



دانشگاه علامه طباطبائی
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

عنوان :

اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم منابع تکوین خود بر کاهش
تعارضات زناشویی زنان

استاد راهنما:

دکتر سید جلال یونسی

استاد مشاور:

دکتر فرامرز سهرابی

استاد داور:

دکتر احمد اعتمادی

پژوهشگر:

ژینوس ملک سعیدی

تابستان ۸۸

این پایان نامه با حمایت مالی سازمان ملی جوانان به انجام رسیده است

تقدیم به:

همه کسانی که

دوستشان دارم

سپاس و ثنا بر پروردگار بی همتایی که به من توانایی عطا نمود تا این مرحله از تحصیلاتم را با موفقیت به اتمام برسانم.

بدین وسیله از استاد گرامی آقای دکتر سید جلال یونسی که با لطف، راهنمایی و مساعدت ایشان انجام این پژوهش میسر گردید، و از استاد ارجمند آقای دکتر فرامرز سهرابی که همواره کمک های دلسوزانه و نظرات ارزشمند ایشان راه گشای مشکلات پیش رویم بوده است کمال تشکر و قدردانی را می نمایم.

همچنین از استاد گرانقدر آقای دکتر احمد اعتمادی که با لطف و دقت نظر خاص خود مرا در انجام و تکمیل این پژوهش یاری نمودند، نهایت سپاس را دارم.

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت های تنظیم منابع تکوین خود بر کاهش تعارضات زناشویی زنان انجام گرفت. روش پژوهش تجربی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری تمامی زنان ساکن شرق تهران و حجم نمونه شامل ۲۸ نفر بود؛ که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب و به دو گروه آزمایشی و گواه تقسیم شده بودند. ابزار پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) بوده است. آزمودنی های گروه آزمایش طی هشت جلسه (هر جلسه ۱۲۰ دقیقه) تحت آموزش مهارت های تنظیم منابع تکوین خود قرار گرفتند، در حالیکه گروه گواه هیچ نوع مداخله ای را دریافت ننمودند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش مهارت های تنظیم منابع تکوین خود (در سطح ۰/۰۱) بر کاهش تعارضات زناشویی زنان مؤثر بوده است. همچنین این روش آموزشی (در سطح ۰/۰۱) بر افزایش: همکاری، رابطه جنسی، و کاهش: واکنش های هیجانی، جلب حمایت فرزندان) و رابطه فردی با خویشاوندان خود، در زنان مؤثر بوده؛ ولی بر افزایش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان (در سطح ۵٪) و کاهش جدا کردن امور مالی زوجین از یکدیگر، مؤثر نبوده است.

کلید واژه ها: منابع تکوین خود، تعارضات زناشویی، آموزش گروهی، زنان.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

چکیده فارسی

فصل اول: طرح پژوهش

۱	مقدمه
۴	بیان مسئله
۱۴	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۵	اهداف پژوهش
۱۵	هدف اصلی
۱۵	هدف های فرعی
۱۶	فرضیه های پژوهش
۱۶	فرضیه اصلی
۱۶	فرضیه های فرعی
۱۷	متغیر های پژوهش
۱۷	تعریف واژه ها و مفاهیم پژوهش
۱۷	تعریف نظری
۱۸	تعریف عملیاتی

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

۲۰	مقدمه
۲۰	تعارض
۲۲	تعارضات زناشویی
۲۵	واکنش های زوجین در تعارضات زناشویی
۲۷	نحوه بروز تعارضات زناشویی
۲۸	طبقه بندی همسران دارای تعارض
۳۰	الگو های تعاملی رایج در تعارضات زناشویی
۳۲	مراحل رشد تعارض
۳۳	رضایت زناشویی
۳۵	نظریه شناختی رفتاری
۳۷	خطاهای شناختی
۳۹	خود شناسی
۴۰	خود آگاهی
۴۱	خود

صفحه

عنوان

۴۴	حرمت نفس
۴۶	منابع تکوین خود
۴۷	خود مشاهده گری
۴۸	مقایسه اجتماعی
۵۰	پسخوراند های اجتماعی
۵۲	آسیب شناسی روانی بر اساس منابع تکوین خود
۵۹	پیشینه پژوهش
۵۹	پژوهش های مرتبط با منابع تکوین خود
۶۴	پژوهش های مرتبط با تعارضات زناشویی

