



Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 14, Issue 1 - February 2024

10.22034/FCP.2025.140791.2218

The Effectiveness of Couple Coping Enhancement Training (CCET) on Dyadic Coping, Emotional Regulation and Intimacy of Veterans Child Couples in the First Year of Marriage

1. **Parvin Rafieinia***

Associate Professor, Department of Psychology and Educational Science,
Semnan University, Semnan, Iran.

P_rafieinia@semnan.ac.ir

2. **Parviz Sabahi**

Associate Professor, Department of Psychology and Educational Science,
Semnan University, Semnan, Iran.

3. **Ali Shayanfar**

Ph.D Student of Psychology, Department of Psychology and Educational
Science, Semnan University, Semnan, Iran

Received: 29 / 2 / 2024

Accepted: 29 / 2 / 2024

Abstract

Background: The type of coping and the degree of adaptation of spouses in facing each other's stress in the early stages of marriage plays an important role in the quality of their subsequent relationships. **Objective:** The purpose of this research was to investigate the effectiveness of "Couple Coping Enhancement Training" on couple coping, emotional regulation and intimacy of couples of children of veterans in the first year of marriage. **Method:** The design of the research was semi-experimental with pre-test-post-test and follow-up and with control group. The statistical population of the research consisted of couples (both wife and husband) who were children of veterans (wife, husband or both) living in Mashhad, who had officially married by the middle of Ordibehesht 1401 and at least three months to a maximum of one year had passed since their marriage. From the statistical population, 24 couples were selected by purposeful sampling and were placed in two groups of couple coping enhancement training (12 couples) and the control group (12 couples). The experimental group was trained in ten sessions. Questionnaires of marital coping, difficulty in emotional regulation and marital intimacy were administered in three stages before the intervention, after the intervention and follow-up for both groups. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance. **Findings:** The results showed that the "Couple Coping Enhancing Training" program has a significant ($p < 0.05$) effect on increasing couple confrontation and marital intimacy and reducing the difficulty in emotional regulation of couples. **Conclusion:** Therapists in the field of couple therapy is suggested to use the "Couple Coping Enhancement Training" program in order to promote couple compatibility, emotional regulation and intimacy in couples at the beginning of their life together.

Key words: *couple coping enhancement training, emotional regulation, couple intimacy, dyadic coping*



Introduction

Dyadic coping with Stress is a newer concept than other types of coping with stress and mainly related to the last thirty years (Karney, Story, & Bradbury, 2005). This type of coping expresses the central concept of how a couple's coping with the stress of another couple can have a lasting effect on their relationship (Randall & Bodenmann, 2009). In explaining the systemic concept of dyadic coping, it can be assumed as a circular process in which the disclosure of the couple under stress is understood and evaluated by the other couple. The couple receiving the secondary stress then reacts with a dyadic coping response. This reaction is decoded and evaluated by the couple who is initially under stress, according to which he may or may not be satisfied with his wife's response; At the same time, it can continue the interaction cycle with new feedback (Bodenmann, Randall, & Falconier, 2016); Therefore, the type of spouse's response to the disclosed content of the couple under stress is the key element of this process (Bodenmann, Falconier & Randall, 2019).

Emotion regulation is an important component in interpersonal relationships, including couple relationships (Vimz, & Pina, 2010). Difficulties in emotion regulation have negative effects on couples' intimacy, especially on how couples express their intimate conversations. In other words, emotional dysregulation causes anticipation and expectation of fear of interaction and fear of dependence and control of the couple by another and leads them to avoid close interactions. Therefore, emotion regulation in couples is an important predictive factor in the type of relationships and their intimacy (Tani, Pascuzzi, & Raffagnino, 2015). According to the view of Ponzetti & James (2015) Couple Coping Enhancement Training (CCET) is actually an attempt to support couples in order to regulate their emotions. Intimacy describes the quality of a marital relationship at a point in time (Waring, McElrath, Lefcoe, & Weisz, 1981), and is the key to having a successful marriage and It is a source of happiness, sense of meaning and marital satisfaction (Heller, & Wood¹, 2012; Jaber, Etemadi, & Ahmadi, 2015). Marital intimacy is so rooted in human existence that it can be said that most people marry to become intimate (Salimi, & Aghaei³, 2015; Laki, 2018). Researches have considered a high level of marital intimacy as one of the strongest predictors of overall life satisfaction and marital satisfaction (Hook, Gerstein,

¹ Heller, P.E., & Wood, B., 2001

³ Salimi, Y., & Aghaei, 2015



Detterich, & Gridley, 2003). On the other hand, achieving intimacy is the first concern raised by couples (Heller, & Wood, 2007; Prager, 2009) and its lack is considered a common element of most troubled relationships (Halford, 2006).

In the issue of coping with the stresses of married life since the beginning of this century, among the two general categories of non-coping couple therapies, including cognitive-behavioral, insight-oriented... and coping couple therapies, major attention has been paid to coping approaches. One of them has been "couple coping enhancement training" (Bodenmann, & Randall, 2012; Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015). On the other hand, although both approaches have common elements such as communication and problem solving skills; At the same time, the coping-oriented approach "couple coping enhancement training" is considered a new and unique approach due to the essential role of Couple Coping Enhancement, emphasizing justice in the marital relationship, and especially presenting the three-stage treatment method invented by Bodenmann (Bodenmann, & Randall, 2012). Regarding the importance of couple training and therapy at the beginning of marriage, it can be said that despite the occurrence of marital problems at any stage of life together, seeking treatment is usually the last step of troubled couples (Ismail Nia, 2012). Therefore, according to the importance of the mentioned cases, the researcher investigated the effect of "couple coping enhancement training" on dyadic coping, emotional regulation and intimacy of newly married couples.

Methodology

The current research was applied in terms of purpose and in terms of research design, it was semi-experimental, with a pre-test, post-test and follow-up type and with a control group. The statistical population of the research consisted of couples (both husband and wife) who were children of veterans (wife, husband or both) living in Mashhad city, who officially got married by the middle of Ordibehesht 1401 and at least three months to a maximum of one year had passed since their marriage. From the statistical population of the research, 30 couples were selected by purposeful sampling and taking into account the entry and exit criteria, and were replaced in two groups of couple coping training (15 couples) and the control group (15 couples). The same entry and exit criteria used in the experimental group were also applied in the control group. With the difference that the



couples of the control group did not participate in the training sessions, but in exchange for cooperation with the project and at the end of the research stages, they were prioritized to use such trainings in the future. The experimental group received ten sessions and a month and a half of "Couple Coping Enhancement Training". Questionnaires of marital coping, difficulty in emotional regulation and marital intimacy were administered in three stages before the intervention, after the intervention and follow-up (after 6 months) for both groups. During this period, a total of 6 couples (12 people) were excluded from the research for various reasons, and the data of 24 couples (48 people) were included in the final analysis.

Brief Content of Sessions for "Couple Coping enhancement training" (CCET).

The intervention sessions were based on the "Couple Coping Enhancement Training" by Bodenmann (2004) and were delivered in accordance with the native culture of Iran.

In the first session, after introductions, familiarization, and facilitating communication, the importance of marriage education was emphasized, especially at the beginning of a married life. The session ended with a reminder of the importance of discipline and active participation of couples, as well as the implementation of a pre-test.

In the second session, the real meaning of stress, its causes, forms and consequences were mentioned. Also, the importance of cognitive assessment in the occurrence and intensity of stress, recognition of stressful situations and how to adapt to them were discussed.

Session Three. The main focus of the third session was on expressing the concepts of individual coping with stress at three time points: before the onset of a stressful situation, through anticipation and prior preparation; at the time of occurrence, by realistically reflecting on similar past situations; and after the stress has occurred, through reviewing and cognitively re-evaluating the stressful situation.

Session Four. The individual physiological, emotion-focused, and problem-focused coping strategies for stressful situations were the main focus of the fourth session's training.



Session Five. The main topics of the fifth session's training include expressing the concept of systemic couple coping, how stress is transmitted to a partner, the importance of revealing and clarifying it, common and negative couple coping strategies, and how to moderate them.

Session Six. On the other hand, the introduction of positive couple coping strategies, how to enhance them, as well as the introduction and practice of the three-stage advanced couple coping method developed by Bodenmann (2004), were the highlights of the sixth session's training.

Session Seven. The main focus of the seventh session is expressing the precise concept of fairness and intimacy in stable relationships, establishing reciprocal exchanges, uncovering inequalities, dependencies, and hidden selfishness in partners, as well as increasing couples' sensitivity to their own needs and those of their partner.

Session Eight. The importance and subtleties of effective communication between spouses, increasing the ability to identify ineffective and insufficient communication, and the teaching and practice of effective and efficient communication skills are the main focus of the eighth session's exchanges.

Session Nine. The content of the ninth session was expressing the normalcy and inevitability of marital problems, adopting a problem-solving and staged approach to emerging issues, teaching the five-step method for solving marital problems, and practicing a supervised role to master its application in real life.

Session ten. Summary and overall feedback of the sessions on couple coping enhancement training, emphasis on continuing the exercises at home, as well as how to follow up and implement the pre-test, were the main activities of the final session.

Funding

According to the results of Table 1, the mean scores of the variables of confrontation and intimacy of couples in the post-test and follow-up phase increased relatively compared to the pre-test phase in the experimental group, but remained at a relatively constant level in



the control group. Also, the average scores of the difficulty in emotion regulation variable in the post-test and follow-up phases compared to the pre-test phase decreased relatively in the experimental group, but remained at a relatively constant level in the control group. .

Table 1 mean and standard deviation of research variables in two experimental and control groups

Variables	Group	Pre-test		Post-test		Follow up	
		mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Total score of couple coping	Control	141.25	17.025	140.25	17.870	139.25	16.326
	Experiment	138.75	30.958	159.62	13.458	158.92	12.321
Total score of difficulties in emotion regulation	Control	90.71	19.416	91.57	22.900	90.67	14.439
	Experiment	93.00	20.447	72.63	20.460	75.04	20.796
Total score of intimacy	Control	223.71	26.460	222.63	24.599	223.46	23.730
	Experiment	220.42	33.685	248.33	18.831	246.75	25.720

In order to investigate the effectiveness of training to promote couples' confrontation on couples' confrontation, intimacy and difficulty in emotional regulation of couples, analysis of variance test with repeated measurements was used.

Before performing this test, the assumption of normality of the data was confirmed with the Shapiro-Wilk test and the assumption of homogeneity of the variance of the variables was confirmed with the Levine test. At the same time, due to the non-confirmation of the appropriate significance level for all research variables in Machelli's sphericity test, the conservative Greenhouse-Geisser test was used to analyze the variance of repeated measurements. The results of Machelli's sphericity test are shown in Table 2.

Table 2 Machelli's sphericity test results

Variables	W Machelli	Chi-square Approx	Degrees of Freedom	Significance Level
Self couple coping	0.85	6.99	2	0.03



Spouses couple coping	0.93	3.05	2	0.22
Negative couple coping	0.80	9.61	2	0.008
Positive couple coping	0.75	12.34	2	0.002
Intimacy	0.97	1.11	2	0.57
difficulties in emotion regulation	0.74	13.12	2	0.001

Based on Table 3, the results show that nearly 22.2, 8.3, 12.2 and 17.2 percent of individual differences in the components of self-couple coping, spouse's couple coping, couple's positive coping and couples' negative coping, respectively, are related to the differences between the two groups. and is caused by the effectiveness of the intervention.

Also, the results show that nearly 10% and 9% of the individual differences in the variables of emotional regulation difficulty and marital intimacy, respectively, are related to the difference between the two groups, and this indicates the effectiveness of the intervention. Therefore, according to the results obtained in Table 3, it can be concluded that the difference between the pre-test, post-test and follow-up stages is significant in all research variables.

Table 3 The results of repeated measures analysis of variance to examine the differences between groups in the components of couple coping, difficulty in regulating emotions and couples' intimacy in the pre-test, post-test and follow-up stages.

Variables	Source of Variation	Sum of Squares	Df	Mean Squares	F	Significance Level	Effect Size
Self couple coping	Stages	362.26	1.75	206.86	13.58	0.001	0.22
	Groups	1344.44	1	1344.44	13.09	0.001	0.22
	Stages * Groups	494.01	1.75	282.10	18.53	0.001	0.28
Spouses couple coping	Stages	327.93	1.86	175.41	7.45	0.001	0.14
	Groups	733.50	1	733.50	4.17	0.047	0.08
	Stages * Groups	665.09	1.86	355.76	15.12	0.001	0.24
Positive couple coping	Stages	2075.34	1.59	1300.19	17.27	0.001	0.27
	Groups	2925.00	1	2925.00	6.40	0.015	0.12
	Stages * Groups	2369.18	1.59	1484.27	19.71	0.001	0.30



Negative coping	couple	Stages	71.01	1.68	42.26	7.13	0.003	0.13
		Groups	361.00	1	361	9.55	0.003	0.17
		Stages * Groups	186.54	1.68	111.01	18.74	0.001	0.29
difficulties in emotion regulation	in	Stages	2862	1.58	1790.29	7.21	0.001	0.13
		Groups	4671.01	1	4171.01	5.23	0.027	0.10
		Stages * Groups	3134.72	1.58	1985.87	8	0.001	0.15
Intimacy		Stages	5603.72	1.71	3265.31	23.17	0.001	0.33
		Groups	8357.01	1	8357.01	4.47	0.035	0.09
		Stages * Groups	6214.05	1.72	3620.95	25.70	0.001	0.36

Using the Bonferroni test, the results of the pairwise comparison of the mean difference in the three stages of the test and according to the variable of marital conflict and its components, marital intimacy and difficulty in emotional regulation of spouses are reported in Table 4. Based on Table 4. Considering the significant difference in pre-test-post-test and pre-test-follow-up and on the other hand there is no significant difference in post-test-follow-up, it can be concluded that couple confrontation training increases couples confrontation and its components are increasing the intimacy of couples as well as reducing the difficulty in emotional regulation. This effectiveness has remained constant in the follow-up phase.

