتنابی و سلطه‌گرانه) بالا می‌باشد که به معنی داشتن سبک‌های حل تعارض اجتنابی و سلطه‌گرانه قبل از جلسات آموزش است. نمره گروه آزمایش پس از برگزاری جلسات آموزشی در سبک‌های سازنده افزایش و در سبک‌های غیرسازنده کاهش پیدا کرد و این وضعیت پس از گذشت دو ماه همچنان پایدار ماند، اما این روند برای گروه کنترل مشاهده نشد؛ یعنی نمرات سبک‌های حل تعارض سازنده همان مقدار پایین و نمرات سبک‌های غیرسازنده مقدار بالا را به خود اختصاص داده است که در مرحله پیگیری نیز به همین منوال بود.

جدول ۶. آزمون t زوجی برای سنجش معنی داری تفاوت میانگین پیش آزمون و پس آزمون الگوهای ارتباطی

متغیر	M	S	t	df	P
پیش آزمون - پس آزمون سازنده متقابل	-۴۳/۳۲	۴/۲۸	-۵۰/۶۲	۲۴	./۰۰۰
پیش آزمون - پس آزمون اجتنابی متقابل	۱۴/۹۶	۳/۱۲	۲۴	۲۴	./۰۰۰
پیش آزمون - پس آزمون کناره گیری / توقع	۲۴	۴/۳۷	۲۷/۴۷	۲۴	./۰۰۰

باتوجه به جدول ۶ می توان نتیجه گرفت که اختلاف میانگین گروه آزمایش در هر سه الگوی ارتباطی در مقایسه پیش آزمون با پس آزمون معنی دار است و با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت که بسته تدوین شده مهارت های زناشویی بر گروه آزمایش اثربخشی معنادار داشته و سبب بهبود وضعیت الگوی ارتباطی آنها شده است.

جدول ۷. آزمون t زوجی برای سنجش معنی داری تفاوت میانگین پیش آزمون و پس آزمون سبک های حل تعارض

متغیر	M	S	t	df	Sig
پیش آزمون - پس آزمون سبک یکپارچه	-۱۹/۱۶	۲/۸۵	-۳۳/۵۸	۲۴	./۰۰۰
پیش آزمون - پس آزمون مصالحه گرانه	-۱۶/۶۴	۲/۶۱	-۳۱/۸۵	۲۴	./۰۰۰
پیش آزمون - پس آزمون سبک ملزم شده	-۱۳/۱۶	۲/۷۹	-۲۳/۵۵	۲۴	./۰۰۰
پیش آزمون - پس آزمون سبک اجتنابی	۱۰/۳۶	۲/۶۰	۱۹/۹۵	۲۴	./۰۰۰
پیش آزمون - پس آزمون سبک سلطه گرانه	۱۳/۲۸	۱/۷۰	۳۹/۱۵	۲۴	./۰۰۰

باتوجه به جدول ۷ می توان نتیجه گرفت که اختلاف میانگین گروه آزمایش در پنج سبک حل تعارض در مقایسه پیش آزمون با پس آزمون معنی دار است و با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت که بسته تدوین شده مهارت های زناشویی توانسته است به طور واقعی روی گروه آزمایش مؤثر واقع شود.

جدول ۸. آزمون های رعایت پیش فرض های تحلیل کوواریانس

متغیر		آزمون شاپیرو-ویلک			آزمون لون			آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون	
		آماره	df	sig	F	Df۲	Df۱	F	sig
الگوهای ارتباطی	سازنده متقابل	۰/۹۵۵	۲۵	۰/۳۲۰	۰/۲۷	۱	۴۸	۰/۸۷	۰/۲۵۴
	اجتناب متقابل	۰/۹۶۳	۲۵	۰/۴۷۴	۳/۱۸	۱	۴۸	۰/۰۸	۰/۸۷
	کناره گیری / توقع	۰/۹۵۳	۲۵	۰/۲۹۲	۰/۶۸	۱	۴۸	۰/۴۱	۰/۶۹۲
سبک های حل تعارض	یکپارچه	۰/۹۴۰	۲۵	۰/۱۴۶	۰/۴۸	۱	۴۸	۰/۴۹	۱۴/۹۳
	مصالحه گرانه	۰/۹۵۴	۲۵	۰/۳۰۳	۰/۲۷	۱	۴۸	۰/۶۰	۳
	ملزم شده	۰/۹۵۳	۲۵	۰/۲۹۱	۰/۰۷	۱	۴۸	۰/۸۰	۱/۶۸
	اجتنابی	۰/۹۵۲	۲۵	۰/۱۴۲	۰/۳۷	۱	۴۸	۰/۴۴	۲/۴۷
	سلطه گرانه	۰/۹۳۴	۲۵	۰/۱۰۹	۰/۱۶	۱	۴۸	۰/۷۰	۰/۳۷۴

با توجه به جدول ۸ نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن است که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش گروه آزمایش برقرار است ($p < ۰/۰۵$). نتایج آزمون لون حاکی از این است که چون مقدار معنی داری آن برای همه

متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین برابری و همگنی واریانس های نمره های دو گروه در تمامی متغیرهای پژوهش تأیید می شود. همچنین مقدار F تعامل برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون برای تمامی متغیرهای پژوهش، به غیر از سبک یکپارچه غیرمعدار است. بنابراین، همگنی شیب خط رگرسیون نیز برای بقیه متغیرها برقرار می باشد. با توجه به اینکه نتیجه آزمون های رعایت پیش فرض تحلیل کوواریانس معنی دار نمی باشد، لذا امکان استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس وجود دارد.

جدول ۹. نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین های الگوهای ارتباطی در مرحله پس آزمون و پیگیری

