

The effectiveness of group communication skill training on the adjustment and empathy of students

Yeganeh-Shamami L. *MSc*[✉], Khosrojauid M. *PhD*¹, Hossein Khanzadeh AA. *PhD*¹

[✉]*Department of Psychology, University of Guilan, Guilan, Iran*

¹*Department of Psychology, University of Guilan, Guilan, Iran*

Received: 2014.10.6

Accepted: 2015.4.14

Abstract

Introduction: Children and adolescents need some skills and instructions so that they can cope with life tensions and preserve their psychological health. Educating communication skills can make children ready for overcoming these tensions. The purpose of this study is to survey the effects of teaching communication skills on the adjustment and empathy of girl students at elementary schools.

Method: The present study is a semi-experimental research including all fourth and fifth grade girl students of the Roudbar City, Guilan province at 1392-93 curriculums. Among the 126 students, 30 of them were selected and randomly divided into two experimental and controlled groups at the screening level and based on getting necessary scores in two Sinha and Sing Questionnaire and Beriant's empathy Questionnaire.

Results: The results of one variable covariance analysis of data showed that training communication skills is significantly effective on the adjustment of all students. The results of the multi variable covariance analysis of adjustment components also showed that training communication skills have significant differences on each three groups of adjustment components (social, emotional and schooling). Also, the results of the covariance analysis showed that teaching communication skills is significantly effective on the empathy of students.

Conclusion: Considering the fact that in teaching communication skills programs, the quality of social and emotional communication with peers and the environment is noted and also the context or opportunity of exploiting these skills in actual and objective environments are provided, so the use of these kinds of programs is necessary in educational environments .

Keywords: Communication Skills, Adjustment, Empathy, Students

تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی در سازش یافتگی و همدلی دانش‌آموزان

لیلا یگانه شمامی[✉]، مهناز خسروجاوید^۱، عباسعلی حسین خانزاده^۱

[✉]گروه روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران

^۱گروه روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۷/۱۴

چکیده

مقدمه: کودکان برای مقابله با تنش‌های زندگی و حفظ سلامت روانی خود به مهارت‌هایی نیاز دارند. آموزش مهارت‌های ارتباطی بستر مناسبی برای آماده سازی کودکان برای غلبه بر تنش‌ها فراهم می‌کند. مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در سازش یافتگی و همدلی دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی انجام شد.

روش: پژوهش حاضر یک مطالعه شبه‌آزمایشی است. در این پژوهش جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم ابتدایی شهر رودبار در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود. در مرحله غربالگری و بر اساس کسب نمره لازم در دو پرسشنامه سازش یافتگی سینه‌ها و سینگ و پرسشنامه همدلی بریانت، از میان ۱۲۶ دانش‌آموز، ۳۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در سازش یافتگی کل دانش‌آموزان به طور معناداری مؤثر است. در مورد مؤلفه‌های سازش یافتگی نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مولفه‌های سازش یافتگی (اجتماعی، عاطفی و تحصیلی) تفاوت معنی داری دارد. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس داده‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر همدلی دانش‌آموزان به طور معناداری مؤثر است.

نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه در برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی به کیفیت تعامل اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان با همسالان و محیط اطراف توجه می‌شود و فرصت بهره برداری از این مهارت‌ها در محیط‌های واقعی و عینی برای آن‌ها فراهم می‌گردد، لذا استفاده از این گونه برنامه‌ها در محیط‌های آموزشی ضرورت دارد.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، سازش یافتگی، همدلی، دانش‌آموزان

مقدمه

کودکی اولین و مهم‌ترین دوره زندگی آدمی است. کودک در این دوره و در خلال روابط اجتماعی نسبت به اجتماع و مهارت‌های اجتماعی آمادگی کسب می‌کند. در این میان، در دوره ابتدایی کودکان این دوره با وجود بهره هوشی مناسب، قادر به برآورده کردن انتظارات رفتاری و اجتماعی مدرسه نیستند و از طرف معلم و همسالان طرد می‌شوند. از این رو شناسایی دقیق نیازهای آموزشی - به ویژه در حوزه مهارت‌های زندگی را لازم دارند [۱]. با توجه به مرحله چهارم نظریه رشد روانی - اجتماعی اریکسون، کودکانی که در سن ۶ تا ۱۱ سال قرار دارند در معرض تأثیرات اجتماعی جدیدی قرار می‌گیرند. دنیای کودک در این دوره وسیع‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. مدرسه و نظام اجتماعی آن به صورت یک جهان تازه برای او مطرح می‌شود و دنیای همسالان و محیط برایش اهمیت پیدا می‌کند. این امر لزوم سازش‌یافتگی کودک با دنیای بیرون را بیشتر می‌کند [۲]. یکی از ویژگی‌هایی که به سازش‌یافتگی کودک در این دوره کمک می‌کند همدلی است. همدلی توانایی پردازش سرخ‌های هیجانی (کلامی و غیرکلامی) دیگران، درک چشم‌انداز هیجانی دیگران و تمایز قائل شدن بین احساسات خود فرد از احساساتی که توسط دیگران تجربه می‌شود؛ تعریف می‌شود [۳].

همدلی ظرفیت بنیادین افراد در تنظیم روابط، حمایت از فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی است. این توانایی نقش اساسی در زندگی اجتماعی دارد [۴]. نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند، کودکانی که همدلی بیشتری دارند، نسبت به دیگران مهربان و حساس و نگران آسیب دیدن دیگران هستند، هیجان مثبتی نسبت به دیگران نشان می‌دهند، با دیگران تعامل بدنی (همکاری، مشارکت و عاطفه) و کلامی (گوش دادن، تحسین و تشویق) مثبت دارند و نسبت به تعامل‌های غیرکلامی (زبان بدن، حالات چهره، تن صدا و اشارات) نیز حساس هستند [۵]. برای مثال پژوهش وزیری و لطفی عظیمی نشان داد که آموزش همدلی بر تعامل‌های اجتماعی و فهم پذیرتر شدن روابط تأثیر گذاشته و تأثیرگذاری فرد را بر دیگران افزایش می‌دهد. به کمک توانایی همدلی فرد می‌تواند پیامدهای رفتار خود را تشخیص دهد و در نتیجه به خواسته‌های دیگران پاسخ مناسب دهد [۶].

مفهوم همدلی در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی اهمیت زیادی دارد. پژوهش کوتیروز، اسکارتی و پاسکال نشان داد همدلی و اکتساب آن از مولفه‌های ضروری و اساسی برای تحول رفتارهای جامعه‌پسند به شکل پایبندی افراد نسبت به معیارهای فرهنگی و پذیرش مسؤلیت‌های اجتماعی، سلامت روان و سازش‌یافتگی اجتماعی است [۷].

