

Effectiveness of Olson circumplex model training on attachment styles and marital conflicts in couples exposed emotional divorce

Received: 12 - 8 - 2019

Accepted: 18 - 3 - 2020

Sanaz khodadust

PhD. Student of Psychology, faculty of psychology and social science, Islamic Azad University, Rudhen, Iran.

Hosein ebrahimi moghadam

Associate Professor, psychology, faculty of psychology and social science, Islamic Azad University, Rudhen, Iran. (Corresponding Author)

hem_psy@yahoo.com

Abstract

Emotional divorce plays a vital role in family breakdown that its consequences are more than legal divorce. Attachment style and marital conflict are effective psychological factors in creating emotional distance between couples. Attachment styles provides a framework for understanding marital relationships and Conflict Management. This research was conducted aiming at determining the effectiveness of Olson circumplex model training on behaviors arising from attachment styles and marital conflicts. The study was a semi-experimental research of pretest-posttest type with a control group. 16 couples were selected among the applicants seeking couples' treatment to Neiestan clinic in the year 95-96, they were selected by using purposeful sampling method. After the interview, they were assigned to two experimental and control groups (two groups of eight couples) by random sampling. During the execution of the program, a couple in test group was went out. Before and after training, Gottman's emotional divorce questionnaire (1995), Collins & Reed attachment styles questionnaire (1990), Marital conflict questionnaire's Sanai (1387) were executed as research instruments in both groups, after collecting data, the findings that obtained from data analysis by covariance method indicated that there is a significant difference in conflict scores ($F=7.778$, $Sig = 0.01$) and maladaptive behaviors caused by avoidance ($F= 11.873$, $Sig= 0.002$) and anxiety attachment / ambivalence ($F=22.611$, $Sig= 0.0001$) between the two groups but there was no significant difference in the secure attachment variable ($F= 2.549$, $Sig=0.123$) ($p< 0.05$). According to the findings, this method seems to be effective in reducing marital conflict behaviors as well as behaviors arising from unsafe attachment styles.

Key words: *attachment style, emotional divorce, marital conflict, Olson circumplex model*

citation

Khodadust, Sanaz. Ebrahimi Moghaddam, Hossein. (2020). Effectiveness of Olson Circumplex Model training on Attachment Styles and Marital Conflicts in Couples exposed Emotional Divorce. *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 2, 53-72.

کارآمدی آموزش الگوی گشتاوری السون بر سبک‌های دل‌بستگی و تعارض‌های زناشویی زوجین در معرض طلاق هیجانی

دریافت: ۱۳۹۸-۰۶-۲۱ پذیرش: ۱۳۹۸-۱۱-۲۸

دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

ساناز خدادوست

دانشیار، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران. (نویسنده مسئول)

حسین ابراهیمی مقدم

روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

hem_psy@yahoo.com

چکیده

طلاق هیجانی مهم‌ترین عامل ازهم‌گسیختگی خانواده است که آثار و پیامدهای آن بیشتر از طلاق قانونی است. سبک دل‌بستگی و تعارض زناشویی از عوامل روانشناسی مؤثر در ایجاد فاصله عاطفی میان زوجین است. سبک‌های دل‌بستگی چارچوبی را برای فهم دقیق و بهتر روابط زناشویی و شیوه‌های مقابله با تعارض فراهم می‌کند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی مدل گشتاوری السون بر سبک‌های دل‌بستگی و تعارض‌های زناشویی در زوجین در معرض طلاق هیجانی بود. پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. از بین مراجعه‌کنندگان متقاضی زوج‌درمانی به کلینیک نیستان در فاصله سال ۹۶-۹۵، تعداد ۱۶ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند که پس از مصاحبه به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه (دو گروه ۸ زوجی) قرار گرفتند؛ در طول اجرای برنامه، یک زوج از گروه آزمایش خارج شد. قبل و پس از آموزش، پرسشنامه‌های طلاق هیجانی گاتمن (۱۹۹۵)، سیاهه سبک‌های دل‌بستگی کولینزو رید (۱۹۹۰) و پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنایی (۱۳۸۷) اجرا و بعد از جمع‌آوری داده‌ها، با استفاده از روش تحلیل کوواریانس بررسی شدند. نتایج تفاوت معناداری را در نمرات تعارض ($F=7/778$ و $Sig=0/01$) و رفتارهای مخرب برخاسته از دل‌بستگی اجتنابی ($F=11/873$ و $Sig=0/002$) و اضطرابی/دوسوگرا ($Sig=0/0001$) و بین دو گروه نشان دادند اما در متغیر دل‌بستگی ایمن ($F=2/549$ و $Sig=0/123$) تفاوت معناداری ایجاد نکرد ($F=23/611$). بر اساس یافته‌ها، این روش به نظر می‌رسد در کاهش رفتارهای متعارض زناشویی و نیز رفتارهای برخاسته از سبک‌های دل‌بستگی ناایمن اثربخش باشد.

واژه‌های کلیدی: مدل گشتاوری السون، تعارض زناشویی، سبک دل‌بستگی، طلاق هیجانی

خدادوست، ساناز، ابراهیمی مقدم، حسین. (۱۳۹۸). کارآمدی آموزش الگوی گشتاوری السون بر سبک‌های دل‌بستگی و تعارض‌های زناشویی در افراد در معرض طلاق هیجانی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۲، ۷۲-۵۳.

ارجاع

مقدمه

ازدواج اولین تعهد حقوقی است که افراد در بزرگ‌سالی بر مبنای ایجاد پیوند عاطفی با شریک زندگی خود برقرار می‌کنند (هادی و همکاران، ۱۳۹۵). این در حالی است که بزرگ‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین مسئله شخصی هر فرد که به طلاق منجر می‌شود، ازدواج غیر رضایت‌بخش است. با این وجود طلاق تنها شاخص نشان‌دهنده ازدواج نامطلوب نیست. احتمالاً بسیاری از افراد علی‌رغم داشتن یک زندگی زناشویی ناخوشایند و ناشاد طلاق نمی‌گیرند. آمار فزاینده طلاق نشانگر تغییرات عمده در ساختار و کارکرد نهاد خانواده است. با این حال آمار رسمی طلاق به‌طور کامل نشان‌دهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست؛ زیرا در کنار آن آماری بزرگ‌تر به طلاق هیجانی اختصاص دارد (خان محمدی، بزازیان، امیری مجد، ۱۳۹۷). فقدان درک صحیح از رفتار و گفتار یکدیگر (سوء برداشت‌ها و سوء تفاهم‌ها)، نداشتن شناخت کافی از تمایلات و اشتیاق طرف مقابل و عاقبت سردی نسبت به شریک زندگی، در کنار هم باعث می‌شود تا یک طلاق هیجانی در زندگی زوج‌ها شکل بگیرد. پژوهش‌ها و گزارش‌ها نشان می‌دهد با وجود تلاش زوج‌های متأهل برای بهبود و تقویت زندگی زناشویی، تنها زمانی به مشاوره تخصصی روی می‌آورند که سال‌ها با یکدیگر درگیری‌های لفظی و کشمکش‌های ناخوشایند داشته‌اند و در طول این مدت دست کم یکی از آن‌ها به طلاق فکر کرده است (السون، السون-سیگ و لارسون، ۲۰۱۱).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که متغیرهای روان‌شناختی زیادی می‌توانند طلاق هیجانی را پیش‌بینی کنند (خان محمدی، بزازیان، امیری مجد، ۱۳۹۷) که تعارض‌های زناشویی از جمله آن‌هاست (صفایی را دو وارسته، ۱۳۹۲). تعارض، شایع‌ترین و غیرقابل اجتناب‌ترین رخداد در روابط زناشویی است (لوف، شکری و قنبری، ۱۳۹۳).

تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها، روش‌های ارضای آن‌ها، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌های رفتاری و رفتارهای غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (رجبی، موسویان نژاد، تقی پور، ۱۳۹۳). این تفاوت در عقاید، ارزش‌ها، نیازها، خواسته‌ها و عادات در زندگی روزمره با در نظر گرفتن این که هیچ رابطه انسانی عاری از نزاع و سوء تفاهم نیست امری طبیعی است (Tolorunleke, 2014) که با بیان احساسات منفی متجلی می‌شود و می‌تواند موقعیتی برای روشن‌سازی و تفسیر انتظارات درباره روابط بین فردی و شریک زندگی برای هر یک از زوجین فراهم آورد. شدت تعارض می‌تواند در دامنه‌ای از تفاوت آشکار در نظرات زوج‌ها تا اختلاف‌های جدی در ارزش‌ها و آرزوها قرار گیرد؛ بنابراین آنچه باعث تفاوت زوجین به هنگام بروز تعارض می‌شود فرایند حل تعارض است که شامل مسیرهای متنوعی است که می‌تواند به نتایج سازنده یا اختلاف، کشمکش و جدال‌های زناشویی منجر شوند (بابا خانی، نوایی نژاد، شفیع‌آبادی، کیامنش، ۱۳۹۴).

بر اساس پیشینه پژوهشی در این زمینه، تعارض می‌تواند سبب بروز نفاق، پرخاشگری، ستیزه‌جویی و سرانجام اضمحلال و زوال خانواده شود (جلالی، حیدری، داودی، آل یاسین، ۱۳۹۸). گاهی تعارض، مدیریت ناکارآمد و آشفتگی رابطه را به دنبال دارد (Dildar, Sitwat and Yasin, 2013). اگر همسران روش سازنده‌ای را برای مقابله با تعارض به کار نگیرند، ممکن است به تدریج از یکدیگر جدا شوند (Olson, 2009)؛ بنابراین سناریوی طلاق یک معرکه ناگهانی نیست، بلکه فقدان تدریجی

صمیمیت^۱ و نزدیکی است (حسینی حاجی بکنده، نوایی نژاد، کیامنش، ۱۳۹۵)؛ علاوه بر این نتایج به دست آمده از پژوهش‌ها بر نقش قابل توجه تعارض زناشویی در ایجاد و بروز دل‌زدگی زناشویی تأکید داشته‌اند (Birditt, Brown, Orbuch & McIlvane, 2010).

