



## اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی

### The Effectiveness of Couples Coping Enhancement Training (CCET) on Marital Adjustment and Marital Coping Strategies

Omid Isanejad

Zeinab Alizade

امید عیسی‌نژاد\*

زینب علیزاده\*\*

#### Abstract

The present study assessed the impact of couples coping enhancement training (CCET) on dyadic adjustment and marital coping strategies. The method of the study is a quasi-experimental with pretest-posttest and follow-up with a control group. The parents of grade school students (658 Person) in Kelachay city in Gilan province comprised the participants of this study which included 14 couples who were chosen and were randomly organized into two groups (an experimental and a control group). Questionnaires used in this study were Spanier's Dyadic Adjustment Scale (DAS) and Bowman's Marital Coping Inventory (MCI) and the intervention method was the Couple Coping Strength Training (CCET) program, which was trained in eight sessions of two hours and 15 minutes. Data were analyzed using repeated measures ANOVA and SPSS21 software. Results showed that CCET results in an increase in marital adjustment scores and its dimensions including marital satisfaction, consensus, cohesion and affection expression ( $p < 0.01$ ). CEET program also led to a decrease in coping scores and its dimensions including conflict, self-blame, self-interest, avoidance and increasing of effective coping ( $p < 0.05$ ) as components of marital coping strategies. Results of follow-up showed a significant difference between the experimental and control groups after two months. Regarding our findings it can be concluded that couples in coping with stressful life events rarely apply marital conflict, self-blame, self-interest, avoidance and they often use effective coping and efficient communication that lead to higher marital satisfaction.

**Keywords:** Couples Coping Enhancement Training (CCET), Dyadic Adjustment, Marital Coping Strategies, Marital Adjustment

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی در زوجین بود. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری را والدین دانش‌آموزان مدارس ابتدایی (۶۵۸ نفر) در منطقه کلاچای استان گیلان تشکیل دادند که از میان آن‌ها، ۱۴ زوج با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) با گمارش تصادفی جایگزین شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی اسپانیار (DAS) و راهبردهای مقابله‌ای زناشویی بومن (MCI) و روش مداخله برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بود که در هشت جلسه دو ساعت و ۱۵ دقیقه برای گروه آزمایش آموزش داده شد. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از روش تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر و نرم‌افزار Spss-۲۱ تحلیل شدند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش تقویت مقابله زوجی موجب افزایش نمرات سازگاری زناشویی و ابعاد آن شامل رضایت زناشویی، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت ( $p < 0.01$ ) و در ابعاد راهبردهای مقابله‌ای زوجی باعث کاهش نمرات در بعد تعارض، خودسرزنشگری، خودمحوری و اجتناب و افزایش نمرات رویکرد سازنده ( $p < 0.05$ ) شده است. نتایج پیگیری پس از دو ماه در متغیرهای پژوهش بین گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار نشان داد. بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که زوجین با کاربست مهارت‌های تقویت مقابله زوجی در مقابله با شرایط استرس‌زای زندگی کمتر از راهبردهایی چون اجتناب، خودسرزنشگری و خودمحوری و بیشتر از رویکرد سازنده، گفت‌وگو و تعامل مؤثر استفاده می‌کنند که منجر به سازگاری بیشتر در زندگی زناشویی می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** تقویت مقابله زوجی، سازگاری زناشویی، راهبردهای مقابله‌ای زوجی، رضایت زناشویی

\*نویسنده مسئول: استادیار گروه پژوهشی آسیب‌شناسی خانواده و تربیت، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران  
\*\*کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

Email: o.isanejad@uok.ac.ir

Received: 7 Mar 2019

Accepted: 10 Feb 2020

پذیرش: ۹۸/۱۱/۲۱

دریافت: ۹۷/۱۲/۱۶

## مقدمه

با شروع ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، سازش و انعطاف‌پذیری بین زوجین به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج بدل می‌گردد و یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های ثبات عاطفی زوجین که در همه فرهنگ‌ها یک اولویت محسوب می‌شود، سازگاری زناشویی است (نما، ۲۰۱۳).

سازگاری به‌نوعی رفتار انطباقی فرد در جهت پاسخ‌گویی به خواسته‌های محیط است و سازگاری زناشویی<sup>۱</sup> به احساس کلی زن و شوهر از شادی و رضایت از ازدواج با یکدیگر اطلاق می‌شود که اولین بار اسپانیر و کول (۱۹۷۶)، آن را یک فرایند دائمی در نظر گرفتند که مبتنی بر میزان توافق زوجین در زمینه مسائل مهم رابطه زناشویی، چون میزان مشارکت زوجین در انجام فعالیت‌های مشترک، صمیمیت‌های عاطفی و فیزیکی است (زائری ایرانی، پورشهریاری و به‌پژوه، ۱۳۹۵). سینها و ماگرچی<sup>۲</sup> (۱۹۹۰؛ به‌نقل از قاضیان، بشارت و رضازاده، ۱۳۹۸) نیز سازگاری زناشویی را فرایندی در نظر گرفتند که در آن زن و شوهر احساسی ناشی از خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند که ناشی از اصلاح الگوهای رفتاری هریک از زوجین به‌صورت تک یا مشترک است که شامل انطباق سلیقه‌ها، آگاهی از خصوصیات شخصی، ایجاد قوانین رفتاری و شکل‌گیری الگوهای رابطه می‌باشد (بالی، دینگرا و بارو، ۲۰۱۰) که این مهم در طول زندگی به‌وجود می‌آید و به ویژگی‌های روابط زناشویی هماهنگ و داشتن عملکرد خوب در ازدواج مربوط است (بودن، فیشر، نیهیس و نیهپوز، ۲۰۱۷). عموماً سازگاری زناشویی با استرس درونی و بیرونی، بیماری‌های روانی (مانند افسردگی)، آموزش، نگرش نقش جنسی، شادی و موفقیت در زندگی در ارتباط است (ارول و اورث، ۲۰۱۳). از میان این عوامل، افراد درگیر در یک رابطه زناشویی در مسیر زندگی با انواع مختلفی از استرس‌ها و شرایط تنش‌زا روبه‌رو می‌شوند، محققان به‌خصوص به ارتباط بین انواع مختلف تنیدگی و ارزیابی ذهنی کیفیت زناشویی علاقه‌مند هستند (راین و مایتی، ۲۰۱۸) کما این‌که استرس به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده مداوم از کیفیت پایین و عدم ثبات روابط نزدیک در بزرگ‌سالی شناخته شده است (رندال و بودنمن، ۲۰۰۹) و این تلاش‌ها به‌دنبال تعیین عوامل مؤثری بوده که موجب بهبود روابط بین همسران شود، مفاهیمی مانند سبک‌های مقابله، اسناد، محل کنترل و تعامل با دیگران که اغلب با سازگاری زناشویی مرتبط‌اند (بلانگر و همکاران، ۲۰۱۴).

