



دانشگاه تربیت معلم تهران
دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده

موضوع:

**بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی ، باورهای غیر منطقی و رضایت
زناشویی معلمان مرد**

استاد راهنما:

دکتر باقر ثنائی ذاکر

استاد مشاور:

دکتر محسن رسولی

پژوهشگر:

حسام الدین بخشی

اسفند ۱۳۹۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی، رضایت زناشویی و باورهای غیر منطقی معلمان شهرستان بیرجند می باشد، جامعه آماری این پژوهش معلمان مرد مقطع دبستان در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ شهر بیرجند است که ۵ سال از ازدواجشان گذشته و دارای حداقل یک فرزند بودند. از بین جامعه مورد نظر ۷۳ نفر که واجد شرایط بودند به صورت داوطلبانه (در دسترس) انتخاب شدند. پس از تکمیل پرسش نامه رضایت زناشویی ۳۰ نفر که نمره شان پایین تر از حد نرمال بود (نمرات زیر ۴۰)، به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ (فرم ۱۱۵ سوالی)، پرسش نامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالاولی (CPQ) و پرسش نامه باورهای غیر منطقی جونز (IBT). در این تحقیق طرح پژوهشی، طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد نتایج تحلیل فرضیه ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس یک راهه نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی باعث افزایش رضایت زناشویی و الگوی ارتباطی سازنده متقابل و نیز کاهش الگوی ارتباطی توقع/کناره گیری و الگوی ارتباطی اجتناب متقابل و باورهای غیر منطقی می گردد.

واژگان کلیدی: مهارت های ارتباطی، الگوی ارتباطی سازنده متقابل، الگوی ارتباطی توقع/کناره گیر، الگوی ارتباطی اجتناب متقابل، باورهای غیر منطقی، رضایت زناشویی.

فصل اول : کلیات پژوهش

۶	مقدمه
۷	تعریف مسأله
۱۰	ضرورت انجام تحقیق
۱۲	اهداف تحقیق
۱۳	تعاریف مفهومی و عملیاتی واژگان

فصل دوم : مروری بر ادبیات پژوهش

۱۷	مقدمه
۱۹	ابعاد رضایتمندی زناشویی
۲۳	تعارض در روابط زناشویی
۲۵	عوامل موثر بر رضایت زناشویی
۳۳	مفهوم ارتباط
۳۵	ویژگی های ارتباط
۳۹	انواع ارتباط

۳۹	اهمیت ارتباط
۴۱	اهمیت ارتباط در خانواده و روابط زن و شوهری
۴۴	دانش و مهارت های ارتباطی
۴۶	گوش دادن فعال
۴۸	موانع ارتباطی
۵۰	خانواده و ارتباط
۵۱	ارتباط زناشویی
۵۲	گذشت
۵۳	پایه های نظری مهم پیرامون رابطه
۵۶	الگوهای ارتباط زناشویی
۶۰	تفکر و باور
۶۱	ابعاد باورها
۶۳	تفکرات غیر منطقی
فصل سوم: روش اجرای پژوهش	
۶۷	مقدمه

۶۸	ساختار جلسات گروهی
۷۱	جامعه آماری
۷۲	روش و ابزار جمع آوری اطلاعات
۷۳	روش و تجزیه و تحلیل اطلاعات

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۷۵	آمار توصیفی
۷۷	آمار استنباطی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۹۰	خلاصه
۹۲	بحث و نتیجه گیری
۹۸	محدودیت ها و پیشنهادها
۹۹	منابع
۱۱۲	چکیده انگلیسی

فصل اول

مقدمه

برقراری ارتباط کلید تحقق هدف انسان سازی است. روابط انسانی و ارتباطی عرصه جاذبه های انسانی است. عرصه و میدانی که انسان گرمی وجود دیگری را درک می کند و شریان زندگی به کار می افتد. وجود روابط انسانی در سازمانهای آموزشی و مدارس موجب افزایش روحیه مطلوب و مثبت کارکنان و اعضای سازمان می شود و برای رسیدن به اهداف مورد نظرشان می بایست با افراد ارتباط برقرار کنند (خالقیان، ۱۳۸۳ به نقل از یزدی، ۱۳۸۹).

از طرفی با توجه به نقش تربیتی معلمان در جامعه آموزش مهارت های ارتباطی هم در اجتماع و هم در خانواده فرهنگیان تاثیر گذار خواهد بود.

ارتباط، در حفظ روابط سالم و طولانی زناشویی و در خانواده، حکم یک نیروی پویا و اساسی را دارد و رشد خانواده ی رضامند و سالم را تسهیل میکند. خانواده ها بوسیله قوانین کنترل شده، برنامه ریزی می شوند و قابلیت پیش بینی پیدا می کنند. انعطاف پذیری در این قوانین، در اصل به رضامندی از خانواده ارتباط دارد. قوانین و مقرراتی که در خانواده های موفق و سالم جریان دارد سبب ایجاد آرامش تسهیل امور اعضا و حل مسائل و مشکلات می شود (پیرسون و کارول^۱، ۱۹۹۱).

حقیقت این است که درد و درمان انسان، هر دو در گرو چگونگی روابط و خصوصا رابطه زناشویی او در گرو رسیدن به یک حقیقت صمیمانه است؛ رابطه ای که می تواند ضامن ابعاد گوناگون سعادت و حتی کمال انسان باشد. افراد فاقد رابطه صمیمانه، اشخاصی منزوی و معمولا از زندگی ناخشنوداند، از زندگی خود رنج میبرند، کمتر عمر می کنند، در بطن روابط اجتماعی نیستند، و معمولا در حاشیه به سر می برند. بنابراین، سلامت روانی انسان تا حد زیادی در گرو یک ازدواج خوب و موفق است. تکامل و رشد شخصیت انسان به کم و کیف روابط او بستگی دارد. رابطه صمیمانه در واقع یک نوع رابطه درمانی است. رابطه صمیمانه سکوی حمایتی و پناهگاه انسان در مقابله با دشواری های دنیای واقعی است (ثنائی، ۱۳۷۵). امروزه بسیاری از رویکردهای زوج درمانی بر همبستگی مشکلات ارتباطی با نارضایتی از زندگی زناشویی تاکید کرده اند و یکی از مسایل مهم را آموزش ارتباط دانسته اند (دانهو^۲، ۱۹۹۴).

تعریف مسئله

1. Pearson & Carol
2-Donohue

انسان در دامان ارتباط متولد می شود و از هنگامی که چشم به جهان می گشاید اولین تلاش هایش را برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می گیرد. برقراری ارتباط لازمه زندگی است. سعادت و خوشبختی تا حد زیادی به چگونگی تعاملاتش با دیگران بستگی دارد. وجود محدودیت ها و مشکلات به ویژه در دنیای پر تنش امروزی ابعاد وسیع تری دارد که نیازمند استفاده از روش های کارآمد و موثر برای افزایش قدرت سازگاری و کنار آمدن با دیگران است. جهانی را که امروزه ما در آن زندگی می کنیم، جهان ارتباطات نام نهاده اند، ما در این دنیا ناگزیر از ارتباط و برخورد با دیگران هستیم، آنچه مسلم است این است که هیچ کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران نیازهای معمولی خود را بر طرف سازد.

بخش عمده ای از رضایت در کارها، بازی ها و زندگی خانوادگی به کیفیت روابط با دیگران بستگی دارد. (فتحی، ۱۳۸۴)

رشد انسان در گرو برخوردهای صادقانه است انسان فقط در آینه زلال دیگران، خصوصاً یاوران صمیمی و دریافت بازخوردهای آنان می تواند سیمای خود را ببیند. لذا رابطه صمیمانه یک رابطه لازم و مورد نیاز انسان است (ثنائی، ۱۳۷۵).

ارتباط امکان ایجاد تبادل نظر، فکر و احساسات را به وجود می آورد و شرط اصلی انتقال علم، تجربه، آگاهی و صنعت به نسل های آتی است (بولتون، ترجمه سهرابی ۱۳۸۴). تعامل بزرگترین پدیده برای بسیاری از مشکلات اجتماعی و مهمترین راه نفوذ در افکار و احساسات دیگران، ایجاد انگیزه و تغییر در نگرش آنان است. ستیر معتقد است ارتباط زناشویی، محوری است که دیگر روابط خانوادگی حول آن شکل می گیرند و زن و شوهر در واقع معماران آن هستند (ستیر، ترجمه از بیرشک ۱۳۸۴).

ارتباط زناشویی در مقایسه با دیگر ارتباطات انسانی دامنه ای وسیع و گسترده تر دارد و دارای ابعاد زیستی و اقتصادی، عاطفی، روانی، اجتماعی است. و از فطرت و آفرینش ویژه ی انسان ها مایه گرفته است بنابراین از ضروریات زندگی هر انسانی به شمار می آید.

به نظر ثنائی (۱۳۷۵) اهمیت ازدواج در نیاز افراد در به تعلق داشتن، یعنی دوست داشتن و دوست داشته شدن است. ایشان اضافه می کنند که رابطه ی صمیمانه، سکویی حمایتی در مقابله با دشواری های دنیای واقعی است. شایع ترین مشکلی که توسط زوج های ناراضی مطرح می شود عدم موفقیت در برقراری ارتباط است و بر طبق مطالعات، ناخوشنودی های زناشویی با کمبود ها و نقص های ارتباطی همراه است (برنشتاین، ترجمه ی سهرابی، ۱۳۸۲).

اکان (۱۹۹۱) دریافت زوجینی که مهارت های ارتباطی بهتری در روابطشان دارند، پریشانی کمتری را تجربه می کنند تا زوجینی که مشکلات ارتباطی دارند (چالین و ساتلر، ۲۰۰۱، نقل از شرفی، ۱۳۸۲).

ازدواج به دلایل عدیده ای دچار تعارض می شود و بروز تعارض در روابط انسان ها با یکدیگر اجتناب ناپذیر است. در ازدواج باید فرض را بر این گذاشت که بروز تعارض جزئی از رابطه زناشویی و زندگی مشترک با هر کسی است، پس به ناچار زن و شوهر باید یاد بگیرند که تعارض های خود را حل کنند تا خوشبخت شوند، در غیر این صورت ممکن است کار به جدایی بکشد (ثنائی، ۱۳۷۵).

