

مقاله اصلی

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر سازگاری اجتماعی و شادکامی دانش آموزان دختر

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۰۴

خلاصه

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر سازگاری اجتماعی و شادکامی دانش آموزان دختر انجام شد.

روش کار: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در این تحقیق عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان نورآباد ممسنی که به صورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. برای نمونه گیری اولیه تعداد ۹۰ نفر از دانش آموزان انتخاب شدند. بعد از اجرا آزمون، ۴۰ نفر که در پرسشنامه شادکامی نمره کمتر از ۵۰ که نقطه برش است، نمره سازگاری اجتماعی با نقطه برش نمره بالاتر از ۲۰ را کسب کردند به صورت تصادفی انتخاب شدند از این ۴۰ نفر تعداد ۲۰ نفر در گروه گواه و ۲۰ نفر در گروه آزمایشی قرار گرفتند. ابزارهای تحقیق شامل پرسشنامه سلامت اجتماعی، که توسط کوری کیز (Corey Keyes) در سال ۲۰۰۴ و پرسشنامه شادکامی اکسفورد بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-24 و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با رعایت مفروضه های آماری انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد که پس از کنترل اثر پیش آزمون، تفاوت نمره‌های پیش آزمون-پس آزمون دو گروه برای متغیر سلامت اجتماعی و شادکامی معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر سلامت اجتماعی و شادکامی نیز به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است ($P < 0/001$)

نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش می توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر متغیرهای تحقیق اثرگذار می باشد.

کلمات کلیدی: مهارت‌های ارتباطی خانواده، سازگاری اجتماعی، شادکامی

آرش فرامرزی^۱

مسعود رئیسی^{۲*}

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران
۲ گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران
(نویسنده مسئول)

Email:

masoud.raeisi55@yahoo.com

مقدمه

خانواده به عنوان اولین کانون شکل‌گیری هویت و شخصیت، نقشی بی‌بدیل در سلامت روان و آینده افراد ایفا می‌کند. کیفیت روابط بین اعضای خانواده، به عنوان یکی از ارکان اصلی سلامت خانواده، از اهمیت بسزایی برخوردار است. مهارت‌های ارتباطی به عنوان ابزارهایی کارآمد برای تعامل موثر، در ارتقای کیفیت روابط خانوادگی نقشی اساسی ایفا می‌کنند (۱). خانواده اولین نهادی است که کودکان در آن با تعاملات اجتماعی و نحوه برقراری ارتباط با دیگران آشنا می‌شوند. نقش خانواده در سلامت روانی افراد و جامعه به حدی است که برخی از صاحب نظران مانند اکرمین برای خانواده ماهیت شفادهندگی قائل‌اند. ناتان اکرمین می‌گوید: «ماهیت شفادهندگی خانواده همگام قوانین اساسی کردار انسان بوده و احتمالاً قدمت آن به اندازه خود خانواده است.» شفادهندگی خانواده به عنوان یک پدیده طبیعی، شامل کلیه فرآیندهایی است که خود به خود در چارچوب خانواده برای التیام رخ می‌دهد. شفادهندگی خانواده دلالت بر تجدید حیات از طریق انس و صمیمیت دارد. همچنین خانواده کانون اصلی حفظ هنجارها، سنت‌ها و ارزش‌های اجتماعی شالوده‌استوار پیوندهای اجتماعی و روابط خویشاوندی همچنین کانونی برای بروز و ظهور عواطف انسانی و مکانی برای پرورش اجتماعی فرد است. مهارت‌های ارتباطی قوی برای ایجاد روابط سالم حل تعارضات و مقابله با چالش‌های زندگی ضروری است. خانواده‌هایی که از مهارت‌های ارتباطی قوی برخوردارند، فرزندان‌شان کمتر در معرض رفتارهای ضداجتماعی مانند پرخاشگری، بزهکاری و سوء مصرف مواد قرار می‌گیرند (۲). این امر به دلیل آن است که فرزندان در این خانواده‌ها، یاد می‌گیرند که چگونه احساسات خود را به طور سالم بیان کنند، با دیگران همدلی کنند و به قوانین و هنجارهای اجتماعی احترام بگذارند (۳). آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانش‌آموزان، به آنها کمک می‌کند تا در تعاملات

اجتماعی خود با دیگران به طور موثرتری عمل کنند. این امر منجر به افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی آنها می‌شود و به آنها کمک می‌کند تا در مدرسه، محل کار و جامعه روابط سالم و موفقی برقرار کنند (۴). تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که بین مهارت‌های ارتباطی خانواده و شادکامی و سلامت اجتماعی در کودکان و نوجوانان رابطه مثبتی وجود دارد. دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه در دوران حساسی از رشد خود قرار دارند و در حال کسب هویت و استقلال خود هستند و آنها همچنین با فشارهای زیادی از جمله فشار تحصیلی و فشار همسالان و تغییرات بدنی روبرو هستند. در این دوران داشتن مهارت‌های ارتباطی قوی می‌تواند به آنها کمک کند تا با این چالش‌ها به طور مؤثر مقابله کنند و روابط سالمی با خانواده و دوستان و همسالان خود برقرار کنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده می‌تواند راه حلی مؤثر برای بهبود سلامت اجتماعی دانش‌آموزان در شهرستان نورآباد ممسنی باشد. این برنامه‌ها می‌تواند به والدین آموزش دهد که چگونه با فرزندان خود به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، درگیری‌ها را حل کنند و از فرزندان خود در برابر چالش‌های زندگی حمایت کنند (۵). در حالی که تحقیقات متعددی به بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی خانواده، شادکامی و سلامت اجتماعی در دانش‌آموزان پرداخته‌اند هنوز هم شکاف‌های قابل توجهی در درک ما از این موضوع وجود دارد (۶ تا ۹). اکثر تحقیقات انجام شده تا کنون مطالعات مقطعی بوده‌اند که فقط در یک نقطه زمانی به جمع‌آوری داده پرداخته‌اند. مطالعات طولی برای درک بهتر چگونگی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر شادکامی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان در طول زمان مورد نیاز است و همچنین عوامل متعددی می‌توانند اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده را تعدیل کنند و تحقیقات بیشتری برای درک این عوامل تعدیل‌کننده مورد نیاز است. همچنین شکاف‌های خاصی در مورد