از دیدگاه رویکرد سیستمی، اختلافات زناشویی از جایی آغاز می‌شود که هر کدام از طرفین سعی می‌کنند به نحوی، دیگری را وادار به تغییر کند؛ اما این تغییری نیست که با رضایت باشد بنابراین بعدها خواه به صورت علنی و خواه به طور ضمنی ابراز می‌شود. هر شخصی که رابطه بلندمدتی را (بیش از یک سال) تجربه کرده باشد، می‌داند که حفظ کردن یک رابطه، کاری دشوار است. زمانی که دو فرد در یک رابطه برای مدت طولانی شرایط ناخوشایندی را از وجود یکدیگر تجربه می‌کنند این باعث می‌شود که تضادها و مشکلاتشان را با تمرکز بر آن‌ها بزرگ‌تر ببینند و در نتیجه به هنگام رویارویی با مشکلات جدید، بدبینانه و ناامیدانه به سمت نکات منفی روابطشان متمایل می‌شود (السون، السون-سیگ و لارسون، ۲۰۱۱).

یکی از پارادایم‌های تبیین‌کننده تعارض نظریه‌ی دل‌بستگی است (Zacchilli, Hendrick & Hendric, 2009). بر اساس این نظریه می‌توان چارچوب منسجمی را برای فهم سبک‌های خاص تعارض در زمینه روابط عاشقانه فراهم آورد (ملکی، ذبیح زاده، پناغی، رشیدی و باقری، ۱۳۹۳). سبک دل‌بستگی زوجین یکی از عوامل مهم در روابط زناشویی است، زیرا دل‌بستگی چارچوبی فراهم می‌کند که به فهم دقیق و بهتر روابط زناشویی و شیوه‌های مقابله با تعارض زوجین کمک می‌کند (Kimberly & Baker, 2008؛ کریمی، کرمی، دهقان، ۱۳۹۳). با گسترش مرزهای نظریه دل‌بستگی به روابط بزرگ‌سالی، این نظریه نیز چارچوب مناسبی را برای درک بهتر پیوندهای بزرگ‌سالان و روابط زوجین ارائه کرده است.

یک رابطه امن با فردی صورت می‌پذیرد که نسبت به او احساس دل‌بستگی بشود. این ارتباط امن بیشتر با همسر شکل می‌گیرد، افرادی که احساس ایمنی می‌کنند به همسر خود دل‌بستگی روش‌تر، منسجم‌تر و پیوسته‌تری داشته و احساس مثبتی نسبت به خود دارند (بدیهی زراعتی، موسوی، ۱۳۹۵). برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک‌های دل‌بستگی برحسب اینکه ایمن یا نایمن باشند، هر کدام به شکلی می‌توانند روی سازگاری و ناسازگاری بین زن و شوهر تأثیر بگذارند (Gouin, Glaser, Loving, Malarkey, Stowell, Houts, Kiecolt-Glaser, 2009).

محققان، سبک‌های دل‌بستگی را در بزرگ‌سالان شناسایی کرده‌اند (کریمی بلداجی، ثابت زاده، فلاح چای، زراعتی، ۱۳۹۲). طبقه‌بندی Hazan & Shaver (1994) از سبک‌های دل‌بستگی در بزرگ‌سالی بر مبنای اصول نظریه Bowlby (1991) بدین ترتیب است: سبک دل‌بستگی ایمن^۲، سبک دل‌بستگی اجتنابی^۳ و سبک دل‌بستگی دوسوگرا^۴. Bartholomew & Horowitz در تحقیقی بر سبک‌های دل‌بستگی در میان جوانان، مدلی با چهار طبقه ارائه دادند به این ترتیب که: (۱) طبقه اول نشان‌دهنده حس ارزشمندی (لیاقت عشق‌ورزیدن) بعلاوه انتظار این که افراد دیگر به تدریج آن‌ها را بپذیرند و در مقابل رفتار و احساس آن‌ها پاسخگر باشند. پژوهشگران این طبقه را به عنوان دل‌بستگی ایمن نام‌گذاری کردند؛ (۲) طبقه

1. intimacy
2. Secure
3. Avoidant
4. Ambivalent

دوم شامل احساس بی‌ارزشی (نداشتن توانایی عشق‌ورزی) به همراه دریافت ارزشیابی مثبت از دیگران است. این خصوصیت فرد را به سمت تلاش بسیار برای خودارزشمندی از طریق دریافت پذیرش از سمت دیگران می‌کند یعنی فرد زمانی احساس خوبی درباره‌ی خود دارد که دیگران او را تأیید کنند. هازن و شیور این طبقه را با عنوان گروه دوسوگرا مشخص کردند (Hazan & Shaver, 1998؛ کریمی، کرمی، دهقان، ۱۳۹۳) و Main, Kaplan (1995) این گروه را با عنوان سبک دل‌مشغول یا تنیده مشخص کرده‌اند؛ (۳) طبقه سوم مشخص‌کننده احساس بی‌ارزشی (نداشتن توانایی عشق‌ورزی) به همراه این انتظار است که دیگران (غیرقابل اعتماد و طرد کننده)، به‌طور ناخوشایندی آن‌ها را طرد خواهند کرد. این افراد با این سبک دل‌بستگی، با اجتناب از نزدیک شدن به دیگران تلاش می‌کنند تا خود را در برابر طرد شدن احتمالی از سوی دیگران محافظت کنند. اگرچه این سبک از دل‌بستگی به‌طور صریح در پژوهش‌های قبلی بر دل‌بستگی بزرگ‌سالان مورد بحث قرار نگرفت با این حال این سبک احتمالاً تا حدودی مطابق با سبک اجتنابی مطرح شده توسط Hazan & Shaver است و در نهایت (۴) طبقه چهارم عشق-ارزشمندی به همراه بدبینی نسبت به دیگران است. این افراد با پرهیز از برقراری روابط صمیمانه با دیگران و داشتن استقلال و عدم پذیرش از خودشان در مقابل ناامیدی محافظت می‌کنند. Main, Kaplan (1985) این سبک رفتاری را مطابق با رویکرد دل‌بستگی نایمن یا جدا-کننده می‌دانستند در حالی که Bartholomew & Horowitz آن را اجتنابی-جداکننده نام‌گذاری کرده‌اند. بر این اساس می‌توان گفت افراد با سبک دل‌بستگی ایمن در رابطه زناشویی خود احساس آسودگی دارند و از کنار گذاشته شدن توسط دیگران نمی‌ترسند. در حالی که افراد دوسوگرا معمولاً در روابط خود ترس از طرد شدن دارند و افراد اجتنابی در روابط صمیمانه احساس راحتی و اعتماد نمی‌کنند (خوش‌لهجه صدق و صلیبی، ۱۳۹۴).

پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد بزرگ‌سالان با سبک دل‌بستگی ایمن، عواطف منفی کمتری را تجربه می‌کنند و روابط مستحکم با کسانی برقرار می‌کنند که بتوانند هنگام درماندگی هیجانی از آن‌ها حمایت بگیرند (Stein, Siefert, Stewart & Hilsenroth, 2011). بنابراین، این افراد با احتمال کمتری به هنگام بروز مشکل در روابط زناشویی به کناره‌گیری عاطفی یا تخریب وجهه اجتماعی همسر خود، برای حل معضل اقدام می‌کنند. در واقع زوجینی که دل‌بستگی ایمن دارند نسبت به یکدیگر متعهدتر هستند و از رابطه‌ی بین فردی خود بیشتر احساس رضایت می‌کنند و این امر سبب تداوم رابطه‌ی بین آن‌ها می‌شود (بشارت، مدنی، پور حسین، ۱۳۹۳). در صورتی که نارضایتی و ناخشنودی در رابطه به کوتاهی کردن و ناتوانی در دل‌بستگی در رابطه منجر می‌شود (علوی، امان‌الهی، عطاری، کرابی، ۱۳۹۷).

