

اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم منابع تکوین خود بر کاهش تعارضات زناشویی زنان

ژینوس ملک سعیدی^۱

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی

جلال یونسی

استادیار مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

فراهرز سهرابی

دانشیار روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی

پذیرش: ۹۲/۱۲/۱۴

دریافت: ۹۲/۸/۲۴

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم منابع تکوین خود بر کاهش تعارضات زناشویی زنان انجام گرفت.
روش: روش پژوهش تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری عبارت بود از تمامی زنان متأهل ساکن شرق تهران که به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای، و در حجم نمونه ۲۸ نفر، انتخاب شدند؛ و به دو گروه آزمایشی و گواه تقسیم شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) بود. آزمودنی‌های گروه آزمایش طی هشت جلسه (هر جلسه ۱۲۰ دقیقه) تحت آموزش مهارت‌های تنظیم منابع تکوین خود قرار گرفتند. در حالیکه گروه گواه هیچ نوع مداخله‌ای دریافت ننمود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین گروه آزمایش و گواه در کاهش تعارضات زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های تنظیم منابع تکوین خود بر کاهش تعارضات زناشویی زنان مؤثر است، و می‌تواند در راهبردهای زوج درمانی مورد استفاده مشاوران خانواده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: منابع تکوین خود، تعارضات زناشویی، زنان.

مقدمه

در روان شناسی و تئوری‌های مربوطه، تعارض از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. تعارض طبیعی و اجتناب ناپذیر است و فرآیند حل تعارض شامل مسیرهای متنوعی است که می‌تواند به نتایجی سازنده یا مخرب منجر شود (تراویس^۱، ۲۰۰۵). در طول رشد رابطه ازدواج، زوج‌ها با تعارضهایی مواجه می‌شوند که ثبات ازدواج آنها را مورد سنجش قرار می‌دهد (ویسی، ۱۳۹۱). تعارض زناشویی معمولاً به صورت کشمکش و تضاد بین زن و شوهر، که نشان دهنده دلمشغولی‌های متفاوت آنهاست بروز می‌کند و از آنجا ناشی می‌شود که یکی از طرفین در صدد دستیابی به هدف دیگری دخالت می‌کند (ربکا^۲، ۲۰۰۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهد رضایت زناشویی به طور مستقیم و غیرمستقیم با پایدار بودن واحد خانواده و کیفیت زندگی بهتر رابطه دارد. در حالیکه مشخص شده است نارضایتی زناشویی منجر به تنش، اضطراب و حتی انحلال واحد خانواده می‌گردد (شاکلفورد، بسر، گوتز^۳، ۲۰۰۸؛ نقل از زارع، غباری بناب، شمس نطنزی، صادق خانی، ۱۳۹۲). اسپرچر^۴ (۲۰۰۲)، در پژوهش خود به این نتیجه رسید که مهارت‌های برقراری ارتباط تعیین کننده اصلی سازگاری زناشویی است (مهراب زاده هنرمند، سلطانی، ۱۳۹۱). زوج‌هایی که مهارت لازم را، برای تنظیم ابراز عاطفی و ارتباط مؤثر کسب نموده‌اند، در تعارضات دفاعی برخورد کرده یا کناره می‌گیرند و چنین رفتارهایی به نوبه خود نارضایتی، ناکامی و زوال روابط زناشویی را به دنبال دارد (عارفی، محسن زاده، ۱۳۹۱).

از آنجا که نحوه حل تعارضات زوجین، به خصوصیات شخصیتی آنها بستگی دارد (عسکری، مهدنوا، بی تی حسن، بی تی بابا^۵، ۲۰۱۲)، یکی از بارزترین عواملی که در این زمینه مورد توجه قرار می‌گیرد، کسب مهارت‌های ارتباطی با موضوع خود است. خود بخشی از

1. Travis
2. Rebecca
3. Shackelford, Besser, Goetz
4. Sprecher
5. Mohd Noah, Bt Hassan, Bt baba,

شخصیت است که فرد نسبت به آن هشیار است و به عنوان عاملی مطرح است که هویت فرد و فعالیت‌های ذهنی و رفتاری مرتبط با این هویت را ارزیابی می‌کند (هاماچک^۱، ۱۹۹۵؛ نقل از پور حسین، ۱۳۸۳). از منظر یونگ^۲ (۱۹۶۰) با ایجاد تعادل بین نیروها و قسمت‌های مختلف روان می‌توان به نوعی وحدت که نشأت گرفته از هماهنگی و همخوانی قواست دست یافت و به گونه‌ای از خودیت^۳ نائل گشت (مدی^۴، ۱۹۹۶).

مهارت‌های منابع تکوین خود^۵ روشی است که براساس نظریات یونگ و شونمن^۶ (۱۹۸۴، ۱۹۸۱) و با تکیه بر اصل آگاهی و خودتنظیمی شکل گرفته است و به پرورش حرمت نفس و افزایش سلامت روان می‌انجامد (یونسی، ۱۳۸۷). براساس این دیدگاه آسیب‌های روانی در سطح فردی، خانوادگی، و اجتماعی از عدم تعادل بین منابع تکوین خود بر می‌خیزند. با نگاهی اجمالی به خود انسان‌ها می‌توانیم حضور سه منبع را در فرآیند تکوین خود ببینیم. این سه منبع عبارتند از: الف) خودمشاهده‌گری^۷ ب) مقایسه اجتماعی^۸ ج) پسخورندهای اجتماعی^۹. اجتماعی^۹.

خود مشاهده‌گری عبارت از آگاهی و دقت در حالات، افکار و احساسات خود است که به واسطه آن می‌توان بسیاری از عادات و رفتارهای نامطلوب را در خود کنترل و یا حذف نمود. منبع خود مشاهده‌گری با به کارگیری سیستم خود تنظیمی می‌تواند بسیاری از افکار، عواطف و در کل شناخت ما را تحت کنترل درآورد. این منبع با باز نمودن باب فراشناخت، حتی

-
1. Hamachek
 2. Jung
 3. Selfhood
 4. Maddi
 5. Sources of self-development
 6. Schoeneman
 7. Self-observation
 8. Social-comparison
 9. Social-feedbacks

می‌تواند به عنوان عاملی در ایجاد و حفظ بسیاری از اختلالات روانی و یا درمان آنها مدنظر قرار گیرد (ولز^۱، ۲۰۰۱).

مقایسه اجتماعی، هنگامی است که فرد از نظر دیگران به عنوان معیار قضاوت برای خود سنجی خود استفاده می‌کند. این منبع به افراد کمک می‌کند تا هرگونه بی‌ثباتی در ارزشیابی خود را کاهش داده و کنترل کنند. مقایسه با بالاتر از خود اغلب به نارضایتی مقایسه‌کننده می‌انجامد، و مقایسه با پایینتر از خود، رضایت و یا عبرت‌آموزی را برای فرد مقایسه‌کننده در پی دارد (فستینگر^۲، ۱۹۵۴).

پسخوراند اجتماعی دیدگاهی است که دیگران در رابطه با اعمال، رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری فرد بیان می‌کنند، و می‌تواند برای او زمینه‌ای را فراهم آورد که براساس آن تغییرات لازم را در خود ایجاد نماید. به عقیده وینتر^۳ (۱۹۹۲) شکل‌گیری ساختارهای ذهنی فقط تحت تأثیر آگاهی فردی نیست، بلکه آگاهی اجتماعی انسان در این میان نقش بسزایی دارد.

شونمن (۱۹۸۴، ۱۹۸۱) اعتقاد داشت که به کارگیری هر یک از این منابع بر اساس مراحل تحول روان‌شناختی است. به گونه‌ای که کودکان، ابتدا در سنین بعد از سه سالگی شروع به استفاده از مقایسه اجتماعی می‌کنند (ماستر^۴، ۱۹۷۱). در سنین بالای شش سالگی بیشتر از منبع پسخوراند اجتماعی استفاده می‌کنند و در سنین بلوغ و جوانی است که استفاده از خود مشاهده‌گری به اوج می‌رسد (روزنبرگ^۵، ۱۹۸۵). براساس میزان استفاده از این منابع و اینکه هر یک چه مقدار در تکونین خود سهم دارند افراد تفاوت‌های بارزی با یکدیگر داشته و میزان سلامتی

-
1. Wells
 2. Festinger
 3. Winter
 4. Master
 5. Rosenberg

و ناهنجاری روانی آنها در سطح فردی و اجتماعی مشخص می‌شود (بندورا^۱، ۱۹۹۴؛ نقل از یونسی، ۱۳۸۲).

شاخصه روش آموزشی منابع تکوین خود، حرمت نفس و خود باوری است. به عقیده شیفر (۱۹۹۸) عوامل تنش زا در تعاملات زناشویی به ارزیابی‌ها و واکنش‌های نامناسب مربوط هستند که تأثیری متقابل بر حرمت نفس دارند (الاولی، مک کی، مسینتیر^۲، کیارنزو هیسکاک^۳، ۲۰۰۴). طبق نظر پژوهشگران خود باوری و حرمت نفس رابطه مستقیمی با سلامت روان دارند (گالومبوس، بارکرو کران^۴، ۲۰۰۶). همچنین پژوهش‌های بسیاری مبنی بر اثرگذاری این سه عامل (حرمت نفس، خود باوری و سلامت روان) بر بهبود روابط و افزایش رضایت زناشویی است (ساکو و فارس^۵، ۲۰۰۱؛ وحدت نیا، ۱۳۸۴؛ صیامی، ۱۳۸۹).

تاکنون در درمان‌های شناختی- رفتاری توجه کمی بر خود در شناخت و درمان آسیب‌های روانی اعمال شده، و در حل مسایل متناظر بر خانواده از این منظر راهکاری صورت نگرفته است. به عبارتی گر چه تعارضات زناشویی به عوامل کمابیش مشخصی نسبت داده شده است، هنوز ریشه‌های این تعارضات در خود انسان جای بررسی دارد (کوران^۶، اوگولسکی^۷، هیزن^۸، بوچ^۹، ۲۰۱۱). لذا استفاده از خود شناسی به روشی که مورد نظر این پژوهش است ضروری و کارساز به نظر می‌رسد. بدیهی است نتایج اینگونه پژوهش‌ها می‌تواند ضمن مفید بودن برای درمانجویان، مشاوران و روان شناسان، راهبردهای مناسبی جهت استفاده مراکز خدماتی، حمایتی و آموزشی خانواده به همراه داشته باشد. از همین رو با توجه به موارد مذکور،

1. Bandura
2. Ellawey, Mckay, Macintyre
3. kearns & Hiscock
4. Galambos, Barker & Krahn
5. Sacco & Phares
6. Curran
7. Ogolsky
8. Hazen
9. Bosch

هدف از این پژوهش تعیین میزان تاثیر آموزش مهارت‌های تنظیم منابع تکوین خود بر کاهش تعارضات زناشویی زنان است.

روش

پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تمامی زنان ساکن شرق تهران در سال ۱۳۸۸ در نظر گرفته شد. نمونه گیری به روش تصادفی چند مرحله‌ای انجام گرفت. حجم نمونه نهایی ۲۸ نفر از زنانی بود که در پرسشنامه تعارضات زناشویی^۱ نمره بالاتر از حد ملاک به دست آوردند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. شرکت کنندگانی که به این شیوه به دست آمدند: ۲۲/۹٪ سیکل، ۷۵٪ دیپلم، ۶۶/۶٪ فوق دیپلم، و ۳۵/۵٪ لیسانس داشتند. ۵۲/۱٪ در فاصله سنی ۱۸-۲۳، ۱۰۴/۲٪ بین ۲۴-۲۹، ۲۲/۹٪ بین ۳۰-۳۵، و ۲۰/۸٪ در رده سنی ۳۶-۴۱ قرار داشتند. ۶۴/۵٪ تک فرزنده، ۱۰۸/۳٪ دارای ۲ فرزند، و ۲۷/۲٪ صاحب ۳ فرزند بودند... همچنین ۱۲۰/۸٪ از آنها ۶-۴ سال، و ۷۹/۲٪ ۷-۱۰ سال از زمان ازدواجشان می گذشت.

ابزار پژوهش: پرسشنامه تعارضات زناشویی که توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۹) تهیه شده است ابزار پژوهش قرار گرفت. این پرسشنامه یک ابزار ۴۲ سوالی است که برای سنجیدن تعارضات زناشویی ساخته شده است و هفت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند(ان)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، جدا کردن امور مالی از یکدیگر. میانگین و انحراف استاندارد نمره کل گروه دارای تعارضات زناشویی و گروه کنترل به ترتیب ۱۰۵/۰۶ (۲۱/۲۸) و ۵۸/۱۸ (۱۱/۷۷) است. هنجارها (نرم) موقت این پرسشنامه بر حسب نمره‌های استاندارد T برای گروه‌های مطالعه و کنترل زنان و مردان به تفکیک محاسبه شده است. برای هر سوال ۵ گزینه در نظر گرفته شده

که به تناسب ۱ تا ۵ به آنها نمره داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است. کسانی که نمره خام آنها در دامنه ۱۱۴ - ۷۰ قرار می‌گیرد (معادل نمره استاندارد T ۶۰ - ۴۰) دارای روابط زناشویی بهنجار هستند و کسانی که نمره خام آنها در دامنه ۱۳۴ - ۱۱۵ قرار گیرد (نمره T ۷۰ - ۶۰) دارای تعارض بیش از حد بهنجار و نمره خام بالاتر از ۲۱۰ (نمره $T < 70$) دارای تعارض شدید و یا روابط شدیداً آسیب پذیر هستند. آلفای کرونباخ پرسشنامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر ۵۳٪ بوده است.

شیوه اجرای پژوهش: برای انجام این پژوهش، از بین مناطق شرق تهران (۴، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۵)، به طور تصادفی منطقه ۸ انتخاب شد. سپس از بین نواحی مختلف منطقه ۸، دو ناحیه به صورت تصادفی انتخاب، و به صورت چاپ آگهی فراخوان در سراسر این نواحی، به طور اخص در مراکز مشاوره و به طور اعم در تمامی معابر عمومی پخش گردید. حداقل تحصیلات سیکل، داشتن فرزند و گذشت حد اکثر ۱۰ سال از زندگی مشترک، شرایط ورود شرکت کنندگان به پژوهش بود. از بین ۱۲۰ نفر از زنان متأهل واجد شرایط، که در طی یکماه مهلت تعیین شده داوطلب شده و به دو مرکز مشاوره معرفی شده مراجعه کرده بودند، به صورت تصادفی ۷۰ نفر انتخاب گردید. پس از اجرای پرسشنامه MCQ بر روی تمامی این افراد، گروه نمونه نهایی ۲۸ نفر، به طور تصادفی از بین کسانی که نمره آنها بالاتر از حد ملاک پرسشنامه بوده و دارای تعارض بیش از حد بهنجار بودند برگزیده، و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. طی هشت جلسه مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود (هر جلسه ۱۲۰ دقیقه)، مهارت‌های منابع تکوین خود به افراد گروه آزمایش آموزش داده شد. جلسات آموزشی مبتنی بر منابع تکوین خود، و در حوزه خانواده تنظیم گردید و در تهیه آن از طرحی که یونسی (۱۳۸۲)، با اقتباس از نظریات یونگ (۱۹۶۰) و شونمن (۱۹۸۴، ۱۹۸۱)، در تعادل نیروها و اصل خودتنظیمی تدوین کرده بود، بهره گرفته شد. در این آموزش‌ها ضمن آنکه به مباحث منابع تکوین خود و مقایسه این منابع با یکدیگر به تفکیک و با مثال‌های عینی پرداخت شد، تکنیک‌های مختلف شناختی- رفتاری در جهت رسیدن به مقصود استفاده و

آموزش داده شد. در طی مدت آموزش گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد ولی به جهت ملاحظات اخلاقی پس از پایان پژوهش مورد آموزش قرار گرفت. پس از اتمام جلسات و گذشت ۵ روز از زمان آخرین آموزش، دوباره هر دو گروه آزمایش و گواه مورد آزمون قرار گرفتند.

خلاصه جلسات آموزشی: جلسه اول: معارفه. بیان اهداف هر فرد از شرکت در طرح آموزشی. تبیین جلسات به صورت کلی. معرفی شاخصه اصلی منابع: حرمت نفس و عناوین مرتبط تاثیر گذار در زندگی زناشویی. مشارکت اعضا در احساسات گروهی از طریق بیان جملات ناتمام. ارائه تکلیف.

جلسه دوم: بررسی تکلیف جلسه گذشته. مبحث تحریفات شناختی و طرح عناوین آن با مثال. اصل تعادل جویی و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه یونگ. ارائه تکلیف.

جلسه سوم: بررسی تکلیف. آموزش جدول افکار منفی و درصد بندی اعتقادات. بیان کلی منابع تکوین خود با مثال‌های عینی و قابل درک. ارائه تکلیف.

جلسه چهارم: بررسی تکلیف. شرح خود مشاهده گری و نقش آن در رفتارهای فردی و اجتماعی با مثال. تکلیف کلاسی. خودباوری. بررسی نقش مباحث مطرح شده در زندگی زناشویی. ارائه تکلیف.

جلسه پنجم: بررسی تکلیف. توضیح مقایسه اجتماعی با دو بازوی مقایسه با بالاتر و پایینتر از خود و نقش آن در زندگی فردی و زناشویی با مثال. مشارکت در تمرین گروهی نقش گذاری^۱. ارائه تکلیف.

جلسه ششم: بررسی تکلیف. شرح پس‌خوران اجتماعی و تأثیر آن در زندگی فردی و اجتماعی با مثال. بیان مفهوم از خود بیگانگی با ذکر مصادیق آن در فرهنگ شرق و غرب. ارائه تکلیف.

1. Role playing

جلسه هفتم: بررسی تکلیف. بیان مفهوم تلقین پذیری و القا کنندگی و نقش آن در زندگی زناشویی. آموزش ترسیم منابع تکوین خود به صورت دایره و کاربرد آن در زندگی زناشویی. ارائه تکلیف.

جلسه هشتم: بررسی تکلیف. بیان مفهوم جرات ورزی و آموزش تکنیک. مقایسه منابع تکوین خود با یکدیگر و نحوه به کارگیری این منابع در زندگی زناشویی. جمع بندی جلسات.

یافته‌ها

در ابتدا توصیفی از وضعیت نمونه‌ها در دو گروه آزمایشی و گواه، به صورت جدولی از میانگین، خطا و انحراف استاندارد ارائه شده، سپس در قسمت استنباطی، آزمون‌های پیش فرض کوواریانس مانند: t دو گروه مستقل، لوین^۱ و همگنی واریانس‌ها، انجام شده است. فرضیه پژوهش به وسیله روش تحلیل کوواریانس مورد آزمون قرار گرفته است.

جدول ۱. شاخص‌های پراکنندگی متغیر تعارضات زناشویی

گروه	نتایج پیش آزمون		نتایج پس آزمون	
	میانگین	خطای استاندارد	میانگین	خطای استاندارد
آزمایش	۱۲۵/۸	۵/۷۶	۹۸/۸	۱۲/۰۲
گواه	۱۲۶/۴	۵/۷۳	۱۲۳/۶	۶/۰۸

در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین تعارضات زناشویی در پس آزمون گروه گواه حدود ۳ واحد کاهش یافته، در حالی که در گروه آزمایش ۲۷ واحد کاهش یافته است. این بدین معناست که در گروه آزمایش، تعارضات زناشویی طبق نرم ابزار پژوهش، به حد بهنجار نمره خام ۷۰-۱۱۴، معادل استاندارد T ۴۰-۶۰ رسیده است. اما در گروه گواه همچنان در محدود بیش از حد بهنجار، ۱۳۴-۱۱۵ قرار دارد.

1. Levene's Test

جدول ۲. آزمون t دو گروه مستقل، مقایسه میانگین دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش

آزمون

متغیر	آماره آزمون t	درجه آزادی	سطح معنی داری p
تعارضات زناشویی	-۰/۲۷	۲۶	۰/۸۷

همانطور که در جدول ۲ آمده است، در این آزمون مقدار P از خطای $\alpha = ۰/۰۵$ بزرگتر است. لذا فرض برابری میانگین در نمرات دو گروه گواه و آزمایش متغیر تعارضات زناشویی تایید می شود.

جدول ۳. آزمون لوین، مقایسه واریانس دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون

متغیر	آماره آزمون F	سطح معنی داری P
تعارضات زناشویی	۰/۰۰۹	۰/۹۲

۳۹

در آزمون لوین، فرض اولیه برابری واریانس دو جامعه، و فرض ثانویه نابرابری آنهاست. در جدول ۳ دیده می شود که مقدار P بزرگتر از خطای $\alpha = ۰/۰۵$ است. بنا بر این در متغیر مورد بررسی، واریانس گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون یکسان است. با توجه به نتایج حاصل از جداول ۲ و ۳ مشاهده می شود که در شروع بررسی و در مرحله پیش آزمون، آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و گواه تفاوتی با یکدیگر نداشته و در شرایط یکسانی بوده‌اند، بنابراین جایگزینی نمونه‌ها در دو گروه کاملاً تصادفی بوده است.

جدول ۴. آزمون لوین، همگنی واریانس دو گروه آزمایش و گواه در مرحله پس آزمون

متغیر	آماره آزمون F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معنی داری P
تعارضات زناشویی	۳/۲۱	۱	۲۶	۰/۰۸۵

در جدول ۴ واریانس نمرات تعارضات زناشویی در پس آزمون دو گروه آزمایش و گواه یکسان است. با توجه به آنکه مقدار p برای متغیر تعارضات زناشویی، بزرگتر از $\alpha = 0/05$ به دست آمده است، فرض همگنی واریانس‌ها در دو گروه آزمایش و گواه رد نمی‌شود و بنابراین برای متغیر تعارضات زناشویی می‌توان از روش تحلیل کواریانس استفاده نمود.

جدول ۵. تحلیل کواریانس پس آزمون تعارضات زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری P	توان آماری
عرض از مبدأ	۲۳۷/۹۲	۱	۲۳۷/۹۲	۱۳/۴۵	۰/۰۰۱	۹۴٪
پیش آزمون	۱۷۰۱/۹۱	۱	۱۷۰۱/۹۱	۹۶/۲۴	۰/۰۰۱	۱
گروه‌بندی	۳۹۴۶/۰۷	۱	۳۹۴۶/۰۷	۲۲۳/۱۴	۰/۰۰۱	۱
خطا	۴۴۲/۰۹	۲۵	۱۷/۶۸			
کل	۶۳۸۷	۲۷				

در جدول ۵ دیده می‌شود، مقدار p برای عرض از مبدأ $0/001$ است، پس حضور عرض از مبدأ در مدل معنادار است؛ بنابراین افراد بدون در نظر گرفتن گروه‌بندی یا نمرات پیش آزمون دارای مقدار اولیه‌ای از تعارضات زناشویی بوده‌اند. همچنین نمرات پس آزمون به طور معناداری تحت تأثیر گروه‌بندی قرار گرفته، و مقدار p برای گروه بندی در سطح $\alpha = 0/01$ نیز معنادار است. توان آماری آزمون برابر با ۱ است، یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است و دلالت بر کیفیت حجم نمونه دارد. با توجه به نتایج بخش توصیفی هم نتیجه گرفته می‌شود که تعارضات زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش، به طور معناداری با گروه گواه متفاوت بوده و کاهش یافته است. این امر نشان دهنده تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم منابع تکوین خود بر کاهش تعارضات زناشویی زنان است.

نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج پژوهش نشان دهنده اثر بخشی آموزش تنظیم مهارت‌های منابع تکوین خود بر کاهش تعارضات زناشویی زنان است. در آزمون تحلیل کواریانس، با برداشتن اثر پیش‌آزمون، بین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش و گواه تفاوت معناداری وجود دارد و فرض پژوهش با ۹۹٪ اطمینان تایید می‌شود. پس آموزش مهارت‌های تنظیم منابع تکوین خود بر کاهش تعارضات زناشویی زنان مؤثر بوده است.

تاکنون و به طور اخص در حوزه مسایل خانواده، چنین رویکردی مورد پژوهش قرار نگرفته است. ولی با وجود پیشینه پژوهشی بسیار کمیاب، مطالعات بسیاری در زمینه وجود رابطه مثبت بین حرمت نفس و خود باوری، و هر یک از مؤلفه‌های منابع تکوین خود: پسخورندهای اجتماعی (لیتنبرگ و هنریکز^۱، ۲۰۰۲)، مقایسه اجتماعی (موریسون، کالین^۲، موریسون، ۲۰۰۴؛ تروتیر، پولیوی و هرمن^۳، ۲۰۰۷)، و خود مشاهده‌گری (پوندز^۴، ۲۰۰۲؛ یونسی و محمدی، ۲۰۰۴) انجام شده است. از آنجا که مهارت‌های منابع تکوین خود مبتنی بر پرورش خودآگاهی، خود باوری و حرمت نفس است، نتایج پژوهش با پژوهش‌های فوق همسو می‌باشد. در بررسی اثر حرمت نفس بر سلامت روان با پژوهش‌های گالومبوس، بارکر و کران (۲۰۰۶) و احمدی پور (۱۳۸۷) و تاثیر بسزایی که این دو عامل در رضایت زناشویی دارند با نتایج پژوهش‌های ساکو و فارس (۲۰۰۱)، وحدت نیا (۱۳۸۴) و صیامی (۱۳۸۹) همخوانی دیده می‌شود. همچنین با نتایج پژوهش‌های فرح بخش (۱۳۸۳)، و بهاری (۱۳۸۹) که به روش‌های شناختی- رفتاری دارای اشتراک، در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر بوده‌اند، همسو می‌باشد و وجود دارد.

-
1. Leitenberg & Henriques
 2. Morrison, Kalin
 3. Trottier, Polivy & Herman
 4. Pounds

مطالعات نشان می‌دهد، دانش روزافزونی که در نتیجه خود آگاهی و شناخت به دست می‌آید احساس حاکمیت انسان را بر وجود خویش بیشتر کرده و اعتماد به نفس و حرمت نفس وی را افزایش می‌دهد و به او در جهت پیوستگی احساسات و هدفمندی افکار و دست‌یابی به دانایی و بصیرت یاری می‌رساند (براندن؛ ترجمه، قراچه داغی، ۱۳۸۵). آموزش منابع تکوین خود متکی بر عقل و تدبیر است که اثر بخشی آن در گرو دست‌یابی به اهداف فوق می‌باشد. در این روش افراد مهارت‌های ارتباطی خود را از مجرای خود آگاهی بهبود می‌بخشند، که به سهم خود در عملکرد زندگی زناشویی آنها موثر است.

در اجرای پژوهش حاضر کوشش گردید با تکیه بر اصل خود تنظیمی، در بین بخش‌های مختلف روان تعادل برقرار گردد. این مهم به واسطه افزایش تمرکز به خود بهنجار، و کاهش توجه به خود مشکل ساز (از مجرای خود مشاهده گری)، بهره‌گیری از مقایسه اجتماعی با دو بازوی مقایسه با بالاتر و پایین‌تر از خود، افزایش بعد آگاهی اجتماعی از طریق پسخوراندهای اجتماعی، و در نهایت مقایسه این منابع با یکدیگر و انجام تکالیف عملی، میسر گردید. می‌توان گفت اثر بخشی این روش آموزشی نسبت به سایر روش‌ها، آگاه شدن در قالب پویایی‌های گروه طبق برنامه‌ای صحیح بود؛ به طوری که تغییرات منفی آن به حداقل ممکن و تغییرات مثبت آن به حداکثر درجه افزایش یافت.

از عوامل مورد نظر در نوشتن فرضیه، بررسی تأثیر این نوع آموزش بر تعارضات زناشویی زنان بود. پژوهش‌ها نشان از میزان بالاتر خود افشایی، و همچنین توانایی بیشتر زنان در شناخت و انتقال پیام‌های غیر کلامی دارد (هارجی و دیگران؛ ترجمه، فیروز بخت و بیگی، ۱۳۸۶). این عوامل در افزایش خود آگاهی، مقایسه و پسخوراند اجتماعی افراد تأثیر بسزایی دارد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که زنان به عنوان قطب عاطفی خانواده، عملکرد آگاهانه، فعال و رو به رشد به دست آمده از اثر بخشی این روش را به خوبی به حوزه خانوادگی خود سرایت داده‌اند. زنان به عنوان یکی از ارکان اصلی، عامل پویایی و گرمی بخش کانون خانواده، نقش برجسته‌ای در حل و فصل تعارضات خانوادگی دارند. همچنین همواره تمایل و انعطاف‌پذیری بیشتری

نسبت به مردان، برای اقدامات روانشناسی در حوزه روابط فردی و خانوادگی از خود نشان می‌دهند. از این رو هدف پژوهش از ابتدا بر این طیف متمرکز بوده است، و این رویکرد نمی‌تواند به عنوان محدودیت پژوهش مطرح گردد. ولی تعمیم پذیری نتایج بر هر دو زوج می‌بایست با احتیاط صورت پذیرد و از این منظر محدودیت محسوب می‌شود.

پیشنهادها: با مطالعه پژوهش‌های همسو و درک شباهت‌ها و تفاوت‌هایی که در جزییات آنها مشاهده می‌شود، مقایسه تکنیک‌های این روش و سایر روش‌های درمانی در پژوهش‌های بعدی، پیشنهاد می‌شود. اجرای پژوهش روی جوامع آماری و نمونه‌های دیگر و هر دو زوج می‌تواند افق‌های تازه‌ای پیش روی پژوهشگران بگشاید. همچنین نرم کردن پرسشنامه تعارضات زناشویی مطابق با خرده فرهنگ‌های کشور می‌تواند تأثیر مثبتی در دقت نتایج پژوهش‌های از این دست داشته باشد.

سپاس و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی کسانی که در به انجام رسیدن این پژوهش همکاری داشته‌اند کمال تشکر را به عمل آورند.

منابع فارسی

احمدی پور، اعظم. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر مشاوره گروهی بر اساس منابع تکوین خود بر سلامت روان دختران نوجوان (۱۸-۱۶ ساله) ساکن مراکز بهزیستی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی: دانشگاه آزاد اسلامی، علوم تحقیقات.

براندن ، ناتانیل. مشاوره احترام به نفس. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران : انتشارات نخستین. (۱۳۸۵).

بهراری، رزاق. (۱۳۸۹). روانشناسی خودگویی و نقش آن در تعارضات زناشویی. تهران: انتشارات تزکیه.

- پورحسین، رضا. (۱۳۸۳). روانشناسی خود. تهران: انتشارات امیرکبیر.
- ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۷۹). مقیاسهای سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- زارع، حسین، غباری بناب، باقر، شمس نطنزی، علیرضا، صادق خانی، اسدالله. (۱۳۹۲). رابطه سبک های دلبستگی و بخشش با رضایت زوج ها. کردستان: فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۳ (۱)، ۲۲-۴۳.
- صیامی، حسنعلی. (۱۳۸۹). اثر بخشی روان درمانی گروهی بر اساس نظریه منابع تکوین خود بر عزت نفس، شادکامی و سلامت زوجین بارور و نابارور. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی: دانشگاه علم و فرهنگ، تهران.
- عارفی، مختار، محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۱). پیش بینی رضایت زناشویی بر اساس ارتباط و صمیمیت جنسی. کردستان: فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ویژه نامه خانواده و طلاق، ۱، ۴۳-۵۲.
- فرحبخش، کیومرث. (۱۳۸۳). مقایسه میزان اثر بخشی فنون زوج درمانی به شیوه شناختی الیس، واقعیت درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی. رساله دکتری مشاوره. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز، سلطانی، زیبا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر افزایش عملکرد زوج های ناسازگار. کردستان: فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲ (۳)، ۲۸۷-۲۶۸.
- وحدت نیا، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی مقایسه ای رابطه عزت نفس، خود پنداره و رضایت زناشویی در زنان آزار دیده توسط همسر و زنان غیر آزار دیده در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی: دانشگاه شهید بهشتی.
- ویسی، اسدالله. (۱۳۹۱). طراحی و مقایسه اثربخشی دو برنامه درمانی مبتنی بر اصول درمان روایتی و درمان مبتنی بر آموزه های قرآنی در کاهش تعارضات زناشویی. کردستان: فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲ (۳)، ۳۴۰-۳۵۷.
- هارجی، اون ساندرز، کریستین، دیکسون، دیوید. (۱۳۸۶). مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه، مهرداد فیروز بخت، و خشایار بیگی. تهران: انتشارات رشد.

یونسی، جلال. (۱۳۸۲). از یونگ تا شونمن (۱) نگاهی نو در آسیب شناسی روانی در سطح فردی و اجتماعی. مشهد: مجله تازه های روان درمانی، ۷ (۲۸ و ۲۷)، ۱۴۹-۱۲۹.

یونسی، جلال. (۱۳۸۷). درمان ناهنجاری روانی در کودکان ونوجوانان. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

منابع لاتین

- Askari, M., Mohd Noah, S. B., Bt Hassan, S. A., Bt Baba, M. (2012). Comparison of Effects of Communication and Conflict Resolution Skills Training on Marital Satisfaction. *International Journal of Psychological Studies*, 4 (1), 182-196.
- Curran, M., Ogolsky, B., Hazen, N., Bosch, L. (2011). Understanding Marital Conflict 7 Years Later From Prenatal Representation of Marriage. *Family Process*, 50 (2), 221-234.
- Ellaway, A., Mckay, L., Macintyre, S., Kearns, A., Hiscock, R. (2004). Are social comparisons of homes and cars related to psychosocial health? *International Journal of Epidemiology*. Oxford, 33(5), 1065.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relation*, 7, 117-140.
- Galambos, N. L., Barker, E. T., Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adult hood: seven-Year, trajectories. *Developmental Psychology*, 42 (2), 350-365.
- Jung, C.G. (1960). The stage of life. In H. Read., M. Fordham., & G. Adler (Eds). Collected Works. Princeton, N. j: *Princeton University Press*, Vol 8.
- Leitenberg, H., & Henriques, G. (2002). An Experimental analysis of the role of cognitive errors in the development of depressed mood following negative social feedback. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (2), 245-260.
- Maddi, S.R. (1996). Personality theories. A comparative Analysis Brooks- Cole Publishing. USA.
- Master, J.E. (1971). Social comparison by young children. *The Journal of Adolescent Health*, 27, 37-60.
- Morrison, T. G., Kalin, R., Morrison, M. A. (2004). Body-Image evaluation and body-Image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescents. Rosly Heights*, 39 (155), 571-583.
- Pounds, J. (2002). Refocusing the behavior-based process: Just do it! *Consulting to Management. Burlingame*, 13 (2), 46-50.
- Rebecca, R. (2008). Positive conflict with your adolescent can be healthy and help relationships grow. Kingston Youth Services.

- Rosenberg, M. (1985). Self concept and psychological well being in adolescents. In Leahy, R. (ED).Academic Press. INC.London. *The Development of The Self*, 205-249.
- Sacco, W., Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage & Family. Minneapolis*, 63 (2), 504-604.
- Schoeneman, T.J. (1981). Reports of the source of self knowledge. *Journal of Personality*, 49,284- 294.
- Schoeneman, T.J., College, L., & Taber, L.E., & Nash, D.L. (1984). Children reports of self Knowledge. *Journal of Personality*, 52 (2), 124- 137.
- Travis, T. L. (2005). Teaching conflict resolution skills, using computer-based interaction, to at-risk junior high students assigned to a disciplinary alternative education program. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Houston.
- Trottier, K., Polivy, J., Herman, C. P. (2007). Effects of exposure to thin and overweight peers: Evidence of social comparison in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology. New York*, 26 (2), 155-173.
- Younesi, J., and Mohammadi, M. (2004). Addiction against addiction. Gulf International mental health conference. Kuwait.
- Wells, A. (2001). Emotional disorders and metacognition. Innovative Cognitive Therapy. John Wiley & Sons, LTD. New York.
- Winter. (1992). Personal construct psychology in clinical practice. Theory, Research and application. Routledge. Lndon.