

کیانی نژاد، سحر (۱۳۹۰). تأثیر آموزش خودگویی واقع‌گرایانه بر افزایش رضایت زناشویی زنان. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۳۱-۴۶.



تأثیر آموزش خودگویی واقع‌گرایانه بر افزایش رضایت زناشویی زنان

سحر کیانی نژاد^۱

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۳/۱۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۳/۸

چکیده

این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش خودگویی واقع‌گرایانه بر رضایت زناشویی زنان می‌پردازد. روش آزمایش در این پژوهش شامل زنان ۲۰ تا ۴۰ ساله مراجعه‌کننده به پایگاه فرهنگی مسجد امام حسین در سه ماهه اول سال ۱۳۸۷ می‌باشد. روش نمونه‌گیری این پژوهش به صورت تصادفی ساده بود. برای انتخاب نمونه از جامعه آماری مورد نظر ۲۰ نفر به صورت تصادفی از افراد مراجعه‌کننده به پایگاه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ($n=10$) و گروه کنترل ($n=10$) قرار گرفتند. پرسشنامه رضایت زناشویی به طور همزمان برای دو گروه اجرا شد. آموزش فن خودگویی واقع‌گرایانه بر گروه آموزش اجرا شد. از جلسه دوم ۲ نفر از اعضا گروه آزمایش از ادامه‌ی کار منصرف شدند و تعداد نمونه ۸ نفر شدند. پس از پایان جلسات آموزشی پرسشنامه رضایت زناشویی برای دو گروه اجرا شد. پژوهش از نوع طرح‌های آزمایشی (طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل) بود. روش‌های آماری مورد استفاده در این پژوهش شامل آمار توصیفی و استنباطی بود و از آزمون تحلیل کواریانس استفاده گردید. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان داد که آموزش خودگویی واقع‌گرایانه بر افزایش رضایت زناشویی و مولفه‌های آن موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: خودگویی واقع‌گرایانه، رضایت زناشویی، تعارض زناشویی، رابطه‌ی جنسی، ارتباط زناشویی

مقدمه

زندگی خانوادگی شبیه به کوه یخ در دریاست. بیشتر مردم فقط از یک دهم آنچه در زندگی می‌گذرد مطلع هستند. یک دهمی که می‌توانند ببینند یا بشنوند و گاهی فکر می‌کنند که این تمام زندگی است. عده‌ای نیز احساس کرده‌اند که شاید چیزهای دیگری نیز وجود داشته باشد، اما شناختی از آنها ندارند و نمی‌دانند که چگونه آنها را کشف کنند. این ناآگاهی‌ها ممکن است خانواده را در وضع

^۱ کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی تهران saharkianinejad@yahoo.com

خطرناکی قرار دهد. همان‌طور که سرنوشت دریاورد بستگی به آگاهی او از باقیمانده کوه یخ در زیر آب دارد، سرنوشت خانواده نیز بستگی به آگاهی افراد از احساسات و احتیاجات و طرح‌های زیربنایی اتفاقات خانوادگی دارد (ستیر، ۱۳۸۴، مترجم، بیرشک^۱). خصوصیات شناختی زوجین آشفته، رفتارهای بعدی آنها را نسبت به همسرشان مشخص می‌کند و وقوع اسنادهای منفی با منفی‌گرایی بعدی همراه است. در زوجین ناراضی، افکار منفی در مورد همسر، بیش از پیش‌بینی‌های رفتار منفی گذشته، می‌تواند رفتارهای منفی آینده را پیش‌بینی کند که این شناخت‌ها، چیزی بیش از پیامدهای منفی رفتار زناشویی هستند. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد که زوجین آشفته به تصورات ذهنی و خاطراتشان از تعاملات رابطه واکنش نشان می‌دهند و این تصورات و خاطرات همان تعصبات منفی هستند (هالفورد، ۱۳۸۴، مترجم، تبریزی و همکاران).

وقتی در طول روز با موانعی مواجه می‌شویم، تصمیماتی می‌گیریم و مشکلاتی را حل می‌کنیم، با خودگویی^۲ چیزهایی را برای خودمان توضیح می‌دهیم. گرچه خودگویی (بسته به فرد) صحبت کردن بلند را در بر می‌گیرد اما خودگویی، «صحبت کردن با خود» به مفهوم ادبی نیست. افسانه‌ای مبنی بر این وجود دارد که صحبت کردن با خود، نشانه‌ای از دیوانگی یا بیماری ذهنی است. این عقیده از «صداها» یا توهمات شنیداری تجربه شده در اشکال شدید بیماری ذهنی مثل اسکیزوفرنی ناشی می‌شود. وقتی فردی صدایی می‌شنود، فکر می‌کند که فرد دیگری با او صحبت می‌کند. خودگویی که منظور ما است خودگویی همیشگی نیست. ما همگی درگیر خودگویی هستیم. معمولاً خودگویی قسمتی از فرایند تفکرمان است یا قسمتی است از آنچه «جریان هوشیاری» می‌نامیم (فرانکلین^۴، ۲۰۰۳). هر وقت درباره‌ی چیزی فکر می‌کنید، شما در حال صحبت کردن با خودتان هستید. خودگویی کلید کنترل شناخت است (بانکر، ویلیامز، زینسر^۵، ۱۹۹۳).