الگوی گشتاوری السون از جمله الگوهای مؤثر در حوزه خانواده بوده است که تاکنون تحقیقات کاربردی کمی بر اساس این رویکرد در کشور ما انجام شده است (مستوفی سرکاری، قمری، حسینیان، ۱۳۹۸). السون مدل خود را بر اساس رویکرد سیستمی مطرح نمود. این رویکرد، بیشتر از عوامل درونی بر مهار عوامل برون فردی و محیطی ایجادکننده تعارض تمرکز دارد و بیشتر متمرکز بر آموزش و بازسازی عملکرد رفتاری است (Pinsof, Breunlin, Russell, & Lebow, 2011). Olson (2011) در پژوهشی که بر روی ۵۰۰۰ زوج متأهل انجام داد به این نتیجه رسید که

ارتباط، صمیمیت زوج‌ها، انعطاف‌پذیری زوج‌ها، سازش‌پذیری شخصیت و حل تعارضات پنج ملاکی است که زوج‌های موفق را از زوج‌های ناموفق جدا می‌سازد. مستوفی سرکاری، قمری، حسینیان (۱۳۹۷) در تحقیق خود نشان دادند کاربرد الگوی السون به برقراری ارتباط مؤثر و کاهش تعارض در روابط زناشویی منجر می‌شود. حاجی بکنده، نوابی نژاد، کیامنش (۱۳۹۵)، نیز در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که با کاربرد الگوی السون زمینه برای افزایش تاب‌آوری و کاهش تعارضات فراهم می‌شود. نتایج پژوهش سپهوند، رسول‌زاده طباطبایی، بشارت، الهیاری (۱۳۹۳) نشان داد که کاربرد برنامه غنی‌سازی زناشویی انریچ که اولین بار توسط Olson، طراحی شد می‌تواند به بهبود مشکلات زناشویی، رضایت زناشویی، بهزیستی روان‌شناختی و کاهش درماندگی روانشناسی منجر شود. همچنین پژوهش انجام‌شده توسط قاسمی مقدم، بهمنی و عسگری (۱۳۹۲) نشان داد که استفاده از آموزش گروهی برنامه غنی‌سازی زناشویی به سبک السون، باعث می‌شود که همسران با انتظارات غلط و یا خطاهای رایج در تعبیر و تفسیرهایی که از رفتار خود و همسرشان دارند آشنا شده و در عین حال نحوه صحیح‌تر ابراز خواسته و تمایلات و انتقادات را فرا گرفته و بهتر بتوانند در جهت حل تعارض‌های بین فردی بکوشند.

به‌طور کلی می‌توان گفت مدل گشتاوری السون، مرکب از سیستم خانواده و روابط زناشویی است که در واقع پل ارتباطی مابین نظریه و عمل است. مدل السون با ارائه تصویری از پویایی‌های درون خانواده در سه بعد همبستگی خانواده (با هم بودن^۱)، انطباق‌پذیری (توانایی سازگاری با تغییرات) و ارتباطات خانواده مدل بالینی گشتاوری را جهت ارزیابی از کارکردها و فرایندهای خانواده و درمان ارائه نموده است (Olson & DeFrain, 2000). با توجه به مرور پژوهش‌ها و اهمیت موضوع و همچنین با تأکید بر اهداف درمان مبتنی بر مدل گشتاوری السون، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی این شیوهی درمانی بر متغیرهای سبک‌دل‌بستگی و تعارض‌های زناشویی بزوجین در معرض طلاق هیجانی انجام گرفت. بر این اساس دو سؤال پژوهشی که مطرح می‌شود عبارتند از:

- (۱) آیا نشست‌های روان-آموزشی مبتنی بر الگوی السون بر رفتارهای برخاسته از سبک‌دل‌بستگی زوجین در معرض طلاق هیجانی مؤثر است؟ (۲) آیا نشست‌های روان-آموزشی مبتنی بر الگوی السون بر کاهش تعارض زناشویی زوجین در معرض طلاق هیجانی مؤثر است؟

روش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه است. جامعه آماری شامل زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک مشاوره نیستان در شهر تهران و در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود که با توجه به ملاک‌های ورود و با روش نمونه‌گیری هدفمند، پس از مصاحبه، نمونه ۳۲ نفری آزمودنی‌های پژوهش گزینش شدند و ۱۶ زن و شوهر (دو گروه ۸ زوجی) به‌صورت تصادفی در دو گروه قرار گرفتند.

ابزار

مقیاس طلاق هیجانی^۱: Gottman (۱۹۹۸)، به نقل از موسوی و رحیمی نژاد، (۱۳۹۴) این پرسشنامه را در ۲۴ گویه به شکل دوگزینه‌ای بلی (یک) یا خیر (صفر) تنظیم کرده، چنانچه تعداد پاسخ‌های مثبت برابر هشت و بالاتر باشد به این معناست که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق هیجانی در او مشهود است. در نسخه اصلی ضریب پایایی مقیاس بالای ۰/۷۰ گزارش شده است. در نسخه ایرانی مقیاس از روش آلفای کرونباخ برای تعیین ضریب پایایی مقیاس استفاده شد که برای کل مقیاس ۰/۸۳ به دست آمد (امامی و عسکری، ۱۳۹۳).

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ-R)^۲: این پرسشنامه تجدیدنظرشده، دارای ۵۴ پرسش است که برای سنجش تعارضات زناشویی توسط ثنائی، براتی و بوستانی پور (۱۳۸۷) ساخته شده است (امانی، عیسی نژاد، علی پور، ۱۳۹۷). این پرسشنامه، هشت بعد یا زمینه تعارضات زناشویی را اندازه‌گیری می‌کند. در این پرسشنامه جهت نمره‌گذاری از روش لیکرت استفاده شده است. برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آن‌ها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. سؤال‌های خرده مقیاس‌ها از این قرار است: کاهش همکاری، پرسش‌های ۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵، ۳۴، کاهش رابطه جنسی، پرسش‌های ۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵، ۴۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، پرسش‌های ۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸، ۴۴؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، پرسش‌های ۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۳؛ کاهش رابطه فردی با خویشاوندان همسر و دوستان، پرسش‌های ۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۰، ۵۳؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، پرسش‌های ۲، ۱۰، ۱۷، ۲۴، ۳۳، ۳۹، ۴۸؛ کاهش ارتباط مؤثر پرسش‌های ۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲، ۵۴. حداکثر نمره هر خرده مقیاس مساوی با تعداد سؤال‌های آن خرده مقیاس‌ها ضربدر ۵ است. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر و تعارض کمتر است. بیشترین نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و کمترین آن ۵۴ است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر ۰/۵۳ و برای ۷ سنجه آن به شرح زیر است: کاهش همکاری ۰/۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۵، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۳، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۴، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۶۴ و جدا کردن امور مالی از همدیگر ۰/۵۱ و کاهش ارتباط مؤثر ۰/۶۹ (ثنائی، ۱۳۹۶).

سیاهه سبک‌های دل‌بستگی^۳: این مقیاس را ابتدا در سال (۱۹۹۰)، Collinz & reed تهیه کردند و در سال (۱۹۹۶) بازنگری شد که شامل خودارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط خود-توصیفی شیوه شکل‌دهی به دل‌بستگی‌های نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ ماده است که توسط علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت برای هر ماده سنجیده می‌شود. پاک‌دامن (۱۳۸۰)، روایی سازه این ابزار را با ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌ها در سطح معناداری ۰/۰۰۱ به ترتیب ۰/۳۱۳، ۰/۳۳۶- به دست آورد و ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌های وابستگی و نزدیک بودن در سطح معناداری ۰/۰۱۴ مقدار

1. Emotional divorce scale

2. Marital Conflict Questionnaire Revised

3. Collinz& reed attachment style

۰/۳۴۶ به دست آمد. کالینز (۱۹۹۶)، میزان آلفای کروناخ را برای هر زیرمقیاس آن، در دو نمونه ۱۷۳ و ۱۰۰ نفری از دانشجویان به ترتیب برای زیر مقیاس نزدیک بودن، ۰/۸۱، ۰/۸۲، زیرمقیاس وابستگی، ۰/۷۸، ۰/۸۰ و زیر مقیاس اضطراب، ۰/۸۵، ۰/۸۳ گزارش کرده است (امان‌اللهی و همکاران، ۱۳۹۵). در این پژوهش، آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی و همچنین آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس برای آزمون فرضیه‌ها استفاده شد.

مداخله

پروتکل جلسات از کتاب بازبینی روابط همسران تألیف السون-سیگ و لارسون (۲۰۱۱)، ترجمه نوایی نژاد و دارینی (۱۳۹۱) و نیز مقاله حسینی حاجی بکنده، نوایی نژاد، کیامنش (۱۳۹۵) تنظیم و طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در ۱۰ هفته پیاپی با نظارت استاد راهنمای این پژوهش برگزار شد. محتوای هر جلسه به شرح زیر بود:

جلسه نخست: آشنایی و بیان اهداف، آشنایی اعضا با مدرس و یکدیگر، برقراری رابطه حسنه و ایجاد جو همراه با اعتماد و امنیت، همکاری و صمیمیت، مشخص شدن اهمیت موضوع برای اعضا؛ اهداف برگزاری جلسات و آشنایی با مقررات گروه، آشنایی با چهارچوب کلی کار مدل چند مختصاتی السون، عقد قرارداد و ایجاد تعهد جهت همکاری و شرکت منظم در جلسات.

جلسه دوم: صمیمیت در روابط زوجینی، تعریف صمیمیت و ابعاد آن، بررسی موانع ایجاد صمیمیت، آموزش چگونگی برقراری صمیمیت، تمرین شیوه‌های صمیمیت.

جلسه سوم: نزدیکی و انعطاف‌پذیری، اهمیت توازن و انعطاف‌پذیری و نقشه زوج و نقشه خانواده، ایجاد توازن بین ثبات و تغییر و اجتناب از ثبات و تغییر افراطی، آشنایی با مشکلات رایج زوجینی در نزدیکی و انعطاف‌پذیری، بهبود پویایی زوجی‌ها. جلسه چهارم: تعارض، تعریف مفهومی تعارض زناشویی و درک طبیعی بودن وجود تعارض میان زوجین، استخراج شیوه‌های متداول برخورد با تعارض در میان شرکت‌کنندگان.

جلسه پنجم: شیوه‌های حل تعارض، آشنایی با گام‌های ۱۱ گانه بهبود بخشیدن و حل و فصل تعارض.

جلسه ششم: بهبود ارتباط جنسی، بیان اهمیت روابط جنسی، آشنایی با چرخه مسائل جنسی، عوامل بازدارنده رابطه صحیح جنسی، تشخیص و درمان اسطوره‌های جنسی غلط.

