

## اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه<sup>۱</sup>

محمدسعید احمدی<sup>۲</sup>

حمید رضا حاتمی<sup>۳</sup>

حسن احدی<sup>۴</sup>

حسن اسدزاده<sup>۵</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۰/۱۸

تاریخ وصول: ۹۲/۷/۲۹

### چکیده

مهارت‌های ارتباطی آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آنها افراد می‌توانند در گیر و تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که در طی آن، افراد اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند. پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه شهر زنجان انجام گردید. روش پژوهش، آزمایشی از

۱- این مقاله برگرفته از پایان نامه دکترای دانشگاه امام حسین (ع) است.

ghavaghy57@gmail.com

۲- دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

۳- استادیار دانشگاه امام حسین (ع) تهران

ahadi@atu.ac.ir

۴- استاد دانشگاه علامه طباطبائی تهران

asadzadeh@atu.ac.ir

۵- دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی تهران

نوع پیش آزمون- پس آزمون با گره کنترل بود. ابزارهای مورد استفاده شامل آزمون عزت نفس کوپر اسمیت، معدل پایان ترم دانش آموزان و برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی یونیسف (۲۰۰۴) بود. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر زنجان در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ شامل می شد که با روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ۶۰ نفر از آنها انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. نتایج حاصله از تحلیل کواریانس نشان می دهد که تفاوت معنی داری بین میانگین عزت نفس گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. همچنین تفاوت معنی داری بین میانگین پیشرفت تحصیلی گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های ارتباطی، عزت نفس، پیشرفت تحصیلی، آموزش، طرح آزمایشی.

#### مقدمه

«عزت نفس<sup>۱</sup>» به احساس فرد نسبت به ارزشمندی و تایید او نسبت به خودش مربوط است (سوزان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). عزت نفس احساس ارزش، درجه تصویب، تاکید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن دارد (ون و وگت و هووارد<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷). عزت نفس به منزله بیان تایید یا عدم تایید فرد نسبت به خویشتن است و نشان می دهد که تا چه اندازه فرد خود را توانا، ارزنده و پر اهمیت می داند (پاپ و مک هال<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸). عزت نفس و مفهوم خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت فرد است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی با قدرت تصمیم گیری، ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه دارد (بیابانگرد، ۱۳۷۶). فردی که از احساس خودارزشمندی بالایی

- 
1. self- esteem
  2. Susan
  3. Van Vogt & Howard
  4. Pope & McHale

برخوردار است به راحتی می‌تواند با تهدیدها و وقایع اضطراب آور زندگی، بدون تجربه برانگیختگی منفی و ازهم پاشیدگی روانی مقابله نماید (رابرت، ۲۰۰۵).

کوبوتا و سزاکي<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که عزت نفس بر الگوهای پیشرفت، عملکرد، تعامل با دیگران و سلامت روانی تاثیر می‌گذارد؛ به همین دلیل لازم است که ارزیابی مثبت فرد از خودش تقویت شود. آنها معتقدند که برقراری تعامل اجتماعی با همسالان و داشتن انگیزه، از عوامل اصلی تقویت عزت نفس است. همچنین حقیقی، موسوی، مهرابی زاده و بشلیده (۱۳۸۵) در پژوهش خویش به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت نفس و سلامت روانی دانش آموزان می‌شود.

کوپر اسمیت<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) عزت نفس را به منزله متغیری آستانه‌ای در نظر می‌گیرد که پایین بودن آن تاثیر بازدارنده‌ای بر پشتکار، اعتماد به نفس و کارکرد تحصیلی می‌گذارد و فرد را وادار می‌دارد که در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارد. نتایج پژوهش‌ها حاکی از رابطه معنی دار عزت نفس با پیشرفت تحصیلی است. و افراد با عزت نفس پایین در مدرسه نمرات کمتری می‌گیرند. (بارون<sup>۴</sup>، ۱۹۹۱)

صبحی و رجبی (۲۰۱۰) معتقدند بین پایین بود دائمی عزت نفس با کاهش پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد. نتایج پژوهش صداقت پیشه (۱۳۸۴) نشان داد که همبستگی مثبت و معنی داری بین عزت نفس و میانگین معدل درسی واحدهای مورد مطالعه وی وجود دارد. احمدی (۲۰۱۱) نیز در پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد دینی در بهبود سلامت روانی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنی‌داری دارد.

- 
1. Robert
  2. Kubota & Sasaki
  3. Cooper smith
  4. Baron

عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. منظور از عوامل درونی، عواملی است که خود شخص آن را ایجاد می‌کند و عوامل بیرونی پیام‌هایی است که به صورت کلامی یا غیر کلامی از سوی اطرافیان از جمله والدین، معلمان و دوستان و سایر اشخاص مهم زندگی دریافت می‌شود (براندن، ۱۹۹۵، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۲).

