

اثربخشی مشاوره گروهی آدلری بر بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی زوجین

The effectiveness of Adlerian group counseling on couples' intimacy and interpersonal forgiveness

Ahmad Amani

Ahmad Sohrabi

Lila Bagheri

Ghaffar Nasiri Hains

احمد امانی*

احمد سهرابی**

لیلا باقری***

غفار نصیری هانسی****

Abstract

The intimacy is from the strengthen foundations of the couples' love, and the forgiveness is required to control the couples' conflict and quarrel and the staying dynamics of their love. The aim of the study was to study the effectiveness of Adlerian group counseling on couples' intimacy and interpersonal forgiveness. The method of the study was quasi-experimental and carried out in the framework of the design of pretest and posttest with control group. The statistical population consisted of the Sanandaj couples of 24-47 years old referring to the counseling and psychological services center of "Partov-e-Bamdad" in 2014 that 3-14 years passed from their marriage. The subjects were 20 people that were selected by non-randomly sampling of convenient and were assigned randomly into two equal groups of 10-people of experimental and control. The members of the experimental group accompanied the 12 sessions of Adlerian group counseling and the control group were on the waiting list. The data were gathered using the Walker and Thompson's intimacy scale (1983) and the interpersonal forgiveness scale of Ehteshamzadeh, Ahadi, Enayati and Heydari (2010). The result of the one variable covariance test indicated that the Adlerian group counseling was effective in increasing the couples intimacy ($P=0/001$, $F=50/011$) and all components of interpersonal forgiveness including the re-relationship and controlling the revenge-seeking ($P=0/001$, $F=122/596$), controlling the resentment ($P=0/013$, $F=7/646$) and the realistic understanding ($P=0/001$, $F=48/563$) of couples. The practice of the Adlerian group counseling increased the couples intimacy and interpersonal forgiveness by enhancing their cooperative interaction and changing their uncompromising ways of life. Therefore, administering other studies to facilitate the usefulness of this practice is recommended for increasing the couples intimacy and interpersonal forgiveness of Iranian couple referring to counseling and psychological services centers

چکیده

بی‌آلایشی از پایه‌های استوارکننده عشق زوجین و بخشایشگری لازمه مهار کشمکش و ستیز و پویا ماندن عشق آن‌ها است. هدف پژوهش آزمودن تأثیر مشاوره گروهی آدلری در افزایش بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی زوجین بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی است و در چهارچوب طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری زوجین سنندجی ۴۷-۲۴ ساله مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی «پرتو بامداد» در سال ۱۳۹۳ بود که ۳-۱۴ سال از ازدواج آن‌ها گذشته بود. آزمودنی‌ها ۲۰ نفر بودند که با روش نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه یک اندازه ۱۰ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. اعضای گروه آزمایش ۱۲ نشست مشاوره گروهی آدلری را همراهی کردند و گروه گواه در فهرست انتظار نهاده شد. داده‌ها با سنجه بی‌آلایشی واکر و تامپسون ۱۹۸۳ و سنجه بخشایشگری میان فردی احتشام‌زاده، احدی، عنایتی و حیدری (۱۳۸۹) گردآوری شد. برآیندهای آزمون کوواریانس تک متغیره نشان داد که مشاوره گروهی آدلری در افزایش بی‌آلایشی زوجین ($P=0/001$ و $F=50/011$) و افزایش همه مؤلفه‌های بخشایشگری میان فردی اعم از «ارتباط دوباره و مهار کین خواهی» ($P=0/001$ و $F=122/596$)، مهار رنجش ($P=0/013$ و $F=7/646$) و درک واقع‌بینانه ($P=0/001$ و $F=48/563$) آن‌ها کارساز بود. کاربست مشاوره گروهی آدلری بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی زوجین را با بالا بردن کنش همکاری و دگرگونی روش‌های سازش‌نا یافته زندگی آن‌ها افزایش داد. از این‌رو انجام پژوهش‌های دیگر برای آسودگی از سودمندی این کاربست در افزایش بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی زوجین ایرانی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی پیشنهاد می‌گردد.

Key words: counseling, intimacy, forgiveness, couples

واژگان کلیدی: مشاوره، صمیمیت، بخشایشگری، زوجین

* . دانشیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

** . استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

*** . کارشناس ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد سنندج، سنندج، ایران

nasirihans.gh@lu.ac.ir

**** . نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

مقدمه

بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی در روابط نزدیک به‌ویژه در رابطه زن و شوهر نقشی محوری داشته و در حد بنیادهای پابرجایی خانواده به شمار می‌آیند. پژوهشگران به‌تازگی ارزشمندی بررسی بی‌آلایشی را در رابطه زوجین برجسته ساخته و بخشایشگری نیز به دلیل برانگیختن زن و شوهر برای روابط بهتر بس حائز اهمیت است (بویس، برگرون و روزن^۱، ۲۰۱۳؛ کنستانت، والت و ناندیرینو^۲، ۲۰۱۶؛ حمید، کیانی مقدم و حسین زاده، ۱۳۹۴؛ برانان، دیویس و بیسواس دینر^۳، ۲۰۱۶). بی‌آلایشی و بخشایشگری زوجین در پایداری پیوند زناشویی آن‌ها نقش بسزایی دارند؛ هر دو بخش قابل‌توجهی از پراکنش تعهد زناشویی را تبیین می‌کنند (کاتو^۴، ۲۰۱۶؛ محمدی، حیدرینا و عباسی، ۱۳۹۵؛ کریمی، مصری پور و آقایی، ۱۳۹۲). شواهد فراوانی نشانگر تأثیر چشمگیر بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی در سلامت روانی، بهبود رابطه، سازش یافتگی و رضایت زناشویی زوجین و پایداری پیوند زناشویی آن‌ها است (میری و نجفی، ۱۳۹۶؛ اُرت، برکینگ و مایر^۵، ۲۰۰۸؛ حمیدی و عباسی مکوند، ۲۰۱۰؛ بشارت و رفیع زاده، ۱۳۹۵؛ کابزا دباکا، ایل و رابلس^۶، ۲۰۱۷؛ برزگر و سامانی، ۱۳۹۵؛ بصروی و عباسی، ۱۳۹۴؛ جابری، ۱۳۹۴؛ ترکمان، ۱۳۹۳؛ ری و اکسترمرای^۷، ۲۰۱۴؛ افخمی، ۱۳۸۶؛ سماعیلوند و حسن‌وند، ۱۳۹۳؛ نادری، ۱۳۹۴)؛ و شواهدی دیگر نشان می‌دهد متخصصین بهداشت روانی^۸ بیش‌ازپیش برای ایجاد راهبردهای پیشگیری و برنامه‌های درمان روان‌شناختی به مشاوره گروهی رو آورده‌اند. مشاوره گروهی به دلیل مقرون‌به‌صرفه بودن در هزینه‌های زمانی و ریالی درمان‌جویان محبوب شده و افزون بر آن، می‌تواند با فراهم ساختن آموزه‌های گروهی گوناگون برای افزایش رضایت از زندگی کاری و میان فردی به مردم یاری رساند (نصیری هانیس، یوسفی و صادقی، ۱۳۹۶). از این رو و با توجه به اینکه کیفیت رابطه زن و شوهر بر همه جنبه‌های زندگی خانوادگی و زناشویی موثر و بهبود آن برای افراد، خانواده‌ها و جامعه بی‌شمار است (کرایبی، خجسته مهر و سودانی، ۱۳۹۵؛ جوادی، افروز و حسینیان، ۱۳۹۴)، این پژوهش با هدف آزمودن تأثیر مشاوره گروهی آدلری در افزایش بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی زوجین انجام شد.

