



## Comparing the Effectiveness of Couples Coping Enhancement Training (CCET) and TOGETHER Program on Marital Stress and Marital Satisfaction of Couples

## مقایسه اثربخشی برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) و برنامه دوشادوش هم (Together) بر استرس زناشویی و رضایت زناشویی در زوجین

Zeinab Alizade

Master of Family Counseling, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran.

Omid Isanejad Omid Issa Nejad

Associate Professor, Family and Nurture Psychopathology Research Group, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

زینب علیزاده

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم اجتماعی و انسانی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

امید عیسی‌نژاد\*

استادیار گروه پژوهشی آسیب شناسی خانواده و تربیت، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.

### Abstract

The aim of this study is to compare the Effectiveness of Couples Coping Enhancement Training (CCET) and TOGETHER Program on marital stress and marital satisfaction of couples. The method of this study was quasi-experimental with pretest, posttest and follow-up with a control group. The Statistical population of this study was parents of elementary students in Kalachai city in 2018. 21 couples were chosen by using purposive sampling method and were randomly assigned into three groups including two experimental groups and one control group. The scales used in this study were ENRICH Marital Satisfaction Scale (Olson, Fournier & Druckman, 1987) and Stockholm-Tehran Marital Stress Scale (Orth-Gome & et al, 2000). There were 8 sessions of 2 hours and 15 minutes of the couple Coping Enhancement Training and 9 sessions of 2 hours of the couples program. The findings shown that CCET and TOGETHER led to decrease in marital stress and increase in marital satisfaction of couples ( $p > 0.05$ ) and the effectiveness of the intervention remained stable after two months. CCET has shown more effectiveness. The results of this study showed that CCET and TOGETHER led to decrease in marital stress and increase in marital satisfaction of couples and the effectiveness of the intervention remained stable after two months. Also CCET has shown more effectiveness thus can be useful for clinical purposes.

**Keywords:** couples coping enhancement training (CCET), together program, marital stress, marital satisfaction, couples

### چکیده

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) و برنامه دوشادوش هم (Together) بر استرس زناشویی و رضایت زناشویی در زوجین انجام گرفت. روش پژوهش نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش عبارت است از کلیه والدین دانش‌آموزان مدارس ابتدایی شهرستان کلاچای در سال ۱۳۹۷ که از میان آن‌ها، ۲۱ زوج با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) به تصادف جایگزین شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های رضایت زناشویی انریچ (Olson et al. 1987)، استرس زناشویی استکهلم - تهران (Orth-Gomer et al. 2000)، آموزش ۸ جلسه‌ی ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه‌ای برنامه تقویت مقابله زوجی و آموزش ۹ جلسه‌ی ۲ ساعته برنامه دوشادوش هم بودند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی و برنامه آموزش دوشادوش هم موجب کاهش استرس زناشویی و افزایش رضایت زناشویی در زوجین می‌شود ( $p < 0.05$ ) که این تغییر پس از دو ماه پیگیری نیز پایدار شده و برنامه تقویت مقابله زوجی اثربخش‌تر بوده است و می‌توان از آن در مراکز مشاوره استفاده نمود.

**کلیدواژه‌ها:** تقویت مقابله زوجی، آموزش دوشادوش هم استرس زناشویی، رضایت زناشویی، زوجین.

## مقدمه

مسئله‌اند. نظریه استرس - طلاق بودن بر نقش استرس در یک چارچوب ارتباطی تأکید دارد که در سه حوزه محل استرس (بیرونی یا درونی) شدت استرس (خفیف یا شدید) و زمان استرس (حاد یا مزمن) تأکید می‌کند. بودن بر نقش استرس درونی (برای مثال الگوهای ارتباطی منفی، تعارضات زوجی و مسائل سلامتی یکی از زوجین) و استرس بیرونی (برای مثال استرس کار، استرس مالی، استرس خانواده اصلی) و استرس ناشی از فقر در ازدواج) تأکید می‌کند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که یکی از عوامل بیرونی استرس مانند فشارهای اقتصادی، با کاهش میزان راهبردهای مقابله‌ای زوجین در برابر مسائل، در طول زمان همراه بوده است (Clavél et al. 2017; Johnson et al. 2016).

وجود چنین زمینه‌های استرس‌زایی و نبود مهارت‌های کافی برای مقابله با آن در طول زمان منجر به کاهش رضایت زناشویی و حتی از بین رفتن رابطه و جدایی خواهد شد. با توجه به رابطه قوی بین استرس، روابط زناشویی و روابط صمیمی، این سؤال پیش می‌آید که چگونه می‌توان بیشترین تأثیر را بر کاهش اثرات استرس داشت (Randall, Bodenmann 2016). در ارتباط با برنامه‌های کاهش استرس و تنش میان زوجین، آموزش تقویت مقابله زوجی (the couples coping enhancement training) یکی از جامع‌ترین مداخلات این نوع است که با تمرکز بر کمک به زوجین از طریق بهبود استرس فردی، راهبردهای مقابله‌ای، ارتقای رابطه از طریق صحبت کردن و تکنیک‌های گوش دادن، برقراری ارتباط زناشویی، افزایش مهارت‌های دوگانه همسازی با محیط، حل تعارض از طریق یادگیری مهارت‌های جدید (Lavner, Bradbury, 2017; Bodenmann, Shantinath, 2004). تعامل بین زوجین که شامل حل مسئله، اشتراک‌گذاری احساسات، مشارکت در فعالیت‌های مذهبی یا آرامش‌بخش و جستجوی اطلاعات مشترک، به کاهش استرس و ارتقای روابط مثبت زوجی کمک می‌کند (Brown et al. 2020). آموزش تقویت مقابله زوجی در سال ۱۹۹۷ توسط Bodenmann و Bodenmann (2004) Shantinath بسط و توسعه داده شد که مبتنی بر نظریه استرس و سازگاری و سه رویکرد پژوهشی مهم از

بسیاری از افراد ازدواج می‌کنند و این موضوع نه تنها مزایایی چون تولید نسل، مزایای مالی و اجتماعی دارد بلکه یک ازدواج موفق باعث سلامت روان‌شناختی و جسمی در فرد می‌شود البته حفظ و نگهداری یک ازدواج موفق بسیار دشوار است (French et al. 2019). رضایت زناشویی به عنوان یک جنبه مهم زندگی زناشویی، نقش بسیار مهمی در تضمین همبستگی و دوام زندگی متأهلی ایفا می‌کند. همچنین نشان‌دهنده میزان خوشبختی و صداقت در روابط و انطباق بین وضعیت فعلی و وضعیت مورد انتظار در رابطه زناشویی است (Jafari et al. 2019) و تحت تأثیر سه دسته کلی از عوامل قرار می‌گیرد: دسته اول عوامل فردی است که شامل جنسیت، ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های دل‌بستگی و اسناد ناسازگار است؛ دسته دوم شامل عوامل بین فردی همچون میزان کیفیت تعامل درک شده، احساسات زوجین در مورد رابطه، دیدگاه زوج نسبت به زندگی مشترک، سبک حل مسئله و تعارض، مدیریت درآمد مالی کیفیت رابطه جنسی و دسته سوم شامل عوامل محیطی و اجتماعی متأثر از فشارهای زندگی و استرس‌ها، اوقات فراغت، شرایط خانواده اصلی زوجین، تأثیر فرزندان در زندگی و تاریخچه زندگی است (Rebello et al. 2014; canel, 2013; Edalati, Redzuan, 2010).