عامل راهبرد یا سبک‌های مقابله به‌عنوان متغیر مرتبط با سازگاری زناشویی روش‌های مدیریت موقعیت‌ها و مقابله با رویدادهای زندگی می‌باشد (کار، ۲۰۰۳). در واقع، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی، هیجانی و رفتاری فرد است که در جهت تغییر، تفسیر و اصلاح موقعیت تنش‌زا به‌کار می‌رود، همچنین فرایندی پویا و مداومند که به‌طور کلی به دو دسته راهبردهای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم می‌شوند. راهبردهای مسئله‌مدار بیانگر اعمالی‌اند که هدفشان کاهش و یا تغییر موقعیت‌های فشار زاست و طی آن فرد مشکل را به اجزا کوچک و قابل کنترل تقسیم می‌کند و به‌دنبال یافتن راه‌حل‌های مناسب برمی‌آید؛ در حالی که راهبردهای هیجان‌مدار

1. marital adjustment

2. Sinha, S. P., & Mukerjee, N.

شامل تنظیم پاسخ‌های هیجانی فرد در برابر مسئله است که این هیجانات به صورت سرکوب، اجتناب، انزوا و کنار گذاشتن بروز می‌کند (ندایی، پاغوش و هسنیجه، ۱۳۹۵).

مقابله زوجی به عنوان متغیری مهم در ازدواج، نگرش سیستمی به مفهوم مقابله در روابط زوج‌ها دارد. طبق نظریه مقابله زوجی که اولین بار توسط بودنمن و همکاران (۲۰۱۵) مطرح شد یک فرایند انتقال استرس، پاسخ‌های مقابله هر دو زوج را شامل می‌شود. همچنین به شیوه‌های واکنشی خاص زوجین در برابر شرایط تنش‌زا اشاره دارد که معمولاً این شیوه‌های مقابله به صورت یک الگوی رفتاری غالب در طول زندگی زناشویی دیده می‌شود که تابع شدت مشکل و مسئله به وجود آمده است (ندایی، بهرامی، جزایری و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۳). همچنین افراد تحت تأثیر راهبردهای مقابله‌ای همسر خود نیز قرار می‌گیرند (کرایمر، استانتون، میرویتز، رولاند و گانز، ۲۰۱۱) و استرس بین زوجین قابل انتقال است؛ چرا که مثلاً شوهر استرس خود را به صورت کلامی یا غیر کلامی بیان می‌کند و همسرش به سه روش پاسخ می‌دهد: ۱- تحت تأثیر قرار می‌گیرد (انتقال استرس اتفاق می‌افتد)؛ ۲- موضوع استرس‌زا را کاملاً نادیده گرفته و واکنشی نشان نمی‌دهد و ۳- واکنش خود را بر اساس یکی از دو رفتار سازگار مثبت و منفی نشان خواهد داد و در نهایت، پاسخ‌های تطبیقی زوجین باید به گونه‌ای باشد که بتوانند به شرایط قبل از استرس بازگردند (امیدیان، رحیمیان‌بوگر، طالع‌پسند، نجفی و کاوه، ۲۰۱۹). مقابله زوجی، شامل چند فرض اساسی است. اول این که باید از دیدگاه سیستم‌ها مفهوم‌سازی شود که به تأثیر متقابل تلاش‌های مقابله‌ای زوجین بر هم و سیستم ازدواج اشاره دارد. بنابراین، باید هر دو زوج برانگیخته شوند تا در تلاشی مشترک برای مقابله با شرایط تنش‌زا به یکدیگر کمک کنند. دوم این که 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 اجتماعی‌شان) شیوه‌های دیگر مدیریت استرس است. سوم، مقابله زوجی اغلب بعد از شکست در تلاش‌های مقابله صورت گرفته فردی صورت می‌گیرد و چهارم این که مقابله زوجی، شامل شیوه‌های مقابله مثبت و منفی است (بودنمن، ۲۰۰۵). نتایج به دست آمده از پژوهش رندال و بودنمن (۲۰۱۷) که به مقایسه شکل‌های مثبت مقابله زوجی مشترک و مقابله زوجی منفی پرداختند، حاکی از تأثیر هر دو نوع مقابله بر پیامدهای رابطه بود (فالكونیر، جکسون، هیلپرت و بودنمن، ۲۰۱۵)؛ با این حال، مقابله زوجی مثبت تأثیرات بیشتری را در سطح فردی و رابطه‌ای نشان داد (باربوسا، ۲۰۱۶).

در این راستا، برنامه‌های متنوعی وجود دارد که اثربخشی آن‌ها در حل مشکلات زوجین و غنی‌سازی بیشتر روابط به اثبات رسیده است. آموزش تقویت مقابله زوجی<sup>۱</sup> (CCET) که در واقع، مفهوم‌بندی مقابله زوجی همسران از آن ناشی می‌شود، یکی از جامع‌ترین مداخلات این نوع است که عناصر خلاقانه این برنامه با تمرکز بر کمک به زوجین از طریق بهبود استرس فردی، راهبردهای مقابله‌ای، ارتقای رابطه از طریق صحبت کردن و فنون گوش دادن، برقراری ارتباط زناشویی، افزایش مهارت‌های دوگانه همسازی با محیط و حل تعارض از طریق یادگیری مهارت‌های جدید، وجود انصاف، حقوق، عدالت و مرزهای موجود، مدیریت استرس شخصی،

حساس نمودن زوجین به مفاهیم عدالت و احترام در رابطه و بهبود ارتباط زناشویی و مهارت‌های حل مسئله است که در نهایت، یاریگر زوجین در کسب تجربه رضایت زناشویی بیشتر و استرس زناشویی کمتر می‌باشد. همچنین از مزایای دیگر این آموزش می‌توان به چند فرهنگی بودن، جذب مردان، کار با زوجین ناسازگار و با سطح اقتصادی پایین است (لاونر و برادبوری، ۲۰۱۷؛ بودنمن و شانتیناث، ۲۰۰۴). برنامه (CCET) که توسط بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) بسط و توسعه داده شده و مبتنی بر سه رویکرد پژوهشی مهم از جمله (استرس مابین زوجین، زندگی زناشویی و تعاملات اجتماعی) است، همچنین اثربخشی آن در بهبود روابط و انطباق با محیط و رضایت زناشویی مورد حمایت چندین پژوهش علمی قرار گرفته است (فالکونیر، ۲۰۱۵). این برنامه به زوجین کمک می‌کند تا به شناسایی، بیان و مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا، به‌ویژه شرایط خارج از روابط زناشویی بپردازند. فنون آموزش تقویت مقابله زوج‌ها عبارتند از: پرسشنامه ارزیابی استرس، آموزش مدیریت زمان، استراحت تدریجی عضلانی و تمرین‌های بازی نقش (دیویس و دیوس، ۲۰۱۴).

در پژوهشی که بر اساس آموزش ویدئویی (CCET)، 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 و نتایج پس از نه ماه پیگیری رضایت‌بخش بود (بودنمن، هیلپرت، نوزبک و برادبوری، ۲۰۱۴). همچنین مطالعه‌ای توسط لدرمان، بودنمن و سینا (۲۰۰۷) انجام شد و تأثیر برنامه (CCET) را بر زوجینی که فرزند پیش‌دبستانی داشتند و در معرض خطر بودند مورد سنجش قرارداد که 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 به‌خصوص در زنان همراه بود. در پژوهشی دیگر، آموزش (CCET) در محل کار ۱۵۷ زوج بیانگر تغییرات فراوان در مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های مقابله‌ای زوجی و فرسودگی شغلی بود (اسچار، بودنمن و کلینک، ۲۰۰۸). در ایران نیز، پژوهش صورت گرفته توسط بردی اوزونی دوجی، دادخواه، خدابخشی کولایی و دولت‌شاهی (۱۳۹۱) از اثربخشی برنامه (CCET) بر سازگاری زناشویی خبر می‌دهد.

