

## رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی

ابوالفضل ابراهیمی<sup>۱</sup>

مسعود جان‌بزرگی<sup>۲</sup>

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی است. در این پژوهش، از روش تحقیق هم‌بستگی استفاده شد. ۴۵ نفر از طلبه‌های مرد و زن حوزه علمیه قم با روش تصادفی خوشه‌ای گزینش شدند و با توجه به هدف و فرضیه‌های پژوهش، مورد آزمون قرار گرفتند. برای بررسی مهارت‌های ارتباطی، از پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی و برای سنجش رضایت زناشویی از پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ استفاده گردید. همچنین تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون ضریب هم‌بستگی پیرسون محاسبه شد. نتیجه پژوهش نشان داد هم‌بستگی معنادار بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی وجود دارد. نیز بین ۴ مؤفه از مؤفه‌های مهارت‌های ارتباطی (مدیریت هیجانی، بیان کلامی، مهارت‌های شنیداری و بینش) با رضایت زناشویی ارتباط مثبت معنادار وجود دارد. بنابراین، هرچه مهارت‌های ارتباطی افزایش یابد، رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

**کلید واژه‌ها:** روابط زناشویی،<sup>۳</sup> مهارت‌های ارتباطی،<sup>۴</sup> رضایت زناشویی،<sup>۵</sup> ارتباط.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

<sup>۱</sup> دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره).

<sup>۲</sup> استاد راهنمای پژوهش و استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران.

<sup>۳</sup> 182. Marital relationship.

<sup>۴</sup> ۱۸۳. Communication SkillsC.

<sup>۵</sup> ۱۸۴. Marital Satisfaction.

پشتیبانی از خانواده در برابر ازهم گسیختگی و حفظ آن به عنوان معیاری برای پیشرفت، تمدن و تعالی مادی و معنوی انسان ضروری است؛ زیرا خانواده سنگ بنای جامعه بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد و تعالی یکایک اعضای جامعه نقش بنیادین دارد. خانواده، کانون اصلی حفظ هنجارها، سنتها و ارزشهای اجتماعی و شالوده استوار پیوندهای اجتماعی و روابط خویشاوندی است. همچنین کانونی برای شکوفایی عواطف انسانی به شمار می آید. از این رو، در دین مقدس اسلام بنایی مقدس تر از نهاد خانواده در نزد خداوند متعال نیست. (میزان الحکمه، ح ۷۷۹۸) همچنین هیچ فعل حلالی، مبعوض تر از بر هم زدن این بنیان نمی باشد. (همان، ح ۱۱۱۷۷)

بنابراین، ازدواج نقش اساسی در تعالی و سلامت روانی انسانها دارد؛ به گونه ای که پژوهشهای زیادی نشان داده اند که معمولاً افراد متأهل، سالم تر و شادترند. (وایت<sup>۱</sup> ۱۹۹۴ م، به نقل از: روزن گراندون و مایرز، ۲۰۰۴ م.) برای بسیاری، کسب خشنودی از رابطه زناشویی مهم ترین منبع خشنودی حتی مهم تر از منابعی همچون کار، دوستان و حتی فرزندان به شمار می آید. (گلن<sup>۲</sup> و ویور<sup>۳</sup> ۱۹۸۱ م. به نقل از: رسولی، ۱۳۸۰)

با وجود این، بروز کشمکشها در زندگی زناشویی امری عادی است. هنگامی که تعارض به میزان زیادی رخ دهد و زن و شوهر نتوانند به خوبی با آن کنار بیایند، پی آمدهای منفی فراوانی برای سلامت روانی و جسمی همسران و فرزندان آنها به بار خواهد آورد. افزون بر آن، بر بسیاری از کارکردهای مفید خانواده همچون تربیت فرزند، روابط میان والدین - فرزندان و حتی کارآمدی اجتماعی و اقتصادی همسران نیز تأثیر خواهد گذاشت. (رسولی، ۱۳۸۰)

خانواده، ساختاری است که عملکرد آن از طریق الگوهای مراوده ای شکل می گیرد. مینو چین (۱۹۷۴ م. به نقل از: اصلانی، ۱۳۸۳) می گوید: خانواده تأثیرگذار خانواده ای است که در آن زن و شوهر بارها با همدیگر گفت و گو می کنند و الگوهای ارتباطی شان را در این گفت و گوها شکل می دهند. بنابراین، لزوماً نه خود تعارض، بلکه نوع کنار آمدن با تعارض است که می تواند ویرانگر یا سازنده باشد. (رسولی، ۱۳۸۰)

با توجه به آنچه گذشت، این پرسش پیش می آید که چه عواملی در پدید آمدن این ناسازگاریها نقش دارند؟ چه عواملی به آن تداوم می بخشند؟ و چرا بعضی از زوجها می توانند با موفقیت آنها را حل کنند؛ در حالی که برخی دیگر ناتوانند؟

در پاسخ، باید گفت، اولین و مهم ترین هسته خانواده را مجموعه زن و شوهری تشکیل می دهد و پژوهشها نشان داده اند که نوع رابطه میان دو همسر، اصلی ترین پیش بینی کننده رضایت زناشویی است. (اصلانی، ۱۳۸۳) بنا به ادعای

<sup>1</sup> 185.White, L. K.

<sup>2</sup> 186.Glenn, J.

<sup>3</sup> Weaver .۱۸۷

گاتمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۳ م. به نقل از: تریتا، ۱۹۹۹ م.) نبود مهارت‌های ارتباطی، به رفتارهای مشکل‌دار تداوم می‌بخشد. پژوهش‌های میلر<sup>۲</sup> و الیور<sup>۳</sup> (به نقل از: اصلانی، ۱۳۸۳) نشان داد که برخی از زوجها سال‌هایی را به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی، به صورت ناکارآمد گذرانده بودند؛ در حالی که می‌پنداشتند مشکل آنها مسائل جنسی، مالی یا وابستگی هستند.

در یک مطالعه طولی سه ساله، مارکمن<sup>۴</sup>، استانلی<sup>۵</sup> و استوراسلی<sup>۶</sup> (۱۹۹۸ م.، به نقل از: تریتا، ۱۹۹۹) دریافتند که مهارت‌های ارتباطی مثل گوش کردن فعال و صحبت کردن می‌تواند مؤلفه‌های پیش‌بینی کننده خوبی برای رضایت زناشویی باشند. همچنین آنها گفتند مهارت‌های ارتباطی ضعیف و حل مسئله ناکارآمد و نداشتن رضایت در تعامل‌ها می‌تواند پیش‌بینی کننده مشکلات ارتباطی در سال‌های پس از ازدواج باشد. پژوهش دیگری نشان داد که آموزش روابط، توجه به همسر و برنامه‌ریزی برای حل مشکلات، روش‌های ارتباطی را بهبود بخشیده و اضطراب، بی‌خوابی، نارضاکنش‌وری اجتماعی و افسردگی زوجین را کاهش داده است. (خوشکام، ۱۳۸۵)

ارتباط، در حل ناسازگاری‌های بین فردی ارزشمند است. همچنین از آنجا که حمایت اجتماعی، نوعی رفتار کلامی است که در آن، فرد با دلداری دادن، تشویق، اطمینان‌آفرینی و مراقبت و کمک کردن، به نیازهای دیگران پاسخ می‌گوید (کاترونا، ۲۰۰۴ م. به نقل از: کوثرنر، ۲۰۰۴ م.)، و از سویی، حمایت اجتماعی، سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود، (پسچ<sup>۷</sup> و برادبری<sup>۸</sup>، ۱۹۹۸ م. به نقل از: تریتا، ۱۹۹۹ م.) پسمی‌توان گفت مهارت‌های ارتباطی با تقویت ابراز حمایت‌های اجتماعی نیز، می‌تواند در افزایش رضایت زناشویی تأثیرگذار باشد.

