

بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان رضایت زنانشویی دانشجویان زن .

سیده آزاده موسوی‌زاده * ، سمیه تورانی ** و فرامرز سهرابی ***
چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان رضایت زنانشویی دانشجویان زن تنظیم شد. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان زن متأهل دانشگاه‌های دولتی تهران در سال ۱۳۸۸ بود. روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری در دسترس و گمارش تصادفی بود. نمونه ۳۰ نفر را شامل بود که به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره (آزمایش ، کنترل) گمارده شدند. برای گروه آزمایش کلاس مهارت ابراز وجود برگزار شد. داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که میزان رضایت زنانشویی با میزان ابراز وجود رابطه معناداری دارد. آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش ابراز وجود دانشجویان زن از طریق کاهش درجه ناراحتی مؤثر است، آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش ابراز وجود دانشجویان زن از طریق افزایش^۴ احتمال بروز رفتار مؤثر است، مؤلفه‌های ابراز وجود باهم ارتباط معناداری دارند و آموزش مهارت ابراز وجود بر افزایش میزان رضایت زنانشویی دانشجویان زن مؤثر است. شایان ذکر است که بعد از ۲ ماه پیگیری انجام شد و نتایج نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود همچنان اثر خود را حفظ کرده است.

کلید واژه‌ها

ابراز وجود؛ رضایت زنانشویی؛ دانشجویان؛ زن

*نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روان‌شناسی Azadehmousavi@yahoo.com

**کارشناس ارشد روان‌شناسی

***استادیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی

تاریخ پذیرش: ۹۰/۷/۲۵

تاریخ دریافت: ۹۱/۳/۱۶

مقدمه

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به شمار 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). رضایت زناشویی پیوندی دوستانه همراه با تفاهم و درک یکدیگر و تعادلی منطقی میان نیازهای مادی و معنوی همسران است. رضایت زناشویی بنیادی‌ترین ستون سلامت روانی افراد در خانواده است که از عامل‌های گوناگونی مانند وضع مالی، سن ازدواج، وضع کاری و... متأثر است. (ویسمن^۲، ۲۰۰۶).

در شرع مقدس اسلام، خانواده محیطی مقدس و به تعبیر قرآن 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»^۳. همچنین سعادت و سلامت خانواده به وجود ارتباطات سالم زوجین بستگی دارد و چنانچه پایه خانواده استحکام لازم را نداشته باشد پیامد آن انواع مشکلات جسمانی و روانی است (ستیر، ۱۳۸۴). افرادی در روابط صمیمانه خود مؤفق می‌شوند که از مهارت‌های ویژه‌ای از جمله مهارت‌های زندگی بهره‌مند باشند. مهارت زندگی یعنی انجام دادن رفتار سازگارانه به گونه‌ای که فرد بتواند با ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید (بوتوین^۴، ۲۰۰۴) آموزش مهارت‌های زندگی (مانند: ابراز وجود، مهارت حل مسأله، همدلی و ...) به عنوان 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 شمارد و برای مقابله با خطرات احتمالی از جمله مشکلات زناشویی آماده شود (فتی و همکاران، ۱۳۸۵).

شایان ذکر است که پایه اختلافات صرفاً در سوءنیت و بد ذاتی طرفین یا یکی از آنها

-
1. Bornstein
 2. Whisman

۳. سوره روم، آیه ۲۱

4. Botvin

نیست، بلکه فقدان آگاهی آن‌ها و اطلاع ناکافی از راه‌های سازگاری با مشکلات، پدیدآورندهٔ اختلاف زوجها است (اصلائی، ۱۳۸۳).

ارزیابی و مقایسهٔ کارایی خانواده بین زوج‌های راضی از زندگی زناشویی و زوج‌های ناراضی از زندگی و در حال طلاق نشان می‌دهد که آشنا نبودن هر یک از زوجین با مهارت برقراری ارتباط مؤثر، ابراز عواطف، حل مسائل مربوط به خود و پذیرش نقش‌های خانوادگی در سوق دادن زوجین به طلاق نقش چشم‌گیری دارند (بهاری، ۱۳۸۰) و همچنین زندگی اغلب زوج‌هایی که امیدوار هستند ازدواج موفق و ایده‌آلی داشته باشند به دلیل ناآگاهی از مهارت‌های زندگی (از قبیل ابراز وجود، مهارت حل مسأله و...) به یک رابطهٔ سرد و بدون صمیمیت منتهی می‌شود (فتیحی، ۱۳۸۵).

ابراز وجود از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط بین فردی اهمیت دارد. به طور کلی ابراز وجود را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. ابراز وجود همچنین دفاع فرد از حقوق خود به شرط پایمال نشدن حقوق دیگران است (سازمان بهداشت جهانی^۱، 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 سوء استفاده دیگران مصون نگه دارد (آلبرتی و امونز^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 صورتی 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 و ۳-درخواست قاطعانه: در این شیوه فرد توانایی بیان و مطرح کردن درخواست‌هایی را از دیگران به منظور تسهیل تأمین نیازهای فردی یا رسیدن به اهداف خود را دارد. رفتارهای غیر جرأت ورزانه

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

نظیر کم‌رویی، گوشه‌گیری، خجالتی بودن، تسلیم‌طلبی، ناکارآمدی در تعاملات بین 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 بین 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 حتی‌الامکان سعی می‌شود از بروز برخوردهای اجتماعی ممانعت به عمل آمده 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 زوجین 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 همین دلیل است که بحث مهارت‌های اجتماعی و آگاهی از برخی از اصول تعاملات اجتماعی ابراز وجود، در رضامندی زناشویی اهمیت ویژه‌ای دارد (برنشتاین، ۱۹۸۳، به نقل از اسماعیل‌زاده ۱۳۸۳).

به طور کلی پژوهش‌های انجام شده حاکی از آن هستند که افراد دارای مشکل در روابط زناشویی از مهارت‌های اجتماعی لازم مانند ابراز وجود برای برقراری روابط اجتماعی مناسب بهره‌مند نیستند.

اسماعیل‌زاده (۱۳۸۳) پژوهشی با هدف بررسی رابطه بین جرأت‌ورزی^۲ و رضایت زناشویی در دانشجویان انجام داد؛ در این پژوهش ۴۰۰ نفر از میان دانشجویان مقاطع مختلف تحصیل دانشگاه‌های دولتی شهر تهران، از طریق نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شد و با استفاده از آزمون‌های جرأت‌ورزی «کاتلر و گیورا» و پرسشنامه رضایت زناشویی «انریچ» ارزیابی شدند. نتایج پژوهش نشان داد که جرأت‌ورزی به‌طور مثبت و معناداری با رضایت زناشویی ارتباط دارد. علاوه بر آن رازاوی و دلکوکس^۳ (۲۰۰۷) در پژوهش خود در میان ۹۳

1. Hargie

۲. ابراز وجود و جرأت‌ورزی یک معنا و مفهوم دارد.

3. Razavi & Delvaux

زوج انگلیسی، که به مدت چهار ماه تعدادی از مهارت‌های زندگی (جرأت ورزی، تصمیم‌گیری، حل مسأله، همدلی) را به آن‌ها آموزش داده بودند، دریافتند که آموزش این مهارت‌ها، بر ارتباط زوجین، حل مسأله و تصمیم‌گیری آن‌ها تأثیر داشته است، اما تأثیر آن‌ها بر بهبود ارتباط بین زوجین بیشتر بوده است. همچنین فالوفیلد^۱ و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهش خود در میان ۲۵ زن و ۳۰ مرد که دارای مشکلاتی در زندگی زناشویی خود بودند، به آموزش مهارت‌های برقراری روابط بین فردی مؤثر و تصمیم‌گیری به مدت ۳ ماه اقدام کردند، نتیجه پژوهش از افزایش رضایت زناشویی آن‌ها حکایت می‌کرد. 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 دیبائیان، ۱۳۸۴) علاوه بر آن فنیچمن (۱۹۹۷) در پژوهشی دریافت که یکی از علل تعارضات زناشویی و ضعف مهارت‌های زوجین در کنترل اختلافات و حل آن‌ها بوده مداخلاتی است که منطقاً بر اساس نقص در مهارت‌های ارتباطی انجام می‌شود و شامل آموزش مهارت‌های مفید و مؤثر به زوجین است. لذا آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی می‌تواند تا حدودی موجب کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت شود.

با توجه به مطالب فوق از آنجا که مهارت ابراز وجود از جمله مهارت‌هایی هست که آموختن آن برای برقراری تعاملات اجتماعی صحیح از جمله روابط زناشویی لازم و ضروری به نظر می‌رسد، لذا بررسی تأثیر این متغیرها برهم ضروری است. همچنین شایان ذکر است که در پژوهش‌های قبلی تنها رابطه ابراز وجود و رضایت زناشویی بررسی شده است در صورتی که این پژوهش درباره بررسی اثر بخشی آموزش ابراز وجود است، همچنین در پژوهش‌های قبلی به کلی‌گویی اکتفا شده است و درباره مؤلفه‌های ابراز وجود و سایر موارد بررسی انجام نشده است.

با توجه به این موارد اجرای این پژوهش لازم و ضروری به نظر می‌رسد و این پژوهش به بررسی اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن اقدام کرد. در

این راستا فرضیه‌های پژوهشی زیر مطرح شد:

- میزان رضایت زناشویی با میزان ابراز وجود رابطه معناداری دارد.
- آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش ابراز وجود دانشجویان زن از طریق کاهش درجه ناراحتی^۱ مؤثر است .
- آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش ابراز وجود دانشجویان زن از طریق افزایش احتمال بروز رفتار^۲ مؤثر است .
- مؤلفه‌های ابراز وجود باهم ارتباط معناداری دارند.
- آموزش مهارت ابراز وجود بر افزایش میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است.

روش

طرح پژوهشی حاضر از نوع نیمه آزمایشی است این طرح به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه (یک گروه کنترل و یک گروه آزمایشی) انجام شد. جامعه پژوهش حاضر کلیه زنان دانشجوی متأهل دانشگاه‌های دولتی تهران در سال ۱۳۸۸ بود.

نمونه پژوهش عبارت بودند از ۳۰ نفر از زنان دانشجوی متأهل که به صورت تصادفی به گروه آزمایشی و گروه کنترل تقسیم شدند.

روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس و گمارش تصادفی بود. در ابتدا پرسشنامه‌های رضایت زناشویی و ابراز وجود در سال ۱۳۸۸، در میان ۱۰۰ نفر از دانشجویان متأهل دانشگاه‌های دولتی تهران (از جمله تربیت مدرس، صنعتی شریف، علامه طباطبایی، خواجه نصیرالدین توسی، تهران، تربیت معلم) توزیع شد که به صورت داوطلبانه حاضر به شرکت و همکاری در این پژوهش بودند و از میان آن‌ها ۳۰ نفر، مشخصاً دارای ابراز وجود پایین و نمرات کم در پرسشنامه رضایتمندی زناشویی، انتخاب شدند و به طور تصادفی این تعداد ۳۰

۱. ابراز وجود دو مؤلفه دارد که کاهش درجه ناراحتی یکی از مؤلفه‌های آن است و به معنای آن است که فرد در موقعیت‌های خاص، احساس ناراحتی می‌کند.

۲. مؤلفه دوم ابراز وجود جرأت‌ورزی است و به معنای آن است که چه مقدار احتمال دارد که فرد در این موقعیت‌های خاص به طور جرأت‌مندانه رفتار کند.

نفر در ۲ گروه (آزمایش، کنترل) قرار گرفتند. شایان ذکر است که برای هم‌تاسازی گروه‌ها متغیرهای دیگر تا حد ممکن کنترل شدند و گروه‌ها از نظر سن و تحصیلات هم‌تاسازی شدند. همچنین قبل از شروع کار از آزمودنی‌ها پرسیده شد که آیا آموزش‌های دیگری دریافت کرده‌اند یا نه؟ و اطمینان حاصل شده که تمام آزمودنی‌های پژوهش چه در زمان پژوهش و چه در زمان‌های قبل از پژوهش در کلاس‌های ابراز وجود و سایر مهارت‌های زندگی شرکت نکرده بودند و با این مفاهیم آشنایی نداشتند همچنین لازم به توضیح است که آزمون جرأت‌ورزی به صورت پیش‌آزمون از آزمودنی‌ها گرفته شد و نتایج آزمون‌ها نشان داد که هیچ کدام از آزمودنی‌ها مهارت لازم را در این زمینه‌ها ندارند.