از آن‌جا که استرس می‌تواند زمان با هم بودن، فرصت کسب تجارب مشترک، خود افشایی هیجانی متقابل، مهربانی، روابط جنسی همراه با رضایت و احساس ما بودن زوجها را کاهش دهد (بودنمن، ۲۰۰۵)، شایستگی‌های بین‌فردی از جمله مهارت‌های ارتباطی مناسب و مقابله با استرس، نقش مهمی در ساخت و حفظ روابط صمیمی ایفا می‌کند (امیدیان و همکاران، ۲۰۱۹). گرچه تاکنون پژوهش‌های بسیاری بر اساس مداخلات مبتنی بر غنی‌سازی روابط بین زوجین در ایران صورت گرفته است؛ اما وجه مشخصه و بارز آموزش (ccet) تمرکز بر استرس، نظریه مقابله و سازگاری است که پیشینه پژوهشی از تأثیرات بارز و مثبت برنامه بر بهبود کیفیت ارتباط زناشویی، سازگاری فردی و زوجی و حل تعارض بین زوجین خبر می‌دهد. همچنین سطوح بالای استرس در تعارضات خانوادگی ایران (سودانی، مؤمنی جاوید، مهرابی‌نیا و خجسته‌مهر، ۱۳۹۵) و عدم انجام پژوهشی با این عنوان در مطالعات داخلی، پژوهشگر را بر آن داشت که به بررسی میزان اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی بپردازد.

## روش

### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پس‌آزمون و پیش‌آزمون و پی‌گیری با گروه کنترل بود. این مطالعه با کد اخلاق IR.UOK.REC.1397.023 در کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه کردستان به تصویب رسیده است.

جامعه آماری شامل والدین کودکان مدارس مقطع ابتدایی بخش کلاچای استان گیلان در سال ۱۳۹۷ بود که مدرسه شهید شعبانی به‌عنوان نمونه در نظر گرفته شد و پس از کسب مجوزهای لازم و هماهنگی مدیر مدرسه، از زوجین (اولیای دانش‌آموزان) دعوت به‌عمل آمد. پس از تشریح اهداف آموزشی و کسب رضایت از ایشان، همه زوجین شرکت‌کننده به تعداد ۳۵ زوج به پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۹۷) پاسخ دادند که تعداد ۱۴ زوج (۲۸ نفر) که نمره سازگاری زناشویی‌شان پایین‌تر از ۱۰۱ بود انتخاب شدند (پایین‌ترین نمره در این مقیاس ۰ و بالاترین ۱۵۰ است و کسی که نمره پایین‌تر از ۱۰۱ داشته باشد از نظر سازنده مقیاس، ناسازگار و دارای مشکل تلقی می‌شود) و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۴ نفر) با تخصیص تصادفی قرار گرفتند و جهت حضور در جلسات آموزش از ایشان دعوت به‌عمل آمد. از این بین ۷ زوج (۱۴ زن و شوهر) برای آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) و ۷ زوج برای گروه کنترل انتخاب شدند. زوجین در هر سه مرحله پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۹۷) و راهبردهای مقابله زوجی بومن (۱۹۹۰) را تکمیل نمودند. ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان شامل تأهل و زندگی با همسر، داشتن حداقل تحصیلات سیکل، تمایل جهت شرکت در جلسات آموزشی و سن ۱۸ تا ۵۰ سال بود و ملاک‌های خروج نیز شامل عدم همکاری و غیبت حتی یک جلسه هریک از زوجین در خلال جلسات، ابتلا به اختلالات روان‌شناختی و در معرض طلاق و جدایی‌بودن زوجین بود.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه سازگاری زناشویی<sup>۱</sup> (DAS):** این پرسشنامه توسط اسپانیر (۱۹۷۶) جهت ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی ساخته شده است. دارای ۳۲ سؤال درجه‌بندی شده است که چهار مؤلفه رضایت دونفری با سؤال‌های ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۷ و ۱۶ همبستگی دونفری با سؤال‌های ۲۴ تا ۲۸، توافق دونفری با سؤال‌های ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۹، ۸، ۵، ۳، ۲ و ۱ و ابراز محبت با سؤال‌های ۳۰، ۲۹، ۶ و ۴ را در روابط زناشویی نشان می‌دهد که پاسخ‌دهی به سؤال ۳۲ به سبک لیکرت می‌باشد و جهت افزایش درجه اعتبار آن بعضی از سؤال‌ها به‌صورت منفی نمره‌گذاری شده‌اند. دامنه نمره اکتسابی فرد بین ۰ تا ۱۵۰ است و کسی که نمره پایین‌تر از ۱۰۱ داشته باشد از نظر اسپانیر ناسازگار و دارای مشکل تلقی می‌شود (زائری ایرانی، پورشهریاری و به‌پژوه، ۱۳۹۵). اسپانیر (۱۹۷۶)، نمره کل مقیاس را با آلفای کرونباخ ۹۶ درصد گزارش داده است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها بین خوب تا عالی گزارش شده است، رضایت دونفری، ۹۴ درصد همبستگی دونفری،

1. Dyadic Adjustment Scale (DAS)

۸۱ درصد، توافق دونفری ۹۰ درصد و ابراز محبت ۷۳ درصد. این مقیاس با قدرت تمیز دادن زوجین متأهل و مطلقه در هر سؤال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داده است (ولی پورشیخی و میردردیکوند، ۱۳۹۷). پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ در پژوهش هولیست و میلر (۲۰۰۵) از ۸۰ درصد تا ۹۰ درصد گزارش شده است. در ایران نیز ملازاده، منصور، اژه‌ای و کیامنش (۱۳۸۱) تعیین اعتبار مقیاس با روش بازآزمایی را ۸۶ درصد و با روش آلفای کرونباخ ۸۹ درصد و میزان روایی همزمان آن با پرسشنامه لاک والاس، ۱۹۵۹ را ۹۰ درصد به دست آوردند. میزان آلفای کرونباخ در این پژوهش ۸۱ درصد به دست آمد.

**پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای زناشویی (MCI):** این پرسشنامه توسط بومن (۱۹۹۰) ساخته شده و برای بررسی راهبردهای مقابله‌ای زندگی زناشویی کاربرد دارد. این ابزار دارای ۶۴ گزاره است که به صورت طیف لیکرت ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. به طوری که پاسخ هرگز، نمره ۱ و پاسخ تقریباً همیشه، نمره ۵ می‌گیرد. پنج عامل اصلی بر اساس محتوا، تعارض (۱۵ سؤال)، خودسرزنشگری (۱۵ سؤال)، رویکرد سازنده (۱۴ سؤال)، خودمحوری (۹ سؤال) و اجتناب (۱۱ سؤال) مشخص شدند. میزان آلفای کرونباخ برای هر کدام از عامل‌های تعارض ۸۰ درصد، خودسرزنشگری خودکاوانه ۸۸ درصد، رویکرد سازنده ۸۲ درصد، خودمحوری ۸۲ درصد و اجتناب ۷۷ درصد به دست آمد (بومن، ۱۹۹۰). این مقیاس در پژوهش پیهت و کایسر (۲۰۰۶) به ترتیب ۹۱ درصد، ۸۶ درصد، ۸۹ درصد، ۸۰ درصد و ۸۹ درصد به دست آمده است. در ایران نیز عیسی‌نژاد، احمدی، اعتمادی و قادرپور (۱۳۹۰)، پایایی و روایی عامل‌ها را پس از اجرا روی ۸۸ نفر از اولیای دانش‌آموزان دبستانی شهر اصفهان به ترتیب ۸۸ درصد، ۸۸ درصد، ۹۱ درصد، ۹۳ درصد و ۸۰ درصد برای مقیاس‌ها گزارش نمودند. میزان آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر نیز ۰/۸۵ به دست آمد.