1. Bois, Bergeron & Rosen
2. Constant, Vallet, Nandrino & Christophe
3. Brannan, Davis & Biswas-Diener
4. Kato
5. Orth, Berking, Walker, Meier & Znoj
6. Cabeza de Baca, Epel & Robles
7. Rey & Extremera
8. mental health practitioners

به کارگیری و آزمودن روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر^۱ به گونه گسترده و فزاینده در میان مشاورین، روان‌درمانگران، آموزشگران و پژوهشگران رواج یافته است. آدلر به کاربست درمانی^۲ امروزی کمک کمک قابل توجهی رسانده است؛ همگرا با این رخداد که در سال‌های اخیر مداخلات از دیدگاه مرضی به سوی پرورش توانمندی‌ها تغییر یافته است دیدگاه آدلری بیشتر جنبه پیشگیرانه دارد (ادوارد و واتکینز^۳، ۱۹۸۴؛ کرد و نیکو زاده، ۱۳۹۰؛ روحی، ۱۳۹۳؛ کوری، ۲۰۱۶). در دیدگاه آدلر مشکلات روانی نتیجه احساس کهنتری بیش از حد^۴ است که به واسطه شیوه‌ای از خود-دفاعی^۵ به یک زندگی واجد علاقه اجتماعی^۶ اندک کشیده می‌شود، درمان آدلری^۷ بر کمک به افراد برای ایجاد یک شیوه از زندگی متمرکز است که با ابزارهای جبرانی سازنده‌تر برای کهنتری و علاقه اجتماعی بیشتر مشخص می‌گردد (کاردوسی^۸، ۲۰۱۶). آدلر قائل به اجتماعی بودن سرشت آدمی بود از این رو به انجام کار با مراجعین در بافت گروه علاقه داشت. همچنین آدلری‌ها^۹ بر این باورند که مشکلات افراد در پای‌بست پای‌بست نهادی اجتماعی دارند. بر پایه این فرض در کار گروهی چشم‌اندازهایی اجتماعی به تشخیص و درمان دارند. پس اعضا با شرکت در نشست‌های گروهی، نحوه رفتار و همکنش درست اجتماعی را می‌آموزند (کوری، ۲۰۱۶). آدلری‌ها پایه کاربست خود را بر فرض می‌نهند که مردم خلاق، کنشگر و خود تعیین‌گر^{۱۰} هستند. آدلری‌ها روشی را برای به چالش کشیدن مراجعین پیش رو می‌گیرند تا آنان را از شیوه‌های مشارکت فعال در موقعیت‌هایی که همچون مشکل ادراک کرده‌اند آگاه سازند به گفته آدلر «آدمی با اهداف و مقاصد^{۱۱} زندگی را بسر می‌برد و کنش‌هایش برآمده از اهدافی با سرشت اجتماعی است». مشاوره گروهی آدلری اعضای گروه را در افزایش آگاهی و بینش به اهداف و مقاصد زندگی یاری می‌دهد (کوری، ۲۰۱۶؛ روزالین^{۱۲}، ۲۰۱۳). چراکه در دیدگاه آدلر، معنای زندگی برابر با شناخت زندگی و شیوه زندگی به‌عنوان هدایت‌کننده همه رفتارها و تجربیات آدمی انگاشته شده است و کاربست آدلری با هدف درک شیوه زندگی اعضای گروه و چگونگی تأثیر شیوه درک آن‌ها بر کارکرد کنونی انجام می‌گیرد (فدایی، ۱۳۹۵؛ روزالین^{۱۳}، ۲۰۱۳). مشاوره گروهی

1. individual psychology of Alfred Adler
2. therapeutic
3. Edward & Watkins
4. excessive feelings of inferiority
5. a self-defeating style
6. social interest
7. Adlerian therapy
8. Carducci
9. Adlerians
10. creative, active, and self-determining
11. goals and purposes
12. Rosalyn
13. Rosalyn

آدلری آمیخته‌ای یکپارچه از مفاهیم کلیدی روان‌شناسی آدلری با رویکردهای اجتماعی ساخته^۱، سیستمی و کوتاه‌مدت است که در مدل کل‌نگر دریکورس^۲ تحول یافت (سانسگارد و بیتر^۳، ۲۰۰۴؛ نقل از کوری، ۲۰۱۶). می‌توان این کاربست را در چهار گام خلاصه نمود؛ گام نخست: ایجاد و حفظ روابط ماندگار^۴ با اعضا. گام دوم: در این گام به تحلیل و ارزیابی پویایی‌های افراد پرداخته می‌شود؛ در واقع آغاز یک بررسی روان‌شناختی است که بر انگیزش درک افراد متمرکز است. گام سوم: با هدف آگاهی و بینش‌افزایی درک اعضا را از خویش به آن‌ها انتقال می‌دهد و گام آخر: جهت‌گزینی دوباره و باز است که دیدن گزینه‌های تازه و ایجاد شناخت و رفتارهای تازه را فراهم می‌آورد (کوری، ۲۰۱۶).

مداخله‌های آدلری به گونه گسترده برای جمعیت‌های ناهمسان مراجعین در همه سنین و زمینه‌های گوناگون به کاررفته است (کوری، ۲۰۱۶). مداخلات به شیوه آدلری به دلیل تأکید بر شناخت و پویای‌های شخصیتی افراد به گونه قابل توجهی در افزایش تاب‌آوری کارساز است (سلیمی بجستانی و اعتمادی، ۱۳۸۹). شرکت در نشست‌های گروهی آموزش یا مشاوره با روی‌آورد روان‌شناسی فردی آدلر مایه کاهش تکانشوری و بهبود سازش یافتگی اجتماعی فرزندان، کاهش تعلل دانش‌آموزان، بهبود الگوهای ارتباطی زنان نابارور و بالا بردن تاب‌آوری افراد وابسته به مواد شده است (ابراهیمی، گرمی، برازنده چقائی و بگیان کوله مرز، ۱۳۹۴؛ کشاورز، نظری، زهرا کار و صرامی، ۱۳۹۴؛ کرمانشاهی و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳؛ کرد و نیکو زاده، ۱۳۹۰). آموزش گروهی پدر و مادر به شیوه آدلر-دریکورسی، در کاهش تعارض و مهارگری و افزایش جهت‌گیری فرهنگی و تأکید اخلاقی دینی خانواده‌ها و کاهش مشکلات رفتاری و نشانه‌های مرضی فرزندان کارساز است (اسماعیلی نسب، عزیززاده، احدی، دلاور و اسکندری، ۱۳۹۰؛ امیری، علی زاده و فرخی، ۱۳۹۲). آموزش خود دلگرمی مبتنی بر دیدگاه روان‌شناسی فردی آدلر مایه افزایش پذیرندگی و دیدگاه‌پذیری زنان سرپرست خانوار شده است (مهمان‌نوازان، آقا یوسفی و دهستانی، ۱۳۹۴).

شواهد بسیاری نشانگر ارزندگی افزایش بی‌آلایشی و بخشایشگری در روابط بین فردی زوجین است؛ بی‌آلایشی دربرگیرنده گرمی، باز بودن و هم‌سود شدن دوستانه در رابطه است و رابطه بی‌آلایش زوجین برای برخورداری آن‌ها از شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی کلیدی است.

1. socially constructed
2. Dreikurs
3. Sonstegard & Bitter
4. cohesive relationships

بی‌آلایشی زوجین می‌تواند به واسطه ارضای نیازهای برجسته زن و شوهر از جمله نیاز هیجانی، در بهزیستی آن‌ها یاری‌رسان باشد (پیلیچ و لاتنجین و آریندل^۱، ۲۰۰۵؛ بیرامی و موحدی، ۱۳۹۳؛ خجسته مهر، احمدی قوزلوجه و سودانی، ۱۳۹۴). روابط بی‌آلایش زن و شوهر مایه فراهم کردن بهداشت روانی اعضای خانواده و عاملی محافظت‌کننده و نیرومند در برابر مشکلات فردی و اجتماعی است. کاسته شدن بی‌آلایشی بخشی از روند بی‌رمقی زوجین است که پیامدهای ناگواری برای سلامت عمومی آن‌ها دارد. بیشترین و برجسته‌ترین عامل کارساز در دگرگونی‌های جدایی هیجانی، بی‌آلایشی هر یک از زوجین با اعضای شبکه اجتماعی خود است که کاهش بی‌آلایشی با همسر را ایجاد کند (ابراهیمی، ثنایی ذاکر و نظری، ۱۳۹۰؛ هواسی، زهرا کار و محسن زاده، ۱۳۹۵؛ ترکمان، اسکافی، عیدگاهیان و سهرابی، ۱۳۹۳). کیفیت زندگی زوجین با میانجی‌گری بی‌آلایشی به گونه مستقیم و غیرمستقیم از الگوهای ارتباطی تأثیر می‌پذیرد (برزگر و سامانی، ۱۳۹۵).

همچنین، افزایش بخشایشگری نیز در روابط میان فردی زن و شوهر دارای اهمیت است. نظریه و پژوهش بر ایفای نقش کلیدی ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی ویژه در روند بخشش دیگران تأکید کرده‌اند در واقع بخشایشگری از مؤلفه‌های توانمندی و نمو یافتگی شخصیتی است. این توان آدمی را از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی بازداشته و او را وامی‌دارد در برابر کسی که رفتاری ناشایست نمود داده به گونه مثبت رفتار کند؛ افراد از راه بخشایشگری پاسخ‌های منفی به خطاکار را کاهش می‌دهند و در برابر برای نشان دادن رفتارهای مثبت انگیزه‌تر می‌گردند (ری و اکسترمر^۲، ۲۰۱۴؛ مک کالوچ، فینچام و تی سانگ^۳، ۲۰۰۳؛ بلتران-موریلاس و والر-سگورا^۴، ۲۰۱۵). اغلب فرض شده که بخشایشگری همچون سازش یافتگی روان‌شناختی^۵ پس از آزرده‌گی میان فردی انطباق یافته است. یافته‌ها روشن‌گر این دانش سازه‌های اجتماعی-هیجانی^۶ هستند که سهم نبود خودشیفته‌وار بخشایشگری^۷ پیرو آزرده‌گی میان فردی است. افزون بر آنکه بخشش یکی از فرایندهای ارتباطی برای بهبودی یافتن از آزرده‌گی است، بر بیشتر نموده‌های سلامت روانی تأثیر می‌گذارد (آرت، برکینگ، والکر، مایر و زونج^۸، ۲۰۰۸؛ فاتفوتا و شرودر-ابه^۹، ۲۰۱۷؛ سماعیلوند و حسن وند، ۱۳۹۳).

1. Pielage, Luteinjin, Arrindell
2. Rey & Extremera
3. McCullough, Emmons & Tsang
4. Beltrán-Morillas & Valor-Segura
5. psychological adjustment
6. socio-emotional factors
7. narcissists' lack of forgiveness
8. Orth, Berking, Walker, Meier & Znoj
9. Fatfouta & Schröder-Abé

بخشایشگری از مؤلفه‌های کارساز در رضایت زناشویی است (نادری، مولوی و نوری، ۱۳۹۴). تراز بخشایشگری و مؤلفه‌های آن در زوجین بهنجار به‌طور معنی‌داری بالاتر از زوجین خواهان جدایی است (زاهد بابلان، حسینی شورابه، پیری کامرانی و دهقان، ۱۳۹۵؛ کریمی، مصری پور، آقایی و معروفی، ۱۳۹۲).

تاکنون شمار اندکی پژوهش‌ها فرض اثربخشی کاربست‌های ناهمسان مشاوره گروهی را در افزایش بی‌آلایشی آزموده‌اند. برای نمونه آشکار شده است که آموزش مهارت ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری مذهب محور (حمید، کیانی مقدم و حسین زاده، ۱۳۹۴)؛ آموزش تصویرسازی ارتباطی (فاطمی، کربلایی، میگونی و کاکاوند، ۱۳۹۵) و آموزش مهارت‌های ارتباطی (طرفی عمید پور، عطاری و حمید، ۱۳۹۴). مایه افزایش بی‌آلایشی زوجین شده‌اند. ولی حتی یک پژوهش فرض اثربخشی کاربست‌های مشاوره گروهی را در افزایش بخشایشگری زوجین نیازموده است. از طرفی کاربست مشاوره گروهی آدلری برای بهبود زندگی روانی-اجتماعی زوجین در کشور بسیار اندک بوده است. تنها نمونه‌هایی در دست است که نشان می‌دهند آموزش گروهی پدر و مادر با رویکرد آدلر^۰ در یکورس در کاهش تعارض و مهارگری و افزایش جهت‌گیری فرهنگی و تأکید اخلاقی دینی خانواده‌ها کارساز و روان‌درمانگری آدلری بر بهبود الگوهای ارتباطی زنان نابارور مؤثر است (اسماعیلی نسب، علیزاده، احدی، دلاور و اسکندری، ۱۳۹۰؛ کرمانشاهی و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۳). پس با توجه به ضرورت‌های یادشده در آغاز مقدمه و خلأ پژوهشی موجود درباره تأثیر مشاوره گروهی آدلری در بهبود زندگی روانی-اجتماعی زوجین پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به پرسش‌های ذیل انجام شد.

۱. آیا شرکت در نشست‌های مشاوره گروهی آدلری در افزایش مؤلفه‌های بخشایشگری میان فردی («ارتباط دوباره و مهار کین خواهی»، مهار رنجش و درک واقع‌بینانه) زوجین موثر است؟
۲. آیا شرکت در نشست‌های مشاوره گروهی آدلری در افزایش بی‌آلایشی زوجین موثر است؟

روش پژوهش

پژوهش با روش نیمه آزمایشی و به کار بستن طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه به انجام رسید. جامعه آماری دربرگیرنده همسرهای سنندجی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی «پرتو بامداد» در شش ماهه نخست سال ۱۳۹۳ بود. از میان آن‌ها ۲۰ آزمودنی داوطلب در چهارچوب نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس‌گزینش و به شیوه تصادفی در دو گروه یک اندازه

۱۰ نفری آزمایش (۵ زوجی) و گواه (۵ زوجی) گمارده شدند. اعضای گروه آزمایش ۱۲ نشست مشاوره گروهی آدلری را همراهی کردند و گروه گواه در فهرست انتظار نهاده شد. معیارهای راه‌یابی به پژوهش دربرگیرنده سکونت در شهر سنندج، ازدواج نخست، تک همسر بودن آقایان، برخوردار بودن از دست کم مدرک پایان دوره راهنمایی و آگاهی و رضایت درباره پژوهش و شرکت آن‌ها در دست کم ده نشست از دوازده نشست گروهی بود. معیارهای خروج دربرگیرنده عدم حضور هر دو زوج در بیشتر نشست‌های گروهی (۱۰ تا ۱۲ نشست) یا بیش از دو بار غیب در نشست‌ها، دچار بودن به بیماری‌های خاص و مزمن، دچار بودن به اختلال روان‌شناختی، کامل نبودن پاسخ‌ها یا به پایان رساندن نیمه‌کاره پاسخ ابزارها، عدم پاسخگویی به هر دو ابزار در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پرت بودن داده‌ها در گام تحلیل آماری بود.

ابزارهای پژوهش

سنجه بی‌آلایشی^۱. این سنجه ۱۷ ماده‌ای به دست واکر و تامپسون^۲ ۱۹۸۳ و برای آشکار ساختن اندازه اندازه مهر و یکرنگی زوجین ساخته شد. سنجه بخشی از یک ابزار گسترده‌تر است که سویه‌های گوناگون بی‌آلایشی را در برمی‌گیرد ولی تهیه‌کنندگان سنجه آن را به صورت یک ابزار جداگانه انتشار داده‌اند. نمره‌گذاری ابزار در یک طیف لیکرت ۷ رتبه‌ای (۱=هرگز تا ۷=همیشه) سامان یافته و کسب نمره‌های بالاتر در آن نشان‌دهنده برخوردار بودن از بی‌آلایشی بیشتر است (فرمانی شهرضا، رسولی و قائدنیای جهرمی، ۱۳۹۴). این سنجه با نرخ آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی بسیار عالی برخوردار است (واکر و تامپسون، ۱۹۸۳؛ بازگفت از فرمانی شهرضا، رسولی و قائدنیای جهرمی، ۱۳۹۴). همچنین، این سنجه در ایران به دست ثنایی ۱۳۷۹ ترجمه و آشکار شد که پایایی آن عالی است. برآورد نرخ پایایی با حذف تک‌تک ماده‌ها نشان داد که حذف هیچ‌یک از آن‌ها تأثیر چشمگیری در نرخ پایایی ندارد (اعتمادی، نوابی نژاد، احمدی و فرزاد، ۱۳۹۵). در پژوهش رجبی، حیات‌بخش و تقی‌پور، (۱۳۹۴) که با نمونه‌ای ۲۰۰ نفری از مردان متأهل و با به کار بستن روش آلفای کرونباخ انجام شد ضریب آلفای ۰/۹۶ به دست آمد. در این پژوهش ضرایب پایایی سنجه با روش آلفای کرونباخ و دو نیم‌سازی برآورد گردید که همگرا با گزارش‌های پیشین به ترتیب ضرایب ۰/۹۴ و ۰/۹۵ به دست آمد که روش‌نگر پایایی مطلوب آن است.

1. marital intimacy scale
2. Walker, & Thompson

سنجه بخشایشگری میان فردی^۱. این سنجه ۲۵ ماده‌ای به دست احتشام زاده، احدی، عنایتی و حیدری (۱۳۸۹) تدوین شد. سنجه دارای مؤلفه «ارتباط دوباره و مهار کین خواهی» (۱۲ ماده نخست)، مهار رنجش (ماده ۱۳ تا ۱۸) و درک واقع‌بینانه (ماده ۱۹ تا ۲۵) است. نمره‌گذاری ماده‌ها در چارچوب ارزیابی چهاردرجه‌ای لیکرتی برای ۷ ماده پایانی (ماده‌های ۱۹ تا ۲۵) به گونه کاملاً مخالف (۱) و کاملاً موافق (۴) است و نمره‌گذاری دیگر ماده‌ها وارونه است. برای مؤلفه «ارتباط دوباره و مهار کین خواهی» بالاترین نمره ۴۸ و پایین‌ترین نمره ۱۲ است. برای مؤلفه رنجش بالاترین نمره ۲۴ و پایین‌ترین نمره ۶ است. مؤلفه درک واقع‌بینانه بالاترین نمره ۲۸ و پایین‌ترین نمره هفت است (احتشام زاده، احدی، عنایتی و حیدری، ۱۳۸۹) برای بررسی پایایی سنجه در ایران با نمونه‌ای دربرگیرنده ۴۰۰ نفر (۲۳۷ زن و ۱۶۳ مرد) از دانشجویان دانشگاه‌های اهواز نرخ پایایی آن بر پایه باز آزمایی برای مؤلفه‌های «ارتباط دوباره و مهار کین خواهی»، مهار رنجش و درک واقع‌بینانه به ترتیب برابر ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ برآورد شد؛ و برابر نر سه نفر از متخصصین روان‌شناسی روایی صوری این سنجه در اندازه مطلوب برآورد شد (احتشام زاده، احدی، عنایتی و حیدری، ۱۳۸۹)، افزون بر آن در پژوهش صفاری نیا، محمدی و افشار (۱۳۹۵) با بررسی نمونه ۲۱۸ نفر از بیماران دچار درد مزمن از چند مرکز درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان پایایی مؤلفه‌های «ارتباط دوباره و مهار کین خواهی»، مهار رنجش و درک واقع‌بینانه بر پایه آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۵۸ و ۰/۵۵ به دست آمد.

مداخله

بسته راهنمای انجام مشاوره گروهی آدلری بر پایه نظریه و کاربرست نوشته‌شده در فصل هفتم از بخش دوم ویرایش هشتم کتاب نظریه و کاربرست مشاوره گروهی^۲ کوری (۲۰۱۲) با نام مشاوره گروهی آدلری^۳ آماده شد.

همسان با روی آورد روان تحلیلی‌گری به گروه‌ها، مشاوره گروهی آدلری دربرگیرنده بررسی و تفسیر دوره نخستین زندگی افراد است. باین حال، ناهمگونی‌های بنیادینی میان روی آوردهای آدلری و روان تحلیلی‌گری وجود دارد. کاربرست مشاوره گروهی آدلری چهار گام را در بردارد؛ در گام نخست روابطی ماندگار با اعضای گروه برپا و حفظ می‌گردد. در گام دوم به تحلیل و ارزیابی پویایی‌های افراد پرداخته می‌شود؛ درواقع این گام متمرکز بر آغاز یک بررسی روان‌شناختی است که به انگیختن

1. measuring Interpersonal forgiveness scale

2. theory & practice of group counseling

3. Adlerian group counseling

درک اعضای گروه می‌پردازد. گام سوم با هدف آگاهی و بینش افزایشی، درک اعضا را از خویش به آن‌ها انتقال می‌دهد و گام چهارم دربرگیرنده جهت‌گزینی دوباره و بازپروری^۱ است که بر دیدن گزینه‌های تازه و ایجاد شناخت و رفتارهای تازه متمرکز است (کوری، ۲۰۱۲). مداخله مشاوره گروهی آدلری در ۱۲ نشست به شرح مختصر ذیل انجام گرفت.

نشست مقدماتی. اجرای پیش‌آزمون و روشن‌گری درباره برنامه پیش رو در هفته‌های آینده و چارچوب و قوانین گروه

نشست نخست. پس از آشناسازی اعضای گروه با یکدیگر و روشن‌سازی وظایف رهبر، یار درمانگر و دیگر اعضا، در راستای برپایی رابطه جستارهای سرشت‌کنشگر و اجتماعی آدمی و نقش برجسته رابطه و همکنش آدم‌ها با بهره‌گیری از برانگیختن اعضا برای همکاری در گروه پیش کشیده شد.

نشست دوم. در چهارچوب بررسی شیوه زیستن اجتماعی و با هدف استوار ساختن رابطه میان اعضای گروه، نشست دوم بر شناخت عوامل موثر بر شیوه زندگی با تأکید بر علاقه اجتماعی متمرکز شد.

نشست سوم. در نشست سوم و نشست پس‌از آن کاوش پویش‌های فرد محور گفتگو و فعالیت‌ها بود. در این نشست دیدگاه و شیوه کنش اعضای گروه درباره تکالیف زندگی و چالش‌های همراه با آن نمود داده شد.

نشست چهارم. این نشست نیز در چارچوب کاوش پویش‌های فرد به شناخت اولویت‌های شخصیتی و اشتباهات بنیادی زندگی اعضای گروه پرداخته شد.

نشست پنجم. در پایان بخشیدن به کاوش پویش‌های فرد و کوشش برای کسب بینش، نشست پنجم بر بررسی و بازسازی یادمان‌های نخستین اعضا تمرکز یافت.

نشست ششم. در این نشست بر آگاهی و بینش افزایشی در چارچوب ارزیابی اهداف زندگی و با آماج قرار دادن چالش با منطق خصوصی تمرکز شد.

نشست هفتم. برای پیمودن مسیر دستیابی به جرئت و برداشتن گام‌های خود جرئت بخشی، در نشست هفتم همراه با دلگرمی و جرئت بخشیدن به کسب بینش درباره چندوچون درک جرئت پرداخته شد.

نشست هشتم. در این نشست اعضای گروه از نو برای خودشناسی و کسب بینش برانگیختن شدند. آگاهی یافتن به موانع اهداف و تغییر نقش احساسات با بهره‌گیری از فن دکمه فشار محور نشست هشتم بود.

نشست نهم. با بهره‌گیری از جمع‌بندی جستار ادراک‌ها و کنش‌های کارساز در شیوه زندگی و تأثیر شیوه ادراک آدمی بر آن، زمینه پرداختن به جهت‌گیری دوباره در نشست نهم فراهم شد.

نشست دهم. در نشست دهم پس از بررسی گزینه‌های تازه اعضای گروه به بررسی و برانگیختن رفتارها تازه یا برنامه رفتارهای تازه اعضای گروه پرداخته شد.

نشست یازدهم. این نشست با بازنگری فشرده گفتگوها و پرداختن به داستان زندگی و چگونگی دگرگون کردن آن سپری شد؛ بازنویسی داستان زندگی هدف این نشست بود.

نشست دوازدهم. پس از جمع‌بندی مختصر اهداف و دست‌یافته‌های نشست‌ها پس از آزمون اجرا شد.

شیوه اجرای پژوهش

در آغاز با هماهنگی مسئول فنی و یاری دبیر مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی «پرتو بامداد» فراخوانی با مضمون انجام یک پژوهش آزمایشی دربرگیرنده برگزاری نشست‌های سه‌ماهه مشاوره گروهی برای بهبود رابطه میان فردی زوجین به استحضار همه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز نامبرده طی شش ماهه نخست سال ۱۳۹۳ رسید. از میان افراد فراخوانده شمار ۲۰ نفر آمادگی خود را برای شرکت همراه با رضایت آگاهانه در پژوهش نشان دادند. پس از گمارش تصادفی آن‌ها در دو گروه و برگزاری یک نشست توجیهی برای آنان، پژوهشگران کار خود را در مرکز «پرتو بامداد» آغاز کردند. آغاز تا سرانجام پژوهش یعنی از انتشار و پیام‌رسانی فراخوان تا پایان دوره فشرده برگزار شده برای گروه گواه پنج ماه و نیم طول کشید. به انجام رساندن کار گردآوری داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر دو گروه نیز از ابتدای خرداد ۹۳ تا ۱۳۹۳ صورت گرفت. با بهره‌گیری از همیاری و

همکاری مسئول فنی و دبیر مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی «پرتو بامداد» پس از روشن‌گری لازم در جمع اعضای هر دو گروه، سنجه‌ها در میان اعضا پخش شد. گردآوری داده‌ها با حضور مسئول فنی مرکز و یار درمانگر و پس از روشن‌سازی اطلاعات لازم دربارهٔ پژوهش با پیش‌روگیری اصول روان‌سنجی از جمله استانداردسازی وضعیت برگزاری آزمون و پیش‌روگیری اصول اخلاقی از جمله روشن‌گری حفظ محرمانگی مشخصات و حریم خصوصی آزمودنی‌ها انجام گرفت. پس از انجام دادن ۱۲ نشست ۹۰ دقیقه‌ای مشاوره گروهی آدلری برای گروه آزمایش، اعضای هر دو گروه در پایان جلسه دوازدهم در پس‌آزمون شرکت کردند. گفتنی است پس از گذشت یک هفته از پس‌آزمون نشست‌های فشرده برای زمانی برابر ۱۸ ساعت با حضور اعضای گروه برگزار شد؛ و اگر در روند برگزاری نشست‌های هر گروه اشکالی مانند به‌اندازه نصاب نرسیدن اعضا رخ می‌داد نشست جبرانی پس از هماهنگی بی‌درنگ با هر ۱۰ زن و شوهر گروه در همان هفته برگزار می‌گردید. در پایان پس از نمره‌گذاری سنجه‌ها و حذف داده‌های مخدوش ۲ نفر داده‌های ۱۸ نفر با به‌کارگیری آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) و آزمون تعقیبی تحلیل کوواریانس یک متغیره (ANCOVA) در زمینهٔ تحلیل کوواریانس چند متغیره برای آشکار ساختن تأثیر مشاوره گروهی آدلری در افزایش بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی زوجین با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS تحلیل شد.

یافته‌ها

پراکندگی فراوانی جنسیت در دو گروه آزمایش و گواه یکسان بود؛ در هر گروه پنج آقا و پنج خانم با خویشاوندی همسری حضور داشتند. سن آزمودنی‌ها از ۲۴ تا ۴۷ ساله پراکنده بود. در میان آقایان سنین ۳۲ تا ۴۰ ساله با ۷۰ درصد بیشترین فراوانی و سنین ۲۴ تا ۳۱ با ۱۰ درصد کمترین فراوانی را داشتند و در میان خانم‌ها سنین ۴۱ تا ۴۷ ساله با ۱۰ درصد کمترین فراوانی و سنین ۲۴ تا ۳۱ با ۶۰ درصد بیشترین فراوانی را داشتند. پراکندگی فراوانی عمر پیوند زناشویی آزمودنی‌ها از سه تا ۱۴ سال بود و بیشترین فراوانی عمر پیوند زناشویی سه تا هفت سال اختصاص داشت که ۶۰ درصد بود. در میان آقایان ۲۰ درصد کارمند و پیشه‌دیگران آزاد بود و در میان خانم‌ها ۳۰ درصد بیرون از خانه شاغل و شغل دیگران خانه‌داری بود. پراکندگی درآمد ماهانه نشان داد ۳۰ درصد از زوجین درآمد ماهانه بیشتر از سه میلیون تومان ۵۰ درصد از زوجین درآمد ماهانه بیشتر از دو میلیون تومان و ۲۰ درصد درآمد ماهانه کمتر از دو میلیون تومان برخوردار بودند. در میان آقایان ۶۰ درصد از آزمودنی‌ها

دانش‌آموختگی سطح دیپلم تا کارشناسی، ۱۰ درصد کمتر از دیپلم و ۳۰ درصد دیگر بالاتر از کارشناسی بودند. در میان خانم ۷۰ درصد از آزمودنی‌ها دانش‌آموختگی سطح دیپلم تا کارشناسی، ۱۰ درصد کمتر از دیپلم و ۲۰ درصد دیگر بالاتر از کارشناسی بودند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای بی‌آلایشی و مؤلفه‌های بخشایشگری میان فردی

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
بی‌آلایشی	آزمایش	۷۳/۹۰۰	۶/۳۴۴	۱۲۷/۰۰۰	۱۱/۶۲۳
	گواه	۵۹/۷۰۰	۶/۶۸۴	۶۷/۱۰۰	۷/۴۸۹
«ارتباط دوباره و مهار کین خواهی»	آزمایش	۲۸/۲۰۰	۳/۳۵۹	۳۸/۰۰۰	۴/۳۴۲
	گواه	۲۶/۸۰۰	۴/۰۲۲	۲۳/۳۰۰	۳/۴۳۳
مهار رنجش	آزمایش	۱۱/۵۰۰	۲/۴۱۵	۱۸/۳۰۰	۲/۰۰۲
	گواه	۱۶/۷۰۰	۲/۶۶۶۸	۱۷/۶۰۰	۳/۹۷۷
درک واقع‌بینانه	آزمایش	۱۸/۶۰۰	۱/۵۷۷	۲۶/۰۰۰	۱/۴۱۴
	گواه	۱۷/۶۰۰	۱/۹۵۵	۱۸/۳۰۰	۲/۹۰۷

جدول (۱) میانگین و پراکنندگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲. آزمون برابری خطای پراکنش متغیرهای بی‌آلایشی و مؤلفه‌های بخشایشگری میان فردی در گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	آزمون F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معنی داری
بی‌آلایشی	۲/۲۶۱	۱	۱۸	۰/۱۵۰
«ارتباط دوباره و مهار کین خواهی»	۳/۴۴۵	۱	۱۸	۰/۰۸۰
مهار رنجش	۰/۰۲۵	۱	۱۸	۰/۸۷۷
درک واقع‌بینانه	۰/۰۱۴	۱	۱۸	۰/۹۰۶

جدول (۲) با ارائه برآیندهای آزمون لون^۱ نمایانگر نبود معنی‌داری F برای همه متغیرها است، یعنی شرط برابری پراکنش دو گروه برآورد شده است، بنابراین به کارگیری آزمون آماری تحلیل کوواریانس شدنی است. برآیند آزمون پیگیری تحلیل کوواریانس یک متغیره در زمینه تحلیل کوواریانس چند متغیره برای نشان دادن تأثیر مشاوره گروهی آدلری در افزایش متغیرهای بی‌آلایشی و مؤلفه‌های بخشایشگری میان فردی در جدول زیر

1. Levene,s Test

قابل مشاهده است، این آزمون افزون بر هم سنجی میانگین دو گروه، اثر یک یا چند متغیر مداخله‌گر همپراش^۱ را از معادله زدوده و مایه کاهش تراز خطای پراکنش شد.

جدول ۳. برآیندهای آزمون تحلیل کوواریانس برای آزمودن ناهمسانی میانگین‌های گروه‌های آزمایش و گواه در بی‌آلایشی و مؤلفه‌های بخشایشگری میان فردی

متغیرها	خاستگاه تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین	F	معنی‌داری	ضرایب eta
بی‌آلایشی	پیش‌آزمون	۷۱۳/۱۱۷	۱	۷۱۳/۱۱۷	۵/۸۷۳	۰/۰۲۷	۰/۳۵۷
گروه	گروه	۶۰۷۲/۳۶۲	۱	۶۰۷۲/۳۶۲	۵۰/۰۱۱	۰/۰۰۱	۰/۷۴۶
«ارتباط دوباره و مهار کین خواهی»	پیش‌آزمون	۱۷۲/۱۴۳	۱	۱۷۲/۱۴۳	۲۳/۸۷۶	۰/۰۰۱	۰/۵۸۴
گروه	گروه	۸۸۳/۹۱۰	۱	۸۸۳/۹۱۰	۱۲۲/۵۹۶	۰/۰۰۱	۰/۸۷۸
مهار رنجش	پیش‌آزمون	۴۲/۰۲۶	۱	۴۲/۰۲۶	۴/۸۴۲	۰/۰۵۰	۰/۴۵۷
گروه	گروه	۶۵/۷۳۳	۱	۶۵/۷۳۳	۷/۶۴۶	۰/۰۱۳	۰/۵۴۶
درک واقع‌بینانه	پیش‌آزمون	۴۳/۸۲۹	۱	۴۳/۸۲۹	۱۰/۴۷۰	۰/۰۰۵	۰/۳۸۱
گروه	گروه	۲۰۳/۲۹۹	۱	۲۰۳/۲۹۹	۴۸/۵۶۴	۰/۰۰۱	۰/۷۴۱

برآیندهای جدول (۳) نشان می‌دهد متغیر مستقل (مشاوره گروهی آدلری) در افزایش بی‌آلایشی ($F = 50/011$ و $P = 0/001$)، «ارتباط دوباره و مهار کین خواهی» ($F = 23/876$ و $P = 0/001$)، مهار رنجش ($F = 7/646$ و $P = 0/013$) و درک واقع‌بینانه ($F = 48/563$ و $P = 0/001$) کارساز است. پس مشاوره گروهی آدلری مایه افزایش بی‌آلایشی زوجین و «ارتباط دوباره و مهار کین خواهی»، مهار رنجش و درک واقع‌بینانه گروه آزمایش در سنجش با گروه گواه شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

برآیندهای پژوهش نشان داد مشاوره گروهی آدلری در افزایش همه مؤلفه‌های بخشایشگری میان فردی و بی‌آلایشی زوجین موثر است. پیش‌ازین اسماعیلی نسب، علیزاده، احدی، دلاور و اسکندری (۱۳۹۰) و کرمانشاهی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۳) در همگرایی کمابیش با این یافته‌ها دریافتن که به کار بستن مداخله گروهی مبتنی بر روی آورد آدلری در کاهش تعارض و مهارگری و افزایش جهت‌گیری فرهنگی و تأکید اخلاقی دینی خانواده‌ها کارساز و بر بهبود الگوهای ارتباطی زنان نابارور مؤثر است. هرچند که جستجوی پیشینه پژوهش نشانگر تازه بودن موضوع بررسی ما است ولی ارزندگی باز آزمون یافته‌های این پژوهش با توجه به انبوهی از یافته‌های پژوهش داخلی و خارجی، بهره‌گیری از مداخله‌های آدلری

1. Covariate

برای جمعیت‌های ناهمسان مراجعین در همه سنین و زمینه‌های گوناگون سودمند است (کوری، ۲۰۱۶؛ سلیمی بجستانی و اعتمادی، ۱۳۸۹؛ ابراهیمی، کرمی، برازنده چقائی و بگیان کوله مرز، ۱۳۹۴؛ کشاورز، نظری، زهرا کار و صرامی، ۱۳۹۴؛ کرد و نیکو زاده، ۱۳۹۰؛ امیری، علی زاده و فرخی، ۱۳۹۲؛ مهمان‌نوازان، آقا یوسفی و دهستانی، ۱۳۹۴).

پژوهش حاضر نشان داد مشاوره گروهی آدلری در افزایش «ارتباط دوباره و مهار کین خواهی» زوجین موثر بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت با در نظر گرفتن اینکه خشم و ناراحتی برآمده از یادمان‌های رفتار ناشایست همسالان، شعله‌ور شدن آتش خشم، سزا دادن رفتار ناشایست، دوری عاطفی و مکانی و در پی آن گسستن رابطه از برجسته‌ترین عوامل موثر در کین خواهی است. اعضای گروه هنگام شرکت در مشاوره گروهی آدلری با بینش به رویداد و بازخورد توسط اعضای گروه و همچنین فن‌هایی مانند «درک و فهم خویش» هدف‌های پندار آمیز خود را درک کرده و با کسب بینش از پیامدهای اقدامی که درصدد آن هستند می‌توانند به واسطه بکار بستن فن «ایست ذهنی» بدون داشتن احساس گناه، از کین خواهی و رفتارهای غیرمنطقی در پیوند با آن بکاهند. همچنین فن‌هایی مانند «تف انداختن در خوراک مراجع» مایه کمتر شدن جذابیت رفتار تلافی‌جویانه می‌گردد. از سوی دیگر این درمان باعث می‌گردد اعضای گروه خطاهای شناختی که دلایل بنیادی احساسات رنج شدید، لجوج پنداری آشنایان و خشم شدید است را شناسایی کرده و بتوانند با چیره شدن بر شیوه زندگی سلطه‌گر که مایه آزار گری می‌شود، رفتار همدلانه‌تری را با کسانی که مایه رنجش آن‌ها شده برپا نمایند.

یافته دیگر پژوهش ما نشان داد مشاوره گروهی آدلری در افزایش مهار رنجش زوجین موثر بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت در اثر نبود توانایی مهار رنجش، رنج برآمده از رفتار ناشایست تا اندازه‌ای دشوار می‌گردد که فرد با تخلیه هیجانی نیز آرامش را تجربه نکرده و نشخوار فکری درباره آن رفتار مایه کینه‌توزی و واکنش‌هایی می‌گردد که روابط اجتماعی فرد را دچار آشفتگی می‌کند؛ مشاوره گروهی آدلری با تکیه بر آموزه‌های گروه‌درمانی و شناسایی علل زمینه‌ای در تاریخچه زندگی و بازخورد دهی و شناسایی عقده‌های فرد و فن‌هایی مانند «فن متناقض» که در آن از مراجعین خواسته می‌شود نشانه‌هایشان را تشدید کنند توانست در مهار رنجش اعضای گروه اثر بخش باشند.

بخش دیگری از یافته‌های این پژوهش نشان داد مشاوره گروهی آدلری در افزایش درک واقع‌بینانه زوجین موثر بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت توجه به سطح درک و فهم طرف مقابل و توانایی همدلی، درک و توجه به دلایل آن رفتار و در نهایت توان بخشیدن و پذیرش آن از برجسته‌ترین

عوامل در توانایی همدلی و درک درست کسانی است که در رابطه رفتار ناشایست پیش گرفته‌اند؛ رسیدن به این تراز از بخشایشگری مستلزم هماهنگی ساختن مفهوم فرد از خود و خود ایدئال است که باعث کاهش احساس کهنتری و سرانجام دستیابی به روابط سازگارانه و شایسته‌تر است. در این راستا مشاور می‌تواند با یاری گرفتن از فن تفسیر، امکان کامل‌تر یا روشن‌تر شدن ظن‌ها و فرضیه‌ها را فراهم سازد. مشاور، می‌کوشد با به‌کارگیری شیوه تفسیر کردن، دلایل بنیادین رفتار اعضای گروه را روشن سازد. مشاور، در هنگام به‌کارگیری از شیوه تفسیر، می‌کوشد تا چراهای رفتار آن‌ها را بیش از هنگامی که فنون دیگر را به کار می‌گیرد، روشن سازد.

واپسین یافته پژوهش ما نشان داد مشاوره گروهی آدلری در افزایش بی‌آلایشی زوجین موثر بوده است. بی‌آلایشی عبارت است از شناخت عمیق افراد از یکدیگر، شناخت جنبه‌های مختلف اعضاء یا شناخت چگونگی تمایل در واکنش نشان دادن به موقعیت‌های گوناگون که در افزایش آن می‌توان باور به نسبی بودن واقعیت، قابل حل بودن مشکلات، توجه به عوامل فراتر از فرد و تمرین رفتارهای سالم را هدف قرار داد. رهبر گروه با پرداختن به علاقه اجتماعی از راه انتقال پذیرش کلامی و غیر کلامی به اعضای گروه و با الگو نمودن خود توانست به برآیندهای مطلوبی دست یابد؛ اعضای گروه شیوه ارتباط بهتر با خود و دیگران را بیش از پیش آموختند. می‌توان گفت بالا رفتن توانایی همکاری در زندگی اجتماعی با بهره‌گیری از فن «آموزش گوش دادن بازتابی» و رویاروی سازی اعضای گروه با گفتار و کردارهای خود از عوامل افزایش بی‌آلایشی، رفتارهای مثبت و احساس خوشبختی زوجین بوده است.