فصل سوم: روش اجرای پژوهش

۷۱	مقدمه
۷۱	طرح پژوهش
۷۲	جامعه آماری
۷۲	نمونه و روش نمونه گیری
۷۲	ابزار پژوهش
۷۲	هنجارها
۷۳	نمره گذاری
۷۳	روش اجرای پژوهش
۷۵	روش تجزیه و تحلیل داده ها
۷۵	ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۷۷	مقدمه
۷۷	آمار توصیفی
۷۷	داده های جمعیت شناختی
۷۹	متغیر تعارضات زناشویی
۸۰	خرده آزمون کاهش همکاری
۸۱	خرده آزمون کاهش رابطه جنسی
۸۲	خرده آزمون افزایش واکنش های هیجانی
۸۳	خرده آزمون افزایش جلب حمایت فرزندان(ان)
۸۴	خرده آزمون کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان

صفحه

عنوان

۸۵.....	خرده آزمون افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود.....
۸۶.....	خرده آزمون جدا کردن امور مالی از یکدیگر.....
۸۷.....	آمار استنباطی.....
۸۷.....	آزمون های مقدماتی.....
۸۷.....	آزمون نرمالیتی مشاهدات.....
۸۸.....	آزمون یکسانی گروه کنترل و آزمایش.....
۹۰.....	آزمون همگنی واریانس ها.....
۹۱.....	فرضیه اول.....
۹۲.....	آزمون نرمالیتی باقیمانده ها.....
۹۳.....	آزمون خطی بودن مدل، استقلال مشاهدات و داده های پرت.....
۹۴.....	فرضیه دوم.....
۹۵.....	آزمون خطی بودن مدل، استقلال مشاهدات و داده های پرت.....
۹۶.....	فرضیه سوم.....
۹۷.....	آزمون خطی بودن مدل، استقلال مشاهدات و داده های پرت.....
۹۸.....	فرضیه چهارم.....
۹۹.....	آزمون خطی بودن مدل، استقلال مشاهدات و داده های پرت.....
۱۰۰.....	فرضیه پنجم.....
۱۰۱.....	آزمون خطی بودن مدل، استقلال مشاهدات و داده های پرت.....
۱۰۲.....	فرضیه ششم.....
۱۰۳.....	آزمون خطی بودن مدل، استقلال مشاهدات و داده های پرت.....
۱۰۴.....	فرضیه هفتم.....
۱۰۵.....	آزمون خطی بودن مدل، استقلال مشاهدات و داده های پرت.....
۱۰۶.....	فرضیه هشتم.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۰۸.....	مقدمه.....
۱۱۰.....	بحث و نتیجه گیری.....
۱۱۰.....	فرضیه اول.....
۱۱۹.....	فرضیه دوم.....
۱۲۱.....	فرضیه سوم.....
۱۲۳.....	فرضیه چهارم.....
۱۲۵.....	فرضیه پنجم.....
۱۲۶.....	فرضیه ششم.....

صفحه

عنوان

۱۲۹	فرضیه هفتم
۱۳۰	فرضیه هشتم
۱۳۲	پیشنهاد های پژوهشی
۱۳۳	پیشنهاد های پژوهشگر

منابع

۱۳۵	منابع فارسی
۱۳۹	منابع لاتین

پیوست ها

۱۴۶	شرح جلسات آموزشی
۱۵۱	پرسشنامه تعارضات زناشویی
۱۵۵	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

