

Investigating the Effectiveness of Training Program of Ways of Conflict Resolution based on Olson's Integrative Approach on Components of Covert Relational Aggression in Couples with Emotional Divorce

1. Marieh Karimi : PhD Student, Department of Counselling, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
 2. Afsaneh Ghanbari Panah *: Department of Counselling, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
 3. Fariba Hasani : Department of Psychology, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran
- *Corresponding Author's Email: afs.qanbaripناه@iauctb.ac.ir

Received: 2025-10-12

Revised: 2025-11-25

Accepted: 2026-01-05

Published: 2026-01-07



Abstract

Introduction and Aim: Couples with a tendency to emotional divorce have problems and challenges in the field of covert relational aggression in their marital relationships. Therefore, the aim of this study was to investigate the effectiveness of training program of ways of conflict resolution based on Olson's integrative approach on components of covert relational aggression in couples with emotional divorce.

Methodology: This research was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and two month follow-up design with a control group. The research population consisted of couples referring to psychological service centers and clinics of third district of Tehran city in the summer of 2022 year, which 30 couples were selected through purposive sampling method and randomly assigned into two equal groups. The experimental group received 11 sessions of 90 minutes trained with a researcher-made program of Ways of conflict resolution based on Olson's integrative approach, and the control group remained on the waiting list for intervention. The instruments of this study included the Emotional Divorce Scale (Gottman, 1994) and Covert Relational Aggression Scale (Nelson & Carroll, 2006). To analyze the data of the present study were used from the methods of chi-square, mixed analysis of variance and Bonferroni post hoc test in SPSS-19 software.

Findings: The results of this study indicated that the training program of ways of conflict resolution based on Olson's integrative approach reduced the components of covert relational aggression, including love withdrawal and social sabotage, in couples with emotional divorce and the results remained in the follow-up phase ($P < 0.001$).

Conclusion: According to the results of the present research, namely the effectiveness of training program of ways of conflict resolution based on Olson's integrative approach on reducing components of covert relational aggression in couples with emotional divorce, specialists and therapists can use the aforementioned intervention method to improve the psychological characteristics of couples.

Keywords: Ways of Conflict Resolution, Olson's Integrative Approach, Covert Relational Aggression, Love Withdrawal, Social Sabotage, Emotional Divorce.

How to Cite: Karimi, M., Ghanbari Panah, A., & Hasani, F. (2026). Investigating the Effectiveness of Training Program of Ways of Conflict Resolution based on Olson's Integrative Approach on Components of Covert Relational Aggression in Couples with Emotional Divorce. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(1), 1-14.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

In some cases the love and affection of couples for each other decreases over time, and in these situations, couples continue to live their lives without any feelings, interest, love, or affection for each other and are psychologically separated from each other, and the emotional relationships between them become unstable (Chau et al., 2021). Emotional divorce is a process or situation in which the relationships of couples gradually deteriorate and the love, interest, intimacy, and emotional relationships between them decrease greatly, and they continue to live together without separating from each other or making a serious decision to do so (Assr & Abd-Elmaksoud, 2021). Emotional divorce creates a basis for official divorce (legal separation of husband and wife from each other and lack of commitment to each other) and is a process that begins and continues with the experience of an emotional crisis as a result of inappropriate and ineffective communication patterns (Fallesen, 2021).

One of the problems of couples with emotional divorce is the increase in covert relational aggression (Coyne et al., 2017). Relational aggression means trying to harm the spouse through targeted influence and damage the marital relationship (Flack, 2020). Aggression occurs in two forms of overt and covert, where overt aggression manifests as an overt reaction with physical or verbal conflict, but covert aggression occurs in the form of hiding the outward signs of aggression (Casper et al., 2020). Covert relational aggression means actions and behaviors that one or both partners use to harm the spouse or marital relationship (Sandberg et al., 2018), which takes two forms of love withdrawal and social sabotage. The love withdrawal means avoiding, refraining, and withdrawing from expressing affection or sexual intimacy with one's spouse and social sabotage means harassing one's spouse through backbiting, spreading rumors, revealing private information, and creating conditions for others to intervene in discussions and arguments (Carroll et al., 2010).

There are many methods to improve the psychological conditions of couples, including relationship strengthening, the Couples Association Program for Marital Enrichment, the Intimate Relationship Skills Application Program, the Prevention and Strengthening Communication Program, and the Education for Better Marriage Program, which focus on couples who have not yet experienced major problems, but the Olson & Olson (1999) marital relationship enhancement program called Marital

Preparation and Enrichment focuses on couples who have marital problems and conflicts (Ghasemi Moghadam et al., 2013). The Olson's integrative approach emphasizes three main dimensions of marital life or family systems, which include cohesion, flexibility, and communication; where cohesion refers to the emotional bond between family members towards each other, flexibility refers to relationships, roles, relationship rules, and the degree of change in family leadership and management, and communication refers to the degree of ease or ease of relationships in the family (Turkdogan, 2019). The Olson's integrative approach takes a systemic and rotational model view of the family, and accordingly, it focuses more on controlling external factors, both interpersonal and environmental, that cause conflict than on controlling internal factors, and seeks to teach and rebuild behavioral functions (Olson, 2000). The aforementioned intervention method emphasizes issues such as expectations from marriage, personality, conflict resolution, communication, financial management, sex, parenting, leisure activities, family, friends, and religious beliefs (Olson et al., 2019) and has four prominent features, including the need to identify factors that affect the success of marriage, assessing couples based on factors that affect the success of marriage, the need to practice and provide feedback to couples about issues that are weak and lacking, and emphasizing the training and practice of communication skills in resolving marital conflicts (Dunst, 2021). The training program of ways of conflict resolution based on Olson's integrative approach has a democratic and egalitarian approach to the role of couples in the family, and by setting goals and planning for behavioral changes, it seeks to grow married life by increasing personal happiness and individual success. In this method, the issues that couples need to be trained on are identified and, by focusing on the strengths of each couple, the issues are taught and their self-esteem is enhanced (Olson, 2011).

Couples with a tendency to emotional divorce have problems and challenges in the field of covert relational aggression in their marital relationships. Therefore, the aim of this study was to investigate the effectiveness of training program of ways of conflict resolution based on Olson's integrative approach on components of covert relational aggression in couples with emotional divorce.

Methodology

This research was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and two month follow-up design with a

control group. The research population consisted of couples referring to psychological service centers and clinics of third district of Tehran city in the summer of 2022 year, which 30 couples were selected through purposive sampling method and randomly assigned into two equal groups.

Inclusion criteria included emotional divorce and a score of 8 or higher on the [Gottman](#) Emotional Divorce Scale (1994), a minimum of a high school diploma for each couple, 3 to 12 years of marriage, age 25 to 40, no history of receiving training based on [Olson's](#) integrative approach, no addiction or use of psychiatric medications such as anti-anxiety and antidepressant medications, no concurrent use of other educational or therapeutic methods, and no history of receiving psychological services in the past three months. In addition, exclusion criteria included withdrawal from further cooperation, absence of more than two sessions, and lack of cooperation or low cooperation of participants in the intervention sessions.

