



کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات و نوآوری‌های ناشی از تحقیق

موضوع این پایان‌نامه / رساله متعلق به دانشگاه علم و فرهنگ است.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



دانشکده علوم انسانی

پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی – گرایش خانواده درمانی

# اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش تاب آوری و کاهش دلزدگی زناشویی و بهبود نگرش به عشق

نگارش

سیده فائزه سجادی

استاد راهنما

دکتر رسول روشن

شهریور ماه ۱۳۹۳

ماحصل آموخته هایم را تقدیم می کنم به آنان که مهر آسمانی شان آرام بخش آلام زمینی ام است

به استوارترین تکیه گاهم،دستان پر مهر پدرم

به سبزترین نگاه زندگیم،چشمان سبز مادرم

که هرچه آموختم در مکتب عشق شما آموختم و هرچه بکوشم قطره ای از دریای بی کران

مهربانیتان را سپاس نتوانم بگویم.

امروز هستی ام به امید شماست و فردا کلید باغ بهشتم رضای شما

را آوردی گران سنگ تر از این ارزان نداشتم تا به خاک پایتان نثار کنم،باشد که حاصل تلاشم

نسیم گونه غبار خستگیاتان را بزداید.

بوسه بر دستان پر مهرتان

با تقدیر و تشکر شایسته از استاد فرهیخته و فرزانه جناب آقای دکتر رسول روشن که با نکته

های دلاویز و گفته های بلند، صحیفه های سخن را علم پرور نمود و همواره راهنما و راه

گشای نگارنده در اتمام و اکمال پایان نامه بوده است.

معلما مقامت ز عرش برتر باد همیشه تو سن اندیشه ات مظفر باد

## چکیده

**مقدمه:** هدف این پژوهش ، بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش تاب آوری و کاهش دلزدگی زناشویی و بهبود نگرش مربوط به عشق دانشجویان زن متاهل دانشگاه علوم پزشکی می باشد.

**روش :** پژوهش حاضر نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان زن متاهل دانشگاه علوم پزشکی مشهد بود که در اوایل تابستان سال ۱۳۹۳ در خوابگاه های دانشگاه حضور داشتند. نمونه پژوهش را ۴۰ نفر تشکیل دادند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ( ۲۰ نفر ) و گواه ( ۲۰ نفر ) جایگزین شده بودند. برای این منظور از نمونه گیری هدفمند استفاده شد. در ابتدای جلسات ۵ نفر از آزمودنی های گروه آزمایش به دلیل دارا بودن ملاک های خروج و ۵ نفر از آزمودنی های گروه گواه به دلیل عدم تکمیل و تحویل پرسشنامه ها حذف شدند. افراد گروه به صورت هفتگی به مدت ۱۰ جلسه یک ساعت و نیمه تحت آموزش قرار گرفتند . ابزار پژوهش ، پرسشنامه های تاب آوری(کانر - دیویدسون، ۲۰۰۳)، دلزدگی زناشویی( پاینز ، ۱۹۹۶) و نگرش مربوط به عشق(هندریک و هندریک ، ۱۹۸۶) بود که هر سه از روایی و اعتبار لازم برخوردار هستند. داده های به دست آمده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت .

**یافته ها :** نتایج تحلیل نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش تاب آوری و کاهش دلزدگی زناشویی و بهبود نگرش مربوط به عشق دانشجویان زن متاهل موثر است.