در پژوهشی از ۱۱۶ درمانگر انجمن خانواده و ازدواج، خواسته شد از شایعترین مشکلات زوجهای مشکل دار ۲۹ مورد را انتخاب کنند که ۱۰ حوزه رتبه بندی شده توسط درمانگران برای روابط زناشویی عبارت بودند از: ۱. ارتباط ۲. انتظارات غیر واقعی از ازدواج با همسر ۳. تنازع قدرت ۴. مشکلات فردی شدید ۵. تعارض نقش ۶. فقدان احساس عشق ۷. نشان ندادن علاقه ۸. اعتیاد به الکل ۹. روابط نامشروع ۱۰. مسائل جنسی. (گیس والری ۱۹۸۱، به نقل از رایس، ۱۹۹۶).

درمانگران زناشویی فقدان ارتباط را به عنوان مهمترین عامل مخرب ذکر کرده اند. این پاسخ ها به نقش مهم و کلیدی ارتباط در ازدواج های موفق اشاره دارد. از این درمانگران همچنین خواسته شد تا حوزه هایی را که برای مقابله یا درمان، مشکل ترین هستند به ترتیب ذکر کنند:

۱. الکیسم ۲. فقدان احساس عشق ۳. مشکلات فردی ۴. تنازع قدرت ۵. رفتارهای اعتیادی ۶. تعارض ارزش ها ۷. سوء استفاده فیزیکی ۸. انتظارات غیر واقعی از ازدواج یا همسر ۹. روابط نامشروع ۱۰. زنای محارم (همان منبع). از نتایج آموزش مهارت های ارتباطی ایجاد تفکر منطقی، روابط صمیمانه و انعطاف پذیری بیشتر در تعاملات است. بارز است که روابط موازی و بدون صمیمیت و همچنین مطلق گرایی از عوارض تفکر غیر منطقی می باشد. هنگامی که ارتباط صمیمانه متوقف می شود، انرژی مهرورزی به آزردهی و خشم مبدل شده و در نتیجه منازعات فراوان، طعنه های خجل کننده، انتقادهای مکرر، عدم علاقه ی جنسی و یا پناه بردن به سکوت را موجب می شود (بولتون، ترجمه ی سهرابی ۱۳۸۳). یکی از ابعاد تعامل شناخت است و نظریه رفتار درمانی عقلانی-عاطفی در قلمرو ارتباط به باورهای افراد می پردازد یعنی این نظریه معتقد است که نحوه ی تفکر افراد عامل اصلی در کیفیت روابط انسان هاست و این تفکر است که به خشم و سایر هیجانات و تعامل های آشفته ی زوج منجر می گردد (الیس و همکاران، ترجمه از صالحی ۱۳۷۵).

بررسی ساختارهای خانواده یکی از راه ها، پرداختن به کانال های ارتباطی اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر است. کانال های ارتباطی که فراوان از آن ها استفاده می شود، الگوی ارتباطی نامیده می شود (سباوشی، ۱۳۸۳).

کریس تنسن و سالووی^۳ (۱۹۸۴) بر سه الگوی مهم ارتباط زناشویی تاکید دارند:

۱- ارتباط سازنده متقابل

۲- ارتباط اجتنابی متقابل

۳- ارتباط کناره گیری/توقع

الگوهای ارتباطی نامطلوب، موجب می شود که مسائل مهم رابطه، حل نشده باقی مانده و لذا این مسائل، غالباً منبع تعارض های تکراری می شوند. خیلی از زوجین همیشه بحث های مشابه یا یکسانی پیرامون یک موضوع معین دارند، بدون این که مشکل را حل کنند. (هالفورد^۴، ترجمه ی تبریزی و همکاران، ۱۳۸۴)

علی رغم تفاوت دید گاه هایی که در نظریه های مختلف زوج درمانی وجود دارد، بسیاری از خانواده درمان گران معتقدند مهمترین مداخله ای که برای بهبود روابط زوجین می توان انجام داد، آموزش آن هاست، که الگوهای ارتباطی و نقص های ارتباطی خود را بشناسند و آن ها را به منظور بهبود روابطشان اصلاح کنند (هیمن^۵، ۲۰۰۱).

برنامه های آموزش ارتباط زوجین متنوع استاین برنامه ها معمولاً دارای چهار جزء است: ۱- آگاهی، ۲- بازخورد، ۳- تغییر شناختی، ۴- مهارت آموزی (هالفورد و همکاران، ۲۰۰۳ و هالفورد، ۲۰۰۴) برنامه ی ارتباط زوجین در اواخر ۱۹۶۰ در مرکز مطالعات خانواده دانشگاه مینه سوتا پایه ریزی شد (ویرکلر^۶، ۱۹۹۸) و مهارت هایی که در آن آموزش داده می شود شامل خود آگاهی، مهارت های صحبت کردن، گوش دادن، حل تعارض و شناخت سبک های ارتباطی می باشد (باتلر^۷، ۱۹۹۹؛ به نقل از خوشکام، ۱۳۸۶).

برنامه ی آموزش مهارت های ارتباطی به منظور تقویت زوجین طراحی شده و این برنامه ها می تواند موجب افزایش سبک تعادل زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش بهزیستی روانشناختی، هیجانی و اجتماعی اعضای خانواده در دراز مدت شود (جرنی، ۱۹۹۹؛ به نقل از اونز^۸، ۲۰۰۶).