سازش‌یافتگی، به عنوان مهم‌ترین نشانه سلامت روان، از مباحثی است که جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و بویژه مربیان در دهه‌های اخیر توجه خاصی به آن مبذول داشته‌اند. بنابراین دستیابی به یک حد مطلوب از سازش‌یافتگی در حیطه‌های مختلف، امکان رشد و

تحول، رفع نیازها و خواسته‌های فرد را امکان‌پذیر یا تسهیل می‌نماید [۸]. سازش‌یافتگی به صورت اختصاصی دارای سه بعد است: الف) سازش‌یافتگی اجتماعی، یک وضعیت روانی ذاتی برای مقابله با چالش‌های ایجاد شده در هر موقعیت یا محیط است و قدرتی ذاتی برای تطبیق با هر تغییر یا نتیجه احتمالی به شمار می‌آید [۹]، ب) منظور از سازش‌یافتگی عاطفی پی بردن به عواطف و احساسات افراد و کنترل احساسات است، هنگامی که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم [۱۰]، پ) سازش‌یافتگی تحصیلی ناظر به توانمندی فراگیران در انطباق با شرایط و الزامات تحصیل و نقش‌هایی است که مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی فرا روی آن‌ها قرار می‌دهد [۱۱]. در شکل‌گیری سازش‌یافتگی عواملی چون شیوه‌های تربیتی، ارزش‌ها و اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه، همسالان، خانواده و آموزش و پرورش مؤثر هستند. در دوران کودکی و نوجوانی به دلیل این که ارتباط با همسالان افزایش و وابستگی به والدین کاهش می‌یابد، سازش‌یافتگی و مؤلفه‌های آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است [۱۲].

فرایند سازش‌یافتگی و همدلی در زمینه ارتباط‌های مفید اجتماعی شکل می‌گیرد. در واقع، اجتماعی شدن هر فرد دساتورد مهارت‌های ارتباطی است که قبلاً آموخته است. مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی است که افراد طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند [۱۳]. بیشتر پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های ارتباطی، بهبود قابل توجهی در حرمت خود، خودپنداره، ابزار وجود، پیشرفت تحصیلی و سازش‌یافتگی اجتماعی دانش‌آموزان راهنمایی و متوسطه به دنبال دارد [۱۴، ۱۵]. در زمینه تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در کودکان عادی پژوهش‌های بسیار اندکی انجام شده است. برخی از پژوهش‌ها در این زمینه مربوط به کودکان با نیازهای ویژه و سایر گروه‌ها است. در پژوهشی دیگر براند، کلاک و کاتپین به بررسی استفاده از مهارت‌های ارتباطی برای بهبود پایبندی و تبعیت در کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن پرداختند. شواهد این مطالعه نشان می‌دهد که پایبندی را می‌توان با استفاده از مهارت‌های ارتباطی بهبود داد [۱۶].

بنابراین از آنجا که یکی از مشکلات عمده مدارس مشکلات ارتباطی دانش‌آموزان که اغلب به صورت الگویی ماندگار و مخرب تا بزرگسالی هم ادامه می‌یابد بوده و هست و از سویی دیگر آموزش مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی به صورت جزئی‌تر (از جمله مهارت‌های ارتباطی) برای کودکان و نوجوانان همواره به عنوان یکی از اهداف عالی نظام رسمی تعلیم و تربیت مورد توجه صاحب‌نظران این حوزه می‌باشد، هدف پژوهش حاضر بررسی این سؤال اصلی است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود سازش‌یافتگی و همدلی دانش‌آموزان دختر ابتدایی تأثیر دارد؟

روش

پژوهش حاضر، مطالعه شبه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با یک گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم ابتدایی شهر رودبار استان گیلان در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بودند. نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام شد. بدین ترتیب که در مرحله اول از بین ۶ مدرسه دخترانه ابتدایی شهر رودبار، به صورت تصادفی ۳ مدرسه انتخاب شد که در هر مدرسه یک پایه چهارم و یک پایه پنجم (سن ۱۰ تا ۱۱ سال) وجود داشت. تعداد کل دانش‌آموزان چهارم و پنجم این ۳ مدرسه ۱۲۶ نفر بود که تعداد ۷۰ دانش‌آموز در پایه چهارم و ۵۶ دانش‌آموز پایه پنجم حضور داشتند. در مرحله دوم، بر اساس نمرات کسب شده در پرسشنامه‌های سازش‌یافتگی و همدلی غربالگری انجام شد. میزان تحصیلات والدین گروه نمونه دیپلم و زیردیپلم بود. بیشتر والدین در زمینه تولید و فروش محصولات زیتون فعالیت داشتند. پس از غربالگری، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که در هر دو پرسشنامه نمرات لازم را کسب کرده بودند، انتخاب و به روش تصادفی در گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایدهی شدند. در هر گروه آزمایش و کنترل ۱۰ دانش‌آموز پایه چهارم و ۵ دانش‌آموز پایه پنجم حضور داشتند. سپس با همکاری مدیران مدارس، طی تماس تلفنی با والدین گروه آزمایش و کسب رضایت جهت حضور دانش‌آموزان، محتوای برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی که با اقتباس از بخش‌های ارتباطی کتاب‌های آموزش مهارت‌های فکری، احساسی و رفتاری برای دوره دبستان [۱۷]، تفکر و سبک زندگی [۱۸]، مهارت‌هایی برای زندگی [۱۹]، مهارت‌های زندگی [۲۰] بود در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک بار و به مدت ۲ ماه آموزش داده شد. گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزش، مجدداً پرسش‌نامه سازش‌یافتگی و همدلی پس از ۱۰ روز در اختیار هر دو گروه قرار گرفت. پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها توسط گروه‌های آزمایش و کنترل، داده‌های به دست آمده با روش تحلیل کوواریانس چند متغیری و تحلیل کوواریانس تک متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. خلاصه جلسات برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی به شرح ذیل می‌باشد.

جلسه اول: معارفه و آشنایی اعضای گروه با پژوهشگر و با یکدیگر و بیان اهداف و ضرورت یادگیری مهارت‌های ارتباطی و ایجاد انگیزه برای یادگیری مهارت‌ها و شرح روش کار جلسات بعدی و روش‌های تدریس. در جلسه معارفه به سوالات دانش‌آموزان و کنجکاوی‌های آن‌ها در زمینه کارپژوهشی و علت انتخاب شدن آن‌ها پاسخ‌های لازم ارائه شده و در پایان جلسه از حضور آن‌ها در کلاس‌ها قدردانی شده و از دانش‌آموزان خواسته شده در ساعات مقرر در کلاس حضور یابند.

جلسه دوم: آشنایی با مفهوم و گستره ارتباط، تشریح عوامل بازدارنده و تقویت‌کننده ارتباط، پل‌ها و موانع ارتباطی. در ابتدای جلسه تعریفی از مفهوم ارتباط ارائه می‌شود. در این مرحله از روش

بارش فکری استفاد می‌شود در این روش از دانش‌آموزان سوالاتی نظیر: ارتباط چیست؟ پرسیده می‌شود و در ادامه جلسه دوم در مورد عوامل بازدارنده و تقویت‌کننده ارتباط صحبت می‌کنیم و در هر مورد تکلیف داده می‌شود.

