

اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر صمیمیت زناشویی

دکتر محمد خدایاری فرد
عضو هیأت علمی دانشگاه تهران
مریم زارع پور
کارشناس ارشد مشاوره خانواده
دکتر الهه حجاری
عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه تهران بود. بدین منظور ۱۶ زوج (۳۲ زن و شوهر) از بین دانشجویان متأهل دانشگاه تهران انتخاب شدند. مهارت حل مسئله در شش جلسه یک ساعته آموزش داده شد. مقیاس صمیمیت زناشویی (IS) برای ارزیابی صمیمیت کلی و پرسشنامه نیازهای صمیمیت زناشویی (MINQ) برای ارزیابی نیازهای صمیمیت در هشت بعد (عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی، اجتماعی - تفریحی) استفاده شد. نتایج بیانگر اثربخشی مهارت حل مسئله بر صمیمیت کلی، صمیمیت روانشناختی، عقلانی و فیزیکی بود. مبتنی بر یافته های این پژوهش، مهارت حل مسئله می تواند برای ارتقاء صمیمیت کلی، صمیمیت عقلانی، روانشناختی و فیزیکی به عنوان یک مهارت کارآمد بکارگرفته شود که در پایان مورد بحث قرار گرفته است.

کلید واژه ها: صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی، اجتماعی - تفریحی، دانشجویان، زوج.

مقدمه

این اعتقاد وجود دارد که همه انسان‌ها یک نیاز پایه و اساسی به برقراری روابط صمیمانه دارند. صمیمیت یک نیاز روانشناختی اولیه و اصلی در نظر گرفته می‌شود (مان و بادر^۱، ۲۰۰۸). برای دست یافتن به این نیاز و رشد صمیمیت، ازدواج یک فرصت منحصر به فرد در اختیار می‌گذارد که فراتر از روابط صمیمانه با دوستان و خویشاوندان است. از اینرو اکثر افراد ازدواج را صمیمی‌ترین رابطه و منبع اولیه عاطفه و حمایت می‌دانند (کریگ^۲، ۲۰۰۰). صمیمیت یک مشخصه کلیدی و مهم روابط زناشویی و از ویژگی‌های بارز یک ازدواج موفق بشمار می‌آید. این ویژگی به وجود تعامل بین همسران اشاره می‌کند. نبود یا کمبود آن یک شاخص آشفتگی در رابطه زناشویی است (هالفورد^۳، ۱۳۸۴). بر اساس اعتقاد راوین^۴ و همکاران (۲۰۰۵)، صمیمیت زمانی آشکار می‌شود که ازدواج کارکرد خوبی داشته باشد و فقدان صمیمیت حاکی از این است که رابطه زناشویی عملکرد ضعیفی دارد. این است که مشکلات مربوط به صمیمیت باعث می‌شود زوج‌ها به دنبال مشاوره زناشویی باشند. لذا باید روش‌ها و راهبردهایی برای افزایش این بعد مهم و باارزش در روابط زناشویی احیا شود.

افزون بر این، در زوج درمانی این اعتقاد وجود دارد که مشکلات و تفاوت‌های بین همسران بخش طبیعی از رابطه زناشویی است؛ اما آنچه اهمیت دارد واکنش زوج‌ها به این مشکلات و تفاوت‌ها است. طوریکه استفاده از سبک‌های مخرب حل مشکل از قبیل اجتناب و دعوا، صرفاً باعث جدایی و دوری بیشتر زوج‌ها و سست شدن رابطه صمیمانه می‌شود. این موضوع در سال اول ازدواج نمود بیشتری دارد. سال اول به دلیل ناتوانی همسران در حل و فصل مشکلات بالاترین استعداد را برای ناسازگاری و طلاق دارد (کانوی^۵، ۲۰۰۲). زیرا این مرحله از ازدواج، مرحله تعدیل، هماهنگ سازی و انطباق با یکدیگر است و همسران باید خود را با خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل مطابقت دهند. از سوی دیگر این مقطع، یکی از مراحل چرخه زندگی است که زوج‌ها می‌توانند بیشترین میزان رضایت از یکدیگر را تجربه کنند (گلادینگ^۶، ۱۳۸۶). بنابراین برخورداری از الگوی کارساز برای حل مشکلات می‌تواند ازدواج را رضایت‌بخش سازد و به سوی موفقیت سوق دهد.

رویکردهای موجود در زوج درمانی نیز هر یک با تبیین‌هایی خاص، این مطلب را تأیید می‌نمایند. زوج‌درمانی رفتاری تلفیقی^۷ بیان می‌کند که همیشه حتی خوشبخت‌ترین و سالم‌ترین زوج‌ها نیز با عدم توافق و تفاوت مواجه خواهند بود که طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین مشکلات به

-
1. Manne & Badr
 2. Craig
 3. Halford
 4. Rovine
 5. Conway
 6. Gladding
 7. Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT)

علت تفاوت‌ها و تعارض‌های بین زوج‌ها ایجاد نمی‌شود، بلکه به علت شیوه‌ای که زوج‌ها به وسیله آن به این تفاوت‌های اجتناب‌ناپذیر پاسخ می‌دهند، ایجاد می‌شود (خمسه، ۱۳۸۸).

زوج درمانی رفتاری-ارتباطی^۱ با تأکید بر فرآیند تعاملی و رفتار همسران در بافت رابطه‌ای، دارای یک اصل مفهومی است مبنی بر اینکه زوج‌ها در حل اختلافات و رویارویی مؤثر با مشاجره‌هایشان با دشواری فراوانی روبه‌رو هستند، و کاستی‌های ارتباطی زمانی مهم‌تر می‌شود که زوج‌ها با یکدیگر اختلاف پیدا می‌کنند. لذا مهارت حل مسئله^۲، از جمله مداخلات کارآمد این رویکرد در کار با زوج‌ها می‌باشد (برنشتاین^۳ و برنشتاین، ۱۳۸۰).

زوج درمانی شناختی-رفتاری^۴ نیز مشکلات زناشویی از جمله صمیمیت را نتیجه مهارت‌های ناکارآمد همسران در برقراری ارتباط، ناتوانی در حل مشکلات و باورهای غیرمنطقی می‌داند. در این رویکرد، تعامل رفتاری زوج مهم‌ترین عامل و حل مسئله عامل مهم دوم قلمداد می‌شود و با آموزش راهبردهایی از جمله حل مسئله، الگوهای ارتباطی منفی در یک زوج را تغییر می‌دهد (داتیلیو و اپشتاین^۵، ۲۰۰۵).

به طور کلی، در زوج درمانی وجود مشکلات حل نشده و تعارضات میان همسران، باعث تعاملات و احساسات منفی زوج نسبت به یکدیگر می‌شود که مانعی حقیقی برای شکل‌گیری و حفظ رضایت و صمیمیت زناشویی^۶ خواهد بود.

پیشینه پژوهشی

علاوه بر رویکردهای نظری، پژوهش‌های مختلف نیز اثربخشی مهارت حل مسئله را در رفع اختلافات زناشویی با شواهد مستحکم تجربی تأیید کرده‌اند. اعتمادی و همکاران (۱۳۸۴)، اثربخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره را بررسی نمودند. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که کاربرد مهارت حل مسئله در کنار سایر تکنیک‌ها و مهارت‌های مبتنی بر نظریه شناختی-رفتاری، میزان صمیمیت کلی، صمیمیت عاطفی و صمیمیت جنسی زوج‌ها را افزایش داد.

نیز اعتمادی (۱۳۸۵)، در مطالعه‌ای، مدل تلفیقی جهت مفهوم‌سازی صمیمیت و روش‌های افزایش آن ارائه داد. در این مدل، مهارت حل مشکل (شامل: شناسایی مشکلات و سبک حل آنها، آموزش و تمرین روش‌های سازنده حل مشکلات) جزء مهارت‌های ارتباطی لازم برای افزایش صمیمیت زوج‌ها و حل مشکلات ناشی از صمیمیت ذکر شد.

-
1. Behavioral – Communication Marital Therapy
 2. Problem Solving
 3. Bornstein
 4. Cognitive Behavioral Couple Therapy
 5. Dattilio & Epstein
 6. Marital Intimacy

اولیاء (۱۳۸۵)، پژوهشی با هدف تعیین اثربخشی آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجها انجام داد. بخشی از برنامه غنی سازی، آموزش حل تعارض و حل مسئله بود. نتایج بدست آمده در این پژوهش نشان داد که برنامه غنی سازی زندگی زناشویی، صمیمیت عاطفی، عقلانی، روانشناختی و اجتماعی - تفریحی را افزایش داد.

خدابخش احمدی (۱۳۸۲)، تأثیر روش مداخله‌ای حل مشکل را بر کاهش سازگاری زناشویی بررسی کرد. نتایج نشان داد که آموزش حل مشکل باعث کاهش ناسازگاری در ابعاد صمیمیت، مراودات کلامی و غیر کلامی، حل تعارضات، روابط جنسی شد. همچنین یافته‌ها نشان داد که روش حل مشکل بیش از سایر ابعاد سازگاری بر بهبود و ارتقا روابط صمیمانه زوج تأثیر داشت. کریگلوویز^۱ (۲۰۰۶)، رابطه بین راهبردهای حل مسئله و رضایت زناشویی را بررسی کرد. نتایج نشان داد که زوجین رضایتمند اکثراً از راهبردهای حل مسئله سازنده استفاده می کنند و به ندرت راهبردهای حل مشکل مخرب بکار می گیرند.

هایکمن، پروتینسکی و سین^۲ (۱۹۹۷)، در پژوهشی اثربخشی برنامه غنی سازی ازدواج بر صمیمیت زناشویی را بررسی کردند. برنامه آموزشی، مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و تصمیم‌گیری را در بر داشت. مبتنی بر نتایج، زوج‌های گروه تحت آموزش در مقایسه با زوج‌های گروه کنترل، افزایش در صمیمیت زناشویی نشان دادند.

با توجه به اهمیت مهارت حل مسئله جهت ارتقا صمیمیت و بهبود رابطه، کمتر پژوهشی به مطالعه اثربخشی این مهارت در رابطه با موضوع صمیمیت زناشویی پرداخته است و بنظر می رسد این مهارت مورد غفلت قرار گرفته است. از آنجا که بکارگیری هر مهارت در کار با زوجها نیازمند شواهد پژوهشی است و در ایران تاکنون تحقیق کاربردی در این زمینه انجام نگرفته است؛ بنابراین این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر میزان صمیمیت زناشویی انجام شد.

روش شناسی

روش پژوهش، آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود.

- جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری، شامل کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه تهران در سال ۱۳۸۸ بود که از میان آنها، نمونه‌ای متشکل از ۱۶ زوج (۳۲ زن و شوهر) با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شد. برای انتخاب آزمودنی‌ها، ابتدا برگزاری جلسات آموزشی و شرایط شرکت اعلام گردید و از متقاضیان ثبت نام به عمل آمد. سپس متقاضیان (۳۷ زوج) بر اساس ویژگی‌های زیر بررسی و از بین آنها زوج‌های واجد شرایط (۳۴ زوج) انتخاب شدند.

1. Kriegerlewicz

2. Hickmon, Protinsky & Sing

۱) زوج‌هایی که در چرخه زندگی، در مرحله "خانواده بدون فرزند" بودند.

۲) زوج‌هایی که حداقل ۶ ماه از ازدواج‌شان گذشته بود.

۳) زوج‌هایی که تعارض زناشویی شدید نداشتند.

۴) زوج‌هایی که در زمان اجرای این پژوهش، مشترکاً با هم زندگی می‌کردند.

۵) زوج‌هایی که هر دو می‌توانستند در کل شش جلسه آموزشی مشترکاً شرکت نمایند.

در مرحله بعد، با تهیه لیست از ۳۴ زوج، به طور تصادفی ۱۶ زوج انتخاب شدند. نحوه قرار دادن ۱۶ زوج در دو گروه آزمایشی و کنترل با انتساب تصادفی انجام گرفت. قبل از شروع آموزش، تمام اعضای دو گروه، پیش آزمون (دو پرسشنامه) را تکمیل نمودند. سپس جلسات آموزشی در شش هفته متوالی یک ساعته با حضور هر دو عضو از زوج‌های گروه آزمایشی، برگزار گردید. در پایان، با فاصله یک هفته بعد از اتمام آموزش، کلیه زوج‌های گروه آزمایشی و کنترل پس آزمون (دو پرسشنامه) را تکمیل نمودند. ساختار جلسات و مطالب آموزشی ارائه شده در هر جلسه، از دیویسون و گلدفرید^۱ (۱۳۷۱)، جکبسون و مارگولین^۲ (۱۹۷۹)، میلر^۳ و همکاران (۱۳۸۸) و برنشتاین^۴ و برنشتاین (۱۳۸۰)، اخذ شد. در نظر گرفتن پنج مرحله برای مهارت حل مسئله نیز، بر اساس مراحل ارائه شده توسط دزوریلا^۵ و گلدفرید (۱۹۷۱)، صورت گرفت. شش جلسه آموزشی به شکل زیر طراحی و به زوجین ارائه شد:

جلسه اول: آشنایی با شرکت کنندگان و برقراری رابطه، تبیین اساس و ضرورت مهارت حل مسئله در زندگی زناشویی و معرفی پنج مرحله مهارت حل مسئله.

جلسه دوم: آموزش مرحله اول (جهت گیری نسبت به مشکل) با هدف اتخاذ یک نگرش مثبت و خوش بینانه نسبت به مشکل و توانایی زوج برای مقابله با مشکل.

جلسه سوم: آموزش مرحله دوم (تعریف و فرمول بندی مشکل) با هدف شناسایی مشکل، شناسایی موانع حل مشکل، مشخص کردن اهداف واقع بینانه مورد توافق زوج.

جلسه چهارم: آموزش مرحله سوم (ایجاد راه حل‌های جدید) با هدف ایجاد راه حل‌های خلاقانه برای مشکل با استفاده از روش سیال سازی ذهن.

جلسه پنجم: آموزش مرحله چهارم (تصمیم گیری) با هدف ارزیابی هر راه حل و انتخاب بهترین راه حل، آموزش مرحله پنجم (برنامه ریزی) با هدف اجرای راه حل انتخابی در زندگی واقعی.

جلسه ششم: ارزیابی روش اجرا شده و پاسخ گویی به سؤالات.

-
1. Davison & Goldfried
 2. Jacobson & Margolin
 3. Miller
 4. Bornstein
 5. D'Zurilla

- ابزار

ابزار جمع آوری اطلاعات دو مقیاس زیر بود که توسط اعتمادی (۱۳۸۴) اعتباریابی شده اند:

الف) مقیاس صمیمیت^۱ تامپسون و واکر^۲ (۱۹۸۳؛ نقل از ثنایی، ۱۳۷۹): این مقیاس برای سنجش میزان صمیمیت کلی زوج‌ها طراحی و توسط ثنایی (۱۳۷۹) ترجمه شده است. ۱۷ سؤال دارد که آزمودنی به هر سؤال بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای، از ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) پاسخ می‌دهد. اعتمادی (۱۳۸۴)، برای تعیین روایی محتوایی، پرسشنامه را در اختیار ۱۵ استاد مشاوره و ۱۵ زن و شوهر جهت بررسی قرار داد و روایی محتوایی آن تأیید شد. ضریب پایایی کل پرسشنامه نیز با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ بدست آمد.

ب) پرسشنامه بررسی نیازهای صمیمیت^۳ باگاروزی^۴ (۲۰۰۱؛ نقل از باگاروزی، ۱۳۸۵): این پرسشنامه توسط باگاروزی (۲۰۰۱)، برای ارزیابی نیازهای صمیمیت در ابعاد عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی و تفریحی-اجتماعی طراحی شده است. شامل ۴۱ سؤال است که آزمودنی به شکل رتبه بندی شده، از ۱ به معنای "به هیچ وجه چنین نیازی وجود ندارد" تا ۱۰ به معنای "نیاز بسیار زیادی وجود دارد" به هر سؤال پاسخ می‌دهد.

اعتمادی (۱۳۸۴)، برای تعیین روایی محتوایی، پرسشنامه را در اختیار ۱۵ استاد مشاوره و ۱۵ زن و شوهر قرار داد و روایی محتوایی آن تأیید شد. ضریب پایایی کل پرسشنامه نیز با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ بدست آمد. علاوه بر این، خمسه و حسینیان (۱۳۸۶) در مطالعه‌ای پایایی هر بعد صمیمیت را با روش آزمون - بازآزمون محاسبه نمودند که برای صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی - تفریحی، به ترتیب: ۰/۸۹، ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۹۱، ۰/۸۰، ۰/۶۵، ۰/۷۶، ۰/۵۱ بدست آمد و حاکی از پایایی قابل قبول این مقیاس می‌باشد.

یافته‌ها

بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها (سن، طول مدت ازدواج، تحصیلات) نشان داد که: میانگین سن آزمودنی‌ها ۲۵/۱۳ سال با انحراف استاندارد ۲/۱۳ و دامنه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال بود. میانگین طول مدت ازدواج آزمودنی‌ها ۱۵/۱۹ ماه با انحراف استاندارد ۸/۸۳ و دامنه ۶ تا ۳۶ ماه بود. متوسط سطح تحصیلات مردان کارشناسی ارشد و متوسط سطح تحصیلات زنان، کارشناسی بود. آماره‌های توصیفی نمرات صمیمیت کلی و ابعاد صمیمیت دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول‌های ۱، ۲ و ۳ ارائه شده است.

1. Intimacy Scale (IS)
2. Thompson & Walker
۳. Bagarozzi
۴. Marital Intimacy Needs Questionnaire

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت زناشویی در پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک گروه

گروه	آزمون	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش آزمون	۶/۴۰	۰/۴۰
	پس آزمون	۶/۷۵	۰/۲۱
کنترل	پیش آزمون	۶/۵۲	۰/۳۱
	پس آزمون	۶/۵۰	۰/۳۷

N = 16

نتایج جدول ۱، نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت کلی گروه آزمایشی در پس آزمون بیشتر از پیش آزمون می‌باشد؛ اما میانگین و انحراف معیار نمرات صمیمیت کلی گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون تغییر چندانی نکرده‌است. این نتیجه بیانگر افزایش میزان صمیمیت کلی گروه آزمایشی در پس آزمون است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات در ابعاد صمیمیت در پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عاطفی	۴۲/۴۴	۵/۱۲	۴۳/۵۰	۴/۵۳
روانشناختی	۴۰/۲۵	۳/۹۷	۴۷/۰۰	۳/۱۴
عقلانی	۴۰/۱۳	۲/۷۲	۴۶/۶۳	۲/۹۸
جنسی	۴۵/۶۳	۴/۱۹	۴۵/۸۸	۳/۷۵
فیزیکی	۴۳/۴۴	۴/۱۷	۴۴/۳۱	۴/۲۲
معنوی	۴۸/۵۰	۸/۶۴	۴۸/۹۴	۸/۰۵
زیباشناختی	۳۹/۱۹	۶/۴۹	۳۹/۹۴	۵/۸۸
اجتماعی - تفریحی	۴۲/۶۹	۴/۳۶	۴۳/۱۹	۴/۳۵

N = 16

نتایج جدول ۲، نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمرات گروه آزمایشی تقریباً در تمام ابعاد صمیمیت بویژه در صمیمیت روانشناختی و عقلانی در پس آزمون بیش از پیش آزمون می‌باشد، که بیانگر افزایش میزان ابعاد صمیمیت در این گروه است.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمرات در ابعاد صمیمیت در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل

متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عاطفی	۴۶/۶۳	۱/۸۲	۴۶/۴۴	۱/۸۶
روانشناختی	۴۵/۰۶	۳/۰۶	۴۶/۴۰	۲/۹۲
عقلانی	۴۵/۸۱	۲/۹۷	۴۶/۳۸	۲/۴۴
جنسی	۴۷/۶۳	۳/۹۶	۴۷/۵۶	۳/۸۸
فیزیکی	۴۶/۲۵	۵/۴۷	۴۶/۰۶	۵/۴۵
معنوی	۵۴/۱۹	۵/۰۱	۵۳/۷۵	۴/۴۰
زیباشناختی	۴۴/۵۶	۳/۶۶	۴۴/۵۰	۳/۵۷
اجتماعی - تفریحی	۴۵/۴۴	۴/۲۴	۴۶/۱۲	۳/۶۶

N = 16

نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار نمرات ابعاد صمیمیت گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون تغییر چندانی نکرده است. این نتیجه نشان می‌دهد که میزان ابعاد صمیمیت در این گروه افزایشی نداشته است.

برای تحلیل داده‌ها، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. از اینرو، ابتدا آزمون لوین جهت بررسی مفروضه یکسانی واریانس‌ها و سپس مفروضه یکسانی شیب رگرسیون محاسبه گردید. سپس تحلیل کوواریانس اجرا شد. نتایج در جدول‌های ۴ و ۵ ارائه شده است.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس مقایسه نمرات پس آزمون صمیمیت بر اساس گروه

منابع	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	معناداری	ضریب تأثیر
گروه	۱۰۶/۵۲	۱	۶۵/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹

داده‌های جدول ۴، نشان می‌دهد که F مشاهده شده گروه‌های آزمایش و کنترل در سطح $P < ۰/۰۵$ معنادار می‌باشد ($F = ۶۵/۹۱$, $P = ۰/۰۰۱$). بنابراین بین میانگین صمیمیت کلی گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد و می‌توان گفت آموزش مهارت حل مسئله، صمیمیت کلی را افزایش داده است. ضریب تأثیر نیز نشان می‌دهد که ۶۹ درصد از تفاوت نمرات صمیمیت کلی گروه آزمایش و کنترل مربوط به تأثیر آموزش حل مسئله می‌باشد.

جدول ۵: تحلیل کوواریانس مقایسه نمرات پس آزمون صمیمیت در ابعاد صمیمیت بر اساس گروه

منابع	میانگین مجدورات	درجه آزادی	F	معناداری	ضریب تأثیر
عاطفی	۲/۹۵	۱	۳/۳۴	۰/۰۷	۰/۱۰
روانشناختی	۸۸/۳۱	۱	۲۰/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۴۱
عقلانی	۶۴/۲۳	۱	۱۶/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶
جنسی	۰/۱۵	۱	۰/۲۱	۰/۶۴	۰/۰۰۷
فیزیکی	۷/۵۴	۱	۷/۸۲	۰/۰۰۹	۰/۲۱
معنوی	۰/۹۱	۱	۱/۲۱	۰/۲۸	۰/۰۴
زیباشناختی	۰/۶۱	۱	۰/۷۱	۰/۴۰	۰/۲۴
اجتماعی - تفریحی	۱/۲۲	۱	۲/۰۰	۰/۱۷	۰/۶۵

داده‌های جدول ۵، نشان می‌دهد که بر اساس F مشاهده‌شده، بین میانگین صمیمیت روانشناختی، عقلانی و فیزیکی گروه آزمایشی و کنترل در سطح $P < ۰/۰۵$ تفاوت معنادار وجود دارد، و بین میانگین صمیمیت عاطفی، جنسی، معنوی، زیباشناختی و اجتماعی - تفریحی گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معنادار وجود ندارد. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت حل مسئله صمیمیت روانشناختی، عقلانی و فیزیکی را افزایش داده است و بر سایر ابعاد اثربخش نبوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کاربرد مهارت حل مسئله میزان صمیمیت زوجین را افزایش داد. این یافته با نتایج پژوهشی مختلف از جمله پژوهش خدابخش احمدی (۱۳۸۲)، مبتنی بر تأثیر روش حل مشکل بر سازگاری زناشویی و روابط صمیمانه؛ اعتمادی (۱۳۸۴)، مبنی بر اثربخشی روش‌های شناختی - رفتاری بر صمیمیت کلی، عاطفی و جنسی؛ اولیاء (۱۳۸۵)، مبتنی بر تأثیر برنامه غنی سازی بر صمیمیت کلی، عاطفی، عقلانی، روانشناختی، اجتماعی - تفریحی و هایکمن و همکاران (۱۹۹۷)، مبنی بر اثر آموزش برنامه غنی‌سازی بر صمیمیت زناشویی همسو بود.

بر اساس نظریه برابری، زوجها زمانی می‌توانند با همسر خود صمیمی شوند که در رابطه خویش احساس برابری داشته و بازده و سودی که از رابطه حاصل می‌شود، با بازده و سودی که همسرشان بدست می‌آورد، قابل مقایسه باشد. مهارت حل مسئله با هدف حل مشکلات، رسیدن به یک راه‌حل عملی مورد توافق دو همسر و ایجاد جو مشارکتی، زوج را متعهد می‌سازد تا مشکلات را به شکلی حل نمایند که نیاز نباشد یک همسر به خاطر دیگری از دست برود و نهایتاً با شکل‌گیری

الگوی برنده-برنده، هر دو همسر احساس برابری نمایند. این خود موجب می شود میزان صمیمیت در رابطه افزایش یابد.

یافته دیگر پژوهش، اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش صمیمیت عقلانی را نشان داد که با نتیجه پژوهش اولیاء (۱۳۸۶)، همسو و با نتایج پژوهش اعتمادی (۱۳۸۴)، ناهمسو می باشد. صمیمیت عقلانی در میان نهادن عقاید، افکار و باورها با همسر است. مؤلفه حیاتی لازم برای ایجاد صمیمیت عقلانی توانایی نگرستن به دنیا از چشم همسر و احترام به دیدگاه همسر است (باگاروزی، ۲۰۰۱). مهارت حل مسئله به زوجها کمک می کند نسبت به مسائل نگرش واقع بینانه داشته و اختلافها را به عنوان یک مسئله و چالش در نظر بگیرند. این نگرش سبب می شود هر دو همسر به یک دید مشابه در مورد مشکلات زناشویی دست یابند و بر اساس نظریه تعادل شناختی، نگرشهای مشابه نسبت به امور نیاز زوجها به تعادل را رفع می کند و باعث می شود زوجها نسبت به هم احساس صمیمیت نمایند (فهر^۱، ۱۹۹۶). افزون بر این، احترام به نظر و دیدگاه همسر در مراحل مختلف آموزش از جمله: خلق راه حلها، ارزیابی سود و زیان هر راه حل، تصمیم گیری و انتخاب بهترین راه حل، در کنار سایر موارد می تواند موجب افزایش صمیمیت عقلانی می شود.

یافته دیگر حاکی از اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش صمیمیت روانشناختی بود که با نتیجه پژوهش اولیاء (۱۳۸۶)، همسو و با نتایج پژوهش اعتمادی (۱۳۸۴)، ناهمسو می باشد. صمیمیت روانشناختی نیاز به در میان نهادن امیدها، ترسها، تردیدها، عدم اطمینان و مشکلات درونی با همسر بدون ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن است (باگاروزی، ۲۰۰۱). آگاهی زوجها از طبیعی بودن اختلافات و نگرستن به آنها به عنوان یک مسئله قابل حل نه عاملی تهدیدکننده و نیز تسلط بر مشکلات با بکار بردن این مهارت، عدم اطمینان آنها را به اطمینان مبدل می سازد. یادگیری مهارت‌های رفتاری مثبت مانند مسخره و تحقیر نکردن، قضاوت نکردن، طرد و مقصر نساختن؛ جوی را ایجاد می کند که همسران برای بیان مسائل روانی و درونی خود احساس امنیت و اطمینان داشته باشند، که در مجموع می تواند موجب افزایش صمیمیت روانشناختی شود.

یافته دیگر نشان داد که آموزش مهارت حل مسئله بر افزایش صمیمیت فیزیکی اثربخش بوده است که با نتیجه پژوهش اولیاء (۱۳۸۶) و اعتمادی (۱۳۸۴)، ناهمسو می باشد. صمیمیت فیزیکی، نیاز به نزدیکی فیزیکی با همسر است که جنبه جنسی ندارد (باگاروزی، ۲۰۰۱). حل مسئله با ایجاد رفتارهای مثبت از قبیل: انعطاف پذیری، درگیر شدن در یک فعالیت مشارکتی رضایت بخش و کاهش رفتارهای منفی از قبیل: سرزنش، کنایه و انتقاد باعث می شود همسران مشکل را به شکلی حل نمایند که هر دو طرف راضی بوده و احساس خوبی درباره خود و رابطه داشته باشند. اصلاح رفتارهای حل مسئله همسران و کسب مهارت‌های ارتباطی، ضمن بهبود تعاملات و ارتباط

همسران، می‌تواند تداوم دهنده یک ارتباط جسمی مناسب باشد که در نهایت افزایش صمیمیت فیزیکی را سبب می‌شود.

در مورد اثربخش نبودن این مهارت بر سایر ابعاد صمیمیت، می‌توان گفت از آنجا که صمیمیت زناشویی دارای جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری است می‌توان پیش بینی نمود که برای ایجاد، حفظ و تداوم صمیمیت در تمام ابعاد، لازم است از برنامه‌ای جامع که ترکیبی از مهارت‌های شناختی، رفتاری، ارتباطی و حل مسئله می‌باشد، استفاده نمود. چنانچه پژوهش‌ها و شواهد تجربی نیز بیانگر این مطلب است که کاربرد دو یا چند رویکرد یا روش درمانی و مشاوره‌ای در مقایسه با کاربرد یک رویکرد و روش، اثربخشی بیشتری دارد. از طرفی چون قبل از آموزش، نیازهای صمیمیت آزمودنی‌های بررسی نشد احتمال دارد نمونه پژوهش در این ابعاد، احساس نیاز نداشته بلکه رضایت و صمیمیت قابل قبولی داشته‌اند.

به طور کلی، مهارت حل مسئله، به عنوان یک تکنیک شناختی- رفتاری، هم بر جنبه‌های شناختی و هم رفتاری تأکید دارد و در این پژوهش با اصلاح دیدگاه و باورهای فرد در زمینه مسائل و مشکلات زناشویی موجب افزایش صمیمیت عقلانی و با تأکید بر رفتارها و تعاملات کارآمد و کاهش تعاملات منفی و رفتارهای آزاردهنده، سبب افزایش صمیمیت روانشناختی و فیزیکی شد. با تکیه بر نتایج بدست آمده پیشنهاد می‌شود اولاً، مهارت حل مسئله به عنوان یک مهارت ساده و قابل آموزش، برای ارتقاء صمیمیت و ابعاد آن، توسط مشاوران ازدواج و خانواده‌بکارگرفته شود. ثانیاً، با توجه به شکل‌گیری روابط صمیمانه در دوره نامزدی و سال اول ازدواج، این مهارت به منظور افزایش صمیمیت همسران و پیشگیری از مشکلات آتی، پیش از ازدواج آموزش داده شود. ثالثاً، این پژوهش فقط یک مرحله از چرخه زندگی زناشویی را مورد بررسی قرار داد. مطالعه تأثیر این مهارت بر سایر مراحل چرخه زندگی می‌تواند نتایج مفید و کاربردی در بر داشته باشد. پژوهش حاضر همانند سایر پژوهش‌ها، محدودیت‌هایی داشت که می‌توان به انجام نشدن پیگیری به علت شروع امتحانات دانشجویان و احتیاط در تعمیم دادن نتایج اشاره کرد.

مآخذ

- احمدی، خدابخش (۱۳۸۲)، اثربخشی روش حل مسئله در زوجین دارای ناسازگاری زناشویی / پایان نامه دکتری. / تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- اعتمادی، عذرا و همکاران (۱۳۸۴)، تعیین اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری بر صمیمیت زوجین. فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۲(۱): ۶۹-۸۷.
- اعتمادی، عذرا (۱۳۸۵)، افزایش صمیمیت زناشویی. فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، ۱۳(۴۹ و ۵۰): ۲۱-۴۲.
- اولیاء، نرگس؛ فاتحی زاده، مریم (۱۳۸۵)، تأثیر آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲(۶): ۶.

باگارووزی، دنیس (۱۳۸۵)، *افزایش صمیمیت در ازدواج*. ترجمه حمیدآتش پور و همکاران، اصفهان: دانشگاه آزاد اسلامی (خوراسگان).

برنشتاین، فلیپ، اچ؛ برنشتاین، مارس، تی. (۱۳۸۰)، *زناشویی درمانی (از دیدگاه رفتاری-ارتباطی)*. ترجمه حسن پورعابدینی و غلامرضا منشی. تهران: رشد.

ثنایی، باقر (۱۳۷۹)، *مقیاس سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: بعثت.

خمسه، اکرم (۱۳۸۸)، *راهبردهای جدید در زوج درمانی*. تهران: کتاب ارجمند.

دیویسون، جرالده سی و گلفرید، ماروین آر. (۱۳۷۱)، *رفتار درمانی بالینی*، ترجمه احمد احمدی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

گلادینگ، ساموئل. (۱۳۸۶)، *خانواده درمانی: تاریخچه، نظریه و کاربرد*. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: تزکیه.

میلر، شراد و همکاران. (۱۳۸۸)، *آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی (حرف زدن و گوش دادن به همدیگر)*. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: رشد.

هالفورد، کیم. (۱۳۸۴)، *زوج درمانی کوتاه‌مدت "یاری به زوجین برای کمک به خودشان"*. ترجمه مصطفی تبریزی، تهران: فرا روان.

- Bagarozzi, D. A. (2001). *Enhancing Intimacy in Marriage: A Clinician's Handbook*. Brunner-Routledge.
- Conway, J. (2002). *Midlife Dimensions Christian Living Resources. From the web site: [http:// www. Midlife. Com](http://www.Midlife.Com)*.
- Craig, B. (2000). *Intimacy in marriage: emotionally focused marital education. A dissertation for the degree doctor of philosophy (Psychology)*.
- Dattilio, F. M, & Epstein, N. B. (2005). *The Role of Cognitive Behavioral Interventions in Couple and Family Therapy, Journal of Marital and Family Therapy*. www.findarticle.com.
- Fehr, Beverley. 1996. *Friendship Processes*. London, UK: Sage Publications.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfrid, M. R. (1971). *Problem Solving and Behavior Modification. Journal of Abnormal Psychology, 78:107-126*.
- Fehr B. A. (1996). *Friendship Processes*. London, UK: Sage Publication.
- Hickmon, W. A., Protinsky, H. O., & Singh, K. (1997). *Increasing Marital Intimacy: Lessons From Marital Enrichment. Journal of Contemporary Family Therapy, 19 (4):581- 589*.
- Jacobson, N. S; & Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies Based on Social Learning and Behavior Exchange Principle. New York: Brunner/Mazel*.
- Kriegelewiec, Q. (2006). *Problem solving strategies and marital sarisfaction. Journal of Psychiatr Pol, 40(2):24-59*.
- Manne, S., Badr, H. (2008). *Intimacy and relationship proesseses in couples' pshychosocial adaptation to cancer. Cancer, 112(11 suppl): 2541-55*.
- Rovine, M. J., Laurenceau, J.P, & Barrett, L. F. (2005). *The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach. Journal of Family Psychology, 19(2):314-323*.

The Effectiveness of Problem-Solving Training on Marital Intimacy

M. Khodayari Fard, Ph.D.

University of Tehran

M. Zarepour, M.A in Family Counseling

University of Tehran

E. Hejazi, Ph.D.

University of Tehran

Abstract

The purpose of this study was to examine the effectiveness of problem-solving training on marital intimacy between married students at the University of Tehran. The sample included 16 couples (32 subjects). The experimental group was exposed to problem-solving training for six sessions. Measurement tools consisted of Intimacy Scale (IS) and Marital Intimacy Needs Questionnaire (MINQ). The results showed that problem-solving skill increased intimacy rate; psychological, intellectual and physical intimacy so this skill can be used as an effective skill. In the end, results were discussed.

Keywords: Emotional, Psychological, Intellectual, Sexual, Physical, Spiritual, Esthetic, Social - Recreational Intimacy, Students, Couple.