



# The Effectiveness of Effective Communication Training on Attachment Styles, Social Vitality and Attitude to Love in Couples

Sanaz Sadat Tahaei <sup>1\*</sup>, Parenaz Banisi <sup>2</sup>

1 Master student, Educational Sciences, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

2 Associate Professor, Educational Sciences and, Faculty of Humanities, Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

\* **Corresponding author:** sanaztahaeii@gmail.com

**Received:** 2022-02-09

**Accepted:** 2022-02-19

## Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of effective communication training on attachment styles, social vitality and attitudes toward love in couples. This research is an applied research in terms of purpose and a quasi-experimental research with pre-test-post-test (intervention) and control group in terms of method. The statistical population includes all couples referring to the selection counseling clinic in Tehran, which is estimated to be about 100 people, which was considered as a sample using the Morgan table, 80 people, of which 30 participants volunteered to participate in the course. Available non-random sampling method was selected and randomly assigned to experimental and control groups. Implement data collection tools Data collection tools were communication skills protocol based on Emami Naeini (2006), Collins and Reed Attachment Styles Questionnaire (1990), Oxford Happiness Questionnaire (2001) and Lee Love Attitude Questionnaire (1986). The collected data were analyzed by descriptive and inferential methods from SPSS21 software. The statistical method of data analysis was analysis of covariance. In this study, descriptive statistics were used to calculate the mean and standard deviation of research variables and show the frequency and related graphs, and inferential statistics were used to test the hypotheses. The results showed that effective relationship on attachment styles, social vitality. And the attitude to love is effective in couples. Due to the severity of the effect, effective communication training has a greater effect on couples' attitudes toward love than other variables.

**Keywords:** Effective communication, Attachment styles, Social vitality, Attitude to love, Couples

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Tahaei, SS. (2022). The Effectiveness of Effective Communication Training on Attachment Styles, Social Vitality and Attitude to Love in Couples. *JNACE*, 4(2): 103-114.





## اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر بر سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق در زوجین

سانازالسادات طاهائی<sup>۱\*</sup>، پریناز بنیسی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران  
<sup>۲</sup> دانشیار، علوم تربیتی و مشاوره، علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران  
\* نویسنده مسئول: sanaztaheei@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۳۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۲۰

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثر بخشی آموزش ارتباط مؤثر بر سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق در زوجین است. این پژوهش، از لحاظ هدف، یک پژوهش کاربردی و به لحاظ روش یک پژوهش نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون (مداخله ای) به همراه گروه کنترل می باشد. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به کلینیک مشاوره انتخاب در تهران که حدود ۱۰۰ نفر تخمین زده شده که با استفاده از جدول مورگان ۸۰ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شد، که از این بین شرکت کنندگان داوطلب برای شرکت در دوره تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری به صورت غیر تصادفی در دسترس انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شد. ابزار گردآوری داده ها اجرای پروتکل مهارت های ارتباطی براساس امامی نائینی (۱۳۸۵)، پرسشنامه سبک های دلبستگی کولینز و رید (۱۹۹۰)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۲۰۰۱) و پرسشنامه نگرش به عشق لی (۱۹۸۶) بود. تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده به دو روش توصیفی و استنباطی از نرم افزار SPSS21 انجام شد. روش آماری تحلیل داده ها، تحلیل کواریانس بود. در این پژوهش، از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه ها استفاده گردید. نتایج نشان داد که ارتباط مؤثر بر سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق در زوجین اثربخش است.

**واژگان کلیدی:** ارتباط مؤثر، سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی، نگرش به عشق، زوجین

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شيوه استناد به این مقاله: طاهائی، س (۱۴۰۱) اثربخشی آموزش ارتباط مؤثر بر سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق در زوجین. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۴(۲): ۱۱۴-۱۰۳.

### مقدمه

اعضای خانواده و فراهم شدن محیطی مناسب برای رشد کودکان و ارتقاء رشد و سلامتی سایر اعضای خانواده است. در همین راستا، نظریه دلبستگی<sup>۱</sup> یکی از چارچوب های نظری مناسب برای تبیین سازگاری با بیماری ها است. دلبستگی، پیوند عاطفی و هیجانی نسبتاً پایدار است که بین کودک و مادر یا افرادی که کودک در تعامل مداوم با آنهاست، ایجاد می شود.

ازدواج به عنوان موهبتی بزرگ و مهمترین و عالیترین رسم اجتماعی که از گذشته مورد تاکید بوده است، نیازهای عاطفی و ایمنی افراد بزرگسال و بقای نسل بشر را حفظ می کند. از این رو، روابط زناشویی پایدار و رضایتبخش فراهم کننده نتایج مثبت بسیار مانند سلامت روانی مثبت، سلامت جسمی و رشد، برای

نظریه پرداز اصلی دلبستگی، جان بالبی<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) معتقد بود میزان دسترسی پذیری و پاسخ‌دهی مستمر به تلاش‌های کودک برای رسیدن به آرامش و امنیت، کیفیت و سبک دلبستگی کودک به مادر را تعیین می‌کند. والس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۰) سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا را مشخص کردند. آنها معتقد بودند سبک‌های دلبستگی، انتظارات کودک را در مورد این که آیا مادر (مراقب) از نظر عاطفی دسترس‌پذیر و پاسخگو هست یا نه شکل می‌دهند و تعیین می‌کنند که آیا خود، ارزش عشق و محبت دارد یا نه. سبک‌های دلبستگی نه تنها در کودکی بلکه در بزرگسالی هم نقش اساسی در برقراری ارتباط با دیگران دارند. سبک‌های دلبستگی یکی از عوامل تعیین کننده عمده شیوه واکنش و سازگاری افراد به استرس‌های عمده است. [۱]. فردی با الگوی دلبستگی ایمن، مراقب خود را قابل دسترس می‌داند و خودش را به صورت مثبت تجربه می‌کند، در الگوی دلبستگی دوسوگرا، مراقب به‌طور پیوسته فرد را از خود می‌راند و خود نیز نایمن است، اما به‌طور اجباری به خودش اعتماد می‌کند و در نهایت در الگوی دلبستگی اضطرابی، فرد، مراقب خود را به عنوان یک پاسخگوی بی‌ثبات و خود را به عنوان فردی وابسته و بی ارزش تجربه می‌کند. سبک دلبستگی از جمله ویژگی‌هایی است که بر روابط زوجین تاثیر داشته و متقابلاً از روابط زوجین تاثیر می‌پذیرد. دلبستگی پیوند عاطفی عمیقی است که با افراد خاص در زندگی خود برقرار می‌کنیم، به طوری که وقتی با آن‌ها تعامل می‌کنیم، احساس نشاط کرده و هنگام استرس از اینکه در کنار آن‌ها هستیم، احساس آرامش می‌کنیم [۲].

