DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640 Published by Vesnu Publications

Journal of Health System Research Vol. 21, No. 4, Winter

Received: 23.08.2024 Accepted: 14.09.2024 Published: 05.01.2026

The Effectiveness of the Group Marital Enrichment Program Based on the Combined Model of Emotion-Oriented Approach and Guttman's Model on Communication Patterns, Attachment Styles, and Reducing the Risk of Divorce of Couples in Qom Province, Iran

Fahimeh Elyasi[1], Hassan Mirzahosseini[2], Gholamreza Sharifirad[3]

Original Article

Abstract

Background: It is very important to know the factors affecting the psychological problems of couples to provide effective treatment to reduce divorce. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of the group marital enrichment program based on the integrated model of the emotion-oriented approach and Guttman's model on communication patterns, attachment styles, and reducing the risk of divorce of couples in Qom Province, Iran.

Methods: The present research was conducted in terms of a semi-experimental method with a pretest-posttest design along with a control group. The statistical population of the research included all the couples who referred to counseling centers and psychological services in Qom Province in 2023. 40 people were selected by convenience sampling and randomly assigned to two experimental and control groups (20 people in each group). The experimental group underwent 8 90-minute sessions of the group marital enrichment program based on the integrated model of emotion-oriented approach and Guttman's model. Data collection tools were the Communication Patterns Questionnaire (CPQ) (Christensen and Sullaway), the Adult Attachment Scale (AAS) (Collins and Reed), and the Marital Instability Index (MII) test (Edwards et al.). Descriptive indices, analysis of covariance (ANCOVA), and SPSS software were used to analyze the data.

Findings: By controlling the effect of the pre-test, there was a significant difference at the 0.05 level between the average of the post-test communication patterns, attachment styles, and risk of divorce in the two experimental and control groups, which indicates the effectiveness of the training program on improving communication patterns and attachment styles and reducing the risk of divorce in couples.

Conclusion: According to this study, therapists and health professionals can use the group marital enrichment program based on the integrated model of emotion-oriented approach and Guttman's model to improve communication patterns and attachment styles, and reduce the risk of couples' divorce.

Keywords: Interpersonal relations; Emotions; Marital therapy; Marriage counseling; Divorce; Guttman

Citation: Elyasi F, Mirzahosseini H, Sharifirad G. **The Effectiveness of the Group Marital Enrichment Program Based on the Combined Model of Emotion-Oriented Approach and Guttman's Model on Communication Patterns, Attachment Styles, and Reducing the Risk of Divorce of Couples in Qom Province, Iran.** J Health Syst Res 2026; 21(4): 576-85.

1- PhD Student, Department of Counseling, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran
2- Assistant Professor, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran
3- Professor, Department of Health Education and Health Promotion Group, School of Health, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran
Corresponding Author: Hassan Mirzahosseini; Assistant Professor, Department of Psychology, Qom Branch, Islamic Azad University, Qom, Iran; Email: mirzahoseini.hasan@yahoo.com

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640 Published by Vesnu Publications

اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین استان قم

فهیمه الیاسی[1]، حسن میرزاحسینی[2]، غلامرضا شریفی‌راد[3]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: شناخت عوامل مؤثر بر مشکلات روان‌شناختی زوجین برای ارایه درمانی اثربخش جهت کاهش طلاق از اهمیت زیادی برخوردار است. از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین استان قم انجام شد.

روش‌ها: این مطالعه به لحاظ روش، نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه شاهد بود. جامعه آماری تحقیق را تمام زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی استان قم در سال ۱۴۰۲ تشکیل داد که ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه مورد و شاهد (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند. برای گروه مورد، ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن اجرا گردید. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی Christensen و Sullaway (Communication Patterns Questionnaire یا CPQ)، مقیاس سبک دلبستگی بزرگسال Collins و Reed (Adult Attachment Scale یا AAS) و آزمون شاخص بی‌ثباتی ازدواج Edwards و همکاران (Marital Instability Index یا MLL) بود. داده‌ها با استفاده از شاخص‌های توصیفی و تحلیل کوواریانس در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین پس‌آزمون الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و خطر طلاق در دو گروه مورد و شاهد تفاوت معنی‌داری وجود داشت که نشان دهنده اثربخشی برنامه آموزشی برای بهبود الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج به دست آمده، درمانگران و متخصصان سلامت می‌توانند از برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن جهت بهبود الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین استفاده نمایند.

واژه‌های کلیدی: روابط بین فردی؛ هیجانات؛ زوج درمانی؛ مشاوره ازدوج؛ طلاق؛ گاتمن

ارجاع: الیاسی فهیمه، میرزاحسینی حسن، شریفی‌راد غلامرضا. **اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین استان قم.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۴۰۴؛ ۲۱ (۴): ۵۸۵-۵۷۶

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۶/۲ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۶/۲۴ تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

مقدمه

ازدواج یکی از تجربیات مهمی است که تأثیر زیادی بر زندگی فرد دارد. این مراسم اجتماعی اصلی برای برآوردن نیازهای عاطفی و امنیتی بزرگسالان و حفظ نسل بشری از دیرباز مورد توجه بوده است (۱). ازدواج یکی از مهم‌ترین تحولات زندگی انسان و نخستین مرحله از فرایند پیچیده خانواده‌سازی به شمار می‌آید. این تحول در طول حیات بشر، امروزه با تغییرات قابل توجهی روبه‌رو شده و در تعاملات و روابط زوجین در زمینه‌های مختلف دگرگونی‌های زیادی به وجود آمده است (۲). از جمله مسایلی که برای ارتقای سازگاری زوجین و بهبود وضعیت خانواده مورد توجه قرار گرفته است، الگوهای ارتباطی (Communication patterns) (۳)، سبک‌های دلبستگی (Attachment styles) (۴) و کاهش خطر طلاق (Risk of divorce) (۵) زوجین می‌باشد.

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که نوع ارتباط بین اعضای خانواده به ویژه الگوهای ارتباطی زوجین، نقش مهمی در کارامدی خانواده دارد (۶). در الگوهای ارتباطی زوجین، سه بعد زیربنایی ارتباط توقع/ کناره‌گیری (Expectation/withdrawal relationship)، ارتباط سازنده متقابل (Mutual constructive communication) و ارتباط اجتناب متقابل (Mutual avoidance communication) مطرح شده است. در الگوی ارتباطی «توقع/ کناره‌گیری»، فرد از طرف مقابل انتظارات بالایی دارد، اما طرف مقابل از برآورده کردن انتظارات کناره‌گیری می‌کند. این مشکل موجب ایجاد

۱- دانشجوی دکتری تخصصی، گروه مشاوره، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران
۲- استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران
۳- استاد، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران
نویسنده مسؤول: حسن میرزاحسینی؛ استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران
Email: mirzahoseini.hasan@yahoo.com

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

نارضایتی از رابطه می‌شود. در مقابل، «ارتباط سازنده متقابل» شامل تعاملاتی است که در یک رابطه هر دو طرف فعالانه تلاش می‌کنند تا نیازها و احساسات یکدیگر را درک و با هدف بهبود روابط، به شکل مؤثر و مثبتی ارتباط برقرار کنند، اما در الگوی «ارتباط اجتناب متقابل»، هر دو طرف به دلیل ترس از اختلاف نظر یا وقوع تنش، به صورت فعالانه از شکل دادن ارتباطی عمیق و صادقانه اجتناب می‌کنند که این اجتناب در نتیجه، منجر به ایجاد فاصله عاطفی و عدم حل مشکلات می‌شود (۷). خانواده‌هایی که در آن‌ها زوجین با یکدیگر گفت و شنود دارند و به صورت مکرر با یکدیگر در تعامل هستند، این تعامل با ایجاد رابطه آزادانه درباره موضوعات مختلف بدون نگرانی همراه است (۳). با توجه به این که رابطه زوجین، چالش‌برانگیزترین و صمیمی‌ترین رابطه‌ای است که افراد به آن قدم می‌گذارند، در نتیجه نیاز به برقراری رابطه پایدار، صمیمی، توأم با عشق و محبت از مهم‌ترین اهداف ازدواج برای زوجین به شمار می‌رود. از این‌رو، افراد یک رابطه امن را با فردی ایجاد می‌کنند که نسبت به او دلبستگی پیدا کنند (۸).

