

اثر بخشی توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر بر عزت‌نفس جنسی

و کیفیت روابط زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی

علی شیرافکن کویکن^۱، امیر محمودی^۲

۱. استادیار دانشگاه پیام نور، مرکز سمنان، سمنان، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور، مرکز سمنان، سمنان، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و نهم، اسفندماه ۱۳۹۷، صفحات ۴۰-۶۳

چکیده

هدف پژوهش، بررسی اثربخشی توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر بر عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی بود. در این پژوهش از روش پژوهش، نیمه آزمایش و از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. نمونه‌ی آماری پژوهش شامل ۳۰ از زنان با تعارضات زناشویی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۷ بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (هر گروه ۱۵ نفر). ابتدا همه‌ی نمونه‌ها به پرسشنامه‌های تجدیدنظر شده تعارضات زناشویی براتی و ثنایی (۱۳۷۲)، عزت‌نفس جنسی برای زنان دویل زینا و اسچوارز (۱۹۶۶) و پرسشنامه تجدیدنظر شده کیفیت روابط زناشویی باسبی، کران، لارسن و کریستنسن (۱۹۹۵) پاسخ دادند و سپس مداخله داستان زندگی برای گروه آزمایش در ۱۸ جلسه اجرا شد و در نهایت، پس‌آزمون از زنان با تعارضات زناشویی گروه آزمایش و کنترل گرفته شد و به‌منظور تجزیه و تحلیل نتایج، از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر بر عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی گروه آزمایش مؤثر بوده است.

کلیدواژه‌ها: توانمندسازی روان‌شناختی، روان‌شناسی فردی، عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی، تعارضات زناشویی.

مقدمه

خانواده جوهره‌ای زنده و در حال تغییر است که با استفاده از اعضای خویش و در جریان ارتباطی دائمی، تعاملی و طرح‌دار با یکدیگر یک کل را سازمان‌دهی می‌کند و در طول زمان و مکان گسترش می‌یابد (موسوی، رشیدی و گل‌محمدیان، ۱۳۹۵؛ به نقل از امانی، عیسی‌نژاد و علیپور، ۱۳۹۷). یکی از آسیب‌هایی که کانون خانواده و زندگی زناشویی را تهدید می‌کند تعارضات زناشویی^۱ است. تعارض ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش‌های آن، خودمحوری، اختلاف درخواستها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است. تعارض هنگامی رخ می‌دهد که چیزی رضایت را برای شخص فراهم کرده، درحالی‌که همان چیز برای دیگری محرومیت را به دنبال داشته است (بخشی پور، اسدی، کیانی، شیرعلی پور و احمد دوست، ۱۳۹۱). به‌طوری‌که تعارضات زناشویی مشکلات فراوانی برای زندگی زناشویی زوجین فراهم کرده و منجر به افزایش احتمال تقاضای طلاق در زوجین می‌شود (کاظمی، ترخان و گل‌پور، ۱۳۹۷). تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش‌های ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (گلاسر^۲، ۲۰۱۰؛ به نقل از امانی، عیسی‌نژاد و علیپور، ۱۳۹۷).

از طرفی تعارضات زناشویی می‌تواند عزت‌نفس جنسی^۳ زنان را تحت تأثیر قرار دهد و زنانی که تعارضات زناشویی بالاتری نسبت به سایرین دارند، از عزت‌نفس جنسی پایین‌تری برخوردار هستند. عزت‌نفسی اشاره به‌عنوان توانایی فرد برای ارضا کردن یا ارضا شدن توسط یک شریک جنسی و فرصت‌ها برای درگیر شدن در فعالیت جنسی (تجربه و مهارت^۴)، احساس فرد درباره جذابیت جنسی خود، صرف‌نظر از اینکه دیگران چه درکی از او دارند (جذابیت^۵)، توانایی هدایت، مدیریت افکار، احساسات و تعاملات

1. marital conflict

2. Glasser

3. sexual self-esteem

4. skill & experience

5. attractiveness

جنسی خود (کنترل^۱)، تناسب افکار و رفتارهای جنسی فرد با معیارهای اخلاقی (قضاوت اخلاقی^۲) و تناسب، سازگاری تجربه و رفتار جنسی خود با دیگر اشتیاق‌های فردی (انطباق^۳) تعریف شده است (فرخی و شاره، ۱۳۹۳). همچنین کیفیت روابط زناشویی^۴ شامل سه مؤلفه توافق زناشویی^۵، خرسندی زناشویی^۶ و انسجام زناشویی^۷ است و نتیجه شیوه‌هایی بوده که افراد متأهل به‌طور نظام‌مند خود را به این مثلث سازمان‌دهی می‌کنند. بر اساس نظریه فینچام و برادبوری کیفیت روابط زناشویی و میزان شادمانی تابع نحوه تعامل زن و شوهر و شیوه‌های مقابله آن‌ها با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی است (برادبوری، فینچام و بیچ^۸، ۲۰۰۰؛ به نقل از موحدی، موحدی و کریمی نژاد، ۱۳۹۳).

کیفیت زندگی را با دیدگاهی عینی و برخی دیگر آن را با دیدگاهی ذهنی بیان می‌کنند. دیدگاه عینی، کیفیت زندگی را به‌عنوان مواردی آشکار و مرتبط با استانداردهای زندگی می‌داند که شامل سلامت جسمی، شرایط شخصی، روابط اجتماعی و یا دیگر عوامل اجتماعی و اقتصادی باشند. از سوی دیگر دیدگاه ذهنی، کیفیت زندگی را مترادف با شادی یا رضایت فرد در نظر می‌گیرد و بیشتر بر عوامل شناختی در ارزیابی کیفیت زندگی تأکید می‌کند (لیو^۹، ۲۰۰۶؛ به نقل از صدر، اعظمی، معتمدی، سیاه‌کمری و مام شریفی، ۱۳۹۷)؛ اما جدا از دو دیدگاه عینی و ذهنی، دیدگاه کل‌نگر نیز وجود دارد که نظریه‌پردازان آن بر این باورند که کیفیت زندگی همانند خود زندگی، مفهومی پیچیده و چندبعدی است و کیفیت زندگی را پدیده‌ای چندوجهی در نظر می‌گیرد که هر دو دیدگاه عینی و ذهنی را نیز در بردارد. در این دیدگاه سلامت جسمی، سلامت روانی، ارتباطات اجتماعی، کیفیت محیط زندگی و رابطه با اطرافیان

1. control

2. moral judgment

3. adaptiveness

4. quality of marital relationships

5. dyadic consensus

6. dyadic satisfaction

7. dyadic cohesion

8. Bradbury, Fincham & Beach

9. Liu

از عوامل سازنده کیفیت زندگی هستند (لهتو، اوجانن و کلوکومپو-لهتینن^۱، ۲۰۰۵؛ به نقل از صدر، اعظمی، معتمدی، سیاه‌کمری و مام شریفی، ۱۳۹۷). یکی از روش‌ها و مداخلات برای توانمندسازی زنان در زندگی زناشویی می‌تواند توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر^۲ است. توانمندسازی، فرایند قدرت بخشیدن به افراد است که به آن‌ها کمک می‌شود تا احساس توانایی و کفایت خویش را بهبود بخشند و بر احساس ناتوانی و درماندگی غلبه کنند و این به معنای بسیج انگیزه‌های درونی است. توانمندسازی روان‌شناختی، در واقع تشویق اعضا به مشارکت بیشتر در اتخاذ تصمیم‌هایی هست که بر فعالیت‌های آنان تأثیرگذار است و از این طریق فرصت‌هایی فراهم می‌شود که ایده‌های خود را ارائه و اجرا کنند (عبدالهی و نوه ابراهیم، ۱۳۸۵؛ به نقل از کریمی وکیل، شفیع‌آبادی، فرحبخش و یونسی، ۱۳۹۷).

