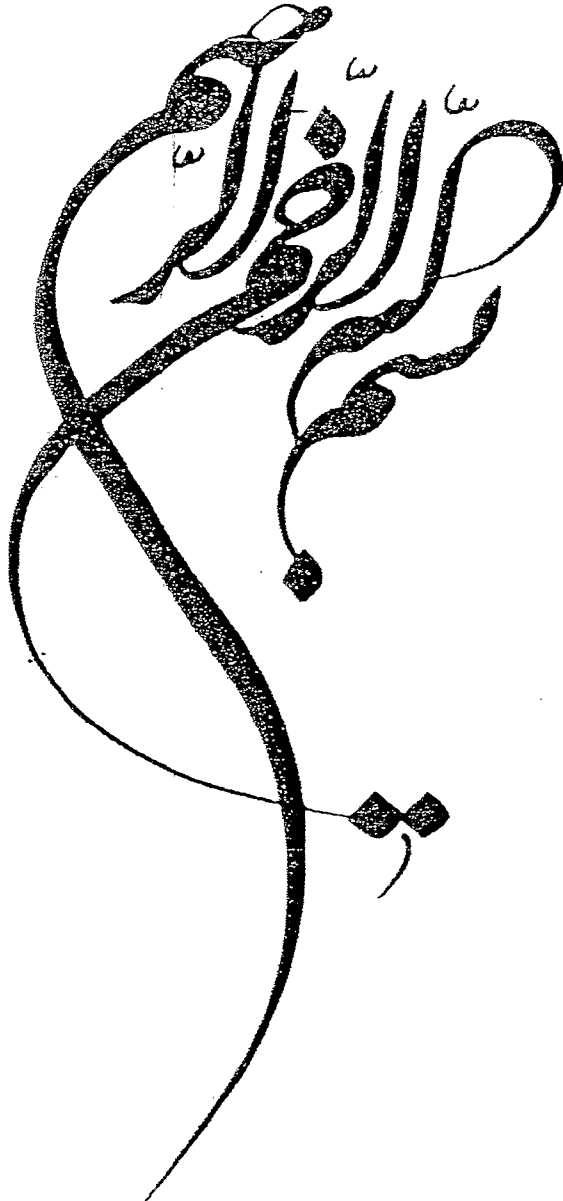


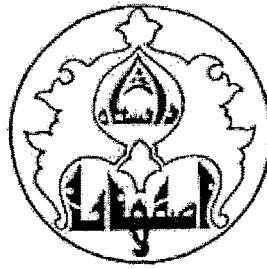
F: ٤-
١٠/١١



١١/١١

۸۷/۷۱۰۷۲۷۷

۸۷/۱۲۲۱



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه مشاوره

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده

تأثیر زوج درمانی حمایت محور بر استرس زناشویی زوجین

شهر اصفهان

استاد راهنما:

دکتر سید احمد احمدی

استاد مشاور:

دکتر مریم السادات فاتحی زاده

پژوهشگر:

هاجر صادقی

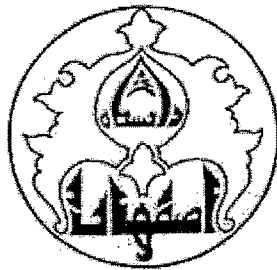
مهرماه ۱۳۸۷

۱۱۰۲۷۵

کتابخانه اساتید دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
تهران

۱۱/۲/۱۳۸۷

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات
نوآوری های ناشی از تحقیق موضوع این پایان نامه
متعلق به دانشگاه اصفهان است.



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه مشاوره

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده خانم هاجر صادقی تحت عنوان

بررسی تأثیر زوج درمانی حمایت محور بر استرس زناشویی زوجین شهر اصفهان

در تاریخ ۱۳۸۷/۷/۲۷ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

- | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| امضاء | با مرتبه علمی دانشیار | دکتر سید احمد احمدی | ۱- استاد/استادان راهنمای پایان نامه |
| امضاء | با مرتبه علمی استادیار | دکتر مریم السادات فاتحی زاده | ۲- استاد/استادان مشاور پایان نامه |
| امضاء | با مرتبه علمی استادیار | دکترایران باغبان | ۳- استاد/استادان داور داخل گروه |
| امضاء | با مرتبه علمی دانشیار | دکتر ابوالقاسم نوری | ۴- استاد داور/داوران خارج از گروه |