مرحله	متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	sig	ضریب اتا
پس آزمون	الگوی ارتباطی سازنده متقابل	پیش آزمون	۴۴/۸۹۵	۱	۴۴/۸۹۵	۵/۹۳۵	۰/۰۱۹	۰/۱۱۲
		گروه	۵۶۶/۱۷۰	۱	۵۶۶/۱۷۰	۷۴/۸۵۱	۰/۰۰۰	۰/۶۱۴
		خطا	۳۵۵/۵۰۵	۴۷	۷/۵۶۴			
	الگوی ارتباطی اجتناب متقابل	پیش آزمون	۰/۰۰۳	۱	۰/۰۰۳	۰/۰۰۱	۰/۹۷۶	۰/۰۰۰
		گروه	۲۵۳۸/۳۰۰	۱	۲۵۳۸/۳۰۰	۸۵۷/۰۵۸	۰/۰۰۰	۰/۹۴۸
		خطا	۱۳۹/۱۹۷	۴۷	۲/۹۶۲			
	الگوی ارتباطی کناره گیری/ توقع	پیش آزمون	۱۷/۲۷۲	۱	۱۷/۲۷۲	۴/۳۷۷	۰/۰۴۲	۰/۰۸۵
		گروه	۶۰۹۹/۲۶۱	۱	۶۰۹۹/۲۶۱	۱۵۴۵/۷۹۹	۰/۰۰۰	۰/۹۷۰
		خطا	۱۸۵/۴۴۸	۴۷	۳/۹۴۶			
پیگیری	الگوی ارتباطی سازنده متقابل	پس آزمون	۴/۶۰۱	۱	۴/۶۰۱	۰/۰۷۱	۰/۷۹۱	۰/۰۰۲
		گروه	۵۶۳/۹۹۹	۱	۵۶۳/۹۹۹	۸/۷۱۲	۰/۰۰۵	۰/۱۵۶
		خطا	۳۰۴۲/۸۳۹	۴۷	۶۴/۷۴۱			
	الگوی ارتباطی اجتناب متقابل	پس آزمون	۸/۲۳۳	۱	۸/۲۳۳	۱۱/۱۶۷	۰/۰۰۲	۰/۱۹۲
		گروه	۷۳/۷۴۸	۱	۷۳/۷۴۸	۱۰۰/۰۲۸	۰/۰۰۰	۰/۶۸۰
		خطا	۳۴/۶۵۲	۴۷	۰/۷۳۷			
	الگوی ارتباطی توقع/ کناره گیر	پس آزمون	۹/۶۴۶	۱	۹/۶۴۶	۱۰/۴۲۸	۰/۰۰۲	۰/۱۸۲
		گروه	۱۲۵/۰۸۶	۱	۱۲۵/۰۸۶	۱۳۵/۲۳۰	۰/۰۰۰	۰/۷۴۲
		خطا	۴۳/۴۷۴	۴۷	۰/۹۲۵			

داده های جدول ۹ نشان می دهد که با کنترل اثر پیش آزمون، بین زوج های گروه آزمایش و کنترل در متغیر الگوی ارتباطی سازنده متقابل، الگوی اجتناب متقابل و الگوی کناره گیری/توقع، تفاوت معنی دار مشاهده می شود. وضعیت حاضر به معنای این است که بسته آموزشی تدوین شده توانسته است الگوی ارتباطی سازنده متقابل آنها را بهبود بخشد، از اجتناب متقابل و کناره گیری/توقع بکاهد. قابل ذکر است که میزان تأثیر این مداخله برای الگوی ارتباطی سازنده متقابل ۶۱ درصد، برای الگوی اجتناب متقابل ۹۵ درصد و برای الگوی کناره گیری/توقع ۹۷ درصد است. معنی داری این تفاوت و تأثیر در مرحله

پیگیری نیز برای گروه آزمایش و کنترل از ثبات و پایداری لازم برخوردار است؛ بدین معنی که بسته روانی-آموزشی تدوین شده توانسته است حداقل برای دو ماه بر روی همسران متعارض گروه آزمایش اثربخشی مثبت، معنی دار و باثبات ایجاد نماید که میزان این تأثیر فقط برای الگوی ارتباطی سازنده متقابل زیر ۵۰ درصد بوده و برای بقیه متغیرها بالای ۶۵ درصد می باشد.

جدول ۱۰. نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین های سبک های حل تعارض در مرحله پس آزمون و پیگیری

مرحله	متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	sig	ضریب اتا
پس آزمون	یکپارچه	پیش آزمون	۴/۷۹۱	۱	۴/۷۹۱	۱/۸۷۰	۰/۱۷۸	۰/۰۳۸
		گروه	۴۲۳۲/۹۵۷	۱	۴۲۳۲/۹۵۷	۱۶۵۲/۲۷۲	۰/۰۰۰	۰/۹۲۷
		خطا	۱۲۰/۴۰۹	۴۷	۲/۵۶۲			
	مصالحه گرانه	پیش آزمون	۲۲/۷۱۵	۱	۲۲/۷۱۵	۷/۳۹۳	۰/۰۰۹	۰/۱۳۶
		گروه	۲۷۲۹/۵۲۹	۱	۲۷۲۹/۵۲۹	۸۸۸/۳۸۶	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰
		خطا	۱۴۴/۴۰۵	۴۷	۳/۰۷۲			
	ملزم شده	پیش آزمون	۴/۹۸۴	۱	۴/۹۸۴	۱/۵۵۴	۰/۲۱۹	۰/۰۳۲
		گروه	۲۰۶۳/۲۵۷	۱	۲۰۶۳/۲۵۷	۶۴۳/۵۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۳۲
		خطا	۱۵۰/۶۹۶	۴۷	۳/۲۰۶			
	اجتنابی	پیش آزمون	۱۲/۶۴۴	۱	۱۲/۶۴۴	۷/۰۵۴	۰/۰۱۱	۰/۱۳۱
		گروه	۱۲۵۹/۱۳۴	۱	۱۲۵۹/۱۳۴	۷۰۲/۵۳۷	۰/۰۰۰	۰/۹۳۷
		خطا	۸۴/۲۳۶	۴۷	۱/۷۹۲			
	سلطه گرانه	پیش آزمون	۲/۲۳۹	۱	۲/۲۳۹	۱/۴۷۸	۰/۲۳۰	۰/۰۳۰
		گروه	۲۰۵۹/۷۶۸	۱	۲۰۵۹/۷۶۸	۱۳۵۹/۶۵۷	۰/۰۰۰	۰/۹۶۷
		خطا	۷۱/۲۰۱	۴۷	۱/۵۱۵			
پیگیری	یکپارچه	پس آزمون	۱۶/۴۸۱	۱	۱۶/۴۸۱	۵/۱۹۷	۰/۰۲۷	۰/۱۰۰
		گروه	۱۲۹/۶۲۷	۱	۱۲۹/۶۲۷	۴۰/۸۷۹	۰/۰۰۰	۰/۴۶۵
		خطا	۱۴۹/۰۳۹	۴۷	۳/۱۷۱			
	مصالحه گرانه	پس آزمون	۱۸/۵۲۱	۱	۱۸/۵۲۱	۵/۶۵۳	۰/۰۳۲	۰/۱۰۵
		گروه	۲۵۳/۶۸۵	۱	۲۵۳/۶۸۵	۴۶/۴۲۱	۰/۰۰۰	۰/۵۶۷
		خطا	۱۱۶/۰۰۷	۴۷	۲/۴۶۶			
	ملزم شده	پس آزمون	۲۲/۵۳۰	۱	۲۲/۵۳۰	۱۷/۹۵۰	۰/۰۰۰	۰/۲۷۶
		گروه	۱۵/۳۲۳	۱	۱۵/۳۲۳	۱۲/۲۰۸	۰/۰۰۱	۰/۲۰۶
		خطا	۵۸/۹۹۰	۴۷	۱/۲۵۵			

۰/۲۴۷	۰/۰۰۰	۱۵/۳۸۶	۱۱/۸۳۸	۱	۱۱/۸۳۸	پس‌آزمون	اجتنابی	
۰/۳۱۷	۰/۰۰۰	۲۱/۸۴۵	۱۶/۸۰۸	۱	۱۶/۸۰۸	گروه		
			۰/۷۶۹	۴۷	۳۶/۱۶۲	خطا		
۰/۱۰۸	۰/۰۲۱	۵/۶۹۲	۱۴/۲۵۹	۱	۱۴/۲۵۹	پس‌آزمون	سلطه‌گرانه	
۰/۴۱۰	۰/۰۰۰	۲۵/۲۷۲	۱۸/۲۱۷	۱	۱۸/۲۱۷	گروه		
			۲/۵۰۵	۴۷	۱۱۷/۷۴۱	خطا		

