

# اثربخشی مداخله‌ی مبتنی بر دلبستگی بر سازگاری زناشویی زوجین ناسازگار

احمدرضا کیانی چلمردی<sup>۱</sup>، اسماعیل صدری دمیرچی<sup>۲</sup>، یاسمن جمشیدیان نائینی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۹۴/۴/۱۸ - تاریخ پذیرش: ۹۴/۷/۸

چکیده

**هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله‌ی مبتنی بر دلبستگی بر سازگاری زناشویی زوجین ناسازگار بود. **روش:** این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که در مراجعه کنندگان مرکز مشاوره فولاد مبارکه اصفهان انجام شد. نمونه شامل ۲۰ زوج بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند. مداخله شامل ده جلسه آموزشی مبتنی بر دلبستگی بود که قبل و بعد از آن شرکت کنندگان به پرسشنامه‌های تجارب در روابط نزدیک و سازگاری زوجی پاسخ دادند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس نشان داد که مداخله‌ی مبتنی بر ابعاد دلبستگی بر افزایش سازگاری زناشویی موثر بوده است و مداخله در دو گروه مردان و زنان تأثیر متفاوتی نداشته است. **نتیجه‌گیری:** بر اساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که رویکردهای مبتنی بر دلبستگی در کار با زوجین و کاهش ناسازگاری زناشویی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. **کلیدواژه‌ها:** ابعاد دلبستگی، سازگاری زناشویی، خانواده.

۱. نویسنده مسئول. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی. ایمیل: Ahmdreza\_kiani@yahoo.com

۲. استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی.

۳. کارشناس ارشد مشاوره.

## مقدمه

ازدواج تقریباً در تمامی جوامع، رسمی مهم تلقی می‌شود (مداتیل و بنشف<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸) و یکی از مهم‌ترین روابط بین زن و مرد است که شامل تعهد عاطفی و قانونی‌ای می‌شود که در زندگی هر فرد بزرگسالی با اهمیت است و شکی نیست که انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین تصمیماتی است که انسانها اتخاذ می‌کنند (برنارد<sup>۲</sup>، ۱۹۸۲).

آنچه در ازدواج مهم است، سازگاری زناشویی<sup>۳</sup> و رضایت از ازدواج است. افزایش روزافزون مشکلات، نارضایتی و ناسازگاری زناشویی، افزایش درصد آمار طلاق طی سال‌های اخیر و نیز پیامدهای سوء آن، ضرورت و اهمیت توجه به موضوع زوجین را برجسته ساخته است (مومن‌زاده و همکاران، ۱۳۸۴). سازگاری زناشویی، برون‌سازی زن و شوهر با یکدیگر در هر مقطع زمانی است. سازگاری زناشویی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است (سینها و مکرجی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰) و شیوه‌ای است که افراد متأهل به طور فردی با یکدیگر برای متأهل ماندن سازگار می‌شوند (گال<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱؛ نقل از بار- آن و پارکر، ۲۰۰۶).

اسپانیر (۱۹۷۶) سازگاری زناشویی را فرایندی تعریف می‌کند که پیامدهای آن با میزان اختلافات مشکل‌آفرین زوج‌ها، تنش‌های بین فردی، اضطراب فردی، رضایت زوجین از یکدیگر، انسجام و به هم پیوستگی آنها و همفکری در مورد مسایل مهم زناشویی مشخص می‌شود (گانگ، ۲۰۰۰). سازگاری زناشویی و مفاهیم مربوطه مانند شادی زناشویی، رضایت زناشویی و موفقیت زناشویی توجه زیادی را در مطالعات مربوط به روابط زناشویی و خانوادگی به خود معطوف داشته است. مفهوم سازگاری زناشویی جای خاصی را در تحقیقات مربوط به خانواده به خود اختصاص داده است. قرار گرفتن

1. Madathil, J., Benschhoff, J.

2. Bernard, M.E.

3. Marital adjustment

4. Sinha, S. P. and Mackerjee, N.

5. Gal

خرده‌نظام زناشویی در درون دیگر خرده‌نظام‌های خانواده، حاکی از این است که سازگاری زناشویی پیامدهای زیادی برای تمام اعضای خانواده دارد (مینوچین<sup>۱</sup>، ۱۹۷۴). سازگاری زناشویی را می‌توان شامل رضایت زناشویی، توافق کلی، میزان مصاحبت و همراهی با یکدیگر و رضایت بخش بودن ارتباط جنسی زوجین دانست که دارای دو ویژگی «تداوم» و «خشنودی» است (مومن‌زاده و همکاران، ۱۳۸۴). تحقیقات تأثیر سازگاری زناشویی در خانواده را بر سلامت جسمانی و روانی و سازگاری روانی اجتماعی در ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی، همواره مورد تأیید قرار داده است (هرو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰؛ یوجین و یونگ جو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند، در زمینه‌ی مهارت‌های ارتباطی مشکلاتی دارند و درگیر الگوهای ارتباطی بی‌حاصل هستند (ویس و هیمن، ۱۹۹۷؛ لاور، ۲۰۰۵). اگر زوجین به طور مناسب مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را کسب نکنند، تعارض‌ها به طور کلامی و سپس به صورت رفتاری تداوم می‌یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زوجین آغاز می‌شود (دوگلاس، فریژر و دوگلاس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵). سازگاری زناشویی بیش از آنکه صفت یا رفتار باشد یک فرایند است که نشانگر میزان انطباق زن و شوهر در تعامل با همدیگر است (دبورا و کاترین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹).

