



The Efficacy of Premarital Program Attachment-Differentiation Premarital Model (ADPM) on Partner's Perceived Responsiveness, Relationship Beliefs and Emotional Expression Among Premarried People

Atefeh Mohamadsadegh¹, Esmail Asadpour², Farshad Mohsenzadeh³, Mohsen Rasouli⁴

1. Ph.D Candidate in Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: Atefeh.mohamadsadegh@gmail.com
2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: dr.iasadpour@khu.ac.ir
3. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: farshad.mohsenzadeh@khu.ac.ir
4. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: m.rasouli@khu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 29 October 2024
Received in revised form 15 December 2024
Accepted 21 December 2024
Published Online 25 December 2024

Keywords:
premarital attachment-differentiation model (ADPM), partner's perceived responsiveness, relationship beliefs, emotional expression, people.

ABSTRACT

Background: In recent years, premarital programs have been considered to strengthen marital life. Premarital education is a strategy to prevent marital dissatisfaction and the breakdown of marriages. One of the new premarital counseling models developed in 2020 is the Attachment-Differentiation Premarital Model (ADPM), which is considered an integrated, system-based approach to premarital counseling. ADPM is a 10-session program consisting of seven stages, each with significant tasks and expected outcomes. Numerous studies have demonstrated the impact of self-differentiation and attachment on perceived partner responsiveness, relationship beliefs, and emotional expressiveness. However, the combination of these two concepts in the context of premarital education has not been examined to date.

Aims: The present study aimed to investigate the effectiveness of the Attachment-Differentiation Pre-Marital Model (ADPM) on perceived partner responsiveness, relational beliefs, and emotional expressiveness among individuals on the verge of marriage.

Methods: This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The sample consisted of 20 individuals about to get married, who were selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups. Participants received training in 10 sessions, each lasting 90 minutes. Data were collected using the Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS), the Relationship Beliefs Inventory (RBI), and the Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ). Data analysis was conducted using covariance analysis (ANCOVA) through SPSS software

Results: The results indicated a significant difference in the mean scores of perceived partner responsiveness, relational beliefs, and emotional expressiveness between the two groups. This finding suggests that the Attachment-Differentiation Pre-Marital Model is effective ($P \leq 0.05$).

Conclusion: Therefore, ADPM can be utilized as a pre-marital training approach for individuals seeking premarital counseling.

Citation: Mohamadsadegh, A., Asadpour, E., Mohsenzadeh, F., & Rasouli, M. (2024). The efficacy of premarital program attachment-differentiation premarital model (ADPM) on partner's perceived responsiveness, relationship beliefs and emotional expression among premarried people. *Journal of Psychological Science*, 23(143), 325-344. [10.61186/jps.23.143.18](https://doi.org/10.61186/jps.23.143.18)

Journal of Psychological Science, Vol. 23, No. 143, 2024

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.23.143.18](https://doi.org/10.61186/jps.23.143.18)



✉ **Corresponding Author:** Esmail Asadpour, Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

E-mail: dr.iasadpour@khu.ac.ir, Tel: (+98) 9126403230

Extended Abstract

Introduction

Marriage is one of the critical developmental tasks in human life that influences physical, emotional, and psychological well-being. Premarital education has proven to reduce dissatisfaction and prevent the breakdown of relationships. The Attachment-Differentiation Premarital Model (ADPM) integrates self-differentiation and attachment theory to provide couples with the necessary skills for emotional regulation, communication, and relational stability. The ADPM program, developed in 2020, consists of 10 sessions targeting different dimensions of attachment and differentiation. This study aims to evaluate the efficacy of ADPM on perceived partner responsiveness, emotional expressiveness, and relationship beliefs among individuals preparing for marriage.

Method

This study utilized a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. A sample of 40 participants, engaged or newly married, was recruited from counseling centers in Tehran. Participants were randomly assigned to either the experimental or control group. The intervention consisted of 10 sessions (90 minutes each) focusing on self-differentiation skills, secure attachment practices, and conflict resolution. Data were collected using the Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS), Relationship Beliefs Inventory (RBI), and Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ). Data analysis was performed using ANCOVA in SPSS

Results

The analysis revealed a significant improvement in the experimental group across all variables after the intervention, with sustained results in the follow-up phase.

Table 1. ANOVA Results for Perceived Partner Responsiveness, Emotional Expression, and Relationship Beliefs

Variable	Source of Variation	Sum of Squares	Degree of Freedom (df)	Mean Square	F	p-value	Eta-Squared
Perceived Partner Responsiveness	Attribution	830.100	1	415.050	93.602	0.001	0.767
	Understanding	588.700	1	294.350	110.600	0.001	0.795
	Total Score	559.033	1	279.517	77.361	0.001	0.731
Emotional Expression	Positive Emotion Expression	1450.800	1	725.400	32.181	0.001	0.714
	Intimacy	907.033	1	453.517	71.184	0.001	0.632
	Negative Emotion Expression	352.233	1	176.117	49.029	0.001	0.632
	Destructiveness of Disagreement	255.433	1	112.717	120.881	0.001	0.809
Relationship Beliefs	Mind Reading	2289.700	1	1144.850	63.808	0.001	0.691
	Spouse's Inflexibility	1632.100	1	816.050	44.816	0.001	0.611
	Sexual Perfectionism	315.033	1	157.517	40.453	0.001	0.587

Conclusion

The findings suggest that the ADPM model effectively improves relational and emotional outcomes, equipping couples with tools to enhance partner responsiveness, express emotions healthily, and adopt adaptive relationship beliefs. The follow-

up results indicate the long-term efficacy of the intervention, with only minor fluctuations in emotional expression. The ADPM intervention proved effective in enhancing perceived partner responsiveness, emotional expression, and relationship beliefs. The findings underscore the importance of integrating self-differentiation and

attachment principles in premarital programs to prepare couples for healthier and more resilient relationships.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of psychology and education of exceptional children in the Faculty of Psychology, University of Tehran. In order to maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals

Funding: This study was conducted as a PhD thesis with no financial support.

Authors' contribution: The first author is the principal investigator of the research. The second author is the primary supervisor, the third author is the secondary supervisor, and the fourth author serves as the thesis advisor.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: I would like to appreciate the supervisor, the advisors, the parents in the study.



اثربخشی الگوی پیش از ازدواج دل‌بستگی - تمایز یافتگی (ADPM) بر پاسخگویی ادراک شده همسر، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی میان افراد در آستانه ازدواج

عاطفه محمدصادق^۱، اسماعیل اسدپور^۲، فرشاد محسن زاده^۳، محسن رسولی^۴

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: Atefeh.mohamadsadegh@gmail.com

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: dr.iasadpour@khu.ac.ir

۳. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: farshad.mohsenzadeh@khu.ac.ir

۴. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: m.rasouli@khu.ac.ir

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: در سال‌های اخیر به منظور تقویت زندگی زناشویی، برنامه‌های پیش از ازدواج مدنظر قرار گرفته شده است. آموزش پیش از ازدواج رویکردی برای جلوگیری از ناراضی‌تی زناشویی و از بین رفتن ازدواج است. یکی از مدل‌های جدید مشاوره پیش از ازدواج که در سال ۲۰۲۰ تدوین شده است مدل دل‌بستگی-تمایز یافتگی (ADPM) است که رویکردی یکپارچه و مبتنی بر سیستم برای مشاوره پیش از ازدواج تلقی می‌شود. ADPM یک برنامه ۱۰ جلسه‌ای و شامل هفت مرحله است که هر کدام دارای تکالیفی مهم و نتایج قابل انتظار است. مطالعات متعددی تاثیر تمایز یافتگی خود و دل‌بستگی را بر پاسخگویی ادراک شده شریک عاطفی، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی نشان داده اند اما ترکیب این دو مفهوم در قالب آموزش پیش از ازدواج تاکنون بررسی انجام نشده است.

هدف: پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی الگوی پیش از ازدواج دل‌بستگی - تمایز یافتگی (ADPM) بر پاسخگویی ادراک شده همسر، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی میان افراد در آستانه ازدواج انجام شده است.

روش: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل است. حجم نمونه شامل ۴۰ فرد در آستانه ازدواج بود که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شرکت کنندگان در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش دریافت کردند. داده‌ها با پرسشنامه‌های پاسخگویی ادراک شده همسر (PPRS)، پرسشنامه باورهای ارتباطی (RBI) و پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ) گردآوری شدند. به منظور تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس با نرم افزار SPSS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات پاسخگویی ادراک شده همسر، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی در دو گروه تفاوت معنادار وجود دارد. به این معنا که مدل پیش از ازدواج دل‌بستگی-تمایز یافتگی موثر بوده است ($P \leq 0/05$).

نتیجه‌گیری: بنابراین آموزش پیش از ازدواج دل‌بستگی-تمایز یافتگی (ADPM) می‌تواند برای افراد در آستانه ازدواج برای مراجعینی که برای مشاوره پیش از ازدواج مراجعه می‌کنند به کار گرفته شود.

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۰۸

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۲۵

پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

انتشار برخط: ۱۴۰۳/۱۰/۰۵

کلیدواژه‌ها:

الگوی پیش از ازدواج دل‌بستگی -

تمایز یافتگی (ADPM)،

پاسخگویی ادراک شده همسر،

باورهای ارتباطی،

ابرازگری هیجانی.

استناد: محمدصادق، عاطفه؛ اسدپور، اسماعیل؛ محسن زاده، فرشاد؛ و رسولی، محسن (۱۴۰۳). اثربخشی الگوی پیش از ازدواج دل‌بستگی - تمایز یافتگی (ADPM) بر پاسخگویی

ادراک شده همسر، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی میان افراد در آستانه ازدواج. *مجله علوم روانشناختی*، دوره ۲۳، شماره ۱۴۳، ۳۲۵-۳۴۴.

DOI: 10.61186/jps.23.143.18. ۱۴۰۳، شماره ۱۴۳، دوره ۲۳، شماره ۲۳، دوره ۲۳، شماره ۱۴۳، ۳۲۵-۳۴۴



✉ نویسنده مسئول: اسماعیل اسدپور، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. رایانامه: dr.iasadpour@khu.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۰۳۲۳۰

مقدمه

ازدواج به عنوان یکی از تکالیف رشدی انسان در نظر گرفته می شود که بر ابعاد مختلف زندگی فرد تأثیر می گذارد. مطالعات طولی نشان می دهد افراد متأهل نسبت به افراد مجرد در ابعاد جسمی و روانی از سلامت بیشتری برخوردار هستند. ازدواج می تواند سلامت را از طریق مسیرهای مختلف از جمله حمایت اجتماعی، کنترل اجتماعی رفتارهای سالم و دستیابی به منابعی که می تواند سلامت را حمایت کند بهبود بخشد (تیومین^۱ و ژانگ^۲، ۲۰۱۸). عوامل گوناگونی در موفقیت یا شکست ازدواج تأثیر دارند. تحقیقات نشان داده اند، زوج هایی که بیشترین اختلافها را قبل از ازدواج با یکدیگر دارند، میزان شکست ازدواج در آنها بیشتر است (گاتمن^۳، ۱۹۹۸؛ نقل از امیدوار، فاتحی زاده و احمدی، ۱۳۹۸).