نتایج جدول ۱۰ نشان می‌دهد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین زوج‌های گروه آزمایش و کنترل در سبک‌های حل تعارض یکپارچه، مصالحه‌گرانه، ملزم‌شده، اجتنابی و سلطه‌گرانه تفاوت معنی‌دار وجود دارد. وضعیت حاضر به معنای این است که بسته آموزشی تدوین‌شده توانسته است سبک‌های حل تعارض غیرسازنده را به سازنده تغییر دهد. قابل ذکر است که میزان تأثیر این مداخله برای سبک یکپارچه ۹۲ درصد، مصالحه‌گرانه ۹۵ درصد، ملزم‌شده ۹۳ درصد، اجتنابی ۹۴ درصد و سلطه‌گرانه ۹۷ درصد می‌باشد. معنی‌داری این تفاوت و تأثیر در مرحله پیگیری نیز برای گروه آزمایش و کنترل از ثبات و پایداری لازم برخوردار است، بدین معنی که بسته روانی-آموزشی تدوین‌شده توانسته است حداقل برای دو ماه بر روی همسران متعارض گروه آزمایش تأثیر مثبت، معنی‌دار و باثبات ایجاد نماید.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین و روایی‌یابی بسته روانی-آموزشی مهارت‌های زناشویی بر مبنای رویکرد التقاط‌نگری به منظور بهبود الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض همسران متعارض انجام شد. نتایج پژوهش در بخش کیفی نشان داد که بسته آموزشی حاضر از روایی محتوایی مطلوبی برخوردار است و گروه تخصصی دلفی به یک توافق قوی در این زمینه دست پیدا کردند. این یافته همسو با یافته پژوهش‌هایی است که نشان داده‌اند بسته‌های روانی-آموزشی و درمانی مبتنی بر رویکرد التقاط‌نگری از اعتبار و اثربخشی بالایی برخوردارند (ر.ک.، مهرجوی و فاتحی‌زاده، ۱۴۰۲؛ جلال‌وند و همکاران، ۱۴۰۲؛ نامداریپور و همکاران، ۱۴۰۲؛ کاوه‌ای سده و همکاران، ۱۴۰۱؛ بیرامی و آژیده، ۲۰۲۵؛ پیرساقی، ۲۰۲۴؛ تشکری و سدرپوشان، ۱۴۰۲؛ مستاجران و همکاران، ۲۰۲۱؛ امیرییک و همکاران، ۲۰۲۱).

در بخش کمی پژوهش حاضر، اثربخشی بسته تدوین‌شده به صورت آموزش هشت جلسه‌ای بر روی الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض بررسی شد و تحلیل داده‌ها نشان داد که بسته مذکور توانسته الگوی ارتباطی سازنده متقابل همسران را بهبود بخشیده، الگوی ارتباطی اجتناب متقابل و کناره‌گیری/توقع آنها را کاهش دهد و سبک‌های حل تعارض غیرسازنده آنها را به سبک‌های سازنده حل تعارض تبدیل کند. یافته این پژوهش همسو با یافته برکات و همکاران (۱۴۰۱) است که در پژوهشی دریافتند الگوی یکپارچه پیشگیری از طلاق می‌تواند صمیمیت عاطفی و انطباق‌پذیری زوجین متقاضی طلاق را افزایش دهد. سروش و همکاران (۱۴۰۰) و مدیرزاع و همکاران (۱۴۰۰) دریافتند که زوج‌درمانی رفتاری-تلفیقی روی کاهش دزدگی زناشویی اثربخش بوده است. شاهمرادی و همکاران (۱۳۹۸) اثربخشی رویکردهای تلفیقی را بر کاهش میل به طلاق اجرا کردند و دریافتند که این رویکردها میزان میل به طلاق را در زوج‌ها کاهش دادند. در پژوهش پورسردار و همکاران (۱۳۹۷) که درمان‌های یکپارچه‌نگر روی زوج‌های با تعارض زناشویی اجرا شد نیز به این نتیجه دست یافتند که اینگونه درمان‌ها تعارضات زناشویی را کاهش دادند.

با توجه به اینکه در بخش الگوهای ارتباطی از رویکردهای مک مستر، گاتمن و ستیر استفاده شده است، این نتیجه همسو با یافته پژوهش های هو و همکاران^۱ (۲۰۲۴)، رضایی و همکاران (۱۴۰۲)، رام و همکاران^۲ (۲۰۲۲) بی باک و همکاران (۲۰۲۲) است. در تبیین این یافته های می توان گفت که مدل مک مستر با تأکید بر ارسال روشن پیام به یکدیگر و ارایه بازخورد اثربخش و آموزش این مهارت ها سبب می شود که همسران برای برقراری ارتباط سالم از یکدیگر اجتناب نکنند بلکه با تشریح و روشن کردن آنچه قرار است ارسال شود، یک ارتباط سازنده و معنی دار برقرار کنند.

در ارتباط با همسویی اثربخشی جلسات مربوط به رویکرد گاتمن می توان گفت که یافته های این بخش از پژوهش حاضر با یافته های زهل- اولسن و همکاران^۳ (۲۰۲۴)، جلالوند و همکاران (۱۴۰۲)، خباززاده یزدی و همکاران (۱۴۰۱) و کریمی و همکاران (۱۳۹۹) همسو می باشد. در تبیین این اثرگذاری می توان گفت که آموزش مهارت های ارتباطی اثربخش می تواند به همسران در برقراری یک رابطه حسنه در جهت رشد و شکوفایی کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساسات مخرب و منفی در طول رابطه زناشویی بکاهد. علاوه بر آن این شیوه آموزشی به پرهیز از ارتباطی که منجر به شکست می شوند، افزایش حس همدلی و شناخت بهتر از نیازها و تمایلات همدیگر و افزایش رغبت جهت تداوم رابطه زناشویی کمک می کند و باعث ایجاد و بهبود رابطه ای توأم با رضایت بیشتر می شود. در نتیجه مؤلفه های مذکور موجب می شوند که آموزش مهارت های زناشویی مبتنی بر رویکرد گاتمن باعث بهبود الگوهای ارتباطی همسران متعارض شود.

