

## اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیر مؤثر و امنیت صمیمانه در زوجها

منصور سودانی<sup>۱</sup>، مهرآور مؤمنی جاوید<sup>۲\*</sup>، مهناز مهربابی زاده هنرمند<sup>۳</sup>، رضا خجسته مهر<sup>۴</sup>

### چکیده

هدف این پژوهش، تعیین اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیر مؤثر و امنیت صمیمانه در زوجها بود. روش این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و کنترل و جامعه آماری زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز در سال ۱۳۹۳ هستند که از بین آنها به روش نمونه‌گیری داوطلب-دردسترس و با استفاده از مصاحبه و ملاک‌های ورود و خروج ۳۰ زوج انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) جای گرفتند. ابزارهای پژوهش عبارت‌اند از: پرسشنامه‌ی مقابله‌ی زوجی بودن، پرسشنامه سبک حل تعارض، پرسشنامه‌ی گفتگوی غیرمؤثر کوردک و پرسشنامه تجدید نظر شده امنیت صمیمانه کوردووا. داده‌ها با استفاده از بررسی میانگین‌ها و روش تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت. بر اساس یافته‌های به دست آمده می‌توان به این نتیجه دست یافت که آموزش تقویت مقابله زوجی توانسته است بر متغیرهای مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیر مؤثر و امنیت صمیمانه در زوجها اثر مثبت داشته باشد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش تقویت مقابله زوجی، مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیر مؤثر، امنیت صمیمانه

<sup>۱</sup> - دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز، گروه مشاوره

<sup>۲</sup> - دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز

<sup>۳</sup> - استاد دانشگاه شهید چمران اهواز، گروه روانشناسی

<sup>۴</sup> - دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز، گروه مشاوره

## مقدمه

ازدواج رسم معمولی است که در فرهنگ‌ها، گروه‌های قومی و کشورهای مختلف بیشترین اهمیت را دارد و علی‌رغم این حقیقت که پدیده‌ای جهانی است و بسیاری از افراد آن را رابطه‌ای معمول می‌دانند، کسب و حفظ رضایت زناشویی امری دشوار است (Rangelov, 2012). اگر چه به واسطه‌ی تفاوت‌های فردی و شخصیتی در زندگی زناشویی، وقوع اختلاف بین زن و شوهر امری طبیعی است (Hoseinian, 2007)، اما عدم توافقی‌های عمده از روزهای آغاز ازدواج می‌تواند رضایت و ثبات زناشویی نهاد ازدواج را با تهدیدهایی جدی مواجه کند (Tallman, & Hsiao, 2004). در عین حال، گیل‌پاتریک (Gillpatrick, 2008)، معتقد است زوجینی که روابط عاطفی عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمی را تجربه می‌کنند، افرادی موفق، با اعتماد به نفس بالا، مثبت‌اندیش، شاد و با احساس خوشبختی هستند. برعکس، همسران پر تعارض که روابط عاطفی مناسب با هم ندارند افرادی منزوی، بد خلق، با سطح سازگاری بسیار پایین، در جامعه، همواره ناامید و همیشه با احساس منفی بدبختی هستند (As cited in Sudani, Dastan, Khojastemehr, & Rajabi, 2015). فرایند ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی در جریان ازدواج، علاوه بر داشتن سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند کسب مهارت‌ها و انجام وظایف خاصی است. گاتمن (Gottman, 1999) دریافت زوج‌هایی که احتمال طلاق در آنها وجود دارد به نسبت زوج‌های خوشبخت، طی دوران تعارض با همسر تعامل‌های منفی تری را تجربه می‌کنند.

"مقابله‌ی زوجی"<sup>۱</sup> به عنوان متغیری مهم در ازدواج، نگرش سیستمی به مفهوم مقابله در روابط زوج‌ها دارد. بر این اساس یکی از همسران استرس خود را از طریق کلامی و یا غیر کلامی به طرف مقابل خود منتقل می‌کند و همسر او به یکی از سه روش زیر پاسخ می‌دهد: ۱- تحت تأثیر استرس قرار می‌گیرد (یعنی سرایت و واگیری استرس رخ می‌دهد)، ۲- به طور کامل علائم دریافتی از استرس را نادیده می‌گیرد و واکنشی از خود نشان نمی‌دهد و ۳- بر اساس یکی از دو رفتارمقابله‌ای مثبت یا منفی عمل می‌کند (Bodenmann, 2005). طبق نظریه مقابله زوجی که اولین بار توسط بودنمن (Bodenmann, 2005) مطرح شد، یک فرایند انتقال استرس، پاسخ‌های مقابله‌ای هر دو زوج را موجب می‌شود. ارزیابی یکی از زوج‌ها از استرس به دیگری منتقل می‌شود و کسی که این نشانه‌ها را دریافت و درک، تفسیر و رمز گشایی می‌کند با بعضی از انواع مقابله زوجی که می‌تواند شامل کار کردن دو نفره روی آن یا نادیده گرفتن انتقال استرس باشد، پاسخ می‌دهد. ارزیابی‌های استرس می‌تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی انتقال داده شود. استرس مسئله - محور اغلب به صورت کلامی اظهار می‌شود، در حالی که، استرس هیجان - محور ممکن است به صورت کلامی و نیز غیر-

<sup>1</sup> - dyadic coping

کلامی شامل، تن صدا، آه کشیدن، اظهارات چهره‌ای، انتقال داده شود. ارزیابی‌های شناختی استرس نیز انتقال استرس را در بر می‌گیرد: (۱) ارزیابی‌های کسی که ابتدا استرس را دریافت کرده است (زن، شوهر یا هر دو)، (۲) ارزیابی‌هایی از این که دلایل عامل فشارزا چیست؟ (همسر، دیگران، دلایل بیرونی)، (۳) ارزیابی‌هایی از مسوولیت (مانند تقصیر همسر) و (۴) ارزیابی‌هایی از قابلیت کنترل (توسط زن، شوهر یا هر دو). بسته به عامل فشارزای تحت بررسی، هر دو زوج برای حفظ یا بازگردانی یک سطح از تعادل به عنوان افراد، به عنوان زوج و در رابطه با دیگر افراد در جهان اجتماعی زوج‌ها تلاش‌هایی را انجام خواهند داد. سازگاری خوب، برگشت به عملکرد قبل از عامل فشارزا، یا رشد فردی و زوجی قبل از عامل فشارزا تعریف شده است.

نظریه مقابله زوجی بر چند فرض اساسی استوار است: اول) استرس و مقابله زوجی باید از دیدگاه سیستم‌ها مفهوم‌سازی شود. یک شخص نمی‌تواند ارزیابی استرس یکی از زوج‌ها یا تلاش‌های مقابله آنها را بدون بررسی تاثیر آن بر همسر و سیستم ازدواج مورد بررسی قرار دهد. بهزیستی و رضایت یکی از زوج‌ها به رضایت یا بهزیستی طرف مقابل نیز بستگی دارد (تاثیر متقابل). بنابراین، باید هر دو زوج (زن و شوهر هر دو باهم) برانگیخته شوند تا برای مقابله با مواجهه‌ی تنش‌زا به یکدیگر کمک کنند و در تلاشی مشترک برای مقابله با هر استرسوری که در ارتباط با زوج‌ها (هر دو نفر) است درگیر شوند. دوم) مقابله زوجی تنها یکی از روش‌های مدیریت استرس است. تلاش‌های مقابله فردی و تعامل‌های حمایتی (میان زن یا شوهر و شبکه اجتماعی او و یا بین زوج و شبکه اجتماعی شان) شیوه‌های دیگری از مدیریت استرس هستند. سوم) مقابله زوجی، اغلب، بعد از شکست در تلاش‌های مقابله صورت گرفته فردی مورد استفاده قرار می‌گیرد. چهارم) مقابله زوجی شامل، شیوه‌های مقابله مثبت و منفی است (Bodenmann, 2005). پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند بین کیفیت زندگی زناشویی و مقابله زوجی یا حمایتی که از طرف همسر (در هر دو گروه زوج‌های سالم و زوج‌های تحت استرس) صورت می‌گیرد، رابطه وجود دارد (Bodenmann, Kuijer, Ybema, Buunk, Thijs-Boer, & Dehle, Larsen, & Landers, 2001; Sanderman, 2000). تحقیقات دیگری نیز نشان داده‌اند بین مقابله زوجی و حمایت‌های اجتماعی از طرف همسر با عدم کارایی‌های بعدی در روابط و وظایف زناشویی و حتی طلاق رابطه وجود دارد (Pasch, & Bradbury, 1998; Bodenmann, & Cina, 2000).

یکی دیگر از متغیرها، "سبک‌های حل تعارض" است. تعارض پدیده‌ای همیشه حاضر در زندگی اجتماعی است (Tillet & French, 2010). تعارضات زناشویی یکی از مشکلات شایع زوج‌ها در دنیای امروز است (Sayers, Kohn, & Fresco, 2001). وجود تعارض در روابط، بویژه زوج‌ها امری شایع است. تعارض زمانی به وجود می‌آید که زوج‌ها به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می‌گیرند، درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان دهند. این تفاوت‌ها را می‌توان روی

پیوستاری از تعارض خفیف تا تعارض کامل درجه بندی کرد (Yong & Long, 1998). به اعتقاد کوردک (Kurdek, 1994)، چهار سبک حل تعارض وجود دارد: ۱) انطباقی<sup>۱</sup> به معنای این است که یکی از همسران دهنده است و از موقعیت خود به عنوان راهی برای حل و فصل بحث استفاده نمی‌کند. ۲) درگیری در تعارض<sup>۲</sup> به معنای این است که یک همسر از حملات فردی استفاده می‌کند و در تعارض‌های بین فردی با همسرش کنترل خود را از دست می‌دهد. ۳) حل مثبت مسئله<sup>۳</sup> به این معناست که یکی از زوجها، از مذاکره و گفت و گو برای حل مشاجره با همسرش بهره می‌گیرد و ۴) کناره‌گیری یعنی اینکه یکی از زوجها، از بحث پیرامون مشکلاتی که میان او و همسرش وجود دارد کناره‌گیری می‌کند و تعمداً گفته‌های همسرش در مورد مسئله را نمی‌شنود. درک بهتر از پدیده‌ی تعارض ممکن است بتواند به بهبود مداخله‌های پیشگیرانه و درمانی در مسائل حساس مثل خشونت بین زوجها کمک کند (Marshall, Jones, Feinberg, 2011). عامل مهم خوشبختی زناشویی این است که آیا تعارض به طور سازنده حل می‌شود یا خیر، به عبارتی آیا دو نفر به طور متقابل تغییرها یا موارد غیر قابل تغییر را می‌پذیرند یا خیر. اگر بین زوجها ارتباط ضعیفی وجود داشته باشد یا یکی از آنها یا هر دو دارای پیش فرض‌های غیر واقع بینانه‌ای درباره‌ی نحوه‌ی کنار آمدن با تعارض باشد نارضایتی بروز پیدا می‌کند (Metz, & Epstein, 2002).

امنیت صمیمانه به عنوان متغیری که بر روابط زوجها اثر دارد عبارت است از احساس امنیت و آرامش نسبت به آسیب پذیر بودن در بافت یک رابطه‌ی خاص (Cordova, & Scott, 2001). به عبارت بهتر، فرد بتواند در کنار شریک صمیمی خود بدون ترس از تجربه‌ی پیامدهای منفی (هیجانی) احساس امنیت و اطمینان خاطر کند (Cordova, 2007). کوردووا (Cordova, 2007) معتقد است امنیت صمیمانه از پنج عامل به هم مرتبط تشکیل شده است: ۱) آرامش از درگیر شدن در رفتار هیجانی آسیب پذیر با شریک (امنیت هیجانی<sup>۴</sup>)، ۲) آرامش از درگیر شدن در آسیب‌پذیری جسمانی و جنسی (امنیت جسمانی/جنسی<sup>۵</sup>)، ۳) آرامش از آسیب‌پذیری موجود در خود بودن (امنیت خود بودن<sup>۶</sup>)، ۴) آرامش از آسیب‌پذیری موجود در با هم بودن در مجامع عمومی (امنیت در عموم<sup>۷</sup>)، ۵) آرامش از آسیب‌پذیری موجود در ابراز مخالفت (امنیت مخالفت<sup>۸</sup>).

<sup>1</sup> - compliance

<sup>2</sup> - conflict engagement

<sup>3</sup> - positive problem

<sup>4</sup> - emotional safety

<sup>5</sup> - physical/sexual safety

<sup>6</sup> - safety being yourself

<sup>7</sup> - safety in public

<sup>8</sup> - safety disagreeing

رشد امنیت صمیمانه معادل رشد اعتماد بین فردی و حاوی سه عنصر است: ۱) تقویت احتمالی و قابل پیش بینی آسیب پذیری بین فردی، ۲) رشد یک رابطه با شریک که به عنوان رابطه‌ای قابل اطمینان و امن احساس می‌شود، ۳) افزایش ایمان به پاسخ‌های مثبت شریک (Dunham, 2008). کوردووا (Cordova, 2007) دریافت افرادی که سطح بالاتری از امنیت صمیمانه دارند، اعتماد و تعهد بیشتری به رابطه دارند و رضایت زناشویی بیشتری نیز گزارش می‌کنند. "فقدان اعتماد ممکن است در تمایل فرد برای درگیر شدن در رفتار آسیب پذیر بین فردی تداخل ایجاد کند، بنابراین فرصت بروز وقایع صمیمانه و رشد احساس امنیت صمیمانه کاهش پیدا می‌کند". با این وجود، اگر در طول زمان، وقایع صمیمانه در یک رابطه از لحاظ تعداد و اهمیت از وقایع سرکوب کننده<sup>۱</sup> بیشتر شوند، رابطه به یک بافت امن‌تر تبدیل می‌شود. می‌توان گفت بعد از ایجاد احساس امنیت صمیمانه، پیش بینی می‌شود که صمیمیت همچنان به رشد خود ادامه دهد.

گفتگوی غیرمؤثر مفهوم مهم دیگری است که رابطه زناشویی را متأثر می‌کند و بر تعارض‌های مزمن و ناسالم که به حل سازنده مشکل منجر نمی‌شود، و نیز ناتوانی زوج در حل مسائل بین فردی تمرکز دارد (Feinberg, Brown, & Kan, 2012; Kurdek, 1994). چنانکه زوج‌های خوشبخت نسبت به زوج‌های با تعارض بالا، چرخه‌ی تبادل‌های منفی را سریع می‌شکنند. ورثینگتون، لرنر و شارپ (Worthington, Lerner, & Sharp, 2005) معتقدند یکی از عوامل مهم این است که آیا همسران احساس با ارزش بودن می‌کنند و در مقابل، برای همسر خود ارزش قائل می‌شوند یا خیر. اگر چنین باشد، کمتر احتمال دارد که این همسران نسبت به اتفاق‌های منفی، با همان درجه‌ی منفی‌گرایی پاسخ دهند. گاتمن (Gottman, 1995) معتقد است بسیاری از تعامل‌های منفی در چهار طبقه جای می‌گیرند: انتقاد در مقابل گله، اهانت، تدافعی بودن، و سرسختی در مقابل مخالفت. یانگ و لانگ (Yong, & Long, 1998)، پس از بررسی تعامل زوج‌هایی که در برقراری روابط زناشویی مناسب و سازگارانه با مشکلاتی رو به رو بودند، الگوهای خاصی را در روند تعامل آنها مشاهده کردند که برخی از آنها عبارت‌اند از: خواندن افکار، مذاکرات کلیشه‌ای، اعتقاد به داشتن حق شکایت متقابل، پیام‌های متباین، الگوهای نیش زدن و نشنیدن مثبت‌ها. به طور کلی اگر زوجها نتوانند در ارتباط زناشویی به نیازهای یکدیگر پی ببرند، آنها را مطرح نکنند و به راه حل مثبتی جهت دستیابی به نیازهایشان نرسند، استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دزدگی بروز می‌کند. بنابراین، مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله‌ی خوب برای موفقیت ارتباطی بسیار مهم است.

<sup>1</sup> - reinforcing to suppressive events

برنامه‌های آموزشی متنوعی وجود دارد که اثربخشی آنها بر حل مشکلات زوج‌ها به اثبات رسیده است. تقویت مقابله زوج‌ها (Bodenmann, & Shantinath, 2004) از جمله مهم‌ترین این برنامه‌هاست که بر اساس مدل مقابله زوجی بودنمن (Bodenmann, 2000) طراحی شده است. بر نقش آموزش مهارت‌های مقابله زوجی در بهبود رضایت از رابطه تأکید دارد، و به زوج‌ها کمک می‌کند موقعیت‌های استرس آور خصوصاً خارج از رابطه زناشویی را شناسایی، بیان و مدیریت کنند. طبق این رویکرد، مقابله فردی و زوجی نقش مهمی در کیفیت ارتباط زناشویی و ثبات آن ایفا می‌کند. تمرکز اصلی این رویکرد بر این است که استرس چگونه می‌تواند باعث کاهش کیفیت ارتباط زناشویی شود و زوج‌ها با ارتقای مهارت‌های مقابله فردی و زوجی مناسب، چگونه می‌توانند ارتباط صمیمی‌شان را از تاثیرات منفی استرس حفظ کنند. فنون آموزش تقویت مقابله زوج‌ها عبارتند از پرسشنامه‌ی ارزیابی استرس، آموزش مدیریت زمان، استراحت تدریجی عضلانی و تمرین‌های بازی نقش (Davis & Davis, 2014). بودنمن (Bodenmann, 2000) بر اساس تحلیل مطالعه‌های طولی و مشاهده‌ای از استرس‌های روزانه زوج‌ها به این نتایج دست یافت که استرس‌های مزمن و همیشگی روزانه که خارج از روابط زناشویی سرچشمه می‌گیرد (مثل استرس‌های محیط کار)، نقش اساسی در کاهش رضایت زناشویی داشته و افزایش احتمال طلاق در خانواده‌ها داشته است. به عبارتی استرس باعث تعامل‌های سطحی و ظاهری بیشتری در روابط بین زوج‌ها می‌شود که در نتیجه‌ی آن آگاهی از عواطف و احساس‌های یکدیگر به شدت کاهش می‌یابد. لذا، درگیری و تعامل‌ها با یکدیگر کمتر شده و این پیامد در روابط زوجی باعث آن می‌شود که همسران از دنیای خصوصی خود کمتر صحبت و نیازها، احساس‌ها، علایق و اهداف خود را کمتر مطرح کنند که در نهایت روز به روز از یکدیگر دورتر و استرس‌ها و تعارضات بعدی در روابط زوجی پدیدار می‌شود. به عبارت دیگر، زمانی که استرس در یکی از همسران به وجود آمده است، مقابله‌های فردی و زوجی مناسب، باعث کم شدن تأثیر آن در روابط نزدیک زوج‌ها می‌شود، زیرا فرد به خوبی با استرس خود کنار آمده، در نتیجه بهتر می‌تواند احتمال سرایت آن را به همسر و روابط زناشویی مدیریت کند. بودنمن (Bodenmann, 1995)، در پژوهش خود نشان داد که مقابله زوجی حمایتی هیجان محور، مقابله زوجی مشارکتی و مقابله زوجی محمول شده از پیش بین‌های اصلی رضایت زناشویی هستند. همچنین وی دریافت که پس از گذشت یک سال، همچنان همبستگی قابل توجهی میان متغیرهای مقابله زوجی و رضایت زناشویی وجود دارد (As cited in Khojaste mehr, Naderi & Sudani, 2013). نتایج مطالعه‌ی بودنمن و همکاران (Bodenmann, 2006) در مطالعه‌ای ارتباط میان مقابله زوجی و کیفیت زناشویی را در ۹۰ زوج در یک دوره‌ی زمانی دو ساله بررسی کردند. آنها نشان داد که برای زنان، هم مقابله زوجی توسط خودشان و هم مقابله زوجی همسرشان به طور معناداری پیش بین کیفیت زناشویی بوده است. در مردان نیز،

مقابله زوجی توسط خودشان و کیفیت زناشویی قابل پیش بینی بوده است. همچنین در پژوهش بودنمن (Bodenmann, 2000) که هدف از آن بررسی تاثیر برنامه‌های آموزشی آموزش تقویت مقابله زوجی در افزایش رضایت و کیفیت زندگی و صلاحیت‌های زناشویی (مثل ارتباط گیری و مقابله‌های فردی و زوجی) بود، نتایج نشان داد که گروه تحت آموزش، به طور معنی داری رضایت زناشویی و روش‌های مقابله فردی و زوجی شان در برابر استرس‌های روزانه بهبود یافته بود (Widmer, Cina, Charvoz, Shantinath, & Bodenmann, Charvoz, Cina, & Widmer 2001) (Bodenmann, 2005).

بنابراین با توجه به همه موارد گفته شده در بالا و با توجه به این که یکی از دلایل عدم رضایت زناشویی و در نهایت طلاق، عدم برخورداری زوجها از مهارت‌های مقابله‌ای و وجود مهارت‌های ارتباطی ضعیف است، بنابراین در این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیر مؤثر و امنیت صمیمانه‌ی زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز پرداخته می‌شود. برای دستیابی به این مهم چهار فرضیه مطرح است: ۱- آموزش تقویت مقابله زوجی بر مقابله زوجی زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز موثر است. ۲- آموزش تقویت مقابله زوجی بر سبک‌های حل تعارض زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز موثر است. ۳- آموزش تقویت مقابله زوجی بر گفتگوی غیر مؤثر زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز است. ۴- آموزش تقویت مقابله زوجی بر امنیت صمیمانه‌ی زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز موثر است.

### طرح پژوهش

#### روش، جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه تجربی به شیوه‌ی پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری (۱ ماه بعد از آموزش) با گروه آزمایش و گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز بودند. نمونه گیری به روش داوطلب-در دسترس انجام شد؛ به این صورت که از میان زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره خصوصی (نیسی، مهرآوران، آرامش، رایان، نوید و شکوفا) و دولتی (آموزش و پرورش) شهر اهواز، با استفاده از مصاحبه و اعمال یکسری ملاک‌های ورود (دامنه سنی ۲۰ تا ۴۵، حداقل تحصیلات دیپلم، توانایی شرکت در جلسه‌های پیاپی آموزشی، حداقل یک سال زندگی مشترک) و خروج (شرکت همزمان در سایر برنامه‌های درمانی، دریافت مشاوره فردی یا دارو درمانی، داشتن اختلال‌های روانی شدید) زوج‌های واجد شرکت در درمان شناسایی شدند و در نهایت از بین این زوج‌ها ۳۱ زوج که ملاک‌های لازم برای شرکت در پژوهش را داشتند، انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۲ گروه آموزش تقویت مقابله زوجی (۱۶ زوج) و گروه کنترل (۱۵ زوج) جای گرفتند. بعد از شروع جلسه‌های آموزشی یک

زوج از گروه آموزش تقویت مقابله زوجی انصراف دادند و ۳۰ زوج (۱۵ زوج گروه آموزشی و ۱۵ زوج گروه کنترل) دیگر جلسه‌ها را به صورت کامل ادامه دادند. مراحل مصاحبه و نیز تمامی جلسه‌های آموزشی در دبیرستان بهار برگزار گردید.

### ابزارهای پژوهش

۱) پرسشنامه‌ی مقابله‌ی زوجی یک ابزار ۳۷ آیتمی است که توسط بودنمن (Bodenmann, 2000) طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۹ خرده مقیاس است که در نهایت ۴ نمره کل را به دست می‌دهند: ۱) نمره‌ی کل مقابله‌ی زوجی توسط خود شخص، ۲) نمره‌ی کل مقابله‌ی زوجی توسط همسر، ۳) نمره‌ی کل مقابله‌ی زوجی منفی، و ۴) نمره‌ی کل مقابله‌ی زوجی مثبت که مقیاس‌های تجمعی نامیده می‌شوند. همچنین این مقیاس یک نمره‌ی کلی به دست می‌دهد، که نمره‌ی کل مقابله‌ی زوجی نامیده می‌شود. نمره‌های بالاتر در نمره کلی نشان دهنده‌ی مقابله‌ی زوجی بیشتر زوج‌هاست (Bodenmann, 2006). لیکرت این پرسشنامه ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) است. ضمن اینکه نمره گذاری برخی از ماده‌های این پرسشنامه به صورت معکوس است (As cited in Kardatzke, 2009). در پژوهش بودنمن (Bodenmann, 2008) همسانی درونی این پرسشنامه بالا برای مردان ۰/۹۲ و برای زنان ۰/۹۳ گزارش شد. همچنین همسانی‌های درونی زیر مقیاس‌هایی که ادراک فرد از شیوه‌ی مقابله زوجی خودش را می‌سنجید بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۴ قرار داشت و زیر مقیاس‌هایی که ادراک فرد از شیوه‌ی مقابله زوجی همسر را می‌سنجید بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ قرار داشتند (As cited in Kardatzke, 2009). خجسته مهر و همکاران (Khojaste mehr et al, 2013)، پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ برای هر دو گروه زنان و مردان، ۰/۹۱ و روایی سازه همزمان پرسشنامه را در نمونه‌ی مردان ۰/۷۱ و در نمونه زنان ۰/۶۹ گزارش کردند (در سطح معنی داری  $p < 0/001$ ).

۲) پرسشنامه سبک حل تعارض کوردک (Kurdek, 1994) متشکل از ۱۶ آیتم است و به منظور ارزیابی دیدگاه هر یک از زوجها نسبت به شیوه‌ی وی برای حل تعارض طراحی شده است. پنج درجه‌ی پاسخ دهی که بر اساس مقیاس لیکرت است، بین هرگز تا همیشه قرار دارند. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس است و هر کدام از این مقیاس‌ها دارای ۴ آیتم است: حل مثبت مساله، درگیر شدن در تعارض، کناره گیری، و انطباقی. مطالعه‌ها نشان داده که این پرسشنامه دارای همسانی درونی بالایی است. آلفای کرونباخ برای چهار روش حل تعارض برای خود بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۹ و برای همسر بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۱ بود. در ایران یزدان پناه، حضرتی ویری، کیانی و اشرف آبادی (Yazdan Panah, Hazrati, Kiani, Ashraf Abadi, 2012)، پایایی این پرسشنامه را ۰/۷۸ به دست آوردند.



۳) پرسشنامه تجدید نظر شده امنیت صمیمانه کوردووا (Cordova, 2007) دارای ۲۸ سؤال است و به منظور ارزیابی سطح آرامش افراد از آسیب پذیر بودن در کنار شریک خود و در بافت حوزه‌های مختلف رابطه طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۵ زیر مقیاس امنیت هیجانی، امنیت جسمانی/جنسی، امنیت خود بودن، امنیت در عموم و امنیت مخالفت و دارای امتیاز کلی ۰ تا ۱۱۲ است. شرکت کننده‌ها هر کدام از جملات پرسشنامه را بر اساس مقیاس ۵ امتیازی لیکرت از ۰ (هرگز) تا ۴ (همیشه) درجه بندی می‌کنند. هر چه امتیاز فرد بیشتر باشد، وی امنیت صمیمانه بیشتری را تجربه می‌کند. سؤال‌های ۳، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۶، ۲۷ و ۲۸ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. در مطالعه‌ی دانهام (Dunham, 2008) همسانی درونی این پرسشنامه برابر با ۰/۸۸ بود. همچنین مطالعه‌ی نشان دهنده‌ی آلفای ۰/۹۳ برای مردان و ۰/۹۶ برای زنان و اعتبار بازآزمایی در طول دوره‌ی یک ماهه برای مردان ۰/۸۳ و برای زنان ۰/۹۲ بود (Dunham, 2008). پژوهشگران (As cited in Cordova, 2007) به منظور فراهم کردن شواهد بیشتری از روایی همگرا، یک آزمون همبستگی بین این پرسشنامه و مقیاس‌های سازگاری زناشویی و اعتماد<sup>۱</sup> اجرا کردند که نتایج، وجود همبستگی‌های مثبت بالا را نشان دادند (به ترتیب:  $r=0/75$ ،  $p<0/01$  و  $r=0/71$ ،  $p<0/01$ ). بررسی نهایی روایی همگرا بین پرسشنامه امنیت صمیمانه و پرسشنامه تعهد صورت گرفت. مجدداً نتایج از روایی پرسشنامه امنیت صمیمانه و همبستگی بالا بین این پرسشنامه و پرسشنامه تعهد حمایت کردند ( $p<0/01$ ،  $r=0/64$ ).

۴) پرسشنامه‌ی گفتگوی غیر موثر کوردک (Kurdek, 1994) یک پرسشنامه‌ی ۸ آیتمی است که دارای یک لیکرت ۵ امتیازی از ۱ (به شدت مخالفم) تا ۵ (به شدت موافقم) می‌باشد و امتیازهای بالاتر نشان دهنده‌ی حل ضعیف تر تعارض است. این پرسشنامه همسانی درونی خوب دارد، آلفای آن بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۹ است، و دارای ثبات یکساله و روایی همگرا، تمیز و پیش بین است (As cited in Dreifuss, 2010).

در پژوهش مارشال و همکاران (Marshall et al, 2011) ضرایب آلفا برای زنان ۰/۸۹ و برای مردان ۰/۸۷ به دست آمد. همچنین این پرسشنامه در پژوهش فینچام و بیچ (Fincham, & Beach, 2007) همبستگی‌های طولی و قابل ملاحظه‌ای با رضایت از رابطه ( $r=0/62$  تا  $0/71$ ) داشت. مطالعه (Dreifuss, 2010) نیز ضرایب ثابت مشابهی را ارائه داد (۰/۸۰ برای زن‌ها و ۰/۶۳ برای شوهرها). یزدان پناه و همکاران (Yazdan Panah et al, 2012) پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۶ به دست آوردند.

<sup>1</sup>- trust

## ساختار جلسات آموزش تقویت مقابله زوجی

جلسه	عنوان جلسات	اهداف جلسات
اول	آشنایی	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، ذکر قوانین جلسه، اهمیت شرکت منظم در جلسات و عدم غیبت، معرفی برنامه آموزشی و بخش‌های مختلف آن، آشنایی با آموزش تقویت مقابله زوجی
دوم	شناخت استرس	بهبود درک زوجها از استرس و توانایی آن‌ها برای تمیز دادن انواع مختلف موقعیت‌های استرس زا.
سوم	ارتقای مقابله فردی	ارتقای مهارت‌های مقابله فردی با استرس در سطوح مختلف
چهارم	ارتقای مقابله فردی (ادامه جلسه قبل)	آموزش مقابله از طریق ایجاد خزانه ای از موقعیت‌های خوشایند (ورزش، پیاده روی، موسیقی ...)، آموزش آرام سازی به صورت عملی، آموزش شیوه‌های تقویت مقابله با استرس غیر قابل اجتناب
پنجم	مقابله زوجی	تعریف مقابله زوجی، درک زوجها از چرخه انتقال استرس به همسر و نقش انتقال مناسب استرس، شناخت انواع مقابله زوجی.
ششم	(ادامه جلسه قبل)	ارتقای درک استرس همسر، تقویت فرایندهای ارتباطی مرتبط با استرس و بهبود مهارت‌های مقابله زوجی
هفتم	تبادل و انصاف	افزایش تبادل و انصاف در ارتباط زناشویی با تمرکز و افزایش سه زمینه کلی
هشتم	تقویت ارتباط زناشویی	اهمیت مهارت‌های ارتباط زناشویی، سبک‌های ارتباط منفی و مثبت در روابط زناشویی، بهبود ارتباط زناشویی
نهم	ارتقای مهارت‌های حل مسئله	افزایش آگاهی زوجها از اجتناب ناپذیر بودن مسئله (مشکل) در روابط زناشویی، آگاه کردن زوجها از اهمیت حل مسئله‌ی مناسب و تقویت مهارت‌های حل مسئله‌ی مشترک، بحث گروهی، تمرین عملی حل مسئله، اجرای پیش آزمون.

## یافته‌ها

فرضیه پژوهش این بود که آموزش تقویت مقابله زوجی بر مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیرمؤثر و امنیت صمیمانه زوجها مؤثر است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه آزمایشی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
مقابله زوجی	پیش آزمون	۱۰۶/۴۸۳
	پس آزمون	۱۰۷/۱۳۳
امنیت صمیمانه	پیش آزمون	۵۲/۳۰۰
	پس آزمون	۵۴/۲۶۲
گفتگوی غیر مؤثر	پیش آزمون	۲۶/۱۶۷
	پس آزمون	۲۵/۱۶۷
حل مثبت مساله	پیش آزمون	۶/۵۰۰
	پس آزمون	۶/۷۱۷
درگیر شدن در تعارض	پیش آزمون	۱۰/۹۰۰
	پس آزمون	۱۰/۴۰۰
کناره گیری	پیش آزمون	۱۱/۲۸۳
	پس آزمون	۱۰/۹۸۳
انطباقی	پیش آزمون	۱۱/۸۸۳
	پس آزمون	۱۱/۰۱۷
سبک های حل تعارض	پیش آزمون	۰/۶۷۴
	پس آزمون	۰/۴۵۹
سبک های حل تعارض	پیش آزمون	۰/۳۷۹
	پس آزمون	۰/۳۰۷

بر اساس جدول شماره‌ی ۱ و مقایسه‌ی میانگین‌های مربوط به متغیرها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون می‌توان به میزان تاثیرگذاری رویکرد آموزش تقویت مقابله‌ی زوجی پی برد. چنانکه در متغیر مقابله‌ی زوجی و امنیت صمیمانه، میانگین نمرات در پس آزمون و پیگیری، نسبت به پیش آزمون افزایش و در گفتگوی غیر مؤثر کاهش یافته است. همچنین در متغیر سبک حل تعارض، میانگین نمره‌های خرده مقیاس حل مثبت مساله نسبت به پیش آزمون افزایش و در خرده مقیاس درگیر شدن در تعارض، کناره گیری، و خرده مقیاس انطباقی کاهش یافته است.

## آزمون همگنی واریانس‌ها

جدول ۲. آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها در گروه‌ها

متغیرها	مقابله	امنیت	گفتگوی	حل مثبت	انطباقی	کناره‌گیری	درگیرشدن
شاخص	زوجی	صمیمانه	غیرموثر	مساله			در تعارض
df 1	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
df 2	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷
F	۰/۹	۱/۲۵	۱/۹۷	۰/۸۸	۱/۶۴	۱/۱۴	۰/۴۲
Sig	۰/۴۶	۰/۲۸	۰/۱	۰/۴۷	۰/۱۶	۰/۳۳	۰/۷۸

همان‌گونه که مشاهده می‌شود فرض تساوی واریانس‌ها برای همه متغیرهای پژوهش برقرار است ( $p > 0.05$ ).

## آزمون‌های تحلیل کواریانس چندمتغیری

جدول ۳. آزمون‌های تحلیل کواریانس چندمتغیری

شاخص آماری	آزمون	ارزش	F	Df فرضیه	Df خطا	Sig
اثر						
تفاوت گروه‌ها	اثربیایی	۰/۹۴	۱۱۹/۲۵	۷۳	۴۵	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکس	۰/۰۵	۱۱۹/۲۵	۷	۴۵	۰/۰۰۱
	اثرتلینگ	۱۸/۵۵	۱۱۹/۲۵	۷	۴۵	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۸/۵۵	۱۱۹/۲۵	۷	۴۵	۰/۰۰۱

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد با روش تحلیل کواریانس چندمتغیری، یک اثر معنی‌دار برای عامل گروه وجود دارد. این اثر نشان می‌دهد که حداقل بین یکی از مولفه‌های مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیرموثر و امنیت صمیمانه زوج‌ها، گروه آموزش تقویت مقابله زوجی و گروه کنترل تفاوت وجود دارد (لامبدای ویلکس =  $0.05$ ،  $p < 0.05$ ).

جدول ۴. آزمون‌های تحلیل واریانس یک‌راهه در متن تحلیل کواریانس چندمتغیری

متغیرها	شاخص آماری	منبع تغییر	SS	Df	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
مقابلۀ زوجی	گروه	۰/۳۱	۱	۲۳/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۹	
درگیرشدن در تعارض	گروه	۱۰/۱۲	۱	۱۳۴/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۷۲	۰/۹۹	
کناره‌گیری	گروه	۱۹/۷۴	۱	۳۳۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۰/۹۹	
انطباقی	گروه	۸/۸۳	۱	۱۴۸/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۷۴	۰/۹۹	
حل مثبت مسئله	گروه	۷/۴۲	۱	۹۳/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۵	۰/۹۹	
گفتگوی غیر موثر	گروه	۳/۴۴	۱	۷۱/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۰/۹۹	
امنیت صمیمانه	گروه	۰/۲۰	۱	۲۷/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۹	

بر اساس نتایج نشان داده در جدول بالا وجود تفاوت معنادار در هفت متغیر ارائه شده در جدول بالا تأیید می‌گردد. چرا که سطح معناداری حاصل شده برای متغیرهای پژوهش در مقایسه با سطح معناداری به دست آمده از اصلاح بنفرونی کوچک‌تر می‌باشد. همچنین اندازه اثرهای مشاهده شده در جدول که از ۰/۳۲ برای مقابلۀ زوجی تا ۰/۸۶ برای کناره‌گیری در تغییر است نشان می‌دهد به چه میزان تغییرهای روی داده در پایان آموزش مربوط به اثربخشی آموزش مقابلۀ زوجی بوده است. به‌علاوه توان بالای آزمون آماری در این تحقیق بیانگر این نکته است که با احتمال ۹۹ درصد فرض صفر به درستی رد شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول این تحقیق این بود که آموزش تقویت مقابلۀ زوجی بر مقابلۀ زوجی زوجها مؤثر است.

همان‌گونه که یافته‌ها نشان داد این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. این یافته با پژوهش‌های کیسر، هالوگ، فهم-ولفسدورف و گرات ( Kayser, Hahlweg, Fehm-Wolfsdorf, & Groth, 1998)، بودنمن و همکاران (Bodenmann, et al, 2001)، وایدمر و همکاران (Widmer et al, 2005)، ساینه، وایدمر و بودنمن (Cina, Widmer, Bodenmann, 2002)، و پژوهش اسچر، بودنمن و کلینک (Schaer, Bodenmann, & Klink, 2008) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت هدف اساسی این آموزش افزایش درک زوجها از استرس و توانایی‌شان برای تشخیص انواع مختلف موقعیت‌هایی است که باعث استرس می‌شود. بنابراین می‌توان اینگونه استدلال کرد که بر اساس آموزش ارائه شده زوجها یاد گرفتند درکشان از موقعیت‌های استرس زا را با استفاده از معیارهایی همچون، قابل کنترل بودن، قابل تغییر بودن، ابهام و قطعیت افزایش دهند. همچنین در این برنامه، به اهمیت آموزش چگونگی درک درونی از موقعیت در استرس (برای مثال، آیا موقعیت تهدیدآمیز

است؟) و همینطور آموزش ارتباط میان واکنش‌های هیجانی و استرس (برای مثال، ترس، غمگینی، عصبانیت و...) به زوجها تاکید می‌شود. بنابراین انتظار می‌رود پس از پایان برنامه زوجها با شیوه‌های مقابله ای کارآمد آشنا شوند و با آموزش تقویت مقابله زوجی کیفیت شیوه کنار آمدن زن و شوهر ارتقاء یابد؛ می‌توان گفت با توجه به اینکه تاثیرات ناشی از استرس از روی روابط زن و شوهر گرفته شد تمرکز آنان به مدیریت بازگشت و این توانست مقابله زوجی را بیشتر کند.

همچنین فرضیه دوم این بود که آموزش تقویت مقابله زوجی بر سبک حل مثبت مساله زوجها تاثیرگذار است.

بر اساس نتایج پژوهش می‌توان گفت که آموزش تقویت مقابله زوجی باعث افزایش سبک حل مثبت مساله زوجها شده است. همسو با این یافته نتایج پژوهش وایدمر و همکاران (Widmer et al, 2005) نیز نشان داد که آموزش تقویت مقابله زوجی یک و دو سال بعد از آموزش تاثیرهای مثبتی در زوجها دارد. در تبیین این یافته می‌توان اشاره کرد که سبک حل مثبت مساله، رفتارهایی را شامل می‌شود که در برگزیده‌ی تلاش برای متمرکز شدن بر موضوع مناقشه است. این سبک، دربرگیرنده مجموعه ای از پاسخ‌های روشن، سازنده و غیراجباری است که با هدف درگیر شدن همسر در یک گفت و گو در ارتباط با موضوعات تعارض صورت می‌گیرد (Metz, Simon, Rosser, 1994 & Strapko) و در شیوه مقابله‌ای زوجی این مسائل نیز وجود دارد، بنابراین پس از آنکه زوج‌های گروه آزمایش آموختند که از شیوه مقابله‌ای مسئله محور استفاده کنند، تصمیم گرفتند که با مسئله استرس که منبع تعارض آنها شده است، پاسخ‌هایی همچون گفتگو را در پیش گیرند و همین امر قدرت حل مسئله‌شان را افزایش داد. بر اساس یافته‌های پژوهش بر اثر آموزش تقویت مقابله زوجی، میزان سبک درگیر شدن در تعارض زوجها در گروه آزمایش کاهش یافته است، یعنی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سبک درگیر شدن در تعارض زوجها تاثیرگذار است. نتایج پژوهش اوزونی دوجی، دادخواه، خدابخشی کولایی و دولتشاهی (Uzuni Duji, Dadkhah, Khodabakhshi, 2012) نشان داد آموزش برنامه مهارت‌های مقابله زوجها می‌تواند بر کاهش ناسازگاری و افزایش کیفیت ارتباط زناشویی مؤثر باشد. براساس نظریه بودنمن (Bodenmann, 2007) از جمله بخش‌های سبک مقابله‌ای حمایتی مسئله محور، فراهم کردن اطلاعات برای کمک به روشن سازی موقعیت و تحلیل مشکلات و جستجوی راه حل‌ها است. بنابراین زوج‌هایی که یاد گرفتند از این شیوه مقابله‌ای استفاده کنند به جای درگیری و تعارض بیشتر با مسئله مواجه می‌شوند و دنبال راه حل می‌گردند. همچنین بر اساس نظریه بودنمن (Bodenmann, 2007) از جمله بخش‌های سبک مقابله‌ای حمایتی هیجان محور، همدلی و درک، کمک به همسر برای آرام شدن، همبستگی با استرس همسر و محبت فیزیکی است، یعنی زوج‌هایی که از این شیوه مقابله‌ای استفاده می‌کنند سبک حل تعارض خود را اصلاح کرده و توجه خود را در

مسیری صحیح قرار داده‌اند. یافته دیگر این است که آموزش تقویت مقابله زوجی بر سبک کناره‌گیری زوج‌ها تأثیرگذار است و باعث کاهش سبک کناره‌گیری زوج‌ها شده است. با توجه به اینکه یکی از فرض‌های اساسی که مقابله زوجی بر آن استوار است، این است که استرس و مقابله زوجی باید از دیدگاه سیستم‌ها مفهوم‌سازی شود (Bodenmann, 2005)، می‌توان گفت که استرس در یکی از زوج‌ها هر دو زوج را تحت تأثیر قرار می‌دهد، و از سوی دیگر نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش تقویت مقابله زوجی باعث افزایش مقابله زوجی می‌شود، یعنی سبک‌های مقابله‌ای آنان اصلاح شده و کاهش استرس و مدیریت آن را در پی دارد؛ این مسئله می‌تواند باعث شود زوجی که خود را از تعارض به وجود آمده کنار کشیده بود از این سبک دور شود و خود را جزئی از سیستمی بداند که در قبال آن مسئولیت دارد. مقابله زوجی، اغلب، بعد از شکست در تلاش‌های مقابله صورت گرفته فردی استفاده می‌شود، بنابراین آموزش مقابله‌ای زوجی، زوج کناره‌گیر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب تغییر سبک او در حل تعارض می‌شود. همچنین بر اساس یافته‌های پژوهش با آموزش تقویت مقابله زوجی، میزان سبک انطباقی زوج‌ها در گروه آزمایش کاهش معنادار یافته است. با توجه به اینکه سبک انطباقی مشتمل بر رفتارهایی است که در آن فرد به نظر می‌رسد تلاش کمی برای اظهار نظرات خود پیرامون مسأله دارد. این سبک مشتمل بر رفتارهای اجتنابی است که به صورت مصالحه و پذیرفتن خواسته‌های طرف مقابل است (Metz et al, 1994). یعنی در زوج‌هایی که از این سبک برای حل تعارض استفاده می‌کنند هنگام مواجهه با استرس نیز رفتار بدین شکل است که هیجان‌های متناسب نشان نمی‌دهند و رفتار هیجانی و عاطفی آنان ناراضی‌تی همسر را در پی دارد، اما با آموزش شیوه‌های مقابله زوجی این روند تغییر می‌کند، زیرا همان‌گونه که بیان شد براساس تئوری بودنمن (Bodenmann, 2007) از جمله بخش‌های سبک مقابله‌ای حمایتی هیجان محور، همدلی و درک، کمک به همسر برای آرام شدن، همبستگی با استرس همسر و محبت فیزیکی است، یعنی زوج‌هایی که از این شیوه مقابله‌ای استفاده می‌کنند سبک حل تعارض خود را اصلاح کرده و توجه خود را در مسیری صحیح قرار می‌دهند. در واقع با شرکت زوج‌های گروه آزمایش آنان یاد گرفتند که در هنگام استرس در همسر خود به جای انطباق، از همدلی استفاده کنند، به همسر خود کمک کنند و همبستگی داشته باشند. همچنین آنها پی بردند محبت برای کاهش استرس در همسر خود لازم است بنابراین نمرات آنها در سبک حل تعارض انطباقی کاهش یافت.

فرضیه سوم پژوهش این بود که آموزش تقویت مقابله زوجی بر گفتگوی غیر مؤثر زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز است. نتایج نشان داد که بر اثر آموزش تقویت مقابله زوجی، میزان گفتگوی غیر مؤثر زوج‌ها در گروه آزمایش کاهش معنادار یافته است. بنابراین، اساس

نتایج پژوهش می‌توان گفت که آموزش تقویت مقابله زوجی باعث کاهش گفتگوی غیر مؤثر زوجها می‌شود.

با توجه به اینکه یکی از شیوه‌های مقابله‌ای زوجی، مقابله زوجی حمایتی مثبت است و مقابله زوجی حمایتی مثبت، وقتی اتفاق می‌افتد که یکی از زوجها دیگری را در تلاش‌های مقابله‌ای کمک کند (Bodenmann, 1995) استفاده از این شیوه می‌تواند گفتگوی مثبت و سازنده را جایگزین گفتگوی غیر مؤثر زوجها کند. اگر زوجها نتوانند در ارتباط زناشویی به نیازهای همدیگر پی ببرند و آنها را مطرح نکنند و به راه حل مثبتی جهت دستیابی به نیازهایشان نرسند، استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دلزدگی بروز می‌کند. بنابراین، مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله‌ی خوب برای موفقیت ارتباطی بسیار مهم است (Fincham, Davila & Beach, 2004). این قضیه دقیقاً در زوج‌هایی که گفتگوی غیر مؤثر دارند وجود دارد و اگر آنان با یک پدیده استرس‌زا مواجه شوند، این روند بدتر می‌شود. حال در این تحقیق که زوج‌های گروه آزمایش با شیوه‌های صحیح مقابله‌ای آشنا شدند این روند تغییر کرده و گفتگوی غیر مؤثر کاهش یافته است. در عوض با گفتگوهای مؤثر جایگزین شده است که ناشی از به کار گیری شیوه‌های مقابله‌ای صحیح است و این شیوه‌ها می‌تواند سبب محبت، توجه، همدلی و گفتگو پیرامون منبع استرس شود. از سوی دیگر بودنمن (Bodenmann, 2000) نشان داد آموزش شیوه‌های مقابله زوجی افزایش رضایت زناشویی را در پی دارد و ساینا، و همکاران (Cina & et al, 2002) و بودنمن و شانتینات (Bodenmann, G. , & Shantinath, 2004) نیز نشان دادند که آموزش شیوه‌های مقابله زوجی سبب افزایش کیفیت رابطه زناشویی می‌شود.

فرضیه چهارم پژوهش این بود که آموزش تقویت مقابله زوجی بر امنیت صمیمانه‌ی زوجها مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اهواز موثر است.

بر اساس یافته‌های پژوهش بر اثر آموزش تقویت مقابله زوجی، میزان امنیت صمیمانه زوجها در گروه آزمایش تغییر معنادار کرده است. بنابراین بر اساس نتایج پژوهش می‌توان گفت که آموزش تقویت مقابله زوجی باعث افزایش امنیت صمیمانه زوجها شده است. براساس تئوری بودنمن (Bodenmann, 2007) یکی از شیوه‌های مقابله‌ای زوجی، شیوه مقابله زوجی محول کردن است، این نوع مقابله، وقتی اتفاق می‌افتد که یکی از زوجها، مسوولیت‌هایی را برای کاهش استرس تجربه شده همسرش بر عهده می‌گیرد. در اختلاف با مقابله زوجی حمایتی، در مقابله زوجی محول شده، مثلاً یکی از همسران به وضوح از طرف مقابل درخواست حمایت کرده و به این ترتیب یک تقسیم-بندی جدیدی از وظایف به وجود می‌آید، به طوری که او وظایف و کارهای سخت طرف مقابل را به عهده می‌گیرد. این نوع از مقابله بیشترین کاربرد را در پاسخ به عوامل استرس‌زای مسئله محور دارد. برای مثال، همسری که معمولاً به فروشگاه نمی‌رفت، برای کاهش استرس همسرش به



فروشگاه می‌رود. به نظر می‌رسد این شیوه اگر با جواب مثبت زوج دیگر مواجه شود و یا آن را به شیوه مطلوب انجام دهد می‌تواند به رابطه زوجها خصوصاً امنیت صمیمانه کمک نماید. تاکنون پژوهش مشابه‌ای انجام نگرفته است که بتوان نتایج این تحقیق را با آن مقایسه کرد اما با نتایج بودنمن (Bodenmann, 2000)، ساین، وایدمر و بودنمن (Cina, & et al, 2002) و بودنمن و شانتینات (Bodenmann, & Shantinath, 2004) از این جهت هماهنگ است که این محققان نشان دادند آموزش شیوه‌های مقابله زوجی سبب افزایش رضایت زناشویی و کیفیت روابط زناشویی در زوجها می‌شود. در جهت تبیین نتایج می‌توان این نکته را در نظر داشت، که در میان گذاشتن خویشتن خویش با دیگری خصوصاً همسر، بخشی جدایی ناپذیر از صمیمیت است. زوجها در جریان آموزش برنامه مقابله زوجی، با تمرین مکالمه آگاهانه آموختند با در میان نهادن مسائل و مشکلات و نگرانی‌های خود با یکدیگر می‌توانند از گیر افتادن در تعامل‌های منفی، خود را نجات بخشند و تعارض‌های به وجود آمده در رابطه را حل و فصل و صمیمیت بیشتری را تجربه کنند. این بخش خصوصاً در زمانی اتفاق خواهد افتاد که یکی از زوجها با مسئله استرس‌زا مواجه می‌شود و زوج‌هایی که آموختند در این موضوع مکالمه آگاهانه داشته باشند امنیت صمیمانه بیشتری تجربه کردند.

در پایان باید متذکر شد با توجه به اینکه نتایج پژوهش نشان داد برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی بر متغیرهای مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیر مؤثر و امنیت صمیمانه زوجها و در نهایت ارتقای کیفیت رابطه زناشویی مؤثر است، مشاوران خانواده و روانشناسان می‌توانند از برنامه آموزشی و نیز نتایج حاصل از درمان در جهت بهبود ارتباط زوجها استفاده کنند.

## Reference

Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping - a systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.

Bodenmann, G. (2000). Stress und coping bei paaren [stress and coping in couples]. Göttingen (Germany): Hogrefe.

Bodenmann, G. (2005). *Dyadic coping and its significance for marital functioning*. In T.Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Emerging perspectives on couples coping with stress*. Washington, DC: American psychological association.

Bodenmann, G. , & Shantinath, S.D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upo stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477-484.

Bodenmann, G., & Cina, A. (2000). Stress und Coping as Prädiktoren für Scheidung: Eine prospektive Fünf-Jahres-Längsschnittstudie.[stress and coping as predictors of divorce: a 5 year prospective study]. *Zeitschrift für Familienforschung*, 12, 5-20.

Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, 60, 3-10.

Cina, A., Widmer, K., & Bodenmann, G. (2002). Die Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): Zwei Trainingsvarianten. [The effectiveness of two versions of the CCET]. *Verhaltenstherapie*, 12, 36-45.

Cordova, J. V. (2007). *Intimate safety: Measuring the private experience of intimacy* (not published).

Cordova, J. V., & Scott, R. (2001). Intimacy: A behavioral interpretation. *The Behavior Analyst*, 24, 75-86.

Davis, K. R., & Davis, J. R. (2014). Enhancing relationships through coping skills and sleep health education:literature review and research proposal. *SSU McNair Scholars Research Journal*, Volume 4, Issue 2 , 24-33.

Davis, K. R., & Davis, J. R. (2014). Enhancing relationships through coping skills and sleep health education:literature review and research proposal. *SSU McNair Scholars Research Journal*, Volume 4, Issue 2 , 24-33.

Dehle, C., Larsen, D., & Landers, J. (2001). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 307-324.

Dreifuss, J. A. (2010). *Attributional flexibility and relationship functioning in African-American married couples*. A Dissertation Submitted to the Degree of Doctor of Philosophy. University of Georgia.

Dunham, S. M. (2008). *Emotional skillfulness in african american marriage: intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction*. A Dissertation Submitted to the Degree of Doctor of Philosophy. University of Akron.

Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012). A Multi-Domain Self-Report Measure of Coparenting. *Journal of Parent Sci Pract*, 12(1), 1–21.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 3, 542–545.

Fincham, F. D., Beach, S. R. H. & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of family psychology*, 18(1), 72–81.

Gottman, J. M. (1995). *Why some marriages succeed and fail: and how to make yours last*. New York: Fireside.

Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. New York: Norton.

Hoseinian, S (2007). Investigation group counseling with cognitive behavior therapy on marital conflict. *Journal of Educational and Psychological Research*. 3, 2, 1-22. PERSIAN

Kaiser, A., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G., & Groth, T. (1998). The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 753-760.

Kardatzke, K. N. (2009). *Perceived stress, adult attachment, dyadic coping and marital satisfaction of counseling graduate students*. A Dissertation Submitted to the Degree of Doctor of Philosophy. School at The University of North Carolina at Greensboro.

Khojaste Mehr, R., Naderi, F., & Sudani, M (2013). The role mediate of dyadic coping in relate to marital srandards and marital satisfaction. *Methods and psychological models*, 3, 12, 267-279. PERSIAN

Kuijer, R., Ybema, J., Buunk, B., Thijs-Boer, F., & Sanderman, R. (2000). Active engagement, protective buffering, and overprotection: Three ways of giving support by intimate partners of patients with cancer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 256-285. [www.SID.ir](http://www.SID.ir)

Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and Family*, 56, 705-722.

Marshall, A. D., Jones, D. E., & Feinberg, M. E. (2011). "Enduring vulnerabilities, relationship attributions, and couple conflict: an integrative model of the occurrence and frequency of intimate partner violence". *Journal of family psychology*, 25, 5, 709-718.

Metz, M. E., & Epstein, N. (2002). Assessing the role of relationship conflict in sexual dysfunction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28, 139-164.

Pasch, L. & Bradbury, T. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 219-230.

Rangelov, B. B. (2012). *A study of the relationship between conflict management styles and marital satisfaction among Bulgarian-American spouses*. A Dissertation Presented to The Faculty of The Jack D. Terry School of Church and Family Ministry Southwestern Baptist Theological Seminary.

Sudani, M., Dastan, N., Khojastemehr, R., & Rajabi, R. (2015). Compare the effectiveness of narrative therapy and integrative behavioral couple therapy on conflict resolution tactics spouse abuse victims. *Journal of Women and society*, 3 (23), 1-12

Sayers, S. L. Kohn, C. S., & Fresco, D. M. (2001). Marital conflict and depression in the context of marital discord. *Cognitive therapy and research*, 25 (6), 17-29

Schaer, M., Bodenmann, G. & Klink, T. (2008). Balancing work and relationship: Couples coping enhancement training (CCET) in the workplace. *Applied Psychology*, 57(S1), 71-89.

Tallman, I. Hsiao, Y. (2004). Resources, Cooperation, and problem-solving in early marriage. *Soci Psycho Quar*, 67(2), 172-188.

Tillet, G., & French, B. (2010). *Resolving conflict*. 4th ed. New York: Oxford University Press.

Widmer, K., Cina, A., Charvoz, L., Shantinath, S., & Bodenmann, G. (2005). *A model dyadic coping intervention*. In T. A. Revenson, K. Kayser & G. Bodenmann (Eds.), *Emerging perspectives on couples' coping with stress*. Washington, DC: American Psychological Association.

Worthington, E. L. Jr., Lerner, A. J., & Sharp, C. B. (2005). Repairing the emotional bond: Marriage research from 1997 through early 2005. *Journal of Psychology and Christianity*, 24, 259-262.

Yazdan Panah, M, A., Hazrati, A., Kiani, A., & Ashraf Abadi, M (2012). The role of parent conflict styles and social adjustment and method of children's problem solving. *Journal of Social Welfare*, 47, 267-279.

Yong, E. M., & Long, L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. New York. International Thomson Publishing Company.

Archive of SID