تکلیف: مهمترین ارتباطات من با اعضای خانواده خود. سه مورد از مهم‌ترین ارتباط‌هایی که داشته‌اید را در برگه‌های جداگانه بنویسید. به عنوان مثال:

۱- ارتباط من با

چرا این ارتباط برای من مهم است؟

جلسه سوم: شناخت اجزای تشکیل‌دهنده ارتباط، شناخت عناصر چهارگانه ارتباطی. زبان غیر کلامی و تفسیر آن، خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباط غیر کلامی. با ترتیب دادن سناریویی از طریق ایفای نمایش از دانش‌آموزان می‌خواهیم که عناصر چهارگانه ارتباطی یعنی گیرنده، فرستنده، پیام و عکس‌العمل را مشخص کنند. در ادامه توضیحاتی در مورد عناصر ارتباطی داده می‌شود: پیام‌های ما گاهی به روش‌های کلامی و گاهی غیر کلامی بیان می‌شوند. برای هر یک از موضوعات در کلاس تکلیف ارائه داده شد.

تکلیف: در موقعیت زیر عناصر چهارگانه ارتباط را بیان کنید. شیرین به زهرا می‌گوید «فردا من به مدرسه نمی‌آیم» فرستنده کیست؟ گیرنده کیست؟ پیام چیست؟

جلسه چهارم: شیوه‌های برقراری ارتباط، مزایا و معایب هر کدام. از طریق روش بارش فکری و سوالاتی نظیر: ما در ارتباطات خود از چه شیوه و روش‌هایی برای بیان و تأمین خواسته‌ها، نیازها و احساسات خود استفاده می‌کنیم. آیا به خودمان حق می‌دهیم که نیازها و خواسته‌های خود را بیان کنیم؟ در مورد سه شیوه‌ی ارتباطی ۱- انفعالی رفتار کردن ۲- رفتار پرخاشگرانه و ۳- رفتار قاطعانه توضیحاتی بیان شد. و دانش‌آموزان در گروه‌های دو نفره هر کدام از شیوه‌ها را به نمایش گذاشتند.

تکلیف: یک موقعیت را برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شد و از آن‌ها خواسته شد سبک رفتاری خود را در هر موقعیت بیان کنند مثال: مادر تان وقتی می‌خواهد از وضع درسی تان جویا شود خیلی جدی و خشن با شما صحبت می‌کند و شما هول می‌شوید و نمی‌توانید خوب پاسخ دهید، او هم بیشتر عصبانی می‌شود.

جلسه پنجم: شناخت احساسات خود و دیگران: آشنایی با مفهوم احساسات. جلسه را با چند سوال شروع می‌شود. آیا می‌دانید احساسات یعنی چه؟ آیا می‌توانید چند احساس نام ببرید. از دو نفر از بچه‌ها خواسته شد با انتخاب سناریویی در مورد بیان یک احساس به ایفای یک نقش بپردازند. در ادامه به بیان انواع احساسات می‌پردازد.

تکلیف: تصاویری از چهره‌هایی با حالت شادی غمگینی و عصبانیت و سوالاتی در مورد هر تصویر ارائه می‌شود. این شخص چه احساسی دارد؟ چرا ممکن است چنین احساسی داشته باشد؟ آیا هیچ وقت چنین احساسی داشته‌اید؟

بارد «- نتیجه‌گیری می‌شود که آدم‌ها هیجان‌های متفاوتی در مقابل وضعیت‌های مختلف از خودشان نشان می‌دهند.

جلسه نهم: شناخت احساسات خود و دیگران: کاربرد احساسات در روابط بین‌فردی، انواع ابراز احساسات و شیوه‌های بیان احساسات. در شروع جلسه فرق ابراز سالم و ناسالم احساسات را توضیح می‌دهیم. برای مثال کسی که موقع عصبانی شدن چیزی را پرتاب می‌کند عصبانیت را به شکلی ناسالم ابراز می‌دارد. از دانش‌آموزان خواسته می‌شود چند مثال دیگر بزنند. در ادامه در مورد حساسیت نشان دادن به احساسات صحبت می‌شود. درباره اهمیت قرار دادن خود به جای دیگران توضیح داده می‌شود. در پایان جلسه در مورد پیدا کردن روش‌های مثبت ابراز هیجان‌ها منفی بحث می‌گردد.

تکلیف: راه‌های سالم و ناسالم ابراز احساسات زیر را پیدا کنید.

۱- عصبانیت: سالم-ناسالم

۲- ناامیدی

جلسه دهم: جمع‌بندی مطالب گذشته و ایجاد انگیزه در اعضا برای استفاده از مهارت‌های آموخته شده در موقعیت‌های واقعی زندگی. ضمن تشکر از دانش‌آموزان جهت شرکت در کلاس‌های آموزشی در جلسه آخر، به دانش‌آموزان توضیح داده شد که با توجه به دوره آموزشی که در آن شرکت کردند توانایی استفاده از مهارت‌های ارتباطی در زندگی روزمره خود را دارند و از آن‌ها خواسته شد که این مهارت‌ها را در روابط بین‌فردی خود به کار ببندند. اعتبار و روایی برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی در فرهنگ ایرانی توسط سه تن از اساتید متخصص و روان‌شناس مورد واری قرار گرفته است.

ابزارهای به کار گرفته شده در این پژوهش به شرح زیر بودند.

پرسشنامه سازش‌یافتگی: این پرسشنامه توسط سینه‌ها و سینگ (۱۹۹۳) به منظور تعیین سازش‌یافتگی اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش‌آموزان ساخته شد. /حقر [۲۱] فرم ۵۵ سؤالی و سه حوزه عاطفی (۱۸ پرسش)، سازش‌یافتگی (۱۸ پرسش) و تحصیلی (۱۹ پرسش) را در نمونه ۳۰۰۰ نفری از دانش‌آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار داد. ضریب پایایی این آزمون را با روش‌های دونیمه کردن، بازآزمایی و کودر ریچاردسون به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۹۳ و ۰/۹۴ به دست آورده اند. پایایی خرده مقیاس‌های سازش‌یافتگی اجتماعی، عاطفی، آموزشی و کل به ترتیب ۰/۹۲/۹۲، ۰/۰/۹۶ و ۰/۹۴ به دست آمده است. همچنین روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی تایید کرده‌اند. نمره گذاری این آزمون به صورت صفر (خیر) و یک (بلی) است که نمره بالا نشان دهنده سازش‌یافتگی و نمره پایین نشان دهنده ی سازش‌یافتگی است [۲۱]. این پرسشنامه نقطه برش نداشت و براساس میانگین نمرات دانش‌آموزان (نمره میانگین در این پرسشنامه: ۲۷) تعیین شد. نمرات بالاتر از میانگین سازش‌نیافته و نمرات پایین‌تر از میانگین سازش‌یافته تلقی می‌شدند.

