

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلزدگی زناشویی
 در کارکنان متأهل شرکت ملی حفاری استان خوزستان

**Investigation Of Relationship Between Relationship Skills and
 Its components With Couple Burnout In Married Employees
 In NIDC Ahvaz.**

Marziyeh Shamshegari,
 Department of Psychology, Islamic
 Azad University, Ahvaz
 marishamshirgaran@gmail.com

Rezvan Homaei*
 Department of Psychology, Islamic
 Azad University, Ahvaz
 Homaei@iauhvaz.ac.ir

مرضیه شمشیرگران

گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز
 رضوان همایی* (نویسنده مسئول)

گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز
 (

چکیده

Abstract

The aim of the present study was to investigate the relationship between of relationship skills (understanding verbal and nonverbal message, emotional regulation, listening, being aware of communication process and assertiveness) with couple Burnout of Marriage in married Employees NIDC ahvaz. Present research was from correlation type. The statistical population in this research were all of the married employees NIDC ahvaz. The sampel of research included 353 subject who were select based on Simple Random Sampling Method sampling. For the measurement of the variable, Couple Burnout In Married (CBM) Pines & Nunes (2003) and Communication Skills Test-Revised (CSTR) Queendom (2004) were used. To analyze data pearson Correlation coefficient and

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه میان مهارت‌های ارتباطی (توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عواطف، گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت) با دلزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی حفاری خوزستان بود. پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود، جامعه آماری این پژوهش کلیه کارکنان متأهل شرکت ملی حفاری خوزستان و نمونه پژوهش ۳۵۳ نفر که به روش نمونه‌گیری ساده انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های دلزدگی زناشویی پاییز و نانز (CBM-2004) و مهارت‌های ارتباطی کوئین دام (SCTR-2004) جمع‌آوری شد. علاوه بر روش‌های توصیفی برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری استفاده شد. ($p > 0/0001$) نتایج نشان داد

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

Multivariable regression ($p < 0/0001$) were employed as statistical methods. The result revealed that was relationship Negative Correlation between Relationship Skills and Its components (emotional regulation, listening, being aware of communication process and assertiveness) With Couple Burnout And Between understanding verbal and nonverbal message, With Couple Burnout Isnt Relationship Correlation. Finally A Multiple Regression Analysis Showed That of Relationship Skills, emotional regulation and listening were Respectively Predictor For Couple Burnout.

Keywords: Relationship skills, understanding verbal and nonverbal message, emotional regulation, listening, being aware of communication process and assertiveness, couple burnout, married employees.

که بین مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های (کنترل عواطف، گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت) با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار و بین مؤلفه توانایی ارسال و دریافت پیام با دلزدگی زناشویی رابطه‌ای وجود ندارد. نهایتاً نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که مهارت‌های ارتباطی، کنترل عواطف و گوش دادن بهترین پیش‌بینی کننده‌های دلزدگی زناشویی کارکنان متأهل می‌باشند.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، توانایی ارسال و دریافت پیام، کنترل عواطف، گوش دادن، بینش به فرآیند ارتباط، قاطعیت، دلزدگی زناشویی، کارکنان متأهل

دریافت: مرداد ۹۵ پذیرش: مهر ۹۶

مقدمه

خانواده در حکم بافت سلولی برای انجام‌های اجتماعی عمل می‌کند و در تعلیم و تربیت و برقراری پیوند محکم و دائم بین زن و مرد تحقق می‌یابد که از آن تحت عنوان ازدواج نام برده می‌شود (جلالی و پوراحمدی، ۱۳۸۹). از جمله مخاطرات ازدواج و روابط بین زن و شوهر دلزدگی زناشویی است. صمیمیت و عشق میان همسران به تدریج رنگ می‌بازد و احساس خستگی و ناامیدی بر روابط زوج سایه می‌افکند. مبتلایان به دلزدگی احساس می‌کنند زندگی آن‌ها تباه شده است و دیگر حوصله‌ای برای رفع مشکلات زناشویی‌شان ندارند و چون زندگی دونفره‌ی خود را تباه شده می‌دانند، اغلب افسرده هستند و ترجیح می‌دهند نیروی کمی را که برایشان باقی مانده

است صرف کار و فرزندان خود کنند؛ زیرا که احساس می‌کنند یار و همراه مناسبی ندارند، بنابراین نگاه مثبتی هم به امکان ایجاد تغییرات در زندگی نخواهند داشت و در موارد شدیدتر و حادثر حتی ممکن است بر اثر آشفتگی‌های عاطفی اقدام به خودکشی کنند (خواصی، ۱۳۹۲).

دلزدگی شامل سه مؤلفه، از پا درافتادن جسمی (احساس خستگی مزمن که با خوابیدن برطرف نمی‌گردد، کسالت، بی‌حالی، سردردهای مزمن، دردهای شکمی، کم‌اشتهایی و پرخوری)؛ عاطفی (احساس آزرده‌گی، عدم تمایل به حل مشکلات، ناامیدی، غمگینی، احساس تهی بودن، بی‌معنایی، افسردگی، احساس بی‌کسی، احساس بی‌انگیزگی، در دام افتادگی، بیهودگی، آشفتگی عاطفی و حتی انگیزه‌های خودکشی) و روانی (کاهش خودباوری، نظر منفی نسبت به همسر، احساس یاس و سرخورده‌گی نسبت به همسر، ناکامی در مورد خود و دوست‌نداشتن خود) است که از عدم تناسب بین توقعات از طرف مقابل و واقعیت‌ها، بعد از گذشت زمان ناشی می‌شود (پایینز، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب، ۱۳۸۱)

ارتباط، سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. انسان به کمک ارتباط، زنده می‌ماند، رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی رابطه^۱ او با دیگران بستگی دارد، در این بین، ارتباط زناشویی به‌عنوان طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است زیرا ازدواج رضایت‌بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است (سیاوشی و نوایی نژاد، ۱۳۸۴).

مهارت‌های ارتباطی^۲ بین زوجین می‌تواند دست‌مایه^۳ شادی یا منبع بزرگ رنج و تألم باشد. ارتباط، به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و

¹ - Pines.

² - Relationship Skills.

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

تبادل نظر پردازند و مشکلاتشان را حل کنند. زوج‌هایی که نتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند در یک وضعیت نامشخص قرار می‌گیرند (یانگ^۱ و یانگ، ۱۹۹۸).

ارتباط زناشویی، فرایندی است که در طی آن زن و شوهر چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیرکلامی در قالب گوش دادن، مکث و حالات چهره به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (نوابی نژاد، ۱۳۷۷).

رایج‌ترین مشکلی که زوجین بیان می‌کنند، ناتوانی در برقراری ارتباط است. بیش از ۹۰ درصد زوجین آشفته، این مشکلات را به‌عنوان مسئله اصلی در رابط خود بیان می‌کنند (برنشتاین^۲ و برنشتاین، ۱۹۹۶؛ ترجمه زنده جانی و کمال پور، ۱۳۸۰).

گاتمن^۳ و کارکوف^۴ (۱۹۸۹)، دریافتند که رفتار کلامی مثبت در همسران، به صورت هم‌زمان با رضایت زناشویی رابطه دارد (به نقل از اسکیلینگ^۵، باکوم^۶، برنت^۷، ساندین^۸ و روگلاند^۹، ۲۰۰۳). در رابطه با افرادی که از زندگی زناشویی رضایت بیشتری دارند، دامنه‌ی محدودی از اختلالات روان‌پزشکی حاد گزارش شده است. این افراد زندگی شاد و مقاومت بیشتری در مقابل اتفاقات منفی زندگی دارند (برادبوری^{۱۰} و کارنی^{۱۱}، ۲۰۰۰، گاره^۱؛ ۱۹۷۸، هالفورد^۲، ۲۰۰۱ کلی^۳ و

1 - Young.

2 - Bornstein.

3 - Gattman.

4 - Carcove.

5 - Schilling.

6 - Baucom.

7 - Burnett.

8 - Sandin

9 - Rogland

10 - Bradbury

11 - Kareny

مارکمن^۴، ۱۹۹۷؛ به نقل از هالفورد، ساندرز^۵ و بیرنز^۶، (۲۰۰۱)؛ در همین راستا (کریستنسون^۷، لایر^۸، هوی^۹ ۱۹۹۳ به نقل از اسکلینگ^{۱۰} و باکوم^{۱۱} برنت^{۱۲}، ساندین^{۱۳} و روگلاند^{۱۴}، ۲۰۰۳)، دریافتند که رفتارهای ارتباطی مثبت همسران، با رضایت زناشویی، رابط همزمان دارد. در مقابل پریشانی و نارضایتی در خانواده، برای ضعف و سلامت جسمی خانواده و فرزندان عامل خطر است. (هالفورد، ساندرز^{۱۵} و بیرنز^{۱۶}، ۲۰۰۱). ناکوتری^{۱۷} و راجرز^{۱۸} (۱۹۹۵) داشتن یا نداشتن مهارت‌های

¹-Gore

² - Halford

³ -Kelly

⁴ -Markman

⁵ - Sanders

⁶ - Behrens

⁷ - Christensen

⁸ -Layer

⁹ -Heavey

¹⁰ - Schilling

¹¹ -Baucom

¹² - Burnett.

¹³ - Sandin

¹⁴ - Rogland

¹⁵ - Sanders

¹⁶ - Behrens

¹⁷ - Nakotery

¹⁸ -Rogers

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

ارتباطی را بر وضعیت سازگاری زناشویی مؤثر می‌دانند. وجود ارتباطاتی که فاقد شرایط لازم است، چگونگی روابط مبهم و یا روابط مشروط، زمینه‌های ناسازگاری را در بین زوجین تشدید می‌کند (به نقل از احسانی پيله رود، ۱۳۸۵). نداشتن مهارت‌های لازم و طرز تلقی‌های مناسب، روابط زن و شوهر را با مشکل مواجه می‌کند. اگر قرار باشد زن و شوهر به اهداف عملی زندگی زناشویی خود (انجام وظایف روزمره، اداره امور مالی، اداره خانواده، تربیت فرزندان و ...) و اهداف عاطفی (لذت بردن از اوقات فراغت، روابط جنسی، تبادل نظر، گفتگوهای خودمانی) جامه عمل بپوشانند، به این مهارت‌ها نیاز مبرم دارند (افشار، ۱۳۸۹). مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعاملات بین فردی و فرایند ارتباط شوند یعنی فرایندی که افراد در طی آن اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله پیام‌های کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (هاريجی^۱ و دیکسون^۲، ۲۰۰۸) این مهارت‌ها مشتمل بر مهارت‌های فرعی یا خرده مهارت‌های زیر است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهد.

(۱) توانایی دریافت و ارسال پیام^۳: توانایی درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی به صورت واضح.

(۲) کنترل عواطف^۴: به طور خلاصه نظم دهی به هیجان‌هاست و ناظر به توان ابراز احساسات و کنترل آن و نیز کنار آمدن با عواطف دیگران است.

(۳) گوش دادن^۵: گوش دادن عبارت است از فرآیند آموخته شده و پیچیده حس کردن، تفسیر، ارزیابی، ذخیره‌سازی و پاسخ‌دهی به پیام‌های شفاهی.

(۴) بینش نسبت به فرایند ارتباط^۱: منظور توانایی درک چگونگی تاثیرگذاری در روابط اجتماعی و نیز توانای فهم دیگران است.

^۱ -Harige.

^۲ -Dickson.

^۳ - understanding verbal and nonverbal messages

^۴ -emotional regulation

^۵ -listening

۵) ارتباط توأم با قاطعیت^۲: این مهارت ناظر به برخورداری از جسارت بدان حد است که فرد بتواند صرف نظر از واکنش عاطفی دیگران سؤالات و ابهامات خود را بیان کند (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴)

این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آن‌ها می‌تواند به احساس تنهایی، افسردگی، حرمت خود پایین و عدم موفقیت‌های تحصیلی و شغلی همراه باشد (اعتمادی، جابری، جزایری و احمدی، ۱۳۹۲).

سجادی و روشن (۱۳۹۴)، یاقوتیان؛ سلیمانیان و بخشی (۱۳۹۴) و عطاری؛ حسین پور و راهنورد (۱۳۸۸) دریافتند غنی‌سازی مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش دلزدگی زناشویی می‌گردد. اعتمادی؛ جابری؛ جزایری و احمدی (۱۳۹۲)، ثناگویی؛ جان بزرگی و مهدویان (۱۳۹۰)، خواجه الدین؛ ریاحی و ایزدی مزیدی (۱۳۹۰)، ابراهیمی و جان بزرگی (۱۳۸۹) نیز دریافتند که بهبود مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش رضایت از زندگی زناشویی می‌شود. لاورنسی^۳، پدرسون^۴، باندی^۵، باری^۶ و بروک^۷، رازیو^۸، مورلین^۹، هانت^{۱۰}، مادسین^{۱۱}، دزانکویک^{۱۲} (۲۰۰۸) دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین در افزایش رضایت از زندگی زناشویی مؤثر می‌باشد. هانسون^{۱۳} و لندبند^{۱۴} (۲۰۰۶)، در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین، باعث بهبود ویژه‌ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان

¹-being aware of communication process

² - assertiveness

³ -Lawrence

⁴-Pederson

⁵-Bunde,

⁶ - Barry.

⁷-Brock

⁸ - Fazio.

⁹ - Mulryan

¹⁰ -Hunt

¹¹ - Madsen

¹² - Dzankovic

¹³- Hansson.

¹⁴ - Lundbland.

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

آن‌ها شده است. ریچ^۱، جکسون^۲ و کنچونگ^۳ (۲۰۰۳)، با آموزش مهارت‌های ارتباطی ارتباطی به برخی خانواده‌ها نشان دادند که آموزش مهارت‌ها منجر به افزایش رضایت‌مندی، افزایش ارتباط با بهبود مهارت‌های حل مسئله و افزایش همدلی شده است. هالفورد^۴، مارکمن^۵ و استنلی^۶ (۲۰۰۳)، در پژوهشی، ۱۲ برنامه‌ی آموزش ارتباط ارتباط بر مبنای مهارت‌آموزی را با پیگیری ۶ ماه بعد مورد بررسی قرار دادند. تحلیل و مرور این نتایج نشان داد که آموزش ارتباط تأثیر مثبتی بر الگوهای ارتباطی زوجین داشته است. اسپرچر^۷ و میتس^۸ (۲۰۰۲)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های برقراری ارتباط، تعیین‌کننده‌ی اصلی سازگاری زناشویی و روابط متقابل زناشویی است و بسیاری از مشکلات زناشویی، ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیر مؤثر است که نتیجه‌ی آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن نیازها و خواسته‌های زن و شوهر در زندگی زناشویی است. با توجه به پژوهش‌های انجام شده سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که آیا بین مهارت‌های ارتباطی (توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عواطف، گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت) با دلزدگی زناشویی در کارمندان متأهل شرکت ملی خوزستان رابطه‌ی حفاری معنادار وجود دارد؟ برای دستیابی به این هدف، فرضیه‌های زیر در نظر گرفته شده است:

- ۱) بین مهارت‌های ارتباطی و دلزدگی زناشویی کارکنان رابطه منفی وجود دارد.
- ۲) بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه‌ی توانایی دریافت و ارسال پیام و دلزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.

-
- 1 - Riech
 - 2 - Jackson
 - 3 - Chanchong
 - 4 - Halford.
 - 5 - Markman
 - 6 - Stanley
 - 7 - Sprecher.
 - 8 - Metts.

- ۳) بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه ی کنترل عواطف و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.
- ۴) بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه ی گوش دادن و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.
- ۵) بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه ی بینش نسبت به فرایند ارتباط و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.
- ۶) بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه ی قاطعیت و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.

روش

این پژوهش که از نوع توصیفی و پیمایشی است و پژوهش‌گر به دنبال بررسی رابطه ساده و چندگانه سبک‌های عشق‌ورزی، پایبندی مذهبی و مهارت‌های ارتباطی با دزدگی زناشویی کارکنان متأهل شرکت ملی حفاری ایران می‌باشد. جامعه این پژوهش کلیه کارمندان متأهل شرکت ملی حفاری خوزستان که در سال ۱۳۹۴ مشغول به کار بودند و نمونه پژوهش درمجموع تعداد ۳۵۳ نفر از کارمندان متأهل شرکت ملی حفاری که برای انتخاب آن‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده گردید. انجام این پژوهش به صورت اجرای پرسشنامه بود.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه دزدگی زناشویی^۱: این پرسشنامه توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید (پاینز^۲ و نانز^۳، ۲۰۰۳) و شامل ۲۱ ماده است که دارای ۳ جزء اصلی خستگی جسمی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانی می‌باشد که روی یک طیف هفت امتیازی لیکرت پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت موردنظر و

1- Couple Burnout In Married (CBM).

2- Pines.

3- Nunes

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلدزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت موردنظر (پاینز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب). ضریب پایایی آزمون - باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) این پرسشنامه را بر ۲۴۰ نفر بررسی نمود و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. در این پژوهش پایایی پرسشنامه دلدزدگی زناشویی با استفاده از روش آلفای کرونباخ کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۶ می‌باشد.

