





دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

**پایان نامه :**

**جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد**

**رشته مشاوره**

**اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر تغییر  
الگوهای ارتباطی زوجین در شهر نقده**

**استاد راهنما :**

دکتر فریده عامری

**استاد مشاور:**

دکتر مهر انگیز شعاع کاظمی

**دانشجو:**

سمیه ریماز

دی ماه ۱۳۸۲

پروردگارا! خارج کن مرا از تاریکی های فکر

و به نور فہم مرا گرامی بدار

پروردگارا! بر ما درہای رحمت را بکشای

و کنج های دانشت را بر ما بگستران

به امید رحمت تو ای مہربان ترین مہربانان

ای دو سه تا کوچه ز ما دورتر      نغمه ی تو از همه پرنورتر  
کاش این فاصله را کم کنی      ممنت این قافله را کم کنی

**این اثر را با همه ناچیزیش ؛**

**تقدیم به**

سلامت مقدس امام زمان (عج) می کنم

و تقدیم به دو ستاره ی تابناک آسمان زندگی اه

دو گوهر گران مایه و بی دلیل و نادر «پدر و مادر»

و تقدیم به همه کسانی که دوستشان دارم.

**کم رنگ ترین جوهرها از قوی ترین حافظه ها ماندگارتر است.**

## نقد و ننگ

سپاس خداوندی را که توانم داد تا مسیری را برگزینم که برترین عبادت ها است.

سپاس از تمامی اساتید و آموزگاران، بویژه آموزگار کلاس اول دبستانم که چشم مرا با کتاب و دست مرا با قلم صمیمی کرد.

لازم می دانم از راهنمایی های ارزنده، دقیق و عالمانه استاد راهنما سرکار خانم دکتر فریده عامری و استاد مشاور سرکار خانم دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی که در طی دوران تحصیل و بخصوص در این کار پژوهشی صادقانه کمک کردند و در ارائه راهنمایی های دقیق و عمیق خود از هیچ کوششی دریغ نمودند، باتمام وجود سپاسگزاری کنم.

همچنین تشکر می کنم از کلیه کارکنان کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان نقده بویژه آقای عبدی وش، مدیریت محترم این اداره که نهایت همکاری را در تشکیل و برگزاری کلاس های آموزشی داشتند.

## چکیده :

ارتباط و مهارت های ارتباطی در نظام خانواده به عنوان چهارچوبی برای ثبات آن و تحکیم روابط زن و شوهر است، زن و مردی که از داشتن یک ارتباط صحیح با یکدیگر محروم هستند از رضایت زناشویی و سلامت روان پائینی برخوردارند که سر انجام سلامت خانواده را تهدید می کند بنا براین هدف کلی از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر تغییر الگو های ارتباطی زوجهین شهرستان نقده است، پژوهش حاضر از نوع شبه تجربی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل: کلیه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره و راهنمایی کمیته امداد امام خمینی (ره) نقده در طول سال ۸۷-۸۶ می باشد نمونه آماری شامل ۲۰ زوج بود که از نمونه های در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند زوجین گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه (دو ساعته) تحت آموزش مهارت های ارتباطی با رویکرد شناختی - رفتاری قرار گرفتند و در پایان از هر دو گروه پس آزمون بعمل آمد . ابزار پژوهش پرسشنامه الگو های ارتباطی زوجین است که از سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل ، ارتباط اجتناب متقابل و ارتباط توقع/کناره گیری تشکیل شده است داده های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس حاکی از تأثیر مثبت آموزش بر تغییر الگو های ارتباطی زوجین می باشد. بطوریکه به افزایش ارتباط سازنده متقابل و کاهش ارتباط اجتناب متقابل و ارتباط توقع / کناره گیری منجر گردیده است.

کلید واژه ها : مهارت های ارتباطی ، رویکرد شناختی- رفتاری ، الگو های ارتباطی زوجین.

