

اثربخشی آموزش گروهی تلفیقی مهارت مدیریت استرس و حل مسئله  
بر احساس خود ارزشمندی زنان آسیب دیده از خیانت

**Effectiveness of integrated group training of stress management  
and problem solving skills on self-esteem of women affected by betrayal**

**Majid Mustafavi Moshtaghin**

Master of General Psychology, Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran.

**Roya Azimi**

Master's Degree in Family Counseling, Counseling Department, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Zainab Hajavi**

Master of General Psychology, Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran

Email: [zaynab.hajavi1365@gmail.com](mailto:zaynab.hajavi1365@gmail.com)

**مجید مصطفوی مشتاقین**

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

**رویا عظیمی**

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

**زینب حاجوی\***

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

**Abstract**

The purpose of this study was to determine the effect of integrated group training of stress management and problem solving skills on the self-esteem of women affected by betrayal. The current research is a type of comparative causal research that was conducted as a pre-test and post-test with a control and follow-up group. The statistical population consists of all women affected by infidelity who have referred to medical centers for psychological treatment, 30 of whom were selected purposefully and voluntarily. It should be noted that these numbers were randomly assigned to two groups of proof and test. The data collection tool was self-esteem questionnaire. The results of data analysis with univariate covariance test showed that group training of stress management and problem solving skills improves self-esteem of women affected by betrayal. Therefore, it can be concluded that integrative therapy using psychological techniques first examines the

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر آموزش گروهی تلفیقی مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله بر احساس خود ارزشمندی زنان آسیب دیده از خیانت بود. پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های علی مقایسه ای است که به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری انجام شده است. جامعه آماری را کلیه زنان آسیب دیده از خیانت تشکیل می‌دهند که برای دریافت درمان‌های روان‌شناختی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند که ۳۰ نفر به طور هدفمند و داوطلبانه انتخاب شدند. لازم به ذکر است که این تعداد به روش تصادفی به دو دسته گواه و آزمایش گمارش شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه احساس خود ارزشمندی بود. نتایج تحلیل داده‌ها با آزمون کوواریانس تک متغیره نشان داد که آموزش گروهی تلفیقی مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله موجب بهبود احساس خود ارزشمندی زنان آسیب دیده از خیانت می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که درمان تلفیقی با استفاده از فنون روان‌شناختی در ابتدا به بررسی

underlying factors of individual and interpersonal problems, and by using cognitive skills, it can bring a person to a desirable level of functions from an emotional, cognitive, and behavioral point of view.

**Keywords:** *Group training, stress management, problem solving, self-worth, betrayal.*

عوامل زیربنایی مشکلات فردی و بین فردی می‌پردازد و با بهره‌گیری از مهارت‌های شناختی می‌تواند فرد را از منظر هیجانی، شناختی و رفتاری به سطح مطلوبی از کارکردهای مدنظر برساند.  
**واژه‌های کلیدی:** آموزش گروهی، مدیریت استرس، حل مسئله، خود ارزشمندی، خیانت.

پذیرش: اسفند ۱۴۰۱	دریافت: آبان ۱۴۰۱	نوع مقاله: پژوهشی
-------------------	-------------------	-------------------

### مقدمه

روابط فرا زناشویی به عنوان یکی از مخرب‌ترین مسائلی است که زوج‌ها با آن مواجه شده و یکی از مشکل‌ترین مسائل برای درمان است. خیانت زناشویی شامل مجموعه‌ای از رفتارهایی است که به وسیله آن، یک همسر از ارتباط معمول با همسر خود تخطی می‌کند و اقدام به تعامل با فرد دیگری غیر از همسر خود می‌کند. خیانت زناشویی شامل سه نوع خیانت جنسی، خیانت عاطفی و خیانت اینترنتی می‌باشد (جوادی، ۱۳۹۷).

از سوی دیگر، خود ارزشمندی از ابعاد مهم سازگاری در تمام مراحل زندگی می‌باشد که در سازگاری عاطفی، هیجانی، اجتماعی و روان‌شناختی نقش دارد و این موضوع در خانواده اهمیت بیشتری می‌یابد؛ زیرا خود ارزشمندی با سلامت روان و رضایت از زندگی مرتبط بوده و کاهش آن سبب ایجاد گرفتاری‌های روحی-روانی متعددی از جمله بی‌تفاوتی و احساس تنهایی می‌شود. خودارزشمندی یکی از نتایج ناشی از بررسی و تحلیل تعامل بین ذهن، خود و شخصیت می‌باشد. مفاهیم خودپنداره، عزت‌نفس و خودارزشمندی از مفاهیم مهم و کلیدی در نظریات و مطالعات «خود» محسوب می‌شود. خودارزشمندی موجب ارتقای سلامت عمومی، خودتنظیمی، منبع انگیزشی، کاهش افسردگی و اصلاح رفتار اجتماعی، چگونگی مواجهه درست و مناسب با حوادث و وقایع روزمره‌ی زندگی بوده که در سطوح مختلف زندگی فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی اثرات خود را نمایان می‌کند (جین، سیمپ کینز، لایس و استمبلر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). خودارزشمندی به سازگاری اجتماعی و کاهش ناسازگاری و آسیب روانی - اجتماعی در افراد کمک می‌کند. خودارزشمندی ساز و کار تبیین و درک بنیان اخلاقی - اجتماعی رفتار اجتماعی افراد است. افرادی که خود ارزشمندی بالایی دارند، روابط دوستانه بهتر و اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه می‌کنند و اعتماد به نفس بالاتری دارند (آدامز، تایلر، کالوگیرو و لی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷).