صفحه

عنوان

۷۷.....	جدول شماره (۴-۱): شاخص های توصیفی سطح تحصیلات آزمودنی ها
۷۸.....	جدول شماره (۴-۲): شاخص های توصیفی سن آزمودنی ها
۷۸.....	جدول شماره (۴-۳): شاخص های توصیفی تعداد فرزندان آزمودنی ها
۷۸.....	جدول شماره (۴-۴): شاخص های توصیفی سنوات ازدواج آزمودنی ها
۷۹.....	جدول شماره (۴-۵): شاخص های پراکندگی متغیر تعارضات زناشویی
۸۰.....	جدول شماره (۴-۶): شاخص های پراکندگی خرده مقیاس کاهش همکاری
۸۱.....	جدول شماره (۴-۷): شاخص های پراکندگی خرده مقیاس کاهش رابطه جنسی
۸۲.....	جدول شماره (۴-۸): شاخص های پراکندگی خرده مقیاس افزایش واکنش های هیجانی
۸۳.....	جدول شماره (۴-۹): شاخص های پراکندگی خرده مقیاس افزایش جلب حمایت فرزند(ان)
۸۴.....	جدول شماره (۴-۱۰): شاخص های پراکندگی خرده مقیاس کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان
۸۵.....	جدول شماره (۴-۱۱): شاخص های پراکندگی خرده مقیاس افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود
۸۶.....	جدول شماره (۴-۱۲): شاخص های پراکندگی خرده مقیاس جدا کردن امور مالی از یکدیگر
۸۷.....	جدول شماره (۴-۱۳): نتایج آزمون نرمالیتی مقادیر متغیرها برای پیش آزمون
۸۸.....	جدول شماره (۴-۱۴): نتایج آزمون نرمالیتی مقادیر متغیرها برای پس آزمون
۸۹.....	جدول شماره (۴-۱۵): مقایسه گروه آزمایش با گروه گواه از نظر میانگین متغیر تعارضات زناشویی و خرده مقیاس های آن در مرحله پیش آزمون
۸۹.....	جدول شماره (۴-۱۶): مقایسه گروه آزمایش با گروه گواه از نظر واریانس متغیر تعارضات زناشویی و خرده مقیاس های آن در مرحله پیش آزمون
۹۰.....	جدول شماره (۴-۱۷): آزمون همگنی واریانس های دو گروه آزمایش و گواه برای پس آزمون متغیر تعارضات زناشویی و خرده مقیاس های آن
۹۱.....	جدول شماره (۴-۱۸): تحلیل کواریانس پس آزمون تعارضات زناشویی
۹۱.....	جدول شماره (۴-۱۹): آزمون نرمالیتی باقیمانده های مدل تحلیل کواریانس متغیر تعارضات زناشویی و خرده مقیاس های آن
۹۴.....	جدول شماره (۴-۲۰): تحلیل کواریانس پس آزمون خرده مقیاس کاهش همکاری
۹۶.....	جدول شماره (۴-۲۱): تحلیل کواریانس پس آزمون خرده مقیاس کاهش رابطه جنسی
۹۸.....	جدول شماره (۴-۲۲): تحلیل کواریانس پس آزمون خرده مقیاس افزایش واکنش های هیجانی
۱۰۰.....	جدول شماره (۴-۲۳): تحلیل کواریانس پس آزمون خرده مقیاس افزایش جلب حمایت فرزند(ان)
۱۰۲.....	جدول شماره (۴-۲۴): تحلیل کواریانس پس آزمون خرده مقیاس کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان

عنوان

صفحه

- جدول شماره (۲۵-۴): تحلیل کواریانس پس آزمون خرده مقیاس افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۱۰۴
- جدول شماره (۲۶-۴): تحلیل کواریانس پس آزمون خرده مقیاس جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۱۰۶

فهرست نمودارها

- نمودار شماره (۱-۴): میانگین تعارضات زناشویی ۷۹
- نمودار شماره (۲-۴): میانگین خرده مقیاس کاهش همکاری ۸۰
- نمودار شماره (۳-۴): میانگین خرده مقیاس کاهش رابطه جنسی ۸۱
- نمودار شماره (۴-۴): میانگین خرده مقیاس افزایش واکنش های هیجانی ۸۲
- نمودار شماره (۵-۴): میانگین خرده مقیاس افزایش جلب حمایت فرزند(ان) ۸۳
- نمودار شماره (۶-۴): میانگین خرده مقیاس کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۸۴
- نمودار شماره (۷-۴): میانگین خرده مقیاس افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۸۵
- نمودار شماره (۸-۴): میانگین خرده مقیاس جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۸۶
- نمودار شماره (۹-۴): باقیمانده های استاندارد شده مدل تحلیل کواریانس متغیر تعارضات زناشویی در برابر نمرات پیش آزمون ۹۳
- نمودار شماره (۱۰-۴): باقیمانده های استاندارد شده مدل تحلیل کواریانس خرده مقیاس کاهش همکاری در برابر نمرات پیش آزمون ۹۵
- نمودار شماره (۱۱-۴): باقیمانده های استاندارد شده مدل تحلیل کواریانس خرده مقیاس کاهش رابطه جنسی در برابر نمرات پیش آزمون ۹۷
- نمودار شماره (۱۲-۴): باقیمانده های استاندارد شده مدل تحلیل کواریانس خرده مقیاس افزایش واکنش های هیجانی در برابر نمرات پیش آزمون ۹۹
- نمودار شماره (۱۳-۴): باقیمانده های استاندارد شده مدل تحلیل کواریانس خرده مقیاس افزایش جلب حمایت فرزند(ان) ۱۰۱
- نمودار شماره (۱۴-۴): باقیمانده های استاندارد شده مدل تحلیل کواریانس خرده مقیاس کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۱۰۳
- نمودار شماره (۱۵-۴): باقیمانده های استاندارد شده مدل تحلیل کواریانس خرده مقیاس افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۱۰۵