شادی و نشاط فردی و اجتماعی، برای سلامت روان آدمی ضرورت دارد. مطالعه‌های محققین نشان می‌دهد، مسایل غیرمادی مثل عدالت اجتماعی، اندام‌وارگی جامعه، عدم تبعیض، نبود فقر، نداشتن دلهره‌های اجتماعی و اقتصادی، احساس امنیت روانی و اجتماعی، تکریم علم و عالم، سهولت اجرای قوانین، وجود موفقیت‌های ملی و بین‌المللی در عرصه‌های علمی، فناوری، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی، معنویت اجتماعی، مشاهده رگه‌های رفتار دینی در جامعه گرفته تا مصادیق عینی مانند شهرسازی منطبق بر معماری معنوی و بومی، تظاهر رنگ در شهر و روستا، توجه به محیط‌زیست، و صدها عامل دیگر می‌تواند در شکل‌گیری نشاط اجتماعی مؤثر باشد. مهم‌ترین مؤلفه در ایجاد نشاط و به دنبال آن گسترش فعالیت‌های سازنده در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها و در سطح کلان دست‌یابی به توسعه پایدار و همه جانبه، شاخص سطح رضایت یا احساس رضایت‌مندی افراد از شرایط فردی و اجتماعی است و به میزانی که شاخص‌های نارضایتی و یا

رضایت‌مندی رشد یا کاهش یابد، احساس نشاط اجتماعی دستخوش تغییر می‌گردد و بدیهی است که کاهش این عامل منجر به برخی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی می‌شود. افراد پرنشاط سالم‌تر بوده و عمر طولانی‌تری خواهند داشت و به سایر مردم و مشکلات اجتماعی علاقه‌مندتر هستند. نشاط در زندگی احساس خوشبختی، اعتماد متقابل، احساس - تعهد و نشانه‌ای از نگرش‌های مثبت نسبت به جهان و محیطی - که فرد در آن زندگی می‌کند را در بر می‌گیرد. نشاط در فرایند رابطه فرد با جامعه و گروه تحقق پیدا می‌کند؛ در غیر این صورت، از منظر ناظر بیرونی، نشاط چیزی جز مجموعه‌ای از کیفیات روحی و هیجان‌های طرب‌انگیز فردی نخواهد بود. اگر این کیفیات فرح بخش، واجد معانی اجتماعی و اهداف جمعی نباشند، تعریفی جز برخی حالات نابهنجار روحی جنون‌آمیز نخواهند داشت. بنابراین، نشاط اجتماعی همان سطح برخورداری از مواهب زندگی عمومی همراه با اقعاع ذهنی و اجماع عینی است؛ یعنی باید تعریف فردی و بیرونی از نشاط با هم مقارن باشند. عنبری معتقد است: «نشاط از منظر اجتماعی، عضوی از خانواده و چارچوب مفهومی کیفیت زندگی، رضایت‌مندی اجتماعی، امنیت اجتماعی، سلامت اجتماعی، رفتارهای جمعی و فراغت است. این مفاهیم به نوعی متناظر با نشاط و شادمانی هستند.

نگرش به عشق نیز در این پژوهش به عنوان متغیر مرتبط با عملکرد خانواده در نظر گرفته شده است، عشق، لحظه تبلور آرزومندی بشری است. به نظر می‌رسد که عشق و بسیاری از جنبه‌های سرمایه‌گذاری عاطفی در روابط عاشقانه با خصوصیات بنیادی شخصیت انسان مرتبط باشند

امروزه ما در دنیای زندگی می‌کنیم که ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم آنچه مسلم است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای معمولی خود را برطرف سازد. حال سؤالی که اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم و جهت افزایش این ارتباط چه کارهایی باید انجام دهیم یا اینکه چه کارهایی نباید انجام دهیم. مهارت‌های ارتباطی روش‌ها و شیوه‌های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده اند. این مهارت‌ها مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که سبب سازگاری ما با دیگران و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌گردند. این توانایی‌ها ما را قادر می‌سازند نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا نماییم بی آنکه به خود یا به دیگران آسیب برسانیم. بنابراین، کسی دارای مهارت ارتباطی است که با دیگران طوری ارتباط برقرار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت خاطر و یا انجام وظایف دیگران را نادیده بگیرد و در

دسترس ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار می‌گیرند. لازم به ذکر است که چند نفر نیز علاوه بر تعداد مورد نیاز (۳۰ نفر) انتخاب می‌شوند تا در صورت ریزش آزمودنی‌ها، جایگزین آن‌ها شوند. برنامه آموزشی طی ۸ جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت برگزار شد.

### بازار گردآوری اطلاعات

برای جمع آوری داده‌های این مطالعه از دو روش کتابخانه‌ای (مراجعه به کلیه منابع مکتوب مرتبط با عنوان پژوهش) و روش میدانی (به کارگیری پرسشنامه)، استفاده شد. و برای جمع آوری اطلاعات میدانی در این پژوهش داده‌های به دست آمده از اجرای پکیج ارتباط موثر امامی نائینی (۱۳۸۵) [۴] و پرسشنامه سبک‌های دلبستگی کولینز و رید<sup>۴</sup> (۱۹۹۰)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه نگرش به عشق لی<sup>۵</sup> (۱۹۸۶) بود.

