بررسی اثربخشی ارتقای روابط بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی

امید عیسی‌نژاد[1]، سید احمد احمدی[2]، عذرا اعتمادی[3]، رزگار قادرپور[4]

چکیده

زمینه و هدف: ارتقای روابط یکی از شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی است و می‌تواند بر نحوه مقابله زوج‌ها با تنش‌های زندگی تأثیرگذار باشد. هدف این پژوهش، تعیین تأثیر ارتقای روابط بر بهبود راهبردهای مقابله زناشویی زوجین بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس‌آزمون با گروه شاهد بود. جامعه پژوهش شامل کلیه مراجعان مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان در سال ۱۳۸۷ بودند. نمونه مورد مطالعه ۲۴ زوج بود که از بین داوطلبین شرکت در پژوهش، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۳ زوج) و شاهد (۱۱ زوج) به طور تصادفی جایگزین شدند. برنامه ارتقای روابط در ۸ جلسه بر روی گروه آزمایش انجام شد. داده‌های حاصل از پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای زناشویی با آزمون تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که ارتقای روابط باعث کاهش نمرات آزمودنی‌ها در راهبردهای مقابله‌ای تعارض، خود سرزنش‌گری، خود محوری و اجتناب ($P < ۰/۰۱$) و افزایش نمرات راهبرد مقابله سازنده شده است ($P < ۰/۰۱$). نتایج پی‌گیری پس از یک ماه نشان داد که بین گروه آزمایش و شاهد در نمرات راهبردهای مقابله‌ای تفاوت وجود دارد و اثر بخشی ارتقای روابط بعد از یک ماه باقی‌مانده است ($P < ۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش اطلاعات مفیدی را در زمینه آشنایی با شیوه‌های ارتقای روابط و راهبردهای مقابله‌ای زناشویی و نحوه تغییر و ارتقای آن برای مشاوران فراهم می‌نماید. در الگوهای مشاوره زناشویی می‌توان از شیوه ارتقای روابط برای بهبود راهبردهای مقابله‌ای زوجین و کاهش تعارض زناشویی استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: ارتقای روابط، تعارض زناشویی، اجتناب زناشویی، خود سرزنشی درون نگرانه، خود محوری.

نوع مقاله: پژوهشی

دریافت مقاله: ۸۸/۸/۲۸ پذیرش مقاله: ۸۹/۴/۱۵

مقدمه

رابطه زناشویی را می‌توان یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی هر فرد دانست. مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری که این روابط در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. یکی از ابعاد این روابط، راهبردهای مقابله‌ای است که زوجین هنگام مواجهه با مشکلات زناشویی، به کار می‌گیرند (۲، ۱) .

۱- دانشجوی دکتری، گروه مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسؤول)
Email: farhangmad@gmail.com

۲- استاد، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

۳- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

۴- کارشناس ارشد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir

بر اساس نظریه Bowman زوج‌ها در هنگام درگیری‌های زناشویی و نارضایتی از وضعیت‌هایی که در روابط زناشویی پیش می‌آید به شیوه‌های خاصی واکنش نشان می‌دهند و به طور معمول این شیوه‌ها به صورت یک الگوی رفتاری غالب در طول زندگی زناشویی دیده می‌شوند. از این دیدگاه، فراوانی الگوهای رفتاری تابع شدت مشکل و درگیری است؛ بدین صورت که هر چه مشکل شدیدتر و پر رنگ‌تر باشد و برای زوج از اهمیت بالاتری برخوردار باشد، الگوهای رفتاری و راهبردهای مقابله‌ای ملموس‌تر و قابل تشخیص‌تر می‌گردد (۴، ۳). اگر چه این راهبردها در طول مدت زندگی زناشویی به صورت تکراری دیده می‌شوند. در واقع راهبردهای مقابله‌ای زناشویی تنیده در ویژگی‌هایی است که از دیدگاه نظریه پردازان، رویکرد صفات مانند آیزنک می‌توان آن را جزء صفات پایا تلقی نمود. راهبرد تعارض در برون‌گرایی و روان‌رنجور خویی، راهبرد خود سرزنشی در درون‌گرایی و روان‌رنجور خویی، راهبرد مقابله سازنده در سازنده و فعال بودن و دگرآمیزی و پایداری هیجانی، راهبرد خود محوری با ویژگی‌های فعال، نامعقول و خود محوری و راهبرد اجتناب با ویژگی‌های عزت نفس کم، نامعقول بودن، سرد بودن و احساس گناه در رویکرد آیزنک به صفات هم پوشی دارند و از این دیدگاه در طول زندگی از پایایی نسبی برخوردار هستند. ولی این راهبردها از دیدگاه Bowman یک ویژگی پایا و غیر قابل تغییر تلقی نمی‌شوند، بلکه به عنوان الگوهای رفتاری در نظر گرفته می‌شوند که شواهد تجربی نشان داده است قابل تغییر و اصلاح هستند (۸-۵). بر اساس نظریه Bowman افراد در مواجهه با مشکلات زناشویی از پنج نوع راهبرد مقابله‌ای استفاده می‌کنند که عبارتند از: تعارض، خود سرزنشی درون نگرانه (Introspective self-blame)، رویکرد سازنده، خود محوری (Self-interest) و اجتناب (Avoidance).

۱- تعارض: در این شیوه فرد حاضر نیست از عقیده خود دست بر دارد و در عین حال قدرت سازگاری با نظر مخالف خود را نیز ندارد.

۲- خود سرزنشی خود کاوانه: در این شیوه افراد به صورت منفعلانه به موقعیت‌ها واکنش نشان می‌دهند. فرد نوعی درگیری ذهنی دارد که به طور مرتب به ارزیابی خود (Self assessment) می‌پردازد. در این فرایند، اشتباهات خود بزرگ‌نمایی می‌شوند و شخص خود را به خاطر این اشتباهات سرزنش می‌کند.

۳- رویکرد سازنده: در این راهبرد فرد با شناخت وضعیت، سعی می‌کند در سایر ابعاد زندگی شرایط مطلوبی ایجاد نماید. در این حالت فرد به شیوه‌ای سازنده دست به رفتارهای ترمیمی می‌زند. در مجموع این شرایط باعث ایجاد شادمانی زناشویی (Martial happiness) می‌گردد.

۴- شیوه خود محورانه: در این راهبرد فرد سعی می‌کند که مشکل زناشویی را کم رنگ‌تر جلوه دهد و با امور فردی مانند تفریح و کار، وقت خود را سپری می‌کند تا کمتر درگیر روابط زناشویی شود.