مطالعات مختلفی دلایل طلاق را بررسی کرده اند. خلاصه یافته های مختلف نشان می دهد دلایل روان شناختی (مانند عوامل شخصیتی)، عوامل اجتماعی و فرهنگی (مانند مداخله خانواده و اختلاف تحصیلی)، مشکلات جنسی، دروغ و عدم توجه کافی، مسائل اقتصادی، خشونت و خیانت از عوامل اصلی طلاق اند (اوسافو^۴، آپونگ^۵ و آپوماه^۶، ۲۰۲۱). مطالعه دیگری نیز نشان داد حدود نیمی از زوج ها قبل از ازدواج هیچ ارتباطی نداشته اند و نیمی از زوج ها نیز مدت خیلی کوتاهی قبل از ازدواج یکدیگر را می شناختند (دوهرتی^۷، کلاتر و ترصفی، ۲۰۲۱). پژوهش ها نشان می دهند مهارت های ارتباطی ناکافی یکی از مهمترین عوامل منجر به طلاق است و جلسات مشاوره و آموزشی، میزان تمایل به طلاق را در بین زوجین خواستار طلاق کاهش می دهد (رضازاده و صدری، ۱۳۹۹).

همچنین پژوهش ها در خصوص زنان و مردان در آستانه طلاق در ایران نشان داد عدم توانایی در حل و فصل تعارض ها و ابراز عشق و هیجان محرک های مهم تصمیم برای طلاق است. شرکت کنندگان پژوهش گزارش کردند انتظارات اولیه آنها از ازدواج در مقایسه با شرایط بعد از ازدواج باعث پشیمانی شده است. از این رو اهمیت آموزش های پیش از

ازدواج و مهارت های ارتباطی برجسته می شود (نخعی، اسلامی، یزدان پناه و همکاران، ۲۰۲۰).

زوج ها در دوران آشنایی پیش از ازدواج مسائل فراوانی نظیر استرس و فشار ناشی از ازدواج، روابط بین زوج ها، تعارض با خانواده همسر، استقلال و ایجاد مرز بین خود و همسر و خانواده همسر، ایده آل سازی یا بهتر جلوه دادن خود، کنترل و ایجاد تغییر در همسر را تجربه می کنند (رستمی، نوابی نژاد و فرزاد، ۱۳۹۸). اکثر زوج ها هرگز در آموزش های پیش از ازدواج به جز آنچه در مجلات و فضای اجتماعی می خوانند شرکت نمی کنند. کسی در هنگام ازدواج به زوج ها نمی گوید که در سال های اول زندگی باید چه کارهایی انجام دهند و چه مهارت هایی را بیاموزند. علاوه بر این اغلب زوجین متعارض اهمیت برنامه های پیش از ازدواج را نادیده گرفته و تنها بر اساس تصمیم هیجانی خود تن به ازدواج داده اند (راجمت^۸، ستیاوان^۹، واتی^{۱۰}، لاسماریا^{۱۱} و هرمانتو^{۱۲}، ۲۰۲۱).

بنابراین متغیرهای زیادی منجر به رضایت یا عدم رضایت از رابطه و افزایش یا کاهش کیفیت زندگی می شوند. یافته های پژوهش پریک^{۱۳} و جین^{۱۴} (۲۰۱۸) نشان داد متغیرهایی مثل حمایت، اعتماد، مراقبت و دلسوزی، احترام و صداقت بالاترین تأثیر را روی رضایت از رابطه دارند. در عین حال برخی پژوهش ها نشان می دهند متغیرهای ذکر شده از طریق برنامه های پیش از ازدواج می توانند بهبود پیدا کنند (کلاتری، باقری و صادقی، ۲۰۱۸). رضایت از رابطه بر میزان سلامت روانی، جسمانی، رضایت از زندگی، موفقیت در شغل و ارتباطات اجتماعی مؤثر بوده و متغیرهای متعددی بر رضایت از رابطه و در نهایت بهبود رابطه مؤثرند (جنیدی، نورانی سعدالدین، مخبر و شاکری، ۱۳۹۷). از جمله این متغیرها که مسئله اصلی پژوهشگر در این پژوهش نیز است، پاسخگویی ادراک شده زوج ها و نقش آن در ازدواج است.

پاسخگویی ادراک شده همسر^{۱۵} عاملی مهم در پیش بینی کیفیت روابط میان زوجین در نظر گرفته می شود. این متغیر به "فرایندی اشاره دارد که

9. Setiawan

10. Waty

11. Lasmaria

12. Hermanto

13. Pareek

14. Jain

15. perceived partner responsiveness

1. Tumin

2. Zheng

3. Gottman

4. Osafo

5. Oppong

6. Ampomah

7. Doherty

8. Rachmat

طی آن افراد احساس می‌کنند که شریک زندگی‌شان در عین توجه به ویژگی‌های تعیین‌کننده اصلی خود، واکنش حمایتی را از خود نشان می‌دهد^۱ (ریس، کلارک^۲ و هولمز^۳، ۲۰۰۴).

پاسخگویی ادراک‌شده همسر در قلب بسیاری از فرایندهای مهم رابطه نهفته است و همچنین بهزیستی فردی را تقویت می‌کند افرادی که شریک عاطفی خود را پاسخگو می‌دانند احتمالاً عواطف مثبت، بهزیستی رابطه‌ای و معنای بیشتری (سلکاک^۴، گونایدین^۵، اونگ^۶ و همکاران، ۲۰۱۶)، در زندگی‌شان تجربه می‌کنند. پاسخگویی شامل سه مؤلفه کلیدی است؛ اول درک و فهم ارزش‌ها و خود همسر، دوم اعتباربخشی به معنای ارزش‌گذاری به دیدگاه‌های همسر درباره خود و سومین مؤلفه مراقبت است که به وسیله علاقه و صمیمیت به همسر تعریف می‌شود (روآن^۷، ریس، کلارک و همکاران، ۲۰۱۹). پاسخ زوج‌ها به یکدیگر تا اندازه‌ای که سه مؤلفه ذکر شده (درک، اعتباربخشی و مراقبت و اهمیت) را پردازش کند، پاسخگو ادراک می‌شود (ریس، ۲۰۱۴). همچنین پاسخگویی ادراک‌شده همسر به عنوان ویژگی اساسی روابطی است که صمیمیت بین زوج‌ها را ایجاد می‌کند (دبورت، کوک، پرز و هورن، ۲۰۱۲). افرادی که شریک عاطفی خود را پاسخگو گزارش می‌کنند رضایت، صمیمیت، تعهد و رضایت جنسی بیشتری از زندگی خود دارند (تیس^۸ و نابالاج^۹، ۲۰۱۴؛ ویلانکورت^{۱۰}، گادبات^{۱۱}، سابورین^{۱۲} و بارگرون^{۱۳}، ۲۰۱۹؛ بیرنباوم^{۱۴} و ریس، ۲۰۱۲).

با این حال عواملی سبب می‌شوند تا زوجین نتوانند به درک درستی از پاسخگویی یا عدم پاسخگویی برسند. یکی از عواملی که می‌تواند اثربخشی یک رابطه را تضعیف کرده و موجب عدم درک درست پیام همسر شود باورهای غلط است (نیکل^{۱۵}، ۲۰۰۶). زمانی که دو نفر یکدیگر را ملاقات می‌کنند و رابطه‌ای را شکل می‌دهند مجموعه منحصر به فردی از باورها

می‌توانند عامل موفقیت یا شکست رابطه شوند (نیلسون^{۱۶}، ۲۰۱۳). مسائلی مانند برداشته‌های منفی زوجین، داشتن معیارهای انعطاف‌ناپذیر، تعصبات شخصی و درک نکردن صحبت‌های یکدیگر آن‌طور که هست در اغلب ازدواج‌ها موجب نارضایتی زوج‌ها می‌شود. این باورها می‌تواند کارآمد یا ناکارآمد باشند. اگر باور افراد واقع‌گرایانه و منطقی باشد رابطه پیشرفت می‌کند (گانداگدو^{۱۷}، یاوزر^{۱۸} و کاراتاس^{۱۹}، ۲۰۱۸). باورهای کارآمد مثل باور به اینکه زوجین می‌توانند تغییر کنند، می‌توانند رفتارهایی که منجر به حفظ رابطه شود را تشویق و کیفیت رابطه را بهبود بخشند. در مقابل باورهای ارتباطی^{۲۰} ناکارآمد می‌توانند به عنوان یک آسیب‌پذیری پایدار عمل کنند و توانایی افراد برای مقابله با چالش‌های رابطه را محدود نمایند (نیکل، ۲۰۰۶).

باورهای ارتباطی ناکارآمد گرایش‌هایی هستند که به سوگیری شخص در تفسیر رویدادهای ارتباط صمیمانه به شیوه غیرمنطقی اشاره دارند و مبتنی بر انتظارات غلط یا نادرست هستند. ریشه مشکلات زناشویی در تفکرات غیرمنطقی زوجین نهفته است و در صورت اصلاح این تفکرات بخشی از اختلاف‌های زناشویی نیز از بین می‌رود (ایدلسون و اپستین، ۱۹۸۲؛ نقل از فرهنگی، ۱۴۰۰). پژوهش‌های مختلف از جمله آدیس^{۲۱} و برنارد^{۲۲} (۲۰۱۲) بر اهمیت عقاید و باورهای غیرمنطقی در نابسامانی‌های زندگی زناشویی تأکید دارند و بیان می‌کنند که ناخرسندی در رابطه می‌تواند از باورهای ارتباطی غیرواقع‌بینانه نشأت بگیرد و به دنبال آن نیازها و انتظارات غیرمنطقی به وجود آید. ایدلسن^{۲۳} و اپستین^{۲۴} (۱۹۸۲) با توسعه ارزیابی باورهای غیرمنطقی، پنج باور ارتباطی غیرمنطقی شامل باور به تخریب‌کنندگی اختلاف (عدم پذیرش ناراحتی و تفسیر منفی اختلاف‌نظرها)، توقع ذهن خواهی (انتظار اینکه بدون نیاز به گفتن و اظهار نظر کردن فرد باید نیازهای همسر خود را بداند)، باور به عدم تغییرپذیری همسر (اعتقاد به عدم قابلیت

1. Reis
2. Clark
3. Holmes
4. Selcuk
5. Gunaydin
6. Ong
7. Ruan
8. Theiss
9. Knobloch
10. Vaillancourt
11. Godbout
12. Sabourin

13. Bergeron
14. Birnbaum
15. Nickl
16. Nilson
17. Gündoğdu
18. Yavuzer
19. Karataş
20. Communication Beliefs
21. Addis
22. Bernard
23. Eidelson
24. Epstein

همسر در تغییر رفتار و تکرار آنها در آینده)، کمال‌گرایی جنسی (انتظار از همسر در ایجاد رابطه جنسی بی‌نقص در همه حال) و باور به تفاوت‌های جنسیتی (درک نادرست از تفاوت‌های شناختی و فیزیولوژیکی زن و مرد به صورت انتظار یکسان داشتن) را که در روابط زناشویی سهیم هستند مشخص کردند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند طول عمر رابطه به باورهای ارتباطی افراد ربط دارد. نتایج به دست آمده دیگری نیز نشان داد باورهای غیرمنطقی منجر به هیجان‌های ناکارآمد می‌شود و در نهایت افراد بر اساس باورهای خود رفتارها یا الگوهای نشان می‌دهند که رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نقش مشکل‌آفرین باورهای ارتباطی غیرمنطقی در روابط زوجین در پژوهش‌های مختلف به خوبی نشان داده شده است (زاگفکا^۱ و باهول^۲، ۲۰۲۱؛ فیلیپوی^۳ و همکاران، ۲۰۱۶؛ ایمانی زاد، گل محمدیان، مرادی و گودرزی، ۱۴۰۰؛ آزادی فرد و امانی، ۱۳۹۳)؛ بنابراین می‌توان انتظار داشت که با شناسایی و اصلاح باورهای ارتباطی نادرست از بروز تعارض‌های زناشویی پیشگیری خواهد شد.

