

# بررسی تفاوت‌های جنسیتی در راهبردهای مقابله‌ای در سازگاری زناشویی و مقایسه آن در زوجین شهر اصفهان

علی ندائی\*

کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه اصفهان

فاطمه بهرامی

دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

رضوان السادات جزایری

استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

مریم السادات فاتحی زاده

دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

## چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه راهبردهای مقابله و سازگاری زناشویی و بررسی سهم این راهبردها در سازگاری مردان و زنان (همسران) شهر اصفهان بود. از بین کلیه زوجین شهر اصفهان ۲۰۰ (۱۰۰ زن و ۱۰۰ مرد) نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از شرکت‌گذاشتگان خواسته شد تا پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس-فولکمن (WOCQ) و سازگاری زناشویی (DAS) به همراه فرم اطلاعات دموگرافیک را تکمیل کنند. روش پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای بود و داده‌های پژوهش با استفاده از روش آماری  $t$  دو نمونه وابسته، همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها نشان دادند از بین راهبردهای مقابله‌ای، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش مسئولیت، گریز-اجتناب برای مردان و گریز-اجتناب و مقابله مستقیم برای زنان می‌توانند پیش بین نیرومندی برای سازگاری زناشویی باشند. به علاوه از بین راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار، مسئولیت‌پذیری، مسئله‌گشایی، ارزیابی مجدد مثبت و

\* نویسنده مسئول

از بین مقابله هیجان‌مدار، راهبرد گریز اجتناب با سازگاری زناشویی ( $P < 0/05$  و  $P < 0/01$ ) دارند. همچنین مقایسه میانگین نمرات زنان و مردان تفاوت معناداری را در راهبرد پرت کردن حواس، خویش‌داری، طلب حمایت اجتماعی و ارزیابی مجدد مثبت نشان دادند. به طور کلی نتایج نشان می‌دهند که مردان و زنان در راهبردهایی که در مقابله با شرایط تنش‌زای زندگی به کار می‌برند، تفاوت معناداری دارند و بکارگیری راهبردهای مقابله‌ای خاص، کیفیت سازگاری زناشویی ویژه‌ای را برای آن‌ها را رقم می‌زند.

### واژگان کلیدی

راهبرد مقابله‌ای؛ سازگاری زناشویی

### مقدمه

سنگ بنای خانواده ازدواج است. ازدواج، نیازمند همکاری، همدلی، وحدت، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری است. با شروع ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، سازش و انعطاف‌پذیری بین زن و مرد به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج تبدیل می‌شود. سازگاری زناشویی به عنوان مهم‌ترین مؤلفه‌های ثبات عاطفی زوجین محسوب می‌شود (فیشر و مک‌نالتی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). تأثیر کیفیت ازدواج در روابط دو نفره (همسران) در خانواده بر سلامت روانی و جسمانی و سازگاری روانی-اجتماعی آن‌ها در ابعاد گوناگون زندگی فردی و اجتماعی همواره تأیید شده است (دام، دیویس و آکندر<sup>۲</sup>؛ ۲۰۰۱). الیس<sup>۳</sup> (۱۹۹۷) معتقد است سازگاری زناشویی احساسات عینی خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده از طرف همسر، با در نظر گرفتن همه جنبه‌های زندگی زناشویی است (صادقی، ۱۳۸۴). بدیهی است که این تجارب بر الگوهای رفتاری روزمره، شناخت، کیفیت و مواجهه با مشکلات و تعارضات و نوع جهت‌گیری‌های عاطفی اثر می‌گذارد. سازگاری زناشویی مفهومی چند بعدی است که نسبت به رضایت زناشویی از ویژگی‌های عینی‌تری بهره‌مند است (برومن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

1 - Fisher & McNulty

2 - Dum, Davies & Oenner.

3 - Ellis

4 - Broman

بر اساس بررسی‌های به‌عمل آمده، سازگاری زناشویی دارای چهار مؤلفه اصلی رضایت زوجی، توافق زوجی، همبستگی زوجی و بیان محبت‌آمیز است. توافق زوجی، میزان موافقتی است که زوجین با هم در رابطه با موضوعات و اتخاذ تصمیمات مهم دارند. همبستگی زوجی، به این موضوع اشاره دارد که چند وقت یکبار یک زوج همراه هم درگیر فعالیت‌های مشترک می‌شوند و ابراز محبت نیز مربوط به اینکه ابراز عشق و علاقه چند وقت یکبار است. رضایت زوجی میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارضات تجربه شده در رابطه را پوشش می‌دهد (کنت هاستون و کلی<sup>۱</sup>، ۱۹۸۷).

سه دسته از خصوصیات فردی (سن، وضعیت جسمانی و شخصیتی)، عوامل موقعیتی (درآمد، طبقه اجتماعی، آموزش و فرهنگ) و رویدادهای زندگی (روابط قبل از ازدواج، رویدادهای فشارانگیز و حوادث پر خطر) عواملی مؤثر بر سازگاری زناشویی هستند (هالفورد، لیزیو، ویلسن و آکپینتی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). در سازگاری زناشویی فرایند رابطه دوفره مد نظر است و برای آرامش و داشتن خروجی مطلوب در یک خانواده سازش در موارد موجود در زندگی زناشویی ضروری است تا طرفین به مهارت‌هایی مجهز باشند که بتوانند اختلاف نظرها، کمبودها، تفاوت‌ها، نیازها، تصمیمات مهم و تمام اموراتی را مدیریت کنند که می‌تواند بین دو نفر در زندگی زناشویی اتفاق بیفتد. افرادی که درگیر یک رابطه زناشویی می‌شوند معمولاً زمان و انرژی خود را در جهت رضایت زناشویی صرف می‌کنند و همچنین در مسیر زندگی زناشویی با انواع مختلفی از عوامل استرس‌زا روبرو می‌شوند. استرسی که حضور آن در نظام زناشویی، رضایت و چگونگی ارتباط زوجین را تحت تأثیر قرار می‌دهد (پیت و کایزر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). برای بسیاری از مردم کیفیت ارتباط زناشویی آن‌ها یک پیش‌بینی‌کننده مهم از بهزیستی زندگی عمومی آن‌ها است (هرتزاک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱).