۵- راهبرد اجتناب: در این شیوه فرد با وجود قرار گرفتن در موقعیت، مدام تلاش می‌کند تا به مشکل فکر نکند و با آن مواجه نشود، که خود همین حالت باعث می‌شود فرد همیشه در فکر مشکل باشد و در حالت مواجهه باقی بماند (۱۱-۹، ۱).

از جمله روش‌هایی که برای ارتقای روابط زناشویی قابل استفاده است، ارتقای روابط (Relationship enhancement یا RE) است. این رویکرد تلفیقی از چهار رویکرد اساسی در روان درمانی است. از نظریه روان پویایی، مفاهیم ناخودآگاه و مکانیزم‌های دفاعی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. از نظریه آدلر مفهوم انگیزه برتری طلبی و از مکتب انسان‌گرایی، نظریه راجرز در مورد مفاهیم خود، پذیرش، احترام و همدلی مورد استفاده قرار گرفته است. از نظریه یادگیری، این مفهوم اساسی مورد توجه قرار گرفته است که رفتارهای تقویت کننده رابطه و مهارت‌های ارتباطی را می‌توان به روش‌های مختلف آموزش داد. از نظریه بین فردی سالیوان مفهوم فرد ذی نفوذ و این که افراد اطراف ما بر چگونگی رفتار ما تأثیر می‌گذارند، اقتباس شده است (۱۴-۱۲) .

در این رویکرد مهارت‌هایی آموزش داده می‌شوند که به

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]

www.mui.ac.ir

ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، اعتماد، وفاداری، امنیت و لذت کمک می‌کند (۱۵). در این راستا ۹ مهارت به هم پیوسته به زوج‌ها آموزش داده می‌شود که عبارت از ۱- مهارت ابرازگری ۲- مهارت همدلی ۳- مهارت‌های بحث و مذاکره ۴- مهارت حل مسأله و حل تعارض ۵- مهارت آسان سازی وتساهل ۶- مهارت تغییر خود ۷- مهارت کمک به تغییر همسر ۸- مهارت انتقال و تعمیم ۹- مهارت نگهداری و تداوم است (۱۶).

پژوهش‌های زیادی در مورد کاربرد روش ارتقای روابط زناشویی صورت گرفته است. نتایج پژوهش عیسی‌نژاد (۱۷) و نظری (۱۸) نشان داد که ارتقای روابط باعث بهبود کیفیت روابط زناشویی، افزایش سازگاری زناشویی، ارتقای همدلی، انسجام و توافق، افزایش رضایت‌مندی و کاهش خود محوری، بهبود پرخاش‌گری و توافق زناشویی می‌شود. نتایج پژوهش‌های مشابه در خارج از کشور نشان داد که ارتقای روابط باعث افزایش رضایت‌مندی زناشویی، عزت نفس، تعهد و سازگاری، استقلال، صمیمیت و پذیرش در بین زوجین شده است (۲۱-۱۹، ۲).

تحقیقات صورت گرفته در مورد راهبردهای مقابله‌ای زناشویی نشان داده است که این راهبردها مهم‌ترین پیش‌بینی کننده کیفیت زندگی زناشویی هستند (۲۲، ۲) و مردها آن را مترادف با کیفیت زندگی دانسته‌اند (۲۲). همچنین این راهبردها ارتباط مثبت و معنی‌دار با عملکرد عمومی زوج‌ها و کارایی رابطه زناشویی نشان داده‌اند (۲۳) و آشنا کردن زوج‌ها با راهبردهای مقابله‌ای باعث مقابله مؤثرتر آن‌ها با تنش‌ها شده است (۲۴).

همان طور که گفته شد راهبردهای مقابله‌ای تعیین کننده نوع واکنش زوج به فشارزاهای ارتباطی درون خانواده است و در مورد قابلیت ارتقای آن اختلاف نظر وجود دارد. در این پژوهش سعی شد قابلیت ارتقای این راهبردها بررسی شود و بدین منظور رویکرد ارتقای روابط (Relationship enhancement) انتخاب گردید که پژوهش‌های بسیاری تأثیر آن را بر حیطه‌های مختلف روابط زناشویی تأیید نموده‌اند. هنوز پژوهشی به بررسی تأثیر رویکرد ارتقای روابط بر راهبردهای مقابله‌ای زناشویی نپرداخته است. همچنین هنوز در کشورمان پژوهش‌های چندانی در مورد راهبردهای مقابله‌ای زناشویی صورت نگرفته است. در همین راستا این پژوهش اثربخشی ارتقای روابط بر هر یک از راهبردهای مقابله‌ای بررسی شد.

مواد و روش‌ها

این پژوهش نیمه تجربی بود و در آن از پیش آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه، شامل گروه آزمایش و گروه شاهد استفاده شد. مرحله پی‌گیری پس از «یک ماه» اجرا گردید. گروه آزمایش در جلسات ارتقای روابط (RE) شرکت کردند. ولی گروه شاهد هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و فقط پس از مرحله پی‌گیری، برای هر دو گروه چند کتاب در زمینه مهارت‌های ارتباط زناشویی معرفی و ارایه شد.

جامعه آماری این تحقیق مراجعان مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان در سال ۱۳۸۷ بودند. نمونه پژوهش از میان مراجعان مرکز جامع پزشکی و مشاوره اصفهان انتخاب شد. روش نمونه‌گیری تصادفی در دسترس بود. بدین صورت که با اعلام برگزاری کارگاه آموزش مهارت‌های زناشویی از علاقمندان ثبت نام به عمل آمد. از مجموع ۲۸ زوج ثبت نام‌کننده، ۲۴ زوج در پیش آزمون شرکت کردند. این۲۴ زوج در دو گروه آزمایش و شاهد به صورت تصادفی، جایگزین شدند. ۱۳ زوج در گروه آزمایش (به دلیل آن‌که احتمال می‌رفت در گروه آزمایش ریزش صورت گیرد، حجم این گروه بیشتر در نظر گرفته شد) و ۱۱ زوج در گروه شاهد قرار گرفتند. شرط ورود به مطالعه داشتن تحصیلات راهنمایی به بالا، تکمیل فرم تعهدات اخلاقی و مشارکت در تمام جلسات، مشارکت زوجی، گذشت ۲ سال از زندگی مشترک و سن زیر ۴۵ سال بود. همچنین هیچ یک از اعضای دو گروه در آستانه طلاق نباشند، افراد دارای نیازمندی خاص (مانند معلول، کم توان و ...) یا بیماری‌های خاص (مانند دیابت، ایدز و ...) یا بیماری‌های مغز و اعصاب نباشند، داروی خاصی مصرف نکرده باشند و تحت پوشش سازمان‌های حمایت اجتماعی (کمیته امداد، بهزیستی، بنیاد شهید و ...) نباشند. موارد

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir

مذکور در مصاحبه اولیه بررسی و در مورد هر فرد از همسر وی نیز سؤال شد و صحت مصاحبه‌ها تأیید گردید. در گروه آزمایش ۸ نفر تحصیلات دیپلم و زیر دیپلم، ۱۸ نفر کاردانی و بالاتر و در گروه شاهد ۱۰ نفر دیپلم و پایین‌تر و ۱۲ نفر کاردانی و بالاتر بودند. در گروه آزمایش ۸ زوج کمتر از ۲ فرزند و ۵ زوج ۲ فرزند و بیشتر داشتند و در گروه شاهد ۴ زوج کمتر از ۲ فرزند و ۷ زوج ۲ فرزند و بیشتر داشتند. در ضمن جهت رعایت اصول اخلاقی برای زوجینی که در گروه شاهد قرار داشتند، مداخله در ۶ جلسه اجرا گردید.

