

## اثربخشی آموزش گروهی برنامه افزایش مهارت‌های مقابله زوج‌ها بر کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار

### Effectiveness of group training of couple's coping skills enhancement on marital relationship quality in distressed couples

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۳/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۱۲/۶

Ozouni-Davaji RB. MSc, ✉, Dadkhah A. PhD  
Khodabakhshi-Kolae A. PhD, Dolatshahi B. PhD

رحمان بردی اوزونی دوجی ✉، اصغر دادخواه<sup>۱</sup>  
آناهیتا خدابخش کولایی<sup>۱</sup>، بهروز دولتشاهی<sup>۱</sup>

#### Abstract

**Introduction:** This study was conducted to investigate the effectiveness of couples coping skills enhancement on quality of marital relationship in distressed couples.

**Method:** The research method was quasi experimental with pre-test and post-test design with a control group. The population of the study includes every couple referred to the Health Room Centers in two zones in Tehran. The sample consisted of 12 couple's randomly selected based on convenience and placed randomly in experimental and control group; each group comprised 6 couples. The experimental group received 8 sessions of couples coping skills enhancement training, while the control group did not receive any intervention. Dyadic Adjustment Scale (DAS) was used as pre-test and post-test measurement and obtained data was entered into SPSS16 software. Mean, standard deviation, chi-square, and covariance analysis were used for analyzing the data.

**Results:** The results of covariance analysis showed that the experimental group was significantly higher in marital relationship quality than the control group.

**Conclusion:** Couples coping skills training program in decreasing marital distress and enhancing marital relationship quality is effective.

**Keywords:** Stress, Coping, Marital Relationship Quality

#### چکیده

**مقدمه:** این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی برنامه افزایش مهارت‌های مقابله‌ای زوج‌ها بر کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار انجام گرفت.

**روش:** روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون در گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت منطقه دو تهران بودند که از این افراد ۲۴ زن و شوهر به صورت در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و ۱۲ زن و شوهر به تصادف در گروه آزمایش و ۱۲ زن و شوهر به گروه کنترل اختصاص داده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش دریافت کردند در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. مقیاس سازگاری زناشویی در قبل و بعد از مداخله در گروه آزمایش و کنترل اجرا گردید. داده‌های بدست آمده با استفاده از روش آزمون خی دو و تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج به‌دست آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد که سازگاری زناشویی گروه آزمایش به‌طور معناداری نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است.

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد آموزش برنامه مهارت‌های مقابله زوج‌ها می‌تواند بر کاهش ناسازگاری و افزایش کیفیت ارتباط زناشویی موثر باشد.

**کلیدواژه‌ها:** استرس، مقابله، کیفیت ارتباط زناشویی

## مقدمه

تجربه استرس روزانه می‌تواند توسط سطوح مناسب مقابله فردی [۱۰،۹] و مقابله زوجی تعدیل شود و متعاقباً به عنوان یک پیامد، از تاثیر منفی استرس بر روابط صمیمانه و بهزیستی کلی [۱۱،۱۲] و خطر تعامل دو نفره منفی کاهش یابد.

در سال‌های اخیر، آموزش‌ها و برنامه‌های غنی‌سازی ارتباط زناشویی و در نهایت پیشگیری از طلاق مورد توجه ویژه قرار گرفته است. یکی از این برنامه‌ها «آموزش تقویت مقابله زوج‌ها» است که توسط بودنمن و همکاران [۱۳] و بودنمن و شانتیناث [۱۴] پایه‌گذاری شده است. طبق این رویکرد، مقابله فردی و زوجی نقش مهمی در کیفیت ارتباط زناشویی و پایداری زناشویی ایفا می‌کند. تمرکز اصلی این رویکرد بر این است که استرس چگونه می‌تواند باعث کاهش کیفیت ارتباط زناشویی شود و زوج‌ها چگونه می‌توانند ارتباط صمیمی‌شان را با ارتقای مهارت‌های مقابله فردی و زوجی مناسب، از تاثیرات منفی استرس حفظ کنند. اثربخشی آموزش این برنامه در شماری از مطالعات بررسی شده است. برای مثال، نتایج یک مطالعه [۱۳] نشان داده است که زوج‌های شرکت‌کننده در آموزش تقویت مقابله زوج‌ها، افزایش قابل ملاحظه‌ای در کیفیت زناشویی نشان داده‌اند. علاوه بر این بررسی کیفیت زناشویی این زوج‌ها بعد از گذشت یک سال، نشان داده است که تاثیرات آموزش حفظ شده است. در مطالعه دیگری [۱۴] گزارش کرده‌اند که کیفیت زناشویی به طور قابل ملاحظه‌ای در زوج‌هایی که در آموزش تقویت مقابله زوج‌ها شرکت کرده بودند افزایش یافته است. علاوه بر این نمرات آنها در خرده مقیاس‌هایی همانند، مقابله دونفره حمایتی (هم توسط خود شخص، هم توسط همسر) و مقابله دونفره مشترک افزایش یافته بود.