طبق پژوهش‌های مختلف، عوامل متعددی بر سازگاری زناشویی تأثیر دارد. این عوامل شامل ابعاد دلبستگی (میکولینسرو و شیور، ۲۰۰۷)، اسنادها (بردباری و فینچام، ۱۹۹۰)، رفتارها و تبادلات (اسمیت، تراپمن، یوچینو و برگ، ۲۰۱۰)، هیجانان (فلتچر و توماس، ۲۰۰۱) و شناختها (باکم، اپستاین، سایرز و شر، ۱۹۸۹) می‌شود. از این میان، دلبستگی یکی از مهم‌ترین عواملی است که بر سازگاری و کیفیت روابط زناشویی تأثیر دارد.

1. Minuchin, S.

2. Heru

3. Yu-Jin, J., & Young-Ju, C.

4. Douglass, I. V., Frazier, M., and Douglass, R.

5. Deborah, C., Kathrin. B.

تحقیقات رابطه‌ی معناداری را بین سبک‌های دل‌بستگی و سازگاری زناشویی نشان داده‌اند (بارتولومئو و هوروویتز، ۱۹۹۱؛ گالو و اسمیت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱؛ نقل از هولیست و میلر، ۲۰۰۵؛ کویاک و هازان، ۱۹۹۱). طبق تعریف بالبی دل‌بستگی چهار ویژگی بارز دارد که هر چهارتای آن نسبت به نماد دل‌بستگی دیده می‌شود: جستجو و حفظ نزدیکی جسمانی (حفظ نزدیکی)، جستجوی کمک یا آرامش (جای امن)، غمگین شدن در صورت جدایی (ناراحتی ناشی از جدایی)، و استفاده از یک نماد دل‌بستگی به عنوان اساسی برای ایجاد امنیت در فعالیت غیردل‌بستگی (ایجاد دل‌بستگی). بر اساس نظریه‌ی دل‌بستگی، افرادی که اضطراب بالا و اجتناب پائین دارند، نسبت به همسر یا شریک رابطه مشغولیت ذهنی پیدا می‌کنند و گوش‌بزننگ و بدگمان شده و رضایت‌مندی ارتباطی پائین و آشفتگی بالایی را تجربه خواهند کرد. افرادی که میزان اجتناب آنها بالاست، به روابط عاشقانه‌ی بسیار کمی نشان می‌دهند و مانند افراد مضطرب رضایت بسیار کمی را در روابط صمیمی تجربه می‌کنند و در بسیاری از موارد روابطشان مختل می‌شود (اسکاچنرو همکاران، ترجمه بهرامی و همکاران، ۱۳۸۸). پژوهش‌های مختلف نشان داده است که در زمینه‌ی رابطه‌ی دل‌بستگی و کیفیت رابطه‌ی زناشویی، جنسیت نقش ندارد (میکولینسرو و شیور، ۲۰۰۷).

نظریه‌ی دل‌بستگی ممکن است به ویژه با روابط پایدار همچون ازدواج رابطه داشته باشد. دل‌بستگی ایمن معمولاً با سازگاری بهتر زوجین ارتباط دارد، هرچند همچنین سبک دل‌بستگی رضایت زناشویی را در بین همسران تحت تأثیر قرار می‌دهد، از این رو که زوجین دارای دل‌بستگی ناایمن سطح پائین‌تری از رضایت زناشویی را گزارش کردند (فینی، ۱۹۹۴؛ لوسیئرو همکاران، ۱۹۹۷، نقل از گالو و اسمیت، ۲۰۰۱).

در چند دهه‌ی گذشته نقش گوناگون شناخت‌ها در تجربه‌ی سازگاری زناشویی مورد بررسی قرار گرفته‌اند (آدیس و برنارد، ۲۰۰۲). بر طبق نظریه‌ی شناختی، افراد طرح‌واره‌های

1. Gallo, L. C., Smith, T.W.

جامعی و گسترده‌ای دارند که بر تفسیر آنها در مورد ریشه‌ی مشکلات و همچنین مسئولیت تصمیماتشان تأثیر دارد (بک، ۱۹۹۵). این تبیینها، سبک اسنادی نامیده می‌شود. این اسنادها ما را قادر می‌سازد تا به تحلیل رفتارهای خودمان و دیگران بپردازیم و همچنین بر احساسات و رفتار آینده‌ی ما نیز تأثیر دارند (هیل<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴، نقل از والچ و سلا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). بنابراین، هدف از پژوهش حاضر این است که به بررسی اثربخشی مداخله‌ی مبتنی بر دلبستگی مخصوصاً دلبستگی اجتنابی بر سازگاری زناشویی زوجین ناسازگار پرداخته شود.

