

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی  
گروه مشاوره

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

عنوان :

اثر بخشی آموزش گروهی برنامه افزایش مهارت های مقابله زوج ها بر کیفیت  
ارتباط زوج های ناسازگار

نگارش :

رحمان بردی اوزونی دوجی

استاد راهنما :

دکتر اصغر دادخواه

اساتید مشاور:

دکتر آناهیتا خدابخشی کولایی

دکتر بهروز دولتشاهی

تیر ماه ۱۳۸۸

شماره ثبت ۱۶۰-۳۰۰۰

مبادا هيچ سقفي بي پرستو  
مبادا هيچ بامي بي کبوتر

(قيصر امين پور)

به:

پدر و مادر

و برادرانم

## سپاس

- ✓ از راهنمایی های استاد ارجمندم جناب آقای دکتر اصغر دادخواه
- ✓ از توصیه های علمی و همدلانه اساتید مشاورم؛ سرکار خانم دکتر آناهیتا خدابخشی کولایی و جناب آقای دکتر بهروز دولتشاهی

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

### چکیده:

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش گروهی برنامه افزایش مهارت‌های مقابله‌ای زوج‌ها بر کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار بود. روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت منطقه دو تهران بودند که از این افراد با توجه به ملاک‌های ورود ۱۲ زوج به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. از این تعداد ۶ زوج به تصادف در گروه آزمایش و ۶ زوج به گروه کنترل اختصاص داده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مهارت‌های مقابله‌ای را دریافت کردند در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. ابزار گردآوری داده‌ها مقیاس سازگاری زناشویی بود. نتایج بدست آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد که سازگاری زناشویی گروه آزمایش به طور معناداری ( $P < .001$ ) نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است.

**کلید واژه‌ها:** استرس، مقابله، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای زوج‌ها، کیفیت ارتباط زوج‌ها، زوج‌های ناسازگار

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان	فصل اول
۱۴	مقدمه	۱-۱
۱۵	بیان مسئله	۱-۲
۱۹	اهمیت و ضرورت	۱-۳
۲۱	اهداف پژوهش	۱-۴
۲۱	هدف کلی	۱-۴-۱
۲۱	هدف اختصاصی	۱-۴-۲
۲۱	اهداف کاربردی	۱-۴-۳
۲۱	فرضیه های پژوهش	۱-۵
۲۲	متغیرهای پژوهش	۱-۶
۲۲	متغیر مستقل	۱-۶-۱
۲۲	متغیر وابسته	۱-۶-۲
۲۲	تعاریف مفاهیم	۱-۷
۲۲	تعاریف مفهومی	۱-۷-۱
۲۳	تعاریف عملیاتی	۱-۷-۲
<b>فصل دوم پیشینه پژوهش و چهارچوب نظری</b>		
۲۵	مقدمه	۲-۱
۲۵	ازدواج و تعریف آن	۲-۲
۲۶	ارتباط زناشویی	۲-۳
۲۶	تعریف ارتباط	۲-۳-۱
۲۷	جنبه های ارتباط زناشویی و مهارت های ارتباطی	۲-۳-۲
۲۹	مشکلات فرستنده پیام	۲-۳-۲-۱
۳۰	مشکلات مربوط به گیرنده پیام	۲-۳-۲-۲
۳۰	الگوهای ارتباط زوج ها	۲-۴