آزمایشی قرار گرفتند. برای انتخاب آزمودنی ها از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ایی چند مرحله ایی و تصادفی ساده استفاده شد. بدین ترتیب که ابتدا از بین نواحی پنج گانه آموزش و پرورش شهرستان نورآباد ممسنی به صورت تصادفی یک ناحیه انتخاب شد. و از میان مدارس در مقطع متوسطه یک مدرسه انتخاب، و از میان کلاس ها به صورت تصادفی، چهار کلاس انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه سلامت اجتماعی کوری کیز (۲۰۰۴) و پرسشنامه شادکامی اکسفورد (۱۹۸۹) استفاده شد.

پرسشنامه سلامت اجتماعی

پرسشنامه سلامت اجتماعی، که توسط کوری کیز (Corey Keyes) در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است، یک ابزار ارزیابی است که به بررسی و سنجش میزان سلامت اجتماعی افراد در پنج بعد مختلف می پردازد. این ابعاد عبارتند از انسجام اجتماعی: توانایی فرد برای احساس ارتباط و همبستگی با جامعه. انطباق اجتماعی: توانایی فرد برای انطباق پذیری و پذیرش نقش های اجتماعی. مشارکت اجتماعی: میزان مشارکت و فعالیت فرد در جامعه. شکوفایی اجتماعی: توانایی فرد برای رشد و توسعه در محیط اجتماعی. پذیرش اجتماعی: احساس فرد نسبت به پذیرش و مورد قبول واقع شدن در جامعه. پرسشنامه سلامت اجتماعی کیز دارای ۲۰ سوال است و پاسخ ها بر اساس طیف لیکرت پنج درجه ای از "کاملاً موافقم" تا "کاملاً مخالفم" داده می شود. همچنین، این پرسشنامه دارای روایی و اعتبار بوده و نمره گذاری مشخصی دارد این پرسشنامه به محققان و متخصصان کمک می کند تا درک بهتری از وضعیت سلامت اجتماعی افراد در جامعه داشته باشند و برای بهبود کیفیت زندگی اجتماعی و روانشناختی افراد برنامه ریزی کنند.

جمعیت دانش آموزان دختر در شهرستان نورآباد ممسنی وجود دارد. شکاف های خاصی در مورد جمعیت دانش آموزان دختر در شهرستان نورآباد ممسنی وجود دارد و نیاز به تحقیقات بیشتر با در نظر گرفتن زمینه های خاص اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی شهرستان دارد. بررسی اثر بخشی برنامه های آموزشی مهارت های ارتباطی خانواده که به طور خاص برای نیازهای دانش آموزان دختر در این منطقه طراحی شده اند و تحقیق در مورد موانع بالقوه مشارکت در برنامه های آموزشی مهارت های ارتباطی خانواده برای دانش آموزان دختر در این منطقه دارد. با انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه ها می توانیم درک خود را از اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی خانواده بر شادکامی و سلامت اجتماعی دانش آموزان دختر بهبود بخشیم و برنامه های مؤثرتر و مناسب تری را برای این جمعیت ایجاد کنیم. بنابراین در این تحقیق بدنبال آن هستیم که اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی خانواده بر شادکامی و سلامت اجتماعی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان نورآباد ممسنی بپردازیم.

روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل همراه با پیگیری بود. جامعه آماری در این تحقیق عبارت است از کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان نورآباد ممسنی که به صورت نمونه گیری خوشه ایی انتخاب شدند. برای نمونه گیری اولیه تعداد ۹۰ نفر از دانش آموزان انتخاب شدند. بعد از اجرا آزمون ۴۰، نفر که در پرسشنامه شادکامی نمره کمتر از ۵۰ که نقطه برش است، نمره سازگاری اجتماعی با نقطه برش نمره بالاتر از ۲۰ را کسب کردند به صورت تصادفی انتخاب شدند از این ۴۰ نفر تعداد ۲۰ نفر در گروه گواه و ۲۰ نفر در گروه

عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی پرشش نامه شادکامی بامقیاس عاطفه مثبت برادبرن $0/32$ ، با شاخص رضایت از زندگی آرجیل $0/57$ و با پرشش نامه بک $0/52$ - محاسبه شده است.

این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهار گزینه ای است که نمره گذاری گزینه های هر عبارت به ترتیب عبارت است از الف (۰)، ب (۱)، ج (۲)، د (۳). بدین ترتیب بالاترین نمره ای که پاسخ دهنده می تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس ۰ است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی وافسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

روش اجرا

پس از تعیین الگوی ارتباطی بر اساس پرسشنامه مهارت های ارتباطی، دانش آموز مقطع متوسطه به صورت تصادفی خوشه ایی برای آموزش ابعاد الگوهای ارتباطی انتخاب شدند. آزمون مهارت های ارتباطی و پرسشنامه شادکامی از آزمودنی ها و آزمون سلامت اجتماعی از آنها به عنوان پیش آزمون به عمل آمد، سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل انتخاب شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۱ ساعته هفته ای یک جلسه تحت آموزش الگوی ارتباطی قرار می گیرند. متغیر مستقل آموزش الگوی ارتباطی است. تمامی آزمودنی ها کسانی بودند که در آزمون مهارت های ارتباطی و شادکامی، نمره کمتر از نمره برش ودر آزمون سازگاری نمره بالاتر از ۲۰ اخذ کرده بودند. جهت رعایت اخلاق پژوهش به مراجعان گفته شد، که هدف آزمونگزار ارزیابی نتایج آموزش الگوی ارتباطی، به آزمودنیها می باشد. انجام پژوهش توسط آزمونگرانجام گرفت. بعد از جلب رضایت مراجعین کار آموزش شروع

این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال بوده و هدف آن بررسی میزان سلامت اجتماعی از ابعاد مختلف (سلامت اجتماعی، شکوفایی اجتماعی، همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی، مشارکت اجتماعی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده، برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. امتیازات بالاتر نشان دهنده سلامت اجتماعی بالاتر خواهد بود و برعکس. در پایان نامه اهری (۱۳۹۲) روایی سازه و پایایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت و همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ $0/80$ محاسبه شد.

پرسشنامه شادکامی افسورد

این ابزار در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لو تهیه شده است. آرگایل پس از ریزنی با بک بر آن شد تا جملات مقیاس افسردگی بک را معکوس کند. پس از انجام این کار، ۱۱ ماده دیگر به مقیاس افسردگی ۲۱ سؤالی بک افزود تا سایر جنبه های شادمانی را در بر بگیرد. پس از مطالعه این فرم ۳۲ سؤالی، ۳ سؤال آن را حذف کردند بنابراین فرم نهایی آن ۲۹ ماده چهار گزینه ایی است، که از صفر تا ۳ نمره را به خود اختصاص می دهند. بنابراین حداکثر نمره کل آزمون $87 = (29 \times 3)$ می باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات متعددی مورد بررسی گرفته است آرگایل و همکاران، ضریب آلفای $0/90$ را با 347 آزمودنی، فرانهایم و پرونیگ (۱۹۹۰) آلفای $0/87$ را با 101 آزمودنی و با فرم کوتاه تری از این پرسشنامه، آلفای $0/84$ را با 110 آزمودنی بدست آوردند. در بررسی فرانسیس (۱۹۹۸) آلفای کرونباخ $0/92$ بدست آمده است. همچنین، از آنجا که شادمانی دارای سه بخش عاطفه مثبت، رضایت، و نبود

شد. براساس آموزش مهارت های ارتباطی استفاده شده،
الگوی ارتباطی تغییر می یابد.

جدول ۱. پروتکل آموزش مهارت های ارتباطی از اشرفی و منجزی (۱۳۹۲)

جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی و معرفی اولیه، بیان اینکه شیوه های برقراری ارتباط با دیگران آموختنی و قابل اصلاح است. بیان اهداف و تکلیف دادن به آزمودنی ها که تا جلسه آینده در ارتباطات خود دقت بیشتری کرده، چند ارتباط خود با دیگران را در کلاس بیان کنند.
دوم	بررسی تکلیف جلسه قبل، نحوه آماده سازی و خاتمه یک ارتباط مفید، حرکت در جهت رفع موانع مؤثر و بهبود یک ارتباط اثر بخش، شناخت ویژگی های شخصی و عوامل وضعیتی موجود در ارتباط، دادن تکلیف در خصوص نحوه شروع و خاتمه ارتباط در روابط روزمره و شناسایی موانع موجود در یک ارتباط اثر بخش.
سوم	آگاه شدن از اینکه زبان غیر کلامی بخش مهم یک ارتباط است، شناخت خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباط غیر کلامی، تکلیف دادن به آزمودنی ها در خصوص پیدا کردن نشانه های غیر کلامی و تمرین تمرکز بر زبان غیر کلامی به عنوان یک تسهیل گر ارتباط و گزارش نتیجه آن به کلاس.
چهارم	آموزش گفت و شنود مؤثر و موانع گوش دادن واقعی، تکلیف برای تمرین نحوه ی توجه کردن هنگام گوش دادن، تمرین این موضوع که چگونه موانع گوش کردن فعال را از رابطه حذف کنیم.
پنجم	یادگیری نحوه انعکاس احساسات و معانی در رابطه با پرورش همدلی و دادن پاسخ قاطع اما انعطاف پذیر، شناخت انواع پاسخ ها و جستجوی بهترین پاسخ در موقعیت مناسب، به کارگیری رهنمودها برای انعکاس بهتر، دادن تکلیف درباره نحوه به کارگیری انعکاس احساس و معانی در محاورات.
ششم	آشنایی با سه شیوه برقراری ارتباط در اجتماع، شناخت فواید ابراز وجود برای افزایش کیفیت روابط، تکلیف دادن برای استفاده کردن از انواع پاسخ ها در ارتباطات روزانه و یادداشت آن ها، دادن چند تکلیف نوشتاری در مورد نحوه ابراز وجود به صورت کامل کردن موقعیت.
هفته هفتم	آموزش ابراز وجود، یادگیری نحوه تنوع دادن به رفتارهای ابراز وجود در گفتگوهای اجتماعی، یادگیری و کار بست شیوه مقابله با کسی که به حریم ما تجاوز کرده است، پرورش قدرت نه گفتن، دادن تکلیف و ارائه گزارش درباره موقعیت هایی که در آن به ابراز وجود پرداخته اند.
جلسه هشتم	آگاهی از مزایا و مخرب بودن تعارض و تمیز تعارض واقع بینانه و غیر واقع بینانه از هم، یادگیری روش های پیشگیری و مهار تعارض های شخصی و گروهی، دادن تکلیف در خصوص پیدا کردن جنبه های هیجانی و مسائل بنیادی موجود در تعارضات، به کارگیری روش های پیشگیری و رفع تعارض در روابط خود.
جلسه نهم	شناخت و تمیز دادن انواع تعارض، آگاهی از به کارگیری روش حل مشارکت آمیز مسأله با توجه به مراحل آن، دادن تکلیف در خصوص روش هایی که خود و دیگران در رویارویی با مشکل یا مسأله استفاده می کنند.