1 - Kent Houston & Kelly

2 - Halford, Lizzio, Wilson & Occhipinti

3 - Pihet & Kayser

4 - Hertzog

از آنجایی که در زندگی امروزه اجتناب از استرس غیر ممکن است، زوجین همه روزه با فشار و استرسی جدید در زندگی زوجی خود مواجه می‌شوند. شیوه‌های مقابله آن‌ها با استرس یکی از عوامل مهم تعیین‌کننده رضایت و دوام زندگی زوجی آن‌هاست. هماهنگی هر دو زوج و شیوه‌های مقابله‌ای یکسان و مؤثر آن‌ها، یک عامل مؤثر در ایجاد همخوانی برخوردار با شرایط استرس‌زا است. تحقیقات بر راهبردهای سازگارانه فردی هر کدام از زوجین و میزان تمرکز این راهبردها بر حل مسئله و بر هیجان و بههمانگی یا متفاوت بودن با همدیگر تأکید می‌کنند (اسپانیر<sup>۱</sup>، ۱۹۷۶). در طی سه دهه گذشته موضوع استرس از انواع متنوع و مقابله با آن سهم زیادی از تحقیقات را به خود اختصاص داده است. اکثر این پژوهش‌ها به‌طور انحصاری بر تلاش‌های فردی تمرکز دارند که چگونه نوع راهبردهای افراد برای مقابله، سلامت روانی، فیزیکی و روابط بین فردی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما غافل از اینکه تأثیر شرایط استرس‌آور صرفاً به خود افراد محدود نمی‌شود، بلکه زندگی افراد دیگر در شبکه اجتماعی را نیز در برمی‌گیرند. زوجین نیز از این قاعده مستثنی نیستند و مطالعات کم‌تری در زمینه چگونگی مقابله زوجین با موقعیت‌های تنش‌زا انجام شده است (بودنمن و شانتینس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

با وجود پیشرفت‌های جوامع، تغییراتی اساسی در سبک زندگی زوجین و خانواده‌ها به وجود آمده است که با استرس‌های چندگانه مزمن و روزانه همراه است، که منابع و حمایت‌های اجتماعی برای مقابله صحیح با آن‌ها رفته رفته کاهش می‌یابند (پاتنیم<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). بدون توانایی‌ها و مهارت‌های مقابله برای مدیریت استرس، بسیاری از روابط زوجین در معرض خطر و جدایی است. کارنی، استوری و برادبری (۲۰۰۴) عقیده دارند که ناتوانی در مقابله با استرس همراه با منابع و حمایت اجتماعی ناچیز، دلیل کلیدی برای افزایش نرخ طلاق در کشورهای غربی است. زوجین در مواجهه با شرایط جدید و تغییراتی که در زندگی آن‌ها رخ می‌دهد، با دامنه‌ای از چالش‌ها روبرو می‌شوند

1- Spanier

2 - Bodenmann &amp; Shantinath

3 - Putnam



که نحوه سازگاری آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. براساس نظریه بومن<sup>۱</sup> زوج‌ها در هنگام درگیری‌های زناشویی و نارضایتی از وضعیت‌هایی که در روابط زناشویی پیش می‌آید به شیوه‌های خاصی واکنش نشان می‌دهند و به طور معمول این شیوه‌های مقابله به صورت یک الگوی رفتاری غالب در طول زندگی زناشویی دیده می‌شود. از این دیدگاه، فراوانی الگوهای رفتاری تابع شدت مشکل و مسئله به وجود آمده است. بدین صورت که هر چه مشکل شدیدتر و فراوانی بیش‌تر و برای زوج اهمیت بالاتری داشته باشد، الگوهای رفتاری راهبردهای مقابله‌ای ملموس‌تر و قابل تشخیص‌تر می‌شود (کارنتنی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵).

با توجه به عوامل سه‌گانه مؤثر بر سازگاری زناشویی (خصوصیات فردی، عوامل موقعیتی و رویدادهای زندگی) می‌توان به مهارت‌های مقابله اشاره کرد که به احتمال زیاد می‌تواند انعطاف و سازش فرد با محیط و دیگر افراد را تبیین کند. کنار آمدن و سازگاری موفقیت آمیز با مشکلات و موقعیت‌های اجتماعی مستلزم مجموعه‌ای از مهارت‌های حل مسئله بین شخصی است که نمی‌توان آن‌ها را به‌وسیله آزمون‌های رایج هوش یا آزمون‌های شخصیت اندازه‌گیری کرد و از آنجایی که ارتباط تنگاتنگی بین شرایط جسمانی - هیجانی فرد با رویدادهای فشارزای زندگی وجود دارد، استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار می‌تواند به برخورد مؤثر با فشار روانی و در اغلب موارد کاهش مشکل یا مسئله مسبب فشار روانی منجر شود (غزنویان، غرابی و یزدان‌دوست، ۱۳۸۹). بر اساس این پژوهش‌ها، هماهنگی و تفاوت راهبردهای مقابله‌ای فردی با ارضاء زوجین و بهزیستی شخصی آن‌ها رابطه دارد. این رویکردها مقابله را به صورت یک پدیده دوتایی می‌بینند و مقابله زوجی را به عنوان یک فرایند در سطح زوجی تلقی می‌کنند که در آن واکنش‌های متعدد مقابله‌ای یک زوج می‌تواند علامت استرس برای فرد دیگر باشد. این رویکرد، از دیدگاه انتقالی جهت یافته فردی نسبت به استرس حمایت می‌کند که لازاروس و فولکمن<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) آن را ارائه کرده‌اند.

1 - Bowman

2 - Courtney

3 - Lazarus &amp; Folkman

مطالعه روابط زوجین و بررسی سواد هیجانی آن‌ها به روشن شدن چهارچوب‌های ساختاری کمک می‌کند که این روابط در آن شکل می‌گیرد. یک بعد این روابط، راهبردهای مقابله‌ای است که زوجین هنگام مواجهه با مشکلات زناشویی به کار می‌برند. براساس نظریه لازاروس (۱۹۸۴) عامل راهبردهای مقابله‌ای به عنوان متغیر مرتبط با سازگاری زناشویی عبارت است از روش‌های مدیریت موقعیت‌ها و مقابله با رویدادهای زندگی (کار<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). مقابله به عنوان تلاش‌هایی برای کاربرد راهبردهای شناختی و رفتاری با هدف مدیریت و تنظیم تنش‌ها، خواسته‌ها و هیجانات در پاسخ به استرس تعریف شده است. دو طبقه از راهبردها شامل مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار هستند (فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۰؛ فولکمن و همکاران، ۱۹۸۶؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ مونات و لازاروس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۱).

راهبردها فرایند پویا و مداوم هستند و به‌طور کلی به دو نوع تقسیم می‌شوند: مسئله‌مدار<sup>۳</sup> و هیجان‌مدار<sup>۴</sup>. راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار بیان‌کننده اعمالی هستند که هدف آن‌ها تغییر یا کاهش موقعیت‌های فشارزا است. معمولاً زمانی که موقعیت یا رویداد، تغییرپذیر باشد یا فرد چنین تصور کند که می‌تواند موقعیت را کنترل کرده و آن را تغییر دهد، از راهبرد مسئله‌مدار استفاده می‌کند. راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار شامل تنظیم پاسخ‌های هیجانی فرد در برابر مسئله است، در صورتی که موقعیت یا رویداد، تغییرناپذیر باشد یا فرد چنین تصویری داشته باشد در این حالت از راهبرد مسئله‌مدار استفاده می‌کند (بند و درایدن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴).