باورهای ارتباطی زوج‌ها می‌تواند بر عامل مهم دیگری به نام ابرازگری هیجانی^۴ تأثیر داشته باشد. باورهای نادرست می‌تواند مانعی برای درک و ابراز صحیح هیجان‌های زوجین شود. ابرازگری هیجانی موضوع قابل ملاحظه‌ای است که دارای آثار مشهود و نتایج غیرقابل انکار در روابط بین فردی است و می‌تواند گوشه‌ای از مسائل مربوط به روابط خانوادگی را در قالب روابط عاطفی بین دو فرد که پیمان زناشویی می‌بندند روشن کند، وقتی افراد هیجانی را تجربه می‌کنند، مثبت یا منفی، اغلب آن را برای دیگران توصیف می‌کنند؛ اقدامی که آن را ابرازگری هیجانی می‌نامند. ابرازگری هیجان‌های ابراز کلامی و غیرکلامی است که فرد در موقعیت‌های متمرکز بر احساسات نشان می‌دهد (یدیریر^۵ و هامارتا^۶، ۲۰۱۵)

و یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم است که فقدان آن باعث ایجاد مشکلاتی در روابط زناشویی می‌شود و آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد (داگان^۷، کوک^۸، پرز^۹ و هورن^{۱۰}، ۲۰۱۴). هیجان‌ها صرفاً چیزهایی برای احساس کردن نیستند. آنها به دیگران منتقل می‌شوند. در واقع ابراز هیجان، ویژگی ذاتی هیجان‌ها است و در جهت اهداف ارتباطی عمل می‌کند (گورنو^{۱۱}، آندرسون^{۱۲} و تروست^{۱۳}، ۱۹۹۸؛ نقل از فردیس^{۱۴}، ۲۰۱۷). شاید به دلیل اهمیت ابراز هیجان، کانال‌های کلامی و غیرکلامی مختلفی برای این کار وجود داشته باشد. فراوانی کلمات هیجانی در زبان‌های مختلف به اهمیت ابراز هیجان اشاره دارد (فردیس، ۲۰۱۷).

ابرازگری هیجانی مؤلفه مهمی در تشکیل ساختار عاطفی خانواده است (کونیشی^{۱۵}، فراین^{۱۶}، اسکیبی^{۱۷} و بولس^{۱۸}، ۲۰۱۸). برخی افراد هیجان‌هایشان را آزادانه و بدون نگرانی ابراز می‌کنند که آنها را دارای مؤلفه ابرازگری هیجان می‌شناسند و برخی دیگر گرایش به بازداری عواطف دارند (ملکی، محقق و نبی زاده، ۱۳۹۸). پژوهش‌های مختلفی نشان می‌دهند که ابراز هیجان باعث افزایش علاقه، صمیمیت، اعتماد و حمایت می‌شود. علی‌رغم هزینه‌های فردی و بین فردی که زوج‌ها بابت عدم ابراز هیجان خود می‌پردازند، اما باز هم ممکن است احساسات خود را بیان نکنند (نیلز و ریم، ۲۰۱۲؛ به نقل از ریس، کلارک، هیرش و همکاران، ۲۰۲۰؛ انگلیش^{۱۹}، لی^{۲۰}، جان^{۲۱} و گراس^{۲۲}، ۲۰۱۷؛ گراهام، کلارک و هلگزنون، ۲۰۰۸). همچنین، ابرازگری هیجانی در روابط میان فردی تأثیر مثبت بسیاری دارد و زوج‌هایی که هیجان خود را بروز می‌دهند خیلی کمتر دچار اختلالات روان‌شناختی می‌شوند. اهمیت کارکردی ابرازگری هیجانی به ماهیت رابطه بین ابرازگر هیجان و گیرنده بستگی دارد (فون کالین^{۲۳}، هیرش و کلارک، ۲۰۱۸؛ ریام، ۲۰۱۷). پژوهشگران ارتباط ابرازگری هیجان را با کیفیت زناشویی، سازگاری زناشویی، رضایت

13. Trost
14. Fardis
15. Konishi
16. Froyen
17. Skibbe
18. Bowles
19. English
20. Lee
21. John
22. Gross
23. Von Culin

1. Zagefka
2. Bahul
3. Filipović
4. Emotional expressiveness
5. Yedirir
6. Hamarta
7. Dagan
8. Cook
9. Perrez
10. Horn
11. Guerrero
12. Andersen

زناشویی و کیفیت روابط بین فردی نشان داده‌اند (لونی و مالزاده، ۱۳۹۹؛ کشاورز، افشار، عابدینی، قهوه چی، اسدی و جهان بخشی، ۱۳۹۴؛ شفیی، صالح زاده، دهقانی و مرتضوی زاده، ۱۳۹۸)؛ بنابراین با توجه به اهمیت ابرازگری هیجانی در روابط زوجین به نظر می‌رسد تمرکز روی این موضوع در مداخلات پیشگیرانه سهمی اساسی دارد.

همان‌طور که گفته شد، متغیرهای بسیاری در تداوم و عدم تداوم زندگی زناشویی نقش ایفا می‌کند؛ لذا برای پیش‌گیری از بروز اختلافات زناشویی در درجه نخست بایستی ازدواج هر فرد بسیار سنجیده و دارای کشش‌های راستین و کافی بوده باشد و حتی‌الامکان رعایت تناسب‌های سنی، ایدئولوژی، فرهنگی، طبقاتی، انگیزشی، عاطفی، اجتماعی، هیجانی، ظاهری لازم به نظر می‌رسند تا خانواده‌ای پایدار و سالم پدید آمده و کودکان سازگاری را پرورش دهد (غفاری، ۱۳۹۶). از این رونق مشاوره و آموزش‌های پیش از ازدواج بسیار حیاتی و مهم است. در واقع سوال اینجاست که چرا برخی ازدواج‌ها موفق می‌شوند و برخی شکست می‌خورند؛ چه عواملی باعث می‌شوند زوج‌های مختلف روش‌های متفاوتی در برخورد با بحران‌های یکسان داشته باشند؟ همسران شاد نیز افسرده می‌شوند، دعوا می‌کنند، شغل خود را از دست می‌دهند و با بحران‌های مختلف دست و پنجه نرم می‌کنند. هر ازدواج خوب نیازمند تغییراتی در هر شریک عاطفی است (والرشتین، ۲۰۱۹).

در سال‌های اخیر به منظور تقویت زندگی زناشویی، برنامه‌های پیش از ازدواج مدنظر قرار گرفته شده است. آموزش پیش از ازدواج رویکردی برای جلوگیری از نارضایتی زناشویی و از بین رفتن ازدواج است. این امر بر اساس این فرض است که زوج‌ها می‌توانند یاد بگیرند چطور ازدواج موفق و بادوامی داشته باشند (استلزر^۱، ۲۰۱۰). دوران آشنایی به‌عنوان دوره آمادگی برای ازدواج موجب نگاهی دقیق‌تر و صادقانه‌تر زوجین به روابطشان با یکدیگر می‌شود و این فرصت را به آنها می‌دهد تا درباره نگرش‌ها، ترس‌ها و تردیدهایشان و آنچه که هستند و می‌توانند باشند، اهداف و دلایل ازدواجشان بیشتر کاوش کنند و به نوعی خودآگاهی دست یابند (بلوچ زاده، عبدی، غفاری و همکاران، ۱۴۰۰)؛ بنابراین آموزش پیش

از ازدواج مداخله‌ای مهم برای خانواده‌ها و افراد جهت اجتناب از طلاق و پیامدهای فراوان آن است (هاوکینز^۲، کارول^۳ و دوهرتی، ۲۰۱۹).

با این وجود بسیاری از ازدواج‌ها (۲۴٪) در ابتدا از رضایت و کیفیت بالایی برخوردار نیستند و در معرض خطر بیشتری برای طلاق قرار دارند (ویلیامسون، هامت، رز، کارنی و بردبری، ۲۰۱۸). از طرفی، تجزیه و تحلیل گزارش‌های ۴۳۱ زوج تازه ازدواج کرده نشان داد زوج‌هایی که آموزش پیش از ازدواج گرفته‌اند نسبت به آنهایی که آموزش دریافت نکردند، رضایت بیشتر و میزان مشکل کمتری را بعداً تجربه کردند. این نتایج حاکی از آن است که شرکت در آموزش‌های پیش از ازدواج در حفظ رابطه مؤثر است (ویلیامسون و همکاران، ۲۰۱۸). با وجودی که سن ازدواج بالا رفته و افراد روابط بیشتری را قبل از ازدواج تجربه می‌کنند باز هم حفظ و تداوم ازدواج با چالش‌های زیادی همراه است. بهبود روابط صمیمانه با مداخلات پیشگیرانه و آموزشی دشوارتر از چیزی است که در ابتدا تصور می‌شد و مدل‌ها و رویکردهای قبلی با محدودیت‌هایی مواجه‌اند. نگرانی‌های اساسی در خصوص اثربخشی طولانی‌مدت این مداخلات و نحوه اثربخشی آنها هنوز هم وجود دارد (بردبری و لاونر، ۲۰۱۶).

انجمن‌های آمریکایی متعددی برنامه‌هایی تدوین کرده‌اند که در تمام ایالات متحده و در دنیا کاربرد وسیعی دارد. این برنامه‌ها شامل برنامه مواجهه ازدواج، برنامه آگاهی و انتخاب‌های بین فردی، مهارت‌های ارتباط زناشویی، برنامه تقویت رابطه، برنامه آماده‌سازی / غنی‌سازی و برنامه کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه که تأکید عمده تمام این برنامه‌ها به آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین است.

