

## تأثیر مداخله روان - آموزشی ایرانی برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی در سازش یافتگی زناشویی

## The effect of the Iranian psycho educational intervention derived from the attachment theory on the marital adjustment

Nasrin Ferdosi

Seyed Ahmad Ahmady

Fatemeh Bahrami

نسرین فردوسی \*

سید احمد احمدی \*\*

فاطمه بهرامی \*\*\*

## Abstract

Couple's adjustment with the satisfaction and stability of the marital life are among the most precious perspective for specialist counselors and therapists focused on improving couples' relationships. The purpose of this study was to investigate the effect of the Iranian psycho educational intervention derived from the attachment theory on the marital adjustment. The research method was semi-experimental and carried out with the design of pre-test, post-test, and two months follow-up. The statistical population consisted of the couples referring to the three cultural centers of Isfahan in 2015. The sample of the study was 30 couples, which were selected through convenient sampling and were assigned randomly to the experimental (15 couples) and control group (15 couples). The intervention was elaborated by referring to the authoritative internal and external sources and its validity was approved by five experts from the specialist of "Family Counseling" at Isfahan University. The couples of experimental group participated in a group training in 8 weeks, each week one session with 120-minute. Control group members did not receive any intervention. To gather the data the dyadic adjustment scale by Spanier, 1976 was used. Data were analyzed using one variable and multivariate covariance analysis. The result of covariance analysis indicated that the Iranian psycho educational intervention derived from the attachment theory were effective to increase the marital adjustment in post-test ( $F = -0.941, P < 0.05$ ) and follow-up ( $F = 0.69, 137.79, P < 0.05$ ). Given the available limitations to generalize the results and the novelty of the research, further studies are needed to test the reliability of intervention in the future.

**Key words:** *adjustment, marital, educational, attachment, dyadic*

## چکیده

سازش یافتگی زوجی هم‌تراز با رضایت و پایداری زندگی زناشویی آن‌ها از گران‌مایه‌ترین چشم‌اندازهای متخصصین مشاوره و درمانگران متمرکز بر بهبود رابطه زوجین است. هدف این پژوهش آزمودن اثربخشی مداخله روان-آموزشی ایرانی برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی بر سازش یافتگی زناشویی زوجین بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی است و با به کار بستن طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری دوماهه انجام شد. جامعه آماری زوجین مراجعه‌کننده به سه فرهنگسرای شهر اصفهان در سال ۱۳۹۴ بود. نمونه پژوهش ۳۰ زن و شوهر (۶۰ نفر) بود که به‌صورت در دسترس انتخاب و به‌تصادف در دو گروه آزمایش (۱۵ زوجی) و گواه (۱۵ زوجی) گمارده شدند. مداخله با مراجعه به منابع معتبر داخلی و خارجی تدوین و روایی آن از سوی پنج نفر از متخصصین «مشاوره خانواده» دانشگاه اصفهان تأیید گردید. زوجین گروه آزمایش طی هشت هفته و هر هفته یک نشست ۱۲۰ دقیقه‌ای در نشست‌های گروهی شرکت کردند. اعضای گروه گواه در آن مدت مداخله‌ای دریافت نکردند. برای گردآوری داده‌ها از سنجه سازش یافتگی زناشویی اسپانیر ۱۹۷۶ استفاده شد. داده‌ها با تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره تحلیل شد. برآیند تحلیل کوواریانس نشان داد مداخله روان-آموزشی ایرانی برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی در افزایش سازش‌یافتگی زناشویی در پس‌آزمون ( $F = ۹۲/۹۴۱, P < ۰/۰۵$ ) و پیگیری ( $F = ۶۹/۱۳۷, P < ۰/۰۵$ ) کارساز بوده است. نظر به محدودیت‌های موجود برای تعمیم برآیندها و بدیع بودن پژوهش بررسی‌های بیشتر برای آزمودن قابلیت اعتماد مداخله در آینده مطلوب است.

**واژگان کلیدی:** سازگاری، زناشویی، روان-آموزشی، دل‌بستگی،

زوجی

\* کارشناسی ارشد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

\*\* نویسنده مسئول: استاد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

\*\*\* استاد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

\*\*\* استاد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

## مقدمه

دل‌بستگی<sup>۱</sup> یکی از برجسته‌ترین سازه‌های مؤثر در پهنه روابط آدمی است و بر روابط میان فردی<sup>۲</sup>، مهارت‌های اجتماعی، رابطه جنسی با همسر، رضایت زناشویی و سازش یافتگی زناشویی<sup>۳</sup> تأثیر می‌گذارد (خوشابی و ابوحمزه، ۱۳۹۳). دل‌بستگی بزرگ‌سالان بینش منحصربه‌فردی را فراهم می‌آورد که به پژوهشگران، مشاورین و روان‌شناسان در درک پیچیدگی روابط زن و شوهر کمک می‌کند. دل‌بستگی می‌تواند بر توانایی‌های زوجین برای روابط عاشقانه و نزدیکی به یکدیگر و بر ارتباط آن‌ها با یکدیگر تأثیر بگذارد (سسیمن، کراس، گاردنر، برادبنت و اسپنسر، ۲۰۱۶). هدف دل‌بستگی این است که زوجین با کسب حمایت به شیوه‌ای سازگارتر علائم دل‌بستگی تحریف‌شده خود را به رفتارهایی که پاسخ‌های موردعلاقه آن‌ها را به دنبال دارد، تبدیل کنند و شرایطی را بیافرینند که نیازهای دل‌بستگی آن‌ها بهتر درک شده و به احساس امنیت دست یابند (هنرپروران، ۱۳۹۱). در این پژوهش سعی شد برای نخستین بار در ایران بسته مداخله روان-آموزشی برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی هماهنگ با زمینه فرهنگ ایرانی برای زوجین فراهم گردد؛ هدف پژوهش بررسی اثربخشی این مداخله بر سازش یافتگی زوجین بود.

دل‌بستگی یک رابطه عاطفی ویژه برای تبادل لذت، مراقبت و آسایش است (کوکلوند و زینی حسن وند، ۲۰۱۵). چگونگی روابط صمیمی در بزرگ‌سالی تحت تأثیر رویدادهای دوران کودکی به‌ویژه رابطه میان کودک با مراقب خود است (اسچیرن، گولارت، ویرا و واگنر، ۲۰۱۴). در بزرگ‌سالان، همسر نگاره اصلی دل‌بستگی و مهم‌ترین منبع امنیت و آسودگی است. در روابط آشفته، در دسترس نبودن و ناپاسخگویی همسران به نیازهای یکدیگر منجر به ناسازش یافتگی و آشفتگی می‌شود (حسینی، ۱۳۹۴). بر پایه دیدگاه دل‌بستگی<sup>۴</sup> زن و شوهرهایی که به علائم دل‌بستگی ناایمن<sup>۵</sup> همسر، به‌گونه‌ای فراخور و حساس پاسخ دهند مایه گسترش احساس امنیت بیشتر در همسران خود می‌شوند (هنرپروران، ۱۳۹۱). نقش دل‌بستگی در شرایط تنش‌زا برای ساماندهی هیجان‌ها و الگوهای میان فردی بسیار سازنده است (هاتر و ماندر، ۲۰۱۶). الگوی مداخلات در دیدگاه دل‌بستگی یک الگوی معتبر است که بر شناسایی نیازها و مهارت‌های میان فردی، افزودن درگیری ایمن هیجانی، افزایش حمایت و گفتگو