## فهرست

صفحه	عنوان
	<b>فصل اول : کلیات پژوهش</b>
۱	۱-۱ مقدمه .....
۳	۲-۱ بیان مسأله .....
۵	۳-۱ سؤال پژوهش .....
۵	۴-۱ ضرورت پژوهش .....
۶	۵-۱ اهداف پژوهش .....
۶	۶-۱ مفاهیم و متغیرها .....
	<b>فصل دوم : مروری بر پیشینه پژوهش</b>
۹	۱-۲ تعاریف ارتباط .....
۱۱	۲-۲ هدف اصلی ارتباط .....
۱۲	۳-۲ تئوری های ارتباط .....
۱۲	۱-۳-۲ نظریه ارتباطی واترلاویک .....
۱۴	۲-۳-۲ نظریه ارتباطی سالیوان .....
۱۴	۳-۳-۲ نظریه شفلن و بردویسیل .....
۱۶	۴-۳-۲ نظریه تبادلی برن .....
۱۷	۵-۳-۲ نظریه یادگیری اجتماعی بندورا .....
۱۷	۴-۲ مدل های ارتباطی .....
۱۷	۱-۴-۲ پیش مدل ارسطو .....
۱۸	۲-۴-۲ مدل ارتباطی مان نرمان .....
۱۸	۳-۴-۲ مدل ارتباطی شنن و ویور .....
۱۸	۴-۴-۲ مدل گونه های هارولد لاسول .....
۱۹	۵-۴-۲ مدل ارتباطی میکی اسمیت .....
۱۹	۶-۴-۲ مدل ارتباطی ویلبر شرام .....
۲۰	۷-۴-۲ مدل ارتباطی دیوید برلو .....
۲۰	۸-۴-۲ مدل رشد رابطه لوینگر و اسنواک .....
۲۱	۵-۲ مدل های خطی .....
۲۱	۶-۲ مدل های تعاملی .....
۲۲	۷-۲ مدل های تبادلی .....
۲۲	۸-۲ ایجاد ارتباط .....

۲۳	..... ۹-۲ ارتباط کلامی و غیر کلامی
۲۴	..... ۱-۹-۲ ویژگیهای ارتباط غیر کلامی
۲۵	..... ۲-۹-۲ شباهتهای ارتباط کلامی و غیر کلامی
۲۵	..... ۳-۹-۲ تفاوتهای ارتباط کلامی و غیر کلامی
۲۶	..... ۱۰-۲ اصول ششگانه ارتباط
۲۷	..... ۱۱-۲ خصوصیات فرستنده مؤثر
۲۸	..... ۱۲-۲ خصوصیات گیرنده مؤثر
۲۸	..... ۱۳-۲ عوامل اساسی ارتباط مؤثر
۳۰	..... ۱۴-۲ موانع ارتباطی
۳۱	..... ۱۵-۲ الگوهای چهارگانه ارتباط با دیگران
۳۱	..... ۱-۱۵-۲ قاطعیت
۳۲	..... ۲-۱۵-۲ پرخاشگری
۳۲	..... ۳-۱۵-۲ سلطه گری
۳۲	..... ۴-۱۵-۲ سلطه پذیری
۳۳	..... ۱۶-۲ رویکردهایی که برای درمان خانواده ها از نظریه ارتباطات استفاده می کنند
۳۴	..... ۱۷-۲ رویکردهای آموزش خانواده
۳۹	..... ۱۸-۲ نظریه رفتاری و شناختی - رفتاری
۳۹	..... ۱-۱۸-۲ هدفهای درمان شناختی - رفتاری
۴۰	..... ۲-۱۸-۲ فرایند درمان
۴۰	..... ۱۹-۲ آموزش مهارتهای ارتباطی
۴۱	..... ۲۰-۲ الگوهای ارتباطی زوجین
۴۱	..... ۱-۲۰-۲ الگوی ارتباط سازنده متقابل زن و شوهر
۴۳	..... ۲-۲۰-۲ الگوی ارتباط اجتناب متقابل زن و شوهر
۴۵	..... ۳-۲۰-۲ الگوی ارتباطی توقع / کناره گیری زن و شوهر
۵۰	..... ۲۱-۲ مطالعات انجام شده
۵۰	..... ۱-۲۱-۲ پژوهشهای داخلی
۵۲	..... ۲-۲۱-۲ پژوهشهای خارجی
۵۵	..... ۲۲-۲ جمع بندی و نتیجه گیری از مطالب
۵۸	..... ۲۳-۲ فرضیات پژوهش