بعد از تکمیل پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر توسط زوجین و جدا نمودن زوجینی که ناسازگار تلقی شدند، از ایشان جهت شرکت در جلسات برنامه دعوت به عمل آمد. در پژوهش حاضر شرکت‌کنندگان به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در مرحله بعد زوجین در جلسات آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) شرکت نمودند و گروه آزمایش در جلسات برنامه تقویت مقابله زوجی (CCET) شرکت نمود؛ ولی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. این برنامه بر اساس دستورالعمل بومن و شانتیناک (۲۰۰۴) اجرا شد که دارای شش بخش است از جمله: شناخت استرس و مقابله، تقویت مقابله فردی، تقویت مقابله زوجی، تبادل و انصاف در ارتباط، تقویت ارتباط زناشویی و تقویت مهارت‌های حل مسئله می‌باشد که به شکل‌های مختلف آموزش داده می‌شود که توسط پژوهشگر در هشت جلسه، دو ساعت و ۱۵ دقیقه، هفته‌ای یک جلسه برای زوجین (والدین) مدرسه شهید شعبانی شهر کلاچای استان گیلان با روش‌های ایفای نقش و فعالیت‌های عملی به اجرا درآمد. گروه آزمایش در جلسات برنامه تقویت مقابله زوجی (CCET) شرکت نمود؛ ولی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان پژوهش، محقق به منظور رعایت موارد اخلاقی و حرفه‌ای و قدردانی از همکاری گروه کنترل دو جلسه از محتوای مداخلات آموزشی را برای زوج‌های گروه کنترل به اجرا

درآورد. همچنین موارد بیانیه هلسینکی (توضیح اهداف پژوهشی و کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش و حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخله) رعایت شد.

### جدول ۱- شیوه اجرا برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر اساس دستورالعمل بودنمن و شانتینات (۲۰۰۴)

جلسات	موضوع	محتوای جلسات
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 پیش‌آزمون
اول	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
دوم	مقابله	مرور مفهوم مقابله، تعاریف، انواع مقابله، نقش برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی فعالیت‌ها و پیش‌بینی کردن موقعیت در پیشگیری از استرس
سوم	مقابله (ادامه جلسه قبل)	مقابله، ایجاد خزانه موقعیت‌های خوشایند، روش مقابله با استرس‌های غیرقابل اجتناب، آموزش آرام‌سازی
چهارم	مقابله زوجی	تعامل و سازگاری در رابطه. افزایش آگاهی زوجین در مورد تعامل‌های متقابل جهت همسازی با محیط، برطرف کردن نیازهای خود و همسر، افزایش آگاهی و توانایی جهت افشای نابرابری و استقلال در رابطه
پنجم	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
ششم	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
هفتم	ارتقای مهارت‌های ارتباط	ارتقای مهارت‌های ارتباط زناشویی، اهمیت مهارت‌های ارتباط زناشویی، سبک‌های ارتباط منفی و مثبت در روابط زناشویی، آموزش مهارت‌گوينده- شنونده خوب بودن
هشتم	ارتقای مهارت‌های حل مسئله	ارتقای مهارت‌های حل مسئله: اجتناب‌ناپذیر بودن مسئله در روابط زناشویی، اهمیت حل مسئله مناسب، آموزش گام‌های حل مسئله. اجرای پس‌آزمون اجرای پس‌آزمون، بازخورد از اثربخشی آموزش برنامه در زندگی زوجین

در پایان پس از نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، با به‌کارگیری آزمون‌های آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی و از SPSS-۲۱ استفاده شد.

### یافته‌ها

آزمودنی‌ها از نظر جنس، تحصیلات، فرزند و سن در گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. ۷ زن و ۷ مرد در گروه آزمایش و همین تعداد در گروه کنترل حضور داشتند. از نظر تحصیلات در گروه آزمایش ۱ نفر سیکل، ۸ نفر دیپلم، ۵ نفر لیسانس و در گروه کنترل ۱ نفر سیکل، ۴ نفر دیپلم، ۶ نفر لیسانس و ۳ نفر فوق لیسانس بودند. از لحاظ تعداد فرزندان در گروه آزمایش ۸ نفر دارای یک فرزند، ۴ نفر دو فرزند و ۲ نفر سه فرزند و در گروه کنترل ۶ نفر یک فرزند، ۶ نفر دو فرزند و ۲ نفر سه فرزند داشتند.

میانگین  $\pm$  انحراف معیار سن افراد در گروه آزمایش برای مردان  $33/28 \pm 1/42$  و برای زنان  $29/57 \pm 4/54$  و برای کل گروه آزمایش  $31/43 \pm 4/72$  به دست آمد. همین مقادیر در گروه کنترل برای مردان  $40/43 \pm 6/10$  و برای زنان  $36/88 \pm 6/94$  و برای کل گروه کنترل  $38/64 \pm 6/55$  به دست آمد. بین دو گروه در میزان سن تفاوت معنادار مشاهده نشد ( $t_{(df=26)}=1/47, p>0/05$ ).

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد ابعاد راهبرد مقابله زوجی و سازگاری زناشویی

متغیرها	مراحل	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
راهبردهای مقابله‌ای	پیش‌آزمون	30/57	12/90	32/00	16/41
	پس‌آزمون	31/71	12/11	16/64	10/08
	پیگیری	30/28	9/51	16/42	4/36
	پیش‌آزمون	32/92	14/80	42/07	10/15
	پس‌آزمون	50/28	12/48	19/71	5/39
	پیگیری	42/31	12/51	22/28	5/79
	پیش‌آزمون	34/57	2/44	38/32	2/87
	پس‌آزمون	78/33	2/00	28/28	3/02
	پیگیری	31/35	7/41	26/92	2/73
	پیش‌آزمون	22/07	3/12	26/42	5/52
سازگاری زناشویی	پس‌آزمون	22/25	6/04	16/78	6/86
	پیگیری	23/00	4/36	16/07	4/76
	پیش‌آزمون	21/28	7/46	19/92	6/55
	پس‌آزمون	17/14	6/67	29/42	5/57
	پیگیری	20/14	5/93	30/71	7/43
	پیش‌آزمون	62/00	7/83	55/93	10/27
	پس‌آزمون	62/29	5/51	100/36	8/08
	پیگیری	62/00	5/08	91/36	8/18
	پیش‌آزمون	23/64	5/60	21/14	5/16
	پس‌آزمون	23/57	4/57	34/86	4/83
توافق دونفری	پیگیری	23/14	4/33	32/36	2/50
	پیش‌آزمون	10/36	3/61	8/93	4/60
	پس‌آزمون	10/21	3/31	15/86	4/96
	پیگیری	11/36	4/33	13/79	4/69
	پیش‌آزمون	22/93	5/40	22/86	4/94
	پس‌آزمون	27/29	4/39	40/79	4/71
	پیگیری	24/71	3/20	37/29	6/12
	پیش‌آزمون	55/93	10/27	62/00	7/82
	پس‌آزمون	100/36	8/08	62/28	5/51
	پیگیری	91/36	8/18	63/00	5/08





گروه کنترل معنادار نیست، نیازی هم به تحلیل تک‌متغیره و تصحیح اسپیلون نبود و برقراری یا عدم برقراری کروییت مهم نیست و بی‌تأثیر است.

