اثربخشی آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در بهبود ارتباطات زناشویی

مهدی امیدیان[1]، اسحق رحیمیان بوگر[2]، سیاوش طالع پسند[3]، محمود نجفی[4]، منیژه کاوه[5]

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۰/۵ ـ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۷/۸

هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در بهبود ارتباطات زناشویی انجام شد. **روش:** در این پژوهش با یک طرح شبه آزمایشی، یک کارآزمایی کنترل شده تصادفی با سنجش در خط پایه، پس از مداخله و پیگیری با گروه کنترل توجه و کنترل انجام گرفت. ۳۶ زوج به عنوان نمونه پژوهش از بین زنان و مردانی که در بهار ۱۳۹۶ به دلیل مشکلات زناشویی به دادگستری شهرکرد مراجعه کرده بودند به صورت در دسترس انتخاب و تصادفی در گروه آزمایش (n=۱۲؛ تحت آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها طی ۹ جلسه گروهی یک‌بار در هفته)، گروه کنترل توجه (n=۱۲؛ ملاقات صرف با درمانگر طی ۹ جلسه گروهی یک‌بار در هفته) و گروه کنترل (n=۱۲) گماشته شدند. کلیه شرکت‌کنندگان پرسشنامه زوجی اینریچ را در سه مرحله خط پایه، پس از مداخله و پیگیری تکمیل کردند. داده‌ها با ترکیب میانگین نمرات زوج‌ها توسط آمار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که زوج‌های دریافت‌کننده آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در دو مرحله پس از مداخله (دو ماه بعد از سنجش خط پایه) و پیگیری (۸ ماه پس از سنجش خط

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۲. (نویسنده مسئول): دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

E-mail: i_rahimian@semnan.ac.ir

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۴. استادیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

۵. استادیار گروه مشاوره و روان‌شناسی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

پایه) تفاوت معناداری در میانگین نمرات ارتباطات زناشویی در مقایسه با گروه کنترل توجه و کنترل نشان دادند (F=۸/۱۰۵، p<۰/۰۰۱). **نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش بدین معناست که برنامه آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها، در بهبود ارتباطات زناشویی مؤثر است و تداوم اثر آن در طول زمان تأیید شده است.

کلیدواژه‌ها: غنی‌سازی، سازگاری، ارتباطات، زناشویی.

مقدمه

خانواده اولین هسته هر اجتماع و مهم‌ترین بنیان جوامع است که افراد هر اجتماعی در بستر آن رشد می‌کنند و از طریق آن وارد جامعه می‌شوند (مدنی و مرادی، ۱۳۹۷). این در حالی است که آمارهای ثبت احوال کشور نشان می‌دهد که طلاق در ایران به‌گونه‌ای فزاینده در حال گسترش است و این موضوع باعث نگرانی مسئولان و کارشناسان شده است. از سال ۸۵ تا ۹۳ رقم نسبت ازدواج به طلاق در کشور از ۲۸/۸ به ۴/۴ رسیده است و در سال ۱۳۹۴ نسبت چهار به یک شده است. این بدین معنا است که نرخ طلاق در ایران نزدیک ۲۴٪ است (حشمتی، قره داغی، جعفری و قلیزادگان، ۱۳۹۶). از طرف دیگر صرف‌نظر از همه ازدواج‌هایی که به طلاق ختم می‌شود، بسیاری از ازدواج‌های ناموفق نیز وجود دارند که زوج‌ها با علت‌های مختلفی مانند مشکلات مالی و یا تصورات فردی و فرهنگی درباره طلاق، تصمیم می‌گیرند که به زندگی زناشویی خود ادامه دهند (کرو و ریدلی[1]، ۲۰۰۰ ترجمه موسوی، ۱۳۹۵).

یکی از متغیرهایی که نقش مهمی در ازدواج ایفا می‌کند ارتباطات[2] است، به طوری که از نظر ویژگی‌های زناشویی مشخص گردیده که ارتباطات مؤثر و کارآمد میان زوج‌ها مهم‌ترین جنبه خانواده‌های با کارکرد مطلوب می‌باشد. رایج‌ترین مشکل در ازدواج‌های ناآرام و پردردسر ارتباط ضعیف است. به‌بیان‌دیگر مسائل ارتباطی ممکن است نگرانی و دغدغه اصلی بعضی از زوج‌های مراجعه‌کننده برای درمان باشد. رویکردهای ارتباطی

1.Crowe, M. & Ridley, G.
2. relations

اغلب با سه فرض اصلی به بررسی روابط زناشویی می‌پردازند: ۱. تعارض زناشویی غیرقابل‌اجتناب است، پس هدف درمان ارتباطی حذف کامل این تعارض‌ها نیست بلکه تلاش می‌کند تا به آن‌ها جهت و آن‌ها را در مسیرهایی سازنده به کار اندازند؛ ۲. ارتباط در دو سطح کلامی و غیرکلامی روی می‌دهد و یکی از علت‌های اصلی بروز اختلاف‌های زناشویی، ناهماهنگی پیام‌هایی است که هم‌زمان توسط این دو سطح انتقال می‌یابد. ۳. زوج‌ها در روش‌های برقراری ارتباط با یکدیگر تفاوت دارند. در مجموع، یك فرض عمومی این است که علّت بسیاری از اختلافات ارتباطی زناشویی، مهارت‌های ارتباطی ناکارآمد از طرف زوج‌ها می‌باشد و آموزش ارتباط به عنوان تلاشی جهت تصحیح رابطه مشکل‌دار، عاملی مهم در بسیاری از رویکردهای درمان زناشویی است (رنجبر، ۱۳۹۳).

