

Research Article

The efficacy of Attributional Retraining Program on cognitive appraisal processes, conflict resolution strategies and marital adjustment

O.Shokri^{1*} & L. Matini Yekta²

1*.Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

2. Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

Aim: purpose of this study was to determine the efficacy of Attributional Retraining Program on married women's cognitive appraisals, conflict resolution strategies and marriage adjustment. **Method:** was quasi-experimental design with pretest-posttest, a two-month-follow-up and control-group. Statistical population consisted of 200 married women referred to "Better Life" counseling center, in Tehran city in 2018. 30 married women were selected through convenient sampling in experimental and control groups; each group contained 15 members randomly. **Instruments:** were Stress Appraisal Measure-Revised (SAM-R, Rowley, Roesch, Jurica & Vaughn, 2005), Conflict Resolution Strategies Questionnaire (CRSQ, Kurdek, 1994) and Marriage Adjustment Scale (MAS, Walker & Allen, 1983) were administered for both groups and attributional retraining program, developed by Steinhardt and Dolbier in 2008, was performed in the experimental group in 10 two-hour-sessions once a week. Data were analyzed using repeated measures mixed analysis of variance. **Results:** The statistical results of mixed ANOVA indicated that attributional retraining program was effective in increasing challenging appraisal ($F=4.994$, $P=0.014$), resource appraisal ($F=6.065$, $P=0.001$), positive problem solving strategy ($F=4.764$, $P=0.002$) and marriage adjustment ($F=5.861$, $P=0.001$) and in decreasing threat appraisal ($F=7.536$, $P=0.001$) and negative resolution styles consisting of conflict engagement ($F=4.865$, $P=0.002$), conflict withdrawal ($F=6.492$, $P=0.001$) and compliance ($F=4.764$, $P=0.02$); the effects were stable in follow-up stage. **Conclusion:** attributional retraining program by improving positive thinking strategies, adaptive management skills, Interpersonal conflicting experiences and enrichment of interpersonal relationships skills could result in improvement of multiple indicators of marriage relations quality in married women.

Key words: attributional retraining, cognitive appraisal, conflict resolutions, marriage adjustment

Citation: Skokri, O., & Matini Yekta, L. (2019). The efficacy of Attributional Retraining Program on cognitive appraisal processes, conflict resolution strategies and marital adjustment. *Quarterly of Applied Psychology*, 13(3): 409-431.

Available Online:
11 August 2019

Received: 25 March 2018
Accepted: 01 August 2019

Corresponding Author:
O_Shokri@sbu.ac.ir

اثربخشی برنامه‌ی بازآموزی اسنادی بر فرایندهای ارزیابی شناختی، راهبردهای حل تعارض و سازگاری زناشویی

امید شکری^{۱*} و لیلا متینی یکتا^۲

*۱. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران،
ایران

چکیده

هدف: هدف پژوهش تعیین اثربخشی بازآموزی اسنادی بر ارزیابی‌های شناختی، راهبردهای حل تعارض و سازگاری زناشویی بود. **روش:** روش پژوهش شبه آزمایشی با گروه آزمایش و گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه و جامعه آماری ۲۰۰ زن متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره زندگی بهتر در شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بود. از میان آن‌ها به روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ زن انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری جایگزین شد. ابزار پژوهش مقیاس ارزیابی استرس پیکاک و لانگ ۱۹۹۰، پرسشنامه سبک حل تعارض کاردک (۱۹۹۴) و مقیاس سازگاری زناشویی واکر و تامپسون (۱۹۸۳) و نیز برنامه‌ی بازآموزی اسنادی استینه‌هارت و دالبیر ۲۰۰۸ بود که به شیوه گروهی در ۱۰ جلسه دو ساعته هفته‌ای یکبار در مورد گروه آزمایش اجرا و داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بازآموزی اسنادی در افزایش ارزیابی چالشی ($P=0/014, F=4/994$)، ارزیابی از منابع ($P=0/001, F=6/065$)، راهبرد حل مثبت تعارض ($F=4/764$)، سازگاری زناشویی ($P=0/002, F=7/536$)، کاهش ارزیابی تهدید ($F=7/536$)، مشغولیت تعارض ($P=0/002, F=4/865$)، کناره‌گیری از تعارض ($P=0/001, F=6/492$)، و متابعت ($P=0/003, F=4/764$) زنان مؤثر بوده و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار مانده است. **نتیجه‌گیری:** از آنجا که برنامه‌ی بازآموزی اسنادی از طریق تقویت راهبردهای تفکر مثبت، راهبردهای انطباقی مدیریت تجارب متعارض بین فردی و غنی‌سازی مهارت‌های رابطه بین فردی می‌تواند در بهبود نشانگرهای چندگانه کیفیت روابط زناشویی مؤثر واقع شود؛ پیشنهاد می‌شود که متخصصان بالینی از این شیوه برای حل تعارض افراد متأهل و افزایش سازگاری زناشویی آن‌ها استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: ارزیابی شناختی، بازآموزی اسنادی، حل تعارض، سازگاری زناشویی

انتشار: ۹۸/۰۵/۲۰

پذیرش مقاله: ۹۸/۰۵/۱۰
دریافت مقاله: ۹۷/۰۱/۰۵

نویسنده مسئول:
O_Shokri@sbu.ac.ir

استناد به این مقاله: شکری، امید. و متینی یکتا، لیلا. (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه‌ی بازآموزی اسنادی بر فرایندهای ارزیابی شناختی، راهبردهای حل تعارض و سازگاری زناشویی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۳(۳) پاییز ۵۱: ۴۳۱-۴۰۹.

مقدمه

مرور شواهد تجربی در قلمرو مطالعاتی روان‌شناسی خانواده نشان می‌دهد که مفاهیم شناختی در پیش بینی الگوی کیفی تعاملات درون خانوادگی از نقش بسیار تعیین کننده‌ای برخوردار است (سیرینلیگلو، کیندایی سیرینلیگلو، ۲۰۱۷؛ هالفورد و پیپینگ، ۲۰۱۷؛ وارثینگتن، ۲۰۱۵؛ شر، ۲۰۱۲؛ و خجسته مهر، کوچکی و رجبی، ۱۳۹۱). در الگوهای واسطه‌ای شناختی کنشوری افراد، انواع عوامل شناختی اثرگذار بر کارکرد خانواده شامل ادراک‌های گزینشی، اسنادها، انتظارات، مفروضه‌ها و معیارها هستند (فینی و فیتزگرالد، ۲۰۱۹) و نتایج پژوهش‌های مختلف از نقش تبیینی این عوامل شناختی در ایجاد تعارض و تداوم آن در تعاملات درون خانوادگی به‌طور تجربی حمایت کرده‌اند. به‌عنوان مثال، نتایج برخی بررسی‌ها نشان داده‌اند که زنان یا مردانی که تمایل دارند در تعامل با یکدیگر از شیوه‌های قهرآمیز و آمرانه استفاده کنند؛ همواره به‌طور گزینشی به رفتارهای منفی همسران خود توجه می‌کنند. علاوه بر این، نتایج برخی مطالعات نشان داده است که زنان یا مردانی که رفتارهای منفی و غیرمتمعارف همسران خود را به‌صورت کینه‌توزانه تعبیر می‌کنند؛ در تعامل با همسران خود از روش‌های خصمانه و تهاجمی بیشتر بهره می‌گیرند. همچنین، پژوهشگران دریافته‌اند که هر انتظار نادرست سبب می‌شود که فرد با دیگر اعضای خانواده به‌صورت ناکارآمد رفتار کند و از این طریق با فراخوانی مارپیچ‌های رفتاری منفی از حل تعارض ممانعت به عمل می‌آورد (ویلدی و دوزویس، ۲۰۱۹).

مرور تلاش‌های یافته‌های پژوهشگران علاقه‌مند به تحلیل نظامدار عوامل اثرگذار بر کیفیت تعاملات زناشویی نشان می‌دهد که دغدغه غنی سازی کیفیت تعاملات زناشویی سبب شده است تا همواره توسعه برنامه‌های آموزشی مختلف مانند برنامه آموزش غنی سازی روابط (دیویس، ۲۰۱۵)، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (یوسفی، ۱۳۹۵)، برنامه آموزش بخشایش رفع اختلاف و کاهش تعارض در تعاملات (وارثینگتن، ۲۰۱۵)، برنامه آموزش شادمانی به شیوه فوردایس ۱۹۹۷ (نادری، مختاری میرکلا و محمد پور، ۱۳۹۳) و برنامه آموزش کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه (خمسه، زهرا کار و محسن زاده، ۱۳۹۴) با هدف تعمیق بیش از پیش خزانه مهارت‌های مقابله‌ای، تقویت هیجان‌های مثبت و غنی سازی مهارت‌های تعاملات بین فردی در زوجها در کانون توجه پژوهشگران مختلف قرار گیرد. یکی از این تلاش‌های آموزشی/مداخله‌ای، برنامه بازآموزی اسنادی نام دارد و منطق نظری زیربنایی آن، رویکرد مفهومی پیشنهادی آبرامسون، سلیگمن و تیزدل (۱۹۸۷؛ نقل از جعفر، عاقل، عباس، شاهیر، آمان و همکاران، ۲۰۱۹) درباره خوش بینی با تأکید بر مفهوم سبک‌های تبیینی را تشکیل می‌دهد. مفهوم الگوی اسنادی به مثابه مهارت آموخته شده، دلالت بر تبیین مرجح فرد در مورد وقوع علل رخدادها دارد. طبق این چهارچوب مفهومی، در مواجهه با رخدادهای منفی، گرایش فرد به استفاده از علل بیرونی، ناپایدار

