

مقاله اصلی

هم سنجی اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط و آموزش برنامه کوتاه مدت راه حل محور در افزایش راهبردهای حفظ رابطه

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۵/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۰۷

خلاصه

مقدمه: با توجه به اینکه حفظ رابطه خانواده اثرات سودمندی بر اجتماع دارد، بنابراین در این تحقیق به اثربخشی آموزش مبتنی بر غنی سازی ارتباط و آموزش راه حل محور بر راهبردهای حفظ رابطه پرداخته شد. **روش کار:** روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل همراه با مرحله پیگیری ۴۵ روزه بود. جامعه آماری، کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مرکز مشاوره پیش از طلاق معاونت پیشگیری دادگستری واقع در شهر کرج در سال ۱۴۰۰-۹۹ بودند. تعداد ۲۱ زوج که توانستند با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده نمره پایین تر از (۴۵) در پرسشنامه راهبردهای حفظ رابطه کسب کنند، انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (قرار گرفتند. گروه‌های آزمایش تحت آموزش غنی سازی ارتباط (۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) و آموزش راه حل محور (۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای) قرار گرفتند. اما گروه کنترل هیچگونه مداخله‌ای دریافت نکردند و در لیست انتظار باقی ماندند. برای تجزیه و تحلیل داده، از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که درمان مذکور در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل اثربخشی معناداری بر راهبردهای حفظ رابطه زوجین اعمال داشتند ($P < 0.05$).

نتیجه گیری: به نظر می‌رسد که مداخله مورد نظر در این مطالعه می‌تواند در بهبود رابطه بین زوجین اثرگذار باشد، در این راستا پیشنهاد می‌گردد در جهت بالا بردن اعتبار بیرونی تحقیقات بیشتری صورت گیرد.

کلمات کلیدی: غنی سازی، ارتباط راه حل محور، راهبردهای حفظ رابطه، زوجین متقاضی طلاق

زهرا بهاری^۱

کیانوش زهراکار*^{۲،۱}

ذبیح پیرانی^۳

^۱ دانشجوی دکتری، رشته مشاوره، واحد اراک، دانشگاه آزاد

اسلامی، اراک، ایران

^۲ گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک،

ایران. گروه مشاوره دانشگاه خوارزمی تهران، تهران، ایران

(نویسنده مسئول)

^۳ استادیار، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد

اسلامی، اراک، ایران

Email: dr_zahrakar@khu.ac.ir

مقدمه

طلاق یکی از دشوارترین رویدادهای زندگی هر انسانی است. اتمام یک رابطه، به دلیل وابستگی‌های موجود، بسیار تلخ و ناگوار است (۱). چرا که رابطه زناشویی یک ارتباط انسانی منحصر به فرد است که با هیچ یک از روابط بین فردی دیگر قابل مقایسه نیست، فقط در این شکل از روابط است که تمام ابعاد زیستی، معنوی، اجتماعی و عاطفی انسان مورد توجه قرار می‌گیرد (۲) و حتی زمانی که این رابطه در قالب‌های روان شناختی مطرح می‌شود، پیچیدگی آن دو چندان می‌شود، به همین دلیل اختلافات و مشکلاتی که منجر به طلاق و جدایی زن و شوهر می‌گردد، پیچیده و پنهان است. عموماً دلایلی که مرد و زن برای طلاق مطرح می‌کنند، دلایل روشنی بر وجود تعارضات در عمیق‌ترین سطح روابط است (۳). عدم تنظیم هیجانی در هنگام ارتباط، یکی از عوامل کلیدی در پیش بینی انحلال زندگی زناشویی به شمار می‌رود (۴). رفتارهای منفی و تجربه تنبیه، میزان رضایت زناشویی زوجین را کاهش داده و احتمال تخریب زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد (۵) و با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزرده می‌تواند به ایجاد و تشدید نارضایتی روابط زوجین دامن زده و عواقب منفی برای زوجین و سایر اعضای خانواده داشته باشد و منجر به پدیده طلاق گردد (۶) از جمله کارهایی که زوجین برای بهبود روابط خود انجام می‌دهند می‌توان به ارتباط، وفاداری، دوام رابطه و دیگر رفتارهایی که هدف آنها بهبود و افزایش کیفیت رابطه میان خود و همسرشان است، اشاره نمود (۷). داشتن مهارت بالا و برقراری ارتباط، تمایل بیشتر به در میان گذاشتن احساسات و آسیب پذیری در برابر خطر و همچنین نداشتن حالت دفاعی در برابر یکدیگر، باعث حل رضایت بخش تعارضات و رضایت از رابطه می‌گردد (۸). در مطالعه ای که به منظور تعیین راهبردهایی که زوجین برای حفظ روابط شان به کار می‌گیرند، پنج راهبرد: اطمینان بخشی (پیام‌هایی که بر تعهد به همسر، پذیرش و عشق تاکید دارند)، گشودگی (خودافشایی و گفتگوی مستقیم و بیان راحت احساسات در مورد رابطه، مثبت نگری (اتخاذ رویکردی مثبت به رابطه مثل ابراز خوشحالی و امید و حمایت از یکدیگر و

به حداقل رساندن تعابیر منفی و هضم آلود)، تقسیم وظایف (مسئولیت برابر و عادلانه در انجام کارها و وظایف در زندگی مشترک و رضایت فرد از مسئولیت‌هایی که برعهده اوست)، شبکه اجتماعی (ارتباط با دوستان، آشنایان و خانواده اصلی زوجین و کمک گرفتن از آنها برای محکم تر شدن رابطه زناشویی). دو راهبرد دیگر شامل: انصیحت (به اشتراک گذاشتن عقاید با همدیگر و ارائه و دریافت دیدگاه‌های همدیگر در امور مشترک فردی، ومدیریت تعارض (توانایی حل تعارض‌ها و مدیریت آنها و استفاده از رفتارهای سازنده مثل همکاری و صبر) بود را در بر می‌گرفت. مطالعات انجام شده نشان داده است که یکی از عوامل موثر بر رضایت از رابطه و رضایت زناشویی، راهبردهای رفتاری هستند که زوجین در رابطه زناشویی خود، به کار می‌برند (۹). راهبردهای حفظ رابطه به عنوان رفتارهای پویایی که به حفظ و نگهداری رابطه کمک می‌کنند تعریف شده اند، که افراد به قصد حفظ یا بهبود رابطه نشان می‌دهند که آگاهانه است و از روی قصد انجام می‌شود تا یک هدف مشخص را برآورده کند (۱۰). آموزش به زوجین برای حل تعارضات ایجاد شده در رابطه زناشویی اهمیت زیادی دارد و درمانگران با ارائه ی آموزش‌های مختلف سعی بر این داشته و دارند تا به شیوه ای عمل نمایند که زوجین به روش بهتری با هم ارتباط برقرار کنند و در نتیجه ناسازگاری‌ها و درگیری‌های زوجین به حداقل تنزل پیدا کند. درمان غنی سازی ارتباط بر پایه یک مدل آموزشی قرار دارد. زوج‌ها در مدل غنی سازی ارتباط به عنوان افرادی تلقی می‌شوند که فاقد مهارت‌های ویژه و ضروری زندگی هستند و نیاز دارند به منظور ارتقاء نحوه تعاملات میان فردی آموزش ببینند تا در نتیجه بتوانند کیفیت روابط صمیمانه محوری خود را افزایش دهند. این کار هم به صورت بالینی، به منظور ترمیم روابطی که دچار مشکل شده اند و هم در شکل غیر بالینی، به منظور غنا بخشیدن به روابطی که اساساً بی نقص هستند، انجام می‌شود. در هر دو حالت، مدل آموزش مهارت مشابهی به کار برده می‌شود تا به زوج‌ها کمک کند الگوهای تعاملی مثبت و جدید را یاد بگیرند، و این کار را از