دومین متغیر پژوهش حاضر سبک های حل تعارض همسران است که در این بخش از رویکردهای زوج درمانی راه حل مدار و رفتاردرمانی دیالکتیک استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر در این بخش با یافته پژوهش های کریم زاده و همکاران (۲۰۲۴) و عبدلی و همکاران (۱۴۰۱) همسو می باشد. در این مورد می توان گفت که درمان راه حل محور توضیح می دهد که چگونه می توان از توانایی ذاتی بیماران برای کمک به خود استفاده کرد. طبق این رویکرد، همسران دارای کنترل بر خویش هستند و این حق انتخاب و کنترل برای آنها مایه خوشحالی و رضایت خواهد بود. بسیاری از زوجینی که در روابط خود مشکل دارند و در حل و فصل مشکلات خود با شکست مواجه می شوند، با آموزش مهارت های موجود در این رویکرد مانند مهارت حل مسئله در آنها می تواند از اختلافات بسیاری جلوگیری کند. در این رویکرد با استفاده از این فن می توان به زوجینی که به خاطر مشکلاتی که راه حل آن در دست خودشان است کمک کرد و رضایت از زندگی زناشویی شان را تقویت نمود. این رویکرد به دلیل کوتاه بودن جلساتش می تواند در ایجاد همکاری زوجین نیز بسیار مؤثر باشد.

در ارتباط با همسویی اثربخشی جلسات مربوط به رویکرد رفتاردرمانی دیالکتیک می توان گفت که یافته های این بخش از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش صفاکرمانشاهی و همکاران (۲۰۲۲)، نبوی و همکاران (۱۴۰۰)، خلیلی و خوش اخلاق (۲۰۲۲)، بدخشان و همکاران (۲۰۲۱) و شیخ هادی سیرویی و همکاران (۱۳۹۶) همسو است. با توجه به اینکه رفتاردرمانی دیالکتیک در کاهش تعارضات زناشویی اثربخش است (شیرینی نژوانی و همکاران، ۲۰۲۵؛ لی و ارورا^۴، ۲۰۲۳)، در تبیین این تأثیرگذاری می توان گفت که رفتاردرمانی دیالکتیک به زوج ها کمک می کند تا برخلاف تفاوت هایی که با هم دارند، شیوه هایی را برای مدیریت تعارضات خود و نزدیک شدن به یکدیگر بیاموزند. از این رو، در این رویکرد ابتدا به همسران آموزش داده می شود تا بتوانند هیجان های خود را شناخته و برای خودشان توصیف کنند و در مرحله بعد هیجان های طرف مقابل شان را بشناسند و از دیدگاه همسرشان موضوع را ببینند؛ یعنی بلافاصله اقدام به واکنش برون ریزی هیجانی نکنند؛ چراکه این اقدام با اینکه احساس تخلیه آنی را به همراه دارد، سبب تداوم تنش و اختلاف ها شده و پیامدهای منفی به دنبال دارد. رویکرد دیالکتیک در تمام مراحل سعی دارد تا دو قطب مختلف یک عمل را به زوج ها نشان دهد که چگونه یک هیجان، فکر و یا

1. Hu, J., & et al
2. Rambe, G., & et al
3. Zahl-Olsen, R., & et al
4. Lee, S., & Arora, I. S.

رفتار می‌تواند به بهتر شدن رابطه یا تخریب آن منجر شود. در این رویکرد، این دو قطب همراه با پیامدهایش به زوجین نشان داده می‌شود و از طریق آموزش ذهن‌آگاهی، مهارت‌های کنترل هیجانی، مهارت‌های ارتباط بین‌فردی و تحمل پریشانی به زوجین کمک می‌کند تا تعارض‌هایشان را مدیریت کرده و آن را به راهی برای شناخت بهتر یکدیگر و صمیمیت بیشتر تبدیل کنند.

در مجموع، براساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که بسته روانی آموزشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد التقاط‌نگری بر بهبود الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض زوجین متعارض اثربخش است. بااین حال پژوهش حاضر با محدودیت‌های روبه‌رو بود که از جمله آن ورود داوطلبانه زوجین به این پژوهش بود. احتمال دارد داوطلبانه بودن زوج‌ها برای ورود به پژوهش نتایج را تحت تأثیر قرار داده باشد. همچنین این پژوهش فقط بر روی جامعه شهر زنجان انجام شد که در تعمیم نتایج آن به جوامع دیگر باید جانب احتیاط رعایت شود.

پیشنهادهای پژوهشی

با توجه به محدودیت پژوهش حاضر در تلفیق رویکردهای متعدد حوزه مشاوره خانواده و زوج درمانی، پیشنهاد می‌شود رویکرد التقاط‌نگری برای سایر دیدگاه‌ها که در این پژوهش انجام نشد به گرفته شود و پژوهش‌هایی در این خصوص انجام گیرد. همچنین به پژوهشگران توصیه می‌شود از سایر رویکردهای یکپارچه‌نگر و تلفیقی برای تدوین بسته روانی-آموزشی یا بسته غنی‌سازی زناشویی استفاده کنند. هرچند روش دلفی برای بررسی و آزمایش پژوهش و ایجاد نظرات مثبت و موافق در بین گروهی از متخصصان روشی مناسب و مفید است، اما به دلیل محدودیت‌هایی مانند «برگشت به میانه»، «کاهش تفاوت و اختلاف»، «نظرات و افکار محدود» و «نوع پرسش‌نامه استفاده شده» (دلور، ۱۴۰۳) به پژوهشگران بعدی توصیه می‌شود از روش‌های کیفی دیگر مانند مصاحبه کیفی یا گروه‌های کانونی نیز به تدوین بسته‌های روانی-آموزشی استفاده کنند.

همچنین پیشنهاد می‌شود محتوای بسته تدوین‌شده پژوهش حاضر در جوامع دیگر بر روی زوج‌های با تعارضات زناشویی اجرا شود تا امکان مقایسه نتایج در پژوهش‌های متعدد فراهم آید. در این خصوص بهتر است مدت زمان اجرای هر جلسه به نود دقیقه تقلیل یابد.

برای استفاده کاربردی از بسته تدوین شده در پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران سازمان‌ها و نهادهایی همچون بهزیستی، کمیته امداد، دادگستری از محتوای بسته تدوین شده در کلاس‌های آموزش خانواده استفاده کنند و آن را به عنوان محتوای تأییدشده، به مدرسان کلاس‌های پیش از ازدواج، دوره‌های مهارت‌های زناشویی، دوره‌هایی که برای زوج‌های با اختلافات و تعارضات زناشویی برگزار می‌شود، معرفی نمایند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسنده تأکید می‌کند که کلیه اصول اخلاقی در انجام و انتشار این پژوهش رعایت شده است. همچنین، اصول مربوط به رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، محرمانگی اطلاعات و استفاده از داده‌ها در چارچوب اهداف پژوهش رعایت شده است.

عدم سوء رفتار علمی

نویسنده اعلام می‌کند که در انجام و گزارش پژوهش حاضر از هرگونه سوءرفتار علمی، از جمله جعل یا دستکاری داده‌ها، تحریف نتایج، سرقت علمی و سایر رفتارهای مغایر با اصول اخلاق پژوهش، پرهیز شده است.

مشارکت نویسندگان

طراحی پژوهش و نگارش مقاله بر عهده نویسنده اول بوده است و نویسندگان دوم و سوم در ویرایش نسخه نهایی مقاله مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

نویسنده مقاله عدم وجود تعارض منافع (Conflict of Interest) را در ارتباط با این پژوهش اعلام می‌کند. به عبارت دیگر، هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، سازمانی یا شخصی وجود ندارد که بتواند بر طراحی، اجرا، تحلیل یافته‌ها یا گزارش نتایج پژوهش تأثیرگذار باشد.

