

Determining the Effectiveness of a Protocol Based on Emotional Communication Skills Training on Adaptation in Female Adolescents: A Pilot Study

Zeinab Rezaei¹, Maryam Akbari^{2*}, Hamzeh Ahmadian², Yahya Yarahmadi²

1. Ph.D. Student in Psychology, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

***Corresponding Author:** Maryam Akbari, Department of Psychology, Sanandaj Branch, Islamic Azad University, Sanandaj, Iran.

Email: akbari@iausdj.ac.ir

Received: 31 January 2022

Accepted: 20 April 2022

Published: 25 October 2022

How to cite this article:

Rezaei Z, Akbari M, Ahmadian H, Yarahmadi Y. Determining the Effectiveness of a Protocol Based on Emotional Communication Skills Training on Adaptation in Female Adolescents: A Pilot Study. *Salāmat-i ijtimāi (Community Health)*. 2022; 9(5): 32-40. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v9i5.31566>.

Abstract

Background and Objective: One of the most important issues in adolescence is to pay attention to adaptation, which can have a significant impact on individual and social life. The aim of this study was to determine the effectiveness of a protocol based on emotional communication skills training on adaptation in female adolescents.

Materials and Methods: The present study was a quasi-experimental study using a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the study was all 10th to 12th grade female high school teenagers in the central part of Khoy city in the academic year of 2019-2020. Thirty subjects who scored higher than the cut-off point in the Sinha and Singh adaptation questionnaire were selected and randomly assigned to the control and experimental equal groups. The experimental group participated in 12 sessions of a two-hour emotional communication skills training program. No special training program was considered for the control group. At the end, post-test was performed for both groups. Data were analyzed using covariance analysis test and SPSS Statistics for Windows, version 19.0 (SPSS Inc., Chicago, Ill., USA).

Results: In the experimental group, the mean (SD) of emotional incompatibility increased from 13.1 (1.4) in the pre-test to 8.8 (1.6) in the post-test ($P<0.001$); social incompatibility from 13.6 (1.9) in the pre-test decreased to 8.4 (1.6) in the post-test ($P<0.001$); and the academic incompatibility decreased from 12.4 (1.4) in the pre-test to 8.6 (0.1) in the post-test ($P<0.001$). In the control group, the mean (SD) of the total incompatibility score and its components were not different in pre-test and post-test.

Conclusion: The study showed that training in emotional communication skills improved adaptation in female adolescents.

Keywords: Communication-Emotional Skills, Adaptation, Adolescence.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

Ethical code: IR.IAU.SDJ.REC.1399.020.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی هیجانی بر سازش یافتگی در نوجوانان دختر: یک مطالعه راهنما

زینب رضایی^۱، مریم اکبری^{۲*}، حمزه احمدیان^۲، یحیی یاراحمدی^۲

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

* نویسنده مسئول: مریم اکبری، گروه روانشناسی، واحد سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی، سنندج، ایران.

Email: akbari@iausdj.ac.ir

تاریخ پذیرش: فروردین ۱۴۰۱

تاریخ دریافت: دی ۱۴۰۰

چکیده

زمینه و هدف: یکی از مسایل بسیار مهم در دوره نوجوانی توجه به سازش یافتگی می باشد که می تواند تأثیر قابل توجهی در زندگی فردی و اجتماعی بگذارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی هیجانی بر سازش یافتگی در نوجوانان دختر انجام شد.

روش و مواد: پژوهش حاضر نیمه تجربی با استفاده طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه شاهد بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه نوجوانان دختر پایه دهم تا دوازدهم مقطع متوسطه دوم بخش مرکزی شهرستان خوی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. تعداد ۳۰ نفر از این افراد که در پرسشنامه سازش یافتگی Sinha & Singh نمره بالاتری از نقطه برش را کسب کرده بودند به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه شاهد و آزمایش، هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفتند. هر گروه آزمایش ۱۲ جلسه دو ساعته در برنامه آموزشی آموزش مهارت های ارتباطی هیجانی به صورت مجازی شرکت کردند. برای گروه شاهد برنامه آموزشی خاصی در نظر گرفته نشد. در پایان از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون تحلیل کوواریانس در نرم افزار SPSS-19 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) ناسازگاری عاطفی از $13/1 (1/4)$ در پیش آزمون به $8/8 (1/6)$ در پس آزمون، ناسازگاری اجتماعی از $13/6 (1/9)$ در پیش آزمون به $8/4 (1/6)$ در پس آزمون و ناسازگاری تحصیلی از $12/9 (1/4)$ در پیش آزمون به $8/6 (1/0)$ در پس آزمون کاهش یافت ($P < 0/001$). همچنین در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) نمره کل ناسازگاری از $39/6 (3/4)$ در پیش آزمون به $25/9 (2/7)$ در پس آزمون کاهش یافت ($P < 0/001$). در گروه شاهد میانگین (انحراف معیار) نمره کل ناسازگاری و مؤلفه های آن در پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی هیجانی منجر به بهبود سازش یافتگی در نوجوانان دختر گردید.