در سال‌های اخیر، در گستره مشاوره و روان‌درمانگری خانواده و زوج‌ها مداخله‌های متفاوتی وجود دارد. هریک از این مداخله‌ها بسته به هدف‌های گوناگون می‌توانند برای بهبود زندگی روانی و بین فردی زوج‌ها سودمند باشند (نبوی حصار و همکاران، ۱۳۹۷). یکی از این برنامه‌ها آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها[1]، بودنمن و شانتیناث[2] (۲۰۰۴) است که براساس مدل غنی‌سازی سازگاری زوجی بودنمن (۱۹۹۷) طراحی شده است و براهمیت مهارت‌های سازگاری زوجی در بهبود رضایت از رابطه تأکید دارد. به زوج‌ها کمک می‌کند موقعیت‌های استرس آور خصوصاً خارج از رابطه زناشویی را شناسایی، بیان و مدیریت کنند و فنون آموزش عبارتند از ارزیابی استرس، آموزش مدیریت زمان، استراحت تدریجی عضلانی و تمرین‌های بازی نقش (دیویس و دیویس[3]، ۲۰۱۴). در این مطالعه بررسی متغیرهای آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها و ارتباطات زناشویی در کنار هم مبتنی بر مبانی نظری و شواهد پژوهشی حوزه استرس و سازگاری زوج‌ها

1. couples coping enhancement training
2. Bodenmann, G. & Shantinath, S.
3. Davis, K. R & Davis, j. R

انجام‌گرفته است. مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله به عنوان پیش‌بینی کننده اصلی کیفیت زناشویی و پایداری زناشویی در روابط زوج‌ها (به‌عنوان‌مثال، برنامه پیشگیری و تقویت رابطه[1]) بررسی شده است، اما در پژوهش‌های حوزه استرس و سازگاری زوج‌ها صرف آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله برای پیش‌بینی روابط زناشویی کافی نیست بلکه مهارت‌های سازگاری فردی و زوجی نیز نقش مهمی درکیفیت و پایداری زناشویی دارند (بودنمن، پیت، شانتیاث، ساینا و ویدمر[2]، ۲۰۰۶). علاوه بر این، مطالعات (بودنمن، ۲۰۰۵؛ بودنمن، لیدرمن و برادبوری[3]، ۲۰۰۷) نشان داده است که نه‌فقط بیشتر زوج‌ها نقص‌های قبلی در مهارت‌های ارتباطی نشان می‌دهند بلکه آن‌ها مهارت‌های ارتباطی‌شان را در موقعیت‌های استرس‌زا نیز از دست می‌دهند. استرس می‌تواند زمان باهم بودن، فرصت کسب تجارب مشترك، خود افشایی هیجانی متقابل، مهربانی و روابط جنسی همراه با رضایت و احساس ما بودن زوج‌ها را کاهش دهد و از طریق کاهش در کیفیت ارتباط زناشویی بر روابط زوج‌ها تأثیر بگذارد (بودنمن، ۲۰۰۵). در شرایط استرس‌زا، رفتارهای مثبت از جمله گوش دادن فعال، ابراز علاقه و همدلی در زوج‌ها کاهش می‌یابد و در مقابل رفتارهای منفی مثل، انتقاد کردن، تحقیر و بی‌احترامی، خصومت و کناره‌گیری به‌طور قابل‌توجه‌ای افزایش می‌یابد. موارد ذکرشده، از عوامل پیش‌بینی کننده عملکرد زناشویی ضعیف و خطر بالای طلاق هستند (بودنمن، پیت، شانتیاث، ساینا و ویدمر، ۲۰۰۴). بدون توانایی و مهارت‌های سازگاری مناسب با استرس، بسیاری از روابط زناشویی آسیب می‌بینند به طوری که عدم سازگاری مناسب با استرس در زوج‌ها یکی از علت‌های مهم میزان بالای طلاق است. به‌طور خلاصه این یافته‌ها نشان می‌دهد که آسیب‌زننده‌ترین متغیرها برای روابط صمیمانه، استرسورهای خفیف مزمن بیرونی هستند که به روابط صمیمانه سرایت می‌کند. این استرسورها دلیل

1. Prevention and relationship enhancement program
2. Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S.D., Cina, A., & Widmer K.
3. Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury T. N.

تنش و تعارض‌ها در بین زوج‌ها و بیگانگی میان آن‌ها است که احتمال طلاق را افزایش می‌دهد (بودنمن، میولی[1]، برادبوری، کملچ[2] و لیدرمن، ۲۰۱۰).

بررسی‌های به‌عمل‌آمده، ضمن نشان دادن رضایت بسیار بالای زوج‌های شرکت‌کننده در برنامه CCET (بودنمن و شانتیناث، ۲۰۰۴)، اثربخشی و تداوم اثرآن را بر کیفیت روابط زناشویی، رضایت زناشویی، سازگاری فردی و زوجی، راهبردهای مقابله‌ای، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیرمؤثر و امنیت صمیمانه در زوج‌ها و همچنین استرس فرزند پروری و بافت محیط کار تأیید می‌کند ازجمله مطالعات: بودنمن (۲۰۰۰)؛ بودنمن و چاروز[3]، ساینا و ویدمر (۲۰۰۱)؛ ساینا، ویدمر و بودنمن (۲۰۰۲)؛ بودنمن، پیت، شانتیاث، ساینا و ویدمر (۲۰۰۶)؛ اسچر[4]، بودنمن و کلینک[5] (۲۰۰۸)؛ بردی اوزونی دوجی، دادخواه، خدابخشی کولایی و دولتشاهی (۱۳۹۱)؛ عیسی نژاد (۱۳۹۲) و مؤمنی جاوید (۱۳۹۵).

ویژگی متمایز و منطق بنیادی مداخله غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها (CCET) تمرکز بر نظریه استرس و مقابله در تقویت سازگاری در روابط زناشویی است. از لحاظ مبانی نظری، مداخله CCET علاوه بر آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسائل، بر مقابله فردی و دوتایی زوج‌ها به منظور تقویت و بهبود رضایت زناشویی در شرایط پراسترس تأکید می‌کند تا ناسازگاری زوج‌ها را کاهش دهد. همچنین، از لحاظ منطق نظری، این مداخله برای زوج‌هایی با روابط ناسازگارانه طولانی مدت مناسب است و نیز یک مدل مناسب برای کاهش طلاق است (بودنمن و شانتیناث، ۲۰۰۴؛ بودنمن، پیت، شانتیاث، ساینا و ویدمر، ۲۰۰۶). آنچه طبق پیشینه موجود مشخص است این نکته است که اگرچه مداخلات روانشناختی متعددی بر ابعاد روانی- اجتماعی سلامت زناشویی در ایران