حامی مالی

این پژوهش بدون دریافت هرگونه حمایت مالی از سازمان‌های دولتی، تجاری یا غیرانتفاعی انجام شده است.

سپاسگزاری

مقاله حاضر حاصل رساله دکتری آقای رحیم رابط با عنوان تدوین بسته روانی-آموزشی مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد التقاط نگری و تعیین اثربخشی آن بر کنترل‌گری زناشویی، الگوهای ارتباطی و راهبردهای حل تعارض در زوج‌های متعارض، است که با حمایت معنوی و علمی دکتر علی رضایی شریف و دکتر حسین قمری گیوی انجام شده است. نویسندگان مقاله، از همه افرادی که در انجام پژوهش و نگارش مقاله نقش داشته‌اند و به عنوان گروه تخصصی دلفی و یا آزمودنی در پژوهش حاضر بودند، قدردانی می‌کنند.

منابع

- احمدی، سیروس، مختاری، مریم، صداقت، حمید، و گلخنی، شهره (۱۴۰۳). رابطه توسعه رسانه‌های جمعی و نرخ طلاق در ایران در دوره ۱۳۷۶-۱۴۰۱؛ یک مطالعه سری زمانی. *مجله مطالعات راهبردی ارتباطات*، ۵(۱)، ۱۸-۷. doi: 10.22034/rec.2025.2042285.1167
- اصغری گنجی، عسکر، و طبری پور، معصومه السادات (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر نظریه انتخاب بر کاهش تعارضات زناشویی. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۲(۲۷)، ۱-۷. <http://jdisabilstud.org/article-12600-fa.html>
- اعلمی، مهدی، تیموری، سعید، و آهی، قاسم (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود صمیمیت زوجین متقاضی طلاق. *مجله مددکاری اجتماعی*، ۹(۳)، ۱۹-۱۲. Dor: 20.1001.1.1735451.1399.9.3.2.9
- اعمی بنده قزایی، حسن، سیدی، سیدمحمد، مختاری ترشیزی، حامد، و صالح نیا، نرگس (۱۴۰۲). رابطه بیکاری، تورم، و مشارکت زنان در بازار کار با روند طلاق در ایران. *مجله رفاه اجتماعی*، ۲۳(۸۹)، ۴۴-۹. doi:10.32598/refahj.23.89.4245.1
- امینی، افسانه، قربان‌شیروودی، شهره، و خلعتبری، جواد (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش راهبردهای مبتنی بر رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر الگوهای ارتباطی زوج‌ها. *مجله ارمان دانش*، ۲۸(۳)، ۳۵۴-۳۴۰. doi:10.61186/armaghanj.28.3.340
- آذرینیک، مینا، رفیعی پور، امین، حاتمی، محمد، و موسوی، مه‌سادات (۱۴۰۰). بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و زناشویی بر تعارضات زناشویی و عملکرد جنسی زنان دانشجو. *مجله تحقیقات نظام سلامت*، ۱۷(۳)، ۱۶۶-۱۵۹. Doi: 10.22122/jhsr.۱۵۹-۱۶۶
- v17i3.1421
- پوررجب، علی، و کامیابی، میترا (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین رفتارهای کنترل‌گرایانه با بی‌ثباتی ازدواج در معلمان زن هنرستان‌های شهر کرمان. *مجله زن و مطالعات خانواده*، ۱۳(۵۰)، ۷۹-۶۳. doi: 10.30495/jwsf.2020.562208.125
- پورسردار، فیض‌الله، صادقی، مسعود، گودرزی، کورش، و روزبهنی، مهدی (۱۳۹۷). هم‌سنجی اثربخشی رویکردهای یکپارچه‌نگر، زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان و زوج‌درمانی رفتاری یکپارچه‌نگر بر تسهیل بخشایشگری زوج‌های دچار تعارض زناشویی. *مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲(۲۶)، ۹۶-۶۹. doi: 10.30495/jwsf.2020.562208.125
- تشکری، عمید، و سدرپوشان، نجمه (۱۴۰۲). تدوین مدل درمانی تلفیقی مبتنی بر درمان متمرکز بر شفقت، درمان یکپارچه اسلامی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و اثربخشی آن بر رضایت از زندگی زنان متأهل افسرده شهر یزد. *مجله طلوع بهداشت*، ۲۲(۵)، ۱۴۰-۱۲۱. doi:10.18502/tbj.v22i5.14758
- جعفری، اصغر، خیراللهی، محمد، باباخانی، وحیده، و قمری، محمد (۱۴۰۰). طراحی مدل پیش‌بینی عملکرد خانواده، سبک‌های مقابله