جلسه دهم	یادگیری شیوه پرورش صداقت در رابطه، آگاه شدن از چگونگی عشق و شیوه عشق ورزیدن و تأثیر آن در رابطه، دادن تکلیف در این مورد که با به کارگیری نحوه صحیح عشق ورزیدن چه تأثیری در روابط خود احساس می‌کند.
جلسه یازدهم	یادگیری شیوه تجربه همدلی در رابطه، دادن این تکلیف که مهارت‌های ارتباطی فراگرفته شده را به صورت منظم، حداقل به مدت سه ماه در ارتباطات خود به کار ببرند.
جلسه دوازدهم	جمع بندی از کارهای انجام شده، تقدیر و تشکر از آزمودنی‌ها و انجام پس آزمون و یک ماه بعد از جلسه دوازدهم آزمون پیگیری نیز انجام شود.

روش آماری

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-24 و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با رعایت مفروضه های آماری انجام شد.

نتایج

نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر متوسطه بود. در جدول ۲ یافته‌های جمعیت شناختی ارائه شده است.

جدول ۲. داده‌های جمعیت شناختی مربوط به افراد گروه آزمایش و کنترل

متغیر	میانگین		انحراف معیار		p-value
	گروه آزمایش	گروه کنترل	گروه آزمایش	گروه کنترل	
سن	۱۵/۹	۰/۷۹	۱۵/۹۵	۰/۷۶	۰/۸۳۹
شغل پدر	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
کارمند دولتی	۱۰	۵۰	۶	۳۰	
کارمند خصوصی	۷	۳۵	۷	۳۵	
آزاد	۲	۱۰	۷	۳۵	۰/۱۸۹
بیکار	۱	۵	۰	۰	

در جدول ۳ یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مربوط به متغیرهای شادکامی و سلامت اجتماعی دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

سن افراد گروه آزمایش و کنترل در محدوده‌ی ۱۴ تا ۱۷ سال بود. نتایج آزمون t مستقل نشان داد که بین سن افراد گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد ($p > 0/05$). همچنین آزمون خی دو نشان داد که شغل پدر شرکت-کنندگان نیز تفاوت معناداری در دو گروه آزمایش و کنترل وجود نداشت ($p = 0/189$).

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	مرحله ارزیابی	گروه	میانگین	انحراف معیار
سلامت اجتماعی	پیش آزمون	آزمایش	۴۶/۲	۶/۹۸
		کنترل	۴۸	۶/۵۴
	پس آزمون	آزمایش	۵۳/۶	۷/۴۱
		کنترل	۴۹/۱۵	۶/۰۶
شادکامی	پیش آزمون	آزمایش	۴۸/۵	۷/۰۸
		کنترل	۴۹/۹	۶/۵۶
	پس آزمون	آزمایش	۵۶/۵۵	۷/۶۸
		کنترل	۵۰/۷	۶/۸۴

گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. جهت خلاصه‌تر کردن گزارش‌ها و جداول، ابتدا پیش‌فرض‌های تمام متغیرها گزارش شده و سپس آزمون آماری مناسب و آزمون فرضیه مطرح می‌شود.

در این پژوهش داده‌ها از نوع فاصله‌ای بود. باوجود این، ابتدا برای بررسی پیش‌فرض‌های طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس متغیرها از آزمون شاپیرو-ویلک و آزمون لون (جدول ۴) استفاده گردید.

همانطور که جدول ۳ نشان داده است، نتایج نشان می‌دهد که در گروه آزمایش، پس از مداخله، سلامت اجتماعی و شادکامی به طور قابل توجهی افزایش یافته است. در حالی که در گروه کنترل، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در این دو متغیر مشاهده نشده است. برای بررسی معناداری این تفاوت‌ها بین گروه آزمایش و کنترل از آزمون آماری مناسب با توجه به شرایط داده‌ها استفاده شد. در ذیل آزمون فرضیه‌ها و بررسی پیش‌فرض‌های آماری مطرح می‌شوند.

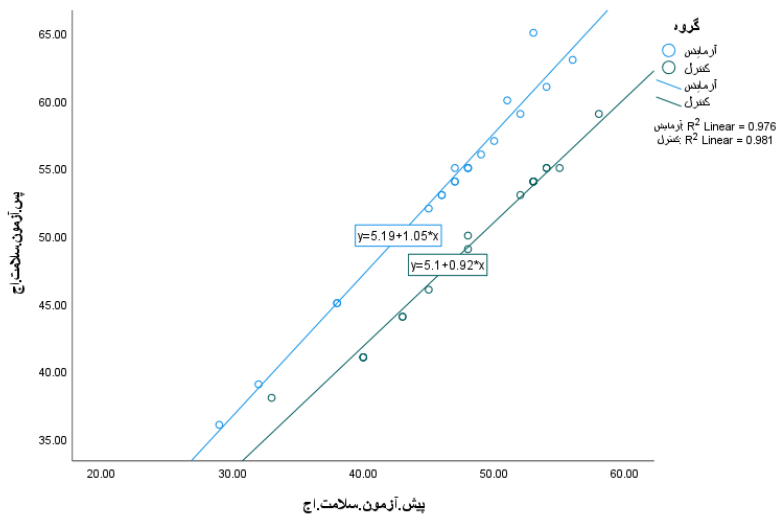
به‌منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای تعیین معناداری تفاوت میان دو