فرآیند اجرای پژوهش به این صورت بود که:

- ابتدا افراد گروه‌های آزمایش و کنترل به طور تصادفی مشخص شد.
- روزهای برگزاری جلسات گروه آزمایش با هماهنگی افراد مورد مطالعه معین شد و جلسات آموزشی برگزار شد.
- بعد از اتمام جلسات آموزشی گروه آزمایش، از افراد ۲ گروه مجدداً پس‌آزمون گرفته شد. و دو ماه بعد از آن بار دیگر، آزمودنی‌های گروه آزمایشی و گروه کنترل با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه ابراز وجود، ارزیابی مجدد شدند. تعداد جلسات آموزش، ۱۰ جلسه بود. سرفصل محتوای جلسات آموزش مهارت ابراز وجود در جدول ۱ ارائه شده است.

- 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:	<p>- معرفی مربی به اعضاء و توضیح علت تشکیل جلسات آموزشی گروه</p> <p>- ایجاد آشنایی اعضاء با یکدیگر</p> <p>- برقراری روابط صمیمانه بین اعضاء گروه و مربی</p> <p>- تشریح اهداف شرکت در گروه</p> <p>- تشریح وظایف کلی اعضاء تا پایان جلسات</p> <p>- تعیین تعداد جلسات، طول مدت هر جلسه و تواتر جلسات</p>
جلسه دوم:	<p>- ارائه اطلاعات و معرفی اجمالی از مفهوم «ابراز وجود» و اهمیت آن در روابط</p> <p>- آشنایی با ویژگی‌های رفتاری ابراز وجود و تمرین آن</p> <p>- معرفی انواع سبک‌های ارتباطی و واکنش به دیگران شامل: منفعل، پرخاشگر، سلطه‌جو، جرأت‌ورز</p> <p>- ایجاد خودآگاهی در اعضاء نسبت به سبک‌های ارتباطی خود</p>
جلسه سوم:	<p>- تشخیص حقوق فردی</p> <p>- معرفی اجمالی مفاهیم ابراز وجود، آشنایی با انواع شیوه‌های رفتاری جرأت‌ورزانه و تمرین آن</p>
جلسه چهارم:	<p>- آشنا ساختن اعضاء گروه با یکی از شیوه‌های افزایش ابراز وجود: بازسازی شناختی</p> <p>- ایجاد جرأت در بیان نکات و ویژگی‌های مثبت خود و افزایش تظاهرات عاطفی و تمرین آن</p> <p>- آشنایی با مهارت (مورد تحسین قرار گرفتن) و تمرین آن.</p>
جلسه پنجم:	<p>- تمرین تقاضا کردن و رد کردن تقاضا</p> <p>- ابراز احساسات مثبت و منفی در موقعیت‌های مختلف «با استفاده از کلمه من» و تمرین آن</p> <p>- تمرین بروی نه گفتن «بدون احساس گناه»</p>
جلسه ششم:	<p>- تعریف مختصری از اصول منطقی - هیجانی و بررسی افکار غیرمنطقی</p> <p>- مهارت کنترل خشم و تمرین آن</p> <p>- آشنایی با مهارت‌های «گوش دادن»، «سؤال‌های باز و بسته» و تمرین آن‌ها.</p>
جلسه هفتم:	<p>- تعریف مختصر از تفاوت‌های فردی و تمایز افراد از یکدیگر</p> <p>- پذیرفتن و باور تفاوت داشتن با دیگران و بیان آن بدون احساس کمبود</p> <p>- تمرین بروی ابراز وجود در بیان عقاید حتی عقاید متفاوت با دیگران</p>
جلسه هشتم:	<p>- تمرین بر روی تعارف کردن و دریافت تعارف</p> <p>- ایجاد مهارت در شروع و ادامه دادن مکالمه و مواجهه با سکوت و مشکلات احتمالی در مباحثات و مکالمات و تمرین آن</p>
جلسه نهم:	<p>- کنار آمدن با انتقاد دیگران (درمانگر شیوه کنار آمدن با انتقاد را توضیح داده و الگوسازی می‌کند) و تمرین آن</p> <p>- نحوه انتقاد از دیگران و تمرین آن</p>
جلسه دهم:	<p>- مروری بر کلیه جلسات</p> <p>- تشویق به ادامه دادن تمرین‌ها</p> <p>- خداحافظی و تعیین تاریخ پس‌آزمون برای دو روز بعد</p>

در این پژوهش از دو پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و گمبریل و ریچی استفاده شد.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ:

این پرسشنامه ۱۱۵ سؤال دارد و شامل ۱۲ خرده مقیاس است: ۱- تعریف 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 فرزندپروری ۱۰- خانواده و دوستان ۱۱- نقش‌های مساوات طلبی ۱۲- جهت‌گیری عقیدتی. این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پربراری رابطه زناشویی به کار می‌رود. از این پرسشنامه به عنوان یک ابزار معتبر در پژوهش‌های متعددی برای بررسی رضایت زناشویی استفاده شده است (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۴). با توجه به طولانی بودن فرم اصلی پرسشنامه (۱۱۵ سؤالی) فرم‌های متعددی از آن تهیه شده است. فرم کوتاه این پرسشنامه، که اولسون معرفی کرده، 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 تا ۴۰ نشان دهنده عدم رضایت از روابط زناشویی، نمره t بین ۴۰ تا ۶۰ نشان دهنده رضایت نسبی همسران، نمره‌های t بین ۶۰ تا ۷۰ نشان دهنده رضایت زیاد و نمره‌های t بالاتر از ۷۰ نشان دهنده رضایت فوق‌العاده از روابط زناشویی بین همسران است. ضرایب آلفای خرده مقیاس‌های پرسشنامه انریچ در گزارش اولسون و همکاران (به نقل از ثنایی و همکاران، ۱۳۸۴) بین ۰/۴۸ تا ۰/۹۰ بوده است. اولسون و اولسون (۱۹۹۷) اعتبار فرم ۴۷ سؤالی را با استفاده از روش ضریب الفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی استفاده شده است. 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 باز آزمایی (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 تا ۰/۶۱ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی بین

۳۲/۴۱ تا ۴۰/۴۱ گزارش شده که نشانه‌های روانی سازه آن است. کلیه خرده مقیاس‌های پرسشنامه انریچ زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که پرسشنامه از روایی ملاکی خوبی بهره‌مند است (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۴).

پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی

این فهرست بر اساس پرسشنامه جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی^۱ (۱۹۷۵) تهیه شده است. این آزمون را بهرامی (۱۳۷۵) ترجمه کرده و در برخی مواد آن به دلیل تطابق‌نداشتن با فرهنگ ایران تغییراتی داده است. در نتیجه مواد آزمون به ۴۰ ماده آزمون اصلی رسیده است؛ شایان ذکر است که پرسشنامه گمبریل و ریچی بر خلاف سایر پرسشنامه‌های ابراز وجود برای افراد خاصی ساخته نشده است و سؤالات آن، محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را در بر می‌گیرد. این آزمون از دو قسمت تشکیل شده است و هر ماده آن یک موقعیت را نشان می‌دهد که مستلزم رفتار جرأت‌ورزی است. در قسمت اول از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان و شدت ناراحتی خود را هنگام مواجه شدن با این موقعیت بر حسب یک مقیاس درجه‌بندی ۵ گزینه‌ای بیان کند (به عبارتی فرد چه مقدار در موقعیت‌های خاص جرأت‌ورزی، احساس ناراحتی می‌کند). در قسمت دوم از آزمودنی خواسته می‌شود با قرار دادن نمره‌هایی از ۱ تا ۵ نشان دهد که چه قدر احتمال دارد این موقعیت برای او اتفاق بیفتد (یا به عبارتی چه مقدار احتمالاً فرد در این موقعیت خاص به طور جرأت‌مندانه رفتار می‌کند). جمع امتیازات قابل کسب در میزان شدت ناراحتی بین ۲۰۰-۴۰ است که امتیاز کمتر نشان‌دهنده قاطعیت بالا است و جمع امتیازات در میزان احتمال بروز رفتار بین ۲۰۰-۴۰ است که امتیاز بالاتر نشان‌دهنده قاطعیت بالاتر است. شایان ذکر است که این آزمون چند دسته سؤال دارد: ۱- رد کردن تقاضا ۲- بیان کردن محدودیت‌های شخصی ۳- تقاضا کردن ۴- پیشقدم شدن در آغاز یک برخورد اجتماعی ۵- بیان احساسات مثبت ۶- قبول انتقاد ۷- قبول تفاوت داشتن با دیگران ۸- ابراز وجود در موقعیت‌هایی که باید کمک کرد ۹- دادن پسخوراند منفی.

پرسشنامه گمبریل و ریچی بر خلاف سایر پرسشنامه‌های ابراز وجود برای افراد خاصی

ساخته نشده است و سؤالات آن، محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را در بر می‌گیرد. اعتبار عاملی ماده‌های مختلف مقیاس بین ۰.۳۹ تا ۰.۷۰ و ضریب پایایی آن ۰.۸۱ گزارش شده است (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵). همچنین ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس را بهرامی (۱۳۷۵) برای درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار به ترتیب ۰.۷۱ و ۰.۸۸ گزارش کرده است. همچنین در پژوهش تقوی لاریجانی و همکاران (۱۳۸۸) با استفاده از روش سنجش پایایی درونی و ضریب آلفای کرونباخ ضریب اعتبار این مقیاس را ۰.۹۶ به دست آوردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی بررسی شده است. در بخش توصیفی با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکنندگی (میانگین و انحراف استاندارد)، ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش بررسی می‌شود و در بخش استنباطی نیز با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل کوواریانس فرضیه‌های پژوهش آزمون می‌شوند.

یافته‌ها

در جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرها شامل میانگین و انحراف معیار ارائه شده است. جدول مذکور بیان‌کننده ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری به تفکیک گروه (کنترل و آزمایش) است.

جدول ۱: ویژگی آماری متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری به تفکیک

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		آزمون پیگیری	
			انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد		
رضایت	کنترل	۱۵	۱۳۵/۷۳	۴۲/۳۱	۱۳۸/۲۰	۳۹/۷۰	۱۳۸/۵	۳۹/۷۰
زناشویی	آزمایش	۱۵	۱۲۱/۴۶	۳۸/۷۵	۱۵۹/۱۳	۳۲/۹۴	۱۵۷/۹	۳۲/۹۴
درجه ناراحتی	کنترل	۱۵	۱۴۶/۹۳	۲۴/۶۹	۱۴۶/۰۶	۲۴/۴۳	۱۴۶/۸	۲۴/۴۳
درجه ناراحتی	آزمایش	۱۵	۱۴۷/۱۳	۲۳/۲۴	۷۰/۲۰	۲۰/۸۱	۷۰	۲۱/۱۳
احتمال بروز رفتار	کنترل	۱۵	۶۹/۸۰	۲۱/۰۸	۷۰/۱۵	۲۰/۸۰	۷۰/۰۵	۲۱/۵۳
رفتار	آزمایش	۱۵	۷۰/۱۳	۲۱/۱۹	۱۴۷/۳۳	۲۳/۴۶	۱۴۷/۲	۲۳/۴۰

نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش (فرضیه اول و چهارم) در جدول ۲ نشان داده شده است. بر اساس داده‌های این جدول، رضایت زناشویی با متغیرهای احتمال بروز رفتار و درجه ناراحتی همبستگی معنادار دارد؛ به عبارت دیگر هر اندازه درجه ناراحتی پایین‌تر باشد میزان رضایت زناشویی بیشتر است و هرچه احتمال بروز رفتار بالاتر باشد، میزان رضایت زناشویی بیشتر است. همچنین دو متغیر احتمال بروز رفتار و درجه ناراحتی (مؤلفه‌های ابراز وجود) با یکدیگر رابطه منفی معنادار دارند. به عبارت دیگر مطابق یافته‌های فوق، فرضیه‌های پژوهش درباره رابطه معنادار رضایت زناشویی و ابراز وجود (فرضیه اول) و رابطه منفی معنادار احتمال بروز رفتار و درجه ناراحتی (فرضیه چهارم) در سطح معناداری $(P < 0/01)$ تأیید می‌شود.

جدول ۲: نتایج آزمون همبستگی بین نمره‌های رضایت زناشویی و متغیرهای احتمال بروز رفتار و درجه ناراحتی (ابراز وجود)

متغیر	رضایت زناشویی	احتمال بروز رفتار	درجه ناراحتی
رضایت زناشویی	R ضریب همبستگی	۱	
	R ² ضریب تبیین	۱	
احتمال بروز رفتار	R ضریب همبستگی	۰/۳۸**	۱
	R ² ضریب تبیین	۰/۱۴۴	۱
درجه ناراحتی	R ضریب همبستگی	-۰/۵۹**	-۰/۹۷**
	R ² ضریب تبیین	۰/۰۲۵	۰/۹۴۰

** همبستگی معنادار در سطح ۰/۰۱

سپس برای بررسی تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر افزایش میزان رضایت زناشویی و افزایش ابراز وجود از طریق کاهش درجه ناراحتی و افزایش احتمال بروز رفتار از آزمون آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس امکان بررسی اثرات (پیش‌آزمون- پس‌آزمون) را میسر می‌کند. در تحلیل کوواریانس اثر اصلی گروه به بررسی هرچه دقیق‌تر اثر مداخله آزمایشی در بین آزمودنی‌های دو گروه اقدام می‌کند. به عبارت دیگر محقق با مشاهده اثر اصلی گروه به این نتیجه می‌رسد که آیا تفاوت به وجود

آمده در متغیر وابسته در دو گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل معنادار است یا خیر؟ همچنین در عین حال بهترین روش محسوب می‌شود. در این روش میانگین‌های پس‌آزمون پس از تعدیل کردن نمره‌های پیش‌آزمون، مقایسه می‌شود (دلاور، ۱۳۸۵). درباره دلیل استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس به جای نمرات افتراقی می‌توان به این نکته اشاره کرد که در صورتی که اثر متغیر مستقل چندان قوی نباشد، به سبب ناپایایی تفاوت نمره‌ها استفاده از روش آزمون t توصیه نمی‌شود، زیرا برای مشخص کردن تفاوت بین گروه آزمایشی و گروه گواه، نمره‌ها باید به اندازه کافی پایا باشند تا تفاوت‌ها را منعکس کنند. در این گونه طرح‌ها برای تجزیه و تحلیل داده‌ها بهتر است از روش تحلیل کوواریانس اثر نمره‌های پیش‌آزمون از نمره‌های پس‌آزمون زدوده شود، سپس میانگین این نمره‌های بازمانده^۱ یا بازگشت شده^۲ در گروه‌های گواه و آزمایش با یکدیگر مقایسه شوند (پاشا شریفی و شریفی، ۱۳۸۹). در تحلیل کوواریانس معمولاً به رعایت ۷ مفروضه متداول توجه می‌شود (شیولسون، ۱۳۸۲). قبل از انجام دادن محاسبه آماری مفروضه‌های مستقل بودن نمرات افراد، نرمال بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگراف - اسمیرنوف^۳ (K-S)، خطی بودن با استفاده از آزمون بررسی رابطه خطی^۴ در سطح $(P < 0/01)$ ، مستقل بودن متغیر همراه و عمل آزمایشی و همچنین اندازه‌گیری متغیر همراه بدون خطا در شرایط کاملاً کنترل شده رعایت شدند. همچنین رعایت مفروضه‌های همگنی واریانس‌ها با استفاده از نرم افزار spss و همگنی شیب‌های رگرسیون نیز بررسی شد که در ادامه نتایج آن بررسی می‌شود. بر اساس نتایج آزمون لوین، برای متغیر رضایت زناشویی (F برابر ۱/۲۳ و P برابر ۰/۲۸) و برای متغیر درجه ناراحتی (F برابر ۳/۳۸ و P برابر ۰/۰۷) و برای متغیر احتمال بروز رفتار (F برابر ۳/۸۷ و P برابر ۰/۰۶)، پیش فرض تساوی واریانس‌ها تأیید می‌شود. همچنین همگنی شیب‌های رگرسیون با محاسبه آزمون همگنی رگرسیون با درجه آزادی (۱،۲۶) نسبت F برابر ۲/۵۸ کوچک‌تر از F بحرانی (۴/۲۲) و در سطح $(P > 0/05)$ ، غیر معنادار بود. بنابراین، پیش فرض همگنی شیب‌های رگرسیون نیز تأیید می‌شود و مفروضه‌های لازم برای استفاده از آزمون آماری وجود دارد.

1. residualized
2. regressed
3. Kolmogorov – Smirnov – Test
4. Test for linearity

در جدول ۳ اثرات اصلی متغیرهای پژوهش گزارش شده است. بر اساس این نتایج، از آنجا که مقدار F به دست آمده در متغیرهای رضایت زناشویی $۲۰/۶۳$ ، درجه ناراحتی $۹۰/۷۱$ و احتمال بروز رفتار $۹۴/۳۰$ ، در سطح ($P < ۰/۰۱$) معنادار است، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت ابراز وجود بر افزایش میزان رضایت زناشویی (فرضیه پنجم) و افزایش ابراز وجود از طریق کاهش درجه ناراحتی (فرضیه دوم) و افزایش احتمال بروز رفتار (فرضیه سوم) تأثیر معنادار داشته است. همچنین از آنجا که توان مشاهده شده و میزان اندازه اثر نیز در متغیرهای مذکور مقدار بالایی است، می‌توان با اطمینان از تأثیر مداخله آزمایشی در متغیرهای مذکور سخن گفت. به عبارت دیگر آموزش ابراز وجود موجب افزایش رضایت زناشویی دانشجویان زن و افزایش ابراز وجود از طریق افزایش احتمال بروز رفتار و کاهش درجه ناراحتی شد (تأیید فرضیه‌های ۳، ۲ و ۵).

جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای مورد بررسی پس از کنترل متغیر پیش‌آزمون

متغیر	SS	df	MS	F	p	توان مشاهده شده	اندازه اثر
رضایت زناشویی	۷۴۵۸۰۴۵	۱	۷۴۵۸۰۴۵	۲۰/۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۹	۰/۷۴
درجه ناراحتی	۴۳۲۳۶۸۱	۱	۴۳۲۳۶۸۱	۹۰/۷۱	۰/۰۰۰۱	۱/۰۰	۰/۷۷
احتمال بروز رفتار	۴۴۳۵۶۰۶	۱	۴۴۳۵۶۰۶	۹۴/۳۰	۰/۰۰۰۱	۱/۰۰	۰/۷۸

جدول ۴ نیز خلاصه‌ای از نتایج تحلیل کوواریانس را برای مقایسه نمرات پس‌آزمون و آزمون پیگیری به منظور بررسی ماندگاری اثر آزمایش نشان می‌دهد. همان‌طور که پیش‌تر نیز به مفروضه‌های آن اشاره شد در اینجا نیز رعایت ۷ مفروضه بررسی شد. قبل از انجام دادن محاسبه آماری مفروضه‌های مستقل بودن نمرات افراد، نرمال بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگراف - اسمیرنوف (K-S)، خطی بودن با استفاده از آزمون بررسی رابطه خطی در سطح ($P < ۰/۰۱$)، مستقل بودن متغیر همراه و عمل آزمایشی و همچنین اندازه‌گیری متغیر همراه بدون خطا در شرایط کاملاً کنترل شده رعایت شدند. همچنین رعایت مفروضه‌های همگنی واریانس‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS و همگنی شیب‌های رگرسیون نیز بررسی شد

که در ادامه نتایج آن بررسی می‌شود. بر اساس نتایج آزمون لوین، برای متغیر رضایت زناشویی (F برابر ۲/۳۲ و P برابر ۰/۱۳) و برای متغیر درجه ناراحتی (F برابر ۰/۲۴ و P برابر ۰/۶۲) و برای متغیر احتمال بروز رفتار (F برابر ۳/۸۱ و P برابر ۰/۰۶)، پیش فرض تساوی واریانس‌ها تایید می‌شود. همچنین همگنی شیب‌های رگرسیون با محاسبه آزمون همگنی رگرسیون با درجه آزادی (۱،۲۶) نسبت F برابر ۲/۶۱ کوچک‌تر از F بحرانی (۴/۲۲) و در سطح (P > ۰/۰۵) غیر معنادار بود. بنابراین، پیش فرض همگنی شیب‌های رگرسیون نیز تأیید می‌شود و مفروضه‌های لازم برای استفاده از آزمون آماری وجود دارد.

در جدول ۴ اثرات اصلی متغیرهای پژوهش گزارش شده است. بر اساس این نتایج، از آنجا که مقدار F به دست آمده در متغیرهای رضایت زناشویی ۲/۳۸، درجه ناراحتی ۱/۴۲ و احتمال بروز رفتار ۰/۲۰، در سطح (P > ۰/۰۵) معنادار نیست و مقایسه میانگین‌ها در پس‌آزمون متغیرهای مذکور (رضایت زناشویی، درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار) و آزمون پیگیری (پس‌آزمون دوم) نشان می‌دهد که نمرات رضایت زناشویی، درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار در پس‌آزمون و آزمون پیگیری از ثبات و پایداری ملاحظه‌پذیری بهره‌مند هستند (نگاه کنید به جدول ۱). بنابراین، آموزش ابراز وجود موجب پایداری افزایش رضایت زناشویی دانشجویان زن و افزایش ابراز وجود از طریق افزایش احتمال بروز رفتار و کاهش درجه ناراحتی شد.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای مورد بررسی پس از کنترل متغیر پس‌آزمون

متغیر	SS	df	MS	F	p	توان مشاهده شده	اندازه اثر
رضایت زناشویی	۱۲/۶۳	۱	۱۲/۶۳	۲/۳۸	۰/۱۳	۰/۳۲	۰/۰۸
درجه ناراحتی	۱/۶۲	۱	۱/۶۲	۱/۴۲	۰/۲۴	۰/۲۱	۰/۰۵
احتمال بروز رفتار	۰/۴۳	۱	۰/۴۳	۰/۲۰	۰/۶۵	۰/۰۷	۰/۰۰۷

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول این نکته را طرح کرده است که «میزان رضایت زناشویی با میزان ابراز وجود

رابطه معناداری دارد».

تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده در این مورد، نشان‌دهنده این مسأله است که رضایت زناشویی با ابراز وجود، همبستگی مثبت دارد. به عبارت دیگر هر اندازه میزان ابراز وجود افزایش یابد میزان رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

نتایج این پژوهش با یافته‌های صدقاتی (۱۳۷۹) همسو است. او در یک پژوهش به این نتیجه رسید که بین میزان سطح توانایی ابراز وجود و رضایت زناشویی همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین این یافته با یافته اسماعیل‌زاده (۱۳۸۳) همسو است. او در پژوهش خود تحت عنوان بررسی رابطه بین جرأت‌ورزی و رضایت‌مندی زناشویی به این نتیجه رسید که جرأت‌ورزی به‌طور مثبت و معناداری با رضایت‌مندی زناشویی ارتباط دارد. همچنین این یافته با یافته پژوهش‌های هارجی و همکاران (۱۹۹۸) و گرمین و نیسکرن (۱۹۹۹) همسو است. در تبیین همبستگی مثبت بین رضایت زناشویی با ابراز وجود می‌توان گفت که، آنچه مسلم است این است که بیان عواطف، افکار، احساسات، عقاید و خواسته‌ها و به تبع آن، رسیدن به حقوق خود در روابط اجتماعی به احساس ارزشمندی و رضایت منجر می‌شود. حال چنانچه این بیان عواطف، افکار، احساسات ... در روند روابط بین زوجین اتفاق بیفتد، به رضایت‌مندی زناشویی منجر می‌شود. بنابراین، به‌طور کلی می‌توان گفت که احساس ارزشمندی ناشی از ابراز وجود و معمولاً رسیدن به خواسته‌ها و احساس آرامش ناشی از آن می‌تواند به نحو بارزی ارتباط بین ابراز وجود و رضایت زناشویی را تبیین کند.

فرضیه دوم پژوهش بیان می‌دارد که: (آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش ابراز وجود دانشجویان زن از طریق کاهش درجه ناراحتی مؤثر است) تجزیه و تحلیل اطلاعات آماری جمع شده نشان داد که مقدار F در متغیر درجه ناراحتی (۹۰،۷۱) در سطح (۰/۱) معنادار است؛ در نتیجه این فرضیه تأیید شد. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهش بهرامی (۱۳۷۵) تحت عنوان «تأثیر روش‌های جرأت‌ورزی بر دانش‌آموزان کم‌جرأت» همسو است. او در پژوهش خود نشان داد که آزمودنی‌های کم‌جرأت (گروه آزمایش) از لحاظ شناختی (کاهش درجه ناراحتی) پیشرفت معناداری کرده بودند. که این با یافته‌های محقق مطابقت دارد. همچنین این یافته با یافته سلطانی (۱۳۸۴) همسو است. پژوهش او درباره بررسی اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر کاهش افسردگی دانش‌آموزان بود و در پژوهش خود نشان داد که آموزش

مهارت جرأت‌ورزی در افزایش جرأت دانش‌آموزان از طریق کاهش درجه ناراحتی مؤثر است. علاوه بر آن این یافته با یافته‌های میرابیان (۱۳۸۳)، ابوترابی (۱۳۸۷) و لین و همکاران (۲۰۰۴) همسو است.

فرضیه سوم پژوهش بیان می‌کند که «آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش ابراز وجود دانشجویان زن از طریق افزایش احتمال بروز رفتار مؤثر است». تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که مقدار F در متغیر احتمال بروز رفتار (۹۴،۳۰)، در سطح (۰/۱) معنادار است. می‌توان نتیجه گرفت که فرضیه سوم تأیید می‌شود.

نتایج این پژوهش با یافته‌های دبی و همکاران (۲۰۰۲) همسو است مبنی بر اینکه آموزش قاطعیت، جرأت‌ورزی دانشجویان پرستاری کانادا را افزایش و اضطراب آن‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین با نتیجه پژوهش رمضان‌ی (۱۳۷۴) همسو است، او در پژوهش خود تحت عنوان «کاربردهای تکنیک‌های آموزش ابراز وجود در درمان کم‌رویی و عدم قاطعیت دانشجویان» نشان داد که آموزش ابراز وجود در افزایش ابراز وجود دانشجویان از طریق افزایش احتمال بروز رفتار مؤثر است. همچنین این یافته با یافته‌های پژوهش لین و همکاران (۲۰۰۴)، میرابیان (۱۳۸۳) همسو است.

فرضیه چهارم این نکته را مطرح کرده است که مؤلفه‌های ابراز وجود با هم ارتباط معناداری دارند. تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده، در خصوص این فرضیه رابطه معکوس معنادار، احتمال بروز رفتار و درجه ناراحتی در سطح معناداری (۰/۱) را تأیید کرد. به عبارتی، مؤلفه‌های ابراز وجود با یکدیگر رابطه معکوس معناداری دارند به طوری که هر اندازه از میزان درجه ناراحتی کاسته می‌شود، بر میزان بروز رفتار افزوده می‌شود.

نتایج این پژوهش با یافته‌های لین و همکاران (۲۰۰۴)، دبی و همکاران (۲۰۰۲) همسو است. در تبیین رابطه بین شناخت و رفتار (مؤلفه‌های ابراز وجود) می‌توان گفت که، گاهی سلطه‌پذیری افراد ناشی از اعتقادات نادرست آن‌ها است.

فرضیه پنجم این نکته را مطرح کرده است که «آموزش مهارت ابراز وجود بر افزایش میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن مؤثر است» تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع‌آوری شده در خصوص این فرضیه نشان‌دهنده این مسأله است که مقدار F به دست آمده متغیر رضایت زناشویی (۹۴،۳۰) در سطح (۰/۱) معنادار است. بر اساس این یافته پژوهش می‌توان گفت که

آموزش مهارت ابزار وجود بر افزایش 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 از جمله ابزار وجود می‌تواند موجب کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت شود. همچنین این یافته با یافته‌های کریستیان و همکاران (۲۰۰۲)، همسو است؛ آن‌ها در پژوهشی در میان ۲۸ زن متأهل دریافتند که آموزش مهارت‌های حل مسأله و رفتار جرات‌مندانه باعث افزایش رضایت زناشویی می‌شود (به نقل از دبائیان، ۱۳۸۴). همچنین این یافته با یافته‌ی شعبانی‌پور (۱۳۸۶)، فالو فیلد و همکاران (۲۰۰۴) و رازاوی و دلکوکس (۲۰۰۷) همسو می‌باشد.

در تبیین تأثیر آموزش مهارت ابزار وجود بر افزایش میزان رضایت زناشویی این گونه 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 زوجین به دنیای جدید زناشویی هر یک از طرفین نیاز به یک سری مهارت‌های جدید اجتماعی دارند تا بتوانند در حین احترام به دنیای شخصی طرف مقابل به خواسته‌ها و فضای فردی خود نیز احترام قائل شوند. از این روست که بحث مهارت‌های اجتماعی و آگاهی از برخی از اصول تعاملات اجتماعی ابزار وجود، از اهمیت ویژه‌ای در رضامندی زناشویی بهره‌مند است (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 تجربه‌ی 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 ابزار 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. در انتها لازم است به این نکته اشاره شود که بعد از ۲ ماه پیگیری انجام شد و آزمودنی‌ها مجدداً به آزمون رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه ابراز وجود پاسخ دادند. نتایج به دست آمده نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود همچنان تأثیرات خود را بر آزمودنی‌ها حفظ کرده است.

نمونه مورد مطالعه همان‌طور که مشاهده شد محدود به زنان بود که یکی از محدودیت‌های محسوب می‌شود و بهتر است که آموزش مهارت ابراز وجود نه فقط بر یکی از زوجین، بلکه هم به زن و هم به شوهر توأم انجام شود و زوجین هر دو با هم در این گونه کلاس‌ها شرکت کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود که اطلاع‌رسانی نتایج به رسانه‌های عمومی و فرهنگ‌سازی در جهت ایجاد بستر مناسب برای آموزش مهارت ابراز وجود و تأثیر آن بر رضایتمندی زناشویی انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که پژوهش در میان افراد غیر دانشجو هم انجام شود تا نتایج به دست آمده به افراد غیردانشجو هم تعمیم‌پذیر باشد.

منابع

- اسماعیل‌زاده، 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.
- ابوترابی کاشانی، پریرسا (۱۳۸۷). *تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی (جرأت ورزی) در افزایش جرأت ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر ۹ تا ۱۲ ساله شهر تهران*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه رودهن.
- برنشتاین، فیلیپ اچ و برنشتاین، ماری تی (۱۳۸۰). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری - ارتباطی*، ترجمه حسن پورعابدی نائینی، تهران: رشد.
- بهراری، فرشاد (۱۳۸۰). *ارزیابی و مقایسه کارآیی خانواده بین دو زوج‌های غیرطلاق و زوج‌های در حال طلاق*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- بیان‌زاده، سید اکبر، نوری قاسم آبادی، ربابه و بوالهروی، 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.
- بهرامی، فاطمه (۱۳۷۵). *مقایسه روش‌های جرأت‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جرأت دختر دبیرستانی به شیوه مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهر اصفهان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- پاشاشریفی، حسن و شریفی، نسرین (۱۳۸۹). *روش‌های تحقیق در علم رفتاری*، تهران: سخن.
- تقوی لاریجانی، ترانه، شریفی نیستانک، ناهیددخت، آقاجانی، محمد و مهران، عباس (۱۳۸۸). *ارتباط قاطعیت و اضطراب در دانشجویان*. مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران، دوره ۱۵، شماره ۲، صص ۶۱-۷۲.
- ثنایی، باقر، علاقبند، ستیلا و هومن، عباس (۱۳۸۴). *مقیاس‌های سنجش خانواده‌آزادواج*، تهران: بعثت.

اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر میزان رضایت زناشویی ۱۵۱

دیبائیان، شهرزاد (۱۳۸۴). *اثر بخشی درمان راه حل محور بر رضایت زناشویی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

دلاور، علی (۱۳۸۵). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: رشد.
رمضانی، حمید رضا (۱۳۷۴). *کاربرد تکنیک های آموزش ابراز وجود در درمان کمرویی و عدم قاطعیت دانشجویان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
ستیر، ویرجینیا (۱۳۸۴). *آدم سازی در روان شناسی خانواده*، ترجمه بهروز بیرشک، تهران: رشد.

سازمان بهداشت جهانی (۱۳۸۵). *برنامه آموزش مهارت های زندگی*، ترجمه لادن فتی، فرشته موتابی، مهرداد کاظم زاده عطوفی، تهران: دانژه.

سلطانی، ملیحه (۱۳۸۴). *بررسی اثر بخشی آموزش جرأت ورزی در کاهش میزان افسردگی دانش آموزان ۶-۱۲ ساله شهر مشهد*، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
سلیمانیان، علی اکبر (۱۳۷۳). *بررسی تأثیرات تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

شعبانی پور، سمیه (۱۳۸۶). *بررسی اثر بخشی آموزش جرأت وزی بر رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل مؤنث*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

شیولسون، ریچارد جی (۱۳۸۲). *استدلال آماری در علوم رفتاری*، ترجمه دکتر علیرضا کیامنش، تهران: جهاد دانشگاهی

صدقتی، فروغ (۱۳۷۹). *بررسی میزان سطح توانایی ابراز وجود زوجهای شهر تهران و رابطه آن با رضایت مندی از زندگی زناشویی آنان*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشگاه آزاد رودهن

فتحی، مهدی (۱۳۸۵). *مهارت های زندگی*، مشهد: شهیدی پور.

فتی، لادن،، موتابی، فرشته و کاظم زاده عطوفی، مهرداد (۱۳۸۵). *کتاب کار آموزش مهارت های زندگی*، تهران: دانژه.

فورگاس، جوزف پی (۱۳۷۳). *روان شناسی تعامل اجتماعی*، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: ابجد.

میرابیان، عبدالله (۱۳۸۳). مقایسه روش‌های جرأت‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جزأت پسر دبیرستان با شیوه‌های مشاوره گروهی و مشاوره فردی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه رودهن.

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
- Botvin, R. (2004).** *Retried fromhnternet.* Jmihalie. S.F. Blueprints for violnce prerntion, Book five life skills training.
- Debbie , t & Gabriel , R& krish , B.(2002) .** Reflection on occupational therapy and – assertive community treatment. *Canadian association of occupational therapists*. 15(5): 284-293.
- Finchman, F. (1997).** Confilict in marriage implication for working with couples. Internet. www.find articales.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. *behavior therapy* ,6,550-561.
- Gurman, A & Kniskern , D.(1999).** *Research on marital and Family therapy.*New York : Wiley.
- Gambrill,E&Richey,C.(1975).**An assertion inventory for use in assessment and research, *behavior therapy* ,6,550-561
- Hergie , o& sanuders, c & Dickson , D.(1998).** *Social skills in interpersonal communication.* London: Routledge.
- Lin, Y,&shian , s & chang, Y. (2004).** Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student assertiveness , self- esteem. *Nurse Education today*, 24.656-666
- Olson, D & Olson, A. (1997).** 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.
- Whisman, M. (2006).** Psychopathology and marital satisfaction. *Journal of consulting and clinical psychology American psychological Association*, Vol 116(3), 638-643.