و خاص بیانگر سبک تبیینی خوش بینانه و تمایل فرد به استفاده از علل درونی، پایدار و فراگیر بیانگر الگوی اسنادی بدبینانه است. مرور شواهد تجربی مختلف نشان می‌دهد که در بین زوج‌ها تمایل به استفاده از الگوهای اسنادی غیر انطباقی به مثابه عامل خطر، کیفیت تعاملات زناشویی آن‌ها را به شدت تضعیف می‌کند. کیفیت رابطه زناشویی به وجود عناصری بستگی دارد که باعث استحکام و تداوم این رابطه و ایجاد تفاهم می‌شود. کیفیت رابطه زناشویی مفهومی چند بُعدی است و شامل ابعاد گوناگون روابط زوج‌ها مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود (ویجو، رینکان و اُرتیگا-رویز، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش وارثینگتن (۲۰۱۵) و شر (۲۰۱۲) نشان می‌دهد که تحلیل نظامدار نقش تفسیری عوامل شناختی در تبیین تمایز یافتگی مصادیق چندگانه کیفیت رابطه زناشویی و در این میان نیز تأکید بر ظرفیت تبیینی فرایندهای ارزیابی شناختی به مثابه یکی از اثرگذارترین عوامل شکل‌دهنده به تجارب هیجانی افراد در بافت تعاملات مختلف مورد توجه پژوهشگران مختلف بوده است (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی دیگر از عوامل اثرگذار بر کیفیت رابطه زناشویی، چگونگی مواجهه زوج‌ها با تعارض‌های زندگی زناشویی یا راهبردهای حل تعارض است (آزگاک و تنریوردی، زیر چاپ). تجربه سطوح مختلفی از تعارض در تعاملات زوج‌ها، امری بدیهی و غیرقابل انکار است (دیویس، ۲۰۱۵). اگر زوج‌ها موقعیت‌های متعارض را به‌طور ناکارآمدی مدیریت کنند؛ ضمن تضعیف کیفیت رابطه زناشویی، اثرات زبان آوری بر سلامت جسمانی و هیجانی زوج‌ها خواهد داشت (تاگارت، بائن و هامیت، ۲۰۱۹). روش‌های حل تعارض غیرسازنده از مجموع دو سبک سلطه‌گرانه و سبک اجتنابی به دست می‌آید. سبک حل تعارض سلطه‌گرانه با جهت‌گیری تهدیدآمیز مشخص می‌شود و شخص در این شیوه برای رسیدن به هدف خود اقدام به هر کاری می‌کند و نیازها و انتظارات دیگری را نادیده می‌گیرد. سبک حل تعارض اجتنابی با موقعیت‌های انزوا، اعطای مسئولیت به دیگران، دیگران را مقصر دانستن و خود را کنار کشیدن در ارتباط است (خجسته مهر و همکاران، ۱۳۹۱). مرور شواهد تجربی نشان می‌دهد که با توجه به اهمیت غیرقابل انکار پربارسازی یا غنی‌سازی مهارت‌های رابطه بین فردی در زوج‌ها به مثابه یک عامل ضربه‌گیر در مواجهه با تجارب انگیزاننده بین فردی، گروه‌کثیری از پژوهشگران اثربخشی برنامه‌های آموزشی مختلف را با هدف حفظ و ارتقای مصادیق چندگانه کیفیت رابطه زناشویی آزمون کرده‌اند (نظری، فلاح زاده و نظربلند، ۱۳۹۶؛ پناهی، کاظمی، عنایت پور و رستمی، ۱۳۹۶؛ زنگنه مطلق، بنی‌جمالی، احدی و حاتمی، ۱۳۹۶؛ جوادی، افروز، حسینیان، آذربایجانی و غلامعلی لواسانی، ۱۳۹۴؛ عدل، شفیع آبادی و پیرانی، ۱۳۹۵؛ دانش، ۱۳۸۹ الف و ب؛ شریفیان، نجفی و شقاقی، ۲۰۱۱؛ ملکی، اعتمادی، بهرامی و فاتحی زاده، ۱۳۹۴؛ خمسه و همکاران، ۱۳۹۴؛ درگاهی، محسن زاده و زهرا کار، ۱۳۹۴؛ روایی، افروز، حسینیان، خدایاری فرد و فرزاد، ۱۳۹۵؛ یوسفی، ۱۳۹۵). در مطالعه دانش (۱۳۸۹ الف) یافته‌ها

نشان دادند که روش تحلیل ارتباط محاوره‌ای، سازگاری زناشویی، رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت زن و شوهرهای گروه آزمایش را نسبت به قبل از درمانگری و نسبت به گروه گواه افزایش داده است. بنابراین، تحلیل ارتباط محاوره‌ای با تأکید بر خودشناسی و با فعال کردن رفتارهای منبعث از «حالت من بالغ» روش مداخله‌ای مؤثری برای حل اختلاف‌های زناشویی و افزایش سازگاری در زوج‌های ناسازگار است. در مطالعه آذری آستانه، حاتمی و هاشمی رزینی (۱۳۹۵) که با هدف تعیین اثربخشی آموزش تنیدگی زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش تنیدگی حرفه‌ای و زندگی مادران شاغل انجام شد؛ نتایج تحلیل نشان داد که این آموزش در کاهش میزان تنیدگی حرفه‌ای در مادران پرستار، مؤثر و همچنین اثربخشی آن در دوره پیگیری یک ماهه پایدار مانده است. در مطالعه فتح اله زاده، میرصفی فرد، کاظمی، سعادت و نوایی نژاد (۱۳۹۶) که با هدف پژوهش تعیین میزان تأثیر غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوجها انجام شد؛ تحلیل نتایج نشان داد که تفاوت بین عملکرد دو گروه آزمایش و گواه در کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت، در مرحله‌ی پس از آزمون معنادار است. در غالب پژوهش‌های موجود پیرامون اثربخشی برنامه‌های آموزشی/مداخله‌ای در مورد وجوه مختلف کیفیت روابط زناشویی، از کانون توجه پژوهشگران مختلف، مبحث تأکید بر نقش تفسیری عناصر واسطه‌ای یا ساز و کارهای توضیح دهنده اثربخشی این تلاش‌های مداخله‌ای دور مانده و افزون بر این، مرور دقیق شواهد تجربی مختلف نشان می‌دهد که یکی دیگر از محدودیت‌های غیرقابل انکار این قلمرو مطالعاتی این است که تلاش پژوهشگران مختلف، برای توسعه برنامه‌های مداخله‌ای بر آموزه‌های مفهومی برآمده از الگوی نظری مشخصی استوار نبوده است. بر این اساس پژوهش حاضر انجام شد تا به سؤال‌های زیر پاسخ دهد.

۱. آیا برنامه‌ی بازآموزی اسنادی در افزایش ارزیابی‌های شناختی انطباقی و در کاهش ارزیابی‌های شناختی غیر انطباقی زنان متأهل اثرگذار است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند؟
۲. آیا برنامه‌ی بازآموزی اسنادی در افزایش راهبرد انطباقی حل تعارض یعنی حل مسئله مثبت و در کاهش راهبردهای غیرانطباقی حل تعارض یعنی مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت در زنان متأهل اثرگذار است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند؟
۳. آیا برنامه‌ی بازآموزی اسنادی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل اثرگذار است و این تأثیر در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند؟

روش

روش پژوهش شبه آزمایشی با گروه آزمایش و گواه و طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دو ماهه و جامعه آماری شامل ۲۰۰ زن مراجعه کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی زندگی

بهتر در شهر تهران در سال ۱۳۹۷ بود. بر اساس منطق پیشنهادی کوهن (۱۹۸۶)؛ نقل از سرمد، بازرگان و حجازی، (۱۳۹۶) با فرض آنکه سطح معناداری آزمون آماری برابر با ۰/۰۵ است؛ برای دستیابی به توان آزمون آماری برابر با ۰/۸۰، برای هر یک از دو گروه آزمایش و گواه، نمونه‌ای برابر با ۱۵ مشارکت کننده تعیین و ۳۰ زن متأهل به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شد. ملاک‌های ورود شامل مراجعه زنان به مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی زندگی بهتر، داشتن انگیزه برای یافتن راه حلی به منظور بهبود تعامل خود با همسران، رضایت برای شرکت در جلسه‌ها و حصول اطمینان از رخ ندادن انتشار آزمایشی و ملاک خروج شامل تشخیص اختلال روان‌شناختی در زنان مراجعه کننده به وسیله متخصص روانپزشک، استفاده از داروهای روانپزشکی و دو جلسه غیبت در جلسه‌های مداخله بود.

ابزار پژوهش

۱. نسخه تجدید نظر شده مقیاس ارزیابی استرس^۱. این مقیاس ۲۴ گویه‌ای را پیکاک و لانگ^۲ ۱۹۹۰، برای اندازه‌گیری فرایندهای ارزیابی شناختی در رویارویی با تجارب استرس زا توسعه دادند. در نسخه اصلی این مقیاس، ارزیابی شناختی به صورت چندوجهی در طیف پنج درجه‌ای از هرگز = ۰ تا بیشتر وقت‌ها = ۴ اندازه‌گیری می‌شود (رویلی، رویسچ، جاریکا و واگن، ۲۰۰۵). در مطالعه رویلی و همکاران (۲۰۰۵)، نتایج آزمون ساختار عاملی نسخه تجدید نظر شده این مقیاس سه عامل چالش، تهدید و مرکزیت را تکرار کرد و ضرایب همسانی درونی برای چالش، تهدید و منابع به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد. در مطالعه شکری، تمیزی، عبدالله پور و خدای (۱۳۹۵) نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی با استفاده از چرخش واریماکس نشان داد که نسخه تجدید نظر شده این مقیاس از سه عامل تهدید، چالش و منابع تشکیل شده است. در مطالعه حاضر، ضرایب همسانی درونی برای مقیاس‌های تهدید با سؤال‌های ۱۳، ۷، ۹، ۱۰، ۱۴، ۶ و ۲، چالش با سؤال‌های ۵، ۴، ۱ و ۱۲ و منابع با سؤال‌های ۳، ۸ و ۱۱ به ترتیب برابر با ۰/۹۰، ۰/۹۰ و ۰/۸۹ به دست آمد.