عزت نفس زاینده زندگی اجتماعی و ارزش‌های آن است و در تمامی فعالیت‌های روزانه انسان به نوعی جلوه گر بوده و به این شکل از مهم‌ترین جنبه‌های شخصیت و تعیین ویژگی‌های رفتاری انسان است (لاورنس، اشفورد و دنت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). مطالعات تجربی حاکی از این است که عزت نفس یک عامل روانشناختی مهم و اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی افراد به شمار می‌رود. با افزایش عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود می‌آید و موجب تغییرات مثبتی همچون پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس بالا و بلند همت بودن می‌شود (مان، هوسمان و شالما<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). بر اساس پژوهش‌های انجام شده عواملی نظیر برقراری ارتباط مطلوب، ابراز وجود، همکاری، خود افشایی، خاتمه مطلوب به ارتباط، گوش دادن فعال، انعکاس احساسات و توضیح واضح و روشن در ارتقاء سلامت روانی و عزت نفس نوجوانان تاثیر دارد (طارمیان، ماهجویی و فتحی، ۱۳۷۸).

هارجی و دیکسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) نیز در تحقیقات خود دریافتند که به کمک آموزش «مهارت‌های ارتباطی»<sup>۴</sup> می‌توان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش داد. دانش‌آموزانی که مهارت‌های ارتباطی بالایی دارند، به دنبال معلم هستند، با او درباره انجام تکالیف ارتباط برقرار می‌کنند، به سوالات او پاسخ می‌دهند، به معلم لبخند می‌زنند و به درس فعالانه گوش می‌دهند

- 
1. Lawrence, Ashford & Dent
  2. Mann, Hosman & Schaalma
  3. Hargie & Dickson
  4. Communication skills

و میزان توفیق تحصیلی بیشتری کسب می‌کنند (سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶) و مهارت‌های ارتباطی کارآمد نقش مهمی در موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان دارد (پهلوان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵). مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آنها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴). این مهارت‌ها مشتمل بر مهارت‌های فرعی یا خرده مهارت‌های مربوط به «درک پیام‌های کلامی و غیر کلامی»، «نظم دهی به هیجانها»، «گوش دادن»، «بینش نسبت به فرایند ارتباط» و «قاطعیت در ارتباط» است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴). این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه می‌باشد (ویلیامز و زادیرو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ اسپیتزبرگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳؛ بیجسترا، بوسما و جکسون<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴).

از این رو این پژوهش با هدف تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهر زنجان انجام پذیرفته و فرضیه‌های زیر مورد آزمون قرار می‌گیرد:

۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس دانش‌آموزان تاثیر دارد.

۲- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر دارد.

1. World Health organization (WHO)

2. Pehlivan

3. Williams & Zadiro

4. Spitzberg

5. Bijstra, Bosma & Jackson

### جامعه و نمونه آماری و روش نمونه گیری

جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه اول متوسطه شهر زنجان بود که در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ مشغول به تحصیل بودند که تعداد کلی آنها ۵۲۰۸ نفر بود. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر از دانش آموزان جامعه مذکور بودند که با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. بدین ترتیب که در مرحله اول، از ۲ ناحیه آموزش و پرورش شهر زنجان ناحیه ۲ به تصادف انتخاب گردید. در مرحله دوم، دو دبیرستان از ناحیه مذکور به تصادف انتخاب شد و در مرحله سوم از هر دبیرستان دو کلاس اول به تصادف انتخاب شدند. آنگاه با اجرای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت، تعداد ۶۰ تن از دانش آموزان گروه نمونه که نمره پایین تر از میانگین در آزمون عزت نفس کوپر اسمیت کسب کرده بودند، انتخاب شدند و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

### روش پژوهش

در این پژوهش از روش آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل استفاده گردید. پس از ایجاد اطمینان در آزمودنی‌ها در مورد محرمانه بودن داده‌ها، ابتدا آزمون عزت نفس کوپر اسمیت در بین هر دو گروه اجرا شد. سپس برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی یونیسف (۲۰۰۴) شامل مهارت‌های آشنایی با ارتباط، پل‌ها و موانع ارتباطی، انتخاب دقیق کلمات، خوب گوش دادن، قاطعیت در رفتار، بیان نظر خود و نه گفتن به مدت ۱۰ جلسه‌ی ۱/۵ ساعته و با روش پرسش و پاسخ و ایفای نقش به گروه آزمایش آموزش داده شد و در پایان آزمون عزت نفس کوپر اسمیت مجدداً برای هر دو گروه به عمل آمد و معدل ترم اول و دوم آنها نیز به عنوان مقیاس اندازه گیری پیشرفت تحصیلی از کارنامه سالانه دانش آموزان استخراج شد و در نهایت با استفاده از نرم افزار آماری SPSS14 از آزمون‌های آماری تحلیل کواریانس چند متغیری و تک متغیری استفاده شده و داده‌ها تحلیل گردید.