The experimental group received 11 sessions of 90 minutes trained with a researcher-made program of Ways of conflict resolution based on Olson's integrative approach, and the control group remained on the waiting list for intervention. The instruments of this study included the Emotional Divorce Scale ([Gottman, 1994](#)) and Covert Relational Aggression Scale ([Nelson & Carroll, 2006](#)). To analyze the data of the

present study were used from the methods of chi-square, mixed analysis of variance and Bonferroni post hoc test in SPSS-19 software at a significant level of 0.05.

Findings

The results of this study indicated that there was no dropout in the samples of either the experimental or control groups, and the participation rate in the study was 100%. There was no significant difference between couples with emotional divorce in the experimental and control groups in terms of age, education, and duration of marriage ($P>0.05$).

Also, the training program of ways of conflict resolution based on Olson's integrative approach reduced the components of covert relational aggression, including love withdrawal and social sabotage, in couples with emotional divorce and the results remained in the follow-up phase ($P<0.001$).

Discussion and Conclusion

According to the results of the present research, namely the effectiveness of training program of ways of conflict resolution based on [Olson's](#) integrative approach on reducing components of covert relational aggression in couples with emotional divorce, specialists and therapists can use the aforementioned intervention method to improve the psychological characteristics of couples.

بررسی اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی

۱. ماریه کریمی[✉]: دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
 ۲. افسانه قنبری پناه[✉]: گروه مشاوره، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
 ۳. فریبا حسنی[✉]: گروه روان‌شناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
- *ایمیل نویسنده مسئول: afs.qanbaripناه@iauctb.ac.ir

انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۴

دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

چکیده

مقدمه و هدف: زوجین دارای تمایل به طلاق عاطفی دارای مشکل‌ها و چالش‌هایی در زمینه پرخاشگری ارتباطی پنهان در روابط زناشویی خود هستند. بنابراین، هدف این مطالعه بررسی اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی بود.

روش‌شناسی: این پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی منطقه سه شهر تهران در فصل تابستان سال ۱۴۰۱ بودند که تعداد ۳۰ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با برنامه محقق‌ساخته شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون آموزش دید و گروه کنترل در لیست انتظار برای مداخله ماند. ابزارهای این مطالعه شامل مقیاس طلاق عاطفی (گاتمن، ۱۹۹۴) و مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان (نلسون و کارول، ۲۰۰۶) بودند. برای تحلیل داده‌های مطالعه حاضر از روش‌های خی دو، تحلیل تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-19 استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون باعث کاهش مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان شامل کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی در زوجین با طلاق عاطفی شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: طبق نتایج پژوهش حاضر یعنی اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون بر کاهش مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی، متخصصان و درمانگران می‌توانند از روش مداخله مذکور برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی زوجین استفاده نمایند.

کلیدواژه‌گان: شیوه‌های حل تعارض، رویکرد یکپارچه‌نگر السون، پرخاشگری ارتباطی پنهان، کناره‌گیری عاطفی، خراب کردن وجهه اجتماعی، طلاق عاطفی.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



نحوه استناددهی: کریمی، ماریه؛ قنبری پناه، افسانه و حسنی، فریبا. (۱۴۰۵). بررسی اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱۴(۱)، ۱-۱۴.

مقدمه

در برخی مواقع عشق و علاقه زوجین نسبت به یکدیگر به مرور زمان کم می‌شود و در این شرایط زوجین بدون هیچ احساس، علاقه، عشق یا عاطفه‌ای نسبت به یکدیگر و از لحاظ روانی جدا از هم به زندگی خود ادامه می‌دهند و روابط عاطفی میان آنها دچار تزلزل می‌شود (Chau et al., 2021). روابط عاطفی میان زوجین با شور، شغف و حرارت خاصی شروع می‌گردد، اما پس از مدتی از میزان آن کاسته می‌شود و فروکش می‌کند تا جایی که زوجین دچار طلاق عاطفی می‌شوند (Jarwan & Al-Frehat, 2020). طلاق عاطفی فرآیند یا وضعیتی است که در آن روابط زوجین به صورت تدریجی دچار اختلال و عشق، علاقه، صمیمیت و روابط عاطفی بین آنان بسیار کم می‌شود و بدون اینکه از یکدیگر جدا شوند یا تصمیم جدی برای آن داشته باشند به زندگی با یکدیگر ادامه می‌دهند (Assr & Abd-Elmaksoud, 2021). طلاق عاطفی زمینه‌ای برای طلاق رسمی (جدایی قانونی زن و شوهر از یکدیگر و عدم تعهد به هم) ایجاد می‌کند و فرآیندی است که با تجربه بحران عاطفی در نتیجه الگوهای ارتباطی نامناسب و ناکارآمد شروع و ادامه می‌یابد (Fallesen, 2021).

یکی از مشکلات زوجین با طلاق عاطفی افزایش پرخاشگری ارتباطی پنهان است (Coyne et al., 2017). پرخاشگری ارتباطی به معنای تلاش برای آسیب‌رساندن به همسر از طریق اعمال نفوذ هدفمند و صدمه‌زدن به رابطه زناشویی می‌باشد (Flack, 2020). پرخاشگری به دو شکل آشکار و پنهان اتفاق می‌افتد که پرخاشگری آشکار به صورت واکنش آشکار همراه با درگیری فیزیکی یا لفظی بروز می‌کند، اما پرخاشگری پنهان به صورت مخفی کردن علائم ظاهری پرخاشگری صورت می‌پذیرد (Casper et al., 2020). پرخاشگری ارتباطی پنهان به معنای اعمال و رفتارهایی است که یک یا هر دو زوج برای صدمه‌زدن به همسر یا روابط زناشویی از آنها استفاده می‌کند (Sandberg et al., 2018) که به دو شکل کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی صورت می‌پذیرد. کناره‌گیری عاطفی به معنای اجتناب، خودداری و کناره‌گیری فرد از ابراز محبت یا صمیمیت جنسی با همسر و خراب کردن وجهه اجتماعی به معنای آزار همسر از طریق بدگویی، شایعه‌پراکنی،

فاش کردن اطلاعات خصوصی و مهیا کردن شرایط برای دخالت دیگران در جریان بحث‌ها و مشاجره‌های می‌باشد (Carroll et al., 2010). پرخاشگری ارتباطی پنهان نشان‌دهنده مشکلات ارتباطی بین زوجین است که خود را به صورت پرخاشگری ارتباطی پنهان نشان می‌دهد و افرادی که تحت چنین نوع پرخاشگری هستند به احتمال بیشتری قربانی خشونت و آسیب‌های روانی و اجتماعی می‌شوند (Bitsola & Kyranides, 2021).