از جمله عوامل محیطی و اجتماعی، وجود استرس‌ها و فشارهای زندگی است. عدم توانایی زوجین در مقابله با تجربیات و عوامل استرس‌زا می‌تواند باعث کاهش رضایتمندی زناشویی در طول زمان و در نهایت از بین رفتن رابطه شود (Randall, Bodenmann 2016). همچنین رابطه منفی بین استرس و رضایت از رابطه در پژوهش Bodenmann (2005) وجود دارد. استرس، به‌واقع واکنش جسمی یا روانی به خواسته‌های واقعی یا غیرواقعی تصور شده است که در بستر اجتماعی رخ داده و می‌تواند بر شیوه‌های تعامل با دیگران و به‌ویژه بر شریک زندگی فرد تأثیرگذار باشد. استرسی که در زندگی زناشویی تجربه می‌شود، با عنوان استرس زناشویی، به عنوان موقعیتی تعریف شده است که زوجین دچار مشکلات ارتباطی و حل

مبتنی بر نظریه‌های رفتارمحور است. این برنامه شامل مؤلفه‌هایی است که روابط، اعتقادات، باورها، انتظارات و فن‌های حل مسائل را بررسی می‌کند، یک برنامه میان‌رشته‌ای برای زوجینی که مشکل مالی دارند تا بهتر با هم کنار آمده و روابطشان را بهبود بخشند که شامل فرآیندهای استرس زوجین و راهبردهای انطباق با محیط است. در پژوهش آزمایشی، این برنامه روی ۱۸ زوج اجرا شد. نتایج تحلیل آنوا قبل و بعد از مشارکتشان و بعد از سه ماه پیگیری، حاکی از بهبود مهارت‌های مدیریت مالی، کاهش فشار مالی بر زن و شوهر، کاهش ارتباط منفی و افزایش رضایت زناشویی به‌خصوص در مردان بوده است. چنین برنامه‌هایی ممکن است به کاهش فشارهای مالی و روابط منفی زوجین و بهبود مهارت‌های مالی و همکاری بین زوجین کمک کند (Falconier, 2015). همچنین نتایج تحقیقات نشان داده است که افزایش سطح رضایت مالی برافزایش کیفیت رابطه و رضایت زناشویی مؤثر است (Dew, 2008; Grable, 2007). حتی در سال ۲۰۰۷ برنامه‌ای با عنوان حل مسائل مالی و درمان خانواده در دانشگاه Georgia برای تدوین برنامه‌ای میان‌رشته‌ای درباره بهبود مسائل مالی و مدیریت خانواده توسط متخصصان صورت گرفت که نتایج به‌دست‌آمده، بهبود مشکلات مالی و فشارهای روانی و همچنین تا حدودی رضایت زناشویی را تأیید نمود (Kim et al. 2011).

با توجه به مطالب یادشده، از آنجایی که استرس زناشویی تأثیر به‌سزایی بر روابط زوجین و رضایت زناشویی دارد و در صورت عدم مدیریت باعث بروز مشکلات زوجی می‌شود. این مهم به نوبه خود می‌تواند ناشی از عدم کنترل استرس درونی و خارجی در رابطه باشد، همچنین زوج‌های کم‌درآمد مشکلات قابل توجهی در امور مالی و مدیریت پول دارند و در معرض انواع مختلف استرس و افزایش خطر برای روابط ناپایدارند، جای خالی برنامه‌هایی منسجم با محتوای آموزش تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم با تأکید بر مدیریت مسائل مالی در شرایط امروز جامعه ایرانی برای زوج‌ها و تأثیر آن بر بهبود استرس زناشویی و رضایت زناشویی در میان پژوهش‌های انجام‌شده خالی به نظر می‌رسد؛ بنابراین مسأله پژوهش حاضر این است که:

جمله استرس بین زوجین، زندگی زناشویی و تعاملات اجتماعی است. برنامه اضطرابی است که اثربخشی آن در بهبود روابط و انطباق با محیط و رضایت زناشویی، موردحمایت چندین پژوهش علمی قرارگرفته است (Falconier 2015). در پژوهشی که بر اساس نمونه ویدیویی آموزش تقویت مقابله زوجی با عنوان تقویت ارتباط زوجین و مهارت‌های مقابله‌ای در دو گروه آموزش و کنترل انجام شد، نتایج حاکی از نمودهای مثبت در زنان هر دو گروه و کاهش تعارض در رابطه بود، همچنین نتایج پس از نه ماه پیگیری رضایت‌بخش بود (Bodenman et al. 2004). در پژوهشی دیگر، یافته‌های به‌دست‌آمده از آموزش تقویت مقابل زوجی در محل کار به ۱۵۷ زوج، مبین تغییرات فراوان نه‌تنها در مهارت‌های مقابله‌ای زوجی، بلکه در متغیرهای فردی چون فرسودگی شغلی بود (Schaer et al. 2008) و نیز مطالعه‌ای که توسط Ledermann et al. (2007) انجام شد در پی این بود که تأثیر برنامه تقویت مقابله زوجی را بر زوجینی که فرزند پیش‌دبستانی داشتند و در معرض خطر بودند، بسنجد. نتایج حاصل از ارزیابی ۱۰۰ زوج، از نتایج قبلی برنامه حمایت نمود و تأثیرات برنامه بین زنان و مردان بلافاصله پس از آزمایش، با تأثیرات شدید مخصوصاً در زنان همراه بود. در ایران نیز پژوهش صورت گرفته توسط Bardi ozouni-davaji et al. (2012) از اثربخشی برنامه تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی خبر می‌دهد. از مصادیق اشاره‌شده در مدل استرس بودن، استرس بیرونی بود که مسائل مالی و اقتصادی را نیز شامل می‌شود. دانش و آگاهی در ارتباط با اثرات منفی و مخرب وضعیت مالی بر روابط زناشویی و رکود اقتصادی خانواده، زمینه مشاوره و روان‌درمانی را بین زوجین فراهم آورده است (Falconier 2015).

متعاقباً برنامه دیگری که اخیراً در ارتباط با مدیریت خانواده برای بهبود مهارت‌های مقابله‌ای و مسائل مالی تدوین شده است و یک نوع رویکرد خاص از انطباق با مسائل مالی و برنامه‌های تقویت مقابله زوجی است، برنامه آموزش مدیریت خانواده دوشادوش هم (Together) است که توسط Falconier, (2015) Hayhoe بسط و توسعه داده شده و مبتنی بر اصول مشورتی-آموزشی، مالی، درمان رفتاری شخصیتی زوجین و

پژوهشی و کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش و حق خروج از مطالعه و بدون ضرر بودن مداخله) رعایت شد.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (Enrich Marital Satisfaction Scale): این مقیاس را (Olson et al (1987) تدوین کرد که هدف آن، سنجش نقاط قوت و ضعف در روابط زناشویی و دارای دو فرم ۱۱۵ و ۱۲۵ سؤالی بود که در یک طیف لیکرت خیلی زیاد تا خیلی کم به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره گذاری می شود. سؤاها حاوی ۱۲ خرده مقیاس است که شامل پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری عقیدتی است. (Olson et al. (1997) پایایی فرم اخیر را با استفاده از روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش نموده اند. فرم ۴۷ سؤالی مورد استفاده در پژوهش حاضر در ایران را (Soleimani (1995) تدوین و بررسی روان سنجی کرد؛ پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش شده است. همچنین در بررسی روایی، ضریب همبستگی با مقیاس رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ بوده است که نشانه روایی سازه است (Sanae 2009). در پژوهش حاضر میزان ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه به این صورت است: «هرگز حتی برای یک لحظه از رابطه با همسرم تأسف نخورده ام»، «منو همسرم یکدیگر را کاملاً درک می کنیم».

پرسشنامه استرس زناشویی استکهلم - تهران (Stockholm-Tehran Marital Stress Scale): فرم اصلی این مقیاس را (OrthGome et al. (2000 ساخت. مقیاس اصلی دارای ۱۷ سؤال است که به صورت صفر و یک نمره گذاری می شود. حداقل نمره این مقیاس ۰ و حداکثر ۱۷ است. هرچه نمره فرد در این مقیاس بالاتر باشد، استرس موجود در روابط او و همسرش بالاتر خواهد بود.

۱. آموزش برنامه تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم بر بهبود رضایت زناشویی تأثیرگذار است.  
۲. آموزش برنامه تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم بر استرس زناشویی تأثیرگذار است.  
۳. بین اثربخشی برنامه تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم بر استرس و رضایت زناشویی تفاوت وجود دارد.

### روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای گروه های آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زوج هایی بود که به عنوان والدین دانش آموزان در سطح مدارس ابتدایی بخش کلاچای شهرستان رودسر در سال ۱۳۹۷ حاضر بودند. روش نمونه گیری به صورت هدفمند و در دسترس بود و از میان ۸۰ زوج مراجعه کننده، ۲۱ زوج که دارای بیشترین تراز استرس زناشویی بودند (همه زوجین به پرسشنامه استرس زناشویی استکهلم - تهران (۲۰۰۰) پاسخ دادند، زوجین دچار استرس زناشویی متوسط و بالا، یعنی نمره ۵۲ و بالاتر، حداقل نمره در این مقیاس ۲۴ و حداکثر نمره ۱۲۰ است) و همچنین تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند به عنوان نمونه انتخاب شدند و به تصادف در سه گروه آموزش تقویت مقابله زوجی (۷ زوج) آموزش برنامه مدیریت خانواده دوشادوش هم (۷ زوج) و گروه گواه (۸ زوج) گماشته شدند. ملاک های ورود به پژوهش، تأهل و زندگی با همسر، داشتن حداقل سواد سیکل، تعهد برای حضور در تمامی جلسات، سن ۱۸ تا ۵۰ سال، مشارکت زوجی و نزدیکی به محل برگزاری جلسات. ملاک های خروج نیز غیبت هریک از زوجین از جلسات، متقاضی طلاق بودن، وجود سابقه بیماری روانی، تعارضات حاد و بحرانی و دریافت خدمات مشاوره و روان شناختی فردی در خارج از جلسات بود. در پایان پژوهش، محقق برای رعایت موارد اخلاقی و حرفه ای و قدردانی از همکاری گروه گواه، دو جلسه از محتوای مداخلات آموزشی را برای این زوجین به اجرا درآورد. همچنین موارد بیانیه هلسینکی (توضیح اهداف

جایگزین گردیدند. گروه آزمایش اول در جلسات آموزش تقویت مقابله زوجی به مدت ۸ جلسه، ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه، هفته‌ای یک جلسه و گروه آزمایش دوم در جلسات برنامه دوشادوش هم به مدت ۹ جلسه ۲ ساعته شرکت کردند، ولی گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پرسشنامه‌های رضایت زناشویی و استرس زناشویی قبل از انجام پژوهش، در پایان پژوهش و پس از دو ماه پیگیری و اجرا شد. از آنجا که شرایط حضور در جلسات قبلاً برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شده بود، افت آزمودنی وجود نداشت. پروپوزال این پژوهش قبل از اجرا در کمیته اخلاق دانشگاه کردستان بررسی و با کد IR.UOK.REC.1397.023 تأیید شده است.

