

## بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی در زوجین شهر گرگان

سارا کرمی<sup>۱</sup>، مهسا علیمردانی<sup>۲</sup>، کیومرث نوری آیین<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته تکنولوژی آموزشی، دانشگاه آزاد واحد ساری

<sup>۲</sup> دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد گرگان

<sup>۳</sup> دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد گرگان

---

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین شهر گرگان بود. روش پژوهش از نوع همبستگی و نمونه شامل ۱۰۰ زوج (۲۰۰ نفر) بود. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه فرم کوتاه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی کویین دام و همچنین پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹)، (فرم کوتاه) بود. نتایج این پژوهش نشان داد که به جز طرحواره «عملکرد مختل» و «محدودیت مختل»، طرحواره‌های دیگر رابطه‌ی قابل ملاحظه‌ای با رضایت زناشویی نداشتند. اما مهارت‌های ارتباطی رابطه مثبت معنی داری با رضایت زناشویی داشته است.

**واژه‌های کلیدی:** طرحواره ناسازگار اولیه، رضایت زناشویی.

---

**۱. مقدمه**

زندگی مشترک با این باور که تنها مرگ می تواند ما را از هم جدا کند شروع می شود و زوجین هم، حداقل در آغاز زندگی خود به آن اعتقاد کامل دارند. اما واقعیت چیزی دیگر است، زندگی مشترک تحت تاثیر عوامل متعددی قرار می گیرد که پاره ای از آنها ممکن است زوجین را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی و حتی طلاق سوق دهد، تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از مهمترین عوامل مشکل زنا، اختلاف در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است. به عنوان مثال در گزارشی که توسط یک آژانس مشاوره خانواده در سال ۱۹۷۰ تهیه شده است، ۸۷ درصد زوج های شرکت کننده در پژوهش نشان دادند که مشکل اصلی آنها مشکل ارتباطی است (جکوبسون<sup>۱</sup>، والدرون و مور، ۱۹۸۰، به نقل از حیدری و همکاران، ۱۳۸۴). خانواده و تحقق خانواده-ی سالم مشروط بر برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه های مطلوب با یکدیگر است. از این رو، سالم سازی اعضای خانواده و رابطه هایشان، بی گمان، اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت (برنشتاین، فیلیپ<sup>۲</sup>، ۱۹۹۴، ترجمه ی پورعابدی نائینی، منشئی، ۱۳۸۴).

دومیترس<sup>۳</sup>، داسیانا و آلیانا (۲۰۱۲) یافته اند که افزایش سطح طرحواره های ناسازگار اولیه، کاهش سطح رضایت زناشویی را پیش بینی می کند و سطح طرحواره های ناسازگار اولیه با ارزش همسر رابطه منفی دارد. یافته ها دیدگاه تکاملی و زوج درمانی را مورد بحث قرار داده است.

کلارک، لی می، گراهام، پاتاکي و فینکل<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) بهترین راه برای افزایش رضایت زناشویی را استفاده از هنجارهای اجتماعی، رضایت ارتباطی و انعطاف پذیری در خواسته ها عنوان کرده اند.

ساگینک و ساگینگ<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) رعایت حقوق همدیگر، نحوه تقسیم کار و مسئولیت پذیری زوج ها را از مهمترین عوامل در رضایت زناشویی می دانند و پذیرش این عوامل تحت تاثیر برداشت افراد از نقش جنسیتی خود و همسرشان است. بنابراین، با توجه به اینکه طرحواره ها در حیطه های مختلف زندگی از جمله روابط بین فردی و شناخت فرد از دیگران تاثیر می گذارد و یکی از مهمترین روابط بین فردی روابط زناشویی است که با بهبود این روابط می توان رضایت زناشویی را افزایش داد و با توجه به اهمیت و ارتباط تنگاتنگ این سه موضوع مختلف و تاثیر متقابل آنها بر هم، اهمیت پژوهش تعیین می گردد. و این که رفتار انسان تحت تاثیر طرحواره هایش می باشد و برای تغییر افراد و بهبود روابط آنها، باید طرحواره های-شان را شناخت تا در صورت نیاز به مداخلات شناختی و آموزش کنترل این سوگیری ها پرداخت که در نهایت به درمان و بهبود روابط انجام شود