Table 4 pairwise comparison of within-subject effects of control and experimental groups in research variables

group	Couple coping	Stage	Mean Difference	Standard Error	Significance Level
Self couple coping		Pre-test _ post-test	0.500	1.66	1
		Pre-test _ flow-up	0.625	1.34	1
		Post-test _ flow-up	0.125	0.93	1
Spouses couple coping		Pre-test _ post-test	0.875	1.49	1
		Pre-test _ flow-up	1.875	1.195	0.39
		Post-test _ flow-up	1	0.91	0.86



	Positive couple coping	Pre-test _ post-test	0.208	2.34	1
		Pre-test _ flow-up	0.985	1.79	1
		Post-test _ flow-up	0.750	1.46	1
	Negative couple coping	Pre-test _ post-test	0.792	0.607	0.617
		Pre-test _ flow-up	1.042	0.53	0.19
		Post-test _ flow-up	0.250	0.501	1
	difficulties in emotion regulation	Pre-test _ post-test	-0.87	6.10	1
		Pre-test _ flow-up	0.042	2.74	1
		Post-test _ flow-up	0.92	4.01	1
	Intimacy	Pre-test _ post-test	1.08	3.04	1
		Pre-test _ flow-up	0.250	2.01	1
		Post-test _ flow-up	-0.83	1.90	1
experiment	Self couple coping	Pre-test _ post-test	7.208	1.173	0.001
		Pre-test _ flow-up	7.375	1.123	0.001
		Post-test _ flow-up	0.167	0.835	1
	Spouses couple coping	Pre-test _ post-test	7.750	0.466	0.001
		Pre-test _ flow-up	7.667	1.410	0.001
		Post-test _ flow-up	0.083	1.165	1
	Positive couple coping	Pre-test _ post-test	17.083	2.690	0.001
		Pre-test _ flow-up	16.167	2.215	0.001
		Post-test _ flow-up	0.917	1.697	1
	Negative couple coping	Pre-test _ post-test	3.792	0.693	0.001
		Pre-test _ flow-up	4	0.727	0.001
		Post-test _ flow-up	-0.208	0.486	1
	difficulties in emotion regulation	Pre-test _ post-test	20.37	3.27	0.001
		Pre-test _ flow-up	17.96	3.35	0.001
		Post-test _ flow-up	-2.41	3.90	0.001
	Intimacy	Pre-test _ post-test	-27.92	4.10	0.001



Pre-test _ flow-up	-26.33	4.24	0.001
Post-test _ flow-up	1.58	2.94	0.001

The results of the pairwise comparison of the average scores of the control and experimental groups in the research variables and in the three stages of the test are shown in Table 5. According to Table 5, the difference in the average scores of the control group in the pre-test stage is not significant in any of the variables ($p < 0.05$). But in the post-test and follow-up phases, it is significant in all variables ($p < 0.01$). So that the mean scores of the couple's confrontation and intimacy components in both the post-test and follow-up stages in the experimental group are higher than the control group, and the average scores of the emotion regulation difficulty variable in both the post-test and follow-up stages in the experimental group are lower than the control group. is

Table 5 Pairwise comparison of the average of the two control and experimental groups in the research variables and in the three stages of pre-test, post-test and follow-up

Variable	Comparison Stage	Mean Difference	Standard Error	Significance Level
Self couple coping	Pre-test Comparisons	-0.87	1.98	0.66
	Post-test Comparisons	-8.58	1.86	0.001
	Follow-up Comparisons	-8.87	1.84	0.001
Spouses couple coping	Pre-test Comparisons	1.54	2.74	0.57
	Post-test Comparisons	-7.08	2.39	0.005
	Follow-up Comparisons	-8	2.25	0.001
Positive couple coping	Pre-test Comparisons	2.46	4.75	0.61
	Post-test Comparisons	-14.83	3.79	0.001
	Follow-up Comparisons	-14.67	3.33	0.001
Negative couple coping	Pre-test Comparisons	0.04	1.16	0.97
	Post-test Comparisons	-4.54	1.14	0.001
	Follow-up Comparisons	-5	1.16	0.001
difficulties in emotion regulation	Pre-test Comparisons	-2.29	5.57	0.69
	Post-test Comparisons	18.95	6.27	0.004
	Follow-up Comparisons	15.62	5.17	0.004



Intimacy	Pre-test Comparisons	3.29	8.76	0.71
	Post-test Comparisons	-25.71	6.31	0.001
	Follow-up Comparisons	-23.29	7.14	0.002

Results and discussion

Data analysis showed that couple coping enhancement training was significantly ($p < 0.05$) effective on dyadic coping with stress in the first year of marriage and this result was stable for a six-month period. This finding is in agreement with findings of some research (such as, [Bodenmann, Charvoz, Cina, & Widmer, 2001](#), [Chen, et al, 2023](#), [Monirian, Khodakarami, Tapak, Kimiaei Asadi, & Aghababaei, 2022](#), [Bodenmann, & Shantinath, 2004](#)) which showed that this program, increase the dyadic coping dyadic. Also, in line with the meta-analysis ([Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015](#)), it was shown that overall dyadic coping is a significant predictor of spouses' satisfaction in all its dimensions, although its effectiveness was different on each dimension. Within the Iran country, one study ([Soudani, Momeni Javaid, Mehrabizadeh Artman, & Khojaste Mehr, 2015](#)) showed the significant impact of the program on dyadic coping recognizing and anticipating stressful situations at the beginning of marriage and avoiding them, preparing in advance to deal with stressful situations that cannot be avoided, replacing positive dyadic copings instead of negative copings, after knowing them correctly, sharing useful experiences of couples as a result of the safe space created by the therapist, are some of the dominant processes that explain the effectiveness of "couple coping enhancement training" on dyadic coping.

Regarding the variable of emotional regulation, the results of this study showed that the average scores of the difficulty in regulating emotions of couples in the first year of marriage, in the experimental group compared to the control group, both in the post-test and in the follow-up, decreased significantly. This indicated the effectiveness of "couple coping enhancement training" on improving the emotion regulation of newly married couples and the results remained stable for a period of six months. The researcher found only one study consistent with the current finding ([Ponzetti, & James, 2015](#)), in which concluded that "couple coping enhancement training" is actually an attempt to support couples in order to regulate their emotions. In explaining the effectiveness of "couple



coping enhancement training" on the emotional regulation of newly married couples, it can be said that although cognitive mastery and behavioral regulation are important goals in "couple coping enhancement training" (Sprenkle, Davis, & Lebow, 2013); but the emotional experience is the main goal, the peak of which is presented in the educational-therapeutic model of three stages of being (Halford, & Snyder, 2012). In "couple coping enhancement training", in addition to the importance of couples' emotional understanding of each other, it is also necessary to increase acceptance and tolerance towards the spouse, and this is the beginning of a process that helps couples to regulate their emotions.

The present study showed that the average intimacy scores of newly married couples after the implementation of "couple coping enhancement training" compared to the control group, both in the post-test and in the follow-up, increased significantly, and this increase remained stable in a six-month period. Based on the last search of the researcher, no research has directly tested the effectiveness of this program on marital intimacy, however many studies (Bodenmann, et al., 2001; Bodenmann, & Shantinath, 2004, Schaer, Bodenmann, & Klink, 2008; Falconier, et al., 2015), have confirmed its effectiveness on variables related to intimacy, especially marital satisfaction. In Iran, only one research was found that was close and consistent with the present study, which showed the significant effect of "couple coping enhancement training" on the intimate security of couples, at the same time, this effect was less compared to the effectiveness of "Prevention and Relation Enhancement Program". In explaining the effectiveness of this program on marital intimacy, it can be said that the peak of "couple coping enhancement training" is in the three-stage educational-therapeutic method invented by Bodenmann (Bodenmann, 1997; 2005, Bodenmann, et al., 2019). In this method and under the supervision of the therapist, each couple is encouraged to take turns to describe a stressful situation objectively in the first step, then disclose the thoughts and feelings related to that situation, and finally explore the cause more deeply. Find out if the situation is too stressful. At the same time, the other listening couple is encouraged to actively listen, summarize important points, and ask questions to gain a deeper understanding of what is stressing their partner. In the second stage, the listening couple presents their dyadic coping and with the help of the therapist, they are encouraged to show an appropriate emotional reaction to the issue expressed by their spouse, and to complete it with practical support in their daily life. In the third step,



the couple's turn is pressured to give feedback on what they have received from their supportive partner. How useful this support has been for him. What he needed was a better feeling and a more effective coping with the stressful situation, which has now been achieved. With a little precision in the nature of my three-step method, it can be seen as the culmination of a process that, along with other parts of the program, and by creating an empathetic and accepting atmosphere, justifies the effectiveness of "couple coping enhancement training" on increasing the intimacy of couples.

It seems that one of the important limitations of this research is related to the quantitiveness of the measurement scale and the cross-sectional nature of its application. In the meantime, qualitative studies can be a good supplement for researches like the present study. On the other hand, in parallel with the stated limitation, the appropriate proposal can be to provide stable government facilities and resources to expand couple studies in general, and to expand qualitative studies in this field in particular. Of course, provided that an attractive part of these facilities and incentives are allocated to newly married young couples. This research has practical implications for psychotherapists in order to promote dyadic coping, emotion regulation and intimacy in couples.

Acknowledgments

We thank all the young couples who participated in this study.

Authors contributions

Mrs. Dr. Rafiei Nia and Mr. Dr. Sabahi have participated in all stages of the research, especially in analyzing the results and writing.

Funding

The majority of the cost of this research was borne by the researcher. Shahid Mashhad Foundation Consulting Center cooperated with the research by providing the location and some running costs.

Availability of data and materials

No available



Ethics approval and consent to participate

In this research, in addition to writing the guide at the beginning of the questionnaire, the purpose of the research was clearly explained and the participants completed the research consent form.

Consent for publication

Participants were assured that their findings were confidential and would be published in an article without mentioning their personal information.

Competing interests

The present research does not conflict with the interests of any person or organization.

References

- Bodenmann, G., & Randall, A. K. (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior therapy*, 43(1), 88–98. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.04.003>
- 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. <https://psycnet.apa.org/record/1997-43680-005>
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>
- Bodenmann, G., and Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): a new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Fam. Relat.* 53, 477–484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>
- 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(1), 3–10. <https://doi.org/10.1024/1421-0185.60.1.3>
- Bodenmann, G., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (2019). Dyadic coping. *Frontiers in Psychology*, 1498. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01498>
- Bodenmann, G., Randall, A. K., & Falconier, M. K. (2016). COPING IN COUPLES. *Couples Coping with Stress: A Cross-Cultural Perspective*, 5. <https://psycnet.apa.org/record/2016-20915-000>



- Chen, M., Gong, J., Lin, C., Luo, H., & Li, Q. (2023). A couple-based dyadic coping intervention for couples coping with colorectal cancer: A pilot feasibility study. *European journal of oncology nursing*, 63, 102226. DOI: 10.1016/j.ejon.2022.102226
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 42, 28-46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>
- Halford, W. K. (2006). Strength in Numbers: The Couple Relationship in Adult Therapy. *Behaviour Change*, 23(2), 87–102. <https://doi.org/10.1375/behc.23.2.87>
- Halford, W. K., & Snyder, D. K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education: Guest editors: W. Kim Halford and Douglas K. Snyder. *Behavior Therapy*, 43(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.01.007>
- Heller, P. E., & Wood, B. (2007). The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(3), 273–288. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01085.x>
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How Close Are We? Measuring Intimacy and Examining Gender Differences. *Journal of Counseling & Development*, 81(4), 462–472. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x>
- Ismail Nia, A. (2012). Investigating the effectiveness of marriage enrichment training using the PAIRS method on attachment styles and emotional intelligence of couples. Master's Thesis of Family Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad. https://ganj.irandoc.ac.ir/?auth_token=mQWT1-i4Y8nKbcZSGZxjVg&blank=true&client_id=CvZzwp32klHczBQA9fh_6Q&config=&expiry=1732876205&uid=shayanfar1380%40yahoo.com#/articles/0e53a267763678b699daac105bc0066c Persian
- Jaberi, S., Etemadi, A., and Ahmadi, S.A. (2015). Investigation of Structural Relationship between Communication Skills and Marital Intimacy. *Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 5(2 consecutive 9), 151-143. https://cbs.ui.ac.ir/article_20749.html Persian
- Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). Marriages in Context: Interactions Between Chronic and Acute Stress Among Newlyweds. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 13–32). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-001>
- Laki, Y. (2017). The effect of marriage enrichment training (TIME) on improving communication and marital intimacy of couples about to get married, Master's thesis in counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Khorazmi University, Tehran. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/50a6826f42d6a500477826da6d0aec21> .[Persian].
- Monirian, F., Khodakarami, B., Tapak, L., Kimiaei Asadi, F., & Aghababaei, S. (2022). The Effect of Couples Coping Enhancement Counseling on Stress and Dyadic Coping on Infertile



- Couples: A Parallel Randomized Controlled Trial Study. *International journal of fertility & sterility*, 16(4), 275–280. <https://doi.org/10.22074/ijfs.2022.540919.1203>
- Ponzetti, Jr., James.J. (Ed.). (2015). Evidence-based Approaches to Relationship and Marriage Education (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757353>
- Prager, K. J. (2009). Encyclopedia of human relationships. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. Retrieved from <http://sk.sagepub.com/reference/humanrelationships>. doi, 10, 9781412958479.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115. DOI: 10.1016/j.cpr.2008.10.004
- Schaer, M., Bodenmann, G., & Klink, T. (2008). Balancing work and relationship: Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the workplace. *Applied Psychology*, 57, 71-89. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00355.x>
- Soudani, M., Momeni Javaid, M., Mehrabizadeh Artman, M., and Khojaste Mehr, R. (2015). The Effectiveness of Couple Coping Enhancement Training on Dyadic Coping, Conflict Resolution Style, Ineffective Dialogue and Intimate Safety in Couples. *Women and Society Scientific-Research Quarterly*, 7(25), 66-45. [20.1001.1.20088566.1395.7.25.3.7](https://doi.org/10.1001.1.20088566.1395.7.25.3.7) Persian
- Sprenkle, D. H., Davis, S. D., & Lebow, J. L. (2013). Common factors in couple and family therapy: The overlooked foundation for effective practice. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9178-5>.
- Sternberg J and Hojjatm.(2001) (Eds.), satisfaction in close relationship, new York: Guilford press. <https://awspntest.apa.org/record/1997-05057-000>
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 272(63), 3–15. <https://psycnet.apa.org/record/2015-19177-001>
- Vimz, B., & Pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation improving construct validity in online. DOI:10.1007/s10862-010-9178-5
- Waring, E., McElrath, D., Lefcoe, D., & Weisz, G. (1981). Dimensions of intimacy in marriage. *Psychiatry*, 44(2), 169-175. <https://doi.org/10.1080/00332747.1981.11024102>





Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 14, Issue 1 - February 2024

10.22034/FCP.2025.140791.2218

اثر بخشی مداخله روان-آموزشی ارتقای مقابله زوجی بر مقابله زوجی، تنظیم

هیجانی و صمیمیت زوجین فرزند جانبازان در سال اول زندگی مشترک

دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

پرویز صباحی

دانشیار گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

پروین رفیعی نیا*

P_rafieinia@semnan.ac.ir

دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه سمنان، سمنان،

علی شایان فر

ایران.