یکی از مدل‌های جدید مشاوره پیش از ازدواج که در سال ۲۰۲۰ تدوین شده است مدل دلبستگی-تمایز یافتگی^۴ (ADPM) است که رویکردی یکپارچه و مبتنی بر سیستم برای مشاوره پیش از ازدواج تلقی می‌شود. ADPM یک برنامه ۱۰ جلسه‌ای و شامل هفت مرحله است که هر کدام دارای تکالیفی مهم و نتایج قابل انتظار است. هر مرحله پیش‌شرط اساسی مرحله بعدی در نظر گرفته می‌شود. موضوعات مهم عبارت از ایجاد تعادل بین کنار هم بودن و فردیت (بوئن، ۱۹۷۸؛ نقل از دل ایزولا و همکاران، ۲۰۲۰)، دلبستگی ایمن (جانسون، ۲۰۱۲؛ نقل از دل ایزولا و همکاران،

3. Carroll

4. premarital attachment-differentiation model

1. Stalzer

2. Hawkins

۲۰۲۰)، تصمیم‌گیری برای ازدواج به جای پیش رفتن ناخواسته (استنلی، روآدز و همکاران، ۲۰۰۶؛ نقل از دل‌ایزولا و همکاران، ۲۰۲۰)، مسئولیت شخصی و همدلی و شفقت برای خود و شریک عاطفی است.

ADPM بر اساس نظریه سیستم‌های خانواده بوئن (به‌طور خاص مفهوم تمایز خود، بوئن، ۱۹۷۸) و نظریه دل‌بستگی (بالبی، ۱۹۶۹) شکل گرفته است. نظریه تمایز یافتگی توانایی فرد برای متعادل کردن ارتباط و صمیمیت با استقلال فردی و جدایی در رابطه را توصیف می‌کند. با توجه به این نظریه افرادی که از نظر عاطفی به‌خوبی تمایز یافته‌اند غیر واکنشی هستند و حس ثبات خود را حفظ می‌کنند و بنابراین بیشترین مهارت را در ارتباط و همدلی با دیگران دارند. میزان تمایز یافتگی فرد به خانواده مبدأ او بستگی دارد. در خانواده‌های تمایز یافته افراد تشویق می‌شوند تا حس خود و هویت را جدا از تبعیت از خانواده گسترش دهند. فرایند تمایز یافتگی به تدریج و در مرحله بلوغ فرد رخ می‌دهد؛ بنابراین هدف مدل این است که به جای یک سیستم خانوادگی که ماهیت عاطفی واحد دارد، سیستم زوجی منسجم متشکل از افراد مستقل و از نظر عاطفی جدا از هم ایجاد کند (بوئن، ۱۹۷۸؛ نقل از دل‌ایزولا و همکاران، ۲۰۲۰).

همچنین نظریه دل‌بستگی مکمل تمایز یافتگی خود است که در ADPM ادغام می‌شود. بر اساس نظریه دل‌بستگی توانایی یک شخص در تعامل سالم با افراد دیگر در بزرگسالی تا حد زیادی به رابطه وی با مراقب اولیه او در کودکی که اغلب مادر است بستگی دارد. حضور ثابت و در دسترس مادر گرایش‌های دل‌بستگی آینده نوزاد را تعیین می‌کند. در بزرگسالی دو حالت دل‌بستگی تعریف می‌شود: ایمن و نایمن (اضطرابی و اجتنابی). افراد دارای دل‌بستگی ایمن در نوزادی یاد می‌گیرند که در برابر خطر و تهدید کسی هست که قابل اعتماد باشد و او را رها نکند. فرد دارای دل‌بستگی اضطرابی با ترس از رهاشدگی زندگی می‌کند و برای حفظ احساس نزدیکی تلاش ناامیدکننده‌ای انجام می‌دهد و در نهایت کسانی که سبک دل‌بستگی اجتنابی دارند وقتی احساس خطر می‌کنند از رویارویی مستقیم اجتناب می‌کنند و به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند انگار که به کسی احتیاج ندارند (بالبی، ۱۹۶۹؛ به نقل از دل‌ایزولا و همکاران، ۲۰۲۰). تمایز خود بر خودمختاری و فردیت تمرکز دارد درحالی‌که دل‌بستگی بر ارتباط متمرکز است. اگرچه به نظر می‌رسد این نظریه‌ها اهداف متناقضی دارند اما در نهایت هر دو بر اهمیت

1. Perceived Partner Responsiveness Scale (PPRS)

دستیابی به امنیت در روابط عاشقانه همگرا می‌شوند (دل‌ایزولا و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین، با توجه به تغییرات عصر حاضر این سؤال پیش از قبل مطرح است که محتوای برنامه‌های پیش از ازدواج باید به چه صورت باشد تا اثربخشی بیشتری به همراه داشته باشد. بر این اساس، پژوهش حاضر درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال کلی است که آیا آموزش برنامه پیش از ازدواج دل‌بستگی - تمایز یافتگی (ADPM) بر پاسخگویی ادراک شده همسر، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی میان زوج‌های در آستانه ازدواج اثربخش است؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح‌های پیش‌آزمون پس‌آزمون و گروه کنترل با مرحله پیگیری ۳ ماهه است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افراد در آستانه ازدواج دو مرکز مشاوره مهرد و خانه همدلی هفتاد در منطقه ۱ و ۲ تهران در سال ۱۴۰۲ بود که در مرحله نامزدی یا دوران عقد قرار داشتند که از میان آنها ۴۰ نفر بر اساس ملاک‌های ورود و خروج با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند. ملاک‌های ورود شامل زوج‌های در آستانه ازدواج (نامزد و عقد)، تحصیلات حداقل دیپلم، عدم دریافت همزمان یک روان‌درمانی و یا برنامه مشاوره پیش از ازدواج دیگر و نداشتن تجربه ازدواج قبلی بود. همچنین انصراف از ادامه شرکت در پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه، شرکت در یک برنامه یا مشاوره پیش از ازدواج همزمان با پژوهش، انصراف افراد از ازدواج و برگزاری مراسم عروسی در حین دوره یا آغاز زندگی مشترک نیز به عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شد.

ب) ابزار

۱. **مقیاس پاسخگویی ادراک‌شده همسر (PPRS)**:^۱ این مقیاس توسط ریس و همکاران (۲۰۱۷) ساخته شده است. ۱۸ ماده دارد و دو مفهوم مرتبط با هم را در برمی‌گیرد که مبتنی بر مدل فرایند بین فردی صمیمیت ریس و شاور (۱۹۸۸) است. این دو مفهوم شامل: الف) درک و فهم: میزانی که به نظر می‌رسد شخصی دیگر مسائل مربوط به فرد را به درستی متوجه می‌شود ب) اعتباربخشی: میزانی که فرض

می شود شخصی دیگر، برای فرد ارزش و بها قائل می شود (رضایی، اسدپور و احمدی، ۱۳۹۹). نسخه های ۵ و ۷ درجه ای نیز با مقادیر درجات پایانی یکسان مورد استفاده قرار گرفته است. برای هر کدام از خرده مقیاس های درک و فهم و اعتبار بخشی ۸ سؤال وجود دارد به همراه دو سؤال کلی و عمومی. رایج ترین شکل نمره گذاری پرسشنامه این است که با جمع نمرات ۱۸ سؤال، نمره کلی به دست می آید. اگر نمرات خرده مقیاس ها مدنظر باشد، می توان نمرات سؤالات مربوط به آن را با یکدیگر جمع کرد (رضایی و همکاران، ۱۳۹۹). پایایی درونی پرسشنامه هم در نسخه ۱۲ سؤالی و هم ۱۸ سؤالی، بالا ارزیابی شد و میزان آن در بیشتر نمونه های منتشر شده و منتشر نشده از ۰/۹۱ تا ۰/۹۸ متغیر است (بیرن بام و ریس، ۲۰۰۶؛ ریس و همکاران، ۲۰۱۱؛ ریس، مانیاچی و راک، ۲۰۱۴؛ به نقل از ریس و همکاران، ۲۰۱۷). بر اساس نتایج به دست آمده مقدار تتای ترتیبی خرده مقیاس های درک و فهم، اعتبار بخشی و کل پرسشنامه پاسخگویی ادراک شده همسر به ترتیب برابر با ۰/۹۶۱، ۰/۹۷۹ و ۰/۹۸۴ گزارش شده است که حاکی از دقت و ثبات خیلی بالای خرده مقیاس ها و کل سؤالات پرسشنامه است. همچنین تتای ترتیبی در صورت حذف تک تک سؤالات نیز گزارش شده که نتایج نشان دهنده دقت و ثبات سنجش تک تک سؤالات نیز است (رضایی، اسدپور، احمدی و صرامی، ۱۳۹۹). ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های درک و فهم، اعتبار بخشی و کل پرسشنامه پاسخگویی ادراک شده همسر به ترتیب ۰/۹۶۱، ۰/۹۸۱ و ۰/۹۸۶ به دست آمد که پایایی خیلی مطلوبی را نشان می دهد (رضایی، اسدپور، احمدی و عرب زاده، ۱۳۹۹).

۲. پرسشنامه باورهای ارتباطی (RBI): پرسشنامه باورهای ارتباطی زناشویی ۶۰ سؤالی برای اولین بار توسط اپستین و ایدلسون (۱۹۸۲) ساخته شد. بعد از پاره ای تغییرات، سازندگان این مقیاس با حذف پاره ای از سؤالات، نسخه ۴۰ سؤالی آن را در سال ۱۹۹۰ تدوین کردند. در این مطالعه، پرسشنامه ۴۰ سؤالی مورد استفاده قرار گرفته است که پنج باور ارتباطی ناکارآمد (سه مفروضه و دو استاندارد) را می سنجد. تخریب کنندگی مخالفت یا عدم توافق برای یک رابطه تخریب گر است (مفروضه)، توقع ذهن خوانی یا همسران باید بتوانند ذهن یا احساسات

1. Relationship Belief Inventory (RBI)
2. Bradbury & Fincham
3. O'Leary

همدیگر را بدون بیان شفاهی بخوانند (استاندارد)، باور به تغییر ناپذیری همسر یا همسر نمی تواند خودش و رابطه مان را تغییر دهد (مفروضه)، کمال گرایی جنسی (استاندارد)، باور به تفاوت های جنسیتی یا مردان و زنان، شخصیت ها و نیازهای ارتباطی متفاوتی دارند (مفروضه). هر سؤال در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت شامل کاملاً غلط تا کاملاً نادرست نمره گذاری می شود. با جمع نمره هر فرد امتیازات مربوط به عبارت هر خرده مقیاس، نمره خرده مقیاس مربوطه محاسبه و با جمع کردن نمره ۵ خرده مقیاس، نمره کل باورهای ارتباطی محاسبه می شود. نمره کلی بالاتر این مقیاس بیانگر باورهای ارتباطی ناکارآمد بیشتر است (بردبری و فینچام، ۱۹۹۳) ضریب الفای کرونباخ برای این مقیاس از ۰/۷۲ تا ۰/۸۱ برآورد شده است (صاحبی و همکاران، ۱۳۸۲) و همچنین در تحقیق دیگر توسط ایمل کامپ، کرول و ساندرمن ورافان (۱۹۸۷) سیاهه باورهای ارتباطی دارای پایایی درونی مناسب (در دامنه ۷۴ تا ۸۳) و پایایی بازآزمایی ۰/۷۶ بود (بوشمن، ۱۹۹۸)؛ و هر خرده مقیاس رابطه معناداری با مقیاس های زناشویی دارد (الیری، ۱۹۸۷). نسخه فارسی این مقیاس توسط مظاهری و پور اعتماد (۱۳۸۰) به نقل از ادیب راد، (۱۳۸۴) با روش ترجمه و ترجمه مجدد تهیه شده است. همچنین این مقیاس در دانشگاه فردوسی مشهد در پژوهشی توسط صاحبی و همکاران (۱۳۸۲) با روش آلفای کرونباخ اعتبار یابی شد. پایایی آن نیز با روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش شده است. آلفای کرونباخ مقیاس باورهای ارتباطی در پژوهش صاحبی و همکاران (۱۳۸۲) به ترتیب برای زیر مقیاس تخریب کنندگی مخالفت، ذهن خوانی، تغییر ناپذیری همسر، کمال گرایی جنسی و تفاوت های جنسیتی ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۲، ۰/۶۳ و ۰/۵۶ گزارش شده است..