برای بهبود وضعیت‌های روان‌شناختی زوجین روش‌های بسیاری وجود دارد که از جمله می‌توان به تقویت رابطه، برنامه انجمن زوجین برای غنی‌سازی زناشویی، برنامه کاربردی مهارت‌های مربوط به رابطه صمیمانه، برنامه پیشگیری و تقویت ارتباط و برنامه آموزش برای زناشویی بهتر اشاره کرد که بر زوجینی تمرکز دارند که هنوز مشکل‌های عمده‌ای را تجربه نکردند، اما برنامه ارتقای رابطه زناشویی موسوم به آماده‌سازی و غنی‌سازی زناشویی Olson & Olson (1999) بر زوجینی متمرکز هستند که دارای مشکل‌ها و تعارض‌های زناشویی می‌باشند (Ghasemi Moghadam et al., 2013). در رویکرد یکپارچه‌نگر Olson بر سه بعد اصلی زندگی زناشویی یا سیستم‌های خانوادگی تاکید می‌شود که شامل انسجام، انعطاف‌پذیری و ارتباط هستند؛ به طوری که انسجام به پیوند عاطفی بین اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، انعطاف‌پذیری به روابط، نقش، قوانین رابطه و میزان تغییر در رهبری و مدیریت خانواده و ارتباط به میزان سهولت یا آسان‌بودن روابط در خانواده اشاره دارد (Turkdogan, 2019). رویکرد یکپارچه‌نگر Olson نگاهی سیستمی و مدلی گشتاوری به خانواده دارد و بر همین اساس بیشتر از مهار و کنترل عوامل درونی به مهار و کنترل عوامل بیرونی اعم بین فردی و محیطی ایجادکننده تعارض تمرکز دارد و به دنبال آموزش بازسازی عملکردهای رفتاری می‌باشد (Olson, 2000). روش مذکور مرکب از سیستم خانواده و روابط زناشویی است که با ارائه تصویری از پویایی‌های درون خانواده در سه بعد انسجام، انعطاف‌پذیری و ارتباط مدل گشتاوری را جهت ارزیابی کارکردها و فرآیندهای خانواده و درمان آنها ارائه می‌نماید (Rada & Olson, 2016). طبق رویکرد مذکور زوجین یا خانواده‌های متعادل در میان دو بعد انسجام و انعطاف‌پذیری قرار دارند که انسجام به رابطه عاطفی، تعامل

موثری در کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش راهبردهای حفظه رابطه در زوجین شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند. نتایج پژوهش [Aqgabozorgi et al \(2019\)](#) حاکی از آن بود که هر دو رویکرد [Walsh](#) و [Olson](#) باعث افزایش الگوی ارتباطی سازنده متقابل و کاهش الگوهای ارتباطی اجتناب متقابل و کناره‌گیری و دزدگی زناشویی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی شدند و بین دو روش مداخله در متغیرهای الگوهای ارتباطی و دزدگی زناشویی آنان تفاوت معناداری وجود نداشت. [Park \(2013\)](#) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط زناشویی زوجین باعث بهبود رضایت زناشویی، کارآیی ارتباط زناشویی، راهبردهای مقابله با تعارض و عزت‌نفس در زوجین تازه ازدواج کرده شد.

زوجین دچار طلاق عاطفی در زندگی با چالش‌ها و مشکل‌های فراوانی از جمله در زمینه پرخاشگری ارتباطی پنهان مواجه هستند و بر همین اساس باید با استفاده از روش‌های آموزشی مناسب به دنبال کاهش پرخاشگری ارتباطی آنها بود. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده، پژوهش‌های اندکی درباره برنامه آموزشی حل تعارض زناشویی انجام‌شده و پژوهشی منسجم در این زمینه با استفاده از رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) یافت نشد. در نتیجه، پژوهشگران پژوهش حاضر بر آن شدند تا ضمن ساخت یک برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) به بررسی اثربخشی آن بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی در زوجین با طلاق عاطفی بپردازند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، هدف این مطالعه بررسی اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی بود.

روش‌شناسی

این پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زوجین مراجعه‌کننده به مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی منطقه سه شهر تهران در فصل تابستان سال ۱۴۰۱ بودند که تعداد ۳۰ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند.

خانوادگی، روابط پدر و مادر، رابطه فرزند و والدین، مقدار تعامل به لحاظ زمان و مکان، نوع‌دوستی، علائق و چگونگی گذراندن اوقات فراغت اشاره دارد و انعطاف‌پذیری دارای چهار سطح انعطاف‌ناپذیر، ساخت‌یافته، منعطف و آشفته است که دو سطح انعطاف‌ناپذیر و آشفته مشکل‌ساز هستند و دو سطح دیگر متعادل تلقی می‌شوند ([Metejevic et al., 2014](#)). شیوه مداخله مذکور بر موضوعاتی مانند انتظار از ازدواج، شخصیت، حل تعارض، ارتباط، مدیریت مالی، رابطه جنسی، فرزندپروری، فعالیت‌های فراغت، خانواده، دوستان و باورهای مذهبی تاکید می‌کند ([Olson et al., 2019](#)) و دارای چهار ویژگی برجسته شامل لزوم شناسایی عواملی که بر موفقیت ازدواج تاثیر می‌گذارند، ارزیابی زوجین بر اساس عوامل موثر بر موفقیت ازدواج، لزوم تمرین و ارائه بازخورد به زوجین درباره مسائلی که دچار ضعف و کاستی هستند و تاکید بر آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباطی در حل تعارض‌های زناشویی است ([Dunst, 2021](#)). برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) دارای رویکردی دموکراتیک و تساوی‌گرا درباره نقش زوجین در خانواده است و با هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای تغییرهای رفتاری به دنبال رشد زندگی زناشویی از طریق افزایش شادمانی شخصیت و موفقیت فردی است. در این شیوه مسائلی که زوجین نیاز به آموزش دارند، شناسایی و با تمرکز بر نقاط قوت هر یک از زوجین اقدام به آموزش مسائل و ارتقای عزت‌نفس آنها می‌شود ([Olson, 2011](#)).

درباره اثربخشی آموزش حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) بر پرخاشگری ارتباطی پنهان پژوهش‌های اندکی انجام و پژوهشی در این زمینه بر روی مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان یافت نشد. برای نمونه، نتایج پژوهش [Lotfi et al \(2024\)](#) نشان داد که هر سه روش آموزش غنی‌سازی زناشویی [Olson](#)، درمان چندوجهی [Lazarus](#) و آموزش مهارت‌های زناشویی مبتنی بر رویکرد اسلامی باعث کاهش تعارض‌های زناشویی و افزایش رضایت زناشویی در زوجین با سازگاری پایین و ناراضایتی از زندگی زناشویی شدند. [Roshanpour \(2022\)](#) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که روان‌درمانی با تاکید بر رویکرد شناختی- رفتاری باعث کاهش پرخاشگری ارتباطی پنهان و افزایش تاب‌آوری خانواده در زنان دارای تعارض‌های زناشویی شد. در پژوهشی دیگر، [Bahari et al \(2021\)](#) گزارش کردند که آموزش برنامه غنی‌سازی رابطه نقش

ملاک‌های ورود به مطالعه شامل ابتلاء به طلاق عاطفی و کسب نمره ۸ یا بالاتر در مقیاس طلاق عاطفی [Gottman \(1994\)](#)، حداقل تحصیلات دیپلم برای هر یک از زوجین، گذشت ۳ الی ۱۲ سال از زندگی زناشویی آنها، سن ۲۵ الی ۴۰ سال، عدم سابقه دریافت آموزش بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#)، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روان‌پزشکی مثل ضد اضطراب و ضد افسردگی، عدم استفاده از سایر روش‌های آموزشی یا درمانی به‌طور همزمان و عدم سابقه دریافت خدمات روان‌شناختی در سه ماه گذشته بودند. همچنین، ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری، غیبت بیشتر از دو جلسه و عدم همکاری یا همکاری پایین شرکت‌کنندگان در جلسه‌های مداخله بودند.