## روش

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاوره‌ی مجتمع فولاد مبارکه اصفهان در سال ۱۳۹۲ بود. از بین مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاوره‌ی فولاد که مشکل سازگاری زناشویی داشتند ۴۰ نفر (۲۰ زوج) به عنوان نمونه‌ی پژوهش به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی دو گروه ۲۰ نفره (۱۰ زوج در هر گروه) آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

معیارهای ورود و خروج نمونه نیز شامل موارد زیر می‌شد: سن آزمودنیها بین ۲۲ تا ۵۵ سال بوده باشد، مدت ازدواج آنها حداقل دو سال و حداکثر ۲۵ سال بوده باشد، سابقه‌ی طلاق در زندگی سابق نداشته باشند، یا در مرحله‌ی متارکه نباشند، مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره باشند، عدم استفاده از داروهای روانی یا در شرایط استرس شدید روانی و سایکوز قرار نداشته باشند، همزمان در سایر کلینیکها مداخله‌ی روان‌شناختی یا دارویی دریافت نکنند و اولین بار به مرکز مشاوره رجوع کرده باشند.

مداخله تدوین شده شامل جلساتی می‌شد که در جدول زیر آورده شده است:

1. Hilt

2. Wallach, H. S., & Sela, T.

جدول ۱: خلاصه جلسات مداخله

جلسه	شرح مداخله	هدف
جلسه اول	برقراری ارتباط مشاوره‌ای و اجرای پیش‌آزمون	آشنایی زوجین با هم و برقراری ارتباط اولیه و ایجاد امنیت و ارزیابی اولیه
جلسه دوم	توضیح دل‌بستگی و انواع آن	آشنایی زوجین از انواع دل‌بستگی و بیان منطق آن
جلسه سوم	توضیح برانگیزاننده‌های فعال‌ساز دل‌بستگی و نوع واکنش در برابر آن	آشنایی زوجین با علل و عوامل اثرگذار بر سیستم دل‌بستگی آنها
جلسه چهارم	کاوش در تجربیات زوج از دوران کودکی	آشنایی زوجین با ریشه‌ی مشکلاتشان و تأثیر آن در زمان حال
جلسه پنجم	کار روی هیجان‌ات زوجین دارای دل‌بستگی ناپایمن اجتنابی	آگاهی زوجین از هیجان‌اتشان و تلاش برای ابراز آن
جلسه ششم	آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین	آگاهی زوجین از اهمیت ارتباط و تبادل رفتار در بافت زوجی
جلسه هفتم	ادامه‌ی کار روی رفتارها و تبادلات زوجین	کمک به زوجین برای بررسی رفتارها و تبادلات کژکار و تلاش برای ایجاد رفتارهای مفید
جلسه هشتم	کار روی شناختها و باورها در رابطه	آگاهی زوجین از شناختها و اسنادهای نادرست و تلاش برای اصلاح آنها
جلسه نهم	تبیین رابطه‌ی بین دل‌بستگی و رفتار و عوامل دیگر	آگاهی زوجین از تأثیر دل‌بستگی بر کل عوامل ارتباطی
جلسه دهم	انجام پس‌آزمون و خلاصه کردن مباحث جلسات	بررسی تأثیر مداخله و آماده کردن زوجین برای خروج از جلسه

ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه نیز در زیر آمده است. میانگین سن آزمودنی‌های زن، ۳۵.۵ و انحراف معیار آن ۱۰.۲۷، و میانگین سن آزمودنی‌های مرد ۳۹.۵ و انحراف معیار آن ۸.۷۱ بوده است. میانگین توصیفی مدت ازدواج آزمودنی‌ها ۱۵.۵ و انحراف معیار آن ۹.۲ می‌باشد. شاخصی‌های توصیفی تحصیلات آزمودنی‌ها برای زنان شامل موارد زیر می‌شد: زیر دیپلم (۱۵ نفر)، دیپلم (۳۷ نفر)، لیسانس (۳۴ نفر)، فوق لیسانس (۱۲ نفر) و دکتری (۳ نفر) می‌باشد. برای مردان نیز شامل موارد زیر می‌شد: زیر دیپلم (۱۲ نفر)، دیپلم

(۳۳ نفر)، لیسانس (۴۲ نفر)، فوق لیسانس (۱۱ نفر) و دکتری (۳ نفر).

روش اجرا بدین صورت بود که در ابتدا پرسشنامه‌ی سازگاری زناشویی بر روی ۵۰ زوج که به مرکز مشاوره‌ی فولاد مراجعه کرده بودند، اجرا گردید. در نهایت از این بین ۲۰ زوج انتخاب شدند، زوجینی که در پرسشنامه‌ی سازگاری زناشویی نمره‌ی کمتر از متوسط و به عنوان ناسازگار در نظر گرفته شدند (عیسی نژاد، ۱۳۸۹). از این ۲۰ زوج، ۱۰ زوج در گروه کنترل و ۱۰ زوج در گروه آزمایش به عنوان نمونه‌ی پژوهش قرار گرفتند. از پرسشنامه‌های زیر برای گردآوری داده‌ها استفاده شد:

**الف) پرسشنامه سازگاری زوجی تجدیدنظر شده<sup>۱</sup> (RDAS):** این پرسشنامه توسط باسبی، کران، لارسن و کریستنسن (۱۹۹۵؛ به نقل از هولیست و میلر، ۲۰۰۵) ساخته شده است. فرم اصلی این مقیاس توسط اسپنیر (۱۹۷۹) و براساس نظریه‌ی لیوایز و اسپنیر (۱۹۷۹) در مورد کیفیت روابط زناشویی ساخته شده است (ادیتال، ۲۰۰۵). فینچام، برادبوری و بیچ (۲۰۰۰) نیز پس از مطرح کردن نظریه‌ی خود در مورد کیفیت زناشویی، این پرسشنامه را بعنوان ابزاری مناسب برای ارزیابی کیفیت زناشویی معرفی می‌کنند. این پرسشنامه‌ی ۱۴ سوالی از روی فرم اصلی ۳۲ سوالی ارائه شده توسط اسپنیر (۱۹۷۶)، ساخته شده است، به صورت طیف ۶ تایی از ۰ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود، طوری که پاسخ کاملاً موافق نمره‌ی ۵ و پاسخ کاملاً مخالف نمره‌ی صفر می‌گیرد. این ابزار از سه خرده مقیاس - همفکری و توافق، رضایت، انسجام - تشکیل شده است که در مجموع نمره سازگاری زناشویی را نشان می‌دهند و نمرات بالا نشان‌دهنده سازگاری زناشویی بالاتر است (هولیست و میلر، ۲۰۰۵).

پایایی این پرسشنامه به شیوه‌ی آلفای کرونباخ در مطالعه‌ی هولیست و میلر (۲۰۰۵) از ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. در پژوهش عیسی نژاد (۱۳۸۷)، روایی و پایایی این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت. بدین منظور ابتدا از طریق تحلیل عاملی تاییدی روایی

ساختاری پرسشنامه بررسی شد. نتایج برازش مدل عاملی تأییدی که براساس مدل هولیست و میلر (۲۰۰۵) ارائه شده در جدول زیر آمده است (عیسی نژاد، ۱۳۸۷). تحلیل عاملی تأییدی، ساختار سه عاملی پرسشنامه را در آمریکا تأیید کرده است و روایی آن را نشان داده است (باسبی و همکاران، ۱۹۹۵).

ب) پرسشنامه تجدید نظر شده تجارب در روابط نزدیک (ECR-R): در پژوهش حاضر از پرسشنامه تجدید نظر شده تجارب در روابط نزدیک<sup>۱</sup> (ECR-R) (فریلی و همکاران، ۲۰۰۰) استفاده شد. فریلی و همکاران (۲۰۰۰)، ویژگی‌های چند مقیاس دلبستگی را با یکدیگر مقایسه کردند و دریافتند که ECR از ویژگی‌های روان‌سنجی بهتری برخوردار است. فریلی و همکاران (۲۰۰۰) با انجام تحلیل عوامل، دو عامل اضطراب و اجتناب استخراج کردند. تحلیل‌های عاملی بر روی هر عامل انجام شد و در نهایت ۱۸ آئتم برای هر مقیاس در نظر گرفته شد بطوریکه بیشترین ضریب همبستگی با آن عامل، و نیز بالاتری ضریب تمیز را داشته باشند.

ECR-R که پرسشنامه‌ای ۳۶ آئتمی در مورد دلبستگی بزرگسالان است، برای هر یک از ابعاد اضطراب و اجتناب دارای ۱۸ آئتم می‌باشد. آئتم‌ها بر روی مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (۱= کاملاً مخالف تا ۷= کاملاً موافق) نمره‌گذاری می‌شود. آئتم‌های ۱ تا ۱۸ به مقیاس اضطراب و آئتم‌های ۱۹ تا ۳۶ به مقیاس اجتناب مربوط است. آئتم‌های ۹، ۱۱، ۲۰، ۲۲، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۳، ۳۴، ۳۵، و ۳۶ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. با محاسبه میانگین نمرات ۱۸ آئتم در هر بعد می‌توان به نمره ابعاد اضطراب و اجتناب دست یافت. بدین ترتیب حداقل نمره اضطراب و اجتناب مرتبط با دلبستگی ۱ و حداکثر ۷ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بیشتر اضطراب و اجتناب اند. از نمره میانگین این ابعاد می‌توان برای طبقه‌بندی آزمودنی‌ها در طبقات چهارگانه



دلبستگی استفاده کرد.

فرچایلد و فینی (۲۰۰۶) نشان دادند که هریک از مقیاس‌های اضطراب و اجتناب از همسانی درونی بالایی برخوردارند بطوریکه ضریب آلفا برای مقیاس اضطراب، ۰/۹۱۷، و برای مقیاس اجتناب، ۰/۹۲۷ بوده است. نیلفروشان (۱۳۸۹) نیز به بررسی ساختار عاملی این پرسشنامه به دو عامل اضطراب و اجتناب دست یافت.