۳. پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ): این پرسشنامه توسط کینگ^۴ و امونز^۵ در سال ۱۹۹۰ طراحی شده و شامل سه زیرمقیاس و ۱۶ ماده است. مواد ۱ تا ۷ مربوط به زیر مقیاس بیان هیجان مثبت، مواد ۸ تا ۱۲ مربوط به مقیاس صمیمیت و مواد ۱۳ تا ۱۶ مربوط به زیر مقیاس ابراز هیجان منفی است. پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت نمره گذاری شده است که به پاسخ کاملاً موافق نمره ۵ و به پاسخ کاملاً مخالف نمره ۱ تعلق می گیرد. البته در مورد پاسخ سؤالات ۶، ۸ و ۹ روش نمره گذاری به دلیل منفی بودن جهت

4. emotional expression questionnaire
5. King
6. Emonz

۲۰ نفر تحت آموزش ADPM و ۲۰ نفر در گروه گواه جاگذاری شدند. ابتدا از هر دو گروه با پرسشنامه پاسخگویی ادراک شده همسر، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی پیش از ازدواج به عمل آمد و سپس گروه آموزش به جز گروه کنترل که تحت هیچ برنامه آموزشی قرار نخواهد گرفت، تحت آموزش مدل‌های مربوطه قرار می‌گیرند. گروه ADPM در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک بار آموزش دیدند و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. در گام آخر پس از اتمام برنامه‌های آموزشی از هر دو گروه پس از آزمون گرفته شد و بعد از سه ماه از اتمام دوره، مرحله پیگیری اجرا شد. در ضمن، بعد از دوره پیگیری به منظور رعایت اخلاق در پژوهش، گروه گواه نیز تحت آموزش برنامه پیش از ازدواج قرار گرفتند. در پایان داده‌های به دست آمده از طریق تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی برای پیگیری تفاوت‌ها با نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش پیش از ازدواج دل‌بستگی-تمایز یافتگی

جلسه	هدف	محتوای جلسات
اول	ارزیابی	پرسشنامه جامع مدل دل‌بستگی-تمایز یافتگی پیش از ازدواج به زوج‌ها داده می‌شود. این پرسشنامه از ۶ مؤلفه: غربالگری، تجارب روابط نزدیک، انیاگرام زوج‌ها، الگوهای ارتباطی، باورهای زناشویی و زبان عشق زوج‌ها تشکیل شده است که از هر مؤلفه در مراحل مختلف آموزش استفاده می‌شود/ اخذ پیش آزمون
دوم	ایجاد همدلی	زوج‌ها در این مرحله باید به درک روش زندگی فرد مقابل برسند و سطح عمیق تری از همدلی را نسبت به یکدیگر تجربه کنند. این امر از طریق ژنوگرام انجام می‌شود.
سه	ارتباطات و مدیریت تعارض	در جلسه سوم انیاگرام و سبک شخصیتی زوج‌ها بر اساس پرسشنامه انیاگرام زوج‌ها بررسی می‌شود. نتایج CEQ برای کمک به زوج‌ها در شناسایی حالات توصیفی آنها از روش تعاملشان در نظر گرفته می‌شود.
چهارم	تعارض	در این جلسه پاسخی که زوج‌ها به پرسشنامه الگوهای ارتباطی داده‌اند بررسی می‌شود. در اینجا شیوه‌های برقراری ارتباط و تعارض زوج‌ها شناسایی می‌شود.
پنجم	ارزش‌های شخصی و باورهای زناشویی	تمرکز اصلی این آموزش بر عهده گرفتن مسئولیت فردی در قبال رفتارهای ارتباطی خود است. ابتدا درمانگر با توضیح مختصری در باب چهار سوار سرنوشت گاتمن (عیب‌جویی، حالت تدافعی، تحقیر و بی‌توجهی) مشکلات مشترک زناشویی را پیدا می‌کند و پس از آن پادزهرهای این ۴ سوار مطرح می‌شود.
ششم	مقایسه می‌شود.	در پایان این جلسه زوج‌ها باید به روشن‌سازی باورهایشان در مورد ازدواج رسیده باشند. نقاط قوت و قابل توسعه را شناسایی کنند و موارد قابل مذاکره و غیرقابل مذاکره فردی را بشناسند.
هفتم	موضوعات زناشویی	درمانگر بحث را با آموزش روان‌شناختی، انتظارات و باورهای غیرقابل مذاکره مثل (من حتماً بچه می‌خواهم) و قابل مذاکره مثل (من حاضر در مورد تعداد فرزندانمان با همسرم گفتگو کنم) چارچوب‌بندی می‌کند. پاسخ هر یک زوج‌ها به آیت‌ها با یکدیگر مقایسه می‌شود.
		بحث در مورد موضوعاتی شامل: کودکان، مسائل مالی، رابطه جنسی/صمیمیت، والدگری، اوقات فراغت/فعالیت‌ها و تکنولوژی.

ج) روش اجرا

افراد شرکت کننده در پژوهش طی یک فراخوان از افراد واجد شرایط غربال شدند. پس از انتخاب ۴۰ نفر افراد به صورت تصادفی در دو گروه،

هشتم	در طول این جلسه موضوع دین بحث و بررسی می‌شود. چرا که عدم تشابه در باورهای مذهبی با افزایش تعارض بین زوج‌ها همبستگی دارد.
نهم	در اینجا درمانگر مدل یکپارچه حفظ رابطه (IMRM) را معرفی می‌کند تا اهمیت حفظ عامدانه رابطه را برجسته کرده و آن را مسئولیت فردی و جمعی مطرح می‌کند. IMRM روش‌هایی برای پیشگیری فعالانه از مسائل ارتباطی (کاهش تهدید) و تقویت رابطه (حفظ و نگهداری) شناسایی می‌کند.
دهم	برای فاز حفظ رابطه درمانگر بر نتایج آزمون زبان عشق تمرکز می‌کند. ۵ زبان عشق خدمت‌رسانی، زمان با کیفیت، کلمات تأییدی، تماس فیزیکی و هدیه گرفتن آموزش داده می‌شود. زوج‌ها یکی از موارد زیر را به‌عنوان گام بعدی انتخاب می‌کنند: ۱. زوج‌درمانی به منظور رها کردن رابطه ۲. زوج‌درمانی به منظور ادامه ازدواج ۳. عدم دریافت خدمات درمانی، ازدواج ۴. جدا شدن

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات مولفه‌های پاسخگویی ادراک شده همسر، ابرازگری هیجانی و باورهای ارتباطی

متغیر	گروه	مرحله	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
پاسخگویی ادراک شده همسر	آزمایش (الگوی دل‌بستگی - تمایز یافتگی)	کنترل	اعتباربخشی	۷/۱۵	۲/۷۳	۲۷/۷۰	۲/۲۷	۲/۱۴
			درک و فهم	۷/۳۰	۱/۹۷	۲۹/۱۵	۱/۲۶	۲۸/۵۵
			نمره کل	۱۸/۴۵	۲/۲۵	۴۳/۰۱	۱/۷۱	۴۱/۲۰
			اعتباربخشی	۸/۶۰	۲/۷۰	۹/۰۱	۲/۶۱	۹/۷۵
			درک و فهم	۸/۸۵	۲/۰۷	۸/۹۵	۱/۷۶	۱۳/۹۵
	کنترل	نمره کل	۱۹/۳۰	۲/۳۴	۱۳/۵۰	۲/۲۱	۱۳/۷۵	
		بیان هیجان مثبت	۳۳/۵۰	۴/۹۷	۸۹/۱۵	۴/۷۶	۸۲/۷۰	
		صمیمیت	۲۴/۱۰	۳/۸۹	۸۳/۴۰	۲/۷۰	۸۱/۰۵	
		ابراز هیجان منفی	۶۴/۳۰	۲/۰۵	۵۵/۵۵	۱/۷۰	۵۸/۲۰	
		بیان هیجان مثبت	۳۴/۰۵	۵/۰۱	۳۳/۲۵	۵/۰۶	۳۳/۷۰	
ابرازگری هیجانی	آزمایش (الگوی دل‌بستگی - تمایز یافتگی)	کنترل	صمیمیت	۲۳/۶۵	۲/۷۹	۲۲/۸۵	۲/۱۱	۲۳/۰۵
			ابراز هیجان منفی	۶۵/۳۰	۱/۹۷	۶۷/۹۰	۱/۹۹	۶۳/۴۰
			مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت	۹/۶۰	۱/۲۳	۵/۳۰	۰/۹۲	۵/۶۵
			ذهن خوانی	۲۹/۱۵	۳/۸۲	۱۹/۰۵	۳/۶۶	۲۰/۲۵
			تغییر ناپذیری همسر	۲۹/۷۵	۴/۳۶	۱۹/۵۵	۴/۶۲	۲۱/۲۰
	کنترل	کمال‌گرایی جنسی	۱۱/۸۵	۱/۸۱	۶/۵۴	۱/۹۱	۶/۹۶	
		مقیاس تخریب‌کنندگی مخالفت	۹/۵۵	۱/۳۹	۸/۷۵	۱/۱۶	۹/۰۵	
		ذهن خوانی	۲۸/۳۰	۳/۸۸	۲۸/۵۵	۴/۱۸	۲۸/۷۰	
		تغییر ناپذیری همسر	۲۸/۹۵	۴/۳۹	۲۹/۲۵	۴/۴۹	۲۹/۳۵	
		کمال‌گرایی جنسی	۱۱/۹۵	۱/۸۲	۱۰/۷۰	۲/۸۶	۱۰/۹۰	

یافته است. در گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون $۲۷/۰ \pm ۸/۶۰$ در مرحله پس‌آزمون $۲۷/۶۱ \pm ۹/۰۱$ و در مرحله پیگیری نیز $۲۷/۴۸ \pm ۹/۷۵$ نسبتاً ثابت مانده است. به همین ترتیب میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای درک و فهم و نمره کل به تفکیک گروه‌ها و مراحل مختلف مشاهده می‌شود.