۲. فهرست سبک حل تعارض^۳. این فهرست ۱۶ گویه‌ای را کاردک (۱۹۹۴) با هدف سنجش سبک ارجح افراد برای حل تعارض در بافت تعاملات بین فردی توسعه داد که شامل چهار سبک حل تعارض است. حل مسئله مثبت با سؤال‌های ۲، ۶، ۱۰ و ۱۴، مشغولیت ناشی از تعارض با سؤال‌های ۱، ۵، ۹ و ۱۳، کناره‌گیری از تعارض با سؤال‌های ۳، ۷، ۱۱ و ۱۵ و متابعت با سؤال‌های

1. Stress Appraisal Measure Revised (SAM.R)
2. Peacock & Long
3. Conflict Resolution Style Inventory (CRSI)

۴، ۸، ۱۲ و ۱۶ در طیف پنج درجه‌ای از «هرگز = ۱» تا «همیشه = ۵» ارزیابی می‌شود. در مطالعه برنجی، دورن، والک و میوس (۲۰۰۹) مقادیر آلفای کرونباخ این فهرست در تعامل با پدر بین ۰/۷۲ تا ۰/۹۰ و در تعامل با مادر بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۶ به دست آمد. در مطالعه حاضر، ضرایب همسانی درونی فهرست سبک‌های حل تعارض برای حل مساله مثبت، مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۰، ۰/۷۱ و ۰/۷۶ به دست آمد.

۳. مقیاس سازگاری زناشویی^۱. این مقیاس ۱۷ گویه‌ای را والکر و تامپسون (۱۹۸۳) نخستین بار برای اندازه‌گیری سازگاری در بافت تعامل زوجها در طیف هفت درجه‌ای از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۷ توسعه دادند. نمره‌های بالاتر بر سازگاری زناشویی بیشتر دلالت دارد. در مطالعه والکر و تامپسون (۱۹۸۳) ضریب همسانی درونی مقیاس سازگاری ۰/۹۵ و علاوه بر این، شواهدی در دفاع از روایی سازه مقیاس سازگاری به دست آمد. نتایج مطالعه چان، تو و وانگ (۲۰۱۵) شواهدی را در دفاع از ویژگی‌های فنی روایی و پایایی نسخهٔ چینی مقیاس سازگاری فراهم کرد. در مطالعه حاضر، ضریب همسانی مقیاس سازگاری زناشویی ۰/۹۵ به دست آمد.

۴. برنامهٔ بازآموزی اسنادی. این برنامه توسط استینهارت و دالبیر در سال ۲۰۰۸ ساخته شده است. در پژوهش حاضر مهارت‌های مختلف «برنامهٔ بازآموزی اسنادی» در مورد گروه آزمایش به مدت ۱۰ هفته و هر هفته ۱ جلسه به مدت دو ساعت اجرا و آموزش داده شد. قبل و پس از اتمام جلسه‌ها، متغیرهای پژوهش از طریق ابزارهای پژوهش در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و سپس با هدف تعیین ماندگاری اثر برنامهٔ آموزشی حدود ۲ ماه بعد بار دیگر اندازه‌گیری و اطلاعات مورد نیاز در مورد دو گروه آزمایش و گواه گردآوری شد.

جلسه اول. پس از آشنایی اعضای با یکدیگر و تشریح مجمل برنامهٔ آموزش روانی بازآموزی اسنادی با تأکید بر زیربنای نظری برنامهٔ مداخله‌ای، اطلاعات مورد نیاز در مرحله پیش‌آزمون گردآوری شد. در این مرحله با هدف ترغیب مشارکت کنندگان به حضور مستمر و فعالانه در برنامهٔ آموزشی، درباره اثرات آن بر مصونیت و ایمن‌سازی روانی آن‌ها تأکید شد.

جلسه دوم، الگوی رابطه بین حالت‌های هیجانی متعاقب رویارویی با رخداد‌های منفی با نظام باورهای فرد و ارزیابی الگوی اسنادی افراد در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند مرور شد. در این مرحله، چند نمایشنامه دربردارنده رویدادی ناراحت‌کننده، پیامدهای مواجهه با این رویدادها و باورهای زیربنایی این پیامدها، تعریف مفهوم اسناد، اسنادهای علیّ خوش بینانه در برابر اسنادهای علیّ بدبینانه، در تبیین رویدادها بر اساس الگوی تفکر ایس تصریح و تمرین آن به‌عنوان تکلیف خانگی تعیین شد.

1. Couple's Adjustment Scale (CAS)

جلسه سوم. در این جلسه با هدف آموزش مجادله با نگرش‌ها و باورهای فاجعه پندارانه از مشارکت کنندگان تقاضا شد که در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند در زندگی واقعی از خود سؤال‌هایی مانند سؤال‌های زیر بپرسند. شواهد تأیید کننده صحت و سقم این باور کدامند؟ به موقعیت مورد نظر از چه زوایای دیگری می‌توان نگرست؟ بدترین وضعیتی که ممکن است پیش آید؛ چیست؟ احتمال وقوع آن چقدر است؟ بهترین وضعیتی که ممکن است پیش آید؛ چیست؟ سپس به‌عنوان تکلیف خانگی آن‌ها را در خانه تمرین کنند.

جلسه چهارم. پس از مرور و بحث درباره تکالیف جلسه گذشته در این جلسه مهارت رابطه بین فردی به‌هم وابستگی برای غنی سازی روابط بین فردی و تحلیل نقش دو عنصر مفهومی «انسجام» یا پیوند هیجانی دو فرد با یکدیگر و «سازگاری یا تطبیق یافتگی» یا توانایی افراد برای تغییر در پاسخ خود نسبت به دیگری برای دستیابی به تعادل آموزش داده و بیان شد که چون تعاملات اجتماعی به هم وابسته با ایجاد هم افزایی^۱ در روابط، ضمن ایجاد انرژی مضاعف، امکان دسترسی به گزینه‌های رفتاری متنوع و قابل انتخاب را در موقعیت‌های فراروی افزایش می‌دهد؛ لازم است آن‌ها را در خانه تمرین کنند.

جلسه پنجم. پس از مرور و بحث درباره تکالیف جلسه گذشته در این جلسه مهارت ادراکات مثبت نسبت به دیگران برای غنی سازی روابط بین فردی و «ادراک برابر نگرانه»، «بازشناسی نیرومندها»، «پذیرش و احترام» و در نهایت، «تصدیق تفاوت‌ها» آموزش داده و بیان شد که برای غنی سازی روابط بین فردی باید دیگران را با خود برابر بدانند؛ قابلیت‌ها و توانمندی‌های آن‌ها را تشخیص دهند؛ دیگران را بپذیرند و به آن‌ها احترام بگذارند و نیز تفاوت‌های خود با دیگران را تصدیق و این مهارت‌ها را در خانه تمرین کنند.

جلسه ششم. پس از مرور جلسه گذشته در این جلسه مهارت احساسات مثبت نسبت به دیگران برای غنی سازی روابط بین فردی و تحلیل نقش احساسات افراد نسبت به دیگران به کمک ویژگی‌هایی مانند «گرم بودن»، «انسانی بودن» و «همدلی» آموزش داده و بیان شد که لازم است احساس صمیمت را که دلالت بر میل به مراقبت‌گری غیرانحصاری و تملک‌گرایانه، احساس علاقه، نگرانی و بهزیستی نسبت به دیگران دارد و به طرق مختلفی مانند دیدگان، لبخند، لمس کردن و کلمات بیان می‌شود؛ در خانه به‌عنوان عنصر مقدماتی بااهمیت برای پاسخدهی همدلانه تمرین کنند.

جلسه هفتم. در این جلسه ابتدا تکلیف خانگی جلسه قبل بررسی و سپس بر انتخاب اهداف بُرد- بُرد در روابط برای غنی سازی روابط بین فردی و تحلیل نقش ضرورت تمایز در تبعات انتخاب یکی از سه گزینه هدف بُرد- باخت، باخت- بُرد و هدف بُرد- بُرد تأکید و برای آزمودنی‌ها بیان شد

1- synergy

که برحسب اینکه فرد بخواهد خود یا دیگری، برنده یا بازنده باشد؛ هدف‌گزینی اجتماعی شکل‌های متفاوتی پیدا می‌کند و چون افراد تعقیب‌کننده هدف بُرد-بُرد، افرادی با عزت نفس بالا و با جرأت هستند که همواره به بُرد خود و دیگران می‌اندیشند؛ بنابراین لازم است که در رابطه و تعامل با همسر خود هدف بُرد-بُرد را در خانه تمرین کنند.

جلسه هشتم. پس از مرور و بحث درباره تکالیف جلسه گذشته در این جلسه مهارت‌های مدیریت همیارانه تعارض، برای غنی‌سازی روابط بین فردی و تحلیل نقش پیامدهای متفاوت راهبردهای منتخب برای حل موقعیت‌های متعارض شامل راهبردهای همیارانه، اجتنابی و پرخاشگرانه، راهبردهای مدیریت همیارانه تعارض شامل سازگاری یا هم‌راستایی نگرش، کاهش دفاعی بودن در دیگران و فهم ادراک دیگران از تعارض برای هدف‌های برد-برد آموزش داده و خواسته شد که سازگاری در نگرش را که شامل عدم احساس نیاز به دفاع از حقانیت فردی، حذر از پافشاری بی‌مورد، تصدیق مواضع دیگری، طرح دیدگاه فردی، موافقت درباره عدم موافقت و در نهایت فهم اینکه فرد دیگر نیز دلایل بااهمیتی دارد؛ تمرین کنند.

جلسه نهم. پس از مرور و بحث درباره تکالیف جلسه گذشته در این جلسه مهارت‌های حل مساله برای کمک به غنی‌سازی روابط بین فردی و تحلیل نقش مهم درنگ کردن، اندیشیدن، از دیدگاه دیگران به امور نگریستن، تعیین اهداف، انتخاب شیوه‌ای برای عمل پس از تعیین موارد مثبت و منفی و آزمون اثربخشی راه حل انتخابی با استفاده از نمایشنامه‌های مختلف به مشارکت کنندگان آموزش داده شد و بر پرهیز از نمایش رفتارهای تکانشورانه و هدف‌گزینی‌های اجتماعی غیر انطباقی به‌طور ویژه تاکید و تمرین مهارت‌های حل مساله به‌عنوان تکلیف خانگی تعیین شد.

جلسه دهم. در این جلسه پس از مرور مطالب کلیدی جلسه‌های قبل، مهارت‌های تعامل بین فردی جرات‌ورزی و مذاکره برای کمک به غنی‌سازی روابط بین فردی و تحلیل نقش بااهمیت آن برای افزایش رفتارهای جرات‌ورزانه، مراحل توصیف وقایع عینی، بیان احساسات، خواستار تغییر اختصاصی و مختصر بودن و بررسی تأثیر تغییر بر نحوه احساس و نیز مراحل مذاکره شامل تعیین خواست منطقی و دست‌یافتنی، بیان خواست منطقی، توجه به خواست‌های طرف مقابل، تلاش برای رسیدن به توافق و تداوم مذاکره تا دستیابی به توافق آموزش داده و تمرین و سپس مطالب جلسات جمع‌بندی، پس از آزمون اجرا و از مشارکت اعضاء قدردانی شد.

شیوه اجرا. پس از کسب مجوز از مسئولان مرکز مشاوره زندگی بهتر و انتخاب مشارکت‌کنندگان، جلسه‌ای در یکی از اتاق‌های مرکز که فضای مناسبی داشت برگزار و درباره اهداف پژوهش، نحوه شرکت در جلسه‌های آموزشی توضیح‌های لازم ارائه شد و سپس درباره رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد و رضایت کتبی مبنی بر شرکت مرتب در جلسه‌ها از آن‌ها اخذ شد. هر دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون، اتمام دوره آموزش

و پس از گذشت ۲ ماه در مرحله پیگیری به ابزارهای پژوهش پاسخ دادند. در نهایت، با هدف حفظ اخلاق پژوهش، به افراد گروه گواه نیز به‌طور فشرده در پنج جلسه برنامه بازآموزی اسنادی آموزش داده شد. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن ۱۵ زن مشارکت کننده در گروه گواه به ترتیب ۲۴/۲۱ و ۰/۸۱ و در گروه آزمایش به ترتیب ۲۳/۸۸ و ۰/۷۶ بود. در هر دو گروه حداقل تحصیلات مشارکت کنندگان لیسانس و میانگین زمان زندگی مشترک آن‌ها ۵ سال بود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرها در گروه‌های آزمایش و گواه در سه مرحله

| متغیر | گروه | پیش آزمون | پس آزمون | پیگیری |
|---------------------|--------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | میانگین (انحراف معیار) | میانگین (انحراف معیار) | میانگین (انحراف معیار) |
| ارزیابی تهدید محور | آزمایش | ۲۰/۴۷(۳/۳۶) | ۱۵/۶۷(۳/۴۵) | ۵۵/۱۵(۳/۶۷) |
| | گواه | ۲۰/۲۱(۳/۳۸) | ۲۰/۵۵(۳/۴۳) | ۲۰/۷۸(۳/۳۴) |
| ارزیابی چالشی | آزمایش | ۱۲/۶۷(۳/۱۷) | ۱۵/۴۷(۲/۹۰) | ۱۵/۴۷(۲/۸۲) |
| | گواه | ۱۳/۳۳(۲/۸۲) | ۱۳/۱۳(۳/۰۲) | ۱۳/۳۴(۲/۸۶) |
| ارزیابی از منابع | آزمایش | ۸/۸۰(۲/۸۸) | ۱۰/۱۳(۲/۸۷) | ۱۰/۳۴(۲/۵۶) |
| | گواه | ۸/۹۵(۲/۸۲) | ۸/۲۷(۲/۶۷) | ۸/۳۵(۲/۴۵) |
| حل مساله مثبت | آزمایش | ۱۵/۸۰(۲/۸۳) | ۱۷/۰۷(۲/۳۴) | ۱۷/۱۸(۲/۲۲) |
| | گواه | ۱۵/۹۳(۲/۷۸) | ۱۵/۶۷(۲/۶۸) | ۱۵/۴۳(۲/۴۵) |
| مشغولیت تعارض | آزمایش | ۸/۶۷(۲/۳۵) | ۶/۲۰(۲/۳۴) | ۶/۱۲(۲/۶۱) |
| | گواه | ۸/۴۶(۲/۴۱) | ۸/۴۵(۲/۴۸) | ۸/۸۷(۲/۴۴) |
| کناره‌گیری از تعارض | آزمایش | ۱۱/۸۸(۲/۷۲) | ۸/۲۰(۲/۴۸) | ۸/۲۰(۲/۴۸) |
| | گواه | ۱۱/۴۷(۲/۷۷) | ۱۴/۸۰(۲/۶۵) | ۱۴/۶۵(۲/۷۷) |
| متابعت | آزمایش | ۹/۲۰(۲/۵۳) | ۷/۷۳(۲/۷۱) | ۷/۴۹(۲/۷۱) |
| | گواه | ۹/۴۰(۲/۵۵) | ۹/۳۹(۲/۶۵) | ۹/۴۱(۲/۵۴) |
| سازگاری | آزمایش | ۹۴/۶۵(۱۳/۴۸) | ۱۰۱/۲۱(۱۳/۲۷) | ۱۰۱/۶۷(۱۳/۳۲) |
| | گواه | ۹۴/۷۹(۱۳/۴۵) | ۹۵/۰۸(۱۳/۳۲) | ۱۳/۳۹(۹۴/۶۵) |

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که از مرحله پیش آزمون به پس آزمون و پیگیری، متوسط نمره تمام متغیرها در مشارکت کنندگان کاهش یافته است.

جدول ۲. آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی توزیع طبیعی داده‌ها در سه مرحله

| متغیر | پیش آزمون آماره (سطح معناداری) | پس آزمون آماره (سطح معناداری) | پیگیری آماره (سطح معناداری) |
|---------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| ارزیابی تهدید | ۰/۹۶۲(۰/۳۵۰) | ۰/۹۸۱(۰/۸۵۱) | ۰/۹۸۶(۰/۶۸۳) |
| ارزیابی چالشی | ۰/۹۶۰(۰/۳۱۶) | ۰/۹۵۷(۰/۲۶۳) | ۰/۹۴۹(۰/۲۳۱) |
| ارزیابی از منابع | ۰/۹۴۰(۰/۲۰) | ۰/۹۶۵(۰/۴۱۷) | ۰/۹۶۱(۰/۶۵۲) |
| حل مسئله مثبت | ۰/۹۱۹(۰/۱۲۱) | ۰/۹۷۶(۰/۷۱۸) | ۰/۹۷۲(۰/۵۴۱) |
| مشغولیت تعارض | ۰/۹۱۳(۰/۱۲۰) | ۰/۹۷۸(۰/۷۳۱) | ۰/۹۶۳(۰/۵۶۱) |
| کناره‌گیری از تعارض | ۰/۹۲۱(۰/۱۴۵) | ۰/۹۶۵(۰/۴۶۱) | ۰/۹۵۵(۰/۶۵۳) |
| متابعت | ۰/۹۴۵(۰/۲۴۱) | ۰/۹۷۱(۰/۷۱۰) | ۰/۹۷۱(۰/۷۶۱) |
| سازگاری | ۰/۹۳۰(۰/۱۵۲) | ۰/۹۸۲(۰/۷۶۱) | ۰/۹۵۴(۰/۵۱۲) |

