

The Effect of Communication Skills on Courage, Psychological Well-Being and Interpersonal Relationships of Student Athletes of Imam Hassan Mojtabi University of Officer and Police Training

Received: 02, November, 2023

Accepted: 28, January, 2024

Article type: Research Article

PP: 127-156

DOI:

[10.22034/ENTEZAM.2024.1276824.2585](https://doi.org/10.22034/ENTEZAM.2024.1276824.2585)

Seyyed Mehdi Rafati Asl

Assistant Professor, Department of Law Enforcement, Amin Police University, Tehran, Iran (Corresponding Author). Email: rafatim46@gmail.com

Behnam Modbari

Assistant Professor, Department of Physical Education, Amin Police University, Tehran, Iran. Email: behnam_modaberi@yahoo.com

Abstract

Background and objectives: Graduates of Police University interact with a wide range of people in different dimensions due to their assigned duties. Therefore, they are trained in communication skills before entering the workplace. In this research, the effect of communication skills on courage, psychological well-being, and interpersonal relationships of university students was discussed.

Methodology: In terms of its objectives the present study is of an applied research type and in terms of the method of data collection, it was a quantitative research using a quasi-experimental technique of pre-test-post-test with a control group. The statistical population of the research was all the students of the Department of Intelligence and Criminalistics in the Faculty of Intelligence in 2022 (October to February). In order to implement the research project, 40 athlete students were selected from the list of students in a simple purposeful manner and were randomly divided into two experimental and control groups. After the pre-test, the experimental group received 10 sessions of 90 minutes (once a week) in communication skills, while the control group received no training. The tools used in this research were courage questionnaire, psychological well-being questionnaire and interpersonal relationship questionnaire, and data analysis was done using univariate analysis of covariance (ANCOVA) and SPSS22 software.

Findings: The findings show that the variable of courage in the pre-test was 43.5 and after the test was 79.6; the variable of interpersonal relations was 54.1 in the pre-test and 77.3 in the post-test; and the variable of psychological well-being was increased in the pre-test to 50.7 and in the post-test to 75.4 in the experimental group compared to the control group.

Results: The results showed that with the help of social and communication skills techniques, people took responsibility for their behavior and found the ability to express themselves with enough courage and adjust their interpersonal relationships in such a way that they experience more effective communication. In the face of challenges and unfavorable situations, they are invincible, and they establish favorable relationships in interaction, and finally, communication skills lead to success in social interactions, and people can see communication as a means to solve their problems and in a work environment in a compatible way, act better and enjoy mental health and experience mental well-being.

Keywords: Communication skills, Courage, Psychological well-being, Interpersonal relationships, Imam Hassan Mojtaba University.

Citation(APA): Rafati Asl, Seyyed Mehdi; Modbari, Behnam. (2023). "The Effect of Communication Skills on Courage, Psychological Well-Being and Interpersonal Relationships of Student Athletes of Imam Hassan Mojtabi University of Officer and Police Training", *Journal of Social Order*, 15(4), pp. 127-156.

Doi: [10.22034/ENTEZAM.2024.1276824.2585](https://doi.org/10.22034/ENTEZAM.2024.1276824.2585)

تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی دانشجویان ورزشکار دانشگاه افسری و تربیت پلیس امام حسن مجتبی علیه‌السلام

چکیده

زمینه و هدف: فارغ‌التحصیلان دانشگاه پلیس با عنایت به وظایف محوله با طیف وسیعی از افراد جامعه در ابعاد مختلف در تعامل می‌باشند؛ از این رو قبل از حضور در محیط کار تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار می‌گیرند. در این پژوهش به تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی دانشجویان دانشگاه پرداخته شد.

روش: این پژوهش از لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی و بر اساس نحوه گردآوری داده‌ها، از نوع تحقیقات کمی با استفاده از تکنیک نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش تمامی دانشجویان رشته اطلاعات و کشف جرائم دانشکده اطلاعات در سال ۱۴۰۱ (مهر تا بهمن ماه) بود. به‌منظور اجرای طرح پژوهشی در ابتدا از میان فهرست دانشجویان به‌صورت هدفمند ساده ۴۰ نفر از دانشجویان ورزشکار انتخاب شد و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شد. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک بار) تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند درحالی‌که در گروه کنترل هیچ آموزشی صورت نگرفت. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه جرأت‌ورزی، پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی و پرسش‌نامه روابط بین‌فردی بود و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) و با نرم‌افزار spss22 انجام شد.

یافته‌ها: یافته نشان می‌دهد که متغیر جرأت‌ورزی در پیش‌آزمون ۴۳٫۵ و در پس‌آزمون ۷۹٫۶، متغیر روابط بین‌فردی در پیش‌آزمون ۵۴٫۱ و در پس‌آزمون ۷۷٫۳ و متغیر بهزیستی روان‌شناختی در پیش‌آزمون ۵۰٫۷ و در پس‌آزمون ۷۵٫۴ در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش یافته است.

نتایج: نتایج نشان داد به کمک تکنیک‌های مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، افراد مسئولیت رفتارهای خود را به عهده گرفته و با جرأت و جسارت کافی توانایی ابراز وجود پیدا کرده و روابط بین‌فردی خود را طوری تنظیم کرده تا ارتباط مؤثرتری را تجربه کنند. در مقابل چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب شکست‌ناپذیر، و روابط مطلوبی در تعامل برقرار نموده و نهایتاً، مهارت‌های ارتباطی منجر به موفقیت در تعاملات اجتماعی شده و افراد می‌توانند ارتباطات را به‌عنوان وسیله‌ای در راستای حل مشکلات خود دانسته و در محیط شغلی به گونه‌ای سازگارانه‌تر عمل کنند و از سلامت روانی برخوردار بوده و بهزیستی روانی را تجربه نمایند.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، روابط بین‌فردی، دانشگاه امام حسن (ع).

دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۱۱

پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۰۸

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

صص: ۱۲۷-۱۵۶

شناسه دیجیتال (DOI):

[10.22034/ENTEZAM.2024.1276824.2585](https://doi.org/10.22034/ENTEZAM.2024.1276824.2585)

سید مهدی رفعتی اصل

استاد یار گروه انتظامی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران (نویسنده مسئول). رایانامه:

rafatim46@gmail.com

بهنام مدبری

استاد یار گروه تربیت بدنی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران. رایانامه:

behnam_modaberi@yahoo.com

استناد (APA): رفعتی اصل، سید مهدی؛ مدبری، بهنام. (۱۴۰۲). « تأثیر مهارت‌های

ارتباطی بر جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی دانشجویان ورزشکار دانشگاه افسری و تربیت پلیس امام حسن مجتبی علیه‌السلام». نشریه علمی انتظام

اجتماعی، ۱۵(۴)، صص ۱۲۷-۱۵۶.

شناسه دیجیتال: [10.22034/ENTEZAM.2024.1276824.2585](https://doi.org/10.22034/ENTEZAM.2024.1276824.2585)

مهارت‌های ارتباطی بسیاری از جنبه‌های زندگی انسان را دربرمی‌گیرد به نحوی که می‌توان گفت، افراد در صورتی امکان موفقیت در حرفه و شغل خود را دارند که بتوانند ارتباط مؤثری با اطرافیان خود داشته باشند. یکی از قدیمی‌ترین و درعین حال، عالی‌ترین دستاوردهای بشر ارتباط بوده است. آموزش مهارت‌های ارتباطی در گسترش صلح، نوع‌دوستی و به‌طور کلی بهبود روند زندگی افراد جامعه و گروه‌های مختلف سنی مؤثر و نتایج شایانی را به دنبال خواهد داشت. در واقع، ارتباط یکی از مهم‌ترین ابزارهای جامعه امروزی است (کلینکه^۱، ۱۳۹۳). توانایی برقراری ارتباط جزو مهارت‌های پایه و اساسی انسان است که برخی از افراد نسبت به سایرین در این زمینه از توانایی بیشتری برخوردارند.

هدف از برقراری ارتباط پرس‌وجو، اطلاع‌رسانی، ترغیب، سرگرمی، درخواست و تحقیق است. یک پیام واحد می‌تواند یک یا چند هدف داشته باشد (سبیا^۲، ۲۰۱۸، ۲۰). اگرچه بسیاری از افراد در انجام فعالیت‌های خود، به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، اما قادر به تشخیص این نیستند که از چه مهارت‌های ارتباطی برای چه کاری استفاده کنند.

مهارت‌های ارتباطی به‌منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به‌واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین‌فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد در طی آن اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (هارجی، ساندرز و دیکسون^۳، ۱۳۸۲). مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی افراد برای انتقال اطلاعات به‌طور مؤثر و کارآمد به دیگران است (لئو، روه‌ر، لئو، فینگ، هو و شی^۴، ۲۰۱۵). این مهارت‌ها مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که سبب سازگاری ما با دیگران و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند؛ و ما را قادر

1. Kleinke

2. Sibiya

3. Hargie, Saunders & Dickson

4. Liu, Rohrer, Luo, Fang, He & Xie

می‌سازد نقش مناسب خود را در جامعه به‌خوبی ایفا نماییم، بی‌آنکه به خود یا دیگران آسیب برسانیم (کرمی، ۱۳۹۷، ۶۴ و ۶۳). به‌عبارتی دیگر و بهتر این مهارت‌ها شامل مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود.

بنابراین مهارت‌های ارتباطی از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آن‌ها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، ناسازگاری اجتماعی، افسردگی، عزت‌نفس پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه است (حسین‌چاری و فداکارداورانی، ۱۳۸۴، ۲۳).

با توجه به اهمیت این مقوله، مهارت‌های عملی و سازشی برای حل مشکلات زندگی روزمره کافی نیست، و نیاز به آموزش مهارت‌های زندگی به‌خصوص مهارت‌های ارتباطی احساس می‌شود؛ مهارت‌های ارتباطی افراد را برای مقابله با مشکلات و تنش‌ها آماده می‌سازد؛ و تأثیر آن بر بهبود زندگی توسط متخصصان تأکید شده است. این مهارت‌ها از بررسی نیازها و خواسته‌های اجتماعی استخراج می‌شود و بر کیفیت زندگی تأثیر فراوانی دارد (مرادی، یاراحمدی و عزیزی، ۱۳۹۶، ۴۳).

آموزش چنین مهارت‌هایی می‌تواند افراد را قادر سازد تا انتخاب‌های سالم و رفتار مناسبی را در طول زندگی‌شان انجام دهند. از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توان فرد را در مسیر تعالی و رشد قرار داد و با کسب فهم روابط فردی، جرأت‌ورزی و... بتواند به نحوی مطلوب به زندگی در جامعه و برقراری روابط معقول با خود و دیگران پردازد.

دانشجویان دانشگاه تربیت افسری پلیس پس از فارغ‌التحصیلی، اغلب در یگان‌هایی مشغول خدمت خواهند شد که با احاد جامعه در تعامل و ارتباط خواهند بود؛ از این‌رو برای جلوگیری از مشکلات و آسیب‌های آتی در حوزه مأموریتی خود ضروری است در خصوص تعاملات اجتماعی مناسب با جامعه و

برقراری رابطه صمیمانه با دیگران و با اطمینان در موقعیت‌های جدید اجتماعی قرار گیرند؛ آنان مهارت‌های ضروری برای آغاز تعاملات مثبت و هدفمند با دیگران را با رویکرد مهارتی در طی دوران تحصیل کسب می‌کنند، تا از این طریق جرات‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط فردی و... را بیاموزند. این امر در ابعاد مختلف زندگی فرد تأثیر، و به‌مرور زمان کارکردهای فردی، خانوادگی، شغلی و... وی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. با انجام این پژوهش، اطلاعات آموزشی لازم در مورد مهارت‌های ارتباطی در اختیار دانشجویان قرار داده می‌شود تا شاهد تأثیرات بر آنان باشیم. از طرفی به نظر می‌رسد با داشتن فهم مهارت‌های مثل جرات‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین-فردی افراد قادرند که اعتمادبه‌نفس زیادی داشته باشند و موجب برانگیختن حس احترام و تکریم دیگران شوند؛ و در این حالت است که احاطه بر موقعیت‌ها و مشکلات روزمره تا حد زیادی آسان می‌شود.