دلبستگی، پیوند عاطفی نیرومندی است که هر فرد با افراد خاصی در زندگی خود برقرار می‌کند. تجارب دلبستگی اولیه با مراقبان، تأثیر عمیقی بر احساسات، افکار و رفتارهای فرد در روابط بعدی دارد (۴). Collins و Reed سه سبک دلبستگی شامل سبک دلبستگی ایمن (Secure attachment style)، اضطرابی/ دوسوگرا (Anxious/ambivalent) و اضطرابی/ اجتنابی (Anxious/avoidant) را توصیف نمودند. سبک دلبستگی ایمن، به افراد این امکان را می‌دهد که به راحتی با دیگران ارتباط نزدیک و امن برقرار کنند. در مقابل، افراد با سبک اجتنابی اغلب از اعتماد به دیگران هراس دارند. همچنین، در سبک دلبستگی مضطرب دوسوگرا، افراد اغلب نگران هستند که دیگران به اندازه‌ای که آن‌ها انتظار دارند، میل به برقراری ارتباط نزدیک نداشته باشند (۱۰، ۹). در یک رابطه امن، فرد نسبت به شریک خود احساس دلبستگی می‌کند. افرادی که احساس ایمنی می‌کنند، دلبستگی واضح‌تر، منسجم‌تر و پایدارتری به همسر خود دارند و نسبت به خود احساس مثبت‌تری را تجربه می‌کنند (۱۱)، اما زوجینی که دارای سبک دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا هستند، با مشکلات روبه‌رو می‌شوند یا از مشکلات اجتناب می‌کنند و یا تلاش دارند با تنش به آن پاسخ دهند (۱۰) در نتیجه، تنش در رابطه زناشویی می‌تواند زوجین را به سمت جدایی و طلاق پیش ببرد (۴). طلاق، سازگاری افراد را در تمام ابعاد روان‌شناختی، جسمانی، اجتماعی و هیجانی تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارامدی اعضای خانواده (۱۲) و منجر به ایجاد تنش‌های روانی و کاهش کارایی خانواده می‌شود (۱۳). میل به طلاق با تمایل و علاقمندی زوجین به جدا شدن همراه است. میل و گرایش به طلاق دارای سه بعد شناختی (Cognitive) (تصورات افراد درباره طلاق)، عاطفی (Emotional) (احساسات و عواطف مثبت و منفی درباره طلاق) و رفتاری (Behavioral) (انجام اعمال و رفتارهایی برای انجام یا عدم انجام طلاق) می‌باشد (۱۴).

با توجه به افزایش آمار طلاق و جدایی زوجین، مشاوران با اتخاذ روش‌های مداخله‌ای تلاش می‌کنند تا با تغییر، تعدیل یا پذیرش الگوهای رفتاری خود و تعامل با همسر، رضایت از زندگی مشترک را افزایش دهند (۱۵). امروزه درمانگران با موضوعات گوناگون و پیچیده‌ای در ساختارهای خانوادگی و زوجی مواجه هستند و درمان‌های تک بعدی به تنهایی نتوانسته‌اند روابط خانوادگی را با همه پیچیدگی‌های آن در نظر بگیرند (۱۶). رویکردهای تلفیقی دارای مزایای منحصر به فردی از جمله ایجاد پایه وسیع‌تری از مداخله و انعطاف‌پذیری در درمان مراجعان است. همچنین، رویکردهای تلفیقی می‌کوشند تا خطر مداخله اتفاقی، بی‌ربط و متناقض را که از التقاط اصول یا تکنیک‌های مختلف، بدون ملاحظه ناسازگاری بالقوه یا تعاملات ناسازگار آن‌ها حاصل می‌شود، کاهش دهد (۱۷). امروزه Gottman و Johnson از شخصیت‌های مؤثر زوج‌درمانی شناخته شده‌اند (۵) که برنامه‌های آموزشی متنوعی برای تقویت روابط زوجین ابداع کرده‌اند. Johnson در رویکرد هیجان‌مدار، به روابط، سبک‌های دلبستگی و چرخه تعاملات تأکید دارد (۱۸). این رویکرد به نقش مهم هیجانات و ارتباطات در سازماندهی الگوهای ارتباطی اشاره می‌کند. هدف عمده رویکرد هیجان‌مدار این است که به زوجین کمک کند تا نیازها و تمایلات اصلی و نگرانی‌های یکدیگر را شناسایی و ابراز کنند. بنابراین، از ناامنی‌های دلبستگی زوجین کاسته می‌شود و دلبستگی ایمن بین آن‌ها پرورش می‌یابد (۵). در مدل Gottman نیز بر بهبود ارتباطات بین زوجین و تعاملات مؤثر در قالب شکل دادن ارزش‌های مشترک تأکید می‌شود (۱۷). در نتیجه، دو رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman به علت نقاط مشترک بسیار (۱۹)، در پژوهش حاضر در قالب یک مدل تلفیقی بیان شدند. از سوی دیگر، نتایج مطالعات پیشین نیز نشان داده است که رویکرد هیجان‌مدار بر کاهش خطر طلاق (۲۰)، الگوهای ارتباطی (۶) و سبک‌های دلبستگی (۲۱) اثربخش است. مدل Gottman نیز بر کاهش خطر طلاق (۲۳، ۲۲)، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی (۲۴) اثرگذار است. همچنین، با توجه به این که نتایج تحقیقات پیشین نشان داده است که مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman، بر خطر طلاق (۲۶، ۲۵، ۱۹)، الگوهای ارتباطی (۱۷-۵) و سبک‌های دلبستگی (۱۶) اثربخش است.

