

اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر افزایش سازگاری فردی - اجتماعی

زنان مطلقه شهر فریمان

عباس گل نژاد^۱، علی غنایی^۲، طاهره شریفی کیا^۳

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی مدرس مرکز آموزشی علمی کاربردی بهزیستی

^۲ دکترای تخصصی علوم اعصاب، استاد یار دانشگاه فردوسی

^۳ کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، روان شناس کلینیک مدد کاری پردیس شهر فریمان
نویسنده مسئول:

عباس گل نژاد

چکیده

در این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله بر افزایش سازگاری فردی - اجتماعی زنان مطلقه ۱۶ تا ۴۰ ساله شهر فریمان که یکسال از طلاق آنها گذشته بود، مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری: این پژوهش را کل زنان مطلقه ۱۶ تا ۴۰ ساله شهرستان فریمان در سال ۱۳۹۸ و نمونه آن را ۴۴ نفر از این زنان که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شده اند، تشکیل می دادند. طرح پژوهش از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. پس از انتخاب تصادفی گروههای آزمایشی و گواه، مداخله آزمایشی (آموزش مهارت حل مسأله) بر روی گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه ی (۲ جلسه در هفته) اجرا شد. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه، پس آزمون به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها، علاوه بر آمار توصیفی از روشهای آمار استنباطی همانند وار یانس چندمتغیره (آمانوا) استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد، آموزش مهارت حل مسأله باعث افزایش سازگاری فردی - اجتماعی زنان مطلقه گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است.

واژه های کلیدی: مهارتهای حل مسأله، سازگاری فردی - اجتماعی، زنان مطلقه

مقدمه

پیشرفتهای علمی و تکنولوژی کی در سالهای اخیر، انسان را با انبوهی فزاینده از مسائل گوناگون مواجه ساخته است. کار، تحصیل و فشارهای روانی - اجتماعی از جمله مسائلی هستند که اغلب افراد با آن روبرو هستند. توانایی حل مؤثر مسائل مذکور و مشکلات مشابه از جمله مهارتهای مهم و مفیدی هستند که تحت عنوان کلی مهارتهای زندگی نقش تعیین کنندهای در تامین سلامت روانی، موفق فرد و در نتیجه زندگی سالم و اثربخش دارند (مک دانلد، ۱۹۹۵، ترجمه سرمد).

به لحاظ ماهیت پیچیده و تغییر یابنده جوامع، مردم پیوسته خود را در مبارزه با مشکلات می یابند. با توجه پیچیدگی موقعیت و پیامدهای احتمالاً منفی، این مشکلات ممکن است مهم یا پیش پا افتاده باشند، لذا با توجه به طیفی که از مشکلات ساده مانند سعی در تصمیم گیری در مورد پوشیدن کفش یا لباس خاصی تا مسائل مهمتر مانند مواجهه با کارفرمای غیر معقول یا همسر بی منطق، زندگی روزمره ما سرشار از چنان مشکلات موقعیتی است که ناگزیر از حل یکایک آنها هستیم. آدمیان از نظر نحوه کنترل و تحمل مشکلات با هم متفاوتند، « بسیاری از مسائل را که از نظربالینی آشفتگی ه جانی » و « رفتار بهنجار » خوانده می شود می توان به مثابه رفتار غیر مؤثر همراه با پیامدهای منفی آن از جمله اضطراب، افسردگی و ایجاد مشکلات ثانوی دانست. در این راستا رویکرد حل مسئله می تواند در حکم ابزاری مهم برای مواجهه بابسیاری از مشکلات موقعیتی و حل آنها مورد استفاده قرار گیرد. (ماهر، ۱۳۷۰).

با مروری بر الگوها و پژوهشهای انجام شده در رابطه با مراحل حل مسئله به این نتیجه

می رسیم که علی رغم اختلاف نظر افراد از نظر چگونگی حل مسئله، نظریه پردازان و پژوهشگران مختلف بر اساس عملیاتی که برای حل مسئله انجام می گیرند، توافق بسیاری دارند. در آنجا الگوی دزور یلال^۱ و گلد فر^۲ (۱۹۷۱) مطرح می شود. (دیویسون و گلدفرد، ۱۹۹۶، ترجمه احمد علون آبادی، ۱۳۷۱)