برای تحلیل داده‌ها ابتدا از شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار برای خلاصه سازی متغیرهای پژوهش و سپس برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. همچنین داده‌های به دست آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS 20 تحلیل گردید.

پروتکل‌های آموزشی به این شرحند:

#### پروتکل آموزش برنامه تقویت مقابله زوجی:

تعداد جلسات آموزشی برنامه ۸ جلسه، هر جلسه ۲ ساعت و ۱۵ دقیقه و هفته‌ای یک بار توسط پژوهشگر تحقیق برگزار شد. پروتکل برنامه آموزش تقویت مقابله زوجین (Bodenmann, Shantinath 2004)، به شرح زیر است:

OrthGome et al. (2000) آلفای کرونباخ این آزمون را ۷۷٪ اعلام نموده است. Besharat et al. (2006) فرم فارسی آن را تهیه نموده‌اند که دارای ۱۶ سؤال پنج گزینه‌ای در طیف لیکرت از بسیار زیاد تا بسیار کم با نمره‌گذاری (۱-۵) با حداقل نمره ۲۴ و حداکثر ۱۲۰ درجه‌بندی شده است. ضریب همبستگی بین نمره‌های به دست آمده در دو نوبت اجرا با فاصله چهار هفته ۰/۷۸ بوده است، ضریب آلفای کرونباخ نیز برای سنجش همسانی درونی ۰/۹۱ گزارش شده است (Besharat et al. 2006) و در پژوهش حاضر میزان ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۰ به دست آمد. دو نمونه از سؤالات این پرسشنامه به این صورت است: «آیا اخیراً مشکل جدی در رابطه با همسرتان داشته‌اید؟»، «آیا رابطه شما و همسرتان عاشقانه است؟».

#### روش اجرا و تحلیل داده‌ها

ابتدا پس از اخذ مجوزهای لازم از آموزش و پرورش بخش کلاچای، به مدارس ابتدایی شهرستان کلاچای مراجعه شد و برای انتخاب زوجین، در جلسه‌ای که از ایشان دعوت به عمل آمد، پس از تشریح اهداف و جلب رضایت افراد، ۸۰ زوج به پرسشنامه استرس زناشویی استکهلم-تهران پاسخ دادند و سطح مالی خود را گزارش نمودند. از این بین ۲۱ زوج با استرس زناشویی متوسط و بالا، سطح مالی متوسط و ضعیف با ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند و به روش تصادفی و مساوی در گروه‌های آزمایش و گواه

جدول ۱. شیوه اجرا برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (بر اساس دستورالعمل بودنمن و شانتیناث، ۲۰۰۴)

موضوع	محتوای جلسات
آشنایی، پیش‌آزمون	اجرای پیش‌آزمون برقراری رابطه حسنه، معرفی اعضای گروه به یکدیگر و آشنایی، معرفی برنامه آموزشی و بخش‌های مختلف آن، قواعد گروه، اهمیت شرکت منظم در جلسات و عدم غیبت،
شناخت استرس	مرور مفهوم استرس، تعاریف، دلایل استرس، ارتباط میان استرس و واکنش‌های هیجانی طبق دیدگاه لازاروس و فولکمن.
مقابله	مرور مفهوم مقابله، تعاریف، انواع مقابله، نقش برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی فعالیت‌ها و پیش‌بینی کردن موقعیت در پیشگیری از استرس
مقابله (ادامه جلسه قبل)	مقابله، ایجاد خزانه موقعیت‌های خوشایند، روش مقابله با استرس‌های غیرقابل اجتناب، آموزش آرام‌سازی.
مقابله زوجی	تعامل و سازگاری در رابطه، افزایش آگاهی زوجین در مورد تعامل‌های متقابل برای همسازی با محیط،

موضوع	محتوای جلسات
مقابله زوجی (ادامه)	برطرف کردن نیازهای خود و همسر، افزایش آگاهی و توانایی در افشای نابرابری و استقلال در رابطه.
جلسه قبل)	مقابله زوجی، آموزش مهارت‌های مقابله زوجی، روش قیف در مقابله زوجی، روش سه مرحله‌ای در مقابله زوجی، اجرای ایفای نقش
تبادل و انصاف در ارتباط	مرور مفاهیم تبادل و انصاف و عدالت در روابط زناشویی، مرزها، مشکلات مرزها در روابط زناشویی، صمیمیت و نزدیکی در روابط زناشویی
ارتقای مهارت‌های ارتباط	ارتقای مهارت‌های ارتباط زناشویی، اهمیت مهارت‌های ارتباط زناشویی، سبک‌های ارتباط منفی و مثبت در روابط زناشویی، آموزش مهارت گوینده- شنونده خوب بودن
ارتقای مهارت‌های حل مسأله	ارتقای مهارت‌های حل مسأله: اجتناب‌ناپذیر بودن مسأله در روابط زناشویی، اهمیت حل مناسب مسأله، آموزش گام‌های حل مسأله، بازخورد از اثربخشی آموزش برنامه در زندگی زوجین. اجرای پس‌آزمون

**پروتکل آموزش برنامه مدیریت خانواده دوشادوش هم:** آموزش برنامه مدیریت خانواده بر اساس پروتکل برنامه جلسات آموزشی برنامه در ۹ جلسه، هر جلسه ۲ ساعت و دوشادوش هم (Falconier 2015) به شرح زیر است: هفته‌ای یک بار توسط پژوهشگر تحقیق اجرا شد. جلسات

#### جدول ۲. محتوای جلسات برنامه دوشادوش هم (بر اساس دستورالعمل فالکونیر، ۲۰۱۵)

موضوع	محتوای جلسات
معارفه، آشنایی و شناخت بهتر در مورد فشارهای مالی، اجرای پیش‌آزمون	اجرای پیش‌آزمون، افزایش آگاهی درباره اثرات منفی فشارهای مالی بر افراد و روابط زناشویی زوجین، شناسایی مؤلفه‌های استرس‌زا بین زوجین.
افزایش سازگاری افراد با فشارهای اقتصادی	شناسایی راهکارهای مثبت سازگاری با محیط.
اثرات فشارهای مالی بر شریک زندگی	یادگیری روش‌های مؤثر برای برقراری ارتباط با همسر به هنگام بروز مشکلات مالی.
بهبود سازگاری با فشارهای اقتصادی	بهبود راهکارهایی برای انطباق با مشکلات و فشارهای اقتصادی و برقراری رابطه با همسر در چنین شرایطی.
یادگیری صحبت کردن در مورد پول	شناخت چالش‌هایی که به هنگام بروز مشکل مالی ایجاد می‌شود، بهبود مهارت‌های ارتباطی.
شفاف‌سازی نقش‌های مالی و اقتصادی و انتظارات بین زوجین	شناسایی گذشته اقتصادی و انتظارات همسران، شناخت رفتارهای مالی و باورها، شناخت باورها و نقش‌های مالی بین زوجین.
بهبود مهارت‌های مدیریت مالی	بهبود مهارت‌های مدیریت اقتصادی از طریق برنامه‌های مالی و شناسایی نیازها، بودجه، کاهش هزینه‌ها، افزایش پس‌انداز.
پس‌اندازها و مدیریت خطر	شناخت منابع و پس‌اندازها و مدیریت خطر در ایران.
بهبود مهارت‌های حل مشکلات اقتصادی و مالی	افزایش آگاهی درباره روابط، همسازی با محیط و شناخت مسائل اقتصادی در حل بحران‌های مالی، یادگیری مراحل موفقیت‌آمیز حل مشکلات مالی، اجرای پس‌آزمون.







