

April-May 2025, Volume 13, Issue 1

The Effect of a Combined Attachment and Mindfulness Training Program on Marital Quality in Spouses with Attachment Injury

Rahele Sadeghi¹, Ahmadreza Kiani Chalmardi², Ali Rezaei Sharif³,
Esmaeil Sadri Damirchi³

1- PhD Student, Counseling Group, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

2- Associate Professor, Counseling Group, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

3- Professor, Counseling Group, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Corresponding Author: Ahmadreza Kiani, Associate Professor, Counseling Group, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Email: ahmadreza_kiani@yahoo.com

Received: 9 Nov 2024

Accepted: 28 Jan 2025

Abstract

Introduction: Attachment-related injuries can impact the quality of couples' relationships. This study examines the effect of a combined program integrating attachment and relationship mindfulness training on the marital quality of newly married partners with attachment injury.

Methods: The study employed a semi-experimental design using a pre-test and post-test design with a control group. The sample included all 20- to 30-year-old couples with attachment injury who sought counseling services at psychological centers in Tehran's Districts 5 and 13 in 2024. From this target population, 32 participants were selected through purposive sampling and then randomly assigned to either the experimental or control group (16 participants in each group). Data collection instruments included the Experiences in Close Relationships-Relationship Structures (ECR-RS) and Relational-Connectivity Scale RCS. The experimental group received the combined attachment and mindfulness training in relationship over eight 90-minute sessions, while the control group received no intervention and remained on a waiting list. Post-tests were conducted following the sessions, with a follow-up assessment two months later. Data were analyzed using repeated measures ANOVA and Bonferroni post-hoc tests via SPSS26.

Results: The findings indicated that the combined attachment and mindfulness training program significantly improved marital quality in the experimental group compared to the control group ($P < 0.001$, $F = 100.46$) with an effect size of 0.77. Relationship quality scores in the experimental group increased significantly and these improvements remained substantial at the follow-up stage.

Conclusions: This study underscores the importance of implementing educational approaches in marital relationships and suggests that similar programs be introduced across diverse communities to enhance marital quality. The findings can guide counselors and marital specialists in adopting more effective approaches when working with newly married couples with insecure attachment styles.

Keywords: Attachment, Mindfulness, Marital Quality, Early Marriage.

تأثیر برنامه ترکیبی آموزش دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه زوجی بر کیفیت زناشویی همسران دارای جراحات دلبستگی

راحله صادقی^۱، احمدرضا کیانی^{۲*}، علی رضایی شریف^۳، اسماعیل صدری دمیرچی^۴

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲- دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۳- استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۴- استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

نویسنده مسئول: احمدرضا کیانی، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

ایمیل: Ahmadrza_kiani@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۸/۱۸

چکیده

مقدمه: آسیب‌های ناشی از دلبستگی می‌توانند کیفیت رابطه زوجین را تحت تأثیر قرار دهند و آموزش به این افراد می‌تواند به پیشگیری از مشکلات زناشویی کمک کند. بنابراین، هدف این مطالعه بررسی تأثیر برنامه ترکیبی آموزش دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه بر کیفیت زناشویی زوجین تازه‌ازدواج کرده همسران دارای جراحات دلبستگی بود.

روش کار: روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زوجین دارای جراحات دلبستگی در دامنه سنی ۲۰-۳۰ ساله مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناسی مشاوره منطقه ۵ و ۱۳ شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود که ۳۲ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند وارد مطالعه شدند و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه هشت زوج، ۱۶ نفر) قرار گرفتند. از پرسشنامه تجارب روابط نزدیک- ساختارهای رابطه (ECR-RS) و پرسشنامه پیوند زناشویی (RC-S) جهت جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. گروه آزمایش، آموزش ترکیبی دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه را به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند درحالی‌که گروه کنترل در فهرست انتظار بودند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که برنامه ترکیبی آموزش دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، کیفیت زناشویی ($F=10.0/46, P<0.001$) را با اندازه اثر 0.77 تحت تأثیر قرار داده است. نمرات کیفیت رابطه در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون به‌طور معناداری بالاتر بود ($P<0.001$). همچنین در مرحله پیگیری، این تفاوت همچنان معنادار باقی ماند و نشان‌دهنده پایداری اثرات آموزش بر کیفیت زناشویی بود.

نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر بر لزوم توجه به شیوه‌های آموزشی در حوزه روابط زناشویی تأکید دارد و پیشنهاد می‌کند که برنامه‌های مشابه در جوامع مختلف به‌منظور بهبود کیفیت زندگی مشترک اجرا شوند. یافته‌های این تحقیق می‌تواند به مشاوران و متخصصان در حوزه روابط زناشویی کمک کند تا رویکردهای مؤثرتری در ارائه خدمات به زوجین با جراحات دلبستگی در زوجین تازه‌ازدواج کرده اتخاذ کنند.

کلیدواژه‌ها: دلبستگی، ذهن آگاهی، کیفیت زناشویی، زوجین تازه ازدواج کرده.

