

## اثر سبک‌های مقابله‌ای بر رضایت زناشویی در زوجین

صبا حکیم پور

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی saba.hakimpour@gmail.com

### چکیده

پژوهش حاضر از نوع زمینه‌یابی مقطعی می‌باشد و با هدف تعیین رابطه بین سبک مقابله‌ای مساله‌مدار و هیجان‌مدار با میزان رضایت مندی زناشویی اجرا گردیده است. در این پژوهش تعداد شصت آزمودنی (سی زوج) از کارمندان شهرستان رشت شرکت داشته‌اند و از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است. از آزمودنی‌ها خواسته شد مقیاس سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و پرسش‌نامه رضایت زناشویی اینریچ را تکمیل نمایند. داده‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون چند متغیره و پیرسون آنالیز گردید. در نتیجه مشخص شد که بین سبک‌های مقابله‌ای مساله‌مدار و هیجان‌مدار با رضایت زناشویی رابطه‌ی معنی‌دار وجود دارد و سبک مقابله‌ای مساله‌مدار، رضایت زناشویی را پیشگویی می‌کند. مساله‌ی مهمی که در این یافته‌ها مشخص شده این است که نقش نوع راهبردهای منتخب برای مقابله با استرس بسیار پررنگتر از خود موقعیت استرس‌زا می‌باشد.

کلید واژه‌ها: سبک‌های مقابله‌ای، رضایت زناشویی

### مقدمه

هرگونه تغییر در زندگی انسان استرس ایجاد می‌کند که ممکن است ناشی از عوامل خوشایند یا ناخوشایند باشد. برای رسیدن به سازگاری با شرایط جدید، افراد پاسخ‌های مختلفی به آن می‌دهند. راهبردهای مقابله‌ای مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود. این راهبردها به دو نوع تقسیم می‌شوند: الف) مساله‌مدار: فرد با استفاده از مهارت‌های شناختی و اقدامات سازنده سعی در حذف یا تغییر منبع تنیدگی دارد. ب) هیجان‌مدار: فرد کوششی جهت حذف یا تغییر موقعیت تنش‌زا ندارد و تنها سعی در تنظیم پیامدهای هیجانی آن دارد.

راهبردهای مقابله‌ای در همه جنبه‌های زندگی افراد تاثیرگذار است. در این مطالعه رابطه آن با رضایت زناشویی مورد بررسی قرار گرفته است. رضایت زناشویی به عنوان عملکرد و رفتار مناسب زوجین بر اساس وظایف سنتی و عرفی و قانونی تعیین شده برای هر یک از آنها در قالب قانون خانواده و خرده فرهنگ است، تعریف می‌شود (ندا رحیمی، ۱۳۷۵). رضایت زناشویی همچنین، به احساس رضایت هر یک از زوجین از هماهنگی و مطابقت با همسر خود در زمینه چگونگی سازماندهی زندگی مشترک نیز اطلاق می‌شود (یوگمن و برازرتن، ۱۹۸۶؛ به نقل از تاشک).

پژوهش‌های مربوط به حوزه راهبردهای مقابله‌ای در موقعیت‌های گوناگونی بررسی شده است. تاشک (۱۳۸۵) در زمینه تبیین رضایت زناشویی و سلامت روانی طی پژوهشی روابط بین اینها را مورد بررسی قرار داده و نشان داده است که سبک مقابله کارآمد با رضایت زناشویی و کاهش درماندگی روانشناختی در زوجین همراه است و سبک مقابله ناکارآمد با کاهش رضایت زناشویی و افزایش درماندگی روانشناختی زوجین همراه است. ملازاده (۱۳۸۱) نیز در این زمینه در میان فرزندان شاهد به مطالعه پرداخته است و به نتیجه مشابهی دست یافته است.

## روش

### شرکت کنندگان و طرح پژوهشی

جامعه آماری مورد بررسی در این پژوهش زوجین کارمند ساکن در رشت بودند که همه آنها دارای تحصیلات کارشناسی بوده و از نظر طبقه اقتصادی در سطح متوسط و بالای متوسط بودند. تعداد ۳۰ زوج (۶۰ نفر) به صورت داوطلبانه و به روش در دسترس در این پژوهش شرکت نمودند. دامنه سنی خانم‌ها بین ۳۵ تا ۴۵ سال، دامنه سنی آقایان بین ۳۷ تا ۵۰ سال و دامنه مدت ازدواج آنها بین ۱۰ تا ۲۴ سال بود.