ارتباط زناشویی به عنوان طولانی ترین و عمیق ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است زیرا ازدواج رضایت بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مهم است. رضایت زناشویی مفهومی گسترده و چند بعدی است که عوامل مختلفی در آن دخیل و تاثیرگذار است. سوالی که در این پژوهش مطرح می شود این است که آیا رابطه ای بین طرحواره های ناسازگار اولیه، مهارت های ارتباطی و رضایت زناشویی وجود دارد؟ و نوع ارتباط چگونه است و چطور می توان از این دو متغیر در جهت افزایش رضایت زناشویی بهره برد.

**۲. روش پژوهش**

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری شامل کلیه زوجین شهر گرگان بوده است که به روش نمونه گیری در دسترس غیر تصادفی انتخاب شده اند.

<sup>۱</sup> -Jacobsons & Waldron & Moore

<sup>۲</sup> -Bornstein & Philip

<sup>۳</sup> -Dumitres, C

<sup>۴</sup> - Clark, Lemay, Graham, Pataki & Finkel

<sup>۵</sup> -Saginak & Saginak

ابزار پژوهش شامل دو پرسش نامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۶</sup> و پرسش نامه مهارت های ارتباطی کوین دام<sup>۷</sup> بوده است.

اعتبار و پایایی پرسش نامه یانگ

## ۲-۱ اعتبار و پایایی پرسش نامه انریچ

سلیمانیان در پژوهشی تحت عنوان «بررسی تفکرات غیر منطقی بر رضایت زناشویی» درباره این پرسشنامه اظهار می دارد که برای استفاده پرسش نامه در تحقیق ابتدا پرسش نامه ترجمه گردید. پس از ترجمه، سوالات به رویت متخصصین روان شناس، نوبی نژاد و نادری رسانده شد و روایی محتوایی پرسش نامه مورد تایید قرار گرفت. در مرحله بعد پرسش نامه بر روی یک گروه ۱۱ نفری اجرا گردید و ضریب اعتبار آن از طریق ضریب آلفا محاسبه شد که عدد ۰/۹۳ به دست آمد. با توجه به زیاد بودن سئوال های پرسش نامه (۱۱۵ سئوال) که موجب خستگی بیش از اندازه آزمودنیها می شد، تصمیم گرفته شد فرم کوتاهی از آن تهیه شود. اولسون و دیگران (۱۹۹۷) اعتبار این پرسش نامه را با ضریب آلفا، ۰/۹۲ گزارش کرده اند. برای این منظور ابتدا همبستگی هر یک از سئوالات با کل پرسش نامه از طریق ضریب همبستگی محاسبه گردید. سپس ۴۷ سئوال که از همبستگی نسبتا بالایی برخوردار بودند انتخاب شدند. این انتخاب به طور مساوی از مقیاسهای مختلف پرسش نامه صورت گرفت و بدین ترتیب در مجموع ۴۷ سئوال انتخاب شد که مجددا ضریب اعتبار فرم ۴۷ سئوالی بر روی یک گروه ۱۱ نفری با استفاده از ضریب آلفا محاسبه گردید که ضریب اعتبار ۰/۹۵ بدست آمد.

## ۲-۲ اعتبار و پایایی پرسش نامه مهارت های ارتباطی کوین دام

این پرسش نامه را کوین دام (۲۰۰۴) برای سنجش مهارت های ارتباطی در بزرگسالان ابداع کرده است، که دارای ۳۴ گویه است و هر گویه روی یک طیف لیکرت ۵ درجه ای از ۱ (هرگز) و ۵ (همیشه) درجه بندی می شود. حاصل جمع نمرات هر فرد در مجموع ۳۴ عبارت نمره کلی بدست می آید که مبین مهارت های ارتباطی آزمودنی است. دامنه محتمل برای هر فرد بین ۳۴ تا ۱۷۰ خواهد بود. لازم به ذکر است که بالابودن نمره مقیاس پایایی به منزله ضعیف بودن مهارت های ارتباطی فرد است. این ابزار پنج مهارت ارتباطی فرعی شامل گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرایند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت را می سنجد. نمره گذاری به این صورت است که برای هر خرده مقیاس نمرات جداگانه محاسبه می شود. به علاوه یک نمره کلی که حاصل جمع تمام گویه هاست. ثبات اندازه گیری، پایایی بازآزمایی و روایی این آزمون در حد بالا و قابل قبول است (خواجه الدین و همکاران، ۱۳۸۹).

حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) ویژگی های روان سنجی این پرسش نامه را در نمونه ایرانی محاسبه کردند. جهت سنجش پایایی کل آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برابر ۰/۶۹ بود. این مقدار برای آزمودنی های دانشجو ۰/۷۱ و برای دانش آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. پایایی کل آزمون با استفاده از روش تصنیف برابر با ۰/۷۱ به دست آمد.

<sup>۶</sup>-Enrich

<sup>۷</sup>-Queendom

<sup>۸</sup>-Queendom

## ۳. یافته ها

جدول (۱): خلاصه تحلیل آماری رابطه بین دو متغیر مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی

مقدار معنی‌داری	مقدار ضریب همبستگی	گروه	متغیر
۰/۰۸۳	۰/۱۸۴	مرد	توانایی دریافت و ارسال پیام
۰/۰۰۰*	۰/۳۶۸	زن	
۰/۰۰۰*	۰/۳۲۱	کل	
۰/۱۷۰	۰/۱۴۶	مرد	کنترل عاطفی
۰/۰۰۷*	۰/۲۸۱	زن	
۰/۰۰۲*	۰/۲۲۸	کل	
۰/۰۰۹*	۰/۲۷۴	مرد	مهارت گوش دادن
۰/۰۰۲*	-۰/۳۱۶	زن	
۰/۴۸۰	-۰/۰۵۳	کل	
۰/۰۴۴*	۰/۲۱۳	مرد	بینش نسبت به فرآیند ارتباط
۰/۰۰۰*	۰/۴۲۸	زن	
۰/۰۰۰*	۰/۳۴۱	کل	
۰/۰۰۰*	۰/۴۸۴	مرد	ارتباط توأم با قاطعیت
۰/۰۵۴	۰/۲۰۴	زن	
۰/۰۰۰*	۰/۳۰۶	کل	
۰/۰۰۱*	۰/۳۴۹	مرد	مهارت‌های ارتباطی
۰/۰۰۵*	۰/۲۹۴	زن	
۰/۰۰۰*	۰/۳۶۸	کل	

با توجه به جدول بالا واضح است که چون مقادیر معنی‌داری بدست آمده از آزمون برای متغیر مهارت‌های ارتباطی کمتر از ۰/۰۱ است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که در سطح اطمینان ۹۹ درصد رابطه معنی‌داری مثبتی بین مهارت‌های ارتباطی و میزان رضایت زناشویی وجود دارد.

## ۴. نتایج

نتایج فرضیه تحقیق نشان داد "بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی رابطه معنی‌دار وجود دارد." نتایج نشان می‌دهند که رابطه معنی‌دار مثبتی بین مهارت‌های ارتباطی و میزان رضایت زناشویی وجود دارد. این ادعا هم برای گروه مردان و هم

گروه زنان درست است. اولین و مهمترین هسته خانواده را مجموعه زن و شوهری تشکیل می دهد و پژوهش های مختلف نشان داده اند که نوع رابطه میان دو همسر، اصلی ترین پیش بینی کننده رضایت زناشویی است (اصلانی، ۱۳۸۳). مثبت بودن ضرایب بدست آمده نشانگر نوع مثبت رابطه بین دو متغیر است. به عبارت دیگر با افزایش سطح مهارت ارتباطی میزان رضایت زناشویی نیز افزایش می یابد. که با پژوهش های ابراهیمی و جان بزرگی، (۱۳۸۷) و غلامزاده و همکاران، (۱۳۸۸) و عطاری و همکاران، (۱۳۸۹) و منجزی و همکاران، (۱۳۹۱) و دی یو و استیلز، (۲۰۱۰) همسو می باشد. در بین پنج مولفه مختلف مهارت های ارتباطی مشاهده می شود که چهار مولفه توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت با رضایت زناشویی ارتباط مثبت معنادار دارند. این رابطه مثبت معنی دار بین رضایت زناشویی و مولفه های مهارت ارتباطی جداگانه هم برای مردان و هم برای زنان نیز وجود دارد. فقط در مولفه کنترل عاطفی برای مردان و رضایت زناشویی رابطه معنی داری وجود ندارد. لازم به ذکر است که در مولفه توانایی دریافت و ارسال پیام برای مردان و همچنین در مولفه ارتباط توأم با قاطعیت برای زنان مقادیر معنی داری بدست آمده است، که نشان دهنده ی رابطه این متغیرها با رضایت زناشویی است. مینوچین (۱۹۷۴) می گوید یک خانواده موثر خانواده ای است که در آن زن و شوهر بارها و بارها با یکدیگر بحث و مذاکره کنند و الگوهای ارتباطی شان از این بحث ها و مذاکره ها شکل گیرد، که در این صورت داشتن الگوهای کارآمد و موثر می تواند یکی از عوامل مهم در بالا رفتن کارایی خانواده زوج شود. پس به صورت کلی می توان نتیجه گرفت که فرضیه دوم تایید می شود.

## ۵. پیشنهادات

با توجه به نتایج بدست آمده اهمیت مهارت های ارتباطی در رضایت زناشویی کاملاً مشخص می باشد و بسیار مهم است که این مهارت ها به زوجین آموزش داده شود تا خانواده های موفق تر و سالم تری داشته باشیم که آثار ارزشمند آن به جامعه و آیندگان باز گردد. و بسیار ارزشمند خواهد بود که این مهارت ها در طی تحصیل در دبیرستان یا دانشگاه به عنوان مهارت های زندگی به افراد آموزش داده شود تا از وقوع مشکلات ارتباطی پیشگیری شود. و همچنین توجه به اینکه هر شخص ممکن است طرحواره هایی داشته باشد، لذا افراد با کشف و مواجهه و درمان این طرحواره ها به درک بهتری از یکدیگر برسند و مشکلات را با تفاهم و درک بهتری حل کنند.

## مراجع

۱. ابراهیمی ، ابوالفضل، و جان بزرگی ،مسعود. (۱۳۸۶). رابطه مهارتهای ارتباطی و رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی .
۲. اصلانی ، خالد. (۱۳۸۳). نقش مهارتهای ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل ، فصلنامه رفاه اجتماعی ، ۲ ، ۱۳۱-۱۳۷.
۳. اعتمادی، عذرا، و نوابی نژاد، شکوه، و احمدی، سیداحمد، و فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر روح درمانی به شیوه الیاگوتراپی بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر گرگان، فصلنامه تازه ها و پژوهش های مشاوره، ۱۹، ۲۲-۹.
۴. بارون، رابرت، و بیرن، دان، و برنسکامب، نایلا. (۱۳۸۷). روانشناسی اجتماعی (ترجمه یوسف کریمی). تهران: انتشارات روان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۶).
۵. جعفری، علیرضا. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی مهارت های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج. فصلنامه علوم رفتاری، ۵۱-۳۱.

۶. خواجه الدین، نیلوفر، و ریاحی، فروغ، و ایزدی مزیدی، سکینه. بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل رشته های روان شناسی و مشاوره. فصلنامه علمی-دانشجویی جنتاشاپیر، ۲.
۷. حسن زاده، رمضان. (۱۳۹۰). روش های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات ساوالان.
۸. حسن زاده، رمضان؛ مداح، محمدتقی. (۱۳۸۹). روش های آماری در علوم رفتاری. تهران: انتشارات ویرایش.
۹. سیاوشی، حسین، و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیرمنطقی دبیران و دبیرستان های شهر ملایر. فصلنامه تازه ها و پژوهش های مشاوره، ۱۵، ۳۴-۹.
۱۰. صالحی، جواد. (۱۳۷۸). رضایتمندی زناشویی. تازه های روان درمانی، ۱۳ و ۱۴، ۱۰۸-۸۴.
۱۱. صداقت، حسین. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین سن ازدواج، فامیلی یا غیر فامیلی بودن ازدواج، تعداد فرزندان و تشابه اعتقادی با رضایت زناشویی دبیران زن و مرد شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۱۲. مک کری، رابرت، و کوستا، پائول. (۱۳۸۱). شخصیت در بزرگسالی. ترجمه گروس میرتقی. تبریز: انتشارات دانش پژوه.
۱۳. منجزی، فرزانه، و شفیع آبادی، عبدالله، و سودانی، منصور. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوج ها. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱، (پیاپی ۴۷).
۱۴. هارجی، اون، و ساندرز، کریستین، و دیکسون، دیوید. (۱۳۸۶). مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه خشیار بیگی و مهرداد فیروزبخت. تهران: انتشارات رشد.

15. Clark, M.S., Lemay, J.r., E.P, Graham, S.M., Pataki, S.P.& Finkel, E.J. (2010). Ways of Giving Benefits in Marriage: Norm Use, Relationship Satisfaction, and Attachment-Related Variability. *Journal of Psychological Science*, 21, 944-951.
16. Castonguy, L.G., Hill, C.E. (2007). *Insight in Psychotherapy*, American Psychological Association. Washington: DC, 57-8.
17. Dumitres, C., Daciana, R., & Alina, S. (2012). Relationship between Early Maladaptive Schemas, Couple Satisfaction and Individual Mate Value: An Evolutionary Psychological Approach. *Journal of cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12 (1), 63-70.
18. Fincham, F.D., Hall, J.H., Beach, S.R.H. (2005). Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. In: Worthington EL Jr, ed. *Handbook of Forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
19. Greenhaus, J.H., Collins, K.M., Shaw, J. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
20. Hurst, B. (1996). *The Handbook of communication skills*. Second Edition. Kong Page.
21. Kotrla, K. Dyer, P. Stelzer, K. (2010). Marriage education with Hispanic couples: Evaluation of A communication workshop, *Family Science Association*, 15(2), 93-108.
22. Larson, J.H., Holma, T.B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
23. Mokhtari, S. Bahrami, F., Padash, Z., Hosseinian, S., and Soltanizadeh, M. (2012). The effect of schema therapy on marital satisfaction of couples with obsessive – compulsive personality disorder (OCD). *Interdisciplinary journal of contemporary research in business*, 3 (12), 56-68.
24. Murat, B. & Karahan, T.F. effect of a couple communication program on marital adjustment. [WWW.questia.com](http://WWW.questia.com).

25. Padesky, C.A., Mooney K.A. (1990). Clinical tip: Presenting the cognitive model to clients. *International Cognitive Therapy Newsletter*.
26. Papalia, D.E., Gross, D., & Feldman R.D. (2003). *Child development: A topical approach and making*. New York: McGraw Hill.
27. Saginak, K.A. & Saginak, M.A. (2005). *Balancing Workand Family: Equity, Gender, and Marital Satisfaction*.
28. Sprecher, S., Wenzel, A., Harvey, J. (2008). *Handbook of Relationship Initiation*. New York: Taylor & Francis Group, 337-353.
29. Sternberg, R.J., Hojjat, M. (1997). Satisfaction in close relationships. New York: Guilford, 67-71.
30. Tannenbaum, C., Ahmed, S., & Mayo, N. (2007). What drives older women's perceptions of health-related quality of life? *Quality of Life Research*, 16(4), 593-605.
31. Tretta, L. (1999). Marital communication: the relationship between spouses' behavior, cognitions and marital satisfaction, .
32. Young, Young, J.E. (2007). *Schema therapy: complete package*. Cognitive therapy centers of New York.