نمی‌توان گفت که راهبردهای مقابله‌ای خوب یا بد وجود دارد. هرکدام از این دو نوع راهبرد مقابله‌ای در موقعیت‌ها و شرایط خاص، به عنوان روش مبارزه با مسائل و

---

1 - carr

2 - Monat & Lazarus

3 - Problem-focused

4 - Emotion-focused

5 - Bond & Dryden



مشکلات به‌کار می‌روند، به طوری که ممکن است هر کدام از این راهبردها حالت سازنده و غیر سازنده داشته باشند (کسیدی و شیور<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹ کار، ۲۰۰۴). یافته‌های مطالعات متعددی نشان می‌دهد که صرف‌نظر از ماهیت استرس زنان در مقایسه با مردان از راهبردهایی استفاده می‌کنند که هدف این راهبردها تغییر پاسخ‌های هیجانی آن‌ها به موقعیت تنش‌زا است. در حالی که مردان بیش‌تر شیوه‌های مسئله‌مدار و سودمندی را به‌کار می‌گیرند تا تجارب تنش‌زا را مدیریت کنند (اندلر و پارکر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۰؛ متید<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴؛ تاسک، اسمیت و داج<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴). در این پژوهش‌ها فرض بر این است که در شیوه‌ای که معمولاً زنان و مردان با استرس مقابله می‌کنند، تفاوت جنسیتی می‌تواند یکی از دلایلی باشد که چرا زنان بیش‌تر از مردان پریشانی و نشانگان روان‌شناختی افسردگی و اضطراب را گزارش می‌کنند (متید، ۲۰۰۴؛ ماجور و میسه‌چوسکی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). به علاوه، زنان گرایش دارند تا راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مداری را برای مدیریت استرسورها به‌کار گیرند که در ارتباط معناداری با افسردگی و اضطراب هستند (مزولیس، آبرامسون و هاید<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴).

در موقعیت‌های هیجانی مردان به‌طور معناداری بیش‌تر زنان آرامش دارند. همچنین زنان سطح بالایی از حمایت اجتماعی را بیش‌تر از مردان گزارش می‌کنند. پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند که شیوه‌ی مقابله زنان و مردان با هم تفاوت دارند. زنان هنگامی که تحت استرس‌های روزانه قرار می‌گیرند تعاملات زناشویی آن‌ها تغییرات ناکارمندی را موجب می‌شود. زنان در مواجهه با تنش‌های روزانه عصبانی‌تر می‌شوند و مردان بیش‌تر عقب‌نشینی می‌کنند (شولتز، کاون، کاون و برانن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴).

1 - Cassidy & Shaver

2 - Endler & Parker

3 - Matud

4 - Ptacek, Smith & Dodge

5 - Mazure & Maciejewski.

6 - Mezulis, Abramson & Hyde

7 - Schulz, Cowan, Cowan & Brennan

کلی، تیرکا، رایس و کارپنتر<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) در پژوهشی در رابطه با نقش تعدیل‌گری جنسیت بین راهبردهای مقابله‌ای و نشانگان بالینی اضطراب و افسردگی، علاوه بر تأیید نقش تعدیل‌گری جنسیت در استفاده از راهبردهای مقابله‌ای خاص، به این نتیجه رسیدند که فقدان چارچوب‌دهی مثبت (بازارزیابی مثبت) در زنان با سطح بالایی از افسردگی ارتباط دارد و زنانی که از خودسرزنش‌گری استفاده می‌کردند در مقایسه با مردانی که به میزان مشابهی این راهبرد مقابله را به کار می‌بردند، اضطراب بیشتری گزارش می‌کردند. بنابراین، سطح پایینی از چارچوب‌دهی مثبت و سطح بالایی از سرزنش خود می‌تواند عامل خطرسازی برای رشد و تجربه عاطفه منفی در زنان باشد و شیوع افسردگی و اضطراب را در جمعیت زنان افزایش دهد. در پژوهش‌های قبلی، بازارزیابی مثبت ارتباط معناداری را با سطح پایینی از افسردگی نشان داده است (گارنفسکی و کراجی، ۲۰۰۶؛ مارتین و داهلن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). تیمرز، جانیکی و هلجسن<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) در یک فراتحلیل دریافتند که تفاوت‌های جنسیتی در رابطه با راهبردهای مقابله‌ای به میزان جالب توجهی کیفیت مقابله با موقعیت‌های تنش‌زا را تعیین می‌کند. به طوری که زنان در مقایسه با مردان بیشتر درگیر راهبردهایی هیجان‌مدار می‌شوند که این می‌تواند ناشی تفاوت بیولوژیکی، جامعه‌پذیری متفاوت و داشتن این نگرش کلی باشد که چون بر دیگر افراد و موقعیت‌ها کنترل کمی دارند، بر هیجانات خود متمرکز می‌شوند.

مردان درگیر راهبردهای مسئله‌مدار می‌شوند و کم‌تر از زنان اجتناب از موقعیت را به کار می‌برند. این راهبردها مربوط به زمانی است که زوجین استرس زوجی را تجربه می‌کنند و نتایج در رابطه با موقعیت‌های انفرادی وابسته به نوع استرسی که زن و مرد تجربه می‌کنند، تا حدودی متفاوت است. به طوری که مردان در موقعیت‌های مربوط به خود (مستقل<sup>۵</sup>) کم‌تر درگیر مقابله مسئله‌مدار می‌شوند و گاهی اوقات نیز از توجه به

1 - MKelly, Tyrka, Price & Carpenter

2 - Garnefski & Kraaji

3 - Martin & Dahlen

4 - Tamres, Janicki & Helgeson

5 - Absolute terms





مسئله اجتناب می‌کنند. بنابراین، شیوه‌هایی که افراد برای مقابله به کار می‌برند به میزان جالب توجهی هم به جنسیت آن‌ها و هم به نوع شرایط استرس‌زای مواجه شده با آن بستگی دارد. به عبارت دیگر ماهیت شرایط استرس‌زا بین جنسیت و شیوه مقابله نقش میانجی را ایفا می‌کند.

هرچند سازگاری زناشویی و در مقابل آن، از هم گسیختگی زناشویی، بیشتر مورد علاقه خانواده درمانگران و مشاوران است، شناخت عوامل مرتبط با سازگاری زناشویی به منظور افزایش بقاء و آرامش و رفاه زوجها می‌تواند برای همه سودمند باشد، چرا که سازگاری زناشویی را عامل حفظ نظام و تقویت حیات روانی انسان دانسته‌اند (لاوی، مک‌کابین و السن<sup>۱</sup>، ۱۹۸۷).

راهبردهای مقابله‌ای ارتباط مثبت و معناداری با عملکرد عمومی زوجها و کارایی رابطه زناشویی را نشان داده‌اند. ارائه آگاهی و آشنا کردن زوجها با راهبردهای مقابله‌ای باعث مقابله مؤثر آن‌ها با تنش‌های ایجاد شده است (کایزر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). راهبردهای مقابله‌ای که زوجین هنگام مواجهه با مسائل، تنش‌ها و تغییرات چشمگیر استفاده می‌کنند، نشان‌دهنده کیفیت زندگی زناشویی است. هنگامی که راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار را به کار می‌برند و نقش هیجان در تصمیم‌گیری برای مقابله با تنیدگی به حداقل می‌رسد، می‌توانیم انتظار رضایت زناشویی داشته باشیم. راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی انطباق و سازگاری فرد را در ارتباط با محیط و افراد موجود در آن پایین می‌آورد (لازاروس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱).

با توجه به شرایط کنونی جامعه و آمارهای هشداردهنده درباره مشکلات و نابسامانی‌های موجود در خانواده‌ها و پیامدهای منفی فردی و اجتماعی آن، از جمله معضلاتی در سطح کودکی، نوجوانی و تمایز یافتگی و استقلال سالم دوره جوانی، خیانت و تعارضات، سازگاری زناشویی به عنوان همخوانی اصلی‌ترین زیرمنظومه نظام خانوادگی باید بررسی شود. به این دلیل ضروری است به عوامل مؤثر بر سازگاری

1 - Lavee, McCubbin, & Olson

2 - Kayser

3 - Lazarus

زناشویی توجه شود. با شناسایی این عوامل می‌توان میزان ازدواج‌های با خطر بالا را کاهش داد و بر رضایت و شادکامی ازدواج‌های موجود افزود و از این طریق تا حدودی از نابسامانی‌های خانوادگی و پیامدهای آن جلوگیری کرد. از آنجایی که پژوهشی با این عنوان انجام نشده است، پژوهش حاضر از بین عواملی که بر سازگاری زناشویی اثرگذارند، متغیر راهبردهای مقابله زوجین را با مسائل و مشکلات روزمره برای بررسی انتخاب کرده بود تا به این سؤال پاسخ دهد که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار توسط زوجین تا چه اندازه در سازگاری زناشویی آن‌ها سهمی است؟ و زنان و مردان در استفاده از این راهبردها به چه میزان با همدیگر تفاوت دارند؟

### روش پژوهش

در پژوهش حاضر، روش پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش حاضر زنان و مردان (همسران) متأهل ۱۷-۵۰ ساله شهر اصفهان بودند که حداکثر مدت ازدواج آن‌ها ۳۰ و حداقل مدت ازدواج آن‌ها ۲ سال است. از میان این افراد ۱۰۰ زوج متعهد در سال ۹۱ به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از بین زوجینی که به فرهنگسراهای خانواده در مناطق مختلف شهر اصفهان مراجعه می‌کردند و شرایط ورود به پژوهش را داشتند، خواسته شد در پژوهش حاضر شرکت کنند. میانگین سنی گروه نمونه ۳۳/۲۷، میانگین و انحراف استاندارد طول ازدواج آن‌ها به ترتیب ۱۰/۲۴، ۸/۴۳ و سن ازدواج به ترتیب ۲۲/۹۵، ۴/۴۰ است. شایان ذکر است هیچکدام از زوجین منتخب دارای اختلال روانی خاص، یا مشکل جسمانی از قبیل سرطان، سرطان سینه، ناباروری، دارای اعضای خانواده مشکل‌دار و بیماری‌های رفتاری نبودند، اعتیاد نداشتند و متعهد به هم زندگی می‌کردند. بنابراین، مقابله با موقعیت‌ها و روابط تنش‌زای روزانه<sup>۱</sup> مدنظر پژوهش حاضر بود.



از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) برای توصیف وضعیت جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان استفاده شد و روش‌های آماری ضریب همبستگی و  $t$  دو نمونه وابسته و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. تمام تحلیل‌های آماری داده‌ها با نرم‌افزار SPSS انجام شد. برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش حاضر از دو ابزار سنجش مطمئن استفاده شد که به‌طور خلاصه در زیر معرفی می‌شوند.

**پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای (WOCQ<sup>1</sup>):** این پرسشنامه را لازاروس و فلکمن<sup>۲</sup> (۱۹۸۴) تهیه کرده‌اند و شامل ۶۶ گویه است که هشت روش رویارویی را بررسی می‌کند. این الگوهای هشت‌گانه به دو دسته روش‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم شده که بر مبنای یک مقیاس درجه‌بندی شده صفر تا سه است. متغیرهای راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار شامل: مقابله مستقیم، پرت‌کردن حواس، خویشتن‌داری، گریز-اجتناب و راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار شامل: طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، حل مسئله و ارزیابی مجدد مثبت می‌شوند. پایایی پرسشنامه در پژوهش واحدی (۱۳۷۹) با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ برآورد شد. او به منظور بررسی روایی همگرایی پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای نیز از محاسبه همبستگی نمره‌های خام حاصل از این پرسشنامه با نمره‌های خام حاصل از پرسشنامه استرس لیونل استفاده کرد که نتایج نشان داد آزمون WOCQ روایی همگرایی بالایی دارد. همچنین نتایج روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس نشان داد که خرده مقیاس‌ها از ۱۰ عامل با بار عاملی بیش از ۰/۳ تشکیل شده است (واحدی، ۱۳۷۹). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ برای راهبرد مقابله‌ای کل ۰/۸۶ و برای راهبردهای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۸ برآورد شده است.

1 - Ways Of Coping Questionnaire

2 - Folkman & Lazarus

پرسشنامه سازگاری زناشویی ( $DAS^1$ ): این مقیاس ۳۲ سؤال دارد که میزان سازگاری دو نفره را می‌سنجد. در سال ۱۹۷۶، اسپانیر آن را تهیه کرد و تا سال ۱۹۸۴ در مطالعات زیادی به عنوان ابزار اصلی استفاده شد (اسپانیر<sup>۲</sup>، ۱۹۷۶). به علاوه به واسطه استفاده از نتایج آن همواره امکان تمایز بین زوج‌های سازگار و ناسازگار را فراهم می‌آورد، از جمله کسانی که احتمال اقدام به طلاق در آن‌ها بیش‌تر است. پاسخدهی به ۳۲ سؤال این مقیاس به سبک لیکرت است و زوجینی که نمره کسب‌شده آن‌ها در این مقیاس ۱۰۱ و کم‌تر از آن باشد دارای مشکل و ناسازگار تلقی می‌شوند. ساختار این مقیاس بر اساس تفاوت‌های بین نمرات زوجین سازگار و ناسازگار طرح‌ریزی شده است که اعتبار نمره کل با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ همسانی درونی شایان توجهی دارد، توافق دونفری ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ (ثنایی، ۱۳۸۸). در پژوهش ملازاده و همکاران (۱۳۸۱) همسانی درونی این ابزار ۰/۹۵ به‌دست آمد. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با آلفای کرونباخ برای سازگاری کل ۰/۷۹ و برای خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی، همبستگی دو نفری، توافق دونفری و ابراز محبت به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۴، ۰/۸۰ و ۰/۷۴ برآورد شده است.

### یافته‌های پژوهش

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای راهبرد مقابله‌ای (هیجان‌مدار: مقابله مستقیم، پرت کردن حواس، خویش‌تن‌داری، گریز-اجتناب؛ مسئله‌مدار: طلب حمایت اجتماعی، پذیرش مسئولیت، حل مسئله و ارزیابی مجدد مثبت) و سازگاری زناشویی آورده شده است.

