



## اثربخشی درمان وابستگی سالم بر خودکارآمدی و کیفیت زندگی در زوجین با روابط آشفته مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران

زهره سادات شجاعی کیاسری<sup>۱</sup>

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی درمان وابستگی سالم بر خودکارآمدی و کیفیت زندگی در زوجین با روابط آشفته مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران صورت گرفت. روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه زوجین ناراضی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۳۹۹ بود. نمونه آماری این پژوهش ۳۰ نفر بود که به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و سپس در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار داده شدند و گروه آزمایش به مدت ۱۴ جلسه تحت درمان آموزش گروهی درمان وابستگی سالم قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. جمع آوری داده ها بر اساس پرسشنامه خودکارآمدی عمومی (شرر و همکاران، ۱۹۸۲) و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی انجام پذیرفت. تجزیه و تحلیل اطلاعات بدست آمده از اجرای پرسشنامه از طریق نرم افزار SPSS24 در دو بخش توصیفی و استنباطی (کوواریانس) انجام پذیرفت. یافته های پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر وابستگی سالم باعث افزایش خودکارآمدی در زوجین با روابط آشفته می گردد. همچنین نتایج نشان داد که آموزش گروهی وابستگی سالم باعث افزایش کیفیت زندگی و مولفه های آن (سلامت جسمانی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط) در زوجین با روابط آشفته شده است. بنابراین این پژوهش نشان می دهد که وابستگی سالم می تواند به عنوان یک رویکرد موثر در جلوگیری از آسیب های روانی ناشی از طلاق در زوجین بکار گیرد.

**واژگان کلیدی:** خودکارآمدی، کیفیت زندگی، وابستگی سالم

<sup>۱</sup> فارغ التحصیل کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه مشاوره خانواده، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران (نویسنده مسئول)

(Shojaei.k.zohreh@gmail.com)



## مقدمه

خانواده مؤثرترین و عمومی ترین نهاد اجتماعی است که در تمامی جوامع حضور دارد و از این رو مهم ترین تکیه گاه و محور زندگی اجتماعی است که به طور غیرمستقیم فرهنگ، عقاید، آداب و رسوم و ارزش ها را تحت تأثیر خود قرار می دهد (مرادی، افزایش زاده و اسد زاده، ۱۳۹۵). مفهوم خانواده و ارزش این نهاد اجتماعی برای هر جامعه ای اساس کار تلقی می شود و هر جامعه ای متناسب با ارزش های خود ابتدا خانواده را کانون توجه خود قرار می دهد تا از درون آن، شهروندان آینده خویش را پروراند (مک نالی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). سلامت در خانواده در گروه تداوم و سلامت رابطه بین زن و شوهر می باشد و رابطه زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده را تشکیل می دهد و اختلال در آن به منزله تهدیدی جدی برای بقای خانواده محسوب می شود. از این رو وجود اختلاف در زندگی، خانواده های بسیاری را در معرض خطر نابسامانی و از هم پاشیدگی قرار می دهد (کیو، هانیگان، کوق و تیمولاک<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). پژوهش ها نشان می دهند که افراد متأهل در مقایسه با مطلقه ها، جدانشده ها، بیوه ها و ازدواج نکرده ها سلامت روان شناختی بیشتر و فشار روانی کمتری را تجربه می کنند (آگاروال، کاتاریا و پراسد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). بنا به گزارش روانشناسان در سال های اخیر احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه میان زنان و مردان به سستی گراییده است و خانواده ها به گونه ای فزاینده با نیروهای ویرانگر روبرو شده اند و کیفیت زندگی آن ها کاهش می یابد (پارک و پارک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). کیفیت زندگی از مسائل مهم و پیش روی جهان معاصر و از مباحث اساسی در توسعه سیاست گذاری اجتماعی محسوب می شود که موضوعاتی چون رفاه، ارتقای کیفیت زندگی، رفع نیازهای اساسی، زندگی رو به رشد و رضایت بخش، نودوستی و از خودگذشتگی در میان اجتماعات را در بر می گیرد (رادوچا و دجمیک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). امروزه تغییر در سبک زندگی میزان مرگ و میر، بیماری های عفونی و افزایش طول عمر را به همراه داشته و باعث افزایش توجه به کیفیت زندگی در مقایسه با دهه های گذشته شده است. اهمیت کیفیت زندگی تا حدی است که صاحب نظران تمرکز خود را بر مراقبت هایی جهت بهبود کیفیت زندگی بیان کردند (لانس، آلواریز، پاستور، گارزون، گونالز-گارسیا و مونتجو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). طبق رویکرد جدید سازمان بهداشت جهانی سلامتی نه فقط به معنای عدم وجود بیماری، بلکه به معنای حالت رفاه و آسایش جسمانی، روانی و اجتماعی است. بنابراین در ارزیابی سلامت و بهداشت افراد نباید فقط به شاخص های سنتی سلامتی نظیر میزان مرگ و میر و ابتلا به بیماری توجه کرد، بلکه باید به ادراک افراد از کیفیت زندگی نیز توجه کرد (چانگ، یانگ و چن<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). همچنین بسیاری از مطالعات طلاق با این فرض آغاز شده اند که انحلال رابطه زناشویی یک مرحله انتقال در زندگی است که به دلیل تنشی که ایجاد می کند لزوم سازگاری بزرگسالان و کودکان با این پدیده را موجب می شود (اسچرام و بچر<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰) و اکثر پژوهشگران کار خود را در چهارچوب عواملی چون میزان انباشتگی عوامل استرس زا و میزان خودکارآمدی افراد و شیوه ارزیابی افراد از پدیده طلاق، که می تواند متاثر از منابع مقابله ای بین فردی و ساختاری و همچنین عوامل بافتاری نظیر نژاد، قومیت و فرهنگ باشد، به عنوان عوامل مؤثر در سازگاری با طلاق تاکید کرده اند (توسی و ون دن بروک<sup>۹</sup>، ۲۰۲۰). خودکارآمدی «به قضاوت قضاوت فرد در مورد توانایی های خود برای انجام موفقیت آمیز یک تکلیف یا کار» گفته می شود (سیف، ۱۳۹۷). تئوری

- 1 - McNally
- 2 - Qiu, Hannigan, Keogh & Timulak
- 3 - Aggarwal, Kataria & Prasad
- 4 - Park & Park
- 5 - Radoja & Degmečić
- 6 - Llanes, Álvarez, Pastor, Garzón, González-García & Montejó
- 7 - Chang, Yang & Chen
- 8 - Schramm & Becher
- 9 - Tosi & van den Broek



خودکارآمدی بندورا، به نقش اعتماد و اطمینان و عزت نفس فرد نسبت به توانایی هایش در انجام رفتار خواسته شده از وی تأکید دارد (لی، جوشی، کینگ-دالینگ، هی، فاگت و کیرنی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). باورهای خودکارآمدی تعیین می کند که افراد تا چه اندازه برای فعالیت های خود انرژی صرف می کنند و تا چه میزان در برابر موانع مقاومت می نمایند (هملیتون، کورنیش، کریک پاتریک، کروون و اسشوآزر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). خودکارآمدی بر رفتار فرد بسیار تأثیرگذار است. به عنوان مثال، زوجین دارای خودکارآمدی سطح پایین ممکن است حتی برای مشکلات خودش را آماده نکنند؛ زیرا فکر می کنند که هر اندازه زحمت بکشد، فایده ای نخواهد داشت (اسچانک و دبیندتو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶). در مقابل، زوجین برخوردار از خودکارآمدی سطح بالا در انجام کارها امیدوارتر و موفق تر است. بدین ترتیب، یادگیری ما به وسیله خودکارآمدی سطح پایین محدود می شود و به وسیله خودکارآمدی سطح بالا افزایش می یابد (اندیشمند، ۱۳۹۷). به طور کلی هنگامی که زوجین بر این باور باشند که قابلیت ها و توانایی های لازم برای انجام کار یا فعالیتی را دارند، برای انجام آن تکلیف وقت بیشتری صرف می کنند و در نهایت به نتایج بهتری دست پیدا خواهند کرد (شا، اسچان، بات گیت و بن-لیاهو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). فلدمن و کوبوتا<sup>۵</sup> (۲۰۱۵) خودکارآمدی را عاملی مهم در پیش بینی کیفیت زندگی در حوزه های خاص قلمداد کردند. هیانگ<sup>۶</sup> (۲۰۱۶) در مطالعه ای نشان داد که خودکارآمدی، با سطوح بالا بهره گیری از راهبردهای شناختی و فراشناختی و هم چنین باعث افزایش بهزیستی روانی و کیفیت زندگی زوجین می گردد. روهاتچی، اسپرر و هاتلویک<sup>۷</sup> (۲۰۱۶) نیز دریافته اند که زوجینی که از خود انتظار بهتر و قضاوت مثبت دارند از عملکرد بهتری برخوردارند و برعکس افرادی که انتظار عملکرد پایین و قضاوت منفی دارند، عملکرد آن ها ضعیف است.

از آنجا که آسیب های روان شناختی ناشی از طلاق در زنان، به صورت مزمن بروز می کند؛ این امر لزوم مداخله های روان شناختی را مطرح می کند (ترمبورینی<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). یکی از مداخلات در زمینه اختلالات روان شناختی و همچنین آسیب های خانوادگی، درمان وابستگی سالم است. درمانگران و مشاورانی که به درمان مشغول بودند، متوجه حالت ها و رفتارهای غیرمعمولی این زنان شدند که با رفتارهایی که در قالب زنانه خود انجام می دهند متفاوت به نظر می رسد و تحت عنوان هم وابستگی از آن یاد شده است (پارسا فر و یزدخواستی، ۱۳۹۳). هم وابستگی یک وضعیت چند بعدی (جسمی، ذهنی، عاطفی و معنوی) است که با هر گونه رنج و اختلالی ابراز می شود و همراه یا ناشی از تمرکز فرد بر روی نیازها و رفتارهای دیگران است. هم وابستگی یک الگوی هیجانی، روان شناختی و رفتاری مقابله است که نتیجه تماس طولانی مدت فرد با مجموعه ای از مقررات طاقت فرسا است و از به کار بستن آنها ناشی می شود. در نهایت هم وابستگی یک اختلال شخصیتی است که بر اساس موارد زیر شکل می گیرد: نیاز به اداره و مدیریت امور به منظور مقابله با پیامدهای نامطلوب شدید، غفلت از نیازهای خود، تحریف حد و مرزهای صمیمیت و جدایی، گرفتار شدن با افراد مشخصی که مبتلا به اختلال هستند و تجلی های دیگری از قبیل انکار، احساسات انباشته شده، افسردگی و بیماری های پزشکی مرتبط با استرس و فشار. هم وابستگی اشتغال ذهنی با زندگی دیگران که حاصل فشارهای روانی است و به رفتارهای ناسازگار منجر می شود (مندنهال<sup>۹</sup>، ۱۹۸۹؛ به نقل از اتفایان، ۱۳۹۲). دیر<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۰۵)، یازده تعریف از هم وابستگی عنوان

- 1 - Li, Joshi, King-Dowling, Hay, Faught & Cairney
- 2 - Hamilton, Cornish, Kirkpatrick, Kroon & Schwarzer
- 3 - Schunk & DiBenedetto
- 4 - Sha, L., Schunn, Bathgate & Ben-Eliyahu
- 5 - Feldman & Kubota
- 6 - Huang
- 7 - Rohatgi, Scherer & Hatlevik
- 8 - Tamborini
- 9 - Mandenhal
- 10 - Dier



عنوان کردند و متوجه شدند که هسته اصلی ویژگی‌های هم‌وابستگی شامل تمرکز بیرونی، ایثار خود، هدایت دیگران و سرکوب احساسات است. هم‌وابستگی با رفتارهای درگیر شدن برای دیگران، مراقبت بیش از حد از دیگران که به جهت مایه گذاشتن از خود برای حفظ احساس امنیت و نگه داشتن روابط است، تعریف می‌شود (ولز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). آنچه که در کتاب‌های هم‌وابستگی و مشابه آن آمده است، در خیلی از موارد از مباحث علمی خارج شده‌اند و به خاطر همین نتوانسته‌اند جایی برای خود در روانشناسی باز کنند، پژوهشگر در این پژوهش سعی کرده با یکپارچه کردن درمان داکتر وایتفیلد (۱۹۹۱) و استفاده از نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، در این درمان، حالت علمی به آن ببخشد و تمام مراحل درمان کاملاً بر اساس نیاز از نظریه خاص آن استفاده می‌شود و یک درمان تلفیقی (روان‌پویشی، گشتالت و وجودی) با کاربردی فراوان انجام گرفته است. از آنجا که هدف درمان‌های روانکاو، وجودی‌ها و گشتالت را می‌توان فردیت، اصالت و خود واقعی در نظر گرفت کاملاً با هدف درمان وابستگی سالم که خود حقیقی است وجه اشتراک دارند. بنابراین در درمان وابستگی سالم نیز به خود شخص پرداخته می‌شود و یک درمان مناسب برای رهایی از درگیری‌های شخص با «خود» و در عنایت با «دیگران» می‌باشد (وایتفیلد، ۱۹۹۱). نکته مهم در این درمان این است که برای کسانی استفاده می‌شود که از وضعیت زندگی خود، که شامل جنبه‌های مختلف است، ناراضی هستند و تمایل به تغییر دارند. از عوامل موثر در این درمان: ۱. بیداری یا آگاهی ۲. تبدیل‌ها و ۳. یکپارچگی می‌باشد. بنابراین، این درمان از آگاهی به همراه مسئولیت شروع می‌شود (وایتفیلد، ۱۹۹۱).

لذا در خانواده‌هایی که نظام آشفته دارند به علت تمایز یافتگی کم افراد و در هم تنیده بودن خانواده‌ها، روابط عاطفی و وابستگی‌های ناسالم تاثیر زیادی بر روی زندگی افراد دارد. «خود» بر حسب «دیگری» شکل می‌گیرد و با فقدان «دیگری»، خود تقریباً متلاشی می‌شود و در واقع می‌توان گفت «خودی» وجود ندارد و یا به صورت کاذب شکل گرفته و «خود» حقیقی افراد با توجه به فشار شدید از جانب این «دیگری»‌ها، پنهان شده است (وایتفیلد، ۱۹۹۱؛ دانایی فر و همکاران، ۱۳۹۵). بنابراین افرادی که وابستگی ناسالم دارند با تمرکز بر احساسات، نیازها و انگیزه‌های دیگران، از خویش فاصله گرفته و نسبت به تغییرات جسمی نیازهای روانی خود غفلت می‌ورزد. از طرفی دیگر با میل و سواس گونه به تکرار گذشته، در دور رفتارهای خود تخریبی گرفتار آمده و سناریوهای خود شکست دهنده و خودتخریبی فراوان برای خویشتن می‌آفریند. بنابراین یکی از مهم‌ترین دلایل طلاق در افراد، روابط ناسالم و مساله‌دار ایشان با والدین در هنگام کودکی است؛ به میزانی که والد در حال تجربه یک مشکل روانی-اجتماعی است، برای فراهم کردن نیازهای زناشویی و عاطفی کمتر در دسترس خواهد بود (هیو، جیانگ و وانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). در تحقیقات غیرمرتبط با درمان وابستگی سالم، اتفاقیان (۱۳۹۲)، پژوهشی را تحت عنوان اثربخشی خانواده درمانی مبتنی بر نظام عاطفی بر هم‌وابستگی زنان متقاضی طلاق انجام داد. نتایج پژوهش نشان داد که خانواده درمانی مبتنی بر نظام عاطفی بر کاهش هم‌وابستگی زنان متقاضی طلاق تاثیر گذار بوده است. فروغی راد (۱۳۹۱)، نیز در پژوهشی به تاثیر متغیر هم‌وابستگی همسران افراد معتاد بر رضایتمندی زناشویی آنان انجام داد. و به این نتایج دست یافت که افزایش میزان هم‌وابستگی باعث کاهش رضایت زناشویی می‌شود.

بدین جهات و با توجه به اهمیت موضوع طلاق و آسیب‌های متاثر از آن بخصوص در زوجین، نیاز به بررسی و تحقیقات بیشتر مداخلات روان‌درمانی از جمله درمان وابستگی سالم برای کاهش تاثیرات سوء و مخرب آن دیده می‌شود و این در حالی است که در کشور ما تاکنون تحقیق رسمی و دانشگاهی درباره درمان وابستگی سالم انجام نگرفته است. محدودیت منابع فارسی (تنها دو کتاب) و نادقیق بودن مطالب جسته و گریخته مربوط به وابستگی سالم در زبان فارسی، عدم آشنایی متخصصان و درمانگران از این

1 - Wells

2 - Hou, Jiang &amp; Wang



درمان و در نتیجه بی‌اطلاعی افراد از وابستگی‌های ناسالم و مشکلات خویش و ... که نمونه‌ای از کمبودهای موجود است، کمبود بررسی اثربخشی این رویکرد نوین، بر سایر مواردی که می‌تواند مثر ثمر باشد بیشتر جلب توجه می‌کند. همچنین مطالعات مداخله‌ای متفاوت بر روی زوجین با روابط آشفته که در معرض آسیب‌های فردی و اجتماعی زیادی می‌باشند در داخل انجام شده است، اما رویکرد درمان وابستگی سالم تاکنون انجام نشده است. در مطالعات و تحقیقات صورت گرفته درباره دو مولفه‌های اساسی و بسیار مرتبط و همبسته خودکارآمدی و کیفیت‌زندگی که در وضعیت کلی زندگی حائز اهمیت می‌باشد، به صورت کنترل شده و نظام‌مند تحقیقی انجام نگرفته است.

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان بیان کرد که از جمله آثار منفی آشفتگی در روابط زوجین تاثیرات روان‌شناختی آن می‌باشد و در جامعه امروز که تعداد افرادی که همسر خود را بر اثر این آشفتگی‌ها و نارضایتی‌ها از دست داده‌اند، رو به افزایش است می‌تواند پیامدهایی بر سلامتی افراد جامعه داشته باشد. شیوه جدیدی که در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته وابستگی سالم می‌باشد. متأسفانه خیلی از مشاوره‌هایی که به این افراد داده می‌شود به قطع کردن رابطه از لحاظ فیزیکی ختم می‌شود. در حالی که قطع وابستگی جدایی از فرد مورد نظر نیست، بلکه رهایی از معضل سوگیری با خود است. وابستگی سالم و مشاوره به پژوهش در وجوه مختلف مکاتب، شیوه‌ها و فنون درمانی اختصاص یافته است. از همین رو تلاش برای بررسی وابستگی سالم به عنوان درمان انتخابی در زوجینی که در فشارهای روانی زندگی با طلاق روبرو هستند و در جهت افزایش خودکارآمدی و کیفیت‌زندگی آنان مورد اهمیت قرار گرفته و مطالعه‌ای در این زمینه انجام گرفته است. بدین ترتیب هدف این تحقیق بررسی اثربخشی درمان وابستگی سالم در ارتقاء خودکارآمدی و کیفیت‌زندگی در زوجین با روابط آشفته می‌باشد.

### روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع کارآزمایی بالینی کنترل شده بود. بدین معنی که ویژگی‌های دست‌کاری، جایگزینی تصادفی و گروه کنترل را در خود دارد. جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از کلیه زوجین ناراضی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تشکیل دادند. نمونه این پژوهش ۳۰ زوج از مراکز مشاوره شهر تهران بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری در دسترس بود. برای نمونه‌گیری نخست با زوجین داوطلبی که توسط مرکز مشاوره معرفی شدند، مصاحبه و پرسشنامه خودکارآمدی و کیفیت زندگی به‌عنوان آزمون غربالگری اجرا شد (لازم به ذکر است که برای ورود زوجین ناراضی از پرسشنامه تعارضات زناشویی استفاده شد). بعد از بیان اهداف و روند اجرایی پژوهش و بررسی شرایط ورود از میان زوجین واجد شرایط ۳۰ زوج به تصادف انتخاب و در یک گروه آزمایش (۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) به تصادف گمارش شد. شرایط ورود به گروه دامنه سنی میان ۲۰ تا ۴۵ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم ابتلا به اختلالات شدید روان‌شناختی، در آستانه طلاق بودن، شرایط خروج نیز غیبت در جلسات، عدم انجام تکالیف و وقوع رویدادهای پیش‌بینی‌نشده (مانند بیماری، مرگ یکی از اطرافیان و...) و ابراز عدم تمایل به ادامه همکاری را شامل شد. گروه آزمایش ۱۴ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش درمان وابستگی سالم قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار ماند. برای جلسات درمان وابستگی سالم سعی بر این بود که منطبق با الگوی درمانی وایتفیلد (۱۹۹۱)، که تلفیقی از درمان روان‌پویشی، گشتالت و درمان وجودی، روند مداخله اجرا شود که در جدول ۱ به طور مختصر به عناوین و اهداف هر جلسه اشاره شده است، برای سنجش و کنترل روایی مداخله، در طول جلسات از گروه آزمایش خواسته می‌شد خلاصه شفاهی از مطالب و مداخله‌های اجرا شده را ارائه دهند تا منطبق بودن آن با ساختار و پروتکل جلسات مداخله‌ای، مشخص گردد. نتایج نشان داد که خلاصه شرکت‌کنندگان با ساختار جلسات همخوان است. با توجه با این که افراد تحت بررسی از دسته گروه‌بندی خودآگاه نبوده و اطلاعاتی به آنها درباره روش اجرای تحقیق ارائه نگردیده بود، پس این تحقیق یک سو کور می‌باشد. روند درمان وابستگی سالم طی چندین جلسه معین با موضوعات مشخص طبق روند انجام شد.



## ابزارهای پژوهش:

**پرسشنامه خودکارآمدی عمومی (GSE):** پرسشنامه خودکارآمدی عمومی<sup>۱</sup> (GSE) توسط شرر<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۲) جهت سنجش باورهای خودکارآمدی عمومی ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۷ گویه است که سه جنبه از رفتار شامل: میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف و مقاومت در رویارویی با موانع را اندازه گیری می کند. پرسشنامه خودکارآمدی عمومی بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم می شود. نمره گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از یک تا ۵ نمره تعلق می گیرد. سؤال های ۱، ۳، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۵ از راست به چپ و بقیه سؤال ها به صورت معکوس یعنی از چپ به راست نمره گذاری می شوند. بنابراین حداکثر نمره ای که می تواند از این مقیاس به دست آورد، ۸۵ و حداقل نمره ۱۷ است (مجیدیان، ۱۳۸۴). شرر اعتبار پرسشنامه خودکارآمدی عمومی را به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۶ ذکر می کند (اعرابیان و همکاران، ۱۳۸۳). اولین بار در ایران این مقیاس توسط بختیاری براتی (۱۳۷۶) ترجمه و اعتباریابی شد. قابلیت اعتماد مقیاس خودکارآمدی در پژوهش بختیاری براتی (۱۳۷۶)، ۰/۷۹ و در پژوهش عبدی نیا (۱۳۷۷)، ۰/۸۵ و در پژوهش اعرابیان و همکاران (۱۳۸۳)، ۰/۹۱ گزارش شده است.

**پرسشنامه کیفیت زندگی:** کیفیت زندگی عبارتست از برداشت هر شخص از وضعیت سلامتی خود و میزان رضایت از این وضع. سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را درک فرد از جایگاهش در زندگی در بافت سیستم فرهنگ و ارزشهایی که او در آنها زندگی می کند می داند که در ارتباط با هدفها، انتظارات، استانداردها و نگرانی های اوست (حمیدی زاده و همکاران، ۱۳۸۷). پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی (SF-36) مشهورترین و پر استفاده ترین ابزار برای سنجش کیفیت زندگی است. سازمان بهداشت جهانی به منظور وجود انسجام در پژوهش ها و سنجش کیفیت زندگی، گروهی را برای ساخت پرسشنامه مأمور کرد. حاصل کار این گروه پرسشنامه کیفیت زندگی ۱۰۰ سوالی بود. چند سال بعد برای استفاده آسان تر از این پرسشنامه فرم کوتاهی از آن تهیه شد. پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می سنجد. این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه های فرم ۱۰۰ سوالی این پرسشنامه ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. این زیرمقیاس ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی. در ابتدا یک نمره خام برای هر زیرمقیاس به دست می آید که باید از طریق یک فرمول به نمره ای استاندارد بین ۰ تا ۱۰۰ تبدیل شود. نمره بالاتر نشان دهنده کیفیت زندگی بیشتر است. برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر از مردم تهران انجام گرفت. شرکت کنندگان به دو گروه دارای بیماری مزمن و غیرمزمن تقسیم شدند. پایایی آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس ها به این صورت به دست آمد: سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روانی ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵، سلامت محیط ۰/۸۴ به دست آمد. سازگاری درونی نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که در جدول زیر آمده است (نجات و همکاران، ۱۳۸۵).

**پرسشنامه تعارض های زناشویی براتی و ثنایی ذاکر (۱۳۷۵):** برای سنجش میزان زوجین با روابط آشفته از پرسشنامه تعارض های زناشویی استفاده شد. پرسشنامه تعارض های زناشویی به وسیله براتی و ثنایی ذاکر (۱۳۷۵) تهیه و تنظیم شده است و دارای ۴۲ ماده می باشد که هفت بعد یا زمینه تعارض های زناشویی را اندازه گیری می کند. جهت نمره گذاری آن به روش لیکرت از ۱ تا ۵ تنظیم شده است. حداکثر و حداقل نمره کل پرسشنامه به ترتیب ۲۱ و ۴۲ است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه بر روی یک گروه ۳۲ نفر برابر با ۰/۷۶ و برای

1 - General Self-Efficacy Scale (GSE)

2 - Sherer



هفت خرده مقیاس آن به ترتیب: کاهش همکاری ۰/۸۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۷۸، افزایش واکنش های هیجانی ۰/۷۳، افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۸۵، افزایش رابطه فردی با خویشاوندن خود ۰/۸۴، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر ۰/۷۹، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۹۰ گزارش شده است و همچنین ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۰ محاسبه شده است (براتی، ۱۳۷۵)

### جدول ۱: عنوان جلسات مربوط به درمان وابستگی سالم

جلسات آموزش	عنوان جلسات
فرمول درمان: آگاهی + مسئولیت	
مرحله اول درمان: آگاهی	
جلسه ۱	اهداف: آگاهی: ۱. جلسه آشنایی، ۲. استفاده از فنون آشنایی برای اعضا، ۳. معرفی درمان
جلسه ۲	اهداف: تدریس فرایند جریحه دار شدگی و چگونگی به وجود آمدن اختلالات شخصیت و یا رگه های آن از این طریق، استفاده از نظریه های روابط موضوعی و روانشناسی خود.
جلسه ۳	اهداف: ۱. الگوی ارتباطی خود-دیگران مهم الف. بررسی پویای ارتباطی، ب. سندرم بازگشت و فرار از خانه، ج. تاثیر این الگوی بر زندگی امروز، د. تاثیر این الگو در شکل گیری شخصیت، ه. تیپ های شخصیتی از نظر وابستگی
جلسه ۴	اهداف: ۱. کودک بزرگسال، الف. ویژگیها، ب. شناسایی رفتارها، ج. شکل گیری وابستگی های ناسالم از این طریق
جلسه ۵	اهداف: تبدیل ها (الف. کار بر روی تعارض ها، ب. تبدیل ناسالم ها به سالم، ج. خودجوشی و خودانگیزگی و خودمختاری و حریم ها).
جلسه ۶	اهداف: یکپارچگی و تلاش برای پیدا کردن خود حقیقی و کار بر روی وظایف نیمه تمام (الف. کار بر روی مسائل اساسی، ب. عملکرد درد نخستین، ج. سوگواری کردن).
جلسه ۷	اهداف: سوگواری کردن، اندوه و سوگ حل نشده (عقدۀ ها، آسیب ها، فقدان ها، ضربه های عاطفی)
جلسه ۸	اهداف: ۱. فعالیت های عملی در زمینه وظایف نیمه تمام و سوگواری، استفاده از فنون تجربی گشتالت، سایکودرام.
جلسه ۹	اهداف: ۱. پرداختن به عملکرد درد نخستین (قسمت مهم و عمیق آسیب های سوگواری نشده)، الف. بازگو کردن سرگذشت زندگی برای درمانگر یا گروه ب. ارتباط تجارب کنونی با گذشته ج. نوشتن درد عاطفی به صورت نام و استفاده از فنون تجربی برای آنها د. نامه فرستاده نشده و خواندن برای درمانگر و استفاده از فنون تجربی گشتالت ه. تخلیه انرژی زهرآگین ر. گرفتن فیدبک از اعضا یا درمانگر و مرتبط ساختن کشمکش ها با زندگی آینده
جلسه ۱۰	اهداف: ۱. کار بر روی مسائل اساسی. الف. واقعی بودن، اصالت و شناسایی خودحقیقی ب. تشخیص و برآورده کردن نیازها ج. نداشتن مسئولیت بیش از اندازه در قبال دیگران و شناسایی حد و مرزها د. افزایش اعتماد به نفس و داشتن قاطعیت و واگذاری در رها کردن اداره و کنترل (قاطعیت)، ه. رهایی از تصمیم گیری ها و انتخاب های همه و هیچ و یادگیری اعتماد کردن و اطمینان کردن به طور انتخاب به دیگران، ر. تشخیص و شناسایی احساسات و استفاده کردن از آنها، ز. نداشتن تحمل فوق العاده رفتارهای نامناسب و یادگیری مرزها و محدودیت ها، ژ. رهایی از ترس طرد شدن و تنها ماندن و کار بر روی تعارضات، ط. به خود و دیگران عشق ورزیدن، ظ. قطع وابستگی های ناسالم و داشتن وابستگی و استقلال سالم.



مرحله دوم درمان: مسئولیت	
جلسه ۱۱	تدریس نظریه وجودی ها
جلسه ۱۲	استفاده از این نظریه توسط اعضا برای درک مسئولیت
جلسه ۱۳	نظریه معنادرمانی
جلسه ۱۴	هم آفرینندگی نکته: ترتیب این جلسات فقط به خاطر معرفی درمان می باشد و نمی توان با توجه به مسائل تجربی که در گروه پیش می آید تعداد جلسات را به طور قطع پیش بینی کرد و در مواردی مخصوصاً در مرحله اول درمان جلسات متعددی برای یک قسمت از درمان در نظر گرفته می شود.

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار spss19 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

#### یافته ها

در این بخش با توجه به همسانی واریانس نمرات و نرمال بودن توزیع نمرات و حجم مساوی گروه آزمایش و کنترل برای آزمون معناداری تفاوت مشاهده شده بین دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون و کنترل اثر نمره‌ها پیش آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

#### جدول ۲. خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت تاثیر درمان وابستگی سالم بر خودکارآمدی و

##### کیفیت زندگی زوجین با روابط آشفته

اثر	ارزش	F	معناداری	Eta <sup>2</sup>	توان
اثر پیلایی	۰/۴۸۶	۷/۲۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶	۰/۹۶۲
ویلکز لامبدا	۰/۵۱۴	۷/۲۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶	۰/۹۶۲
اثر هاتلینگ	۰/۹۴۵	۷/۲۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶	۰/۹۶۲
ریشه روی	۰/۹۴۵	۷/۲۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶	۰/۹۶۲

گروه

طبق نتایج به صورت کلی بین گروه‌ها در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد، بنابراین این فرضیه تایید شد. توان آماری نیز حاکی از کیفیت حجم نمونه بوده و میزان تفاوت بین دو گروه نیز تقریباً ۴۸ درصد بود.

#### جدول ۳. خلاصه آزمون کوواریانس جهت بررسی تأثیر درمان وابستگی سالم بر خودکارآمدی زوجین با روابط آشفته

منبع تغییرات	SS	df	Ms	F	sig	Eta
همپراش I	۲۷۶۲/۶	۱	۲۷۶۲/۶	۱۷۵	۰/۰۱	۰/۸۶۶
گروه	۵۸۶/۹	۱	۵۸۶/۹	۳۷/۲	۰/۰۱	۰/۵۷۹
خطا	۴۲۶/۳	۲۷	۱۵/۸			
کل	۱۱۵۶۴۹	۳۰				



چنانکه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، تفاوت بین گروه‌ها، در سطح  $0/01$  معنی‌دار است ( $F(1, 27) = 37/2, P = 0/01$ ). به طوری مقایسه نمرات گروه‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد، نمرات گروه آزمایش پس از مداخله، به طور معنی‌داری افزایش یافته است. باین وجود، تغییر نمرات گروه کنترل، محسوس نیست. از این روی می‌توان با ۹۹ درصد اطمینان نتیجه گرفت "درمان وابستگی سالم" باعث افزایش خودکارآمدی زوجین با روابط آشفته شده است. اندازه این اثر نیز برابر با  $57/9$  درصد برآورد شده است.

جدول ۴. خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت تاثیر درمان وابستگی سالم بر کیفیت زندگی

## زوجین با روابط آشفته

اثرات	لانداى ويلكز	F	درجه آزادی فرض شده	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	حجم اثر
گروه	۰/۳۱	۱۱/۵	۴	۲۱	۰/۰۱	۰/۶۸۷

چنانکه اطلاعات جدول ۴ نشان می‌دهد، با کنترل اثر پیش آزمون، شاخص لانداى ويلكز در سطح  $0/01$  معنی‌دار است ( $0/31$ ). لانداى ويلكز  $= 11/5, P = 0/01, F = 11/5, \eta^2 = 0/687$ ). به عبارت دیگر می‌توان ادعا کرد که حداقل در یکی از مولفه های مربوط به "کیفیت زندگی" تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود دارد؛ بنابراین به منظور اطلاع از اینکه تفاوت بین گروه‌ها مربوط به کدامیک از مولفه‌ها است، از تحلیل تک متغیری با تصحیح خطای نوع اول به شیوه بونفرونی استفاده گردید، در این شیوه برای کنترل خطای نوع اول سطح معنی‌داری آزمون فرضیه‌ها برابر با  $0/0125$  در نظر گرفته شد.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس تک متغیره بین آزمودنی جهت بررسی تاثیر درمان وابستگی سالم بر کیفیت زندگی

## زوجین با روابط آشفته

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	سلامت جسمانی	۳۳/۵	۱	۳۳/۵	۸/۵	۰/۰۱	۰/۲۶۴
	سلامت روان	۳۰/۴	۱	۳۰/۴	۸/۰۴	۰/۰۱	۰/۲۵۱
	روابط اجتماعی	۵۷/۱	۱	۵۷/۱	۱۵/۵	۰/۰۱	۰/۳۹۲
	سلامت محیط	۲۷/۳	۱	۲۷/۳	۷/۵	۰/۰۱۲	۰/۲۳۷
خطا	سلامت جسمانی	۸۷/۸	۲۴	۳/۶۶			
	سلامت روان	۹۰/۷	۲۴	۳/۷۸			
	روابط اجتماعی	۸۸/۸	۲۴	۳/۷			
	سلامت محیط	۸۷/۹	۲۴	۳/۶۶			
کل	سلامت جسمانی	۱۹۱۷	۳۰				
	سلامت روان	۱۷۵۸	۳۰				
	روابط اجتماعی	۱۴۰۷	۳۰				
	سلامت محیط	۶۴۸	۳۰				



بر اساس اطلاعات جدول ۵، با احتساب آلفای میزان شده بنفرونی (۰/۰۱۲۵) در مولفه های "سلامت جسمانی"، "سلامت روان"، "روابط اجتماعی" و "سلامت محیط"، تفاوت معناداری بین گروه‌ها، وجود دارد؛ به طوری که اطلاعات جدول ۵ نیز نشان می دهد میانگین این چهار مولفه در زوجین با روابط آشفته گروه آزمایش که تحت آموزش درمان وابستگی سالم قرار گرفته اند، به طور معنی داری افزایش داشته است، بنابراین می توان ادعا کرد که درمان وابستگی سالم بر "سلامت جسمانی"، "سلامت روان"، "روابط اجتماعی" و "سلامت محیط" زوجین با روابط آشفته موثر است. اندازه اثر نیز حاکی از آن است که تقریباً ۱۹.۷ درصد از واریانس "سلامت جسمانی"، ۲۵.۱ درصد از واریانس "سلامت روان" ۳۹.۲ درصد از واریانس "روابط اجتماعی" و ۲۳.۷ درصد از واریانس "سلامت محیط" آزمودنی از طریق انتساب به گروه‌ها قابل تبیین است.

### نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی درمان وابستگی سالم بر خودکارآمدی و کیفیت زندگی در زوجین با روابط آشفته مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران انجام شد، نتایج نشان داد که درمان وابستگی سالم باعث افزایش خودکارآمدی و کیفیت زندگی در زوجین با روابط آشفته در گروه آزمایش شده است. لازم به ذکر است که در این زمینه پژوهشی مشاهده نشد که بتوان نتایج را با یکدیگر مقایسه کرد. از این رو به تبیین نظری فرضیه‌های پژوهش می‌پردازیم. در تبیین این یافته می‌توان گفت چون تاب‌آوری یک فرایند محافظت کننده است که احتمال پیامدهای منفی را کاهش می‌دهد (آرگینتون و ویلسون، ۲۰۰۰)، بنابراین زوجین با روابط آشفته که از این ویژگی محافظت کننده برخوردار هستند، هنگام برخورد با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تلاش می‌کنند نگرش خود را نسبت به آن فشارها مثبت نمایند و از این طریق از وجود ویژگی‌های منفی مانند علایم افسردگی از خویش محافظت می‌کنند. به عبارت دیگر، چون در پژوهش‌های قبلی نشان داده شده است که تاب‌آوری با سلامت روان و خودکارآمدی (یوبلاکر و همکاران، ۲۰۱۳) و بهبود سلامت روانی و فیزیکی افراد مرتبط است (تیو و همکاران، ۲۰۱۳)، بنابراین برخورداری از این ویژگی مثبت می‌تواند موجب تعدیل متغیرهای مرتبط با سلامت روان از جمله افسردگی و علایم آن در زوجین با روابط آشفته شوند. همچنین کیفیت زندگی یک مفهوم چند بعدی و ذهنی است. تحقیقات نشان داده است که کیفیت زندگی در تجربیات زندگی نهفته است و تنها خود افراد می‌توانند در مورد کیفیت زندگی‌شان قضاوت کنند. رضایت از زندگی یکی از جنبه‌های مهم کیفیت زندگی افراد می‌باشد و از آن که رضایت از حوزه‌های مختلف برای افراد متفاوت است، اهمیت حوزه‌ها نیز برای افراد مختلف متفاوت است و تاثیر یکسانی بر کیفیت زندگی افراد نخواهد داشت، از سوی دیگر کیفیت زندگی به معنی احساس آسایش فرد است که از رضایت یا ناراضی‌ای او در حوزه‌هایی از زندگی که برایش اهمیت دارد ریشه می‌گیرد. از سوی دیگر آگاهی درباره این که افراد چگونه شرایطشان را ارزیابی می‌کنند، برای برنامه‌ریزی و اجرای مداخلات روانشناختی لازم است. این پژوهش با هدف اثربخشی درمان وابستگی سالم بر ارتقاء خودکارآمدی و کیفیت زندگی زوجین با روابط آشفته انجام شد. نتایج نشان داد که وابستگی سالم باعث افزایش خودکارآمدی و کیفیت زندگی زوجین با روابط آشفته شده است در تبیین نتایج درمان وابستگی سالم می‌توان گفت که: وابستگی ناسالم رفتاری اکتسابی است و به صورت وابستگی به افراد یا اشیای خارج از خود جلوه می‌کند و شامل غفلت از خود و کاهش هویت فردی می‌شود. خود کاذبی که در وابستگی ناسالم شکل می‌گیرد به صورت عادات و سواسی اجباری، اعتیاد و اختلالات دیگر که موجب بیگانگی فرد با هویتش شده و احساس شرمندگی را پرورش می‌دهند، بروز می‌کند که با نشانه‌های انکار/هذیان (اختلال فکری)، سرکوبی هیجانی (اختلال احساسی) و سواس عملی (اختلال رفتاری)، توام با دو نشانه فرعی عزت-نفس پایین و مشکلات پزشکی نمایان می‌شود (وکسیدر و همکاران، ۱۹۹۰). وابستگی ناسالم به الگوی رفتاری ناکارآمدی در روابط بین زوج‌ها منجر می‌شود. افراد در وابستگی‌های ناسالم به دلیل مقدم دانستن دیگران بر خود و ترس از طرد شدن، یا از ایجاد روابط صمیمانه دوری می‌کنند و یا در ارتباطات خود حریم‌ها و حد و مرزهای سالم برقرار نمی‌کنند و به دیگران اجازه می‌دهند با