جلسه هفتم: ارتباط، اهمیت و ضرورت ارتباط و پیچیدگی آن؛ آشنایی با نحوه ارتباط زوج‌های موفق و مشکلات رایج در ارتباطات زوجین.

جلسه هشتم: مهارت‌های ارتباطی، انواع سبک و شیوه‌های ارتباطی و چگونگی تأثیر هر یک بر روابط، آشنایی با نحوه برقراری ارتباط مؤثر.

جلسه نهم: نقش‌ها و سنت‌ها/همکاری و کارگروهی، آشنایی با چگونگی تأثیر مدیریت تعیین نقش‌ها بر روابط زوجین، آشنایی با الگوهای کلاسیک قدرت در رابطه و تأثیر هر یک بر روابط زوجین، مشکلات رایج نقش در روابط زوجین، راه‌هایی جهت بهبود بخشیدن به نقش‌ها در رابطه.

جلسه دهم: جمع‌بندی، بررسی میزان کارایی و اثربخشی آموزش‌ها، شناسایی موانع اجرایی آموزه‌ها، ارائه راهکارها و توصیه‌هایی کلی برای زوجین.

شیوه اجرای پژوهش

جهت اجرای پژوهش حاضر، در ابتدا به روش‌های مختلفی مانند اطلاع‌رسانی از طریق کانال‌های کلینیک در صفحات مجازی، چسباندن اعلامیه، بروشور در کلینیک‌های مشاوره، فراخوانی انجام شد. بعد از ثبت‌نام از افراد، به‌منظور مشخص کردن واجد شرایط بودن داوطلبین با زوج‌های داوطلب شرکت در نشست‌ها مصاحبه انجام شد. زوج‌هایی واجد شرایط بودند که کمتر از ۶ سال از پیوند زناشویی آن‌ها گذشته باشد (علت انتخاب ۶ سال مدت ازدواج این بود که روابط زناشویی زوجین مشمول گذشت زمان باشد تا فرصت کافی برای برقراری پیوند عاطفی، چالش‌های زناشویی مختلف و فرصت‌های رویارویی با موقعیت‌های متفاوت باشد) و وضعیت تحصیلی آن‌ها دست کم دیپلم باشد، سابقه‌ی ابتلا به اختلال‌های سایکوز (اختلال‌های شخصیت مرزی و ...) نداشته باشند و فاقد سابقه‌ی خیانت باشند. به آزمودنی‌ها درباره‌ی ناشناس ماندن و محرمانه بودن اطلاعات آسودگی داده شد. سپس پرسشنامه طلاق هیجانی بین افراد توزیع شد تا افراد مناسب با هدف پژوهش شناسایی شوند. سپس پرسشنامه‌های سبک‌های دل‌بستگی و تعارضات زناشویی در بین آزمودنی‌های پژوهش توزیع شد. پس از اجرای پیش‌آزمون، آزمودنی‌ها به گونه تصادفی به دو گروه (۸) زوجی آزمایش و گواه تقسیم شدند. در طول برگزاری جلسات، با توجه به قطع همکاری یک زوج در گروه آزمایش، نمونه نهایی در گروه آزمون به ۷ زوج کاهش یافت. گروه آزمایش برای زمانی نزدیک به دو ماه (یک‌بار در هفته) در ۱۰ نشست ۹۰ دقیقه‌ای برنامه روان-آموزشگری مبتنی بر مدل گشتاوری السون شرکت کردند. آموزش‌ها با تمرین‌های نوشتاری و رفتاری همراه بود. در طول این نشست‌ها، گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. پس از آموزش، نزدیک به یک هفته بعد از اتمام جلسات، دوباره به همه‌ی آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها ارائه شد تا به آن‌ها پاسخ دهند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، با استفاده از نرم‌افزار SPSS 16، تحلیل داده‌ها انجام گرفت.

اخلاق پژوهش

به‌منظور حفظ و رعایت ملاحظات اخلاقی در یک جلسه توجیهی مقدماتی به شرکت‌کنندگان در مورد هدف اجرای این پژوهش و حفظ رازداری در رابطه با اسامی و اطلاعات خصوصی شرکت‌کنندگان و چگونگی استفاده از نتایج پژوهش توضیح داده شد.

یافته‌ها

قبل از تحلیل داده‌ها به‌منظور بررسی توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسپیرنف و نیز به‌منظور برقراری مفروضه همسانی کوواریانس‌ها و یکسانی شیب رگرسیون از آزمون لوین استفاده شد، نتایج نشان داد که مفروضه همسانی کوواریانس‌ها و یکسانی شیب رگرسیون برقرار است بنابراین از حیث رعایت مفروضه‌ها و دقت آزمون و با توجه به هدف از بررسی داده‌ها و

اجرای پیش‌آزمون، آزمون تحلیل کوواریانس به‌عنوان مناسب‌ترین روش تحلیل داده‌ها برای بررسی سؤال‌های پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۱. خلاصه نتایج آمار توصیفی متغیرهای مورد بررسی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

sig	مقدار کولموگروف-اسمیرنف		کشیدگی	چولگی	انحراف استاندارد	میانگین	شاخص	منبع تغییر
	df	آماره						
۰/۰۲	۱۴	۰/۱۴۵	۰/۰۰۰۱	-۰/۱۳۸	۱/۳۴۵	۲۱/۵۰	آزمایش	پیش‌آزمون
۰/۰۲	۱۶	۰/۱۷۵	۰/۲۱۰	-۰/۱۷۰	۱/۳۱۰	۲۱/۳۸	گواه	
۰/۰۶۵	۱۴	۰/۳۴۹	-۰/۱۷۸	-۰/۲۹۶	۰/۸۵۲	۲۰/۴۳	آزمایش	پس‌آزمون
۰/۰۲	۱۶	۰/۱۶۶	۰/۰۵۴	-۰/۲۵۰	۱/۳۱۵	۲۱/۴۴	گواه	
۰/۱۸۹	۱۴	۰/۱۸۹	-۰/۳۶۲	-۰/۶۱۳	۴/۹۲۸	۱۵۶/۱۴	آزمایش	پیش‌آزمون
۰/۰۲	۱۶	۰/۱۱۸	-۰/۶۱۳	-۰/۰۸۰	۴/۹۲۶	۱۵۵/۵۰	گواه	
۰/۰۲	۱۴	۰/۱۱۹	-۰/۶۱۳	۰/۳۶۲	۲/۹۷۷	۱۵۰/۳۶	آزمایش	پس‌آزمون
۰/۰۲	۱۶	۰/۱۷۰	۰/۶۴۷	-۰/۶۲۷	۴/۹۳۲	۱۵۴/۰۶	گواه	
۰/۰۲	۱۴	۰/۱۷۳	-۰/۰۰۰۱	۰/۶۰۹	۱/۱۰۹	۱۵	آزمایش	پیش‌آزمون
۰/۰۲	۱۶	۰/۲۸۰	۰/۵۶۸	-۰/۷۱۸	۱/۰۶۵	۱۵/۲۵	گواه	
۰/۰۷۳	۱۴	۰/۲۱۶	۰/۳۸۲	-۰/۹۴۶	۰/۹۹۷	۱۵/۰۷	آزمایش	پس‌آزمون
۰/۰۹	۱۶	۰/۲۵۰	۰/۶۳۹	۰/۰۳۷	۰/۸۹۴	۱۵	گواه	
۰/۰۲	۱۴	۰/۱۷۷	۰/۲۱۶	-۱/۰۹۸	۱/۰۶۹	۱۲/۲۹	آزمایش	پیش‌آزمون
۰/۰۵۴	۱۶	۰/۲۱۶	۰/۶۲۴	-۰/۷۲۸	۱/۰۶۳	۱۲/۰۶	گواه	
۰/۰۸۷	۱۴	۰/۳	-۰/۱۵۱	-۰/۳۱۰	۰/۶۶۳	۱۱/۴	آزمایش	پس‌آزمون
۰/۱۰۱	۱۶	۰/۱۹۶	۰/۳۷۵	-۰/۹۴۸	۱/۰۴۷	۱۲/۱۹	گواه	
۰/۰۵۶	۱۴	۰/۲۲۴	-۰/۴۳۶	-۰/۸۱۲	۱/۰۵۱	۱۴/۷۹	آزمایش	پیش‌آزمون
۰/۰۵۲	۱۶	۰/۲۲۹	-۰/۰۴۰	-۱/۰۶۷	۱/۰۲۵	۱۴/۳۸	گواه	
۰/۰۳	۱۴	۰/۲۸۶	-۰/۲۸۰	۰/۲۹۴	۰/۷۵۶	۱۳/۵۷	آزمایش	پس‌آزمون
۰/۰۵۴	۱۶	۰/۲۶۳	۰/۵۴۷	-۰/۳۹۰	۰/۹۸۱	۱۵/۱۹	گواه	

چنانچه در جدول شماره ۱ ملاحظه گردید آزمودنی‌ها در دو گروه از نظر متغیرهای طلاق هیجانی، تعارض، دل‌بستگی ایمن، اجتنابی و دوسوگرا/اضطرابی در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. آزمون کولموگروف-اسمیرنف نشان داد که سطح معناداری به‌دست آمده برای تمام متغیرها از سطح معناداری مفروض (۰/۰۵) بالاتر بود ($p < 0.05$)، بنابراین توزیع این متغیرها نرمال است.