برنامه ی آموزش مهارت های ارتباطی به منظور تقویت زوجین طراحی شده و این برنامه ها می تواند موجب افزایش سبک تعادل زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش بهزیستی روانشناختی، هیجانی و اجتماعی اعضای خانواده در دراز مدت شود (جرنی، ۱۹۹۹؛ به نقل از اونز، ۲۰۰۶).

درمانگران خانواده معتقدند تغییر الگوهای ارتباطی که مستلزم یک برنامه ی آموزشی سازمان یافته و توجه ویژه خود زوجین است، در مقایسه با دیگر عوامل تاثیر گذار در نا سازگاری زناشویی، مانند ویژگی های شخصیتی

3-Christensen&Sullaway

4- Halford

5- Heyman

6- Virkler

7- Butler

8- Owents

تفاوت های ارزشی، شرایط اجتماعی و اقتصادی، امکان پذیرتر و عملی تر است (گاتمن و نوتاریوس، ۲۰۰۲). در پژوهش های صورت گرفته در داخل کشور جامعه آماری تحقیقات اندکی معلمان مدارس بوده اند که تنها نمونه ای که پژوهشگر مشاهده کرده تحقیق سباوشی (۱۳۸۳) بوده. از تحقیقات صورت گرفته در مورد تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی، می توان به تحقیقات زیر اشاره کرد: خوشکام (۱۳۸۵) در پژوهش خود به بررسی تاثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین پرداخته، یافته ها نشان می دهد که آموزش ارتباط، روابط زوجین را بهبود بخشیده.

شیرالی نیا (۱۳۸۷) در پژوهش خود به بررسی در تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر پرداخته و نتایج نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباطی باعث افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر، بهبود الگوی ارتباطی سازنده ی متقابل و کاهش الگوی ارتباطی توقع /کناره گیری و الگوی ارتباطی اجتناب متقابل می شود.

از تحقیقات انجام گرفته درباره تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایت زناشویی می توان به تحقیق زیر اشاره کرد: نظری (۱۳۸۳) در پژوهش خود غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل محور را بر رضایت زناشویی زوجین شاغل مورد بررسی قرار داد. نتایج این تحقیق نشان می دهد که روش غنی سازی ارتباط و راه حل محور رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل را به طور معناداری افزایش داده است.

از پژوهش های انجام شده در مورد تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر باورهای غیر منطقی می توان به پژوهش سباوشی (۱۳۸۳) اشاره کرد، وی در پژوهشی با عنوان "بررسی رابطه ی الگوی ارتباط زناشویی دبیران و باورهای منطقی آنها" دریافت بین الگوی ارتباط سازنده ی متقابل و باور های غیر منطقی دبیران رابطه ی منفی معنی داری وجود دارد.

با توجه به مطالب ذکر شده و بررسی سایر پژوهش های صورت گرفته در مورد رابطه ی ما بین تفکر منطقی، الگوهای ارتباطی سازنده و رضایت زناشویی مساله اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی، تفکر منطقی و رضایت زناشویی معلمان می باشد.

ضرورت انجام تحقیق

برقراری ارتباط اولین ضرورت یک زندگی اجتماعی می باشد. شاید یکی از مهمترین برتری های انسان بر سایر جانداران، تنوع ارتباطاتی است که می تواند ایجاد کند، پیش شرط هر نوع آموزش موثر، ارتباط موثر است که لازمه رشد یک اجتماع است. یک ارتباط نا موثر باعث ایجاد سوء تفاهم ها، نارضایتی و احساس تنهایی در افراد خانواده و جامعه می شود.

برخی نظریه پردازان معتقدند که یکی از رازهای موفقیت انسان های بزرگ و موفق برقراری ارتباط موثر با دیگران است، به طوری که هر چه انسان بتواند در تعاملات اجتماعی خود با دیگران ارتباطی موثر و سازنده برقرار نماید به همان میزان به ضریب موفقیت خود افزوده (یزدی، ۱۳۸۸).

تعاملات نا موثر توانایی فرد برای مقابله با مشکلات زندگی اش را کاهش می دهد. (بوس و فلورین، ۱۹۸۹) مهارت برقراری ارتباط موثر که یکی از مهم ترین پیش بینی کننده های سلامت روابط بین فردی است بزرگترین تنبیه برای انسان تنها ماندن است، با این همه جای تعجب است که انسان زمان اندکی را صرف بهبود کیفیت روابط بین فردی خود می کند (جوهانسون، ۲۰۰۳).

هنگامی که کانون خانواده در برگیرنده ی محیط سالم و روابط گرم و تعامل صمیمانه ی بین فردی باشد می تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود خانواده اساسا کانون کمک، تسکین، التیام و شفا بخشی کانونی است که باید فشارهای روانی وارد شده بر اعضاء خود را تخفیف دهد و راه رشد و شکوفایی آن ها را هموار کند، اگر خانواده محیطی سالم و سازنده باشد و نیازهای جسمانی و روانی اعضاء را بر آورده کند، کمتر ممکن است به نهادهای درمانی خارج از خانواده نیاز پیدا کند (ثنائی ۱۳۷۵).

