





دانشگاه آزاد اسلامی
واحد مرودشت
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته مشاوره خانواده

عنوان:

اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی خانوادگی کثرت گرا بر همراهی عاطفی و خود کنترلی در زوجین

استاد راهنما یا استادان راهنما:

دکتر صدرااله خسروی

استاد مشاور یا استادان مشاور:

دکتر کاترین فکری

نگارش:

شمسی گرم پور حقیقی

زمستان ۱۳۹۳



معاونت پژوهش و فن آوری به نام خدا شورای اخلاق پژوهش

بایداری از خداوند سبحان و اعتماد بر این که عالم محضر خداست و بهواره نافر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشتن مقام بلند دانش و پژوهش و نظریه ابیست جایگاه دانشگاه در اعلامی فرهنگ و تمدن بشری، ما دانشجویان و اعضاء هیئت علمی

واحد های دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

۱- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری بر آن و دوری از حرکت پنهان سازی حقیقت.

۲- اصل رعایت حقوق: التزام بر رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشگران (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.

۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد بر رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه به کاران پژوهش.

۴- اصل منافع ملی: تعهد بر رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.

۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد بر اجتناب از حرکت جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجزیرات و منابع در اختیار.

۶- اصل رازداری: تعهد بر صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشورهای دیگر و نهاد های مرتبط با تحقیق.

۷- اصل احترام: تعهد بر رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب تقد و خودداری از حرکت حرمت شکنی.

۸- اصل ترویج: تعهد بر رواج دانش و اشناء نتایج تحقیقات و انتقال آن به به کاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.

۹- اصل برانست: التزام بر برانست جویی از حرکت زرقار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیر علمی می آلائند.



معاونت پژوهش و فن آوری
به نام خدا
تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

اینجانب شمسی کرم پور حقیقی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته مشاوره خانواده که در تاریخ ۹۳/۱۱/۱۹ از پایان نامه خود تحت عنوان " اثر بخشی آموزش الگوی ارتباطی خانوادگی کثرگرا بر همراهی عاطفی و خود کنترلی در زوجین " با کسب نمره " دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

- ۱) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آنرا در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.
- ۲) این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- ۳) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- ۴) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضاء

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی خانوادگی کثرت‌گرا بر همراهی عاطفی و خودکنترلی زوجین بود. روش پژوهش، تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجینی که از دی‌ماه ۹۲ تا اردیبهشت ۹۳ به مراکز مشاوره شهرستان فیروزآباد مراجعه کرده بودند، ابزار پژوهش شامل آزمون FAD اپشتاین و همکاران و خودکنترلی تانجی و همکاران بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی از کسانی که پرسشنامه‌ها را تکمیل کرده بودند، و کمترین نمره را در همراهی عاطفی و خودکنترلی گرفته بودند، تعداد ۳۰ زوج (۳۰ مرد و ۳۰ زن) انتخاب و در دو گروه کنترل و آزمایش گمارده شدند. گروه آزمایش در طی ۷ جلسه دو ساعته، هفته‌ای یک جلسه، تحت آموزش الگوی ارتباطی کثرت‌گرا قرار گرفتند، از هر دو گروه مجدداً پرسشنامه‌های همراهی عاطفی و خودکنترلی به عمل آمده بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین همراهی عاطفی و خودکنترلی بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت به سطح معناداری رسید ($p < 0/05$). بدین معنی که نمرات همراهی عاطفی در گروه آزمایش به طور معنی‌داری از گروه کنترل پایین‌تر و نمرات خودکنترلی در گروه آزمایش به طور معنی‌داری از گروه کنترل بالاتر بود.

کلید واژه: الگوهای ارتباطی خانوادگی کثرت‌گرا، همراهی عاطفی، خودکنترلی

فهرست مطالب

۲	مقدمه.....
۶	بیان مسأله.....
۱۱	اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۱۳	اهداف پژوهش.....
۱۳	فرضیه‌های پژوهش.....
۱۳	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها.....
۱۳	تعاریف نظری متغیرها.....
۱۳	الگوی ارتباطی خانوادگی کثرت‌گرا.....
۱۴	خودکنترلی.....
۱۴	همراهی عاطفی.....
۱۴	تعاریف عملیاتی متغیرها.....
۱۴	الگوهای ارتباطی خانوادگی کثرت‌گرا.....
۱۴	خودکنترلی.....
۱۴	همراهی عاطفی.....