مطالعه دیگری [۱۵] نیز نشان داده است که کیفیت زناشویی زوج‌هایی که در گروه آموزش برنامه «تقویت مقابله زوج‌ها» بوده‌اند، در مقایسه با آموزش «مقابله فردی» افزایش یافته است. علاوه بر این، نمرات زوج‌های شرکت‌کننده در این گروه (برنامه تقویت مقابله زوج‌ها) نه فقط در متغیرهای ارتباطی همانند، ارتباط و مقابله زوجی افزایش یافته بود بلکه در متغیرهای فردی نیز افزایش نشان داده است.

با توجه به اینکه پژوهش علمی گزارش شده‌ای در زمینه آموزش تقویت مقابله زوج‌ها در ایران یافت نشد و با توجه به اینکه یکی از دلایل بروز ناسازگاری زناشویی و عدم رضایت زناشویی و در نهایت طلاق، عدم برخورداری زوج‌ها از مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف است. بنابراین این تحقیق درصدد پاسخگویی به این سوال بود که آیا آموزش گروهی مهارت‌های مقابله زوج‌ها کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار را افزایش می‌دهد؟

ارتباط زناشویی یکی از قدیمی‌ترین ارتباط‌های بشری است. کیفیت این ارتباط می‌تواند مایه شادی یا درد و رنج باشد. مطالعات نشان داده است که سطح بالای سازگاری در میان افرادی دیده می‌شود که زوج‌ها در آن با یکدیگر ارتباط خوبی دارند و رابطه مثبتی بین ارتباط زوج‌ها و سازگاری زناشویی وجود دارد [۱]. از طرف دیگر، نقص در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند عامل وقوع درماندگی زناشویی باشد [۲]. تحقیقاتی که براساس مطالعات طولی انجام شده [۳] نشانگر این هستند که مسیر منفی بسیاری از ازدواج‌ها اغلب، به دلیل کمبود مهارت‌ها در زوج‌ها است. به طوری که نقص در مهارت‌های زوجی مانند، مهارت‌های ارتباطی، توانایی حل مسئله و مقابله از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم فروپاشی زناشویی هستند. اگر چه مهارت‌های ارتباطی به کرات به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده اصلی کیفیت زناشویی و پایداری زناشویی مطرح شده است، اما مطالعاتی که در زمینه استرس و مقابله در زوج‌ها انجام شده نشانگر این است که تنها مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله برای پیش‌بینی فروپاشی زناشویی کفایت نمی‌کنند بلکه مهارت‌های مقابله فردی و زوجی نیز نقش مهمی در کیفیت زناشویی و پایداری زناشویی بازی می‌کنند [۴].