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس نمرات متغیرهای مورد پژوهش

شاخص	مجموع مجذورات (SS)	درجه آزادی (df)	میانگین مجذورات (MS)	نسبت فیشر (F)	sig	اتا
طلاق هیجانی	۶/۷۰۷	۱	۶/۷۰۷	۶/۴۱۸	۰/۰۱۹	۲۳/۴٪
تعارض	۹۹/۸۳۳	۱	۹۹/۸۳۳	۷/۷۷۸	۰/۰۱	۲۴/۵٪
دل‌بستگی ایمن	۰/۴۳۰	۱	۰/۴۳۰	۲/۵۴۹	۰/۱۲۳	۹/۶٪
دل‌بستگی اجتنابی	۶/۵۵۶	۱	۶/۵۵۶	۱۱/۸۷۳	۰/۰۰۲	۳۳/۱٪
دل‌بستگی اضطرابی/دوسوگرا	۱۹/۲۱۱	۱	۱۹/۲۱۱	۲۳/۶۱۱	۰/۰۰۰۱	۴۹/۶٪

با توجه به مندرجات جدول ۲، با کنترل اثرات متغیرهای همپراش، آموزش و ارائه الگوی گشتاوری السون باعث کاهش احساس طلاق هیجانی بین زوجین شده است. [$F=6/418$ ، ($Sig=0/019$)، $P < 0/05$]. همچنین در رابطه با تعارض تفاوت آماری معنادار شد ($F=7/778$)، ($Sig=0/01$)، $P < 0/05$ ؛ بنابراین آموزش الگوی گشتاوری السون در حل و فصل تعارضات میان زوجین اثربخش بوده است. شاخص F به‌دست آمده برای دل‌بستگی ایمنی به لحاظ آماری معنادار نشد ($F < 0/05$). P ، ($F=2/549$)، ($Sig=0/123$)، $P < 0/05$. در رابطه با دل‌بستگی اجتنابی تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و گواه وجود دارد ($F=11/873$)، ($Sig=0/002$)، $P < 0/05$ ؛ همچنین تفاوت آماری بین گروه آزمایش و گواه در رابطه با دل‌بستگی اضطرابی/دوسوگرا معنادار شد ($F=23/611$)، ($Sig=0/0001$)، $P < 0/05$ ؛ بنابراین آموزش الگوی گشتاوری السون تغییری در احساس دل‌بستگی ایمن بین آزمودنی‌های دو گروه ایجاد نکرد اما در کاهش احساس دل‌بستگی اجتنابی و دل‌بستگی دوسوگرا/اضطرابی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش الگوی گشتاوری السون بر سبک‌های دل‌بستگی و تعارض‌های زناشویی در افراد در معرض طلاق هیجانی انجام شد. نتایج به‌دست آمده در پاسخ به سؤال اول پژوهش نشان داد که اجرای نشست‌های روان-آموزشی مبتنی بر الگوی السون بر سبک دل‌بستگی زوجین، بر روی دل‌بستگی ایمن تاثیر آماری معناداری ایجاد نکرد اما باعث کاهش میزان دل‌بستگی اجتنابی و دل‌بستگی دوسوگرا/اضطرابی شد. در توضیح این مسئله باید گفت آنچه در این پژوهش از سبک دل‌بستگی مدنظر قرار داشت، مجموعه‌ای از رفتارهای برخاسته از سبک دل‌بستگی است که منجر به تعارض بین زوجین می‌شود چراکه واضح است تغییر سبک دل‌بستگی در افراد، نیاز به صرف وقت و آموزش و پایش بسیاری دارد بنابراین آنچه در این پژوهش مورد هدف تغییر قرار گرفت در واقع رفتارهای تعارض‌آمیز و شیوه‌های حل تعارض برخاسته از سبک‌های دل‌بستگی مراجعین بود؛ از طرف دیگر، افرادی که در معرض گسستگی عاطفی با همسر قرار دارند، بسیار نسبت به تغییرات مثبت بدبین هستند و خود این مسئله باعث کند شدن روند تاثیر هر نوع مداخله‌ای می‌شود. نتایج این پژوهش همسو با et al (2014) Mateo، et al Hwang، (2012) Simpson, Collins, & Salvatore، (2011)، et al Halchuk, Makinen. & Johnson، (2010)، خدایاری، سبزفروش، غباری بناب، غلامعلی لواسانی (۱۳۹۶)، بدیهی زراعتی و موسوی (۱۳۹۵)، کیامنش، علیزاده اصلی، احدی (۱۳۹۵)، et al، (2006) Makinen & Johnson، (2010) Olson؛ (2011) بوده است.

نتایج به‌دست آمده از تحلیل سؤال دوم پژوهش نشان داد نشست‌های روان-آموزشی مبتنی بر الگوی السون بر کاهش تعارض زناشویی زوجین در معرض طلاق هیجانی مؤثر بوده است. این یافته با نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌های Chang (2004)، فتوحی، میکائیلی، عطا دخت، حاجلو (۱۳۹۷)، ملکی، ذبیح زاده، پناغی، رشیدی و باقری (۱۳۹۳)، بابا خانی و همکاران (۱۳۹۴)، حسینی حاجی بکنده و همکاران (۱۳۹۵)، رجبی و همکاران (۱۳۹۳) هم‌خوان بود.

برای تبیین نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، می‌توان گفت یکی از پارادایم‌هایی که برای تبیین تعارض و خشونت خانگی به کار می‌رود نظریه‌ی دل‌بستگی است (Zacchilli, Hendrick & Hendric, 2009). نظریه‌ی دل‌بستگی چارچوب منسجمی برای فهم سبک‌های خاص تعارض در زمینه روابط عاشقانه فراهم می‌آورد. سبک‌های دل‌بستگی به‌عنوان عامل تحولی، تعیین‌کننده‌های مهمی در شکل‌گیری سایر سازه‌های هیجانی روان‌شناختی هستند (Taube-Schiff et al, 2015). دل‌بستگی ایمن با هیجان‌های مثبت و دل‌بستگی نایمن با هیجان‌های منفی مرتبط است (Dogan, 2008; Abrams, 2009، نقل از Erzar, Torkar & Erzar, 2010). افراد دارای سبک اضطرابی ممکن است به دلیل حرمت خود پایین و ترس از طرد شدن به ابراز بیش‌ازاندازه‌ی خشم برای حل تعارض و حفظ رابطه روی آورند. از سوی دیگر، جهت‌گیری بین فردی خصمانه و الگوی منفی از دیگران ممکن است افراد اجتنابی را وادار به استفاده از راهبردهای ناکارآمد در رابطه با همسر خویش کند (Hazan & Shaver, 1994). افراد نایمن اجتنابی و اضطرابی ممکن است از راهبردهای ناکارآمد مختلفی از جمله حمله جسمانی، پرخاشگری روان‌شناختی و مذاکره‌ی بیشتری در روابط خویش استفاده کنند. با در نظر داشتن دلالت‌های نظریه‌ی دل‌بستگی، می‌توان ادعا نمود که کیفیت پیوندهای دل‌بستگی بین زوجین احتمالاً الگوی رفتارهای تعارض زناشویی را تعیین می‌کند. به‌عبارت‌دیگر، سبک دل‌بستگی تفاوت‌های فردی بین توانایی زوجین در استفاده از یکدیگر به‌عنوان منبع حمایت به‌خصوص در اوقات تنیدگی و تعارض را مشخص می‌سازد (ملکی و همکاران، ۱۳۹۳). چون اکثر تعارضات زناشویی و تصمیم‌گیری برای طلاق در اثر فقدان رابطه‌ی مطلوب یا وجود یک رابطه‌ی خیلی ضعیف و ناکارآمد تداوم می‌یابند و به‌صورت یک مسئله‌ی حل‌نشده باقی می‌مانند، لذا ایجاد و بهبود روابط زناشویی شرایطی را برای زوجین ایجاد می‌کند که فرصتی را فراهم می‌سازد تا بتوانند درصدد حل نمودن مسئله‌ی خود برآیند.

شاید قابل‌توجه‌ترین مورد در رابطه با تعارض بین زوجین این باشد که حل و فصل تعارض در رویکرد مخرب باعث می‌شود تا سطح نزدیکی عاطفی در بین زوج‌ها کاهش یابد (السون، السون-سیگ و لارسون، ۲۰۱۱). زوجین متعارض نسبت به شایستگی‌ها و توانایی‌های یکدیگر دچار تردید شده و برای تصمیمات مشترک ارزش قائل نمی‌شود. به دلیل کاهش میزان صمیمیت، احترام و اعتماد، طرفین به احساسات یکدیگر آسیب می‌زنند و چون بارها در مورد مسائل مختلف به توافق رضایتمندی نرسیده‌اند به هنگام بروز تعارض، از گفت‌وگو در مورد مسائل اجتناب می‌کنند؛ چون به نظر می‌رسد این افراد از گفت‌وگو برای نشان دادن توانمندی و احساس قدرت استفاده می‌کنند بنابراین نتیجه حاصل از گفت‌وگو این است که یکی احساس پیروزی خواهد داشت و طرف دیگر احساس شکست می‌کند. الگوی گشتاوری السون با در نظر گرفتن رفتارهای متعارض برخاسته از هر سبک دل‌بستگی، روش‌های حل تعارض سازنده که شامل ده گام می‌شود را به‌صورت زیر ارائه کرده است: (۱) مشخص کردن زمان و مکان مشخص برای گفت‌وگو؛ (۲) تفهیم مسئله مورد مناقشه برای یکدیگر، (۳) صحبت کردن برای تعیین چگونگی کمک هر یک از زوجین برای حل مشکل؛ (۴) لیست کردن تلاش‌های ناموفق گذشته درباره آن مشکل؛ (۵) ده فکر جدید برای پیدا کردن راه‌های جدید حل مشکل؛ (۶) بحث و ارزیابی راه‌حل‌های جدید؛ (۷) توافق کردن برای یک راه حل؛ (۸) توافق برای این که هر یک از طرفین برای راه حل انتخاب‌شده چه کاری انجام دهند؛ (۹) تعیین جلسه برای

بررسی و بحث درباره‌ی پیشرفت در حل مشکل؛ (۱۰) زن و شوهر در حین این که در جهت حل مشکل پیش می‌روند یکدیگر را مورد تشویق و پاداش قرار دهند (Olson, 2011)

آموزش بهبود بخشیدن در حل و فصل تعارض به این صورت است که در صورت بروز اختلاف، تعارض را بپذیرند، رقص تعارض خود را بشناسند (دکمه‌های فشار خود^۱ را در سطح احساسی و حساس بشناسند)، قدرت آسیب‌پذیر بودن را داشته باشند (تلاش برای اجتناب از آسیب‌پذیری دقیقه همان چیزی است که باعث ناراحتی می‌شود و ریشه در جلوگیری ما از رویارویی با آسیب‌پذیری دارد)، غم و اندوه را روی هم انباشته نکنند (نادیده گرفتن احساسات به مثابه انکار حقیقت است و این کار هرگز بدون عواقب نخواهد بود. عواقب روبرو نشدن با ناراحتی‌هایی که در روابط پیش می‌آید باعث قدرتمندتر شدن آن‌ها می‌شود؛ جنگیدن یا نجنگیدن یک زوج با یکدیگر نمی‌تواند طلاق آن‌ها را پیشگویی کند، بلکه چگونه جنگیدن آن‌ها باهم است که اهمیت دارد. دستورالعمل‌هایی که می‌آموزد چگونه نبردهایمان محترمانه و منصفانه باشند عبارت‌اند از: ۱) روی رفتار فرد تمرکز کنید نه روی خود فرد؛ ۲) با احترام بیان کنید؛ ۳) کاملاً مرتبط با موضوع رفتار کنید؛ ۴) مهارت‌های برقراری ارتباط را خوب به خاطر بسپارید؛ ۵) از شوخ‌طبعی بهره بگیرید؛ ۶) همسر خود را جدی بگیرید؛ ۷) به اکنون (زمان حال) بپردازید؛ ۸) خونسرد باشید؛ ۹) بحث و جدل‌ها را خصوصی نگه دارید؛ ۱۰) اگر نمی‌توانید با حرف طرف مقابلتان موافقت کنید مانعی ندارد؛ حداقل به احساسات و عقاید طرف مقابل احترام بگذارید (السون، السون-سیگ و لارسون، ۲۰۱۱).

به‌طور کلی در تبیین چرایی اثربخشی الگوی گشتاوری Olson می‌توان گفت این رویکرد با کمک به زوج‌ها برای دستیابی به سازگاری بیشتر در رابطه، گفت‌وگو و مذاکره، افزایش توانایی در ایجاد ارتباط متقابل و محاوره (Olson, 2011)؛ یوسف زاده، فرزاد؛ نوایی نژاد؛ نورانی پور، ۱۳۹۶؛ حسینی حاجی بکنده و همکاران، ۱۳۹۵؛ مستوفی سرکاری و همکاران، ۱۳۹۸؛ سپهوند و همکاران، ۱۳۹۳؛ قاسمی مقدم، بهمنی و عسگری، ۱۳۹۲)، افزایش خودمختاری و روابط مثبت با دیگران، استفاده از تغییرات رفتاری قاعده‌مند بر مبنای آموزش مستقیم‌تر و صریح‌تر مهارت‌های ارتباطی و محاوره‌ای از عوامل تبیین‌کننده اثربخشی اجرای این رویکرد به‌عنوان یک روش زوج‌درمانی بود. مهم‌ترین فاکتور درمانی که در این روش برای زوجین فراهم می‌شود ایجاد امنیت عاطفی است. چنین فضایی به دلیل باز بودن و ابراز هیجان‌های مثبت و منفی و همچنین استفاده مداوم از خود افشایی‌های تسهیل‌کننده، منجر به بیان احساسات و باورها از سوی طرف مقابل می‌شود. همچنین استفاده از مذاکره‌های منطقی و آرام در هنگام تعارض زوجین به شیوه‌های خاصی باعث ایجاد و گسترش روابط صمیمانه و لذت‌بخش بین زوجین می‌شود.

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت، رویکرد زوج‌درمانی سیستمی- رفتاری مبتنی بر الگوی گشتاوری السون، یک روش التقاطی و کاربردی است که اهداف کلی آن کمک به زوج‌ها برای دستیابی به سازگاری بیشتر در رابطه، گفتگو و مذاکره، افزایش توانایی در ایجاد ارتباط متقابل و محاوره‌ی مؤثرتر است. فن‌های مورد استفاده نیز ترکیبی از فن‌های زوج‌درمانی رفتاری و سیستمی است که متناسب با هر مرحله که با اصطلاح سطوح متناوب سلسله‌مراتب مداخله تعریف شده، تعیین می‌شود.

Olson (2000) با نگاهی سیستمی به خانواده، مدل گشتاوری^۱ را مطرح می‌سازد. رویکرد سیستمی مبتنی بر رویکرد نظام‌های خانواده است. این رویکرد، بیشتر از عوامل درونی بر مهار عوامل برون فردی و محیطی ایجادکننده تعارض تمرکز دارد و بیشتر متمرکز بر آموزش و بازسازی عملکرد رفتاری است (پینساف، برونلین، روسل، لبو، ۲۰۱۵)؛ شاید بشود گفت یکی از نقاط قوت درمانی این رویکرد این است که به جای تمرکز بر گذشته، معطوف به اینجا و اکنون است. از دید رابطه‌ی درمانگر-زوجین، پای بندی به ارتباط روشن و سراسر است میان درمانگر و زوجین، زوجین با خودشان، بخش بسیار برجسته این مدل است (نوابی نژاد، دارینی، ۱۳۹۱؛ Olson, 2000). با توجه به پوشش همه‌جانبه و تأکید مدل السون در رابطه با حل مناسب تعارضات، بهبود ارتباطها و مسئله نقش‌های زوجی می‌توان گفت که مدل السون می‌تواند به‌عنوان یک درمان مناسب در کاهش تعارضات زناشویی و در نتیجه بهبود ارتباط زناشویی و کاهش رفتارهای برخاسته از سبک‌های دل‌بستگی ناایمن مورد استفاده قرار بگیرد.

محدودیت‌ها و پیشنهادها: با توجه به گستردگی مناطق شهر تهران و تعدد مراکز روانشناسی امکان نمونه‌گیری به‌طور تصادفی ساده در مرحله اول امکان‌پذیر نبود؛ همچنین با توجه به تعداد زیاد متغیرهای مداخله‌گر در پژوهش نیز که ناشی از محدودیت‌های روش‌شناختی است، تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با محدودیت مواجه می‌کند. با توجه به آنچه گفته شد پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از طرح آزمایشی با تعداد بیشتر شرکت‌کنندگان استفاده شود تا ارزیابی دقیق‌تر و امکان تعمیم‌پذیری نتایج به گروه بزرگ‌تری امکان‌پذیر شود. با توجه به تعدد روش‌های زوج‌درمانی و حساسیت موضوع سلامت روابط زناشویی پیشنهاد می‌شود تا از این رویکرد درمانی برای بهبود روابط زناشویی زوج‌ها با در نظر گرفتن محورهای آسیب‌دیده استفاده شود.

تصریح درباره تعارض منافع: نویسندگان متعهد می‌شوند که پژوهش حاضر هیچ‌گونه تضاد منافی ندارد. این مقاله برگرفته از رساله دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن با عنوان کارآمدی جلسه‌های روان-آموزشی مبتنی بر الگوی اثربخشی السون بر باورهای ارتباطی، سبک‌های دل‌بستگی و تعارض‌های زناشویی در افراد در معرض طلاق هیجانی است. **سپاسگزاری:** نویسندگان از آزمودنی‌های محترمی که در پژوهش حاضر همکاری کردند و نیز از همکاری و همراهی مدیر و کارکنان مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دکتر ابراهیمی مقدم که امکان انجام این پژوهش را محقق ساختند سپاسگزارند.

منابع

- امانی، احمد؛ عیسی نژاد، امید؛ علی پور، الهه. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شیوه‌ی گروهی بر آشفتگی زناشویی، تعارض زناشویی و خوش‌بینی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره کمیته امداد شهر کرمانشاه. *مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۱۵، ۶۴-۴۲. [[link](#)]
- امامی، شهرام؛ عسکری، میترا. (۱۳۹۳). نقش تمایز یافتگی خود و سبک‌های دل‌بستگی در پیش‌بینی طلاق هیجانی. همایش منطقه‌ای آسیب‌شناسی پدیده طلاق. TALAGH01_036. دانشگاه آزاد اسلامی سقز. [[link](#)]

