

# Effectiveness of Communication Skills Training on Increasing Self-Efficacy and Hopefulness of Veterans' Wives; A Case Study of Ravansar City

## ARTICLE INFO

### Article Type

Original Research

### Authors

Pardar Ch.<sup>1</sup> MA,  
RezaKhani S.\* PhD

### How to cite this article

Pardar Ch, RezaKhani S. Effectiveness of Communication Skills Training on Increasing Self-Efficacy and Hopefulness of Veterans' Wives; A Case Study of Ravansar City. *Iranian Journal of War & Public Health*. 2018;10(1):41-45.

\*Consultation Department, Educational Sciences & Counseling Faculty, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran  
<sup>1</sup>Consultation Department, Educational Sciences & Counseling Faculty, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran

### Correspondence

Address: Educational Sciences & Counseling Faculty, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Khamene'i Boulevard, Roodehen, Iran  
Phone: +98 (021) 88754506  
Fax: +98 (021) 88754506  
rezakhani@riau.ac.ir

### Article History

Received: September 04, 2017  
Accepted: November 05, 2017  
ePublished: January 11, 2018

## ABSTRACT

**Aims** Veterans' spouses are exposed to negative psychological consequences due to interaction with veterans. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of communication skills training on increasing self-efficacy and hopefulness of veterans' wives.

**Materials & Methods** In this semi-experimental study, with pretest-posttest design with control group, 30 veterans' wives in Ravansar city, which had passed 10 years of their membership in martyr and Sacrificers Foundation by the end of 2014, were selected through targeted sampling. Then they were randomly assigned into two experimental and control groups (each group was 15). Research tools were General Self-efficacy Scale (GES-10) and Schneider's Hope Scale. Communication skills training was provided to the experimental group in 8 sessions of 90 minutes, once a week, but the control group did not receive any intervention. Data were analyzed by SPSS 20 using multivariate analysis of variance.

**Findings** By controlling the pre-test effect, there was a significant difference between experimental and control groups in post-test scores of self-efficacy, hopefulness, agency thinking and strategic thinking factors. Communication skills training resulted in 32% and 63% change in self-efficacy and hopefulness, as well as 59% and 49% in agency thinking and strategic thinking factors ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion** Communication skills training is effective on increasing self-efficacy and hopefulness of veterans' wives.

**Keywords** Communication Skills; Self-Efficacy; Hopefulness

## CITATION LINKS

- [1] Comparison of communication patterns of veterans' spouses with normal husbands
- [2] Effectiveness of Resilience Training on the Mental Health and Quality of Life of the Handicapped Veterans' Wives
- [3] The relationship between hope, optimism and meaning of education with academic performance in high school students
- [4] Genesis: The birth and growth of hope
- [5] Positive effect and the experience of meaning in life
- [6] The effectiveness of reality therapy on happiness and hope in divorced women
- [7] The loss of time in chronic systems: An intervention model for working with longer term conditions
- [8] Self theory: Their role in motivation, personality and development
- [9] Negative self-efficacy and goal effects revisited
- [10] General self efficacy in elderly living in rest-homes
- [11] Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates
- [12] Self-efficacy in stressful life transition
- [13] Communication mosaics: An introduction to the field of communication
- [14] Psychology of human relations
- [15] Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples risk of becoming martially distressed
- [16] The role of communication skills on family performance of married students
- [17] Effectiveness of life skills training on mental health of spouses of veterans with affective disorders
- [18] Studying the impact of life skills training on raising the general efficacy of women heads of household in tehran municipality in 2010-2011
- [19] Research methods in psychology and educational sciences
- [20] Self-efficacy: Thought control in action
- [21] Psychometric properties of the self-efficacy for situational communication management questionnaire (SESMQ)
- [22] Reliability and validity of general self- efficacy beliefs scale (GSE-10)
- [23] The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope
- [24] Psychometric properties of the trait hope scale in Iranian students
- [25] Significance of life, hope, life satisfaction and mental health in women (A group of employed cultural women)

## اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان

چیان پردار MA

گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

سمین دخت رضاخانی\* PhD

گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

### چکیده

**اهداف:** همسران جانبازان به علت تعامل با جانبازان در معرض پیامدهای منفی روان‌شناختی آنان قرار می‌گیرند. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** در این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل، ۳۰ نفر از همسران جانبازان شهرستان روانسر که تا پایان سال ۱۳۹۳، ده سال از عضویت آنان در بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان روانسر گذشته بود، به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جای‌گذاری شدند. ابزار مورد استفاده در پژوهش، مقیاس خودکارآمدی عمومی (GES-10) و مقیاس امیدواری/شناسایی بود. آموزش مهارت‌های ارتباطی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت یک بار در هفته به گروه آزمایش ارائه شد، ولی گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. داده‌ها به کمک نرم‌افزار آمار SPSS 20 و توسط آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره مورد تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** با کنترل اثر پیش‌آزمون، در نمرات پس‌آزمون متغیرهای خودکارآمدی، امیدواری و مولفه‌های تفکر عملی و تفکر راهبردی در گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود داشت. آموزش مهارت‌های ارتباطی به ترتیب موجب ۳۲٪ و ۶۳٪ تغییر در مولفه‌های خودکارآمدی و امیدواری و همچنین ۵۹٪ و ۴۹٪ تغییر در مولفه‌های تفکر عملی و تفکر راهبردی شد ( $p < 0.001$ ). نتیجه‌گیری: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان تأثیر دارد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، خودکارآمدی، امیدواری

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۶/۱۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۸/۱۴

\*نویسنده مسئول: rezakhani@riau.ac.ir

### مقدمه

جنگ تحمیلی ۸ ساله ایران و عراق آسیب‌هایی از جمله صدمات جسمی، عوارض نامطلوب عصبی و روانی، تغییر در الگوی زندگی فرد و کاهش ارتباطات را به بار آورد که مجموعه این عوامل، زندگی پیچیده‌ای را برای جانبازان و خانواده آنها ایجاد می‌کند. تعاملات اعضای خانواده همچون حلقه‌های زنجیر به هم وابسته است و بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. لذا اعضای خانواده جانباز به خصوص همسر او، از این قاعده مستثنی نیست و به لحاظ تعامل و ارتباط با جانباز از ویژگی‌های روان‌شناختی او متأثر شده است و ممکن است در طولانی‌مدت دچار مشکلاتی چون احساس گناه، خشم، تنفر و ناامیدی شوند [1].

نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد، در همسران جانبازان میزان امید به زندگی به مراتب کمتر از همسران افراد عادی است [2]. امیدواری، نقش محوری در سلامت روان و بهزیستی بشر دارد. لذا تقویت امید و دیگر شاخص‌های مثبت‌نگری در این قشر باید بیش از پیش مورد توجه جدی قرار گیرد. از منظر روان‌شناسی، امیدواری به عنوان یک فرآیند شناختی هدف‌مدار در نظر گرفته می‌شود. بزگرسالان با امیدواری بالا می‌توانند روش‌های دستیابی بیشتری را

برای اهداف خود ایجاد کنند و به طور موثری برای رسیدن به پایان مطلوب انگیزه بیشتری داشته باشند. در مقابل، افراد با امیدواری پایین، احتمال پیدا کردن راه حل‌های ممکن برای اهداف خود را ندارند و انگیزه خود را از دست می‌دهند. بنابراین هر چه فرد امیدواری بیشتری داشته باشد، بیشتر به سمت اهداف خود سوق پیدا می‌کند [3]. افرادی که از امیدواری بالایی برخوردار هستند عزت نفس، عملکرد بهتر و تعهد بیشتری به انجام فعالیت‌هایی دارند که به بهداشت و سلامت بیشتر آنان منجر می‌شود [4]. همچنین آنها می‌توانند چالش‌های زندگی را پشت سر گذارند، شادترند و سیستم ایمنی آنها بهتر کار می‌کند و با استرس بهتر کنار می‌آیند [5].

پژوهش *قربانعلی‌پور* و همکاران با عنوان بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی بر شادکامی و امیدواری در زنان مطلقه، نشان داده است که واقعیت‌درمانی در افزایش شادکامی و امیدواری اثربخش است [6]. نتیجه پژوهش *یانگ* نشان داده است که امیدواری سهم مهمی در بهبود بیماری‌های مختلف روانی دارد [7]. امیدواری و خلق افراد بر باورهای آنها تأثیر بسزایی دارد. افراد دارای نظامی از باورها هستند که دنیای آنان را ساختار می‌کند و تجاربشان را معنی می‌بخشد. افراد بدون این نظام باورها، سردرگم خواهند بود [8]. از جمله این نظام باورها، باورهای خودکارآمدی است که از نظر *بندورا* به معنی توانایی فرد در انجام یک عمل دلخواه یا کنار آمدن با یک موقعیت خاص است. باورهای خودکارآمدی بر طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مشکلات، سلامت هیجانی و نیز در تصمیم‌گیری و مقابله با استرس، افسردگی و ناامیدی تأثیر می‌گذارند [9]. باورهای خودکارآمدی تعیین می‌کنند که انسان‌ها هنگام برخورد با دشواری‌ها تا چه اندازه انعطاف‌پذیرند، همچنین باورهای خودکارآمدی بر الگوهای اندیشه و کنش‌های هیجانی افراد اثر می‌گذارند. بنابراین افراد با خودکارآمدی پایین شاید باور کنند که مشکل، حل‌ناشدنی است و این باوری است که تنیدگی، ناامیدی، افسردگی و دیدی باریک‌بینانه برای گره‌گشایی پرورش می‌دهد [10].

در پژوهشی رابطه خودکارآمدی با اعتماد به نفس، خوش‌بینی و امیدواری مثبت و با اضطراب، افسردگی و نشانه‌های مرضی جسمانی، منفی گزارش شده است [11]. همچنین خودکارآمدی عمومی با خوش‌بینی، حرمت خود، مهار درونی و انگیزه پیشرفت، همبستگی مثبت و با اضطراب، افسردگی و روان‌آزردگی‌ها، همبستگی منفی دارد. آنها نشان داده‌اند افرادی که خودکارآمدی بالاتری داشتند، با تغییرات زندگی سازگاری بهتری پیدا کرده بودند [12].

به نظر می‌رسد برای خودکارآمدی بهتر، دارا بودن مهارت‌های ارتباطی لازم است. ارتباطات میان‌فردی، اساس و شالوده هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات موثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود، این در حالی است که ارتباطات غیرموثر مانع شکوفایی انسان می‌شود و روابط را تخریب می‌کند. اساس زندگی و خوشبختی را همین ارتباطات میان‌فردی می‌سازد که خون حیات بخش روابط هدفمند است [13]. انسان همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی برای تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب کند و بدین وسیله به تکامل شخصی خود بیفزاید. بدون ارتباط موثر، انسان نمی‌تواند به رشد مطلوب و شکوفایی شخصیت خود برسد و عدم برخورداری از روابط مطلوب و منطقی با دیگران، زمینه افسردگی و ناامیدی را فراهم می‌کند [14]. نتیجه پژوهش *شلیپینگ* و همکاران نشان داده است که یادگیری مهارت‌های ارتباطی، خطر پیشروی مشکلات زناشویی را کاهش می‌دهد [15]. /اصلانی در پژوهش خود

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان ۴۳ امیدواری در بین آنان اجرا شد. ۳۲ نفر از آزمودنی‌ها دارای خودکارآمدی و امیدواری پایین بودند. در این مرحله دو نفر از شرکت‌کنندگان از شرکت در پژوهش انصراف دادند. بنابراین ۳۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جای‌گذاری شدند.

ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های زیر بود:

۱- مقیاس خودکارآمدی عمومی (GES-10): مقیاس خودکارآمدی عمومی در سال ۱۹۸۱ توسط شورتر و جروسلم ساخته شد. پرسش‌نامه باورهای خودکارآمدی دارای ۱۰ عبارت است که همگی میزان خودکارآمدی عمومی را می‌سنجند [20]. این آزمون یک ابزار خودگزارش‌دهی مخصوص بزرگسالان بالای ۱۲ سال است و آزمودنی‌ها باید در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از "اصلاً صحیح نیست" تا "کاملاً صحیح است"، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارات آن مشخص سازند. نمره‌گذاری مقیاس خودکارآمدی بر مبنای مقیاس لیکرت صورت می‌گیرد، به این صورت که به "اصلاً صحیح نیست" نمره یک و به "کاملاً صحیح است" نمره ۴ تعلق می‌گیرد. حداقل نمره این مقیاس، ۱۰ و حداکثر نمره، ۴۰ است. پایایی این آزمون از طریق آلفای کرونباخ در دامنه‌ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ قرار گرفته است. شورتر و بورن همبستگی این مقیاس را با نمره‌های افسردگی، اضطراب و سبک اسنادی خوش‌بینانه به ترتیب ۰/۵۲، ۰/۶۰- و ۰/۵۵ و در نمونه اسپانیایی ۰/۴۲-، ۰/۴۳- و ۰/۵۷ گزارش کردند. همبستگی‌های به‌دست‌آمده نشان‌دهنده روایی همگرا و واگرایی مقیاس خودکارآمدی عمومی است و با نگرش خودکارآمدی بندورا هماهنگ است [21]. این مقیاس در ایران توسط رجیبی هنجاریابی شده است که در این پژوهش ضرایب روایی همگرا میان مقیاس خودکارآمدی عمومی و مقیاس عزت نفس روزنبرگ در مورد ۳۱۸ نفر ۰/۳۰، در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز در مورد ۲۶۷ نفر ۰/۲۰ و در دانشجویان آزاد مرودشت در مورد ۲۰۸ نفر ۰/۲۳ به‌دست آمد ( $p < 0/001$ ). همچنین رجیبی برای بررسی همسانی درونی سؤالات پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ استفاده کرده است که این مقدار برابر ۰/۷۰ به‌دست آمد [22]. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که این مقدار برابر ۰/۸۱ محاسبه شد.

۲- مقیاس امیدواری/اَشْتائیدر: پرسش‌نامه امیدواری توسط اَشْتائیدر در سال ۱۹۹۱ برای سنین ۱۵ سال به بالا طراحی شد [23]. این پرسش‌نامه دارای ۱۲ عبارت است که با طیف لیکرت ۸ درجه‌ای از "کاملاً مخالف" (با نمره یک) تا "کاملاً موافق" (با نمره ۸) نمره‌گذاری شده است و به صورت خودسنجی اجرا می‌شود. از این عبارت‌ها، چهار عبارت برای سنجش خرده‌مقیاس تفکر عاملی (سؤال‌های ۲، ۹، ۱۰ و ۱۲)، چهار عبارت برای سنجش خرده‌مقیاس تفکر راهبردی (سؤال‌های ۱، ۴، ۶ و ۸) و چهار عبارت (سؤال‌های ۱۱، ۷، ۵ و ۳) انحرافی است. نمره‌گذاری سؤالات انحرافی که برای افزایش دقت آزمون است، حذف می‌شود. نمره امیدواری حاصل جمع دو خرده‌مقیاس راهبرد و عامل است. بنابراین مجموع نمره‌ها بین ۸ تا ۶۴ قرار می‌گیرد. در صورتی که نمره کلی بین ۲۴-۱۲ باشد نشان‌دهنده امیدواری پایین، اگر در دامنه ۳۰-۲۵ باشد امیدواری متوسط و اگر بیشتر از ۳۱ باشد امیدواری بالا در نظر گرفته می‌شود. اعتبار آن از طریق بازآزمایی بعد از سه هفته ۰/۸۵، برای زیرمقیاس تفکر عامل ۰/۸۱ و برای تفکر راهبردی ۰/۷۴ گزارش شده است [3]. این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه‌های خوش‌بینی، انتظار، دستیابی به هدف و عزت نفس همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ دارد. همبستگی این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه ناامیدی یک برابر با ۰/۵۱- و با

به بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی در کارایی خانواده پرداخته است. نمونه تحقیق از ۱۶ زوج از دانشجویان متاهل دانشگاه تهران بود، نتایج این تحقیق نشان داده است که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بالارفتن کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده شد [16]. فلاحتی در پژوهشی روی همسران جانبازان نشان داده است که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی همسران جانبازان تاثیر معنی‌داری داشته است [17]. پژوهش جعفری شیرازی با عنوان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار شهرداری شهر تهران، نشان داده است که بین آموزش مهارت‌های زندگی و افزایش خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد [18].

با توجه به مطالب فوق و با نگاهی کوتاه به جامعه همسران جانبازان می‌توان به مسایل و مشکلات زیادی در مورد آنها پی برد. از جمله آنها می‌توان به مشکلات عاطفی و اجتماعی، مشکلات ارتباطی با فرزندان و خانواده، احساس ناامیدی و ناکارآمدی اشاره کرد. این مشکلات بر ایفای بهینه نقش‌های متفاوت زنان مانند همسری، مادری و فرزندپروری تاثیرات سویی دارد. بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی به همسران جانبازان به‌عنوان افرادی که پرورش‌دهنده نسل آینده هستند بسیار مهم است؛ چرا که آنها شکل‌دهنده احساسات و عواطف کودکان امروز و سرنوشت‌سازان فردا هستند. همچنین تلاش برای بهبود کیفیت زندگی همسران جانبازان برای داشتن افرادی سالم به لحاظ جسمی و روانی ضروری به نظر می‌رسد، زیرا دستیابی به جامعه سالم در گرو داشتن رابطه‌های مطلوب اعضای خانواده با یکدیگر است. بدین ترتیب، نقش زنان در تربیت فرزندان، سلامت روان آنان، کاهش تنیدگی‌ها و تنش‌های ناشی از حضور یک جانباز و ایجاد آرامش و امنیت خانواده قابل توجه است. از سوی دیگر با بررسی پژوهش‌های انجام‌شده پیرامون اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توان دریافت که در این زمینه پژوهشی که به‌طور مستقیم به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان پرداخته باشد وجود ندارد. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان انجام شد.

## مواد و روش‌ها

پژوهش کاربردی حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل در بین همسران جانبازان شهرستان روانسر که تا پایان سال ۱۳۹۳، ده سال از عضویت آنان در بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان روانسر گذشته بود، اجرا شد. در طرح‌های نیمه‌آزمایشی حداقل حجم نمونه ۳۰ نفر برآورد می‌شود [19]، لذا ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. با توجه به جامعه آماری پژوهش، پژوهشگر در دیدار با مدیریت بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان روانسر موافقت ایشان را در خصوص برگزاری دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی (به‌عنوان متغیر مستقل پژوهش) برای افزایش خودکارآمدی و امیدواری (به‌عنوان متغیرهای وابسته پژوهش) جلب کرد. در ادامه با هماهنگی بنیاد شهید و مراجعه به پرونده جانبازان، به همسران جانبازانی که ده سال از عضویت آنان در بنیاد گذشته بود (۷۰ نفر) برای شرکت در یک جلسه معارفه در مورد برگزاری یک دوره آموزشی مهارت‌های ارتباطی دعوت به‌عمل آمد. سپس پرسش‌نامه خودکارآمدی و

در مولفه‌های خودکارآمدی و امیدواری و همچنین ۵۹٪ و ۴۹٪ تغییر در مولفه‌های تفکر عاملی و تفکر راهبردی شد (جدول ۲).

جدول ۲) مقایسه میانگین آماری نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر)

متغیر	گروه آزمایش	گروه کنترل	مقدار F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
<b>خودکارآمدی</b>					
پیش‌آزمون	۲۵/۳۳±۴/۷۳	۲۴/۶۶±۴/۴۷		۱۲/۹۲	۰/۳۱۶
پس‌آزمون	۳۲/۴۰±۳/۸۶	۲۷/۵۳±۲/۹۵			
<b>امیدواری</b>					
پیش‌آزمون	۲۴/۲۰±۲/۷۳	۲۳/۸۰±۲/۸۶		۴۸/۰۹	۰/۶۳۲
پس‌آزمون	۲۸/۴۷±۳/۳۶	۲۴/۰۷±۲/۷۶			
<b>تفکر عاملی</b>					
پیش‌آزمون	۱۱/۷۳±۱/۹۴	۱۱/۹۴±۱/۷۱		۳۹/۸۲	۰/۵۸۷
پس‌آزمون	۱۴/۶۰±۱/۴۵	۱۱/۸۰±۱/۵۷			
<b>تفکر راهبردی</b>					
پیش‌آزمون	۱۲/۴۷±۱/۶۸	۱۱/۸۶±۱/۶۰		۲۷/۱۷	۰/۴۹۳
پس‌آزمون	۱۴/۶۰±۱/۵۰	۱۲/۳۳±۱/۴۵			

## بحث

هدف، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان بود. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی همسران جانبازان تاثیر مثبت و معنی‌داری داشت. نتیجه این پژوهش با یافته‌های پژوهش جعفری شیرازی [18]، شیلینگ و همکاران [15] اصلانی [16] و اوگون‌یمی و مابکوجه [11] همخوانی داشت.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی در همسران جانبازان می‌تواند خودکارآمدی آنان را افزایش دهد. آنها به‌احتمال می‌توانند بر مسایل، چالش‌ها و موانع زندگی غلبه کنند و بدون ازدست‌دادن اعتماد به نفس خود، به حل و فصل مشکلات پرداخته و انعطاف بیشتری از خود نشان دهند و نگرش مثبتی نسبت به توانایی‌ها و عملکرد خود در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا دارند و به فرزندانشان یاد می‌دهند تا به‌طور اثربخش با محیط برخورد کنند و باورهای خودکارآمدی خود را در موقعیت‌های تنش‌زا حفظ کنند. بنابراین با افزایش خودکارآمدی در زنان، آنها نحوه مواجهه با موانع و چالش‌ها را یاد گرفته و همین امر سبب می‌شود خودکارآمدی نقش مهمی در سازگاری روان‌شناختی، مشکلات روانی و سلامت جسمانی ایفا کند.

آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش امیدواری و مولفه‌های آن (تفکر عاملی و تفکر راهبردی) در همسران جانبازان تاثیر مثبت و معنی‌داری داشت. نتیجه این پژوهش با یافته‌های پژوهش قربانعلی‌پور و همکاران [6]، شنایدر [4]، حیدری [2]، فلاحتی [17] و یانگ [7] همخوانی داشت. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی در همسران جانبازان به‌احتمال می‌تواند امیدواری را در آنها افزایش دهد. امید از سه جزء به‌هم پیوسته اندیشیدن یعنی تعیین هدف، گذرگاه یا نیروی راهیابی و کارگزار یا نیروی اراده تشکیل شده است. در ابتدا اهداف تعیین می‌شود، بعد از آن فرد به تعیین راه‌های رسیدن به هدف خود می‌پردازد و افرادی که در تعیین راه‌ها توانا هستند احساس می‌کنند توانایی یافتن راه‌های بسیاری برای رسیدن به هدفشان را دارند. اراده نیز سرچشمه انگیزش و تحرک است و افرادی که از اراده بالایی برخوردارند، اغلب به کارشان علاقه نشان می‌دهند و هنگام اندیشیدن و سخن‌گفتن درباره اهدافشان، نگرش مثبتی دارند.

پرسش‌نامه افسردگی بک برابر با ۰/۴۲- است که نشان‌دهنده روایی ملاکی این پرسش‌نامه است [4]. کرمی‌نیا و همکاران همبستگی این پرسش‌نامه را با پرسش‌نامه ناامیدی بک، ۰/۲۰- گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده روایی ملاکی است [24]. همچنین تحلیل عاملی نشان داد که در این مقیاس، دو عامل اصلی وجود دارد که روی هم ۰/۵۱ واریانس را تبیین می‌کند [25]. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به‌دست آمد.

آموزش مهارت‌های ارتباطی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت یک بار در هفته ارائه شد (جدول ۱). گروه کنترل نیز آموزشی دریافت نکرد. بعد از پایان دوره آموزش، پرسش‌نامه خودکارآمدی و امیدواری، مجدداً به‌عنوان پس‌آزمون در بین افراد گروه آزمایش و کنترل اجرا شد.

## جدول ۱) خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی

<b>جلسه اول</b> خوش‌آمدگویی، معرفی درمانگر، معرفی اعضا، بیان اهداف جلسات، تعریف ارتباطات، بیان اهمیت آن در محیط خانه، انگیزش برای برقراری ارتباط، ارائه سرفصل‌های مورد نظر جلسات آتی
<b>جلسه دوم</b> دریافت بازخورد از جلسه قبل، توضیح در مورد ارتباطات غیرکلامی، آموزش انواع ارتباط غیرکلامی و توجه به زبان بدن، تکلیف تمرین تقویت مهارت‌های کاربردی برای ارتقای مهارت‌های ارتباطات غیرکلامی، معرفی کتاب مرتبط با موضوع
<b>جلسه سوم</b> آموزش ارتباط کلامی و اصوات تاییدی و دریافت بازخورد از جلسه قبل و معرفی کتاب مرتبط با موضوع
<b>جلسه چهارم</b> آموزش مهارت‌های ارتباطی (مهارت‌های گوش‌دادن و شنود موثر) از جمله روش خلع سلاح، برخورد همدلانه و پرس و جو
<b>جلسه پنجم</b> آموزش مهارت‌های ارتباطی (گفتگوی موثر)
<b>جلسه ششم</b> آموزش موانع ارتباط موثر از جمله کامل‌گرایی احساسی، ذهن‌خوانی و ترس از تاییدنشدن
<b>جلسه هفتم</b> آموزش مهارت‌های حل مساله و مهارت‌های ابراز وجود و دریافت بازخورد از جلسه قبل و معرفی کتاب مرتبط با موضوع
<b>جلسه هشتم</b> جمع‌بندی مطالب آموخته‌شده، نظرخواهی

تحلیل داده‌ها با کمک نرم‌افزار آماری SPSS 20 صورت گرفت. در ابتدا از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و از آزمون ام‌باکس و آزمون لون برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها استفاده شد و سپس آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره مورد استفاده قرار گرفت.

## یافته‌ها

نمونه‌های گروه آزمایش، همسران جانبازان ۲۵٪ و نمونه‌های گروه کنترل، همسران جانبازان ۵۰٪ بودند. در گروه آزمایش ۱۰ نفر از همسران جانبازان تحصیلات زیر دیپلم و ۵ نفر تحصیلات دیپلم و بالاتر و در گروه کنترل ۸ نفر تحصیلات زیر دیپلم و ۷ نفر تحصیلات دیپلم و بالاتر داشتند.

با کنترل اثر پیش‌آزمون، در نمرات پس‌آزمون متغیرهای خودکارآمدی، امیدواری و مولفه‌های تفکر عاملی و تفکر راهبردی در گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود داشت. آموزش مهارت‌های ارتباطی به ترتیب موجب ۳۲٪ و ۶۳٪ تغییر

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان ۴۵ and the experience of meaning in life. *J Pers Soc Psychol*. 2006;90(1):179-96.

6- Gorbanalipour M, Najafi M, Alirezalo Z, Nasimi N. The effectiveness of reality therapy on happiness and hope in divorced women. *J Counsel Psychotherapy Family*. 2014;4(2):298-317. [Persian]

7- Young J. The loss of time in chronic systems: An intervention model for working with longer term conditions. *J Family Therapy*. 1994;15(2):73-80.

8- Dweck CS. Self theory: Their role in motivation, personality and development. Oxfordshire: Psychology Press; 2000.

9- Bandura A, Locke EA. Negative self-efficacy and goal effects revisited. *J Appl Psychol*. 2003;88(1):87-99.

10- Toriki Y, Hajikazemi ES, Bastani F, Haghani H. General self efficacy in elderly living in rest-homes. *Iran J Nurs*. 2011;24(73):55-62. [Persian]

11- Ogunyemi AO, Mabekoje SO. Self-efficacy, risk-taking behavior and mental health as predictors of personal growth initiative among university undergraduates. *J Res Educ Psychol*. 2007;5(2):349-62.

12- Matthias J, Waldemar M. Self-efficacy in stressful life transition. In: Bandura, editor. self-efficacy in changing societies. New York: Cambridge University Press; 1995. pp. 117-201.

13- Wood JT. Communication mosaics: An introduction to the field of communication. Wadsworth: Wadsworth Publishing; 2016.

14- Bolton R. Psychology of human relations. Sohrabi H, Hayat Roshanaiy A, translators. Tehran: Roshd; 2015. [Persian]

15- Schilling EA, Baucom DH, Burnet CK, Allen ES, Ragland L. Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples risk of becoming martially distressed. *J Fam Psychol*. 2003;17(1):41-53.

16- Aslani Kh. The role of communication skills on family performance of married students. *J Soc Welf*. 2004;4(3):103-24. [Persian]

17- Mohamadipoor M, Falahati M. Effectiveness of life skills training on mental health of spouses of veterans with affective disorders. *Iran J War Public Health*. 2016;8(1):25-32. [Persian]

18- JafariShirazi F. Studying the impact of life skills training on raising the general efficacy of women heads of household in tehran municipality in 2010-2011. *J Women Study*. 2012;3(2):47-70. [Persian]

19- Delavar A. Research methods in psychology and educational sciences. Tehran: Vierayesh; 2010. [Persian]

20- Schwarzer R. Self-efficacy: Thought control in action. 1<sup>th</sup> edition. United Kingdom: Routledge; 1993.

21- Jennings MB, Cheesman MF, Laplante-Lévesque A. Psychometric properties of the self-efficacy for situational communication management questionnaire (SESMQ). *Ear Hear*. 2014;35(2):221-9.

22- Rajabi G. Reliability and validity of general self-efficacy beliefs scale (GSE-10). *J New Thoughts Educ*. 2006;2(1):111-22. [Persian]

23- Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *J Pers Soc Psychol*. 1991;60(4):570-85.

24- Karaminia R, Ahmadi M, Soltani T, Bagherian sararoudi R, Moulavi Z. Psychometric properties of the trait hope scale in Iranian students. *J Ment Health Spec*. 2012;10(6):391-400. [Persian]

25- Nasiri H, Jowkar B. Significance of life, hope, life satisfaction and mental health in women (A group of employed cultural women). *J Women Stud*. 2008;6(2):157-76. [Persian]

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به انتخاب غیرتصادفی افراد گروه نمونه اشاره کرد که می‌تواند بر روایی پژوهش تاثیر داشته باشد. همچنین به علت محدودیت زمانی عمل پیگیری انجام نشد. به عبارت دیگر، پژوهشگر نتوانست بعد از یک دوره شش‌ماهه گروه‌های آزمایش را مجدداً مورد آزمون قرار دهد تا از وجود و ادامه مداخله مطمئن شود. لذا این مورد می‌تواند روایی و تعمیم‌پذیری یافته‌ها را تحت تاثیر قرار دهد و اینکه یافته‌های این پژوهش تنها در مورد همسران جانبازان شهرستان روانسر کاربرد دارد و در تعمیم آنها به همسران جانبازان در سایر شهرها باید جانب احتیاط رعایت شود.

بنابراین با وجود محدودیت‌های ذکر شده، با عنایت به نتایج پژوهش حاضر به پژوهشگران آینده توصیه می‌شود مطالعات پیگیری و پژوهش‌هایی با موضوع‌های مشابه در کلان‌شهرها و جامعه آماری بزرگ‌تر انجام شود، تا بتوان به مقایسه منطقی‌تری درباره اثربخشی این روش پرداخت. به پژوهشگران آینده توصیه می‌شود تاثیر روش‌های آموزشی دیگری را در مورد خودکارآمدی و امیدواری به کار ببرد تا بتوان بین آنها مقایسه انجام داد. پیشنهاد می‌شود برای رعایت اصول اخلاقی تحقیق، آموزش به گروه کنترل نیز ارائه شود.

## نتیجه گیری

آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی و امیدواری همسران جانبازان تاثیر دارد.

تشکر و قدردانی: از سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان روانسر و همسران جانبازانی که در این پژوهش مشارکت داشتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

تاییدیه اخلاقی: قبل از اجرای پژوهش، هماهنگی‌های لازم با بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان روانسر انجام شد و رضایت نمونه‌های پژوهش جلب شد.

تعارض منافع: موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

سهم نویسندگان: چیان پرداز (نویسنده اول)، پژوهشگر اصلی/نگارنده مقدمه/نگارنده بحث (۶۰٪)؛ سیمین دخت رضاخانی (نویسنده دوم)، روش‌شناس/تحلیل‌گر آماری (۴۰٪)

منابع مالی: این پژوهش مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول مقاله بوده و هیچ‌گونه حمایت مالی از سوی دانشگاه، نهاد یا سازمانی انجام نگرفته است.

## منابع

1- Vafaei T, Khosravi S, Moein L. Comparison of communication patterns of veterans' spouses with normal husbands. *Iran J War Public Health*. 2009;2(5):21-6. [Persian]

2- Aydakhani Sh, Heydari H. Measuring the Effectiveness of Resilience Training on the Mental Health and Quality of Life of the Handicapped Veterans' Wives. *J Mil Psychol*. 2016;7(27):67-80. [Persian]

3- Esazadegan A, Meikaeili Monie F, Maroei Milan F. The relationship between hope, optimism and meaning of education with academic performance in high school students. *J Sch Psychol*. 2014;3(2):137-52. [Persian]

4- Snyder CR. Genesis: The birth and growth of hope. In: Snyder CR, Editor. Hand book of hope: Theory, measures, and applications. San Diego: Academic Press; 2000. pp. 25-57.

5- King LA, Hicks JA, Krull JL, Del Gaiso AK. Positive effect