جدول ۴. بررسی مفروضه‌های طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها

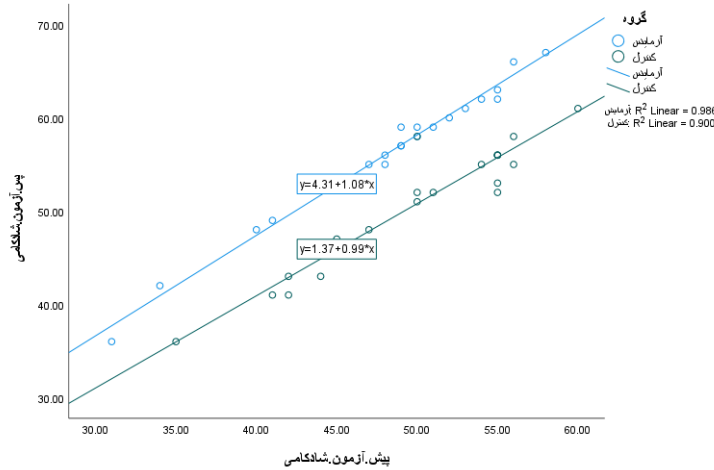
متغیر	طبیعی بودن (کولموگروف - اسمیرنوف)				همگنی واریانس (لون)
	پس آزمون		پیش آزمون		
	کنترل	آزمایش	کنترل	آزمایش	
سلامت اجتماعی	۰/۰۱۹	۰/۱۹۲	۰/۰۶۳	۰/۱۲۷	۰/۷۳
شادکامی	۰/۰۲۳	۰/۱۱۹	۰/۰۲۶	۰/۱۷۸	۲/۴۸

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نشده است ($P > 0/01$)، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که همه متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال هستند. همچنین نتایج آزمون لون نشان می‌دهد که واریانس متغیرهای سلامت اجتماعی و شادکامی در بین دو گروه برابر بوده و با

یکدیگر تفاوت معنادار ندارند ($P > 0/05$). لذا فرضیه همسانی واریانس‌های بین دو گروه نیز رعایت شده است. جهت بررسی رابطه خطی بین متغیر کمکی و پس‌آزمون از نمودار پراکنندگی داده‌ها استفاده شد که در نمودار ۱ و ۲ نشان داده شده است.



نمودار ۱. نمودار رابطه‌ی خطی بین متغیر کمکی و پس‌آزمون سلامت اجتماعی



نمودار ۲. نمودار رابطه‌ی خطی بین متغیر کمکی و پس‌آزمون شادکامی

همانطور که در نمودارهای ۱ و ۲ نشان داده شده است، همخطی رگرسیونی بین متغیرها رعایت شده است. پیش‌فرض بعدی بررسی یکسانی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای سلامت اجتماعی و شادکامی را در جدول ۵ بررسی می‌کند.

جدول ۵. نتایج آزمون یکسانی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای مورد مطالعه

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
سلامت اجتماعی × گروه	۴/۳۵	۱	۴/۳۵	۲/۰۱	۰/۲۳۱
شادکامی × گروه	۳/۴۶	۱	۳/۴۶	۱/۱۹	۰/۲۸۲

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که پیش‌فرض یکسانی شیب خط رگرسیون برای هر دو گروه در متغیرهای سلامت اجتماعی و شادکامی یکسان است ($P > 0.05$). با توجه به رعایت شدن تمام فرضیه‌های پژوهش برای تمام متغیرها استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره بلا مانع است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر سلامت اجتماعی

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p-value	اندازه اثر
گروه	۲۳۲/۸۸	۱	۳۸۰/۶۳	۳۱۲/۵۷	< ۰/۰۰۱	۰/۶۹
خطا	۴۵/۰۶	۳۷	۱/۲۲			
کل	۱۰۷۵/۱۵	۴۰				

جدول ۷. میانگین تعدیل شده پس آزمون سلامت اجتماعی

متغیر وابسته	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد
سلامت اجتماعی	آزمایش	۵۴/۴۹	۰/۲۵
	کنترل	۴۸/۲۶	۰/۲۵

معناداری بیشتر از گروه کنترل است ($p < 0/001$). بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان اثربخش است. از این رو، فرضیه اول معنادار است.

نتایج جدول ۶ و ۷ نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروه برای متغیر سلامت اجتماعی معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر سلامت اجتماعی نیز به‌طور

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر شادکامی

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p-value	اندازه اثر
گروه	۵۲۷/۱۶	۱	۵۲۷/۱۶	۱۸۰/۸۹	<0/001	0/۶۳
خطا	۱۰۷/۸۳	۳۷	۲/۹۱			
کل	۱۱۷۳۷۷	۴۰				

جدول ۹. میانگین تعدیل شده پس آزمون شادکامی

متغیر وابسته	گروه	میانگین تعدیل شده	خطای استاندارد
شادکامی	آزمایش	۵۷/۲۷	۰/۳۸
	کنترل	۴۹/۹۷	۰/۳۸