اهمیت ارتباط در کار آمدی خانواده در چندین الگوی تعامل خانواده به اثبات رسیده است. الگوی مک مستر^۹ شش حوزه ی مهم را در عملکرد خانواده تعیین کرده است که دو مورد از آن ارتباط و پاسخ گویی عاطفی است. (مند نهال^{۱۰} و همکاران، ۱۹۹۶). یک ارتباط سالم عبارت از توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران، دعوت کردن از آنان برای روشن سازی مطالب و موقعیت ها است.

ریچ^{۱۱} و همکاران (۲۰۰۳) ارتباط سالم را یک ارتباط باز می دانند که در آن ابراز عقاید و احساسات به شکل جرات ورزانه ولی غیر هجومی صورت می پذیرد و ارتباط نا سالم را شامل ارسال پیام های ناهمخوان، متناقض، غیرحمایت گرانه و انتقادی و نیز مهارت های ضعیف حل مسئله و عدم همدلی می دانند که باعث کاهش توانایی زوجی در بیان احساسات می شود. ارتباط باز با رشد همدلی، صداقت، اعتماد و اخلاق هم بستگی دارد.

امروزه بسیاری از رویکردهای زوج درمانی بر همبستگی مشکلات ارتباطی با نا رضایتی از زندگی زناشویی تاکید کرده اند و یکی از مسایل مهم را آموزش ارتباط دانسته اند (دانهو، ۱۹۹۴). آموزش مهارت های ارتباطی در جستجوی کاهش خطر آشفستگی در زندگی زناشویی در آینده و پیشگیری از توسعه ی مشکلات است (مارکمن^{۱۲} و هالفورد، ۲۰۰۵).

9-Mc. Master Model

10- Mendenhall

11- Riesch

12- Markman

با آموزش مهارت های تعاملی، رضایت مندی، روابط صمیمانه و انعطاف پذیری بیشتر جایگزین تعارضات، روابط خشک و مطلق گرایی های شدید (که نمونه ی بارز باور های غیر منطقی می باشد) خواهد شد. علت بسیاری از مشکلات خانوادگی، ارتباطات ضعیف زن و شوهر می باشد و نیاز به تعیین اثر آموزش مهارت های ارتباطی در تغییر تعاملات نا مناسب ضروری است. از طرفی در بسیاری از پژوهش های به عمل آمده در داخل کشور رابطه ی الگوهای تعاملی با رضایت زناشویی، تفکرات منطقی و... بررسی شده و کمبود تحقیقاتی با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوهای تعاملی، رضایت زناشویی و تفکرات منطقی احساس می شود، هم چنین جامعه آماری اکثر پژوهش های انجام شده معلمان نبوده که با توجه به نقش سازنده این افراد در اجتماع، تحقیقی میان جامعه فرهنگیان ضرورت می یابد.

اهداف تحقیق

پژوهش حاضر به منظور ایجاد تغییر در روابط ضعیف و کم اثر معلمان اهداف زیر را مد نظر دارد:

- ۱- بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوی تعاملی سازنده متقابل معلمان
- ۲- بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوی تعاملی توقع /کناره گیری معلمان
- ۳- بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوی تعاملی اجتناب متقابل معلمان
- ۴- تعیین اثر آموزش مهارت های ارتباطی بر باورهای غیر منطقی معلمان
- ۵- بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایت زناشویی معلمان

فرضیه های تحقیق

- ۱- آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش الگوی تعاملی سازنده متقابل تاثیر دارد.
- ۲- آموزش مهارت های ارتباطی باعث کاهش "الگوی تعاملی توقع / کناره گیری" می گردد.
- ۳- آموزش مهارت های ارتباطی در کاهش "الگوی تعاملی اجتناب متقابل" موثر است.
- ۴- آموزش مهارت های ارتباطی در کاهش باورهای غیرمنطقی تاثیر دارد.
- ۵- آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی تاثیر دارد.

تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه ها

الف) تعاریف مفهومی

مهارت های ارتباطی: مهارت های ارتباطی بخشی از مهارت های زندگی است. آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ با اقدامات گیلبرت بونوین آغاز گردید. به دنبال این اقدام مقدماتی از سال ۱۹۹۳ به بعد سازمان بهداشت جهانی با هماهنگی یونسف برنامه آموزش مهارت های زندگی را به عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان معرفی نمود مهارت های ارتباطی که بخشی از مهارت های زندگی محسوب

می‌شوند، مهارتهایی هستند که به فرد کمک می‌کنند تا تعارضات بین فردی را حل کند و پایه‌های رفتار و روابط اجتماعی سالم را بنا گذارد. همچنین، فرد به این مهارتها نیاز دارد تا بتواند هنگامی که پیامهایی را به گونه‌ای نمادین به شخص دیگر می‌رساند با کفایت عمل کند (بوچرز^{۱۳}، ۲۰۰۳).

الگوهای ارتباط زناشویی: شیوه‌ای ارتباطی است که در عمل متقابل بین دو فرد به وجود می‌آید. الگوهای روابط زناشویی به الگوهای درونی شده‌ای اطلاق می‌شود که هر زوج به روابط زندگی زناشویی می‌آورد. این الگوها نشان می‌دهد سبک‌های تعامل کارآمد بین زن و شوهر چه باید باشد. چنین الگوهایی از طریق تجربه‌ی مستقیم مشاهده‌ی رفتار دیگران و همانند سازی با آن‌ها فرا گرفته می‌شود (نوابی نژاد، ۱۳۷۹).

در این تحقیق منظور از الگوهای ارتباطی، سه خرده‌مقیاس پرسشنامه‌ی الگوهای ارتباطی (CPQ) می‌باشد که توسط کریستنسن و سالووی در سال ۱۹۸۴ ساخته شد. این سه خرده‌مقیاس یا سه الگوی ارتباطی در تعاملات زوجین عبارتند از: الگوی ارتباط سازنده‌ی متقابل زن و شوهر، الگوی ارتباط اجتناب متقابل زوجین و الگوی ارتباط توقع / کناره‌گیری (رسولی، ۱۳۸۰).

۱- الگوی ارتباط سازنده زن و شوهر: این الگو در تعاملات زوجین نوعی الگوی ارتباطی است که در آن زن و شوهر سعی می‌کنند در مورد مشکل و مسئله‌ای که در حین ارتباط برای آن‌ها به وجود می‌آید بحث و گفتگو کنند، احساساتشان را نسبت به هم ابراز نمایند و برای مشکلات خود راه حل پیشنهاد نمایند. زمانی که زوجین این الگو را در روابط خود به کار می‌برند هر دو احساس می‌کنند که همدیگر را درک می‌کنند و از زندگی زناشویی خود احساس رضایت می‌کنند (هیوی، لارسون و کریستنسن، ۱۹۹۶).

۲- اجتناب متقابل زن و شوهر: به عقیده‌ی لورنتز (۲۰۰۲) توافق و مصالحه بین زن و شوهر بدون صحبت کردن در مورد مسائل، نظرات و عقاید ایجاد نمی‌شود. بنابراین اگر زوجین هر دو به نقطه کناره‌گیری به عنوان راه اصلی برای خودداری از تعارض برسند، رفتارهای ارتباطی مثبت در این زندگی زناشویی پیدا نخواهد شد. رفتارهای ارتباطی منفی همچون اجتناب از نزدیکی، کناره‌گیری همراه با عصبانیت، مشارکت در تعارض و اجتنابی و تدافعی بودن در ارتباط؛ چه خاص یک جنس یا هر دوی آن‌ها باشد، فرصت درک متقابل و احترام بین زوجین را از بین خواهد برد و استرس، پریشانی و درماندگی و در نهایت طلاق را به همراه خواهد داشت (شرفی، ۱۳۸۲).

۳- الگوی ارتباطی توقع / کناره‌گیری: الگوی ارتباطی توقع / کناره‌گیری عبارتست از اصرار یک زوج مبنی بر ایجاد تنوع و تغییر یا بحث در مورد یک مسئله، در حالی که زوج دیگر از تعامل خودداری نموده و به طور فیزیکی یا روانی از بحث کناره می‌گیرد (ساگرستانو^{۱۴} و همکاران، ۱۹۹۹؛ به نقل از شرفی، ۱۳۸۲).

13- Botchers

14- Sagrestano

الگوی ارتباطی توقع - کناره گیری باعث افزایش تنش در روابط زناشویی می شود، زیرا زوجی که از او کناره گیری می شود یک نوع پیغام عدم تایید را دریافت می کند و نشان می دهد که ایجاد تعامل معنا دار با شریک دیگر زندگی برای این فرد مهم نمی باشد (گاتمن، ۱۹۹۴).

۳- رضایت زناشویی: رضایت زناشویی احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه تجربه شده توسط زن و شوهر، موقعی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند. رضایت یک متغیر نگرشی است و بنا براین یک خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می شود. طبق تعریف فوق رضایت زناشویی در واقع نگرشی مثبت و لذت بخش است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی زناشویی در واقع نگرشی منفی و ناخشنود از جنبه های مختلف روابط زناشویی است. اساسا اگر رضامندی زناشویی حاصل مبادله رفتارهای پاداش بخش باشد عدم رضامندی فقط هنگامی خواهد که دو شریک از چیزی رنج ببرند.

۴- باورهای غیر منطقی: یک باور هر گونه فرض اساسی، چه آگاهانه و یا نا آگاهانه می باشد که به اشخاص این آمادگی را می دهد که وقایع به نحو خاصی درک نمایند و نوع خاصی از اعمال را انجام دهند به عقیده ی آدلر رفتار فرد از عقایدش سرچشمه گرفته و فرد بر اساس تعبیر و تفسیری که از خویشتن و موقعیتش دارد خود را به دنیای خارج مرتبط می سازد (آدلر^{۱۵}، ترجمه ی کلانتری؛ به نقل از سباوشی ۱۳۸۳).

مشخصه ی اصلی باورهای غیر منطقی مطلق گرایی و غیر واقعی بودن می باشد.

باورهای منطقی، باورهایی هستند که: انعطاف پذیرند، اهداف فرد را برای داشتن یک زندگی لذت بخش و خوشایند برآورده می سازند، بر واقعیت منطبق هستند و بقای فرد را حفظ می کنند.

(ب) تعاریف عملیاتی

۱- مهارتهای ارتباطی: در این پژوهش مهارتهای ارتباطی شامل مهارتهایی است که توسط پژوهشگر بر اساس مدل سازمان بهداشت جهانی به شیوه ی بحث گروهی به آزمودنی ها در طی ۸ جلسه ۱ ساعته آموزش داده می شود که این مهارتها شامل مهارتهای ارتباط کلامی و غیر کلامی، شناسایی اجزای ارتباط، گوش دادن فعال، کارآمدتر کردن ارتباط کلامی، برقراری اعتماد، روابط دوستانه، موانع برقراری ارتباط موثر و مدیریت تعارض هستند.

15- Adler

۲- الگوهای ارتباطی: در این پژوهش نمره ی آزمودنی در پرسشنامه ی الگوهای ارتباطی مشخص کننده سبک تعاملی به کار برده شده در روابط زناشویی او هست.

نمره ی فرد در هر یک از الگوهای ارتباطی سازنده ی متقابل زن و شوهر، اجتناب متقابل زوجین و توقع / کناره گیر بر اساس پاسخ گویی به سوالات مشخص هر الگو تعیین می شود.

۳- رضایت زناشویی: در این تحقیق برای سنجش سطح رضایت زناشویی آزمودنی ها از پرسشنامه ی انریچ فرم ۱۱۵ سوالی استفاده می شود. در این پرسشنامه بالا بودن نمره، بیانگر رضایت از روابط زناشویی و پایین بودن نمره بیانگر نارضایتی از این روابط است.

باورهای غیر منطقی: در این پژوهش منظور از باورهای غیر منطقی باورهایی است که توسط پرسشنامه ی باورهای غیر منطقی جونز (*IBT*) اندازه گیری می شود. هر چه نمره ی فرد در این پرسشنامه کمتر باشد باورهای منطقی او بیشتر است.

فصل دوم

بر طبق نظریه دلبستگی، انسان به طور ذاتی برنامه ریزی شده تا نزدیکی و صمیمیت را با مراقبان اولیه برای بقا جستجو کند و ادامه دهد. کودک بر طبق یک نظام رفتاری، نزدیکی با مراقبان را توسعه می دهد. این الگوهای درونی، در چارچوب ساختار شخصیتی کامل می شوند و بر رفتارهای کودک اثر می گذارند. (لی و لی^{۱۶}، ۲۰۰۸).

این الگوهای درونی شده چگونگی احساسات کودک نسبت به خود و دیگران را آشکار می کند و به سمت روابط بعدی با دیگران تعمیم می یابد (ارزار و ارزار^{۱۷}، ۲۰۰۸). علی رغم تفاوت دیدگاه هایی که در نظریه های مختلف زوج درمانی وجود دارد، بسیاری از خانواده درمانگران معتقدند مهم ترین مداخله ای که برای بهبود روابط زوجین می توان انجام داد، آموزش آن هاست که الگوهای ارتباطی و نقش های ارتباطی خود را شناسند و آن ها را به منظور بهبود رابطه شان اصلاح کنند (هیمن، ۲۰۰۱).

رضایتمندی زناشویی

الیس^{۱۸} (۱۹۸۹) می نویسد: «طرق مختلفی برای تعریف رضایت زناشویی وجود دارد که یکی از مهمترین تعاریف توسط هاکینز انجام گرفته است. وی رضایت زناشویی را چنین تعریف می کند: «احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر، موقعی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند». رضایت یک متغیر نگرشی است و بنابراین یک خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب می شود. طبق تعریف فوق رضایت زناشویی ر واقع نگرشی مثبت و لذت بخش است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی زناشویی در واقع نگرشی منفی و ناخشنود از جنبه های مختلف روابط زناشویی است. اساساً اگر رضایتمندی زناشویی حاصل مبادله رفتارهای پاداش بخش باشد عدم رضایتمندی فقط هنگامی خواهد بود که دو شریک از چیزی رنج ببرند.» (احمدزاده ۱۳۸۴).

1- Li,T.,&li.j.

2- Erzar,T.,& Erzar,K.K.

3 -Ellis

با بالا بردن رضایتمندی از زندگی زناشویی، می توان انتظار داشت وضعیت افراد جامعه از جهات مختلف روانی، اجتماعی و تحصیلی رشد داده شود و افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتری به ارائه خدمات مختلف بپردازند. ضمن اینکه، جامعه نیز از پیشرفت منتفع می شود. تحقیقات آن ها نشان داد که بین رضایت زناشویی و رضایت خانواده، حدود ۷۰٪ همبستگی وجود دارد.

رضایت مندی زناشویی یکی از شاخص های مهم رضایت مندی زندگی محسوب می شود. رضایت مندی از زندگی بیانگر میزان ارضاء تمایلات و نیازهای اساسی انسان ها می باشد و از این طریق است که مفهوم رضایت مندی با نیاز مرتبط می شود. انسان به عنوان پیچیده ترین و کامل ترین موجود جهان آفرینش دارای نیازهای انگیزه های متنوع و بی پایان است که اهداف و فعالیت های او را تحت تأثیر قرار می دهند. بنابراین رضایت مندی از زندگی را می توان به عنوان ارضاء نیازهای انسانی تلقی مثبت و احساس خوشایند افراد نسبت به قلمروهای زندگی در نظر گرفت (مؤمنی، ۱۳۸۶).