تعریف خودگویی این است: «آنچه افراد، با صدای بلند یا آرام در ذهنشان به خودشان می‌گویند». این تعریف خودگویی دو جنبه‌ی مهم از خودگویی را برجسته می‌سازد. اول این که خودگویی می‌تواند به صورت نهانی^۶ و آشکارا^۷ پدید آید. دوم این که خودگویی از اظهاراتی تشکیل می‌شود که به خودگویی

¹ Satir, v.

² Halford, w. k.

³ Self-talk

⁴ Franklin, D. J.

⁵ Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N.

⁶ Covertly

⁷ Overtly

به خود فرد و نه دیگران اشاره دارد (تودوراکیس، وینبرگ، ناتسیس، دوما، کازاک^۱، ۲۰۰۰). خودگویی یک مکالمه است (که از میان آن فرد احساسات و ادراکات را تفسیر می‌کند، ارزیابیها و الزامات را تنظیم می‌کند و تغییر می‌دهد و آموزشها و تقویت‌هایی را به خود می‌دهد) (هاکفورد، شوئنکمزگر^۲، ۱۹۹۳).

ما همگی در فرمان با خود حرف می‌زنیم. بیشتر اوقات هیچ کس متوجه نمی‌شود که ما چه چیزهایی، به خودمان می‌گوییم. در واقع گاهی اوقات حتی متوجه این گونه پیام‌های کوتاهی که به خودمان می‌دهیم، نمی‌شویم. چون آنها خیلی سریع اتفاق می‌افتد، یا این که به قدری از آنها استفاده کرده ایم که برایمان به صورت عادت درآمده است. اما این پیام‌های کوتاه بسیار مهم هستند، چون می‌توانند احساس ما را نسبت به خودمان تحت تأثیر قرار دهند (پوپ و همکاران، ۱۹۷۷، ترجمه، تجلی، ۱۳۸۳).

اولین جنبه خودگویی (ظرفیت)، به محتوای خودگویی مربوط می‌شود و شامل توصیف گره‌های دو قطبی خودگویی منفی و مثبت می‌شود. این بعد از خودگویی به طور غیر قابل‌تردیدی نسبت به جنبه دیگر خودگویی تحقیق بیشتری را به خود اختصاص داده است. خودگویی از یک سو به عنوان شکلی از تحسین بیان می‌شود و از سوی دیگر خودگویی به عنوان شکلی از انتقاد بیان می‌شود (موران^۳، ۱۹۹۶).

گفتگوی خصوصی آشکار یا خودگویی بیرونی در حالی بیان می‌شود که به فرد دیگری اجازه دهد تا آنچه گفته شده را بشنود. گفتگوی درونی پنهان یا خودگویی درونی در انتهای دیگر پیوستار جای داده می‌شود. خودگویی پنهان، استفاده صدایی کوچک درون ذهن فرد است، پس توسط فردی دیگر شنیده نمی‌شود. این دو جنبه خودگویی با هم همپوشی دارند. برای مثال یادگیری جملات بدون توجه به این که خودگویی به طور آشکار یا پنهان گفته شده، به یک میزان و با الگویی مشابه پدید می‌آید (مک کی^۴، ۱۹۹۲).

دو بعد از خودگویی که بسیار به هم مربوطند، تفسیر خودگویی است. دو بعد به طور خاصی بر تفسیر انگیزشی خودگویی تأکید دارند. اولین بعد یعنی تفسیر جهت دار خودگویی به این ارزیابی مربوط می‌شود که آیا یک فرد خودگویی اش را به عنوان محرک یا به عنوان غیر محرک برای خودش در نظر می‌گیرد. تفسیر جهت دار خودگویی در صورت مثبت یا میانه بودن به بعد ظرفیت خودگویی مربوط می‌شود.

¹Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P.

²Hackford, D., & Schwenkmezger

³Moran, P. A.

⁴Mc Kay, D. G.

دومین بعد تفسیر خودگویی، شدت (درجه) خودگویی است. بعد شدت تفسیر خودگویی، به حدودی اشاره دارد که در آن حد، فرد خودگویی اش را تحریک کننده تفسیر می‌کند. این بعد از بعد تفسیری جهت دار متفاوت است (هاردی، هال و الکساندر^۱، ۲۰۰۱).

جنبه ی دیگر خودگویی که با هر کدام از جنبه های دیگر خودگویی همپوشی دارد، تکرر خودگویی است که به این نکته اشاره دارد که چگونه یک فرد اغلب یک نوع خودگویی را با عنوان «هرگز»، «نه همیشه» و «همیشه»، «همه وقت» به کار می برد (هاردی^۲، ۲۰۰۴).