فصل دوم

۱۶	مقدمه.....
۱۶	تعاریف الگوهای ارتباطی خانواده.....
۱۷	موضع‌گیری‌های نظری در خصوص الگوهای ارتباطی خانوادگی.....
۱۷	مفهوم الگوهای ارتباطی.....
۱۸	انواع سبک‌های ارتباطی.....
۱۸	سبک ارتباطی پرخاش‌گرانه.....
۱۹	سبک ارتباطی سلطه‌جویانه.....
۲۲	سبک ارتباطی سلطه‌پذیرانه (منفعلا نه، عدم ابراز وجود).....
۲۳	سبک ارتباطی قاطعانه (ابراز وجود).....
۲۴	چگونگی شکل‌گیری الگوهای ارتباطی خانواده.....

۲۵	انواع الگوهای ارتباطی در خانواده.....
۲۶	الف) خانواده‌های توافق‌کننده.....
۲۶	ب) خانواده‌های کثرت‌گرا.....
۲۶	ج) خانواده‌های حمایت‌گر.....
۲۶	د) خانواده‌های بی‌قید.....
۲۷	انواع مهارت‌های ارتباطی.....
۲۷	مهارت‌های ارتباطی پایه.....
۲۷	مهارت‌های ارتباطی پیشرفته.....
۲۸	تعاریف همراهی عاطفی.....
۲۸	موضع‌گیری‌های نظری در خصوص همراهی عاطفی.....
۲۸	مفهوم همراهی عاطفی.....
۳۱	مدل رفتاری مک مستر جهت ارتقاء صمیمیت عاطفی زوجین.....
۳۱	۱) حل مسئله.....
۳۱	۲) ارتباط.....
۳۱	۳) نقش‌ها.....
۳۲	۴) پاسخ‌دهی عاطفی.....
۳۲	۵) آمیختگی عاطفی.....
۳۲	۶) کنترل رفتار.....
۳۲	عوامل کاهنده‌ی صمیمیت عاطفی زوجین.....
۳۲	۱- نقادی‌ها و غرزدن‌های شدید.....
۳۲	۲- حالات تدافعی.....
۳۲	۳- حالات تحقیر، ناسزاگویی و خردکردن شخصیت.....
۳۳	۴- بی‌اعتنایی.....
۳۳	راهکارهای رابطه سازنده عاطفی در زوجین.....
۳۳	۱) تکریم یکدیگر.....
۳۳	۲) چشم‌پوشی از خطاها.....
۳۴	۳) برخورد منطقی.....
۳۴	۴) رعایت احکام و ارزشهای الهی در زندگی.....
۳۴	۵) پایه‌گذاری روابط بر اساس ایثار.....

۳۵	گفتگوهای متقابل و بیان احساسات:
۳۶	ارضای نیاز جنسی
۳۶	تعاریف خود کنترلی
۳۷	موضوع گیری های نظری در خصوص خود کنترلی
۳۹	مفهوم خود کنترلی
۴۰	تعریف خود کنترلی
۴۱	مفهوم خود کنترلی از دیدگاه اسلامی
۴۳	مؤلفه های خود کنترلی
۴۳	۱) خودارزیابی
۴۳	۲) خود نظارتی یا مشاهده خود
۴۳	۳) خود تقویتی
۴۴	۴) خود هدایتی
۴۴	۵) خود الگوسازی
۴۴	پیشینه تحقیق
۴۴	پیشینه داخلی
۴۸	تحقیقات خارجی
۵۲	نتیجه گیری

فصل سوم

۵۴	مقدمه
۵۴	روش پژوهش
۵۴	جامعه آماری پژوهش
۵۴	نمونه و روش نمونه گیری
۵۵	ابزار پژوهش
۵۵	ابزار سنجش خانواده FAD
۵۶	مقیاس خود کنترلی
۵۶	روش اجرای پژوهش
۵۸	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۵۸	ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم

۶۰	مقدمه.....
۶۰	یافته‌های توصیفی مربوط به آزمودنی‌ها.....
۶۱	یافته‌های استنباطی.....