### شرح جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی

جلسه اول: معرفی خود به عنوان مدرس، هدف از برگزاری جلسات آموزشی معارفه اعضا و رابطه حسنه بین اعضا صورت گرفت. بیان قواعد گروه، گرفتن تعهد از شرکت‌کنندگان جهت حضور در جلسات، بررسی ضرورت آموختن آموزش مهارت‌های ارتباطی، اجرای پیش‌آزمون

جلسه دوم: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت خودآگاهی (خودشناسی) - شناسایی افکار خودآیند منفی، شناخت خطاهای شناختی، نقاط ضعف و قوت خود و تهیه یک لیست از آنها و سعی در برطرف کردن آنها توسط یک متخصص و روان‌شناسی یا خودمان و این تکنیک‌ها را در طول هفته جاری تمرین کنند. بررسی نقاط قوت و ضعف خود و نوشتن آن‌ها

جلسه سوم مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبل، آموزش مهارت همدلی. بررسی موانع همدلی (برچسب زدن، قضاوت و پیش‌داوری کردن، درشت‌نمایی مشکلات بوجود آمده و برعکس آن کوچک‌نمایی مشکلات دیگران، نصیحت کردن مداوم، سرزنش کردن، غفلت و بی‌توجهی به دیگران)، راه‌های رسیدن به همدلی (درک چهارچوب ذهنی دیگران، کنترل احساسات و هیجانات، گوش کردن و تعیین تکلیف)

جلسه چهارم: آموزش مهارت برقراری ارتباط موثر و آموزش مهارت مدیریت خشم

مروری بر جلسه قبل، بررسی تکلیف قبلی، ارتباط رودرو، شنونده خوبی بودن، واضح و روشن صحبت کردن، صریح و صادق بودن، حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل، آشنایی با زبان بدن

عین حال بتواند در این موارد مبادله‌ای باز و آزاد با دیگران داشته باشد. در یک ارتباط موثر باید انتقال افکار و احساسات به صورت دوطرفه باشد. در حالی که مهارت‌های کلامی شامل گفتگو و مذاکره است؛ مهارت غیر کلامی، زبان بدن و حالات صورت را در برمی‌گیرد [۳].

بنابراین موضوع اصلی تحقیق بررسی اثربخشی آموزش ارتباط موثر بر سبک‌های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق در زوجین می‌باشد.

### روش پژوهش

این پژوهش، از لحاظ هدف، یک پژوهش کاربردی بوده زیرا هدف آن کاربردی عملی دانش در یک زمینه خاص است. به لحاظ روش یک پژوهش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون (مداخله‌ای) به همراه گروه کنترل می‌باشد.

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری کلیه زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک مشاوره انتخاب در تهران در نیمه اول سال ۱۴۰۰ است. نشاط در فرایند رابطه فرد با جامعه و گروه تحقق پیدا می‌کند؛ در غیر این صورت، از منظر ناظر بیرونی، نشاط چیزی جز مجموعه‌ای از کیفیات روحی و هیجان‌های طرب‌انگیز فردی نخواهد بود. اگر این کیفیات فرح‌بخش، واجد معانی اجتماعی و اهداف جمعی نباشند، تعریفی جز برخی حالات ناپه‌نجان روحی چون‌آمیز نخواهند داشت. بنابراین، نشاط اجتماعی همان سطح برخورداری از مواهب زندگی عمومی همراه با اقتناع ذهنی و اجماع عینی است؛ یعنی باید تعریف فردی و بیرونی از نشاط با هم مقارن باشند. عنبری معتقد است: «نشاط از منظر اجتماعی، عضوی از خانواده و چارچوب مفهومی کیفیت زندگی، رضایت‌مندی اجتماعی، امنیت اجتماعی، سلامت اجتماعی، رفتارهای جمعی و فراغت است. این مفاهیم به نوعی متناظر با نشاط و شادمانی هستند.

### حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

حجم جامعه حدود ۱۰۰ نفر تخمین زده شده که با استفاده از جدول مورگان ۸۰ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شد، که از این بین شرکت‌کنندگان داوطلب برای شرکت در دوره تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری به صورت غیر تصادفی در دسترس انتخاب می‌شود. بدین ترتیب از بین جامعه آماری پژوهش تعداد ۳۰ نفر بصورت نمونه‌گیری در دسترس که داوطلب شرکت در دوره و تمایل به شرکت در این دوره درمانی دارند به عنوان نمونه انتخاب می‌شود. در ادامه با گمارش غیر تصادفی در

می شود. با تحلیل عوامل، ۳ زیر مقیاس که هر مقیاس شامل ۶ ماده است مشخص می شود [۶].

### پرسشنامه نشاط اجتماعی

برای سنجیدن شادکامی در پژوهش حاضر از پرسشنامه شادکامی آکسفورد که توسط آکسفورد<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) ساخته شده، استفاده خواهد شد، که این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال است و سؤال های به صورت چهارگزینه ای است و بر اساس مقیاس لیکرت نمره گذاری می شود. که میزان اعتبار و روایی آن در داخل کشور توسط برهانی (۱۳۸۹) به کمک آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه شد. برای تعیین روایی، این پرسشنامه روی ۳۵۰ نفر از دانش آموزان ابتدایی در انگلیس به فاصله سه ماه اجرا گردید که ضرایب اعتبار آن بین ۰/۸۳ تا ۰/۷۵ به دست آمده است، اعتبار دراز مدت این پرسشنامه نیز مورد ارزیابی قرار گرفته است. یک مطالعه طولانی ۶ ساله روی این مقیاس، ضریب های اعتبار ۰/۷۸ نشان داده است. ضرایب پایایی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است.

### پرسشنامه نگرش به عشق

پرسشنامه نگرش به عشق توسط هندریک و هندریک<sup>۷</sup> بر پایه الگوی «لی» از عشق در سال ۱۹۸۶ ساخته شده است. تأیید تحلیل عاملی نشان داده است که ساختار عرضه شده «لی» توانایی کاربرد در فرهنگهای چندگانه را دارد. پرسشنامه نگرش به عشق حاضر در آغاز دارای ۴۲ گویه بود. اما دومین تجزیه و تحلیل عامل تأییدی به کاهش یک سری از گویه ها منتهی شد که تعداد گویه ها به ۲۴ رسید. پرسشنامه نگرش به عشق از نوع لیکرت است و می تواند ابعاد شش گانه عشق را به صورت کمی و پیوسته نشان دهد. مقیاس نگرش های مربوط به عشق LAS از ۱۸ گویه و ۶ خرده مقیاس شهوانی (۳ سؤال)، تفرنی (۳ سؤال)، دوستانه (۳ سؤال)، منطقی (۳ سؤال)، افراطی (۳ سؤال) و گرانتقدر (۳ سؤال) تشکیل شده است. گزینه های این پرسشنامه به صورت چهار گزینه ای از خیلی موافقم تا خیلی مخالفم مشخص شده اند، نمره ای که فرد در هر خرده مقیاس بدست می آورد، بیانگر میزان نگرشی است که نسبت به آن خرده مقیاس دارد. نمره بالا گرایش بالا در خرده مقیاس مربوطه و نمره پایین گرایش اندک را به آن نشان می دهد. پرسشنامه نگرش به عشق از شش مولفه به شرح زیر تشکیل شده است: ۱- اروس<sup>۸</sup> (عشق رمانتیک) ۲- لودوس<sup>۹</sup> (عشق بازیگرانه) ۳- استورگ<sup>۱۰</sup> (عشق دوستانه) ۴- پراگما<sup>۱۱</sup> (عشق واقع گرایانه) ۵- مانیا<sup>۱۲</sup> (عشق شهوانی) ۶- آگاپه<sup>۱۳</sup> (عشق فداکارانه). در تحقیقاتی که صورت گرفت، ضرایب آلفا ۰/۶۸ برای خرده