دادگستری کرج (حامی) در سال ۱۳۹۹ مراجعه نموده اند. داده‌های گردآوری شده در قالب طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و با یک گروه کنترل همراه با پیگیری ۴۵ روزه بود. دوره‌ی پیگیری مذکور به دلایلی همچون امکان ریزش آزمودنی‌ها، طولانی‌تر شدن دوره‌ی پیگیری، افزایش مدت زمان پیگیری و همچنین افزایش اثرهای انتقالی، با افزایش مدت زمان پیگیری ۴۵ روزه انتخاب شد. برای انتخاب نمونه از جامعه مورد نظر، ۱۰۰ نفر از متقاضیانی که برای طلاق به مرکز مشاوره دادگستری (مرکز مشاوره حامی) مراجعه کرده بودند در غربالگری شرکت داده شدند. افرادی که در پرسشنامه پرخاشگری ارتباطی پنهان نمره بالاتر (۷۰) و در راهبردهای حفظ رابطه نمره پایین‌تر از (۴۵) را کسب نموده بودند، انتخاب شدند و در نهایت این افراد به شیوه‌ی تصادفی ساده در ۳ گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۴ نفر، ۷ زوج). در ادامه آزمودنی‌های گروه آزمایشی اول، آموزش مهارت‌های ارتباطی براساس مدل غنی‌سازی رابطه (گارنی) را به صورت گروهی طی ۷ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند و برای گروه آزمایشی دوم آموزش مهارت‌های زناشویی براساس مدل راه حل - محور به صورت گروهی طی ۷ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد. برای گروه گواه این جلسات آموزشی تشکیل نشد، بعد از اتمام جلسات از گروه گواه و آزمایش پرسشنامه راهبردهای حفظ رابطه با عنوان پس‌آزمون به عمل آمد. پس از ۴۵ روز جلسه پیگیری بمدت ۴ ساعت برای هر سه گروه برگزار گردید. سپس برای رعایت اصول اخلاقی گروه گواه طی ۲ روز این آموزش‌ها را دریافت نمود. در نهایت به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی نظیر شاخص‌های گرایش پراکندگی مرکزی و استنباطی من جمله تحلیل کواریانس استفاده شده است.

ابزار اندازه‌گیری پژوهش

پرسشنامه‌ی راهبردهای حفظ رابطه در زوجین (RMSM): پرسشنامه راهبردهای حفظ رابطه (RMSM) که توسط استافورد و همکاران ساخته شده، یک ابزار پر کاربرد در سنجش رفتارها و مهارت‌هایی است که زوجین در روابط خود به کار می‌گیرند. این مقیاس برای اندازه‌گیری

طریق ارائه‌ی ابزار ضروری به آنها برای حل مشکل توسط خودشان و بالا بردن میزان رضایت آنها از رابطه انجام دهند (۱۱). پژوهش‌های زیادی در مورد کاربرد روش غنی‌سازی روابط صورت گرفته کخ به اثربخشی و تداوم اثر آن بر کیفیت روابط زناشویی، رضایت زناشویی، سازگاری فردی و زوجی، راهبردهای مقابله‌ای، امنیت صمیمانه، گفتگوی غیرموثر، سبک‌های حل تعارض در زوجها و همچنین رابطه خانوادگی تأیید می‌کنند (۱۲، ۱۳). که ضمن نشان دادن رضایت بسیار بالای زوج‌های شرکت‌کننده در برنامه غنی‌سازی ارتباط بدان معنا که یک نگاه غیرهنجاری و سازنده دارد که به استفاده از زبان در ساختار اجتماعی تأکید می‌نماید.

خانواده در مان‌گران معتقدند که یکی از مهم‌ترین ریشه‌های مشکلات زناشویی، در نوع نقش، تفکرات زوج‌ها راجع به هم و به نوع روابطشان است (۱۴، ۱۵). بیشترین موانع ایجاد صمیمیت از این قرارند: ناتوانی در گوش کردن فعال، شنیدن انتخابی، شنیدن دفاعی، شنیدن با هدف تغییر نگرش نفر مقابل، استفاده از واژه‌های مبهم، سرزنش کردن، انتظارات کمال‌گرایانه از رابطه، فقدان همدلی، تعصب و سرسپاری به کلیشه‌ها، تفاوت‌های فرهنگی و دفاع‌های ناهشیار افراد. در این میان رویکرد راه حل محور با نگرشی پست مدرنانه تلاش میکند تا نشان دهد، واقعیت مطلق نزد هیچکس وجود ندارد و درمان با معتبرشماری توانمندی‌های هر فرد می‌تواند به درون مایه‌های هر وجود منحصر به فرد نزدیک شود (۱۶). تحقیقات نشان داده است که درمان راه حل - محور برافزایش مهارت‌های ارتباطی (۱۷)، کاهش گرایش به طلاق (۱۸)، کاهش فرسودگی زناشویی (۱۷) موثر بوده است.

براساس مطالب گفته شده هدف این مطالعه هم‌سنجی اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط و آموزش برنامه کوتاه مدت راه حل محور در افزایش راهبردهای حفظ رابطه است.

روش کار

پژوهش حاضر به صورت کاربردی و نیمه آزمایشی با سه گروه (دو گروه آزمایشی یک گروه کنترل) انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زوجینی است که به منظور طلاق به مرکز مشاوره

از ده سرخی) 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 مطالعه ای که توسط قزلسفلو و همکارانش (۱۳۹۶) نیز در این رابطه انجام شد ضریب پایایی هر کدام 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 داده اند.

خرده مقیاس اطمینان بخشی 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 داری ۳۱ سؤال است.

شیوه‌ی نمره‌گذاری این مقیاس براساس یک مقیاس ۷ لیکرتی است. در این مقیاس برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر خرده مقیاس، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن خرده مقیاس را با هم محاسبه می‌نمایند. ضریب پایایی هر کدام از این خرده مقیاس‌ها در مطالعه‌ی استافورد و همکارانش (۲۰۰۰) به نقل