پذیرش: 1402-12-10

دریافت: 1402-12-06

چکیده

نوع مواجهه و میزان همخوانی همسران در مقابله با استرس های یکدیگر در اوایل ازدواج، نقش مهمی در کیفیت روابط بعدی آنها دارد. هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی "مداخله روان-آموزشی ارتقای مقابله زوجی" بر مقابله زوجی، تنظیم هیجانی و صمیمیت زوجین فرزند جانبازان در سال اول زندگی مشترک بود. طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری، همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری عبارت بود از زوجین (هم زن و هم شوهر) فرزند جانبازان (زن، شوهر یا هر دو فرزند جانباز بودند) ساکن در شهر مشهد که تا نیمه اردیبهشت ۱۴۰۱، به عقد رسمی در آمده و حداقل سه ماه تا حداکثر یک سال از ازدواج رسمی آن ها می گذشت. از بین آنها، با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند و با در نظر گرفتن ملاک های ورود و خروج، ۲۴ زوج گزینش و در دو گروه آموزش ارتقای مقابله زوجی، (۱۲ زوج) و گروه گواه (۱۲ زوج)، جایگزین شدند. گروه آزمایش ده جلسه تحت آموزش قرار گرفت. پرسشنامه های مقابله زوجی (Bodenmann, 2000) دشواری در تنظیم هیجان (Gratz & Romer, 2004) و صمیمیت زناشویی (VandenBroucke & Vertommen, 1995) در سه مرحله، پیش از مداخله، پس از مداخله و پیگیری، روی هر دو گروه اجرا شد. داده ها با روش تحلیل واریانس اندازه های مکرر تحلیل شد. نتایج نشان داد که برنامه "آموزش ارتقای مقابله زوجی" به طور معناداری ($p < .01$) بر ارتقای مقابله زوجی و صمیمیت زناشویی و کاهش دشواری در تنظیم هیجان زوج ها موثر بوده و این نتایج در یک دوره شش ماهه پایدار بود. به متخصصان در حوزه مداخلات زوجی و زوج درمانی پیشنهاد می شود به منظور ارتقای مقابله زوجی، تنظیم هیجانی و صمیمیت در زوجین در اوایل زندگی مشترک، از برنامه "آموزش ارتقای مقابله زوجی" استفاده کنند.

کلیدواژه ها: آموزش ارتقای مقابله زوجی، تنظیم هیجانی، مقابله زوجی، صمیمیت زوجی.



مقدمه

امروزه استرس های همسران از هر نوعی، مزمن یا جزئی، یک عامل اساسی در کیفیت روابط آنها و یک موضوع کلیدی برای پژوهش ها در مورد زوج هاست (Halford, Hilpert, Wilson, busby, Larson & Holman, 2015)؛ از دهه ۱۹۹۰، این موضوع مطرح می شود که استرس و مقابله زوجی^۱ (DC) در روابط نزدیک و متعهدانه، به دلیل وابستگی متقابل زوج ها، هر دو زوج را تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین درگیر شدن با استرس یک تجربه مجزا نیست، بلکه یک تجربه مشترک است که بهزیستی، رضایت و عملکرد کلی هر دو زوج درگیر را تحت تأثیر قرار می دهد؛ مقابله زوجی، یا چگونگی کنار آمدن هر دو زوج با یکدیگر برای مقابله با یک عامل استرس زا، مانند بیماری مزمن، در طول سه دهه اخیر مورد توجه فزاینده ای قرار گرفته است (Bagherifar, Kimiaei, Amin Yazdi & Salehi, 2022; Weitekamp & Bodenmann, 2022). مقابله زوجی با استرس، مفهوم جدیدتری نسبت به مقابله فردی با استرس و عمدتاً مربوط به سی سال اخیر است. این نوع مقابله بویژه در مفهوم سیستمی آن اولین بار توسط بودنمن و همکارانش در اواخر دهه ۱۹۹۰ مطرح شد که بر حوزه پژوهش در زمینه زوج درمانی و آموزش زوج ها بسیار تأثیر گذار بوده است. فقدان یا ضعف در مهارت مقابله زوجی با استرس، از عوامل مهم آسیب زننده به روابط زوج هاست (Karney, Story, & Bradbury, 2005). مقابله زوجی بیانگر این مفهوم اساسی است که چگونه مقابله یک زوج با استرس های زوج دیگر، می تواند تأثیر پایداری بر رابطه آن ها داشته باشد و این موضوع حتی در مورد پاسخگویی به استرس های جزئی و روزانه مرتبط با همسر نیز مهم است (Randall & Bodenmann, 2009). در پژوهش های انجام شده، ارتباط مقابله زوجی، با سلامت روان زوجین (Landolt, Weitekamp, Roth, Sisson & Bodenmann, 2023) و توانایی سازگاری با سرطان در زوج های سرطانی (Chen, Gong, Lin, Luo, & Li, 2023) و مقابله زوجی با استرس ناشی از ناباروری (Monirian, Khodakarami, Tapak, Kimiaei Asadi, & Aghababaei, 2022) نیز قابل توجه بوده است.

پاسخ مشترک و همسوی زوج ها به یک عامل استرس زا، چه به صورت انتقال از زوجی به زوج دیگر یا به صورت اثر همزمان عامل استرس زا بر هر دو زوج، می تواند رابطه آنها را از حالت فرسایشی ناشی از استرس های روزمره، محافظت کند؛ همچنین می تواند باعث صمیمیت زوجین و تقویت رابطه آن ها گردد (Alves, Milek, Bodenmann, Fonseca, Canavarro, & Pereira, 2019).

نکته مهم دیگر اینکه فرآیند انتقال استرس و پاسخگویی مرتبط با آن، یک مفهوم محوری در فرآیند مقابله زوجی است (Bodenmann, Falconier & Randall, 2019). در فرآیند انتقال استرس، گاهی زوج ها در

¹ Dyadic Coping



پاسخ به بیان استرس ها و افشاگری های مرتبط با آن شکست می خورند. این شکست می تواند ناشی از عدم انگیزه یا عدم مهارت و نیز ناشی از درک یا تفسیر نادرستی باشد که از محتوای افشا شده دریافت می کنند (Reis, & Shaver, 1988¹; Bodenmann, et al., 2019). در چنین مواقعی انتقال سریع و بدون ابهام استرس، راه حل کلی برای پیشگیری از پویایی های مقابله ای ناسازگارانه است (Reis, & Clark, 2013²، Bodenmann, et al., 2019).

در توضیح مفهوم سیستمی مقابله زوجی، می توان آن را فرآیند چرخه ای فرض کرد که در آن افشاگری زوج تحت استرس، توسط زوج دیگر، درک و ارزیابی می شود. سپس زوج دریافت کننده ثانویه استرس، با یک پاسخ مقابله ای زوجی، واکنش نشان می دهد. این واکنش، توسط زوجی که در ابتدا تحت استرس قرار گرفته، رمزگشایی و ارزیابی می شود که مطابق آن ممکن است از پاسخ همسرش رضایت داشته یا نداشته باشد؛ در عین حال می تواند با یک بازخورد جدید، چرخه تعامل را ادامه دهد (Bodenmann, Randall, & Falconier, 2016)؛ بنابراین نوع پاسخگویی همسر در برابر محتوای افشا شده ی زوج تحت استرس، عنصر کلیدی این فرآیند است (Bodenmann, et al., 2019). واکنش مقابله ای بسیار پاسخگو از سوی همسر، بیانگر صمیمیت بالاست که در چنین شرایطی زوج ها پشتیبان نیازها، خواسته ها، نگرانی ها و اهداف یکدیگرند (Reis, & Clark, 2013; Bodenmann, et al., 2019). مقابله زوجی می تواند پیوند بین زوج ها را تقویت کند و موجب همدلی، تعهد، حساسیت و پاسخگویی به نیازهای شریک زندگی شود که ممکن است مبنای شکل دادن صمیمیت و نزدیکی باشد. به خصوص در موقعیت های تعارض، سطح بالای صمیمیت در رابطه، به زوجین اجازه می دهد تا نگرانی یا خشم خود را نشان دهند، که می تواند شروع کننده فرآیند حل مشکلات در رابطه باشد (Wendołowska, Natalia & Dorota, 2022).

با وجود تعریف متفاوتی که ممکن است زوج ها از رابطه صمیمانه داشته باشند، در عین حال دستیابی به صمیمیت، نگرانی اول مطرح شده از سوی آنهاست (Heller, & Wood, 2007; Prager, 2009). فقدان صمیمیت، عنصر مشترک اکثر روابط آشفته است (Halford, 2006).

ارزش صمیمیت در رابطه زوجین به این دلیل است که باعث استحکام تعهد زن و شوهر به حفظ رابطه می شود و با بهزیستی و سازگاری همسران رابطه مثبت دارد (Kenny, & Acitelli, 1994). همچنین توصیف کننده کیفیت رابطه زناشویی در برهه ای از زمان (Waring, McElrath, Lefcoe, & Weisz, 1981)، و نیز ضلع عاطفی مثلث عشق در کنار میل و تعهد محسوب می شود (Sternberg, & Hoijatm, 1997). صمیمیت کلید داشتن

¹ Reis, H.T., & Shaver, P., 1988

² Reis, H. T., & Clark, 2013



ازدواجی موفق و منبعی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی است (Heller, & Wood, 2001¹; Jaberli, & Etemadi, & Ahmadi, 2015). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سطح بالای صمیمیت زوجی، یکی از قوی‌ترین پیش‌بین‌های سلامت جسمانی، بیماری کمتر، بهبود سریع‌تر بیماری و نیز بهزیستی روانشناختی از جمله کاهش احساس افسردگی و افزایش رضایت از زندگی و نیز افزایش رضایت زناشویی است (Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003). دستیابی به صمیمیت، چنان در وجود آدمی ریشه دارد که شاید بتوان گفت که اکثر افراد برای صمیمی شدن ازدواج می‌کنند² (Salimi, & Aghaei, 2015; Laki, 2018).

تنظیم هیجان مولفه‌ای مهم در روابط بین فردی و از جمله روابط زوجی است که به عنوان فرآیند آغاز و تعدیل در شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با آن و در جهت رسیدن به اهداف شخص تعریف می‌شود (Vimz, & Pina, 2010). هیجان‌ات اگر متناسب با موقعیت و شرایط باشند، واکنش مثبت و در غیر این صورت واکنش منفی به دنبال دارند؛ بنابراین زمانی که هیجان‌ات شدید و طولانی می‌شوند، با شرایط سازگار نبوده و در چنین مواقعی تنظیم آن ضروری است (Gross, Richards, & John, 2006).

اشکال در تنظیم هیجان بر صمیمیت زوج‌ها، بویژه در اینکه زوج‌ها چگونه گفت‌وگوهای صمیمانه داشته باشند، اثرات منفی می‌گذارد. به عبارتی دیگر، بدتنظیمی هیجانی، موجب پیش‌بینی و انتظار ترس از تعامل و ترس از وابستگی و کنترل زوج توسط دیگری می‌شود و موجب اجتناب آنها از تعاملات نزدیک می‌شود. بنابراین تنظیم هیجان در زوج‌ها عامل پیش‌بینی‌کننده مهمی در نوع روابط و صمیمیت آنهاست (Tanjil, Pascuzzi, & Raffagnino, 2015). آموزش ارتقای مقابله زوجی در واقع تلاشی برای حمایت از زوج‌ها، به منظور تنظیم هیجان‌ات آنهاست (Ponzetti & James, 2015).

از دهه ۱۹۹۰ و به ویژه از ابتدای قرن حاضر در حوزه آموزش و درمان زوج‌ها، برخلاف گذشته، توجه عمده از رویکرد آموزش شناختی، عاطفی و فردمحور مرتبط با استرس، به سمت آموزش‌های مقابله‌ای و زوج‌محور، تغییر جهت داده شده است (Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015). در همین زمان بود که مداخلات زوجی، هم در حوزه آموزش و هم درمان به دو دسته کلی تقسیم شد. دسته اول، مداخلات زوجی مقابله‌محور از جمله "آموزش ارتقای مقابله زوجی" (CCET)³ و "زوج درمانی مقابله

¹ Heller, P.E., & Wood, B., 2001

² Salimi, & Aghaei, 2015

³ Couple Coping Enhancement Training (CCET)



محور¹ و دسته دوم مداخلات زوجی غیر مقابله‌ای، از جمله مداخلات رفتاری، شناختی- رفتاری، پیش محور، هیجان محور، سیستمی و غیره (Bodenmann, & Randall, 2012).

"آموزش ارتقای مقابله زوجی" نیز مانند سایر انواع آموزش‌های زوجی مقابله محور، دارای بسیاری عوامل اختصاصی متمایز کننده (Bodenmann, & Randall, 2012) و در عین حال واجد سه عنصر مشترک، شامل تنظیم رفتار، تسلط شناختی و تجربه هیجانی است (Sprenkle, Davis, & Lebow, 2013). از طرف دیگر گرچه برخی برنامه‌های ارائه شده در "آموزش ارتقای مقابله زوجی" از جمله مهارت‌های ارتباط و حل مسأله، با دیگر برنامه‌های آموزش زوجی مبتنی بر شواهد، مشابه است؛ در عین حال به جهت نقش پررنگ آموزش مقابله زوجی و نیز تاکید بر عدالت در رابطه همسران، این مداخله یک آموزش جدید محسوب می‌شود؛ و بویژه از جهت ارائه روش درمانی سه مرحله‌ای ابداع شده توسط بودنمن، خاص و منحصر به فرد است (Bodenmann, & Randall, 2012).

هر چند مشکلات زناشویی در همه زوج‌ها و در هر مقطعی از زندگی مشترک ممکن است بروز کند؛ اما مراجعه جلدی برای زوج درمانی، معمولاً آخرین اقدام زوج‌های آشفته است (Ismail Nia, 2012). علاوه بر این، احتمال اینکه زوج‌های تازه ازدواج کرده درگیر الگوی‌های رفتاری مخرب، بتوانند در برنامه‌ای پیشگیرانه، کیفیت رابطه خود را حفظ کنند، بیش از زوج‌هایی است که سال‌ها در یک الگوی منفی ارتباطی گرفتار شده‌اند (Gottman, 2014). از سوی دیگر، به دلیل ارتباط بین استرس و کاهش کیفیت رابطه زناشویی، آموزش در مورد راه‌های مقابله مؤثر با استرس در زوج‌ها ضروری است؛ با توجه به اینکه CCET یک رویکرد پیشگیرانه است و برای زوج‌هایی که به تازگی رابطه خود را شروع کرده‌اند یا کسانی که مدت‌ها قبل رابطه مشترک را شروع کرده‌اند ولی علائم اولیه آشفتگی تجربه می‌کنند مناسب است (Bodenmann, Shantinath, 2004). در پژوهش حاضر نیز زوج‌هایی تحت آموزش قرار گرفته‌اند که طی یک سال اخیر، زندگی مشترک خود را شروع کرده بودند؛ همچنین جامعه آماری پژوهش حاضر، فرزندان (حداقل یکی از همسران) جانبازان محترم جنگ بودند؛ با توجه به اینکه معلولیت‌های جسمی یا اختلالات روانشناختی در جانبازان جنگ می‌تواند فضای روانی پرتنش و ناامنی برای فرزندان آنها ایجاد کند، آموزش مقابله زوجی به آنها و همسرانشان می‌تواند بنا بر آنچه تاکنون گفته شد حائز اهمیت باشد. دلیل عمده دیگر در انتخاب این موضوع پژوهشی را می‌توان چنین عنوان کرد که هر سه متغیر مورد بررسی در پژوهش حاضر، شامل: مقابله زوجی با استرس، صمیمیت زناشویی و نیز تنظیم هیجانی بیش از آنکه متغیرهای آشکار مربوط به اختلالات زناشویی باشند، از جمله متغیرهای میانجی محسوب می‌شوند که با کیفیت رابطه همسران

¹ Coping Oriented Couples Therapy (COCT)



مرتبطند (Khojaste Mehr, Naderi, & Soudani, 2013; Taherifar, Ferdowsi, Mutabi Mazaheri, & Fathi, 2015)؛ افزون بر این، متغیرهای صمیمیت و تنظیم هیجانی تاکنون در پژوهش‌های حوزه مداخلات زوجی و مخصوصاً با رویکرد پیشگیرانه، کمتر مورد توجه و بررسی قرار گرفته‌اند؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی این موضوع بود که آیا برنامه "آموزش ارتقای مقابله زوجی" بر ارتقای مقابله زوجی با استرس و صمیمیت زوج‌های تازه ازدواج کرده و کاهش دشواری در تنظیم هیجان آنها اثربخش است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش عبارت بود از زوجین (هم‌زن و هم‌شوهر) فرزند جانبازان (زن، شوهر یا هر دو، فرزند جانباز بودند) ساکن در مشهد که تا نیمه اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ به عقد رسمی در آمده و حداقل سه ماه تا حداکثر یک سال از ازدواج رسمی آن‌ها می‌گذشت. نمونه‌گیری به روش "هدفمند" و بر اساس معیارهای ورود و خروج مورد نظر انجام گرفت. روش کار اینگونه بود که ابتدا فهرست کامل اسامی زوج‌های فرزند جانبازان از نواحی مختلف مشهد، توسط مرکز مشاوره بنیاد شهید، در اختیار پژوهشگر قرار گرفت. سپس پژوهشگر با همکاری یکی از متخصصین مرکز مشاوره و اطلاع‌رسانی در مورد اهداف پژوهش و اهمیت چنین آموزش‌هایی به همه زوج‌هایی که حداقل سه ماه تا حداکثر یک سال از زندگی مشترک خود را گذرانده بودند، زوج‌هایی را که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند مشخص نمود و از آن‌ها جهت انجام مصاحبه بالینی و بررسی ملاک‌های ورود و خروج دعوت به عمل آمد.

ملاک‌های ورود افراد نمونه به پژوهش عبارت بود از: فرزند جانباز بودن حداقل یکی از زوج‌ها، مدت ازدواج حداقل سه ماه و حداکثر یکسال، حداقل تحصیلات دیپلم، شاغل بودن مرد، ازدواج اول بودن هر دو زوج، نداشتن فرزند، امکان حضور همزمان و مستمر هر دو زوج در جلسات، عدم سابقه دادخواست حقوقی در دادگاه خانواده، عدم مشکلات جسمانی و روانی شدید (طبق مصاحبه بالینی با زوج‌ها و خود گزارشی آنها)، فقدان اعتیاد به مواد مخدر و الکل. و ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از یک جلسه یا عدم تمایل به ادامه همکاری، استفاده همزمان از آموزش‌ها و درمان‌های مشابه طرح پژوهش حاضر، وقوع طلاق



و تعارضات شدید زوجی در ضمن جلسات، در نظر گرفته شد. در نهایت با پیش بینی ریزش های احتمالی، ۳۰ زوج (۶۰ نفر که هر ۳۰ زوج زن و شوهر بودند) به جلسه اول دعوت شدند، گروه آزمایش شامل ۱۵ زوج (۳۰ نفر) و گروه گواه نیز شامل ۱۵ زوج (۳۰ نفر) بود. زوج ها به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند؛ زوجین گروه گواه، در قبال همکاری با طرح و در پایان سه مرحله آزمون، در اولویت ارائه آموزش "ارتقای مقابله زوجی" قرار گرفتند.

ابزار های پژوهش

پرسشنامه مقابله زوجی ۱: این مقیاس توسط (Bodenmann, 2000) طراحی شد. پرسشنامه دارای ۳۷ ماده است که زوج ها پاسخ های خود را در طیف لیکرت پنج درجه ای با دامنه ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) مشخص می کنند. نمره گذاری ۸ ماده این پرسشنامه به صورت معکوس است. نه زیر مقیاس برای این پرسشنامه در نظر گرفته شده است که از آنها می توان به پنج نمره کل رسید: ۱) نمره کل مقابله زوجی فرد پاسخ دهنده، ۲) نمره کل مقابله زوجی همسرش، ۳) نمره کل مقابله زوجی منفی ۴) نمره کل مقابله زوجی مثبت، که در واقع مقیاس های تجمعی زیر مقیاس های نه گانه محسوب می شوند. نمره کل پنجم مربوط است به نمره به دست آمده از کل پرسشنامه، تحت عنوان نمره کل مقابله زوجی؛ بدین ترتیب که نمره کل بالاتر، بیانگر نمره مقابله زوجی بیشتر است. در پژوهش (Bodenmann, 2008) همسانی درونی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای مردان و زنان به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۳ به دست آمد. این همسانی در زیر مقیاس های مرتبط با تصور از روش مقابله زوجی خود، بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۴ و در زیر مقیاس های مربوط به تصور از روش مقابله زوجی همسر بین ۰/۸۶ تا ۰/۸۸ گزارش شد. برای اولین بار در ایران این مقیاس توسط (Bardi Ozoni, 2012) مورد استفاده قرار گرفت. در پژوهش او به عنوان اولین نمونه ایرانی، ضریب آلفای کرونباخ مشابه بودن، یعنی برای مردان و زنان به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۳، به دست آمد. روایی سازه همزمان این پرسشنامه با معیار پرسشنامه زن و شوهری (Norton, 1983)، در مردان ۰/۷۰ و در زنان ۰/۶۹ گزارش شد^۲ (Norton, 1983 Khojaste Mehr, et al., 2013).

¹ Dyadic coping inventory (DCI)

² Norton, R., 1983



مقیاس دشواری در تنظیم هیجان^۱: این مقیاس که توسط (Gratz & Roemer, 2004) ساخته شد، یک ابزار خود گزارشی ۳۶ سوالی است که میزان نقص و نارسایی در ابعاد مختلف تنظیم هیجان را می‌سنجد. مقیاس، یک نمره کلی به فرد می‌دهد که مشخص کننده وسعت مشکلات او در تنظیم هیجان است و از شش زیر مقیاس شامل: فقدان آگاهی هیجانی، فقدان پذیرش هیجان‌های منفی و نیز دشواری در کنترل تکانه، هر کدام با ۶ گویه، فقدان شفافیت هیجانی و نیز دشواری در رفتار هدفمند، هر کدام با ۵ گویه و در نهایت دشواری در به کارگیری راهبردهای تنظیم هیجان با ۸ گویه، تشکیل شده است (Gratz, 2019; Rosenthal, Tull, Lejuez, & Gunderson, 2006²; besharat, 2019). نمره گذاری مطابق طیف لیکرت پنج درجه‌ای است و نمرات بالاتر نشان دهنده مشکلات بیشتر در تنظیم هیجان محسوب می‌شود. پژوهش (Gratz & Roemer, 2004) حاکی از همسانی درونی عالی ۰/۹۳ و پایایی بازآزمایی خوب ۰/۸۸ و نیز روایی همگرایی مطلوب است. ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی این مقیاس، در نمونه‌های بالینی و غیربالینی مورد بررسی قرار گرفته است که مطابق آنها ضرایب آلفای کرونباخ برای گویه‌های: عدم پذیرش هیجان‌های منفی بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۳، برای دشواری در تنظیم رفتارهای هدفمند بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۹، برای دشواری در مهار رفتار تکانشی بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۰، برای دستیابی محدود به راهبردهای موثر تنظیم هیجان بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۵، برای فقدان آگاهی هیجانی بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۶، برای فقدان شفافیت هیجانی بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ و برای نمره کل مقیاس بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۲ به دست آمد. این ضرایب، همسانی درونی نسخه فارسی مقیاس را تایید می‌کند. روایی همگرا و افتراقی مقیاس نیز در نمونه ایرانی مورد تایید قرار گرفته است (Besharat, 2015³; Taherifar, Ferdowsi, Mutabi, Mazaheri, & Fathi, 2015).

پرسشنامه صمیمیت زناشویی^۴: پرسشنامه صمیمیت زناشویی مورد نظر در این پژوهش توسط (Van den Broucke, Vertommen, & Vandereycken, 1995) ساخته شد. این ابزار شامل ۵۶ گویه و در قالب پنج زیر مقیاس شامل صمیمیت با ۱۴ گویه، موافقت با ۱۲، صداقت با ۱۲، مهر و محبت با ۸ و تعهد داشتن با ۱۰ گویه تنظیم شده است. پژوهش‌ها زیادی روایی و پایایی این مقیاس را مورد تایید قرار داده اند (Van den Broucke, et al., 1995). همچنین مطالعات روانسنجی در جمعیت‌های مختلف نیز روایی و پایایی آن را تایید

¹ Difficulties in emotion regulation scale (DERS)

² Gratz, K. L., Rosenthal, M.Z., Tull, M.T., Lejuez, C.W., & Gunderson, J.G., 2006

³ Besharat, M.A. 2015

⁴ Marital intimacy Questioner (MIQ)



کرده اند؛ از جمله (Van den Broucke, et al., 1995) مقدار آلفای آن را ۰/۸۶ گزارش دادند. در پژوهش (Zandipour, & Ahmadi, 2017¹; Salemi, Abooei, & Saeedmanesh, 2022) میزان آلفای کرونباخ مولفه های پرسشنامه در صمیمیت ۰/۸۴، توافق ۰/۹۰، صادق بودن ۰/۷۸، علاقه و محبت ۰/۸۰ و پابندی به تعهدات ۰/۸۶ به دست آمد که بیانگر پایداری مناسب آن است.