خودارزشمندی نیاز روان‌شناختی برای مؤثر بودن در تعامل با محیط است و میل به اعمال کردن و گسترش توانایی‌ها و مهارت‌ها در انجام این کار، جستجوی چالش‌های مطلوب و از لحاظ رشدی مناسب و تسلط یافتن بر آن‌ها را منعکس می‌کند. خودارزشمندی یک نیاز روان‌شناختی است که تمایل به جستجوی چالش‌های مطلوب، بر عهده گرفتن آن‌ها و اعمال تلاش مداوم و تفکر راهبردی را تا زمانی که بر آن‌ها تسلط یابیم، به وجود می‌آورد (لیو و بومستر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

با توجه به آنچه که گفته شد، خیانت زناشویی رویدادی تکان دهنده برای زوج‌ها و نهاد خانواده‌ها بوده، و آسیب‌ها و مشکلات مختلفی برای همسر خیانت کار و همسر آسیب دیده ایجاد می‌کند و موضوعی رایج در روان‌درمانی و مشاوره خانواده است (واراچ و جوزف<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). یکی از این مداخله‌ها، آموزش گروهی تلفیقی مهارت مدیریت استرس و حل مسئله است. در این مداخله به طبیعت چندبعدی استرس توجه می‌شود و بیان می‌گردد که درمان نیازمند برخوردی همه جانبه جهت مدیریت

<sup>1</sup> Jin, Simpkins, Ji Leis & Stambler

<sup>2</sup> Adams, Tyler, Calogero & Lee

<sup>3</sup> Liu & Baumeister

<sup>4</sup> Warach & Josephs

استرس می‌باشد. در همین راستا، زمانی که افراد خیانت می‌بینند تحت استرس شدید هستند و باید مهارت مقابله‌ای لازم را داشته باشند تا بتوانند اثر استرس را کاهش دهند. خصوصاً در شرایطی که بحران وارد خانواده می‌شود استرس یکی از آفات تصمیم‌گیری به خصوص در زنان است و زنان نیز یکی از آسیب‌پذیرترین قشرها در برابر استرس می‌باشند؛ بنابراین لازم است زوجین استرس را مدیریت کنند تا از عواقب ناشی از تصمیم‌گیری‌های هیجانی آن، کمترین آسیب‌گریبان‌گیر خانواده شود زیرا اگر استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوه‌ای بهتری کنار آید. مدیریت استرس با رویکرد شناختی- رفتاری یک روش چند وجهی است که طی آن تکنیک‌هایی از قبیل آرامش‌آموزی، تنفس دیافراگمی، مراقبه، شناسایی افکار خودکار منفی و تحریف‌های شناختی افراد و بازسازی آن افکار از طریق جایگزین کردن افکار منطقی، آموزش مقابله کارآمد، مدیریت خشم و مهارت ابراز وجود به کار برده می‌شود تا توانایی فرد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌آور افزایش دهد (ولتمر، روستا، سیگرست و اسلند<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). زمانی که افراد تحت استرس هستند، باید مهارت‌های مقابله‌ای لازم را داشته باشند تا بتوانند اثر استرس را کاهش دهند. چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوه بهتری کنار آید. مدیریت استرس توانایی افراد برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌آور تلقی می‌شود (ولتمر و همکاران، ۲۰۱۷).

همچنین این درمان به حل مسئله نیز توجه دارد. در جریان وقوع یک خیانت حل مسئله، به فرآیند یافتن راه‌حلی برای مشکل به وجود آمده در زندگی می‌تواند کمک شایانی کند و یا به تعبیری دیگر، به عنوان مهارت‌های فکری توسعه یافته و یا مهارت‌های شناختی تعریف می‌شود که برای حل مسائلی در زندگی که در آن، افراد نمی‌توانند به راحتی مشکلات خود را حل کنند و یا دانش کافی برای ارزیابی مهارت‌های خاص از جمله سواد، زمینه‌های علمی و برنامه‌های تحصیلی ندارند، مورد نیاز است (کدینا، کاناداس و کاسترو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). حل مسئله را می‌توان را به عنوان یک الگوی آموخته شده که توسط فرد هنگام مواجه شدن با یک موقعیت خاص اجرا می‌شود، تعریف کرد (گیسلر و آلود<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸).

انسان پیوسته با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که برای حفظ سطح سازش یافته‌ای از عملکرد باید حل مسئله کند. در جریان وقوع خیانت، عدم برخورداری از مهارت‌های مناسب برای حل مسئله با شماری از مشکلات هیجانی و رفتاری در زنان آسیب دیده از خیانت مانند افسردگی و اضطراب ارتباط دارد و یکی از روش‌های سودمند برای کاهش اضطراب، آموزش مهارت حل مسئله است (الورونفمی و اوالبسی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴). حل مسئله به عنوان یک فعالیت هوشیار، عقلانی و هدفمند مدنظر قرار گرفته است، بسیاری از افراد فرآیند حل مسئله را عالی‌ترین نمونه تفکر می‌دانند (نولن هوکسما، فدریکسن، لوفتوس و واگنار<sup>۹</sup>، ۲۰۰۹). حل مسئله به معنای درگیری در تکلیفی است که راه‌حل آن مشخص نمی‌باشد. در طی سال‌های گذشته رویکرد درمانی حل مسئله به عنوان یک مداخله، بر انطباق و آموزش نگرش‌ها و مهارت‌های حل مسئله تمرکز می‌کرده است. حل مسئله، مهارتی مقابله‌ای و عملی است که موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود و با سازگاری شخصی خوب ارتباط دارد که شامل پنج گام است؛ ادراک خویشتن، تعریف مسئله، تهیه فهرستی از راه‌حل‌های مختلف، تصمیم‌گیری در مورد مناسب‌ترین راه‌حل و امتحان کردن راه‌حل انتخابی (بل و دی‌زوریللا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۹).

<sup>5</sup> Voltmer, Rosta, Siegrist & Aasland

<sup>6</sup> Codina, Canadas & Castro

<sup>7</sup> Geisler & Allwood

<sup>8</sup> Olorunfemi-Olabisi

<sup>9</sup> Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus & Wagenaar

<sup>10</sup> Bell & D'Zurilla

با توجه به مطالب مطرح شده می‌توان چنین نتیجه گرفت که نبود مهارت‌های مقابله‌ای در مواقع بروز خیانت مانند مهارت مدیریت استرس می‌تواند موجب بروز اخلاقی همچون اضطراب پس از سانحه و نبود مهارت حل مسئله می‌تواند موجب تصمیم‌گیری‌های نادرست و برخوردهای هیجانی شود.

### روش تحقیق

روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است و جامعه آماری این پژوهش را کلیه زنان آسیب دیده از خیانت همسر تشکیل می‌دهند که برای دریافت درمان‌های روان‌شناختی به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند. از میان ۴۲ مراجعه کننده، با توجه به ملاک‌های ورود و خروج و نیز تمایل آن‌ها، ۳۰ نفر به طور هدفمند و داوطلبانه انتخاب شدند. لازم به ذکر است که این تعداد به روش تصادفی به دو دسته گواه و آزمایش گمارش شدند.

### ابزارهای پژوهش

#### پرسشنامه احساس خود ارزشمندی

آزمون سنجش احساس خود ارزشمندی توسط دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹) ساخته شده است. نمره گذاری این آزمون بر اساس یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از گزینه‌های هرگز تا همیشه می‌باشد. نمره کلی این آزمون عددی بین ۲۶ تا ۱۳۰ است که احساس خود ارزشمندی را مورد سنجش قرار می‌دهد. این آزمون چهار خرده مقیاس شامل (۱) روابط بین فردی (۲) پذیرش خود (۳) احساس شایستگی (۴) معنای زندگی را نیز مورد سنجش قرار می‌دهد. در مطالعه دوستی و حسینی نیا (۱۳۹۹) آلفای کرونباخ این ابزار برای نمره کل ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس‌های (۱) روابط بین فردی (۰/۸۹، ۲) پذیرش خود (۰/۹۱، ۳) احساس شایستگی (۰/۸۶، ۴) معنای زندگی ۰/۹۴ می‌باشد. میانگین نمره کل احساس خود ارزشمندی برای نمونه مورد مطالعه ۵۶/۶۰ بود. همچنین ضریب همبستگی باز آزمایی ۱۰ روزه این ابزار برای نمره کل احساس خود ارزشمندی ۰/۹۸ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۹۸، ۰/۹۸، ۰/۸۷، ۰/۹۷ بود.

#### آموزش گروهی تلفیقی مدیریت استرس و حل مسئله

آموزش مهارت‌های حل مسئله و مدیریت استرس در آموزش‌های گروهی به صورت چهار جلسه دو ساعته برای هر مهارت و در مجموع شانزده ساعت آموزش گروهی در نظر گرفته شد. جلسات به علت شیوع ویروس کرونا و ممنوعیت برگزاری کلاس‌های حضوری توسط ستاد ملی کرونا در یک پلتفرم در فضای مجازی برگزار شد و به علت اینکه دسترسی تمام اعضا به اینترنت پرسرعت برای کلاس آنلاین وجود نداشت، کلاس به صورت آنلاین ضبط و در گروه قرار داده شد و اعضا هرگونه پرسش احتمالی خود را برای مدرس فرستاده و بلافاصله پاسخ خود را دریافت می‌کردند و به همین جهت که پرسش و پاسخ آنلاین و زمان استراحت در کلاس آنلاین نداشتیم، جلسات از دو ساعت به یک ساعت تدریس مفید و بی‌وقفه تغییر پیدا کرد. این تعداد جلسات صرفاً جهت آموزش بوده و جدا از جلسه مصاحبه‌ها و پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود.

اثربخشی آموزش گروهی تلفیقی مهارت مدیریت استرس و حل مسئله بر احساس خود ارزشمندی زنان آسیب دیده از خیانت

### جدول شماره ۱ جلسات آموزشی و محتوای هر جلسه

جلسه آموزش	محتوای آموزش
جلسه اول مدیریت استرس	معارفه شرکت کنندگان، تعیین قوانین، ارائه تعریف استرس و بیان استرس زاها و پاسخ‌های استرس، توضیح تأثیر استرس بر جسم و افزایش آگاهی افراد از نشانه‌های جسمانی استرس، آموزش آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۸ گروه ماهیچه ای
جلسه دوم مدیریت استرس	بیان ارتباط افکار و هیجانات، بررسی تأثیر تفکر منفی و تحریکات شناختی، آموزش تنفس دیافراگمی همراه با تصویرسازی، آموزش آرمیدگی عضلانی تدریجی برای ۴ گروه ماهیچه ای
جلسه سوم مدیریت استرس	جایگزینی افکار منطقی، آموزش خودزاد برای سنگینی و گرما، یکپارچه سازی آرمیدگی با مدیریت استرس، آموزش مقابله کارآمد، آموزش خود زاد برای ضربان قلب، تنفس، شکم و پیشانی.
جلسه چهارم مدیریت استرس	اجرای پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر، آموزش خود زاد همراه با تصویرسازی و خودالقای. آموزش ابراز گری، مراقبه شمارش تنفس و جمع‌بندی کل جلسات و پرسش و پاسخ
جلسه اول حل مسئله	معارفه شرکت کنندگان، تعیین قوانین. تعریف کلی مهارت حل مسئله و اهمیت نقش آن در زندگی روزمره. نخستین گام مهم یادگیری حل مسئله یعنی درک مسئله و بازنمایی صحیح آن، ارتباط آن با رفتارها و آگاهی از این واقعیت که مسئله‌های بالقوه قابل حل هستند.
جلسه دوم حل مسئله	توضیح در مورد تشخیص و توصیف دقیق مسئله در قالب واژه‌های دقیق و صریح. تعریف و اولویت‌بندی مسئله های شرکت کنندگان توسط خودشان و انتخاب مهم‌ترین مسئله. روش بارش فکری و ارائه راه حل های ممکن و غیرممکن.
جلسه سوم حل مسئله	آموزش تکنیک مزایا و معایب. و آموزش انتخاب راه‌حلی که بیشترین مزایا و کمترین معایب را داشته باشد. و به کار گیری راه‌حل‌ها توسط شرکت کنندگان.
جلسه چهارم حل مسئله	توضیح اثربخشی راه حل های اجرایی خود توسط شرکت کنندگان و آموزش بازگشت به لیست راه‌حل‌ها در صورت کارا نبودن راه حل قبلی. جمع‌بندی کل جلسات و پرسش و پاسخ.

### روش اجرا

پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذی ربط در معاونت پژوهشی دانشگاه، جلسات آموزشی برگزار و پرسشنامه‌های پژوهش میان تمامی افراد حاضر در پژوهش در مراحل سه گانه پژوهش توزیع گردید. همچنین زمان لازم برای اجرای پرسشنامه ها بین ۱۵ تا ۲۵ دقیقه بود.

### یافته‌ها

#### آمار توصیفی

#### جدول شماره ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در مراحل سه گانه آن

متغیر	نوع گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون		پایگیری	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
احساس	آزمایش	۱۵	۶۱/۸۶	۸/۰۲	۷۹/۸	۸/۵۹	۷۸/۹۳	۶/۸
ارزشمندی	گواه	۱۵	۶۵/۸۶	۱۰/۰۳	۶۴/۷۳	۱۰/۹۳	۶۵/۸	۱۰/۳۹
	کل	۳۰	۶۳/۸۶	۹/۱۵	۷۲/۲۶	۱۲/۳۳	۷۲/۳۶	۱۰/۹۲

همان‌گونه که می‌توان در جدول شماره ۲ نیز مشاهده کرد احساس ارزشمندی طی مراحل پژوهش با افزایش مواجه شده‌اند که جهت فهم عدم تصادفی بودن این تغییرات باید از آمار استنباطی و آزمون‌های مرتبط بهره جست.

### آمار استنباطی

فرضیه پژوهش: آموزش گروهی تلفیقی مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله موجب بهبود احساس ارزشمندی زنان آسیب دیده از خیانت می‌شود.

جدول شماره ۳ آزمون‌های چند متغیره در رابطه با متغیر احساس ارزشمندی

اثر	ارزش	F	df فرض‌ها	df خطا	sig	مجذور اتا
زمان	اثر پیلای	۴/۷۹۴	۴	۲۳	۰/۰۰۶	۰/۴۵۵
	لانداى ویکلز	۴/۷۹۴	۴	۲۳	۰/۰۰۶	۰/۴۵۵
	اثر هتلینگ	۴/۷۹۴	۴	۲۳	۰/۰۰۶	۰/۴۵۵
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۷۹۴	۴	۲۳	۰/۰۰۶	۰/۴۵۵
پیش‌آزمون	اثر پیلای	۲۰/۹۰۳	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷۴
	لانداى ویکلز	۲۰/۹۰۳	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷۴
	اثر هتلینگ	۲۰/۹۰۳	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷۴
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۲۰/۹۰۳	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۷۴
گروه	اثر پیلای	۳۷/۴۰۲	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶۷
	لانداى ویکلز	۳۷/۴۰۲	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶۷
	اثر هتلینگ	۳۷/۴۰۲	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶۷
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۳۷/۴۰۲	۴	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶۷

جدول شماره ۳ مبین آن است که اثربخشی مداخله در طول زمان در ایجاد تغییرات معنادار بوده است که می‌توان در مقدار F (۴/۷۹۴) در سطح ۰/۰۵٪ اطمینان مشاهده کرد. این تفاوت میان گروه‌ها نیز وجود دارد که تمامی آزمون‌ها با مقدار F (۳۷/۴۰۲) در سطح  $p < 0/001$  آن را نشان می‌دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه پژوهش: آموزش گروهی تلفیقی مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله موجب بهبود احساس ارزشمندی زنان آسیب دیده از خیانت می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش گروهی تلفیقی مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله موجب بهبود احساس خود ارزشمندی زنان آسیب دیده از خیانت می‌شود. این یافته همسو با پژوهش‌های عرب زوزنی و ابراهیم‌پور (۱۳۹۹)، بهنود و یزدی (۱۳۹۹)، کاکابرایی و صیدی (۱۳۹۷)، فرحبخش (۱۳۹۰)، خاکساری و خسروی (۱۳۹۰)، آدامز و همکاران (۲۰۱۸)، ساموئل و اندرو (۲۰۱۸)، فوسارو و اسمیت (۲۰۱۸)، کوتالا و همکاران (۲۰۱۹)، وندیک و همکاران (۲۰۱۸) و نورد و همکاران (۲۰۱۷) است.

اثربخشی آموزش گروهی تلفیقی مهارت مدیریت استرس و حل مسئله بر احساس خود ارزشمندی زنان آسیب دیده از خیانت

در این راستا، می‌توان بیان داشت که مهارت حل مسئله و مدیریت استرس یک مکانیسم درونی مداخله‌گر است که باعث می‌شود فرد افکار، عقاید یا تمایلات نادرست یا زیان‌آور خود را که به ذهن می‌رسد، به عمل تبدیل نکند. این مهارت‌ها به فرد یاد می‌دهد رفتارهای ناشی از استرس و مشکل را تنظیم کند و خود را با واقعیت تطبیق دهد نه واقعیت را با خود و به موجب آن احساس خودارزشمندی را افزایش دهد (کربی، ۲۰۱۸).

باید افزود که مدیریت استرس و حل مسئله، هسته اصلی احساس خودارزشمندی است و زیرا با این مهارت است که مسئولیت‌پذیری معنا پیدا می‌کند و فرد می‌تواند با رفتار درست در بحران‌ها نسبت به خود دید بهتری پیدا کند و به ارزش وجودی خود پی ببرد. البته باید به این واقعیت اشاره داشت که نقص در شیوه فرزند پروری، فشارهای روانی والدین، پرکاری، ناتوانی در کنترل فرزندان، بدر رفتاری از ناحیه والدین، آسیب رساندن به بچه‌ها، استفاده از اینترنت، تلویزیون، فیلم‌ها و کارتون‌های نامناسب، بازی‌های رایانه‌ای و نبود الگوی مناسب در محیط خانواده، از مهم‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله در افراد نهادینه نشود و تعریف افراد از خود نقص یابد و منجر به کاهش احساس خودارزشمندی و حتی عدم اعتماد به نفس شود (کوتالا و همکاران، ۲۰۱۹). این نکته‌ای است که طی مصاحبه‌های درمانی عموماً مطرح شده است و درمان تلفیقی حاضر در پی آموختن مهارت‌هایی بود که بتواند این نقیصه را جبران نماید.

از سوی دیگر و در جهت تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که از مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله بالاتری برخوردارند به سه دلیل از احساس خودارزشمندی خوبی برخوردارند: اول این که، مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله یک مجموعه شناختی و رفتاری منسجم ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. باورهای شناختی به افراد امکان می‌دهد که به ناملایمات، فشارهای روانی و فقدان‌های گریزناپذیر که در زندگی رخ می‌دهند معنا دهند و به زندگی بعدی که همراه با آرامش است، امیدوار و خوش‌بین باشند. دوم این که، وجود مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله، برای فرد حمایت اجتماعی فراهم می‌آورد و سوم این که، وجود مهارت‌های فوق‌الذکر اغلب با سبک زندگی سالم‌تری همراه است که این به رفتار توأم به سازش، محبت و همدلی بین افراد منجر می‌شود و احساس ارزشمندی را تقویت می‌کند (هاشمی‌پرست، کوزه‌کنانی، بابازاده و الله‌وردی‌پور<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۱). همچنین می‌توان گفت افرادی که مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله را داشته باشند، در زمان بحران بهتر با شرایط کنار می‌آیند و آنان را قادر می‌سازد که آشفتگی روانی کمتری را تجربه نمایند و این آشفتگی کمتر سبب می‌شود فرد بهتر از این بحران (مانند روابط فرا زناشویی) خارج شده و احساس خودارزشمندی فعلی را حفظ و حتی آن را ارتقا دهد (نظری و نوایی نژاد، ۱۳۸۵). همچنین می‌توان گفت که رشد مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله اجازه می‌دهد که افراد بینشی جدید درباره‌ی خود و بالا بردن خودارزشمندی به دست بیاورند و خود با ثباتی داشته باشند و نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را بتوانند کاهش دهند و همچنین به طور عمیق‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنند که این خصلت‌ها می‌تواند به افراد کمک نماید تا با دوستان و اعضای جامعه صمیمیت بیشتری را تجربه نمایند و اعتماد به نفس مطلوبی داشته باشند (نارویی، صالحی و جندغی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۳).

در تبیین این نتایج می‌توان افزود زنان شرکت‌کننده در این پژوهش پس از شرکت در گروه‌درمانی و آموزش مدیریت استرس و حل مسئله تمایل داشتند به فعالیت‌هایی بپردازند که در انجام آن‌ها احساس اطمینان کنند و از فعالیت‌هایی که احساس می‌کنند توانایی انجام دادن آن‌ها را ندارند، پرهیز نمایند؛ زیرا خودارزشمندی تعیین می‌کند که آن‌ها تا چه اندازه برای فعالیت‌های معطوف به روابط زناشویی وقت صرف می‌کنند و تا چه میزان در برابر موانع حل منطقی مسئله و مقابله با استرس مقاومت می‌نمایند. از لحاظ نظری نیز این درمان باورهای مبنی بر توانایی فردی و ارزش شخصی را می‌آموزد که سبب می‌شود جنبه

<sup>11</sup> Hashemiparast, Kouzekanani, Babazadeh & Allahverdipour

<sup>12</sup> Naruii, Salehi & Jandeghi

درونی انگیزش در فرد تقویت شود زیرا افراد شرکت‌کننده دارای خودارزشمندی بالا، اعتماد بیشتری به موفقیت عملکرد و حضور مؤثر خود در پیرامون پیدا می‌کنند (بهادری خسروشاهی و حبیبی کلیبر، ۱۳۹۵).



## منابع

- [۱] اسدی حقیقت، زهرا؛ (۱۳۹۸) اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوهٔ شناختی - رفتاری بر افزایش تاب آوری در زنان آسیب دیده از خیانت، آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۷ (۲) ۱۸۱-۱۹۱
- [۲] بشارت، محمدعلی؛ و رفیع زاده، بهار (۱۳۹۷)، پیش‌بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی. *روانشناسی خانواده* ۱۳ (۱) ۳۱-۴۶
- [۳] بهادری خسروشاهی، جعفر؛ حبیبی کلیبر، رامین. (۱۳۹۵). اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر سرمایه روان‌شناختی، خودارزشمندی و بهزیستی اجتماعی سالمندان. *روانشناسی پیری*. ۲(۳): ۱۵۳-۱۶۵.
- [۴] بهنود، زهرا؛ یزدی، قمر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت زندگی پس از طلاق بر سازگاری اجتماعی و خودارزشمندی زنان مطلقه. *کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت*. دانشگاه علمی کاربردی. تهران
- [۵] بیات، محمد. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر ایماگوتراپی بر سبک‌های عشق‌ورزی زوج‌ها شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده ادبیات و علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان
- [۶] جوادی، سولماز، (۱۳۹۷)، آمادگی برای خیانت زناشویی: نقش شیوه‌های تربیتی والدین و سبک‌های دلبستگی، *خانواده پژوهش*. ۱۴ (۴) ۵۳۳-۵۴۸.
- [۷] دهقانی، مصطفی. (۱۳۹۸)، *اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌محور مبتنی بر مدل درمان دلبستگی بر اعتماد، بخشایش، جراحات دلبستگی و دلبستگی نالیمن زنان زخم‌خورده از خیانت زناشویی*، پایان‌نامه جهت اخذ مدرک دکترا، رشته مشاوره، دانشگاه شهید چمران.
- [۸] عرب زوزنی، لیلا؛ ابراهیم پور، مجید. (۱۳۹۹). آموزش مهارت‌های زندگی بر خود ارزشمندی. *کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت*. دانشگاه علمی کاربردی. تهران.
- [۹] کارگر، مونا، اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد. (۱۳۹۷). نقش سبک حل مسئله در پیش‌بینی سازگاری زناشویی مادران کودکان استثنایی. *زن و مطالعات خانواده*. ۷(۲۵): ۱۴۹-۱۶۰.
- [۱۰] کاکابرابی، کیوان؛ صیدی، مریم، (۱۳۹۷) اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله بین فردی بر حل مسئله اجتماعی، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی. ۹(۴): ۱۵۹-۱۷۵
- [۱۱] کرمی، جهانگیر؛ زکی‌بی، علی؛ محمدی، امید؛ و حق‌شناس، شریفه. (۱۳۹۸) نقش عوامل روانی اجتماعی در پیش‌بینی نگرش به روابط خارج از چارچوب زناشویی در زنان متأهل و ارائه یک مدل بر اساس عوامل مرتبط، *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*. ۱۳ (۳) ۱۲۳-۱۵۹
- [۱۲] نائینیان، محمدرضا؛ و نیک آذین، احمد. (۱۳۹۷) رابطه صمیمیت و رضایت جنسی با سلامت عمومی و بهزیستی شخصی: بررسی تفاوت‌های جنسیتی و سنی. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۰ (۷) ۷۳۵-۷۴۵
- [۱۳] نیک‌راهان، غلامرضا؛ کجیاف، محمد باقر؛ نوری، ابوالقاسم؛ زارعان، الهه؛ نقشینه، الهام. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار *مجله زنان، مامایی و نازایی ایران*. ۱۵(۵): ۵۱-۵۹.
- [14] Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R. and Lee, J. (2017). Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety, *Body image*, 182-176.
- [15] Amato, P. R., & Booth, A. (2018). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4): 638-627.
- [16] Amato, P. R., & Previti, D. (2013). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of family issues*, 24(5), 602-626.
- [17] Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 127-139.
- [18] Baker, R. (2017). Problem-solving. In *Agile UX Storytelling*. Apress, Berkeley, CA.

- [19] Bandura, A., & Hall, P. (2018). Albert bandura and social learning theory. *Learning Theories For Early Years Practice*, 63.
- [20] Bell, A. C., & D'Zurilla, T. J. (2009). Problem-solving therapy for depression: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 29(4), 348-353.
- [21] Chevallier, A. (2016). *Strategic thinking in complex problem solving*. Oxford University Press.
- [22] Codina, D. E.; Canadas, T. I. & Castro, T. A. (2019). Bilingual corpus callosum variability. *Brain and Language*, 89, 69-75.
- [23] Cotton, D. (2017). *The Smart Solution Book: 68 Tools for Brainstorming, Problem Solving, and Decision Making*. Elex Media Komputindo.
- [24] Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2018). Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 894.
- [25] Fabian, J. (2018). *Creative thinking and problem solving*. CRC Press.
- [26] Flynn, D. M., & Chow, P. (2017). Self-efficacy, self-worth and stress. *Education*, 138(1), 83-88.
- [27] Fusaro, M., & Smith, M. (2018). Preschool Inquisitiveness and Science - Relevant Problem Solving. *Early Childhood Research Quarterly*, 42: 119-127.
- [28] Geisler S. & Allwood AF. (2018). The relation between cognitive and metacognitive strategic processing during a science simulation. *Journal Educating Psychology*, 88 (1): 117-95.
- [29] George, A., & Jayanthi, N. L. N. (2020). A study on life skills competence and self-confidence of high school students. *Journal of Natural Remedies*, 21(4 (S2)), 7-12.
- [30] Glazer, S., & Liu, C. (2017). Work, stress, coping, and stress management. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- [31] Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). *Family therapy: An overview*. Cengage Learning.
- [32] Gottman, J. M. (2013). *Marital interaction: Experimental investigations*. Elsevier.
- [33] Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press.
- [34] Greenberg, J. (2012). *Comprehensive stress management*. McGraw-Hill Education.
- [35] Hannula, M. S. (2015). Emotions in problem solving. In *Selected regular lectures from the 12th international congress on mathematical education*. Springer, Cham.
- [36] Hansen, T. (2012). Parenthood and happiness: A review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research*, 108(1), 29-64.
- [37] Jansen, J., & Morris, E. J. (2017). Acceptance and Commitment Therapy for Posttraumatic Stress Disorder in Early Psychosis: A Case Series, *Cognitive and Behavioral Practice*, 4(2): 187-199.
- [38] Jin, K., Simpkins, J.W., Ji, X., Leis, M., & Stambler, I. (2017). The Critical Need to Promote Research of Aging and AgingRelated Diseases to Improve Health and Longevity of the Elderly Population. *Aging and Disease*, 6. 1-5
- [39] Kanat-Maymon, Y., Almog, L., Cohen, R., & Amichai-Hamburger, Y. (2018). Contingent self-worth and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 88, 227-235.
- [40] Kassymova, K., Kosherbayeva, N., Sangilbayev, S., & Schachl, H. (2018). Stress management techniques for students. (pp. 73-86). Academic Press.
- [41] Kiecolt-Glaser, J. K., (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472.
- [42] Kiecolt-Glaser, J. K., Jaremka, L., Andridge, R., Peng, J., Habash, D., Fagundes, C. P., & Belury, M. A. (2015). Marital discord, past depression, and metabolic responses to high-fat meals: Interpersonal pathways to obesity. *Psychoneuroendocrinology*, 52, 239-250.
- [43] Kohtala, A., Muotka, J., Lappalainen, R., (2019). What Happens after Five Years?: The Long-Term Effects of a Four-Session Acceptance and Commitment Therapy Delivered by Student Therapists for Depressive Symptoms, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2): 238-230.

- [44] Kreager, D. A., Felson, R. B., Warner, C., & Wenger, M. R. (2013). Women's education, marital violence, and divorce: A social exchange perspective. *Journal of marriage and family*, 75(3), 565-581.
- [45] Lamont, M. (2019). From 'having' to 'being': self-worth and the current crisis of American society. *The British Journal of Sociology*, 70(3), 660-707.
- [46] Lamont, M., Silva, G. M., Welburn, J., Guetzkow, J., Mizrachi, N., Herzog, H., & Reis, E. (2016). *Getting respect*. Princeton University Press.
- [47] Lim, J., Bogossian, F., & Ahern, K. (2010). Stress and coping in Singaporean nurses: a literature review. *Nursing & Health Sciences*, 12(2), 251-258.
- [48] Liu, D., & Baumeister, R. F. (2016). Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 79-89.
- [49] Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G., & Wagenaar, W. A. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology* (15th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- [50] Norte, C. E., Souza, G. G. L., Pedrozo, A. L., Mendonça-de-Souza, A. C. F., Figueira, I., Volchan, E., & Ventura, P. R. (2017). Impact of cognitive-behavior therapy on resilience-related neurobiological factors. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 38, 43-45.
- [51] Olorunfemi-Olabisi FA. (2014) Effects of Problem-Solving Technique on Test Anxiety and Academic Performance among Secondary School Students in Ondo State. *Journal Method Education*. 4(4): 20-26.
- [52] Reed, W. M., & Burton, J. K. (2019). *Educational computing and problem solving*. CRC Press.
- [53] Rivett, M. & Street, E. (2009). *Family Therapy: 100 key Points and Techniques*. London: Routledge.
- [54] Rusbult, C. E., Morrow, G. D., & Johnson, D. J. (2020). Self-esteem and problem-solving behaviour in close relationships. *British Journal of Social Psychology*, 26(4), 293-303.
- [55] Stapleton, P. (2019). *The Science Behind Tapping: A Proven Stress Management Technique for the Mind & Body*. Hay House.
- [56] Strachman, A., & Gable, S. L. (2016). Approach and avoidance relationship commitment. *Motivation and Emotion*, 30(2), 117-126.
- [57] Stykes, J. B., & Guzzo, K. B. (2020). Unintended Childbearing and Marital Instability: An Emphasis on Couples' Intentions. *Journal of Divorce & Remarriage*, 1-21.
- [58] Van Aken, J. E., & Berends, H. (2018). *Problem solving in organizations*. Cambridge university press.
- [59] Van den Bergh, O. (2021). *Principles and practice of stress management*. Guilford Publications.
- [60] Warach, B & Josephs, L. (2019). The Aftershocks of Infidelity: A Review of Infidelity-based Attachment Trauma. *Journal of Sexual and Relationship Therapy*, 27(12): 85-97.
- [61] Woidneck, M. R., Morrison, K. L., & Twohig, M. P. (2018). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Posttraumatic Stress among Adolescents. *Behavior Modification*, 38(4): 451-476.
- [62] Yu, Y. Atkinson-Sheppard, S. & Gao, Y. (2020). Impulsiveness or selfprotection? Exploring individual perceptions, family and school strains related to why adolescents run away from home in China. *Children and Youth Services Review*, 1(8): 105-106.