جدول ۱. ساختارجلسات آموزش غنی سازی ارتباط

جلسات	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی با مراجعان، آشنایی با طرح درمان، اصول و اهداف آن. شروع مهارت‌های بیانی، اجرای Pretest.	معارفه، ارائه قواعد و قوانین اساسی و انتظارات اولیه از گروه، تاکید 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 جمع بندی و خلاصه‌ی جلسه
دوم	مرور جلسه‌ی قبل، آموزش مهارت‌های بیانی: کمک به هر یک از افراد که نیازها و احساسات فردیشان را بشناسند و آنها را بطور موثری بیان کنند.	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکلیف، آموزش شناخت نیازها، افکار و احساسات و تاثیر متقابل آنان در موقعیت، آموزش انواع احساسات، آموزش انواع بیان و انتقال، مراحل بیان کلامی اطلاعات ارائه تکلیف و جمع بندی و خلاصه‌ی جلسه
سوم	مرور جلسه‌ی قبل، آموزش مهارت‌های همدلانه	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکلیف، آموزش مهارت‌های توجه. آموزش چگونگی گوش دادن، آموزش چگونگی ارائه پاسخ، ارائه تکلیف و جمع بندی و خلاصه‌ی جلسه
چهارم	مرور جلسه‌ی قبل، مهارت‌های تسهیل‌گر	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکلیف، آموزش سدهای ارتباطی، آموزش انواع بیان افکار و احساسات، ارائه تکلیف و جمع بندی و خلاصه‌ی جلسه
پنجم	مرور جلسه‌ی قبل، آموزش ابراز وجود (تغییر خود و کمک به تغییر دیگری)	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکلیف، شناسایی پیام‌های سه بخشی ابراز وجود: رفتار، احساس، پیامد آن بر زندگی شما. آموزش مراحل پنج گانه، ابراز وجود، ارائه تکلیف و جمع بندی و خلاصه‌ی جلسه
ششم	مرور جلسه‌ی قبل، آموزش تکنیک حل مسئله، آموزش گفتگو و مباحثه، تعمیم و بقاء	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکلیف، آموزش مهارت‌های شش گانه حل مسئله، ارائه تکلیف و جمع بندی و خلاصه‌ی جلسه
هفتم	مرور همه‌ی جلسات، بررسی اثرات مفید جلسات درمان	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکلیف، ارائه روش تلفیق مهارت‌ها و استفاده از جرئت مندی در روابط. اجرای پس آزمون.

جدول ۲. ساختارجلسات آموزش غنی سازی ارتباط

جلسه	ساختارجلسات آموزش کوتاه مدت راه حل - محور	توضیحات
اول	۱. برقراری رابطه درمانی ۲. ارزیابی مشکل	۱. آشنایی گروه با هم و با درمانگر گروه، بیان قواعد گروه، تعیین چهارچوب‌ها، بیان اصول کلی زوج درمانی کوتاه مدت راه حل محور، تاکید بر رازداری، اجرای پیش آزمون، جمع بندی و خلاصه‌ی جلسه

<p>۱. اینکه اهداف باید مثبت، ملموس، قابل دسترسی باشند و تاکید بر اینکه ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم امام می‌توانیم اهدافمان را تغییر دهیم</p> <p>۲. با ترکیبی از خواسته‌های هر دو همسر و توجه به آماج درمان (ایجاد پاسخگویی و در دسترس بودن هر دو همسر برای یکدیگر و نیز کشف و بکارگیری توانمندی شخصی در راه حل سازی پیرامون مشکلات)</p> <p>۳. تاکید بر نقاط قوت فردی، توانایی جهت حل مشکلات گذشته که با استفاده از سوالات استثنا یاب بدست آمده اند، جمع بندی و خلاصه ی جلسه</p> <p>کمک به شرکت کنندگان تا دریابند که از یک واقعه تعبیر متفاوتی در خانواده وجود دارد و بتوانند تلقی خود را از مشکلات پیش آمده به شکل مفید تغییر دهند و کمک به آنها تا به قابلیت‌ها و منابع خود پی برده و بتوانند یکدیگر را تحسین کنند، جمع بندی و خلاصه ی جلسه</p> <p>بررسی موفقیت‌های گذشته با استفاده از سوالات استثنا یاب، جمع بندی و خلاصه ی جلسه</p>	<p>دوم</p> <p>۱. مرور جلسه ی قبل، آموزش روش‌های تعیین هدف</p> <p>۲. شناسایی انتظارات همسران از درمان و تدوین اهداف مشارکتی</p> <p>۳. ایجاد امیدواری</p>
<p>کمک به اعضا برای اینکه راه‌های دیگری برای تفکر، احساس و رفتار به جای آنچه الان انجام می‌دهند را پیدا کرده احساسات جدیدی را تجربه کنند، جمع بندی و خلاصه ی جلسه</p>	<p>سوم</p> <p>مرور جلسه ی قبل، یافتن نقاط قوت همسر</p>
<p>۱. به عنوان تکنیک از همسران خواسته می‌شود تا ظرف شش ماه آینده، هر هفته یک بار نفر مقابل را با رفتاری غافلگیر و خوشحال نمایند، جمع بندی و خلاصه ی جلسه</p>	<p>چهارم</p> <p>مرور جلسه ی قبل، بیرون کشیدن رفتارهای کارساز جهت تکرار و تقویت آن</p>
<p>۱. مرور جلسه ی قبل، آموزش چگونگی استفاده از پرسش معجزه آسا</p> <p>۲. آموزش استفاده از تکنیک واژه مهم به جای</p>	<p>پنجم</p> <p>مرور جلسه ی قبل، ایجاد تثبیت و تقویت رفتارهای نوین</p>
<p>مرور همه ی جلسات، بررسی اثرات مفید جلسات درمان، جمع بندی و نتیجه گیری و تعیین اینکه آیا اعضا به اهداف خود دست یافته اند. اجرای پس آزمون</p>	<p>ششم</p> <p>مرور همه ی جلسات، بررسی اثرات مفید جلسات درمان، جمع بندی و نتیجه گیری و تعیین اینکه آیا اعضا به اهداف خود دست یافته اند. اجرای پس آزمون</p>

نتایج

جدول ۳، شاخص‌های توصیفی افراد شرکت کننده در پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار راهبردهای حفظ رابطه گروه آزمایش و کنترل به تفکیک مراحل سنجش در مردان و زنان

مردان	مرحله سنجش	میانگین		انحراف معیار	
		غنی سازی	راه‌حل محور	غنی سازی	راه‌حل محور
اطمینان بخشی	پیش آزمون	۱۹/۲۹	۲۰/۵۷	۱/۱۱۳	۲/۰۷۰
	پس آزمون	۲۴/۷۱	۲۳/۰۰	۱/۲۵۴	۳/۲۱۵
	پیگیری	۲۴/۴۳	۲۲/۸۶	۱/۳۹۷	۳/۲۸۸
گشودگی	پیش آزمون	۲۱/۱۴	۲۱/۰۰	۱/۰۶۹	۱/۰۰۰
	پس آزمون	۲۴/۸۶	۲۴/۰۰	۲/۶۱۰	۰/۵۷۷
	پیگیری	۲۴/۷۱	۲۳/۵۷	۲/۶۲۸	۰/۵۳۵
مدیریت تعارض	پیش آزمون	۱۳/۸۶	۱۴/۲۹	۰/۹۰۰	۰/۷۵۶
	پس آزمون	۱۹/۰۰	۱۸/۲۹	۱/۷۳۲	۱/۳۸۰
	پیگیری	۱۸/۷۱	۱۷/۸۶	۱/۸۹۰	۰/۹۰۰
تقسیم وظایف	پیش آزمون	۱۴/۵۷	۱۴/۰۰	۱۳/۷۱	۰/۵۳۵
	پس آزمون	۱۸/۰۰	۱۵/۷۱	۱۴/۰۰	۲/۳۸۰

