ISSN: 2717-3216 Volume 11, Issue 2 (2024), 1-16 https://www.ijfpjournal.ir/

Iranian Journal of Family Psychology

Research Paper

10.22034/ijfp.2025.2043896.1364

The Effectiveness of Premarital Attachment-Differentiation Training in Cognitive Flexibility and Adjustment in Couples Preparing for Marriage

Akbar Atadokht [*1], Ali Salmani [2], Aysan Sharei [3]

1. Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
2. PhD Student, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.
3. PhD student, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Kharazmi, Tehran, Iran.

Article Info.

Received: 18 August 2024

Revised: 26 September 2024

Accepted: 5 December 2024

Keywords:

Attachment-Differentiation Model, Cognitive Flexibility, Adjustment in Couples Preparing for Marriage

Abstract

***Abstract*:**

Marriage is a deep social and emotional bond between the husband and wife, which can lead to the physical and psychological well-being of couples. Couples who are cognitively flexible are more likely to accept personal differences and achieve optimal adjustment in their relationships. The present study aimed to investigate the effectiveness of pre-marital attachment-differentiation training in cognitive flexibility and adjustment in couples preparing for marriage. The research method was experimental, using a pretest and posttest design with a control group. The statistical population included all students preparing for marriage in Tehran, who had referred to the counseling center of Kharazmi University for pre-marital counseling in 2024. Among them, based on the inclusion criteria and using the convenience sampling method, 40 individuals (i.e., 20 couples) were selected; they were randomly assigned to the experimental group (i.e., 20 individuals; 10 couples) and the control group (20 individuals; 10 couples). The experimental group received seven 90-minute sessions of training based on the pre-marital attachment-differentiation model (ADPM), while the control group did not receive any intervention. To collect data, the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) and the Dyadic Adjustment Scale (DAS) were used. Data were analyzed using univariate covariance analysis (ANCOVA) in SPSS software (version 26). The results showed a significant difference between the posttest means of the two groups in terms of cognitive flexibility ($P < 0.001$, $F = 60.27$, $\eta p^2 = 0.620$) and marital adjustment ($P < 0.001$, $F = 206.61$, $\eta p^2 = 0.848$). It can be concluded that pre-marital attachment-differentiation training effectively improves cognitive flexibility and adjustment in couples preparing for marriage. Therefore, based on the findings, pre-marital attachment-differentiation training can be used to enrich couples' relationships.

*Corresponding author

Email: : atadokht@uma.ac.ir

How to Cite:

Atadokht, A., Salmani,A., Sharei, A. (2024). The Effectiveness of Premarital Attachment-Differentiation Training in Cognitive Flexibility and Adjustment in Couples Preparing for Marriage . *Iranian Journal of Family Psychology. 11*(2), 1-16.

ISSN: 2717-3216 https://www.ijfpjournal.ir/

روانشناسی خانواده
دوره یازدهم، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۳



مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج بر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در شرف ازدواج

اکبر عطادخت[1*] علی سلمانی[2] آیسان شارعی[3]

۱. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
۲. دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
۳. دانشجوی دکتری تخصصی، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۲۸

بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵

پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۱۵

کلیدواژه‌ها:

مدل دلبستگی - تمایز،

انعطاف‌پذیری شناختی، سازگاری زوجین در شرف ازدواج

***نویسنده مسئول:**

پست الکترونیکی: atadokht@uma.ac.ir

چکیده

ازدواج پیوندی اجتماعی و عاطفی عمیق میان زن و شوهر می‌باشد که می‌تواند به سلامت جسمی و روانی زوجین منجر شود. زوج‌هایی که از نظر شناختی انعطاف‌پذیر هستند، به احتمال زیاد تفاوت‌های شخصی را می‌پذیرند و سازگاری مطلوبی در روابط خود دارند. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج بر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در شرف ازدواج انجام گرفت. روش پژوهش حاضر آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان در شرف ازدواج شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بودند که جهت دریافت مشاوره قبل از ازدواج به مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی مراجعه کرده بودند که از میان آن‌ها بر حسب ملاک‌های ورود به پژوهش و به روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر (۲۰ زوج) انتخاب و به‌صورت تصادفی‌سازی ساده در گروه آزمایش ۲۰ نفر (۱۰ زوج) و گروه کنترل نیز ۲۰ نفر (۱۰ زوج) جایگزین شدند. گروه آزمایشی ۷ جلسهٔ ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج (ADPM) را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) و پرسش‌نامه سازگاری زوجین (DAS) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری در نرم‌افزار Spss26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان‌داد که تفاوت معناداری بین میانگین پس‌آزمون دو گروه در انعطاف‌پذیری شناختی ($P<۰/۰۰۱$، $F=۶۰/۲۷$، $\eta_p^2=۰/۶۲۰$) و سازگاری زوجین ($P<۰/۰۰۱$، $F=۲۰۶/۶۱$، $\eta_p^2=۰/۸۴۸$) وجود داشت. می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدل دلبستگی-تمایز قبل از ازدواج بر بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در شرف ازدواج اثربخش است. بنابراین باتوجه به یافته‌های پژوهش، می‌توان از آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج در جهت غنی‌سازی روابط زوج‌ها استفاده کرد.

استناد به این مقاله:

عطادخت، اکبر، سلمانی، علی، شارعی، آیسان (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج بر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در شرف ازدواج . *روانشناسی خانواده*، ۱۱(۲)، ۱-۱۶.

مقدمه

ازدواج از مهم‌ترین ارزش‌های انسانی در همه جوامع بشری می‌باشد و تصمیم‌گیری به ازدواج یکی از دشوارترین و پیچیده‌ترین تصمیمات زندگی است (French et al., 2019). ازدواج پیوندی اجتماعی و عاطفی عمیق میان زن و شوهر می‌باشد که می‌تواند به سلامت جسمی و روانی زوجین منجر شود (Jalalian lorki et al., 2018) و ازدواج مطلوب، اساس شکل‌گیری خانواده و ثبات آن می‌باشد و وجود استحکام و برقراری نظم در این نهاد مشروط به داشتن روابط صمیمی اعضای خانواده با یکدیگر است (Shekarbeigi et al., 2016؛ Heydari et al., 2020). ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در دوران ازدواج، هنر و مهارتی است که بر سلامت‌روان و تجربه‌های اولیه سالم می‌افزاید، که نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های زندگی، انجام رفتارها و وظایف فردی و زوجی آنان است (Umedjanova et al., 2022). انگیزه‌های مختلفی پشت ازدواج وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به نیاز به دوستی، حمایت اجتماعی و عاطفی، عشق و رابطه جنسی اشاره کرد (Li et al., 2023). البته باید توجه داشت که در دوره نامزدی، برخلاف دوران زندگی مشترک، رضایت عاطفی به دلیل تعهد میان زوجین اهمیت بیشتری نسبت به رابطه جنسی دارد (Bretaña et al., 2024). دوران نامزدی به عنوان دوره آمادگی برای ازدواج، موجب می‌شود که زوجین دقیق‌تر و صادقانه‌تر به روابط خود با یکدیگر نگاه کنند و برای آن‌ها این فرصت را فراهم می‌آورد که بیش‌تر در مورد نگرش‌ها، ترس‌ها و تردیدهای خود نسبت به مسائل اقتصادی، اهداف و دلایل ازدواجشان آشنایی پیدا کنند و به نوعی به خودآگاهی دست یابند. در دوران نامزدی، زوجین شرایط خاصی را تجربه می‌کنند که می‌توان به استرس ناشی از ازدواج، روابط میان زوجین (Sorokowski et al., 2017)، الگوهای ارتباطی انعطاف‌پذیر با خانواده همسر، استقلال در مرز میان خود، همسر و خانواده همسر، آرمان‌گرایی، سازگاری زوجین، کنترل و ایجاد تغییر در همسر اشاره نمود که در این بین تعارض‌های پیش آمده در این دوران از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است (Rostami & Ghezelseflo, 2018). مطالعه و بررسی تعارضات در ازدواج، به دلیل تأثیر بلندمدت و عمیق آن بر رضایت زناشویی و پیامدهای گسترده زندگی در سطح جهانی، برای دهه‌ها از موضوعات اصلی تحقیقات علوم اجتماعی بوده است. (Salinger et al., 2021).