خودگویی منطقی^۳، عقاید منطقی را جایگزین عقاید غیرمنطقی (اشتباه، نادرست، افسانه ای، تصویری) رشد یافته ای می سازد که باعث ترسهای غیر ضروری، وسواس فکری و رفتارهای غیر منطقی شده است. روشهای خودگویی منطقی برای توفیق فردی، موفقیت، سلامتی، امید و حل مشکل عزت نفس کم، حسادت و دیگر رفتارهای مشکل زا استفاده می شود. آلبرت ایس^۴، آرون بک و ماکسی مالتزبای^۵ و مارتین سلیگمن^۶ و همکارانشان با ارائه نظریه خودگویی منطقی (واقع گرایانه) در خلق زندگی لذت بخش تر کمک کرده اند. با نظریه ی خودگویی منطقی، فرد می آموزد، منطقی بودن باورها و عقایدش را ارزیابی کند (فرانکن^۷، ۲۰۰۵).

در پژوهشی بهاری (۱۳۸۵)، به بررسی اثر بخشی آموزش تکنیک کنترل خودگویی به زنان در حل تعارضات زناشویی پرداخت. نتایج یافته ها نشان داد آموزش تکنیک کنترل خودگویی به زنان در مجموع (۷ خرده مقیاس) مؤثر بوده است و در تمام مؤلفه ها جزء رابطه جنسی و افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود در زنان مؤثر بوده است.

فرقانی (۱۳۸۲)، تحقیقی تحت عنوان «بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر رضایت زناشویی زوجین شهر کرد» انجام داد و نتایج نشان دادند که آموزش شناختی - رفتاری باعث افزایش رضایت زناشویی می شود.

فرحبخش (۱۳۸۳)، در تحقیقی تحت عنوان «مقایسه میزان اثربخشی فنون زوج درمانی نظریه ایس، گلاسرو ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضهای زناشویی» انجام داد به این نتیجه رسید که فنون زوج

¹ Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R.

² Hardy, J.

³ Realistic self-talk.

⁴ Ellis, A.

⁵ Maultsby, M.

⁶ Seligman, M. E. P.

⁷ Franken, D. M. A

درمانی نظریه ایس، گلاسرو ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضهای زناشویی مؤثر است. سلیمانان (۱۳۷۳)، تأثیر تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی را بررسی کرد و چنین نتیجه گرفت که افراد با تفکر غیر منطقی به طور معناداری از نظر رضایت زناشویی در سطح پایین تری قرار دارند. در تحقیقی که توسط فرناندز و آلن^۱ (۱۹۸۹)، در بررسی تأثیر خودگویی بر اظهارات هیجانی و راهبردهای سازش انجام شد، نتایج نشان داد که تکرار بیشتر اظهارات مربوط به خود مثبت که در ۷۳ دانشجوی روانشناسی در موقعیت‌های مربوط به امتحان انجام شد در بالا رفتن هیجانات مثبت تأثیر داشت. اهلمن و پلتر^۲ (۱۹۹۰) ۶۲ آزمودنی زن در سن ۱۷ تا ۶۰ سال را مطالعه کردند و دریافتند که چندین مقوله از اظهارات مربوط به خود و راهبردهای سازش به طور معناداری با هم همبستگی دارند. خانواده بر افراد و به خصوص افرادی که تحت شرایط دشوار قرار دارند نقش مهمی دارد و مهمتر از خانواده، رضایت زناشویی در خانواده است که می‌تواند حسی از معنا و هویت را در زندگی به وجود آورد. به گفته ژولین^۳ ۱۹۹۷، مارکمن^۴ ۱۹۹۶، بین نحوه‌ی برخورد زنان و مردان در رابطه، تفاوت‌های مهمی وجود دارد، برای مثال، زنان نسبت به مردان احساس نارضایتی بیشتری در کمبودهای عاطفی دارند (هالفورد، مترجم، تبریزی، کاردانی، جعفری، ۱۳۸۴). از آنجا که زنان عضو مهمی از خانواده هستند و در تربیت فرزندان که سازنده‌ی اجتماع هستند، نقش مهمی دارند، رضایت آنها از زندگی زناشویی تأثیر بسیاری بر ساخت یک جامعه‌ی سالم دارد.

فرضیه‌ها یا سوال‌های تحقیق

۱. آموزش خودگویی واقع‌گرایانه در افزایش رضایت زناشویی^۵ زنان مؤثر است.
۲. آموزش خودگویی واقع‌گرایانه در حل تعارضات زناشویی زنان مؤثر است.
۳. آموزش خودگویی واقع‌گرایانه در بهبود ارتباط زناشویی زنان مؤثر است.
۴. آموزش خودگویی واقع‌گرایانه تأثیر مثبتی بر روابط جنسی زنان دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش به صورت آزمایشی بود. جامعه آماری این تحقیق شامل زنان ۲۰ تا ۴۰ ساله مراجعه کننده به پایگاه فرهنگی مسجد امام حسین در شهر تهران در سه ماهه اول سال ۱۳۸۷ می‌باشند. روش نمونه

¹ Fernandez, D. & Allen, G. J.

² Uhlemann, M. R; Plater, S.A.

³ Jullien, D.

⁴ Markman, H. J.

⁵ Marital satisfaction

گیری این پژوهش به صورت تصادفی ساده بود. برای انتخاب نمونه از جامعه آماری مورد نظر ۲۰ نفر به صورت تصادفی از افراد مراجعه کننده به پایگاه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ($n=10$) و گروه کنترل ($n=10$) قرار گرفتند.