۵/۴۲۹	۰/۶۹۰	۲/۳۷۰	۱۲/۱۴	۱۵/۸۶	۱۷/۵۷	پیگیری	
۰/۶۸۳	۰/۴۸۸	۰/۵۳۵	۵/۱۴	۵/۲۹	۵/۵۷	پیش آزمون	مثبت گرایی
۰/۶۹۰	۱/۱۰۲	۱/۲۹۱	۵/۵۳	۸/۲۹	۸/۰۰	پس آزمون	
۰/۷۵۶	۱/۰۶۹	۱/۵۷۴	۵/۲۹	۸/۱۴	۷/۸۶	پیگیری	
۰/۳۷۸	۰/۰۱۴	۰/۰۰۱	۴/۸۶	۵/۵۳	۵/۰۰	پیش آزمون	نصحیت
۰/۵۷۷	۰/۹۵۱	۱/۳۸۰	۵/۰۰	۷/۲۹	۸/۲۹	پس آزمون	
۰/۸۱۶	۱/۰۶۹	۱/۳۶۹	۵/۱۲	۷/۱۴	۸/۲۳	پیگیری	
۰/۷۵۶	۰/۳۷۸	۱/۰۶۹	۶/۷۱	۶/۸۶	۷/۱۴	پیش آزمون	شبکه اجتماعی
۱/۵۷۴	۰/۹۷۶	۰/۷۸۷	۶/۱۴	۷/۵۷	۸/۵۷	پس آزمون	
۱/۳۹۷	۱/۱۳۴	۰/۹۵۱	۶/۴۳	۷/۴۳	۸/۲۹	پیگیری	
۱/۷۷۳	۲/۳۰۹	۱/۸۱۳	۸۵/۱۴	۸۷/۰۰	۸۶/۵۷	پیش آزمون	نمره کل حفظ رابطه
۱/۵۱۲	۵/۱۴۶	۴/۶۸۵	۸۵/۴۳	۱۰۴/۱۴	۱۱۱/۴۳	پس آزمون	
۵/۴۲۹	۴/۲۵۹	۵/۱۱۳	۸۴/۱۴	۱۰۲/۸۶	۱۰۹/۸۶	پیگیری	
انحراف معیار			میانگین			مرحله سنجش	زنان
کنترل	راه حل محور	غنی سازی	کنترل	راه حل محور	غنی سازی		
۳۸۰۱	۱/۵۷۴	۱/۱۱۳	۲۰/۷۱	۲۱/۱۴	۱۸/۷۱	پیش آزمون	اطمینان بخشی
۱/۴۶۴	۱/۸۱۳	۱/۳۸۰	۲۰/۸۶	۲۳/۵۷	۲۴/۷۱	پس آزمون	
۱/۴۵۲	۱/۹۰۲	۱/۳۹۷	۲۰/۸۹	۲۳/۴۳	۲۴/۴۳	پیگیری	
۰/۵۳۵	۰/۹۰۰	۰/۸۱۶	۲۰/۵۷	۲۱/۱۴	۲۱/۰۰	پیش آزمون	گشودگی
۰/۸۱۶	۰/۹۵۱	۱/۸۹۰	۲۱/۰۰	۲۳/۷۱	۲۴/۷۱	پس آزمون	
۰/۸۲۰	۰/۹۳۲	۱/۶۱۸	۲۱/۰۸	۲۲/۵۶	۲۴/۵۷	پیگیری	
۰/۷۸۷	۰/۷۵۶	۰/۶۹۰	۱۳/۵۷	۱۴/۲۹	۱۳/۸۶	پیش آزمون	مدیریت تعارض
۱/۹۵۲	۱/۵۱۲	۱/۲۱۵	۱۴/۸۶	۱۸/۴۳	۱۹/۱۴	پس آزمون	
۱/۷۹۹	۱/۴۱۴	۱/۶۰۴	۱۴/۷۱	۱۸/۰۰	۱۸/۷۱	پیگیری	
۰/۸۱۶	۰/۹۵۱	۰/۷۵۶	۱۴/۰۰	۱۴/۲۹	۱۴/۷۱	پیش آزمون	تقسیم وظایف
۰/۶۹۰	۰/۹۳۷	۱/۹۷۶	۱۴/۱۴	۱۴/۲۵	۱۷/۷۱	پس آزمون	
۰/۷۸۷	۰/۹۷۶	۲/۲۲۵	۱۴/۵۷	۱۵/۴۳	۱۷/۴۳	پیگیری	
۰/۵۳۵	۰/۷۸۷	۰/۴۸۸	۵/۵۷	۵/۵۷	۵/۷۱	پیش آزمون	مثبت گرایی
۰/۶۹۰	۰/۵۳۵	۱/۰۶۹	۵/۸۶	۸/۴۳	۸/۸۶	پس آزمون	
۱/۰۰۰	۰/۷۵۶	۱/۲۵۴	۶/۰۰	۸/۲۹	۸/۷۱	پیگیری	
۰/۴۸۸	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۴/۲۹	۴/۰۰	۴/۰۰	پیش آزمون	نصحیت
۰/۷۸۷	۱/۷۱۸	۱/۰۰۰	۴/۵۷	۷/۵۷	۸/۰۰	پس آزمون	
۰/۷۴۳	۱/۹۸۸	۱/۲۳۴	۴/۵۳	۷/۴۷	۷/۵۲	پیگیری	
۱/۱۳۴	۰/۹۷۶	۰/۹۰۰	۶/۵۷	۷/۴۳	۶/۸۶	پیش آزمون	شبکه اجتماعی
۱/۷۰۴	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶	۵/۷۱	۸/۰۰	۹/۰۰	پس آزمون	
۱/۷۰۹	۰/۳۷۸	۰/۶۹۱	۵/۷۹	۷/۸۶	۸/۳۲	پیگیری	

نمره کل حفظ رابطه	پیش آزمون	۸۴/۸۶	۸۷/۸۶	۸۵/۲۹	۲/۴۱۰	۲/۵۴۵	۱/۹۷۶
پس آزمون	۱۱۲/۱۴	۱۰۵/۱۴	۸۷/۰۰	۴/۲۹۸	۲/۱۹۳	۵/۴۱۶	
پیگیری	۱۱۰/۵۷	۱۰۴/۱۴	۸۷/۴۳	۴/۱۹۸	۱/۷۷۳	۵/۷۶۹	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نمرات پس آزمون نسبت به پیش‌آزمون تاب راهبردهای حفظ رابطه و مولفه‌های آن در گروه‌های درمانی بیشتر از گروه کنترل است که این نشان دهنده آن است که درمان‌ها بر بهبود راهبردهای حفظ رابطه تاثیر داشته‌اند. همچنین نمرات پیگیری تغییر محسوسی نکرده است که نشان دهنده آن است که درمان‌ها ماندگار بوده است. جهت نرمال بودن داده‌ها در هر گروه تعداد نفرات کمتر از ۵۰ نفر بودند و به همین جهت از آزمون شاپیرو استفاده برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات شده است. از آنجایی که سطح معناداری مقادیر به دست آمده بزرگتر از ۰/۵ می‌باشد، توزیع نمرات نرمال می‌باشند. همچنین برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای مشاهده شده در پژوهش حاضر از دو شاخص رایج برای بررسی نرمال بودن، شامل کجی او کشیدگی ۲ استفاده شد که مقدار چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در بازه (۲- تا ۲) قرار دارد که این نشان می‌دهد توزیع متغیرها از چولگی و کشیدگی نرمال برخوردارند.

