

اثربخشی آموزش احساس ارزشمندی بر رضایتمندی زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۱/۱۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۳/۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۰۷

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۳/۰۲/۲۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش احساس ارزشمندی بر رضایتمندی زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱۰ شهر تهران بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون — پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره زناشویی منطقه ۱۰ شهر تهران بود که از میان آنان ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت آموزش احساس ارزشمندی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف بود. داده‌ها پس از بررسی پیش‌فرض‌های آماری با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش احساس ارزشمندی تأثیر معناداری بر رضایتمندی زناشویی زوجین دارد و موجب افزایش مؤلفه‌های جاذبه، تفاهم، طرز تلقی و سرمایه‌گذاری شد ($P < 0.01$). همچنین آموزش احساس ارزشمندی به طور معناداری باعث ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و خرده‌مقیاس‌های آن شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط گردید. میزان اثر آموزش بر متغیرهای وابسته قابل توجه بود و نتایج نشان‌دهنده کارآمدی این مداخله در بهبود کیفیت روابط زناشویی و سلامت روان زوجین بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش احساس ارزشمندی می‌تواند به عنوان یک مداخله روان‌شناختی مؤثر در افزایش رضایت زناشویی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی زوجین مورد استفاده قرار گیرد و به بهبود تعاملات عاطفی، کاهش نگرش‌های منفی و ارتقای سلامت روان خانواده کمک کند.

کلیدواژه‌گان: احساس ارزشمندی، رضایت زناشویی، بهزیستی روان‌شناختی، زوجین، آموزش روان‌شناختی

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



فائزه زجاجی^۱، نسرين بنگداری^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد ملارد، دانشگاه

آزاد اسلامی، ملارد، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ملارد، دانشگاه آزاد

اسلامی، ملارد، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

nbonakdari@gmail.com

شیوه استناددهی: زجاجی، فائزه، و بنگداری، نسرين. (۱۴۰۳).

اثربخشی آموزش احساس ارزشمندی بر رضایتمندی زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲(۱)، ۱۴-۱.

The Effectiveness of Self-Worth Training on Marital Satisfaction and Psychological Well-Being among Couples

Submit Date: 2024-04-04

Revise Date: 2024-05-23

Accept Date: 2024-05-27

Final Publish Date: 2024-06-09

Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of self-worth training on marital satisfaction and psychological well-being among couples referring to counseling centers in District 10 of Tehran. This study employed a quasi-experimental design with pretest–posttest and a control group. The statistical population consisted of couples attending marital counseling centers in District 10 of Tehran. A total of 30 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups. The experimental group participated in eight sessions of self-worth training, while the control group received no intervention. Data collection instruments included the ENRICH Marital Satisfaction Questionnaire and Ryff's Psychological Well-Being Scale. After testing statistical assumptions, data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The findings indicated that self-worth training had a significant effect on marital satisfaction and significantly improved the dimensions of attraction, mutual understanding, attitude, and investment among couples ($P < 0.001$). Furthermore, the intervention significantly enhanced psychological well-being and its dimensions, including self-acceptance, positive relations with others, autonomy, purpose in life, personal growth, and environmental mastery. The reported effect sizes demonstrated the substantial effectiveness of the intervention in improving both marital relationship quality and psychological health. The results suggest that self-worth training can be considered an effective psychological intervention for enhancing marital satisfaction and psychological well-being among couples. Strengthening self-worth may improve emotional interactions, reduce negative perceptions within marital relationships, and promote overall mental health and family functioning.

Keywords: *Self-worth, Marital Satisfaction, Psychological Well-Being, Couples, Psychological Training*

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

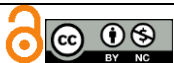
روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

**Faezeh Zojaji¹, Nasrin Bonakdari^{2*}**

1. Master of General Psychology, Mallard Branch, Islamic Azad University, Malard, Iran
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Mallard Branch, Islamic Azad University, Malard, Iran

*Corresponding Author's Email: nbonakdari@gmail.com

How to cite: Zojaji, F., & Bonakdari, N. (2024). The Effectiveness of Self-Worth Training on Marital Satisfaction and Psychological Well-Being among Couples. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(1), 1-14.



رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت خانواده و کیفیت روابط بین‌فردی محسوب می‌شود و نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان، ثبات خانوادگی و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. رضایت زناشویی بازتاب ارزیابی ذهنی زوجین از کیفیت رابطه، میزان برآورده شدن نیازهای عاطفی و توانایی آنان در حل تعارض‌ها و مدیریت روابط است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از رضایت زناشویی بالاتری برخوردارند، هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، در برابر تنیدگی‌های زندگی انعطاف‌پذیرتر هستند و سطح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی را گزارش می‌کنند (Thimm, 2010). در مقابل، کاهش رضایت زناشویی می‌تواند با بروز تعارض‌های خانوادگی، مشکلات روان‌شناختی، فرسودگی عاطفی و افت عملکرد اجتماعی همراه باشد. از این رو، شناخت عوامل مؤثر بر ارتقای رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در دهه‌های اخیر، پژوهشگران حوزه روان‌شناسی خانواده توجه گسترده‌ای به نقش سازه‌های شناختی و هیجانی در کیفیت روابط زناشویی معطوف کرده‌اند. یکی از این سازه‌های مهم، احساس ارزشمندی یا عزت نفس است که به ارزیابی فرد از ارزش و شایستگی خود اشاره دارد. بامایستر و همکاران بیان می‌کنند که عزت نفس نه تنها با احساس خوشبختی و سلامت روان در ارتباط است، بلکه می‌تواند عملکرد بین‌فردی و موفقیت در روابط اجتماعی را نیز تحت تأثیر قرار دهد (Baumeister et al., 2003). احساس ارزشمندی به افراد کمک می‌کند تا نگرش مثبت‌تری نسبت به خود داشته باشند، توانایی‌های خویش را بپذیرند و در روابط عاطفی احساس امنیت بیشتری تجربه کنند. افرادی که دارای احساس ارزشمندی بالاتری هستند، معمولاً از اعتماد به نفس بیشتری در تعاملات زناشویی برخوردار بوده و توانایی بیشتری در ابراز هیجان‌ها، حل تعارض‌ها و حفظ روابط صمیمانه دارند.

کروکر و همکاران مفهوم احساس ارزشمندی را فراتر از عزت نفس کلی دانسته و آن را وابسته به منابع مختلف ارزش‌گذاری فرد تعریف می‌کنند (Crocker & Luhtanen, 2003). بر این اساس، برخی افراد احساس ارزشمندی خود را بر پایه موفقیت تحصیلی، تأیید اجتماعی، ظاهر فیزیکی یا پذیرش دیگران بنا می‌کنند. چنین وابستگی‌هایی ممکن است باعث شود که فرد در مواجهه با شکست یا انتقاد دچار افت شدید عزت نفس شود. در پژوهشی دیگر، کروکر و لوهتانن نشان دادند که پایین بودن احساس ارزشمندی می‌تواند با مشکلات اجتماعی، هیجانی و بین‌فردی همراه باشد و کیفیت روابط را کاهش دهد (Crocker et al., 2003). این موضوع در روابط زناشویی اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا افرادی که احساس ارزشمندی پایین‌تری دارند، بیشتر در معرض حساسیت به طرد، سوءبرداشت از رفتار همسر و واکنش‌های دفاعی قرار می‌گیرند.

پژوهش‌های جدید نیز نشان داده‌اند که احساس ارزشمندی نقش مهمی در کیفیت روابط عاشقانه و زناشویی دارد. وود و همکاران در یک مطالعه مروری جامع بیان کردند که عزت نفس پایین از طریق کاهش اعتماد، افزایش تفسیر منفی از رویدادهای رابطه و ایجاد رفتارهای تدافعی، کیفیت روابط عاشقانه را تضعیف می‌کند (Wood et al., 2024). در مقابل، افراد دارای عزت نفس بالا معمولاً از سبک‌های ارتباطی سالم‌تر، اعتماد بیشتر و توانایی بهتر در مدیریت هیجان‌ها برخوردارند. این ویژگی‌ها زمینه‌ساز افزایش رضایت زناشویی و پایداری روابط می‌شود. در همین راستا، جیانگ و همکاران با استفاده از تحلیل پاسخ سطحی دونفره نشان دادند که عزت نفس هم به صورت اثر فردی و هم به صورت اثر متقابل بر رضایت زناشویی تأثیر مثبت دارد (Jiang et al., 2024). یافته‌های آنان نشان داد زمانی که هر دو همسر از سطح بالایی از احساس ارزشمندی برخوردار باشند، کیفیت رابطه و رضایت زناشویی به طور معناداری افزایش می‌یابد. همچنین ارول و اورث گزارش کردند که عزت نفس بالا با استفاده بیشتر از راهبردهای حل مسئله، کاهش رفتارهای اجتنابی و افزایش دلبستگی ایمن در روابط زناشویی همراه است (Erol & Orth, 2013). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که احساس ارزشمندی نه تنها بر ادراک فرد از خود، بلکه بر شیوه تعامل او با همسر و مدیریت تعارض‌های زناشویی نیز تأثیرگذار است.

علاوه بر رضایت زناشویی، یکی دیگر از متغیرهای مهم مرتبط با سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی است. ریف بهزیستی روان‌شناختی را سازه‌ای چندبعدی می‌داند که شامل مؤلفه‌هایی همچون پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی و رشد شخصی است (Ryff, 1989). بر اساس این دیدگاه، سلامت روان تنها به نبود اختلال روانی محدود نمی‌شود، بلکه شامل توانایی فرد در تجربه رشد، معنا و عملکرد مثبت در زندگی است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که کیفیت روابط زناشویی و احساس ارزشمندی از عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی هستند. افرادی که از روابط خانوادگی رضایت‌بخش‌تری برخوردارند، معمولاً احساس کنترل بیشتری بر زندگی داشته و سطح بالاتری از شادکامی و سلامت روان را تجربه می‌کنند.

ولبوراس و بوسما نیز نشان دادند که سبک‌های هویتی و نحوه ارزیابی فرد از خویش می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی اثرگذار باشد (Vleioras & Bosma, 2005). احساس ارزشمندی مثبت به افراد کمک می‌کند تا نگرش سازنده‌تری نسبت به زندگی داشته باشند و در مواجهه با چالش‌ها انعطاف‌پذیری بیشتری نشان دهند. در مقابل، احساس ارزشمندی پایین اغلب با اضطراب، افسردگی، احساس ناکامی و روابط بین‌فردی ناکارآمد همراه است. گولک دزاوالا و همکاران نیز بیان کردند که وابستگی افراطی ارزشمندی فرد به عوامل بیرونی می‌تواند منجر به آسیب‌پذیری روان‌شناختی و واکنش‌های هیجانی ناسازگار شود (Golec de Zavala et al., 2019).

از سوی دیگر، پژوهش‌های داخلی نیز اهمیت آموزش‌های روان‌شناختی در بهبود روابط زناشویی و سلامت روان را تأیید کرده‌اند. درگاهی و همکاران نشان دادند که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی و بهبود کیفیت روابط زناشویی زنان نابارور می‌شود (Dargahi et al., 2015). همچنین سلیمی رودسری و همکاران گزارش کردند که تنظیم شناختی هیجان و پذیرش می‌تواند با صمیمیت زناشویی رابطه مثبت داشته باشد (Salimi Roodsari et al., 2017). نام‌آور و قدرتی نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان باعث بهبود حل تعارض و ارتباط زناشویی می‌شود (Namavar & Ghodrati, 2019). افزون بر این، پویامنش و همکاران اثربخشی مداخلات مبتنی بر نظریه ایس را در افزایش رضایت زناشویی تأیید کردند (Pouyamanesh et al., 2018). مجموعه این یافته‌ها بیانگر آن است که مداخلات آموزشی و شناختی - هیجانی می‌توانند نقش مؤثری در ارتقای کیفیت روابط زوجین داشته باشند. در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به نقش عزت نفس در رفتارهای اخلاقی و اجتماعی نیز افزایش یافته است. شیلدرز و فانک نشان دادند افرادی که احساس ارزشمندی خود را بر پایه فضیلت و ارزش‌های درونی بنا می‌کنند، رفتارهای مثبت‌تر و سازگارتری از خود نشان می‌دهند (Shields & Funk, 2023). این یافته حاکی از آن است که آموزش احساس ارزشمندی می‌تواند فراتر از بهبود نگرش فرد نسبت به خود، در ارتقای روابط اجتماعی و کیفیت تعاملات زناشویی نیز مؤثر باشد. همچنین کیم و لی گزارش کردند که عزت نفس نقش میانجی در رابطه بین فعالیت‌های مثبت اجتماعی و رضایت زناشویی ایفا می‌کند (Kim & Lee, 2024). بنابراین، احساس ارزشمندی می‌تواند به عنوان یکی از عوامل بنیادی در حفظ سلامت روان و کیفیت روابط زناشویی در نظر گرفته شود.

با وجود اهمیت احساس ارزشمندی در روابط بین‌فردی، پژوهش‌های اندکی به بررسی مستقیم اثربخشی آموزش احساس ارزشمندی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین پرداخته‌اند. بیشتر مطالعات موجود بر نقش همبستگی عزت نفس با کیفیت روابط تمرکز داشته‌اند و کمتر به طراحی مداخلات آموزشی در این زمینه توجه شده است. این خلأ پژوهشی به ویژه در جامعه ایرانی، که خانواده و روابط زناشویی از اهمیت فرهنگی و اجتماعی ویژه‌ای برخوردار است، ضرورت انجام مطالعات مداخله‌ای را دوچندان می‌کند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش احساس ارزشمندی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره زناشویی منطقه ۱۰ شهر تهران انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر شیوه گردآوری داده‌ها کمی و از نظر روش‌شناسی از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره زناشویی منطقه ۱۰ شهر تهران تشکیل دادند. با توجه به ماهیت پژوهش‌های آزمایشی و ضرورت همسان‌سازی گروه‌ها، تعداد ۳۰ نفر از زوجین به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل، هر گروه ۱۵ نفر، گمارده شدند. معیارهای ورود شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، برخورداری از حداقل سواد خواندن و نوشتن و نداشتن اختلالات شدید روان‌پزشکی بود. همچنین شرکت‌کنندگانی که در طول جلسات غیبت مکرر داشتند یا تمایلی به ادامه همکاری نشان ندادند، از مطالعه کنار گذاشته شدند. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش تحت آموزش احساس ارزشمندی قرار گرفت و گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان دوره آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد تا میزان اثربخشی مداخله مورد بررسی قرار گیرد.

برای سنجش رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. این پرسشنامه توسط اولسون در سال ۱۹۸۹ طراحی شد و نسخه کوتاه آن در ایران توسط سلیمانیان (۱۳۷۳) تدوین گردید. فرم مورد استفاده در این پژوهش شامل ۴۷ گویه و چهار مؤلفه جاذبه، تفاهم، طرز تلقی و سرمایه‌گذاری بود. پاسخ‌دهی به سؤالات بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف انجام می‌شد و دامنه نمرات بین ۴۷ تا ۲۳۵ متغیر بود. مطالعات مختلف ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوب این ابزار را تأیید کرده‌اند؛ به‌گونه‌ای که اولسون ضریب آلفای کرونباخ فرم ۴۷ سؤالی را ۰٫۹۲ گزارش کرده و سلیمانیان نیز ضرایب همسانی درونی فرم بلند و کوتاه را به ترتیب ۰٫۹۳ و ۰٫۹۵ به دست آورده است. علاوه بر این، ضرایب پایایی حاصل از روش تنصیف و بازآزمایی در پژوهش‌های مختلف نشان‌دهنده اعتبار و پایایی مناسب این پرسشنامه در سنجش رضایت زناشویی زوجین بوده است.

به منظور ارزیابی بهزیستی روان‌شناختی از پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف استفاده شد. این مقیاس نخستین بار توسط ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی شد و در نسخه‌های مختلف ۱۸، ۵۴ و ۸۴ سؤالی مورد استفاده قرار گرفته است. نسخه ۸۴ سؤالی این ابزار در پژوهش حاضر به کار گرفته شد که شامل شش خرده‌مقیاس پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط است. هر یک از مؤلفه‌ها دارای ۱۴ گویه بوده و پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت تنظیم می‌شوند. ریف و کیز ضرایب پایایی این مقیاس را بین ۰٫۸۳ تا ۰٫۹۱ گزارش کرده‌اند و ضریب بازآزمایی آن نیز برابر با ۰٫۸۵ به دست آمده است که بیانگر ثبات و قابلیت اعتماد مناسب ابزار در سنجش ابعاد مختلف بهزیستی روان‌شناختی است.

مداخله پژوهش حاضر بر اساس پروتکل آموزش احساس ارزشمندی و راه‌های تقویت آن در هشت جلسه آموزشی طراحی و اجرا شد. در جلسه نخست، شرکت‌کنندگان با مفهوم پذیرش خویش آشنا شدند و آموزش دیدند که چگونه بدون قضاوت منفی نسبت به شخصیت خود، توانایی‌ها، دستاوردها و ویژگی‌های فردی خویش را بپذیرند. جلسه دوم به شناسایی ارزش‌های فردی و تعیین اهداف شخصی بر اساس این ارزش‌ها اختصاص داشت. در جلسه سوم، راهکارهای مقابله مؤثر با موانع و مشکلات زندگی آموزش داده شد و شرکت‌کنندگان آموختند مشکلات را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد تلقی کنند. جلسه چهارم بر شناسایی افکار منفی و موانع شناختی متمرکز بود و در جلسه پنجم، مهارت جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمد آموزش داده شد. جلسه ششم به موضوع کمال‌گرایی و تأثیر آن بر احساس ارزشمندی اختصاص یافت و شرکت‌کنندگان با شیوه‌های مقابله با استانداردهای افراطی آشنا شدند. در جلسه هفتم، پیامدهای اشتغال افراطی و ارتباط آن با کاهش احساس ارزشمندی بررسی شد و در نهایت، در جلسه هشتم نقش نیاز افراطی به محبت و تأیید دیگران در تضعیف احساس ارزشمندی مورد بحث قرار گرفت و راهکارهایی برای کاهش وابستگی به تأیید بیرونی ارائه شد. تمامی جلسات به صورت گروهی برگزار شد و در پایان دوره، پس‌آزمون از هر دو گروه اخذ گردید.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد برای توصیف ویژگی‌های نمونه و متغیرهای پژوهش محاسبه گردید. همچنین به منظور بررسی پیش‌فرض‌های لازم برای آزمون‌های پارامتریک، آزمون کالموگروف - اسمیرنوف برای ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌ها و آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها مورد استفاده قرار گرفت. پس از تأیید پیش‌فرض‌ها، به منظور بررسی اثربخشی آموزش احساس ارزشمندی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. تمامی تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام گرفت و سطح معناداری آزمون‌ها ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

به منظور بررسی وضعیت توصیفی متغیرهای پژوهش، میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون محاسبه شد. نتایج شاخص‌های توصیفی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. نتایج آمار توصیفی

متغیر	مرحله	گروه آزمایش M±SD	گروه کنترل M±SD
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۱۲۱.۴۳±۱۰.۵۲	۱۱۹.۸۷±۱۱.۱۴
رضایت زناشویی	پس‌آزمون	۱۵۸.۲۶±۹.۳۴	۱۲۲.۱۵±۱۰.۴۸
جاذبه	پیش‌آزمون	۲۹.۱۷±۳.۴۲	۲۸.۹۴±۳.۵۷
جاذبه	پس‌آزمون	۳۸.۶۱±۲.۸۸	۲۹.۴۳±۳.۱۱
تفاهم	پیش‌آزمون	۳۱.۲۵±۴.۱۶	۳۰.۸۷±۴.۰۲
تفاهم	پس‌آزمون	۴۰.۵۸±۳.۳۷	۳۱.۴۴±۳.۹۵
طرز تلقی	پیش‌آزمون	۲۸.۳۳±۳.۷۴	۲۷.۹۵±۳.۶۹
طرز تلقی	پس‌آزمون	۳۶.۸۴±۲.۹۵	۲۸.۱۱±۳.۴۱
سرمایه‌گذاری	پیش‌آزمون	۳۲.۶۸±۴.۲۵	۳۲.۱۱±۴.۰۸
سرمایه‌گذاری	پس‌آزمون	۴۲.۲۳±۳.۱۶	۳۳.۱۷±۳.۷۲
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۲۸۷.۴۵±۱۸.۳۷	۲۸۵.۶۲±۱۷.۹۴
بهزیستی روان‌شناختی	پس‌آزمون	۳۴۱.۵۸±۱۶.۴۴	۲۸۹.۳۶±۱۸.۱۱
پذیرش خود	پیش‌آزمون	۴۵.۱۶±۵.۰۴	۴۴.۸۲±۴.۹۱
پذیرش خود	پس‌آزمون	۵۸.۳۷±۴.۲۳	۴۶.۱۱±۴.۷۴
رابطه مثبت با دیگران	پیش‌آزمون	۴۷.۸۴±۴.۷۳	۴۷.۲۲±۴.۶۵
رابطه مثبت با دیگران	پس‌آزمون	۵۹.۴۱±۳.۸۸	۴۸.۰۳±۴.۱۶
خودمختاری	پیش‌آزمون	۴۶.۲۸±۴.۱۹	۴۵.۹۴±۴.۰۲
خودمختاری	پس‌آزمون	۵۷.۱۶±۳.۵۴	۴۶.۸۱±۳.۹۸
زندگی هدفمند	پیش‌آزمون	۴۸.۵۷±۴.۴۲	۴۸.۰۶±۴.۳۷
زندگی هدفمند	پس‌آزمون	۶۰.۳۲±۳.۷۱	۴۹.۱۴±۴.۰۹
رشد شخصی	پیش‌آزمون	۴۹.۱۱±۴.۸۸	۴۸.۷۵±۴.۵۳
رشد شخصی	پس‌آزمون	۵۸.۹۴±۳.۹۲	۴۹.۲۷±۴.۱۸
تسلط بر محیط	پیش‌آزمون	۵۰.۴۹±۴.۹۶	۵۰.۱۸±۴.۷۳
تسلط بر محیط	پس‌آزمون	۶۱.۳۸±۳.۸۴	۵۰.۹۵±۴.۱۱

بررسی میانگین‌ها و انحراف معیارهای ارائه شده در جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیرهای رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی و تمامی خرده‌مقیاس‌های آن‌ها در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش قابل توجهی داشته است، در حالی

که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. این یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش احساس ارزشمندی توانسته است موجب بهبود مؤلفه‌های مختلف رضایت زناشویی شامل جاذبه، تفاهم، طرز تلقی و سرمایه‌گذاری و همچنین ابعاد مختلف بهزیستی روان‌شناختی از جمله پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط شود.

پیش از اجرای تحلیل کوواریانس، پیش‌فرض‌های آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف نشان داد که توزیع داده‌های مربوط به رضایت زناشویی ($Z=1.137, P=0.084$) و بهزیستی روان‌شناختی ($Z=1.087, P=0.064$) نرمال است و بنابراین پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها رعایت شده است. همچنین آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها و آزمون Box's M برای بررسی همگنی ماتریس کوواریانس‌ها انجام شد. نتایج آزمون Box's M برای رضایت زناشویی ($F=1.22, P=0.216$) و بهزیستی روان‌شناختی ($F=1.37, P=0.142$) غیرمعنادار بود که نشان می‌دهد مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار است و اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیره بلا مانع می‌باشد.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
جاذبه	۲۰۴۷.۲۷	۱	۲۰۴۷.۲۷	۵۶.۳۷	۰.۰۰۱	۰.۱۷	۱
تفاهم	۴۰۲.۳۳	۱	۴۰۲.۳۳	۳۷.۵۰	۰.۰۰۱	۰.۱۶	۱
طرز تلقی	۳۱۹.۷۷	۱	۳۱۹.۷۷	۴۶.۷۲	۰.۰۰۱	۰.۱۴	۱
سرمایه‌گذاری	۲۹۷.۱۶	۱	۲۹۷.۱۶	۳۴.۶۸	۰.۰۰۱	۰.۱۸	۱
پذیرش خود	۲۷۵.۵۹	۱	۲۷۵.۵۹	۲۶.۶۷	۰.۰۰۱	۰.۲۰	۱
رابطه مثبت با دیگران	۲۴۰.۷۰	۱	۲۴۰.۷۰	۱۴.۱۸	۰.۰۰۱	۰.۱۹	۱
خودمختاری	۵۸.۶۴	۱	۵۸.۶۴	۳۸.۶۴	۰.۰۰۲	۰.۲۳	۱
زندگی هدفمند	۲۲۴.۷۴	۱	۲۲۴.۷۴	۳۸.۱۷	۰.۰۰۱	۰.۱۸	۱
رشد شخصی	۱۶۸.۱۴	۱	۱۶۸.۱۴	۳۵.۴۶	۰.۰۰۱	۰.۱۴	۱
تسلط بر محیط	۲۵۷.۲۴	۱	۲۵۷.۲۴	۲۹.۴۷	۰.۰۰۱	۰.۱۶	۱

نتایج جدول ۲ نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین گروه آزمایش و کنترل در تمامی مؤلفه‌های رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معناداری وجود دارد. در حوزه رضایت زناشویی، آموزش احساس ارزشمندی توانست به طور معناداری موجب افزایش جاذبه، تفاهم، طرز تلقی و سرمایه‌گذاری شود ($P<0.001$). همچنین اندازه اثر برای این مؤلفه‌ها به ترتیب برابر با ۰.۱۷، ۰.۱۶، ۰.۱۴ و ۰.۱۸ بود که نشان‌دهنده اثربخشی مناسب مداخله است. در حوزه بهزیستی روان‌شناختی نیز تفاوت معناداری بین دو گروه در تمامی خرده‌مقیاس‌ها مشاهده شد. بیشترین اندازه اثر مربوط به مؤلفه خودمختاری با مقدار ۰.۲۳ و سپس پذیرش خود با مقدار ۰.۲۰ بود. به طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش احساس ارزشمندی تأثیر معناداری بر ارتقای رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین داشته و فرضیه‌های پژوهش مورد تأیید قرار گرفتند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش احساس ارزشمندی بر رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره زناشویی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش احساس ارزشمندی توانسته است به طور معناداری موجب افزایش رضایت زناشویی و تمامی مؤلفه‌های آن شامل جاذبه، تفاهم، طرز تلقی و سرمایه‌گذاری شود. همچنین نتایج نشان داد این آموزش بر بهزیستی روان‌شناختی و ابعاد آن شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط نیز تأثیر مثبت و معناداری داشته است. این یافته‌ها بیانگر آن است که تقویت احساس ارزشمندی می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط زناشویی و ارتقای سلامت روان زوجین ایفا کند.

در تبیین یافته مربوط به رضایت زناشویی می‌توان بیان کرد که احساس ارزشمندی یکی از مهم‌ترین سازه‌های شناختی - هیجانی در روابط بین‌فردی محسوب می‌شود. افرادی که احساس ارزشمندی بالاتری دارند، معمولاً نگرش مثبت‌تری نسبت به خود و دیگران داشته و در روابط عاطفی احساس امنیت بیشتری تجربه می‌کنند. این افراد در مواجهه با تعارض‌های زناشویی کمتر دچار واکنش‌های تدافعی، سوءبرداشت و سرزنش متقابل می‌شوند و توانایی بیشتری در ابراز هیجان‌ها و حل مسئله دارند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های وود و همکاران همسو است که نشان دادند عزت نفس پایین می‌تواند از طریق افزایش تفسیرهای منفی از رویدادهای رابطه و ایجاد رفتارهای تدافعی، کیفیت روابط عاشقانه را تضعیف کند (Wood et al., 2024). در مقابل، زمانی که افراد احساس ارزشمندی بیشتری نسبت به خود دارند، روابط زناشویی آنان از ثبات، اعتماد و صمیمیت بیشتری برخوردار خواهد بود.

همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های جیانگ و همکاران همخوانی دارد که گزارش کردند عزت نفس به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر رضایت زناشویی زوجین اثرگذار است (Jiang et al., 2024). آنان بیان کردند که عزت نفس نه تنها بر احساس رضایت فرد از رابطه اثر می‌گذارد، بلکه می‌تواند رضایت همسر را نیز تحت تأثیر قرار دهد. این یافته از منظر نظریه تعاملات زوجی قابل تبیین است؛ زیرا افراد دارای احساس ارزشمندی بالا معمولاً رفتارهای حمایتی و همدلانه بیشتری از خود نشان می‌دهند و در نتیجه فضای هیجانی مثبت‌تری در خانواده ایجاد می‌شود. آموزش احساس ارزشمندی در پژوهش حاضر نیز احتمالاً از طریق افزایش خودپذیری، کاهش افکار ناکارآمد و ارتقای نگرش مثبت نسبت به خویشتن، توانسته است تعاملات بین زوجین را بهبود بخشد و رضایت زناشویی آنان را افزایش دهد.

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعه ارول و اورث نیز همسو است. این پژوهشگران نشان دادند که افراد دارای عزت نفس بالا در روابط زناشویی از راهبردهای حل مسئله مؤثرتر استفاده کرده و کمتر به رفتارهای اجتنابی یا سرزنش خود متوسل می‌شوند (Erol & Orth, 2013). به نظر می‌رسد آموزش احساس ارزشمندی از طریق تقویت اعتماد به نفس و احساس کفایت شخصی، موجب شده است زوجین در مواجهه با مشکلات زناشویی احساس درماندگی کمتری داشته باشند و با نگرش سازنده‌تری به حل تعارض‌ها بپردازند. در واقع، زمانی که فرد ارزشمندی خود را مستقل از قضاوت‌های بیرونی درک کند، آسیب‌پذیری هیجانی او کاهش یافته و توانایی بیشتری در حفظ تعادل عاطفی در روابط خواهد داشت.

یافته‌های این پژوهش همچنین با مطالعات داخلی در زمینه آموزش‌های روان‌شناختی و بهبود روابط زناشویی همسو است. نام‌آور و قدرتی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت هیجان موجب بهبود ارتباط زناشویی و حل تعارض می‌شود (Namavar & Ghodrati, 2019). همچنین پویامنش و همکاران اثربخشی مداخلات مبتنی بر نظریه ایس را در افزایش رضایت زناشویی تأیید کردند (Pouyamanesh et al., 2018). شباهت نتایج این پژوهش‌ها با یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر اصلاح شناخت‌ها، تقویت نگرش مثبت نسبت به خود و آموزش مهارت‌های هیجانی می‌توانند در ارتقای کیفیت روابط زوجین نقش مؤثری داشته باشند. آموزش احساس ارزشمندی نیز با تمرکز بر پذیرش خود، کاهش افکار منفی و تقویت نگرش مثبت نسبت به توانایی‌های فردی، زمینه بهبود تعاملات زناشویی را فراهم می‌کند.

در بخش دیگری از یافته‌ها مشخص شد که آموزش احساس ارزشمندی موجب افزایش بهزیستی روان‌شناختی زوجین شده است. این نتیجه با دیدگاه ریف در خصوص بهزیستی روان‌شناختی قابل تبیین است. ریف بهزیستی روان‌شناختی را شامل ابعادی همچون پذیرش خود، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری و تسلط بر محیط می‌داند (Ryff, 1989). آموزش احساس ارزشمندی در پژوهش حاضر احتمالاً توانسته است از طریق تقویت خودپذیری و کاهش خودانتقادی، احساس شایستگی و کنترل بر زندگی را در افراد افزایش دهد و در نتیجه سطح بهزیستی روان‌شناختی آنان را ارتقا بخشد.

یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با نتایج مطالعه ولیوراس و بوسما نیز همسو است. آنان نشان دادند که سبک‌های هویتی و نحوه ارزیابی فرد از خویشتن با بهزیستی روان‌شناختی رابطه مستقیم دارد (Vleioras & Bosma, 2005). زمانی که افراد خود را ارزشمند و توانمند

تلقی می‌کنند، احساس هدفمندی، رشد شخصی و رضایت بیشتری از زندگی خواهند داشت. برعکس، احساس بی‌ارزشی و وابستگی بیش از حد به تأیید دیگران می‌تواند منجر به اضطراب، احساس ناکامی و کاهش سلامت روان شود. در جلسات آموزش احساس ارزشمندی، شرکت‌کنندگان آموختند که چگونه بدون وابستگی افراطی به تأیید بیرونی، خود را بپذیرند و بر توانایی‌های شخصی خویش تمرکز کنند؛ این امر می‌تواند دلیل افزایش بهزیستی روان‌شناختی آنان باشد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با یافته‌های درگاهی و همکاران همخوانی دارد که نشان دادند آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت روابط زناشویی می‌شود (Dargahi et al., 2015). این همسویی نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر نگرش مثبت نسبت به خود و زندگی می‌توانند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان داشته باشند. علاوه بر این، سلیمی رودسری و همکاران گزارش کردند که تنظیم شناختی هیجان و پذیرش با صمیمیت زناشویی رابطه مثبت دارد (Salimi Roodsari et al., 2017). در واقع، آموزش احساس ارزشمندی می‌تواند با بهبود تنظیم هیجان و کاهش افکار ناکارآمد، روابط بین‌فردی و احساس صمیمیت را تقویت کند.

از منظر نظری، نتایج پژوهش حاضر را می‌توان بر اساس دیدگاه کروکر و همکاران نیز تبیین کرد. آنان معتقدند افرادی که احساس ارزشمندی خود را وابسته به تأیید دیگران یا موفقیت‌های بیرونی می‌دانند، در برابر شکست‌ها و تعارض‌های بین‌فردی آسیب‌پذیرتر هستند (Crocker & Luhtanen, 2003). در مقابل، زمانی که احساس ارزشمندی بر پایه پذیرش درونی و خودشناسی شکل گیرد، ثبات هیجانی و سلامت روان افزایش می‌یابد. در جلسات آموزشی این پژوهش نیز تلاش شد تا شرکت‌کنندگان به جای وابستگی به تأیید دیگران، ارزشمندی خود را بر اساس توانایی‌ها و ویژگی‌های درونی تعریف کنند. این تغییر نگرش احتمالاً موجب کاهش حساسیت هیجانی و افزایش آرامش روانی آنان شده است.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج شیلدز و فانک همسو است که نشان دادند احساس ارزشمندی مبتنی بر ارزش‌های درونی و اخلاقی با رفتارهای مثبت و سازگارانه همراه است (Shields & Funk, 2023). این موضوع نشان می‌دهد که احساس ارزشمندی صرفاً یک احساس فردی نیست، بلکه می‌تواند بر کیفیت تعاملات اجتماعی و خانوادگی نیز اثرگذار باشد. افرادی که ارزشمندی خود را مستقل از مقایسه‌های بیرونی تعریف می‌کنند، روابط سالم‌تر و پایدارتری با دیگران برقرار می‌کنند و کمتر درگیر تعارض‌های هیجانی می‌شوند.

از سوی دیگر، کیم و لی نشان دادند که عزت نفس نقش میانجی در رابطه بین فعالیت‌های مثبت اجتماعی و رضایت زناشویی ایفا می‌کند (Kim & Lee, 2024). این یافته مؤید آن است که احساس ارزشمندی می‌تواند به عنوان یک سازوکار روان‌شناختی در بهبود روابط زناشویی عمل کند. بنابراین، آموزش احساس ارزشمندی نه تنها موجب ارتقای نگرش فرد نسبت به خود می‌شود، بلکه می‌تواند کیفیت تعاملات زوجین و سلامت روان آنان را نیز بهبود بخشد.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش احساس ارزشمندی می‌تواند به عنوان یک مداخله روان‌شناختی مؤثر در مراکز مشاوره خانواده و زوج‌درمانی مورد استفاده قرار گیرد. این آموزش با تقویت خودپذیری، کاهش افکار منفی، افزایش احساس کفایت شخصی و بهبود تعاملات بین‌فردی، زمینه ارتقای رضایت زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی را فراهم می‌کند. از این رو، توجه به سازه احساس ارزشمندی در برنامه‌های آموزشی و درمانی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت خانواده و پیشگیری از تعارض‌های زناشویی داشته باشد.

پژوهش حاضر نیز همانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست اینکه نمونه پژوهش تنها از میان زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱۰ شهر تهران انتخاب شد و این موضوع ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی و فرهنگی را محدود کند. دوم اینکه پژوهش حاضر فاقد مرحله پیگیری بود؛ بنابراین مشخص نیست که آثار آموزش احساس ارزشمندی تا چه اندازه در بلندمدت پایدار باقی می‌ماند. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی و تمایل شرکت‌کنندگان به ارائه تصویر مطلوب از خود قرار گرفته باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده اثربخشی آموزش احساس ارزشمندی را در گروه‌های سنی، فرهنگی و اجتماعی مختلف مورد بررسی قرار دهند تا امکان تعمیم نتایج فراهم شود. همچنین اجرای مطالعات طولی همراه با مرحله پیگیری می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره ماندگاری اثرات این مداخله ارائه دهد. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند سبک دلبستگی، تنظیم هیجان، تاب‌آوری و سبک‌های ارتباطی نیز می‌تواند به تبیین بهتر سازوکارهای اثرگذاری آموزش احساس ارزشمندی کمک کند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده، روان‌شناسان و درمانگران از آموزش احساس ارزشمندی در برنامه‌های زوج‌درمانی و مداخلات خانواده‌محور استفاده کنند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی در مراکز مشاوره، دانشگاه‌ها و فرهنگسراها می‌تواند به ارتقای آگاهی زوجین نسبت به اهمیت احساس ارزشمندی و تأثیر آن بر کیفیت روابط زناشویی کمک کند. همچنین طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تقویت خودپذیری، اصلاح افکار منفی و افزایش اعتماد به نفس می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان و کاهش تعارض‌های خانوادگی داشته باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital satisfaction is considered one of the most important indicators of family functioning and psychological adjustment. Healthy marital relationships contribute significantly to emotional stability, life satisfaction, and psychological well-being, whereas distressed marital relationships are often associated with anxiety, depression, emotional exhaustion, and impaired interpersonal functioning. Researchers have increasingly emphasized the importance of cognitive and emotional variables in predicting the quality of marital relationships. Among these variables, self-worth or self-esteem has received considerable attention because of its influence on interpersonal interactions, emotional regulation, and psychological health (Baumeister et al., 2003).

Self-worth refers to the value and respect individuals assign to themselves and reflects their overall perception of personal competence and worthiness. According to Crocker and colleagues, self-worth is not merely a stable personality trait but is often contingent upon external sources such as social approval, achievement, attractiveness, or interpersonal acceptance (Crocker & Luhtanen, 2003). Individuals whose self-worth depends excessively on external validation may become emotionally vulnerable in interpersonal relationships, particularly in marital interactions. Low self-worth is often associated with hypersensitivity to criticism, fear of rejection, maladaptive emotional responses, and ineffective communication patterns, all of which can undermine marital satisfaction and emotional intimacy (Crocker et al., 2003).

Recent empirical studies have confirmed the important role of self-esteem in romantic relationship quality. Wood and colleagues demonstrated that low self-esteem negatively affects romantic relationships through psychological processes such as mistrust, negative interpretation of relationship events, and defensive interpersonal behaviors (Wood et al., 2024). Individuals with higher self-worth tend to interpret relationship experiences more positively, communicate more effectively, and show greater emotional security within intimate relationships. Similarly, Jiang and colleagues found that self-esteem has both actor and partner effects on relationship satisfaction, meaning that higher self-esteem positively affects not only individuals' own relationship satisfaction but also their partners' satisfaction (Jiang et al., 2024).

Erol and Orth also reported that individuals with higher self-esteem are more likely to use constructive problem-solving strategies, less likely to engage in avoidance behaviors, and more likely to develop secure attachment patterns within romantic relationships (Erol & Orth, 2013). Such findings suggest that self-worth may serve as a protective psychological factor that promotes healthier marital interactions and greater emotional adjustment.

In addition to marital satisfaction, psychological well-being represents another essential dimension of mental health. Ryff conceptualized psychological well-being as a multidimensional construct composed of self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth (Ryff, 1989). Psychological well-being goes beyond the absence of mental illness and reflects individuals' capacity for positive functioning and meaningful engagement in life. Previous studies have demonstrated that positive self-perception and satisfying interpersonal relationships significantly contribute to psychological well-being.

Vleioras and Bosma emphasized the importance of identity styles and self-perception in psychological well-being, suggesting that individuals who possess a coherent and positive sense of self experience higher levels of emotional adjustment and life satisfaction (Vleioras & Bosma, 2005). Conversely, individuals with unstable or externally dependent self-worth may experience emotional distress and reduced well-being. Golec de Zavala and colleagues argued that investing self-worth excessively in external or collective validation may increase emotional vulnerability and maladaptive psychological reactions (Golec de Zavala et al., 2019).

Previous intervention-based studies have also supported the effectiveness of psychological training programs in improving marital and psychological outcomes. Dargahi and colleagues demonstrated that positive thinking skills training improved both psychological well-being and perceived marital relationship quality among

infertile women (Dargahi et al., 2015). Salimi Roodsari and colleagues found that acceptance commitment and cognitive emotion regulation were positively associated with marital intimacy in women (Salimi Roodsari et al., 2017). Moreover, Namavar and Ghodrati reported that communication skills and emotion management training improved conflict resolution and marital communication among spouses of spinal cord injured veterans (Namavar & Ghodrati, 2019). Pouyamanesh and colleagues also confirmed the effectiveness of Ellis theory-based interventions in increasing marital satisfaction (Pouyamanesh et al., 2018).

Despite the increasing attention to self-worth in interpersonal relationships, relatively few studies have directly investigated the effectiveness of self-worth training on both marital satisfaction and psychological well-being among couples. Therefore, the present study aimed to examine the effectiveness of self-worth training on marital satisfaction and psychological well-being among couples referring to marital counseling centers in Tehran.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest structure and a control group. The statistical population consisted of couples referring to marital counseling centers in District 10 of Tehran. A total of 30 participants were selected through convenience sampling and were randomly assigned into experimental and control groups, with 15 participants in each group.

Data were collected using the ENRICH Marital Satisfaction Questionnaire and Ryff's Psychological Well-Being Scale. The ENRICH questionnaire assessed marital satisfaction and its dimensions, including attraction, understanding, attitude, and investment. Ryff's scale measured psychological well-being across six dimensions: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, purpose in life, personal growth, and environmental mastery.

The experimental group participated in an eight-session self-worth training program, while the control group received no intervention during the study period. The training sessions focused on self-acceptance, identifying personal values and goals, coping with obstacles, identifying negative thoughts, replacing dysfunctional cognitions with constructive thoughts, reducing perfectionism, addressing excessive work-related self-worth, and reducing dependence on external approval and validation.

After completion of the intervention, posttests were administered to both groups. Descriptive statistics and inferential analyses were conducted using SPSS software. Before hypothesis testing, assumptions of parametric analysis were examined using Kolmogorov–Smirnov and Box's M tests. Subsequently, multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and analysis of covariance (ANCOVA) were performed to examine the effects of the intervention on marital satisfaction and psychological well-being.

Findings

Descriptive findings indicated that the experimental group demonstrated substantial increases in marital satisfaction and psychological well-being scores in the posttest stage compared with the pretest stage, whereas the control group showed minimal changes.

The results of the Kolmogorov–Smirnov test confirmed the normal distribution of the data for marital satisfaction and psychological well-being variables. Box's M test also indicated homogeneity of covariance matrices, confirming that assumptions for multivariate covariance analysis were satisfied.

The results of covariance analyses revealed that self-worth training had a statistically significant effect on marital satisfaction and all of its dimensions. Significant differences were observed between the experimental and control groups in attraction, understanding, attitude, and investment dimensions at the posttest stage after controlling for pretest scores. The effect sizes indicated moderate to strong intervention effects across marital satisfaction components.

Furthermore, multivariate covariance analysis demonstrated that self-worth training significantly improved psychological well-being and all six of its dimensions. Significant increases were observed in self-acceptance,

positive relations with others, autonomy, purpose in life, personal growth, and environmental mastery among participants in the experimental group compared with the control group.

The highest effect sizes were associated with autonomy and self-acceptance, suggesting that the intervention particularly enhanced participants' ability to perceive themselves as competent, independent, and valuable individuals. Overall, the findings confirmed that self-worth training was effective in improving both marital satisfaction and psychological well-being among couples.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that self-worth training significantly improved marital satisfaction and psychological well-being among couples. These findings suggest that strengthening self-worth may play an important role in enhancing emotional adjustment, interpersonal functioning, and mental health within marital relationships.

One possible explanation for the observed improvement in marital satisfaction is that self-worth training helped participants develop more positive self-perceptions and reduced maladaptive cognitive patterns such as self-criticism and dependency on external approval. Individuals with higher self-worth are generally more emotionally secure, more capable of expressing their needs constructively, and less likely to interpret interpersonal conflicts as threats to their personal value. As a result, they are better equipped to maintain intimacy, trust, and effective communication within marital relationships.

The improvement in psychological well-being may also be explained by the intervention's emphasis on self-acceptance, personal growth, and emotional autonomy. Participants learned to recognize their strengths, challenge negative beliefs, and adopt healthier coping strategies. These processes likely enhanced their sense of competence, purpose, and environmental mastery, which are central components of psychological well-being.

The intervention appeared particularly effective in improving self-acceptance and autonomy. This finding suggests that helping individuals detach their self-worth from external judgments and approval can foster greater emotional independence and psychological resilience. When individuals perceive themselves as inherently valuable, they may experience lower emotional vulnerability and greater capacity to cope with interpersonal and life-related stressors.

The findings also indicate that self-worth training can have broader interpersonal consequences beyond individual emotional adjustment. Improved self-worth may contribute to healthier patterns of interaction, increased empathy, and more constructive conflict resolution within marital relationships. Couples who possess greater emotional security and self-acceptance are likely to experience stronger emotional bonds and greater relationship stability.

Overall, the present study highlights the importance of self-worth as a psychological factor influencing both marital satisfaction and psychological well-being. The findings suggest that self-worth training can be considered an effective intervention for couples experiencing relational dissatisfaction or emotional distress. Incorporating self-worth enhancement strategies into counseling and psychotherapy programs may contribute to strengthening family relationships, promoting mental health, and improving overall quality of life.

فهرست منابع

References

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

- Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2003). Level of Self-Esteem and Contingencies of Self-Worth: Unique Effects on Academic, Social, and Financial Problems in College Students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701-712. <https://doi.org/10.1177/0146167203029006003>
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 894-908. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>
- Dargahi, S., Mohsenzadeh, F., & Zaharakar, K. (2015). The Effect of Positive Thinking Skills Training on Psychological Well-Being and Perceived Marital Relationship Quality of Infertile Women. *Positive Psychology Research*, 1(3), 45-58.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and Partner Effects of Self-Esteem on Relationship Satisfaction and the Mediating Role of Secure Attachment between the Partners. *Journal of research in personality*, 47(1), 26-35. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.11.003>
- Golec de Zavala, A., Dyduch-Hazar, K., & Lantos, D. (2019). Collective Narcissism: Political Consequences of Investment of Self-Worth into an Ingroup's Image. *Advances in Political Psychology*, 40(S1), 37-74. <https://doi.org/10.1111/pops.12569>
- Jiang, Z., Xu, L., & Qian, X. (2024). Examining Short-Term and Long-Term Effects of Self-Esteem on Relationship Satisfaction Using a Dyadic Response Surface Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(9), 2592-2615. <https://doi.org/10.1177/02654075241248829>
- Kim, S., & Lee, J. (2024). The Baby Boomers' Talent Donation Activity Effects of Marital Satisfaction Level: Focusing on the Mediating Effect of the Self-Esteem. *Korean Journal of Family Studies*.
- Namavar, S., & Ghodrati, S. (2019). The Effect of Effective Communication Skills and Emotion Management Training on Conflict Resolution and Marital Communication among Spouses of Spinal Cord Injured Veterans. Fifth National Conference on Humanities and Psychological Studies, Tehran.
- Pouyamanesh, J., Ahadi, H., Mazaheri, M. A., & Delavar, A. (2018). Comparing the Effectiveness of Ellis Theory-Based Interventions through Face-to-Face and Internet-Based Group Counseling in Increasing Marital Satisfaction. *Journal of Behavioral Sciences Research*, 6(2).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salimi Roodsari, A. A., Akbari, H., & Amini, M. (2017). The Relationship of Acceptance Commitment and Cognitive Emotion Regulation with Marital Intimacy in Women. International Conference on Psychology, Counseling, Education and Training, Mashhad.
- Shields, D. L., & Funk, C. D. (2023). Predictors of Sportspersonship: Contingencies of Self-Esteem, Contesting Orientations, and Moral Disengagement. *Journal of Character Education*, 19(1-2), 93-111. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1424374>
- Thimm, J. C. (2010). Personality and Early Maladaptive Schemas: A Five-Factor Model Perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41, 373-380.
- Vleioras, G., & Bosma, H. A. (2005). Are Identity Styles Important for Psychological Well-Being? *Journal of adolescence*, 28(3), 397-409.
- Wood, J. V., Forest, A. L., Friesen, J. P., Murray, S. L., Holmes, J. G., & McNulty, J. K. (2024). Self-Esteem and Romantic Relationship Quality. *Nature Reviews Psychology*, 3(1), 27-41. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00247-z>