جلسه ششم: شناخت احساسات خود و دیگران: کاربرد احساسات در روابط بین‌فردی با تأکید بر تفاوت بودن احساسات (خوشایند و ناخوشایند). انتخاب دقیق کلمات، انعکاس معانی و احساسات. در این جلسه به بیان توضیحاتی در مورد کاربرد احساسات مختلف در طول یک روز توضیحاتی ارائه می‌گردد. این احساسات ممکن است خوشایند و یا ناخوشایند باشند احساسات خوشایند را دوست داریم، احساسات ناخوشایند را دوست نداریم. در ادامه تکالیف کلاسی ارائه می‌شود.

تکلیف: احساسات مختلفی نظیر عصبانیت، بی‌حوصلگی، غمگینی، حسادت، غرور، خجالت را در برگه‌ای جدا بنویسد. ۱- دور هر احساسی که در این هفته داشته‌اید خط بکشید ۲- روی احساساتی که برای شما خوشایند بوده یک ستاره و روی احساساتی که ناخوشایند بوده یک علامت بگذارید.

جلسه هفتم: شناخت احساسات خود و دیگران: کاربرد احساسات در روابط بین‌فردی با تأکید بر احساسات گوناگون در موقعیت‌های مختلف. انواع احساسات و کاربردهای آن. در مورد احساس و انواع احساسات خود صحبت می‌شود. اینکه در موقعیت‌های مختلف احساسات گوناگونی بکار بده می‌شود. از طریق به کار بردن احساسات نظیر شادی در موقعیت‌های مختلف می‌توان ارتباط خود را با دیگران تقویت کرد و صمیمانه تر بود.

تکلیف: موقعیت زیر را بخوانید و سپس بنویسید که با انجام دادن چه کارهایی می‌توانید دیگران را شاد کنید تا آن‌ها احساس بهتری پیدا کنند و وقتی این کار را انجام می‌دهید، خودتان چه احساسی دارید.

دوست شما خجالتی است. امروز هنگام جواب دادن، دستپاچه شد و نتوانست خوب به سوالات جواب دهد. به خاطر همین چند نفر از همکلاسی‌هایتان او را مسخره کردند و به او خندیدند.

در محیط مدرسه:

وقتی این فرد را شاد می‌کنم احساس..... می‌کنم.

جلسه هشتم: شناخت احساسات خود و دیگران: کاربرد احساسات در روابط بین‌فردی با تأکید بر تفاوت بودن شدت هیجان‌ها و احساسات در موقعیت‌های متفاوت. عوامل ایجادکننده احساسات و هیجان‌ها در محیط. در این جلسه در مورد شدت هیجان‌ها با دانش‌آموزان حرف زده با سوالاتی نظیر آیا پیش آمده در موقعیتی قرار بگیرید در آن شدیداً احساساتی شوید ولی بعد احساسات کم شود؟ مثال بزنید. در ادامه جلسه هشتم به بیان عوامل ایجادکننده هیجان‌ها پرداخته، اینکه اتفاق‌هایی که در اطراف ما می‌گذرد باعث هیجان‌های متفاوتی در ما می‌شود. در پایان جلسه بیان می‌شود که شدت احساسات تغییر می‌کند.

تکلیف: از دانش‌آموزان خواسته شد چهار هیجان شادی، غم، خشم و نگرانی را روی ورقه‌هایشان در قالب چهار صورت بکشند و وضعیت‌هایی را برای دانش‌آموزان خوانده و از آن‌ها خواسته شود که نسبت به هر وضعیت با حالت چهره نشان بدهند که چه احساسی دارند. اگر واکنش بچه‌ها مثل هم نبود - «امشب قرار است بر

آموزشی رضایت گرفته شد و اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه خواهد بود.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون متغیرهای پژوهش دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین در این جدول نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف (K-S Z) برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در گروه‌ها گزارش شده است. با توجه به این جدول آماره Z آزمون کالموگروف - اسمیرنوف برای تمامی متغیرها معنادار نمی‌باشد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع این متغیرها نرمال می‌باشد.

برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازش‌یافتگی کل دانش‌آموزان از تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازش‌یافتگی کل در گروه آزمایش و کنترل، نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر می‌باشد ($F_{1/28} = 2/20, p \leq 0/15$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس سازش‌یافتگی کل در گروه‌ها برابر می‌باشد ($F_{1/28} = 0/01, p \leq 0/94$). در جدول ۲ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون با پیش‌آزمون گزارش شده است.

پرسشنامه همدلی: این پرسشنامه توسط بریانت (۱۹۸۲) به منظور اندازه‌گیری میزان همدلی دانش‌آموزان ساخته شده است [۲۲]. ضریب اعتبار که به روش بازآزمایی انجام شد، حاکی از اعتبار مناسب شاخص همدلی بود ($r = 0/77$). این مقیاس، شامل ۲۲ گویه است که به صورت مثبت یا منفی پاسخ داده می‌شود. پاسخ مثبت گرایش به همدلی و پاسخ منفی عدم گرایش به همدلی را نشان می‌دهد. نمره ی همدلی با جمع جبری پاسخ‌ها به دست می‌آید. عارفی [۲۳] روایی و اعتبار مقیاس مربوط به همدلی برای دانش‌آموزان ایرانی را مطلوب گزارش نمود. اعتبار این مقیاس که به شیوه بازآزمایی با فاصله‌ی دوهفته از اجرای اول انجام شد، ضریب ۰/۷۹ را نشان داد. همبستگی منفی میان نمرات شاخص همدلی با پرخاشگری آشکار ($r = -0/42$) و پرخاشگری ارتباطی ($r = -0/37$) و رابطه مثبت این مقیاس با رفتار جامعه‌پسند ($r = 0/38$) دانش‌آموزان، حاکی از روایی سازه‌ی مناسب این ابزار بود [۲۳]. این پرسشنامه نقطه برش نداشت و نقطه برش براساس میانگین نمرات دانش‌آموزان (نمره میانگین در این پرسشنامه: ۱۱) تعیین شد. نمرات بالاتر از میانگین دارای همدلی بالا و نمرات پایین‌تر از میانگین دارای همدلی پایین تلقی می‌شدند.