شیوه اجرای پژوهش این گونه بود که ابتدا با روش سنتز پژوهی اسناد و متون شامل کتاب‌ها، مقاله‌ها، پایان‌نامه‌ها و رساله‌های مرتبط با شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) در سال‌های ۲۰۰۰ الی ۲۰۲۱ بررسی شدند. برای این منظور از میان اسناد و متون یافت‌شده تعداد ۳۰ مورد پس از تایید اساتید راهنما و مشاور انتخاب و سپس همه جمله‌ها و پاراگراف‌های آنها بررسی و مفاهیم، مولفه‌ها و ابعاد مختلف مرتبط با پژوهش حاضر یادداشت و یک برنامه آموزشی برای شیوه‌های حل تعارض طراحی شد. در مرحله بعد ۱۰ نفر از خبرگان و متخصصان شاخص‌های روان‌سنجی این برنامه آموزشی را بررسی که نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۵ به دست آمد. همچنین، برای انتخاب نمونه‌ها یعنی زوجین با طلاق عاطفی بعد از دریافت

معرفی‌نامه از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی به مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی منطقه سه تهران مراجعه و پس از بیان هدف، اهمیت و ضرورت پژوهش از مسئولان آنها اجازه پژوهش و همکاری با پژوهشگر گرفته و از آنان درخواست شد تا زوجین مشکوک به طلاق عاطفی را به پژوهشگر معرفی نمایند. زوجین در صورت داشتن ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب و برای آنها نیز اهمیت و ضرورت پژوهش تبیین و پژوهشگر متعهد شد که نکات اخلاقی را رعایت کند. نمونه‌گیری زمانی به پایان رسید که تعداد نمونه‌ها ۳۰ زوج شد و این زوجین به روش تصادفی ساده با کمک قرعه‌کشی به دو گروه مساوی تقسیم و یکی از گروه‌ها به‌عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به‌عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. گروه آزمایش ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با برنامه محقق‌ساخته شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) آموزش دید و گروه کنترل در لیست انتظار برای مداخله ماند. زوجین هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل مختلف ارزیابی شامل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه از نظر پرخاشگری ارتباطی پنهان ارزیابی شدند و پس از اتمام پژوهش از نمونه‌های هر دو گروه تقدیر و تشکر به عمل آمد. لازم به ذکر است که مداخله توسط پژوهشگر نخست پژوهش حاضر در یکی از کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی منطقه سه شهر تهران به‌صورت زوجی انجام و پس از پایان هر جلسه تکلیفی مرتبط با آن جلسه ارائه و در ابتدای جلسه بعد ضمن بررسی به زوجین بازخورد سازنده داده شد. محور اصلی، هدف و محتوای برنامه آموزشی محقق‌ساخته شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) به تفکیک جلسه‌ها در جدول ۱ گزارش شد.

جدول ۱. محور اصلی، هدف و محتوای برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر [Olson](#) به تفکیک جلسه‌ها

جلسه	محور اصلی	هدف	محتوا
اول	آشنایی	آشنایی و معارفه متقابل مشاور و شرکت‌کنندگان، تشریح هدف برگزاری جلسه‌ها و تشریح فرآیند آموزشی جلسه‌ها	آشنایی و معارفه، برقراری رابطه دوستانه و ایجاد اعتماد و امنیت، مرور هدف‌های جلسه‌ها، آشنایی با مقررات جلسه‌ها، آشنایی با چارچوب کلی الگوی یکپارچه‌نگر Olson ، عقد قرارداد و ایجاد نهاد جهت همکاری و شرکت منظم در جلسه‌ها
دوم	ارتباط	جلسه‌ها مبتنی بر محور ارتباط در وهله اول با هدف ایجاد ارتباط، سپس افزایش مهارت‌های ارتباطی کارآمد، تسهیل ارتباط و در	آموزش مفاهیم مربوط به ارتباط شامل تعریف ارتباط و انواع ارتباط، شرح و توضیح انواع سبک‌های ارتباطی،