عوامل بسیار زیادی می‌توانند موفقیت یا عدم موفقیت زندگی زوجین را تحت‌تأثیر قرار دهند (Birditt et al., 2022). یکی از این موارد که در استمرار داشتن یک ازدواج موفق تأثیر زیادی دارد سازگاری زوجین[1] است (Gopal & Valarmathi, 2020). اهمیت سازگاری زوجین از این حقیقت نشأت می‌گیرد که به‌صورت مستقیم بر استحکام و موفقیت رابطه اثر می‌گذارد (El-Mneizel et al., 2022). سازگاری زوجی فرایندی است که بر اساس آن زوجین به‌طور انفرادی یا با همکاری یکدیگر الگوهای رفتاری خود را برای دستیابی به حداکثر رضایت زناشویی در روابطشان، تغییر و اصلاح می‌کنند (Kim et al., 2018). این سازگاری در حفظ تعادل زندگی و محیط عاطفی خانواده نقش اساسی دارد (McDonald et al., 2018). Cihan and Aydogan (2020) سازگاری زوجین را وضعیتی توصیف می‌کنند که در آن احساس شادکامی، رضایت از زندگی زوجی و با هم بودن برای زن و مرد ایجاد می‌شود که منجربه رشد و تکامل زوجین در جنبه‌های مختلف شده و درک متقابل زوجین از یکدیگر را افزایش می‌دهد. بنابراین زمانی که زوجین در کنار هم برای دستیابی به هماهنگی و تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی مشترک تلاش می‌کنند، سازگاری حاصل می‌شود (Whisman et al., 2018). Planalp et al. (2019) بر این باورند که سازگاری زوجین در واقع نتیجه و حاصل عواملی از جمله تفاوت‌های چالش‌برانگیز بین زوجین، تنش‌های متقابل و اضطراب فردی، رضایت مشترک، همبستگی زوجین و توافق دیدگاه درباره اهمیت مسائل مرتبط با زندگی مشترک است. Mert (2018) نیز بیان می‌دارد که اصطلاح سازگاری زناشویی بر توانایی زوجین برای رضایت، شاد شدن و کسب موفقیت در تعدادی از وظایف خاص مربوط به ازدواج اشاره دارد.

1 Couples adjustment

یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که با آسیب‌شناسی روابط زوجین رابطه دارد، انعطاف‌پذیری شناختی[1] است (Rikhye et al., 2018). انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی یادگیری از تجربیات بیرونی و درونی اشاره دارد و به نحوه واکنش افراد به تجربیات جدید را تعیین می‌کند. انعطاف‌پذیری شناختی مستلزم ارتباط با لحظه حال و جدا شدن از تجربیات و افکار روانشناختی درونی است (Hosseini et al., 2023). انعطاف‌پذیری شناختی به افراد این توانایی را می‌دهد تا در برابر فشارها، چالش‌ها و انواع مسائل عاطفی و اجتماعی واکنشی مطلوب و کارآمد داشته باشند (Toraman et al., 2020). Yu et al. (2020) انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی افراد درباره قابلیت کنترل شرایط بیان کرده‌اند که این ارزیابی در شرایط مختلف تغییر می‌کند. در پژوهشی Akbarzadeh (2022) and Zahrakar نشان دادند که، بین مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی با سازگاری زوجین رابطه مثبت معنادار وجود دارد. در مطالعه‌ای دیگر Bazyari et al. (2023) بیان کردند که زوج درمانی یکپارچه رفتاری می‌تواند تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی زوجین دارای تعارضات زناشویی را افزایش دهد. برخی از محققان انعطاف‌پذیری شناختی را به عنوان تغییر نشانه‌های شناختی و سازگاری با محرک‌های متغیر محیطی تعریف کرده‌اند (Siqi-Liu & Egner, 2020)، یعنی توانایی‌هایی مانند تغییر نگرش یا ایجاد سازگاری فردی با قوانین، تقاضاها یا شرایط محیطی جدید است (Lucon & Bisazza, 2017). افراد دارای انعطاف‌پذیری‌شناختی مشکلات و موقعیت‌های جدید را در سطوح مختلف بررسی کرده و ایده‌های جایگزین را ارائه می‌کنند و تحمل تعارض در آن‌ها بیشتر است (Esen–aygun., 2018). انعطاف‌پذیری شناختی به معنای آگاه ماندن از محیط و متعهد شدن به رفتارهایی مطابق با ارزش‌ها و رفتارهای فرد است. افراد با سطوح بالاتر انعطاف‌پذیری‌شناختی نسبت به افراد دارای انعطاف‌پذیری‌شناختی کمتر در تمام زمینه‌های زندگی، تعاملات شخصی و خانوادگی احساس مسئولیت می‌کنند. بنابراین، زوج‌هایی که از نظر شناختی انعطاف‌پذیر هستند، به احتمال زیاد تفاوت‌های شخصی را می‌پذیرند و درگیری‌های زناشویی را به‌طور مناسب مدیریت می‌کنند (Braem & Egner, 2018).

با توجه به افزایش تلاش نهادهای دولتی و خصوصی در زمینه طراحی برنامه‌های مداخله‌ای به منظور کمک به زوجین برای دستیابی به ازدواج‌هایی شاد و سالم، ضروری است که اثربخشی آموزش‌های پیش از ازدواج مورد بررسی قرار گیرد. این ارزیابی می‌تواند نقش بسزایی در شناسایی مداخلات سودمند و مؤثر برای زوجین ایفا کند. در طول ۴۰ سال گذشته، محققان شناختی–رفتاری مدل‌هایی از تعارض زوجین و مدل‌های مداخله را بیان کرده‌اند که فرآیند ارتباط متقابل را که در زوج‌های رخ می‌دهد، بررسی کرده‌اند (Dell'Isola et al., 2021). تعدادی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که آموزش قبل از ازدواج مؤثر است، به عنوان مثال؛ Halford et al. (2003); Sayers et al. (1998); Silliman et al. (2002). همچنین در پژوهشی Sadeghi Miab et al. (2023) به این نتیجه دست یافتند که آموزش قبل از ازدواج مبتنی بر عوامل خطرساز با رویکرد شناختی–رفتاری بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زوجین نامزد اثرگذار بوده است. در مطالعه‌ای دیگر Rostami et al. (2020) نشان دادند که آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج بر الگوهای ناکارآمد ارتباطی، الگوهای ناکارآمد مدیریت رابطه، نظام ارزشی زوج‌ها، ذهنیت طرحواره‌ای و اثرات مخرب خانواده اصلی مؤثر است و پایداری این تأثیر را در مرحله پیگیری نیز بررسی کردند. با این حال، چالش‌های روش‌شناختی جدی در ارزیابی اثرات وجود دارد و بسیاری از سؤالات بی‌پاسخ باقی می‌مانند، مانند سؤالاتی در مورد انواع آموزش‌های قبل از ازدواج که برای انواع خاصی از زوجین مؤثرتر هستند (Stanley, 2001). مشاوره‌های پیش از ازدواج که امروزه ارائه می‌شوند، تنوع قابل‌توجهی دارند. از یک سو، برنامه‌های رسمی و ساختاریافته‌ای وجود دارد که بر ارزیابی و آموزش مهارت‌های ارتباطی تمرکز دارند و برای استفاده از آن‌ها، تسهیلگران باید گواهینامه دریافت کنند یا هزینه دسترسی به منابع را بپردازند. از سوی دیگر، برخی مشاوره‌های پیش از ازدواج غالباً به شیوه‌ای غیررسمی انجام می‌شود و معمولاً از ساختار مشخص، اهداف تعریف‌شده و پایه‌های نظری منسجم

