

The Effectiveness of Dyadic coping Enhancement Training (CCET) on Dyadic Coping and Marital Distress of Distressed Couples

Fatemeh Sadat Hoseini 

Master of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran

Zahra Naderi Nobandegani 

PhD in Counseling, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran

Hasan Zarei Mahmoodabadi 

PhD in Counseling, Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran

Extended Abstract:

1. Introduction

Marital relationships in the contemporary world are increasingly influenced by individual, familial, and social stressors. Couples' inability to manage these stressors can lead to chronic conflicts, reduced marital satisfaction, and ultimately marital distress. Marital distress is considered one of the most significant predictors of divorce and is associated with negative psychological outcomes for both partners and their children.

One of these constructs is “we-ness,” which refers to a shared sense of identity, emotional bond, shared meaning, and the experience of “we ness” in the marital relationship. We-ness goes beyond simple emotional intimacy and reflects the partners' perception of themselves as a shared entity. Studies indicate that higher levels of we-ness are associated with greater marital satisfaction, fewer conflicts, and more relationship stability.

Alongside we-ness, the concept of dyadic coping—the way couples jointly respond to life stressors—has gained increasing attention. Training programs that strengthen dyadic coping, emphasizing joint stress management, emotion

Corresponding Author: Zahra.naderi@yazd.ac.ir

How to Cite: Hoseini, F. S., Naderi Nobandegani, Z., Zarei Mahmoodabadi, H. (2026). The Effectiveness of Dyadic coping Enhancement Training (CCET) on Dyadic Coping and Marital Distress of Distressed Couples, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 17(67), 273 - 301. DOI: 10.22054/qccpc.2026.77177.3238

regulation, effective communication, and problem-solving, are considered innovative interventions in couple therapy. Although evidence supports the effectiveness of these trainings in reducing conflicts and improving relationship quality, their role in enhancing we-ness has received less attention.

Research Question

Does Dyadic Coping Enhancement Training (CCET) have an effect on marital distress and we-ness?

2. Literature Review

Marital distress is considered as a factor leading to divorce (Halligan et al., 2014; Bradbury, Rogge, & Lawrence, 2001). Marital attachment has been neglected due to the tendency of societies towards individualization. In clinical and social psychology, maintaining and creating a sense of attachment is a strong predictor of marital quality (Bodenman & Randall, 2012), and findings across groups (Genero, Miller, Surrey, & Baldwin, 1992; Badley, Berry, & Singer, 2013; Miller & Caughlin, 2013) indicate its importance for married people. Delshad, Naderi Nobandegani, and Zarei Mahmoudabadi (2023) concluded in a qualitative study that a number of factors affect the formation of couple identity gaps in distressed couples, some of which include communication failure, lack of empathetic understanding, individualism, feelings of insecurity, and lack of mutual investment. It seems that training couples to cope in turbulent situations can affect how they move forward in their lives together. Dyadic Coping (DC) is a concept derived from individual coping as one of the approaches of the systems perspective. This approach considers stress to be caused by the lack of sufficient resources when facing stress and considers the development of coping strategies and emotion regulation as the best way to deal with it (Lazarus & Folkman, 1984; Nepomuceno et al., 2022). According to research, dyadic coping plays an important role in maintaining close relationships (Naderi Nobandegani et al., 1403). Dyadic Coping Enhancement Training (CCET) is also one of the important programs for enhancing dyadic coping in troubled couples, and its unique feature is its focus on Lazarus and Folkman's (1986) theory of stress and coping.

3. Methodology

This study employed a quasi-experimental, single-subject design. Participants were assessed across three phases of baseline, intervention, and follow-up. The population consisted of all distressed couples in Isfahan in 2022, from which four couples (eight individuals) were purposively selected from counseling centers.

Inclusion criteria included a diagnosis of marital distress, living together, not receiving other concurrent therapeutic interventions, and willingness to participate

in training sessions. The intervention consisted of twelve one-hour sessions of dyadic coping training, delivered according to a standardized protocol.

The instruments used were the We-ness Questionnaire (Topcu-Uzer et al., 2021) and the Marital Distress Questionnaire (Whisman et al., 2009). Data was analyzed using visual analysis of graphs, Reliable Change Index (RCI), and percentage of improvement.

4. Results

Results indicated that dyadic coping training led to a relative increase in we-ness in some participants, with a greater effect observed in women than men. However, the overall improvement in we-ness did not reach clinically significant levels. The trend suggested that we-ness, as a deep and meaning-based construct, changes more slowly.

In contrast, findings on marital distress showed a significant and clinically meaningful effect of dyadic coping training. A substantial reduction in marital distress scores was observed during the intervention phase, and this reduction was maintained at follow-up. The percentage of improvement in this variable reached clinically meaningful levels for most participants, indicating the intervention's sustainability.

6. Conclusion

The findings suggest that dyadic coping training can be an effective intervention for reducing marital distress in distressed couples, helping partners manage life stressors more collaboratively and adaptively. In contrast, we-ness, as an identity-based and profound construct, cannot be fully enhanced through coping skills training alone and likely requires deeper, longer-term, meaning-centered therapeutic interventions. Therefore, it is recommended that educational and therapeutic programs for couples include specific interventions aimed at strengthening couple identity and we-ness alongside dyadic coping training.

Keywords: Dyadic Coping Training, We-Ness, Marital Distress, Distressed Couples.



اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر مآشدن و آشفته‌گی زناشویی زوج‌های آشفته

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

فاطمه سادات حسینی 

استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

زهرآ نادری نوبندگان  *

دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

حسن زارعی محمودآبادی 

چکیده

مقدمه: آموزش تقویت مقابله زوجی یکی از آموزش‌های نوین برای زوج‌ها است که مقابله با استرس را به صورت زوجی آموزش می‌دهد. از این رو هدف پژوهش اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر مآشدن و آشفته‌گی زناشویی زوج‌های آشفته بود. روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع تحلیل تک موردی و به این صورت بود که آزمودنی‌ها در مراحل خط پایه، آموزش و پیگیری مورد ارزیابی قرار گرفتند؛ جامعه مورد مطالعه تمامی زوج‌های آشفته شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱ بودند که از میان آنان نمونه هشت نفری (چهار زوج)، به صورت هدفمند انتخاب شدند. آزمودنی‌ها با استفاده از پرسشنامه مآشدن تاپکواور (۲۰۲۱) و پرسشنامه آشفته‌گی زناشویی ویشمن و همکاران (۲۰۰۹) مورد ارزیابی قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار اکسل برای تحلیل دیداری، شاخص تغییر پایا و درصد بهبودی انجام گرفت. یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که افراد در اثر آموزش مقابله زوجی (CCET) توانستند بهبود کمی را در مآشدن تجربه کنند که این مقادیر در زنان بیشتر بود ولی اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر آشفته‌گی زناشویی ۶ نفر (سه زوج اول، دوم و چهارم) در مرحله پیگیری معنادار به دست آمد. نتیجه‌گیری: در نتیجه برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی توانست به کاهش آشفته‌گی زناشویی زوج‌های آشفته کمک کند؛ اما در مورد مآشدن که احساسی عمیق در یک رابطه زناشویی است و لازمه آن رسیدن به معنا و دید مشترک در رابطه است، این آموزش به تنهایی اثربخشی لازم را نشان نداد.

کلیدواژه‌ها: آشفته‌گی زناشویی، مآشدن، تقویت مقابله زوجی، زوج‌های آشفته.

مقدمه

با تبدیل جوامع از سنتی به صنعتی و مدرن، روابط عاشقانه با چالش‌های بیشتری روبرو شده است (چرلین^۱، ۲۰۲۰) و به‌رغم خوشایند بودن پیوند ازدواج، رضایت از آن به‌آسانی به دست نمی‌آید (اپریسان و کریستیا^۲، ۲۰۱۲). آشفتگی زناشویی به‌عنوان مشکلی گسترده موردتوجه بسیاری قرار گرفته است و نتایج مطالعات اپیدمیولوژیک به‌طور کلی نشان می‌دهد که در هر لحظه ۲۰٪ جمعیت افراد متأهل در معرض آشفتگی زناشویی قرار دارند (گورمن و فرانکل^۳، ۲۰۰۲؛ بردبوری، فینچام و بیچ^۴، ۲۰۰۰). آشفتگی زناشویی که به‌عنوان نارضایتی حداقل از اعضای واحد زوجی از رابطه زناشویی تعریف می‌شود (کریمیان و همکاران، ۱۳۹۴) عاملی است که می‌تواند یک رابطه خوب و سازگار زناشویی را تهدید کند و تا سرحد طلاق پیش ببرد (هالیگان، چانگ و نوکس^۵، ۲۰۱۴). آشفتگی معمولاً از مشکلات کوچک و تکرارشونده شروع می‌شود، به قهرهای طولانی و به هم خوردن ثبات رابطه منجر می‌شود (شیمکوسکی^۶، ۲۰۱۵)، به نقل از خدایی ممکنانی و زینالی^۷، ۱۴۰۲) و اغلب با مشاجرات و تعارض‌های حل‌نشده همراه است (صنّعی و همکاران، ۱۴۰۴). مطالعات نشان داده است زوج‌هایی که از هم طلاق می‌گیرند در آغاز یک دوره آشفتگی را در رابطه تجربه می‌کنند، سپس به جدایی فکر می‌کنند (رستمی خو و پرندین، ۱۳۹۹)؛ بنابراین تعارضات و آشفتگی‌های زناشویی به‌عنوان یک عوامل ختم شونده به طلاق در نظر گرفته می‌شود (هالیگان و همکاران، ۲۰۱۴؛ بردبوری، راگ و لاورنس^۸، ۲۰۰۱).

در کنار مبحث آشفتگی زناشویی به نظر می‌رسد مقوله مآشدن^۸ و هویت زوجی از اهمیت زیادی برخوردار است و به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های حیاتی روابط انعطاف‌پذیر در نظر گرفته می‌شود که متشکل از سرمایه‌گذاری مشترک زن و شوهر بر روی یکدیگر و میزانی که آن‌ها به نفع رابطه عمل می‌کنند، است (فرگوس و اسکرِت^۹، ۲۰۱۵). نیاز به هویت در کنار صمیمیت از جمله نیازهای مهم در رابطه زناشویی هستند (جعفری، ۱۳۹۶). مآشدن به احساس هویت مشترکی اشاره دارد که در آن وابستگی و استقلال در کنار هم وجود دارد (آلوز^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۵). زوج‌ها در طول توسعه رابطه تمایل دارند به سمت ایجاد یک هویت مشترک بروند (رید^{۱۱} و همکاران،

1. Cherlin, A

2. Oprisan, E & Cristia, D

3. Gurman, A & Fraenkel, P

4. Bradbury, T, Fincham, F & Beach, S

5. Halligan, C, Chang, I & Knox, D

6. Shimkowski, J

7. Rogge, R & Lawrence, E

8. We-Ness

9. Fergus, K & Skerret, K

10. Alves, S

11. Reid, D

(۲۰۰۶). در این صورت آن‌ها به جای تکیه بر ارزیابی فردی خودشان، دو نفری درگیر مسائل می‌شوند و از زمینه‌ای که منبع ارزیابی فردی هر دو آن‌ها را شامل می‌شود، استفاده می‌کنند (فینکل، سیمپسون و ایستویک^۱، ۲۰۱۷). مآشدن می‌تواند کلید حرکت زوج از فردگرایی به وابستگی متقابل باشد و اگر هدف پابرجا نگه‌داشتن ازدواج باشد، زوج‌ها باید از فردگرایی فاصله بگیرند و به سمت شکل‌دهی هویتی مشترک (مآشدن) بروند (هارت^۲، ۲۰۱۴).