نتایج جدول ۸ و ۹ نشان می‌دهد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروه برای متغیر شادکامی معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر شادکامی نیز به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است ($p < 0/001$). بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر افزایش شادکامی دانش آموزان اثربخش است. از این رو، فرضیه دوم معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروه برای متغیر سلامت اجتماعی معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر سلامت اجتماعی نیز به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان اثربخش است. نتایج این فرضیه با

نتایج تحقیقات محمودی و همکاران (۱۰)، بریمانی و همکاران (۱۱)، انیسویک و همکاران (۱۲) و کوگل و داگلی (۱۳) همسو می باشد. در این راستا با توجه به مبانی نظری و تحقیقات ذکر شده می توان گفت که آموزش در جهت افزایش سازگاری اجتماعی شامل آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط، درک احساسات و ارزشهای دیگران، کنترل و مدیریت هیجانات و به یژه هیجانات نامطلوب، حل مسئله و حل تعارض است (۱۳). مهارت‌های اجتماعی رفتارهای مطلوب متناسب با هنجارهایی هستند که ارتباط با دیگران را ممکن می سازد. این مهارتها به افراد این امکان را می دهد تا با دیگر افراد پیرامون خود روابط سالم و متقابل برقرار کنند و واکنش های مثبت و سازنده از سایر افراد دریافت نمایند (۱۴). آموزش مهارت های ارتباطی و اجتماعی که زیر مجموعه مهارت های زندگی می باشد منجر به عواملی مانند ارتقای بهداشت روانی افراد، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم می گردد و در نتیجه سازگاری فرد را افزایش می دهد (۱۵). برخورداری از مجموعه ای از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مناسب سبب میشود که فرد روابط اجتماعی سالم با دیگران برقرار نماید و در نتیجه با محیط پیرامون خود، سازگاری و انطباق بیشتری داشته باشد (۱۲). از سوی دیگر، دارا بودن مهارت‌های ارتباطی مؤثر، منجر به موفقیت در تعاملات اجتماعی شده و افراد می توانند ارتباطات را به عنوان وسیله ای در راستای حل مشکلات خود و در کل به عنوان حل مساله دانسته و در تقابل با محیط به ویژه مکان تحصیلی به گونه ای سازگارانه تر عمل می کنند. این افراد در سایه برقراری ارتباط مؤثر با دانش آموزان و سایر معلمان، ضمن کاهش اضطراب و افزایش اشتیاق نسبت به محیط آموزشی؛ این محیط را امن و مفید ارزیابی کرده و در برخورد با کلیه عوامل تحصیلی به گونه ای سازگارانه تر و با تعامل بیشتری عمل می کنند (۱۶).

نتایج دیگر تحقیق نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون دو گروه برای متغیر شادکامی معنادار است و میانگین نمره‌های گروه آزمایش در متغیر شادکامی نیز به‌طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر افزایش شادکامی دانش‌آموزان اثربخش است. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات اسحاق‌نیموری و همکاران (۱۷)؛ عموسلطانی و همکاران (۱۸)، گونگ و همکاران (۱۹) و سبزی و فولادچنگ (۲۰) همسو می باشد.

در تبیین یافته ها می توان گفت که آموزش مهارت های ارتباطی سبب می گردد دانش آموزان قابلیت شناخت، کنترل و مدیریت احساسات و عواطف خود و درک عواطف و هیجانات دیگران را به دست می آورند و با برقراری ارتباط مؤثر با همسالان معلم و والدین خود ضمن کاهش اضطراب و افزایش میل و اشتیاق نسبت به محیط هایی که در آن قرار دارند، احساس رضایت و شادکامی را تجربه کنند زیرا مهارت در ایجاد ارتباط مناسب با دیگران بر توانایی ها و اعتماد به نفس افراد می افزاید استعداد و قابلیت های آنها را نمایان می کند و احترام و قدردانی دیگران را جلب می کند. از این رو، بهره مندی از مهارت‌های ارتباطی موجب می شود میزان ارتباط و مشارکت دانش آموزان در اجتماع افزایش یابد که در این صورت احساس بهزیستی روانی، رضایت از زندگی و به تبع آن شادکامی آنها افزون می گردد.

در مجموع، یافته های پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت های ارتباطی در افزایش شادکامی دانش آموزان اثربخش است بر این اساس، می توان مضامین نظری و عملی این پژوهش را مورد توجه قرار داد. در قلمرو نظری یافته های پژوهش حاضر به غنای مطالعات انجام شده در زمینه اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و برطرف کردن خلا

موجود در ارتباط با اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شادکامی کمک می‌کند. در عمل، اهمیت مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از مهم‌ترین پیامدهای تعلیم و تربیت مورد توجه است از آنجا که این گونه مهارت‌ها قابل آموزش و یادگیری هستند (۲۱)، لذا از مسئولین نهادهای آموزشی انتظار می‌رود، علاوه بر نقشی که در آموزش و پرورش به عهده دارند، شرایط، امکانات و زمینه‌های آموزش این مهارت‌ها را برای دانش‌آموزان فراهم نمایند و با تهیه برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای اصلاح، کسب مهارت و راهبردهای مناسب و کارآمد در زمینه بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان را تسهیل کنند تا شاهد اثرات مطلوب آن در ادراک شایستگی دانش‌آموزان از خود و احساس شادکامی آنها در زندگی باشند.