ابزار سنجش

ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای زناشویی (Marital coping inventory یا MCI) و پرسش‌نامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بود. پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای زناشویی توسط Bowman ساخته شده، برای بررسی راهبردهای مقابله‌ای در روابط زناشویی کاربرد دارد (۱). این پرسش‌نامه دارای ۶۴ گزاره است که به صورت طیف ۵ تایی از ۱ تا ۵ نمره‌گزاری می‌شود. به طوری که پاسخ هرگز، نمره ۱ و پاسخ تقریباً همیشه نمره ۵ می‌گیرد. این پرسش‌نامه توسط سازنده آن بر روی ۱۸۰ نفر اجرا شد و نتایج تحلیل عاملی اکتشافی به شیوه تحلیل مؤلفه‌های اصلی، پنج عامل را نشان داد که بر اساس محتوا تعارض (۱۵ سؤال)، خود سرزنش‌گری (۱۵ سؤال)، رویکرد سازنده (۱۴سؤال)، خود محوری (۹ سؤال) و اجتناب (۱۱ سؤال) نامیده شدند. میزان پایایی هر کدام از این عامل‌ها به شیوه Cronbach's alpha، برای عامل‌های تعارض ۰/۸۰، خود سرزنش‌گری خود کاوانه ۰/۸۸، رویکرد سازنده ۰/۸۲، خود محوری ۰/۸۲ و اجتناب ۰/۷۷ به دست آمد (۱). این مقادیر در پژوهش Kayser و Pihet به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۶، ۰/۸۹، ۰/۸۰ و ۰/۸۹ به دست آمده‌اند (۲).

در پژوهش حاضر میزان پایایی و روایی این پرسش‌نامه بررسی شد. ترجمه فارسی این ابزار و روایی محتوایی آن توسط استادان گروه مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان و مؤلفین بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. میزان Cronbach's alpha در نمونه اولیه که شامل ۸۸ نفر از اولیای دانش آموزان دبستانی شهر اصفهان بود، برای عامل‌های تعارض، خود سرزنش‌گری خود کاوانه، رویکرد سازنده، خود محوری و اجتناب بررسی شد و به ترتیب به ازای هر یک از عامل‌ها ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۹۱، ۰/۹۳ و ۰/۸۰ به دست آمد.

پرسش‌نامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی توسط محقق ساخته شده و برای ارزیابی متغیرهای سن، جنس، درآمد، تحصیلات، تعداد فرزندان و غیره به کار رفته است.

متغیر مستقل، برنامه ارتقای روابط بود. این برنامه بر اساس نظریه RE که به وسیله Scuka تدوین (۱۶) و توسط Guerney ارایه (۲۱) شده است. گروه آزمایش در جلسات ارتقای روابط زناشویی (RE) شرکت کردند که شیوه اجرا و شرح مختصر جلسات در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. شیوه اجرای مهارت‌های ارتقای روابط زناشویی (RE یا Relationship enhancement)

جلسات	روند جلسه
جلسه اول	معارفه، برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش آزمون، گرفتن تعهد، آشنایی با اصول و مقررات و اهداف جلسات
جلسه دوم	آموزش مهارت‌های صحبت کردن و مذاکره به عنوان مهارت بنیادی اول، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف
جلسه سوم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت خود ابزاری (مهارت دوم) و مهارت همدلی (مهارت سوم)، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف
جلسه چهارم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت حل تعارض به عنوان مهارت بنیادی چهارم، مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف
جلسه پنجم	مرور تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت آماده‌سازی و تسهیل و مدل‌سازی مهارت‌ها برای اعضا، ارایه تکلیف
جلسه ششم	مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت تغییر خود، آموزش مهارت تغییر همسر، مدل‌سازی مهارت‌ها، ارایه تکلیف
جلسه هفتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، مرور مهارت‌های آموخته شده تاکنون (۷ مهارت)، آموزش مهارت‌های انتقال و تعمیم، ارایه تکلیف
جلسه هشتم	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش مهارت نگهداری و تداوم، اختتام جلسات، اجرای پس‌آزمون، تعیین زمان مرحله پی‌گیری

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir

پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها در مراحل پیش آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری توسط گروه آزمایش و شاهد، داده‌های به دست آمده، تحلیل شدند. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار $SPSS_{۱۶}$ و روش تحلیل کوواریانس چند متغیره (آزمون لامبدای ویلکس) و آزمون تحلیل واریانس استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن گروه آزمایش به ترتیب ۳۶/۲۳ و ۷/۳۳ و گروه شاهد ۳۷/۳ و ۵/۰۹ به دست آمد. میانگین و انحراف استاندارد طول مدت ازدواج در گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۶/۳۳ و ۴/۲۱ در گروه شاهد ۵/۱۱ و ۳/۰۸ به دست آمد. میانگین و انحراف استاندارد درآمد در گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۶/۳۳ و ۴/۲۱ در گروه شاهد ۵/۱۱ و ۳/۰۸ به دست آمد.

ابتدا یافته‌های توصیفی ذکر می‌گردد.

میانگین و انحراف استاندارد نمرات شرکت‌کننده‌ها در مراحل پیش آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری در جدول ۲ آمده است. همان گونه که مشاهده می‌شود، میانگین راهبردهای تعارض، خود سرزنش‌گری، خود محوری و اجتناب در مرحله پس‌آزمون کاهش یافته، میانگین رویکرد سازنده ارتقا یافته است.