امضای مدیر گروه

تقدیر و تشکر

با نعمتش آغاز کردیم و با رحمتش به پایان می‌رسانیم. زندگی را سرلوحه ای می‌بایست در خور خدایی انسان. عشق-باریدن گرفت تا ساغر امید خداوند، در زمین، لبریز از شراب مهر حق باشد و خمخانه اش جوشان از عشق او. داستان شورانگیز عشقبازی آغازید. انسان در بحر جمال الهی غرق می‌گشت و خدا دردانه خویش را در صدف می‌پرورد. گویی هر دو خود را در دیگری گم کرده و می‌یافتند تا آنجا که داستان عشقشان خواب حسادت هجر را بیدار کرد و او را برانگیخت تا دردانه این صدف را از آن خود کند. تراژدی هجرت آغاز شد. دریای عطش عشق، به بحر آتش هجر، بدل گشت تا دمام، حریق شعله‌های بی‌امانش، قلب مروارید وجود انسان را به آتش بکشد تا پلیدی نافرمانی را از او بزداید. تا کی هجر به وصل بدل گردد و بحر آتش به دریای عطش. در این میان زندگی را معنایی باید بخشید شایسته بودن خدایی انسان، معنایی که ترجمان نیابت او باشد در زمین و هویداگر امانتداری اش بر خاک. تعلیم و تعلم برگزیده شد. نائبی امی را برانگیخت و آنچه را باید، به او آموخت تا در آموختنش نیز نائب او باشد که اول آموزاند. آموخت و آموزاند تا بیاموزیم و بیاموزانیم. اینک که در مسیر سبز آموختن قدم می‌زنیم و از موهبت یاری و دستگیری همراهمانی بزرگ بهره مند می‌گردیم. بر ماست سپاسگذاری از لطف بی‌شائبه و همکاری بی‌مضایقه آنها.

سپاس می‌گذارم زحمات استاد راهنمای ارجمندم جناب آقای دکتر سید احمد احمدی را و قدردانی می‌کنم از تلاش‌های استاد مشاور عزیز، سرکار خانم دکتر مریم السادات فاتحی زاده در جهت هر چه بهتر پروراندن کار کوچکم و بر چشم می‌نهم قدوم کسانی که در جهت پیشرفت در این مسیر صمیمانه به سویم آمدند.

با یاد پدر فداکار

و

تقدیم به مادر دلسوز

مادر آمیزه ای است از عشق و تلاش، شور و شعور، شعر و شرار. آمدنی دارد عزیز، بودنی پر برکت و ماندنی پر شکوه. داستان محبتش تمام دنیا را در بر می گیرد و دریاها، زندگی، از قلب او می آموزند. نگاه پر مهرش، بارقه درخشان خورشید را شرمسار می کند و دم مسیحا تمثیلی است از نفس زندگی بخش او. عاشق وفادار غنچه هایی است که در دامن می پرورد و باغبان با پشتکار باغ خانه. همه جا برایش عرصه حماسه است و هر زمان برش جولانگاه عشق. استقامتش کوهی است باصلابت و محبتش دریایی است پر شهامت. قلب تپنده مکان است و نبض زنده زمان. حیرت آور است چنین بودنی بزرگ در این دنیای کوچک. شگفت انگیز است گنجاندن دریا در کوزه ای. مبهوت می مانم که چگونه می توان قدردان شایستگی های وجودی چنین بزرگ بود. چگونه می توان بر ساحل دریای قلبش نشست و تمام شوق درون را با نگاهی به او هدیه کرد. فاصله بودنمان بسیار است، کوچکی من و بزرگی او. دستانم تهی است در برابر او. در کوله بار داشتن هایم، تنها چند قطره ای دانش اندوخته ام که در این مجموعه با تمام قلبم و با همه اخلاص و ارادتم به او تقدیم می کنم. در قلبم جاودانه ای، عمرم با بودنت پر برکت باد.

