

## نقش احترام متقابل و راهبردهای مقابله با استرس در سازگاری زناشویی زنان

راحله صادقی صومعه<sup>۱\*</sup>، هاجر فلاح زاده<sup>۲</sup>، نسرین شیرازی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

<sup>۲</sup> گروه مشاوره، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد واحد کیش، کیش، ایران

## چکیده

منظور اصلی پژوهش حاضر، پیش‌بینی سازگاری زناشویی زنان بر اساس احترام متقابل و راهبردهای مقابله‌ای بود. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است که ۱۸۲ نفر از زنان متأهل شهر کرج به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی، احترام به همسر و راهبردهای مقابله‌ای پاسخ دادند. داده‌ها از طریق همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین احترام به همسر و راهبرد مسئله مدار با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معنادار، بین سازگاری زناشویی و راهبرد هیجان مدار رابطه منفی و معنادار، احترام به همسر و راهبرد مسئله مدار رابطه مثبت و معنادار و بین احترام به همسر و راهبرد هیجان مدار رابطه منفی و معناداری وجود دارد. هم‌چنین یافته‌ها نشان داد که احترام به همسر پیش‌بینی کننده سازگاری زناشویی زنان است ( $R^2: 0/46, p < 0/01$ ).

**کلیدواژه‌ها:** سازگاری زناشویی؛ احترام متقابل؛ راهبرد مسئله مدار؛ راهبرد هیجان مدار؛ راهبرد اجتنابی

## مقدمه

سازگاری زنان زیربنای عملکرد خوب خانواده می‌باشد که باعث رشد شایستگی و توانایی سازگاری و انطباق در بین اعضا خانواده می‌شود (بهنام، زهراکار و زارع بهرام آبادی، ۱۳۹۴) و می‌توان آن را به شکل فرآیندی تعریف کرد که با پیامدهایی مانند دشواری در درک تفاوت‌های جنسی، اضطراب شخصی و بین فردی، رضایتمندی زناشویی و ... هم آیند است (اسپانیر، ۱۹۷۶). سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت دارند و از کنار هم بودن لذت می‌برند. این سازگاری از طریق مراقبت از یکدیگر، پذیرش و درک و ارضای نیازها به صورت متقابل ایجاد می‌شود (سینها و موکرگی، ۱۹۹۰). ارتباط مثبت، توافق افراد بر سر مسایل زناشویی و ابراز محبت سبب می‌شود فرد رضایتمندی و شادکامی بیشتری در روابط زناشویی خود داشته باشد (لیزینگر و گوردون، ۲۰۰۵).

یکی از مهم‌ترین عواملی که بر رابطه زناشویی تاثیر می‌گذارد، مکانیسم زوجین برای مقابله با استرس است. راهبردهای مقابله با استرس تلاش‌های شناختی و رفتاری است که افراد در موارد تنش‌زا برای کنار آمدن با مسایل و مشکلات خود به کار می‌برند و نقش اساسی و تعیین‌کننده در سلامت جسمانی و روانی آن‌ها ایفا می‌کند. راهبردهای مقابله‌ای موثر باعث می‌شود که واکنش فرد به سطوح بالای تنیدگی کاهش یابد و آثار زیان‌بار آن تعدیل شود (فرزین راد، اصغر نژاد فرید، یکه‌یزدان دوست، حبیبی عسگرآباد، ۱۳۸۹). هر فرد در مقابله با شرایط استرس‌آفرین به سبک خاصی واکنش نشان می‌دهد. این سبک خاص می‌تواند هیجان‌مدار، مساله‌مدار و یا اجتنابی باشد (فتی، موتابی و همکاران، ۱۳۸۵). پژوهش‌ها حاکی از آن است که به‌طور اساسی مکانیسم مقابله افراد یکی از مهم‌ترین عوامل در ارتباط با مشکلات زناشویی و سلامت روان شناختی است (لی و دیگران، ۲۰۰۶؛ اونال و دیگران، ۲۰۰۲).

از دیگر عواملی که در رابطه زوجین موثر است، احترامی است که آن‌ها برای یکدیگر قایلند، در واقع ارزش و اعتباری که به احساسات، رفتارها و به‌طور کلی به شخصیت همدیگر می‌دهند. احترام، در اصل‌ترین شکل خود، از طریق توانایی گوش دادن و توجه به همسر نشان داده می‌شود. روشن است که این موضوع از نگرش صرف فراتر می‌رود و در حوزه ارزش‌گذاری فعالانه و قدردانی احترام‌آمیز قرار می‌گیرد (فقیرپور، ۱۳۸۳). فری و شاور (۲۰۰۲) احترام را در روابط صمیمانه بررسی کردند و مراقبت دادن به یکدیگر و عشق را به عنوان مولفه‌های اساسی احترام برشمردند، هنریک و هنریک (۲۰۰۶) احترام را در روابط صمیمانه نزدیک بررسی کرده و در مطالعه آن‌ها، احترام با رضایت از

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: sadeghi.rahele@yahoo.com

رابطه، تعهد، خودافشاسازی و سبک های عشق رابطه داشت، همچنین دانش و حیدریان (۱۳۸۵)، مقیاس احترام به همسر را ساخته‌اند و در پژوهش آنها احترام به همسر با عشق و رضایت زناشویی رابطه معنادار داشته است. پژوهش حاضر به پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس احترام به همسر و راهبردهای مقابله‌ای پرداخته و با هدف پاسخ به این سوالات که آیا احترام به همسر و راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند سازگاری زناشویی زنان را پیش‌بینی کند و کدامیک از این متغیرها نقش قوی‌تری در پیش‌بینی سازگاری زناشویی ایفا می‌کند، طراحی و تدوین شد.

## روش

### شرکت‌کنندگان

جامعه پژوهش شامل کلیه زنان متأهل شهر کرج بود که حداقل یک سال از ازدواج و زندگی مشترک آن‌ها گذشته بود. نمونه‌گیری به صورت غیر تصادفی در دسترس انجام شد که در مجموع ۱۸۲ نفر از زنان متأهل به عنوان نمونه پژوهشی انتخاب شدند. توضیحات کلی در مورد پژوهش و هدف از انجام آن برای شرکت‌کنندگان ارائه شد. افراد با رضایت خود وارد مطالعه شدند. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است.

### ابزار

**پرسشنامه احترام متقابل:** این پرسش‌نامه توسط دانش و حیدریان (۱۳۸۵) ساخته شده و میزان احترامی را که افراد برای همسر خویش قائلند، اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه بر اساس عوامل زیر ساخته شده است: ارزش قائل شدن برای: ۱- صحبت‌ها ۲- افکار ۳- نیازهای جسمانی ۴- نیازهای روانی ۵- حساسیت‌های روانی ۶- غم‌ها و شادی‌ها ۷- وسایل‌ها و اشیاء مربوطه ۸- محترمانه رفتار کردن با همسر ۹- افکار و احساسات درونی مبنی بر احترام یا عدم احترام نسبت به همسر. به منظور تمایز احترام قائل شدن از روی اجبار و ترس و احترام گذاشتن از روی رضایت قلبی برخی از سوالات به دو قسمت الف و ب تقسیم گردیده تا میزان فراوانی هر نوع احترام سنجیده شود. پرسشنامه ۳۳ سوال دارد و به صورت ۵ گزینه‌ای و در اصل نگرش‌سنجی از نوع لیکرت (همیشه، اغلب، گاهی، به ندرت، اصلاً) است و به هر گزینه آن به ترتیب از ۵ تا ۱ امتیاز داده می‌شود و ۱۶۵ حداکثر نمره است. آلفای کرونباخ محاسبه شده توسط دانش و حیدریان (۱۳۸۵)، ۰/۹۷ گردید. آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش حاضر ۰/۸۹ بدست آمد که نشان از اعتبار بالای این پرسشنامه است.

**پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای:** توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) برای سنجش روش‌های مقابله‌ای افراد تدوین شد. این آزمون دارای ۴۸ عبارت بوده و به سه راهبرد مقابله مساله مدار، هیجان مدار و اجتنابی (هر کدام ۱۶ عبارت) مربوط است، در ایران شکری و همکاران (۱۳۸۴) ضریب آلفای زیر مقیاس‌های مقابله مساله مدار، هیجان مدار و اجتنابی را به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۸۲ و ۰/۷۳ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش نیز ضریب اعتبار برای کل ۴۸ عبارت این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ راهبردهای مقابله‌ای کلی ۰/۸۰۹، راهبرد مساله مدار ۰/۸۵۶، راهبرد هیجان مدار ۰/۸۳۹، راهبرد اجتنابی ۰/۷۲ به دست آمد.

**پرسشنامه سازگاری زناشویی:** توسط اسپانیر DAS تهیه شده (۱۹۷۶) و دارای ۳۲ سوال است که برداشت‌های ذهنی افراد در مورد سازگاری زناشویی ثبت می‌شود و اعتبار آن را ۰/۹۶ از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورده است. نمرات این پرسشنامه از ۰ تا ۱۵۱ متغیر است که کسب نمرات برابر یا بیشتر از ۱۰۰ به معنای سازگاری افراد و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنی وجود مشکلی در روابط زناشویی و عدم سازگاری و تفاهم خانوادگی است. مطالعات مربوط به اعتبار و روایی DAS همواره مثبت بوده است. ثنایی (۱۳۷۹) روایی محتوای این مقیاس را بررسی نمود و نشان داد که این پرسشنامه به خوبی قادر به تمیز زوجین متأهل و مطلقه است. روایی همزمان این ابزار نیز سنجیده شد و واضح گشت که این مقیاس همبستگی بالایی با مقیاس رضایت زناشویی دارد. در پژوهش حاضر اعتبار این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۶۴ به دست آمد.

### شیوه‌ی اجرا

پرسشنامه‌ها بین افراد توزیع و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه نگه داشته می‌شود. همچنین داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شدند.

## نتایج

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمره آزمودنی ها در پرسشنامه های احترام متقابل، راهبردهای مقابله ای و سازگاری زناشویی را نشان می دهد.

جدول ۱  
شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	زیر مقیاس	میانگین	انحراف معیار
سبک های	مساله مدار	۵۷/۸۷	۹/۲۲
مقابله ای	هیجان مدار	۴۹/۶۵	۱۰/۹۷
	اجتنابی	۴۳/۰۲	۸/۹۹
احترام متقابل	نمره کل	۱۳۱/۱۲	۱۸/۵۴
سازگاری زناشویی	نمره کل	۱۰۷/۱۹	۲۴/۸۰

جدول ۲ میزان و جهت همبستگی بین احترام متقابل و سازگاری زناشویی با انواع سبک های مقابله ای را نشان می دهد. بر اساس داده های این جدول مشخص می شود، بین سازگاری زناشویی و سبک مساله مدار در سطح  $0/05$  رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، بین سازگاری زناشویی و سبک هیجان مدار در سطح  $0/01$  رابطه منفی و معناداری وجود دارد، اما بین سازگاری زناشویی و سبک اجتنابی همبستگی معناداری مشاهده نشد. همچنین بین احترام متقابل و سبک مساله مدار در سطح  $0/05$  رابطه مثبت و معنادار، بین احترام متقابل و سبک هیجان مدار در سطح  $0/01$  رابطه منفی و معناداری وجود دارد، اما بین احترام متقابل و سبک اجتنابی رابطه ای مشاهده نشد.

جدول ۲  
همبستگی بین احترام متقابل و سازگاری زناشویی با انواع سبک های مقابله ای

متغیرها	سبک مساله مدار		سبک هیجان مدار		سبک اجتنابی	
	P	R	P	R	P	R
احترام متقابل	۰/۱۶۳	۰/۰۲۸	۰/۰۰۰	-۰/۳۴۷	۰/۰۸۷	-۰/۱۲۷
سازگاری زناشویی	۰/۱۶۲	۰/۰۲۸	۰/۰۰۰	-۰/۲۹۷	۰/۷۴۲	-۰/۰۲۵

داده های جدول ۳ نشان می دهد که به طور کلی مدل رگرسیون همزمان با ورود متغیرهای پیش بین (احترام متقابل) به معادله با استفاده از روش گام به گام توانسته است متغیر ملاک را پیش بینی کند زیرا سطح معنی داری مربوطه از مقدار  $0/05$  کوچکتر می باشد ( $P < 0/05$ ). با توجه به جدول ۵ به ازای یک واحد تغییر در متغیر احترام متقابل، متغیر ملاک به طور متوسط به اندازه  $0/910$  تغییر می کند. همان طور که مشخص می شود  $0/46$  تغییرات متغیر پیش بین توسط مدل قابل تبیین است. با توجه به نتایج یاد شده احترام متقابل توانسته است سازگاری زناشویی را پیش بینی کنند اما راهبرد مقابله ای توانایی پیش بینی آن را نداشته است.

جدول ۳

خلاصه تحلیل رگرسیون چند متغیره گام به گام نمرات سازگاری زناشویی از طریق احترام متقابل و راهبردهای مقابله ای

مدل	B	$\beta$	نسبت t	سطح معنی داری	R2	خطای معیار	F	سطح معنی داری
مقدار ثابت	-۱۲/۱۷۷		-۱/۲۵۸	۰/۲۱۰		۹/۶۸۰	۱۵۵/۱۰۵	۰/۰۰۰
احترام متقابل	۰/۹۱۰	۰/۶۸	۱۲/۴۵۴	۰/۰۰۰	۰/۴۶۳	۰/۰۷۳		

## بحث

نتایج این پژوهش نشان داد که بین احترام به همسر و سازگاری زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین با توجه به یافته‌ها متغیر احترام به همسر شاخص مناسبی برای پیش‌بینی میزان سازگاری زناشویی است. این یافته با مطالعات دانش و حیدریان (۱۳۸۵)، فری و شاور (۲۰۰۲) و هنریک و هنریک (۲۰۰۸) همسو می‌باشد.

احترام به همسر شامل توانایی فرد در گوش دادن موثر، توجه کردن، اعتماد داشتن، مورد اطمینان بودن، مشورت کردن در مورد مسائل مربوط به همسر، عدم رنجش همسر، رعایت ادب و احترام، اهمیت دادن به خواسته‌های همسر، عدم استفاده از کلمات و عبارات زشت، گذشت، افتخار کردن به همسر (شامل تواناییها، دستاوردها، طبقه اجتماعی، شغل، تحصیلات و ...)، حل مسئله، صحبت کردن منطقی و توأم با آرامش می‌باشد. همچنین عامل مشترکی بین زوجین هست که سازگاری زناشویی را افزایش می‌دهد و وجود آن ضروری می‌باشد.

در واقع این الگو به این اشاره دارد زمانی که نسبت به همسرشان احترام قائلند سازگاری زناشویی آن‌ها به همان میزان افزایش می‌یابد. در پژوهش دانش و حیدریان (۱۳۸۵)، با توجه به نتایج بین میزان احترام و علاقه متقابل همسران همبستگی مثبتی وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد همسرانی که احترام بیشتری برای یکدیگر قائل بودند، رضایت بیشتری داشتند.

در بررسی رابطه راهبردهای مقابله با استرس و احترام به همسر، نتایج نشان داد که بین احترام به همسر و سبک مقابله مساله‌مدار رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این دو متغیر در روابط زناشویی سنجیده نشده‌اند، اما در تبیین آن می‌توان گفت که زنان با احترام بالا نه تنها از سبک مساله‌مدار برای مشکلات زناشویی استفاده می‌کنند بلکه احترام بالایی نسبت به خود، درک بیشتر از روابط زناشویی و مسائل مرتبط با آن دارند. همچنین نتایج نشان داد که راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار با احترام به همسر رابطه منفی معناداری دارد. افرادی که از احترام پایینی نسبت به همسرشان قائلند، به تعارضات خود به شکل منفی پاسخ داده و با توسل به راهبرد هیجان‌مدار، موقعیت‌های سخت و مشکل را به راحتی تهدید قلمداد کرده و با استفاده از خودسرزندی و احساس تنش، اضطراب و نگرانی روابط خود را مخدوش می‌کنند.

در این پژوهش رابطه بین سازگاری زناشویی و سبک‌های مقابله با استرس را هم بررسی کردیم. بین راهبرد مقابله مساله‌مدار و سازگاری زناشویی رابطه وجود داشت که با نتایج تحقیقات بودنمن (۲۰۱۰) همسو است. با توجه به اینکه استرس جزء لاینفک زندگی زوجین است و می‌تواند زندگی آنها را تحت تاثیر قرار دهد، با وجود این چگونگی انطباق با آن مشکلات، ما را به فهم دقیق‌تر و بهتر رابطه رهنمون می‌سازد. زوجینی که در مواجهه با استرس ناشی از مسائل و مشکلات، روی آن‌ها متمرکز شده و به دنبال راه حل می‌گردند، الویت‌ها را در نظر گرفته و بهترین اقدام و راهکار ممکن را انجام داده و موقعیت خود را درک می‌کنند، تعارضات بین‌شان کمتر شده، در نتیجه شادمانی، رضایت و سازگاری آنها افزایش می‌یابد.

واضح است که هیجان‌ناهی منفی هر یک از زوجین نسبت به خود، یکدیگر و رابطه‌شان سازگاری زناشویی را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهند. نتایج نشان داد زمانی که از راهبردهای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند، سازگاری زناشویی کمتری دارند که با نتایج تحقیق هاوسر، کانستام و هام (۱۹۹۰) همسو است. بودنمن و شانتیناث (۲۰۰۴) نشان دادند که راهبردهای هیجان‌مدار با رضایت زناشویی رابطه منفی دارد. پژوهشگران دریافته‌اند که انکار، خودگویی منفی، کناره‌گیری، سوء مصرف مواد و خشونت راهبردهای مقابله منفی هستند که با ناراضی زناشویی رابطه دارند. در مقابل خوش‌بینی، خودگویی مثبت و تعبیر مناسب از موقعیت، راهبردهای مثبتی هستند که با رضایت زناشویی بالا رابطه دارند (بودنمن و سینا، ۲۰۰۶). با افزایش مشکلات ناشی از روابط زناشویی، تعارضاتی به وجود می‌آید که مدیریت نشده باقی می‌ماند و سازگاری زناشویی را کاهش می‌دهند.

با توجه به احتمال وجود متغیر میانجی و یا تعدیل‌کننده، پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی بررسی آن‌ها مدنظر قرار گیرد. به عنوان مثال نقش میانجی دلبستگی ایمن در رابطه با عزت نفس و سازگاری زناشویی بررسی شده است (ارول و ارس، ۲۰۱۳). شاید سبک دلبستگی بتواند تاثیر راهبردهای مقابله‌ای را بر سازگاری زناشویی توضیح دهد. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعات طولی انجام گیرد تا رابطه بین صفات شخصیتی با ثبات و پاسخ‌های انطباقی را کشف کند و بتواند تاثیرات علی را بررسی کند. مطالعه حاضر برای فهم و درک رابطه بین احترام به همسر و سازگاری زناشویی و به طور ویژه در ارتباط با مطالعه راهبردهای مقابله با استرس می‌تواند کمک‌کننده باشد. نتایج این تحقیق می‌تواند برای طراحی مداخلات موثر برای کاهش مشکلات فردی و زناشویی بکار رود.

## منابع

- بهنام، مهدیه؛ زهراکار، کیانوش و زارع بهرام آبادی، مهدی (۱۳۹۴). تعیین اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی در بهبود سازگاری زنان متأهل. *دوفصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱(۵)، ۴۲-۶۶.
- ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۸۱). *مقیاس‌های سنجش خانواده*. تهران: بعثت.
- دانش، عصمت؛ حیدریان، مریم (۱۳۸۵). رابطه علاقه و احترام متقابل با رضایت زناشویی همسران در شهرستان قم. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، ۵(۱۸). سازمان بهداشت جهانی (۱۳۸۵). *برنامه آموزش مهارت‌های زندگی*. ترجمه: لادن فتی، فرشته موتابی و مهرداد کاظم زاده. تهران: انتشارات دانژه.
- فرزین راد، بنفشه؛ اصغرزاد فرید، علی اصغر؛ یکه یزدان دوست، رخساره و حبیبی عسگرآباد، مجتبی (۱۳۸۹). مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و سبک‌های شخصیتی در دانشجویان افسرده و غیر افسرده. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱)، ۵-۱۶.
- فقیرپور، مقصود (۱۳۸۳). *مهارت‌های اجتماعی و سازگاری زناشویی*. رشت: سازمان بهزیستی استان گیلان.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed and separated / divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44(1-2), 1-271-89.
- 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(5), 5477-484.
- Endler, N. S., & Parker, J. (1990). *Coping inventory for stressful situations*. Multi-Health systems Incorporated.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 126-35.
- Frei, J. R., & Shaver, P. R. (2002). Respect in close relationships: Prototype definition, self-report assessment, and initial correlates. *Personal Relationships*, 9(2), 121-139.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899.
- Houser, R., Konstam, V., & Ham, M. (1990). Coping and marital satisfaction in dual-career couples: Early stage dual-career couples – Wives as college students. *Journal of College Student Development*, 31(4), 4325-329.
- Sinha, S. P., & Mukerjee, N. (1990). Marital adjustment and personal space orientation. *The journal of social Psychology*, 130(5), 633-639.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.