

اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر راهبردهای عشق ورزی زنان شاغل

ساره ساجدی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

زهرا عزیز خانی

دبیر آموزش و پرورش

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر سبک های عشق ورزی زنان شاغل در آموزش و پرورش است. روش پژوهش نیمه تجربی با پیش آزمون - پس آزمون با همراه گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان شاغل در آموزش و پرورش ابهر در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ جامعه هدف شامل ۱۰۰ زن شاغل می باشد که از این جامعه با توجه به ملاحظات نظری و نیمه آزمایشی بودن تحقیق، ۴۰ نفر به شیوه نمونه گیری به صورت در دسترس و با گمارش تصادفی انتخاب شدند و سپس از بین افراد واجد شرایط به شکل تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها اجرای پکیج مهارت های ارتباطی براساس دیدگاه هارجی و دیکسون (۲۰۰۴) و پرسشنامه سبک های عشق ورزی اشترنبرگ (۲۰۰۷) بود. روش آماری تحلیل داده ها، از تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی موجب بهبود سبک های عشق ورزی زنان شاغل در آموزش و پرورش می شود ($p < 0/005$).

واژگان کلیدی: مهارت های ارتباطی، راهبردهای عشق، زنان شاغل

مقدمه

ازدواج ارتباطی است که دارای ویژگی های بی نظیر و گسترده ای می باشد. ازدواج ارتباطی که دارای ابعاد زیستی، عاطفی، روانی، اقتصادی و اجتماعی است. به عبارت دیگر، همزیستی زوجین در درون خانواده، موجب چنان ارتباط عمیق و همه جانبه ای می شود که بی هیچ شک و تردیدی قابل مقایسه با هیچ یک از دیگر ارتباطات انسانی نمی باشد به نحوی که قرارداد ناشی از آن دارای نوعی تقدس است (دژکام، ۱۳۸۸). مهمترین مسئله در ازدواج و تشکیل خانواده، آرامشی است که فرد به دست می آورد. خانواده تشکلی طبیعی است که الگوهای گوناگون مراوده را در گذر زمان به خدمت می گیرد. این الگوها ساخت خانواده را شکل می دهند و ضمن تعیین نقش اعضای خانواده، حیطه رفتار هر یک از اعضا را مشخص نموده و تبادل نظر میان آنها را تسهیل می کنند (مینوچین و فیشر^۱، ۱۳۹۱).

از آنجایی که عشق یکی از مهم ترین عوامل آرامش زنان است. این آرزوی مشترک بین همه ی زن و شوهرها است که با یکدیگر دوست و برای سراسر عمر یار و یاور هم باشند. بررسی زندگی های زناشویی بادوام و توأم با کامیابی نشان می دهد که تنها مولفه ای که به زوجها کمک می کند روزهای سخت و دشوار را پشت سر بگذارند و از لذت خوب برخوردار شوند دوستی و مودت و عشق بین آنهاست (افروز، ۱۳۸۸). عشق و محبت عامل پیوند دهنده ی زن و شوهر و موجب حفظ ثبات آنها می شود. از آن گذشته، عشق و محبت از کیفیتی برخوردار است که می تواند بسیاری از تنشهای میان زوجها را محو کرده، برخورد محورها سرپوش بگذارد. البته عشق تنها برای تداوم مناسب زناشویی و احساس رضایتمندی کافی نیست. حفظ پیوند ازدواج مستلزم وجود عوامل دیگری نیز هست که اگر وجود نداشته باشند، زن و شوهر باید آن را در زندگی زناشویی خود بوجود آورند. عوامل پاسدار روابط زناشویی عبارتند از تعهد، وفاداری، صمیمیت، روابط جنسی، اعتماد، تقرب و صمیمیت، ایمنی پیوندهای عشق و محبت را حراست می کنند. عشق به خودی خود مشکلات را حل نمی کند. اما، انگیزه ی قدرتمندی برای غلبه بر آنها فراهم می سازد (کوآن و کیندر^۲، ۲۰۱۱).

مهارتهای ارتباطی روش ها و شیوه های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده اند. این مهارتها مجموعه ای از توانایی ها هستند که سبب سازگاری ما با دیگران و شکل گیری رفتارهای مثبت و مفید می گردند. این توانایی ها ما را قادر می سازند نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا نماییم بی آنکه به خود یا به دیگران آسیب برسانیم. بنابراین، کسی دارای مهارت ارتباطی است که با دیگران طوری ارتباط برقرار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت خاطر و یا انجام وظایف دیگران را نادیده بگیرد و در عین حال بتواند در این موارد مبادله ای باز و آزاد با دیگران داشته باشد (فیروزبخت، ۱۳۹۲). کارتر^۳ (۲۰۱۶) در مطالعه ای بر روی یک نمونه ۲۴ نفری از دامپزشکان در جنوب شرقی کوینلند و در خصوص تأثیر آموزش مهارتهای ارتباطی انجام داد، تأثیر مثبت آموزش ها را در بهبود سلامت روان دامپزشکان و رضایت مشتریان آنها ثابت نمود. با توجه به خلاء پژوهشی که در رابطه با اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباطی بر راهبردهای عشق ورزی زنان شاغل مطرح می شود و مطابق با آنچه مطرح شد به دنبال پاسخ به این سوال هستیم که: آیا آموزش مهارتهای ارتباطی بر میزان راهبردهای عشق ورزی زنان شاغل اثر دارد؟

¹ Miochin & Fishman² Koan & kinder³ Carter

روش تحقیق

این پژوهش، از لحاظ هدف، یک پژوهش کاربردی بوده و به لحاظ روش یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون (مداخله ای) به همراه گروه کنترل است.

جامعه در این پژوهش عبارت است از تمامی زنان شاغل در آموزش و پرورش در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. که از بین افراد واجد شرایط تعداد ۴۰ نفر با گمارش تصادفی ۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد. جامعه هدف شامل ۱۰۰ زن شاغل می باشد که از این جامعه با توجه به ملاحظات نظری و نیمه آزمایشی بودن تحقیق ابتدا پرسشنامه به تعداد ۱۰۰ نفر اجرا شد و بعد ۴۰ نفر که نمره پایینی در پرسشنامه کسب نمودند انتخاب و به شیوه تصادفی در دوه گروه آزمایش و گروه گواه (۲۰ نفر) جایگزین شدند. برنامه آموزشی طی ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برگزار شد. ملاک ورود این افراد: مدت ازدواج حداقل ۳ سال - ساکن ابهر بودن - تحصیلات حداقل دیپلم ملاک خروج: عدم رضایت به شرکت در تحقیق - غیبت بیش از یک جلسه

به منظور جمع آوری داده ها در پژوهش حاضر از پرسشنامه هایی به شرح زیر استفاده شده است:

پروتکل آموزش مهارت های ارتباطی

آموزش مهارت های ارتباطی بر اساس دیدگاه هارچی و دیکسون (۲۰۰۴؛ به نقل از احمدی، حاتمی، احدی و اسدزاده، ۱۳۹۲) طراحی شده است. روایی درونی این پکیج آموزشی توسط احمدی و همکاران (۱۳۹۲) مورد تأیید قرار گرفت. آموزش مهارت های ارتباطی نیز در ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه ای انجام گرفت.

شرح مختصر جلسات مهارت‌های ارتباطی

جلسه اول: معارفه و بیان ضرورت آموختن آموزش مهارت های ارتباطی و تأثیر آن بر زندگی زناشویی

معارفه و ایجاد رابطه ی حسنه، معرفی خود به عنوان مدرس، معرفی اعضا، بیان قواعد گروهی، اهداف و معرفی کارگاه آموزشی، گرفتن تعهد از شرکت کنندگان جهت حضور در جلسات، بررسی ضرورت آموختن آموزش مهارت های ارتباطی و تأثیر آن بر روی زندگی زناشویی، اجرای پیش آزمون

جلسه دوم: آموزش مهارت خودآگاهی، بیان ویژگی های افراد خودآگاه

آموزش مهارت خودآگاهی، آگاهی از نقاط قوت و ضعف، پذیرش و انعطاف پذیر بودن، تغییر و اصلاح افکار و رفتار، آگاهی از افکار خود، آگاهی از باورها و ارزش و نگرش های خود، آگاهی نسبت به اهداف

مروری بر مطالب جلسه ی قبل، آموزش مهارت خودآگاهی، بیان ویژگی های افراد خودآگاه، بیان فواید خودآگاهی، خلاص های بحث، ارائه ی بازخورد، تعیین تکلیف

جلسه سوم: آموزش مهارت همدلی، آشنا کردن زوجین با مفاهیم همدلی

تعریف همدلی، موانع همدلی، انتخاب دقیق کلمات، انعکاس معانی و احساسات

مروری بر مطالب جلسه ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت همدلی، آشنا کردن زنان با مفاهیم همدلی، تأثیر همدلی در روابط و زندگی زناشویی، تعیین تکلیف

جلسه چهارم: آموزش مهارت برقراری ارتباط موثر و آموزش مهارت مدیریت خشم

و راههای کنترل خشم و مدیریت خشم، انواع گوش دادن، موانع گوش دادن و تسلط بر مهارت‌های گوش دادن

مروری بر مطالب جلسه ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت برقراری ارتباط موثر، معرفی موانع برقراری ارتباط موثر، آشنایی با اثرات مثبت این مهارت در زندگی زناشویی، نقش

ارتباط با رضایت و سازگاری زناشویی، چگونگی انجام یک ارتباط درست، تعیین تکلیف اثرات مضرّ خشم بر روی سلامتی افراد، اثرات منفی خشم بر روی رضایت و سازگاری زناشویی و

روابط زوجین، آموزش مهارت کنترل خشم

جلسه پنجم: آموزش مهارت تصمیم گیری

اختیارات تصمیم گیر، محدودیت ها، انواع ابراز وجود، فواید کارکردهای آن

مروری بر مطالب جلسه ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت تصمیم گیری، بیان انواع تصمیم گیری و عوامل تأثیر گذار در آن، تأثیر تصمیم گیری های صحیح بر روی زندگی زوجین،

پیامدهای تصمیم گیری های مناسب و صحیح بر روی زندگی زناشویی، خلاصه ی بحث، ارائه ی

بازخورد، تعیین تکلیف

جلسه ششم: آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت

یادگیری و آموزش مهارت تفکر نقادانه، پرورش قدرت نه گفتن و شیوه های بیان نظر خود، جمع بندی مطالب گفته شده

مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت تفکر نقاد و آموزش قاطعیت، مراحل این مهارت ها، نقش پر اهمیت مهارت تفکر نقاد و قاطعیت بر روابط زندگی زناشویی

جلسه هفتم: آموزش مهارت حل مساله

ضرورت و کاربرد مهارت حل مساله، آشنایی با مهارت حل مساله

مروری بر مطالب جلسه ی قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت حل مساله، مراحل این مهارت، نقش پر اهمیت این مهارت

بر غلبه بر مشکلات زندگی زناشویی

جلسه هشتم: جمع بندی جلسات قبلی

بیان خلاصه مباحث جلسات قبلی، تقدیر از شرکت کنندگان، دریافت بازخورد برای کارهای آتی، برگزاری پس آزمون

بیان خلاصه ی مباحث جلسات قبلی، تقدیر از شرکت کنندگان، دریافت بازخورد برای کارهای آتی، برگزاری پس آزمون

پرسشنامه سبک های عشق ورزی

این مقیاس توسط اشترنبرگ در دانشگاه نورس ایسترن بوستون (۱۹۹۷) ساخته شده است که مشتمل بر ۴۵ جمله و دارای سه خرده مقیاس تعهد، شهوت و صمیمیت می باشد. ۱۵ جمله اول، صمیمیت؛ ۱۵ جمله بعدی، شهوت؛ ۱۵ جمله آخر تعهد دو نفر را منعکس می کند. آزمودنی میزان موافقت خود را با هر جمله از ۱ اصلاً، ۵ به طور متوسط و ۹ به طور کامل مشخص می کند. بهترین حالت ممکن زمانی است که نمرات در هر سه خرده مقیاس تقریباً یکسان باشد. بر اساس تحقیق اشترنبرگ همبستگی خرده مقیاسها در این جملات ۲۱/۰ تا ۶۵/۰ بوده است. ضریب پایایی برای کل آزمون ۰.۹۰ محاسبه شده است (اشترنبرگ، ۱۹۹۷/۱۳۸۶ ترجمه بهرامی). بخشنده (۱۳۸۱) روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد محاسبه قرار داده است. وی برای بررسی اعتبار این پرسشنامه از پرسشنامه های ملاک روابط فرد با خود و دیگران استفاده کرده است. ضریب اعتبار به دست آمده ۰/۴۳ و ضریب آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰.۴۲ و ۰.۸۶ به دست آورده است. همچنین پایایی این پرسشنامه توسط فرحبخش و شفیع آبادی (۱۳۸۵) برای کل آزمون ۸۹/۰ و برای خرده مقیاس ها به ترتیب صمیمیت، ۰/۶۵، شهوت، ۰/۵۴ و تعهد، ۰/۶۶ گزارش شده است. با استفاده از آلفای کرونباخ میزان اعتبار این پرسشنامه در این تحقیق ۸۹٪ محاسبه شد.

در این مطالعه جهت تجزیه و تحلیل آماری داده ها از نرم افزار SPSS20 بهره گرفته شد و بر اساس سطح سنجش متغیر ها و فرضیات مورد نظر، در بخش توصیفی از آماره های توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و نیز جداول توزیع فراوانی و نمودار استفاده می شود. و در بخش استنباطی از آزمون کواریانس تک متغیره و چند متغیره است.

یافته ها

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای سبک های عشق ورزی در مرحله پیش آزمون

شاخص				گروه	
متغیر				آزمایش	کنترل
				میانگین	انحراف استاندارد
سبک های عشق ورزی	تعهد	۹۸/۱۲	۳/۵۶	۹۶/۲۴	۳/۲۳
	شهوت	۸۲/۷۳	۲/۱۳	۹۱/۱۰	۲/۵۵
	صمیمیت	۹۶/۲۷	۳/۶۷	۹۳/۸۵	۳/۸۰

همان طور که در جدول ۴-۱ مشاهده می شود، بین میانگین نمرات آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای سبک های عشق ورزی، در مرحله پیش آزمون، اختلاف زیادی وجود ندارد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای سبک های عشق ورزی در مرحله پس آزمون

شاخص				گروه	
متغیر				آزمایش	کنترل
				میانگین	انحراف استاندارد
سبک های عشق ورزی		تعهد	۱۰۱/۰۱	۳/۶۹	۹۶/۵۹
					۳/۳۷

۲/۴۳	۹۱/۴۳	۲/۸۷	۹۸/۲۸	شهوت
۳/۲۱	۹۳/۷۴	۳/۷۷	۱۱۲/۳۴	صمیمیت

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود، بین میانگین نمرات آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای سبک های عشق ورزشی، در مرحله پس آزمون، اختلاف وجود دارد.

آموزش مهارت های ارتباطی بر راهبردهای عشق ورزشی زنان شاغل تاثیر دارد. قبل از آزمون این فرضیه به مقایسه کلی گروه ها در مؤلفه های سبک های عشق ورزشی می پردازیم.

جدول ۳. آزمون های چندمتغیری روی میانگین پس آزمون مؤلفه های سبک های عشق ورزشی گروه ها با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	p	اندازه اثر	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۴	۴	۳۱	۳۸/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۶	۴	۳۱	۳۸/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱
آزمون اثر هتلینگ	۵/۳۵	۴	۳۱	۳۸/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۵/۳۵	۴	۳۱	۳۸/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱

همانطوری که در جدول ۳ مشخص است، با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین گروه آزمایش و گروه گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه های عشق ورزشی) تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.001$). بدین معنی که با کنترل پیش آزمون، بین پس آزمون گروه ها تفاوت وجود دارد که نشان از اثربخشی مداخله حداقل در یکی از متغیرهای وابسته دارد. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۸۴ می باشد. به عبارت دیگر، ۸۴٪ تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون مؤلفه های سبک های عشق ورزشی مربوط به تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی می باشد. توان آماری برابر با ۱ است، بنابراین امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر یا متغیرها بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس در متن مانکوا برای سبک های عشق ورزشی و هر یک از مؤلفه های آن به صورت جداگانه انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس در متن مانکوا را برای مقایسه پس آزمون سبک های عشق ورزشی و مؤلفه های آن در گروه آزمایش و گروه گواه با کنترل پیش آزمون را نشان می دهد.

جدول ۴. تحلیل کواریانس در متن مانکوا روی میانگین پس آزمون سبک های عشق ورزشی گروه ها با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	Eta (اندازه اثر)	توان آماری
سبک های عشق ورزشی	۱۴۷/۶۲	۱	۱۴۷/۶۲	۶۹/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۹۴	۱
تعهد	۳۹/۲۸	۱	۳۹/۲۸	۲۳/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۷۰	۱
مؤلفه های سبک های عشق ورزشی	۱۷/۹۱	۱	۱۷/۹۱	۱۱/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۱
شهوت	۳۱/۰۴	۱	۳۱/۰۴	۲۰/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱
صمیمیت	۳۱/۰۴	۱	۳۱/۰۴	۲۰/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱

همان طوری که در جدول ۴ مشخص است، با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ پس آزمون سبک های عشق ورزشی و مؤلفه های آن تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.01$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های ارتباطی با توجه به میانگین سبک های عشق ورزشی و مؤلفه های آن در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب بهبود سبک های عشق ورزشی و مؤلفه های آن در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برای سبک های عشق ورزشی (کل) برابر با ۰/۹۴، برای تعهد برابر با ۰/۷۰، برای شهوت برابر با ۰/۵۱، و برای صمیمیت برابر با ۰/۶۸ می باشد. به عبارت دیگر، ۹۴٪ تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون سبک های عشق ورزشی (کل)، ۷۰٪ تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون تعهد، ۵۱٪ تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون شهوت و ۶۸٪ تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون صمیمیت مربوط به تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی می باشد. بر این اساس، فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت های ارتباطی بر سبک های عشق ورزشی زنان شاغل در آموزش و پرورش تأثیر دارد، تأیید می شود.

بحث و نتیجه گیری

براساس نتایج و پس از تعدیل نمرات پیش آزمون نتایج نشان داد اثر آزمایش در گروه ها معنا دار است. به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه آزمایش در متغیر سبک های عشق ورزشی بالاتر از گروه کنترل می باشد. و این نتایج نشانگر این است که آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبود مولفه های سبک های عشق ورزشی اثر گذار است. نتایج تحقیقات و مطالعات رفیعی (۱۳۹۸)، اردشیری لردجانی، شریفی و قاسمی پیر بلوطی (۱۳۹۸) هانسون و لندبلند (۲۰۱۴)، آمالیا و پتروویچ (۲۰۱۳) همگی همراهی و همسو با نتایج این فرضیه می باشند.

در تبیین فرضیه دوم با توجه به آنچه در مبانی نظری مطرح شد می توان گفت میلان کوندرا^۱ (۲۰۰۷) از سرگشتگی عشق گفته و می گوید حیران بودن فارغ از ارزش دآوری به مراتب بالای عشق تعلق دارد، حرکتی که در آن زنگارهای فردیت شسته می شود. لئون هربرنوس عشق را احساسی اختیاری و آرزوی رسیدن به هر آنچه نیکوست می داند. هری هارلو^۲ (۲۰۰۸) در مقاله ای تحت عنوان ماهیت عشق چنین می نگارد که عشق حالتی فوق العاده، ژرف، حساس و نیروبخش است و روان شناسان در این زمینه در رسالت خود کوتاهی نموده اند زیرا اندک چیزی را که در مورد عشق می دانیم فراتر از مشاهده ساده ای نیست و اندک چیزی که در مورد آن نگاشته ایم توسط شاعران و رمان نویسان بهتر نگارش شده است (صدقی، ۱۳۸۳). بنابراین آموزش مهارت به زوجین در حوزه ارتباطات می تواند به پیشبرد عشق ورزشی در زوجین کمک شایانی نماید. در میان برنامه های متعددی که به آموزش مهارت های ارتباطی می پردازند، شناخت بیشتر توانمندی خود در پاسخگویی و ارضای نیازهای طرف مقابل ارتقا داده و با سست کردن رفتارهای ناکارآمد به صمیمت خود غنای بیشتری بخشیده که اثربخشی روابط را به همراه خواهد داشت. بنابراین آموزش مهارت های ارتباطی می تواند بر سبک های عشق ورزشی اثر گذار باشد و با توجه به این نتایج و نتایج مطالعات انجام شده می توان نتایج این فرضیه را مورد قبول دانست.

با توجه به تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر زنان متاهل امکانات لازم را جهت سطح مطلوب راهبردهای عشق ورزشی در جامعه فراهم شود. همچنین توصیه می شود که از طریق رسانه های گروهی با بهره گیری از کارشناسان مجرب، به آموزش مهارت های ارتباطی به عنوان یک برنامه همگانی پرداخته شود.

¹Milan kondera

²Hery & harloo

منابع

غلامزاده، مریم؛ عطاری، یوسف زاده و شفیق آبادی، عبدالله. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانواده در زوجین مراجعه کننده به مرکز بهزیستی شهر اهواز، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، دانشگاه خوارسگان (اصفهان)، ۴۱، ۸۷-۱۱۰.

فرحبخش، سارا. (۱۳۸۳). همسران و بی وفایی و خیانت، تهران: سخن

کاپلان، بال. جی. و سادوک.. آلن. (۱۳۸۷). خلاصه روان پزشکی، جلد دوم، (رضاعی، ف)، ویرایش دهم، تهران: ارجمند

گاتمن جان، (۲۰۰۸). موفقیت یا شکست در ازدواج، ترجمه ارمغان جزایری، انتشارات خجسته

محسنی، نیک چهره. (۱۳۸۳)، نظریه ها در دوران شناسی رشد، تهران، پردیس

Sarason, R.S.,(1980). Stress, appraisal, and coping. New York:Speinger.meichenbaum,d.a. and butler,l. toward a conceptual model for the treatment of test anxiety:implications for research and treatment.in i.g.sarason(ed),test anxiety , research and applications . hillsdole

secestoon, Hold. (1996). " Family and divorce". Journal of personality. Vole (12).

Smith, Prince, Damas and Langin (2018) in their research showed that family communication is a facilitator for cohesion and adjustment between family members.

vaill, J. (2004). Evaluation of a new Social Well-Being uestionnaire. Bachelor thesis Psychology. Department of Psychology, Health & Technology.University of Twente, Netherlands.p 1-54.

WHO (2005). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report. Geneva, Word Health Organization.

Whoqol Group. (2006). A cross- cultural study of spirituality, religion, and personal beliefsas components of quality of life. Social Science and Medicine. 62(6): 1486-1497.



First Author sareh sajadi . Abhar Azad University

Second Author Zahra.azizkhani. Secretary of Education

1-1-

Abstrac

The purpose of this research is to determine the effectiveness of communication skills training on family cohesion and lovemaking styles of women working in education. The research method is semi-experimental with pre-test - post-test with control group. The statistical population of the current research is all women working in education and training in Abhar in 1402-1403. The target population includes 100 working women, from which, considering the theoretical and semi-experimental considerations of the research, 40 people were selected by sampling in the form of available and randomly selected, and then among the eligible people, 20 people were randomly assigned to the experimental group and 20 people to the control group. It was Sternberg's (2007) love story. The statistical method of data analysis was analysis of covariance. The results of the analysis showed that communication skills training improves the lovemaking styles of women working in education ($p < 0.005$).

Keywords: communication skills, love strategies, working women