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر زوج درمانی حمایت محور بر استرس زناشویی زوجین بوده است. روش این تحقیق نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل زوجین مراجعه کننده به فرهنگسرای خانواده در سال ۱۳۸۷ بوده که به صورت داوطلب مراجعه کرده بودند. برای انتخاب نمونه مورد نظر ۴۵ زوج (۹۰ نفر) از زوجین داوطلب انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۲۵ زوج در گروه آزمایش و ۲۰ زوج در گروه گواه) قرار گرفتند. اهداف اصلی پژوهش شامل تعیین تأثیر زوج درمانی حمایت محور بر استرس زناشویی زوجین و ابعاد آن بود. متغیر وابسته استرس زناشویی بود که با مقیاس نواحی تغییر ارزیابی شد. متغیر مستقل زوج درمانی حمایت محور بود که در هشت جلسه روی گروه آزمایش، اعمال شد. داده ها با تحلیل کواریانس به وسیله نرم افزار آماری SPSS-15 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که زوج درمانی حمایت محور بر استرس زناشویی زوجین ($P < 0/05$) مؤثر بوده است. این شیوه بر یکی از ابعاد استرس زناشویی (استرس دریافت شده از همسر) مؤثر بوده و بر بعد دیگر (استرس وارد شده به همسر) و تفاوت‌های جنسیتی تأثیر معنا دار نداشته است.

کلیدواژه‌ها: زوج درمانی حمایت محور، استرس زناشویی، زوجین.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: کلیات پژوهش
۱	مقدمه.....
۲	۱-۱ بیان مسأله.....
۶	۲-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق.....
۶	۳-۱ اهداف پژوهش.....
۶	۱-۳-۱ اهداف اصلی.....
۶	۲-۳-۱ اهداف فرعی.....
۷	۴-۱ فرضیه های پژوهش.....
۷	۱-۴-۱ فرضیه های اصلی.....
۷	۲-۴-۱ فرضیه های فرعی.....
۸	۵-۱ تعریف اصطلاحات.....
۸	۱-۵-۱ استرس زناشویی.....
۹	۲-۵-۱ زوج درمانی حمایت محور.....
	فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش
۱۱	الف) پیشینه نظری.....
۱۱	۱-۲ گفتار اول: استرس زناشویی.....
۱۱	مقدمه.....
۱۲	۱-۱-۲ تعریف استرس زناشویی.....
۱۲	۲-۱-۲ استرس زناشویی و ویژگیهای شخصیتی.....
۱۳	۳-۱-۲ استرس زناشویی و ادراک از خود و همسر.....
۱۳	۴-۱-۲ استرس زناشویی و تعاملات کلامی و غیرکلامی زوجین.....
۱۷	۵-۱-۲ استرس زناشویی و الگوهای ارتباطی زوجین.....
۱۸	۶-۱-۲ استرس زناشویی و افسردگی.....
۲۲	۷-۱-۲ قدرت طلبی و رقابتجویی زوجین و استرس زناشویی.....

صفحه	عنوان
۲۲	۸-۱-۲ استرس زناشویی، رضایتمندی زناشویی و رضایتمندی جنسی.....
۲۵	۲-۲ گفتار دوم: حمایت اجتماعی.....
۲۵	۱-۲-۲ تعریف حمایت اجتماعی.....
۲۶	۲-۲-۲ الگوهای حمایت اجتماعی.....
۲۷	۳-۲-۲ انواع حمایت اجتماعی.....
۳۰	۴-۲-۲ عوامل مرتبط با حمایت اجتماعی.....
۳۰	۵-۲-۲ شیوه های ابراز حمایت.....
۳۱	۶-۲-۲ تفاوت ها در واکنش به حمایت.....
۳۱	۷-۲-۲ تفاوت ها در ارائه حمایت.....
۳۳	۸-۲-۲ نقش حمایت زناشویی در سلامت روان.....
۳۴	۹-۲-۲ پیامدهای مثبت حاصل از حمایت زناشویی.....
۳۵	۳-۲ گفتار سوم: زوج درمانی حمایت محور.....
۳۵	۱-۳-۲ زوج درمانی حمایت محور.....
۳۵	۲-۳-۲ مفاهیم مقدماتی رویکرد زوج درمانی حمایت محور.....
۳۵	۱-۲-۳-۲ تفاوت‌های جنسیتی اجتماعی شدن زنان و مردان: ارتباط جویی در زنان و قدرت جویی در مردان.....
۳۷	۲-۲-۳-۲ ارتباط طلبی زوجین لازمه رضایتمندی زناشویی.....
۳۸	۳-۲-۳-۲ گذر تاریخی از پدرسالاری به برابری مردان و زنان در خانواده.....
۳۹	۳-۳-۲ الگوی توجه متقابل، حل تعارض و عزت نفس.....
۴۱	۴-۳-۲ معرفی زوج درمانی حمایت محور.....
۴۲	۵-۳-۲ چهار حوزه مداخلات درمانی.....
۴۴	۶-۳-۲ بررسی تاریخچه شکل گیری زوج درمانی حمایت محور.....
۵۲	۷-۳-۲ شباهت ها و تفاوت ها با دیگر رویکردهای درمانی.....
۵۴	۸-۳-۲ مطالعه تطبیقی زوج درمانی در کاهش استرس زناشویی.....
۵۵	(ب) پیشینه پژوهشی.....

