

تاب آوری زوجین دارای تعارض زناشویی

(با تأکید بر مهارت‌های مقابله‌ای)

تألیف

احمد عرب زاده

دکتر منصور سودانی

امیر کشاورزی

تابستان ۱۳۹۴

سرشناسه	: عرب‌زاده، احمد، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی (با تأکید بر مهارت‌های مقابله‌ای) /
	تالیف احمد عرب‌زاده، دکتر منصور سودانی، امیر کشاورزی.
مشخصات نشر	: اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۱ص: جدول (بخشی رنگی)، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۵-۷۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زناشویی -- اختلاف
موضوع	: زناشویی -- ارتباط
موضوع	: شکل‌شناسی
موضوع	: تاب‌آوری
موضوع	: انعطاف‌پذیری
رده‌بندی کنگره	: HQ۷۴۳/ع۷۴۱۴ ۲۵۳۳۱ ۳۹۳۱
رده‌بندی دیویی	: ۸۱/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۹۴۰۲۱

اخطار!



هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به‌موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه-خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری-کوچه خاکسار-پلاک ۱۲۰
تلفن تماس:

۰۶۱-۳۳۳۳۳۸۹۳-۳۳۳۳۳۸۶۵

دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۳۴۴۵۶۸

نشانی‌های اینترنتی:

www.olfo.ir

www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی:

olomofonon.pezeshki@gmail.com

نام کتاب: تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی (با تأکید بر مهارت‌های مقابله‌ای)
مؤلفان: احمد عرب‌زاده، دکتر منصور سودانی، امیر کشاورزی.

صفحه‌آرا: مرضیه اعتمادفر

ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بها: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	پیش‌گفتار.....
۱۰	مقدمه.....
فصل اول: تاب‌آوری	
۱۸	تعریف تاب‌آوری.....
۲۸	ظهور تاب‌آوری.....
۲۹	چهارچوب مدل تاب‌آوری.....
۳۰	مراحل عملکرد تاب‌آوری.....
۳۰	انواع تاب‌آوری.....
۳۲	تاب‌آوری خانوادگی.....
۳۳	تاب‌آوری و کنار آمدن.....
۳۴	تاب‌آوری به عنوان یک فرایند سازگاری یویا.....
۳۴	تعیین کننده‌های تاب‌آوری یا انعطاف پذیری.....
۳۸	تاب‌آوری (انعطاف پذیری)، سازگاری و نشانه‌های روان پزشکی.....
۴۳	پیشبرد مقیاس تاب‌آوری (CD – RISC).....
۴۴	حوزه‌های استفاده از مقیاس تاب‌آوری (انعطاف پذیری).....
۴۵	شباهت بین مفهوم کیفیت زندگی و تاب‌آوری.....
۴۶	تاب‌آوری و آسیب پذیری.....
۴۸	نمونه‌ی تجارب آسیب روانی.....
۴۸	الگوی تاب‌آوری و آسیب پذیری.....
۵۰	پیامدهای تاب‌آوری.....
۵۱	ارتباط تاب‌آوری و سلامت روان.....
۵۲	ارتباط بین تاب‌آوری، مراحل رشد روانی - شناختی - اجتماعی.....
۵۵	ویژگی‌های تاب‌آوری.....
۵۹	عوامل مؤثر در تاب‌آوری.....
۶۱	عوامل ارتقای تاب‌آوری.....
۶۳	سخت رویی کلیدی برای تاب‌آوری.....
۶۴	مؤلفه‌های سخت‌رویی.....