۳۳	سازگاری و ناسازگاری زناشویی	۲-۵
۳۳	تعریف	۲-۵-۱
۳۴	عوامل موثر بر کیفیت ارتباط و سازگاری زوجها	۲-۵-۲
۳۵	تعامل زوج ها	۲-۵-۲-۱
۳۵	وقایع زندگی	۲-۵-۲-۲
۳۶	ویژگی های فردی	۲-۵-۲-۳
۳۷	زمینه یا بافت	۲-۵-۲-۴
۳۸	الگوهای نظری ناسازگاری زناشویی	۲-۶
۳۹	الگوی آسیب پذیری، استرس - انطباق	۲-۶-۱
۴۱	الگوی گاتمن	۲-۶-۲
۴۲	الگوی برنامه پیشگیری و تقویت رابطه	۲-۶-۳
۴۴	روش های کاهش ناسازگاری زناشویی	۲-۷
۴۵	آموزش و مشاوره قبل از ازدواج	۲-۷-۱
۴۷	برنامه آماده سازی / غنی سازی	۲-۷-۱-۱
۴۸	زوج درمانی	۲-۷-۲
۴۹	آموزش و مشاوره پس از ازدواج (غنی سازی ازدواج)	۲-۷-۳
۴۹	برنامه پیشگیری و تقویت رابطه	۲-۷-۳-۱
۵۰	برنامه مشاوره پیش از ازدواج یکپارچه	۲-۷-۳-۲
۵۰	برنامه تقویت رابطه	۲-۷-۳-۳
۵۲	برنامه آموزش تقویت مقابله زوج ها	۲-۷-۳-۴
۵۳	بخش های خلاقانه برنامه	۲-۷-۳-۴-۱
۵۶	استرس	۲-۸
۵۶	استرس فردی	۲-۸-۱
۵۶	تعریف	۲-۸-۱-۱
۶۰	استرس در زوج ها	۲-۸-۲
۶۱	استرس زوجی	۲-۸-۲-۱
۶۱	تعریف	۲-۸-۲-۱-۱



۶۲	طبقه‌بندی استرس زوجی	۲-۸-۲-۲
۶۲	استرس زوجی مستقیم و غیر مستقیم	۲-۸-۲-۲-۱
۶۳	منبع استرس	۲-۸-۲-۲-۲
۶۴	ترتیب زمانی	۲-۸-۲-۲-۳
۶۴	انواع استرس	۲-۸-۳
۶۴	استرس بیرونی در مقابل استرس درونی	۲-۸-۳-۱
۶۵	استرس عمده در مقابل استرس کوچک	۲-۸-۳-۲
۶۶	استرس مزمن در مقابل استرس حاد	۲-۸-۳-۳
۶۶	استرس چگونه بر ازدواج تاثیر می‌گذارد؟	۲-۸-۴
۶۸	مدل‌های نظری درباره نقش استرس در روابط صمیمانه	۲-۸-۵
۶۸	الگوی استرس خانواده	۲-۸-۵-۱
۶۹	الگوی آسیب‌پذیری-استرس-انطباق	۲-۸-۵-۲
۷۱	الگوی استرس-طلاق	۲-۸-۵-۳
۷۳	مقایسه الگوها	۲-۸-۶
۷۴	مطالعات تجربی	۲-۸-۷
۷۴	استرس، کیفیت زناشویی و پایداری زناشویی	۲-۸-۷-۱
۷۵	استرس و ارتباط زناشویی	۲-۸-۷-۲
۷۶	مقابله در زوج‌ها	۲-۹
۷۶	مقابله فردی	۲-۹-۱
۷۶	تعریف	۲-۹-۱-۱
۷۹	تئوری مقابله زوجی	۲-۹-۲
۷۹	تاریخچه نظری	۲-۹-۲-۱
۸۳	انواع مقابله زوجی	۲-۹-۲-۲
۸۴	انواع مقابله زوجی مثبت	۲-۹-۲-۲-۱
۸۴	مقابله زوجی حمایتی مثبت	۲-۹-۲-۲-۱-۱
۸۵	مقابله زوجی مشترک	۲-۹-۲-۲-۱-۲
۸۶	مقابله زوجی محول شده	۲-۹-۲-۲-۱-۳

۸۶	انواع مقابله زوجی منفی	۲-۹-۲-۲-۲
۸۶	مقابله زوجی خصمانه	۲-۹-۲-۲-۲-۱
۸۶	مقابله زوجی دو سو گرا	۲-۹-۲-۲-۲-۲
۸۶	مقابله زوجی سطحی	۲-۹-۲-۲-۲-۳
۸۷	حمایت اجتماعی	۲-۹-۳
۸۸	فرایند استرس - مقابله	۲-۹-۴
۹۰	مطالعات تجربی	۲-۹-۵
۹۰	مقابله فردی و پایداری و کیفیت ارتباط زناشویی	۲-۹-۵-۱
۹۰	مقابله زوجی، کیفیت زناشویی و پایداری زناشویی	۲-۹-۵-۲
۹۱	مطالعات انجام شده در زمینه اثربخشی آموزش برنامه تقویت مقابله زوج ها	۲-۹-۶
۹۱	مطالعات انجام شده در خارج از کشور	۲-۹-۶-۱
۹۲	مطالعات انجام شده در داخل کشور	۲-۹-۶-۲