صفحه	عنوان
۵۵ ۹-۳-۲ تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۵۷ ۱۰-۳-۲ تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۷۲ خلاصه فصل
فصل سوم: روش تحقیق	
۷۳ ۱-۳ روش تحقیق
۷۴ ۲-۳ جامعه آماری
۷۴ ۳-۳ نمونه و روش نمونه گیری
۷۸ ۴-۳ ابزار تحقیق
۷۹ ۵-۳ شیوه اجرا
۸۳ ۶-۳ روش تجزیه و تحلیل آماری
فصل چهارم: یافته های تحقیق	
۸۴ ۱-۴ یافته های کمی پژوهش
۸۴ یافته های اصلی
۹۲ یافته های فرعی
۱۰۱ ۲-۴ یافته های کیفی پژوهش
فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری	
۱۰۳ ۱-۵ خلاصه طرح و نتایج پژوهش
۱۰۴ ۲-۵ بحث و نتیجه گیری
۱۰۷ یافته های فرعی
۱۰۸ بحث و نتیجه گیری
۱۰۹ ۳-۵ اعتبار تحقیق
۱۰۹ ۴-۵ محدودیتهای تحقیق
۱۱۱ ۵-۵ پیشنهادات تحقیق
۱۱۱ ۱-۵-۵ پیشنهادات کاربردی
۱۱۱ ۲-۵-۵ پیشنهادات پژوهشی

پیوستها

۱۱۲ پیوست ۱ : ساختار جلسات زوج درمانی حمایت محور.....
۱۴۵ پیوست ۲ : پرسشنامه نواحی تغییر.....
۱۴۹ پیوست ۳ : پرسشنامه استرس زناشویی استکهلم.....
۱۵۱ منابع و مأخذ.....

فهرست شکلها

صفحه	عنوان
۸۵	شکل ۱-۴ مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون استرس زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه.....
۹۰	شکل ۲-۴ مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون ابعاد استرس زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه.....

فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
۵۳	جدول ۱-۲ زوج درمانی حمایت محور: شباهت ها و تفاوت های تکنیکی با سایر رویکردهای درمانی.....
۵۴	جدول ۲-۲ بررسی فراتحلیلی اثربخشی رویکردهای درمانی خاص.....
۷۳	جدول ۱-۳ دیاگرام طرح پژوهش.....
۷۵	جدول ۲-۳ میانگین و انحراف معیار سن نمونه تحقیق به تفکیک جنسیت.....
۷۵	جدول ۳-۳ میانگین و انحراف معیار طول مدت ازدواج نمونه تحقیق.....
۷۶	جدول ۴-۳ توزیع نمونه بر حسب تحصیلات به تفکیک جنسیت.....
۷۷	جدول ۵-۳ توزیع نمونه بر حسب تعداد فرزندان.....
۷۷	جدول ۶-۳ توزیع نمونه بر حسب همکاری در امور منزل به تفکیک جنسیت.....
۸۰	جدول ۷-۳ جدول ضرایب همبستگی نمره کل و ابعاد استرس زناشویی با رضایت زناشویی ابعاد SCL90-R و استرس زناشویی استکهلم.....
۸۱	جدول ۸-۳ ساختار جلسات زوج درمانی حمایت محور.....
۸۵	جدول ۱-۴ میانگین و انحراف معیار نمره کل استرس زناشویی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون.
۸۶	جدول ۲-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانسها در نمره کل استرس زناشویی زوجین.....
۸۶	جدول ۳-۴ خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مربوط به نمره کل استرس زناشویی زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل.....
۸۷	جدول ۴-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات استرس زناشویی زوجین در مراحل پیش آزمون و پس آزمون.....
۸۸	جدول ۵-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانسهای نمره استرس زناشویی.....
۸۸	جدول ۶-۴ خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مربوط به نمرات استرس وارد شده به همسر در دو گروه آزمایش و کنترل.....
۸۹	جدول ۷-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد استرس زناشویی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون.....
۹۰	جدول ۸-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس های نمرات استرس وارد شده به همسر در مرحله پس آزمون.....

