

## اثر بخشی آموزشی افزایش عاطفه مثبت بر میزان رضایت زناشویی و سبک دلبستگی در دانشجویان متأهل

نجمه خوشخرام\*

دکتر محمود گلزاری\*\*

### چکیده

این پژوهش بر اساس اهمیت جنش روانشناختی مثبت نگر در قرن حاضر، به اثربخشی آموزشی افزایش عاطفه مثبت بر میزان رضایت زناشویی و سبک دلبستگی توجه کرده است و فرضیه آن مبتنی بر این است که آموزش عاطفه مثبت به رضایت زناشویی و تغییر در سبک دلبستگی منجر می‌شود. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون دو گروهی است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان متأهل کشور بودند و جامعه دردسترس پژوهش دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبایی بودند که سبک دلبستگی نایمن داشتند، که بر اساس نمونه‌گیری در دسترس ۲۴ نفر از دانشجویان مذکور، انتخاب و در دو گروه ۱۲ نفری آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه‌های تجارب شخصی در روابط صمیمانه - فرم تجدید نظر شده (ECR-R)، رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه)، پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (PANAS) و پروتکل درمانی افزایش عاطفه مثبت است. نتایج تحلیل آماری مستقل نشان داد که آموزش افزایش عاطفه به افزایش رضایت زناشویی و تغییر در سبک دلبستگی در دانشجویان متأهل دارای سبک دلبستگی نایمن منجر شد.

### کلیدواژه‌ها

تاب‌آوری فردی، سبک دلبستگی، رضایت زناشویی، عاطفه مثبت.

## مقدمه

سلیگمن و پترسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) معتقد هستند که در گذشته، رشته روانشناسی به رغم هدف بهبود و ارتقاء افراد، بر شناسایی و درمان آسیب‌شناسی روانی تمرکز کرده بود لیکن امروزه روان‌شناسان، به افرادی توجه کرده‌اند که بیماری‌های هیجانی و روانی ندارند. اخیراً گرایش آسیب‌شناسی روانی در روانشناسی به سمت یکپارچه کردن عوامل بهزیستی روانی حرکت کرده است. الزامات بهزیستی روانشناختی بیش از فقدان حضور آسیب‌شناسی روانی است. بهزیستی روانشناختی به نکاتی تأکید دارد که به افراد کمک کند شاد زندگی کنند تا زندگی سودمندی در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات داشته باشند. همچنین این مدل سعی می‌کند با شناسایی عوامل خطر و حفظ و نگهداری نقاط قوت روانشناختی، پیشگیری‌های لازم را انجام دهد (چریستینا هارننین، ۲۰۰۶).

فریدریکسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) و مارتن<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) بیان می‌دارند که عاطفه مثبت یکی از حوزه‌های روانشناسی مثبت است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عاطفه مثبت افزایش خلاقیت، انعطاف‌پذیری شناختی، کارایی در تصمیم‌گیری، و حل مسأله را موجب می‌شود و از طریق تقویت سیستم ایمنی در بهبود سلامت جسمانی نقش دارد. به علاوه در زمینه سلامت روانی نیز نشان داده شده است که عاطفه‌ی مثبت، ابطال‌کننده عواطف منفی و خنثی‌کننده اثرات مخرب آن نیز است (مدرسی غروری و همکاران، ۱۳۸۳).

همچنین نوع روابطی که در درون خانواده اعمال می‌شود، عواطف فرد را به صورت مثبت و منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد و نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری خودپنداره فرد ایفا می‌کند. خودپنداره منفی و مثبت به نوبه خود بر سایر ویژگی‌های روانی فرد تأثیر می‌گذارد (حسینی و حسینی، ۱۳۸۱).

سلیگمن و چیسکنمیهای<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) بیان می‌کنند که اهمیت مطالعه عاطفه مثبت از سال ۱۹۷۳ با ورود واژه "خوشحالی" در ادبیات پژوهش روانشناسی شروع شد و در اوایل قرن ۲۱

- 
1. Seligman & Peterson
  2. Fredrikson
  3. Marthn
  4. Chiskszentmihaly

با جنبش روانشناسی مثبت نگر به اوج رسید (مدرسی غروری و همکاران، ۱۳۸۳).  
بر اساس پژوهش‌های اولیه واتسون<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۸) ساختار عاطفی، دو حوزه - عاطفه مثبت و عاطفه منفی - دارد که مستقل از هم هستند. عاطفه مثبت، به میزان احساس فرد از سرخوشی، فعال بودن و هشیاری اشاره دارد و دارای ابعاد فرعی خوش رویی<sup>۲</sup> (مانند بشاش، شاد و سرزنده بودن) اتکاء به نفس<sup>۳</sup> (مانند مطمئن، قوی و جسور) و گوش به زنگی (مانند هشیار، متمرکز و مصمم) است (گرنرت، ۲۰۰۸).

نخستین بار هزن و شور (۱۹۸۷) نشان دادند که سبک‌های دلبستگی زوج‌ها در تعیین کیفیت پیوندهای عاطفی و روابط زناشویی زوج‌ها اثرگذار است. از آن زمان تاکنون، بسیاری از پژوهش‌های تجربی نشان‌دهنده این نکته است که دلبستگی، در پیوندهای بزرگسالان شامل "روابط عاشقانه" و "زناشویی" نقشی مهم ایفا می‌کند (به‌عنوان مثال ماریس، ۱۹۸۲؛ ویس، ۱۹۸۲؛ هزن و شور، ۱۹۸۷ «کسیدی و همکاران، ۲۰۰۲: ۲۹۰). اسمیت (۲۰۰۳) بر این اعتقاد است که تنوع در جهت‌گیری دلبستگی بزرگسالی، به الگوهای اختلاف و فشار روانی در روابط عاشقانه، رضایت و توازن عاشقانه و همچنین دوره زمانی روابط عاشقانه مرتبط است. به طور کلی افراد با دلبستگی ایمن، تعارض کمتر، رضایت بیشتر، ثبات بیشتر و دوره طولانی‌تر در روابط عاشقانه خود تجربه می‌کنند و افراد با سبک دلبستگی نایمن، تعارض بیشتر، رضایت کمتر، ثبات کمتر و دوره‌های کوتاه‌تری در روابط عاشقانه خود تجربه می‌کنند (افخم ابراهیمی، ۱۳۸۷) همچنین نتایج نشان می‌دهد که مردان سازگاری زناشویی بالاتری نسبت به زنان دارند (آزمنای و اتیکب<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰، ۳۶۷)

پژوهشگران در گذشته اظهار داشته‌اند که شکست برای رسیدن به مفهومی از دلبستگی ایمن در کودکی و در بزرگسالی به پریشانی روانشناختی منجر می‌شود. خوشبختانه، پژوهش‌های سیمپسون<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) حاکی از این است که رشد و دستیابی به فرایندهای تاب‌آوری در زمان پریشانی، توانایی غلبه بر مشکلات بزرگسالی نشأت گرفته از دلبستگی اولیه را بهبود

- 
1. Watson
  2. Joviality
  3. Self-assurance
  4. Özmena & Atikb
  5. Simpson

می‌بخشد. هدف اساسی درمانگران بالینی در فرایند تاب آوری، درمان و تسکین دردهای روانشناختی افراد از طریق تقویت منابع فردی و خودشکوفایی است. پژوهش‌ها حاکی از این است که رشد تاب آوری یک شیوه مؤثر برای سازگاری با چالش‌های هیجانی و روانشناختی است (گرنرت، ۲۰۰۸: ۲۳).

