

تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی

بر میزان رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد

آمنه رضایی^۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۰۳/۲۸

امیر قربانپور^۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۱۱/۲۳

مرتضی کرمی^۳

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی بر میزان رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد طراحی و اجرا شده است. جامعه آماری این پژوهش تمام زوجین فرزند شاهد هستند که اعضای نمونه ۲۰ زوج فرزند شاهد است که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده، فرم کوتاه پاسخ ۴۷ سؤالی پرسشنامه رضایت زناشویی اتریچ است. در این طرح نیمه آزمایشی مداخله‌ای به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی بر افزایش رضایت زناشویی، کاهش تعارض، افزایش رضایت جنسی و همچنین افزایش رضایت در زمینه ارتباط در بین زوجین فرزند شاهد مؤثر است. نتایج این پژوهش نشان داده که این شیوه بر رضایت زناشویی مؤثر است؛ لذا به نظر می‌رسد با آموزش مهارت‌های حل مسئله با استفاده از روش کتاب درمانی می‌توان ضمن رسیدن به نتایج مطلوب، گامی مؤثر در جهت صرفه‌جویی در وقت و هزینه برداشت و محدودیت‌های آموزش از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی را جبران نمود.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های حل مسئله، کتاب درمانی، رضایت زناشویی.

۱ - نویسنده مسئول: دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران

Amane.rezaei@yahoo.com

۲ - عضو هیأت علمی دانشگاه گیلان

۳ - دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی تهران و پژوهشگر دانشگاه جامع امام حسین (ع)

مقدمه

خانواده با کارکرد سالم به سالم‌سازی فضای جامعه یاری می‌رساند و زمینه رشد و شکوفایی اعضای خود را فراهم می‌کند. ورود به چنین نظامی صرفاً از طریق تولد، فرزندخواندگی و ازدواج صورت می‌گیرد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۵). ازدواج یکی از مهمترین روابط انسانی تعریف شده است؛ زیرا ساختار اولیه ایجاد روابط خانوادگی و پرورش نسل بعد را فراهم می‌کند (روزن - گراندون، مایرزوهاتی، ۲۰۰۴، نقل از فلورزا، ۲۰۰۸). رضایت زناشویی نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. سعادت و سلامت خانواده به وجود ارتباطات سالم و بالنده زوجین بستگی دارد و چنانچه پایه خانواده، استحکام لازم را نداشته باشد، پیامد منفی آن، انواع مشکلات جسمانی و روانی است (خواجه رسولی، ۱۳۸۸).

تقریباً همه زوجینی که ازدواج می‌کنند در ابتدای ارتباط، سطح بالایی از رضایت زناشویی را گزارش می‌کنند؛ با وجود این، رضایت از رابطه در طی زمان و در میان خیلی از زوجین کاهش می‌یابد (برادبری، ۱۹۹۸، نقل از هالفورد، ۱۳۸۷). یکی از دلایل این امر، ناتوانی در حل مسائل خانوادگی است (خمسه، ۱۳۸۷). گاتمن معتقد است وجود مشکلات برای زوجین اجتناب ناپذیر، و مهمتر از آن، چگونگی رویارویی با مشکل و در واقع چگونگی حل مسائل است. امروزه میزان زیادی از نابهنجاری‌های روانشناختی و مشکلات بهداشت روانی ناشی از ارتباط‌های مختل، تعارضها و کشمکشهای درون خانواده و ناتوانی در حل مسائل خانوادگی است (خمسه، ۱۳۸۷). عدم آشنایی با مهارت حل مسئله، که در زیر مجموعه مهارت‌های زندگی قرار دارد، باعث مشکلات فراوانی در زندگی زناشویی می‌شود؛ بدین سبب آموزش مهارت‌های حل مسئله جزء ضروری آموزش زوجین درمانده است در واقع آموزش مهارت‌های حل مسئله جزء جدانشدنی عوامل درمانی زوجین مشکل‌دار است (هاوتون، سالکوویس، کیس، کرک و کلارک، ۱۳۸۵). جاکوبسن (۱۹۷۷) توانست به شکلی موفق گروهی از ده زوج درمانده را با مجموعه‌ای درمان کند که از شیوه‌های آموزش حل مسئله تشکیل شده بود (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۲).

سلیمی و همکاران (۱۳۸۷) در تحقیق خود با عنوان ابعاد رضایت زناشویی در همسران جانباز به این نتیجه رسیدند که نمره کل رضایت زناشویی بیشترین همبستگی را با مقیاس حل تعارض دارد. در مجموع، این پژوهشها حمایت تجربی قابل توجهی را برای اثربخشی رویکردهای حل

مسئله در درمان ناهماهنگیهای زوجین و افزایش رضایت زناشویی نشان داده است. در واقع ضرورت آموزش مهارت‌های حل مسئله را در افزایش رضایت زناشویی زوجین نشان داده‌اند. وینست و همکارانش (۱۹۷۵) اهمیت آموزش مهارت‌های حل مسئله به زوجها را به تفصیل بیان کرده‌اند. آنها دریافتند که زوجهای درمانده در مقایسه با زوجهای غیر درمانده به نحو معناداری رفتارهای حل مسئله مثبت را کمتر، و رفتارهای حل مسئله منفی را بیشتر بروز می‌دهند. کسانی در روابط صمیمانه خود موفق می‌شوند که از مهارت‌های ویژه‌ای برخوردار باشند. مهارت زندگی یعنی رفتار سازگارانه به گونه‌ای که فرد بتواند با ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید. آموزش مهارت‌های زندگی (مانند مهارت حل مسئله، همدلی و غیره) بخش مهم و کلیدی در جامعه‌پذیری افراد در سراسر دنیا است. پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که ویژگیهایی که فرد در این آموزشها به دست می‌آورد، وی را قادر می‌سازد که فرصت‌های زندگی را مغتنم شمارد و برای مقابله با خطرهای احتمالی آماده شود (فتی و همکاران، ۱۳۸۵). نباید تصور کرد که پایه اختلافات صرفاً در سوءتئیت و بدذاتی طرفین یا یکی از آنهاست؛ بلکه عدم آگاهی آنها و اطلاع ناکافی از راه‌های سازگاری با مشکلات و عدم آشنایی با مهارت‌های زندگی، پدیدآورنده اختلافات زوجها است (اصلائی، ۱۳۸۳). یکی از راه‌های یادگیری شیوه‌های درست رفتاری، مشاهده این رفتارهاست که نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا مؤید این است (فیروزبخت، ۱۳۸۵).

فرزندان از طریق مشاهده نوع تعامل والدین، چگونگی صحبت کردن، شنیدن، حل تعارض و غیره را یاد می‌گیرند (شفیع آبادی، ۱۳۸۲). حال اگر کودکی به هر دلیلی یک والد خویش را از دست بدهد، یک منبع مهم یادگیری را از دست می‌دهد. مرگ پدر هم از نظر سلامت جسمانی و هم از نظر سلامت روانی (پارکر، ۱۹۶۴) آثار منفی گسترده‌ای را به دنبال دارد (آبادی اهل، ۱۳۸۱). فرزندان تک والدی بیشتر از بقیه طلاق می‌گیرند؛ زیرا نقطه ضعفهایی در تعامل و حل تعارض دارند به دلیل اینکه این مهارتها را ندیده‌اند (هالفورد، ۱۳۸۷). فرزندان شاهد نیز از نعمت داشتن پدر محروم بوده‌اند؛ در واقع این خلأ تربیتی یعنی تعامل والدین را نداشته‌اند. هم‌چنین تحقیقات و مطالعات بین فرزندان شاهد بیانگر این است که این فرزندان در مسائلی مثل عزت نفس (حاتمی، ۱۳۸۱)، خودباوری، مشکلات روحی روانی، رشد اجتماعی (چردک، ۱۳۷۸)، رفتار، اضطراب ظاهر (ویژگی فیزیکی)، جامعه‌پسندی، خودپنداره (محمدیون، ۱۳۷۴)، تمایلات پارانوئیدی، هیجان‌پذیری، تمایل به افسردگی (نریمان، ۱۳۷۲) با افراد عادی تفاوت دارند. این عوامل می‌تواند باعث ایجاد تأثیرات منفی در زندگی زناشویی آنها شود (مقصود زاده، ۱۳۸۹).

در کنار این عوامل، جایگاه بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی همچون مهارت‌های حل مسئله بر رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد خالی است؛ زیرا آشنایی با مهارت‌های حل مسئله و آگاهی نسبت به آن در حل تعارضها و بالطبع در افزایش رضایت زناشویی آنان نقش مهمی دارد. بررسی تحقیقات نیز نشان می‌دهد که با آموزش تعدادی از مهارت‌های زندگی به زوجین یا حتی به یکی از آنها توانایی تصمیم‌گیری، همدلی و ارتباط مؤثر بین آنان افزایش یافته است (آقازاده، ۱۳۸۶). کربی (۲۰۰۵) در تحقیق خود با عنوان مطالعه سطوح رضایت زناشویی شرکت‌کنندگان در دوره آموزش ازدواج به این نتیجه رسید که این برنامه به زوجین در بهبود و کسب مهارت‌هایی همچون مسئله‌گشایی، رفع تعارض و ارتباط کمک می‌کند و این افراد سطوح بالا و چشمگیری از رضایت زناشویی را گزارش کرده‌اند (کربی، ۲۰۰۵؛ به نقل از قربان پور، ۱۳۸۹).

حل مسئله، راهبرد مقابله‌ای مهمی است که می‌تواند فرد را قادر سازد موقعیت‌های مشکل‌آفرین زندگی روزمره و تأثیر هیجانی آنها را بخوبی مهار کند و از این طریق تنیدگی روانشناختی را کاهش دهد و به حداقل برساند و یا از آن پیشگیری کند، بدین صورت که میزان توانایی حل مسئله، پیش‌بینی‌کننده سطح تنیدگی پایین و یا مقابله مؤثر با آن و در نتیجه میزان سلامت زیاد است (دزوریلا^۱ و شیدی^۲، ۱۹۹۹). فاسترز (۲۰۰۸) در تحقیق خود با عنوان رابطه پیچیده بین ارتباط مؤثر، مهارت‌های حل تعارض، سبک‌های دلبستگی و دینی بودن به عنوان عوامل پیش‌بینی‌کننده روابط زناشویی به این نتیجه رسید که حل تعارض مؤثر، کیفیت رابطه را پیش‌بینی می‌کند.

ویسر و ویسر، (۲۰۰۲)، تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله، تفکر خلاق و ارتباط مؤثر را بر حل مسائل و مشکلات زندگی زناشویی بررسی کردند که نتیجه حاکی از اثربخشی این آموزشها بر رضایت زناشویی بود. در مجموع، این تحقیقات نشان می‌دهد که حل مسئله با رضایت زناشویی و بهبود رابطه ارتباط دارد که این نکته ضرورت آموزش مهارت حل مسئله را نشان می‌دهد. اما آموزش به زوجها مستلزم برگزاری کلاسهای (کارگاه‌های) آموزشی است و این امر نیازمند صرف وقت و هزینه‌های بسیار است. از طرفی مردان در ایران به دلیل شاغل بودن، فرصت کمتری برای حضور در این دوره‌ها دارند. همان‌طور که فقیرپور (۱۳۸۴) در تحقیق خود با عنوان پژوهش در مورد نقش مهارت‌های اجتماعی در سازگاری زناشویی، که مستلزم برگزاری کارگاه آموزشی

1 - Dzurilla
2 - Sheedy

برای زوجین بوده به دلیل همین محدودیت فقط از زنان استفاده کرده است (فقیر پور، ۱۳۸۸). با توجه به این نکات به نظر می‌رسد شیوه کتاب درمانی^۱ بتواند راه جبران این محدودیتها را فراهم کند. راسل و شرودز، کتاب درمانی را این‌گونه تعریف می‌کنند: فرایندهای تعامل پویا بین شخصیت خواننده و متن؛ تعاملی که می‌تواند برای سنجش شخصیت، سازگاری و رشد به کار رود. تبریزی (۱۳۷۲) مزایای کتاب درمانی را این موارد می‌داند: فراگیر بودن، اقتصادی بودن، ارائه اطلاعات در زمان محدود، استفاده از چند حس و آموزش به مراجع (تبریزی، ۱۳۷۲). کارپنتر (۱۹۸۹) نیز در تحقیق خود با عنوان اثربخشی بسته آموزشی خودیار (کتاب درمانی) بر مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه خودیار، رضایت زناشویی زوجین و مهارت‌های ارتباطی آنان را افزایش می‌دهد. به‌رغم جستجوهای پژوهشگران، پیشینه‌ای که تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسئله را به شیوه کتاب درمانی در فرزندان شاهد و ایثارگر بسنجد، یافت نشد؛ این در حالی است که براساس یافته‌های برخی از پژوهشها با توجه به وضع خاص این افراد (نداشتن پدر، حضور یک جانباذ یا معلول در خانواده) ممکن است از لحاظ متغیرهای سلامت روانشناختی با چالشهایی روبه‌رو باشند؛ به عنوان مثال رسول زاده، (۱۳۸۶) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که میزان فشارهای روانی بین خانواده فرزندان شهدا و ایثارگر به صورت معنی‌داری از خانواده‌های غیر شاهد بیشتر، و عمده‌ترین منابع تنش آنها عبارت است از: نداشتن پدر، مشکلات مالی، اختلافات خانوادگی ناشی از ناتوانی در حل مشکلات خانوادگی، احساس شکست و ناامیدی در زندگی. هم‌چنین لورا فرد، فرید لندر، نوآمی و روبرت، (۲۰۰۷) نشان دادند که فرزندان افرادی که دچار نقص فیزیکی هستند، نسبت به همسالان خود در تعاملات اجتماعی موفق نیستند این در حالی است که از جمله مهارت‌های لازم برای تعاملات اجتماعی موفق، مهارت‌های حل مسئله است. نتیجه تحقیق سلیمی، آزاد مرز آبادی، امیری و تقوی (۱۳۸۷)، نیز نشان داد که زوجین شاهدی که رضایت زناشویی زیادی داشتند، نمره بیشتری در حل تعارض و مسائل زناشویی و خانوادگی داشتند. با توجه به این موارد این پژوهش به طور خاص بر جمعیت زوجین فرزند شاهد متمرکز شده و در پی پاسخگویی به این پرسش است که آیا آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی می‌تواند به تقویت رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد کمک کند.

روش و ابزار اندازه گیری

جامعه آماری این پژوهش تمام زوجین فرزند شاهد هستند. اعضای نمونه ۲۰ زوج فرزند شاهد است که به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزار اندازه گیری مورد استفاده، فرم کوتاه پاسخ ۴۷ سؤالی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ است. در این پژوهش از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد و گمارش اعضا به طور تصادفی بود. قبل از اجرای متغیر مستقل (X)، آزمودنیها در هر دو گروه با پیش آزمون مورد اندازه گیری قرار گرفتند. این طرح در زیر ارائه شده است:

RG1	T1	X	T2
RG2	T2	-	T2

به گروه آزمایش، بسته آموزشی خودیاری حاوی مهارتهای حل مسئله ارائه شد و به گروه کنترل، این بسته آموزشی ارائه نشد. البته به گروه کنترل یادآوری شد که بعد از پایان دوره، نسخه‌ای از بسته آموزشی ارائه خواهد شد. پس از مشخص شدن افراد نمونه برای اعضای گروه آزمایش هشت جلسه تعیین و مداخله اجرا شد. محتوای جلسات با تکیه بر اصول نظری و فنون موجود در زمینه آموزش مهارتهای حل مسئله تعیین، و در قالب شیوه کتاب درمانی برای افزایش رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد طراحی شد. مباحث مطرح شده طی هشت جلسه در جدول شماره ۱ آورده شده است. در آخرین جلسه مداخله نیز از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون گرفته شد و سپس تفاوت در پس آزمون هر دو گروه از نظر معنی دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. در این طرح نیمه آزمایشی به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

جدول شماره ۱: عناوین محتوای بسته‌های آموزشی به شیوه کتاب درمانی

جلسه اول	ارتباط مؤثر (گاه‌های لازم)، اصول ارتباط، پایه‌های ارتباط
جلسه دوم	گوش دادن، مهارت‌های گوش دادن، انواع گوش دادن، عوامل گوش کردن
جلسه سوم	موانع گوش دادن، تمرینات گوش کردن با تن، مهارت‌های حرف زدن، توجه کردن به نواحی چرخه آگاهی
جلسه چهارم	حل مسئله (مسئله گشایی)، موارد کاربرد حل مسئله، راه‌های مقابله با مشکل، گام‌های ارزیابی در مسئله گشایی
جلسه پنجم	مراحل و راهبردهای حل مشکل، پذیرش مشکل، تعریف دقیق مشکل، بارش فکری، شیوه‌های ارزیابی راه حلها، انتخاب بهترین راه حل و اجرای آن، بازبینی و ارزیابی نتایج
جلسه ششم	راهکارهای پرهیز از پیوسته فکر کردن به مشکل، راهبردهای شناختی حل مسئله، مهارت‌های ذهنی، بررسی شق‌های مختلف، شیوه دو ستونی یا مزایا و معایب
جلسه هفتم	ایفای نقش و تعویض نقش، زمانبندی فعالیت، چالش با باورهای اشتباه آمیز، تقویت مشروط رفتار
جلسه هشتم	تعارض بین فردی، علل تعارض‌های بین فردی، شیوه‌های نامناسب حل تعارض، آموزش شیوه‌های سالم حل تعارض، عوامل اختلافات زناشویی حاد و چگونگی حل آنها

یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش در دو بخش توصیفی و مربوط به فرضیه‌ها ارائه می‌شود. یافته‌های توصیفی شامل توزیع فراوانی جنسیت افراد مورد مطالعه، توزیع فراوانی و درصد زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل بر مبنای تعداد فرزندان، توزیع فراوانی و درصد زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل بر مبنای مدت ازدواج است که به ترتیب در جدولهای ۱، ۲، ۳ ارائه شده است.

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی جنسیت افراد مورد مطالعه

جنسیت	فراوانی	درصد
مرد	۲۰	۵۰
زن	۲۰	۵۰
کل	۴۰	۱۰۰

جدول شماره ۳: توزیع فراوانی و درصد زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل بر مبنای تعداد فرزندان

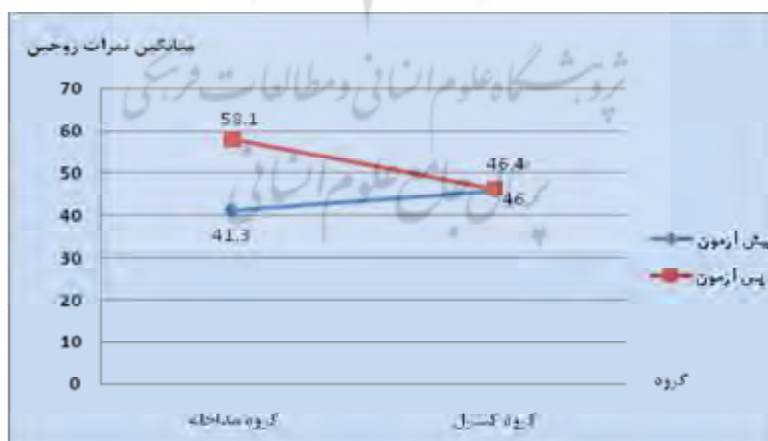
کنترل		مداخله		گروه
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	تعداد فرزندان
۴۰	۴	۴۰	۴	بدون فرزند
۵۰	۵	۳۰	۳	یک فرزند
۱۰	۱	۳۰	۳	دو فرزند
۱۰۰	۱۰	۱۰۰	۱	کل

جدول شماره ۴: توزیع فراوانی و درصد زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل بر مبنای مدت ازدواج

کنترل		مداخله		گروه
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	مدت ازدواج
۴۰	۴	۰	۰	تا ۲ سال
۵۰	۵	۲۰	۲	بین ۲ تا ۴ سال
۰	۰	۴۰	۴	بین ۴ تا ۶ سال
۰	۰	۰	۰	بین ۶ تا ۸ سال
۱۰	۱	۴۰	۴	بالای ۸ سال
۱۰۰	۱۰	۱۰۰	۱۰	کل

یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد مؤثر است.



نمودار ۱: نمایش میانگین نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در پرسشنامه رضایت

زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون

جدول شماره ۵: میانگین و انحراف استاندارد تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

گروه	تعداد	میانگین تفاضل نمره‌ها	انحراف استاندارد تفاضل نمره‌ها
مداخله	۱۰	۱۶٫۸	۶٫۶۷
کنترل	۱۰	۰٫۴	۲٫۶۷

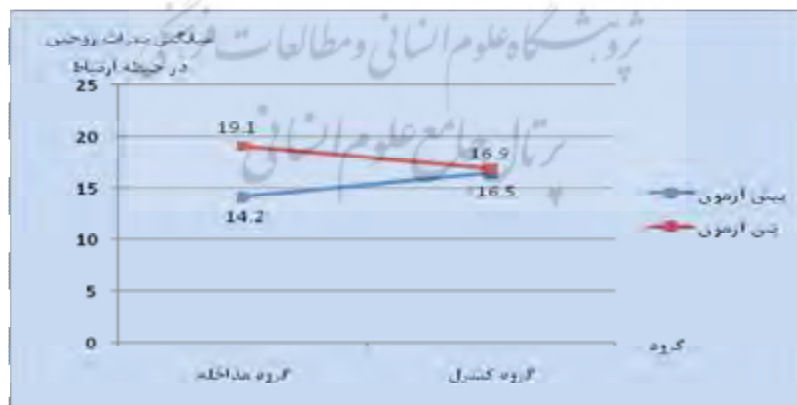
جدول شماره ۶: نتایج آزمون t مربوط به مقایسه میانگین تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

گروه	آزمون T	سطح معناداری
مداخله	۷٫۴۳۸**	۰٫۰۰۰
کنترل		

$$P < ۰/۰۱ \quad , \quad P < ۰/۰۵$$

همان‌طور که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌شود، چون t محاسبه شده (۷/۴۳۸) در هر دو سطح ۰/۰۱ و ۰/۰۵ معنادار است، فرض صفر رد، و چنین نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون تفاوت معناداری هست؛ بدین معنا که آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی میزان رضایت زناشویی زوجین گروه مداخله را در مقایسه با گروه کنترل افزایش داده است.

فرضیه دوم: آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی بر افزایش رضایت زوجین فرزند شاهد در زمینه ارتباط با یکدیگر مؤثر است.



نمودار ۲: نمایش میانگین نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه ارتباط زناشویی پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

جدول شماره ۷: میانگین و انحراف استاندارد تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه ارتباط زناشویی پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

گروه	تعداد	میانگین تفاضل نمره‌ها	انحراف استاندارد تفاضل نمره‌ها
مداخله	۱۰	۵	۲/۸
کنترل	۱۰	۰/۴	۱/۴۶

جدول شماره ۸: نتایج آزمون t مربوط به مقایسه میانگین تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه ارتباط زناشویی پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

گروه	آزمون T	سطح معناداری
مداخله	۴/۶۷۸**	۰/۰۰۰
کنترل		

$P < ۰/۰۱$ ، $P < ۰/۰۵$

نتایج جدول شماره ۸ نشان می‌دهد که چون t محاسبه شده (۴/۶۷۸) در سطح ۰/۰۵ و ۰/۰۱ معنادار است، فرض صفر رد، و چنین نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه ارتباط زناشویی پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون تفاوت معناداری هست؛ بدین معنا که آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی به بهبود ارتباط زناشویی در زوجین گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل منجر شده است.

فرضیه سوم: آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی بر کاهش تعارضهای زوجین فرزند شاهد مؤثر است.



نمودار ۳: نمایش میانگین نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه حل تعارض پرسشنامه رضایت زناشویی در پیش آزمون - پس آزمون

جدول شماره ۹: میانگین و انحراف استاندارد تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه حل تعارض پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون- پس آزمون

گروه	تعداد	میانگین تفاضل نمره‌ها	انحراف استاندارد تفاضل نمره‌ها
مداخله	۱۰	۸۱	۲/۴۴
کنترل	۱۰	-۰/۶	۱/۴۵

جدول شماره ۱۰: نتایج آزمون t مربوط به مقایسه میانگین تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه حل تعارض پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

گروه	آزمون T	سطح معناداری
مداخله	۹/۷۹۹**	۰/۰۰۰
کنترل		

$P < 0/01$ ، $P < 0/05$

نتایج جدول شماره ۱۰ نشان می‌دهد که چون t محاسبه شده (۹/۷۹۹) در سطح ۰/۰۱ و ۰/۰۵ معنادار است، فرض صفر رد، و چنین نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه حل تعارض پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون تفاوت معناداری هست؛ بدین معنا که آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی به بهبود حل تعارضات در زوجین گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل منجر شده است.

فرضیه چهارم: آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی بر افزایش رضایت جنسی زوجین فرزند شاهد مؤثر است.



نمودار ۴: نمایش میانگین نمره‌های زوجین شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه روابط جنسی پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

جدول شماره ۱۱: میانگین و انحراف استاندارد تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه روابط جنسی پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

گروه	تعداد	میانگین تفاضل نمره‌ها	انحراف استاندارد تفاضل نمره‌ها
مداخله	۱۰	۳/۹	۲/۶۱
کنترل	۱۰	۰/۶	۱/۱۷

جدول شماره ۱۲: نتایج آزمون t مربوط به مقایسه میانگین تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه روابط جنسی پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون

گروه	آزمون T	سطح معناداری
مداخله	۳/۵۸۶*	۰/۰۰۲
کنترل		

$$P < 0/01 \quad , \quad P < 0/05$$

نتایج جدول شماره ۱۲ نشان می‌دهد که چون t محاسبه شده (۳/۵۸۶) در سطح ۰/۰۵ و ۰/۰۱ معنادار است، فرض صفر رد، و چنین نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین تفاضل نمره‌های زوجین فرزند شاهد دو گروه مداخله و کنترل در حیطه روابط جنسی پرسشنامه رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون - پس آزمون تفاوت معناداری هست؛ بدین معنا که آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی به بهبود روابط جنسی در زوجین گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل منجر شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی بر افزایش نمره کلی رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد، هم‌چنین افزایش رضایت در زمینه ارتباط با یکدیگر، کاهش تعارضها و افزایش رضایت جنسی آنها مؤثر است. در رابطه با تأیید فرضیه‌های پژوهش می‌توان گفت کتاب درمانی رویکردی شناختی است و جنبه آگاهی‌دهی و شناخت افزایشی دارد. از طرفی دیگر رضایت زناشویی، خود را در رفتارهای اشتراکی زن و شوهر نشان می‌دهد (آکنلیه و آلاده، ۲۰۰۸). از آنجا که تغییر شناخت به تغییر رفتار منجر می‌شود،

می‌توان ادعا کرد که آموزش مهارت‌های حل مسئله مبتنی بر شیوه کتاب درمانی، شناخت زوجین را تغییر می‌دهد و این شناخت به تغییر رفتارهای مرتبط با رضایت زناشویی منجر گشته و در نتیجه رضایت زناشویی افزایش یافته است. زوجین فرزند شاهد با توجه به باورهای دینی خود با همسران خود رابطه رضایت بخش زناشویی داشتند. از آنجا که از جمله عوامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، نگرشها و جهتگیری دینی زوجین است به نظر می‌رسد شباهت زوجین فرزند شاهد در این زمینه از جمله دلایل رضایت زناشویی آنها به شمار می‌رود؛ چرا که شباهت باورهای آنها می‌تواند به تنظیم انتظارات و توقعات آنها کمک کند و این نکته می‌تواند به درک مناسب وضع جسمی و روحی همسر و پذیرش او و باورهای منطقی از موقعیت همدیگر بینجامد و در نهایت به افزایش رضایت زناشویی زوجین فرزند شاهد منجر شود (سلیمی، آزاد مرزآبادی، امیری و تقوی، ۱۳۸۷).

از سوی دیگر نتایج تحقیقات قبلی نشان داد که همبستگی معنی داری بین ارتباط زناشویی و حل تعارض وجود دارد. چنانچه بپذیریم روشهای حل مسئله و حل تعارض، نشانه شباهت در تفکر و باورهای زوج است، می‌توان بیان کرد که رضامندی زناشویی در حد زیادی با تفاهم و احترام متقابل زوجها به همدیگر همبسته است. نتایج تحقیقات قبلی نیز با قوت همبستگی را تأیید می‌کند (رهنما، ۱۳۸۱؛ سلیمانان، ۱۳۷۶؛ صیاد پور، ۱۳۸۳؛ مهدویان، ۱۳۷۵؛ ناصحی و همکاران، ۱۳۸۳). پژوهشها نشان می‌دهد که شیوه ارتباطی بر حل موفقیت آمیز تعارضات زوج تأثیر زیادی دارد. زن و شوهرهایی که توانایی برقراری ارتباط مناسب و حل مسئله را دارا هستند، روابط زناشویی رضایتمندانه‌تری دارند (رهنما، ۱۳۸۱؛ مهدویان، ۱۳۷۵؛ سلیمانان، ۱۳۷۶؛ ذوالفقار پور و همکاران، ۱۳۸۳).

نتیجه تحقیق سلیمی، آزاد مرزآبادی، امیری و تقوی (۱۳۸۷) نیز نشان داد زوجینی که رضایت زناشویی زیادی دارند، نمره بیشتری در حل تعارض دارند. در این تحقیق نیز نمره رضایت زناشویی کل و نیز نمره حل تعارض و ارتباط و رضایت جنسی زیاد بوده که این امر نیز نشانگر همین مطلب است. این مطلب با تحقیق قربان پور، فرح بخش و اسمعیلی (۱۳۸۹) نیز همسو است. در این تحقیق نیز آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه کتاب درمانی، رضایت زناشویی کلی زوجین و نیز رضایتمندی در زمینه ارتباط، حل تعارض را افزایش داده است. در واقع از جمله مهارت‌های پیش‌نیاز برای حل مسئله، مهارت گفتگو کردن است؛ یعنی زوجین باید بتوانند با هم صحبت کنند تا در نتیجه مسائل خود را حل کنند. این مهارت در تحقیق فعلی در بسته آموزشی گنجانده شده بود؛ لذا در نتیجه پایانی تحقیق، این خرده مقیاس نیز افزایش یافت. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده است که

مهارت‌های زندگی از جمله حل مسئله، سبب بهبود رفتارهای مثبت اجتماعی، سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت خانوادگی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است (بوتوین و گریفین، ۲۰۰۴؛ محمدخانی، ۱۳۸۵؛ کاظمی، مؤمنی و کیامرثی، ۱۳۹۰).

مهدوی حاجی (۱۳۸۹) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت‌های حل مسئله، حیطه‌های سلامت روانی از جمله روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد. هم‌چنین باید گفت که همسو با این تحقیق کارپنتر (۱۹۸۹)، به نقل از قربان پور و همکاران، (۱۳۸۹) نیز در تحقیق خود با عنوان اثربخشی بسته آموزشی خودیاری (کتاب درمانی) بر مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه خودیاری، رضایت زناشویی زوجین و مهارت‌های ارتباطی آنان را افزایش می‌دهد. افشاری نیا (۱۳۸۵) نیز در تحقیق خود با عنوان مقایسه میزان کارایی روش درمان شناختی- رفتاری، روش خودیاری (کتاب درمانی) و کنش متقابل این دو روش در افزایش رضایت زناشویی زوجین به این نتیجه رسید که رضایت زناشویی زوجین در گروه آموزش تحت شیوه شناختی- رفتاری بیش از گروه کنترل است. هم‌چنین رضایت زناشویی در گروه آموزش تحت شیوه کتاب درمانی نیز بیش از گروه کنترل است (افشاری نیا، ۱۳۸۵). رضایت زناشویی در گروه آموزش تحت شیوه تلفیقی بیش از گروه کنترل است.

هم‌چنین جعفری (۱۳۸۴) در تحقیق خود با عنوان اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی زوجین پس از ازدواج به این نتیجه رسید که این شیوه در افزایش رضایت جنسی زوجین مؤثر است (جعفری، ۱۳۸۴). در همین جهت تحقیقات نشان داده است که میزان زمان و با هم سپری کردن زوج و اوقات مشترک که از مصداق‌های ارتباط مطلوب زوجین است با افزایش کیفیت زناشویی رابطه مثبت دارد (شپرو و همکاران، ۲۰۰۰؛ دهله و ویس، ۲۰۰۲؛ جاکوبسکی و همکاران، ۲۰۰۴). کریستان، اولیری و ویوان (۲۰۰۲) در پژوهشی در مورد ۲۸ زن متأهل دریافتند که آموزش مهارت‌های حل مسئله باعث افزایش رضایت زناشویی می‌گردد (دیبائیان، ۱۳۸۴).

در تبیین اثربخشی حل مسئله به شیوه کتاب درمانی می‌توان گفت در فرهنگ ایران مراجعه به مشاوره و دریافت خدمات مشاوره‌ای هنوز همه‌گیر نشده است و شاید بتوان ترس از برملا شدن مسائل خانوادگی و حفظ آبرو را یکی از دلایل این مسأله عنوان کرد که این مورد در شیوه کتاب درمانی نیز رعایت می‌شود و زوجین می‌توانند بدون طرح مبسوط مسائل زناشویی و با استفاده از کتاب‌های خودیاری و زیر نظر مشاور، اطلاعات و مهارت‌های خود را افزایش دهند و به حل مشکل

خویش پردازند؛ لذا کتاب درمانی از لحاظ فرهنگی مناسب خانواده‌های ایرانی است؛ هم‌چنین این کار به تقویت روحیه خودباوری و خود اتکایی زوجین شاهد منجر می‌گردد. از آنجا که این زوجین در طول دوران قبل از ازدواج به دلیل وضع حاکم بر خانواده‌های شاهد و ایثارگر، خود اتکایی و روی پای خود ایستادن را تمرین نکرده‌اند، این الگوی درمان یعنی کتاب درمانی با این فرهنگ رایج در خانواده آنان همسو و لذا در بهبود عملکرد زوجین جهت حل مسائل و مشکلات اثربخش است. در مجموع می‌توان گفت که با آموزش مهارت‌های زندگی همچون مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله با استفاده از شیوه کتاب درمانی، علاوه بر جبران محدودیت‌های ناشی از صرف وقت و هزینه‌های بسیار و برگزاری کلاسها و کارگاه‌های آموزشی، می‌توان به نتایج مطلوب در زمینه افزایش رضایت زناشویی دست یافت. به‌طور خلاصه می‌توان دلیل اثربخشی این الگو را توجه به ابعاد شناختی زوجین، توجه به آموزش مهارت‌های ارتباطی، که لازمه حل مسئله است و تناسب فرهنگی این الگو دانست.

منابع

- آقا زاده، محرم (۱۳۸۶). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی برای زنان. تهران: انتشارات نهضت سواد آموزی.
- افشاری نیا، کرم (۱۳۸۵). مقایسه میزان کارایی روش درمان شناختی - رفتاری، روش خودیار و کش متقابل این دو روش در افزایش رضایت زناشویی زوجین. رساله دکتری. دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
- برنشتاین، فیلیپ اچ . برنشتاین، ماری تی (۱۳۸۲). زناشویی درمانی. ترجمه حمید سهرابی. تهران: مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- تبریزی، مصطفی (۱۳۷۲). کتاب درمانی. تهران: انتشارات فراوان.
- جعفری، فروغ (۱۳۸۴). میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین پیش از ازدواج در افزایش رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- خمسه، اکرم (۱۳۸۷). آموزش قبل از ازدواج، راهنمای عملی زوج‌های جوان. تهران: انتشارات دانشگاه الزهراء.
- خواجه رسولی، محبوبه (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی درمان براساس رویکرد طرحواره - محور بر افزایش رضایت زناشویی زنان خوابگاه‌های دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- دیباثیان، شهرزاد (۱۳۸۴). اثربخشی درمان راه حل محور بر رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- ذوالفقارپور، محبوبه؛ حسینیان، سیمین؛ یزدی، سید منوره (۱۳۸۳). بررسی میزان ساختار قدرت در خانواده با

- رضامندی زناشویی زنان کارمند و خانه دار شهر تهران. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. س سوم (۱۱). ۴۶ - ۳۱.
- رسول زاده، بهزاد (۱۳۸۶). بررسی میزان و منابع فشارزای روانی در خانواده‌های شهدا و ایثارگران استان اردبیل. طرح پژوهشی بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان اردبیل.
- رهنما، اکبر (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش‌های حین ازدواج بر رضایت زناشویی گروهی از زوجین تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر تهران. ویژه مقالات علوم انسانی دانشور. س دهم. (۴۲): ۸۰ - ۷۳.
- سلیمانیان، اکبر (۱۳۷۶). بررسی تفکرات غیر منطقی بر رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۲). پویایی گروه و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات رشد.
- صیادپور، زهره (۱۳۸۳). بررسی تأثیر میزان آشنایی پیش از ازدواج بر میزان رضایت از ازدواج. مجله علوم روانشناختی. دوره اول (۴): ۴۰۸ - ۳۹۰.
- فتی، لادن؛ موتابی، فرشته؛ کاظم زاده عطوفی، مهرداد (۱۳۸۵). کتاب کار آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات دانژه.
- فقیرپور، مقصود (۱۳۸۸). مهارت‌های اجتماعی و سازگاری زناشویی. رشت: سازمان بهزیستی استان گیلان.
- قربان پور، امیر (۱۳۸۹). تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر کتاب درمانی بر رضایت زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز بهزیستی شهر رشت. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- کاظمی، رضا؛ مؤمنی، سویل؛ کیامرثی، آذر (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کفایت اجتماعی دانش آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری. ۱ (۱): ۱۰۸ - ۹۴.
- گلدنبرگ، ایرنه؛ گلدنبرگ، هربرت (۱۳۸۵). خانواده درمانی. ترجمه حسین شاهی پرواتی، نقشبندی، ارجمند. تهران: انتشارات روان.
- محمد خانی، شهرام (۱۳۸۵). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل میانجی مصرف مواد. پایان نامه دکتری. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- محمودیان، ع. (۱۳۷۵). تأثیر آموزش ارتباط با رضایت مندی زناشویی و سلامت روانی. دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- مقصودزاده، مصطفی (۱۳۸۹). پیش بینی رضایت زناشویی فرزندان شاهد و همسرانشان با میزان تفکر قطعی‌نگر و مهارت‌های ارتباطی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- مهدوی حاجی، طاهره (۱۳۸۹). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی، کیفیت زندگی و تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه تربیت معلم. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- ناصیحی، عباسعلی و همکاران (۱۳۸۳). میزان سازگاری زناشویی در دانشجویان ساکن خوابگاه. فصلنامه اندیشه و

رفتار. ۳۸ و ۳۷، س. دهم (۲۰۱): ۱۱ - ۱۶.

هالفورد، کیم (۱۳۸۷). زوج درمانی کوتاه مدت: یاری به زوجین برای کمک به خودشان. ترجمه تبریزی، کاردانی، جعفری. تهران: انتشارات فرا روان.
 هاوتون، کیت. سالکوویس کیس، پال. ام. کرک، جوان. کلارک، دیوید ام (بی تا). رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی. ترجمه حبیب اله قاسم زاده (۱۳۸۵). تهران: انتشارات ارجمند و فردا.

- Akinleye. G. A and ALade. F. A (2008). Relationships among Family Planning, sexual Fulfillment and Marital satisfaction of Married people in lagos state, Nigeria. Medwell Journal. volume 80. No98.
- Botvin, G. J., Griffin, K. W. (2004). Life skills Training Empirical finding and future
- Carpenter. Mary Ann (1989). The effectiveness of a self – help instructional package on communication skills and marital satisfaction. United state International University.
- Dehle, C.& Weiss, R.L, (2002). Associations between anxiety and marital adjustment, Journal of Psychology, Vol. 136, 328-338.
- Directions. The Journal of Primary Prevention, 25(2)
- Dzurilla, T & Nezu, A (2004). Problem – Solving. Therapy in K.S. Dobson. Handbook of cognitive – behavioral therapy. New York: the Guilford press.
- Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University among First-Year
- Flores. Marisa (2008). Marital conflict and marital satisfaction among Latina mothers: A comparison of participants in an Early intervention program and non – participants. University of North Texas.
- Foster. Brooke Ann (2008). The complex interplay between effective communication, conflict resolution skills, attachment style, and religiosity as agents of marital quality. University of California.
- Jakubowski, SF & etal, (2004). Areview of empirivally supported marital enrichment programs, Family Relations, Vol. 53,528-536.
- Kirby. Joneal S (2005). A study of the marital satisfaction levels of participants in a Marriage education course. University of Louisiana.
- Lauraferd, J., Friedlander, J., Reid. & Robert, Cribbie. (2007). Social Support, Self-Lawrence. I and Silverberg. Do (2003). Bibliotherapy, the therapeutic use of didactic and literary texts in treatment, diagnosis, prevention and training. JAOA. Volum 103. No 3.
- Shapiro, A. F, Gottman, J.M & Carrere, S, (2000). The baby and marriage: identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives, Journal of family Psychology, Vol. 14, 59-70.
- Undergraduates. Journal of College Student Development, 48 (3), 295-274.