توانمندسازی زنان، عبارت است از فرآیندی است که از طریق آن زنان به دانش، مهارت‌ها و منابع دسترسی پیدا می‌کنند که آن‌ها را قادر می‌سازد تا کنترل مثبتی بر زندگی خویش به دست آورده و بتواند کیفیت سبک زندگی خود را بهبود بخشند. یکی از راه‌های توانمندسازی زنان آموزش است. آموزش در زندگی بشر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چراکه آموزش، سازندگی، بهبود و تعالی انسان را به همراه دارد. باوجوداین، آموزش یکی از پیچیده‌ترین وظایف در اداره امور هر فرد یا سازمان است. از طرفی از پیشگامان برنامه‌های آموزش‌های روان‌شناختی، آلفرد آدلر است. وی از جمله روان‌شناسانی است که با تمرکز بر زمان حال و تا حدودی به گذشته، در پی توانمندسازی افراد است. رویکرد روان‌شناسی فردی آدلر در واقع رویکردی یکپارچه نگر است که دیدگاه‌های شناختی، سازه‌نگر، روان‌پویشی و سیستم‌ها را ترکیب می‌کند و بر توانمندی‌ها و امکانات مراجعان، گرایشی خوش‌بینانه و آینده‌نگر دارد، که مناسب طرح‌های کوتاه‌مدت است، او نقش درمانگر و مشاور را آموزش‌دهنده، بررسی‌کننده و انگیزش‌دهنده و مشارکت‌کننده می‌داند (کوری^۳، ۲۰۰۹؛ به نقل از کریمی وکیل، شفیع‌آبادی، فرحبخش و یونسی، ۱۳۹۷). نبود مطالعه‌ای که اثربخشی توانمندسازی

1. Lehto, Ojanen & Kellokumpu-Lehtinen

2. Adler

3. Corey

روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر بر عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی زنان داری تعارضات زناشویی را نشان داده باشد، موجب گردیده است که در این پژوهش به این سؤال پاسخ داده شود که آیا آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر بر عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی زنان داری تعارضات زناشویی مؤثر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مرکز مددکاری اجتماعی سازمان بهزیستی شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۷ بودند. طی یک فراخوان ۷۶ نفر برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند و سپس پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنایی و ذاکر (۱۳۷۲) برای غربالگری زنان دارای تعارضات زناشویی بر روی آن‌ها اجرا گردید بعد از پاسخگویی به سؤالات توسط زنان آن‌هایی که نمرات بالاتری در پرسشنامه کسب کردند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. دامنه سنی زنان ۲۵ تا ۳۵ سال، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش و عدم ابتلا به سوء‌مصرف مواد مخدر از ملاک‌های ورود به پژوهش بود. غیبت بیش از دو جلسه در آموزشی، داشتن بیماری جسمی خاص، مصرف داروهای روان‌پزشکی و روان‌گردان و مصرف مواد مخدر و سیگار از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. در ابتدا از آزمودنی‌های در شرایط یکسان پیش‌آزمون به عمل آمد و سپس به گروه آزمایش توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر آموزش داده شد و به گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی از مداخله مذکور ارائه نشد. بعد از اتمام جلسات آموزشی از هر دو گروه آزمایش و کنترل در شرایط یکسان پس‌آزمون به عمل آمد. بعد از جمع‌آوری داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون اطلاعات گردآوری‌شده با آزمون‌های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و از تمامی افراد که در پژوهش شرکت کرده بودند قدردانی به عمل آمد. در این پژوهش آزمودنی‌ها در هیچ‌یک از گروه‌های آزمایش و کنترل ریزش نداشتند و تعداد افراد هر گروه تا پایان پژوهش ثابت و بدون ریزش باقی ماندند. از جمله اصول رعایت شده اخلاقی بر اساس انجمن روان‌شناسی آمریکا عدم تضییع حقوق افراد شرکت‌کننده

در پژوهش و رعایت حقوق انسانی آن‌ها بود. توضیح به آزمودنی‌ها که مشارکت در تحقیق برای آن‌ها هیچ‌گونه ضرر جسمی و روان‌شناختی ندارد. همچنین بعد از اتمام جلسات آموزشی و اجرای پس‌آزمون، جلسات به‌طور فشرده در جهت رعایت اصول اخلاقی بر روی گروه کنترل نیز اجرا گردید. بعد از گردآوری اطلاعات به‌دست‌آمده، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیره مورد تحلیل آماری قرار گرفتند.

مداخله توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر

جدول ۱. جلسات آموزش توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر اقتباس از کریمی وکیل، شفیق‌آبادی، فرح‌بخش و یونسی (۱۳۹۷)

جلسه	هدف، محتوا و تکالیف جلسات
۱	<p>هدف: آشنایی با یکدیگر، اهداف، ساختار، قوانین، حقوق، آشنایی با رویکرد توانمندسازی.</p> <p>محتوا: معرفی اعضا، بیان اهداف، بیان ساختار جلسات، زمان، مدت، وظایف، تکالیف، رازداری، حقوق، تعامل و مشارکت در مباحث، بیان قوانین گروه، شنیدن دغدغه‌های احتمالی، پاسخ به ابهامات، دریافت بازخوردهای اعضای گروه مطالعه.</p> <p>تکلیف: بروشور خلاصه جلسه، تنظیم برنامه‌های روزانه برای جلسات</p>
۲	<p>هدف: آشنایی با احساس معناداری در زندگی، شناخت جایگاه معناداری، معناداری و هدفمندی در زندگی.</p> <p>محتوا: تعریف احساس معناداری، بیان اهمیت معناداری در زندگی، بیان رابطه معنا و هدفمندی در زندگی، جایگاه هدف در زندگی، هدف‌های تخیلی و کارکردهای آن، نداشتن هدف در زندگی.</p> <p>تکلیف: نوشتن هدف‌های خیالی و آرزوهای خود برای زندگی تعیین هدف‌هایی برای زندگی.</p>
۳	<p>هدف: آشنایی با تعیین معنا در زندگی و هدف‌های خیالی، انتخاب هدف‌های خیالی، مسئولیت‌پذیری در این زمینه.</p> <p>محتوا: تعیین معنا در زندگی، تعیین هدف‌های تخیلی، انتخاب هدف‌های زندگی، مسئولیت‌پذیری در هدف‌های زندگی، افراد و معناهای متفاوت، رفتار و هدف و معنا.</p> <p>تکلیف: یادداشت برخی از اهداف آینده از طریق تخیل و خیال کردن هدف‌هایی را که می‌توانید به آن دست پیدا کنید را بنویسید.</p>
۴	<p>هدف: آشنایی با من‌خلاقه و تعیین معنا، آشنایی باعلاقه اجتماعی و معناداری در زندگی، جبرگرایی و معناداری.</p>

<p>محتوا: تعریف من خلاقه، تعریف انتخاب، تعریف علاقه اجتماعی، بیان نحوه هدف گذاری و تعیین معنا در زندگی، انتخاب معنا برای زندگی، علاقه اجتماعی و معناداری، جبرگرایی و معناداری در زندگی، آشنایی با اشتباهات در هدف گذاری. تکلیف: نوشتن برخی از اهدافی گذشته بررسی این اهداف و دستیابی به آن‌ها تعیین هدف‌هایی برای آینده.</p>	
<p>هدف: مرور جلسات قبلی و یادآوری مجدد مباحث و مطالب. محتوا: مرور مباحث جلسات قبل، بحث و گفتگوی گروهی، مرور یادگیری‌ها، بیان تجربیات و خاطرات مرتبط با معنا، پاسخگویی به سؤالات احتمالی. تکلیف: مرور بروشورهای جلسات قبل در منزل.</p>	<p>۵</p>
<p>هدف: آشنایی با احساس خود تعیین گری و جایگاه آن در زندگی، پیامدهای آن، انتخاب و خود تعیین گری. محتوا: تعریف خود تعیین گری، خود تعیین گری در مسائل زندگی، اهمیت احساس خود تعیین و پیامدهای آن، انتخاب و خود تعیین گری، رد جبرگرایی در زندگی. تکلیف: نوشتن یک صفحه مطلب درباره خود تعیین گری.</p>	<p>۶</p>
<p>هدف: آشنایی با اراده آزاد و خود تعیین گری، آشنایی با رد جبرگرایی در زندگی، یادگیری درباره اختیار در زندگی. محتوا: بیان اراده آزاد از منظر روانشناسی فردی، رابطه اراده آزاد و خودتعیین گری، بیان رابطه مسئولیت پذیری و خودتعیین گری، علایق اجتماعی و رابطه آن با خودتعیین گری. تکلیف: ایفای نقش خود تعیین گری در امور مختلف زندگی بیان کارهایی که فرد با اراده خود انتخاب کرده است.</p>	<p>۷</p>
<p>هدف: آشنایی با رابطه سبک زندگی و خودتعیین گری، آشنایی با رابطه تجربیات کودکی، وراثت و محیط و خود تعیین گری، بررسی رابطه من خلاق و خودتعیین گری. محتوا: تعریف سبک زندگی، بیان رابطه سبک زندگی و خود تعیین گری، تجربیات کودکی و خود تعیین گری، وراثت و محیط و خود تعیین گری، من خلاق و خودتعیین گری. تکلیف: توصیف بخشی از سبک زندگی خود، بیان برخی از تفاوت‌های رفتاری از والدین، بیان تجاربی که با من خلاق می توان ایجاد کرد.</p>	<p>۸</p>

<p>۹</p>	<p>هدف: مرور مباحث جلسات قبل توسط اعضا بحث گروهی درباره مباحث قبلی. محتوا: مرور مباحث جلسات قبل، مرور یادگیری‌های شرکت‌کنندگان، بیان تجربیات و خاطرات مرتبط با تعیین‌گری در زندگی، پاسخگویی به سئوالات احتمالی. تکلیف: مرور بروشور خودتعیین‌گری.</p>
<p>۱۰</p>	<p>هدف: آشنایی با احساس اثرگذاری و جایگاه آن، شناخت پیامدهای احساس اثرگذاری، آگاهی از اثرگذاری. محتوا: تعریف احساس اثرگذاری، احساس اثرگذاری در زندگی و محیط، خودآگاهی از رفتارها، بیان پویایی‌هایی فرد و احساس اثرگذاری، بیان رابطه اراده آزاد و رد جبرگرایی. تکلیف: بیان تجربیات مرتبط با اثرگذاری، بیان رویدادهایی که با اثرگذاری در آن تغییر ایجاد کرده‌اند.</p>
<p>۱۱</p>	<p>هدف: آگاهی از اثرگذاری در سبک زندگی، آگاهی از انتخاب و مسئولیت در زندگی. محتوا: بیان رابطه سبک زندگی و اثرگذاری، بیان رابطه انتخاب و اثرگذاری، رابطه اثرگذاری و مسئولیت پذیری بیان می‌شود. تکلیف: پاسخ به این سؤال: چه تغییراتی و تأثیراتی می‌تواند در سبک زندگی داشته باشد.</p>
<p>۱۲</p>	<p>هدف: آشنایی با کاربرد من خلاق و علاقه اجتماعی و تلاش برای برتری و اثرگذاری. محتوا: بیان رابطه من خلاق و اثرگذاری، کاربرد علاقه اجتماعی برای اثرگذاری در زندگی، تلاش برای برتری در زندگی. تکلیف: چهار مورد از کارهایی را که با خلاقیت خودتان و متفاوت از دیگران انجام داده‌اید کدامند؟</p>
<p>۱۳</p>	<p>هدف: مرور مباحث جلسات قبل توسط اعضا بحث گروهی درباره مباحث قبلی بیان نظرات اعضا و رفع ابهامات. محتوا: مباحث جلسات دهم، یازدهم و دوازدهم مرور شد، بحث و گفتگوی گروهی درباره مباحث ارائه شده، پاسخگویی به سئوالات احتمالی، بیان تجربیات مرتبط با مباحث ارائه شده. تکلیف: شرکت‌کنندگان با توجه به آموزش‌ها در چه زمینه‌هایی از زندگی‌شان می‌توانند تغییراتی ایجاد نمایند.</p>

<p>۱۴</p>	<p>هدف: آشنایی احساس توانایی و کفایت و پیامدهای آن، آشنایی با احساس حقارت و حقارت، آشنایی با احساس درماندگی. محتوا: تعریف احساس توانایی و کفایت، بررسی پیامدهای احساس توانایی و کفایت، تعریف احساس حقارت، تعریف عقده حقارت، تعریف احساس درماندگی آموخته شده. تکلیف: مطالعه بروشور جلسه پاسخ: در گذشته برای چه کاری احساس ناتوانی می کرده اید؟ چگونه توانستید بر آن غلبه کنید؟</p>
<p>۱۵</p>	<p>هدف: آشنایی با ناامیدی در زندگی، آشنایی با جرأت‌مندی و توانایی، شناخت نگرش‌های اشتباه در توانایی، شناخت اشتباهات اساسی و توانایی. محتوا: بیان ناامیدی از نظر آدلر، بیان و تعریف جرأت‌ورزی و توانایی، بیان نگرش‌های اشتباه در توانایی، بیان اشتباهات اساسی در زندگی و رابطه آن‌ها با ناتوانی. تکلیف: مطالعه بروشور اشتباهات اساسی در زندگی با توجه به توضیحات و یادگیری‌ها، اشتباهات اساسی خود را که بیان نمایید.</p>
<p>۱۶</p>	<p>هدف: آشنایی با کاربرد مفاهیم من خلاقه، علاقه اجتماعی، انتخاب برای افزایش احساس توانایی. محتوا: بیان رابطه من خلاقه و احساس توانایی، بیان رابطه علاقه اجتماعی و احساس توانایی، بیان رابطه انتخاب و احساس توانایی، بیان برابری انسانها و توانایی‌های آن‌ها. تکلیف: بیان کارهای که قبلا نمی توانستید انجام دهید و در حال حاضر می توانید انجام دهید</p>
<p>۱۷</p>	<p>هدف: مرور مباحث جلسات قبل. محتوا: مرور یادگیری‌های اعضا، بیان دیدگاه‌ها، رفع ابهامات احتمالی مرور یادگیری‌های اعضا، مرور جلسات قبلی، بحث گروهی درباره مطالب قبلی، بیان تجربیات زندگی مرتبط با مباحث ارائه شده. تکلیف: مطالعه و مرور بروشور خودتعیین‌گری.</p>
<p>۱۸</p>	<p>هدف: گرفتن پس‌آزمون، توضیح درباره مسائل رازداری، توضیح درباره دوره آموزشی، اختتام جلسات. محتوا: گرفتن پس‌آزمون‌ها، مسائل مربوط به رازداری یادآوری می‌شود، پاسخ به سؤالات احتمالی اعضا، توضیح درباره جلسه پیگیری، اختتام جلسات. تکلیف: تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش (پس‌آزمون)</p>

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه تعارضات زناشویی: پرسشنامه تجدیدنظر شده تعارضات زناشویی توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۲) تهیه شده است. این پرسشنامه ۵۴ سؤال دارد و ۸ مؤلفه «کاهش همکاری سؤالات ۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵، ۳۴»، «کاهش رابطه جنسی با سؤالات ۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵، ۴۰»، «افزایش واکنش‌های هیجانی با سؤالات ۶، ۱۴، ۲۰، ۲۷، ۳۶، ۴۲، ۴۹، ۵۱»، «افزایش جلب حمایت فرزندان سؤالات ۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸، ۴۴»، «افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود با سؤالات ۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۳»، «کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان با سؤالات ۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۰، ۵۳»، «جدا کردن امور مالی از یکدیگر با سؤالات ۲، ۱۰، ۱۷، ۲۴، ۳۳، ۳۹، ۴۸» و «کاهش ارتباط مؤثر با سؤالات ۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲، ۵۴» اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ سؤالات بر اساس طیف لیکرت بود که به صورت هرگز ۱ نمره، بندرت ۲ نمره، گاهی اوقات ۳ نمره، اکثر اوقات ۴ نمره و همیشه ۵ نمره تعلق می‌گیرد. سؤالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷، ۵۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنای رابطه‌ی بهتر است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است (مطهری، بهزادپور و سهرابی، ۱۳۹۲). برای تعیین روایی آن بر روی والدین کودکان کم‌توان ذهنی، پرسشنامه به تأیید صاحب‌نظران رسید و برای اعتبار یابی آن از ضریب آلفا کرونباخ استفاده شد که مقدار ضریب به دست آمده ۰/۷۱۵ بوده است (جنابآبادی، ۱۳۹۰). برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه ضرایب آلفای کرونباخ برای کاهش همکاری ۰/۸۱، کاهش رابطه جنسی ۰/۶۱، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۰، جلب حمایت فرزندان ۰/۳۳، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۸۶، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۹، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۷۱، کاهش ارتباط مؤثر ۰/۶۹ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۶ به دست آمد. این ابزار از روایی خوبی برخوردار است و در مرحله تحلیل محتوای آزمون، پس از محاسبه همبستگی هر سؤال با کل پرسشنامه و مقیاس‌های آن، به دلیل همبستگی مناسب تمام سؤالات، هیچ سؤالی حذف نشد (ثنایی ذاکر، ۱۳۸۷؛ به نقل از ساداتی، مهرابی هنرمند و سودانی، ۱۳۹۳). همچنین در پژوهش بر روی زنان متأهل شاغل در بخش ستادی مخابرات شهر تهران آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های آن بین ۰/۶۰ تا ۰/۸۱ به دست آمده

(اکبری، لطفی کاشانی و وزیری، ۱۳۹۶). ضرایب آلفای کرونباخ برای تجربه و مهارت ۰/۸۹، جذابیت ۰/۹۱، کنترل ۰/۸۹، قضاوت اخلاقی ۰/۸۲، انطباق ۰/۸۵ به‌دست‌آمده است که نشان‌دهنده همسانی درونی پرسشنامه است (دانش، رضابخش، بهمنی و سلیمی نیا، ۱۳۹۰). همچنین در خارج کشور دامنه همسانی توسط سازندگان پرسشنامه از ۰/۸۵ تا ۰/۹۴ گزارش شده است که حکایت از پایا بودن پرسشنامه دارد. برای روایی سازه همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ محاسبه و مقدار آن برای جذابیت ۰/۵۶، کنترل ۰/۴۵، انطباق‌پذیری ۰/۴۵، قضاوت اخلاقی ۰/۳۸ و مهارت و تجربه ۰/۴۴ و برای کل پرسشنامه ۰/۵۷ گزارش شده است که بر این اساس روایی سازه آن مورد تأیید قرار گرفته است (دویل زینا و اسچوارز، ۱۹۶۶). همچنین در یک پژوهش دیگر بر روی زنان، برای بررسی پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ، ضریب ۰/۸۶ گزارش شده است (هانیر، بالتوس و سوتر، ۲۰۱۷). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به‌دست‌آمده است.

پرسشنامه کیفیت روابط زناشویی: پرسشنامه تجدیدنظر شده کیفیت روابط زناشویی^۲ توسط باسبی، کران، لارسن و کریستنسن^۳ (۱۹۹۵) تهیه شده است و شامل ۱۴ سؤال که سه مؤلفه «توافق زناشویی با سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶»، «خرسندی زناشویی با سؤالات ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱» و «انسجام زناشویی با سؤالات ۱۲، ۱۳، ۱۴» اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه به‌صورت در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود به این صورت که همیشه ۶ نمره، تقریباً همیشه ۵ نمره، اکثر اوقات ۴ نمره، معمولاً ۳ نمره، کم ۲ نمره و به‌ندرت ۱ تعلق می‌گیرد. در مجموع نمره‌های بالا نشان‌دهنده کیفیت روابط زناشویی بالاتر است (صداقت خواه و بهزادی پور، ۱۳۹۶). بررسی ویژگی‌های روانسجی پرسشنامه (روایی و پایایی) نشان داده است که ضرایب همبستگی میان پرسشنامه خودتنظیمی

1. Hannier, Baltus & de Sutter

2. Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS)

3. Busby, Crane, Larson & Christensen

رفتاری برای روابط کارآمد در زوج‌ها^۱ ویلسون، چارکر، لیزیو، هالفورد و کیملین^۲ (۲۰۰۵) و پرسشنامه باسبی، کریستنسن، کران و لارسون (۲۰۰۵) در دامنه بین ۰/۲۷ تا ۰/۵۶ و معنی‌دار در سطح ۰/۰۱ به‌دست‌آمده است. همچنین ضرایب همبستگی با سازش یافتگی زناشویی^۳ لاک و والاس^۴ (۱۹۵۹) در دامنه ۰/۳۴ تا ۰/۴۵ و معنی‌دار در ۰/۰۱ گزارش شده است که نشان‌دهنده روایی همگرایی پرسشنامه است (عیسی نژاد، علیپور و کلهری، ۱۳۹۶). در یک پژوهش بر روی مراجعین مراکز مشاوره شهرستان سنج پاپایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ به روش آلفای کرونباخ بر روی زنان توافق زناشویی ۰/۸۳، خرسندگی زناشویی ۰/۸۴، انسجام زناشویی ۰/۸۶ و کل سؤالات ۰/۸۳ و برای مردان به روش آلفای کرونباخ برای توافق زناشویی ۰/۸۱، خرسندی زناشویی ۰/۸۳، انسجام زناشویی ۰/۷۸ و کل سؤالات ۰/۸۹ به‌دست‌آمده است (یوسفی، ۱۳۹۰). همچنین در خارج کشور همسانی درونی پرسشنامه با آلفای کرونباخ ضریب به‌دست‌آمده برای کل سؤالات ضریب ۰/۸۶ گزارش شده است (بولگان و سیفتیسی^۵، ۲۰۱۷). در پژوهش حاضر برای بررسی همسانی درونی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست‌آمده است.

یافته‌ها

قبل از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها، برای اطمینان از این‌که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی تحلیل کواریانس را برآورد می‌کنند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد. بدین منظور نرمال بودن داده‌ها با آزمون شاپیرو ویلکز نشان داد که سطح معنی‌داری در آزمون فوق‌الذکر از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است لذا توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق طبیعی بود ($P > 0.05$). نتایج همگنی واریانس‌ها نشان داد که سطح معناداری به‌دست‌آمده از آزمون لون بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است. لازم به توضیح است که در این پژوهش پس‌آزمون متغیرها

1. Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale (BSRERS)

2. Wilson, Charker, Lizzio, Halford & Kimlin

3. Short marital-adjustment and prediction tests

4. Lock-Wallace

5. Bulgan & Ciftci

به‌عنوان متغیرهای وابسته و پیش‌آزمون آن‌ها به‌عنوان متغیرهای کمکی (کواریت‌ها) تلقی شدند؛ بنابراین بین متغیرهای کمکی و متغیرهای وابسته در همه سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و کنترل) برابری و همگنی حاکم بود. بر اساس مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون سطح معنی‌داری اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌بود. از آنجایی‌که تعامل غیر معنی‌داری بین متغیرهای وابسته و کمکی مشاهده شد، بنابراین فرض همگنی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای پژوهش پذیرفته شد. همچنین چون متغیرهای کمکی با یکدیگر همبستگی بالای ۰/۹۰ نداشتند و با توجه به همبستگی‌های به‌دست‌آمده، تقریباً مفروضه هم خطی چندگانه بین متغیرهای کمکی اجتناب شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیرهای وابسته	سنجش	میانگین \pm انحراف معیار		نرمال بودن	
		آزمایش	کنترل	آماره Z	معنی‌داری
تجربه و مهارت	پیش‌آزمون	۱/۵۳۴ \pm ۲۴/۷۳	۱/۹۰۷ \pm ۲۳/۲۷	۱/۰۰۴	۰/۲۲۴
	پس‌آزمون	۲/۸۵۰ \pm ۲۹/۸۷	۱/۹۵۷ \pm ۲۳/۶۰	۰/۲۴۷	۰/۴۵۴
جذابیت	پیش‌آزمون	۳/۵۸۶ \pm ۲۹/۰۰	۳/۷۲۶ \pm ۲۸/۲۰	۰/۷۷۷	۰/۲۳۱
	پس‌آزمون	۳/۰۴۳ \pm ۳۱/۶۰	۳/۹۶۲ \pm ۲۸/۸۷	۰/۱۵۹	۰/۶۱۳
کنترل	پیش‌آزمون	۱/۶۵۶ \pm ۲۶/۸۰	۲/۲۳۲ \pm ۲۴/۵۳	۰/۲۶۵	۰/۶۰۸
	پس‌آزمون	۲/۳۵۶ \pm ۲۹/۵۳	۱/۶۶۸ \pm ۲۵/۲۷	۱/۰۰۲	۰/۱۲۴
قضایات اخلاقی	پیش‌آزمون	۲/۸۹۰ \pm ۲۳/۹۳	۱/۹۳۵ \pm ۲۱/۸۰	۱/۶۰۲	۰/۱۷۹
	پس‌آزمون	۲/۵۸۸ \pm ۲۷/۱۳	۱/۷۴۰ \pm ۲۲/۲۰	۰/۸۵۴	۰/۱۹۵
انطباق	پیش‌آزمون	۱/۷۶۵ \pm ۱۹/۴۰	۲/۹۱۵ \pm ۱۸/۷۳	۱/۰۰۲	۰/۱۲۵
	پس‌آزمون	۱/۲۳۴ \pm ۲۲/۳۳	۲/۷۵۶ \pm ۱۹/۲۷	۰/۵۵۱	۰/۹۲۲
	پیش‌آزمون	۱/۱۱۳ \pm ۲۱/۳۳	۱/۰۱۴ \pm ۲۱/۲۰	۰/۸۹۱	۰/۴۰۶

۰/۷۵۱	۰/۶۷۶	۱/۶۲۴±۲۱/۷۳	۱/۴۳۴±۲۳/۰۷	پس آزمون	توافق زناشویی
۰/۹۲۹	۰/۵۴۴	۰/۸۸۴±۱۵/۰۷	۱/۰۱۴±۱۵/۲۰	پیش آزمون	خرسندی زناشویی
۰/۸۲۲	۰/۶۳۰	۱/۵۸۰±۱۵/۲۷	۱/۳۵۶±۱۶/۸۷	پس آزمون	
۰/۵۷۹	۰/۷۷۹	۰/۸۸۴±۱۰/۹۳	۰/۷۹۹±۱۰/۹۳	پیش آزمون	انسجام زناشویی
۰/۷۵۲	۰/۶۷۵	۱/۱۸۳±۱۱/۴۰	۰/۶۳۲±۱۳/۴۰	پس آزمون	

جدول ۲ میانگین، انحراف معیار و آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد که در این جدول آماره‌های نرمال بودن بررسی شده است که متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال می‌باشند. در ادامه از تحلیل کواریانس چندمتغیری برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش استفاده شده است تا اثر پیش‌آزمون نیز کنترل شود که نتایج در ادامه آمده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره برای بررسی اثر متغیر گروه بر پس‌آزمون عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	معنی‌داری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلائی	۰/۸۷۹	۱۱/۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۷۹	۰/۹۹۹
لامبدای ویلکز	۰/۱۲۱	۱۱/۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۷۹	۰/۹۹۹
تی هتلینگ	۷/۲۶۱	۱۱/۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۷۹	۰/۹۹۹
بزرگ‌ترین ریشه روی	۷/۲۶۱	۱۱/۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۷۹	۰/۹۹۹

نتایج جدول ۳ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز [$F=11/799$ و $Sig=0/001$] معنادار است. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی با حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۸۷/۹ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. بعدازاین، به بررسی این موضوع باید پرداخته شود که آیا هریک از متغیرهای وابسته به‌طور جداگانه از متغیر مستقل اثر پذیرفته است یا خیر؟ بدین منظور از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج بین آزمودنی عزت نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی

متغیرهای وابسته	میانگین مجذورات	درجه آزادی	آماره آزمون F	معنی-داری	ضریب تأثیر	توان آماری
تجربه و مهارت	۳۴/۴۶۱	۱	۱۸/۲۳۲	۰/۰۰۱	۰/۴۷۷	۰/۹۸۲
جذابیت	۱۹/۳۷۵	۱	۷/۶۸۷	۰/۰۱۳	۰/۲۷۸	۰/۷۵۱
کنترل	۳۵/۶۶۰	۱	۱۲/۱۵۲	۰/۰۰۲	۰/۳۷۸	۰/۹۱۲
قضاوت اخلاقی	۳۵/۹۵۴	۱	۹/۶۲۹	۰/۰۰۶	۰/۳۲۵	۰/۸۳۹
انطباق	۲۷/۲۶۱	۱	۱۱/۱۷۶	۰/۰۰۳	۰/۳۵۸	۰/۸۸۹
توافق زناشویی	۲/۳۵۵	۱	۱۵/۰۱۲	۰/۰۲۶	۰/۱۴۸	۰/۸۶۰
خرسندی زناشویی	۱۴/۹۷۱	۱	۱۵/۲۹۶	۰/۰۰۱	۰/۴۳۳	۰/۹۶۰
انسجام زناشویی	۱۶/۴۶۶	۱	۱۵/۶۱۱	۰/۰۰۱	۰/۴۳۸	۰/۹۶۴

چنانچه در جدول ۴ مشاهده می شود توانمندسازی روان شناختی بر مبنای نظریه روان شناسی فردی آدلر بر تجربه و مهارت جنسی [F=۱۸/۲۳۲ و P<۰/۰۰۱]، جذابیت جنسی [F=۷/۶۸۷ و P<۰/۰۱۳]، کنترل جنسی [F=۱۲/۱۵۲ و P<۰/۰۰۲]، قضاوت اخلاقی [F=۹/۶۲۹ و P<۰/۰۰۶]، انطباق جنسی [F=۱۱/۱۷۶ و P<۰/۰۰۳]، توافق زناشویی [F=۱۵/۰۱۲ و P<۰/۰۲۶]، خرسندی زناشویی [F=۱۵/۲۹۶ و P<۰/۰۰۱] و انسجام زناشویی [F=۱۵/۶۱۱ و P<۰/۰۰۱] در مرحله پس آزمون تأثیر دارد. لذا می توان گفت که توانمندسازی روان شناختی بر مبنای نظریه روان شناسی فردی آدلر بر عزت نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی زنان داری تعارضات زناشویی مؤثر است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش، بررسی اثربخشی توانمندسازی روانشناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر بر عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که توانمندسازی روانشناختی بر مبنای نظریه روانشناسی فردی آدلر بر عزت‌نفس جنسی و کیفیت روابط زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی گروه آزمایش مؤثر بوده است. نتیجه به‌دست‌آمده با نتیجه تحقیق کریمی و کیل، شفیع‌آبادی، فرحبخش و یونسی (۱۳۹۷) و کریمی و کیل، شفیع‌آبادی، فرحبخش و یونسی (۱۳۹۶) که اثربخشی توانمندسازی روانشناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر را نشان داده‌اند همسویی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که توانمندسازی روانشناختی زنان، شامل مداخلات حرفه‌ای است که موجب احساس کنترل بر زندگی می‌شود و باعث دستاوردهایی در جهت تغییرات مثبت در جهت توانایی و مهارت‌های زندگی می‌گردد و از راه‌های توانمندسازی زنان، آموزش است. آموزش، با ایجاد تغییرات در شناخت‌ها، تفکرات و نگرش‌های افراد سازندگی، بهبود و تعالی به همراه دارد؛ از نظر درمانگران آدلری، اگر مراجعان بتوانند تفکر خود را تغییر دهند در این صورت می‌توانند احساس‌ها و رفتار خویش را نیز تغییر دهند (کوری، ۲۰۰۹؛ به نقل از کریمی و کیل، شفیع‌آبادی، فرحبخش و یونسی، ۱۳۹۷). نظریه روانشناسی فردی آدلر در محتوای نهان خود به دنبال توانمندسازی روانشناختی افراد است و رویکردی است که در جهت کمک به افراد برای خود انگیزی، خودتعیین‌گری، خود علیتی و احساس کنترل به افراد به کار گرفته می‌شود. در رویکرد روانشناسی فردی آدلر هر فردی در وجود خود دارای بخشی به نام من خلاق است، که نقش مخمری را دارد که می‌تواند بر روی حقایق دنیا عمل کند و آن‌ها را تغییر شکل دهد. به زندگی معنی ببخشد، هدف و همچنین وسیله رسیدن به هدف را ابداع کند و شخصیت خویش را بر مبنای وراثت و تجربه به وجود آورد. در حقیقت از طریق آموزش این مفهوم می‌توان به افراد آموخت که آن‌ها دارای این قدرت و توانایی هستند که می‌توانند زندگی متفاوتی از گذشته را برای خود رقم بزنند. حتی افراد می‌توانند از طریق من خلاقه شیوه خاص زندگی خود را پی‌ریزی کنند و زندگی منحصر به فرد و یگانه‌ای را برای خویش تعریف کنند و در آن جهت گام بردارند؛ چراکه افراد اسیر گذشته نیستند و دارای

اراده آزاد هستند. همچنین از طریق کاوش و برملا کردن اهداف اشتباه و فرض‌های غلط و باورهای محدودکننده را می‌توان اصلاح نموده و با بازآموزی به سمت جنبه مفید زندگی حرکت نمود. که این کار از طریق بالا بردن خودآگاهی و به چالش کشیدن و اصلاح فرض‌های غلط خواهد بود. در حقیقت افراد بافهم اشتباه و نادرست برای زندگی خود محدودیت‌های خودساخته‌ای ایجاد می‌کنند که مانع از اثرگذاری مؤثر آن‌ها در محیط می‌شود و از این رو نقش‌های خود را در زندگی ایفا نمی‌کنند و با دلیل تراشی‌های غیرمنطقی از مسئولیت‌پذیری اجتناب می‌کنند اما با آگاهی و شناخت و اصلاح فرض‌های نامناسب می‌توان به خود، دیگران و زندگی به صورت تازه‌ای نگرست و پذیرفت نیروی برانگیزنده در درون خود افراد است و با انتخاب‌ها می‌توان سرنوشت خویش را تعیین کرد (کریمی و کیل، شفیع‌آبادی، فرحبخش و یونسی، ۱۳۹۷).

همچنین توانمندسازی روان‌شناختی با رویکرد روانشناسی فردی، با تغییر در باورها، افکار و طرز تلقی‌های افراد نسبت به خود، زندگی و جهان شروع می‌شود. به این معنی که افراد به این باور می‌رسند که توانایی و کفایت لازم برای انجام وظایف را به‌طور موفقیت‌آمیز داشته و احساس می‌کنند که آزادی عمل و استقلال در انجام فعالیت‌ها را دارند، توانایی تأثیرگذاری و کنترل بر نتایج را دارند و احساس می‌کنند که اهداف معنی‌داری را دنبال می‌کنند و باور دارند که با آنان صادقانه و منصفانه رفتار می‌شود. در رویکرد روانشناسی فردی با دادن حق انتخاب سبک زندگی، اراده آزاد در انجام امور، رد جبرگرایی تاریخی، مسئول بودن برای انتخاب‌های زندگی است. چراکه در این رویکرد، تشویق اعضا به مشارکت بیشتر در اتخاذ تصمیم‌هایی که بر فعالیت‌های آنان تأثیرگذار است بخشی از فعالیت مشاور است و از این طریق فرصت‌هایی فراهم می‌شود که مراجعان ایده‌های خود را ارائه و اجرا کنند. در واقع برای تواناسازی، افراد را تشویق می‌کنند تا نقش فعال‌تری در کار و زندگی خود ایفا نمایند و تا آنجا پیش روند که مسئولیت بهبود فعالیت خود را به عهده گیرند و بدون مراجعه به مسئولان بالاتر بتوانند تصمیماتی کلیدی اتخاذ نمایند (عبداللهی و نوه ابراهیم، ۱۳۸۵؛ به نقل از کریمی و کیل، شفیع‌آبادی، فرحبخش و یونسی، ۱۳۹۷). با وجود این از نظر روانشناسی فردی من خلاق، نقش مهمی را دارد که بر روی حقایق دنیا عمل می‌کند و آن‌ها را تغییر شکل می‌دهد به صورت شخصیتی پویا، واحد، منحصر به فرد و بی‌نظیر

درمی‌آورد. من خلاق، محرک واقعی و انگیزه اصلی کلیه فعالیت‌های انسان است و وحدت و ثبات آن از نظر رشد شخصیت اهمیت بسزایی دارد؛ به زندگی معنی می‌بخشد و هدف و وسیله رسیدن به هدف را ابداع می‌کند. همچنین وی از علاقه اجتماعی جهت یادآوری مسئولیت‌های اجتماعی و همکاری با اجتماع و رهایی از انزوا استفاده می‌کند؛ آدلر سعی می‌کند تا افراد بر مبنای من خلاق و علاقه اجتماعی شیوه خاص زندگی خود را پی‌ریزی کنند و از طریق هدف‌های تخلیه به‌سوی یک هدف خود‌گزیده حرکت کنند و سبک زندگی با معنا برای خود بیافرینند (شولتز و شولتز، ۲۰۰۹؛ شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۱؛ به نقل از کریمی و کیل، شفیع‌آبادی، فرحبخش و یونسی، ۱۳۹۶).

برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی مبتنی بر روانشناسی فردی آدلر بر روی زنان دارای تعارضات زناشویی با به‌کارگیری سیستماتیک دانش‌ها، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌ها موجب رشد و شکوفایی در ایفای نقش خود به‌عنوان همسر می‌انجامد و آن‌ها را از تعارضات زناشویی‌شان می‌رهاند و در جهت تسلط و کنترل شخصی بر زندگی شخصی و خانوادگی سوق می‌دهد. در پایان لازم به ذکر است که این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. از آنجاکه پژوهش حاضر در میان زنان با تعارضات زناشویی شهر کرمانشاه صورت گرفته در خصوص تعمیم نتایج بایستی با احتیاط عمل شود و از تعمیم نتایج به سایر زنان در سایر شهرها خودداری شود. این پژوهش می‌توانست هم به‌صورت کمی و کیفی (ترکیبی) انجام شود، اما به دلیل نبود شرایط مصاحبه این امکان در پژوهش حاضر مهیا نبود و یکی از موانع و محدودیت‌های پژوهش این مورد بود. حجم نمونه تحقیق محدود به زنان با تعارضات زناشویی شهر کرمانشاه بوده است، برای رفع این محدودیت پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها و فرهنگ‌های دیگر نیز اجرا شود. در پژوهش‌های آینده از طرح‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، حجم نمونه بالاتر و روش‌های پیچیده‌تر آماری که امکان تحلیل عمیق‌تر و نتیجه‌گیری بهتر را فراهم می‌کنند، استفاده شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، با در نظر گرفتن مرحله پیگیری، آموزش توانمندسازی روان‌شناختی مبتنی بر روانشناسی فردی آدلر در طول زمان بررسی شود تا ماندگاری نتایج مشخص شود. پیشنهاد می‌شود از آموزش توانمندسازی روان‌شناختی مبتنی بر روانشناسی فردی آدلر برای بهبود سایر مشکلات زنان با تعارضات زناشویی

استفاده شود و در آن‌ها پژوهش از هر دو جنس (هم زن و هم مرد) استفاده شود و تأثیر جنسیت نیز بررسی شود. پیشنهاد می‌شود از مشاوره توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روان‌شناسی فردی آدلر در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی برای بهبود مشکلات زنان متأهل دارای تعارضات زناشویی استفاده شود.

منابع

- اکبری، محبوبه؛ لطفی کاشانی، فرح؛ و وزیری، شهرام (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی چهار عاملی برافزایش عزت‌نفس جنسی زنان مبتلا به سرطان پستان. *فصلنامه بیماری‌های پستان ایران*، ۱۰(۱)، ۶۰-۴۸.
- امانی، احمد؛ عیسی‌نژاد، امید؛ و علیپور، الهه (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شیوه‌ی گروهی برآشفتگی زناشویی، تعارض زناشویی و خوش‌بینی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره‌ی کمیته امداد شهر کرمانشاه. *مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۵(۱)، ۶۴-۴۲.
- بخشی پور، باب‌الله؛ اسدی، مسعود؛ کیانی، احمدرضا؛ شیرعلی پور، اصغر؛ و احمد دوست، حسین (۱۳۹۱). رابطه عملکرد خانواده با تعارضات زناشویی زوج‌های در آستانه طلاق، *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۲)، ۲۰-۱۰.
- جناآبادی، حسین (۱۳۹۰). اثربخشی مشاوره زناشویی بر کاهش تعارضات زناشویی والدین کودکان کم‌توان ذهنی مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی شهر زاهدان در اردیبهشت‌ماه ۱۳۸۹، *فصلنامه افراد استثنایی*، ۴(۱)، ۷۳-۵۳.
- حاجی کرم، آمنه (۱۳۹۵). ارتباط تعارض خانواده - کار با سلامت روان و تعارض زناشویی در زنان شاغل شهر تهران. *پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره*، ۶(۱)، ۱۲۷-۱۱۳.

- خواجه، امیر حسام؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی زاده، مریم؛ عابدی، محمدرضا؛ و سجادیان، پریناز (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش شادمانی به روش شناختی رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی مردان و زنان متأهل. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۴(۳)، ۱۱-۲۱.
- دانش، عصمت؛ رضابخش، حسین؛ بهمنی، زهرا؛ و سلیمی نیا، نرگس (۱۳۹۰). رابطه بین شیوه‌های فرزند پروری با عزت نفس جنسی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان زن دانشگاه، *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۵(۳)، ۳۹-۵۵.
- ساداتی، سید احسان؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز و سودانی، منصور (۱۳۹۳). رابطه علی تمایز یافتگی، نورزگرایی و بخشندگی با دل‌زدگی زناشویی با واسطه تعارض زناشویی، *مجله روانشناسی خانواده*، ۱(۲)، ۵۵-۶۸.
- صدر، محمدمهراد؛ اعظمی، یوسف؛ معتمدی، عبدالله؛ سیاه کمری، راهله؛ و مام شریفی، پیمان (۱۳۹۷). بررسی نقش راهبردهای مقابله با استرس، هدفمندی در زندگی و کیفیت زندگی در تبیین سازگاری زناشویی بازنشستگان. *نشریه روان پرستاری*، ۶(۲)، ۱۲-۲۳.
- عیسی نژاد، مید؛ علیپور، الهه؛ و کلهری، صفورا (۱۳۹۶). فراهم سازی ارزیابی تراز خودتنظیمی زناشویی در جامعه ایرانی: آزمون پایایی، روایی و ساختار عاملی نسخه ایرانی سنج خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد زوج‌ها. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۷(۲)، ۱۲۶-۱۴۷.
- فرخی، سحر؛ و شاره، حسین (۱۳۹۳). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی فرم کوتاه شاخص عزت نفس جنسی زنان. *مجله روان پزشکی بالینی ایران*، ۲۰(۳)، ۲۶۳-۵۳.
- کاظمی، پیمان؛ ترخان، مرتضی؛ و گل‌پور، رضا (۱۳۹۷). پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس نگرش مذهبی در زنان متقاضی طلاق. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۲۰(۴)، ۲۷۷-۲۸۲.

- کریمی وکیل، علیرضا؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ فرحبخش، کیومرث؛ و یونسی، جلیل (۱۳۹۷). تدوین برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی زنان سرپرست خانوار بر مبنای نظریه روانشناسی فردی و ارزیابی اثربخشی آن. پژوهشنامه زنان، ۹(۲۳)، ۱۶۷-۱۳۵.
- کریمی وکیل، علیرضا؛ شفیع‌آبادی، عبدالله؛ فرحبخش، کیومرث؛ و یونسی، جلیل (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزشی توانمندسازی روان‌شناختی بر مبنای نظریه روانشناسی فردی آدلر بر درماندگی آموخته‌شده زنان سرپرست خانوار. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۸(۳۱)، ۵۱-۲۳.
- مطهری، زهرا السادات؛ بهزادپور، سمانه و سهرابی، فرامرز (۱۳۹۲). تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان خواهی و تاب‌آوری در زوجین، زن و مطالعات خانواده، ۵(۲۰)، ۱۲۲-۱۰۵.
- موحدی، معصومه؛ موحدی، یزدان؛ و کریمی نژاد، کلثوم (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی در متأهلین باگذشت. دو فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۴(۴)، ۶۵۳-۶۳۳.
- یوسفی، ناصر (۱۳۹۰). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس کیفیت زناشویی، فرم تجدیدنظر شده. پژوهش‌های روانشناسی و مشاوره، ۲(۱)، ۲۰۰-۱۸۳.
- Bulgan, G., & Ciftci, A. (2017). Psychological adaptation, marital satisfaction, and academic self-efficacy of international students. *Journal of International Students*, 7(3), 687.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Doyle Zeanah, P., & Schwarz, J. C. (1996). Reliability and validity of the sexual self-esteem inventory for women. *Assessment*, 3(1), 1-15.

- Hannier, S., Baltus, A., & de Sutter, P. (2017). L'implication des facteurs cognitifs, corporels et sociétaux dans la compréhension de l'estime de soi sexuelle féminine. *Sexologies*, 26(2), 65-73.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- Wilson, K. L., Charker, J., Lizzio, A., Halford, K., & Kimlin, S. (2005). Assessing how much couples work at their relationship: the behavioral self-regulation for effective relationships scale. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 385.

The effectiveness of psychological empowerment program based on individual psychology theory of Adler on sexual self-esteem and quality of marital relationships of women with marital conflicts

Abstract

The purpose of this study is determining the effectiveness of psychological empowerment program based on individual psychology theory of Adler on sexual self-esteem and quality of marital relationships of women with marital conflicts. This research utilized a pre-test and post-test semi-experimental design with a control group. In this study, by non-random convenience sampling method 30 subjects were selected from men with marital conflicts Kermanshah city in year 208 and they were then assigned to experimental and control groups (n=15 for each group). At first, all of the subjects responded to the marital conflicts scale of Barati and Sanaee (1993), sexual self-esteem scale of Doyle, Zeanah and Schwarz (1996) and marital quality scale of Busby, Crane, Larson and Christensen (1995). Then, the psychological empowerment program based on individual psychology theory of Adler was performed for the experimental group in 18 sessions. In order to analyze data, the covariance analysis was applied. Findings of the study showed that the psychological empowerment program based on individual psychology theory of Adler was meaningfully effective on sexual self-esteem and quality of marital relationships of women with marital conflicts. in the experimental group.

Keyword: *psychological empowerment, individual psychology, sexual self-esteem, quality of marital relationships, marital conflicts.*