- امان‌اللهی، عباس؛ تردست، کوثر؛ اصلاتی، خالد. (۱۳۹۵). پیش‌بینی نشانگان ضربه عشق بر اساس سبک‌های دل‌بستگی و تمایز یافتگی در دانشجویان دختر دارای تجربه شکست عاطفی، *مجله روانشناسی*، ۲۰(۳)، ۳۲۷-۳۱۱. [[link](#)]
- اولسون، دیوید. اچ.ال؛ ایمی اولسون‌سیگ؛ لارسن، پیترو. ج. (۲۰۱۱). بازمینی روابط همسران. مهنوش دارینی؛ شکوه نوایی نژاد (۱۳۹۶). نوبت دوم. تهران، ناشر: دانژه. [[link](#)]
- بابا خانی، وحیده؛ نوایی نژاد، شکوه؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش رویکرد یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی. *نشریه روانشناسی خانواده*. ۲(۲)، ۸۱-۷۹. [[link](#)]
- بدیهی زراعتی، فرنوش؛ موسوی، رقیه. (۱۳۹۵). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان مدار (EFT) بر تغییر سبک دل‌بستگی بزرگسالان و صمیمیت جنسی زوجین. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۵)، ۹۰-۷۱. [[link](#)]
- بشارت، محمدعلی؛ مدنی، مریم؛ پور حسین، رضا. (۱۳۹۳). بررسی نقش تعدیل‌کننده عواطف مثبت و منفی در حیطه سبک‌های دل‌بستگی و مشکلات زناشویی. *علوم روان‌شناختی*، ۱۳(۴۹)، ۱-۱۳. [[link](#)]
- ثناپی، باقر. (۱۳۹۶). سنجش خانواده و ازدواج. نوبت سوم. تهران: انتشارات بعثت. [[link](#)]
- جلالی، ندا؛ حیدری، حسن؛ داودی، حسین؛ آل یاسین، سید علی. (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد هیجان مدارو رویکرد غنی‌سازی روابط گاتمن بر تعارض زناشویی گروهی از زنان شهرستان خمین. *دو فصلنامه روان‌شناسی فرهنگی*، ۳(۱)، ۶۲-۴۱. [[link](#)]
- حسینی حاجی بکنده، نازک؛ نوایی نژاد، شکوه؛ کیامنش، علیرضا. (۱۳۹۵). اثربخشی الگوی گشتاوری السون بر تاب‌آوری و تعارضات زناشویی زوجین. *روانشناسی خانواده*، ۳(۱)، ۵۸-۴۷. [[link](#)]
- خان محمدی، ذبیح‌الله؛ بزازیان، سعیده؛ امیری مجد، مجتبی. (۱۳۹۷). پیش‌بینی طلاق هیجانی بر اساس نیازهای بنیادین روان‌شناختی، انتظارات زناشویی و عملکرد خانواده. *دو فصلنامه روانشناسی خانواده*، ۵(۱): ۳۰-۱۷. [[link](#)]
- خدایاری، محمد؛ سبزویش، نسرین؛ غباری بناب، باقر؛ غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۶). اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد شناختی- رفتاری و طرح‌واره درمانی بر سبک‌های دل‌بستگی. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۳(۴۶)، ۸۲-۶۳. [[link](#)]
- خوش‌لهجه صدق، مریم. صلیبی، ژآسنت (۱۳۹۴). بررسی سبک‌های دل‌بستگی و سلامت عمومی با رضایتمندی زناشویی در کارکنان زن متأهل تربیت مدرس. *فصلنامه جامعه پژوهشی فرهنگی*، ۱(۶)، ۱۰۷-۷۵. [[link](#)]
- رجبی، غلامرضا؛ موسویان نژاد، خلیل؛ تقی پور، منوچهر. (۱۳۹۳). رابطه‌ی سبک‌های دل‌بستگی و هوش هیجانی با رضایت و تعارض زناشویی در معلمان زن متأهل. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۴(۱)، ۶۶-۴۹. [[link](#)]
- سپهوند، تورج؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ بشارت، محمدعلی؛ الهیاری، عباسعلی. (۱۳۹۳). مقایسه مدل زوج درمانگری تلفیقی مبتنی بر خودتنظیم‌گری - دل‌بستگی با مدل غنی‌سازی زناشویی اتریچ در افزایش رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین. *روانشناسی معاصر*، ۹(۱)، ۷۰-۵۵. [[link](#)]

- صفایی راد، سوری؛ وارسته فر، افسانه. (۱۳۹۲). رابطه بین تعارض‌های زناشویی با طلاق هیجانی زنان مراجعه‌کننده به دادگاه‌های شرق تهران. *فصلنامه پژوهش اجتماعی*، ۶(۲۰)، ۸۵-۱۰۶. [[link](#)]
- علوی، سیده زهرا؛ امان‌الهی، عباس؛ عطاری، یوسفعلی؛ کرابی، امین. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان بر صمیمیت هیجانی و جنسی زوج‌های ناسازگار. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۸(۲۶)، ۲۵-۴۶. [[link](#)]
- فتوحی، سکینه؛ میکائیلی، نیلوفر؛ عطا دخت، اکبر؛ حاجلو، نادر. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر فرا هیجان با زوج‌درمانی روایتی بر سازگاری و دل‌زدگی زناشویی زوجین متعارض. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹(۳۴)، ۷۷-۱۰۱. [[link](#)]
- قاسمی مقدم، کبری؛ بهمنی، بهمن؛ عسگری، علی. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی برنامه غنی‌سازی زناشویی (سبک اولسون) بر افزایش رضایتمندی زنان متأهل. *فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۲۰(۸)، ۱-۱۰. [[link](#)]
- کریمی، پروانه؛ کریمی، جهانگیر؛ دهقان، فاطمه. (۱۳۹۳). رابطه سبک‌های دل‌بستگی و سبک‌های حل تعارض با فرسودگی زناشویی کارکنان متأهل. *زن و جامعه*، ۵(۴)، ۵۳-۷۰. [[link](#)]
- کریمی بلداجی، روح‌اله؛ ثابت زاده، ماجده؛ فلاح‌چای، رضا و زارعی، اقبال. (۱۳۹۲). سبک‌های دل‌بستگی بزرگ‌سالان به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده سبک‌های حل تعارض زناشویی در بین دبیران متأهل شهر بندرعباس. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۴(۱)، ۸۶-۱۱۲. [[link](#)]
- کیامنش، علیرضا؛ علیزاده اصلی، افسانه؛ احدی، حسن. (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله گروهی مبتنی بر واقعیت‌درمانی بر پرخاشگری دانشجویان با توجه به سبک دل‌بستگی آن‌ها. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناسی*، ۱۱(۴۳)، ۱۷۹-۲۰۵. [[link](#)]
- لواف، هانیه؛ شگری، امید؛ قنبری، سعید. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای مدهای ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی سازی و پرونی‌سازی شده دختران. *نشریه روانشناسی خانواده*، ۱(۲)، ۳-۱۹. [[link](#)]
- ملکی، قیصر؛ ذبیح‌زاده، عباس؛ پناغی، لیلی؛ رشیدی، مانا؛ باقری، محبوبه. (۱۳۹۳). تاکتیک‌های حل تعارض در انواع سبک‌های دل‌بستگی زوجین. *نشریه اندیشه و رفتار*، ۸(۳۱)، ۷۷-۸۸. [[link](#)]
- مستوفی سرکاری، امیر؛ قمری، محمد؛ حسینیان، سیمین. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش مک مسترو السون در انسجام خانواده معلمان زن. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۰(۳۷)، ۹۹-۱۲۰. [[link](#)]
- موسوی، سیده فاطمه؛ رحیمی نژاد، عباس. (۱۳۹۴). مقایسه منزلت‌های هویت بین فردی زنان و مردان متأهل با توجه به وضعیت طلاق هیجانی، *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۶(۱)، ۱۱-۲۳. [[link](#)]
- هادی، سعیده؛ اسکندری، حسین؛ سهرابی، فرامرز؛ معتمدی، عبدالله. (۱۳۹۵). مدل ساختاری پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی و متغیرهای میانجی خودکنترلی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه (در افراد دارای روابط فرا زناشویی عاطفی). *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۸)، ۳۳-۶۰. [[link](#)]

یوسف زاده، پیمان؛ فرزاد، ولی‌الله؛ نوایی نژاد، شکوه؛ نورانی پور، رحمت‌الله. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش زوج‌درمانی - رفتاری بر بهزیستی روانی زوج‌های ناسازگار. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های مشاوره، ۱۶(۶۳)، ۵۵-۶۰. [[link](#)]

Reference

- Abrams, J. (2009). What's reality got to do with it? Projective processes in adult intimate relationships. *Psychoanalytic Social Work*, 16(2), 126-138. [[linkhttps://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15228870903200319](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15228870903200319)]
- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188-1204. [[link](#)]
- Chang, J. (2004). Self-reported reasons for divorce and correlates of psychological well-being among divorced Korean immigrant women. *Journal of Divorce & Remarriage*, 40(1-2), 111-128. [[link](#)]
- Dildar, S., Sitwat, A., & Yasin, S. (2013). Intimate enemies: Marital conflicts and conflict resolution styles in dissatisfied married couples. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 15(10), 1433-1439. [[link](#)]
- Erzar, T., Torkar, M., & Erzar, K. K. (2010). Shame-proneness and its correlates in couples. *Psihološka Obzorja/Horizons of Psychology*. [[link](#)]
- Gouin, J. P., Glaser, R., Loving, T. J., Malarkey, W. B., Stowell, J., Houts, C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2009). Attachment avoidance predicts inflammatory responses to marital conflict. *Brain, behavior, and immunity*, 23(7), 898-904. [[link](#)]
- Halchuk, R. E., Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of couple & relationship therapy*, 9(1), 31-47. [[link](#)]
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press. [[link](#)]
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79. [[link](#)]
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511. [[link](#)]
- Hwang, K., Baik, S. H., & Huan, F. (2012). Discussion of Glasser's "Basic Needs" Among Medical Students Pertaining to their Self-Understanding and Self-Awareness. *Int J Choice Theory Real Ther*, 5, 42-7. [[link](#)]
- Kimberly R.A., & Baker A.T. (2008). Attachment styles, alcohol, and childhood experiences of abuse; an analysis of physical violence and victims, 23, 52-65. [[link](#)]
- Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(6), 1055. [[link](#)]
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104. [[link](#)]