فصل دوم: تعارض زناشویی

۶۷	 نظریه‌های مربوط به نظام‌های خانوادگی
۷۰	 تعریف تعارض زناشویی
۷۴	 انواع تعارض زناشویی
۷۵	 ابعاد تعارضات زناشویی
۷۶	 منابع تعارض زناشویی
۷۷	 نشانه‌های تعارض زناشویی
۷۹	 راه حل‌های مهم برای حل تعارض زناشویی

فصل سوم: مهارت‌های مقابله‌ای

۸۳	 درمان شناختی- رفتاری (C.B.T)
۸۴	 تعریف مهارت مقابله‌ای
۸۷	 آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
۸۸	 اهداف آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
۸۹	 انواع مهارت‌های مقابله‌ای
۹۵	 منطق کاربرد آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
۹۶	 مراحل مهارت‌های مقابله‌ای
۹۷	 شاخص راهبرد مقابله‌ای

فصل چهارم: اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تاب‌آوری زوجین

۱۰۰	 لزوم بکارگیری مهارت‌ها
۱۰۱	 فرضیه‌های پژوهش
۱۰۲	 تبیین یافته‌ها
۱۱۰	 پیشنهادها
۱۱۲	 پیوست
۱۳۷	 منابع

پیش‌گفتار

سخن با من نمی‌گویی الا ای هم‌زبان دل *** خدا را با که گویم شکوهی بی هم‌زبانی را

(شهریار)

یکی از اهداف ما در این کتاب کمک به توفیق زوجین در رسیدن به مرحله‌ای است که زندگی سعادت‌مندی را تجربه کنند تا که به خودشان، همسرشان و دیگرانی که با آن‌ها در زیر یک سقف زندگی می‌کنند و همچنین تمام شئونات جامعه و بنیادهای اخلاقی تاب‌آورانه احترام بگذارند و به آن‌ها آزار نرسانند؛ اما هدف در این کتاب فراتر از آن، دستیابی مرحله‌ای که ما می‌کوشیم به زوجین کمک کنیم به کمال آرامش نزدیک و بدان دست یابد و در این مرحله است که سعی داریم کمک نماییم از درد و رنج‌شان بکاهیم و در عمل، رفتار و گفتارشان، درکی را دنبال و توفیقی را جستجو کنیم. در مسیر ما برای تاب‌آور نمودن، راه همان، مقصد و هرگام بخشی از هدفی است که زوجین در مقابل خود دارند.

در اصول کتاب تاب‌آوری زوجین دارای تعارض مبنا پی بردن به شرایطی است که بتوان تاب‌آوری را به عنوان یک راه رسیدن به آرامش ایجاد کرد؛ لذا تاب‌آوری نقطه آغاز و لازم حرکتی است که زوجین به آرامش برسند. چنین زوجینی فراتر از صیانت ذات، به خانواده‌ای سالم‌تر و بهتر می‌اندیشند و با کم کردن تعارضات درون خانوادگی احساس مسئولیت می‌کنند. زوجین در خانواده به دنبال سهم خود می‌گردند و برای رسیدن به آن از «نقش‌های من در خانواده» سخن می‌گویند و این که چه تأثیری بر سایرین در خانواده داشته باشند؟

هدف این است که بدانیم زوجین دنبال دست یافتن به مرحله‌ای خود یافتگی هستند تا بتوانند در دنیای نقش‌ها و وظایف و تکالیف فردی، خانوادگی و اجتماعی خود طبق معیارهای بهنجار، با بالاترین سطح توانمندی ذاتی خود عمل کنند و استعدادهای خدادادی خود را امانتی بدانند که در ازای آن مسئولیت‌هایی به عهده‌شان واگذار شود.

گفت آن گلیم خویش به در می‌برد ز موج *** این جهد می‌کند که بگیرد غریق را

برای رسیدن به این نقطه متعالی، باید آگاهی داشت، تبحر یافت تا رفتار سالم به صورت منش درآید. با چنین اهدافی است که اکنون چاپ کتاب تاب‌آوری زوجین را به

یاران و علاقمندان به کار با خانواده تقدیم می‌کنیم؛ به امید آن که مطالب این کتاب بتواند ره‌گشای بهبود و ایجاد تغییر مثبت در رفتار خوانندگان نسبت به خانواده باشد. من و همکارانم دکتر سودانی و کشاورزی برای شما خوانندگان عزیز، بهروزی، شادکامی و موفقیت را آرزومندیم و برای خانواده‌هایتان روز و روزگاری زیبا.

احمد عرب زاده

مدرس دانشگاه فرهنگیان و مدیر مسئول مرکز مشاوره و
خدمات روانشناختی عمومی آفتاب آرامش شهر بوشهر

www.ketab.ir

مفهوم خانواده و ارزش این نهاد اجتماعی برای هر دولت و جامعه‌ای اساس کار تلقی می‌شود و هر جامعه متناسب با ارزش‌های خود ابتدا به سراغ خانواده می‌رود تا از درون آن، شهروندان آتی خویش را بپرورانند. این موضوع وقتی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که جامعه به خاطر تحولات ساختاری و زیربنایی به شهروندانی جدید با طرز فکری نو نیاز داشته باشد. به همین خاطر است که خانواده یکی از اولین نهادهایی است که در جامعه باید تغییر کند. خانواده چیزی بیش از مجموعه افرادی است که در یک فضای مادی و روانی خاص به سر می‌برند. خانواده یک نظام اجتماعی و طبیعی است که ویژگی‌های خاص خود را دارد. این نظام اجتماعی مجموعه‌ای از قواعد و اصول را ابداع و برای اعضای خود نقش‌های متنوعی تعیین می‌کند. علاوه بر این، خانواده از یک ساخت نظامدار قدرت برخوردار است، صورت‌های پیچیده‌ای از پیام‌رسانی‌های آشکار و نهان را به وجود می‌آورد، و روش‌های مذاکره و مسئله‌گشایی مفصلی در اختیار دارد که به آن اجازه می‌دهد تا تکالیف مختلفی را به انجام برساند. ورود به این چنین نظام سازمان یافته‌ای صرفاً از طریق تولد، فرزند خواندگی^۱، و یا ازدواج صورت می‌گیرد (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۲، ۲۰۰۰ ترجمه‌ی حسین شاهی برواتی، نقشبندی و ارجمند، ۱۳۸۵).

ازدواج رابطه‌ای است که شخص با انتخاب وارد آن می‌شود و تقریباً نیم قرن در این رابطه خواهد ماند. زن و مردی که با هم ازدواج می‌کنند، باید بتوانند خود را با نیم قرن تحولات اجتماعی و رشد و تغییرات متقابل یکدیگر تطبیق دهند. اگر از عهده‌ی این کار بر نیایند، به احتمال زیاد رابطه‌ی زناشویی آنان دچار مشکل خواهد شد. زوجها این عقیده را پذیرفته‌اند که ازدواج، ارضای هر نیاز روان شناختی را به همراه دارد، و همین عقاید غیر واقع بینانه است که دامی برای سرخوردگی زناشویی خواهد بود (آتشی، ۱۳۸۶).

برای رهایی از این سرخوردگی‌ها زن و شوهر باید توقع و سلیقه‌های خود را مورد بازبینی قرار دهند و شیوه‌های خاص خویش را برای پردازش اطلاعات، برقراری رابطه‌ی

^۱ - Kaye

^۲ - Goldenberg & Goldenberg

دوستانه و نحوه‌ی برخورد با عواطف پدید آورند. آن‌ها باید در مورد میزان نزدیکی^۳، سلسله مراتب، حریم‌های اختصاصی و الگوهای همکاری با یکدیگر قواعدی را وضع کنند. هر یک از آن‌ها موظف است با استفاده از روابط عادی، ارزش‌های مشترک، و گوش دادن به آن چه که برای طرف دیگر مهم است و توافق راجع به نحوه‌ی برخورد با مواردی که طرفین نسبت به آن نظر متفاوتی دارند، توانایی درک حال و هوا و روحیه‌ی دیگری را در خود ایجاد کند. صرف نظر از این‌ها، جزء کل زن و شوهری باید با نحوه‌ی برخورد با اختلاف‌ها که بی‌شک هنگام تشکیل هر واحد جدید توسط دو نفر، رخ می‌دهد - از اختلاف راجع به باز و بسته بودن پنجره‌ی اتاق خواب تا تعیین مخارج زندگی - آشنا باشد. در تشکیل خانواده، موضوعاتی مثل کل و جزء از اهمیت زیادی برخوردار است. هر یک از زوجین در ابتدا در برخورد با دیگران خود را واحد کاملی تلقی می‌کند که با واحدهای کامل دیگر مراد شده دارد اما پس از تشکیل واحد زناشویی جدید، هریک از آن‌ها ناچارند خود را جزیی از کل قلمداد کنند که این امر ممکن است، از دست دادن فردیت (استقلال فردی) تلقی شود، که زن و شوهر باید این مطلب را درک کنند که تعلق داشتن در عین محدودکنندگی، ثمربخش نیز هست و توجه خود را بر مکملیت^۴، متمرکز کند (مینوچین و فیشمن^۵، ۱۹۸۱ ترجمه‌ی بهادری وسیا، ۱۳۸۷).

برقراری ارتباط مؤثر با طرف مقابل، عدم عصبانیت، حفظ استقلال فردی زن و مرد ضمن مشارکت با هم، ارزش قائل شدن به خواسته‌ها و علایق همسر، همراهی و همدلی، داشتن اهداف و آرمان مشترک، قبول سختی‌ها و آمادگی برای مواجهه با مشکلات زندگی و کنارهم بودن زن و مرد در روزهای خوشی و سختی، تأکید و توجه به نکات مثبت شخصیت همسر، ابراز دوستی و اهمیت دادن به یکدیگر را از جمله عوامل مؤثر در استمرار زندگی مشترک و رضایت زن و مرد، دانسته‌اند (صافی، ۱۳۷۴)؛ لذا می‌توان گفت خانواده کانون صمیمی‌ترین روابط انسانی است. اگرچه روابط خانوادگی و مقررات حاکم بر آن آمیزه‌ای از قانون مذهب، اخلاق، عادات و رسوم اجتماعی است اما خانواده محیطی عاطفی و مدرسه‌ی

³ -closeness

⁴ -complementarity

⁵ -Minuchin & Fishman

حقیقی عشق است (کی‌نیا، ۱۳۷۶). هبستگی زن و شوهر و در کل، خانواده ناشی عشق و محبت و ماهیت شفادهندگی خانواده^۶ است به همین خاطر اعضا خانواده برای یکدیگر فداکاری نموده و تا پای جان برای تأمین رفاه و سعادت یکدیگر تلاش می‌کنند.

ناتان آکرمن^۷ (۱۹۷۱-۱۹۰۸) می‌گوید: ماهیت شفادهندگی خانواده همگام قوانین اساسی کردار انسان بوده و احتمالاً قدمت آن به اندازه‌ی خود خانواده است. شفادهندگی خانواده به عنوان یک پدیده‌ی طبیعی، شامل کلیه‌ی فرایندهایی است که خود در چارچوب خانواده در جهت التیام رخ می‌دهد. به عبارت دقیق‌تر، خصلت شفادهندگی خانواده دلالت بر تجدید حیات از طریق انس و صمیمیت دارد (هی لی^۸، ۱۹۹۶ ترجمه‌ی ثنایی ذاکر، ۱۳۸۶). با گذشت زمان، واحد زناشویی این ارگانیسم جدید به صورت یک سیستم متعادل دارای ثبات می‌گردد. این تحول تدریجی^۹ به سطح بالاتری از پیچیدگی بدون دردرسر می‌رسد. اما چنانچه این جزء کل بتواند روی پای خود بایستد زن و شوهر به مرحله‌ای خواهند رسید که در آن نوسان سیستم در صورت فقدان تغییر درونی مهم و یا داده‌های خارجی در محدوده‌ی مشخصی باقی خواهد ماند (مینوچین و فیشرمن، ۱۹۸۱ ترجمه‌ی بهادری و سیا، ۱۳۸۷).

باتوجه به مطالب مذکور، اکنون توجه محققان معطوف به ابداع شیوه‌هایی برای افزایش میزان تعاملات مثبت پس از ازدواج شده است. در این میان یکی از راه‌های مؤثر، برگزاری کلاس‌های آموزشی و مشاوره‌ای نظیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به منظور افزایش کارآمدی رابطه‌ی زناشویی زوجین و تاب آور نمودن آن‌ها در هنگام مواجهه با آسیب‌ها است، به این دلیل که انسان برای انجام هرکاری نیاز به آموزش دارد. تعداد کارهایی که ما به طور غریزی انجام می‌دهیم، بسیار کمتر از کارهایی است که از طریق آموزش انجام می‌دهیم. از همین خاستگاه است که اولین آیه‌ی نازل شده بر پیامبر گرامی

^۶ - healing family

^۷ - Nathan Ackerman

^۸ - Haley

^۹ - evolution

اسلام محمد (ص)، آیهی نخست سورهی علق است که ایشان را امر به خواندن که همان "آموزش دیدن" است، می‌کند.

در تحقیقاتی که روانشناسان انجام داده‌اند به یک نتیجه‌ی کلی رسیده‌اند که در زمینه‌ی رضایت زناشویی برداشت زن و شوهر از رفتار یکدیگر بیشتر از خود رفتار حائز اهمیت است. یعنی تفکر، توقع و انتظاری که فرد راجع به یک موضوع دارد، از خود موضوع اهمیت بیشتری دارد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۶).

آدمیان در دوره‌ای از زمان ازدواج می‌کنند و دلیل خوبی نیز برای این کار وجود دارد.

داده‌ها حاکی از آن است که افراد متأهل از لحاظ روحی و جسمانی نسبت به افراد مجرد کارکرد بهتری دارند. همچنین ازدواج با شادکامی بیشتر رابطه دارد. درمانگران معتقدند که یک ازدواج خوب از لحاظ روانی نیز خاصیت درمانی داشته و می‌تواند به شخص در غلبه بر عوارض ناخوشایند دوران کودکی کمک کند (آتشی، ۱۳۸۶).

تشکیل خانواده به واسطه‌ی نیاز به پیوند روانی- عاطفی انسان‌ها که ریشه در خصوصیات فطری دارد، صورت می‌گیرد؛ یعنی شکل‌گیری نهاد مقدس خانواده با ازدواج شروع می‌شود و لازمه‌ی آن، وجود آرامش و عدم اختلال است. به عبارتی دیگر پیوند و ارتباط اعضای خانواده باید مناسب بوده و نتیجه‌ی آن رهایی اعضای خانواده به سوی کمال باشد؛ در غیر این صورت، این بنیاد مقدس و جایگاه رفیع رو به تزلزل می‌گذارد (آتشی، ۱۳۸۶).

اما این را هم باید بدانیم که زندگی همیشه آن گونه که ما می‌خواهیم یا آرزو داریم، پیش نمی‌رود. مشکلات در خانواده، محل کار و همسایگی بوجود می‌آیند؛ روابط خاتمه می‌یابد، بچه‌ها خانه را ترک می‌کنند، ما کارمان را از دست می‌دهیم، ما بیمار می‌شویم یا یک شخص عاشق می‌میرد. شرایط تغییر می‌کند و چیزهای زیادی هستند که ما نمی‌توانیم کنترل کنیم. ما دیگر نمی‌توانیم احساس امنیت کنیم. اما تعداد زیادی از ما با موفقیت، با تغییرات در زندگی‌مان سازگاری می‌یابیم. توانایی سازگاری و انطباق با چالش‌ها و تغییرات را تاب آوری می‌گویند. به تاب آوری به عنوان تغییرپذیری یا انعطاف‌پذیری فکر کنید.

تاب‌آوری کمیاب نیست. تاب‌آوری خیلی شبیه، تردستی عادی است؛ زیرا همه به طریقی تاب آور هستند. و حتی هر وقت که شما از یک شکست رهایی می‌یابید و در سازگاری با مشکلات زندگی بهتر می‌شوید، تاب‌آوریتان بیشتر نیز می‌شود (مرکز قربانیان جنایت^{۱۰}، ۲۰۰۴).

تاب آور بودن به این معنا نیست که شما دیگر هیچ مشکلی نخواهید داشت یا مشکلات بر روی شما تأثیر نخواهند گذاشت. تاب آوردن به این معنا نیست که وقتی یک رابطه پایان می‌یابد، شما ناراحت نمی‌شوید یا این که شما درباره‌ی بهتر شدن وضعیت مالی یا جسمی خانواده‌ی خود نگران نیستید. تاب آوردن به این معنا نیست که شما برای همه‌ی مشکلات زندگی راه حل دارید. تاب آور بودن به معنی پیدا کردن راه حل برای سازگار شدن با مشکلاتی است که با آن مواجه می‌شوید؛ و نیز به معنی مراقبت کردن از خود و اطرافیان شما و قوی‌تر شدن نسبت به قبل است. بسیاری از ما باید، خود را با یک دنیای جدید سازگار کنیم. بعضی‌ها، دوستان یا کسانی را که دوست داشتند، از دست دادند. برخی دیگر کار خود را از دست دادند. بسیاری هنوز تلاش می‌کنند تا در سرکار، سازنده و خلاق بمانند؛ اگرچه درباره‌ی چیزی که ممکن است، بعدها اتفاق بیفتد، نگران هستند، که شکست اتفاق بیفتد. وقتی شما بر روی تاب‌آوری متمرکز می‌شوید، شما می‌بینید که هم اکنون چقدر قوی هستید و حتی می‌توانید با موفقیت و توان بیشتری پیش بروید و در مقابل آن چه که در زندگی بر سر راه شما قرار می‌دهد، مقاومت کنید.

درست همان گونه که دستورات مواقع اضطراری درون هواپیماها می‌گوید که قبل از کمک به دیگران، ابتدا خود ماسک اکسیژن را بزنید، تشخیص این که چگونه تاب آور باشید، نیز به شما کمک می‌کند که بهتر بتوانید به بچه‌هایتان، همسر، شریک، همکاران، همسایه‌ها و جامعه با خلاقیت بیشتری کمک کنید و زندگی شادتری داشته باشید (مرکز قربانیان جنایت، ۲۰۰۴).

از شیوه‌های مؤثر و موفق کاهش استرس، مداخله‌های رفتاری-شناختی است؛ که در بیست سال گذشته گستره‌ی وسیعی را به خود اختصاص داده‌اند که یکی از راهبردهای

¹⁰ -National Center for Victims of Crime(NCVC)

آن، استفاده از راهبردهای مهارت‌های مقابله‌ای است که همانند ایمن سازی پزشکی سعی در تشکیل پادتن‌های روان شناختی یا مهارت‌های مقابله دارد و از این طریق، با بالابردن میزان مقاومت افراد در برابر وقایع استرس‌زا، آن‌ها را در برابر دوره‌های آینده‌ی استرس واکنش می‌نماید. باتوجه به تأثیر مهارت‌های مقابله‌ای بر استرس برآنیم که به این مهم پی‌ببریم، آیا آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر افزایش تاب آوری زوجین دارای تعارض زناشویی تأثیر دارد؟

یکی از ویژگی‌های دنیای امروز، انفجار علم و دانش در همه‌ی حوزه‌ها و تأثیر ژرف آن در زندگی فردی و اجتماعی است. به تناسب این گسترش علوم، حیات روانی انسان‌ها پیچیدگی می‌یابد و برای شناخت بهتر انسان‌ها نسبت به یکدیگر در مناسبات اجتماعی که خانواده بارزترین و عمیق‌ترین آن است، محتاج به علم و دانش بیش از گذشته هستیم. این امر آموزش‌های مستمر را برای هر زن و مرد ضروری می‌سازد. آموزش‌هایی که در نتیجه‌ی آن ضمن شناخت بیشتر، خانواده‌ها را قادر می‌سازد، نقش‌ها و وظایف خود را در مقابل همسر انجام دهند. رنه^{۱۱} معتقد بوده است: وقتی زنی را تعلیم می‌دهیم در واقع خانواده‌ای را تعلیم داده‌ایم (آتشی، ۱۳۸۶).

طبق آمار سازمان ثبت احوال، میزان ازدواج از سال ۷۵ تا ۸۲، ۴۲ درصد رشد داشته است. تعداد هر ازدواج به ازای یک طلاق در سال ۷۵، ۱۲/۶ درصد بوده است که همین تعداد در سال ۸۲ به ۹/۴ درصد کاهش یافته است. طبق همین آمار در سال ۸۲، میزان ازدواج با نرخ ۶۸۰۹۳۴ نسبت به سال ۷۵ رشد ۴۲ درصدی داشته است. در همین مدت آمار طلاق از ۳۷۸۱۷ فقره در سال ۷۵ به ۷۲۳۵۹ فقره در سال ۸۲ رسیده است. اما آمار رسمی طلاق نشان از میزان ناکامی زوجین در زندگی زناشویی نیست. این آمار شامل افرادی است که از یکدیگر جدا زندگی می‌کنند اما به طور قانونی طلاق نگرفته‌اند، نمی‌شود. علاوه بر آن افراد زیادی وجود دارند که از زندگی مشترک خود راضی نیستند اما به دلایل مختلف از هم جدا نمی‌شوند. آن‌ها نگران پیامدهای مالی، عاطفی، اجتماعی و فرهنگی طلاق هستند و ترجیح می‌دهند به خاطر فرزندان‌شان به زندگی مشترک ادامه

دهند. به این ترتیب آمار رسمی طلاق در جامعه، درصد ناچیزی از تعداد خانواده‌هایی که در شرایط طلاق عاطفی به سر می‌برند را نشان می‌دهد. کارشناسان معتقدند عوامل مختلف اجتماعی در افزایش میزان طلاق نقش دارد. با افزایش سطح درآمد‌ها، زنان مجبور به تحمل ناسازگاری‌های زندگی مشترک برای تأمین مایحتاج اولیه‌ی زندگی خود نیستند.

طبق اظهارات کارشناسان، افزایش میزان طلاق نشان دهنده‌ی نارضایتی زوجین از نفس زندگی مشترک نیست، بلکه بیانگر عزم آن‌ها برای تبدیل ازدواج به رابطه‌ای ثمربخش و ارضاکننده (از نظر روحی، عاطفی، روانی و جنسی) می‌باشد. در واقع با افزایش سطح آگاهی افراد، از حقوق انسانی و اجتماعی خود و استقلال مالی زنان، دیگر تمایلی برای تحمل نابسامانی‌های زندگی مشترک وجود ندارد (آتشی، ۱۳۸۶).

با توجه به اهمیت داشتن سپری کردن زندگی بدون تعارض برای زوجین، هرگونه آموزش در خصوص نحوه‌ی برخورد صحیح با موانع این موضوع و سازگاری و افزایش تاب‌آوری زوجین دارای تعارض، لازم و ضروری به نظر می‌رسد. و باید شیوه‌ای تازه را به زوجین بخصوص زوجین دارای تعارض زناشویی آموخت تا بتوانند همچنان به زندگی بدون استرس با دلگرمی ادامه داده و نگاهشان، نگاهی پر از امید شود؛ لذا مهارت‌های مقابله‌ای به عنوان مهارت‌هایی قابل فراگیری در این پژوهش در نظر گرفته شده است. می‌توان از طریق آموزش، برخی از فنون را برای تاب آور نمودن مورد استفاده قرار داد و نحوه برخورد با همسر را اصلاح نمود. و به علاوه دُر کشور ما نیز کمتر به افزایش تاب‌آوری زوجین دارای تعارض زناشویی توجه شده است؛ پس لازم است که تحقیقات بسیاری در این زمینه انجام گیرد.