طرح تحقیق به کار رفته در این پژوهش، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد که از دو گروه آزمودنی تشکیل شده است. هر دو گروه دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفته‌اند. اولین اندازه‌گیری با اجرای یک پیش‌آزمون و دومین اندازه‌گیری به وسیله یک پس‌آزمون انجام شده است و به منظور تشکیل گروههای تحقیقی با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی، نیمی از آزمونیها را در گروه آزمایش و نیمی دیگر را در گروه کنترل جایگزین نموده است. دو گروه که به این صورت تشکیل شده است مشابه هم هستند. اندازه‌گیری متغیر وابسته برای هر دو گروه در یک زمان و تحت یک شرایط صورت گرفته است. گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل آموزش تکنیک کنترل خودگویی قرار گرفته اند اما گروه کنترل در معرض متغیر مستقل قرار نگرفته است.

ابزار مورد استفاده در این تحقیق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه رضایت زناشویی می‌باشد. ضرایب آلفای «پرسشنامه انریچ» در گزارش اولسون، فورنیر و دراکمن (۱۹۸۹) برای خرده‌مقیاس‌های تحریف‌آرمانی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی به ترتیب از این قرار است: ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۱. ضریب آلفای خرده‌مقیاس‌های انریچ در چندین تحقیق متفاوت از ۰/۶۸ (برای نقش‌های مساوات‌طلبی) تا ۰/۸۶ (برای رضایت زناشویی) با میانگین ۰/۷۹ بوده است. اعتبار بازآزمایی پرسشنامه در فاصله ۴ هفته بین ۰/۷۷ (برای فعالیت‌های اوقات فراغت) تا ۰/۹۲ (برای روابط جنسی و تحریف‌آرمانی) با میانگین ۰/۸۶ بوده است.

در پژوهش مهدویان ضریب همبستگی پیرسون در روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) برای گروه مردان ۰/۹۳۷، برای گروه زنان ۰/۹۴۴ و برای گروه مردان و زنان ۰/۹۴ به دست آمد. این ضرایب در همین پژوهش برای خرده‌مقیاس‌های تحریف‌آرمانی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی گروه زنان و مردان به ترتیب از این قرار است: ۰/۷۲، ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۶۳، ۰/۶۹، ۰/۸۷، ۰/۶۹، ۰/۶۲، ۰/۷۲. در تحقیق

سلیمانان (۱۳۷۳)، که در پژوهشی تحت عنوان «بررسی تفکرات غیر منطقی بر نارضایتی زناشویی» صورت گرفت، ضریب اعتبار این پرسشنامه، از طریق ضریب آلفا ۰/۹۵ به دست آمد. این پرسشنامه از ۴۷ سؤال تشکیل شده است. ضریب آلفای این پرسشنامه در پژوهش میرخشتی که فرم ۴۸ سؤالی آن است ۰/۹۲ به دست آمده است.

جلسات درمان

جلسه اول: معارفه اعضای گروه و بیان قوانین گروهی، صحبت در مورد رضایت زناشویی، آشنایی با مفهوم خودگویی و صحبت در باره انواع خودگویی، نقش و تأثیر خودگویی در تعاملات زناشویی و احساسات، نقش خود افراد در خودگویی. پایان جلسه، بحث و نتیجه‌گیری از جلسه.

جلسه دوم: بررسی و بحث پیرامون تکلیف منزل جلسه گذشته، آشنایی با افکار خود مغلوبی در موقع بروز مشکل، بحث پیرامون انواع افکار و باورها، نقش افکار خود مغلوبی در موقع بروز مشکل و در ایجاد خودگویی‌ها، پایان جلسه، خلاصه و نتیجه‌گیری از جلسه و ارائه تکلیف.

جلسه سوم: بررسی و بحث پیرامون تکلیف منزل جلسه گذشته، بحث پیرامون مشخص کردن اظهارات مربوط به خود، بحث پیرامون تقویت خود در جهت اظهارات مثبت و آشنایی با نحوه توصیف خود، پایان جلسه، خلاصه و نتیجه‌گیری از جلسه.

جلسه چهارم: بررسی و بحث پیرامون تکلیف منزل جلسه گذشته، تعریف و مفهوم سبک اسنادی و انواع سبک‌های اسنادی، نقش سبک‌های اسنادی در خودگویی، بحث پیرامون چگونگی شکل‌گیری اسنادها و تمرین تغییر سبک اسنادی.

جلسه پنجم: بررسی تکلیف هفته گذشته، تعریف منبع کنترل و انواع آن، تفاوت‌های فردی در تحول کنترل خود، توضیح در باره اهمیت تحول کنترل خود و در باره کنترل و هیجانها، تمرین کنترل به طریق ایفای نقش. پایان جلسه، خلاصه و نتیجه‌گیری از جلسه و تکلیف.

جلسه ششم: بررسی تکلیف هفته گذشته، توضیح در باره معانی نمادین، نقش معانی نمادین در خودگویی‌ها، توضیح و بحث پیرامون انواع خطاهای شناختی، ارزیابی از جلسات گذشته، پایان جلسات گروه.

یافته‌های پژوهش

در این تحقیق جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری ذیل استفاده شده است:

۱- استفاده از آمار توصیفی برای محاسبه فراوانی، فراوانی نسبی (درصدی)، میانگین اختلاف نمرات و

انحراف معیار.

۲- در آمار استنباطی جهت تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات پس آزمون مولفه های پرسشنامه رضایت زناشویی در دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شده است. در این جدول میانگین متغیر رضایت زناشویی و مولفه های آن به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون گروه ها ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرها به تفکیک گروه کنترل و گروه آزمایش

پس آزمون		پیش آزمون		
گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	
۱۵۶	۱۴۵/۲۵	۱۴۶	۱۴۵/۲۵	رضایت زناشویی
۱۴/۲۵	۱۳/۱۳	۱۱/۸۸	۱۲/۱۳	حل تعارض زناشویی
۱۵/۸۸	۱۳/۷۵	۱۳/۵۰	۱۳/۵۰	ارتباط
۱۵/۱۳	۱۳/۵۰	۱۳/۱۳	۱۳/۲۵	روابط جنسی

۱- فرضیه اول

«آموزش خودگویی واقع گرایانه در افزایش میزان رضایت زناشویی زنان موثر است.»

۱-۲) آزمون همگنی واریانس ها

پیش فرض استفاده از تحلیل کواریانس، همگن بودن واریانس در بین جوامع است. لذا ابتدا باید آزمون کنیم که آیا واریانس نمرات پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل همگن هست یا نه. این کار با استفاده از آزمون «لوین» انجام می شود. جدول شماره ۲ نشان دهنده نتایج این آزمون است.

جدول ۲: آزمون همگنی واریانس های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون متغیر رضایت زناشویی

آماره ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p- مقدار
۱/۴۶۵	۱	۱۴	۰/۲۴۶

در جدول دیده می شود که p- مقدار بزرگ است. بنابراین در سطح خطای ۰/۰۵ یا ۰/۱ فرض همگنی واریانس نمرات رضایت زناشویی دو گروه تایید می شود. لذا می توان برای این فرضیه از نتایج تحلیل کواریانس بهره گرفت.

۲-۱-۲) تحلیل کواریانس

جدول ۳ نشان‌دهنده‌ی نتایج تحلیل کواریانس بر روی متغیر رضایت زناشویی است. p -مقدار برای عرض از مبدأ مدل برابر با ۰/۰۷۰ شده است. یعنی در سطح خطای ۰/۱ عرض از مبدأ رضایت زناشویی معنادار است. یعنی اعضای نمونه دارای سطح اولیه‌ای از رضایت زناشویی بوده‌اند. همچنین نمرات پیش آزمون تأثیر معناداری بر روی نمرات پس آزمون داشته‌اند. زیرا p -مقدار برای پیش آزمون تقریباً برابر با صفر شده است و بنابراین در هر سطحی از خطا، تأثیر پیش آزمون بر پس آزمون معنادار است.

p -مقدار (مقدار احتمال رخداد نتیجه) ملاکی برای حصول نتیجه‌ی آزمون و متناظر با آماره‌ی نتیجه است. نتیجه‌ی به دست آمده از p مقدار عیناً متناظر با مقایسه‌ی آماره‌ی آزمون با مقدار جدول (f) است. با توجه به عرض از مبدأ مشاهدات ما سطح اولیه‌ی رضایت زناشویی را داشته است. از لحاظ تئوری اگر مقدار خودگرایی برابر با صفر باشد مشاهدات ما سطح اولیه از رضایت زناشویی را داشته‌اند پس عرض از مبدأ صفر نیست. به منظور تعیین غیرخطی یا خطی بودن همبستگی از ضریب اتا استفاده شده است که قابل ملاحظه بودن این ضریب نشان‌دهنده‌ی تأثیر بیشتر عامل مورد بررسی بر روی نتایج است.

اما برای بررسی فرضیه‌ی فوق باید متغیر گروه‌بندی مورد تحلیل قرار گیرد. در جدول دیده می‌شود که p -مقدار برای متغیر «گروه» برابر ۰/۰۰۱ شده است. یعنی حتی در سطح خطای $\alpha = ۰/۰۱$ می‌توان گفت گروه‌بندی در نتایج پس آزمون متغیر رضایت زناشویی تأثیر معنادار داشته است. در بخش آمار توصیفی دیده شد که رضایت زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش افزایش داشته است. بنابراین می‌توان گفت رضایت زناشویی گروه آزمایش در پس آزمون افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل یافته است. یعنی فرضیه‌ی فوق‌الذکر تأیید شده است.

جدول ۳: تحلیل کواریانس پس آزمون متغیر رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره‌ی آزمون F	p -مقدار	مربع ایثار
عرض از مبدأ	۷۸/۱۰	۱	۷۸/۱۰	۳/۸۸۳	۰/۰۷۰	۰/۲۳۰
پیش آزمون	۲۸۴۰/۰۲	۱	۲۸۴۰/۰۲	۱۴۱/۱۹۷	۰/۰۰۰	۰/۹۱۶
گروه‌بندی	۴۰۶/۵۸	۱	۴۰۶/۵۸	۲۰/۲۱۴	۰/۰۰۱	۰/۶۰۹
خطا	۲۶۱/۴۸	۱۳	۲۰/۱۱			
کل	۳۵۶۳/۷۵	۱۵				

۲-۲) فرضیه‌ی دوم

«آموزش خودگرایی واقع‌گرایانه در حل تعارض زناشویی زنان موثر است.»

۱-۲-۲) آزمون همگنی واریانس ها

برای بررسی همگنی واریانس پس آزمون مولفه ی حل تعارض زناشویی در بین دو گروه آزمایش و کنترل، از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج در جدول شماره ۴ آمده است.
جدول ۴: آزمون همگنی واریانس های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون حل تعارض زناشویی

آماره ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p-مقدار
۰/۰۴۱	۱	۱۴	۰/۸۴۲

در جدول دیده می شود که p-مقدار این آزمون بسیار بزرگ است. بنابراین فرض همگنی واریانس نمرات دو گروه به خوبی تایید می شود. می توان از تحلیل کواریانس استفاده نمود.

۲-۲-۲) تحلیل کواریانس

نتایج این تحلیل در جدول ۵ دیده می شود. مولفه ی حل تعارض زناشویی دارای عرض از مبدأ است. یعنی هر فرد در این مولفه دارای نمره ی اولیه ی غیر صفری است. زیرا p-مقدار برای عرض از مبدأ تقریباً برابر با صفر شده است. بعلاوه نتایج نشان می دهد نمرات پیش آزمون افراد بر نمرات پس آزمون آنها تاثیر معنا داری داشته که این امر کاملاً منطقی است. p-مقدار بسیار کوچک برای نمرات پیش آزمون، مؤید این نکته است. درضمن قابل ملاحظه بودن ضریب اتا نشان دهنده ی تاثیر بیشتر عامل مورد بررسی بر روی نتایج است.

جدول ۵: تحلیل کواریانس پس آزمون حل تعارض زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره ی آزمون F	p-مقدار	مربع اپتا
عرض از مبدأ	۲۰/۷۱۵	۱	۲۰/۷۱۵	۲۱/۲۴۴	۰/۰۰۰	۰/۶۲۰
پیش آزمون	۳۳/۶۹۹	۱	۳۳/۶۹۹	۳۴/۵۵۹	۰/۰۰۰	۰/۷۲۷
گروه بندی	۶/۵۷۱	۱	۶/۵۷۱	۶/۷۳۹	۰/۰۲۲	۰/۳۴۱
خطا	۱۲/۶۷۶	۱۳	۰/۹۷۵			
کل	۵۱/۴۳۸	۱۵				

در مورد متغیر «گروه» p-مقدار برابر با ۰/۰۲۲ شده است. یعنی در سطح خطای $\alpha = ۰/۰۵$ گروه بندی معنادار شده است. لذا می توان گفت نمرات پس آزمون دو گروه کنترل و آزمایش با یکدیگر تفاوت معنادار دارد. با مراجعه به بخش آمار توصیفی می توان دید که نمرات مولفه ی حل تعارض زناشویی در

پس آزمون گروه آزمایش افزایش داشته است. لذا می‌توان گفت مولفه‌ی حل تعارض زناشویی در پس آزمون گروه آزمایش به طور معناداری از پس آزمون گروه کنترل بیشتر است. بنابراین فرضیه‌ی فوق تایید شده است.

۳-۲) فرضیه‌ی سوم

«آموزش خودگویی واقع‌گرایانه در بهبود ارتباط زنان موثر است.»

۱-۳-۲) آزمون همگنی واریانس‌ها

نتایج تحلیل واریانس برای پس آزمون این مولفه در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶: آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون ارتباط

آماره‌ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p-مقدار
۰/۲۹۱	۱	۱۴	۰/۵۹۸

دیده می‌شود که p-مقدار آزمون لوین برابر با ۰/۵۹۸ شده است که مقدار بزرگی است. بنابراین فرض برابری واریانس نمرات پس آزمون ارتباط در بین دو گروه آزمایش و کنترل تایید می‌شود. پس می‌توان از نتایج تحلیل کواریانس استفاده کرد.

۲-۳-۲) تحلیل کواریانس

چنانکه در جدول شماره ۷ دیده می‌شود p-مقدار برای عرض از مبدأ برابر با ۰/۳۰۰ شده است. یعنی در این مولفه، عرض از مبدأ در مدل معنادار نشده است. ولی تاثیر نمرات پیش آزمون بر پس آزمون کاملاً تایید شده و p-مقدار آن تقریباً برابر صفر شده است. در ضمن قابل ملاحظه بودن ضریب اتا نشان دهنده‌ی تاثیر بیشتر عامل مورد بررسی بر روی نتایج است. در مورد متغیر گروه نیز دیده می‌شود که p-مقدار برابر با ۰/۰۱۷ شده است. یعنی برای سطح خطای $\alpha = 0/05$ متغیر گروه بر پس آزمون تاثیر معنادار داشته است. لذا می‌توان گفت که ارتباط گروه آزمایش در پس آزمون افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل داشته است. بنابراین فرضیه‌ی سوم تایید شده است.

جدول ۷: تحلیل کواریانس پس آزمون ارتباط زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره‌ی آزمون F	p- مقدار	مربع اینا
عرض از مبدأ	۲/۷۸۱	۱	۲/۷۸۱	۱/۱۶۳	۰/۳۰۰	۰/۰۸۲
پیش آزمون	۱۳۱/۲۹۳	۱	۱۳۱/۲۹۳	۵۴/۹۱۴	۰/۰۰۰	۰/۸۰۹
گروه بندی	۱۸/۰۶۳	۱	۱۸/۰۶۳	۷/۵۵۵	۰/۰۱۷	۰/۳۶۸
خطا	۳۱/۰۸۲	۱۳	۲/۳۹۱			

۴-۲ فرضیه‌ی چهارم

«آموزش خودگویی واقع‌گرایانه تاثیر مثبتی بر روابط جنسی زنان دارد.»

۴-۲-۱ آزمون همگنی واریانس‌ها

جدول ۸ نشان‌دهنده‌ی نتایج آزمون همگنی واریانس این مولفه است.

جدول ۸: آزمون همگنی واریانس‌های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون روابط جنسی

آماره‌ی F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	p- مقدار
۰/۰۶۲	۱	۱۴	۰/۸۰۷

p- مقدار برای این آزمون برابر با ۰/۸۰۷ شده است که مقدار بسیار بزرگی است. لذا واریانس نمرات

پس آزمون دو گروه تفاوت معناداری ندارند. بنابراین استفاده از نتایج تحلیل کواریانس مجاز است.

۴-۲-۲ تحلیل کواریانس

نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد که عرض از مبدأ در مدل معنادار نیست. ولی نمرات پیش آزمون روی

پس آزمون تاثیر معنادار داشته است. درضمن قابل ملاحظه بودن ضریب اتا نشان دهنده‌ی تاثیر بیشتر عامل

مورد بررسی بر روی نتایج است.

جدول ۹: تحلیل کواریانس پس آزمون روابط جنسی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره‌ی آزمون F	p-مقدار	مربع ایما
عرض از مبدأ	۰/۱۰۲	۱	۰/۱۰۲	۰/۰۵۰	۰/۸۲۷	۰/۰۰۴
پیش آزمون	۸۶/۴۳۲	۱	۸۶/۴۳۲	۴۲/۴۹۱	۰/۰۰۰	۰/۷۶۶
گروه‌بندی	۱۲/۴۵۷	۱	۱۲/۴۵۷	۶/۱۲۴	۰/۰۲۸	۰/۳۲۰
خطا	۲۶/۴۴۳	۱۳	۲/۰۳۴			
کل	۱۲۳/۴۳۸	۱۵				

در مورد متغیر گروه دیده می‌شود که p-مقدار برابر با ۰/۰۲۷ شده است. لذا متغیر گروه در سطح خطای (۰/۰۵) در نتایج پس آزمون تأثیر معنادار داشته است. به عبارتی پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل با هم متفاوت است. ولی در بخش آمار توصیفی دیده شد که نمرات مولفه روابط جنسی در پس آزمون گروه آزمایش افزایش داشته است. لذا می‌توان گفت پس آزمون گروه آزمایش به‌طور معناداری از پس آزمون گروه کنترل بیشتر است. پس فرضیه‌ی فوق تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: آموزش خودگرایی واقع گرایانه در افزایش رضایت زناشویی زنان مؤثر است. باتوجه به نتایج به دست آمده از جدول (۴-۵) مربوط به تحلیل کواریانس پس آزمون متغیر رضایت زناشویی P مقدار حتی در سطح خطای (۰/۰۱) در نتایج پس آزمون متغیر رضایت زناشویی تأثیر معنادار داشته است. بنابر این می‌توان گفت رضایت زناشویی گروه آزمایش در پس آزمون افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل یافته است یعنی فرضیه‌ی فوق تأیید شده است. نتایج بدست آمده از تحقیقات انجام شده توسط آدیس و برنارد (۲۰۰۲)، سلیمانان (۱۳۷۳)، حسینی (۱۳۷۹) نیز، یافته‌های این پژوهش را تأیید می‌نمایند. در حقیقت همه‌ی این نتایج نشان می‌دهد آگاهی فرد از اثرات منفی واسطه‌های شناختی کنترل نشده و تعمیم‌های نابجا او را کمک می‌کند تا به رضایت بیشتری دست یابد.

فرضیه دوم: آموزش خودگرایی واقع گرایانه در حل تعارض زناشویی زنان مؤثر است. در نتایج بدست آمده از جدول (۴-۷) تحلیل کواریانس پس آزمون حل تعارض زناشویی دیده می‌شود که p مقدار در سطح خطای (۰/۰۵) معنادار است، بنابراین فرضیه‌ی فوق تأیید می‌شود. نتایج این پژوهش با نتایج به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط بک (۱۹۸۴)، دارتی (۱۹۸۱)، قربانی (۱۳۸۴)، بهاری (۱۳۸۵) هم‌هنگ است. این نتایج نشان می‌دهد آگاهی از اثرات منفی باورهای منفی و مرور آنها با

خود منجر به نتیجه گیری‌های نادرست و تعارضات آزار دهنده در فرد می‌شود و به دنبال چنین آگاهی فرد به حل این تعارضات می‌پردازد.

فرضیه ی سوم: آموزش خودگویی واقع‌گرایانه در بهبود ارتباط زنان مؤثر است.

همانطور که در جدول (۹-۴) دیده می‌شود p مقدار در سطح خطای (۰/۰۵) معنادار است. لذا می‌توان گفت که ارتباط در گروه آزمایش افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل داشته است. بنابراین فرضیه ی سوم تأیید می‌شود. نتایج این تحقیق با نتایج به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط فرناندز و آلن (۱۹۸۹) و مارک (۱۹۸۴) هماهنگ است.

فرضیه ی چهارم: آموزش خودگویی واقع‌گرایانه تأثیر مثبتی بر روابط جنسی زنان دارد.

بر اساس نتایج جدول (۱۱-۴) دیده می‌شود که p مقدار بدست آمده در سطح خطای (۰/۰۵) معنادار است لذا می‌توان گفت فرضیه ی فوق تأیید می‌گردد. نتایج این تحقیق با نتایج به دست آمده از تحقیقات براتی (۱۳۷۵)، بک (۱۹۸۴) هماهنگ است، اما با یافته‌های بهاری (۱۳۸۵) هماهنگ نیست. شاید یکی از دلایل این تفاوت نتیجه، تفاوت در جنسیت مشاور باشد که موجب شده مسائل این زمینه حل نشده باشد. همین مسئله می‌تواند به علت تفاوت فرهنگی جامعه ی تحقیق در تهران و اردبیل باشد و یا هر دو علت. به هر حال با توجه به تاثیر حل تعارضات بر روابط زناشویی، تغییر این مؤلفه‌ها منطقی به نظر می‌رسد.

با توجه به تفاوت نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود آموزش توسط دو پژوهشگر مقایسه شود. آموزش توسط دو پژوهشگر در یک جامعه ی فرهنگی مقایسه شود. آموزش توسط دو پژوهشگر در جامعه‌های متفاوت فرهنگی مقایسه شود.

منابع

- بهاری، رزاق (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش تکنیک کنترل خود گویی به زنان در حل تعارضات زناشویی در بین زنان شهر ارومیه، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی.
- پوپ، آلیس و همکاران (۱۹۷۷). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. ترجمه تجلی، پرینسا (۱۳۸۳)، تهران: انتشارات رشد، چاپ دوم.
- ستیر، ویرجینیا (۱۹۸۳). آدم سازی در روانشناسی خانواده. ترجمه، بیرشک، بهروز (۱۳۸۴)، تهران: انتشارات رشد، چاپ ششم.
- سلیمانیان، علی اکبر (۱۳۷۳). بررسی تاثیر تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- فرحبخش، کیومرث (۱۳۸۳). مقایسه میزان اثر بخشی فنون زوج درمانی نظریه الیس، گلاسر و ترکیبی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی، پایان نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- فرقانی، رضوان (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری بر رضایت زناشویی زوجین شهرکرد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- هالفورد، کیم. زوج درمانی کوتاه مدت. ترجمه تبریزی، مصطفی، کاردانی، مژده، جعفری، فروغ، (۱۳۸۴). تهران: انتشارات فراروان، چاپ اول.
- Bunker, L. Williams, J.M. & Zinsser, N. (1993). *Cognitive techniques for improving performance and building confidence*. In J.M. Williams (Ed), *applied sport psychology: personal growth to peak performance* (2nd Ed.) (pp.225-242). Mountain view, CA: Mayfield.
- Fernandez, D. & Allen, G. J. (1989). Test anxiety, emotional responding under guided imagery, and selftalk during an academic examination. *Anxiety Research*. vol. 2(1), pp. 15-26.
- Franken, D. M. A. (2005). *Moving up. Positive psychology. Optimum psycho-social life skills. Learning to maximize One's potential. cognitive restructuring.* ch.8.
- Franklin, D. J. (2003). *Psychological treatment of depression*. National Directory of Psychologists. Selfhelp psychology Bookstors.
- Hackford, d., & Schwenkmezger, P. (1993). *Anxiety*. In R.N. singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). Newyork, NY; Macmilla
- Hardy, j. (2004). *Describing Athlete selftalk*. The university of western Ontario London, Ontario, Canada. 6, 12.-
- Hardy, J., Hall, C.R. & Alexander, M.R. (2001b). Exploring self-talk and effective states in sport. *Journal of sport sciences*, 19, 469-475.
- Mckay, D.G. (1992). Constrains on theories of inner speech. In D. Reisberg (ed). *Auditory Imagery* (pp.121-149). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mora, P.A. (1996). *The psychology of concentration in sport psychology: A review*:

Journal of mental Imagery, 14,153-172 .

Theodorakis , Y. , Weinberg , R. , Natsis , P. , Douma , I. ,& Kazakas ,P. (2000). The effects of motivational and instructional selftalk on improving motor performance . *The sport psychologist* ,14,253-271 .

Uhlemann ,M.R. Plater, S.A.(1990). Effects of self-statements and coping strategies on adaptational outcomes of stress. *Canadian Journal of counseling* . Vol . 24(1) ,pp . 3-16.