بر اساس داده‌های جدول ۴ نتایج آزمون ام باکس نشان داد که چون سطح معنی‌داری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد، این نشان دهنده آن است داده‌های تحقیق فرض تساوی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس را زیر سؤال نبرده است. بنابراین پیش فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس برقرار است.

نتایج آزمون لوین نشان داد که سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین شرط همگنی واریانس خطاها رعایت شده است.

همچنین نتایج نتایج همگنی شیب خط رگرسیون نشان داد که سطح معنی‌داری اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد بنابراین فرضیه همگنی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای پژوهش

پذیرفته می‌شود. از آنجایی که پیش فرض همگنی شیب خط رگرسیون برقرار می‌باشد.

بر اساس نتایج آزمون کرویت موجلی مقدار سطح معناداری برای متغیرهای پژوهش برابر ۰/۰۰۱ به دست آمده است. لذا فرض کرویت رد می‌شود. در نتیجه از فرض یکسان بودن واریانس‌ها و به گونه‌ای دقیق‌تر شرط همگنی ماتریس کواریانس اطمینان حاصل نشد و لذا تخطی از الگوی آماری F صورت گرفته است. در نتیجه از آزمون‌های جایگزین محافظه کارانه گرین‌هاوس-گیرز ۳ برای بررسی اثرات درون آزمودنی درمان استفاده شد.

عامل (متغیر درون‌گروهی زمان): تغییرات در بین پیش‌آزمون، پس آزمون و پیگیری

گروه (متغیر بین‌گروهی): تغییرات بین گروه‌های آزمایشی غنی سازی، راه‌حل محور و کنترل

نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد که اثر متغیر درون‌گروهی (عامل زمان) بر ابعاد راهبردهای حفظ رابطه معنادار است ($P \leq 0.001$)؛ یعنی نمرات راهبردهای حفظ رابطه بین گروه‌ها در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد. اثر متغیر بین گروهی مداخله‌ها نیز در افزایش اطمینان بخشی ($F=5.978$ ؛ $sig=0.001$)، گشودگی ($F=23.292$ ؛ $sig=0.001$)، مدیریت تعارض ($F=37.400$ ؛ $sig=0.001$)، تقسیم وظایف ($F=17.033$ ؛ $sig=0.001$)، مثبت‌گرایی ($F=29.621$ ؛ $sig=0.001$)، نصیحت ($F=27.554$ ؛ $sig=0.001$) و شبکه اجتماعی ($F=17.276$ ؛ $sig=0.001$) معنادار است. یعنی انجام مداخله آموزش برنامه غنی

سازی ارتباط و آموزش برنامه کوتاه مدت راه حل محور توانسته است نمرات راهبردهای حفظ رابطه را نسبت به به گروه کنترل افزایش دهند. همچنین عامل جنسیت و تعامل گروه/جنسیت معنادار

1. skewness

2. kurtosis

3. Greenhouse-Geisser

نبودند نشان دهنده اثربخش بودن آموزش برنامه غنی سازی ارتباط و آموزش برنامه کوتاه مدت راه حل محور به یک اندازه بر زوجین است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر راهبردهای حفظ رابطه در سه مرحله اجرا

متغیرهای پژوهش	منابع تغییر	آماره F	معنی داری	ضریب تاثیر	توان آماری
اطمینان بخشی	درون گروهی	زمان	۰/۰۰۱	۰/۷۸۴	۰/۹۹۹
		زمان*گروه	۰/۰۰۱	۰/۷۰۹	۰/۹۹۹
		زمان*جنسیت	۰/۷۵۲	۰/۰۰۴	۰/۰۶۵
		زمان*گروه*جنسیت	۰/۸۵۲	۰/۰۱۱	۰/۰۷۹
		خطا	-	-	-
بین گروهی	بین گروهی	گروه	۰/۰۰۶	۰/۲۴۹	۰/۸۵۲
		جنسیت	۰/۶۹۲	۰/۰۰۴	۰/۰۶۷
		گروه*جنسیت	۰/۸۳۵	۰/۰۱۰	۰/۰۷۶
		خطا	-	-	-
		گشودگی	درون گروهی	زمان	۰/۰۰۱
زمان*گروه	۰/۰۰۱			۰/۵۹۲	۰/۹۹۹
زمان*جنسیت	۰/۷۰۵			۰/۰۰۵	۰/۰۷۲
زمان*گروه*جنسیت	۰/۸۱۰			۰/۰۱۴	۰/۰۹۰
خطا	-			-	-
بین گروهی	بین گروهی	گروه	۰/۰۰۱	۰/۵۶۴	۰/۹۹۹
		جنسیت	۰/۸۲۵	۰/۰۰۱	۰/۰۵۵
		گروه*جنسیت	۰/۸۲۵	۰/۰۱۱	۰/۰۷۸
		خطا	-	-	-
		مدیریت تعارض	درون گروهی	زمان	۰/۰۰۱
زمان*گروه	۰/۰۰۱			۰/۵۶۴	۰/۹۹۹
زمان*جنسیت	۰/۴۴۱			۰/۰۱۹	۰/۱۴۳
زمان*گروه*جنسیت	۰/۷۴۲			۰/۰۲۱	۰/۱۱۶
خطا	-			-	-
بین گروهی	بین گروهی	گروه	۰/۰۰۱	۰/۶۷۵	۰/۹۹۹
		جنسیت	۰/۵۷۹	۰/۰۰۹	۰/۰۸۵
		گروه*جنسیت	۰/۸۹۵	۰/۰۰۶	۰/۰۶۶
		خطا	-	-	-
		تقسیم وظایف	درون گروهی	زمان	۰/۰۰۱
زمان*گروه	۰/۰۰۱			۰/۲۳۱	۰/۹۲۵
زمان*جنسیت	۰/۴۸۱			۰/۰۱۸	۰/۱۴۴
زمان*گروه*جنسیت	۰/۳۷۱			۰/۰۵۶	۰/۲۷۸
خطا	-			-	-