### فصل سوم روش پژوهش

۹۴	مقدمه	۳-۱
۹۴	روش تحقیق	۳-۲
۹۴	جامعه آماری	۳-۳
۹۴	حجم نمونه و روش نمونه گیری	۳-۴
۹۶	ابزار پژوهش	۳-۵
۹۶	ویژگی های جمعیت شناختی	۳-۵-۱
۹۷	مقیاس سازگاری زن و شوهر	۳-۵-۲
۹۸	پرسشنامه مقابله زوجی (زن و شوهر)	۳-۵-۳
۱۰۰	نحوه اجرای پژوهش	۳-۶
۱۰۱	روش تجزیه و تحلیل داده ها	۳-۷
۱۰۱	ملاحظات اخلاقی	۳-۸
۱۰۲	محتوای جلسات آموزشی	

		<b>فصل چهارم</b>	<b>توصیف و تحلیل داده ها</b>
۱۰۴		۴-۱	مقدمه
۱۰۴		۴-۲	توصیف داده ها
۱۰۶		۴-۳	تحلیل داده ها
		<b>فصل پنجم</b>	<b>بحث، نتیجه گیری و پیشنهادات</b>
۱۱۰		۵-۱	مقدمه
۱۱۰		۵-۲	تحلیل اولیه
۱۱۱		۵-۳	نتایج اثربخشی مداخله
۱۱۷		۵-۵	پیشنهادات
۱۱۹		<b>منابع</b>	

<b>صفحه</b>	<b>فهرست شکل ها</b>	<b>عنوان</b>
۳۹	الگوی آسیب پذیری- استرس - انطباق	شکل ۱ - ۲
۴۴	الگوی شکل گیری ازدواج و ناسازگاری زناشویی	شکل ۲ - ۲
۷۱	الگوی آسیب پذیری- استرس - انطباق	شکل ۳ - ۲
۷۳	الگوی استرس - طلاق	شکل ۴ - ۲
۸۲	تعامل بین انتقال استرس یکی از زوج ها و مقابله زوجی همسر دیگر	شکل ۵ - ۲
۸۵	انواع مقابله در زوج ها و تفکیک مقابله زوجی	شکل ۶ - ۲
۸۹	فرایند استرس - مقابله در روابط صمیمانه : فرایند مقابله در زوج ها	شکل ۷ - ۲

<b>صفحه</b>	<b>فهرست جدول ها</b>	<b>عنوان</b>
۵۴	بخش ها، اهداف و محتوای برنامه آموزش تقویت مقابله زوج ها	جدول ۱ - ۲
۹۵	مشخصه های آماری متغیرهای سن در گروه های پژوهش	جدول ۱ - ۳
۹۶	مشخصه های آماری متغیر مدت زمان ازدواج نمونه ها در گروه های پژوهش	جدول ۲ - ۳

۹۶	توزیع فراوانی و درصد تحصیلات نمونه ها در گروه های پژوهش	جدول ۳ - ۳
۱۰۵	مقایسه میانگین نمره های سازگاری زناشویی در پیش آزمون در دو گروه	جدول ۴ - ۱
۱۰۵	میانگین، انحراف استاندارد نمره های سازگاری زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون	جدول ۴ - ۲
۱۰۶	مقایسه میانگین نمره مقابله زوجی در پیش آزمون در دو گروه	جدول ۴ - ۳
۱۰۶	میانگین، انحراف استاندارد نمره مقابله زوجی در پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه	جدول ۴ - ۴
۱۰۷	بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش	جدول ۴ - ۵
۱۰۷	بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش	جدول ۴ - ۶
۱۰۸	نتایج تحلیل کوواریانس برای سازگاری زناشویی	جدول ۴ - ۷
۱۰۸	نتایج تحلیل کوواریانس برای مقابله زوجی	جدول ۴ - ۸