**نتیجه گیری :** با توجه به یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی می تواند میزان تاب آوری و نگرش به عشق را افزایش دهد و در عین حال باعث کاهش دلزدگی زناشویی شود . بدین ترتیب آموزش مهارت‌های ارتباطی سهم بسزایی در فراهم سازی بستر و محیط سالم خانوادگی با ایجاد یک رابطه حسنه ، دوسویه و کارآمد در جهت رشد و شکوفایی زوجین دارد.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های ارتباطی ، تاب آوری ، دلزدگی زناشویی ، نگرش مربوط به عشق

## فهرست مطالب

| صفحه      | عنوان                            |
|-----------|----------------------------------|
|           | فصل ۱- کلیات پژوهش               |
| ۱-۱-۱-۱   | مقدمه..... ۱                     |
| ۱-۲-۱     | بیان مسئله..... ۳                |
| ۱-۳-۱     | ضرورت و اهمیت انجام تحقیق..... ۶ |
| ۱-۳-۱-۱   | ضرورت نظری..... ۶                |
| ۱-۳-۱-۲   | ضرورت عملی..... ۸                |
| ۱-۴-۱     | اهداف تحقیق..... ۹               |
| ۱-۴-۱-۱   | هدف کلی..... ۹                   |
| ۱-۴-۱-۲   | اهداف جزئی..... ۱۰               |
| ۱-۵-۱     | فرضیه های تحقیق..... ۱۰          |
| ۱-۶-۱     | بیان و تعریف متغیرها..... ۱۰     |
| ۱-۶-۱-۱   | تعاریف نظری..... ۱۰              |
| ۱-۶-۱-۱-۱ | تاب آوری..... ۱۰                 |
| ۱-۶-۱-۲   | نگرش به عشق..... ۱۰              |
| ۱-۶-۱-۳   | دلزدگی زناشویی..... ۱۱           |
| ۱-۶-۱-۴   | آموزش مهارتهای ارتباطی..... ۱۱   |
| ۱-۶-۱-۲   | تعاریف عملیاتی..... ۱۲           |
| ۱-۶-۱-۲-۱ | تاب آوری..... ۱۲                 |
| ۱-۶-۱-۲-۲ | نگرش به عشق..... ۱۲              |