بعد از هماهنگی و کسب مجوز از آموزش و پرورش شهرستان رودبار جهت تکمیل پرسشنامه‌ها و اجرای برنامه آموزشی از والدین دانش‌آموزان نیز جهت حضور فرزندانشان در برنامه

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل (n=30)

متغیر	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	K-S Z	p
همدلی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۳/۴۶	۲/۸۷	۰/۴۵	۰/۹۸
	پیش‌آزمون	کنترل	۱۱/۴۰	۲/۶۹	۰/۵۶	۰/۹۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۶/۵۳	۲/۱۹	۱/۱۶	۰/۰۶
	پس‌آزمون	کنترل	۱۲/۲۷	۲/۵۵	۰/۶۸	۰/۷۳
سازش‌یافتگی تحصیلی	پیش‌آزمون	آزمایش	۳/۴۶	۱/۵۵	۰/۴۸	۰/۹۷
	پیش‌آزمون	کنترل	۱/۸۶	۰/۶۳	۰/۵۰	۰/۹۵
	پس‌آزمون	آزمایش	۶/۵۳	۰/۹۱	۰/۵۳	۰/۹۳
	پس‌آزمون	کنترل	۲/۱۳	۰/۹۹	۰/۶۷	۰/۷۵
سازش‌یافتگی عاطفی	پیش‌آزمون	آزمایش	۶/۴۰	۱/۴۰	۰/۷۳	۰/۶۵
	پیش‌آزمون	کنترل	۱/۶۶	۰/۸۱	۰/۵۳	۰/۹۳
	پس‌آزمون	آزمایش	۸/۲۰	۱/۲۶	۰/۸۹	۰/۴۰
	پس‌آزمون	کنترل	۲/۵۳	۱/۴۰	۰/۵۱	۰/۹۵
سازش‌یافتگی اجتماعی	پیش‌آزمون	آزمایش	۲/۹۳	۱/۱۶	۰/۳۴	۱
	پیش‌آزمون	کنترل	۰/۹۳	۰/۷۰	۰/۵۰	۰/۹۶
	پس‌آزمون	آزمایش	۵/۲۰	۰/۶۸	۰/۴۹	۰/۹۶
	پس‌آزمون	کنترل	۱/۰۶	۰/۸۸	۰/۴۶	۰/۹۸
سازش‌یافتگی کل	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۲/۸۰	۲/۵۹	۰/۶۴	۰/۸۰
	پیش‌آزمون	کنترل	۴/۴۶	۱/۱۲	۰/۴۷	۰/۹۷
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۹/۹۳	۱/۹۴	۰/۴۳	۰/۹۹
	پس‌آزمون	کنترل	۵/۷۳	۲/۱۲	۰/۴۲	۰/۹۹

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در سازش یافتگی کل

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	p	اندازه اثر
پیش آزمون	۱۸/۵۹	۱	۱۸/۵۹	۵/۱۶	۰/۰۳	۰/۱۶
عضویت گروهی	۱۵۵/۱۵	۱	۱۵۵/۱۵	۴۳/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۶۱
خطا	۹۷/۲۶	۲۷	۳/۶۰			

معناداری وجود دارد ($F_{۳/۲۷۵}=۱۸/۸۶, p<۰/۰۰۱, Wilk's\ Lambda=۰/۳۱$). برای بررسی این که گروه آزمایش و کنترل در کدام یک از مولفه‌های سازش‌یافتگی با یکدیگر تفاوت دارند در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس تک متغیری گزارش شده است.

با توجه به جدول ۳ آماره F برای مولفه‌های سازش یافتگی تحصیلی (۱۱/۱۳) در سطح ۰/۰۱ و سازش‌یافتگی اجتماعی (۱۷/۱۰) در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می‌باشد. این یافته‌ها نشانگر آن‌ها هستند که بین گروه‌ها در این مولفه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج بررسی میانگین‌ها در جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش در سازش یافتگی تحصیلی (۵/۸۶) و اجتماعی (۴/۷۵) بیشتر از میانگین گروه کنترل در این مولفه‌ها به ترتیب با میانگین (۲/۸۱) و (۱/۵۱) می‌باشد. همچنین یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهند که بین گروه آزمایش و کنترل در مولفه سازش‌یافتگی عاطفی تفاوت معناداری وجود ندارد. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش سازش‌یافتگی تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان دختر ابتدایی می‌گردد. اما تاثیری بر سازش‌یافتگی عاطفی آنان ندارد. همچنین اندازه اثر در جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که عضویت گروهی ۳۱ درصد از تغییرات سازش یافتگی تحصیلی و ۴۱ درصد از واریانس سازش‌یافتگی اجتماعی را تبیین می‌کند.

برای بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر همدلی دانش‌آموزان از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون همدلی در گروه آزمایش و کنترل، نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($F_{۱/۲۶}=۳/۳۳, p<۰/۰۸$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس همدلی در گروه‌ها برابر می‌باشد ($F_{۱/۲۸}=۱/۱۸, p<۰/۲۸$). در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون با پس‌آزمون متغیر همدلی گزارش شده است.

با توجه به جدول ۲ آماره F نمره کل سازش‌یافتگی در پس‌آزمون (۴۳/۰۶) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می‌باشد و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در نمره کل سازش‌یافتگی تفاوت معنادار وجود دارد. اندازه اثر ۰/۶۱ نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه بزرگ است. آماره F پیش‌آزمون نمره کل سازش یافتگی نیز (۵/۱۶) می‌باشد که در سطح ۰/۰۵ معنادار است. یعنی پیش‌آزمون تاثیر معناداری بر نمرات پس‌آزمون دارد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین تصحیح شده گروه آزمایش در سازش یافتگی کل (۱۸/۲۳) به صورت معنی داری بیشتر از میانگین گروه کنترل در این متغیر با میانگین (۷/۴۳) است. بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش سازش یافتگی کلی دانش‌آموزان دختر ابتدایی می‌گردد. برای بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مؤلفه‌های سازش‌یافتگی (تحصیلی، اجتماعی و هیجانی) دانش‌آموزان دختر ابتدایی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. نتایج آزمون بررسی همگنی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون مولفه‌های سازش‌یافتگی در گروه آزمایش و کنترل، نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است ($F_{۳/۲۳۴}=۲/۲۳, p<۰/۱۱$). نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در گروه‌ها نشان داد که واریانس مولفه‌های سازش‌یافتگی تحصیلی ($F_{۱/۲۸}=۲/۱۰, p<۰/۱۶$)، اجتماعی ($F_{۱/۲۸}=۰/۱۱۷, p<۰/۶۷$) و هیجانی ($F_{۱/۲۸}=۲/۰۹, p<۰/۱۵$) در گروه‌ها برابر می‌باشد. نتایج آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و کنترل نیز نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در دو گروه برابر است ($Box\ M=۳/۹۹, F=۰/۵۸, p<۰/۷۴$). نتایج آزمون خی دو بارتلت برای بررسی کرویت یا معناداری رابطه بین مولفه‌های سازش یافتگی نشان داد که رابطه بین این مولفه‌ها معنادار است ($X^2=۱۰/۹۸, d.f=۵, p<۰/۰۵$). پس از بررسی پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری، نتایج آزمون نشان داد که بین دو گروه در مولفه‌های سازش یافتگی تفاوت