### یافته‌های پژوهش

۳ نفر تحصیلات سیکل، ۲۴ نفر دیپلم، ۱۵ نفر لیسانس و ۰ نفر ارشد و دکتری داشتند. در گروه برنامه دوشادوش هم ۳۶ نفر خانه‌دار، ۲۴ نفر کارمند، ۳ نفر آزاد بودند؛ ۳۶ نفر ۱ فرزند، ۶ نفر ۲ فرزند و ۰ نفر ۳ و بیشتر و ۳ نفر سیکل، ۳۴ نفر دیپلم، ۱۵ نفر لیسانس و ۰ نفر ارشد و دکتری داشتند. در گروه گواه ۱۵ نفر خانه‌دار، ۱۵ نفر کارمند، ۱۲ نفر آزاد بودند؛ ۱۸ نفر ۱ فرزند، ۱۸ نفر ۲ فرزند، ۶ نفر ۳ و بیشتر داشتند. همچنین متغیر جنسیت نیز ۲۱ مرد و ۲۱ زن در هر سه گروه یکسان بود.

میانگین و انحراف استاندارد سن و درآمد (تومان) گروه تقویت مقابله زوجی به ترتیب ۳۱/۴۲ و ۴/۶۰ و ۲۱۴۲۹۰۰ و ۶۴۴۳۵۰ و گروه برنامه دوشادوش هم ۳۲/۲۱ و ۶/۲۳ و ۱۹۷۳۲۰۰ و ۴۵۵۵۰۰ و گروه کنترل ۳۸/۶۴ و ۶/۳۸ و ۲۰۷۱۴۰۰ و ۴۰۹۲۱۰ بود.

همچنین داده‌های جمعیت شناختی در چهار متغیر شغل، تعداد فرزند، تحصیلات و جنسیت به ترتیب در گروه تقویت مقابله زوجی ۲۱ نفر خانه‌دار، ۱۸ نفر کارمند و ۳ نفر آزاد بودند؛ ۲۵ نفر ۱ فرزند، ۱۲ نفر ۲ فرزند و ۶ نفر ۳ و بیشتر،

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد استرس زناشویی و رضایت زناشویی به تفکیک گروه در سه مرحله

گروه دوشادوش هم	گروه تقویت مقابله زوجی		گروه گواه		مراحل	متغیرها
	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد		
۹/۱۲	۷۸/۷۸	۱۰/۱۷	۷۹/۳۵	۸/۷۷	۷۷/۷۱	پیش‌آزمون
۱۰/۷۵	۵۹/۷۱	۹/۸۶	۵۴/۲۱	۹/۰۷	۷۷/۸۵	پس‌آزمون
۸/۵۸	۶۲/۴۲	۹/۱۴	۵۵/۲۱	۹/۵۴	۷۸/۰۰	پیگیری
۲/۵۷	۱۴/۷۵	۲/۳۵	۱۲/۰۰	۲/۳۰	۱۳/۲۸	پیش‌آزمون
۲/۸۶	۱۹/۰۷	۲/۷۵	۱۸/۹۲	۲/۲۱	۱۲/۸۵	پس‌آزمون
۲/۶۹	۱۹/۲۱	۲/۳۷	۱۹/۵۰	۲/۴۴	۱۴/۸۵	پیگیری
۲/۶۰	۱۲/۲۱	۲/۹۲	۱۲/۴۲	۲/۱۶	۱۲/۹۲	پیش‌آزمون
۲/۵۳	۱۶/۴۲	۲/۲۸	۱۵/۱۴	۲/۸۹	۱۲/۰۷	پس‌آزمون
۲/۲۷	۱۳/۵۷	۲/۲۳	۱۴/۹۲	۲/۵۶	۱۱/۵۰	پیگیری
۲/۹۹	۱۶/۷۸	۲/۴۰	۱۵/۴۲	۳/۲۰	۱۶/۵۷	پیش‌آزمون
۲/۹۲	۱۹/۵۰	۲/۸۹	۱۹/۶۴	۳/۲۵	۱۶/۵۰	پس‌آزمون
۲/۵۶	۱۹/۱۴	۲/۷۹	۱۹/۳۵	۲/۸۷	۱۶/۳۵	پیگیری
۲/۹۷	۱۵/۰۷	۲/۱۰	۱۵/۲۸	۳/۰۶	۱۵/۲۱	پیش‌آزمون
۲/۷۴	۱۸/۰۰	۳/۱۳	۱۵/۵۷	۳/۰۴	۱۵/۷۸	پس‌آزمون

رضایت زناشویی

ارتباط زناشویی

موضوعات شخصی

حل تعارض

مدیریت مالی

گروه دوشادوش هم	گروه تقویت مقابله زوجی		گروه گواه		متغیرها			
	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	مراحل				
	۲/۷۳	۱۷/۵۷	۳/۱۵	۱۵/۳۵	۲/۷۹	۱۵/۶۴	پیگیری	
	۲/۲۰	۱۰/۰۷	۲/۵۵	۹/۷۱	۲/۵۲	۹/۹۲	پیش‌آزمون	
	۲/۶۶	۱۴/۷۸	۲/۵۳	۱۲/۱۴	۲/۵۷	۹/۷۸	پس‌آزمون	اوقات فراغت
	۲/۶۱	۱۴/۶۴	۲/۵۱	۱۲/۰۰	۲/۲۴	۱۰/۱۴	پیگیری	
	۲/۱۰	۱۵/۵۰	۲/۱۱	۱۵/۰۰	۲/۰۹	۱۴/۷۱	پیش‌آزمون	
	۲/۲۰	۱۵/۳۵	۲/۰۷	۱۸/۱۴	۲/۱۷	۱۵/۸۵	پس‌آزمون	روابط جنسی
	۲/۳۸	۱۵/۸۵	۲/۹۴	۱۷/۲۹	۲/۲۹	۱۵/۷۸	پیگیری	
	۳/۰۵	۱۱/۱۴	۲/۷۶	۱۱/۳۵	۲/۶۵	۱۱/۴۲	پیش‌آزمون	
	۲/۴۳	۱۲/۳۵	۲/۹۹	۱۳/۷۱	۲/۸۰	۱۱/۲۱	پس‌آزمون	ازدواج و فرزندان
	۲/۵۹	۱۲/۱۴	۲/۹۵	۱۳/۴۲	۲/۷۵	۱۱/۲۸	پیگیری	
	۲/۶۴	۱۷/۲۸	۲/۸۴	۱۷/۴۲	۲/۸۹	۱۷/۳۵	پیش‌آزمون	
	۲/۵۶	۱۸/۱۴	۲/۴۷	۱۹/۱۴	۲/۵۵	۱۷/۰۴	پس‌آزمون	اقوام و دوستان
	۲/۴۵	۱۷/۲۱	۲/۶۰	۱۹/۰۰	۲/۴۸	۱۷/۱۴	پیگیری	
	۳/۲۱	۱۵/۲۱	۳/۰۰	۱۵/۴۲	۳/۳۲	۱۴/۸۵	پیش‌آزمون	
	۳/۱۵	۱۵/۳۵	۲/۷۶	۱۵/۷۱	۳/۲۰	۱۵/۱۴	پس‌آزمون	جهت‌گیری مذهبی
	۳/۴۷	۱۴/۶۹	۳/۲۲	۱۵/۲۸	۳/۷۴	۱۵/۲۲	پیگیری	

