

نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار-خانواده در پیش بینی سرخوردگی زناشویی  
معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹

The role of secure bonding, relationship care and work-family balance in predicting marital frustration of married teachers during COVID-19 lockdown

**Elham Farhangi**

MA in Family Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.

**Marziyeh Manidari**

MA in School Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Mohammad Sabetroo**

MA in Family Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran.

**Maryam Rezaei\***

MA in General Psychology, Islamic Azad University, Mahallat Branch, Mahallat, Iran.

[mah.mrezaei@gmail.com](mailto:mah.mrezaei@gmail.com)

**الهام فرهنگی**

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

**مرزیه منیداری**

کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

**محمد ثابت رو**

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

**مریم رضایی** (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روان-شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد محلات، محلات، ایران.

**Abstract**

The aim of the present study was to investigate the role of secure bonding, relationship care, and work-family balance in predicting the marital disaffection of married teachers during the Covid-19 quarantine period. The present research method is a correlational description. The statistical population included all the teachers of Semnan province in 1400, whose number was reported to be 8370. 379 people were selected by the available sampling method. The data collection tools included The Marital Disaffection Scale (Kayser, 1993, MDS), Secure Bonding Questionnaire (Johnson, 2008, SBQ), Caregiving in Romantic Relationships Questionnaire (Kunce & Shaver, CRRQ, 1994), and Family - Work Balance Questionnaire (Samadi, 2012, FWBQ). Pearson's correlation coefficient test and stepwise regression analysis test were used for data analysis. The results showed that there is a significant relationship between safe bonding ( $P < 0.01$ ), relationship care dimensions ( $P < 0.01$ ), and work-family balance ( $P < 0.01$ ) with marital disaffection. The results of stepwise regression analysis showed that 16.4% of the changes in marital disaffection are explained by the research variables. Therefore, marital disaffection of married teachers can be reduced by improving secure bonding, relationship care, and work-family balance skills.

**Keywords:** secure bonding, work-family balance, marital disaffection, COVID-19, relationship care, married teachers.

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار - خانواده در پیش بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹ بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه معلمان استان سمنان در سال ۱۴۰۰ بود که تعداد آن‌ها ۸۳۷۰ نفر گزارش شد. ۳۷۹ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل مقیاس سرخوردگی زناشویی (کایزر، ۱۹۹۳، MDS)، پیوند ایمن (جانسون، ۲۰۰۸، SBQ)، مراقبت از رابطه (کانس و شاور، ۱۹۹۴، CRRQ) و توازن کار - خانواده (صمدی، ۱۳۹۱، FWBQ) بوده است. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. نتایج نشان داد ارتباط معناداری بین پیوند ایمن ( $P < 0.01$ )، ابعاد مراقبت از رابطه ( $P < 0.01$ ) و توازن کار-خانواده ( $P < 0.01$ ) وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد در مجموع ۱۶/۴ درصد از تغییرات سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل توسط متغیرهای پژوهش تبیین می‌شود. بنابراین، با بهبود دلبستگی ایمن، مراقبت از رابطه و مهارت توازن بین کار و خانواده می‌توان سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل را کاهش داد.

**واژه‌های کلیدی:** پیوند ایمن، توازن کار - خانواده، سرخوردگی زناشویی، کووید-۱۹، مراقبت از رابطه، معلمان متأهل.

شیوع گسترده بیماری ویروسی کرونا موجب اعمال محدودیت‌های جدی در ارائه برنامه‌های آموزشی شده است (آلمارزوک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در ایران نیز پس از انتشار ویروس کرونا و آغاز تعطیلی مدارس، معلمان زمان زیادی را صرف تولید محتوای برنامه‌های درسی به صورت آموزش‌های صوتی و تصویری کردند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹). افزایش حجم کار معلمان از یک سوی و فشار متولیان نظام آموزشی مبنی بر افت کیفیت آموزش مجازی و کاربست بهینه فناوری اطلاعات و ارتباطات در فرایند آموزش از سوی دیگر، این قشر از افراد جامعه را با فرسودگی و گرانباری نقش شغلی مواجه ساخته است (پرسلی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱)؛ پیامدهایی که همواره در ادبیات پژوهشی به عنوان پیش‌بین‌های نیرومند تعارض کار - خانواده و به تبع آن مشکلات زناشویی شناخته می‌شود (بارنت<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰).

با طولانی شدن قرنطینه و افزایش تعطیلی و همچنین، مدت زمان حضور زوج‌ها در خانواده، مشکلات زناشویی نیز رشد چشمگیری داشت و کیفیت روابط بسیاری از زوجین کاهش یافت (مائیتی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) که یکی از پیامدهای آن، سرخوردگی زناشویی است (کاراسو<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). سرخوردگی زناشویی، کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه می‌باشد (حسین نژاد و همکاران، ۱۴۰۰). معمولاً در شروع روابط صمیمی و عاطفی، افراد یک تصور ایده آلی از یکدیگر دارند. پس از ازدواج، همسران انگیزه کمتری برای تحت تأثیر قرار دادن شریک زندگی خود دارند و حفظ تصاویر ایده آل اولیه آنها سخت می‌شود. بنابراین، تصاویر ایده آل جای خود را به تصاویر واقعی‌تر می‌دهند و روابط عاطفی شدید اولیه شروع به ضعیف شدن می‌کنند و در نهایت، تداوم این وضعیت در برخی از زوج‌ها باعث سرخوردگی و صورت تداوم، روابط فرازناشویی و طلاق می‌شود (نیپویس<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). از این رو، شناسایی سازه‌های همبسته با سرخوردگی زناشویی به دلیل اینکه دانش مشاوران و روان‌شناسان خانواده را در زمینه سبب‌شناسی این پدیده افزایش می‌دهد، ضرورت می‌یابد.

