

بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانش‌آموزان نطنز

مهدی نوریان بادی

کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش روانشناسی ورزشی و رفتارحرکتی

دبیر تربیت بدنی

چکیده

هدف این پژوهش بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانش‌آموزان نطنز می‌باشد. تحقیق حاضر از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی-همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. جامعه‌ی آماری این پژوهش پس از نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده از بین جمعیت ۲۳۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه منطقه ۵ شهر نطنز انتخاب و تعداد حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۱۴۰ نفر برآورد می‌شود. در این تحقیق داده‌ها به روش کتابخانه‌ای و میدانی جمع‌آوری شده‌اند و داده‌های به دست آمده از پرسش‌نامه، پس از استخراج و طبقه‌بندی از طریق نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار داده شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد فرضیه اول مبنی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد، به علت داشتن سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ مورد تایید می‌باشد، لذا می‌توان گفت که در مشارکت اجتماعی، اعتماد شهروندان از اهمیت بالایی برخوردار است. این نتیجه‌گیری با تکیه بر نظریه مهارت‌های ارتباطی تقویت می‌شود؛ در مهارت‌های ارتباطی به طور کلی هرچه بیشتر با دیگران پیوند داشته باشیم، نشانگر اعتماد بیشتر ما به آنها و بر عکس خواهد بود و همچنین نتایج حاصل از آزمون فریدمن بیانگر آن است که فرضیه دوم مبنی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد، به علت سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ مورد اطمینان و تایید می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روانشناختی، سلامت روان، مهارت‌های ارتباطی

نوجوانی از دوره های مهم زندگی انسان محسوب می شود و عدم سازگاری با تغییرات و تنش های این دوره زندگی می تواند آسیب های متعدد جسمی و روانی بر جای بگذارد. نوجوانی دوره ای با تغییرات آشکار بیولوژیک، شناختی، اجتماعی و عاطفی است. تنشهای حاصل از این تغییرات همیشه زیان آور نیستند اما نحوه برخورد و مقابله با این تغییرات است که می تواند مضر یا سودمند باشد. چنانچه نوجوانان از مهارت های ارتباطی کمی برای کنار آمدن با مسایل تنش زای این دوره داشته باشد در برخورد با این تنشها توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت اضطراب، افسردگی و پرخاشگری نشان خواهند داد. شیوع اختلالات روانی در دوره نوجوانی می توانند در دوران بزرگسالی نیز ادامه یافته یا حتی تشدید شوند بدیهی است که رویکردهای پیشگیرانه یا درمانگر می توانند اثرات مثبتی بر بهزیستی روانی افراد داشته باشند دختران با توجه حساسیت های روانی و نقش آینده خود به عنوان مادر، مدیر و گرداننده زندگی بشتر نیازمند آموختن مهارت هایی هستند که آنها را در رویارویی با مشکلات زندگی توانمند سازد (جعفریان و قاسمی، ۱۴۰۱).

یکی از مهارت هایی که ضروری است تا به نوجوانان آموزش داده شود، مهارت های ارتباطی است. مهارت های ارتباطی توانایی هایی هستند که باعث بروز رفتارهایی می شوند که به صورت مثبت یا منفی تقویت می گردند. این مهارتها می توانند در روابط انسان با دیگران نتایج مثبت و موفقیت آمیزی به وجود آورند و موجبات سازگاری بیشتر و اثرگذاری مناسب و مطلوب در رفتار دیگر افراد جامعه که نوجوانان در ارتباط با آن ها در اجتماع زندگی می کند، را فراهم نمایند. اجتماعی شدن فرایندی است که طی آن هنجارها، مهارت ها، انگیزه ها و رفتارهای فرد شکل می گیرد و او را برای ورود به جامعه آماده می کند. مفهوم مهارت ارتباط میان فردی برای اولین بار در اوایل دهه ۱۹۵۰ مطرح شد. در نتیجه تحقیقاتی که درباره این موضوع انجام شد، دامنه مطالعات و بررسی ها از موضوع سخنرانی عمومی فراتر رفت و به موضوعاتی جدیدتر همچون خودآشنایی، تأیید جویی ارتباطات خانوادگی، ارتباطات محاوره ای و حل تعارض ها گسترش یافت مهارتهای ارتباطی به منزله آن دسته از مهارتهایی هستند که به واسطه آنها افراد میتوانند درگیر تعامل های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات افکار و احساسهای خود را از طریق مبادله پیامهای کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می گذارند. این مهارتها مشتمل بر مهارتهای فرعی با خرده مهارتهای مربوط به درک پیام های کلامی و غیر کلامی، نظم دهی به هیجانها گوش دادن بینش " نسبت به فرایند ارتباط و در ارتباط است که اساس مهارتهای

ارتباطی را تشکیل می دهند این مهارتها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی و آنها می تواند با احساس تنهایی، اضطراب، اجتماعی، افسردگی حرمت خود پایین و عدم موفقیت های شغلی و تحصیلی همراه باشد. این مهارتها مشتمل بر مهارتهای فرعی یا خرده مهارتهای مربوط به درک پیام های کلامی و غیر کلامی نظم دهی به هیجانها گوش دادن بینش نسبت به فرایند ارتباطی و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارتهای ارتباطی را تشکیل می دهند (عنایتی و کریمی، ۱۴۰۱).