- 1.attachment
- 2.Interpersonal relationships
- 3.marital adjustment
- 4.attachment theory
- 5.insecure attachment

سازنده، ابراز احساسات و در دسترس و پاسخگو بودن همسر تمرکز دارد (حسینی، ۱۳۹۴). در مداخلات برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی تحول و افزایش دل‌بستگی ایمن نتایج مثبتی برای زوجین به بار می‌نشانند و به مهارت‌های کنار آمدن<sup>۱</sup> و استواری هیجانی<sup>۲</sup>، دید مثبت از خود و دیگران، افزایش دانش درباره ساماندهی هیجانی، آرام بودن و بی‌آلایشی هر یک از آن‌ها در رابطه با یکدیگر می‌انجامد (میکولینسر و شاور، ۲۰۱۰). در دیدگاه دل‌بستگی درمانگر به‌عنوان یک منبع امن برای زوجین به شمار می‌آید و به آشکار ساختن مشکلاتی که روابط دل‌بستگی زن و شوهر را به خطر انداخته می‌پردازد (گیلات، کارانتزاس و فرالی، ۲۰۱۶). یافته‌ها نشانگر آن است که دل‌بستگی یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی است که بر سازش یافتگی زناشویی اثر دارد (دیباچی فروشانی، امامی و محمودی، ۱۳۸۸).

سازش یافتگی زناشویی حالتی است که در آن یک احساس فراگیر از رضایت و شادکامی در زن و شوهر درباره پیوند زناشویی و در برابر یکدیگر وجود دارد؛ و هر همسر نقش منحصربه‌فردی را برای همسر خود دارد و بیشترین همکنش مثبت در رابطه زناشویی رخ می‌دهد (سینها و مکر جی، ۲۰۱۱؛ به نقل از سلیمی، محسن زاده و نظری، ۱۳۹۵). سازش یافتگی زناشویی فرآیندی است که در طی آن هر دو همسر به‌تنهایی و با همکاری یکدیگر الگوهای رفتاری خود را برای رسیدن به بیشترین رضایت زناشویی در روابطشان دگرگون و بازسازی می‌نمایند (بالی، دهینگرا و بارو، ۲۰۱۰؛ به نقل از رجبی، حیات‌بخش و تقی پور، ۱۳۹۴). هنگامی زوجین پا به‌پای هم برای رسیدن به تعادل و هماهنگی در گستره‌های گوناگون زندگی زناشویی می‌کوشند، سازش یافتگی ایجاد شده و هنگامی که سازش یافتگی زناشویی حاصل می‌گردد کنش‌های آسیب‌زا میان زوجین کاهش می‌یابد و همچنین رضایت زناشویی، شادی، هماهنگی درباره مسائل باارزش زندگی و آرامش و پایداری در خانواده بهبود می‌یابد (ابن‌اوو کو، ۲۰۱۰). سازش یافتگی زناشویی بیش از آنکه صفت یا رفتار باشد، فرآیند است که نشانگر تراز سازش زن و شوهر در همکنش با همدیگر است (دبورا و کاترین، ۲۰۰۹). سازش یافتگی زناشویی دارای چهار مؤلفه رضایت زناشویی، هماوایی زناشویی<sup>۵</sup>، همبستگی زناشویی و ابراز هیجانی است. هماوایی اندازه

1. coping skills

2. emotional stability

3. Sinha & Mackerjee

4. Bali, Dhingra & Baru

5. marital agreement

همانگی همسرها درباره زمینه‌های مهمی مانند سامان دادن امور مالی خانواده و گرفتن تصمیم‌های مهم است. همبستگی زناشویی، به این اشاره دارد که چند گاه یک‌بار همسران همراه هم فعالیت‌های مشترک دارند و ابراز هیجان نیز بسته به این است که چند گاه یک‌بار همسرها به یکدیگر ابراز عشق و دوست داشتن می‌کنند و سرانجام رضایت زناشویی، تراز شادمانی در روابط را پوشش می‌دهد (ستاری، ۱۳۸۷). پژوهش‌ها همواره تأثیر سازش یافتگی زناشویی در خانواده را بر سلامت بدنی و روانی و سازش‌یافتگی روانی اجتماعی در ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی مورد تأیید قرار داده‌اند (هرو، ۲۰۱۰).

پژوهش‌های زیادی رابطه معنی‌داری را میان شیوه‌های دل‌بستگی و سازش یافتگی زناشویی نشان داده‌اند. از جمله امین پور، مام شریفی، بایزیدی و احمدزاده (۲۰۱۶) نشان دادند که میان شیوه‌های دل‌بستگی ایمن و رضایت و سازش یافتگی زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد. کولوند و زینی حسن وند (۲۰۱۵) در پژوهش خود نشان دادند دل‌بستگی ایمن بهترین پیش‌بینی کننده سازش یافتگی زناشویی بود و زوجین با دل‌بستگی‌های ناهمسان، سازش یافتگی ناهمگونی را نشان دادند. اوزمن و آتیک (۲۰۱۰) دریافتند که شیوه دل‌بستگی اجتنابی<sup>۱</sup> و جنسیت پیش‌بینی کننده‌های مهمی از سازش یافتگی زناشویی بودند. هارمس (۲۰۱۱) به این برآیند رسید که دل‌بستگی ایمن بیشتر با برون‌گرایی<sup>۲</sup> و هماوایی و سازش یافتگی در ارتباط است و تراز روان آزرده خوبی<sup>۳</sup> در این نوع دل‌بستگی کم است دل‌بستگی اضطرابی<sup>۴</sup> با روان آزرده خوبی ارتباط زیادی دارد و دل‌بستگی اجتنابی با نبود هماوایی و سازش یافتگی درون‌گردی و روان آزرده خوبی ارتباط بسیار نزدیک و تنگاتنگی دارد. برخی از پژوهش‌ها اثربخشی درمان مبتنی بر دیدگاه دل‌بستگی را نشان داده‌اند؛ رضا پور میر صالح، عینی، آیین‌پرست و حشمتی (۱۳۹۳) دریافتند درمان مبتنی بر دل‌بستگی منجر به بهبود کارکرد خانواده می‌شود. پژوهش امانی، ثنایی ذاکر، نظری و نامداری پژمان (۱۳۹۰) نشان داد رویکرد دل‌بستگی درمانی بر افزایش شیوه دل‌بستگی ایمن و کاهش شیوه دل‌بستگی نایمن اثر داشته است. بطلانی (۱۳۸۷) دریافت که آموزش مبتنی بر