## ابزار اندازه‌گیری و گردآوری داده‌ها

۱- پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۹۰): این مقیاس دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن یعنی شماره‌های ۵۵، ۴۸، ۴۱، ۳۴، ۲۷، ۲۰، ۱۳، ۶، دروغ سنج بوده و ۵۰ ماده دیگر ۴ مقیاس عزت نفس اجتماعی، عزت نفس همسالان، عزت نفس خانواده و عزت نفس تحصیلی خود را اندازه‌گیری می‌کند. همچنین یک نمره کلی از عزت نفس نیز به دست می‌دهد. چنانچه آزمودنی از ۸ ماده دروغ سنج بیش از چهار نمره بیاورد به این معنی است که آزمودنی سعی کرده خود را بهتر از آن چیزی که هست نشان دهد. از ۵۰ ماده دیگر ۶ ماده مربوط به خرده مقیاس همسالان، ۳۰ ماده مربوط به عزت نفس خود، ۸ ماده مربوط به عزت نفس خانواده و ۷ ماده مربوط به عزت نفس تحصیلی است. شیوه نمره گذاری به صورت صفر و یک است به این صورت که در شماره‌های ۲۹، ۲۸، ۲۴، ۲۳، ۲۱، ۱۹، ۱۸، ۱۴، ۱۰، ۵، ۲، ۳۶، ۳۲، ۳۰ پاسخ بلی نمره یک و پاسخ خیر نمره صفر می‌گیرد و بقیه سوالات معکوس است. بدیهی است که حداکثر نمره ای که یک نفر می‌تواند بگیرد ۵۰ است.

روایی و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات متعدد مورد آزمون قرار گرفته است. شکر کن و نیسی (۱۳۷۳) پس از ترجمه این پرسشنامه، روایی و پایایی آن را محاسبه کردند. میزان روایی آزمون که از طریق همبستگی میان نمره‌های این آزمون با معدل آخر سال ۲۳۰ دانش‌آموز دختر و پسر بدست آمد، برای پسران ۰/۹۶ و برای دختران ۰/۷۱ به دست آمد و میزان پایایی نیز با روش باز آزمایی برای پسران ۰/۹۰ و برای دختران ۰/۹۲ به دست آمد. در تحقیق محمدی (۱۳۸۶) میزان پایایی با روش آلفای کرانباخ و دونیمه کردن به ترتیب برابر با ۰/۸۴ و ۰/۷۵ به دست آمد. در پژوهش نظری و حسین پور (۱۳۸۸) میزان پایایی با استفاده از روش آلفای کرانباخ ۰/۶۷ محاسبه گردید. در پژوهش حاضر روایی صوری با استفاده از نظر ۵ تن از متخصصان روان‌شناسی تربیتی مورد تایید قرار گرفت. همچنین میزان پایایی با استفاده از نمونه پابلوت ۳۴ نفری مورد بررسی قرار گرفت و آلفای کرانباخ ۰/۸۹ محاسبه گردید.

- ۲- پیشرفت تحصیلی: به منظور سنجش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از معدل پایان ترم اول و دوم دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ استفاده شد.
- ۳- برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی یونیسف (۲۰۰۴): برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی در سال ۲۰۰۴ توسط یونیسف به عنوان بخشی از برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان کشورها و فرهنگ‌های مختلف تدوین شده است. این برنامه توسط سازمان بهزیستی ایران ترجمه و پس از بومی‌سازی منتشر گردیده است. در پژوهش حاضر روایی محتوایی برنامه آموزشی با استفاده از نظر پنج تن از متخصصان روان‌شناسی مورد بررسی و تایید مجدد قرار گرفت. شرح جلسات به شرح زیر می‌باشد:

جدول ۱. خلاصه برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی براساس بسته آموزشی یونیسف (۲۰۰۴)

نشست‌ها	هدف	سر فصل‌های کارگاه	مواد مورد نیاز
جلسه اول آشنایی با ارتباط	پی بردن به اینکه ارتباط چیست و چه چیزی آن را موثر می‌سازد؟	تعریف ارتباط - اهمیت ارتباط - شناسایی اجزای ارتباط	کاغذ، ماژیک یا تخته و گچ
جلسه دوم پل‌ها و موانع ارتباط	شناخت شیوه‌های منفی و مثبت برقراری ارتباط	مقایسه ارتباط موثر و ناموثر - ذکر خلاصه‌ای از جلسه و گرفتن بازخورد	کاغذ، ماژیک یا تخته و گچ، فهرست برنامه‌های تلویزیون،
جلسه سوم پل‌ها و موانع ارتباط	موانع و پل‌های ارتباطی	تعریف ارتباط کلامی تعریف ارتباط غیر کلامی	نسخه‌ای برگه موانع ارتباط
جلسه چهارم انتخاب دقیق کلمات	تمرین ابراز افکار و احساسات از طریق به کار بردن جملات با ضمیر «من»	ارتباط مثبت: احساس خود را به زبان بیاورید	نسخه‌ای از برگه ارتباط مثبت
جلسه پنجم ارائه راهنمایی‌های درست	درک اهمیت ارائه پیام‌های روشن و دقیق	دستور العمل تهیه ساندویچ را هر فرد بنویسد و بر طبق آن ساندویچ را درست کنیم.	نان، کره، مربا، کارد، سینی، کاغذ
جلسه ششم زبان بدن	پی بردن به اینکه زبان بدن چیست (ارتباط غیر کلامی)	زبان بدن چیست و چگونه می‌توان آن را به کار برد	کاغذ، ماژیک، یک ظرف



برگه هدایت کننده گروه، دستورالعمل هایی برای شنوندگان، کارت راهنما، برگه رفتارهای مثبت شنیداری	ارائه دستورالعملی برای شنونده خوب بودن رفتارهای مثبت شنیداری	نشان دادن اهمیت شنونده خوب بودن و یادگیری مهارت های لازم برای خوب گوش دادن	جلسه هفتم خوب گوش دادن
کاغذ، ماژیک، کاغذ بریده	تعریف رفتار قاطع، تهاجمی، انفعالی	پی بردن به اختلاف بین رفتار قاطع، تهاجمی، انفعالی،	جلسه هشتم قاطعیت در رفتار
ماژیک، نوارچسب، برگه بررسی میزان قاطعیت	تشخیص و آموزش میزان قاطعیت در خود	برآورد میزان قاطعیت	جلسه نهم بررسی میزان قاطعیت
برگه ایفای نقش رفتار قاطع	بیان نظر خود	ایفای نقش هایی که در آن نوجوانان با قاطعیت آنچه را که می خواهند یا نیاز دارند ادا می کنند.	جلسه دهم و یازدهم بیان نظر خود
کاغذ، ماژیک، کارت راهنما، مداد کاغذ	انجام تمرین و کار گروهی امتناع از آنچه نمی خواهید	ایفای نقش رفتارهای قاطع برای رد خواسته ها	جلسه دوازدهم امتناع از آنچه نمی خواهید

## روش اجرا

مداخلات آزمایشی به منظور آموزش مهارت‌های ارتباطی به گروه آزمایش، طی ۱۲ جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای به اجرا درآمد. بدین ترتیب که در هر هفته، دو جلسه تشکیل می‌شد. ابتدا هریک از مهارت‌ها به روش پرسش و پاسخ آموزش داده می‌شد. سپس از چند گروه خواسته می‌شد که برای مهارت آموزش داده شده سناریویی را تدارک دیده و به صورت ایفای نقش اجرا نمایند. سایر دانش‌آموزان نیز پس از تماشا، نمایش اجرا شده را مورد نقد و بررسی قرار می‌دادند. در پایان نیز ضمن جمع‌بندی مطالب جلسه، برای جلسه بعد تکلیفی داده می‌شد. کاگلا و بروز<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) در یک فراتحلیل ۲۶ مطالعه انجام گرفته در خصوص آموزش مهارت‌های ارتباطی را در بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۱ را بررسی کرد و کارما، ریچارد، باربارا، تامر، جنیفر، کاترین و

دیوید<sup>۱</sup>(۲۰۰۸)، نیز ۱۱ مطالعه انجام گرفته مابین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۸ را به همان روش مورد بررسی قرار دادند. در این ۳۷ مطالعه صورت گرفته درخصوص آموزش مهارت‌های ارتباطی رویکردهای یکسانی برای آموزش مهارت‌های ارتباطی اتخاذ شده بود. سه مولفه‌ی اصلی این آموزش‌ها شامل تدریس مستقیم (در ۵۹ درصد مطالعات)، ارائه نمونه و سرمشق زنده یا ویدیویی (در ۴۶ درصد مطالعات) و فراهم آوردن فرصت تمرین از طریق ایفای نقش (در ۹۱ درصد مطالعات) بود. شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد مولفه بسیار مهم آموزش مهارت‌های ارتباطی، یادگیری تجربی از طریق ایفای نقش می‌باشد (لان و رولینک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). بر همین اساس در این پژوهش سعی شد که ضمن آموزش مستقیم مهارت‌های ارتباطی از طریق پرسش و پاسخ، فرصتی برای ایفای نقش و مشاهده نمونه و سرمشق برای دانش‌آموزان فراهم شود.

#### یافته‌ها

جدول ۲ مولفه‌های آمار توصیفی مربوط به پیش‌آزمون و پس‌آزمون را ارائه می‌کند. همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین گروه آزمایش در عزت نفس از ۲۴/۹۳ به ۳۰/۱۳ افزایش یافته است و میانگین گروه کنترل در عزت نفس از ۲۵/۱۸ به ۲۵/۲۲ رسیده است. همچنین میانگین گروه آزمایشی در پیشرفت تحصیلی از ۱۳/۸ به ۱۶/۵ افزایش یافته است در حالی که میانگین گروه کنترل از ۱۳/۲۵ به ۱۳/۵ افزایش یافته است.

---

1. Carma, Richard, Barbara, Tomer, Jennifer, Catherine & David  
2. Lane & Rollnick

جدول ۲. مولفه های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

شاخص‌های آماری	میانگین		انحراف معیار		گروه‌ها	تعداد
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون		
متغیرها	کنترل	۲۵.۱۸	۲۵.۲۲	۴.۲	۴.۱	۳۰
	آزمایش	۲۴.۹۳	۳۰.۱۳	۳.۵	۴.۶	۳۰
عزت نفس	کنترل	۱۳.۲۵	۱۳.۵	۲	۲.۲	۳۰
	آزمایش	۱۳.۸	۱۶.۵	۲.۵	۲.۴	۳۰

به منظور تحلیل داده های از تحلیل کواریانس استفاده گردید. همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود یافته های حاصل از تحلیل کواریانس چند متغیری (Mancova) حاکی از این است که مقدار F چند متغیری برابر با ۴۰/۳۷ در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  از لحاظ آماری معنی دار می باشد. بنابراین می توان گفت که بین دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل، حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (عزت نفس و پیشرفت تحصیلی) تفاوت معنی داری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت، از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری (Ancova) استفاده گردید.

جدول ۳. تحلیل کواریانس چند متغیری برای بررسی اثر مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس و پیشرفت تحصیلی

نام آزمون	مقدار	فرضیه Df	اشتباه Df	میزان F	معنی داری
آزمون اثر پیلاپی	۰/۵۹۵	۲	۵۵	۴۰.۳۷	۰/۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۴۰۵	۲	۵۵	۴۰.۳۷	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۱/۴۶۸	۲	۵۵	۴۰.۳۷	۰/۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۴۶۸	۲	۵۵	۴۰.۳۷	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری نشان می دهد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ عزت نفس تفاوت معنی داری وجود دارد ( $P < ۰/۰۰۱$  و  $F = ۴۴/۶۴$ ).

جدول ۴. تحلیل کواریانس برای بررسی اثر مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی داری
گروه	۳۹۳	۱	۳۹۳	۴۴.۶۴	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۸۷۱	۱	۸۷۱	۹۸.۸	۰/۰۰۱
خطا	۴۹۳	۵۷	۸.۸۱		
کل	۱۷۵۷	۶۰			

همچنین همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پیشرفت تحصیلی نیز تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F=۴۲/۳$  و  $P<۰/۰۰۱$ )

جدول ۵. تحلیل کواریانس برای بررسی اثر مهارت‌های ارتباطی بر پیشرفت تحصیلی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی داری
گروه	۵۷	۱	۵۷	۴۲.۳	۰/۰۰۱
پیش آزمون	۲۳۸	۱	۲۳۸	۱۷۶	۰/۰۰۱
خطا	۷۷	۵۷	۱.۳		
کل	۳۷۲	۶۰			

### بحث و نتیجه گیری

نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری (Ancova) نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ عزت نفس تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F=۴۴/۶۴$  و  $P<۰/۰۰۱$ ).

این یافته با نتایج تحقیقات هارجی و دیکسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، بیجسترا، بوسما و جکسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۴)، ویلیامز و زادیرو<sup>۳</sup> (۲۰۰۱)، اسپیتزبرگ (۲۰۰۳)، جی مین، سوکی، ایون کیونگ

1. Hargie, q., & Dickson, d  
 2. Bijstra, Bosma & Jackson  
 3. Williams , k. & Zadiro, L

وچول کونین<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، و کارل پررا<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، کریس کول<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، نظری (۱۳۸۶)، میرمحمد صادقی (۱۳۸۳) محمودی راد، آراسته، افقه و براتی سده (۱۳۸۶)، طارمیان و ماهجویی و فتحی (۱۳۷۸)، صبحی و رجیبی (۲۰۱۰)، حقیقی، موسوی، مهربانی زاده و بشلیده (۱۳۸۵) و احمدی (۲۰۱۱) همسو می‌باشد.

عزت نفس، رابطه مستقیمی با مهارت فرد در مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی دارد. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، مهارت‌های ارتباطی بهتری هم دارند و افرادی که عزت نفس پایینی دارند، در مهارت‌های ارتباطی و شهروندی هم ضعیف هستند. افرادی که سلامت روانی و عزت نفس بالایی دارند، به جای اینکه منتظر بمانند تا دیگران ارتباط را آغاز کنند، خودشان به برقراری ارتباط مبادرت می‌کنند (کریس کول، ۲۰۰۲).

طارمیان (۱۳۷۸) بر اساس پژوهش‌های انجام شده اظهار می‌دارد که عواملی نظیر برقراری ارتباط مطلوب، ابراز وجود، همکاری، خود افشایی، خاتمه مطلوب به ارتباط، گوش دادن فعال، انعکاس احساسات و توضیح واضح و روشن در ارتقاء سلامت روانی و عزت نفس نوجوانان تاثیر دارد.

جی مین، سوکی، ایون کیونگ وچول کونین (۲۰۰۷) در پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی موجب بهبود مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می‌شود. میرمحمد صادقی (۱۳۸۳) در پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی، روش مؤثری در افزایش سطح عزت نفس نوجوانان ساکن در مؤسسات شبانه روزی است. محمودی راد، آراسته، افقه و براتی سده (۱۳۸۶) نیز در پژوهشی که بر روی دانش آموزان دبیرستان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که با آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله اجتماعی می‌توان عزت نفس و هوشبهر دانش آموزان را افزایش داد.

1. Ji-Min , Sukhee, Eun-Kyung, Chul-Kweon

2. Karl perera

3. Kris cole

نظری و حسین پور (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس دانش‌آموزان گروه آزمایش می‌شود. همچنین صبحی و رجیبی (۲۰۱۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین پایین بودن عزت نفس با کاهش پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد و با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان عزت نفس و سلامت روانی دانشجویان را بهبود بخشید. حقیقی، موسوی، مهربابی زاده و بشلیده (۱۳۸۵) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت نفس دانش‌آموزان می‌شود. همچنین احمدی (۲۰۱۱) در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد دینی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد.

همچنین نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری (Ancova) نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پیشرفت تحصیلی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F=42/3$ ) و  $(P<0/001)$ . این یافته با نتایج تحقیقات نوگو<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، مه پاره و سورملی<sup>۲</sup> (۲۰۱۰)، ماینز، آممنتورپ، سابرو و کوفود<sup>۳</sup> (۲۰۰۶)، زاچاری و جنسن<sup>۴</sup> (۲۰۰۳)، پهلوان (۲۰۰۵)، اورتیز<sup>۵</sup> (۱۹۸۷)، سازمان بهداشت جهانی<sup>۶</sup> (۱۹۹۶) و ویلیامز و زادیرو (۲۰۰۱)، گرین، کروسون، دوک و آکی<sup>۷</sup> (۲۰۰۴) و اسپیتزبرگ (۲۰۰۳) همسو می‌باشد.

دانش‌آموزانی که مهارت‌های ارتباطی بالایی دارند، به دنبال معلم هستند، با او درباره انجام تکالیف ارتباط برقرار می‌کنند، به سوالات او پاسخ می‌دهند، به معلم لبخند می‌زنند و به درس فعالانه گوش می‌دهند و میزان توفیق تحصیلی بیشتری کسب می‌کنند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶).

1. Nowgu
2. Mehpare & Sumeli
3. Mainz, ammentorp, sabroe & kofoed
4. Zachari & Jenesen
5. Ortiz
6. World Health organization (WHO)
7. Green, Crowson, Duke & Akey

مهارت‌های ارتباطی کارآمد، نقش مهمی در موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان دارد (پهلوان، ۲۰۰۵). دانش‌آموزی که مهارت‌های ارتباطی کارآمدی دارد، ارتباطات مثبتی با معلم و همکلاسی‌هایش برقرار می‌کند و محیط مساعدی برای یادگیری خود خلق می‌کند (گارسیمسک، وورال، دمیرسوز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). هارجی و دیکسون (۲۰۰۴) نیز در تحقیقات خود دریافتند که به کمک آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توان میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را افزایش داد. همچنین استراهان<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) در یک تحقیق طولی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های اجتماعی در بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر معنی‌داری دارد. کیگدم و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) تاثیر ارتباطات بین معلم و دانش‌آموزان در بهبود آموزش و یادگیری را مورد بررسی قرار داده‌اند. به نظر آنها فرایند آموزش، نیازمند ارتباط معلم با دانش‌آموزان و دانش‌آموزان با یکدیگر است. بنابراین برای توفیق بیشتر آموزشی، مهارت‌های ارتباطی معلم و دانش‌آموزان بایستی بهبود یابد. ورنیل و کریستی<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که با بهبود مهارت‌های ارتباطی اساتید و دانشجویان، پیشرفت تحصیلی، اعتماد به نفس و نگرش دانشجویان نسبت به استاد بهبود می‌یابد.

شاهزاد، حکم داد، زیقم و سن اله خان<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی به معلمان و مدیران مدارس بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پاکستانی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به معلمان و مدیران برای بهبود مدیریت کلاس و مدرسه آنها لازم و ضروری است و موجب پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. نورلیزا، زالیزان، نورزینی و سیما<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) نیز در پژوهش خود بر اهمیت مهارت‌های ارتباطی در تدریس معلم و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاکید می‌کنند.

1. Gursimsek ,Vural, Demirsoz
2. Strahan
3. Cigdem et al
4. Vernille & Kristy
5. Shahzad, Hukamdad, Zaigham & Sanaullah Khan
6. Norliza, Zalizan, Norzain& Saemah

لذا با توجه به داده های موجود و نتایج تحقیقات پیشین می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبود عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاثیر مثبت دارد.

### منابع فارسی

- براندن، ناتانیل. (۱۹۹۵). *روان‌شناسی عزت نفس*. ترجمه قراچه داغی، مهدی (۱۳۸۲). چاپ سوم، تهران: نخستین. صص ۲۰-۱۰.
- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۶). *روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*. تهران: نشر انجمن اولیا و مربیان.
- حسین چاری، م. و فداکار، م. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی دانشجویان. *مجله دانشور رفتار*، دوره جدید.
- حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهر ایلام. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱ صص: ۶۱-۷۸.
- شکرکن، حسین؛ نیسی، عبدالکاظم. (۱۳۷۳). تاثیر عزت نفس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر و دختر دبیرستانی، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز*، چاپ اول، شماره اول.
- صداقت پیشه، ط. (۱۳۸۴). بررسی رابطه عزت نفس با رشته و وضعیت تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زنجان. *خلاصه مقالات همایش سراسری آموزش در پرستاری و مامایی*.
- طارمیان، فرهاد؛ ماهجویی، م؛ فتحی، ط. (۱۳۷۸). *مهارت های زندگی*. تهران، انتشارات تربیت.
- محمدی، بهمن. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان پسر سال اول متوسطه دبیرستان های شهرستان ممسنی، *پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز*.



محمودی راد، مریم؛ آراسته، حمید رضا، افقه، سوسن؛ براتی سده، فرید. (۱۳۸۶). بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله اجتماعی بر عزت نفس و هوشبهر دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان. *مجله توانبخشی، ویژه نامه توانبخشی در بیماری‌ها و اختلالات روانی* شماره ۳۹. صص ۷۷-۷۱.

میر محمد صادقی، م. (۱۳۸۳). نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس و روابط بین فردی نوجوانان پسر بی سرپرست ساکن موسسات شبانه روزی شهر تهران. *پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.*

نظری، ایمان؛ حسین پور، محمد. (۱۳۸۸). اثر بخشی مهارت‌های اجتماعی بر اضطراب و عزت نفس دانش‌آموزان دختر دبیرستان باغملک. *دانشگاه آزاد واحد اهواز. یافته های نو در روان‌شناسی*. صص ۱۱۶-۹۵.

### منابع انگلیسی

- Ahmadi, Mohammad Saeed.(2011). Efficacy of life skills training on self esteem, mental health and educational achievement in high schools student in Zanjan city . international congress child and adolescent psychology.
- Baron, R. (1991). A: Self concept and academic achievement, investing ating their improvement as discriminator of academic track membership in high school. *Canadian Journal of Education*.
- Bijstra,J.O.,Bosma, H.A., & Jackson, S. (1994). The relationship between social skills and psychosocial functioning in early adolescence. *Personality and Individual Difference*, 16, 767-776.
- Cegala, D.J.,& Broz, S.L. (2004). Physician communication skills training; areview of the theoretical backgrounds, objectives and skills. *Med Educ*. 36: 1004-1016.
- Carma L. Bylund, Richard F. Brown, Barbara Lubrano si Ciccone, Tomer T. Levin, Jennifer A. Gueguen, Catherine Hill, David W. Kissane. (2008). Training faculty to Faciliate communication skills training: Development and evaluation of Workshop. *Patient Education and Counseling* 70, 430-436.
- Cigdem, Hursen., Fezile, Ozdamli., Zehra, ozciar.(2009). Faculty of communication students evaluation of academicians in terms of communication skills. *World Conference on Educational Sciences*.p450-454. Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com).
- Cooper smith ,s,(1990)the antecedent of self-esteem. New Yourk : W.H Freeman
- Green,B.A.,Crowson,H.M.,DukeB.L.,&Akey,K.L.(2004) . Predicting high school students cognitive engagement and achievement : contributions of classroom motivation . *contemporary*.21,181-192

- Gursimsek ,I.,Vural,D.E., Demirsoz ,E.S.(2008). The Relation Between Emotional Intelligence And Communication Skills Of Teacher Candidates, Mehmet Akif Ersoy Universitesi Egitim Fkultesi Dergisi December ,1-11
- Hargie, q., & Dickson,d.(2004) . Skilled interpersonal communication. London : Routledge.
- Ji-Min seoT Sukhee Ahn, Eun-Kyung Byun , Chul-Kweon Kim(2007) social skills Training as nursing intervention to improve the social skills and self-esteem of inpatients with chronic schizophrenia
- Karl perera (2007). Self esteem secrets steps to success. Available on More selfesteem.com.
- Kris cole(2002). The complete idiot`s guide to clear communication. Available on Moyoclinic.com.
- Kubota Y, Sasaki S(2002). Aerobic exercise and self-esteem in children. J Behav Med; 24(12): 35-127.
- Lawrence J, Ashford K, Dent P(2006). Gender differences in coping strategies of undergraduate students and their impact on self-esteem and attainment. Learn Higher Educ . 7(3):273-81.
- Lane, C., Rollnick, S. (2007). The use of simulated Patients and role-play in communication skills training: a review of the literature to August 2005. Patient Educ Couns; 67:13-20. available online at www.sciencedirect.com
- Mainz, Jan., ammentorp, jett., sabroe, svend., kofoed, poalErik. (2006). The effect of training in communication skills on medical doctors and nurses self-efficacy : Arandomized controlled trial . Journal of Patient Education and Counseling 66 , 270–277
- Mann,M; Hosman CM, Schaalma HP(2004). De Vries NK.Self-esteem in broad spectrum approach for mental health promotion. Health Educ Res. 19(4): 72-357.
- Mehpare , saka., Sumeli, Hikmet. (2010). Examination of relationship between persevice science teachers' sense of efficacy and communication skills.available online at www.sciencedirect.com
- Norliza, Abdul Majid., Zalizan, Mohd Jelas., Norzaini, Azman.,& Saemah, Rahman.(2010). Communication Skills and Work Motivation Amongst Expert Teachers, International Conference on Learner Diversity. Available online At science direct.com.
- Nowgu , S.A.(2007). Language barrier to education. Journal of Teaching,. Journal of Teaching , 12(1),62-71
- Ortiz V, Volloff W(1987). Identification of gifted and accelerated Hispanic students.Journal for the Education of the Gifted. 11: 45–55.
- Pehlivan, K.B(2005). Ogretmen Adaylarmin illetisim Becerisi Algilari uzerine Bircalisma. Illkogretim- online,Http://ilkogretim-online.org.
- Pope AW, McHale SM(1998). Self esteem enhancement with children and adolescents. New York: Pergomon Press.
- Robert,W(2005). Stretching/toning, aerobic exercise increase older adults selfesteem. J Behav Med ; 28(4): 94-385.

- Shahzad, Saqib., Hukamdad, Riasat Ali., Zaigham Qadeer, Sanaullah Khan.(2011). IMPACT OF Strahan, E.(2002). The effects of social anxiety and social skills on Academic performance, Personality and Individual Differences, Volume 34, Issue 2, Pages 347-366.
- Sobhi-Garmaleki,Nasser ; Rajabi,soran (2010). Efficacy of life skills training on mental health and self esteem of students university of Mohaghegh Ardabili. ardabil. ir. iran. Published by Elsevier Ltd. Available online on scopus.
- Spitzberg,B.H(2003). Methods of interpersonal skills assessment. In J. O. Greene & B.R. Burleson (Eds), Handbook of communication and social interaction skills, 93 134, Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Strahan, E.(2002). The effects of social anxiety and social skills on Academic performance, Personality and Individual Differences, Volume 34, Issue 2, Pages 347-366.
- Susan,Harter(2007).the development of self-esteem and self-representation,Hand book of child psychology ,fift edition,vol13,John Wiley and sons INC.pp.518-553
- Unicef. (2004). Which Skills are “ communication Skills “ ?. WWW. Life Skills Based Education.
- Van Vugt M, Howard C (1997) Being better than some but not better than average: self-enhancing comparisons in aerobics. Br J Soc Psychol ;37(2): 185-201.
- Vernille Blocklin. Kristy M (2008). The Impact of Teacher Interaction on the Achievement and Self-Efficacy of Students Within a Computer-Based, Developmental Mathematics Course. Available online at <http://hdl.handle.net/1903/8549>.
- Williams , k. & Zadiro, L.(2001). On being ignored, excluded, and rejected. In M. Leary (Ed.), Interpersonal rejection, Oxford: Oxford university Press.
- World Health organization (WHO). (1997)."The life skills education project. Geneva". WHO Technical report series. NO.870. vi+ 93 pags.
- Zachari; Pedersen ; Jenesen Ehronrooth(2003). Association of peercivedphysician communication style with patient satisfaction , distress and self-efficacy.

