

اثربخشی مشاوره گروهی با روش حل مسئله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در بهبود روابط زوجین

Effectiveness of group counseling with problem solving method and emphasis on basic needs of choice theory on improving couples communication patterns

H. Keshavarz Afshar., Ph.D Student

A. Khoshkonesh., (Ph.D)

Z. jahanbakhshi., (M.A)

Sh. Navabinejad., (Ph.D)

B. sanae zaker., (Ph.D)

حسین کشاورز افشار^۱

دکتر ابوالقاسم خوش کنش^۲

زهرا جهانبخشی^۳

دکتر شکوه نوابی نژاد^۴

دکتر باقر ثنائی ذاکر^۱

Abstract: This research was designed to investigate the effectiveness of group counseling with problem solving method and emphasis on basic needs of choice theory on improving couples communication patterns. The population of this study was the couple's residence in karaj. With regard to study purposes, we have used volunteer sampling. Among the population 12 couples were selected and then randomly divided to two groups (each group 6 couples), because the method of this study was quasi experimental. Method of statistic was independent T. Research instruments were Christensen and shenk communication patterns questionnaire. The result revealed that group counseling with problem solving method and emphasis on basic needs of choice theory on improving couples communication patterns was effective. Group counseling with problem solving method and emphasis on basic needs of choice theory could increase couples construct communication and caused to decrease withdrawal /demand pattern and avoidance/avoidance pattern. these hypothesis were significant at %5 level

چکیده: این پژوهش به منظور اثربخشی مشاوره گروهی با شیوه حل مسئله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در بهبود روابط زوج‌ها طراحی و اجرا گردید. جامعه پژوهش حاضر زوج‌های ساکن شهرستان کرج بودند. با توجه به اهداف پژوهش از شیوه نمونه‌گیری داوطلبانه استفاده شده است و از میان جامعه ۱۲ زوج انتخاب شدند و سپس با توجه به طرح پژوهشی به کار رفته که از طرح‌های نیمه آزمایشی (گروه کنترل نابرابر) بود ۶ زوج در گروه کنترل به شیوه تصادفی جایگزین شدند. و روش آماری مرد استفاده t استودنت مستقل بود. پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و شنک به‌عنوان ابزار پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است. نتیجه پژوهش نشان داد که مشاوره گروهی با شیوه حل مسئله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در بهبود روابط زوج‌ها موثر بوده است. مشاوره گروهی با شیوه حل مسئله با تأکید بر نیازهای بنیادین توانست باعث افزایش گفتگوی سازنده زوج‌ها شود و هم‌چنین باعث کاهش الگوی توقع-کناره‌گیر و اجتناب متقابل زوج‌ها گردد که همگی این فرضیه‌ها در سطح ۵٪ معنادار بودند.

Key words: problem- solving – basic needs-communication patterns

کلید واژه‌ها: حل مسئله، نیازهای بنیادین، الگوهای ارتباط

۱. نویسنده مسئول: مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، دانشجوی دکتری مشاوره.

hosseinkeshavarzsbu@gmail.com

۲. استادیار دانشگاه شهید بهشتی

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبایی

۴. استاد دانشگاه تربیت معلم

مقدمه

براساس نظریه گلاسر زندگی تلاشی است برای ارضای ۵ نیاز اساسی بقا، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح. تمام رفتارها در جهت ارضای این نیازها است و عدم ارضای آن‌ها منجر به روابط نارضایتمند در زندگی می‌گردد. این نیازها در افراد به لحاظ شدت و قوت متفاوتند و این تفاوت‌ها منجر به بروز اشکالاتی در ارتباط می‌گردد. این ناهمخوانی‌ها در نیازها به صورت مشکل جلوه‌گر می‌شود و زوج‌ها را مجبور می‌سازد راه‌حلی برای این مسئله بیابند ولی اغلب اوقات زوج‌ها به این مسئله بی‌توجه می‌شوند و از عادات مخرب در روابطشان استفاده می‌کنند. این عادات مخرب عبارتند از انتقاد، سرزنش، گلابه و شکایت، غرغر زدن، تهدید، تنبیه و پاداش برای کنترل.

شناخت و به‌کارگیری ۵ نیاز اساسی روشی برای بهبود کیفیت زندگی در سال‌های اخیر مورد مطالعه بوده است. اگر ما بتوانیم طریقه ارضای این ۵ نیاز را یاد بگیریم، بدون آن که دیگران را ناکام سازیم، شادی را تجربه می‌کنیم در واقع محرک رفتارها و روابط این ۵ نیاز اساسی است و آن‌ها را می‌توان به صورت مستمر در روابط زوجین بکار گرفت (فری^۲، ویلپت، ۲۰۰۵).

مشکل رابطه همیشه جزئی از زندگی کنونی است و ما مجبور نیستیم به گذشته‌ها و آینده‌های دور بپردازیم، مشکل رابطه همیشه به یکی از روابط زمان حال برمی‌گردد و در همین جاست که باید آزادی را دوباره تعریف کنیم ما می‌توانیم از خیلی چیزها آزاد بشویم ولی هرگز نمی‌توانیم بدون داشتن حداقل یک رابطه شخصی رضایت‌بخش شادمانه زندگی کنیم (گلاسر، به نقل از فیروزبخت، ۱۳۸۴).

ارتباط زناشویی ماهیتاً سرچشمه عمده ناخشنودی است هیچ ارتباط دیگری مانند آن نمی‌تواند دو انسان بالغ را که ممکن است شناخت بسیار کمی از یکدیگر داشته باشند، برای یک عمر به همدیگر نزدیک کند هر چند این واقعیت نیز وجود دارد که این دو نفر از دو جنس مخالف باشند و برای هم جذابیت داشته باشند زنان و مردان بسیاری پس از مدتی از ازدواجشان به این نتیجه می‌رسند که دیگر نمی‌خواهند خودشان را به این ارتباط تعهدآور محدود کنند (گلاسر، نقل از خوش نیت نیکو، براننده، ۱۳۸۴).

در طول زمان خانواده هم‌چنین یک سلسله از الگوهای مروده‌ای را بوجود می‌آورند که بعدها به صورت نسبتاً پایدار درمی‌آید این الگوها با باورها، ادراکات و انتظارات اعضای مختلف خانواده پیوند دارد که برخی از آن‌ها به صورت مشترک به کار می‌روند و جنبه ثابتی در بین آن‌ها پیدا می‌کند (وینک، هال، ۱۹۷۳، وایمپر- بلک، ۱۹۸۸، به نقل از موسوی، ۱۳۸۲).

اثربخشی مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای...

تحقیقات نشان داده است که ارتباط باز، مداوم و روشن، یکی از ویژگی‌های اساسی خانواده‌هایی است که سالم و روشن‌اند. خانواده‌ای که اعضای آن ارتباط صحیح با یکدیگر برقرار می‌کنند بهتر می‌توانند مسائل خود را حل بکنند و رضایت بیشتری از ارتباط خود دارند (هیوی^۱ و لارسون و کریستنسن، ۱۹۹۶) الگوی ارتباط سازنده متقابل در ارتباطات زوجین، نوعی الگوی ارتباطی است که در آن زن و شوهر سعی می‌کنند در مورد مشکل و مسأله‌ای که در حین ارتباط برای آن‌ها به‌وجود می‌آید بحث و گفتگو کنند، احساساتشان را نسبت به هم بیان کنند و برای مشکلات خود راه‌حلی را پیشنهاد بدهند زمانی که زوجین این الگو را در روابط خود به‌کار بندند هر دو احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند و از زندگی زناشویی خود راضی هستند (همان منبع).

الگوی ارتباط اجتناب متقابل زن و شوهر زمانی که با مسأله‌ای در روابط زناشویی روبرو می‌شوند معمولاً از بحث و تبادل نظر در مورد مشکل دوری می‌کنند و بررسی مسائل خود سرپوش گذارند این زوج‌ها رضایت پایینی از زندگی خود دارند (هیوی و همکاران، ۱۹۹۶).

الگوی ارتباطی توقع/کنارگیری عبارت است از اصرار یک زوج مبنی بر ایجاد تنوع و تغییر یا بحث در مورد مسأله، در حالی که زوج دیگر از تعامل خودداری نموده و به‌طور فیزیکی یا روانی از بحث کناره می‌گیرد (ساگرستانو^۲ و همکاران، ۱۹۹۹).

گوگلین و نجلیستی (۲۰۰۰) نشان دادند دلایلی که در پس الگوی ارتباطی مخرب وجود دارد، کاملاً واضح نیستند. توقع/کناره‌گیری ممکن است بخشی از سبک ارتباطی زوجین شود در برخی از زوجین به جای این‌که فقط یک همسر تقاضا کند و دیگری کناره‌گیری کند، الگویی تشکیل می‌دهند که در آن هر دو نفر به نوبت شکایت و تقاضا می‌کنند (به نقل از شریفی، ۱۳۸۲).

گاتمن (۱۹۹۴) بیان می‌کنند که زنان در شرایطی که شوهرانشان از آن‌ها کناره‌گیری می‌کنند دارای مشکلات زناشویی بیشتری هستند و سلامت آن‌ها تهدید می‌شود و مردان نیز به احتمال قوی به رفتارهای کناره‌گیری دامن می‌زنند.

هم‌چنین ویلسون و ریچارد (۱۹۹۳) در تحقیق دریافتند زوج‌هایی که استراتژی‌های گریز اجتناب و فاصله گرفتن را در زندگی زناشویی به‌کار می‌بندند سطح پایین‌تری از رضایت زناشویی از خود نشان می‌دهند و مشخص شد که گریز اجتناب صمیمیت را بشدت کاهش می‌دهد.

وینسنت^۱ و همکاران (۱۹۹۰) اهمیت آموزش مهارت‌های حل مشکل کارآمد به زوج‌ها راه به تفصیل بیان کردند. این محققان دریافتند که زوج‌های درمانده در مقایسه با زوج‌های

1. Heavy – Larson, christensen

2. Sagrestano

حسین کشاورز افشار، دکتر ابوالقاسم خوش کنش، زهرا جهانبخشی، دکتر شکوه نوایی نژاد و دکتر باقر ثنائی ذاکر غیردرمانده، به نحو معناداری، رفتارهای حل مشکل مثبت را کمتر، رفتارهای حل مشکل منفی را بیشتر بروز می دهند.

جاکوبسون (۱۹۷۷) توانست به شکلی موفق، گروهی مرکب از ده زوج درمانده را به وسیله مجموعه‌ای از شیوه‌های آموزش حل مسأله و قرارداد وابستگی بود درمان کند و همین محقق تغییرات مثبتی را در چهار زوج از شش زوجی که درماندگی شدید داشتند ایجاد کند و همسران نیز این موضوع را از گزارش کردند.

برنشتاین و همکاران (۱۹۸۱) نیز تاثیر ترکیب یک برنامه حل مشکل را با آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش درماندگی زناشویی اثبات کرده‌اند که در آن بر افزایش تعاملات مثبت و یا بر کاهش تعاملات منفی تأکید می‌شد.

هالفورد^۲ (۱۹۹۰) در تحقیقی به این نتیجه رسید زوجین آشفته‌ای که به رفتار همسرشان با دشمنی و خصومت پاسخ می‌دهند خیلی بیش‌تر از زوجینی است که مشکل ندارد علاوه بر این این رویارویی منفی در رابطه آشفته با برانگیختگی زیاد جسمانی و روانی همراه است.

با توجه به تحقیقات انجام گرفته می‌توان مطرح ساخت که چون اکثر تحقیقات حل مساله زوجین بر آموزش مهارت‌های ارتباطی متمرکزند پس اگر مهارت‌های حل مساله را با در نظر گرفتن نیازهای اساسی زوجین آموزش داد چه تاثیری روی الگوهای ارتباطی زوج‌ها خواهد گذاشت؟

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر مشاوره گروهی با روش حل مشکل با در نظر گرفتن نیازهای اساسی زوجین است.

فرضیه‌های پژوهش: مشاوره گروهی به شیوه حل مسئله با تاکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب الگوی اجتناب-اجتناب را در روابط زوجین کاهش می‌دهد.

مشاوره گروهی به شیوه حل مسئله با تاکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب الگوی توقع-کناره‌گیر را در روابط زوجین کاهش می‌دهد.

مشاوره گروهی به شیوه حل مسئله با تاکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب الگوی توقع مرد/کناره‌گیری زن را کاهش می‌دهد.

مشاوره گروهی به شیوه حل مسئله با تاکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب الگوی توقع زن/کناره‌گیری مرد را کاهش می‌دهد.

مشاوره گروهی به شیوه حل مسئله با تاکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب الگوی گفتگوی متقابل سازنده را در روابط زوجین افزایش می‌دهد.

1. Vincent
2. Gottman

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش عبارت است از: زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مشاوره و روان-شناختی نیک منش واقع در رجایی شهر شهرستان کرج. در پژوهش حاضر با توجه به مصاحبه تشخیصی از بین داوطلبین ۱۲ زوج انتخاب شده و از این میان ۶ زوج در گروه آزمایش و ۶ زوج در گروه کنترل جایگزین شدند، به طوری که در نهایت در هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل ۶ زوج (۱۲ نفر) داشته باشیم روش نمونه‌گیری داوطلبانه بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه الگوی ارتباطی (CPQ)

این پرسشنامه یک ابزار خودسنجی نسبتاً جدیدی است که به منظور برآورد ارتباط زناشویی زوجین طراحی شده است. این پرسشنامه از ۳۵ سوال تشکیل یافته است و رفتارهای زوجین را در طی سه مرحله متعارض زناشویی برآورده می‌کند این مراحل عبارتند از:

۱) هنگامی که مشکلی در روابط زوجین بوجود می‌آید.

۲) مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود.

۳) بعد از بحث راجع به مشکل ارتباطی

زوجین هر رفتار را روی یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت که ۱ (اصلاً امکان ندارد) تا ۹ (خیلی امکان دارد) تنظیم شده، درجه بندی می‌کنند. پرسشنامه CPQ از سه خرده مقیاس تشکیل یافته است:

الف) ارتباط سازنده متقابل

ب) ارتباط اجتناب متقابل

ج) ارتباط کناره‌گیری / توقع

این سه خرده مقیاس توسط کریستنسن و شنک (۱۹۹۱) تهیه شده است.

عبادت پور (۱۳۷۹) به منظور برآورد روایی این پرسشنامه، همبستگی بین مقیاس‌های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی EnRich را بدست آورد نتایج نشان داد که همه مقیاس‌های این پرسشنامه با پرسشنامه رضایت زناشویی EnRich همبستگی دارد ضرایب همبستگی بدست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل (۵ سوالی)، ارتباط اجتناب متقابل و ارتباط توقع / کناره‌گیری به ترتیب عبارتند از ۰/۵۸، ۰/۵۸، و ۰/۳۵ که همگی در سطح آلفای ۰/۱ معنادار بودند.

حسین کشاورز افشار، دکتر ابوالقاسم خوش کنش، زهرا جهانبخشی، دکتر شکوه نوایی نژاد و دکتر باقر ثنائی ذاکر پایایی مقیاس‌های پرسشنامه الگوهای ارتباطی را با استفاده از روش آلفای کرانباخ به ترتیب در مقیاس‌های ارتباط سازنده متقابل ($n = 5$)، ارتباط اجتناب متقابل، توقع زن، کناره‌گیری مرد، ارتباط توقع مرد/کناره‌گیری زن و ارتباط توقع/کناره‌گیری 0.70 ، 0.71 ، 0.51 ، 0.52 ، 0.66 ، برآورد نموده است.

طرح پژوهشی و روش جمع آوری داده‌ها

برای انجام پژوهش حاضر از یکی از طرح‌های نیمه آزمایشی به نام طرح «گروه کنترل نابرابر» استفاده شد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در پژوهش حاضر از آمار توصیفی و آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. در آمار توصیفی از میانگین، انحراف معیار، واریانس و ... و در آمار استنباطی با توجه به متغیرهای مورد مطالعه از آزمون t استودنت مستقل استفاده شد. همچنین در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS بهره گرفته شد.

جدول ۱. توزیع فراوانی زوجین شرکت کننده در تحقیق بر حسب مدت ازدواج

جمع		۴ سال و بیشتر		کمتر از ۴ سال		مدت ازدواج / گروه
درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۱۰۰	۶	۵۰	۳	۵۰	۳	آزمایش
۱۰۰	۶	۵۰	۳	۵۰	۳	کنترل
۱۰۰	۱۲	۵۰	۶	۵۰	۶	جمع

با مطالعه جدول فوق نتیجه می‌گیریم که مدت ازدواج کمتر از ۴ سال با ۴ سال و بیشتر در دو گروه کنترل و آزمایشی یکسان است.

اثربخشی مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای...

جدول ۲. جدول استنباطی آزمون تی برای تفاوت نمره پیش آزمون و پس آزمون ۲ گروه آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t محاسبه شده	درجه آزادی	مقدار t	نتیجه
آزمایش	۱۲	۵/۴۱	۲/۱۵	۴/۴۱	۲۲	۱/۷۱	رد فرض صفر
کنترل	۱۲	۱/۵	۲/۱۹				

با توجه به جدول فوق چون مقدار t محاسبه شده ۴/۴۱ از t بحرانی (۱/۷۱) بزرگتر است بنابراین با سطح آلفای $p < 0/05$ فرض صفر رد می‌شود و می‌توان با ۰/۹۵ اطمینان نتیجه گرفت که مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در افزایش مقیاس گفتگوی متقابل سازنده تأثیر مثبت داشته است.

جدول ۳. جدول استنباطی آزمون تی برای تفاوت نمره پیش آزمون و پس آزمون ۲ گروه آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس توقع - کناره‌بری کلی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t محاسبه شده	درجه آزادی	مقدار t جدول	نتیجه
آزمایش	۱۲	-۷/۸۳	۳/۷۶	۶/۷۹	۲۲	۱/۷۱	رد فرض صفر
کنترل	۱۲	۱/۲۵	۲/۷۰				

با توجه به جدول فوق چون مقدار t محاسبه شده ۶/۷۹ از t بحرانی (۱/۷۱) بزرگتر است بنابراین با سطح آلفای $p < 0/05$ فرض صفر رد می‌شود و می‌توان با ۰/۹۵ اطمینان نتیجه گرفت که مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در خرده مقیاس توقع-کناره‌گیری کلی تأثیر مثبت داشته است.

حسین کشاورز افشار، دکتر ابوالقاسم خوش کنش، زهرا جهانبخشی، دکتر شکوه نوایی نژاد و دکتر باقر ثنائی ذاکر

جدول ۴. جدول استنباطی آزمون تی برای تفاوت نمره پیش آزمون و پس آزمون ۲ گروه آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس توقع مرد/کناره‌گیری زن

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t محاسبه شده	درجه آزادی	مقدار T	نتیجه
آزمایش	۶	-۸/۶۶	۴/۳۶	۵/۲۳	۱۰	۱/۸۱	رد فرض
کنترل	۶	۲/۶۶	۳/۰۱				صفر

با توجه به جدول فوق چون مقدار t محاسبه شده ۵/۲۳ از t بحرانی (۱/۸۱) بزرگتر است بنا براین با سطح آلفای $p < 0/05$ فرض صفر رد می‌شود و می‌توان با ۰/۹۵ اطمینان نتیجه گرفت که مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در کاهش مقیاس توقع مرد/کناره‌گیری زن تأثیر مثبت داشته است.

جدول ۵. جدول استنباطی آزمون تی برای تفاوت نمره پیش آزمون و پس آزمون ۲ گروه آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس توقع زن/کناره‌گیری مرد

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t محاسبه شده	درجه آزادی	مقدار t جدول	نتیجه
آزمایش	۶	-۷	۳/۲۲	۴/۷۲	۱۰	۱/۸۱	رد فرض
کنترل	۶	-۰/۱۷	۱/۴۷				صفر

با توجه به جدول فوق چون مقدار t محاسبه شده ۴/۷۲ از t بحرانی (۱/۸۱) بزرگتر است بنابراین با سطح آلفای $p < 0/05$ فرض صفر رد می‌شود و می‌توان با ۰/۹۵ اطمینان نتیجه گرفت که مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب در کاهش مقیاس توقع زن/کناره‌گیری مرد مثبت داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

بحث و بررسی پیرامون فرضیه اول پژوهش اولین فرضیه پژوهش عبارت بود از: مشاوره گروهی به شیوه حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین باعث افزایش گفتگوی متقابل زوجین می‌شود.

اثربخشی مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای...

در ارتباط با این فرضیه، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مشاوره گروهی به شیوه حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب باعث بالا رفتن گفتگوی متقابل سازنده می‌شود.

بدین ترتیب فرضیه اول پژوهش مورد تایید قرار گرفت و این در حالی بود که زوجینی که این خدمات مشاوره‌ای را دریافت نکردند هیچ تغییری پیدا نکردند.

اگرچه هیچ‌گونه تحقیقی که مطابق با این عنوان باشد یافت نشد ولی برای روشن ساختن بحث برخی از مباحث نظری با این یافته اشاره می‌شود.

همان‌طور که نزو (۲۰۰۴) ذکر می‌کند استفاده از جهت‌گیری حل مسأله باعث می‌شود که افراد مشکلات را به‌صورت یک چالش ببینند و هم‌چنین آن‌ها را به صورت حل شدنی بپندارند به جای آن‌که از مشکلات اجتناب بکنند این افراد به راحتی مشکلات روزمره خود را حل می‌کنند بدون این که دچار تنیدگی‌های روان‌شناختی شدید بشوند.

در مورد فرضیه اول نیز می‌توان گفت مشاوره گروهی به شیوه حل مسأله باعث می‌شود تا زوجها مشکلات خویش را مطرح کرده و درصدد حل آن برآیند که لازمه این کار بحث و گفتگوی متقابل روی مشکلات بوجود آمده می‌باشد.

هم‌چنین تحقیق هیوی، لارسون و کریستنسن (۱۹۹۶) نشان داد که ارتباط باز و مداوم و روشن، یکی از ویژگی‌های اساسی خانواده‌هایی است که اعضای آن با همدیگر ارتباطی صریح برقرار می‌کنند و بهتر می‌توانند مسائل خویش را حل بکنند و رضایت بیشتری از ارتباط خود دارند. به‌نظر می‌رسد مشاوره گروهی به شیوه حل مسأله باعث می‌شود زن و شوهر سعی بکنند در مورد مشکل و مسأله‌ای که در حین ارتباط برای آن‌ها به‌وجود می‌آید بحث و گفتگو بکنند، احساساتشان را نسبت به هم ابراز بکنند و راه‌حلی برای مشکلاتشان پیدا بکنند. حل مسأله از طرفی دیگر به‌عنوان یکی از مهارت‌های ارتباط مثبت است که روند گفتگوی متقابل زوجین را کاهش می‌دهد.

در همین زمینه خوشکام (۱۳۸۵) در پژوهش خویش به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود روابط و سلامت روانی زوج‌های شهر اصفهان تأثیر مثبت داشته است. تحقیق برنشتاین و همکاران (۱۹۸۱) نیز تأثیر ترکیب برنامه حل مشکل را با آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش درماندگی زناشویی نشان داد که در آن بر افزایش تعاملات مثبت و کاهش تعاملات منفی تأکید می‌شد.

فرضیه دوم، سوم و چهارم:

چون فرضیه دوم پژوهش دارای دو خرده مقیاس است این سه فرضیه را یک‌جا آورده‌ایم.

حسین کشاورز افشار، دکتر ابوالقاسم خوش کنش، زهرا جهانبخشی، دکتر شکوه نوایی نژاد و دکتر باقر ثنائی ذاکر فرضیه دوم مشاوره گروهی با شیوه حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین باعث کاهش الگوهای ارتباطی توقع/کناره‌گیر می‌شود.

در حل مسأله وقتی افراد می‌فهمند که نیازهای متضادی دارند درصدد یافتن راه‌حلی برای آن برمی‌آیند که مورد قبول همه باشد و لازمه این کار تعریف مجدد مشکل، یافتن راه‌حل‌های جدید و تأکید بر واقع این روش، روش برد - برد است (بولتن به نقل از سهرابی، ۱۳۸۴).

شاید حل مسأله در زوجین نیز باعث می‌شود به جای آن که زوجها به همدیگر فشار آورده و باعث عقب‌نشینی‌شان در روابط بشود به روش منطقی مشکلات را مشخص کرده و درصدد حل آن برآیند.

تحقیقات جاکوبسون (۱۹۸۱) نیز نشان داد که زوج‌های درمانده تمایل دارند از طرق به-کارگیری عملی رویه‌های کنترل انزجاری در رفتار تغییر ایجاد کند پس حل مشکل فرایندی که بوسیله آن بتواند در جهت حل تعاض و رسیدن به توافقی صریح گام بردارد ابزاری است که باعث تأمین خوشبختی آن‌ها می‌شود.

الیوت و همکاران (۱۹۹۹) نشان دادند افرادی که دارای جهت‌گیری منفی با مسأله هستند از روش‌ها مقابل ناکارآمد استفاده می‌کنند که نتایج ناخوشایند به دنبالش دارد این عامل باعث می‌شود مسائل به‌عنوان یک عامل تهدیدکننده جدی برای سلامت حس شود و با هیجان‌های منفی شدید مانند اضطراب و افسردگی همراه شود و در نهایت اجتناب و کناره‌گیری از مقابله با مسأله می‌شود (به نقل از نزو، ۲۰۰۴). هم‌چنین این زوجین از نظر ویلسون و ریچارد (۱۹۹۴) سطح پایین‌تری از رضایت زناشویی را دارند که صمیمیت را به‌شدت در بین آن‌ها کاهش می‌یابد.

راش و همکاران (۱۹۷۴) نیز نشان دادند همسرانی که از مواجهه با یکدیگر به‌صورت بالقوه احساس تهدید می‌کنند در برقراری ارتباط اغلب از ارتباط مستقیم کناره‌گیری می‌کنند و بر پیام‌های طعنه‌آمیز مانند انکار، توجیه خود و سلب صلاحیت دیگری، بیشتر از پیام‌های روشن در بیان عقاید و احساسات‌شان تکیه می‌کنند.

چون حل مسأله شامل پذیرش مشکلات به‌صورت یک چالش می‌باشد تا راه‌های مقابل موثر برای آن کشف بکنند پس حل مسأله می‌تواند این الگوی ارتباطی زوجها را کاهش دهد.

این فرضیه هماهنگ با یافته‌ها اپستین و جکسون (۱۹۷۸) است که استفاده همسران از طرد و اجبار در رابطه زناشویی به‌طور قابل ملاحظه‌ای با حل ضعیف تعارض داشت از طرف دیگر ارتباطاتی که با اجتناب مشخص می‌شود کیفیت ایستا دارند که در آن حل مسأله به میزان کمی صورت می‌گیرد.

ونوتاریوس (۱۹۹۴) در مقاله خود اشاره کرده است که کلید یک ازدواج موفق آگاهی از چگونگی اجتناب از نشانه‌ای تعارض نیست بلکه آگاهی از چگونگی رها شدن از آن‌ها است.

اثر بخشی مشاوره گروهی با روش حل مسأله با تأکید بر نیازهای...

با توجه به موارد بالا چنین نتیجه می‌گیریم که الگوی حل مسأله می‌تواند باعث کاهش الگوی ارتباطی توقع-کناره‌گیر شود.

فرضیه سوم: مشاوره گروهی با شیوه حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب باعث کاهش الگوی ارتباطی توقع مرد/کناره‌گیری زن می‌شود.

فرضیه چهارم: مشاوره گروهی با شیوه حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب باعث کاهش الگوی ارتباطی توقع زن/کناره‌گیری مرد می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد که مشاوره گروهی با شیوه حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب هم بر کاهش الگوهای ارتباطی توقع مرد/کناره‌گیری زن و هم بر الگوی ارتباطی توقع زن/کناره‌گیری مرد موثر بوده است در حالی که در گروه کنترل شاهد هیچ‌گونه تغییری نبوده‌ایم. از نظر گوگلین و ونجلیستی (۲۰۰۰) چون دلایلی که در پس این گونه الگوهای ارتباطی وجود دارد هنوز کاملاً واضح نیست پس احتمال دارد الگوی حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب باعث شود تا زوجین به مسئولیت‌های خویش در قبال تغییرات آگاه بشوند و بجای کناره‌گیری و توقع از طرف مقابل درصدد سازگاری با آن‌ها برآیند.

شک و کریستنسن (۱۹۹۱) و گاتمن (۱۹۹۳) و مالموت و هیوی (۱۹۹۵) نیز به این نتیجه رسیدند که زوجین درمانده، هنگام بحث و گفتگو درباره مشکلات، غالباً عجله دارند، از همدیگر انتقاد کنند و می‌خواهند همدیگر را تغییر دهند و هنگام صحبت به همدیگر گوش نمی‌دهند. چنین به نظر می‌آید ماهیت حل مشکل به‌گونه‌ای است که زوجین بایستی بجای انتقاد کناره‌گیری درصدد راه‌حلی برای مشکلات باشند که در نهایت هر دو احساس رضایت بکنند. و همین امر باعث کاهش رفتارهای منفی من جمله توقع/کناره‌گیری می‌گردد.

فرضیه پنجم: مشاوره گروهی با شیوه حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب باعث کاهش الگوی ارتباطی اجتناب - اجتناب می‌شود.

یافته‌های پژوهش نشان داد که مشاوره گروهی با شیوه حل مسأله با تأکید بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب توانسته است الگوی ارتباطی اجتناب - اجتناب را کاهش دهد.

نتیجه این یافته هماهنگ با پژوهش گاتمن (۱۹۹۳) است چون بین زوجین مشکل‌دار و بدون مشکل از نظر کنترل و حل تعارض تفاوت فاحش وجود دارد و زوجین آشفته از بحث پیرامون مشکل اجتناب می‌کنند و نارضایتی زیادی در روابطشان دارند. کما این که این عمل در زوجین گروه کنترل مشاهده شد. در حالی که گروه آزمایش بعد از دریافت مهارت‌های حل مسأله تغییر معناداری در الگوهای اجتنابی‌شان بوجود آمد.

از سوی دیگر مشخص ساختن مسائل باعث می‌شود به جای آن‌که زوج‌ها از مشکلات اجتناب بکنند و بر آن‌ها سرپوش بگذارند درصدد حل آن‌ها برمی‌آیند. بعد مهم دیگر برای تبیین این

حسین کشاورز افشار، دکتر ابوالقاسم خوش کنش، زهرا جهانبخشی، دکتر شکوه نوایی نژاد و دکتر باقر ثنائی ذاکر فرضیه رفتار مسئولانه‌ای است که در این پژوهش بر آن تاکید گردید که این کار به نوبه خویش باعث گردید زوج‌ها به مسئولیت خویش در قبال همدیگر توجه بکنند و رفتار مسئولانه‌ای را در پیش گیرند که این عمل الگوی اجتناب - اجتناب را کاهش داد.

پیشنهادات کاربردی:

نتایج این پژوهش می‌تواند در مراکز مشاوره و روان‌شناختی مورد استفاده قرار گیرد و در آموزش مهارت‌های قبل از ازدواج کاربرد فراوان دارد چون یکی از علت‌های اختلاف زناشویی متضاد بودن نیم‌رخ نیازهای زوجین است که باعث استفاده آن‌ها از روان‌شناسی کنترل بیرونی می‌گردد که نتیجه‌اش تخریب ازدواج می‌باشد. با آشنا ساختن افراد با نیازهایی که در آن‌ها و طرف مقابلشان وجود دارد.

منابع

- برنشتاین، فیلیپ جی؛ برنشتاین، ماری تی؛ (۱۳۸۴) *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری - ارتباطی* م. حسن پور عابدی نایینی، غلامرضا منشی. انتشارات رشد چاپ دوم
- ظبولتن، ر و همکاران (۱۳۸۳) *روانشناسی روابط انسانی*. م. ح. سهرابی، تهران: نشر رشد.
- کریدلی، جین (۱۳۸۴). *زوج درمانی سیستمی و رفتاری*، مترجم: اشرف السادات موسوی. تهران: گلاس، و. (۱۳۸۴) *نظریه انتخاب (در روانشناسی نوین آزادی شخصی)*. م: فیروز بخت، تهران: نشر رسا.
- گلاس، و. (۱۳۸۴). *ازدواج بدون شکست*. م: هدی برازنده و سمیه خوش نیکو، مشهد: انتشارات محقق
- گلدنبرگ، ایرنه؛ گلدنبرگ، هربرت. (۱۳۸۲). *خانواده درمانی*. ترجمه حسین شاهی براواتی و سیامک نقش بندی. تهران: انتشارات روان
- موسوی، اشرف السادات. (۱۳۸۲). *خانواده درمانی کاربردی*. تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا

- Bornestein, P. H, Anton. B, Haro wski. K. J, Weltzein, R. T. Mvintyre, Hocker, J. (1981). Behavioral-communications treatment of marital discord: positive behaviors. *Behavioral counseling quarterly*, 1, 189- 2011
- Caughlin, John, P. (2000). *The demand / withdraw pattern of communication as a predictor of marital satisfaction over time university of Illinois at urbana – champaign*. Vol 28 no. 1 January 2002. 49-85
- Frey. M Luara, wilhite kathi, our five basic needs application for understanding the function of behavior. *Journal of reality therapy* (2005) vol. 40.
- Glasser .W. (2000) *counseling with choice therapy: The new reality therapy*, New York: Hapercollins
- Goldenberg. I. & Goldenberg. H (1996). *Family therapy. an over view* (4 edit). London: Book / cole publishing company.

- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of counseling and clinical psychology*, 1, 6-15
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. New York: Simon & Schuster
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Gottman, T. J., Notarius, C., Gonso, J. & Markman, H. (1976). *A couple guide to communication*. Champaign, IL: Research Press
- Halford, W. K., Hahlweg, K. & Dunne, M. (1990). The cross-cultural consistency of marital communication associated with marital distress. *Journal of marriage and family*, 52, 109-122
- Heavy, C. L., & Malmuth, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of counseling and clinical psychology*, 63, 797-801
- Heavy, C. L., Larson, B. M., Zumtob, O. C. & Christensen, A. (1996). The communication patterns questionnaire: The reliability validity of a constructive communication subscale. *Journal of marriage and family*, 58, 796-800
- Jacobson, N. S. & More, D. (1981). Spouses as observers of the event in the relationship. *Journal of consulting and clinical psychology*, 49, 269-277
- Jacobson, N. S. & Margolin, G. C. (1979). *Satisfactions based on social learning and behavioral exchange principles*, New York: Brunner / Mazel
- Jacobson, N. S. (1977). Problem solving and contingency contracting in the treatment of marital discord. *Journal of consulting and clinical psychology*, 45, 92 - 100.
- Nezu, A. M. (2004). *Problem solving and behavior therapy revisited*. *Behavior - therapy* 35, 1-33
- Peterson, J. M. & Thompson, C. L. (2005) Perceptual differences between adults and adolescents on meeting their need for love. *Journal of reality therapy*. Vol. XXV,
- Raush, H. L., Bany, W. A., Hertel, R. K. & Swain, M. A. (1974). *Communication, conflict and marriage*. San Francisco: Jossey-Bass
- Wilson, G. & Richard, D. (1993). Husband's and wives' views of the communication in their marriages. *Journal of humanistic education & development*, Vol. 33 Issue. p21, IIP. 2 chart
- Vincent, J. P., Weiss, R. L. & Bricler, G. R. (1990). *A behavioral analysis of problem solving in distressed and non-distressed married and stranger dyads*, *behavior therapy*, 6. 475- 487