- جدول ۹-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمره استرس دریافت شده از همسر در دو گروه آزمایش و کنترل..... ۹۱
- جدول ۱۰-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس ها در نمره استرس زناشویی..... ۹۱
- جدول ۱۱-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمره استرس زناشویی در دو گروه آزمایش و گواه..... ۹۲
- جدول ۱۲-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون..... ۹۳
- جدول ۱۳-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس ها در نمره رضایت زناشویی..... ۹۳
- جدول ۱۴-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمره رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل..... ۹۴
- جدول ۱۵-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری زناشویی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون.. ۹۵
- جدول ۱۶-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس ها در نمره سازگاری زناشویی..... ۹۵
- جدول ۱۷-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمره سازگاری زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل..... ۹۶
- جدول ۱۸-۴ میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد سازگاری زناشویی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون..... ۹۷
- جدول ۱۹-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس های نمرات توافق زوجی در مرحله پس آزمون..... ۹۸
- جدول ۲۰-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمره توافق زوجی در دو گروه آزمایش و کنترل..... ۹۸
- جدول ۲۱-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس های نمرات ابراز محبت در مرحله پس آزمون..... ۹۸
- جدول ۲۲-۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمره ابراز محبت در دو گروه آزمایش و کنترل..... ۹۹
- جدول ۲۳-۴ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس های نمرات رضایت زناشویی در مرحله پس آزمون..... ۹۹

- جدول ۴-۲۴ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمره رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل..... ۱۰۰
- جدول ۴-۲۵ نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس های نمرات همبستگی زوجی در مرحله پس آزمون..... ۱۰۰
- جدول ۴-۲۶ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به نمره همبستگی زوجی در دو گروه آزمایش و کنترل..... ۱۰۰

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

افرادی که در یک شبکه حمایت اجتماعی وسیعی قرار دارند با رویدادهای استرس آمیز زندگی بهتر برخورد می کنند. وجود نظام های حمایت طبیعی از قبیل خانواده های گسترده، گروه های شغلی و اجتماعات موجب تسهیل مقابله، توانبخشی و بهبودی می شود. حمایت اجتماعی به عنوان یک حائل یا میانجی بین استرس های زندگی عمل می کند. حمایت اجتماعی به ارتباط های شخصی که فردی با افراد یا گروه های دیگر دارد، اشاره می کند. این ارتباط فواید آشکاری را به دنبال دارد:

۱- فرد قادر می شود احساسات و مافی ضمیر خود را با دیگران در میان بگذارد.

۲- پسخوراند حاصل از حمایت دیگران در کمک به ارزیابی مناسب از موقعیت و اهداف واقع گرایانه و در کمک به شخص برای معنا بخشیدن به زندگی حائز اهمیت است.

۳- ارتباط های اجتماعی، در فراهم آوردن اطلاعات و کمک عملی مفید است (توزنده جانی، ۱۳۷۶).

همه خانواده ها با استرس زندگی می کنند و تقریباً همه آنها با عوامل استرس زای مشابهی روبرو می شوند؛ امور مالی، رفتار بچه ها و غیره. اما بعضی از خانواده ها مهارت هایی را در خود پرورش می دهند و ساختارهایی را به وجود می آورند که می توانند از پس این استرس ها برآیند و گروه دیگری دست بسته، تسلیم آنها می-

شوند. بعضی ها راه کنترل استرس را می یابند و جمعی دیگر به استرس اجازه می دهند تا بر زندگی آنها مسلط شود (قرچه داغی، ۱۳۷۵).

