

## تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش آموزان دوره متوسطه

وحید خوش روش<sup>۱</sup>، آرزو عاشقی<sup>۲</sup><sup>۱</sup> استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

## چکیده

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش آموزان انجام پذیرفت. مطالعه حاضر از نوع پژوهش‌های آزمایشی می باشد است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه می باشند که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در مدارس شهر رشت به تحصیل مشغول بودند. این پژوهش یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. به روش نمونه گیری دردسترس ۳۰ آزمودنی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایشی هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. برای گرد آوری داده ها از ( پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف ۱۹۸۰) استفاده شد. برای آزمون فرضیه های پژوهش، از آزمون های آماری پارامتریک تحلیل کواریانس استفاده شد. در ضمن کلیه عملیات آماری با استفاده نرم افزار SPSS۲۲ تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی با  $F(1, 24) = 10.89$  اثر معنی داری داشته است ( $P < 0.01$ ). بر اساس یافته ها می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی از جمله عواملی است که بر بهزیستی هیجانی موثر باشد.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های ارتباطی، بهزیستی هیجانی، دانش آموزان مقطع متوسطه

## ۱. مقدمه

مهارت های ارتباطی بسیاری از جنبه های زندگی انسان رادبرمی گیرد شاید بتوان گفت که ارتباط ، یکی از قدیمی ترین و در عین حال ، عالی ترین دستاوردهای بشر بوده است . آموزش این مهارت ها در گسترش صلح ، نوع دوستی و به طور کلی بهبود روند زندگی افراد جامعه و گروه های مختلف سنی موثر می باشد. مهارت های ارتباطی به اعمالی گفته می شود که شخص قادر است با دیگران به طوری که در آن پاسخ مثبت ایجاد شود ارتباط برقرار کند و از پاسخ منفی جلوگیری کند. باتوجه به اینکه که دوره نوجوانی با تحولات فراوانی در زمینه های زیست شناختی ، روانشناختی و اجتماعی همراه می باشد و هریک از تغییرات می تواند یک عامل بحران زا برای نوجوانان محسوب گردد لذا نقش خانواده ، مدرسه، همسالان و اجتماع در نحوه شناخت وکسب مهارت های ارتباطی نوجوانان حائز اهمیت بسزایی می باشد . نوجوانان و جوانان ما به عنوان نسل بالنده ، پر تحرک ، با نشاط و اصلی ترین سرمایه های ملی کشورمان محسوب میشوندو آموزش مهارت های ارتباطی بعنوان داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران با توجه به بحران های ویژه این دوره میتواند در پیشگیری و یا کاهش ابتلای نوجوانان به انواع ناهنجاری رفتاری و اختلالات روانی و افزایش انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان مقطع متوسطه گردد. انجام مهارت های ارتباطی متضمن روشن شدن فضای کار، توجه کامل به شخص می باشد که بتوان تمام انتظارات فرد را برآورده ساخت. روشن نمودن فضا تنها مربوط به محیط فیزیکی یا شلوغی نمی باشد، بلکه تقریباً مربوط به روشن شدن فضای ذهنی فرد است تا بتوان بدون حواس پرتی یا نظریات پیش داورانه یا مواد رقابتی به صحبت ها گوش کند. (محسنیان راد، ۱۳۹۶). مهارت های ارتباطی، مهارت هایی هستند که افراد را قادر به شنیدن پیام های کلامی (محتوای شناختی و عاطفی) درک پیام های غیر کلامی (محتوای عاطفی و رفتاری) و پاسخ دهی کلامی و غیر کلامی به این دو نوع پیام می سازند(محسنیان راد، ۱۳۹۶). ارتباط بین فردی و درون فردی و همچنین برقراری ارتباط موثر، احساس ها، عقاید، افکار و اندیشه ها بین افراد منتقل می شود و رشد فرد و جامعه تضمین می شود (سجادی پور، ۱۳۹۵). و در مجموع، آگاهی از جنبه های غیر کلامی ارتباط و اثرات آن بر تعامل اجتماعی به افراد کمک می کند تا در تفسیر نشانه ها مهارت بیشتری پیدا نموده و برداشت های دیگران بهتر کنترل شود (هارچی، ساندرز و دیکسون، ۲۰۱۶). امروزه مهارت های ارتباطی از اهمیت بالایی برخوردار است و ناتوانی در برقراری ارتباط سازنده، یکی از مولفه های اساسی اختلالات و ناراحتی های روانی محسوب می شود. موفقیت هر فردی در زندگی در قلب رسیدن به اهدافی معنا می یابد که در امور شغلی، اجتماعی، خانوادگی و شخصی خود تعیین کرده است. یکی از لوازم موفقیت در مفهوم کلی به توانایی فرد بر قراری ارتباطات اثربخش و کارآمد بستگی دارد. ارتباط تنها بعدی بیرونی و اجتماعی ندارد، ارتباط با خود نیز یکی از اموری است که نیازمند توجه و یادگیری است. از این روی یادگیری این که چطور به نحو سازنده ای با خودمان ارتباط برقرار کنیم، یکی از ابعاد مهم آموزش مهارت های ارتباطی و در واقع زیر بنای ارتباطات دیگر است (محسنیان راد، ۱۳۹۶). از این روست که تاکید مکرر دین مبین اسلام بر این است که «به ریسمان خداوند در آویزید و از پراکندگی بپرهیزید» (سجادی پور، ۱۳۹۵). با اینکه ارتباط بین فردی از بهترین ارتباطها به شمار می آید، اما افراد قادر به برقراری یک ارتباط خوب و موثر نیستند و غالب مردم برقراری ارتباط رویارویی را، کاری دشوار می یابند و برقراری رابطه با دیگران برایشان دشوار می باشد. و عدم کفایت بیشتر ارتباط های بشر در این نکته می باشد که در جامعه ما، افراد به ندرت دیگران را در مسائل خود سهیم می کنند و هر قدر احساسات آنها دردناک تر، خجالت آورتر و ناگوارتر باشد افشا کردن آنها حساس تر، شکننده تر خواهد بود. به همین دلیل است که افراد به جای اینکه به حرف های طرف مقابل خود با درک واقعی گوش کنند فقط تظاهر به گوش کردن ، می کنند و فقط حرف های طرف مقابل را بدون اینکه خوب درک کرده باشند ، تایید میکنند. و این موجب یک ارتباط ناموثر میشود علاوه برآن باعث ناامیدی و اندوه ناشی از آن می شود. در حال حاضر شکاف بین فردی نیز یکی از مسائل عمده اجتماعی در جامعه غمگین به شمار می رود(تی وود، جولیا؛ ترجمه مهرداد فیروزبخت، ۱۳۹۶).

از جمله متغیرهایی که می تواند بر جنبه ارتباطی دانش آموزان متوسطه تاثیر گذار باشد ، بهزیستی هیجانی است . بهزیستی موجب رشد متعادل و سلامت آدمی می شود و مسیر را برای پرورش صحیح و وسیع استعداد های وی هموار می سازد. رشد فردی و کیفیت روابط بستگی به آن دارد که تا چه اندازه به این امر بها داده می شود. بهزیستی ذهنی و شادکامی سبب می شود

که افراد به شیوه اجتماعی، خردمندانه یا هنرمندانه بازی و خلق کند. از نظر کیز (۲۰۰۰) افرادی که سطوح مطلوبی از بهزیستی را دارا باشند دید مثبتی به ذات بشر دارند، به افراد دیگر اعتماد می کنند و معتقدند مردم قادرند خوب باشند. شناخت و پذیرش دیگران، عنصر پذیرش و ارزش فرد به عنوان یک شریک اجتماع، عنصر تشریک مساعی و سرانجام باور به تحول مثبت اجتماعی، عنصر شکوفایی بهزیستی است و این عناصر میتوانند وحدت اجتماعی، پیوند اجتماعی و حسن ظرفیت برای رشد مداوم جامعه و میزان راحتی افراد در پذیرش دیگران را ارزیابی کنند. مهارت های ارتباطی بسیاری از جنبه های زندگی انسان را دربرمی گیرد شاید بتوان گفت که ارتباط، یکی از قدیمی ترین و در عین حال، عالی ترین دستاوردهای بشر بوده است. آموزش این مهارت ها در گسترش صلح، نوع دوستی و به طور کلی بهبود روند زندگی افراد جامعه و گروه های مختلف سنی موثر می باشد. مهارت های ارتباطی به اعمالی گفته می شود که شخص قادر است با دیگران به طوری که در آن پاسخ مثبت ایجاد شود ارتباط برقرار کند و از پاسخ منفی جلوگیری کند. با توجه به اینکه که دوره نوجوانی با تحولات فراوانی در زمینه های زیست شناختی، روانشناختی و اجتماعی همراه می باشد و هریک از تغییرات می تواند یک عامل بحران را برای نوجوانان محسوب گردد لذا نقش خانواده، مدرسه، همسالان و اجتماع در نحوه شناخت و کسب مهارت های ارتباطی نوجوانان حائز اهمیت بسزایی می باشد. احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه های عاطفی و هم مولفه های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا بطور عمده ای هیجانات مثبت را تجربه می کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبت دارند. در حالی که افراد با بهزیستی پایین حوادث و موقعیت های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می کنند (کرمی نوری، ۱۳۸۸). نوجوانانی که احساسات خود را تشخیص می دهند، معنی ضمنی آن را درک می کنند و به گونه مؤثرتری تجربه هیجانی خود را تنظیم می کنند، در سازگاری با تجربه های منفی موقعیت بهتری دارند تا نوجوانانی که از لحاظ توانش هیجانی، ضعیف عمل می کنند، یعنی توانایی درک و بیان حالات هیجانی را ندارند و لذا در تشخیص علت ناراحتی خود با شکست مواجه می شوند. هوش هیجانی بالا در نوجوانان با ارتباط بهتر همسالان، ثبات عاطفی، شبکه های اجتماعی قوی تر، رابطه مستقیم و با ناسازگاریهایی همچون اعتیاد، مصرف الکل، فرار از منزل، رابطه عکس دارد. افراد به واسطه مهارت های ارتباطی می توانند درگیر برهمکنش های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در آن اطلاعات، افکار و احساس های خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می گذارند (هارجی و دیکسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). مهارت های ارتباطی شیوه های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده است. این مهارتها مجموعه ای از توانایی هایی است که سبب سازگاری ما با دیگران و شکل گیری رفتارهای مثبت و مفید می شوند. این توانایی ها ما را قادر می سازد. نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا نماییم، بی آنکه به خود یا دیگران آسیب برسانیم. یکی دیگر از مهارت های ارتباطی توانایی گوش دادن فعالانه است که در روابط بین فردی همواره مورد توجه بوده است. این مهارت نوعی مشارکت فعال در یک گفت و شنود است؛ فعالیتی که گوینده را در انتقال منظور خویش، یاری می کند (یوسفی، ۱۳۸۸). از دیدگاه راین و دسی (۲۰۰۹) دو رویکرد اصلی در تعریف بهزیستی وجود دارد: لذت گرایی و فضیلت گرایی. دیدگاه روانشناسان لذت گرا آن است که بهزیستی برابر با شادکامی فاعلی و مرتبط با تجربه لذت در مقابل تجربه ناخشنودی است و می توان چنین برداشتی از بهزیستی را بهزیستی هیجانی نامید. در مقابل اندیشمندان دیگر بهزیستی را با فضیلت برابر دانسته، بر این باورند که ارضای امیال به رغم ایجاد لذت، همواره بهزیستی را در پی ندارد (احمدی، ۱۳۹۳). نتایج پژوهشی با هدف تعیین اثر آموزش مهارت زندگی بر بهزیستی هیجانی در دختران نوجوان نشان داد که این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود. شرکت کنندگان تعداد ۳۰ نفر دانش آموز دارای کمترین نمره بهزیستی هیجانی بودند که از میان کلیه نوجوانان دختر مدارس دوره ی اول متوسطه شهر تهران انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف بودند یافته های به دست آمده از تحلیل واریانس نشان دادند که آموزش

<sup>۱</sup> Hargie & Dickson<sup>۲</sup> communication skills

مهارت های زندگی بر بهزیستی هیجانی دختران نوجوان موثر بود. بنابراین بر اساس یافته های پژوهش میتوان نتیجه گرفت که آموزش مهارتهای زندگی می تواند به عنوان یک روش آموزشی موثر در افزایش بهزیستی هیجانی دختران نوجوان موثر باشد. یکی از ویژگی های مهم فردی که واجد سلامتی است، احساس بهزیستی یا رضامندی است. اما باید به این نکته توجه داشت که علیرغم نضج و پیشرفتی که در حیطه سلامتی و بهزیستی وجود دارد هنوز دریافت یکسانی راجع به این موضوع شکل نگرفته است. به عبارت دیگر در تعریف احساس بهزیستی هیچگونه اتفاق نظری وجود ندارد. به عنوان مثال در حالیکه بعضی از دانشمندان بهزیستی روانشناختی را معادل شادی<sup>۳</sup> و تعادل عاطفی می دانند (زنجانی طبسی، ۱۳۸۹)، نظریه پردازان دیگر این سازه را متشکل از ابعاد و مولفه هایی خاص مثل معنادار بودن زندگی، نیرومندی روانی<sup>۴</sup> و شادی می پندارند و بعضی دیگر موارد مشمول احساس بهزیستی را رضایت کلی از زندگی، انسجام و پیوستگی در زندگی و تعادل عاطفی بر می شمردند. (کرمی، ۱۳۸۸). نتایج پژوهشی به منظور بررسی تاثیر آموزش بهزیستی هیجان و مهارت های ارتباطی بر پرخاشگری ارتباطی، آشکار و رفتار جامعه پسند نوجوانان پرخاشگر شهر خرم آباد، نشان داد که این پژوهش از نوع پژوهش نیمه آزمایشی، از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه به شکل تصادفی در گروههای آزمایشی و گواه بود. مداخلات مربوط به آموزش درمان مبتنی تنظیم هیجان و مهارت های اجتماعی بر روی گروه های آزمایش صورت پذیرفت. ابزار مورد استفاده، پرسشنامه گزینش همسالانکریک و گروتیتر بود. داده های بدست آمده با روش آماری تحلیل واریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که بین گروهها تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0.001$ ) که این معناداری در هر سه متغیر پرخاشگری ارتباطی، آشکار و رفتار جامعه پسند وجود داشت ( $p < 0.001$ ). و به این نتیجه رسیدند که با توجه به ویژگی های درمان بهزیستی هیجان و مهارت های ارتباطی، می توان از آنان در جهت کاهش پرخاشگری ارتباطی و آشکار و افزایش رفتار جامعه پسند نوجوانان پرخاشگر بهره برد (منشی و همکاران، ۱۳۹۵). ریف و کیز (۲۰۰۸) بهزیستی روانشناختی را عبارت از برداشت مثبت افراد از ابعاد مختلف زندگی، فردی و اجتماعی که شامل خود پیرویی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود می باشد و تعریف کرده اند. احساس بهزیستی اساساً این گونه تعریف می شود: احساس مثبت و احساس رضامندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه های مختلف خانواده، شغل و... است. احساس بهزیستی هم دارای مولفه های عاطفی و هم مولفه های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده ای هیجانات مثبت را تجربه می کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند. در حالیکه افراد با بهزیستی پایین حوادث و موقعیت های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می کنند (کرمی نوری، ۱۳۸۸). برای احساس بهزیستی سه مولفه مجزا و در عین حال مرتبط با یکدیگر مورد شناسایی قرار می گیرند: حضور نسبی هیجانات مثبت، فقدان یا عدم حضور هیجانات منفی و رضامندی از زندگی. بهزیستی روانشناختی به میزانی که فرد با مسائل مختلف زندگی در شرایط مختلف کنار می آید اشاره می کند (کیز و لی، ۲۰۰۸)، سلامت روانشناختی، ارزش های فرهنگی و باورهای افراد را مورد بررسی و تحقیق قرار می دهد. در واقع درک سلامت فرد و سلامت روانشناختی ریشه در زمینه های تاریخی و فرهنگی دارد (چامبرز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). نتایج پژوهشی با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان شهرستان بافت در سال ۱۳۹۴ نشان داد که پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان بافت در سال تحصیلی

<sup>۳</sup>. Happiness

<sup>۴</sup>. Mental vitality

<sup>۵</sup>. lee

<sup>۶</sup>. Chambers

۱۳۹۴ بوده است. نمونه پژوهش ۴۰ نفر از دانش آموزان پسری که در پرسشنامه بهزیستی نمره پایین کسب کرده بودند انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند (۲۰ نفر آزمایش و ۲۰ نفر کنترل). گروه آزمایش تحت مداخله آموزش گروهی مهارت های ارتباطی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای قرار گرفتند و گروه کنترل مداخله را دریافت نکردند. نتایج پس از آزمون با روش تحلیل کوواریانس حاکی از این بود که اجرای مداخله منجر به افزایش معنادار بهزیستی هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد (بختیاری و همکاران، ۱۳۹۵). بهزیستی روانشناختی مستلزم درک چالشهای وجودی زندگی است. رویکرد بهزیستی روانشناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالشهای وجودی زندگی را بررسی می کند و به شدت بر توسعه انسانی تاکید دارد به عنوان مثال دنبال نمودن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران. جمع گسترده ای از ادبیات تحقیقی در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی به تجزیه و تحلیل چالشهای و مشکلات اساسی زندگی پرداخته است (ریف و کیز، ۲۰۰۸). احساس بهزیستی هم دارای مولفه های عاطفی و هم مولفه های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده ای هیجانات مثبت را تجربه می کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و موقعیت زندگی شان را نامطلوب ارزیابی می کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می کنند (مایرز<sup>۲</sup> و دینر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). باید توجه داشت که تجربه هیجانات خوشایند و مثبت همزمان با تجربه ی هیجانات ناخوشایند و منفی صرف کند به همان نسبت زمان کمتری را برای هیجانات منفی باقی می گذارد. از سوی دیگر باید توجه داشت که هیجانات مثبت و منفی حالات دو قطبی نیستند که فقدان یکی وجود دیگری را تضمین کند. یعنی احساس رضامندی مثبت تنها با فقدان هیجانات منفی پدید نمی آید و عدم حضور هیجانات منفی لزوما حضور هیجانات مثبت را به همراه نمی آورد، بلکه برخورداری از هیجانات مثبت خود به شرایط و امکانات دیگری نیازمند است. بنابراین، احساس بهزیستی (شادی) سه مولفه مجزا و در عین حال مرتبط با یکدیگر را می بایست مورد شناسایی قرار داد:

الف) حضور نسبی هیجانات مثبت  
ب) فقدان و عدم حضور هیجانات منفی ج) رضامندی از زندگی. در مطالعات گوناگون افراد شاد را با ویژگی های زیر تعریف می کنند: اول آنکه از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند و خودشان را دوست دارند. در یکی از آزمون های عزت نفس با جمله هایی نظیر «من از با خود بودن لذت می برم» و «من ایده های خوبی دارم کاملا موافق هستم». این افراد به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلانی رفتار می کنند (مایرز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸، به نقل از کرمی نوری، ۱۳۸۸). دوم آنکه افراد شاد احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند، آنهایی که انجام امور بیشتر به توانایی های خود می اندیشند تا به درماندگی و ناتوانایی هایی خویش، با استرس بیشتری مقابله می کنند (لارسن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸، به نقل از کرمی نوری، ۱۳۸۸). سوم آنکه افراد شاد خوش بین هستند. افراد خوش بین با این جملات موافقت کامل دارند که: «وقتی با کار جدیدی روبرو می شوم، انتظار موفقیت در آن کار را دارم». با این افراد موفق تر، سالم و شادتر از افراد بدبین هستند (دمبر، بروک<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸، سلیگمن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸، به نقل از کرمی نوری، ۱۳۸۸). چهارم آنکه افراد شاد برون گرا هستند

<sup>۲</sup>. Keyes

<sup>۱</sup>. Myeris

<sup>۲</sup>. Diener

<sup>۳</sup>. Bulman

<sup>۴</sup>. Larson

<sup>۵</sup>. Dember & Brock

<sup>۶</sup>. Silgman

و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمندند افراد شاد در مقایسه با افراد ناشاد، چه در تنهایی و چه در حضور دیگران، احساس شادی می کنند و از زندگی خود و دیگران، از زندگی در نواحی گوناگون شهری یا روستایی و یا اشتغال در مشاغل گوناگون انفرادی و اجتماعی به یک اندازه لذت می برند (دینر<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). نتایج پژوهش چگونگی تاثیر مهارت های ارتباطی در بهزیستی هیجانی و تعادل روانشناختی دانش آموزان نشان داد که، هدف اساسی انجام این پژوهش تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی و تعادل روانشناختی دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان شهرستان بافت در سال ۱۳۹۴ بوده است. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود (اسدی، مرضیه، علای الدین، اعتماد اهری، ۱۳۹۶). مهارت های ارتباطی شامل مهارت های متفاوتی هستند، به عنوان مثال، توانایی گوش دادن فعالانه به عنوان یک مهارت اساسی در روابط بین فردی همواره مورد توجه بوده است (اسدی و اعتماد اهری، ۱۳۹۶). پژوهش های زیادی نشان می دهند که آموزش مهارت های ارتباطی و اصول صحیح برقراری ارتباط بین نوجوانان، سازگاری آنها را در زندگی افزایش می دهند و موجب رشد و تکامل احساسات و ارزش های آنها می شود. نوجوانانی که احساسات خود را تشخیص می دهند، معنی ضمنی آن را درک می کنند و به گونه مؤثرتری تجربه هیجانی خود را تنظیم می کنند، در سازگاری با تجربه های منفی موقعیت بهتری دارند تا نوجوانانی که از لحاظ توانش هیجانی، ضعیف عمل می کنند، یعنی توانایی درک و بیان حالات هیجانی را ندارند و لذا در تشخیص علت ناراحتی خود با شکست مواجه می شوند. افراد به واسطه مهارت های ارتباطی می توانند درگیر برهمکنش های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در آن اطلاعات، افکار و احساس های خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می گذارند (هارجی و دیکسون<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۹). مهارت های ارتباطی<sup>۱۳</sup> شیوه های ضروری برای یک زندگی سالم و سازنده است و یک زمینه برای درک بحث های نوجوانان بوجود آورده است. محققان معتقدند که مهارت های ارتباطی در حل موفقیت آمیز مسائل و ایجاد یک رابطه شخصی خوب، نوجوان را توانا می سازد. تحقیقات نشان می دهد که فرایند برقراری ارتباط خوب با دیگران، فرایندی است که از زمان تولد شروع شده و در طول مسیر زندگی ادامه می یابد. این مهارت ها نوعی مشارکت فعال در یک گفت و شنود است؛ فعالیتی که گوینده را در انتقال منظور خویش، یاری می کند (بوسفی، ف، ۱۳۹۵). نتایج پژوهشی، رابطه مهارت های ارتباطی معلمان با بهزیستی هیجانی آنها در مدارس مقطع متوسطه دوره اول نشان داد مهارت های ارتباطی معلمان با متغیر انعطاف پذیری شناختی همبستگی مثبت و معنادار دارد. به عبارت دیگر با افزایش مهارت های ارتباطی، میزان بهزیستی هیجانی نیز افزایش می یابد (اسدی و اعتماد اهری، ۱۳۹۶). این مهارت ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت های شغلی و تحصیلی همراه است (احمدی، ۱۳۹۵). نتایج پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش مهارت ارتباطی بر بهزیستی هیجانی در دختران نوجوان نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دختران نوجوان موثر بود. بنابراین بر اساس یافته های پژوهش میتوان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های ارتباطی می تواند به عنوان یک روش آموزشی موثر در افزایش بهزیستی هیجانی دختران نوجوان موثر باشد (خوشنویس، الهه، سعیده، زمردی، ۱۳۹۶).

## ۲. روش شناسی تحقیق

از آنجایی که هدف پژوهش حاضر، تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش آموزان مقطع متوسطه بود، مطالعه حاضر از نوع آزمایشی می باشد و از آنجائیکه مدارس به صورت در دسترس انتخاب شدند؛ لذا روش تحقیق نیمه تجربی می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه می باشند که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در مدارس شهر رشت به تحصیل مشغول هستند. این پژوهش یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. از روش نمونه گیری دردسترس استفاده شد ابتدا از بین ناحیه های شهر رشت ناحیه ۱ به عنوان نمونه انتخاب شد در مرحله بعدی از بین مدارس ناحیه یک مدارس دولتی انتخاب شد و در مرحله آخر از بین مدارس دولتی ناحیه یک چهار

<sup>۱۱</sup> Dainer.

<sup>۱۲</sup> Hargie & Dickson

<sup>۱۳</sup> communication skills

مدرسه در نظر گرفته شد. بعد از مراجعه به آموزش پرورش و هماهنگی های لازم مدارس نمونه مشخص شد با مراجعه به مدارس و صحبت با دانش آموزان پرسشنامه ها در اختیارشان قرار گرفت. حجم نمونه ۳۰ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه می باشد که ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

### ۱- بهزیستی هیجانی:

مقیاس بهزیستی روانشناختی را ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی نمود. فرم اصلی آن دارای ۱۲۰ پرسش بود ولی در بررسی های بعدی فرمهای کوتاهتر ۸۴ سوالی، ۵۴ سوالی و ۱۸ سوالی نیز پیشنهاد گردید. ریف و کیز (۱۹۹۵) پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) را بر روی یک گروه ۱۱۰۸ نفری از افراد ۲۵ ساله و بالاتر اجرا کردند. تحلیل عوامل این پرسشنامه شش بعدی را مورد تایید و حمایت قرار داد. ضرایب قابلیت اعتماد پرسشنامه بهزیستی روانشناختی در این تحقیق از دو روش آلفای کرونباخ نیز ضریب همسانی درونی ۰/۹۱ محاسبه شد. ضریب همسانی درونی پرسشنامه در این پژوهش به تفکیک خرده مقیاسها نیز محاسبه شد که به شرح زیر است: خودمختاری (۰/۷۵)، تسلط بر محیط (۰/۷۵)، رشد شخصی (۰/۶۱)، رابطه مثبت با دیگران (۰/۷۱)، زندگی هدفمند (۰/۷۲) و پذیرش خود (۰/۷۸). فرم ۸۴ سوالی آن در سال ۱۳۸۶ توسط دکتر بیانی و همکاران ترجمه و روایی و پایایی آن پس از اجرا بر روی گروهی از دانشجویان بدست آمد. برای محاسبه پایایی مقیاس های RSPWB، دو روش بازآزمایی و همسانی درونی به کار برده شد. در تعیین پایایی به روش باز آزمایی، با دوماه فاصله، ضریب پایایی ۰/۸۲ برای کل مقیاس و برای خرده مقیاس های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ضرایب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ به دست آمد. برای همسانی درونی، روش آلفای کرونباخ به کار برده شد که ضریب آلفای ۰/۸۹ به دست آمد. این ضریب برای خرده مقیاس های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۶۵، ۰/۶۶/۵۹، ۰/۷۵، ۰/۵۷ و ۰/۷۶ بود. روایی RSPWB به کمک روش روایی سازه، با اجرای مقیاس SWLS، پرسشنامه OHI، پرسشنامه RSES و همبستگی خرده مقیاس ها با یکدیگر و با مقیاس اصلی محاسبه گردید. همبستگی بین مقیاس RSPWB با SWLS، پرسشنامه OHI و پرسشنامه RSES به ترتیب ۰/۴۸، ۰/۵۸ و ۰/۱۷ به دست آمد. همبستگی درونی نمرات مقیاس های بهزیستی روانشناختی با یکدیگر و با کل مقیاس ارایه شده است. همبستگی خرده مقیاس ها با هم و با کل مقیاس بین ۰/۵۷ تا ۰/۸۵ است. این همبستگی ها از نظر آماری معنی دار هستند ( $P < 0,001$ ). همبستگی خرده مقیاس ها به جز همبستگی بین تسلط بر محیط و پذیرش خود از نظر آماری معنی دار هستند ( $P < 0,001$ ).

### پکیج اجرای آموزش مهارت های ارتباطی

موضوع جلسات آموزشی و تمرینات عملی آن در هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای تنظیم گردید، به طوری که نیمی از وقت هر جلسه به ارائه مطالب علمی در مورد موضوع جلسه اختصاص داده می شد و بعد از مدتی استراحت، نیمه دوم جلسه به صورت بحث گروهی پیرامون تمرینات مربوط به موضوع آموزشی برگزار می گردید. در پایان هر جلسه تمریناتی ارائه می شد تا بدین وسیله همه آزمودنی ها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به صورت تجربی تمرین کنند.

**جلسه اول:** جلسه توجیهی، ضمن معارفه، در مورد اهداف آموزشی و چگونگی و نحوه و زمان برگزاری جلسات آموزشی صحبت شد. **جلسه دوم:** درباره ی تعریف و اهمیت ارتباط، موانع برقراری ارتباط موثر و نحوه بیان احساسات و نحوه انتقال پیام بحث شد. **جلسه سوم:** پس از مروری بر مطالب جلسه قبل، در مورد انواع ارتباط که شامل ارتباط کلامی و غیر کلامی می باشد، صحبت شد. **جلسه چهارم:** در مورد مهارت های چهارگانه ارتباط که شامل گفتن، شنیدن، خواندن و نوشتن می باشد، مطالبی ارائه گردید. **جلسه پنجم:** نکاتی که باید در ارتباط کلامی مدنظر قرار گیرد، مطالبی بیان شد از جمله: نگاه کردن به شنونده، آهنگ صدای آرام و مطمئن و... و در پایان فنون و روش های بهتر کردن ارتباط غیر کلامی در هنگام صحبت کردن نیز بیان شد. **جلسه ششم:** با دانش آموزان در مورد چگونگی بیان افکار و احساسات خود با استفاده از عبارات اول شخص مفرد و پذیرش احساسات دیگران که ارتباط مثبت نام دارد، مطالبی بیان شد. **جلسه هفتم:** اهمیت شنونده خوب

بودن و تفاوت بین گوش دادن با شنیدن و موانع درونی و خارجی گوش دادن فعال و واکنش های احتمالی که یک شنونده ممکن است نسبت به گوینده داشته باشد ف صحبت شد. جلسه هشتم: پس از مروری بر مباحث جلسه قبل ، به تعریف قاطعیت و ابراز وجود ، ویژگی های رفتار قاطعانه و ابراز وجود ، به خصوص در موقعیت های دشوار و نتایج ابراز وجود پرداخته شد. در این پژوهش، به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. کلیه ی تجزیه و تحلیل آماری در این تحقیق به کمک نرم افزار آماری SPSS ۲۲ صورت گرفت.

#### ۴. یافته های تحقیق

##### یافته های توصیفی ( شاخص های توصیفی متغیر وابسته)

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	خطای استاندارد
بهبودی هیجانی	آزمایش	۳۹/۸۴	۱/۰۷
	کنترل	۲۹/۹۶	۱/۰۷
بهبودی روانشناختی	آزمایش	۵۷/۲۷	۱/۱۲
	کنترل	۵۱/۰۶	۱/۱۲
بهبودی اجتماعی	آزمایش	۵۱/۹۹	۱/۰۱
	کنترل	۴۵/۹۴	۱/۰۱

همانطور که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود پس از تعدیل نمرات گروه های آزمایشی و گروه کنترل در پس آزمون بهبودی هیجانی با هم اختلاف دارند. برای بررسی این نکته که این تفاوت از نظر آماری معنی دار است یا نه و ناشی از اثر آموزشی است، تحلیل آنکوا<sup>۱۴</sup> با تصحیح " بن فرونی" انجام پذیرفت. برای آزمون فرضیه ها این پژوهش از آزمون کوواریانس استفاده شده است. این آزمون روش آماری است که اجازه می دهد اثر متغیر مستقل بر متغیر وابسته مورد بررسی قرار گیرد، در حالیکه اثر متغیر دیگر را حذف کرده یا از بین می برد؛ تمام این کارها را به طور همزمان انجام می دهد.

جدول ۲- بررسی اثر تعاملی متغیر پیش آزمون بهبودی هیجانی

متغیر	SS	d.F	MS	F	Sig
بهبودی هیجانی	۶۹/۱۱	۲	۳۴/۵۵	۱/۸۹	۰/۱۸
خطا	۳۸۳/۵۹	۲۱	۱۸/۲۷		
بهبودی روانشناختی	۶۲/۹۹		۳۱/۴۹	۲/۰۴	۰/۱۵
خطا	۳۲۳/۵	۲۱	۱۵/۴۱		
بهبودی اجتماعی	۴۳/۵۶		۲۱/۷۸	۲/۰۹	۰/۱۵
خطا	۲۱۷/۹۹	۲۱	۱۰/۳۸		

تعامل بین متغیر مستقل و پیش آزمون، معنا دار نیست ( $P > ۰/۰۵$ )، مفروضه های همگنی رگرسیون مورد تأیید است؛ یعنی اینکه گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون از میزان بهبودی هیجانی نزدیک بهم برخوردار بودند و تفاوت معنی داری در میزان بهبودی هیجانی بین گروه های آزمایش و کنترل وجود نداشت

<sup>۱۴</sup> . MANCOVA



جدول ۳: آزمون لون برای بررسی یکسانی واریانس

متغیر	f	df۱	df۲	Sig
بهبودی هیجانی	۲/۷۱	۱	۲۸	۰/۱۱
بهبودی روانشناختی	۰/۵۸	۱	۲۸	۰/۴۵
بهبودی اجتماعی	۰/۰۳	۱	۲۸	۰/۸۷
انعطاف پذیری شناختی	۲/۷۵	۱	۲۸	۰/۱۱

یکی از پیش فرض های آزمون های تحلیل کوواریانس همگنی واریانس ها در دو گروه است (دلور، ۱۳۸۹). آزمون لون برای بررسی فرض یکسانی واریانس ها انجام می پذیرد. با توجه به نتایج آزمون لون معنادار نبودن مقدار آماره f لون برابری واریانس ها متغیر های وابسته برقرار بوده و اجرای آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس را امکان پذیر است. \* آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبودی هیجانی دانش آموزان مقطع متوسطه تأثیر دارد.

جدول ۴-۹: نتایج آزمون اثر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبودی هیجانی					
منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی دار
بهبودی هیجانی	۷۱۲/۸۶	۱	۷۱۲/۸۶	۴۲/۲۲	۰/۰۰۱
خطا	۴۰۵/۲۳	۲۴	۱۶/۸۹		
بهبودی روانشناختی	۲۸۱/۸۴	۱	۲۸۱/۸۴	۱۵/۱۸	۰/۰۰۱
خطا	۴۴۵/۷۲	۲۴	۱۸/۵۷		
بهبودی اجتماعی	۲۶۸/۴۶	۱	۲۶۸/۴۶	۱۷/۷۸	۰/۰۰۱
خطا	۳۶۲/۳۸	۲۴	۱۵/۱		

با توجه به نتایج جدول ۴ آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبودی هیجانی دانش آموزان اثر معنی داری داشته است ( $P < 0/01$ ).

## ۵. بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج جدول ۴ آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبودی هیجانی دانش آموزان اثر معنی داری داشته است ( $P < 0/01$ ). این یافته با نتایج پژوهش های برجعلی و همکاران (۱۳۹۳)، حسینیان و همکاران (۱۳۹۴)، زارع المشیری، صابر (۱۳۹۶)، باعزت و رحیمی (۱۳۹۳) و براگراد و همکاران (۲۰۱۰) همسو می باشد که همگی مؤید تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبودی هیجانی می باشند. در تبیین اثر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبودی هیجانی دانش آموزان می توان گفت که مهارت های ارتباطی سبب سازگاری ما با دیگران و شکل گیری رفتارهای مثبت و مفید می شوند. این توانایی ها ما را قادر می سازد. نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا نماییم، بی آنکه به خود یا دیگران آسیب برسانیم. وقت کمی را در نگرانی، ترس، اضطراب و یا حسادت سپری کنیم. افراد با بهبودی هیجانی اغلب آرامند، نسبت به عقاید تازه گشاده رو بوده و دارای طیب خاطر هستند؛ شوخ طبع هستند و اعتماد به نفس دارند. اگر چه از حضور در جمع لذت می برند، اما به تنها بودن نیز اهمیت نمی دهند و وحشتی از آن ندارند. چنین افرادی قادرند که با دیگران روابط گرمی داشته باشند و این روابط را ادامه می دهند، به علایق دیگران توجه می کنند و احترام می گذارند. آنها اجازه نمی دهند که از سوی دیگران مورد حمله و فشار قرار گیرند و نیز سعی نمی کنند که به دیگران تسلط یابند و آنها با احساس یکی بودن با جامعه نسبت به دیگران احساس مسئولیت می کنند. آنها دارای پندارهای واقع گرا در مورد آنچه که می توانند یا نمی توانند انجام دهند هستند. بنابراین خود

را تا آنجا که ممکن است شکل می دهند و نیز تا آنجا که ضرورت دارند با آن سازگار می شوند، از تجارب بنیادین زندگی لذت می برند اما هرگز خود شیفته نمی شوند. آنها به بررسی تجارب و تبادل نظر با دنیای خارج خود می پردازند، بیشترین تلاش خود را صرف آنچه که انجام می دهند می کنند و پس از انجام آن خرسندی نصیبشان می شود (افضلی، اعظم، ۱۳۸۹)؛ لذا می توان گفت که رشد مهارت های ارتباطی با دیگران موجبات افزایش بهزیستی هیجانی فرد شده و شرایط را برای کاهش تنهایی، مشکلات خانوادگی و تحصیلی، نداشتن صلاحیت و فشار روانی و بیماری جسمی فراهم خواهد کرد. بنابراین بر اساس آلفای میزان شده بنفرون (۰/۰۲۵) اثر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش آموزان با  $F(1, 24) = 42/22$ ، بر بهزیستی روانشناختی با  $F(1, 24) = 15/18$  و بر بهزیستی اجتماعی با  $F(1, 24) = 17/78$  مؤثر بوده است ( $P < 0/01$ ) مجذور سهمی. اِتا بیشترین شدت این اثر را ( $0/64$ ) بر بهزیستی هیجانی نشان می دهد؛ بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان بنابراین این فرضیه که آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش آموزان مقطع متوسطه تأثیر دارد؛ تایید می شود. با توجه به نتایج جدول ۴ اثر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش آموزان با  $F(1, 24) = 10/89$  اثر معنی داری داشته است ( $P < 0/01$ ). این یافته ازجهاتی با یافته های مقتدایی و خوش اخلاق (۱۳۹۵)، برجلی و همکاران (۱۳۹۳)، احمدی (۱۳۹۳)، حسینیان و همکاران (۱۳۹۴) و براگرد و همکاران (۲۰۱۰) همسو می باشد. درتیبین اثر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی زنان بی سرپرست تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) منطقه ۱۴ شهرداری تهران پرداخت. طرح پژوهشی حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و گروه کنترل و روش نمونه گیری هدفمند و در دسترس بود. تعداد کل آزمودنی ها شامل ۴۰ زن بی سرپرست بودند که به طور غیرتصادفی انتخاب و به صورت تصادفی به گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه آزمایش (۲۰ نفر) جایگزین شدند. از پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف و پرسشنامه سازگاری بل به عنوان ابزار استفاده شد. در ابتدا برای هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش آزمون به عمل آمد، سپس اعضای گروه آزمایش در ۸ جلسه، هر هفته یک جلسه به مدت ۱/۵ ساعت در کارگاههای آموزشی مهارتهای ارتباطی شرکت کردند و در عین حال این آموزشها شامل گروه کنترل نشد. پس از سپری شدن دورهی آموزشی ۸ جلسه ای (۲ ماه)، مجدداً پرسشنامه های مذکور به عنوان پس آزمون در مورد هر دو گروه به معرض اجرا درآمد. دادهها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون آماری تی مستقل تجزیه و تحلیل شدند. نتایج پژوهش حکایت از آن داشته که آموزش مهارتهای ارتباطی بر افزایش بهزیستی روانشناختی زنان بی سرپرست اثربخش بود. می توان گفت آموزش مهارتهای ارتباطی باعث ارتقای سطح بهزیستی روانشناختی زنان بی سرپرست می شود. هر پژوهش از ابتدای امر یعنی انتخاب موضوع تا مراحل اجرا، و تجزیه و تحلیل و نتیجه گیری دارای محدودیتهایی است. بیان محدودیتهای پژوهش به محققانی که قصد تحقیق در زمینه های مختلف را دارند، کمک می کند تا به دیدی باز و آگاهی از موانع، کمبودها و محدودیتهای تحقیق به امر پژوهش در زمینه های مشابه بپردازند. این تحقیق نیز دارای موانع و محدودیتهایی است که در ذیل به آنها اشاره می کنیم.

۱) شرایط ورود به مدارس بسیار مشکل و نیازمند اخذ مجوزهای زیادی می باشد که این مساله فرایند جمع آوری داده هارا طولانی کرد.

۲) هماهنگی بین دانش آموزان برای شرکت در جلسات آموزشی به دلیل پراکندگی دانش آموزان در مدارس از محدودیت های این پژوهش بود.

## منابع

احمدی، محمدسعید (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر خودتنظیمی یادگیری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر زنجان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره ۱، صص ۱۲۰-۱۱۵

افخمی عقدا محمد، یزدانیان پوده زهرا، کمالی زارچی محمود، رستگار کاظم، فلاحتی مریم، دهقان زهرا و همکاران (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین رضایت شغلی با رضایت زناشویی کارکنان شاغل در سازمان بهزیستی شهرستان یزد. طلوع بهداشت. ۱۲(۱): ۱۱۹-۱۳۲۲۵-۱۰.

امامی نائینی، نسرين. (۱۳۹۰). مهارت برقراری ارتباط موثر. تهران: انتشارات معاونت فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور. مدبرنیا، سحر. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی (حل مسئله و ارتباط موثر) بر رضایت زناشویی، امید به زندگی و سلامت عمومی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.

آقا یوسفی، علی (۱۳۸۷). نقش عوامل شخصیتی بر راهبردهای مقابله ای و تأثیر روش مقابله درمانگری بر عوامل شخصیتی و افسردگی، رساله دکتری روان شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس. احمدی، محمدسعید (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر خودتنظیمی یادگیری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر زنجان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره ۱، صص ۱۲۰-۱۱۵. افضلی، اعظم (۱۳۸۹). بررسی رابطه خوشبختی به بهزیستی روانشناختی و سبکهای مقابله ای در دانشجویان پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

باعزت، فرشته؛ رحیمی، شهیل (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روی خودکارآمدی و بهزیستی اجتماعی دانشجویان رشته پزشکی بر مبنای مدل کالگری - کمبریج. نما نشریه مطالعات آموزشی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش، سال سوم، شماره دوم، ۱۹-۱۳.

برجلی، محمود؛ بگیان کوله مرز، محمد.

پاسبانی، ریحانه؛ شکری، امید؛ پورشهریار، حسین (۱۳۹۴). نقش واسطه ای استرس تحصیلی در رابطه بین ترس از ارزیابی منفی با بهزیستی هیجانی در نوجوانان تیزهوش و عادی. فصلنامه روان شناسی معاصر، ۱۰(۱)، ۷۲-۵۷.

جوادی، بختی، مجتبی؛ عباسی، مسلم (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش دلگرمی مبتنی بر رویکرد آدلری بر بهبود بهزیستی هیجانی و اجتماعی دانش آموزان مدارس شبانه روزی. فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۲۱، ۹۹-۸۴.

تی وود، جولیا. ندارد. ارتباطات میان فردی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، (۱۳۸۷). تهران: انتشارات مهتاب.

گلستانی بخت، طاهره (۱۳۸۶). ارائه الگوی بهزیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت شهر تهران. پایان نامه دکتر روانشناسی عمومی. دانشگاه الزهرا.

احمدی، محمدسعید (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر خودتنظیمی یادگیری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر زنجان. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره ۱، صص ۱۲۰-۱۱۵.

تی وود، جولیا. ندارد. ارتباطات میان فردی، ترجمه مهرداد فیروزبخت، (۱۳۹۶). تهران: انتشارات مهتاب. خشوعی، مهدیه سادات (۱۳۹۵). انعطاف پذیری از دیدگاه روانشناسی تحولی. پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد. ۱۹، ۶۱-۹۲.

خوشنویس، الهه، زمردی، سعیده، اثر بخشی مهارت زندگی بر انعطاف پذیری در گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

رستمی، چنگیز، جهانگیرلو، اکرم، سهرابی، احمد و احمدیان، حمزه (۱۳۹۵). نقش انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی اهمال کاری دانشجویان. مجله علوم پزشکی زانکو، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۵۰-۶۱.

سجادی پور، فریده سادات (۱۳۹۵). اثر بخشی فراگیری مهارت های ارتباطی بر اساس برنامه سازمان بهداشت جهانی بر میزان سازگاری دانش آموزان دختر دبیرستانی مراکز شبانه روزی بهزیستی استان تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، شیرالی نیا، خدیجه؛ خجسته مهر، رضا؛ عطاری، یوسفعلی (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوی ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. تازه ها و پژوهشهای مشاوره، ۷(۲۷)، صص ۸۱-۹۶.

شیخ الاسلامی، علی، محمدی، نسیم و سید اسماعیل قمی، نسترن (۱۳۹۵). مقایسه ی استرس والدگری، شادکامی و انعطاف پذیری شناختی مادران دارای فرزند کم توان ذهنی و ناتوان یادگیری. مجله ی ناتوانی های یادگیری، ۵ (۴)، ۲۵-۴۲.

هارجی، اون؛ ساندرز، کریستین و دیکسون، دیوید (۲۰۱۶). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی. (۱۳۹۵). تهران: رشد.

محسنیان راد، مهدی ۱۳۹۶. ارتباط شناسی ارتباطات انسانی (میان فردی، گروهی، جمعی)، تهران: انتشارات سروش.

یوسفی، ف. (۱۳۹۵). رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان دانشگاه شیراز. فصلنامه روانشناسان ایرانی. سال سوم، شماره ۹، ص ۵-۱۳.

## منابع خارجی

- Burton NW, Pakenham KI, Brown WJ. Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychol Health Med.* ۲۰۱۶; ۱۵(۳): ۲۶۶-۷۷.
- Burton NW, Pakenham KI, Brown WJ. Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *Psych Health Med.* ۲۰۱۵; ۱۵(۳): ۲۶۶-۷۷.
- Cañas, J.J. Quesada, J. F., Antolí, A., and Fajardo, I (۲۰۱۴). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks, *Ergonomics*, ۵۷, ۴۸۲.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (۲۰۱۶). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, ۳۴, ۲۴۱-۲۵۳.
- Denckla, M. B. (۲۰۱۵). ADHD: Topic update. *Brain and Development*, ۳۵(۶), ۳۸۳-۳۸۹. *children. Assessment*, ۵(۳), ۲۱۵-۲۲۶.
- Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res.* ۲۰۱۴; ۳۴(۳): ۲۴۱-۵۳.
- Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res.* ۲۰۱۴; ۳۴(۳): ۲۴۱-۵۳.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (۲۰۱۶). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, ۳۴, ۲۴۱-۲۵۳.
- Denckla, M. B. (۲۰۱۵). ADHD: Topic update. *Brain and Development*, ۳۵(۶), ۳۸۳-۳۸۹. *children. Assessment*, ۵(۳), ۲۱۵-۲۲۶.
- Zong J-G, Cao X-Y, Cao Y, Shi Y-F, Wang Y-N, Yan C, et al. Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health Qual life Outcom.* ۲۰۱۴.