در شکل‌گیری سرخوردگی زناشویی، الگوهای دلبستگی نقش‌ی تعیین‌کننده دارند. در همین راستا، پیوند ایمن در بزرگسالی برای توصیف الگوهای دلبستگی در روابط عاشقانه استفاده می‌شود و افرادی که از پیوند ایمن در روابط زناشویی برخوردار هستند، تمایل دارند که باور کنند که عشق رمانتیک پایدار است و چالش‌های زندگی روزمره به ندرت روابط آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (نیسا<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). پیوند ایمن سبب افزایش همدلی زوجین می‌شود و میزان خشونت و پرخاشگری را در روابط زناشویی کاهش می‌دهد؛ چرا که برخورداری از پیوند ایمن سبب می‌شود احساسات و عواطف مثبت و منفی در چارچوبی بدون تنش ابراز شوند و در صورت نیاز، زوج‌ها اقدام به جلب حمایت از سوی همسرشان کنند (ویجایا و ویدیانینسیه<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱). از این رو، به نظر می‌رسد برخورداری از پیوند ایمن، عامل محافظت‌کننده‌ای در برابر سرخوردگی زناشویی زوج‌ها به خصوص در شرایط پرتنش همچون همه‌گیری بیماری ویروسی کرونا باشد.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد پیوند ایمن اکتسابی است و یکی از پیش‌فرض‌های آن، مراقبت از رابطه است؛ زیرا مراقبت‌گری در روابط صمیمانه بزرگسالی، به طیف وسیعی از رفتارهایی اشاره دارد که متمم به رفتار دلبستگی شرایط هستند (فینزی-دوتان و شیف<sup>۹</sup>، ۲۰۲۱). هنگامی که نظام دلبستگی زوج‌ها فعال شود، مراقبت از رابطه با هدف ارضا نیازهای دلبستگی شریک و کاهش آشفتگی او افزایش می‌یابد. مراقبت از رابطه به توانایی توجه و درک دقیق نشانه‌های پریشانی و نیاز در همسر و گرایش فرد به ارائه دسترسی و نزدیکی جسمانی و هیجانی، به عنوان ابزاری برای تسکین پریشانی همسر اشاره دارد (کلدانی<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). افزون بر این، کمک و مساعدت به همسر، ارائه آرامش و اعتمادبخشی، فراهم ساختن پایگاهی ایمن و ترغیب همسر به خودمختاری از دیگر جلوه‌های مراقبت از رابطه هستند. ظرفیت ایجاد پیوندهای هیجانی صمیمانه با همسر از طریق مراقبت از رابطه از ویژگی اصلی عملکرد شخصیت سالم و سلامت

1. Almarzooq
2. Pressley
3. Burnett
4. Maiti
5. Karasu
6. Niehuis
7. Nisa
8. Wijaya & Widyaningsih
9. Finzi-Dottan & Schiff
10. Colledani

روانی است (شاور<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). از این رو، در شرایط قرنطینه و افزایش تنش‌های زناشویی، مراقبت از رابطه می‌تواند نقش مهمی در کنترل پیامدهای منفی در روابط زناشویی از جمله سرخوردگی زناشویی داشته باشد (گیلبرت و بلیکی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). علاوه بر این، افزایش سازگاری زوجین علاوه بر رفتارهای دلبستگی، تا حد زیادی به توازن کار - خانواده نیز وابسته است. توازن کار - خانواده عموماً به زندگی کاری و خانوادگی اشاره دارد که به خوبی ادغام شده است و موقعیتی است که در آن فرد فعالانه در هر دو حوزه درگیر است. توازن کار - خانواده رابطه بین کار فرد و سایر چیزهای مهم زندگی او مانند: خانواده، ورزش و زندگی اجتماعی، کارهای خانه و تعهدات داوطلبانه است (باربر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). تعداد قابل توجهی از زنان شاغل با چالش تصمیم‌گیری در مورد نحوه تخصیص زمان و انرژی خود با توجه به نقش‌های کاری و خانوادگی خود مواجه می‌شوند. در همین حال، عملکرد هنجارهای اجتماعی برابری خواهانه، ساختار سنتی خانواده را که از مردان به عنوان نان‌آور خانه و زنان به عنوان خانه دار حمایت می‌کند، تغییر داده است. برای تمرکز بر تأثیر چنین تغییراتی در رابط کار و خانواده، حرکت از دیدگاه تعارض کار-خانواده به دیدگاه غنی سازی کار-خانواده پدید آمده است (سومرو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). پدیده توازن کار - خانواده توجه پژوهشی قابل توجهی را به خود جلب کرده است؛ زیرا بسیاری از مطالعات از تأثیر مثبت توازن کار - خانواده بر عملکرد و رضایت شغلی (تالودر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹)، بهزیستی روان‌شناختی (لئونگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰)، والدگری و کیفیت روابط زناشویی (چونگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) حمایت کرده‌اند.

با تشدید قرنطینه کووید-۱۹، آموزش‌ها در مدارس به صورت مجازی شد و لازم شد معلمان زمان بیشتری را برای تدوین محتوای آنلاین صرف نمایند. وقت‌گیر بودن تکالیف شغلی در کنار مسئولیت‌های خانوادگی موجب افزایش سرخوردگی زناشویی معلمان شده است و ضروری است سازه‌های همبسته با سرخوردگی زناشویی به منظور تدوین برنامه‌های آموزشی مؤثر شناسایی شود. در واقع، با توجه به نقش محافظت‌کننده‌ای که پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار - خانواده در پیشگیری از اختلال در روابط زناشویی دارند، بررسی همبستگی این سازه‌ها با سرخوردگی زناشویی نیز برای تدوین برنامه‌های آموزشی برای ارتقاء روابط زناشویی سودمند خواهد بود؛ زیرا دانش نظری مورد نیاز برای تدوین این برنامه‌ها را فراهم خواهد کرد. از آنجا که در دوره قرنطینه و تعطیلی مدارس، معلمان متأهل نیز از سایر افراد مستثنی نیستند، مطالعه در روابط زناشویی این قشر از افراد جامعه نیز در شرایط شیوع بیماری و ویروسی کرونا ضرورت می‌یابد. با توجه به آنچه گفته شد هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار - خانواده در پیش بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹ بود.

## روش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و به لحاظ روش گردآوری اطلاعات، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه معلمان استان سمنان در سال ۱۴۰۰ بود که تعداد آن‌ها ۸۳۷۰ نفر گزارش شد. برای تعیین حجم نمونه از جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) استفاده شد که طبق آن، نمونه مورد نیاز ۳۸۴ نفر برآورد شد. ۵ پرسشنامه به دلیل مخدوش بودن از روند بررسی کنار گذاشته شد و اطلاعات ۳۷۹ نفر از معلمان مورد بررسی قرار گرفت. روش نمونه‌گیری با توجه به محدودیت‌های کرونایی به صورت در دسترس بود. پرسشنامه‌ها با بهره‌گیری از فرم‌ساز مبتنی بر وب گوگل فرم در شبکه‌های مجازی خبری تلگرام که مختص معلمان استان سمنان بود، توزیع شد و هدف پرسشنامه به همراه لینک با معلمان به اشتراک گذاشته شد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: سابقه حداقل یک سال فعالیت در رشته معلمی، سابقه حداقل یک سال زندگی مشترک زناشویی و دامنه سنی ۲۲ تا ۴۵ سال. افزون بر این، انصراف از تکمیل پرسشنامه، پرسشنامه‌های مخدوش و داده‌های پرت به عنوان معیار خروج در نظر گرفته شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام شد. اطلاعات پایه و جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی

1. Shaver
2. Gilbert & Blakey
3. Barber
4. Soomro
5. Talukder
6. Leung
7. Chung

نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار-خانواده در پیش بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹  
The role of secure bonding, relationship care and work-family balance in predicting marital frustration of married ...

همچون میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد فراوانی انجام شد. روابط بین متغیرها و همچنین، نقش پیش بین متغیرها در تبیین واریانس متغیر ملاک (سرخوردگی زناشویی) با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام انجام شد. پیش فرض‌های پارامتریک این آزمون‌ها هم پیش از تحلیل استنباطی مورد بررسی قرار گرفت. ملاحظات اخلاقی همچون اصل رازداری و محرمانگی (بی نام بودن پرسشنامه و تحلیل نتایج به کدهای عددی)، اصل صداقت (تشریح اهداف مطالعه) و اصل رضایت آگاهانه (تکمیل پرسشنامه با رضایت شرکت کنندگان) در این مطالعه رعایت شده است.

### ابزار سنجش

**مقیاس سرخوردگی زناشویی (MDS)**<sup>۱</sup>: برای سنجش سرخوردگی زناشویی از مقیاس سرخوردگی زناشویی کایزر (۱۹۹۳) استفاده شد که برای ارزیابی سطح سرخوردگی یا نبود عواطف نسبت به همسر به کار می‌رود. این مقیاس ۲۱ سؤال دارد که در یک طیف ۴ درجه‌ای از بسیار درست تا نادرست (۱ تا ۴ امتیاز) پاسخ داده می‌شود. دامنه نمره‌های این مقیاس از ۲۱ تا ۸۴ متغیر است. نمره فرد از طریق جمع نمره‌های گزینه‌ها به دست می‌آید. این مقیاس علاوه بر نمره کلی، شامل ۳ زیرمقیاس دلبستگی، بیگانگی هیجانی و حمایت هیجانی است. در پژوهش کایزر (۱۹۹۳) روایی ملاکی پرسشنامه، از طریق همبستگی مثبت با مقیاس ناپایداری زناشویی ( $r=0/54$ ) و همبستگی منفی با سیاهه سنجش فردی صمیمیت ( $r=0/65$ ) مورد تأیید قرار گرفت و آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۶ به دست آمد. در ایران نیز نخستین بار سیدعلی تبار و همکاران (۱۳۹۴) پایایی پرسشنامه سرخوردگی زناشویی را به روش ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل مقیاس، ۰/۹۲ به دست آوردند و روایی سازه با روش تحلیل عاملی تأییدی مورد تأیید قرار گرفت ( $CFI=0/97$ ,  $RMSEA=0/07$ ,  $X2/df=2/14$ ). در این مطالعه نیز ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش پایایی پرسشنامه سرخوردگی زناشویی ۰/۸۳ محاسبه شد.

**پرسشنامه پیوند ایمن (SBQ)**<sup>۲</sup>: این پرسشنامه توسط جانسون<sup>۳</sup> در سال ۲۰۰۸ ساخته شد و شامل ۱۵ سؤال است که پیوند ایمن در زوجین را با سؤالات دو گزینه‌ای می‌سنجد که شامل ۱ (غلط) و ۲ (صحیح) است. جمع نمرات طیفی از ۱۵ تا ۳۰ است که نمرات پایین تر نشان دهنده پیوند ایمن ضعیف تر است. بنابراین، در این پرسشنامه نمره بالاتر بهتر است. در پژوهش جانسون (۲۰۰۸) روایی سازه پرسشنامه با روش تحلیل عاملی اکتشافی ارزیابی و شاخص KMO (شاخص کایزر - مایر - او کلین) برابر با ۰/۹۵۷ به دست آمد و آزمون بارلت در سطح ۰/۰۱ معنی دار بود که این مقادیر نشان دهنده کفایت حجم نمونه برای تحلیل عاملی بود. همچنین، میزان آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های در دسترس بودن، پاسخگو بودن و توجه داشتن به ترتیب برابر با ۰/۶۵۶، ۰/۶۶۶ و ۰/۵۹۰ و برای نمره کلی برابر با ۰/۷۰۱ به دست آمد. کامران و همکاران (۱۳۹۸) نیز در جمعیت ایرانی روایی همزمان این پرسشنامه با الگوی ارتباطی سازنده را مناسب ارزیابی کردند ( $r=0/67$ ) و ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس‌ها را بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۷ محاسبه کردند. در این مطالعه نیز ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش پایایی نمره کلی پیوند ایمن و مؤلفه‌های در دسترس بودن، پاسخگو بودن و توجه داشتن به ترتیب برابر با ۰/۷۲، ۰/۸۶، ۰/۷۹ و ۰/۸۱ محاسبه شد.

**پرسشنامه مراقبت از رابطه (CRRQ)**<sup>۴</sup>: برای سنجش مراقبت از رابطه از پرسشنامه مراقبت از رابطه کانس و شاور<sup>۵</sup> (۱۹۹۴) استفاده شد. این پرسشنامه ۳۲ سوالی، توسط کانس و شاور در سال ۱۹۹۴ ساخته شده و شامل ۴ بعد مجاورت، حساسیت، کنترل و اجبار مراقبت می‌شود. برای سنجش هر کدام از این خرده مقیاس‌ها ۸ سوال اختصاص یافته است، که توسط پاسخ دهنده بر روی مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای پاسخ داده می‌شوند. کانس و شاور (۱۹۹۴) پایایی خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۷ تا ۰/۸۰ و با روش باز آزمایی بعد از یک ماه، بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. آنها روایی همگرای این پرسشنامه را از طریق بررسی ضرایب همبستگی آن با پرسشنامه سبک‌های دلبستگی از ۰/۳۱ تا ۰/۸۷ به دست آوردند. در جمعیت ایرانی، ملک آسا و همکاران (۱۳۹۶) آلفای کرونباخ برای مردان، زنان و کل افراد شرکت کننده در تمامی خرده مقیاس‌ها را بین ۰/۸۷ تا ۰/۷۰ به دست آوردند و روایی ملاکی این پرسشنامه با الگوی ارتباطی مثبت ( $r=0/36$ ) و الگوی ارتباطی منفی ( $r=-0/44$ ) مطلوب ارزیابی کردند. در این مطالعه نیز ضریب آلفای

1 . Kayser's Marital Disaffection Scale (MDS)

2 . Secure Bonding Questionnaire

3 . Johnson

4 . Caregiving in Romantic Relationships Questionnaire

5 . Kunce & Shaver

کرونباخ برای سنجش پایایی نمره کلی مراقبت از رابطه و مؤلفه‌های مجاورت، حساسیت، کنترل و اجبار مراقبت به ترتیب برابر با ۰/۷۳، ۰/۷۶، ۰/۷۱، ۰/۸۰ و ۰/۷۷ محاسبه شد.

**پرسشنامه توازن کار - خانواده<sup>۱</sup> (FWBQ):** برای سنجش توازن کار - خانواده از پرسشنامه توازن کار - خانواده صمدی (۱۳۹۱) استفاده شد. هدف از طراحی این پرسشنامه، سنجش میزان مهارت فرد در برقراری توازن و تعادل بین مقتضیات کار و خانواده است. این پرسشنامه ۱۸ سؤال دارد که پاسخگویی به هر سؤال بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) انجام خواهد شد. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۱۸ تا ۹۰ متغیر خواهد بود. کسب نمره بیشتر در این پرسشنامه بیانگر مهارت بیشتر در برقراری توازن بین کار و خانواده است. این پرسشنامه علاوه بر نمره کلی، دارای سه زیرمقیاس (الف) تداخل کار با زندگی شخصی (ب) تداخل زندگی شخصی با کار و بهبود زندگی شخصی - کاری می‌باشد. صمدی و همکاران (۱۳۹۱) پایایی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای نمره کلی و زیرمقیاس‌های تداخل کار با زندگی شخصی، تداخل زندگی شخصی با کار و بهبود زندگی شخصی - کاری به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۶، ۰/۹۳ و ۰/۸۹ محاسبه کردند و روایی همزمان آن با مقیاس تعارض کار - با خانواده ۰/۵۸ - به دست آوردند. در این مطالعه نیز ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش پایایی نمره کلی توازن کار - خانواده و زیرمقیاس‌های تداخل کار با زندگی شخصی، تداخل زندگی شخصی با کار و بهبود زندگی شخصی - کاری به ترتیب برابر با ۰/۷۱، ۰/۷۹، ۰/۷۴ و ۰/۷۸ محاسبه شد.

## یافته‌ها

در این پژوهش، ۳۷۹ نفر از معلمان شرکت داشتند که ۶۳/۵۹ (نفر ۲۴۱) درصد از معلمان زن و ۳۶/۴۱ (نفر ۱۳۸) درصد مرد بودند. میانگین  $\pm$  انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان  $36/21 \pm 13/09$  بود. علاوه بر این، میانگین  $\pm$  انحراف معیار سابقه کاری شرکت‌کنندگان  $13/71 \pm 8/12$  بود. از نظر مدت زمان زندگی زناشویی، میانگین  $\pm$  انحراف معیار مدت زمان زندگی زناشویی  $11/74 \pm 7/39$  محاسبه شد. از نظر تحصیلات نیز، ۶۸/۰۷ (نفر ۲۵۸) درصد کارشناسی، ۳۰/۸۷ (نفر ۱۱۷) درصد کارشناسی ارشد و ۱/۰۶ (نفر ۴) درصد دکتری تخصصی بودند.

جدول ۱. ماتریس همبستگی پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار - خانواده با سرخوردگی زناشویی