1 Cognitive flexibility

برخوردار نیست. مدل پیشنهادی دلبستگی-تمایز پیش از ازدواج[1] یک رویکرد جامع و مبتنی بر سیستم برای مشاوره قبل از ازدواج است. ADPM یک ارزیابی جامع و فرآیند درمانی همراه با کتابچه‌ای آماده است که بر اساس تجربیات بالینی و مطالعات موجود درباره پویایی روابط زوج‌ها، مداخلات پیش از ازدواج و پیامدهای زناشویی توسعه یافته است. این برنامه از ساختاری متمرکز و دسترسی آسان بهره‌مند بوده و تمام محتوای مرتبط با آن به صورت آزاد در دسترس قرار دارند. اگرچه مراحل ADPM به‌طور مشخص تعریف شده‌اند، اما انعطاف‌پذیری آن امکان تطبیق با تفاوت‌های میان زوج‌ها را فراهم می‌کند. این روش برای اجرا توسط یک متخصص خبره در سیستم‌های درمانی طراحی شده است و معمولاً بین ۸ تا ۱۰ جلسه یک ساعته به طول می‌انجامد. (توجه: تسهیل‌گران ADPM، احتمالاً عناوین مختلفی مانند درمانگر، مشاور، مددکار اجتماعی و غیره دارند اما به خاطر سهولت، در سراسر مقاله از آن‌ها به عنوان متخصصان یاد می‌شود). ADPM اساساً برای افرادی در نظر گرفته شده است که متعهد به ازدواج با یکدیگر هستند (مثلاً نامزد). این مدل شامل هفت مرحله است که هر کدام دارای وظایف مهم و نتایج مورد انتظار است. هر مرحله به عنوان یک پیش نیاز اساسی مرحله بعد در نظر گرفته می‌شود. موضوعات مهم عبارتند از: ایجاد تعادل در کنار هم بودن و فردیت (Bowen, 1978)، دلبستگی‌های ایمن (Johnson & Wittenborn, 2012)، تصمیم‌گیری در مورد خطا (Stanley et al., 2006)، مسئولیت شخصی، و همدلی و شفقت برای شریک زندگی و خود. مانند برخی دیگر از برنامه‌های مشاوره قبل از ازدواج، ADPM شامل ارزیابی، آموزش روانی و تمرین مهارت‌های زوجی است. با این حال، آنچه ADPM را از سایر برنامه‌ها متمایز می‌کند، چارچوب نظری ارائه‌شده، با هدفی بلندپروازانه طراحی شده است؛ یعنی فراهم کردن تسهیل‌کننده‌های مبتنی بر سیستم که در قالب یک چارچوب پیشگیری زوجی یکپارچه عمل می‌کنند. این چارچوب، بر پایه تمایز و دلبستگی توسعه یافته و قابلیت کاربرد در مجموعه‌ای گسترده از موقعیت‌ها را دارا است. بنابراین با توجه به اهمیت دوران نامزدی و دو متغیر مزبور یعنی انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین و لزوم آموزش‌های پیش از ازدواج در پایداری ازدواج پژوهش حاضر درصدد آن است تا به این سؤال پاسخ دهد که آیا آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج بر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در شرف ازدواج مؤثر است؟

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان متقاضی ازدواج شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بودند که جهت دریافت مشاوره قبل از ازدواج به مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی مراجعه کرده بودند، که از میان آن‌ها بر حسب ملاک‌های ورود به پژوهش و به‌روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر (۲۰ زوج) انتخاب و به‌صورت تصادفی‌سازی ساده در گروه آزمایش ۲۰ نفر (۱۰ زوج) و گروه کنترل نیز ۲۰ نفر (۱۰ زوج) جایگزین شدند. برای تعیین حجم نمونه پژوهش، از قاعده‌ای که Brysbaert (2019); Cohen et al. (2007) گزارش کرده‌اند، استفاده شد که طبق آن برای پژوهش‌های آزمایشی و شبه آزمایشی، تعداد ۱۵ نفر برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل پیشنهاد شده است. ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بودند از: نامزدی زوجین به مدت ۶ ماه تا ۲ سال، دانشجو بودن زوجین، عدم وجود اختلالات روانی در زوجین، رضایت کتبی زوجین، سن بین ۲۰-۳۰ سال و همچنین ملاک‌های خروج نیز شامل حضور نداشتن حتی دریک جلسه آموزش، عدم‌مشارکت و همکاری، عدم انجام تکالیف در طول جلسات و پاسخگویی ناقص به پرسشنامه‌ها بود. برای جلوگیری از افت آزمودنی تمهیداتی از جمله مشاوره رایگان به مدّت یک سال برای هر دو گروه در نظر گرفته شد.

1 approach to marriage preparation: the attachment-differentiation premarital model

ابزار سنجش

مقیاس سازگاری زوجین[1] (DAS): در این پژوهش از مقیاس سازگاری زوجین (Spanier, 1976)، برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به سنجش سازگاری روابط زوجین استفاده شد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ گویه‌ای برای ارزیابی کیفیت رابطه زوجین یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند و یکی از پرکاربردترین ابزارها درحیطه خانواده و زوجین می‌باشد. کسب نمره بالاتر نشان‌دهنده سازگاری زوجی بیش‌تر است. این مقیاس ۴ خرده مقیاس دارد که بدین شرح‌اند: ۱) رضایت زناشویی (۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۳۱، ۳۲)؛ ۲) همبستگی دو نفری (۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸)؛ ۳) توافق دو نفری (۱، ۲، ۳، ۵، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵) و ۴) ابراز محبت (۴، ۶، ۲۹، ۳۰) و سؤالات ۳۰، ۲۹، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۷، ۱۶ نمره‌گذاری معکوس دارند. (Spanier & Thompson, 1982) آلفای کرونباخ ۰/۹۱ را برای کل مقیاس و در سطح خرده مقیاس‌ها برای رضایت زناشویی ۰/۹۰، همبستگی دو نفری ۰/۹۴، توافق دو نفری ۰/۸۱ و ابراز محبت ۰/۷۱ و میزان روایی همگرا و واگرای این مقیاس را با مقیاس سازگاری زناشویی (Locke & Wallace, 1959)، به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۷۱ گزارش کرده‌اند. در ایران (Fallahchai et al., 2019) برای تعیین روایی از اجرای این مقیاس و مقیاس سازگاری زناشویی لاک-والاس استفاده کردند که همبستگی بین ۷۶ زوج که مشابه با زوج‌های گروه نمونه بودند در حدود ۰/۹۰ به دست آمد. همچنین، آلفای کرونباخ برای این مقیاس در کل نمونه ۰/۹۲ و در مردان ۰/۸۸ و در زنان ۰/۹۳، مقیاس رضایت زناشویی، مقیاس همبستگی دو نفری و مقیاس توافق دو نفری در کل نمونه ۰/۹۲ و در مردان ۰/۸۸ و در زنان ۰/۹۳ و مقیاس ابراز محبت در کل نمونه ۰/۸۲ و در مردان ۰/۷۷ و در زنان ۰/۸۳ به دست آمده است (Fallahchai et al., 2019). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی[2] (CFI): این پرسش‌نامه که به وسیله (Dennis & Vander Wal, 2010) تدوین شده است، یک ابزار خودگزارشی کوتاه می‌باشد که دارای ۲۰ گویه است و برای ارزیابی انعطاف‌پذیری شناختی افراد در برابر چالش‌ها و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، استفاده می‌شود. روش نمره‌گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی می‌باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را مورد ارزیابی قرار دهد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل (ادراک کنترل پذیری)، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای قابل کنترل (ادراک توجیه رفتار)، ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف). این پرسش‌نامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی رفتاری به کار می‌رود. Dennis and Vander Wal (2010) در مطالعه‌ای نشان دادند که این ابزار از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مطلوبی برخوردار است. روایی همزمان این پرسش‌نامه برابر با ۰/۳۹ و روایی همگرای آن ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی پرسش‌نامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری، ادراک توجیه رفتار و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ با روش بازآزمایی به ترتیب، ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران (Shareh et al., 2019) ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند. هم‌چنین این ابزار از روایی عاملی، همگرا و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است. در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد.

1 Dyadic Adjustment Scale
2 Cognitive flexibility Inventory

آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج [1] (ADPM): در پژوهش حاضر از آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج (ADPM) تدوین شده توسط (Dell'Isola et al., 2021) استفاده شد. برای بررسی روایی صوری، ابتدا فرم انگلیسی آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج توسط محققین ترجمه شد، سپس به منظور بررسی ارتباط مفهومی جلسات با موضوع آموزش و توانایی هدف، محتوای جلسه، تکلیف جلسه و همچنین مفهوم بودن محتوای ظاهری جلسات، آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج به همراه نسخهٔ اصلی به یک استاد روانشناسی، یک استاد جامعه‌شناسی و یک استاد زبان انگلیسی داده شد تا مقیاس را در محورهای مذکور مورد بررسی قرار دهند. بدین‌ترتیب، همسانی ترجمه‌ی فارسی با متن انگلیسی از طریق ترجمه‌ی معکوس و روایی صوری مقیاس با انجام برخی اصلاحات از طرف اساتید ارزیابی کننده، مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۱: *خلاصه پروتکل آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج*

جلسات	هدف، محتوای جلسه، تکلیف جلسه
اوّل	هدف: زوجین به فهم عمیق‌تری از درک و همدلی دو طرفه دست پیدا کنند. ارزیابی: برقراری ارتباط و ایجاد تعهد در درمان، دست آوردن اطلاعات پایه‌ی مهم در مورد پیشینه زوج، تکمیل پرسش‌نامه جامع مدل پیش از ازدواج دلبستگی - تمایز. زوجین باید به سؤالات اساسی مانند «*ماهیت سیستمی من و شریک عاطفی‌ام چیست؟ این سیستم‌ها چطور اعتقادات و شیوه زندگی من و شریک عاطفی‌ام را شکل می‌دهند؟ و این سیستم‌ها چطور بر رابطه عاشقانه و تعامل ما تأثیر می‌گذارند*؟» پاسخ دهند. زوجین در این مرحله باید به درک روش زندگی فرد مقابل برسند و سطح عمیق‌تری از همدلی را نسبت به یکدیگر تجربه کنند.
دوّم	هدف: ایجاد همدلی و نرمش یا انعطاف‌پذیری نسبت به شریک عاطفی (۲ جلسه): ژنوگرام (جلسه ۱): ژنوگرام یک تجزیه و تحلیل متمرکز بر سیستم از پیشینه یک فرد، با تمرکز ویژه بر فرآیندهای بین نسلی است. مشاور یکی از زوجین را به‌طور تصادفی انتخاب می‌کند تا ابتدا ارزیابی کند، در حالی که به فرد دیگر آموزش داده می‌شود با دقت گوش کند و بالعکس. برای ترسیم ژنوگرام از مدل "داستان اصلی" موضوعات زندگی استفاده می‌شود. ژنوگرام یکی از زوجین برای سه نسل ترسیم می‌شود و درمانگر پویایی روابط را ارزیابی می‌کند (مثلاً رابطه‌ات با پدر و مادرت چگونه بود؟ نزدیک؟ دور؟ یا همراه تعارض؟ درمانگر از فرد می‌خواهد با استفاده از صفت‌ها، تجربه خود را توصیف کند. سپس از زوجین خواسته می‌شود دو الی سه چیز مهم و جدیدی که در این فرایند در مورد خود و طرف مقابل آموخته یادداشت کند. همین روند برای زوجین دیگر تکرار می‌شود. در پایان جلسه زوجین یادداشت‌های خود را به درمانگر می‌دهند. انیاگرام (جلسه ۲): در جلسه دوم انیاگرام و سبک شخصیتی زوجین بر اساس پرسش‌نامه انیاگرام زوجین بررسی می‌شود. نتایج انیاگرام برای کمک به زوجین در شناسایی حالات توصیفی آن‌ها از روش تعاملشان در نظر گرفته می‌شود. نتایج آزمون با زوجین بررسی می‌شود تا مطابقت آن را تصدیق کنند. با کمک اطلاعات ژنوگرام در جلسه اول و انیاگرام، درمانگر بحثی ایجاد می‌کند و سطح آگاهی زوجین را در مورد خود، دیگران و در نظر گرفتن تأثیر این یافته‌ها روی ازدواج افزایش می‌دهد. سپس درمانگر آموزش روانشناسی مختصری درباره نظریه سیستم‌ها ارائه می‌دهد.
سوّم	ارتباطات و حل تعارض (۱-۲ جلسه): اهداف عبارتند از: (الف) شناخت شیوه ارتباط فعلی و حل تعارض زوجین، (ب) شناسایی نقاط قوت و رشد، و (ج) تقویت نقاط قوت و پرداختن به مناطق رشد، و (د) عادی سازی اختلاف و تعارض در ازدواج.
چهارم	ارزش‌های شخصی و باورهای زوجین (۱-۲ جلسه): ارزیابی عقاید اصلی و زیر بنایی هر کدام از زوج‌ها در مورد ازدواج، اهداف برای این مرحله عبارتند از: (الف) روشن کردن باورهای هر یک از طرفین در مورد انتظارات آن‌ها در مورد عملکرد ازدواج؛ (ب) شناسایی نقاط قوت و رشد زوج و (ج) شناسایی ارزش‌های فردی «قابل مذاکره» و «غیر قابل مذاکره». در پایان این مرحله، هدف این است که زوجین روایتی واضح و مشترک از امیدها و انتظارات خود برای ازدواج ایجاد کنند.
پنجم	هدف: تمرین مهارت‌های رابطه‌ای مثبت/ یادگیری در میان گذاشتن زمینه‌های اختلاف؛ موضوعات زناشویی: مشاور فهرستی از موضوعات مرتبط با ازدواج را در اختیار مراجع قرار می‌دهد. از زوج خواسته می‌شود موضوعات را به ترتیبی که می‌خواهند درباره آن‌ها بحث کنند، رتبه‌بندی کنند، به‌طوری که «۱» موضوعات مهم‌تر و «۵» «بدون اهمیت» است. گزینه‌های موضوع عبارت‌اند از: کودکان، امور مالی، رابطه جنسی/ صمیمیت، فرزندپروری، اوقات فراغت/ فعالیت‌ها، زمان استفاده از گوشی و وسایل دیجیتال. در مرحله ۵، موضوع ایمان مورد توجه ویژه قرار می‌گیرد و بنابراین ابتدا مورد بحث قرار می‌گیرد. این به این دلیل است که جهت‌گیری مذهبی یک فرد اغلب به طور منحصر به فردی با جهان بینی او مرتبط است.
ششم	هدف: حفظ رابطه: این مرحله بسیار روانی - آموزشی است. مشاور مدل یکپارچه حفظ رابطه IMRM را معرفی می‌کند تا اهمیت حفظ عمدی رابطه را برجسته کند و آن را هم به عنوان یک مسئولیت فردی و هم به عنوان مسئولیت جمعی در نظر بگیرد IMRM راه‌هایی را برای پیشگیری فعالانه از مسائل رابطه (کاهش تهدید) و تقویت رابطه (نگهداری) شناسایی می‌کند. برای کاهش تهدید، وظایف فردی عبارت‌اند از: حذف گزینه‌های عاطفی دیگر و توهمات ایده‌آل‌سازی.

1 approach to marriage preparation: the attachment-differentiation premarital model

	وظایف تعاملی عبارت‌اند از: مدیریت تعارض، بخشش و فداکاری. برای تقویت رابطه، وظایف فردی شامل: بخشش، صداقت؛ حق‌شناسی؛ وظایف تعاملی شامل ارتباط، گفتگوی رابطه، حمایت اجتماعی/ پاسخگویی، شوخ‌طبعی و اوقات فراغت مشترک است. برای شخصی‌سازی و گسترش مفهوم حفظ رابطه، مشاور پنج زبان عشق (اعمال خدمات، زمان با کیفیت، کلمات تأیید کننده، لمس فیزیکی و دریافت هدایا) روش‌های مختلفی را توصیف می‌کنند که باعث می‌شود افراد بیشتر از همه توسط شرکای خود احساس دوست‌داشتن و قدردانی کنند.
هفتم	مشاور با ارائه یک کاربرگ کوتاه و نهایی برای هر یک از طرفین، درمان را پایان می‌دهد. کاربرگ شامل سؤالات تأملی در مورد یادگیری جدید (چه چیز جدیدی در مورد شریک زندگی خود یاد گرفتید»)، نقاط قوت («سه نقطه قوت شما به عنوان یک زوج چیست؟»)، حوزه‌های رشد («وقتی اینجا را ترک می‌کنید، چه چیزهایی را می‌خواهید در رابطه خود بهبود ببخشید؟») و اعتماد به نفس («در مقیاس ۱ تا ۱۰، چقدر مطمئن هستید که ازدواجتان موفق خواهد شد؟») و تصمیم به ازدواج (در مقیاس ۱ تا ۱۰)، چقدر به تصمیم خود برای ازدواج با ..... اطمینان دارید؟). مشاور بحث در مورد پاسخ هر یک از طرفین به این سؤالات را تسهیل می‌کند. این وظیفه مشاور است که نقاط قوت زوج را برجسته کند و با هر گونه نگرانی یا چالشی که زوجین مطرح می‌کنند همدلی کند. در مرحله بعد، مشاور از هر یک از شریک‌ها می‌خواهد که پاسخ‌های فردی خود را به سؤال نهایی و با تمرکز بر آینده به اشتراک بگذارند: «به نظر شما، قدم بعدی شما به عنوان یک زوج چیست؟ (الف) زوج درمانی، توقف ازدواج؛ (ب) زوج درمانی، مسیر ازدواج، (ج) عدم درمان اضافی، مسیر ازدواج، و (د) جدایی. سپس مشاور با توجه ویژه به اختلافات در پاسخ‌هایشان، بحث نهایی را درباره پاسخ‌هایشان هدایت می‌کند. تأکید در این مرحله - چه ضمنی و چه صریح - بر مسئولیت شخصی و تصمیم‌گیری است. در ارائه انتخاب‌های آینده به هر یک از طرفین، آن‌ها تشویق می‌شوند که تصمیم برای ازدواج را به‌عنوان یک انتخاب آگاهانه ببینند.

روش اجرای پژوهش

شیوه جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش حاضر به این‌صورت بود که بعد از اخذ مجوز از کمیته اخلاق در پژوهش با کد IR.UMA.REC.1403.039، ابتدا به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه و از بین دانشجویان مراجعه کننده به‌تصادف انتخاب شدند. بعد از مراجعه به مرکز مشاوره ۴۰ نفر (۲۰ زوج) به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌طورتصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر)، جایگزین شدند و برای شرکت در مطالعه از آن‌ها درخواست شد تا در جلسات آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج با محقق همکاری‌های لازم را داشته باشند. همهٔ آزمودنی‌ها به پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی (Dennis & Vander Wal, 2010) و مقیاس سازگاری زوجین (Spanier, 1976) پاسخ دادند. آن‌گاه گروه آزمایش آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج را دریافت کردند. آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج طی ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۴ هفته (هر هفته دو جلسه) در محل مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی اجرا گردید و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان آموزش، همه آزمودنی‌های دو گروه آزمایشی و کنترل دوباره به آزمون‌های فوق به‌عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. پرسشنامه‌های گردآوری‌شده در پژوهش حاضر با استفاده از ابزارهای آمار توصیفی چون میانگین و انحراف معیار و روش آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس تک متغیری با استفاده از نرم‌افزار SPSS.26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۱۰ زوج با میانگین سنی ۲۳/۳۵ و انحراف معیار ۲/۶۴ برای گروه آزمایش و ۱۰ زوج با میانگین سنی ۲۳/۶۵ و انحراف معیار ۲/۲۱ برای گروه کنترل شرکت داشتند. مدت زمان نامزدی زوجین به ترتیب در گروه آزمایش ۴ نفر (۲۰ درصد) ۶ ماه، ۸ نفر (۴۰ درصد) ۶ ماه تا ۱ سال و ۸ نفر (۴۰ درصد) هم ۲ سال و در گروه کنترل نیز ۴ نفر (۲۰ درصد) ۶ ماه، ۱۰ نفر (۵۰ درصد) ۶ ماه تا ۱ سال و ۶ نفر (۳۰ درصد) هم ۲ سال بود. مقطع تحصیلی زوجین به ترتیب در گروه آزمایش ۱۰ نفر (۵۰ درصد) کارشناسی، ۶ نفر (۳۰ درصد) کارشناسی ارشد و ۴ نفر (۲۰ درصد) دکتری و در گروه کنترل نیز ۱۱ نفر (۵۵ درصد) کارشناسی، ۷ نفر (۳۵ درصد) کارشناسی ارشد و ۲ نفر (۱۰ درصد) هم دکتری بود. بر اساس جدول ۲، بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ سن (P=۰/۲۶۵)، مدّت نامزدی (P=۰/۱۹۸) و مقطع تحصیلی (P=۰/۲۳۸) تفاوت آماری مشاهده نشد که نشان‌دهنده همتا بودن ۲ گروه از نظر سن، مدّت نامزدی و مقطع تحصیلی است.

جدول ۲: *توزیع فراوانی ویژگی‌های دموگرافیکی زوجین در گروه‌های آزمایش و کنترل*

متغیرها	طبقات	گروه آزمایش	گروه کنترل	مقدار P
سن	۳۰-۲۰	۲۳/۳۵ (۲/۶۴)	۲۳/۶۵ (۲/۲۱)	۰/۲۶۵
مدّت نامزدی	۶ ماه	۴ (۲۰/۰۰)	۴ (۲۰/۰۰)	۰/۱۹۸
	۶ ماه تا ۱ سال	۸ (۴۰/۰۰)	۱۰ (۵۰/۰۰)	
	۲ سال	۸ (۴۰/۰۰)	۶ (۳۰/۰۰)	
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۱۰ (۵۰/۰۰)	۱۱ (۵۵/۰۰)	۰/۲۳۸
	کارشناسی ارشد	۶ (۳۰/۰۰)	۷ (۳۵/۰۰)	
	دکتری	۴ (۲۰/۰۰)	۲ (۱۰/۰۰)	

جدول ۳: *میانگین و انحراف معیار انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در گروه‌های آزمایش و کنترل*

گروه‌ها	متغیرها	پیش‌آزمون				پس‌آزمون			
		میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف‌معیار	کجی	کشیدگی
گروه آزمایش	انعطاف‌پذیری‌شناختی	۷۴/۵۵	۸/۴۰	۰/۷۲	۱/۶۱	۹۴/۶۰	۹/۹۵	-۰/۳۶	-۰/۳۸
	سازگاری زوجین	۶۷/۵۰	۱۱/۹۲	-۰/۲۶	۰/۲۹	۱۱۱/۵۵	۱۰/۲۱	۰/۹۴	۲/۵۵
گروه کنترل	انعطاف‌پذیری‌شناختی	۷۱/۸۵	۸/۱۱	-۰/۱۱	-۰/۹۱	۷۲/۵۵	۷/۲۸	-۰/۶۳	۰/۲۳
	سازگاری زوجین	۶۵/۰۰	۱۱/۵۹	-۰/۰۴	-۰/۵۵	۷۲/۱۵	۸/۱۹	-۰/۸۳	۰/۸۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در آزمودنی‌های گروه آزمایش بیش‌تر از میانگین نمرات پیش‌آزمون آن‌هاست، ولی تفاوت میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیش‌آزمون متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در آزمودنی‌های گروه کنترل ناچیز است.

برای آزمون فرضیه‌ها از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. در تجزیه و تحلیل کوواریانس رعایت بعضی مفروضه‌ها از قبیل نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌های خطا الزامی است. در این پژوهش نیز ابتدا به بررسی این مفروضه‌ها پرداخته شد. با توجه به اینکه سطح معناداری برای آزمون شاپیرو-ویلکز برای مفروضه‌ها بیش‌تر از (P>۰/۰۵) بود، این فرض را تأیید می‌کند که توزیع متغیرها بهنجار است. جهت بررسی مفروضه‌ی همگنی واریانس‌های خطا توزیع متغیرها در دو گروه از آزمون لوین استفاده شد. چون سطح معناداری آزمون لوین برای متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی (P>۰/۰۵؛ F=۷/۴۳) و سازگاری زوجین (P>۰/۰۵؛ F=۷/۶۰) بیش‌تر از خطای مفروض در پژوهش به دست آمد، واریانس نمرات برابر می‌باشد، بنابراین مفروضه همسانی واریانس‌ها مورد تأیید است. با توجه به اینکه مفروضه‌های نرمال بودن، همگنی واریانس‌ها توزیع متغیرها در دو گروه برقرار بودند، از تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیری به منظور مقایسه میانگین نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در پس‌آزمون استفاده شد.

جدول ۴: *نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی اثربخشی مداخله در انعطاف‌پذیری شناختی*

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
انعطاف‌پذیری شناختی	**پیش‌آزمون**	۱۶۵/۵۷	۱	۱۶۵/۵۷	۲/۲۴	۰/۱۴۲	۰/۰۵۷
	گروه	۴۴۴۰/۷۹	۱	۴۴۴۰/۷۹	۶۰/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۶۲۰
	خطا	۲۷۲۶/۱۷	۳۷	۷۳/۶۸			

همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت آماری معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی (P<۰/۰۰۱، F=۶۰/۲۷، η_p^2=۰/۶۲۰) وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مدل دلبستگی- تمایز قبل از ازدواج بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین در شرف ازدواج در پس‌آزمون مورد تأیید قرار می‌گیرد که بیانگر اثربخشی این مداخله می‌باشد.

جدول ۵: *نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی اثربخشی مداخله در سازگاری زوجین*

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا
سازگاری زوجین	پیش‌آزمون	۶۲۹/۵۰	۱	۶۲۹/۵۰	۸/۸۶	۰/۰۵۰	۰/۱۹۳
	گروه	۱۴۶۷۵/۰۹	۱	۱۴۶۷۵/۰۹	۲۰۶/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴۸
	خطا	۲۶۲۷/۹۹	۳۷	۷۱/۰۲			

