

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه هرمزگان

دانشکده علوم انسانی

گروه مشاوره و راهنمایی

پایان نامه برای دریافت درجه ی کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده

عنوان:

بررسی تاثیر آموزش مهارت خودافشایی بر رضایت مندی و سازگاری زناشویی زوجین

مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان بندر عباس

استاد راهنما:

دکتر اقبال زارعی

اساتید مشاور:

دکتر محمد رضا فلاح چای دکتر مریم صادقی فرد

نگارش:

زهرا درویشی

دی 90

تقدیم به بهترین های زندگی

اسوه های صبر و ایثار

پدرم و مادرم

و

تقدیم به

همراه همیشگی زندگی

همسرم

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت خودافشایی بر رضایت مندی و سازگاری زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهرستان بندرعباس انجام گرفت. این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین داوطلب شرکت در کارگاه آموزشی خودافشایی بود. تعداد افراد نمونه 26 زوج بودند که با روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه 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 پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و سازگاری دونفری داس استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل یافته ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که تاثیر آموزش مهارت خودافشایی بر سازگاری زناشویی و خرده مؤلفه های آن معنادار است و آموزش این مهارت می تواند سازگاری زناشویی را افزایش دهد همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت خودافشایی بر رضایت زناشویی و بیشتر خرده مؤلفه های آن معنادار است و آموزش این مهارت رضایت مندی زناشویی را افزایش می دهد ولی آموزش این مهارت بر همه مؤلفه های رضایت یکسان نبود. به این صورت که آموزش مهارت خودافشایی بر چند مؤلفه رضایت مانند مسایل مالی، دوستان و مساوات طلبی معنادار نبود اما بر دیگر مؤلفه ها تأثیر گذاشته و رضایت مندی زناشویی را در این مؤلفه ها در پس آزمون گروه آزمایش افزایش داده است.

تقدیر و سپاس

حمد و سپاس خداوندی را که بیکرانه علم از اوست و از این بیکرانه نیز جرعه ای به من نوشانید.

در ابتدا لازم می دانم مراتب تقدیر و تشکر خالصانه خویش را تقدیم بزرگوارانی نمایم که همراهی و هم فکری ایشان در انجام این پژوهش کنونی بسیار موثر بوده است.

از استاد فرزانه و بزرگوار **جناب آقای دکتر اقبال زارعی** که با قبول زحمت راهنمایی این پژوهش با دقت نظر علمی خاص خویش در تمام زمینه های پژوهش همواره مرا راهنمایی و هدایت فرموده اند، از اساتید ارجمند **جناب آقای دکتر رضا فلاح چای** و **سرکار خانم دکتر مریم صادقی فرد** که با روشنگری های خویش به محتوای پژوهش غنا بخشیدند، تشکر و قدر دانی می کنم.

فهرست مطالب

	فصل اول: طرح تحقیق
2	1-1 مقدمه
3	2-1 بیان مسئله
7	3-1 اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر
8	4-1 اهداف پژوهش
8	1-4-1 هدف کلی:
9	2-4-1 اهداف جزئی:
9	5-1 سوالات تحقیق:
9	6-1 تعاریف مفهومی
10	7-1 تعاریف عملیاتی
	فصل دوم: پیشینه تحقیق
12	1-2 ازدواج
13	2-2 رضایت زناشویی
15	3-2 سازگاری زناشویی
17	2-4- خودافشایی
19	2-5 خودافشایی (ابراز احساسات و هیجانات)
22	2-6 خودافشایی و رضایت زناشویی
23	2-7 خودافشایی و صمیمیت
26	2-8 ابعاد صمیمیت
26	2-8-1 صمیمیت عاطفی:

27	2-8-2 صمیمیت روان شناسی
27	3-8-2 صمیمیت عقلانی
28	4-8-2 صمیمیت جنسی
29	5-8-2-صمیمیت جسمی
29	6-8-2 صمیمیت معنوی
30	7-8-2 صمیمیت تفریحی -اجتماعی وزیباشناختی:
30	9-2 نظریه نفوذ اجتماعی
32	2-9-2 مراحل نفوذ اجتماعی
33	10-2 رویکرد تجربی
34	11-2 جنسیت و خودافشایی
36	12-2-خودافشایی و شخصیت
38	13-2-قومیت و خودافشایی
38	14-2-مذهب و خودافشایی
39	15-2 کار کردهای افشای خود
41	16-2 پیشینه ی تحقیق
41	1-16-2 پیشینه ی تحقیق در ایران
43	2-16-2 پیشینه ی تحقیق در خارج
	فصل سوم: روش تحقیق
51	مقدمه:
51	1-3 طرح پژوهش
51	2-3 جامعه آماری
52	3-3 نمونه وروش نمونه گیری
52	4-3 ابزار جمع آوری اطلاعات

- 52 1-4-3 پرسش نامه سازگاری اسپانیر
- 53 1-1-4-3 پایایی پرسش نامه سازگاری اسپانیر
- 53 2-1-4-3 روایی پرسش نامه سازگاری اسپانیر
- 53 3-1-4-3 شیوه ی نمره گذاری پرسش نامه سازگاری اسپانیر
- 54 2-4-3 پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ
- 54 1-2-4-3 پایایی پرسش نامه انریچ
- 55 2-2-4-3 روایی پرسش نامه انریچ
- 56 3-2-4-3 شیوه نمره گذاری پرسش نامه انریچ
- 57 5-3 روش آماری تجزیه و تحلیل داده ها
- 57 6-3 طرح مداخله
- فصل چهارم: یافته های تحقیق**
- 60 1-4 اطلاعات جمعیت شناختی
- 64 4-3. یافته های استنباطی
- فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری**
- 81 مقدمه:
- 81 بحث و نتیجه گیری:
- 1-5 بررسی سوال اول: آیا بین سازگاری زناشویی زوج ها قبل و بعد از آموزش خودافشایی تفاوت وجود دارد؟
- 81
- 2-5 سوال دو: آیا بین رضایت مندی زناشویی زوجین قبل و بعد از آموزش خودافشایی تفاوت وجود دارد؟
- 83
- 3-5 سوال سه: آیا بین مؤلفه های سازگاری زناشویی زوجین قبل و بعد از آموزش خودافشایی تفاوت وجود دارد؟
- 84
- 84 -مؤلفه ی همبستگی دونفری:

85	-مؤلفه ی توافق دونفری:
85	-مؤلفه ی رضایت زناشویی:
85	-مؤلفه ی ابراز محبت:
4-5	سؤال چهار: آیا بین مؤلفه های رضایت زناشویی زوجین قبل وبعد از آموزش خودافشایی تفاوت وجود دارد؟
85	-مؤلفه ی ارتباط:
86	-مؤلفه ی رضایت زناشویی:
86	-مؤلفه ی رابطه جنسی:
87	-مؤلفه ی حل تعارض:
87	-مؤلفه ی مسایل شخصیتی:
87	-مؤلفه ی فرزندپروری:
88	-مؤلفه ی صرف اوقات فراغت باهم:
88	-مؤلفه ی جهت گیری مذهبی:
88	-مؤلفه ی خانواده و دوستان:
89	-مؤلفه ی مسایل مالی:
89	-مؤلفه ی مساوات طلبی:
90	5-5 محدودیت های پژوهش:
90	6-5 پیشنهادات پژوهش:
90	7-5 پیشنهادات کاربردی:
91	منابع فارسی
93	منابع انگلیسی
96	طرح مداخله
103	شیوه برگزاری جلسات
103	