1 - Dyadic Adjustment Scale

2 - Spanier



## جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد راهبردهای مقابله‌ای

## و سازگاری زناشویی به تفکیک جنسیت

متغیر	سازه		مردان n=۱۰۰		زنان n=۱۰۰		کل n=۲۰۰	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
راهبردهای مقابله‌ای	مقابله مستقیم	۷/۹۲	۲/۳۴	۸/۱۱	۲/۵۰	۸/۰۲	۲/۴۱	
	پرت کردن حواس	۸/۰۵	۵۴/۳	۵۸/۶	۹۷/۲	۷/۳۱	۳/۳۴	
	خویشترداری	۱۰/۷۲	۰۵۵/۳	۸۰/۹	۰۴/۳	۱۰/۲۶	۳/۰۷	
	طلب حمایت اجتماعی	۷/۲۰	۶۳/۴	۳۳/۸	۲۱/۴	۷/۸۱	۴/۳۰	
	پذیرش مسئولیت	۵/۷۹	۷۰/۲	۴۲/۵	۴۰/۲	۱۱/۶۰	۲/۵۵	
	گریز-اجتناب	۸/۱۱	۱۷/۴	۰۲/۹	۳۲/۳	۸/۵۸	۳/۸۹	
	حل مسئله برنامه‌ریزی شده	۹/۰۰	۴۲/۳	۶۹/۸	۲۵/۲	۳۷/۷	۳/۳۳	
	ارزیابی مجدد مثبت	۱۳/۳۱	۹۱/۳	۷۹/۱۱	۶۵/۳	۱۲/۵۵	۳/۸۵	
	مسئله‌مدار	۳۵/۲۲	۱۰/۱۰	۰۴/۳۴	۷/۱۷	۳۴/۳۱	۷/۶۹	
	هیجان‌مدار	۷۲/۳۴	۰۰/۹	۸۴/۳۳	۹۳/۶	۷۲/۳۱	۸/۰۲	
	سازگاری کل	۶۸/۱۱	۴۱/۰۴	۷۲/۸۲	۷۱/۷۸	۵۶/۳۱	۱۷/۲۱	

با استفاده از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون، همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه در زوجین محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: رابطه مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای با سازگاری زناشویی

مقابله هیجان مدار	مقابله مسئله مدار	ارزیابی مجدد مثبت	حل مسئله	گریز اجتناب	مسئولیت پذیری	طلب حمایت اجتماعی	خویش داری	دوری گزینی	مقابله مسقیم	سبک مقابله
-۰/۱۵	۰/۲۰*	۰/۳۱*	۰/۱۶*	-۰/۲۸*	۰/۲۸*	-۰/۱۱	۰/۰۴	-۰/۰۱	-۰/۱۰	سازگاری
**p < ۰/۰۱      *p < ۰/۰۵										

همان‌طور که در جدول ۲ آمده، بیش‌ترین ارتباط معنادار متعلق به ارزیابی مجدد مثبت و سپس به مسئولیت‌پذیری و گریز-اجتناب است. به طور کلی راهبردهای مسئله‌مدار با سازگاری زناشویی ارتباط مثبت و معناداری را نشان می‌دهد.

جدول ۳: تحلیل‌های رگرسیون گام به گام بین متغیرهای پیش‌بین راهبردهای مقابله‌ای برای مردان

گام‌ها	پیش‌بین	$\beta$	T	سطح معناداری	F	R	R <sup>2</sup>	Adj-R <sup>2</sup>
گام اول	ارزیابی مجدد مثبت	۰/۵۷۴	۵/۴۷	۰/۰۰۱	۲۹/۹۹	۰/۵۷۴	۰/۳۳۰	۰/۳۱۹
گام دوم	ارزیابی مجدد مثبت	۰/۴۹۰	۴/۶۴	۰/۰۰۱				



گام‌ها	پیش‌بین	$\beta$	T	سطح معناداری	F	R	R2	Adj R2
گام سوم	مسئولیت‌پذیری	۰/۲۷۳	۲/۵۹	۰/۰۱۲	۱۹/۸۶	۰/۶۲۰	۰/۳۹۷	۰/۳۳۷
	ارزیابی مجدد مثبت	۰/۴۰۹	۳/۸۳	۰/۰۰۱				
	مسئولیت‌پذیری	۰/۴۳۹	۳/۵۹	۰/۰۰۱				
	گریز و اجتناب	-۰/۲۸۴	-۲/۴۲	۰/۰۱۸	۱۶/۲۱	۰/۶۷۲	۰/۴۵۲	۰/۴۲۴

با توجه به جدول ۳ برای تبیین سازگاری زناشویی مردان، دو متغیر از راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار؛ ارزیابی مجدد مثبت با بالاترین ضریب بتای (۰/۵۷۴) و مسئولیت‌پذیری (۰/۲۷۳) و ک متغیر دیگر از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار؛ گریز - اجتناب (-۰/۲۸۴) سازگاری زناشویی را به‌طور معناداری پیش‌بینی می‌کنند. چنان که در جدول مشاهده می‌شود، این سه مقیاس ۴۲٪ از سازگاری زناشویی مردان را تبیین می‌کند.

جدول ۴: تحلیل‌های رگرسیون گام به گام بین متغیرهای پیش‌بین راهبردهای مقابله‌ای برای زنان

گام‌ها	پیش‌بین	$\beta$	T	سطح معناداری	F	R	R2	Adj R2
گام اول	گریز و اجتناب	-۰/۴۴۰	-۳/۹۲	۰/۰۰۱	۱۵/۳۶	۰/۴۴۰	۰/۹۴	۰/۸۷۰

گام‌ها	پیش‌بین	$\beta$	T	سطح معناداری	F	R	R2	Adj R2
گام ۳	گریز و اجتناب	-۰/۳۵۰	-۲/۹۷	۰/۰۰۴				
	مقابله‌ی مستقیم	-۰/۲۴۶	-۲/۰۹	۰/۰۴۰				
					۶/۲۹	۱۵۶/۰	۱۶۸/۰	۰/۲۲

با توجه به جدول ۴ برای تبیین سازگاری زناشویی زنان، متغیر گریز-اجتناب با ضریب بتای ۰/۴۴۰- و متغیر مقابله‌ی مستقیم با ضریب بتای ۰/۲۴۶- پیش‌بین نیرومندی برای سازگاری زنان به حساب می‌آیند. این دو راهبرد هیجان‌مدار ۲۲٪ از سازگاری زناشویی زنان را تبیین می‌کنند.

جدول ۵: مقایسه مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای در زنان و مردان

راهبردهای مقابله‌ای	تفاوت میانگین‌ها	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
مقابله مستقیم	-۰/۱۹۴	-۰/۷۰۱	۱۹۸	۰/۴۸۵
پرت کردن حواس	۱/۴۶۹	۳/۶۷۵	۱۹۸	۱۰۰۰/
خویش‌داری	۰/۹۲۱	۲/۶۲۰	۱۹۸	۰/۰۱۰
طلب حمایت اجتماعی	-۱/۰۳۲	-۲/۰۰۹	۱۹۸	۴۷۰۰/
مسئولیت‌پذیری	۰/۳۷۳	۱/۰۹۵	۱۹۸	۰/۲۷۶
گریز-اجتناب	-۰/۹۰۸	-۱/۷۱۵	۱۹۸	۰/۰۹۰
حل مسئله	۰/۳۰۸	-۰/۸۲۸	۱۹۸	۰/۴۱۰
ارزیابی مجدد مثبت	۱/۵۲۴	۳/۴۲۵	۱۹۸	۱۰۰۰/
مقابله مسئله‌مدار	۱/۱۷۵	۱/۱۷۱	۱۹۸	۲۴۴۰/
مقابله هیجان‌مدار	۰/۸۸۲	۰/۹۷۳	۱۹۸	۳۳۳۰/