نهایت حفظ ارتباط بود.		شرح و آموزش چگونگی تاثیر سبک‌ها و درگاه‌های ارتباطی در انتقال پیام و مرور مهارت‌های ارتباطی	
سوم	ارتباط	جلسه‌ها مبتنی بر محور ارتباط در وهله اول با هدف ایجاد ارتباط، سپس افزایش مهارت‌های ارتباطی کارآمد، تسهیل ارتباط و در نهایت حفظ ارتباط بود.	آموزش قواعد و ملزومات گفتگوی سازنده، شناسایی عوامل مسدودکننده ارتباط، شناسایی الگوهای ناکارآمد و تخریب گر گفتگو، عوامل بهبوددهنده گفتگو، عوامل موثر بر کیفیت انتقال پیام در گفتگو، چگونگی تغییر الگوی ارتباطی زوجین و تمرین مهارت‌های ارتباطی
چهارم	انسجام	هدف اول تاکید بر ایجاد و حفظ همبستگی یا انسجام در رابطه بین فردی زوجی، هدف دوم اینکه تعارض به عنوان جزء گریزناپذیر روابط انسانی به‌خصوص رابطه زناشویی تشریح شد که موضوع‌های اصلی شامل اهمیت تعارض، چگونگی پیشرفت تعارض، هیجان‌های مربوط به تعارض، فرآیندها و مسائل مولد تعارض، رویکردهای حل تعارض و گام‌های حل تعارض بود.	در این جلسه به آموزش مفاهیم مرتبط با تعارض شامل بررسی و شناسایی نیازهای اساسی هر یک از زوجین، تشریح اهمیت و جایگاه نیازها در ارتباط عاطفی، بررسی سبک فعلی زوجین در تحقق نیازهای خود و طرف مقابل، شرح و آموزش ارتباط بین نیازها، هیجان‌ها و احساس‌ها و آموزش شیوه‌های کارآمد اعلام نیاز پرداخته شد.
پنجم	انسجام	هدف اول تاکید بر ایجاد و حفظ همبستگی یا انسجام در رابطه بین فردی زوجی، هدف دوم اینکه تعارض به عنوان جزء گریزناپذیر روابط انسانی به‌خصوص رابطه زناشویی تشریح شد که موضوع‌های اصلی شامل اهمیت تعارض، چگونگی پیشرفت تعارض، هیجان‌های مربوط به تعارض، فرآیندها و مسائل مولد تعارض، رویکردهای حل تعارض و گام‌های حل تعارض بود.	در این جلسه به آموزش مفاهیم تعریف تعارض، اهمیت تعارض، هرم تعارض، شناسایی فرآیندهای مولد تعارض و شناسایی نشانه‌های تعارض‌های نهان پرداخته شد.
ششم	انسجام	هدف اول تاکید بر ایجاد و حفظ همبستگی یا انسجام در رابطه بین فردی زوجی، هدف دوم اینکه تعارض به عنوان جزء گریزناپذیر روابط انسانی به‌خصوص رابطه زناشویی تشریح شد که موضوع‌های اصلی شامل اهمیت تعارض، چگونگی پیشرفت تعارض، هیجان‌های مربوط به تعارض، فرآیندها و مسائل مولد تعارض، رویکردهای حل تعارض و گام‌های حل تعارض بود.	در این جلسه به آموزش مفاهیم مرتبط با تعارض شامل تعارض و هیجان‌های مربوط به آن، شناسایی خشونت پنهان در ارتباط آموزش ارتباط عاری از خشونت پنهان، شرح و توضیح رویکردهای حل تعارض و شرح و توضیح سبک‌های حل تعارض پرداخته شد.
هفتم	انسجام	هدف اول تاکید بر ایجاد و حفظ همبستگی یا انسجام در رابطه بین فردی زوجی، هدف دوم اینکه تعارض به عنوان جزء گریزناپذیر روابط انسانی به‌خصوص رابطه زناشویی تشریح شد که موضوع‌های اصلی شامل اهمیت تعارض، چگونگی پیشرفت تعارض، هیجان‌های مربوط به تعارض، فرآیندها و مسائل مولد تعارض، رویکردهای حل تعارض و گام‌های حل تعارض بود.	در این جلسه به آموزش مفاهیم شرح و توضیح مراحل حل تعارض، آموزش گام به گام به گام حل تعارض و کنترل تعارض پرداخته شد.
هشتم	انعطاف‌پذیری	هدف اول آشنایی زوجین با مفهوم انعطاف‌پذیری و اهمیت سنجش آن در ارتباط، یادگیری راهکارهایی جهت تقویت انعطاف‌پذیری و به کارگیری آن، هدف دوم افزایش صمیمت بر مبنای تقویت انعطاف‌پذیری، هدف سوم بهبود انعطاف‌پذیری بر مبنای مهارت‌های ارتباطی و هدف چهارم افزایش گشودگی و پذیرش در برابر تجربه‌ها و الگوهای جدید بود.	آموزش این جلسه شامل توضیح و بررسی مفهوم انعطاف‌پذیری، شرح و آموزش رابطه میان انعطاف‌پذیری و صمیمت، شرح و آموزش سطوح تعریف‌شده برای مفهوم انعطاف‌پذیری (پنج سطح انعطاف‌پذیری)، مفاهیم مرتبط با تغییر و ثبات و چگونگی رسیدن به تعادل مطلوب بود.
نهم	انعطاف‌پذیری	هدف اول آشنایی زوجین با مفهوم انعطاف‌پذیری و اهمیت سنجش آن در ارتباط، یادگیری راهکارهایی جهت تقویت انعطاف‌پذیری و به کارگیری آن، هدف دوم افزایش صمیمت بر مبنای تقویت انعطاف‌پذیری، هدف سوم بهبود انعطاف‌پذیری بر	آموزش این جلسه شامل توضیح مفهوم انعطاف‌پذیری، شرح و آموزش رابطه میان انعطاف‌پذیری و صمیمت، شرح و آموزش سطوح تعریف‌شده برای انعطاف‌پذیری (پنج سطح انعطاف‌پذیری)، مفاهیم مرتبط با تغییر و ثبات و

چگونگی رسیدن به تعادل مطلوب، نگاهی به ویژگی‌های زوجین متعادل، نقش انعطاف‌پذیری در بحران‌ها و تأثیر تغییرها در شکل ارتباط بر رابطه زناشویی بود.	مبنای مهارت‌های ارتباطی و هدف چهارم افزایش گشودگی و پذیرش در برابر تجربه‌ها و الگوهای جدید بود.
آموزش این جلسه شامل ارائه پیشنهادهایی برای بهبود انعطاف‌پذیری در قالب مهارت‌های ارتباطی مرتبط با حقوق فردی بود.	هدف اول آشنایی زوجین با مفهوم انعطاف‌پذیری و اهمیت سنجش آن در ارتباط، یادگیری راهکارهایی جهت تقویت انعطاف‌پذیری و به کارگیری آن، هدف دوم افزایش صمیمت بر مبنای تقویت انعطاف‌پذیری، هدف سوم بهبود انعطاف‌پذیری بر مبنای مهارت‌های ارتباطی و هدف چهارم افزایش گشودگی و پذیرش در برابر تجربه‌ها و الگوهای جدید بود.
مرور مفاهیم آموزشی جلسه‌های قبل، جمع‌بندی، پاسخ به سوال‌ها و ابهام‌های احتمالی و خاتمه	جمع‌بندی مفاهیم آموزشی و کسب اطمینان از صحت دریافت‌های شرکت‌کنندگان و پاسخ به سوال‌ها و ابهام‌های احتمالی خاتمه

ابزارهای این مطالعه شامل دو مقیاس زیر بودند.

۱) مقیاس طلاق عاطفی (Emotional Divorce Scale):

مقیاس طلاق عاطفی توسط [Gottman \(1994\)](#) با ۲۴ گویه طراحی شد. گویه‌ها به صورت بله با نمره یک و خیر با نمره صفر نمره‌گذاری و نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه می‌شود. بنابراین، دامنه نمره‌ها بین ۰-۲۴ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده طلاق عاطفی بیشتر می‌باشد. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل جدایی و فاصله، احساس تنهایی و انزوا، نیاز به همراه و هم‌صحبت و احساس بی‌حوصلگی و بی‌قراری بود و پایایی کل آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش شد ([Gottman, 1994](#)). در ایران، [Mousavi & Rezazadeh \(2014\)](#) روایی مقیاس طلاق عاطفی را با روش تحلیل عاملی تایید بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل بود و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی مقیاس مذکور با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد.