۱۲-۶-۲-۳- دلزدگی زناشویی ..... ۱۲

۱۲-۶-۲-۴- آموزش مهارت‌های ارتباطی ..... ۱۲

## فصل ۲ - ادبیات و پیشینه تحقیق

۱-۲-۱- مفهوم ارتباط ..... ۱۳

۱-۱-۱- اهمیت ارتباط ..... ۱۵

۲-۱-۲- مهارت‌های ارتباطی ..... ۱۵

۳-۱-۲- اهمیت مهارت‌های ارتباطی ..... ۱۵

۴-۱-۲- آموزش مهارت‌های ارتباطی ..... ۱۷

۵-۱-۲- هدف برقراری ارتباط ..... ۱۸

۶-۱-۲- انواع مهارت ارتباطی ..... ۱۹

۱-۶-۱-۲- مهارت‌های ارتباطی پایه ..... ۱۹

۱-۱-۶-۱-۲- گوش دادن ..... ۱۹

۱-۱-۶-۱-۲- موانع گوش دادن واقعی ..... ۱۹

۲-۱-۶-۱-۲- روش‌های گوش دادن فعال ..... ۲۰

۳-۱-۶-۱-۲- چگونه مهارت گوش دادن خود را تقویت کنیم؟ ..... ۲۰

۲-۱-۶-۱-۲- بیان موثر ..... ۲۲

۱-۲-۱-۶-۱-۲- مهارت‌های حرف زدن ..... ۲۳

۲-۶-۱-۲- مهارت‌های ارتباطی پیشرفته ..... ۲۶

۱-۲-۶-۱-۲- زبان اندام‌ها ..... ۲۶

۲-۲-۶-۱-۲- انواع ارتباط ..... ۲۷

۱-۲-۲-۶-۱-۲- ارتباط کلامی ..... ۲۷

۱-۲-۲-۶-۱-۲- اهمیت ارتباط کلامی ..... ۲۸



- ۳۰..... ۱-۲-۶-۲-۲-۲-ارتباط غیر کلامی
- ۳۱..... ۱-۲-۶-۲-۲-۱-اهمیت ارتباط غیر کلامی
- ۳۳..... ۷-۱-۲-انواع سبک های ارتباطی
- ۳۸..... ۸-۱-۲-عوامل بازدارنده ارتباط
- ۳۹..... ۹-۱-۲-توانمندی ها و موانع موجود در گفتگو
- ۴۰..... ۱۰-۱-۲-چرخه های ارتباطی مثبت و منفی
- ۴۱..... ۱۱-۱-۲-موانع ارتباطی چگونه به وجود می آیند؟
- ۴۲..... ۱۲-۱-۲-بعضی از باورهای ارتباطی رایج عبارتند از:
- ۴۳..... ۱۳-۱-۲-پیامدهای ناتوانی در ایجاد ارتباطی موثر
- ۴۳..... ۱۴-۱-۲-دلایل بروز اختلافات
- ۴۴..... ۱۵-۱-۲-چگونه موانع ارتباطی را کاهش دهیم و بر ناسازگاری ها غلبه کنیم؟
- ۴۵..... ۲-۲-دلزدگی زناشویی
- ۴۶..... ۱-۲-۲-چرا دلزدگی پیش می آید؟
- ۴۷..... ۲-۲-۲-راه های جلوگیری از دلزدگی زناشویی
- ۴۹..... ۳-۲-۲-نظریه های دلزدگی زناشویی
- ۵۳..... ۳-۲-تعریف عشق
- ۵۳..... ۱-۳-۲-تعریف لغوی
- ۵۴..... ۲-۳-۲-تعریف نظری
- ۵۴..... ۳-۳-۲-مفهوم واقعی عشق
- ۵۵..... ۴-۳-۲-نگرش نسبت به عشق
- ۵۶..... ۵-۳-۲-انواع عشق از نظر روانشناسی
- ۵۷..... ۶-۳-۲-عواملی که سبب حفظ عشق در رابطه می شود

- ۵۸..... ۷-۳-۲ نقش عشق در سلامت روان و رواندرمانی
- ۵۹..... ۸-۳-۲ پنج نگرش افسانه ای آسیب زا در مورد عشق
- ۶۰..... ۹-۳-۲ رویکرد تاریخی به پژوهش های عشق
- ۶۴..... ۱۰-۳-۲ نظریه های عشق
- ۶۸..... ۴-۲ مفهوم تاب آوری
- ۶۹..... ۱-۴-۲ ویژگی های افراد تاب آور
- ۷۱..... ۲-۴-۲ سطوح تاب آوری
- ۷۲..... ۳-۴-۲ توصیه هایی جهت تاب آوری
- ۷۳..... ۴-۴-۲ نظریه های تاب آوری
- ۷۶..... ۵-۲ پیشینه تحقیق
- ۸۳..... ۶-۲ خلاصه فصل

### فصل ۳- فرایند روش شناختی

- ۸۵..... ۱-۳ روش تحقیق
- ۸۵..... ۲-۳ جامعه آماری
- ۸۵..... ۳-۳ نمونه ، روش نمونه گیری
- ۸۶..... ۴-۳ ملاک های ورود
- ۸۶..... ۵-۳ ملاک های خروج
- ۸۶..... ۶-۳ ابزار تحقیق
- ۸۶..... ۱-۶-۳ پرسشنامه تاب آوری
- ۸۷..... ۲-۶-۳ پرسشنامه نگرش مربوط به عشق
- ۸۹..... ۳-۶-۳ پرسشنامه دلزدگی زناشویی
- ۹۰..... ۴-۶-۳ پروتکل آموزش مهارتهای ارتباطی زوجین

- ۹۲..... ۷-۳-۳ روش اجرا .....
- ۹۳..... ۸-۳-۳ روشهای تجزیه و تحلیل اطلاعات .....
- ۹۳..... ۱-۸-۳-۱ آمار توصیفی .....
- ۹۳..... ۲-۸-۳-۲ آمار استنباطی .....