آنگ<sup>۱</sup> و برگمن (۲۰۰۴) بیان کرده‌اند که دو طبقه از منابع حمایتی در فرایندهای تاب آوری وجود دارد که به سلامت و بهزیستی کمک می‌کند و عبارتند از منابع فردی و منابع حمایت خانواده و اجتماعی. منابع فردی خصایص شخصی، خوش بینی، کنترل فرد و مهارت‌های سازگاران، مذهب و معنویت را شامل می‌شود. منابع حمایت خانوادگی و اجتماعی شامل کمیت و کیفیت حمایت خانوادگی و دوستان و منابع اجتماعی مثل پیوستگی مذهبی و تأثیر فرهنگی است. عواطف مثبت یکی از منابع حمایتی تاب آوری است که می‌تواند در غلبه کردن بر آسیب‌های ناشی از دلستگی اولیه و ارتباطات مفید باشد.

نتایج میکولونسر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۱: ۳۰۶) نشان می‌دهد که افراد با دلستگی ایمن، واکنش‌های عاطفی مثبتی نسبت به رویدادهای خنثی دارند و افراد با دلستگی نایمن، واکنش عاطفی منفی نسبت به رویدادهای خنثی نشان می‌دهند. همچنین افراد با سبک دلستگی اضطرابی به چهره‌های غمگین، گرایش بیشتری داشته در حالیکه این حالت در افرادی با سبک دلستگی اجتنابی شدت کمتری دارد (سالسو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۰: ۱۸۲). سادیکج<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۱: ۹۰۶) معتقد هستند که بین رفتار مقبول شریک زندگی و عواطف منفی افراد رابطه معکوس وجود دارد و میزان عاطفه منفی در افراد با دلستگی اضطرابی بالاتر و در افراد با سبک دلستگی اجتنابی پایین تر است.

سیمپتون (۱۹۹۵) در پژوهشی که ارتباط بین سبک دلستگی و تنظیم عواطف در روابط عاشقانه را بررسی کرد، به این نکته دست یافت که آزمودنی‌های ایمن، هیجان و عواطف مثبت‌تری را نسبت به آزمودنی‌های اجتنابی و دوسوگرا تجربه کرده‌اند و ارتباطات با کیفیت تری داشته‌اند (کسیدی و همکاران، ۲۰۰۲: ۲۹۰). عاطفی بودن مثبت با رضامندی‌های شغلی و

- 
1. Ong
  2. Mikulincer
  3. Suslow
  4. Sadikaj

رضامندی‌های زناشویی پیوند دارد. رابطه بین این متغیرها ممکن است پیچیده و دو جهتی باشد. عاطفی بودن مثبت باعث می‌شود که افراد از شغل و روابط خود بیشتر لذت ببرند و شاد بودن در محیط کار و عشق، عاطفی بودن مثبت را افزایش می‌دهد (کار، ۱۳۸۵).

مباحث فوق، بیان‌کننده این است که رویکرد سبک دلبستگی در فراخنای زندگی انسان تداوم دارد و در بسیاری از روابط انسان تأثیرگذار است لیکن به نظر می‌رسد که با همه تأثیری که دارد رویکردی معطوف به گذشته است؛ به عبارت دیگر همچون نگاه روانکاوانه، نگاهی جبرگرایانه به زندگی انسان‌ها دارد و تغییر در لایه‌های ژرف شخصیت و حتی رفتار را غیر ممکن می‌داند حال سؤال این است که اگر فردی در دوران کودکی نتواند به دلبستگی ایمن دست یابد، محکوم به اضطراب، افسردگی، خیانت، طلاق و بحران در روابط زناشویی است؟ آیا عواملی وجود دارد که بتوان آثار سبک دلبستگی معیوب را ترمیم کرد؟

با توجه به سؤال‌های بالا و از آنجایی که چگونگی مواجهه با استرس‌ها و استفاده از منابع تاب آوری (عاطفه مثبت) با توجه به سبک دلبستگی انجام می‌شود، هدف اصلی این پژوهش بررسی افزایش عاطفه مثبت بر تغییر رضایت زناشویی و سبک دلبستگی دانشجویان متأهل بود. با توجه به هدف فوق، فرضیه‌های زیر بررسی شد:

فرضیه اول: افرادی که در دوره آموزش افزایش عاطفه شرکت می‌کنند در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری میزان رضایت زناشویی بیشتری را از خود نشان می‌دهند.  
فرضیه دوم: شرکت در دوره‌های آموزشی عاطفه مثبت به گونه معناداری منجر به تغییر سبک دلبستگی دانشجویان نایمن می‌شود.

## روش پژوهش

### آزمودنی‌ها و نحوه نمونه‌گیری و روش اجرا :

بررسی حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون دو گروهی است. در این پژوهش چون عملاً انتخاب تصادفی گروه‌ها امکان پذیر نبوده است، روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است. شباهت بین روش نیمه آزمایشی و آزمایشی در این است که در هر دو روش پژوهشگر دو یا چند گروه مستقل را از لحاظ یک متغیر مقایسه می‌کند (هومن، ۱۳۸۳).  
جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان متأهل کشور است و جامعه در دسترس نیز

کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبایی بود که در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ مشغول به تحصیل بودند و سبک‌دل‌بستگی نایمن داشتند. انتخاب نمونه، مبتنی بر هدف انجام شد. نمونه مورد بررسی در دو مرحله از جامعه پژوهش انتخاب شدند. در مرحله اول از کلیه دانشجویان متأهل علامه، دانشجویانی انتخاب شدند که ساکن خوابگاه متأهلین (خوابگاه شهید عضدی، لاله و شهید معینان) بودند؛ پس از تکمیل پرسشنامه تجارب شخصی در روابط صمیمانه - فرم تجدیدنظر شده آن، افراد دارای سبک نایمن (اجتنابی، اضطرابی) شناسایی شدند (۵۲ نفر) که از میان آنها ۱۲ نفر تمایل داشتند که در این گروه‌ها شرکت کنند و ۱۲ نفر نیز به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. توجه به این نکته لازم است که پژوهشگر، افراد را در گروه‌های کنترل و آزمایش بر اساس سن، جنسیت، مدت زمان سپری شده از ازدواج و میزان تحصیلات آنها هم‌تاسازی کرده است. افرادی که در گروه آزمایش قرار گرفتند برای افزایش عاطفه مثبت، آموزش‌هایی را در طی ۱۱ جلسه یک ساعته دریافت کردند و افراد گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند؛ سپس در یک زمان مشخص شده، سه پرسشنامه را تکمیل کردند. در ادامه به صورت خلاصه به جلسه‌های افزایش عاطفه مثبت اشاره شده است.