فصل پنجم

۶۶	خلاصه پژوهش.....
۶۷	بحث در خصوص فرضیه اول پژوهش.....
۶۸	بحث در خصوص فرضیه دوم.....
۶۹	بحث و نتیجه گیری.....
۷۰	محدودیت های پژوهش.....
۷۱	پیشنهادات پژوهشی.....
۷۲	منابع.....
۸۳	ضمائم.....

فهرست جداول

- شکل ۱-۳. دیاگرام طرح پژوهش..... ۵۴
- شکل ۱-۴. میانگین انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه گواه و آزمایش ۶۰
- جدول ۲-۴. نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیر کمکی (پیش‌آزمون) و وابسته (پس‌آزمون) در سطوح عامل (گروه آزمایش و گواه) ۶۱
- جدول ۳-۴. نتایج آزمایش همگنی واریانس لوین..... ۶۱
- جدول ۴-۴. نتایج تحلیل کوواریانس روی نمرات (پیش‌آزمون- پس‌آزمون) گروه آزمایش و گواه..... ۶۲
- جدول ۵-۴. نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیر کمکی (پیش‌آزمون) و وابسته (پس‌آزمون) در سطوح عامل (گروه آزمایش و گواه)..... ۶۳
- جدول ۶-۴. نتایج آزمایش همگنی واریانس لوین..... ۶۳
- جدول ۷-۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری روی نمرات (پیش‌آزمون- پس‌آزمون) گروه آزمایش و گواه ۶۴

پاس بی کران پروردگار یکتا را که هستی مان بخشید و به طریق علم و دانش را، نمونه‌مان شد و به همنشینی رهروان علم و دانش
مفتخرمان نمود و خوشه چینی از علم و معرفت را روزی‌مان ساخت.

و

پاس و تقدیر بی کران از اساتید فریخته و فرزانه جناب آقای دکتر صدرابا. خسروی و سرکار خانم کاترین فکری که
صبورانه و صادقانه بنده را راهنمایی نموده‌اند.

حاصل تلاش خود را تقدیم می‌کنم:

به روح مادری که به پای من تار مویی از او سیاه نماند،

همسر فداکاری که همواره آرایش روح و آسایش فکر را برایم فراهم نمودند

و دو فرزند نازنینم که حضور کم‌رنک مراد مدت تحصیل صبورانه تحمل کردند.

فصل اول

کلیات تحقیق

رابطه زناشویی یکی از عمیق‌ترین لذت‌های بشر و در عین حال یکی از بزرگ‌ترین سرچشمه‌های رنج است. عشق همیشه با امید فراوان آغاز می‌شود، امید به اینکه روزی کاملاً شناخته و پذیرفته شوید، امید به تعلق خاطر، حمایت کردن و حمایت شدن، امید به عشقی عمیق و پیوندی ماندگار. بحث پیرامون خانواده و راه‌های تحکیم آن از بحث‌های متداول مجامع علمی است، و علوم مربوط به آن، به‌ویژه روانشناسی تلاش می‌کند که تدبیری به‌عمل آورد که روز به روز میزان ثبات خانواده را فزونی بخشد. خانواده نهادی است که همه نهادهای دیگر با آن ارتباط دارد و به حق شایسته است که بیش از این‌ها درباره خانواده تحقیق شود. خانواده جامعه‌ای است که از ارزش و اهمیت زیادی برخوردار است (کشتکاران، ۱۳۸۷).

ممکن است در رابطه افراد خانواده با یکدیگر گاهی تعارض‌هایی به‌وجود آید و در این مواقع حل این تعارض سودمندترین کاری است که می‌تواند توسط اعضای خانواده انجام شود. یکی از مهمترین مهارت‌ها که مشخصه‌ی توانایی افراد در حل تعارض است، برخورداری آن‌ها از صفت خودکنترلی^۱ است. از آنجا که تعارضات بین فردی نیز در ارتباط نزدیک با هیجان‌هاست و برای کنترل آن باید نخست هیجان‌ها را شناخت و سپس آن را کنترل کرد، پس در این صورت افراد باید هم از ویژگی خودآگاهی و هم از ویژگی خودکنترلی برخوردار باشند، افرادی که این ویژگی‌ها را دارند می‌توانند نسبت به تعارض آگاهی بیشتری کسب کرده و به این وسیله سریعتر و صحیحتر تعارض را شناسایی کرده و با اطمینان به هدایت آن پردازد و به این ترتیب محیطی فراهم آورد که افراد با آگاهی از ارزش‌های شخصی خود از سلامت روانی و کارایی بیشتر برخوردار شوند و بتوانند سبک مناسب تعارض را برای هر موقعیت انتخاب کنند. نخستین گام در کنترل هیجان‌ها، شناخت و تعیین هیجان‌هاست، افرادی که از نظر هیجانی بی‌ثبات هستند، اغلب از

^۱.self contoroling

تلاش برای کنترل هیجان‌های خود جلوگیری می‌کنند (اسپری^۱، ۲۰۰۴). هیجان‌ها جزء ذاتی ساختار هر فرد است. انسان‌ها نمی‌توانند هیجان‌ها را از خودشان دور کنند بلکه باید آن‌ها را به‌درستی کنترل کنند (گلمن^۲، ۲۰۰۴). افرادی که می‌توانند هدف‌های واقع‌گرایانه را اولویت‌بندی کنند و در زمان تصمیم‌گیری میان عواطف و عقل تعادل برقرار کنند، خودکنترل هستند (آقایار و شریفی‌درآمدی، ۱۳۸۵). تفاوت‌های مهم فردی و قابل‌سنجش ویژگی‌های رفتاری را خودکنترلی می‌نامند. خودکنترلی بیانگر میزان مطابقت ویژگی‌های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود است (کریتنر و کینیکی^۳، ۲۰۰۶) همچنین انعکاس تفاوت‌های فردی در تمایلات است که شکل مشخصی در مدیریت احساسات و عواطف به خود می‌گیرد (اشنایدر^۴، ۱۹۷۴، به‌نقل از تات^۵، ۲۰۰۸). مفهوم خودکنترلی که در سال (۱۹۷۴) توسط اشنایدر گسترش یافت، به این معنی است که یک شخص در موقعیت خود چقدر انعطاف‌پذیر یا چقدر پایدار است (کاشال و کوانتس^۶، ۲۰۰۶). اشنایدر می‌گوید: مردم در یک بحث کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند: افراد با خودکنترلی (خودنظارتی) بالا و افراد با خودکنترلی (خودنظارتی) پایین که هر کدام ویژگی‌هایی دارند (کجدال^۷، ۲۰۰۳). برخی از افراد نسبت به موقعیت‌های اجتماعی حساس هستند و ظاهر خود را متناسب با موقعیت رایج تنظیم می‌کنند، این افراد با خودکنترلی بالا نامیده می‌شوند. در مقابل افرادی هستند با خودکنترلی پایین که تمایل دارند فکر و احساس خود را بیان نمایند، تا این که آن را متناسب با موقعیت سازماندهی کنند (تات، ۲۰۰۸).

^۱. Sperry
^۲. Goleman
^۳. Krietner, & Kinicki
^۴. Snyder
^۵. Tat
^۶. Kaushal & Kwants
^۷. Kjedal

همراهی عاطفی^۱ به عنوان توانایی خانواده برای پاسخگویی به دامنه‌ای از محرک‌ها با کیفیت‌ها و کمیت‌های مناسبی از احساسات تعریف شده است. در قالب کیفیت، دو سؤال وجود دارد اول اینکه آیا اعضای خانواده با طیف کامل احساسات تجربه شده در زندگی هیجانی انسانی پاسخ می‌دهند؟ و دوم اینکه، آیا هیجان تجربه شده با محرک و بافت موقعیتی هماهنگ است؟ جنبه کمیت بر درجه پاسخ تمرکز دارد و تصور می‌شود که در طول یک پیوستار از غیر پاسخ‌گو تا پاسخ‌گویی منطقی و مورد انتظار تا پاسخ‌گویی بیش از اندازه کشیده شده است. برای داشتن یک زندگی کارآمد عاطفی، انتظار می‌رود که نیروی بالقوه‌ای را برای همه بازه تجارب عاطفی که در کیفیت و کمیت مناسب هستند پیدا شود (میلر و همکاران^۲، ۲۰۰۰).

حمایت عاطفی شامل روابط کلامی و مراقبتی مثل گوش دادن، همدلی کردن، ایجاد آسایش و راحتی است (هلگسون و کوهن^۳، ۱۹۹۶). که منجر به افزایش دانش و آگاهی و مهارت‌های مقابله‌ای، بازسازی اعتماد به نفس و کاهش احساس بی‌کفایتی و احساسات منفی و در نتیجه افزایش حس کنترل در افراد می‌شود (کمپبل، فانوف و دین^۴، ۲۰۰۴). این نوع حمایت به افراد اجازه می‌دهد تا احساسات‌شان را بیان کنند و به این وسیله تنش آن‌ها کاهش یافته و باعث بهبود روابط می‌گردد (هلگسون و کوهن، ۱۹۹۶). با توجه به تعریف و توضیحات ارائه شده پیرامون همراهی عاطفی می‌توان چنین استنباط نمود که خانواده‌هایی که در آن اعضا نسبت به عواطف و احساسات یک دیگر توجه بیشتری نشان می‌دهند و به عبارت دیگر همراهی عاطفی بیشتری دارند، دارای روابط بهتری نیز با هم خواهند بود چرا که دریافت توجه عاطفی اعضای خانواده از یکدیگر باعث می‌شود که بتوانند هر کدام احساس راحتی بیشتری در ابراز عقاید و احساسات خود داشته باشند که در نهایت باعث برقراری روابط مناسب‌تری بین آن‌ها خواهد شد.

^۱. emotional support

^۲. Miller, Ryan, Epestin & Keitner

^۳. Helegson & Cohen

^۴. Compbel, Phaneuf & Deans

ارزش اصلی خانواده، حاصل شبکه‌ی روابطی است که توسط اعضای آن به وجود آمده است (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۱، ۲۰۰۰). ارتباط فرایند اصلی در روابط زناشویی است و عبارت است از فرایندی که زن و شوهر به صورت کلامی و غیرکلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره، با یکدیگر به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند. موضوع ارتباطات در روابط زناشویی به قدری مهم است که بیش از ۹۰٪ زوجین آشفته ناتوانی در برقراری ارتباط را به عنوان مسئله مهم در روابط خود مطرح کرده‌اند (خسروی، ۱۳۸۸). ستیر^۲ (۱۹۸۷) در پی مطالعات خود به این نتیجه دست یافت که در نظام خانواده، عنصر ارتباط، بسیار تعیین کننده است. خانواده‌های بالنده، نحوه‌ی برقراری ارتباط و ارسال پیام را به خوبی یاد گرفته‌اند و بنابراین الگوهای سالمی دارند؛ نشاط، سرزندگی، محبت، ارزش قایل شدن برای یکدیگر، سکوت‌های آرام‌بخش و نه سکوت‌های ناشی از ترس و احتیاط، بذله‌گویی، انعطاف‌پذیری و والدینی با ویژگی‌های یک دوست نه با ویژگی‌های ارباب، از ویژگی‌های چنین خانواده‌هایی است در حالی که در خانواده‌هایی که ارتباط موثر به چشم نمی‌خورد، بدن‌های شق و سست، دولا و خمیده، شوخی‌های گزنده و طعنه‌آمیز، ارتباطات غیرمستقیم و مبهم و قاعده‌های خشک، حاکم است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زوج‌های راضی ارتباط بیشتری با یکدیگر دارند (گاتمن^۳، ۲۰۰۲). مارک من^۴ و همکاران (۱۹۹۴) مشکلات ارتباطی را پیشگویی‌کننده‌ی ناراضیتی و طلاق معرفی کرده‌اند. شیرالی (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و بهتر شدن احساس مثبت نسبت به همسر، تاثیر دارد. اصلانی (۱۳۸۳) طی پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، باعث بالا رفتن کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط نقش‌ها همراهی عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده می‌شود. هانسون و لندبلند^۵ (۲۰۰۶) به زوجینی که در تعاملات با هم مشکل داشتند و دارای آسیب شناختی علایم غیرعادی بوده از زندگی زناشویی خود ناراضی

^۱ . Goldenberg & Goldenberg

^۲ . Sattir

^۳ . Gatman

^۴ . Markman

^۵ . Hansson & Lund bland

بودند، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را آموزش داده و نتایج به‌دست آمده را مشاهده کردند که این آموزش‌ها باعث بهبود ویژه‌ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آن‌ها می‌شود. دور از ذهن نیست که آموزش الگوهای ارتباطی خانواده با تاثیر بر همراهی عاطفی و خودکنترلی اعضای خانواده بتواند باعث بهبود روابط میان اعضا گردد. با توجه به اهمیت چگونگی روابط زوجین با یکدیگر و تاثیری که رضایت از این رابطه می‌تواند بر سلامت جسمی و روانی خود زوجین و سلامت روانی و جسمی فرزندان و در واقع آینده سازان جامعه داشته باشد این پژوهش بررسی اثربخشی الگوی ارتباطی کثرت‌گرا بر همراهی عاطفی و خودکنترلی در زوجین می‌باشد.

بیان مسأله

اگر در جامعه‌ای آمار طلاق ناچیز باشد، الزاما به معنای ازدواج‌های موفق و سازگاری اجتماعی نیست. بسیاری از زوجها در خانواده‌ای زندگی می‌کنند که طلاق روانی در آن حکم فرماست. بدین معنا که هیچگونه رابطه عاطفی و جسمانی در بین زن و شوهر وجود ندارد و زندگی به اجبار و با حداقل تعامل به پیش می‌رود. به همین جهت ضروری است که با دیدگاهی آسیب‌شناسانه به علل درون‌فردی ناسازگاری زناشویی و عدم موفقیت در ازدواج‌ها پرداخته و نقش آموزش خانواده در سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی مورد بررسی قرار گیرد، چرا که عدم وجود روابط سالم در خانواده موجب بروز تعارضات خانوادگی و مانع اصلی انتقال آداب و رسوم فرهنگ و ارزش‌های مثبت جامعه به نسل‌های بعدی می‌شود (شفیع‌آبادی، ناصری ۱۳۷۶).

زمانی که روابط عاطفی مناسبی در میان زن و شوهر وجود داشته باشد خانواده با آرامش بیشتری به فعالیت خود ادامه می‌دهد و در انجام امور بیرون از خانه نیز موفق‌تر عمل می‌کنند. زن و شوهری که ذهن و رفتار یکدیگر را درک کنند، روابط عاطفی مثبتی هم با یکدیگر برقرار می‌کنند. روان‌شناسان تنها راه‌حل این مسأله را داشتن هوش عاطفی زن و شوهر در خانواده می‌دانند و می‌گویند «هوش عاطفی مجموعه‌ای از مهارت‌ها

و شاخص‌ها برای شناخت احساس خود، کنترل احساس خود، شناخت احساس دیگران و تنظیم روابط با دیگران است که در خانواده جایگاه بسیار بالایی دارد» (سعیدی، به نقل از قاسمی، ۱۳۹۱). همراهی عاطفی به‌عنوان توانایی خانواده برای پاسخ‌گویی به دامنه‌ای از محرک‌ها با کیفیت‌ها و کمیت‌های مناسبی از احساسات تعریف شده است. در قالب کیفیت، دو سؤال وجود دارد: اول اینکه آیا اعضای خانواده با طیف کامل احساسات تجربه شده در زندگی هیجانی انسانی پاسخ می‌دهند؟ و دوم اینکه، آیا هیجان تجربه شده با محرک و بافت موقعیتی هماهنگ است؟ جنبه کمیت بر درجه پاسخ تمرکز دارد و تصور می‌شود که در طول یک پیوستار از غیر پاسخ‌گو تا پاسخ‌گویی منطقی و مورد انتظار تا پاسخ‌گویی بیش از اندازه کشیده شده است. برای داشتن یک زندگی کارآمد عاطفی، انتظار می‌رود که نیروی بالقوه‌ای را برای همه بازه تجارب عاطفی که در کیفیت و کمیت مناسب هستند پیدا شود (میلر و همکاران، ۲۰۰۰).

از جمله ویژگی‌های دیگری که افراد برای داشتن ارتباط خوب و کارآمد با افراد دیگر بهتر است که از آن برخوردار باشند، دو ویژگی خودآگاهی و خودکنترلی می‌باشد. خودکنترلی مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیرقانونی ترک می‌گردد، بی‌آنکه نظارت و یا کنترل خارجی در بین بوده باشد. هنگامی که کسی بی‌توجه به کنترل خارجی تلاش خود را مصروف انجام دادن کاری که بر عهده او واگذار شده است، نماید و مرتکب خلافی از قبیل کم کاری و سهل‌انگاری نگردد، از کنترل درونی بهره‌مند است. به عبارت دیگر: هرگاه عامل کنترل‌کننده از خارج به داخل انسان منتقل گردد، به‌طوری‌که شخص با اختیار و آگاهی به ارزیابی و اصلاح عملکرد خود در قالب استانداردهای مشخص و در جهت اهداف مطلوب بپردازد، خودکنترلی تحقق یافته است. در این صورت است که نظارت خارجی در تحقق چنین رفتاری که متضمن انجام دادن وظیفه و ترک خلاف است نقشی نداشته و تنها مراقبت درونی است که موجب رفتار مزبور می‌گردد (یار احمدی خراسانی، ۱۳۹۰). یافته‌های پژوهشی و برداشت‌های محققان، پیشنهاد می‌کند که اساساً افراد در دارا بودن ظرفیت خودکنترلی با هم متفاوتند. برخی

از مردم بهتر از دیگران می‌توانند زندگی‌شان را اداره کرده، خشم‌شان را کنترل کنند، تغذیه متعادلی داشته باشند، به تعهدات‌شان عمل کنند، پس‌انداز داشته باشند، ثبات شغلی داشته و رازدار باشند و ویژگی‌هایی از این قبیل (مجدیان، ۱۳۹۰). هدفی که در نظام‌های خود کنترل دنبال می‌شود ارایه یک شخصیت سالم از انسان است که به بلوغ فکری رسیده و در برابر انواع آلودگی‌ها از خود مقاومت نشان می‌دهد و این میسر ممکن نخواهد بود مگر بسترهای مناسب در آن جامعه فراهم گردیده تا خود کنترلی نهادینه شود. مواردی از قبیل: (۱) ایمان به خدا و اعتقادات مذهبی (۲) توجه به شخصیت و حرمت انسان (۳) امر به معروف و نهی از منکر بر اساس آموزه‌های دینی (۴) دادن انگیزه و تشویق افراد خودکنترل (۵) حس تعلق و وفاداری به ارزش‌های انسانی از مهم‌ترین بسترهای توسعه و بسط نظام خود کنترلی در اجتماع است. یکی از راه‌هایی که می‌توان به وسیله آن افراد را در به‌دست آوردن ویژگی‌های لازم برای داشتن ارتباط مفید و سازنده (از جمله همراهی عاطفی و خود کنترلی) با دیگران از جمله اعضای خانواده اش یاری کرد، آگاهی بخشی و آموزش الگوهای ارتباطی به آن‌ها می‌باشد (دریاباری، ۱۳۸۹).

هر فردی برای اولین بار در خانواده است که بدون قید و شرط از طرف والدین پذیرفته می‌شود و نخستین تجربیاتش را از همزیستی با دیگران در آن‌جا کسب می‌کند، که همین مهم می‌تواند پایه‌ای محکم برای سایر ارتباطات او در آینده باشد. در خانواده است که مهارت و توانایی بیان و ابراز عقاید و احساسات بدون ترس کسب می‌شود و متقابلاً مهارت گوش دادن فعال درونی خواهد شد. به‌طور کلی در محیط خانواده چگونه بودن آموخته می‌شود. و شاید بتوان گفت که در واقع خانواده نخستین محیط زندگی فرد است و در حقیقت الگوی کوچکی از الگوی وسیعتر اجتماعی به‌شمار می‌رود که در آینده با آن مواجه خواهد شد. حال هر عاملی که به‌عنوان مانع سد راه خانواده در رسیدن به اهداف سالم آن باشد می‌تواند خانواده را از مسیر اصلی خود منحرف ساخته و سلامت خانواده را مورد تهدید قرار دهد. از جمله عواملی که از اهمیت و آفری برخوردار است نوع ارتباط بین اعضای خانواده و جو عاطفی است که در محیط