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون، تفاوت آماری معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر سازگاری زوجین (P<۰/۰۰۱، F=۲۰۶/۶۱، η_p^2=۰/۸۴۸) وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج بر سازگاری زوجین در شرف ازدواج در پس‌آزمون مورد تأیید قرار می‌گیرد که بیانگر اثربخشی این مداخله می‌باشد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج بر انعطاف‌پذیری شناختی و سازگاری زوجین در شرف ازدواج انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل متغیر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین در شرف ازدواج تفاوت معناداری وجود دارد. بدین صورت که آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج سبب افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زوجین شده است. نتایج پژوهش حاضر به نوعی با یافته‌های Dell'Isola (2021) et al., Barraca et al. (2021), Khoshakhlagh and Mohammadi (2022), Bazyari et al. (2023) همسو می‌باشد. در تبیین یافته حاضر می‌توان بیان کرد که بخش قابل توجهی از آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج دسترسی به احساسات و نیازهای اساسی را تسهیل می‌کند (Dell'Isola et al., 2021). مراحل اولیه یک رابطه با پذیرش و تحمل تفاوت‌های یکدیگر مشخص می‌شود. در بسیاری از موارد، زوج‌ها تفاوت‌های یکدیگر را منبع جذابیت می‌دانند. زوج‌ها به ندرت این تفاوت‌ها را در روزهای اولیه پس از ازدواج تهدیدکننده و مشکل‌ساز می‌دانند (Bazyari et al., 2023). زوج‌هایی که تفاوت‌های یکدیگر را می‌پذیرند، احتمالاً با هم تغییر می‌کنند. هنگامی که آن‌ها تغییر را بپذیرند، یکدیگر را به نحو مؤثرتری خواهند پذیرفت (Barraca et al., 2021). علاوه بر این افراد بدون دلبستگی ایمن برای غلبه بر هیجانات منفی که تجربه می‌کنند، در مجموعه‌ای از تلاش‌ها برای به حداکثر رساندن یا به حداقل رساندن نیازهای دلبستگی قرار می‌گیرند. هر دوی این استراتژی‌ها ممکن است افراد را در معرض خطر آسیب‌پذیری روان‌شناختی بیش‌تری قرار دهند، زیرا این افراد احتمالاً رویدادها و احساسات منفی بیش‌تری را نسبت به افرادی که وابسته هستند، تجربه می‌کنند. یکی‌دیگر از ویژگی‌های افراد فاقد دلبستگی، نداشتن اعتماد به نفس و خودتنظیمی است که انعطاف‌پذیری را بسیار کاهش می‌دهد. این افراد به دلیل عدم حمایت و تأیید همسر خود احساس طرد شدن می‌کنند و احساس می‌کنند کنترلی بر زندگی خود ندارند. بنابراین اعتماد به نفس آن‌ها کاهش می‌یابد و احساس گناه و ناامیدی می‌کنند و نمی‌توانند با همسر خود روابط صمیمی و منعطفی برقرار کنند (Khoshakhlagh & Mohammadi, 2022). پیامدهای عدم دلبستگی باعث می‌شود افراد دچار اضطراب و استرس شدید شوند که منجر به ناتوانی در سازگاری با مشکلات می‌شود. این ویژگی‌ها به روابط

زناشویی آن‌ها نیز آسیب می‌رساند و در نهایت باعث دلسردی زناشویی و کاهش انعطاف‌پذیری شناختی زوجین می‌شود. انعطاف‌پذیری شناختی افراد را قادر می‌سازد تا به طور مناسب با فشارها، چالش‌ها و سایر مشکلات زندگی شخصی و خانوادگی کنار بیایند. بنابراین، زوج‌هایی که از نظر شناختی انعطاف‌پذیر هستند، به احتمال زیاد تفاوت‌های شخصی را می‌پذیرند و تعارضات زناشویی را به‌طور مناسب مدیریت می‌کنند (Braem & Egner, 2018). علاوه بر این، زوجینی که از سطح تمایزیافتگی بالایی برخوردارند، به دلیل توانایی مدیریت هیجانات خود در مواجهه با چالش‌های زندگی زناشویی ضمن حفظ انعطاف‌پذیری شناختی خود، از بروز واکنش‌های هیجانی افراطی جلوگیری می‌کنند (Dargahi et al., 2024). از نظر بین‌فردی، انعطاف‌پذیری شناختی با کمک به ادغام خواسته‌های خود با خواسته‌ها یا دیدگاه‌های دیگران و پیگیری راه‌حل‌های بلندمدت، شکل‌گیری روابط شخصی را تسهیل می‌کند (Navarro et al., 2022). اخیراً نشان داده شده است که انعطاف‌پذیری شناختی عاملی تعیین کننده در سازگاری زوجین است که می‌تواند منجر به افزایش پایداری رابطه زوجین گردد (Hamzei & Aghayousefi, 2023). آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج به زوج‌ها می‌آموزد که رفتار خود را اصلاح کنند. همچنین این رویکرد با بازسازی روابط زوجین، کاهش تعارضات زوجین سعی در افزایش انعطاف‌پذیری و رفتارهای ایمن در زندگی آن‌ها دارد. مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج به زوج‌ها می‌آموزد که مسائل مهم زندگی خود را برای همسر خود آشکار کنند، از همسر خود پاسخ‌های مثبت دریافت کنند و تحت مراقبت آن‌ها باشند. علاوه بر این، باید تعاملات کلامی و غیرکلامی خود را افزایش دهند، در رابطه با همسر خود ابراز وجود و خودنمایی کنند، افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌های خود را بیان کرده و همچنین از نوع دلبستگی، تفاوت‌ها و تمایزهای یکدیگر آگاهی پیدا کنند که این امر منجر به شناسایی و کاهش شناخت‌های ناکارآمد زوجین می‌شود و جایگزینی آن‌ها با شناخت‌های کارآمدتر می‌تواند سلامت روان و انعطاف‌پذیری شناختی کلی زوجین را بهبود بخشد (Naziryy et al., 2023).

یافتهٔ دیگر پژوهش نشان‌داد که بین میانگین‌های پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل متغیر سازگاری زوجین در شرف ازدواج تفاوت معناداری وجود دارد. بدین صورت که آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج سبب افزایش سازگاری زوجین شده است. نتایج این مطالعه به نوعی با نتایج پژوهش‌های Dell'Isola et al. (2021)، Diamond et al. (2016)، Amini Nesab and Farahbakhsh (2015)، Khoshakhlagh and Mohammadi (2022) همسو می‌باشد. در تبیین این نتیجه می‌توان بیان کرد که آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج منجر به ایجاد روابط مثبت با همسر و مدیریت صحیح مشکلات زندگی و در نتیجه افزایش سازگاری زوجین می‌شود (Dell'Isola et al., 2021). همچنین تئوری دلبستگی پیشنهاد می‌کند که رشد روان‌شناختی از ترکیبی از بهبود تفکر و درک خود همراه با ترویج تجربیات جدید و مثبت‌تر در روابط واقعی ناشی می‌شود (Diamond et al., 2016). دلبستگی برای رشد سالم فرد و روابط صمیمانه به ویژه در زندگی زناشویی اهمیت حیاتی دارد. دلبستگی ایمن در روابط زناشویی به فرد این امکان را می‌دهد که به شریک زندگی خود اعتماد کند (Khoshakhlagh & Mohammadi, 2022). ویژگی‌های اصلی دلبستگی عبارتند از اعتماد به نفس بالا، لذت بردن از روابط صمیمانه، جستجوی حمایت اجتماعی و توانایی به اشتراک گذاشتن احساسات با دیگران (Etemadi & Saadat, 2015). به‌طوری که Amini Nesab and Farahbakhsh (2015) در پژوهش خود نشان دادند که زوج‌درمانی مبتنی بر دلبستگی بر بهبود سازگاری زوجین و کاهش تعارضات زناشویی تأثیر دارد. علاوه بر این، هرچه سطح تمایزیافتگی زوجین نیز بیش‌تر باشد، میزان سازگاری افزایش و تعارضات زناشویی کاهش می‌یابد (Jafarpoor et al., 2024). در واقع، سازگاری به معنای مواجهه منطقی با چالش‌های جاری زندگی است که ناشی از روابط زناشویی مطلوب و مهارت‌های ارتباطی است. به عبارت دیگر، زوج‌های سازگار با تجربه آرامش، رضایت و ثبات در روابط خود با مشکلات متفاوتی مواجه می‌شوند (Bilal & Rasool, 2020). آموزش مدل دلبستگی - تمایز قبل از ازدواج، ویژگی‌های روانی مثبت بسیاری را در افراد ایجاد می‌کند و مشکلات زندگی و سازگاری زوجین را برطرف می‌کند. این آموزش به زوجین کمک می‌کند تا به عمیق‌ترین تعارضات خود پی ببرند، درباره‌شان گفتگو و