در جدول ۵، آزمون آماری  $t$  برای مقایسه میانگین زنان و مردان نشان می‌دهد که به‌طور کلی زنان و مردان در به‌کارگیری رفتار مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تفاوت معناداری ندارند. همان‌طور که ملاحظه می‌شود تفاوت معنادار اختصاصی‌تر در خرده‌مقیاس‌ها مشهود است. از بین راهبردهای مقابله‌ای، زنان و مردان تفاوت معناداری در راهبرد پرت کردن حواس، خویش‌ن‌داری، گریز-اجتناب و ارزیابی مجدد ( $P < 0/01$ )، طلب حمایت اجتماعی ( $P < 0/05$ ) مثبت دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هنگام بروز تنش و مسئله در روابط زناشویی، راهبردهایی که طرفین برای برخورد با استرس‌های ناشی از شرایط عادی زندگی به‌کار می‌برند تعیین‌کننده کیفیت زندگی زناشویی و سازش بین زوجین است. به همین دلیل با توجه به ویژگی اختصاصی هر زوج و تفاوت در جامعه‌پذیری زن و مرد در دوران اولیه زندگی، زوجین شیوه‌های متفاوتی را برای مدیریت موقعیت استرس‌زا و هیجانات ناشی از آن در خود به‌کار می‌گیرند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ارتباط معناداری بین راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار با سازگاری زناشویی وجود دارد که شامل ارزیابی مجدد مثبت و مسئولیت‌پذیری می‌شود. به عبارت ساده‌تر زوجینی که بیش‌تر در رویارویی با مسائل و تنش‌ها به خود فرصت می‌دهند و موقعیت را مجدداً به‌صورت مثبت ارزیابی می‌کنند و در مقابل رویداد، واکنش‌های خود و هیجان‌هایی که ناشی از این رویدادها هستند، احساس مسئولیت می‌کنند، در مقایسه با زوج‌هایی که در مقابل مسائل از الگوهای اجتنابی و دوری‌گزینی (رفتاری و ذهنی) استفاده می‌کنند، سازگاری بیش‌تری دارند. یافته‌های همبستگی نیز پیش‌بینی‌پذیری سازگاری زناشویی را با استفاده از واکنش آن‌ها به مسائل به‌وجود آمده تأیید می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که همبستگی راهبردهای مسئله‌مدار با سازگاری زناشویی بیش‌تر از راهبردهای هیجان‌مدار است. این یافته‌ها از

این حیث با پژوهش گینزبرگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) و شوکا<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) همسو است. از طرف دیگر بازاریابی منفی یا شدید از مسئله در زنان بیش تر از مردان رایج است که آمیخته با نشخوار ذهنی است (گارنفسکی و کراچی،<sup>۳</sup> ۲۰۰۶؛ مارتین و داهلن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

با توجه به نتایج تحلیل رگرسیون مردان، میانگین بالای آن‌ها در سازگاری و ضریب همبستگی به دست آمده می‌توان این قضیه را به اثبات رساند که مردان در مواجهه با مشکلات و استرس‌ها بیش تر از شیوه‌های مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مردان مستقیماً و فعالانه بر روی رویداد یا مسئله تمرکز دارند و به راحتی وجود مشکل را نمی‌پذیرند، کم تر کمک می‌گیرند و کم تر درباره مشکل خود با دیگران صحبت می‌کنند. این روند در مشکلات مربوط به روابط بین شخصی و مشکل موقعیتی و کاری متفاوت است. در ارتباط با تعارضات زناشویی مردان بیش تر کناره‌گیری می‌کنند چون جامعه‌پذیری و مشخصه بیولوژیکی متفاوت مردان اجازه رسیدگی به هیجانات، عاطفی بودن، خودافشایی و ابرازگری صحیح هیجانی را نمی‌دهد. به جز موارد مذکور به نظر می‌رسد کمبود مهارت‌های ارتباطی نیز در این امر دخالت داشته باشد.

در ارتباط با استراتژی هر فرد برای مقابله با مشکل، افرادی که مسائل و پدیده‌ها را مثبت بازاریابی می‌کنند و مسئولیت‌پذیری بیش تری درقبال آن دارند و از راهبرد گریز-اجتناب و دورگزینی از مسائل و تنش‌ها در کم ترین حد خود استفاده می‌کنند، سازگاری و انعطاف بالایی در زندگی زناشویی خود خواهند داشت. این یافته‌ها با نتایج بیلینگز و موس<sup>۵</sup> (۱۹۸۳)، فولکمن و لازاروس (۱۹۸۷)؛ عیسی نژاد، احمدی، اعتمادی و قادرپور (۱۳۸۹)؛ کایزر (۲۰۰۵) و بودنمن و شانینس (۲۰۰۴) همخوانی دارد. با توجه به نتایج تحلیل رگرسیون که به صورت جداگانه برای زنان و مردان انجام شد، شیوه‌های مقابله‌ای متفاوتی سازگاری زوجین را پیش‌بینی می‌کنند. برای زنان دو راهبرد مقابله‌ای

1- Ginsberg

2- Scuka

3 - Garnefski & Kraaji

4 - Martin & Dahlen

5 Billings & Moos



گریز- اجتناب و مقابله مستقیم سهم جالب توجهی در سازگاری آن‌ها داشت که با یافته‌های عیسی‌نژاد (۱۳۸۹)؛ کایزر (۲۰۰۵)؛ مارتین و داهلن<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)؛ حاجبی، پیروی و پناغی (۱۳۸۵)؛ شولتز، کاون، کاون و برانن (۲۰۰۴)، مبنی بر درگیری بیش‌تر زنان در راهبردهای هیجان‌مدار با هدف سازگاری با محیط در مقایسه با مردان همخوان باشد. زنان هنگامی که تحت استرس و فشار قرار می‌گیرند تعاملات زناشویی آن‌ها تغییرات ناکارمندی را موجب می‌شود. زنان در مواجهه با تنش‌های روزانه عصبانی‌تر می‌شوند و مردان بیش‌تر عقب‌نشینی می‌کنند (شولتز و همکاران، ۲۰۰۴).

با استناد به نتایج مشابه مطالعات مختلف و در زمینه چنین شیوه مقابله‌ای می‌توان گفت هنوز هم شیوه تکاملی «جنگ و گریز» در برخورد با شرایط تنش‌زا جریان دارد و تحقیقات مرتبط با تفاوت بیولوژیکی در مردان و زنان وجود این شیوه تکاملی را در هر دو زوج به اثبات رسانده‌اند که بیش‌تر به موقعیتی بستگی دارد که زن یا مرد با آن مواجه می‌شوند (کانون<sup>۲</sup>، ۱۹۳۲).