## ابزار

برای سنجش سبک مقابله افراد شرکت کننده از مقیاس سبک‌های مقابله ای لازاروس استفاده گردید که به صورت مقیاس ۴ درجه ای لیکرت (۳ تا ۰) نمره گذاری می‌شود. ضریب اعتبار این پرسشنامه که روی دانش آموزان دختر و پسر اول و دوم دبیرستان های دولتی تهران انجام شده با استفاده از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۸۰ برآورد شده است. واحدی نیز در پژوهش‌ها و بررسی‌های خود روایی همگرایی پرسشنامه را بالا گزارش نمود.

جهت سنجش میزان رضایت زناشویی از فرم ۴۷ ماده ای پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ استفاده شد که نمره گذاری آن به روش لیکرت ۵ درجه ای می‌باشد (۵ تا ۱). این پرسشنامه که بر روی یک گروه ۱۱ نفری در ایران انجام گرفته با استفاده از ضریب آلفا محاسبه گردید و ضریب اعتبار ۰/۹۵ به دست آمد.

## شیوه اجرا

ابتدا با مراجعه به ادارات دولتی، توضیحی در مورد موضوع مورد مطالعه داده شد. سپس به افراد داوطلبی که همسر آنها نیز کارمند بود پرسشنامه‌های مربوطه داده شد و پس از گذشت ۳ روز پرسشنامه‌ها جمع‌آوری گردید.

## نتایج

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان دهنده رابطه بین راهبردهای مقابله ای و رضایت زناشویی بود. نتایج مربوط به همبستگی نشان داد که بین رضایت زناشویی و راهبردهای مقابله ای مسئله مدار رابطه مثبت و معنادار ( $r=0/38, p<001$ ) و بین رضایت زناشویی و راهبرد مقابله ای هیجان مدار رابطه منفی و معناداری وجود دارد ( $r=00/28, p<0/05$ ).

## بحث

طبق نتایج به دست آمده از تحلیل آماری مشخص شد که بین سبک مقابله مساله مدار و رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد و بین سبک مقابله هیجان مدار و رضایت زناشویی همبستگی منفی وجود دارد. در راهبرد مساله مدار فرد به طور فعال به حل مشکل می‌پردازد و از مهارت‌های شناختی استفاده می‌نماید. در این روش احتمال موفقیت بیشتری وجود دارد. بنابراین موجب افزایش اعتماد به نفس و رضایتمندی می‌شود. پایین بودن سطح تنش در این افراد نیز موجب آرامش روانی آنها می‌شود. اما افراد هیجان مدار تنها سعی در حفظ تعادل هیجانی و عاطفی خود دارد تا به این روش به آرامش برسد. این افراد موقعیت استرس‌زا را انکار نموده و پاسخ اجتنابی و منفعل در برابرشان اتخاذ می‌کنند و در به کارگیری توانمندی‌های بالقوه و ابتکار عمل دچار مشکل‌اند. با این سبک مقابله مشکل پیش آمده لاینحل باقی می‌ماند و نارضایتی افزایش می‌یابد. در حوزه روابط بین شخصی، به ویژه روابط زوجین که رضایت از آن مستلزم پویایی‌های متقابل و مشارکت فعال زوجین است، این راهبرد ناکارآمد مستقیماً اثرگذار می‌باشد.

از مطالب فوق می‌توان نتیجه گرفت که با آموزش راهبردهای مساله مدار می‌توان سطح رضایتمندی زناشویی را ارتقا داد. این موضوع در جامعه کنونی می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. به طور مثال برای کاهش طلاق و تفاهم و درک بیشتر زوجین و به تبع آن پرورش و رشد هرچه بهتر نسل‌های آینده در محیطی آرام و سازنده.

### منابع

- بشارت، محمد علی؛ تاشک، آناهیتا و رضازاده، محمد رضا. (۱۳۸۵). تبیین رضایت زناشویی و سلامت روانی بر حسب سبک‌های مقابله. *روانشناسی معاصر*، شماره ۱، دوره ۱.
- غضنفری، فیروزه؛ قدم پور، عزت اله. (۱۳۸۷). بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم‌آباد. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۱۰، ۴۷-۵۴.
- ملازاده، جواد (۱۳۸۱). *رابطه سازگاری زناشویی با عوامل شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای در فرزندان شاهد*. رساله دوره دکترا. منتشر نشده. دانشگاه تربیت مدرس.