### فصل سوم : روش شناسی پژوهش

۵۹	..... ۱-۳ روش پژوهش
۵۹	..... ۲-۳ جامعه آماری
۵۹	..... ۳-۳ نمونه آماری
۶۰	..... ۴-۳ ابزارهای اندازه گیری و جمع آوری داده ها
۶۱	..... ۱-۴-۳ شیوه نمره گذاری
۶۲	..... ۲-۴-۳ ویژگیهای روان سنجی پرسشنامه
۶۲	..... ۱-۲-۴-۳ روایی
۶۴	..... ۲-۲-۴-۳ پایایی
۶۵	..... ۵-۳ برنامه آموزشی
۶۶	..... ۶-۳ روش تجزیه و تحلیل داده ها

### فصل چهارم : تجزیه و تحلیل

۶۷	..... ۱-۴ مقدمه
۶۷	..... ۲-۴ ویژگی های فردی آزمودنی ها
۶۸	..... ۳-۴ توصیف داده ها
۷۰	..... ۴-۴ تحلیل داده ها
۷۱	..... ۱-۴-۴ فرضیه ۱
۷۲	..... ۲-۴-۴ فرضیه ۲
۷۲	..... ۳-۴-۴ فرضیه ۳

### فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۷۴	..... ۱-۵ مقدمه
۷۴	..... ۲-۵ بحث و نتیجه گیری
۷۹	..... ۳-۵ محدودیت ها
۷۹	..... ۴-۵ پیشنهادات
۸۱	..... فهرست منابع فارسی
۸۵	..... فهرست منابع لاتین
	..... پیوست

## فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
۵۹	جدول (۳-۱): نمایش نوع تحقیق .....
۶۴	جدول (۳-۲): همبستگی مقیاس های پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) و مقیاس های پرسشنامه همسران (PFB) .....
۶۵	جدول (۳-۳): خلاصه ضرایب اعتبار محاسبه شده در ارتباط با پرسشنامه ی الگوهای ارتباطی زوجین .....
۶۷	جدول (۴-۱): توزیع آزمودنی های گروه آزمایش بر حسب جنسیت و سطح تحصیلات ...
۶۸	جدول (۴-۲): توزیع آزمودنی های گروه کنترل بر حسب جنسیت و سطح تحصیلات .....
۶۸	جدول (۴-۳): شاخص های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون .....
۶۹	جدول (۴-۴): شاخص های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس ارتباط اجتناب متقابل در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون .....
۶۹	جدول ۴-۵: شاخص های توصیفی گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس ارتباط توقع / کناره گیری در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون .....
۷۰	جدول (۴-۶): نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل در موقعیت پیش آزمون .....
۷۰	جدول (۴-۷): نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس ارتباط اجتناب متقابل در موقعیت پیش آزمون .....
۷۱	جدول (۴-۸): نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس ارتباط توقع / کناره گیری در موقعیت پیش آزمون .....
۷۱	جدول (۴-۹): نتایج آزمون t (تفاوت بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون) در دو گروه برای خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل .....
۷۲	جدول (۴-۱۰): نتایج آزمون t (تفاوت بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون) در دو گروه برای خرده مقیاس ارتباط اجتناب متقابل .....
۷۳	جدول (۴-۱۱): نتایج آزمون t (تفاوت بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون) در دو گروه برای خرده مقیاس ارتباط توقع / کناره گیری .....

**فصل اول:**

**کلیات پژوهش**

ارتباط سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. زندگی با شروع ارتباط آغاز می شود و با قطع آن به پایان می رسد انسان در دامان ارتباط متولد می شود و نیازهایش را از هر نوعی که باشند برطرف می کند، به کمک ارتباط زنده می ماند، رشد می کند و تکامل می یابد. سعادت و خوشبختی انسان تا حد زیادی به چگونگی ارتباط او با دیگران بستگی دارد. البته در این زمینه اهمیت برخی از انواع ارتباط بیش از سایرین است، زیرا برخی از انواع ارتباط اقتصادی، برخی اجتماعی، برخی زیستی و روانی یا مصنوعی هستند. اما یکی از طولانی ترین و عمیق ترین نوع ارتباط که همه ابعاد فوق را یکجا در بر می گیرد ارتباط زناشویی است، ارتباطی که اغلب انتظار داریم در سایه آن هر نوع نیازی را در حد رضایت، ارضاء کنیم و به آرمان های خود جامه عمل بپوشانیم (سیاوشی و نوابی نژاد، ۱۳۸۴).