از سوی دیگر برقراری روابط اجتماعی ناکارآمد منجر به پیدایش استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود. ناکارآمدی در برقراری و حفظ روابط سازنده با دیگران، تأثیر بازدارنده بر کارآمدی افراد دارد. ضعف ارتباطی در دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی باعث خواهد شد که آن‌ها نتوانند نقش حرفه‌ای خود را در محیط شغلی به نحو شایسته‌ای ایفا نمایند و یا احتمال دارد منجر به کاهش سطح کیفیت ایفای نقش خود در محل کار شود.

از طرفی کم‌توجهی در یادگیری این مهارت‌ها می‌تواند تمامی موارد مذکور را در فرد و سپس در جامعه کم‌رنگ سازد و مشکلات متعددی را برای فرد و جامعه به ارمغان می‌آورد. این امر در ابعاد مختلف زندگی فرد تأثیر گذاشته و به‌مرور زمان کارکردهای فردی، شغلی، اجتماعی و خانوادگی وی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

چنین به نظر می‌رسد که بهره‌وری دانشجویان دانشگاه‌های نظامی که در رشته‌های مختلف آموزش می‌بینند از طریق کسب مهارت‌های و توانایی برقراری ارتباط مؤثر افزایش می‌یابد. (عبدالهی، رجبی فرجاد و فرخجسته، ۱۴۰۰، ۱۱۱). اجرای این پژوهش می‌تواند نتایج تأثیر آموزش

مهارت ارتباطی را به دانشجویان هویدا سازد. پژوهش حاضر در تلاش برای یافتن پاسخی به این پرسش است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی بر جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی دانشجویان ورزشکار دانشگاه تربیت افسری پلیس مؤثر بوده است؟

مبانی نظری

ارتباط و مهارت‌های ارتباطی

ارتباط عبارت است از: جابه‌جا شدن اطلاعات از سوی فرستنده به گیرنده مشروط بر آن‌که هر دو - هم فرستنده و هم گیرنده - اطلاعات جابه‌جا شده را درک کنند (محمدی و تورانی، ۱۳۹۰، ۲۱). محققان بر این باور هستند که شروع دسته‌زبانی از آسیب‌های اجتماعی و فردی نشأت گرفته از ارتباط ناسالم و غلط می‌باشد. توجه به این نکته مهم است که افراد تنها با داشتن اطلاعات و دانش حرفه‌ای نیست که می‌توانند ارتباط سالمی را تجربه نمایند، بلکه چگونگی انتقال دانش و اطلاعات از یک کانال ارتباطی صحیح هم یکی از ویژگی‌های اساسی است (پوررجب، پناهی درچه و پارسا بروجنی، ۱۳۹۸، ۴۹).

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. لئو و همکاران (۲۰۱۵)، مهارت ارتباطی عبارت است از: فرایندهای مرکبی که فرد را قادر می‌سازد به‌گونه‌ای رفتار کند که دیگران، او را با کفایت تلقی کنند. پس مهارت‌ها، توانایی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت‌آمیز هستند (آهنگری، حاجی‌نژاد و خان-محمدی، ۱۳۹۶، ۲۳). مهارت ارتباطی، فرایندی است که فرد را قادر می‌سازد به‌صورتی شایسته رفتار کند. در حقیقت، اجتماعی‌شدن هر فرد دستاورد مهارت‌های ارتباطی اوست که قبلاً آموخته است (حسین‌پور، حسینی و دوستی، ۱۳۹۳، ۹۳).

همچنین مهارت‌های ارتباطی یعنی ایجاد روابط بین‌فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح و حل تعارض‌ها و

کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود فرد یا دیگران صدمه می‌زند. ارتباط بین افراد و روابط اجتماعی مسئله مهمی است که باید مورد عنایت قرار گیرد (ورزدار، رنجبری‌پور و رضابخش، ۱۳۹۸، ۱۴۴).

مهارت جرأت‌ورزی

ابراز وجود یعنی دفاع و حمایت نمودن از حق و عقیده خود، و بیان احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب بدون این‌که به حق و عقیده دیگران تجاوزی شود (انچوا، ۲۰۱۰، ۳۷۷). به بیان دیگر ابراز وجود به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقه‌مندی و احساسات خود به نحوی شایسته و بدون اضطراب اطلاق می‌گردد (لیزاراگا^۱ و همکاران ۲۰۰۳، ۴۲۵). بنابراین، می‌توان از مهارت جرأت‌ورزی برای اغلب اضطراب‌های مربوط به تعامل‌های میان فردی به‌عنوان یک درمان انتخابی استفاده کرد.

جرأت‌مندی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که بخشی از مفهوم گسترده مهارت‌های بین‌فردی و رفتاری را تشکیل می‌دهد. اجزای اصلی جرأت‌مندی را مثبت‌اندیشی، عزت‌نفس بالا، احترام به خود و دیگران به همراه توانایی دفاع فعالانه از منافع و مواضع خود و بیان اهداف به‌صورت کاملاً واضح و آشکار آن هم بدون برخورد و تخطی بر منافع و حقوق دیگران تشکیل می‌دهد. (عبدی و علی‌زاده، ۱۳۹۹، ۶۷).