# فصل اول

## کلیات پژوهش

یکی از رایج ترین مشکلاتی که ممکن است همه در سنین مختلف آن را تجربه نمایند استرس یا فشار روانی است. امروزه، علت بسیاری از بیماری های روانی و حتی جسمی استرس تشخیص داده شده است. استرس، در همه ی زمینه های زندگی و در همه جا به صورت های مختلف حضور دارد. مسائل مختلف شهری، استرس های شغلی، مشکلات خانوادگی، مشاجره ی زوج ها با یکدیگر، تربیت فرزندان، مشکلات مالی افراد را به نوعی تحت تاثیر قرار می دهد. در طول ۳۰ سال گذشته، بخش عمده ی تحقیق در زمینه ی استرس و مقابله<sup>۱</sup>، تقریباً محدود به مطالعه ی تلاش های مقابله که توسط افراد به کار گرفته می شود، راهبردهای مقابله ای، و تاثیرات استرس بر سلامت روانی و جسمانی بوده است. در حالی که تاثیر استرس های زندگی تنها منحصر به زندگی فرد نیست بلکه بر زندگی دیگر افرادی که در شبکه اجتماعی او هستند همانند، خانواده، دوستان، همکاران، همسایه ها و حتی کل جامعه تاثیر می گذارد (رونسون<sup>۲</sup>، کیسر<sup>۳</sup>، بودنمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

استرس، تاثیر قابل ملاحظه ای بر ارتباط زناشویی دارد (بودنمن، چاروز، برادبوری، برتونی، افرات، گولیان، بانس، بهلینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). استرس می تواند زمان با هم بودن، فرصت برای کسب تجارب مشترک، خود افشایی هیجانی متقابل، مهربانی و روابط جنسی رضایتمندانه و احساس "ما بودن" زوج ها را کاهش دهد. علاوه بر این، استرس می تواند از طریق کاهش در کیفیت ارتباط زناشویی بر روابط زوج ها تاثیر بگذارد (بودنمن، ۲۰۰۵). در شرایط استرس زا، رفتارهای مثبت از جمله گوش دادن فعال، ابراز علاقه و همدلی در زوج ها کاهش می یابد و در مقابل رفتارهای منفی همانند، انتقاد کردن، تحقیر و بی احترامی، خصومت و کناره گیری به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد (بودنمن، پیهت، شانتانیث، سینا، ویدمر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). موارد ذکر شده، از عوامل پیش بینی کننده عملکرد زناشویی ضعیف و خطر بالای طلاق هستند (گاتمن، لونسون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۲). بدون توانایی و مهارت های مقابله مناسب با استرس، بسیاری از روابط زناشویی آسیب می بینند، به گونه ای که کارنی<sup>۸</sup>، استوری<sup>۹</sup>، برادبوری

---

1 .Coping

2 . Tracey

3 . Kayser

4 . Bodenmann

5 . Bodenmann, Charvoz, Bradbury, Bertoni, Iaftrate, Guiliani, Banse, Behling

6 . Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina & Widmer

7 .Gottman & Levenson

8 .Karney

9 . Story

۱) (۲۰۰۵) اظهار می دارند، ناتوانی در مقابله مناسب با استرس در زوج ها دلیل اساسی برای میزان بالای طلاق است.

در سال های اخیر، آموزش ها و برنامه های غنی سازی ارتباط زناشویی و در نهایت پیشگیری از طلاق مورد توجه ویژه قرار گرفته است. یکی از این برنامه ها " آموزش تقویت مقابله زوج ها"<sup>۲</sup> است که توسط بودنمن (۱۹۹۷)، بودنمن و شانتینا (۲۰۰۴) پایه گذاری شده است. طبق این رویکرد، مقابله فردی و زوجی<sup>۳</sup> نقش مهمی در کیفیت ارتباط زناشویی و پایداری زناشویی ایفا می کند. تمرکز اصلی این رویکرد بر این است که استرس چگونه می تواند باعث کاهش کیفیت ارتباط زناشویی شود و زوج ها چگونه می توانند ارتباط صمیمی شان را با ارتقای مهارت های مقابله فردی و زوجی مناسب، از تاثیرات منفی استرس حفظ کنند. با توجه به موارد فوق این پژوهش به منظور بررسی اثر بخشی آموزش گروهی "برنامه تقویت مقابله زوج ها" بر کیفیت ارتباط زوج های ناسازگار انجام گرفته است.

## (۱-۲) بیان مسئله

با اینکه در قرارداد ازدواج، از زبان زن و شوهر گفته می شود که " با هم خواهیم بود تا مرگ ما را از همدیگر جدا کند" (گیسون، میشل، ۱۳۸۶) اما واقعیت مسئله بسیار متفاوت است. میزان بالای طلاق مهمترین نشانه از آسیب پذیری بالای روابط صمیمانه است. بیشتر از ۵۰ درصد ازدواج ها در ایالات متحده به طلاق منجر می شوند (گاتمن<sup>۴</sup>، کوان<sup>۵</sup>، کارر<sup>۶</sup>، سوانسون<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸). علاوه بر این، هزاران زن و شوهر نیز در تمام مراحل زندگی خود در رنج اند و یا می کوشند به عوض جدایی و طلاق، با مشکلات کنار بیایند.

آمار طلاق در ایران رو به رشد است و سیر صعودی آن مسولان و کارشناسان را نگران کرده است. بررسی آمارهای موجود نشان می دهد که نرخ طلاق در کل کشور در طی سال های ۱۳۷۵ تا ۱۳۷۹ از ۶/۳ درصد در ده هزار به ۸/۴۲ درصد در ده هزار افزایش یافته است. این افزایش بین سال های ۱۳۷۹ تا ۱۳۸۴ قابل توجه است به

---

<sup>1</sup> . Bradbury

<sup>2</sup> . Couple Coping Enhancement Training(CCET)

<sup>3</sup> .Individual and Dyadic coping

<sup>4</sup> .Gottman

<sup>5</sup> .Coan

<sup>6</sup> .Carrer

<sup>7</sup> .Swanson

طوری که میزان آن از ۸/۴۲ درصد در ده هزار در سال ۱۳۷۹ به ۱۲/۲۱ درصد در ده هزار در سال ۱۳۸۴ افزایش یافته است ( سازمان ثبت احوال کشور، ۱۳۸۵). همچنین تحلیل آمار های کشور بین سال های ۱۳۷۹ تا ۹ ماهه ی ابتدای سال ۱۳۸۶ نشان می دهد که بالاترین نرخ طلاق با ۲۰/۸ درصد مربوط به شهر تهران است، به طوری که از هر ۵ ازدواج در تهران ۱ ازدواج به طلاق منجر شده است (دفتر امور آسیب دیدگان سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۶). علاوه بر این، تحلیل های ۶ ماهه ی ابتدای سال ۱۳۸۴ روی ۱۰ هزار زوج مراجعه کننده به مراکز مداخله در بحران سازمان بهزیستی نشان می دهد که در مجموع ۵۶ درصد طلاق ها در کمتر از ۳ سال ابتدای زندگی مشترک بوده است (دفتر امور آسیب دیدگان سازمان بهزیستی کشور، ۱۳۸۶).

با توجه به این آمارها، این سوال پیش می آید که چه عواملی باعث آشفته گی زناشویی و در نهایت طلاق می شوند؟ و چه تدابیری را می توان برای کاستن از احتمال طلاق انجام داد؟ تحقیقاتی که بر اساس مطالعات طولی انجام شده (کارنی<sup>۱</sup> و برادبوری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵) نشانگر این هستند که مسیر منفی بسیاری از ازدواج ها اغلب، به دلیل کمبود مهارت ها در زوج ها است. به طوری که نقص در مهارت های زوجی (دونفره)<sup>۳</sup> مانند، مهارت های ارتباطی و توانایی حل مسئله از پیش بینی کننده های مهم فروپاشی زناشویی هستند. اگر چه مهارت های ارتباطی به کرات به عنوان پیش بینی کننده اصلی کیفیت زناشویی و پایداری زناشویی مطرح شده است، اما، مطالعاتی که در زمینه ی استرس و مقابله در زوج ها انجام شده نشانگر این است که تنها مهارت های ارتباطی و حل مسئله برای پیش بینی فروپاشی زناشویی کفایت نمی کنند بلکه مهارت های مقابله فردی و زوجی نیز نقش مهمی در کیفیت زناشویی و پایداری زناشویی بازی می کنند (بودنمن و شانیناث، ۲۰۰۴).

بنسون<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) از دیدگاه مارکمن<sup>۵</sup> و استانلی<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) عوامل آشفته گی زناشویی و طلاق را در دو دسته طبقه طبقه بندی می کند: (۱) عوامل ثابت؛ (۲) عوامل پویا. عوامل ثابت، عوامل غیر قابل تغییری هستند که نمی توان کار خاصی را برای آنها انجام داد. این عوامل شامل، طلاق والدین، طلاق قبلی، داشتن فرزند از ازدواج قبلی، عقاید مذهبی متفاوت، عشق های طوفانی و مشکلات مالی شدید هستند. در مقابل عوامل پویا، عوامل قابل تغییری

---

1 . Karney

2 . Bradbury

3 . Dyadic competencies

4 . Benson

5 . Markman

6 . Stanly



هستند که می توان آنها را از طریق آموزش و مداخله های درمانی تغییر داد. این عوامل شامل، مهارت های ارتباطی ضعیف، مهارت های حل تعارض ضعیف، باورهای غیر واقعی درباره ی ازدواج، سطح پایین تعهد به یکدیگر و مهارت های ضعیف مقابله با استرس و مشکلات زندگی هستند.

برای ارتقای کیفیت ارتباط زوج ها و کاهش ناسازگاری زناشویی برنامه های مختلفی وجود دارد. این برنامه ها در سال های اخیر برای تقویت و پربرسازی رابطه ها طراحی شده اند تا به این طریق روابط زناشویی رضایت بخش تر شود و از طلاق پیشگیری شود (استامن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). این برنامه ها بیشتر به صورت گروهی ارائه می شوند. گروه، محیط امنی را برای زوج ها فراهم می کند تا آنها بتوانند با هم ارتباط برقرار کنند و حمایت از جانب همسر و همچنین دیگر اعضای گروه دریافت دارند. علاوه بر این گروه فرصتی را برای مشاهده ی دیگران فراهم می کند (بولینگ<sup>۲</sup>، هیل و جنکیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

اساساً، دو رویکرد کلی در زمینه آموزش این برنامه ها وجود دارد، رویکرد پرسشنامه محور<sup>۴</sup> و رویکرد آموزش مهارت ها. از جمله رویکردهای پرسشنامه محور می توان به آمادگی قبل از ازدواج و غنی سازی رابطه<sup>۵</sup> (اولسون، فورنیر و دراکمن<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶)، تسهیل مطالعه و درک ارتباط باز زوج<sup>۷</sup> (مارکی و میچلتو<sup>۸</sup>، ۱۹۹۷) و ارزیابی رابطه<sup>۹</sup> (بوسی، تامی و گوجی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۱) اشاره کرد. در این برنامه ها، هر زوج یک پرسشنامه خود گزارشی را پر می کنند که دامنه ای از عملکردهای زوج ها را ارزیابی می کند و این زوج ها بازخورد های نظام مند را بر اساس پرسشنامه ها دریافت می کنند (لارسون<sup>۱۱</sup>، نول<sup>۱۲</sup>، توفام<sup>۱۳</sup>، نیکولز<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۲). در عمل، اغلب اوقات،

---

1 . Stahmen

2 . Bowling

3 . Hill & Jencius

4 .Inventory - based

5 .PREmarital Preparation and Relationship Enhancement (PREPARE)

6 . Olsen, Fournier & Druckman

7 . Facilitating Open Couple Communication Understanding and Study ( FOCCUS)

8 . Markey & Micheletto

9 . RELATionship Evalutaion (RELATE)

10 . Busby , Holman & Taniguichi

11 . Larson

12 . Newell

13 . Topham

14 . Nichols

بازخورد با فعالیت‌های آموزش مهارت‌ها تکمیل می‌شود، اما، آموزش مهارت‌ها یک بخش اصلی یا برنامه ریزی شده این رویکردها (پرسشنامه محور) نیست (پارکر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲).