108

پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ ENRICH

111

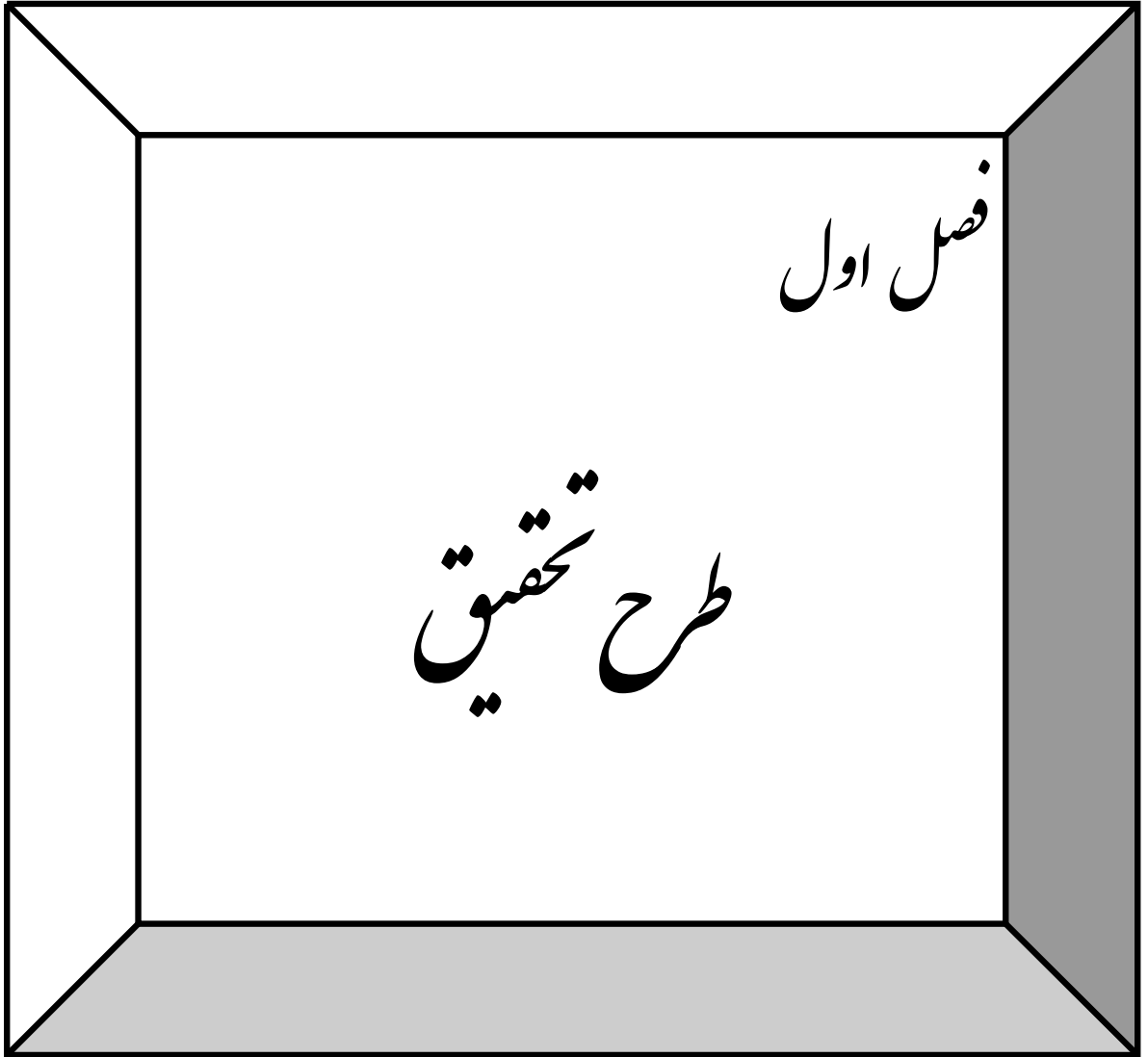
پرسش نامه سازگاری دو نفری

فهرست جداول

- 51 جدول 3-1: طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه گواه
- 60 جدول 4-1: فراوانی، درصد و درصد تجمعی مربوط به جنسیت
- 61 جدول 4-2: فراوانی و درصد گروه گواه بر حسب مدت ازدواج
- 62 جدول 4-3: فراوانی و درصد گروه گواه بر حسب سن
- 63 جدول 4-4: فراوانی و درصد گروه آزمایش بر حسب مدت ازدواج
- 64 جدول 4-5: فراوانی و درصد گروه آزمایش بر حسب سن
- 65 جدول 4-6: نتایج آزمون لون برای برابری واریانس‌ها در متغیر رضایت زناشویی
- 65 رگرسیون
- 66 جدول 4-8: نتایج آزمون لون برای برابری واریانس‌ها در متغیر سازگاری ناشویی
- 66 جدول 4-9: نتایج تحلیل پیش فرض آزمون تحلیل کواریانس در متغیر سازگاری زناشویی برای همگنی شیب
- 66 رگرسیون
- 68 جدول 4-10: جدول t-test گروه‌های وابسته در متغیر سازگاری زناشویی بین گروه گواه و آزمایش
- 68 جدول 4-11: جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر سازگاری زناشویی
- 69 جدول 4-12: جدول t-test گروه‌های وابسته در متغیر رضایت زناشویی بین گروه گواه و آزمایش
- 69 جدول 4-13: جدول آزمون تحلیل کواریانس برای متغیر رضایت زناشویی
- 70 جدول 4-14: جدول T-test گروه‌های وابسته خرده مؤلفه‌های سازگاری زناشویی بین گروه گواه و آزمایش
- 71 جدول 4-15: جدول آزمون تحلیل کواریانس برای خرده مؤلفه‌های متغیر سازگاری زناشویی
- 72 جدول 4-16: جدول T-test گروه‌های وابسته خرده مؤلفه‌های متغیر رضایت زناشویی بین گروه گواه و آزمایش

فهرست نمودارها

- 60 نمودار 1-4: فراوانی و درصد گروه گواه و آزمایش برحسب جنسیت
- 61 نمودار 2-4: فراوانی و درصد گروه گواه برحسب مدت ازدواج
- 62 نمودار 3-4: فراوانی و درصد گروه گواه برحسب سن
- 63 نمودار 4-4: فراوانی و درصد گروه آزمایش برحسب مدت ازدواج
- 64 نمودار 5-4: فراوانی و درصد گروه آزمایش برحسب سن
