

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش احساس تنهایی و افسردگی زنان مطلقه

نویسندگان: معصومه خسروی^{۱*}، پرویز صباحی^۲ و امیر ناظری^۳

- ۱- استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان، ایران
- ۲- استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، ایران
- ۳- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان، ایران

E-mail: khosravi913@yahoo.com

* نویسنده مسئول: معصومه خسروی

چکیده

مقدمه و هدف: پدیده طلاق در جامعه ما رو به فزونی است و گاه، آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر مانند احساس تنهایی و افسردگی در زنان مطلقه ایجاد می‌کند؛ از این رو، این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش احساس تنهایی و افسردگی زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد شهرستان شاهرود انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: طرح این پژوهش از نوع آزمایشی با روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با یک گروه کنترل بود. از میان ۹۰ نفر خانم مطلقه مددجوی کمیته امداد شهر شاهرود که براساس معیارهای سنی، تعداد فرزندان و تحصیلات، همتا شده بودند، تعداد ۴۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به تصادف در دو گروه کنترل و آزمایش قرار داده شدند. روی افراد گروه آزمایش ده جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی اجرا شد و سپس از دو گروه آزمایش و کنترل، پس‌آزمون گرفته شد. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های افسردگی، احساس تنهایی و سنجش مهارت‌های ارتباطی استفاده و تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره انجام شد.

نتایج: نتایج نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش افسردگی مؤثر است ولی تأثیری معنادار بر احساس تنهایی ندارد؛ همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود توانایی ارتباط غیرکلامی و مهارت ارتباطی زنان مطلقه نیز مؤثر بوده است. در مرحله پیگیری با کنترل اثر پیش‌آزمون، دو گروه در متغیر افسردگی و خرده‌مقیاس‌های مهارت شنیداری، ارتباط غیرکلامی و ارتباط، تفاوتی معنادار نشان دادند.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش، این‌طور نتیجه گرفته شد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش احساس افسردگی، ارتباط غیرکلامی و بهبود مهارت ارتباط زنان مطلقه تأثیرگذار است.

واژگان کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، افسردگی، احساس تنهایی، زنان مطلقه.

دوماهنامه علمی-پژوهشی
دانشگاه شاهرود
سال بیست‌ویکم-شماره ۱۱۲
شهریور ۱۳۹۳

دریافت: ۱۳۹۳/۰۳/۲۶

آخرین اصلاح‌ها: ۱۳۹۳/۰۵/۲۲

پذیرش: ۱۳۹۳/۰۵/۲۵

مقدمه

ارتباطی، رابطه وجود دارد و بهبود سبک های ارتباطی، موجب کاهش نشانه های افسردگی می شود. به نظر می رسد هرچه مدت بیشتری از طلاق گذشته باشد، میزان افسردگی نیز زیادتر خواهد بود (۷).

اصطلاح افسردگی به مجموعه رفتارهایی اطلاق می شود که عنصر مشخص آن، کندی در حرکت و کلام است؛ گریستن، غمگینی، فقدان پاسخ های فعال، فقدان علاقه، کم ارزشی، بی خوابی و بی اشتهایی از دیگر علائم آن هستند (۸). مطالعاتی بسیار بر این موضوع دلالت دارند که وضعیت اقتصادی - اجتماعی (۹) و کمبود حمایت و ارتباطات اجتماعی (۱۰) در بیماری های روانی زنان از جمله افسردگی مؤثرند. مطالعات پیشین نشان داده اند که در کاهش نشانگان افسردگی زنان مطلقه، روان درمانی شناختی - رفتاری مذهب محور (۷)، و گروه درمانی شناختی (۱۱)، بسیار تأثیر دارند.

پژوهش ها همچنین نشان می دهند که آموزش مهارت های ارتباطی می تواند در بهبود الگوهای ارتباطی سازنده و کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل (۱۲)، حل مسائل بین فردی و افزایش فضای مثبت بین فردی (۱۳)، و افزایش کارایی خانواده در مقوله های حل مشکل، ارتباط، نقش ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده، مؤثر باشد (۱۴) و نیازهای اولیه و نیاز به امنیت و آرامش را برطرف سازد (۱۵). آموزش مهارت های ارتباطی، همچنین می تواند خودکارآمدی را افزایش داده، ارتباط را در افراد تقویت کند (۱۶)؛ به هر حال، از آنجا که ارتباطات غیرکلامی، همچون زبان بدن، حرکات چشمی و صورت و لمس کردن می توانند تأثیری خاص در ارتباطات بین فردی داشته باشند (۱۷)، آموزش های مهارت های ارتباطی نیز در این زمینه، مؤثرند و حتی در بهبود حل مسائل مرتبط با تضادهای شخصی و افزایش کیفیت رابطه (۱۸) نیز دخیل اند.

متأسفانه طلاق^۱ در جامعه ما رو به فزونی است و روزانه، عده زیادی از زنان مطلقه درگیر مسائل و مشکلات گوناگون شده، در بسیاری از موارد به سمت سازمان های حمایتگر مانند کمیته امداد امام خمینی (ره) روی می آورند. از آثار طلاق در زنان می توان به سرخوردگی اجتماعی، احساس یأس و تنهایی^۲، افسردگی^۳ و انزوا گزینی اشاره کرد. واقعه طلاق، پدیده ای استرس زا است و آسیب پذیری افراد، به خصوص زنان را در مقابل بیماری های جسمی و روانی (از جمله افسردگی) بیشتر می کند (۱). بر اساس پژوهشی طولی که گاتمن^۴ و لونسون^۵ (۲) انجام دادند، مشخص شد، یکی از پیش بین های قوی طلاق در هفت سال اول ازدواج، الگوهای ارتباطی^۶ همسران است. هنگامی که انسان روابطش را با دیگران بهبود می بخشد، ناگهان خود را دوستدار همه می پندارد و همچنین عده زیادی را حمایتگر خود می بیند.

زنان مطلقه افسرده ای که دائم تنها هستند، اگر بتوانند با ارتباط مؤثر و مناسب با دیگران از لاک تنهایی خود بیرون بیایند، بی تردید، تحمل مشکلات و سختی ها برایشان آسان تر می شود و حتی می توانند برای یک ازدواج مجدد مناسب، آماده شوند؛ در واقع، زوج هایی که آموزش های ارتباطی را گذرانده اند، کمتر طلاق می گیرند (۳). در پژوهشی، اتکینز^۷، داس^۸ و تام^۹ (۴) دریافتند که مشکلات زناشویی با یادگیری مهارت های ارتباطی کاهش می یابند. میانگین نمرات کیفیت زندگی زنان مطلقه نیز به طور معناداری کمتر از زنان غیرمطلقه است (۵)؛ ویشمن^{۱۰} و کورتانگ^{۱۱} (۶) نیز در پژوهشی نشان دادند که میان نشانه های افسردگی و سبک های

- 1- Divorce
- 2- Emotional loneliness
- 3- Depression
- 4- Gottman
- 5- Levenson
- 6- Communication
- 7- Atkins
- 8- Doss
- 9- Thum
- 10- Wishman
- 11- Courtage

ارتباطی بر افسردگی و احساس تنهایی زنان مطلقه انجام شده است؛ همچنین، فرضیه اصلی این پژوهش عبارت بود از اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند در کاهش افسردگی، کاهش احساس تنهایی و افزایش مهارت‌های ارتباطی زنان مطلقه تأثیرگذار باشد.

روش‌ها

طرح این پژوهش از نوع آزمایشی^۴، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و شامل یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی زنان مطلقه تحت پوشش کمیته امداد شهرستان شاهرود در سال ۱۳۹۱ تشکیل می‌دادند. در این پژوهش ابتدا ۹۰ خانم مطلقه مددجوی کمیته امداد شهرستان شاهرود از میان ۲۰۰ نفر مراجعه‌کننده با توجه به هم‌تایی در معیارهای سنی، تحصیلات و تعداد فرزند انتخاب شدند و همگی آنان پرسش‌نامه‌های افسردگی بک، احساس تنهایی و همچنین مهارت‌های ارتباطی را تکمیل کردند؛ سپس از این تعداد، ۴۰ نفر از کسانی که افسردگی و احساس تنهایی بیشتری داشتند و مهارت‌های ارتباطی آنها نیز در سطحی پایین بود، انتخاب و به تصادف در دو گروه ۲۰ تایی، در گروه کنترل و آزمایش گمارده شدند. ملاک‌های ورود و خروج زنان مطلقه به گروه نمونه، شامل موارد زیر بوده است: (۱) سن: از ۲۰ تا ۴۵ سال؛ (۲) تحصیلات: دست‌کم سیکل؛ (۳) شاغل نبودن و حداکثر، داشتن دو فرزند؛ (۴) فقدان مهارت‌های ارتباطی (۵) شرکت مرتب اعضا در جلسات و عدم غیبت بیش از یک جلسه.

ابزار

پرسش‌نامه افسردگی بک: این پرسش‌نامه، دارای ۲۱ ماده است که علایم جسمانی، رفتاری و شناختی افسردگی را اندازه‌گیری می‌کند و هر ماده، دارای چهار گزینه است که (هر ماده) بر مبنای اعداد ۱ تا ۴

یکی دیگر از مسائلی که زنان مطلقه از آن رنج می‌برند، تنهایی و نداشتن تکیه‌گاهی محکم است. *الهاگین*^۱ (۱۹)، تنهایی را این‌گونه تعریف می‌کند: تنهایی، تجربه فردی ناخوشایندی مانند تفکر فرد مبنی بر متمایز بودن از دیگران است که با مشکلات رفتاری قابل مشاهده مانند غمگینی، عصبانیت و افسردگی همراه است و نوعی عدم تقارن میان انتظارات و آرزوها را در روابط اجتماعی نشان می‌دهد. از علایم بارز وجود احساس تنهایی، انجام رفتارهایی نظیر اجتناب از تماس با دیگران را می‌توان نام برد. *برنا و سواری* (۲۰)، همبستگی معنی‌داری میان احساس تنهایی و کم‌رویی را نشان دادند. پژوهش‌ها، سطوح تنهایی را با مهارت‌های اجتماعی (۲۱)، خودآثربخشی اجتماعی (۲۲)، بهزیستی معنوی^۲ و فاصله اجتماعی^۳ (۲۳)، مرتبط می‌دانند.

به‌رغم اینکه دیده شده است زنان مطلقه به‌خصوص، کسانی که تحت پوشش کمیته امداد هستند، از نداشتن مهارت‌های مناسب ارتباطی رنج می‌برند و بیشتر آنها در لاک تنهایی خود فرورفته‌اند و پژوهش‌هایی معدود در این زمینه انجام شده‌اند. از آنجاکه به‌طور تقریبی، نیمی از مراجعه‌کنندگان به کمیته امداد را زنان مطلقه و زنانی که همسرشان فوت شده، تشکیل می‌دهند و هر روز نیز بر این تعداد، اضافه می‌شود و با توجه به اینکه شواهد مشاهده شده نشان می‌دهند، این افراد از لحاظ جسمانی و اقتصادی در وضعیتی نابسامان به‌سرمی‌برند، بررسی وضعیت روانی جسمانی و بهبود آن، اهمیتی خاص دارد (۲۴)؛ از سویی دیگر، به دلیل ارتباطی متقابل که میان مادر و فرزند وجود دارد، افسردگی مادران، سبب وجود اختلال‌های رفتاری و شناختی زیادی در فرزندان آنها می‌شود (۷). با توجه به تأثیر منفی طلاق بر زنان و ضرورت تأمین بهداشت روانی آنها به‌منظور تحقق جامعه‌ای سالم، انجام پژوهشی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی، ضروری به‌نظر می‌رسد؛ از این رو، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های

1 -Elhageen
2 -Spiritual well being
3 -Social distance

معناداری میان مواد این مقیاس با سایر ابزارهای اندازه گیری احساس تنهایی به دست آمده و اعتبار همگرای بالایی نیز گزارش شده است (۲۷).

پرسش نامه مهارت های ارتباطی: اندرسون^۴، جاکسون^۵، مک کنزی^۶ و مک کنزی^۶، این پرسش نامه را در سال ۲۰۰۷ تهیه کرده اند و برای سنجش مهارت های ارتباطی از چهار خرده آزمون به نام های مهارت شنیداری (گوش کردن)، ارتباط غیرکلامی، مواجهه با مشکلات و گوش کردن (ارتباط) مؤثر، به کار می رود. اولین خرده آزمون آن در خصوص مهارت گوش کردن (شنیدن) است که پانزده گزاره دارد و آزمودنی، پس از مطالعه هریک از آنها (که به صفات و ویژگی های شخصیتی وی نزدیک تر باشد)، گزینه درست را انتخاب و در غیر این صورت، گزینه نادرست را انتخاب می کند. شرکت کنندگان با برگزیدن گزینه درست، نمره ۰ (صفر) و با انتخاب گزینه نادرست، نمره ۱ می گیرد و تنها در گزاره های ۱ و ۴، نمره گذاری به شکل معکوس است؛ دومین خرده آزمون درباره روش های غیرکلامی است که شرکت کننده، پس از مطالعه آنها، گزینه ای را که جزء ویژگی های رفتاری خود بوده، رعایت می کند، علامت می زند؛ سومین خرده آزمون، چک لیست مواجهه با مشکلات نام دارد که هدف آن، سنجش رفتار افراد در موقعیت های بحرانی است؛ این خرده آزمون، ده بخش دارد که فرد، پس از مطالعه، هریک از ویژگی ها را که به وی نزدیک تر است، علامت می زند و با زدن هر علامت، یک امتیاز دریافت می کند؛ چهارمین خرده آزمون در خصوص گوش کردن مؤثر است. فرد، پس از مطالعه، هریک از ویژگی هایی را که به وی نزدیک تر است، علامت می زند و با زدن هر علامت، یک امتیاز دریافت می کند؛ نمره مهارت های ارتباطی فرد از مجموع این چهار آزمون به دست می آید (۲۸)؛ پژوهشگران، این پرسش نامه را ترجمه و به فارسی برگردانده اند و بر اساس نظر متخصصان، روایی صوری مناسبی دارد. در

نمره گذاری می شود و درجاتی مختلف را از خفیف تا شدید تعیین می کند. حداکثر نمره در این تست، ۸۴ و حداقل آن ۲۱ است. پرسش نامه ۲۱ ماده ای افسردگی بک، موارد زیر را بررسی می کند: غمگینی، بدبینی، احساس شکست، نارضایتی، گناه، تنبیه، بیزاری از خود، اتهام به خود، عقاید خودکشی، گریستن، زودرنجی، کناره گیری از اجتماع، بی تصمیمی، تصور و تغییرهای بدنی، دشواری در کار، بی خوابی، خستگی، بی اشتها، کاهش وزن بدن، اشتغال های ذهنی و کاهش نیروی جسمی (۲۵). یزدان دوست در بررسی هنجاریابی خود (۲۶)، این پرسش نامه را روی ۳۷۵ نفر از افراد عادی جامعه اجرا و پایایی این آزمون را با روش آزمون-بازآزمون چهارماهه ۴۹٪ درصد گزارش کرد؛ در این بررسی، پایایی آزمون به روش آزمون-بازآزمون حدود ۷۵ درصد و روایی آن به روش تنصیف، ۹۰ درصد به دست آمد.

پرسش نامه احساس تنهایی: راسل^۱، پیلانو^۲ و فرگوسن^۳، نسخه اولیه مقیاس احساس تنهایی UCLA را در سال ۱۹۷۸ با در نظر گرفتن نظریات چندین روان شناس در تعریف مفهوم و ویژگی های احساس تنهایی طرح کردند؛ این آزمون، شامل بیست ماده است که به منظور اندازه گیری تجارب و رفتارهای خودسنجی مرتبط با احساس تنهایی، از جمله تنهایی ادراک شده، انزوای اجتماعی و روابط بین فردی مختل شده طراحی شده است؛ نمره گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت چهارگزینه ای (هرگز، به ندرت، گاهی و همیشه) بوده، دامنه امتیازها میان ۲۰ تا ۸۰ است. نمره هر فرد در این مقیاس با جمع اعداد معرف گزینه های منتخب محاسبه می شود و نمره بالا بیانگر شدت بیشتر احساس تنهایی است (۲۷)؛ همچنین، پایایی بالایی، هم از نظر ضریب همسانی درونی (دامنه ضریب آلفا از ۰/۸۹ تا ۰/۹۴) و هم از نظر پایایی آزمون-باز آزمون در طول دوره یک ساله ($r=0/73$) گزارش شده است و همبستگی

4- Anderson
5- Jackson
6- Mckenzie and Mckenzie

1-Rasel
2-Pilaou
3-Fergosen

جلسه سوم) زبان غیرکلامی و تفسیر آن، چگونگی مواجهه با حرف‌های اطرافیان و ...

جلسه چهارم) انواع گوش کردن، موانع آن و تسلط بر مهارت‌های گوش کردن حین برقراری رابطه.

جلسه پنجم) انعکاس احساسات معانی و همدلی.

جلسه ششم) انواع ابراز وجود، فواید و کارکردهای آن.

جلسه هفتم) مراحل شش‌گانه ابراز وجود و پرورش قدرت نه گفتن.

جلسه هشتم) تعارض، انواع آن و روش‌های پیشگیری از تعارض.

جلسه نهم) روش حل مشارکت‌آمیز مسئله و کاربرد آن و تله‌های فرایند حل مسئله.

جلسه دهم) صداقت، همدلی و عشق و طرح و اجرای تعهدنامه‌ای برای به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی.

یافته‌ها

اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) گروه‌های آزمایش و کنترل به تفکیک مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جداول ۱ و ۲ ارائه شده‌اند.

این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ برای مهارت گوش کردن ۰/۷۶، روش‌های غیرکلامی ۰/۸۱، مواجهه با مشکلات ۰/۶۷ و گوش کردن مؤثر ۰/۸۷ درصد به‌دست‌آمد.

شیوه مداخله و جمع‌آوری داده‌ها: از جامعه زنان مطلقه کم‌توان امداد شهرستان شاهرود، نمونه‌ای به حجم ۹۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی گزینش شدند و از همه آنها آزمون افسردگی بک، احساس تنهایی و پرسش‌نامه مهارت‌های ارتباطی گرفته شد و سپس از این تعداد، ۴۰ نفر که احساس تنهایی و افسردگی داشته، فاقد مهارت‌های ارتباطی بودند گزینش شده، دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در ده جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی شرکت کردند ولی روی گروه کنترل، هیچ‌گونه آموزشی صورت نگرفت. پس از اجرای آموزش، از هر دو گروه، دوباره تمامی پرسش‌نامه‌ها اجرا و نتایج، تجزیه و تحلیل آماری شدند. روند آموزش جلسات مهارت‌های ارتباطی به شرح زیر بود:

جلسه اول) آشنایی و معرفی اولیه، بیان نکاتی درباره شیوه‌های ارتباط در جامعه، بیان اهداف.

جلسه دوم) آماده‌سازی و خاتمه یک ارتباط مفید، موانع ارتباط مؤثر و تشریح الگوی ارتباطی.

جدول ۱. آماره/های توصیفی متغیرهای افسردگی و احساس تنهایی به تفکیک گروه‌ها

گروه‌های آزمایشی	مراحل	متغیر	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	پیش‌آزمون	افسردگی	۳۸/۰۰	۱۱/۸۸
		احساس تنهایی	۵۲/۰۵	۴/۴۳
	پس‌آزمون	افسردگی	۳۰/۰۱	۸/۲۰
		احساس تنهایی	۵۰/۲۰	۶/۷۴
	پیگیری	افسردگی	۹/۵۵	۸/۲۴
		احساس تنهایی	۵۰/۸۰	۴/۷۵
گروه کنترل	پیش‌آزمون	افسردگی	۳۰/۴۰	۴/۲۳
		احساس تنهایی	۵۱/۵۵	۳/۸۷
	پس‌آزمون	افسردگی	۳۰/۷۵	۵/۰۲
		احساس تنهایی	۵۱/۲۰	۵/۰۰
	پیگیری	افسردگی	۳۰/۶۴	۵/۱۲
		احساس تنهایی	۴۹/۹۰	۳/۵۳

جدول ۲. آماره های توصیفی مربوط به مهارت های ارتباطی به تفکیک گروه ها

گروه آزمایش			گروه کنترل				
مراحل	متغیر	میانگین	انحراف معیار	مراحل	متغیر	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	شنیداری	۱۰/۲۵	۱/۹۱	پیش آزمون	شنیداری	۸/۹۰	۲/۰۷
	ارتباط غیر کلامی	۹/۴۵	۲/۰۳		ارتباط غیر کلامی	۶/۲۰	۱/۶۰
	ارتباط مؤثر	۱۶/۰۰	۳/۵۵		ارتباط مؤثر	۱۳/۵۰	۱/۹۶
	ارتباط	۳۵/۷۰	۵/۸۲		ارتباط	۲۸/۶۰	۲/۸۵
	مواجهه	۷/۸۰	۱/۷۳		مواجهه	۷/۵۰	۱/۴۳
پس آزمون	شنیداری	۸/۹۵	۲/۴۳	پس آزمون	شنیداری	۱۰/۰۰	۱/۷۴
	ارتباط غیر کلامی	۷/۴۰	۲/۹۰		ارتباط غیر کلامی	۷/۳۰	۱/۳۸
	ارتباط مؤثر	۹/۸۵	۴/۴۶		ارتباط مؤثر	۱۳/۶۰	۱/۷۵
	ارتباط	۲۶/۲۰	۸/۰۶		ارتباط	۳۰/۹۰	۳/۰۰
	مواجهه	۶/۲۰	۲/۵۲		مواجهه	۷/۵۰	۱/۴۶
پیگیری	شنیداری	۱۰/۱۵	۲/۱۳	پیگیری	شنیداری	۱۰/۱۵	۱/۸۷
	ارتباط غیر کلامی	۸/۸۰	۱/۶۷		ارتباط غیر کلامی	۶/۱۰	۱/۳۳
	ارتباط مؤثر	۱۳/۶۰	۲/۶۶		ارتباط مؤثر	۱۳/۱۵	۱/۴۹
	ارتباط	۳۰/۴۵	۶/۱۸		ارتباط	۳۰/۰۱	۳/۱۷
	مواجهه	۶/۵۵	۱/۱۹		مواجهه	۷/۳۵	۱/۸۹

در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای افسردگی و احساس تنهایی برای دو گروه به تفکیک مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه شده است؛ همان گونه که مشاهده می شود از میان دو گروه، تنها گروه آزمایش در متغیر افسردگی، به ترتیب در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، روندی نزولی داشته است که در ادامه، معناداری این کاهش، آزموده شد.

در جدول ۲، میانگین و انحراف معیار زیرمقیاس های مهارت های ارتباطی، شامل مهارت شنیداری، ارتباط غیر کلامی، ارتباط مؤثر، ارتباط و مواجهه ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می شود، در تمام زیرمقیاس ها در مرحله پس آزمون، مداخله در گروه آزمایش، موجب کاهش مشکلات ارتباطی شده است در صورتی که این روند نزولی در گروه کنترل مشاهده نمی شود؛ در ادامه، معناداری این کاهش، آزموده خواهد شد.

برای آزمون فرضیه های پژوهش با توجه به تعداد متغیرهای وابسته موجود از آزمون تحلیل کوواریانس

چندمتغیره استفاده شد. فرضیه اصلی پژوهش عبارت بود از: آموزش مهارت های ارتباطی در کاهش احساس افسردگی و احساس تنهایی زنان مطلقه مؤثر.

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می شود، نتایج حاصل از تحلیل های چندمتغیره نشان می دهند که تفاوت دو گروه در مرحله پس آزمون با کنترل اثر پیش آزمون، معنادار است ($F = 7/90, p < 0/0001$).

همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می شود، تحلیل تک متغیر داده ها نشان می دهد که میان دو گروه، تنها در متغیر افسردگی ($F = 48/37, p < 0/0001$) و در خرده مقیاس های ارتباط غیر کلامی ($F = 9/85, p < 0/004$) و ارتباط ($F = 6/83, p < 0/013$)، تفاوت معنادار وجود دارد.

همان گونه که در جدول ۵ مشاهده می شود، نتایج حاصل از تحلیل های چندمتغیره نشان می دهند که تفاوت دو گروه در مرحله پیگیری با کنترل اثر پیش آزمون معنادار است ($F = 14/10, p < 0/0001$).

نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در جدول ۶ نشان می‌دهند که در مرحله پیگیری با کنترل اثر پیش‌آزمون، دو گروه تنها در متغیر افسردگی ($p < 0/0001$) و در خرده‌مقیاس‌های مهارت ($p = 0/09$) و در خرده‌مقیاس‌های مهارت ($p = 0/09$) تفاوت معنادار دارند.

جدول ۳. نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره به‌منظور مقایسه گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون

با کنترل پیش‌آزمون

اثر	مقدار	F	معناداری	مجذورات	توان
اثر پیلایی	۰/۶۲۹	۷/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲۹	۰/۹۹۹
لامبدای ویلکز	۰/۳۷۱	۷/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲۹	۰/۹۹۹
اثر هاتلینگ	۱/۶۹	۷/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲۹	۰/۹۹۹
بزرگترین ریشه ری	۱/۶۹	۷/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲۹	۰/۹۹۹

جدول ۴. نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره به‌منظور مقایسه گروه‌ها در مرحله پس‌آزمون

با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
احساس تنهایی	۰/۴۲۷	۱	۰/۴۲۷	۰/۰۳۳	۰/۸۵
افسردگی	۲۳۸۸/۶۴	۱	۲۳۸۸/۶۴	۴۸/۳۷	۰/۰۰۰۱
شنیداری	۹/۲۵	۱	۹/۲۵	۲/۵۸	۰/۱۱۷
ارتباط غیر کلامی	۲۷/۹۵	۱	۲۷/۹۵	۹/۸۵	۰/۰۰۴
ارتباط مؤثر	۱۱/۴۲	۱	۱۱/۴۲	۱/۴۴	۰/۲۳
ارتباط	۱۳۷/۰۹	۱	۱۳۷/۰۹	۶/۸۳	۰/۰۱۳
مواجهه	۰/۰۲۰	۱	۰/۰۲۰	۰/۰۰۸	۰/۹۲

جدول ۵. نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره به‌منظور مقایسه گروه‌ها در مرحله پیگیری

با کنترل پیش‌آزمون

اثر	مقدار	F	معناداری	مجذورات	توان
اثر پیلایی	۰/۷۵۱	۱۴/۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵۱	۱/۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۲۴۹	۱۴/۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵۱	۱/۰۰
اثر هاتلینگ	۳/۰۲	۱۴/۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵۱	۱/۰۰
بزرگترین ریشه ری	۳/۰۲	۱۴/۱۰	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵۱	۱/۰۰

جدول ۶. نتیجه آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره به منظور مقایسه گروه‌ها در مرحله پیگیری

با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری
احساس تنهایی	۴/۶۷	۱	۴/۶۷	۰/۲۶	۰/۶۱
افسردگی	۲۳۰۱/۱۹	۱	۲۳۰۱/۱۹	۴۸/۰۹	۰/۰۰۰۱
شنیداری	۸/۷۸	۱	۸/۷۸	۵/۴۳	۰/۰۲
ارتباط غیر کلامی	۲۲/۹۷	۱	۲۲/۹۷	۹/۹۸	۰/۰۳۰
ارتباط مؤثر	۲/۴۹	۱	۲/۴۹	۰/۴۷	۰/۴۹
ارتباط	۱۰۲/۰۱	۱	۱۰۲/۰۱	۶/۱۸	۰/۰۱۹
مواجهه	۳/۶۹	۱	۳/۶۹	۱/۳۰	۰/۲۶

بحث

هدف از اجرای این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش افسردگی و احساس تنهایی زنان مطلقه بود. نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در کاهش افسردگی زنان مطلقه مؤثر است و به‌طور معناداری، نتایج این آموزش در گروه آزمایش با گروه کنترل متفاوت بود؛ این نتیجه با نتایج پیشین (۲۹، ۴، ۶ و ۳۰)، همسو است.

جدایی، بیش‌تر یک فرایند سوگ به‌شمار می‌آید که یکپارچگی و احساس امنیت افراد را نشانه‌می‌گیرد و پی‌آمدهایی مانند عدم وجود موقعیت اجتماعی مناسب، فقدان امنیت مالی و کمبود شبکه پشتیبانی اجتماعی مانند دوستان همسر دار و مشترک را به دنبال دارد؛ بنابراین تردیدی نیست که پایان ازدواج، نوعی احساس افسردگی و اندوه برای زنان را به همراه داشته باشد. زیرا زنان مطلقه، هیجان‌های منفی بیشتری نسبت به مردان تجربه می‌کنند و میزان آشفتگی روانی آنان دو برابر بیشتر از مردان است و از میان مشکلات پس از طلاق، مشکلات اقتصادی و احساس افسردگی، بیشترین مشکلات پس از طلاق زنان بوده‌اند (۳۱)؛ همان‌طور که ویشمن و کورتانگ (۶) نیز در پژوهشی نشان دادند، میان نشانه‌های افسردگی و سبک‌های ارتباطی، رابطه وجود دارد و بهبود سبک‌های ارتباطی، موجب کاهش نشانه‌های افسردگی می‌شود. با افزایش شایستگی‌های اجتماعی، حمایت‌های اجتماعی و همچنین ارتباطات

اجتماعی که بر اثر تقویت مهارت‌های ارتباطی به‌وجود می‌آیند، می‌توانند موجب تقویت عزت‌نفس و کاهش افسردگی در زنان شوند. زنان مطلقه افسرده‌ای که دائم تنها هستند، اگر بتوانند از لاک تنهایی خود با ارتباط مؤثر و مناسب با دیگران بیرون بیایند، بی‌تردید تحمل مشکلات و سختی‌ها برای آنان آسان‌تر می‌شود و حتی می‌توانند برای یک ازدواج مجددی مناسب، آماده شوند.

همچنین می‌توان بیان کرد که یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های ارتباطی، تفکر و احساس یادگیرنده را درباره خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی- اجتماعی و کاهش علائم افسردگی در آنان می‌شود؛ این توانایی، فرد را برای مواجهه مؤثر و پرداختن به کشمکش‌های زندگی یاری می‌دهد و زمینه سلامت روان او را فراهم می‌کند؛ مانند تأثیری که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان افراد دارد (۳۲)؛ در واقع، زنان هرچه بیشتر بر مهارت‌های ارتباطی تسلط داشته باشند، بهتر می‌توانند از مهارت‌های غیرکلامی خود نیز استفاده کنند (۱۷) که این امر، خود موجب برقراری مؤثرتر ارتباطی و سازگاری بیشتر اجتماعی و کاهش افسردگی در زنان مطلقه می‌شود.

نتایج همچنین نشان دادند که این آموزش، تأثیری معنادار در کاهش احساس تنهایی زنان مطلقه نداشت؛ در واقع، طلاق، واقعه‌ای است که تعامل فرد را با کسی

گوشه‌گیر می‌شوند و پیوندهای خانوادگی خود را کم-می‌کنند، قرارگرفتن در میان افرادی با تجربه‌های یکسان و در معرض اجتماع قرارگرفتن می‌تواند برای آنان سودمند باشد. مهارت‌های اجتماعی می‌تواند سبب شود برای آنان از تجربه‌ها، هم‌دلی‌ها، هم‌دردی‌ها و بررسی راهکارهای شایسته‌تر به‌منظور کم کردن پی‌آمدهای ناشی از طلاق استفاده شود (۳۱).

داشتن روابط فردی مناسب، به توانایی انجام مطلوب امور زندگی، رضایت از خود و دیگران و میزان حمایت اجتماعی نیز اشاره دارد. به‌نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های ارتباطی در توانایی ارتباطی بین فردی مؤثر بوده، باعث می‌شود که افراد در مواجهه با دیگران مقتدرانه عمل‌کنند و با اعتمادبه‌نفس بیشتر، توانایی رویارویی و مقابله مؤثر و منطقی با خواسته‌های غیرمنطقی دیگران را داشته‌باشند؛ ازسوی دیگر، بتواند در جهت برقراری روابط سالم و سازنده با افرادی که حمایت‌های عاطفی، اطلاعاتی و ابزاری آنان می‌تواند به فرد در مقابله با مشکلات یاری‌رساند، نیز تأثیرگذار باشد.

ازجمله محدودیت‌های این پژوهش، آن بود که تعداد جلسات آموزش بسیار فشرده بود و در فاصله زمانی کمتر از یک ماه نیز به‌پایان رسید؛ در انتها پیشنهاد می‌شود از آنجا که آزمودنی‌های این پژوهش، فقط زنان مطلقه زیر ۴۵ سال بودند، برای تعمیم یافته‌ها به گروه‌های دیگر، لازم است در دیگر گروه‌های سنی و اجتماعی نیز پژوهش‌هایی مشابه انجام شوند. از میان عوامل محافظتی، تنها افسردگی و تنهایی مورد توجه قرارگرفته‌اند و توجه به دیگر عوامل محافظتی (به‌ویژه عوامل فرهنگی و خرده‌فرهنگی) برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود. به‌کاربردن آموزش مهارت‌های ارتباطی در کنار سایر درمان‌ها در مراکز مختلف بهزیستی و مراکز آموزشی و همین‌طور در کلینیک‌ها برای کاهش نشانه‌های افسردگی در زنان مطلقه یا سایر اقشار نیز می‌تواند مؤثر باشد.

که روزی همسر و شاید معشوق وی بوده‌است، قطع می‌کند و خلایق را در شخصیت و زندگی اجتماعی فرد ایجاد می‌کند و بسیار بر کیفیت زندگی و همچنین افسردگی آنان تأثیر می‌گذارد؛ اما برای درمان آن، شاید مسئله مهم‌تر، توجه به ابعاد شناختی مشکل احساس تنهایی و تمایل به انزوایی در آنان باشد. حیات اجتماعی و زندگی روزمره زنان، نوعی آمادگی شناختی در شکل تحریف شناختی را تولید می‌کند. تفکر دوگانه به‌عنوان یکی از انواع، «تحریف‌های شناختی» را که بک براساس نظر دوروتی/اسمیت مطرح کرد، نتیجه دوگانگی حیات اجتماعی و شخصی زنان دانست که موجب وضعیت بی‌هنجاری می‌شود که جدایی فکری و احساسی زنان از بسترها و زمینه‌های محیطی خویش را به‌دنبال دارد و موجب افسردگی می‌شود (۹).

نتایج همچنین نشان‌دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود توانایی ارتباط مؤثر زنان مطلقه تأثیر دارد. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری میان دو گروه مورد بررسی در متغیرهای وابسته مهارت گوش‌کردن، گوش‌کردن مؤثر، مواجهه با مشکلات و مهارت‌های غیرکلامی، تفاوتی معنادار نشان‌داد و در مرحله پیگیری با کنترل اثر پیش‌آزمون، نیز دو گروه در متغیر افسردگی و خرده‌مقیاس‌های مهارت شنیداری، ارتباط غیرکلامی و ارتباط، تفاوتی معنادار نشان‌دادند.

آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مهارت‌های گوش‌کردن مؤثر، چگونگی مواجهه با مشکلات، و تقویت مهارت‌های غیرکلامی تأثیرگذار است. طلاق نه تنها سبب ازهم‌پاشیدگی و آسیب‌دیدگی پیوندهای زناشویی می‌شود، بلکه موجب ازهم‌پاشیدگی و آسیب دیدگی سایر پیوندهای ارتباطی میان افراد نیز می‌گردد. مطلقه‌ها احساس می‌کنند از گروه‌هایی که به آنها وابسته بوده‌اند، رانده شده و مورد نفرت قرار گرفته‌اند. برای فرد مطلقه ارزش‌مندترین نکته این است که احساس کند ازسوی دیگران، پشتیبانی و حمایت می‌شود و اجتماع، وی را می‌پذیرد. زنان مطلقه از نظر عاطفی به‌شدت به حمایت نیازمندند و به‌دلیل آنکه در برخی موارد،

منابع

- Gahler M. To divorce is to die a bit: a longitudinal study of marital disrupt and psychological distress among Swedish women and men. *Journal of Counseling and Therapy for Couples and Families*. 2006; 14 (4): 372-82.
- Gattman GMQ, Levenson RW. The timing of divorce predicting when a couple will divorce over a year period. *Journal of Marriage and Family*. 2000; 62: 737-745.
- Scott M, Stanley ES, Allen HJ, Markman GKR, Donnella LP. Decreasing divorce in U.S. army couples: Results from a randomized controlled trial using PREP for strong bonds. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*. 2010; 9(2): 149-160.
- Atkins DC, Doss BD, Thum YM. Improving relationship: mechanisms of change in couple therapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 2005; 73: 624-635.
- Hagharyan L, Aghae A, Kajbaf, MB, Kamkar M. The comparison of life quality and it's aspects on widow and non-widow and the relationship with demographic in Shiraz city. *Journal of Science and Research in Apply Psychology*. 2010; 41: 64-86. [Persian].
- Wishman MQ, Courtngage E. Correlates of depression and marital dissatisfaction: perception of marital communication style. *Journal of Social and Personal Relationship*. 2003; 20: 757-769.
- Hmiadi N, Bashildeh K, Eydibaygi M, Dehghanizadeh Z. The effectiveness of religion orientation of CBT psychotherapy on depression's widow, *Journal of Counseling and Family Psychotherapy*. 2012; 1: 54-64. [Persian].
- Beck AT, Rush AJ, Shaw B, Emery G. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press. 1979.
- Mohsenitabrizi A, Seyedan F. The social source of women depression, *Journal of Research on Women*, 2003; 2(2): 89-102. [Persian].
- Williams KL, Galliher RV. Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2006; 25(8): 855-874.
- Chetty D, Hoque ME. Effectiveness of a nurse facilitated cognitive group intervention among mild to moderately-depressed-women in KwaZulu-Natal, south Africa. *African Journal of Psychiatry*. 2013; 16: 29-34.
- Kojastehmehr R. The effectiveness of relation skills on relation's models and positive feeling to spouse in couples of Ahvaz city. *Journal of Social Study of Women Psychosocial*. 2009; 8(1): 81-96. [Persian].
- Vyskocilova J, Prasko J. Social skills training in psychiatry. *Journal of Activities Nervosa Superior Revive*. 2012; 54 (4): 159-170.
- Aslani Kh, Sanace B. The role of relation skills on efficiency of family in married students. *Journal of Science and Research in Apply Psychology*. 2004; 30: 115-136. [Persian].
- Kayvand F, Shafiabadi A, Sodani M. The effectiveness of teaching relation skills on social anxiety in boy's students of Ahvaz. *Journal of Science and Research in Apply Psychology*. 2010; 42: 1-24. [Persian].
- Khodadadi S, Ebrahimi H, Moghaddasian S, Babapour J. The effect of communication skills training on quality of care, self-efficacy, job satisfaction and communication skills rate of nurses in hospitals of Tabriz, Iran. *Journal of Caring Sciences*. 2013; 2(1): 27-37. [Persian].
- Hall JA, Coats EJ, Lebeau LS. Nonverbal behavior and the vertical dimension of social relations: A meta-analysis. *Journal of Psychological Bulletin*. 2005; 131(6): 898-924.
- Becky A, Bibhuti S, Dana C, Eli Karam F E, Anita B, Michel V Z. The impact of the within my reach relationship training on relationship skills and outcomes for low-income individuals, *Journal of Marital and Family Therapy*. 2013; 39 (3): 346-357.
- Lalifaz A, Askari AA. The prediction perception of parenting styles and demographic variables on loneliness feeling among girls students, *Journal of Mental Health Principle*. 2009; 10(37):71-78. [Persian].
- Borna m, savari k. The simple and multivariable relationship of self-esteem and loneliness and self-expression with timidity, *Journal of New Founding in Psychology*. 2011; 5(17): 53-62. [Persian].
- Deniz M E, Hamarta E A R. An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2005; 33 (1): 19-30.
- Rahimzadeh S, Bayat M, Anari A. Loneliness feeling and social self-efficiency in adolescents. *Journal of Developmental Psychology*. 2010; 6(22): 87-96. [Persian].
- Vahedi S, Fathabadi J, Akbari S. The model of social and emotional loneliness feeling, well-being, spiritual well-being, and depression among girls students, *Journal of Applied Psychology*. 2011; 4(4): 7-24. [Persian]
- Aghabakhshi h., Sedaghatifard M, Vahid A. The study of mental health of widow, *Journal of Social Research*. 2011; 3(8): 19-41. [Persian].
- Azad H. *Psychopathology*, Tehran: Besat Publisher. 1996. [Persian].
- Honasebzade Esfehani M. The study of efficiency CBT therapy on unhealthy perspective and depression in adolescent's depression. Master unpublished dissertation, Clinical psychology, Psychotropic institute in Tehran. 2000. [Persian].
- Rezvankhah M. The study of self-concept, loneliness and family structure in adolescents, Master dissertation, Allameh tabatabaee university. 1994. [Persian].
- Anderson G, Jackson R, McKenzie J, McKenzie J. Staff retention in child family services communication skills workbook 4, Michican state, School of Social Work. McKenzie Consulting, Inc. 2007.
- Amirbarmakohi A. Teaching life skills in depression, *Journal of Iranian Psychologists*. 2010; 5(20): 297-305. [Persian].
- Bahrani F, Sodan M, Mehrbizadeh Honarmand M. The effectiveness of Gestalt therapy on self-esteem, depression and loneliness in widows, *Journal of social Research in women Psychotropic*. 2011; 8: 129-145. [Persian].
- kordtemini B. The role of marriage in health of shahed,s family in Tehran and Sistan balochstan. Master dissertation, Psychology Faculty, Tehran University. 2011; pp:54-73. [Persian].
- Zahtab Najafi A, Salemi S. The effectiveness of teaching life skills in anxiety among widows. *Journal of Culture and Women*. 2012; 14(13): 85-93. [Persian].

Daneshvar
Medicine

*Scientific-Research
Journal of Shahed
University
21st Year, No.112
September- October,
2014*

Received: 16/06/2014

Last revised: 10/06/2014

Accepted: 16/08/2014

The effectiveness of teaching communication skills in reduction of loneliness feeling and depression among widows

Masoumeh Khosravi*, Parviz Sabahi, Amir Nazeri

Department of Education, Faculty of Psychology and Education, Semnan University, Semnan, Iran.

* E-mail: khosravi913@yahoo.com

Abstract

Background and Objective: The phenomena of divorce are increasing in our society and sometimes lead to loneliness feeling and depression among widows. So, this study was done with the aim to determine the effectiveness of communication skills teaching on reducing loneliness feeling and depression among divorced women of Shahrood city.

Materials and Methods: The design of this study was experimental with pre-test and post-test and one control group. From 90 divorced women clients of Relief Committee of Shahrood city, 40 widows randomly selected by access sampling according to the criteria of age, education levels and number of children. They were put equally in two groups: experimental group (20 widows) and control group (20 widows). They filled questioners of communication skills, loneliness and depression. Data were analyzed by univariate and multivariate covariance tests.

Results: Results showed that communication skills training could significantly reduce depression, but not the loneliness feeling of samples. Also, communication skills training affected improvement abilities of non-verbal communication and communication skills in widows. In follow up research, it was found out that two groups were significantly different with each other regarding depression, listening skills, communication and non-verbal skills.

Conclusion: According to the results of the data analyzed, it was concluded that communication skills training could reduce depression and increase non-verbal communication and communication skills in widows.

Keywords: Communication skills, Depression, Divorced women, Loneliness