- 
1. avoiding attachment style
  2. extraversion
  3. neuroticism
  4. anxiety attachment

دل‌بستگی بر رضایت جنسی و بی‌آلایشی جنسی زوجین تأثیر دارد. دوبا، کیندرواتر و لارا<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نیز برای درمان خیانت در روابط متعهدانه، زوج‌درمانی به همراه آمیخته‌ای از دیدگاه دل‌بستگی و روایت‌درمانی را چارچوبی سودمند و غیر آسیب‌شناختی می‌دانند که می‌تواند به زوجین در درک و دگرگونی الگوهای ارتباطی پایدار یاری رساند. به‌طورکلی پژوهش‌های زیادی برای بررسی ارتباط شیوه‌های دل‌بستگی با سازش یافتگی و رضایت زناشویی و همچنین بررسی تأثیر مداخله مبتنی بر دل‌بستگی بر رابطه مادر و فرزند صورت گرفته ولی پژوهش در راستای بررسی تأثیر این مداخله بر روابط زوجین کمتر صورت گرفته است؛ بنابراین با توجه به نقش آسیب‌زای دل‌بستگی نایمن در پیوند زوجین و به وجود آمدن الگوهای ناسازگار در خانواده، مشکلات رابطه‌ای و ناسازگاری، احساس نبود امنیت و ناتوانی همسران در برآورده کردن نیازهای یکدیگر این پژوهش بر آن بود که با مداخله روان-آموزش برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی، تأثیر آن را بر سازش یافتگی زناشویی زوجین مورد بررسی قرار دهد. فرضیه‌های این پژوهش عبارت بودند از:

۱. مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی بر سازش یافتگی زناشویی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کارساز است.
۲. مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی بر ابعاد سازش یافتگی زناشویی یعنی رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، هماوایی زناشویی و ابراز هیجانی زوجین در مرحله پس‌آزمون و پیگیری کارساز است.

## روش

روش این پژوهش نیمه آزمایشی است و در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه آزمایش و گواه استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش ۱۵۰۰ زن و شوهر مراجعه‌کننده به سه فرهنگسرای شهر اصفهان در سال ۱۳۹۴ بود که برای مشاوره و ثبت‌نام در کلاس‌های فرهنگی و آموزشی - مشاوره مراجعه کردند؛ از طریق فراخوان و آگهی در سه فرهنگسرای شهر اصفهان دربرگیرنده «فرهنگسرای خانواده» در شرق شهر، «فرهنگسرای پرسش» در غرب شهر و «فرهنگسرای

1. Duba, Kindsvatter & Lara

پایداری» در جنوب شهر از زوجین برای شرکت در نشست‌های آموزشی دعوت به عمل آمد. سپس ۳۰ زن و شوهر (۶۰ نفر) با به‌کارگیری نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوجی) و گواه (۱۵ زوجی) گمارده شدند. معیارهای ورود و خروج پژوهش عبارت از: داشتن حداقل تحصیلات سوم راهنمایی و حداقل دو سال تجربه زندگی مشترک و همچنین تمایل به شرکت و همکاری در پژوهش و بیش از یک‌بار غایب نبودن در نشست‌ها بود.

## ابزار

سنجه سازش یافتگی زوجی<sup>۱</sup>: این ابزار ۳۲ گزینه‌ای برای سنجش کیفیت ادراک رابطه از سوی زوجین طراحی شده است. این ابزار سازش یافتگی زناشویی را در چهار بعد رضایت زناشویی، هماوایی زوجی، همبستگی زوجی و ابراز هیجانی می‌سنجد. ماده‌های مربوط به هر یک از عوامل سنجه، به‌قرار زیر است: هماوایی زوجی: ۱، ۲، ۳، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵ و همبستگی زوجی: ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸ و ابراز هیجانی: ۴، ۶، ۲۹، ۳۰ و رضایت زوجی: ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲ (ستاری، ۱۳۸۷). نمره کلی این سنجه از صفر تا ۱۵۱ با جمع نمرات ماده‌ها به دست می‌آید. نمره میانگین کل این سنجه در پژوهش اسپانیر برای افراد متأهل ۱۱۴/۸ و برای مطلقه‌ها ۷۰/۷ بود. اسپانیر پایایی ۰/۹۶ را از طریق آلفای کرونباخ برای این سنجه به دست آورد و اعتبار ملاک بالایی را برای این سنجه گزارش کرد (دانش، ۱۳۸۹). اسپانیر به‌منظور به دست آوردن اعتبار سازه این سنجه، از سنجه سازش یافتگی زناشویی لاک والاس استفاده کرد (ستاری، ۱۳۸۷). ضریب آلفای کرونباخ این سنجه توسط اسپانیر ۰/۹۱ به دست آمد (فتوت، ۱۳۹۱). همسانی درونی مؤلفه‌ها در رضایت زوجی ۰/۹۴، همبستگی زوجی ۰/۸۱، هماوایی زوجی ۰/۹۰ و ابراز هیجانی ۰/۷۳ به دست آورد. همسانی درونی این ابزار ۰/۹۵ به دست آمد (ستاری، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ کلی سنجه ۰/۸۳، بعد رضایت ۰/۸۸، بعد همبستگی ۰/۸۹، بعد هماوایی ۰/۹۵ و ابراز هیجانی ۰/۹۰ برآورد گردید.

<sup>۱</sup>.dyadic adjustment scale

## مداخله

برای مداخله در این پژوهش ابتدا با استفاده از متون و منابع موجود در زمینه دیدگاه دل‌بستگی بسته روان-آموزشی دل‌بستگی تدوین شد. سپس توسط پنج نفر از متخصصین دانشگاه اصفهان تأیید شد. این مداخله در طول هشت نشست آموزش داده شد که محتوای نشست‌ها به صورت مختصر به شرح ذیل بود: نشست نخست. معارفه و ارتباط با اعضا، بیان قواعد و اهداف و چگونگی روند پژوهش، گرفتن تعهد از زوجین، اجرای پیش‌آزمون بر گروه آزمایش و گواه، شروع مداخله بر روی گروه آزمایش، بیان منطق مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی روشنگری و تبیین دل‌بستگی، ارائه تکلیف.

نشست دوم. مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، بررسی چگونگی شکل‌گیری دل‌بستگی، تفاوت دل‌بستگی و وابستگی، دل‌بستگی در دوران کودکی و چگونگی شکل‌گیری آن در جریان زندگی، ارائه تکلیف.

نشست سوم. مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، تبیین تغییر شیوه‌های دل‌بستگی، آشنایی زوجین با مدل‌های فعال‌ساز، آشنایی زوجین با طرح‌واره‌های ارتباطی، ارائه تکلیف.

نشست چهارم. مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، آشنا شدن زوجین با ابعاد شیوه زندگی و ویژگی هر کدام، شناسایی شیوه دل‌بستگی بر پایه نگرش افراد در برابر خود و دیگران، ارائه تکلیف.