۰/۹۹۹	۰/۴۸۶	۰/۰۰۱	۱۷/۰۳۳	گروه	بین گروهی	
۰/۰۸۸	۰/۰۰۹	۰/۵۶۲	۰/۳۴۳	جنسیت		
۰/۱۷۱	۰/۰۴۱	۰/۴۶۹	۰/۷۷۲	گروه*جنسیت		
-	-	-	-	خطا		
۰/۹۹۹	۰/۷۹۲	۰/۰۰۱	۱۳۶/۷۵۰	زمان	درون گروهی	مثبت گرایی
۰/۹۹۹	۰/۶۰۳	۰/۰۰۱	۲۷/۳۱۳	زمان*گروه		
۰/۱۴۲	۰/۰۲۰	۰/۴۱۳	۰/۷۵۰	زمان*جنسیت		
۰/۱۴۵	۰/۰۳۰	۰/۶۰۳	۰/۵۶۳	زمان*گروه*جنسیت		
-	-	-	-	خطا		
۰/۹۹۹	۰/۶۲۲	۰/۰۰۱	۲۹/۶۲۱	گروه	بین گروهی	
۰/۵۱۴	۰/۱۰۵	۰/۰۴۸	۴/۲۰۶	جنسیت		
۰/۱۰۶	۰/۰۲۱	۰/۶۸۸	۰/۳۷۹	گروه*جنسیت		
-	-	-	-	خطا		
۰/۹۹۹	۰/۷۹۰	۰/۰۰۱	۱۳۵/۳۲۸	زمان	درون گروهی	نصحیت
۰/۹۹۹	۰/۶۱۵	۰/۰۰۱	۲۸/۷۸۱	زمان*گروه		
۰/۴۴۱	۰/۰۸۰	۰/۰۷۹	۳/۱۰۹	زمان*جنسیت		
۰/۱۹۲	۰/۰۴۳	۰/۴۶۹	۰/۸۱۳	زمان*گروه*جنسیت		
-	-	-	-	خطا		
۰/۹۹۹	۰/۶۰۵	۰/۰۰۱	۲۷/۵۵۴	گروه	بین گروهی	
۰/۳۶۱	۰/۷۰	۰/۱۰۸	۲/۷۱۵	جنسیت		
۰/۰۹۷	۰/۰۱۷	۰/۷۳۰	۰/۳۱۷	گروه*جنسیت		
-	-	-	-	خطا		
۰/۸۲۶	۰/۱۸۴	۰/۰۰۵	۸/۱۲۲	زمان	درون گروهی	شبکه اجتماعی
۰/۹۹۷	۰/۴۱۳	۰/۰۰۱	۱۲/۶۵۶	زمان*گروه		
۰/۰۵۷	۰/۰۰۲	۰/۸۳۵	۰/۰۹۱	زمان*جنسیت		
۰/۲۵۴	۰/۰۶۱	۰/۳۲۸	۱/۱۶۰	زمان*گروه*جنسیت		
-	-	-	-	خطا		
۰/۹۹۹	۰/۴۹۰	۰/۰۰۱	۱۷/۲۷۶	گروه	بین گروهی	
۰/۰۶۸	۰/۰۰۵	۰/۶۸۷	۰/۱۶۵	جنسیت		
۰/۲۱۳	۰/۰۵۳	۰/۳۷۳	۱/۰۱۳	گروه*جنسیت		
-	-	-	-	خطا		

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بن فرونی راهبردهای حفظ رابطه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

معنی داری	تفاوت میانگین	تفاوت مراحل	میانگین تعدیل شده	میانگین پژوهش
۰/۰۰۱	-۲/۷۸۶*	پیش آزمون-پس آزمون	۲۰/۱۴	اطمینان بخشی
۰/۰۰۱	-۲/۶۱۹*	پیش آزمون-پیگیری	۲۲/۹۳	پیش آزمون
۰/۰۶۹	۰/۱۶۷	پس آزمون-پیگیری	۲۲/۷۶	پیگیری

گشودگی	پیش آزمون	۲۰/۸۸	پیش آزمون-پس آزمون	*۲/۲۶۲-	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۲۳/۱۴	پیش آزمون-پیگیری	*۲/۱۱۹-	۰/۰۰۱
	پیگیری	۲۳/۰۰	پس آزمون-پیگیری	۰/۱۴۳	۰/۰۹۹
مدیریت تعارض	پیش آزمون	۱۳/۹۵	پیش آزمون-پس آزمون	*۳/۳۱۰-	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱۷/۲۶	پیش آزمون-پیگیری	*۳/۰۹۵-	۰/۰۰۱
	پیگیری	۱۷/۰۵	پس آزمون-پیگیری	۰/۲۱۴	۰/۲۳۵
تقسیم وظایف	پیش آزمون	۱۴/۲۱	پیش آزمون-پس آزمون	*۱/۶۱۹-	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۱۵/۸۳	پیش آزمون-پیگیری	*۱/۲۸۶-	۰/۰۰۹
	پیگیری	۱۵/۵۰	پس آزمون-پیگیری	۰/۳۳۳	۰/۹۲۲
مثبت گرایی	پیش آزمون	۵/۴۷۶	پیش آزمون-پس آزمون	*۱/۹۵۲-	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۷/۴۲۹	پیش آزمون-پیگیری	*۱/۹۰۵-	۰/۰۰۱
	پیگیری	۷/۳۸۱	پس آزمون-پیگیری	۰/۰۴۸	۰/۹۹۹
نصحیت	پیش آزمون	۴/۵۲	پیش آزمون-پس آزمون	*۲/۲۶۲-	۰/۰۰۱
	پس آزمون	۶/۷۹	پیش آزمون-پیگیری	*۲/۱۶۷-	۰/۰۰۱
	پیگیری	۶۰/۶۹	پس آزمون-پیگیری	۰/۰۹۵	۰/۵۲۳
شبکه اجتماعی	پیش آزمون	۶/۹۲۹	پیش آزمون-پس آزمون	*۰/۵۷۱-	۰/۰۱۴
	پس آزمون	۷/۵۰۰	پیش آزمون-پیگیری	*۰/۵۲۴-	۰/۰۲۵
	پیگیری	۷/۴۵۲	پس آزمون-پیگیری	۰/۰۴۸	۰/۹۹۹

حفظ رابطه در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری تاثیر معنی داری داشته است. در ادامه برای بررسی تفاوت اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط و آموزش برنامه کوتاه مدت راه حل محور بر ابعاد راهبردهای حفظ رابطه از آزمون تعقیبی بن فرونی (برای مقایسه اثربخشی گروه‌های مداخله) استفاده شده است که نتایج در جدول ۱۰ آمده است.

به منظور مشخص نمودن اینکه راهبردهای حفظ رابطه در کدام مرحله با هم تفاوت معنی داری دارند از آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد که به مقایسه دو به دو میانگین‌ها پرداخته شده است. جدول ۹ نشان می‌دهد که آموزش برنامه غنی سازی ارتباط و آموزش برنامه کوتاه مدت راه حل محور بر ابعاد راهبردهای

جدول ۶. مقایسه‌ی زوجی با آزمون تعقیبی بن فرونی به منظور تعیین تاثیر روش موثرتر بر راهبردهای حفظ رابطه

متغیرها	گروه مینا با گروه مقایسه	تفاوت میانگین	معناداری
اطمینان بخشی	تفاوت غنی سازی با گروه درمان راه حل محور	۰/۲۸۶	۰/۹۹۹
	تفاوت گروه غنی سازی با گروه کنترل	*۲/۰۲۴	۰/۰۰۹
	تفاوت گروه درمان راه حل محور با گروه کنترل	*۱/۷۳۸	۰/۰۲۸
گشودگی	تفاوت غنی سازی با گروه درمان راه حل محور	۰/۶۴۳	۰/۴۴۵
	تفاوت گروه غنی سازی با گروه کنترل	*۲/۸۳۳	۰/۰۰۱
	تفاوت گروه درمان راه حل محور با گروه کنترل	*۲/۱۹۰	۰/۰۰۱
مدیریت تعارض	تفاوت غنی سازی با گروه درمان راه حل محور	۰/۳۵۷	۰/۹۹۹
	تفاوت گروه غنی سازی با گروه کنترل	*۳/۲۰۴	۰/۰۰۱
	تفاوت گروه درمان راه حل محور با گروه کنترل	*۲/۶۶۷	۰/۰۰۱