فصل اول :

طرح پژوهش

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده برای انسان ها یک نیاز طبیعی است که از فطرت و آفرینش ویژه آنها سرچشمه گرفته است و می بایست آن را یک قرارداد اجتماعی دانست که در صورت عدم تحقق آن آسیبی به نظام اجتماعی وارد می شود و هر گونه وارد آمدن آسیب به این بنیان پیامدهایی را در تحول ساختار کلی جامعه و نظام ارزشی و فرهنگی آن به وجود می آورد (نوابی نژاد، ۱۳۸۳).

خانواده به عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می گیرد دارای اهمیت شایان توجهی است. اولین تأثیرات محیطی که فرد دریافت می کند از محیط خانواده^۱ است و حتی تأثیرپذیری فرد از سایر محیط ها می تواند نشأت گرفته از همین محیط خانواده باشد (سارافینو، ۲۰۰۲؛ ترجمه، میرزایی، ۱۳۸۴). خانواده پایه گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک و خط مشی زندگی آینده، سلامت، اخلاق و عملکرد فرد نقش به سزایی دارد. زندگی مشترک یک زوج با سایر مناسبات زندگی آنها تفاوت دارد. تعهد به حفظ زندگی مشترک توقعاتی را پدید می آورد، به گونه ای که هر کدام از زوجین انتظار دارند از عشق بی قید و شرط، صمیمیت، وفاداری و حمایت دیگری برخوردار باشند. به خاطر شدت احساسات و تحت تأثیر وابستگی عمیق و معانی نمادین که زن و شوهر برای اعمال یکدیگر در نظر می گیرند، احتمال برداشت غلط و تفسیر نادرست رفتارهای آنها از هم زیاد است (تامپسون^۲، ۱۹۹۷).

خانواده سالم نظامی باز است که اعضای آن در عین حالی که از روابط عاطفی گرمی با هم برخوردارند، هویت فردی خود را حفظ می کنند. در اینگونه خانواده ها، عشق

^۱ family environment

^۲ - Thompson

به صورت نامشروط است و اعضا پذیرای یکدیگر هستند. آستانه تحمل خانواده در برابر کشمکش و استرس بالاست و به هنگام نیاز داوطلبانه خواهان آن هستند. در مقابل خانواده مختل خانواده ای است که قادر به تأمین نیازهای تکاملی اعضا و حل مشکلات و تعارضات^۱ خود نیست. کارکردهایش مختل است و اعضا استقلال رأی ندارند (بیورز^۲، ۱۹۸۵). آستانه تحمل خانواده در برابر فشار و کشمکش پایین است و حمایت و همکاری رخ نمی دهد. مرزهای نامشخص، سردی عاطفی، افسرده خویی، و جدایی طلبی از جمله مشخصات این خانواده هاست (بلینسکی و ورن گلیا^۳، ۱۹۹۹).

تعارض اغلب بدیهی ترین عنصر در آشکار شدن اولیه مشکلات ارتباطی است. به عقیده تراویس^۴ (۲۰۰۵)، تعارض طبیعی و اجتناب ناپذیر است و فرآیند حل تعارض شامل مسیرهای متنوعی است که می تواند منجر به نتایج سازنده یا مخرب شود.

تعارض پدیده ای است که به موازات عشق در ارتباطات زناشویی به وجود می آید و برای زن و شوهری که محصول تجارب عاطفی مختلفی هستند غیر قابل اجتناب است. از سویی چون تعارضات، هیجانات قوی را بر می انگیزند، ممکن است بهترین زمینه برای مشکل گشایی سازنده نباشند. یعنی تعارضات از آن جهت که برای هر یک از زوجین موقعیتی برای روشن سازی و تفسیر انتظارات شریک زندگی فراهم می کنند، هم می توانند به رشد رابطه کمک کنند و هم می توانند به آن آسیب برسانند. این امر بسته به آن است که تعارضات چگونه حل و فصل شوند (سعیدیان، ۱۳۸۲). از آنجا که نحوه

^۱ - conflicts

^۲ - Beavers

^۳ - Blinsky & Vernglia

^۴ - Travis

حل تعارضات زوجین به خصوصیات شخصیتی آنها بستگی دارد یکی از بارزترین عواملی که در این زمینه مورد توجه قرار می گیرد موضوع خود^۱ است.

فهم خود برای فهم کامل فرآیندهای شخصیت و کلیت شخصیت آدمی لازم و ضروری است و در تبیین بسیاری از ابعاد زندگی اجتماعی کمک کننده می باشد (ادیب راد، ۱۳۸۳). توجه و گرایش به خود به عنوان یکی از موضوعات مهم و اساسی روانشناختی همچنان رو به افزایش است، مهم ترین و رایج ترین اشکال و اختلالات رفتاری به خود رجوع دارند و عموم متخصصان بالینی چه در زمینه نظر و چه در کاربردهای بالینی و تربیتی به خود توجه می کنند (محسنی، ۱۳۷۵).

یکی از این روش ها آموزش گروهی بر اساس مهارت های منابع تکوین خود^۲ است، که بر اساس نظریات یونگ^۳ (۱۹۶۰) و شوونمن^۴ (۱۹۸۱، ۱۹۸۴) و با تکیه بر آگاهی^۵ و اصل خود تنظیمی^۶ به پرورش حرمت نفس^۷ و افزایش سلامت روان^۸ منجر می شود (یونسی، ۱۳۸۲). بر اساس این دیدگاه آسیب های روانی در سطح فردی، خانوادگی، و اجتماعی از عدم تعادل بین منابع تکوین خود بر می خیزند. از نظر یونگ با ایجاد تعادل بین نیروها و قسمت های مختلف روان می توان به نوعی وحدت که نشأت گرفته از هماهنگی و همخوانی قواست دست یافت و به نوعی خودیت^۹ نائل گشت، که تنها عده

^۱ - self

^۲ - sources of self-development

^۳ - Jung

^۴ - Schoeneman

^۵ - awareness

^۶ - self-regulation

^۷ - self esteem

^۸ - mental-wellbeing

^۹ - self hood

کمی از انسان ها به طور کامل به چنین مرحله ای می رسند (مدی^۱، ۱۹۹۶). بنابراین هرچه انسان ها از این تعادل در خود به دور باشند به ناهنجاری روانی نزدیک ترند، که به سهم خود در سازگاری زناشویی آن ها تأثیرگذار است (یونسی، ۱۳۸۲). بی شک زنان نیز به عنوان یکی از ارکان اصلی خانواده از این قاعده مستثنی نمی باشند و لذا بدون اهتمام و تلاش به مسائل زنان، امکان برخورداری از خانواده ای سالم، خلاق، پرتحرک و پویا وجود ندارد.

بیان مسئله

رضامندی زناشویی^۲ انطباق نسبی بین وضعیتی که وجود دارد و وضعیتی که مورد انتظار است، می باشد (سلیمانیان، ۱۳۷۳). وجود رضایت از زندگی زناشویی برای دوام زندگی مشترک و لذت بردن از با هم بودن اجتناب ناپذیر است ولی رضایت زناشویی به معنای عدم تعارض در روابط متقابل زن و شوهر نیست (جوانمرد، ۱۳۸۵). تعارض بخشی طبیعی از هر رابطه ای است، اما گاهی به خاطر تغییرات رشدی شدیدتر است. تعارض زناشویی^۳ معمولاً به صورت کشمکش و تضاد بین زن و شوهر، که نشان دهنده دلمشغولی های متفاوت آنهاست، بروز می کند. و از آنجا ناشی می شود که یکی از طرفین در صدد دستیابی به هدف دیگری دخالت می کند (ربکا^۴، ۲۰۰۸). عوامل فراوانی ممکن است در ایجاد یا تشدید تعارضات زناشویی دخالت داشته باشند، ادراک غلط و انتظارات غیرواقع بینانه از ازدواج سبب نومیدی، دلسردی، ناکامی و خشم همسران

^۱ - Maddi

^۲ - marital satisfaction

^۳ - marital conflicts

^۴ - Rebecca

می شود (برنشتاین^۱، فیلیپ اچ و برنشتاین، مارسی تی؛ ترجمه، سهرابی، ۱۳۸۲). زوجینی که برانگیختگی هیجانی منفی دارند، تعارض را به عنوان تهدید پیش بینی می کنند. این موضوع سبب می شود که آنها همسرشان را به دید منفی بنگرند و به این تهدید به صورت ناخوشایند پاسخ دهند (هالفورد^۲؛ ترجمه، تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴). همچنین زوج های درمانده در مکالمات خود به طور معناداری رفتارهای غیر کلامی منفی از خود بروز می دهند و به تقابل منفی می پردازند، به این معنا که رفتارهای منفی فرد سبب بروز عکس العمل منفی همسرش می شود. بتدریج رابطه آنها بدل به حلقه های تکراری شکایت متقابل می شود و به تناوب به در میان گذاردن شکایت های خود بر می گردند، بدون اینکه برای تایید نگرانی های همسرشان تلاش کنند (برنشتاین؛ ترجمه، سهرابی، ۱۳۸۲).

تعارض در بهترین حالت آن خلاق و در بدترین حالت آن به طرزی باور نکردنی مخرب است. با این وجود تعارض می تواند فواید مهمی داشته باشد، به خصوص زمانی که ماهرانه با آن برخورد شود. تعارض می تواند موجب صمیمیت شود، به رشد کودکان کمک کند، و پیشرفت را برانگیزد (بولتون^۳؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۸۱).

روابط نابسامان، با ناتوانی در حل تعارض مشخص می شود. فقدان مهارت در حل تعارض باعث می شود که نزاعها و تعارضات حل نشده که در طی جریان ارتباط شکل گرفته اند، روی هم انباشته شوند. سابقه چنین تعارض های حل نشده ای، همچنین ممکن است به انتظارات منفی درباره تعارض های آینده بینجامد و امکان حل مساله در رابطه زوجها را به حداقل برساند (هاوتون، سالکوس کیس، کرک، کلارک^۴؛ ترجمه قاسم زاده، ۱۳۸۶). از طرفی مشکلات ارتباطی نیز به عدم درک متقابل و تشدید اختلافات می افزایند.

¹ - Bornstein

² - Halford

³ - Bolton

⁴ - Howton, Salkovskis, Kirk, Clark

بعضی زوجها در مخابره افکار، امیال و احساسات خود به یکدیگر با دشواری روبرو هستند. برخی عقاید و خواسته هایشان را چنان مطرح می کنند که طرف مقابل از درک آن عاجز می ماند. این افراد معمولاً در حاشیه مطلب حرف می زنند و از طرح موضوع اصلی طفره می روند، یا در شرح جزئیات کم اهمیت گم می شوند و با این حال تصور می کنند که همسرشان موضوع را دقیقاً آنگونه که هست درک می کند. یکی بیش از حد به جزئیات می پردازد و دیگری به قدرت در گفتن و ابراز کلمات بسنده می کند و هر دو نیز قویاً به این باورند که به تفاهم میان خود کمک می کنند. در صورتی که پیام اصلی یا به درستی رسانده نشده یا نحوه بیان آن نتیجه مطلوب را به بار نمی آورد (لورنزینی و ساسارلی؛ ترجمه، امانی، ۱۳۸۰).

در اینگونه مواقع شناسایی صحیح افکار، امیال و احساسات و تعلق آنها به موضع اثر بخشی که به روابط سازنده و مطلوب زناشویی منجر شود بسیار کمک کننده خواهد بود. یکی از روشهایی که زوجین را در رسیدن به این هدف یاری می کند خود آگاهی^۲ و استفاده از منابع تکوین خود است.

خود ساختاری روانی است که از خلال تجربیات فرد شکل، ویژگی، تداوم و سازمان پیدا می کند (محسنی، ۱۳۷۵). روان شناسان در ارتباط با پدید آیی خود منابع متعددی را ذکر نموده اند که براساس آن، خود در انسان ها شکل گرفته و تحول می یابد. با نگاهی اجمالی به خود انسان ها می توانیم حضور سه منبع را در فرآیند تکوین خود ببینیم.

¹ - Lorenzini & Sassaroli

² - self-awareness

این سه منبع براساس تحقیقات شونمن (۱۹۸۴ و ۱۹۸۱) عبارتنداز:

۱- خود مشاهده گری^۱ ۲- مقایسه اجتماعی^۲ ۳- پسخوراندهای اجتماعی^۳.

انسان در موارد فراوانی خود را مورد مداخله قرار داده و با این مشاهده گری علاوه بر اینکه از حالات، افکار و احساسات خود آگاهی می یابد، بسیاری از تغییرات مهم را نیز در خود ایجاد می کند. با استفاده از منبع خود مشاهده گری می توان عادات و رفتارهای نامطلوب را در خود کنترل و یا حذف نمود. توسط این منبع می توان از وقوع رفتاری خاص در خود جلوگیری کرد (یونسی، ۱۳۸۲). منبع خود مشاهده گری با به کارگیری سیستم خود تنظیمی می تواند بسیاری از افکار، عواطف و در کل شناخت ما را تحت کنترل درآورد. این منبع با باز نمودن باب فراشناخت، حتی می تواند به عنوان عاملی در ایجاد و حفظ بسیاری از اختلالات روانی و یا درمان آنها مد نظر قرار گیرد (ولز^۴، ۲۰۰۱). بسیاری از روان درمانگران معتقدند مسئولیت پذیری از فرآیند خود مشاهده گری و درخود فرورفتگی آغاز می شود که در مواقعی جنبه ای مثبت در روان درمانی و اصلاحات رفتاری تلقی می گردد و در صورت افراط در این منبع فرد نوعی بریدگی از گروه و اجتماع را نشان می دهد (گیبون^۵ و همکاران، ۱۹۸۵؛ دوال و سیلویا^۶، ۲۰۰۱)؛ همچنین کارور^۷ (۱۹۹۶) اعتقاد دارد که پدیده خود مشاهده گری (به عنوان نتیجه درخود فرورفتگی) برای فرآیند خود تنظیمی بسیار ضروری است (نقل از یونسی و اکبری، ۱۳۸۴).

¹ - self-observation

² - social-comparison

³ - social-feedbacks

⁴ - Wells

⁵ - Gibbons

⁶ - Dual & Silvia

⁷ - Carver

با استفاده از مهارت های خود مشاهده گری می توان از طریق شفاف سازی بیان، خواستها و نیازهای هر یک از طرفین، مسئولیت پذیری فردی و اجتماعی را در افراد تقویت نمود و با بهبود فضای ارتباطی سطح بالاتری از رضایت مرتبط با عملکرد را به دست آورد (پوندز^۱، ۲۰۰۲).

در مقایسه اجتماعی، فرد از نظر دیگران به عنوان معیار قضاوت برای خود سنجی خود استفاده می کند. به نظر فستینگر^۲ (۱۹۵۴) این منبع به افراد کمک می کند تا هرگونه بی ثباتی در ارزشیابی خود را کاهش داده و کنترل کنند. وی بر این باور بود که مردم ترجیح می دهند تا خودشان را توسط خصوصیات ارزشیابی کنند که سر راست، عینی، غیر ذهنی و ملموس باشد. زمانی که این خصوصیات و معیارها وجود ندارند، آنها تمایل دارند تا خودشان را در مقایسه با دیگران ارزیابی کنند زیرا که دیگران به عنوان معیارهای عینی برای آنها مطرح می شوند (یونسی، ۱۳۸۷). مقایسه با بالاتر از خود اغلب به نارضایتی مقایسه کننده می انجامد و مقایسه با پایینتر از خود، رضایت و یا عبرت آموزی را برای فرد مقایسه کننده در پی دارد. افراد دارای عزت نفس بالا کمتر از مقایسه اجتماعی، به ویژه مقایسه با بالاتر از خود استفاده می کنند (یونسی، ۱۳۸۲؛ مورسیون، کالین^۳، ۲۰۰۴).

مفهوم خود در افراد می تواند توسط پسخورندهای اجتماعی که آنها دریافت می کنند، شکل گرفته و تحت تاثیر واقع می شود. در روان شناسی دیدگاهی که دیگران در رابطه با اعمال، رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری فردی بیان می کنند، می تواند برای او پسخوراندی را فراهم کند که براساس آن تغییرات لازم را در خود ایجاد نماید. برخی

¹ - Pounds

² - Festinger

³ - Morrison & Kalin