علاوه بر این، مطالعات [۵، ۶] نشان داده است که نه فقط بیشتر زوج‌ها نقص‌های قبلی در مهارت‌های ارتباطی نشان می‌دهند بلکه آنها مهارت‌های ارتباطی‌شان را در موقعیت‌های استرس‌زا از دست می‌دهند. استرس می‌تواند زمان با هم بودن، فرصت کسب تجارب مشترک، خود افشایی هیجانی متقابل، مهربانی و روابط جنسی رضایت‌مندانه و احساس «ما بودن» زوج‌ها را کاهش دهد و از طریق کاهش در کیفیت ارتباط زناشویی بر روابط زوج‌ها تاثیر بگذارد [۵]. در شرایط استرس‌زا، رفتارهای مثبت از جمله گوش دادن فعال، ابراز علاقه و همدلی در زوج‌ها کاهش می‌یابد و در مقابل رفتارهای منفی مانند، انتقاد کردن، تحقیر و بی‌احترامی، خصومت و کناره‌گیری به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد [۴]. موارد ذکر شده، از عوامل پیش‌بینی‌کننده عملکرد زناشویی ضعیف و خطر بالای طلاق هستند [۷]. بدون توانایی و مهارت‌های مقابله مناسب با استرس، بسیاری از روابط زناشویی آسیب می‌بینند، به گونه‌ای که ناتوانی در مقابله مناسب با استرس در زوج‌ها یکی از دلایل اساسی میزان بالای طلاق است [۸]. به طور خلاصه این یافته‌ها نشان می‌دهد که زیان بخش‌ترین متغیرها برای روابط صمیمانه، استرس‌ورهای خفیف مزمن بیرونی هستند که به روابط صمیمانه سرایت می‌کند. این استرسورها دلیل تنش و تعارض‌ها در بین زوج‌ها و بیگانگی میان آنها است که احتمال طلاق را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر، نتایج مطالعات مختلف نشان داده است که

## روش

این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل، کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز خانه سلامت منطقه ۲ تهران بودند. حجم نمونه پژوهش ۲۸ نفر (زن و شوهر) بود که از این تعداد ۴ نفر (زن و شوهر) در طول مداخله افت کردند و تحلیل نهایی با ۲۴ زن و شوهر انجام شد. روش نمونه‌گیری به این ترتیب بود که ابتدا خانه‌های سلامت منطقه ۲ تهران مشخص شد. در مجموع ۷ خانه سلامت در این منطقه وجود دارد. سپس طبق هماهنگی‌هایی که انجام شد، به این مراکز مراجعه و با سرپرست مراکز در مورد برنامه آموزشی صحبت شد. در مرحله بعد، فراخوان شرکت در برنامه آموزشی آماده شد و در مراکز پخش شد و اطلاع‌رسانی صورت گرفت. سپس از مراجعان داوطلب برای شرکت در برنامه آموزشی نام‌نویسی شد. در بین داوطلبین، پرسشنامه سازگاری زناشویی توزیع شد. پرسشنامه‌ها مورد تحلیل قرار گرفت و آنهایی که نمرات سازگاری زناشویی شان پایین‌تر از ۱۰۱ بود، انتخاب شد. سپس، از بین این زوج‌ها که تعداد آنها ۴۰ زوج (۸۰ زن و شوهر) بود نمونه انتخاب شد.

شیوه اجرا به این ترتیب بود که از بین ۲۴ زن و شوهر (۱۲ زوج) که به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شده بودند، ۱۲ زن و شوهر (یعنی، ۶ زوج) به صورت تصادفی در گروه آزمایش و ۱۲ زن و شوهر (یعنی، ۶ زوج) در گروه کنترل به تصادف جایگزین شدند. یک هفته قبل از اجرای پژوهش پیش‌آزمون به صورت هم‌زمان در گروه آزمایش و گروه کنترل اجرا شد. گروه آزمایش ۸ جلسه برنامه «آموزش تقویت مقابله زوج‌ها» را دریافت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. یک هفته پس از اتمام پژوهش در هر دو گروه (آزمایش و کنترل) پس‌آزمون اجرا شد. بعد از اجرای پس‌آزمون در هر دو گروه (آزمایش و کنترل)، یک کارگاه سه روزه برای گروه کنترل جهت رعایت اصول اخلاق تشکیل شد و جزوه آموزشی در اختیار آنها قرار گرفت. همچنین جزوه و مطالب آموزشی در اختیار تمام کسانی که نمره پرسشنامه سازگاری آنها پایین‌تر از ۱۰۱ بود قرار داده شد.

پروتکل آموزشی براساس برنامه آموزش تقویت مقابله زوج‌ها [۵، ۱۴] بود. این برنامه دارای ۶ بخش است. ۱) شناخت استرس و مقابله (۲) تقویت مقابله فردی (۳) تقویت مقابله زوجی (۴) تبادل و انصاف در ارتباط (۵) تقویت ارتباط زناشویی و (۶) تقویت مهارت‌های حل مسئله است و آموزش آن ۱۸ ساعت طول می‌کشد و به شکل‌های مختلف آموزش داده می‌شود. در این پژوهش آموزش به صورت جلسات هفتگی و به صورت کارگاهی (هفته‌ای یک جلسه و هر جلسه به مدت دو ساعت و پانزده دقیقه) برگزار شد و

از روش‌های ایفای نقش، فعالیت‌های عملی استفاده شد. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از مقیاس سازگاری زن و شوهر (DAS) استفاده شد. این مقیاس ابزاری ۳۲ سوالی است که توسط اسپانیر در سال ۱۹۷۶ برای ارزیابی کیفیت رابطه زن و شوهری از نظر زن و شوهر و یا روابط دو نفری مشابه آن، ساخته شده است. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد، رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت را در روابط زناشویی نشان می‌دهد [۱۶]. این پرسشنامه از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است. نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها نیز بین خوب تا عالی است: رضایت دونفری ۰/۹۴، همبستگی دونفری ۰/۸۱، توافق دونفری ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳. این مقیاس با قدرت تمیزدادن زوج‌های متاهل و مطلقه در هر سوال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با «مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس» همبستگی دارد [۱۶].

این مقیاس در ایران [۱۷] ترجمه و اجرا شده و با روش باز آزمایی و با فاصله زمانی ۱۰ روز روی نمونه‌ای متشکل از ۱۲۰ نفر از زوجین (۶۰ زن و ۶۰ مرد) اجرا گردیده و برای بررسی میزان همبستگی نمرات از روش گشتاوری پیرسون استفاده شده است. ضریب همبستگی بین نمرات زنان و مردان طی دو بار اجرا در کل نمرات ۰/۸۶ و مقیاس فرعی اول ۰/۶۸ و مقیاس فرعی دوم ۰/۷۵، مقیاس فرعی سوم ۰/۷۱ و مقیاس فرعی چهارم ۰/۶۱ به دست آمده است [۱۷]. در پژوهش حاضر، ضریب اعتبار کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و برای خرده مقیاس‌های ابراز محبت، همبستگی دو نفره، رضایت زناشویی و توافق دونفری به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۹۰ و ۰/۸۴ به دست آمد.

## یافته‌ها

دو گروه آزمایش و کنترل از نظر سن، تحصیلات و مدت ازدواج با یکدیگر جور شدند.

جدول ۳ نشان می‌دهد که دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در نمرات سازگاری زناشویی در پیش‌آزمون ندارند.

داده‌های جدول ۴، نشان می‌دهد که پیش‌آزمون بر پس‌آزمون تاثیر گذاشته است با این وجود، بعد از تعدیل اثر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون، آموزش برنامه تاثیر معناداری بر متغیر وابسته داشته است ( $F=324/18, p < 0/0001$ ). این به این معناست که آموزش گروهی برنامه ارتقای مهارت‌های مقابله زوج‌ها کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار را افزایش داده است.

## جدول ۱- محتوای جلسات آموزشی

جلسه	موضوعات	محتوای برنامه آموزشی درمانی
مقدماتی	آشنایی، 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، اجرای آزمون
۱	شناخت استرس	مرور مفهوم استرس، تعاریف، دلایل استرس، انواع و پیامدهای آن، ارزیابی شناختی در استرس، ارتباط میان استرس و واکنش‌های هیجانی طبق دیدگاه لازاروس و فولکمن.
۲	مقابله	مرور مفهوم مقابله، تعاریف، انواع مقابله، نقش برنامه‌ریزی، سازماندهی فعالیت‌ها و پیش‌بینی کردن موقعیت در پیشگیری از استرس.
۳	مقابله (ادامه جلسه قبل)	مقابله، ایجاد خزانه موقعیت‌های خوشایند، روش مقابله با استرس‌های غیرقابل اجتناب، آموزش آرام سازی
۴	مقابله زوجی	مقابله زوجی در روابط زناشویی، تعاریف، انواع مقابله زوجی و روش‌های شناسایی آنها، اهمیت مقابله زوجی در روابط زناشویی، چرخه انتقال استرس زوجین به یکدیگر
۵	مقابله زوجی (ادامه جلسه قبل)	مقابله زوجی، آموزش مهارت‌های مقابله زوجی، روش قیف در مقابله زوجی، روش سه مرحله‌ای در مقابله زوجی، اجرای ایفای نقش
۶	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.
۷	ارتقای مهارت‌های ارتباط زناشویی	ارتقای مهارت‌های ارتباط زناشویی: اهمیت مهارت‌های ارتباط زناشویی، سبک‌های ارتباط منفی و مثبت در روابط زناشویی، آموزش مهارت گوینده- شنونده خوب بودن.
۸	ارتقای مهارت‌های حل مسئله	ارتقای مهارت‌های حل مسئله: اجتناب ناپذیر بودن مسئله در روابط زناشویی، اهمیت حل مسئله مناسب، آموزش گام‌های حل مسئله.
جلسه آخر	اجرای پس‌آزمون	اجرای پس‌آزمون، گرفتن بازخورد از اثربخشی آموزش برنامه در زندگی زوجها

## جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های سازگاری زناشویی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری زناشویی (نمره کل)	آزمایش	پیش‌آزمون	۹۶/۱۶	۲/۷
		پس‌آزمون	۱۰۹	۲/۰۴
	کنترل	پیش‌آزمون	۹۷/۵۸	۱/۷
		پس‌آزمون	۹۸	۱/۸
توافق دو نفری	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۴/۰۸	۴/۳
		پس‌آزمون	۳۹/۱۶	۴/۸
	کنترل	پیش‌آزمون	۳۴/۱۶	۵/۷
		پس‌آزمون	۳۴/۳۳	۵/۷
همبستگی دو نفری	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۶/۰۸	۲/۲
		پس‌آزمون	۱۹/۶۶	۱/۳
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۶/۵۸	۱/۸
		پس‌آزمون	۱۶/۸۳	۱/۹
رضایت زناشویی	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۸/۷۵	۵/۰۸
		پس‌آزمون	۴۲/۱۶	۴/۳
	کنترل	پیش‌آزمون	۳۹/۴۱	۵/۱
		پس‌آزمون	۳۹/۴۱	۵/۱
ابراز محبت	آزمایش	پیش‌آزمون	۷/۲۵	۱/۳
		پس‌آزمون	۸/۵	۰/۹۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۷/۴۱	۱/۶
		پس‌آزمون	۷/۴۱	۱/۵

## جدول ۳- مقایسه میانگین نمرات سازگاری زناشویی در پیش‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آزمون	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	t	df	سطح معناداری
سازگاری زناشویی	پیش‌آزمون	آزمایش	۹۶/۱۶	۲/۷	۱/۵	۲۲	۰/۱۴
		کنترل	۹۷/۵۸	۱/۷			

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس برای سازگاری زناشویی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون گروه	۳۵/۱۳	۱	۳۵/۱۳	۱۵/۰۹	۰/۰۰۱
خطا	۷۵۴/۳۶	۱	۷۵۴/۳۶	۳۲۴/۱۸	۰/۰۰۰۱
کل	۴۸/۸۶	۲۱	۲/۳۲		
	۲۵۷۹۰۴/۰	۲۴			