تقسیم وظایف	تفاوت غنی سازی با گروه درمان راه حل محور	*۱/۵۴۸-	۰/۰۱۱
	تفاوت گروه غنی سازی با گروه کنترل	*۲/۹۰۵-	۰/۰۰۱
	تفاوت گروه درمان راه حل محور با گروه کنترل	*۱/۳۵۷-	۰/۰۳۰
مثبت گرایی	تفاوت غنی سازی با گروه درمان راه حل محور	۰/۱۱۹	۰/۹۹۹
	تفاوت گروه غنی سازی با گروه کنترل	*۱/۹۵۲	۰/۰۰۱
	تفاوت گروه درمان راه حل محور با گروه کنترل	*۱/۸۳۳	۰/۰۰۱
نصیحت	تفاوت غنی سازی با گروه درمان راه حل محور	۰/۴۶۷	۰/۳۸۸
	تفاوت گروه غنی سازی با گروه کنترل	*۲/۱۷۶	۰/۰۰۱
	تفاوت گروه درمان راه حل محور با گروه کنترل	*۱/۶۹۰	۰/۰۰۱
شبکه اجتماعی	تفاوت غنی سازی با گروه درمان راه حل محور	۰/۶۱۹	۰/۲۱۹
	تفاوت گروه غنی سازی با گروه کنترل	*۱/۹۲۹	۰/۰۰۱
	تفاوت گروه درمان راه حل محور با گروه کنترل	*۱/۳۱۰	۰/۰۰۱

نتایج برخی از تحقیقات (۲۱-۱۹) همسویی دارد که اثربخشی بیشتر آموزش مبتنی بر غنی سازی رابطه را نسبت به آموزش راه حل محور را نشان داده است.

در تبیین این نتیجه به دست آمده می توان گفت که آموزش مبتنی بر غنی سازی ارتباط کاربرد پایدار و متمرکز مجموعه ای از تکنیکهای اختصاصی است. این ویژگی به درمانگر اجازه می دهد در فرایند درمان و گفت و شنود زوجها مداخله کند، عملکرد زوج را ارتقاء دهد و حرکت به سمت راه حل را تسریع کند (۱۱). چهار تکنیک ویژه برای غنی سازی ارتباط عبارتند از: عیب یابی، تبدیل شدن، دوپاره شدن و اصلاح. عیب یابی اولین تکنیک غنی سازی ارتباط می باشد و به دو قسمت عیب یابی مراجع و عیب یابی درمانگر تقسیم می شود. درمانگر در واکنش به اعتراض هر کدام از طرفین رابطه در مورد فرایند درمان، یا در واکنش به هر کدام از طرفین رابطه که چنان احساساتی شده اند که در حال حاضر نمی توانند در فرایند درمان شرکت کنند از تکنیک عیب یابی استفاده می کند. عیب یابی مراجع دو مولفه دارد: اول استفاده از همدلی در شناسایی هر آنچه مراجع تجربه می کند و سد راه درمان می شود و دوم درمانگر دیدگاه خود را در مورد تجربه ی مراجع انتقال می دهد. در اجرای این تکنیک، درمانگر به میزان لازم و تا زمانی اقدام به همدلی می کند که فرد احساس کند می تواند به صورت غیر تدافعی آنچه درمانگر می خواهد بگوید را

با توجه به جدول ۶ نتایج نشان داد که تفاوت میانگین آموزش برنامه غنی سازی ارتباط با گروه کنترل بیشتر از تفاوت میانگین آموزش برنامه کوتاه مدت راه حل محور با گروه کنترل است که این نشان دهنده آن است که آموزش برنامه غنی سازی ارتباط اثربخشی بیشتری بر افزایش راهبردهای حفظ رابطه دارد. در نتیجه ششم مبنی بر اینکه بین اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط و آموزش برنامه کوتاه مدت راه حل محور در افزایش راهبردهای حفظ رابطه تفاوت وجود دارد تایید شد.

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته ها بین اثربخشی آموزش مبتنی بر غنی سازی رابطه و آموزش راه حل محور بر راهبردهای حفظ رابطه تفاوت وجود دارد. نتایج نشان داد آموزش مبتنی بر غنی سازی ارتباط و آموزش راه حل محور بر راهبردهای حفظ رابطه موثر است. مداخلات در مرحله پیگیری ماندگار بود. همچنین نتایج نشان داد که تفاوت میانگین آموزش مبتنی بر غنی سازی ارتباط با گروه کنترل بیشتر از تفاوت میانگین آموزش راه حل محور با گروه کنترل است که این نشان دهنده آن است که آموزش غنی سازی ارتباط اثربخشی بیشتری بر راهبردهای حفظ رابطه دارد. در نتیجه فرضیه ششم مبنی بر اینکه بین اثربخشی آموزش مبتنی بر غنی سازی رابطه و آموزش راه حل محور تفاوت وجود دارد تایید شد. این یافته بدست آمده با

می‌کنید چه کسی است و سپس شروع کنید. لطفا حتما با اشاره به یک نکته مثبت زیربنایی شروع کنید. در طی این اقدام شما را راهنمایی خواهم کرد. از طرف دیگر از شخص مقابل می‌خواهم در ضمن وانمود کردن به اینکه شخص دیگر است چیزی نگوید، جز اینکه در جواب به درخواست برای انجام گفت و شنود بگوید "بله". اما می‌خواهم به پیام بیانگری طرف مقابل خود نظارت کنید، و بررسی کنید که طرف مقابل شما چه میزان دستورالعملها را دنبال می‌کند و درحالی که خود را شخص دیگر تصور می‌کنید که مورد خطاب قرار گرفته‌اید، به حالت تدافعی که به عنوان این شخص به خود می‌گیرید دقت کنید و سپس به طرف مقابل بازخورد دهید. در مرحله بعد شخص گوینده دوباره از اول آغاز می‌کند و..... به این ترتیب زوج ترغیب می‌شوند تا پیام بیانگری ایده آلی ایجاد کنند. بنابراین منطقی است که بین اثربخشی آموزش مبتنی بر غنی سازی ارتباط و راه حل محور تفاوت وجود داشته باشد و آموزش مبتنی بر غنی سازی ارتباط اثربخشی بیشتری نسبت به آموزش مبتنی بر راه حل محور بر راهبردهای حفظ رابطه زوجین داشته باشد.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک می‌باشد. نویسنده از اساتید راهنما و مشاور و تمامی کسانی که در این راستا با محقق همکاری نمودند کمال تشکر را دارد.