مطالعات نشان داده است که اگر فردی با افراد یا گروه ها یا سازمان ها ارتباط نداشته باشد، نسبت به بیماری-های ناشی از استرس آسیب پذیرتر است (توزنده جانی، ۱۳۷۶). به نظر لینچ^۱ (۱۹۷۷) انزوای اجتماعی، مرگ زودهنگام را به دنبال دارد. او در مطالعه خود نشان داد که مرگ و میر در بین افرادی که ازدواج کرده اند، از افراد مجرد کمتر است. مطالعات پژوهشی نشان داده است که اعضای گروه های مذهبی کمتر دچار اختلال های ناشی از استرس شده اند و علت آن تماس نزدیک و زیاد آنان با هم و به هم پیوستگی اجتماعی آنان است. در بسیاری از موارد کمیت ارتباط ها مطرح نیست، بلکه کیفیت روابط اهمیت دارند (توزنده جانی، ۱۳۷۶). در یک مطالعه براون و هریس^۲ (۱۹۸۷) نشان دادند که ابتلا به افسردگی در زنانی که ارتباط مستحکمی با همسر خود دارند نسبت به زنانی که چنین روابط حمایتی ندارند، نود درصد کمتر بوده است.

۱-۱ بیان مسأله

نیمه قرن پیش، سبک زندگی زوجین به صورت موقعیتی عینی بود و در آن هر یک از زوجین نقش از پیش تعیین شده ای داشت که منجر به هماهنگی زناشویی شده بود. شوهر تأمین کننده خانواده بود، فردی که دارای-ها، محل کار و نظم خانه را مدیریت می کرد. زن مسئول مراقبت از خانه، بچه ها و آماده کردن غذا برای شوهر در زمانی که او از محل کار به خانه باز می گشت، بود. نقش های زناشویی در حال حاضر تغییر کرده است، حمایت کرده اند. نگرش های نقش جنسیتی از نگرش های سنتی (مردان تأمین کننده و زنان خانه دار هستند) به نگرش های تساوی طلب (مردان و زنان در همه زمینه ها برابر هستند) تغییر کرده است (بوتکین و همکاران^۳، ۲۰۰۰؛ هلمریچ و همکاران^۴، ۱۹۸۲). بسیاری از زنان در جامعه امروز در تأمین درآمد خانواده سهیم هستند. این مسئله ساختار نقش های ازدواج های مدرن را تغییر داده است. شوهران امروز، وقتی به خانه می آیند کارهای خانه را انجام می دهند. زنان در جامعه امروز حق انتخاب دارند که شغلی را دنبال کنند. زندگی متأهلین در جامعه امروز مشخصاً متفاوت از گذشته است (بوتکین و همکاران، ۲۰۰۰).

1- Lynch

2- Brown & Harr

3- Botkin et al

4- helemrich et al

زمانیکه یک زوج برای اولین بار بچه دار می شوند و خانه یا یک ماشین جدید گران قیمت خریده و زیر بار قرض های سنگین می روند، یا یکی از آنها به یکباره اخراج و بیکار و خانه نشین می گردد و یا بچه بیمار شده و نیاز به درمان و پرستاری بلند مدت پیدا می کند و مسائل دیگر، هر یک از این موارد می تواند به عنوان عاملی برای ایجاد استرس در رابطه بین زوجین در نظر گرفته شود. حال چگونه می توان استرس موجود در روابط زوجین را کاهش داد؟ معتبرترین تئوری موجود از "ریچارد لازاروس"^۱ است. او اذعان می دارد که دو نوع برخورد برای حل استرس در زن و مرد مشاهده کرده است: ۱- تمرکز به یافتن و پیدا کردن راه حل مسئله، ۲- برخورد احساسی با مسئله کردن: در این مورد مسئله مهم جستجوی حمایت احساسی از دیگران است. حمایت اجتماعی شیوه ای مستقیم برای مقابله با استرس است و به دو طریق اثرات زیانبخش استرس ها را کاهش می دهد. اول، حمایت اجتماعی فرد را در برابر عوامل استرس زا، قبل از اینکه رخ دهد، تجهیز می کند. دوم، شبکه حمایت اجتماعی به عنوان سپری در مقابل استرس عمل می کند (میرمهدی، ۲۰۰۷).