- با تعارض زناشویی و انعطاف‌پذیری شناختی براساس تحلیل روند تغییرات دوره‌های تحولی خانواده در زوجین متقاضی طلاق. مجله فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۶(۵۴)، ۹۱-۱۱۲.
- جلال‌وند، داود، گودرزی، کورش، کریمی، جواد، و یعقوبی، ابوالقاسم (۱۴۰۲). اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری- تلفیقی و زوج‌درمانی گاتمن بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زناشویی. مجله خانواده پژوهی، ۱۹(۱)، ۱۲۴-۱۰۷. doi: 10.48308/JFR.19.1.107
- حبیبی، آرش، و سرآبادی، مونا (۱۴۰۱). آموزش کاربردی spss. تهران: نارون دانش.
- حقیقی، حمید، زارعی، اقبال، و قادری، فؤاد (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه سبک‌های حل تعارض رحیم (ROI-II) در بین زوجین ایرانی. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱(۳)، ۵۶۱-۵۳۴. Dor: 20.1001.1.22516654.1391.2.1.7.2
- خانی، سعید (۱۴۰۲). افزایش طلاق یا رکود ازدواج؟ تأملی بر روند تحولات شاخص‌های ازدواج و طلاق در ایران طی پانزده سال اخیر. مجله تدوم و تغییر اجتماعی، ۲(۱)، ۴۳-۲۵. doi: 10.22034/jsscc.2023.19288.1053
- خبارزاده یزدی، مهدیه، سعیدمنش، محسن، و دهمیری، فرنگیس (۱۴۰۱). اثربخشی زوج‌درمانی گاتمن بر مهارت‌های ارتباطی و عملکرد خانواده در زوجین دارای فرزند کم‌توان ذهنی. مجله تعلیم و تربیت استثنایی، ۲۲(۲)، ۹۳-۸۳. <http://exceptionaleducation.ir/article-12442-fa.html>
- دل‌اور، علی (۱۴۰۳). پژوهش کیفی: بنیادهای عملی و نظری. تهران: رشد.
- رابط، رحیم، و قمری‌گیوی، حسین (۱۴۰۲). مروری بر مشاوره پیش از ازدواج: رویکردها و برنامه‌ها. مجله دانش روان‌شناسی، ۱۵(۱۸)، ۸-۱۵.
- رضائی، طاهره، امینی، ناصر، و هنرپروران، نازنین (۱۴۰۲). مدل یابی معادلات ساختاری پیش‌بینی تعارضات زناشویی براساس عملکرد خانواده مبتنی بر الگوی مک‌مستر با میانجیگری رضایت جنسی. مجله علوم روان‌شناختی، ۲۲(۱۳۱)، ۲۹۱-۲۷۳. doi: 10.52547/273
- JPS.22.131.273
- ساتکین، مجتبی، مهری‌نژاد، سید ابوالقاسم، ستوده‌اصل، نعمت، و اسدزاده، حسن (۱۴۰۳). اثربخشی بسته‌گنی‌سازی زندگی زناشویی بر مبنای آموزه‌های اسلامی بر رضایت زناشویی زوجین. مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت، ۲۲(۱)، ۱۷۸-۱۶۷. doi: 10.22070/273
- cpap.2023.16940.1292
- سروش، سمیه، زارع بهرام‌آبادی، مهدی، و نصراللهی، بیتا (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار و رفتاری- یکپارچه‌نگر بر نشانگان وسواس و دلزدگی زناشویی زوجین دارای تشخیص وسواس. مجله روان‌شناسی فرهنگی، ۵(۱)، ۳۲۷-۳۰۴. Doi: 10.30487/273
- jcp.2021.308627.1317
- سعید، سمیه، موتابی، فرشته، پهلوان، مینا، و حسن‌آبادی، حمیدرضا (۱۴۰۲). آرایه مدل وابستگی عامل- شریک در بررسی نقش خودشفقت‌ورزی بر سبک‌های حل تعارض متقابل زوجین. مجله کاربردهای نوین روان‌شناختی، ۱۴(۲)، ۳۱۶-۲۹۹. doi: 10.22059/2023.333120.644061
- شاهمادی، حسین، صادقی، مسعود، گودرزی، کوروش، و روزبهانی، مهدی (۱۳۹۸). اثربخشی رویکردهای تلفیقی هیجان‌مدار، گاتمن و راهبردی- راه حل‌محور بر کاهش میل به طلاق. مجله روان‌شناسی خانواده، ۶(۲)، ۸۶-۷۱. Dor: 20.1001.1.27173852.1398.14.54.14.9
- شیخ‌هادی سیروئی، رحمان، مدنی، یاسر، و غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۶). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر سبک‌های مدیریت تعارض زوجین پرتعارض. مجله سلامت جامعه، ۱۱(۳-۴)، ۴۷-۵۵. Doi: 10.22123/chj.2018.111153.1070
- صفا کرمانشاهی، یاسمن، نیکویی، فاطمه، و حیاتی، غلامحسین (۱۴۰۰). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی بر سازگاری و صمیمیت زناشویی زنان دچار تعارضات زناشویی. مجله رویش روان‌شناسی، ۱۰(۱۲)، ۱۷۸-۱۶۹. Dor: 20.1001.1.2383353.1400.10.12.9.1
- صنّعی، سحر (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره سیستمی بوئن بر رفتارهای کنترل‌گرایانه و احساس انسجام در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. مجله ایده‌های نوین روان‌شناسی، ۱۰(۱۴). <http://jnip.ir/article-1588-fa.html>
- طباطبایی، فاطمه‌سادات، فرحبخش، کیومرث، فلاح، محمدحسین، و افشانی، سیدعلیرضا (۱۴۰۳). بررسی مؤلفه‌های تجارب زیسته نوجوانان پس از طلاق والدین: یک مطالعه کیفی. مجله طلوع بهداشت، ۲۳(۱)، ۵۱-۶۶. Doi: 10.18502/tbj.v23i1.15523
- عبدلی، نسیم، رشیدی، علیرضا، ف و صیدی، محمدسجاد (۱۴۰۱). اثربخشی درمان کوتاه مدت راه حل- محور بر کیفیت ارتباط والد فرزندی، سازگاری هیجانی و سبک‌های حل تعارض مادران دختران درگیر شکست عاطفی. مجله پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، ۵(۱۷)، ۱۰۵-۱۲۷. <https://civilica.com/doc/1671931>
- عبدی‌زرین، سهراب، و صانعی‌طاهری، مریم (۱۳۹۹). پیش‌بینی خشونودی زناشویی بر پایه الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و نستوهی روان‌شناختی. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱۰(۱)، ۲۰۸-۱۷۹. doi:10.22034/fcp.2020.61742
- کاوه‌ای سده، سمیه، یوسفی، زهرا، و ترکان، هاجر (۱۴۰۱). بررسی روش مشاوره ازدواج توسط خبرگان مشاوره ازدواج و استخراج الگوی مشاوره پیش از ازدواج خبره‌محور. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۳(۱)، ۲۶-۳۷. doi: 10.30486/JSRP.2021.1890869.2252

- کریم زاده، خیراله، سودانی، منصور، صفرزاده، و سحرکرایی، امین (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان راه حل محور بر سبک های حل تعارض زوجین. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۶(۶)، ۱۶۷۱-۱۶۸۰. doi: 10.52547/JPS.24.148.117
- کریمی، اصغر، احمدی، صدیقه، و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان. *مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۱۱(۴۴)، ۲۵۳-۲۷۸.
- کیادربندسری، زهره، میرزاحسینی، حسن، و ضرغام حاجبی، مجید (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین با رویکرد متمرکز بر هیجان بر رفتارهای کنترل گرایانه در زنان و مردان مواجه شده با خیانت همسر. *مجله خانواده درمانی کاربردی*، ۳(۲)، ۲۳۰-۲۴۵. doi: 10.22034/afj.2022.304722.1197
- گرگیان، شقایق (۱۴۰۲). تبیین مدل ساختاری روابط سبک های دلبستگی و افسردگی با رضایت زناشویی با میانجیگری سبک های حل تعارض در زوجین با اختلال شخصیت مرزی. *مجله راهبردهای نو در روان شناسی و علوم تربیتی*، ۵(۱۸)، ۲۵۶-۲۷۰. <https://www.magiran.com/p2632789>
- مدیرزارع، شیرین، زهراکار، کیانوش، اسدپور، اسماعیل، و محسن زاده، فرشاد (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی زوج درمانی رفتاری-تلفیقی و رفتاردرمانی دیالکتیک بر کاهش رفتارهای کنترل گرایانه زوجین. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۲۲(۱۱)، ۸-۱۰. doi: 10.29252/mejds.0.0.134
- مستاجران، مجید، جزایری، رضوان السادات، و فاتحی زاده، مریم (۲۰۲۱). تأثیر درمان تلفیقی هیجان مدار و متمرکز بر شفقت بر کیفیت زندگی زناشویی زنان متأهل. *مجله پژوهش های علوم شناختی و رفتاری*، ۱۱(۱)، ۱۰۶-۸۵. doi: 10.29252/mejds.0.0.134
- مهرجوی، زهرا، و فاتحی زاده، مریم (۱۴۰۲). تدوین و اعتباریابی بسته زوج درمانی تلفیقی سیستمی، براساس چهار رویکرد سیستمی با روش تحلیل محتوا. *مجله خانواده پژوهی*، ۱۹(۷۴)، ۳۶۱-۳۴۵. doi: 10.52547/JFR.19.2.345
- ناصری، حسن، باباخانی، وحیده، امیری مجد، مجتبی، و جعفری، علیرضا (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی الگوی کارکردی مک مستر و مدل شناختی-سیستمی گاتمن در تعارض های زناشویی و طلاق عاطفی متقاضیان طلاق. *مجله خانواده درمانی کاربردی*، ۴(۱)، ۴۹۰-۴۶۶. doi: 10.22034/afj.2023.334251.1478
- نامداریپور، فهیمه، دیاریان، محمدمسعود، و ربانی، شیرین (۱۴۰۲). تدوین بسته درمانی تلفیقی رویکرد بوئن و روایت درمانی براساس روابط خانوادگی و بررسی اثربخشی آن بر تمایزیافتگی زوجین متعارض. *مجله پژوهش های نوین روان شناختی*، ۱۸(۷۲)، ۱۳۳-۱۲۳. doi: 10.22034/jmpr.2024.16480
- نبوی، محبوبه، شهبازی، مسعود، و کرایی، امین (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت و رفتاردرمانگری دیالکتیکی بر کاهش تعارض زناشویی زنان در آستانه طلاق. *مجله علوم روان شناختی*، ۲۰(۱۰۶)، ۱۹۱۲-۱۸۹۷. doi: 10.52547/JPS.20.106.1897
- ودینگ، دنی، و کرسینی، ریموند (۱۳۹۷). *روان درمانی های معاصر*. مترجم: محسن زاده، فرشاد. تهران: ناشر مترجم.