مهارت مدیریت خشم، ترک محیط، تنفس شکم، تغییر وضعیت، گفت و گو با فرد دیگر، شمارش اعداد به شیوه معکوس، باید فرد به صورت خودآگاه به خشم خود بیندیشد و قبل از رسیدن به مرحله پرخاشگری آن را مهار کند. شناسایی ریشه خشم خود، از دیگران کمک بگیرد، تکنیک تنفس عمیق و ریلکشن، حس شوخ طبعی داشتن

جلسه پنجم: مرور مطالب جلسه قبل، بررسی تکلیف، آموزش مهارت تصمیم گیری، بیان انواع تصمیم گیری و عوامل تأثیر گذار در آن، تأثیر تصمیم گیری های صحیح بر روی زندگی زوجین، پیامدهای تصمیم گیری های مناسب و صحیح بر روی زندگی زناشویی، خلاصه ی بحث، ارائه ی بازخورد، تعیین تکلیف

جلسه ششم: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت، مراحل این مهارت ها، نقش پر اهمیت مهارت تفکر نقاد و قاطعیت بر روابط زندگی زناشویی، آموزش ابراز وجود، مهارت نه گفتن

جلسه هفتم: مرور مطالب جلسه قبل، بررسی تکلیف قبلی، آموزش مهارت حل مساله، مراحل این مهارت، نقش مهارت حل مساله در حل و فصل تعارضات زناشویی، نقش پر اهمیت این مهارت بر غلبه بر مشکلات زندگی زناشویی

جلسه هشتم: بیان خلاصه ی مباحث جلسات قبلی، تقدیر از شرکت کنندگان، دریافت بازخورد برای کارهای آتی، برگزاری پس آزمون.

### پرسشنامه سبک های دلبستگی

کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ بر اساس نظریه هازان و شاور پرسشنامه سبک دلبستگی کولینز و رید را تهیه کردند. این پرسشنامه در ابتدا دارای ۲۱ ماده بود که بعدها به ۱۸ آیم کاهش یافت. این پرسشنامه سه زیر مقیاس دارد که عبارتند از: سبک اضطرابی (A): که با سبک دلبستگی دوسوگرا مطابقت دارد. سبک نزدیک بودن (C): که با سبک دلبستگی ایمن مطابقت دارد. سبک وابستگی (D): که تقریباً عکس دلبستگی اجتنابی است. پایایی پرسشنامه سبک های دلبستگی از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ به دست آمده است. ضریب پایایی مقیاس دلبستگی بزرگسال برای یک نمونه ۳۰ نفری در دو نوبت با فاصله ۲ هفته برای کل آزمودنیها ۰/۹۲/۰ آزمودنیهای پسر ۰/۹۳/۰ و آزمودنیهای دختر ۰/۹۰/۰ محاسبه شد [۵]. این مقیاس شامل خودارزیابی از مهارت های ایجاد روابط و خودتوصیفی شیوه ی شکل دهی روابط دلبستگی نسبت به چهره های دلبستگی نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ ماده می باشد که از طریق علامت گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه ای (از نوع لیکرت) سنجیده

بازیگرانه ۰/۶۸، در سبک عشقورزی دوستانه ۰/۷۲، در سبک عشقورزی واقع گرایانه ۰/۷۲ و در سبک عشق ورزی شهوانی ۰/۷۲ و در سبک عشق ورزی فداکارانه ۰/۹۳ به دست آمد.

مقیاس استورگ تا ۰/۸۳ برای آگایه و در آزمون - باز آزمون، ضرایب از ۰/۷۰ برای مانیا تا ۰/۸۲ برای لودوس گزارش شد. جملات انتخابی توسط هندریک و همکاران ۱۹۹۸ در این فرم کوتاه (هر ۴ گویه برای یک خرده مقیاس) مطرح گردید . تناسب این مدل بهتر بود. مقادیر آلفا از ۰/۶۵ برای لودوس تا ۰/۷۷ برای استورگ متغیر بود. آلفای کرونباخ آن در سبک عشق ورزی رمانتیک ۰/۷۹، در سبک عشق ورزی

### نتایج داده های توصیفی متغیرها

جدول ۱: توصیف متغیرها

متغیر	گروه	مرحله	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سبک های دلبستگی	کنترل	پیش آزمون	۱۵	۱۴/۴۰	۱/۳۴
		پس آزمون	۱۵	۱۴/۵۰	۱/۶
	آزمایش	پیش آزمون	۱۵	۱۴/۵	۴/۹۴
		پس آزمون	۱۵	۱۵/۷۰	۲/۸
نشاط اجتماعی	کنترل	پیش آزمون	۱۵	۷۱/۴۰۰	۶/۶۸۵
		پس آزمون	۱۵	۷۱/۵۰۹۳۳	۶/۴۵۳
	آزمایش	پیش آزمون	۱۵	۷۰/۵۳۳	۷/۰۸۰
		پس آزمون	۱۵	۸۲/۸۶۷	۵/۶۳۰
نگرش به عشق	کنترل	پیش آزمون	۱۵	۱۵/۱۸	۳/۴۶
		پس آزمون	۱۵	۱۵/۱۹	۳/۴۲
	آزمایش	پیش آزمون	۱۵	۱۵/۲۶	۳/۷۷
		پس آزمون	۱۵	۱۵/۸۸	۳/۷۱

برای بررسی فرضیه‌های این تحقیق، از آزمون آماری کوواریانس استفاده شده است. قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این که داده‌های این تحقیق مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کوواریانس را برآورده کرده‌اند به بررسی آن‌ها پرداخته شده است.

#### ۱- آزمون نرمال:

یکی از پیش شرط های استفاده از آزمون کوواریانس، نرمال بودن توزیع آماری متغیرهای تحقیق می باشد. به این منظور با استفاده از آزمون کالموگروف اسمیرنوف، نرمال بودن متغیرها را مورد سنجش قرار می دهیم:

همان طوری که ملاحظه می شود مقدار متغیرهای سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق در مرحله پیش آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود ندارد. اما مقدار متغیرهای سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق در مرحله پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش محسوسی یافته است.

#### ۴-۲- بررسی پیش فرض های تحلیل کوواریانس چند متغیری

جدول ۲: آزمون نرمال

متغیرها	مقدار آماره Z	مقدار خطا	سطح معناداری
سبک های دلبستگی	۰/۸۸۳	۰/۰۵	۰/۰۷۰
نشاط اجتماعی	۰/۸۳۹	۰/۰۵	۰/۰۷۸
نگرش به عشق	۰/۶۴۵	۰/۰۵	۰/۰۵۱

دهنده نرمال بودن متغیرهای تحقیق می باشد که یکی از پیش شرط های استفاده از آزمون آنالیز کوواریانس می باشد.  
۲- تجانس واریانس ها

با توجه به اطلاعات جدول آزمون نرمال ملاحظه می گردد که مقدار احتمال در هیچ کدام از متغیرها معنی دار نشده است (مقدار احتمال بزرگتر از سطح خطای ۰/۰۵ می باشد) که نشان

جدول ۳: آزمون لوین<sup>۱۴</sup> به منظور بررسی برابری واریانس ها

متغیرها	مقدار لوین	درجه آزادی	خطا	مقدار احتمال
سبک های دلبستگی	۱/۶۵۴	۲۸و۱	۰/۰۵	۰/۲۴۶
نشاط اجتماعی	۰/۲۶۹	۲۸و۱	۰/۰۵	۰/۶۱۳
نگرش به عشق	۱/۵۷۳	۲۸و۱	۰/۰۵	۰/۲۴۹

های دو گروه تایید می شود که یکی دیگر از پیش شرط های آزمون آنالیز کوواریانس می باشد.  
۳- همگونی شیب خط رگرسیون

همانطور در آزمون لوین، مقدار احتمال از سطح ۰/۰۵ بیشتر می باشد، این نتیجه حاصل می گردد که فرض برابری واریانس

جدول ۴: تعامل متغیر مستقل و همپراش

متغیرها	منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	مقدار احتمال
سبک های دلبستگی	گروه و پیش آزمون	۳/۳۵۶	۲	۱/۵۴۵	۴/۳۸	۰/۱۴
نشاط اجتماعی	گروه و پیش آزمون	۱/۲۰۸	۲	۰/۵۸۲	۱/۱۹	۰/۰۶
نگرش به عشق	گروه و پیش آزمون	۲/۳۵۲	۲	۱/۳۰۶	۲/۸۳	۰/۱۳

مقابل رد می شود و پیش فرض همگونی شیب خط رگرسیون رعایت شده است.  
۴- خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل

با توجه به اینکه مقدار احتمال از ۰/۰۵ بیشتر می باشد بنابراین می توان نتیجه گرفت که فرضیه صفر مورد قبول و فرضیه

جدول ۵: تحلیل کواریانس یکطرفه

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	مقدار احتمال
سبک های دلبستگی	۰/۷۳۲	۱	۰/۷۳۲	۶/۵۹	۰/۰۱۱
نشاط اجتماعی	۱/۲۲۶	۱	۱/۲۲۶	۱۲/۱۸	۰/۰۰۱
نگرش به عشق	۰/۲۱۲	۱	۰/۲۱۲	۲/۱۰	۰/۰۰۱

### آزمون فرضیه اول: آموزش ارتباط مؤثر بر سبک دلبستگی زوجین تاثیر دارد.

جهت پی بردن به این موضوع که آیا بین دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ نمرات سبک دلبستگی تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر؟ از تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به اینکه نرمال بودن داده ها و همگنی واریانس از پیش فرض های اصلی تحلیل است، قبل از ارایه نتایج این تحلیل ها، از آزمون لون برای بررسی فرض برابری واریانس خطای متغیر وابسته استفاده شد که نتایج آنها در جداول ۶ مشاهده می شود.

مشاهده می شود که مقدار احتمال از سطح ۰/۰۵ کمتر می باشد و در واقع مقدار  $F$  متغیر همپراش معنی دار می باشد و این نتیجه حاصل می گردد که پیش فرض خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل برقرار می باشد.

### تجزیه و تحلیل استنباطی

به منظور استفاده از آزمونهای آماری « تحلیل کواریانس » که معنی دار بودن تاثیر متغیرهای مستقل بر متغیرهای وابسته را نشان می دهد، می بایست فرض نرمال بودن توزیع داده ها که زیر بنای بسیاری از روشهای آماريست رعایت شود.

جدول ۶: نتایج تحلیل چند متغیره جهت مقایسه ترکیب متغیروابسته در دو گروه آزمایش و کنترل

آزمون	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	معناداری	ضریب اتا
لون	۰/۰۹۶	۱	۲۸	۰/۷۳۱	۱

بر اساس اطلاعات جدول ۶ آزمون لون فرض برابری واریانس گروه‌ها را برای متغیر سبک دلبستگی نشان می‌دهد، چرا که نسبت F مشاهده شده معنی‌دار نشده است. بنابراین فرض همسانی واریانس‌های گروه‌ها برقرار بوده و استفاده از تحلیل کواریانس بلامانع است. برای روشن ساختن معناداری تفاوت

میانگین نمرات سبک دلبستگی در گروه کنترل و آزمایش و پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. در جدول ۷ مقادیر F، معناداری، درجه آزادی و میانگین درج شده است.

جدول ۷: مقایسه پس آزمون سبک دلبستگی در گروه کنترل با کنترل اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	f	درجه آزادی	سطح معناداری	شدت اثر
پیش آزمون	۱۳۱۵/۱۱۷	۱۳۱۵/۱۱۷	۵۸۲/۶۴۰	۱	۰/۰۰۰۲	
گروه‌ها	۴۸۱/۶۶۷	۴۸۱/۶۶۷	۲۴۲/۱۵۳	۱	۰/۰۰۰۲	۰/۳۰۲
خطا	۵۸/۲۱۴	۲/۱۸۰	---	۲۷	---	
جمع	۷۱۳۸۵/۰۰	---	---	۳۰	---	

بر اساس اطلاعات جدول ۷ و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه‌ها معنادار است ( $F_{(1-27)}=242/153$  ,  $p<0/005$ ) به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر سبک دلبستگی بالاتر از گروه کنترل می‌باشد. و این نتایج نشانگر این است که آموزش ارتباط مؤثر بر سبک دلبستگی زوجین تاثیر دارد.

جهت پی بردن به این موضوع که آیا بین دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ نمرات نشاط اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر؟ از تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به اینکه نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس از پیش فرض‌های اصلی تحلیل است، قبل از ارایه نتایج این تحلیل‌ها، از آزمون لون برای بررسی فرض برابری واریانس خطای متغیر وابسته استفاده شد که نتایج آنها در جداول ۸ مشاهده می‌شود.

### آزمون فرضیه دوم: آموزش ارتباط مؤثر بر نشاط اجتماعی در زوجین تاثیر دارد.

جدول ۸: نتایج تحلیل چند متغیره جهت مقایسه ترکیب متغیروابسته در دو گروه آزمایش و کنترل

آزمون	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	معناداری	ضریب اتا
لون	۵/۸۳۸	۱	۲۸	۰/۰۷۵	۱

بر اساس اطلاعات جدول ۸ آزمون لون فرض برابری واریانس گروه‌ها را برای متغیر نشاط اجتماعی نشان می‌دهد، چرا که نسبت F مشاهده شده معنی‌دار نشده است. بنابراین فرض همسانی واریانس‌های گروه‌ها برقرار بوده و استفاده از تحلیل

کواریانس بلامانع است. برای روشن ساختن معناداری تفاوت میانگین نمرات نشاط اجتماعی در گروه کنترل و آزمایش و پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. در جدول ۹ مقادیر F، معناداری، درجه آزادی و میانگین درج شده است.

جدول ۹: مقایسه پس آزمون نشاط اجتماعی در گروه کنترل با کنترل اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	f	درجه آزادی	سطح معناداری	شدت اثر
پیش آزمون	۱۱۳۷/۸۵۱	۱۱۳۷/۸۵۱	۸۷۴/۱۴۵	۱	۰/۰۰۰۱	
گروه ها	۲۱/۱۴۰	۲۱/۱۴۰	۱۸/۲۶۴	۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱۲
خطا	۳۲/۸۴۰	۱/۱۸۰	-----	۲۷	---	
جمع	۱۳۸۵۶۲/۰۰	---	-----	۳۰	---	

بر اساس اطلاعات جدول ۹ و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است ( $f_{(1-27)}=18/264, p<0/005$ ) به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر نشاط اجتماعی بالاتر از گروه کنترل می باشد. و این نتایج نشانگر این است که آموزش ارتباط موثر بر نشاط اجتماعی زوجین تاثیر دارد.

**آزمون فرضیه سوم: آموزش ارتباط مؤثر بر نگرش به عشق در زوجین تاثیر دارد.**

جهت پی بردن به این موضوع که آیا بین دو گروه کنترل و آزمایش از لحاظ نمرات نگرش به عشق تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر؟ از تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به اینکه نرمال بودن داده ها و همگنی واریانس از پیش فرض های اصلی تحلیل است، قبل از ارایه نتایج این تحلیل ها، از آزمون لون برای بررسی فرض برابری واریانس خطای متغیر وابسته استفاده شد که نتایج آنها در جداول ۱۰ مشاهده می شود.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل چند متغیره جهت مقایسه ترکیب متغیر وابسته در دو گروه آزمایش و کنترل

آزمون	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	معناداری	ضریب اتا
لون	۵/۸۴۵	۱	۲۸	۰/۰۷۶	۱

بر اساس اطلاعات جدول ۱۰ آزمون لون فرض برابری واریانس گروه ها را برای متغیر نگرش به عشق نشان می دهد، چرا که نسبت F مشاهده شده معنی دار نشده است. بنابراین فرض همسانی واریانس های گروه ها برقرار بوده و استفاده از تحلیل کواریانس بلامانع است. برای روشن ساختن معناداری تفاوت

میانگین نمرات نگرش به عشق در گروه کنترل و آزمایش و پیش آزمون و پس آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد. در جدول ۱۱ مقادیر F، معناداری، درجه آزادی و میانگین درج شده است.

جدول ۱۱: مقایسه پس آزمون نگرش به عشق در گروه کنترل با کنترل اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	f	درجه آزادی	سطح معناداری	شدت اثر
پیش آزمون	۱۱۳۷/۲۰۶	۱۱۳۷/۲۰۶	۲/۰۵۲	۱	۰/۰۰۰۱	
گروه ها	۲/۴۱۳	۲۱/۴۱۳	۲۳/۸۶۴	۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۳
خطا	۲/۷۳۳	۱/۱۸۰	-----	۲۷	---	
جمع	۲۳۳/۴۰۹	---	-----	۳۰	---	

بر اساس اطلاعات جدول ۱۱ و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است ( $f_{(1-27)}=23/864, p<0/005$ ) به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر نگرش به عشق بالاتر از گروه کنترل می

باشد. و این نتایج نشانگر این است که آموزش ارتباط موثر بر نگرش به عشق زوجین تاثیر دارد.

**آزمون فرضیه اصلی: آموزش ارتباط مؤثر بر سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق در زوجین تاثیر دارد.**

جدول ۱۲: آزمون باکس به منظور بررسی برابری ماتریس واریانس ها

سطح معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	f	Box s M
۰/۰۶۶	۴۰۸	۳۰	۱/۱۲	۳۱/۳۹

داده شده معنی دار نیست بنابراین فرض صفر رد نمی شود. به این معنی که ماتریس های کوواریانس مشاهده شده بین گروه های مختلف با هم برابرند.

جدول ۱۲ آماره Box M باکس ام را نشان می دهد. این آزمون این فرض صفر را مورد آزمون قرار می دهد که ماتریس های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در بین گروه های مختلف برابرند. در جدول فوق چون مقدار f در سطح خطای

جدول ۱۳: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA)

متغیر	مجموع مربعات (ss)	درجه آزادی (df)	میانگین مربعات (MS)	F	سطح معناداری	شدت اثر
سبک دلبستگی	۴۸۱/۶۶۷	۱	۴۸۱/۶۶۷	۲۴۲/۱۵۳	۰/۰۰۰۲	۰/۳۰۲
نشاط اجتماعی	۲۱/۱۴۰	۱	۲۱/۱۴۰	۱۸/۲۶۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱۲
نگرش به عشق	۲/۴۱۳	۱	۲/۴۱۳	۲۳/۸۶۴	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۳

حل مسائل شان کار کنند و آنها را حل نمایند. روشن است که در زندگی مشترک نیز افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند، از این رابطه بیشتر رضایت دارند و تعهد بیشتری هم نشان می دهند. آنان به شریک زندگی شان اعتماد می کنند و از زندگی لذت بیشتری می برند. کسانی که این سبک دلبستگی را دارند، معمولاً بیشتر دوست دارند تنها باشند و از برقراری روابط فردی دوری می کنند؛ زیرا اعتماد کردن، نزدیک شدن و وابستگی را خطرناک می دانند و بر خلاف سبک قبلی، انتظار دارند دیگران آن ها را طرد کنند یا اذیت کنند. از طرفی این افراد تمایل به برقراری رابطه صمیمانه عاطفی دارند و از سوی دیگر از این نزدیکی عاطفی احساس ناراحتی می کنند (تعارض دارند). این احساسات با نگرش های منفی درباره خود و همسرشان همراه است. آنها خود را بی ارزش میدانند و نمیتوانند به همسرشان اعتماد کنند، اغلب با همسرشان احساس صمیمیت نمیکنند. این ها میان دو سبک قبلی قرار دارند و مشخصه اصلی شان هم این است که همیشه نگران این رابطه هستند. این افراد نگاهشان این است: «برای نزدیک شدن به دیگران و برقراری روابط صمیمانه، نگران هستند؛ احساس می کنند آن قدر که خودشان به رابطه و نزدیک شدن مایل اند، دیگران به نزدیک شدن و صمیمت با آنها تمایل ندارند؛ گاهی تمایل شدیدشان به ایجاد رابطه صمیمانه، دیگران را از آنها دور می کند؛ خیلی نگران طرد شدن هستند» [۷]. در این رابطه پژوهش های

همان طوری که در جدول فوق مشاهده می شود که آموزش ارتباط موثر بر سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق زوجین اثربخش است. که با توجه به شدت اثر، آموزش ارتباط موثر بر نگرش به عشق زوجین بیشتری نسبت به متغیرهای دیگر دارد.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به یافته های فرضیه اول این نتیجه حاصل می گردد که: آموزش ارتباط موثر بر سبک های دلبستگی در زوجین اثربخش است. در واقع آموزش ارتباط موثر موجب بهبود سبک های دلبستگی در زوجین می گردد. بر اساس نتایج و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر سبک دلبستگی بالاتر از گروه کنترل می باشد. و این نتایج نشانگر این است که آموزش ارتباط موثر بر سبک دلبستگی زوجین تاثیر دارد. نتایج پژوهش موسوی (۱۳۹۷) [۷] همسو و همراستا با نتایج بدست آمده از فرضیه اول این پژوهش می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت سبک دلبستگی ایمن عموماً با خودافشایی، اعتماد به همسر و رابطه جسمی و جنسی با کیفیت تری همراه است. بزرگسالان ایمن دارای سبک ارتباطی قاطعانه می باشند یعنی نظرات خود را بیان می کنند، نظرات همسرشان را می شنوند و سعی می کنند تا بتوانند روی

بیشماری صورت گرفته، روشهای آموزشی و درمانی جدید مطرح گردیده و افقهای روشنی آشکار شده است. که می توان تایید نمود که آموزش ارتباط موثر بر سبک های دلبستگی اثر گذار است و این نتیجه مورد تایید می باشد.

با توجه به یافته های فرضیه دوم این نتیجه حاصل می گردد که: آموزش ارتباط مؤثر بر نشاط اجتماعی در زوجین اثربخش است. در واقع آموزش ارتباط موثر موجب بهبود نشاط اجتماعی در زوجین می گردد. براساس نتایج اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است. به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر نشاط اجتماعی بالاتر از گروه کنترل می باشد. و این نتایج نشانگر این است که آموزش ارتباط موثر بر نشاط اجتماعی زوجین تاثیر دارد. نتایج تحقیقات و موسوی (۱۳۹۷) [۷] و هزارجریبی و آستین فشان (۱۳۹۶) [۸] همگی همراستا و همسو با نتایج این فرضیه می باشند. در تبیین فرضیه دوم با توجه به آنچه در مبانی نظری مطرح شد می توان گفت به طور کلی، عشق منجر به ایجاد رضایتمندی زناشویی زوجین است که مهمترین آنها پاداش هایی که طرفین به یکدیگر می دهند. زن و شوهرهای شادکام در عوض پاداشهایی که از یکدیگر دریافت می کنند به همدیگر پاداش می دهند، اما رفتارهای تنبیه کننده طرف مقابل را نادیده می گیرند. آنها در مورد رفتار خوب تقابل دارند اما رفتار ناخوشایند طرف مقابل را تلافی نمی کنند، واقعیت این است که روابط بین فردی نه تنها حرکت ما را در مسیر کمال و خود شکوفایی تسهیل می کنند بلکه در درجه اول راه را به ما نشان می دهند؛ غالباً اولین بار در تعامل با دیگران است که توانایی های خود را می شناسیم، توانایی هایی که تا پیش از آن اثری از آنها نبوده است. همچنین دیگران به ما کمک می کنند تجارب و طرز فکرهای جدیدی بیابیم. گفتگو با دیگران موجب می شود افق دیدمان در مورد خودمان و ارزش ها، روابط، وقایع و شرایط گسترش یابد و در نتیجه ما به رشد و کمال بیشتری دست خواهیم یافت. یکی دیگر از شیوه های رشد و کمال، آزمودن تعابیر و تفاسیر جدید از خودمان است. از این جهت نیز ما محتاج ارتباط هستیم. بنابراین آموزش ارتباط موثر می تواند بر نشاط اجتماعی اثرگذار باشد و با توجه به این نتایج و نتایج مطالعات انجام شده می توان نتایج این فرضیه را مورد قبول دانست.