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس تک متغیری تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مولفه‌های سازش یافتگی

مولفه	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	F	p	اندازه اثر
تحصیلی	آزمایش	۵/۸۶	۲/۶۴	۰/۷۵	۱۱/۱۳	۰/۰۳	۰/۳۱
	کنترل	۲/۸۱					
اجتماعی	آزمایش	۴/۷۵	۴/۱۹	۰/۶۹	۱۷/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۴۱
	کنترل	۱/۵۱					
هیجانی	آزمایش	۶/۴۰	۲/۰۶	۱/۱۲	۳/۲۱	۰/۰۸	۰/۱۱
	کنترل	۴/۳۴					

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در همدلی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	p	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱۱۵/۸۳	۱	۱۱۵/۸۳	۷۳/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳
عضویت گروهی	۴۹/۷۱	۱	۴۹/۷۱	۳۱/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۵۳
خطا	۴۲/۸۳	۲۷	۱/۵۸			

با توجه به جدول ۴ آماره F همدلی در پس‌آزمون (۳۱/۳۴) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار می‌باشد و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان همدلی تفاوت معنادار وجود دارد. اندازه اثر ۰/۵۳ نیز نشان می‌دهد که این تفاوت در جامعه بزرگ است. آماره F پیش‌آزمون همدلی نیز (۷۳/۰۲) می‌باشد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. این یافته نشان می‌دهد که پیش‌آزمون تأثیر معنا داری بر نمرات پس‌آزمون دارد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین تصحیح شده گروه آزمایش در همدلی (۱۵/۷۸) و میانگین گروه کنترل (۱۳/۰۲) می‌باشد که با توجه به آماره F در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. با توجه به این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش همدلی دانش‌آموزان دختر ابتدایی می‌گردد.

بحث

با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی و بروز ناهنجاری‌های روانی و رفتاری در کودکان و نوجوانان لزوم پرداختن به آموزش مهارت‌های زندگی از قبیل مهارت‌های ارتباطی و ارائه راهبرد های صحیح برای تقویت و شکوفایی این مهارت‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش سازش‌یافتگی دانش‌آموزان دختر ابتدایی تأثیر دارد. بر اساس جستجوهای انجام شده پژوهش یا پژوهش‌هایی در ایران و خارج از کشور که به بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی در سازش‌یافتگی و مؤلفه‌های آن در کودکان دبستانی در ایران و خارج از کشور انجام شده باشد، بسیار اندک بود برای مثال پژوهش‌های چن و همکاران [۱۵]، و حاج‌امینی و همکاران [۲۴]. سایر پژوهش‌های انجام شده به بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی با متغیرهای دیگر پرداخته‌اند. برای مثال احدی، میرزایی، نریمانی و ابوالقاسمی به بررسی تأثیر آموزش حل مسئله اجتماعی بر سازش‌یافتگی اجتماعی و عملکرد تحصیلی ۸۰ دختر کم‌روزی ۱۱-۱۴ سال در شهرستان اردبیل پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش حل مسئله اجتماعی می‌تواند سازش‌یافتگی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کم‌رو را بهبود بخشد [۲۵]. کاظمی، مؤمنی و ابوالقاسمی در پژوهشی به بررسی آموزش مهارت‌های زندگی بر حرمت خود و مهارت‌های ارتباطی ۴۰ دانش‌آموز مبتلا به محاسبه پریشی در دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری در شهر اردبیل پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزانی که در گروه آزمایش حضور داشتند افزایش قابل توجهی در مهارت حرمت نفس و مهارت‌های ارتباطی از خود نشان دادند [۲۶].

در پژوهش حاضر سازش‌یافتگی را در سه بعد اجتماعی، عاطفی و تحصیلی مورد بررسی قرار گرفت. یکی از مهم‌ترین نتایج بهبود و افزایش مهارت‌های ارتباطی کمک به سازش‌یافتگی اجتماعی است. اکتساب مهارت‌های اجتماعی، محور اصلی رشد اجتماعی، شکل‌گیری روابط اجتماعی، کیفیت تعامل‌های اجتماعی و حتی سلامت روان فرد به شمار می‌آید [۲۷]. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند، تا عواطف و احساسات خود و دیگران را به خوبی بشناسند و آن‌ها را به دقت ارزیابی کنند و از این طریق بتوانند حمایت اجتماعی و عاطفی بیشتری از محیط خود کسب کنند. یکی از ویژگی‌های کودکانی که رفتار سازش‌نا یافته دارند، این است که نمی‌توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. چنین افرادی غالباً فاقد مهارت‌های ارتباطی لازم در اجتماع هستند. مهارت‌های ارتباطی به فرد کمک می‌کند تا روابط خوبی با دیگران داشته باشد و جو صمیمانه و اطمینان بخشی ایجاد نموده و از بروز رفتارهای سازش‌نا یافته جلوگیری نماید. سازش‌یافتگی اجتماعی منعکس کننده برخورد و تعامل سازنده فرد با اطرافیان به خصوص دوستان و همسالان است. آموزش مهارت‌های زندگی به ویژه مهارت‌های ارتباطی سبب می‌شود کودکان، بسیاری از ویژگی‌های روانی خود و طرف مقابل را درک کنند و با شفافیت بیشتری بپذیرند. در فرآیند آموزش مهارت‌ها، دانش‌آموزان مطلع شدند که بین آن‌ها و دیگران تفاوت‌هایی وجود دارد که باید پذیرفته شود و با این تفاوت‌ها و تمایزات احتمالی در کنار هم به دوستی و همنشینی ادامه دهند. به نظر می‌رسد، دانش‌آموزان گروه آزمایش در طول زمان دریافت آموزش‌ها به ارزیابی باورها و برداشت‌های ذهنی خود اقدام نمودند و با کمک این آموزش‌ها، به این آگاهی دست یافتند که می‌توانند با محیط و دنیای درونی و بیرونی خود، موفقیت‌آمیزتر انطباق پیدا کنند.