از آنجایی که مآشدن یکی از جنبه‌های مهم رابطه زناشویی است، اگر فرد احساس مآشدن در رابطه نداشته باشد، در برخورد با مسائل زندگی به صورت فردی عمل می‌کند و این از کیفیت رابطه زناشویی می‌کاهد (امری، گاردنر، کراسول^۳ و فینکل، ۲۰۲۱). اگرچه شواهد قوی برای لزوم وجود یک هویت مشترک در زوج‌ها وجود دارد، برای دهه‌ها مآشدن در ازدواج به واسطه‌ی گرایش جوامع به سمت فردی شدن نادیده گرفته شده است؛ در روانشناسی بالینی و اجتماعی حفظ و ایجاد احساس مآشدن پیش‌بین قوی چگونگی رابطه زناشویی است (بودنمن و رندال^۴، ۲۰۱۲) و یافته‌ها بر روی گروه‌های مختلف (جنرو، میلر، سوری و بالدوین^۵، ۱۹۹۲، بادلی، بری و سینگر^۶، ۲۰۱۳، میلر و کاگلین^۷، ۲۰۱۳) نشان از اهمیت آن برای افراد متأهل دارد. دلشاد، نادری نوبندگانی و زارعی محمودآبادی^۸ (۲۰۲۳) در تحقیق کیفی به این نتیجه رسیدند که یکسری عوامل بر شکل‌گیری شکاف‌های هویت زوجی در زوج‌های آشفته تأثیر دارند که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از شکست ارتباطی، فقدان درک همدلانه، فردگرایی، احساس ناامنی، عدم سرمایه‌گذاری متقابل، نارضایتی همه‌جانبه و ازدواج بدون تعهد.

در این بین به نظر می‌رسد آموزش مقابله به زوج‌ها در شرایط آشفتگی بتواند بر چگونگی حرکت در مسیر زندگی مشترک اثرگذار باشد. مقابله زوجی^۹ (DC) مفهومی برگرفته از مقابله فردی^{۱۰} به‌عنوان یکی از رویکردهای دیدگاه سیستمی است؛ این رویکرد استرس را ناشی از نبود منابع کافی در هنگام رویارویی با استرس می‌داند و توسعه راهکارهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان را بهترین راه مقابله با آن در نظر می‌گیرد (لازاروس و فولکمن^{۱۱}، ۱۹۸۴؛ نپوموسنو، داسیلوا گنکاولس و هرناندز^{۱۲}، ۲۰۲۲). در عین حال در مقابله زوجی همسران استرس

1. Finkel, E, Simpson, J & Eastwick, P

2. Hart, J

3. Emery, L, Gardner, W & Carswell, K

4. Bodenmann, G & Randall, A

5. Genero, N, Miller, J Surrey, J & Baldwin, L

6. Baddeley, J, Berry, M & Singer, J

7. Caughlin, J

8. Delshad, F, Naderi Nobandegani, Z & Zarei Mahmoodabadi, H

9. Dyadic coping

10. Individual Coping

11. Lazarus & Folkman's transactional model of stress and coping

12. Nepomuceno, W, da Silva Gonçalves., A & Hernandez, J

خود در زمان بحران را به نحوهای مختلف کلامی و غیرکلامی بیان می‌کنند و با کمک یکدیگر به دنبال راهی برای مدیریت موقعیت استرس‌زا هستند (بودنمن و شانتینات^۱، ۲۰۰۴؛ بودنمن، ۲۰۰۶؛ حیدری^۲ و همکاران، ۲۰۲۵). بر اساس تحقیقات مقابله زوجی نقش مهمی در حفظ روابط نزدیک دارد (نادری نوبندگانی و همکاران، ۱۴۰۳). همچنین آموزش تقویت مقابله زوجی^۳ (CCET)، یکی از برنامه‌های مهم برای تقویت مقابله زوجی زوج‌های آشفته است و ویژگی منحصربه‌فرد آن تمرکز بر روی نظریه استرس و مقابله لازاروس و فولکمن (۱۹۸۶) است. این نوع از آموزش که برای بهبود شایستگی‌های زناشویی^۴ طراحی شده است، یک برنامه پیشگیری از پریشانی زناشویی است. استرس‌هایی که افراد به‌طور روزانه تجربه می‌کنند، منجر به عدم آگاهی از شریک دیگر، کاهش مشارکت در زندگی و درنهایت باعث بیگانگی متقابل می‌شود؛ زیرا شرکا شروع به کمتر صحبت کردن در مورد زندگی درونی، نیازهای شخصی، اهداف و علایق می‌کنند و باعث ایجاد آشفتگی زناشویی می‌شود. مقابله به‌صورت فردی و زوجی باعث کاهش این اتفاق می‌شود و هر چه آموزش مقابله غنی‌تر باشد زوجها با مشکلات کمتری روبرو می‌شوند و به‌نوعی باعث ایجاد انسجام در ارتباط زوجی می‌شود (بودنمن و شانتینات، ۲۰۰۴).

مطالعات گذشته حاکی از تأثیر مثبت برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی بر کیفیت ارتباط زوجها ناسازگار است و پژوهش‌هایی نظیر بودنمن و شانتینات (۲۰۰۴) نیز تأثیر مثبت این روش در کاهش آشفتگی زناشویی را گزارش می‌کنند. در رابطه با متغیر مآشدن پژوهش آزمایشی در دسترس نبود اما وِدس^۵، بودنمن، ناسبک، رندال و لند^۶ (۲۰۱۵) در پژوهشی بر نقش میانجی مآشدن در ارتباط بین مقابله زوجی و رضایت زناشویی دست یافتند و در ایران نادری نوبندگانی (۱۴۰۱) پی‌برد بین مقابله زوجی حمایتی خود و همسر و کیفیت زناشویی با میانجیگری مآشدن رابطه وجود دارد. بنا بر آنچه گفته شد به نظر می‌رسد تا زمان انجام مطالعه حاضر، در جامعه ایرانی، پژوهشی که به اثربخشی مقابله زوجی بر مآشدن و آشفتگی پردازد صورت نگرفته است؛ بنابراین این پژوهش به بررسی این مسئله می‌پردازد که آیا آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر مآشدن و آشفتگی زناشویی زوجها آشفته تأثیر دارد؟

1. Shantinath, S

2. Heydari Alavi, Z

3. Couple Coping Enhancement Training

4. Matrimonial merits

5. Vedes, A

6. Nussbeck, Randall, & Lind

روش‌شناسی

روش پژوهش نیمه آزمایشی به صورت تک موردی^۱ بود؛ به این صورت که اثربخشی آموزش برای هر آزمودنی به صورت مجزا مورد بررسی قرار گرفت؛ انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۲۰۰۶)، طرح تک موردی را روشی مفید در بررسی روابط علی در زمینه فردی می‌داند (تارلو، مک کورد، نلون و برنهارد^۲، ۲۰۲۰).

جامعه آماری این پژوهش زوج‌های آشفته شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱ بودند و برای انتخاب گروه نمونه این پژوهش از میان زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خصوصی (آفاق و مهر گستر)، با توجه به ملاک‌های ورود و خروج و نقطه برش (نمره بیشتر از ۴) به دست آمده از پرسشنامه آشفتگی زناشویی ویشمن، برنارد و بیچ^۳ (۲۰۰۹)، ۵ زوج به صورت هدفمند انتخاب شدند. در حین جلسات درمانی یک زوج از شرکت در جلسات انصراف دادند و تحلیل نهایی نتایج با ۴ زوج صورت گرفت. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: تشخیص آشفتگی زناشویی توسط مشاور مرکز، عدم دریافت زوج درمانی و یا هر درمان دیگری به منظور بهبود مشکلات زناشویی، عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی، زندگی زیر یک سقف (افرادی که با همسرشان به هر دلیلی زیر یک سقف زندگی نمی‌کردند از پژوهش کنار گذاشته شدند) و داشتن حداقل یک فرزند و ملاک‌های خروج عبارت بودند از: اقدام زوجین به طلاق و غیبت بیش از یک جلسه. در ادامه در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه ارائه شد.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش

زوج	سن	تحصیلات	تعداد فرزندان	مدت زمان ازدواج
اول	زن	۴۱ فوق‌دیپلم	۲	۱۶ سال
	مرد	۴۹ دیپلم		
دوم	زن	۴۱ دیپلم	۲	۴ سال
	مرد	۳۵ زیر دیپلم		
سوم	زن	۲۵ لیسانس	۱	۳ سال
	مرد	۲۹ فوق‌لیسانس		
چهارم	زن	۲۸ دیپلم	۲	۷ سال
	مرد	۳۵ لیسانس		

1. Single Subject
2. Tarlow, K, McCord, C, Nelon, J & Bernhard, P
3. Whisman, M, Snyder, D & Beach, S

برای انجام پژوهش در ابتدا با مراجعه به کلینیک‌های مشاوره (مهرگستر و آفاق) واقع در شهر اصفهان و ارائه طرح پژوهشی موافقت مسئولان این دو کلینیک جهت حمایت از این کار جلب شد. با پیگیری‌های لازم تعداد ۱۸ زوج مایل به شرکت در پژوهش شدند اما پس از برقراری تماس و دریافت شرایط شرکت در آزمون (مانند الزام حضور هر دو نفر در جلسات و تعداد ۱۲ جلسه)، تنها ۹ زوج مایل به شروع دوره آموزشی غیرحضوری شدند. در گام بعد زوج‌ها با استفاده از مقیاس آشفتگی زناشویی ویشمن و همکاران (۲۰۰۹) و نیز لحاظ کردن ملاک‌های ورود و خروج زوج‌های داوطلب غربالگری شدند و ۵ زوج آشفته با توجه به نتایج باقی ماندند. جلسات آموزشی به صورت ۱۲ جلسه یک‌ساعته و تصویری برگزار شد. در طول این مسیر، زوج چهارم پس از اتمام جلسه دوم از شرکت در جلسات منصرف شدند و جلسات با چهار زوج باقی‌مانده ادامه یافت. در جلسات ششم و دوازدهم به منظور بررسی اثربخشی آموزش، زوج‌ها به پاسخگویی پرسشنامه‌های مآشدن و آشفتگی زناشویی پرداختند. پس از گذشت ۱۵ و ۳۰ مراحل پیگیری نیز انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل دیداری^۱، معنی‌داری بالینی^۲ (شاخص تغییر پایا) و فرمول درصد بهبودی استفاده شد.