روش اجرای پژوهش

در مورد گروه آزمایش، ده جلسه دو ساعته آموزش ارتقای مقابله زوجی و در فواصل مناسب طی مدت یک ماه و نیم، تحت نظارت محتوایی و اجرایی پژوهشگر و با همکاری یکی از مدرسین آموزش زوجین و در محل مرکز مشاوره بنیاد شهید برگزار شد. پرسشنامه های پژوهش، در سه مرحله قبل از آموزش، پس از پایان مرحله آموزش (یک ماه و نیم) و نیز در مرحله پیگیری (شش ماه بعد از آموزش) توسط شرکت کنندگان دو گروه تکمیل شد؛ مجموعاً از دو گروه، ۶ زوج (۱۲ نفر) از پژوهش کنار گذاشته شدند (در گروه آزمایش، دو زوج به علت غیبت بیش از یک جلسه و یک زوج با انصراف از ادامه همکاری، در گروه گواه نیز، دو زوج به دلیل طلاق، یک زوج دیگر هم به علت نقص عمده در تکمیل پرسشنامه ها). بدین ترتیب، در نهایت اطلاعات مربوط به ۲۴ زوج (۴۸ نفر)، شامل ۱۲ زوج در گروه آزمایشی و ۱۲ زوج در گروه گواه، وارد تحلیل نهایی شد.

ساختار جلسات روان-آموزشی ارتقای مقابله زوجی^۲

جلسات مداخله بر اساس پروتکل تنظیم شده توسط بودنمن (۲۰۰۴) و مطابق فرهنگ بومی ایران ارائه شده است:

جلسه اول. در اولین جلسه درمانگر ابتدا با هدف برقراری و تسهیل ارتباط، ضمن خوش آمد گویی، خود و اعضای تیم پژوهشی را معرفی می کند. سپس درخواست می کند تا زوج ها کوتاه خود را معرفی کنند. جلسه با بیانی مختصر در مورد اهمیت مداخله های روان-آموزشی به ویژه در ابتدای زندگی مشترک، اهتمام زوج ها به مشارکت فعال و نظم. ادامه یافته و با اجرای پیش آزمون پایان می یابد.

¹ Zandipour, T., & Ahmadi, SH., 2017

² Bodenmann & Shantinath (2004)



جلسه دوم. در این جلسه درمانگر با هدف ارایه شناخت واقعی از مفهوم استرس و اهمیت آن در زندگی مشترک، به طور مختصر دلایل بروز، اشکال و پیامدهای متفاوت استرس‌ها، به ویژه در ابتدای زندگی مشترک را بیان میکند. از دیگر نکات مورد تاکید در این جلسه، اهمیت ارزیابی شناختی در بروز و شدت استرس و نیز تقویت زوج‌ها در تشخیص انواع موقعیت‌های استرس‌زا و اهمیت مقابله سازگارانه با آنهاست.

جلسه سوم. در این جلسه درمانگر به روشنگری در مفهوم مقابله فردی با استرس می‌پردازد. اینکه چگونه همسران هر کدام به طور جداگانه، در موقعیت‌های استرس‌زا و در مقاطع زمانی سه گانه، یعنی قبل از بروز استرس، با پیش بینی و آمادگی از قبل، همزمان با بروز آن، با نگاه واقع بینانه به موقعیت‌های مشابه گذشته، و پس از موقعیت استرس‌زا، با بازنگری و با ارزیابی آن موقعیت، می‌توانند عملکردشخی بهتری در مقابله با استرس‌های فردی یا مشترک داشته باشند.

جلسه چهارم. با هدف ارتقاء مقابله فردی با استرس به آموزش و تمرینات مربوط به سه سطح فیزیولوژیک با روش آرام سازی عضلانی پیشرونده، هیجان محور با انجام برخی فعالیت‌های خوشایند و نیز مسئله محور با مواجهه مستقیم برای حل مشکلات پیش آمده، اقدام می‌شود.

جلسه پنجم. در این جلسه با هدف شناخت مفهوم مقابله زوجی و چگونگی ارتقای آن و نیز تعدیل مقابله‌های زوجی منفی در همسران، درمانگر با بیانی ساده، مفهوم سیستمیک مقابله زوجی و اهمیت آن در زندگی مشترک را مورد تاکید قرار می‌دهد. آگاه سازی زوج‌ها از چگونگی انتقال استرس به همسر، اهمیت آشکارسازی و صراحت بخشیدن به استرس‌ها و شناخت انواع مقابله‌های زوجی منفی و چگونگی تعدیل آنها از دیگر محورهای تبادلات و تمرینات این جلسه است.

جلسه ششم. تمرکز و هدف جلسه ششم همانند جلسه پنجم، ارتقای مقابله زوجی همسران است. بدین ترتیب که درمانگر پس از بیان مقابله‌های رایج و منفی، انواع مقابله‌های زوجی مثبت را معرفی و روش‌های تقویت آنها را بیان می‌کند. اوج آموزش و تمرینات این جلسه مربوط می‌شود به معرفی روش سه مرحله‌ای مقابله زوجی بودن، همراه با بازی نقش نظارت شده، بازخورد و جمع‌بندی مفاهیم و تمرینات مربوط به آن.



جلسه هفتم. به منظور تقویت بده بستان‌های پایایی و ارتقای عدالت بین همسران تشکیل می‌شود. بیان مفهوم دقیق عدالت و اهمیت آن در شکل‌گیری روابط پایدار، متعادل و متقابل بودن بده بستان‌ها، روشنی مرزها در روابط، مورد تاکید قرار می‌گیرد. کمک به کشف نابرابری‌ها، وابستگی‌ها و خودخواهی‌های پنهان در رابطه، بیان معنای واقعی صمیمیت و افزایش حساسیت نسبت به نیازهای خود و همسر، از دیگر تبادلات گفتاری و تمرینات جلسه هفتم است.

جلسه هشتم. این جلسه با هدف تقویت ارتباط موثر برگزار می‌شود. درمانگر به بیان اهمیت و ظرافت‌های ارتباط موثر در همسران می‌پردازد و تمهیداتی را فراهم می‌آورد تا زوج‌ها به افزایش توانایی تشخیص ارتباط‌های ناکافی و غیر موثر دست یابند. همچنین با آموزش، تقویت و تمرین مهارت‌های گفت‌و شنود کارآمد و موثر، زوج‌ها را به اهداف این جلسه نزدیک میکند.

جلسه نهم. در این جلسه، ضمن بیان معمول بودن و اجتناب ناپذیر بودن مشکلات زناشویی، همسران به داشتن نگاه مسئله‌ای و مرحله‌ای نسبت به مشکلات پیش آمده ترغیب می‌شوند. در نهایت درمانگر، روش پنج مرحله‌ای حل مسئله را بیان کرده و برای تسلط بیشتر زوج‌ها، تمرین نقش نظارت شده را اجرایی کند.

جلسه دهم. جمع‌بندی و بازخورد زوج‌ها نسبت به کل جلسات، تاکید بر پیگیری و ادامه تمرینات عملی آموزش‌ها توسط زوجین و در نهایت اجرای پس‌آزمون، اقدامات عمده جلسه پایانی است.

روش تجزیه و تحلیل داده: برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار نمرات) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر) و نرم افزار Spss نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها

سن، تحصیلات و اشتغال، سه ویژگی اصلی جمعیت شناختی زوج‌ها بود. میانگین سنی کل نمونه آماری در آقایان ۲۸/۲۹ با انحراف معیار ۴/۲۵ و در خانم‌ها ۲۴/۳۷ با انحراف معیار ۴/۴۹ بود. این میانگین در گروه آزمایش و در مورد آقایان ۲۸/۹۱ با انحراف معیار ۴/۶۴؛ میانگین در همین گروه و در خانم‌ها ۲۵/۰۸ با انحراف معیار ۴/۶۶ بود. میانگین سنی در گروه گواه و در مورد آقایان ۲۷/۶۶ با انحراف معیار ۳/۹۱؛ این میانگین در گروه گواه و در مورد خانم‌ها ۲۳/۶۶ با انحراف معیار ۴/۳۹ به دست آمد.



در مورد تحصیلات، بیشترین فراوانی (۵۰ درصد) مربوط به سطح تحصیلی کارشناسی بود؛ که ۱۵ نفر از گروه آزمایشی (۸ زن و ۷ مرد) و ۹ نفر از گروه گواه (۶ زن و ۳ مرد) بودند. حدود ۳۵ درصد دیپلم و فوق دیپلم داشتند که ۵ نفر از گروه آزمایش (۳ زن و ۲ مرد)، و ۱۲ نفر از گروه گواه (۵ زن و ۷ مرد) و در نهایت حدود ۱۵ درصد نیز دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکتری بودند که ۴ نفر از گروه آزمایشی (۱ زن و ۳ مرد) و ۳ نفر از گروه گواه (۱ زن و ۲ مرد) بودند.

از نظر شغلی، مطابق معیار ورود و خروج، همه مردان شاغل بودند و کل خانم‌های خانه‌دار در دو گروه، ۱۶ نفر (۳۳ درصد) بود که به طور برابر در دو گروه تقسیم شده بود (هر گروه ۸ نفر). ۵۲ درصد از زوجها (۲۵ نفر) دارای شغل آزاد و حدود ۱۵ درصد (۷ نفر) دارای شغل دولتی بودند.

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمرات متغیرهای مقابله زوجی (در جدول نمره بالاتر در مؤلفه مقابله منفی، به معنای مقابله منفی کمتر است) و صمیمیت در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش افزایش نسبی یافته است ولی در گروه گواه طی مراحل پژوهش نمرات میانگین در سطح نسبتاً ثابتی باقی مانده است و نیز میانگین نمرات متغیر دشواری در تنظیم هیجان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش کاهش نسبی یافته است ولی در گروه گواه طی مراحل پژوهش، نمرات میانگین در سطح نسبتاً ثابتی باقی مانده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار مربوط به متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مقابله زوجی خود فرد	گواه	۵۸/۳۷	۶/۲۱۹	۵۷/۸۸	۸/۲۹۰	۵۷/۷۵	۸/۱۵۷
	آزمایش	۵۹/۲۵	۷/۴۶۱	۶۶/۴۶	۳/۷۸۸	۶۶/۶۲	۳/۸۴۳
مقابله زوجی همسر فرد	گواه	۵۶/۰۴	۹/۱۲۵	۵۵/۱۷	۸/۲۵۵	۵۴/۱۷	۷/۷۷۲
	آزمایش	۵۴/۵۰	۹/۸۱۶	۶۲/۲۵	۸/۳۳۱	۶۲/۱۷	۷/۸۴۵
مقابله زوجی مثبت	گواه	۱۰۷/۸۳	۱۴/۳۰۳	۱۰۷/۶۲	۱۴/۳۱۳	۱۰۶/۸۸	۱۲/۷۰۲
	آزمایش	۱۰۵/۳۷	۱۸/۳۶۱	۱۲۲/۴۶	۱۱/۸۵۸	۱۲۱/۵۴	۱۰/۲۵۳
مقابله زوجی منفی	گواه	۳۳/۴۲	۳/۸۱۰	۳۲/۶۲	۴/۷۹۰	۳۲/۳۷	۴/۶۹۶
	آزمایش	۳۳/۳۸	۴/۱۸۹	۳۷/۱۷	۲/۸۸۴	۳۷/۲۸	۳/۱۷۳
نمره کلی مقابله زوجی	گواه	۱۴۱/۲۵	۱۷/۰۲۵	۱۴۰/۲۵	۱۷/۸۷۰	۱۳۹/۲۵	۱۶/۳۲۶
	آزمایش	۱۳۸/۷۵	۲۰/۹۵۸	۱۵۹/۶۲	۱۳/۴۵۸	۱۵۸/۹۲	۱۲/۳۲۱
نمره کلی دشواری در تنظیم هیجانی	گواه	۹۰/۷۱	۱۹/۴۱۶	۹۱/۵۸	۲۲/۹۰۰	۹۰/۶۷	۱۴/۴۳۹
	آزمایش	۹۳/۰۰	۲۰/۴۴۷	۷۲/۶۳	۲۰/۴۶۰	۷۵/۰۴	۲۰/۷۹۶
نمره کلی صمیمیت	گواه	۲۲۳/۷۱	۲۶/۶۴۰	۲۲۲/۶۳	۲۴/۵۹۹	۲۲۳/۴۶	۲۳/۷۳۰
	آزمایش	۲۲۰/۴۲	۳۳/۶۸۵	۲۴۸/۳۲	۱۸/۷۳۱	۲۴۶/۷۵	۲۵/۷۲۰



به منظور بررسی اثربخشی آموزش ارتقای مقابله زوجی بر مقابله زوجی، صمیمیت و دشواری در تنظیم هیجانی زوجین در سال اول زندگی مشترک، از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مختلط استفاده شد. قبل از اجرای آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بین گروهی، پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها با آزمون شاپیرو ویلک انجام شد. این پیش‌فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر با صفر ($p > 0/05$) است. نتایج این آزمون نشان داد که تمام متغیرها از توزیع نرمال پیروی می‌کنند و نیز نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس نمرات همه متغیرها در گروه‌ها برابر است ($p > 0/05$). همچنین به منظور بررسی پیش‌فرض یکنواختی یا برابری کوواریانس‌ها با کوواریانس کل، از آزمون کرویت ماچلی استفاده شد. اگر سطح معناداری در آزمون کرویت ماچلی بالاتر از $0/05$ باشد به طور معمول از آزمون فرض کرویت و در صورت عدم تأیید از آزمون محافظه‌کارانه گرینهاوس-گیسر برای تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده می‌شود. نتایج آزمون ماچلی برای همه متغیرهای پژوهش برقرار نبود؛ بنابراین مقادیر گرینهاوس-گیسر مورد استفاده قرار گرفت نتایج آزمون ماچلی در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. نتایج آزمون کرویت ماچلی

متغیرها	W ماچلی	خی دو تقریبی	درجه آزادی	سطح معناداری
مقابله زوجی خود فرد	۰/۸۵	۶/۹۹	۲	۰/۰۳
مقابله زوجی همسر	۰/۹۳	۳/۰۵	۲	۰/۲۲
مقابله منفی	۰/۸۰	۹/۶۱	۲	۰/۰۰۸
مقابله مثبت	۰/۷۵	۱۲/۳۴	۲	۰/۰۰۲
صمیمیت	۰/۹۷	۱/۱۱	۲	۰/۵۷
دشواری در تنظیم هیجان	۰/۷۴	۱۳/۱۲	۲	۰/۰۰۱

بر اساس یافته‌های به دست آمده در جدول ۳ تفاوت بین نمرات مؤلفه‌های مقابله زوجی خود فرد ($P < 0/01$)، مقابله زوجی همسر فرد ($P < 0/01$)، مقابله زوجی مثبت ($P < 0/01$) و مقابله زوجی منفی ($P < 0/01$) در سه مرحله از پژوهش معنادار است. نتایج نشان می‌دهد که به ترتیب نزدیک به $۸/۳$ ، $۲۲/۲$ ، $۱۲/۲$ و $۱۷/۲$ درصد از تفاوت‌های فردی در مؤلفه‌های مقابله زوجی خود فرد، مقابله زوجی همسر فرد، مقابله زوجی مثبت و مقابله زوجی منفی، مربوط به تفاوت بین دو گروه و ناشی از اثربخشی مداخله است.



علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز در همه مولفه های مقابله زوجی معنادار است ($P < 0/01$)؛ به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات در همه مولفه های مقابله زوجی، در سه مرحله از پژوهش در دو گروه معنادار است؛ همچنین بر اساس یافته های به دست آمده در جدول ۴ تفاوت بین نمرات متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان ($P < 0/027$)، و صمیمیت ($P < 0/035$)، نیز در سه مرحله از پژوهش معنادار است. نتایج نشان می دهد که به ترتیب نزدیک به ۱۰، و ۹ درصد از تفاوت های فردی در متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان، و صمیمیت به تفاوت بین دو گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز برای این متغیرها معنادار است ($P < 0/001$)؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش ارتقای مقابله زوجی بر مقابله زوجی، دشواری در تنظیم هیجان و صمیمیت همسران مؤثر بوده است.

نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه های مکرر برای مقایسه دو گروه در مؤلفه های مقابله زوجی، دشواری در تنظیم هیجان و صمیمیت در مراحل پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه های مکرر جهت بررسی تفاوت گروه ها در مولفه های مقابله زوجی، دشواری در تنظیم هیجان و صمیمیت در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیرها	منبع تغییر	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
مقابله زوجی خود فرد	مراحل	۳۶۲/۲۶	۱/۷۵	۲۰۶/۸۶	۱۳/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۲۲
	گروه ها	۱۳۴۴/۴۴	۱	۱۳۴۴/۴۴	۱۳/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۲۲
	مراحل * گروه	۴۹۴/۰۱	۱/۷۵	۲۸۲/۱۰	۱۸/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۲۸
مقابله زوجی همسر فرد	مراحل	۳۲۷/۹۳	۱/۸۶	۱۷۵/۴۱	۷/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۱۴
	گروه ها	۷۳۳/۵۰	۱	۷۳۳/۵۰	۴/۱۷	۰/۰۴۷	۰/۰۸
	مراحل * گروه	۶۶۵/۰۹	۱/۸۶	۳۵۵/۷۶	۱۵/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۲۴
مقابله زوجی مثبت	مراحل	۲۰۷۵/۳۴	۱/۵۹	۱۳۰۰/۱۹	۱۷/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۲۷
	گروه ها	۲۹۲۵/۰۰	۱	۲۹۲۵/۰۰	۶/۴۰	۰/۰۱۵	۰/۱۲
	مراحل * گروه	۲۳۶۹/۱۸	۱/۵۹	۱۴۸۴/۲۷	۱۹/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۳۰
مقابله زوجی منفی	مراحل	۷۱/۰۱	۱/۶۸	۴۲/۲۶	۷/۱۳	۰/۰۰۳	۰/۱۳
	گروه ها	۳۶۱/۰۰	۱	۳۶۱	۹/۵۵	۰/۰۰۳	۰/۱۷
	مراحل * گروه	۱۸۶/۵۴	۱/۶۸	۱۱۱/۰۱	۱۸/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۲۹
دشواری در تنظیم هیجان	مراحل	۲۸۶۲	۱/۵۸	۱۷۹۰/۲۹	۷/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۱۳
	گروه ها	۴۱۷۱/۰۱	۱	۴۱۷۱/۰۱	۵/۲۳	۰/۰۲۷	۰/۱۰
	مراحل * گروه	۳۱۳۴/۷۲	۱/۵۸	۱۹۸۵/۸۷	۸	۰/۰۰۱	۰/۱۵
صمیمیت	مراحل	۵۶۰۳/۷۲	۱/۷۱	۳۲۶۵/۳۱	۲۳/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۳۳
	گروه ها	۸۳۵۷/۰۱	۱	۸۳۵۷/۰۱	۴/۴۷	۰/۰۳۵	۰/۰۹
	مراحل * گروه	۶۲۱۴/۰۵	۱/۷۲	۳۶۲۰/۹۵	۲۵/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۳۶



نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۴ نشان می‌دهد که در گروه آموزش ارتقای مقابله زوجی، تفاوت بین میانگین نمرات همه مؤلفه‌های مقابله زوجی، در مرحله پیش آزمون با مراحل پس آزمون و پیگیری معنی‌دار است ($p < 0/01$)؛ اما تفاوت بین نمرات مرحله پس آزمون با نمرات مرحله پیگیری معنی‌دار نیست ($p > 0/05$) که نشان دهنده ثبات اثرات درمان با گذشت زمان می‌باشد. بر این اساس نتیجه گرفته می‌شود آموزش ارتقای مقابله زوجی بر افزایش مقابله زوجی زوجین مؤثر بوده است. نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۴ نشان می‌دهد که در گروه مداخله ارتقای مقابله زوجی، تفاوت بین میانگین نمرات متغیرهای دشواری در تنظیم هیجان و صمیمیت در مرحله پیش آزمون با مراحل پس آزمون و پیگیری معنی‌دار می‌باشد ($p < 0/01$). به این ترتیب که میانگین نمرات متغیر صمیمیت افزایش؛ ولی میانگین نمرات متغیر دشواری در تنظیم هیجان کاهش یافته است. همچنین تفاوت بین نمرات مرحله پس آزمون با نمرات مرحله پیگیری معنی‌دار است ($p < 0/001$). به این صورت که میانگین نمرات متغیر صمیمیت کاهش؛ ولی میانگین نمرات متغیر دشواری در تنظیم هیجان افزایش یافته است. در گروه گواه تفاوت بین نمرات مرحله پیش آزمون با مراحل پس آزمون و پیگیری و همچنین تفاوت بین نمرات مرحله پس آزمون با نمرات پیگیری معنی‌دار نیست ($p > 0/05$). بر این اساس نتیجه گرفته می‌شود آموزش ارتقای مقابله زوجی بر افزایش مقابله زوجی و صمیمیت و کاهش دشواری در تنظیم هیجان زوجین مؤثر بوده است.

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول ۳ می‌توان نتیجه گرفت که، تفاوت بین مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در همه متغیرهای پژوهش معنادار است؛ بنابراین نتایج مقایسه‌های زوجی میانگین‌های متغیرها در سه مرحله پژوهش در هر یک از گروه‌ها با استفاده از آزمون بونفرونی در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. مقایسه زوجی اثرات درون آزمودنی گروه گواه و آزمایش در متغیرهای پژوهش

گروه	مقایسه زوجی	مرحله	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
گواه	مقایسه زوجی خود فرد	پیش آزمون-پس آزمون	۰/۵۰۰	۱/۶۶	۱
		پیش آزمون-پیگیری	۰/۶۲۵	۱/۳۴	۱
	مقایسه زوجی همسر فرد	پس آزمون-پیگیری	۰/۱۲۵	۰/۹۳	۱
		پیش آزمون-پس آزمون	۰/۸۷۵	۱/۴۹	۱
	فرد	پیش آزمون-پیگیری	۱/۸۷۵	۱/۱۹۵	۰/۳۹



۰/۸۶	۰/۹۱	۱	پس آزمون - پیگیری	
۱	۲/۳۴	۰/۲۰۸	پیش آزمون - پس آزمون	
۱	۱/۷۹	۰/۹۸۵	پیش آزمون - پیگیری	مقابله زوجی مثبت
۱	۱/۴۶	۰/۷۵۰	پس آزمون - پیگیری	
۰/۶۱۷	۰/۶۰۸	۰/۷۹۲	پیش آزمون - پس آزمون	
۰/۱۹	۰/۵۳	۱/۰۴۲	پیش آزمون - پیگیری	مقابله زوجی منفی
۱	۰/۵۰۱	۰/۲۵۰	پس آزمون - پیگیری	
۱	۶/۱۰	-۰/۸۷	پیش آزمون - پس آزمون	دشواری در تنظیم هیجان
۱	۲/۷۴	۰/۰۴۲	پیش آزمون - پیگیری	
۱	۴/۰۱	۰/۹۲	پس آزمون - پیگیری	
۱	۳/۰۴	۱/۰۸	پیش آزمون - پس آزمون	
۱	۲/۰۱	۰/۲۵۰	پیش آزمون - پیگیری	صمیمیت
۱	۱/۹۰	-۰/۸۳	پس آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۱/۱۷۳	۷/۲۰۸	پیش آزمون - پس آزمون	
۰/۰۰۱	۱/۱۲۳	۷/۳۷۵	پیش آزمون - پیگیری	مقابله زوجی خود فرد
۱	۰/۸۳۵	۰/۱۶۷	پس آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۰/۴۶۶	۷/۷۵۰	پیش آزمون - پس آزمون	
۰/۰۰۱	۱/۴۱۰	۷/۶۶۷	پیش آزمون - پیگیری	مقابله زوجی همسر فرد
۱	۱/۱۶۵	۰/۰۸۳	پس آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۲/۶۹۰	۱۷/۰۸۳	پیش آزمون - پس آزمون	آزمایش
۰/۰۰۱	۲/۲۱۵	۱۶/۱۶۷	پیش آزمون - پیگیری	مقابله زوجی مثبت
۱	۱/۶۹۷	۰/۹۱۷	پس آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۰/۶۹۳	۳/۷۹۲	پیش آزمون - پس آزمون	
۰/۰۰۱	۰/۷۲۷	۴	پیش آزمون - پیگیری	مقابله زوجی منفی
۱	۰/۴۸۶	۰/۲۰۸-	پس آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۳/۲۷	۲۰/۳۷	پیش آزمون - پس آزمون	دشواری در تنظیم هیجان
۰/۰۰۱	۳/۳۵	۱۷/۹۶	پیش آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۳/۹۰	-۲/۴۱	پس آزمون - پیگیری	
۰/۰۰۱	۴/۱۰	-۲۷/۹۲	پیش آزمون - پس آزمون	
۰/۰۰۱	۴/۲۴	-۲۶/۳۳	پیش آزمون - پیگیری	صمیمیت



۰/۰۰۱

۲/۹۴

۱/۵۸

پس آزمون-پیگیری

نتایج مقایسه‌های زوجی میانگین نمرات دو گروه گواه و آزمایش در متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۵ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین نمرات دو گروه گواه در مرحله پیش آزمون در هیچ یک از متغیرها معنادار نیست ($p > 0/05$)؛ اما در مراحل پس آزمون و پیگیری در همه متغیرها معنادار ($p < 0/01$) است. به طوری که میانگین نمرات مؤلفه‌های مقابله زوجی و صمیمیت در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه بالاتر، ولی میانگین نمرات متغیر دشواری در تنظیم هیجان در هر دو مرحله پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه پایین تر است.

نتایج مقایسه‌های زوجی میانگین دو گروه گواه و آزمایش در متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. مقایسه‌های زوجی میانگین دو گروه گواه و آزمایش در متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش آزمون، پس

آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله مقایسه	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
مقابله زوجی خود فرد	مقایسه پیش آزمون‌ها	-۰/۸۷	۱/۹۸	۰/۶۶
	مقایسه پس آزمون‌ها	-۸/۵۸	۱/۸۶	۰/۰۰۱
	مقایسه پیگیری‌ها	-۸/۸۷	۱/۸۴	۰/۰۰۱
مقابله زوجی همسر فرد	مقایسه پیش آزمون‌ها	۱/۵۴	۲/۷۴	۰/۵۷
	مقایسه پس آزمون‌ها	-۷/۰۸	۲/۳۹	۰/۰۰۵
	مقایسه پیگیری‌ها	-۸	۲/۲۵	۰/۰۰۱
مقابله زوجی مثبت	مقایسه پیش آزمون‌ها	۲/۴۶	۴/۷۵	۰/۶۱
	مقایسه پس آزمون‌ها	-۱۴/۸۳	۳/۷۹	۰/۰۰۱
	مقایسه پیگیری‌ها	-۱۴/۶۷	۳/۳۳	۰/۰۰۱
مقابله زوجی منفی	مقایسه پیش آزمون‌ها	۰/۰۴	۱/۱۶	۰/۹۷
	مقایسه پس آزمون‌ها	-۴/۵۴	۱/۱۴	۰/۰۰۱
	مقایسه پیگیری‌ها	-۵	۱/۱۶	۰/۰۰۱
دشواری در تنظیم هیجان	مقایسه پیش آزمون‌ها	-۲/۲۹	۵/۵۷	۰/۶۹
	مقایسه پس آزمون‌ها	۱۸/۹۵	۶/۲۷	۰/۰۰۴
	مقایسه پیگیری‌ها	۱۵/۶۲	۵/۱۷	۰/۰۰۴
صمیمیت	مقایسه پیش آزمون‌ها	۳/۲۹	۸/۷۶	۰/۷۱
	مقایسه پس آزمون‌ها	-۲۵/۷۱	۶/۳۱	۰/۰۰۱
	مقایسه پیگیری‌ها	-۲۳/۲۹	۷/۱۴	۰/۰۰۲



بحث و نتیجه گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ارتقای مقابله زوجی بر ارتقای تمام مؤلفه های مقابله زوجی با استرس در سال اول زندگی مشترک مؤثر است. این یافته با نتایج پژوهش بودنمن و همکاران (Bodenmann, Charvoz, Cina, & Widmer, 2001) هم در اثربخشی و هم در پایداری نتایج، و چن و همکاران (Chen, et al., 2023)، منیریان و همکاران (Monirian, Khodakarami, Tapak, Kimiaei Asadi, &) (Aghababaei, 2022) و نیز با پژوهش بودنمن و شانتیناث (Bodenmann, & Shantinath, 2004) همسو است که بیانگر آن بود که علاوه بر اثربخشی برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی، بر نمره کل مقابله زوجی، این نمرات در خرده مقیاس هایی چون مقابله زوجی حمایتی (هم توسط خود و هم همسر) و مقابله زوجی مشترک نیز افزایش یافته است. در مطالعات شائر و کلینک (Schaer, Bodenmann, & Klink, 2008) که مقایسه‌ای بود بین اثربخشی برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی و برنامه آموزش مقابله فردی¹ بر انواع متغیرهای فردی و زوجی، نتایج نشان داد که نمرات زوج‌ها در برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی نسبت به آموزش مقابله فردی، نه تنها در متغیرهای ارتباطی و زوجی، از جمله مقابله زوجی با استرس، بلکه حتی در متغیرهای فردی مانند فرسودگی شغلی نیز افزایش بیشتری داشته است. در نهایت فلاکونیتر و همکاران (Falconier, et al., 2015) در فراتحلیل خود که نتایج نزدیک به صد مطالعه را جمع بندی کرده بودند، به این نتیجه رسیدند که آموزش ارتقای مقابله زوجی، ممکن است به نقطه اساسی در توجه به درمان و نیز برنامه‌های آموزشی زوج‌ها تبدیل شود. این فراتحلیل نشان داد که مقابله زوجی کلی و ابعاد آن، پیش‌بینی‌های معناداری برای رضایت همسران در همه ابعاد آن است.

مطالعات پژوهشی در ایران نیز از دهه ۱۳۹۰، برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی را مورد توجه قرار دادند. از جمله، پژوهش‌های (Bardi Ozoni, et al., 2012) با عنوان اثربخشی مهارت‌های مقابله زوجی بر کیفیت ارتباط زوج‌ها و کاهش ناسازگاری آنها، بررسی مقایسه‌ای اثربخشی برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی و برنامه پیشگیری و تقویت رابطه (PREP²) بر مقابله زوجی، سبک‌های حل تعارض، گفتگوهای غیر موثر و امنیت صمیمانه زوج‌ها (Soudani, Momeni Javaid, Mehrabizadeh Artman, & Khojaste Mehr, 2015)، پژوهش (Omidian, Bogar Rahimian, Talepasand, Najafi & Kaveh, 2017) با عنوان اثربخشی آموزش غنی سازی سازگاری زوجی در بهبود ارتباطات زناشویی و پژوهش (Isanejad, & Alizadeh, 2020) که اثر

¹ Individual Coping Training (ICT)

² Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)



بخشی این برنامه را بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی مورد بررسی قرار داده بود؛ و نتایج مطالعه منیریان و همکاران (Monirian, et al., 2022) نیز حاکی از اثربخشی "مشاوره ارتقای مقابله زوجی" (CCEC) در کاهش استرس ناباروری و افزایش مقابله زوجی در زنان و مردان پس از مداخله بود.

در تبیین اثربخشی برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی بر مقابله زوجی، می‌توان گفت که این برنامه با محور قرار دادن موضوع استرس و مقابله در ابتدای زندگی مشترک، بویژه در دوره حساس اوایل زندگی مشترک، به زوجها کمک می‌کند تا اول، اینکه با شناخت و پیش‌بینی موقعیت‌های استرس‌زا و البته قابل اجتناب این دوره، از آنها پرهیز کرده و از آسیب‌های مرتبط با چنین موقعیت‌هایی در امان بمانند. دوم، در دیگر موقعیت‌های استرس‌زای این دوره که قابل اجتناب هم نیستند، با آمادگی از قبل و با شناخت انواع مقابله‌های زوجی مثبت و منفی در چنین موقعیت‌هایی، به تدریج مقابله‌های مثبت را جایگزین انواع منفی کنند. این فرایند جایگزینی از طریق تمرینات بازی نقش نظارت شده در جلسات آموزشی و با ادامه تمرینات به شکل تکالیف خانگی، امکان‌پذیر می‌شود. سوم، با آموزش و نظارت درمانگر و با ایجاد فضای امن، زوجها تشویق می‌شوند، تجارب مثبت و منفی خودشان در نحوه مقابله با موقعیت‌های استرس‌زای ابتدای زندگی مشترک، آنها را به اشتراک گذاشته، و با نگاه به تجارب گذشته خود و موقعیت یادگیری متقابلی که اکنون برایشان فراهم شده، کیفیت مقابله با استرس‌هایشان را ارتقا دهند. چهارم، در برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی، زوجها حتی پس از وقوع موقعیت‌های استرس‌زا، آموزش می‌بینند و تمرین می‌کنند تا از طریق بازنگری و باز ارزشیابی موقعیت‌های قبلی، به درک جدیدی از موقعیت رسیده و از طریق برنامه‌هایی مانند روش سه مرحله‌ای بودنمن، برداشت ذهنی و درک درونی جدید خودشان را از موقعیت‌های استرس‌زای قبلی که اکنون دیگر تهدید آمیز تصور نمی‌شوند را به همسرشان ابراز کنند.

در مورد متغیر تنظیم هیجانی نتایج این مطالعه نشان داد که میانگین نمرات دشواری در تنظیم هیجان زوجها در سال اول زندگی مشترک، در گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه، هم در پس‌آزمون و هم در پیگیری، به طور معناداری کاهش یافته است. این بیانگر اثربخشی برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی بر بهبود تنظیم هیجان زوجها تازه ازدواج کرده بود و نتایج در یک دوره شش ماهه نیز پایدار باقی مانده بود. در مورد مطالعات همسو با این پژوهش، می‌توان گفت: با اینکه اثربخشی برخی برنامه‌های آموزش ازدواج بر تنظیم هیجان زوجین مورد بررسی و تایید قرار گرفته‌اند، اما آنها از نوع آموزش‌های مقابله محور، از جمله آموزش ارتقای مقابله زوجی نبوده است، و فقط در یک مطالعه همسو با پژوهش حاضر، (Ponzetti, &



(James, 2015) به این نتیجه رسیدند که آموزش ارتقای مقابله زوجی در واقع تلاشی برای حمایت از زوج ها، به منظور تنظیم هیجانان آن هاست.

در تبیین نتایج به دست آمده از اثربخشی آموزش ارتقای مقابله زوجی بر تنظیم هیجان زوج های تازه ازدواج کرده، می توان گفت که این برنامه، علاوه بر تأکید بر تسلط شناختی و تنظیم رفتار، مانند سایر مداخلات مقابله محور، بر تجربه هیجانی و عاطفی نیز تأکید می کند (Sprenkle, et al., 2013). تجربه عاطفی، هدف اصلی مداخلات زوجی مقابله محور، از جمله آموزش ارتقای مقابله زوجی و بویژه عنصر کلیدی مدل آموزشی- درمانی سه مرحله ای است که بودن آن را معرفی کرده است (Halford, & Snyder, 2012). در این برنامه با تأکید بر عنصر عاطفی، اعتقاد بر این است که نه تنها درک عاطفی زوج ها از یکدیگر به قدر کافی حمایت رشد یافته ای را مطابق نیازهای واقعی آنها فراهم می کند، بلکه واکنش توأم با درک احساسات، برای رشد پذیرش و تحمل نسبت به همسر نیز ضروری است. بنابراین مشارکت هر دو زوج برای درک اهمیت عاطفی یک موقعیت استرس زا، در ایجاد انگیزه حمایتی متقابل، بسیار اساسی است (Halford, Snyder, 2012)؛ و این آغاز فرآیندی است که به تنظیم هیجان همسران کمک می کند (Ponzetti, & James, 2015).

مطالعه حاضر نشان داد که میانگین نمرات صمیمیت زوج های تازه ازدواج کرده پس از اجرای برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی نسبت به گروه گواه، هم در پس آزمون و هم در پیگیری، به طور معناداری افزایش یافته و این افزایش در یک دوره شش ماهه نیز پایدار باقی مانده بود. در مورد اثربخشی برنامه ارتقای مقابله زوجی بر صمیمیت زوج ها، فقط یک پژوهش (Soudani, et al., 2015) توسط پژوهشگر یافت شد که نتایج آن، همسو با مطالعه حاضر، بیانگر تاثیر معنادار آن بر «امنیت صمیمانه» زوج ها در مقایسه با گروه گواه بود؛ در عین حال این تاثیر در مقایسه با میزان تاثیر "برنامه پیشگیری و ارتقای رابطه" به طور معناداری کمتر بود بر اساس آخرین بررسی پژوهشگر، هیچ مطالعه خارجی به طور مستقیم اثربخشی آموزش ارتقای مقابله زوجی بر صمیمیت را مورد آزمایش قرار نداده است و البته در سایر متغیرهای همبسته با صمیمیت، بویژه رضایت زناشویی، مطالعات زیادی و به طور مکرر اثربخشی آن را تایید کرده اند؛ از جمله (Bodenmann, Charvoz, Cina, & Widmer, 2001, Schaer, et al., 2008) و بویژه فرا تحلیل (Falconier, et al., 2015) که البته همه این ها مربوط به متغیر رضایت زناشویی و دیگر متغیر های زوجی همبسته با صمیمیت بودند.



در تبیین این نتایج می توان گفت: اگر فقط یکی از تعاریف ساده مقابله زوجی که آن "چگونگی پاسخگویی کلامی و غیر کلامی یکی از زوج‌ها به استرس‌های زوج دیگر" تعریف شده است (Bodenmann, 1997) را مورد توجه قرار دهیم؛ می‌توانیم بگوییم که برنامه آموزش ارتقای مقابله زوجی، احتمالاً می‌تواند بر ارتقای صمیمیت زوجین تأثیرگذار باشد. اوج این برنامه، در روش آموزشی - درمانی سه مرحله‌ای است که در مدل تعاملی - سیستمی¹ STM ابداع شده توسط بودنمن و همکاران (Bodenmann, 1997)؛ (Bodenmann, et al., 2019, 2005) آمده است. در این روش و تحت نظر درمانگر و مطابق یک دستورالعمل سه گانه که حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد، زوجی که تحت یک استرس بیرونی مثلاً استرس مربوط به محل کارش قرار گرفته، ابتدا و در گام اول به توصیف عینی موقعیت استرس‌زا می‌پردازد. در گام دوم بر دریافت‌ها و هیجانات مربوط به آن موقعیت، تمرکز کرده و مبادرت به افشای افکار و احساسات خود در آن موقعیت می‌کند. در گام سوم هم، با کمک درمانگر تشویق می‌شود تا با جستجوی عمیق دریابد که چرا آن موقعیت‌ها این اندازه برایش استرس‌زا بوده است. در این مدت، زوج دیگر، توسط درمانگر راهنمایی می‌شود به اینکه با تمام وجود و فعالانه به صحبت‌های زوج تحت استرس گوش داده، مسائل مهم بیان شده توسط او را خلاصه کند و یا با طرح سوالات باز پاسخ به درک عمیق‌تر و دقیق‌تری نسبت به آنچه که در حال حاضر همسرش را تحت فشار قرار داده است، دست یابد. در مرحله دوم و به مدت ده دقیقه، زوج گوش دهنده به استرس همسرش، مقابله زوجی خود نسبت به استرس زوج تحت استرس را ارائه داده و توسط درمانگر به درگیری هیجانی با موضوع ابراز شده توسط زوج تحت استرس، تشویق می‌شود. این درگیری هیجانی، شامل دو عنصر اساسی است، یکی حمایت عاطفی به شکل همدلی، درک و رفع ابهامات، مانند اینکه آنچه من امروز در مورد شما فهمیدم را نمی‌دانستم و دوم اینکه در زمان مناسب، این حمایت عاطفی با حمایت ابزاری و عملی در زندگی روزمره، تکمیل می‌شود. در سومین مرحله و با حدود پنج دقیقه زمان، نوبت به زوج تحت استرس می‌رسد تا آنچه از شریک حمایت‌کننده، دریافت کرده را بازخورد دهد زوج تحت استرس با زوج حمایت‌کننده، در مورد اینکه چگونه با مقابله زوجی او رضایت خاطر یافته و نیز اینکه، این حمایت چقدر برایش مفید بوده است، صحبت می‌کند. مثلاً اینکه آنچه او نیاز داشته، احساس بهتر و مقابله مؤثرتر با موقعیت استرس‌زا بوده که اکنون حاصل شده است. به نظر می‌رسد روش سه مرحله‌ای بودنمن، اوج فرایندی است که در جلسات آموزشی ارتقای مقابله زوجی، اثربخشی این برنامه را بر صمیمیت

¹ Systematic Transactional Model (STM)



همه جانبه زوج ها، توجیه می کند؛ و این علاوه بر سایر بخش های سنتی برنامه، مانند آموزش های مربوط به مقابله فردی با استرس، ارتباط موثر، حل تعارض و اهمیت عدالت، در رابطه ای است که همگی با ایجاد احساس خوب و فضایی همدلانه و توأم با پذیرش، بر صمیمیت و دیگر متغیرهای این پژوهش، مؤثر است.