۱- تشخیص، ۲- تعرف و فرمول بندی مسئله، ۳- ایجاد راه حلهای بد ل، ۴- تصمیم گیری، ۵- اثبات تعیین مراحل فوق بدان معنی نیست که در زندگی واقعی حل مسئله دقیقاً به همان صورت انجام می گیرد یا باید انجام گیرد. بلکه ممکن است شخص از یک مرحله به مرحله دیگر برود و یا آنکه به مرحله دیگر برگردد، مثلاً ممکن است در مرحله تصمیم گیری برای اطلاعات بیشتر به مرحله تعریف مسئله بازگردد. علاوه بر آن هنگام برخورد با مسائل پیچیده ممکن است فرد در یک زمان روی چند مسئله فرعی کار کند و در هر مورد از نظر پیشرفت کار در هر مرحله متفاوت باشد. روش حل مسئله به صورت گروهی فعالیت های سنجیده و منظم درباره موضوع یا مسئله ای خاص است. در این فعالیت معمولاً معلم (مشاور) موضوع یا مسئله خاصی را مطرح می کند و افراد به صورت گروههای کوچک درباره آن به مطالعه، اندیشه، بحث و اظهار نظر می پردازند. آنان که با مذاکره و مباحثه اطلاعات خود را مبادله می کنند. درباره راه حلهای مسئله به قضاوت می نشینند و از اندیشه و نگرشهای یکدیگر با ذکر دلایل متکی بر حقایق، مفاهیم و اصول علمی دفاع می کنند (گیج و برلینر ۱۹۸۸۳، ۰).

منظور از سازگاری رابطه ای است که میان فرد و محیط او به ویژه محیط اجتماعی وجود دارد و به وی امکان می دهد تا انگیزه های کمبود فرا روی خود را ارضا کند. سازگاری را می توان چنین تعریف کرد: هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونهای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد و برای توازن نیازمند به کارگیری سازوکارهای جدید درونی و حمایت های بیرونی باشد و در بکارگیری سازوکارهای جدید موفق شده و مسئله را به نفع خود حل کند، می توان گفت فراینده سازگاری به وقوع پیوسته است (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

طلاق پدیده ای است که در گذشته بسیار نادر بود، امروز رواج بسیاری دارد و سیمای زندگی قلمداد می شود. تقریباً سالانه یک میلیون طلاق در کشور آمریکا روی می دهد. لذا این موضوع لاجرم با تمامی اعضای خانواده، متعلق به هر سنی که باشند، و با کل خانواده های هسته ای و گسترده ارتباط پیدا می کند. (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۴، ۱۹۳۴، ترجمه حسین شاهی برواتی و همکاران، ۱۳۸۲).

امروزه رسانه ها اغلب مشغول جمع آوری اطلاعات جدید راجع به طلاق هستند. اما طلاق یک رخداد طولانی بعد از ازدواج ناموفق است. گرچه راههای مختلفی برای طلاق وجود دارد. در مجموع طلاق یک رویداد پیچیده است و باید در تعاملات اجتماعی - اقتصادی باشد. جزئیات

1-DZurilla

2-Goldfried

3-Gage & Berliner

4- Goldenberg

مختلف در ازدواج و طلاق نتایج تغییرات در جامعه هستند. طلاق در یک روز اتفاق نمی افتد، این مسأله زمان می برد. این یک فرایندی است که ممکن است ماهها و سالها طول بکشد و نهایتاً به طلاق و جدایی ختم بشود. این تصمیم گیری ممکن است به سرعت شکل نگیرد. گاهی اوقات زوجها از هم جدا می شوند اما دوباره برمی گردند. آنها ممکن است سازش کنند یا مراحل قانونی را طی کنند. به هر حال این فرآیند تصمیم گیری مهم است که تأثیرات، چشم گیری روی زندگی فرد می گذارد. (لارک و برنتانو^۵، ۲۰۰۶)

اگر قانون اجازه ازدواج عجولانه و شتابزده را ندهد، زوجهای جوان ممکن است در مورد تصمیم خود بیشتر فکر کنند و سپس قاطعانه بگویند "نه" یا عهد و پیمان شان را محکمتر ببندند. یک دوره انتظار به زوجهای جوان زمانی برای شرکت در برنامه های قبل از ازدواج در مورد مسئولیتهای ازدواج و زناشویی و استراتژی مثبت می دهد (وتزستین، ۲۰۰۴، ۱۰). در مَدستو، کالیفرنیا و کانساس سیتی، بخشی از سیاستهای کمیته ازدواج این است که تا زمانی که زوجین مشاوره های قبل از ازدواج را به صورت گسترده نگذرانده باشند، روحانیون و کشیش مراسم را برگزار نمی کنند و همین موضوع باعث کاهش ۶۰ درصدی طلاق در آن شهرها شده است (وتزستین^۶، ۲۰۰۴).

هنوز تفاوتهای زیادی بین قوانین کشورهای مختلف در مورد حکم نگهداری مشترک از کودک بعد از طلاق وجود دارد. در بعضی از کشورها فرضیه بر این است که نگهداری مشترک منطقی تر است، یعنی بر حمایت مشارکتی تأکید می شود، مگر در صورتی که به صلاح و منفعت کودک نباشد. در برخی کشورهای دیگر حمایت مشترک از کودک بعد از طلاق را به توافق و ترجیح والدین واگذار کرده اند.

کشورهای دیگری نیز در این مورد سکوت اختیار کرده اند اما امکان و اجازه آن را می دهند. (کنفرانس ملی قوه مقننه، ۲۰۰۳).

اگرچه ممکن است نیازی به کمک های تخصصی نداشته باشند، اما بعد از طلاق همین کمک ها می تواند تسهیل گر باشد. البته برای

کودکانی که مشکلات و تنش بیشتری دارند مفیدتر است (داوسون-مک کلور و همکاران^۷، ۲۰۰۴).

سازگاری^۸ با طلاق به عوامل زیادی وابسته است و از آن جمله می توان به نگرش در مورد ازدواج ناموفق، شخصیت فرد و محیط اجتماعی در رابطه با نگرش نسبت به ازدواج شکست خورده، بسیاری از آدمیان قسمت عمده طلاق را به گردن همسرانشان می اندازند اما، زنان مطلقه ای که فروپاشی ازدواج خود را به عوامل مربوط به رابطه اسناد می دهند، نسبت به زنانی که عامل این فروپاشی را خود و همسرشان می دانند، فعالتر و خوشبین تر بوده و از مهارتهای اجتماعی بتری برخوردار هستند. به گفته بولمن^۹ (۱۹۷۹)، شاید تمرکز کردن بر رفتارهای اختصاصی که منجر به متارکه می گردند بیشتر از تأکید بر شخصیت فرد فایده داشته باشد. به عبارت دیگر، آنها می توانند به بررسی گفتگوها ی که با خودشان دارند، یعنی حرفهای که راجع به طلاق به خودشان می گویند، با طلاق کنار بیایند (سپینگتون، ترجمه پرواتی، ۱۳۷۹).

به زوجینی که در بحران مقدمات جدایی به سر می برند باید همچنان که فرآیند طلاق را طی می کنند، پیشنهاد مشاوره و راهنمای داده شود تا به آنها در تصمیم گیری شود. این کمک ها و خدمات می تواند برای همیشه و بعد از طلاق هم وجود داشته باشد (بایلی^{۱۰}، ۲۰۰۴).

در این پژوهش هدف آن است که مشخص شود آموزش مهارتهای حل مسئله بر سازگاری فردی-اجتماعی زنان مطلقه شهر فریمان چه تاثیری داشته و راه کارهای علمی و عملی برای کمک به سازگاری فردی و اجتماعی زنان بالاخص بعد از طلاق چه می باشد.

پیشینه تحقیق

پلک و دار^{۱۱} (۲۰۰۱) در یافتند که اضطراب اجتماعی کودکان به طور مثبتی در ارتباط با همبستگی خانوادگی است و به طور معکوسی در ارتباط با کیفیت زناشویی است. آنان در یافتند کودکانی که از خانواده های در هم آمیخته یا ازدواجهای با کیفیت پایین هستند در خطر برای سطوح بالای اضطراب اجتماعی، مشکلات اجتماعی و عاطفی هستند.

^۵-Clark & Brentano

^۶-Wetzstein

^۷-Dawson-Mc Clure

^۸-Adjustment

^۹-Bolman

^{۱۰}-Bailey

^{۱۱}-Peleg & Dar

هاروی و همکاران^{۱۲} (۲۰۰۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که نوجوانان از رهگذر آموزش مهارت حل مسئله اجتماعی می توانند تعارضهای که با والدین، اولیای- مدرسه و همسالان دارند، حل نمایند. این اثر درمانی به خوبی می تواند، نقش علمی توانش اجتماعی، یعنی، تعاملهای اجتماعی مبتنی بر حل مسئله و ظرفیت ابراز وجود را در رفتارهای مهارنایافته و برونریزی شده که همواره با قوانین و هنجارهای اجتماعی در تعارض هستند، برجسته سازد.

شالر^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۴، به نقل از جعفری، ۳۸۲) به منظور بررسی تأثیر مداخله شناختی-رفتاری حل مسئله در درمان اضطراب و افسردگی پژوهشی انجام داده اند. در این تحقیق تعداد ۹۲ مادر به عنوان نمونه انتخاب شدند و این مادران همگی دارای بیماری سرطان بودند که مرتب در معرض اضطراب و افسردگی قرار داشتند. میانگین سنی این مادران ۳۷/۵ سال بوده و به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. بعد از جایگزین نمودن نمونه ها در گروههای آزمایش و کنترل به مدت ۸ هفته به گروه آزمایش مهارت حل مسئله را آموزش دادند و به گروه کنترل هیچ برنامه ای آموزش ندادند. تجزیه و تحلیل یافته های این پژوهش نشان داد که گروه آزمایش به طور چشمگیری از نظر عاطفی و اضطراب و افسردگی تغییر کرده است، بنابراین چنین تغییری نشان دهنده تأثیر آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش اضطراب و افسردگی است.