- 66 نمودار 6-4: هم خطی بودن رگرسیونی برای انجام تحلیل کواریانس برای متغیر رضایت زناشویی
- 67 نمودار 7-4: هم خطی بودن رگرسیونی برای انجام تحلیل کواریانس در متغیر سازگاری زناشویی



فصل اول

طرح تحقیق

1-1 مقدمه

خانواده نخستین و منحصربه فردترین نهاد اجتماعی است که سلامت و موفقیت جامعه مرهون سلامت و رضایتمندی اعضای آن است چرا که تأثیر هیچ یک از افراد و هیچ رابطه ای از روابط (مثبت یا منفی) به اندازه آن ازدوام و شدت برخوردار نیست و همواره کنش وری آن در سطوح مختلف فردی، دونفری (زن و شوهر) و نظام خانواده؛ هم چنین، تأثیر متقابل کیفیت این کنش وری با عملکرد اعضای خانواده در عرصه های دیگر مانند تحصیل، اشتغال، ارتباطات اجتماعی و موازی آن از این دست بررسی شده است (ملازاده، 1381).

خانواده، در بین نهادهای مختلف جامعه، بهترین کانون برای تربیت جسم و روان است خانواده نه تنها محیطی است که فرد را از لحاظ اجتماعی حمایت و پشتیبانی می کند بلکه کانون اخلاق، مهر، عواطف و علائق انسانهاست. خانواده کانون نوع دوستی و یگانگی زن و مرد می باشد که برای آنها بهترین فرصت را برای اتفاق و اتحاد براساس صمیمیت هرچه بیشتر و دوام هرچه فزونتر اخلاقی، جسمانی، روانی و اخلاقی به وجود می آورد (ابراهیمی بختور، 1364).

هریک از رشته های دانش بر مبنای اصول علمی خود تلاش می کنند که خانواده را با همه ی جنبه های مختلف آن بشناسند در این میان دانش روان شناسی می کوشد تا به بررسی روابط بین اعضاء خانواده و رفتارهای هر کدام از این اعضاء بپردازند، تا سرانجام به تبیین رفتارهای اعضاء اولیه ی خانواده و مسائل مربوط به کیفیت رفتار سازگار و ناسازگار برسد. روان شناسان و جامعه شناسان می کوشند تا سنگ اولیه ی بنای خانواده را بر مبنایی قرار دهند که زوج ها با محبت، امنیت، صمیمیت، تفاهم و سازگاری به زندگی خود ادامه دهند این سنگ بنای خانواده با پیوند دو جنس مختلف به نام زن و شوهر گذاشته می شود که از آن تحت عنوان ازدواج و زناشویی نام می برند (قلخانی، 1385).