References

- Adibkia, A., Emamipour, S., Keshavarzi Arshadi, F., & Mohammadkhani, P. (2022). The Relationship Between Irrational Beliefs and the Marital Satisfaction Based on the Mediating Role of the Conflict Resolution Behavior and the Marital Stress. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 10(3), 225-232. doi.org/10.32598/jpcp.10.3.779.1
- Ali, A. A., Mahmood, K., Javaid, Z. K., & Athar, M. (2024). Conflict resolution, psychological well-being and marital satisfaction among spouses of working people. *Pakistan Journal of Law, Analysis and Wisdom*, 3(2), 183-191.
- Amirbeik, M., akbari amarghan, H., Fariborzi, E., & Nejat, H. (2021). Comparison of the effectiveness of eclectic and integrated behavioral couple therapy based on acceptance and commitment schema on marital satisfaction of women with multiple. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 28(3), 467-475. Doi: 10.220343.1.59/
- Badakhshan, F., Kiamarsi, A., & Ghaffari, A. (2021). Comparison of the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy and Reality Therapy on Family Functions of Women with Martial Conflicts. *J Police Med*, 10(4), 265-272. doi: 10.3050510.4.263/ [in Persian]
- Beyrami, M., & Azhideh, L. (2025). Integrative Couple Therapy on Improving Marital Satisfaction and Marital Intimacy in Incompatible Couples: An Experimental Study. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/10.32598/jpcp.13.1.994.1>
- Bibak, A., Amini, N., Deyreh, E., & Mirzaei, K. (2022). Comparison of the Effectiveness of Psychological

- Education Based on Olson Model and McMaster Model on Family Cohesion of Schizophrenic Patients in Bushehr, Iran. *Razavi Int Med*, 10 (1), 57- 63. doi: 10.30483/RIJM.2021.254229.1074
- Breña, I., Alonso-Arbiol, I., Lavy, S., & Zhang, F. (2024). Women's avoidant attachment, conflict solving, and relationship satisfaction through individualism and masculinity. *Current Psychology*, 43(10), 8699-8712. doi: org/10.1007/s12144-023-04988-1
- Deylami, N., Hassan, S. A., Alareqe, N. A., & Zainudin, Z. N. (2021). Evaluation of an Online Gottman's Psychoeducational Intervention to Improve Marital Communication among Iranian Couples. *International journal of environmental research and public health*, 18(17), 45- 59. doi: 10.3390/ijerph18178945.
- Genç, E. (2021). Transforming Stress to Happiness: Positive Couple Therapy with Distressed Couples. *Happiness and Health*, 1(1), 4-15. doi:org/10.37898/spiritualpc.1113571
- Girma Shifaw, Z. (2024). Marital Communication as Moderators of the Relationship between Marital Conflict Resolution and Marital Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 249-260. doi:10.108001/926187.2022.2089404
- Guyette, E., & Harris, S. M. (2024). The Impact of Divorce Education Programs on Co-parental Conflict: Review of Programs with Parent Follow-up Reports. *Family Court Review*, 62(3), 542- 561. doi:org/10.1111/fcre.12797
- Hasani-Moghadam, S., Ganji, J., Sharif Nia, H., & Khani, S. (2021). Examining the Improving Strategies for Iranian Couple Communication Patterns: A Scoping Review. *Current Research in Medical Sciences*, 5(1), 27-42. doi:10.18502/sjms.v16i1.8936
- Henson M., Kot., & Tung, K. K. (2024). Optimal Marital Strategies: How Couples Develop Successful Interaction Styles. *arXiv preprint arXiv*, 2406.07403. doi:org/10.48550/arXiv.2406.07403.
- Hoffman, S. (2022). Eclectic Psychotherapy. *J Edu Psyc Res*, 4 (2), 410- 411. doi: 10.33140/JEPR
- Hu, J., Ou, C., Xu, X., Chen, C., & Cao, X. (2024). Impact of Family Interaction on Future Adult Child- Parent Travel Interaction: Implementing the McMaster Model of Family Functioning. *Travel Research*, 64(3), 612- 596. doi:org/10.117700472875231222839/.
- Javdan, M., Bahrampour, T., & Dehghani, M. (2023). The Role of Family Relationships and Conflict Resolution Styles in Marital Burnout of Couples Seeking a Divorce. *Journal of Family Relations Studies*, 3(8), 32-39. doi: 10.22098/jfrs.2023.12006.1093
- Kaur, J., & Wani, M. A. (2022). Eclectic Counselling: Its Effectiveness In Improving Study Habits And Academic Achievement of School Students. *Journal of Positive School Psychology*, 8035-8039. DOI: 184.168.115.16
- Khalili, N., & Khoshakhlagh, H., (2022). The effectiveness of dialectical behavioral therapy on emotional regulation and marital conflicts of women with borderline personality disorder in Isfahan city. *Int J Health Stud*, 8(4), 27- 32. doi:org/10.22100/ijhs.v8i4.915
- Khani, M. S., Emamipour, S., & Mirhashemi, M. (2024). Development of a Structural Model of Emotional Divorce Based on the Dark Triad Personality Traits and Conflict Resolution Styles with the Mediation of Marital Conflicts. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(5), 97- 107. doi:org/10.61838/kman.jayps.5.5.12
- Kim, D., & Jung, H. (2024). The long-term impact of college education on women's attitudes toward marriage and children. *Family Issues*, 45(1), 103- 123. doi:org/10.11770192513/X221150982
- Lee, S., & Arora, IS. (2023). The effectiveness, acceptability, and sustainability of a 4-week DBT-informed group therapy in increasing psychological resilience for college students with mental health issues. *Clin Psychol*, 79(9), 1929- 1942. doi: 10.1002/jclp.23509
- Mahmudhassan, M., & Abuzar, M. (2024). Harmony in the Family: Indicators of Marriage Success in Cultural and Religious Foundations in Bangladesh. *Demak Universal Journal of Islam and Sharia*, 2(03), 221- 230. doi: org/10.47172730-2965/X.SDGsReview.v5.n02.pe03472
- Mardani, F., Navabinejad, S., & Yousefi, E. (2024). Identifying Factors and Contexts Leading Couples to Mutual Divorce. *Applied Family Therapy Journal*, 5(1), 78- 88. doi:org/10.61838/kman.aftj.5.1.9
- Morgado, T., Lopes, V., Carvalho, D., & Santos, E. (2022). The Effectiveness of Psychoeducational Interventions in Adolescents' Anxiety: A Systematic Review Protocol. *Nurs Rep*, 12(1), 217- 225. doi: 10.3390/nursrep12010022
- Nafisah, D., Nasrudin, N., Meidina, A. R., & Zain, M. F. (2024). Comparative Analysis of Islamic Family Law and Normative Law: Examining the Causes of Divorce in Purwokerto, Indonesia. *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga*