افراد فاقد مهارت های ارتباطی مناسب، در موقعیت های مختلف دچار مشکل می شوند. چنانچه این افراد به طور صحیح و به مقدار مطلوب تحت آموزش مهارت های ارتباطی قرار بگیرند، بهبودی چشمگیری خواهند داشت. آموزش مهارت های ارتباطی می تواند بر بهزیستی روان شناختی نوجوانان تاثیر گذار باشد. بهزیستی روان شناختی به معنای تعهد فرد نسبت به رشد فردی و چالشهای موجود در زندگی است. یکی از مسائل عمده ای که نوجوانان با آن روبرو هستند مسئله بهزیستی روانشناختی است در سال های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی ملهم از روانشناسی مثبت نگر رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه این مفهوم برگزیده اند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان شناختی، تلقی و آن را در قالب اصطلاح بهزیستی روان شناختی مفهوم سازی کرده اند. این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت کافی نمی دانند بلکه معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و موثر با جهان، انرژی و خلق مثبت پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت از مشخصه های فرد سالم است (رابرات و دیوید، ۲۰۲۳). ریف بهزیستی روان شناختی را تلاش فرد برای تحقق توانایی های بالقوه واقعی خود می داند. این مدل از طریق ادغام نظریه های مختلف رشد فردی و عملکرد سازگارانه شکل گرفته و گسترش یافته است. یک عامل بهزیستی روان شناختی کلی را شناسایی کرده اند و آن را به صورت ترکیبی از کیفیت های ویژه، از قبیل احساس انسجام، رضایت از زندگی تعادل عاطفه و نگرش کلی نسبت به خوشبینی یا جهت گیری مثبت نسبت به زندگی توصیف کرده اند (کوبزانسکی و همکاران، ۲۰۲۳).

متغیر دیگری که می تواند آموزش مهارت های ارتباطی بر آن تاثیر بگذارد، سلامت روان است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی، حالت رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط عدم بیماری و یا ناتوانی است که تمام ابعاد زندگی بشر را متاثر کرده و اختلال در آن، خطری است که جامعه ی بشری و به خصوص افراد شاغل را به شدت تهدید می کند (پدرسون و همکاران، ۲۰۲۳). مشکلات سلامت روان در افراد

بزرگسال یا ادامه مشکلات روانی دوران کودکی و نوجوانی است و یا شروع یک بیماری جدید است. این مشکلات به طور کلی شامل حساسیت در روابط بین فردی، تنهایی، افسردگی، اضطراب پرخاشگری و مسائلی در ارتباط با خودکشی هستند. با توجه به مطالب ذکر شده این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانش آموزان می پردازد.

۲- مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که شخص می‌تواند از آن طریق با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخهای مثبت و پرهیز از پاسخهای منفی منتهی شود. مهارت‌های ارتباطی مجموعه مهارت‌هایی است که پایه ای برای کنار آمدن و رفتار مثبت و پاداش آور است. این مهارت‌ها فرد را قادر می‌سازد تا مسئولیت اجتماعی را به عهده بگیرد و به طور موثر نیازها، انتظارات و مشکلات روزمره را به ویژه در روابط بین فردی بدون آسیب رساندن به خود و دیگران مدیریت کند. این مهارت‌ها بر مهارت‌های عملی و موفقیت متمرکز است و از تجزیه و تحلیل نیازها و خواسته های اجتماعی و همچنین خواسته‌های زندگی روزمره حاصل میشود. برخی از آنها مربوط به سازگاری و مهارت‌های ارتباطی انسان، برخی دیگر به کارهای روزمره زندگی و برخی دیگر به مهارت‌های مدنی مربوط می‌شود (موسوی و همکاران، ۱۴۰۱).

۲-۱- ابعاد مهارت‌های ارتباطی

مهارت کلامی عبارت است از گفتگو با کارکنان به صورت فردی یا گروهی و برگزاری نشستهای مؤثر. مهارت شنود؟ فرآیند کشف رمز و تعبیر و تفسیر پیام های کلامی به طور فعال را، مهارت شنود گویند. در پایان یک مکالمه شنونده فعال و موثر کسی است که دقیقاً می‌داند چه چیزی گفته می‌شود. در حالی که گوش دادن موثر یک مهارت و تلاش اکتسابی است اطلاعات، درک نتایج ارزشمند بیشتری را فراهم می‌کند و مانند بسیاری از مهارت‌های ارتباطی یک فرآیند دو طرفه یا تعاملی است. به عبارت دیگر، کافی نیست که شنونده فقط گوش کند و تمام توجه خود را معطوف به سخنان گوینده کند بلکه برای اطمینان از فهمیده شدن آنها، باید نتیجه گیری خود

را به طور خلاصه به آنها منتقل کند. مهارت بازخورد عبارت است از برگشت نتیجه پیام به فرستنده به طوری که فرستنده پیام از وضعیت ارسال پیام و دریافت آن آگاه گردد (کاظمی و مرادی، ۱۴۰۲).

• کنترل احساسات

کنترل عاطفی به عنوان دسته دیگری از مهارتهای ارتباطی در برقراری تداوم و سلامت روابط اجتماعی نقش مهمی دارد. مفهوم هوش هیجانی بستگی زیادی به اهمیت و تأثیر این جنبه از روند روابط اجتماعی دارد. این دسته به توانایی بیان و کنترل احساسات و همچنین دستکاری احساسات دیگران اشاره دارد.

• دانش ارتباطات

توانایی دریافت و ارسال پیامهای ارتباطی روشن مقوله دیگری در رابطه با مهارتهای ارتباطی در نظر گرفته شده است. نه تنها دریافت و ارسال پیام به معنای عام بلکه توانایی آشکار کردن معنای واقعی پیام های کلامی و غیر کلامی در ارتباطات اجتماعی مهم است. در این زمینه ما می توانیم در مورد توانایی درک چگونگی تأثیر روابط اجتماعی و توانایی درک دیگران که درک فرآیند ارتباط نامیده می شود، صحبت کنیم (زارعی و همکاران، ۱۴۰۲).

۳- بهزیستی روانشناختی

اگر چه مفهوم روانشناختی به زیستی یکی از محورهای اصلیمشاوره در زمان حاضر است و تحقیقات بسیاری در رابطه با آن انجام شده است اما تعریف مشخصی از آن بدست نیامده است و بیشتر به جای تعریف کیفیت آن، به تعریف ابعاد آن پرداخته شده است. در واقع توماس (۲۰۰۹) استدلال کرد که بهزیستی چه برای تعریف کردن و چه برای مورد سنجش قرار دادن مفهومی ناملموس و دشوار است. در ادامه تعاریف مختلفی با دیدگاههای متفاوت از به زیستی آورده شده است. امروزه در روانشناسی در مقابل توجه و تمرکز سنتی که به آسیب شناسی و روانشناسی مرضی شده است، دیدگاه جدیدی در علوم وابسته به سلامت به طور اعم و در روانشناسی به طور اخص در حال شکل گیری و گسترش است. در این دیدگاه و رویکرد علمی تمرکز بر روی سلامتی و بهزیستی از جنبه مثبت و نیز توضیح و تبیین ماهیت روانشناختی بهزیستی است. بهزیستی روانشناختی مستلزم درک چالشهای وجودی زندگی است رویکرد بهزیستی روانشناختی، رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالشهای وجودی زندگی را بررسی می کند و به شدت بر توسعه ی انسانی تاکید دارد. سازه ی بهزیستی روانشناختی، بنابر

جهت گیریهای نظری گوناگون از مؤلفه ها و اجزای مختلفی اشباع شده است. هر یک از پژوهشگرانی که در این حیطه مشغول به فعالیت هستند، عوامل و ابعاد خاصی را مطرح کرده اند که در صورتی که هر فرد واجد این خصوصیت و ابعاد باشد، دارای نسبتی از بهزیستی روانشناختی است. سلامت روان تعبیری است که بیشتر برای عدم حضور بیماری روانی بکار برده می شود. این اصطلاح در قانون گذاری، سیاست اجتماعی، پزشکی، روانپزشکی، جامعه شناسی، روانشناسی و در اجرا فراوان کاربرد دارد. این آشفتگی به نادیده گیری و عدم انسجام مفهومی سلامت روان منجر شده است. تاریخچه جنون و بیماری روانی دو تعریف مشترک از سلامت روان را باز می نمایند؛ یکی عدم وجود بیماری روانی و دیگری حالت بهزیستی است (نوایی، ۱۳۹۸).

۴- سلامت روان

سلامت روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود دنیای اطراف محل زندگی، اطرافیان مخصوصاً با توجه به مسئولیتی که در مقابل دیگران دارد چگونگی سازش وی با درآمد خود و تفاوت موقعیت مکانی و زمانی خویشتن. علم سلامت روان شاخه ای از علم بهداشت است که با پیشگیری از اختلالات روانی و حفظ شیوه های بهینه زندگی و بهداشت عاطفی سروکار دارد علم سلامت روان فرایند همیشگی است که از بدو تولد تا هنگام مرگ ادامه می یابد این علم با چهار هدف شکوفایی توان بالقوه شادکامی رشد و تحولی هماهنگ، و زندگی مؤثر و کارآمد سعی می کند از طریق آموزش به کارکنان بهداشت روانی، پیشگیری درمان اختلالات روانی و حفظ و تداوم بهداشت روانی در اشخاص سالم شرایطی ایجاد کند که شهروندان جامعه بتوانند در خانه، مدرسه، جامعه، محیط های کاری و نهایتاً با خویش سازگار شوند. در اساسنامه سازمان بهداشت مصوب سال ۱۹۴۸ آمده است: سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی. سلامت روان عبارت از رفتار موزون و هماهنگ با جامعه شناخت و پذیرش واقعیت های اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها، ارضاء نیازهای خویشتن به طور متعاون و شکوفایی استعداد های فطری خویش می باشد

۵- پیشینه تحقیق

یکتا در سال ۱۴۰۱ در مقاله ای به بررسی اثربخشی مولفه های بهزیستی روانشناختی بر سلامت روان و مهارت های اجتماعی دانش آموزان در آموزش های مجازی پرداخته است. این پژوهش از نوع شبه آزمایشی است که از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه استفاده شد. ماحصل یافته ها نشان می دهد که بین نمره های دو گروه، از لحاظ نمره ی سلامت روان دانش آموزان در آموزش های مجازی تفاوت معنی داری وجود دارد. برای بررسی تاثیر مولفه های بهزیستی روانشناختی بر سلامت روان دانش آموزان در آموزش های مجازی می توان اشاره کرد که میزان میانگین به دست آمده در گروه پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد که آن دسته از دانش آموزان که از آموزش ها و پکیج های بهزیستی روانشناختی استفاده کرده اند میزان ارتباط مثبت با دیگران، خود پذیری، خودمختاری، هدفمندی در زندگی، تسلط بر محیط، رشد شخصی بالایی نسبت به سایر دانش آموزان برخوردارند و این امر موجب ارتقای میزان سلامت روان و سلامت اجتماعی آنان می شود.

نوایی در سال ۱۳۹۸ در مقاله ای به بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت کنترل خشم بر سلامت روان و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان پسر دبیرستان متوسطه دوم شهرستان آمل پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت کنترل خشم بر سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان دبیرستانی موثر است. از آنجایی که میانگین پس آزمون گروه آزمایش در متغیرهای سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی افزایش داشته است اما در گروه کنترل تغییر محسوسی نکرده است می توان نتیجه گرفت آموزش مهارت کنترل خشم موجب بهبود سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان شده است.

جیونگ و همکاران در سال ۲۰۲۳ در مقاله ای به بررسی استقرار مربی روانشناسی مثبت رباتیک برای بهبود بهزیستی روانشناختی دانش آموزان پرداختند. تجزیه و تحلیل نشانه های رفتاری دانش آموزان نشان داد که چندین رفتار کلامی و غیرکلامی و تغییر در پیامدهای مداخله خود گزارش شده با آنها مرتبط است و تحلیل های کیفی بر روی مصاحبه پس از مطالعه نشان می دهد که همراهی مربی رباتیک مثبت بوده است.

لوکاس و همکاران در سال ۲۰۲۲ در مقاله ای به بررسی هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی و فرسودگی شغلی معلمان فعال و در حال آموزش پرداختند. نتایج نشان داد اشتیاق برای شغل معلمی با بهزیستی روانشناختی به ویژه حوزه محیطی و رشد شخصی مرتبط است. تجزیه و تحلیل رگرسیون چندگانه امکان ایجاد یک مدل پیش بینی را فراهم کرد.

۶- اهداف تحقیق

هدف اصلی:

- بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانش‌آموزان

اهداف فرعی:

- بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان
- بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش‌آموزان

۷- سوال‌های تحقیق

سوال اصلی:

- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانش‌آموزان چه تاثیری دارد؟

سوال‌های فرعی:

- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان چه تاثیری دارد؟
- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش‌آموزان چه تاثیری دارد؟

۸- فرضیه‌های تحقیق

فرضیه اصلی:

- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد.