واژگان کلیدی: مهارت های ارتباطی- هیجانی، سازش یافتگی، نوجوانی.

مقدمه

نوجوانی دوره گذار از کودکی به بزرگسالی است که طی آن افراد تقریباً در تمام زمینه های زندگی از جمله عملکرد بیولوژیکی، ظرفیت های شناختی محیط های اجتماعی و روابط خانوادگی و همسالان تغییرات قابل توجهی را تجربه می کنند (۱). این دوره یکی از دوره های بسیار مهم زندگی انسان به حساب می آید و تأثیر آن در شکل گیری شخصیت و تحول همه جانبه کودک غیرقابل انکار است (۲). نوجوانان در این دوره می آموزند که چگونه با همسالان و افراد پیرامون خود ارتباط برقرار کنند و در نتیجه به تدریج درکی از خود به دست می آورند. یکی از مسایل بسیار مهم در این دوره توجه به سازش یافتگی می باشد که می تواند تأثیر قابل توجهی در زندگی فردی و اجتماعی بگذارد. به علت تغییرات پیچیده و سریع نوجوانان آسیب پذیری آن ها زیاد می شود. از طرف دیگر سازش یافتگی امروز جوانان اثر قابل ملاحظه ای بر سازش یافتگی آنان در نقش های شغلی و خانوادگی دارد. سازش یافتگی فرآیندی روان شناختی می باشد که بر اساس آن شخص با تمایلات و چالش های زندگی روزمره روبه رو می شود و یا آن ها را مهار می کند (۳). سازش یافتگی اجتماعی در واقع تعامل مناسب نوجوان با خانواده، دوستان و کارکنان مدرسه است که توانایی دانش آموز برای پیروی از قوانین و مقررات مدرسه و موفقیت در تحصیل را نیز دربر می گیرد، و در این دوران به دلیل اینکه ارتباط با همسالان افزایش، و وابستگی به والدین کاهش می یابد، سازش یافتگی و مؤلفه های آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است (۴). در شکل گیری سازش یافتگی عواملی چون ویژگی های روانشناختی فرد، شیوه های تربیتی، ارزش ها و اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه، همسالان، خانواده و آموزش و پرورش مؤثر هستند. این مهارت ها امکان برقراری ارتباط سازنده با دیگران، سازش یافتگی مناسب با محیط و رفع نیازهای اجتماعی را فراهم می کنند. یکی از عوامل روانشناختی مؤثر بر سازش یافتگی، مسئله مهارت های ارتباطی هیجانی است (۵). مهارت های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت هایی است که افراد طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می گذارند (۶). ارتباط یک فرایند روان شناختی مبتنی بر خواسته های متقابل حداقل دو نفر برای به اشتراک گذاشتن احساسات، ایده ها و تجربیات خود از طریق کانال های مختلف است (۷). به میزانی که فرد بتواند در تعاملات اجتماعی خود با دیگران، ارتباطی سازنده و مؤثر برقرار نماید، به همان میزان بر ضریب موفقیت خود افزوده است. داشتن مهارت های ارتباطی از عوامل مهم در دوست یابی و ارتباط مؤثر با دیگران است (۸). بیشتر پژوهش های انجام شده نشان می دهند که آموزش مهارت های ارتباطی، بهبود قابل توجهی در حرمت خود، انگیزش، ابراز وجود، پیشرفت تحصیلی و سازش یافتگی دانش آموزان متوسطه به همراه دارد (۵ و ۹).

با توجه به اینکه مشکلات رفتاری، سازش یافتگی دانش آموزان با دیگران به ویژه همکلاسی های آنها را تهدید می کند، شناسایی عواملی که می تواند به عنوان مهم ترین نشانه سلامت روان بر سازش یافتگی تأثیر داشته باشد اهمیت زیادی دارد (۳). نتایج پژوهش شفیع و همکاران نشان داد که بین مهارت های ارتباطی با طرحواره های ناسازگاری اولیه همبستگی منفی وجود دارد (۹). همچنین نتایج پژوهش گیوه چی و همکاران نشان داد شیوه آموزش مهارت های ارتباطی بدون خشونت بر کاهش نشانگان برون سازی کودکان و بهبود رفتار تأثیر داشت (۱۰). نتایج تحقیق Okoro و همکاران نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی بر اثر بخشی و خودکارآمدی تأثیر مثبتی دارد (۱۱). Hedman و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که داشتن مهارت های ارتباطی بالاتر، باعث بهبود سازگاری و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود (۱۲). در واقع آموزش مهارت های ارتباطی باعث بهبود سازگاری، ارتباطات اجتماعی با همسالان، همکلاسی و معلمان شده و میزان انگیزش تحصیلی دانش آموز را افزایش می دهد. با وجود تحقیقاتی که تأثیر مهارت های ارتباطی بر سازگاری تحصیلی را نشان داده اند، اما برخی از پژوهش ها اثربخشی مهارت های ارتباطی بر سازگاری را به چالش کشیده اند به طوری که Hughes، در مطالعه خود به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت های ارتباطی و ارتباطات با همسالان بر سازگاری های کوتاه مدت تأثیر دارد و باعث بهبود سازگاری تحصیلی دانش آموزان می شود، اما آموزش مهارت های ارتباطی در بلندمدت تأثیری نداشته است (۱۳). کاظمی و همکاران در تحقیق خود نشان دادند که آموزش تنظیم هیجان بر خشم و اضطراب دانش آموزان بر اساس مدل گراس یک روش مؤثر در کاهش پرخاشگری و افزایش تاب آوری و هوش

هیجانی در دانش آموزان دختر دوره اول دبیرستان است (۱۴). دوران نوجوانی اهمیت قابل توجهی دارد از جمله گسترش مشکلات رفتاری و نارسایی های جدی و مشهود که این مشکلات در قلمرو کنشگری های تحصیلی، اجتماعی، ارتباطی و دیگر زمینه های مهم زندگی فرد در زمان حال و آینده به وجود خواهد آورد (۱۵) و از آنجا که بخش عمده ای از جمعیت هر جامعه را نوجوانان تشکیل می دهند و درصد قابل توجهی از آن ها مشکلات سازش یافتگی دارند که می تواند از یک سو برای خود آن ها و خانواده ها و از سوی دیگر برای جامعه هزینه هایی را به دنبال داشته باشد. بررسی اثربخشی آموزش بر بهبود این فاکتورها اهمیت خاصی پیدا کرده است (۱۶).

از آنجا که یکی از مشکلات عمده نوجوانان، مشکلات ارتباطی که اغلب به صورت الگویی ماندگار و مخرب تا بزرگسالی هم ادامه می یابد، است و از سوی دیگر آموزش مهارت های ارتباطی برای دانش آموزان دوره متوسطه همواره به عنوان یکی از اهداف عالی نظام رسمی تعلیم و تربیت مورد توجه صاحب نظران این حوزه می باشد، لذا اهمیت آموزش مهارت های ارتباطی بر دانش آموزان دوره متوسطه احساس می شود. اگر چه پژوهش هایی که به برخی از آنها اشاره شد، تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی را نشان داده اند، با این حال اغلب این پژوهش ها به طور مستقیم بر نقش آن در سازگاری تمرکز نکرده اند، همچنین برخی پژوهش های انجام شده نیز دارای نتایج ضد و نقیضی بوده است. از این رو اهمیت سازگاری در دوره نوجوانی، برای مواجهه با چالش های این دوره، و تأثیر آن در سازگاری شغلی و زندگی آینده، ضرورت انجام تحقیقاتی از این دست را نشان می دهد. بر همین اساس هدف اصلی این پژوهش، تعیین اثربخشی پروتکل مبتنی بر آموزش مهارت های ارتباطی- هیجانی بر سازش یافتگی در نوجوانان بود.

روش و مواد

پژوهش حاضر نیمه تجربی با استفاده طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه شاهد بود. جامعه مورد مطالعه تمامی دانش-آموزان دختر پایه دهم تا دوازدهم مقطع متوسطه دوم بخش مرکزی شهرستان خوی در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. از بین ۳۴۵ نفر از دانش آموزان دختر پایه دهم تا دوازدهم تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزانی که در پرسشنامه سازش-یافتگی Sinha & Singh نمره بالاتری از نقطه برش را کسب کرده بودند به صورت در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه شاهد و آزمایش، هر گروه ۱۵ نفر قرار گرفتند. از آنجا که مطالعه راهنما بود تعداد نمونه ۳۰ نفر کافی بود. معیارهای ورود به تحقیق شامل داشتن سن تقویمی در دامنه ۱۵ تا ۱۸ سال، مشغول به تحصیل بودن در مقطع متوسطه دوم و معیارهای خروج از تحقیق شامل داشتن بیماری های مزمن و حاد جسمانی (تشخیص بر اساس پرونده سلامت)، داشتن اختلالات مزمن و حاد روانی (تشخیص بر اساس پرونده مشاوره)، داشتن اعتیاد به مواد مخدر و سوء مصرف مواد (تشخیص بر اساس پرونده مشاوره و سلامت) و غیبت بیشتر از دو جلسه در جلسات آموزشی بود. گروه آزمایش ۱۲ جلسه دو ساعته و هر هفته دو جلسه در برنامه آموزشی آموزش مهارت های ارتباطی- هیجانی شرکت کردند. تمام آموزش ها در شبکه اجتماعی واتساپ و با هماهنگی آموزش و پرورش، کادر مدرسه، رضایت والدین و دانش آموزان انجام شد. برای گروه شاهد برنامه آموزشی در نظر گرفته نشد. در پایان از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح زیر بودند: در حضور شرکت کنندگان در این پژوهش و بعد از آشنایی با اهداف و چگونگی اجرای پژوهش، گرفتن اجازه نامه کتبی از خانواده ها و رضایت مندی از شرکت کنندگان به عمل آمد. این اطمینان به شرکت کنندگان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت. به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد. ضمن اینکه در تمام مراحل اجرای پژوهش این اجازه به شرکت کنندگان داده می شد تا در صورت عدم تمایل به ادامه شرکت در برنامه های آموزشی از شرکت در پژوهش انصراف دهند.

پرسشنامه سازش یافتگی Sinha & Singh: از پرسشنامه سازش یافتگی Sinha & Singh جهت تعیین سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی و تحصیلی نوجوانان در این پژوهش استفاده شد (۱۷). نمره گذاری این آزمون به صورت بله (۱) و خیر (۰) است که نمره بالا نشان دهنده سازش نایافتگی و نمره پایین نشان دهنده سازش یافتگی است. همچنین این پرسشنامه، نوجوانان با سازش یافتگی خوب را از نوجوانان ضعیف در سه حوزه سازش یافتگی اجتماعی، هیجانی و تحصیلی متمایز

جدول شماره ۱- برنامه و محتوای جلسات آموزش سازش‌یافتگی مبتنی بر کاهش مشکلات تنظیم هیجانی

جلسات	موضوع	اهداف جلسات
اول	آشنایی و بیان اهداف جلسه	به موضوعات زیر پرداخته شد: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا. بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی. بیان منطق و مراحل مداخله. بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه
دوم	آشنایی با مفهوم تعارض و انواع آن	در باره مفهوم تعارض و شیوه‌های حل آن (رقابت، پرهیز، آشتی جویی، سازگاری و همکاری) گفتگو شده و از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا تعارض هایشان را بررسی کنند و به شیوه‌های حل آن بیندیشند.
سوم	آشنایی با الگوهای تعاملی کارآمد و ناکارآمد	با بررسی الگوهای تعاملی ناکارآمد (انتقاد، سرزنش، جبهه‌گیری و سکوت) درباره الگوهای تعاملی کارآمد و ایفای نقش در مورد یک تعامل منفی و مثبت سخن گفته شد.
چهارم	نقش همدلی در خانواده	درباره همدلی، اهمیت و روش‌های آن توضیح و در این زمینه تکلیفی به گروه داده شد.
پنجم	آموزش مهارت‌های ارتباطی	به آموزش مهارت گوش دادن و سخن گفتن و سپس الگودهی در مورد یک کنش-ورزی پرداخته شد.
ششم	آموزش مدیریت هیجانی	شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و دراز مدت هیجان‌ها، راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آنها، نقش هیجان‌ها در برقراری ارتباط با دیگران و تأثیرگذاری روی آنها و همچنین سازمان-دهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضای گفتگویی صورت گرفته و مثال‌هایی از تجربه‌های واقعی آنها مطرح شد.
هفتم	آموزش تکنیک‌های خودآگاهی و مدیریت افکار منفی	جهت افزایش آگاهی شرکت‌کنندگان از حالات هیجانی خود به هنگام تعارض و کاهش نشخوار فکری، تکنیک توجه آگاهی بدون قضاوت نسبت به هیجانات به گروه آموزش داده شد و تمرین‌های خوردن کشمش و تنفس در جلسه اجرا گردید.
هشتم	رویارویی با هیجانات منفی و مدیریت تعارضات درون خانواده	ضمن تداوم آموزش توجه آگاهی به شرکت‌کنندگان تکنیک رویارویی با هیجان آموزش داده شد و تمرین‌های ثبت هیجان در جلسه اجرا گردید و شرکت‌کنندگان آموزش دیدند تا هیجانات خود را کنترل نکنند.
نهم	ادامه رویارویی با هیجانات منفی و مدیریت تعارضات درون خانواده	ضمن تداوم آموزش توجه آگاهی و رویارویی با هیجان تکنیک عمل کردن برخلاف امیال شدید هیجانی به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد و تمرین‌های مرتبط با آن در جلسه اجرا و در این خصوص ایفای نقش صحبت شد همچنین در مورد مدیریت تعارضات درون خانواده و استفاده از تکنیک‌های مؤثر صحبت شد.
دهم و یازدهم	آموزش مهارت‌های حل تعارض، حل مسئله و تصمیم‌گیری در شرایط پر تنش و آرام‌سازی موقعیت‌های تنش‌زا	پس از اینکه شرکت‌کنندگان آموختند مهارت‌های ابتدایی ارتباطی را بکار برند و از نگرش‌های ناکارآمد در هنگام تعارض پرهیز کنند و همچنین پس از اینکه اصول اولیه نظم بخشی هیجانی را آموختند به شرکت‌کنندگان مهارت حل مساله آموخته و مهارت‌های تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی و پر تنش آموخته شد.
دوازدهم	مرور و جمع‌بندی	ضمن بررسی مهارت‌های آموخته شده و پاسخگویی به سوالات و ابهامات از شرکت‌کنندگان خواسته شد اصول آموخته شده را در موقعیت‌های معمول زندگی و در ارتباطات خود با اطرافیان بکار گیرند.

می کند (هر حوزه ۲۰ سوال). جمع نمره های سه مقیاس فرعی، نمره سازش یافتگی کلی را نشان می دهد نمره هر گویه از پرسشنامه به عنوان نشانه هایی از سازش نیافتگی مد نظر است. بالاترین نمره هر مقیاس فرعی ۲۰ و نمره سازش یافتگی ۶۰ خواهد بود، بنابراین نمره بالا در مقیاس های فرعی و کل آزمون نشانه سازش نیافتگی حساب می شود. پرسشنامه اولیه دارای ۱۰۰ سوال بود که پس از بررسی های مختلف به ۶۰ سوال کاهش پیدا کرده است (برای هر حوزه ۲۰ سوال) (۳).

Sinha & Singh، فرم نهایی این ابزار را روی ۱۹۵۰ نفر دانش آموز که از ۴۰ دبیرستان به تصادف انتخاب شده بودند، اجرا و به کمک داده های گردآوری شده، پرسشنامه را برای جمعیت هدف هنجاریابی نمودند. بر پایه هنجارهای گزارش شده، داشتن نمره ۳۱ و بالاتر در سازش یافتگی کلی و نمره ۱۱ و بالاتر در هر یک از خرده مقیاس ها، بیانگر سازش نیافتگی است. آنها اعتبار آن را برای خرده مقیاس ها و نمره کل آزمون به روش بازآزمایی و دو نیمه کردن از ۰/۹۰ تا ۰/۹۶ گزارش کردند (۱۷). نادری و همکاران ضریب آلفای کرونباخ را برای پرسشنامه سازش یافتگی بر روی ۲۹۵ نفر دانش آموز دختر دبیرستانی برای خرده مقیاس ها و سازش یافتگی کلی به ترتیب از ۰/۷۰ تا ۰/۷۴ گزارش کرد. (۱۸). ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۱ به دست آمد.

از آمار توصیفی برای تعیین میانگین و انحراف معیار داده ها و از آزمون شاپیرو ویلک، لوین و تحلیل کوواریانس به ترتیب برای بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع داده ها، همگنی واریانس ها و همسانی شیب رگرسیون استفاده شد. در سطح آمار استنباطی پس از بررسی و تایید پیش فرض ها، مقایسه دو گروه با استفاده از تحلیل کوواریانس با نرم افزار آماری SPSS-19 انجام شد. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن گروه آزمایش (۰/۸) ۱۶/۸ و گروه شاهد (۰/۹) ۱۶/۶ سال بود. همچنین در گروه آزمایش از کلاس های دهم و یازدهم هر کلاس ۶ (۴۰٪) نفر و کلاس دوازدهم ۳ (۲۰٪) نفر بودند و در گروه شاهد کلاس های دهم و یازدهم و دوازدهم به ترتیب ۶ (۴۰٪)، ۵ (۳۳/۳٪) و ۴ (۲۷/۷٪) نفر بودند. شاخص های توصیفی سازگاری نوجوانان دختر در پژوهش به تفکیک عضویت گروهی در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول شماره - میانگین (انحراف معیار) نمرات مؤلفه های ناسازگاری در پیش آزمون و پس آزمون دو گروه

متغیر	گروه	پیش آزمون میانگین (انحراف معیار)	پس آزمون میانگین (انحراف معیار)	P
ناسازگاری عاطفی	شاهد	۱۴/۱ (۲/۲)	۱۳/۸ (۱/۹)	۰/۱۰
	آزمایش	۱۳/۱ (۱/۴)	۸/۸ (۱/۶)	<۰/۰۰۱
ناسازگاری اجتماعی	شاهد	۱۲/۶ (۱/۳)	۱۲/۳ (۲/۶)	۰/۱۵
	آزمایش	۱۳/۶ (۱/۹)	۸/۴ (۱/۶)	<۰/۰۰۱
ناسازگاری تحصیلی	شاهد	۱۴/۳ (۲/۰)	۱۳/۷ (۲/۶)	۰/۰۶
	آزمایش	۱۲/۹ (۱/۴)	۸/۶ (۱/۰)	<۰/۰۰۱
ناسازگاری	شاهد	۴۱/۲ (۴/۲)	۴۰/۱ (۵/۳)	۰/۲۸
	آزمایش	۳۹/۶ (۳/۴)	۲۵/۹ (۲/۷)	<۰/۰۰۱

بر اساس یافته های جدول شماره ۲، در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) ناسازگاری عاطفی از ۱۳/۱ (۱/۴) در پیش آزمون به ۸/۸ (۱/۶) در پس آزمون کاهش یافت ($P<۰/۰۰۱$). در گروه شاهد ناسازگاری عاطفی از ۱۴/۱ (۲/۲) در پیش آزمون به ۱۳/۸ (۱/۹) در پس آزمون رسید که تفاوتی نداشت. در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) ناسازگاری اجتماعی از ۱۲/۶ (۱/۳) در پیش آزمون به ۸/۴ (۱/۶) در پس آزمون کاهش یافت ($P<۰/۰۰۱$). در گروه شاهد ناسازگاری اجتماعی از ۱۲/۳ (۲/۶) در پس آزمون رسید که تفاوتی نداشت. در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) ناسازگاری تحصیلی از ۱۲/۹ (۱/۴) در پیش آزمون به ۸/۶ (۱/۰) در پس آزمون کاهش یافت ($P<۰/۰۰۱$). در گروه

شاهد ناسازگاری تحصیلی از $14/3$ ($2/0$) در پیش آزمون به $13/7$ ($2/6$) در پس آزمون رسید که تفاوتی نداشت. در نهایت در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) نمره کل ناسازگاری از $39/6$ ($3/4$) در پیش آزمون به $25/9$ ($2/7$) در پس آزمون کاهش یافت ($P < 0/001$). در گروه شاهد نمره کل ناسازگاری از $41/2$ ($4/2$) در پیش آزمون به $40/1$ ($5/3$) در پس آزمون رسید که تفاوتی نداشت.

برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها، به ترتیب از آزمون شاپیرو ویلک و آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد توزیع داده‌های پیش آزمون و پس آزمون، در هر دو گروه شاهد و آزمایش نرمال بود و واریانس داده‌های پیش آزمون و پس آزمون بین دو گروه شاهد و آزمایش برابر بود، همچنین اثر متقابل گروه و مرحله در مدل خطی رگرسیون معنادار نشد از این رو فرض همسانی شیب خطوط رگرسیونی نیز رد نشد. با توجه به برقراری مفروضه‌های آزمون کوواریانس، از آزمون مذکور برای بررسی اختلاف نمرات پس آزمون گروه شاهد و آزمایش استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ آمده است.

جدول شماره ۳- نتایج تحلیل کوواریانس دو گروه آزمایش و شاهد در مؤلفه‌ها و نمره کل ناسازگاری دانش آموزان دختر

متغیرها	شاخص‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری (P)	مجذور اتا
ناسازگاری عاطفی	پیش‌آزمون	30/90	1	30/90	22/82	<0/001	0/48
	گروه‌ها	118/89	1	118/89	87/80	<0/001	0/78
ناسازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	24/29	1	24/29	9/28	0/006	0/27
	گروه‌ها	114/57	1	114/57	43/77	0/009	0/64
ناسازگاری تحصیلی	پیش‌آزمون	44/06	1	44/06	20/79	<0/001	0/46
	گروه‌ها	101/35	1	101/35	47/84	<0/001	0/66
ناسازگاری کل	پیش‌آزمون	300/05	1	300/05	45/99	<0/001	0/65
	گروه‌ها	1052/32	1	1052/32	161/31	<0/001	0/87

با توجه به جدول ۳ مقدار F برای متغیرهای ناسازگاری عاطفی ($P < 0/001$ و $F=87/8$)، ناسازگاری اجتماعی ($P < 0/001$) و $F=43/7$ ، ناسازگاری تحصیلی ($P < 0/001$ و $F=47/8$) و ناسازگاری کل ($P < 0/001$ و $F=161/3$) به دست آمد که نشان می‌دهد پروتکل مبتنی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی-هیجانی باعث بهبود ناسازگاری دانش آموزان دختر شد. از طرفی مجذور سهمی اتا برای متغیرهای تحت بررسی بین ۶۴ تا ۸۷ درصد بود، که نشان داد ۶۴ تا ۸۷ درصد از تغییرات متغیر-های تحت بررسی ناشی از آموزش مهارت‌های ارتباطی-هیجانی بود.

بحث

مطالعه نشان داد در گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار) ناسازگاری عاطفی از $13/1$ ($1/4$) در پیش آزمون به $8/8$ ($1/6$) در پس آزمون، ناسازگاری اجتماعی از $13/6$ ($1/9$) در پیش آزمون به $8/4$ ($1/6$) در پس آزمون و نیز ناسازگاری تحصیلی از $12/9$ ($1/4$) در پیش آزمون به $8/6$ ($1/0$) در پس آزمون کاهش یافتند. همچنین میانگین (انحراف معیار) نمره کل ناسازگاری از $39/6$ ($3/4$) در پیش آزمون به $25/9$ ($2/7$) در پس آزمون کاهش یافت. در گروه شاهد نمره کل ناسازگاری و مؤلفه‌های آن در پیش آزمون و پس آزمون تفاوتی نداشت.

نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی-هیجانی بر سازش نیافتگی تأثیر دارد و باعث بهبود سازش یافتگی در نوجوانان می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های Hedman و همکاران (۱۲)، یگانه‌شمایی و همکاران (۵) و کاظمی و همکاران (۱۴) همسو بود. فراگیری مهارت‌های ارتباطی، پایه و مبنایی است که ارتباط‌های بین فردی بر اساس آن ساخته می‌شود. نوجوانانی که مهارت‌های ارتباطی را آموزش دیده و به طور واقعی یاد می‌گیرند، می‌توانند در ورود به گروه همسالان و دوست‌یابی موفق باشند، و در روابط خود تعاملی مثبتی با همسالان داشته و رفتارهای مقبولی را از خود نشان

دهند. همچنین افرادی که مهارت های ارتباطی را به خوبی یاد می گیرند، روابط قوی و مستحکمی با اعضای خانواده و اجتماع برقرار می کنند، به احتمال زیاد، سطح بالایی از سازگاری را از خود بروز خواهند داد (۱۹). شاهنده و همکاران نشان دادند که بهبود مهارت های ارتباطی- اجتماعی در دانش آموزانی سبب کاهش میزان ترس از ارزیابی مثبت و منفی و باورهای فراشناختی شده و این امر نیز به نوبه خود موجب می شود محدودیت ها و توانایی های خود را به شیوه صحیح تری ارزیابی، درک و پذیرش کنند (۲۰). از طرفی ارتباطات در مدرسه و کلاس درس به عنوان یکی از وسایل لازم برای آموزش است. دانش آموزانی که دارای مهارت های ارتباطی مؤثر هستند، در زمینه تحصیل نیز به گونه ای سازگارتر عمل می کنند (۱۷). عدم توانایی در برقراری ارتباط مؤثر با سایرین در موقعیت های اجتماعی و از جمله مدرسه سبب به وجود آمدن مشکلات با همکلاسی ها و معلمان می گردد و این مشکلات بین فردی در نهایت در فرآیند سازگاری ایجاد اختلال می نماید (۲۱). همچنین Okoro و همکاران در نتایج مشابهی دریافتند که آموزش مهارت های ارتباطی بر اثر بخشی و خودکارآمدی تأثیر مثبتی دارد (۱۱).

یکی از ویژگی های کودکانی که سازگاری تحصیلی پایینی دارند، این است که نمی توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. چنین افرادی غالباً فاقد مهارت های ارتباطی لازم در اجتماع هستند. آموزش مهارت های ارتباطی به فرد کمک می کند تا روابط خوبی با دیگران داشته باشد و از بروز رفتارهای سازش نایافته جلوگیری نماید. سازش یافتگی منعکس کننده برخورد و تعامل سازنده فرد با اطرافیان به خصوص دوستان و همسالان است. آموزش مهارت های زندگی به ویژه مهارت های ارتباطی سبب می شود دانش آموزان، بسیاری از ویژگی های روانی خود و طرف مقابل را درک کنند و با شفافیت بیشتری بپذیرند. در فرآیند آموزش مهارت ها، دانش آموزان مطلع شدند که بین آنها و دیگران تفاوت هایی وجود دارد که باید پذیرفته شود و با این تفاوت ها و تمایزات احتمالی در کنار هم به دوستی و همنشینی ادامه دهند. به نظر می رسد، دانش آموزان گروه تجربی در طول زمان دریافت آموزشها به ارزیابی باورها و برداشت های ذهنی خود اقدام نمودند و با کمک این آموزشها، به این آگاهی دست یافتند که می توانند با محیط و دنیای درونی و بیرونی خود، موفقیت آمیزتر انطباق پیدا کنند و به سازگاری بیشتری برسند (۲۲).

هر پژوهشی با محدودیت هایی مواجه است و از محدودیت های مهم پژوهش حاضر می توان به روش نمونه گیری در دسترس، تنها استفاده از مشارکت کنندگان دختر و آموزش به شکل مجازی اشاره کرد. پیشنهاد می شود که پژوهشگران از روش های نمونه گیری تصادفی استفاده کرده، پایداری و تداوم نتایج روش مداخله را بررسی و پژوهش حاضر را بر روی دانش آموزان پسر، و حتی دانشجویان تکرار نمایند.

نتیجه گیری

مطالعه نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی هیجانی بهبود سازش یافتگی را در نوجوانان دختر ایجاد کرد.

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج با کد اخلاق IR.IAU.SDJ.REC.1399.020 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج است. ما پژوهشگران بدینوسیله مراتب قدردانی و تشکر خود را از مشارکت کنندگان در تحقیق و خانواده های محترم آنها که ما را در اجرای تحقیق یاری کردند، اعلام می کنیم.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافع در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Bailen NH, Green LM, Thompson RJ. Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*. 2019;11(1):63-73.
2. Fardeen M, Vaez Mousavi MK, Kashi A. Comparing Adolescents' Levels of Motivation and Sports Participation Concerning Gender and Place of Residence. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2021;11(0):3-9. (Full Text in Persian)

3. Barghandan S, Akbari B, Khalatbari J, Varasteh A. Effect of Compassion Therapy on Adjustment and Happiness of Students with High-Risk Behaviors. *JOURNAL OF CHILD MENTAL*. 2018;5(2):142-153.(Full Text in Persian)
4. Al-Mseidin KI, Omar-Fauzee MS, Kaur A. The relationship between social and academic adjustment among secondary female students in Jordan. *European Journal of Education Studies*. 2017;3(2):333-346
5. Yeganeh Shamami L. The effectiveness of group communication skill training on the adjustment and empathy of students. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2015;9(2):129-38.
6. Sammehr V, Farshbaf Manisefat F, Khademi A, Shabani R. A comparative analysis of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and hypnotherapy on improving emotional regulation and communication skills of adolescents with oppositional defiant disorder. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2022; 9 (1):57-72. (Full Text in Persian)
7. Erdem İ. The Correlation between Speech Self-Efficacy and Communication Skills of Pre-Service Turkish Teachers. *International Journal of Progressive Education*. 2018;14(5):119-29.
8. Chung Y, Yoo J, Kim SW, Lee H, Zeidler DL. Enhancing Students' communication Skills in the Science Classroom through Socioscientific Issues. *International Journal of Science and Mathematics Education*. 2016 Feb;14(1):1-27.
9. Shafiei Rezvani Nejad K, Mirpour ZS, Azizi A, Sheikholeslami F, Rahmati F. The relationship between communication skills and early maladaptive schemas in university students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2021;23(5):376-85. (Full Text in Persian)
10. Givehchi E, Navabinejad S, Farzad V. Comparing the Efficacy of the Cognitive-Behavioral Therapy with Non-Violent Communication Program on the Children's Externalizing Symptoms. *SSU_Journals*. 2017;25(5):333-46. (Full Text in Persian)
11. Okoro E, Washington M, Thomas O. The impact of interpersonal communication skills on organizational effectiveness and social self-efficacy: A synthesis. *International Journal of Language and Linguistics*. 2017;4(3):28-32.
12. Hedman E, Mörtberg E, Hesser H, Clark DM, Lekander M, Andersson E, et al. Mediators in psychological treatment of social anxiety disorder: Individual cognitive therapy compared to cognitive behavioral group therapy. *Behaviour research and therapy*. 2013;51(10):696-705.
13. Hughes JN, Dyer N, Luo W, Kwok OM. Effects of peer academic reputation on achievement in academically at-risk elementary students. *Journal of applied developmental psychology*. 2009 Mar 1;30(2):182-94.
14. Kazemi A, Peyman A, Kazemie Rezaei S, Salehi A. Emotion Regulation Training Based on Dialectical Behavior Therapy Effectiveness on Reducing Students' Anxiety and Anger. *Armaghane danesh*. 2020;25(4):451-65. (Full Text in Persian)
15. Mirzaei M, Hashemi Geshnigani R, Pakdaman S, Hejazi Moughari E. Prediction of Internalizing and Externalizing Symptoms in Adolescents from Perception of Family's Process and Content. 2017;14(54):203-14.(Full Text in Persian)
16. Karsazi H, Fardayenisofla H, Jafarpourrezai M, Mashinchiabasi N, Hasheminosratabad T. The Structural Relations of Brain-Behavioral Systems and Emotion Regulation Difficulties with Generalized Anxiety Disorder Symptoms. *Journal of Psychological Achievements*. 2015;22(1):153-72. (Full Text in Persian)
17. Srivastava PS. Social adjustment problems of school going academic achievers. *International Journal of Academic Research and Development*. 2018 Jan;3(1):164-6.
18. Naderi, S., et al. The Relationship between Maternal Attachment Styles and Adjustment of Students According to the Educational Level of Parents. *Journal of Personality & Individual Differences* 2014;3(5): 105-123. (Full Text in Persian)
19. Bahadorikhosroshahi J, Habibi Kaleybar R. The effectiveness of communication skills training on academic motivation and academic adjustment of high school students. *Journal of Instruction and Evaluation*. 2017;10(39):151-73. (Full Text in Persian)
20. Shahandeh, M., Nozarzadeh Arani, H. The Effectiveness of social-communication skills training on meta-cognitive beliefs and fear of positive and negative evaluation in high school students. *Quarterly Social Psychology Research*, 2021; 11(43): 53-66. (Full Text in Persian)
21. Zettergren P. School adjustment in adolescence for previously rejected, average and popular children. *British Journal of Educational Psychology*. 2003;73(2):207-21.

22. Teodoro MLM, Käppler KC, de Lima Rodrigues J, de Freitas PM, Haase VG. The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY) and its adaptation for Brazilian children and adolescents. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*. 2005;39(2):239-46.