### یافته‌ها

داده‌ها در پس‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌ی سازگاری زناشویی و به صورت فردی جمع‌آوری شد و با تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. چکیده نتایج محاسبه آماره‌های توصیفی نمرات سازگاری زناشویی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و همچنین آمار استنباطی در زیرارائه شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار سازگاری زناشویی گروه آزمایش و کنترل در مرحله قبل و بعد مداخله

عضویت گروهی	جنسیت	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	مردان	۵۴/۴۳	۵/۸۵	۶۴/۶۷	۵/۹۶
	زنان	۵۳/۸۳	۷/۱۹	۶۵/۱۷	۵/۱۵
	مجموع	۵۴/۱۳	۶/۲۶	۶۴/۰۰*	۵/۳۲
گروه کنترل	مردان	۵۲/۰۰	۱۷/۳۰	۵۲/۵۰	۱۱/۱۳
	زنان	۴۷/۴۰	۹/۶۶	۴۵/۲۳	۴/۰۲
	مجموع	۴۹/۷۰	۱۳/۵۷	۴۹/۷۸*	۸/۸۳

مطابق با نتایج گزارش شده در جدول ۲، تفاوت‌هایی ظاهری در نمرات پس‌آزمون سازگاری زناشویی گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. اگرچه نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون بیشتر از گروه کنترل است ( $m=۶۴/۰۰$  در گروه آزمایش در برابر  $m=۴۹/۷۸$  برای گروه کنترل) اما مشاهده آماره‌های مرحله‌ی پیش‌آزمون نشان می‌دهد

که در مرحله پیش‌آزمون نیز نمرات گروه آزمایش اندکی بیشتر از گروه کنترل بوده است ( $m=54/13$  برای گروه آزمایش در برابر  $m=49/70$  برای گروه کنترل). چنین تفاوت‌هایی در بین زنان و مردان نیز مشاهده می‌شود. برای محاسبه دقیق‌تر نتایج باید داده‌ها با آزمون آماری مناسب مورد محاسبه قرار گیرند. برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک نیاز به اطمینان از پیش‌فرض‌های تساوی واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع متغیر وابسته است. به همین جهت در جدول ۳ خلاصه نتایج آزمون لوین را برای بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها ارائه شده است.

جدول ۳: خلاصه نتایج آزمون لوین برای بررسی پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها

معناداری آماری	df2	df1	F
۰/۱۷	۲۰	۳	۱/۸۷

مطابق با نتایج جدول ۳، فرض تساوی واریانس‌های سازگاری زناشویی مرحله پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل قابل نقض نیست ( $P>0/05$ ).

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس برای بررسی تأثیر مداخله بر سازگاری زناشویی

منبع تغییرات	مجموع تغییرات	درجه آزادی (df)	میانگین مجذورات	F	معناداری آماری	اندازه اثر توان آماری
پیش‌آزمون	۴۰۵/۴۵	۱	۴۰۵/۴۵	۱۲/۷۴	۰/۰۰۰۵	۰/۴۰
مداخله (تعلق گروهی)	۱۱۵۷/۰۸	۱	۱۱۵۷/۰۸	۳۶/۳۵	۰/۰۰۰۵	۰/۶۶
تعامل مداخله و جنسیت	۵۵/۶۳	۱	۵۵/۶۳	۱/۷۵	۰/۲۰	۰/۰۸

همانگونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، نمره پیش‌آزمون ۴۰ درصد تغییرات نمرات سازگاری زناشویی را تبیین کرده است ( $P<0/05$ ;  $F=12/74$ ;  $\eta^2=0/40$ ; اندازه اثر:  $F=12/74$ ). بعد از کنترل نمره پیش‌آزمون، مداخله نیز تأثیر معناداری را در ایجاد تفاوت‌های بین گروهی نشان داده است. بنابراین نتایج، مداخله توانسته به خوبی ۶۶ درصد تغییرات نمرات سازگاری زناشویی در مرحله پس‌آزمون را به خود اختصاص دهد ( $P<0/05$ ).

۰/۶۶=اندازه اثر؛  $F=۳۶/۳۵$ ). از طرفی، تعامل مداخله و جنسیت فاقد معناداری آماری بوده است ( $P>۰/۰۵$ ). بنابراین، عملکرد مداخله در هر دو جنسیت یکسان بوده است. نتایج محاسبه داده‌ها با آزمون تحلیل کواریانس (جدول ۴) نشان داد که مداخله بر افزایش سازگاری زناشویی موثر بوده است ( $P<۰/۰۵$ ؛  $F=۳۶/۳۵$ ؛ اندازه اثر؛  $F=۳۶/۳۵$ ). بعلاوه، مداخله در دو گروه مردان و زنان تأثیر متفاوتی نداشته است. سطح نسبتاً بالای اندازه اثر ( $۰/۶۶=اندازه اثر$ ) حاکی از کفایت قابل ملاحظه‌ی مداخله برای افزایش سازگاری زناشویی بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله‌ی مبتنی بر دل‌بستگی بر سازگاری زناشویی زوجین ناسازگار بوده است. نتایج محاسبه داده‌ها با آزمون تحلیل کواریانس نشان داد که مداخله بر افزایش سازگاری زناشویی موثر بوده است ( $P<۰/۰۵$ ؛  $F=۳۶/۳۵$ ؛ اندازه اثر؛  $F=۳۶/۳۵$ ). بعلاوه، مداخله در دو گروه مردان و زنان تأثیر متفاوتی نداشته است. سطح نسبتاً بالای اندازه اثر ( $۰/۶۶=اندازه اثر$ ) حاکی از کفایت قابل ملاحظه‌ی مداخله برای افزایش سازگاری زناشویی بوده است. نتایج نشان داد که هر سه متغیر سبک دل‌بستگی اضطرابی، دل‌بستگی اجتنابی و سازگاری زناشویی همبستگی معناداری با هم داشته‌اند. در میان متغیرهای پیش‌بین، دل‌بستگی اجتنابی بیشترین همبستگی و دل‌بستگی اضطرابی کمترین همبستگی را با متغیر ملاک (سازگاری زناشویی) داشته‌اند. این یافته با مطالعات صورت گرفته در مورد وجود رابطه‌ی بین سبک دل‌بستگی سازگاری زناشویی همخوانی دارد. ارتباط بین دل‌بستگی بزرگسالان و جنبه‌های مختلف روابط زناشویی موضوع بسیاری از تحقیقات بوده است. مطالعات به صورت هماهنگی نشان داده که تفاوت‌های فردی در خودگزارشی دل‌بستگی بزرگسالان با عملکرد و کیفیت روابط زناشویی ارتباط دارد (گالواسمیت، ۲۰۰۱).

تحقیقات نشان داده که افراد دارای دل‌بستگی اجتنابی در طول بحث در مورد مسائلی که عدم توافق دارند، رفتارهای منفی بیشتر و رفتارهای مثبت کمتری از خود نشان می‌دهند (گوئین و همکاران، ۲۰۰۹). نتیجه‌ی تحقیق نیلفروشان (۱۳۸۹) نشان داد که ابعاد دل‌بستگی بر کیفیت رابطه‌ی زناشویی تأثیر منفی معنادار دارد. به عبارت دیگر، افزایش اضطراب و اجتناب دل‌بستگی منجر به کاهش کیفیت رابطه‌ی زناشویی می‌شود. این یافته با یافته‌ی اوزمن و اتیک (۲۰۱۰) همخوانی دارد که گفته‌اند افراد متأهلی که در دل‌بستگی اجتنابی نمره‌ی پائینی می‌آورند، برای عقیده‌اند که سازگاری زناشویی ادراک شده‌ی بالاتری دارند.

مطالعات به صورت منسجم و هماهنگی بر اهمیت رفتار مراقب در رشد مدل‌های فعال و تأثیر مدل‌های فعال بر روابط آتی تأکید کرده‌اند. برای مثال، کولینز (۱۹۹۶) این مسئله را مورد بررسی قرار داد که چگونه بزرگسالان دارای سبک‌های دل‌بستگی مختلف به شرح و تفسیر رخداد‌های ارتباطی به شیوه‌ای همخوان با باورها و انتظاراتشان در مورد خودشان و دیگران می‌پردازند. وی دریافت که بزرگسالان ایمن انتظارات مثبت‌تری دارند؛ که این نشان از اعتماد در روابطشان و اعتماد به عشق همسرشان است. از دیگر سو، افراد نایمن تفسیرهای منفی بیشتری صورت می‌دهند، رفتار همسرشان را تفسیر منفی بیشتری می‌کنند و آشفتگی هیجانی بیشتری را گزارش می‌دهند. بنابراین، در ازدواج، افراد دارای دل‌بستگی ایمن، تمایل دارند که سطح بالاتری از رضایت زناشویی را در مقایسه با هم افراد اجتنابی و هم افراد دوسوگرا گزارش کنند (فولر و فینچام، ۱۹۹۵).

در طی رخداد‌های تهدید کننده یا استرس‌زا، سبک‌های دل‌بستگی بر ادراک و تفسیر فرد از رویدادهای اجتماعی تأثیر می‌گذارد و نوع پاسخ‌های شناختی، هیجانی و رفتاری فرد به رویدادهای استرس‌زا را شکل می‌دهد (کولینز و رید، ۱۹۹۴). به واقع، تفاوت در سبک‌های دل‌بستگی منجر به تفاوت‌های رفتاری در طول تعاملات زوجینی می‌شود و در نهایت پیامدهای این تعاملات می‌شود. افراد دارای دل‌بستگی ایمن (یعنی افرادی که هم در اضطراب و هم در اجتناب در سطح پائینی هستند) بهتر می‌توانند در موقعیت‌های

اضطراب‌زا به جستجوی حمایت باشند یا حمایت ارائه کنند، و در مقایسه با افراد اضطرابی یا اجتنابی، هنگام عدم توافق در بحث‌های زناشویی کمتر علائم طرد از خود نشان می‌دهند (کوباک و هازان، ۱۹۹۱). در مقابل، افرادی که از نظر اضطراب یا اجتناب در سطح بالاتری هستند، هنگام تعارض زناشویی، رفتار منفی بیشتری در مقایسه با افراد ایمن از خود نشان می‌دهند (کریسی، ۲۰۰۲). علاوه بر اینها، هنگام حل کردن تعارضات زناشویی، زنان اضطرابی در مقایسه با زنان ایمن آشفتگی بیشتری از خود نشان می‌دهند و مردان اجتنابی در مقایسه با مردان ایمن گرمی و حمایت کمتری از خود نشان می‌دهند (سیمپسون و همکاران، ۱۹۹۶؛ نقل از گوئین و همکاران، ۲۰۰۹). تحقیق نشان داده که زنانی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، به احتمال بیشتری نارضایتی زناشویی را تجربه خواهند کرد (اوزمن و آتیک، ۲۰۱۰).

حالت اجتنابی شامل طرد شدید نیازهای وابستگی است. افراد اجتنابی یاد گرفته‌اند که از احساسات وابستگی و آسیب‌پذیری بگریزند. معمولاً این افراد استقلال و خوداتکایی شدیدی از خود نشان می‌دهند. اما این نوعی شبه - استقلال است نه استقلال واقعی (گریز از وابستگی به جای دستیابی به وابستگی). چون این نوعی استقلال حالتی دفاعی است، این افراد حساسیتی مفرطی در برابر هر نوع نمودی از وابستگی دارند و تجربیاتی که برانگیزاننده‌ی احساسات انکار و سرکوب شده‌ی نیازمندی و وابستگی باشد، به صورت تهدید تلقی می‌شوند (کلولو، ۲۰۰۱).

در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجا که افراد دارای سبک دلبستگی ایمن سعی دارند تا در روابطشان باز و عاطفی و گرم باشند و هیجانانگشان را نیز آزادانه مطرح می‌کنند و همچنین در هنگام بروز مشکل دست به ادراک‌های منفی کمتری می‌زنند و سعی دارند که مشکلاتشان را حل کنند، بنابراین از سازگاری زناشویی بالاتری برخوردارند. اما افراد دارای دلبستگی اجتنابی همانطوری که فینی (۱۹۹۴) می‌گوید تا جایی که ممکن است می‌خواهند از رابطه فاصله بگیرند و مکانیزم فرار و اجتناب را بر نزدیکی و صمیمیت

ترجیح می‌دهند و همچنین سعی دارند همیشه مستقل باشند، نوعی استقلال که در آن دیگران حتی تا حد امکان نتوانند در زندگی شخصی آنها مداخله کنند. این افراد به مشکلات دیگران اهمیت نمی‌دهند و بر طبق دیدگاه دلبستگی دارای مدل منفی از دیگران هستند. یافته‌های محقق در این زمینه با یافته‌ی پیستول (۱۹۸۹) همخوانی دارد که گفته راهبرد اجتنابی ممکن است جزو خزانه‌ی پاسخهای رفتاری همسر شود و در نهایت منجر به ناسازگاری زناشویی شود. همانطوری که می‌دانیم رابطه‌ی زناشویی رابطه‌ای است که اجتناب در آن چندان پاسخگو نیست و مشکلی را حل نمی‌کند. مصداق شواهد مبتنی بر آن را می‌توان در چرخه‌ی تقاضا - کناره‌گیری دید؛ معروفترین چرخه‌ی موجود در روابط زوجین در سراسر دنیا. در این چرخه عقیده بر این است که زوجین مشکل دار و ناسازگار طوری به هم پاسخ می‌دهند که در صورت تقاضای یکی دیگری کناره‌گیری می‌کند. بنابراین می‌توانیم بگوییم که مکانیزم کناره‌گیری و اجتناب از پس حل بسیاری از مشکلات زناشویی بر نمی‌آید و مشکل همچنان بر قوت خود باقی می‌ماند.

همچنین، در دلبستگی اضطرابی فرد نوعی تردید و دودلی نسبت به رابطه دارد. برعکس اجتنابی‌ها، افراد اضطرابی به رابطه بی‌تفاوت نیستند، آنها رابطه برایشان مهم است، اما از عواقب طرد شدن می‌ترسند و نسبت به کوچکترین علایم مربوط به طرد حساس هستند. بنابراین آنها نیز در هنگام بروز مشکلات دچار استرس می‌شوند و ممکن است به جای استفاده از راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار، از راهبرد هیجان‌مدار استفاده نمایند، چون از نظر هیجانی تحریک می‌شوند، که خود ممکن است باعث شود تا نتوانند به صورت مثبت و معنی‌داری با مشکل روبرو شوند.

در مورد تفاوت بین دلبستگی اضطرابی و اجتنابی در سازگاری زناشویی می‌توان گفت که چون در دلبستگی اجتنابی سعی می‌شود تا حد ممکن از رابطه و نزدیکی اجتناب شود، بنابراین چنین زوجینی از ناسازگاری بیشتری برخوردارند. این همان چیزی است که نوفتل و شیور (۲۰۰۶) بدان دست یافته‌اند. چون رابطه‌ی زوجی رابطه‌ای است

که بیشترین اصطکاک در آن وجود دارد. همانطوری که آرون بک (۱۹۸۸) گفته، رابطه زوجی بیش از هر رابطه‌ی دیگری مستعد تعارض و سوء تفاهم است، چون بیشترین نزدیکی فیزیکی و اصطلاح در آن وجود دارد. بروز این تعارضات در رابطه اجتناب‌ناپذیر است و تا زوجین قادر نباشند با آن روبرو شوند، نمی‌توانند ناسازگاری خودشان را کم کنند. در مقابل، افراد اضطرابی درست است که بعضی مواقع فاصله می‌گیرند، اما از درون به نزدیکی در رابطه تمایل دارند و این ترس از پیامد آن یعنی طرد شدن است که مانع آنها در صمیمیت و نزدیکی می‌شود.