با توجه به یافته های فرضیه سوم این نتیجه حاصل می گردد که: آموزش ارتباط مؤثر بر نگرش به عشق در زوجین اثربخش است. در واقع آموزش ارتباط موثر موجب بهبود نگرش به عشق در زوجین می گردد. براساس نتایج اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است. به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر نگرش به عشق بالاتر از گروه کنترل می باشد. و این نتایج

نشانگر این است که آموزش ارتباط موثر بر نگرش به عشق زوجین تاثیر دارد. نتایج تحقیقات و مطالعات سجادی و روشن (۱۳۹۴) [۹]، همگی همراستا و همسو با نتایج این فرضیه می باشند. در تبیین فرضیه سوم با توجه به آنچه در مبانی نظری مطرح شد می توان گفت به طور کلی، نگرش های قوی تر، پایدارترند و بیشتر احتمال دارد رفتارها را پیش بینی کنند و نگرش هایی که مشخصاً، مربوط به خود یا دسترسی به آنها زمان بر است؛ پایدارتر هستند و بیشتر احتمال دارد که به رفتار منجر گردند تا نگرش های دیگر. آگاهی همسران از باورهای عشقی خود احتمالاً بتواند شروعی برای حل مشکلات زناشویی باشد. و زوجین تلاش خواهند کرد تا روابط مخرب را به سازنده نمایند. زوجین باید بیاموزند چگونه با تغییر روابط خود برای تولد احساسات و نگرش های خویش پیرامون عشق اصلاح و تعدیل نمایند. بنابراین آموزش ارتباط موثر می تواند بر نگرش به عشق اثرگذار باشد و با توجه به این نتایج و نتایج مطالعات انجام شده می توان نتایج این فرضیه را مورد قبول دانست.

با توجه به یافته های فرضیه اصلی این نتیجه حاصل می گردد که: آموزش ارتباط موثر بر سبک دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق زوجین است. که با توجه به شدت اثر، آموزش ارتباط موثر بر نگرش به عشق زوجین بیشتری نسبت به متغیر های دیگر دارد. بر اساس نتایج آموزش ارتباط موثر بر سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق زوجین اثربخش است. که با توجه به شدت اثر، آموزش ارتباط موثر بر نگرش به عشق زوجین بیشتری نسبت به متغیر های دیگر دارد. نتایج تحقیقات موسوی (۱۳۹۷) [۷]، هزارجریبی و آستین فشان (۱۳۹۶) [۸] و سلیمانی و زربخش (۱۳۹۴) [۱۰] همگی همراستا و همسو با نتایج این فرضیه می باشند. در تبیین فرضیه اصلی با توجه به آنچه در مبانی نظری مطرح شد می توان گفت مهارت های ارتباطی لازمه زندگی و ادامه مسیر است و می توانند در کنار آمدن ما با دیگران مؤثر باشند، هرگونه کاستی در این زمینه به بروز مشکلاتی در ارتباط های بین فردی می انجامد (امامی نائینی، ۱۳۹۵) [۴] به طوریکه نارسایی آنها می تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت های تحصیلی و شغلی همراه باشد [۱۱] (یوسفی، ۱۳۹۵). این مهارتها بر قابلیت های عملی و موفقیت تأکید دارند و از تحلیل نیازها و خواسته های اجتماعی و الزام های روزمره و عادی زندگی استخراج می شوند و بر کیفیت زندگی، سلامت و شیوه های حل مسائل افراد تأثیر بسزایی دارند. بنابراین با توجه به آنچه در تبیین فرضیه مطرح شد آموزش ارتباط موثر بر سبک های دلبستگی، نشاط اجتماعی و نگرش به عشق زوجین اثرگذار باشد و با توجه به این نتایج و

- [2] Burak M, Jacob A. Self-esteem enhancement with children and adolescents. New York: pergumon press. 1998.
- [3] Gratz KL, Roemer L. The Effectiveness of Communication Skills Training on Students' Social Anxiety. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 2018; 26: 41-54.
- [4] Emami Naeini N. Effective communication skills. Tehran: Publications of the Deputy Minister of Culture and Prevention of the Welfare Organization of the country. Islamic Freedom, Roodehen Branch. 2006. [Persian]
- [5] Besharat MA. Standardization of Adult Attachment Scale, Research Report. University of Tehran. 2009. [Persian]
- [6] Pakdaman Sh. The study of the relationship between attachment and socialism in adolescence. Research Journal of the Faculty of Educational Sciences, University of Tehran. 2001. [Persian]
- [7] Mousavi F, Reza Zadeh MR. Investigating the Role of Attitude to Love in Predicting Emotional Divorce of Married Men and Women in Qazvin, Journal of Social Psychological Studies of Women, 2018; 12(3):22-51. [Persian]
- [8] Hezarjaribi J. "Study of factors affecting social vitality (with emphasis on Tehran province)", Journal of Applied Sociology, 20<sup>th</sup> year, consecutive issue (33), first issue, 1396; 119-146. [Persian]
- [9] Sajjadi SF, Roshan R. The effectiveness of communication skills training on improving attitudes related to love and reducing marital boredom, Scientific-Research Journal, 2015; 14 (53): 221-238. [Persian]
- [10] Soleimani Z, Zarbakhsh M. The Effectiveness of Effective Communication Training on Communication Skills and Quality of Work Life of Radio and Television Personnel, 2<sup>nd</sup> International Conference on Futurology, Management and Economic Development, Mashhad. 2015. [Persian]
- [11] Yousefi F. The Relationship between Students' Emotional Intelligence and Communication Skills, Iranian Psychologists Quarterly, 2006;(9) 3:13-5. [Persian]

نتایج مطالعات انجام شده می توان نتایج این فرضیه را مورد قبول دانست.

### موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

### تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

### واژه نامه

1. Attachment	دلبستگی
2. John Bowlby	جان بالبی
3. Walls	والس
4. Collins & Reed	کولینز و رید
5. Lee	لی
6. Oxford	آکسفورد
7. Hendrik & Hendrik	هندریک و هندریک
8. Eros	اروس
9. Ludos	لودوس
10. Sturg	استورگ
11. Pragma	پراگما
12. Mania	مانیا
13. Agape	آگاپه
14. Levene's Test for Equality of Variances	لوین

### فهرست منابع

- [1] Besharat M, Dehghani S, Masoudi M, Pourkhaghan F, Motahari S. The effectiveness of group motivational interview and emotion regulation training and effective communication on reducing and burnout of adolescents using virtual social networks, Quarterly Journal of Research Psychological Application, 2015; 4 (5): 49-39. [Persian]