#### جدول ۴- نتایج آزمون لامبدای ویلکس برای بررسی تأثیرات چندمتغیره عامل‌های درون‌گروهی و بین‌گروهی

متغیرها	منشأ تأثیرات	مقدار ویژه	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	p	مجذور اتا	توان آماری
سازگاری زناشویی	بین‌گروهی	۰/۰۸	۶۳/۰۶	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۱/۰۰
درون‌گروهی		۰/۱۷	۱۱/۸۳	۸	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۸۳	۱/۰۰
تعامل		۰/۱۸	۱۰/۶۶	۸	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۱/۰۰
راهبردهای مقابله	بین‌گروهی	۰/۲۹۴	۱۰/۵۶	۵	۲۲	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰
زوجی	درون‌گروهی	۰/۱۳۱	۱۱/۳۱	۱۰	۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱/۰۰
تعامل		۰/۲۳۳	۵/۵۹	۱۰	۱۷	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۰/۹۳

جدول ۴، نتایج آزمون لامبدای ویلکس برای بررسی تأثیرات چندمتغیره عامل‌های درون‌گروهی و بین‌گروهی و همسانی شیب رگرسیون در تعامل عامل درون‌گروهی با بین‌گروهی را نشان می‌دهد. از آن‌جا که اثر تعاملی معنادار است؛ بنابراین تحلیل به تفکیک گروه‌ها و با محوریت عامل تعاملی صورت می‌پذیرد.

#### جدول ۵- نتایج آزمون لامبدای ویلکس برای بررسی تأثیرات چندمتغیره درون‌گروهی

متغیرها	گروه	مقدار ویژه	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	p	مجذور اتا	توان آماری
سازگاری	کنترل	۰/۷۶۲	۰/۸۳۵	۸	۴۶	۰/۵۷۷	۰/۱۳	۰/۳۴
زناشویی	CCET	۰/۰۹۲	۱۳/۲۴	۸	۴۶	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
راهبردهای	کنترل	۰/۶۶۴	۰/۹۹	۸	۴۶	۰/۴۵۹	۰/۱۸	۰/۴۵
مقابله زوجی	CCET	۰/۰۸۶	۱۰/۶۰	۸	۴۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱/۰۰

جدول ۵، نتایج آزمون لامبدای ویلکس برای بررسی تأثیرات چندمتغیره درون‌گروهی را نشان می‌دهد. بر این اساس، سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با هم مقایسه شده‌اند و این مقایسه به تفکیک گروه ارائه شده است. در گروه CCET برای سازگاری زناشویی مقادیر  $F=۱۳/۲۴$ ،  $\lambda=۰/۰۹$  و  $\eta^2=۰/۶۹$  و در گروه کنترل  $F=۰/۸۳۵$ ،  $\lambda=۰/۷۶$  و  $\eta^2=۰/۵۸$ ، به‌دست آمد که نتایج گروه مداخله معنادار بوده ( $p<۰/۰۵$ ) و گروه کنترل معنادار نیست ( $p>۰/۰۵$ ). همچنین راهبردهای مقابله زوجی مقادیر  $F=۱۰/۶۰$ ،  $\lambda=۰/۰۹$  و  $\eta^2=۰/۷۱$  و برای گروه مداخله به‌دست آمد که معنادار بوده ( $p<۰/۰۵$ ) و برای گروه کنترل معنادار نیست ( $p>۰/۰۵$ ).

جدول ۶- نتایج آزمون بنفرونی برای مقایسه سه مرحله به تفکیک گروه

متغیرها	مرحله (I)	مرحله (II)	گروه کنترل		گروه آزمایش		p
			تفاضل میانگین‌ها	خطای استاندارد	تفاضل میانگین‌ها	خطای استاندارد	
تعارض	پیش آزمون	پس آزمون	-۱/۱۴	۵/۲۷	۱/۰۰	۵/۱۶	۰/۰۳۲
	پیش آزمون	پیش آزمون	۰/۲۸	۴/۳۵	۱/۰۰	۴/۶۲	۰/۰۱۵
	پس آزمون	پس آزمون	۱/۴۲	۳/۵۹	۱/۰۰	۲/۵۸	۱/۰۰۰
	پیش آزمون	پس آزمون	۷/۴۲	۵/۶۲	۰/۶۲	۲/۸۶	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	پیش آزمون	۴/۵۰	۶/۱۹	۱/۰۰	۲/۲۴	۰/۰۰۰
	پس آزمون	پس آزمون	-۲/۹۲	۱/۶۸	۰/۳۱	۲/۱۶	۰/۳۶۷
	پیش آزمون	پیش آزمون	۰/۷۸	۰/۹۴	۱/۰۰	۱/۰۸	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۲۱	۲/۰۰	۰/۳۹	۱/۱۷	۰/۰۰۰
	پس آزمون	پس آزمون	۲/۴۲	۱/۹۷	۰/۷۲	۱/۰۲	۰/۶۱۸
	پیش آزمون	پیش آزمون	-۲/۲۱	۱,۷۹	۱/۰۰	۲/۳۲	۰/۰۰۳
اجتناب	پیش آزمون	پس آزمون	-۹/۲	۱/۴۲	۱/۰۰	۲/۳۲	۰/۰۰۳
	پس آزمون	پس آزمون	-۷/۱	۰/۹۰	۱/۰۰	۱/۵۶	۰/۰۰۰
	پیش آزمون	پیش آزمون	۴/۱۴	۲/۶۱	۰/۴۱۱	۲/۳۹	۰/۰۰۵
	پیش آزمون	پیش آزمون	۱/۱۴	۲/۵۹	۱/۰۰۰	۳/۲۰	۰/۰۱۵
	پس آزمون	پس آزمون	-۳/۰۰	۲/۱۳	۰/۵۴۹	۲/۸۰	۱/۰۰۰
	پیش آزمون	پیش آزمون	-۳/۰۷	۱/۷۳	۰/۲۹۶	۱/۷۳	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیش آزمون	-۰/۵۰	۲/۱۵	۱/۰۰۰	۲/۱۵	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پس آزمون	۲/۵۷	۱/۸۷	۰/۲۹۷	۱/۸۷	۰/۴۵۲
	پیش آزمون	پیش آزمون	-۰/۱۴	۱/۴۱	۱/۰۰۰	۱/۹۹	۰/۰۱۲
	پیش آزمون	پیش آزمون	۱/۰۰	۱/۶۴	۱/۰۰۰	۱/۸۷	۰/۰۴۹
همبستگی	پس آزمون	پس آزمون	۱/۱۴	۱/۹۵	۱/۰۰۰	۲/۰۱	۰/۹۶۸
	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۳۶	۲/۵۲	۰/۴۸۰	۱/۶۰	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیش آزمون	۰/۷۹	۱/۷۴	۱/۰۰۰	۲/۰۹	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پس آزمون	-۲/۵۷	۱/۱۳	۰/۱۲۲	۲/۰۲	۰/۳۲۲
	پیش آزمون	پیش آزمون	۰/۱۴	۰/۵۵	۱/۰۰۰	۰/۷۸	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیش آزمون	-۰/۲۹	۰/۵۴	۱/۰۰۰	۰/۸۶	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پس آزمون	-۰/۴۳	۰/۵۴	۱/۰۰۰	۰/۸۷	۰/۹۴۱
	پیش آزمون	پیش آزمون	-۰/۲۹	۲/۳۷	۰/۹۰۶	۴/۳۲	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیش آزمون	-۱/۰۰	۲/۹۳	۰/۷۳۸	۳/۳۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پس آزمون	-۰/۷۱	۲/۰۸	۰/۷۳۷	۴/۶۲	۰/۰۵۵

راهبرد مقابله‌ای

سازگاری زناشویی

\*\*p<۰/۰۱, \*p<۰/۰۵

جدول ۶، مقایسه سه مرحله گروه‌های آزمایش را در ابعاد سازگاری زناشویی و ابعاد راهبرد مقابله‌ای نشان می‌دهد. در گروه مداخله، نمرات راهبرد مقابله‌ای در ابعاد تعارض ( $p < 0/05$ )، خودسرزنشگری ( $p < 0/01$ )، خودمحوری ( $p < 0/01$ )، اجتناب ( $p < 0/01$ ) و رویکرد سازنده ( $p < 0/01$ ) در مراحل پس‌آزمون در قیاس با پیش‌آزمون، میانگین‌ها افزایش معنادار نشان می‌دهد. در نتیجه، روش مداخله در این ابعاد اثربخش بوده و این تأثیر تا مرحله پیگیری باقی‌مانده است. همچنین در گروه مداخله، نمرات سازگاری زناشویی در ابعاد رضایت زناشویی ( $p < 0/01$ )، همبستگی دونفری ( $p < 0/05$ )، توافق دونفری ( $p < 0/01$ ) و ابراز محبت ( $p < 0/01$ ) در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در قیاس با پیش‌آزمون، میانگین‌ها افزایش معنادار نشان می‌دهد؛ در نتیجه روش مداخله در این ابعاد اثربخش بوده و این تأثیر تا مرحله پیگیری باقی‌مانده است.

جدول ۷- مقایسه دو گروه (کنترل-آزمایش) در مراحل بعد از مداخله

P	پیگیری		P	پس‌آزمون		متغیرها	
	خطای	تفاضل		خطای	تفاضل		
	استاندارد	میانگین‌ها		استاندارد	میانگین‌ها		
0/000	2/79	13/85**	0/001	4/21	15/07**	تعارض	راهبرد مقابله‌ای
0/040	3/68	8/14*	0/027	2/63	8/78*	خودسرزنشگری	
0/052	2/11	4/42	0/000	0/969	5/50**	خودمحوری	
0/000	1/72	6/92**	0/033	2/44	5/50*	اجتناب	سازگاری زناشویی
0/000	2/54	-10/57**	1/000	2/32	-12/28**	رویکرد سازنده	
0/001	1/34	-9/21**	0/001	1/78	-14/29**	رضایت زناشویی	
0/166	1/71	-2/43	0/001	1/59	-5/64**	همبستگی دونفری	
0/001	1/85	-12/57**	0/001	1/72	-13/50**	توافق دونفری	
0/001	0/68	-4/14**	0/001	0/70	-4/64**	ابراز محبت	
0/001	3/57	-28/36	0/001	2/61	-38/07	سازگاری زناشویی	

جدول ۷، نشان می‌دهد که آموزش برنامه (CCET) موجب بهبود راهبردهای مقابله‌ای شده است و نمرات تعارض، خودسرزنشگری، خودمحوری و اجتناب کاهش و نمرات رویکرد سازنده افزایش یافته و با گروه کنترل تفاوت معنادار نشان می‌دهد ( $p < 0/05$ ) و این تفاوت در دو گروه تا مرحله پیگیری با ثبات بوده است ( $p < 0/05$ ). همچنین در متغیر سازگاری زناشویی، در نمرات رضایت زناشویی، توافق و ابراز محبت نیز بین دو گروه در پس‌آزمون تفاوت وجود دارد و این تفاوت تا مرحله پیگیری باقی‌مانده است ( $p < 0/01$ )؛ ولی در خرده مقیاس همبستگی دونفری مداخلات و تفاوت دو گروه تا مرحله پیگیری باقی‌مانده است ( $p > 0/05$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به این که استرس‌های موجود در زندگی می‌تواند بر سازگاری و نحوه تعامل زوجین تأثیرگذار باشد و

زندگی زناشویی را دستخوش تغییر نماید، برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی، یکی از راهکارهای بهبود روابط زوجی است. بنابراین، این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش برنامه تقویت مقابله زوجی بر سازگاری و راهبردهای مقابله زوجی در زوجین صورت گرفت.

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد، آموزش برنامه تقویت مقابله زوجی (CCET)، باعث بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی شده است و نمرات راهبردهای تعارض، خودسرزنشگری، خودمحوری و اجتناب کاهش و نمرات رویکرد سازنده افزایش داشته است. به طوری که بین گروه‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری- پیش‌آزمون در گروه مداخله تفاوت معنادار بوده است. این نتایج با یافته‌های بودمن و شانتینات (۲۰۰۴)، بودمن، ساندرین و کارن (۲۰۰۶)؛ بودمن و همکاران (۲۰۰۸)؛ بودمن، فالکونیر و رندال (۲۰۱۹) و لدرمن، بودمن و سینا (۲۰۰۷) که حاکی از بروز رفتارهای مثبت به‌عنوان راهبرد مقابله‌ای در زنان و کاهش رفتارهای مقابله منفی در مردان گروه آزمایش بود و با پژوهش سودانی و همکاران (۱۳۹۵) که نشان داد، آموزش تقویت مقابله زوجی توانسته است بر متغیرهای مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفت‌وگوی غیرمؤثر و امنیت صمیمانه در زوج‌های شرکت‌کننده اثر داشته باشد نیز، هم‌سویی دارد. همچنین با نتایج پژوهش زمپ و همکاران (۲۰۱۷) که دریافتند آموزش برنامه تقویت مقابله زوجی، آموزشی مناسب برای مقابله زوج‌ها با مسائل زندگی است؛ به طوری که زوج‌ها به سمت کاربرد رفتارهای مثبت سوق داده می‌شوند و همین‌طور با نتایج پژوهش عیسی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۰) که حاکی از تأثیر آموزش ارتقای روابط بر کاهش نمرات آزمودنی در ابعاد راهبردهای مقابله‌ای تعارض، خودسرزنشگری، خودمحوری و افزایش نمرات راهبرد مقابله سازنده بوده است نیز، هم‌سویی دارد.

مقابله زوجی به شیوه‌های واکنشی خاص زوجین در برابر شرایط تنش‌زا اشاره دارد که معمولاً این شیوه‌های مقابله به صورت یک الگوی رفتاری غالب در طول زندگی زناشویی دیده می‌شوند (ندایی و همکاران، ۱۳۹۳). طبق پژوهش‌ها، راهکارهای مسئله‌محور اثرات مثبتی بر زندگی مشترک زوجین داشته (بودمن و شانتینات، ۲۰۰۴) و راهبردهای مقابله‌ای معین، ممکن است اثرات منفی تنش بر روابط بین زوجین را کاهش دهند (بودمن، ۲۰۱۰). از طرف دیگر، نقص در راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند عامل وقوع درماندگی زناشویی باشد. آموزش تقویت مقابله زوجی از طریق بهبود استرس فردی، راهبردهای مقابله‌ای، ارتقای رابطه از طریق صحبت کردن و فن‌های گوش دادن، برقراری ارتباط زناشویی، افزایش مهارت‌های دوگانه همسازی با محیط و حل تعارض از طریق یادگیری مهارت‌های جدید زوجین را یاری می‌دهد که رضایت زناشویی بیشتر و استرس زناشویی کمتری باشند (لاونر و برادبوری، ۲۰۱۷)؛ بودمن و شانتینات، ۲۰۰۴). با توجه به محتوای برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی و هدف آن برای بهبود روابط و سبک‌های مقابله زوجین، تأثیر آن بر افزایش راهبرد سازنده و کاهش راهبردهای غیرسازنده قابل توجیه می‌باشد؛ چرا که زوجین در خلال آموزش‌ها، می‌آموزند که هر دو با هم استرس‌های موجود در رابطه را توسط بحث و گفت‌وگوی مشترک، تغییر وضعیت، کمک به یکدیگر برای استراحت و مانند این‌ها کنترل نموده و این‌که استرس فرآیندی است که به موجب آن وضعیت ارزیابی‌های شناختی را تحریک می‌کند و این بدان معنا است که هر شریک، ممکن است وضعیت مشابه را

متفاوت ارزیابی کند و در نتیجه، احساسات متفاوتی را تجربه کند؛ بنابراین از منظر این آگاهی انسجام بیشتری حاصل می‌شود. بخش دیگری از آموزش‌ها مربوط به تشویق زوجین جهت ارائه حمایت مثبت مقابله زوجی است که طی آن هریک از زوجین به نوبت در ارتباط با موضوع استرس‌زای شریک احساس همدلی، ابراز راه‌حل، کمک به آرامش‌دهی می‌کند که از مصادیق سبک‌های سازنده مقابله است. همچنین آموزش‌ها به بهبود مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله از طریق بازی نقش نظارت شده است که طی آن زوجین بین رفتارهای سازنده ارتباطی چون (گوش دادن، ساخت تعارف، آشتی و مانند این‌ها) و رفتارهای ارتباطی نادرست چون (انتقاد، دفاع، تحقیر و عقب‌نشینی) تمایز قائل می‌شوند (بودنمن و شانتینا، ۲۰۰۴).

همچنین نتایج جدول ۲، نشان داد که آموزش برنامه تقویت مقابله زوجی (CCET) بر سازگاری زناشویی تأثیر معناداری داشته است، به طوری که بین گروه‌های پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری پیش‌آزمون در گروه مداخله تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین طبق جدول ۶، تفاوت بین میانگین گروه مداخله و گروه کنترل در سطوح پس‌آزمون و پیگیری در تمام ابعاد سازگاری به جز همبستگی دوفری معنادار بوده است. مطالعات قبلی همچون زمپ و همکاران (۲۰۱۷)، استاف، دیدیموس و بکهوس (۲۰۱۷) و بردی اوزونی دوجی و همکاران (۱۳۹۱)، به نتیجه مشابه با پژوهش حاضر رسیدند و بیان داشتند که بر اثر آموزش تقویت مقابله زوجی، میزان سازگاری زناشویی در تعارض زوج‌ها در گروه آزمایش افزایش یافته است؛ یعنی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی در تعارض تأثیر مثبت و معناداری دارد. در تحقیقات داخلی نیز، تحقیق بردی اوزونی دوجی و همکاران (۱۳۹۱) نشان داد آموزش برنامه مهارت‌های مقابله‌ای زوجی، می‌تواند بر کاهش ناسازگاری و افزایش کیفیت ارتباط زناشویی مؤثر باشد.

در واقع، سازگاری زناشویی فرایندی است که در طول زندگی به وجود می‌آید و به ویژگی‌های روابط زناشویی هماهنگ و دانش عملکرد خوب در ازدواج اشاره می‌کند (رنال و بودنمن، ۲۰۱۷) که در شیوه مقابله‌ای زوجی این مسائل نیز وجود دارد؛ بنابراین پس از آن که زوج‌های گروه آزمایش یاد گرفتند که از مهارت‌های سازگاری زناشویی استفاده کنند، برای مسائل مورد بحث، گفت‌وگو را برگزیدند. تأثیر مستقیم مؤلفه‌های آموزش تقویت مقابله زوجی در کنترل شرایط ناخشنود و بحران‌زا است. همچنین فراگیری روش‌های تقویت مقابله زوجی باعث ارائه راهکارهای مؤثر، در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه، افزایش میزان رضایت و خشنودی آن‌ها از زندگی زناشویی می‌شود. تسلط زوجین بر مهارت‌های کنترل خشم و استرس، نه تنها خانواده را در مقابل چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌کند؛ بلکه میزان توانایی‌ها را جهت رفع و حل رویدادهای استرس‌زا افزایش می‌دهد و در نتیجه، سازگاری زناشویی افزایش می‌یابد (لندیس، پتروایت، مارتین و بودنمن، ۲۰۱۳) و همچنین با نتایج پژوهش امیدیان و همکاران (۲۰۱۹) که حاکی از تأثیر آموزش (ccet) با مناسب‌سازی فرهنگی بر سازگاری زناشویی بوده است، هم‌سویی و هم‌خوانی دارد. همچنین دلایل زیادی وجود دارد که مداخله به روش گروهی از روشی خاص برای بهبود سازگاری زناشویی همسران ممکن است سودمند باشد. در گروه CCET، یادگیری شریک زندگی جهت تعامل سازگاران و سازنده، یک راهبرد صحیح جهت کنترل علائم استرس و بهبود سازگاری زناشویی است. اثبات سازگاری زناشویی همسران، به دلیل آموزش متفاوت زوج و تعامل متقابل

در جلسات آموزشی، تحت‌تأثیر جلسات مداخله فشرده گروهی است. این آموزش، به‌عنوان روشی ارزشمند برای مدیریت استرس، روشی عالی برای اثبات سازگاری زناشویی است. مهارت‌های سازش در همسران فرصتی برای کاهش استرس و افزایش ارتباطات زناشویی اصلاحی در طولانی‌مدت فراهم می‌کند. همچنین زوجین در این مطالعه هشت جلسه مداخله را تجربه کردند. می‌توانیم استنباط کنیم که ممکن است پیوندی محکم‌تر بین زوجین و مربی وجود داشته باشد تا بتواند نتایج مؤثر و مداوم آموزش را تسهیل کند.

پژوهش با نمونه در دسترس و دشواری در یافتن مراکز مناسب جهت دسترسی به نمونه مناسب انجام شد؛ بنابراین در تعمیم نتایج باید احتیاط لازم را لحاظ نمود، همچنین می‌توان از یکی بودن پژوهشگر و درمانگر به‌عنوان محدودیت دیگر پژوهش نام برد. پیشنهاد می‌گردد، در پژوهش‌های آتی با رفع و یا کاستن این محدودیت‌ها، کارایی این مداخلات به‌صورتی گسترده‌تر مورد بررسی قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های آینده این برنامه جهت بررسی مفهوم اهمیت تقویت مقابله زوجی در گروه‌های قومی مختلف چون (کرد، لر، بلوچ و مانند این‌ها) یا گروه‌های متفاوت (از نظر میزان و انواع استرس)، موقعیت‌های مختلف (گذار به مرحله والدینی) و با متغیرهای مختلف (خطر طلاق و جدایی) مورد توجه قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود (CCET) در طرح‌های تحقیقاتی کمی و کیفی و با روش نمونه‌گیری تصادفی و اندازه نمونه بیشتر مورد استفاده قرار گیرد. علاوه بر این، می‌توان تأثیر این مداخله را با دیگر مداخلات زوج‌درمانی نیز مقایسه نمود. یافته‌های این پژوهش، می‌تواند برای درمانگران و مشاوران در زمینه انتخاب نوع مداخله برای آموزش زوجین در حیطه‌های استرس و سازگاری مفید باشد. همچنین می‌توان از آموزش (CCET) به‌عنوان مدلی غیرفردی و بافت‌نگر که مبتنی بر نظریات استرس و سازگاری است جهت تقویت و افزایش مهارت‌های مقابله زوجی، به حداکثر رساندن حل‌وفصل اختلافات زناشویی و زوجی، بهبود و ارتقای روابط و کاهش ناسازگاری‌های زناشویی استفاده نمود. همچنین در مراکز و نهادهای مربوط به ازدواج جوانان و مراکز آموزشی و پیشگیری و آموزش و بازآموزی مشاوران و درمانگران و ارائه بروشورهای آموزشی، جزوات، کتاب‌ها و فیلم‌های آموزشی جهت آشنایی و استفاده از راهبردهای مقابله فردی و زوجی مورد استفاده قرار گیرد.