با توجه به موارد مطرح شده و افزایش درصد آمار طلاق و پیامدهای سوء آن، ضرورت و اهمیت توجه به موضوع روابط زوجین و کاهش مشکلات آنان مشخص می‌باشد. دلیل و علت تلفیق رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman در پژوهش حاضر، استفاده از مزایای این دو رویکرد می‌باشد. هدف عمده رویکرد هیجان‌مدار، کمک به زوجین برای شناسایی و ابراز نیازها و احساسات خود و تغییر دلبستگی ناایمن به دلبستگی ایمن و تمرکز آن بر بعد هیجانی است، اما بر توسعه مهارت‌های ارتباطی و بعد رفتاری افراد تمرکز خاصی ندارد. از سوی دیگر، تمرکز اصلی مدل Gottman با تکیه بر مجموعه پروتکل‌ها و تمرینات ساختار یافته، بر بعد رفتاری می‌باشد. از آن‌جا که تغییر و بهبود در روابط زناشویی، نیاز مبرم به همکاری و تمرین تکالیف زوجین دارد، وجود تمرینات ساختار یافته و ابزار متنوع مدل Gottman این امکان را برای شرکت‌کنندگان به وجود می‌آورد تا با استفاده از این ابزار، تعاملی هدفمند و ساختار یافته برای انجام تمرینات در خارج از کلاس آموزشی با همسران خود که در کلاس‌های آموزشی شرکت نکرده‌اند، داشته باشند (۵). به طور کلی، با تلفیق این دو رویکرد هم به بعد هیجانی و هم بعد رفتاری (مدل Gottman) توجهی خاص می‌شود. مزایای تلفیق رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman و با نظر به این که تاکنون اثربخشی این مدل تلفیقی بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق در ایران مورد بررسی قرار نگرفته است، پژوهش حاضر می‌تواند برای مشاوران، درمانگران و متخصصان سلامت تلویحات کاربردی داشته باشد و آنان با توجه به نتایج و مطالعات مشابه، برنامه‌هایی برای بهبود الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین طراحی و اجرا نمایند و به برخی از مسایل رفتاری و روان‌شناختی

https://hsr.mui.ac.ir
[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

در این زمینه پاسخ دهند و دامنه دانش روان‌شناسی را در این زمینه توسعه بخشند. بنابراین، تحقیق حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین استان قم انجام گرفت.

روش‌ها

این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون، همراه با گروه شاهد بود. جامعه آماری شامل تمام زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی استان قم در سال ۱۴۰۲ بود. معیارهای ورود به مطالعه شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در تحقیق، گذشتن حداقل یک سال از زمان ازدواج زوجین، دامنه سنی بین ۲۰ تا ۴۵ سال، سواد خواندن و نوشتن (حداقل سیکل) و نداشتن بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی بود. همچنین، مصرف داروهای روان‌پزشکی و روانگردان در حین مداخله، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمانی، شرکت هم‌زمان در دیگر دوره‌ها و مداخلات درمانی هم‌زمان با پژوهش، ابتلا به سوء مصرف مواد مخدر و سیگار و مبتلا بودن به اختلالات روان‌پزشکی، ملاک‌های خروج در نظر گرفته شد. نحوه اجرای مطالعه این‌گونه بود که پس از اخذ کد اخلاق IR.IAU.QOM.REC.1402.143 از کمیته اخلاق و دریافت معرفی از دانشگاه، به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی استان قم مراجعه و پس از بیان هدف، اهمیت و ضرورت پژوهش، از مسؤولان اجازه پژوهش و همکاری با پژوهشگر گرفته شد. پس از آن، جهت همکاری زوجین به مراکز مشاوره فراخوانی داده شد. سپس زوجین متقاضی برای همکاری در تحقیق معرفی شدند. پس از بررسی معیارهای ورود به پژوهش، برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت کلی مطالعه بیان گردید. با توجه به این که حداقل حجم نمونه در تحقیقات مداخله‌ای ۱۵ نفر برای هر گروه است، بر همین اساس، پس از بررسی معیارهای ورود، ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به آنان درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان داده شد و فرم رضایت‌نامه شرکت در پژوهش به امضای آن‌ها رسید. سپس نمونه‌ها به روش تصادفی در دو گروه مساوی مورد و شاهد (هر گروه ۲۰ نفر) قرار گرفتند و گروه مورد تحت آموزش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman قرار گرفتند و گروه شاهد مداخله‌ای دریافت نکردند. مداخله در گروه مورد در یکی از کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی شهر قم توسط شخصی که در خصوص مشاوره گروهی آموزش دیده بود، به روش مشاوره گروهی و استفاده از سخنرانی، بحث گروهی، چالش فکری با ارائیه پاورپوینت، در اختیار قرار دادن کتابچه و پمفلت و جمع‌بندی جلسه انجام گرفت. داده‌ها با استفاده از تحلیل MANCOVA در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ (version 26, IBM Corporation, Armonk, NY) مورد تجزیه و تحلیل اطلاعات از و استفاده شد.

ابزار سنجش

پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی Christensen و Sullaway (Communication Patterns Questionnaire یا CPQ): این پرسش‌نامه توسط Christense و Sullaway در سال ۱۹۹۱ (۲۷) طراحی و دارای ۳۵ گویه و سه مؤلفه ارتباط توقع/ کناره‌گیری (گویه‌های الف a۳ + ب b۳ + ب a۵ + ب b۵ + ب a۶ + ب b۶)، ارتباط سازنده متقابل (گویه‌های الف ۱ + ج ۲ + ج ۴) و ارتباط اجتناب متقابل (گویه‌های الف ۲ + ب ۴ + ب ۱ و ب ۳ + ب ۱۰b10 + a) می‌باشد. زوجین هر رفتار را روی یک مقیاس نه درجه‌ای لیکرت (از اصلاً امکان ندارد = ۱ تا خیلی امکان دارد = ۹) تنظیم شده درجه‌بندی می‌کنند. ۲۷ سؤال از ۳۵ سؤال پرسش‌نامه CPQ توانستند به نحو معنی‌داری بین زوجین با درجات بالا و پایین رضایت زناشویی تفکیک قایل شوند. ضرایب همبستگی به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل (پنج سؤالی)، ارتباط اجتناب متقابل و ارتباط توقع/ کناره‌گیری به ترتیب عبارت از ۰/۰۵۸، ۰/۵۸- و ۰/۳۵- به دست آمد که همگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود. صمدزاده و همکاران گزارش کردند که این پرسش‌نامه از پایایی مناسبی (Cronbach's alpha = ۰/۷۶) برخوردار است. علاوه بر این، روایی همگرای پرسش‌نامه با مقیاس‌های پرخاشگری، مقیاس زوجی Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication, and Happiness (ENRICH)، عاطفه مثبت- منفی، سازگاری زناشویی، عزت‌نفس و رضایتمندی از ۰/۳۰ تا ۰/۹۵ به دست آمد (۲۸). در پژوهش حاضر، میزان ضریب Cronbach's alpha برای ارتباط توقع/ کناره گیری، ارتباط سازنده متقابل و ارتباط اجتناب متقابل به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۷۲ و ۰/۷۵ به دست آمد.