بنابراین به دلیل اهمیت ویژه خانواده و سلامت روانی و جسمانی اعضاء آن و مخصوصاً روابط سالم بین زوجین، محققین درصدد کشف راز و رمزهایی هستند که موجبات رضایتمندی زناشویی را فراهم می سازد. گروهی از محققین دانشمندان علوم رفتاری هستند که به خانواده، دوستی ها، عشق و ازدواج به عنوان هدفی برای تحقیق نگاه می کنند، گروه دیگری از محققین در زمینه ی مهارت های ارتباطی تحقیق می کنند که سبب بالا رفتن رضایتمندی و سازگاری زناشویی می شود. خودافشایی در زندگی زناشویی یکی از مسائلی

است که کمتر به آن توجه شده است و یکی از مهارت های ارتباطی می باشد . لذا در این پژوهش به بررسی تأثیر خودافشایی بر رضایتمندی و سازگاری زناشویی پرداخته می شود .

1-2 بیان مسئله

مسئله ی ازدواج یکی از مسائل مهم و اساسی حیات بشری و جامعه شناسی در طول تاریخ بوده و می باشد و نه تنها مورد بحث ادیان و مذاهب ، بلکه مورد بحث جامعه شناسی ، حقوق و روان شناسی بوده است . هر علمی به تناسب و براساس درک و جهان بینی خاص خود و نیز بر مبنای نوع و تلقی خود از آن در این زمینه بحث کرده است (بال، 1373).

استحکام و استواری خانواده به ازدواج و رابطه ی پایدار و بنیادین بستگی دارد یعنی هرگونه تزلزل و سستی در سازگاری زناشویی با وجود یک ازدواج ناموفق علاوه بر آن که آرامش روانی زوجین را مختل می کند و افسردگی و اضطراب را می افزاید، بقا و دوام خانواده را نیز در معرض تهدید جدی قرار می دهد و فروپاشی خانواده مزید بر علت شده ، افسردگی و اضطراب همسران و دیگر مشکلات جسمی و روانی را بیش از پیش افزایش می دهد (کاظمی حقیقی، 1377).

همان طور که ازدواج موفق باعث ارتقای سطح سلامت ذهنی ، جسمی و خانوادگی می شود کشمکش ها و بی ثباتی در زندگی زناشویی، آرامش و رفاه فرد را تحت تأثیر قرار داده ، از نظر اجتماعی - اقتصادی نیز بهای سنگین برای این گونه روابط و مشاجرات باید پرداخته شود (کارول¹ و همکاران، 2003).

امروزه عوامل مختلفی در زندگی زناشویی موجبات ناسازگاری و اختلال در برقراری رابطه و حفظ ارتباطات عاشقانه صمیمی در زوج ها را فراهم می آورد . چنان که آمار روزافزون طلاق بیان گر این موضوع است (قلخانی، 1381).

یکی از این عوامل عدم آگاهی زوجین از مهارت های برقراری رابطه صحیح با همسر است که علاوه بر بروز دلخوری ها ، کشمکش ها و مشاجرات بین زوجین باعث ایجاد فاصله و طلاق عاطفی ، عدم اعتماد به یکدیگر، عدم درک و پذیرش در زندگی زناشویی ، تنهایی و انواع بیماری های روحی گردیده ، سلامت روانی و جسمی را تحلیل برده و در نتیجه بنیان خانواده را سست می گرداند و تأثیرات سوء آن علاوه بر اینکه زندگی زناشویی را به خطر می اندازد دامن گیر فرزندان خانواده نیز می گردد. مهارت های ارتباطی فراوانی وجود دارند که در بیشتر پژوهش ها مورد مطالعه قرار گرفته اند. اما یکی از این مهارت ها تحت عنوان مهارت

¹.Carol

خودافشایی نام برده می شود که با وجود اهمیت فراوانش کمتر مورد بررسی قرار گرفته است و منظور از آن خودیانی یا بی پرده گویی همسران برای یکدیگر است و تأثیر این مهارت بر کیفیت زندگی زناشویی در تحقیقاتی که در کشورهای دیگر انجام شده است به خوبی نمایان است.