آن‌ها را مدیریت کنند و احساسات خوشایند و مثبتی را تجربه کنند. آشکارسازی مشکلات سازگاری زیربنایی در شکستن چرخه معیوب ارتباطی تأثیر دارد و باعث عمیق‌شدن صمیمیت و پیوند دلبستگی ایمن می‌شود (Mikulincer & Shaver, 2019). تنش و فشارهایی که افراد بدون دلبستگی متحمل می‌شوند باعث کاهش سازگاری زوجین نیز می‌شود. عدم دلبستگی در روابط زناشویی باعث عدم تعادل فرد در عواطف و تعارضات می‌شود. بنابراین در جریان تعارض با همسر، رفتارهای منفی زیادی از خود نشان می‌دهند و باعث تشدید احساسات منفی و سرد شدن زوج‌ها از یکدیگر و کاهش همدلی می‌شود. عدم دلبستگی زوجین باعث افزایش رفتارهای منفی و نامتعادل می‌شود، چنین افرادی از رضایت و آرامش کمتری برخوردارند (Bakhtiari et al., 2021). افراد بدون دلبستگی مهارت‌های لازم برای ایجاد روابط همدلانه را ندارند، این احتمال وجود دارد که افراد بدون دلبستگی به دلیل عدم توانایی کنترل، نتوانند مشکلات احتمالی زندگی را با یکدیگر در میان بگذارند و از یکدیگر مشاوره و همدلی دریافت کنند. احساسات آن‌ها با آموزش مدل دلبستگی – تمایز قبل از ازدواج بهتر می‌شود و سازگاری زوجین افزایش می‌یابد. بنابراین، نیاز به برنامه‌های پیشگیری مؤثر قبل از ازدواج مهم است. هدف آموزش مدل دلبستگی – تمایز قبل از ازدواج تجهیز تسهیل‌گران پیش از ازدواج متفکر سیستمی، به ابزاری است که به آسانی در دسترس و از لحاظ نظری مناسب است که برای آماده سازی بهتر زوج‌ها برای موفقیت زناشویی در نظر گرفته شده است. هفت مرحله عملکرد زوج را ارزیابی می‌کند، آموزش روانی رابطه/ازدواج مبتنی بر ارزیابی و تحقیق را ارائه می‌دهد، فضایی را برای تمرین مهارت‌ها برای زوج‌ها فراهم می‌کند و در نهایت، زوج‌ها را توانمند می‌کند تا مسیر رابطه دلخواه خود را انتخاب کنند. رویکرد، این فرآیند زوج‌های قبل از ازدواج را به چالش می‌کشد تا هم (الف) احساس همدلی خود را با شرکای خود و (ب) هم احساس مسئولیت شخصی را در روابط خود از طریق دریچه‌های مکمل تمایز و دلبستگی تقویت کنند (Dell'Isola et al., 2021).

با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، جامعه آماری آن یعنی دانشجویان در آستانه ازدواج بود، باید در تعمیم نتایج احتیاط لازم به عمل آید؛ لذا پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه روی گروه‌های سنی گوناگون و در فرهنگ‌های دیگر با سطح تحصیلات مختلف نیز انجام شود. همچنین این پژوهش یک مطالعه مقطعی است که تأثیرات این برنامه را تنها طی یک دوره دوماهه مورد بررسی قرار داده است؛ براین‌اساس پیشنهاد می‌شود جهت بررسی تأثیرات بلند مدت این برنامه آموزشی، تحقیقات طولی مناسب صورت گیرد و میزان انعطاف‌پذیری و سازگاری زوجین در آستانه ازدواج در سال‌های آینده مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش نداشتن مرحله پیگیری در پژوهش حاضر بود، بنابراین پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آتی نتایج مداخله پیگیری شود. همچنین با توجه به اهمیتی که مسئله آموزش مدل دلبستگی – تمایز قبل از ازدواج و آموزش مهارت‌های ارتباطی جوانان در آستانه ازدواج دارد، پیشنهاد می‌شود روش مؤثر آموزش مدل دلبستگی – تمایز قبل از ازدواج در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها و مراکز مشاوره پیش از ازدواج بکار گرفته شود.

تشکر و سپاسگزاری

این پژوهش با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی انجام شده است. در نهایت نویسندگان از تمامی زوجین و سازمان‌هایی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را دارند.

تعارض منافع

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی با شناسه اخلاق IR.UMA.REC.1403.039 انجام شده است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان 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. در این پژوهش هیچ تعارض منافعی وجود ندارد.

References

Akbarzadeh, S. & Zahrakar K. (2022). The prediction of marital adjustment based on cognitive flexibility and self-compassion in couples. *JNIP*; 12 (16):1-16. URL:http://jnip.ir/article-1-683-fa.html [In Persian]

Amini Nesab, Z. & Farahbakhsh, K. (2015). Effectiveness of attachment-based couples therapy on improving family adaptability and decreasing marital conflicts. *Counseling Research*; 14(54): 5-27. URL:http://irancounseling.ir/journal/article-1-128-en.html [In Persian]

Bakhtiari, E., Sadat Hosseini, S., Arefi, M. & Afsharinia, K. (2021). The mediating role of marital intimacy in the relationship between attachment style and couples' attitude towards infidelity. *Journal of Counseling Research*; 20 (77):122-140. DOI:10.18502/qjcr.v20i77.6144 [In Persian]

Barraca, J., Nieto, E., & Polanski, T. (2021). An integrative behavioral couple therapy (IBCT)-based conflict prevention program: A pre-pilot study with non-clinical couples. *International journal of environmental research and public health*; *18*(19):9981. DOI:10.3390/ijerph18199981

Bazyari, K., Hooman, F., Shoushtari, M. T., & Saadi, Z. E. (2023). The effects of integrative behavioral couple therapy on emotion regulation and cognitive flexibility of emotionally divorced couples. *Journal of Health Reports and Technology*; *9*(4). DOI:10.5812/jhrt-140142

Bilal, A., & Rasool, S. (2020). Marital satisfaction and satisfaction with life: Mediating role of sexual satisfaction in married women. *Journal of Psychosexual Health*; *2*(1): 77-86. DOI:10.1177/2631831820912873

Birditt, K. S., Turkelson, A., Polenick, C. A., Cranford, J. A., & Blow, F. C. (2022). Alcohol use and blood pressure among older couples: The moderating role of negative marital quality. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*; *77*(9): 1592–1602. DOI:10.1093/geronb/gbac015

Bowen, M. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson. URL:https://murraybowenarchives.org/books/family-therapy-in-clinical-practice/

Braem, S., & Egner, T. (2018). Getting a grip on cognitive flexibility. *Current Directions in Psychological Science;* 27(6): 470-476. DOI:10.1177/0963721418787475

Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Lavy, S., & Zhang, F. (2024). Women's avoidant attachment, conflict solving, and relationship satisfaction through individualism and masculinity. *Current Psychology*; *43*(10): 8699-8712. DOI:10.1007/s12144-023-04988-1

Brysbaert, M. (2019). How many participants do we have to include in properly powered experiments? A tutorial of power analysis with reference tables. *Journal of Cognition; 2*(1): 16. DOI:10.5334/joc.72

Cihan, H., & Aydogan, D. (2020). Relational resilience as a protective factor in marital adjustment of couples with cancer: A dyadic model. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences; 33*(3): 281–288. DOI:apa.org/record/2021-15713-006

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2002). *Research methods in education*. routledge. DOI:10.4324/9780203029053

Dargahi, S., Ayadi, N. & Khabazi, M. (2024). Causal relationships of differentiation, latent communicative aggression, and emotional divorce in conflicting women with the mediating role of marital conflict. *Iranian Journal of Family Psychology*; *11*(1): 48-61. DOI:10.22034/ijfp.2024.2028681.1317 [In Persian]

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. DOI:10.1080/15332691.2020.1829522

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*; *34*: 241-253. DOI:10.1007/s10608-009-9276-4

Diamond, G., Russon, J., & Levy, S. (2016). Attachment-based family therapy: A review of the empirical support. *Family process*; *55*(3): 595–610. DOI:10.1111/famp.12241

El-Mneizel, A., Al Gharaibeh, F., & Majed Al Ali, M. (2022). Marital compatibility in the uae society among a sample of households in the emirate of abu dhabi (UAE). *Inf Sci*; *11*(4): 1225-1238. DOI:10.18576/isl/110422

Esen–aygun, H. (2018). The relationship between pre–service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research; 18*(77): 105-128. URL:https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue/42545/512704

Etemadi, O. & Saadat, S. (2015). Role of family health and attachment styles in prediction of students' academic self-efficacy. *Educ Strategy Med Sci*; *8*(4):195-201. URL:http://edcbmj.ir/article-1-846-fa.html [In Persian]

Fallahchai, S. R., Khaluie, S., & Moazen Jami, A. (2019). The psychometric properties of mutual psychological development questionnaire (MPDQ) in married people. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*; *9*(2): 1-18. DOI:10.22108/cbs.2020.101237.1235 [In Persian]

French, J. E., Altgelt, E. E., & Meltzer, A. L. (2019). The implications of sociosexuality for marital satisfaction and dissolution. *Psychological Science*; *30*(10): 1460-1472. DOI:10.1177/0956797619868997

Gopal, C. R., & Valarmathi, D. (2020). Marital compatibility and their relationship to personality among arranged marriage couples and love marriage couples–A pilot study. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*; *23*: 231-503. DOI:10.36295/ASRO.2020.231503

Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of marital and family therapy*; *29*(3): 385–406. DOI:10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x

Hamzei, A. & Aghayousefi, A. (2023). Model of structural equations of marital adjustment based on self-differentiation and cognitive flexibility mediated by coping strategies. *JHPM*; 12 (1): 16-31. DOI:10.22034/JHPM.12.1.16 [In Persian]