1. Meuwly, N.
2. Gmelch, S.
3. Charvoz, L.
4. Schaer, M.
5. Klink, T.

انجام شده است؛ اما پژوهش‌ها درزمینهٔ مداخله غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در بهبود ارتباطات زناشویی برای نمونه‌های ایرانی بسیار محدود است. محدودیت دیگر، برازنده سازی فرهنگی (CCET)[1] با توجه به نیازهای جمعیت‌های گوناگون است؛ زیرا هنگامی که مداخله، هنجارهای فرهنگی، ارزش‌ها و اعتقادات را انعکاس دهد مؤثرتر خواهد بود (ارچیبالد[2]، ۲۰۱۱). با توجه به اثربخشی مداخله CCET در بهبود کیفیت روابط زناشویی، سازگاری فردی و زوجی و سبک‌های حل تعارض (بودنمن و شانتیناث، ۲۰۰۴؛ بودنمن و همکاران، ۲۰۰۶؛ اسچر، بودنمن و کلینک، ۲۰۰۸) و سطوح بالای استرس در تعارضات خانوادگی در ایران (عیسی نژاد، ۱۳۹۲ و سودانی، مؤمنی جاوید، مهرابی‌زاده هنرمند و خجسته مهر (۱۳۹۵) اجرای چنین مطالعه‌ای بر نمونه‌های ایرانی اهمیت و ضرورت دارد. به‌طور مثال هیجان یک مؤلفه معتبر فرهنگی است و در جامعه‌ای که جزء جوامع آسیایی با تمرکز بر جمع‌گرایی است، سبک ابراز هیجان متفاوتی در مقایسه با جوامع فردگرا وجود دارد. این عدم دسترسی و ابراز هیجانی محدود به نوبه خود عامل مهمی در کاهش ارتباطات زناشویی است (شیدا و روحی[3]، ۲۰۰۹). لذا هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در بهبود ارتباطات زناشویی و پاسخ به این سؤال اساسی است که آیا آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در بهبود ارتباطات زناشویی اثر دارد؟

روش

طرح مطالعه حاضر شبه آزمایشی بود که طی آن در یک کارآزمایی بالینی کنترل شده تصادفی، زوج‌ها به‌طور تصادفی در یکی از سه گروه آزمایش، کنترل توجه و کنترل قرار گرفتند. جامعه آماری زنان و مردانی بودند که در بهار ۱۳۹۶ به دلیل مشکلات زناشویی به

1. cultural tailoring
2. Archibald, C.
3. Sheyda, S. B & Ruhi, K.

دادگستری شهرستان شهرکرد مراجعه و به منظور مصالحه به مراکز مشاوره شهرکرد ارجاع داده می‌شدند. تعداد نمونه پژوهش ۳۹ زوج بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس و با استفاده از فرمول نمونه $n= (z_1+z_2+z_3)^2(3s^2)/d^2$ در هر گروه بر اساس مطالعات مشابه و مقایسه میانگین‌ها، با اطمینان ۹۵ ٪ و توان آزمون ۸۰ ٪)برابر۱/۹۶٪ و ۸۴ ٪) ۱۲ زوج برآورد شد که به منظورکاهش مشکلات احتمالی درفرآیند پژوهش مانند احتمال ریزش و به جهت افزایش دقت آماری ۱۳ زوج درهرگروه درنظرگرفته شد. لازم به ذکراست تا پایان پژوهش ۲ زوج (به علت صرف‌نظرکردن ازادامه پژوهش) و۱ زوج (به علت غیبت بیش از یک جلسه) از مطالعه خارج شدند و تحلیل نهایی با ۳۶ زوج انجام شد. با توجه به دسترسی محدود به نمونه‌های موردمطالعه و ورود زوج‌های متنوع در مطالعه، امکان همتا سازی گروه‌ها وجود داشت معیارهای ورود به پژوهش عبارت از: دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال، داشتن تحصیلات حداقل دیپلم، گذشت حداقل یک سال از زندگی مشترک، شاغل بودن حداقل یکی از آن‌ها، باهم زندگی کردن و حضور هم‌زمان در جلسات درمانی، نداشتن همسر معتاد یا الکلی، مبتلا نبودن زن یا شوهربه بیماری صعب‌العلاج جسمی یا اختلالات مزمن روانی و نداشتن بحران حاد خانوادگی و معیارهای خروج از مطالعه شامل: عدم تمایل به ادامه همکاری درپژوهش، داشتن غیبت بیش از۱ جلسه و شرکت در انواع روان‌درمانی‌ها و آموزش‌های روانی هم‌زمان با دوره بین پیش‌آزمون و پیگیری شش‌ماهه بود.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه زوجی اینریچ[1]: فورز و اولسون[2] در سال (۱۹۸۹) از این پرسشنامه برای بررسی رضایت و ارتباطات زناشویی استفاده کرده‌اند و اعتقاد دارند که این مقیاس نسبت به تغییراتی که در خانواده به وجود می‌آید حساس است. هریک از موضوعات این

1. ENRICH Couple Scales
2. Fowers, S. B & Olson, K.

پرسشنامه، در ارتباط با یکی از حوزه‌های مهم زندگی زناشویی است. ارزیابی این حوزه‌ها در درون یک رابطه زناشویی، می‌تواند مشکلات بالقوه زوج‌ها را توصیف کند یا می‌تواند زمینه‌های نیرومندی و تقویت آن‌ها را مشخص نماید. به نظر فورز و اولسون (۱۹۸۹) این پرسشنامه ابزار مهمی برای سنجش تعاملات زناشویی است. این ابزار همچنین می‌تواند به عنوان یک ابزار تشخیصی برای سنجش ارتباطات و حل تعارض در مشاوره زناشویی و بهبود در روابط زناشویی استفاده شود و چنین مزیت‌هایی سبب استفاده از این ابزار جهت سنجش متغیر ارتباطات زناشویی در این مطالعه شد. این مقیاس شامل ۴ خرده مقیاس ۳۵ ماده‌ای است که می‌تواند به عنوان یک ابزار تحقیق از جمله رضایت، ارتباطات و حل تعارض استفاده گردد. مقیاس زوجی اینریچ یک اندازه‌گیری کلی از روابط زناشویی شامل: تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباطات، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزندان و فرزند پروری، بستگان و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی مربوط به زن و مرد، جهت‌گیری مذهبی، همبستگی زوج‌ها و تغییرات زناشویی را شامل می‌شود (آسوده، ۱۳۸۹).