فرضیه های فرعی:

- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.
- آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.

۹- روش شناسی پژوهش

تحقیق حاضر از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی- همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. توصیفی از آن جهت که یافته‌ها به همان صورت که جمع آوری شده‌اند، بدون هیچ‌گونه دستکاری توصیف می‌گردند و همبستگی از آن جهت که رابطه میان متغیرها بر اساس هدف تحقیق تحلیل می‌گردد و نیز از لحاظ مسئله و هدف تحقیق کاربردی محسوب می‌شود.

۱۰- جامعه آماری

جامعه‌ی آماری این پژوهش پس از نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده از بین جمعیت ۲۳۰ نفر از دانش آموزان مقطع متوسطه منطقه ۵ شهر نطنز انتخاب و تعداد حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۱۴۰ نفر برآورد می‌شود.

۱۱- روش گردآوری اطلاعات

در این تحقیق داده‌ها به روش کتابخانه‌ای (چاپی و الکترونیکی) و میدانی جمع‌آوری شده‌اند و ابزار گردآوری داده‌ها در مرحله کتابخانه‌ای، فیش برداری، در مرحله الکترونیکی، استفاده از منابع اینترنتی و در مرحله میدانی، پرسشنامه بوده است.

۱۲- ابزار تجزیه و تحلیل داده ها

داده های گردآوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS از شاخص های آمار توصیفی (میانگین، میانه، انحراف معیار و واریانس) و همچنین شاخص های آمار استنباطی در تحلیل استنباطی داده ها از روش های آزمون T و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

۱۳- یافته های تحقیق

۱۳-۱- بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها

برای استفاده از روشهای آماری ابتدا باید تعیین شود که آیا داده های جمع آوری شده دارای توزیع نرمال هستند یا خیر؟ زیرا اگر توزیع داده های جمع آوری شده عادی باشد، می توان از آزمون های پارامتری برای آزمون فرضیه ها و در صورت عادی نبودن از آزمون های غیر پارامتری استفاده کرد. برای این منظور، در این مطالعه، از آزمون معتبر Kolmogorov-Smirnov برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای اصلی استفاده شده است. در حالت تک نمونه، این آزمون تابع توزیع تجمعی مشاهده شده را با تابع توزیع تجمعی مورد انتظار در یک متغیر در سطح سنجش فاصله مقایسه می کند. در تفسیر نتایج آزمایش، اگر میزان خطای مشاهده شده بیشتر از ۰/۰۵ باشد، توزیع مشاهده شده همان توزیع نظری است و هیچ تفاوتی بین این دو وجود ندارد. یعنی توزیع به دست آمده یک توزیع معمولی است. اما اگر مقدار معنی دار کمتر از ۰/۰۵ باشد، توزیع مشاهده شده با توزیع مورد انتظار متفاوت است و توزیع فوق طبیعی نخواهد بود. این آزمون با توجه به فرضیه های زیر، نرمال بودن داده ها را بررسی می کند.

H0: بین فراوانی های مشاهده شده و مورد انتظار تفاوت وجود ندارد (توزیع نرمال است).

H1: بین فراوانی های مشاهده شده و مورد انتظار تفاوت وجود دارد (توزیع نرمال نیست).

جدول ۱: تست نرمالیت کلموگروف- اسمیرنوف

		سلامت روان	بهزیستی روانشناختی	مهارت‌های ارتباطی
تعداد		۱۴۰	۱۴۰	۱۴۰
پارامترهای نرمال	میانگین	۲۷,۸۳۸۷	۱۹,۰۹۶۸	۱۵,۷۶۱۳
	انحراف استاندارد	۴,۰۲۳۴۴	۲,۹۵۵۹۰	۲,۸۰۷۸۸
سطح معنی داری		.۳۳۰	.۰۷۵	.۰۷۲

۱۳-۲- تحلیل استنباطی

آزمون فرضیات

- فرضیه اول

آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.

جدول ۲: خلاصه مدل

مدل	R	R ²	R ²	تخمین خطای استاندارد
۱	.۸۴۵	.۷۱۴	.۷۱۲	۱..۵۸۶۸۳

اولین جدول خروجی مقادیر R و ۲R را نشان می دهد. مقدار R برابر با ۰/۸۴۵ است که نشان دهنده همبستگی ساده بین دو متغیر است ، به عبارت دیگر نشان دهنده شدت همبستگی بین دو شاخص مهارتهای ارتباطی و بهزیستی روانشناختی است. همانطور که از مقدار R (همبستگی پیرسون بین دو متغیر) مشخص است، بین این دو متغیر، یعنی مهارتهای ارتباطی و رفتار شهروندان سازمانی، یک همبستگی ساده وجود دارد. مقدار ۲R نشان می دهد که چقدر متغیر وابسته بهزیستی روانشناختی وجود دارد، که می تواند توسط متغیر مستقل مهارتهای ارتباطی توضیح داده شود.

جدول ۳: تحلیل واریانس

مدل	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	Sig.
۱ رگرسیون	۹۶۰,۲۸۸	۱	۹۶۰,۲۸۸	۳۸۱,۳۶۳	.۰۰۰ ^b

با توجه به مقادیر قابل توجهی که کمتر از ۰/۰۱ است ، بنابراین می توان گفت که بین مهارتهای ارتباطی و بهزیستی روانشناختی همبستگی خوبی وجود دارد و مقدار ثابت با عرض مبدا یکسان است و میزان متغیر وابسته را می توان بدون دخالت متغیر مستقل نشان داد. با توجه به نتایج جدول بالا می توان گفت که با ارتقاء واحد متغیر مستقل به ضریب مکتوب ، متغیر وابسته ارتقاء می یابد.

جدول ۴: تحلیل رگرسیون

مدل	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	t	Sig.
-----	----------------------	---------------------	---	------

		B	خطای استاندارد	Beta		
۱	مقدار ثابت	۹,۷۳۱	.۴۹۶		۱۹,۶۱۱	.۰۰۰
	بهزیستی روانشناختی	.۵۲۹	.۰۲۷	.۸۴۵	۱۹,۵۲۹	.۰۰۰

با توجه به نتایج جدول بالا می توان اینطور بیان کرد که با بالا بردن واحد متغیر مستقل به ضریب مکتوب ، متغیر وابسته ارتقاء می یابد. همچنین آماره T نشان دهنده اهمیت اجزای موجود در مدل می باشد که ۱۹/۵۲۹ است و ضریب بتای نوشته شده نشان دهنده میزان تغییرات متغیرهای مشاهده شده ، به ازای تغییر واحد در متغیر مستقل است.

• فرضیه دوم

آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانش آموزان تاثیر معناداری دارد.

جدول ۵: خلاصه مدل

مدل	R	R ²	R ²	تخمین خطای استاندارد
۱	.۹۳۶	.۸۷۵	.۸۷۴	.۹۹۵۲۶

اولین جدول از خروجی مقادیر R و R² را، نشان می‌دهد. مقدار R برابر با ۰/۹۳۶ است که نشان دهنده یک همبستگی ساده بین دو متغیر است، به عبارت دیگر نشان دهنده شدت همبستگی بین شاخص های مهارت‌های ارتباطی و سلامت روان در دانش آموزان است. همانطور که از مقدار R (همبستگی پیرسون بین دو متغیر) مشخص

است، بین این دو متغیر، یعنی مهارت‌های ارتباطی و سلامت روان، یک همبستگی ساده وجود دارد. مقدار R^2 نشان می‌دهد که چقدر از متغیرهای وابسته سلامت روان در دانش آموزان وجود دارد که می‌تواند توسط متغیر مستقل مهارت‌های ارتباطی توضیح داده شود.

جدول ۶: تحلیل واریانس

مدل		مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	Sig.
۱	رگرسیون	۱۰۶۲,۶۱۶	۱	۱۰۶۲,۶۱۶	۱۰۷۲,۷۷۲	.۰۰۰ ^b

با توجه به مقادیر قابل توجهی که کمتر از ۰/۰۱ است، بنابراین می‌توان گفت که بین مهارت‌های ارتباطی و سلامت روان همبستگی خوبی است و مقدار ثابت با عرض مبدأ و میزان متغیر وابسته یکسان است، بدون مداخله متغیر مستقل. با توجه به نتایج جدول فوق می‌توان گفت که با ارتقاء واحد متغیر مستقل به ضریب مکتوب، متغیر وابسته ارتقاء می‌یابد.

جدول ۷: تحلیل رگرسیون

مدل		ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	t	Sig.
		B	خطای استاندارد	Beta		
۱	مقدار ثابت	۵,۹۱۰	.۳۱۱		۱۸,۹۸۸	.۰۰۰
	سلامت روان	.۵۵۷	.۰۱۷	.۹۳۶	۳۲,۷۵۳	.۰۰۰

با توجه به نتیجه‌ی جدول بالا می‌توان گفت که با ارتقاء واحد متغیر مستقل به ضریب مکتوب، متغیر وابسته ارتقاء می‌یابد. همچنین آماره T نشان دهنده اهمیت اجزای موجود در مدل است که ۷۵,۳۲ است و ضریب بتا نوشته شده نشان دهنده میزان تغییرات متغیرهای مشاهده شده، در واحد تغییر در متغیر مستقل است.

۱۴- نتیجه گیری

مهارت‌های ارتباطی اهمیت بسزایی در سلامت روان دانش آموزان دارد. مهارت‌های ارتباطی موجب می‌ود بستتر تعاملی مناسبی برای بروز رفتارهای مثبت از سوی دانش آموزان فراهم شود. بنابراین، با تقویت مهارت‌های ارتباطی، نتایج رفتاری مثبت و بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان دانش آموزان قابل پیش بینی خواهد بود. در این تحقیق، مهارت‌های ارتباطی به عنوان حلقه واصل میان بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان بررسی شد. پس از آزمون فرضیات، نتایج نشان داد:

فرضیه اول:

بین مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج در آزمون این فرضیه به این صورت است که میزان همبستگی این دو متغیر یعنی مهارت‌های ارتباطی و بهزیستی روان‌شناختی بر دانش آموزان ۰,۸۴۵ است و همچنین میزان تأثیرگذاری متغیر مستقل مهارت‌های ارتباطی بر متغیر وابسته بهزیستی روان‌شناختی به میزان ۱۹,۵۲۹ است و نشان از میزان تأثیرگذاری بالای آن بر روی متغیر وابسته می‌باشد و با افزایش مهارت‌های ارتباطی میزان بهزیستی روان‌شناختی بالا می‌رود.

فرضیه دوم:

بین مهارت‌های ارتباطی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج در آزمون این فرضیه به این صورت است که میزان همبستگی این دو متغیر یعنی مهارت‌های ارتباطی و سلامت روان در دانش آموزان ۰,۹۳۶ می‌باشد و همچنین میزان تأثیرگذاری متغیر مستقل مهارت‌های ارتباطی بر متغیر وابسته سلامت روان در دانش آموزان به میزان ۳۲,۷۵۳ می‌باشد و نشان دهنده تأثیر زیاد آن بر روی متغیر وابسته است و با افزایش مهارت‌های ارتباطی، میزان سلامت روان در دانش آموزان افزایش می‌یابد.

نتایج حاصل از سایر مطالعات و تحقیقات مشابه بدین قرار می باشد:

یکتا در سال ۱۴۰۱ در مقاله ای به بررسی اثربخشی مولفه های بهزیستی روانشناختی بر سلامت روان و مهارت های اجتماعی دانش آموزان در آموزش های مجازی پرداخته است. نتایج نشان داد که آن دسته از دانش آموزان که از آموزش ها و پکیج های بهزیستی روانشناختی استفاده کرده اند میزان ارتباط مثبت با دیگران، خود پذیری، خودمختاری، هدفمندی در زندگی، تسلط بر محیط، رشد شخصی بالایی نسبت به سایر دانش آموزان برخوردارند و این امر موجب ارتقای میزان سلامت روان و سلامت اجتماعی آنان می شود.

پیشنهادها

نتایج هر تحقیق به امید ادامه مسیر تحقیق و بهره برداری از نتایج آن ، به جامعه محققان و مقامات ذیصلاح آن موضوع ارائه می شود. بنابراین ، هرگونه پیشنهاد در این گزارشها می تواند راه را برای مطالعات بیشتر و همچنین تصمیمات اجرایی در این زمینه هموار کند. در این تحقیق ، پیشنهادهایی در قالب پیشنهادات تحقیقاتی برای کار مطالعاتی بیشتر و پیشنهادات عملی برای تصمیمات اجرایی و توجه مسئولان مربوطه به آن حوزه ارائه می شود.

- با توجه به یافته های این پژوهش پیشنهاد می شود آموزش شیوه درمانی مهارت های ارتباطی در فهرست برنامه های آموزشی دانش آموزان در مدارس قرار گیرد تا درمانگران بتوانند با توجه به این رویکرد به درمان مشکلات ارتباطی نوجوانان بپردازند
- برگزاری کارگاه های آموزشی با این رویکرد درمانی در راستای تقویت مهارت های ارتباطی دانش آموزان نتایج پژوهش موید آن تست که آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش سلامت روان و بهزیستی روانشناختی موثر بوده است. بنابراین پیشنهاد می شود که آموزش مهارت های ارتباطی مورد توجه ویژه قرار گیرد و در خانواده ها و مدارس آموزش داده شود.
- یافته های این پژوهش و سایر پژوهش های مشابه در زمینه اثربخشی و کارایی آموزش مهارت های ارتباطی در اختیار مراکز درمانی و مشاوره ای روانشناسی و روان درمانی قرار گیرد تا به عنوان یک پکیج درمانی از آن استفاده شود

- برگزاری کارگاه های آموزشی و برنامه های تلویزیونی به خانواده ها در راستای تقویت مهارت های ارتباطی.

منابع

- بلوچ پور، علی و مدرس نیا، گل خاتون و کردنژاد، سیما و درخشان، نگین و درخشان، رویا، ۱۴۰۲، اثربخشی نقاشی درمانی بر سلامت روان دانش آموزان پسر مدارس ابتدایی شهرستان چابهار، پژوهشنامه مطالعات راهبردی در علوم انسانی و اسلامی، دوره: ۵، شماره: ۵۷.
- جعفریان، محمدعلی و قاسمی، سوگند، ۱۴۰۱، اثربخشی گروه درمانی تحلیلی لکانی بر عزت نفس و مهارت های ارتباطی نوجوانان، هفتمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و حقوق کودک در جهان اسلام، تهران.
- زارعی، سمیه و بنیسی، پریناز و آذری دلفان، قنبرعلی، ۱۴۰۲، اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباطی بر هوش گاردنر دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی، منطقه ۱۱ آموزش و پرورش، نهمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران، تهران.
- عنایتی، شهره و کریمی، کیومرث، ۱۴۰۱، بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی مثبت بر میزان خشم، تنظیم هیجان و کنترل تکانه نوجوانان دختر تحت پوشش سازمان بهزیستی شهرستان سقز، دومین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردبیل.
- کاظمی، سمیه و مرادی، زهرا، ۱۴۰۲، ارتباط بین آموزش عربی و توسعه مهارتهای ارتباطی دانش آموزان، سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت، میناب.
- موسوی، بابک و فتحی، آیت اله و ملکی راد، علی اکبر و سرخاره، الهه و یککلام، فاطمه، ۱۴۰۱، اثربخشی معنویت درمانی مبتنی بر مهارتهای ارتباطی بر ولع مصرف مواد، امید به زندگی و بهزیستی روانشناختی معتادان تحت درمان، فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، دوره: ۱۷، شماره: ۶۷.
- نوایی، سمانه، ۱۳۹۸، بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت کنترل خشم بر سلامت روان و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان پسر دبیرستان متوسطه دوم شهرستان آمل، پنجمین کنفرانس ملی علوم انسانی و مطالعات روانشناسی، تهران.

- یکتا، امیرمحمد، ۱۴۰۱، اثربخشی مولفه های بهزیستی روانشناختی بر سلامت روان و مهارت های اجتماعی دانش آموزان در آموزش های مجازی، دهمین کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

- Jeong, S., Aymerich-Franch, L., Arias, K., Alghowinem, S., Lapedriza, A., Picard, R., ... & Breazeal, C. (2023). Deploying a robotic positive psychology coach to improve college students' psychological well-being. *User Modeling and User-Adapted Interaction*, 33(2), 571-615.
- Kubzansky, L. D., Kim, E. S., Boehm, J. K., Davidson, R. J., Huffman, J. C., Loucks, E. B., ... & Moskowitz, J. T. (2023). Interventions to modify psychological well-being: Progress, promises, and an agenda for future research. *Affective Science*, 4(1), 174-184.
- Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., Espinoza-Díaz, I. M., & Tous-Pallarés, J. (2022). Emotional intelligence, psychological well-being and burnout of active and in-training teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3514.
- Pederson, A. B., Konadu Fokuo, J., Thornicroft, G., Bamgbose, O., Ogunnubi, O. P., Ogunsola, K., & Oshodi, Y. O. (2023). Perspectives of university health care students on mental health stigma in Nigeria: Qualitative analysis. *Transcultural Psychiatry*, 60(2), 272-285.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2023). Instagram and TikTok Flow States and Their Association with Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(2), 80-89.

Abstract

The purpose of this research is to investigate communication skills training on psychological well-being and mental health of students. The current research is descriptive-correlative in terms of data collection method and practical in terms of purpose. The statistical population of this research was selected from the population of 230 high school students in the 5th district of Tehran after simple random sampling, and the sample size was estimated to be 140 people based on Morgan's table. In this research, the data was collected by library and field method and the data obtained from the questionnaire was analyzed after extraction and classification with spss software. The results of data analysis showed that the first hypothesis that teaching communication skills has a significant effect on the psychological well-being of students is confirmed due to having a significance level of less than 0.05, so it can be said that there is trust in social participation. Citizens are very important. This conclusion is strengthened by relying on the theory of communication skills. In communication skills, in general, the more we communicate with others, the more we trust them, and vice versa, as well as the results of Friedman's test show that the second hypothesis of communication skills training has a significant effect on mental health. From the students yes, it is reliable and confirmed according to the significance level less than 0.05.

Keywords: psychological well-being, mental health, communication skills