

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری عاطفی و رضایتمندی زناشویی زنان دارای سرپرست خانوار

صبوری پنجمی پور کاکرودی^۱، شهره قربان شیرودی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن (نویسنده مسئول)

^۲ دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری عاطفی و رضایتمندی زناشویی زنان دارای سرپرست بود. جامعه آماری ۳۰۰ نفر و حجم نمونه آماری در پژوهش حاضر طبق جدول مورگان شامل ۱۶۹ نفر زن متأهل بوده که از آنها تست رضایت زناشویی اینریچ و سازگاری عاطفی بل به عمل آمد ۷۰ نفر از آنها جواب نهایی آزمونها در سطح پایین بوده که از این بین ۳۰ نفر در دو گروه ۱۵ نفره گروه آزمایش و کنترل که به صورت نمونه گیری به صورت تصادفی انتخاب خواهند شد. به کاربندی مهارت ارتباطی برای گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش اجرا خواهد شد. جهت ارزیابی تاثیر آموزش مهارت ارتباطی بر سازگاری عاطفی و رضایتمندی زناشویی زنان دارای سرپرست کمیت امداد نوشهر و از پرسشنامه سازگاری عاطفی بل و رضایتمندی زناشویی اینریچ استفاده خواهد شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها در بخش آمار توصیفی از نمودار میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کواریانس چند متغیره (روش آزمون F) برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده شده است. یافته ها نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری عاطفی و رضایت مندی زناشویی زنان دارای سرپرست خانوار تاثیر معناداری دارد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت‌های ارتباطی، سازگاری عاطفی، رضایتمندی زناشویی، زنان سرپرست خانوار

بیان مساله

امروز به دلیل ایجاد تغییرات فرهنگی^۱ و تغییر در شیوه های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های اساسی و لازم هستند و همین امر آنها را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است (کلانتری، زارعی، عبداللهی، ۱۴۰۱). بنابراین این افراد بر مقابله با موقعیت های متفاوت و کشمکش های زندگی^۲ به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این تواناییها تجهیز نماید (محمدی، ۱۳۹۱). مهارت های ارتباطی قابل مشاهده، قابل اندازه گیری هستند. مهارت ها نمایش های عملی از ابعاد مختلف توان انسانی هستند (شیلینگ^۳، ۱۹۸۰). منظور از مهارتهای زندگی، تواناییهایی است که برای موفقیت و احساس شادمانی^۴ در زندگی روزمره مورد نیاز است و از الزامات و نیازهای زندگی روزمره استخراج می شود (فتحی و همکاران، ۱۳۸۷).

از میان پدیده ها و موضوعات مختلفی که بر زندگی و رفتار انسان تاثیر عمیق دارد توانایی در برقراری ارتباط با دیگران، در ابعاد موقعیت های مختلف می باشد، اگر فردی در این زمینه یعنی برقرار ارتباط، بنا به هر دلیلی دارای مشکل است، مسلماً مشکلاتی از نظر اجتماعی و شخصیتی برای فرد ایجاد می شود (الیتان^۵، ۲۰۲۰).

مهارت یعنی توانایی انجام یک کار، انسان برای موفقیت در هر زمینه ای احتیاج به یک سری مهارت دارد مانند مهارت در تولید محصول بهتر، مهارت در تحصیل و کسب موفقیت و به دست آوردن نمرات عالی، در آموزش و پرورش منظور از مهارت، آشنا بودن یا رسیدن به دانستنی هاست. مدرسه نمی تواند تمام برنامه های خود را با تاکید بر دانستنی ها بگذارد. صلاح هم نیست که چنین کند، زیرا حجم دانستنی ها چنان زیاد شده است که یک عمر هم برای فراگیری یک رشته از علوم و فنون کافی نیست (دادار، ۱۳۸۸). مهارت ها مجموعه ای از پاسخ های لازم را فراهم می کند تا بدان وسیله فرد بتواند به طور موثری زندگی کند (کارخوف و برستون^۶، ۱۹۹۷، به نقل از مرادی دوست، ۱۳۸۹).

از ویژگی مهارت های ارتباطی، قابل یادگیری بودن آنهاست، در نتیجه می توان این مهارت ها را در جهت مثبت تغییر داد و بهکامی و کیفیت زندگی بالاتری را سبب شد. سازگاری عاطفی را می توان شامل سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی میان احساسات، فعالیتها و افکار دانست (پیکسوتو و همکاران^۷، ۲۰۲۱).

^۱- Cultural Change^۲- Struggle for Life^۳- Shilling^۴- Happy^۵-Ellitan^۶- Karkhvf and Brstvn^۷-Peixoto et al

یکی از روش های موثر و کارآمد در میان رویکردهای درمانی روش آموزش مهارت های زندگی است در این روش از طریق عرضه آموزش های مورد نیاز، مجموعه مهارت های لازم برای کامیابی در زندگی طی مراحل ده گانه به فرد آموزش داده می شود و به او کمک می شود تا توانایی ها، اطلاعات، گرایش ها و مهارت های لازم برای زندگی موفق، سالم و بدون فشار روانی زیاد را در خود پرورش دهد (هورش و براون^۸، ۲۰۱۸).

مهارت ارتباطی یکی از ۱۰ مهارت زندگی است، اخیراً آموزش مهارت های زندگی برای سازگار شدن بهتر و موثر تر افراد، چالشها و مسائل زندگی، مورد توجه نظام های تعلیم و تربیت جهان قرار گرفته است. به عبارت دیگر آموزش مهارتهای زندگی فرد را برای غلبه بر تنش ها و مشکلاتی که گریبانگیر او در جامعه است آماده می کند (جوادی، ۱۳۸۹).

رضایت زناشویی^۹ یکی از مهم ترین و مؤثرترین عوامل در تداوم یک زندگی موفق، سالم و شاد، محسوب می شود. در شناسایی عوامل مؤثر در رضایت مندی زناشویی متخصصین توافق نظر دارند که موفقیت در ازدواج مستلزم توانایی و مهارت های خاصی در طرفین می باشد که یکی از آنها، مهارتهای ارتباطی و حل مسئله می باشد. از طرف دیگر باید توجه داشت که تحولات اجتماعی، سیاسی و فرهنگی، تغییرات خاصی را در نگرش به ازدواج و انتظارات طرفین از زندگی مشترک ایجاد نموده است (انسر جدنسانیک^{۱۰}، ۲۰۱۶).

ارتباط نا مؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می گردد که در همه ی جنبه های زندگی و همه بخش های جامعه تجربه می شود. عدم استفاده از مهارت های لازم برای شروع و ادامه زندگی زناشویی لذت بخش می تواند منجر به تنهایی، بیماری جسمی و فشار روانی، احساس عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی، مشکلات خانوادگی و حتی مرگ می شود (ویرتیو و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۱).

ناامیدی از بهبود روابط زوجین، بینش های سوگیرانه و نادرست، روابط غلط، علاوه بر اثرات سوپی که بر ارتباطات بین همسران می گذارد، بی تردید ساختار خانواده را نیز متزلزل می نماید. تزلزل خانواده نیز بر سلامت روان کودکان و رشد طبیعی و سالم آنها اثرات مخربی بر جای می گذارد. بنابراین بخش مهم ارزیابی خانواده کیفیت روابط زناشویی است. سؤال اصلی این است که آیا شرکای ازدواج از روابط خود احساس رضایت می کنند؟ در واقع آنها باید یکدیگر را سیراب، تصدیق و حمایت نمایند. رابطه زناشویی باید بر اساس اطمینان و احترام متقابل باشد که در این امر عوامل عاشقانه و صمیمیت نیز دخالت دارند. علاوه بر این هر یک از زوجین نیازمند همسر با کفایت و آگاهی هستند که بتواند به موقع به حل تعارضات موجود بپردازد.

لذا پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش مهارتهای ارتباطی بر سازگاری عاطفی و رضایت مندی زناشویی زنان دارای همسر کمیته امداد شهرستان نوشهر موثر است؟

^۸Horesh, & Brown

^۹- Marital Satisfaction

^{۱۰}Enns-Jedenastik

^{۱۱}Viertio et al

روش پژوهش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های کاربردی است که در آن از طرح شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر به تعداد نفر که شامل زنان در گسترده سنی ۲۵-۲۸ سال در کمیته امداد شهرستان نوشهر می باشد. جامعه آماری ۳۰۰ نفر و حجم نمونه آماری در پژوهش حاضر طبق جدول مورگان شامل ۱۶۹ نفر زن متاهل بوده که از آنها تست رضایت زناشویی اینریچ و سازگاری عاطفی بل به عمل آمد ۷۰ نفر از آنها جواب نهایی آزمونشان در سطح پایین بوده که از این بین ۳۰ نفر در دو گروه ۱۵ نفره گروه آزمایش و کنترل که به صورت نمونه گیری به صورت تصادفی انتخاب خواهند شد. به کاربردی مهارت ارتباطی برای گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش اجرا خواهد شد. (جهت ارزیابی تاثیر آموزش مهارت ارتباطی بر سازگاری عاطفی و رضایتمندی زناشویی زنان دارای سرپرست کمیته امداد نوشهر و از پرسشنامه سازگاری عاطفی بل و رضایتمندی زناشویی اینریچ استفاده خواهد شد. و پس از به کاربردی آموزش مذکور مجدداً گروه آزمایش و کنترل مورد ارزیابی با پرسشنامه های مذکور قرار خواهند گرفت.

ابزار گردآوری اطلاعات: در پژوهش حاضر به منظور اندازه گیری از ابزار پرسشنامه و آزمون که شامل پرسشنامه رضایت مندی زناشویی اینریچ و سازگاری بل (مقیاس سازگاری عاطفی) استفاده شده است. در صورتی که مراجعین سطح سواد کافی نداشته باشند، سوالات از سوی مربی پرسیده می شود

پرسشنامه سازگاری بل: پرسشنامه سازگاری در سال ۱۹۶۱ توسط (پروفسور و روانشناس) تدوین گردید. وی در زمینه سازگاری دو پرسشنامه ارائه کرده است که یکی مربوط به دانش آموزان و دانشجویان است و دیگری برای بزرگسالان که فرم حاضر از ۱۶۰ سوال تشکیل شده است که در این پژوهش از پرسشنامه نیز استفاده شده است. بل در زمینه سازگاری تلاشهای گسترده ای انجام داده است و از جمله افراد سرشناس است که در این رابطه کارهای تحقیقی زیادی را به انجام رسانده است و مقالات متعددی را به رشته تحریر در آورده است. این پرسشنامه به عنوان کمک به مشاوره با بزرگسالانی که مسایل شخصی خود را در موارد مندرج در آزمون مطرح می کنند موفقیت آمیز بوده است و در مورد هر دو جنس زن و مرد کاربرد دارد. این پرسشنامه توسط بهرامی احسان (۱۳۷۱) بعد از ترجمه و ویرایش بر روی ۲۰۰ نفر به صورت تصادفی اجرا شد. اعتبار این آزمون با روش آلفای کرونباخ بر اساس ۸۰ سوال که تامین کننده ی تمام بخش های قابل محاسبه از قبیل سازگاری کل، سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی یا تحصیلی بود، محاسبه گردید و ضریب آلفای آن معادل ۸۹/۰ به دست آمد. پرسشنامه ی مذکور علاوه بر آزمون شامل نحوه ی اجرا، شیوه ی نمره گذاری جداول مربوط به تفسیر نمرات می باشد. پرسشنامه سازگاری بل شامل ۳۲ سوال است که بعضی جوابها به صورت بلی نشان دهنده عدم سازگاری است و در بعضی سوالها خیر نشان دهنده عدم سازگاری است.

آزمون رضایت مندی زناشویی انریچ: این آزمون توسط اولسون، فورنیر و دراکن ۱۹۸۹ ساخته شد این پرسشنامه برای ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه های قوت و پربار سازی رابطه زناشویی بکار می رود. اولسون از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده نموده و معتقد است که این مقیاس به تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می دهد مربوط می شود و همچنین در این خصوص به تغییراتی که در خانواده به وجود می آید حساس است هر یک از موضوعات اسن پرسشنامه در ارتباط با یکی از زمینه های مهم است ارزیابی این زمینه هادر درون یک رابطه زناشویی می تواند مشکلات بالقوه زوجها را توصیف کند یا می تواند زمینه های نیرومندی و تقویت آنها را مشخص نماید. این آزار همچنین می تواند به عنوان یک ابزار تشخیص برای زوجهایی که در جستجوی مشاوره زناشویی و به دنبال تقویت رابطه زناشویی شان هستند استفاده شود. به علاوه این پرسشنامه یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایتمندی زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است.

پرسشنامه رضایت زناشویی از ۱۱۵ سوال بسته و ۱۲ مقیاس تشکیل شده است که به جز مقیاس اول ان که ۵ سوال دارد بقیه مقیاسها شامل ۱۰ سوال است. پاسخ به سوالات به صورت ۵ گزینه ای (کاملاً موافق- موافق- نه موافق- و نه مخالف- مخالف- کاملاً مخالف) است. ۱۲ مقیاس این پرسشنامه به شرح زیر توصیف شده است. موضوعات شخصیتی: این مقیاس درک شخص را از همسرش با توجه به رفتارها و ویژگیها سطح رضایت یا عدم ان که مربوط به این موضوعات می شود ارزیابی می کند. نمره بالا نشان دهنده یک سطح پایین از پذیرش یا فقدان راحتی با شخصیت و رفتار مسر و نمره پایین نشان دهنده سازگاری با همسر و رضایت از شخصیت همسر است. ارتباط زناشویی: این مقیاس به احساسات اعتقادات و نگرشهای شخص نسبت به نقش ارتباط در تداوم روابط و زناشویی مربوط می شود نمره پایین نشان دهنده آگاهی زن و شوهر رضایت از سطح و نوع ارتباط در روابطشان و نمره بالا نشان دهنده فقدان رضایت در ارتباطشان است. حل تعارض: این مقیاس نگرشها، احساسات و اعتقادات شخصی همسر را در به وجود آوردن یا حل تعارض ارزیابی می کند. موضوعها بر روی روشهایی برای خاتمه دادن به بحث تمرکز دارند نمره پایین نشان دهنده نگرشهای واقع گرایانه درباره تعارضهای اجتماعی در روابط زناشویی است. نمره بالا نشان دهنده عدم رضایت ا روشی است که تعارضات حل می شوند.

نظارت مالی: این مقیاس روی علایق و نگرشهای مربوط به روش اقتصادی و مسائلی که در روابط زن و شوهر اداره می شوند تمرکز دارد. نمره پایین نشان دهنده رضایت از اداره مالی و نگرش واقع بینانه نسبت به موضوعات مالی و نمره بالا نشان دهنده نگرانیهای مختلف در زمینه اداره مالی در روابط زناشویی است. فعالیتهای مربوط به اوقات فراغت: این مقیاس ترجیحات شخصی هر زوج را برای گذراندن اوقات فراغت ارزیابی می کند. نمره پایین نشان دهنده انطباق، انعطاف پذیری و توافق درباره استفاده از زمانهای فعال اوقات فراغت است و نمره بالا نشان دهنده نارضایتی از اینکه چگونه اوقات فراغت در روابط زن و شوهر مورد استفاده قرار می گیرد. اولسون، فورنیر و دراکن ۱۹۹۸ ضریب اعتبار این پرسشنامه را با روش ضریب آلفا، ۰/۹۲ گزارش کرده اند. ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاسهای رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است. کلیه خرده مقیاسهای پرسشنامه رضایت زناشویی زوجهای راضی و ناراضی را متمایز می کند و این نشان می دهد که این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است.

شیوه جمع آوری اطلاعات

با توجه به اینکه تعدادی از جامعه تحت حمایت کمیته امداد افراد دارای سرپرست شامل می شوند که شرایط آموزش را با توجه به رنج سنی شان ندارند در رده سنی ۲۸-۵۵ سال که جوان و آموزش پذیر می باشند انتخاب گردید. نمونه از میان ۳۰۰ نفر جامعه آماری انتخاب گردید. طبق جدول مورگان شامل ۱۶۹ نفر زن متاهل بوده که از آنها تست رضایت زناشویی اینریچ و سازگاری عاطفی بل به عمل آمد ۷۰ نفر از آنها جواب نهایی آزمونشان در سطح پایین بوده که از این بین ۳۰ نفر در دو گروه ۱۵ نفره گروه آزمایش و کنترل که به صورت نمونه گیری به صورت تصادفی جایگزین شدند. افرادی که نمره رضایتمندی و سازگاری شان پایین بود. پرسشنامه مجدداً توسط هر دو گروه به عنوان پیش آزمون تکمیل گردید. سپس برنامه ی آموزش مهارت های ارتباطی طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای هفته ای یک جلسه به مدت ۲ ماه بر روی گروه آزمایش اجرا گردید. موضوعات آموزشی در هر جلسه آموزش مهارت ارتباطی بعد از جلسه توجیهی آشنایی اعضای گروه همچنین نحوه انجام کار عبارتند از :

جلسه اول : تعریف ارتباط- اهمیت ارتباط و مهارت های ارتباطی- عناصر موجود در یک ارتباط.

جلسه دوم: بررسی تکلیف جلسه گذشته و پس از آن موانع برقراری ارتباط

جلسه سوم: ابتدا به بررسی جلسه گذشته و سپس مهارتهای چهارگانه ارتباط کلامی

جلسه چهارم: بررسی جلسه گذشته و پس از آن مواردی که باید در ارتباط کلامی و مهارت های سخن گفتن- شنیدن - خواندن-نوشتن - رعایت کنند مطرح گردید.

جلسه پنجم: ابتدا به بررسی جلسه گذشته و پس از آن مهارت غیر کلامی که شامل زبان ها- ژست ها و حرکات بدن و تظاهرات چهره ای میباشد آموزش داده می شود.

جلسه ششم: ابتدا به بررسی تکلیف جلسه گذشته و پس از آن مهارت های ارتباطی شنیدن- گوش دادن فعال شرح داده می شود. همچنین تفاوت گوش دادن با شنیدن و نیز استفاده از برخی تکنیکهای تمرکز بیان می شود.

جلسه هفتم: ابتدا به بررسی تکالیف جلسه گذشته و پس از آن انواع گوش دادن و نیز موانع گوش دادن بیان می شود.

جلسه هشتم: ابتدا به بررسی تکالیف جلسه گذشته و پس از آن در مورد چگونگی بیان افکار و احساسات و نیز پذیرش احساسات دیگران توضیح داده می شود.

جلسه نهم: ابتدا به بررسی تکالیف جلسه گذشته و پس از آن قاطعیت و ابراز وجود تعریف می گردد همچنین ویژگی های رفتاری قاطعانه و ابراز وجود و نیز کارکرد های ابراز وجود بیان می گردد.

جلسه دهم: ابتدا به بررسی تکالیف جلسه گذشته و پس از آن ابراز وجود مستقیم و غیر مستقیم و تفاوت ابراز وجود و پرخاشگری و نیز چهار سبک پاسخ دهی بیان می گردد.

جلسه یازدهم: ابتدا به بررسی تکالیف جلسه گذشته و پس از آن مهارت امتناع یا رد یک پیشنهاد شیوه های کلامی و غیر کلامی برای رد کردن آموزش داده می شود.

جلسه دوازدهم: ابتدا به بررسی تکالیف جلسه گذشته و پس از آن در مورد کمرویی و خجالت و غلبه بر آن و توضیحات داده می شود در پایان جمع بندی از جلسات آموزشی انجام می گردد. درباره محتوای آموزشی، همچنین از آنان پرسش به عمل می آید که در بحث های جلسه گذشته چه چیزی برای آنان جالب یا مهم بوده است. یک هفته بعد از پایان جلسات آموزشی پرسشنامه ها مجدداً توسط گروه آزمایش و گروه کنترل تکمیل و نتایج حاصله استخراج گردید.

برای تجزیه و تحلیل داده ها در بخش آمار توصیفی از نمودار - میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کواریانس چند متغیره (روش آزمون F) برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده شده است.

یافته ها

بررسی میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون و تعدیل شده میزان رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی گروه آزمایش و گواه در جدولهای ۴-۵، ۴-۶-۷، گزارش شده است.

جدول ۵، ۴: میانگین و انحراف معیار پیش آزمون متغیرهای رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی

متغیر	گروه	N	M	SD
۱. رضایتمندی زناشویی	آزمایشی	۱۵	۴۰/۹۳	۱۷/۷۳
	گواه	۱۵	۴۲/۶۷	۱۲/۲۵۷
۲. سازگاری عاطفی	آزمایشی	۱۵	۱۷/۷۳	۱/۴۳۸
	گواه	۱۵	۱۷/۵۳	۱/۱۸۷

میانگین و انحراف معیار پس آزمون متغیرهای رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی

متغیر	گروه	N	M	SD
۱. رضایتمندی زناشویی	آزمایشی	۱۵	۵۶	۹/۰۷۱
	گواه	۱۵	۴۷/۸۰	۱۰/۳۷۳
۲. سازگاری عاطفی	آزمایشی	۱۵	۱۴/۲۷	۰/۷۰۴
	گواه	۱۵	۱۶/۷۳	۰/۸۸۴

میانگین و خطای انحراف معیار تعدیل شده متغیرهای رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی

متغیر	گروه	N	M	. Error	SD
۱. رضایتمندی زناشویی	آزمایشی	۱۵	۵۶/۶۲۴	۱/۴۶۳	۱/۴۶۳
	کنترل	۱۵	۴۷/۱۷۶		
۲. سازگاری عاطفی	آزمایشی	۱۵	۱۴/۲۲۴	۰/۱۶۶	
	کنترل	۱۵	۱۶/۷۷۶	۰/۱۶۶	

تحلیل کواریانس چند متغیره اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر متغیر وابسته به صورت ترکیبی (رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی)

Value	F	dF	dF	sig	η^2
-------	---	----	----	-----	----------

partial

لامبد اوایلکز	۰/۱۷۸	۵۷/۷۵۵	۲	خطا	۰/۰۰۰۵	۰/۸۲۲
---------------	-------	--------	---	-----	--------	-------

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود sig متغیر ترکیبی رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی $p < ۰/۰۱$ است بنابراین آزمون F محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی بر متغیر ترکیبی رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی اثر بخشی معنی دار دارد. چون میزان اندازه اثر $۰/۸۲۲$ از میزان $۰/۱۴$ یا $(۰/۱۴)$ بیشتر است. بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی بر متغیر ترکیبی رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی موثر است.

تحلیل نتایج کواریانس برای متغیرهای رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی

متغیر	SS	df	ms	f	sig	η^2
رضایتمندی زناشویی	۶۶۳/۷۶۰	۱	۶۶۳/۷۶۰	۲۰/۷۷۱	۰/۰۰۰۵	۰/۴۴۴
خطا (رضایتمندی زناشویی)	۸۳۰/۸۵۴	۲۶	۳۱/۹۵۶			
سازگاری عاطفی	۴۸/۴۳۲	۱	۴۸/۴۳۲	۱۱۷/۵۱۳	۰/۰۰۰۵	۰/۸۱۹
خطا (سازگاری عاطفی)	۱۰/۷۱۶	۲۶	۰/۴۱۲			

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود سطح معنی داری متغیر رضایتمندی زناشویی $۰/۰۰۰۵$ است که از سطح آلفای بونفرونی $۰/۰۰۵$ کوچکتر است بنابراین میزان آزمون F محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار است. و با احتمال $۰/۹۹$ بیان می کنیم که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی زنان دارای سرپرست ۲۸-۵۵ ساله تحت حمایت کمیته امداد شهرستان نوشهر موثر است.

همچنین که در جدول فوق مشاهده می شود سطح معنی داری متغیر سازگاری عاطفی $۰/۰۰۰۵$ است که از سطح آلفای بونفرونی $۰/۰۰۵$ کوچکتر است بنابراین میزان آزمون F محاسبه شده از لحاظ آماری معنادار است. و با احتمال $۰/۹۹$ بیان می کنیم که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری عاطفی زنان دارای سرپرست ۲۸-۵۵ ساله تحت حمایت کمیته امداد شهرستان نوشهر موثر است.

با عنایت به معنادار شدن تفاوت میانگین ها با ۰/۹۹ اطمینان بیان می شود که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه : آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری عاطفی و رضایتمندی زناشویی زنان دارای سرپرست ۵۵-۲۸ ساله تحت حمایت کمیته امداد شهرستان نوشهر موثر است، تایید می شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش با توجه یافته هایی که در فصل چهارم مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت نتایج نشان می دهد که بین گروه آزمایشی که تحت تاثیر آموزش مهارت ارتباطی بوده و گروه کنترل که تحت هیچ گونه آموزشی قرار نگرفته است تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به معنادار شدن تفاوت دو میانگین با اطمینان ۰/۹۹ فرضیه پژوهشی مبنی بر اینکه آموزش مهارت ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی و سازگاری عاطفی زنان دارای سرپرست موثر است، تایید می شود. این یافته ها با نتایج پژوهش های صفوی (۱۳۸۸)، پورمحسنی (۱۳۸۹)، اکبری (۱۳۹۱)، ترخان (۱۳۹۲) اتکینز (۲۰۰۵) کوردوا (۲۰۰۵) هماهنگ می باشد.

جهت تبیین نتایج فوق می توان گفت بدون شک بر خورداری همسران از همدلی-صمیمیت-پذیرش- تفاهم- آگاهی- مهارت های ارتباطی و حل مساله بیشتر در خود و سازگاری عاطفی می گردد. رضایتمندی زناشویی به عنوان یکی از مهمترین مولفه های ثبات و سازگاری زوجین به حساب می آید.

جهت تبیین نتایج فوق می توان گفت آگاهی همسران نسبت به نقش تعیین کننده ای که حمایت آنان می تواند در سازگاری عاطفی زنان ایفاء کند ممکن است روند سازگاری در زندگی و روابط بین فردی را به طور مثبت تحت تاثیر قرار دهد. به علت تغییرات سریع یا تدریجی جامعه و محیط نیاز به سازگاری جدید هر لحظه احساس می شود این سازگاری نیازمند توانایی ذهنی، عاطفی، شخصیتی خاصی می باشد. همانگونه که در تبیین فرضیه گفته شد این مهارت احساس توانایی را در فرد ایجاد می کند و او را به سمت راهبردهای مناسب که موجب سازگاری بهتر می شود، سوق می دهد بنابراین این آموزش زمینه سازگاری بهتر با محیط-شرایط و تغییرات به وجود آمده را مهیا می سازد.

به طور کلی آموزش مهارت ارتباطی در افراد منجر به افزایش ظرفیت های روان شناختی قدرت سازگاری و مقابله با چالش های زندگی در آنها می شود. جهت تبیین نتایج فوق می توان گفت ارتباط زناشویی عبارتست از فرایندی که در طی آن زن و شوهر چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیر کلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره و ژست های مختلف با یکدیگر به تبادل افکار و احساسات می پردازند زوج های آزاد و مستقل از بروز تعارض جلوگیری می کنند و مهارت های زندگی در جهت مشکل دارند. زوجینی که از احساس رضایتمندی و آرامش بیشتری از زندگی خود دارند از سبک های ارتباطی سالم تری استفاده می کنند.

از جمله محدودیت های این پژوهش این بود که با توجه به اینکه به آزمودنی ها گفته شد اطلاعات داده شده در تست رضایت زناشویی محرمانه خواهد ماند احتمال اینکه سوگیری در این گونه تست ها باشد، وجود دارد. با توجه به یافته های این پژوهش می توان گفت رضایت زناشویی می تواند نقش مهمی در بالا و پایین برای اضطراب و زوحین بازی کند با دادن

آموزش صحیح در کلاس های مشاوره و از طریق رسانه ها می توان راهنمایی زندگی صحیح زناشویی را در بین زوجین در کشور پرورش داد.

منابع

- کلانتری، اسماعیل؛ زارعی، مریم؛ عبداللهی، فاطمه. (۱۴۰۱). آسیبهای سبک زندگی دانشجویان در دوران کرونا. رفاه اجتماعی، ۲۲(۸۷).
- محمدی، زهرا. (۱۴۰۰). بررسی رابطه بین سرمایه اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی با تمایل به طلاق در میان زنان بندر دیلم. پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، ۳۳(۲): ۷۲-۵۵.
- فتیحی واجارگاه، کوروش؛ عارضی، محبوبه، اسفندیاری، توران (۱۳۸۷)، شناسایی و اولویت یابی مهارت های زندگی مورد نیاز بزرگسالان برای لحاظ کردن در برنامه درسی مدارس، فصلنامه تعلیم و تربیت (نشریه علمی پژوهشی)، پژوهشکده تعلیم و تربیت، سال ۲۴ شماره ۱.
- جعفری، علیرضا. (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی آموزش مهارتهای ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج. نشریه علوم رفتاری، ۱(۲).
- Ellitan, L. (2020). Competing in the era of industrial revolution 4.0 and society 5.0. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 10(1), 1-12.
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877-893.
- Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331.
- Enns-Jedenastik, L. (2016). A welfare state for whom? A group-based account of the Austrian Freedom Party's social policy profile. *Swiss Political Science Review*, 22(3), 409-427.