مقیاس‌های این پرسشنامه به شرح زیر است: تحریف آرمانی: سؤالات این مقیاس، از پرسشنامه اصلاح‌شده توافق با آیین و رسوم زناشویی ادموند[1] (۱۹۶۷) می‌باشد. این مقیاس، گرایش زوج‌ها را در پاسخ به سؤالات براساس رفتارهای پسندیده اجتماعی اندازه‌گیری می‌کند. نمره بالا نشان‌دهنده رابطه غیرواقع‌بینانه درباره رابطه زناشویی است. رضایت زناشویی: این مقیاس، رضایت و انطباق افراد با ۱۰ جنبه رابطه زناشویی شامل: موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی و جهت‌گیری مذهبی را اندازه‌گیری می‌کند. نمره بالا نشان‌دهنده

1. Edmond, N.

رضایت زناشویی بالا است. ارتباطات: این مقیاس، احساسات، نگرش‌ها و اعتقادات شخص نسبت به میزان و چگونگی روابط زناشویی را می‌سنجد. نمره بالا، نشان‌دهنده آگاهی زن و شوهر و رضایت از سطح و نوع ارتباط در روابطشان است و نمره پایین، نشان‌دهنده فقدان رضایت از ارتباط است. حل تعارض: این مقیاس، نگرش‌ها، احساسات و اعتقادات همسر را در به وجود آوردن یا حل تعارض و نیز روش‌های زوج‌ها را در پایان دادن به جر و بحث‌ها، ارزیابی می‌کند. نمره بالا نشان‌دهنده نگرش‌های واقع‌گرایانه درباره تعارضات موجود در روابط زناشویی است و نمره پایین، نشان‌دهنده عدم رضایت از شیوه حل تعارض‌ها است. در مورد روایی و اعتبار باید گفت که پرسش‌نامه زوجی اینریچ توسط السون و امی السون در سال ۲۰۰۰ روی ۲۵۵۰۱ زوج متأهل اجرا شد. ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب از این قرار است: ۸۶٪، ۸۰٪، ۸۴٪، ۸۳٪ و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای هر خرده آزمون به ترتیب ۸۶٪، ۸۱٪، ۹۰٪ و ۹۲٪ بوده است و ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش آسوده (۱۳۸۹) با تعداد ۳۶۵ زوج به ترتیب برابر با ۶۸٪، ۷۸٪، ۶۲٪ و ۷۷٪ به‌دست‌آمده است (آسوده، ۱۳۸۹).

شیوه اجرا

ابتدا به مراکز مشاوره همکار دادگستری شهرکرد مراجعه و طبق هماهنگی‌هایی که با سرپرست مراکز در مورد برنامه آموزشی انجام شد، مقرر گردید که زوج‌های عضو در هر گروه از یک مرکز مشاوره جداگانه انتخاب و برگزاری جلسات نیز در همان مکان باشد تا از انتشار اثرات آموزش در بین زوج‌های حاضر در سه گروه جلوگیری شود. بعد از انتخاب اعضای نمونه پژوهشی، گرفتن رضایت‌نامه کتبی آگاهانه از آن‌ها و تأکید بر معیارهای اخلاقی پژوهش نظیر حفظ اسرار شرکت‌کنندگان، حمایت از رفاه و راحتی آنان در مطالعه و امکان ترک پژوه، زوج‌ها به‌طور تصادفی در سه گروه آزمایش، کنترل توجه و

کنترل قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان ابتدا در مرحله خط پایه قبل از مداخله، پرسشنامه زوجی اینریچ را تکمیل کردند و مداخله برای گروه‌های آزمایش و پلاسیبو انجام و اعضای گروه کنترل به کاربندی عادی خود ادامه دادند. در گروه کنترل توجه، طی جلسه گروهی زوج‌ها در حضور درمانگر در مورد علل و پیامدهای مشکلات زناشویی و دلایل مراجعه به دادگستری جهت طلاق صحبت معمولی صورت گرفت و در طول جلسات هیچ‌گونه آموزشی مبتنی بر پروتکل مداخله توسط درمانگر ارائه نشد.

پروتکل آموزشی برای گروه آزمایش بر اساس برنامه آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌های بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) بود. این برنامه شامل شش بخش است و بخش‌های ۱ تا ۴ بخش‌های جدید هستند (شناخت استرس، بهبود سازگاری فردی، بهبود سازگاری زوجی و تبادل و انصاف در ارتباط) و بخش‌های ۵ و ۶ (ارتباط و حل مسئله) شبیه به آنچه در دیگر برنامه‌های مشهور (برای مثال، برنامه پیشگیری و تقویت رابطه) طراحی شده است، می‌باشد (بودنمن و شانتیناث، ۲۰۰۴). به لحاظ نظری طبق دیدگاه بودنمن استرس و انتقال آن به روابط زناشویی عامل مخربی در کیفیت ارتباطات است (بودنمن و راندال[1]، ۲۰۱۲) و بر چند فرض اساسی استوار است. ۱) استرس و سازگاری زوجی باید از دیدگاه سیستم‌ها مفهوم‌سازی شود. یک شخص نمی‌تواند ارزیابی استرس یکی از زوج‌ها یا تلاش‌های سازگارانه آن‌ها را بدون بررسی تأثیر آن بر همسر و سیستم ازدواج بررسی کند. بهزیستی و رضایت یکی از زوج‌ها به رضایت یا بهزیستی طرف مقابل نیز بستگی دارد (تأثیر متقابل)؛ بنابراین باید هر دو زوج (زن و شوهر هر دو باهم) برانگیخته شوند تا برای سازگاری با مواجه‌ی تنش‌زا به یکدیگر کمک کنند و در تلاشی زوجی برای مقابله با هر استرسی که در ارتباط با زوج‌ها است درگیر شوند. ۲) سازگاری زوجی تنها یکی از روش‌های مدیریت استرس است. تلاش‌های سازگاری فردی و تعامل‌های حمایتی (میان زن یا شوهر و شبکه اجتماعی او و یا بین زوج و شبکه

1. Bodenmann, G., Randall, A. K.

اجتماعی‌شان) روش‌های دیگری از مدیریت استرس هستند. ۳) سازگاری زوجی، اغلب بعد از شکست در تلاش‌های سازگاری صورت گرفته فردی مورداستفاده قرار می‌گیرد. ۴) سازگاری زوجی شامل شیوه‌های سازگاری مثبت و منفی است (بودنمن، ۲۰۰۵). برای استفاده در این پژوهش ابتدا کتاب سازگاری زوجی با استرس بودنمن (۲۰۰۵) و همچنین مقالات و پایان‌نامه‌های فارسی و لاتین مربوط به رویکرد غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها جهت تهیه فرمت درمانی مطالعه شد. سپس، قالب جلسات آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها با هنجارهای فرهنگی، ارزش‌ها و اعتقادات اسلامی- ایرانی تهیه، تدوین و با تأیید هفت نفر از متخصصان روان‌شناسی و روان‌سنجی برازنده سازی شد. در این مطالعه، محتوای برنامه آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها (۲۰۰۴) ابتدا بر اساس مبانی نظری و شواهد فرهنگی در مورد مشکلات زناشویی در ایران تنظیم شد. سپس CCET توسط هفت درمانگر خانواده و زوج‌های درمانگر برای زوج‌های ایرانی تأیید شد. با توجه به این‌که ساختار مداخله در این مطالعه بر اساس مدل مبتنی بر شواهد برنامه آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌های بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) بود، علاوه بر قابلیت اطمینان و پایایی آن، این مداخله طبق فرهنگ، ارزش‌های زندگی زناشویی، زبان و خرده‌فرهنگ‌های ایرانی تهیه شد و لذا از روایی مناسب برای استفاده در نمونه‌های ایرانی برخوردار است.