- Mateo, N. J., Makundu, G., Barnachea, E. A., & Paat, J. N. (2014). Enhancing self-efficacy of college students through choice theory. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 33(2), 78-85. [[link](#)]
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of family therapy*, 22(2), 144-167. [[linkhttps://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1467-6427.00144](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1467-6427.00144)]
- Olson, D. H. (2009). Face IV and the Ciromplex model: validation study. *Journal of marital and family therapy, dio*, 10, 1752-0606. [[link](#)]
- Olson, D. (2011). FACES IV and the circumplex model: Validation study. *Journal of marital and family therapy*, 37(1), 64-80. [[link](#)]
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2000). Marriage and the family: Diversity and strengths (pp. 66-97). Mountain View, CA: Mayfield. [[link](#)]
- Pinsof, W., Breunlin, D. C., Russell, W. P., & Lebow, J. A. Y. (2011). Integrative problem-centered metaframeworks therapy II: Planning, conversing, and reading feedback. *Family Process*, 50(3), 314-336. [[link](#)]
- Shirashiani, A., & Namani, E. (2017). Effectiveness of the Combination of Solution-Focused Therapy and Narrative Therapy in Marital Adjustment among Incompatible Iranian Women. *Open Journal of Psychiatry*, 7(02), 79. [[link](#)]
- Simpson, J. A., Collins, W. A., & Salvatore, J. E. (2011). The impact of early interpersonal experience on adult romantic relationship functioning: Recent findings from the Minnesota longitudinal study of risk and adaptation. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 355-359. [[link](#)]
- Stein, M. B., Siefert, C. J., Stewart, R. V., & Hilsenroth, M. J. (2011). Relationship between the Social Cognition and Object Relations Scale (SCORS) and attachment style in a clinical sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(6), 512-523. [[link](#)]
- Taube-Schiff, M., Van Exan, J., Tanaka, R., Wnuk, S., Hawa, R., & Sockalingam, S. (2015). Attachment style and emotional eating in bariatric surgery candidates: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Eating behaviors*, 18, 36-40. [[link](#)]
- Tolorunleke, C. A. (2014). Causes of marital conflicts amongst couples in Nigeria: Implication for counselling psychologists. *Social and Behavioral Sciences*, 140, 24-26. [[link](#)]
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendric, S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 26(8): 1073-1096. [[link](#)]

Refrence in Persian

- Alavi, Z., Amanelahi, A., Attari, Y. (2018). The effectiveness of emotionally focused couple therapy on emotional and sexual intimacy of incompatible couples. *Journal of Family counseling and Psychotherapy*, 8(2(26)): 25- 46. [[link](#)]
- Amani, A., Isanejad, O., Alipour, E. (2018). Effectiveness of acceptance and commitment group therapy on marital distress, marital conflict and optimism in married women visited the counseling center of Imam Khomeini Relief Foundation in Kermanshah. *Shenakht. Journal of Psychology and Psychiatry*, 5(1), 42-64. [[link](#)]

- Amanollahi, A., Tardast, K., Aslani, Kh. (2016). Prediction of Love Trauma Syndrome Based on the Attachment Styles and Differentiation of Self among Ahwaz Universities Females Students whit Love Breakup Experienceo, *Journal of Psychology*, 20(3), 311- 327. [[link](#)]
- BabaKhani, V., Navabinejad, Sh., Shafiabady, A., Kiamanesh, A. (2016). Effectiveness of Feldman integrated training approach on the increase of mindfulness and decrease of marital conflicts of couples. 2(2) 79- 81. [[link](#)]
- BadihiZeraati, F., Mosavi, R. (2016). Efficacy of emotion-focused couple therapy on the change of adult attachment styles and sexual intimacy. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy*, 7(25) 71-90. [[link](#)]
- Besharat, M.A., Madani, M., Pourhosein, R. (2014). The moderating role of positive and negative affects on the relationship between attachment styles and marital problems. *Psychoscience*, 13(49), 1-13. [[link](#)]
- Emami, Sh., Asgari, M. (2015). [The role of self-differentiation and attachment styles in predicting emotional divorce. Regional Conference on Pathology Divorce]. TALAGH01_036. Islamic Azad University of Saqez. [[link](#)]
- Fotouhi, S., Mikaili, N., Atadokht, A., Hajlo, N. (2019). Comparison of the Effectiveness of Extra Emotion-Based Couple Therapy with Narrative Couple Therapy on Adjustment and Marital Satisfaction of Conflicting Couples, *Journal of Counseling and Psychotherapy Cultur*, 9(34): 77-101. [[link](#)]
- 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 Peer Review Journal of Clinical Psychology & Personality*, No. 8, 1-10. [[link](#)]
- Hadi, S., Eskandari, H., Sohrabi, F., Motamedi, A. (2017). [Structural models predict marital commitment based on attachment styles and mediator variables self-control and early maladaptive schemas (in people with emotional extramarital relations)]. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 7(28) 33- 60. [[link](#)]
- Hosseini Hajibehandeh, N. Navabinejad, Sh. Kiamanesh, A(2016). Effectiveness of Olson Circumplex Model in couples, resiliency and marital conflicts. *Journal of Family Psychology*, Volume:3 Issue:1, 47-58. [[link](#)]
- Jalali, N. Heydari, H. Davoudi, H. Aleyasin, A(2019). A Comparison between the Effectiveness of Training Intervention Based on Emotionally Focused Approach and Gottman's Relationship Enrichment Approach on Women's Marital Conflicts. *Journal of Cultural Psychology*, Volume:3 Issue:1, 41- 62. [[link](#)]
- Karimi, P. Karmi, J. Dehghan, F(2015).Relationship between Attachment Styles and Conflict Resolution Styles and Married Employee's Marital Burnout. *Journal of Woman & Society*, Volume: 5 Issue: 4, 53-70. [[link](#)]
- Khan Mohammadi, Z. Bazzazian, S. Amiri Majd, M. Ghamari, M (2018). Predicting emotional divorce based on psychological basic needs, marital expectations and family function, *Family Psychology*, 5(1): 17-30. [[link](#)]
- Khosh lahjeh sedgh, M. Salibi, J. (2015). [Investigate the Attachment Styles and General Health with Marital Satisfaction among Married Women Tarbiat Modares]. *Quarterly journal of cultural sociology*. 6(1) 75- 107. [[link](#)]
- Khodayari Fard, M. Sabzfroosh, N. Ghojari Bonab, B. Gholamali Lavasani Gholamali Lavasani, M. (2017). [The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive-Behavioral and Schema

- Therapy approach on Attachment Styles]. Quarterly Journal of Psychological Studies, 14(4) 63-82. [[link](#)]
- Kiamanesh, A., Alizadeh Asli, A., Ahadi., H. (2016). Effectiveness of Group Therapy Based on Reality Therapy in Student's Aggression Regarding their Attachment Styles, Modern psychological research, 11(43): 179-205. [[link](#)]
- Lavaf, H. Shokri, O. Qanbari, S. (2015). [The mediating role of couples' communication patterns in the relationship between marital conflict and internalized and externalized disorders in girls]. Journal of Family Psychology. 1(2) 3-19. [[link](#)]
- Malaki, Gh., Mazaheri, M. A., Zabihzadeh, A., Azadi, E., Malekzadeh, L. (2014). [The Role of the Big Five Personality Factors in Mindfulness]. Researches of Cognitive and Behavioral Science, 4(1) 103- 114. [[link](#)]
- Malaki, Gh., Zabih Zade, A., Panaghi, L., Rashidi, M., Bagheri, M. (2014). The conflict resolution tactics in various attachment styles of couples. Thought and Behavior in Clinical Psychology, 8(31), 77-88. [[link](#)]<https://www.magiran.com/volume/93725>
- Mosavi, F. Rahimi Negad, A (2015). The Comparison of Interpersonal Identity Statuses in Married People with Regards to Emotional Divorce. Applied psychological Research Quarterly, 6(1): 11-23. [[link](#)]
- Mostofi Sarkari, A., Ghamari, M., Hoseinian, S. (2019). Comparing the effectiveness of psychological education based on McMaster and Olson model on enhancing family coherence of women teachers. Quarterly of Counseling Culture and Psychotherapy, 10(37). 99-120. [[link](#)]
- Rajabi, Gh., Mousavian, Kh., Taghi Pour, M. (2014). The Relationships Attachment Styles and Emotional Intelligence with Marital Satisfaction and Marital Conflict in Married Female Teachers, Journal of Applied Counseling, 4(1):49-66. [[link](#)]
- Olson, D, H, L., Amy Olsson, P, J, L. (2011). Review the relationships of the spouses. (M, Darabani. Sh, Navabinejad). Second edition. Tehran: Dengue Publication. [[link](#)]
- Safai Rad, S. Varaste Far, a (2013). The Relationship between Marital Conflict and Emotional Divorce of Women Referred to the Eastern Courts of Tehran. Social Research Quarterly, 6 (20): 106-85. [[link](#)]
- Sanai, B. (1396). Measuring family and marriage. The third turn. Tehran: Ba'athat publication. [[link](#)]
- Sepahvand, T., Rasul Zade Tabatabai, K., Besharat, M., Allahyari, A. (2014). Comparison of integrated model of self regulation-attachment couple therapy and marital enrichment program in marital satisfaction and psychological wellbeing of couples. Contemporary psychology, 9(1), 55-70. [[link](#)]
- YusefZadeh, P., Farzad, V., Navabinejad, Sh., Nuranipour, R. (2017). [Effectiveness of behavioral-systems couple therapy on psychological wellbeing of maladaptive couples in the city of Tehran]. 16(63) 55-60. [[link](#)]