مبانی نظری موجود حاکی از این است که به منظور افزایش عاطفه مثبت فرد، لازم است که بهزیستی ذهنی فرد را ارتقاء دهیم. پژوهشگر برای افزایش عاطفه مثبت از مدل چرخشی بهزیستی کلی<sup>۱</sup> استفاده کرد که مایرز<sup>۲</sup> و همکاران، آن را در سال ۲۰۰۰ ارائه کرده‌اند. این مدل از عقاید آدلری‌ها نشأت می‌گیرد که افراد به صورت پیوسته در یک حالتی از بودن و شدن هستند (مایرز و همکاران، ۲۰۰۰). در این مدل ۵ بعد برای بهزیستی روانشناختی در نظر گرفته می‌شود که عبارت از معنویت، خود فرمانی، کار و استراحت، دوستی، عشق است. پژوهشگران برای فعالیت‌هایی که عاطفه مثبت را رشد می‌دهد از این مدل استفاده کرده‌اند. پایایی درونی ضریب کاپا و کهن<sup>۳</sup> نمره آن بین ۷۳/۹۵ تا ۹۵/۹۵ گزارش شده است (گرنرت، ۲۰۰۸).

لیکن به دلیل این که مدل مذکور، ابعاد گوناگونی دارد و به منظور مشاوره فردی استفاده می‌شود و کار درباره این اهداف زمان بر است، پژوهشگر با توافق شرکت‌کننده‌ها حیطه عشق

- 
1. Wheel of Wellness holistic
  2. Mayers
  3. kappa & Coheh

را انتخاب کرده است تا در این حوزه بهزیستی دانشجویان متأهل را بالا ببرد و مشکلات آنها را در زمینه زناشویی تا حدودی برطرف کند و از این طریق عاطفه مثبت افزایش یابد. در زیر شرح مختصری از جلسات درمانی ارائه شده است.

جلسه اول: به مباحثی از جمله معرفی رهبر گروه (درمانگر)، هدف از اجرای برنامه، انتظارات درمانگر، تکمیل پرسشنامه‌ها و مباحثی در زمینه درک کلی از سه ضلع تشکیل دهنده یک رویداد اقدام شد.

جلسه دوم: مباحثی از جمله تأثیر عواطف بر رفتار انسان (نظریه فریدریکسون) توانایی درک منشأ عواطف، مفاهیمی از جمله عواطف و هیجان، تأثیر عواطف در زندگی زناشویی، تأثیر عواطف والدین بر تربیت فرزندان و اهمیت عواطف در سلامتی افراد جامعه معرفی شد.

جلسه سوم: درباره تشخیص هیجان‌ها و نام گذاری دقیق آنها توضیحاتی داده شد و راهکارهایی برای شناسایی هیجان‌های خودشان معرفی شد. همچنین آموزش‌هایی در زمینه تعیین شدت احساسات خود در وقایع و رویدادهای زناشویی به آنها داده شد.

جلسه چهارم: درباره نقش افکار در بروز عواطف، شناسایی سبک‌های خوش بینانه و بدبینانه در فرد، شناسایی افکار خودکار، استفاده از گفتگو برای پیدا کردن پیام‌های منفی بحث شد.

جلسه پنجم: درباره مسائلی از جمله رسیدن به آگاهی اجتماعی، شناخت عواطف و احساسات همسر، پیش بینی رفتار او بحث شد در هنگامی که همسرش عواطف خاصی را تجربه می‌کند.

جلسه ششم: درباره عشق به عنوان یک عاطفه مثبت، تعریف عشق و مؤلفه‌های آن، توضیح درباره فرایند شکل‌گیری صمیمیت، تعیین الگوی صمیمیت والدین، تعیین الگوی صمیمیت خود، شناسایی حوزه‌های صمیمیت کمتر بحث شد.

جلسه هفتم: موانع ایجاد صمیمیت در حوزه‌های صمیمیت فکری و صمیمیت اجتماعی بیان شد. راهکارهایی برای افزایش صمیمیت در حوزه صمیمیت فکری و اجتماعی ذکر شد.

جلسه هشتم: موانع ایجاد صمیمیت در حوزه‌های جسمانی و جنسی و عاطفی بیان شد و راهکارهایی برای افزایش صمیمیت در حوزه‌های جسمانی، جنسی و عاطفی ذکر شد.

جلسه نهم: به آموزش خوب گوش دادن به گونه مؤثر و غیر دفاعی و مهارت همدلی اقدام

شد.

جلسه دهم: راهبردهای سازگارانۀ کنار آمدن مثبت و آموزش آرمیدگی به آنها ارائه شد. جلسه یازدهم: که آخرین جلسه بود کلیات مطالب ارائه شده جمع‌بندی شد و برای تقدیر و تشکر پس از اهداء جوایزی به اعضا شرکت‌کننده از آنها درخواست شد که پرسشنامه سبک دلبستگی، عاطفه مثبت و رضایت زناشویی را تکمیل کنند.

### ابزار پژوهش: پایایی و روایی آن

پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسالان (ECR-R)<sup>۱</sup>: برای سنجش دلبستگی بزرگسالان از پرسشنامه تجارب شخصی در روابط صمیمانه - تجدید نظر شده آن - استفاده شد که والر و همکاران، (۲۰۰۰) آن را تدوین کرده‌اند که با کمک ۳۶ ماده در مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت سه سبک دلبستگی ایمن، اضطرابی و اجتنابی را می‌سنجد. این پرسشنامه در فرهنگ و زبان‌های مختلفی به کار برده شده است (پیوسته‌گر و همکاران، ۱۳۸۵). فرالی (۲۰۰۵) پایایی پرسشنامه سبک دلبستگی بزرگسالان با روش بازآزمایی در طی یک دوره ۸ هفته‌ای را بیشتر از ۷۰٪ و روایی آن را با روش آلفای مبتنی بر تئوری پاسخ برای مقیاس‌های اضطرابی و اجتنابی بیشتر از ۹۰٪ گزارش کرده است (شکر کن و همکاران، ۱۳۸۵:۲۰).

واتر و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند که خرده مقیاس‌های اضطرابی و اجتنابی در فاصله ۶ ماه حتی تا ۸ ماه پایدار می‌ماند. آنها میزان آلفای کرونباخ را برای هر زیر مقیاس این پرسشنامه به دست آوردند که در گروه ایمن ۸۵٪، گروه اجتنابی ۸۲٪ و اضطرابی ۸۹٪ در نمونه ۱۸۳ نفری به دست آمد. پیوسته‌گر و همکاران (۱۳۸۵) این پرسشنامه را در میان ۱۰۰ نفر اجرا کرد و آلفای کرونباخ آن برای گروه ایمن ۶۲٪ و گروه اجتنابی ۶۸٪ و گروه اضطرابی ۸۴٪ به دست آمد و برای روایی همزمان از پرسشنامه سبک دلبستگی هزن و شور استفاده شد که سبک دلبستگی ایمن برای افراد مؤنث (۵۶٪) و برای مذکر (۵۸٪) و سبک اجتنابی برای افراد مؤنث (۶۷٪) و برای مذکر (۷۲٪) به دست آمد. نتیجه پژوهش شکرکن و همکاران (۱۳۸۵) نشان داد که ضرایب پایایی مقیاس اضطرابی با روش آلفای کرونباخ و تنصیف زوج و فرد بین ۸۰٪ تا

1. Personal experiences of intimate relationship- form revised

2. THR

۸۶/ و در مقیاس اجتنابی ۸۰/ تا ۸۹/ است. نتایج بررسی اعتبار این پرسشنامه نشان داد که بین مقیاس اضطرابی پرسشنامه تجارب شخصی در روابط صمیمانه - تجدید نظر شده و بخش اجتنابی مقیاس هزن و شور ۴/ تا ۶/ و بین مقیاس اجتنابی پرسشنامه تجارب شخصی در روابط صمیمانه - تجدید نظر شده و بخش اجتنابی مقیاس هزن و شور ۲۷/ تا ۴۳/ همبستگی وجود دارد. دامنه معناداری این ضرایب بین ۰۰۰۱/ تا ۰۰۰۶/ گزارش شد.

**پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی:** برای سنجش عاطفه مثبت از پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (PANAS)<sup>۱</sup> استفاده شد که واتسون و همکاران (۱۹۸۸) آن را تهیه و ارائه کرده‌اند. این مقیاس شامل ۲۰ مقوله است که بیان‌کننده ۲۰ احساس (۱۰ احساس مثبت و ۱۰ احساس منفی) است و در قالب کلمات مطرح شده است و نظر تکمیل‌کننده درباره این احساسات، در سه بعد گذشته، حال و آینده است و به طور کلی در یک مقیاس ۵ درجه‌ای ارزیابی می‌شود (سلطانی زاده و ملک پور، ۱۳۸۷). مقیاس‌های عاطفه مثبت و عاطفه منفی یک ابزار خودسنجی است و با تغییر دستورالعمل می‌توان هم «شق حالتی» و هم «شق خصیصه ای» آن را سنجید؛ اگر چارچوب زمانی به هفته جاری اشاره کند شق حالتی عاطفه و اگر زمان طولانی‌تر در نظر گرفته شود، شق خصیصه‌ای سنجیده می‌شود. دامنه نمره‌ها برای هر خرده مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است (بخشی پور و دژگام، ۱۳۸۴). در مطالعه حاضر، آزمودنی‌ها بر مبنای وضع و حال کلی خویش (شق خصیصه ای) به آیت‌ها پاسخ دادند.

ضرایب سازگاری درونی (آلفا) برای خرده مقیاس عاطفه مثبت ۸۸/ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی ۸۷/ است. در اعتبار آزمون از راه بازآزمایی با فاصله ۸ هفته‌ای برای خرده مقیاس عاطفه مثبت ۶۸/ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی ۷۱/ گزارش شده است (واتسون و کلارک، ۱۹۸۸: ۱۰۶۶). ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حسینی و حسینی (۱۳۸۱) برابر با ۸۵/ بود که حاکی از ثبات درونی است. ابوالقاسمی (۱۳۸۲) ضریب همبستگی درونی مؤلفه‌ها و کل مقیاس را بین ۷۴/ تا ۹۴/ به دست آورد که تمامی آنها معنادار بود و حاکی از اعتبار سازه این مقیاس است (به نقل از سلطانی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۷). بخشی پور و دژگام (۱۳۸۴) در پژوهش خود، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و الگویابی ساختاری صحت

عاملی، روایی سازه و اعتبار این ابزار را در میان ۲۵۵ نفر دانشجوی مبتلا به اختلالات اضطرابی افسردگی دانشگاه تهران بررسی کردند و نتایج نشان داد که الگوی دو عاملی، براننده ترین الگو است و اعتبار این دو خرده مقیاس برابر با ۸۷/ است.

**پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ<sup>۱</sup>:** برای سنجش میزان رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایتمندی زناشویی انریچ استفاده شد. این پرسشنامه را اولسون و همکاران، (۱۹۷۸، ۱۹۸۷) با ۱۱۵ سؤال و ۱۲ مقیاس تهیه کردند. سلیمانی نژاد (۱۳۷۳) در پژوهشی تحت عنوان "بررسی تفکر غیر منطقی در نارضایتی زناشویی" فرم کوتاهی از این پرسشنامه تهیه کرد که ۴۷ سؤال دارد و پایایی پرسشنامه را سلیمانی نژاد (۱۳۷۳) در یک گروه ۱۱ نفری از طریق ضریب آلفا محاسبه کرد و ضریب اعتبار ۹۵/ به دست آورد. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی این پرسشنامه استفاده شد. اولسون و همکاران (۱۹۸۳) پایایی پرسشنامه را با روش ضریب آلفا ۹۵/ گزارش کردند. سلیمانیان (۱۳۷۶) پایایی پرسشنامه را در فرم کوتاه از طریق محاسبه ضریب آلفا ۹۵/ گزارش کرده‌اند (حمیدی، ۱۳۸۶). ثنایی (۱۳۷۹) بیان کرد که ضرایب آلفای پرسشنامه انریچ در گزارش اولسون و همکاران برای هر دو مقیاس پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و بچه‌ها، بستگان و دوستان، نقش‌های مربوط به برابری زن و مرد به ترتیب از این قرار است: ۹/، ۸۱/، ۷۲/، ۶۸/، ۷۵/، ۷۴/، ۷۶/، ۴۸/، ۷۷/، ۷۲/، ۷۱/، ضریب آلفای فرم کوتاه ۴۸ سؤالی پرسشنامه در پژوهش میرخشتی ۹۲/ و در فرم ۴۷ سؤالی سلیمانیان ۹۵/ به دست آمد.

### شیوه تحلیل داده‌ها

در این پژوهش برای تحلیل نتایج از آزمون T مستقل استفاده شد زیرا مفروضه‌های لازم برای استفاده از T مستقل را دارا بودند که برای نمونه می‌توان به مستقل بودن دو گروه مورد مقایسه، توزیع بهنجار و کمی بودن متغیر مورد مطالعه اشاره کرد (سرمد و همکاران، ۱۳۸۱: ۲۱۳).

بدین دلیل که در این پژوهش، از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروهی استفاده شد،

---

1. Enrich marital satisfaction questionnaire

توجه به این نکته لازم است که در تحلیل داده‌ها در طرح پیش آزمون - پس آزمون دو گروهی در صورتی که اثر متغیر مستقل قوی باشد می‌توان از تفاوت نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون ( $D=Y\alpha-Yb$ ) استفاده کرد (پاشاشریفی و شریفی، ۱۳۸۹) که در این پژوهش نیز بدین صورت عمل شد.

### یافته‌ها:

داده‌های زیر طبقه بندی سن را بر اساس سبک دلبستگی و فراوانی و درصدها نشان می‌دهد

جدول ۱: فراوانی‌های افراد دارای سبک دلبستگی ایمن و نایمن

درصد ایمن	درصد نایمن	فراوانی کلی	سبک دلبستگی		طبقه بندی سن
			فراوانی ایمن	فراوانی نایمن	
۲۰/۵۳	۱۴/۲۸	۳۹	۲۳	۱۶	۲۳-۲۶
۱۹/۶۴	۲۳/۲۱	۴۸	۲۲	۲۶	۳۰-۲۷
۱۳/۳۹	۸/۹۲	۲۵	۱۵	۱۰	۳۳-۳۰
۵۳/۵۸	۴۶/۴۲	۱۱۲	۶۰	۵۲	کل

همان طور که در جدول مشاهده می‌شود از کل جمعیت ۴۶/۴۲٪ افراد، سبک دلبستگی نایمن و ۵۳/۵۸٪ افراد، سبک دلبستگی ایمن دارند.

**فرضیه اول:** آموزش مبتنی بر افزایش عاطفه درمقایسه با گروه کنترل به طور معناداری تغییر میزان رضایت زناشویی دانشجویان متأهلی را موجب می‌شود که دارای سبک دلبستگی نایمن هستند.

جدول ۲: رضایت زناشویی در گروه درمانی افزایش عاطفه مثبت

گروه	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	درجه آزادی	T	سطح معناداری
آزمایش پیش آزمون	۱۲	۳۸/۱۲	۳/۳۵	۱۱/۱۴	۱۴	۶/۴۳	۰/۰۱
پس آزمون	۱۲	۴۹/۲۶	۳/۷۸				
گواه پیش آزمون	۱۲	۴۰	۲/۰۴	۱			
پس آزمون	۱۲	۴۱	۴/۲۳				

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود برای آزمودن این فرضیه، از آزمون T مستقل استفاده شد. به این منظور، ابتدا میانگین تفاضل نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون دو گروه در آزمون رضایت زناشویی محاسبه شد و سپس از T مستقل برای تبیین تفاوت میانگین‌ها استفاده شد. همان طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، T به دست آمده (۶/۴۳) از مقدار T جدول (۲/۹۷) با درجه آزادی ۱۴ با آلفای ۰/۰۱ بزرگتر است. از این رو در سطح ۰/۰۱ معنادار بوده و بیان‌کننده این است که فرض صفر رد شده و فرض خلاف (پژوهشی) تأیید شد. بنابراین، افرادی که در جلسات آموزش عاطفه شرکت کردند در مقایسه با گروه گواه به طور معناداری افزایش میزان رضایت زناشویی در آنها مشاهده شد.

فرضیه دوم: شرکت در دوره‌های آموزشی عاطفه مثبت به گونه معناداری منجر به تغییر سبک دلبستگی دانشجویان نایمن می‌شود.

جدول ۳: تغییر سبک دلبستگی در گروه درمانی افزایش عاطفه مثبت

گروه	آماره	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	درجه آزادی	T	سطح معناداری
آزمایش پیش آزمون	۸	۷۷/۰۴	۴/۳۳	۱۴/۳۹	۱۴	۵/۵۱	۰/۰۱	
پس آزمون	۸	۶۲/۶۵	۴/۵۹					
گواه پیش آزمون	۸	۸۰/۵۰	۴/۰۲	-/۵				
پس آزمون	۸	۸۰	۴/۷۵					

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود برای آزمون این فرضیه، از آزمون T برای گروه‌های مستقل استفاده شد. به این منظور، ابتدا تفاضل نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون دو گروه به دست آمد و سپس از آزمون T مستقل برای تفاوت این میانگین‌ها در آزمون تجارب شخصی در روابط صمیمانه - فرم تجدید نظر شده استفاده شد.

نتایج جدول ۳ حاکی است که مقدار T مستقل محاسبه شده برابر ۵/۵۱ است که این مقدار از مقدار T بحرانی ۲/۹۷ با درجه آزادی ۱۴ با آلفای ۰/۰۱ بزرگتر است. در نتیجه فرض صفر رد می‌شود و فرض خلاف تأیید می‌شود. یعنی با ۹۹٪ اطمینان می‌توانیم بگوییم که برنامه افزایش عاطفه بر تغییر سبک دلبستگی تأثیر داشته است. بنابراین، آموزش مبتنی بر افزایش عاطفه در مقایسه با گروه گواه به طور معناداری تغییر سبکی دلبستگی نایمن در دانشجویان متأهل را موجب شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی آموزش تاب آوری فردی (افزایش عاطفه) بر افزایش میزان رضایت زناشویی به عنوان هدف اول و تغییر سبک دلبستگی آنها به عنوان هدف دوم انجام شد. همان گونه که نتایج بررسی‌ها در جدول ۲ و ۳ نشان می‌دهد، درمان مذکور، میزان رضایت زناشویی دانشجویان متأهل دارای سبک دلبستگی نایمن را به طور معناداری بیش از گروه گواه افزایش داده است و همچنین، افزایش عاطفه، موجب تغییر سبک دلبستگی نایمن در این دانشجویان شد.

پیرامون فرضیه‌ها توجه به نکته‌های زیر لازم است:

فرضیه اول: افرادی که در دوره آموزش افزایش عاطفه شرکت می‌کنند در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری میزان رضایت زناشویی بیشتری را از خود نشان می‌دهند.  
لونسون و روبرت (۱۹۸۳: ۵۸۷) نشان دادند که ۶۰٪ واریانس در رضایت زناشویی توسط الگوهای عاطفی مثبت و منفی توجیه پذیر است و سون<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) نشان داد که ارتباط معناداری بین عاطفه مثبت و تغییر رضایت زناشویی وجود دارد (سون، ۱۹۹۹).

کنی و رونالد<sup>۱</sup> (۱۹۹۸:۲۵) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که سطوح بالاتر تعهد و رضایت با سطوح بالاتر همخوانی عاطفی مثبت و سطوح پایین تر همخوانی عاطفی منفی میان همسران مرتبط است. لونسون<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۵) معتقد هستند که مقداری از واریانس تغییر در رضایت زناشویی مربوط به الگوهای روان‌شناختی و عاطفی است که در تعامل رخ می‌دهد. در پژوهش حاضر داده‌های به دست آمده، این نتایج را تأیید می‌کند.

همچنین فرضیه یک پژوهش را می‌توان بر اساس نظریه بسط دهنده - سازنده هیجان‌های مثبت فریدریکسون (۱۹۸۰) تبیین کرد. فریدریکسون پیشنهاد می‌کند که با استفاده از هیجان‌های مثبت، سپرده تفکر عمل زودگذر افراد گسترش می‌یابد، همچنین منابع فردی به وجود می‌آید و به افراد اجازه می‌دهد که با شیوه‌های خلاق و جدید، گذرگاه‌های تفکر - عمل را در زندگی روزمره خود جستجو کنند و فرد از این طریق در رفتارهای خلاق و جدید نیز درگیر می‌شود. هیجان‌های مثبتی که سپرده‌های تفکر - عمل را گسترش می‌دهند، لذت، علاقه و خرسندی است که به ساختن منابع جدیدی در فرد منجر می‌شود (فریدریکسون و ایسودا، ۲۰۰۵: ۳۱۴). در این پژوهش نیز چون بر هیجان‌های مثبت افراد از جمله عشق تأکید شد و عشق نیز علاقه و خرسندی و لذت را در بر دارد به گسترش سپرده‌های تفکر - عمل منجر شد و در نتیجه فرد به گونه‌ای خلاقانه و انعطاف پذیر به دنبال راه‌های جدیدی برای افزایش لذت و عشق ورزی و حل کردن مسائل می‌گردد و در نتیجه به افزایش رضایت زناشویی منجر می‌شود.

همچنین پژوهش‌ها حاکی از این است که حالات ملایم و مثبت عاطفی به طور مشخص می‌تواند بر فرایندهای تفکر روزمره اثر بگذارد. حضور احساسات مثبت، نشانه اطلاعات مثبت در حافظه است و بالعکس (ایزن، ۱۹۸۴: ۱۱۷).

عاطفه مثبت همچنین خلاقیت، انعطاف‌پذیری در حل مسأله و گفت و گو و نیز کارایی و دقت در تصمیم‌گیری و سایر شاخص‌های تفکر را افزایش می‌دهد (آیزن، ۱۹۸۷). کسانی که تجربه عاطفه مثبت دارند، می‌توانند به جزئیات بیشتری از اطلاعات دست یابند، بر این اساس، آنها جنبه‌های گوناگون موضوعات را مشاهده می‌کنند و مطابق با پژوهش‌ها، تداعی‌های بیشتر و متنوع تری نسبت به آنها دارند و جنبه‌های مثبت تری از مسائل را در نظر می‌گیرند

---

1. Kenne & Ronald

2. Levenson

(ایزن، ۱۳۸۴). شاختر و همکاران (۲۰۰۳) معتقد هستند که دلبستگی ایمن ابراز آزادانه هیجان‌های مثبت و منفی را موجب شده و همین موضع به تسهیل افشاسازی و ابراز عقیده و مذاکره منجر می‌شود و در نهایت رضایت در افراد را افزایش می‌دهد (فنی، ۲۰۰۴).

در این پژوهش، چون افزایش عاطفه بر شناخت دانشجویان، ابراز هیجان‌های مثبت، تسهیل خودافشاسازی، حل تعارض‌ها تأثیر گذارده به افزایش رضایت زناشویی در افراد دارای سبک دلبستگی ناایمن منجر شد.

فرضیه دوم: افرادی که در دوره آموزش افزایش عاطفه شرکت می‌کنند در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری تغییر سبک دلبستگی در خود نشان می‌دهند.

پژوهشگر به یافته‌هایی دست نیافت که دقیقاً مشابه با این فرضیه باشد، اما پژوهش‌های مشابه‌ای در این زمینه انجام شده است که نتایج آن با نتایج این فرضیه همخوانی دارد و از آن پشتیبانی می‌کند. نتایج بررسی سیرال و میسرا در سال ۱۹۹۹، نشان داد که از طریق توجه به عواطف، شدت عواطف و بیان عواطف می‌توان به تغییر و تعدیل در سبک دلبستگی آزمودنی‌ها اقدام کرد (حمیدی، ۱۳۸۶: ۴۵۰). همچنین کرکپتریک<sup>۱</sup> و هازن (۱۹۹۴) به این نتیجه دست یافتند که سبک دلبستگی ثابت می‌ماند به استثناء مواردی که فرد، تغییراتی را در وضعیت ارتباطی مرتبط با تغییر دلبستگی، به وجود آورد. نتایج نشان می‌دهد ۹۰٪ افراد دارای سبک دلبستگی ایمن توانستند یک رابطه عاشقانه را شروع و حفظ کنند و در صورتی که شکستی را در این رابطه تجربه نکرده بودند سبک دلبستگی ایمن آنها تداوم داشت و تقریباً ۵۰٪ از افراد ایمن که شکستی را تجربه کرده‌اند به ناایمن تغییر پیدا کرده‌اند و بالعکس (الینگ اسپچارف و ولری کول<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶).

بنابراین، پیشنهاد می‌شود که تغییر وضعیت ارتباطی به تغییر دلبستگی منجر می‌شود و جالب توجه است که ۶۰٪ تا ۷۰٪ از شرکت کنندگان پایداری و ۳۰٪ تا ۴۰٪ درصد از آنها تغییر در سبک دلبستگی گزارش کرده‌اند (الینگ اسپچارف و کول، ۲۰۰۶).

واترز و همکاران (۲۰۰۰) معتقد هستند که که رویدادهای منفی زندگی بر پایداری دلبستگی تأثیر می‌گذارد (سلطانی زاده و ملک پور، ۱۳۸۷: ۴۴). کذراپیل و همکاران (۲۰۰۳: ۳۴۲)

---

1. Kirkpatrick  
2. Elaine Scharfe & Valerie Cole

اعتقاد دارند که تغییر در سبک دلبستگی زنان با تجربه‌های منفی آنها در بافت روابط عاشقانه مرتبط است و این رویدادهای منفی شامل نارضایتی از رابطه با همسر، شکست ارتباطی، طلاق، سقط جنین، تجاوز و ضرب و شتم، خیانت، از دست دادن فرد مورد علاقه می‌شود و رویدادهای مثبت همبستگی ضعیفی با پایداری دلبستگی دارد؛ به ویژه رویدادهای مثبت برای زنان در رضایت از روابط عاشقانه، شروع یک ارتباط عاشقانه جدید و تولد یک بچه است. داویل و سرجنت<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) استدلال کردند که تنها تجربه رویداد زندگی، بر پایداری دلبستگی تأثیر نمی‌گذارد، بلکه معنا دادن افراد به این رویدادها (تجربه‌ها) نیز تغییر پذیری یا ثابت ماندن سبک دلبستگی را باعث می‌شود.

دانشجویانی که در این دوره آموزشی شرکت کردند، چون یک رویداد منفی در زندگی تجربه کرده‌اند (نارضایتی از رابطه با همسر) برای تغییر در سبک دلبستگی مستعدتر بودند، همچنین در این دوره درباره عشق و صمیمیت و خودافشایی بیشتر به آنها آموزش‌هایی داده شد و آنها به این ادراک رسیدند که روابط میان فردی مناسبی را شکل دهند، و رابطه مناسب میان فردی به تغییر ادراک آنها از صمیمیت منجر شد و این تغییر ادراک از صمیمیت بر سبک دلبستگی افراد تأثیر می‌گذارد و از سوی دیگر چون تغییر سبک دلبستگی همزمان با تغییر در ادراک کلی از خود و دیگران صورت گرفت، با شرکت در این دوره‌ها ادراک افراد از خود و دیگران نیز تغییر پیدا کرد (ادراک کلی از خود و دیگران شامل، حمایت اجتماعی، حل تعارض میان فردی، بهزیستی مثبت) و همچنین توجه به شدت و بیان عواطف، به تغییر و تعدیل در سبک دلبستگی آزمودنی‌ها منجر شد.

البته باید به این نکته هم توجه شود که آزمودنی‌هایی که در این دوره عاطفه مثبت شرکت کردند، شدت دلبستگی ناایمن آنها پایین بود و شاید یکی از دلایلی که به تغییر سبک دلبستگی این آزمودنی‌ها منجر شده، پایین بودن شدت دلبستگی ناایمن آنها است. همچنین اگر سبک دلبستگی را به عنوان خصیصه فردی (صفت) در نظر بگیریم، تغییرپذیر نیست و اگر آن را به عنوان حالت و مجموعه روابط در نظر گرفته شود، تغییرپذیر است و پژوهشگران هنوز برای جواب دادن به این سؤال سردرگم هستند.

بنابراین، با توجه به نتایج به دست آمده و با عنایت به این که پژوهش حاضر یکی از موضوعات جدید روانشناسی در زمینه دل‌بستگی و عاطفه مثبت را بررسی کرده است، همچنین با توجه به اینکه در ایران به نقش دل‌بستگی در همسر‌گزینی برای روابط پیش از ازدواج برخلاف فرهنگ غرب کمتر توجه شده، می‌توان گفت که نتایج این پژوهش با برجسته‌تر کردن نقش دل‌بستگی در ازدواج می‌تواند به روان‌شناسان بالینی و مشاوران خانواده، در تبیین فرایند همسر‌گزینی و یافتن علل جدایی یا صمیمیت میان همسران، یاری رساند. در پایان باید به این نکته توجه کرد که هر چند با وجود محدودیت‌هایی از جمله افت آزمودنی و تعداد کم آزمودنی‌ها مواجه بودیم برای پژوهشگران آینده پیشنهاد می‌شود که تغییرات سبک دل‌بستگی این افراد را تا مرحله پیری پیگیری کنند و همچنین به این سؤال پاسخ دهند که آیا سبک دل‌بستگی یک خصیصه فردی یا مجموعه‌ای از روابط است.

## منابع

- ابوالقاسمی، فرحناز، (۱۳۸۲). *هنجاریابی عاطفه مثبت و منفی و اعتباریابی همزمان آن با مقیاس سلامت ذهنی و سرزندگی در دانشجویان دانشگاه اصفهان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان
- افخم ابراهیمی، عزیزه، (۱۳۸۷). *شیوه‌های دلبستگی و ارتباط آن با مدل‌های خود و دیگران و صفات شخصیتی دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه علوم پزشکی، تازه‌های علوم شناختی*، سال ۱۰، شماره ۳، صص ۳۴-۴۴.
- ایزن، الیس، (۱۳۸۴). *عاطفه مثبت و تصمیم‌گیری*، ترجمه از عبدالرضا ضرابی، *مجله معرفت*، شماره ۹۲.
- بخشی‌پور، عباس و محمود دژکام، (۱۳۸۴) *تحلیل عاملی تأییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی*، *مجله روانشناسی* ۳۶، سال نهم، شماره ۴، صص ۳۵۱-۳۶۵.
- بشارت، محمدعلی، (۱۳۷۹). *نقش سبک دلبستگی زوجین بر سازش روان‌شناختی با ناباروری*، *فصلنامه بارآوری و ناباروری*، زمستان ۱۳۷۹، صص ۱۷-۲۵.
- پاشا شریفی، حسن و حسن شریفی، (۱۳۸۹). *روش‌های تحقیقی در علوم رفتاری*، تهران، سخن.
- پیوسته‌گر، مهرانگیز؛ سوسن سیف، زهرا درویشه و مه سیما پورشهریاری، (۱۳۸۵). *پیش‌بینی اختلال دلبستگی کودکان دبستانی بر اساس سبک دلبستگی والدین آنها*، *مطالعات روان‌شناختی*، دوره ۲ شماره، (۱-۲): ۱۲۵-۱۴۶.
- ثنایی، باقر، (۱۳۷۹). *مقیاس سنجش خانواده و ازدواج*. تهران، بعثت.
- حسینی، مجید و نادره حسینی، (۱۳۸۱). *بررسی رابطه میان نوع روابط خانوادگی و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان دختر و پسر ساکن خوابگاه*، *چکیده مقاله‌های اولین کنگره سراسری روانشناسی ایران*، ۱۰.
- حمیدی، فریده، (۱۳۸۶). *بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی بارضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری*، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، سال سوم، شماره ۹، صص ۴۴۳-۴۵۳.

اثر بخشی آموزشی افزایش عاطفه مثبت بر میزان... ..... ۴۷

رسولی، زینب، (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و منبع کنترل با میزان سازگاری زناشویی مراجع کننده به مرکز مشاوره، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده، ص ۲۲۳.

سرمد، زهره؛ عباس بازرگان و، الهه حجازی، (۱۳۸۱) روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران، آگاه.

سلطانی زاده، محمد و مختار ملک پور، (۱۳۸۷) رابطه لذت جسمانی و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان دانشگاه اصفهان، مجله مطالعات روانشناختی، دانشگاه الزهراء، دوره ۴ شماره ۱، ص ۳۱-۴۶.

سلیمانیان، علی اکبر، (۱۳۷۶). بررسی تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.

سلیمانی نژاد، علی اکبر، (۱۳۷۳). بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی یا رضایت‌مندی زناشویی دانشجویان متأهل. پایان نامه کارشنای ارشد، رشته مشاوره و راهنمایی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم.

شکرکن، حسین؛ رضا خجسته‌مهر، یوسفعلی عطاری، جمال حقیقی و منیجه شهینی‌بیلاق، (۱۳۸۵). بررسی ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های اجتماعی، سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی به عنوان پیش بینی‌های مؤفقیّت و شکست رابطه زناشویی در زوج‌های متقاضی طلاق و عادی در اهواز، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱ ص ۱-۳۰.

کار، الان، (۱۳۸۵). روانشناسی مثبت؛ علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه از حسن پاشاشریفی و همکاران، تهران، سخن.

عیدی، رقیه و زینب خانجانی، (۱۳۸۵). بررسی رضایت زناشویی در سبک‌های مختلف دلبستگی، فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره ۲ و ۳ ص ۱۷۵-۲۰۱.

مدرسی غروی، مرتضی، (۱۳۸۳). تأثیر القای عاطفه مثبت بر میزان عاطفه مثبت و کارکردهای شناختی: آزمون نظریه عصب روانشناختی دوپامین، تازه‌های علوم شناختی، سال ۶ شماره ۳ و ۴، ص ۹-۱۶.

هومن، حیدرعلی، (۱۳۸۳). استنباط آماری در پژوهش رفتاری، تهران، سمت.

- Cassidy, F & Shaver, (2002).** *HandBook attachment theory research and clinical application*, New York:Guliford, C.
- Cozzarelli, C, Karafa, J, A, , Collins, N, L & Tagler, M, J, (2003).** Stability and change in adult attachment styles: Associations with personal vulnerabilities, life events, and global construals of self and others, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(3). pp315-346.
- Davila, J & Sargent, E, (2003).** *The meaning of the life(events) Predicts changes in attachment security*, *Journal of Personality and social Psychology Bulletin*, 29(11), 1388-1345.
- Feeney, B, C , (2004).** A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult intimate relationships, *Journal of Personality an Social Psychology*, 87(5). p p 631-648.
- Fredrickson & losada, C, (2005).** positive emotion broaden the scope of attention and thought-action reperorires, *journal of cognition and emotion*, 19(3). p p313-332.
- Elaing scharfe &Valerie cole, (2006).** Stability and changing of attachment representations during emerging adulthood :on examination to medtrators and moderators of changing, *Personal relationships journal*, 34(2). pp363-370.
- Emily Christina Haranin, (2006).** *The mediational role of coping style in the relationship between positive and negative affective and parent and peer attachment*, unpublished Doctoral Dissertation, Teachers College in school psychology , University of Norte Dama of South.
- Grunert, susan, (2008).** *the relationship between adult attachment and resilience factor of hope and positive affect*, Unpublished Doctoral Dissersion, teacher colleage in school psychology Capella university.
- Isen, Aetall, (1987).** positive affect faciliatates creative problem solving, *journal of personality and social psychology* , 52, pp1122-113.
- Kenne, Deric Ronald, (1998).** *How perceptions impact marriage: Investigation of empathic perception and its relationships with marital satisfaction and commitment*, United States- Mississippi: Mississippi State University Publication.
- Levenson, Robert W & Gottman, John M, (1983).** Marital interaction: Physiological linkage and affective exchange, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3). pp 587-597.
- Masten, A, S, (2001).** Ordinary magic: Resilience processes in development, *journal American Psychologist*, 56(3). pp 227-238.
- Mariad, Avia, (1997).** Personality and positive emotion, *European Journal of Personality*, 11:1, pp33-56.
- Mikulincer, Mario; Hirschberger, Gilad; Nachmias, Orit & Gillath, Omri, (2001).** affective component of the secure base schema: Affective priming with representations of attachment security, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 81(2). pp 305-321.

- myers jane E Sweeney, thomas J & Witmer Melvin, (2000).** the wheel of wellness counseling for wellness:a holistic model for treatment planning, *journal of counseling &development*, vol78, pp251 -267.
- Ong, A, D & Bergeman, C, S, (2004).** *Resilience and adaptation to stress in later life:Empirical perspectives and conceptual implications* [Electronic version], *Ageing International*, 29(3). pp219-246.
- Özmena, Onur & Atikb Gökhan, (2010).** Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5 (pp) 367–371.
- Sadikaj, Gentiana; Moskowitz, D, S & Zuroff, David C, (2011).** Attachment-related affective dynamics: Differential reactivity to others' interpersonal behavior, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 100(5). May (2011). 905-917.
- Soon, Frances, (1999).** *Change process in brief couple counselling: Shifting attributions, affect, and relationship quality*. Proquest Dissertations And Theses, Canada: Simon Fraser University (Canada).
- Suslow , Thomas; Dannlowski, Udo; Arolt Volker & Ohrmann, Patricia, (2010).** Adult attachment avoidance and automatic affective response to sad facial expressions, *Australian Journal of Psychology*, Volume 62, Issue 4 , pp181 – 187.
- Waters, E, , Merrick, S Treboux, D, Crowell, J & Albersheim, L, (2000).** Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study, *Journal of Child Development*, 71, 684-689.
- Watson, D, Clark, L, A & Tellegen, A, (1988).** Development and validation of brief measure of positive and negative affect: the PANAS scales, *journal of personality an social Psychology*, 54(1). 1063-1073.

