

## اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

رحیم هلیلی امیدی<sup>۱</sup>، جهانبخش اورک<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد علوم تربیتی گرایش تحقیقات آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه، خوزستان، ایران  
<sup>۲</sup> استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه، خوزستان، ایران

### چکیده

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اجرا گردید. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول که تعداد کل آنها ۲۸۹۸ در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند. و نمونه‌ی مورد پژوهش شامل دو کلاس به تعداد ۶۰ نفر (یک کلاس ۳۰ نفره به عنوان گروه آزمایش و یک کلاس ۳۰ نفره به عنوان گروه کنترل) تقسیم و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه مقیاس اعتماد به نفس روزنبرگ (۱۹۹۵)، پرسشنامه آسیب‌های روانی SCL25 نجاریان و داوودی (۱۳۸۰) و پرسشنامه نیازهای اساسی گاردیا و دسی و ریان (۲۰۰۰) استفاده شد. روش تحقیق میدانی از نوع نیمه‌آزمایشی و تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS ویرایش ۲۳ انجام شد، در این پژوهش از آزمون تحلیل کواریانس (مانکوا و آنکوا) بهره گرفته شد. نتایج به دست آمده از تحلیل کواریانس (مانکوا) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول ( $F=4/59$  و  $P<0/012$ ) معنادار بود. همچنین نتایج تحلیل آنکوا نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش آسیب‌پذیری دانش‌آموزان معنادار بود، اما آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان اثر معناداری نداشت.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های ارتباط مؤثر، افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری، تأمین نیازهای روانشناختی.

## مقدمه

دوره متوسطه، دوره‌ای است که با تشدید مشکلات و اختلالات روانشناختی، اجتماعی و ارتباطی همراه است (داس و همکاران؛ ۲۰۱۶). امروزه دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاصی از جمله نمرات ضعیف در تأمین نیازهای روانشناختی افزایش آسیب‌پذیری روانشناختی و تهدید اعتماد به نفس، در نتیجه کاهش انگیزش و عملکرد ضعیف مواجه می‌شوند. شناسایی عوامل مؤثر بر متغیرهای تحصیلی و تربیتی همواره یکی از حوزه‌های مورد نظر پژوهشگران این عرصه بوده است (یو، دانگ و لیم، ۲۰۱۶). هر چند امکان مطالعه همه مشکلات دانش‌آموزان متوسطه در این پژوهش مقدور نیست، اما پژوهشگر در تلاش است تا معضلاتی همچون کاهش اعتماد به نفس، آسیب‌پذیری روانشناختی و عدم تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان را مورد مطالعه قرار دهد.

متخصصان از کاهش اعتماد به نفس به عنوان یکی از مشکلات متداول دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشی نام می‌برند (ارول و اورث؛ ۲۰۱۱). تعریفی که باری ال-ریس و برانت روندا<sup>۴</sup> از اعتماد به نفس ارائه داده اند عبارت است از: «آنچه که درباره خود می‌اندیشید و احساسی که درباره خود دارید و آن برآیند اطمینان به خود و احترام به خویش است» (اسلامی، ۱۳۸۳). نمرات پایین، کاهش سلامت فرد، کاهش یادگیری و کاهش اعتماد به نفس می‌باشد (هوور؛ ۲۰۰۵). نداشتن اعتماد به نفس باعث بروز مشکلات زیادی می‌شود. اعتماد به نفس پایین در دوره نوجوانی و بلوغ، موجب سلامت روانی و فیزیکی کمتر، مشکلات اقتصادی بیشتر و سطوح بالاتری از فعالیت جنایت آمیز در دوران جوانی می‌شود. ضمن اینکه یافته‌های دیگر نشان داد که اعتماد به نفس پایین احتمال بروز رفتار ضد اجتماعی، اختلالات خوردن، افسردگی و افکار خودکشی را در آینده افزایش می‌دهد (ارول، اورث، ۲۰۱۱). دانش‌آموزانی که از اعتماد به نفس خوبی برخوردار نیستند در مدرسه و جامعه دچار مشکلات عدیده‌ای می‌شوند (یاوری و خرم آبادی، ۱۳۹۳). نتایج پژوهش‌ها (گوردون؛ ۱۹۹۵؛ کوپر، ایزر و لوپز؛ ۱۹۹۵؛ هارتاپ؛ ۱۹۹۸ به نقل از شفیع، ۱۳۹۶) نشان داد که اگر فرد اعتماد به نفس نداشته باشد احساس حقارت و درماندگی کرده و در نتیجه امید و اطمینان خود را برای مقابله با مشکلات از دست می‌دهد (شفیع، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از چالش‌هایی که دانش‌آموزان متوسطه با آن مواجه هستند، آسیب‌پذیری است. آسیب‌پذیری روانی در تمامی ابعاد رفتاری و شناختی افراد تأثیرگذار است (جیاناروس و جنینگز؛ ۲۰۱۸). اشتاین و همکاران (۲۰۱۰) آسیب‌پذیری روانی را به عنوان الگو یا نشانگان روان شناختی یا رفتاری که در فرد رخ می‌دهد مطرح می‌کنند و این الگو یا نشانگان منعکس کننده یک بدکارکردی روان شناختی زیربنایی است و پیامدهای آن ناتوانی در یک یا چند حوزه‌ی مهم از کارکرد (با پریشانی) و یک

1. Das & et.al.,

2. Erol & Orth

3. Barry. L.Reece

4. Brandt

5. Hoover

6. Gordon

7. Cooper, Iser & Lopez

8. Hartup

9. Gianaros & Jennings

1. Stein & et.al.,

نشانه‌ی دردناک بالینی معنی‌دار است. به نظر پیمپل و همکاران (۲۰۱۹) مقصود از آسیب‌پذیری، احتمال بروز پاسخ ناسازگارانه در موقعیت‌های معین است. عوامل خطر شخصی و محیطی احتمال پیدایش بیماری یا اختلال را بالا می‌برند (جینتی و همکاران، ۲۰۱۷<sup>۱۲</sup>). آسیب‌پذیری از مولفه‌های زیستی، شناختی، عاطفی و اجتماعی به نام نشانگرهای آسیب‌پذیری تشکیل می‌شود که تحت عوامل اساسی مانند اضطراب و افسردگی است (کریستانی، ۲۰۱۷<sup>۳</sup>).

علاوه بر اعتماد به نفس و آسیب‌پذیری روانی یکی دیگر از عواملی که بر کارایی دانش‌آموزان اثر منفی می‌گذارد، تأمین نیازهای روانشناختی است. شواهد پژوهشی حاکی از آن است که ارتقای سلامت روان و بهزیستی روانشناختی در گرو ارضا شدن نیازهای بنیادی روانشناختی است. نیازها، زیربنای رفتارهای انسان هستند (دسی و ریان، ۲۰۱۱<sup>۴</sup>). به تعبیر آرنون، رینولدز و مارشال (۲۰۱۹). ارضای نیازها همراه با انگیزش درونی باعث جلب مشارکت افراد در انجام امور خواهد بود. نیازهای بنیادی به عنوان انرژی لازم برای درگیری فعال با محیط، پرورش مهارت‌ها و رشد سالم شناخته می‌شود. این نیازها که به صورت فطری در همه افراد وجود دارند و برای بهزیستی افراد ضروری اند، عبارتند از نیاز به خودمختاری، شایستگی و ارتباط (دسی و ریان، ۲۰۱۱). خودمختاری به تجربه اراده و خود تأییدی رفتار از جانب فرد اشاره دارد، شایستگی به میل فرد برای تسلط یافتن بر محیط و کسب پیامدهای ارزشمند مربوط می‌شود و ارتباط به احساس مرتبط بودن با دیگران اطلاق می‌گردد (آستین، فرنٹ و ترپاینر، ۲۰۱۳<sup>۱</sup>). این فرض که ارضای نیازهای بنیادی روانشناختی شرط ضروری برای سلامت و بهزیستی روانشناختی است، مورد حمایت قرار گرفته است (دسی و ریان، ۲۰۱۱). به عنوان مثال، مطالعه هان و اوشی (۲۰۰۶)؛ میلاوسکی و کوستنر (۲۰۱۱)؛ مک و همکاران (۲۰۱۱) و شیخ الاسلامی (۲۰۱۵) نشان داد که ارضای نیازهای بنیادی روانشناختی همبستگی بالایی با عواطف مثبت در جوانان دارد.

یکی از روشهای بهبود ویژگی‌های روانشناختی روش آموزش مهارت‌های ارتباطی است (لای، ۲۰۱۶<sup>۱</sup>). مهارت‌های ارتباطی سبب سازگاری افراد با دیگران و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند و افراد را قادر می‌سازند بدون آسیب به خود و دیگران نقش مناسبی در جامعه ایفا نمایند (باچمن، روسچلوب، هارندز، ۲۰۱۷<sup>۲</sup>). آموزش مهارت‌های ارتباطی یعنی ایجاد و افزایش روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح و حل تعارض‌ها و کشمکشها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه می‌زند (بیلان، ۲۰۱۷<sup>۳</sup>). مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود پذیرش اجتماعی و

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 . Pimple & et.al.,               | 1 |
| 1 . Ginty & et.al.,                | 2 |
| 1 . Crestani                       | 3 |
| 1 Deci & Ryan                      |   |
| 1 . Arnone, Reynolds & Marshall    |   |
| 1 . Austin, Fernet & Trépanier     | 6 |
| 1 . Hahn. & Oishi                  | 7 |
| 1 . Milyavskaya & Koestner         | 8 |
| 1 . Mack & et.al.,                 | 9 |
| 2 . Sheikholeslami                 | 0 |
| 2 . Lai                            | 1 |
| 2 . Bachmann, Roschlaub & Härendza | 2 |
| 2 . Bylund                         | 3 |

روابط اجتماعی سالم می‌شوند (کانتزی، وندر مولن و بورن، ۲۰۱۷<sup>۴</sup>). با توجه به نتایج پژوهش‌های ذکر شده و میزان کارایی روش آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر، استفاده‌ی مستمر از این روش توسط معلمان، امری لازم و ضروری تلقی می‌شود.

لذا با توجه به مطالب بیان شده، پژوهش حاضر در پی ارائه پاسخ به این پرسش است که آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تأثیر دارد؟

### پیشینه‌ی پژوهش

نصیری نیا، معماریان و راسخی (۱۴۰۰)، در پژوهشی به بررسی «تأثیر برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی والدین بر میزان عزت نفس و اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان» پرداختند. نتایج آن نشان داد که بعد از مداخله در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار نشان داد. یعنی برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس و اعتماد به نفس دانش‌آموزان تأثیر مثبت داشته است.

نام آور (۱۳۹۸)، در پژوهشی به بررسی «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ارتباط مؤثر و مدیریت هیجان بر رضایت زناشویی، امیدواری و اعتماد به نفس در همسران جانبازان نخاعی» پرداخت. نتایج آن نشان داد که آموزش مهارت مدیریت هیجان و ارتباط مؤثر بر افزایش رضایت زناشویی، امیدواری و اعتماد به نفس همسران جانباز نخاعی مؤثر است.

احمدی (۱۳۹۷)، در پژوهشی به بررسی «اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود اعتماد و عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زنجان» پرداخت. نتایج آن نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین اعتماد به نفس گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. همچنین تفاوت معنی‌داری بین میانگین پیشرفت تحصیلی گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

زارعی، میرزایی و صادقی فرد (۱۳۹۷)، پژوهشی به بررسی «مدلی جهت تبیین نقش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی با میانجیگری تعارضات خانوادگی» پرداختند. نتایج آن نشان داد که مهارت‌های ارتباطی و سبک حل مسئله سازنده در کاهش آسیب‌پذیری روانی و تعارضات خانواده نقش دارد. همچنین مهارت‌های ارتباطی و سبک حل مسئله سازنده با کاهش تعارضات خانواده بر منفی شدن نگرش افراد به آسیب‌های اجتماعی نقش دارد؛ و در نهایت هر چه مشکل در مهارت‌های ارتباطی بیشتر باشد، میزان آسیب‌های روانی بیشتر و نگرش نسبت به آسیب‌های اجتماعی نیز مثبت تر است.

تاتینا ازمن (۲۰۲۳<sup>۵</sup>)، در پژوهشی به بررسی «تأثیر مهارت ارتباطی مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس» پرداخت. نتایج آن نشان داد که مهارت ارتباطی مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس گروه آزمایش تأثیر داشت.

<sup>2</sup> . Kuntze, Vander Molen & Børn,

<sup>2</sup> . Tatiana Azman

میشل پانتیرولی و همکاران<sup>۶</sup>(۲۰۲۴)، در پژوهشی به بررسی «تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر در تشویق افراد آسیب‌پذیر جهت کاهش آسیب‌های روانی» پرداختند. نتایج آن نشان داد که برقراری ارتباط مؤثر بر کاهش آسیب‌پذیری افراد آسیب‌پذیر بسیار مهم است.

رودریگوس و مکیدو<sup>۷</sup>(۲۰۲۴)، در پژوهشی به بررسی «رابطه مهارت‌های ارتباط بین فردی بر تأمین نیازهای اساسی روانشناختی ورزشکاران» پرداختند. نتایج آن نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین مهارت‌های ارتباطی زن و مرد وجود داشت. بین مهارت‌های ارتباطی و نیاز به ارتباط، نیاز به شایستگی و نیاز به شایستگی و رفتار حمایت اجتماعی رابطه منفی مشاهده شد. این نتایج نشان داد که نیازهای اساسی روانی ورزشکاران با مهارت‌های ارتباطی آنها منفی و قابل توجه است.

سر جی تان<sup>۸</sup>(۲۰۲۴)، در پژوهشی به بررسی «اثر مهارت‌های ارتباط مؤثر بر آسیب‌پذیری کودکان و نوجوانان» پرداخت. نتایج آن نشان داد که مهارت‌های ارتباط مؤثر بر کاهش آسیب‌پذیری روانشناختی اثرگذار است.

آنگرانی و فروزین<sup>۹</sup>(۲۰۲۶)، در پژوهشی به بررسی «رابطه مهارت‌های ارتباطی بین فردی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی» پرداختند. نتایج آن نشان داد که هنوز تعداد زیادی از دانش‌آموزان از مهارت‌های ارتباطی پایین و اعتماد به نفس برخوردار بودند. ۵۷ درصد دانش‌آموزان دارای مهارت‌های ارتباط بین فردی پایین و ۵۹ درصد از دانش‌آموزان اعتماد به نفس پایینی داشتند. مداخله‌ای که می‌توان انجام داد ارائه خدمات راهنمایی گروهی با تکنیک‌های نقش‌آفرینی روان‌نمایشی برای افزایش مهارت‌های ارتباطی بین فردی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان بود.

اروزکانا<sup>۱۰</sup>(۲۰۱۹)، در پژوهشی به بررسی «اثر مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله بین فردی بر خودکارآمدی اجتماعی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان دبیرستانی ترکیه» پرداخت. نتایج آن نشان داد که مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله بین فردی پیش‌بینی‌کننده‌های مهم خودکارآمدی اجتماعی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان هستند.

### روش تحقیق

پژوهش از حیث هدف کاربردی است و از نظر گردآوری داده‌ها، میدانی از نوع نیمه‌آزمایشی است، به این منظور در این پژوهش از طرح نیمه‌آزمایشی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل) استفاده شد. پس از انتخاب آزمودنی‌ها و گماردن تصادفی آنها در دو گروه آزمایشی و گواه، گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش متغیر مستقل را دریافت؛ اما گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه آزمایش و گواه، پس‌آزمون گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می‌باشند که تعداد کل آنها ۲۸۹۸ نفر است.

<sup>۲</sup> . Michael Puntiroli & et.al., <sup>۶</sup>

<sup>۲</sup> . Rodrigues Filipe & Macedo<sup>۷</sup>

<sup>۲</sup> . Ser Jay Tan <sup>۸</sup>

<sup>۲</sup> . Anggeraini, Dian & Farozin<sup>۹</sup>

<sup>۳</sup> . Eerozkana <sup>۱۰</sup>

به نظر متخصصان در پژوهش‌های آزمایشی و علی-مقایسه‌ای حجم هر گروه حداقل باید ۱۵ نفر باشد. اندازه نمونه مورد نیاز در پژوهش‌های همبستگی حداقل ۳۰ آزمودنی است. در پژوهش‌های آزمایشی و علی-مقایسه‌ای حجم هر گروه حداقل باید ۱۵ نفر باشد (دلاور، ۱۳۸۸؛ به نقل از قدرجانی، ۱۳۹۹)، بنابراین نمونه‌ی مورد پژوهش در این تحقیق شامل دو کلاس به تعداد ۶۰ نفر (یک کلاس ۳۰ نفره به عنوان گروه آزمایش و یک کلاس ۳۰ نفره به عنوان گروه کنترل) از دانش‌آموزان شهرستان دزفول می‌باشد که بصورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. در این پژوهش علاوه بر استفاده از منابع کتابخانه‌ای به منظور تدوین مبانی نظری پژوهش جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها بصورت میدانی و با استفاده از ابزار پرسشنامه صورت می‌گیرد. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه زیر استفاده خواهد شد:

### - مقیاس اعتماد به نفس روزنبرگ (۱۹۹۵)

این پرسشنامه توسط روزنبرگ (۱۹۹۵) ساخته شد مقیاس عزت نفس روزنبرگ برای اندازه‌گیری اعتماد به نفس و عزت نفس تهیه شده که یکی از پر استفاده ترین ابزارها در این زمینه بوده و دارای اعتبار و روایی بالایی است و شامل ۱۰ عبارت است که ۵ عبارت آن به شکل مثبت (گویه‌های شماره ۱ تا ۵) و ۵ عبارت دیگر به صورت منفی (گویه‌های شماره ۶ تا ۱۰) ارائه شده است.

**روش نمره گذاری و تفسیر:** شیوه نمره گذاری این مقیاس به این ترتیب است: سوالات ۱ الی ۵، کاملاً مخالفم = صفر، مخالفم = ۱، موافقم = ۲ و کاملاً موافقم دارای نمره ۳ می‌باشد. همچنین در سوالات ۶ الی ۱۰، کاملاً موافقم = صفر، موافقم = یک، مخالفم = ۲ و کاملاً مخالفم دارای نمره ۳ می‌باشد (زورمند، ۱۳۹۳).

**پایایی و روایی:** روزنبرگ (۱۹۹۵)، رابطه بین عزت نفس فردی و جمعی را در یک نمونه ۸۲ نفری از دانش‌آموزان با  $p < 0/01$ ،  $r = 0/34$  به دست آورد. ضریب آلفای کرونباخ در مطالعه‌ای که بر روی دانشجویان دختر انجام گرفته بود،  $0/93$  بدست آمد و در بررسی پایایی بازآزمایی آزمون  $r = 0/85$  بود (روزنبرگ، ۱۹۹۵؛ شاینا، آنیتا و برونو، ۲۰۰۴؛ اومن، ۲۰۰۷؛ به نقل از زورمند، ۱۳۹۳). رجبی و بهلول (۱۳۸۶)، در یک بررسی مقطعی ۱۲۹ دانشجو که به روش تصادفی ساده از بین کلیه دانشجویان سال اول ساکن در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه شهید چمران برگزیده شدند با استفاده از مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج ضرایب همسانی درونی ماده در کل نمونه دانشجویی  $0/84$ ، در دانشجویان پسر  $0/87$  و در دانشجویان دختر  $0/80$  به دست آورد. ضرایب همبستگی بین هر یک از ماده‌های مقیاس با نمره کل ماده‌ها از  $0/56$  تا  $0/72$  متغیر و همگی در سطح  $p < 0/001$  معنادار بود (زورمند، ۱۳۹۳). در این پژوهش برای آزمون پایایی پرسشنامه اعتماد به نفس روزنبرگ، از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است.

ضریب پایایی پرسشنامه

| مقدار آلفای کرونباخ | تعداد سوال | روش پایایی        |
|---------------------|------------|-------------------|
| ۰/۸۴                | ۱۰         | روش آلفای کرونباخ |

همان‌گونه که مندرجات جدول فوق نشان می‌دهد ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶۴ است این نتایج نشان می‌دهد که پایایی پرسشنامه در حد مطلوبی قرار دارد و پایایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.

#### - پرسشنامه آسیب‌های روانی (SCL25) نجاریان و داوودی (۱۳۸۰)

پرسشنامه اختلالات روانی (SCL-25) توسط نجاریان و داوودی (۱۳۸۰) ساخته شده استین مقیاس فرم کوتاه شده‌ی نسخه‌ی تجدید نظر شده‌ی فهرست نود نشانه‌ای یعنی SCL-90-R می‌باشد که توسط نجاریان و داوودی (۱۳۸۰) تهیه گردید. این پرسشنامه، ۲۵ ماده دارد که روی یک طیف ۵ درجه‌ای از نمره ۰ تا ۴ ثبت می‌گردد. پرسش نامه (SCL-25) به عنوان پرسشنامه آسیب روانی شناخته شده است. در واقع این پرسشنامه به اندازه‌گیری آسیب شناختی روانی فرد می‌پردازد. پرسشنامه اندازه‌گیری آسیب شناختی روانی فرد می‌باشد و دارای ۹ مولفه SOM شکایات جسمانی، O-C وسواس-اجباری، INT، افسردگی، DEP، اضطراب، PHOB، ترس مرضی، PAR افکار پارانوییدی، PSY روان پریشی و ADI می‌باشد. تفسیر نمرات پرسش نامه به این صورت است که هرچه نمره‌های فرد پایین‌تر باشد نشانه سلامت روانی و نمرات بالاتر نشانه عدم سلامت روانی فرد می‌باشد (نجاریان و داوودی، ۱۳۸۰).

نجاریان و داوودی (۱۳۸۰) ضریب پایایی آزمون را به روش آلفای کرونباخ برای نمونه زنان ۰/۹۷ و برای نمونه مردان ۰/۹۸ به دست آورد. همچنین پایایی آزمون را از روش باز آزمایی به مدت ۵ هفته بر روی دانشجویان شهید چمران ۰/۷۵ به دست آوردند.

در این پژوهش برای آزمون پایایی پرسشنامه آسیب‌های روانی SCL25، از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است.

#### ضریب پایایی پرسشنامه

| مقدار آلفای کرونباخ | تعداد سوال | روش پایایی        |
|---------------------|------------|-------------------|
| ۰/۸۶۴               | ۲۵         | روش آلفای کرونباخ |

همان‌گونه که مندرجات جدول فوق نشان می‌دهد ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶۴ است این نتایج نشان می‌دهد که پایایی پرسشنامه در حد مطلوبی قرار دارد و پایایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.

#### - پرسشنامه نیازهای اساسی گاردیا و دسی و ریان (۲۰۰۰)

پرسشنامه نیازهای بنیادی روانی توسط گاردیا، دسی و ریان (۲۰۰۰) ساخته شده است. مقیاس مذکور شامل ۲۱ ماده است که سه خرده مقیاس، خودمختاری، شایستگی و ارتباط را می‌سنجد، که میزان احساس حمایت از نیازهای خودمختاری را با سوالات ۱، ۴، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰، نیاز به شایستگی را با سوالات ۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۹ و نیاز به ارتباط با دیگران را با سوالات ۲، ۶، ۷، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۲۱ می‌سنجد. که بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت درجه بندی شده است. حداقل امتیاز ممکن ۲۱ و حداکثر ۱۴۷ می‌باشد (قاسمی پور و قربانی، ۱۳۸۹). ضرایب پایایی حاصل از اجرای آن روی پدر، مادر، دوستان و شریک رومانتیک به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۹۱ گزارش شده است (گاردیا و همکاران، ۲۰۰۰ به نقل از قاسمی پور و قربانی، ۱۳۸۹). روایی این مقیاس در پژوهش‌های انجام گرفته، بالا گزارش شده است (گاردیا و همکاران، ۲۰۰۰؛ شلدون و فیلاک، ۲۰۰۸؛ میلیواسکایا و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از قاسمی پور و قربانی، ۱۳۸۹). هم چنین، آلفای کرونباخ این مقیاس با اجرا بر روی نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی بین ۰/۷۶ تا ۰/۷۹ در نوسان بوده است (قربانی و واتسون، ۲۰۰۴ و قربانی، ۱۳۸۳؛ به نقل از قاسمی پور و قربانی، ۱۳۸۹). در این پژوهش برای آزمون پایایی پرسشنامه نیازهای اساسی گاردیا و دسی و ریان، از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است.

#### ضریب پایایی پرسشنامه

| روش پایایی        | تعداد سوال | مقدار آلفای کرونباخ |
|-------------------|------------|---------------------|
| روش آلفای کرونباخ | ۲۱         | ۰/۷۰۱               |

همان‌گونه که مندرجات جدول فوق نشان می‌دهد ضریب پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰۱ است این نتایج نشان می‌دهد که پایایی پرسشنامه در حد مطلوبی قرار دارد و پایایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.

#### روش اجرا و پروتکل

روند اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از تأیید پروپوزال توسط استاد راهنما و گروه جهت اجرای پژوهش از معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد معرفی نامه دریافت شد و جهت اخذ مجوز پژوهش به اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان مراجعه کرده و پرسشنامه‌ها و آزمون‌های مورد نظر مورد تأیید قرار گرفتند. سپس به آموزش و پرورش دزفول مراجعه کرده و پس از تأیید پرسشنامه‌ها، از بین مدارس متوسطه دوم، دو مدرسه به روش تصادفی به عنوان نمونه را معرفی کردند. با مراجعه به مدیر مدارس ذکر شده و بررسی پرسشنامه‌ها توسط مدیر و مربیان، ۶۰ نفر از دانش‌آموزان جهت انجام پژوهش معرفی شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند، ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد، و سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مهارت‌های ارتباط مؤثر مورد آموزش قرار داده شدند، در حالی که گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. و در نهایت پس از اتمام جلسات آموزشی، مجدد از هر دو گروه آزمایش و کنترل، پس‌آزمون گرفته شد. لازم به ذکر است پروتکل آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر توسط پژوهشگر طراحی شده است و پس از تأیید استاد راهنما به اجرا گذاشته شد. گروه‌ها از هیچ نوع مداخله روانشناختی/ مشاوره‌ای در طول این دوره استفاده نمی‌کردند و آنها باید می‌توانستند جلسات



پیاپی را شرکت کنند. همچنین غیبت بیش از دو جلسه آزمودنی‌ها و عدم رضایت والدین آنها باعث خروج آنها از گروه می‌شد. سپس هر دو گروه مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. در روند پژوهش، اهداف آن، زمانی که صرف می‌شود، فواید احتمالی را به طور کامل و به وضوح به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد تا تصمیم به شرکت در پژوهش بگیرند، همچنین احترام و رعایت اصول اخلاقی نسبت به شرکت‌کنندگان در طول این پژوهش رعایت شد. در این پژوهش جهت اجرای فرآیند آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر اساس الگوی حسین‌پور (۱۴۰۱) به شرح زیر عمل شده است:

| پروتکل آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر |                                  |   |
|------------------------------------|----------------------------------|---|
| جلسه                               | اهداف هر جلسه                    | ابزار و تکنیک‌ها  |
| اول                                | ارائه مفاهیم ارتباط مؤثر         | آشنایی با گروه تعریف ارتباط، اهمیت مهارت‌های ارتباطی، موانع برقراری ارتباط مؤثر. اجرای پیش‌آزمون  |
| دوم                                | آشنایی با مهارت‌های ارتباطی      | ارائه توضیحاتی در مورد مهارت‌های چهارگانه ارتباط کلامی شامل گفتن، شنیدن، خواندن و نوشتن.<br>* خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل.   |
| سوم                                | آموزش مهارت‌های کلامی و غیرکلامی | مرور تکلیف و دریافت بازخورد از جلسه قبل. * شناخت ویژگی‌های ارتباطی. ارتباط کلامی و مهارت‌های سخن گفتن، مهارت‌های غیرکلامی شامل زبان تن، ژست‌ها و حرکات بدن، تظاهرات چهره‌ای.<br>. * خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل. |
| چهارم                              | آموزش مهارت گوش دادن             | مرور تکلیف و دریافت بازخورد از جلسه قبل. / مهارت‌های ارتباطی شنیدن (گوش دادن فعال)، تفاوت گوش دادن با شنیدن، موانع گوش دادن فعال<br>* انجام کارهای منزل، در زمینه مهارت گوش دادن و در زمینه دیگر).                |
| پنجم                               | آشنایی با بیان خود و خودگویی     | شناخت موفقیت‌ها و پیشرفت‌های هر یک از اعضا در نمودار. / توضیح در رابطه با خودگویی و شیوه مقابله با خودگویی منفی و افزایش خودگویی مثبت. / خلاصه جلسه و دادن تکلیف منزل   |
| ششم                                | آموزش بیان احساسات               | آشنایی اعضای گروه با نقاط ضعف و قوت و ارائه عوامل مؤثر و بازدارنده در رشد ارتباطی. چگونگی بیان افکار و احساسات خود و پذیرش احساسات دیگران   |
| هفتم                               | آشنایی با ابراز وجود             | آموزش قاطعیت و ابراز وجود، ویژگی‌های رفتاری قاطعانه و ابراز وجود، تفاوت ابراز وجود و پرخاشگری<br>* جمع بندی مباحث مربوط به ابراز خود.   |
| هشتم                               | اختتامیه                         | کمرویی و خجالت و غلبه بر آن، جمع‌بندی از جلسات آموزشی و نظرسنجی درباره محتوای آموزشی مهارت‌های ارتباطی، نظرخواهی از دانش‌آموزان و تکمیل پرسشنامه‌های پس‌آزمون و اختتامیه  |

## روش تحلیل آماری داده‌های پژوهش

روش‌های آماری در تجزیه و تحلیل ابزارهایی هستند که به کمک آن‌ها می‌توان اطلاعات به دست آمده از متغیرها را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه، داده‌ها کدگذاری و وارد نرم‌افزار SPSS می‌شود و موارد تجزیه و تحلیل می‌شوند. در این پژوهش به منظور تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی از جمله: میانگین، انحراف معیار، حداقل، حداکثر و جدول فراوانی استفاده شد. در سطح آمار استنباطی برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهشی با توجه به ماهیت فرضیه اصلی تحقیق از آزمون تحلیل کواریانس استفاده می‌شود. همچنین برای سنجش تعیین پایایی پرسشنامه‌ها از روش آلفای کرونباخ استفاده شد.

## یافته‌ها

با توجه به این که در این پژوهش جهت آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده می‌شود ابتدا باید پیش فرض‌های تحلیل کواریانس را رعایت نمود. به این منظور از کجی (اسکیونس)<sup>۳</sup> و کشیدگی (کورتزیس)<sup>۴</sup> آزمون لون و همگونی شیب رگرسیون استفاده می‌شود.

جدول (۱): نتایج ام باکس

| مقدار ام باکس | DF1 | DF2     | F    | سطح معناداری |
|---------------|-----|---------|------|--------------|
| ۱۲/۲۰         | ۶   | ۵۶۸۰/۳۰ | ۱/۸۵ | ۰/۰۸         |

همانطور که از یافته‌های جدول (۱) استنباط می‌شود، از آنجا که سطح معنی‌داری به دست آمده در آزمون ام باکس، بیش از مقدار ملاک  $0/05 > P$  می‌باشد، می‌توان از تحلیل کواریانس استفاده نمود.

جدول (۲): نتایج آزمون کجی و کشیدگی توزیع نمرات جهت طبیعی بودن توزیع نمرات

| روش آماری     |         | کجی (چولگی) |                | کشیدگی (برافراشتگی) |       |
|---------------|---------|-------------|----------------|---------------------|-------|
| متغیرها       | فراوانی | آماره       | خطای استاندارد | فراوانی             | آماره |
| اعتماد به نفس | ۳۰      | -۰/۶۴       | ۰/۴۲           | ۳۰                  | -۰/۴۹ |
| آسیب‌پذیری    | ۳۰      | ۰/۸۸        | ۰/۴۲           | ۳۰                  | ۰/۲۳  |

<sup>۳</sup> . Skewness 5

<sup>۳</sup> . Kurtosis 6

|                    |    |       |      |    |      |      |
|--------------------|----|-------|------|----|------|------|
| نیازهای روانشناختی | ۳۰ | -۱/۲۷ | ۰/۴۲ | ۳۰ | ۰/۶۷ | ۰/۸۳ |
|--------------------|----|-------|------|----|------|------|

همانطور که از یافته‌های جدول (۲) استنباط می‌شود، مقدار کجی (چولگی) و کشیدگی (برافراشتگی) تمامی متغیرهای وابسته پژوهش از ۱، کمتر می‌باشد و در حالت کلی معمولاً چنان چه چولگی و کشیدگی در بازه ی (۲، ۲-) باشند داده‌ها از توزیع نرمال برخوردارند در نتیجه می‌توان گفت که توزیع متغیرهای مورد بررسی در نمونه آماری داری توزیع نرمال می‌باشد و می‌توانیم فرضیه‌های پژوهش را از طریق آزمون‌های پارامتریک (تحلیل کواریانس) مورد آزمون قرار دهیم.

جدول (۳): نتایج آزمون لوین جهت همگنی واریانس‌ها.

| متغیرها            | مقدار آماره‌ی f لوین | DF1 | DF2 | سطح معناداری |
|--------------------|----------------------|-----|-----|--------------|
| اعتماد به نفس      | ۰/۴۹                 | ۱   | ۲۸  | ۰/۴۸         |
| آسیب‌پذیری         | ۹/۲۹                 | ۱   | ۲۸  | ۰/۰۵         |
| نیازهای روانشناختی | ۲/۶۳                 | ۱   | ۲۸  | ۰/۱۱         |

همانطور که از یافته‌های جدول (۳) استنباط می‌شود، از آنجا که سطح معنی‌داری به دست آمده در آزمون لوین، در اکثر متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه، بیش از مقدار ملاک  $P > 0.05$  می‌باشد، در نتیجه می‌توان گفت که واریانس جمعیت آماری در نمونه‌های مختلف برابر و با هم همگن و متجانس هستند و می‌توانیم فرضیه‌های پژوهش را از طریق آزمون‌های پارامتریک تحلیل کواریانس مورد آزمون قرار دهیم.

جدول (۴): نتایج آزمون همگنی شیب خط رگرسیون.

| متغیرها       | میانگین مجذورات* پیش‌آزمون گروه | مقدار F | DF | سطح معناداری |
|---------------|---------------------------------|---------|----|--------------|
| اعتماد به نفس | ۰/۳۵                            | ۱/۸۵    | ۳۰ | ۰/۱۰         |
| آسیب‌پذیری    | ۰/۶۶                            | ۱/۹۱    | ۳۰ | ۰/۰۹۶        |

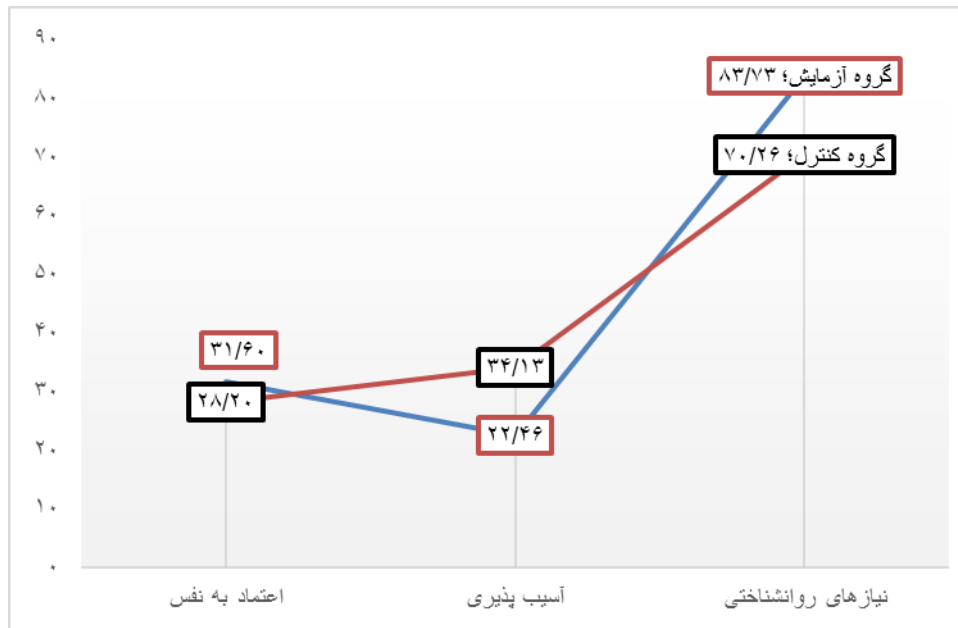
|      |    |      |      |                    |
|------|----|------|------|--------------------|
| ۰/۸۷ | ۳۰ | ۱/۹۷ | ۰/۴۹ | نیازهای روانشناختی |
|------|----|------|------|--------------------|

با توجه به سطح معنی‌داری بدست آمده از یافته‌های جدول (۴) نتایج نشان می‌دهند که برای متغیرها ( $P > 0/05$ ) است، بنابراین شواهد کافی برای رد فرض صفر آزمون (وجود اثر متقابل) بدست نیامده است چون ( $PValue$ ) بزرگتر از  $0/05$  است پس می‌پذیریم که اثر متقابل وجود دارد و خطوط رگرسیونی یکدیگر را قطع نمی‌کنند و شیب آنها همگن است. با توجه به این که در این پژوهش اکثر پیش فرض‌های تحلیل کواریانس رعایت شده است در این پژوهش برای آزمون فرضیه کلی از مانکوا و برای آزمون فرضیه‌های فرعی از آنکوا استفاده می‌شود.

فرضیه: آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تأثیر دارد.

جدول (۵): نتایج حاصل از مانکوا بر روی میانگین نمره افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول

| شاخص                    | مقدار | نسبت F | درجه آزادی | سطح معنی‌داری | اندازه اثر | توان آزمون |
|-------------------------|-------|--------|------------|---------------|------------|------------|
| آزمون اثر پیلا          | ۰/۳۷۵ | ۴/۵۹   | ۳          | ۰/۰۱۲         | ۰/۳۷       | ۰/۸۲       |
| آزمون لامبدای ویکلز     | ۰/۶۲۵ | ۴/۵۹   | ۳          | ۰/۰۱۲         | ۰/۳۷       | ۰/۸۲       |
| آزمون اثر هتلینگ        | ۰/۶۰  | ۴/۵۹   | ۳          | ۰/۰۱۲         | ۰/۳۷       | ۰/۸۲       |
| آزمون بزرگترین ریشه روی | ۰/۶۰  | ۴/۵۹   | ۳          | ۰/۰۱۲         | ۰/۳۷       | ۰/۸۲       |



نمودار (۱): نتایج حاصل از مانکوا بر روی پس‌آزمون میانگین نمره افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهرستان دزفول

همانگونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول ( $F=4/59$  و  $P<0/12$ ) است که سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها با کنترل پیش‌آزمون بیانگر آن هستند که بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی) تفاوت معناداری وجود دارد. میزان تأثیر ۰/۳۷ می‌باشد. به عبارت دیگر ۳۷ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس‌آزمون (افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی) در دانش‌آموزان مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر می‌باشد. بنابراین فرضیه صفر ( $H_0$ ) رد و فرضیه اصلی پژوهش ( $H_1$ ) مورد تأیید قرار می‌گیرد.

### بحث و نتیجه‌گیری

همانگونه که در جداول بالا مشاهده شد نتایج حاصل از تحلیل مانکوا نشان داد، آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان دزفول ( $F=4/59$  و  $P<0/12$ ) بود که سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها با کنترل پیش‌آزمون بیانگر آن بود که بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی) تفاوت معناداری وجود داشت. بنابراین فرضیه صفر ( $H_0$ ) رد و فرضیه اصلی پژوهش ( $H_1$ ) مورد تأیید قرار گرفت نتایج به دست آمده از آزمون فرضیه کلی پژوهش با نتایج پژوهش‌های نصیری نیا، معماریان و راسخی (۱۴۰۰)، نام‌آور (۱۳۹۸)، زارعی؛ میرزایی و صادقی فرد (۱۳۹۷)، مظاهری و رضاخانی (۱۳۹۶)، محمودی راد

و همکاران (۱۳۹۶)، غیرتی (۱۳۹۵)، جنابادی (۱۳۹۵)، تاتینا ازمن (۲۰۲۳)، رودریگوس و مکیدو (۲۰۲۱)، سر جی تان (۲۰۲۱)، میشل پانتیروولی و همکاران (۲۰۲۲)، آنگرانی و فروزین (۲۰۲۰) و اتلیگان اروزکانا (۲۰۱۹) مشابه و هماهنگ است. نتایج آزمون فرضیه پژوهش نشان داد آموزش ارتباط مؤثر بر افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری دانش‌آموزان مؤثر است. در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجایی که در فرایند آموزش مهارت‌های ارتباطی، دانش‌آموزان متوسطه با عناصر ارتباط و عوامل مؤثر بر آن در کلاس آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر آشنا می‌شوند و موانعی که بر سر راه ارتباط صحیح آنها با دیگران و محیط به وجود می‌آید را شناسایی می‌کنند، به احتمال زیاد یاد می‌گیرند که چگونه آن را به موقعیت‌های واقعی زندگی تعمیم دهند. جلسه‌های آموزشی از طریق مشاهده، تمرین و ایفای نقش، انجام تکلیف و مثال‌های گوناگون انجام گرفت که این امر می‌تواند در یادگیری مهارت‌های گفتگو و مهارت‌های گوش دادن و بازخورد اطلاعات برای تفهیم خواسته‌های خود و نیز درک دیدگاه‌های دیگران مؤثر باشد.

افرادی که از مهارت‌های ارتباطی بالاتری برخوردارند، بیشتر مورد پذیرش اطرافیان خود قرار می‌گیرند. این امر می‌تواند از مهمترین عللی باشد که دانش‌آموزان در برقراری ارتباط موفق شوند و کمتر دچار مشکل روحی، کمرو، خجالتی و انزواطلب شوند. افراد از طریق برقراری ارتباط صمیمانه قادر خواهند بود که احساسات و عواطف خود را به اعضای خانواده، دوستان و نزدیکان خود ابراز نموده و به تقویت ارتباط عاطفی خود با آنها کمک نمایند. با آموزش مهارت‌های ارتباطی، دانش‌آموزان قادر خواهند بود ضمن آگاهی از خود و توانایی‌هایش، موقعیت‌های استرس‌زا را شناخته و کنترل نماید و در نتیجه با افزایش اعتماد به نفس، کاهش آسیب‌پذیری و تأمین نیازهای روانشناختی با احساس رضایت بیشتری که از خود و محیط اطراف خویش به احساس شادکامی بیشتری دست یابند.

## منابع و مأخذ

۱. جنابادی، حسین(۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس کودکان دارای اختلال یادگیری کلامی و کودکان دارای اختلال یادگیری غیرکلامی. فصلنامه ناتوانی‌های یادگیری، دوره ۶، شماره ۲، شماره پیاپی ۲۱، اسفند ۱۳۹۵، ۸۲-۷۰.
۲. شفیعی، محترم(۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس دانش‌آموزان دختر پایه ششم دبستان‌های دولتی شهرستان نجف آباد. پایان نامه کارشناسی ارشد، مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد خمینی شهر.
۳. غیرتی، انسیه(۱۳۹۵). رابطه مهارت‌های ارتباطی با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مشهد. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، پاییز ۱۳۹۵، دوره ۱۴، شماره سوم، ۷۲-۶۱.
۴. قاسمی پور، یدالله و قربانی، نیما(۱۳۸۹). هوشیاری و نیازهای بنیادی روانشناختی در بیماران قلبی- عروقی(مقاله پژوهشی وزارت بهداشت). منبع: روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران(اندیشه و رفتار)، بهار ۱۳۸۹، شماره ۴.
۵. قاسمی، حمید(۱۳۹۸). روانسنجی پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی هفتگانه قاسمی. مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره ۸، شماره ۳۰، زمستان ۱۳۹۸، ۴۰-۲۳.
۶. محمودی راد، مریم؛ آراسته، حمیدرضا؛ افقه سوسن و براتی سده فرید(۱۳۹۶). بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله اجتماعی بر عزت نفس و هوشبهر دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان. نشریه: آرشیو توانبخشی(توانبخشی)، سال ۱۳۹۶، دوره ۸، شماره ویژه نامه(مسلسل ۲۹)، ۶۹-۷۴.
۷. مظاهری، اکرم و رضاخانی، سیمین دخت(۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی برافزایش عزت نفس و کاهش تعارضات والد- فرزند در دختران دبیرستانی شهر تهران. پژوهش در نظامهای آموزشی، شماره ۷۳، تابستان ۱۳۹۶.
۸. میرزایی، صغری(۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودکارآمدی دختران دبیرستانی در شهر تهران. کنفرانس سالانه رویکرد نوین پژوهشی در علوم انسانی، ۴ دی ماه ۱۳۹۴.
۹. نام آور، سعیده(۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ارتباط مؤثر و مدیریت هیجان بر رضایت زناشویی، امیدواری و اعتماد به نفس در همسران جانبازان نخاعی. فصلنامه علمی- پژوهشی طب جانباز، دوره ۱۱، شماره ۴، پاییز ۱۳۹۸.
۱۰. نجاریان، بهمن و داوودی، ایران(۱۳۸۰). ساخت و اعتباریابی فرم کوتاه مدت(SCL- 25). منبع: روانشناسی، تابستان ۱۳۸۰، شماره ۶۰.
۱۱. نصیری‌نیا، نرگس؛ معماریان، ربابه و راسخی، علی اکبر(۱۴۰۰). تأثیر برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی والدین بر میزان عزت نفس دانش‌آموزان دختر نوجوان. مجله پایش سال بیستم، شماره دوم، فروردین - اردیبهشت ۱۴۰۰.
۱۲. یآوری، حمیدرضا و خرم آبادی، یداله(۱۳۹۳). نقش اعتماد به نفس در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی، مردودشت.
۱۳. Anggeraini, D., & Farozin M M(2020). Interpersonal Communication Skills and Self Confidence of Secondary School Students: Findings and Interventions. in KnE Social Sciences vol 23,N12.
۱۴. Atilgan EROZKANa(2019).The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy Educational Sciences: Theory & Practice - 13(2).
15. Crestani, C.C(2017). Adolescent vulnerability to cardiovascular consequences of chronic emotional stress: Review and perspectives for future research. Neuroscience & Biobehavioral Reviews , 74, 466 -475.

16. Deci, E.L. & Ryan, R.M(2011). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, Vol. 49(1): 14-23.
17. Erol RY, Orth U(2011). Self-esteem development from age 14to 30years: a longitudinal study. *Personality and Social Psychology*;101(3): 607- 619.
18. Gianaros, P.J., & Jennings, J.R(2018). Host in the machine: A neurobiological perspective on psychological stress andcardiovascular disease. *American Psychologist*, 73(8), 1031
19. Ginty, A.T., Kraynak, T.E., Fisher, J.P., & Gianaros, P.J(2017). Cardiovascular and autonomic reactivity to psychological stress: neurophysiological substrates and links to cardiovascular disease. *Autonomic Neuroscience*, 207, 2.
20. Lai, C(2016). Training nursing students' communication skills with online video peer assessment. *Computers & Education*, 97, 21-30.
۲۱. Michael Puntiroli, Sascha Alavi & Valéry Bezençon(2022). Effective communication with vulnerable peoplemarketing & Public Policy Conference 2022.
22. Pimple, P., Lima, B.B., Hammadah, M., Wilmot, K., Ramadan, R., Levantsevych, O., & Vaccarino, V(2019). Psychological distress and subsequent cardiovascular events in individuals with coronary artery disease. *Journal of the American Heart Association* , 8(9), e011866.
۲۳. Rodrigues, F., & Macedo, R(2021). Exercise Promotion: Reviewing the Importance of Health Professionals' Interpersonal Behaviors on Exercisers' Basic Psychological Needs. *Percept Mot Skills*. 2021 Apr;128(2):800-812.
24. Ser Jay Tan(2021)Communicating Effectively with Vulnerable Children and Young People<https://childhub.org/en/online-learning-materials/communicating-effectively-vulnerable>.
۲۵. Tatiana Azman(2023). Effective Communication Skills to Increase Your Confidence. February 8, 2023 <https://blog.mindvalley.com/effective-communication-skills/>



## The effectiveness of effective communication skills training on increasing self-confidence, reducing vulnerability and meeting the psychological needs of secondary school students of Dezful city in the academic year 2022-2023

---

### Abstract

This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of teaching communication skills to increase self-confidence, reduce vulnerability and needs of students of the second secondary level of Dezful city in the academic year of . The statistical population of this research includes all students of the second secondary level of Dezful city, whose total number is 2898 in the academic year of 1402-1401. A sample of the research consisted of two classes of 60 people (a class of 30 people as an experimental group and a class of 30 people as a control group) and were selected by cluster random sampling method. In this research, Rosenberg's self-confidence scale questionnaire (1995), Najarian and Davoudi's SCL25 mental injuries questionnaire (2013) and the basic needs questionnaire of Guardia, Desi and Ryan (2000) were used. The field research method was semi-experimental and data analysis was done with SPSS software version 23. In this research, analysis of covariance (Mancova and Ancova) was used. The results obtained from covariance analysis (MANCOVA) showed that communication skills training was significant in increasing self-confidence, reducing vulnerability and meeting psychological needs of second secondary students of Dezful city ( $F=4.59$  and  $P<0.012$ ). Similarly, the results of ANCOVA analysis showed that effective communication skills training was significant in increasing self-confidence and reducing students' vulnerability, but effective communication skills training did not have a significant effect on meeting students' psychological needs.

**Keywords:** effective communication skills, increasing self-confidence, reducing vulnerability, meeting psychological needs.

---