

## بررسی اثربخشی رویکرد روانی آموزشی و رویکرد مک مستر بر افزایش سازگاری زوجها

سید جمال الدین نبوی<sup>۱</sup>، باقر ثنائی ذاکر<sup>۲</sup>، علیرضا کیامنش<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری مشاوره، واحد علوم تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران

<sup>۲</sup> استاد بازنشسته دانشگاه خوارزمی تهران، ایران

<sup>۳</sup> استاد بازنشسته دانشگاه خوارزمی تهران و واحد علوم تحقیقات تهران، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران

### چکیده

**سابقه و هدف:** سازگاری زناشویی نقش مهمی در ارتقای روابط زوجین دارد. پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر رویکرد روانی آموزشی غنی سازی رابطه و نظریه مک مستر در بهبود سازگاری بین همسران انجام شد.

**روش بررسی:** از بین ۶۰ زوج داوطلب برای شرکت در این پژوهش، ۲۴ زوج به صورت تصادفی انتخاب و دوباره به شکل تصادفی به دو گروه مداخله روانی آموزشی (۸ مرد و ۸ زن) و مک مستر (۸ مرد و ۸ زن) و یک گروه کنترل (۸ مرد و ۸ زن) سازمان دهی شدند. هر یک از گروه‌های آزمایش به‌طور جداگانه در ۱۰ جلسه در طی سه ماه، براساس رویکرد روانی آموزشی غنی سازی رابطه همسران و رویکرد مک مستر آموزش داده شدند. آزمودنی‌ها و گروه کنترل در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری از طریق پرسشنامه سازگاری زن و شوهری مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای تحلیل یافته‌ها از فرمول آماری تحلیل واریانس استفاده شد.

**یافته‌ها:** الگوی روانی - آموزشی غنی سازی رابطه همسران و الگوی مک مستر به طور معنی‌داری بر افزایش سازگاری بین همسران موثر بودند ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** سازگاری در بین همسران شامل توافق، همبستگی، رضایتمندی، مهربانی و سطح تنش می‌شود. توافق بین همسران در موضوعات مهم، برای یک سازگاری خوب و داشتن یک رابطه برنده برنده حیاتی است. نتیجه این پژوهش نشان داد برای رسیدن به این مهم هر دو رویکرد رابطه محور و مسأله محور می‌توانند موفق عمل کنند.

**واژگان کلیدی:** سازگاری زناشویی، روانی- آموزشی، مک مستر.

### مقدمه

خانواده از طریق ازدواج، می‌تواند آغاز یک تلاش باشد؛ تلاشی جهت کسب سازگاری در جهت رشد فردی و کنار هم ماندن برای رفع مشکلات زوجی (۲، ۳).

پژوهش‌های متعدد، سازگاری زناشویی (۸-۴) و همبستگی زوجی (۱۴-۹) را تعیین کننده‌های اصلی شکل‌گیری روابط کل خانواده دانسته‌اند.

مطالعه علمی سازگاری زناشویی توجه جالبی را از دهه ۱۹۹۰ تاکنون پیدا کرده است. درباره سازگاری زناشویی می‌توان گفت که سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر را دارند. روابط رضایت بخش بین زوجها از طریق

ازدواج منشاء ایجاد چرخه زندگی خانوادگی است و خانواده، خرده فرهنگی است که بر اساس تاریخچه مشترک، فرضیه‌ها و ادراکات درونی شده در مورد جهان و اهداف مشترک بین اعضای آن، رابطه‌ای عمیق و چند لایه وجود دارد و افراد در چنین نظامی، از طریق وفاداری‌ها و دلبستگی‌های هیجانی قدرتمند، پایدار و متقابل به هم گره خورده‌اند (۱)

علاقه متقابل، میزان مراقبت ازهمدیگر و پذیرش و تفاهم یکدیگر قابل ارزیابی است (۱۵).

سازگاری زناشویی در مطالعات مربوط به ازدواج و زندگی خانوادگی به صورت‌های متفاوتی تعریف شده است. سازگاری زناشویی را «عوامل پیچیده‌ای همچون میزان تعارض و سهیم شدن در فعالیت‌ها که با خوش حالی و موفقیت در زندگی زناشویی همراه است» (۱۶) یا گروه دیگر از محققین سازگاری را «ظرفیت سازگاری و انطباق و توانایی حال مساله» تعریف می‌کنند (۱۷). در تعریف سازگاری زناشویی، اتفاق نظر کلی وجود ندارد و علت این عدم توافق عوامل اجتماعی، روانشناختی، شخصیتی، و جمعیت شناختی مختلفی است که با سازگاری زناشویی ارتباط دارد. همچنین عده‌ای معتقدند سازگاری زناشویی به عنوان یک پیوستار و تغییر در فرایند پیوستار است (۱۸).

زوج‌های سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با هم دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی‌اند، از نوع کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوب در زمینه وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می‌کنند (۱۹).

با توجه به اهمیت موضوع، رویکردهای متعددی در حوزه خانواده درمانی تلاش می‌کنند تا در بهبود و ارتقای کیفیت سازگاری در بین همسران راهکارهایی را ارائه دهند.

در بین این رویکردها دو رویکردی که در این پژوهش برای آموزش شرکت کننده‌ها به عنوان دو گروه آزمایش استفاده شده است، رویکرد مک مستر و رویکرد روانی آموزشی غنی سازی رابطه زناشویی است. از جمله رویکردهای تجربی که بر رویکرد سیستمی استوار است و در خانواده درمانی در زمینه ارزیابی عملکرد خانواده و نقش آن در حل مشکلات و بهبود کیفیت کارکرد خانواده مورد ارزیابی قرار گرفته است، الگوی مک مستر است. در این الگو، ساختار، چگونگی سازماندهی و الگوهای تبادلی خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرد. اصول بنیادین این الگو عبارت است از: ارتباط بین بخش‌ها و اجزای خانواده با یکدیگر، قابل درک نبودن یک جزء جدای از سایر اجزای خانواده، نقش مهم ساختار و الگوهای تعاملی خانواده در تعیین و شکل دهی رفتار اعضای خانواده و این که کارکرد خانواده چیزی بیش از کارکرد مجموع اجزای آن است.

الگوی مک مستر، ابعاد مهم عملکرد را در سه دسته وظایف بنیادی، وظایف رشدی، مسایل مربوط به مراحل خانواده و رویدادهای مخاطره آمیز دسته بندی می‌کند. طبق الگوی مک مستر، ابعاد مهم عملکرد خانواده عبارتند از: حل مساله،

ارتباط، نقش‌ها، پاسخدهی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار.

تمام خانواده‌های دارای عملکرد ضعیف، در زمینه موضوعات عاطفی، مشکل دارند و اغلب از طی فرآیند حل مساله عاجزند. در این خانواده‌ها، ارتباطات نادیده گرفته شده و یا فاقد صلاحیت است، تخصیص و پاسخدهی نقش، مشخص و واضح نیست، گستره واکنش‌های هیجانی، محدود بوده، کمیت و کیفیت این واکنش‌ها، متناسب با بافت و محیط، غیرعادی است، درعین حال، اعضای خانواده به یکدیگر علاقه نداشته و در مورد یکدیگر اقدام به سرمایه گذاری عاطفی نمی‌کنند (۲۰).

یکی دیگر از رویکردهایی که در بهبود و غنی سازی روابط همسران مدعی است، رویکرد روانی آموزشی است. در گذشته بیشتر رویکردهای روانی - آموزشی با عنوان رویکردهای پیشگیرانه مطرح بودند. علی رغم تفاوت‌های موجود بین پیشگیری و درمان، طی دو دهه گذشته مرزهای بین این دو نوع مداخله تا حدودی از بین رفته است (۲۱). یکی از این رویکردهای روانی - آموزشی الگوی درمانی غنی سازی رابطه است. این الگو برای پیشبرد و غنی کردن روابط افراد نزدیک و صمیمی، به خصوص افراد خانواده طراحی شده‌اند. این الگو می‌تواند برای افراد، زوجها و یا گروه‌های بزرگ‌تر اجرا شود. هدف این الگو، افزایش رضایت روانشناختی و عاطفی موجود در افراد و آموزش مهارت‌های اختصاصی رفتاری بین فردی برای تغییر رفتار است (۲۲). این الگو شامل سه مهارت اصلی همدلی، ابراز فکر و احساس و بحث و گفتگو است. در کنار این سه مهارت اصلی، گورمی مهارت‌های تسهیل، حل مشکل و تعارض، تعمیم، بقاء، خود تغییر و کمک به تغییر دیگری را هم به مرور اضافه کرد (۲۳).

پژوهش حاضر در صدد است تا براساس دیدگاه مک مستر به عنوان یک دیدگاه سیستمی و دیدگاه روانی - آموزشی غنی سازی رابطه به عنوان یک الگوی رابطه محور، به بهبود و ارتقای سازگاری در روابط زناشویی بپردازد.

## مواد و روشها

پژوهش حاضر نوعی پژوهش کاربردی است که به شیوه نیمه تجربی اجرا شده است. با توجه به انتخاب مشارکت کنندگان به صورت در دسترس، از طرح‌های نیمه آزمایشی استفاده شد. طرح انتخابی برای اجرا نیز طرح پیش آزمون و پس آزمون با

مرد و ۶ زن) باقی ماندند و در تحلیل‌ها، نتایج به دست آمده از این زوجها، مورد بررسی قرار گرفتند. قابل ذکر است که دوره آموزشی گروه‌ها به مدت دو ماه و نیم (از اول اسفند ۱۳۹۵ تا نیمه اردیبهشت ۱۳۹۶) انجام شد.

پس از اتمام دوره‌های آموزشی و در جلسه آخر هر گروه، پس از آزمون‌ها روی تمام زوج‌های حاضر در گروه‌های سه‌گانه اجرا شد. نتایج حاصل در پیش آزمون با نمرات پس آزمون گروه‌ها مقایسه شد تا میزان اثربخشی هر یک از رویکردها در بهبود سازگاری بررسی و مقایسه شود. در پایان به منظور بررسی ماندگاری اثر متغیر آزمایشی، پس از سه ماه، آزمون پیگیری انجام شد و نتایج آن نیز جداگانه تحلیل شد.

**ابزار پژوهش:** مقیاس سازگاری زن و شوهری، ریشه در جامعه‌شناسی خانواده دارد. این مقیاس، پرسشنامه‌ای ۳۲ سؤالی است که در قالب لیکرتی ۵ درجه‌ای، توسط گراهام اسپانیر تدوین شده است. به دلیل اینکه ۱۱ سؤال این مقیاس از آزمون لاک والاس گرفته شده، تعجب آور نخواهد بود اگر بدانیم که همبستگی این دو آزمون ۰/۸۶ است. عوامل چهارگانه تشکیل دهنده این ابزار عبارتند از: توافق دوتایی، رضایت دوتایی، همسانی دوتایی، و ابزار محبت. این ابزار برای سنجش کیفیت ارتباط زناشویی طراحی شده است. نمره کلی حاصل از اجرای این آزمون می‌تواند برای سنجش رضایت زناشویی به کار رود، و نمرات زیرمقیاس‌ها هم می‌تواند به عنوان برآوردی از همبستگی، توافق، و ابزار محبت به حساب آیند.

این آزمون ۳۲ سؤالی را می‌توان در ۵ تا ۱۰ دقیقه اجرا کرد. فرم کوتاه‌تر ۱۴ سؤالی این آزمون هم در دسترس است. این ابزار را می‌توان در ۵ دقیقه یا کمتر، به صورت دستی نمره گذاری کرد. نمره کلی، حاصل مجموعه نمره سؤالات، بین ۰ تا ۱۵۱ است. آلفای کرانباخ کل مقیاس ۰/۹۶ گزارش شده است و برای مقیاس‌های توافق دونفری (۰/۹۰)، رضایت دونفری (۰/۹۴)، همسانی دونفری (۰/۸۱)، و ابزار محبت (۰/۷۳) به دست آمده است (۱۸). روایی محتوایی، از طریق مقایسه پاسخ‌های افراد در ازدواج و طلاق گرفته، محاسبه شده است. پاسخ افراد طلاق گرفته در مقایسه با افراد در ازدواج، تفاوت معنی‌داری ( $p < 0/001$ ) نشان داد. این مقایسه‌ها با استفاده از آزمون  $t$  انجام گرفتند. میانگین نمره کلی افراد در ازدواج ۱۱۴/۸ و میانگین نمره کلی افراد ۷۰/۷ بود. روایی همزمان هم بر اساس محاسبه همبستگی این آزمون با مقیاس سازگاری زناشویی لاک - والاس ( $r = 0/86$ ) محاسبه شده است. همسانی

دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل بود که پس از مداخله آموزشی، مورد مشاهده و اندازه‌گیری قرار گرفتند.

جامعه آماری مورد نظر کلیه زوج‌های ایرانی بودند که در مدارس سطح شهر ونکوور کانادا فرزندانشان در حال تحصیل بودند. از طریق نمونه‌گیری در دسترس، از بین زوج‌هایی که برای شرکت در کارگاه‌های آموزشی ابراز علاقه کردند، افراد انتخاب شدند. از بین زوج‌های داوطلب، که نمره سازگاری آنها در مقیاس DAS (Dyadic Adjustment Scale) کمتر از ۱۰۰ بود، در نهایت ۲۴ زوج (۴۸ نفر)، به صورت تصادفی ساده و با روش قرعه‌کشی انتخاب شدند، و در سه گروه به شیوه تصادفی، جایگزین شدند. ملاک انتخاب زوج‌ها در پژوهش حاضر، داشتن حداقل یک فرزند، تحصیلات دانشگاهی، داشتن حداقل ۵ سال سابقه ازدواج و بالای ۳ سال اقامت در کانادا بود.

پس از اخذ موافقت، موضوع پژوهش، با مسئول بخش استقرار دانش‌آموزان ایرانی در آموزش و پرورش شهر ونکوور در میان گذاشته شد و در سطح مدارس تبلیغات انجام شد. از آبان تا دی ماه ۱۳۹۵ این تبلیغات با عنوان «کارگاه بهبود روابط همسران و آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی» صورت گرفت. از بین ۸۵ زوج ثبت نام شده، ۶۰ زوج واجد شرایط برای شرکت در پژوهش تشخیص داده شدند. از این بین ۲۴ زوج (۴۸ نفر)، به صورت تصادفی ساده و با روش قرعه‌کشی انتخاب شدند و در سه گروه ۸ زوجی (۱۶ نفر)، هر گروه شامل ۸ زن و ۸ مرد) قرار گرفتند.

پس از جایگزینی زوج‌ها در گروه‌های سه‌گانه، گروه آزمایش اول تحت آموزش مدل آروانی - آموزشی (RE)، و گروه دوم تحت آموزش الگوی کارکردی مک مستر قرار گرفتند. گروه کنترل در فهرست انتظار و دور از هرگونه مداخله آموزشی بود. سپس دوره‌های آموزشی برای دو گروه اجرا شد. برای گروه تحت آموزش الگوی روانی - آموزشی (RE)، ۱۰ جلسه هر جلسه ۱۲۰ دقیقه بود. زوج‌های حاضر در گروه دوم، یعنی گروه آموزشی مک مستر هم ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای آموزش دریافت کردند. در هر هفته یک جلسه برای هر گروه اجرا شد. گروه کنترل نیز در طول دوره اجرای سایرگروه‌ها، آموزشی را دریافت نکرد، اما به دلیل ملاحظات اخلاقی پژوهش، پس از اتمام طرح، دوره‌ای هم برای اعضای گروه کنترل اجرا شد. در حین اجرا، ۲ زوج از گروه روانی - آموزشی افت داشتند که برای حفظ پیش فرض‌های فرضیات آزمون، نتایج دو زوج، به صورت تصادفی از گروه مک مستر و دو زوج از گروه کنترل کنار گذاشته شدند. در نهایت از هر گروه ۶ زوج (۱۲ نفر)، ۶

۱ مشاهده می شود سازگاری زناشویی دارای ۴ بُعد است که هر یک از آنها به صورت مستقل از پرسشنامه استخراج می شود. از مجموع نمرات همه ابعاد چهارگانه، نمره سازگاری زناشویی به دست می آید.

با توجه به مقدار آماره آزمون F و سطح معنی داری اثرات درون گروهی (زمان)، اثرات بین گروهی (مداخله) و اثرات متقابل آنها یا تعامل آنها (زمان × مداخله) مشاهده می شود. میانگین نمره سازگاری زناشویی (نمره کل) در زمان های مختلف و با روش های آموزشی مختلف (روانی آموزشی، مک-مستر و گروه کنترل) با هم اختلاف معنی داری دارند. همچنین میانگین نمره این متغیر با روش های مختلف و در زمان های مختلف نیز با هم اختلاف معنی داری دارند ( $p < 0/05$ ) (جدول ۲).

با توجه به آماره های جدول ۳، در پس آزمون و پیگیری بین میانگین نمرات سازگاری زناشویی (نمره کل) در گروه های روانی آموزشی و مک مستر با گروه کنترل اختلاف معنی داری وجود دارد ( $p < 0/05$ ). در سایر موارد بین میانگین نمره سازگاری زناشویی (نمره کل) اختلاف معنی داری مشاهده نشد ( $p > 0/05$ ).

درونی این ابزار را ۰/۹۵ و روایی همزمان مقایس را نیز با مقیاس رضایت زناشویی لاک-والاس، ۰/۸۳ گزارش کرده اند. در ایران، پایایی این آزمون در پژوهش های زیادی بررسی شده است. در پژوهش ملازاده و همکارانش (۱۳۸۱)، با اجرا در فاصله زمانی ۳۷ روزه بر روی ۹۲ نفر از نمونه مورد بررسی، ضریب پایایی به روش بازآزمایی ۰/۸۶ به دست آمد و ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹ تعیین شد.

در مورد اعتبار آن در ایران، ملازاده و همکارانش به منظور برآورد روایی، با اجرای همزمان این پرسشنامه و پرسشنامه سازگاری زناشویی لارک - والاس ضریب همبستگی برای ۷۶ نفر از زوج های مشابه با زوج های نمونه ۰/۹۰. به دست آمد (۲۴). در پژوهش حاضر نیز میزان آلفای کرونباخ محاسبه شده ۰/۹۰ به دست آمد.

برای بررسی معنی داری تفاوت بین گروه های آزمایش و کنترل، با تعدیل نمره های پیش آزمون، از روش تحلیل واریانس استفاده شد. برای استفاده از این روش ابتدا مفروضه های تحلیل واریانس، شامل مفروضه یکسانی واریانس ها از طریق آزمون لوین محاسبه شد. برای پیگیری اختلاف بین میانگین گروه ها در آزمون های سه گانه از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد.

## یافته ها

برای تحلیل سوال پژوهش از روش تحلیل واریانس مختلط دوره (طرح آمیخته) استفاده شد. همان گونه که در جدول

## بحث

نتایج مطالعه حاضر نشان داد تفاوت معنی داری بین رویکرد روانی-آموزشی و رویکرد مک مستر در افزایش سازگاری زوج ها دیده نمی شود. بنابراین می توان گفت که رویکرد روانی-

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار سازگاری زناشویی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه مک مستر		گروه روانی آموزشی			
نمره کل	مراحل ارزیابی	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	مراحل ارزیابی
سازگاری	پیش آزمون	۵۵/۰۰	۳/۲۰	۵۷/۶۷	۵/۰۸	۵۵/۸۳	پیش آزمون
زناشویی	پس آزمون	۵۵/۶۷	۵/۲۶	۶۹/۰۰	۷/۵۶	۶۵/۳۳	پس آزمون
	پیگیری	۵۵/۸۳	۳/۸۷	۶۶۹۲	۷/۴۵	۶۵/۲۵	پیگیری

جدول ۲. تحلیل واریانس مختلط دو راهه برای عوامل درون گروهی و بین گروهی در متغیر سازگاری زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	df	F	سطح معناداری	مجذور سهمی اتای
بین گروهی	۳۸۹/۱۵۷۵	۲	۶۹۴/۷۸۷	۷۳۱/۳۲	< ۰/۰۰۰۱	۰/۳۹۸
درون گروهی	۱۱۲۸/۶۶۷	۲	۵۶۴/۳۳۳	۲۳/۴۵۰	< ۰/۰۰۰۱	۰/۳۲۱
تعامل	۴۶۵/۱۱۱	۴	۱۱۶/۲۷۸	۴/۸۳۲	۰/۰۰۱	۰/۱۶۳
خطا	۲۳۸۲/۵۰۰	۹۹	۲۴/۰۶۶			
کل	۵۵۵۱/۶۶۷	۱۰۷				

\*مداخله: یعنی تغییرات بین گروه های مداخله روانی-آموزشی، مک-مستر و گروه کنترل؛ \*\*زمان: یعنی تغییرات بین پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی شفه برای مقایسه دو تایی گروه‌ها در متغیر سازگاری زناشویی برای اثرات تعاملی

زمان	سطح I ام	سطح J ام	تفاوت بین میانگین‌ها	خطای استاندارد	سطح معنی‌داری
پیش آزمون	روانی آموزشی	مک مستر	-۱/۸۳۳۳	۱/۴۷۰۸	۰/۴۶۸
	روانی آموزشی	کنترل	۰/۸۳۳۳	۱/۴۷۰۸	۰/۸۵۲
	مک مستر	کنترل	۲/۶۶۶۷	۱/۴۷۰۸	۰/۲۰۹
	روانی آموزشی	مک مستر	-۳/۶۶۶۷	۲/۳۰۴۳	۰/۲۹۵
پس آزمون	روانی آموزشی	کنترل	۹/۶۶۶۷	۲/۳۰۴۳	۰/۰۰۱
	مک مستر	کنترل	۱۳/۳۳۳۳	۲/۳۰۴۳	<۰/۰۰۰۱
پیگیری	روانی آموزشی	مک مستر	-۱/۶۶۶۷	۲/۱۳۵۴	۰/۷۳۹
	روانی آموزشی	کنترل	۹/۴۱۶۷	۲/۱۳۵۴	<۰/۰۰۰۱
	مک مستر	کنترل	۱/۰۸۳۳	۲/۱۳۵۴	<۰/۰۰۰۱

هستند. لذا نتایج به دست آمده در این پژوهش منطقی به نظر می‌رسد. فنونی مثل اعتمادسازی، حل مسأله، شناخت ارتباط و پرهیز از ذهن خوانی و عینی‌سازی روابط، موجب ارتقاء همدلی و همکاری بین زوجها می‌شود.

علیرغم اینکه رویکرد مک مستر به عنوان یک رویکرد سیستمی با ساختار و بالینی، که در کار با زوج و خانواده به ابعاد مختلف توجه دارد و به حل مسأله و مشکلات بین همسران اهمیت می‌دهد و رویکرد روانی-آموزشی به عنوان یک رویکردی که بیشتر به جنبه پیشگیری، ارتباط و همدلی توجه می‌کند، اما نتایج به دست آمده در این پژوهش نشان می‌دهد که زوج درمانگران در ارتقاء سازگاری بین همسران به هر دو رویکرد می‌توانند اعتماد کنند و در کار با زوجها می‌توانند از آنها استفاده کنند.

نتایج این پژوهش با یافته‌های بوستانی‌پور (۲۵)، اورکی و همکارانش (۲۶)، هالفورد و سودپیر (۲۷)، تیلدن و همکارانش (۲۸)، و کریستنسن و همکارانش (۲۹)، همخوان است. در همه این پژوهش‌ها مشاهده می‌شود که مدل روانی-آموزشی و مدل مک مستر در افزایش سازگاری زوجها مؤثر هستند.

آموزشی به عنوان یک رویکرد جزء نگر که به بهبود و ارتقاء روابط در بین زوجها بیشتر تأکید دارد و رویکرد مک مستر که به عنوان یک رویکرد جامع، سیستمی و مشکل مدار محسوب می‌شود، در بهبود سازگاری زوجها ارجحیتی نسبت به یکدیگر ندارند. اما هر دو گروه آموزشی، در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنی‌داری را نشان دادند. از آنجایی که در سازگاری بین همسران به عوامل مختلفی، مانند حل مناسب تعارض، بروز هیجانات مثبت و منفی به شکل درست، ارتباط مناسب بین زوجها، عدم خود محوری، وجود همدلی و همکاری بین زوجها، تصمیم‌گیری و مسؤلیت‌پذیری زوجها، عدم غرق شدن در تجربیات منفی گذشته و آگاهی زوجها نسبت به خود و همسر می‌توان اشاره کرد، رویکرد روانی-آموزشی غنی‌سازی روابط همسران با تأکید بر مهارت‌های گفتگو، عمق بخشیدن به همدلی، آموزش ابزار احساسات، مهارت حل تعارضات و اختلافات و قدرت‌تعمیم و نگهداری مهارت‌ها در زندگی روزمره، همانند رویکرد مک مستر که بر مهارت‌های حل مسأله، نقش‌ها، مهارت ارتباط و گفتگو، پاسخگویی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار اهمیت می‌دهد از توانایی و امکان لازم برای بهبود سازگاری بین همسران برخوردار

## REFERENCES

1. Goldenberg I, Goldenberg H, Eds. Family therapy: an overview. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole; 2008.
2. Long L, Young G, Eds. Counseling and therapy for couples. CA: Thomson Brooks-Cole Pub; 2007.
3. Gurman AS, Ed. Clinical handbook of couple therapy. NY: The Guilford Press; 2008.
4. Harford W K, Sweeper S. Trajectories of adjustment to couple relationship separation. Family Pro. 2013; 34: 519-32.
5. Benyamini Y, Gozlan M, Kokia E. Women's and men's perceptions of infertility and their associations with psychological adjustment: a dyadic approach. Br J Health Psychol. 2009;14:1-16.
6. Kalkan M, Ersanli E. The Effects of the Marriage Enrichment Program Based on the Cognitive-Behavioral Approach on the Marital Adjustment of Couples; Educational Sciences: Theor Pract. 2008; 8: 977-986.
7. Chen Z, Tanaka N, Uji M, Hiramura H, Shikai N, Fujihara S, Kitamura T. The Role of Personalities in the Marital Adjustment of Japanese Couples. Social Behav Person. 2007;35: 561-72.

8. Christensen A, Atkins DC, Yi J, Baucom DH, George WH. Couple and individual adjustment for 2 years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *J Consult Clin Psychol.* 2006;74:1180-91.
9. Stanford K, Wolfe KL. What married couples want from each other during conflicts: an investigation of underlying concerns. *J Consult Clin Psychol* 2013;32: 674-99.
10. Tuzer V, Tuncel A, Goka S, Dogan Bulut S, Yuksel FV, Atan A, et al. Marital adjustment and emotional symptoms in infertile couples: gender differences. *Turkish J Med Sci.* 2010;40: 229-237.
11. Kim Y, Kashy DA, Wellisch DK, Spillers RL, Kaw CK, Smith TG. Quality of Life of Couples Dealing with Cancer: Dyadic and Individual Adjustment among Breast and Prostate Cancer Survivors and Their Spousal Caregivers. *Ann Behav Med.* 2008;35:230-38.
12. Lundblad A, Hansson K. Outcomes in Couple Therapy: Reduced Psychiatric Symptoms and Improved Sense of Coherence. *Nord J Psychiatry.* 2005;59:374-80.
13. Kinunnen U, Feldt T. Economic stress and marital adjustment among couples: analyses at the dyadic level. *Eur J Social Psychol.* 2004;34: 519-532.
14. Olson DH. (). Circumplex model of marital and family systems. *J Marital Fam Ther.* 2012;38:105-16.
15. Langer SL, Yi JC, Storer BE, Syrjala KL. Marital adjustment, satisfaction and dissolution among hematopoietic stem cell transplant patients and spouses: a prospective, five-year longitudinal investigation. *Psychooncology.* 2010;19:190-200.
16. Solomon Z, Dekel R, Zerach G. Posttraumatic stress disorder and marital adjustment: the mediating role of forgiveness. *Fam Process.* 2009;48:546-58.
17. Risdal G, Singer HS. Marital adjustment in parents of children with disabilities: A historical review and meta-analysis. *Res Pract Persons Severe Disabl.* 2004; 29: 95-103.
18. Spanier GB, Thompson L. A confirmatory factor analysis of the Dyadic Adjustment Scale. *J Marital Fam* 1982;44: 731-738.
19. Greef AP. Characteristics of families that function well. *J Fam Issu.* 2000;21: 948-963.
20. Ryan C, Gottman J. The effectiveness of the art and science of love, a workshop for couples, 1999-2003. 2003. [Unpublished manuscript]
21. Berger R, Hannah MT, Eds. *Pereventive approaches in couple therapy.* Lillington, NY: Taylor & Francis; 1999.
22. Gordon JM, Ed. *What predicts divorce? A relationship between marital processes and marital outcomes.* Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1999.
23. Scuka R. The radical nature of relationship enhancement expressive skill and its implications for therapy and psychoeducation. *Fam J* 2004 19: 30 – 35.
24. Mollazadeh J. Method of challenging and marital adjustment on shahid children. *Psychology* 2002;3:255-75.
25. Boostanipoor A. Comparing effects of psycho-education programme and systems-centered group counseling on adjustment and cohesion of couples [PhD dissertation]. Tehran: Faculty of Psychology and Education, Kharazmi University; 2013.
26. Oraki M. Effects of relationship enhancement plan training on rate of married students of marital adjustment. *Social Cognitive* 2012; 2:52-61.
27. Halford WK, Sweeper S. Trajectories of adjustment to couple relationship separation. *Fam Proc.* 2013;34: 519-532.
28. Tilden T, Gude T, Hoffart A, Sexton H. Individual distress and dyadic adjustment over a three-year follow-up period in couple therapy: a bi-directional relationship? *J Fam Therapy.* 2010;32: 119-141
29. Kristin LM, Neena M. Marital conflict typology and children's appraisals: The moderating role of family cohesion. *J Fam Psychol.* 2011;25: 194-201.