رابطه و ازدواج یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های زندگی بزرگسالی به شمار می‌رود و کیفیت این روابط بر سلامت روان، شادی و بهزیستی خانواده‌ها و افراد تأثیر قابل توجهی دارد (۱). مفهوم کیفیت زناشویی، به عنوان یک سازه پیچیده، تعاریف و شاخص‌های متعددی نظیر شادی، رضایت، ثبات و سازگاری زناشویی را شامل می‌شود (۲). فقدان مفهوم‌پردازی دقیق در پژوهش‌های حوزه کیفیت زناشویی و تنوع گسترده ابزارهای موجود به دلیل تفاوت دیدگاه‌ها، پژوهشگران را بر آن داشته است تا برای توسعه نظری و روش‌شناختی بیشتر تلاش کنند. گالون و همکارانش چارچوبی یکپارچه‌نگر را برای فهم روابط زوجین پیشنهاد می‌کنند که به عنوان «مدل پیوند مستحکم در رابطه شکوفا» شناخته می‌شود. آن‌ها بر این باورند که پیامد اصلی این دیدگاه مبتنی بر رابطه، ساختاری است که آن را «پیوند زناشویی» یا ارتباطی بسیار عمیق با روان دیگری می‌نامند (۳). همسو با دیدگاه جانسون (۴)، آن‌ها «پیوند زناشویی» را به عنوان سازه‌ای چندبعدی در رابطه زوجین تعریف کرده‌اند که شامل سه عنصر اساسی، یعنی دوستی متقابل، صمیمیت و تعلق است. در جوامع امروزی، روابط زناشویی به شدت تحت تأثیر فشارهای روانی و اجتماعی قرار دارد که می‌تواند به کاهش کیفیت و رضایت در زندگی مشترک منجر شود (۵). کیفیت رابطه زناشویی تحت تأثیر عواملی مانند ارتباطات مؤثر، همدلی، مدیریت تعارض و اعتماد متقابل است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ارتباطات مثبت و توانایی زوجین در بیان مؤثر احساسات و نیازها نقش مهمی در بهبود کیفیت رابطه دارد (۶). همدلی و درک متقابل نیز به تقویت رابطه و کاهش تنش‌ها کمک شایانی می‌کند (۷).

به دلیل پیچیدگی‌های روابط زناشویی و چالش‌های پیش رو، ارائه آموزش‌های کاربردی برای بهبود کیفیت رابطه ضروری است. برنامه‌های آموزشی می‌توانند به زوجها کمک کنند تا مهارت‌های ارتباطی مؤثر یاد بگیرند و درک عمیق‌تری از نیازها و احساسات یکدیگر پیدا کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش‌هایی که بر مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض تمرکز دارند، تأثیر مثبتی بر بهبود کیفیت زناشویی دارند (۸). به‌ویژه برنامه‌های آموزشی با تأکید بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض از رویکردهای اثربخشی

هستند که کیفیت روابط زناشویی را بهبود می‌بخشند. در همین راستا، تحقیقاتی به‌طور ویژه بر عوامل روانی و عاطفی نظیر الگوهای دلبستگی و توانایی‌های ذهن‌آگاهی به عنوان متغیرهایی کلیدی برای پیشگیری از تعارض و تقویت پیوند زناشویی تأکید کرده‌اند (۹، ۱۰). با این حال، مطالعات همچنان با خلأهایی مواجه‌اند؛ به‌طور خاص، بیشتر پژوهش‌ها به‌صورت جداگانه به تأثیرات دلبستگی و ذهن‌آگاهی بر روابط زناشویی پرداخته‌اند و اثرات ترکیبی این دو عامل بر کیفیت روابط زناشویی کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.

نظریه دلبستگی که توسط جان بالبی و ماری اینزورث پایه‌گذاری شده است، بیان می‌کند که الگوهای دلبستگی اولیه‌ای که افراد در کودکی تجربه می‌کنند، تأثیر عمیقی بر روابط عاطفی و ارتباطات بزرگسالی آن‌ها دارد (۱۱). این نظریه نشان می‌دهد که افرادی با الگوهای دلبستگی ایمن معمولاً روابط زناشویی باکیفیت‌تری دارند، زیرا احساس امنیت و اعتماد بیشتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، افراد دارای جراحات دلبستگی، به دلیل نگرانی‌های مربوط به رهاسدگی یا ترس از آسیب، ممکن است در روابط زناشویی خود با مشکلاتی نظیر عدم اعتماد یا ناتوانی در حل تعارض مواجه شوند (۱۲). از سوی دیگر، رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی به عنوان ابزاری مؤثر برای کاهش استرس و تقویت ارتباطات عاطفی مورد توجه قرار گرفته‌اند. ذهن‌آگاهی به زوجین کمک می‌کند تا با تمرکز بر لحظه حال و کاهش واکنش‌های خودکار، تعاملات مثبت‌تری داشته باشند (۱۳، ۱۴). پژوهش‌ها حاکی از آن است که آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند به‌طور قابل توجهی در کاهش تنش‌های زناشویی و افزایش رضایت زوجین مؤثر باشند (۱۵). این رویکرد، با ایجاد تمرکز بر لحظه حال و کاهش رفتارهای واکنشی، توانایی زوجین را در پاسخ‌دهی به مشکلات و تعارضات به جای واکنش سریع و غیر سازنده تقویت می‌کند (۱۶) و به زوجین کمک می‌کند تا از طریق تمرین‌های مشترک ذهن‌آگاهی مانند مراقبه، گوش دادن فعال و تعاملات آگاهانه به همدلی و صمیمیت بیشتری دست یابند (۱۷).

در این بین، زوج‌های تازه‌ازدواج‌کرده با جراحات دلبستگی به عنوان گروهی پرخطر در روابط زناشویی در نظر گرفته

می‌شوند. این نوع دلبستگی که در کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد، می‌تواند به مشکلاتی در بزرگسالی به‌ویژه در زمینه مدیریت تعارضات، ایجاد اعتماد و برقراری ارتباطات پایدار منجر شود (۱۸). در سال‌های اولیه ازدواج، الگوهای رفتاری و ارتباطی شکل گرفته و تثبیت می‌شوند و ناهماهنگی‌ها یا ناامنی‌های عاطفی می‌تواند به مشکلات طولانی‌مدت در رابطه بیانجامد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات زودهنگام نقش کلیدی در بهبود کیفیت زناشویی و پیشگیری از تعارضات مزمن دارند (۱۹). یکی از راه‌های مؤثر برای حمایت از این گروه از زوجین، برنامه‌های آموزشی ترکیبی است که شامل رویکردهای دلبستگی و ذهن‌آگاهی می‌باشد. این برنامه‌ها به زوج‌ها کمک می‌کنند تا درک عمیق‌تری از نیازهای عاطفی یکدیگر داشته باشند، استرس و تعارضات را مدیریت کنند و کیفیت زناشویی خود را ارتقا دهند. ترکیب رویکرد دلبستگی که به فهم الگوهای عاطفی کمک می‌کند و تمرینات ذهن‌آگاهی که موجب تمرکز و حضور در لحظه حال می‌شود، می‌تواند از تثبیت الگوهای منفی جلوگیری کرده و به شکل‌گیری رابطه‌ای سالم‌تر و پایدارتر بینجامد (۲۰، ۲۱).

در نتیجه، مداخله‌های آموزشی نه تنها به پیشگیری از مشکلات زناشویی در آینده کمک می‌کند، بلکه پایه‌های ارتباطی و عاطفی رابطه را از ابتدا تقویت کرده و به حفظ پایداری و رضایت در زندگی مشترک منجر می‌شود. این مقاله به بررسی اثربخشی برنامه‌ای آموزشی که ترکیبی از اصول دلبستگی (۲۲) و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای زوجین (۲۳) است، می‌پردازد. این ترکیب به زوج‌ها کمک می‌کند تا الگوهای منفی تعاملات را شناسایی و تغییر دهند و با تقویت مهارت‌های ذهن‌آگاهی، نیازها و احساسات خود و همسرشان را بهتر درک کنند (۲۴، ۲۵). با توجه به موارد مطرح شده هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی برنامه ترکیبی آموزش دلبستگی و ذهن‌آگاهی در رابطه زوجی بر کیفیت زناشویی همسران تازه ازدواج‌کرده دارای سبک جراحی دلبستگی بود.

روش کار

روش این پژوهش بر مبنای هدف، کاربردی و از منظر گردآوری داده‌ها جز تحقیقات کمی به‌صورت نیمه تجربی

با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری دوماهه انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی زوجین دارای سبک جراحی دلبستگی در دامنه سنی ۲۰-۳۰ ساله مراجعه‌کننده به مراکز روان‌شناسی مشاوره منطقه ۵ و ۱۳ شهر تهران در ماه‌های خرداد و تیر سال ۱۴۰۳ بود. در مورد حجم نمونه از توصیه سرجنت (۲۶) بهره گرفته شد که الگوریتم و محاسبه‌گری را برای تعیین حد کمینه در مطالعات نیمه تجربی ارائه داده است. در این محاسبه‌گر توان آزمون برابر با ۰/۸، سطح اطمینان ۰/۹۵، با میزان میانگین و واریانس واقعی فرضی؛ حجم توصیه‌شده برابر با ۱۴ به دست آمد که برای اطمینان ۱۶ نفر برای هر گروه انتخاب شدند. با توجه به طرح پژوهش، تعداد ۳۲ زن و مرد دارای جراحی دلبستگی با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و به‌صورت گمارش تصادفی در دو گروه آموزش و کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود به طرح شامل؛ محدوده سنی ۲۰-۳۰ سال، تأهل کمتر از دو سال، عدم سابقه بستری در بیمارستان روان‌پزشکی و معیارهای خروج شامل ازدواج دوم، ازدواج موقت و اقدام برای طلاق، حضور در جلسات روان‌درمانی به‌صورت موازی، غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات آموزش بود. برای گردآوری داده‌ها ابزارهای زیر مورد استفاده قرار گرفت:

پرسشنامه تجارب روابط نزدیک- ساختارهای رابطه (The experiences in close relationships Relationship Structures Questionnaire): این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است که برای ارزیابی الگوهای دلبستگی در انواع روابط نزدیک توسط فریلی و همکاران (۲۷) طراحی شده است. دارای ۹ آیتم است که برای ارزیابی سبک‌های دلبستگی با توجه به ۴ حوزه یعنی (مادر، پدر، همسر یا نامزد، بهترین دوست) کاربرد دارد. دو زیرمقیاس دارد: دلبستگی اجتنابی (آیتم‌های ۱ تا ۶) و دلبستگی اضطرابی (آیتم‌های ۷ تا ۹). هر حوزه‌ی رابطه در طیف ۷ امتیازی از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. هر فرد نمره‌ای بین (۶-۴۲) در بعد اجتنابی و (۳-۲۱) در بعد اضطرابی کسب می‌کند و ۴ سؤال اول به‌طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده مقدار بیشتر از جراحی دلبستگی در هر حوزه رابطه است. آلفای کرونباخ محاسبه‌شده توسط طراحان پرسشنامه ۰/۸۲ برای

IR.UMA.REC.1402.058 از دانشگاه علوم پزشکی اردبیل و هماهنگی با مدیریت مراکز مشاوره منطقه ۵ و ۱۳ تهران (۴ مرکز)، پرسشنامه تجارب روابط نزدیک- ساختارهای رابطه برای تعیین نمره جراحت دلبستگی به اضافه اطلاعات جمعیت شناختی به صورت لینک به زوجین تازه ازدواج کرده ارسال شد و در رابطه با پژوهش و اهداف آن به افراد توضیحاتی داده شد. افرادی که تمایل داشتند در این پژوهش به صورت داوطلبانه شرکت کنند، شماره تماس خود را در انتهای پرسشنامه یادداشت کرده و پاسخ‌های خود را ثبت می‌کردند که از این افراد، ۴۱ نفر واجد شرایط بودند. ۱۶ زوج (۳۲ مرد و زن) که مجموع نمرات دلبستگی اجتنابی و دلبستگی اضطرابی آن‌ها از پرسشنامه تجارب روابط نزدیک-ساختارهای رابطه بالای ۳۵ بود، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. پرسشنامه پیوند زناشویی برای سنجش کیفیت رابطه زوجی توسط هر دو گروه تکمیل شد و نمرات آن‌ها جهت پیش‌آزمون ثبت گردیده شد. در ادامه گروه آموزش تحت مداخله ترکیبی، مرکب از دلبستگی با رویکرد جانسون (۲۲) و ذهن آگاهی در رابطه با رویکرد سیگل (۲۳) قرار گرفتند. این جلسات توسط نویسنده اول مقاله متخصص در مشاوره خانواده و با سابقه اجرای برنامه‌های آموزشی در حوزه زوج درمانی برگزار شد. آموزش‌ها در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دو جلسه به صورت آنلاین از طریق بستر گوگل میت اجرا گردید و گروه کنترل تحت آموزشی قرار نگرفت. پس از اتمام جلسات درمانی و بافاصله یک هفته بعد از جلسه آخر آموزش، پس‌آزمون گرفته شد و دو ماه پس از آخرین جلسه، پیگیری انجام گردید. محتوای آموزشی شامل تمرین‌های عملی و مباحث نظری بود که بر تقویت الگوهای دلبستگی ایمن، افزایش آگاهی لحظه به لحظه در رابطه، و مهارت‌های ارتباطی مؤثر تمرکز داشت. خلاصه محتوای آموزش ترکیبی دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه زوجی به شرح زیر هست:

دلبستگی اضطرابی و ۰/۸۱ برای دلبستگی اجتنابی به دست آمد. همچنین سازندگان پرسشنامه برای روایی همگرا از پرسشنامه‌های مشابه مثل پرسشنامه دلبستگی بزرگسال و نسخه اصلی (ECR) استفاده کردند و همبستگی آن را متوسط تا بالا (حدود ۰/۵۰ تا ۰/۷۰) بین ابعاد اجتنابی و اضطرابی (ECR-RS) گزارش کردند. پایایی بازآزمایی هم در حدود ۰/۵۰ تا ۰/۷۵ قرار دارد که نشان می‌دهد نمرات دلبستگی اجتنابی و اضطرابی در طول زمان نسبتاً پایدار هستند. یافته‌های موریرا و همکاران (۲۸) پایایی و روایی سازه مناسبی را نشان داد. این پرسشنامه در ایران توسط پورآوری و همکاران (۲۹)، آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۰ و ضریب بازآزمایی در طی دو هفته برای دلبستگی اجتنابی (۰/۷۱) و برای دلبستگی اضطرابی (۰/۷۳) گزارش شده است. روایی پرسشنامه را با استفاده از مقیاس افسردگی برای دلبستگی اضطرابی و اجتنابی به ترتیب ۰/۱۹ و ۰/۱۴ و مقیاس اضطراب به ترتیب ۰/۲۳ و ۰/۲۲ به دست آوردند. در این مطالعه مقدار پایایی پرسشنامه تجارب روابط نزدیک-ساختارهای رابطه با روش آلفای کرونباخ برای دلبستگی اجتنابی ۰/۸۴ و برای دلبستگی اضطرابی ۰/۷۱ به دست آمد.

پرسشنامه پیوند زناشویی (Relational-connectivity scale)

برای سنجش کیفیت رابطه زوجی از مقیاس پیوند زناشویی استفاده شد که شامل سه عنصر حس تعلق، دوستی و صمیمیت است (۳). از ۱۲ آیتم تشکیل شده است و در مقیاس طیف لیکرت از ۱ (اصلاً) تا ۷ (خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده کیفیت رابطه خوب است. سازندگان پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ را برای زنان و مردان ۰/۹۰ گزارش کرده‌اند و روایی سازه و روایی محتوای آن را تایید کرده‌اند. در پژوهشی که صادقی (۳۰) انجام داد، آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۵۴ به دست آورده و نتایج تحلیل عاملی تأییدی برآزش خوبی با داده‌ها نشان داده است. در پژوهش حاضر مقدار پایایی پرسشنامه پیوند زناشویی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ محاسبه شد. پس از دریافت مجوز اخلاق از با شناسه اخلاق

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش

جلسه	هدف	محتوا	تمرین	تکلیف
جلسه ۱: آشنایی با نظریه دلبستگی و ذهن آگاهی در روابط زوجی	توضیح نظریه دلبستگی (ایمن، اضطرابی، اجتنابی) و تأثیر آن بر روابط.	توضیح نظریه دلبستگی (ایمن، اضطرابی، اجتنابی) و تأثیر آن بر روابط. معرفی مفهوم ذهن آگاهی و نقش آن در بهبود تعاملات و کاهش استرس های رابطه ای.	تمرین ساده ی ذهن آگاهی (تنفس عمیق و تمرکز بر لحظه ی حال).	انجام تمرین های روزانه ی ذهن آگاهی در خانه به مدت ۵ دقیقه
جلسه ۲: شناسایی الگوهای دلبستگی و واکنش های خودکار در روابط	شناسایی و بررسی الگوهای دلبستگی و واکنش های عاطفی خودکار در روابط.	توضیح واکنش های منفی (مثل انتقاد، عقب نشینی) که از الگوهای دلبستگی ناشی می شود. بررسی چگونگی این واکنش ها در زندگی روزمره ی زوجین.	زوجین موقعیت های گذشته را بررسی می کنند و واکنش های خود را با توجه به سبک دلبستگی تحلیل می کنند.	نوشتن الگوهای منفی تعاملات و شناسایی لحظات واکنش های خودکار
جلسه ۳: تقویت آگاهی هیجانی و همدلی از طریق ذهن آگاهی	یادگیری نحوه ی شناسایی و ابراز احساسات به طور آگاهانه و همدلانه.	تمرکز بر هیجان های اصلی (ترس، خشم، غم) و نحوه ی ابراز آن ها. معرفی مهارت گوش دادن فعال و توجه به احساسات همسر.	تمرین گوش دادن آگاهانه و ابراز احساسات بدون قضاوت.	هر روز چند دقیقه را به تمرین گوش دادن فعال اختصاص دهند.
جلسه ۴: تغییر الگوهای منفی به تعاملات مثبت	شناسایی الگوهای منفی در رابطه و تلاش برای تغییر آن ها.	بررسی الگوهای تدافعی و واکنش های منفی (انتقاد، سکوت، تحقیر) و نحوه ی اصلاح آن ها. تأکید بر اهمیت بازسازی تعاملات عاطفی مثبت.	زوجین یک موقعیت تعارض اخیر را بازگو کرده و به جای الگوهای منفی، به صورت آگاهانه واکنش مثبت و حمایتگرانه نشان می دهند.	شناسایی و تلاش برای تغییر یک الگوی منفی به رفتار مثبت در طول هفته.
جلسه ۵: تقویت پیوند عاطفی و افزایش احساس امنیت در رابطه	تقویت حس امنیت عاطفی و ارتباط عمیق تر.	توضیح چگونگی ایجاد فضای امن در رابطه با استفاده از ذهن آگاهی و همدلی. بررسی راه های ایجاد احساس امنیت عاطفی و کاهش ترس از طرد شدن.	لحظات آسیب پذیری - زوجین احساسات و ترس های خود را به صورت آسیب پذیر ابراز می کند و دیگری با همدلی پاسخ می دهد.	تمرین ابراز آسیب پذیری در موقعیت های روزمره.
جلسه ۶: مهارت های مدیریت تعارضات با استفاده از ذهن آگاهی و دلبستگی	یادگیری مهارت های مدیریت تعارض با تمرکز بر دلبستگی و ذهن آگاهی.	معرفی تکنیک های مدیریت تعارض با استفاده از ذهن آگاهی (مانند توقف، تنفس، توجه به لحظه ی حال). تمرکز بر چگونگی تنظیم هیجان ها و اجتناب از رفتارهای تدافعی.	تمرین "پیش بینی تعارض" - زوجین موقعیتی فرضی از تعارض را شبیه سازی کرده و با استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی و همدلی آن را مدیریت می کنند.	در طول هفته، از تکنیک های مدیریت تعارض در موقعیت های واقعی استفاده کنند.
جلسه ۷: ایجاد و تقویت لحظات مثبت در رابطه با تمرین های ذهن آگاهی	تقویت پیوند عاطفی از طریق ایجاد لحظات مثبت و ارزشمند.	بررسی اهمیت لحظات مثبت و تعاملات عاشقانه در تقویت رابطه. معرفی تمرین های ذهن آگاهی مانند مراقبه های مشترک، توجه به لحظات خوشایند و قدردانی از همسر.	زوجین یک تمرین مشترک ذهن آگاهی انجام می دهند، مانند تمرکز بر لحظه ای از رابطه که برای هر دو ارزشمند بوده است.	هر روز یک لحظه ی مثبت یا قدردانی از همسر خود را به اشتراک بگذارند.
جلسه ۸: تثبیت تغییرات و برنامه ریزی برای آینده	تثبیت تغییرات به دست آمده و تدوین برنامه ی برای ادامه تمرینات.	بازنگری تغییرات مثبتی که در طول جلسات ایجاد شده است. برنامه ریزی برای ادامه ی تمرینات ذهن آگاهی و دلبستگی در زندگی روزمره.	زوجین تعهدات خود را برای ادامه تمرینات و ایجاد تعاملات مثبت در آینده مشخص می کنند.	ادامه ی تمرین های ذهن آگاهی و ارزیابی پیشرفت ها در زندگی روزمره.

یافته ها

که مشاهده می شود، میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون تفاوت قابل توجهی ندارند، در حالی که در مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد.

شاخص های توصیفی شرکت کنندگان گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در نمره کیفیت رابطه در جدول ۲ نشان داده شده است. همان طور

را حله صادقی و همکاران

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار کیفیت رابطه در گروه آزمایش و کنترل

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۱۹/۰۶	۳/۰۶	۶۱/۱۲	۱۳/۱۷	۶۵/۳۱	۱۹/۱۸
کنترل	۱۸/۷۵	۳/۴۵	۲۰/۸۱	۴/۳۵	۲۱/۶۲	۴/۵۱

برای آزمون فرضیه پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. برای بررسی پیش‌فرض‌های آماری ابتدا از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد؛ کیفیت رابطه در هر دو گروه و در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در سطح $0/05$ غیر معنی‌دار است که نشان می‌دهد داده‌های مربوط به کیفیت رابطه توزیع نرمال دارد. نتیجه آزمون لون نشان داد که تفاوت واریانس خطای کیفیت رابطه در گروه آزمایش و کنترل و در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در سطح $0/05$ غیر معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که مفروضه همگنی واریانس‌ها در

بین داده‌های مربوط به کیفیت رابطه برقرار است. از آزمون باکس به‌منظور بررسی برابری کوواریانس‌های نمرات متغیر کیفیت رابطه در دو گروه استفاده شد، نتایج حاکی از تأیید پیش‌فرض تساوی کوواریانس‌ها است ($P > 0/05$). نتایج آزمون موچلی ($0/514$) با سطح معنی‌داری $0/001$ نشان می‌دهد که فرض کرویت رد شده است، به این معنی که واریانس‌های خطا نابرابر هستند و باید از تصحیحات گرین هاوس-گیسر استفاده شود. مقادیر اسپیلون برای گرین هاوس-گیسر برابر $0/673$ است که در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون موچلی

اثر	موچلی w	df	مقدار P	گرین هاوس گیسر
کیفیت رابطه	۰/۵۱۴	۲	۰/۰۰۱	۰/۶۷۳

در جدول ۴، نتایج آزمون اثرات درون‌گروهی نشان داد که مقدار F برای زمان ($F=104/02$, $P=0/001$) به لحاظ آماری معنی‌دار است و تقریباً $77/6\%$ از واریانس تحت تأثیر تغییرات زمانی خطی است. همچنین تعامل بین گروه و زمان ($F=82/85$, $P=0/001$) به لحاظ آماری معنی‌دار است و تقریباً $73/4\%$ از واریانس تحت تأثیر تغییرات تعامل گروه و زمان است. آزمون بین‌گروهی ($F=100/46$, $P=0/001$) نشان می‌دهد که تقریباً 77% از واریانس بین افراد، مستقل

از زمان، تحت تأثیر متغیرهای موجود در مدل است. نتایج نشان می‌دهند که برنامه ترکیبی آموزش دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه تأثیر معنی‌داری بر کیفیت روابط زوجین در طول زمان داشته است. جهت بررسی تفاوت آموزش دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه در متغیر کیفیت رابطه، در جدول نتایج مقایسه میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر پژوهش

آزمون	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	آماره F	مقدار P	اندازه اثر
درون‌گروهی	زمان	۱۱۶۹۴۰/۰۸	۱/۳۴	۸۶۸۶/۲۳	۱۰۴/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۷۷۶
	تعامل گروه و زمان	۹۳۱۴/۰۸	۱/۳۴	۶۹۱۸/۴	۸۲/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۷۳۴
بین‌گروهی	گروه	۱۸۹۵۶/۲۶	۱	۱۸۹۵۶/۲۶	۱۰۰/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۷۷

نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۵ نشان داد که در سازه کیفیت رابطه، تفاوت دو مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری معنی‌دار بود، اما پس‌آزمون با پیگیری معنی‌دار

نبود. این یافته نشان می‌دهد که برنامه آموزش ترکیبی دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه توانسته است منجر به افزایش سطح کیفیت رابطه در افراد دارای جراحت دلبستگی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری گردد.

جدول ۵. نتیجه آزمون تعقیبی بن‌فرونی کیفیت رابطه برای بررسی پایداری نتایج

گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	مقدار P	فاصله اطمینان
				حد بالا حد پایین
پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۲۲/۰۶	۱/۶۵	۰/۰۰۱	-۲۶/۲۵ -۱۷/۸۶
پیش‌آزمون - پیگیری	-۲۴/۵۶	۲/۴۳	۰/۰۰۱	-۳۰/۷۲ -۱۸/۳۹
پس‌آزمون - پیگیری	-۲/۵	۱/۳۷	۰/۲۳	-۵/۹۸ ۰/۹۸

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ترکیبی دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه بر کیفیت زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده دارای جراحی دلبستگی بود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بیانگر اثربخشی معنادار آموزش ترکیبی دلبستگی و ذهن آگاهی در رابطه بر روی کیفیت زناشویی افراد دارای جراحی دلبستگی بود. همچنین نتایج آزمون تعقیبی نشان داد اثربخشی آموزش در طول زمان پایدار بوده است. نتایج پژوهش‌های میکولینسر و شاور (۳۱)، پپینگ و همکاران (۳۲)، گودبال و همکاران (۳۳)، جانسون (۱۲) و کیمس و همکاران (۳۴) از یافته‌های مطالعه حاضر حمایت می‌کند.

زوج‌های جوان به دلیل ویژگی‌ها و چالش‌های خاص خود در دوران ابتدایی زندگی مشترک، معمولاً با تغییرات قابل توجهی در ساختار زندگی، روابط و مسئولیت‌ها مواجه هستند. این تغییرات می‌تواند شامل ورود به مرحله جدیدی از زندگی، همزیستی با یکدیگر و پذیرش نقش‌های جدید در خانواده باشد (۳۵). مطالعات نشان می‌دهد که در این دوره، زوج‌های جوان بیشتر از سایر گروه‌های سنی در معرض تنش‌های عاطفی و اجتماعی هستند که می‌تواند تأثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی زناشویی آن‌ها داشته باشد، در نتیجه، این چالش‌ها می‌تواند منجر به بروز مشکلات ارتباطی، نارضایتی و حتی جدایی شود (۳۶). شواهد نشان می‌دهد که این نوع برنامه‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش مشکلات عاطفی در این گروه سنی کمک کند (۸). استفاده از برنامه‌های آموزشی در این مرحله می‌تواند به جلوگیری از تثبیت الگوهای ناسالم کمک کند، این برنامه‌ها از طریق فراهم آوردن فضایی برای بهبود تعاملات و یادگیری مهارت‌های ارتباطی، به تقویت پایه‌های ارتباطی در زوجین کمک می‌کنند (۳۷). از آنجایی که جراحی دلبستگی می‌تواند تأثیر منفی بر روابط زناشویی داشته باشد و به بروز رفتارهای تدافعی، اجتنابی و

ارتباطات ناکارآمد منجر شود (۱۱، ۱۲)، همچنین می‌تواند به بروز رفتارهایی همچون اضطراب، اجتناب و نگرانی در مورد از دست دادن رابطه منجر شود که این‌ها در نهایت بر کیفیت زناشویی تأثیر منفی می‌گذارند (۳۱)، از سوی دیگر، ذهن آگاهی به عنوان یک ابزار مهم برای مدیریت استرس و بهبود تعاملات مثبت، می‌تواند به زوجین کمک کند تا به جای واکنش‌های فوری و احساسی، با توجه و تمرکز بر لحظه حال و با دیدی همدلانه به مسائل خود نگاه کنند (۱۳، ۱۶). این مطالعه تأیید می‌کند که ترکیب رویکردهای دلبستگی و ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک استراتژی مؤثر برای کاهش واکنش‌های منفی و افزایش همدلی و اعتماد در روابط زوجین استفاده شود (۲۰، ۲۱). تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند به افراد با سبک دلبستگی اجتنابی کمک کند تا راحت‌تر با احساسات خود روبرو شوند و از این طریق، توانایی آن‌ها در برقراری روابط صمیمانه تقویت شود. این پژوهش بیان می‌کند که ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند به جای اجتناب یا اضطراب، با آرامش و توجه بیشتر به احساسات خود و دیگران واکنش نشان دهند (۳۲). از طریق آگاهی بخشی درباره سبک‌های دلبستگی و آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی، به زوجین کمک کند تا به جای پاسخ‌های سریع و هیجانی، با تمرکز و آگاهی به مسائل زناشویی خود بپردازند (۳۸).

هر پژوهش به‌طور طبیعی با محدودیت‌هایی همراه است که می‌تواند بر نتایج آن تأثیر بگذارد. در این تحقیق، یکی از محدودیت‌های اصلی، اندازه نمونه و تنوع آن است. استفاده از نمونه‌های محدود ممکن است به عدم تعمیم نتایج به جمعیت‌های بزرگ‌تر منجر شود. همچنین، این پژوهش به تأثیر متغیرهای فرهنگی و اجتماعی بر کیفیت زناشویی توجه کافی نکرده است. از این رو، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده، از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر استفاده شود تا به درک بهتری از تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر کیفیت روابط زناشویی دست یابیم. دیگر محدودیت این

ارتباطی و عاطفی خود، رضایت بیشتری از زندگی مشترک خود کسب کنند. در شرایطی که فشارهای اجتماعی و روانی بر روابط زناشویی افزوده می‌شود، ضرورت توجه به آموزش‌های کاربردی و مهارت‌های مرتبط با دلبستگی و ذهن‌آگاهی بیشتر از پیش احساس می‌شود. در نهایت، یافته‌های این پژوهش می‌تواند به طراحان برنامه‌های آموزشی، مشاوران و پژوهشگران در حوزه روابط زناشویی کمک کند تا رویکردهایی مؤثرتر در جهت ارتقاء کیفیت زندگی مشترک ارائه دهند و به بهبود وضعیت روانی و عاطفی زوجین کمک کنند.

سیاسکزاری

این پژوهش برگرفته از رساله دکتری در رشته مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی شهر اردبیل با کد اخلاق IR.UMA.REC.1402.058 هست. بدین‌وسیله از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش مشارکت داشتند تشکر و قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

این مقاله بدون هیچ‌گونه حمایت مالی انجام شده است. بین نویسندگان هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود نداشت و نویسندگان سهم یکسان در کلیه مراحل پژوهش داشتند.

References

1. Shrout MR, Wilson SJ, Farrell AK, Rice TM, Weiser DA, Novak JR, Monk JK. Dyadic, biobehavioral, and sociocultural approaches to romantic relationships and health: Implications for research, practice, and policy. *Social and Personality Psychology Compass*. 2024;18(2): e12943. <https://doi.org/10.1111/spc3.12943>
2. Nurhayati SR, Faturochman F, Helmi AF. Marital quality: A conceptual review. *Buletin Psikologi*. 2019;27(2):109-24. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37691>
3. Galovan AM, Carroll JS, Schramm DG, Leonhardt ND, Zuluaga J, McKenadel SE, Oleksuik MR. Satisfaction or connectivity? Implications from the strong relationality model of flourishing couple relationships. *J Marital Fam Ther*. 2022;48(3):883-907. <https://doi.org/10.1111/jmft.12559>
4. Spengler PM, Lee NA, Wiebe SA, Wittenborn

پژوهش، وابستگی به خودگزارش‌دهی زوجین است که می‌تواند به‌طور بالقوه موجب تحریف نتایج شود. برای کاهش این اثر، می‌توان از روش‌های ترکیبی نظیر مشاهده مستقیم یا مصاحبه‌های عمیق استفاده کرد. همچنین، توجه به تأثیرات طولانی‌مدت برنامه‌های آموزشی بر کیفیت روابط زناشویی می‌تواند موضوع مناسبی برای پژوهش‌های آینده باشد. از نتایج این تحقیق می‌توان در مشاوره و درمان زوج‌ها، برنامه‌ریزی آموزشی و ایجاد کارگاه‌های مبتنی بر دلبستگی و ذهن‌آگاهی در رابطه برای افزایش کیفیت و رضایت زناشویی استفاده کرد.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر بر اهمیت پیوندهای عاطفی و رویکردهای آموزشی به‌منظور بهبود کیفیت روابط زناشویی تأکید دارد. نتایج نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزشی که بر مبنای دلبستگی و ذهن‌آگاهی طراحی شده‌اند، می‌توانند تأثیرات مثبتی بر کیفیت زناشویی زوجین داشته باشند. این برنامه‌ها به زوجین کمک می‌کند تا الگوهای منفی ارتباطی را شناسایی و اصلاح کنند و در نتیجه احساسات مثبت و سازنده‌تری را در روابط خود تجربه کنند. به ویژه، زوج‌هایی که دارای سبک‌های دلبستگی ناایمن هستند، می‌توانند از این برنامه‌ها بهره‌مند شوند و با تقویت مهارت‌های

- AK. A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2024;13(2):81. <https://doi.org/10.1037/cfp0000233>
5. Lavner JA. Social context and couple relationships: considering macro-level influences on couples. *Research Handbook on Couple and Family Relationships*. 2025;14:359-73. <https://doi.org/10.4337/9781035309269.00034>
6. Simpson JA, Overall NC. Partner buffering of attachment insecurity. *Curr Dir Psychol Sci*. 2014;23(1):54-9. <https://doi.org/10.1177/0963721413510933>
7. Gottman JM, Silver N. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. New York: Harmony Books; 2015. <https://www.gottman.com/product/the-seven-principles-for-making-marriage-work/>
8. Carr A. Couple therapy and systemic interventions

- for adult-focused problems: The evidence base. *Journal of Family Therapy*. 2025;47(1): e12481. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12481>
9. Greenberg LS, Johnson SM. Emotionally Focused Therapy for Couples. New York: Guilford Press; 1988. <https://psycnet.apa.org/record/1989-97011-000>
10. Karremans JC, Schellekens MP, Kappen G. Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*. 2017;21(1):29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
11. Bowlby J. Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books; 1982.
12. Johnson SM. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. 3rd ed. New York: Routledge; 2020. <https://doi.org/10.4324/9780203843871>
13. Siegel JP. The mindful couple. *Clin Soc Work J*. 2014; 42:282-7. <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0489-y>
14. Chen G, Yang T. The influence of mindfulness on intimate relationships. *Adv Psychol Sci*. 2020;28(9):1551-64. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2020.01551>
15. Winter F, Steffan A, Warth M, Ditzen B, Aguilar-Raab C. Mindfulness-based couple interventions: a systematic literature review. *Fam Process*. 2021;60(3):694-711. <https://doi.org/10.1111/famp.12683>
16. Gemescui M. Mindfulness-Based Couples and Family Therapy: A Literature Review. *J Experiential Psychotherapy*. 2019;22(3). https://jep.ro/images/pdf/cuprins_revisite/87_art_05.pdf
17. Zheng Y, Smedley DK, Kimmes JG. Translating mindfulness into relationships: Own and partner's mental well-being moderate the link between trait mindfulness and relationship mindfulness. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2025;42(1):73-94. <https://doi.org/10.1177/02654075241288260>
18. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*. 1987;52(3):511-24. <https://doi.org/10.4324/9781351153683>
19. Feeney JA, Fitzgerald J. Attachment, conflict and marital quality: An integrative review. *Curr Opin Psychol*. 2020; 31:37-42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.002>
20. Johnson SM. The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. 3rd ed. New York: Routledge; 2020. <https://doi.org/10.4324/9780203843871>
21. Siegel DJ. The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration. New York: W.W. Norton & Company; 2020. <https://psycnet.apa.org/record/2010-07489-000>
22. Johnson SM. Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families. New York: Guilford Publications; 2018. <https://www.guilford.com/books/Attachment-Theory-in-Practice/Susan-Johnson/9781462538249>
23. Siegel JP. The mindful couple. *Clinical Social Work Journal*. 2014; 42:282-7. <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0489-y>
24. Zhang R, Wu J, Duan Y, Sun F. The Effect of Mindfulness on Marital Stability via Perceived Stress: Findings from a Dyadic Study of Older Couples in China. *Mindfulness*. 2024;15(8):2006-22. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02409-3>
25. Yang F, Oka T. The role of mindfulness and attachment security in facilitating resilience. *BMC Psychol*. 2022;10(1):69. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00772-1>
26. Sergeant ES. Epitools epidemiological calculators. Ausvet Pty Ltd. 2018 May 1 at <http://epitools.ausvet.com.au>.
27. Fraley RC, Heffernan ME, Vicary AM, Brumbaugh CC. The experiences in close relationships-Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological assessment*. 2011;23(3):615. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
28. Moreira H, Martins T, Gouveia MJ, Canavarro MC. Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire. *Journal of personality assessment*. 2015;97(1):22-30. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.950377>
29. Pouravori, Mino, Ghanbari, Zadeh Mohammadi, Panaghi. Validity, reliability and factor structure of close relationship experiences-relationship structure questionnaire (ECR-RS). *Thought and behavior in clinical psychology*. 2014;21;9(31):47-56. (Persian) <https://www.sid.ir/paper/878928/fa>

30. Sadeghi R. Assessing a marital quality model based on attachment and childhood emotional maltreatment with mediations of sabotage, relationship mindfulness, and couple identity; and the effect of an educational program based on the model [dissertation]. Mohaghegh Ardabili University; 2024. (Persian)
31. Mikulincer M, Shaver PR. Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology*. 2019; 25:6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
32. Pepping CA, Davis PJ, O'Donovan A. Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*. 2013;54(3):453-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.006>
33. Goodall K, Trejnowska A, Darling S. The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*. 2012;52(5):622-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.008>
34. Kimmes JG, Jaurequi ME, Roberts K, Harris VW, Fincham FD. An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2020;46(1):30-41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
35. Brisini KS, Solomon DH, Nussbaum J. Transitions in marriage: Types, turbulence, and transition processing activities. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2018;35(6):831-53. <https://doi.org/10.1177/0265407517699283>
36. Blalock J, Bartle-Haring S. Transition into marriage: A test of relational uncertainty, turbulence, dyadic synchrony, and cohabitation in newlyweds. *Family Relations*. 2022;71(4):1637-57. <https://doi.org/10.1111/fare.12686>
37. Bradbury TN, Bodenmann G. Interventions for couples. *Annual review of clinical psychology*. 2020;16(1):99-123. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546>
38. Germer C, Neff K. Mindful self-compassion (MSC). In *Handbook of mindfulness-based programs 2019* (pp. 357-367). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315265438>