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که مفروضه توزیع طبیعی داده‌ها برای متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برقرار است.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین و آزمون موخلی برای نمره‌های متغیرها در گروه‌های آزمایش و گواه

| آزمون | مرحله | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | F لوین | معناداری |
|------------------|------------------|---------------|--------------|----------|-----------|
| لوین | ارزیابی تهدید | ۱ | ۲۸ | ۱/۲۴ | ۰/۲۷۴ |
| | ارزیابی چالشی | ۱ | ۲۸ | ۰/۱۲۸ | ۰/۷۲۳ |
| | ارزیابی منابع | ۱ | ۲۸ | ۰/۱۶۵ | ۰/۶۹۰ |
| | حل مسئله مثبت | ۱ | ۲۸ | ۰/۳۱۶ | ۰/۵۷۹ |
| | مشغولیت تعارض | ۱ | ۲۸ | ۰/۰۱۱ | ۰/۹۱۶ |
| | کناره‌گیری تعارض | ۱ | ۲۸ | ۰/۹۵ | ۰/۳۳۸ |
| | سازگاری | ۱ | ۲۸ | ۰/۱۸۵ | ۰/۶۷۱ |
| | باکس | ارزیابی تهدید | ۶ | ۱۶۶۹۳/۱۳ | ۱/۶۷۵ |
| ارزیابی چالشی | | ۶ | ۱۶۶۹۳/۱۳ | ۱/۵۶۱ | ۰/۱۶۷ |
| ارزیابی منابع | | ۶ | ۱۶۶۹۳/۱۳ | ۱/۳۴۵ | ۰/۱۱۴ |
| حل مساله مثبت | | ۶ | ۱۶۶۹۳/۱۳ | ۱/۶۵۴ | ۰/۱۴۲ |
| مشغولیت تعارض | | ۶ | ۱۶۶۹۳/۱۳ | ۱/۷۵۶ | ۰/۱۰۲ |
| کناره‌گیری تعارض | | ۶ | ۱۶۶۹۳/۱۳ | ۱/۵۷۸ | ۰/۱۵۳ |
| سازگاری | | ۶ | ۱۶۶۹۳/۱۳ | ۱/۶۰۴ | ۰/۱۴۹ |
| | | | | | F.ام.باکس |

در جدول ۳ نتایج مفروضه‌های آزمون ام. باکس بیانگر همگنی ماتریس‌های کواریانس و آزمون لوین بیانگر همگنی واریانس‌های خطا و نتایج آزمون کرویت موخلی نیز نشان دهنده برقراری مفروضه کرویت موخلی است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر برای نمره‌های متغیرها در دو گروه

| متغیر | گروه | F | درجه آزادی | مجذور اتا |
|------------------------|----------------------------------|----------|------------|-----------|
| ارزیابی تهدید محور | آزمایش (مقایسه درون گروهی) | ۲۳/۰۰۱** | ۲ و ۲۸ | ۰/۶۴ |
| | گواه (مقایسه درون گروهی) | ۲/۲۲۷ | ۲ و ۲۸ | - |
| ارزیابی چالشی | مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش) | ۷/۵۳۶** | ۲ و ۵۸ | ۰/۳۲ |
| | آزمایش (مقایسه درون گروهی) | ۹/۲۹۵** | ۲ و ۲۸ | ۰/۳۸ |
| ارزیابی از منابع | گواه (مقایسه درون گروهی) | ۰/۱۳۹ | ۲ و ۲۸ | - |
| | مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش) | ۴/۹۹۴** | ۲ و ۵۸ | ۰/۱۴۷ |
| حل مساله مثبت | آزمایش (مقایسه درون گروهی) | ۲۲/۵۴۲** | ۲ و ۲۸ | ۰/۶۱۷ |
| | گواه (مقایسه درون گروهی) | ۰/۸۹۹ | ۲ و ۲۸ | - |
| مشغولیت تعارض | مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش) | ۶/۰۶۵** | ۲ و ۵۸ | ۰/۱۷۳ |
| | آزمایش (مقایسه درون گروهی) | ۱۹/۱۲۴** | ۲ و ۲۸ | ۰/۵۷۷ |
| کناره‌گیری تعارض | گواه (مقایسه درون گروهی) | ۰/۱۳۴ | ۲ و ۲۸ | - |
| | مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش) | ۴/۷۶۴** | ۲ و ۵۸ | ۰/۲۲۵ |
| متابعت | آزمایش (مقایسه درون گروهی) | ۱۳/۶۳۲** | ۲ و ۵۸ | ۰/۴۹۳ |
| | گواه (مقایسه درون گروهی) | ۰/۴۰ | ۲ و ۲۸ | - |
| سازگاری | مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش) | ۴/۸۶۵** | ۲ و ۵۸ | ۰/۱۴۴ |
| | آزمایش (مقایسه درون گروهی) | ۲۷/۶۳** | ۲ و ۲۸ | ۰/۲۵۸ |
| ارزیابی مبتنی بر تهدید | گواه (مقایسه درون گروهی) | ۰/۶۲ | ۲ و ۲۸ | - |
| | مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش) | ۶/۴۹۲** | ۲ و ۵۸ | ۰/۳۱ |
| ارزیابی چالشی | آزمایش (مقایسه درون گروهی) | ۴/۸۶۶** | ۲ و ۲۸ | ۰/۲۵۸ |
| | گواه (مقایسه درون گروهی) | ۱/۴۳ | ۲ و ۲۸ | - |
| کناره‌گیری از تعارض | مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش) | ۴/۷۶۴** | ۲ و ۵۸ | ۰/۱۴۶ |
| | آزمایش (مقایسه درون گروهی) | ۱۱/۰۴۰** | ۲ و ۲۸ | ۰/۴۴۱ |
| مشغولیت ناشی از تعارض | گواه (مقایسه درون گروهی) | ۲/۵۲ | ۲ و ۲۸ | - |
| | مقایسه بین گروهی (گواه و آزمایش) | ۵/۸۶۱** | ۲ و ۵۸ | ۰/۱۸۹ |

* $P < ۰/۰۵$ ** $P < ۰/۰۱$

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که در گروه آزمایش، تفاوت میانگین نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در نمره‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید ($P = ۰/۰۰۱$)، ارزیابی چالشی ($P = ۰/۰۱۴$)، ارزیابی از منابع ($P = ۰/۰۰۱$)، حل مساله مثبت ($P = ۰/۰۰۲$)، مشغولیت ناشی از تعارض ($P = ۰/۰۰۲$)، کناره‌گیری از تعارض ($P = ۰/۰۰۱$)، متابعت ($P = ۰/۰۰۲$) و سازگاری ($P = ۰/۰۰۱$) معنادار است. همچنین، نتایج نشان می‌دهد که در گروه گواه، تفاوت میانگین نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای مختلف پژوهش از لحاظ آماری معنادار نیست. در نهایت، نتایج مربوط به مقایسه بین گروهی در دو گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمره‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید ($P = ۰/۰۰۱$)، ارزیابی چالشی ($P = ۰/۰۲۱$)، ارزیابی از منابع ($P = ۰/۰۲۴$)، حل مساله مثبت ($P = ۰/۰۱۷$)، مشغولیت ناشی از تعارض ($P = ۰/۰۱۶$)، کناره‌گیری از تعارض

($P=0/001$)، متابعت ($P=0/013$) و سازگاری ($P=0/029$) از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که برنامه‌بازآموزی اسنادی در کوتاه مدت و بلند مدت در کاهش ارزیابی مبتنی بر تهدید، مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت و در افزایش ارزیابی چالشی، حل مساله مثبت و سازگاری مؤثر بوده است.

جدول ۵. نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه‌های جفتی میانگین نمره‌های متغیرها