پروتکل آموزشی در این مطالعه مبتنی بر برنامه آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌های بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) بود. این برنامه شامل شناخت استرس، بهبود سازگاری فردی، بهبود سازگاری زوجی، تبادل و انصاف در ارتباط، تقویت ارتباط سازنده وآموزش حل مسئله برای زوج‌ها است. به لحاظ نظری طبق دیدگاه بودنمن، استرس و انتقال آن به روابط زناشویی عامل مخربی در کیفیت ارتباطات است (بودنمن و راندال، ۲۰۱۲، بودنمن، ۲۰۰۵). بنابراین، در این پروتکل هر دو زوج باهم برانگیخته می‌شوند تا برای سازگاری با مواجهه تنش‌زا به یکدیگر کمک کنند و در تلاشی زوجی برای مقابله با هر استرسی که در ارتباط با زوج‌ها است درگیر شوند. سازگاری زوجی از روش‌های مدیریت

استرس است که اغلب بعد از بارها شکست در تلاش‌های سازگاری صورت گرفته فردی مورداستفاده قرار می‌گیرد.

اجرای این پروتکل آموزشی ۱۸ ساعت طول کشید که به صورت ۹ جلسه هفتگی دوساعته توسط متخصص روان‌شناسی بالینی در سطح کارشناسی ارشد و با آشنایی لازم از روش مداخله برگزار و از روش‌های سخنرانی، ایفای نقش و فعالیت‌های عملی استفاده شد که محتوای نشست‌ها به صورت مختصر به شرح ذیل بود:

نشست اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و با پژوهشگر، تبیین هدف، قوانین، چهارچوب گروه و انتظارات عمومی، سنجش خط پایه و شروع مداخله برای گروه آزمایش و کنترل توجه.

نشست دوم: بهبود بخشیدن درک زوج‌ها از استرس، تمایز قائل شدن بین انواع مختلف تنش و دانستن اینکه استرس نتیجه ارزیابی شناختی است و تأثیرپذیری هیجان‌ها توسط این ارزیابی، ارائه تکلیف.

نشست سوم: مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، تعریف سازگاری فردی، انواع سازگاری فردی، نقش برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی فعالیت‌ها و پیش‌بینی کردن موقعیت در پیشگیری از استرس، ارائه تکلیف.

نشست چهارم: مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، ایجاد خزانه موقعیت‌های خوشایند، روش سازگاری با استرس‌های غیرقابل‌اجتناب، آموزش آرام‌سازی، ارائه تکلیف.

نشست پنجم: مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، تعریف سازگاری زوجی، انواع و روش‌های شناسایی آن‌ها، اهمیت سازگاری زوجی در روابط زناشویی، چرخه انتقال استرس زوج‌ها به یکدیگر، ارائه تکلیف.

نشست ششم: مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، آموزش مهارت‌های سازگاری زوجی، روش قیف در سازگاری زوجی، روش سه مرحله‌ای در سازگاری زوجی، ارائه تکلیف.

نشست هفتم: مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، تعریف تبادل و انصاف

در روابط زناشویی، مرزها، مشکلات مرزها در روابط زناشویی، صمیمیت و نزدیکی در روابط زناشویی، ارائه تکلیف.

نشست هشتم: مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، اهمیت مهارت‌های ارتباط زناشویی، سبک‌های ارتباط مثبت در روابط زناشویی، آموزش مهارت گوینده-شنونده خوب بودن، ارائه تکلیف.

نشست نهم: مرور تکلیف نشست پیشین و دادن بازخورد، بهبود مهارت‌های حل مسئله: اجتناب‌ناپذیربودن مسئله در روابط زناشویی، اهمیت حل مسئله مناسب، آموزش گام‌های حل مسئله، ارائه تکلیف.

دو ماه بعد از خط پایه (مرحله پس از مداخله) و ۸ ماه بعد از خط پایه (مرحله پیگیری) شرکت‌کنندگان مجدد موردسنجش قرار گرفتند و داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، آزمون کالموگروف ـ اسمیرنف و کرویت موچلی) با کمک نرم‌افزارSPSS-21 تجزیه و تحلیل شد. در نمودار شماره ۱ شیوه اجرا نشان داده شده است.

نمودار۱. شیوه اجرا

یافته‌ها

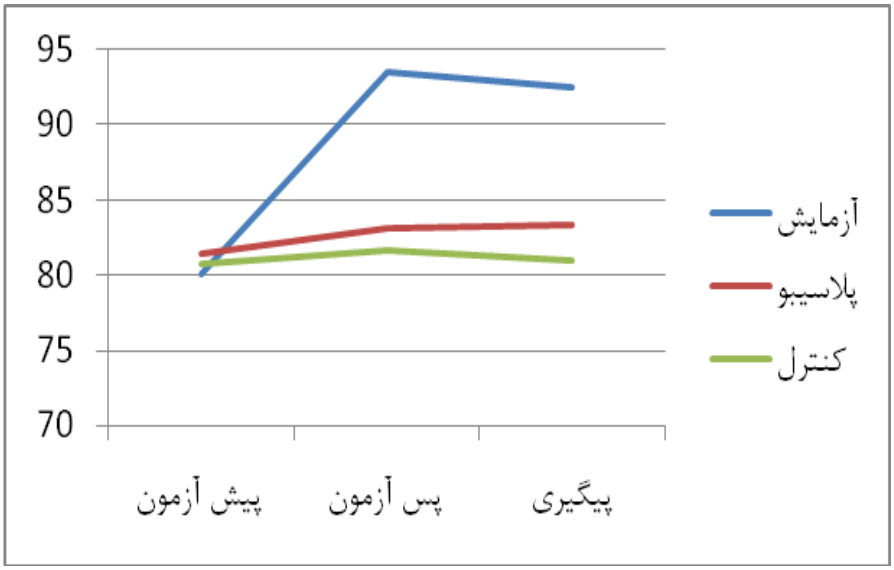
دامنه سنی زن و مردهای شرکت‌کننده ۲۰ تا ۵۰ سال با میانگین سنی ۳۰/۷۸ سال (انحراف معیار ۵/۲۰) و میانگین مدت ازدواج آن‌ها ۷/۳ سال (انحراف معیار ۵/۴۲) بود. از لحاظ وضعیت تحصیلی ۵۱ نفر (۷۰٪) دارای مدرک دیپلم، ۷ نفر (۱۰٪) دارای مدرک کاردانی و ۱۴ نفر (۲۰٪) دارای مدرک کارشناسی بودند. از لحاظ شغل، ۳۲ نفر (۴۴٪) بیکار و خانه‌دار، ۳۴ نفر دارای شغل آزاد (۴۸٪) و ۶ نفر (۸٪) دارای شغل دولتی بودند. از لحاظ عوامل درون گروهی، سه نمره سنجش در خط پایه، سنجش دو ماه بعد از خط پایه (پس از مداخله) و سنجش ۸ ماه بعد از سنجش خط پایه (پیگیری) وجود داشت و از لحاظ عوامل بین گروهی، هر سه گروه آزمایش، کنترل توجه و کنترل شامل ۱۲ زوج بود که نتایج در جدول شماره ۱ نشان داده شده است. در این تحلیل، از ترکیب میانگین نمرات زوج‌ها در تحلیل داده‌ها استفاده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار سه بار اندازه‌گیری نمره ارتباطات زناشویی در گروه‌های آزمایش، کنترل توجه و کنترل

متغیر	مراحل سنجش	آزمایش		کنترل توجه		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ارتباطات زناشویی	پیش آزمون	۸۰/۰۴	۷/۳۹	۸۱/۴۱	۷/۵۹	۸۰/۷۹	۸/۲۸
	پس آزمون	۹۳/۴۶	۷/۳۶	۸۳/۱۷	۷/۵۶	۸۱/۶۲	۷/۲۶
	پیگیری	۹۲/۰۴	۶/۹۴	۸۳/۳۳	۶/۷۴	۸۵/۴۶	۸/۲۳

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات ارتباطات زناشویی در گروه آزمایش پس از مداخله و پیگیری نسبت به سنجش در خط پایه (پیش از مداخله) تغییر چشمگیری داشته است، درحالی‌که میانگین‌های گروه‌های کنترل توجه و کنترل در سه مرحله تفاوت قابل‌توجهی وجود ندارد. نمودار شماره ۲ نیز تفاوت

میانگین ارتباطات زناشویی در سه گروه طی سه مرحله سنجش در خط پایه، سنجش بعد از مداخله و سنجش در مرحله پیگیری را نشان می‌دهد.



نمودار ۲. تفاوت میانگین ارتباطات زناشویی در سه گروه طی سه مرحله سنجش در خط پایه، بعد از مداخله و پیگیری

به منظور مشخص شدن تفاوت معنادار میانگین گروه‌ها از لحاظ متغیر پژوهش، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد که از پیش‌فرض‌های آن، آزمون کالموگروف-اسمیرنف و موچلی می‌باشد. بررسی نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنف نرمال بودن متغیر وابسته پژوهشی را در زمان‌های پیش آزمون (۰/۱۰۷)، پس آزمون (۰/۱۰۵) و پیگیری (۰/۰۷۶) تأیید کرد (**p** = ۰/۲۰). همچنین، نتایج آزمون کرویت موچلی برابر با ۰/۹۶۲ و (**p** = ۰/۵۴۰) پیش‌فرض وجود شکل واریانس / کوواریانس متغیر وابسته ارتباطات زناشویی را به صورت کرویت تأیید کرد و خطای واریانس وجود نداشت.

جدول ۲ . نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر برای متغیرهای پژوهش در سه مرحله سنجش

متغیر	منبع تغییرات	میانگین مجذورات	df	F	معنی‌داری	اندازه اثر	توان آزمون
ارتباطات زناشویی	گروه	۵۴۶/۹۳۸	۲	۸/۱۰۵	۰/۰۰۱	۰/۳۲۹	۰/۹۴۱
	زمان	۳۹۹/۰۳۱	۱	۸/۶۳۲	۰/۰۰۶	۰/۲۰۷	۰/۸۱۴
	تعامل گروه- زمان	۲۴۳/۶۳۵	۲	۵/۲۷۰	۰/۰۱۰	۰/۲۴۲	۰/۷۹۹

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که اثر عامل گروه (p<۰/۰۰۱) و زمان (p<۰/۰۰۶) و تعامل گروه و زمان (p<۰/۰۱۰) در بهبود ارتباطات زناشویی تأثیر داشته است؛ همچنین اندازه اثرهای مشاهده‌شده در جدول نشان می‌دهد که به چه میزان تغییرهای روی‌داده در پایان آموزش مربوط به اثربخشی آموزش CCET بوده است و توان بالای آزمون آماری نیز حاکی از دقت معناداری این تأثیرات است.

جدول ۳ . مقایسه زوجی گروه آزمایشی با گروه کنترل توجه و کنترل پس از اصلاح بونفرونی

متغیرها	گروه (I)	گروه (J)	میانگین تفاوت	سطح معنی‌داری
ارتباطات زناشویی	آزمایش	کنترل توجه	۵/۸۷۵	۰/۰۱۴
	آزمایش	کنترل	۷/۳۷۵	۰/۰۰۲
	کنترل توجه	کنترل	-۱/۵۰	۱

نتایج جدول شماره ۳ تفاوت معنادار میانگین مقایسه‌های زوجی گروه آزمایش با گروه کنترل توجه و کنترل را پس از اصلاح بونفرونی نشان می هد (p<۰/۰۱۴ و p<۰/۰۰۲)؛ یعنی میانگین نمرات ارتباطات زناشویی گروه تحت آموزش با برنامه CCET به‌طور معنادار بهبود یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

پیرو هدف مطالعه حاضر آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در بهبود ارتباطات

زناشویی، یافته‌های این مطالعه نشان داد که مداخله باعث افزایش معنادار میانگین نمرات پس از مداخله و پیگیری ۸ ماهه شد. این یافته‌ها فرضیه پژوهش را تأیید می‌کند و از این جهت که نشان داده‌اند برنامه CCET می‌تواند یک مداخله مؤثر و پایدار برای کاهش مشکلات زناشویی باشد با پژوهش‌های قبلی همسو است. در همین راستا این یافته‌ها با نتایج پژوهش مؤمنی جاوید (۱۳۹۴) مبنی بر افزایش و تداوم اثر (یک‌ماهه) آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در مقایسه با برنامه پیشگیری و تقویت رابطه در همسران آموزش‌دیده، همسویی دارد (p<۰/۰۰۱). همچنین با نتایج عیسی نژاد (۱۳۹۲) مبنی بر افزایش بیشتر و پایدار (یک‌ماهه) کیفیت روابط زناشویی زوج‌های آموزش‌دیده با مدل بومی آموزش راهبردهای مقابله‌ای زناشویی در مقایسه با مدل شناختی رفتاری و مدل ارتقای روابط، همسو است (p<۰/۰۵). این یافته‌ها با پژوهش اوزونی دوجی، دادخواه، کولایی و دولتشاهی (۱۳۹۱)، مبنی بر افزایش کیفیت ارتباط زوج‌های ناسازگار تحت آموزش گروهی برنامه غنی‌سازی مهارت‌های مقابله‌ای زوجی، نیز همسویی دارد (p<۰/۰۰۱). همین طور این یافته‌ها با نتایج پژوهشی اسچر، بودنمن و کلینک (۲۰۰۸) نیز همسو است. داده‌های خود گزارشی در پیش آزمون، پس آزمون (۲ هفته پس از مداخله) و پیگیری (۵ ماه پس از آموزش) نشان داد که آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها (CCET) باعث سازگاری بهتر زوج‌ها می‌شود. در پایان یافته‌های این پژوهش با نتایج خروجی پژوهش بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) همسو است؛ زیرا یافته‌های آن‌ها نشانگر آن بود که با آموزش CCET علاوه بر کسب مهارت‌های ارتباطی، تنش زناشویی کاهش و رضایت زناشویی افزایش یافته بود. لازم به ذکر است که هیچ پژوهشی که نتایج آن ناهمسو با نتایج پژوهش حاضر باشد، یافت نشد.

دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر اینکه آموزش به روش گروهی به‌طور خاص در بهبود ارتباطات زناشویی زنان و مردان حاضر در این مطالعه سودمند بوده است. مداخله CCET به شکل گروهی باعث می‌شود که زوج‌ها راهبردهای اثربخش کنترل علائم

استرس را از هم بیاموزند. استفاده از آموزش آرمیدگی به شکل گسترده و نیز ابراز هیجان‌ها طی تمام جلسات آموزشی، فایده‌های درمانی متعدد دارد. استمرار اثرات مداخله در بهبود ارتباطات زناشویی ممکن است تحت تأثیر جلسات فشرده مداخله به شکل گروهی حاصل آمده باشد. استفاده زیاد از آموزش آرمیدگی سرتاسر این مداخله و تأکید زیاد بر آن به عنوان یک مهارت ارزشمند مدیریت استرس که بایستی به‌طور منظم در زندگی فرد استفاده شود و به عنوان جزئی پایدار از مهارت‌های سازگاری فرد درآید، ممکن است برای زوج‌ها ابزاری فراهم سازد که در کاهش استرس و بهبود ارتباطات زناشویی در طولانی مدت بسیار سودمند باشد. همچنین، زوج‌های موردمطالعه هشت جلسه مداخله را با یک مربی خاص دریافت نمودند. می‌توان استنباط کرد که احتمال دارد پیوند یا اتحاد درمانی قوی‌تری بین زوج‌ها و مربی به وجود آمده باشد که خود تسهیل‌کننده فرایند مداخله و تداوم بهتر اثرات آن است.

اندازه اثر مشاهده‌شده در برنامه CCET در بهبود ارتباطات زناشویی زوج‌ها، در مقایسه با دیگر مطالعات گزارش‌شده در مورد تأثیرات مداخلات روانشناختی حوزه سلامت زناشویی، بالاتر و طولانی مدت تر بود که در تبیین آن می‌توان گفت، با توجه به اینکه یکی از فرض‌های اساسی که آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها بر آن استوار است؛ این است که استرس و سازگاری زوجی باید از دیدگاه سیستم‌ها مفهوم‌سازی شود، بنابراین می‌توان گفت که استرس در یکی از زوج‌ها، هر دو زوج را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بودنمن، ۲۰۰۵). پس با توجه به اینکه سازگاری زوجی به کیفیت روش کنار آمدن زوج با استرس می‌پردازد (استرسی که بر روی یکی از زوج‌ها یا هر دو اثر می‌گذارد) و فرض را بر وابستگی تأثیرهای متقابل ناشی از واکنش‌های کنار آمدن زن و شوهر با استرس می‌گذرد، با آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها کیفیت روش کنار آمدن زن و شوهر با استرس ارتقا پیدا می‌کند و از تأثیرهای منفی استرس بر تعاملات زناشویی کاسته می‌شود؛ درنتیجه تمرکز زوج به مدیریت استرس برمی‌گردد و ارتباطات زناشویی بهبود می‌یابد (لندیس، پیتر

ـ واین، مارتین[1] و بودنمن، ۲۰۱۳).

با این وجود، با توجه به ساختار شبه آزمایشی این مطالعه نمی‌توان با اطمینان کامل استنباط و نتیجه گرفت که عوامل خاص مربوط به برنامه CCET عناصر علی در تغییرات مشاهده‌شده بودند؛ اما سؤالی که بایستی در مطالعات آینده مورد توجه بیشتر قرارگیرد این است که آیا جلسات اضافی یا بیشتر برنامه CCET خواه به شکل گسترش مداخله درمانی و طولانی کردن دوره درمان و خواه به صورت جلسات پیگیری چند ماه بعد از مداخله آغازین صورت می‌پذیرد، قادر است اثرات درمانی بیشتری را به بار آورد؟

می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش غنی‌سازی سازگاری زوج‌ها در بهبود ارتباطات زناشویی در نمونه‌ای از زوج‌های متقاضی طلاق که به نحو در دسترس از میان زوج‌های مراجعه‌کننده به دادگستری شهرستان شهرکرد انتخاب‌شده بودند موثر است و اثرات آن تداوم دارد. این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بوده است. انتخاب در دسترس نمونه پژوهش، محلی جامعه پژوهش، عدم کنترل کامل متغیرهای مداخله‌گر و عدم امکان همتا سازی، سنجش با تکیه بر ابزار خود گزارشی وعدم استفاده از ارزیابی‌های کیفی، مهم‌ترین محدودیت‌هایی هستند که در هنگام استنباط از یافته‌های این مطالعه توجه به آن‌ها اهمیت دارد. لذا پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های بعدی تأثیر این مداخله در قالب طرح‌های پژوهشی کمی- کیفی با روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه بیشتر در جامعه‌های پژوهشی دیگری بررسی شود. همچنین تأثیر این مداخله به صورت مقایسه‌ای با سایر مداخله‌های ویژه زوج‌ها مورد ارزیابی قرارگیرد تا مشخص شود که آیا برنامه CCET مداخله مؤثرتر و پایدارتری نسبت به مداخلات دیگر در بهبود ارتباطات زناشویی است؟ به نظر می‌رسد به مراکز درمانی، مشاوره‌ای و نهادهای کلان تصمیم‌گیرنده در ارتباط با این زوج‌ها که متقبل هزینه‌های بسیاری در سطوح فردی و اجتماعی می‌باشند، می‌توان پیشنهاد داد که از یافته‌های به‌دست‌آمده در قالب

1. Landis, M., Peter-Wight, M., & Martin, M.

طرح‌های مکمل درمان‌های روانشناختی فردی و گروهی و تهیه جزوات، کتب و فیلم‌های آموزشی بهره لازم را بگیرند.

منابع

- آسوده، م. (۱۳۸۹). *فاکتورهای ازدواج موفق از دیدگاه زوج‌های خوشبخت*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- بردی اوزونی دوجی، ر.، دادخواه، ا.، خدابخشی کولایی، آ.، دولتشاهی، ب. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گروهی برنامه افزایش مهارت های مقابله زوج‌ها برکیفیت ارتباط زوج های ناسازگار. *مجله علوم رفتاری*، ۷ (۱)، ۲۵-۳۰.
- حشمتی، ر.، قره داغی، ع.، جعفری، ع.، قلیزادگان، م. (۱۳۹۶). پیش‌بینی بی‌رمقی زناشویی زوج‌های خواهان جدایی با آگاهی از شناسه‌های جمعیت شناختی، ذهن تمام عیار و تاب آوری هیجانی. *مجله مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۷ (۱ پیاپی ۲۳)، ۱-۲۲.
- رنجبر، خ. (۱۳۹۳). *طلاق، چالشها و راهکارها*. بوشهر، دفتر حمایت از حقوق زنان و کودکان دادگستری.
- سودانی، م.، مؤمنی جاوید، م.، مهرابی زاده هنرمند، م.، خجسته مهر، ر. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوی غیر مؤثر و امنیت صمیمانه در زوج‌ها. *فصلنامه زن و جامعه*، ۷(۲۵)، ۴۵-۶۶.
- عیسی نژاد، ا. (۱۳۹۲). *تدوین مدل بومی آموزش راهبردهای مقابله‌ای زناشویی و بررسی اثربخشی آن برکیفیت روابط زناشویی، راهبردهای مقابله‌ای زناشویی و استرس در زنان دارای سرطان سینه و همسران آنها در مقایسه با آموزش ارتقای روابط زوج‌ها و آموزش زوج‌ها به شیوه شناختی رفتاری*. پایان نامه دکتری تخصصی مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
- کرو، م.، ریدلی، ج. (۲۰۰۰). *زوج درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی- رفتاری*. ترجمه اشرف السادات موسوی (۱۳۹۵). تهران، انتشارات مهرکاویان.
- مدنی، ی.، مرادی، ز. (۱۳۹۷). دیدگاه مشاوران و رواندرمانگران درباره نقش دینداری در رضایت جنسی و صمیمیت زناشویی مراجعین: یک پژوهش کیفی، *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*، ۱۷(۶۶)، ۱۳۸- ۱۵۹.
- مؤمنی جاوید، م. (۱۳۹۴). *مقایسه اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی با برنامه پیشگیری و تقویت رابطه بر مقابله زوجی، سبک های حل تعارض، گفتگوی غیر مؤثر و امنیت صمیمانه در زوج‌ها*. پایان نامه دکتری تخصصی مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- نبوی حصار، ج.، عارفی، م.، یوسفی، ن. (۱۳۹۷). مقایسه تاثیر خانواده درمانی مبتنی بر دیدگاه نظام‌های خانوادگی بوون و معنادرمانی بر گرایش به پیمان شکنی زناشویی مراجعین خواستار طلاق، *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*، ۱۷(۶۶)، ۵۹- ۹۷.

- Archibald, C. (2011). Cultural Tailoring for an Afro-Caribbean Community: A Naturalistic Approach. *Journal of NIH Public Access Author Manuscript*, 18(4), 114-119.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In Revenson, T., Kayser, K., & Bodenmann, G. (Eds.), *Emerging perspectives on couples coping with stress*. Washington, DC: American psychological association.
- Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, 60, 3-18.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 47(2), 137-141.
- Bodenmann, G. (2000). Kompetenzen fur die Partnerschaft [Competencies for marriages]. Weinheim, Germany: Juventa.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury T. N. (2007). Stress, sex and satisfaction in marriage. *Personal relations*, 14, 14-407.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T. N., Gmelch, S., & Ledermann, T. (2010). Stress and verbal aggression in intimate Relationships: Moderating effects of trait anger and dyadic coping. *Journal of social and personal relationships*, 27(3), 408- 424.
- Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S.D., Cina, A., & Widmer K. (2006). Improving dyadic coping in couples with a stress-oriented approach: a 2-year longitudinal study. *Behavior Modification*, 30(5),571-97.
- Bodenmann, G., & Randall, A. K. (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behaveior Therapy*, 43(1), 88-98.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upo stress and coping. *Family Relations*, 53(5), 477–484.
- Cina, A., Widmer, K., & Bodenmann, G. (2002). Die Wirksamkeit des Freiburger Stresspräventionstrainings (FSPT): Zwei Trainings varianten. [The effectiveness of two versions of the CCET]. *Verhaltens therapy*, 12, 36-45.
- 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.
- Fowers B. J, & Olson D. H. (1989). ENRICH Marital Inventory: A Discriminant Validity and Cross-Validity Assessment. *Journal Marital and family Therapy*, 15, 65-79.
- Landis, M., Peter- Wight, M., Martin, M., & Bodenman, G. (2013). Dyadic coping and marital satisfaction of order spouses in long- term marriage, *Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 26(1), 39-47.
- Schaer, M., Bodenmann, G., & Klink, T. (2008). Balancing Work and Relationship: Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the Workplace. *Applied Psychology: An International Review*. 57, 71–89.
- Sheyda, S. B., & Ruhi, K. (2009). Role of emotional intelligence in marital relationship. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 14(1/2), 43-62.