۲) مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان (Covert Relational Aggression Scale):

مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان توسط [Nelson & Carroll \(2006\)](#) با ۱۲ گویه و دو مولفه کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی (هر مولفه ۶ گویه) طراحی شد. گویه‌ها به صورت هفت درجه‌ای لیکرت از خیلی کم با نمره یک تا خیلی زیاد با نمره هفت نمره‌گذاری و نمره هر مولفه با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن مولفه محاسبه می‌شود. بنابراین، دامنه نمره‌های هر مولفه بین ۶-۴۲ است و نمره بالاتر در هر

مولفه نشان‌دهنده کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی بیشتر می‌باشد. روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود دو عامل کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی بود و پایایی کل آن با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۸ برای شوهران و ۰/۸۶ و ۰/۹۰ برای همسران گزارش شد ([Carroll et al., 2010](#)). در ایران، [Khazaei et al \(2016\)](#) روایی مقیاس پرخاشگری ارتباطی پنهان را با روش تحلیل عاملی تایید بررسی و نتایج حاکی از وجود دو عامل کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی بود و پایایی آنها را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۳ برای شوهران و ۰/۸۴ و ۰/۸۲ برای همسران گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۵ محاسبه شد.

برای تحلیل داده‌های مطالعه حاضر از روش‌های خرد، تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS-19 در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته‌ها

ریشی در نمونه‌های هیچ یک از دو گروه آزمایش و کنترل اتفاق نیفتاد و نرخ مشارکت در پژوهش ۱۰۰ درصد بود. نتایج آزمون خرد برای مقایسه سن، تحصیلات و مدت زندگی مشترک در زوجین با طلاق عاطفی در جدول ۲ گزارش شد.

جدول ۲. نتایج آزمون خی دو برای مقایسه سن، تحصیلات و مدت زندگی مشترک در زوجین با طلاق عاطفی

متغیر	سطح	آزمایش		کنترل		معناداری
		فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	
سن	۲۶-۳۰ سال	۱۵	۵۰	۱۳	۴۳/۳۳	۰/۹۳۲
	۳۱-۳۵ سال	۱۰	۳۳/۳۳	۹	۳۰/۰۰	
	۳۶-۴۰ سال	۵	۱۶/۶۷	۸	۲۶/۶۷	
تحصیلات	دیپلم	۶	۲۰/۰۰	۷	۲۳/۳۳	۰/۹۵۷
	کاردانی	۵	۱۶/۶۷	۳	۱۰/۰۰	
	کارشناسی	۸	۲۶/۶۷	۹	۳۰/۰۰	
	کارشناسی ارشد	۷	۲۳/۳۳	۸	۲۶/۶۷	
	دکتری	۴	۱۳/۳۳	۳	۱۰/۰۰	
مدت زندگی مشترک	۴-۶ سال	۱۴	۴۶/۶۷	۱۵	۵۰/۰۰	۰/۶۴۲
	۷-۹ سال	۱۰	۳۳/۳۳	۹	۳۰/۰۰	
	۱۰-۱۲ سال	۶	۲۰/۰۰	۶	۲۰/۰۰	

طبق نتایج جدول ۲، بین زوجین با طلاق عاطفی گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر سن، تحصیلات و مدت زندگی مشترک تفاوت معناداری وجود نداشت ($P > ۰/۰۵$). نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی و پنهان در زوجین با طلاق عاطفی گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۳ گزارش شد.

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	آماره	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کناره‌گیری عاطفی	پیش‌آزمون	۲۲/۵۰	۳/۴۱	۲۳/۰۶	۲/۱۷
	پس‌آزمون	۱۹/۷۶	۲/۶۷	۲۳/۱۵	۲/۲۲
	پیگیری	۱۹/۷۰	۲/۵۹	۲۳/۲۴	۲/۱۹
خراب کردن وجه اجتماعی	پیش‌آزمون	۲۱/۰۳	۳/۵۲	۲۱/۴۰	۲/۲۱
	پس‌آزمون	۱۵/۵۷	۲/۵۳	۲۱/۱۸	۲/۱۶
	پیگیری	۱۵/۵۰	۲/۵۵	۲۱/۳۶	۲/۰۸

طبق نتایج جدول ۳، میانگین هر دو متغیر کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجه اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل از مرحله پیش‌آزمون نسبت به مراحل پس‌آزمون و پیگیری کاهش بیشتری یافته است. بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس آمیخته حاکی از آن بود که فرض نرمال بودن کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجه اجتماعی در مراحل ارزیابی گروه‌های آزمایش و کنترل بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک، فرض برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام‌باکس، فرض برابری واریانس‌های متغیرها در مراحل ارزیابی بر اساس آزمون لوین و فرض کرویت بر اساس آزمون موخلی برقرار بود ($P > ۰/۰۵$). نتایج تحلیل واریانس آمیخته برای تعیین اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی در جدول ۴ گزارش شد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس آمیخته برای تعیین اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	معناداری	مجدورات
کناره‌گیری عاطفی	گروه	۴۳۵/۲۷	۱	۴۳۵/۲۷	۱۲/۳۵	۰/۰۰۱	۱/۰۰
	زمان	۱۲۱/۶۷	۱	۱۲۱/۶۷	۹۵/۱۹	۰/۰۰۱	۱/۰۰
	زمان*گروه	۱۸۹/۳۴	۱	۱۸۹/۳۴	۹۵/۱۹	۰/۰۰۱	۱/۰۰
خراب کردن وجه اجتماعی	گروه	۴۱۶/۶۸	۱	۴۱۶/۶۸	۱۳/۶۸	۰/۰۰۱	۱/۰۰
	زمان	۱۰۳/۵۵	۱	۱۰۳/۵۵	۷۷/۲۴	۰/۰۰۱	۱/۰۰
	زمان*گروه	۲۰۲/۹۶	۱	۲۰۲/۹۶	۷۷/۲۴	۰/۰۰۱	۱/۰۰

طبق نتایج جدول ۴، اثر گروه، اثر زمان و اثر تعاملی زمان و گروه برای هر دو متغیر کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجه اجتماعی معنادار بود که معناداری گروه حاکی از اثربخشی روش مداخله (برنامه آموزشی برنامه حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson) و معناداری زمان حاکی از تفاوت بین مراحل ارزیابی می‌باشد ($P < 0/001$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی در جدول ۴ گزارش شد.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson بر مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی

متغیر	مرحله	مرحله	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
کناره‌گیری عاطفی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۱۴/۶۰	۱/۴۹	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۷/۱۷	۱/۵۹	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۶/۴۲	۱/۶۲	۰/۰۰۱
خراب کردن وجه اجتماعی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	۸/۱۳	۱/۳۳	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	پیگیری	۸/۰۰	۱/۴۲	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۰/۱۳	۱/۱۴	۰/۹۳۰

طبق نتایج جدول ۵، برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson باعث کاهش هر دو مولفه پرخاشگری ارتباطی پنهان شامل کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجه اجتماعی در زوجین با طلاق عاطفی شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

زوجین دچار طلاق عاطفی در زندگی زندگی با چالش‌ها و مشکل‌های فراوانی از جمله در زمینه پرخاشگری ارتباطی پنهان مواجه هستند و به نظر می‌رسد که برنامه آموزشی مبتنی بر رویکرد یکپارچه‌نگر Olson در این زمینه موثر واقع شود. بنابراین، هدف این

Lotfi et al (2024)، Roshanpour (2022)، Bahari et al (2021)، Aqgabozorgi et al (2019) و Park (2013) همسو بود.

در تبیین اثربخشی و ماندگاری اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson بر کاهش مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان شامل کناره‌گیری عاطفی و خراب کردن وجهه اجتماعی در زوجین با طلاق عاطفی می‌توان گفت که مهارت‌بنیادی در آموزش شیوه‌های حل تعارض مهارت همدلی است که زوجین را به گوش دادن و همدلی کردن با دیگران توانمند می‌سازد؛ به نحوی که همسر را مجاب می‌کند تا همسر خود را درک کند، خودفهمی خود را افزایش دهد و همسر خود را برای خوداکتشافی و خودافشایی بیشتر ترغیب نماید و تا حسی عمیق از صمیمیت، شفقت و پیوند هیجانی در رابطه زناشویی پرورش یابد. بنابراین، همدلی یکی از بهترین راه‌های پرورش یک رابطه زناشویی سازش‌یافته جهت فراهم کردن مهارت‌های مراوده برای زوجین است و زمانی که یکی از زوجین از همدلی استفاده می‌کند، زوج دیگر به سمت او متمایل می‌شود. همچنین، این برنامه آموزشی مهارت‌هایی را به زوجین می‌آموزد که منجر به تغییر رفتار در خود و همسرشان می‌شود و به مرور زمان توانمندی ایجاد سبک‌زندگی جدید را پیدا می‌کنند. از آنجایی که این سبک با توافق همسران اتخاذ می‌شود آنها یادمی‌گیرند که چگونه با مرور زمان، رفتارها و سبک‌های ارتباط زناشویی نامطلوب خود را با کمک هم تغییر دهند و وضعیت زندگی خود را بهبود بخشند. رویکرد یکپارچه‌نگر Olson با آموزش چگونگی برقراری صمیمیت، تلاش در جهت بهبود پویایی روابط، آشنایی با گام‌های حل و فصل تعارض و آشنایی با نحوه برقراری ارتباط موثر راه‌هایی جهت بهبودبخشی به نقش‌ها در رابطه زناشویی و شناسایی موانع اجرایی آموزه‌ها زمینه را برای افزایش ارتباط و انسجام در زندگی زناشویی و زوجی فراهم می‌کند. این روش مداخله روی سه بعد اصلی سیستم‌های خانوادگی و زناشویی یعنی انسجام خانواده، انعطاف‌پذیری خانواده و ارتباطات خانواده تمرکز می‌کند و معتقد است که وجود درجه متوسطی از انسجام و انعطاف بین زن و شوهر یا خانواده برای کارآمدی آنها لازم است. در این شیوه مهارت‌های ارتباطی، زوجین را در بیان نیازهای اساسی و اولویت‌دهی آنها در ارتباط با انسجام و انعطاف‌پذیری توانمند می‌سازد و عدم این مهارت‌ها توانایی زوجین را برای بیان احساس‌ها به حداقل می‌رساند.

در نتیجه با توجه به مطالب مطرح شده منطقی به نظر می‌رسد که برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson از طریق فرآیندهای مذکور سبب کاهش مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی گردد و اثربخشی نتایج در مرحله پیگیری باقی بماند.

تبیین دیگر اینکه، هدف برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson تجهیز زوجین به مهارت‌های خودتنظیمی احساس‌ها و رفتارها و مدیریت ماهرانه موقعیت‌های تعارض‌آمیز است که شامل فرآیند سیستماتیک و قراردادی برای اجرای وقفه‌ها با استفاده از مهارت‌های همدلی، بیانگری، بحث و گفتگو و حل مسئله برای مداخله در خشونت و پرخاشگری زوجین می‌باشد. آموزش شیوه‌های حل تعارض بر این فرض بنا شده است که یکی از مهم‌ترین و متمایزترین ویژگی‌های این روش مهارت بیانگری است که به زوجین آموزش می‌دهد چگونه به مسائل دارای اهمیت در رابطه خود بپردازند؛ بدون اینکه باعث شوند طرف دیگر در نتیجه بیان‌های ناماهرانه به شخصیت طرف دیگر بدون هیچ ضرورتی حالت تدافعی به خود بگیرد. همچنین، این روش مداخله سبب می‌شود که زوجین موانع ابراز عاطفی در رابطه خود با همسر را تعدیل نمایند که این امر در جلسه‌های آموزشی از طریق یادگیری نحوه بیان صحیح و درست احساس‌های زوجین صورت پذیرفت. زوجین در برنامه آموزشی مذکور به‌طور وسیعی به تصریح انتظارات و نیازهای ارتباطی سوق داده شدند و بر اساس برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباط صمیمانه و غنی‌سازی ازدواج، زوجین روابط خود را با تقسیم قدرت و مسئولیت‌پذیری و افزایش مشارکت تغییر دادند و این برنامه به زوجین کمک کرد تا با انتخاب رفتارهای تقویت‌کننده احساس تعلق خاطر و کاهنده آسیب‌های تعاملی بپردازند. افزون بر آن، این شیوه با افزایش رفتارهای مثبت از طریق شناسایی رفتارهای خاصی که همسران به آنها نیاز دارند باعث افزایش احساس‌های مثبت زوجین و بالارفتن پذیرش زوجین نسبت به یکدیگر شد. بنابراین، آموزش مهارت‌های بحث و مذاکره، بیان احساس‌ها به شیوه درست، شناسایی موانع ارتباطی زوجین، آموزش مهارت‌های ارتباطی، آموزش مهارت‌های حل اختلاف و تعارض در چارچوب بسته آموزشی به توافق و همفکری زوجین کمک کرد و منجر به کاهش مشکل‌های ارتباطی زوجین از جمله پرخاشگری ارتباطی زوجین شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت و تعامل داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مسئولان مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی منطقه سه شهر تهران و زوجین با طلاق عاطفی شرکت‌کننده در پژوهش حاضر تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Aqgabozorgi, S., Hamidi, M., Keshavarz Mohammadi, R., & Shariat, S. (2019). Comparing effectiveness of Walsh approach and Olson approach on communicative models and marital burnout in the women hurt by marital betrayal. *Journal of Psychological Science*, 18(83), 2223-2232. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.17357462.1398.18.8.3.3.8>
- Assr, D., & Abd-Elmaksoud, S. M. (2021). The relationship between emotional divorce and motivation for achievement among working women. *Egyptian Journal of Social Work*, 12(1), 17-38. https://ejsw.journals.ekb.eg/article_177162_25438.html
- Bahari, Z., Zaharakar, K., & Pirani, Z. (2021). The effectiveness of relationship enrichment program training in reducing latent communication aggression and increasing relationship maintenance strategies. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 19(2), 181-192. <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.19.2.181>
- Bitsola, P. I., & Kyranides, M. N. (2021). Relational aggression in romantic relationships: A study into gender differences, correlates and predictors. *Journal of European Psychology Students*, 12(1), 16-26. <https://doi.org/10.5334/jeps.528>
- Carroll, J. S., Nelson, D. A., Yorgason, J. B., Harper, J. M., Ashton, R. H., & Jensen, A. C. (2010). Relational aggression in marriage. *Aggressive Behavior*, 36(5), 315-329. <https://doi.org/10.1002/ab.20349>
- Casper, D. M., Card, N. A., & Barlow, C. (2020). Relational aggression and victimization during adolescence: A meta-analytic review of unique associations with popularity, peer acceptance, rejection, and friendship characteristics. *Journal of Adolescence*, 80, 41-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.012>
- Chau, R. F., Sawyer, W. N., Greenberg, J., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (2022). Emotional recovery following divorce: Will the real self-compassion please stand up? *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 996-1022. <https://doi.org/10.1177/02654075211047238>
- Coyne, S. M., Nelson, D. A., Carroll, J. S., Smith, N. J., Yang, C., Holmgren, H. G., & Johnson, C. (2017). Relational aggression and marital quality: A five-