نظریه پردازان ارتباط زناشویی الگوهای ارتباطی زیادی را شناسایی کرده اند فاورز<sup>۱</sup> و السون<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) در گونه شناسی معروف خود زوجین را به چهار دسته؛ زوجین سرزنده، سازگار، سستی و متعارض تقسیم کرده اند.

**زوجین سرزنده:** از رضایتمندی زناشویی سطح بالایی برخوردارند. آنها توانایی بیان احساسات و قدرت حل مشکل را با مشارکت یکدیگر دارند. آنها از روابط شان با یکدیگر و از این که اوقات فراغت را با هم بگذرانند، خوشحال هستند. به مسائل اخلاقی و مذهبی در ازدواج اهمیت می دهند. بر سر مسائل مالی باهم توافق دارند و در نقش های مردانه و زنانه تساوی طلب هستند.

**زوجین سازگار:** رضایتمندی زناشویی در آنها در سطح متوسط است و از شخصیت و عادات یکدیگر نسبتاً راضی هستند، احساس می کنند که توسط همسر شان درک می شوند. در احساسات هم دیگر شریکند، قادر به حل مشکلات با کمک هم هستند. گاه دیدگاهشان نسبت به ازدواج غیر واقعی است. ممکن است در مورد مسائل مربوط به فرزندان و ارتباطشان با یکدیگر اتفاق نظر نداشته باشند و مذهب بخش مهمی از ارتباطشان نیست.

---

1. Fowers  
2. Olson

**زوجین سنتی:** نارضایتی متوسطی در حوزه های ارتباطی دارند از عادات شخصی همسرشان نارضای هستند. در بیان احساسات و مواجهه با تعارض راحت نیستند. آنها متمایل اند نظرشان نسبت به ازدواج واقعی باشد و به مذهب در ازدواج شان اهمیت می دهند.

**زوجین متعارض:** از عادات و شخصیت همسرشان نارضای هستند. مشکل ارتباطی دارند و مشکلاتی را در حوزه های ارتباطی، نحوه گذراندن اوقات فراغت، روابط جنسی، اختلاف با دوستان همسر و خانواده او و غیره دارند.

گاتمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) در بین زوجین آشفته هفت الگوی ارتباطی مشکل زا را که وجه تمایز آنها از زوجین سالم است را شناسایی نموده است از جمله؛ عواطف منفی متقابل، نسبت پایین رفتارهای مثبت به منفی، نسبت بالای انتقاد، تدافعی رفتار نمودن، تحقیر و عیب جویی و اسناد دهی های منفی و ثابت به همسر (نقل از عبادت پور، ۱۳۷۹).

در تئوری روانکاوی نیز به الگوهای ارتباطی جالبی بر می خوریم، استرین<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) شش **الگوی زوجیت:** والد - کودک، همسر در نقش خود بی ارزش شده، همسر در نقش خود ایده آل، مطیع - سلطه گر، توقع - کناره گیری و رومانیتیک - منطقی را بر طبق دیدگاه روان پویایی معرفی کرده است (نقل از فاتحی زاده و احمدی، ۱۳۸۴).

کریستنسن<sup>۳</sup> و سالووی<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) الگوهای ارتباطی بین زوجین را به سه دسته تقسیم می کنند: الگوی سازنده متقابل مهمترین ویژگی این الگو این است که الگوی ارتباطی زوجین از نوع برنده - برنده می باشد. در این الگو زوجین به راحتی در مورد مسائل و تعارضات خود گفتگومی کنند و به دنبال حل آن بر می آیند و از واکنش های غیر منطقی، پرخاشگری و ... خودداری می کنند. الگوی توقع / کناره گیری: این الگو به شکل دو قسمت: الف) توقع مرد / کناره گیری زن (ب) توقع زن / کناره گیری مرد است. این الگو به شکل یک چرخه بوده که با افزایش یکی، دیگری افزایش یافته و تشدید این الگو منجر به مشکلات دائم زناشویی می شود. در این الگو زوج متوقع، فردی وابسته و زوج کناره گیر ترس از وابسته شدن دارد. اجتناب

---

1.Gottman  
2.Strean  
3.Christensen  
4.Sallaway

متقابل: در این الگو تعارض بین زوجین شدید و به گونه ای که بحث و جدل تبدیل به یک الگو دائمی و مخرب در این خانواده ها شده است و این الگو تنها مکانیسم انطباقی در بین زوجین است. در این الگو از برقراری ارتباط با یکدیگر خودداری می کنند و زندگی این زوجین به شکل موازی با یکدیگر بوده و ارتباط آنها در حداقل میزان ممکن یا اصلاً" وجود ندارد (نقل از عبادت پور، ۱۳۷۹).

در مجموع می توان گفت در الگوهای ارتباطی ناسالم هر یک از زوجین دیگری را نیمه دیگر خود می پندارد که باید نیازهای ارضا نشده وی در دوران کودکی را ارضاء نماید. این الگوها حالت تکرار شونده دارند و از خانواده اصلی به فرزندان منتقل می شوند تا زمانی که شناسایی و اصلاح نشوند امکان تکرار این الگوها در نسل های بعدی وجود دارد (رسولی، ۱۳۸۰).

#### ۲-۱ بیان مسأله

رابطه زناشویی یکی از قوی ترین رابطه های انسانی است که چگونگی آن پیامد های گوناگونی برای همسران، فرزندان و دیگر اعضای خانواده و در نهایت جامعه دارد. هر چه تعاملها میان همسران بیشتر باشد، (برای مثال هر چه آنها فعالیتهای بیشتری را به صورت مشترک انجام دهند و یا وقت بیشتری را در کنار یکدیگر بگذرانند) و این تعاملها توأم با محبت و صمیمیت بیشتری باشد، همسران از با هم بودن و رابطه زناشویی، رضایتمندی بیشتری خواهند داشت و این نه تنها موجب استحکام پیوند زناشویی خواهد شد، بلکه سلامت و آرامش روحی و روانی اعضای خانواده را فراهم خواهد کرد (باقری، ۱۳۸۰).

ارتباط زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده است و اختلال در آن به منزله تهدیدی جدی برای بقاء خانواده می باشد. رضایت فرد از ارتباط زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می گردد، و رضایت از خانواده در حکم رضایت کلی از زندگی است. ارتباط زناشویی مثبت پیش بینی کننده قوی جهت کیفیت زناشویی، و ارتباط منفی ملاک تشخیص زوجین مشکل دار و بدون مشکل است. ارتباط خشک و نفوذناپذیر و یا غیرمؤثر پیش بینی کننده مهمی برای طلاق زوجین می باشد (اسکاپ<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶؛ نقل از عبادت پور، ۱۳۷۹).

---

1.Schaap

حقیقت این است که درد و درمان مسایل زناشویی در خانواده ، هر دو در گرو چگونگی روابط و خصوصاً رابطه زناشویی است ؛ در گرو رسیدن به یک رابطه صمیمانه است ؛ رابطه ای که می تواند ضامن ابعاد گوناگون سعادت و حتی کمال طرفین باشد . متأهلین فاقد رابطه صمیمانه ، اشخاص منزوی و معمولاً از زندگی زناشویی ناخشنودند ، از زندگی خود رنج می برند ، کمتر عمر می کنند ، در بطن روابط اجتماعی نیستند ، و معمولاً در حاشیه بسر می برند . بنابراین سلامت زوجین 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 سکوی حمایتی و پناهگاه انسان در مقابله با دشواریهای دنیای واقعی است ( ثنائی ، ۱۳۷۵ ) .

با وجود نقش و اهمیت ارتباط در زندگی زناشویی موضوعی که همواره توجه زیادی را به خود معطوف کرده، مسأله بروز کشمکش و تعارض در زندگی زناشویی است.

زمانی که تعارض به میزان زیادی در زندگی زناشویی بروز نماید و زوجین نتوانند به نحو مؤثر با آن کنار بیایند ، پیامدهای منفی فراوانی برای سلامت روانی و جسمی زن و شوهر و فرزندان آنها به بار خواهد آمد که جنبه های مفید زندگی زناشویی را تحت الشعاع خود قرار می دهد ؛ البته وقوع تعارض زناشویی حتی در ازدواج های موفق امری عادی تلقی می شود و یک رابطه صمیمانه لزوماً مترادف یک درگیری عاطفی و رفتاری یا خوشی نیست ، بلکه صمیمیت اغلب از طریق حل موفقیت آمیز تعارض زناشویی به گونه ای حاصل می شود ، که رضایت طرفین را در برداشته باشد . بنابراین نه خود تعارض ، بلکه نحوه کنار آمدن با تعارض است که می تواند مخرب یا سازنده باشد ( فورگاس<sup>۱</sup> ، ۱۹۸۵ ؛ نقل از رسولی ، ۱۳۸۰ ) .

حال با توجه به اینکه زندگی مشترک دو انسان بایکدیگر ، آن هم از دو جنس متفاوت امری بسیار ظریف و گاه دشوار است ، وجود ارتباط سالم و سازنده متقابل می تواند نقش مؤثری در تداوم و بقاء خانواده ایفا کند و با عنایت به تأثیرات الگوهای ناکارآمد ارتباطی در هر یک از زوجین سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارتهای ارتباطی به زوجین بر تغییر الگوهای ارتباطی آنها مؤثر می باشد ؟

---

1.Forgas

### ۱-۳ سؤال پژوهش به قرار زیر است :

- آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین باعث افزایش ارتباط سازنده متقابل ، کاهش ارتباط اجتناب متقابل و کاهش ارتباط توقع/کناره گیری زوجین می شود؟

### ۱-۴ ضرورت پژوهش

امروزه مشکلات ارتباطی در صدر علل مراجعه ی زوجین جوان به مراکز مشاوره قرار دارد ، یک آژانس مشاوره خانواده در آمریکا اظهار می دارد که تقریباً " ۸۷٪ زوجین در جلسه درمان نشان دادند که مشکلات ارتباطی داشتند ، درمانگران اظهار می دارند که مشکلات ارتباطی ، رایج ترین و مخرب ترین مشکل در بین زوجین مشکل دار است ( جکسون<sup>۱</sup>، والدرون<sup>۲</sup> ، نقل از یانگ<sup>۳</sup> و لانگ<sup>۴</sup> ، ۱۹۹۶ ) .

ارتباط نامؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می گردد که در همه جنبه های زندگی تجربه می شود . پیامد فروپاشی ارتباط در اغلب موارد تنهایی ، مشکلات خانوادگی ، عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی ، فشارروانی ، بیماری جسمی و حتی مرگ خواهد بود . متأسفانه اکنون شدید ترین نوع تنهایی در خانواده دیده می شود ، نهادی که در آن ارتباط در حال فروپاشی است ، ازدواج این پیچیده ترین شکل روابط انسانی بدون ارتباط اثر بخش نمی تواند شکوفا شود . زندگی اغلب زوج هایی که امید دارند ازدواجی بارور داشته باشند ، بدلیل فقدان مهارت‌های لازم به یک رابطه موازی بدون صمیمیت می انجامد و هنگامی که ارتباطی متوقف می شود انرژی عشق به آزردهی و خشم تبدیل می شود در نتیجه منازعه های فراوان ، عدم علایق جنسی و ... را موجب می شود ؛ برای اداره کردن خانواده ارتباط سالم از اهمیتی به سزا برخوردار است . هنگامی که ارتباطی آشکار ، واضح وبا احساس روی می دهد، رابطه تقویت می گردد ، اما زمانی که به صورت تدافعی ، پرخاشگرانه و نامؤثر برقرار شود رابطه را تضعیف می کند در جایی که

---

1.Jackson  
2.Valdron  
3.young  
4.long

مهارت‌های ارتباطی وجود ندارد، عشق میان همسران به مقدار زیادی کاهش می‌یابد (بولتون<sup>۱</sup>، ترجمه سهرابی، ۱۳۷۹).

کاپلان<sup>۲</sup> و سادوک<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) مطرح می‌کنند که روابط ماتریسی، را تشکیل می‌دهند که غالب مردم زندگی را در محدوده آن سپری می‌کنند، روابط منبع آسایش، پیوند، خشنودی و همچنین منبع تعهد، مسئولیت و اختلاف هستند (کاپلان و سادوک، ترجمه رفیعی، رضائی، ۱۳۷۸).  
با در نظر گرفتن نقشی که ارتباط می‌تواند بر مفهوم بهداشت روانی داشته باشد شناسایی عوامل مؤثر در افزایش کیفیت و بهبود ارتباطات زناشویی می‌تواند اقدام مهمی در حیطه روابط زناشویی به شمار آید، بنابراین بر کسی پوشیده نیست که ارتباط نقشی اساسی و ضروری در زندگی ایفا می‌کند و ارتباطات مطلوب و مناسب کیفیت ارتباط زناشویی را بصورت کلی بهبود می‌بخشد بویژه کیفیت کلی زندگی زناشویی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (محمودی، ۱۳۸۵).

#### ۱-۵ اهداف پژوهش

هدف اصلی پژوهش تعیین میزان تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تغییر الگوهای ارتباطی زوجین، ارتقاء سطح مهارت‌های ارتباطی، افزایش میزان رضایتمندی زناشویی، ارتقاء سلامت و افزایش صمیمیت و نزدیکی زوجین می‌باشد.

#### ۱-۶ مفاهیم و متغیرها

##### ۱-۶-۱ تعریف مفهومی آموزش مهارت‌های ارتباطی

آموزش به هر گونه فعالیت یا تدبیر از پیش طرح ریزی شده ای گفته می‌شود که هدف آن یادگیری آن فعالیت در یادگیرندگان است (سیف، ۱۳۸۳).

مهارت‌های ارتباطی: مجموعه ای از رفتارهای کلامی و غیر کلامی که کیفیت ارتباط شخص با شخص دیگر را مشخص می‌سازد که این کیفیت می‌تواند ماهیتی مخرب و یا سازنده داشته باشد (قربانی، ۱۳۸۰).

---

1. Bolton  
2. Kaplan  
3. Sadocks

### ۱-۶-۲ تعریف عملیاتی آموزش مهارت‌های ارتباطی

منظور از آموزش مهارت‌های ارتباطی در این پژوهش عبارت از آموزش زوجین بر مبنای نظریه شناختی - رفتاری کوردوا<sup>۱</sup> و جاکوبسون<sup>۲</sup> که آزمودنیها در طی ۸ جلسه ۲ ساعته (به فاصله هفته ای یکبار) به صورت گروهی تحت آموزش قرار می گیرند. محتوای آموزش شامل توضیح اهمیت هر مهارت و آموزش نظری و عملی مهارت مورد نظر بر مبنای نظریه ی شناختی رفتاری و دریافت بازخورد است .

مؤلفه های آموزش شامل : مهارت گوش دادن فعال ، همدلی ، کنترل خشم و حل تعارض می باشد .

### ۱-۶-۳ تعریف مفهومی الگوهای ارتباطی زوجین

الگوهای ارتباطی : شیوه های ارتباطی است که در عمل متقابل بین دو فرد به وجود می آید . الگو های زناشویی به الگوهای درونی شده ای اطلاق می شود که هر زوج با خود به روابط زندگی زناشویی می آورد . این الگو ها نشان می دهند که پدر و مادر چگونه باید عمل کنند، الگو های تعامل کارآمد بین زن و شوهر چه باید باشد. و والدین چگونه باید به عنوان یک سیستم عمل کنند چنین الگوهایی از طریق تجربه مستقیم مشاهده رفتار دیگران و همانند سازی با آنها فرا گرفته می شود (نقل از شرفی، ۱۳۸۲).

«ترنهلیم<sup>۳</sup> و جانسون<sup>۴</sup>» الگوهای ارتباطی زوجین را اینگونه تعریف می کنند : کانالهای ارتباطی که از طریق آنها زوجین با یکدیگر تعامل می کنند ، کانالهای ارتباطی که به وفور در یک خانواده اتفاق می افتد. (نقل از فاتحی زاده و احمدی، ۱۳۸۴).

---

1.Cordova  
2.Jacobson  
3.Trenholm  
4.Jensen

#### ۱-۶-۴ تعریف عملیاتی الگوهای ارتباطی زوجین

در این پژوهش منظور از الگوهای ارتباطی زوجین عبارت است از نمره ای که هریک از زوجین از پرسشنامه الگوی ارتباطی زوجین بدست می آورند؛ پرسشنامه مذکور در سال ۱۹۸۴ توسط کریستنسن و سالووی تهیه شده و الگوی ارتباطی زوجین را در سه حیطة : الف- ارتباط سازنده متقابل ب- ارتباط اجتناب متقابل ج- ارتباط توقع / کناره گیری مورد ارزیابی قرار می دهد.

**فصل دوم:**

**مروری بر پیشینه پژوهش**