| متغیرها                | ۱       | ۲       | ۳       | ۴       | ۵       | ۶       | ۷       | ۸       | ۹     | ۱۰    |
|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|
| ۱. پیوند ایمن          | ۱       |         |         |         |         |         |         |         |       |       |
| ۲. مجاورت              | ۰/۳۱**  | ۱       |         |         |         |         |         |         |       |       |
| ۳. حساسیت              | ۰/۴۱**  | ۰/۳۴**  | ۱       |         |         |         |         |         |       |       |
| ۴. کنترل               | -۰/۳۲** | -۰/۲۷** | -۰/۳۶** | ۱       |         |         |         |         |       |       |
| ۵. اجبار               | -۰/۳۶** | -۰/۲۹** | -۰/۳۵** | ۰/۵۰**  | ۱       |         |         |         |       |       |
| ۶. تداخل کار با زندگی  | ۰/۳۱**  | ۰/۳۴**  | -۰/۱۹** | -۰/۱۹** | ۱       |         |         |         |       |       |
| ۷. تداخل زندگی با کار  | ۰/۳۳**  | ۰/۲۹**  | -۰/۲۰** | -۰/۱۸** | -۰/۴۲** | ۱       |         |         |       |       |
| ۸. بهبود زندگی کار     | ۰/۲۸**  | ۰/۲۵**  | -۰/۲۳** | -۰/۲۳** | ۰/۳۷**  | ۰/۳۵**  | ۱       |         |       |       |
| ۹. توازن کار - خانواده | ۰/۳۷**  | -۰/۳۱** | -۰/۴۳** | -۰/۱۹** | -۰/۲۰** | ۰/۳۶**  | ۰/۳۴**  | ۱       |       |       |
| ۱۰. سرخوردگی زناشویی   | -۰/۳۰** | -۰/۲۸** | -۰/۱۷** | -۰/۰۱   | -۰/۲۳** | -۰/۲۱** | -۰/۲۵** | -۰/۲۳** | ۱     |       |
| میانگین                | ۲۱/۸۸   | ۳۲/۶۳   | ۳۰/۲۶   | ۳۴/۰۴   | ۲۰/۷۳   | ۷/۲۶    | ۷/۹۰    | ۴۶/۷۶   | ۶۲/۹۲ | ۴۶/۰۶ |
| انحراف معیار           | ۶/۷۲    | ۶/۲۳    | ۴/۲۶    | ۴/۰۲    | ۲/۳۸    | ۲/۹۱    | ۲/۹۶    | ۴/۲۷    | ۶/۸۱  | ۱۰/۳۸ |
| کجی                    | -۰/۱۹   | -۱/۴۹   | -۰/۱۲   | -۰/۱۷   | ۰/۱۸    | ۱/۶۰    | ۱/۱۲    | ۰/۰۲    | ۱/۸۱  | -۰/۱۰ |
| کشیدگی                 | -۰/۶۳   | ۱/۷۵    | -۰/۵۰   | -۰/۴۶   | -۰/۳۱   | ۱/۳۳    | ۱/۶۶    | -۰/۳۶   | ۱/۰۵  | ۰/۰۹  |

\*P<0.05, \*\* P<0.01

نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار-خانواده در پیش بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹  
The role of secure bonding, relationship care and work-family balance in predicting marital frustration of married ...

برای بررسی نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار - خانواده در پیش بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹ از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. پیش از تحلیل استنباطی، پیش‌فرض‌های آزمون پارامتریک مورد بررسی شدند. به همین منظور، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد هیچ‌یک از نمرات متغیرها از منحنی نرمال اختلاف زیادی ندارند ( $P > 0.05$ ). آزمون کولینیریته نیز بیانگر خطی بودن رابطه بین متغیر ملاک بود ( $P < 0.05$ ). علاوه بر این، دو آماره تحمل و عامل تورم واریانس نیز نشان دادند همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین زیاد نیست. آزمون دو بین - واتسون  $1/986$  به دست آمد که بیانگر استقلال خطاها است. نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد بین پیوند ایمن با سرخوردگی زناشویی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ;  $r = -0.303$ ). از بین ابعاد مراقبت از رابطه نیز، مجاورت ( $P < 0.05$ ;  $r = -0.280$ ) و حساسیت ( $P < 0.05$ ;  $r = -0.170$ ) مشاهده شد ( $P < 0.05$ ;  $r = 0.233$ ). علاوه بر این، نمره کلی توازن کار - خانواده ( $P < 0.05$ ;  $r = -0.235$ ) و زیرمقیاس‌های تداخل کار با زندگی ( $P < 0.05$ ;  $r = -0.219$ )، تداخل زندگی با کار ( $P < 0.05$ ;  $r = -0.253$ ) رابطه منفی و معناداری با سرخوردگی زناشویی داشتند.

جدول ۲. نتایج خلاصه مدل تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹

| گام | R     | R <sup>2</sup> | R <sup>2</sup> تعدیل شده | خطای استاندارد |
|-----|-------|----------------|--------------------------|----------------|
| ۴   | ۰/۴۱۶ | ۰/۱۷۳          | ۰/۱۶۴                    | ۹/۴۹۱          |

خلاصه مدل تحلیل رگرسیون گام به گام در جدول ۲ نشان می‌دهد در گام ۴ ضریب همبستگی چندگانه برابر  $R = 0.416$  و ضریب تعیین تعدیل شده برابر  $R^2 = 0.164$  محاسبه شده و از این رو، متغیرهای پیش بین معنادار در مدل رگرسیونی می‌توانند ۱۶/۴ درصد از تغییرات سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹ را پیش‌بینی کنند.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی بر اساس پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار - خانواده

| گام | متغیرهای پیش‌بین    | B      | $\beta$ | t      | Sig.  | F      | Sig.  |
|-----|---------------------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|
|     | (ثابت)              | ۸۰/۱۷۸ | -       | ۹/۱۰۵  | ۰/۰۰۱ | ۱۹/۵۸۹ | ۰/۰۰۱ |
|     | پیوند ایمن          | -۰/۲۹۸ | -۰/۱۹۳  | -۳/۸۱۹ | ۰/۰۰۱ |        |       |
| ۴   | مجاورت              | -۰/۳۲۶ | -۰/۱۹۶  | -۴/۰۰۲ | ۰/۰۰۱ |        |       |
|     | توازن کار - خانواده | -۰/۲۱۷ | -۰/۱۴۲  | -۲/۹۰۴ | ۰/۰۰۴ |        |       |
|     | اجبار               | ۰/۴۹۳  | ۰/۱۱۳   | ۲/۲۶۶  | ۰/۰۲۴ |        |       |

در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل رگرسیون گام به گام نشان می‌دهد سطح معناداری محاسبه شده برای مقدار F، در سطح خطای کوچکتر از ۰/۰۱ معنادار است که نشان می‌دهد متغیرهای پیش‌بین قادرند به خوبی میزان تغییرات و واریانس متغیر وابسته را تبیین کنند. تفسیر ضرایب رگرسیونی بر اساس ضریب رگرسیونی استاندارد شده ( $\beta$ ) انجام می‌گیرد. در تفسیر نتایج این مدل رگرسیونی می‌توان اظهار داشت به ازای افزایش یک انحراف استاندارد در متغیرهای پیوند ایمن، مجاورت، توازن کار - خانواده و اجبار میزان سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل به ترتیب به میزان  $-0.193$ ،  $0.196$ ،  $-0.142$  و  $0.113$  انحراف استاندارد تغییر خواهد یافت.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار - خانواده در پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹ انجام شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد پیوند ایمن ارتباط منفی معناداری با سرخوردگی زناشویی

معلمان متأهل دارد. این یافته با پژوهش‌های انجام شده توسط ویجایا و ویدیانینسیه (۲۰۲۱)، بدایر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۲۰) و ناپ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت الگوهای دل بستگی در طول عمر فعال باقی می‌ماند و به عنوان یک اصل، چگونگی ارتباط با همسر را تعیین می‌کند. افراد برخوردار از پیوند ایمن آن دسته از افرادی هستند که یک حس مثبت نسبت به خود و درک مثبتی از دیگران دارند، حرمت خود بیشتری دارند و موفق ترند (سیگل<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). افراد فاقد پیوند ایمن دیدگاه مثبتی در مورد خود ندارند. آنها اغلب در مورد ارزش خودشان به عنوان یک همسر شک دارند و خودشان را برای فقدان پاسخگویی همسرشان سرزنش می‌کنند. پیوند ایمن باعث بهبود کیفیت تعامل‌های میان فردی و نگرنداری نزدیکی متقابل بین دو فرد در تمام مراحل زندگی می‌شود. می‌توان گفت که بهبود کیفیت تعامل‌ها باعث رشد سازگاری و کاهش مشکلات زناشویی می‌شود (لئونهارت<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). از طریق پیوند ایمن، پیوند احساسی در بین زوجین برقرار شده و بعد بسیار مهمی از حس صمیمیت را به وجود خواهند آورد. از طرفی، بزرگسالان با سبک‌های دل بستگی متفاوت، الگوهای ارتباطی متفاوتی نیز دارند. از آنجایی که افراد دارای پیوند ایمن بیشتر از افراد فاقد آن اعتماد به نفس دارند، از پیام‌های واضح استفاده می‌کنند و تعارض‌های زناشویی را در در فضایی امن برطرف می‌کنند تا بر سرخوردگی از روابط زناشویی منجر نشود (ویجایا و ویدیانینسیه، ۲۰۲۱). در دوران قرنطینه کووید-۱۹ و تعطیلی مدارس، مدت زمان حضور معلمان فرهنگی در منزل افزایش می‌یابد و برخوردار از پیوند ایمن موجب می‌شود درگیر مشکلات زناشویی شود؛ از این رو، از سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل جلوگیری می‌کند.

یافته دیگر پژوهش حاضر ارتباط منفی بین مراقبت از رابطه با سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹ بود. همسو با این یافته، گیلبرت و بلیکی (۲۰۲۱) و ناپ<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶) به نتایج مشابهی دست یافتند. در تبیین یافته حاضر می‌توان به استرس‌زا بودن دوره قرنطینه کووید-۱۹ و پیامدهای منفی آن اشاره کرد که در این شرایط، رفتارهای مراقبتی با هدف کاهش پریشانی همسر و حمایت از تلاش‌های مقابله‌ای او در موقعیت‌های تهدیدآمیز یا چالش آفرین انجام می‌شود. مراقبت ممکن است شامل حمایت عاطفی (ابراز مراقبت، محبت، همدردی و تشویق) و یا حمایت ابزاری (ارائه اطلاعات، مشاوره و منابع ملموس) باشد (تومیر<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). حمایت زوجین از یکدیگر تنش‌ها و تعارض‌ها را کاهش می‌دهد و موجب می‌شود زوجین نسبت به یکدیگر رفتارهای همدلانه داشته باشند که باعث عدم سرخوردگی زناشویی می‌شود. افزون بر این، رفتار مراقبتی مؤثر در تعاملات زناشویی، بهزیستی روان‌شناختی گیرنده مراقبت و همچنین کیفیت رابطه بین مراقب و گیرنده مراقبت را افزایش می‌دهد. مراقبت از رابطه با هدف محافظت از همسر در برابر آسیب و کاهش رنج او در شرایط استرس‌زا و ارتقای رشد شخصی انجام می‌شود. بنابراین، زمانی که فرد برخوردار از مهارت مراقبت از رابطه در می‌یابد همسر او در حال تجربه خطر یا پریشانی است، تلاش خود را برای گذر از بحران به کار می‌گیرد (گوویا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین، چنانچه معلمان متأهل از مهارت مراقبت از رابطه برخوردار باشند، بهتر می‌توانند استرس‌های همسر را مدیریت کنند و از این رو، کیفیت روابط زناشویی خود را ارتقاء بخشند که کاهش سرخوردگی را به همراه دارد.

افزون بر این، پژوهش حاضر نشان داد توازن کار - خانواده رابطه منفی معناداری با سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹ دارد. در ادبیات پژوهشی یافته‌های مطالعه یوو<sup>۸</sup> (۲۰۲۲)، چونگ و همکاران (۲۰۲۰) و آلیید<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۹) با نتایج پژوهش حاضر همسو و همخوان است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به نظریه سرریز شدگی اشاره کرد. بر این اساس، تجارب فرد در یک حیطه (کار یا زندگی) به حیطه دیگر نشت می‌یابد. محققان بسیاری اثرات سرریز شدگی الزامات کار - خانواده را آزموده و دریافته‌اند که نگرش‌های منفی هر یک از حوزه‌ها، به حوزه دیگر سرایت می‌کند. علاوه بر این، همسو با نظریه نقش، کار و خانواده هر کدام حیطه‌های مجزایی هستند و هر حیطه تلاش دارد تا زمان و توجه بیشتری را در جامعه به خود اختصاص دهند (آلیید و همکاران، ۲۰۱۹). مدل نظری کمپابی به این موضوع اشاره می‌کند که انرژی و منابع انسان محدود می‌باشند. بنابراین آن حیطه‌ای که منابع بیشتری در دسترس فرد قرار

- 1 . Bedair
- 2 . Knapp
- 3 . Siegel
- 4 . Leonhardt
- 5 . Knapp
- 6 . Thomeer
- 7 . Gouveia
- 8 . Yoo
- 9 . Al Eid

نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار-خانواده در پیش بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹  
The role of secure bonding, relationship care and work-family balance in predicting marital frustration of married ...

می‌دهد، نسبت به حیطه‌ای که منابع کمتری در اختیار فرد قرار می‌دهد، دارای افت کیفیت نقش می‌شود. در نتیجه، اگر این منابع از سوی محیط کاری فرد تأمین شود، منجر به کاهش وقت و انرژی فرد در امور خانوادگی خواهد شد (چونگ و همکاران، ۲۰۲۰). کاهش زمان همراهی با اعضای خانواده، شادکامی و احساس صمیمیت میان آنها را با خطر می‌اندازد؛ چرا که فقدان انرژی لازم برای پرداختن با امور زناشویی، مشاجرات را افزایش داده و موجب سرخوردگی زناشویی می‌شود. با تعطیلی مدارس در دوره قرنطینه کووید-۱۹ بسیاری از معلمان محیط خانه به به مثابه محیط کاری تلقی می‌نمایند و صرف زمان زیاد برای تهیه محتوای آموزشی موجب عدم توجه کافی به نقش‌های خانوادگی و به دنبال آن سرخوردگی زناشویی می‌شود.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد معلمانی که از پیوند ایمن برخوردار هستند و از روابط زناشویی خود مراقبت می‌کنند، سرخوردگی زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند. توازن کار - خانواده عامل مهم دیگری است که بهبود این سازه در معلمان می‌تواند به کاهش سرخوردگی زناشویی منجر شود. در سطح نظری، نتایج این پژوهش شناخت بهتر عوامل تأثیر گذار بر سرخوردگی زناشویی را تسهیل می‌کند. یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند نتایج پژوهش‌های پیشین و نظریه‌های مربوط به نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار - خانواده در بروز سرخوردگی زناشویی را تایید کند. در سطح عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مبنای تجربی مناسب برای تدوین برنامه‌های آموزشی در چارچوب پیوند ایمن و راهکارهای مراقبت از رابطه و برنامه‌های مداخله‌ای با هدف ایجاد توازن بین انتظارات کار و خانواده قرار گیرد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که جامعه آماری به معلمان متأهل استان سمنان محدود می‌شود، در نتیجه در تعمیم نتایج به سایر نواحی جغرافیایی باید احتیاط کرد. طرح همبستگی پژوهش حاضر نیز امکان تفسیرهای علت و معلولی را با محدودیت مواجه می‌سازد. روش نمونه‌گیری در دسترس نیز از دیگر محدود کننده‌های تعمیم‌پذیری پژوهش حاضر محسوب می‌شود. با توجه به این محدودیت‌ها، استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی، انجام مطالعه در سایر نواحی جغرافیایی و توجه به تفاوت‌های فرهنگی در خصوص روابط زوجین، به عنوان پیشنهاد برای پژوهش‌های آینده مطرح می‌شود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای مشاوران خانواده مفید باشد و از طریق آموزش مهارت‌های دلبستگی ایمن، مراقبت از رابطه و مدیریت نیازهای کار و خانواده در آموزش‌های ضمن خدمت فرهنگیان، سرخوردگی زناشویی را کاهش داده و فرهنگیان را در دستیابی به زندگی زناشویی رضایتبخش رهنمون نمایند. با توجه به اینکه سازه‌ها و آموزش‌های یاد شده بر روابط سایر زوجین نیز تأثیر بسزایی دارند پیشنهاد می‌شود طرح‌های آموزشی جهت ارتقای سطح زندگی زناشویی سایر زوجین نیز توسط سایر سازمان‌ها در سطح کشور اجرا شود.

## منابع

- حسین نژاد حلاجی، ش.، علیوندی وفا، م.، اسمعیلی، ا. و خادمی، ع. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی زوجین. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۰۶: ۱۸۶۹-۱۸۷۹. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1376-fa.html>
- سیدعلی تبار، ه.، محمدعلی پور، ز.، حبیبی، ف.، سروستانی، ع. و جوان بخت، ع. (۱۳۹۴). پایایی، روایی و ساختار عاملی مقیاس سرخوردگی زناشویی. *مجله پژوهنده*، ۲۰ (۶): ۳۴۲-۳۴۹. <http://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-fa.html>
- صمدی، ر. (۱۳۹۱). *بررسی عوامل اثرگذار بر تعادل کار - زندگی اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های علوم انسانی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۹۱*. پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران. <https://yun.ir/z7gbz5>
- کامرانی، ز.، بهرامی، ف.، گودرزی، ک. و فرخی، ن. (۱۳۹۸). اثربخشی بسته آموزشی فراتشخیصی زوجی بر الگوهای ارتباطی و پیوند ایمن زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده. *فصلنامه علوم روانشناختی*، ۸۱ (۹): ۱۰۵۷-۱۰۶۷. <https://psychologicalscience.ir/article-1-405-fa.html>
- محمدی، م.، کشاورزی، ف.، ناصری جهرمی، ر.، ناصری جهرمی، ر.، حسامپور، ز. و میرغفاری، ف. (۱۳۹۹). واکاوی تجارب والدین دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی از چالش‌های آموزش مجازی با شبکه‌های اجتماعی در زمان شیوع ویروس کرونا. *نشریه پژوهش‌های تربیتی*، ۷ (۴۰): ۷۴-۱۰۱. <https://erj.khu.ac.ir/article-1-808-fa.html>
- ملک آسا، م.، سیدموسوی، پ.، صادقی، م. و فلاحی، م. (۱۳۹۶). نقش الگوهای تعاملی و رفتارهای مراقبتی در پیش بینی تعهد زناشویی. *مجله اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۱۱ (۴۴): ۲۷-۳۶. [https://jtbcp.riau.ac.ir/article\\_1064.html](https://jtbcp.riau.ac.ir/article_1064.html)



- Al Eid, M. S., Alumran, J. I., & Al Shirawi, A. A. (2019). Work-Family Balance and its Relationship to Marital Adjustment among a Sample of Saudi Female Teachers. *Journal of Educational & Psychological Sciences*, 20(01), 11-40. <https://doi.org/10.12785/JEPS/200101>
- Almarzooq, Z., Lopes, M., & Kochar, A. (2020). Virtual learning during the COVID-19 pandemic: a disruptive technology in graduate medical education. *Journal of the American College of Cardiology*, 75 (20) 2635–2638. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.04.015>
- Barber, L. K., Taylor, S. G., Burton, J. P., & Bailey, S. F. (2017). A self-regulatory perspective of work-to-home undermining spillover/crossover: Examining the roles of sleep and exercise. *Journal of Applied Psychology*, 102(5), 753. <https://doi.org/10.1037/apl0000196>
- Bedair, K., Hamza, E. A., & Gladding, S. T. (2020). Attachment style, marital satisfaction, and mutual support attachment style in Qatar. *The Family Journal*, 28(3), 329-336. <https://doi.org/10.1177/1066480720934377>
- Burnett, A. (2021). *Law Enforcement Officer Burnout and Marital Satisfaction: An Examination of Emotional Processes* (Doctoral dissertation, Arizona State University). ([Link](#))
- Chung, S. K. G., Chan, X. W., Lanier, P., & Wong, P. (2020). Associations between work-family balance, parenting stress, and marital conflicts during COVID-19 pandemic in Singapore. <https://doi.org/10.31219/osf.io/nz9s8>
- Colledani, D., Meneghini, A. M., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2021). The Caregiving System Scale: Factor structure, gender invariance, and the contribution of attachment orientations. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000673>
- Finzi-Dottan, R., & Schiff, M. (2021). Couple relationship satisfaction: The role of recollection of parental acceptance, self-differentiation, and spousal caregiving. *Journal of Social and Personal Relationships*, 02654075211033029. <https://doi.org/10.1177/02654075211033029>
- Gilbert, M. C., & Blakey, R. (2021). Exploring How UK Adults' Attachment Style in Romantic Relationships Affects Engagement in Controlling Behaviours. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649868>
- Gouveia, T., Schulz, M. S., & Costa, M. E. (2016). Authenticity in relationships: Predicting caregiving and attachment in adult romantic relationships. *Journal of counseling psychology*, 63(6), 736. <https://doi.org/10.1037/cou0000128>
- Johnson, S. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown Spark. ISBN 13: 9780316113007
- Karasu, F., Ayar, D., & Çopur, E. Ö. (2021). The Effect of Solution Focused Level on Marital Disaffection and Sexual Satisfaction in Married Individuals. *Contemporary Family Therapy*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09590-w>
- Knapp, D. J., Durtschi, J. A., Clifford, C. E., Kimmes, J. G., BARROS-GOMES, P. A. T. R. I. C. I. A., & Sandberg, J. (2016). Self-esteem and caregiving in romantic relationships: Self-and partner perceptions. *Personal relationships*, 23(1), 111-123. <https://doi.org/10.1111/per.12114>
- Knapp, D. J., Norton, A. M., & Sandberg, J. G. (2015). Family-of-origin, relationship self-regulation, and attachment in marital relationships. *Contemporary Family Therapy*, 37(2), 130-141. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9332-z>
- Kunce, L. J., & Shaver, P. R. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. In *Sections of this chapter were presented at the 6th International Conference on Personal Relationships, Orono, ME, Jul, 1992..* Jessica Kingsley Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/1994-97997-007>
- Leonhardt, N. D., Willoughby, B. J., Dyer, W. J., & Carroll, J. S. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *Journal of Family Psychology*, 34(1), 1. <https://doi.org/10.1037/fam0000566>
- Leung, Y. K., Mukerjee, J., & Thurik, R. (2020). The role of family support in work-family balance and subjective well-being of SME owners. *Journal of small business management*, 58(1), 130-163. <https://doi.org/10.1080/00472778.2019.1659675>
- Maiti, T., Singh, S., Innamuri, R., & Hasija, M. A. D. (2020). Marital distress during COVID-19 pandemic and lockdown: A brief narrative. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 426-433. <https://doi.org/10.25215/0802.257>
- Niehuis, S., Reifman, A., & Lee, K. H. (2015). Disillusionment in cohabiting and married couples: A national study. *Journal of Family Issues*, 36(7), 951-973. <https://doi.org/10.1177/0192513X13498594>
- Nisa, C. F., Bélanger, J. J., & Schumpe, B. M. (2020). On solid ground: Secure attachment promotes place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 70, 101463. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101463>
- Pressley, T. (2021). Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher*, 50(5), 325-327.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., & Cassidy, J. (2019). Attachment, caregiving in couple relationships, and prosocial behavior in the wider world. *Current opinion in psychology*, 25, 16-20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.009>
- Siegel, A., Levin, Y., & Solomon, Z. (2019). The role of attachment of each partner on marital adjustment. *Journal of Family Issues*, 40(4), 415-434. <https://doi.org/10.1177/0192513X18812005>
- Soomro, A. A., Breitenacker, R. J., & Shah, S. A. M. (2018). Relation of work-life balance, work-family conflict, and family-work conflict with the employee performance-moderating role of job satisfaction. *South Asian Journal of Business Studies*. <https://doi.org/10.1108/SAJBS-02-2017-0018>
- Talukder, A. M. H. (2019). Supervisor support and organizational commitment: the role of work-family conflict, job satisfaction, and work-life balance. *Journal of Employment Counseling*, 56(3), 98-116. <https://doi.org/10.1002/joc.12125>
- Thomeer, M. B., Umberson, D., & Reczek, C. (2020). The gender-as-relational approach for theorizing about romantic relationships of sexual and gender minority mid-to later-life adults. *Journal of Family Theory & Review*, 12(2), 220-237. <https://doi.org/10.1111/jftr.12368>

نقش پیوند ایمن، مراقبت از رابطه و توازن کار-خانواده در پیش بینی سرخوردگی زناشویی معلمان متأهل در دوره قرنطینه کووید-۱۹  
 The role of secure bonding, relationship care and work-family balance in predicting marital frustration of married ...

Wijaya, A. P., & Widyaningsih, Y. A. (2021). The role of dyadic cohesion on secure attachment style toward marital satisfaction: a dyadic analysis on couple vacation decision. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 22(1), 119-142. <https://doi.org/10.1080/1528008X.2020.1756022>

Yoo, J. (2022). Gender role ideology, work-family conflict, family-work conflict, and marital satisfaction among korean dual-earner couples. *Journal of Family Issues*, 43(6), 1520-1535. <https://doi.org/10.1177/0192513X211026966>