رویکرد دوم، رویکرد آموزش مهارت‌ها است. اصطلاح آموزش مهارت‌ها در پیشینه تحقیق برای توصیف رویکرد‌هایی که بر آموزش فعال مهارت‌ها تمرکز دارند استفاده شده است. مثال‌هایی از این برنامه‌ها می‌توان به برنامه غنی‌سازی رابطه<sup>۲</sup> (جورنی<sup>۳</sup>، ۱۹۷۷، ۱۹۷۸)، برنامه غنی‌سازی رابطه قبل از ازدواج<sup>۴</sup> (مارکمن<sup>۵</sup>، فلویید<sup>۶</sup>، فلویید<sup>۶</sup>، استانلی و استراسلی<sup>۷</sup>، ۱۹۸۸)، برنامه غنی‌سازی ارتباط و تعهد زوج‌ها<sup>۸</sup> (هالفورد<sup>۹</sup>، مور<sup>۱۰</sup>، ویلسون<sup>۱۱</sup>، دیر و فاروگیا<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۴)، برنامه ارتباط زوج‌ها<sup>۱۳</sup> (میلر، میلر<sup>۱۴</sup>، نونالی، واکمن<sup>۱۵</sup>، ۱۹۹۲) و آموزش تقویت مقابله زوج‌ها<sup>۱۶</sup> (بودنمن و شانتیناث<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۴) اشاره کرد. برنامه‌های آموزش مهارت‌ها حوزه‌های محتوایی مشترک دارند. برای مثال، ارتباط مثبت، مدیریت تعارض، ابراز هیجان‌های مثبت در RE، PREPE، Couple Care، CCT و CCET گنجانده شده است. اما، برنامه آموزش تقویت مقابله زوج‌ها، برنامه‌ای است که به فراتر از ارائه‌ی آموزش مهارت‌های ارتباط و حل مسئله می‌رود و بر تقویت مهارت‌های مقابله فردی و زوجی نیز تاکید می‌کند که برنامه‌های دیگر به آن نپرداخته‌اند.

برنامه تقویت مقابله زوج‌ها، برنامه‌ای کاملاً جدید در حوزه مشاوره ازدواج و زوج‌درمانی است و اساس آن بر موضوعات استرس و مقابله در زوج‌ها است. بر این اساس تحقیقات اندکی نیز در این زمینه انجام شده است.

---

1 . Parker

2 . Relationship Enhancement (RE)

3 . Gureney

4 . Premarital Relationship Enhancement Program (PREP)

5 . Markman

6 . Floyd

7 . Stanely & Storaasli

8 . Couple Commitment And Relationship Enhancement ( Couple CARE )

9 . Halford

10 . Moore

11 . Wilson

12 . Dyer & Farrugia

13 . Couple Communication Program (CCP)

14 . Miller

15 . Nunnally & Wackman

16 . Couple Coping Enhancement Training (CCET)

17 . Bodenmann & Shantinath

اگر چه پژوهش‌های انگشت شمار در خارج از کشور در این زمینه انجام شده و اثر بخشی آن را مشخص کرده اما این پژوهش‌ها، در کشورهای اروپایی که فرهنگ متفاوتی با کشورمان دارند صورت گرفته و هنوز پژوهشی در این زمینه در کشورمان انجام نشده و اثر بخشی آموزش این برنامه در زوج‌های ایرانی مشخص نشده است. با توجه به این موارد، این سوال پیش آمد که آیا آموزش گروهی " برنامه تقویت مقابله زوج‌ها " بر افزایش کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار ایرانی اثر گذار است یا خیر؟