Heydari, H., Kimiaee, S. A., Khooyi Nezhad, G., & Mashhadi, A. (2020). The effectiveness of divorce prevention counseling model on marital satisfaction in early marriages. *medical journal of mashhad university of medical sciences*; *63*(1): 2249-2258. DOI:10.22038/mjms.2020.15981 [In Persian]

Hosseini, P. S., Saadi, Z. E., & Fard, R. J. (2023). Effects of mindfulness-based relapse prevention therapy on drug craving and emotion regulation of therapeutic community centers clients. *Journal of Health Reports and Technology*; *9*(3). DOI:10.5812/jhrt-136888

Jafarpoor, F., Soltani shal, R. & Shakerinia, I. (2024). The mediating role of psychological capital in the relationship between childhood trauma and self differentiation with marital conflict of mothers of children with special needs. *Iranian Journal of Family Psychology*; *11*(1): 18-34. DOI:10.22034/ijfp.2024.2025617.1308 [In Persian]

Jalalian lorki, M, Zangeneh Motlagh, F, & Mohajerani, H. (2018). The effectiveness of meikenbaum's psychological mental health education on improving the mental health of female applicants for divorce. *The Women and Families Cultural-Educational*; *13*(42): 127-142. DOI:20.1001.1.26454955.1397.12.42.7.3 [In Persian]

Johnson, S. M., & Wittenborn, A. K. (2012). New research findings on emotionally focused therapy: Introduction to special section. *Journal of Marital and Family Therapy; 38* (1): 18–22. DOI:10.1111/j.1752-0606.2012.00292.x

Khoshakhlagh, H., & Mohammadi, H. (2022). The effectiveness of attachment-based couples therapy on intimacy, sexual satisfaction, empathy and marital self-disclosure of women with marital conflict. *Psychology of Woman Journal*; *3*(4): 1-19. DOI:10.61838/ [In Persian]

Kim, J. H., Shin, H. S., & Yun, E. K. (2018). A dyadic approach to infertility stress, marital adjustment, and depression on quality of life in infertile couples. *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*; *36*(1): 6–14. DOI:10.1177/0898010116675987

Li, G., Sham, W. W., & Wong, W. I. (2023). Are romantic orientation and sexual orientation different? Comparisons using explicit and implicit measurements. *Current Psychology*; *42*(28): 24288-24301. DOI:10.1007/s12144-022-03380-9

Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage & Family Living; 21:* 251–255. DOI:10.2307/348022

Lucon-Xiccato, T., & Bisazza, A. (2017). Sex differences in spatial abilities and cognitive flexibility in the guppy. *Animal Behaviour; 123:* 53–60. DOI:10.1016/j.anbehav.2016.10.026

McDonald, J. E., Olson, J. R., Lanning, A. H., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2018). Effects of religiosity, forgiveness, and spousal empathy on marital adjustment. *Marriage & Family Review; 54*(4): 393–416. DOI:10.1080/01494929.2017.1403992

Mert, A. (2018). The predictive role of values and perceived social support variables in marital adjustment. *Universal Journal of Educational Research*; *6*(6): 1192-1198. DOI:10.13189/ujer.2018.060609

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*; *25*: 6–10. DOI:10.1016/j.copsyc.2018.02.006

Navarro, M. C., Quiroz Molinares, N., & Mebarak, M. (2022). Psychometric study of the cognitive flexibility inventory in a colombian sample. *International Journal of Psychological Research*, *15*(1), 42–54. DOI:10.21500/20112084.5371

Naziryy, G., Hosseini Ravarizadeh, N., Davoodi, A., & Fath, N. (2023). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy (CBCT) and transactional analysis (TA) on the cognitive emotion regulation strategies of incompatible couples. *Journal of Family Research*; *18*(4): 657-673. DOI:10.48308/JFR.18.4.657 [In Persian]

Planalp, E. M., Van Hulle, C. A., & Goldsmith, H. H. (2019). Parenting in context: Marital adjustment, parent affect, and child temperament in complex families. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*; *33*(5): 532–541. DOI:10.1037/fam0000511

Rikhye, R. V., Gilra, A., & Halassa, M. M. (2018). Thalamic regulation of switching between cortical representations enables cognitive flexibility. *Nature neuroscience*; *21*(12): 1753–1763. DOI:10.1038/s41593-018-0269-z

Rostami, M., & Ghezelseflo, M. (2018). Examining the effects of the SYMBIS pre- marriage training on engaged couples' communication beliefs. *Iranian Journal of Family Psychology*; *5*(1): 45-56. DOI:10.22034/ijfp.2018.245538 [In Persian]

Rostami, M., Navabinejad, S. & Farzad, V. (2020). The effectiveness of premarital skills training model saving your marriage before it starts (SYMBIS) on patterns and damages of engagement couples. *Journal of Applied Family Therapy*; *1*(1): 35-53. DOI:10.22034/aftj.2020.112955 [In Persian]

Sadeghi Miab, A., Shafiabady, A., Sheyvandi Chlicheh, K., Saadati Shamir, A., & Jafari, A. (2023). The effectiveness of premarital education based on risk factors with a cognitive-behavioral approach on resilience and life quality of engaged couples. *Clinical Psychology and Personality*; *20*(2): 1-15. DOI:10.22070/cpap.2022.16111.1223 [In Persian]

Salinger, J. M., Whisman, M. A., Randall, A. K., & Hilpert, P. (2021). Associations between marital discord and depressive symptoms: A cross-cultural analysis. *Family process*; *60*(2): 493–506. DOI:10.1111/famp.12563

Sayers, S. L., Kohn, C. S., & Heavey, C. (1998). Prevention of marital dysfunction: Behavioral approaches and beyond. *Clinical Psychology Review; 18*(6): 713–744. DOI:10.1016/S0272-7358(98)00026-9

Shareh, H. & Eshaghi Sani, M. (2019). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle-aged women. *IJPCP*; 24 (4): 384-399. DOI:10.32598/ijpcp.24.4.384

Shekarbeigi, A., Ahmadi, O. A., & Ebrahimi Manesh, M. (2016). Semantic representation of nature of married life in failed marriages (constructivist approach). *Quarterly Journal of Woman and Society*; *7*(26): 69-88. DOI:20.1001.1.20088566.1395.7.26.4.0 [In Persian]

Silliman, B., Stanley, S. M., Coffin, W., Markman, H. J., & Jordan, P. L. (2002). Preventive interventions for couples. In H. A. Liddle, D. A. Santisteban, R. F. Levant, & J. H. Bray (Eds.), *Family psychology: Science-based interventions* (pp. 123–146). American Psychological Association. DOI:10.1037/10438-007

Siqi-Liu, A., & Egner, T. (2020). Contextual adaptation of cognitive flexibility is driven by task- and item-level learning. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*; *20*(4): 757–782. DOI:10.3758/s13415-020-00801-9

Sorokowski, P., Randall, A. K., Groyecka, A., Frackowiak, T., Cantarero, K., Hilpert, P., ... & Sorokowska, A. (2017). Marital satisfaction, sex, age, marriage duration, religion, number of children, economic status, education, and collectivistic values: Data from 33 countries. *Frontiers in psychology*; *8*: 1199. DOI:10.3389/fpsyg.2017.01199

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*; 15-28. DOI:10.2307/350547

Spanier, G. B., & Thompson, L. (1982). A confirmatory analysis of the dyadic adjustment scale. *Journal of Marriage and the Family; 44*(3): 731–738. DOI:10.2307/351593

Stanley, S. M. (2001). Making a case for premarital education. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies; 50*(3): 272–280. DOI:10.1111/j.1741-3729.2001.00272.x.

Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology; 20*(1): 117–126. DOI:10.1037/0893-3200.20.1.117

Toraman, Ç., Özdemir, H. F., Aytuğ Koşan, A. M., & Orakçı, Ş. (2020). Relationships between cognitive flexibility, perceived quality of faculty life, learning approaches, and academic achievement. *International Journal of Instruction*; 13(1): 85-100. DOI:10.29333/iji.2020.1316a

Umedjanova, M. L., Salikhov, S. M., & Salikhov, T. M. (2022). The role of national education in preparing young people for family life. *European journal of innovation in nonformal education*; *2*(2): 271-276. URL:https://inovatus.es/index.php/ejine/article/view/352

Whisman, M. A., du Pont, A., Rhee, S. H., Spotts, E. L., Lichtenstein, P., Ganiban, J. M., Reiss, D., & Neiderhiser, J. M. (2018). A genetically informative analysis of the association between dyadic adjustment, depressive symptoms, and anxiety symptoms. *Journal of affective disorders*; *237*: 18–26. DOI:10.1016/j.jad.2018.04.105

Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health & medicine*; *25*(1): 25–36. DOI:10.1080/13548506.2019.1601748

©The Author(s). Published by Family Psychology Association of Iran
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)