خودافشایی، توانایی افشای اسرار محرمانه و پنهانی، یک ضرورت روان شناختی یا پیش شرط زندگی روانی سالم است. ما از طریق افشای خود، تماس های اجتماعی صمیمانه و حمایت کننده ای را به دست می آوریم که بدون آن ها زندگی غیرقابل تحمل خواهد بود (صادقی، 1385).

خودافشایی یکی از اجزاء عمده ارتباط است که جهت تقویت و عمق بخشیدن به روابط بین فردی استفاده می شود. همچنین این مهارت تأثیر عمده ای بر ارتقاء سطح کیفی روابط زوجی و افزایش میزان سازگاری و رضایت مندی در زندگی زناشویی دارد و در نتیجه با بهبود بخشیدن به روابط زناشویی به افزایش سلامت روان زوج ها و خانواده ها کمک می کند. لذا با توجه به این که رضایت مندی و سازگاری زناشویی حاصل از رعایت مؤلفه های ارتباطی صحیح و مؤثر نقش مهمی در زندگی زوجین دارد محقق را به انجام چنین پژوهشی ترغیب نموده است.

این که چرا رضایتمندی و سازگاری در رابطه تا این اندازه مهم است می توان گفت که آن در ذات خود دارای اهمیت است زیرا که احساسات افراد درباره جنبه های زندگی شان مهم است. احساسات بر کیفیت زندگی و رفتارهایی که ترکیبات زندگی مان را تشکیل می دهند اثر می گذارند لذا رضایتمندی-سازگاری به دلیل این که نشان دهنده تداوم یا پایان احتمالی رابطه می باشند مهم هستند رضایتمندی می تواند پیش بینی کننده مهمی باشد مبنی بر اینکه یک رابطه باقی خواهد ماند یا نه؟ (فقیرپور، 1383).

محققان رضایتمندی را بعنوان کیفیت رابطه زناشویی در نظر گرفته اند یعنی احساسات ذهنی که افراد متأهل درباره ازدواجشان دارند. از طرف دیگر کیفیت رابطه زناشویی بعنوان تداوم رفتارهای واقعی و ویژگی های ازدواج (به عنوان مثال تعارض یا ارتباط) مورد توجه قرار می گیرد و از این دید می تواند بعنوان نقطه نظر سازگاری به حساب آید (فقیرپور، 1383).

اسپانیر و لوئیس¹ (1976)، بر این نکته تأکید دارند که کیفیت رابطه همسری نیرومندترین پیش بینی کننده رضایت مندی زناشویی است و توافق افراد برسر مسائل زناشویی و ابراز محبت باعث می شود فرد رضایت مندی و شادکامی بیشتری داشته باشد. نتایج این جنبه از پژوهش نشانگر آن است که هر قدر همسران

¹.Spanier & Lewis

در اظهار احساسات خود، بیان مشکلات، باور یکدیگر و پاسخ مناسب به خواسته های یکدیگر، صمیمانه تر و گشاده روتر نسبت به هم باشند ارتباط آن ها قوی تر و در نتیجه میزان رضایت زناشویی بیشتر خواهد بود.

آرکوف¹ (1968) دو توصیف تداوم و خشنودی را برای سازگاری زناشویی ذکر می نماید. اگر خصوصیت ثابت قدمی و خشنودی برای زوج ها فراهم آید می توان آن زوج را موفق تلقی نمود. مقیاس های دیگر سازگاری شامل رضایت زناشویی زوج ها، رضایت و موفقیت کلی و یا توانایی توافق آن ها، میزان همراهی و مصاحبت با یکدیگر و رضایت بخش بودن ارتباطات جنسی آن ها است (ملازاده، 1381).

زوج ها بیشتر با همدیگر خودافشایی دارند تا با اشخاص دیگر، و زنان بیشتر از مردان تمایل به خودافشایی دارند (پیلو، گوردون، 1985). گوزبی و گیلبرت² (1973) در باره مدلی برای تشریح رابطه بین خودافشایی، به عنوان جنبه ای از ارتباط، و رضایت مندی زناشویی به بحث پرداختند. به این صورت که سطح مناسبی از خودافشایی ممکن است با سطح بالایی از رضایت مندی در ارتباط باشد و دو سطح خودافشایی بالا و پایین ممکن است با رضایت مندی زناشویی پایینی در ارتباط باشند.