اینکه زنان بیش‌تر دچار انفصال ذهنی و فیزیکی از مسئله می‌شوند و بیش‌تر دست به تخلیه شدید هیجانی آمیخته با تکانشگری می‌زنند، همخوان با نتایج فراتحلیلی است که تیمرز، جانیکی و و هلجسن (۲۰۰۲) انجام داده‌اند. با رویگردانی و اجتناب از مسئله می‌توان پیش‌بینی کرد زنان به جای تغییر در موقعیت و مسئله (محیط بیرونی) به ابرازگری هیجانی با هدف تنظیم هیجان (محیط درونی) اقدام می‌کنند. در طرف دیگر نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون برای مردان نشان می‌دهد که مردان بیش‌تر از راهبردهای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. ارزیابی مجدد مثبت و مسئولیت‌پذیری و گریز- اجتناب شیوه‌های مقابله‌ای هستند که به ترتیب سهم جالب توجهی در سازگاری مردان داشتند که بیش‌ترین سهم برای مقابله مسئله‌مدار است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش غضنفری و قدم‌پور (۱۳۸۷)؛ علیپور، هاشمی، باباپور و طوسی (۱۳۸۹)؛ بودنمن (۲۰۰۰)؛ فولکمن و لازاروس (۱۹۸۷)؛ همخوان است.

1 - Martin & Dahlen

2 - Cannon

در شیوه اجتناب فرد با وجود قرار گرفتن در موقعیت، مدام تلاش می‌کند تا به مشکل فکر نکند و از آن گناره‌گیری کند، که خود همین حالت باعث می‌شود فرد همیشه در فکر مشکل باشد و در حال مواجهه باقی بماند (بومن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). بررسی تفاوت میانگین‌های زنان و مردان نشان می‌دهد از بین راهبردهای مقابله‌ای، زنان و مردان تفاوت معناداری در راهبرد پرت‌کردن حواس، خویش‌داری، طلب حمایت اجتماعی و ارزیابی مجدد مثبت وجود دارد. زنان بیش‌تر از مردان طالب حمایت اجتماعی هستند و راهبرد پرت‌کردن حواس را بیش‌تر به‌کار می‌برند. مردان بیش‌تر خویش‌داری دارند و برای کنارآمدن بیش‌تر به بازاریابی مثبت اقدام می‌کنند. نتایج از این حیث با یافته‌هایی همخوان است که نشان داده‌اند به‌طور کلی زنان بیش‌تر از مردان به تجارب هیجانی خود توجه و واکنش نشان می‌دهند، به دلیل خودافشایی و ابرازگری هیجانی زیاد به سایر افراد روی می‌آورند و بیش‌تر از آن‌ها برای مقابله با مشکلات از راهبردهای غیر انطباقی سود می‌جویند (گارنفسکی و تیردز، کراجی، لگرستی و کوپر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ نولن هوکسیما<sup>۳</sup>، ۱۹۸۷؛ فردریکسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱؛ تیلور، کلاین، لویس، گرینولد، گرونک و آبدگراف<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰).

ویژگی‌های ذاتی زنان و جامعه‌پذیری مبتنی بر هیجان ایجاب می‌کند که به‌جای درگیری در موقعیت به بازسازی هیجانی و تنظیم آن اقدام کنند. چنانچه طبق اصل یادگیری و تئوری زیستی زنان با جامعه‌پذیری جنسی ویژه و مبنای زیستی متفاوت عمل می‌کنند (تیمرز، جانیکی و هلگسون<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲). در مقابل مردان با ابراز نکردن هیجانات و احساسات و کمک نخواستن، بر مسئله تمرکز می‌کنند و به ارزیابی آن اقدام می‌کنند. این در حالی است که مسئله مالی یا کاری باشد، اما در بروز تنش میان‌فردی

---

1 - Bowman

2 - Garnefsk, Teerds, Kraaij, Legerstee & Kommer

3 - Nolen-Hoeksema

4 - Fredrickson

5 - Taylor, Klein, Lewis, Gruenewald, Gurung & Updegraff

6 - Tamers, Janicki & Helgeson

به دلیل مهارت پایین در ابرازگری، خودافشایی و ارتباط به احتمال زیاد از دوری‌گزینی و اجتناب-گریز سود می‌برند.

اکثر مراجعان مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی را نیز زنانی تشکیل می‌دهند که از متخصصان کمک می‌خواهند تا با مسئله پیش‌آمده کنار بیایند و مردان حتی بسیار بی‌میل‌تر از زنان حاضر به شرکت در پژوهش هستند. به نظر می‌رسد مسئله مهم در این رابطه، ارزیابی فرد از توانایی‌های خودش برای رویارویی با مسئله، تفاوت در منبع کنترل زنان و مردان و ماهیت موقعیت استرس‌آور است. فقدان هماهنگی و هم‌تنظیمی<sup>۱</sup> در شیوه‌های مقابله‌ای در زوجین زندگی مشترک را دچار ناکارآمدی می‌کند و همکاری و توافق دو نفره و به تبع آن رضایت زناشویی کاهش می‌یابد که در نهایت به مشکلات عمیق‌تری منجر می‌شوند و مقابله ناشیانه و ناهماهنگ نظام زناشویی را به سمت بحران سوق می‌دهد. به هر حال تفاوت در نگرش به مسائل، ماهیت شرایط استرس‌آور، مشخصه‌های ذاتی زن و مرد، جامعه‌پذیری یا اجتماعی شدن<sup>۲</sup>، سبک‌های دلبستگی متفاوت و مدت زمان استرس وجود دارد که موضوعات مهمی برای تحقیقات آتی هستند تا موضوع کیفیت مقابله در زوجین ایرانی بیش‌تر شفاف شود. در نهایت پیشنهاد می‌شود که تحقیقاتی از این نوع و مشابه به صورت گسترده و با حمایت اداری و مالی سازمان‌های مربوطه انجام شود تا ما را بیش‌تر به واقعیت‌های موجود در خانواده ایرانی نزدیک‌تر کند. به خصوص اینکه با پژوهش‌های مکرر عوامل میانجی بین دو متغیر پژوهش حاضر کشف شود که از جمله می‌توان به دشواری در تنظیم هیجان، مکان کنترل، سبک‌های اسنادی و باورهای ارتباطی اشاره کرد.

از نتایج پژوهش حاضر می‌توان در کلیه مراکز یاری‌رسان که به نحوی با خانواده و به‌خصوص زوجین سروکار دارند، استفاده کرد و تا نقش جنسیت را در اتخاذ تصمیمات درمانی و آموزشی مؤثر و انطباقی لحاظ کنند.

1 - Coregulation

2 - Sicilisation

با توجه به این که خانواده مهم‌ترین منبع برای سلامت جامعه و افراد آن است این معادله باید در آن بیش‌تر رعایت شود و باید به فکر مداخله‌های بنیادی‌تر مثل فرزندپروری‌های کارآمدتر و مقتدرانه و برنامه‌های غنی‌سازی مهارت‌های مقابله و خودنظمی هیجانی در محیط‌های آموزشی باشیم. همچنین توصیه می‌شود که سیاست‌های آموزشی جدیدی طرح‌ریزی و اجرا شود که کلیه کارکنان مدارس در تمام مقاطع تحصیلی از تک بعد تحصیلی فراتر روند و در جهت رشد همه جانبه دانش‌آموزان (مهارت‌های زندگی) آموزش‌های لازم را بگذرانند. والدین نیز در این میان نقش اساسی بر عهده دارند که فرزندان خود را برای داشتن زندگی سالم و شادتر به مهارت‌های زندگی و خودکارآمدی و خودنظمی هیجانی مجهز کنند و تفاوت‌های فردی را مدنظر قرار دهند.

محدودیت پژوهش حاضر فقدان استفاده از مصاحبه بود که این محدودیت به همراه استفاده از ابزارهای خودگزارشی و بحث مقبولیت اجتماعی مضاعف می‌شود. با مصاحبه می‌توان به جزئیات دقیق‌تری دست یافت و نتایج را نزدیک‌تر به واقعیت تبیین کرد.

## منابع

- ثنایی، باقر (۱۳۸۸). *سنجش خانواده‌ها و زوجین*، تهران: بعثت.
- حاجبی، احمد، پیروی، حمید و پناغی، لیلی (۱۳۸۵). بررسی شیوه‌های مقابله‌ای و رابطه آن با سلامت روان در دانشجویان ورودی جدید دانشگاه تهران، *سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*. تهران، دانشگاه علم و صنعت، ۵۱-۵۷.
- صادقی، سوسن (۱۳۸۴). بررسی عوامل شخصیتی بر سازگاری زناشویی شهر اصفهان، *هفته نامه فرهنگ و پژوهش*، ش ۱۸۷، ص ۳۰.
- علیپور، احمد، هاشمی، تورج، باباپور، جلیل و طوسی، فهیمه (۱۳۸۹). رابطه راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی، *فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه تبریز*، ۵ (۱۸): ص ۸۶-۷۱.



عیسی نژاد، امید، احمدی، سید احمد، اعتمادی، عذرا و قادریپور، رزگار (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی ارتقای روابط زوجین بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای زناشویی، *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، (۹) ۱، ص ۱۲-۱.

غزنویان، سعیده، غرایبی، بنفشه و یزدان دوست، رخساره. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش حل مسئله در تغییر راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان، *فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه تبریز*، ۵ (۲۰) ص ۱۰۴-۸۸.

غضنفری، فیروزه و قدم پور، عزت الله (۱۳۸۷). بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم‌آباد، *فصلنامه اصول و بهداشت روانی*، ۱۰ (۸): ص ۵۴-۴۷.

ملازاده، جواد، منصور، محمود، اژه‌ای، جواد و کیامنش، علیرضا (۱۳۸۱). سبک‌های مقابله و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. *مجله روان‌شناسی*، ۶ (۳)، ۲۷۵-۲۵۵.

واحدی، حسن (۱۳۷۹). بررسی عملی بودن، اعتبار، روایی و ارزیابی تست روش‌های رویارویی در نوجوانان دبیرستان‌های دولتی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.

Billings, AG., & Moos, RH. (1983). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress

Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53, 477-484.

Bond, F.W., & Dryden, W. (2005). *Handbook of brief cognitive behaviourtherapy*. Wiley.

Bowman, M.L. (1990). Coping effort and marital satisfaction: measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*. 52 (18), p.463-74.

Broman, C.L. (2005). Marital quality in Black and White marriages. *Journal of Family Issues*, 26(4), 431-441.

Cannon, W.B. (1932) . The wisdom of the body. New York: Norton.

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA.
- Cassidy, J., & Shaver, P.R. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 1st ed. New York: Guilford Press.
- Courtney, H.D. (2005). *An investigation of bereaved parents: coping strategies and effects on the marital relationship*. [Thesis]. Texas: Mary's University of San Antonio.
- Dum, J., Davies, L.C., & Ocnner. (2001). Family lives and friendships: The perspectives of children in step-single-parent and non step families. *Journal of Family Psychology*, 15 (8), p.272-287.
- Ellis, A. (1997). Rational Emotive Therapy, *American Journal of psychotherapy*, 5(1), 37-46.
- Endler, N.S., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A theoretical analysis. *J Pers Soc Psychol* 58:844-854.
- Fisher, T. D., & McNulty, J. K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of Family Psychology*, 22,p.112-122.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J Health Soc Behav* 21:219-239.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*,56(3), 218.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short), *Journal Personality and Individual Differences*, 41,p.1045-1053.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*,36(2), 267-276.
- Ginsberg, B.G. (2000). *Relationship Enhancement couples therapy*. New York: Springer Publishing Company; . p. 273-300.
- Halford, W.K., Lizzio, A., Wilson, K.L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship, self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(2), p.185-194.
- Hertzog, S.M. (2011). *Is marriage good for your health? The influential role of marital quality and life events on individual-level health and well-*





- being* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3429830)..
- Karney, B.R., Story, L.B., & Bradbury, T.N. (2004). Interactions between chronic and acute stress in newlywed marriage. Manuscript in preparation. of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, 9 (4): p.139-157.
- Kayser, K. (2005). Couples coping with stress: emerging perspectives on dyadic coping. New York: *American Psychological Association*. 34 (1), p. 175-94.
- Kelly, M. M., Tyrka, A. R., Price, L. H., & Carpenter, L. L. (2008). Sex differences in the use of coping strategies: predictors of anxiety and depressive symptoms. *Depression and anxiety*, 25(10), 839-846.
- Kent Houston, B., & Kelly, K.E. (1987). Type A behavior in housewives: Relation to work, marital adjustment, stress, tension, health, fear-of-failure and self esteem. *Journal of psychosomatic research*, 31(1), 55-61.
- Lavee, Y., McCubbin, H. I., & Olson, D. H. (1987). The effect of stressful life events and transitions on family functioning and well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 857-873.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springe: p.127-139.
- Maciejewski, P. K., & Mazure, C. M. (2003). Sex differences in the effects of stressful life events on changes in smoking status. *Addiction*, 98(6), 847-855.
- Matud, M.P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Pers Individual Differ* 37:1401–1415.
- Martin, R.C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Mezulis, A.H., Abramson, L. Y & Hyde, J. S. (2004). Stress and emotional reactivity as explanations for gender differences in adolescents' depressive symptoms. *Psychological bulletin*, 130(5), 711.
- Monat, A. & Lazarus, RS. (1991). *Stress and coping: An anthology* (3rd ed.). New York: Columbia University Press. 598p.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259.

- Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: a 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*; 20(11): p.485-93.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E., & Dodge, K.L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressors and appraisal do not differ. *Pers Soc Psychol Bull* 20:421-430.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.
- Schulz, M., Cowan, P., Cowan, C., & Brennan, R. (2004). Coming home upset: Gender, marital satisfaction, and the daily spillover of workday experience into couples interactions. *Journal of Family Psychology*, 18, 250-263.
- Scuka, R.F. (2005). *Relationship enhancement therapy*. New York: Taylor & Francis Group.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: Nee scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal Marriage Fam.*(38),p.15-28.
- Tamers, L.K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.
- Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis, B.P., Gruenewald, T.L., Gurung, R.A.R., & Updegraff, J.A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 411-429.

**نویسندگان****nedayia@yahoo.com****علی ندائی**

کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه اصفهان

**فاطمه بهرامی**

دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

**رضوان‌السادات جزایری**

استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

**مریم‌السادات فاتحی‌زاده**

دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان