

تعیین اثربخشی آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی مبتنی بر اعتباریابی انسان بر افزایش میزان رضایت زناشویی □

The Effectiveness of Self-Worth Group Training Based on Human Validation Process Model on Improving Marital Satisfaction □

Ahmad Etemadi, Ph.D.

دکتر احمد اعتمادی *

Loghman Ebrahimi, M.Sc. ✉

لقمان ابراهیمی *

Abstract

چکیده

Current study has been accomplished in the Piranshahr City to evaluate the impact of self-worth group training based on human validation process model on improving Marital Satisfaction. 24 individuals were randomly selected as a sample group and were placed in two experimental and waiting list groups. The Enrich Marital Satisfaction Scale (47 questions) conducted in both groups as pre-test. Then, experimental group was trained in eight sessions according to the Human Validation Process Model. After termination the sessions, both groups undertook post-test questionnaire. Findings suggested that self-worth group training based on Human Validation Process Model significantly increased Marital Satisfaction level ($p < 0.001$). In addition, the comparative analysis identified a significant difference between men and women in terms of impact of marital satisfaction level following the application of this training. It was concluded that this model was more effective on women comparing with men ($p < 0.05$).

پژوهش حاضر، با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان در افزایش میزان رضایت زناشویی زوجین شهرستان پیرانشهر انجام گرفته است. تعداد ۲۴ نفر به عنوان حجم گروه نمونه، به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش (۶ زوج) و گروه کنترل (۶ زوج) جایگزین شدند. از هر دو گروه، به وسیله سیاهه رضایت زناشویی انریچ (۴۷ سوالی) پیش آزمون گرفته شد. سپس، به زوجین گروه آزمایش طی ۸ جلسه درمانی مطابق با الگوی فرآیند اعتباریابی انسان آموزش داده شد و گروه کنترل در حالت انتظار برای دریافت خدمات مشاوره ای بودند. پس از اتمام جلسات، از هر دو گروه به وسیله سیاهه مذکور پس آزمون گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t استودنت برای مقایسه میانگین‌ها استفاده شده است. نتایج نشان داد که آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی مبتنی بر فرآیند اعتباریابی انسان به طور معنی داری ضمن کاهش تعارضات زناشویی، میزان رضایت زناشویی را افزایش داده است ($p < 0.001$). هم‌چنین بین مردان و زنان از نظر اثربخشی این آموزش در افزایش میزان رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد، این اثربخشی در زنان بیشتر از مردان می‌باشد ($p < 0.05$).

Keywords: self-worth, human validation process model, marital satisfaction

کلیدواژه‌ها: خودارزشمندی، الگوی فرآیند اعتباریابی انسان، رضایت زناشویی

● مقدمه

افزایش "حرمت خود"^۱ و "خودارزشمندی"^۲ افراد در یک خانواده از طریق تغییر در نظام بین فردی میسر است. همبستگی مستقیمی بین حرمت خود و ارتباط وجود دارد. خانواده به عنوان یک نظام کل در نظر گرفته می شود که نمی توان آن را تبدیل به اجزا کرد، نقش ها تاثیر عمده ای بر روی عملکرد موثر خانواده دارند، این مهم از طریق نفوذ نقش ها، فرآیندهای ارتباطی پاسخ به تنیدگی انجام می گیرد. در برآوردن نیازهای عاطفی هر فرد، ارتباط احساسی اهمیت خاصی دارد، خواه این ارتباط رضایت بخش باشد یا نباشد. پیامد نظام های خانوادگی ناکارآمد، اعتماد به نفس پایین و رفتار تدافعی است، در حالی که، انگیزه ی اساسی بشر تقویت اعتماد به نفس و دفاع از آن علیه تهدیدات وارده است (ستیر، ۱۹۸۳). از طرفی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند (تانی گوچی^۳ و همکاران ۲۰۰۶ به نقل از ترکان و مولوی، ۱۳۸۸).

از آنجا که رضایت زناشویی تا حد زیادی مربوط به حل تعارضاتی است که به طور حتم در دوران در حال تغییر زندگی زناشویی اتفاق می افتد. از این رو، لزوم استفاده از راه حل هایی برای این تعارض ها که به رضایت بیشتر و بهتر بیانجامد بدیهی به نظر می رسد (نظری، ۱۳۸۳). تعاریف متعددی از رضایت زناشویی وجود دارد، همچنان که به اعتقاد الیس (۱۹۸۹) یکی از بهترین تعاریف عبارت است از اینکه زن و شوهر در مجموع از تمام روابط دو طرفه خود احساس عینی رضایت و لذت داشته باشند. به این ترتیب رضایت از زندگی زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف زناشویی خود دارند. مطالعات متعددی تاثیر علت و معلولی چندین عامل را بر رضایت زناشویی نشان دادند؛ رویدادهای زندگی که تنیدگی برانگیزند (ویلیامز^۴، ۱۹۹۵؛ به نقل از پلچ، ۲۰۰۸)، میزان حمایت اجتماعی که زوجین از یکدیگر می کنند (اسایتلی^۵ و آنتونوچی^۶، ۱۹۹۴؛ به نقل از پلچ، ۲۰۰۸) و شباهت همسران در ادراکات، نیازها و ویژگی های مشخص (بروک^۷ و اسکوهلت^۸، ۱۹۸۵؛ به نقل از پلچ، ۲۰۰۸). نتایج پژوهش های متعدد نشان داده است که هم عوامل مربوط به

موضوعات رشدی درون فردی مشتمل بر ویژگی های شخصیتی، حرمت خود و خودارزشمندی، بازخوردها، باورها، ارزش ها و انتظارات و هم عوامل مربوط به موضوعات رشدی بین فردی مشتمل بر عشق، صمیمیت، تعهد، عواطف و رابطه جنسی، الگوهای ارتباطی، موضوعات خانوادگی و موضوعات اجتماعی بر میزان رضایت زناشویی موثرند (مورس و کارتر، ۲۰۰۰). همچنین ملانیا (۱۳۸۲)، نیم کوف^۹ و گریگ^{۱۰} ۱۹۸۵ به نقل از ملانیا (۱۳۸۲)، به تاثیر متفاوت این عوامل بر میزان رضایت زناشویی از زوجی به زوج دیگر، و از فرهنگی به فرهنگ دیگر اشاره کرده اند. در این میان، حرمت خود و خودارزشمندی زوجین به معنای توانایی ارزش قایل شدن هر فرد برای خود و این که با خود به کرامت، عشق و واقعیت رفتار کند (ستیر، ۱۹۸۸؛ به نقل از اینس، ۲۰۰۲) می تواند تاثیر بسزایی بر رضایت زناشویی داشته باشد. هم احساس حرمت خود بالا و هم حرمت خود پایین نتیجه تجارب فرد هستند. بر این اساس، هر کس می تواند حرمت خود بالا را توسعه دهد. تفاوت ها در احساس ارزش شخصی در دوره های بحران بیشتر آشکار می شود. افراد با حرمت خود بالا می توانند در دوران بحران از حداکثر منابع بهره برداری کنند، تغییرات را بشناسند و بپذیرند، میان هشت سطح «خود» (از دیدگاه ستیر)، توازن برقرار نمایند و از این راه، مشکلاتی را که در زندگی شان روی می دهد حل و فصل نمایند. چنین مهارت هایی می تواند آموزش داده شود و توسط هر کس که نسبت به انجام آن تعهد داشته باشد، آموخته شود (ستیر و همکاران، ۱۹۹۱).

همه زوج ها سطوحی از تعارض را تجربه می کنند، عدم آگاهی یا عدم توانایی زوج ها برای حل تعارض موجب کاهش ثبات روابط و افزایش ختم رابطه می شود (شارف^{۱۱}، ۱۳۸۶). پژوهش ها نشان داده اند که چگونه روابط معیوب و ناسالم بر رضایت زناشویی تاثیر می گذارد. در این راستا، وان جلیستی و الکساندر (۲۰۰۰) نشان داده اند زمانی که نحوه ارتباطات و الگوهای تعاملی دو نفر مثل هم نباشد، احتمال ایجاد نارضایتی بیش تر می شود. همچنین، مردی (۱۳۷۹) نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی زناشویی باعث افزایش میزان رضایت زوجین از زندگی زناشویی می شود. چنانچه افراد به حرمت خود و ارزش شخصی و به تبع آن برقراری روابط

صمیمانه در ساختار خانواده دست پیدا کنند، رفتارهای مثبت و موثری در درون خانواده از خود بروز می دهند. دلایل معقول و منطقی مطالعه بر روی جزئیات رضایت زناشویی، درک محوریت آن در سلامت و خانواده و افراد (استاک و اشلمان، ۱۹۹۸)، اهمیت آن برای جامعه در حالتی که ازدواج های موفق شکل می گیرد دست کشیدن از جرم (لاب، ناگین و سمپسون، ۱۹۹۸) و نیاز به گسترش مداخلات تجربی برای زوجین به منظور جلوگیری یا کم کردن فشارهای زناشویی و طلاق است (بوکام، شوهم، میزر، دیرتو و استیکل، ۱۹۹۸).

وقتی ارتباط همخوان صورت گیرد، افزایش ارتباط سالم و تقویت حرمت خود و خود ارزشمندی را به دنبال خواهد داشت (ستیر، ۱۹۸۲، ۱۹۸۶؛ ستیر و بالدوین، ۱۹۸۳؛ ستیر، ۱۹۷۲؛ به نقل از تبریزی و همکاران، ۱۳۸۵). در این راستا، دیدگاه های نظری متعددی با رویکرد های متفاوت جهت حل و فصل تعارضات زناشویی، ترمیم الگوهای ارتباطی ناسالم و در نتیجه بهبود رضایت زناشویی زوجین در تلاش هستند که می توان به "الگوی مبتنی بر فرآیند اعتباریابی انسان"^{۱۲} ستیر به عنوان یک رویکرد تجربه نگر خانواده درمانی اشاره نمود. فرض اساسی در این الگو آن است که براساس درگیر کردن کلی الگوی ارتباطی - رفتاری مراجع و همچنین، تجربه اینجا و اکنون بدن، احساسات، ادراکات، انتظارات شناختی و حس حرمت خود، درمان می تواند در ایجاد تغییرات پایدار موثر باشد (ستیر و بالدوین، ۱۹۸۳).

بنابراین، با توجه به آن که از یک سو، یکی از دلایل بروز تعارضات زناشویی، عدم برخوردار بودن زوجین از حرمت خود و خودارزشمندی، مهارت های لازم ارتباطی، حل مسئله و سایر توانمندی های ضروری برای ایجاد محیط امن و توأم با آرامش و صمیمیت می باشد؛ و از سوی دیگر بسیاری از آماج های مدنظر در الگوی مبتنی بر فرآیند اعتباریابی انسان، نظیر تحریک احساس ها و تصریح الگوهای ارتباطی و پیام رسانی خانواده، افزایش حرمت خود و ارزش شخصی افراد و در حالت کلی رشد انسانی، هماهنگ با یک دید نظام مند به خانواده، احتمالاً با بسیاری از نیازهای ارتباطی و عاطفی زوجین همخوانی دارد. بر این اساس، لازم است تحقیقات کاربردی و راهکارهایی برای بهبود الگوهای بدکار ارتباطی بین زوجین، کاهش تعارضات و

افزایش میزان رضایت زناشویی صورت گیرد تا در آینده از پیامدهای نامطلوب و مخرب روانی - اجتماعی طلاق و تعارضات خانوادگی بر خانواده ها و اعضای آن پیشگیری شود. در این زمینه، الگوی مبتنی بر فرآیند اعتیاریابی انسان یکی از رویکردهایی است که به ایجاد و تقویت حرمت خود و خودارزشمندی و هم چنین، الگوهای پیام رسانی و ارتباطی اعضای خانواده توجه بسیار داشته و در زمینه بهبود کارائی خانواده و تعاملات درون آن، راهکارها و تجارب کاربردی ارائه نموده است (گلادینک^{۱۳}، ۱۹۹۵؛ همکاران، ۱۳۸۲).

در این خصوص پژوهش های مرتبطی هم انجام گرفته است؛ پارسونز و الکساندر (۱۹۷۳) با کاربرد خانواده درمانی و بهره مندی از راهبردهای تغییر رفتار، الگوهای ارتباط در خانواده های تحت درمان را توانستند بهبود دهند. مدارک پژوهشی زیادی وجود دارد که نشان می دهد بسیاری از زوج ها پیش از ایجاد روش های رضامندانه رابطه زناشویی، از الگوی ارتباط مختل رنج می برند. یافته های پژوهشی بر این فرض اند که زوج های پریشان و ناراضی در مدیریت سازنده تعارض ها و حل مسائل، دچار نارسایی و شکست هستند و از این بابت سعی زیادی برای ترمیم فعالیت های ارتباطی خود می کنند (مورس و کارتر، ۲۰۰۰). بنابر نظر کریستینسن و شنک (۱۹۹۱)، اگر یک زوج قادر به حفظ یک رویکرد دوطرفه حل سازنده مسائل برای رفع اختلاف های اجتناب ناپذیر خود نباشند، تعارض بین آنها رشد خواهد کرد. کاهش فراوانی تبادلات منفی و افزایش میزان تبادلات مثبت حین شرح تعارض و حل مسائل ارتباطی به شیوه ای کارآمد را می توان از اهداف برنامه های مداخله زناشویی برشمرد (کیزر، ۱۹۹۸). پان (۲۰۰۰) و سلکمن^{۱۴} (۱۹۸۱) به نقل از داداش و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهش خود رویکرد خانواده درمانی ستیر را به کار گرفتند و اثربخشی آن علاوه بر رشد شخصی و حرمت خود، بهبود در عملکرد خانواده نشان داده شد. داداش و همکاران (۱۳۸۶) اشاره نمود؛ نتایج این تحقیق نشان داد که کیفیت رابطه مادر - دختری پس از به کار گیری بازسازی خانواده بهبود پیدا کرد. بنابراین، در پژوهش حاضر به دنبال آن بودیم تا اثربخشی آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتیاریابی انسان بر رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دهیم.

● روش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بوده که با طرح پیش آزمون _ پس آزمون با گروه کنترل انجام گرفته است. "جامعه آماری" این پژوهش کلیه زوجینی را در بر می گیرد که در اردیبهشت ماه و خردادماه سال ۱۳۹۰ با توجه به فراخوان محقق برای درمان اختلافات زناشویی و بهبود روابط زناشویی به مرکز مشاوره پویا مراجعه نموده اند. نمونه پژوهشی در این پژوهش ۱۲ زوج از مجموع ۳۶ زوج مراجعه کننده بودند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۶ زوج) و گروه کنترل (۶ زوج) جایگزین شدند. پژوهشگر پس از تعیین و همسان سازی گروه های آزمایش و کنترل بصورت تصادفی، به آموزش گروهی خودارزشمندی براساس پکیج طراحی شده مبتنی بر الگوی فرآیند اعتباریابی انسان به گروه آزمایش در یک دوره دو ماهه طی هشت جلسه ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه ای که به صورت هفتگی برگزار می شد پرداخت و گروه کنترل را با رعایت اصول اخلاقی در حالت انتظار قرار داد. پژوهشگر با کنترل متغیرهایی همچون؛ طول ازدواج، تعداد فرزندان، تحصیلات، رضایت زناشویی را به عنوان متغیر وابسته مورد مطالعه قرار داده است.

○ ابزار

در این پژوهش، برای سنجش رضایت زناشویی زوجین از "سیاهه رضایت زناشویی انریچ"^{۱۵} استفاده شد. این ابزار توسط السون و همکاران (۱۹۸۹) تهیه شده و هدف آن سنجش نقاط قوت و ضعف در روابط زناشویی و پربارسازی این روابط است. این سیاهه از جامعیت خاصی برخوردار است. به طوری که بارها در جوامع و فرهنگ های گوناگون مورد استفاده و ارزیابی قرار گرفته است (فلاورزو السون، ۱۹۸۹؛ ودزی، ۱۹۹۸؛ سلیمانیان، ۱۳۷۳؛ مهدویان، ۱۳۷۶). این ابزار دارای دو فرم ۱۱۵ سوالی و ۱۲۵ سوالی پنج گزینه ای (از خیلی زیاد تا خیلی کم) است که از ۱۲ خرده مقیاس (تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری مذهبی) تشکیل شده است. فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سوالات ابزار موجب خستگی آزمودنی ها می شد که

در این پژوهش از فرم کوتاه (۴۷ سوالی) استفاده شد. سیاهه انریچ از "اعتبار" و "روایی" بالایی برخوردار است. به طوری که ضریب آلفای کرانباخ توسط السون و همکاران (۱۹۸۹)، ۰/۹۲، در پژوهش مهدویان (۱۳۷۶)، ۰/۹۴، و در پژوهش سلیمانیان (۱۳۷۳)، ۰/۹۳ گزارش شده است. رسولی (۱۳۸۳) ضریب اعتبار این سیاهه را از طریق ضرایب آلفای کرانباخ محاسبه کرد. کلیه خرده مقیاس های این ابزار زوج های راضی و ناراضی را از هم متمایز می سازند و این نشان می دهد که این سیاهه از روایی ملاکی خوبی برخوردار است (ثنایی، ۱۳۷۹). روایی محتوایی این ابزار توسط پنج تن از استادان روانشناسی و متخصصان مشاوران خانواده تایید شده است (به نقل از به پژوه و رضانی، ۱۳۸۳). در این سیاهه، برای هر جمله ۵ گزینه «کاملاً موافقم» «موافقم» «نه موافق و نه مخالف» «مخالقم» «کاملاً مخالفم» منظور شده است و نمره گذاری این سوال ها به ترتیب ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ می باشد. حداکثر نمره آزمودنی در این ابزار برابر با ۲۳۵ است که نمره بالاتر نشانه رضایت بیشتر از زندگی زناشویی است به طوری که نمره های بالاتر از ۷۰ نشانگر رضایت فوق العاده از روابط زناشویی بین همسران است در حالی که نمره های کمتر از ۳۰ نشانگر نارضایتی شدید همسران از روابط زناشویی می باشد.

● مداخله

از زوجین انتخاب شده خواسته شد در زمان مشخصی برای اجرای پیش آزمون به مرکز مشاوره مراجعه نمایند و سپس آزمون رضایت زناشویی انریچ اجرا شد. بعد از اجرای پیش آزمون بر روی هر دو گروه (آزمایش و کنترل)، با حضور فعالانه زوجین روزهای مشخصی با توجه به برنامه زمانی زوجین و محقق تعیین گردید. تعداد جلسات آموزشی ۸ جلسه بود هر زوج هفته ای یک بار و هر جلسه به مدت ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه شرکت کردند.

خلاصه جلسات آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان

جلسات	عنوان	مبنای نظری	روش اجرا	تمرین	تکلیف
جلسه اول	آشنایی و احوال بررسی (اعتمادسازی و الحاق به اعضای گروه)	الگوی مبتنی بر فرآیند اعتباریابی انسان	معرفی اعضای گروه، ایجاد اعتماد بین درمانگر و گروه و مشخص کردن برنامه های ارزیابی و درمانی، ایجاد حساسیت و جلب توجه زوجین به محتوای کلی جلسات و ایجاد احساس نیاز به مباحث بعدی به منظور تداوم جلسات و حضور منظم، تشریح قوانین و اهداف گروه و سپس، بررسی پیشنهادها، طبقه بندی و هدایت آنها در جهت برنامه، تهیه دفترچه ی ثبت گزارش روزانه، در میان گذاشتن تجارب اعضا.	انجام تمرینات مراقبه(مدیتیشن) براساس الگوی اعتباریابی انسان	توصیف و ثبت موقعیت های پیش آمده در دفترچه ی گزارش روزانه، تعیین و ثبت نوع واکنش و تعامل با آن موقعیت
جلسه دوم	بررسی امنیت دوران کودکی و تاثیر تعاملات خانواده اصلی در شکل گیری نقش های زوجین در خانواده فعلی.	آشفستگی و تسهیل آگاهی براساس الگوی اعتباریابی انسان	بررسی تکلیف جلسه قبل، ایفای نقش توسط اعضای گروه(مجسمه سازی)، در میان گذاردن تجارب اعضا.	با استفاده از فنون درمانی الگوی اعتباریابی انسان از جمله بازسازی خانوادگی، نقشه خانوادگی، استعاره کوه یخی و حالت های مقابله ای، گذشته ی اعضای گروه در جلسه درمان به زمان حال آورده شود. یعنی هر عضو با تجسم گذشته خود به الگوهای ارتباطی خود و نقش دوران کودکی و تاثیر تعاملات خانواده اصلی پی برد.	توصیف و ثبت موقعیت های پیش آمده، تعیین و ثبت نوع واکنش و تعامل با آن موقعیت
جلسه سوم	خودارزشمندی، ارزش شخصی و حرمت خود	تسهیل کسب آگاهی از حال	بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی اعتبار بخشی به اعضای گروه، تعریف خودارزشمندی و ارزش شخصی با کمک اعضای گروه، در میان گذاردن تجارب اعضا.	با استفاده از فنون درمانی در اعضای گروه امید ایجاد شود و دسترسی به منابع درونی برای آنها امکان پذیر شود. فرصت داده شود تا احساسات خود را به راحتی ابراز کنند. کمک شود تا با قاب گیری مجدد، ارزش های خود را شناسایی و به آنها اعتبار بخشند. تمام رفتارهای جلسه براساس خودارزشمندی و ارزش شخصی انجام شود. اعضا با توجه به ارزش هایی که برای خود تعریف می کنند رفتار کنند.	توصیف و ثبت موقعیت های پیش آمده، تعیین نقش ارزش های شخصی در آن موقعیت ها. ثبت گزارش های روزانه در فرم تهیه شده.
جلسه چهارم	توانایی ها و منابع درونی برای تغییر و رسیدن به کمال رشد	یکپارچه سازی بینش ها و آگاهی از گذشته و حال	بررسی تکالیف جلسه ی قبل، بررسی عوامل موثر بر رشد و تحول انسان، بررسی توان بالقوه و پتانسیل های درونی هر یک از اعضای گروه برای تغییر، بررسی مولفه های توده یخ شناور در هر یک از اعضای زوجین.	استفاده از فنون درمانی از جمله ضیافت اندام ها و استعاره کوه یخی به منظور ایجاد هماهنگی بین زوجین و یکپارچه سازی بینش ها و آگاهی از گذشته و حال	توصیف موقعیت های پیش آمده، تعیین و ثبت منابع درونی و پتانسیل های بالقوه
جلسه پنجم	سبک های پیام رسانی	تسهیل کسب آگاهی در شناخت رفتارهای نادرست	بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی سبک های پیام رسانی از طریق نشان دادن آن در جلسه ی درمان و ثبت ویژگی های هر الگو برای هر عضو بر روی وایت برد، نشان اذن برخی از سبک های ارتباطی در جلسه از سوی اعضای داوطلب.	بررسی سبک های پیام رسانی از فنون الگوی اعتباریابی انسان به ویژه حالت های ارتباطی، استعاره، نمایشنامه، شوخی، استعاره از عبارت من.	ثبت موقعیت های خارج از جلسه ی درمان و الگوهای ارتباطی مرتبط با آن موقعیت ها.

جلسه ششم	انتخاب‌های جدید، یادگیری رفتارهای جدید و به کارگیری آنها (سبک پیام رسانی همخوان)	هدف گذاری برای تغییر، طرح ریزی برای تغییر.	بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی نقش هر زوج در خانواده و تاثیر آن بر عملکرد خانواده، تعیین الگوهای ناهمخوان با کمک و همکاری اعضای گروه، رسیدن به الگوی ارتباطی همخوان در بین هر یک از زوجین گروه.	استفاده از فنون قاب‌گیری مجدد، شوخی، طناب‌ها، استفاده از عبارت من به منظور به هم زدن سبک‌های ارتباطی ناهمخوان و رسیدن به الگوهای همخوان ارتباط در بین زوجین.	ثبت موقعیت‌های پیش آمده که در آن الگوهای همخوان را جایگزین الگوهای ناهمخوان نموده باشند. ثبت موقعیت‌هایی که در جایگزینی سبک همخوان به جای سبک‌های ناهمخوان ناموفق بوده‌اند.
جلسه هفتم	نشان دادن رفتارهای جدید و متفاوت از قبل	کار روی تغییرات و ثبت تغییرات	بررسی تکالیف جلسه ی قبل، کار روی تغییرات مورد نظر در جلسه درمان، بروز رفتارهای جدید در جلسه درمان و ثبت تغییرات	واگذاری تکلیف و تمرین، به کار بستن تغییرات در جلسه درمان - برخی از این تمرینات شامل: نظارت بر احساسات و انتظارات خود، آشکار ساختن ادراکات و اعتقادات خود، برقراری ارتباط با امیال و آرزوها و آگاهی از تعامل بین مولفه‌های خود.	واگذاری تکلیف و تمرین در راستای حفظ تغییرات ثبت شده در جلسه درمان
جلسه هشتم	یکپارچگی و انسجام، اختتام جلسات آموزشی درمانی	انجام رفتارهای جدید در خارج از جلسه درمان و در موقعیت‌های طبیعی	بررسی خلاصه‌ای از جلسات قبل و ارزیابی نتایج جلسات آموزشی	-	-

● یافته ها

○ به منظور شناسایی تاثیر آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان در گروه آزمایش، ابتدا نمره های پیش آزمون رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل را با هم مقایسه کردیم. از هر دو گروه پیش آزمون رضایت زناشویی گرفته شد و نتایج به دست آمده برای مجموع ۲۴ نفر گروه آزمایش و کنترل (برای گروه آزمایش؛ میانگین نمرات پیش آزمون برابر ۹۴/۵۶، انحراف معیار برابر ۱۷/۴۵ و خطای معیار برابر ۲/۹۲ به دست آمد و برای گروه کنترل؛ میانگین نمرات پیش آزمون برابر ۹۴/۴۴، انحراف معیار برابر ۱۸/۵ و خطای معیار برابر ۲/۰۲ به دست آمد) نشان داد که دو گروه آزمایش و کنترل قبل از آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان تفاوتی با هم نداشتند و میانگین نمرات پیش آزمون، انحراف معیار و خطای معیار نمرات آنها تقریباً با هم برابر بوده است.

با توجه به مقادیر به دست آمده (جدول ۱)، چون t محاسبه شده برای گروه های مستقل (۸/۳۷) بزرگتر از مقدار بحرانی آن با $df=23$ (۱/۷۱) به دست آمده است بنابراین، اثرکاربندی متغیر مستقل (آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان) بر متغیر وابسته (رضایت زناشویی) تایید می شود. از این رو، می توان گفت که آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان در گروه آزمایش موجب تغییرات معنی داری در نتایج پس آزمون گروه آزمایش گردیده است.

جدول ۱: مقایسه تفاوت نمره های رضایت زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص ها گروه ها	حجم نمونه	میانگین تفاوت ها	انحراف معیار	خطای معیار	t	سطح معناداری
آزمایش	۱۲	۶/۵۳	۳/۰۹	۰/۷۸	۸/۳۷	۰/۰۰۱
کنترل	۱۲	۰/۸۷	۱/۰۲	۰/۳۴		

○ شناسایی تاثیر آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان در مردان و زنان با توجه به نتایج جدول ۲، چون مقدار t محاسبه شده برای گروه های همبسته (اندازه گیری های مکرر برای یک گروه) (۹/۶۴) بزرگتر از مقدار بحرانی آن با $df=5$ و $\alpha=0/05$ (۲/۵۷) به دست آمده است، بنابراین، تفاوت اثربخشی متغیر مستقل (آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان) بر متغیر وابسته (رضایت زناشویی) در بین زنان و مردان تایید می شود. از این رو، نتایج نشان می دهد در حالی که این آموزش ها در هر دو گروه موثر بوده، لیکن تاثیر آن در مورد زنان بیشتر بوده است. به عبارتی دیگر، آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان در زنان اثربخشی بیشتری داشته است.

جدول ۲. میانگین اختلاف نمره های پیش آزمون و پس آزمون رضایت زناشویی پس از اجرای جلسات در زنان و مردان گروه آزمایش

شاخص ها گروه ها	حجم نمونه	میانگین تفاوت ها	انحراف معیار	خطای معیار	t	سطح معناداری
زن	۶	۹/۸۴	۳/۹۸	۱/۰۲	۹/۶۴	۰/۰۵
مرد	۶	۷/۰۲	۳/۲۳	۰/۸۹		

● بحث و نتیجه گیری

○ در پژوهش حاضر، به بررسی "اثربخشی آموزش گروهی خودارزشمندی بر اساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان در افزایش میزان رضایت زناشویی" پرداختیم. در الگوی فرآیند اعتباریابی انسان ریشه اصلی مشکلات و تعارضات خانوادگی در ارتباطات مختل است و این ارتباط مختل ریشه در حرمت خود و خودارزشمندی پایین اعضای خانواده دارد. به همین دلیل، اساس کار در این الگو بر بالا بردن خودارزشمندی و حرمت خود اعضای خانواده و بهبود روابط و سبک های ارتباطی آنها قرار دارد. بر این اساس آموزش این الگو می تواند در افزایش میزان رضایت زناشویی موثر باشد.

○ نگاهی اجمالی به نتایج تحقیق نشان می دهد که مراجعینی که به دلیل مشکلات خانوادگی به مرکز مشاوره مراجعه کرده بودند، هر چند در طیف گسترده ای از سن قرار داشتند (دامنه بین ۱۷ تا ۴۱ سالگی) و طول مدت ازدواجشان دامنه محدودی (بین چند ماه تا ۸ سال) داشت. اما، بیشترین فراوانی مشکلات زناشویی در سه سال اول زندگی (تقریباً ۷۰٪) به چشم می خورد. یعنی، در این مقطع احتمال طلاق بالاتر است که این موضوع با نتایج پژوهش های انجام شده در این زمینه توسط عامری و همکاران (۱۳۸۲) همخوانی دارد.

□ نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بر اساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ اثربخشی آموزش گروهی خودارزشمندی این الگو بر افزایش میزان رضایت زناشویی تفاوت وجود دارد.

○ مطالعات انجام شده در زمینه الگوی ستیر، هرکدام مولفه هایی از را مورد پژوهش قرار داده اند که نتایج حاصل از آنها با نتایج پژوهش حاضر همسویی دارد. برای مثال؛ جنسن (۲۰۰۸)، کوهن^{۱۶} (۲۰۰۶؛ به نقل از اسدی، ۱۳۸۸)، پیتر^{۱۷} (۲۰۰۰؛ به نقل از اسدی، ۱۳۸۸)، آرمسترانگ^{۱۸} (۱۹۹۷؛ به نقل از لوشن، ۱۹۹۸)، پان (۲۰۰۰)، کاستون (۱۹۹۴)، سلیگمن (۱۹۸۱؛ به نقل از داداش و همکاران، ۱۳۸۶)، موسوی (۱۳۸۸) و داداش و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهش های خود مولفه های رویکرد خانواده درمانی ستیر (مولفه هایی چون؛ استعاره کوه یخ شخصی، رشد شخصی، حرمت خود، خودارزشمندی، بازسازی خانوادگی و الگوهای ارتباطی) را مورد بررسی قرار دادند و

پی بردند که آموزش این مولفه ها، علاوه بر افزایش رشد شخصی و حرمت خود، بر بهبود و اصلاح الگوهای ارتباطی ناهمخوان و همچنین، بهبود روابط مثبت و روشن با اعضای خانواده و نقش های خانوادگی و نهایتاً بهبود عملکرد خانواده تاثیر زیادی دارد. در این زمینه، نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های آنها همسویی دارد.

○ در تبیین یافته فوق، می توان به این مطلب اشاره کرد که اکثر تعارضات در خانواده ها با توجه به الگوی مدنظر پژوهش حاضر، ریشه در فقدان حرمت خود و یا پایین بودن خودارزشمندی افراد و ضعف در روابط دارد. بنابراین، ایجاد یک رابطه مطلوب و درک پیام های متضاد در ارتباطات و هم چنین، ایجاد احساس ارزشمندی در افراد و انعطاف پذیر نمودن آنها و تاکید بر تغییر و نحوه ایجاد رابطه می تواند در بهبود هر رابطه ای موثر باشد. رابطه بین اعضای خانواده و الگوهای ارتباطی آنها براساس این فرآیند صورت می پذیرد. بدین معنا که، با ایجاد شفاف سازی در ارتباط بین اعضای خانواده و تسهیل آگاهی آنها و تاکید بر نقاط قوت آنها می توان رابطه را بهبود بخشید. با بهبود روابط و تبدیل الگوهای ناهمخوان به الگوهای همخوان و توانایی ابراز احساسات از سوی اعضای خانواده با اتکای به خود ارزشمندی و حرمت خود، رضایت زناشویی در آن خانواده افزایش می یابد.

□ همچنین بر اساس دیگر یافته های این پژوهش می توان گفت که آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی ستیر توانسته است تفاوت معنی داری را در افزایش میزان رضایت زناشویی بین زنان و مردان نشان دهد. نتایج پژوهش اسدی (۱۳۸۸)، جعفری (۱۳۸۷)، گودرزی (۱۳۸۶) و بای (۱۳۸۴) در زمینه تفاوت عملکرد بین زنان و مردان در آموزش ها براساس الگوی ستیر تفاوت معناداری را نشان دادند. یافته های مذکور، نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تفاوت معنی دار بین اثربخشی آموزش گروهی خودارزشمندی براساس الگوی فرآیند اعتباریابی انسان در افزایش میزان رضایت زناشویی بین زنان و مردان را تایید می کند.

○ در تبیین نتایج فوق، می توان به مطالعات انجام شده مشابه با پژوهش حاضر، که در اکثر این پژوهش ها اثربخشی آموزش ها در زنان بیشتر از مردان بوده است، اشاره نمود. تحقیقات تاتن^{۱۹} (۱۳۷۳) در مورد تفاوت بین شیوه ارتباط برقرار کردن زنان و

مردان نشان داد که مردان ارتباط را وسیله ای برای حفظ استقلال، حفظ سلسله مراتب و نظم اجتماعی می دانند در حالی که، زنان در پی ایجاد ارتباط به دنبال برقراری صمیمیت و حمایت هستند. همچنین، تحقیقات جونز^{۲۰} (۱۳۷۸) نشان داد که جنسیت مفهومی است که مفاهیم دیگر را تحت الشعاع قرار می دهد. یعنی باورها، ارزش ها و آموخته ها نیز در روند درمان تاثیرگذار هستند.

○ بنابراین می توان نتیجه گرفت که برگزاری جلسات آموزش گروهی براساس این الگو توانسته است ناهموازی های رابطه اعضای خانواده و حرمت خود و خودارزشمندی آنها را هموار سازد و در تقویت مولفه های مورد نظر پژوهش، موثر واقع شود. در واقع، توانایی برقراری ارتباط، افزایش حرمت خود و خودارزشمندی، توانایی بروز احساسات، ایجاد هماهنگی بین پیام های کلامی و غیرکلامی، بالا رفتن آگاهی از مولفه های «خود» و مولفه های استعاره کوه یخی و هم چنین، افزایش توان افراد برای تبدیل شدن به یک انسان کامل و افزایش احساس مسئولیت منجر به افزایش میزان رضایت زناشویی در خانواده می شود.



یادداشت ها

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1- self-esteem | 2 - self-worth |
| 3 -Taniguchi,S.T. | 4-Williams, L. M |
| 5 - Acitelli, L | 6- Antonucci, T. C. K., |
| 7 - Bruch, M. A | 8-Skovholth |
| 9 - Nimckof, R., | 10-Grig, B |
| 11 -Sharf, R. S | 12-human validation process model |
| 13 -Gladding, S | 14-Selekman,M.E.P |
| 15 -Enrich Marital Inventory | 16- Kohen, A |
| 17 - Pitter, M | 18-Armstrong, A. F |
| 19 -Taten, D | 20- Jouns, E |

● منابع

- بای، روح الله (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد التقاطی ستیر، برن و شناختی - رفتاری مهارت های ارتباطی افراد در آستانه ازدواج. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- به پژوه، احمد. رضانی، فریدون (۱۳۸۳). بررسی رضایت زناشویی والدین کودکان کم توان ذهنی و کودکان عادی. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز. ۲۲(۴).

- تاتن، دبرا (۱۳۷۳). *مرا نمی فهمی، تو هم مرا نمی فهمی*. ترجمه مهدی قراچه داغی و مهدی فتوحی. تهران: انتشارات خاتون.
- تبریزی، مصطفی و همکاران (۱۳۸۵). *فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی*. تهران: انتشارات فرا روان.
- ترکان، هاجر، مولوی، حسین (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روانسنجی شاخص رضایت زناشویی. *مجله روانشناسی* ۱۳ (۴۹): ۱۹-۳.
- ثنایی، باقر (۱۳۷۹). *مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- جراره، جمشید و احمدی، رقیه (۱۳۸۷). *ارتباط درمانی زوج ها و خانواده*. تهران: انتشارات رشد فرهنگ.
- جعفری، اصغر (۱۳۸۷). *اثر بخشی رویکرد ارتباطی ستیر در کاهش احتمال وقوع طلاق در زوج های متعارض*. مجموعه مقالات سومین کنگره ملی آسیب شناسی خانواده، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- جونز، الزا (۱۳۷۸). *درمان سیستم های خانواده*. ترجمه فرزین رضاعی. تهران: انتشارات ارجمند.
- داداش، زهرا. ثنایی، باقر و علیمحمدی، محمد (۱۳۸۶). *تاثیر بازسازی خانواده در کیفیت رابطه مادر-دختر*. فصلنامه تازه‌های پژوهش های مشاوره، ۴، (۱۲).
- رسولی، آزاده (۱۳۸۳). *بررسی رابطه بین سلامت روانی، رضایتمندی از زندگی زناشویی و عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر و دختر کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه*. پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- سلیمانیان، علی اکبر (۱۳۷۳). *بررسی تاثیر افکار غیر منطقی بر رضامندی زناشویی دانشجوی معلمان*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه تربیت معلم. (خوارزمی)
- شارف، ریچارد (۱۳۸۶). *نظریه های روان‌درمانی و مشاوره*. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: نشر رسا.
- عامری، فریده، نوربالا، احمدعلی. اژه ای، جواد و رسول زاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۲). *بررسی تایید ملاحظات خانواده درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی*. *مجله روانشناسی* ۷ (۱۷): ۲۳۲-۲۱۹.
- گلادینگ، ساموئل (۱۳۸۲). *خانواده درمانی، تاریخچه، نظریه و کاربرد*. ترجمه فرشاد بهاری و همکاران (۱۳۸۲). تهران: انتشارات تزکیه.
- گودرزی، محسن (۱۳۸۶). *بررسی تأثیر رویکرد ارتباط ستیر بر عملکرد زوج های نا کارآمد*. پایان نامه ی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه تربیت معلم. (خوارزمی)
- مرادی، مهناز (۱۳۷۹). *بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباط زناشویی بر رضایت زناشویی*. پایان نامه ی کارشناسی ارشد، رشته مشاوره دانشگاه الزهراء.

- ملانیا، شهرام (۱۳۸۲). ناسازگاری زوجین، علل و عوامل، همراه با بررسی میدانی در شهرستان ساری. پایان نامه ی کارشناسی ارشد جامعه شناسی. دانشکده علوم اجتماعی. دانشگاه تهران.
- موسوی، معصومه (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر رویکرد ارتباطی ستیر در بهبود رابطه والد- فرزند دختران نوجوان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- مهدویان، فاطمه (۱۳۷۶). بررسی تاثیر آموزش ارتباط بر رضامندی زناشویی و سلامت روان. پایان نامه ی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، انستیتو روان پزشکی تهران.
- نظری، علی محمد (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه ی تاثیر برنامه غی سازی ارتباط و مشاوره راه حل مدار بر رضایت زناشویی زوجین شاغل. پایان نامه دکتری، انشگاه تربیت معلم.
- Baucom, D. H., Shoham, D. H., Mueser, K. T., Daiuto, A. D., & Stickle, T. R. (1998). Empirically supported couple and family intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 53-88.
- Caston, C. (1994). *Self directed skills nursing model: Decrease burnout in African-American Caregivers*. The University of Iowa, IA.
- Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*; 59(3):458-463.
- Ellis, A. (1989). *Rational emotive couples therapy*. New York: Pergamon Press.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). Enrich Marital Inventory: A discriminant validity and cross-validity assessment. *Journal of Marital & Family Therapy*. 15, 1, 65-79.
- Innes, M. (2002). Satir's therapeutically oriented educational process: A critical appreciation. *Contemporary family therapy: An International Journal*, (1), 35, 22.
- Jensen, Sh. (2008). *Choosing life: Working with eating disorders using the Satir model*. SIP Member. Singapore.
- Kaiser, A., Hahlweg, K., Wolfsdorf, G. F. & Groth, T. (1998). The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*; 66(5):753-760.
- Laub, J. H., Nagin, D. S & Sampson, R. J. (1998). Trajectories of change in review, criminal offending: Good marriages and the distance process. *American Sociological* 63, 225-238.
- Loesch, Sh. (1998). *Systematic traning in the skills of Virginia Satir*. New York: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Morris, M. L., & Carter, S. A. (2000). *Transition to marriage: A literature review*. JFCSE; 17(1).
- Olson, D. H., Fournier, D. G. & Druckman, J. M. (1989). *Families*. California: Sage Publication Inc.

- Pan, P. J.D.(2000) . The effectiveness of structured and semistructured Satir model groups on family relationship with college student in Taiwan. *Journal for Specialists in Group Work*. 23(3): 305-318.
- Parsons, B. V., & Alexander, J. F.(1973).Short-term family intervention: A therapy outcome study: *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 41, 195-207.
- Peleg, O.(2008) .The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36:388-401.
- Pines, A. M. (1996) . *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge, London.
- Satir, V. M. (1983) . *Cinjoint family therapy*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V. M., & Baldwin, M. (1983) . *Satir step by step*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J.,& Gomori, M. (1991) . *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 527-536.
- Vangelisiti, A. L. & Alexander, A. L. (2002) . *Coping with disappointment in marriage: When partners standards are unmet*.(pp. 201-227) . New York: Cambridge University Press.
- Wadsby, M. (1998) . Evaluation of the Swedish version of the Enrich Marital Inventory. *Nordic Journal of Psychiatry*, 52, 5, 379-387.