بر اساس یافته‌های پژوهش‌های یاد شده، می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های ارتباطی، با رضایت زناشویی، هم‌بستگی مثبت دارد و با افزایش این مهارت‌ها، فرایند حل ناسازگاری‌های خانوادگی آسان می‌گردد، ولی پژوهش‌ها درباره مؤلفه‌های ارتباطی مطلبی ندارند. از سویی، بررسی این مسئله در خانواده‌هایی که معیارهای دینی در آنها اهمیت دارد، ضروری به نظر می‌رسد. به دلیل اهمیت نهاد خانواده و نیز با توجه به امکان یادگیری مهارت‌های ارتباطی، پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی انجام گرفته

---

<sup>1</sup>188. Gottman, J. M.

<sup>2</sup>189. Miler, SH.

<sup>3</sup>۱۹۰. J, Oliver.

<sup>4</sup>191. Markman, H.J.

<sup>5</sup>۱۹۲. M.S, Stanly.

<sup>6</sup>۱۹۳. D.R, Storaasli.

<sup>7</sup>194. Cutrona, C.E.

<sup>8</sup>195. Pasch, L. A.

<sup>9</sup>۱۹۶. N. T, Bradbur.



این تست، ۳۸ پرسش بسته دارد که برای هر پرسش، ۵ گزینه منظور شده است. در پرسش‌های ۱ تا ۱۷، طیف پاسخ‌ها به ترتیب عبارتند از: تقریباً هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، به نسبت زیاد و اغلب. از پرسش ۱۷ تا ۳۸، گزینه‌های: کاملاً نادرست، تقریباً نادرست، نه صحیح نه غلط، به نسبت درست و کاملاً صحیح تنظیم شده و نمره‌گذاری آنها به صورت ۰، ۱، ۲، ۳، ۴ است. هرچه نمره فرد افزایش یابد، مهارت‌های ارتباطی وی نیز بیشتر می‌شود.<sup>۴</sup>

فرم کوتاه پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ هم، ۴۷ پرسش چندگزینه‌ای دارد که علی‌اکبر سلیمانیان، اعتبار آن را با ضریب آلفای ۰.۹۵ به دست آورده و شرکت روان تجهیز سینا، آن را منتشر کرده است. این پرسش‌نامه برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت در رابطه زناشویی به کار می‌رود. از این پرسش‌نامه، برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که به مشاوره و تقویت رابطه خود نیاز دارند. (ثنایی، ۱۳۷۹)

این پرسش‌نامه، افزون بر پرسش‌های پاسخ قراردادی، رضایت‌مندی زناشویی را در ده موفه زیر می‌سنجد: رضایت، موضوع‌های شخصیتی،<sup>۵</sup> ارتباط زناشویی،<sup>۶</sup> حل تعارض،<sup>۷</sup> مدیریت مالی،<sup>۸</sup> فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت،<sup>۹</sup> روابط جنسی،<sup>۱۰</sup> ازدواج و فرزندان،<sup>۱۱</sup> بستگان و دوستان،<sup>۱۲</sup> جهت‌گیری مذهبی.<sup>۱۳</sup> در فرم ۴۷ پرسشی، برای هر یک از پرسش‌های آن ۵ گزینه وجود دارد که چنین است: کاملاً موافقم، موافقم، نه موافق نه مخالف، مخالفم و کاملاً مخالفم. نمره‌گذاری به صورت ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ است و نمره بالا، نشان دهنده رضایت‌مندی بیشتر در زندگی زناشویی است.

## روش اجرا و تجزیه و تحلیل داده‌ها

<sup>1</sup> ۱۹۹. Assertiveness.

<sup>2</sup> ۲۰۰. listening skills.

<sup>3</sup> ۲۰۱. Emotional management.

<sup>4</sup> نسخه‌ای از این پرسش‌نامه به ضمیمه مقاله خواهد آمد.

<sup>5</sup> 202. Personality issues.

<sup>6</sup> ۲۰۳. Marital communication.

<sup>7</sup> ۲۰۴. Conflict resolution.

<sup>8</sup> 205. Financial management.

<sup>9</sup> ۲۰۶. Pleasure activities.

<sup>10</sup> ۲۰۷. Sexual relation.

<sup>11</sup> ۲۰۸. Marriage and Children.

<sup>12</sup> 209. Family and friends.

<sup>13</sup> ۲۱۰. Religious orientation.





## نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با رضایت زناشویی بود. بنابر یافته‌ها، مهارت‌های ارتباطی، هم‌بستگی مثبت و معناداری با رضایت زناشویی و ۷ مؤفه از مؤفه‌های آن دارد. با تحلیل داده‌های به دست آمده درباره مردان و زنان به صورت جداگانه، در جمعیت مردان بین مهارت‌های ارتباطی با رضایت زناشویی و نیز شش مؤفه (رضایت، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، خانواده و دوستان و رضایت مذهبی) و در جمعیت زنان، بین مهارت‌های ارتباطی با رضایت زناشویی و پنج مؤفه (رضایت، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی و امور فرزندان)، هم‌بستگی مثبت و معناداری مشاهده شد.

ارتباط در خانواده، به شیوه‌هایی گفته می‌شود که با آن، آگاهی‌های کلامی و غیر کلامی بین اعضای خانواده منتقل می‌شود. (اپستین،<sup>۱</sup> ۱۹۹۳ م. به نقل از: پترسون و گرین، ۱۹۹۹ م.) پژوهشگران، رابطه مستحکمی میان الگوهای ارتباطی و رضایت زناشویی گزارش کرده‌اند. (پترسون و گرین، ۱۹۹۹ م.) تا جایی که مداخله در برنامه ارتباطی همسران می‌تواند به عنوان یک عامل مهم، در افزایش سازش میان همسران و کاهش ناسازگاری میان آنها به کار آید. (مارات و کاراهان، ۲۰۰۶ م.) نتایج این پژوهش نیز، در راستای پژوهش‌های پیشین است.

از آنجا که در هر یک از مؤفه‌های ارتباطی، حل تعارض، امور مالی، امور فرزندان و رضایت مذهبی، فرایند صحیح انتقال آگاهی‌ها و توجه طرف مقابل به آن، نقش دارد، در صورت افزایش سازش و کاهش تعارض میان همسران از طریق مهارت‌های ارتباطی، رضایت در این امور نیز به دست خواهد آمد. ارتباط از یک سو، در فهم و درک تفاوت‌های جنسیتی مؤر شمرده می‌شود (گاتمن ۱۹۹۱ م.، استفان<sup>۲</sup> ۱۹۹۲ م. به نقل از: فرچ ۲۰۰۱ م.) و از سوی دیگر، در فهم نگرش‌ها، احساس‌ها و نیازهای همسر تأثیر دارد. در یک برنامه آموزشی، پژوهشگران دریافتند گروهی که مهارت‌های آموزشی به آنان آموزش داده شده بود، در فهم نگرش‌ها و نیازهای همسر خود به طور معناداری موفق‌تر بودند. (گارلند، ۱۹۸۱ م.) هنگامی که همسران از برآورده شدن نیازها و انتظاراتشان در رابطه زناشویی رضایت داشته باشند، رضایت زناشویی بالاتری را گزارش خواهند کرد. (بئر و هیل ۱۹۹۸ م. به نقل از: حیدری)

همچنین در پژوهش حاضر، بین مدیریت هیجانی، بیان کلامی، مهارت‌های شنیداری و بیش از مؤفه‌های مربوط به مهارت‌های ارتباطی، با رضایت زناشویی، هم‌بستگی مثبت معنادار مشاهده گردید. بینش به معنای آگاهی از احساس‌ها، نیازها و هیجان‌هاست که نخستین گام در شکل‌دهی و شکل‌گیری مهارت‌های ارتباطی نیز هست. (فرهنگی، ۱۳۸۰) بیان کلامی و مهارت‌های حرف زدن مثل بیان اندیشه‌ها، در میان گذاشتن آگاهی‌ها، بیان خواسته‌ها و طرح اقدامات را شامل می‌شود. (قلیلی، ۱۳۸۴) از آنجا که ارتباط کلامی ویژگی اختصاصی انسان‌هاست و افراد در قالب کلام، نگرش‌های خود را به یکدیگر انتقال می‌دهند، آموزش مهارت‌های کلامی، از جمله مهم‌ترین روش‌هایی است که در استواری و بقای رابطه زناشویی نقش دارد. (همان)

<sup>1</sup>211. Epstein, N. B.

<sup>2</sup>212. Stephan, T.



موفه‌هایی مثل توجه به کلام مخاطب، پیگیری بحث و مهارت‌های انعکاسی نشان دهنده مهارت گوش کردن فعال می‌باشد. گوش دادن مهم‌ترین مهارت ارتباطی است که می‌تواند تولید صمیمیت کند و آن را حفظ نماید (قراچه‌داغی، ۱۳۷۹)، این مهارت می‌تواند به افزایش رضایت در زندگی خانوادگی منجر شود. (مارات و کاراهان، ۲۰۰۶م). مدیریت هیجان‌ها نیز می‌تواند عامل موری در این زمینه به شمار آید. گاتمن در پژوهشی دریافت زوج‌هایی که در صدد طلاق هستند در تعامل‌های زناشویی خود از هیجان‌های منفی بیشتر از هیجان‌های مثبت استفاده می‌کنند. (به نقل از: قلیلی، ۱۳۸۴)

در پژوهش حاضر، در جمعیت کل، میان قاطعیت به عنوان یکی از موفه‌های مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی، هم‌بستگی منفی و در جمعیت زنان نیز، هم‌بستگی منفی به دست آمد.

قاطعیت یا جرئت‌داری به این معناست که فرد از روش‌های ارتباطی سود می‌جوید تا بتواند حرمت نفس خود را حفظ کند، خشنودی و ارضای خواسته‌های خویش را پی گیرد و از حقوق و حریم شخصی خود بدون سوء استفاده از دیگران دفاع کند. (سهرابی، ۱۳۸۱) سازش در رابطه زناشویی، به تأثیرگذاری پاسخ‌های فرد و سطح پاسخ‌های جرئت‌مندانه او وابسته است. بنابراین، هم‌بستگی منفی در این پژوهش یا ناشی از عوامل فرهنگی است یا اینکه افراد در ابراز قاطعیت از شیوه‌های نادرست سود می‌جویند. از این رو، برای بررسی دقیق‌تر، به پژوهش‌های گسترده‌تری نیاز هست.

با توجه به یافته‌های این پژوهش و پژوهش‌های دیگر، این نکته تأیید می‌گردد که با افزایش مهارت‌های ارتباطی، افراد رضایت بالاتری را در بسیاری از زمینه‌های زندگی تجربه می‌کنند. از این رو، می‌توان با آموزش این مهارت‌ها به اعضای جامعه، زندگی پربارتری را در آنان شاهد بود. چون در ایران پرسش‌نامه معتبری برای سنجش مهارت‌های ارتباطی وجود ندارد، لازم است برای روشن‌تر شدن جنبه‌های مختلف مسئله، بررسی‌های بیشتری انجام شود. همچنین چون نمونه مورد پژوهش زنان در این پژوهش ۱۵ نفر بود، لازم است در تعمیم نتیجه‌های مربوط به زنان، احتیاط بیشتری شود. نیز پیشنهاد می‌شود در زمینه موفه قاطعیت از موفه‌های مهارت‌های ارتباطی و شیوه‌های ابراز آن و رابطه آن با رضایت زناشویی، پژوهش‌های بیشتری صورت گیرد.

## ضمیمه

### پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی<sup>۱</sup>

این پرسش‌نامه،<sup>۲</sup> مهارت‌های ارتباطی را در پنج مقیاس می‌سنجد. اعتبار آن با اجرا بر روی نمونه ۳۰ نفری با ضریب آلفای ۰/۶۷ صدم به دست آمد. مقیاس‌های پنج‌گانه پرسش‌نامه عبارتند از:

۱. بینش:<sup>۳</sup> این مقیاس، آگاهی از احساس‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را دربرمی‌گیرد کهنخستین گام در

<sup>۱</sup> Communication skills test

<sup>۲</sup> در تاریخ ۱۳۸۶/۲/۲۵ از سایت WWW.Queendom.com گرفته شده است.

<sup>۳</sup> 213. Insightfulness.

شکل دهی مهارت‌های ارتباطی است. (فرهنگی، ۱۳۸۰) پرسش‌های ۴، ۹، ۱۱، ۲۶ و ۳۲ این مقیاس را می‌سنجد.  
۲. بیان کلامی: <sup>۱</sup> مهارت‌های حرف زدن مانند توصیف داده‌های حسی، بیانانديشه‌ها، در میان گذاشتن آگاهی‌ها، بیان خواسته‌ها و طرح اقدامات را شامل می‌شود. (قلیلی، ۱۳۸۴) پرسش‌های ۲، ۶، ۸، ۱۰، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۲ و ۲۷ این مقیاس را می‌سنجد.

۳. قاطعیت: <sup>۲</sup> فرد جرئت‌مند از روش‌های ارتباطی ای سود می‌جوید تا بتواند حرمت نفس خود را حفظ کند، خشنودی و ارضای خواسته‌های خویش را پی‌گیرد و از حقوق و حریم شخصی خود بدون سوء استفاده از دیگران دفاع کند. (سهرابی، ۱۳۸۱) پرسش‌های ۷، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۶، ۳۷ و ۳۸ این مقیاس را می‌سنجد.

۴. مهارت‌های شنیداری: <sup>۳</sup> سه دسته مهارت را شامل می‌شود:

الف) مهارت‌های توجه؛ مانند درگیر بحث بودن، تماس چشمی و زبانی و بدنی.

ب) مهارت‌های پیگیری؛ مانند تشویق‌های کوتاه، پرسش‌های کوتاه و ...

ج) مهارت‌های انعکاسی؛ مانند توضیح، بازتاب احساس، گزینش. (همان)

پرسش‌های ۱۳، ۱۴، ۱۸، ۲۳، ۳۰ و ۳۴ به این مقیاس مربوط‌اند.

۵. مدیریت هیجانی: <sup>۴</sup> پرسش‌های ۳، ۱۲، ۱۶، ۳۱، ۳۳ و ۳۵ این مقیاس را می‌سنجد.

## نمره‌گذاری

این تست، ۳۸ پرسش بسته دارد که برای هر پرسش، پنج گزینه منظور شده است. در پرسش‌های ۱ تا ۱۷، طیف پاسخ‌ها به ترتیب عبارتند از: تقریباً هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، به نسبت زیاد و اغلب. همچنین از پرسش ۱۷ تا ۳۸، گزینه‌ها به قرار زیر هستند: کاملاً نادرست، تقریباً نادرست، نه صحیح نه غلط، به نسبت درست و کاملاً صحیح و نمره‌گذاری آنها به شکل ۰، ۱، ۲، ۳، ۴ است. نمره بالا در تست، مهارت‌های ارتباطی بالا را نشان می‌دهد.

## پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی

پاسخ‌گوی گرامی، در این پرسش‌نامه، پرسش‌هایی درباره چگونگی ارتباط با دیگران پرسیده شده است. خواهشمند است میزان موافقت خود را با هر پرسش، در طیف مقابل آن مشخص کنید. حداکثر مدت پاسخ‌گویی به همه پرسش‌ها، ۲۰ دقیقه می‌باشد.

با تشکر از همکاری شما

مشخصات:

<sup>1</sup>214. verbal expression.

<sup>2</sup>215. assertiveness.

<sup>3</sup>216. listening skills.

<sup>4</sup>217. emotional management.

### جمله‌ها

تقریباً هرگز به ندرت گاهی اوقات به نسبت زیاد اغلب ۱. در هنگام گفت‌وگو، با نگاه به مخاطبم می‌توانم از وضعیت روحی وی آگاه شوم. ۲. در گفت‌وگوها مایلم بیشتر صحبت کنم. ۳. می‌توانم مسائل را بدون از دست دادن کنترل هیجان‌هایم حل کنم. ۴. دیدن موضوع‌ها از نگاه دیگران، برایم آسان است. ۵. هنگام گفت‌وگو با دیگران، به حالت‌های بدنی او (حرکت دست، حالت چهره) نیز توجه می‌کنم. ۶. مطمئن می‌شوم که انتقادهایم به کار و عمل فرد اشاره داشته باشد، نه به شخصیت او. برای مثال، می‌گویم: با شیوه‌ای که فرزند را تربیت می‌کنی، موافق نیستم. به جای اینکه بگویم: تو پدر یا مادر خوبی نیستی. ۷. عصبانی بودن خود را می‌پذیرم. ۸. اگر شنونده منظورم را درنیابد، مطلب را دوباره بیان می‌کنم. ۹. زمانی که موضوع گفت‌وگو درباره احساسات است، کاملاً راحت‌ترم. ۱۰. برای بیان روشن‌تر اندیشه‌هایم برنامه‌ریزی می‌کنم. ۱۱. وقتی با فردی صحبت می‌کنم، می‌کوشم از نگاه او به مسئله بنگرم. ۱۲. چنان به آنچه باید بگویم مشغول می‌شوم که از حالت‌ها و واکنش شنوندگان غافل می‌شوم. ۱۳. هرگاه بفهمم فرد دیگری چه می‌خواهد بگوید، خودم جمله‌اش را کامل می‌کنم. ۱۴. معمولاً گفته‌های دیگران را بد تفسیر می‌کنم. ۱۵. بیان اندیشه‌ها در قالب واژه‌ها برایم مشکل است. ۱۶. موقعیت‌های هیجان‌برانگیز مرا ناراحت می‌کند. ۱۷.

### دیگران متوجه منظورم نمی‌شوند. جمله‌ها

کاملاً نادرست تقریباً نادرست نه صحیح نه غلط به نسبت درست کاملاً صحیح ۱۸. هنگام گوش دادن به حرف‌های دیگران ناآرام می‌شوم. ۱۹. اظهار احساسات برایم مشکل است. ۲۰. دیگران حرف‌های مرا به اشتباه تفسیر می‌کنند. ۲۱. مایلم بحث در مورد موضوع‌های حساس را به زمان دیگر واگذارم یا از آنها پرهیزم. ۲۲. دیگران منظورم را در دفعه اول در نمی‌یابند. از این رو، اغلب حرفم را تکرار می‌کنم. ۲۳. اگر حرف کسی را متوجه نشوم، پرسش دوباره از آن را احمقانه می‌دانم. ۲۴. می‌توانم با کسی که به احساساتم ضربه زده است، مقابله کنم. ۲۵. اگر با فرد دلهره‌آوری مواجه شوم، ساکت می‌مانم. ۲۶. درک دیگران زمانی که نظرشان با من مخالف است برایم مشکل است. ۲۷. در گفت‌وگوها، نوع واژگان و تن صدای خود را با توجه به شنونده‌ها برمی‌گزینم. ۲۸. مخالفت خود را با دیگران اظهار می‌کنم، هرچند به مجادله بینجامد. ۲۹. زمانی که دیگران در گفت‌وگوها شرکت نمی‌کنند، اظهار عقیده برایم مشکل است. ۳۰. اگر مطلب مناسبی به ذهنم برسد، خوب است با قطع حرف دیگری، آن را بیان کنم. ۳۱. وقتی دیگران احساساتی می‌شوند، نمی‌توانم واکنش مناسبی داشته باشم. ۳۲. پیش از پاسخ به حرف دیگران، لحظه‌ای تأمل می‌کنم. ۳۳. اگر گفت‌وگو برایم خسته کننده باشد، ذهنم مشغول چیزهای دیگر می‌شود. ۳۴. اگر در گفت‌وگوها مور نباشم، احساس ناخوشایندی پیدا می‌کنم. ۳۵. اگر با نظر گوینده موافق نباشم، حرف او را قطع می‌کنم. ۳۶. می‌کوشم موضوع گفت‌وگوهای را که به آنها علاقه ندارم عوض کنم. ۳۷. بهتر است ضعف‌هایم را پنهان کنم تا کسی

- نتواند از آنها علیه من استفاده کند. ۳۸. معتمد بهترین راه برای کمک به اینکه دیگران مرا درک کنند این است که در بیان احساساتم کاملاً صریح باشم. منابعالف) فارسی
۱. اصلانی، خالد، نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل، ۱۳۸۳. [www.uswr.ac.ir](http://www.uswr.ac.ir)
  ۲. بولتون، رابرت، روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه: حمیدرضا سهرابی، تهران، رشد، ۱۳۸۱.
  ۳. ثنایی، محمدباقر، مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران، انتشارات بعثت، ۱۳۷۹.
  ۴. حیدری، مجتبی، «بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضایت‌مندی از زندگی زناشویی در معلمان مرد شهر قم»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه امام خمینی قدس سره‌قم.
  ۵. خوشکام، سمیرا، «بررسی تأثیر آموزش برنامه ارتباط بر بهبود روابط و سلامت روانی زوجین شهر اصفهان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۱۳۸۵.
  ۶. دلاور، علی، روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۲.
  ۷. رسولی، محسن، «رابطه بین الگوهای ارتباطی زن و شوهرهای دانشجوی دانشگاه تهران و الگوهای ارتباطی والدین آنها»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۸۰.
  ۸. فرهنگی، علی‌اکبر، ارتباطات انسانی، جلد اول، تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۸۰.
  ۹. قلیلی، زهره، «زوج درمانی»، «فصل‌نامه تازه‌های روان‌درمانی»، ش: ۳۹ - ۴۰، ۱۳۸۴.
  ۱۰. ماتیو م. پاتریک ف. کیم پ، رابطه مؤثر و مهارت‌های زناشویی، ترجمه: مهدی قراچه‌داغی، تهران، انتشارات اسرار دانش، ۱۳۷۹.
  ۱۱. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۵ و ۷، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم، انتشارات دار الحدیث، ۱۳۸۳.

## ب) لاتین

12. Tretta, L. *Marital communication: the relationship between spouses' behaviors, cognitions and marital satisfaction*, 1999. [www.shc.psu.edu](http://www.shc.psu.edu)
13. Rosen Grandon, J. & Meyers, E. *The relationship between marital characteristics, marital interactions processes and marital satisfaction*, 2004. [www.questia.com](http://www.questia.com).
14. Ferech, R. *Relational conversation, meaningful communication as a therapeutic intervention*, 2001. [www.questia.com](http://www.questia.com).
15. Koerner, F. *family communication and social support*, 2004. [www.comm.unn.edu](http://www.comm.unn.edu).
16. Murat B. & Karahan, T. F. *effect of a couple communication program on marital adjustment*. [www.questia.com](http://www.questia.com).
17. Peterson R. & Green, S. *Families first keys to successful family functioning*, 1999.

www. ext. vt. edu.

18. Diana, R. Garland. *Training Married Couples in Listening Skills*, 1981.

www. links. jstor. org.

The Periodical فصلنامه

of Psychology روان‌شناسی در تعامل با دین

in Interaction With Religion صفحات ۱۶۵ - ۱۷۶

Vol. 1, Issue. 2, Summer 2008 سال اول، شماره دوم، تابستان ۸۷



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی