





دانشگاه هرمزگان

دانشکده علوم انسانی

گروه مشاوره و راهنمایی

پایان نامه برای دریافت درجه ی کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

عنوان:

بررسی تأثیر آموزش مهارت خودافشایی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت زوجین

مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان بندر عباس

استاد راهنما:

دکتر اقبال زارعی

اساتید مشاور:

دکتر مریم صادقی فرد

دکتر رضا فلاح چای

دانشجو:

مهری سنائی منشی

دی 1390

به پاس عاطفه سرشار و گرمای امید بخش وجود پدر و مادرم که در این سردترین روزگار بهترین پشتیبان

است،

به پاس قلب های بزرگ برادرانم که بهترین فریادرس است و سرگردانی و ترس در پناهمشان به

شجاعت می گزاید

و به پاس محبت بی دریغ خواهرم که هرگز فروکش نمی کند

این مجموعه را

به خانواده عزیزم تقدیم می کنم.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت خودافشایی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان بندرعباس بود. این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین ساکن در شهر بندرعباس تشکیل می داد. تعداد افراد نمونه 26 زوج بودند که با روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. زوجین گروه آزمایش به مدت 6 جلسه آموزش خودافشایی دریافت کردند و در پایان از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. در این پژوهش از مقیاس الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالووی، مقیاس صمیمیت زناشویی تامپسون و واکر و پرسشنامه ابعاد صمیمیت باگاروزی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل یافته ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که تأثیر آموزش مهارت خودافشایی بر الگوی ارتباطی سازنده و اجتناب متقابل، توقع / کناره گیر و مرد متوقع / کناره گیر زن معنادار و بر الگوی زن متوقع / کناره گیر مرد معنادار نیست. هم چنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت خودافشایی بر صمیمیت زناشویی کلی و ابعاد صمیمیت زناشویی معنادار بود.

واژگان کلیدی: خودافشایی، الگوهای ارتباطی، صمیمیت

با سپاس

از **خداوند** مهربان برای همه موهبت ها و ایده هایش ،

از **جناب آقای دکتر اقبال زارعی** استاد راهنمای بزرگوارم که در مراحل مختلف انجام پایان نامه از هیچ کمکی دریغ نورزیدند و همواره این جانب را از رهنمودهای علمی خود بهره مند نمودند،

از اساتید بزرگوارم **جناب آقای دکتر سید رضا فلاح چای و سرکار خانم دکتر مریم صادقی فرد** که در طول انجام این تحقیق زحمت مشاوره این پایان نامه را تقبل کردند،

از اساتید بزرگوارم **جناب آقای دکتر محمود برات وند و جناب آقای دکتر کورش محمدی** که زحمت داوری این پایان نامه را بر عهده گرفتند،

از همکلاسی های مهربانم آقایان صابر آریا منش، امید نجیمی، محمود بهمنی و خانم ها فاطمه درخورد و زهرا درویشی که در این مقطع تحصیلی با ارائه پیشنهاد سازنده و مفید خود، سهم مهمی در زندگی من داشتند،

از دوستان عزیزم خانم مهندس دیبا غنچه پور، خانم فاطمه آهنگر، خانم مهندس سمیه ارغوانی، خانم مهندس زینب موسیوند و خانم مهندس عاطفه جعفر پور و تمام کسانی که ذکر نامشان در این مجال نمی گنجد، به خاطر عشق و تشویق و اعتمادشان، که مشفقانه مرا سر پا نگه داشت و به آرامی جلو راند،

و سپاس از همه مردان و زنان زندگیم که راه رفتن و نرفتن را به من نشان دادند و شاید ضعف، تلخی و تندی، رشک و حسد شان مرا تشویق کرد که تغییر جهت دهم، به همه آن ها از صمیم قلب می گویم، برکت و سپاس بر شما چون من از طریق بدی های شما و نیز از راه خوبی های شما فهمیدم چه هستم و چه نیستم.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات تحقیق

- 1-1-1 مقدمه: 2
- 1-2-1 بیان مسئله 4
- 1-3-1 اهمیت و ضرورت پژوهش 10
- 1-4-1 اهداف پژوهش 13
- 1-4-1-1 هدف اصلی پژوهش 13
- 1-4-2-1 اهداف جزئی پژوهش: 13
- 1-5-1 سوالات پژوهش 13
- 1-6-1 تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش 14

فصل دوم: پیشینه تحقیق

- 1-2-1 پیشینه نظری 16
- 1-1-1-1 الگوهای ارتباطی 16
- 1-1-1-1-1 تعریف ارتباط 16
- 1-1-1-2 ارتباط زناشویی و اهمیت آن 17
- 1-1-1-2-3 تاریخچه مطالعات درباره ارتباط زناشویی 19
- 1-1-1-2-4 تقسیم بندی الگوهای ارتباطی زوجین 20
- 1-1-1-2-1-4 الگوی ارتباطی سازنده متقابل: 23
- 1-1-1-2-4-2 الگوی ارتباط اجتناب متقابل: 24
- 1-1-1-2-4-3 الگوی ارتباطی توقع/کناره گیر: 25
- 1-1-1-2-5 مشکلات ارتباطی ناساگاران و ویژه در زوج ها 28
- 1-1-1-2-5-1 مشکلات فرستنده پیام: 29
- 1-1-1-2-5-2 مشکلات مربوط به گیرنده پیام 30
- 1-1-1-2-6 اختلاف زوج های پریشان و غیر پریشان 30
- 1-1-1-2-7 تفاوت جنسیتی در ارتباط 33

- 35..... 2-1-2 صمیمیت
- 35..... 1-2-1-2 تعاریف صمیمیت
- 38..... 2-2-1-2 صمیمیت در ازدواج
- 42..... 3-2-1-2 ابعاد صمیمیت
- 43..... 1-3-2-1-2 صمیمیت عاطفی
- 43..... 2-3-2-1-2 صمیمیت روانشناختی
- 44..... 3-3-2-1-2 صمیمیت عقلانی
- 45..... 4-3-2-1-2 صمیمیت جنسی
- 46..... 5-3-2-1-2 صمیمیت جسمی
- 47..... 6-3-2-1-2 صمیمیت معنوی
- 47..... 7-3-2-1-2 صمیمیت تفریحی - اجتماعی
- 48..... 8-3-2-1-2 صمیمیت زیبا شناختی
- 48..... 9-3-2-1-2 صمیمیت زمانی
- 48..... 4-2-1-2 دیدگاه های مختلف درباره صمیمیت
- 49..... 1-4-2-1-2 رویکرد تعاملی و نزدیکی صمیمیت باگاروزی
- 50..... 2-4-2-1-2 نظریه سه وجهی عشق استرانبرگ
- 51..... 3-4-2-1-2 دیدگاه عشق به مثابه قصه
- 51..... 4-4-2-1-2 مدل های رشدی فراخانای عمر
- 53..... 5-4-2-1-2 نظریه یانگ و لانگ
- 54..... 6-4-2-1-2 مدل ترکیب وارینگ
- 55..... 7-4-2-1-2 مدل فرآیند بین فردی صمیمیت ریس و شاور
- 56..... 5-2-1-2 تفاوت جنسی در صمیمیت
- 57..... 3-1-2 خودافشایی
- 57..... 1-3-1-2 تعریف خود افشایی
- 58..... 2-3-1-2 تاریخچه مطالعه فرایند خودافشایی
- 59..... 3-3-1-2 فرایند خودافشایی در ازدواج
- 64..... 1-3-3-1-2 پنجره جوهری
- 66..... 4-3-1-2 اهمیت خودافشایی
- 69..... 5-3-1-2 نظریه های مرتبط با خودافشایی

- 69.....1-3-1-5-1 نظریه نفوذ اجتماعی
- 71.....1-3-1-5-1-1 بعد پهنه
- 71.....2-3-1-5-1-2 بعد عمق
- 71.....3-3-1-5-1-3 بعد ظرفیت
- 74.....2-3-1-5-2 نظریه کاهش عدم قطعیت
- 75.....1-3-1-6 اجزای خود افشایی
- 76.....2-3-1-7 راهنمایی هایی برای خود افشایی
- 81.....2-3-1-8 خطرات خود افشایی
- 84.....2-3-1-9 تفاوت جنسی در خود افشایی
- 85.....2-2 پیشینه پژوهشی
- 85.....2-2-1 پژوهش های انجام شده پیرامون موضوع الگوهای ارتباطی در داخل کشور
- 88.....2-2-2 پژوهش انجام شده پیرامون موضوع الگوهای ارتباطی در خارج از کشور
- 91.....2-2-3 پژوهش های انجام شده پیرامون موضوع صمیمیت در داخل کشور
- 94.....2-2-4 پژوهش های انجام شده پیرامون موضوع صمیمیت در خارج از کشور
- 99.....2-2-5 پژوهش های انجام شده پیرامون موضوع خود افشایی در خارج از کشور

فصل سوم: روش پژوهش

- 105.....3-1 طرح پژوهش
- 105.....3-2 جامعه آماری
- 106.....3-3 نمونه آماری و روش نمونه گیری
- 106.....3-4 ابزارها و نحوه اجرا و ارزیابی
- 106.....3-4-1 پرسشنامه الگوهای ارتباطی
- 106.....3-4-1-1 پایایی و روایی پرسشنامه الگوهای ارتباطی
- 107.....3-4-1-2 نمره گذاری پرسش نامه الگوهای ارتباطی
- 108.....3-4-2 پرسشنامه نیازهای صمیمیت زناشویی (س.ب) باگاروزی (2001)
- 109.....3-4-2-1 پایایی و روایی پرسش نامه نیازهای صمیمیت زناشویی
- 109.....3-4-2-2 نمره گذاری پرسش نامه نیازهای صمیمیت زناشویی
- 110.....3-4-3 پرسشنامه صمیمیت تامپسون و واکر (1983):
- 110.....3-5 شرح مراحل اجرای پژوهش

112-6-3 روش های آماری تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: یافته های پژوهش

114-1-4 بررسی ویژگی های جمعیت شناختی افراد نمونه

119-2-4 یافته های مربوط به سوالهای پژوهش:

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

140-1-5 بحث

140-1-5-1 سوال اول: آیا بین میزان مؤلفه های الگو ارتباطی زوجین قبل و بعد از آموزش مهارت خودافشایی تفاوت وجود

دارد؟

143-2-1-5 سوال دوم: آیا بین میزان صمیمیت کلی قبل و بعد از آموزش مهارت خودافشایی تفاوت وجود دارد؟

144-3-1-5 سوال سوم: آیا بین ابعاد صمیمیت زناشویی قبل و بعد از آموزش مهارت خودافشایی تفاوت وجود دارد؟

147-2-5 نتیجه گیری نهایی

149-3-5 پیشنهادها:

149-1-3-5 پیشنهادهای پژوهشی:

150-2-3-5 پیشنهاد کاربردی:

150-4-5 محدودیت های پژوهش

منابع

153-منابع فارسی

157-منابع انگلیسی

پیوست

166-طرح مداخله

166-شیوه برگزاری جلسات

170-پرسش نامه الگوهای ارتباطی زوجین

173-پرسش نامه بررسی نیازهای صمیمیت

179-پرسش نامه صمیمیت زناشویی تامپسون واکر

فهرست جداول

- جدول 1-2. پنجره جوهری 66
- جدول 4-1. فراوانی، درصد و درصد تجمعی مربوط به جنسیت 114
- جدول 4-2. فراوانی و درصد گروه گواه بر حسب مدت ازدواج 115
- جدول 4-3. فراوانی و درصد گروه گواه بر حسب سن 116
- جدول 4-4. فراوانی و درصد گروه آزمایش بر حسب مدت ازدواج 117
- جدول 4-5. فراوانی و درصد گروه آزمایش بر حسب سن 118
- جدول 4-6. نتایج آزمون لون برای برابری واریانس‌ها در متغیر الگوی ارتباطی زوجین 119
- جدول 4-7. نتایج پیش فرض آزمون تحلیل کواریانس در متغیر الگوی ارتباطی زوجین برای همگنی شیب رگرسیون 119
- جدول 4-8. نتایج آزمون لون برای برابری واریانس‌ها در متغیر نیازهای صمیمیت 120
- جدول 4-9. نتایج پیش فرض آزمون تحلیل کواریانس در متغیر نیازهای صمیمیت برای همگنی شیب رگرسیون 120
- جدول 4-10. نتایج آزمون لون برای برابری واریانس‌ها در متغیر صمیمیت زوجین 121
- جدول 4-11. نتایج پیش فرض آزمون تحلیل کواریانس در متغیر نیازهای صمیمیت زناشویی برای همگنی شیب رگرسیون 122
- جدول 4-12. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر الگوی ارتباطی سازنده بین گروه گواه و آزمایش 123
- جدول 4-13. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر الگوی ارتباطی سازنده 123
- جدول 4-14. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر الگوی ارتباطی اجتناب متقابل بین گروه گواه و آزمایش 124
- جدول 4-15. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر الگوی ارتباطی اجتناب متقابل 124
- جدول 4-16. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر الگوی ارتباطی توقع / کناره گیر بین گروه گواه و آزمایش 125
- جدول 4-17. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر الگوی ارتباطی توقع / کناره گیر 125
- جدول 4-18. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر الگوی ارتباطی مرد متوقع / زن کناره گیر بین گروه گواه و آزمایش 126
- جدول 4-19. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر الگوی ارتباطی مرد متوقع / زن کناره گیر 126
- جدول 4-20. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر الگوی ارتباطی زن متوقع / مرد کناره گیر بین گروه گواه و آزمایش 127

- جدول 4-21. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر الگوی ارتباطی زن متوقع / مرد کناره گیر 127
- جدول 4-22. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت زناشویی بین گروه گواه و آزمایش 128
- جدول 4-23. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت زناشویی 128
- جدول 4-24. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت عاطفی بین گروه گواه و آزمایش 129
- جدول 4-25. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت عاطفی 129
- جدول 4-26. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت روان‌شناختی بین گروه گواه و آزمایش 130
- جدول 4-27. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت روان‌شناختی 130
- جدول 4-28. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت فکری بین گروه گواه و آزمایش 131
- جدول 4-29. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت فکری 131
- جدول 4-30. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت جنسی بین گروه گواه و آزمایش 132
- جدول 4-31. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت جنسی 132
- جدول 4-32. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت جسمی بین گروه گواه و آزمایش 133
- جدول 4-33. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت جسمی 133
- جدول 4-34. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت معنوی بین گروه گواه و آزمایش 134
- جدول 4-35. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت معنوی 134
- جدول 4-36. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت زیبایی شناختی بین گروه گواه و آزمایش 135
- جدول 4-37. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت زیبایی شناختی 135
- جدول 4-38. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت اجتماعی و تفریحی بین گروه گواه و آزمایش 136
- جدول 4-39. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت اجتماعی و تفریحی 136
- جدول 4-40. جدول T-TEST گروه‌های وابسته در متغیر صمیمیت زمانی بین گروه گواه و آزمایش 137
- جدول 4-41. جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر صمیمیت زمانی 137

فهرست نمودارها

- نمودار 4-1. فراوانی و درصد گروه گواه و آزمایش بر حسب جنسیت 114
- نمودار 4-2. فراوانی و درصد گروه گواه بر حسب مدت ازدواج 115
- نمودار 4-3. فراوانی و درصد گروه گواه بر حسب سن 116
- نمودار 4-4. فراوانی و درصد گروه آزمایش بر حسب مدت ازدواج 117
- نمودار 4-5. فراوانی و درصد گروه آزمایش بر حسب سن 118
- نمودار 4-6. نمودار وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته الگوی ارتباطی 120
- نمودار 4-7. نمودار هم خطی بودن متغیرهای تصادفی کمکی و متغیر وابسته نیازهای صمیمیت 121
- نمودار 4-8. نمودار هم خطی بودن متغیرهای تصادفی کمکی و متغیر وابسته صمیمیت زناشویی 122

فصل اول

کلیات تحقیق

1-1 مقدمه:

دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد از سلامت روانی و داشتن رابطه‌ای مطلوب با یکدیگر است. از این رو سالم سازی اعضای خانواده و روابطشان، بی‌گمان اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. بنابراین، برای تشکیل یک خانواده خوب، یعنی خانواده‌هایی که در آن روابط افراد با یکدیگر، فعالیت‌های آن‌ها و ملاک‌ها و ارزش‌های شان با هم تناسب داشته باشد، بی‌شک انتخاب همسر امر بسیار مهمی تلقی می‌شود (برنشتاین¹، 1994، ترجمه پور عابدی نائینی و منشئی، 1380).

ازدواج به عنوان یکی از مهمترین رسوم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی مورد تأیید همگان است. ازدواج اولین تعهد عاطفی و حقوقی است که ما در بزرگسالی قبول می‌کنیم. انتخاب همسر و انعقاد پیمان زناشویی هم نقطه عطفی در رشد و هم پیشرفتی شخصی تلقی می‌شود (برنشتاین و برنشتاین، 1989، سهرابی، 1377).

ازدواج و تشکیل خانواده علاوه بر تامین و ارضای نیازهای عاطفی، روانی، امنیتی، جنسی و ... می‌تواند کانون پرورش نسل‌های سالم و رشد یافته بوده و محیطی امن و حمایتی را برای اعضای خود فراهم آورد. عدم برآورده شدن صحیح و به اندازه و به موقع این نیازها، ضررهای جبران ناپذیری را در روابط فرد با خود و اجتماع فراهم می‌آورد (نوابی نژاد، 1379).

عوامل گوناگونی وجود دارد که باعث بروز مشکل و تنش و نارضایتی در زندگی زناشویی می‌شود. مشکلات ارتباطی شایع‌ترین شکایتی است که زوج‌ها جویای کمک بیان می‌کنند. این مشکلات حیطه‌ی گسترده‌ای دارند، بعضی از زوج‌ها می‌گویند به سختی با همدیگر صحبت می‌کنند، بعضی‌ها شکایت دارند که منظور از حرف‌های همدیگر را نمی‌فهمند و تعداد زیادی از زوج‌ها از بحث‌های دردناکی که پر از سرزنش، برخورد، نق زدن و مقاومت است شاکی هستند و بعضی ترکیبی از این مشکلات را دارند. برخی نیز اعتراف می‌کنند که به ندرت با یکدیگر حرف می‌زنند و مکالمه‌های آن‌ها سطحی است و روز به روز بیشتر از یکدیگر فاصله می‌گیرند (شیرالی نیا، 1386).

در صورتی که انسان‌ها قادر نباشند ارتباطی با معنا با دیگران برقرار کنند، احساس تنهایی، ناخرسندی و افسردگی در آن‌ها ایجاد خواهد شد. ارتباط عامل گسترش روابط صمیمی بوده و در سطح کاربردی به زوج‌ها اجازه می‌دهد که مشکلاتشان را مورد بحث قرار داده و حل کنند. ارتباط هم‌چنین عاملی برای تبادل اطلاعات بین زوج‌هاست. زوج‌هایی که نمی‌توانند عدم توافق را به توافق تبدیل کنند اغلب گرفتار چرخه‌ای از الگوهای ارتباطی² ناسالم و گرفتاری‌های پایان ناپذیر می‌شوند که برای سال‌ها تکرار می‌شود

1- bornestein

2-communication patterns

(غفوری فرد، 1387). هنگامی که این الگوهای ارتباطی ناسالم به میزان زیادی در زندگی زناشویی بروز می‌نماید و زوجین نتوانند به نحوه مؤثر با آن کنار بیایند، پیامدهای منفی فراوانی برای سلامت روانی و جسمی زن و شوهر و فرزندان آنها به بار خواهد آورد که جنبه های مفید زندگی زناشویی را تحت الشعاع خود قرار خواهد داد (رسولی، 1380).

حقیقت این است که سعادت انسان در گرو چگونگی روابط و تداوم رابطه زناشویی او در گرو رسیدن به یک رابطه صمیمانه است، رابطه‌ای که می‌تواند ضامن ابعاد گوناگون کمال انسان باشد. تکامل و رشد شخصیت انسان به کم و کیف روابط او با دیگران بستگی دارد. رابطه صمیمانه سکوی حمایتی انسان در مقابله با دشواری های دنیای واقعی است (ثنایی، 1375).

ازدواج معمولاً در مکان‌ها و زمان‌های مختلف با دوران جوانی مصادف بوده است و عنصر اساسی آن احساس صمیمیت¹ و نیاز به ایجاد یک رابطه صمیمی با جنس مخالف است، شاید به همین جهت است که اریکسون دوران جوانی را در برابر انزوا مشخص کرده است. اگر شخصی به دلایلی چنین نیازی را احساس نکند و یا در ایجاد رابطه صمیمانه توانایی لازم را نداشته باشد به سختی می‌تواند رضایت زناشویی و نهایتاً سلامت خانواده را به دست آورد (حاجی ابول زاده، 1381). صمیمیت یکی از نیازهای زندگی زن و شوهری است و در عین حال از ویژگی‌های بارز یک زوج موفق و شادمان است (غفوری فرد، 1387). صمیمیت به زن و شوهر امکان می‌دهد تا از دنیای تنهایی و جدایی، به در آیند و به فضای یکپارچگی احساسی قدم گذارند (اسماعیل بیگی و غلامرضایی، 1387).

با وجود این که زوج‌ها صمیمیت را آرزو می‌کنند اما از آن اجتناب می‌کنند، چرا؟ انسان‌ها به این دلیل از صمیمیت فرار می‌کنند که لازمه صمیمی شدن، آشکار کردن رازهایشان است. صمیمی شدن یعنی سهم کردن رازهای قلب و ذهن و روح افراد با یک فرد مطمئن دیگر. صمیمیت واقعی یعنی اینکه زوج‌ها تمام جنبه های وجودی خود را با همسر خود در میان گذارند. باید بتوانند نقاب از چهره بردارند و به یکدیگر اجازه بدهند شکل واقعی آنها را ببینند. روابط نیز فرایندی از خودافشایی² هستند، اما متأسفانه افراد بیشتر اوقات و تمام انرژی خود را برای پنهان کردن خود واقعی‌شان از دیگران صرف می‌کنند. اینجاست که فرد متوجه می‌شود با تلاش خود در یافتن صمیمیت در تضاد است (کلی، 2005، ترجمه ابرهیمی، 1388).

زندگی نوعی خودافشایی است. افراد هر روز به روش‌های مختلف، خودشان را به اطرافیان‌شان و دنیا می‌شناسانند. هر کلامی که به زبان می‌آورند و هر عملی که انجام می‌دهند، چیزی از آنها به دیگران می‌گوید. حتی حرف‌هایی که به زبان نمی‌آورند و اعمالی که انجام می‌دهند نیز پیامی دارد. افراد بدون

¹ - intimacy

² - self - disclosure

خودافشایی طعم صمیمیت را نخواهند چشید، به عبارت دیگر آن‌ها به همان اندازه صمیمیت را تجربه خواهند کرد که به خودافشایی پرداخته باشند (کلی، 2005، ترجمه ابراهیمی، 1388).

بنابراین با توجه به اهمیت حفظ نظام خانواده و با بررسی گزارش‌های پژوهشی در زمینه‌های خانواده و پی‌گیری علل طلاق و... این گمان می‌رود که یکی از دلایل افزایش نارضایتی میان زوج‌ها نداشتن الگوی ارتباطی سالم و کمبود صمیمیت است. افزایش طلاق و نارضایتی زناشویی از یک سو و تقاضای همسران برای پربارسازی و بهبود روابط زناشویی از سوی دیگر نشان دهنده نیاز همسران به مداخلات و آموزش‌های تخصصی در این زمینه است. زوجین برای آن که بتوانند با خشنودی با یکدیگر زندگی کنند باید مهارت‌های برقرار کردن ارتباط درست را بدانند چون اسطوره‌ی قدیمی "بالاخره دختر و پسر به هم رسیدند و تا پایان عمر با خوشی و خوبی کنار هم زندگی کردند" دیگر نمی‌تواند راهنمای زوج‌های دنیای کنونی باشد (اصلانی، 1383). لذا آموزش مهارت‌های ارتباطی به ویژه مهارت خودافشایی با این هدف که یادگیری این مهارت در به وجود آوردن خانواده‌ای کارآمد به زوجین کمک کند تا خانواده‌ای با کارایی بهتری داشته باشند ضروری به نظر می‌رسد.

2-1 بیان مسئله

ازدواج بی‌شک یکی از مهم‌ترین رویدادهایی است که در زندگی هر انسان رخ می‌دهد که به قدمت تاریخ حتی ما قبل از تاریخ است. ازدواج در کنار تولد و مرگ یکی از رویدادهای مهم زندگی است که در میان این سه تنها ازدواج است که در آن امکان انتخاب وجود دارد (ثنایی، 1375). لیکن شواهد بسیار واضحی نشان می‌دهد که زوج‌ها در جامعه معاصر مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری روابط صمیمانه تجربه می‌کنند (برنشتاین و برنشتاین، 1989، ترجمه سهرابی، 1377). با توجه به صدمات جبران‌ناپذیر طلاق، یافتن عوامل مؤثر در نارضایتی زناشویی و اتخاذ راه کارهای مناسب جهت حذف این عوامل یا مقاوم سازی زوج‌ها در برابر آن‌ها ضروری است. شواهد فراوان گویای آن است که همسرانی که دچار اختلافات زناشویی هستند در زمینه مهارت‌های ارتباطی دچار نواقصی بوده و درگیر الگوهای ارتباطی بی‌حاصل می‌باشند که این خود منجر به کاهش صمیمیت در بین آن‌ها می‌شود. بنابراین برای یک ازدواج رضایت بخش برقراری و تداوم ارتباط اثربخش و احساس صمیمیت و نیاز به ایجاد یک رابطه صمیمی بین زوجین ضروری می‌باشد (شاه‌قلیان و همکاران، 1386).

همان‌گونه که اشاره شد، یکی از دلایل عدم موفقیت در ازدواج دارا بودن الگوهای ارتباطی ناسالم می‌باشد. یکی از راه‌های نگرستن به ساختار خانواده این است که به کانال‌های ارتباطی که از طریق آن

اعضای خانواده، به ویژه زوجین، با یکدیگر به تعامل می پردازند، پرداخته شود. به آن دسته از کانال‌های ارتباطی که به وفور در یک خانواده اتفاق می افتد الگوی ارتباطی گفته می شود (ترنهلیم و یانسن¹، 1996). ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر آن‌ها را قادر می سازد تا نیازها و علایق خود را با سایرین در میان بگذارند، عشق و محبت و دوستی شان را نسبت به یکدیگر ابزار کنند و به خوبی از عهده‌ی حل مشکلات و مسائل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند (بولتون، 1986، ترجمه سهرابی، 1386). از سوی دیگر، ارتباط یک متغیر اساسی در عملکرد زناشویی است و بر اساس یافته های پژوهشی ارتباط زناشویی پیش بینی کننده قوی در مورد کیفیت زناشویی است (غفوری فرد، 1387).

به طور کلی انسان‌ها زمانی می توانند با هم ارتباط صمیمی داشته باشند که به حساسیت‌های یکدیگر توجه کرده و روابط بین آن‌ها توأم با احترام متقابل باشد. در غیر این صورت یا رابطه به تدریج قطع می شود یا منجر به بروز رفتارهای متقابل می گردد. بدیهی است که کمتر رابطه ای را می توان یافت که به اندازه رابطه زوجین دارای اهمیت و حساسیت خاص باشد. اگر رابطه بین زوجین بر پایه تعاملات مناسب استوار گردد، صمیمیت و دوستی بین آن‌ها روز به روز پایدارتر و محکم تر می شود و برعکس خودخواهی و بی توجهی به رفتارهای صمیمانه و دوستانه فرد مقابل و عدم بروز واکنش مناسب موجب سستی و ناپایداری چنین رابطه ای خواهد شد (عسگری، 1380). ارتباط فرایند اصلی در روابط زناشویی است و تحقیقات زیادی را به خود اختصاص داده است (میلر² و همکاران، 1975). ارتباط زناشویی، ماهیتاً سرچشمه عمده ناخشنودی است. هیچ ارتباط دیگری مانند آن نمی تواند دو انسان بالغ را که ممکن است شناخت بسیار کمی از یکدیگر داشته باشند، برای یک عمر به یکدیگر قفل کند. هرچند این واقعیت وجود دارد که این دو نفر از دو جنس مخالف هستند و برای یکدیگر جذابیت دارند (گلسر و گلسر، 1925، ترجمه صاحبی و همکاران، 1384)، اما برای تحکیم روابط زناشویی و ایجاد محبت بیشتر و برای جلوگیری از گسیختن پیوندهای مودت، عواملی بیش از عشق لازم است (بک، 1988، ترجمه قراچه داغی، 1377).

زوج های با کمبود مهارت‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی اتخاذ می کنند که شامل لجاجت و حالت دفاعی داشتن و کناره گیری است. شواهد نشان داده است که این زوج‌ها از زوج هایی که از ارتباطات مؤثر استفاده می کنند از ازدواج شان به میزان کمتری رضایت دارند (گاتمن³، 1997).

مقایسه الگوهای ارتباطی در دو دسته از زوج های موفق و ناموفق یکی از اهداف مهم پژوهش‌ها در حوزه مشاوره خانواده و ازدواج است در این زمینه الگوهای ارتباطی زیادی شناسایی شده است. یکی از

¹ - Trenholm & Yansen

² - Miller

³ - Gattman

مهم‌ترین طبقه‌بندی‌ها متعلق به کریستنسن و سالاولی¹ (1991) می‌باشد. این دو محقق سه نوع الگوهای ارتباطی را شناسایی کرده‌اند: الگوی ارتباطی سازنده متقابل²، الگوی ارتباطی توقع / کناره گیر³، الگو ارتباطی اجتناب متقابل⁴.

در الگوی ارتباطی سازنده متقابل، زوجین به صورت مؤثر درباره موضوعات بحث می‌کنند و به دنبال حل تعارضات بر می‌آیند و از واکنش‌های غیر منطقی خودداری می‌کنند. زوجین سعی می‌کنند که احساسات شان را با یکدیگر در میان گذارند، این نوع الگوی ارتباطی از نوع برنده - برنده است.

الگوی ارتباطی توقع / کناره گیر شامل دو قسمت است: الف) مرد متوقع / کناره گیر زن، ب) زن متوقع / کناره گیر مرد. این الگو به شکل یک چرخه است که با افزایش یکی، دیگری افزایش می‌یابد و تشدید این الگو باعث مشکلات دائمی زناشویی می‌گردد. در این الگو زوج متوقع تلاش می‌کند به صورت انتقادی بحث کند، شاکی باشد و یا تغییرات را پیشنهاد کند در حالی که زوج دیگر سعی می‌کند به بحث پایان دهد یا از بحث درباره موضوع با حفظ سکوت اجتناب کند (ساجلین و هاستون⁵، 2002). این الگوی ارتباطی با میزان کمی از رضایت زناشویی همبستگی دارد.

در الگوی ارتباطی اجتناب متقابل تعارض بین زوجین شدید و به گونه ای که بحث و جدل تبدیل به یک الگوی دائمی و مخرب در این خانواده‌ها شده است در این الگو زوجین از بحث درباره مشکل خودداری می‌کنند و ارتباط آن‌ها در حداقل میزان ممکن است یا اصلاً وجود ندارد. این الگو نیز با رضایت زناشویی همبستگی پایینی دارد (احمدی و همکاران، 1386).

با وجود این که انواع مختلفی از الگوهای ارتباطی توسط محققان و افراد مختلف شناسایی شده است، اما مبنای پژوهش حاضر براساس چارچوب نظری الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالاولی می‌باشد. کاهش صمیمیت در زوجین که می‌تواند از نتایج الگوهای ارتباطی بی حاصل باشد نیز به عنوان دلیل دیگر برای ازدواج ناموفق شناخته می‌شود. صمیمیت در ازدواج یک موضوع بسیار مهم است و شامل این می‌شود که زوج‌ها به طور زبانی و غیر زبانی در حالی که به یکدیگر اعتماد دارند و به احساسات همدیگر حساس هستند چیزهایی را درباره خودشان آشکار کنند (لافولت و گراهام⁶، 2004). فرایند ایجاد صمیمیت در ازدواج ناشی از تبادلات و مواجهه‌های صمیمانه در رابطه با یکدیگر است و در واقع فرایندی

¹- Christansen & Salavy

²- mutual constructive communication

³- demand / withdraw communication

⁴- mutual avoidence communication

⁵- Caughlin & Huston

⁶- Lafollette & Graham

است که قبل از ازدواج شروع می‌شود، بعد از آن ادامه می‌یابد و حتی ممکن است جاودان باقی بماند (استهمان¹، 2004).

صمیمیت به صورت الگوی رفتاری بسیار مهمی مفهوم سازی شده، که دارای جنبه های عاطفی - هیجانی و اجتماعی نیرومند است و بر پایه ی پذیرش (تجربه ی مثبت هم سویی و برابری)، رضایت خاطر (تجربه مثبت مشارکت)، و عشق شکل می‌گیرد (تن هاتن²، 2007). صمیمیت اغلب با روابط جنسی اشتباه گرفته می‌شود و یا به مفهوم تماس جسمی اشاره دارد (شافر و اولسون³، 1981). روانشناسان صمیمیت را توانایی برقراری ارتباط (بدون کنترل) با دیگری و بیان عواطف (بدون بازداری) تعریف می‌کنند و آن را حق مسلم و از حالات طبیعی انسان می‌دانند (بلوم⁴، 2006).

بر اساس تعریف باگاروزی⁵ (2001) صمیمیت نزدیکی، تشابه و یک رابطه شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی است که به عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود (باگاروزی، 2001، ترجمه آتش پور و اعتمادی، 1385). با توجه به تعریف ذکر شده می‌توان مؤلفه‌های صمیمیت را به نه حیث: صمیمیت عاطفی⁶، صمیمیت روانشناختی⁷، صمیمیت عقلانی⁸، صمیمیت جنسی⁹، صمیمیت جسمانی¹⁰، صمیمیت معنوی¹¹، صمیمیت زیبا شناختی¹²، صمیمیت اجتماعی و تفریحی¹³ و صمیمیت زمانی¹⁴ تقسیم کرد. بدون تردید در زندگی مشترک مهم‌ترین کیفیت در روابط زناشویی خوب، صمیمیت است. برعکس دشمن ازدواج و دشمن اصلی روابط زناشویی فقدان صمیمیت است. اگر زن و مرد به طور عمیق یکدیگر را نشناسند، هرگز نمی‌توانند در قالب واحد قرار گیرند و هرگز نمی‌توانند با هم یکپارچه شوند و به هم جوش بخورند. بدون صمیمیت آن‌ها در عین حال که زیر یک سقف زندگی می‌کنند، تنها هستند و رابطه زناشویی آن‌ها، فقط به یک رابطه فیزیکی و خالی از هرگونه، عشق و احساسی تبدیل می‌شود (اسماعیل بیگی و غلامرضایی، 1387).

¹- Stahman

²- Tenhouten

³- Schaefer & Olson

⁴- blume

⁵- Bagarozzi

⁶- Emotional

⁷- Psychological

⁸- Intellectual

⁹- Sexual

¹⁰- Physical

¹¹- Spritual

¹²- Aesthetic

¹³- Social and Recreational

¹⁴- Temporal

صمیمیت به عنوان یکی از مؤلفه های حیاتی از روابط زناشویی می باشد. مطالعات نشان می دهد که برخورداری از صمیمیت در میان زوجین، از عوامل مهم ایجاد ازدواج پایدار است (کرافورد و آنگر¹، 2004). صمیمیت در ازدواج با ارزش است زیرا تعهد زوجین نسبت به ثبات ارتباط را محکم می کند و به طور مثبتی با سازگاری و رضایت زناشویی همراه است (هلر و وود²، 1998). در پژوهشی ریمن (1999) عنوان کرد که صمیمیت و گفتگو برای انواع روابط از مهم ترین ارکان محسوب می شود و عمق صمیمیتی که دو نفر در رابطه خود ایجاد می کنند به توانایی آن ها در انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته هایشان بستگی دارد و یادگیری ارتباط کارآمد یک گام مهم در فرایند ایجاد و افزایش صمیمیت است (مظلومی، 1386).

زوجین برای ایجاد یک رابطه صمیمانه و استفاده از یک الگوی ارتباطی سالم، نیازمند مجهز کردن خود به یک سری رفتارهایی هستند که آن ها را در رسیدن به اهداف یاری رساند. این رفتارها شامل مهارت های ارتباطی است که یکی از مهم ترین آن ها خودافشایی می باشد. در واقع، تجربه صمیمیت از طریق خودافشایی ممکن است امر لاینفک بین فردی در سازگاری روانی زوج باشد (وارینگ³، 1981). افشای تمایلات، توهمات، نگرانی، و احساسات شخصی برای توسعه صمیمیت با اهمیت است (رایس و شاور⁴، 1988). خود افشایی بخش قابل توجهی از تعاملات را تشکیل می دهد. خودافشایی بیش از سی سال است که در حال بررسی است و محققان در حال پیدا کردن اثرات آن بر روی روابط می باشند. خودافشایی یکی از عوامل مهم تأثیر گذار بر کیفیت روابط نزدیک است (التمن و تایلر⁵، 1973؛ لوینگر و راندس⁶، 1985) و بر شروع و حفظ روابط تأثیر دارد (برگ و مک کوین⁷، 1986، نک میورا⁸، 1991). سهم کردن خود با دیگری از طریق خودافشایی در روشی که احساس نزدیکی را افزایش دهد یک جزء مکمل برای صمیمیت زناشویی است (هارپر و الیوت⁹، 1988؛ وان دن بروک¹⁰ و همکاران، 1995). خود افشایی هنگامی اتفاق می افتد که فرد در حضور اطرافیان خویشان خویش را به نمایش بگذارد. این یعنی پنهان نکردن خود درونی و واقعی از دیگران، نوعی صداقت عقلانی و عاطفی است. درباره تعریف خودافشایی تعریف واحدی وجود ندارد. از نظر سیدنی جرارد¹¹ (1971) خودافشایی شناساندن

¹ - Crawford & unger

² - Heller & Wood

³ - Waring

⁴ - Reis & Shaver

⁵ - Altman & Taylor

⁶ - Levinger & Rands

⁷ - Berg & McQuinn

⁸ - Nakamura

⁹ - Harper & Elliott

¹⁰ - Van den Broucke

¹¹ - Sidney Jourard