

اثر بخشی آموزش شیوه حل مسئله بر کاهش تعارضات زناشویی

زهرة قليلى*، دكتر سيد احمد احمدى**، دكتر مريم فاتحي زاده***

چكیده

پژوهش حاضر به منظور تعيين درجه تأثیر آموزش حل مسئله بر کاهش تعارض زناشویی همسران شهر اصفهان انجام گرفت. آزمودنی‌های این پژوهش ۴۰ زوج دارای تعارض بودند که برای مشاوره به كانون بانوان مراجعه کرده بودند و به روش نمونه در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه تعارض زناشویی ثنایی و براتی که در دو مرحله قبل و پس از آموزش حل مسئله از آن استفاده شد. شش جلسه آموزش شیوه حل مسئله برای گروه آزمایشی برگزار گردید و گروه گواه آموزشی ندید. داده‌ها تحلیل شد و نتایج نشان داد که آموزش حل مسئله باعث کاهش تعارض زناشویی در زوج‌ها گردیده است.

کلید واژه‌ها: تعارض زناشویی، حل مسئله، همسران.

مقدمه

تعارض زناشویی نوعی عدم توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است که حداقل توسط یکی از آنها گزارش شود. منظور از معنادار، تأثیر این مسئله بر عملکرد همسران و منظور از مداوم اشاره به اختلافاتی است که به مرور زمان از بین نمی‌روند (هالفورد^۱، ۲۰۰۱). فاورز و اولسون^۲ (۱۹۹۲) معتقدند زوج‌های متعارض از عادات و شخصیت همسر ناراضی و دارای مشکل ارتباطی در حوزه‌های گوناگون هستند. جاکوبسن^۳ (۱۹۹۶) عنوان می‌کنند زمانی که همسران دچار مشکلات

* کارشناس ارشد مشاوره خانواده

** دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

*** استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

ارتباطى و حل مسئله شوند، كار با همدىگر را مشكل مى يابند و پذيرش تفاوت هاى همدىگر براى آنها دشوار مى شود.

در زمينه تأثيرات مخرب تعارض زناشويى مى توان به پيامدهاى جسمى، روانى و رابطه اى آن اشاره نمود: خطر فزاينده انواع اختلالات روانى مانند افسردگى، سوء مصرف مواد، ناكارامدى جنسى و مشكلات رفتارى (افارل^۴، ۱۹۸۹)، کاهش ايمنى بدن، افزايش فشار خون، تصلب شرايين و درد ناشى از بيمارى هاى مزمن (شمالينگ و شر^۵، ۱۹۹۷)، همچنين پديده خشونت و سرانجام طلاق (هالفورد، ۲۰۰۱) تنها بخشى از عوارضى هستند كه در پژوهش ها به آنها اشاره شده است. با توجه به اهميت كنترل تعارض زناشويى و مقابله با اثرات سوء تداوم آن، شيوه هاى متعددى براى رويارويى با اين پديده پيشنهاد شده است. در اين پژوهش به بررسى اثربخشى يكي از اين شيوه ها يعنى آموزش حل مسئله پرداخته شده است.

كاربرد آموزش حل مسئله در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوائل ۱۹۷۰ به عنوان بخشى از جنبش شناختى رفتارى براى اصلاح رفتار آغاز گشت. دزوريلا و گلدفريد^۶، پايه گزاران اين شيوه طى مقاله اى بر لزوم آموزش مهارت حل مسئله در برنامه آموزش مهارت هاى فردى تأكيد نمودند (نزو^۷ و دزوريلا، ۲۰۰۱). از آن هنگام تا كنون اين شيوه در طيف وسيعى از موقعيت هاى بالينى مشاوره و روان درمانى به كار رفته و نتايج مثبتى از آن گزارش شده است.

در زمينه كاربرد روش مذكور در زوج درمانى مى توان به اين پژوهش ها اشاره نمود: جاكوبسن (۱۹۷۹) به بررسى تأثير آموزش حل مسئله در زوج هاى بسيار آشفته پرداخت. همه شش زوج تحت آموزش، طى درمان پيشرفت نمودند و در مطالعه پيگيرى، پنج زوج تغييرات مثبت خود را حفظ نمودند. جاكوبسن و آندرسون^۸ (۱۹۸۰) با استفاده از چهار شيوه درمانى در پژوهشى زوج ها را تحت آموزش حل مشكلات زناشويى قرار دادند. به طور كلى شرايط درمانى، ميزان رفتارهاى مثبت حل مسئله را افزايش داد. نزو و دزوريلا (۱۹۸۱) در مطالعه اى به بررسى تأثير آموزش شيوه حل مسئله بر توانايى افراد در انتخاب راه حل مؤثر براى مسائل شان پرداختند. نتايج نشان داد آموزش تعريف مسئله و تصميم گيرى به صورت مستقل تأثير تصميم گيرى را افزايش مى دهد. اين نتايج در پژوهش هاى باكوم^۹ (۱۹۸۲) در درمان رفتارى زناشويى؛ جانسون و گرينبرگ^{۱۰} (۱۹۸۵) در مورد اختلافات زناشويى؛ ماركم^{۱۱} و همكاران (۱۹۸۸) همگى تأييد گرديدند.

اثر بخشی آموزش شیوه حل مسئله بر کاهش ...

فلچر و توماس^{۱۲} (۲۰۰۰) نیز در مطالعه‌ای با استفاده از ضبط ویدئویی فرایند حل مسئله زوج‌ها دریافتند متغیرهای رضایت زناشویی، ارتباط همسران و متغیر حل مسئله هم علت و هم معلول همدیگر واقع می‌شوند. گی^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۲) با مشاهده تعاملات زوج‌ها و بررسی رضایت زناشویی آنها در دو سال آینده دریافتند که لحن محبت‌آمیز تعامل زوج‌ها رضایت زناشویی آینده آنها را پیش‌بینی می‌کند.

در مجموع با توجه به نتایج پژوهش‌های مکرر، می‌توان گفت رویکرد آموزش شیوه حل مسئله بر تعارض زناشویی زوج‌ها تأثیر مثبتی داشته است. بنابراین در پژوهش حاضر به بررسی اثر بخشی این شیوه در کاهش تعارضات زناشویی همسران شهر اصفهان پرداخته شد.

روش

روش پژوهش نیمه تجربی بود و در آن از پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه همسران دارای تعارض در شهر اصفهان بودند که از آبان تا اسفند ماه ۸۳ به مراکز مشاوره کانون بانوان مراجعه کرده بودند. تعداد نمونه این پژوهش ۴۰ نفر (۲۰ نفر زن و ۲۰ نفر مرد) بودند که به روش نمونه در دسترس انتخاب شدند. برای این کار ابتدا با مراجعه به مراکز مشاوره با زوج‌های مراجع‌کننده تماس گرفته شد و از طریق ثبت‌نام از آنها برای پژوهش دعوت به عمل آمد. آنگاه با زوج‌ها در مورد تشکیل جلسات صحبت شد و از افرادی که آمادگی خود را برای حضور در جلسات اعلام کرده بودند از طریق آزمون تعارض زناشویی (براتی، ۱۳۷۵ و ثنایی، ۱۳۷۹) آزمون به عمل آمد. زن و شوهرهایی که نمره تعارض آنها در این آزمون بین ۱۱۴ تا ۱۳۴ بود و با مصاحبه اولیه ثابت می‌شد که در مراحل ابتدایی تعارض هستند، انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

ابزار اندازه‌گیری پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی بود. این پرسشنامه دارای ۴۲ پرسش است که برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری به کار می‌رود (براتی، ۱۳۷۵ و ثنایی، ۱۳۷۹)، و هفت بعد از تعارض‌های زناشویی را می‌سنجد. این ابعاد عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه با خویشان همسر، جدا کردن امور مالی. پرسش‌ها پنج گزینه همیشه، اکثراً، گاهی، بندرت و هرگز را دارد. به هر گزینه از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. نمره

بالا نشانه تعارض بالا و نمره پايين نشان دهنده روابط زناشويى بهنجار است. حداقل نمره ۴۲ و حداكثر ۲۱۰ است. پاييى پرسشنامه از طريق ضريب آلفا ۰/۵۳ گزارش شده و از روايى محتوايى خوبى برخوردار است. هنجار اين پرسشنامه براى گروههاى مطالعه و کنترل محاسبه شده است. نمره خام در دامنه ۷۰ تا ۱۱۴ داراى روابط زناشويى بهنجار و نمره خام در دامنه ۱۱۵ تا ۱۳۴ داراى تعارض بيش از حد بهنجار و نمره خام ۱۳۵ و بالاتر تعارض شديد را نشان مى دهد (ثنايى، ۱۳۷۹).

شيوه اجرا

پس از انتخاب آزمودنىهاى هر گروه از آنان پيش ازمون تعارض زناشويى به عمل آمد. سپس براى آزمودنىهاى گروه آزمون جلسات حل مسئله برگزار شد و براى گروه گواه آموزشى اعمال نشد. پس از اتمام جلسات آموزش حل مسئله از گروههاى آزمون و گواه پس از آزمون تعارض زناشويى به عمل آمد. تعداد جلسات آموزش حل مسئله شش جلسه بود و شكل كلى جلسات شيوه حل مسئله مطابق جدول ۱ اجرا گرديد:

جدول ۱: شكل كلى جلسات شيوه حل مسئله

نام جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	تعريف ماهيت و اساس تعارض زناشويى، تعريف مقابله با تعارض، تشریح شيوههاى ناسالم انكار، اجتناب، تسليم، سلطه گرى، سازش به عنوان شيوههاى برنده - بازنده.
جلسه دوم	مسئله حق با كيست، قصد و منظور همسر، سرزنش، گفتگوى درونى، احترام به همسر، گوش نكردن به همسر، عدم ابراز احساسات.
جلسه سوم	تشریح تعارض به عنوان يك مسئله و باورهاى متداول آن، مرحله اول حل مسئله، تعريف مسئله در قالب خواستهها.
جلسه چهارم	بررسى راه حلهاى ممكن از طريق سيال سازى ذهن، تعريف و اصول سيال سازى ذهنى، انتخاب راه حل و چگونگى آن، مفهوم همرايى.
جلسه پنجم	برنامه ريزى در مورد انجام راه حل، اجراى نقش و ارزيايى فرايند حل مسئله در صورت ارزيايى مثبت يا منفي چه كنيم؟ پيام مراحل روش حل مسئله به صورت يك جدول
جلسه ششم	هيچانات و احساسات نيرومند را چه كنيم؟ زمان و مكان حل مسئله، با مقاومت همسر چه كنيم؟ دلايل عدم موفقيت اين شيوه

اثر بخشی آموزش شیوه حل مسئله بر کاهش ...

یافته‌ها

در جدول ۲ یافته‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در آزمون تعارض زناشویی گروه‌های آزمایش و گواه ارائه شده است.

جدول ۲: مقایسه نمرات گروه‌های آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارض زناشویی

آزمون	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	آزمون لوین
پیش‌آزمون	آزمایشی	۲۰	۱۰۹/۳	۱۷/۶۸	۰/۳۲
	گواه	۲۰	۱۱۵/۸۵	۱۶/۲	
پس‌آزمون	آزمایشی	۲۰	۱۰۲/۲	۱۴/۷	
	گواه	۲۰	۱۱۸/۸۵	۱۷/۸	

با مشاهده جدول ۲ می‌توان نتیجه گرفت که نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه گواه، کاهش یافته است. برای بررسی معناداری این تغییرات آزمون تحلیل کواریانس به کار رفته است. در این آزمون، نمرات آزمون تعارض زناشویی در پس‌آزمون به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده و نمرات پیش‌آزمون کنترل شده است. آزمون لوین پیش فرض تساوی واریانس را تأیید می‌کند.

جدول ۳: خلاصه آزمون تحلیل کواریانس متغیر تعارض زناشویی

توان آماری	ضریب اتا	سطح معناداری	میزان F	میانگین آزادی	درجه آزادی	مجموع مجذورات	گروه
۱	۰/۷	۰/۰۰۰۱	۶۴/۵۸	۲۱۰۵/۳۴	۲	۴۲۱۰/۶۸	گروه
۰/۱۱	۰/۰۱	۰/۴۵	۰/۵۵	۱۸/۱۵	۱	۱۸/۱۵	جنس
۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۵۸	۰/۵۳	۱۷/۴۳	۲	۳۴/۸۷	گروه × جنس

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه‌های آزمایش و گواه معنادار است ($P \leq 0/01$) و میزان معنادار بودن عملی آن ۰/۷ است، یعنی متغیر مستقل توانسته است به میزان ۰/۷ تفاوت‌های فردی در تعارض زناشویی را افزایش دهند، توان آماری نیز ۱ محاسبه شده است.

از طرف ديگر، با نگاهی به جدول معلوم می‌گردد بین متغیرهای جنس و گروه از لحاظ تأثیر بر نمرات تعارض تفاوت وجود ندارد ($P \leq 0/45$).

خرده مقیاس‌ها: یکی دیگر از یافته‌های پژوهش، مربوط به تأثیر متغیر مستقل (شیوه حل مسئله) بر خرده مقیاس‌های آزمون تعارض زناشویی بود. این آزمون دارای ۵ خرده مقیاس است که داده‌های توصیفی مربوط به نمرات این مقیاس‌ها پس از اعمال متغیرهای مستقل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: داده‌های توصیفی نمرات پس آزمون گروه‌های آزمایش و گواه به تفکیک مقیاس‌ها

خرده مقیاس‌ها	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار
کاهش همکاری	آزمایش	۲۰	۱۳/۶	۳/۴۷
	گواه	۲۰	۱۷/۲۵	۳/۶۲
کاهش رابطه جنسی	آزمایش	۲۰	۱۴/۵۵	۲/۹۱
	گواه	۲۰	۱۷/۳۵	۳/۲۳
افزایش واکنش هیجانی	آزمایش	۲۰	۲۱/۱۵	۴/۲۳
	گواه	۲۰	۲۳/۵	۴/۹۸
افزایش حمایت فرزندان	آزمایش	۲۰	۹/۸۵	۱/۹۵
	گواه	۲۰	۱۰/۷	۲/۵۱
افزایش رابطه با خویشان خود	آزمایش	۲۰	۱۳/۰۵	۳/۱
	گواه	۲۰	۱۴/۴	۵۲/۸۳
افزایش رابطه با خویشاوندان همسر	آزمایش	۲۰	۱۳/۸	۳/۸۱
	گواه	۲۰	۱۴/۲	۴/۰۶
جداکردن امور مالی	آزمایش	۲۰	۱۶/۲	۲/۷۸
	گواه	۲۰	۲۱/۴	۴/۴۵

برای تحلیل معنادار بودن تفاوت میانگین‌ها در گروه‌های آزمایش و گواه از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (مانوا) استفاده شد. نتایج تحلیل کواریانس در جدول ۵ خلاصه شده اند.

اثر بخشی آموزش شیوه حل مسئله بر کاهش ...

جدول ۵: خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مقیاس‌های آزمون تعارض زناشویی

توان آماری	ضریب اتا	معناداری	F	مجذور میانگین	درجه آزادی	مجموع مجذورات		
۱	۰/۵۴	۰/۰۰۰۱	۳۰/۲۷	۷۷/۳۱	۲	۱۵۴/۶۲	مقیاس ۱	گروه
۰/۹۹	۰/۳۷	۰/۰۰۰۱	۱۴/۸۹	۷۰/۱۶	۲	۱۴۰/۳۲	مقیاس ۲	
۱	۰/۴۳	۰/۰۰۰۱	۱۹/۴۵	۹۳/۱۸	۲	۱۸۶/۳۶	مقیاس ۳	
۰/۹۸	۰/۲۹	۰/۰۰۰۱	۱۰/۳۹	۷/۶۴	۲	۱۵/۲۸	مقیاس ۴	
۰/۹۹	۰/۳۴	۰/۰۰۰۱	۱۳/۲۱	۲۳/۴۴	۲	۴۶/۸۸	مقیاس ۵	
۰/۲۵	۰/۰۴	۰/۳	۱/۲۳	۳/۹۱	۲	۷/۸۲	مقیاس ۶	
۱	۰/۴۳	۰/۰۰۰۱	۱۹/۰۷	۹۷	۲	۱۹۴/۰۱	مقیاس ۷	
				۲/۵۵	۵۰	۱۲۷/۶۹	مقیاس ۱	خطا
				۴/۷۱	۵۰	۲۳۵/۴۷	مقیاس ۲	
				۴/۷۸	۵۰	۲۳۹/۴۶	مقیاس ۳	
				۰/۷۳	۵۰	۳۶/۷۷	مقیاس ۴	
				۱/۷۷	۵۰	۸۸/۷۱	مقیاس ۵	
				۳/۱۸	۵۰	۱۵۹/۰۳	مقیاس ۶	
				۵/۰۸	۵۰	۲۵۴/۲۳	مقیاس ۷	
					۶۰	۱۰۳۵۹۳	مقیاس ۱	کل
					۶۰	۱۴۳۰۲	مقیاس ۲	
					۶۰	۲۹۴۰۹	مقیاس ۳	
					۶۰	۶۶۷۹	مقیاس ۴	
					۶۰	۱۱۴۱۰	مقیاس ۵	
					۶۰	۱۲۷۰۵	مقیاس ۶	
					۶۰	۲۰۸۶۴	مقیاس ۷	

نتایج جدول ۵ مشخص می‌نماید که بین گروه‌های آزمایش و گواه از نظر تمام مقیاس‌های آزمون تعارض به جز مقیاس ششم تفاوت وجود دارد. به عبارتی متغیر مستقل شیوه حل مسئله بر نمرات شش مقیاس از آزمون تعارض مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

یافته اول پژوهش این بود که میانگین نمرات تعارض زناشویی گروه آموزش حل مسئله کمتر از میانگین نمرات تعارض گروه گواه است. این یافته با نتایج پژوهش‌های مارکمن و همکاران (۱۹۸۸) جاکوبسن (۱۹۷۹)، جانسون و گرینبرگ (۱۹۸۵)، کردک^۴ (۱۹۹۵)، گاتمن^{۱۵} (۱۹۹۳) و شفيعی‌نیا (۱۳۸۱) هماهنگ بود. مارکمن و همکاران در پژوهش خود به آموزش مهارت و حل مسئله به زوج‌هایی پرداختند که قصد ازدواج داشتند. مطالعات آنها پس از ۱/۵ و ۳ سال بر روی همان آزمودنی‌ها نشان داد که آن زوج‌ها نسبت به گروه گواه رضایت زناشویی بیشتر، رضایت جنسی بیشتر و مشکلات و اختلافات زناشویی کمتری داشتند.

کردک (۱۹۹۵) نشان داد فراوانی استفاده از راهبردهای مخرب حل مسئله با رضایت زناشویی رابطه عکس دارد. پژوهش گاتمن (۱۹۹۳) حاکی از تفاوت معنادار بین گروه‌های زوج‌ها از نظر خطر طلاق در آنها بود. وی نشان داد ازدواج زوج‌های متخاصم که رفتار حل مسئله مناسبی از خود نشان نمی‌دهند در طی ۴ سال، غالباً به طلاق می‌انجامد.

اثر بخشی شیوه حل مسئله بر تعارض زناشویی و اصولاً کارآمدی شیوه‌های رفتاری - شناختی در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است، مطالعه‌های فراتحلیلی در مورد کارآمدی این شیوه‌ها نشان می‌دهند که این نوع مداخله در مقایسه با گروه گواه به میزان ۸۳ درصد در کاهش آشفتگی زناشویی گروه آزمایشی مؤثرتر بوده است (مارکمن و هالفورد، ۲۰۰۵). شاید علت این امر عینی بودن، صراحت و ملموس بودن روش مداخله باشد. عامل دیگر، تأکید این شیوه بر جنبه‌های ارتباطی همسران است. اغلب مشکلات زناشویی از نداشتن یا به کار نداشتن مهارت‌های ارتباطی ناشی می‌شوند و حل مسئله از جمله مهارت‌های سازنده‌ای است که می‌تواند مشکلات رابطه‌ای همسران را کاهش دهد. همچنین آگاهی زوج‌ها از طبیعی بودن اختلاف‌ها و تفاوت‌های زن و شوهر و نگرستن به تعارض به عنوان یک مسئله و چالش برای حل کردن و نه یک عامل تهدیدکننده و مخرب می‌تواند در حل اختلافات آنها کمک بسزایی محسوب شود.

بسیاری از زوج‌ها از داشتن اختلاف می‌هراسند و به جای تلاش برای رفع منطقی آن، به اجتناب و انکار، تسلیم، سلطه‌گری یا آشتی روی می‌آورند. در صورتی که تمام این شیوه‌ها شیوه‌هایی برنده - بازنده هستند. اختلاف و تفاوت زن و شوهر در حل مسئله، به صورت یک

اثر بخشی آموزش شیوه حل مسئله بر کاهش ...

مسئله نگریسته می‌شود و برای آن راه‌حل‌های مختلف به گونه‌ای برنده- برنده جستجو می‌شود (بولتون^{۱۶}، ۱۳۸۳).

یافته دوم این بود که بین میانگین نمرات تعارض زنان و مردان گروه‌های آزمایش تفاوتی وجود ندارد. شاید بتوان این امر را به استقبال یکسان زن و شوهرها نسبت داد. همچنین شیوه حل مسئله از فنون نظریه یادگیری و جزئی از درمان رفتاری شناختی است، به همین سبب با ویژگی‌های سادگی و عملی بودن زوج‌ها را وادار می‌کند شیوه‌های جدیدی برای حل تعارض محک بزنند که به تغییر آنها منجر شود.

یافته سوم این بود که میانگین نمرات تعارض گروه‌های آزمایش و گواه در خرده مقیاس کاهش همکاری متفاوت است. جلسات حل مسئله مستلزم مشارکت دوگانه و هم‌نوایی زوج‌ها است. طبیعی است که اجرای این جلسات همکاری را در آنها افزایش می‌دهد. در شیوه‌های آزمایشی این پژوهش تعارض نه به عنوان عامل رودررویی و جدال، بلکه برای تشریک مساعی همسران به شمار می‌رود (میلر و شرارد^{۱۷}، ۱۹۹۹). تشریک مساعی یعنی این‌که همسران مانند یک تیم کار کنند و اطلاعات یکدیگر را در جهت منافع هر دو طرف ترکیب نمایند. همچنین در این شیوه با «ترسیم مباحث» و تمرکز همزمان بر همسر و سیستم در فرایند حل تعارض و تصمیم‌گیری، حس همکاری زوج‌ها افزایش می‌یابد.

با یافته چهارم مشخص شد میانگین نمرات تعارض گروه‌های آزمایش و گواه در خرده مقیاس کاهش رابطه جنسی تفاوت دارد. این یافته با پژوهش مارکمن و همکاران (۱۹۸۸) هماهنگ بود. رابطه جنسی یکی از جنبه‌های زندگی زناشویی است که عوامل گوناگونی در بهبود یا افت آن تأثیر دارند و در این زمینه فقط نمی‌توان عوامل جنسی را در نظر گرفت. یکی از مؤلفه‌های رابطه جنسی مطلوب ارتباط سازنده زن و شوهر است و مهارت آموزی ارتباطی به طور غیرمستقیم بر آن تأثیر می‌گذارد.

یافته پنجم این بود که میانگین نمرات تعارض گروه‌های آزمایش و گواه در مقیاس افزایش واکنش‌های هیجانی تفاوت دارد. صاحب نظران یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های موقعیت‌های مسئله‌آفرین از جمله تعارض همسران را واکنش هیجانی افراد می‌دانند. آنها عقیده دارند اولین قدم در همه مسائل زندگی حتی ساده‌ترین آنها «مکث کردن و فکر کردن» است. اگر افراد در 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 (دیویسون و گلد فرید، ۱۳۷۱). لذا شیوه حل مسئله در تعدیل بروز واکنش‌های هیجانی زوجها مؤثر است. یافته ششم این بود که میانگین نمرات تعارض گروه‌های آزمایش و گواه در مقیاس افزایش جلب حمایت فرزند تفاوت دارد. گاهی زوجها هنگام اختلافات پای عامل سومی را به میان می‌کشند (مثلت سازی) و یا به ائتلاف با یکی از اعضای خانواده علیه همسر خود دست می‌زنند. این گونه زوجها به جای بحث در مورد اختلافات و بررسی راهکارهای مؤثر از اعضای دیگر برای اثبات محق بودن و مقاومت در برابر تغییر بهره می‌برند. به نظر می‌رسد زوج‌هایی که به گونه‌ای سالم و سازنده گفتگو می‌کنند و در مواقع بروز مشکل بدون سرزنش و رفتارهای ناکارآمد به فرایند حل مسئله می‌پردازند نیازی به ائتلاف با فرزندان ندارند. مرزهای زن و شوهر در این گونه ازدواج‌ها مشخص است و فرزندان در منظومه زن و شوهری دخالتی ندارند (مینوچین، ترجمه ثنایی، ۱۳۷۳).

با یافته هفتم مشخص شد میانگین نمرات تعارض گروه حل مسئله و گواه در مقیاس افزایش رابطه با خویشان خود تفاوت دارد. در مورد این یافته می‌توان گفت یکی از عوامل مؤثر در بروز اختلافات زن و شوهر، خانواده اصلی یا اقوام و خویشان هر کدام هستند (همان، ۱۳۷۳). در جامعه ما تأثیر این عوامل مشهودتر است، زیرا آداب و رسوم و عرف این فرهنگ بر رابطه تنگاتنگ با خانواده اصلی تأکید می‌ورزد و در بسیاری از موارد حتی محل زندگی فرزندان متأهل نیز در مجاورت خانواده‌های اصلی و اقوام سببی آنهاست. هر چند این امر جنبه‌های مثبتی دارد، اما نمی‌توان از تأثیر دخالت والدین و خویشان در تعارض‌های زناشویی چشم‌پوشی نمود. از این رو زوج‌های کارآمد می‌توانند ضمن حفظ احترام والدین خود و همسر و رعایت عرف مذهبی و فرهنگی، مرزهای منظومه زن و شوهری را از منظومه والدینی خود مشخص نمایند. چنین زوج‌هایی با همکاری و همفکری، تصمیم‌گیری‌ها برای همسر و زندگی مشترک خود اولویت قائل می‌شوند.

سرانجام با یافته هشتم مشخص شد میانگین نمرات تعارض گروه‌های آزمایش با گواه در مقیاس جدا کردن امور مالی تفاوت دارد. جدا کردن امور مالی از ابعاد اصلی تعارض‌های زناشویی است (ثنایی، ۱۳۷۹). منظور از این بعد داشتن استقلال مالی هر کدام از زوجها نیست بلکه منظور دارا بودن حساب‌های جداگانه یا پس‌انداز شخصی بدون اطلاع همسر است. زن و شوهرهایی که

اثر بخشی آموزش شیوه حل مسئله بر کاهش ...

دید اشتراکی نسبت به زندگی زناشویی ندارند و میزان همبستگی آنها به یکدیگر و به رابطه زناشویی اندک است معمولاً به فکر جدایی کامل مالی بدون در نظر گرفتن منافع مشترک هستند. گاهی این چنین افراد امور مالی خانواده را کاملاً در دست خود می‌گیرند و اجازه دخالت همسر خود را در این امر نمی‌دهند و یا اینکه فقط به نفع شخصی خود در مسائل اقتصادی می‌اندیشند.

به طور کلی می‌توان گفت در شیوه حل مسئله، به تعارض زوجها، به صورت یک مسئله قابل حل نگریسته می‌شود. آنگاه با شناخت و بررسی دقیق اختلافات، شیوه‌های رویارویی و کنترل این مسئله در نظر گرفته می‌شوند و در نهایت عملی‌ترین و کارآمدترین راه حل انتخاب، اجرا و آزمون می‌گردد.

با توجه به تأثیر قطعی این روش بر ابعاد تعارض نمونه پژوهش حاضر و سایر پژوهش‌ها توصیه می‌شود مشاوران و درمانگران خانواده و ازدواج از آن در مداخلات زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی بهره‌گیرند.

محدودیت‌های پژوهش

از آنجا که این پژوهش در مورد نمونه‌ای از دو مرکز و به شیوه در دسترس اجرا شده است، باید در تعمیم نتایج به سایر زوجها احتیاط شود. همچنین با توجه به اینکه پایایی ابزار به کار رفته در این پژوهش ۵۳٪ گزارش شده ممکن است این امر در نتایج پژوهش مؤثر بوده باشد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی در مورد زوجها متعارض در مراحل گوناگون چرخه زندگی مانند اوایل ازدواج، سنین میانسالی و زوجها مبتلا به مشکل آشیانه خالی (یعنی در سال‌های میانسالی و کهنسالی) و در مورد نمونه‌هایی در مناطق دیگر با ابزارهای معتبرتر انجام گیرد. همچنین شیوه این پژوهش با شیوه‌های دیگر زوج‌درمانی مقایسه شود.

یادداشت‌ها

1. Halford
2. Fowers & Olson
3. Jacobson
4. Ofarell
5. Shmaling & Sherr
6. Dzurilla & Goldfried
7. Nezu
8. Anderson
9. Baucom
10. Johnson & Greenberg
11. Markman
12. Fletcher & Thomas

13. Gee
15. Gottman
17. Miller & Sherrard
14. Kurdeck
16. Bolton

منابع:

- براتی، طاهره. (۱۳۷۵). *تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره (چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، دانشکده علوم تربیتی.
- بولتون، رابرت. (۱۳۸۳). *روان شناسی روابط انسانی*. ترجمه حمید سهرابی. تهران: رشد.
- ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). *مقیاس های سنجش خانواده از ازدواج*. تهران: بعثت.
- دیویسون، ج. س، گلدفرید، ماروین. (۱۳۷۱). *رفتار درمانی بالینی*. (ترجمه احمد احمدی). تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شفیعی نیا، اعظم. (۱۳۸۱). *بررسی تأثیر آموزش مهارت های حل تعارضات زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی.

- Baucom, D. H.(1982). A comparison of behavioral contracting and problem solving communication training in behavioral marital therapy. *Behavior Therapy*, 13:162-174.
- Fletcher, G., Thomas, G.(2000). Behavior and online cogniticon in marital interaction. *Personal relationships*, 7, 111-130
www.findarticles.com/p/article/mi-qe3658/pg29
- Fowers, B. J., & Olson, D. H.(1992). *Four types of premarital couple*. An empirical typology based on PREPARE.
- Gee, B., scott, L., cordova, v.(2000). Predicting 2 year marital satisfaction from partner`s discussion of their marriage checkup. *Journal of Marital and Family Therapy*.
- Gottman, J. M.(1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology* :1,57-75.
- Hahlweg, K., Markman, H. J.(1989). Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical statues of behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 56, 3, 440-447.
- Halford, W. K.(2001). *Brief couple therapy for couples*. New York: Guilford publications.
- Jacobson, C.(1996). Integrative couple therapy: Acceptance and change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 59,547-557
- Jacobson, N., Anderson, E.(1980). The effects of behavior rehearsal and feed back on the acquisition of problem solving skills in distressed and non distressed couples. *Behavior Research and Therapy*. 18:25-36.

اثر بخشی آموزش شیوه حل مسئله بر کاهش ...

- Jacobson, N. S.(1979). Increasing positive behavior in severely distressed marital relationships: The effect of problem solving training. *Behavior Therapy*. 10, 311-326.
- Johnson, S., Greenberg. L.(1985). Differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 53(2) , 175-184 .
- Kurdeck, L. A.(1995). *Predicting change in marital satisfaction from husbands and wives, conflict solution styles of marriage and family*, 51(101). 53-54
- Markman, H., Floyd, F., Stanley, S., Storaasli, M.(1988). Preventing of marital distress, A longitudinal investigation . *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Markman, H., Halford, W, K.(2005). International perspectives on couple relationship education, *Family Process*. June 2005 .www.findarticles.com.
- Miller, Sh., Sherrard, A. D.(1999). *Couple communication, A system for Equipping partners to talk and resolve conflicts effectively*. Brooks company.(pp.125-147).
- Nezu, A., Dzurilla, N.(1981). Effects of problem definition and formulation on decision marking in the social problem solving. *Behavior Therapy*. 12, 100-106.
- Nezu, A., Dzurilla.(2001). problem solving training. In Kdobsor(Eds), *Hand book of cognitive Behavioral therapies*. New York: Guilford press.
- Ofarrel, T. J.(1989). Marital and family therapy in alcoholism treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*: 6 , 23-29.
- Schmaling, K, B., Sher, T. G.(1997). *Physical health and relationship* in W. Halford(Eds), *Clinical hand book of marriage and couples*. uk. willey.(323-345).