### (۱-۳) اهمیت و ضرورت

آموزش برنامه‌های پر بار سازی ارتباط زوج‌ها، به دلیل افزایش میزان طلاق و پیامد‌های بسیار پر هزینه‌ی آن و همچنین وجود ازدواج‌های مختل و بی شماری که اگر چه به طلاق منجر نمی شوند ولی نیازمند مداخله‌های تخصصی هستند از اهمیت خاصی برخوردار است. "برنامه‌ی آموزش تقویت مقابله زوج‌ها" رویکردی جدید در پیشگیری از آشفته‌گی زناشویی است و تحقیقات نسبتاً اندکی در خارج از کشور در زمینه‌ی آن انجام شده است. در ایران نیز تاکنون، پژوهشی که در این زمینه صورت گرفته باشد، یافت نشد. تحقیقاتی که در ایران در زمینه‌ی استرس و مقابله انجام شده بر سطح فردی تمرکز کرده اند و توجه به مقابله در سطح سیستم زوجی مورد بی توجهی قرار گرفته است. به ویژه متخصصانی که در زمینه‌ی زوج درمانی و خانواده درمانی کار می کنند از توجه به تاثیرات استرس بر کیفیت ارتباط زوج‌ها و آموزش مهارت‌های مقابله فردی و زوجی به آنها غفلت نموده اند و الگو و برنامه‌ی مشخصی که بر اساس آن بتوانند مقابله زوجی را آموزش دهند در اختیار ندارند. همچنین، در جامعه‌ی ما چنین برنامه‌های منظم و الگوی آموزشی مناسب در زمینه پیشگیری از آشفته‌گی زناشویی و غنی سازی ارتباط چندان مورد توجه قرار نگرفته است. متأسفانه، به نظر می رسد که محدود آموزش‌ها و برنامه‌هایی هم که ارائه می شود از نظام هماهنگ و الگوی مشخصی پیروی نمی کند و چه بسا بیشتر تحت تاثیر افکار آموزش دهندگان است. بنابراین، انجام مطالعات و تعیین اثر بخشی برنامه‌هایی که از پایه‌ی قوی علمی برخوردارند و از الگوی مشخصی پیروی می کنند و بومی کردن آنها ضروری به نظر می رسد.

علاوه بر این، محققانی که در زمینه‌ی استرس کار می کنند، چگونگی تاثیرات استرس بیرونی بر کیفیت ارتباط زناشویی، آشفته‌گی زناشویی و خطر طلاق را بررسی کرده اند. این مسیر تحقیق، شواهد قانع کننده‌ای از

تأثیرات زیان بخش استرس بیرونی بر ازدواج و کاهش کیفیت ارتباط زناشویی (بودنمن، ۱۹۹۵، نف و کارنی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴) و به همان صورت، افزایش احتمال طلاق (بودنمن و سینا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶) را نشان داده است. 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. علاوه بر این، مطالعات بودنمن (۲۰۰۵) و بودنمن، لیدرمن<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) نشان داده است که نه فقط بیشتر زوج‌ها نقص‌های قبلی در مهارت‌های ارتباطی را نشان می‌دهند بلکه آنها مهارت‌های ارتباطی‌شان را در موقعیت‌های استرس‌زا از دست می‌دهند. از طرف دیگر، نتایج مطالعات مختلف نشان داده است که تجربه استرس روزانه می‌تواند توسط سطوح مناسب مقابله فردی (بومن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰، گایتتا و کمپس<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳) و مقابله زوجی تعدیل شود و متعاقباً به عنوان یک پیامد، از تاثیر منفی استرس بر روابط صمیمانه و بهزیستی کلی (بدر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶، برادبوری، ۱۹۹۸، والن و لاجمن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰) و خطر تعامل دو نفره منفی می‌تواند کاهش یابد.

این یافته‌ها، نیاز به تقویت مهارت‌های مقابله فردی و زوجی را برای حفظ سطوح مناسب ارتباط در روابط زناشویی به ویژه در طول دوره‌های استرس را خاطر نشان می‌کند. به همین دلیل، علاوه بر آموزش مهارت‌های ارتباط و مهارت‌های حل مسئله، آموزش زوج‌ها در زمینه‌ی مهارت‌های مقابله مناسب با استرس‌های زندگی ضروری به نظر می‌رسد.

روشن است که از نتایج تحقیقاتی که در این زمینه انجام می‌شود، می‌توان برای کمک به زوج‌ها در داشتن زندگی زناشویی توانمند و در کاستن از احتمال طلاق استفاده نمود. علاوه بر این اگر این آموزش‌ها در جامعه نهادینه شوند به تدریج بر شرایط عمومی و سطح فرهنگ جامعه اثرگذار خواهد بود و آن را ارتقا خواهد داد.

---

1 . Neff & Karney  
2 . Bodenmann & Cina  
3 . Lidermann  
4 . Bowman  
5 . Guinta & Compas  
6 . Badr  
7 . Walen & Lachman