در نتیجه با توجه به مطالب مطرح شده منطقی به نظر می‌رسد که برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson از طریق فرآیندهای مذکور سبب کاهش مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی گردد و اثربخشی نتایج در مرحله پیگیری باقی بماند.

مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش شامل استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند، استفاده از ابزارهای خودگزارشی جهت گردآوری داده‌ها، محدود شدن نمونه پژوهش به زوجین مراجعه‌کننده به مراکز و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی منطقه سه شهر تهران و عدم کنترل برخی متغیرهای مزاحم و مداخله‌گر مانند ویژگی‌های شخصیتی، اجتماعی و اقتصادی بودند که ممکن است بر نتایج پژوهش تاثیر بگذارند. بنابراین، در تعمیم یافته‌های پژوهش حاضر باید احتیاط شود و از تعمیم افراطی آن اجتناب گردد. با توجه به محدودیت‌ها استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی به دلیل خطای نمونه‌گیری کمتر، استفاده از ابزارهای دیگرگزارشی یا مصاحبه ساختاریافته جهت گردآوری داده‌ها و هم‌تاکردن گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر متغیرهای شخصیتی، اجتماعی و اقتصادی پیشنهاد می‌شود. پیشنهاد پژوهشی دیگر مقایسه اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر Olson با سایر روش‌ها از جمله غنی‌سازی روابط زناشویی می‌باشد. طبق نتایج پژوهش حاضر یعنی اثربخشی برنامه آموزشی شیوه‌های حل تعارض بر اساس رویکرد یکپارچه‌نگر السون بر کاهش مولفه‌های پرخاشگری ارتباطی پنهان در زوجین با طلاق عاطفی، متخصصان و درمانگران می‌توانند از روش مداخله مذکور برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی زوجین استفاده نمایند.

تعارض منافع

بین نویسندگان این مطالعه هیچ تعارض منافی وجود نداشت.

حامی مالی

این مطالعه با هزینه شخصی و بدون هیچ حمایت مالی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در پژوهش حاضر هم اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تبیین و هم به آنان درباره رعایت نکات و ملاحظات اخلاقی تعهد داده شد.

- Psychological*, 12(3), 169-188.
<https://doi.org/10.22051/jwsps.2015.1492>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Olson, D. H. (2011). FACES IV and the circumplex model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 64-80. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00175.x>
- Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review*, 11(2), 199-211. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/jftr.12331>
- Park, S. S. (2013). The evaluation of an education program for the marital relationship enhancement of a newlywed couple: With a focus on an education program for newlywed couples at a healthy family support center. *Journal of Families and Better Life*, 31(1), 85-98. <http://doi.org/10.7466/JKHMA.2013.31.1.085>
- Rada, C., & Olson, D. H. (2016). Circumplex model of marital and family systems (Faces III) in Romania. *Annuaire Roumain d'Anthropologie*, 53, 11-29. <https://experts.umn.edu/en/publications/circumplex-model-of-marital-and-family-systems-faces-iii-in-roman/>
- Roshanpour, M. (2022). The effectiveness of psychotherapy with emphasis on cognitive-behavioral approach on reducing covert communicative aggression and increasing family resilience of women with marital conflicts in Khorramabad city. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 7(55), 277-289. <https://ijndibs.com/article-1-718-fa.html>
- Sandberg, J., Meservy, M. V., Bradford, A., & Anderson, S. (2018). Examining the influence of relational aggression on sexual satisfaction with attachment behaviors as a potential mediator. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 425-437. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2017.1405307>
- Turkdogan, T., Duru, E., & Balkis, M. (2019). Circumplex model of family functioning in Turkish culture: Western family systems model in a Eurasian country. *Journal of Comparative Family*, 50(2), 183-199. <https://doi.org/10.3138/jcfs.50.2.005>
- year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 31(3), 282-293. <https://doi.org/10.1037/fam0000274>
- Dunst, C. J. (2021). Family strengths, the circumplex model of family systems, and personal and family functioning: A meta-analysis of the relationships among study measures. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 13(2), 1-19. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2021.13.2.77837>
- Fallesen, P. (2021). Decline in rate of divorce and separation filings in Denmark in 2020 compared with previous years. *Sociological Research for a Dynamic World*, 7, 1-7. <https://doi.org/10.1177/23780231211009991>
- Flack, T. (2020). Relational aggression and relational inclusion in adolescents: The role of empathic concern for victims of relational aggression and perspective taking. *Emotional & Behavioural Difficulties*, 25(3-4), 201-214. <https://doi.org/10.1080/13632752.2020.1790798>
- Ghasemi Moghadam, K., Bahmani, B., & Asgari, A. (2013). Effectiveness of group education of marital enrichment program (Olson Style) on improvement of married women's satisfaction. *Biannual Journal of Clinical Psychology & Personality*, 11(1), 1-10. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23452188.1392.11.1.17>
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. <https://psycnet.apa.org/record/1993-99115-000>
- Jarwan, A. S., & Al-Frehat, B. M. (2020). Emotional divorce and its relationship with psychological hardness. *International Journal of Education and Practice*, 8(1), 72-85. <https://doi.org/10.18488/journal.61.2020.81.72.85>
- Khazaei, S., Navabinejad, Sh., Farzad, V., & Zahrakar, K. (2016). The investigating of psychometric properties of covert relational aggression scale. *Journal of Research in Psychological Health*, 10(2), 75-88. <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.rph.10.2.75>
- Lotfi, Z., Salarifar, M. R., & Shivandi Cheliche, K. (2024). Comparison of the effectiveness of Olson's marital enrichment training, Lazarus's multimodal therapy, and Islamic approach-based marital skills training on marital satisfaction and conflicts among couples in Isfahan. *Applied Family Therapy Journal*, 6(1), 89-99. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.1.10>
- Metejevic, M., Todorovic, J., & Jovanovic, D. (2014). Patterns of family functioning and dimensions of parenting style. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 141, 431-437. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.075>
- Mousavi, S. F., & Rezazadeh, S. M. (2014). Investigating the role of attitude towards love in predicting emotional divorce among married men and women in Qazvin. *Women's Studies Sociological and*