تجربه هیجانات مثبت و آموزش در زمینه مدیریت تعارض و استرس نقش موثری در دستیابی به بهزیستی روانی فرد دارند. در جریان آموزش مهارت‌های ارتباطی فرد در زمینه نحوه ابراز هیجانات مثبت و منفی و نیز مدیریت هیجانات منفی مهارت کسب می‌کند. هیجانات منفی نظیر خشم و استرس می‌تواند منجر به پاسخهای غیرانطباقی در فرد شده و تعارضات را تشدید نماید و در یک دور باطل منجر به تشدید این هیجانات شود. پس با یادگیری در زمینه نحوه ابراز هیجانات منفی، ضمن مدیریت آنها و ایجاد احساس کارآمدی شخصی در زمینه مدیریت هیجانات، احساسات مثبت در فرد افزایش می‌یابد و فرد نگرش و پذیرش خود بهتری را به دست خواهد آورد. مساله دیگر آن است که افزایش شادکامی نقش موثری در بهزیستی روانشناختی دانشجویان دارد افزایش بهزیستی را میتوان نتیجه تبعی افزایش شادکامی در فرد دانست (۲۲). به علاوه، محققان متعددی بر این اعتقادند که شادکامی و موفقیت مردم در رسیدن به هدفهایشان به راهبردهای مقابلهای آنان بستگی دارد. افراد شادکام افکار و رفتارهایی

دارند که سازگار و کمک‌کننده است، با دید روشنی به امور مینگرند، دعا و نیایش دارند، به طور مستقیم برای حل مساله از خود کوشش و تلاش نشان میدهند و بهموقع از دیگران کمک میگیرند. از طرف دیگر افراد غیرشادکام به طرق مخرب فکر و عمل میکنند، در خیالات فرو میروند، خود و دیگران را سرزنش میکنند و از کار کردن برای حل .بر این اساس برای ارتقای شادکامی (۲۳) مشکل اجتناب میورزند باید روشهای رویارویی درست با مسایل ارتقا یابد، روشهای تعاملات سازنده فراگرفته شود، روشهای مدیریت هیجانات نامطلوب بهبود یابد و کارآمد شود؛ چرا که حتی شادترین افراد نیز مضطرب و نگران میشوند اما میکوشند در رویارویی با چالشهای زندگی استوار باشند. بنابراین آموزش در زمینه حل تعارض میتواند مهارت رویارویی با چالشهای زندگی را افزایش دهد. مهارت برقراری ارتباط، توانایی همدلی، یاریگری و یاریطلبی را افزایش دهد و تعاملات سازنده و مثبتی را ایجاد کند که سبب افزایش هیجانات مثبت در فرد میشود و هنگام بروز چالشها ومشکلات زندگی منبع (۲۴). حمایتی خوبی را تامین میکند از سوی دیگر، شادکامی ارزشیابیایی است که افراد از خود و زندگی‌شان به عمل می‌آورند. این ارزشیابیها میتواند جنبه شناختی داشته باشد مانند قضاوتهایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت میگیرد یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجاناتی (۲۵). بر این است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر میشود اساس، میتوان گفت زمانی که فرد تعاملات اجتماعی بهتری را برقرار مینماید و دایره دوستان وی افزایش مییابد؛ زمانی که مدیریت تعارضات را بیاموزد و بتواند با چالشها روبهرو شود؛ زمانی که بتواند هیجانات منفی نظیر خشم را کنترل نماید، دید بهتری نسبت به تواناییهای خود خواهد داشت و قضاوت مثبتتری در زمینه زندگی خود خواهد داشت و بعد شناختی شادکامی افزایش مییابد. با توجه به این نتایج باید به نقش آموزش

از زحمات و همکاری استاد راهنما و تمامی افرادی که جهت اجرای این پژوهش همکاری و مساعدت نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی به عنوان راهکاری برای بهبود بهزیستی روانشناختی و شادکامی بیشتر توجه شود. از محدودیت‌های تحقیق می‌توان به استفاده از پرسشنامه به‌عنوان ابزار پژوهشی اشاره نمود که موجب ایجاد سوگیری می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش که نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان اثربخش است؛ برگزاری کارگاه‌های آموزشی جهت آموزش مهارت‌های ارتباطی خانواده به دانش‌آموز دوره متوسطه توصیه می‌گردد.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می‌باشد؛ بدینوسیله

References

1. Martinez, A., Garcia, A., & Garcia, F. (2021). The mediating role of family relationship quality in the relationship between parental communication skills and children's happiness. *Journal of Behavioral Science and Mental Health*, 14(1), 5-12.
2. Piquero AR, Farrington DP, Welsh BC, Tremblay R, Jennings WG. Effects of early family/parent training programs on antisocial behavior and delinquency. *Journal of Experimental Criminology*. 2009 Jun;5:83-120.
3. Lin, Y., Chen, H., & Huang, C. (2020). The role of family communication skills in the prevention of antisocial behavior in adolescents. *Journal of Crime and Delinquency Prevention*, 21(3), 321-334.
4. Mohammadi, M., Rezaee, P., & et al. (2023). The effect of communication skills training on social skills and self-esteem of students. *Journal of Counseling and Psychotherapy Research*, 13(1), 45-52.
5. Naier Dashti, Amir Panah Ali, Masoume Azmoudeh, (1401). -Effectiveness of problem-solving skills training by social-cognitive method on responsibility, social adaptation and social self-empowerment of female high school students, *Women and Family Studies Journal*, 15(56), 96-106.
6. Shayan N, AhmadiGatab T. The effectiveness of social skills training on students' levels of happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012 Jan 1;46:2693-6.
7. Gray RS, Chamratrithong A, Pattaravanich U, Prasartkul P. Happiness among adolescent students in Thailand: Family and non-family factors. *Social indicators research*. 2013 Jan;110:703-19.
8. Neymvari NE, Abolghasemi S, Haghighi TH. Analysis of structural equations in the relationship between family communication patterns with tendency to critical thinking and students' happiness with the mediating role of cognitive flexibility in students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*. 2023 Mar 1;4(1):49-60.
9. Silva RG, Figueiredo-Braga M. Evaluation of the relationships among happiness, stress, anxiety, and depression in pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. 2018 Jul 1;10(7):903-10.
10. Mahmoudi Ashkeftaki, F., Ghazanfari, A., Solati, S., & Seyed Kamal. (1400). Effectiveness of communication and social skills training with a cognitive-behavioral approach on social adaptation and academic resilience of Shahid and Ishargar female students of Shahrekord state universities. *Cognitive Analytical Psychology Quarterly*, 12(45), 165-176.
11. Brimani, Sahibeh, Asadi, Javanshir, & Khajovand. (2018). The effectiveness of play therapy on social adaptation and communication skills of deaf children. *Rehabilitation Archive Quarterly*, 19(3), 250-261.
12. Antičević, V, Sindik J, Klarin M, Đogaš V, Stipčić A, Kardum G, Barać, I, ET AL. (2018). Effects of social skills training among freshman undergraduate nursing students: a randomized controlled trial. *Med Jad*, 48(1-2), 23- 32.
13. Gokel O, Dagli G. (2017). Effects of Social Skill Training Program on Social Skills of Young People. *Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(11), 7365-7373
14. Torun, M. (2008). Effects of the social skill training program on the social skill level of soldiers (Master Thesis). Ankara: Gazi University
15. Ghirti, Anise; Shabanifar, Arzoo; moral, beloved; Peyman, drinking. (2015). Relationship between communication skills and mental health in students of Mashhad University of Medical Sciences. *Journal of Health Faculty and Health Research Institute*. 3(14), 66-77.
16. Khosrowshahi, Jafar; Habibi Kleber, Ramin. (2016). The effect of teaching communication skills on academic motivation and academic adaptation of secondary school students. *Scientific-Research Journal of Education and Evaluation*, 39(10), 151-173.
17. Ishaq Nimouri, Abul Qasemi, Shahnam, & Hamzapour Haqiqi. (1402). Analysis of structural equations in the relationship between family communication patterns with tendency to critical thinking and students' happiness with the mediating role of cognitive flexibility in students. *Psychological studies and updates on adolescents and youth*, 6(4), 62-75.

18. Amosoltani, Yazdakhadi, Parhehi, & Abbasi Jandani. (1400). The effect of psychodrama with the content of life skills on feelings of loneliness, happiness, emotional relationships and social support of parents in teenage girls addicted to mobile phones. *Culture of Counseling and Psychotherapy*, 12(45), 239-268.
19. Gong, W. J., Sit, S. M. M., Wong, B. Y. M., Wu, S. Y. D., Lai, A. Y. K., Ho, S. Y., ... & Lam, T. H. (2022). Associations of face-to-face and instant messaging family communication and their contents with family wellbeing and personal happiness amidst the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 13, 780714.
20. Vegetables, & Fouladcheng. (2017). The effectiveness of teaching communication skills on the perception of competence and happiness of male students of the sixth grade of elementary school in Shiraz. *Knowledge and research in applied psychology*, 19(4), 114-123.
21. Harigie, O. H., & Dickson, D. (2004). *Skilled Interpersonal Communication: Reasearch, Theory and practice*. Routledge. New York: USA.
22. Lybomiraky S, Ross L, Hcdonic consequences of social comparison. A contrast of happy and unhappy people. *J Perssoc Psychol*. 1997;73(11):41-67.
23. Alizadeh G, Moradi A. Investigating the relationship between psychological happiness and well-being and attitudes toward language. *J Shahed Univ*. 2017;15(2):69- 87. [Persian]
24. Greca AML, Lai BS, Joormann J, Auslander BB, Short MA. Children's risk and resilience following a natural disaster: Genetic vulnerability, posttraumatic stress, and depression. *J Affect Disord*. 2013;151(3):860-7.
25. Seo K, Kwon M. Study on the effects of interpersonalcommunication competence and family communication patterns on academic resilience. *Indian J Sci Technol*. 2016;9(40):1-7.

*Original Article***The effectiveness of teaching family communication skills on social adjustment and happiness of female students**

Received: 12/05/2022 - Accepted: 25/06/2022

Arash Faramarzi¹
Masoud Raeisi^{2*}*1 Master's student, Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran.**2 Department of Counseling, Ahvaz Branch, Islamic Azad University, Ahvaz, Iran (Corresponding Author)*

Email:

masoud_raeisi55@yahoo.com**Abstract****Introduction:** The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of family communication skills training on the social adjustment and happiness of female students.**Methods:** The research method was a semi-experimental design with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population in this study consisted of all female high school students in Noorabad, Momsani County, who were selected through cluster sampling. 90 students were selected for the initial sampling. After the test, 40 people who scored less than 50 on the happiness questionnaire, which is the cutoff point, and social adjustment scores with a cutoff point higher than 20 were randomly selected. Of these 40 people, 20 people were placed in the control group and 20 people in the experimental group. The research tools included the Social Health Questionnaire, which was developed by Corey Keyes in 2004, and the Oxford Happiness Questionnaire. Data analysis was performed using SPSS-24 software and multivariate analysis of covariance test, observing the statistical assumptions.**Results:** The results showed that after controlling for the effect of the pre-test, the difference between the pre-test and post-test scores of the two groups is significant for the variable of social health and happiness, and the mean scores of the experimental group in the variable of social health and happiness are also significantly higher than the control group ($P < 0.001$).**Conclusion:** According to the research results, it can be said that family communication skills training has an effect on the research variables.**Keywords:** Family Communication Skills, Social Adaptation, Happiness