#### فصل ۴- تجزیه و تحلیل داده ها

- ۹۴..... ۱-۴-۱ کلیات .....
- ۹۵..... ۲-۴-۲ توصیف جمعیت شناختی .....
- ۹۵..... ۱-۲-۴-۱ سن .....
- ۹۶..... ۲-۲-۴-۲ شهر محل تولد .....
- ۹۷..... ۳-۲-۴-۳ مدت ازدواج .....
- ۹۷..... ۳-۴-۳ نتایج در چهاچوب فرضیه ها .....
- ۹۷..... ۱-۳-۴-۱ فرضیه شماره یک .....
- ۱۰۱..... ۲-۳-۴-۲ فرضیه شماره دو .....
- ۱۰۴..... ۳-۳-۴-۳ فرضیه شماره سه .....
- ۱۱۴..... ۴-۳-۴-۴ فرضیه شماره چهار .....

#### فصل ۵- بحث و نتیجه گیری

- ۱۱۷..... ۱-۵-۱ کلیات.....
- ۱۱۷..... ۲-۵-۲ بحث .....
- ۱۱۷..... ۱-۲-۵-۱ فرضیه اول .....
- ۱۱۹..... ۲-۲-۵-۲ فرضیه دوم .....
- ۱۲۲..... ۳-۲-۵-۳ فرضیه سوم .....
- ۱۲۴..... ۴-۲-۵-۴ فرضیه چهارم .....

- ۳-۵- نتیجه گیری ..... ۱۲۵
- ۴-۵- محدودیت ها ..... ۱۲۶
- ۵-۵- پیشنهادات ..... ۱۲۶
- ۱-۵-۵- پیشنهادات کاربردی ..... ۱۲۶
- ۲-۵-۵- پیشنهادات پژوهشی ..... ۱۲۷

## فهرست جداول

| عنوان   | صفحه |
|---|------|
| جدول ۱-۴ شاخص های توصیفی مربوط به متغیر های سن آزمودنی ها   | ۹۵   |
| جدول ۲-۴ شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای شهر محل تولد آزمودنی ها                                    | ۹۶   |
| جدول ۳-۴ شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای مدت ازدواج آزمودنی ها                                      | ۹۷   |
| جدول ۴-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون تاب آوری در گروه های مطالعه          | ۹۸   |
| جدول ۵-۴ نتایج حاصل از همگنی واریانس های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون متغیر تاب آوری    | ۹۹   |
| جدول ۶-۴ نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین نمره های تاب آوری در گروه های مطالعه                     | ۱۰۰  |
| جدول ۷-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون نگرش به عشق در گروه های مطالعه       | ۱۰۱  |
| جدول ۸-۴ نتایج حاصل از همگنی واریانس های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون متغیر نگرش به عشق | ۱۰۲  |
| جدول ۹-۴ نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین نمره های نگرش مربوط به عشق در گروه های مطالعه            | ۱۰۳  |
| جدول ۱۰-۴ میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون اروس در گروه های مطالعه             | ۱۰۴  |

- جدول ۴-۱۱ میانگین وانحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون لودوس در گروه های مطالعه .....۱۰۵
- جدول ۴-۱۲ میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون پراگما در گروه های مطالعه .....۱۰۶
- جدول ۴-۱۳ میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون استورگ در گروه های مطالعه .....۱۰۷
- جدول ۴-۱۴ میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون مانیا در گروه های مطالعه .....۱۰۸
- جدول ۴-۱۵ میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون آگاپه در گروه های مطالعه.....۱۰۹
- جدول ۴-۱۶ نتایج حاصل از همگنی واریانس های دو گروه کنترل و آزمایش برای میزان پس آزمون مولفه های نگرش به عشق.....۱۱۰
- جدول ۴-۱۷ نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین نمره های مولفه های نگرش مربوط به عشق در گروه های مطالعه.....۱۱۱
- جدول ۴-۱۸ میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون، پس آزمون دلزدگی زناشویی در گروه های مطالعه .....۱۱۴
- جدول ۴-۱۹ نتایج حاصل از همگنی واریانس های دو گروه آزمایش و کنترل برای میزان پس آزمون متغیر دلزدگی زناشویی.....۱۱۵
- جدول ۴-۲۰ نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین نمره های دلزدگی زناشویی در گروه های مطالعه .....۱۱۶

## فهرست نمودارها

- | عنوان   | صفحه |
|---|------|
| نمودار ۴-۱- نشان دهنده شاخص های توصیفی مربوط به سن آزمودنی ها در گروههای مطالعه.....              | ۹۵   |
| نمودار ۴-۲- نشان دهنده شاخص های توصیفی مربوط به شهر محل تولد آزمودنی ها در گروههای مطالعه .....۹۶ | ۹۶   |

- نمودار ۳-۴ نشان دهنده شاخص های توصیفی مربوط به مدت ازدواج آزمودنی ها در گروههای مطالعه.....۹۷
- نمودار ۴-۴ میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون تاب آوری در گروههای مطالعه .....۹۹
- نمودار ۵-۴ میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون نگرش به عشق در گروههای مطالعه.....۱۰۲
- نمودار ۶-۴ میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون اروس در گروههای مطالعه.....۱۰۵
- نمودار ۷-۴ میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون لودوس در گروههای مطالعه.....۱۰۶
- نمودار ۸-۴ میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون پراگما در گروههای مطالعه.....۱۰۷
- نمودار ۹-۴ میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون استورگ در گروههای مطالعه.....۱۰۸
- نمودار ۱۰-۴ میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون مانیا در گروههای مطالعه.....۱۰۹
- نمودار ۱۱-۴ میانگین نمره های پیش آزمون و پس آزمون آگاه در گروههای مطالعه.....۱۱۰
- نمودار ۱۲-۴ میانگین نمره های پیش آزمون ، پس آزمون دلزدگی زناشویی در گروه های مطالعه.....۱۱۵

## ضمائم

ضمیمه الف: تاب آوری کانر - دیویدسون

ضمیمه ب: دلزدگی زناشویی پاینز

ضمیمه ج: نگرش مربوط به عشق هندریک و هندریک

ضمیمه د : پکیج آموزش مهارتهای ارتباطی زوجین هالفورد

## فصل اول

### کلیات پژوهش

## ۱-۱- مقدمه:

ازدواج موفق، سرچشمه و اساس یک ارتباط سالم فردی و اجتماعی است. چنانچه ازدواج با موفقیت همراه باشد نه فقط زوجین بلکه فرزندان خانواده نیز از سلامت روانی برخوردار می گردند و حالاتی نظیر احساس امنیت و آرامش، دوستی و صمیمیت متقابل، امیدواری به زندگی، و شغف در آنان به وجود می آید. رابطه زناشویی می تواند دستمایه شادی، و در غیر این صورت منبع بزرگ رنج و تألم باشد. اما عوامل موفقیت و روابط صمیمانه کدامند؟ بعضی ها می گویند موفقیت ازدواج بستگی به این دارد که تا چه اندازه به عشق متعهد باشید. جمعی دیگر موفقیت روابط صمیمانه را به بخت و اقبال نسبت می دهند و یا این که تاچه حد بتوانید شخص مناسب ( که با او همخوانی دارید) را پیدا کنید جمعی دیگر هم به شور و اشتیاق و به وجود علائق یا ارزش های مشترک اشاره می کنند. پژوهشگران بعد از بررسی صدها رابطه به این نتیجه رسیده اند، کسانی در روابط صمیمانه خود موفق می شوند که از مهارت های ویژه های برخوردار هستند. این بررسی نشان می دهد که زوج هایی روابط پایا و پر دوام را تحقق می بخشند که با مهارتهای میان فردی، مثل: گوش دادن، ارتباط روشن، مذاکره، برخورد مؤثر با خشم و ... آشنایی دارند. ارتباط صحیح و مؤثر در زندگی زناشویی لازمه ازدواجی سالم و با نشاط است. اولین و بدیهی ترین ابزار چنین ارتباطی گفت و شنود است. متأسفانه بیشتر روابط زناشویی از همین جا لطمه می خورند. زن و مرد به خیال خود بسیار خوب حرف می زنند، ولی نه تنها ثمری عایدشان نمی شود، بلکه مدام یکدیگر را محکوم به عدم تفاهم، می کنند. آنها نمی دانند گوش دادن واقعی به همسر نه تنها دشوار است، بلکه یک "مهارت" و حتی به قولی "هنر" است، خود را به نشنیدن زدن، جواب از قبل حاضر و آماده داشتن، جمع آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خویش، بازخواست کردن، داوری کردن و نظایر آن، کار به مراتب ساده تری است. گوش دادن مهمترین مهارت ارتباطی است که می تواند صمیمیت را به وجود آورد و آن را حفظ نماید. وقتی خوب گوش می دهید همسران را بهتر درک می کنید، با او هماهنگ می شوید، از روابط خود بیشتر لذت می برید و بی آنکه مجبور به ذهن خوانی باشید، می فهمید که همسران چرا چنین می



گوید و چنان می کند. بدین ترتیب می توانید با چشمان همسران به مسائل نگاه کنید. ضمن اینکه گوش دادن، نشانگر مهر و محبت شما نسبت به همسران است. گوش دادن مؤثر صرفاً به سکوت کردن و شنیدن حرف های همسر خلاصه نمی شود، بلکه گوش دادن واقعی به قصد و نیت شما بستگی دارد. اگر نیت شما فهمیدن، لذت بردن، آموختن و یا کمک کردن به همسران است، در این صورت است که به واقع، گوش می دهید. وقتی همسران موضوع مهمی را با شما در میان می گذارد باید به زبان خود و به طور خلاصه درک و برداشت خود را از گفته های او بیان کنید. این مهم ترین بخش خوب گوش دادن است. خلاصه کردن حرف های طرف مقابل به زبان خود، معمولاً به « شفاف شدن» منظور گوینده و درک مطلب منتهی می شود. بعد از خلاصه کردن مطلب و طرح سؤال به منظور روشن نمودن هر چه بیشتر موضوع، نوبت به «بازخورد» می رسد. به عبارت دیگر «واکنش» نشان می دهید. در این مرحله باید بی آنکه داوری کنید، به آرامی افکار، اندیشه، احساسات، نقطه نظرها و خواسته های خود و موارد دیگر را طرح کنید. برداشت درونی خود را با همسران در میان بگذارید. باید مراقب باشید تا اسیر موانع موجود در سر راه ارتباط مؤثر نشوید (ساویز و همکاران، ۱۳۸۴).

بدین ترتیب عشق در رابطه حکمفرما می شود. عشق مهم ترین عامل در انتخاب زوج است؛ زیرا عشق صرف نظر از جنبه های رومانیک و جنسی آن، شامل استعداد فرد برای پذیرش تعهد نسبت به دیگران می باشد. گاهی این تعهد مستلزم از خودگذشتگی و فداکاری است. این نوع عشق که باعث موفقیت در زندگی زناشویی است، هنگامی می تواند بروز کند که شخص عمیقاً قادر به محبت کردن، احترام گذاشتن، رسیدگی و قبول مسئولیت در برابر دیگران باشد (عبدالملکی، ۱۳۸۷). همچنین قدرت و توانایی سازگاری او با سختی ها و انطباق یافتن با چالش ها یا تغییر اعتقادات، رفتارها، مهارتها و دیدگاه هایش افزایش می یابد، به طوری که دیگر دچار استرس یا آسیب روانی نمی شود (مرکز ملی قربانیان جنایات<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). اما از آنجایی که با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه

---

1-National Center for Victims of Crime ( NCVC)

به چیزهایی که به اندازه گذشته خوشایند نیستند، دلزدگی زناشویی شروع می شود ، اگر در این مرحله کاری برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می رسد (پاینز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب ۱۳۸۱). در واقع انباشته شدن سرخوردگی ها و تنش های زندگی روزمره ، سبب فرسایش می شود و سرانجام به دلزدگی منجر می گردد. بنابراین با رسیدن به توانایی تاب آوری و نگرش مناسب به عشق، با تاکید بر افزایش مهارت ارتباطی، می توان دلزدگی زناشویی را کاهش داد و از موانع ارتباطی که به دنبال آن رخ می دهد جلوگیری کرد.

## ۱-۲- بیان مسئله:

ارتباط بین زن و شوهر، به عنوان طولانی ترین نوع ارتباط، همواره کانون توجه بوده است . این ارتباط، فرایندی است که طی آن زن و شوهر به صورت کلامی و غیرکلامی به تبادل احساسات و افکاری می پردازند (نوابی نژاد، ۱۳۷۷). مشخصه خانواده های با کارکرد خوب نبود مشکل نیست (بیورز<sup>۲</sup> و هامپسون<sup>۳</sup> ، ۲۰۰۰) . در زمان های بحران ، انتقال ها یا تنش های مزمن ، ارتباطات شکننده تر خواهند شد و این درست وقتی اتفاق می افتد که ارتباط ضرورت بیشتری دارد. هنگامی که خطا ها یا اشتباهاتی رخ می دهند، بروزرسانی سریع اطلاعات توسط ارتباطی شفاف و صریح ، موجب کاهش ناامیدی و فرسودگی می شود. همچنان که وجود ارتباط مناسب ، به ارتقاء انسجام و انعطاف پذیری خانواده در رویارویی با مطالبات ( نیازهای ) تحولی و موقعیتی کمک می کند ( السون<sup>۴</sup> و گورال<sup>۵</sup> ، ۲۰۰۳ ؛ به نقل از اسمیت<sup>۶</sup> و فریمن<sup>۷</sup> و زبریسکی<sup>۸</sup> ، ۲۰۰۹) . ارتباط در تاب آوری خانواده نیز نقش

<sup>1</sup> .pinze.A

<sup>2</sup> . Beavers, W. R

<sup>3</sup> . Hampson,R.B

<sup>4</sup> .Olson, D.H

<sup>5</sup> .Gorall

<sup>6</sup> .Smith,K.M

<sup>7</sup> . Freeman,P.A

<sup>8</sup> . Zabriskie, R.B

محوری ایفا می کند ( کشتکاران، ۱۳۸۸؛ هابر<sup>۱</sup> و ناوارو<sup>۲</sup> و وامیل<sup>۳</sup> و نومه<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰؛ کوپل<sup>۵</sup> و ناچجسکی<sup>۶</sup> و مگوین<sup>۷</sup> و سافیر<sup>۸</sup> و دی وایت<sup>۹</sup> و مک دونالد<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۹؛ والش<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۷). تاب آوری به معنی قدرت و توانایی سازگاری با سختی ها و انطباق یافتن با چالش ها یا تغییر اعتقادات، رفتارها، مهارتها و دیدگاه ها است، به طوری که شخص دیگر دچار استرس یا آسیب روانی نشود. (کاربونل و همکاران ۱۹۹۸). به باور استرنبرگ<sup>۱۲</sup> و بری<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۴) با آموزش مهارت هایی همانند مهارت های ارتباطی، مهارت های مقابله ای، جرات آموزی و ابراز خود می توان تاب آوری و به دنبال آن سطح سلامت افراد را افزایش داد. تاب آوری با تأثیر بر نوع احساس ها و هیجان های فرد، نگرش مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی را در پی دارد. از طرفی، کاهش میزان تاب آوری در برابر رویدادهای زندگی با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب و افسردگی همراه است (سامانی و همکاران، ۱۳۸۶).