#### سپاسگزاری

بدین وسیله از مرکز آموزش و پرورش و کانون فرهنگی شهرستان کلاچای رودسر، مدارس و زوجین شرکت‌کننده در پژوهش و کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه کردستان، مراتب سپاس و قدردانی به‌عمل می‌آید.

#### منابع

- بردی اوزونی دوجی، ر.، دادخواه، ا.، خدابخشی کولایی، آ.، و دولشاهی، ب. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی برنامه افزایش مهارت‌های مقابله زوج‌ها بر کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار. *مجله علوم رفتاری*، ۶(۱)، ۳۰-۲۵.
- زائری ایرانی، م.، پورشهریاری، م.، و به‌پژوه، ا. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش شوخ‌طبعی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی معلمان و دبیران زن شهرستان اردستان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۲(۱)، ۱۰۶-۸۵.

- سودانی، م.، مؤمنی جاوید، م.، مهربابی زاده هنرمند، م.، و خجسته مهر، و. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفت‌وگوی غیرمؤثر و امنیت صمیمانه در زوجها. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*. ۱۷(۱)، ۴۵-۶۶.
- عیسی‌نژاد، ا.، احمدی، س. ا.، اعتمادی، ع.، و قادرپور، ر. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی ارتقای روابط بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی. *تحقیقات علوم رفتاری*. ۹(۱)، ۱-۱۲.
- قاضیان، م.، بشارت، م. ع.، و رضازاده، م. ر. (۱۳۹۸). رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و سازگاری زوجین با توجه به نقش تعدیل‌کننده مزاج عاطفی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*. ۳(۱)، ۴۳-۶۱.
- ندایی، ع.، پاغوش، ع.، و هسنیجه، ص. (۱۳۹۵). رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی: نقش واسطه‌ای مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان. *مجله روان‌شناسی بالینی*. ۸(۴)، ۳۵-۴۸.
- ندایی، ع.، بهرامی، ف.، جزایری، ر.، و فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۳). بررسی تفاوت‌های جنسیتی در راهبردهای مقابله‌ای در سازگاری زناشویی و مقایسه آن در زوجین شهر اصفهان. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*. ۱۲(۳)، ۱۴۱-۱۶۷.
- ولی‌پور شیخی، ز.، و میردریکوند، ف. ا. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی. *نشریه روان پرستاری*. ۷(۱)، ۷۵-۸۱.

## References

- Bali, A., Dhingra, R., & Baru, A. (2010). Marital adjustment of childless couples. *Journal of Social Sciences*. 24(1), 73-76.
- Barbosa, R. M. (2016). *The role of dyadic coping in the individual and dyadic adjustment during the transition to parenthood*. M. A Dissertation, University of Coimbra. URL: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/32934>
- Bélanger, C., Di Schiavi, M. F., Sabourin, S., Dugal, C., El Baalbaki, G., & Lussier, Y. (2014). Self-esteem, coping efforts and marital adjustment. *Europe's Journal of Psychology*. 10(4), 660-671.
- Boden, J. S., Fischer, J. L., Niehuis, S., & Niehuiws, S. (2017). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development*. 17(3), 121-34.
- 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. (2010). New themes in couple therapy: The role of stress, coping, and social support. In K. Hahlweg, M. Grawe-Gerber, & D. H. Baucom (Eds.), *Enhancing couples: The shape of couple therapy to come* (pp. 142-156). Cambridge, MA: Hogrefe.
- 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., & 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., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (2019). Dyadic coping. *Frontiers in Psychology*, 10(6), 1498-1500
- 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), 580-91.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Germann, J., Nussbeck, F. W., Heinrichs, M., & Bradbury, T. N. (2015). Effects of stress on the social support provided by men and women in intimate relationships. *Psychological Science*, 26(10), 1584-1594.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485-93.
- Bodenmann, G., Plancherel, B., Beach, S. R., Widmer, K., Gabriel, B., Meuwly, N & Schramm, E. (2008). Effects of coping-oriented couple's therapy on depression: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 944-954.
- Bowman, M. L. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 52(2), 463-474.
- Breitenstein, C. J., Milek, A., Nussbeck, F. W., Davila, J., & Bodenmann, G. (2018). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction in late adolescent couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(5), 770-790.
- Carr, A. (2003). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York. Routledge.
- 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*, 4(2), 24-33.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 26-35.
- 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.
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- Hollist, C. S., & Miller, R. B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, 54(1), 46-57.
- Kraemer, L. M., Stanton, A. L., Meyerowitz, B. E., Rowland, J. H., & Ganz, P. A.

- (2011). A longitudinal examination of couples' coping strategies as predictors of adjustment to breast cancer. *Journal of Family Psychology*. 25(6), 963-972.
- Landis, M., Peter-Wight, M., Martin, M., & Bodenmann, G. (2013). Dyadic coping and marital satisfaction of older spouses in long-term marriage. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*. 26(1), 39-47.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2017). Protecting relationships from stress. *Current Opinion in Psychology*. 13, 11-14.
- 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.
- Locke, H. J. & Wallace, K. M. (1959). Short multi-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*. 21(4), 329-343.
- Nema, S. (2013). Effect of Marital Adjustment in Middle-Aged Adults. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 3(9), 1-6.
- Omidian, M., Rahimian Boogar, I., Talepasand, S., Najafi, M., & Kaveh, M. (2019). The Cultural Tailoring and Effectiveness of Couples Coping Enhancement Training on Marital Adjustment of Wives. *Practice in Clinical Psychology*. 7(1), 43-52.
- Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: a 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*. 20(11), 485-93.
- Raina P, Maity T. (2018). An Empirical Study on Marital Satisfaction between Arranged and Self-Marriage Couples in Bangalore. *International Journal of Indian Psychology*. 6(1), 101-108.
- Randall A, Bodenmann G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*. 13, 96-106.
- 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(13), 96-106
- 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.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*. 38(1), 15-28.
- Spanier, G. B., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*. 6(1), 121-146.
- Staff, H. R., Didymus, F. F., & Backhouse, S. H. (2017). The antecedents and outcomes of dyadic coping in close personal relationships: a systematic review and narrative synthesis. *Anxiety, Stress, & Coping*. 30(5), 498-520.
- Zemp, M., Merz, C. A., Nussbeck, F. W., Halford, W. K., Schaer Gmelch, M., &

Bodenmann, G. (2017). Couple relationship education: A randomized controlled trial of professional contact and self-directed tools. *Journal of Family Psychology*, 31(3), 347-357.