محدودیت های پژوهش

جامعه پژوهش حاضر، شامل زوج های تازه ازدواج کرده فرزندان جانباز ساکن در شهر مشهد می شد، بنابراین در تعمیم نتایج به سایر گروه ها، باید احتیاط لازم را در نظر گرفت. محدودیت دیگر استفاده از مقیاس هایی بود که علی رغم توجه و دقت علمی در ترجمه و هنجاریابی آنها، در برخی از ماده ها، از وضوح و همخوانی کافی با فرهنگ بومی ما برخوردار نبودند.

پیشنادهای پژوهشی و کاربردی

پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی، از طرح های پژوهشی طولی و کیفی، بویژه از ابتدای ازدواج، و مشوق های حمایتی مناسب برای مشارکت فعال زوج های جوان در پژوهش، استفاده شود. اجرای آموزش های مربوط به ارتقای مقابله زوجی به زوجین در ابتدا و حتی قبل از ازدواج در سطح ملی، بویژه در دانشگاه ها و مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی، از طریق اطلاع سانی در مورد اهمیت و ضرورت این آموزش ها و حتی تبدیل آن به قانونی که به مرور اصلاح و تکمیل گردد.

اخلاق پژوهش

در این پژوهش، علاوه بر امانتداری در استفاده از منابع داخلی و خارجی و نیز دقت در استناد دهی، به روشنی، هدف از اجرای آن به طور شفاهی و نیز در ابتدای هر پرسشنامه درج و به شرکت کنندگان نسبت به محرمانه بودن اطلاعات، پرهیز از در اختیار گذاشتن اطلاعات شخصی و پرسشنامه ها به دیگری حتی زوج دیگر، و کسب رضایت کامل از زوج های مشارکت کننده در تمام مراحل پژوهش، اقدام لازم انجام شده است.

منابع مالی

عمده هزینه اجرای این پژوهش، بر عهده پژوهشگر بود. مرکز مشاوره بنیاد شهید مشهد، با در اختیار قرار دادن مکان و برخی هزینه های جاری، با مجری طرح حاضر همکاری داشتند.



دسترسی به مواد و داده‌ها

داده‌ها محرمانه بوده و نتایج آن در اختیار هیچ فرد یا سازمانی قرار نگرفته و نخواهد گرفت.

تایید اخلاقی و رضایت مشارکت کنندگان

در این مطالعه علاوه بر درج راهنمای پاسخگویی در ابتدای هر پرسشنامه، شرکت کنندگان فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند.

رضایت برای انتشار

نویسنده برای انتشار این مقاله رضایت کامل دارد.

تصریح درباره تعارض منافع

پژوهش حاضر با منافع هیچ شخص یا سازمانی منافعات ندارد.

سپاسگزاری

در پایان از اساتید بزرگوارم، سرکار خانم دکتر رفیعی نیا و جناب آقای دکتر صباحی به خاطر نظارت علمی دقیق و نیز صبوری مثال زدنی ایشان و نیز مدیریت مرکز مشاوره بنیاد شهید مشهد و کارکنان دلسوزشان در اجرای این پژوهش کمال تشکر را دارم.



References

- Alves, S., Milek, A., Bodenmann, G., Fonseca, A., Canavarro, M. C., & Pereira, M. (2019). Romantic attachment, dyadic coping, and parental adjustment across the transition to parenthood. *Personal Relationships*, 26(2), 286–309. <https://doi.org/10.1111/pere.12278>
- Bardi Ozoni Doji, R., Dadkhah, A., and Khodabakhshi Kolayi, A. (2012). Effectiveness of group training of couple's coping skills enhancement on marital relationship quality in distressed couples. *International Journal of Behavioral Sciences*, 6(1 (seq. 19)), 25-30. https://www.behavsci.ir/article_67760.html .[Persian].
- Bagherifar, F. , Kimiaei, S. A. , Amin Yazdi, A. and Salehi, B. (2022). The Effect of Integrative Systematic Couple Therapy in a Group Method on Marital Intimacy and Coping Styles of Marital Distress. *Family Counseling and Psychotherapy*, 12(1), 1-24. doi: 10.22034/fcp.2022.62342. [Persian].
- Besharat, M.A. (2019). Difficulties in Emotion regulation scale (DERS). Thought and behavior in clinical psychology (thought and behavior), 12(47), 89-98. <https://sanad.iau.ir/fa/Article/1118414> .[Persian].
- Bodenmann, G., & Randall, A. K. (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior therapy*, 43(1), 88–98. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.04.003>
- 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. <https://psycnet.apa.org/record/1997-43680-005>
- Bodenmann, G. (2000). Stress und Coping bei Paaren [Stress and coping in couples]. Göttingen, Germany: Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/1616-3443.35.1.59>
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>
- Bodenmann, G. (2008). Dyadisches Coping Inventar (DCI). Testmanual [Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual]. Bern, Göttingen: Huber & Hogrefe. DOI:10.1007/978-3-319-15877-8_678-1
- Bodenmann, G., and Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): a new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Fam. Relat.* 53, 477–484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>
- 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(1), 3–10. <https://doi.org/10.1024/1421-0185.60.1.3>
- Bodenmann, G., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (2019). Dyadic coping. *Frontiers in Psychology*, 1498. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01498>



- Bodenmann, G., Randall, A. K., & Falconier, M. K. (2016). COPING IN COUPLES. Couples Coping with Stress: A Cross-Cultural Perspective, 5. <https://psycnet.apa.org/record/2016-20915-000>
- Chen, M., Gong, J., Lin, C., Luo, H., & Li, Q. (2023). A couple-based dyadic coping intervention for couples coping with colorectal cancer: A pilot feasibility study. *European journal of oncology nursing*, 63, 102226. DOI: [10.1016/j.ejon.2022.102226](https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102226)
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 42, 28-46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>
- Gottman, J. M. (2014). What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes. <https://doi.org/10.4324/9781315806808>
- Gratz KL & Roemer L (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment* 26(1) 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Halford, Hilpert, Wilson, busby, Larson, Holman. (2015). Immediate effect of couple relationship education on low-satisfaction couples: A randomized clinical trial plus an uncontrolled trial replication. *Behavior therapy*, 46, 409-421. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.02.001>
- Halford, W. K. (2006). Strength in Numbers: The Couple Relationship in Adult Therapy. *Behaviour Change*, 23(2), 87–102. <https://doi.org/10.1375/bech.23.2.87>
- Halford, W. K., & Snyder, D. K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education: Guest editors: W. Kim Halford and Douglas K. Snyder. *Behavior Therapy*, 43(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.01.007>
- Heller, P. E., & Wood, B. (2007). The process of intimacy: Similarity, understanding and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(3), 273–288. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1998.tb01085.x>
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How Close Are We? Measuring Intimacy and Examining Gender Differences. *Journal of Counseling & Development*, 81(4), 462–472. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x>
- Isanejad, A., and Alizadeh, Z. (2020). The Effectiveness of Couples Coping Enhancement Training (CCET) on Marital Adjustment and Marital Coping Strategies. *Applied Psychological Research (Psychology and Educational Sciences)*, 11(1), 67-85. [10.22059/JAPR.2020.277483.643200](https://doi.org/10.22059/JAPR.2020.277483.643200) .[Persian].
- Ismail Nia, A. (2012). Investigating the effectiveness of marriage enrichment training using the PAIRS method on attachment styles and emotional intelligence of couples. Master's Thesis of Family Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi



- University of Mashhad. https://ganj.irandoc.ac.ir/?auth_token=mQWT1-i4Y8nKbcZSGZxiVg&blank=true&client_id=CvZzwp32klHczBQA9fh_6Q&config=&expiry=1732876205&uid=shayanfar1380%40yahoo.com#/articles/0e53a267763678b699daac105bc0066c .[Persian].
- Jaberi, S., Etemadi, A., and Ahmadi, S.A. (2015). Investigation of Structural Relationship between Communication Skills and Marital Intimacy. *Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 5(2 consecutive 9), 151-143. https://cbs.ui.ac.ir/article_20749.html .[Persian].
- Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). Marriages in Context: Interactions Between Chronic and Acute Stress Among Newlyweds. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 13–32). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-001>
- Kenny, D. A., & Acitelli, L. K. (1994). Measuring similarity in couples. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 417–431. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.417>
- Khojaste Mehr, R., Naderi, F., and Soudani, M. (2013). The Mediating Role of Dyadic Coping on the Relationship Between Marital Standards and Marital Satisfaction. *Psychological methods and models*, 3(12), 47-67. https://ipmm.marvdasht.iau.ir/article_291.html .[Persian].
- Laki, Y. (2017). The effect of marriage enrichment training (TIME) on improving communication and marital intimacy of couples about to get married, Master's thesis in counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Khorazmi University, Tehran. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/50a6826f42d6a500477826da6d0aec21> .[Persian].
- Landolt, S. A., Weitkamp, K., Roth, M., Sisson, N. M., & Bodenmann, G. (2023). Dyadic coping and mental health in couples: A systematic review. *Clinical psychology review*, 106, 102344. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102344>
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 141–151. <https://doi.org/10.2307/351302>.
- Monirian, F., Khodakarami, B., Tapak, L., Kimiaei Asadi, F., & Aghababaei, S. (2022). The Effect of Couples Coping Enhancement Counseling on Stress and Dyadic Coping on Infertile Couples: A Parallel Randomized Controlled Trial Study. *International journal of fertility & sterility*, 16(4), 275–280. <https://doi.org/10.22074/ijfs.2022.540919.1203>
- Omidian, M., Bogar Rahimian, A., Talepand, S., Najafi, M., & Kaveh, M. (2017). The effectiveness of couples coping enhancement training on improving marital relations. *Journal of Counseling Research (News and Counseling Research)*, 17(67), 20-40. URL: <http://irancounseling.ir/journal/article-1-747-fa.html> .[Persian].
- Ponzetti, Jr., James.J. (Ed.). (2015). *Evidence-based Approaches to Relationship and Marriage Education* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757353>



- Prager, K. J. (2009). Encyclopedia of human relationships. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. Retrieved from <http://sk.sagepub.com/reference/humanrelationships>.
Doi, 10, 9781412958479.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115.
DOI: [10.1016/j.cpr.2008.10.004](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004)
- Salemi, Y., Abooei, A., & Saeidmanesh, M. (2022). Predicting Sexual Satisfaction of Married Women in Yazd City during Coronavirus disease Epidemic Based on Marital Commitment, Marital Intimacy and Attachment Styles. *Journal of Applied Family Therapy*, 2((Covid-19 articles collection)), 94-115. doi:[10.22034/aftj.2022.320628.1310](https://doi.org/10.22034/aftj.2022.320628.1310) .
[Persian].
- Schaer, M., Bodenmann, G., & Klink, T. (2008). Balancing work and relationship: Couples Coping Enhancement Training (CCET) in the workplace. *Applied Psychology*, 57, 71-89.
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00355.x>
- Soudani, M., Momeni Javaid, M., Mehrabizadeh Artman, M., and Khojaste Mehr, R. (2015). The Effectiveness of Couple Coping Enhancement Training on Dyadic Coping, Conflict Resolution Style, Ineffective Dialogue and Intimate Safety in Couples. *Women and Society Scientific-Research Quarterly*, 7(25), 66-45.
Doi: [20.1001.1.20088566.1395.7.25.3.7](https://doi.org/10.1001.1.20088566.1395.7.25.3.7) . [Persian].
- Sprenkle, D. H., Davis, S. D., & Lebow, J. L. (2013). Common factors in couple and family therapy: The overlooked foundation for effective practice. Guilford Publications.
<https://www.amazon.com/Common-Factors-Couple-Family-Therapy/dp/1462514537>
- Sternberg J and Hojjatm.(2001) (Eds.), satisfaction in close relationship, new York: Guilford press. <https://awspntest.apa.org/record/1997-05057-000>
- Taherifar, Z., Ferdowsi, S., Mutabi, F., Mazaheri, M., and Fathi, L. (2015). The mediating role of emotion dysregulation strategies on the relationship between negative emotion intensity and safety motivation with generalized anxiety symptoms. *Contemporary Psychology*, 10(2(20)), 51-66. <https://bjcp.ir/article-1-898-fa.html>. [Persian].
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 272(63), 3–15. <https://psycnet.apa.org/record/2015-19177-001>
- Van den Broucke, S., Vertommen, H., & Vandereycken, W. (1995). Construction and validation of a Marital Intimacy Questionnaire. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 44(3), 285–290. <https://doi.org/10.2307/585527>
- Vimz, B., & Pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation improving construct validity in online. DOI:[10.1007/s10862-010-9178-5](https://doi.org/10.1007/s10862-010-9178-5)
- Waring, E., McElrath, D., Lefcoe, D., & Weisz, G. (1981). Dimensions of intimacy in marriage. *Psychiatry*, 44(2), 169-175. <https://doi.org/10.1080/00332747.1981.11024102>
- Wendolowska, A., Natalia, C., & Dorota, C. (2022). "The Role of Attachment and Dyadic Coping in Shaping Relational Intimacy: Actor–Partner Interdependence Model"



International Journal of Environmental Research and Public Health 19, no. 23: 16211.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192316211>

Weitkamp, K., & Bodenmann, G. (2022). Couples Coping Together: A Scoping Review of the Quantitative and Qualitative Evidence and Conceptual Work Across Three Decades. *Frontiers in psychology*, 13, 876455. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.876455>