یکی از متغیرهای دیگری که در این تحقیق مورد بررسی قرار می گیرد نگرش مربوط به عشق است. باورها، شناخت ها و تفکرات هر یک از زوجین در نحوه ارتباطات آنها تأثیر غیرقابل انکاری دارد. باورهای غلط در ذهن هر یک از زوجین شناخت دقیق از طرف مقابل را با مشکل مواجه می کند و این مسئله به هنگام رفتار و یا ایجاد ارتباط کلامی، زوجین را در رسیدن به تفاهم با موانعی روبه رو می کند. این باورهای غلط و یا پیشداوری هایی که نسبت به شخصیت همسر خود داریم یکی از موانع روانی ایجاد ارتباط صحیح میان زوجین است و این باعث می شود که احساسات بر نحوه واکنش ما نسبت به آنها تأثیر بگذارد و احتمالاً باعث شود که حرف های آنها را سوء تعبیر کنیم و این خود مانع یک ارتباط کارآمد می شود. عشق مانند هنرهای رزمی نیست که استادان واقعی داشته باشد، همه

- 
1. Huber ,C.H
  - 2 .Navarro,R.L
  3. Womble,M.E
  - 4 .Numme,T.L
  - 5 .Coyle,J.P
  - 6.Noehajski,T
  - 7 .Magui,E
  - 8.Safyer,A
  - 9.DeWit ,D
  - 10 .Macdonald,S
  11. Walsh,F
  - 12.Sternberg,R.G
  - 13.Barry,J.H

افراد در بازی عشق، نوزادان تازه متولد شده هستند، درست مثل هر چیز دیگری، در این مورد هم کسب مهارت مستلزم زمان و تمرین است. کسب مهارت های ارتباطی یکی دیگر از راههایی است که مبارزه با افکار و ایده های منفی را تسریع می بخشد. همسرانی که مهارت های ارتباطی را بلد باشند، هرگز با طعنه، زخم زبان، کنایه و پایین آوردن حرمت یکدیگر به ابراز احساسات ناخوشایند نمی پردازند. نباید تصور کنیم که یک زندگی ایده آل بدون هر گونه اختلاف نظر است. واقعیت این است که اختلاف نظر و تفاوت عقیده همیشه وجود خواهد داشت، نکته ای که مهم است نحوه برخورد و حل اختلاف است (طباطبایی، ۱۳۸۸). طایی و همکاران (۱۳۹۱) در تحقیقی نشان دادند که آموزش تصویر سازی ارتباطی به شیوه گروهی باعث افزایش نگرش به عشق می شود. ریچ<sup>۱</sup>، جکسون<sup>۲</sup> و چنچونگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) با آموزش مهارتهای ارتباطی به برخی خانوارها نشان دادند که آموزش مهارتها منجر به افزایش رضایتمندی، افزایش ارتباط باز، بهبود مهارتهای حل مساله و افزایش نگرش به عشق شده است. همچنین در پژوهشی، بیات (۱۳۸۶) بیان می کند تاثیر آموزش تصویر سازی ارتباطی که باعث افزایش مهارتهای ارتباطی زوجین می شود، بر نگرشهای عشق ورزی زوجین و دلزدگی زناشویی معنادار است.

از آنجایی که ازدواج می تواند منبع احساسات خوشایند و عشق برای زوجین باشد، در صورتی که همسران در ارتباط با یکدیگر نتوانند به نیازهای یکدیگر پی ببرند، در نهایت دلزدگی بروز پیدا می کند. دلزدگی به علت ناکامی در عشق بروز می کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی. انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش های کوچک، به بروز دلزدگی کمک می کنند. در واقع یافتن یک عامل زمینه ساز دلزدگی غیر ممکن است (پاینز؛ ۱۹۹۶، ترجمه ی شاداب، ۱۳۸۱). دلزدگی زناشویی از عدم تناسب میان واقعیات و توقعات، ناشی می شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. دلزدگی با

---

1. Riesch,S.K  
2 . Jackson,N.M  
3 .Chanchong, W