

Examining the effects of teaching assertiveness on marital satisfaction (Research in: married female students of Tehran governmental universities)

اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر رضایت زناشویی (مورد مطالعه: دانشجویان زن متاهل دانشگاه‌های دولتی شهر تهران)

سمیه شعبانی پور (نویسنده مسئول) دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، دانشکده علوم انسانی، سمنان، ایران.

Hariri99.comchl@gmail.com

دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه علم و فرهنگ تهران، ایران

بهاره بدری

Abstract

Teaching couples specially in good relations and satisfaction feeling in marital life is very important because healthy marital relations is key to a good family. It is difficult for a couple to be good parents while they are not good spouse. Teaching social skills for increasing quality level of family relations and increasing marital satisfaction is very important, and this study aims to measure levels of assertiveness in increasing marital satisfaction of married female students in Tehran governmental Universities. The research method was semi experimental with pretest- posttest design with control group. The statistical population of all married female students were in Tehran state university in ۲۰۲۲ and the sample is ۳۰ of them that were selected randomly and each was given a satisfaction questionnaire and assertiveness scale and finally were categorized in ۲ groups of ۱۵ person, there were experimental & control group. Training was conducted in experimental group and after ۸ sessions, we had another exam. Data were analyzed by exams and results showed that teaching assertiveness can increase marital satisfaction. Based on results, our theory was confirmed. Therefore we can say that amount of assertiveness is effective on marital satisfaction and women who are more assertive have more marital satisfaction. It is better to consider this in couple therapy.

Keywords: assertiveness, marital satisfaction, female student, married

چکیده:

آموزش زوج‌ها به ویژه در جهت سازگاری با یکدیگر و احساس رضایت مندی در زندگی زناشویی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا تعامل زناشویی سالم کلید فرایند خانواده مطلوب است. برای یک زوج سخت است که زن و شوهر خوبی نباشند و بخواهند والدین با کفایتی باشند. آموزش مهارت‌های اجتماعی برای ارتقا سطح کیفی روابط خانواده‌ها و افزایش رضایت مندی زناشویی دارای اهمیت ویژه‌ای می‌باشد. پژوهش حاضر به منظور بررسی میزان اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن دانشگاه‌های دولتی شهر تهران صورت گرفت. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود، جامعه آماری کلیه دانشجویان زن متاهل دانشگاه‌های دولتی تهران در سال ۱۴۰۱ بوده است و نمونه آن ۳۰ دانشجوی زن متاهل بود که به صورت تصادفی انتخاب و پرسشنامه رضایت مندی زناشویی و جرأت‌ورزی به هر کدام داده شد و در نهایت به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری که شامل گروه آزمایش و گروه کنترل بود قرار گرفتند. آموزش در گروه آزمایش انجام گرفت و بعد از ۸ جلسه مجدداً آزمون رضایت مندی زناشویی و جرأت‌ورزی اجرا شد. داده‌ها از طریق آزمون T و همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. و نتایج نشان داد که آموزش جرأت‌ورزی، رضایت مندی زناشویی را افزایش می‌دهد. با استناد به نتایج به دست آمده فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. بنابراین نتیجه می‌گیریم زنانی که از جرأت‌ورزی بالاتری برخوردار هستند از رضایت زناشویی بیشتری نیز برخوردارند و بهتر است این امر در زوج درمانی مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: جرأت‌ورزی، رضایت مندی زناشویی، دانشجویان زن، متاهل.

مقدمه

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است، حضور در جمع و داشتن ارتباط با افراد برای او امری اجتناب ناپذیر است. اما برای بودن در جمع و حضور مناسب در مناسبات اجتماعی، آموختن برخی اصول برقراری ارتباط، ضروری بوده و نداشتن مهارت های اجتماعی باعث ایجاد اختلال در روند تعاملات اجتماعی فرد می شود (فرگاس^۱، ۱۹۹۳). بدیهی است که نقص در مهارت های اجتماعی، از جمله جرات ورزی در تمام مراحل زندگی می تواند تاثیر منفی و مخربی داشته باشد، اما نکته قابل توجه اینکه در برخی از دوره های زندگی از جمله دوران تاهل، نقص در این مهارت ها، اثرات منفی بیشتری در زندگی فرد دارد. از طرفی آماده ساختن افراد برای ایفای نقش ها و مسئولیت های خانوادگی امر تازه ای نیست. از آنجایی که افراد پس از ازدواج، وارد دنیای جدیدی از تعاملات می شوند ضمن اینکه داشتن مهارت های مناسب برقراری ارتباط، ضرورت بیشتری پیدا می کند، نقص در این مهارت ها نیز می تواند تاثیرات منفی شدیدتری در زندگی زناشویی فرد داشته باشد (گاتمن^۲، ۱۹۷۹).

امروزه افزایش بی رویه اختلافات زناشویی و آمار بالای طلاق، بسیاری از پژوهشگران را بر آن داشته است تا به دنبال دلایل بروز آن باشند. تعجب آور نیست که بدانیم نرخ ازدواج در ۱۵ سال گذشته طبق آمار جهانی تقریباً ثابت مانده است. متأسفانه این وضعیت در مورد نرخ طلاق صادق نیست. آمار نشان می دهد که نرخ طلاق امروزه به مراتب بیشتر از گذشته است و کشورهایی چون ایالات متحده آمریکا، بالاترین نرخ طلاق را در دنیا دارا می باشند. به طوری که در آمریکا میزان طلاق ۴۰ درصد مجموع ازدواج ها و در ایران برای جمعیت شهری ۱۲ درصد بوده است. متأسفانه آمار طلاق در شهر تهران را یک چهارم میزان ازدواج ها ذکر کرده اند که با توجه به ارزش های مذهبی و سنت های دیرین خانوادگی و اصالت و باور به زندگی مقدس زناشویی، این آمار اسفناک است (عامری، ۱۳۸۱).

از طرفی انسان ها دانش درونی در مورد رشد بشر و زندگی خانوادگی را ندارند، باید آن را از جایی بیاموزند. این یادگیری ها نه تنها می توانند از بروز آسیب های درون خانواده پیشگیری کنند بلکه ممکن است سبب ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی شوند بعضی از این انتقالات دانش تجربی طی رویداد های طبیعی مانند بلوغ یا طی مراسم و آیین ها رخ می دهند. اما اغلب آنها به شکل غیر رسمی در سطح خانواده آموزش داده می شوند، به عنوان مثال اعضای خانواده مشارکت و نظارت در فعالیت ها و تعاملات خانواده را به گونه ای غیر مستقیم می آموزند. در جوامع نسبتاً ساده و ابتدایی، خانواده قادر به آموزش اعضا در جهت انطباق آنها با تغییرات جدید شده است. اما در جوامع پیشرفته و صنعتی به دلیل تغییرات سریع و پیشرفت تکنولوژی، آموزش های نسل گذشته ضمن اینکه به آسانی امکان پذیر نیست کافی و مناسب نیز نمی باشد، درست به همین دلیل تلاش در جهت تقویت هر چه بیشتر نهاد خانواده از سوی مؤسسات کاملاً مشهود است. با گذشت زمان این تلاش ها منسجم تر و سازمان یافته تر شده و به پی ریزی حرکت هایی انجامیده است که از جمله این حرکت ها می توان به آموزش زندگی خانواده، برنامه غنی سازی ازدواج و... اشاره کرد. هدف کلی این حرکت ها ایجاد فرصت های آموزشی، ارتقا سطح کیفی زندگی خانوادگی و کاهش مشکلات اجتماعی خانواده است (کندال، ۱۹۸۵، به نقل از اسماعیل زاده، ۱۳۸۳).

تعاریف متعددی از مهارت های اجتماعی از طرف صاحب نظران ارائه شده است، مک گوایر^۳ و پرستلی^۴ (۱۹۸۱) عقیده دارند که مهارت های اجتماعی به رفتار هایی گفته می شود که شالوده روابط موفق رو در رو را تشکیل می دهند (به نقل از هارجی^۵، ساندرز^۶ و دیکسون^۷، ۱۹۹۴). اگر سبک های پاسخ دهی افراد در روابط اجتماعی را به صورت پیوستاری فرض کنیم جرات ورزی به عنوان رفتاری متعادل از میانه پیوستار است (پیروی، ۱۳۷۵). شکی نیست که در بروز اختلافات زناشویی و طلاق،

^۱ - Forgas, I.p.

^۲ - Gottman, J.M

^۳ - Mc Guire, J.

^۴ - Priestley, O

^۵ - Hargie

^۶ - Sanuders

^۷ - Dickson

عوامل مختلفی موثرند و هر محقق از زاویه و منظر خاصی به بررسی و علت یابی آن پرداخته است. اما از آنجایی که ورود به دنیای زناشویی، نیازمند نوعی پختگی عاطفی، شخصیتی و داشتن مهارت‌های خاص اجتماعی به منظور برقراری هماهنگی‌های لازم با انسانی دیگر، چه بسا دارای ایده‌ها و نظراتی کاملاً متفاوت می‌باشد، لذا به نظر می‌رسد نقص در مهارت‌های اجتماعی به ویژه جرات‌ورزی یکی از علل بروز اختلافات زناشویی بوده و بین جرات‌ورزی به عنوان یک نوع مهارت اجتماعی و رضایتمندی زناشویی ارتباط وجود داشته باشد (کندال^۱، ۱۹۸۵ به نقل از اسماعیل زاده، ۱۳۸۳). همانطور که خداپناهی (۱۳۷۴) نشان می‌دهد بسیاری از جدایی‌ها ناشی از فقدان یک روند ارتباطی صحیح است.

هم چنین اولسون^۲ (۱۹۹۶) بیان می‌دارد خانواده‌های متوازن مهارت‌های ارتباطی موثرتری نسبت به خانواده‌های غیرمتوازن دارند. در پژوهشی که دستیار و همکاران (۲۰۱۸) انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش گروهی جرات‌ورزی جنسی در رضایت زناشویی زنان دانشجو نقش دارد. گروه نمونه آنها ۸۰ زن متأهل بود که به ۴۰ نفر آنها در ۴ جلسه مهارت جرات‌ورزی جنسی آموزش داده شد، سپس به عنوان پس‌آزمون از مقیاس رضایت زناشویی اینریچ استفاده شد و نتایج نشان داد بعد از مداخله نمره رضایت زناشویی گروه آزمایش به طور معنی‌داری بالاتر از گروه کنترل بود. در پژوهش دیگری که توسط حبیبی در سال ۱۳۹۵ انجام شد، اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت، سازگاری و سلامت روانی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش صمیمیت، سازگاری زناشویی و بهبود سلامت روانی زوجین می‌شود. رازاوی و دلکوکس (۲۰۰۷) در پژوهش خود در میان ۹۳ زوج انگلیسی، که به مدت ۴ ماه تعدادی از مهارت‌های زندگی (جرأت‌ورزی، تصمیم‌گیری، حل مساله، همدلی) را به آنها آموزش داده بودند، دریافتند که آموزش این مهارت‌ها، بر ارتباط زوجین، حل مساله و تصمیم‌گیری آن‌ها تأثیر داشته است، اما تأثیر آن‌ها بر بهبود ارتباط بین زوجین بیشتر بوده است.

بیان مسئله

یکی از مؤلفه‌های اساسی در روابط بین فردی به‌ویژه روابط زناشویی، «جرأت‌ورزی» است. جرأت‌ورزی به معنای توانایی ابراز صادقانه احساسات، افکار و خواسته‌ها بدون نقض حقوق دیگران و بدون اضطراب یا پرخاشگری است. کمبود این مهارت می‌تواند منجر به شکل‌گیری روابط ناسالم، سوءتفاهم، تعارض‌های حل‌نشده و کاهش رضایت زناشویی گردد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای مهارت‌های ارتباطی قوی، از جمله جرأت‌ورزی، روابط زناشویی رضایت‌بخش‌تر و پایدارتر دارند (گاتمن، ۱۹۷۹؛ خدابخشی، ۱۳۷۴؛ اولسن، ۱۹۹۶). در محیط‌های دانشگاهی، دانشجویان زن متأهل به دلیل نقش‌های چندگانه (همسری، مادری، دانشجویی) بیش‌تر در معرض فشارهای روانی و تعارض‌های ارتباطی قرار دارند. عدم توانایی در ابراز خواسته‌ها و دفاع از حقوق شخصی در چارچوب احترام متقابل، احتمال نارضایتی زناشویی و تعارض‌های خانوادگی را افزایش می‌دهد. از این‌رو پرسش اصلی این پژوهش آن است که آیا آموزش جرأت‌ورزی می‌تواند منجر به افزایش رضایت زناشویی در میان دانشجویان زن متأهل گردد؟ بررسی این موضوع، نه تنها از جنبه روان‌شناختی بلکه از منظر اجتماعی نیز اهمیت دارد، زیرا ارتقای روابط سالم در میان اقشار تحصیل‌کرده به ایجاد الگوهای مطلوب تعامل خانوادگی در جامعه کمک می‌کند (دستیار و همکاران، ۱۳۹۷؛ حبیبی، ۱۳۹۵؛ رضوی و دل‌کوکس، ۲۰۰۷). بر پایه‌ی نظریه‌های رفتاری - شناختی، جرأت‌ورزی یک مهارت آموختنی است که از طریق تمرین و بازسازی شناختی قابل تقویت می‌باشد. آلبرتی و امنز (۱۹۷۵) از نخستین روان‌شناسانی بودند که مفهوم جرأت‌ورزی را به صورت علمی تعریف کردند؛ آنان این رفتار را «ابراز صادقانه احساسات و خواسته‌ها در عین حفظ احترام دیگران» می‌دانند. از دید ایشان، فقدان جرأت‌ورزی موجب اضطراب، ناخرسندی و روابط ناکارآمد می‌گردد، در حالی که رفتارهای بیش‌ازحد پرخاشگرانه نیز همانند رفتارهای منفعلانه، رضایت ارتباطی را کاهش می‌دهد (Alberti & Emmons, ۱۹۷۵). در چارچوب نظریه‌ی ارتباط زوجی گاتمن (۱۹۹۹)، زوج‌هایی که قادر به گفت‌وگوی آشکار، احترام متقابل و ابراز نیازهای خود هستند، رضایت زناشویی بیش‌تری تجربه می‌کنند. جرأت‌ورزی به زوجین امکان می‌دهد تعارض‌ها را به صورت سازنده حل کنند و از تبدیل اختلاف به دشمنی یا

^۱ - Kendall

^۲ - Olson

سکوت آسیب‌زا جلوگیری نمایند (Gottman, ۱۹۹۹). به‌علاوه، بر اساس الگوی انطباقی اولسن (۱۹۹۶)، سازگاری زوجین حاصل توازن میان صمیمیت و استقلال است؛ مهارت جرأت‌ورزی دقیقاً این توازن را می‌آفریند، زیرا فرد می‌آموزد در عین حفظ ارتباط، استقلال فکری و احساسی خود را نیز پاس‌بدارد (Olson, ۱۹۹۶). این یافته‌ها با پژوهش‌های ایرانی که بر تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی تأکید دارند، هم‌خوانی دارد (خدابخشی، ۱۳۷۴؛ حبیبی، ۱۳۹۵).

فرضیه‌های پژوهش:

آموزش جرات ورزی توانایی ابراز وجود زنان متاهل دانشجو را افزایش می‌دهد.

آموزش جرات ورزی، رضایتمندی زناشویی را در زنان دانشجوی متاهل افزایش می‌دهد.

روش شناسی پژوهش

طرح مورد استفاده در این پژوهش روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است و جامعه آماری دانشجویان متاهل مونث دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود. روش نمونه‌گیری از نوع خوشه‌ای بود. برای انتخاب نمونه ابتدا از میان دانشگاه‌های دولتی تهران، ۲ دانشگاه انتخاب شدند، سپس از هر دانشگاه، ۴ دانشکده انتخاب شد و از هر دانشکده ۶ کلاس انتخاب شد و سپس به زنان متاهل پرسش‌نامه رضایتمندی زناشویی و جرات ورزی داده شد و در نهایت ۳۰ پرسش‌نامه پس از تصحیح و استخراج اطلاعات انتخاب شدند. این دانشجویان مشخصاً دارای جرات ورزی پایین و نمرات کم در پرسش‌نامه رضایتمندی زناشویی بودند و هم‌چنین تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند. آزمودنی‌ها به سه طریق تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. تعداد افراد در گروه آزمایشی ۱۵ نفر و در گروه گواه نیز ۱۵ نفر بود که این افراد به شیوه جورکردنی تقسیم شدند. افراد گروه آزمایشی از طریق آموزش جرات ورزی مورد تعلیم قرار گرفتند. شایان ذکر است که برای هم‌تاسازی گروه‌ها، متغیرهای دیگر تا حد ممکن کنترل شدند و گروه‌ها از نظر سن و تحصیلات هم‌تاسازی شدند.

فرضیه‌های پژوهش

برنامه آموزش مهارت‌های جرات ورزی

آموزش جرات ورزی در طی هشت جلسه بر روی گروه آزمایش انجام شد که هر هفته دو جلسه و زمان هر جلسه یک ساعت و نیم بود که پروتکل آموزش در جدول ۱ نشان داده شده است. آموزش مهارت‌ها در هر جلسه با استفاده از الگودهی، ایفای نقش، بازخورد دادن، تمرین و تکرار و دیگر تکلیف‌های شناختی رفتاری انجام شد. در پایان هر جلسه متناسب با مباحث مطرح شده تکالیفی برای خارج از جلسات داده شد. در ابتدای هر جلسه تکالیف بررسی شدند و بازخورد داده شد (فتی و همکاران، ۱۳۸۵).

جدول ۱- پروتکل آموزش

جلسه اول	آشنایی اعضا با یکدیگر - بیان اهداف - تعریف ابراز وجود و اهمیت آن
جلسه دوم	بیان تفاوت بین سه شیوه اصلی رفتار با ارائه مثال (کوتاه آمدن، پرخاشگری، ابراز وجود) بیان تیتروار مراحل ابراز وجود توضیح در خصوص چگونگی درج مطالب در برگه ارزیابی
جلسه سوم	آموزش مراحل اول و دوم ابراز وجود (آمادگی و ارسال پیام ابراز وجود) تمرین کلاسی- آموزش حالات بدنی مناسب هنگام ابراز وجود (تماس چشمی و ...)

جلسه چهارم	ایفای نقش توسط شرکت کنندگان در مواردی که در ابراز وجود مشکل دارند. هدایت عملی - تقویت رفتار - بازی نقش توسط آموزش دهنده
جلسه پنجم	انتخاب با نمره پایین در برگه ارزیابی - ایفای نقش توسط آزمودنی ها و گرفتن فیدبک - آموزش مرحله بعد یعنی سکوت - اجرا توسط آزمودنی ها
جلسه ششم	بررسی برگه های ارزیابی پیشرفت - آموزش گوش کردن انعکاسی - اجراتوسط آموزش دهنده و آزمودنی ها
جلسه هفتم	رفع اشکال و ایراد - بررسی برگه های ارزیابی - تمرین کلاسی و ارائه فیدبک
جلسه هشتم	جمع بندی - اخذ نظرات - اخذ پس از آزمون - تشکر و قدردانی

معرفی ابزار پژوهش

پرسشنامه رضایتمندی زناشویی اینریچ (ENRICH-۴۷)

پرسش نامه رضایت زناشویی اینریچ توسط اولسون و همکاران در سال ۱۹۸۷ طراحی شده است و به منظور ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه های قوت و پربراری روابط زناشویی به کار می رود. این آزمون در اصل دارای دو فرم ۱۱۵ سوالی و ۱۲۵ سوالی است که از ۱۲ خرده مقیاس تشکیل شده است. مقیاس اول آن ۵ سوالی و سایر مقیاس ها هر کدام ۱۰ سوال دارد. فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سوالات موجب خستگی آزمودنی ها می شد. سلیمانین در سال ۱۳۷۶ فرم کوتاهی از این پرسشنامه را تهیه کرد که ۴۷ سوال دارد و هم اکنون این فرم بیشترین استفاده را در پژوهش های ایرانی دارد و در این پژوهش نیز از فرم اخیر استفاده شده است.

۱- تحریف آرمانی^۱

۲- رضایت زناشویی^۲

۳- مسایل شخصیتی^۳

۴- ارتباط^۴

۵- حل تعارض^۵

۶- مدیریت مالی^۶

۷- فعالیت اوقات فراغت^۷

۸- رابطه جنسی^۸

^۱ - Idealistic distortion

^۲ - Marital satisfaction

^۳ - Personality issues

^۴ - Communication

^۵ - Conflict resolution

^۶ - Financial manayement

^۷ - Leisure activities

^۸ - Sexual relationship

۹- فرزندان و فرزند پروری^۱

۱۰- خانواده و دوستان^۲

۱۱- نقشهای مساوات طلبی^۳

۱۲- جهت گیری عقیدتی^۴

اعتبار: ضرایب آلفای پرسشنامه اینریچ در گزارش اولسون، فورنیر و دراکمن (۱۹۸۷) برای خرده مقیاس های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان و نقش های مساوات طلبی به ترتیب از این قرار است: ۰/۹، ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۱، و در چندین تحقیق متفاوت به طور میانگین ۰/۷۹ بوده است و در فرم ۴۷ سوالی ۰/۹۵ بوده است.

روایی: ضریب همبستگی پرسشنامه اینریچ با مقیاس های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است. کلیه خرده مقیاس های این پرسش نامه زوج های راضی و ناراضی را از هم متمایز می کند و این نشان دهنده روایی ملاک خوب آن است.

پرسشنامه جرأت ورزی کاتلر و گیورا

به منظور جمع آوری اطلاعات در مورد میزان جرأت ورزی آزمودنی ها، پرسشنامه جرأت ورزی کاتلر و گیورا مورد استفاده قرار گرفت. به علت اینکه این پرسشنامه اکثراً فاقد مسایل فرهنگی جامعه ما می باشد از تستی که ملک پور (۱۳۷۵) با ویژگی های فرهنگی ایران مطابقت داده بود و ۲۰ سوالی بود استفاده شد.

اعتبار: برای تعیین اعتبار این پرسش نامه ملک پور این آزمون را بر روی ۲۷ آزمونی اجرا کرده بود و طبق نتایجی که حاصل شد ضریب اعتبار به دست آمده ۰/۷۴ بود که بیانگر اعتبار بالای سوالات است.

روایی: طبق آمار و گزارشاتی که در خصوص روایی این پرسش نامه به عمل آمد روایی این آزمون ۰/۸۶ گزارش شده است (اسماعیل زاده، ۱۳۸۳).

یافته ها

تجزیه وتحلیل داده ها حاصل از اجرای تحقیق در سطوح توصیفی و استنباطی ارائه می گردد. در سطح توصیفی آمارهایی چون میانگین، انحراف استاندارد و نمودارها قرار می گیرد و در سطح استنباطی بنابر ماهیت طرح تحقیق که دارای دو گروه آزمایش و کنترل می باشد جهت بررسی اثر بخشی متغیر مستقل، از آزمون T استودنت و رگرسیون استفاده گردید.

^۱ - Children and Parentiny

^۲ - Family and friends

^۳ - Equalitarian roles

^۴ - Religious orientation

ویژگی زنان گروه آزمایش

مشخصات	سطوح	فراوانی	درصد
تحصیلات	لیسانس	۱۳	۸۶.۶۶
	فوق لیسانس	۲	۱۳.۳۳
سن	۲۲-۲۶	۱۱	۷۳.۰۳
	۲۶-۳۰	۴	۲۶.۶۶

ویژگی زنان گروه کنترل

مشخصات	سطوح	فراوانی	درصد
تحصیلات	لیسانس	۱۳	۸۰
	فوق لیسانس	۲	۲۰
سن	۲۲-۲۶	۱۰	۶۶.۷
	۲۶-۳۰	۵	۳۳.۳

برای بررسی فرضیه تحقیق، اطلاعات مورد نیاز جمع آوری و سپس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. ابتدا در خصوص نرمال بودن داده‌های مربوط به تحقیق از آزمون کلمو-گروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشان داد داده‌های مربوط به جرات ورزشی با مقدار معناداری ۰/۷۲۳ در پیش آزمون و ۰/۹۰۴ در پس آزمون پذیرفته می‌شود. همین آزمون را برای گروه آزمایش نیز انجام دادیم که با مقدار ۰/۹۱ و ۰/۹۰ نرمال بودن این داده‌ها نیز پذیرفته شد. همانطور که گفته شد برای آزمون فرضیه پژوهش از آزمون T استودنت برای گروه‌های همبسته استفاده شد.

جدول ۲. آزمون t برای گروه آزمایش مربوط به متغیر جرات ورزشی

سطح معنا دار	T مقدار	Df	خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین پیش آزمون- پس آزمون
--------------	---------	----	------------------------	------------------	--------------------------------------

۰/۰۵	۱۸/۱۸۸	۱۴	۰/۷۰۰	۲/۷۱	۱۲/۷۳
------	--------	----	-------	------	-------

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود برای تایید یا رد این فرضیه که آموزش جرات ورزی میزان جرات ورزی را در گروه آزمایش به طور معناداری بالا برده یا نه از آزمون T استفاده کردیم که مقدار به دست آمده برابر ۱۸/۱۸۸ می باشد که با توجه به این رابطه $T = ۱۸/۱۸۸ > ۲/۱۴$ نتیجه می گیریم که آموزش جرات ورزی موثر بوده و میزان جرات ورزی را در گروه آزمایش بالا برده است.

جدول ۳. آزمون t برای گروه کنترل مربوط به متغیر جرات ورزی

سطح معناداری	مقدار t	Df	خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین پیش آزمون - پس آزمون
۰/۰۵	۰/۶۱۹	۱۴	۰/۲۱۵	۰/۸۳۴	۱/۳۳

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود با توجه به مقدار t به دست آمده $t = ۰/۶۱۹$ و این که مقدار t به دست آمده کوچکتر از مقدار t با درجه آزادی ۱۴ می باشد، $t = ۰/۶۱۹ < ۲/۱۴$ بنابراین نتیجه می گیریم میانگین نمرات جرات ورزی در پس آزمون افزایش معناداری نداشته است.

جدول ۴. آزمون t برای گروه آزمایش مربوط به متغیر رضایتمندی زناشویی

سطح معناداری	مقدار t	Df	خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین پیش آزمون - پس آزمون
۰/۰۵	۱۲/۰۰۱	۱۴	۰/۸۷۲	۳/۳۷۸	۱۰/۴۶۷

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود برای تایید یا رد این فرض که رضایتمندی زناشویی بعد از آموزش در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش یافته یا نه از آزمون t استفاده کردیم که مقدار t به دست آمده برابر ۱۲/۰۰۱ می باشد که با توجه به این رابطه $t = ۱۲/۰۰۱ > ۲/۱۴$ نتیجه می گیریم که میزان رضایتمندی زناشویی در گروه آزمایش (در پس آزمون) به طور معناداری افزایش یافته است.

جدول ۵. آزمون t برای گروه کنترل مربوط به متغیر رضایتمندی زناشویی

سطح معناداری	مقدار t	Df	خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین پیش آزمون - پس آزمون
۰/۰۵	۱/۴۰۸	۱۴	۰/۵۲۱	۲/۰۱۷	۰/۷۳

در جدول ۵ نیز با توجه به مقدار t به دست آمده که برابر $t = ۱/۴۰۸$ می باشد و رابطه موجود $t = ۱/۴۰۸ < ۲/۱۴$ که مؤید این مطلب است که عدد t به دست آمده از مقدار t با درجه آزادی ۱۴ کوچکتر است، نتیجه می گیریم که میانگین نمرات رضایت زناشویی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معناداری نداشته است.

برای بررسی فرضیه تحقیق که عبارت است از آموزش جرأت ورزی، رضایتمندی زناشویی را بالا می برد، بعد از نتایج به دست آمده مبنی بر اینکه آموزش جرأت ورزی، میزان جرأت ورزی را به صورت معناداری افزایش داده و نیز میزان رضایتمندی

زناشویی نیز در پس آزمون گروه آزمایش به صورت معناداری افزایش یافته است، برای بررسی اینکه آیا با افزایش جرأت ورزشی، رضایتمندی زناشویی نیز افزایش یافته است یا نه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده کردیم. مقدار به دست آمده برابر بود با ۰/۳۶۳ که نشان دهنده این مطلب است که این دو رابطه مستقیم با یکدیگر دارند یعنی با افزایش جرأت ورزشی، رضایتمندی زناشویی نیز افزایش یافته است.

جدول ۶. مربوط به همبستگی میان رضایتمندی زناشویی و جرأت ورزشی

	جرأت ورزشی	رضایتمندی زناشویی
جرأت زن	همبستگی پیرسون	۰/۳۶۳
	Sig	۰/۱۸۴
	تعداد	۱۵
رضایتمندی	همبستگی پیرسون	۰/۳۶۳
	Sig	۰/۱۸۴
	تعداد	۱۵

جدول ۶ همبستگی میان جرأت ورزشی و رضایتمندی زناشویی را نشان می دهد که مقدار همبستگی برابر ۰/۳۶۳ است و نشان دهنده رابطه مستقیم میان این دو متغیر است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از این پژوهش به صورت معناداری فرضیه‌ی اصلی مبنی بر تأثیر مثبت آموزش جرأت‌ورزی بر رضایتمندی زناشویی دانشجویان زن متأهل را مورد تأیید قرار داد. این یافته به طور کامل با نتایج مطالعات پیشین همچون پژوهش‌های دستیار و همکاران (۲۰۱۸)، حبیبی (۱۳۹۵) و رازوی و دل‌کس (۲۰۰۷) همسو و هم‌راستا است، که همگی بر نقش محوری مهارت‌های ارتباطی قاطعانه در پایداری و کیفیت روابط زناشویی تأکید دارند. در تبیین این کشف مهم، می‌توان بیان نمود که آموزش جرأت‌ورزی به طور اساسی بر حرمت نفس و کارآمدی فردی زوجین اثر می‌گذارد. آموزش جرأت‌ورزی فرد را قادر می‌سازد تا از روش‌های ارتباطی سازنده استفاده کند که مستلزم حفظ حرمت نفس خود، پیگیری مشروع خشنودی و ارضای خواسته‌های منطقی خویش، و دفاع از حقوق شخصی است؛ این دفاع، به طور هم‌زمان، از هرگونه سلطه‌جویی یا تجاوز به حریم همسر پرهیز می‌کند. در واقع، این مهارت اجتماعی به فرد می‌آموزد که ارزش و شأن فردی خود را تأیید و حفظ کند، در عین حال که ارزشمندی طرف مقابل را نیز به رسمیت شناخته و محترم بشمارد. این تعادل، سنگ بنای یک رابطه دوجانبه و برابر است وقتی آموزش‌ها منجر به ارتقای جرأت‌ورزی می‌شود، فرد می‌آموزد که نیازها، ارزش‌ها، نگرانی‌ها و عقاید خود را به صورت مستقیم، صادقانه و مناسب با موقعیت ابراز نماید؛ این امر تضمین می‌کند که در فرآیند ارضای نیازهای خود، حقوق و حریم طرف مقابل نقض نگردد. بنابراین، زمانی که میزان رضایتمندی زناشویی در سطح پایینی قرار دارد و این کاهش با مهارت پایین جرأت‌ورزی هم‌بستگی نشان می‌دهد، آموزش جرأت‌ورزی از طریق تسهیل ابراز هیجانات و برقراری ارتباط مؤثر، نقش حیاتی خود را ایفا می‌کند. این مهارت، زن متأهل را در سهیم‌سازی همسر در هیجانات و انتقال اطلاعات شفاف‌تر یاری می‌رساند. علاوه بر این، توانمندی کسب شده در گفتن پاسخ “نه” قاطعانه، پرهیز از رفتارهای واکنشی مدیریت سازنده انتقادپذیری و انتقادگری، پافشاری بر خواسته‌های منطقی، و انعطاف‌پذیری در عین ثبات رفتاری، عمق تأثیر این مهارت را نشان می‌دهد. این توانمندی‌ها مستقیماً

بر مدیریت موفقیت آمیز حوزه های کلیدی زندگی مشترک اثر می گذارند؛ از جمله: تصمیم گیری های مالی و اقتصادی، نحوه استفاده از اوقات فراغت، مسائل مربوط به کنترل موالید و فرزندپروری، و تعامل با خویشاوندان هر دو طرف. دسترسی به حقوق منطقی در این حوزه ها، به طور مستقیم به افزایش رضایتمندی از ایفای نقش های زناشویی منجر می شود. در نهایت، احساس ارزشمندی درونی ناشی از جرأت ورزی و آرامش روانی حاصل از بیان موفقیت آمیز خود و رسیدن به خواسته های منطقی، قوی ترین توضیح برای تبیین رابطه معنادار بین آموزش جرأت ورزی و رضایتمندی زناشویی است. این مهارت، زوجین را از یک چرخه معیوب تعارض و اجتناب خارج کرده و به سمت تدبیری واقع گرایانه و مبتنی بر احترام متقابل برای حل مشکلات سوق می دهد.

محدودیتها و پیشنهادات

لازم به ذکر است که پژوهش حاضر در میان دانشجویان انجام شده است لذا ممکن است نتایج به دست آمده قابل تعمیم به افراد غیر دانشجو نباشد. پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی آموزش جرأت ورزی در مورد افراد غیر دانشجو، در مقاطع و طبقات اجتماعی مختلف انجام پذیرد و نتایج آن در رابطه با رضایتمندی زناشویی مورد بررسی قرار گیرد. بهتر آن است که این گونه آموزش ها نه فقط بر روی یکی از زوجین بلکه در مورد هم زن و هم شوهر توأماً انجام پذیرد و زوجین هر دو با هم در این گونه برنامه های آموزش شرکت داشته باشند که احتمالاً نتایج بهتری خواهد داشت.

هم چنین یکی از مهمترین مسائل، پیگیری بعد از آموزش است لذا باید دوام و ثبات حاصله را در فرصتهای بعد از درمان پیگیری کرد که به دلیل کم بودن فرصت پژوهش و عدم دسترسی آسان به افراد شرکت کننده این امر صورت نگرفت. پیگیری نتایج آموزش به منظور اطمینان از ثبات نتایج از مسائلی است که در غنای یافته ها مؤثر است.

با توجه به اینکه هر چه نمونه با حجم بزرگتری انتخاب شود شاخصهای آماری محاسبه شده برآورد دقیقتری از پارامترهای جامعه به دست خواهند داد، کم بودن تعداد آزمودنی ها در این پژوهش یکی دیگر از محدودیتهای پژوهش بود، بهتر است پژوهش بر روی نمونه های بزرگتر جهت تعمیم دهی و نتیجه گیری دقیق تر صورت گیرد.

یافته های پژوهش بر اساس گزارش دهی خود افراد است که به هر کدام از پرسشنامه ها پاسخ داده اند که این امر میتواند از سوگیری پاسخ و خلق و خوی آزمودنی تاثیر پذیرد.

از آنجا که پیش آزمون و پس آزمون مشابه بود آزمودنی ها با گذراندن پیش آزمون تجربه بیشتری کسب می کنند و در آزمون نهایی پاسخ های بهتری عرضه می کنند این عامل نیز میتواند به صورت ناخواسته در نتایج تاثیر گذار باشد.

سپاسگزاری

از تمامی دانشجویان گرامی که بی دریغ و مسئولانه در این پژوهش، همراهی مان کردند، صمیمانه تشکر می کنیم.

منابع

اسماعیل زاده، هاشم، بررسی رابطه بین جرأت ورزی و رضایتمندی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۸۳.

پیروی، مریم، اثربخشی آموزش به روش ایفای نقش در افزایش ابراز وجود، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ۱۳۷۵.

جلالی، مهدی، بررسی تأثیر جرأت ورزی گروهی به شیوه های شناختی - رفتاری و بر رفتار جرأت مندانه، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۰.

- حبیبی، مهناز، " اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر صمیمیت، سازگاری زناشویی و سلامت روانی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه"، سومین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، موسسه آموزش عالی نیکان، ۱۳۹۵.
- خدایناهی، محمد کریم، نقش تهییج طلبی در تحکیم روابط زناشویی، رساله دوره دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۷۴.
- سلیمانیان، علی اکبر، بررسی تاثیر تفکرات غیرمنطقی بر نارضایتی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، تهران، ۱۳۷۳.
- عامری، فریده، بررسی تأثیر مداخلات خانواده درمانی راهبردی در اختلاف زناشویی، رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ۱۳۸۱.
- عباسی نیا، محمد. تأثیر آموزش جرأت ورزی در میزان جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت پسر در ناحیه یک قم، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ۱۳۷۸.
- فتی، لادن، موتابی، فرشته و کاظم زاده عطوفی، مهرداد، کتاب کار آموزش مهارت های زندگی، تهران: دانژه، ۱۳۸۵.
- فرگاس، جوزف پی، ۱۳۹۳، روان شناسی تعامل اجتماعی، ترجمه بیگی، خشایار، فیروز بخت، مهرداد، تهران، انتشارات ابجد، چاپ چهارم، ۱۹۹۳.
- ملک پور، مختار، روش های ایجاد و تغییر رفتار در کودکان، اصفهان، انتشارات مولانا، ۱۳۷۷.
- هارجی، اون، ساندرز، کریستین، دیکسون، دیوید، ۱۹۹۴، مهارتهای اجتماعی در ارتباط میان فردی، ترجمه بیگی، خشایار، فیروز بخت، مهرداد، تهران، انتشارات رشد، چاپ هفتم، ۱۳۹۳.

- D. Razavi, N. Delvaux. (۲۰۰۷). Can life skills be taught?" British Journal of Hospital Medicine, ۴۳, ۲۱۵-۲۱۷, ۲۰۰۷.
- D. Schlundt, R. Macfall. (۱۹۸۵). New Direction in the Assessment of Social Competence and Social Skills", New York, wiley, ۱۹۸۵.
- D.H. Olson, D.G. Fournier, J.M. Druckman, "Counselors Manual for prepare/ENRICH", (Revised edition), Minneapolis, MN, PRERARE/ENRICH, inc, ۱۹۸۷.
- G.A.Yesmont, "The relationship of assertiveness to college students, safer sex behavior", Journal of Adolescence, ۲۷, ۲۵۳-۲۷۲, ۱۹۹۵.
- J.M. Gottman, "Psychology and the study of marital processes", Journal of Psychology, ۴۹, ۱۶۹-۱۹۷, ۱۹۷۹.
- N. Dastyar, A. Safarzadeh Sarasiyabi, GH. Sanaguye Mohare, and A. Navidian, "Effect of group assertiveness based sexual counseling on marital satisfaction among female university student", Journal of Clinical and Diagnostic Research, ۲۰۱۸.
- P.H. Bornstein, "Behavioral communications treatment of marital interaction: Negative Behaviors", British Journal of Clinical Psychology, ۲۲, ۴۱-۴۸, ۱۹۸۳.
- R. Alberti, M. Emmons, "Stand up, speak out, talkback: the key to Assertive Behavior", California, Impact, San Luis Obispo, ۱۹۷۵.
- T.W. Smith, "Working wives and women rights: the connection between the employment status of wives and the feminist of husbands", Sex Roles Journal, ۱۲, ۱۹۹۵.