اسپرچر³ و هندریک (2004)، دریافته اند که رابطه مثبتی بین خصوصیات تیپ افراد و افشاگری آن ها وجود دارد، آن ها همین طور رابطه مثبتی بین افشاگری و کیفیت رابطه پیدا کردند. اسپانیر و لوئیس (1980)، بیان کردند که ارتباط مثبت و توافق افراد برسر مسائل زناشویی و ابراز محبت و احساسات باعث رضایت مندی بیشتری می شود (درویزه و کهکی، 1387).

تحقیقات یک همبستگی بالایی را در بین خود افشایی و رضایت زناشویی نشان می دهد و اینکه خود افشایی زوجین، افشاسازی متقابل در زوج دیگر را فرامی خواند (میلر⁴ و همکاران، 1983) آدونا⁵ (2005) در تحقیقی تحت عنوان «شاخص های روانی-اجتماعی رضایت مندی زناشویی در فرهنگ های انگلیسی و غنایی» به این نتیجه رسید که خودافشایی یکی از شاخص هایی است که بر رضایت مندی زناشویی اثر می گذارد. او در این مطالعه پهنای عمق خودافشایی را در نظر می گیرد. جوزف در این مطالعه برای تشریح خودافشایی از نظریه نفوذ اجتماعی استفاده می کند.

1. Arkhof

2. Gozby & Gilbert

3. Sprecher

4. Miller

5. Adonu

نظریه نفوذ اجتماعی شخصیت را به صورت پیاز در نظر می‌گیرد که شامل لایه‌هایی است و لایه‌های سطحی مسایل کم‌اهمیت‌تر شخصیت را نشان می‌دهد و لایه‌های درونی مسایل محرمانه‌تر را شامل می‌شود. به نظر آدونا خودافشایی درباره‌ی لایه‌های عمقی شخصیت رضایت مندی زناشویی را افزایش می‌دهد. به اعتقاد ستیر¹ در خانواده‌های آشفته وجود چندین عامل سبب ایجاد آشفتگی در آن می‌شود یکی از این عوامل پایین بودن احساس ارزش خود است، عامل مهم دیگر مبهم و نارسا بودن ارتباطات به صورت غیر مستقیم است (فصلنامه پیام مشاور، 1380).

اصول زیربنایی رویکرد ستیر (خانواده درمانی تجربیاتی) این است که اعضای خانواده نسبت به هیجان‌اتشان آگاهی ندارند و در صورت آگاهی از این عواطف آنها را سرکوب می‌نمایند. بنابراین در خانواده این تمایلات احساس نشده و یا احساسات بیان نمی‌شوند به همین جهت یک فضای هیجانی بی‌روح به وجود می‌آید که بیانگر نشانگان یک یا تعدادی از اعضای خانواده است. درچنین شرایطی اعضای خانواده از یکدیگر دوری می‌گزینند و خودشان را با کار و یا فعالیت‌های غیرخانوادگی مشغول می‌کنند (ستیر، 1972).

خانواده درمانی تجربی رویکردی است که مشکلات و تعارضات خانواده راناشی از سرکوب احساسات، افکار، انگیزه‌ها، فقدان آگاهی و استفاده بیش از حد از مکانیزم‌های دفاعی می‌داند. خانواده درمانگران تجربی به اعضای خانواده مهارت‌های جدید برقراری رابطه و ابراز احساسات را آموزش می‌دهند. خانواده درمانی تجربیاتی امروزه برعاطفه و هیجان تأکید می‌ورزد، درمانگران از هیجان‌ات و عواطف برای ایجاد آگاهی و ابراز احساس در جهت ایجاد کامیابی در خانواده و اعضای آن استفاده می‌کنند، خانواده سالم خانواده‌ای است که تجارب آن به طور آشکار زندگی مشارکتی اعضای خانواده را در یک روش سرزنده و فعال نشان دهد (فصلنامه پیام مشاور، 1380).