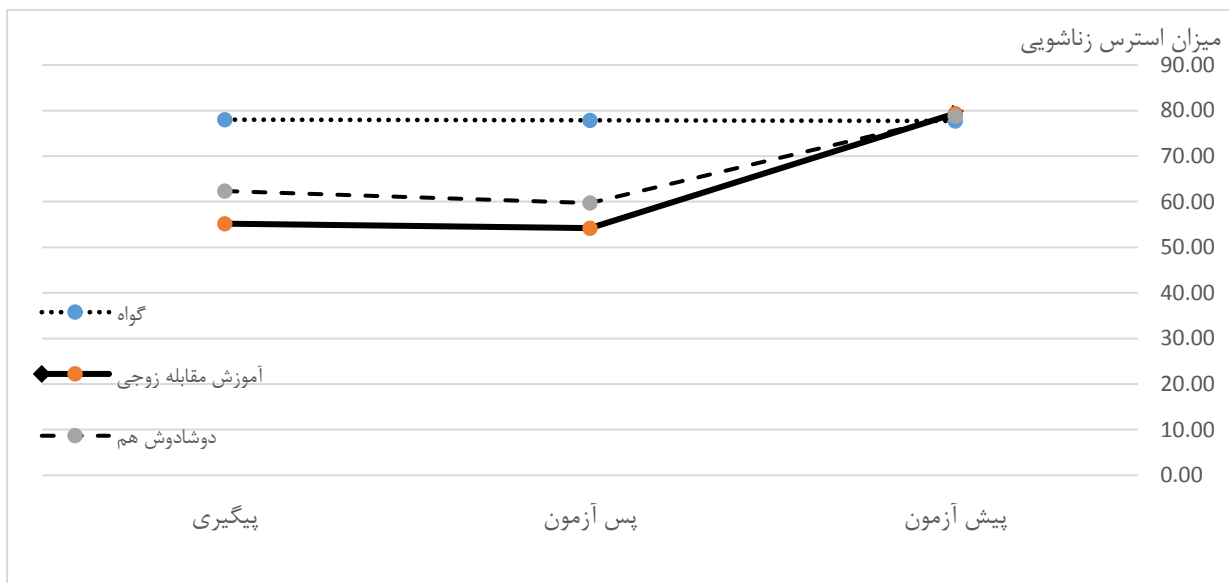
موضوعات شخصی، حل تعارض، اقوام و دوستان و جهت‌گیری مذهبی در گروه دوشادوش هم در مراحل پس‌آزمون و پیگیری افزایش داشته است. برای بررسی تفاوت اولیه سه گروه در پیش‌آزمون از آزمون مانوا (لامبدای ویلکس) برای رضایت زناشویی و آزمون آنوا (لامبدای ویلکس) برای استرس زناشویی استفاده شد.

در جدول شماره ۳ میانگین و انحراف استاندارد شرکت‌کننده‌ها در مراحل پیش‌آزمون پس‌آزمون و پیگیری آمده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، نمرات استرس زناشویی در مرحله پس‌آزمون کاهش یافته و در مرحله پیگیری نیز این کاهش پایدار بوده است. همچنین، نمرات رضایت زناشویی در ابعاد موضوعات شخصی، حل تعارض، مدیریت مالی، اوقات فراغت، روابط جنسی، اقوام و دوستان و جهت‌گیری مذهبی در گروه تقویت مقابله زوجی و ابعاد

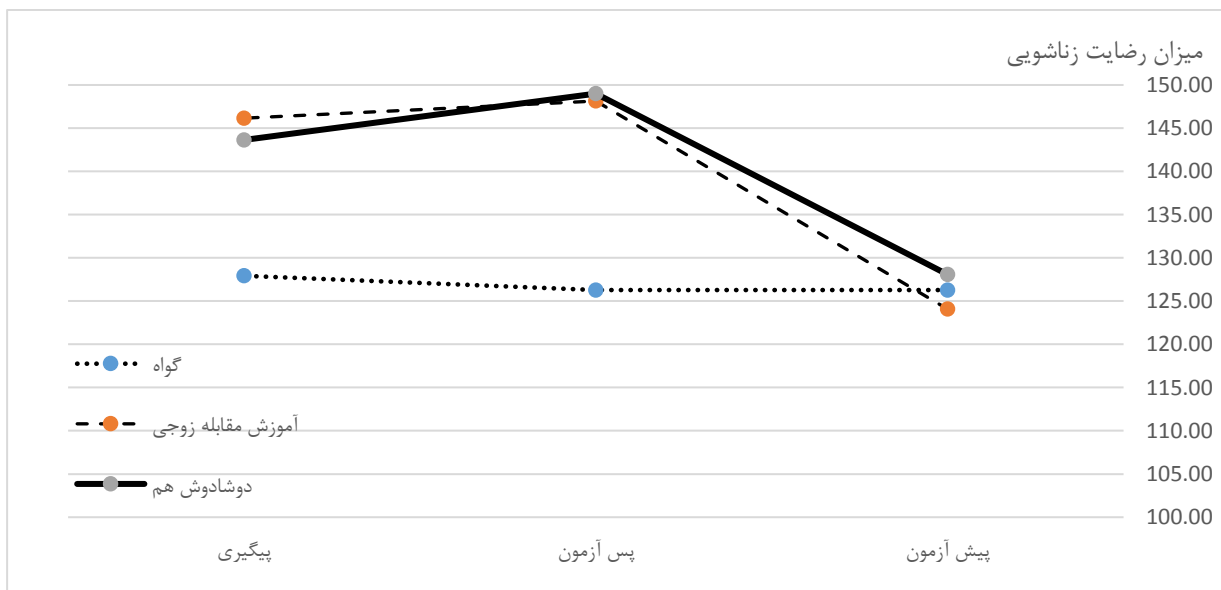
جدول ۴: نتایج آزمون لامبدای ویلکس برای بررسی تأثیرات چندمتغیرهٔ عامل‌های درون‌گروهی و بین‌گروه

منشا تأثیرات	مقدار ویژه	F	درجهٔ آزادی فرض	درجهٔ آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
بین‌گروهی	۰/۰۶۹	۴۴/۵۶	۱۴/۰۰	۲۲۲/۰۰	۰/۰۰	۰/۷۳	۱/۰۰
درون‌گروهی	۰/۱۷۷	۱۶/۵۲	۱۴/۰۰	۲۲۲/۰۰	۰/۰۰	۰/۵۸	۱/۰۰
تعامل زمان*گروه	۰/۱۵۱	۱۱/۳۰۸	۲۸/۰۰	۴۳۸/۰۰	۰/۰۰	۰/۴۲	۱/۰۰

جدول ۴ نتایج آزمون لامبدای ویلکس برای بررسی همسانی شیب رگرسیون در تعامل عامل درون‌گروهی با بین تأثیرات چندمتغیرهٔ عامل‌های درون‌گروهی و بین‌گروهی و گروهی را نشان می‌دهد.



نمودار شماره ۱: تغییرات گروه‌ها در سه مرحله در میزان استرس زناشویی



نمودار شماره ۲: تغییرات گروه‌ها در سه مرحله در میزان رضایت زناشویی

جدول ۵: مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در سه گروه

گروه	متغیرها	زمان (I)	زمان (J)	تفاضل میانگین (I-J)	خطای استاندارد	سطح معناداری
گروه گواه	استرس زناشویی	پیش آزمون	پس آزمون	-۰/۱۴۳	۰/۱۷۷	۱/۰۰۰
		پیش آزمون	پیگیری	-۰/۲۸۶	۰/۳۲۲	۱/۰۰۰
		پس آزمون	پیگیری	-۰/۱۴۳	۰/۲۵۴	۱/۰۰۰
	رضایت زناشویی	پیش آزمون	پس آزمون	۰/۰۰۰	۱/۱۳۴	۱/۰۰۰
		پیش آزمون	پیگیری	-۱/۶۴۳	۱/۱۱۲	۰/۴۹۱
		پس آزمون	پیگیری	-۱/۶۴۳	۰/۸۶۸	۰/۲۴۳
گروه تقویت مقابله زوجی	استرس زناشویی	پیش آزمون	پس آزمون	۲۵/۱۴۳*	۱/۸۷۸	۰/۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	۲۴/۱۴۳*	۱/۸۲۷	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	-۱/۰۰۰	۰/۴۰۶	۰/۰۸۶
	رضایت زناشویی	پیش آزمون	پس آزمون	-۲۴/۰۷۱*	۱/۷۸۷	۰/۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	-۲۲/۰۷۱*	۱/۹۸۲	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	۲/۰۰۰	۰/۸۸۳	۰/۱۲۴
گروه دوشادوش هم	استرس زناشویی	پیش آزمون	پس آزمون	۱۹/۰۷۱*	۱/۴۶۲	۰/۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	۱۶/۴۲۹*	۱/۰۵۷	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	-۲/۶۴۳	۱/۰۱۴	۰/۰۶۵
	رضایت زناشویی	پیش آزمون	پس آزمون	-۲۰/۹۲۹*	۱/۸۱۱	۰/۰۰۱
		پیش آزمون	پیگیری	-۱۵/۵۷۱*	۲/۵۰۹	۰/۰۰۱
		پس آزمون	پیگیری	۵/۳۵۷*	۱/۶۶۹	۰/۰۲۱

جدول ۵ به مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر گروه می‌پردازد. در گروه گواه در ۳ مرحله تفاوت معناداری وجود ندارد. هم در گروه تقویت مقابله زوجی و هم گروه دوشادوش هم بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری هم در میزان استرس زناشویی و هم در میزان رضایتمندی زناشویی تفاوتی وجود دارد. بر این اساس این روش باعث افزایش رضایت و کاهش استرس شده است ( $p < ۰/۰۱$ ).

جدول ۵ به مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر گروه می‌پردازد. در گروه گواه در ۳ مرحله تفاوت معناداری وجود ندارد. هم در گروه تقویت مقابله زوجی و هم گروه دوشادوش هم بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری هم در میزان استرس زناشویی و هم در میزان رضایتمندی زناشویی تفاوتی وجود دارد. بر این اساس این روش باعث افزایش رضایت و کاهش استرس شده است ( $p < ۰/۰۱$ ).

جدول ۶: نتایج آزمون تعقیبی برای مقایسه زوجی گروه‌ها در سه مرحله

مرحله	متغیرها	زمان (I)	زمان (J)	تفاضل میانگین (I-J)	خطای استاندارد	سطح معنی داری
پیش آزمون	گواه		تقویت مقابله زوجی	-۱/۶۴۳	۳/۵۴۴	۱/۰۰۰
	استرس زناشویی	گواه	دوشادوش هم	-۱/۰۷۱	۳/۵۴۴	۱/۰۰۰
	تقویت مقابله زوجی	تقویت مقابله زوجی	دوشادوش هم	۰/۵۷۱	۳/۵۴۴	۱/۰۰۰
	گواه		تقویت مقابله زوجی	۲/۲۱۴	۶/۸۸۱	۱/۰۰۰
	رضایت زناشویی	گواه	دوشادوش هم	-۱/۷۸۶	۶/۸۸۱	۱/۰۰۰
	تقویت مقابله زوجی	تقویت مقابله زوجی	دوشادوش هم	-۴/۰۰۰	۶/۸۸۱	۱/۰۰۰
پس آزمون	گواه		تقویت مقابله زوجی	۲۳/۶۴۳*	۳/۷۵۱	۰/۰۰۰
	استرس زناشویی	گواه	دوشادوش هم	۱۸/۱۴۳*	۳/۷۵۱	۰/۰۰۰
	تقویت مقابله زوجی	تقویت مقابله زوجی	دوشادوش هم	-۵/۵۰۰	۳/۷۵۱	۰/۴۵۲
	گواه		تقویت مقابله زوجی	-۲۱/۸۵۷*	۷/۰۰۷	۰/۰۱۰
	رضایت زناشویی	گواه	دوشادوش هم	-۲۲/۷۱۴*	۷/۰۰۷	۰/۰۰۷
	تقویت مقابله زوجی	تقویت مقابله زوجی	دوشادوش هم	-۰/۸۵۷	۷/۰۰۷	۱/۰۰۰
پیگیری	گواه		تقویت مقابله زوجی	۲۲/۷۸۶*	۳/۴۳۸	۰/۰۰۰
	استرس زناشویی	گواه	دوشادوش هم	۱۵/۶۴۳*	۳/۴۳۸	۰/۰۰۰
	تقویت مقابله زوجی	تقویت مقابله زوجی	دوشادوش هم	-۷/۱۴۳	۳/۴۳۸	۰/۱۳۳
	گواه		تقویت مقابله زوجی	-۱۸/۲۱۴*	۶/۰۴۱	۰/۰۲۰
	رضایت زناشویی	گواه	دوشادوش هم	-۱۵/۷۱۴	۶/۰۴۱	۰/۰۴۶
	تقویت مقابله زوجی	تقویت مقابله زوجی	دوشادوش هم	۲/۵۰۰	۶/۰۴۱	۱/۰۰۰

رضایت و استرس زناشویی تأثیرگذار است؛ بنابراین فرضیه اول و دوم پژوهش تأیید شد. اینکه اثربخشی کدام یک از برنامه‌ها بر متغیرهای استرس زناشویی و رضایت زناشویی بیشتر است؟ طبق مقایسه‌های دوگروه مذکور در جدول ۶ هر دو برنامه آموزشی اثرگذار بوده‌اند اما برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی اندکی اثربخش‌تر بوده است ولی این تفاوت معنادار نیست، بر این اساس فرض سوم تأیید نشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی برنامه تقویت مقابله زوجی و برنامه آموزش مدیریت خانواده دوشادوش هم بر استرس زناشویی و رضایت زناشویی انجام گرفت. نتایج طبق

جدول ۶ نتایج آزمون تعقیبی برای مقایسه زوجی گروه‌ها را به تفکیک سه زمان نشان می‌دهد. در مرحله پیش‌آزمون بین گروه‌ها تفاوتی مشاهده نمی‌شود ( $p > 0/05$ ). در مرحله پس‌آزمون بین گروه گواه و گروه‌های آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). ولی نه در میزان استرس زناشویی و نه در میزان رضایت زناشویی بین دو گروه برنامه تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ). در مرحله پیگیری نیز نتایج مقایسه‌ها مشابه پس‌آزمون است و نشان می‌دهد اثر مداخله تا پیگیری باقی مانده است.

یافته‌های جداول ۵ و ۶ پژوهش نشان می‌دهد که آموزش برنامه تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم بر بهبود

عوامل برخورد کنند. یکی از عوامل استرس‌زای زناشویی عدم تعادل بین کار و خانواده و همچنین مشکلات اقتصادی است (Clavé et al. 2017; Johnson et al. 2016). نتایج پژوهش (Schaer et al. 2008) نشان می‌دهد که برنامه تقویت مقابله زوجی می‌تواند نقش مؤثری در تعارضات زوج در زمینه مسائل شغلی و مشکلات مرتبط با آن داشته باشد. در واقع، بر اساس نتایج پژوهش‌های قبلی، برنامه‌های کاهش استرس و تنش میان زوجین، برای آموزش مهارت حل مسأله و برقراری روابط بین زوجین کافی نیست؛ بلکه باید مهارت همسازی با محیط در زوجین تقویت شود. آموزش تقویت مقابله زوجی یکی از جامع‌ترین مداخلات این نوع است که با تمرکز بر کمک به زوجین از طریق بهبود استرس فردی، راهبردهای مقابله‌ای، ارتقای رابطه از طریق صحبت کردن و تکنیک‌های گوش دادن، برقراری ارتباط زناشویی، افزایش مهارت‌های دوگانه همسازی با محیط و حل تعارض از طریق یادگیری مهارت‌های جدید زوجین را یاری می‌دهد که استرس زناشویی کمتری داشته باشند (Lavner, Bradbury 2004; Bodenmann, Shantinath 2017).

برنامه تقویت مقابله زوجی با استفاده از مهارت‌هایی که به زوج ارائه می‌دهد سبب افزایش رضایت زناشویی آن‌ها می‌شود. عوامل گوناگونی ممکن است رضایت زناشویی را کاهش دهد؛ یکی از عواملی که به شدت در رضایت زناشویی زوج تأثیر دارد نوع ارتباط و کیفیت آن است (Lavner et al. 2016). در این زمینه برنامه تقویت مقابله زوجی به زوج‌ها یاد می‌دهد که چگونه پیام‌رسانی کنند. در واقع زوج‌ها بر اساس این برنامه در مورد سبک‌های ارتباطی مثبت و منفی، چگونگی استفاده از آن‌ها، نحوه گوینده و شنونده خوب بودن و همچنین عواملی که ممکن است ارتباط آن‌ها را به بیراهه بکشاند اطلاعات و مهارت‌هایی به دست می‌آورند و این عوامل می‌تواند کیفیت رابطه و در نتیجه رضایت زناشویی آن‌ها را افزایش دهد. (Sodani et al. 2016) در پژوهشی نشان دادند که برنامه تقویت مقابله زوجی می‌تواند گفتگوی غیرمؤثر زوج و همچنین نحوه حل تعارض منفی را در آن‌ها تغییر دهد و موجب افزایش صمیمیت و امنیت در زوجین شود؛ بنابراین وقتی زوج

جدول ۳ نشان داد که در گروه تقویت مقابله زوجی، نمرات استرس زناشویی کاهش یافته و نمرات رضایت زناشویی در ابعاد موضوعات شخصی، حل تعارض، اوقات فراغت، روابط جنسی و جهت‌گیری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در قیاس با پیش‌آزمون، افزایش معنادار نشان می‌دهد؛ در نتیجه روش مداخله در این ابعاد اثربخش بوده و این تأثیر تا مرحله پیگیری باقی مانده است. این نتایج با یافته‌های (Lavner, Bradbury 2017) با عنوان محافظت از روابط در برابر استرس (Bodenmann 2005) با عنوان دیدگاه‌های جدید درباره مقابله زوجی، (Bodenmann, Shantinath 2004) با عنوان آموزش تقویت مقابله زوجی یک رویکرد جدید برای پیشگیری از اضطراب زناشویی بر اساس استرس و مقابله، (Bodenmann et al. 2008, 2014) با عنوان اثربخشی برنامه سه‌گانه فرزندپروری مثبت، مقایسه آن با دو برنامه دیگر و تقویت ارتباط زوجین و مقابله زوجی با رویکرد خودمحور. همچنین با پژوهش (Randall, Bodenmann 2009) با عنوان نقش استرس در روابط نزدیک و رضایت زناشویی مطابقت دارد (Leder mann et al. 2007) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش (CCET) بر بهبود کیفیت روابط نشان دادند که برنامه تقویت مقابله زوجی می‌تواند بلافاصله کیفیت ارتباط زوج را بهبود بخشد و این بهبودی تا یک سال همچنان پابرجا بماند. (Schaer et al. 2008) نیز در پژوهش خود در ارتباط با آموزش (CCET) در محل کار به این نتیجه رسیدند که برنامه تقویت مقابله زوجی می‌تواند تعارضات زوج را در مورد مسائل بیرونی بهبود بخشد و باعث کاهش فرسودگی آنان شود.