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (لامبدای ویلکس) با شاهد متغیرهای تعداد فرزندان، طول مدت ازدواج، تحصیلات، سن، درآمد، جنس، تعامل جنس و گروه و نمرات پیش آزمون در جدول ۳ آمده است. این جدول نشان می‌دهد که هیچ کدام از متغیرهای کنترل شده تأثیر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون ندارند. ولی تأثیرات چندگانه عضویت گروهی (متغیر مستقل) معنی‌دار است ($P < ۰/۰۱$). مجذور اتا ۰/۷۵ به دست آمد که نشان دهنده مطلوبیت میزان اثربخشی است و توان آماری ۱ کفایت حجم نمونه را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرها در مراحل پیش آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری

مراحل	متغیرها	گروه‌ها					
		آزمایش		شاهد		کل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون	تعارض	۳۱/۲۵	۱۶/۵۰	۳۱/۵۰	۱۲/۷۸	۳۱/۳۶	۱۴/۷۶
	خود سرزنش‌گری	۴۱/۲۴	۲۰/۸۶	۳۱/۵۰	۱۸/۱۴	۳۶/۸۱	۲۰/۰۶
	خود محوری	۳۹/۰۸	۱۶/۵۰	۳۴/۳۰	۱۷/۲۸	۳۶/۹۰	۱۶/۸۳
	اجتناب	۲۶/۶۲	۹/۷۴	۲۲/۹۵	۸/۹۸	۲۴/۹۵	۹/۴۸
	رویکرد سازنده	۲۰/۶۲	۶/۷۳	۱۸/۱۵	۷/۳۷	۱۹/۵۰	۷/۰۶
پس‌آزمون	تعارض	۱۸/۸۷	۵/۶۵	۳۱/۵۰	۱۲/۷۸	۲۴/۶۱	۱۱/۳۹
	خود سرزنش‌گری	۱۷/۹۵	۵/۹۵	۳۵/۷۵	۱۷/۴۹	۲۶/۰۴	۱۵/۳۱
	خود محوری	۲۴/۰۴	۱۲/۵۰	۴۳/۲۰	۱۵/۸۲	۳۲/۷۵	۱۶/۹۵
	اجتناب	۱۶/۸۷	۶/۹۵	۲۷/۷۵	۱۲/۰۲	۲۱/۸۱	۱۰/۹۴
	رویکرد سازنده	۳۶/۷۰	۵/۸۴	۱۸/۶۰	۶/۹۷	۲۸/۴۷	۱۱/۰۹
پی‌گیری	تعارض	۱۶/۹۱	۴/۴۹	۳۶/۲۵	۱۲/۵۵	۲۵/۷۰	۱۳/۲۳
	خود سرزنش‌گری	۲۳/۲۵	۵/۴۹	۳۹/۷۵	۲۱/۱۸	۳۰/۷۵	۱۶/۸۳
	خود محوری	۱۸/۹۵	۳/۴۴	۳۸/۲۵	۱۵/۹۶	۲۷/۷۲	۱۴/۶۰
	اجتناب	۱۶/۷۵	۵/۴۸	۲۴/۴۰	۷/۷۰	۲۰/۲۲	۷/۵۶
	رویکرد سازنده	۲۹/۵۴	۷/۳۳	۱۹/۳۰	۷/۳۳	۲۴/۸۸	۷/۴۵

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]

www.mui.ac.ir

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (آزمون لامبدای ویلکس) برای مقایسه نمرات راهبردهای مقابله‌ای زناشویی گروه آزمایش و شاهد در مرحله پس‌آزمون

منشأ تأثیرات	مقدار ویژه	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
مقدار ثابت	۰/۸۴	۱/۰۳	۵	۲۸	۰/۴۱	۰/۱۵	۰/۳۱
تعداد فرزندان	۰/۶۸	۲/۵۹	۵	۲۸	۰/۰۵	۰/۱۳	۰/۷۱
طول ازدواج	۰/۸۷	۰/۸۰	۵	۲۸	۰/۵۵	۰/۱۲	۰/۲۴
تحصیلات	۰/۹۳	۰/۴۲	۵	۲۸	۰/۸۲	۰/۰۷	۰/۱۴
سن	۰/۹۶	۰/۱۹	۵	۲۸	۰/۹۶	۰/۰۳	۰/۰۹
درآمد	۰/۹۸	۰/۱۰	۵	۲۸	۰/۹۹	۰/۰۱	۰/۰۷
تعارض (پیش آزمون)	۰/۹۰	۰/۶۰	۵	۲۸	۰/۶۹	۰/۱۰	۰/۱۹
خود سرزنش‌گری(پیش آزمون)	۰/۸۳	۱/۱۳	۵	۲۸	۰/۳۶	۰/۱۶	۰/۳۴
خود محوری(پیش آزمون)	۰/۸۴	۱/۰۱	۵	۲۸	۰/۴۲	۰/۱۵	۰/۳۰
اجتناب(پیش آزمون)	۰/۹۲	۰/۴۸	۵	۲۸	۰/۷۸	۰/۰۷	۰/۱۵
رویکرد سازنده(پیش آزمون)	۰/۵۵	۴/۴۳	۵	۲۸	۰/۰۰۴	۰/۴۴	۰/۹۳
عضویت گروهی	۰/۲۴	۱۷/۴۳	۵	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۷۵	۱
جنس	۰/۷۳	۱/۹۷	۵	۲۸	۰/۱۱	۰/۲۶	۰/۵۷
تعامل جنس و گروه	۰/۷۰	۲/۷۵	۵	۲۸	۰/۰۸	۰/۳۳	۰/۷۴

جدول ۴ تأثیر ارتقای روابط بر هر کدام از راهبردهای مقابله‌ای زناشویی را در مرحله پس‌آزمون نشان می‌دهد. این جدول نشان می‌دهد که تأثیر عضویت گروهی بر تمام راهبردهای مقابله‌ای زناشویی معنی‌دار است و بین گروه آزمایش و شاهد تفاوت معنی‌دار وجود دارد (P < ۰/۰۱). در نتیجه ارتقای روابط باعث بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی شده است و نمرات راهبردهای تعارض، خود سرزنش‌گری، خود محوری و اجتناب کاهش و نمرات رویکرد سازنده افزایش یافته است. مجذور اتا بین ۰/۳۱ تا ۰/۶۴ به دست آمد که نشان دهنده مطلوبیت میزان اثربخشی است و توان آماری بالاتر از ۰/۹ در تمام متغیرها کفایت حجم نمونه را نشان می‌دهد.

جدول ۴. تأثیر ارتقای روابط بر هر یک از راهبردهای مقابله‌ای زناشویی در مرحله پس‌آزمون

منشأ تأثیرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
عضویت گروهی	تعارض	۱۱۹۴/۳۵	۱	۱۱۹۴/۳۵	۱۴/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۶
	خود سرزنش‌گری	۳۶۶۸/۷۲	۱	۳۶۶۸/۷۲	۲۷/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۰/۹۹
	خود محوری	۳۴۲۶/۱۹	۱	۳۴۲۶/۱۹	۲۰/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۹
	اجتناب	۱۵۶۰/۱۶	۱	۱۵۶۰/۱۶	۲۱/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۹
	رویکرد سازنده	۱۴۷۹/۷۰	۱	۱۴۷۹/۷۰	۵۸/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۱

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (آزمون لامبدای ویلکس) برای مقایسه نمرات راهبردهای مقابله‌ای زناشویی گروه آزمایش و شاهد در مرحله پی‌گیری

منشأ تأثیرات	مقدار ویژه	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
مقدار ثابت	۰/۹۱	۰/۵۵	۵	۲۸	۰/۷۴	۰/۰۹	۰/۱۸
تعداد فرزندان	۰/۷۳	۲/۰۵	۵	۲۸	۰/۱۰	۰/۲۷	۰/۵۹
طول ازدواج	۰/۸۴	۱/۰۴	۵	۲۸	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۳۱
تحصیلات	۰/۹۲	۰/۴۵	۵	۲۸	۰/۸۰	۰/۰۸	۰/۱۸
سن	۰/۹۲	۰/۴۸	۵	۲۸	۰/۷۸	۰/۰۸	۰/۱۶
درآمد	۰/۸۴	۱/۰۰	۵	۲۸	۰/۴۳	۰/۱۵	۰/۳۰
تعارض (پیش آزمون)	۰/۷۵	۱/۸۷	۵	۲۸	۰/۱۳	۰/۲۵	۰/۵۴
خود سرزنش‌گری (پیش آزمون)	۰/۷۶	۲/۷۰	۵	۲۸	۰/۱۶	۰/۲۳	۰/۵۰
خود محوری (پیش آزمون)	۰/۷۱	۲/۶۳	۵	۲۸	۰/۰۸	۰/۲۸	۰/۶۴
اجتناب (پیش آزمون)	۰/۸۵	۰/۹۸	۵	۲۸	۰/۴۴	۰/۱۴	۰/۲۹
رویکرد سازنده (پیش آزمون)	۰/۷۴	۱/۹۲	۵	۲۸	۰/۱۲	۰/۲۵	۰/۵۶
عضویت گروهی	۰/۳۲	۱۲/۰۱	۵	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۶۲	۱
جنس	۰/۷۶	۱/۶۷	۵	۲۸	۰/۱۷	۰/۲۳	۰/۴۹
تعامل جنس و گروه	۰/۷۷	۱/۶۰	۵	۲۸	۰/۱۹	۰/۲۲	۰/۴۷

جدول ۶. تأثیر ارتقای روابط بر هر یک از راهبردهای مقابله‌ای زناشویی در مرحله پی‌گیری

منشأ تأثیرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
عضویت گروهی	تعارض	۲۱۵۴/۱۹	۱	۲۱۵۴/۱۹	۲۱/۷۷	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۹
	خود سرزنش‌گری	۳۷۷۰/۳۴	۱	۳۷۷۰/۳۴	۲۰/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۹
	خود محوری	۲۸۵۹/۷۴	۱	۲۸۵۹/۷۴	۳۲/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۱
	اجتناب	۸۴۴/۱۴	۱	۸۴۴/۱۴	۲۲/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۰/۹۹
	رویکرد سازنده	۶۶۵/۸۵	۱	۶۶۵/۸۵	۱۷/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۸

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (لامبدای ویلکس) با شاهد متغیرهای تعداد فرزندان، طول مدت ازدواج، تحصیلات، سن، درآمد، جنس، تعامل جنس و گروه و نمرات پیش آزمون در مرحله پی‌گیری در جدول ۵ آمده است. این جدول نشان می‌دهد که هیچ کدام از متغیرهای کنترل شده تأثیر معنی‌داری بر نمرات پس‌آزمون ندارند. ولی تأثیرات چندگانه عضویت گروهی (متغیر مستقل) معنی‌دار است ($P < ۰/۰۱$). مجذور اتا ۰/۶۲ به دست آمد که نشان دهنده مطلوبیت میزان اثربخشی است و توان آماری ۱ کفایت حجم نمونه را نشان می‌دهد.

جدول ۶ تأثیر ارتقای روابط بر هر یک از راهبردهای مقابله‌ای زناشویی را در مرحله پی‌گیری نشان می‌دهد. همان طور که مشاهده می‌شود، تأثیر عضویت گروهی بر همه راهبردهای مقابله‌ای زناشویی معنی‌دار است و بین گروه آزمایش و شاهد تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < ۰/۰۱$). در نتیجه تأثیر ارتقای روابط بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی و کاهش نمرات راهبردهای تعارض، خود سرزنش‌گری، خود محوری و اجتناب و افزایش نمرات رویکرد سازنده همچنان باقی مانده است.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir

بحث و نتیجه‌گیری

هنگام بروز استرس در روابط زناشویی، راهبردهای مقابله‌ای زناشویی تعیین کننده نحوه برخورد زن و شوهرها است. ارتقای روابط یکی از شیوه‌های آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی است. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر ارتقای روابط بر بهبود راهبردهای مقابله زناشویی زوجین صورت گرفت.

نتایج پژوهش نشان داد که ارتقای روابط باعث بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی شده است و نمرات راهبردهای تعارض، خود سرزنش‌گری، خود محوری و اجتناب کاهش و نمرات رویکرد سازنده افزایش یافته است. پژوهش‌های Carson و همکاران (۱۹) و همچنین Murray و همکاران (۲۰) اثربخشی ارتقای روابط بر ارتقای ابعاد مختلف روابط زناشویی را تأیید نموده‌اند.

از دیدگاه ارتقای روابط (RE) آن چه در بلند مدت مهم است و در این دوره‌ها به دست می‌آید روابط زوجی سالم، توانایی حل مسأله به روشی دو سونگر و منصفانه، توانایی حفظ جو مراقبتی در طول بحث و حل مسأله، توانایی اتخاذ دیدگاه فرد دیگر، توانایی تعامل با دیگر شرکت‌کنندگان، توانایی به وضوح دیدن خود و دیگری (بدون سوگیری)، توانایی مانع شدن یا کاهش دادن چرخه‌های تعامل منفی و خشم، توانایی تغییر در الگوهای رفتاری مورد انتظار فرد، کمک به فرد جهت رسیدن به تغییرات مطلوب مورد انتظار خودش و کمک به شریک خود تا تغییراتی را که می‌خواهد انجام دهد (۱۵، ۱۲). این‌ها هم تغییراتی هستند که از طریق تسلط بر مهارت‌های برنامه ارتقای روابط (RE) ایجاد می‌شوند. در نتیجه می‌توان گفت که مهارت‌های آموخته شده به خوبی تأثیر گذار بوده‌اند و توانسته‌اند راهبردهای مقابله‌ای زناشویی را ارتقا بخشند.