سازش‌یافتگی عاطفی سازوکارهایی هستند که توسط آن‌ها، فرد ثبات عاطفی پیدا می‌کند. هیجان‌ها و بیان آن‌ها از ابزارهای برقراری ارتباط و انتقال اطلاعات است. ابراز مثبت هیجان‌ها فرصت مناسبی برای برقراری روابط مناسب و کارآمد را فراهم می‌کند. بر این اساس داشتن مهارت‌های بین‌فردی و درون‌فردی در تنظیم هیجان‌های درونی و ارتباطی مؤثر هستند [۲۸]. بنابراین، مهارت‌های شناخت احساسات خود و دیگران، کاربرد احساسات در روابط بین‌فردی در برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی کمک نمود تا دانش‌آموزان، با شناخت و ارزیابی دقیق‌تر عواطف و احساسات خود، روش‌های درست ابراز احساسات را بیاموزند، افکار منطقی و غیر منطقی مرتبط با آن‌ها را دریابند و در نهایت برای آن‌ها آشکار

کمک به دیگران را برای فرد تسهیل و از وارد کردن آسیب به افراد دیگر جلوگیری می‌کند [۳۵]. این ویژگی‌ها به فرد کمک می‌کنند تا مشکلات مربوط به کیفیت روابط بین فردی خود را بهتر سازد. در مورد علت تأثیر آموزش مهارت ارتباطی در افزایش همدلی می‌توان چنین بیان کرد که آموزش بخش‌های شناخت احساسات خود و دیگران، کاربرد احساسات در روابط بین فردی، شیوه‌های مختلف ابراز و بیان احساسات، دادن تکالیفی همانند: «چگونه می‌توانید دیگران را شاد کنید تا آن‌ها احساس بهتری پیدا کنند و وقتی این کار را انجام می‌دهید، خودتان چه احساسی دارید»، موجب ایجاد حس همدلی و برقراری یک ارتباط لذت بخش بین دانش‌آموزان شد. در جریان جلسات آموزشی، مشارکت عملی و کلامی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته و رفتارها و پاسخ‌های دانش‌آموزان تشویق می‌شده، که این حالت به کسب تجربه‌ی مثبت و بهبود نگرش دانش‌آموزان نسبت به دیگران و بهبود روابط بین فردی آن‌ها می‌انجامید و در نهایت این امر موجب بهبود روابط کودک با همسالان و محیط و افزایش ایجاد حس همدلی گردید.

پژوهش حاضر محدودیت‌هایی دارد که می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: محدودیت اول تداخل برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی با برنامه‌های کلاسی دانش‌آموزان بود. دوم نمونه پژوهش حاضر تنها به یک منطقه و دانش‌آموزان دختر پایه چهارم و پنجم محدود گردید که این امر تعمیم یافته‌ها را به دیگر دانش‌آموزان با محدودیت مواجه می‌کند. سوم، عدم امکان اجرای آزمون پیگیری به دلیل تعطیلات تابستان و در دسترس نبودن نمونه‌ها بود. با توجه به آن که این پژوهش تنها در نمونه‌های دختر انجام شده، پیشنهاد می‌شود که (۱) نمونه پسر نیز مورد بررسی قرار بگیرد و تفاوت‌های جنسیتی نیز در توانایی مهارت‌های ارتباطی و سازش‌یافتگی به صورت برجسته‌تری مطرح شود. (۲) پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی مطالعات پیگیرانه نیز انجام شود تا پایداری اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مهارت‌های سازش‌یافتگی و همدلی مشخص گردد.

نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر عمده فعالیت‌های آموزشی و مداخله‌ای، متمرکز بر فعالیت‌هایی بوده که موجب تقویت سازش‌یافتگی اجتماعی، عاطفی و تحصیلی و همدلی شده است. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر در خصوص تأثیر مفید این آموزش‌ها شایسته است در فرایند آموزش به دانش‌آموزان به تقویت و گسترش مهارت‌های زندگی توجه کرد.

هر چند برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در قالب کتاب-هایی با این عنوان در مدارس مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما با توجه به سابقه حضور محقق در مدارس به عنوان

گردید که افکار کارآمد و ناکارآمد، عواطف مثبت و منفی آن‌ها را هدایت می‌کند. در واقع به نظر می‌رسد هنگامی که آزمودنی‌ها به این آگاهی رسیدند که این خود آن‌ها و تصوراتشان است که هیجان‌ها و عواطف مثبت و منفی را تا حدود زیادی زیر نفوذ دارد، بنابراین می‌توانند با مهارت‌های آموخته شده آن‌ها را کنترل کنند و

از این طریق به سازش‌یافتگی عاطفی برسند. آموزش مهارت‌های ارتباطی به ویژه برای دانش‌آموزان در سال‌های اخیر بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است. به نظر می‌رسد چنین توجهی به خاطر فقدان برخی مهارت‌های اساسی دانش‌آموزان طی تحصیل و پس از فراغت از تحصیل باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دانش‌آموزان فاقد مهارت‌های ارتباطی مناسب، در موقعیت‌های مختلف دچار مشکل می‌شوند [۲۹]. دانش‌آموزانی که رفتار اجتماعی مناسب دارند و به دنبال آموزگار هستند با او درباره‌ی انجام تکلیف ارتباط برقرار می‌کنند و به پرسش‌های او پاسخ می‌دهند، یا سعی در پاسخ‌دهی به او می‌کنند، به آموزگار لبخند می‌زنند و به درس توجه دارند، معمولاً توجه بیشتر آموزگار را به خود جلب می‌کنند و میزان توفیق تحصیلی آن‌ها بیشتر است [۳۰]. در پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌هایی مانند: آشنایی با مفهوم و گستره ارتباط، تشریح عوامل بازدارنده و تقویت‌کننده ارتباط، پل‌ها و موانع ارتباطی، شیوه‌های برقراری ارتباط و شناخت احساسات خود و دیگران به دانش‌آموز کمک نمود تا روابط خود با دنیای پیرامونش را تقویت کند، به اشتراک ایده‌ها و نظرات خود با همسالان بپردازد، خواست‌های معلمان را به خوبی درک کند، به دنبال معلم برود و با او درباره انجام تکالیف ارتباط برقرار می‌کند، به درس فعالانه گوش دهد، در نتیجه سازش‌یافتگی تحصیلی افزایش یافت.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش همدلی دانش‌آموزان دختر مؤثر است. با توجه به جستجوهای انجام شده پژوهشی که به طور مستقیم به بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش همدلی دانش‌آموزان دبستانی بپردازد، یافت نشد. پژوهش‌های پیشین بیشتر به تأثیر مهارت‌های زندگی و مولفه‌های آن مانند: مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های حل مسئله شناختی رفتاری در متغیرهایی مثل احترام به خود، سازش‌یافتگی و همدلی، بهبود روابط بین فردی پرداخته‌اند. برای مثال پژوهش عباسی و همکاران با موضوع اثر بخشی مهارت‌های حل مسئله شناختی- اجتماعی بر بهبود روابط بین فردی و همدلی دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی یادگیری [۳۱]، پژوهش موحد/ایشاکا، آبدین/ابوبکر با موضوع بررسی ابعاد مهارت‌های اجتماعی و ارتباط آن‌ها با همدلی در میان دانش‌آموزان باهوش و با استعداد ۱۵ سال در مالزی [۳۲] در همین راستاست. همدلی عنصری ضروری برای عملکردهای موفقیت آمیز بین شخصی [۳۳] و پاسخ‌دهی به احساسات فرد دیگر است [۳۴] همدلی به فرد اجازه برقراری تماس مؤثر با محیط اجتماعی پیرامون خود را می‌دهد، او را با محیط اجتماعی پیوند می‌زند،

می‌تواند زمینه آموزش‌های کارآمدتر در این زمینه را فراهم نماید. در ضمن با توجه به محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده در رفع موارد بیان شده، انجام پذیرند.