در کشور ما تحقیقی که صرفاً در باره تأثیر مهارت خودافشایی باشد صورت نگرفته است و بیشتر آموزش‌ها در زمینه مهارت‌های ارتباطی زوجین به طور کلی بوده است و کار بر روی موضوع خودافشایی در کشورهای دیگر صورت گرفته است. در نتیجه با توجه به اهمیت خودافشایی-ابراز حقایق، احساسات و هیجان‌ات - در رضایت از زندگی زناشویی و سازگاری زناشویی، قصد داریم تا پاسخی برای این سؤال پیدا کنیم که: خودافشایی چه تأثیری بر رضایت مندی و سازگاری زناشویی دارد؟

¹.Satir

1-3 اهمیت و ضرورت پژوهش حاضر

متأسفانه اکنون شدیدترین نوع تنهایی در خانواده دیده می شود نهادی که در آن ارتباط در حال فروپاشی است یا در قتل گاه به سر می برد. ازدواج این پیچیده ترین شکل روابط انسانی، بدون ارتباط اثربخش نمی تواند شکوفا شود. زندگی اغلب زوج هایی که امیدوارند ازدواجی بارور داشته باشند به دلیل فقدان مهارت های ارتباطی لازم به یک رابطه موازی بدون رضایت مندی و صمیمیت می انجامد. هنگامی که ارتباط متوقف می شود انرژی عشق به آزردهی و خشم تبدیل می شود و در نتیجه منازعه های فراوان، طعنه های خجل کننده، انتقادهای مکرر، عدم علائق جنسی و یا پناه بردن به سکوتی یخ گونه را موجب می شود (رابرت بولتون، ترجمه سهرابی، 1386).

شواهد فراوانی گویای آن است که زوج ها در جامعه ی امروزی برای برقراری یک رابطه صمیمانه و درست با مشکلات فراوانی مواجهند در حقیقت معضل (پریشانی زناشویی) بیش از هر طبقه تشخیص روان پزشکی دیگر دلیل مراجعه به مراکز بهداشت روانی است (برنشتاین، فیلیپ، 1986).

مشکل اصلی که اکثر زوج های کنونی با آن مواجه اند ناتوانی در ایجاد یک رابطه ی مطلوب و صحیح با یکدیگر است که علاوه بر فاصله گرفتن آن ها از همدیگر و تأثیر سوء آن بر بهداشت روانی آن ها بر رشد کل اعضای خانواده نیز اثر می گذارد. عدم آشنایی با مهارت های ارتباطی و مؤلفه های ارتباط صحیح روابط زناشویی را به روابط خشک و غیرقابل تحمل تبدیل می کند. روابطی که در آن هر کسی به کار خود مشغول است و تلاشی جهت ارضای نیازهای روحی و روانی طرف مقابل صورت نمی گیرد و فضای سرد و بی روحی بر آن ها جریان دارد. در این روابط بیشتر زوج ها از ابراز احساسات و هیجانات درباره یکدیگر و نیز درباره ی خودشان کوتاهی می کنند و هر کدام دیگری را به نوعی مسبب مشکلات می پندارند و حتی برخی حقایق را از هم پنهان می سازند و یا اینکه احساسات، هیجانات و حقایق را به صورتی مبهم بیان می کنند و در رابطه ی خود با همسرشان خود افشایی ندارند. در نتیجه تأثیر این نوع رابطه به صورت نارضایتی و ناسازگاری زناشویی در زندگی آن ها آشکار می شود. در نتیجه افزایش روزافزون مشکلات و ناسازگاری های زناشویی در دنیای کنونی و از هم گسستگی کانون های گرم خانواده و تأثیرات سوء آن نیاز به رسیدگی به این مشکل را مطرح ساخته است.

جامعه ما نیز از نداشتن یک برنامه منظم و الگوی آموزشی مناسب برای زوجها رنج می برد. هر چند طی سال های متمادی آموزش خانواده به صورت های مختلفی انجام گرفته اما علی رغم تأثیر نسبی این آموزش ها چند محدودیت عمده در این زمینه وجود داشته است. اول اینکه آموزش ها بیشتر بر نقش های والدین