همان‌طور که در جدول نشان داده شده است، میانگین و انحراف معیار متغیر اعتباربخشی شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش (الگوی دل‌بستگی - تمایز یافتگی) در مرحله پیش‌آزمون $۷/۱۵ \pm ۲/۷۳$ در مرحله پس‌آزمون $۲۷/۷۰ \pm ۲/۱۴$ و در مرحله پیگیری نیز $۲۷/۷۰ \pm ۲/۱۴$ نیز کاهش

در خصوص متغیر باورهای ارتباطی در گروه آزمایش (الگوی دلبستگی - تمایز یافتگی) در مرحله پیش آزمون $9/60 \pm 1/23$ ، در مرحله پس آزمون $5/92 \pm 0/92$ کاهش یافته و در مرحله پیگیری نیز $5/65 \pm 0/93$ نیز کاهش یافته است. در گروه کنترل در مرحله پیش آزمون $9/55 \pm 1/39$ ، در مرحله پس آزمون $8/75 \pm 1/16$ و در مرحله پیگیری نیز $9/1 \pm 5/43$ نسبتاً ثابت مانده است. به همین ترتیب میانگین و انحراف معیار برای مولفه های ذهن خوانی و تغییر ناپذیری همسر و باورهای ارتباطی نیز به تفکیک گروه ها و مراحل مختلف مشاهده می شود.

همچنین در خصوص متغیر ابرازگری هیجانی در گروه آزمایش (الگوی دلبستگی - تمایز یافتگی) در مرحله پیش آزمون $33/5 \pm 4/97$ ، در مرحله پس آزمون $89/15 \pm 4/76$ افزایش یافته و در مرحله پیگیری نیز $82/70 \pm 4/71$ نیز افزایش یافته است. در گروه کنترل در مرحله پیش آزمون $34/05 \pm 5/01$ ، در مرحله پس آزمون $33/25 \pm 5/06$ و در مرحله پیگیری نیز $33/70 \pm 5/25$ نسبتاً ثابت مانده است. به همین ترتیب میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای صمیمیت و ابراز هیجان منفی نیز به تفکیک گروه ها و مراحل مختلف مشاهده می شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانکوا) مربوط به متغیرهای پاسخگویی ادراک شده شریک عاطفی، ابرازگری هیجانی، باورهای ارتباطی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذور	F	سطح معناداری	مجذورات
پاسخگویی ادراک شده شریک عاطفی	اعتبار بخشی	830/100	1	415/050	93/602	0/001	0/767
	درک و فهم	588/700	1	294/350	110/600	0/001	0/795
	نمره کل	559/033	1	279/517	77/361	0/001	0/731
ابرازگری هیجانی	بیان هیجان مثبت	1450/800	1	725/400	32/181	0/001	0/714
	صمیمیت	907/033	1	453/517	71/184	0/001	0/632
	ابراز هیجان منفی	352/233	1	176/117	49/029	0/001	0/632
باورهای ارتباطی	مقیاس تخریب کنندگی مخالفت	255/433	1	112/717	120/881	0/001	0/809
	ذهن خوانی	2289/700	1	1144/850	63/808	0/001	0/691
	تغییر ناپذیری همسر	1632/100	1	816/050	44/816	0/001	0/611
	کمال گرایی جنسی	315/033	1	157/517	40/453	0/001	0/587

گفت الگوی دلبستگی - تمایز یافتگی در تغییر این مولفه ها از ابرازگری هیجانی میان افراد در آستانه ازدواج تاثیر معناداری دارد.

در آخر نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانکوا) مربوط به متغیر باورهای ارتباطی نشان داد از آنجا که سطح معناداری در مولفه های مقیاس تخریب کنندگی مخالفت، ذهن خوانی، تغییر ناپذیری همسر و کمال گرایی جنسی کمتر از 0/01 می باشد، تفاوت بین دو گروه در این مولفه ها تایید می شود. بنابراین می توان گفت الگوی دلبستگی - تمایز یافتگی در تغییر این مولفه ها از باورهای ارتباطی میان افراد در آستانه ازدواج تاثیر معناداری دارد.

بر اساس جدول بالا از آنجا که سطح معناداری در مولفه های پاسخگویی ادراک شده همسر کمتر از 0/01 می باشد، تفاوت بین دو گروه در این مولفه ها تایید می شود. بنابراین می توان گفت الگوی دلبستگی - تمایز یافتگی در تغییر این مولفه ها از پاسخگویی ادراک شده همسر (درک و فهم، اعتبار بخشی، نمره کل) میان افراد در آستانه ازدواج تاثیر معناداری دارد.

همچنین بر اساس یافته های جدول بالا، از آنجا که سطح معناداری در مولفه های بیان هیجان مثبت، صمیمیت و ابراز هیجان منفی کمتر از 0/01 می باشد، تفاوت بین دو گروه در این مولفه ها تایید می شود. بنابراین می توان

جدول ۴. یافته‌های مربوط به آزمون مقایسه زوجی متغیرهای پژوهش در دو گروه مداخله و گواه

متغیر	مرحله	گروه الف	گروه ب	تفاوت میانگین	انحراف معیار	سطح معنی داری
پاسخگویی ادراک شده شریک عاطفی	پیش آزمون	آزمایش	کنترل	۳/۱۰	۰/۶۰	۰/۳۲۱
	پس آزمون	آزمایش	کنترل	۴/۲۰	۰/۵۵	۰/۷۲۰
	پیگیری	آزمایش	کنترل	۴/۱۵	۰/۵۰	۰/۴۰۰
ابرازگری هیجانی	پیش آزمون	آزمایش	کنترل	۲/۷۵	۰/۷۰	۰/۲۷۰
	پس آزمون	آزمایش	کنترل	۳/۸۵	۰/۶۵	۰/۶۵۰
	پیگیری	آزمایش	کنترل	۳/۸۰	۰/۶۰	۰/۷۱۰
باورهای ارتباطی	پیش آزمون	آزمایش	کنترل	۲/۶۵	۰/۶۸	۰/۲۸۰
	پس آزمون	آزمایش	کنترل	۳/۸۰	۰/۷۰	۰/۶۸۰
	پیگیری	آزمایش	کنترل	۳/۷۵	۰/۶۵	۰/۷۳۰

جدول ۵. یافته‌های مربوط به آزمون مقایسه زوجی متغیرهای پژوهش در عامل زمان

متغیر	مرحله	میانگین اختلاف	خطای استاندارد	سطح معناداری
پاسخگویی ادراک شده شریک عاطفی	پیش آزمون- پس آزمون	۱/۱۰	۰/۱۵	۰/۰۰۱
	پس آزمون- پیگیری	۰/۰۵	۰/۱۰	۰/۵۰۰
ابرازگری هیجانی	پیش آزمون- پس آزمون	۱/۱۰	۰/۲۰	۰/۰۰۲
	پس آزمون- پیگیری	۰/۰۵	۰/۱۲	۰/۵۴۰
باورهای ارتباطی	پیش آزمون- پس آزمون	۱/۱۵	۰/۱۸	۰/۰۰۳
	پس آزمون- پیگیری	۰/۰۵	۰/۱۴	۰/۴۷۰

بر اساس داده‌های جدول ۴ و ۵، بهبود معناداری در پاسخگویی ادراک شده شریک عاطفی، ابرازگری هیجانی، و باورهای ارتباطی پس از اجرای مداخله ADPM مشاهده شده است. همچنین، نتایج نشان‌دهنده حفظ اثرات مداخله در مرحله پیگیری است. در پس آزمون، نمره پاسخگویی ادراک شده افزایش معناداری داشته و این تغییرات در مرحله پیگیری تقریباً پایدار مانده است. پس از مداخله، نمرات ابرازگری هیجانی بهبود یافته و در پیگیری نیز حفظ شده‌اند، هرچند با اندکی کاهش جزئی. متغیر باورهای ارتباطی نیز در پس آزمون افزایش یافته و اثرات آن در مرحله پیگیری حفظ شده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی الگوی پیش از ازدواج دل‌بستگی - تمایز یافتگی (ADPM) بر پاسخگویی ادراک شده شریک عاطفی، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی انجام شده است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داده که الگوی پیش از ازدواج دل‌بستگی -

تمایز یافتگی (ADPM) پاسخگویی ادراک شده شریک عاطفی، باورهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی تاثیر معنادار دارد.

یافته‌های حاصل از این پژوهش با نتایج مطالعات تجربی همسو است. برای مثال پژوهش میکولینسر و شاور (۲۰۱۶) نشان داده‌اند که سبک دل‌بستگی ایمن با روابط زناشویی سالم تر و پاسخگویی بالاتر همسران ارتباط دارد. افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن بیشتر به نیازهای همسر خود حساسیت نشان می‌دهند و به دنبال ایجاد روابط عاطفی قوی تر هستند. همچنین پژوهش کولینز و فینی (۲۰۰۰) نشان داده‌اند افرادی که در روابط خود دل‌بستگی ایمن و تمایز یافتگی بالا به دست آورده‌اند در ایجاد پاسخگویی بهتر از سوی همسر موفق تر بوده‌اند. ریس و کوماشیرو و آریاگو (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان پاسخگویی ادراک شده همسر؛ پلی بین امنیت دل‌بستگی به طور کلی و در رابطه با همسر دریافتند افرادی که پاسخگویی بیشتری از شریک عاطفی خود دریافت می‌کنند دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی نسبت به همسر خود نشان می‌دهند. همچنین افرادی که شریک عاطفی خود را پاسخگویی نیازهایشان می‌دانند، در آن رابطه احساس امنیت

بیشتری می‌کنند و مزایای پاسخگویی ادراک شده همسر برای افرادی که به طور کلی احساس ناامنی می‌کنند آشکارتر است. لامپیس و کاتادالا (۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان دل‌بستگی بزرگسالان و تمایز خود به پاسخ این سؤال پرداختند که آیا سبک‌های دل‌بستگی عاشقانه و تفاوت فرایندهای خود بستگی دارد یا خیر. نتایج نشان داد مهم‌ترین متغیرها در پیش‌بینی سبک دل‌بستگی اضطراب، واکنش‌پذیری هیجانی و مهم‌ترین متغیر در پیش‌بینی سبک دل‌بستگی اجتنابی قطع هیجانی است. این مطالعه از ادغام احتمالی نظریه دل‌بستگی و نظریه سیستم‌های خانواده پشتیبانی می‌کند.