همان‌طور که نتایج پژوهش حاضر نشان داد، برنامه تقویت مقابله زوجی می‌تواند استرس زناشویی را کاهش دهد. منابع استرس زناشویی می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد و زوج‌ها آگاهی نسبت به این عوامل نداشته باشند در صورتی که این عوامل آرام‌آرام رابطه زناشویی را دچار فرسودگی می‌کند (Bodenmann 2005). برنامه تقویت مقابله زوجی به خوبی به زوج در زمینه شناسایی عوامل استرس‌زا و همچنین چگونگی برنامه‌ریزی و مقابله با این عوامل آموزش می‌دهد و زوج‌ها یاد می‌گیرند به طور مؤثری با این

کاهش استرس، توانسته بر کاهش استرس زوجین تأثیرگذار باشد و روابطشان را بهبود بخشد.

برنامه آموزشی دوشادوش هم علاوه بر استرس زناشویی می‌تواند رضایت زناشویی آن‌ها را نیز افزایش دهد. طبق (Bodenmann 2005)، می‌توان گفت که استرس و انتقال آن به روابط زناشویی عامل مخربی در کیفیت ارتباط زناشویی است؛ بنابراین اگر هر شرکت‌کننده بتواند استرس روزانه خود را توسط سطوح مناسب مقابله زوجی تعدیل کند، متقابلاً به عنوان یک پیامد، رضایتمندی زناشویی ارتقا می‌یابد؛ به عبارت دیگر اساس برنامه آموزشی دوشادوش هم، آموزش مهارت‌های گفتگوی صحیح در مورد مسائل مالی و مذاکره در مورد چگونگی برخورد با این موضوعات و حل آن است (Falconier 2015). مشکلات مالی یکی از عوامل استرس‌زای زندگی‌های امروزی و کاهش‌دهنده رضایت زناشویی است؛ بنابراین می‌تواند هم جنبه‌های فردی و هم زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد (Williamson et al. 2016; Dean et al. 2007). انتظار می‌رود با بهبود مسائل مالی، سایر جنبه‌های فردی و زناشویی زوج نیز بهبود پیدا کند که در نتیجه رضایت زناشویی آن‌ها نیز ارتقا پیدا می‌کند.

نتایج همچنین نشان داد هر دو مداخله تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم بر کاهش استرس زناشویی اثربخش بوده و بین اثربخشی دو روش مذکور، تفاوت معنا-دار وجود ندارد فقط برنامه تقویت مقابله، رضایت را بیشتر افزایش داده و استرس زناشویی را بیشتر کاهش داده ولی در حدی نیست که معنادار شده باشد. دلیل این تفاوت جزئی را می‌توان در محتوای آموزش و کثرت مهارت‌های مورد آموزش بیان کرد. برنامه دوشادوش تأکید بیشتری بر مدیریت تعارض و آموزش مهارت‌هایی در زمینه حل مسأله بویژه در زمینه مسائل مالی دارد (Falconier 2015) در حالی که تقویت مقابله زوجی به مباحث متنوعی چون استرس و چگونگی مقابله با آن، نحوه برقراری گفتگوی مؤثر، حل تعارض، شناخت نیازهای همسر، انصاف و عدالت و مباحث دیگری می‌پردازد (Bodenmann, Shantinath 2004)؛ بنابراین می‌توان گفت که گستردگی تقویت مقابله زوجی دلیل بر تفاوت و برتری آن نسبت به برنامه دوشادوش هم

بتواند مشکلات خود را به درستی حل کنند و احساس صمیمت و امنیت داشته باشند، بالطبع می‌توان شاهد رضایت آن‌ها از رابطه زناشویی بود.

همچنین نتایج طبق جدول ۳ نشان داد که در گروه دوشادوش هم نمرات استرس زناشویی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، در مقایسه با پیش‌آزمون، کاهش معناداری داشته است؛ نمرات رضایت زناشویی نیز در ابعاد موضوعات شخصی، حل تعارض، مسائل مالی، اوقات فراغت و اقوام و دوستان در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، در مقایسه با پیش‌آزمون، افزایش معناداری داشته است. این نتایج با یافته‌های (Falconier 2015) مطابقت دارد. او در تحقیق خود بیان داشت که آموزش مدیریت خانواده دوشادوش هم در کاهش فشار مالی و بهبود مهارت‌های مدیریت مالی برای زوجین مؤثر است و نیز به عنوان راهبردی در مقابله با استرس در خانواده می‌تواند در نظر گرفته شود. گفتنی است تاکنون در تحقیقات داخلی در این باره تحقیقی انجام نشده است و این متغیر برای اولین بار است که در تحقیقات داخلی به کار گرفته می‌شود.

در تبیین اثر برنامه آموزشی دوشادوش هم بر استرس زناشویی، همچون برنامه تقویت مقابله زوجی، در واقع مشکلات و مسائل مالی رابطه نزدیکی با استرس زناشویی دارد؛ به گونه‌ای که (Hill et al. 2017) بیان داشتند یکی از متغیرهایی که بی‌ثباتی زناشویی را پیش‌بینی می‌کند، مسائل مالی و پول است. درگیری‌های خانوادگی با درآمد زوج‌ها در ارتباط بوده، به گونه‌ای که کاهش درآمد، موجب افزایش استرس و کاهش کیفیت ارتباط آنان شده است (Bodenmann 2005Y). مدیریت مالی خانواده‌ها تأثیر بگذارد، می‌تواند استرس زناشویی آن‌ها را کاهش دهد. برنامه آموزش دوشادوش هم فن‌های حل مسائل در مسائل مالی را مورد بررسی قرار می‌دهد. طی این برنامه، به زوجینی که مشکل مالی دارند کمک می‌شود تا روابطشان بهتر شود و در حل مسائل و مشکلات مالی به طور آگاهانه و مثبت‌تر برخورد نمایند و چون مشکلات مالی بر استرس زوجین نیز تأثیرگذار است (Hill et al. 2017) دوشادوش نیز با تمرکز بر راهکارهای

مراکز مناسب در دسترسی به نمونه مورد نظر، سوگیری‌هایی که ممکن است در پاسخ به ابزارهای پژوهش وجود داشته باشد و همچنین متغیرهای مزاحم و مداخله‌گری که ممکن است در نتیجه به دست آمده دخالت کنند، اشاره نمود. پیشنهاد می‌شود در مراکز مشاوره و نهادهای مربوط به ازدواج جوانان و مراکز آموزشی، برنامه آموزشی تقویت مقابله زوجی به عنوان مدلی غیر فردی و بافت نگر و مبتنی بر نظریات سازگاری و استرس در تقویت مقابله زوجین با استرس و برنامه دوشادوش هم به عنوان برنامه‌ای مبتنی بر راهبردهایی برای مدیریت بهتر منابع مالی و افزایش سازگاری بین زوجین مورد استفاده قرار گیرد، برنامه تقویت مقابله زوجی در اولویت باشد. پیشنهاد می‌شود این پژوهش با متغیرهای دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد. همچنین این پژوهش می‌تواند برای درمانگران و مشاوران در زمینه انتخاب نوع مداخله برای آموزش زوجین در حیطه‌های استرس و سازگاری و مدیریت خانواده مخصوصاً در ارتباط با مسائل مالی در شرایط امروز جامعه ایرانی مفید باشد.

### سپاس و قدردانی

بدین وسیله از مرکز آموزش و پرورش شهر کلاچای رودسر و تمامی زوجین شرکت‌کننده در پژوهش و کمیته اخلاق در پژوهش تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

### منابع

- Ahmadzade M, faramarzi S, Shamsi A, Samadi M. (2013). Meta-analysis of th relationship between attachment styles and marital satisfaction. *Thought & Behavior ClinicalPsychology*,7(25), 37-46. [Persian]
- Baker, J. D. (2007). *Queendom online test repository*. In R. A. Reynolds, R. Woods, & J. D. Baker (Eds.) *Handbook of research on electronic surveys and measurement* (pp: 352-354). Regent University, Canada
- Bardi ozouni-davaji R, Dadkhah A, KhodaBakhsh-kolae A, Dolatshahi B. (2012). Effectiveness of group training of couple's coping skill enhancement on marital relationship quality in

است. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت از آنجا که بخش مهمی از آموزش تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم مربوط به غنی‌سازی ارتباط مؤثر، فنون گوینده و شنونده، تبادل و انصاف، رضایتمندی و کاهش استرس در روابط زناشویی است، آموختن و کاربرد آن‌ها به زوج‌ها در رسیدن به توافق در روابط زناشویی کمک نموده است. این مهارت‌ها، زوجین را قادر به شناخت بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلاتشان می‌سازد به طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش‌های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد (Parke 2002).

تقویت مقابله زوجی و برنامه دوشادوش هم با افزایش همبستگی زناشویی، رضایتمندی زناشویی را افزایش داده است. این انسجام زناشویی، نزدیکی و همسانی عملکرد زوج در امور روزمره زندگی را نشان می‌دهد. درگیر شدن در فعالیت‌های مقابله زوجی و مدیریت آموزش خانواده مثل جستجو و گردآوری اطلاعات به صورت مشترک برای کمک به یکدیگر برای انجام کارها، محبت فیزیکی، کمک به همسر برای آرام شدن، قاب‌بندی مجدد موقعیت و توجه نشان دادن به همسر می‌تواند زمان با هم بودن زوج‌ها را افزایش دهد. افزایش زمان با هم بودن و درگیر شدن در مقابله زوجی مثبت، احساس همبستگی زناشویی بین زوج‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین آموزش مدیریت خانواده دوشادوش هم و مقابله زوجی به زوج‌ها کمک می‌کند تا روش‌های مناسب را یاد گرفته و تجاربشان را در زمینه مقابله مناسب با شرایط استرس‌زا افزایش دهند. تجارب مثبت انباشته‌شده زوج‌ها در مقابله با شرایط استرس‌زا یا مشکلات، ادراک زوج‌ها از کیفیت رابطه‌شان را تغییر می‌دهد و به احتمال زیاد منجر به تعامل‌ها و رفتارهای مثبت می‌شود و در همین حال، داشتن تعامل‌ها و رفتارهای مثبت به احتمال زیاد رضایت زناشویی و ادراک از کیفیت زناشویی را افزایش می‌دهد (Randall et al. 2010).

با وجود نتایجی که از این پژوهش حاصل شد، این پژوهش چون سایر پژوهش‌ها خالی از محدودیت نیست. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به دشواری دریافتن



- distressed couples. *Journal of Behavioral Sciences*, 6(1), 25-30. [Persian]
- Beach, S. R. (2001). *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice*. American Psychological Association.
- Besharat M, Shamsipur H, Baratiniya N. (2006). Reliability and validity of the Stockholm-Tehran Marital Stress Scale. *Journal of Psychological Sciences*, 5(19), 217-225. [Persian]
- Bigdeli A, Rahimian-bugar A. (2011). The effectiveness of group behavioral and contractual activation therapy on depression, anxiety and marital stress in patients with coronary heart disease. *Journal of Clinical Psychology*, 2(4), 19-27. [Persian]
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couples coping with stress, Emerging Perspectives on Dyadic Coping*, 1(1), 33-50.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477-484.
- Bodenmann, G., Cina, A., Ledermann, T., & Sanders, M. R. (2008). The efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in improving parenting and child behavior: A comparison with two other treatment conditions. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 411-427.
- Bodenmann, G., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., & Bradbury, T. N. (2014). Enhancement of couples' communication and dyadic coping by a self-directed approach: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(4), 580-591.
- Brown, M., Whiting, J., Kahumoku-Fessler, E., Witting, A. B., & Jensen, J. (2020). A dyadic model of stress, coping, and marital satisfaction among parents of children with autism. *Family Relations*, 69(1), 138-150.
- Canel, A. N. (2013). The development of the Marital Satisfaction Scale (MSS). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(1), 97-117.
- Chari M, devoted m. (2006). Investigating the effect of university on communication skills based on comparison of students. *Behavior Scholar*, 12 (15), 21-23. [Persian]
- Clavé, F. D., Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (2017). United and divided by stress: How stressors differentially influence social support in African American couples over time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(7), 1050-1064.
- Dean, L. R., Carroll, J. S., & Yang, C. (2007). Materialism, perceived financial problems, and marital satisfaction. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 35(3), 260-281.
- Dew, J. (2008). Debt change and marital satisfaction change in recently married couples. *Family Relations*, 57(1), 60-71.
- Edalati, A., & Redzuan, M. R. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal of American science*, 6(4), 132-137.
- Falconier, M. K. (2015). Together—A couples' program to improve communication, coping, and financial management skills: Development and initial pilot-testing. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 236-250.
- French, J. E., Altgelt, E. E., & Meltzer, A. L. (2019). The implications of sociosexuality for marital satisfaction and dissolution. *Psychological science*, 30(10), 1460-1472.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). ENRICH Marital Inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 15(1), 65-79.
- Grable, J. E., Britt, S., & Cantrell, J. (2007). An exploratory study of the role financial satisfaction has on the thought of subsequent divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(2), 130-150.
- Hill, E. J., Allsop, D. B., LeBaron, A. B., & Bean, R. A. (2017). How do Money, Sex, and Stress Influence Marital Instability?. *Journal of Financial Therapy*, 8(1), 3.
- Jafari, A., Khorshidzadeh, M., & Salarifar, M. H. (2019). Effectiveness of Assessment and Education Phase of Schema Therapy on Marital Satisfaction. *International Journal of Schooling*, 1(1), 27-34. [Persian]
- Johnson, M. D., Horne, R. M., & Galovan, A. M. (2016). The developmental course of supportive

- dyadic coping in couples. *Developmental Psychology*, 52(12), 2031-2043.
- Kim, J. H., Gale, J., Goetz, J., & Bermúdez, J. M. (2011). Relational financial therapy: An innovative and collaborative treatment approach. *Contemporary Family Therapy*, 33(3), 229-241.
- KhojastehMehr R, Attari Y Shiralinia KH. (1999). The effect of communication skills training on communication patterns and positive feelings towards spouse in couples in Ahvaz. *Quarterly Journal of Consulting News and Research*, 7 (22), 81-96. [Persian]
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2017). Protecting relationships from stress. *Current Opinion in Psychology*, 13, 11-14.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication?. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(8), 940-959.
- Olson, D. H., & Olson, A. (1997). Prepare enrich Canada programme. *Journal of Family Ministry*, 11(4), 28-53.
- Olson, D. H., Fournier, D. G., & Druckman, J. M. (1987). Counselor's manual for PREPARE/ENRICH (Rev. ed). Minneapolis, MN: PREPARE/ENRICH.
- Orth-Gomer, K., Wamala, S. P., Horsten, M., Schenck-Gustafsson, K., Schneiderman, N., & Mittleman, M. A. (2000). Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease: The Stockholm female coronary risk study. *Jama*, 284(23), 3008-3014.
- Parker, R. (2002). Why marriages last: A discussion of the literature. *Melbourne, Vic: Australian Institute of Family Studies*, 28, 1-26.
- Queendom.(2004)*Communication Skills Test-Revised*. Available online:<http://www.queendom.com/cgi-bin/tests/transfer.cg>
- Randall, A., Bodenmann, G., Molgora, S. & Margola, D. (2010). The benefit of stress and coping research in couples for couple therapy. In V. Cigoli & M. Gennari (Eds.), *Close relationships and community psychology: An International perspective*. (pp. 169-186). Milano: Franco Angeli.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96-106.
- Rebello, K., Junior, M. D. S., & Brito, R. C. S. (2014). Fundamental factors in marital satisfaction: An assessment of Brazilian couples. *Psychology*, 5(07), 777-784.
- Sanaee B. (2009). *Family and Marriage Scale*. Tehran: Besat Publications
- 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.
- Sodani M, Momeni-javid M, Mehrabizade-honarmand M, Khojastemer R.(2016). The effectiveness of couple coping training on couple coping, conflict resolution styles, ineffective dialogue and intimate security in couples. *Women and Society Quarterly*, 7(1), 45-66. [Persian]
- Soleimanian H.(1995). Application of Enrich Marital Satisfaction Questionnaire. Tehran Test Intelligence Company.
- Williamson, H. C., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2013). Financial strain and stressful events predict newlyweds' negative communication independent of relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 65.
- Zulfiqari d, Tabrizi S. (2012). Qualitative and quantitative comparison of marital satisfaction in working women with emphasis on homogeneity and heterogeneity of marital status of couples. *Journal of Family Studies*, 7 (28), 421-423. [Persian].