نشست پنجم. مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، نقش عشق در دل‌بستگی، آشنایی زوجین با اجزای عشق رمانتیک، ارتباط شیوه دل‌بستگی با مراقبت و حمایت، ارتباط شیوه دل‌بستگی با گرایش‌های جنسی، ارائه تکلیف.

نشست ششم. مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، نقش هوش هیجانی در دل‌بستگی، آموزش مهارت خود ابرازی در روابط زناشویی، آموزش شیوه شناخت سرنخ هیجانات در خود و در همسر، آموزش مهارت همدلی در زوجین، ارائه تکلیف.

نشست هفتم. مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، نقش مهارت‌های ارتباطی در دل‌بستگی، آموزش گونه‌های مهارت‌های ارتباطی، به عمل درآوردن مهارت‌های ارتباطی در نشست آموزشی، ارائه تکلیف.

نشست هشتم. مرور تکلیف نشست پیشین و داد بازخورد، نقش مهارت حل تعارض در دل‌بستگی، آشنایی با راهبردهای آزردهنده زناشویی، تشخیص چرخه‌های منفی همکنشی زوجین و کاهش آن، تغییر موضع همکنشی و ایجاد رویدادهای ارتباطی نوین، استوار کردن و هماهنگی بخشیدن به روابط زوجین، ارائه تکلیف.

یک هفته پس از پایان نشست‌ها اقدام به اجرای پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و گواه گردید. سپس دو ماه بعد، آزمون پیگیری در گروه‌های آزمایش و گواه اجرا شد.

### شیوه اجرای پژوهش

در این پژوهش ابتدا به تدوین بسته روان-آموزشی برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی اقدام گردید. برای این کار همه متون و منابع موجود در زمینه دیدگاه دل‌بستگی مورد مطالعه نهاده شد. سپس با استفاده از منابع بسته روان-آموزشی برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی نوشته شد و به پنج نفر از متخصصین مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان داده شد. متخصصین به بررسی این بسته و ارائه نقطه نظرات خود پرداختند. سپس با اعمال نقطه نظرات ایشان روایی بسته آموزشی تأیید و تدوین شد. سپس به تهیه معرفی‌نامه از دانشگاه اصفهان برای مشارکت و همکاری فرهنگسراها در انجام پژوهش اقدام شد. از میان زوجین مراجعه‌کننده به سه فرهنگسرای شهر اصفهان ۳۰ زن و شوهر به صورت در دسترس انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. برای زوجین هدف از پژوهش و چگونگی روند انجام پژوهش توضیح داده شده، همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که همه اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند. فرم تعهدنامه به دست آزمودنی‌ها تکمیل شد. سنجه سازش یافتگی بر روی گروه آزمایش و گواه به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. سپس آموزش برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی در هشت نشست ۱۲۰ دقیقه‌ای و یک نشست در هفته در «فرهنگسرای خانواده» توسط پژوهشگر به گروه آزمایش آموزش داده شد. در پایان هر نشست تکالیفی ارائه می‌شد تا آزمودنی‌ها تا هفته بعد تمرین کنند. یک هفته پس از به پایان رساندن نشست‌ها سنجه سازش یافتگی بر روی گروه آزمایش و گواه به‌عنوان پس‌آزمون اجرا شد؛ و پس از دو ماه بر روی گروه آزمایش و گواه به‌عنوان پیگیری بار دیگر اجرا شد. اجرای سنجه در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش و گواه به صورت گروهی بود. همه پاسخنامه سنجه‌ها در پیش‌آزمون، پس‌آزمون



و پیگیری توسط آزمودنی‌ها تکمیل شده بود و پاسخ ناقص و مخدوش وجود نداشت. این آموزش بر افراد گروه گواه با گذشت زمان به دلیل نبود هماهنگی و نبود تمایل برای شرکت در آموزش، اجرا نشد. سرانجام داده‌های به دست آمده با به کارگیری آزمون‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چند متغیره، آزمون لون، کلموگراف-اسمیرنف، آزمون باکس و لامبدای ویلکس) به وسیله نرم افزار SPSS ۲۲ تحلیل شد.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها به سال عبارت‌اند از گروه آزمایش (۳۳/۹۰ و ۶/۵۲)، گروه گواه (۳۶/۲۶ و ۸/۳۲)، میانگین و انحراف معیار طول مدت پیوند زناشویی آزمودنی‌ها به ماه عبارت‌اند از گروه آزمایش (۱۲۱/۲۰ و ۱۲/۵۲)، گروه گواه (۱۱۲/۵۳ و ۱۰/۷۴) فراوانی و درصد فراوانی تحصیلات آزمودنی‌ها عبارت‌اند از گروه آزمایش (۱ و ۳/۳٪)، دیپلم (۱۲ و ۴۰٪)، فوق دیپلم (۴ و ۱۳/۳٪)، کارشناس (۱۲ و ۴۰٪)، کارشناس ارشد و بالاتر (۱ و ۳/۳٪) و گروه گواه سیکل (۳ و ۱۰٪)، دیپلم (۱۳ و ۴۳٪)، فوق دیپلم (۵ و ۱۶٪)، کارشناس (۸ و ۲۶٪)، کارشناس ارشد و بالاتر (۱ و ۳/۳٪).

### جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های سازش یافتگی زناشویی و ابعاد آن در گروه‌های آزمایش و گواه در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازش یافتگی زناشویی	آزمایش	۹۷/۵۳	۲۰/۴۰	۱۱۷/۸۳	۱۵/۲۰	۱۱۲/۲۰	۱۴/۱۶
	گواه	۱۰۵/۹۳	۲۱/۶۸	۱۰۵/۷۳	۲۲/۰۶	۱۰۵/۸۰	۲۰/۷۱
رضایت زوجی	آزمایش	۳۴/۵۰	۷/۹۹	۴۰/۴۳	۴/۹۷	۳۸/۷۰	۴/۸۵
	گواه	۳۷/۶۳	۵/۸۳	۳۷/۹۶	۵/۵۸	۳۷/۶۶	۵/۲۴
همبستگی زوجی	آزمایش	۱۳/۳۰	۳/۶۹	۱۶/۸۰	۳/۵۷	۱۵/۶۰	۲/۹۰
	گواه	۱۳/۶۰	۵/۱۷	۱۳/۲۳	۵/۳۴	۱۳/۴۶	۴/۸۱
هماوایی زوجی	آزمایش	۴۱/۷۶	۹/۴۶	۵۰/۹۰	۷/۳۷	۴۸/۶۳	۶/۹۴
	گواه	۴۶/۴۰	۱۰/۲۲	۴۵/۶۶	۱۰/۸۹	۴۶/۵۶	۹/۵۱
ابراز هیجانی	آزمایش	۷/۹۶	۲/۲۲	۹/۷۰	۱/۷۸	۹/۲۶	۱/۶۱
	گواه	۸/۳۰	۳/۳۲	۸/۸۶	۲/۳۵	۸/۱۰	۳/۲۳

جدول (۱) نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار نمره‌های سازش یافتگی زناشویی در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون (۹۷/۵۳ و ۲۰/۴۰)، در مرحله پس‌آزمون (۱۱۷/۸۳ و ۱۵/۲۰) و در مرحله پیگیری (۱۱۲/۲۰ و ۱۴/۱۶) است. ولی در گروه گواه میانگین و انحراف معیار نمره‌های سازش یافتگی زناشویی در پیش‌آزمون (۱۰۵/۹۳ و ۲۱/۶۸)، در پس‌آزمون (۱۰۵/۷۳ و ۲۲/۰۶) و در پیگیری (۱۰۵/۸۰ و ۲۰/۷۱) است.

پیش از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس، برای رعایت پیش‌فرض‌های آن از آزمون کلموگراف-اسمیرنف و آزمون لوین استفاده شد. بر پایه آزمون کلموگراف-اسمیرنف نبود معنی‌داری برای همه متغیرها نشان داد توزیع داده‌ها بهنجار بود ( $Z = ۰/۶۰۲$ ،  $P = ۰/۸۶۱$ )؛ و به‌منظور بررسی برابری واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که برآیندها در جدول (۲) آمده است.

## جدول ۲. برآیندهای آزمون لوین درباره پیش‌فرض برابری واریانس‌های دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی نخست (صورت)	درجه آزادی دوم (مخرج)	معنی‌داری (P)
سازش یافتگی زناشویی	۰/۰۸۵	۱	۵۸	۰/۷۷۲
	۳/۵۳۹	۱	۵۸	۰/۰۶۵
رضایت زوجی	۱/۵۳۴	۱	۵۸	۰/۲۲۰
	۲/۹۳۸	۱	۵۸	۰/۰۵۱
همبستگی زوجی	۰/۸۸۳	۱	۵۸	۰/۳۵۱
	۲/۲۴۵	۱	۵۸	۰/۱۳۹
هماوایی زوجی	۲/۳۳۳	۱	۵۸	۰/۱۳۲
	۳/۱۵۹	۱	۵۸	۰/۰۸۱
ابراز هیجانی	۰/۱۸۴	۱	۵۸	۰/۶۶۹
	۳/۳۱۳	۱	۵۸	۰/۰۷۴

جدول (۲) نشان می‌دهد فرض همگنی واریانس‌های متغیرها رعایت شده است.

### جدول ۳. نتیجه تحلیل کوواریانس یک متغیره اندازه‌های پس‌آزمون و پیگیری سازش یافتگی زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه با در نظر گرفتن اندازه‌های پیش‌آزمون آن

متغیر پژوهش	آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون F	تراز معنی‌داری	مجذوراتا (اندازه تأثیر)	توان آزمون
سازش یافتگی زوجی	پس‌آزمون	۵۲۰۶/۷۸۵	۱	۵۲۰۶/۷۵۸	۹۲/۹۴۱	۰/۰۰۰	۰/۶۲۰	۰/۹۹
سازش یافتگی زوجی	پیگیری	۲۴۴۷/۳۰۷	۱	۲۴۴۷/۳۰۷	۶۹/۱۳۷	۰/۰۰۱	۰/۵۴۸	۰/۹۹

جدول (۳) نشان می‌دهد پس‌آزمون سازش یافتگی زناشویی ( $F=92/941$ ,  $P<0/05$ ) و پیگیری سازش یافتگی زناشویی ( $F=69/137$ ,  $P<0/05$ ) زوجین در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری دارد و مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی بر سازش یافتگی زناشویی زوجین در پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است. اندازه این اثر در پس‌آزمون برابر با ۰/۶۲۰ و در پیگیری ۰/۵۴۸ بود.

پیش از به کار بستن آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون باکس استفاده شد. اندازه تراز معنی‌داری آزمون همگونی واریانس باکس در مرحله پس‌آزمون ( $F=1/265$ ,  $P=0/244$ ,  $BOX=13/676$ ) و در مرحله پیگیری ( $F=2/329$ ,  $P=0/110$ ) که نشان از برقراری همگونی واریانس و برآیند اینکه مجوز استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره بود.

### جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره اندازه‌های پس‌آزمون و پیگیری مؤلفه‌های سازش یافتگی زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه با در نظر گرفتن اندازه‌های پیش‌آزمون

نام آزمون	آزمون	اندازه	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	تراز معنی‌داری	مجذوراتا (اندازه تأثیر)	توان آزمون
لامبدای ویلکس	پس‌آزمون	۰/۳۸۶	۲۰/۳۰۵	۴/۰۰۰	۵۱/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۱۴	۰/۹۹
لامبدای ویلکس	پیگیری	۰/۳۶۱	۲۲/۵۷۰	۴/۰۰۰	۵۱/۰۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۳۹	۰/۹۹

جدول (۴) نشان می‌دهد که گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون ( $F=20/305, P<0/05$ ) و پیگیری ( $F=22/570, P<0/05$ ) حداقل در یکی از مؤلفه‌های سازش یافتگی دارای تفاوت معنی‌داری هستند.

### جدول ۵. نتیجه تحلیل کوواریانس اندازه‌های پس‌آزمون و پیگیری تک‌تک مؤلفه‌های سازش یافتگی زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه با در نظر گرفتن اندازه‌های پیش‌آزمون آن

متغیر پژوهش	آزمون	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره آزمون F	تراز معنی‌دار ی	مجذوراتا (اندازه تأثیر)	توان آزمون
رضایتمندی زوجی	پس‌آزمون	۲۴۰/۲۸۷	۱	۲۴۰/۲۸۷	۳۳/۳۷۷	۰/۰۰۱	۰/۳۸۲	۰/۹۹
همبستگی زوجی	پس‌آزمون	۲۰۴/۰۲۵	۱	۲۰۴/۰۲۵	۳۵/۴۴۵	۰/۰۰۱	۰/۳۹۶	۰/۹۹
هماوایی زوجی	پس‌آزمون	۹۶۷/۹۷۵	۱	۹۶۷/۹۷۵	۵۴/۵۴۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۳	۰/۹۹
ابراز هیجانی	پس‌آزمون	۲۸/۴۹۷	۱	۲۸/۴۹۷	۲۸/۳۸۹	۰/۰۰۱	۰/۲۸۴	۰/۹۹
رضایتمندی زوجی	پیگیری	۱۱۸/۹۷۴	۱	۱۱۸/۹۷۴	۲۴/۹۳۹	۰/۰۰۱	۰/۳۱۶	۰/۹۹
همبستگی زوجی	پیگیری	۸۲/۴۴۷	۱	۸۲/۴۴۷	۲۰/۷۱۹	۰/۰۰۱	۰/۲۷۷	۰/۹۹
هماوایی زوجی	پیگیری	۳۵۱/۵۲۳	۱	۳۵۱/۵۲۳	۳۸/۵۸۳	۰/۰۰۱	۰/۴۱۷	۰/۹۹
ابراز هیجانی	پیگیری	۳۷/۰۴۷	۱	۳۷/۰۴۷	۲۷/۰۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۳۴	۰/۹۹

جدول (۵) نشان می‌دهد نسبت‌های آماره آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با مهار پیش‌آزمون در میان آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون مؤلفه‌های رضایت زوجی ( $F=33/377, P<0/05$ )، همبستگی زوجی ( $F=35/445, P<0/05$ )، هماوایی زوجی ( $F=54/545, P<0/05$ )، ابراز هیجانی ( $F=28/389, P<0/05$ ) و پیگیری مؤلفه‌های رضایت زوجی ( $F=24/939, P<0/05$ )، همبستگی زوجی ( $F=20/719, P<0/05$ )، هماوایی زوجی ( $F=38/583, P<0/05$ )، ابراز هیجانی ( $F=27/052, P<0/05$ ) تفاوت معنی‌دار وجود دارد. برآیند اینکه مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی بر مؤلفه‌های سازش یافتگی زناشویی زوجین در پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است؛ و مجذوراتا، اندازه تأثیر آن را بر مؤلفه‌ها نشان می‌دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

برآیندهای پژوهش نشان داد که مداخله روان-آموزشی برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی بر سازش یافتگی زناشویی و ابعاد آن در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است. مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی به‌طور معنی‌داری توانسته است سازش یافتگی زوجین را در مرحله پس‌آزمون و پیگیری افزایش دهد.

بر آبندهای پژوهش رضا پور میر صالح، عینی، آیین پرست و حشمی (۱۳۹۳) نشان داد که مداخله دل‌بستگی بر بهبود کارکرد خانواده تأثیر دارد. پژوهش امانی، ثنایی ذاکر، نظری و نامداری پژمان (۱۳۹۰) نشان داد درمان مبتنی بر دل‌بستگی بر افزایش شیوه دل‌بستگی ایمن و کاهش شیوه دل‌بستگی نایمن اثر داشته است. بطلانی (۱۳۸۷) دریافت که آموزش مبتنی بر دل‌بستگی بر رضایت جنسی و بی‌آلایشی جنسی زوجین تأثیر دارد. یافته‌های این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر دیدگاه دل‌بستگی می‌تواند بر دیگر متغیرها تأثیرگذار باشد. دوبای، کیندرواتر و لارا (۲۰۰۸) دریافتند زوج‌درمانی آمیخته از دیدگاه دل‌بستگی و روایت‌درمانی بر تغییر الگوهای ارتباطی زوجین اثر دارد. پیش‌ازاین پیوند سازه‌های دل‌بستگی و سازش همسران آشکار شده است؛ پژوهش‌های امین پور، مام شریفی، بایزیدی و احمدزاده (۲۰۱۶)، کوکولوند و زینی حسن وند (۲۰۱۵)، هارمس (۲۰۱۱)، اوزمن و آتیک (۲۰۱۰) و هرو (۲۰۱۰) همگی نشانگر همبسته معنی‌دار آن‌ها بوده است. پس با توجه به این پژوهش‌ها و پژوهش حاضر روشن است دل‌بستگی در سازش یافتگی زناشویی موثر است.

در این پژوهش با آموزش افزایش عشق و مراقبت، توانمندسازی زوجین در بیان و ابراز خواسته‌ها و نیازهای فردی مربوط به دل‌بستگی و بی‌آلایشی، افزایش اعتماد و دادگری در زندگی مشترک، افزایش مهارت همکشی کارآمد در زمینه‌های پراج زندگی، افزایش آگاهی درباره چگونگی الگوهای همکشی، افزایش مهارت‌های حل مسئله، حل تعارض توانسته است رابطه زوجین را تغییر دهد و مایه بهبود رابطه زناشویی و افزایش سازش یافتگی زناشویی شود. زوجین یاد گرفتند که در روابط خود احساس امنیت را پدید آورند. در سایه این امنیت همسران بهتر می‌توانند، دست‌نیاز به سوی یکدیگر دراز کرده و از یکدیگر حمایت کنند و با تعارض و تنش به گونه‌ای مثبت رویارو شوند و برآیند اینکه روابط شادتر، پایدارتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. آنان همچنین آموختند که در دسترس بودن و پاسخگویی عاطفی، بلوک‌های سازنده روابط ایمن هستند. هنگامی امنیت در روابط حفظ می‌شود که همسران در دسترس بودن یکدیگر را در زمان نیاز درک کنند و نقش مراقبت‌جوینده و مراقبت‌کنندگی خود را به خوبی ایفا کنند. فرد مراقبت‌جوینده به گونه شایسته‌ای ناراحتی خود را نشان می‌دهد، نیازهای خود را بیان می‌کند، با همسر خود ارتباط برقرار می‌کند و با کوشش‌های همسرش در راستای آسایش او، احساس آرامش می‌کند.

مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی بر بعد رضایت تأثیر داشته است و رضایت در مرحله پس‌آزمون افزایش داشته و در مرحله پیگیری تأثیر خود را حفظ کرده است. رضایت زوجی، تراز شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارضات تجربه‌شده در رابطه را پوشش می‌دهد. احمدزاده، فرامرزی، شمسی و

صمدی (۱۳۹۱) و زارع، غباری بناب، شمس و صادق خانی (۱۳۹۲) نیز به بررسی رابطه شیوه‌های دل‌بستگی با رضایت زناشویی پرداختند و نتیجه گرفتند که میان شیوه دل‌بستگی ایمن با رضایت زناشویی، رابطه مثبت و میان شیوه‌های دل‌بستگی نایمن با رضایت زناشویی، رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. در تبیین رضایت زناشویی می‌توان گفت که مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی با ارائه تکالیف عملی در نشست‌ها و با آموزش روش‌های کارساز در حل تعارض‌های زناشویی، زمینه افزایش سازش یافتگی زناشویی را فراهم کرده است. با یادگیری چگونگی حل تعارضات و کاهش آن شادی میان زوجین و در خانواده افزوده می‌شود و به تبع آن رضایت زناشویی افزایش پیدا می‌کند. دو وظیفه مهم که در کارگاه آموزشی مبتنی بر دل‌بستگی پیش کشیده شد ارضای نیازهای یکدیگر و حمایت روانی و اجتماعی و مراقبت از همدیگر بود. در صورت بی‌توجهی به انجام هر یک از این دو وظیفه، زمینه پدیدار شدن تعارضات و ناسازش یافتگی و نارضایتی زناشویی بیشتر می‌شود. با دادن تکالیفی به زوجین در مورد توجه به یکدیگر و رفع نیازهای متقابل، رضایت از روابط زناشویی فراهم شد. همچنین حمایت و مراقبت از همسر مایه افزایش رضایت و در نتیجه افزایش سازش یافتگی زناشویی گردید.

مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی بر بعد همبستگی زناشویی نیز تأثیر داشته و همبستگی همسران در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته و در مرحله پیگیری تأثیر خود را حفظ کرده است. همبستگی زناشویی اشاره به این دارد که چند وقت یک‌بار همسران همراه با هم درگیر فعالیت‌های مشترک می‌گردند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که همبستگی زوجی یک ویژگی وابسته به مهارت‌های اجتماعی است و به احتمال زیاد تحت تأثیر مهارت‌های ارتباطی قرار دارد. با فراگیری انواع مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیر کلامی در این کارگاه آموزشی و افزایش تبادلات مثبت در میان زوجین می‌توان این نتیجه را پیش‌بینی کرد. زوجین با آموزش مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیر کلامی همچون گوش دادن، بازتاب محتوا و احساس، ارائه بازخورد و توجه غیر کلامی می‌توانند بهتر و راحت‌تر باهم ارتباط برقرار کرده که منجر به درک یکدیگر می‌شود و سعی می‌کنند اهداف، برنامه‌ها، علایق و سرگرمی‌های خود در میان بگذارند و برای رسیدن و انجام دادن آن‌ها با همسر خود برنامه‌ریزی کنند.

مداخله روان-آموزشی دل‌بستگی بر بعد هماوایی زناشویی تأثیر داشته است. هماوایی در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته و در مرحله پیگیری تأثیر خود را حفظ کرده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، با توجه به اینکه منظور از هماوایی اندازه‌گیری هر یک از زوجین به توجه به نظرات همدیگر، نبود گرایش به مخالفت و نپذیرفتن بی‌دلیل نظرات همسر است، یکی از اهداف این آموزش ابراز نظر، آموزش

مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیر کلامی و حل مسئله بود. توجه به نقطه نظرات همسر، بازگویی کردن، روشن‌سازی، ارائه بازخورد به بهبود مهارت‌های ارتباطی زوجین کمک کرد؛ و همچنین زوجین توانستند هماهنگی لازم میان ارتباط کلامی و غیر کلامی برقرار نمایند و قادر شوند به کلیه ژست‌ها و حالات بدنی گوینده توجه کنند و خود نیز به هنگام گوش دادن از ژست‌ها و حالات بدنی مناسب جهت تائید و اعلام درک طرف مقابل استفاده کنند. همچنین زوجین با یادگیری مهارت حل مسئله قادر می‌شوند به جای نشان دادن واکنش‌های هیجانی نسبت به نظر همسر مانند دادویداد کردن، خشم، خود را به بی‌خیالی زدن، دوری از چالش و تبه کردن وقت، از واکنش بهنجار یعنی شیوه حل مسئله برای رسیدن به هماوایی استفاده کنند.

مداخله روان آموزشی دل‌بستگی بر ابراز هیجانی در مرحله پس‌آزمون افزایش داشته و در مرحله پیگیری تأثیر خود را حفظ کرده است. از آنجاکه خود دل‌بستگی دارای یک زیرسیستم هیجانی است و بر هیجان‌ات و عواطف تأثیر دارد، بنابراین این تأثیر بر هیجان از راه دل‌بستگی می‌تواند بر سازش یافتگی نیز اثرگذار باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که این مداخله کمک کرده است تا زوجین با شیوه دل‌بستگی و طرح‌واره‌های ارتباطی خود و همسر خود آشنا شوند، این آشنایی باعث می‌شود تا دیدگاهی منعطف درباره یکدیگر پیدا کنند؛ و با یادگیری مهارت‌هایی مانند شیوه نشان دادن درست نیازها و احساسات به یکدیگر، عشق‌ورزی و همدلی کردن، محبت خود را بیشتر ابراز نمایند.

با توجه به میانگین‌ها در مرحله پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش، مشخص شد که زوجین جستارهای آموزشی را یاد گرفته، توانایی بیشتری در انجام وظایف و نقش‌های همسری خود کسب نموده، تکالیف ارائه‌شده را انجام داده و برای بهبود رابطه با همسر کوشش کرده‌اند. از محدودیت‌های این پژوهش این است که بر زوجین شهر اصفهان اجرا شده است. با توجه به اینکه عوامل فرهنگی، قومی و شیوه زندگی در روابط زناشویی تأثیرگذار است، تعمیم آن باید با احتیاط و با توجه به شرایط فرهنگی صورت گیرد؛ و اینکه به دلیل طولانی بودن پژوهش با توجه به انجام پیگیری، تغییر شرایط و نبود هماهنگی و نبود گرایش افراد گروه گواه برای شرکت در آموزش، این آموزش بر گروه گواه اجرا نشد. با توجه به بدیع بودن و تازه بودن محتوای بسته روان-آموزشی برگرفته از دیدگاه دل‌بستگی و از برای اینکه پژوهش در شهر اصفهان صورت گرفته و مسائل فرهنگی در زندگی زناشویی افراد تأثیر دارد، پیشنهاد می‌شود این پژوهش در شهرها، قومیت‌ها و فرهنگ‌های دیگر تکرار شود و همچنین اثر آن را بر دیگر متغیرها بررسی کرد. از برآیندهای این پژوهش و نشست‌های آموزشی آن می‌توان در درمانگاه‌های مشاوره خانواده، فرهنگسراها و مراکز بهزیستی برای بالا بردن سازش یافتگی زناشویی استفاده کرد.

سپاسگزاری. این پژوهش از رساله‌ای با نام «تدوین بسته آموزش زوجی مبتنی بر دل‌بستگی و تأثیر آن بر سازگاری زناشویی» اخذ شده است و انجام آن با پشتیبانی اعضای گروه علمی مشاوره خانواده فراهم شد، از آن بزرگواران که در راستی آزمایشی ساختار و محتوای مداخله یاری رساندند سپاسگزاریم. همچنین از فرهنگسرای خانواده شهر اصفهان و زوجین شرکت‌کننده که در انجام این پژوهش همکاری و مشارکت داشته‌اند تقدیر و تشکر می‌شود.