مقیاس سبک دلبستگی بزرگسال Collins و Reed یا AAS) Adult Attachment Scale): این مقیاس توسط Collins و Reed در سال ۱۹۹۶ طراحی شد. مقیاس مذکور شامل ۱۸ گویه و ۳ زیرمقیاس (دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی- دوسوگرا) و شیوه نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۵) می‌باشد. حداقل نمره در هر زیرمقیاس، صفر و حداکثر نمره، ۲۴ است. نمره‌گذاری سؤالات ۵،۶، ۸، ۱۶، ۱۷، ۱۸ به صورت معکوس انجام می‌شود. کسب نمره پایین در دلبستگی ایمن، نشان دهنده نبود دلبستگی ایمن و نمره بالا نشان دهنده ایمن بودن دلبستگی است؛ کسب نمره پایین در دلبستگی اجتنابی و اضطرابی نشان دهنده دلبستگی اجتنابی و اضطرابی پایین و نمره بالا نشان دهنده دلبستگی اجتنابی و اضطرابی بالا است. Collins و Reed پایایی ابزار را به روش ضریب Cronbach's alpha برای زیرمقیاس دلبستگی ایمن، دلبستگی اضطرابی- دوسوگرا و دلبستگی اجتنابی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۵گزارش کردند. ناصری کریموند و اعظمی پایایی مقیاس را به روش ضریب Cronbach's alpha برای دلبستگی ایمن، اضطرابی- دوسوگرا و اجتنابی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش کردند. همچنین، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، شاخص‌های برازندگی χ^2 هنجار شده، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب، برازش مقایسه‌ای و Tucker-Lewis به عنوان شاخصی از روایی سازه ابزار به ترتیب ۱/۲۱، ۰/۰۳۷، ۰/۹۹ و ۰/۹۸ به دست آمد (۲۹). در پژوهش حاضر، میزان ضریب Cronbach's alpha برای دلبستگی ایمن، اضطرابی- دوسوگرا و اجتنابی به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۳ و ۰/۷۵ عنوان شد.

آزمون شاخص بی‌ثباتی ازدواج Edwards و همکاران (MLL یا Marital Instability Index): این آزمون توسط Edwards و همکاران به منظور سنجش و اندازه‌گیری بی‌ثباتی ازدواج به خصوص مستعد طلاق بودن تدوین شده است (۳۰). شیوه نمره‌گذاری مقیاس مذکور به صورت طیف لیکرت چهار درجه‌ای (از هرگز = صفر تا خیلی اوقات = ۳) می‌باشد. حداقل نمره صفر و

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

حداکثر ۴۲ خواهد بود. بالاتر بودن نمره نشان دهنده بی‌ثباتی ازدواج و احتمال بالای طلاق می‌باشد و پایین بودن نمره بیان‌کننده ثبات ازدواج می‌باشد. Edwards و همکاران پایایی MLL را با استفاده از ضریب Cronbach's alpha، ۰/۸۵ گزارش کردند (۳۰). در پژوهش یاری‌پور، پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از ضریب Cronbach's alpha، ۰/۸۱ به دست آمد (۳۱). در مطالعه حاضر میزان ضریب Cronbach's alpha، ۰/۷۵ ذکر شد.

برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman

پس از گزینش ۴۰ نفر از زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر قم در سال ۱۴۰۲ به روش نمونه‌گیری در دسترس و گزینش آن‌ها به صورت تصادفی در دو گروه مورد و شاهد (هر گروه ۲۰ نفر)، برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک‌بار) برای گروه مورد اجرا شد و گروه شاهد مداخله‌ای دریافت نکرد. در جدول ۱ برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman به صورت خلاصه ارایه شده است.

جدول ۱. برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman

جلسه	موضوع	اهداف و خلاصه جلسه
اول	معارفه، بیان اهداف و معرفی موضوع	معرفی برنامه توسط برگزار کننده معرفی زوجین و ارائه هدف از شرکت در جلسه و قوانین و مقرارت گروه
دوم	آشنایی با انواع سبک دلبستگی و مفاهیم A.R.E	آشنایی با انواع سبک دلبستگی آشنایی با چرخه تعاملات منفی آموزش مفاهیم A.R.E (در دسترس بودن، پاسخگویی و تعامل)
سوم	آموزش نقشه عشق	مرور جلسه دوم آشناسازی زوجین با نقشه عشق خود و ابداع نقشه‌های جدید عاشقی افزایش محبت و تحسین در رابطه
چهارم	معرفی چهار عامل فروپاشی رابطه زناشویی	مرور جلسه سوم بیان نکات کلیدی در مورد رفتارهای مخرب رابطه زناشویی و چهار عامل فروپاشی رابطه (انتقاد، تحقیر و تمسخر، حالت تدافعی طفره رفتن از گفتگوی معقولانه و بی‌اعتنایی) و بررسی تأثیر آن‌ها در روابط زناشویی آموزش نزدیکی زوج به هم به جای دوری جستن آشنایی با مفهوم حساب بانکی عاطفی و تمرین گفتگو زوجین با یکدیگر و کاهش استرس
پنجم	شناسایی گفتگوهای اهریمنی و یافتن نقاط جریحه‌دار در این گفتگوها	مرور جلسه چهارم بیان نکات کلیدی در خصوص گفتگوهای اهریمنی شامل بازی سرزنش، تقاضا- عقب‌نشینی، یخزدگی عمیق بیان نکات کلیدی در مورد پیداکردن نقاط جریحه‌دار و مرور لحظات سخت تماشای قسمت‌های مشخص شده از فیلم (نحوه گفتگوی زوجین) و بحث در مورد آن و اجرا در کلاس
ششم	زبان بدن و فیزیولوژی بدن در روابط زناشویی، ارتباط از طریق لمس محبت‌آمیز و رابطه جنسی هماهنگ	مرور جلسه پنجم بیان نکات کلیدی در مورد رفتارهای مخرب مربوط به زبان بدن و تأثیر آن در روابط زوجین بیان نکات کلیدی در خصوص فیزیولوژی بدن در طول مشاجرات و شیوه‌های آرام‌سازی و راهبردهای مقابله با مشکلات قابل حل بیان نکات کلیدی در مورد ارتباط از طریق لمس محبت‌آمیز و رابطه جنسی هماهنگ
هفتم	آموزش سبک‌های صحیح حل تعارض و سازش به زوجین، رفع اشتباهات و ایجاد پایگاه ایمن، مرور لحظات سخت	مرور جلسه ششم آشنایی با مشکلات و تضادهای بین زوجین آموزش مهارت‌های حل تعارض بین زوجین تمرین نرم‌خویی و ملایمت در آغاز بحث‌ها و شروع آرام بیان نکات کلیدی در مورد مرور لحظات سخت
هشتم	بخشش جراحت‌ها و اعتماد دوباره، زنده نگهداشتن عشق و مراقبت از رابطه	بیان نکات کلیدی در مورد بخشش آسیب‌ها و جراحت‌ها و اعتماد دوباره بیان نکات کلیدی در مورد زنده نگهداشتن عشق و مراقبت از رابطه تماشای قسمت‌های مشخص شده از فیلم و بحث در مورد آن و انجام تکلیف کارگاه آموزشی با دریافت پیشنهادها و نظرات پایانی تسهیلگر و زوجین به پایان می‌رسد.

A.R.E: Accessible. Responsive. Engaged

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر در مورد اطلاعات جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سن همه شرکت‌کنندگان (۴۰ نفر) ۸/۵۲ ± ۳۹/۸۵ سال بود. همچنین، از این میان، ۲۰ نفر مرد و ۲۰ نفر زن بودند. برای معیار تحصیلات، در گروه مورد ۳ نفر دیپلم (۷/۵ درصد)، ۳ نفر کاردانی (۷/۵ درصد)، ۴ نفر کارشناسی (۱۰ درصد) و ۱۰ نفر کارشناسی ارشد (۲۵درصد) و در گروه شاهد، ۳ نفر دیپلم (۷/۵ درصد)، ۲ نفر کاردانی (۵ درصد)، ۸ نفر کارشناسی (۲۰ درصد)، ۴ نفر کارشناسی ارشد (۱۰ درصد) و ۱ نفر دکتری (۲/۵ درصد) داشتند. مدت زمان ازدواج در گروه مورد، ۱۲ نفر (۶۰ درصد) ۱ تا ۵ سال و ۸ نفر (۴۰ درصد) ۶ تا ۱۰ سال بود. مدت ازدواج در گروه شاهد، ۱۴ نفر (۷۰ درصد) ۱ تا ۵ سال و ۶ نفر (۳۰ درصد) ۶ تا ۱۰ سال بود. در گروه مورد، ۱۱ نفر (۵۵ درصد) دارای ۲ فرزند و ۹ نفر (۴۵ درصد) دارای ۱ فرزند بودند. ۱۲ نفر از شرکت‌کنندگان گروه شاهد (۶۰ درصد) دارای ۱ فرزند و ۸ نفر (۴۰ درصد) دارای ۲ فرزند بودند.

میانگین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارایه شده است. نتایج توصیفی نشان داد که در میانگین گروه مورد در مرحله پس‌آزمون، خطر طلاق، الگوهای ارتباطی توقع/ کناره‌گیری و اجتناب متقابل و سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا/ اضطرابی کاهش و سبک دلبستگی ایمن و الگوی ارتباطی سازنده متقابل افزایش یافت، اما این تغییرات برای گروه شاهد ملموس نبود. جهت تعیین اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق، از آزمون تحلیل MANCOVA استفاده شد. استفاده از این تحلیل، مستلزم رعایت پیش‌فرض‌هایی است که پیش از اجرای آزمون مورد بررسی قرار گرفت.

برای نرمال بودن توزیع متغیرها، از آزمون Kolmogorov-Smirnov استفاده شد و سطح معنی‌داری محاسبه برای آماره Z بالاتر از ۰/۰۵ به دست آمد. این یافته نشان داد که توزیع متغیرها از منحنی نرمال تبعیت می‌کند. همچنین، آزمون Levene جهت بررسی مفروضه برابری واریانس‌های خطا نشان داد که مفروضه برابری واریانس‌های خطا برای متغیرهای پژوهش برقرار است ($P < ۰/۰۵$). نتایج آزمون Bax's M نیز نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در تمام سطوح متغیر مستقل (گروه‌ها) همگن یا برابر است ($P < ۰/۰۵$). علاوه بر این، تعامل بین متغیر هم‌پراش و مستقل در دو گروه مورد و شاهد معنی‌دار نبود که نشان می‌دهد پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون نیز برقرار می‌باشد. بنابراین، با رعایت پیش‌فرض‌های آزمون پارامتریک، استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس بلامانع است.

با کنترل اثر پیش‌آزمون، سطح معنی‌داری آزمون Wilks's lambda نشان داد که حداقل از نظر یکی از الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و خطر طلاق در دو گروه مورد و شاهد تفاوت معنی‌داری وجود داشت و حاکی از آن است که ۰/۹۵ درصد از تفاوت مشاهده شده در متغیرهای الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و خطر طلاق مربوط به تأثیر برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman است ($P < ۰/۰۱$) (جدول ۳). در ادامه، نتایج تحلیل MANCOVA برای متغیرهای پژوهش ارایه شده است (جدول ۴).

داده‌های جدول ۴ نشان داد که برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman بر ارتباط سازنده متقابل ($P = ۰/۰۰۱$، $F = ۱۸۶/۸۵$)، ارتباط اجتناب متقابل ($P = ۰/۰۰۱$، $F = ۳۷/۶۶$)، ارتباط توقع/ کناره‌گیری ($P = ۰/۰۰۱$، $F = ۲۸/۴۳$)، سبک دلبستگی ایمن ($P = ۰/۰۰۱$، $F = ۱۸۹/۲۱$)، اجتنابی ($P = ۰/۰۰۱$، $F = ۳۷۶/۸۶$)، دوسوگرا/ اضطرابی ($P = ۰/۰۰۱$، $F = ۴۹/۱۷$) و خطر طلاق ($P = ۰/۰۰۱$، $F = ۲۷۳/۵۲$) اثربخش است.

جدول ۲. میانگین متغیر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و خطر طلاق گروه‌های مورد و شاهد در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	متغیر		پیش‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین ± انحراف معیار)
مورد	الگوهای ارتباطی	ارتباط سازنده متقابل	۴۹/۳۰ ± ۱۱/۷۹	۶۳/۸۵ ± ۹/۲۴
		ارتباط اجتناب متقابل	۵۸/۵۰ ± ۱۲/۱۵	۲۵/۴۴ ± ۹/۵۸
		ارتباط توقع/ کناره‌گیری	۵۹/۵۰ ± ۱۴/۲۲	۴۳/۰۱ ± ۱۴/۶۹
	سبک‌های دلبستگی	ایمن	۱۶/۱۰ ± ۵/۱۳	۲۱/۶۰ ± ۴/۰۸
		اجتنابی	۱۷/۵۰ ± ۴/۱۶	۱۰/۶۵ ± ۳/۶۸
		دوسوگرا/ اضطرابی	۱۸/۴۵ ± ۳/۸۱	۱۳/۰۱ ± ۳/۸۵
	خطر طلاق	-	۸/۵۰ ± ۲/۰۶	۴/۴۰ ± ۱/۶۹
شاهد	الگوهای ارتباطی	ارتباط توقع/ کناره‌گیری	۴۹/۵۰ ± ۱۴/۵۰	۴۸/۵۰ ± ۱۳/۱۸
		ارتباط سازنده متقابل	۵۹/۵۰ ± ۹/۷۲	۵۸/۵۰ ± ۱۰/۶۵
		ارتباط اجتناب متقابل	۵۶/۷۵ ± ۱۳/۶۹	۵۸/۰۱ ± ۱۳/۸۹
	سبک‌های دلبستگی	ایمن	۱۵/۶۵ ± ۴/۸۲	۱۵/۲۰ ± ۴/۷۲
		اجتنابی	۱۸/۱۵ ± ۴/۵۲	۱۷/۴۵ ± ۴/۳۸
		دوسوگرا/ اضطرابی	۱۸/۷۰ ± ۳/۵۷	۱۷/۷۵ ± ۳/۵۹
	خطر طلاق	-	۸/۷۵ ± ۲/۱۴	۸/۵۵ ± ۲/۳۰

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

جدول ۴. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل MANCOVA متغیرهای پژوهش

شاخص‌های اعتباری	مقدار	آماره F	مقدار P	ضریب اتا
Pillai's Trace	۰/۹۶	۱۰۳/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۶
Wilks's lambda	۰/۰۳	۱۰۳/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۶
Hotelling's Trace	۳۱/۵۵	۱۰۳/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۶
Roy's Largest Root	۳۱/۵۵	۱۰۳/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۶

بحث

با توجه به فراوانی و پیچیدگی مشکلاتی که زوجین با آن مواجه هستند، هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین استان قم بود. نتایج نشان داد که برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman، تأثیر معنی‌داری بر الگوهای ارتباطی دارد که با یافته‌های مطالعات مدنی و همکاران (۵)، Kula و همکاران (۶) و ثناگوی محرر و همکاران (۱۷) به صورت غیر مستقیم هم‌راستا بود، اما از آن‌جایی که این تحقیق تاکنون بر روی مؤلفه روان‌شناختی الگوهای ارتباطی زوجین انجام نشده است، در نتیجه، پژوهشی که در داخل و خارج کشور به طور مستقیم به این موضوع پرداخته باشد، یافت نشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman با تأکید بر ایجاد ارتباطات عاطفی و نزدیک‌تر بین زوجین، تلاش می‌کند تا درک متقابل را افزایش دهد و هم‌زمان، مهارت‌های ارتباطی را تقویت کند. رویکرد هیجان‌مدار که بر اهمیت نیازهای عاطفی و برقراری ارتباط مؤثر تأکید دارد، به زوجین کمک می‌کند تا احساسات و نیازهای خود را با زبان مشترک بیان نمایند و از این طریق، تنش‌ها و مشکلات ارتباطی را کاهش دهند. از این‌رو، زوجین برای برقراری یک ارتباط سازنده تقویت می‌شوند. به طور مؤثر، برنامه آموزشی الگوهای ارتباطی زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به ویژه باعث تقویت ارتباطات سازنده متقابل می‌گردد. با معرفی تکنیک‌هایی همچون فعال گوش دادن، بیان احساسات و حل مسایل به صورت مشارکتی، این برنامه به زوجین امکان می‌دهد که به صورت مثبت و مؤثر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این نوع ارتباط، به ایجاد فضایی امن و مبتنی بر همدلی کمک می‌کند که در آن هر یک از زوجین قادر به بیان نگرانی‌ها و احساسات خود بدون ترس از قضاوت یا تنبیه خواهند بود.

جدول ۴. بررسی اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و خطر طلاق

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار P	اندازه اثر
ارتباط سازنده متقابل	پیش‌آزمون	۹۸۷/۴۲	۱	۴۲/۹۸۷	۶۸/۱۰	۰/۰۰۳	۰/۲۵
	گروه	۱۷۴۳/۵۴	۱	۱۷۴۳/۵۴	۸۵/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۳۷
	خطا	۲۸۶۶/۰۱	۳۱	۴۵/۹۲			
ارتباط اجتناب متقابل	پیش‌آزمون	۰/۰۷	۱	۰/۰۰۷	۰/۰۰۱	۰/۹۸۰	۰/۰۰۱
	گروه	۴۶/۱۱۷۲	۱	۴۶/۱۱۷۲	۶۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	خطا	۱۰/۹۶۵	۳۱	۱۳/۳۱			
ارتباط توقع/ کناره‌گیری	پیش‌آزمون	۵۷/۳۸۳	۱	۵۷/۳۸۳	۱۰/۶۰	۰/۱۰۰	۰/۱۶
	گروه	۸۳/۱۷۸۶	۱	۸۶/۱۷۸۶	۴۳/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۷
	خطا	۱۹۴۸/۰۵	۳۱	۸۴/۶۲			
ایمن	پیش‌آزمون	۴۰/۱۱	۱	۴۰/۱۱	۸۵/۵۰	۰/۲۰۰	۰/۱۵
	گروه	۸۳/۳۶۸	۱	۸۳/۳۶۸	۱۸۹/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	خطا	۴۲/۶۰	۳۱	۹۴/۱۰			
اجتنابی	پیش‌آزمون	۰/۰۱	۱	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۹۰۰	۰/۰۱
	گروه	۳۳/۳۱۴	۱	۳۳/۳۱۴	۳۷۶/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۹۲
	خطا	۸۵/۲۵	۳۱	۸۳/۰۰			
دوسوگرا/ اضطرابی	پیش‌آزمون	۴۴/۲۴	۱	۴۴/۲۴	۱۰/۱۲	۰/۰۱۰	۰/۲۴
	گروه	۶۴/۱۱۷	۱	۶۴/۱۱۷	۴۹/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	خطا	۱۵/۷۴	۳۱	۳۹/۲۰			
خطر طلاق	پیش‌آزمون	۰/۰۲	۱	۰/۰۲	۰/۰۵	۰/۸۱۰	۰/۰۱
	گروه	۹۱/۱۱۷	۱	۱۱۷/۹۱	۲۷۳/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۹
	خطا	۳۶/۱۳	۳۱	۰/۴۳			

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

از سوی دیگر، مدل Gottman با شناسایی چهار نشانه مخرب در روابط (انتقاد، دفاع کردن، تحقیر و قطع ارتباط) و ارایه راهبردهای مشخص برای مدیریت تعارضات و بهبود ارتباط، به ایجاد پایه‌ای قوی برای گفتگوهای سازنده و مؤثر کمک می‌کند (۵)، بنابراین، زوجین می‌آموزند چگونه به صورت مطلوب با یکدیگر ارتباط برقرار نمایند و هیجانات خود را مدیریت و حتی چگونه در صورت لزوم به شیوه صحیح انتقاد کنند. بسیاری از زوجین به دلیل ترس از تعارض یا عدم درک یکدیگر، به طور ناخودآگاه از مباحث عاطفی و چالش‌ها کناره‌گیری می‌کنند. این برنامه با تمرکز بر رشد مهارت‌های عاطفی و نیازهای متقابل، به آن‌ها آموزش می‌دهد که به جای فرار از مشکلات، به گفتگو و تعامل عاطفی روی آورند که در نهایت، به تقویت رابطه کمک می‌کند. همچنین، برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی، می‌تواند الگوی ارتباطی اجتناب متقابل را کاهش دهد. اجتناب از بیان نیازها و احساسات، می‌تواند منجر به بروز فاصله عاطفی میان زوجین شود. با تقویت آگاهی عاطفی و تشویق به ارتباطات مثبت، این برنامه کمک می‌کند تا زوجین از حالت اجتناب فاصله بگیرند و به شیوه فعال و سازنده‌ای در روابط خود شرکت کنند. در نتیجه، این برنامه با ترکیب این دو رویکرد، به زوجین آموزش می‌دهد چگونه به شیوه سالم و سازنده‌ای با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، به حل تعارضات بپردازند و احساس نزدیکی و همدلی را در روابط خود تقویت نمایند.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman، بر سبک‌های دلبستگی تأثیر معنی‌داری دارد که با یافته‌های مطالعات خلعتبری و هاشمی (۱۶)، نوری و ایرانمنش (۲۱) و صفرپور و همکاران (۲۳) به صورت غیر مستقیم همخوانی داشت؛ چرا که در تحقیقات داخل و خارج کشور به بررسی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman پرداخته نشده است و در این پژوهش مدل تلفیقی هیجان‌مدار- Gottman مورد بررسی قرار گرفت. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman، می‌تواند به بهبود روابط عاطفی و تعاملات میان زوجین کمک کند. این برنامه با تمرکز بر تأمین نیازهای عاطفی و روانی زوجین، آن‌ها را به درک بهتری از احساسات و نیازهای یکدیگر می‌رساند و فضای امنی برای ابراز احساسات فراهم می‌کند. این رویکرد موجب تقویت اعتماد و نزدیکی بیشتر می‌شود و احساس امنیت را در روابط زوجین افزایش می‌دهد (۵). همچنین، برای زوج‌هایی که دچار دلبستگی اجتنابی هستند، این برنامه می‌تواند به کاهش ترس از نزدیکی و تسهیل در ایجاد ارتباطات عمیق‌تر کمک کند تا آن‌ها بتوانند به تدریج به احساس نزدیکی و حمایت متقاعد شوند. بنابراین، موجب تقویت سبک دلبستگی ایمن در زوجین می‌شود. از سوی دیگر، افراد با سبک دلبستگی دوسوگرا که اغلب دچار اضطراب و عدم اطمینان در روابط هستند، می‌توانند از آموزش‌های این برنامه بهره ببرند و مهارت‌های حل مسأله و مدیریت احساسات را فراگیرند که منجر به تثبیت و تقویت احساس امنیت در روابطشان می‌شود (۲۴). این برنامه با تمرکز بر شناسایی و بیان احساسات، به زوجین این امکان را می‌دهد که از الگوهای اجتنابی و دوسوگرا فاصله بگیرند و به سوی ایجاد ارتباطی ایمن و پایدار حرکت کنند. ترکیب این روش‌ها در قالب گروهی، موجب می‌شود تا زوجین تجربیات و چالش‌های خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و احساس همدلی و درک متقابل را تقویت کنند. از این‌رو، برنامه غنی‌سازی زناشویی با تقویت روابط عاطفی و ارتباطی، به طور مؤثری منجر به تغییر و بهبود سبک‌های دلبستگی زوجین و ارتقای کیفیت زندگی زناشویی آن‌ها می‌شود.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman، بر کاهش خطر طلاق تأثیر معنی‌داری داشت و با یافته‌های تحقیقات شاهمرادی و همکاران (۱۹)، مردانی و همکاران (۲۲)، صفرپور و همکاران (۲۳)، سرچونی (۲۵) و هاشمی و همکاران (۲۶) به صورت غیر مستقیم همسو بود؛ چرا که در پژوهش‌های صورت گرفته در داخل و خارج کشور، برنامه غنی‌سازی زناشویی بر روی خطر طلاق به صورت اختصاصی انجام نشده است. در مطالعات پیشین، مدل تلفیقی هیجان‌مدار و Gottman بر متغیرهای روان‌شناختی مختلف و مرتبط با طلاق مورد بررسی قرار گرفته‌اند، اما برنامه غنی‌سازی زناشویی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و Gottman به صورت مستقیم بر کاهش خطر طلاق مورد بررسی قرار نگرفته است.در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان کرد که رویکرد هیجان‌مدار بر اهمیت درک و ابراز احساسات تأکید دارد و به زوجین می‌آموزد که چگونه به طور مؤثری با احساسات خود و همسرشان مقابله کنند. از طرف دیگر، مدل Gottman بر شناسایی و کاهش تعارضات و رفتارهای منفی در روابط تأکید دارد و به زوجین کمک می‌کند که الگوهای منفی را شناسایی کنند و از بین ببرند. با ترکیب این دو رویکرد، زوجین توانایی بهتری در مدیریت نزاع‌ها و حل مسایل دارند و می‌توانند به تدریج اعتماد و نزدیکی را در روابط خود تقویت نمایند. از آن‌جایی که عدم ارتباط مؤثر و عدم رضایت در روابط زناشویی، از عوامل اصلی خطر طلاق به شمار می‌رود، این برنامه با تقویت ارتباطات و کاهش تنش‌ها، می‌تواند به طور قابل توجهی احتمال جدایی را کاهش دهد (۱۹). برنامه تلفیقی به زوجین آموزش می‌دهد که چگونه احساسات و نیازهای عاطفی یکدیگر را درک کنند و به طور مؤثر آن‌ها را بیان کنند. با افزایش آگاهی عاطفی و توانایی در ارتباطات مثبت، زوجین قادر به حل تعارضات و مشکلات خود به شیوه دوستانه و سازنده‌ای می‌شوند که این امر موجب تقویت پیوند عاطفی و اعتماد میان آن‌ها می‌گردد. بدین ترتیب، به جای این که مشکلات باعث ایجاد فاصله عاطفی یا ایجاد تنش در رابطه شوند، به یک موضوع برای رشد و تعمیر رابطه تبدیل می‌شوند. علاوه بر این، این برنامه با فراهم کردن فرصت‌هایی برای یادگیری و تمرین مهارت‌های نشانه‌گذاری، می‌تواند به زوجین کمک کند تا از الگوهای منفی ارتباطی همچون انتقاد، تمسخر و کناره‌گیری فاصله بگیرند. مدل Gottman بر اهمیت احترام و پذیرش متقابل تأکید دارد و با تشویق به بحث‌های عمیق و صادقانه، امکان فهم بهتر از یکدیگر را فراهم می‌کند. این قابلیت نه تنها به کاهش تعارضات و سوء تفاهم‌ها کمک می‌کند، بلکه با ایجاد فضای مثبت و حمایتی، زوجین را به سمت حفظ و تقویت رابطه خود سوق می‌دهد. در نتیجه، زوجینی که در این برنامه شرکت می‌کنند، نه تنها مهارت‌های لازم برای مدیریت چالش‌ها را فرامی‌گیرند، بلکه به تقویت پیوندهای عاطفی خود نیز کمک می‌کنند که این امر منجر به حفظ و پایداری روابط آن‌ها می‌شود و در نهایت، خطر طلاق را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد (۲۶).

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و کاهش خطر طلاق زوجین استان قم اثربخش بود. نتایج

https://hsr.mui.ac.ir
[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]
[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

مطالعه می‌تواند علاوه بر پیشگیری از مشکلات این گروه از افراد، کیفیت مداخلات و تهیه پروتکل‌های درمانی در این حیطه را نیز افزایش دهد. در این راستا، لزوم اجرای برنامه‌های آموزشی ارتقای سلامت روان‌شناختی زوجین با تأکید بر الگوهای ارتباطی، سبک‌های دلبستگی و خطر طلاق و پایش دوره‌ای آن‌ها امری ضروری است. از سوی دیگر، با توجه به این که در انجام تحقیق محدودیت‌ها غیرقابل اجتناب هستند، محدودیت اصلی پژوهش حاضر، حجم نمونه پایین و روش نمونه‌گیری در دسترس بود. علاوه بر این، از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به عدم استفاده از مرحله پیگیری برای بررسی تداوم اثربخشی برنامه غنی‌سازی زناشویی گروهی مبتنی بر مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل Gottman را به دلیل عدم همکاری نمونه پژوهش اشاره کرد. از این‌رو، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با حجم نمونه بیشتر و روش‌های نمونه‌گیری تصادفی انجام شود. علاوه بر این، استفاده از مرحله پیگیری برای بررسی تداوم نتایج پیشنهاد می‌گردد. همچنین، بهتر است در تحقیقات آتی زنان و مردان به صورت مجزا مورد بررسی قرار گیرند و مقایسه شوند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود برای مربیان و درمانگران حیطه خانواده کارگاه‌های آموزشی در نظر گرفته شود و آن‌ها را با عوامل ایجاد طلاق، الگوهای ارتباطی و سبک‌های دلبستگی آشنا کرد و راهکارهایی کاربردی جهت بهبود این عوامل ارایه داد و زمینه را برای بهبود این عوامل فراهم نمود.

تشکر و قدردانی

مطالعه حاضر برگرفته از رساله مقطع دکتری تخصصی با شماره ۱۵۴۴۴۸۹۰۳۸۲۰۲۶۲۲۵۵۰۲۳۱۶۲۷۸۱۵۵۹ و کد اخلاق IR.IAU.QOM.REC.1402.143، مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم می‌باشد. بدین وسیله از تمام شرکت‌کنندگانی که در انجام این تحقیق همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

1. Beris RL, Kiani AR, Sheykholeslami A. Comparison of the Effectiveness of the Schema Mode Tand Emotional-focused Therapy on Emotional Adjustment in New Married Couples with Conflict. Journal of Counseling Research.2024; 23(89).
2. Carasso E, Dikla SK. Marital strain and emotional intimacy in midlife couples: The moderating role of empathy. Personal Relationships. 2024.
3. Jolin S, Lafontaine MF, Brassard A, Lussier Y. Which comes first? Associations between communication patterns and relationship satisfaction in couples over a 1-year period. Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue canadienne des sciences du comportement. 2024; 56(1): 70.
4. Pandey SL, Choudhury SA. Attachment Styles and Interpersonal Emotion Regulation in Married Couples: A Quantitative Investigation in the Cultural Context of Mumbai. International Journal of Indian Psychology. 2024; 12(1): 1659-66.
5. Madani Y, Hashemi Golpayegani F, Gholamali Lavasani M. Proposing an integrated model of emotional focused approach and Gottman model and its effectiveness on quality of marital relationship in married women. Journal of Applied Psychological Research, 2017; 7(4): 73-88. [In Persian].
6. Kula O, Machluf R, Bar-Kalifa E, Shahar B. The relationship between therapist interventions and couples' emotional injury resolution in emotion focused couples therapy. Journal of marital and family therapy. 2022; 48(3): 726-37.
7. Kanth DB, Indumathy J, Kadhiravan S, Nagasubramaniyan G, Sri Lekha PP. Communication Patterns Questionnaire. In Measuring Couples and Family Dynamics in India: Cultural Adaptations and Validations. Singapore: Springer Nature Singapore. 2024; 19-28.
8. Guzmán-González M, Valarezo-Bravo O, Casu G. Are we okay… Am I okay? Romantic attachment, couple relationship quality and depressive symptoms in a Chilean sample. Current Psychology. 2024; 1-10.
9. Schmalbach I, Franke GH, Häuser W, Strauss B, Petrowski K, Brähler E. Attachment styles and healthcare utilization: exploring the role of the patient-doctor relationship. BMC Health Services Research. 2024; 24(1): 63.
10. Nirmala NPDSA. The Role of Attachment Style in Supportive Dyadic Coping Behavior Among Indonesian Cross-Cultural Couples. 2024.
11. Janshen A, Boelen PA, Schut HA, Eisma MC. Do insecure attachment styles predict prolonged grief symptoms? Significant null findings. Death Studies. 2024; 1-9.
12. Her M, Xiong ZB, Yunizar CH. “One man, one life, one marriage”: A qualitative analysis of Hmong women's divorce experiences. Family Process. 2024.
13. Ede MO, Okeke CI. Testing the impacts of rational-emotive couple intervention in a sample of parents seeking divorce. Psychological Reports. 2024; 127(4): 1652-1677.
14. Sadri Damirchi E, Mojarrad A, Matin H. The effectiveness of Resilience training to reduce the risk of divorce and marital discord in Women seeking divorce. Rooyesh. 2022; 11(1): 175-184. [In Persian].
15. Magazine M, It AIS, Testament O, upon Line L, Update C, Lindsay J, Me CF. Should I Keep Working on my

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]

Marriage?: Perspectives and Tools at the Crossroads of Divorce. Marriage. 2024.
16. Khalatbari J, Hashemi GF. The effectiveness of integrated model of emotional focused approach and Gottman model on Fear of Intimacy and anxiety in infertile women. 2018; 12(48): 27-36. [In Persian].
17. Sanagouye Moharer G, Khalilzadeh Kolagar E, Pazeshki Almani A, Bagheri M. The effectiveness of integrated model of emotional-focused approach and Gottman model on emotional self-regulation and integrative self-knowledge in couples with troubled marital relationship. Scientific Journal of Social Psychology. 2020; (9): 21-30. [In Persian].
18. Karimi A, Ahmadi S, Zahrakar K. The Effectiveness of Marital Skills Training Based on the Gotman's Model in Covert Relational Aggression of Women. Journal of Clinical Psychology. 2020; 11(4): 13-22. [In Persian].
19. Shahmoradi H, Sadeghi M, Goodarzi K, Roozbehani M. Effectiveness of integrated Gottman-Emotional Focused and Strategic-Solution Focused approaches on decreasing the desire for divorce. Journal of Family Psychology. 2021; 6(2): 71-86. [In Persian].
20. Mohammadi M, Ejei J, Lavasani MG. The effectiveness of training of emotionally-focused approach on couple burnout and couples tendency for divorce. Journal of psychology. 2019; 88(4): 362. [In Persian].
21. Nouri N, Iranmanesh I. The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy Using the "Hold Me Tight" Method on Attachment Styles, Marital Adjustment and Sexual Intimacy. Journal of Applied Psychological Research, 2022; 13(1): 363-87. [In Persian].
22. Mardani F, Navabinejad S, Yousefi E. The effectiveness of Gottman approach intervention on marital burnout, emotional divorce and emotional regulation of conflicted couples. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC). 2023; 5(3): 16-22. [In Persian].
23. Safarpour A, Zahrakar K, Farzad V. The effectiveness of Gutman couple therapy on improving the quality of life and reducing marital burnout. Journal of Applied Family Therapy. 2022; 3(3): 580-99. [In Persian].
24. Gottman J, Gottman J. The Natural Principles of Love. Journal of Family Theory & Review.2017; 9(1): 7-26
25. Sarchuni S. Efficacy of the Gottman Method on Family Cohesion and Emotional Self-Regulation Among Couples. Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC).2024; 6(3): 125-32. [In Persian].
26. Hashemi SM, Ghorban Shiroudi S, Khalatbari J, Abolghasemi S. Effectiveness of Integrated Model of Emotionally-Focused Therapy and Gottman's Model in Internal Cohesion and Reduction of Controlling Behaviors in Couples Faced with Marital Infidelity. Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology. 2020; 7(4): 249-54. [In Persian].
27. Christensen A, Shenk JL. Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1991; 59(3): 458-463.
28. Samadzadeh M, Shaieri MR, Javidi N. Communication Patterns Questionnair: The Reliability and Validity. Family Counseling and Psychotherapy. 2013; 3(1): 124-50. [In Persian].
29. Naseri Karimvand A, Azami Y. The mediating role of competence perception and social problem-solving in the relationship between attachment styles and aggression in adolescents. Rooyesh. 2021; 10(6) :75-84. [In Persian].
30. Edwards JN, Johnson DR, Booth A. Coming apart: A prognostic instrument of marital breakup. Family Relations. Instrument reprinted by permission of the National Council on Family Relations. 1987; 36(2): 168-70.
31. Yaripour A. The effect of family counseling interventions on the divorce rate in the courts of Qom province. Master's thesis, Islamic Azad University, Roudhan branch. 2018. [In Persian].

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-10-07]

[DOI: 10.48305/jhsr.v21i4.1640]