در تبیین یافته پژوهش حاضر می‌توان به مبانی نظری و محتوای جلسات آموزش پیش از ازدواج ADPM اشاره کرد. زمانی که افراد دل‌بستگی ایمن داشته باشند یا سبک دل‌بستگی یکدیگر را درک کنند نسبت به نیازهای فرد مقابل کمتر احساس تهدید می‌کنند و پاسخگویی بیشتری نشان می‌دهند. در عین حال با توجه به مفهوم تمایز یافتگی، به میزانی که افراد خودشان را از هیجان‌ات فرد مقابل جدا می‌کنند و با فاصله بیشتری هیجان فرد مقابل را مشاهده و درک می‌کنند مستقیماً پاسخگویی بیشتری خواهند داشت. همچنین یکی از اهداف برنامه مذکور کار روی ایجاد همدلی بین زوجین است. زوج‌ها یاد می‌گیرند سطح عمیق‌تری از همدلی را نسبت به یکدیگر تجربه کنند و به درک روش زندگی فرد مقابل برسند. وقتی درک بهتری بین افراد اتفاق بیفتد پاسخگویی شان نسبت به احساسات و نیازهای فرد مقابل افزایش می‌یابد.

همچنین مطالعه‌ای که توسط اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳) انجام شد نشان داد تمایز یافتگی بالا به زوجین کمک می‌کند باورهای منطقی‌تر و واقع‌بینانه‌تری به مشکلات ارتباطی داشته باشند. همچنین مطالعه هاندلی (۲۰۱۸) نشان داد تمایز یافتگی بالا با بهبود رضایت زناشویی و ارتباطات سالم تر ارتباط مستقیم دارد. همچنین پژوهش میکولینسر و شاور (۲۰۱۶) نشان داد دل‌بستگی ایمن به پذیرش واقع‌بینانه‌تر از همسر کمک می‌کند. صدری دمی‌رچی و رضازاده (۱۳۹۹) در تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج بر باورهای ارتباطی خودکارآمدی و معنا جویی دریافتند برنامه آموزشی پیش از ازدواج بر باورهای مرتبط با رابطه، خودکارآمدی و معنای زندگی اثربخشی معنی‌داری داشته است.

در خصوص توضیح این یافته می‌توان گفت اولاً روح حاکم بر آموزش های پیش از ازدواج با هر الگویی طوری است که در نهایت باورهای افراد

را در خصوص رابطه و ازدواج اصلاح می‌کند. افراد با باورهای غیرمنطقی مثل «رابطه درست بدون تعارض پیش می‌رود» وارد فرایند ازدواج و رابطه می‌شوند که الگوهای پیش از ازدواج به این باورها پرداخته و سعی در اصلاح آنها دارد. همچنین در الگوی ADPM به طور خاص جلسه‌ای وجود دارد که ارزش‌های شخصی و باورهای زناشویی افراد را مورد بررسی قرار می‌دهد. هدف جلسه این است که زوج‌ها به روشن‌سازی باورهایشان در مورد ازدواج می‌رسند و نقاط قوت و قابل توسعه‌را شناسایی می‌کنند. همچنین درمانگر با آموزش روان‌شناختی، انتظارات و باورهای غیرقابل مذاکره را مجدداً چارچوب دهی می‌کند و در نهایت افراد به باورهای منطقی و اصلاح شده می‌رسند.

در آخر، یافته‌های این پژوهش در خصوص تاثیر معنادار مدل ADPM بر ابرازگری هیجانی نیز با یافته‌های قبلی همسو است. برای مثال پژوهش هاندلی (۲۰۱۸) نشان داد افراد دارای سطوح بالای تمایز یافتگی توانایی بیشتری در مدیریت و ابراز هیجان خود دارند زیرا قادرند بدون غرق شدن در هیجان‌ات خود یا دیگران به طور موثر با احساسات خود مواجه شوند و آن را بیان کنند. همچنین پورلفمجانی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود به بررسی نقش سبک‌های دل‌بستگی، سبک‌های عشق‌ورزی و ابرازگری هیجان در شادکامی زوج‌ها پرداختند. یافته‌ها نشان داد سبک‌های دل‌بستگی و ابرازگری هیجان می‌توانند با اثرگذاری بر نحوه تعاملات و ارتباطات، شادکامی زوج‌ها را تبیین کند.

در تبیین این یافته می‌توان به مبانی نظری مدل ADPM اشاره کرد. کار بر روی دل‌بستگی و تمایز یافتگی به طور کلی می‌تواند به افزایش سواد هیجانی زوجین منجر شود. زوجینی که به طور سلامت به یکدیگر دل‌بستگی ایمن پیدا می‌کنند توانایی بهتری در درک و مدیریت هیجان‌ات خود و شریک زندگی شان دارند. دل‌بستگی ایمن و آگاهی از سبک دل‌بستگی فرد مقابل باعث می‌شود زوجین از استراتژی‌های سالم‌تری مثل گوش دادن همدلانه و حمایت هیجانی برای مواجهه با چالش‌ها و تعارض‌ها استفاده کنند. افراد با سبک دل‌بستگی ایمن به طور موثرتری هیجان خود را ابراز می‌کنند و توانایی درک بیشتری دارند. این افراد در مواجهه با استرس‌ها معمولاً رفتارهای سازنده‌تری از خود نشان می‌دهند و می‌توانند به راحتی حمایت عاطفی درخواست کنند و بدون ترس از طرد شدن کمک بگیرند. بنابراین افراد دارای سبک دل‌بستگی ایمن، آسیب‌پذیری خود و دیگری را بهتر می‌

منابع

ادیب راد، نسترن، و ادیب راد، مجتبی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دزدگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. پژوهش های مشاوره (تازه ها و پژوهش های مشاوره)، ۱۳(۴)، ۹۹-۱۱۰. <https://sid.ir/paper/381634/fa> SID.

آزادی فرد، صدیقه و امانی، رزیتا. (۱۳۹۹). رابطه‌ی باورهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با رضایت زناشویی. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۴(۲)، ۳۹-۴۷. [10.22070/14.2.39](https://doi.org/10.22070/14.2.39)

امیدوار، ب.، فاتحی زاده، م.، و احمدی، ا. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر انتظارات زناشویی دانشجویان در آستانه ازدواج در شهر شیراز. *خانواده‌پژوهی*، ۱۵(۱۸)، ۲۳۱-۲۴۶. <https://doi.org/10.52547/jfr.95401>

ایمانی راد، اعظم؛ گل محمدیان، محسن؛ مرادی، امید؛ و گودرزی، محمود. (۱۴۰۰). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر بخشودگی و باورهای ارتباطی زوجین در گیر در پیمان شکنی زناشویی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۲۰(۱۰۰)، ۶۳۵-۶۴۷. [20.1001.1.17357462.1400.20.100.9.2](https://doi.org/10.1001.1.17357462.1400.20.100.9.2)

بلوچ زاده خورشانه، سعید؛ عبدی، منصور؛ غفاری، خلیل، و حمیدی پور، رحیم. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش‌های قبل از ازدواج به روش برنامه آگاهی و انتخاب بین فردی و رویکرد چندبعدی بومی نگر بر اضطراب/اجتناب دلبستگی و تمایز یافتگی در افراد متقاضی ازدواج. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۴(۱)، ۴۱۵-۴۲۶. [10.52547/rbs.19.3.415](https://doi.org/10.52547/rbs.19.3.415)

جنیدی، الهام؛ نورانی سعدالدین، شهلا؛ مخبر، نغمه؛ و شاکری، محمدتقی. (۱۳۸۸). مقایسه خشنودی زناشویی در زنان بارور و نابارور مراجعه کننده به مراکز دولتی شهر مشهد (۸۶-۸۵). *مجله زنان مامایی و نازایی ایران*، ۱۲(۱)، ۱۶-۷. [10.22038/ijogi.2009.5898](https://doi.org/10.22038/ijogi.2009.5898)

رستمی، م.، نوابی نژاد، ش.، و فرزاد، و. (۱۳۹۸). آسیب شناسی مشکلات زوج‌ها در مرحله نامزدی: یک مطالعه کیفی. *روانشناسی خانواده*، ۶(۵۵-55)، 1. <https://doi.org/10.29252/ijfp.6.1.55>

رضازاده، م.، صدیقی دمیچی، ا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش پیش از ازدواج بر باورهای ارتباطی، خودکارآمدی و معناجویی در دانشجویان پرستاری. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱۰(۱۰۱-165)، 2. <https://doi.org/10.22034/fcp.2021.61958>

پذیرند و نشان می دهند. از طرفی تمایز یافتگی به توانایی افراد برای حفظ تعادل بین خودمختاری شخصی و حفظ ارتباط نزدیک با دیگران اشاره دارد. افرادی که به خوبی تمایز یافته اند قادرند در موقعیت های هیجانی شدید می توانند خود را حفظ کرده و کمتر واکنشی رفتار کنند. همچنین می توانند تحت تاثیر هیجان‌ات شدید شریک زندگی خود قرار نگیرند. این به موضوع به آنها کمک می کند بهتر به درک و تنظیم هیجان فرد مقابل و خود کمک کنند.

پژوهش حاضر دارای محدودیت هایی بود که مهم ترین آنها عبارت بودند از: استفاده از روش نمونه گیری در دسترس و اجرای پژوهش در کلان شهر تهران که موجب می شود تعمیم یافته ها به سایر جوامع و فرهنگ های کشور با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می شود با توجه به جدید بودن مدل پیش از ازدواج دلبستگی-تمایز یافتگی با مدل های موجود دیگر پیش از ازدواج مقایسه شود. همچنین پیشنهاد می شود پیگیری افراد به مدت حداقل ۱ تا ۳ سال پس از ازدواج ادامه یابد. همچنین می توان برای دستیابی به جنبه ها عمیق تر و پیچیده تر تاثیرات برنامه ها از مصاحبه های نیمه ساختاریافته استفاده کرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی در دانشکده روانشناسی دانشگاه تهران است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: نویسنده اول محقق اصلی پژوهش است. نویسنده دوم استاد راهنمای اول و نویسنده سوم استاد راهنمای دوم و چهارم استاد مشاور رساله میباشند.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و افرادی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می گردد.

References

- Addis J, Bernard M. E. (2012). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20 (1): 3-13. [10.1023/A:1015199803099](https://doi.org/10.1023/A:1015199803099)
- Birnbaum, G. E., & Reis, H. T. (2012). When does responsiveness pique sexual interest? Attachment and sexual desire in initial acquaintanceships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(7), 946-958. <https://doi.org/10.1177/0146167212441028>
- Bowen, M. (1978). *Family treatment in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol. I). Basic Books.
- Bradbury, T. N., & Lavner, J. A. (2016). Premarital education and later relationship help-seeking. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 471-485. <https://doi.org/10.1111/jmft.12167>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78*(6), 1053-1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Dagan, M., Sanderman, R., Hoff, C., Meijerink, W. J. H., Baas, P. C., van Haastert, M., & Hagedoorn, M. (2014). The interplay between partners' responsiveness and patients' need for emotional expression in couples coping with cancer. *Journal of behavioral medicine*, 37(5), 828-838. [10.1007/s10865-013-9543-4](https://doi.org/10.1007/s10865-013-9543-4)
- Debot, A., Cook, W. L., Perrez, M., & Horn, A. B. (2012). Deeds matter: Daily enacted responsiveness and intimacy in couples' daily lives. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 617-627. <https://doi.org/10.1037/a0028666>
- Dell'Isola, R., Durtschi, J., Topham, G., & Gimarc, C. (2021). A new approach to marriage preparation: The Attachment-Differentiation Premarital Model. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(2), 149-173. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1829522>
- شفیعی، رضوان؛ صالح زاده، مریم؛ دهقانی، فهیمه؛ و مرتضوی زاده، محمدرضا. (۱۳۹۸). نقش ابرازگری هیجانی و ترس از صمیمیت بر کیفیت روابط بین فردی بیماران مبتلا به سرطان. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۱۳(۲)، ۳۳-۴۴. [10.52547/rph.13.2.33](https://doi.org/10.52547/rph.13.2.33)
- طباطبایی محمود، معاریان سپیده، غیائی مهناز، عطاری عباس. سبک‌های ابراز هیجان و باورهای فراشناختی بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. تحقیقات علوم رفتاری. ۱۳۹۲؛ ۱۱ (۵) ۳۴۲-۳۵۱. [20.1001.1.17352029.1392.11.5.3.2](https://doi.org/10.1001.1.17352029.1392.11.5.3.2)
- قربان پور لقمجانی، امیر، دهقان، فاطمه، کریمی، فاطمه، و رضایی، سجاد. (۱۳۹۸). نقش سبک‌های دل‌بستگی، سبک‌های عشق و رزی و ابرازگری هیجان در پیش‌بینی شادکامی معلمان متاهل. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۵(۴) (پیاپی ۲۰)، ۱۵-۳۴. <https://sid.ir/paper/386810/fa> SID.
- کشاورز افشار، حسین؛ عابدینی، فاطمه؛ قهوه چی‌الحسینی، فهیمه؛ اسدی، مسعود؛ و جهان بخشی، زهرا. (۱۳۹۴). نقش ابرازگری هیجانی و عوامل جمعیت شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان. آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۱۱(۱)، ۵۹-۶۶. [20.1001.1.24234869.1394.1.1.5.4](https://doi.org/10.1001.1.24234869.1394.1.1.5.4)
- لونی، سودابه و مالزاده، علیرضا. (۱۳۹۹). رابطه تاب‌آوری و ابرازگری هیجانی با دلزدگی زناشویی در زنان مبتال به سرطان سینه. پنجمین همایش بین‌المللی افق‌های نوین در علوم تربیتی، روانشناسی و آسیب‌های اجتماعی، تهران، ایران. <https://civilica.com/doc/1043724>
- ملکی، مصطفی؛ محقق، حسین؛ نبی‌زاده، صفدر. (۱۳۹۸). پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر براساس نشخوارخشم و ابرازگری هیجان. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۱۴(۵۲)، ۷-۱۶. <https://srb.sanad.iau.ir/fa/Article/1118144>

- Doherty, W. J., Kalantar, S. M., & Tarsafi, M. (2021). Divorce ambivalence and reasons for divorce in Iran. *Family Process*, 60(1), 159–168. <https://doi.org/10.1111/famp.12539>
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(5), 715. [10.1037//0022-006x.50.5.715](https://doi.org/10.1037//0022-006x.50.5.715)
- Emmelkamp, P. M. G., Krol, B., Sanderman, R., & Ruephan, M. (1987). The assessment of relationship beliefs in a marital context. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 775-780.
- English, T., Lee, I. A., John, O. P., & Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and emotion*, 41(2), 230-242. [10.1007/s11031-016-9597-z](https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z)
- Fardis, M. (2017). Expression and Regulation of Emotions in Romantic Relationships. Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers. <https://scholarworks.umt.edu/etd/423>
- Filipović, S., Vukosavljević-Gvozden, T., & Opačić, G. (2016). Irrational beliefs, dysfunctional emotions, and marital adjustment: A structural model. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2333–2350. <https://doi.org/10.1177/0192513X15572384>
- Goddard, H. W., Olson, J. R., Galovan, A. M., Schramm, D. G., & Marshall, J. P. (2016). Qualities of Character That Predict Marital Well-Being. *Family Relations*, 65(3), 424–438. <http://www.jstor.org/stable/44161264>
- Guerrero, L., K., Andersen, P. A., & Trost, P., R. (1998). Communication and emotion: Basic concepts and approaches. In Guerrero, L., K. & Andersen, P. A. (Eds.), *Handbook of communication and emotion* (pp. 3-27). San Diego: Academic Press.
- Gündogdu, R., Yavuzer, Y., & Karatas, Z. (2018). Irrational Beliefs in Romantic Relationships as the Predictor of Aggression in Emerging Adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 108-115. [10.11114/jets.v6i3.2884](https://doi.org/10.11114/jets.v6i3.2884)
- Handley, V. A., Bradshaw, S. D., Milstead, K. A., & Bean, R. A. (2018). Exploring similarity and stability of differentiation in relationships: A dyadic study of Bowen's theory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45, 592–605. [10.1111/jmft.12370](https://doi.org/10.1111/jmft.12370)
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., & Willoughby, B. (2004). A Comprehensive Framework for Marriage Education. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 53(5), 547–558. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00064.x>
- Kalantari, M., Bagheri, F., & Sadeghi, M. S. (2018). Effectiveness of educational program for enhancement of intimacy based on Iranian Native Culture on marital satisfaction of couples. *Journal of Applied Psychology*, 12(1), 7-24. <https://doi.org/10.22034/apsy.2018.3284>
- Konishi, H., Froyen, L. C., Skibbe, L. E., & Bowles, R. P. (2018). Family context and children's early literacy skills: The role of marriage quality and emotional expressiveness of mothers and fathers. *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 183–192. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.10.008>
- Lampis, J. (2016). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment? *Journal of Family Therapy*, 38(3), 303–318. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12073>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Nakhaee, N., Eslami, M., Yazdanpanah, M., Andalib, P., Rahimi, A., Safizadeh, M., & Dadvar, A. (2020). Reasons for seeking a divorce in Iran. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10-11), 2863-2870. <https://doi.org/10.1177/0265407520942226>
- Nickl, T. K. (2006). The relationship between irrational beliefs and marital satisfaction [dissertation].

- Northen: Arizona. *of the American Psychological Association* (Division 43)), 27(1), 165-172. [10.32598/jpcp.10.3.779.1](https://doi.org/10.32598/jpcp.10.3.779.1)
- Nilson, E. S. (2013). Expectations for marriage among college students from intact and nonintact homes. *Journal of Divorce and Remarriage*, 26(1), 71-89. <https://doi.org/10.52547/ijfp.7.1.147>
- O'Leary, K. D. (1987). Marital scales. In K. D. O'Leary & G. P. Vivian (Eds.), *Assessment of marital discord: An integration for research and clinical practice* (pp. 127-146). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781315851396>
- Osafo, J., Oppong Asante, K., Ampomah, C. A., & Osei-Tutu, A. (2021). Factors contributing to divorce in Ghana: An exploratory analysis of evidence from court suits. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(4), 283-299. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871839>
- Rachmat, M., Setiawan, A., Wati, L., Lasmaria, L., & Hermanto, H. (2021). *Is premarital guidance important to divorce prevention?* Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences, 4(3), 5189-5196. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i3.3284>
- Reis, H. T. (2014). Responsiveness: Affective interdependence in close relationships. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Mechanisms of social connection: From brain to group* (pp. 255-271). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14250-015>
- Reis, H. T., Komashiro, M., & Ariyago, T. (2020). Perceived partner responsiveness to sexual talk: The role of individualistic and mutualistic sexual communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 354-376. <https://doi.org/10.1177/0265407519833002>
- Reis, H.T.; Clark, M.S.; Holmes, J.G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In *Handbook of Closeness and Intimacy*; Mashek, D.J., Aron, A., Eds.; Lawrence Erlbaum Associates: Mahwah, NJ, USA.; pp. 201-225
- Ruan, Yan & Reis, Harry & Clark, Margaret & Hirsch, Jennifer & Bink, Brian. (2019). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*. 20. 10. [10.1037/emo0000650](https://doi.org/10.1037/emo0000650)
- Selcuk, E.; Gunaydin, G.; Ong, A.D.; Almeida, D.M. (2016). Does partner responsiveness predict hedonic and eudaimonic well-being? A 10-year longitudinal study. *J. Marriage Fam*, 78, 311-325. [10.1111/jomf.12272](https://doi.org/10.1111/jomf.12272)
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Stelzer K. (2010). Marriage education with Hispanic couples: Evaluation of A communication workshop. *Family Science Review*, 15(2): 1 -14. [10.26536/FSR.2010.15.02.01](https://doi.org/10.26536/FSR.2010.15.02.01)
- Theiss, J. A., & Knobloch, L. K. (2014). Relational turbulence and the post-deployment transition: Self, partner, and relationship focused turbulence. *Communication Research*, 41(1), 27-51. <https://doi.org/10.1177/0093650211429285>
- Tumin, D., & Zheng, H. (2018). Do the health benefits of marriage depend on the likelihood of marriage? *Journal of Marriage and Family*, 80(3), 622-636. <https://doi.org/10.1111/jomf.12471>
- Vaillancourt-Morel, M. P., Rellini, A. H., Godbout, N., Sabourin, S., & Bergeron, S. (2019). Intimacy mediates the relation between maltreatment in childhood and sexual and relationship satisfaction in adulthood: A dyadic longitudinal analysis. *Archives of sexual behavior*, 48(3), 803-814. [10.1007/s10508-018-1309-1](https://doi.org/10.1007/s10508-018-1309-1)
- Von Culin, K. R., Hirsch, J. L., & Clark, M. S. (2018). Willingness to express emotion depends upon perceiving partner care. *Cognition and*

Emotion, 32(3), 641-650.

[10.1080/02699931.2017.1331906](https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1331906)

Wallerstein, J. (2019). *The good marriage: How and why love lasts*. Plunkett Lake Press.

Williamson, H. C., Hammett, J. F., Ross, J. M., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2018). Premarital education and later relationship help-seeking. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 32(2), 276-281.

[10.1037/fam0000383](https://doi.org/10.1037/fam0000383)

Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: the case of Turkey. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(6), 1549-155.

[10.12738/estp.2015.6.2822](https://doi.org/10.12738/estp.2015.6.2822)

Zagefka, H., & Bahul, K. (2021). Beliefs that contribute to dissatisfaction in romantic relationships. *The Family Journal*, 29(2), 153-160.

<https://doi.org/10.1177/1066480720956638>