خانواده سالم، استرس را از میان بر نمی دارد بلکه راه هایی برای برخورد و کنار آمدن با آن پیدا می کند. استرس در خانواده می تواند منجر به توانمندی خانواده شود. وقتی یک خانواده سالم با استرس روبرو می شود، روش های خلاق، مقررات انعطاف پذیر و یک نظام حمایتی ایجاد می کند و با تقویت منابع موجود به پیشواز استرس می رود (قرچه داغی، ۱۳۷۵).

در نخستین سال های دهه ۱۹۸۰، بخش بهداشت روان در کالیفرنیا اقدام به پخش اعلامیه ای کرد که به صورت برجسب روی اتومبیل ها زده می شد. روی آن نوشته شده بود: "دوست، داروی خوبی است." این عمل در واقع در حکم بخشی از یک آموزش عمومی ایالتی بود و در نظر داشت تأثیرهای مثبت روابط اجتماعی حمایت آفرین را ترویج کند. انجمن بهداشت روان آمریکا به این دلیل درصدد چنین اقدامی برآمده بود که بیش از پیش معلوم شده است حمایت اجتماعی نتایج مثبتی در سلامت جسمانی و روانی فرد دارد. در خصوص استرس، حمایت اجتماعی از هر چیزی باارزش تر است، حمایتی که به دست همسران انجام می شود تأثیر نیرومند مثبتی بر استرس زناشویی دارد (توزنده جانی، ۱۳۷۶).

^۱- Richard Lazarus

حمایت اجتماعی فرآیندی است که از طریق آن افراد در شبکه اجتماعی خود، کمک از دیگران را دریافت و/یا ادراک می کنند، و آن هم توانایی آنها برای مدیریت نامطمئن و ادراک آنها از کنترل موقعیت را افزایش می دهد (کوهن و هوبرمن^۱، ۱۹۸۳؛ لین، ولفل و لایت^۲، ۱۹۸۵؛ میلر، اسمرگلیا، گاودت و کیتسون^۳، ۱۹۹۸، پینر، دوویدو و آلبرج^۴، ۲۰۰۰).

بطور کلی مقابله با استرس به منابع افراد برای مقابله با موقعیت استرس زا بستگی دارد و حمایت اجتماعی منبع حیاتی است (برومان، ریا و تاران^۵، ۱۹۹۶؛ کوین و دونی^۶، ۱۹۹۱؛ انسل^۷ و لین^۸، ۱۹۹۱ و تویتس^۹، ۱۹۹۵). در جستجو برای رها شدن از الگوی استرس، مطرح شده است که جنبه های شبکه همچون تراکم، تنوع و اندازه (در حالیکه بعنوان میزان شبکه در نظر گرفته شوند) بر بروز استرس تأثیر می گذارد (هوور^{۱۰}، ۲۰۰۴). هر چه تعداد منابع حمایتی و میزان کمک هایی که به شخص ارائه می شود بیشتر باشد و نیز هر چه ذهن فرد در مورد مساعدت های بالقوه روشن تر و مطمئن تر باشد، توانایی وی در سازگاری با مشکلات بیشتر و اعتماد به نفس او بالاتر خواهد بود (بیابانگرد^{۱۱}، ۱۳۷۳؛ آتش پور و دیگران^{۱۲}، ۱۳۷۶؛ آتش پور و شفتی^{۱۳}، ۱۳۷۴).