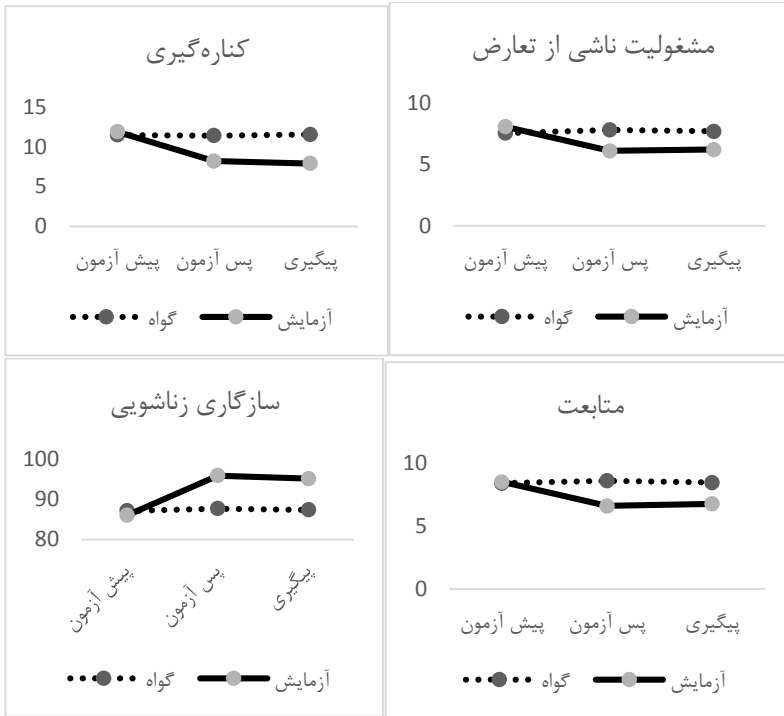
| گروه آزمایش | | گروه گواه | | متغیر | زمان اندازه‌گیری |
|---------------|------------|---------------|------------|----------|----------------------|
| تفاوت میانگین | خطای معیار | تفاوت میانگین | خطای معیار | | |
| ۵/۵۳۳* | ۱/۱۷۱ | ۰/۵۳ | ۰/۴۳ | ارزیابی | پیش آزمون - پس آزمون |
| ۵/۸۶۷* | ۱/۲۰۳ | ۰/۵۸ | ۰/۱۱ | تهدید | پیش آزمون - پیگیری |
| ۰/۳۳ | ۰/۱۲۶ | ۰/۶۴ | ۰/۲۰ | ارزیابی | پس آزمون - پیگیری |
| ۲/۸۰* | ۰/۹۵۷ | ۰/۴۹ | ۰/۳۶ | ارزیابی | پیش آزمون - پس آزمون |
| ۳/۱۳۳* | ۰/۹۹ | ۰/۴۴ | ۰/۱۹ | چالشی | پیش آزمون - پیگیری |
| ۰/۳۷ | ۰/۱۳۲ | ۰/۳۴ | ۰/۲۹ | ارزیابی | پس آزمون - پیگیری |
| ۲/۳۳۳* | ۰/۵۰ | ۰/۵۶ | ۰/۳۲ | ارزیابی | پیش آزمون - پس آزمون |
| ۲/۶۶۷* | ۰/۵۴ | ۰/۵۶ | ۰/۲۰ | منابع | پیش آزمون - پیگیری |
| ۰/۳۹ | ۰/۴۱ | ۰/۷۸ | ۰/۳۴ | ارزیابی | پس آزمون - پیگیری |
| ۲/۲۶۷* | ۰/۵۳۹ | ۰/۵۵ | ۰/۳۲ | حل مساله | پیش آزمون - پس آزمون |
| ۷/۲۶۰** | ۰/۵۶۷ | ۰/۶۸ | ۰/۱۶ | مثبت | پیش آزمون - پیگیری |
| ۰/۲۴۱ | ۰/۱۹ | ۰/۷۶ | ۰/۱۸ | ارزیابی | پس آزمون - پیگیری |
| ۲/۴۶۷* | ۰/۶۶۸ | ۰/۵۶ | ۰/۲۴ | مشغولیت | پیش آزمون - پس آزمون |
| ۲/۲۱۱* | ۰/۵۸۲ | ۰/۷۷ | ۰/۱۶ | تعارض | پیش آزمون - پیگیری |
| ۰/۲۷ | ۰/۱۵ | ۰/۷۶ | ۰/۲۱ | ارزیابی | پس آزمون - پیگیری |
| ۳/۶۶۷* | ۰/۶۹۵ | ۰/۶۷ | ۰/۴۳ | کناره | پیش آزمون - پس آزمون |
| ۴/۰۰۱* | ۰/۷۵۶ | ۰/۷۱ | ۰/۱۲ | گیری | پیش آزمون - پیگیری |
| ۰/۳۱ | ۰/۱۱ | ۰/۶۹ | ۰/۳۴ | تعارض | پس آزمون - پیگیری |
| ۲/۶۴۲** | ۰/۷۲۹ | ۰/۶۶ | ۰/۲۳ | متابعت | پیش آزمون - پس آزمون |
| ۲/۸۰** | ۰/۷۶۳ | ۰/۷۸ | ۰/۱۲ | ارزیابی | پیش آزمون - پیگیری |
| ۰/۴۵ | ۰/۱۸ | ۰/۵۶ | ۰/۲۲ | ارزیابی | پس آزمون - پیگیری |
| ۸/۲۶۷* | ۲/۴۳ | ۰/۷۳ | ۰/۲۹ | سازگاری | پیش آزمون - پس آزمون |
| ۷/۹۳۳* | ۲/۳۵ | ۰/۵۴ | ۰/۲۰ | ارزیابی | پیش آزمون - پیگیری |
| ۰/۵۱ | ۰/۱۹ | ۰/۷۹ | ۰/۳۴ | ارزیابی | پس آزمون - پیگیری |

* $P<0/05$ ** $P<0/01$

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که در گروه آزمایش، در مراحل پیش آزمون و پس آزمون، تفاوت بین میانگین نمره‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید ($P=0/001$)، ارزیابی چالشی ($P=0/033$)، ارزیابی

از منابع ($P=0/001$)، حل مساله مثبت ($P=0/003$)، مشغولیت ناشی از تعارض ($P=0/007$)، کناره‌گیری از تعارض ($P=0/001$)، متابعت ($P=0/021$) و سازگاری ($P=0/018$) و همچنین در مراحل پیش آزمون و پیگیری، تفاوت بین میانگین نمره‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید ($P=0/001$)، ارزیابی چالشی ($P=0/021$)، ارزیابی از منابع ($P=0/001$)، حل مساله مثبت ($P=0/001$)، مشغولیت ناشی از تعارض ($P=0/007$)، کناره‌گیری از تعارض ($P=0/001$)، متابعت ($P=0/024$) و سازگاری ($P=0/013$) از لحاظ آماری معنادار است؛ اما در گروه گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون، تفاوت بین میانگین نمره‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید ($P=0/89$)، ارزیابی چالشی ($P=0/71$)، ارزیابی از منابع ($P=0/66$)، حل مساله مثبت ($P=0/69$)، مشغولیت ناشی از تعارض ($P=0/55$)، کناره‌گیری از تعارض ($P=0/50$)، متابعت ($P=0/82$) و سازگاری ($P=0/64$) و همچنین در مراحل پیش آزمون و پیگیری، تفاوت بین میانگین نمره‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید ($P=0/88$)، ارزیابی چالشی ($P=0/46$)، ارزیابی از منابع ($P=0/55$)، حل مساله مثبت ($P=0/69$)، مشغولیت ناشی از تعارض ($P=0/40$)، کناره‌گیری از تعارض ($P=0/63$)، متابعت ($P=0/77$) و سازگاری ($P=0/80$) از لحاظ آماری معنادار نیست.





شکل ۱. نمودارهای اثر تعاملی برنامه‌ی بازآموزی اسنادی و متغیرهای پژوهش در سه مرحله

بر اساس نمودارهای شکل ۱، برنامه‌ی بازآموزی اسنادی منجر به افزایش نمره‌های ارزیابی‌های شناختی انطباقی، راهبرد حل مساله مثبت و سازگاری زناشویی زنان متأهل و کاهش نمره‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید راهبردهای حل تعارض شامل مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت آن‌ها در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون خود گروه شده و این تغییرات در مرحله پیگیری نیز پایدار مانده است؛ درحالی‌که در گروه گواه طی سه مرحله تغییر معناداری در مؤلفه‌های یاد شده رخ نداده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که برنامه‌ی بازآموزی اسنادی در افزایش نمره‌های ارزیابی‌های شناختی انطباقی، راهبرد حل مساله مثبت و سازگاری زناشویی زنان متأهل و در کاهش نمره‌های ارزیابی مبتنی بر تهدید راهبردهای حل تعارض شامل مشغولیت ناشی از تعارض، کناره‌گیری از تعارض و متابعت آن‌ها مؤثر است. این نتایج همسو با یافته‌های مطالعات جمالی، افروز، غلامعلی لواسانی و زهرا کار (۱۳۹۳)، توکلی زاده و همکاران (۲۰۱۵) و هالفورد و بودنمن (۲۰۱۳)، از نقش تعیین

کننده تلاش‌های مداخله‌ای/آموزشی در بهبود نشانه‌های چندگانه کیفیت روابط زناشویی به‌طور تجربی حمایت کرد.

یکی از مسیرهای مفهومی مفروض برای دفاع از توان تبیینی و تفسیری برنامه بازآموزی اسنادی در افزایش سطح سازگاری زناشویی با تأکید بر نقش غیرقابل انکار سبک‌های تنظیم هیجانی قابل ردیابی است. به بیان دیگر، سلطه شناختی الگوهای تفاسیر خود توانمند ساز در مقابل تفاسیر خود ناتوانمند ساز و ضرورت انکارناپذیر استفاده از ارزیابی‌های شناختی سازش یافته و چالشی در برابر ارزیابی‌های شناختی غیرانطباقی و تهدید کننده، از طریق تقویت منابع مقابله‌ای درون و برون فردی در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا و انگیزاننده در بافت تعاملات بین فردی، می‌تواند زمینه تقویت و تحکیم نشانه‌های چندگانه کیفیت روابط زناشویی مانند سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی، تعهد زناشویی و شادمانی زناشویی را فراهم آورد.

یکی دیگر از مسیرهای مفروض برای دفاع از توان برنامه بازآموزی اسنادی در افزایش سازگاری زناشویی مربوط به تأکید برنامه منتخب بر آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی است. به بیان دیگر، نتایج مطالعه حاضر همسو با یافته‌های پژوهش نظری و همکاران (۱۳۹۶) و یوسفی (۱۳۹۵) نشان داد که آموزش راهبردهای مقابله با باورهای غیرمنطقی در کاهش باورهای غیرمنطقی و افزایش رضایت و سازگاری زناشویی به مثابه دو نشانه بااهمیت کیفیت روابط زناشویی از نقش غیرقابل انکاری برخوردار است.

بر اساس شواهدی از این دست، از آنجا که گاهی زوجها انتظارات غیرمنطقی و غیرواقع‌نگرانه از خود، همسر و رابطه‌شان دارند و در صورتی که این انتظارات غیرمنطقی و منفی باقی بماند؛ سلامت رابطه زوجها را به خطر می‌اندازد؛ از این رو، این انتظارات غیرواقع‌نگرانه باید اصلاح شود تا اثر منفی آن‌ها بر رابطه و رفتار زوجها کاهش یابد. بنابراین، فرض اساسی در برنامه بازآموزی اسنادی این است که اختلاف‌های زناشویی از شناخت‌ها، باورها، عقاید و بازخوردهای نادرست و تحریف شده ناشی می‌شود و در بسیاری از موارد، هر دو طرف نسبت به یکدیگر افکار منفی، غیرمنطقی و یا اسنادهای آزار دهنده‌ای دارند. به همین دلیل، تفسیر مجدد رفتار همسر به‌عنوان مداخله کننده قوی می‌تواند که بسیار سودمند باشد.

در پژوهش حاضر همسو با یافته‌های پژوهش‌های ویلیدی و دوزویس (۲۰۱۹) و فینی و فیتزگرالد (۲۰۱۹) به‌کارگیری اصول مربوط به برنامه بازآموزی اسنادی و ارائه تکالیف خاص موجب افزایش تعامل‌های مثبت و کاهش تعامل‌های منفی شد. همگام با اصول درمانگری شناختی رفتاری، آشنایی با افکار غیرمنطقی، درک رابطه بین افکار و رفتار، آشنایی با خطاهای شناختی و کند و کاو این خطاها در زندگی زناشویی موجب افزایش سازگاری زناشویی در زنان گروه آزمایش شد. در برنامه آموزشی زنان آموختند که با تغییر بازخوردها، چارچوب‌دهی مجدد، مجادله با افکار غیرمنطقی،

مجادله با تحریف‌های شناختی و اصلاح سبک اسنادی می‌توانند معنای مثبتی برای رویدادها و وقایع پیرامون بیابند. بهبود مهارت زنان در بیان افکار و احساساتشان همراه با گوش دادن مؤثر به یکدیگر، یکی از رایج‌ترین شکل‌های مداخله است که پژوهشگران در برنامه‌های آموزشی اسنادی به توجه می‌کنند؛ زیرا کسب این مهارت‌ها می‌تواند بر تعامل‌های رفتاری مشکل ساز اثر بگذارد و تحریف‌های شناختی طرفین را نسبت به یکدیگر کاهش دهد و منجر به بیان و تعدیل احساسات شود. بنابراین، تمرکز بر مهارت‌های گفتگو و گوش دادن، جزء جدایی ناپذیر برنامه‌های آموزشی سبک اسنادی است. مهارت‌های گفتگو شامل اذعان به فردی بودن دیدگاه‌های شخص، توصیف احساسات و افکار، اشاره به نکات مثبت در کنار مشکلات، سخن گفتن با استفاده از الفاظ خاص به جای کلی‌گویی، مختصرگویی، با ملاحظه و با سیاست بودن است. گوش دادن همدلانه شامل ابراز توجه به وسیله رفتارهای غیرکلامی، پذیرش پیام گوینده، چه شنونده با آن موافق باشد و چه نباشد؛ تلاش برای درک نظر دیگری، همدلی با آن و انعکاس درک صحبت‌های فرد از طریق بازگویی گفته‌ها است (روشن، علینقی، ثنایی و ملیانی، ۱۳۹۱؛ سلیمی، نجارپوریان، محمدی و مهرعلی تبار فیروزجانی، ۱۳۹۵؛ ناموران گرمی، مرادی، فرزاد و زهرا کار، ۱۳۹۶).

در مجموع، نتایج مطالعه حاضر همسو با گروه وسیعی از شواهد تجربی مرتبط با توسعه تلاش‌های آموزشی/مداخله‌ای برای تعمیق منابع مقابله‌ای زوجها در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌انگیز بین فردی نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزشی اسنادی از طریق کمک به افراد برای شناسایی توانمندی فردی خود در مورد احساسات، باورها و نگرش‌های فردی، شناسایی منابع بیرونی و استفاده کامل از آنها برای توسعه ایمنی و احساس حفاظت‌شدگی و همچنین تقویت مهارت‌های ارتباطی و توانایی حل مساله اجتماعی آنها برای هدف‌گزینی اجتماعی، در تحقق ایده‌های خطیر بهبود مصادیق چندگانه کیفیت روابط زناشویی به‌طور تجربی مؤثر است.

با آنکه نتایج مطالعه حاضر همسو با گروه وسیعی از شواهد تجربی، نقش برنامه‌های آموزشی اسنادی را در بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان متأهل برجسته ساخت؛ اما لازم است که به برخی از محدودیت‌های پژوهش حاضر نیز اشاره شود. اول آنکه این آموزش فقط به گروهی از زنان متأهل مراجعه کننده به یکی از مراکز مشاوره و ارائه خدمات روان‌شناختی شهر تهران محدود شد. دوم آنکه تاثیر برنامه‌های آموزشی اسنادی با سایر برنامه‌های آموزشی و متغیرهای دیگر مقایسه نشد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که برای بسط و تعمیم بیش از پیش یافته‌های این پژوهش گروه‌های مختلفی از افراد متأهل از دو گروه جنسی انتخاب شوند. همچنین پژوهش‌های آتی تاثیر سایر برنامه‌های آموزشی نظیر آموزش تاب‌آوری روان‌شناختی، طرحواره‌درمانی، ذهن‌آگاهی و جز آن را بر متغیرهای این پژوهش و متغیرهای دیگر بیازمایند تا مقایسه اثربخشی این برنامه‌ها در بهبود روابط زناشویی امکانپذیر شود.

موازن اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت و تکمیل پرسشنامه‌ها و جلسه‌های آموزشی در فضای مناسبی اجرا شد. ضمن تاکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، آزمودنی‌ها در مورد خروج از پژوهش در هر زمان مختار بودند. برای رعایت اخلاق پژوهش، به گروه گواه نیز برنامه بازآموزی اسنادی به‌طور فشرده در پنج جلسه آموزش داده شد.

سیاسگزاری

از مدیریت محترم مرکز مشاوره زندگی بهتر، حجت الاسلام شهاب مرادی و همه زنان متأهلی که در این پژوهش صمیمانه همکاری داشتند؛ قدردانی می‌شود.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده دوم در رشته روان‌شناسی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی است و هر دو نویسنده در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی این مقاله نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- آذری آستانه، حمیده، حاتمی، محمد، و هاشمی رزینی، هادی. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنیدگی زدایی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش تنیدگی حرفه‌ای و تنیدگی زندگی مادران شاغل. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۰(۴): ۴۵۱-۴۲۷. [پیوند].
- پناهی، مریم، کاظمی جمارانی، شبنم، عنایت پور، مهدیه، و رستمی، مهدی. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی رفتاری- تلفیقی بر کاهش دلزدگی زناشویی و ترس از صمیمیت زوج‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۳): ۳۹۲-۳۷۳. [پیوند].
- جمالی، عبدالله، افروز، غلامعلی، غلامعلی لواسانی، مسعود، و زهرا کار، کیانوش. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط زناشویی بر وابستگی مهرورزانه (رمانتیک) زنان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۰(۴): ۵۴۷-۵۲۹. [پیوند].

- جوادی، بهناز سادات، افروز، غلامعلی، حسینیان، سیمین، آذربایجانی، مسعود، و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش‌های دینی بر رضایت زناشویی. *روان‌شناسی خانواده*، ۲(۲): ۱۴-۳. [پیوند].
- خجسته مهر، رضا، کوچکی، رحیم، و رجبی، غلامرضا. (۱۳۹۱). نقش واسطه‌ای اسنادهای ارتباطی و راهبردهای حل تعارض غیر سازنده در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و کیفیت زناشویی. *دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر*، ۷(۲): ۱۴-۳. [پیوند].
- خمسه، فهیمه، زهرا کار، کیانوش، و محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر میزان رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان متأهل. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۲): ۵۲-۴۱. [پیوند].
- دانش، عصمت. (۱۳۸۹ الف). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم اندازی اسلامی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی*، ۶(۲): ۱۸۶-۱۶۷. [پیوند].
- دانش، عصمت. (۱۳۸۹ ب). بررسی اثربخشی روش ارتباط محاوره‌ای در افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۶(۳): ۳۹۱-۳۷۳. [پیوند].
- درگاهی، شهریار، محسن زاده، فرشاد، و زهرا کار، کیانوش. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت مثبت‌اندیشی بر بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت رابطه زناشویی ادراک شده زنان ناباور. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۳): ۵۸-۴۵. [پیوند].
- روشن، رسول، علینقی، علیرضا، ثنایی، باقر، و ملیانی، مهدیه. (۱۳۹۱). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر خود نظم بخشی در ارتقاء سازگاری زناشویی زوجین دارای مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۲(۲): ۲۳۳-۲۲۲. [پیوند].
- روایی، فریبا، افروز، غلامعلی، حسینیان، سیمین، خدایاری فرد، محمد، و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه روان‌شناختی خانواده محور مبتنی بر الگوی اسلامی ایرانی بر رضایت زناشویی. *فصلنامه روان‌شناسی خانواده*، ۳(۱): ۳۰-۱۷. [پیوند].
- زنگنه مطلق، فیروزه، بنی جمالی، شکوه السادات، احدی، حسن، و حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی هیجان مدار بر بهبود صمیمیت و کاهش نارسای هیجانی زوجین. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۱۱(۴۴): ۹۱-۴۷. [پیوند].
- سرمد، زهره، بازرگان، عباس، و حجازی، الهه. (۱۳۹۶). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات آگاه. [پیوند].
- سلیمی، هادی، نجارپوریان، سمانه، محمدی، کورش، و مهرعلی تبار فیروزجانی، علی اصغر. (۱۳۹۵). پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس تصمیم‌گیری و حل مساله، انسجام خانواده، راهبردهای مقابله، مهارت‌های ارتباطی و باورهای مذهبی. *فصلنامه رویش روان‌شناسی*، ۵(۴): ۴۶-۲۷. [پیوند].

- شگری، امید، تمیزی، نوشین، عبدالله پور، محمد آزاد، و خدای، محمد محسن. (۱۳۹۵). تحلیل ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ارزیابی شناختی استرس در دانشجویان. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۱۸(۲): ۱-۱۱. [پیوند].
- عدل، حدیث السادات، شفیع آبادی، عبدالله، و پیرانی، ذبیح. (۱۳۹۵). اثربخشی روان‌درمانی گروهی مبتنی بر کیفیت زندگی بر صمیمیت زناشویی در زنان ناباور. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک*، ۱۹(۱۰): ۵۹-۷۱. [پیوند].
- فتح اله زاده، نوشین، میر صیفی فرد، لیلا سادات، کاظمی، مهناز، سعادت، نادره. و نوایی نژاد، شکوه (۱۳۹۶). اثربخشی غنی سازی زندگی زناشویی بر اساس نظریه انتخاب بر کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت زوج‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۳): ۳۷۲-۳۵۳. [پیوند].
- ملکی، فرحناز، اعتمادی، عذرا، بهرامی، فاطمه، و فاتحی زاده، مریم. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش مثبت نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی زنان متأهل. *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، ۱۱(۱): ۸۰-۶۷. [پیوند].
- نظری، امین، فلاح زاده، هاجر، و نظربلند، ندا. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سرخوردگی و کیفیت زناشویی زن‌ها. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱(۳): ۴۵۲-۴۳۳. [پیوند].
- ناموران گرمی، کبری، مرادی، علیرضا، فرزاد، ولی اله، و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۶). تعیین ابعاد سازگاری زناشویی در زوج‌های ایرانی: یک مطالعه کیفی. *مجله سلامت و مراقبت*، ۱۹(۳): ۱۹۴-۱۸۳. [پیوند].
- یوسفی، ناصر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین. *فصلنامه روان‌شناسی خانواده*، ۳(۱): ۵۹-۷۰. [پیوند].

References

- Branje, S. J. T., Doorn, M., Valk, I., & Meeus, W. (2009). Parent-adolescent conflicts, conflict resolution types, and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(1): 195-204. [Link].
- Chan, W. C. H., To, S. M., & Wong, K. L. Y. (2015). Intimacy as a distinct construct: Validation the intimacy scale among older adults of residential care homes in Hong Kong. *The Open Family Studies Journal*, 7: 60-67. [Link].
- Cirhinloglu, F. G., Tepe, Y. K., & Cirhinlioglu, Z. (2017). Psychological distress, self-esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science*, 120: 164-171. [Link].
- Davis, C. A. K. (2015). *An evaluation of the impact of a couple's enrichment program on relationship satisfaction, communication, conflict resolution, and forgiveness*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Nebraska – Lincoln. [Link].
- Feeney, J., & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology*, 25: 127-131. [Link].

- Halford, W. K., & Pepping, C. A. (2017). An ecological model of mediators of change in couple relationship education. *Current Opinion in Psychology*, 13: 39-43. [\[Link\]](#).
- Halford, W. Kim. & Bodenmann, Guy. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 33: 512-525. [\[Link\]](#).
- Jaffar, A., Aqeel, M., Abbas, J., Shaher, B., Aman, J., Sundas, J., & Zhang, W. (2019). The moderating role of social support for marital adjustment, depression, anxiety, and stress: Evidence from Pakistani working and nonworking Women. *Journal of Affective Disorders*, 244: 231-238. [\[Link\]](#).
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56: 705-722. [\[Link\]](#).
- Ozguç, S., & Tanriverdi, D. (in press). Relations between depression Level and conflict resolution styles, marital adjustments of patients with major depression and their spouses. *Archives of Psychiatric Nursing*. [\[Link\]](#).
- Rowley, A. A., Roesch, S. C., Jurica, B. J., & Vaughn, A. A. (2005). Developing and validating a stress appraisal measure for minority adolescents. *Journal of Adolescence*, 28: 547-557. [\[Link\]](#).
- Sharifian, M., Najafi, S., & Shaghaghi, F. (2011). An investigation of couple communication program (CCP) on the life's quality and intimacy of unsatisfied women. *Social and Behavioral Sciences*, 30: 1991-1994. [\[Link\]](#).
- Sher, T. G. (2012). What, why, and for whom: Couples interventions: A Deconstruction Approach. *Behavior Therapy*, 43: 123-131. [\[Link\]](#).
- Steinhardt, M. A., & Dolbier, C. L. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4): 445-453. [\[Link\]](#).
- Taggart, T. C., Bannon, S. M., & Hammett, J. F. (2019). Personality traits moderate the association between conflict resolution and subsequent relationship satisfaction in dating couples. *Personality and Individual Differences*, 139: 281-289. [\[Link\]](#).
- Viejo, C., Rincón, P., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Physical violence in young Chilean couples: Association with the relationship quality. *Children and Youth Services Review*, 93: 217-225. [\[Link\]](#).
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and Family*, 45 (4): 841-849. [\[Link\]](#).
- Wilde, J. L., & Dozois, D. J. A. (2019). A dyadic partner-schema model of relationship distress and depression: Conceptual integration of interpersonal theory and cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology Review*, 70: 13-25. [\[Link\]](#).

ابزار سنجش صمیمیت

| عبارت‌ها | | | | | | | |
|----------|-------------|--------|------|------|---------|---|---|
| همیشه | بسیار همیشه | اکثراً | اغلب | گاهی | به ندرت | | |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱. ما دلمان می‌خواهد که وقت‌های خود را باهم بگذاریم. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲. او نشان می‌دهد که مرا دوست دارد. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳. ما با یکدیگر رو راست و صادق هستیم. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۴. ما می‌توانیم انتقاد یکدیگر را از اشتباهات و خطاهای خود بپذیریم |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۵. ما از یکدیگر خوشمان می‌آید. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۶. ما به یکدیگر عزت نفس می‌دهیم و احترام می‌گذاریم. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۷. زندگی ما به خاطر باهم بودن خوب است. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۸. از رابطه خودمان لذت می‌بریم. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۹. او به احساس‌های من اهمیت می‌دهد. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۰. ما احساس می‌کنیم که باهم یکی هستیم. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۱. میزان خودخواهی در رابطه ما بسیار کم است. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۲. او همیشه به فکر منافع و مصلحت من است. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۳. بودن او در زندگی‌ام از خوشبختی‌های من است. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۴. همیشه در کنار او احساس بهتری به من دست می‌دهد. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۵. او برای من مهم است |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۶. ما یکدیگر را دوست داریم. |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۷. من به این رابطه اطمینان دارم و روی آن حساب می‌کنم. |

ابزار سنجش ارزیابی شناختی

فرض کنید؛ همسرتان وقتی خانه است؛ به جای آنکه وقت خود را به رسیدگی امور خانه و خانواده اختصاص دهد؛ زمان زیادی در شبکه‌های اجتماعی بسر می‌برد؛ بنابراین، احساس می‌کنید که استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی سبب شده است که مورد بی‌توجهی همسرتان قرار بگیرید.

| عبارت‌ها | | | | | | |
|----------|-------------|--------|------|------|---------|---|
| همیشه | بسیار همیشه | اکثراً | اغلب | گاهی | به ندرت | |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۱. برای فائق آمدن بر این موقعیت و استرس ناشی از آن از توانایی لازم برخوردارم. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۲. به نظر من، استرس ناشی از این موقعیت، یک عامل تهدید کننده است. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۳. در چنین شرایطی به فردی دسترسی دارم که به من کمک می‌کند. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۴. می‌توانم بر تجارب پر استرسی از این دست به‌خوبی غلبه کنم. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۵. می‌دانم برای غلبه کردن بر چنین موقعیتی چه کار باید بکنم. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۶. در مواجهه با چنین موقعیتی عصبی می‌شوم. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۷. این اتفاق، تأثیر منفی زیادی روی من می‌گذارد. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۸. در این موقعیت فردی وجود دارد که به من کمک کند. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۹. پیامد وقوع چنین اتفاقات پر استرسی برایم کاملاً منفی است. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۱۰. این اتفاق بر زندگی من اثراتی جدی می‌گذارد. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۱۱. برای غلبه بر استرس ناشی از این موقعیت، به منابع حمایتی مورد نیاز دسترسی دارم. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۱۲. برای غلبه بر استرس ناشی از این موقعیت، از مهارت‌های لازم برخوردارم. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۱۳. موقعیت‌های استرس زا تأثیری منفی روی من می‌گذارند. |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۰ | ۰ | ۱۶. مواجهه با چنین تجارب استرس‌زایی، پیامدهای طولانی مدتی برایم به همراه دارد. |

ابزار سنجش راهبردهای حل تعارض

در زمان بروز تعارض و بحث با همسر خود، به چه میزان از روش‌های ارائه شده زیر استفاده می‌کنید. درباره هر عبارت، دور عددی که در مورد شما صادق است؛ دایره بکشید. مثلاً اگر هر بار که تعارضی پیش می‌آید؛ اگر "شما همیشه حمله به طرف مقابل را شروع می‌کنید." دور عدد ۵ در جلوی این عبارت دایره بکشید.

| همیشه | اغلب | گاهی | بندرت | هرگز | عبارت‌ها |
|-------|------|------|-------|------|---|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱ آغاز حمله به طرف مقابل. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲ تمرکز کردن بر مشکلی که پیش آمده. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ سکوت کردن برای مدتی طولانی. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۴ تمایلی به دفاع از خود نداشتن. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۵ منفجر شدن و از کنترل خارج شدن. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۶ نشستن و به‌طور سازنده درباره تفاوت‌ها صحبت کردن. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۷ رسیدن به آخر خط، "سکوت کردن" و امتناع از ادامه صحبت. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۸ زیادی مطیع بودن. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۹ از دست دادن اختیار و گفتن چیزهایی که باورشان ندارم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۰ پیدا کردن گزینه‌هایی که برای هر دو طرف مورد قبول باشد. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۱ گوش نکردن به صحبت‌های طرف مقابل. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۲ دفاع نکردن از جایگاه خودم. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۳ توهین کردن و تیکه انداختن. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۴ مذاکره و مصالحه کردن. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۵ عقب نشینی کردن، فاصله گرفتن و نشان دادن عدم تمایل به ادامه بحث. |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۶ تسلیم شدن و تلاش بسیار ناچیز برای نشان دادن موضع خود درباره موضوع. |