یافته‌های پژوهش نشان داد که غنی سازی به شیوه ارتقای روابط (RE) باعث کاهش نمره راهبرد تعارض در روابط زناشویی شده است. پژوهشی تحت عنوان مطالعه حاضر انجام نشده است، اما از آن جایی که کاهش تعارض یکی از مؤلفه‌های سازگاری زناشویی است، می‌توان گفت که این نتیجه یا یافته‌های حاصل از پژوهش‌های قبلی همسو است (۲۳، ۲۰، ۲). به لحاظ نظری می‌توان گفت که از آن جا که بخشی از فرایند ارتقای روابط به آموزش مهارت‌های بحث و مذاکره و حل تعارض اختصاص داده شده است، می‌توان گفت که آموزش این مهارت‌ها و انتقال آن به محیط خارج از جلسات آموزشی، به زوج‌ها در نیل به توافق و هم‌فکری کمک نموده است. مهارت ابرازگری، شرکت‌کنندگان را قادر به فهم بهتر منابع استرس، نیازها و تمایلاتشان می‌سازد و به طریقی که کمترین احتمال ایجاد واکنش‌های دفاعی، اضطراب، خصومت و تعارض وجود داشته باشد و بیشترین احتمال فراخوانی فهم همدلانه، همکاری و حمایت وجود داشته باشد، قادر به ابرازگری در مقابل دیگران می‌شوند. این مهارت، افراد را در فرایند حل تعارض و حل مسأله به صورت سریع و موفقیت‌آمیز و با اضطراب کمتر، یاری می‌کند. مهارت همدلی، مشارکت کنندگان را برای فهم دلسوزانه بیشتر از نیازهای مراجعان در زمینه‌های نیازهای هیجانی، روان‌شناختی و نیازهای بین فردی و تمایلات دیگران و فراخوانی رفتارهای باز، صادقانه، قابل احترام و اعتماد، مشترک، رفتارهای هم حسی، نظارتی و صمیمی با دیگران با سرعت و میزان بیشتر آماده می‌سازد. مهارت بحث و مذاکره به زوج‌ها برای حفظ فضای هیجانی (عاطفی) سازنده آموخته می‌شود، تا زمانی که از موضوعات مشکل بحث می‌شود، از این طریق از افزایش خشم جلوگیری شود (۲۱، ۱۶). مجموعه این عوامل باعث می‌شود که زوجین راحت‌تر بتوانند به توافق زناشویی دست یابند و رابطه به تعارض نیانجامد.

یافته‌های پژوهش نیز نشان می‌دهد که ارتقای روابط، اجتناب زناشویی را بهبود بخشیده است. این نتیجه با یافته‌های قبلی همسو است (۲۲، ۱۹، ۱۸). با توجه به این که ارتقای روابط مهارت‌های همدلی، ابرازگری و ایجاد جو حمایتی توسط زوج را آموزش می‌دهد و همان گونه که در مقدمه بیان شد، هدف اصلی این رویکرد کمک به ارضای نیازهای اساسی خانواده مانند عشق، مهربانی، تعلق، امنیت و لذت است (۱۶).

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]

www.mui.ac.ir

به ویژه مهارت همدلی باعث می‌شود که هر یک از زوجین به ارضای نیازهای هیجانی و روان‌شناختی همسرش کمک نماید و باعث فراخوانی رفتارهای باز، صادقانه و صمیمانه توسط همسر می‌شود و زوجین تمایل بیشتری برای نزدیکی عاطفی، صمیمیت و عدم اجتناب نشان دهند (۱۵).

یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتقای روابط باعث کاهش خود محوری در روابط زناشویی شده است. کاهش خود محوری، تلاش برای نزدیکی و همسانی عملکرد زوج در امور روزمره زندگی را نشان می‌دهد. در راهبرد خود محوری فرد سعی می‌کند خود را درگیر مسایلی نماید که مشکل زناشویی را کم‌رنگ‌تر جلوه دهد و به نوعی بر آن سرپوش می‌گذارد و با اموری مانند تفریح و کار وقت خود را سپری می‌کند تا کمتر درگیر روابط زناشویی شود و تلاش چندانی برای حل مسأله صورت ندهد (۱). مهارت‌های بحث و مذاکره که در جلسات ارتقای روابط آموزش داده شدند، زمینه‌ای را فراهم می‌کنند تا زوج‌ها به جای پرداختن به رفتارها و امور فردی خارج از روابط زناشویی، بتوانند به تفاهم رفتاری دست یابند و ناهمسانی در رفتار و عملکرد خویش را کاهش دهند (۱۶، ۱۵).

یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتقای روابط باعث کاهش استفاده از راهبرد خود سرزنش‌گری در روابط زناشویی شده است. در راهبرد خود سرزنش‌گری هر یک از زوجین به صورت منفعلانه به موقعیت‌ها واکنش نشان می‌دهد و به طور مرتب اشتباهات خود را بزرگ‌نمایی می‌کند و خود را به خاطر این اشتباهات سرزنش می‌کند که می‌تواند با نوسانات خلقی و افسردگی نیز همراه باشد (۱). مهارت‌های ارتقای روابط، شرکت‌کنندگان در این جلسات را برای درک بیشتر نیازهای همسرشان در زمینه‌های عاطفی و روان‌شناختی، نیازهای بین فردی و درک خواسته‌ها و تمایلات دیگران آماده می‌سازد و موجب می‌شود تا طرف مقابل (همسر) رفتارهای باز، صادقانه، مشترک، صمیمی بیشتری ابراز نماید (۲۱، ۱۶). این تغییر بافتی و سیستمی، زمینه را برای رفتارهای مسأله مدارتر فراهم می‌کند و موجب می‌شود که همسر به جای در خود فرو رفتن و خودکاوی نقادانه، از روش‌های کارکردی‌تر که در جلسات ارتقای روابط آموخته است، استفاده کند. مهارت کمک به تغییر همسر نیز به زوجین کمک می‌کند که در صورت مشاهده رفتارهای خود سرزنش‌گرانه در همسر خود، به او کمک کنند تا با شیوه‌ای کاراتر که مورد توافق هر دو طرف باشد با مسأله مواجهه نماید. همچنین به موازات تغییر در نحوه مقابله کارا در هر یک از همسران، طرف مقابل از طریق همدلی، مذاکره و انعکاس که در جلسات ارتقای روابط آموخته می‌شود، ابراز رفتارهای مطلوب را تسهیل و تقویت می‌کند (۱۶، ۱۵).

یافته‌های پژوهش نشان داد که ارتقای روابط باعث افزایش استفاده از راهبرد سازنده در روابط زناشویی شده است. در این راهبرد فرد با شناخت وضعیت، سعی می‌کند که در سایر ابعاد زندگی شرایط مطلوبی ایجاد نماید و از طریق ایجاد فضای عاطفی زمینه را برای نیل به تفاهم و سازگاری فراهم می‌کند که این شرایط باعث ایجاد شادمانی زناشویی می‌گردد. از این حیث یافته‌های پژوهش با یافته‌های قبلی همسو است (۲۱، ۱۷). افزایش استفاده از این راهبرد سازنده تأثیر مهارت‌های ارتقای روابط بر این بعد را نشان می‌دهد، ولی به نظر می‌رسد نقش مهارت‌های حل مسأله و مذاکره برجسته‌تر باشد. چرا که بر اساس تعریف، در راهبرد سازنده فرد سعی می‌کند با شناخت وضعیت و بررسی ابعاد زندگی،کیفیت روابط را ارتقا دهد و این هدف برجسته‌تر مهارت‌های حل مسأله و مذاکره در کنار سایر مهارت‌ها است (۱۶). همچنین مهارت تغییر خود در کنار مهارت کمک به تغییر همسر به زوجین کمک می‌کند که در صورت مشاهده رفتارهای خود سرزنش‌گرانه در خود یا همسرشان، به هم کمک کنند تا با شیوه‌ای کاراتر که مورد توافق هر دو طرف باشد، با مسأله مواجهه نماید. به موازات کاراتر شدن نحوه مقابله در هر یک از همسران، طرف مقابل از طریق همدلی، مذاکره و انعکاس که در جلسات ارتقای روابط آموخته می‌شود، ابراز رفتارهای سازنده را تسهیل و تقویت می‌کند (۲۴).

آخرین بخش از نتایج پژوهش نشان داد که غنی سازی به شیوه ارتقای روابط پس از گذشت یک ماه، همچنان

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir

اثربخشی خود را حفظ کرده، زوج‌های گروه آزمایش در زمینه راهبردهای مقابله‌ای زناشویی کارآمدتر از قبل از دوره و کارآمدتر از گروه شاهد هستند. این بخش از یافته‌های پژوهش با نتایج حاصل از پژوهش‌های قبلی همسو است (۲۱، ۲). از آن جایی که مهارت‌های انتقال و تعمیم و مهارت‌های نگهداری و تداوم آموزش داده شد، در نتیجه می‌توان اظهار نمود که این مهارت‌ها به خوبی آموخته و به کار بسته شده‌اند. شرکت‌کنندگان از طریق به کار گرفتن این مهارت‌ها می‌توانند آموخته‌های خود را در طول زندگی همچنان نگه داشته، مرور نمایند تا فراموش نشود. این عامل باعث می‌شود که اثربخشی دوره در طول زمان باقی بماند و حتی با جا افتادن این مهارت‌ها و به کارگیری مرتب آن می‌توان انتظار داشت که در طول زمان راهبردهای مقابله‌ای زناشویی کیفیت روابط افزایش یابد (۲۱). مهارت نگهداری و تداوم به زوج‌ها کمک می‌کند که آن چه را که در طول جلسات آموخته‌اند، حفظ کرده، به کار گیرند و با استفاده از مهارت انتقال و تعمیم، آن را به سایر حیطه‌های زندگی خود مثل محیط کاری نیز گسترش دهند (۱۳). حفظ و نگهداری مهارت‌ها و انتقال و تعمیم آن به سایر حیطه‌ها نه تنها مانع فراموشی مهارت‌ها می‌شود، بلکه باعث می‌شود با گذر زمان افراد احساس راحتی و سازگاری بیشتری با محیط تجربه کنند (۱۶). این مهارت‌ها نقص عمده‌ای را که در بسیاری از برنامه‌های روانی- آموزشی مشاهده می‌شود، که همان محدود بودن به جلسه و فراموش کردن آن بعد از جلسات است، پر نموده‌اند (۲۴، ۱۲).

نتایج پژوهش نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای زناشویی سازه‌ای است که قابلیت ارتقا و بهبود روابط را دارد. آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس مدل ارتقای روابط (RE) می‌تواند راهبردهای مقابله‌ای را ارتقا دهد. از این حیث به نظر می‌رسد که نظریه Bowman در مورد قابلیت بهبود راهبردهای مقابله‌ای قابل پذیرش باشد.

از محدودیت‌های ملاحظه شده در این پژوهش، می‌توان به مواردی چون شرکت‌کنندگان از میان مراجعان یکی از مراکز خصوصی شهر اصفهان انتخاب شده‌اند، در نتیجه در تعمیم یافته‌های این پژوهش باید احتیاط نمود. همچنین به دلیل محدودیت پژوهشگر در افزایش فاصله بین پس‌آزمون و پی‌گیری و به دلیل افزایش احتمال ریزش و عدم دسترسی به نمونه با گذر زمان، این مدت ۱ ماه در نظر گرفته شد. پیشنهاد می‌گردد که پژوهش مشابه در جامعه‌های آماری دیگری تکرار شود. همچنین به نظر می‌رسد که پی‌گیری با فاصله زمانی بیشتر برای اطمینان از میزان پایایی تأثیر مداخلات، لازم باشد. استفاده از طرح‌های اندازه‌گیری مکرر، سیر تأثیر آموزش‌ها را روشن‌تر نشان خواهد داد. از آن جایی که ارتقای روابط به بنیادی‌ترین مهارت‌های رابطه زناشویی می‌پردازد، پیشنهاد می‌شود که این رویکرد به عنوان یک برنامه پیش‌گیری از آسیب‌های ارتباطی برای عموم آموزش داده شود.

همچنین این پژوهش می‌تواند برای مشاوران و روان‌درمان گران و پژوهشگران برای آشنایی با مفهوم راهبردهای مقابله‌ای زناشویی و نحوه تغییر و ارتقای آن مفید باشد و زمینه و مقدمه‌ای برای پژوهش‌های بیشتر در مورد ارتقای روابط (RE) و راهبردهای مقابله‌ای زناشویی در کشور فراهم نماید. با توجه به مطلوبیت میزان اثربخشی، پیشنهاد می‌شود که در مشاوره‌های زناشویی، از شیوه ارتقای روابط برای بهبود راهبردهای مقابله‌ای زوجین و کاهش تعارض زناشویی استفاده شود.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله از استادان گرامی خانم دکتر فاطمه بهرامی و دکتر کریم عسگری برای همکاری در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار پژوهش و ترجمه آن و دکتر خلیل مؤمنی و کلیه افراد شرکت‌کننده در جلسات به جهت مساعدت و همکاری سپاسگزاری به عمل می‌آید.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir

References

1. Bowman ML. Coping effort and marital satisfaction: measuring marital coping and its correlates. Journal of Marriage and the Family 1990; 52: 463-74.
2. Pihet S, Kayser K. The relationship between dyadic coping and marital quality: a 2-year longitudinal study, Journal of Family Psychology; 2006; 20: 485-93.
3. Courtney HD. An investigation of bereaved parents: coping strategies and effects on the marital relationship. [Thesis]. Texas: Mary's University of San Antonio; 2005.
4. Wunderer E, Schneewind KA. The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. European Journal of Social Psychology 2008; 38(3): 462-76.
5. Lussier Y, Sabourin S, Turgeon CH. Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. Journal of Social and Personal Relationships 1997; 14(6): 771-91.
6. Haring M, Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. Journal of Marriage and Family 2003; 65(1): 143-58.
7. Bodenmann G, Shantinath SD. The couples coping enhancement training (CCET): a new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. Family Relations 2004; 53(5): 477-84.
8. Stewart J. Women's satisfaction with life following marital separation: coping resources and adjustment of lone-parent women. Journal of Divorce &Remarriage 2005; 43(1-2): 89-106.
9. Lev-Wiesel R. Spouses' perceptions of each other's coping ability with possible stressful life events and marital quality. Contemporary Family Therapy 1998; 20(2): 211-20.
10. Badr H. Coping in marital dyads: a contextual perspective on the role of gender and health. Personal Relationships 2004; 11(2): 197-211.
11. Van Oudenhoven JP, Hofstra J. Personal reactions to 'strange' situations: attachment styles and acculturation attitudes of immigrants and majority members. International Journal of Intercultural Relations 2006; 30(6): 783-98.
12. Accordino MP, Guerney BG. The empirical validation of relationship enhancement couple and family therapies. In: Cain DJ, Seeman J, editors. Humanistic psychotherapies: handbook of research and practice. New York: American Psychological Association; 2002. p. 403-42.
13. Accordino MP, Guerney BG. Relationship enhancement couples and family outcome research of the last 20 years. Counseling and Therapy for Couples and Families 2003; 11(2): 162-6.
14. Duquette DR. A program design of a relationship enhancement seminar for same-sex couples who are HIV sero-discordant. (Thesis).Florida: Carlos Albizu University; 2001.
15. Ginsberg BG. Relationship Enhancement couples therapy. In: Dattilio FM, Bevilacqua L, editors. Comparative treatments for relationship dysfunction. New York: Springer Publishing Company; 2000. p. 273-300.
16. Scuka RF. Relationship enhancement therapy. New York: Taylor & Francis Group; 2005.
17. Isanezhad O. The study of effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples in Isfahan [Thesis]. Isfahan: University of Isfahan; 2009.
18. Nazari AM. The study and comparison of effectiveness of Relationship Enhancement and solution focus counseling on marital satisfaction between double career couples.[Thesis]. Tehran: University of Tarbiat Moalem; 2003.
19. Carson JW, Carson KM, Gil KM, Baucom DH. Mindfulness-based relationship enhancement. Behavior Therapy 2004; 35(3): 471-94.
20. Murray S, Rose P, Bellavia G, Holmes J, Kusche A. When rejection stings: how self-esteem constrains relationship enhancement processes. Journal of Personality and Social Psychology 2002; 83: 556-73.
21. Guerney BG. Relationship enhancement manual. Bethesda, MD: Ideal, Inc; 1987.
22. Brock GW, Joanning H. Comparison of the relationship enhancement (RE) program and the Minnesota couple communication program (MCCP). Journal of Marital and Family Therapy 1983; 9(4): 413-21.
23. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. In: Revenson TA, Kayser K, Bodenmann G, editors. Couples coping with stress: emerging perspectives on dyadic coping. New York: American Psychological Association; 2005. p. 33-49.
24. Kayser K. Enhancing dyadic coping during a time of crisis: a theory-based intervention with breast cancer patients and their partners. In: Revenson TA, Kayser K, Bodenmann G, editors. Couples coping with stress: emerging perspectives on dyadic coping. New York: American Psychological Association; 2005. p. 175-94.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir

A study on the effectiveness of relationship enhancement on marital coping strategies

Isanezhad Omid[1], Ahmadi Seied Ahmad[2], Etemadi Ozra[3], Qaderpour Rizgar[4]

Abstract

Aim and Background: Relationship enhancement is one of the life skill training programs and it could effect on couples coping styles with life tensions. This study aimed to investigate the effect of relationship enhancement on improving marital coping strategies of couples in Isfahan, Iran.

Methods and Materials: The design of this study was quasi-experimental with pretest, posttest and control groups. The research population consists of the couples who referred to Comprehensive Medical and Counseling Center in Isfahan, Iran in 2008. 24 couples who leaved at least two years together and were not in divorce stage were randomly selected and randomized in two experimental (13 couples) and control (11 couples) groups. Relationship enhancement was administrated in 8 sessions for the experimental group. The data of the marital coping inventory (MCI) was analyzed by covariance analysis.

Findings: The result showed that relationship enhancement effectively led to decrease the marital conflict, introspective self-blame, and self-interest, marital avoidance strategies and increase the positive approach strategy. The results of follow up after a month showed that there was differences between experimental and control groups considering the scores of marital coping strategies and its dimensions ($P < 0.01$). The efficacy of relationship enhancement had been remained after a month.

Conclusions: Results provided useful information for counselors and psychotherapists about relationship enhancement program and marital coping strategies and the ways of manipulation of these strategies. Relationship enhancement (RE) may be implicated for improving of marital coping strategies and decreasing marital conflict in couple therapy.

Keywords: Relationship enhancement, marital coping strategies, marital conflict, marital avoidance, introspective self-blame, self interest.

Type of article: Original

Received: 19.11.2009 *Accepted: 06.07.2010*

1. PhD Student, Department of Family Counseling, School of Educational Sciences and Psychology, The University of Isfahan, Isfahan, Iran. (Corresponding Author) Email: farhangmad@gmail.com
2. Professor, Department of Counseling, School of Educational Sciences and Psychology, The University of Isfahan, Isfahan, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Counseling, School of Educational Sciences and Psychology, The University of Isfahan, Isfahan, Iran.
4. MA, Department of Family Counseling, School of Educational Sciences and Psychology, The University of Isfahan, Isfahan, Iran.

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.17352029.1390.9.1.2.9]
www.mui.ac.ir