حمایت اجتماعی عامل مهمی است که بر بهزیستی افراد تأثیر می گذارد (ترنر و مارینو^{۱۴}، ۱۹۹۴). حمایت اجتماعی در قالب منابعی که از روابط اجتماعی صوری و غیرصوری در مواجهه با استرس ها یا بحران ها دریافت شده، تعریف شده است (جکوبسن^{۱۱}، ۱۹۸۶). انواع حمایت اجتماعی معمولاً براساس نیازهای افراد طبقه بندی شده: ۱) حمایت عاطفی که برای افراد احساس راحتی، محترم بودن و حس مراقبت / ایمنی را فراهم می کند. ۲) حمایت شناختی که برای افراد، اطلاعات، معلومات و پند و اندرز فراهم می کند. ۳) حمایت ابزاری که خدماتی را برای فرد فراهم می کند (جکوبسن، ۱۹۸۶). مطالعات نشان داده اند که حمایت اجتماعی بطور معناداری استرس روانشناختی را کاهش می دهد (روس^{۱۲}، ۱۹۹۵؛ آمبرسون و همکاران^{۱۳}، ۱۹۹۶؛ کیم و مک-کرنی^{۱۴}، ۲۰۰۲). علاوه بر این، برخی پژوهش ها نشان داده اند که بهزیستی زناشویی تأثیر مستقلاً بر بهزیستی افراد دارد که نتیجه

¹- Cohen & Hoberman

²-Lin, Woelfel & Light

³- Miller, Smerglia, Gaudet & Kitson

⁴- Penner, Dovidio & Albrecht

⁵- Broman, Riba & Trahan

⁶- Coyne & Downey

⁷- Ensel

⁸- Thoits

⁹- Hoover

¹⁰- Turner & Morino

¹¹- Jacobson

¹²- Ross

¹³- Amberson et al

¹⁴- Kim & MacKernney

درجه بالای تعامل و حمایت اجتماعی است (آکوک و دمو^۱، ۱۹۹۴). با این وجود، دیگر پژوهش‌ها نشان داده است که کیفیت روابط بیشتر از موقعیت زناشویی بر بهزیستی اثرگذار است (روس، ۱۹۹۵). افرادی که در روابط ناشادی زندگی می‌کنند، نسبت به افرادی که هیچ‌یک از آنها را با همسر خود ندارند، سطح بالاتری از افسردگی را تجربه می‌کنند (روس، ۱۹۹۵). گرچه حمایت اجتماعی، اغلب به عنوان کاهش دهنده اثرات استرس مفهومی شده، این امکان نیز وجود دارد که تهدید از دست دادن حمایت اجتماعی، منبع استرس باشد (هابفول^۲، ۱۹۸۹).

امروزه اکثر ازدواج‌ها به خاطر نقش‌های متعددی که همسران تجربه می‌کنند، تحت استرس هستند. همسران اغلب احساس می‌کنند تحت فشار هستند، بطوریکه آنها مجبورند تعهداتشان را به بچه‌ها، شغل، خانواده گسترده، دوستان و جامعه ایفا نمایند. زنان اغلب احساس می‌کنند که بطرز بخصوصی تحت استرس قرار گرفته‌اند. این زنان در طی روز کار می‌کنند و اغلب، زمانیکه به خانه بر می‌گردند با بار مسئولیت غیر منصفانه مواجه می‌شوند. شوهران نیز، اغلب به همان نسبت تحت استرس هستند. عزت نفس مردان شدیداً وابسته به شغلشان شده و تعداد زیادی از آنان معتاد به کار می‌شوند. با وجود این، برخلاف خانواده‌های قبلی، آنها امروزه برای کمک در خانه احساس تعهد می‌کنند و به مدرسه بچه‌ها توجه می‌کنند. مشکلاتی که به فشار مالی، ناامنی شغلی، مشکلات با بچه‌ها، بیماری و مسائلی با دیگر والدین مرتبط است، زمانی بوجود می‌آید که استرس فراگیر شده باشد (روگل، ۲۰۰۳).

پژوهش حاضر قصد دارد تا تأثیر روش زوج درمانی حمایت محور را بر استرس زناشویی زوجین مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد. لذا این تحقیق ضمن بررسی اثربخشی زوج درمانی حمایت محور را بر استرس زناشویی زوجین گام کوچکی در جهت تعیین صحت و سقم ادعای روگل مبنی بر تأثیر زوج درمانی حمایت-محور بر کاهش استرس زناشویی زوجین خواهد بود. به این امید که با توجه به کمبود پژوهش‌ها در این زمینه گامی در جهت توسعه و بهبود بهداشت خانواده و کاهش مشکلات آنها برداشته شود.

¹ - Akock & Demmo

² - Hobfull