در مجموع با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که مشاوره گروهی آدلری با تأکید بر کسب بینش منجر به تغییر رفتار اعضای گروه می‌گردد. این تغییر دربرگیرنده رفتارهای ساده برآمده از یادگیری‌های مشاهده‌ای و تقلیدها و رفتارهای پیچیده همانند شیوه زندگی است. بی‌آلایشی و بخشایشگری از رفتارهایی هستند که با بالا بردن توانایی همکاری در زندگی هرروز و تغییر در شیوه‌های ناسازگار زندگی در فضای روان‌درمانی ارتقا پیدا می‌کنند. مشاوره گروهی آدلری به اعضای گروه کمک می‌کند نقش خود را در رابطه بپذیرند و رفتارهای سرزنشگر را کاهش دهند. در این رابطه نقش زوجها در ایجاد رفتارهای تازه و مثبت اهمیت فراوانی دارد به‌گونه‌ای که اگر بپذیرند که رفتارهای خودشان عامل خوشبختی یا ناراحتی است، می‌توانند رفتار خود را مهار کنند. پس کاربست مشاوره گروهی آدلری با بالا بردن کنش همکاری و دگرگونی روش‌های سازش نایافته زندگی می‌تواند بی‌آلایشی و بخشایشگری میان فردی زوجین را افزایش دهد. باین‌همه روشن است این پژوهش مانند

همه پژوهش‌هایی که با روش آزمایشی انجام می‌گیرد در فراگیر نمایی برآیندهایش محدود است؛ پس به‌راستی برای آسودگی از سودمندی مشاوره گروهی آدلری انجام پژوهش‌های دیگر در کار با جمعیت‌های گوناگون زوجین مراجعه‌کننده به مراکز ارائه‌دهنده خدمات سلامت روانی - اجتماعی در دیگر مناطق کشور بایسته است.

سپاسگزاری. این نوشتار برگرفته از پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد نویسنده سوم با نام «اثربخشی مشاوره گروهی آدلری بر صمیمیت و بخشودگی بین فردی زوجین» است و انتشار این بخش از آن مایه خسارت مادی و معنوی برای شخص یا سازمانی نشده است. ما قدردان همیاری و همکاری بی‌شائبه مسئول فنی و دبیر مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی «پرتو بامداد» هستیم و از زوجین داوطلب شرکت‌کننده در این پژوهش که زمانشان را پیشکش نموده و با شکیبایی و پذیرندگی شایان ستودن همراه ما بودند بسیار سپاس‌گزاریم.

منابع

- ابراهیمی، پایناز؛ ثنایی ذاکر، باقر؛ و نظری، علی محمد. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوجینی هر دو شاغل. *مجله علوم پزشکی کردستان*. ۱۶ (۴ پیاپی ۳۱)، ۳۷-۴۳.
- اسماعیلی نسب، مریم؛ عزیزاده، حمید؛ احدی، حسن؛ دلاور، علی و اسکندری، حسین. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی دو روش آموزش والدین با رویکرد آدلر^۰ درایکورس و بار کلی بر بهبود مؤلفه‌های محیط خانواده در خانواده‌های دارای فرزندان با اختلال سلوک. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۱ (۴ پیاپی ۴): ۷۰-۴۲.
- اعتمادی، عذرا؛ نوایی نژاد، شکوه؛ احمدی، احمد و فرزاد، ولی اله. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. *مطالعات روان‌شناختی*. ۱۲ (۱ پیاپی ۵): ۶۹-۸۷.
- افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه و فاتحی زاده، مریم (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۳ (۱ پیاپی ۲۷): ۴۴۲-۴۳۱.
- بشارت، محمدعلی و رفیع زاده، بهار. (۱۳۹۵). پیش‌بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی. *دو فصلنامه روانشناسی خانواده*، ۳ (۱ پیاپی ۵): ۳۱-۴۶.
- بصروی، سیما و عباسی، ترانه. (۱۳۹۴). رابطه هوش معنوی و کیفیت ابعاد رابطه زناشویی (صمیمیت و شور جنسی) در بین زنان متأهل شهر کرج. *فصلنامه نسیم تندرستی*، ۴ (۳ پیاپی ۱۵): ۲۰-۳.
- برزگر، اسماعیل؛ و سامانی، سیامک. (۱۳۹۵). نقش واسطه‌ای صمیمیت در رابطه بین الگوهای ارتباطی و کیفیت زندگی زناشویی. *فصلنامه زن و جامعه*، ۷ (۲ پیاپی ۲۸): ۱۱۵-۱۲۸.

- بیرامی و موحدی، یزدان. (۱۳۹۳). مقایسه صمیمیت و ابعاد آن در پرستاران شیفت ثابت و متغیر شهر تبریز در سال ۱۳۹۲. مجله سلامت جامعه، ۸(۴ پیاپی ۳۲): ۶۸-۹۲.
- ترکمان، فرح؛ اسکافی، مریم؛ عیدگاهیان، ندا و سهرابی، ایرج. (۱۳۹۳). صمیمیت و طلاق عاطفی با استفاده از نرم‌افزار تحلیل شبکه. فصلنامه معرفت فرهنگی اجتماعی، ۶(۱ پیاپی ۲۱): ۲۵-۵۰.
- رجبی، غلامرضا؛ حیات‌بخش، لیدا و تقی پور، منوچهر. (۱۳۹۴). الگوی ساختاری رابطه مهارتمندی هیجانی، صمیمیت، رضایت و سازگاری زناشویی. دو فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۵(۱ پیاپی ۱۷): ۶۸-۹۲.
- حمید، نجمه؛ کیانی مقدم، رهنما و حسین زاده، آیاناز. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مهارت ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری مذهب محور بر صمیمیت و رضایت از زندگی زوجین. مجله پزشکی هرمزگان، ۱۹(۲ پیاپی ۸۰): ۱۳۶-۱۲۹.
- جابری، سمیه؛ اعتمادی، عذرا و احمدی، سید احمد. (۱۳۹۴). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی. مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۵(۲ پیاپی ۹): ۱۴۳-۱۵۲.
- خجسته مهر، رضا؛ احمدی قوزلوچه و احمد؛ سودانی (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی تلفیقی کوتاه‌مدت بر صمیمیت عاطفی و کیفیت زناشویی زوجین. دو فصلنامه روانشناسی معاصر، ۱۰(۲ پیاپی ۲۹): ۴۰-۲.
- کریمی، سمیه؛ مصری پور، شیما؛ آقایی، اصغر و معروفی، محسن. (۱۳۹۲). مقایسه بخشودگی و مؤلفه‌های آن و سلامت روانی در زوجین عادی و در شرف طلاق شهر اصفهان. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۱(۴ پیاپی ۴۴): ۲۶۰-۲۵۲.
- سماعیلوند، نسا و حسن وند، بنفشه. (۱۳۹۳). ارتباط بین دانش جنسی و بخشودگی زناشویی با سلامت روان زنان متأهل. مجله آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران، ۲(۴ پیاپی ۸): ۲۸۰-۲۷۰.
- شیوا فرمانی شهرضا؛ محسن رسولی؛ علی قانندنیای جهرمی (۱۳۹۳). رابطه بین صمیمیت زناشویی، الگوهای ارتباط زناشویی و همدم طلبی - دوری‌گزینی کارکنان متأهل دانشگاه خوارزمی. دو فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۴(۳ پیاپی ۱۵): ۴۷۳-۴۴۷.
- صفاری نیا، مجید؛ محمدی، نرگس و افشار، حمید. (۱۳۹۵). نقش بخشودگی بین فردی در تاب‌آوری و شدت درد بیماران مبتلا به درد مزمن. اصول بهداشت روانی، ۱۸(۴ پیاپی ۷۲): ۲۱۹-۲۱۲.
- طرفی عمید پور، شمس‌الدین؛ عطاری، یوسف علی و حمید، نجمه. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری بر نقش افزایش صمیمیت و زناشویی زوجین. مجله علمی پزشکی جندی‌شاپور، ۱۴(۲ پیاپی ۹۵): ۵۹-۵۱.
- فاطمی، مرجان سادات؛ کربلایی، احمد؛ میگونی، محمد و کاکاوند، علیرضا. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش تصویرسازی ارتباطی (ایماگوتراپی) بر صمیمیت زناشویی زوج‌ها. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۷(۱ پیاپی ۶۳): ۵۹-۵۱.

- کرمانشاهی، فاطمه و عبدالله، شفیع‌آبادی. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی درمان آدلری بر بهبود الگوهای ارتباطی زنان نابارور. پژوهشنامه تربیتی، ۹ (۴ پیاپی ۴۰): ۹۲-۱۱۲.
- محمدی، بهناز؛ حیدرینا، احمد و عباسی، هادی. (۱۳۹۵). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و بخشودگی. فصلنامه رویش روانشناسی، ۵۰۳ (پیاپی ۱۶): ۳۱-۵۰.
- میری، نسرین و نجفی، محمود. (۱۳۹۶). نقش صمیمیت، احساس تنهایی و ناگویی خلقی در پیش‌بینی رضایت زناشویی. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۱ (۳ پیاپی ۳۳): ۶۶-۷۴.
- نصیری هانیس، غفار؛ یوسفی، ناصر و صادقی، مسعود. (۱۳۹۶). مشاوره و روان‌درمانگری گروهی با تمرکز بر رویکرد وجودی، چاپ نخست. خرم‌آباد: دانشگاه لرستان.
- نادری، لیلا؛ مولوی، حسین و نوری، ابوالقاسم. (۱۳۹۴). ارتباط بین همدلی و بخشودن با رضایت زناشویی در زنان و مردان (زوجین). فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۶ (۴ پیاپی ۶۹): ۶۹-۷۵.
- هواسی، ناهید؛ زهرا کار، کیانوش و محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی به روش گاتمن بر کاهش فرسودگی زناشویی زوجین. نشریه روان پرستاری، ۴ (۶ پیاپی ۳۲): ۶۴-۵۹.

References

- Brannan, D., Davis, A., & Biswas- Diener, R. (2016). *The Science of Forgiveness: Examining the Influence of Forgiveness on Mental Health*. Reference Module in Neuroscience and Bio behavioral Psychology, from Encyclopedia of Mental Health (Second Edition), 2016: 253- 256.
- Bois, K., Bergeron, S., Rosen, O., & McDuff, P. (2013). Catherine Sexual and Relationship Intimacy among Women with Provoked Vestibulodynia and Their Partners: Associations with Sexual Satisfaction, Sexual Function, and Pain Self-Efficacy. *The Journal of Sexual Medicine*, 10 (8): 2024- 2035.
- Cabeza de Baca, T., Epel, E. S., & Robles, T. F. (2017). Sexual intimacy in couples is associated with longer telomere length. *Psychoneuroendocrinology*, 81: 46-51.
- Constant, E., Vallet, F., Nandrino, J.-L., & Christophe, V. (2016). Personal assessment of intimacy in relationships: Validity and measurement invariance across gender. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/ European Review of Applied Psychology*, 66 (3): 109- 116.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling, 9th ed*, Boston: Cengage Learning.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling, 8th ed*, Belmont: Brooks/Cole.
- Hamidi, F., Abbasi Makwand, Z., & Mohamad Hosseini, Z. (2010). Couple therapy: forgiveness as an Islamic approach in counselling. *Social and Behavioral Sciences*, 5: 1625- 1630.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *J Pers Soc Psychol*. 84 (3): 540- 557.
- Rosalyn V. G. (2013). *Theory and Practice of Adlerian Psychology, first th*, San Deiago, CA: Cognella.

- Pielage, S., Luteinjin, F., Arrindell, W. (2005). Adult attachment, intimacy and psychological distress in a clinical and community sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 455- 464.
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95: 185-189.
- Orth, U., Berking, M., Walker, A., Meier, L.L., & Znoj, H. (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42 (2): 365- 385.
- Rey, L., & Extremera, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences*, 68: 199- 204.

References (In Persian)

- Amid Pour, Sh., Attari, Y. A., Hamid, N. (2015). The Effectiveness of Training of Communication Skills Based on Cognitive- Behavioral Approach on Marital Intimacy and Marital Conflicts among Couples of Ahvaz, *Jundishapur Sci Med J*, 14 (2): 51-59.
- Afkhami, E., Bahrami, F., Fatehizade, M. (2007). A correlational study on couples forgiveness and marital conflicts in Yazd province. *Journal of Family Research*, 3(9):431-442.
- Bayrami, M., Movahedi, Y. (2017). The Comparison of Intimacy and Its Component in Nurses with Fixed and Changing Shifts in Tabriz City in 2013, *Community Health Journal*, 8 (4), 68-75.
- Besharat, M. A., Rafiezadeh, B. (2016). Prediction of sexual satisfaction and marital adjustment levels according to job variables, commitment, intimacy, and sexual knowledge and attitude. *ijfp*. 3 (1): 31- 46.
- Ebrahimi, P., Sanaei Zaker, B., Nazari, A.M. (2011). Effectiveness of training relationship enhancement program on increasing intimacy in dual-career couples. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 16 (4):37- 43.
- Esmailinasab, M., Ahadi, H., Delawar, A., Eskandari, H. (2011). A Comparative Study on Effectiveness of Tow Adlerian-Dreikursian and Barkley s Parent Training Methods on the Improvement of Family Environment in Families of Children with Conduct Disorder. *Clinical Psychology Studies*, 1(4):42-70.
- Etemadi, A., Navobinejad, SH., Ahmadi, A., and Farzad, W. (2016). A Study on the Effectiveness of Cognitive-Behaviour Couple Therapy on Couple s Intimacy That Refer to Counselling Centres in Esfah n, *Psychological studies*, 2 (1): 69- 87.
- Havassi, N., Zaharakar, K., Mohsenzadeh, F., (2017). A Study on the Efficacy of Gottman Marital Therapy as a Group Method in Reduction of Marital Burnout. *IJPN*. 4 (6): 59- 64.
- Hamid, N., Kianimoghadam, R., Hossnzadeh, A. (2015). Effect of communication skills training through Religion-based cognitive-behavioral approach on intimacy and the satisfaction with life among couples. *hmj*. 19 (2):119-126
- Jaberi, S., Etemadi, O., Ahmadi, S. (2016). Investigation of Structural Relationship between Communication Skills and Marital Intimacy. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 5(2), 143-152.

- FarmaniShahreza, S., Rasouli, M., GhaedniyJahromi, A. (2014). The Relationship between Marital Intimacy, Communication Patterns, and Pursuing- Distancing Behavior of Married Personnel of Kharazmi University. *Family Counseling and Psychotherapy*, 4 (3), 447- 473.
- Fatemi, M., karbalaee, A., kakavand, A. (2017). The Effect of Imago Therapy on Marital Intimacy among Couples, *Knowledge and research in applied psychology*, 17 (1): 51-59.
- Karimi,S., Mesripour, SH., Aghaii,A., Maroufi,M. (2013).Comparison Between Forgiveness and Mental Health Among Normal and Ongoing Divorce Spouses In Isfahan, *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 11 (4): 252- 260.
- Khojasteh Mehr, R., AhmadiGhozlojeh, A., Sodani, M., Shirali Nia, KH. (2015).Effectiveness of brief integrative couples counseling on emotional intimacy and marital quality of couples, *Journal of Contemporary Psychology*,10 (2):2- 40.
- kermanshahi, F., shafeiabadi, A. (2014). Evaluate the effectiveness of Adlerian therapy to improve communication patterns infertile women, *Journal of Education*, 9 (40), 92-112.
- Mohammadi, B., heydarnia, A., Abbasi, H. (2016). Predicting Marital Commitment Basid on Marital Intimacy and Forgiveness. *frooyesh*, 5(3): 31-50.
- Miri, N., Najafi, M. (2017). The Role of Intimacy, Loneliness, and Alexithymia in Marital Satisfaction Prediction. *Qom Univ Med Sci J*. 11 (3): 66-74.
- Nassiri Hanis, Gh.,Yoosefi, N., and Sadeghi, M. (1396). *Group Counseling & Psychotherapy:Focused on Existential Approach*, first print. Khorramabad: Lorestan University.
- Naderi, L., Molavi. H., Nory, A. (2016). The Prediction of Marital Satisfaction of Couples in Isfahan Based on Empathy and Forgiveness. *Knowledge and research in applied psychology*, 16 (4): 69- 75.
- Rajabi, G., Hayatbakhsh, L., Taghipour, M. (2015). Structural Model of the Relationship between Emotional Skillfulness, Intimacy, Marital Adjustment, and Satisfaction. *Family Counseling and Psychotherapy*, 5(1), 68-92.
- Sadeghi, H., Abbasi, M., Shahri, M., Pirani, Z. (2015). The role of negative emotion regulation and cognitive- emotional enthusiasm of students learning to predict risky behaviors. *Quarterly Journal of Health Breeze*, 4(3): 3-20.
- Saffarinia, M., Mohammadi, N., Afshar, H. (2016). The role of interpersonal forgiveness in resilience and severity of pain in chronic pain patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(4), 212-219.
- Samaeilvand, N., hasanvand, B. (2015). The Relationship between Sexual Knowledge and Marital Forgiveness With Mental Health of Married Women. *Iran J Health Educ Health Promot*. 2 (4): 270-280.
- Turkmen, F., Eskafi, M., Eidgahian, N and Sohrabi, I. (2014). Intimacy and emotional divorce using network analysis software. *Journal of socio-cultural knowledge*, 6(1):25-50.