## منابع

- امانی، احمد؛ ثنایی ذاکر، باقر؛ نظری، علی محمد؛ نامداری پژمان، مهدی. (۱۳۹۰). اثربخشی دو رویکرد طرح‌واره درمانی و دل‌بستگی درمانی بر سبک‌های دل‌بستگی در دانشجویان مرحله عقد. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱(۲)، ۱۹۱-۱۷۱.
- بطلاتی اصفهانی، سعیده. (۱۳۸۷). تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر نظریه دل‌بستگی بر رضایت جنسی و صمیمیت جنسی زوجین شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان.
- حسینی، بیتا. (۱۳۹۴). زوج‌درمانی تحلیلی (چاپ دوم). تهران: جنگل.
- خوشابی، کتابون؛ ابوحمزه، الهام. (۱۳۹۳). نظریه دل‌بستگی بالینی (چاپ دوم). تهران: دانه.
- دانش، عصمت. (۱۳۸۹). افزایش سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار با مشاوره از چشم‌اندازی اسلامی. مجله مطالعات روان‌شناختی، ۶(۲)، ۱۸۶-۱۶۷.
- دیباچی فروشانی، فاطمه السادات؛ امامی پور، سوزان؛ محمودی، غلامرضا. (۱۳۸۸). رابطه سبک‌های دل‌بستگی و راهبردهای حل تعارض بر رضایتمندی زناشویی زنان. فصلنامه اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۳(۱۱)، ۷۷-۱۰.
- رجبی، غلامرضا؛ حیات‌بخش، لیدا؛ تقی پور، منوچهر. (۱۳۹۴). الگوی ساختاری رابطه مهارتمندی هیجانی، صمیمیت، رضایت و سازش یافتگی زناشویی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۵(۱)، ۹۲-۶۸.
- رضا پور میر صالح، یاسر؛ عینی، ابراهیم؛ آیین‌پرست، ندا؛ حشمی، فاطمه. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان مبتنی بر دل‌بستگی بر عملکرد خانواده مادران دارای سبک دل‌بستگی نایمن. مجله مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۴(۱۵)، ۱۲۶-۱۰۵.
- زارع، حسین؛ غباری بناب، باقر؛ شمس، علیرضا؛ صادق خانی، اسدالله. (۱۳۹۲). رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و بخشش با رضایت زناشویی زوجها. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۳(۱)، ۴۴-۲۲.
- ستاری، فاطمه. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش علاقه اجتماعی بر سازگاری و رضایت زناشویی زوجین شهرستان نجف‌آباد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه اصفهان.



- سلیمی، هادی؛ محسن زاده، فرشاد؛ نظری، علی محمد. (۱۳۹۵). پیش‌بینی سازش یافتگی زناشویی بر اساس انسجام خانوادگی، زمان باهم بودن و منابع مالی در معلمان زن. *فصلنامه زن و جامعه*، ۷(۲۷)، ۱۹۲-۱۷۵.
- فتوت، هدی. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی زوجین. *فصلنامه مددکاران اجتماعی متخصص*، (۱)، ۹۵-۱۱۰.
- هنرپروران، نازنین. (۱۳۹۱). *رویکرد هیجان مدار در زوج‌درمانی* (چاپ اول). تهران: داتره.

## References

- Deborah, C., & Kathrin, B. (2009). Do Spousal Discrepancies in Marital Quality Assessments Affect Psychological Adjustment to Widowhood? *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 495- 509.
- Duba, J. D., Kindsvatter, A., & Lara, T. (2008). Treating infidelity: considering narratives of attachment. *The Family Journal: counseling and Therapy for couples and families*, 16 (4), 293- 299.
- Ebenuwa- Okoh, E. E. (2010). Gender and age as moderarors of the relationship between environmental varia bles and marital adjustment among married persons. *Educational Research*, 2 (1), 745-751.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. (2016). *Adult Attachment A Concise Introduction to Theory and Research*. Amsterdam. Academic Press is an imprint of Elsevier, Amsterdam: Elsevier Inc.
- Harms, P. D. (2011). Adult Attachment styles in the workplace. *Human Resource Management Review*, 21(4), 285- 296.
- Heru, A. (2010). Improving marital quality in women with medical illness: integration of evidence-based programs into clinical practice. *Journal of Psychiatric Practice*, 16(5), 297-305.
- Hunter, J., & Maunder, R. (2016). *Improving patient treatment with attachment theory, A guide for primary care practitioners and specialists*. New York: Springer.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford
- Ozmen, O., & Atik, G. (2010). Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals. *Procedia- Social and Behavioral sciences*, 5, 367- 371.
- Scheeren, P., Vieira, R. V. A., Goulart, V. R., & Wagner, A. (2014). Marital Quality and Attachment: The Mediator Role of Conflict Resolution Styles. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24 (58), 177- 186.
- Sesemann, E. M., Kruse, J., Gardner, B. C., Broadbent, C. L., & Spencer, T. (2016). Observed attachment and self-report affect within romantic relationships. *Journal of couple & Relationship Therapy*, 16 (2), 102-121.

## References (In Persian)

- Amani, A., Sanaiezaker, B., Nazari, A. M., & Namdaripejeman, M. (2011). Comparison of the Effectiveness of Schema Therapy and Attachment Therapy on Attachment Styles in Contractually Engaged Students. *Journal of Family Counseling Psychotherapy*, 1(2), 171- 191.

- Aminpour, M., Mamsharifi, M., Bayazidi, S., & Ahmadzadeh, M. (2016). Relation of attachment styles and marital adjustment among young couples. *World Scientific News*, (29), 111-123.
- Botlani Isfahani, S. (2008). *The effect of couple therapy based on attachment theory on sexual satisfaction and intimacy of couples in Isfahan*. Master thesis of family counseling, Isfahan University.
- Danesh, E. (2010). Improving marital adjustment levels of incompatible couples with Islamic counseling. *Psychological Studies*, 6(2), 167-186.
- Dibaji Ferooshani, F. S., Emamipour, S., & Mahmoudi, GH. (2009). Relationship between attachment styles and conflict resolution patterns with womens marital satisfaction. *Thought and Behavior in clinical psychology*, 3(11), 10-77.
- Fotovvat, H. (2012). The Effectiveness of Emotional Intelligence Education on Couples' Marital Adaptation. *Journal of Technical Social Workers*, (1), 95-110.
- Honarparvaran, N. (2012). *Emotion-Oriented Approach in Couple Therapy* (first edition). Tehran: Dangeh Publishing.
- Hoseini, B. (2015). *Analytical Couple Therapy* (second edition). Tehran: Forest Publishing.
- Khooshabi, K., & Abouhamzeh, E. (2014). *Bowlby Attachment Theory* (second edition). Tehran: Dangeh Publishing.
- Kokolvand, M., & Zeini Hasanvand, N. (2015). The relationship between attachment styles and marital adjustment in teacher couples in city of Khorramabad. *Technical Journal of Engineering and Applied Sciences*, 5 (s), 451-455.
- Rajabi, GH. R., Hayatbakhsh, L., & Taghipour, M. (2015). Structural Model of the Relationship between Emotional Skillfulness, Intimacy, Marital Adjustment and Satisfaction. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 5 (1), 68-92.
- Rezapour Mirsaleh, Y., Eini, E., Aeinparast, N., & Hashami, F. (2014). The Efficacy of Attachment-Based Treatment on Family Function of Mothers with Insecure Attachment Style. *Quarterly of Clinical Psychology Studies*, 4 (15), 105-126.
- Salimi, H., Mohsenzadeh, F., & Nazari, A. M. (2016). Prediction of Marital Adjustment Based on Family Solidarity, Time for Togetherness and Financial Sources in Female Teachers. *Quarterly Journal of Woman & society*, 7(27), 175-192.
- Sattari, F. (2008). *The effect of social interest education on marital satisfaction and compatibility of couples in Najaf Abad city*. Master thesis of family counseling, Isfahan University.
- Zaree, H., Ghobari Bonab, B., Shams, A. R., & Sadeghkhan, A. (2013). Investigation the Relationship between Attachment Styles and Forgivingness with Marital Satisfaction in Couples. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 3(1), 22- 44.