تشکر و قدردانی: از مسئولین آموزش و پرورش، همچنین مسئولین، معلمان و دانش‌آموزان منطقه ی آموزشی و پرورشی شرکت کننده در مطالعه بی‌نهایت تشکر و قدردانی می‌شود. لازم به ذکر است که این مقاله مستخرج از پایان‌نامه‌ی مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان است.

منابع

- Whitted KS. Understanding how social and emotional skill deficits contribute to school failure. *Prev Sch Fail.* 2011;55(1):10-6.
- Kadivar P, Seif S, Karami Nori R. *Developmental Psychology.* Tehran: Samt; 2013.
- Abramowitz AC, Ginger EJ, Gollan JK, Smith MJ. Empathy, depressive symptoms, and social functioning among individuals with schizophrenia. *Psychiatry Res.* 2014;216(3):325-32.
- Rieffe C, Ketelaar L, Wiefferink CH. ssuming empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). *Personality and Individual Differences.* 2010;49(5):362-7.
- Borba M. *Building moral intelligence: The seven essential virtues that teach children to do the right thing.* New York: Jossey-bass; 2001.
- Vaziri SH, Lotfi-azimi A. the effect of empathy training in decreasing adolescents' aggression. *developmental psychology.* *J Iran Psychol.* 2012;30(8):167-75.
- Cutierrez S, Escarti C, Pascual C. Relationships among empathy, prosocial behavior, aggressiveness, self-efficacy and pupils' personal and social responsibility. *Psicothema* 2011;23(1):13-9.
- Narimani M, Yaghoti-Zargar H, Abolghaseme A, Ahmadi V, Dadfar R, Shekhabari F. study the effect of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) on the XML enhancement of social ,affective and health adjustment of prisoners. *J Ilam University of Med Sci.* 2014;1(22):52-8.
- Basil NM. Ethnic Group, Age and Gender Differences in Social Adjustment Of Teenagers in Nigeria. *Int J Psychol Stud.* 2011;3(1):59-68.
- Hamidi F, Mohamad-Hosseini Z. The Relationship between Irrational Beliefs and Social, Emotional and Educational Adjustment among Junior Students. *J Soc Behav Sci.* 2010;5:1531-6.
- Pettus KR. The relationship of parental monitoring to community college student adjustment and achievement: Differences by gender, ethnicity, parental education level and student residence: Carolina University; 2006.
- Allison SM. Predictor of social competence among children epilepsy: Nupub: AAT; 2004.
- Hargie Q, Dickson D. *Skilled interpersonal communication* London: Routledge; 2004.
- Vatankhah H, Daryabari D, Ghadami V, N N. The Effectiveness of Communication Skills Training on Self-concept, Self-esteem and Assertiveness of Female Students in Guidance School in Rasht. *Procedia Soc Behav Sci* 2013;84:885-9.
- Chen FS, Lin YM, Tu CA. A Study of the Emotional Intelligence and Life Adjustment of Senior High School Student. *World Trans Eng Technol Educ.* 2006;5(3):473-6.
- Brand PLP, Klok T, Kaptin AA. Using communication skills to improve adherence in children with chronic disease: The adherence equation. *Paediatr Respir Rev.* 2013;14(4):219-23.
- Vernon A. *Thinking, Feeling, Behaving: an emotional curriculum for children.* Tehran: virayesh Publication; 2009.
- Daneshvar M, Gholamhoseini A, Espidkar M. *Thinking and lifestyle.* Tehran: Iran textbooks publishing company; 2013.
- Fatali-lavasani F. *Skills for Life- Fifth Book.* Tehran: State Welfare Organization Of Iran, Social Affairs And Prevention of injuries; 2011.
- Ghiyas-fakhri A. *First-year guide Life Skills.* Tehran: State Welfare Organization Of Iran Cultural Affairs and Prevention; 2009.
- Ahghar g. Standardized assessment tools based on the children's cognitive processes Piaget. Tehran: Inst Educ, 2004.
- Bryant B .An index of empathy for children and adolescents. *Child Dev.* 1982;53:413-25.
- Arefi M, Latifian M. a study of the relationships between empathy and machiavellian beliefs with social competence and social incompetence of 9 to 12 years old students in shiraz. *J Soc Sci Humanit of shiraz university.* 2011;1(3):14-7.
- Haj-Amini Z, Ajly A, Fathi-Ashtiani A, Ebadi A, Dibaei M, Delkhosh M. The effect of education Life skills on Emotional reactions teenagers. *J Behav Sci.* 2008;3(2):263-70.
- Ahadi B, Mirzaei P, Narimani M, Abolghasemi A. The effect of training social problem-solving strategies on social adjustment and academic

- performance among secondary shy students. *Res Except Child* fall. 2009;3(9):193-202.
26. Kazemi R, Momeni A, Abolghasemi A. The Effectiveness of Life Skill Training on Self-esteem and Communication Skills of Students with Dyscalculia. *Procedia Soc Behav Sci*. 2014;114:863-6.
27. Teodoro ML, Kappler KC, Rodrigues JL, De Freitas PM, Haase VG. The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY) and its Adaptation for Brazilian children and adolescents. *Int J Psychol*. 2005;39(2):239-46.
28. Mikaeeli F. Study of the relationship adjustment to college and social- emotional intelligence freshmen Urmia University: Hardiness. *Couns Res Dev*. 2010;35:111-32.
29. O'Reilly MF, Lancioni GE, Sigafoos J, O'Donoghue D, Lacey C. Intellectual Disabilities: A Comparison of External Control and Problem solving Interventions. *Res Dev Disabil*. 2004;25(5):412-339.
30. Agostin TM, Bain SK. Predicting early school success with developmental and social skills screeners. *Psychol Sch*. 1997;34:219-28.
31. Abasi M, Dehghan HR, Bagheri S. Effectiveness of social-cognitive problem-solving skills to improve interpersonal relationships and empathy for students with learning disabilities. *J Behav Sci*. 2014;1(8):65-72.
32. Mohd-Ishak N, Abidin MHZ, Abo-Bakar AY. Dimensions of Social Skills and their Relationship with Empathy among Gifted and Talented Students in Malaysia. *Procedia Soc Behav Sci*. 2۳/-۱۱۶:۷۵۰;۰۱۴
33. Sosua A, McDonald S, Rushby J, Li S, Dimoska A, James C. Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity. *Cortex*. 2011;47(5):526-35.
34. Nummenmaa L, Hirvonen J, Parkkola R, Hietanen JK. Is emotional contagion special? An fMRI study on neural systems for affective and cognitive empathy. *Neuro Image*. 2008;43:571-80.
35. Baron-Cohen S, Wheelwright S. The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning Autism and normal sex differences. *J Autism Dev Disord*. 2004;34(2):163-75.