

فصلنامه روانشناسی زن

تابستان ۱۳۹۹، دوره ۱، شماره ۲، صفحه‌های ۸۰-۶۷

مقایسه اثربخشی بسته تدوین شده مدیریت موفق پول با واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی و تجربه هیجانی نسبت به همسر زنان متأهل

کبری اسدی^۱، زهرا یوسفی^{۲*} و علی مهداد^۳

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۲/۲۹

اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۴/۳۰

پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۵/۰۵

چکیده

فشار اقتصادی در خانواده‌هایی که زوجین قادر به تطابق خواسته‌های مالی خود با شرایط فعلی خانواده نیستند می‌تواند موجبات تعارضاتی در زمینه‌ی اولویت‌های مالی هر یک از زوجین یا خانواده شود. از سوی دیگر این تعارضات ناشی از آشفتگی مالی می‌تواند تجربه هیجانی نسبت به همسر را تحت تاثیر قرار دهد؛ لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین و مقایسه اثربخشی بسته‌ی آموزشی مدیریت موفق پول با واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی و تجربه هیجانی نسبت به همسر زنان متأهل بود. پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و مرحله پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری کلیه زنان متأهل شهر تهران در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود که ۴۵ زن متأهل به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار داده شدند (هر گروه ۱۵ نفر). گروه‌های آزمایش هشت جلسه نود دقیقه‌ای مداخلات مربوط به آموزش مدیریت موفق پول محقق ساخته (۱۴۰۰) و واقعیت درمانی گلاسر (۲۰۸) را به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت جداگانه دریافت نمودند در حالی که گروه گواه در انتظار دریافت مداخله بوده و در طول اجرای پژوهش این مداخلات را دریافت نکرد. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) و پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به همسر (غفرالهی و یوسفی، ۱۳۹۷) بود. داده‌های گردآوری شده با استفاده از واریانس اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد. نتایج نشان داد که بسته مدیریت موفق پول و واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی ($F=50/58$)، تجربه هیجانی مثبت ($F=4/44$)، تجربه هیجانی منفی ($F=3/52$)، تاثیر معنادار دارند. نتایج آزمون تعقیبی نیز نشان داد که بین دو گروه آزمایش در زمینه اثربخشی تفاوت معناداری وجود ندارد در نتیجه می‌توان گفت اثر هر دو بسته آموزشی یکسان است. در مجموع نتایج این پژوهش نشان داد که هم بسته تدوین شده مدیریت موفق پول که یک پروتکل مبتنی بر فرهنگ و بومی است و هم بسته آموزشی واقعیت درمانی می‌تواند تجارب هیجانی منفی همسران در خانواده را کاهش داده و بر بهبود روابط و رضایت زناشویی و تجارب هیجانی مثبت اثرگذار باشند.

کلیدواژه‌ها: تجارب هیجانی همسر، رضایت زناشویی، مدیریت موفق پول، واقعیت درمانی

۱. دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۳. دانشیار گروه مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

مقدمه

تغییرات و تحولات خانواده در طی زمان و به دنبال آن تغییر نقش‌ها و وظایف اعضای خانواده خودبه‌خود شرایط نوینی را در روابط اعضای خانواده پدید می‌آورد که این شرایط متفاوت از ساختار قبلی خانواده است؛ گسترش اشتغال زنان، مشارکت بیشتر زنان در امور اجتماعی، گسترش خانواده‌ی هسته‌ای، کاهش نقش پدر و مادر در انتخاب همسر از جمله تغییرات کنونی نهاد خانواده است (لواف، شکری و قنبری، ۱۳۹۳). از جمله تغییرات اخیر که خانواده‌های ایرانی تجربه کردند چالش‌های اقتصادی بود که خانواده‌های گوناگون را در سطوح مختلف پایگاه اقتصادی تحت تاثیر قرار داد و باعث شود کیفیت زندگی خانوادگی در ابعاد مختلف از جمله آموزش، مسکن، سلامت و درمان، اوقات فراغت، امکانات زندگی و زندگی روزمره تحت تاثیر قرار بگیرد و زوجین را مجبور به تغییر در سبک زندگی در ابعاد مختلف نماید (کانگر، روتر و کانگر، ۲۰۰۰).

به هر حال تعارضات مالی می‌تواند رضایت زناشویی زوجین را تحت تاثیر قرار دهد (آرچولتا، ۲۰۱۳)؛ رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زوجین در بیشتر مواقع احساس ناشی از رضایت و خوشبختی از یکدیگر داشته باشند. به عبارت دیگر زوجین سازگار زن و شوهرهایی هستند که از روابط شان با یکدیگر راضی‌اند و در زمینه مسائل گوناگون زندگی مثل گذراندن اوقات فراغت، سرمایه گذاری، چگونگی ادامه زندگی، ایده‌ها و تصمیم برای آینده و غیره تا حد زیادی با هم اتفاق نظر دارند (کارنی و بردباری، ۲۰۲۰). احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر موقعی که همه جنبه‌های ازدواج شان را در نظر می‌گیرند. آنان معتقدند، رضایت زناشویی انطباق بین وضعیتی که وجود دارد و وضعیتی که مورد انتظار است می‌باشد طبق این تعریف زناشویی وقتی وجود دارد که وضعیت موجود فرد بر روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار و دلخواه فرد منطبق نباشد (شیخ هادی سیروئی، مدنی و غلامعلی لواسانی،

۱۳۹۶)؛ رضایت یک متغیر نگرشی است و بنابراین یک خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می‌شود. طبق تعریف فوق رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی در واقع نگرش منفی و ناخشنود از جنبه‌های مختلف روابط زناشویی است؛ اساساً اگر رضایتمندی زناشویی حاصل مبادله‌ی رفتارهای پاداش بخش است عدم رضایت مندی فقط هنگامی خواهد بود که دو شریک از چیزی رنج ببرند. البته نظر افراد در این باره که چه اموری رضایت بخش یا نارضایت بخش است، ممکن است با گذشت زمان تغییر کند (کازیم و رفیقی، ۲۰۱۹). به هر حال آشفتگی در مدیریت پول در خانواده می‌تواند رضایت زناشویی را آشفته نماید و تجارب هیجانی همسران را تحت تاثیر قرار دهد.

به عقیده مشاوران زوج و خانواده، رضایت زناشویی نقشی مهم بر سلامت روان‌شناختی زوجین دارد؛ از این رو، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه در ازدواج، مهارت و هنری است که افزون بر سلامت روانی و تجارب سالم اولیه، نیازمند کسب مهارت‌ها و انجام وظایف ویژه‌ای است (گاتمن و گاتمن، ۲۰۱۵)؛ مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهد که در جامعه امروز، زوجها مشکلات فراگیری را در برقراری و حفظ روابط صمیمانه با یکدیگر تجربه می‌کنند (سوبرال، ماتوس و کاستا، ۲۰۱۴). علاوه بر آن، امروزه، همسران بیش از گذشته نیازمند ارضای عاطفی- روانی و تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر به‌ویژه صمیمیت‌اند؛ به طوری که مشکل بیشتر زوجین متقاضی مشاوره، درک هیجانات ضعیف همسر و استفاده نادرست از هیجانات ناکارآمد برای حل مشکلات و تعارضات است که در نهایت به کارکرد ارتباطی ضعیف منجر شده و در خیلی از موارد نیز به تعارضات شدید در روابط زوجین مربوط می‌شود (کپلر، ۲۰۱۵)؛ بنابر این زوجینی که در تجربه هیجانی مشکل دارند دست به دفاع‌های

Karney, & Bradbury^۱
Sobral, Matos, & Costa^۲

Conger, Ruter & Conger^۱
Archuleta^۲

غیر انطباقی می‌زنند که موجب آغاز و تداوم نارضایتی زناشویی می‌شود (نگوزی و همکاران، ۲۰۱۳).

افزون بر آن، مطالعات و تجارب بالینی نشان می‌دهد که ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی، تجربه هیجانی ناخوشایند و منفی نسبت به همسر، کمبود صمیمیت و وجود مشکلات ارتباطی بین همسران است (گاتمن، ۲۰۱۱)؛ نارضایتی از صمیمیت ممکن است موجب افزایش برخوردها، کاهش رضایت زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی گردد (باگاروزی^۱، ۲۰۱۱). از این رو، نیاز به قراری و حفظ پیوند و روابط نزدیک با دیگران به‌عنوان انگیزه اساسی و بنیادی بشر قلمداد می‌شود (ساکا، ترجمه نظری و نیکرو، ۱۳۹۵). تا کنون برای اصلاح سازه‌های خانوادگی از روش‌های متفاوتی استفاده شده است یک از روش‌های رایج واقعیت‌درمانی است. واقعیت‌درمانی^۲ مجموعه‌ای از تکنیک‌ها، روش‌ها و ابزارهایی است برای کمک به افراد، به منظور حرکت از رفتارهای ناکارآمد به رفتارهای کارآمد، از انتخاب‌های مخرب به سازنده، و از همه مهم‌تر از سبک زندگی ناخشنود به سبک زندگی خشنود. ویلیام گلاسر معتقد بود انسان باید با واقعیت روبه‌رو شوند. اساس واقعیت‌درمانی بر این اصل که انسان‌ها همواره رفتار خود را انتخاب می‌کنند، استوار است. هر نوع رفتاری که از فرد سر می‌زند، انتخاب شده است و هر رفتار برای کاهش سطح ناکامی یا ارضای نیاز خاصی انجام می‌گیرد. اگرچه ممکن است این رفتار ناکارآمد باشد، اما به این علت که فرد راه بهتری برای کاهش ناکامی خود در آن لحظه نمی‌شناسد، به رفتار خود ادامه می‌دهد. واقعیت‌درمانی بر حل مسئله و تصمیم‌گیری بهتر برای رسیدن به اهداف تمرکز دارد و به زمان حال بیشتر از گذشته اهمیت می‌دهد (ووبولدینگ^۲، ۲۰۱۷). از جمله مفاهیم اصلی این رویکرد، رفتار، کنترل، مسئولیت و حضور در لحظه است. دو هسته اصلی واقعیت‌درمانی مسئولیت و انتخاب است. این رویکرد به زمان حال بیشتر از گذشته اهمیت می‌دهد. ده اصل بدیهی تئوری

انتخاب: تنها فردی که می‌توانیم کنترل کرده و یا تغییر بدهیم خودمان هستیم. تنها چیزی که می‌توانیم به فرد دیگری بدهیم "اطلاعات" است. تمام مشکلات دامنه‌دار و پایدار روان شناختی از مشکلات ارتباطی نشات می‌گیرند. وجود یک رابطه مشکل‌دار، همواره بخشی از زندگی کنونی است. آنچه در گذشته رخ داده است، بر شرایط کنونی اثری شگرف و غیرقابل انکار دارد اما تعیین‌کننده زمان حال نبوده و افراد می‌توانند نیازهای بنیادین خود را به طور مناسبی ارضا کرده و برای ارضای آن‌ها در آینده طرح و برنامه‌ریزی انجام دهند. هر یک از افراد یک جهان کیفی (دنیای مطلوب) خاص خود را در ذهن خویش به عنوان جهان مطلوب خود دارد. تمام آنچه از ما سر می‌زند فقط یک رفتار است. تمام رفتارها از یک کلیت برخوردار است که از ۴ مؤلفه (بخش) تشکیل شده است که عبارتند از: فکر، احساس، فیزیولوژی (کارکرد بدن یا احساسات جسمانی) و عمل. گلاسر برای بیان مفهوم رفتار از تمثیل ماشین استفاده می‌کند که دو چرخ جلوی این ماشین فکر و عمل و دو چرخ عقب ماشین حس و فیزیولوژی هستند. تمام رفتار کلی ما انتخاب شده است (گلاسر، ۱۳۹۵). افراد بر عناصر و مؤلفه‌های عمل و فکر به صورت مستقیم کنترل دارند و بر بخش احساسات و فیزیولوژی (احساسات جسمانی) به صورت غیر مستقیم، از طریق آن که چگونه فکر یا عملی را انتخاب کنند، کنترل دارند؛ پنج نیاز اساسی که در واقعیت‌درمانی به آن اشاره می‌شود موارد زیر را دربرمی‌گیرد: نیاز به عشق و تعلق خاطر: نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، نیاز به بقا: برآورده کردن نیازهای اولیه مثل خوراک و پوشاک و مسکن و این دست از نیازها، نیاز به آزادی: داشتن استقلال عمل و تصمیم‌گیری، نیاز به قدرت: میل به پیشرفت و برتری و نیاز به تفریح: میل به لذت و یادگیری (گلاسر، ۱۳۹۷). تا کنون در پژوهش‌های مختلف اثربخشی این روش را بر سازه‌های خانوادگی نشان دادند از جمله: جعفری منش، زهرا کار، تقوایی و پیرانی (۱۳۹۹) بر فرسودگی زناشویی؛ میرزانی،

^۲ wubbolding

^۱ Bagarozzi
^۲ Reality therapy

ارزیابان (CVI=۹۰٪) به دست آمد و گروه دوم آموزش-واقعیت درمانی را دریافت کردند. شرایط ورود به تحقیق زنان عبارت بود از متاهل بودن، تمایل به شرکت در پژوهش، داشتن تعارضات مالی و شرایط خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه در طول برنامه آموزشی، داشتن اختلالات روان‌شناختی و اعتیاد که در یک مصاحبه‌ی اولیه بررسی شد، شرکت در دروه-های آموزشی همزمان و متعلق به طبقه‌ی ممتول یا ضعیف بودن بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱: این پرسشنامه شامل ۴۷ سؤال و ۹ خرده مقیاس است. خرده مقیاس‌های این آزمون شامل مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان و جهت‌گیری مذهبی است. این پرسشنامه بر روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای (۱ بسیار کم) تا ۵ (بسیار زیاد) از سوی آزمودنی رتبه‌بندی می‌شود. این پرسشنامه دارای تعدادی گویه معکوس است که این گویه‌ها ارزش عددی معکوس دریافت می‌کنند. در ایران اولین بار (سلیمانیان، ۱۳۷۳) همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است. برای محاسبه روایی پرسشنامه انریچ، شریف‌نیا (۱۳۸۰) روایی پرسشنامه رضایت زناشویی را با پرسشنامه سازگاری زوجی ابزار سنجش خانواده ۰/۹۲ به دست آورد. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

۲. پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به همسر (غفرالهی و یوسفی، ۱۳۹۷): این پرسشنامه توسط غفرالهی و یوسفی (۱۳۹۷) به منظور سنجش متغیر تجربه هیجانی نسبت به همسر ساخته شده است و دارای ۹ خرده مقیاس (ترس، خشم، حسادت، غم، اضطراب و نگرانی، شادی و امید، عشق، نفرت) نسبت به همسر است. هر خرده مقیاس دارای ۵ سوال است که روی یک طیف لیکرت ۵ درجه ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) نمره گذاری می‌شود. غفرالهی و یوسفی (۱۳۹۷) آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۲ و اعتبار سازه‌ای را از

شربانی و حیاتی (۱۳۹۷) بر رضایت زناشویی اثربخشی این روش را نشان دادند. به هر حال گرچه روش واقعیت درمانی در کنار سایر روش‌های اصلاح متغیرهای خانوادگی می‌تواند به بهبود سازه‌های خانوادگی کمک نماید اما بهبود برخی سازه‌ها همچون مدیریت موفق پول در نظریه‌های درمانی موجود کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از سوی دیگر تجارب زنان متاهل طبقه متوسط که موفق شده‌اند به خوبی پول را در خانواده مدیریت نمایند گنجینه‌ی ارزشمندی است که توجه به آن می‌تواند به استخراج راهبردها و فنون مدیریت پول در خانواده منجر گردد از این رو پژوهش حاضر بر آن بود تا از طریق معرفت‌شناسی کیفی پروتکلی مبتنی بر مولفه-های مدیریت موفق پول در بین زنان تدوین نموده و در ادامه به این سوالات پاسخ دهد آیا بسته آموزشی تدوین شده مدیریت موفق پول در مقایسه با واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی و تجارب هیجانی نسبت به همسر اثربخش است؟

روش پژوهش

جامعه آماری و نمونه‌های پژوهش

با توجه به هدف پژوهش که به تعیین و بررسی مقایسه‌ی اثربخشی مدل آموزشی تدوین شده با واقعیت درمانی بر تعارضات مالی، روابط خانوادگی و صمیمیت بود؛ بنابراین طرح پژوهش، آزمایشی و از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری کلیه زنان متاهل تهران در سال ۱۳۹۹ بود؛ به این ترتیب شرکت‌کنندگان در پژوهش ۶۰ زن متاهل جوان بودند که به روش در دسترس از بین مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره شهر تهران انتخاب شدند؛ سپس به شکل تصادفی در هر یک از گروه‌ها (گروه‌های آزمایش و گواه) ۲۰ نفر گمارش شد و در حالی که گروه گواه در لیست انتظار قرار داشتند، گروه‌های آزمایش در معرض ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای محتوای آموزشی قرار گرفتند. گروه اول محتوای آموزشی برگرفته از آموزش مدیریت موفق پول بود که، تحت نظر اساتید راهنما و مشاوره تدوین شد و اعتبار محتوایی آن بررسی و ضریب توافق بین

Enrich-^۱

پیش‌آزمون و کسب نمرات کمتر از ۱۲۰ در پرسشنامه رضایت زناشویی و کمتر از ۲۰ در خرده‌مقیاس تعارضات مالی به ترتیب نشان‌دهنده نارضایتی و عدم مدیریت تعارضات مالی بود، انتخاب شدند و به صورت تصادفی در سه گروه ۲۰ نفره گمارده شدند (۲۰ زن در گروه آزمایش عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول، ۲۰ زن در گروه آزمایش واقعیت‌درمانی و ۲۰ زن در گروه گواه). سپس بر روی گروه آزمایش اول بسته آموزشی مستخرج (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یک جلسه در طی دو ماه) توسط پژوهشگر در مرکز مشاوره مهرآور تهران و بسته واقعیت‌درمانی (۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یک جلسه در طی دو ماه) بر روی گروه آزمایش دوم اجرا شد در حالی که بر روی گروه گواه هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. پس از پایان جلسات آموزشی پس از آزمون و پس از گذشت ۴۵ روز مرحله پیگیری اجرا شد. لازم به ذکر است که اعتبار بسته واقعیت‌درمانی برای جامعه آماری زنان متاهل در پژوهش دریایی و صاحبی (۱۳۸۱) مورد تایید قرار گرفته است و با مدیریت پول منطبق شد و توسط اساتید راهنما و مشاور تایید شد.

طریق تحلیل اکتشافی تایید کرده و ویژگی‌های روان‌سنجی آن را مناسب گزارش کرده‌اند. این پرسشنامه به دو خرده‌مقیاس هیجان‌های مثبت و منفی تقسیم می‌شود که هر دو دسته هیجان قدرت پیش‌بینی مثلث‌سازی را دارند. در راستای روایی همگرا و واگرا خرده‌مقیاس تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر با روان‌رنجوری و مثلث‌سازی رابطه مثبت و معنادار داشت (روایی همگرا)؛ اما با برون‌گرایی رابطه منفی داشت (روایی واگرا) این در حالی بود که خرده‌مقیاس تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر با برون‌گرایی رابطه مثبت (روایی همگرا) و با روان‌رنجورگرایی و مثلث‌سازی (روایی واگرا) رابطه منفی و معنادار داشت (غفرالهی و یوسفی، ۱۳۹۷).

روش اجرای پژوهش. جهت انجام پژوهش ابتدا به اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه پرداخته شد که پس از تصویب نهایی و تدوین نسخه نهایی بسته آموزشی مستخرج از بخش کیفی، با روش نمونه‌گیری هدفمند تعداد ۶۰ نفر از زنان متاهل شهر تهران بر اساس ملاک‌های ورود و پس از اجرای

جدول ۱. جدول خلاصه جلسات بسته آموزشی متناسب با عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول

جلسه	هدف	محتوا
۱	آشنایی با یکدیگر، اهداف، ساختار، قوانین، آشنایی با مدیریت مطلوب مالی	معرفی اعضاء، بیان اهداف، بیان ساختار جلسات، زمان، وظایف، تکالیف، رازداری، تعامل و مشارکت در مباحث، بیان قوانین گروه، شنیدن دغدغه‌های احتمالی، پاسخ به ابهامات، دریافت بازخوردهای اعضای گروه و آشنایی با کیفیت زندگی و بیان عوامل مؤثر در مدیریت مالی مطلوب. تکلیف: تکمیل کاربرگ‌های مدیریت پول در خانواده
۲	آشنایی با روش‌های کاهش هزینه‌ها در خانواده	بررسی تکلیف منزل، آگاهی از روش‌ها کاهش هزینه‌ها در زمینه‌های اوقات فراغت، کاهش هزینه‌های جسمانی از طریق پیشگیری و رعایت بهداشت، کاهش هزینه‌های نیاز به تعلق و هزینه‌های شبه نیازها از طریق مثال و آشنایی با فنون کاهش هزینه، تکلیف: تکمیل کاربرگ کاهش هزینه تا جلسه آینده
۳	آشنایی با اولویت بندی هزینه‌ها و توافقات مالی	بررسی تکلیف منزل، آشنایی با رشد مالی از طریق توافقات مالی با بستگان، توافقات مالی با همکاران و توافقات مالی با سایر افراد مؤثر در رشد مالی، آشنایی با اولویت بندی هزینه‌ها در سه بخش الویت اول، الویت دوم و الویت سوم با ذکر مثال. تکلیف: تکمیل کاربرگ توافقات مالی و اولویت بندی درآمد و هزینه‌ها

۴	آموزش بودجه بندی زمانی هزینه‌ها و کسب در آمد بیشتر	بررسی تکلیف منزل، آشنایی با روش کسب درآمد به کمک صرفه جویی، کسب درآمد به کمک فعالیت بیشتر، آموزش بودجه بندی زمانی از طریق تعیین چشم انداز آینده برای مدیریت پول به کمک سه هدف بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت مالی تکلیف: تکمیل کاربرگ اهداف مالی من
۵	آموزش همدلی مالی در مدیریت پول	بررسی تکلیف منزل، آموزش همدلی مالی از طریق پرداخت حقوق و دیون مالی به افراد صاحب حق و دین، آموزش همدلی مالی مبتنی بر فضائل اخلاقی تکلیف: تکمیل کاربرگ میزان همدلی مالی من در گذشته و نتایج آن
۶	آموزش آینده نگری مالی	بررسی تکلیف منزل، آموزش آینده نگری مالی به کمک دو شیوه خود مدار از طریق توجه به بیمه، توجه به پس انداز، اجتناب از خرید بی جا و شیوه دیگر مدار از طریق یافتن شرکای مالی مناسب، از طریق تهیه مسکن و امکانات برای فرزندان ارائه تکلیف: تکمیل کاربرگ کارهای مالی که برای آینده‌ام انجام داده‌ام
۷	آشنایی با ویژگی‌های موثر در مدیریت مالی	بررسی تکلیف منزل، آشنایی با انواع باورهای مالی کارساز در رشد مالی مانند باور به پول وسیله است نه هدف، باور به انجام کارهای خیر به کمک پول، باور به رزاقیت، باور به لزوم ریسک پذیری مدبرانه برای رشد مالی و رفتارهای مالی مانند عادت به پس انداز، تبدیل پول به کالای ارزشمند تکلیف: تکمیل کاربرگ باورها و رفتارهای موثر و ناموثر من در مدیریت پول
۸	آشنایی با تنظیم روابط برای رشد مالی	بررسی تکلیف منزل، آشنایی با نقش ارتباطات در رشد مالی، جلب حمایت‌های مالی دیگران به کمک دریافت وام‌های قرض الحسنه، داشتن اعتبار نزد دوستان و آشنایان جهت حمایت آنان برای جلب اعتبارهای مادی و الگوگیری از افراد موفق در مدیریت پول و وفات با افرادی که پول را به بهترین وجه هزینه می‌کنند ارائه تکلیف: تکمیل کاربرگ نقاط ضعف و قوت من در روابط بین فردی موثر در جلب حمایت‌های مالی

جدول ۲ خلاصه بسته مشاوره مبتنی بر واقعیت درمانی بر اساس نظر صاحبی (نقل از دریایی و صاحبی، ۱۳۸۱)

ردیف	عنوان جلسه	هدف کلی
جلسه اول	ارتباط عاطفی و پرسیدن سئوال‌های اساسی تاکید بر ارتباط و آشنایی با مفاهیم روانشناسی کنترل درونی و بیرونی در زمینه مدیریت پول	۱- برقراری ارتباط و معرفی اعضاء، ۲- بیان قواعد گروه، اهداف و معرفی دوره، ۳- آموزش مفاهیم روان شناسی کنترل درونی و بیرونی ۴- معرفی عادات غیر مخرب و مخرب در زمینه مدیریت پول در خانواده تکلیف: نظارت بر نحوه درآمد و مخارج
جلسه دوم	آشنایی زنان با نیازهای اساسی و نقش مدیریت پول در ارضای نیازها، آشنایی با تعارضاتی ناشی از تخصیص پول به ارضای نیازها	آموزش ۵ نیاز اساسی به زوجین، ۲- کمک به درک پنج نیاز اساسی خود، شناخت خود بر اساس چگونگی صرف و مدیریت پول بر اساس نیازها، ۳- چگونگی ایجاد تعارضات بر سر مدیریت پول در اثر نیازها تکلیف: نظارت بر تخصیص پول با توجه به نیازها
جلسه سوم	نحوه ترسیم نیمرخ نیازها برای تعیین شدت هر یک از نیازها و شناخت نیازهای همسر و نقش مدیریت پول در ارضای نیازها همسر	۱- ارزیابی سطح نیاز در بین زوجین، ۲- قرار دادن زوجین در جریان نیازهای یکدیگر، ۳- ارزیابی نیازهای زوجین توسط یکدیگر، ۴- آموزش تفاوت نیازها در زن و مرد ۵- چگونگی مدیریت بهینه نیازها با توجه به تخصیص پول
جلسه چهارم	درک مفهوم تعارض و به ویژه تعارضات مالی و سبک‌های مقابله‌ای در برابر تعارضات و تعارضات مالی	۱- درک مفهوم تعارض، ۲- شناخت عوامل موثر بر بروز تعارض ۳- بیان شکل‌های بروز تعارض ۴- آگاهی با سبک‌های مقابله‌ای در برابر تعارض، ۴- بیان قواعد مقابله کارآمد با تعارضات و به طور اخص تعارضات مالی، تکلیف: شناخت خود در زمینه شیوه‌های مقابله صحیح و غلط با تعارضات مالی

جلسه پنجم	تکنیک دایره حل تعارض یا حلقه مذاکره برای مدیریت پول در خانواده	۱- آموزش دایره فرضی حل تعارض، ۲- تشکیل دایره فرضی حل ۳- آموزش اصول استفاده از تکنیک دایره حل تعارض، ۴- طرحریزی برای حل اختلافات مالی تکلیف: تمرین دایره حل تعارض در خصوص موضوعات مالی
جلسه ششم	رفتار کلی، آموزش نقش فکر، احساس و هیجان و عمل در زمینه پول و مدیریت آن در خانواده	۱- آموزش مولفه‌های رفتار کلی، ۲- بیان ویژگی‌های رفتار، ۳- آموزش ماشین رفتار در زمینه مدیریت پول تکلیف: نظارت بر ماشین رفتار در زمینه مدیریت پول
جلسه هفتم	آشنایی با نقش دنیای کیفی در مدیریت پول در خانواده	۱- شناخت دنیای کیفی و عکس‌های درون آن، ۲- ارزیابی و سنجش دنیای کیفی خود، ۳- آشنا شدن با دنیای کیفی همسر، ۴- ضرورت نزدیک سازی دنیای کیفی به دنیای واقعی، ۵- درک دنیای کیفی همسر و تایید آن تکلیف: سنجش تفاوت دنیای کیفی با دنیای واقعی در زمینه مدیریت پول و عواقب آن
جلسه هشتم	خلاصیت و آموزش روش‌های خلاصیت در مدیریت پول	۱- نقش رفتارهای خلاصانه در مدیریت پول در بهینه سازی و نشاط بخش کردن رابطه، ۲- آموزش چگونگی تقویت خلاصیت، ۳- ارائه طرح‌هایی برای نگهداری اهداف مناسب مالی برای خانواده ۴- بدست آوردن بازخورد از شرکت کنندگان پیرامون طرح مداخله

یافته‌ها

در بین شرکت‌کننده‌ها بیشترین فراوانی سن مربوط به سن بین ۲۵-۳۵ سال و کمترین فراوانی سن مربوط به سن بالای ۳۶ سال است. همچنین بیشترین فراوانی میزان تحصیلات مربوط به فوق‌لیسانس و کمترین فراوانی میزان تحصیلات مربوط به لیسانس است. در جدول ۲ نتایج شاخص توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد رضایت زناشویی و تجربه هیجانی نسبت به همسر بر اساس گروه آزمایش و گواه

متغیر	نوع آزمون	گروه واقعیت درمانی		گروه مدیریت موفق پول		گروه گواه		تعداد
		میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	
رضایت زناشویی	پیش آزمون	۱۴۰/۱۳	۲۰/۹۲	۱۳۸/۵۳	۲۰/۲۵	۱۳۸/۰۰	۱۶/۶۴	۱۵
	پس آزمون	۱۷۰/۸۷	۲۵/۰۵	۱۶۹/۸	۲۵/۶۹	۱۳۵/۱۳	۱۶/۰۴	۱۵
	پیگیری	۱۶۹/۶	۲۳/۳۲	۱۷۰/۲۷	۲۴/۰۲	۱۳۶/۵۳	۱۵/۵	۱۵
تجربه هیجانی مثبت	پیش آزمون	۵۰/۶۷	۶/۱۵	۵۱/۲	۵/۵۱	۴۹/۶۷	۶/۶۸	۱۵
	پس آزمون	۶۰/۷۳	۹/۹	۶۱/۷۳	۹/۱۵	۴۸/۵۳	۶/۷۳	۱۵
	پیگیری	۵۷/۶۷	۱۷/۵۸	۶۰/۱۳	۱۷/۶۲	۴۹/۰۷	۶/۶۹	۱۵
تجربه هیجانی منفی	پیش آزمون	۹۱/۵۳	۱۷/۰۲	۹۰/۸۷	۱۶/۴۴	۸۹/۱۳	۵/۷۳	۱۵
	پس آزمون	۷۱/۹۳	۱۵/۹۸	۷۰/۲	۱۷/۰۶	۸۹/۵۳	۵/۶	۱۵
	پیگیری	۷۲/۵۳	۱۵/۹۵	۷۱/۰۰	۱۵/۲۴	۸۹/۲	۵/۵۶	۱۵

گروه-های آزمایش نسبت به پیش‌آزمون کاهش پیدا کرده است. به منظور بررسی معناداری این تفاوت از آزمون تحلیل واریانس با اندازه-های تکراری استفاده شد. در ادامه جهت بررسی نرمال بودن نمرات رضایت زناشویی و تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد و به منظور بررسی پیش‌فرض برابری واریانس-ها از آزمون لوین استفاده شد.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که نمرات رضایت زناشویی و تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر پس‌آزمون گروه-آزمایش روش بسته‌ی آموزشی مبتنی بر واقعیت درمانی و هم‌چنین گروه آزمایش روش بسته عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول نسبت به گروه گواه تغییر کرده است. در رضایت زناشویی، تجربه هیجانی مثبت میانگین در گروه-های آزمایش نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است؛ میانگین تجربه هیجانی منفی در

جدول ۴ نتیجه آزمون شاپیرو ویلک به منظور بررسی نرمال بودن نمرات رضایت زناشویی و تجربه هیجانی نسبت همسر در گروه آزمایش و گواه

آزمون ماچلی		آزمون F لوین		آزمون شاپیرو ویلک		گروه	متغیر
آماره W	معناداری	آماره F	معناداری	آماره	معناداری		
۰/۳۳۸	۰/۰۵۱	۰/۴۹۶	۰/۶۱۲	۰/۸۹	۰/۰۶۷	واقعیت درمانی	رضایت
		۱/۴۸۶	۰/۲۳۸	۰/۹۶۸	۰/۸۳۵	مدیریت موفق پول	زناشویی
		۱/۳۸۸	۰/۲۶۱	۰/۹۵۸	۰/۶۶۳	گواه	
۰/۳۸۴	۰/۰۵۹	۰/۲۷۷	۰/۷۵۹	۰/۹۷۷	۰/۹۴۸	واقعیت درمانی	تجربه هیجانی
		۰/۹۰۴	۰/۴۱۲	۰/۹	۰/۰۹۶	مدیریت موفق پول	مثبت
		۱/۵۸۵	۰/۲۱۷	۰/۹۳۱	۰/۲۸۵	گواه	
۰/۴۳۰	۰/۰۶۷	۱/۱۳۱	۰/۲۳۲	۰/۹۳	۰/۲۷۴	واقعیت درمانی	تجربه هیجانی
		۱/۴۹۲	۰/۲۰۱	۰/۸۶۷	۰/۰۳	مدیریت موفق پول	منفی
		۱/۰۱۴	۰/۱۸۹	۰/۹۲۲	۰/۲۰۳	گواه	

نشان می‌دهد که واریانس متغیرهای وابسته در سه مرحله در کل با هم تفاوت معناداری ندارد و این پیش‌فرض استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری رعایت شده است. جدول (۵) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری رضایت زناشویی و تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر بر حسب گروه را نشان می‌دهد.

نتایج آزمون شاپیرو ویلک نشان می‌دهد که نمرات رضایت زناشویی و تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر نرمال است. همچنین واریانس رضایت زناشویی و تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر با هم تفاوت معنادار ندارد؛ و این پیش‌فرض استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری رعایت شده است و همچنین نتایج آزمون ماچلی

جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری رضایت زناشویی و تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر

منبع تغییرات	متغیرها	مجموع	D f	میانگین	F	معناداری	مجذوبات
رضایت	بین آزمودنی	۱۱۷۷۵/۳۰۴	۲	۵۸۸۷/۶۵۲	۱۸۹/۱۹۱	۰/۰۰۰	۰/۸۱۸
زناشویی	عامل ۱* گروه	۷۲۸۲/۶۰۷	۴	۱۸۲۰/۶۵۲	۵۸/۵۰۴	۰/۰۰۰	۰/۷۳۶
	درون آزمودنی	۲۶۱۴/۰۸۹	۸	۳۱/۱۲۰			
	خطا		۴				

۰/۲۳۳	۰/۰۰۴	۶/۳۶۶	۸۱۵۶/۱۱۹	۲	۱۶۳۱۲/۲۳۷	گروه		
۰/۱۷۵	۰/۰۰۰	۸/۹۲۱	۵۲۵/۹۵۶	۲	۱۰۵۱/۹۱۱	عامل ۱ (زمان)	بین آزمودنی	تجربه هیجانی
۰/۳۲۷	۰/۰۲۱	۳/۰۶۶	۱۸۰/۷۵۶	۴	۷۲۳/۰۲۲	عامل ۱* گروه		مثبت
			۵۸/۹۵۷	۸	۴۹۵۲/۴۰۰	خطا	درون آزمودنی	
				۴				
۰/۱۷۵	۰/۰۱۸	۴/۴۴۹	۹۶۴/۰۶۷	۲	۱۹۲۸/۱۳۳	گروه		
۰/۸۸۷	۰/۰۰۰	۳۲۹/۲۶۵	۲۵۷۹/۹۴۱	۲	۵۱۵۹/۸۸۱	عامل ۱ (زمان)	بین آزمودنی	تجربه هیجانی
۰/۸۰۳	۰/۰۰۰	۸۵/۵۴۹	۶۷۰/۳۱۹	۴	۲۶۸۱/۲۷۴	عامل ۱* گروه		منفی
			۷/۸۳۵	۸	۶۵۸/۱۷۸	خطا	درون آزمودنی	
				۴				
۰/۱۴۴	۰/۰۳۸	۳/۵۲۴	۱۹۲۷/۱۶۳	۲	۳۸۵۴/۳۲۶	گروه		

است (اسلامی و همکاران، ۱۳۹۹)؛ بنابراین طبق تعریف فوق رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های مختلف روابط زوجی خود دارند و نارضایتی در واقع نگرش منفی و ناخشنود از جنبه‌های مختلف روابط زوجی است. برای اینکه فرد سطح رضایت‌مندی خود را تعیین کند هزینه‌ها و پاداش‌های روابطشان را برآورد می‌نماید، مزایا و پاداش‌های بالقوه با انتظارات فرد در مورد رابطه مقایسه می‌شوند (گاتمن، ۲۰۱۱). بررسی خواسته‌های مالی: مراجع چه می‌خواهد؟ بررسی عملکرد مالی: برای رسیدن به خواسته‌هایشان تا حالا چه کرده اند؟ خودارزیابی: آیا کارهایی که تا به امروز انجام داده است ثمربخش بوده یا خیر؟ طرح‌ریزی مالی: از چه دستورالعمل یا برنامه‌ای باید پیروی کند تا به خواسته‌هایشان برسد؟ (میلفورد و کیدل، ۲۰۲۰). بنابراین به نظر می‌سد با این آموزش‌ها زنان به تفکر واداشته شده‌اند و متوجه شده‌اند که در حوزه‌ی مالی در خانواده چه انتظارات، باورها، و رفتارهای غلطی را در زندگی روزمره خویش انتخاب کرده‌اند که موجب تعارضات مالی شده و نه تنها به هدفشان نرسیده‌اند بلکه بسیاری از فرصت‌های زندگی زناشویی را از دست داده‌اند بنابراین آشنایی با مدیریت موفق پول و فکرانگیزی در زمینه‌ی تعارضات مالی و حل آن‌ها موجب شده ا تعارضات مالی کاهش یابد و در عوض افراد رضایت زناشویی‌شان افزایش یابد. هندرسون و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند که مداخله

جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت میانگین رضایت زناشویی و تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر بین گروه بسته آموزشی برگرفته از واقعیت درمانی با گروه بسته‌ی آموزشی مدیریت موفق پول غیرمعنادار است. در نتیجه می‌توان گفت اثر هر دو بسته آموزشی یکسان است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین مقایسه اثربخشی بسته آموزشی مدیریت موفق پول با واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی و تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر زنان صورت پذیرفت. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری نشان داد که هر دو روش بر تعارضات مالی، رضایت زناشویی، ابعاد تجربه هیجانی نسبت به همسر، ابعاد ارتباطات خانوادگی و صمیمیت زناشویی اثر معنادار دارند اما بین اثربخشی دو روش تفاوت معنادار ندارد. تا کنون پژوهش چاپ شده‌ای به مقایسه اثربخشی دو آموزش مدیریت موفق پول در خانواده و آموزش مبتنی بر واقعیت درمانی نپرداخته است که بتوان همسویی و ناهمسویی آن را با سایر پژوهش‌ها بررسی کرد اما به هر ترتیب روش مدیریت موفق پول نیز مانند روش واقعیت درمانی توانسته است موثر باشد. در تبیین اثربخشی روش آموزش مبتنی بر واقعیت درمانی بر رضایت زناشویی و کاهش تعارضات باید گفت از آنجا که رضایت زناشویی به معنای احساسات عینی از خشنودی، رضایت، لذت تجربه‌شده توسط زن و شوهر زمانی که همه جوانب ازدواج را در نظر می‌گیرند

مبتنی بر نظریه گلسر می‌تواند در تغییر رفتار از جمله رفتارهای زناشویی موثر باشد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که هر دو روش مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه واقعیت‌درمانی گلسر و بسته آموزشی عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول به دنبال بهبود روابط زناشویی و آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی با شیوه‌ها و راهکارهایی متفاوت هستند. در نظریه انتخاب گلسر بیشتر به وجود عشق و روابط صمیمانه در زندگی مشترک تأکید می‌شود و زمینه بهبود زندگی را برای مراجع فراهم می‌آورد. همچنین در این روش افراد یاد می‌گیرند که از هفت عادت تخریبگر اجتناب و به جای آن‌ها از هفت عادت‌سازنده استفاده کنند؛ در بسته آموزشی عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول بیشتر به دنبال کاهش نزاع‌های بی‌فایده‌ای است که منجر به احساس انزوا و تنهایی می‌شوند؛ همچنین در این روش بر اصلاح و تقویت نقشه راه، تقویت همبستگی، ارائه راهکارهایی برای کاهش مشکلات مالی و بهبود واکنش‌های هیجانی مناسب نسبت به همسر پرداخته شد؛ بنابراین با توجه به راهکارهایی که هر یک از روش‌ها ارائه می‌دهند به نظر می‌رسد که هر دو روش بیشتر به دنبال بهبود روابط و صمیمیت باشد. از آنجایی که صمیمیت سریعتر از حل تعارضها بهبود می‌یابد، لذا نظریه واقعیت‌درمانی در مقایسه با بسته آموزشی عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول باعث افزایش صمیمیت زناشویی شد؛ اما میان این دو روش در کاهش تعارضات زناشویی تفاوت معناداری وجود نداشت.

به طور کلی یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که استفاده از برقراری ارتباط عاطفی، تشویق زوجین به قضاوت و ارزیابی رفتار خود در تعامل با همسر با استفاده از پنج سوال اساسی و دایره مشکل‌گشا در روش زوج‌درمانی گلسر می‌تواند در از خود گذشتگی زوجین نسبت به همدیگر مؤثر باشد، ولی در روابط محبت‌آمیز و صمیمانه زوج‌ها مؤثر نیست؛ روش زوج‌درمانی گلسر تأکید بر آن دارد که روان‌شناسی کنترل‌بیرونی به روان‌شناسی کنترل‌درونی تبدیل شود به طوری که هر یک از زوج‌ها به طور جداگانه بر نقش خود در کاهش مشکلات زناشویی تالش کنند و برای بهبود رابطه‌ی خوب و صمیمانه یافته‌های این پژوهش نشان داد که هر دو روش مداخله‌ای بر تجارب هیجانی نسبت به همسر مؤثر بود از این رو نتایج با یافته‌های پژوهش‌های سهرابی و همکاران (۱۳۹۶) که نشان دادند واقعیت‌درمانی بر بهبود فرایند هیجانی مؤثر است، همخوان می‌باشد. از این رو، پژوهشگران در سال‌های اخیر به نقش تنظیم هیجان در روابط بین‌فردی توجه نشان داده‌اند. به گفته گراس، تنظیم هیجان شامل مجموعه روش‌هایی است که به موجب آن افراد تلاش می‌کنند تا بر نوع هیجان‌ات خود، زمانی که این هیجان‌ات را تجربه می‌کنند و نحوه تجربه و ابراز هیجان‌ات تأثیر بگذارند (سهرابی و همکاران، ۱۳۹۶)؛ تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که توانایی بیشتری برای تنظیم هیجان‌ات خود دارند، تعاملات اجتماعی مثبت‌تر و تعارضات کمتری را با هم‌سالان خود تجربه می‌کنند (دربانی و همکاران، ۱۳۹۹).

با توجه به سطوح بالای صمیمیت بین همسران، به نظر می‌رسد که فرایندهای تنظیم هیجان در روابط زوجی نقش پررنگ‌تری پیدا می‌کنند. صمیمیت مستلزم باز بودن و آسیب‌پذیر بودن همسران نسبت به یکدیگر است و در نتیجه، روابط صمیمانه از نظر عاطفی و هیجانی چالش‌برانگیز هستند

مبتنی بر نظریه گلسر می‌تواند در تغییر رفتار از جمله رفتارهای زناشویی موثر باشد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که هر دو روش مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه واقعیت‌درمانی گلسر و بسته آموزشی عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول به دنبال بهبود روابط زناشویی و آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی با شیوه‌ها و راهکارهایی متفاوت هستند. در نظریه انتخاب گلسر بیشتر به وجود عشق و روابط صمیمانه در زندگی مشترک تأکید می‌شود و زمینه بهبود زندگی را برای مراجع فراهم می‌آورد. همچنین در این روش افراد یاد می‌گیرند که از هفت عادت تخریبگر اجتناب و به جای آن‌ها از هفت عادت‌سازنده استفاده کنند؛ در بسته آموزشی عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول بیشتر به دنبال کاهش نزاع‌های بی‌فایده‌ای است که منجر به احساس انزوا و تنهایی می‌شوند؛ همچنین در این روش بر اصلاح و تقویت نقشه راه، تقویت همبستگی، ارائه راهکارهایی برای کاهش مشکلات مالی و بهبود واکنش‌های هیجانی مناسب نسبت به همسر پرداخته شد؛ بنابراین با توجه به راهکارهایی که هر یک از روش‌ها ارائه می‌دهند به نظر می‌رسد که هر دو روش بیشتر به دنبال بهبود روابط و صمیمیت باشد. از آنجایی که صمیمیت سریعتر از حل تعارضها بهبود می‌یابد، لذا نظریه واقعیت‌درمانی در مقایسه با بسته آموزشی عوامل شناسایی شده مؤثر بر مدیریت موفق پول باعث افزایش صمیمیت زناشویی شد؛ اما میان این دو روش در کاهش تعارضات زناشویی تفاوت معناداری وجود نداشت.

به طور کلی یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که استفاده از برقراری ارتباط عاطفی، تشویق زوجین به قضاوت و ارزیابی رفتار خود در تعامل با همسر با استفاده از پنج سوال اساسی و دایره مشکل‌گشا در روش زوج‌درمانی گلسر می‌تواند در از خود گذشتگی زوجین نسبت به همدیگر مؤثر باشد، ولی در روابط محبت‌آمیز و صمیمانه زوج‌ها مؤثر نیست؛ روش زوج‌درمانی گلسر تأکید بر آن دارد که روان‌شناسی کنترل‌بیرونی به روان‌شناسی کنترل‌درونی تبدیل شود به طوری که هر یک از زوج‌ها به طور جداگانه بر نقش خود در کاهش مشکلات زناشویی تالش کنند و برای بهبود رابطه‌ی خوب و صمیمانه

مؤلفه پذیرش هیجان‌ها شامل باز بودن فرد نسبت به تجارب هیجانی خود نسبت به همسر و تلاش نکردن برای تغییر آن‌هاست. گرایش به تجربه هیجان‌ها منفی مانند شرم و خشم در واکنش به تجارب هیجانی و همچنین تلاش برای محدود ساختن تجربه و ابراز هیجان‌ها می‌تواند برانگیختگی فیزیولوژیک و خطر بدتنظیمی هیجانی را در زوج‌ها افزایش دهد (پاویویو و گرنبرگ، ۲۰۰۹)؛ در پژوهشی که روی زنان جوان قربانی غفلت یا بدرفتاری در کودکی انجام شد، دشواری در پذیرش پاسخ‌های هیجانی با سطوح پایین‌تر رضایت جنسی زنان در ارتباط بود (رلینی و همکاران، ۲۰۱۲)؛ مؤلفه کنترل تکانه، به خودداری فرد از انجام رفتارهای نامطلوب بر مبنای هیجان‌ها و تکانه‌ها اشاره دارد. نقش این مؤلفه به طور ویژه در مطالعات مرتبط با خشونت و پرخاشگری بین همسران مورد توجه قرار گرفته است. در روابط زوجی، دشواری در کنترل تکانه‌ها با انواع خشونت و پرخاشگری کلامی، جنسی و فیزیکی ارتباط دارد. خشونت و پرخاشگری بین همسران نیز به نوبه خود بر کیفیت رابطه و رضایت زناشویی تأثیر منفی می‌گذارد (شوری و همکاران، ۲۰۱۱). افزون بر آن، راهبردهایی که همسران برای تنظیم هیجان‌ها خود استفاده می‌کنند می‌تواند تأثیرات مهمی بر رابطه آن‌ها داشته باشد. روش‌های تنظیم هیجان می‌تواند شناختی یا رفتاری، آگاهانه یا ناآگاهانه باشد و همه این راهبردها در موقعیت‌های مختلف به یک اندازه کارآمد نیستند. برای مثال، همسری که اغلب برای تنظیم هیجان‌ها خود از راهبرد سرکوب استفاده می‌کند احتمالاً برانگیختگی هیجانی شدیدتری را تجربه خواهد کرد و متعاقباً ممکن است که در گوش دادن به صحبت‌های همسرش با دشواری روبه‌رو شود؛ مطالعه‌ای بر زنان میان‌سال ساکن شهر مشهد نشان داده است که استفاده از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان مانند ارزیابی شناختی مجدد، با رضایت زناشویی بیشتر و استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان ناکارآمد مانند فاجعه‌سازی و نشخوارگری با رضایت زناشویی کمتر در ارتباط است (ریاحی و همکاران، ۱۳۹۹).

(پراگر، ۲۰۱۴)؛ از این رو، برای مواجهه مؤثر با این چالش‌ها، همسران باید مجموعه‌ای از مهارت‌های هیجانی، مانند توانایی شناسایی و بیان مناسب هیجان‌ها را دارا باشند؛ بر اساس مشاهدات بالینی لویسون و همکارانش (۲۰۱۴)، علی‌رغم آنکه موضوع دقیق مشکلات از زوجی به زوج دیگر متفاوت است، اما تقریباً همه زوج‌های ناسازگار به نوعی در زمینه تنظیم هیجان‌ها خود با دشواری روبه‌رو هستند. در یک پژوهش طولی، زوج‌های میان‌سال (۴۰-۵۰ سال) و مسن (۶۰-۷۰ سال) سه بار در طول ۱۳ سال مورد ارزیابی قرار گرفتند؛ بر اساس یافته‌ها، توانایی تنظیم هیجان‌ها منفی در زنان، هم مشخصه ازدواج‌هایی بود که در زمان ارزیابی رضایت زناشویی بالایی داشتند و هم پیش‌بینی‌کننده افزایش رضایت زناشویی شوهران در طول زمان بود. با این حال، بین تنظیم هیجان در مردان و رضایت زناشویی هم‌زمان و آتی هیچ‌یک از همسران رابطه معناداری یافت نشد (بلوچ و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس مدل گراتز و رومر تنظیم هیجان مؤثر تنها محدود به کنترل هیجان‌ها نیست، بلکه توانمندی‌های متعددی را شامل می‌شود: الف) آگاهی از هیجان‌ها؛ ب) شناسایی و درک واضح هیجان‌ها؛ ج) پذیرش پاسخ‌های هیجانی؛ د) توانایی کنترل رفتارهای تکانشی؛ ه) توانایی رفتار کردن در جهت نیل به اهداف مطلوب هنگام تجربه هیجان‌ها منفی؛ و) توانایی به‌کارگیری انعطاف‌پذیر راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس موقعیت (ریاحی و همکاران، ۱۳۹۹)؛ برخی شواهد تجربی حاکی از آن است که ابعاد مختلف تنظیم هیجان می‌توانند به طور خاص و جداگانه با رضایت زناشویی مرتبط باشند. برای مثال، در گروهی از زنان جوان که در کودکی مورد بدرفتاری و/یا غفلت واقع شده بودند، مؤلفه‌های دشواری در آگاهی از هیجان‌ها و درک واضح هیجان‌ها با رضایت زناشویی و رضایت جنسی پایین‌تر در ارتباط بودند (رلینی و همکاران، ۲۰۱۲). به نظر می‌رسد افرادی که به هیجان‌ها خود توجه نشان می‌دهند و آن‌ها را به‌خوبی درک و شناسایی می‌کنند، توانایی بیشتری برای همدلی دارند و قادرند احساسات خود را به نحو سازنده‌ای برای همسرشان بیان کنند (پراگر، ۲۰۱۴).

بیشتری امکان پذیر شود. همچنین در زمینه پیشنهادات کاربردی با توجه به مشکلات اقتصادی کشور پیشنهاد می-شود فرمول موفقیت در مدیریت پول در طبقه متوسط به سایر زنان این طبقه آموزش داده شود و با توجه به اثربخشی روش مدیریت موفق پول بر حل تعارضات مالی پیشنهاد می شود مشاوران از این روش برای حل تعارضات زوج های جوان بهره ببرند.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه ها ضمن تأکید به محرمانه بودن فرایند نمره گذاری پرسشنامه ها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش و انصراف از تکمیل پرسشنامه ها مختار بودند.

سپاسگزاری

از همه زنان شاغل شرکت کننده در پژوهش که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی به عمل می آید.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

اسلامی، فریدون؛ فرحبخش، کیومرث؛ و سلیمی بجزستانی، حسین. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه پیشگیری و بهبود رابطه بر باورهای روابط زناشویی. خانواده درمانی کاربردی، ۱۷(۱): ۳۴-۱۷

توسلی، افسانه؛ طاهری، نرگس. (۱۳۹۳). بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر اختلاف ها و تعارضات اقتصادی زندگی زناشویی زنان شاغل و خانه دار شهر تهران. فصلنامه بررسی مسائل اجتماعی ایران، ۵(۲): ۳۹۰-۳۶۵.

جعفری منش، مریم؛ زهراکار، کیانوش؛ تقوایی، داوود، پیرانی، ذیح. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مبتنی بر واقعیت درمانی بر فرسودگی زناشویی زوجین دارای تعارض زناشویی. مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۱۸(۳): ۲۸۸-۲۹۹.

بسیاری از درمان های روان شناختی نوین بر مشکلات مرتبط با هیجان و تنظیم هیجان متمرکز شده اند؛ از جمله واقعیت درمانی؛ در این رویکرد، درمانگر به همسران کمک می کند تا احساسات درون خود را تجربه، شناسایی و برای یکدیگر بیان کنند؛ درباره همسرانی که بیش از حد از هیجانات خود اجتناب می کنند، کمک به افزایش آگاهی و ابراز تجارب هیجانی مثبت و منفی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در مقابل، همسرانی که بیش از حد درگیر واکنش پذیری خود نسبت به هیجانات منفی مانند خشم و شرم هستند، به یادگیری مهارت هایی برای مدیریت صحیح این هیجانات نیاز دارند. درمانگر تلاش می کند تا همسران بتوانند هیجانات منفی مانند ناامیدی، خشم، ناامنی، و اضطراب را کاهش و هیجانات مثبتی مانند شادی، امید و محبت را در رابطه افزایش دهند. مهارت هایی که به متوقف ساختن چرخه تشدید تعارضات کمک می کنند، مواردی مانند تمرکز بر خود به جای دیگری، یادگیری درباره موضوعاتی که همسر را تحریک می کند و اجتناب از آن ها، تسکین خود و تسکین همسر، بیان هیجانات نرم در موقعیت های تعارض و توجه به وجه خنده دار موقعیت های تعارض و حفظ شوخ طبعی را شامل می شود. پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت هایی داشته است از جمله می توان به این موارد اشاره کرد: پژوهش کیفی فقط در حیطه زنان متأهلی که در بعد مدیریت مالی موفق بودند و متعلق به طبقه متوسط بودند انجام و پروتکل مورد استفاده در این پژوهش تدوین شد؛ لذا سایر زنان مورد توجه نبودند. همچنین جامعه آماری این پژوهش شامل زنان متأهل طبقه متوسط شهر تهران بود؛ لذا در تعمیم آن باید جانب احتیاط را رعایت کرد و در نهایت محقق بخش تدوین بسته آموزشی و پژوهشگری که بر دو گروه مداخله کرد در این پژوهش یکسان بود و نمونه به شکل در دسترس انتخاب شد که در تبیین نتایج باید احتیاط صورت گیرد؛ با توجه به محدودیت های پژوهشی ذکر شده پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی هماهنگی زوجین طبقه متوسط در زمینه مدیریت پول مطالعه شود و در مطالعات بعدی این حوزه سایر جوامع آماری نیز مدنظر قرار گیرد تا تعمیم داده ها با تبیین

- ریاحی فاطمه، گلزاری محمود، موتابی فرشته. (۱۳۹۹). رابطه ابعاد تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با استفاده از مدل وابستگی متقابل عامل - شریک. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۲۶ (۱): ۴۴-۶۳.
- دربانی، سیدعلی؛ فرخزاد، پگاه؛ و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۹۹). اثربخشی خانواده درمانی راهبردی کوتاه مدت بر تعارض‌های زناشویی. خانواده درمانی کاربردی، ۱(۱): ۵۴-۶۸.
- دریایی، مهدی؛ صاحبی، علی. (۱۳۸۱). بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم نظریه انتخاب و فنون واقعیت درمانی بر افزایش صمیمیت زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز مشاوره. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ساکا، رابرت اف. (۱۳۹۵). درمان مبتنی بر غنی سازی ارتباط (بهبودی از طریق همدلی عمیق و گفتگوی صمیمانه). ترجمه: محمدعلی نظری و معصومه نیکرو. تهران: انتشارات آوای نور.
- سهرابی، زهرا؛ میکائیلی، نیلوفر؛ عطادخت، اکبر؛ نیمانی، محمد. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و ارتباط درمانی اجتماعی هیجانی بر صمیمیت زناشویی، باورهای ارتباطی و راهبردهای مقابله ای در زوجین. رساله دکتری روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی.
- شیخ هادی سیروئی، رحمان؛ مدنی، یاسر؛ غلامعلی لوانسانی، مسعود. (۱۳۹۶). اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیک بر سبک‌های مدیریتی تعارض زوجین پرتعارض. فصلنامه سلامت جامعه؛ ۱۱ (۳ و ۴): ۴۷-۵۵.
- عرب پور، الهام؛ هاشمیان، کیانوش. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج درمانی به روش واقعیت درمانی بر بهبود روابط صمیمانه زوجین. فصلنامه روانشناسی تربیتی؛ ۳ (۱، ۲، ۳): ۱-۱۳.
- لواف، هانیه؛ شکری، امید؛ قنبری، سعید. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای مدل‌های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی شده دختران. روانشناسی خانواده. ۱ (۲): ۱۸-۳.
- گلاسر، ویلیام. (۱۳۹۷). تئوری انتخاب در اتاق مشاوره. ترجمه: علی صاحبی و عاطفه سلطانی فر. انتشارات: سایه سخن
- گلاسر، ویلیام (۱۳۹۵). تئوری انتخاب و مدیریت زندگی. ترجمه: علی صاحبی، انتشارات: سایه سخن.
- میرزانی، زهرا؛ نیکنام شریانی، الهه؛ حیاتی، مژگان. (۱۳۹۷). اثربخشی واقعیت درمانی مبتنی بر واقعیت درمانی برافزایش رضایت زناشویی و عزت نفس جنسی و کاهش تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق. مجله پیشرفتهای نوین در علوم رفتاری ۳ (۲۱): ۸۱-۶۱.
- Archuleta, K. L. (2013). Couples, money, and expectations: Negotiating financial management roles to increase relationship satisfaction. *Marriage & Family Review*, 49(5), 391-411.
- Bagarozzi D.A. (2011). A Closer Look at Couple Collusion: Protecting the Self and Preserving the System. *Journal the American Journal of Family Therapy*, 39(5); 390-403 .
- Conger, K. J., Rueter, M. A., & Conger, R. D. (2000). 13 The Role of Economic Pressure in the Lives of Parents and Their Adolescents: The Family Stress Model. *Negotiating adolescence in times of social change*, 201.
- Gottman, J. M. & Gottman, J. S. (2013). *The art & science of love: A weekend workshop for couples*. Seattle, WA: The Gottman Institute.
- Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. New York: Norton.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). 10 Principles for Doing Effective Couples Therapy (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York: Norton. pp: 32-70.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100-116.
- Kazim, S. M., & Rafique, R. (2021). Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: A mini review. *Journal of Research in Psychology*, 3(1), 55-67.
- Kepler, A. (2015). *Marital Satisfaction: The Impact of Premarital and Couples*

- Counseling. Master of Social Work Clinical Research Papers. 474.
- Levenson RW, Haase CM, Bloch L, Holley SR, Seider BH. (2014). Emotion regulation in couples. In: Gross JJ, editor. *HandBook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press; pp. 267-83.
- Milford, T. M., & Kiddell, R. B. (2020). Glasser's Choice Theory and Science Education in British Columbia. In *Science Education in Theory and Practice* pp. 29- Reiss, H. T. (2021). Gender effects in social participation: Intimacy, loneliness, and the conduct of social interaction. In *The emerging field of personal relationships* (pp. 91-105). Routledge. (۴۳). Springer, Cham.
- Ngozi, O. Peter, N. & Stela, A. (2013). The Impact of Marital Conflicts on the Psychosocial Adjustment of Adolescents in Lagos Metropolis, Nigeria. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*. 320-326.
- Rellini AH, Vujanovic AA, Gilbert M, Zvolensky MJ. (2012). Childhood maltreatment and difficulties in emotion regulation: Associations with sexual and relationship satisfaction among young adult women. *The Journal of Sex Research*. 49(5):434-42.
- Shorey RC, Brasfield H, Febres J, Stuart GL. (2011). An examination of the association between difficulties with emotion regulation and dating violence perpetration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 20(8):870-85
- Sobral, M.P., Matos, P.M., & Costa, M.E. (2014). Fear of intimacy among couples: Dyadic and mediating effects of parental inhibition of exploration and individuality and partner attachment. *Journal Family Science*. 6(1): 380-388.
- Paivio SC, Greenberg LS. (2009). Experiential theory of emotion applied to anxiety and depression. In: Flack WF, Laird JD, editors. *Emotions in Psychopathology: Theory and Research*. New York: Oxford University Press; pp. 229-42.
- Prager KJ. (2014). *The dilemmas of intimacy: Conceptualization, assessment, and treatment*. New York: Routledge
- Wubbolding R.E. Casstevens WJ. & Fulkerson M.H. (2017). *Using the WDEP System of Reality Therapy to Support Person-Centered Treatment Planning*.