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی^۱: این پرسشنامه توسط کوین دام^۲ در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است. این پرسشنامه برای سنجش مهارت‌های ارتباطی بزرگسالان ابداع شده است دارای ۳۴ ماده است که مهارت‌های ارتباطی را روی طیف ۵ امتیازی لیکرت مشخص می‌کند. توصیف می‌کند. اعتبار و روایی این پرسشنامه توسط حسین چاری و فداکار (۱۳۸۴) با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی‌های دانشجوی ۰/۷۱ و برای دانش آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. همچنین پایایی آن با استفاده از روش تصنیف برابر با ۰/۷۱ به دست آمد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود. در این پژوهش پایایی پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۷۰ بود.

یافته‌های پژوهش:

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف معیار برای کلیه متغیرها به‌قرار زیر است:

1 - Communication Skills Test-Revised (CSTR).

2 - Queendom

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره متغیر مهارت‌های ارتباطی و مولفه های آن و دلزدگی
 زناشویی کارکنان

تعداد	انحراف معیار	میانگین	متغیر
۳۵۳	۱۶/۴۹	۶۵/۷۰	دلزدگی زناشویی
	۱۰/۶۱	۱۱۲/۶۳	مهارت‌های ارتباطی
	۴/۱۲	۳۰/۱۳	مهارت‌های ارتباطی در زمینه توانایی دریافت و ارسال پیام
	۴/۴۸	۲۹/۹۳	مهارت‌های ارتباطی در زمینه کنترل عواطف
	۲/۵۷	۲۰/۴۴	مهارت‌های ارتباطی در زمینه گوش دادن
	۲/۷۶	۱۵/۱۱	مهارت‌های ارتباطی در زمینه بیش نسبت به فرایند ارتباط
	۳/۱۹	۱۷/۰۲	مهارت‌های ارتباطی در زمینه ارتباط توأم با قاطعیت

جدول ۲: ضرایب همبستگی ساده بین مهارت‌های ارتباطی و دلزدگی زناشویی کارکنان متأهل

تعداد نمونه (n)	سطح معنی داری (p)	ضریب همبستگی (r)	شاخص آماری	متغیر متغیر پیش بین	متغیر ملاک
۳۵۳	۰/۰۰۰۱	-۰/۲۵		مهارت‌های ارتباطی	دلزدگی زناشویی
	۰/۱۸۷	-۰/۰۷		مؤلفه توانایی دریافت و ارسال پیام	
	۰/۰۰۰۱	-۰/۲۷		مؤلفه کنترل عواطف	
	۰/۰۰۰۱	-۰/۱۹		مؤلفه گوش دادن	
	۰/۰۴۰	-۰/۱۱		مؤلفه بیش نسبت به فرایند ارتباط	
	۰/۰۱۸	-۰/۱۲		مؤلفه ارتباط توأم با قاطعیت	

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

فرضیه اول: بین مهارت‌های ارتباطی و دزدگی زناشویی کارکنان رابطه منفی وجود دارد.

همان‌طوری که در جدول ۲ ارائه‌شده است بین مهارت‌های ارتباطی و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ($r = -0/25$ و $p = 0/0001$). بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، افزایش مهارت‌های ارتباطی کارکنان متأهل با کاهش دزدگی زناشویی آنان همراه شده است.

فرضیه دوم: بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه توانایی دریافت و ارسال پیام با دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.

همان‌طوری که در جدول ۲ ارائه‌شده است بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه توانایی دریافت و ارسال پیام با دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی و غیر معنی‌داری وجود دارد ($r = -0/07$ و $p = 0/187$). بنابراین فرضیه دوم تأیید نمی‌گردد.

فرضیه سوم: بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه ی کنترل عواطف و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.

همان‌طوری که در جدول ۲ ارائه‌شده است بین مهارت‌های ارتباطی در زمینه کنترل عواطف با دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد ($r = -0/27$ و $p = 0/0001$). بنابراین فرضیه سوم تأیید می‌گردد.

فرضیه چهارم: بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه ی گوش دادن و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.

همان‌طوری که در جدول ۲ ارائه‌شده است بین مهارت‌های ارتباطی در زمینه گوش دادن با دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد ($r = -0/19$ و $p = 0/0001$). بنابراین فرضیه چهارم تأیید می‌گردد.

فرضیه پنجم: بین مهارت‌های ارتباطی درزمینه ی بیش نسبت به فرایند ارتباط و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.

همان طوری که در جدول ۲ ارائه شده است بین مهارت‌های ارتباطی در زمینه بینش نسبت به فرایند ارتباط با دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی و معنی داری وجود دارد ($p = 0/040$ و $r = -0/11$). بنابراین فرضیه پنجم تأیید می‌گردد.

فرضیه ششم: بین مهارت‌های ارتباطی در زمینه ی قاطعیت و دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد.

همان طوری که در جدول ۲ ارائه شده است بین مهارت‌های ارتباطی در زمینه قاطعیت با دزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی و معنی داری وجود دارد ($p = 0/018$ و $r = -0/12$). بنابراین فرضیه ششم تأیید می‌گردد.

جدول ۳: ضرایب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش‌بین (مهارت‌های ارتباطی) با دزدگی زناشویی

کارکنان متأهل با روش ورود هم‌زمان و مرحله‌ای

روش	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	F	p=	β	t	p=
«ورود»	مهارت‌های ارتباطی	۰/۶۸	۰/۴۷	۳۷/۹۴	۰/۰۰۰۱	-۰/۱۰	-۲/۴۵	۰/۰۱۵
	دریافت و ارسال پیام	۰/۳۰	۰/۰۹	۷/۰۴	۰/۰۰۰۱	۰/۰۵	۰/۹۷۵	۰/۳۳۰
	کنترل عواطف					-۰/۲۲	-۳/۷۶	۰/۰۰۰۱
	گوش دادن					-۰/۱۲	-۲/۲۰	۰/۰۲۹
	بینش نسبت به ارتباط					-۰/۰۷	-۱/۴۳	۰/۱۵۳
	ارتباط توأم با قاطعیت					-۰/۰۴	-۰/۸۲۲	۰/۴۱۲
«مرحله‌ای»	۱- مهارت‌های ارتباطی	۰/۶۸	۰/۴۷	۷۶/۲۲	۰/۰۰۰۱	-۰/۱۱	-۲/۶۷	۰/۰۰۸
						-۰/۳۱	-۷/۵۱	۰/۰۰۰۱
						-۰/۵۰	-۱۲/۲۰	۰/۰۰۰۱
						-۰/۱۱	-۲/۶۴	۰/۰۰۹

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلدزگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

۰/۰۰۰۱	-۵/۲۱	-۰/۲۶	۰/۰۰۰۱	۲۷/۰۲	۰/۰۷	۰/۲۶	۲- کنترل عواطف
۰/۰۰۰۱	-۴/۲۰	-۰/۲۳	۰/۰۰۰۱	۱۵/۸۹	۰/۰۸	۰/۲۹	۳- گوش دادن
۰/۰۳۸	-۲/۰۸	-۰/۱۱					

همان طوری که در جدول ۳ ارائه شده است، رگرسیون پیش بینی دلدزگی زناشویی کارکنان متأهل از روی متغیرهای مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی (توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عواطف، گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت) معنی دار می باشد ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۷/۰۴$). بنابراین فرضیه دهم تأیید می گردد. متغیر مهارت‌های ارتباطی در زمینه کنترل عواطف با ضریب بتای $۰/۲۲$ و متغیر مهارت‌های ارتباطی در زمینه گوش دادن با ضریب بتای $۱/۱۲$ می توانند به طور منفی و معنی داری دلدزگی زناشویی کارکنان متأهل را پیش بینی کنند. همچنین، مقدار R^2 نشان می دهد ۹% از واریانس دلدزگی زناشویی کارکنان متأهل توسط متغیرهای یاد شده تبیین می شود. نتایج تحلیل رگرسیون مرحله ای نیز نشان داده است که متغیرهای مهارت‌های ارتباطی در زمینه‌های کنترل عواطف و گوش دادن به ترتیب پیش بینی کننده دلدزگی زناشویی کارکنان متأهل می باشند.

بحث و نتیجه گیری:

هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلدزگی زناشویی کارکنان متأهل شرکت ملی حفاری خوزستان بود نتایج نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی با دلدزگی زناشویی رابطه منفی وجود دارد، نتیجه بدست آمده با پژوهش اعتمادی و همکاران (۱۳۹۲)، خواجه الدین و همکاران (۱۳۹۰)، منجزی و همکاران (۱۳۹۰)، ابراهیمی و جان بزرگی (۱۳۸۹)، عطاری و همکاران (۱۳۸۸)، سلامت (۱۳۸۶)، شیرالی نیا و همکاران (۱۳۸۶)، خوشکام (۱۳۸۶)، ادیب راد و ادیب

راد (۱۳۸۴)، اعتمادی (۱۳۹۲)، کوترلا^۱، دییر^۲ و استیلرز^۳(۲۰۱۰)، هانسون^۴ و لندبند^۵(۲۰۰۶)، اتکینز^۶، کریستنسن^۷، سوییر^۸، داس^۹ و تام^{۱۰} (۲۰۰۵)، رونان^{۱۱}، دريرو^{۱۲}(۲۰۰۴)، ریچ^{۱۳}، جکسون^{۱۴} و کنچونگ^{۱۵} (۲۰۰۳)، هالفورد^{۱۶}، مارکمن^{۱۷} و استنلی^{۱۸}(۲۰۰۳)، اسپرچر^{۱۹} و میتس^{۲۰}(۲۰۰۲)، مارچند^{۲۱} و هوک^{۲۲} (۲۰۰۰)، همخوان و همسو بود. طبق یافته های روان شناسی حدود ۷۵٪ از اوقات ما صرف ارتباطات انسانی می شود و بر همین مبنا کیفیت زندگی هر شخص بستگی به کیفیت ارتباطات او با دیگران دارد. ارتباط عامل گسترش روابط صمیمی است. در سطح کاربردی ارتباط به زوج ها اجازه می دهد که مشکلاتشان را مورد بحث قرار داده وحل کنند و موضوعات مهم زندگیشان را مورد بحث و بررسی قرار دهند(افشار، ۱۳۸۹). ارتباطات میان فردی، مبنای اولیه ی پیوند با دیگران را تشکیل می دهد. ارتباطات مؤثر، موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت زندگی می شود؛ این در حالی ست که ارتباطات غیر مؤثر، مانع شکوفایی و حتی ابزاری برای سلب آسایش و آرامش روان انسان است. به

¹ -Kotral.

²-Dyer.

³ -Stelzer.

4- Hansson.

5 - Lundbland.

⁶ -Atkins.

⁷-Chirstensen.

⁸ -Sevier.

⁹-Doss.

¹⁰-Thum.

¹¹-Ronnan.

¹² -dreer.

13 - Riech

14 - Jackson

15 - Chanchong

16 - Halford.

17 -Markman

18 -Stanley

19 - Sprecher.

20 -Metts.

²¹ -Marchand.

²²-Hock.

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

صراحت می‌توان گفت که یکی از موارد اساسی خوش بختی انسان، ارتباطات میان فردی وی است؛ حال اگر هدف ارتباط، کسب آرامش در کنار همسر و در زندگی مشترک باشد، «ارتباط» به خون حیات بخش زندگی مشترک تبدیل می‌شود و در کیفیت زندگی زناشویی، نقش تعیین‌کننده‌ای می‌یابد. در این میان مجهز بودن همسران به مهارت‌های ارتباطی مایه‌ی سازگاری و رضایت آن‌ها می‌شود و عدم آگاهی نسبت به این مهارت اساسی، به بروز بسیاری از سوءتفاهم‌ها، تعارض‌ها و تنش‌های میان زوجین می‌انجامد. به نظر می‌رسد زوجینی که مهارت‌های ارتباطی بهتری دارند در برخورد با مسائل و تعارضات زندگی زناشویی از راه‌های پاداش‌دهنده تری استفاده می‌کنند.

بین مهارت‌های ارتباطی در زمینه‌های (کنترل عواطف، گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت) با دلزدگی زناشویی کارکنان متأهل رابطه منفی وجود دارد. نتایج بدست آمده با پژوهش‌های اعتمادی و همکاران (۱۳۹۲)، خواجه‌الدین و همکاران (۱۳۹۰)، ابراهیمی و جان بزرگی (۱۳۸۹)، مارات و کاراهان (۲۰۰۶) همسو بود. تنظیم عواطف و گوش دادن فعال می‌توانند عوامل موثری برای افزایش رضایت زناشویی باشند، روانشناسان دریافته‌اند که زوج‌هایی که درصدد طلاق هستند در تعامل‌های زناشویی خود از هیجان‌های منفی بیشتر از هیجان‌های مثبت استفاده می‌کنند. عدم توانایی و یا به قولی عدم تعادل در بیان احساسات و عواطف باعث ایجاد مشکل در روابط زناشویی می‌شود. اگر چه بیان نکردن احساسات ممکن است زندگی ما را خالی و کسل‌کننده کند، اما هیجان و عواطف زیاد از حد نیز می‌تواند زندگی بین زناشویی را پر از تعارض، سوگ و درد نماید. بنابراین اگر در ابراز عواطف تعادل وجود داشته باشد، ما می‌توانیم روابط خوب و عمیق را تجربه کنیم یعنی می‌توان با بیان احساسات و عواطف به زندگی رنگ و بوی تازه‌ای بخشید. زوجینی که احساسات خود را کنترل و مدیریت می‌کنند از احساسات گوناگون خود آگاه هستند و بسته به شرایط و متناسب با موقعیت آن‌ها را ابراز می‌کنند. کسانی که هیچ‌کندرتی بر عواطف

خود ندارند، در واقع آدم هایی هستند که احساسات شان هیچ نظمی ندارد. از طرف دیگر، کسانی که کنترل زیادی بر عواطف خود دارند، خیلی مصنوعی، بی رنگ و غیر جذاب در روابط شان ظاهر می شوند. ابراز عواطف در زندگی زناشویی حقی مسلم است و لازم است زوجین در موقعیت های مناسب زندگی شجاعت لازم و کافی در ابراز آن داشته باشند، همچنین در روابط بین فردی گوش دادن اهمیت زیادی دارد. زیرا از طریق این مهارت می توانیم ضمن احترام گذاشتن به فرد مقابل، وی را به ادامه ی تعامل تشویق نموده در عین حال برای ایجاد و حفظ روابط خوب و مطلوب و جلوگیری از اختلاف نظرها، کشمکش ها و سوء تفاهم باید دقیق شنیدن را آموخت و به کار بست، وقتی همسران فعالانه به صحبت های همدیگر گوش می دهند یعنی در واقع انعکاس احساس بهتری نسبت به یکدیگر دارند چراکه با هدف درک کردن به طرف مقابل گوش می دهیم. دو واژه شنیدن و گوش دادن تفاوت قابل ملاحظه ای باهم دارند، به نحوی که شنیدن یک فعالیت صرفا حسی است، در حالی که در گوش دادن علاوه بر حواس، ذهن و حافظه انسان دخالت دارد. مولفه هایی مثل توجه به کلام مخاطب، پیگیری بحث و مهارت های انعکاسی نشان دهنده مهارت گوش کردن فعال می باشد، گوش دادن مهمترین مهارت ارتباطی است که می تواند ایجاد صمیمیت کند و آن را حفظ نماید و منجر به افزایش رضایت در زندگی خانوادگی می شود. یکی از نشانه های اصلی خوب گوش دادن در تعاملات اجتماعی استفاده از علایم کلامی است. این علایم به صورت تصدیق، تحسین، انعکاس احساسات، تعبیر و تفسیر کردن و در گفتار ما ظاهر میشود هنر خوب گوش دادن، کیفیت ارتباطات همسران را با هم بالا میبرد و آنها را قادر می سازد که در زندگی مشترک محبت، همکاری، همدلی، فداکاری و همفکری بیشتری باهم داشته باشند و در نتیجه از تنش ها و سوء تفاهمات ارتباطات آنها کاسته شود. توانایی کشف معنای حقیقی پیام های کلامی و غیر کلامی در ارتباط اجتماعی نیز اهمیت دارد بینش به معنای آگاهی از احساس ها، نیازها و هیجان هاست و نخستین گام در شکل دهی و شکل گیری مهارت های ارتباطی نیز می

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دزدگی زناشویی در کارکنان متاهل شرکت ملی ...

باشد، در واقع منظور از بینش به فرآیند ارتباط، توانایی درک چگونگی تاثیرگذاری بر روابط اجتماعی و نیز توانایی فهم دیگران می باشد در همین راستا می توان از توانایی درک، چگونگی تأثیر گذاری در روابط اجتماعی و نیز توانایی فهم دیگران سخن به میان آورد که از آن تحت عنوان " بینش نسبت به فرایند ارتباط " یاد می شود. ویژگی های متعدد مانند گشاده رویی، برخورد مثبت و انرژی دهنده، میل به هدایت طرف مقابل جهت پیشرفت در زندگی میتواند در بهبود کیفیت زندگی زناشویی اثر بگذارد، در نتیجه همسرانی که از درک بیشتر و بهتری از زندگی زناشویی و پیام هایی که در آن مبادله می شود داشته باشند در زندگی زناشویی خود دزدگی کمتری را گزارش می کنند. قاطعیت یا جرئت ورزی به این معناست که فرد از روش های ارتباطی سود می جوید تا بتواند حرمت نفس خود را حفظ کند، خشنودی و ارضای خواسته های خویش را پی گیرد و از حقوق و حریم شخصی خود بدون سواستفاده از دیگران دفاع کند، در واقع قاطعیت در ارتباط به داشتن جسارت در آن حد که فرد بتواند صرف نظر از واکنش عاطفی دیگران مسائل خود را عنوان کند، قاطعیت یا ابراز وجود یک بخش بسیار مهم ارتباط است و همبستگی مثبتی با رضایت زناشویی دارد، اسمیت به نقل از برین در این خصوص بر اصطلاح "حقوق" تاکید دارد و می گوید هر فردی دارای شماری از حقوق طبیعی و ذاتی است، مثل حق ارتکاب به اشتباه، حق بیان عقاید، حق نه گفتن و غیره.... در زندگی زناشویی ضروری است که هریک از زوجین حتی زمانی که حقوق آنها با یکدیگر در تضاد است به حقوق یکدیگر احترام بگذارند، هدف نهایی قاطعیت در ارتباط این است که همسران به گونه ای مثبت، بدون پرخاشگری، به شکلی صمیمانه و به عنوان یک واحد به هم پیوسته خود را ابراز کنند.

بین مهارت های ارتباطی در زمینه دریافت و ارسال پیام با دزدگی زناشویی رابطه ای وجود نداشت، نتیجه بدست آمده با پژوهش های خواجه الدین و همکاران (۱۳۹۰)، ابراهیمی و جان بزرگی (۱۳۸۹) ناهمسو بود. بیان کلامی و مهارتهای حرف زدن مثل بیان اندیشه ها، در میان گذاشتن آگاهی ها، بیان خواسته ها و طرح اقدامات

را شامل می شود. از آن جا که ارتباط کلامی ویژگی اختصاصی انسانهاست و افراد در قالب کلام، نگرش های خود را به یکدیگر انتقال می دهند، آموزش مهارت های کلامی، از جمله مهمترین روشهایی است که در استواری و بقای رابطه ی زناشویی نقش دارد و افرادی که می خواهند از روابط زناشویی صمیمانه لذت ببرند باید مهارت های کلامی و غیرکلامی ارتباط را به خوبی فرا بگیرند. اولسون و اولسون در مطالعه ای به مقایسه توانمندی های اصلی گفتگویی در زوج های خرسند و ناخرسند دریافتند که زوج های خرسند بیش از ۶ برابر از زوج های ناخرسند از نحوه ی گفتگو با یکدیگر خشنودند. اکثر زوج های خرسند احساس می کنند که همسرشان آنها را درک می کند و اظهار کردند که آنها در زندگی زناشویی قادر به بیان احساسات حقیقی شان هستند زیرا آنها شنوندگان خوبی برای همسرشان هستند و در گفتگوها از عباراتی که باعث تحقیر همسرشان می شود استفاده نمی کنند. یکی از نیازهای انسان در زندگی زناشویی در میان گذاشتن احساسات و نیازها می باشد. در مطالعه اولسون و اولسون زوجین ناخرسند در ابراز خواسته ها و نیازهای خود به همسرشان مشکل داشتند و احساس نمی کردند که به وسیله همسرشان درک می شوند و حس می کردند که همسرشان اغلب اوقات از بحث در مورد مسایل امتناع می کند و احساس می کردند که همسرشان آنها را تحقیر میکند. بنابراین اینها تفاوت در اینجا است که زوجهای خرسند بیشتر میتوانند این مسایل را حل و فصل کنند. احتمال میرود به دلیل مسائل حاکم بر جو سازمانی محیط کار و مطلوب نمایی اجتماعی و یا ترس از افشاشدن این فرضیه معنادار نشد.

یافته های بدست آمده ممکن است، تحت سو گیری پاسخها قرار گرفته باشند، همچنین استفاده صرف از پرسشنامه، عدم برابری آزمودنی های زن و مرد، عدم امکان توزیع پرسشنامه بین زوجین و عدم دسترسی به تمام کارکنان شرکت ملی حفاری خوزستان و انتخاب تعداد محدودی از کارکنان به عنوان نمونه پژوهش از عواملی است که تعمیم پذیری یافته ها دچار خدشه می سازد. این پژوهش صرفاً در شرکت ملی

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

حفاری شهر اهواز انجام پذیرفته است. لذا، در تعمیم یافته‌های پژوهش به سایر شرکتهای تابعه و سازمانها و صنایع دیگر، جانب احتیاط را باید رعایت نمود، همچنین پیشنهاد می‌گردد با کمک و مشورت متخصصان امر، به خلاصه کردن ابزارهای مورد استفاده در تحقیق حاضر پرداخته و با تهیه فرم کوتاه شده ابزارهای مذکور، زمینه انجام پژوهش‌های مشابه را فراهم سازند. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از سایر روشهای جمع آوری داده‌ها نظیر مصاحبه و... نیز استفاده گردد.

منابع

- ابراهیمی، ابوالفضل و جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۹). رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی. روانشناسی و دین، شماره ۲، ۱۴۷-۱۶۴.
- احسانی پیلهرود، هاجر. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی رفتاری بر سازگاری زناشویی در مرکز بازتوانی معتادین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهراء.
- ادیب راد، نسترن و ادیب راد، مجتبی. (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دزدگی زناشویی و مقایسه آن با زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، شماره ۱۳، ۹۹-۱۰۴.
- اعتمادی، عذرا؛ جابری، سمیه؛ جزایری، رضوان السادات و احمدی، سید احمد. (۱۳۹۲). مهارت‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با صمیمیت زناشویی در زنان شهر اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، شماره ۱، ۶۳-۷۴.
- افشار، جلال. (۱۳۸۹). همسر ایده آل، تهران: انتشارات طاق بستان.
- برنشتاین، فلیپ اچ و برنشتاین، ماری تن. (۱۹۹۶). روش‌های درمان مشکلات زناشویی؛ ترجمه‌ی زنده جانی و کمال پور. (۱۳۸۰)، مشهد: انتشارات مرنديز.
- پاییز، آیالامالاج. (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رویایی به دزدگی نینجامد؛ ترجمه‌ی فاطمه شاداب. (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- ثناگویی، محمد؛ جان بزرگی، مسعود و مهدویان، علیرضا. (۱۳۹۰). رابطه الگوهای ارتباطی زوجین با رضامندی زناشویی. مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۹، ۵۷-۷۷.

جلالی، محسن و الناز، پوراحمدی. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش ابراز وجود بر سلامت روان‌شناختی و عزت‌نفس نوجوانان، مجله اندیشه و رفتار، شماره ۷، ۳۶-۲۷.

حسین چاری، مسعود و فداکار، محمد مهدی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان، مجله دانشور رفتار، شماره ۱۵، ۱۲-۲۸.

خواجه الدین، نیلوفر؛ ریاحی، فروغ و ایزدی مزیدی، سکینه. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل رشته های روانشناسی و مشاوره شهر اهواز. فصلنامه علمی جنتاشاپیر، شماره ۲، ۵۵-۶۱.

خواصی، لیلا. (۱۳۹۲). معنای حریم همسران در ازدواج‌های موفق (حریم و مرزهای زناشویی در مواجهه با عامل یا شخص سوم). تهران: انتشارات قطره.

خوشکام، سمیرا، سید احمدی، سید احمد و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۶). تاثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان. فصلنامه ی تازه ها و پژوهش های مشاوره، شماره ۲۴، ۱۲۳-۱۳۶.

سجادی، سیده فائزه و روشن، رسول. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود نگرش به عشق و کاهش دلزدگی زناشویی. فصلنامه پژوهش های مشاوره، شماره ۵۳، ۹۱-۱۱۱.

سلامت، مائده. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل رفتار متقابل بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین شهر اصفهان. فصلنامه روان شناسی کاربردی، شماره ۳، ۲۸-۴۲.

سیاوشی، حسین و نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). رابطه‌ی بین الگوهای ارتباط زناشویی و باورهای غیر منطقی دبیبران و دبیرستانهای شهر ملایر. فصلنامه تازه ها و پژوهش ها. رشته مشاوره. شماره ۱۵، ۹-۳۴.

شیرالی نیا، خدیجه؛ عطاری، یوسف علی و خجسته مهر، رضا. (۱۳۸۶). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، پژوهش‌های مشاوره (تازه ها و پژوهش‌های مشاوره)، شماره ۲۲، ۸۱-۹۶.

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلزدگی زناشویی در کارکنان متأهل شرکت ملی ...

- عطاری، یوسفعلی؛ حسین پور، محمد و راهنورد، سیما. (۱۳۸۸). اثربخشی کاربردی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی زوجین. اندیشه و رفتار (روانشناسی)؛ شماره ۱۴، ۲۵-۳۴.
- منجری، فرزانه؛ شفیع آبادی، عبدالله و سودانی، منصور. (۱۳۹۰). تعیین اثربخشی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایت مندی زناشویی در شهر اصفهان. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۱، ۳-۱۰.
- نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۷۷). ویژگی‌ها و شرایط لازم دختر و پسر برای ازدواج. مجله جوان و تشکیل خانواده، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- یاقوتیان، محمود؛ سلیمانیان، علی اکبر و بخشی، مریم. (۱۳۹۴). اثربخشی غنی سازی ارتباط بر کاهش دلزدگی زناشویی والدین کودکان آسیب دیده بینایی. شریه تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۱۳۳، ۲۸-۴۱.

- Atkins, D. C., Doss, B. D., Thum, Y. M., Sevier, M., & Christensen, A. (2005). Improving relationship: Mechanisms of change in couple therapy, *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 73,624-633.
- BreenRB. (1989).The effects of a communication skillsworkshop on dyadic adjustment inmarital relationships. Dissertation for the degree of doctor of education, The East Texas State University; 42-45.
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29 (3), 385-406.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (2001). Can Skills Training Prevent Relationship Problem In At-Risk Couple? Four-Year Effects Of a Behavioral Relationship Education Program, *Journal of Family Psychology*, 15 , 750-768.
- Harige, O., & Dickson, D. (2008). *Skilled interpersonnication : Reaserch, theory and practice*. London: Routledge.
- Kareny, B.P. & Bradbury, T.N. (2000). Attributions in marriage state trait? *Journal of personality and social psychology*, 78, 295-309.
- Kotrla, K., Dyer, P. & Stelzer, K. (2010). Marriage education with Hispanic couples: Evaluation Of A communication workshop, *family science Association*, vol 15 (2): 93-108.
- Lawrence. E., Pederson. A., Bunde. M., Barry. R.A., Brock. R.L, Fazio. E., Mulryan. L., Hunt. S., Madsen. L. & Dzankovic. S. (2008). Objective ratings of relationship skills across multiple domains as predictors of

- marital satisfaction trajectories. *Journal of Social and Personal Relationships*; vol. 25(3): 445-466.
- Murat. B. & Karahan, T.F. (2006). Effect of a copel communication program on marital adjustment. www.Questia.com
- Lundblad, A. M., & Hansson, K. (2006) Couples therapy; effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of Family Therapy*, 28, 136-152.
- Marchand, J. F., & Hock, E. (2000). Avoidance and attacking conflictresolution strategies among married couple: Relations to depressive symptoms and marital satisfaction. *Family Relations*, 49, 201 – 206.
- Metts, S., & Cupach, W.R. (2002). The influence of relation beliefs and problem solving responses on satisfavtion in romantic relationships. *Human Communication research*, 17, 170-185.
- Riesch, S.K., Jackson, N. M., & Chanchong, W. (2003). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult. *Journal of Pediatric Nursing*, 18(4), 244-256.
- Ronnan, G. F., & Dreer, L. E. (2004). Violent couples coping and communication skills. *Journal of Family Violence*, 19, 131-142.
- Schilling , E. A ., Baucom , D. H ., Burnett, Ch. K ., Sandin , A ., & Rogland , L. (2003). Altring The Cours Of Marriage:The Effect Of(PREP).
- Young, L. L., & Young, M. E. (1998). *Counseling and Therapy for Couples*. Brook/ Cole Publishing Company.

بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با دلزدگی زناشویی در کارکنان متاهل شرکت ملی ...