

مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و مهارت حل مسأله

بر میزان رضایت زناشویی زنان دانشجوی دانشگاه علامه طباطبایی

سیده آزاده موسوی زاده*

کارشناس ارشد روان‌شناسی

فرامرز سهرابی

استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

حسن احدی

استاد دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و آموزش مهارت حل مسأله بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به شیوه نمونه‌گیری در دسترس و گمارش تصادفی است. نمونه پژوهش ۴۵ نفر از زنان متأهل بودند که میزان رضایت زناشویی آن‌ها پایین بود که به شیوه تصادفی در سه گروه قرار گرفتند و برای گروه‌های آزمایش (۱) و گروه آزمایش (۲) به ترتیب کلاس‌های آموزش مهارت حل مسأله و آموزش ابراز وجود برگزار شد. که این آموزش‌ها در ده جلسه آموزش گروهی یک ساعته ارائه شد، اما گروه سوم، گروه کنترل، هیچ آموزشی را دریافت نکرد. همچنین آزمون رضایت زناشویی انریچ در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون از سه گروه گرفته شد. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از روش‌های آماری تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) و آزمون تعقیبی شفه تجزیه و تحلیل شد. نتایج به‌دست آمده نشان داد که آموزش‌های مهارت حل مسأله و مهارت ابراز وجود برافزایش میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر هستند و همچنین بین میزان تأثیر آموزش مهارت حل مسأله و آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن تفاوت معناداری وجود ندارد. شایان ذکر است که بعد از ۲ ماه پیگیری انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش‌های مهارت ابراز وجود و مهارت حل مسأله همچنان اثرات خود را حفظ کرده‌اند.

واژگان کلیدی

آموزش ابراز وجود، آموزش مهارت حل مسأله، رضایت زناشویی، دانشجویان زن

تاریخ تصویب: ۱۳۹۰/۱۲/۶

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۹/۱۱

* نویسنده مسئول

مقدمه

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به‌شمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم، در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط بر بهره‌مندی افراد از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است (برنشتاین^۱ و برنشتاین، ۱۳۸۰).

در شرع مقدس اسلام، خانواده محیطی مقدس و به تعبیر قرآنی محل آرامش واقعی است و در آیات الهی آمده است که «خداوند از جنس خودتان برایتان همسرانی آفرید تا با هم انس گیرید و میان شما مودت و مهربانی برقرار ساخت» (سوره روم، آیه ۲۱). همچنین سعادت و سلامت خانواده به وجود ارتباطات سالم میان زوج‌ها بستگی دارد و چنانچه پایه خانواده استحکام لازم را نداشته باشد؛ پیامد آن انواع مشکلات جسمانی و روانی است (ستیر^۲، ۱۳۸۴). شایان ذکر است که کسانی که روابط صمیمانه خود مؤفق می‌شوند که مهارت‌های ویژه‌ای از جمله مهارت‌های زندگی را داشته باشند. مهارت زندگی یعنی انجام‌دادن رفتار سازگارانه به‌گونه‌ای که فرد بتواند با ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید (بوتوین^۳، ۲۰۰۴). آموزش مهارت‌های زندگی (مانند: ابراز وجود، مهارت حل مسئله، همدلی و ...) به‌عنوان بخش مهم و کلیدی در جامعه‌پذیری افراد در سراسر دنیا مطرح است. پژوهش‌های متعددی نشان داده است که ویژگی‌هایی که فرد در این آموزش کسب می‌کند او را قادر می‌کند که فرصت‌های زندگی را مغتنم بشمارد و برای مقابله با خطرات احتمالی آماده شود (فتی و همکاران، ۱۳۸۵).

البته، نباید تصور کرد که پایه اختلافات صرفاً در سوء نیت و بد ذاتی طرفین یا یکی از آن‌ها است، بلکه ناآگاهی افراد و اطلاع ناکافی از راه‌های سازگاری با مشکلات، پدیدآورنده اختلاف میان افراد از جمله زوج‌ها است (اصلائی، ۱۳۸۳).

ارزیابی و مقایسه کارایی خانواده میان زوج‌های راضی از زندگی زناشویی و زوج‌های ناراضی از زندگی و در حال طلاق نشان می‌دهد که آشنایی نداشتن هر یک از زوج‌ها با مهارت برقراری ارتباط مؤثر، ابزار عواطف، حل مسائل مربوط به خود و پذیرش نقش‌های خانوادگی در سوق دادن زوج‌ها به طلاق نقش چشم‌گیری دارند (بهاری، ۱۳۸۰). و همچنین

1. Bornstein
2. Satir
3. Botvin



زندگی اغلب زوج‌هایی که امیدوار هستند ازدواج موفق و ایده‌آلی داشته باشند به دلیل ناآگاهی از مهارت‌های زندگی به یک رابطه سرد و بدون صمیمیت منتهی می‌شود (فتحی، ۱۳۸۵).

بسیاری از پژوهش‌گران معتقد هستند که بیشتر زنانی که دچار تعارضات زناشویی می‌شوند در زمینه تعاملات اجتماعی به‌خصوص برقراری تماس و دریافت حمایت دچار ضعف بوده و با شیوه‌ای جرأت‌مندانه عمل نمی‌کنند. این دسته در هنگام مواجهه با عوامل تنش‌زا دچار تنش و اضطراب زیادی شده و قدرت تفکر و سازگاری را به شکل سازنده و مفید از دست می‌دهند و در نتیجه در تعارضات زناشویی بسیار منفعلانه عمل می‌کنند. شایان ذکر است هنگامی که زنان تعارضات خود را با همسران خود به شیوه‌ای مؤثر حل نکنند نمی‌توانند به ایفای نقش مادرانه خود در محیط خانه اقدام کنند و الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند. بنابراین، رضایت زناشویی برای ایفای نقش زنان، گزینه‌ای مهم محسوب می‌شود (حجاری، ۱۳۸۴).

ابراز وجود از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط میان فردی اهمیت دارد. به‌طورکلی ابراز وجود را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. ابراز وجود همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود است به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۸۵). ابراز وجود باعث می‌شود که فرد ارتباط نزدیک و صمیمانه‌ای با دیگران برقرار کند و در این ارتباط ضمن احترام گذاشتن به حریم و حقوق دیگران، خود را از سوءاستفاده دیگران مصون نگه دارد (آلبرتی و آمونز^۲، ۱۹۷۵). شایان ذکر است که آموزش ابراز وجود یک روش چند محتوایی رفتار است و اجزای درمانی آن عبارت هستند از: راهنمایی، ایفای نقش، الگو سازی، پس‌خوراند، تمرین و مرور رفتاری به صورت تجسمی و عینی (اسچن، ۱۹۹۷). ماسترز و همکاران (۱۹۸۷، به نقل از بیان‌زاده و همکاران، ۱۳۸۲) ابراز وجود را به شرح زیر تقسیم کرده‌اند: ۱-رد قاطعانه: در این شیوه فرد به گونه‌ای که اجتماع پسند باشد درخواست‌های تحمیلی دیگران را رد می‌کند؛ ۲-بیان قاطعانه: در این شیوه فرد توانایی بیان احساسات مثبت مثل قدردانی از دیگران، ابراز محبت و علاقه و بیان تمجید و ستایش را دارد؛ ۳-درخواست قاطعانه: در این شیوه فرد توانایی بیان و مطرح کردن درخواست‌هایی را از

1. World Health organization(WHO)
2. Alberti & Emmons

دیگران به منظور تسهیل تأمین نیازهای فردی یا رسیدن به اهداف خود را دارد. رفتارهای غیر جرات‌ورزانه (ابراز وجود) نظیر کم‌رویی، گوشه‌گیری، خجالتی بودن، تسلیم‌طلبی، ناکارآمدی در تعاملات میان فردی از یک سو و رفتارهای پرخاشگرانه، تند، رفتارهای انفجاری و واکنشی، از سوی دیگر نوعی اختلال در تعاملات اجتماعی محسوب می‌شود. از سوی دیگر سازگاری و تعامل در روابط میان فردی ضرورت توجه به ابراز وجود را دارای اهمیت دوگانه روان‌شناختی و جامعه‌شناختی کرده است در عین حال که با ابراز وجود مناسب می‌توان به احقاق حقوق فردی خود پافشاری کرد و احساسات خود را به طریق مثبت و مؤثر بیان کرد؛ حتی الامکان سعی می‌شود از بروز برخوردهای اجتماعی ممانعت شده و آسیبی به حقوق دیگران وارد نشود. به این ترتیب، لزوم توجه به مهارت ابراز وجود و آموزش آن متضمن بهداشت روانی فرد و اجتماع است (هارجی^۱ و همکاران، ۱۳۸۴). لذا به نظر می‌رسد که با ورود زوج‌ها به دنیای جدید زناشویی هر یک از طرفین نیاز به یک سری مهارت‌های جدید اجتماعی دارند تا بتوانند در عین احترام به دنیای شخصی طرف مقابل برای خواسته‌ها و فضای فردی خود نیز احترام قائل شوند. به این دلیل است که بحث مهارت‌های اجتماعی و آگاهی نسبت به برخی از اصول تعاملات اجتماعی ابراز وجود، در رضامندی زناشویی اهمیت ویژه‌ای دارند (برنشتاین، ۱۹۸۳ به نقل از اسماعیل‌زاده، ۱۳۸۳).

از طرف دیگر اغلب مشکلات زناشویی از نداشتن و به کار نبردن مهارت‌های ارتباطی ناشی می‌شوند و حل مسأله از جمله مهارت‌های سازنده‌ایی است که می‌تواند مشکلات رابطه‌ای همسران را کاهش دهد. صاحب‌نظران واکنش هیجانی افراد را از مهم‌ترین مشخصه‌های موقعیت‌های مسأله‌آفرین، از جمله تعارض همسران، می‌دانند. آن‌ها عقیده دارند اولین قدم در کلیه مسأله‌های زندگی مگر ساده‌ترین آن‌ها «مکت کردن و فکر کردن» است. اگر افراد در هنگام مواجهه با مشکل فوراً پاسخ دهند ممکن است وقت کافی برای پاسخ‌های شناختی باقی نگذارند، پاسخ‌هایی که به شخص در انتخاب سلسله اقدامات مؤثر کمک می‌کنند (دیوسیون و گلدفرید^۲، ۱۳۷۱).

لذا شیوه حل مسأله می‌تواند در واکنش‌های هیجانی زوجین مؤثر باشد. شایان ذکر است که

1. Hargie
2. Davison & Goldfried



حل مسأله مجموعه‌ای است که مؤلفه‌های شناختی، رفتاری، نگرشی شامل می‌شود. مایر (۱۹۸۳) حل مسأله را فرایند چند مرحله‌ای تعریف کرده که در آن فرد باید رابطه میان تجارب گذشته و مسأله موجود را دریابد و با توجه به آن راه حل مناسبی را اتخاذ کند. الگوهای متفاوتی برای حل مسأله مطرح شده است. در یکی از الگوها که به IDEAL (حروف اول مراحل حل مسأله) معروف است، پنج مرحله برای حل مسأله مطرح شده است: تشخیص مسأله، تعریف مسأله و گردآوری اطلاعات مربوط به آن، کشف راه حل‌های احتمالی، عمل کردن با توجه به راه حل‌های کشف شده و مرور مراحل گذشته و ارزشیابی نتایج فعالیت‌های انجام شده (برانسفورد و استین، ۱۹۸۴). در الگویی دیگر فرایند حل مسأله در سه مرحله شرح داده شده است: بازنمایی مسأله، جستجوی راه حل، اجرای راه حل (کرکلی، ۲۰۰۳). به نظر می‌رسد که در تمامی الگوهایی که برای حل مسأله ارائه شده‌اند مراحل یا مؤلفه‌های شناسایی مسأله، تحلیل مسأله، و ارائه راه حل، از مؤلفه‌های اصلی حل مسأله محسوب می‌شوند. هرگاه افراد در یک یا بیش از یک مرحله مشکل داشته باشند، از عهده حل مسأله بر نمی‌آیند. بنابراین، در آموزش مهارت‌های حل مسأله لازم است که به این مراحل توجه شود (وی میر ۳ و همکاران، ۲۰۰۱).

به‌طور کلی براساس نتایج پژوهش‌های پیشین افرادی که در روابط زناشویی خود با مشکلات مواجه هستند از مهارت‌های اجتماعی لازم مانند ابزار وجود یا مهارت حل مسأله برای برقراری روابط اجتماعی مناسب بهره‌مند نیستند. شعبانی‌پور (۱۳۸۶)، پژوهشی با هدف بررسی اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل مؤنث دانشگاه‌های دولتی شهر تهران انجام داد. در این پژوهش ۳۰ نفر از میان دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، از طریق نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شد و با استفاده از آزمون‌های جرأت‌ورزی و پرسشنامه رضایت‌زناشویی «انریچ» ارزیابی شدند. نتایج پژوهش نشان داد، آموزش جرأت‌ورزی، رضایت‌مندی زناشویی را افزایش می‌دهد. همچنین فالوفیلد^۴ و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهش خود، که در میان ۲۵ زن و ۳۰ مرد دارای

1. Bransford & Stein
2. Kerikley
3. Wehmeyer
4. Fallow field

مشکلات در زندگی زناشویی خود اجرا کرده بودند، به آموزش مهارت‌های برقراری روابط میان فردی مؤثر و حل مسأله و تصمیم‌گیری به مدت ۳ ماه اقدام کردند، نتیجه پژوهش از افزایش رضایت زناشویی آن‌ها حکایت می‌کند. ویسر و ویسر^۱ (۲۰۰۲) اثربخشی آموزش‌های مهارت‌های حل مسأله، تفکر خلاق و ارتباط مؤثر را بر حل مسائل و مشکلات زندگی زناشویی بررسی کردند و نتیجه حاکی از اثربخشی این آموزش‌ها بر رضایت زناشویی بود. همچنین کریستان^۲ و همکاران (۲۰۰۲) در پژوهشی در میان ۲۸ زن متأهل دریافتند که آموزش مهارت‌های حل مسأله و رفتار جرأت‌مندانه باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود (به نقل از دیبانیان، ۱۳۸۴). در پژوهش حجاری (۱۳۸۴) با عنوان «اثربخشی آموزش گروهی حل مسأله بر میزان سازگاری اجتماعی بیماران زن مبتلا به اختلال دو قطبی در شهر اصفهان» این نتیجه به دست آمد که آموزش مهارت حل مسأله بر میزان سازگاری اجتماعی بیماران زن مبتلا به اختلال دو قطبی مؤثر است. همچنین وایسر و گری^۳ (۲۰۰۶)، زوج درمانی رفتاری را با تأکید بر آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله در میان ۴۵ بیمار افسرده اجرا کردند. آن‌ها این مداخله را روشی مؤثر در کاهش اختلافات زناشویی به علاوه تقویت عملکرد زناشویی و تخفیف علائم افسردگی معرفی کردند. در پژوهشی دیگر فقیرپور (۱۳۸۱) به بررسی نقش مهارت‌های اجتماعی در سازگاری زناشویی اقدام کرد. نتایج پژوهش نشان داد که مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسأله با سازگاری زناشویی رابطه دارند. جانسون و همکاران (۲۰۰۵، به نقل از حجاری، ۱۳۸۴) تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض و کنترل واکنش‌های هیجانی را بر تعارضات زناشویی بررسی کردند. این پژوهش که در میان نمونه‌ای به حجم ۱۷۲ زوج در نیوزیلند انجام شد، نتایج آن نشان داد که مهارت‌های حل مشکل، به‌کارگیری عاطفه و احساس، کنترل هیجانات منفی و تأثیر متقابل آن‌ها بر یکدیگر در کاهش تعارضات و ابعاد آن و افزایش رضایتمندی زناشویی نقشی مهم دارد. همچنین ویت کین (۱۹۹۸)، به نقل از دتیلیو و فریمن^۴ (۲۰۰۰) در پژوهشی برنامه ارتباطی زوج‌ها را با کارگاه‌های مهارتی در زمینه تأثیر بر ارتباط اثربخش، حل مسأله و رضایتمندی در روابط، مقایسه کرد. در این پژوهش از گروه

1. Visser & Visser
2. Christian
3. Wises & Gray
4. Dattilio & Freeman



کنترل نیز استفاده شد، نتایج نشان داد زوج‌هایی که «تحت برنامه آموزش کارگاه مهارت‌های موردنظر برای زوج‌ها» آموزش دیده بودند، در پیام‌های غیرکلامی مثبت افزایش معناداری نشان می‌دادند. هانسون و لندبلند^۱ (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و ابراز وجود به زوج‌هایی که در تعاملات زناشویی مشکل داشتند، بهبود روابط زناشویی زوج‌ها و کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان را در آن‌ها باعث می‌شود.

با توجه به مطالب فوق از آن‌جا که مهارت‌های ابراز وجود و حل مسأله از جمله مهارت‌هایی هستند که آموختن آن‌ها برای برقراری تعاملات اجتماعی صحیح از جمله روابط زناشویی لازم و ضروری به نظر می‌رسد لذا بررسی تأثیر این متغیرها بر هم ضروری به نظر می‌رسد. با توجه به این ضرورت، این پژوهش به بررسی مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و آموزش مهارت حل مسأله بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن اقدام می‌کند. در این راستا فرضیه‌های پژوهشی زیر مطرح شد:

- آموزش مهارت حل مسأله بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است.
- آموزش ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است.
- بین میزان تأثیر آموزش مهارت حل مسأله و آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن تفاوت وجود دارد.

روش پژوهش

طرح پژوهشی حاضر یک طرح نیمه‌آزمایشی (مداخله‌ای) است. این طرح به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سه گروه (یک گروه کنترل و دو گروه آزمایشی) انجام شد. جامعه پژوهش حاضر کلیه زنان دانشجوی متأهل دانشگاه علامه طباطبایی بود. نمونه پژوهش عبارت است از: ۴۵ نفر از زنان دانشجوی متأهل دانشگاه علامه طباطبایی که به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل تقسیم شدند. روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری در دسترس و گمارش تصادفی بود. در ابتدا پرسشنامه رضایت زناشویی در میان ۱۰۰ نفر از دانشجویانی توزیع شد که به صورت داوطلبانه حاضر به شرکت و همکاری در این پژوهش بودند و از میان آن‌ها ۴۵ نفر دارای میزان رضایت زناشویی

پایین انتخاب شدند و به‌طور تصادفی این تعداد ۴۵ نفر در ۳ گروه (آزمایش ۱، آزمایش ۲، کنترل) قرار گرفتند.

شایان ذکر است که ۱ نفر در گروه آزمایش (۱) (آموزش مهارت حل مسأله) و ۲ نفر در گروه آزمایش (۲) (آموزش مهارت ابراز وجود) بنابر دلایل شخصی نتوانستند در کلاس‌های آموزشی شرکت کنند. به همین دلیل تمامی تجزیه و تحلیل‌ها با استفاده از ۱۴ شرکت‌کننده در گروه آزمایش (۱) و ۱۳ شرکت‌کننده در گروه آزمایش (۲) و ۱۵ شرکت‌کننده در گروه کنترل انجام شد.

فرآیند اجرای پژوهش به این صورت بود که:

- ابتدا افراد گروه‌های آزمایش و کنترل به‌طور تصادفی مشخص شد.

- روزهای برگزاری جلسات گروه‌های آزمایش با هماهنگی افراد مورد مطالعه معین شد و جلسات آموزشی برگزار شد.

- بعد از اتمام جلسات آموزشی گروه‌های آزمایشی، از افراد ۳ گروه مجدداً پس‌آزمون گرفته شد. و دو ماه بعد از آن بار دیگر، آزمودنی‌های دو گروه آزمایشی و گروه کنترل توسط پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، مجدداً ارزیابی شدند. تعداد جلسات آموزش هر گروه ۱۰ جلسه بود. سرفصل محتوای جلسات آموزش‌های مهارت حل مسأله و مهارت ابراز وجود در جدول ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول ۱: برنامه آموزش مهارت حل مسأله

برای آموزش مهارت حل مسأله تعداد ۱۰ جلسه یک‌ساعته در نظر گرفته شد. در پایان هر جلسه متناسب با مباحث مطرح شده تکالیفی برای خارج از جلسه داده شد. در ابتدای هر جلسه تکالیف بررسی شدند و بازخورد داده شد. (فتی و همکاران، ۱۳۸۵؛ سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۸۵؛ ناصری، ۱۳۸۶).

<p>- معرفی مربی به اعضا و توضیح علت تشکیل جلسات آموزشی گروهی - ایجاد آشنایی اعضا با یکدیگر - برقراری روابط صمیمانه بین اعضا گروه و مربی - تشریح اهداف شرکت در گروه - تشریح وظایف کلی اعضای گروه تا پایان جلسات - تعیین تعداد جلسات، طول مدت هر جلسه و تواتر جلسات</p>	<p>جلسه اول:</p>
--	------------------



<p>– ارائه اطلاعات و معرفی اجمالی از مفهوم «مهارت حل مسئله» و اهمیت آن در روابط اجتماعی – آشنایی با مفاهیم مرتبط با حل مسئله و انجام تمرین‌های مرتبط با آن – خلاصه جلسه و دادن تکلیف در منزل</p>	<p>جلسه دوم:</p>
<p>بررسی تکالیف و دادن بازخورد – آشنایی با انواع شیوه‌های حل مسئله – بررسی فواید و اهمیت آن در روابط اجتماعی – خلاصه جلسه و دادن تکلیف در منزل</p>	<p>جلسه سوم:</p>
<p>بررسی تکالیف و دادن بازخورد – ویژگی‌های افراد فاقد توان حل مسئله به‌طور کامل توضیح داده شد – ویژگی‌های افرادی که دارای توان حل مسئله هستند. – ارائه فعالیت‌های مرتبط با حل مسئله و تمرین آن – خلاصه جلسه و دادن تکلیف در منزل</p>	<p>جلسه چهارم:</p>
<p>– بررسی تکالیف و دادن بازخورد – آشنایی با مراحل مهارت حل مسئله – مرحله اول: آشنایی با خودآگاهی هیجانی و تمرین آن – خلاصه جلسه و دادن تکلیف در منزل</p>	<p>جلسه پنجم:</p>
<p>بررسی تکالیف و دادن بازخورد – آشنایی با مرحله دوم: تعریف دقیق مسئله – انجام فعالیت‌ها و تمرین‌ها – خلاصه جلسه و دادن تکلیف در منزل</p>	<p>جلسه ششم:</p>
<p>– بررسی تکالیف و دادن بازخورد – آشنایی با مرحله سوم: بارش فکری و تمرین آن – خلاصه جلسه و دادن تکلیف در منزل</p>	<p>جلسه هفتم:</p>
<p>– بررسی تکالیف و دادن بازخورد – آشنایی با مرحله چهارم: ارزیابی گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل و تمرین آن – خلاصه جلسه و دادن تکلیف در منزل</p>	<p>جلسه هشتم:</p>
<p>– بررسی تکالیف و دادن بازخورد – آشنایی با مرحله پنجم: اجرا و بازیابی راه‌حل‌ها و تمرین آن – آشنایی با مفاهیم مشورت و مشکلات بین فردی – خلاصه جلسه و دادن تکلیف در منزل</p>	<p>جلسه نهم:</p>
<p>– بررسی تکالیف و دادن بازخورد – مروری بر کلیه جلسات – تشویق به ادامه دادن تمرین‌ها – خداحافظی و تعیین تاریخ پس از آزمون برای ۲ روز بعد</p>	<p>جلسه دهم:</p>

جدول ۲: برنامه آموزش مهارت ابراز وجود

برای آموزش ابراز وجود تعداد ۱۰ جلسه یک‌ساعته در نظر گرفته شد. آموزش مهارت‌ها در هر جلسه با استفاده از الگودهی، ایفای نقش، بازخورد دادن، تمرین و تکرار و دیگر تکلیف‌های شناختی و رفتاری انجام شد. در پایان هر جلسه متناسب با مباحث مطرح شده تکالیفی برای خارج از جلسات داده شد. در ابتدای هر جلسه تکالیف بررسی شدند و بازخورد داده شد (فتی و همکاران، ۱۳۸۵؛ سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۸۵؛ ناصری، ۱۳۸۶).

جلسه اول:	<ul style="list-style-type: none"> - معرفی مربی به اعضا و توضیح علت تشکیل جلسات آموزشی گروه - ایجاد آشنایی اعضا با یکدیگر - برقراری روابط صمیمانه بین اعضای گروه و مربی - تشریح اهداف شرکت در گروه - تشریح وظایف کلی اعضا تا پایان جلسات - تعیین تعداد جلسات، طول مدت هر جلسه و تواتر جلسات
جلسه دوم:	<ul style="list-style-type: none"> - ارائه اطلاعات و معرفی اجمالی از مفهوم «ابراز وجود» و اهمیت آن در روابط - آشنایی با ویژگی‌های رفتاری ابراز وجود و تمرین آن - معرفی انواع سبک‌های ارتباطی و واکنش به دیگران شامل: منفعل، پرخاشگر، سلطه‌جو، جرأت‌ورز - ایجاد خودآگاهی در اعضا نسبت به سبک‌های ارتباطی خود
جلسه سوم:	<ul style="list-style-type: none"> - تشخیص حقوق فردی - معرفی اجمالی مفاهیم ابراز وجود آشنایی با انواع شیوه‌های رفتاری جرأت‌ورزانه و تمرین آن
جلسه چهارم:	<ul style="list-style-type: none"> - آشنا ساختن اعضا گروه با یکی از شیوه‌های افزایش ابراز وجود: بازسازی شناختی - ایجاد جرأت در بیان نکات و ویژگی‌های مثبت خود و افزایش تظاهرات عاطفی و تمرین آن - آشنایی با مهارت (مورد تحسین قرار گرفتن) و تمرین آن.
جلسه پنجم:	<ul style="list-style-type: none"> - تمرین تقاضا کردن و رد کردن تقاضا - ابراز احساسات مثبت و منفی در موقعیت‌های مختلف «با استفاده از کلمه من» و تمرین آن - تمرین بر روی نه گفتن «بدون احساس گناه»
جلسه ششم:	<ul style="list-style-type: none"> - تعریف مختصری از اصول منطقی - هیجانی و بررسی افکار غیرمنطقی - مهارت کنترل خشم و تمرین آن - آشنایی با مهارت‌های «گوش دادن»، «سؤال‌های باز و بسته» و تمرین آن‌ها.
جلسه هفتم:	<ul style="list-style-type: none"> - تعریف مختصر از تفاوت‌های فردی و تمایز افراد از یکدیگر - پذیرفتن و باور تفاوت داشتن با دیگران و بیان آن بدون احساس کمبود - تمرین بر روی ابراز وجود در بیان عقاید حتی عقاید متفاوت با دیگران



جلسه هشتم:	- تمرین بر روی تعارف کردن و دریافت تعارف - ایجاد مهارت در شروع و ادامه دادن مکالمه و مواجهه با سکوت و مشکلات احتمالی در مباحثات و مکالمات و تمرین آن
جلسه نهم:	- کنار آمدن با انتقاد دیگران (درمانگر شیوه کنار آمدن با انتقاد را توضیح داده و الگوسازی می‌کند) و تمرین آن - نحوه انتقاد از دیگران و تمرین آن
جلسه دهم:	- مروری بر کلیه جلسات - تشویق به ادامه دادن تمرین‌ها - خداحافظی و تعیین تاریخ پس آزمون برای دو روز بعد

ابزار پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ:

این پرسشنامه ۱۱۵ سؤال دارد و شامل ۱۲ خرده مقیاس است: ۱- تحریف آرمانی؛ ۲- رضایت زناشویی؛ ۳- مسائل شخصیتی؛ ۴- ارتباط زناشویی؛ ۵- حل تعارض؛ ۶- مدیریت مالی؛ ۷- فعالیت‌های اوقات فراغت؛ ۸- مسائل جنسی؛ ۹- فرزندان و فرزند پروری؛ ۱۰- خانواده و دوستان؛ ۱۱- نقش‌های مساوات طلبی؛ ۱۲- جهت‌گیری عقیدتی. این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری رابطه زناشویی به کار می‌رود. از این پرسشنامه به عنوان یک ابزار معتبر در پژوهش‌های متعددی برای بررسی رضایت زناشویی استفاده شده است (ثنایی ۱۳۸۴) با توجه به طولانی بودن فرم اصلی پرسشنامه (۱۱۵ سؤالی) فرم‌های متعددی از آن تهیه شده است. فرم کوتاه این پرسشنامه که اولسون آن را معرفی کرد ۴۷ سؤال دارد. که نمره‌گذاری در آن بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای است (کاملاً موافقم، موافقم، نه موافق نه مخالف، مخالف، کاملاً مخالفم) حداکثر نمره آزمودنی در فرم کوتاه ۲۳۵ است. نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده رضایت زناشویی بیشتر است. نمره خام به دست آمده به نمره‌های t تبدیل می‌شوند. نمره t کمتر از ۳۰ نشان دهنده نارضایتی شدید همسران، نمره t بین ۳۰ الی ۴۰ نشان دهنده نداشتن رضایت از روابط زناشویی، نمره t بین ۴۰ الی ۶۰ نشان دهنده رضایت نسبی همسران، نمره‌های t بین ۶۰ الی ۷۰ نشان دهنده رضایت زیاد و نمره‌های t بالاتر از ۷۰ نشان دهنده رضایت فوق العاده از روابط زناشویی بین همسران است. ضرایب آلفای خرده مقیاس‌های پرسشنامه انریچ در گزارش اولسون و همکاران (به نقل از

ثنایی، ۱۳۸۴) بین ۰/۴۸ الی ۰/۹۰ بوده است. اولسون و اولسون (۱۹۹۷) اعتبار فرم ۴۷ سؤالی را با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی استفاده شد. در ایران برای اولین بار سلیمانیان (۱۳۷۳) همسانی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است. در پژوهشی دیگر مهدویان (۱۳۷۶) در بررسی خود درباره اعتبار آزمون انریچ با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و با روش بازآزمایی (به فاصله یک هفته) اعتبار آزمون را برای مردان ۰/۹۳ و برای زنان ۰/۹۴ و برای مردان و زنان (کل نمونه) ۰/۹۴ به دست آورد. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ الی ۰/۶۱ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی بین ۰/۳۲ الی ۰/۴۱ گزارش شده که نشانه روایی سازه آن است. کلیه خرده مقیاس‌های پرسشنامه انریچ زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که پرسشنامه روایی ملاکی خوبی دارد (ثنایی، ۱۳۸۴).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:

در این پژوهش از شاخص‌های آماری توصیفی مانند فراوانی، میانگین و انحراف معیار، و ... استفاده شد. و همچنین از شاخص‌های آمار استنباطی مانند تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) و آزمون تعقیبی شفه نیز استفاده شد.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی نمرات رضایت زناشویی در گروه‌های آزمایشی و کنترل برای تبیین آزمون ANOVA

گروه‌ها	N	میانگین اختلاف	انحراف استاندارد	خطای معیار
کنترل	۱۵	۲/۳۳۳۳	۶/۱۶۰۵۵	۱/۵۹۰۶۵
آزمایشی ۱	۱۴	۳۵/۲۸۵۷	۳۰/۶۲۲۸۴	۸/۱۸۴۳۰
آزمایشی ۲	۱۳	۴۲/۱۵۳۸	۲۷/۹۹۹۵۴	۷/۷۶۵۶۸
کل	۴۲	۲۵/۶۴۲۹	۲۹/۲۶۹۸۳	۴/۵۱۶۴۳

درباره میانگین اختلاف، در جدول فوق شایان ذکر است که برای مقایسه گروه‌ها از نظر پیشرفت رضایت زناشویی ابتدا نمره پیش‌آزمون از پس‌آزمون هر فرد کم شده و مجموع این تفاوت‌ها در ۳ گروه با هم مقایسه شد.



جدول ۴: آزمون ANOVA

گروه‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
بین گروهی	۱۲۹۹۵/۷۶۰	۲	۶۴۹۷/۸۸۰	۱۱/۴۵۱	۰/۰۰۰۱
درون گروهی	۲۲۱۲۹/۸۸۳	۳۹	۵۶۷/۴۳۳		
کل	۳۵۱۲۵/۶۴۳	۴۱			

همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد میزان p کوچکتر از $۰/۰۵$ است؛ یعنی بین گروه‌ها از نظر میزان تفاوت در نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. برای تعیین تفاوت در گروه‌ها با توجه به نامساوی بودن حجم سه گروه نمونه از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد.

جدول ۵: شاخص‌های توصیفی نمره‌های رضایت‌زناشویی آزمودنی‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایشی و کنترل

گروه‌ها	N	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره	حداکثر نمره
پیش‌آزمون	۱۴	۱۱۴/۸۶	۴۱/۵۹۳	۷۴	۲۰۰
آزمایشی ۱	۱۴	۱۵۰/۱۴	۳۶/۶۸۸	۸۹	۲۰۰
پیگیری	۱۴	۱۴۹/۷۹	۳۶/۷۸۷	۸۹	۲۰۱
پیش‌آزمون	۱۳	۱۲۰/۴۶	۳۶/۴۳۹	۷۵	۲۰۱
آزمایشی ۲	۱۳	۱۶۲/۶۲	۳۰/۱۳۲	۱۱۴	۱۹۹
پیگیری	۱۳	۱۶۱/۳۱	۲۹/۶۶۰	۱۱۷	۲۰۰
پیش‌آزمون	۱۵	۱۳۷/۰۷	۴۴/۷۹۷	۷۳	۲۲۲
کنترل	۱۵	۱۳۹/۴۰	۴۱/۹۸۱	۹۱	۲۲۰
پیگیری	۱۵	۱۳۹/۷۳	۴۱/۹۶۳	۹۰	۲۲۰

یافته‌های تحلیلی درباره فرضیه‌های پژوهش

در این قسمت فرضیه‌های پژوهش بررسی می‌شود. قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش لازم

ذکر است که در این پژوهش سطح معناداری، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

جدول ۶: آزمون تعقیبی شفه به منظور بررسی تفاوت گروه‌ها به صورت دو به دو

گروه‌ها	تفاوت میانگین	خطای معیار	سطح معناداری
کنترل و آزمایشی (۱)	۳۲/۹۵۲۴	۸/۸۵۲۱۱	۰/۰۰۳
کنترل و آزمایشی (۲)	۳۹/۸۲۰۵	۹/۰۲۶۴۹	۰/۰۰۰۱
آزمایشی (۱) و آزمایشی (۲)	۶/۸۶۸۱	۹/۱۷۴۹۴	۰/۷۵۷

با توجه به جدول بالا میان گروه کنترل و گروه آزمایشی ۱ تفاوت معنادار وجود دارد. در نتیجه فرضیه اول تأیید می‌شود؛ یعنی آموزش مهارت حل مسأله بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است.

همچنین میان گروه کنترل و گروه آزمایشی ۲ تفاوت معنادار وجود دارد. در نتیجه فرضیه دوم نیز تأیید می‌شود؛ یعنی آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است.

اما میان دو گروه آزمایشی ۱ و گروه آزمایشی ۲ تفاوت معنادار وجود ندارد؛ یعنی افزایش نمرات آزمودنی‌های این دو گروه به یک میزان بوده است در نتیجه فرضیه سوم رد می‌شود. یعنی بین میزان تأثیر آموزش مهارت حل مسأله و آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن تفاوت وجود ندارد.



جدول ۷: آزمون مقایسه دو گروهی همبسته (T-TEST) در گروه‌ها

گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	خطای معیار	t	درجه آزادی	سطح معناداری
کنترل پس‌آزمون - پیگیری	-۰/۳۳	۱/۶۷۶	۰/۴۳۳	-۰/۷۷۰	۱۴	۰/۴۵۴
آزمایشی (۱) پس‌آزمون - پیگیری	۰/۳۶	۱/۷۳۷	۰/۴۶۴	۰/۷۶۹	۱۳	۰/۴۵۵
آزمایشی (۲) پس‌آزمون - پیگیری	۱/۳۱	۲/۹۵۵	۰/۸۲۰	۱/۵۹۶	۱۲	۰/۱۳۷

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود بین نمره پس‌آزمون و نمره پیگیری در گروه کنترل و آزمایش ۱ و آزمایش ۲ تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). یعنی نمره‌های افراد با گذشت ۲ ماه، در آزمون پیگیری مانند نمره‌های آن‌ها در پس‌آزمون بوده است. بنابراین، آموزش مهارت حل مسأله و مهارت ابراز وجود بر افزایش میزان رضایت زناشویی بعد از گذشت ۲ ماه همچنان مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول پژوهش عبارت بود از این که «آموزش مهارت حل مسأله بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است» تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات جمع‌آوری شده در خصوص این فرضیه که در جدول (۶) آمده است، نشان‌دهنده این مسأله است که بین میانگین نمره‌های آزمون رضایت زناشویی انریچ دو گروه آزمایش (۱) و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). به این معنی که آموزش مهارت حل مسأله بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است. به این ترتیب این فرضیه تأیید شد. نتایج این پژوهش با یافته‌های کریستیان و همکاران (۲۰۰۲؛ به نقل از دیبائیان ۱۳۸۴) همسو است، مبنی بر این‌که آموزش مهارت حل مسأله افزایش رضایت زناشویی را باعث می‌شود. همچنین این یافته با یافته‌های ویسر و ویسر (۲۰۰۲) همسو است، آن‌ها به این نتیجه رسیده بودند که آموزش مهارت حل

مسأله بر حل مسائل و مشکلات زندگی زناشویی تأثیر دارد. و علاوه بر آن، این پژوهش با یافته‌های فالوفیلد و همکاران (۲۰۰۴) همخوانی دارد؛ مبنی بر این‌که آموزش مهارت‌های برقراری روابط میان فردی مؤثر و حل مسأله و تصمیم‌گیری باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود. همچنین این یافته، یافته‌های رازاوی و دلکوکس (۲۰۰۷) را نیز تأیید می‌کند که در پژوهش خود به این نتیجه رسیده بودند که آموزش مهارت‌های زندگی (از قبیل: ارتباط مؤثر، همدلی، حل مسأله) باعث بهبود ارتباط بین زوجها می‌شود. به علاوه این یافته با یافته فاتی زاده (۱۳۸۴) هماهنگ است مبنی بر این‌که بین متغیرهای مهارت ارتباطی - رفتاری و مهارت حل مسأله با رضایت زناشویی همبستگی وجود دارد.

در تبیین تأثیر آموزش مهارت حل مسأله بر میزان رضایت زناشویی، این گونه می‌توان برداشت کرد که اغلب مشکلات زناشویی از نداشتن یا به کار ناستن مهارت‌های ارتباطی ناشی می‌شوند (دیوسیون و گلدفرید، ۱۳۷۱). حل مسأله از جمله مهارت‌های سازنده‌ای است که می‌تواند مشکلات رابطه‌ای همسران را کاهش دهد. همچنین آگاهی زوجین از طبیعی بودن اختلاف‌ها و تفاوت‌های زن و شوهر و نگرستن به تعارض به‌عنوان یک مسأله و چالش برای حل کردن و نه یک عامل تهدید کننده و مخرب می‌تواند در حل اختلافات آن‌ها کمک بسزایی محسوب شود. صاحب نظران یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های موقعیت‌های مسأله‌آفرین از جمله تعارض همسران را واکنش هیجانی افراد می‌دانند. آن‌ها عقیده دارند اولین قدم در کلیه مسائل زندگی مگر ساده‌ترین آن‌ها «مکث کردن و فکر کردن» است اگر افراد در هنگام مواجهه با مشکل فوراً پاسخ دهند ممکن است وقت کافی برای پاسخ‌های شناختی باقی نگذارند، پاسخ‌هایی که به شخص در انتخاب سلسله اقدامات مؤثر کمک می‌کنند (همان منبع). لذا شیوه حل مسأله می‌تواند در بروز واکنش‌های هیجانی زوجین مؤثر باشد و بدین ترتیب آموزش مهارت حل مسأله می‌تواند بر میزان رضایت زناشویی تأثیر مثبت داشته باشد.

در فرضیه دوم این نکته طرح شد که «آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است» تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده در خصوص این فرضیه که در جدول (۶) آمده است نشان‌دهنده این مسأله است که بین میانگین نمرات آزمون رضایت زناشویی انریچ دو گروه آزمایش (۲) و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). بر اساس این یافته پژوهش می‌توان گفت که آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان



رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است بدین ترتیب این فرضیه تأیید شد.

نتایج این پژوهش با یافته‌های فنیچمن (۱۹۹۷) همسو است مبنی بر این‌که آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی می‌تواند کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت را موجب شود. همچنین این یافته با یافته‌های کریستیان و همکاران (۲۰۰۲؛ به نقل از دیبائیان، ۱۳۸۴) همسو است، آن‌ها در پژوهشی در میان ۲۸ زن متأهل دریافتند که آموزش مهارت‌های حل مسأله و رفتار جرأت‌مندانه باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود و علاوه بر آن، این یافته با یافته‌های اسماعیل‌زاده (۱۳۸۳) همسو است مبنی بر این‌که جرأت‌ورزی به‌طور مثبت و معناداری با رضایت زناشویی ارتباط دارد. همچنین این یافته با یافته‌های شعبانی‌پور (۱۳۸۶)، همسو است؛ او در پژوهش خود در میان ۳۰ نفر از دانشجویان متأهل زن، به آموزش مهارت جرأت‌ورزی اقدام کرد، نتیجه پژوهش از افزایش رضایتمندی زناشویی آن‌ها حکایت می‌کرد.

در تبیین تأثیر آموزش مهارت ابزار وجود بر میزان رضایت زناشویی این‌گونه می‌توان برداشت کرد که ابزار وجود باعث می‌شود که فرد ارتباط نزدیک و صمیمانه‌ای با دیگران برقرار کند و در این ارتباط ضمن احترام گذاشتن به حریم و حقوق دیگران، خود را از سوء استفاده دیگران مصون نگه دارد (آلبرتی و امونز، ۱۹۷۵). به نظر می‌رسد که با ورود زوج‌ها به دنیای جدید زناشویی هر یک از طرفین نیاز به یک سری مهارت‌های جدید اجتماعی دارند تا بتوانند در عین احترام به دنیای شخصی طرف مقابل برای خواسته‌ها و فضای فردی خود نیز احترام قائل شوند. به این دلیل است که بحث مهارت‌های اجتماعی و آگاهی از برخی از اصول تعاملات اجتماعی ابزار وجود، در رضایتمندی زناشویی اهمیت ویژه‌ای دارد (برنشتاین ۱۹۸۳؛ به نقل از اسماعیل‌زاده، ۱۳۸۳). بنابراین، با آموزش ابزار وجود می‌توان به افراد آموخت که به بیان خواسته‌ها و نظرات خود اقدام کنند و احساسات خود را به طریق مؤثر و مثبت بیان کنند و در نتیجه بیان آزادانه خواسته‌ها، به احساس ارزشمندی و رضایت در روابط زناشویی دست یابند. در واقع آموزش ابزار وجود آموزش مهارت‌های اجتماعی است که روابط بین فردی صمیمانه‌تری را شکل می‌دهند، توانایی انتقال کلامی و غیرکلامی احساسات، افکار، هیجان‌ها، بدون تجربه مقادیر زیادی از اضطراب یا احساس گناه و بدون تعدی به شأن و مقام دیگران است. آموزش ابزار وجود نه آموزش پرخاشگری است که در نتیجه آن به حقوق و منزلت دیگران تعدی شود و نه آموزش رفتار منفعلانه است که در نتیجه آن از حقوق قانونی خود

بگذرد. آموزش ابراز وجود، احترام به خود، احترام به دیگران و احترام به نظام ارزشی خود و دیگران است (فورگاس، ۱۳۷۳) بنابراین، می‌توان چنین بیان کرد که آموزش ابراز وجود رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.

فرضیه سوم پژوهش عبارت بود از این که «بین میزان تأثیر آموزش مهارت حل مسأله و آموزش ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن تفاوت وجود دارد» تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات جمع‌آوری شده در خصوص این فرضیه که در جدول (۶) آمده است نشان‌دهنده این مسأله است که بین میانگین نمرات آزمون رضایت زناشویی انریچ دو گروه آزمایش (۱) و آزمایش (۲) تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). بر اساس این یافته پژوهش می‌توان گفت که «بین میزان تأثیر آموزش مهارت حل مسأله و آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن تفاوت وجود ندارد» بدین ترتیب این فرضیه تأیید نشد. یعنی هر دو رویکرد آموزش مهارت حل مسأله و آموزش ابراز وجود تقریباً به یک میزان توانسته‌اند میزان رضایت زناشویی افراد را افزایش دهند. شایان ذکر است که پژوهشگر پژوهشی را پیدا نکرد که میزان تأثیر آموزش مهارت حل مسأله و آموزش ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی را با هم مقایسه کرده باشد.

در تبیین این امر می‌توان دلیل مؤفقت هر دو رویکرد را در مبانی نظری آن‌ها جستجو کرد. همان‌طور که اشاره شد در زندگی مشترک بسیاری مواقع پیش می‌آید که یک مسأله حاد در زندگی بروز می‌کند. اگر زوج‌ها، یا حتی یکی از آن‌ها سعی بر آن داشته باشد که به راه‌حل‌های غیر واقع‌بینانه متوسل شود نه تنها مسأله موجود حل نمی‌شود، بلکه در مواقعی نیز مشکلاتی هم به آن اضافه خواهد کرد. برای تداوم زندگی مشترک لازم است بدانند که در هنگام مواجهه با یک مسأله، بهترین و اصولی‌ترین اقدامی که می‌توان انجام داد کدام است. که با آموزش مهارت حل مسأله می‌توان به این هدف رسید (کیهان‌نیا، ۱۳۸۵). همچنین درباره آموزش مهارت ابراز وجود می‌توان گفت که آموزش این مهارت اجتماعی سبب می‌شود که فرد به ابراز احساسات و برقراری ارتباط مناسب با همسر خود اقدام کند و در سهیم کردن او در هیجان‌ات و عقاید و انتقال اطلاعات نقش داشته باشد؛ همچنین به علت توانایی در بیان درخواست‌های خود، احترام گذاشتن به حق و حقوق طرف مقابل و شروع، ادامه و خاتمه دادن گفتگوها به شناسایی و حل مسائل و تعارضات و اختلافات موجود در زندگی زناشویی اقدام کند و بتواند



با تدبیری واقع‌گرایانه مشکلات را حل کند. که با آموزش مهارت ابراز وجود می‌توان به این هدف نائل آمد (شعبانی پور، ۱۳۸۶).

بررسی نتایج حاصله مبین این امر است که دو روش آموزش مهارت حل مسأله و مهارت ابراز وجود توانسته‌اند بر رضایت زناشویی تأثیر مثبت گذاشته و آن را افزایش دهند. در یک نتیجه‌گیری نهایی می‌توان اظهار داشت که با توجه به مؤثر بودن هر دو نوع آموزش مهارت حل مسأله و مهارت ابراز وجود بر افزایش میزان رضایت زناشویی، روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند از این دو روش در جهت حل ناسازگاری زوجها استفاده کنند و رضایت زناشویی آنها را ارتقا دهند.

Archive of SID

منابع

- آلبرتی، رابرت و آمونز، مایکل، (۱۳۷۹). *روانشناسی ابراز وجود*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: علمی.
- اسماعیل زاده، هاشم، (۱۳۸۳). *رابطه جرأت‌مندی و رضایت زناشویی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- اصلانی، خالد، (۱۳۸۳). *نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارآیی خانوادگی دانشجویان متأهل*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی.
- برنشتاین؛ فیلیپ اچ و برنشتاین، مارس‌سی‌تی، (۱۳۸۰). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری - ارتباطی*، ترجمه حسن پورعابدی نائینی، تهران: رشد.
- بهارى، فرشاد، (۱۳۸۰). *ارزیابی و مقایسه کارآیی خانواده بین دو زوج‌های غیرطلاق و زوج‌های در حال طلاق*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- بیان زاده، سید اکبر، نوری قاسم ابادی، ربیبه، بواله‌ری، جعفر، (۱۳۸۲). *مشاوره ساخت رفتار سالم به منظور پیشگیری از ایدز در نوجوانان*. تهران: واحد انتشارات انستیتو روانپزشکی تهران - مرکز همکاری‌های مشترک سازمان جهانی بهداشت در بهداشت روان.
- ثناپی، باقر؛ علاقبند، ستیلا و هومن، عباس، (۱۳۸۴). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران: بعثت.
- حجاری، سارا، (۱۳۸۴). *بررسی اثر بخشی آموزش گروهی حل مسئله بر میزان سازگاری اجتماعی بیماران زن مبتلا به اختلال دو قطبی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- دیباپیان، شهرزاد، (۱۳۸۴). *اثر بخشی درمان راه حل محور بر رضایت زناشویی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- دیوسیون، جرالده و گلدفرید، ماروین؛ آر، (۱۳۷۱). *رفتار درمانی بالینی*، ترجمه فرهاد ماهر، مشهد: آستان قدس رضوی
- سلیمانیان، علی اکبر، (۱۳۷۳). *بررسی تأثیرات تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.



- ستیر، ویرجینیا، (۱۳۸۴). آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده، ترجمه بهروز بیرشک، تهران: انتشارات رشد.
- سازمان بهداشت جهانی، (۱۳۸۵). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه لادن فتی، فرشته موتابی، مهرداد کاظم‌زاده عطوفی، تهران: دانژه.
- شعبانی پور، سمیه، (۱۳۸۶). بررسی اثر بخشی آموزش جرأت‌وژی بر رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل مؤنث دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- فتی، لادن؛ موتابی، فرشته و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد، (۱۳۸۵). کتاب کار آموزش مهارت‌های زندگی، تهران: دانژه.
- فاتحی‌زاده، مریم، (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی ازدواج و میزان رضامندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان، فصل‌نامه خانواده‌پژوهی، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.
- فتحی، مهدی، (۱۳۸۵). مهارت‌های زندگی، مشهد: شهیدی‌پور.
- فقیرپور، مریم، (۱۳۸۱). نقش مهارت‌های اجتماعی در سازگاری زناشویی و طراحی یک مدل آموزشی و ارزشیابی آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی
- فورگاس، جوزف پی، (۱۳۷۳). روان‌شناسی تعامل اجتماعی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: ابجد.
- کیهان نیا، علی‌اصغر، (۱۳۸۵). زن دیروز و زن امروز، تهران: مادر.
- مهدویان، فاطمه، (۱۳۷۶). بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضایت زناشویی و سلامت روان: پایان‌نامه کارشناسی ارشد. انستیتو روان‌پزشکی تهران.
- ناصری، حسین، (۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی، تهران: سازمان بهزیستی کشور.
- هارجی، اون؛ ساندرز، کریستین و دیکسون، دیوید، (۱۳۸۴). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: رشد.

- Alberti, R & Emmons, M,(1975). *Standup, speak out, talk back: the key to Assertive Behavior*. California: Impact, SanLius Obispo.
- Aschen ,S,(1997).*Assertive training therapy in psychiatric milieus*.*Archive of psychiatric nursing*.11(1):49-51.
- Bransford,J &Stein,B,(1984).*The IDEAL problem solver :aguide for improving thinking ,learning and creativity*.New York :W.H.Freeman.
- Botvin, R,(2004). Retried fromhnternet. Jmihalie. S.F. Blueprints for violnce prenttion, *Book five life skills training*.
- Chen, z;Tanak, N; Hiramura, H& Shikai, N,(2007). *The role of personalities in the marital adjustment of Japanese couples*; social behavior and personality, 561-57
- Dattilio,V&Freeman,A,(2000).*cognitive behavioral strategies in crisis intervention* .NewYork:Guilford press.
- Finchman, F,(1997). *Conflict in marriage implication for working with couples*. (Internet.www.findarticales.com).
- Fallowfield, L; Lipkin, M & Hall, A,(2004). Teaching senior oncologist life skills: result from phasel of acomprehensive long itudinal program in the United Kingdow. *Journal of clinical oncology*, 135-157.
- Hansson,K &Landbland,A ,(2008).Couple therapy :Effectiveness of treatment and long term followup.*journal of family therapy*,28,136-152.
- Henry, R & Miller, R,(2004). Marital problems occurring in midlife. Implication for couple therapists *journal of family therapy*, 32, 405- 417.
- Krikley,J,(2003).principle for teaching problem solving. Indiana university (on-line.available:http://www.plato.com/downloads/papers/paper_04.pdf).
- Mayer,R,(1983).*Thinking ,problem solving,cognition*.New York:W.H.Freeman and company.
- Olson, D & Olson, A,(19۹۷). Predicting marital satisfaction using prepare Areplication study, *Journal of marital and family therapy* , 311-322.
- Razavi, D & delvaux, N,(2007). Can life skills be tought? *British journal of hospital medicine*, 43, 215-217.
- Visser, L & Visser, Y,(2002). Life skills. *The journal of guidance*, 32, 416-429.
- Vadnais, A,(2005). *The relationship of emotional in telligence and marital satisfaction*. Doctoral thesis: Alliant intertional university
- Wehmeyer,M &Lattin,D&Agran,M,(2001).Achieving access to the general curriculum for students with mental retardation:a curriculum decision-making model .*Education and Training in mental retardation and developmental disabilities*.36(4),327-342.
- Wises,R &Gary,G,(2006).The intertwined relationship between depression and marital distress:Elements therapy conductiveto effective treatment outcome. *Journal of marriage and family therapy*,20(1),50-62.



azadehmousavi@yahoo.com

سیده آزاده موسوی زاده
کارشناس ارشد روانشناسی

دکتر فرامرز سهرابی
استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

دکتر حسن احدی
استاد دانشگاه علامه طباطبایی

Archive of SID