رفتارهایشان آنها را تحت تاثیر قرار دهند. فرد با خصوصیات وابستگی ناسالم با تمرکز افراطی به دیگران، بیان نکردن احساسات و معنای شخصی به دست آمده از ارتباط با دیگران صمیمیت کمتری را در ارتباطات خود تجربه می‌کند؛ و تمایل بالاتری را برای درگیری در رابطه و همچنین احساس رضایت پایین‌تری را ابراز می‌کند. بنابراین زنان با ویژگی‌های وابستگی ناسالم، با وسواس به توجه و تمرکز به نیازها و خواسته‌های همسر و فرزندان و نادیده گرفتن نیازهای عاطفی، جسمانی دچار کمبود و خلا عاطفی و روانی می‌شوند. از طرفی با ابراز وجود نکردن و واکنش‌های ناکارآمد موجبات ایجاد تنش در فضای خانواده را فراهم می‌کنند که مشکلات بین‌فردی و زناشویی پدید می‌آید. این زوجین مشکل را در همسر و خانواده جست‌وجو می‌کنند که راه را برای انعطاف-پذیری در برخورد با مسائل و جست‌وجوی راه حل در خودشان می‌بندد. در نتیجه این عوامل، بیشتر در معرض تعارضات بین‌فردی و زناشویی قرار می‌گیرند و برای گرایش به طلاق مستعدتر هستند. از آنجا که وابستگی‌های ناسالم به عنوان یک اختلال شخصیت به بروز اختلال در سلامت روانی و جسمی، کاهش خودکارآمدی و کیفیت زندگی فرد منجر می‌شود، می‌توان نتیجه‌گیری کرد میزان بالای وابستگی‌های ناسالم به عنوان اختلال شخصیت موجب بروز تعارضات و مشکلات ارتباطی، نداشتن حد و مرزهای کارا در روابط صمیمی و زناشویی، مشکلات در ارتباطات عاطفی، جنسی، خانوادگی و اجتماعی زوج‌ها می‌شود که به طلاق و گسستگی خانواده منجر خواهد شد. لذا با درمان وابستگی سالم می‌توان از طلاق و پیامدهای طلاق پیشگیری کرد.

با جمع‌بندی مطالعات انجام شده می‌توان اذعان کرد با آموزش درمان وابستگی سالم، افراد می‌توانند عواطف خود را به صورت مناسب‌تر ابراز کنند. با مدیریت عواطف و احساس‌های خود به شیوه‌های بهتری می‌توانند با محیط و اجتماع خود، سازگار شوند. رویکردهای موثری از جمله درمان وابستگی سالم که به بهبود عواطف و باورها و بینش و سلامت روانی منتج می‌گردد نیز می‌تواند باعث افزایش و بهبود خودکارآمدی و کیفیت زندگی که متاثر از عوامل محیطی و اجتماعی و سلامت روانی و جسمانی هست، گردد. بر این اساس و نتایج حاصل از این تحقیق می‌توان برداشت کرد که درمان وابستگی سالم در ارتقاء مولفه‌های خودکارآمدی و کیفیت زندگی زوجین با روابط آشفته اثربخش باشد.

یکی بودن درمان‌گر و پژوهش‌گر، عدم دو سو کور بودن، عدم امکان کنترل تمام متغیرهای مزاحم، گستره محدوده مطالعه از لحاظ سن، تحصیلات، شغل، قوم و نژاد، عدم وجود سنجش روایی کامل در مداخله و عدم پیگیری نتایج پژوهش از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. به عنوان پیشنهادی برای پژوهش‌های آینده، علاوه بر رفع محدودیت‌های پژوهش حاضر، با توجه به نتایج بدست آمده پیشنهاد می‌شود برای دستیابی به دیدگاهی روشن‌تر از مفهوم وابستگی سالم و تاثیر آن بر فرد، خانواده و جامعه ایرانی، بررسی‌های بیشتری در این باره صورت گیرد، همچنین برای آشنایی و آگاهی در سطح جامعه پیشنهاد می‌شود مبحث وابستگی سالم در برنامه‌های آموزشی و درمانی برای مشاوران خانواده، زوج‌درمانگران، دانشجویان و افراد علاقمند در مراکز مشاوره و روان‌شناسی، دانشگاه‌ها، آموزش و پرورش، مراکز بهزیستی، انجمن‌های خودیاری و رسانه‌های گروهی به کار گرفته شود. از سوی دیگر، به کارگیری یافته‌های این پژوهش در آموزش مشاوران و روان‌شناسان، و نیز در کارهای بالینی سودمند خواهد بود. همچنین مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران در مشاوره پیش از ازدواج، زوج‌ها را از نظر خصوصیات وابستگی سالم مورد سنجش قرار دهند و از روش‌های درمانی برای کاهش وابستگی‌های ناسالم بهره‌گیرند. همچنین آموزش راهکارهای کاهش میزان وابستگی ناسالم همسران به عنوان یکی از مداخلات روانی-آموزشی بر سایر مداخلات مشاوره‌ای افزوده شود. ضمن آنکه به نظر می‌رسد پژوهش در این باره که چگونگی هم‌وابستگی به عنوان اختلال شخصیت بر روابط زوج‌ها تاثیر می‌گذارد، از جنبه نظری و کاربردی اهمیت زیادی دارد. انجام پژوهش‌های بیشتری در زمینه تاثیر وابستگی سالم بر ازدواج لازم است تا درک بیشتری در این زمینه حاصل شود.



## منابع

- اتفاقیان، آرزو. (۱۳۹۲). اثربخشی خانواده درمانی مبتنی بر نظام عاطفی بوون بر هم وابستگی، نارسایی هیجانی و اضطراب زنان متقاضی طلاق. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه کردستان.
- اندیشمند، امین. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین احساس پیوستگی و نارسایی هیجانی با خودکارآمدی دانش آموزان مقطع متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- پارسافر، سارا و یزدخواستی، فریبا. (۱۳۹۳). بررسی روابط علی بین نقش های جنسیتی، تاب آوری، سرسختی، درماندگی آموخته شده و هم وابستگی در همسران افراد معتاد. مطالعات اجتماعی-روانشناسی زنان، سال ۱۲، شماره ۴، صص: ۹۲-۶۹.
- دانایی فر، مرتضی؛ آزادچهر، محمدجواد و مغنی باشی منصوریه، امیر. (۱۳۹۵). رابطه هم وابستگی و طلاق. مجله رفاه اجتماعی، ۱۶ (۶۱)، ۱۰۱-۱۲۲.
- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۷). روان شناسی پرورشی. تهران: انتشارات رشد.
- فروغی راد، معصومه. (۱۳۹۱). تاثیر متغیر هم وابستگی همسران افراد معتاد بر رضایتمندی زندگی زناشویی آنان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه بین المللی امام خمینی.
- مرادی، میلاد؛ افزازی زاده، سیدفیض الله و اسدزاده، حسن. (۱۳۹۵). بررسی رابطه صمیمیت روان شناختی و خودتنظیمی هیجانی با تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر کرج. مطالعه روانشناسی و علوم تربیتی، ۲ (۴)، ۹۶-۱۰۹.
- Aggarwal, S., Kataria, D., & Prasad, S. (2017). A comparative study of quality of life and marital satisfaction in patients with depression and their spouses. *Asian journal of psychiatry*, 30, 65-70.
- Arrington, E. G., & Wilson, M. N. (2000). A re-examination of risk and resilience during adolescence: Incorporating culture and diversity. *Journal of Child and Family Studies*, 9(2), 221-230.
- Chang, S. R., Yang, C. F., & Chen, K. H. (2019). Relationships between body image, sexual dysfunction, and health-related quality of life among middle-aged women: A cross-sectional study. *Maturitas*, 126, 45-50.
- Hamilton, K., Cornish, S., Kirkpatrick, A., Kroon, J., & Schwarzer, R. (2018). Parental supervision for their children's toothbrushing: Mediating effects of planning, self-efficacy, and action control. *British journal of health psychology*, 23(2), 387-406.
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376.
- Huang, C. (2016). Achievement goals and self-efficacy: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 19, 119-137.
- Li, Y. C., Joshi, D., King-Dowling, S., Hay, J., Faught, B. E., & Cairney, J. (2018). The longitudinal relationship between generalized self-efficacy and physical activity in school-aged children. *European journal of sport science*, 18(4), 569-578.



- Llanes, C., Álvarez, A. I., Pastor, M. T., Garzón, M., González-García, N., & Montejo, Á. L. (2019). Sexual dysfunction and quality of life in chronic heroin-dependent individuals on methadone maintenance treatment. *Journal of clinical medicine*, 8(3), 321.
- McNally, C. (2020). A Task Analytic Model Of Tenderness In Emotion-Focused Therapy For Couples: The Discovery Phase.
- Park, T. Y., & Park, Y. (2018). Contributors Influencing Marital Conflicts Between a Korean Husband and a Japanese Wife. *Contemporary Family Therapy*, 1-11.
- Qiu, S., Hannigan, B., Keogh, D., & Timulak, L. (2020). Learning emotion-focused therapy: certified emotion-focused therapists' perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19(4), 310-330.
- Radoja, I., & Degmečić, D. (2019). Quality of Life and Female Sexual Dysfunction in Croatian Women with Stress-, Urgency-and Mixed Urinary Incontinence: Results of a Cross-Sectional Study. *Medicina*, 55(6), 240.
- Rohatgi, A., Scherer, R., & Hatlevik, O. E. (2016). The role of ICT self-efficacy for students' ICT use and their achievement in a computer and information literacy test. *Computers & Education*, 102, 103-116.
- Schramm, D. G., & Becher, E. H. (2020). Common practices for divorce education. *Family Relations*, 69(3), 543-558.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2016). Self-efficacy theory in education. *Handbook of motivation at school*, 2, 34-54.
- Sha, L., Schunn, C., Bathgate, M., & Ben-Eliyahu, A. (2016). Families support their children's success in science learning by influencing interest and self-efficacy. *Journal of Research in Science Teaching*, 53(3), 450-472.
- Tamborini, C. R., Couch, K. A., & Reznik, G. L. (2015). Long-term impact of divorce on women's earnings across multiple divorce windows: A life course perspective. *Advances in Life Course Research*, 26, 44-59.
- Tosi, M., & van den Broek, T. (2020). Gray divorce and mental health in the United Kingdom. *Social Science & Medicine*, 256, 113030.
- Uebelacker, L. A., Eaton, C. B., Weisberg, R., Sands, M., Williams, C., Calhoun, D., ... & Taylor, T. (2013). Social support and physical activity as moderators of life stress in predicting baseline depression and change in depression over time in the Women's Health Initiative. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48(12), 1971-1982.
- Wegscheider-Cruse and Cruse. (1990). Understanding codependency. Deerfield Beach: Health communications, 103-105

فصلنامه ایده های نوین

# روانشناسی



دوره ۸، شماره ۱۲، بهار سال ۱۴۰۰