## بحث

افزایش مهارت‌های مقابله زوج‌ها باعث ارتقاء کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار شده است. این نتیجه، با یافته‌های قبلی همسو است [۴، ۱۳، ۱۵، ۱۸]. به لحاظ نظری طبق دیدگاه بودنمن استرس و انتقال آن به روابط زناشویی عامل مخربی در کیفیت ارتباط زناشویی است [۱۹، ۲۰]. بنابراین، اگر هر شرکت‌کننده بتواند استرس روزانه خود را توسط سطوح مناسب مقابله فردی [۹، ۱۰] و مقابله زوجی تعدیل کند، متعاقباً به عنوان یک پیامد، از تاثیر منفی استرس بر روابط صمیمانه و بهزیستی کلی [۱۱، ۱۲] و خطر تعامل دو نفره منفی کاهش می‌یابد و به این طریق کیفیت ارتباط زناشویی ارتقاء می‌یابد. از طرف دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباط مناسب به زوج‌ها کمک می‌کند تا از رفتارهای غیرحمایتی و منفی دوری کنند و این عوامل باعث شود تا مهارت‌های مناسب مقابله فردی و زوجی به عنوان عوامل حفظ‌کننده برای عملکرد زناشویی عمل کنند. زوج‌های شرکت‌کننده، مهارت‌های مناسب ارتباط زناشویی از جمله خودافشاسازی، انتظارات و وقت‌گذشتن برای همدیگر را آموخته‌اند و آن را در زندگی زناشویی‌شان به کار می‌برند که این موارد باعث افزایش کیفیت ارتباط زناشویی می‌شود. از طرف دیگر، زوج‌هایی که تعامل‌های مثبت‌شان بیشتر از تعامل‌های منفی‌شان است، رابطه زناشویی پایدارتری در طول زمان دارند [۲۱].

غنی‌سازی مهارت‌های مقابله زوج‌ها، باعث افزایش توافق دو نفری در روابط زناشویی زوج‌های ناسازگار شده است. این نتیجه با یافته‌های قبلی همسو است [۱۸، ۲۲، ۲۳]. از آنجایی که بخش مهمی از آموزش غنی‌سازی، مربوط به غنی‌سازی مهارت‌های حل مسئله، ارتباط موثر، خودافشاسازی و ابرازگری، فنون گوینده و شنونده، تبادل و انصاف در روابط زناشویی بود می‌توان گفت که آموختن این مهارت‌ها و کاربرد آنها به زوج‌ها در رسیدن به توافق در روابط زناشویی کمک نموده است. این مهارت‌ها، زوج‌ها 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 [۱۸].

غنی‌سازی مهارت‌های مقابله زوج‌ها، باعث افزایش همبستگی زناشویی در روابط زناشویی زوج‌های ناسازگار شده است. این نتیجه با یافته‌های قبلی همسو است [۱۸، ۲۲]. انسجام زناشویی نزدیکی و همسانی عملکرد زوج در امور روزمره زندگی را

نشان می‌دهد [۱۸]. درگیر شدن در فعالیت‌های مقابله زوجی مثل جستجوی و گردآوری اطلاعات به صورت مشترک برای حل مسئله، کمک به همدیگر برای انجام کارها، محبت فیزیکی، کمک به همسر برای آرام‌شدن، قاب‌بندی مجدد موقعیت و توجه نشان دادن به همسر می‌تواند زمان با هم بودن، زوج‌ها را افزایش دهد. افزایش زمان با هم بودن، منجر به افزایش تجارب مشترک، تقویت احساس ما بودن، خود افشاسازی، ارتباط عاطفی، صمیمانه و مقابله زوجی مثبت می‌شود و در نهایت درگیر شدن در مقابله زوجی مثبت احساس همبستگی زناشویی یا ما بودن زوج‌ها را افزایش می‌دهد.

غنی‌سازی مهارت‌های مقابله زوج‌ها، باعث افزایش رضایت زناشویی در روابط زناشویی زوج‌های ناسازگار شده است. این نتیجه با یافته‌های قبلی همسو است [۱۸، ۲۲]. به لحاظ نظری می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مقابله فردی و زوجی مناسب و بحث تبادل و انصاف در روابط زناشویی به زوج‌ها کمک می‌کند تا آنها 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 [۱۹، ۲۴].

## نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله زوج‌ها در کاهش ناسازگاری زناشویی و افزایش کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار موثر است. پیشنهاد می‌شود اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله زوج‌ها در نمونه‌هایی از زوج‌هایی با فرهنگ‌های دیگر از جمله ترکمن، کرد، ترک و دیگر زوج‌ها انجام گیرد. استرس و مقابله موضوعی مهم برای محققان و درمانگرانی است که با زوج‌ها کار می‌کنند. امید است علاقه‌مندی به این زمینه به ویژه در ارتباط با کاربردهای این تحقیق در اهمیت مدیریت استرس در حفظ و رشد روابط صمیمانه و برای پیشگیری از آشفتگی زناشویی در سال‌های آینده رشد کند و موضوع استرس و زوج‌ها برای محققان و همین‌طور درمانگران بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

## تشکر و قدردانی

از کلیه کسانی که در به انجام رساندن این تحقیق به محققین یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌نماییم.

## منابع

- 12- Walen HR, Lachman M E. Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *J Soc Pers Relate*. 2000; 17(1):5-30.
- 13- Bodenmann G, Charvoz L, Cina A, Widmer K. Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up study. *Swiss J Psychol*. 2001;60(1): 3-10.
- 14- Bodenmann G, Shantinath SD . The couple coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Fam Relate*. 2004; 53(5): 477-84.
- 15- Schaer M, Bodenmann G, Klink T. Balancing work and relationship: couples coping enhancement training (CCET) in the workplace. *Appl Psychol*. 2008;57: 71- 89.
- 16- Sanaee B. Marital and family assessment scales. 1th ed. Tehran: Besat press;2000. [Persian]
- 17- Hussein Nejad A. Survey of adaptation measure of mothers with mentally retarded children's [Dissertation]. Tehran: Allame Tabatabaee University;1995. [Persian]
- 18- Isanejad O, Ahmadi SA, Etemadi O. Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples. *J Behav Sci*. 2010;4(1):9-16.
- 19- Bodenmann G, Randall AK. Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behav Ther*. 2012;43(1):88-98.
- 20- Bodenmann G, Meuwly N, Bradbury TN, Gmelch S, Ledermann T. Stress and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of trait anger and dyadic coping. *J Soc Pers Relat*. 2010;27(3):408-24.
- 21- Parker R. why marriage last, a discussion of the literature. *Res Pap*. 2002;28:1-26.
- 22- Ledermann T, Bodenmann G, Cina A. The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *J Soc Clin Psychol*. 2007;26(8):940-59.
- 23- Bodenmann G, Bradbury TN, Pihet S. Relative contributions of treatment-related changes in communication skills and dyadic coping skills to the longitudinal course of marriage in the framework of marital distress prevention. *J Divorce Remarriage*. 2009;50(1):1-21.
- 24- Randall AK, Bodenmann G, Molgora S, Margola D. The benefit of stress and coping research in couples for couple therapy. In V. Cigoli, M. Gennari (Ed.), *Close relationships and community psychology: An international perspective*. Italy: Milano;Angeli; 2010.
- 1- Ahmadi KH. Survey of effective factors on marital adjustment and comparing of change of life style and family problem solving on decreasing marital distress [Dissertation]. Tehran: Allame Tabatabaee University; 2003. [Persian]
- 2- Sohrabi H. Marital therapy. Tehran: Rasa Cultural Services; 2003. [Persian]
- 3- Karney BR, Bradbury TN. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychol Bull*. 1995;118:3-34.
- 4- Bodenmann G, Pihet S, Shantinath S, Cina A, Widmer K. Improving dyadic coping among couples with a stress- oriented approach: A 2-year longitudinal study. *Behav Modif*. 2004;27:1- 27.
- 5- Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. In Revenson T, Kayser K, Bodenmann G (Eds.), *Couple coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. 1th ed. Washington, DC: American Psychological Association; 2005.
- 6- Bodenmann G, Ledermann T, Bradbury TN. Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Pers Relat*. 2007;14:407- 25.
- 7- Gottman JM, Levenson RW. Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *J Pers Soc Psychol*. 1992;63(2):221- 33.
- 8- Karney BR, Story LB, Bradbury TN. Marriage in context: interactions between chronic and acute stress among newlyweds. In Revenson T, Kayser K, Bodenmann G (Eds.), *Couple coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. 1th ed. Washington, DC: American Psychological Association; 2005.
- 9- Bowman ML. Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *J Marriage Fam*. 1990; 52:463-74.
- 10- Giunta CT, Compas BE. Coping in marital dyads: Patterns and associations with psychological symptoms. *J Marriage Fam*. 1993;55:1011-17.
- 11- Badr H. Coping in marital dyads: A contextual perspective on the role of gender and health. *Pers Relat*. 2004;11(2):197-211.