رضایت مندی زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند (احمدی، ۱۳۸۴). رضایت مندی زناشویی عبارت است از برونداد ناشی از مجموعه ای از عوامل، نظیر حل تعارض موفقیت آمیز، یا موفقیت در فعالیت های مرتبط با شادکامی در فرایند ازدواج در واقع، رضایت مندی زناشویی، یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط ارائه می دهد.

همچنین رضایت زناشویی یکی از گسترده ترین مفاهیم برای تعیین و نشان دادن میزان شادی و میزان پایداری رابطه است. از نظر دینی، رضایت مندی زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس طمأنینه و آرامش داشته باشد (جدیدی و جان بزرگی، ۱۳۸۸). رضایت زناشویی فرآیندی است که در طول زندگی زوجین بوجود می آید و لازمه آن انطباق سلیقه ها، شناخت ویژگی های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل گیری الگوهای مراوده ای است. بدین ترتیب می توان گفت: زوجین دارای رضایت مندی در حیطه های گوناگون زندگی با همدیگر توافق دارند. این چنین زن و شوهرهایی از نوع و سطح روابط کلامی و غیر کلامی شان راضی اند، روابط جنسی شان را لذت بخش و ارضاء کننده می دانند، پایبندی های مذهبی مشترکی دارند، وقت و مسائل مالی خودشان را به خوبی برنامه ریزی و مدیریت می کنند، در مسائلی که اختلاف نظر دارند، مصلحت زندگی و خانواده را بر مصلحت خود ترجیح داده از انعطاف پذیری بالایی برخوردارند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت و رفت و آمد با اقوام و دوستان رضایت دارند و در نهایت در تعداد و نوع تربیت فرزندان با هم اشتراک نظر دارند (احمدی، ۱۳۸۴). در رویکرد منطقی ایس،

رضایتمندی زناشویی حاصل مبادله رفتارهای پاداش بخش است. ایس می گوید: طرق مختلفی برای تعریف رضایت مندی زناشویی وجود دارد که یکی از بهترین تعریف ها توسط (هاکینز^{۱۹}، ۱۹۶۸) ارائه شده است، وی رضایتمندی زناشویی را احساسات عینی از خشنودی و رضایت لذت تجربه شده توسط زن و شوهر زمانی که همه جنبه های ازدواجشان را در نظر می گیرند، تعریف می کند. رضایتمندی زناشویی یک متغیر نگرش است و بنابراین از خصوصیات فردی زن و شوهر محسوب می شود (مرادی، ۱۳۷۹) رضایتمندی زناشویی حتی بیشتر از وجود بچه ها و مسائل مربوط به آن ها در پیش بینی طلاق ایفای نقش می کند. اهمیت کیفیت زندگی زناشویی یا همان رضایت مندی زناشویی، در تأثیر آن بر سلامت روانی و جسمانی پدیدار می شود. فاورز^{۲۰} (۱۹۹۸) معتقد است برای اکثر بزرگ سالان، شادمانی در زندگی، بیشتر به ازدواجی موفق و روابط زناشویی توأم با رضایت و خوشحالی وابسته است تا سایر زمینه های زندگی یک فرد، مانند کار، دوستی ها، تفریحات، سرگرمی ها، فعالیت های اجتماعی و گروهی. مطالعات نشان داده است که رضایت مندی و یا نارضایتی زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی تأثیر می گذارد (جدیدی و جان بزرگی، ۱۳۸۸).

ابعاد رضایت مندی زناشویی

- عشق: ستیر معتقد است که عشق بین دو جنس مخالف مهم ترین پاداش و بهترین پاداش و بهترین احساسی است که هر آدمی می تواند تجربه کند، بدون عشق و علاقه و همچنین بدون برخورداری از علاقه دیگران جسم و روح انسانی پژمرده می شود و می میرد (ستیر^{۲۱}، به نقل از مؤمنی، ۱۳۸۶).

وقتی از عشق و ازدواج صحبت می شود می توان گفت ازدواج بارزترین تجلی عشق و محبت در چارچوب مورد قبول جامعه است. یعنی ازدواج شیوه شرعا و عرفا پذیرفته شده ارضای نیاز به عشق و محبت است. در واقع، ازدواج پاسخ به نیازی است که انسان به عشق و محبت دارد (ثنائی، ۱۳۷۵).

در درون عشق و عاشقی گرایش طبیعی و عشق موجود در میان دو دلداده، بسیاری از گرفتاری ما را حل می کند. زن و شوهر انگار که یک روح در دو بدن هستند. اشعه پر نفوذ عشق با ذوب تفاوت های اخلاقی به خواسته و هدف های متفاوت به ایجاد احساس هم دردی و مهم و نوع دوستی کمک می کند (بک، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۰). عشق مجموعه ای از احساسات مثبت نسبت به طرف مقابل است، از نظر ماهیت این احساسات شامل

1_Hakins
1-Fowers
2-Satir