ابزارها

مقیاس آشفتگی زناشویی ویشمن و همکاران (۲۰۰۹)

در این پژوهش میزان آشفتگی زناشویی به وسیله مقیاس ۱۰ آیتمی آشفتگی ویشمن و همکاران (۲۰۰۹) اندازه‌گیری شد. این مقیاس ابعاد آشفتگی کلی، عدم رضایت جنسی، وقت گذراندن باهم ارتباط عاطفی و ارتباط معطوف به حل مسئله را می‌سنجد. ویشمن و همکاران (۲۰۰۹) این مقیاس را بر روی ۱۰۲۰ زوج اجرا کردند و نقطه برش برای تعیین وجود آشفتگی در رابطه زناشویی ۴ و بالاتر از ۴ تعیین شد. روایی این پرسشنامه ۰/۷۶ و پایایی نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای پژوهش‌های مختلف از ۰/۸۲ به دست آمد (بهرادفر و همکاران، ۱۳۹۵). در ایران در تحقیق حسینیان و همکاران (۱۳۸۷)، ۰/۹۳ به دست آمد از این رو ضریب همبستگی مقیاس تجدیدنظر شده آشفتگی ارتباطی و زناشویی با مقیاس کیفیت زناشویی برای کل مقیاس ۰/۶۲۹- و برای ناخرسندی ارتباطی و زناشویی ۰/۵۷۰- به دست آوردند که در سطح ۰/۰۱ معنادار بود و این به معنای روایی واگرایی مقیاس هنجاریابی شده با مقیاس کیفیت زناشویی است. در پژوهش بهرادفر و همکاران (۱۳۹۵)، ضریب همبستگی این مقیاس برای نمره کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۴، ناخرسندی ارتباطی و زناشویی ۰/۸۹ و ۰/۹۲

1. Visual analysis

2. Clinically meaningful

و خرسندی ارتباطی و زناشویی نیز ۰/۸۸ و ۰/۹۱ به دست آمده است.

مقیاس سنجش مآشدن تاپکو اوزر و همکاران (WNQ^۱) (۲۰۲۱)

پرسشنامه مآشدن توسط تاپکو-اوزر^۲، رندال، ودس، رید و بودنمن (۲۰۲۱) ساخته شد و دارای ۱۷ سؤال است و در یک طیف لیکرت پنج‌بخشی از ۱- خیلی کم تا ۵- خیلی زیاد قرار دارد؛ این پرسشنامه، میزان مآشدن شناسایی‌شده^۳ توسط افراد را بررسی می‌کند و یک معیار خود گزارش دهی است که ادراک افراد در مورد جنبه‌های مختلف مآشدن در رابطه عاشقانه فعلی‌شان را مورد بررسی قرار می‌دهد؛ این جنبه‌ها شامل جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری است (تاپکو اوزر و همکاران، ۲۰۲۱).

ضریب پایایی این پرسشنامه در تحقیق تاپکو-اوزر و همکاران (۲۰۲۱) که با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل گروه نمونه ۰/۹۶، برای مردان ۰/۹۵ و زنان ۰/۹۴ گزارش شد. علاوه بر این روایی همگرایی پرسشنامه مآشدن با پرسشنامه ارتباط متقابل^۴ که توسط سینگر، لابونکو، آلا و بادلی^۵ (۲۰۱۵)، گردآوری شد، معنی‌دار و مثبت (۰/۶۶، $p < ۰/۰۱$) به دست آمده است؛ همچنین در پژوهش نادری نوبندگانی (۱۴۰۱) آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۹۴ به دست آمد. در این پژوهش با استفاده از ۹۰ شرکت‌کننده ضریب باز آزمایی پرسشنامه ۰/۹ به دست آمد.

در ادامه جدول با اقتباس از مراحل آموزش مقابله زوجی (CCET) ابداع‌شده توسط بودنمن و شانتینات (۲۰۰۴) توسط محقق و با کمک اساتید طراحی شد.

جدول ۲. محتوای جلسات آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET)

موضوع	هدف	محتوای جلسات	تکلیف
جلسه اول: آشنایی و اجرای خط پایه	آشنایی مربی با زن و شوهر، معرفی روش CCET، اجرای خط پایه	برقراری رابطه حسنه، آشنایی با مربی، معرفی برنامه آموزشی و بخش‌های مختلف آن، اهمیت شرکت منظم در جلسات و عدم غیبت و اجرای آزمون‌های مآشدن و آشفستگی زناشویی	در جلسه مقدماتی تکلیفی برای زوج در نظر نگرفته شده است
جلسه دوم: شناخت	تعریف استرس، انواع و	مرور مفهوم استرس، تعاریف، دلایل استرس،	از زوج خواسته می‌شود به‌طور جداگانه پنج

1. We_Ness Questionnaire
2. Topcu-Uzer, C
3. Detected We-Ness
4. Mutuality
5. Singer, J, Labunko, B Alea, N

موضوع	هدف	محتوای جلسات	تکلیف
استرس	ایجاد توانایی تشخیص استرس فردی	انواع و پیامدهای آن، ارزیابی شناختی در استرس و واکنش‌های هیجانی از دیدگاه لازاروس و فولکمن	موقعیت را که به‌تازگی در آن استرس نسبتاً زیادی را تجربه کرده‌اند به خاطر بیاورند و در مورد ارزیابی شناختیشان در آن موقعیت فکر کنند
جلسه سوم: آموزش مقابله فردی با استرس	آشنایی با راهکارهای کنترل استرس و کاهش عوامل ایجادکننده در آن	مرور تکلیف جلسه گذشته، مرور مفهوم مقابله، تعاریف انواع مقابله، نقش برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی فعالیت‌ها و پیش‌بینی کردن موقعیت‌ها در پیشگیری از استرس	برای ۵ موقعیت استرس‌زای شناسایی شده در جلسه قبلی بهترین راهکارهای مقابله‌ای را گزارش کنند و شرح دهند در این موقعیت‌ها چگونه عمل کرده‌اند
جلسه چهارم: آموزش مقابله فردی (ادامه جلسه قبل)	آموزش نحوه مقابله با استرس‌های غیرقابل اجتناب	مقابله، ایجاد خزانه موقعیت‌های خوشایند، آموزش روش مقابله به استرس‌ها با توجه به موضوعشان و آموزش آرام‌سازی عضلانی بنسون (۱۹۷۰)	از زن و شوهر خواسته شد هر شب به مدت ۱۰ دقیقه روش آرام‌سازی عضلانی را تمرین کنند
جلسه پنجم: مقابله زوجی	آشنایی زوج‌ها با مقابله به‌صورت زوجی و اهمیت آن	تعامل و سازگاری در رابطه، افزایش آگاهی زوج‌ها درباره تعامل‌های متقابل جهت همسازی با محیط، برطرف کردن نیازهای خود و همسر افزایش آگاهی و توانایی افشای نابرابری و استقلال در رابطه	از زوج خواسته شد همان پنج استرس شناسایی شده در جلسات قبلی را با یکدیگر به اشتراک بگذارند، برای یکدیگر راهکارهای مقابله‌ای ارائه دهند و به این راهکارهای یکدیگر از ۰ تا ۱۰۰ نمره دهند
جلسه ششم: مقابله زوجی (ادامه جلسه قبل)، مشخص کردن خط پایه دوم	آموزش مهارت‌های مقابله با استرس	بررسی اثربخشی تکلیف، آموزش روش سه فازی در مقابله زوجی جهت تقویت آگاهی از چگونگی آن و ایفای	از زوج خواسته شد روش سه فازی را با برعکس کردن نقش‌ها و در رابطه با موقعیت‌های مختلف تنش‌زا تمرین کنند
جلسه هفتم: اجرای آزمون مرحله آموزش	بررسی اثربخش جلسات مربوط به مقابله با استرس به‌صورت فردی و زوجی	بررسی تکلیف روش سه فازی، از زوج خواسته شد در مورد ۶ جلسه گذشته مروری ارائه دهند و توضیح دهند چگونه در زندگی روزمره از راهکارهای مقابله‌ای فردی و زوجی استفاده کرده‌اند	در این جلسه تکلیفی برای زوج در نظر گرفته نشد
جلسه هشتم: تبادل و انصاف در ارتباط	توضیح تأثیر رعایت کردن حقوق یکدیگر در بالا رفتن کیفیت رابطه	مرور مفاهیم تبادل، انصاف و عدالت در روابط زناشویی، مرزها، مشکلات مرزها در روابط زناشویی و صمیمیت و نزدیکی در ارتباط زوج	از همسر ۱ خواسته شد موقعیت‌هایی را به خاطر بیاورد که این به نظرش این مفاهیم در رابطه زناشویی اش رعایت نشده و به نظرش همسر ۲ باید از چه راهکاری استفاده می‌کرد که این احساس ایجاد نشود؛ سپس با یکدیگر از به اشتراک بگذارند
جلسه نهم: ارتقای	آموزش اهمیت ارتباط	بررسی تکلیف جلسه گذشته، ارتقای	تمرین ۳۰ دقیقه‌ای مهارت‌های گوینده و

موضوع	هدف	محتوای جلسات	تکلیف
مهارت‌های ارتباط	برقرار کردن صحیح بین زوجها	مهارت‌های ارتباط زناشویی، اهمیت یادگیری این مهارت‌ها، سبک‌های ارتباطی منفی و مثبت در روابط زناشویی، آموزش مهارت‌های گوینده و شنونده خوب بودن از نظر مارکمن، استنلی و بلومبرگ (۲۰۱۳)	شنونده
جلسه دهم: ارتقای مهارت‌های حل مسئله	برخورد منطقی و مشترک با مسائل زندگی جهت کاهش استرس	بررسی تکلیف مهارت گوینده و شنونده، اشاره به اجتناب‌ناپذیر بودن مسئله در روابط زناشویی، اهمیت حل مسئله مناسب، آموزش گام‌های حل مسئله و اهمیت همفکری	از زوج خواسته شد یک مسئله در زندگی روزمه خود انتخاب کنند سپس با یکدیگر راه‌حل‌هایشان را به اشتراک بگذارند و با همفکری بهترین راه‌حل را انتخاب کنند
جلسه یازدهم: ماشدن	آشنایی زوجها با مفهوم ماشدن و عناصر آن	تعریف ماشدن، اهمیت ماشدن در ارتباط زناشویی، مرور مفاهیم امنیت، همدلی، احترام، پذیرش، لذت، شوخ‌طبعی و معنای مشترک از زندگی طبق دیدگاه سینگر و اسکرت	از زوج خواسته شد بررسی کنند کدام عناصر ماشدن را بیشتر در رابطه زناشویی خود تجربه می‌کنند و به نظرشان به کدام عناصر توجه کمتری شده است و با آن‌ها به صورت یک مسئله با همفکری یکدیگر برخورد کنند
جلسه دوازدهم: ماشدن (ادامه جلسه قبل)	القای ماشدن و مهارت‌های ایجاد صمیمیت در رابطه	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آموزش و جستجوی عناصر ماشدن با استفاده از روش بازگو کردن روایات و خاطره‌های مشترک و استفاده از تکنیک نگاه کردن به آینده اجرای خط پایه	از زوج خواسته شد تکنیک آینه یک‌طرفه را تمرین کنند و خاطرات مشترک لذت بخشی که به یاد می‌آورند را با یکدیگر به اشتراک بگذارند

یافته‌ها

در این مطالعه چهار زوج بعد از گذراندن مراحل خط پایه در جلسه‌های ششم و دوازدهم مورد آزمون قرار گرفتند. آن‌ها بعد از تمام شدن دوره آموزشی در دو مرحله پیگیری نیز شرکت کردند. در ادامه یافته‌ها برای پاسخ به فرضیه اول پژوهش در مراحل خط پایه، آموزش و پیگیری موردبررسی قرار گرفت.

فرضیه اول: آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر ماشدن زوج‌های آشفته تأثیر دارد.

جدول ۲. مراحل اثربخشی برنامه آموزشی تقویت مقابله زوجی بر مآشدن زوج‌های آشفته

برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET)							
زوج مراحل آموزش		اول		دوم		سوم	
		مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن
خط پایه							
میانگین مرحله خط پایه							
آموزش							
جلسه ششم							
جلسه دوازدهم							
میانگین مرحله آموزش							
شاخص تغییر پایا آموزش							
درصد افزایش مآشدن							
درصد افزایش مآشدن کلی							
پیگیری							
نوبت اول							
نوبت دوم							
میانگین مرحله پیگیری							
شاخص تغییر پایا پیگیری							
درصد افزایش مآشدن (پیگیری)							
درصد افزایش مآشدن کلی (پیگیری)							

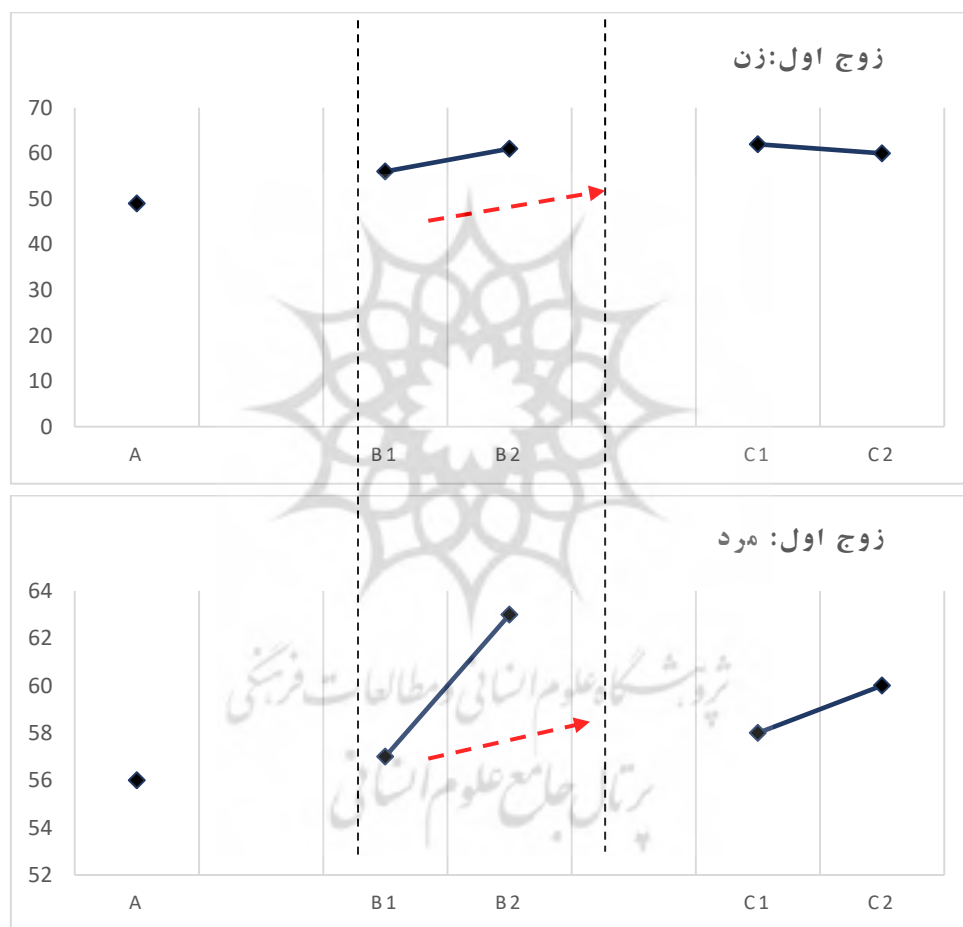
همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه شد شاخص تغییر پایا در مرحله درمان برای نفرات اول، چهارم، پنجم و هفتم از نمره $Z = ۲/۵۸$ بیشتر و در سطح $(p < ۰/۰۱)$ معنادار بود؛ علاوه بر این، نسبت تغییرات معنادار آماری در مرحله آموزش، در زنان بیشتر از مردان بود. این در حالی بود که شاخص تغییر پایا در مرحله پیگیری نفرات اول، سوم، چهارم، پنجم و هفتم از نمره $Z = ۲/۵۸$ بیشتر و در سطح $(p < ۰/۰۱)$ از لحاظ آماری معنادار بود و شاخص تغییر پایای ۱/۹۸ از نمره $Z = ۱/۹۶$ بیشتر بود و در سطح $(p < ۰/۰۵)$ برای نفر هشتم معنادار تلقی شد. این به آن معناست که برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET)، از منظر آماری توانست بر مآشدن تعدادی از شرکت‌کنندگان اثرگذار باشد.

درصد بهبودی کل در مرحله آموزش ۱۱/۴۱٪ و در مرحله پیگیری ۱۳/۱۷٪ محاسبه شد که نشان‌دهنده

بهبود کمتر از ۲۵٪ و معنادار نبودن اثربخشی در مآشدين آزمودنی‌ها بود. علاوه بر این به ترتیب نفرات هفتم، اول و چهارم بیشترین بهبودی را داشتند و نفر هفتم در مرحله پیگیری درصد بهبودی معناداری نشان داد. به‌طور کلی با توجه به جدول ۲ بهبودی در آزمودنی‌های زن پژوهش بیشتر بود.

نمودارهای زیر تحلیل دیداری داده‌های به‌دست‌آمده از اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر مآشدين در مراحل خط پایه، آموزش و پیگیری را نشان داد.

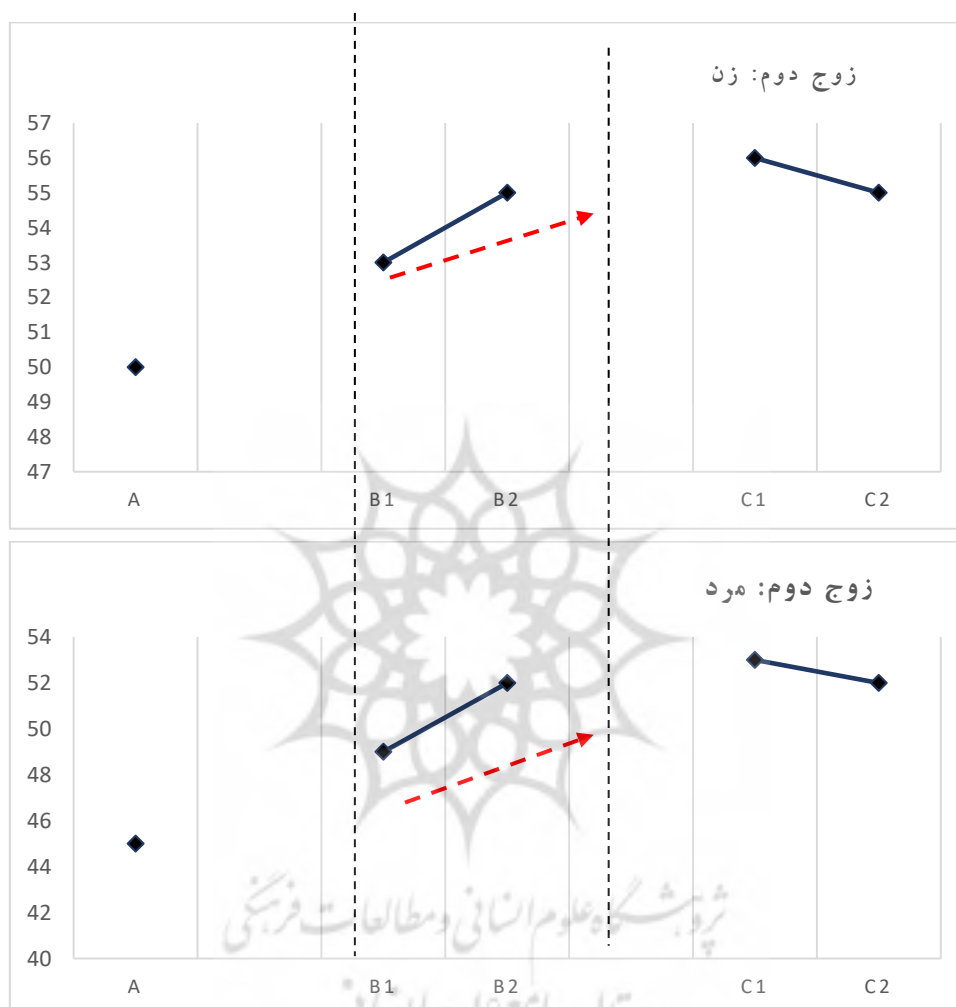
نمودار ۱ تحلیل دیداری برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر مآشدين زوج اول را نشان داد:



نمودار ۱. تحلیل دیداری اثربخشی آموزش (CCET) بر مآشدين زوج اول

همان‌طور که از جدول ۱ مشخص شد، زوج اول (زن و مرد) در مرحله خط پایه (A) میزان مآشدين کمی را در رابطه زناشویی خود گزارش کردند و با سپری کردن جلسات آموزشی (B₁ و B₂) این احساس به‌قدر در آنها به‌صورت معنادار بهبود نیافت. پس از آن، زوج مذکور توانستند در مرحله پیگیری (C₁ و C₂) همین مقدار کم از بهبودی را تا حدی حفظ کنند.

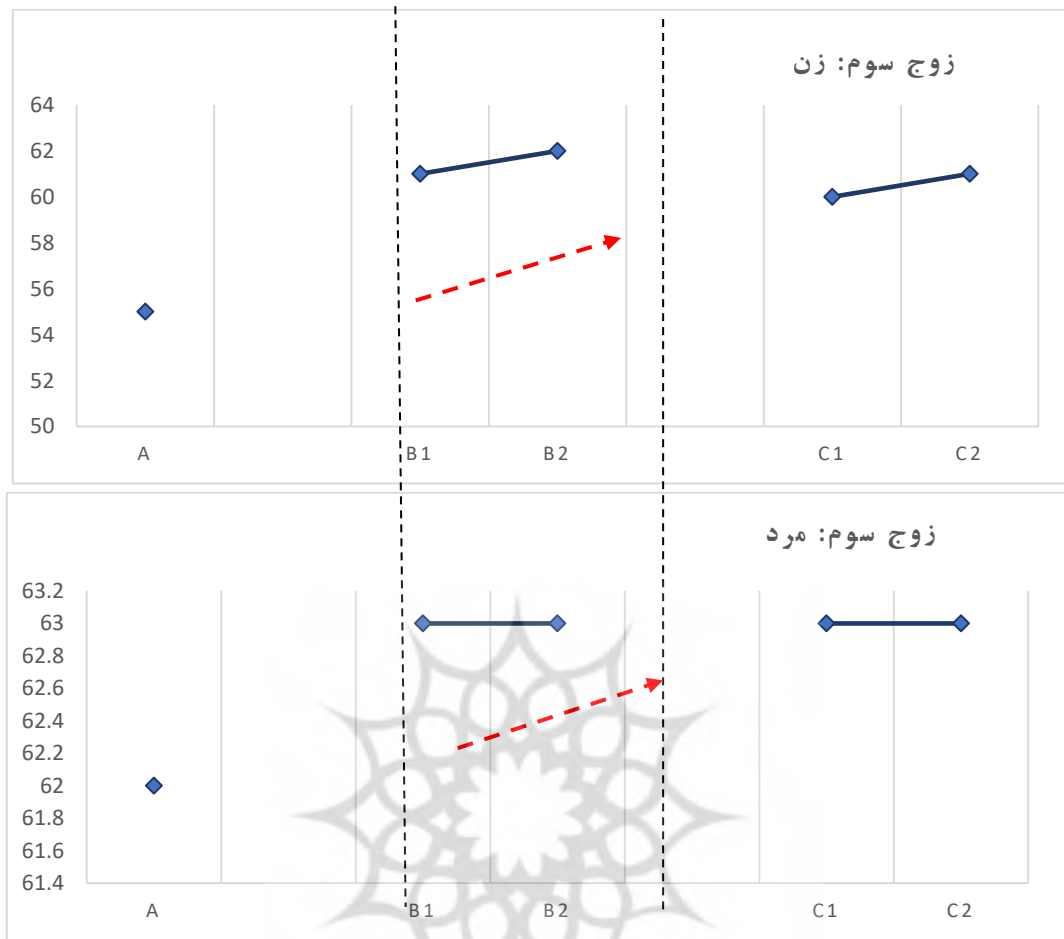
نمودار ۲ مراحل تحلیل دیداری اثربخشی برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر مآشدن زوج دوم را نشان داد:



نمودار ۲ تحلیل دیداری اثربخشی آموزش CCET بر مآشدن زوج دوم

با توجه به نمودار ۲، زوج دوم مآشدن بسیار کمی را در مرحله خط پایه گزارش کردند، اما توانستند با گذراندن جلسات آموزشی این احساس را در خود تقویت کنند. نکته جالب توجه در نتایج به دست آمده از این زوج این است که آن‌ها در مرحله پیگیری نیز روند رو به رشدی داشتند.