ویلیام و بارت^{۱۴} (۲۰۰۳) تأثیر درمان حل مسئله را برای مراقبت اولیه بیماران مبتلا به افسرده خویی یا افسردگی مینور را ارزیابی کردند. این شیوه را (PST-PC)^{۱۵} نامیدند و آن را نسبت به درمانهای دائمی بامدیریت کلینیکی برای بیماران افسرده مینور مفیدتر یافتند.

در تحقیقی توسط مشاوران یک مدرسه، ۶۶ دانش آموز از سه سطح کلاس دبیرستان مشخص شدند و به منظور ارزیابی آموزش مهارت حل مسئله، نیاز آنها به این آموزش مشخص گردید. این نمونه شامل ۴۸ دختر و ۱۸ پسر بین سنین ۱۶ تا ۱۱ سال بودند. نتایج حاصله نشان داد که این

دانش آموزان پس از آموزش عملکرد بهتری در مهارتهای حل مسئله داشته و همچنان از سطح بالاتری از خودپنداره و اعتماد به نفس برخوردارند (تلادو^{۱۶}، ۲۰۰۳).

وینرز، در بررسی مشکلات عاطفی و سلامت روان ۱۳۰ بزرگسال طلاق گرفته به این نتیجه دست یافت که میزان گسلس عاطفی، پیش بینی کننده مشکلات سلامت در بین زنان است. براساس یافته های اخیر، زنانی که تمایل به گسلس عاطفی به جای بیان کردن پریشانی شان یا مشکلات عاطفی شان دارند، بیشتر مستعد اضطراب در پاسخ به جدایی از فرزندان شان هستند (به نقل از وابی^{۱۷} و همکاران، ۲۰۰۶).

عقیده بر این است که طلاق از طرق مختلف روی دختران و پسران تأثیر می گذارد. اگر چه این تأثیرات به میزان زیادی هم پوشی دارد اما پسران افسردگی را تجربه می کنند و دختران مسائل خارج از چارچوب را (پرویت، ۲۰۰۳).

تحقیقی که در دانشگاه فردوسی مشهد انجام گرفته، سبک حل مسئله افراد افسرده و مقایسه آن را با افراد عادی مورد بررسی قرار داده است. در این مطالعه تعداد ۸۸ نفر شرکت داشتند که شامل دو گروه بیماران افسرده و افراد عادی بودند. با استفاده از آزمون افسردگی بک و آزمون شیو ههای حل مسئله مشخص شد که بین افراد افسرده و عادی تفاوتی معنی داری در سبک حل مسئله وجود دارد و افراد افسرده در موقعیتهای مسئله زا بیشتر از شیوه های ناکارآمد حل مسئله استفاده می کنند (صاحبی، ۱۳۸۰).

¹² -Harvey

¹³ -Shaler

¹⁴ -William & Barrett

¹⁵ -Problem- Solving Therapy- Primary Care

¹⁶ -Telado

¹⁷ -Whaby

پژوهشی به منظور بررسی رابطه بین شیوه حل مسئله، شیوه حل تعارض و سلامت روانشناختی در میان دانشجویان دانشگاه تهران انجام گرفت، ۴۲۰ نفر از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاههای تهران با جنس و رشته های مختلف به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب و آزمونهای شیوه حل مسئله کسیدی و لانگ و شیوه مقابله با تعارض بر روی آنها اجرا شد. نتیجه این تحقیق حاکی است بین شیوه حل مسئله، شیوه مقابله با تعارض و سلامت روانشناختی رابطه معنی داری وجود دارد. دانشجویانی که از شیوه حل مسئله استفاده می کنند از میزان سلامت روانشناختی بالاتری برخوردارند (باباپور خیرالدین، ۱۳۸۱).

در پژوهشی تاثیر آموزش مهارت حل مسئله به روش مشاوره گروهی بر کاهش اضطراب دانشجویان بررسی گردید، نتایج حاکی است که با احتمال ۹۹ درصد می توان گفت آموزش حل مسئله به شیوه گروهی موجب کاهش اضطراب گروه آزمایش در پس آزمون شده است. بنابراین، این روش می تواند اضطراب را کاهش دهد. (جعفری، ۱۳۸۲).

برغندان، عنایتی و مهرابی زاده هنرمند (۱۳۸۷) در پژوهشی دریافتند آموزش حل مسئله به شیوه گروهی بر سلامت عمومی و رضایت زناشویی همسران کارمندان طرح اقماری گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تاثیر داشته است.

افتخارصادی، مهرابی زاده هنرمند، نجاران، احدی و عسگری (۱۳۸۸) در پژوهشی نشان دادند آموزش مهارت های هوش هیجانی موجب کاهش پرخاشگری و همچنین افزایش سازگاری فردی - اجتماعی دانش آموزان دختر گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شده است. قربان شیروودی، خلعتبری، تودار، مبلغی و صالحی (۱۳۸۹) بر اساس نتایج افته های حاصل از پژوهشی نشان می دهند که آموزش ابراز وجود و حل مساله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان موثر است.

فرضیه های تحقیق

- ۱- آموزش مهارتهای حل مسئله موجب افزایش سازگاری فردی - اجتماعی زنان مطلقه می شود.
- ۱-۱ آموزش مهارتهای حل مسئله موجب افزایش سازگاری فردی زنان مطلقه می شود.
- ۲-۱ آموزش مهارتهای حل مسئله موجب افزایش سازگاری اجتماعی زنان مطلقه می شود.

طرح تحقیق

در این پژوهش از روش تحقیق آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جایگزینی آزمودنی های گروه آزمایش و گواه به روش تصادفی صورت گرفت. بدین صورت آموزش حل مسئله به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تاثیر آن بر سازگاری فردی اجتماعی به عنوان متغیر وابسته مشخص گردد.

جامعه و نمونه آماری و روش اجرای تحقیق

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان مطلقه شهر فریمان بودند که یک سال از طلاق آنها گذشته و همگی جز افرادی بودند که در مرکز کلینیک مددکاری اجتماعی پردیس شهرستان فریمان وابسته به سازمان بهزیستی تشکیل پرونده داده بودند.

نمونه آماری و روش نمونه گیری

به منظور اجرای پژوهش با هماهنگی مرکز کلینیک مددکاری اجتماعی پردیس شهرستان فریمان وابسته به سازمان بهزیستی از زنان مطلقه علاقه مند به شرکت در کارگاه آموزشی بودند ثبت نام به عمل آمد و از بین تعداد ۹۰ نفر ثبت نام کرده، با اجرای پیش آزمون ۵۰ نفر که سازگاری فردی - اجتماعی آنها از بقیه پایین تر بود به عنوان نمونه انتخاب شده و به دو گروه ۲۵ نفری گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. نمونه این تحقیق مشتمل بر ۴۴ زن مطلقه از جامعه مذکور می باشد که برای انتخاب آنها از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده گردید.

ابزار اندازه گیری

درا این پژوهش به منظور اندازه گیری متغیرهای مورد نظر از پرسشنامه ۱۸۰ سؤالی سازگاری فردی اجتماعی کالیفرنیا^{۱۸} استفاده شده است. موسوی شوشتری (۱۳۷۷) در تحقیق خود اعتبار پرسشنامه سازگاری فردی اجتماعی را با استفاده از پرسشهای ملاک روابط فرد با خود و دیگران به دست آورده که همگی در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار بودند.

کوچکی (۱۳۸۲) اعتبار پرسشنامه مذکور را از طریق همبسته کردن با پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی برابر با ۶۳٪ درصد (در سطح معنی داری ۰/۰۰۰۱) گزارش کرده است. شافر^{۱۹} در کتاب سالنامه اندازه گیری روانی در باره این آزمون بیان می کند که بر پایه مطالعات انجام شده ضراب پایایی آزمون در گروههای ۲۳۷ تا ۷۱۲ نفری برای مقیاس سازگاری فردی از ۸۹٪ تا ۹۰٪. برای مقیاس سازگاری اجتماعی ۸۷٪ تا ۹۱٪ و برای کل زمون ۹۲٪ تا ۹۳٪ بوده است. این ضرایب برای خرده مقیاسهای آزمون در دامنه ۶۰٪ تا ۸۷٪ قرار می گیرد.

موسوی شوشتری (۱۳۷۷) در پژوهش خود ضرایب پایایی پرسشنامه سازگاری فردی اجتماعی را با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه نموده و برای سازگاری فردی به ترتیب ۸۷٪ و ۸۷٪ برای سازگاری اجتماعی ۸۰٪ و ۸۰٪ و برای کل پرسشنامه ۹۱٪ و ۹۴٪ گزارش کرده است.

الف) یافته های توصیفی

یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخصهای آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حدا کثر و حداقل برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول (۱) ارائه شده است.

^{۱۸}. CTP

^{۱۹} - Shafer

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره سازگاری فردی، اجتماعی گروههای آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و تفاضل (پیش آزمون پس آزمون)

متغیر	مرحله	شاخص اماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
اجتماعی کل سازگاری فردی	پیش آزمون	آزمایش	۵۰/۱۴	۲۱/۸۸	۲۳	۸۹	۲۲
		گواه	۴۹/۳۶	۱۷/۴۹	۲۵	۸۵	۲۲
	پس آزمون	آزمایش	۷۵۸/۳۷	۳۴/۱۹	۳۸	۱۵۱	۲۲
		گواه	۵۲/۴۸	۱۷/۱۸	۲۶	۸۷	۲۲
	تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)	آزمایش	-۲۴/۳۶	۲۰/۴۵	-۶۵	۱۲	۲۲
		گواه	-۱/۸۳	۴/۱۲	-۱۳	۷	۲۲
سازگاری فردی	پیش آزمون	آزمایش	۲۸/۲۴	۱۲/۱۷	۱۲	۵۱	۲۲
		گواه	۲۶/۱۴	۹/۱۲	۱۲	۴۲	۲۲
	پس آزمون	آزمایش	۳۹/۱۷	۱۶/۴۵	۲۱	۷۳	۲۲
		گواه	۲۹/۲۵	۱۰/۱۲	۱۴	۴۴	۲۲
	تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)	آزمایش	-۱۲/۰۹	۷/۸۹	-۳۲	۴	۲۲
		گواه	-۱/۲۸	۲/۵۸	-۷	۳	۲۲
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	آزمایش	۲۵/۴۶	۱۱/۱۵	۱۱	۴۰	۲۲
		گواه	۲۵/۷۸	۴۵/۱۰	۱۳	۴۹	۲۲
	پس آزمون	آزمایش	۳۹/۵۶	۱۸/۷۶	۱۷	۸۲	۲۲
		گواه	۲۵/۵۶	۹/۸۹	۱۲	۴۸	۲۲
	تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون)	آزمایش	-۱۴/۵۷	۱۳/۲۸	-۴۵	۱۲	۲۲
		گواه	-۰/۵۰	۲/۲۹	-۷	۳	۲۲

همان طور که در جدول (۱) مشاهده می شود در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار سازگاری و فردی اجتماعی هر یکی از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۲۱/۸۸ و ۵۰/۱۴ و گروه گواه ۴۹/۳۶ و ۱۷/۴۹، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۷۵۸/۳۷ و ۳۴/۱۹ و گروه گواه ۵۲/۴۸ و ۱۷/۱۸، تفاضل (پیش آزمون پس آزمون) میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش -۲۴/۳۶ و ۲۰/۴۵ و گروه گواه -۱/۸۳ و ۴/۱۲ می باشد.

در زمینه سازگاری فردی، همانطور که در جدول ملاحظه می شود در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یکی از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۲۸/۲۴ و ۱۲/۱۷ و گروه گواه ۲۶/۱۴ و ۹/۱۲، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۳۹/۱۷ و ۱۶/۴۵ و گروه گواه ۲۹/۲۵ و ۱۰/۱۲ تفاضل (پیش آزمون پس آزمون) میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش -۱۲/۰۹ و ۷/۸۹ و گروه گواه -۱/۲۸ و ۲/۵۸ می باشد در خصوص سازگاری اجتماعی در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار هر یکی از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۲۵/۴۶ و ۱۱/۱۵ و گروه گواه ۲۵/۷۸ و ۴۵/۱۰، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۳۹/۵۶ و ۱۸/۷۶ و گروه گواه ۲۵/۵۶ و ۹/۸۹، تفاضل (پیش آزمون پس آزمون) میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش -۱۴/۵۷ و ۱۳/۲۸ و گروه گواه -۰/۵۰ و ۲/۲۹ می باشد.

ب) یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

این پژوهش شامل فرضیه های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می گردد.

فرضیه ۱: آموزش مهارت حل مسئله موجب افزایش سازگاری فردی اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

جدول ۲: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) میانگین نمره سازگاری فردی-اجتماعی گروههای آزمایش و گواه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معنی داری P
نمره سازگاری فردی-اجتماعی	آزمایش	۲۴/۳۶	۲۰/۴۵	۴۲	-۵/۷۸	۰/۰۰۱
	گواه	-۸۳۱	۴/۱۲			

همان طوری که در جدول ۲ نشان داده شده است بین زنان مطلقه گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سازگاری فردی اجتماعی تفاوت معنی داری بین دو گروه وجود دارد ($t = -5/78, p > 0/001$) بنابراین فرضیه اول تأیید می گردد. به عبارت دیگر آموزش مهارت حل مسئله با توجه به میانگین سازگاری فردی - اجتماعی زنان مطلقه گروه آزمایش نسبت به میانگین زنان مطلقه گروه گواه، موجب افزایش سازگاری فردی - اجتماعی گروه آزمایش شده است.

فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت حل مسئله موجب افزایش سازگاری فردی زنان مطلقه گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۲-۱: آموزش مهارت حل مسئله موجب افزایش سازگاری اجتماعی زنان مطلقه گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی زنان مطلقه گروههای آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلا	۰/۴۲۸	۲	۴۳	۱۴/۸۵	۰/۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۵۹۳	۲	۴۳	۱۴/۸۵	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۰/۷۱۵	۲	۴۳	۱۴/۸۵	۰/۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۷۱۵	۲	۴۳	۱۴/۸۵	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می شود سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین زنان مطلقه گروههای آزمایش و گواه حداقل از لحاظ از متغیرهای وابسته (سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی) تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنیها، در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج اثرات بین آزمودنیها از لحاظ نمرات تفاضل (پس آزمون پس آزمون) سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی زنان مطلقه گروههای آزمایش و گواه

متغیرها	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری (p)
سازگاری فردی	۱۲۵۷/۳۹	۱	۱۲۵۷/۳۹	۲۷/۰۸	۰/۰۰۱
سازگاری اجتماعی	۱۸۹۵/۱۵	۱	۱۸۹۵/۱۵	۲۱/۴۷	۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۴ ملاحظه می شود بین زنان مطلقه گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سازگاری فردی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.001$ و $F = 27.08$) بنابراین فرضیه ۱-۲ تأیید می گردد. به عبارت دیگر آموزش مهارت حل مسئله با توجه به میانگین سازگاری فردی زنان مطلقه گروه آزمایش نسبت به میانگین زنان مطلقه گروه گواه (با توجه به جدول ۱) موجب افزایش سازگاری فردی گروه آزمایش شده است.

بین زنان مطلقه گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سازگاری اجتماعی نیز تفاوت معنی داری ($p < 0.001$ و $F = 21.47$) وجود دارد - بنابراین فرضیه ۱-۲ تأیید می گردد. به عبارت دیگر آموزش مهارت حل مسئله با توجه به میانگین سازگاری اجتماعی زنان مطلقه گروه آزمایش نسبت به میانگین زنان مطلقه گروه گواه (با توجه به جدول ۱)، موجب افزایش سازگاری اجتماعی گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از تحلیل داده های پژوهش حاضر نشان داد که بین زنان مطلقه گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سازگاری فردی-اجتماعی، سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت حل مسئله با توجه به میانگین های سازگاری فردی-اجتماعی، سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی زنان مطلقه گروه آزمایش نسبت به میانگین زنان مطلقه گروه گواه، موجب افزایش سازگاری فردی-اجتماعی، سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش شده است.

این یافته با یافته پژوهش های صاحبی (۱۳۸۰)، باباپورخیرالدین (۱۳۸۱)، جعفری (۱۳۸۲)، پلک و دار (۲۰۰۱)، و یلیام و باروت (۲۰۰۳)، تلادو (۲۰۰۳)، وابی و همکاران (۲۰۰۶) همسو می باشد. در تبیین یافته های پژوهش می توان عنوان نمود که شیوه حل مسئله وسیله مفیدی برای مقابله با مشکلات موقعیتی است که به صورت رفتاری یا شناختی، انواع پاسخهای بالقوه مؤثر، به موقعیت مشکل آفرین را ارائه می کند و احتمال انتخاب مؤثرترین پاسخ را از میان این راه حل های مختلف افزایش می دهد (هاگا و همکاران ۲۰، ۱۹۹۵) و با توجه به اینکه تحقیقات نشان داده است که زنان بیش از مردان پس از طلاق، احساس تنهایی، گناه و ترس دارند و با مشکلات روحی و جسمی بیشتری روبه رو هستند (محبی، ۱۳۸۴) آموزش حل مساله می تواند در افزایش سازگاری این افراد نقش به سزایی داشته باشد. این مساله همخوان با نظر دزور یلا و گلدفر د می باشد که حل مسئله را فرایند شناختی - رفتاری خود فرمان تعریف کرده اند که فرد برای شناسایی و کشف مؤثر راههای سازگاری با موقعیتهای دشواری که در جریان زندگی روزمره با آنها روبرو می شود، بکار می برد. بر اساس این تعریف حل مسئله که فرایند سازگاری هوشیارانه منطقی و هدفمند است که می تواند توانمندی شخص را برای برخورد مؤثر با دامنه گستردهای از موقعیتهای پر فشار روانی بکارگیرد. از تعاریف داده شده می توان نتیجه گرفت که ساخت کلی مقابله شامل فعالیتهای حل مسئله است، اما همه مقابله حل مسئله نیست.

به علاوه آموزش مهارتهای حل مسئله به عنوان یک روش درمانی به زنان مطلقه می آموزد تا از مجموعه مهارتهای شناختی مؤثر خود برای کنار آمدن با موقعیتهای بین فردی مشکل آفرین استفاده کنند. این سبک آموزش بر اهمیت عملیات شناختی در درک و فهم واسطه سازی و حل تعارضهای درون فردی و بین فردی تأکید می کند. کنار آمدن و سازگاری موفقیت آمیز با محیط اجتماعی مستلزم مجموعه ای از مهارتهای حل مسئله بین فردی است.

در پایان پیشنهاد میشود که به علت مشکلات خاص زنان مطلقه، برای آنها در جامعه تدابیر جدی تری در نظر گرفته شود که از نظر مالی و عاطفی تاحدودی تأمین شوند. یکی از این تدابیر آموزش مهارتهای زندگی و از جمله آن، مهارت حل مسئله است که می تواند در مراکز نظیر بهزیستی، دادگستری، مراکز مشاوره و ... انجام گیرد. همچنین توصیه می گردد این تکنیک درمانی برای درمان سایر اختلالات روانی و افراد دیگر هم به کار گرفته شود. تشکیل کارگاههای آموزشی حل مسئله برای دختران و پسرانی که قصد تشکیل خانواده دارند، کمک به زنان جهت افزایش

کنترل آنها بر عوامل مؤثر سلامتی خودشان و برطرف کردن عوامل تحقیرکننده، افزایش جایگاه اجتماعی و از بین بردن تبعیض اقتصادی با سیاست گذاریهای صحیح و کلی، به طوری که ضعف اقتصادی زنان اصلاح گردد و برگزاری دوره های آموزشی مهارتهای زندگی و از جمله مهارت حل مسئله برای زنان خانه دار و شاغل در جهت افزایش سازگاری فردی-اجتماعی آنها پیشنهاد می شود.

منابع

- اسلامی نسب، علی (۱۳۷۳). روانشناسی سازگاری. تهران: چاپ و نشر بنیاد.
- افتخارصعادی، زهرا، مهرابی زاده هنرمند، مهناز، نجاریان، بهمن، احدی، حسن و عسگری، پرویز (۱۳۸۸).
- بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری فردی - اجتماعی در دانش آموزان دختر سال دوم متوسطه شهرستان اهواز. یافته های نو در روانشناسی، دوره ۴، شماره ۱۲، ص ۱۴۹-۱۳۷.
- اصفهانی اصل مریم، عطاری یوسف علی (۱۳۸۷). مقایسه سازگاری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر شاخه نظری بر اساس اولیتهای پنجگانه تعیین شده طبق برنامه هدایت تحصیلی. - یافته های نو در روانشناسی، دوره ۲، شماره ۶، ص ۲۹-۱۸.
- باباپورخیرالدین، جلیل (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین شیوه حل مسأله، شیوه حل تعارض و سلامت روانشناختی در میان دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- برغندان، میترا؛ عنایتی، میرصلاح الدین و مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۷).
- بررسی اثربخشی آموزش مهارت حل مسأله به شیوه گروهی بر سلامت عمومی و رضایت زناشویی همسران. کارمندان مرد طرح اقماری. یافته های نو در روانشناسی، دوره ۲، شماره ۷، صص ۹۵-۱۰۷.
- جعفری، اصغر (۱۳۸۲). تاثیر آموزش مهارتهای حل مسأله به روش مشاهده گروهی بر کاهش اضطراب دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- دیویسون، جرال و گلدفريد، ماروین آر. (۱۹۹۶). رفتار درمانی بالینی. ترجمه احمد احمدی علو نآبادی (۱۳۷۱) تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- سایپنگتون، اندورا، بهداشت روانی. ترجمه حمیدرضا براوتی (۱۳۷۹). تهران: نشر روان.
- صاحبی، علی (۱۳۸۰). بررسی سبک حل مسأله در افراد افسرده و مقایسه آن با افراد عادی. مجله علوم روانشناختی، دوره اول، شماره یک.
- قربان شیرودی، شهره؛ خلعتبری، جواد؛ تودار، سیدرسول؛ مبلغی، نفیسه و صالحی، محمد (۱۳۸۹).
- مقایسه اثربخشی روش های آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه. یافته های نو در روانشناسی، دوره ۵، شماره ۱۵، ص ۲۶-۷.
- گلدفريد، ماروی نآر، دیویسون (۱۹۷۰). رفتار درمانی بالینی، ترجمه: فرهاد ماهر (۱۳۷۰)، انتشارات آستان قدس رضوی.
- گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت (۱۹۴۳). خانواده درمانی. ترجمه حمیدرضا حسین شاهي برواتی، سیامک نقش بندی و الهام ارجمند (۱۳۸۲). تهران: انتشارات روان.
- مک دانلد (1995) روانشناسی تربیتی. ترجمه زهره سرمد، تهران: نشر اندیشه.