تعارض منافع

این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

بشود یا حس کند دوباره می‌تواند وارد فرایند درمان شود (۲۲). در عیب یابی درمانگر، درمانگر منابع اطلاعاتی مرتبط را به منظور راهنمایی طرفین رابطه و گسترش چشم انداز پیش روی آنها در مورد مسائلی که زوج با آنها روبرو هستند معرفی می‌کند (۲۳). درمانگر راه حل محور بر راه حل‌ها تمرکز می‌کند. با این حال، بسیاری از درمانگران سنتی این رویکرد بگونه ای آموزش دیده اند و جهت گیری می‌کنند که هدفشان مشکل و آسیب شناسی است. در این صورت علاوه بر برجسته سازی موارد منفی، ممکن است با تلاش برای هدایت مراجع به سویی که خودش نمی‌خواهد، باعث ایجاد نوعی رویارویی (مقاومت) شوند. در صورتی که گفت و شنودهای صمیمانه در محوریت مطلق فرایند درمانی غنی سازی ارتباط قرار دارند و طراحی شده اند تا ادراک، صمیمیت و پذیرش تعمق یافته را تقویت کنند (۲۴). در درمان غنی سازی ارتباط به زوج‌ها قدرت انتخاب داده می‌شود تا رابطه‌ی بهتری داشته باشند، بوسیله آموزش چگونگی دست یافتن به این هدف. در ضمن، در زمینه مشکلات رابطه مدل غنی سازی ارتباط می‌خواهد زوج‌ها راه حل‌های خود را از طریق گفت و شنود بازبینی و ارزیابی کنند تا راه حل رضایت بخش دائمی پیدا شود که کاملاً با رابطه همخوانی داشته باشد. در مورد مشکلات پایدار، این یعنی آغاز گفت و شنود در بستری منظم برای کمک به حصول اطمینان از این مسئله که زوج‌ها تلاش می‌کنند چنین مشکلاتی را قابل زندگی (قابل تحمل) کنند (۲۲). برای مثال در جلسه ای که مهارت بیان گری آموزش داده می‌شد از زوجین خواسته شد هر کدام یک مسئله واقعی را انتخاب کنند، که در زندگی خود، با اعضای خانواده همسر خود دارند. خب حالا از شما می‌خواهم با طرف دیگر رابطه صحبت کنید، انگار که او شخصی است که شما با او مشکل دارید. تنها کاری که می‌کنید این است که به طرف مقابل خود بگویید شخصی که با او صحبت

*Original Article***Evaluating The Effectiveness of Communication Enrichment Program Training and Short-Term Solution-Oriented Program Training in Increasing Relationship Maintenance Strategies**

Received: 31/07/2020 - Accepted: 29/09/2021

Zahra Bahari¹
Kiyanoush Zahraakar^{2*}
Zabih Pirani³

¹ PhD Student, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

² Associate Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran. Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

³ Assistant Professor, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

Email: dr_zahraakar@khu.ac.ir

Abstract

Introduction: Considering that family-based retention has beneficial effects on society, therefore, in this study, the effectiveness of communication-based enrichment education and solution-oriented education on relationship maintenance strategies was discussed.

Methods: The research method was quasi-experimental with pre-test, post-test with control group with 45-day follow-up. The statistical population was all couples applying for divorce who referred to the Pre-Divorce Counseling Center of the Deputy for Prevention of Justice located in Karaj in 1400-99. A total of 21 couples who were able to obtain a score lower than (45) in the Relationship Strategies Questionnaire using simple random sampling method were selected and divided into two experimental groups and one control group. (7 sessions of 90 minutes) and solution-oriented training (7 sessions of 90 minutes), but the control group did not receive any intervention and remained on the waiting list. Repeated sampling of Ben Feroni post hoc test was used.

Results: The results showed that the mentioned treatment in the post-test and follow-up stages had a significant effect on the couple's relationship maintenance strategies compared to the control group ($P < 0.05$).

Conclusion: It seems that the intervention in this study can be effective in improving the relationship between couples, in this regard; it is suggested to do more research to increase external validity.

Keywords: Enrichment, Solution-Based Relationships, Relationship Maintenance Strategies, Divorce Filing Couples

References

1. Eldar-Avidan D, Haj-Yahia MM, Greenbaum CW. Divorce is a part of my life... resilience, survival, and vulnerability: Young adults' perception of the implications of parental divorce. *Journal of Marital and family therapy*. 2009;35(1):30-46.
2. Irani ZB, Rezaei T. The effects of social networking on marital relationships and couples quality of life (Case study: Couples of social networking members in Shiraz). *Journal of Social Sciences and Humanities Research*. 2019;7(02).
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. Shahid H, Kazmi SF. Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*. 2016;2(4):47-60.
5. Gottman J, Gottman M. Basic Principles of Effective Couple Therapy; Translated by Zaharakar, Kianoush. Laupour Nouri. 2016:121. [In Persian]
6. Fincham FD. Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current directions in psychological science*. 2003;12(1):23-7.
7. Pietrzak T, Hauke G, Lohr C. Connecting Couples Intervention: Improving couples' empathy and emotional regulation using embodied empathy mechanisms. *European psychotherapy*. 2016;13:66-98.
8. Sierau S, Herzberg PY. Conflict resolution as a dyadic mediator: Considering the partner perspective on conflict resolution. *European Journal of Personality*. 2012;26(3):221-32.
9. Yazdani F, Kazemi A, Fooladi MM, Samani HRO. The relations between marital quality, social support, social acceptance and coping strategies among the infertile Iranian couples. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*. 2016;200:58-62.
10. Hess JA. Maintaining nonvoluntary relationships with disliked partners: An investigation into the use of distancing behaviors. *Human Communication Research*. 2000;26(3):458-88.
11. Cavedo C, Guernsey B. Relationship enhancement enrichment and problem-prevention programs: Therapy-derived, powerful, versatile. Preventive approaches in couples therapy. 1999:73-105.
12. Cooklin AR, Westrupp E, Strazdins L, Giallo R, Martin A, Nicholson JM. Mothers' work-family conflict and enrichment: Associations with parenting quality and couple relationship. *Child: care, health and development*. 2015;41(2):266-77.
13. Yoosefi N, Nasiri Hanis G, Zademohammadi A. Enriching couples' relationship in relationship enhancement model. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*. 2017;2(2):67-82.
14. Northey Jr WF. Characteristics and clinical practices of marriage and family therapists: A national survey. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2002;28(4):487-94.
15. Beaton J, Dienhart A, Schmidt J, Turner J. Clinical practice patterns of Canadian couple/marital/family therapists. *Journal of marital and family therapy*. 2009;35(2):193-203.
16. Gurman AS, Lebow JL, Snyder DK. Clinical handbook of couple therapy: Guilford Publications; 2015.
17. Alavi T, Mafakheri A, Jahanian A. The effectiveness of solution-oriented couple therapy on marital burnout, marital forgiveness and communication styles of couples affected by extramarital relationships. *Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences*. 2021;25(3).
18. Shokri M, Rahmani MA, Abolghasemi S, Tayyebi A. The Effect of Solution-Based Couple Therapy on Forgiveness, Emotional Self-Regulation and Marital Boredom of Couples Seeking Divorce. *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy: Issue*. 2020;9:57-66.
19. Navidian A, Rezaee N, Baniasadi F, Shakiba M. Effect of a couples' relationship enrichment program on the quality of marital relationships from the perspective of spouses of patients with multiple sclerosis. *Issues in mental health nursing*. 2017;38(9):756-62.
20. Alqashan H. Enrichment training program and successful marriage in Kuwait: A field study on Kuwaiti couples. *Digest of Middle East Studies*. 2008;17(2):1-16.
21. Masoumi SZ, Khani S, Kazemi F, Kalhori F, Ebrahimi R, Roshanaei G. Effect of marital relationship enrichment program on marital satisfaction, marital intimacy, and sexual satisfaction of infertile couples. *International journal of fertility & sterility*. 2017;11(3):197.

22. 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.
23. Scuka RF. Relationship enhancement therapy: Healing through deep empathy and intimate dialogue: Routledge; 2013.
24. Snyder M. The loss and recovery of erotic intimacy in primary relationships: Narrative therapy and relationship enhancement therapy. *The Family Journal*. 2000;8(1):37-46.