- dan *Hukum Islam*, 8(2), 847- 871. <http://dx.doi.org/10.22373/sjkh.v8i2.16825>
- Noordin, M. F., Ibrahim, N. M., Mujastuti, R., & Risanty, R. D. (2021). Eclectic Approach as Idea of E-Edu Counseling Preliminary System Model. *Journal of Physics: Conference Series*, 17(1), 12-45. doi: 10.1088-1742/012045/1/1764/6596
- Omidi, M., Koraei, A., & Sodani, M. (2023). Comparison of the Effectiveness of Structural Family Therapy and Gottman Couple Therapy on Cohesion, Adaptability and Communication of Non-adjustment Couples. Razi *Journal of Medical Sciences*, 29(10), 56- 67 [in Persian]. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e24827
- Omoboye, M., Eneh, N. E., & Titor-Addingi, M. C. (2024). Communication Patterns and Marital Satisfaction: A Review of English language Discourse in Family Counseling. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 21(2), 1883-1891. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.2.0634>
- Pirsaghi, P. (2024). The Effectiveness of Psycho-educational Family-oriented Interventions Based on the Integration of Systemic Approaches on the Dimensions of Family Functioning. *Journal of Family Relations Studies*, 4(14), 23- 30. doi: 10.22098/jfrs.2024.15396.1196
- Rahespar, F., Arvand, G., & Juneidy, G. (2022). The Effectiveness of Solution-oriented Couple Therapy on Marital Conflicts and Burnout of Couples. *Assessment and Research Quarterly in Counseling and Psychology*, 3(4), 53-67. doi: 10.22098/jfrs.2023.12006.1093 [in Persian]
- Rambe, G. Z., & Nasution, S. (2022). Communication Strategy for Religious Counselor Counseling in Minimizing Divorce in Gunung Meria District, Aceh Singkil Regency. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal*, 5(3), 25185- 25196. <https://doi.org/10.33258/birci.v5i3.6562>.
- SadeghKhani, M., Emamipour, S., & Mirhashemi, M. (2024). Development of a Structural Model of Emotional Divorce Based on the Dark Triad Personality Traits and Conflict Resolution Styles with the Mediation of Marital Conflicts. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(5), 97-107 doi.org/10.61838/kman.jayps.5.5.12
- Salehi, M., Abkenar, B. N., & Rashidi, T. (2024). The Effectiveness of Gottman's Systemic Cognitive Couple Therapy on Marital Conflicts, Communication Patterns, and Alexithymia in Couples with Marital Conflict. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 6(3), 145- 152. doi.org/10.61838/kman.jarac.6.3.16
- Salimi, C., Kachooei, M., Dadashi, M., & Farahani, H. (2024). Effects of Integrative Behavioral Couple Therapy on Communication Patterns and Marital Adjustment. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 276-292. [10.4103/jehp.jehp_201_23](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_201_23)
- Sbarra, D. A., & Coan, J. A. (2017). Divorce and Health: Good Data in Need of Better Theory. *Journal of Current Opinion in Psychology*, 2(13), 91- 95. doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.014
- Shirani Nazhvani, M., Khayatan, F., & Farhadi, H. (2025). The Effectiveness of Resilient Dialectical Behavior Therapy and Dialectical Behavior Therapy on Coping Strategies and Resilience in Women Experiencing Marital Burnout. *Women Health Bull*, 12(1), 10- 20. doi.org/10.30476/whb.2024.103918.1312
- Sychev, O., & Anoshkin, I. (2024). Russian-Language Versions of Inventories Measuring Styles and Effectiveness of Conflict Resolution in Close Relationships. Psychology. *Journal of Higher School of Economics*, 21(1), 32-54. [10.1732354-32-1-2024-8918-1813/](https://doi.org/10.1732354-32-1-2024-8918-1813/)
- Vasile, C. (2021). Eclectic Psychotherapy and Case Formulation. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 11 (2), 162- 168. [10.51865/JESP.2021.2.18](https://doi.org/10.51865/JESP.2021.2.18)
- Wang, H. (2021). Effect of Marital Relationship on Women's Depression: The Mediating Role of Life Satisfaction. *Population and Society*. 37(5), 78- 86. [10.14132/j.2095-7963.2021.05.007](https://doi.org/10.14132/j.2095-7963.2021.05.007)
- Weerakoon, U. (2024). The Future of the Family: Divorce after Marriage. *ATSK Journal of Sociology*, 2 (1), 1- 4.
- Xyrakis, N., Aquilina, B., McNiece, E., Tran, T., Waddell, C., Suomi, A., & Pasalich, D. (2024). Interparental Coercive Control and Child and Family Outcomes: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 22- 40. doi: 10.1177/15248380221139243/
- Zahl-Olsen, R., Thuen, F., & Bertelsen, T. B. (2024). The Effectiveness of the In-person and Online Gottman Seven Principles Couple Enhancement Program: A propensity score matching design. *Marital and Family Therapy*. doi: 10.1111/jmft.12726
- Zare, M., Taghavi, M. R., & Aflakseir, A. (2023). Predicting of Marital Commitment Based on Couples' Conflict

- Resolution Styles, Self-Compassion and Satisfaction of Basic Psychological Needs. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 13(50), 1- 36. doi: 10.22054/jcps.2023.16445 [in Persian]
- Zhang, Q., Lopez, E. R., & Yan, Y. (2024). A study on the Relationship between Self-differentiation and Communication Patterns and Marital Relationship Quality among Chinese Couples. *Sociology and Ethnology*, 6(2), 105- 111. doi: 10.23977/jsoc.2024.060216