این نتایج می‌تواند سرنخهایی را در مورد خصیصه‌های زوجین متأهل در کمک به متخصصین ارائه دهد. برای نمونه، مشاوران یا درمانگران می‌توانند با شناسایی سبک دلبستگی زوجین به زوجینی که تجربه‌ی تعارض یا کشمکش با همسر دارند، کمک کنند و طرح مداخله‌ای مناسبی را تدارک ببینند که این فاکتورها را در آن مورد توجه قرار دهند. با توجه به نتایج که نشان داد دلبستگی اجتنابی تأثیر قوی‌تری از دلبستگی اضطرابی بر سازگاری دارد، پس می‌توان به خانواده‌ها در نوع رفتار با کودک آموزش داد تا به میزان ممکن از شکل‌گیری این نوع سبک دلبستگی در کودکانشان آگاه باشند و از رفتارهای منتج بدن خودداری نمایند. با توجه به اینکه سبک دلبستگی اجتنابی تأثیر بیشتری بر سازگاری دارد، می‌توان با آموزش به خانواده‌ها در مورد سبک دلبستگی، تا حد ممکن سعی شود که از شکل‌گیری این سبک در کودکان امتناع شود که این در آینده باعث می‌شود همین فرزندان در روابط زناشویی خود موفق‌تر باشند. از آنجا که نمونه‌ی پژوهش به صورت در دسترس انتخاب شدند، این ممکن است باعث محدودیت تعمیم یافته‌ها شود. عوامل استرس‌زای دیگر در خانواده که ممکن است بر رابطه‌ی زوجین تأثیر بگذارند و اثر آنها قابل کنترل نبوده، ممکن است بر نتایج پژوهش تأثیر گذاشته باشند.

## منابع

- اسکاچنر، دی. ی.، شیور، اف. آر.، و میکولینسر، ام. (۱۳۸۸). مروری بر نظریه‌ی دلبستگی بزرگسالان، روان‌پویایی، ارتباطات زوجین. در اس. ام. جانسون و وی. ای. ویفن (گردآورندگان)، فرایندهای دلبستگی در زوج درمانی و خانواده‌درمانی. (ترجمه ف. بهرامی و همکاران)، (ص ۸۲-۴۵). تهران: دانژه.
- بک، ج (۱۹۹۵). شناخت‌درمانی و فراتراز آن. ترجمه فتی، لادن و همکاران. تهران، انتشارات دانژه، ۱۳۹۰.
- عبسی نژاد، ا. (۱۳۸۷). تأثیر غنی‌سازی روابط بر ارتقای کیفیت روابط زناشویی. پایان‌نامه چاپ شده کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
- مومن‌زاده، ف.، مظاهری، م. ع، حیدری، م. (۱۳۸۴). ارتباط تفکرات غیرمنطقی و الگوهای دلبستگی با سازگاری زناشویی، خانواده‌پژوهی، ۱ (۴).
- مینوچین، س. (۱۹۷۴) خانواده و خانواده‌درمانی. ترجمه ثنایی، باقر، ۱۳۸۶، تهران، انتشارات امیرکبیر.
- Addis J., Bernard, M.E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of rational Emotive and cognitive behavioral therapy*. 20. 3-13.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61. 226-244.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S., & Sher, T. G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological, and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 57. 3-38.
- Bar-on, R., & Parker, J.D.A. (2006). *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Boss.
- Bernard, J. (1982). *The future of marriage*. New Haven: Yale University Press.
- Bradbury, T.N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107. 3-33.
- 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 (15).
- Douglass, I. V., Frazier, M., and Douglass, R. (1995). The Marital Problems Questionnaire (MPQ), A short screening instrument for marital therapy. *Journal of Family Issues*. 17. 386-407
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*. 2. 143-159.
- Fletcher, G. J. O., & Thomas, G. (2000). "Behavior and On-Line Cognition in Marital Interaction. *Personal Relationships* 7.111-130.
- Gallo, L. C., Smith, T.W. (2001). Attachment style in marriage: adjustment and responses to interaction. *Journal of social and personal relationships*. 18 (2): 263- 289.
- Gong, M. (2000). Does status inconsistency matter for marital quality? *Journal of Family Issues*. 28 (12):152-161.
- 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

- Hollist, C. S., Miller, R. B. (2005). Perceptions of attachment styles and marital quality in midlife marriage. *Family relations* .54. 1.
- Kobak, R.R. & Hazan, C. (1991). 'Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models'. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60. 861-9.
- Madathil.J., Benshoff, J. (2008). Importance of marital characteristics and marital satisfaction: A Comparison of Asian Indians in Arranged Marriages and Americans in Marriages of Choice. *The family journal*. 3. 222-230.
- Mikulincer, M., and Shaver, P.R. (2004). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Press. P.24.
- Sinha, S. P. and Mackerjee, N. (1990). Marital adjustment and spaceorientation. *Journal of Social Psychology*. 130. 633-639.
- Smith, T.W., Traupman, E.K., Uchino, B.N., Berg, C.A. (2010). Interpersonal Circumplex Descriptions of Psychosocial Risk Factors for Physical Illness: Application to Hostility, Neuroticism, and Marital Adjustment. *Journal of Personality* 78. 3.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*. 38. 15-28.
- Wallach, S.H. & Sela, T (2008). The Importance of Male Batters' Attributions in Understanding and Preventing Domestic Violence. *Journal of family violence*. 23. 655-660
- Weiss, R. S. and Heyman, R. E. (1997). *A clinical-research overview of couples interaction*. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.). *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (120-202). Chichester, UK: Wiley.
- Yu-Jin, J., & Young-Ju, C. (2010). The pathways from parents' marital quality to adolescents' school adjustment. *Journal of Family Issue*, 31 (12): 1604-1621.