نمودار ۳ نشان‌دهنده تحلیل دیداری اثربخشی برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر مآشدن زوج سوم بود:

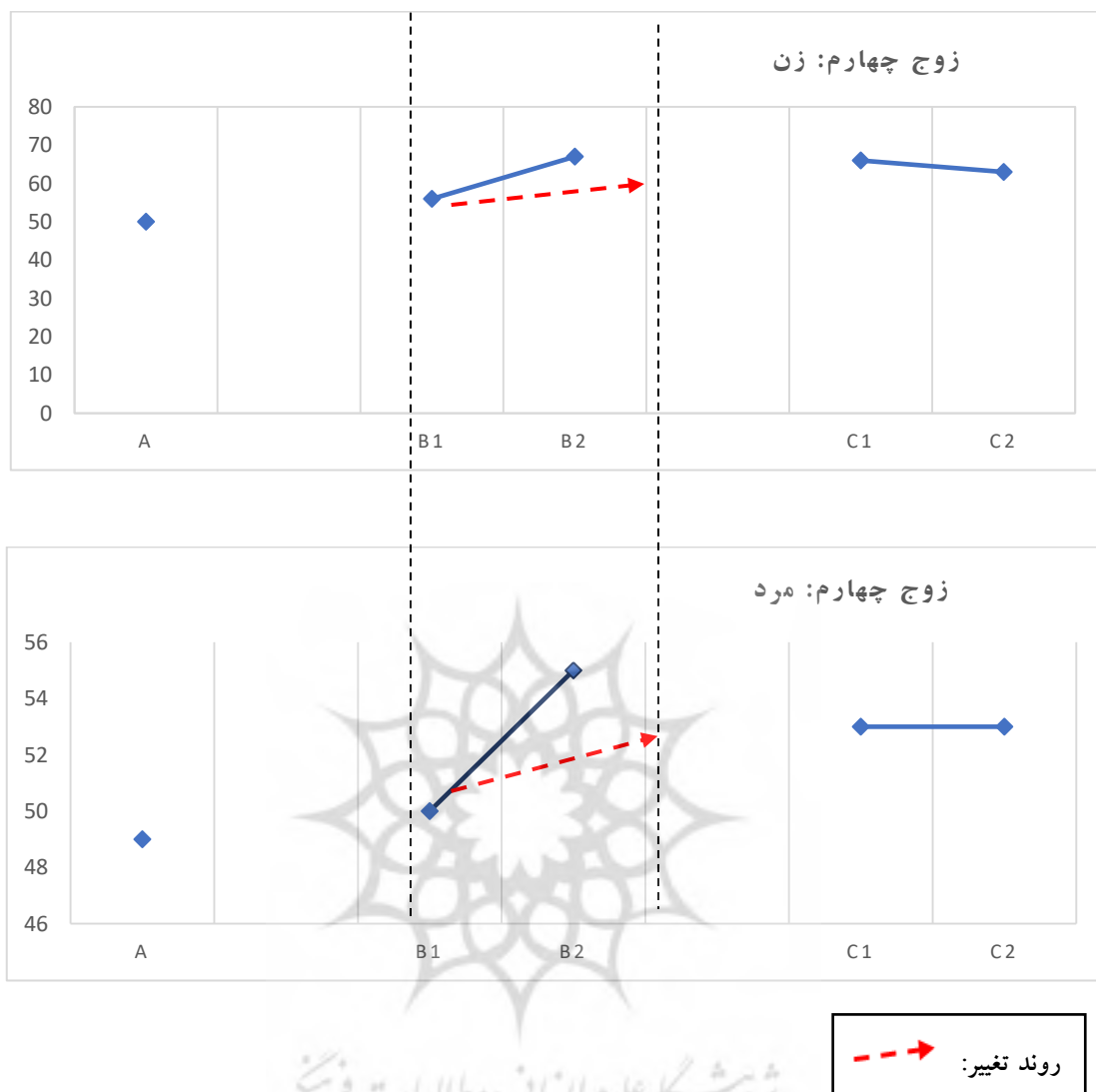


نمودار ۳. تحلیل دیداری آموزش CCET بر مآشدن زوج سوم

بر اساس نمودار ۳، زوج سوم با آنکه از آشفتگی زناشویی داشتند، اما در مرحله خط پایه نمره مآشدنشان بهبود داشت. آن‌ها توانستند در مرحله آموزش نمرات بهتری دریافت کنند اما این تغییرات معنادار نبودند. همچنین در پیگیری تغییراتی با اختلاف کم نسبت به مرحله آموزش داشتند.

نمودار ۴ تحلیل دیداری نشان‌دهنده مراحل اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر مآشدن زوج

چهارم بود:



نمودار ۴. تحلیل دیداری اثربخشی آموزش CCET بر مآشدن زوج چهارم

میزان تغییرات زوج چهارم از مرحله خط پایه به آموزش به صورت صعودی بود و مانند سه زوج قبل در مرحله پیگیری بازگشت کمی را گزارش کردند.

فرضیه دوم: آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر آشفتهگی زناشویی زوج‌های آشفته مؤثر است.

جدول ۳. مراحل اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر آشفته‌گی زناشویی زوج‌های آشفته

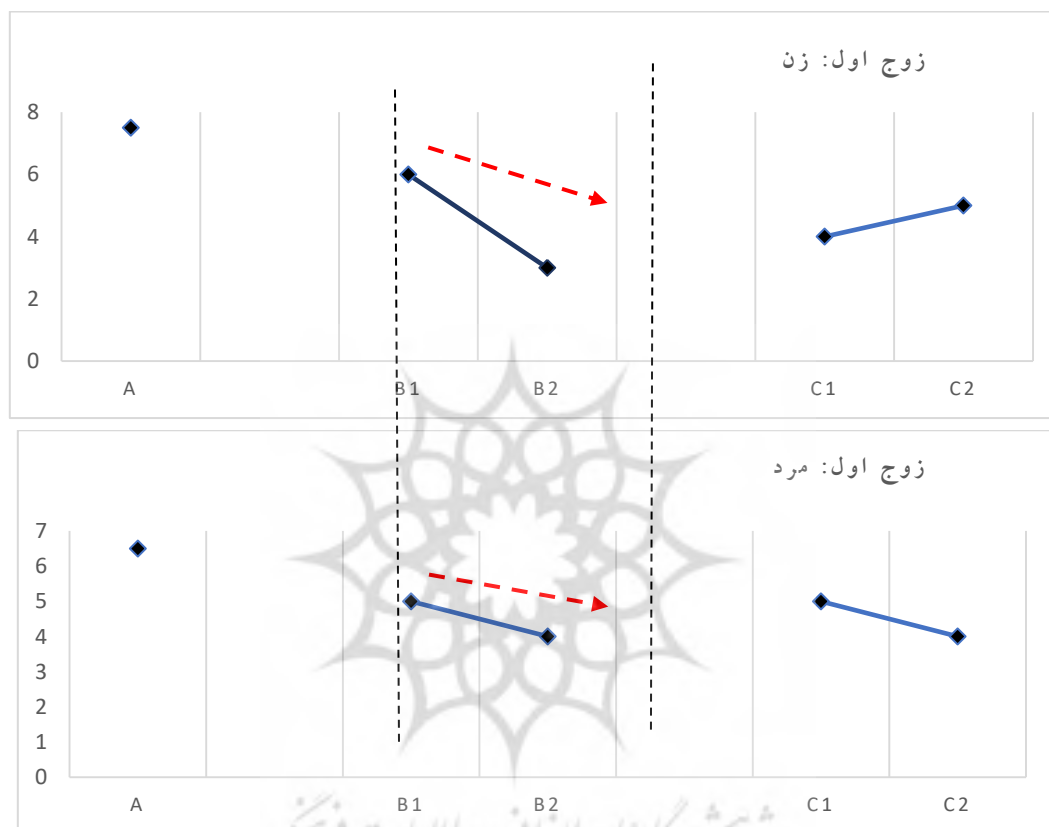
برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET)								
زوج مراحل آموزش		اول		دوم		سوم		چهارم
		مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	
خط پایه								
میانگین مرحله خط پایه		۷/۵	۶/۵	۷	۸/۵	۵	۵	۶
آموزش								
جلسه ششم		۶	۵	۷	۸	۳	۳	۵
جلسه دوازدهم		۳	۴	۶	۷	۲	۳	۵
میانگین مرحله آموزش		۴/۵	۴/۵	۶/۵	۷/۵	۲/۵	۳	۵
شاخص تغییر پایا آموزش		۳/۷۵	۲/۳۵	۰/۶۲	۱/۱۷	۳/۱۲	۲/۳۵	۱/۲۵
درصد کاهش آشفتگی زناشویی		٪۴۰	٪۳۰/۷۶	٪۷/۱۴	٪۱۱/۷۶	٪۵۰	٪۴۰	٪۱۶/۶۶
درصد کاهش آشفتگی زناشویی کلی		٪۲۹						
پیگیری								
نوبت اول		۴	۵	۷	۷	۳	۳	۴
نوبت دوم		۵	۴	۶	۶	۳	۴	۴
میانگین مرحله پیگیری		۴/۵	۴/۵	۶/۵	۶/۵	۳	۳/۵	۴
شاخص تغییر پایا پیگیری		۴/۴۷	۲/۷۷	۰/۷۴	۲/۷۷	۲/۹۸	۲/۰۸	۲/۹۸
درصد کاهش آشفتگی زناشویی (پیگیری)		٪۴۰	٪۳۰/۷۶	٪۷/۱۴	٪۲۳/۵۲	٪۴۰	٪۳۰	٪۳۳/۳۳
درصد کاهش آشفتگی زناشویی کلی (پیگیری)		٪۳۰/۹۵						

همان‌طور که جدول ۳ نشان داد شاخص تغییر پایای آزمودنی‌ها در مرحله آموزش برای نفرات اول و پنجم و هشتم از نمره $Z = ۲/۵۷$ بیشتر و در سطح $(p < ۰/۰۱)$ معنادار بود. این عدد برای آزمودنی‌های دوم و ششم نیز از نمره $Z = ۱/۹۶$ بیشتر بوده و در سطح $(P < ۰/۰۵)$ ، معنادار است. شاخص تغییر پایا در مرحله پیگیری برای همه آزمودنی‌ها افزایش داشته و نفرات اول، دوم، چهارم، پنجم، هفتم و هشتم از نمره $Z = ۲/۵۸$ بیشتر و در سطح $(P < ۰/۰۱)$ معنادار است و آزمودنی ششم از $Z = ۱/۹۶$ نمره بیشتری گرفته و در سطح $(P < ۰/۰۵)$ معنادار است. در این بین تنها آزمودنی دوم در مرحله پیگیری شاخص تغییر پایای معناداری نداشته است. با توجه به نتایج ضریب پایای به‌دست آمده در پژوهش، می‌توان گفت آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET)، توانست از لحاظ آماری به‌طور معناداری بر آشفته‌گی زناشویی اکثر آزمودنی‌ها اثر بگذارد.

درصد بهبودی کلی نیز در مرحله آموزش ٪۲۹ و در مرحله پیگیری ٪۳۰/۹۵ به دست آمد که این مقدار بهبودی در معنادار بود. بیشترین میزان بهبودی را آزمودنی‌های هشتم، اول و پنجم گزارش کردند و آزمودنی سوم

کمترین میزان بهبودی را گزارش کرد. این نتایج بهبودی نشان می‌دهد آموزش تقویت مقابله زوجی توانسته است در آشفتگی زناشویی زوج‌های آشفته بهبود ایجاد کند.

در ادامه تحلیل دیداری داده‌های به‌دست‌آمده از اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر آشفتگی زناشویی زوج‌های آشفته آورده شد: نمودار ۵ تحلیل دیداری زوج اول را نشان می‌دهد.

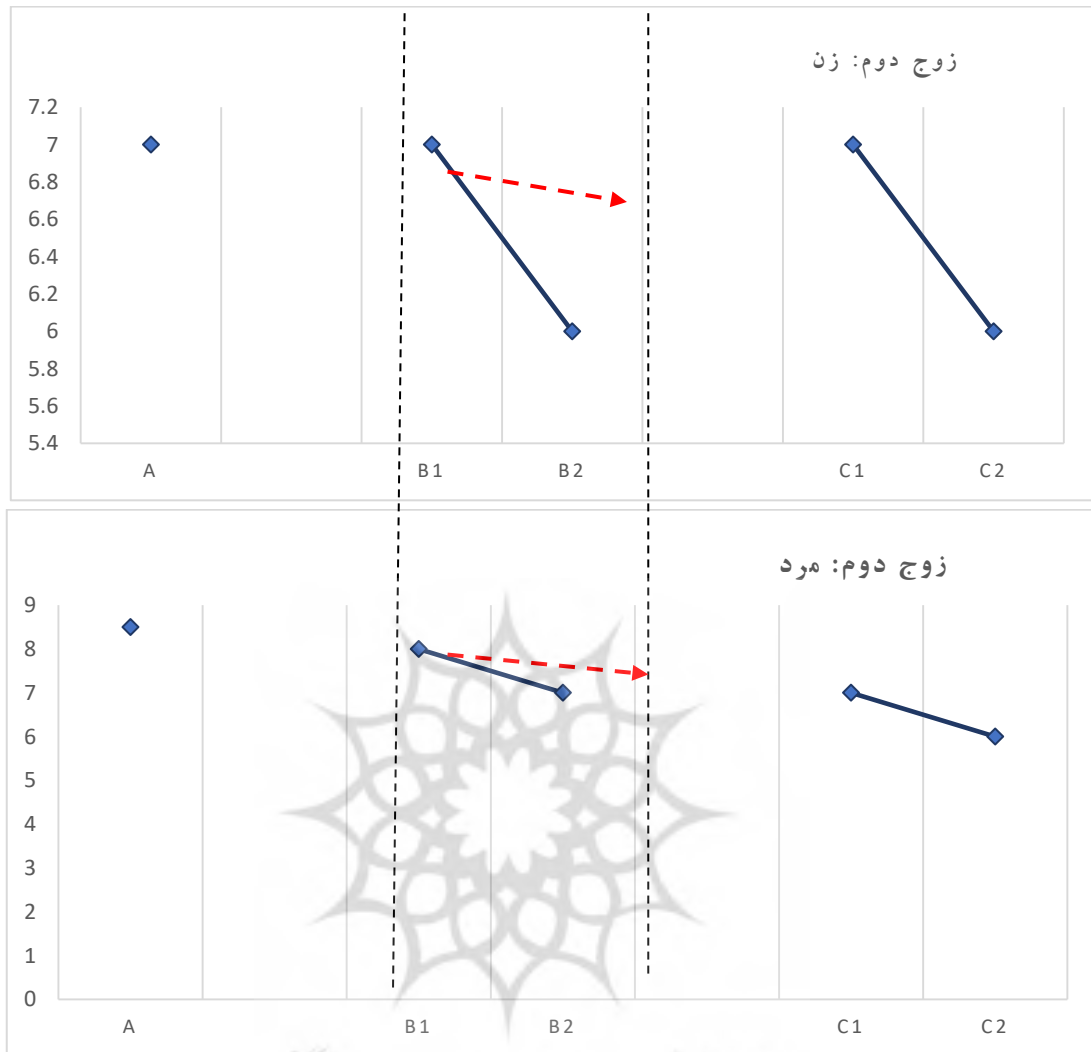


نمودار ۵: تحلیل دیداری آموزش CCET بر آشفتگی زناشویی زوج اول

با توجه به نمودار ۵ زوج اول (به‌خصوص زن)، در مرحله خط پایه نمره آشفتگی زناشویی بالایی گزارش کردند؛ اما برنامه آموزشی توانست در کاهش آشفتگی زناشویی اثربخش باشد. با این حال، در مرحله پیگیری مقداری بازگشت داشتند.

نمودار ۶ تحلیل دیداری نشان‌دهنده اثربخشی برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی بر آشفتگی زناشویی زوج

دوم بود:

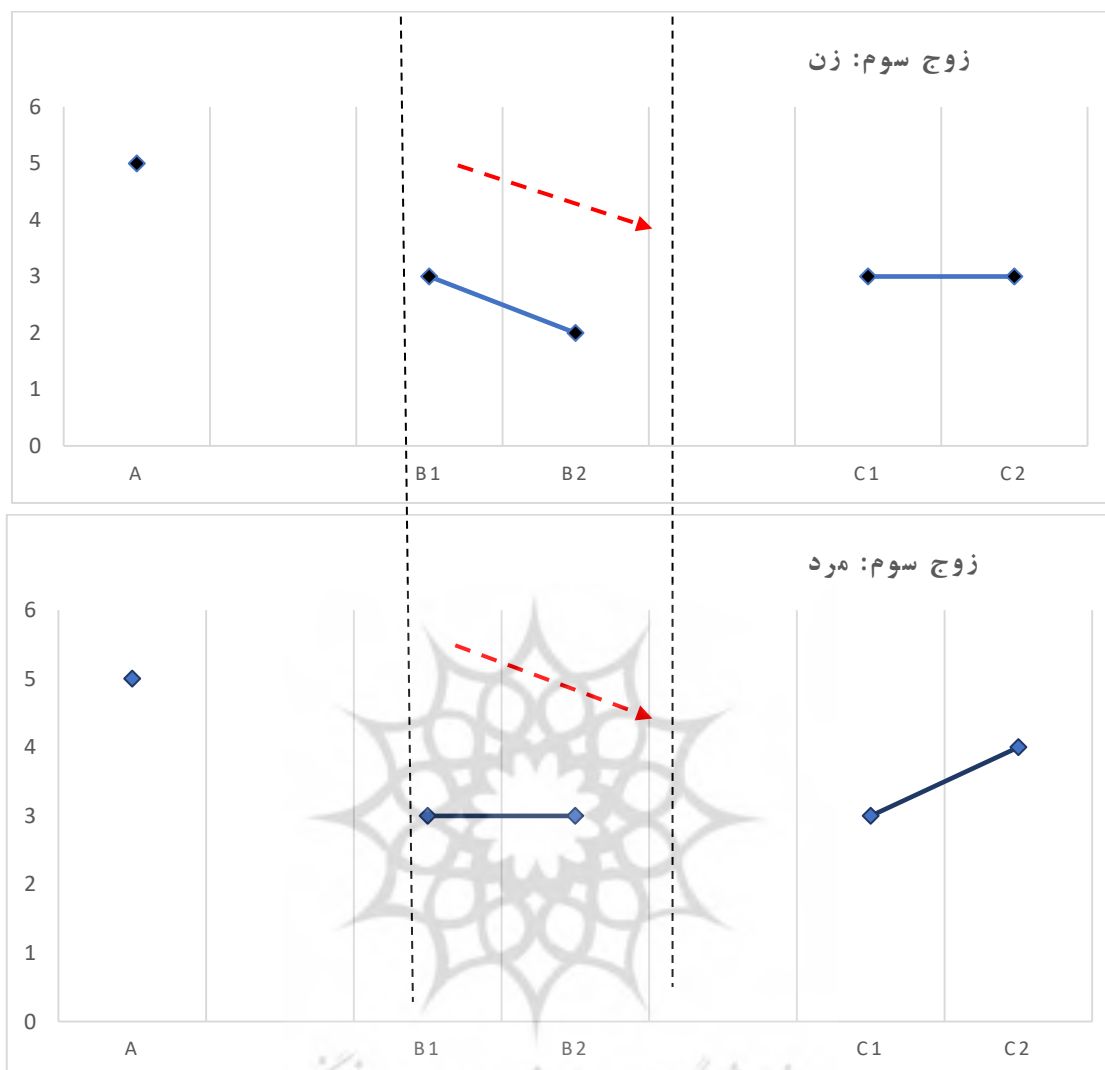


نمودار ۶. تحلیل دیداری اثربخشی آموزش CCET بر آشفتگی زناشویی زوج دوم

نمودار ۶ نشان داد که زن تغییراتی نوسانی در میزان آشفتگی داشت؛ با این حال مرد هرچند تغییر کمی نسبت به مرحله خط پایه گزارش کرد، اما این تغییر به‌طور ناگهانی زیاد یا کم نشد و به‌طور کلی روند تغییر برای هر دو نفر سیری نزولی داشت.

نمودار ۷. تحلیل دیداری برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی ((CCET بر آشفتگی زناشویی زوج سوم را

نشان داد:

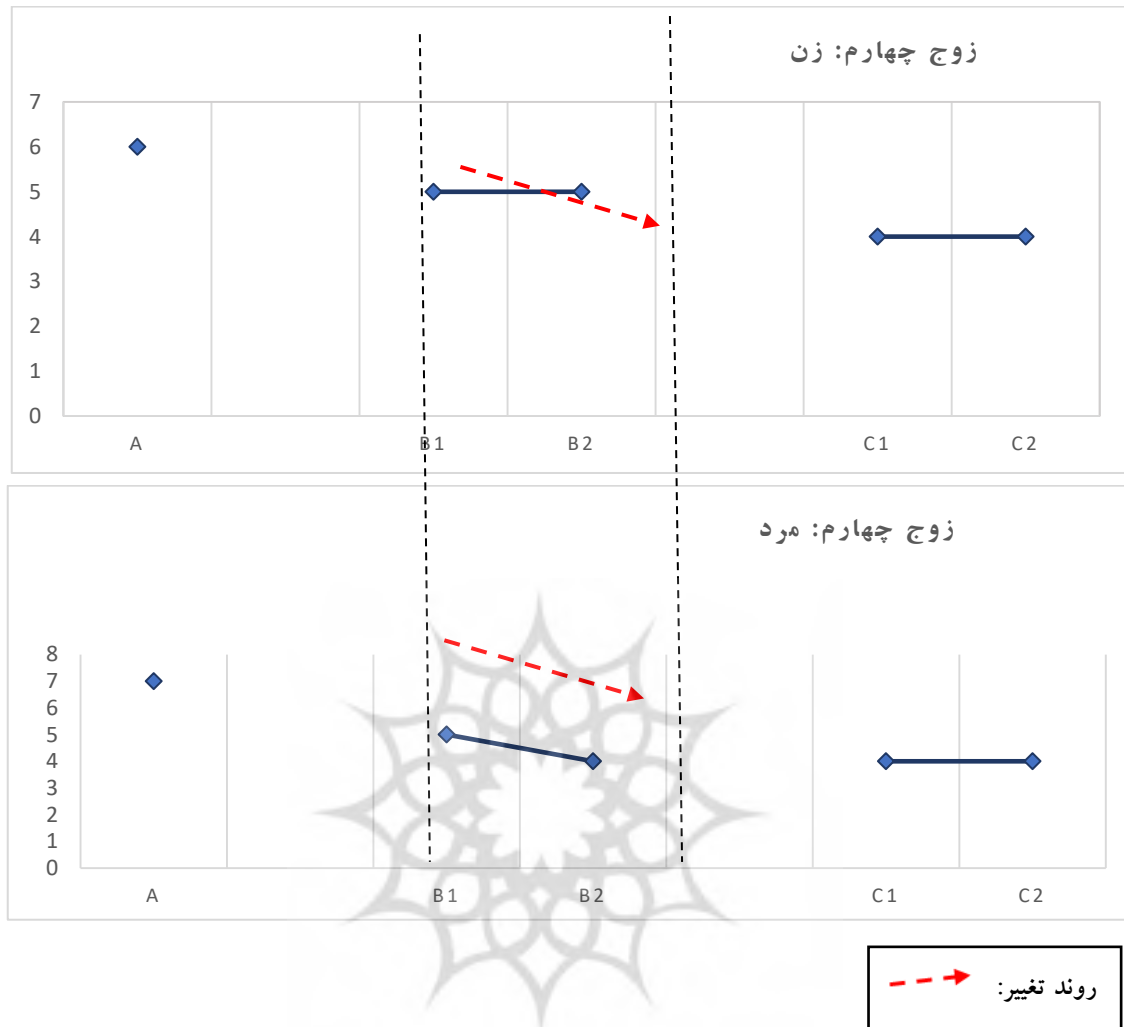


نمودار ۷. تحلیل دیداری آموزش CCET بر آشفتگی زناشویی زوج سوم

طبق نمودار ۷ آموزش تقویت مقابله زوجی توانست در کاهش آشفتگی زناشویی زوج سوم اثربخش باشد و نمرات به‌دست‌آمده از مرحله پیگیری نیز بازگشت کمی را گزارش کردند.

نمودار ۸ نشان‌دهنده روند تحلیل دیداری مراحل اثربخشی برنامه آموزش مقابله زوجی (CCET) بر

آشفتگی زناشویی زوج چهارم بود:



نمودار ۸. تحلیل دیداری اثربخشی آموزش CCET بر آشفته‌گی زناشویی زوج چهارم

همان‌طور که مشخص شد زوج چهارم نیز روندی نزولی در آشفته‌گی زناشویی را گزارش کردند؛ ویژگی منحصر به فرد این زوج این بود که در دوره پیگیری روند تغییر هنوز هم نزولی بود و آشفته‌گی زناشویی بر اثر آموزش CCET در حال کاهش بود.

بحث و نتیجه‌گیری

فرض پژوهش حاضر این بود که آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر ما شدن زوج‌های آشفته تأثیر دارد؛ پیش‌ازاین، پژوهشی در زمینه تأثیر آموزش مقابله زوجی بر مخصوصاً متغیر ما شدن صورت نگرفته بود؛ از آنجاکه آموزش مقابله زوجی و اهمیت پرداختن به آن، به بالابردن کیفیت رابطه زناشویی و مقابله با استرس در زوج‌ها کمک می‌کند و نتیجه آن افزایش میزان ما شدن است پژوهشگران به دنبال این بودند که

اثربخشی این شیوه آموزشی را بر متغیر مذکور و همین‌طور آشفتگی زناشویی آزمون کنند. نتایج نشان داد با توجه به شاخص‌های مختلف آموزش مقابله زوجی بر تعداد کمی از زوج‌ها تأثیر داشت. در زمینه اثربخشی آموزش مقابله زوجی بر مآشدن؛ با توجه به اینکه پژوهشی انجام نگرفته بود؛ بنابراین با قاطعیت نمی‌توان در مورد پژوهش‌های همسو با این یافته صحبت نمود. هرچند و دس و همکاران (۲۰۱۵) و نادری نوبندگانی (۱۴۰۱) در مدل‌یابی‌هایی نشان دادند مقابله زوجی بر مآشدن اثر دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت در جلسات آموزشی در پژوهش حاضر از تکنیک آینه یک طرفه استفاده شد. استفاده از آینه یک طرفه یکی از رویکردهای خانواده‌درمانی است؛ در این روش زن یا شوهر در آینه‌ای یک طرفه نگاه می‌کند و از نگرانی‌هایش صحبت می‌کند درحالی‌که طرف مقابل از پشت آینه به فرد نگاه می‌کند و صحبت‌های او را می‌شنود، است، علاوه بر اینکه فرد با نگاه کردن به آینه و مشاهده واکنش‌های بدنی خود در هنگام صحبت کردن در مورد خاطرات مشترک همراه با بار هیجانی زیاد و تطبیق هیجانات با رفتار، به آگاه شدن همسرش نسبت به احساسات واقعی او نیز کمک می‌کند (چمپ^۱ و کلیست، ۲۰۰۳)؛ بنابراین استفاده از این تکنیک به همراه تکنیک قیف بودنمن (۲۰۰۸)، این محیط را برای زوج فراهم می‌کند که خود را گسترش بدهند و دنیا را از نگاه همسرشان ببینند و حتی بعضی از باورهای دیگری را درونی سازی کنند و در رشد احساس مآشدن کمک کرد. علاوه بر موارد ذکرشده، در آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET)، زوج‌ها مقابله با استرس، حل مسئله و نحوه صحیح ارتباط برقرار کردن با یکدیگر را آموزش می‌بینند؛ بنابراین آن‌ها در طول جلسات فعالیت‌ها و گفت‌ووشنودهایی را انجام دادند که تا قبل از دوره بیشتر به صورت فردی به انجام آن‌ها می‌پرداختند (بودنمن و شانتینات، ۲۰۰۴).

بهبودی کلی در آزمودنی‌ها ۱۱/۴۱٪ بود اما در توضیح علت اینکه چرا آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) تأثیر متفاوتی بر درصد بهبودی آزمودنی‌ها داشته (نفرششم تأثیر کم ۱/۶۱٪ گذاشته اما نفرات اول و هفتم به ترتیب بهبودی‌های ۲۰/۴٪ و ۲۳٪ را گزارش کردند)، می‌توان به تفاوت‌های موجود در پیشینه خانوادگی آزمودنی‌ها و نیز میزان صمیمیت و نزدیکی زوج‌ها قبل از شروع جلسات درمان اشاره کرد. ممکن است افراد به واسطه سبک‌های مقابله‌ای، ویژگی‌های شخصیتی، تحصیلات، تغییرپذیری و از این قبیل تفاوت‌ها، بهبودی متفاوتی را از جلسات آموزشی تجربه کرده باشند. همچنین به نظر می‌رسد برخی از مؤلفه‌های مآشدن مانند دستیابی به معنا و مفهوم مشترک در زندگی که در این پژوهش نیز به آن اشاره شد به واسطه آموزش قابل‌دستیابی نیست و به نظر می‌رسد درمان تأثیر بیشتری بر آن داشته باشد.

فرضیه دوم پژوهش حاضر این بود که آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر آشفته‌گی زناشویی زوج‌های آشفته تأثیر دارد.

یافته‌ها نشان داد که برنامه آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) باعث کاهش آشفته‌گی زناشویی زوج‌های آشفته شد. به این صورت که میانگین آموزش نسبت به میانگین مرحله خط پایه کاهش داشت که این نتایج حاکی از کاهش آشفته‌گی زناشویی در زوج‌های آشفته بود. آشفته‌گی زناشویی در زوج‌های آشفته نسبت به مرحله خط پایه در مجموع ۲۹٪ کاهش یافت؛ بر اساس یافته‌ها این کاهش آشفته‌گی زناشویی در مرحله پیگیری (۳۰/۹۵٪) نیز ادامه پیدا کرد. مضاف بر این بر روند تغییر تمامی آزمودنی‌ها نزولی بود؛ به این معنا که آشفته‌گی برای همه در حال کاهش نشان داده شد.

این یافته‌ها با نتایج تحقیق‌های پژوهشگرانی مانند بودنمن و شانتینات (۲۰۰۴) و بودنمن و رندال (۲۰۰۹) که نشان دادند آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) و مقابله زوجی (DC) بر آشفته‌گی زناشویی زوج‌های آشفته تأثیر دارد همسو بود.

یافته‌های کارنی، استوری و برادبوری^۱ (۲۰۰۵)، نشان داد بین تجربه استرس روزمره و عوامل ایجادکننده آشفته‌گی در رابطه زناشویی (مانند نارضایتی و ثبات) رابطه معکوس وجود دارد. از طرفی تمرکز جلسات آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر آموزش این دو مسئله که چگونه استرس باعث بدتر شدن رابطه زناشویی می‌شود و چگونه می‌توانند از رابطه خود در مقابل تأثیر استرس حفاظت کنند بود؛ هدف این آموزش‌ها کاهش استرس‌های روزانه‌ای بود که منشأ آن خارج از رابطه زناشویی است. در این راستا آموزش مقابله با استرس به صورت فردی، مقابله به صورت زوجی، مطرح کردن عواملی مثل انصاف، برابری و احترام و بهبود مهارت‌های حل مسئله، ارائه می‌گردد (بودنمن و شانتینات، ۲۰۰۴). با توجه به مطالب بیان‌شده می‌توان اذعان کرد در این پژوهش آموزش تقویت مقابله زوجی با ایجاد کردن بستری برای کاهش اثرات مخرب استرس روزمره، عوامل ایجادکننده آشفته‌گی زناشویی را کنترل کرد.

در تبیین اینکه چرا این آموزش برای برخی از افراد مانند نفرات سوم (۷/۱۴٪) و چهارم (۱۱/۷۶٪) اثربخشی کمی داشت ولی برای نفرات پنجم (۵۰٪)، اول (۴۰٪) و ششم (۴۰٪) این اثربخش بود، بازهم می‌توان به تفاوت‌های موجود در پیشینه افراد در قبل از شروع آموزش چه به لحاظ فردی و چه زوجی اشاره کرد. به نظر می‌رسد علی‌رغم تلاش‌های پژوهشگر جهت حداقل کردن تفاوت‌ها با استفاده از ملاک‌های ورود و خروج، کماکان مواردی وجود دارد که می‌تواند نتایج را متأثر کند از جمله تفاوت در انگیزه‌های

1. Karney, B & Story, L

افراد جهت انجام تکالیف آموزشی و شرکت مستمر در جلسات. لازم به ذکر است که زوج دوم (نفرات سوم و چهارم)، نسبت به دیگر زوج‌ها آشفتگی زناشویی بیشتری را قبل از شروع درمان گزارش کردند.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش این بود که به علت به کارگیری ملاک‌های ورود و نیز مصاحبه اولیه جهت اعمال این موارد به دوره آموزشی، استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی امکان‌پذیر نبود. از آنجایی که روش پژوهش حاضر به صورت موردی بود و نه گروهی و به تبع تحلیل داده‌ها به صورت فردی بود، برای تعمیم داده‌ها باید محتاط بود. تحقیقات زیادی در رابطه با اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) در ایران انجام نشده است؛ از این رو در آگاهی داشتن در مورد جنبه‌های فرهنگی مؤثر در اثربخشی این آموزش محدودیت‌هایی وجود داشت. از آنجایی که جامعه مورد پژوهش زوج‌های آشفته بودند، متقاعد کردن هردو آن‌ها برای شرکت در جلسات آموزشی بسیار سخت بود. یافته‌های به دست آمده از چگونگی ارتباط زناشویی در زوج‌های آشفته، نشان داد آن‌ها در هنگام برقراری ارتباط با یکدیگر از مهارت‌های مقابله با استرس و حل مسئله کمی برخوردارند. از آنجایی که آموزش CCET در این پژوهش توانست اثربخش باشد، پیشنهاد می‌شود در جلسات آموزش تمرکز بیشتری بر این دو مفهوم شود. از آنجایی که زوج‌های آشفته مآشدن کمی را تجربه کردند پیشنهاد می‌شود در پکیج‌های آموزشی روی فنونی که می‌توان برای افزایش مآشدن به کار برد تمرکز بیشتری شود. پیشنهاد می‌شود روانشناسان و مشاوران عناصر آموزش تقویت مقابله زوجی را در جلسات گروهی نیز برای زوج‌ها به کار ببرند. با در نظر گرفتن نتایج به دست آمده از روش آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) و از طرفی ناشناخته بودن این روش برای تعداد زیادی از درمانگران و دانشجویان، پیشنهاد می‌شود این روش مدنظر درمانگران حوزه زوج‌درمانی قرار گیرد. از آنجایی که جامعه مورد نظر این پژوهش زوج‌های آشفته با ملاک‌های ورود مخصوص به خود بودند، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی کارایی این روش بر جوامع بزرگ‌تری از زوج‌ها را مورد بررسی قرار دهند. از آنجایی که روش آینه یک طرفه در تحقیقات زیاد خارجی وجود داشته و اثربخشی آن در درمان‌های فردی و خانوادگی مورد آزمون قرار گرفته است. مآشدن به عنوان یکی از عوامل مهم در رابطه زناشویی در ایران تحقیقات کمی را به خود اختصاص داده است، از این رو پیشنهاد می‌شود مطالعاتی در این مورد انجام شود. از آنجایی که آموزش تقویت مقابله زوجی توانست تأثیر خوبی بر کاهش آشفتگی زناشویی داشته باشد، پیشنهاد می‌شود اثربخشی این آموزش در مورد دیگر جنبه‌های روابط زناشویی مورد بررسی قرار گیرد.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافع در انجام و نگارش آن ندارند.

ORCID

Ferdin

Ferdin

Ferdin



<https://orcid.org/0000>



<https://orcid.org/0000>



<https://orcid.org/0000>



منابع

- بهرادفر، رحیم؛ جزایری، رضوان السادات؛ بهرامی، فاطمه؛ عابدی، محمدرضا؛ اعتمادی، عذرا؛ فاطمی، سیدمحسن (۱۳۹۵). بررسی تطبیقی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان محور (EFCT) و زوج‌درمانی روایتی (NCT) بر کیفیت زناشویی و کارکردهای مختل هیجانی، شناختی و رفتاری زوجین آشفته. *فصلنامه خانواده‌پژوهشی*، ۳، ۱، ۱۶-۳.
- جعفری، اصغر (۱۳۹۶). تدوین یک برنامه روانی-آموزشی بر اساس الگوی ستیر برای زوجین متعارض و اثربخشی آن در کاهش سبک مقابله‌ای ناکارآمد و احتمال وقوع طلاق. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸، (۳۰)، ۱۰۷-۱۳۰.
- حسینیان، سیمین؛ حسینی، فاطمه؛ شفیعی نیا، اعظم؛ قاسم‌زاده، سوگند (۱۳۸۷). *رابطه آشفتگی زناشویی مادران با زندگی فرزندان همسر دار آن‌ها. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۳، ۶، ۸۱-۱۰۳.
- خدایی‌ممکانی، توحید و زینالی، علی (۱۴۰۲). پیش‌بینی آشفتگی زناشویی براساس طرحواره‌های هیجانی با نقش میانجی پرخاشگری ارتباطی در زوجین. *مطالعات اسلامی ایرانی خانواده*، ۳، ۱۰، ۳۸-۵۴.
- رستمی خو، سارا و پرندین، شیما (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، تحمل آشفتگی پریشانی و حل تعارضات زناشویی در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه. *فصلنامه روانشناسی اجتماعی*، ۱۴، ۵۶، ۷۲-۵۷.
- صنّعی، سحر؛ نصرالهی، بیتا و قربان جهرمی، رضا (۱۴۰۴). مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهنی سازی و رفتار درمانی عقلانی-هیجانی بر آشفتگی زناشویی، رفتار دلبستگی و رشد پس از سانحه زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی، *مجله علوم روانشناختی*، ۲۱، ۱۵۵، ۷۳-۹۱.
- کریمیان، نادر؛ زارعی، اقبال؛ محمدی، کوروش و کریستنسن، اندرو (۱۳۹۵). درمان‌های تلفیقی و آشفتگی زناشویی: بررسی و مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری التقاطی (IBCT) و درمان تصمیم‌گیری مجدد. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷، (۲۵)، ۱۱۱-۱۳۲.
- نادری نوبندگانی، زهرا؛ یاسمی نژاد پریسا و شیرالی نیا خدیجه (۱۴۰۳). مدل‌یابی روابط ساختاری مقابله زوجی حمایتی، نزدیکی رابطه و رضایت زناشویی در معلمان زن متأهل. *فصلنامه علمی-پژوهشی خانواده و پژوهش*. ۲۱ (۲)، ۱۱۵-۱۳۱.
- نادری نوبندگانی، زهرا (۱۴۰۱). *مدل‌یابی کیفیت رابطه زناشویی براساس مقابله زوجی: نقش میانجی‌گری مفهوم ما شدن در افراد متأهل. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۳ (۲)، ۳۵۱-۳۶۴.

References

- Alves, S., Weitkamp, K., Breitenstein, C., & Bodenmann, G (2025). We-perspective on vision impairment: pathways between common dyadic coping and relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 16, 1628804.

- Baddeley, J. L., Berry, M., & Singer, J. A (2013). Mutuality and marital adjustment, well-being, and health in military couples. *The Military Psychologist*, 28(3), 19-25.
- Bodenmann, G (2006). *Dyadic coping and its significance for marital functioning*.
- Bodenmann, G. (2008). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16(3), 108-111.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D (2004). Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family relations*, 53(5), 477-484.
- Bodenmann, G., & Randall, A. K (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior therapy*, 43(1), 88-98.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H (2000). Research on nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964–980.
- Bradbury, T., Rogge, R., & Lawrence, E (2016). Reconsidering the role of conflict in marriage. In *Couples in conflict* (pp. 59-81). Routledge.
- Champe J, Kleist, D. M (2003). Live Supervision: A Review of the Research. *The Family Journal*, 11(3), 268-75.
- Cherlin, A. J (2020). Degrees of change: An assessment of the deinstitutionalization of marriage thesis. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 62-80.
- Delshad, F., Naderi Nobandegani, Z., & Zarei Mahmood Abadi, H (2023). Qualitative Study of Couple Identity Gaps in Disturbed Married Women. *International Journal of Behavioral Sciences*, 17(2), 106-112.
- Emery, L. F., Gardner, W. L., Carswell, K. L., & Finkel, E. J (2021). Who are “we”? Couple identity clarity and romantic relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47 (1), 146-160.
- Fergus, K., & Skerrett, K (2015). Resilient couple coping revisited: Building relationship muscle. *Couple resilience: Emerging perspectives*, 199-210.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. E (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 383–411.
- Genero, N. P., Miller, J. B., Surrey, J., & Baldwin, L. M (1992). Measuring perceived mutuality in close relationships: Validation of the mutual psychological development questionnaire. *Journal of Family Psychology*, 6(1), 36-48.
- Gurman, A. S., & Fraenkel, P (2002). The history of couple therapy: A millennial review. *Family process*, 41(2), 199-260.
- Hart, J (2014). *We-ness: Couple identity as shared by male partners of breast cancer patients*. Trinity Western University.
- Halligan, C., Chang, I. J. & Knox, D (2014). Positive effects of parental divorce undergraduates. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(7): 557-567.
- Heydari Alavi, Z, Naderi Nobandegani, Z, Salehzadeh, M & Hashemi Arani T (2025). Positive Dyadic Coping and Infertility Stress: The Mediating Effect of Relational Resilience in Iranian Women Undergoing Infertility Treatment. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 19(14), 1-9.
- Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). *Marriages in Context: Interactions Between Chronic and Acute Stress Among Newlyweds*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing

- company.
- Miller, L. E., & Caughlin, J. P (2013). "We're going to be survivors": Couples' identity challenges during and after cancer treatment. *Communication Monographs*, 80(1), 63-82.
- Nepomuceno, W. R., da Silva Gonçalves, A., & Hernandez, J. A. E (2022). Psychometric Properties of the Dyadic Coping Inventory: Systematic Review. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 16(1), 96-119.
- Oprisan, E., & Cristea, D (2012). A few variables of influence in the concept of marital satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 468-472.
- Reid, D. W., Dalton, E. J., Laderoute, K., Doell, F. K., & Nguyen, T (2006). Therapeutically induced changes in couple identity: The role of we-ness and interpersonal processing in relationship satisfaction. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 132(3), a241-284.
- Singer, J. A., Labunko, B., Alea, N., & Baddeley, J. L (2015). Mutuality and the marital engagement-type of union scale [me (to us)]: Empirical support for a clinical instrument in couple's therapy. *Couple resilience: Emerging perspectives*, 123-137.
- Tarlow, K. R., McCord, C. E., Nelson, J. L., & Bernhard, P. A (2020). Comparing in-person supervision and telesupervision: A multiple baseline single-case study. *Journal of psychotherapy integration*, 30(2), 383.
- Topcu-Uzer, C., Randall, A. K., Vedes, A. M., Reid, D., & Bodenmann, G (2021). We-ness questionnaire: Development and validation. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(3), 256-278.
- Vedes, A., Bodenmann, G., Nussbeck, F. W., Randall, A., & Lind, W (2015). The role of we-ness in mediating the association between dyadic coping and relationship satisfaction. Manuscript submitted.
- Whisman, M. A., Snyder, D. K., & Beach, S. R. H (2009). Screening for marital and relationship discord. *Journal of Family Psychology*, 23, 247-254.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

استناد به این مقاله: حسینی، فاطمه سادات، نادری نویندگانی، زهرا، زارعی محمودآبادی، حسن. (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی (CCET) بر مآشدن و آشفتگی زناشویی زوج‌های آشفته، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۷(۶۷)، ۲۷۳-۳۰۱. DOI: 10.22054/qccpc.2026.77177.3238



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.