ابراز وجود کردن برابری میان انسان‌ها را افزایش می‌دهد، به فرد امکان می‌دهد تا به حق و از راه درست به سود خود اقدامی صورت دهد و بدون اضطراب، روی پای خود بایستد و احساسات خود را صادقانه و با خیالی راحت ابراز کند، به فرد امکان می‌دهد که بدون ضایع کردن حقوق دیگران، حقوق خود را به‌دست آورد (البرتی و امونز^۲، ۲۰۰۱، ۱۴۷).

جرأت‌ورزی به مفهوم رعایت حقوق دیگری و درعین حال توجه به حقوق خود و ویژگی‌های آن این است که دادن پاسخ به لحنی دوستانه و قاطع، نگاه

1. Encheva

2. Lizarraga

3. Alberti, & Emmons

کردن به دیگران و بیان مسائل ابراز عقاید و باورها و نگاه آن‌ها به این مهم رعایت عدالت است برای رابطه‌های دوطرفه (کاسبان، حاجی مطلق و فلاح، ۱۳۸۷، ۱۳ و ۱۴).

بهزیستی روانشناختی^۱

بنا بر نظریه فرانکل^۲ انسان در زندگی به دنبال معنا و مفهوم است (فرانکل، ۱۹۹۵؛ شریفی، ۱۴۰۱، ۱۰۷). او بر این اعتقاد است که اگر شخصی نتواند برای زندگی کردن معنا و مفهومی داشته باشد ناامید و سرگشته و در زندگی به پوچی می‌رسد؛ بنابراین، او بهزیستی را در یافتن معنا و مفهوم در زندگی می‌داند. ریفا^۳ به خوبی به این مفهوم پرداخته است؛ او بهزیستی روان‌شناختی حالتی از بهزیستی کامل جسمی، ذهنی و اجتماعی و نه صرفاً بیمار نبودن است. بهزیستی روان‌شناختی، فرایندی شناختی به معنای قابلیت توسعه یافتن تمام استعدادها فرد است که رضایت از زندگی و عملکرد بهینه، نشانه‌های اصلی آن به‌شمار می‌رود؛ همچنین دارای شش مؤلفه استقلال^۴ (احساس شایستگی در مدیریت محیط پیرامون فرد)، رشد شخصی^۵ (تداوم رشد)، روابط مثبت با دیگران^۶ (روابط گرم با دیگران)، زندگی هدفمند^۷ (یافتن معنا در زندگی)، پذیرش خود^۸ (نگرش مثبت به زندگی خود) و تسلط بر محیط^۹ (توانایی ایجاد محیطی مناسب است) (مهدی، سوری و عینی‌پور کلنادانی، ۱۴۰۱، ۲).

اگر بخواهیم این شش بُعد را به‌طور خلاصه در یک جا جمع نماییم، می‌توان چنین گفت که خوشبختی و خوشی از طریق مواجهه با چالش‌های زندگی، مشکلات و نیازها می‌آید و نه از طریق نداشتن تعارض و کشمکش در حقیقت بهزیستی انسان در گروه تعامل معقولاتی چون درد و رنج و لذت است.

1. Psychological Well-being
2. Frankl
3. Ryff
4. Autonomy
5. Personal Growths
6. Positive Relation With Others
7. Purpose in Life
8. Self-Acceptance
9. Environment Mastery

مفهوم بهزیستی روان‌شناختی بسیار مورد توجه نظریه‌پردازان و کارگزاران عرصهٔ جامعه‌شناسی، روان‌شناسی بالأخص روان‌شناسی سلامت^۱ بوده و تبیین‌های متنوعی جهت تشریح و تبیین عوامل دخیل در آن ارائه شده است که در راستای تبیین این مفهوم روان‌شناختی بر نقش عوامل فردی تأکید بیشتری شده است. بهزیستی روان‌شناختی حالتی درونی است که محوریت آن عواطف مثبتی است که فرد سطوح مختلفی از آن را در لحظات مختلف به فراخور شرایط خود در تمام حوزه‌ها تجربه می‌نماید (مهدی و همکاران، ۱۴۰۱، ۲).

روابط بین فردی

ارتباط بین فردی جزو بزرگ‌ترین پیشرفت‌های بشر به‌شمار می‌آید، اما اغلب مردم قادر به برقراری یک ارتباط خوب و مؤثر نیستند و برقراری ارتباط را کاری دشوار می‌یابند. بر اساس طبقه‌بندی انجام‌شده از سوی سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های بین فردی و ارتباطی، آن‌هایی هستند که با ارتباط کلامی و غیرکلامی، گوش دادن فعال، مهارت‌های مذاکره، مهارت شروع و خاتمه یک ارتباط مؤثر، مهارت ابراز وجود یا جرأت‌ورزی، توانایی حل تعارضات بین فردی و نظایر اینها مرتبط هستند. مهارت‌های ارتباطی بر تقویت اخلاق حرفه‌ای اثرگذار بوده و این هم به‌تبع خود بر میل افراد به ارائه خدمات باکیفیت‌تر تأثیرگذار است (شهبازی، قاسم‌زاده و ابراهیمی، ۱۳۹۹، ۷۷).

هیچ یک از توانمندی‌های بالقوه انسان، جز در سایه روابط بین فردی رشد نمی‌کند. فراگیری روابط بین فردی صحیح، اهمیت بسزایی در ایجاد سلامت روانی، رشد شخصیت، هویت‌یابی، افزایش بهره‌وری شغلی و افزایش مسئولیت‌پذیری دارد. افرادی که از مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری برخوردارند پذیرش آنان از طرف اطرافیان دشوار است و با مشکلات زیادی روبه‌رو هستند (کرمی، ۱۳۹۷، ۷۵).

پیشینه پژوهش

مؤدی، محمدزاده و ناهوی (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی در جرأت‌ورزی با نقش میانجی بهره‌وری در معلمان تربیت‌بدنی شهرستان سریشه» به این نتایج رسیدند مهارت‌های ارتباطی به میزان ۵۴ درصد و متغیر جرأت‌ورزی به میزان ۳۷ درصد بر روی بهره‌وری نیروی انسانی تأثیرگذار بود و معلمان تربیت‌بدنی با توجه به قرارگیری در فعالیت‌های تیمی و گروهی مهارت‌های ارتباطی لازم را کسب می‌نمایند و این امر موجب می‌شود که مهارت‌های ارتباطی و جرأت‌ورزی در محیط کار ارتقا یابند.

عبداللهی، رجبی فرجاد و فرخجسته (۱۴۰۰) در پژوهشی که با هدف بررسی تأثیر آموزش برقراری مهارت‌های ارتباط مؤثر بر تاب‌آوری و سازگاری دانشجویان دانشگاه نظامی انجام دادند، دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی روش مؤثری برای افزایش سازگاری و تاب‌آوری دانشجویان نظامی است لذا می‌توان از این مهارت‌ها بهره فراوانی برد.

عطایی، احمدی، کیامنش و سیف (۱۳۹۹) نیز به پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان پایه یازدهم شهر تهران پرداخته‌اند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت جرأت‌ورزی در افزایش انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان و کاهش اعتیاد به اینترنت تأثیرگذار است. با توجه به سودمندی آموزش جرأت‌ورزی از آن می‌توان به‌عنوان یک روش کارآمد و مؤثر در مدارس سود جست.

علی‌محمدی و بیان‌فر (۱۳۹۹) با پژوهشی به «بررسی اهمیت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان پرداختند. نتایج نشان داد بهزیستی روان‌شناختی نوعی رضایتمندی و خرسندی افراد از کیفیت زندگی است که حالتی مثبت از رفاه جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی را شامل می‌شود.

خوش‌روش و عاشقی (۱۳۹۸) در تحقیقی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش‌آموزان دوره متوسطه» دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی با اثر معنی‌داری داشته است و مهارت‌های ارتباطی سبب سازگاری ما با دیگران و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند.

نظری، رضایی و تیپ (۱۳۹۷) پژوهشی را با عنوان «رابطه مهارت‌های ارتباطی با سرمایه اجتماعی در سازمان‌های ورزشی استان همدان» با هدف تعیین رابطه بین مهارت‌های ارتباطی با سرمایه‌های اجتماعی در سازمان‌های ورزشی استان همدان انجام دادند. نتایج نشان داد که مهارت‌های ارتباطی به میزان (۰/۲۱) بر سرمایه اجتماعی اثرگذار بوده، و حاکی از مؤثر بودن مثبت و مناسب مهارت‌های ارتباطی بر سرمایه اجتماعی در سازمان‌های ورزشی استان همدان است.

آهنگری، حاجی‌نژاد و خان‌محمدی (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «ارزیابی نقش مهارت‌های ارتباطی مدیران شهری بر رفتار شهروند سازمانی کارکنان» انجام شد. نتایج نشان داد که بین متغیر مهارت‌های ارتباطی با رفتار شهروند سازمانی رابطه معناداری وجود دارد. ضمناً از بین متغیرهای مستقل، متغیرهای مهارت مثبت‌گرایی و مهارت خودنظمی بر متغیر وابسته تأثیر نداشته و سایر متغیرها (مهارت خودگشودگی، مهارت همدلی، مهارت اجتماعی و مهارت حمایت‌گری) با ضرایب متفاوت متغیر رفتار شهروند سازمانی کارکنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

قاسمی، قربانی قهفرخی، ططری و امرایی (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان «رابطه مهارت‌های ارتباطی با اثربخشی اعضای هیئت‌علمی تربیت‌بدنی دانشگاه پیام نور» انجام دادند. نتایج تحقیق نشان داد بین مهارت‌های ارتباطی و اثربخشی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج آزمون همبستگی حاکی از ارتباط معنادار بین مهارت‌های ارتباطی و مؤلفه‌های اثربخشی همچون انگیزش کاری، تعهد سازمانی، میزان مقاومت منفی در برابر تغییرات و بهبود کیفیت است.

رضایی و غیبت (۱۳۹۴) تحقیقی با عنوان «اثر بخشی آموزش جرأت‌ورزی بر کاهش عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و خود کارآمدی در دانش‌آموزان دختر» آشکار ساخت که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش عزت‌نفس، خود کارآمدی و کاهش اضطراب اجتماعی، در دانش‌آموزان مقطع دبیرستان می‌شود.

کافیلت، گرومن و اسمیت^۱ (۲۰۱۹) پژوهشی با عنوان «دیدگاه کارفرمایان در مورد مهارت‌های ارتباطی در محل کار: معنای مهارت‌های ارتباطی» انجام دادند. نتایج روشن ساخت که کارفرمایان تفسیر خود را از معنای مهارت‌های ارتباطی در این مطالعه کیفی ۲۲ مدیر ارائه می‌دهند. کارفرمایان نوشتن را راهی برای ارتباط می‌دانند. مهارت‌های ارتباط شفاهی به معنای سبکی از تعامل، ارائه و برگزاری جلسات است. مهارت‌های ارتباط بصری به صورت تجسم داده یا ارتباط غیر کلامی درک می‌شود. ارتباطات الکترونیکی به عنوان ایمیل تعبیر شد. یافته‌ها با برجسته کردن زمینه‌هایی که معنا برای کارفرمایان و مربیان همگرا می‌شود، به تحقیقات کمتر کمک می‌کند. اعضای هیئت‌علمی در رشته‌های ارتباطی می‌توانند این یافته‌ها را در بحث طراحی دوره و نتیجه یادگیری خود بگنجانند.

پژوهشی توسط ون در ولوتن، ون در ايرتواغ و گیرولدی^۲ (۲۰۱۹) با عنوان «ارزیابی مهارت‌های ارتباطی» انجام شد. هدف از این تحقیق، چگونگی ارزیابی مهارت‌های ارتباطی بود. نتایج این تحقیق نشان داد که مهارت‌های ارتباطی به بهترین وجه به صورت طولی و با تمرین فراوان در یک محیط معتبر آموخته می‌شوند. رویارویی رفتار آغازگر فرایند یادگیری است و باید با بازخورد معنادار از طریق مشاهده مستقیم پشتیبانی شود. هنگامی که به طور مناسب انجام شود، مجموعه‌ای از مهارت‌های ارتباطی (یادگرفته شده) تبدیل به یک ارتباط ماهرانه یکپارچه می‌شود که به طور همه‌جانبه در ارتباطات بالینی هدف‌گرا استفاده می‌شود. ارزیابی مهارت‌های ارتباطی باید از یک رویکرد مدرن برای ارزیابی پیروی کند که در آن عملکرد یادگیری ارزشیابی در اولویت در نظر گرفته می‌شود. ارزیابی‌های فردی برای ارتقای یادگیری و توسعه بیشتر بازخورد

1. Coffelt, Grauman & Smith

2. van der Vleuten, van den Eertwegh, & Giroldi

محور هستند. اطلاعات غنی حاصل ممکن است برای اتخاذ تصمیمات پیشرفت، معمولاً در یک تصمیم گروه یا کمیته استفاده شود.

رانجان، کمری و چاکراواری^۱ (۲۰۱۵) پژوهشی با عنوان «چگونه پزشکان می‌توانند مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند؟» انجام دادند. مطالعات آن‌ها نشان داد که مهارت‌های ارتباطی خوب در یک پزشک باعث بهبود انطباق و رضایت کلی بیمار می‌شود. اصول اولیه خاصی برای تمرین ارتباط خوب وجود دارد. گوش دادن صبورانه، همدلی و توجه به مؤلفه‌های فراکلامی و غیرکلامی ارتباط، موارد مهمی هستند که اغلب مورد غفلت قرار می‌گیرند.

همان‌طور که مشخص است، مطالعات فراوانی در خصوص مهارت‌های ارتباطی صورت گرفته است که تمامی مطالعات اثربخشی این مهارت را در تعاملات روزمره گروه‌های مورد مطالعه نشان داده است اما محققین بر اساس برنامه‌های تحولی دانشگاه در واقع به دنبال اثربخشی این برنامه‌ها در بحث روان‌شناختی و جامعه‌شناختی جامعه هدف هستند؛ یعنی علاوه بر شناخت اثربخشی مهارت‌های ارتباطی به دنبال اثربخشی برنامه تحولی دانشگاه در این حوزه‌اند.

روش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی بوده و با بهره‌گیری از روش کمی و تکنیک نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان رشته اطلاعات دانشکده علوم و فنون اطلاعات و کشف جرائم بودند. بر اساس آخرین آمار در سال ۱۴۰۱ تعداد این دانشجویان ۳۴۰ نفر بود. از جامعه آماری پژوهش، نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر ورزشکار در دو گروه ۲۰ نفره (که به یک گروه آموزش مهارت‌های ارتباطی و به گروه دیگر هیچ آموزش داده نشد) انتخاب شد. روش نمونه‌گیری به صورت نمونه‌گیری هدفمند بود. داده‌های دریافتی در دو سطح آمار توصیفی و تحلیل استنباطی با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش رضایت دانشجویان و ملاک‌های خروج از پژوهش

1. Ranjan, Kumari, & Chakrawarty

نیز عبارت بودند از: غیبت بیش از دو جلسه و عدم پاسخ کامل به پرسش - نامه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، روابط بین‌فردی دادخواه و هریسوکا^۱ و جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی^۲ (۱۹۷۵).

اصول اخلاقی پژوهش شامل عدم اجبار برای شرکت یا ادامه جلسات و حفظ رازداری و پرهیز از افشای هویت شرکت‌کنندگان و ارائه نتایج به‌صورت گروهی بدون استفاده از نام شرکت‌کنندگان بود. همچنین به لحاظ اخلاقی مقرر شد پس از پایان پژوهش، جلسات آموزشی برای گروه کنترل نیز اجرا شود.

تأثیر مداخلات آزمایشی طی ۱۰ جلسه به‌صورت گروهی در یکی از کلاس‌های دانشکده، که توسط کارشناسان معاونت آموزش دانشکده تعیین شده بود، برای گروه آزمایش به اجرا درآمد؛ به این صورت که در هر هفته یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه برگزار می‌گردید. در این پژوهش، دانشجویان صرفاً شنونده نبودند و در طول جلسات با محقق در تعامل بودند. برای سنجش متغیرها بدین صورت و به‌ترتیب زیر عمل شد:

۱. برای اندازه‌گیری جرأت‌ورزی از پرسش‌نامه گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) بهره گرفته شد. این مقیاس حاوی ۴۰ ماده است و هر ماده یک موقعیت خاص را که مستلزم رفتار جرأت‌ورزانه است، نشان می‌دهد. پرسش‌نامه دارای دو قسمت است؛ یک قسمت به اندازه‌گیری درجه یا میزان ناراحتی فرد اختصاص دارد و دیگر قسمت، احتمال بروز رفتار جرأت‌ورزانه را مورد سنجش قرار می‌دهد. اعتبار عامل ماده‌های مختلف مقیاس بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی آن، ۰/۸۱ گزارش شده است (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵). همبستگی نمره‌های این مقیاس با نتایج ارزیابی مشاهده‌گرانی که ایفای نقش نمونه‌ای از آزمودنی‌ها را در پژوهشی در تهران مورد مشاهده قرار داده‌اند (ترکمن‌ملایری، ۱۳۸۲). مطلوب برآورد شده است. ($p \leq 0/001$, $r = 0/46$). همچنین، ضریب پایایی

1. Herisveka

2. Gambrill & Richey

بازآزمایی این مقیاس توسط بهرامی (۱۳۷۵) برای درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار به‌ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۸۸ گزارش شده است.

۲. پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف^۱ شامل هجده سؤال و شش خرده‌مقیاس شامل پذیرش خود، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، خودمختاری و ارتباط مثبت با دیگران و تسلط بر محیط است. از مجموع نمرات این شش عامل، نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این پرسش‌نامه در سال ۱۹۸۹ ساخته شد. فرزاد سفیدی (۱۳۹۱) در پژوهش خود آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف ۰/۷۳ و برای عوامل پذیرش خود (۰/۶۷)، هدفمندی در زندگی (۰/۷۲) رشد شخصی (۰/۷۵) خودمختاری (۰/۸۶) و ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱) و تسلط بر محیط (۰/۸۰) گزارش کرده‌اند. (خانجانی، شهیدی، فتح‌آبادی، مظاهری و عسکری، ۱۳۹۳).

۳. آزمون روابط بین‌فردی دادخواه و هریسوکا: این پرسش‌نامه شامل سه موضوع است که عبارت‌اند از: روابط بین‌فردی، روابط فردی و روابط فرا فردی. این پرسش‌نامه دارای هجده گویه است که هفت گویه آن روابط بین‌فردی و پنج گویه آن روابط فردی و شش گویه روابط برون‌گروهی را می‌سنجد. پرسش‌نامه بر روی گروه آزمودنی‌هایی از پانزده کشور آسیایی سنجیده شده و تهیه گردیده است و مزیت بین فرهنگی دارد. این آزمون با مقیاس لیکرت تنظیم، که اولین نمره کمترین ارزش و پنجمین گزینه مقیاس حائز بالاترین ارزش است. برخی از پرسش‌ها پاسخ مستقیم دارند و هرچه که در مقیاس لیکرت، نمره بالاتری انتخاب شود، نشان‌دهنده تعاملات بالاتر است و برخی پاسخ برعکس دارند و هر چه که مقیاس بالاتری انتخاب شود نشان‌دهنده تعاملات پایین‌تر است. پایایی این آزمون از روش تحلیل عاملی با $f > 0.4$ محاسبه شده و روایی آن با ضریب همبستگی پیرسون $r = 0.79$ گزارش شده است.

1. Ryff Scale Psychological Wellbeing (RSPWB)

بعد از انتخاب نمونه، ابتدا در خصوص مداخله توضیحاتی به دو گروه آزمایش داده شد و از آن‌ها خواسته شد تا در تمامی جلسات حضور فعالانه‌ای داشته باشند، سپس پرسش‌نامه‌ها به‌عنوان پیش‌آزمون در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و همچنین از افراد گروه کنترل نیز خواسته شد به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. ۱۰ جلسه‌ای مهارت‌های ارتباطی، که توسط گروه جامعه‌شناسی و روان‌شناسی دانشگاه تهیه و در اختیار بود به‌صورت تلفیقی استفاده شد که به‌صورت یک جلسه در یک هفته و طی ده هفته متوالی انجام گرفت. محتوای جلسات هر یک از این مداخله‌ها به تفکیک در زیر ارائه شد.

شرح جلسات به‌قرار زیر بود:

جلسه اول	آشنایی و تشریح اهداف آموزشی دوره و تعیین ساعات و مدت کلاس‌ها و آشنایی با دانشجویان
جلسه دوم	آموزش مهارت ایجاد و حفظ روابط بین‌فردی: مهارتی است جهت تعامل مثبت با افراد به‌ویژه همکاران و اعضای خانواده
جلسه سوم	آموزش آشنایی با مهارت همدلی: این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران
جلسه چهارم	آموزش آشنایی با مهارت حل مسئله: این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبرو است شناسایی و بررسی راه‌حل‌های موجود و برگزیدن و اجرای راه‌حل مناسب
جلسه پنجم	آموزش آشنایی با مهارت تفکر خلاق: تفکر خلاق یک مهارت سازنده و پایه برای نیل به سایر مهارت‌های مرتبط با اندیشیدن است.
جلسه ششم	آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر: این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و دیدگاه‌های فردی به‌صورت کلامی و غیرکلامی مؤثر، ابراز وجود، مذاکره، امتناع غلبه بر خجالت و گوش دادن شیوه برقراری ارتباط در اجتماع، پرورش قدرت نه گفتن است.
جلسه هفتم	آموزش آشنایی با مهارت تفکر نقادانه: که عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های اجتماعی و... و آگاهی از نقش یک شهروند مسئول با تکنیک‌های وضوع، عمق و صدق
جلسه هشتم	آموزش مهارت جرأت‌ورزی: ارائه مفهوم و معنای جرأت‌ورزی و مزیت آن در زندگی (احقاق حق خود، و به اهداف خود رسیدن، افزایش اعتمادبه‌نفس، رضایت خاطر، عزت‌نفس و...) دادن تکلیف در مورد به یادآوردن موقعیت‌هایی که فرد در آن به‌صورت غیرجرأت‌ورزانه عمل می‌کرده و واکنش فرد در آن موقعیت‌ها و فکر کردن و یادداشت راهکارهای جبرانی یا رفتارهای دیگر و بهتری که می‌توانست انجام دهد تا بهتر عمل کند و مزیت‌های بیشتری داشته باشد.
جلسه نهم	آموزش مهارت مقابله با استرس: در این مهارت فرا می‌گیرند که چگونه با فشارها و نقش‌های ناشی از زندگی و همچنین استرس‌های دیگر مقابله نمایند.
جلسه دهم	آموزش مهارت مقابله با هیجان‌ها: شناخت هیجان‌ها و تأثیر آن‌ها بر رفتار همچنین فراگیری نحوه اداره هیجان‌های شدید ارتباط هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، ترس و اضطراب

یافته‌ها

توصیفی	دانشجو	جنس	سن	مقطع تحصیلی
گروه گواه	سال اول	مرد	۲۰ تا ۲۴	کارشناسی
گروه آزمایش	سال سوم	مرد	۲۰ تا ۲۵	کارشناسی

۱۴۲

در مطالعه حاضر که در گروه گواه و آزمایش، دانشجویان سال اول و سوم حضور داشتند همگی در مقطع کارشناسی تحصیل دارند. دانشجویان گروه آزمایش در سال سوم تحصیل و دانشجویان گواه در سال اول تحصیل به سر می‌برند.

جدول (یک) میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون را در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. بر این اساس میانگین نمره جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است.

جدول یک) شاخص‌های پراکندگی (میانگین و انحراف معیار) جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون گروه کنترل و آزمایش

آماره‌ها متغیر	میانگین	
	مرحله	گواه
جرأت‌ورزی	پیش‌آزمون	۴۲,۳
	پس‌آزمون	۴۳,۱
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۴۹,۸
	پس‌آزمون	۵۰,۲
روابط بین‌فردی	پیش‌آزمون	۵۳,۶
	پس‌آزمون	۵۲,۲
آزمایش	۴۳,۵	
	۷۹,۶	
	۵۰,۷	
	۷۵,۴	
	۵۴,۱	
	۷۷,۳	

همان‌طور که جدول (دو) نشان می‌دهد بر اساس نتایج به‌دست‌آمده میانگین نمرات جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه گواه تغییر نکرده اما در گروه آزمایش نمرات پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است.

پیش از بررسی تحلیلی نتایج، در رابطه با پیش‌فرض‌های لازم برای استفاده از مدل آماری تحلیل کوواریانس، شامل فرض نرمال بودن داده‌ها، همگنی

واریانس گروه‌ها و بررسی همگنی رگرسیون باید اطمینان حاصل شود. نتیجهٔ آزمون شاپیرو - ویلک^۱ جهت بررسی نرمال بودن متغیر وابسته در جدول سه ارائه شده است.

جدول ۲: آزمون شاپیرو - ویلک جهت نرمال بودن متغیرهای وابسته

متغیر	آماره Z	سطح معنی‌داری
جرأت‌ورزی	۶۳۷.۰	۶۶۲.۰
بهزیستی روان‌شناختی	۵۷۷.۰	۱۷۸.۰
روابط بین‌فردی	۲۱۲.۱	۲۶۳.۰

با توجه به بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بودن سطح معنی‌داری در مورد تمامی متغیرها، فرضیهٔ نرمال بودن آن‌ها پذیرفته می‌شود.

شرط دوم انجام تحلیل کوواریانس، این است که تفاوت معنی‌داری بین واریانس‌های گروه گواه و آزمایش وجود نداشته باشند. برای بررسی این موضوع از آزمون لوین استفاده شده است.

جدول سه) آزمون همسانی واریانس گروه‌ها جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی، و روابط بین‌فردی

متغیرها	آماره لون	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
جرأت‌ورزی	۱,۹۳۰	۱	۳۸	۰,۰۸۴
بهزیستی روان‌شناختی	۱,۵۴۸	۱	۳۸	۰,۰۷۲
روابط بین‌فردی	۲,۳۳۹	۱	۳۸	۰,۰۶۹

براساس نتایج جداول (سوم) با توجه به اینکه متغیرهای پژوهش در سطح معنی‌داری بیشتر از مقدار خطای مجاز (۰,۰۵) داشته‌اند و با توجه به مقدار آزمون لیون که معنی‌دار نیست، می‌توان گفت که شرط برابری واریانس‌ها رعایت شده است.

برای بررسی پیش‌فرض همگنی شیب خط رگرسیون، تعامل متغیر کمکی (پیش‌آزمون) و مستقل (گروه) نباید معنادار باشد.

1. Shapiro-Wilk

جدول چهار) آزمون همگنی شیب خط رگرسیون گروه‌ها جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی

Sig	F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	
۰,۰۶۷	۳,۰۷۹	۸۱۷,۵۱	۲	۱۶۳۵,۰۲	جرأت‌ورزی
۰,۰۸۲	۲,۸۳۶	۷۹۱,۲۲۰	۲	۱۵۸۲,۴۴۰	بهزیستی روان‌شناختی
۰,۰۸۷	۲,۷۰۳	۷۸۶,۸۴۴	۲	۱۵۷۳,۶۸۸	روابط بین‌فردی

نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۴ نشان می‌دهد تعامل نمرات پیش‌آزمون و گروه معنادار نشده است. چون مقدار معناداری بزرگ‌تر از ۰,۰۵ به‌دست آمده است؛ بنابراین، از پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیونی تخطی نشده است.

با برقراری تمامی پیش‌فرض‌ها، در ادامه سؤال تحقیق با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول پنج) تحلیل کوواریانس متغیر جرأت‌ورزی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	۸۲۶,۶۳۰	۱	۸۲۶,۶۳۰	۳۶۲,۵۱۶	۰,۰۰۰
جرأت‌ورزی	۴۵۱,۲۲۶	۱	۴۵۱,۲۲۶	۱۹۷,۸۸۴	۰,۰۰۰
گروه					

مقدار آزمون F در متغیر جرأت‌ورزی گروه برابر با (۱۹۷/۸۸۴) و سطح معناداری آزمون برابر با ($\alpha = ۰/۰۵ < sig = ۰/۰۰۰$) است که از مقدار خطا برابر ۰/۰۵ کوچک‌تر است لذا با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر جرأت‌ورزی در دانشجویان تأثیر دارد.

جدول پنج) تحلیل کوواریانس متغیر بهزیستی روان‌شناختی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	۳۲۷۹,۰۱۱	۱	۳۲۷۹,۰۱۱	۲۲۰۶,۳۲۲	۰,۰۰۰
روان‌شناختی	۱۱۰۱,۸۵۰	۱	۱۱۰۱,۸۵۰	۷۴۱,۳۹۳	۰,۰۰۰
گروه					

مقدار آزمون F در متغیر بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان در متغیر گروه برابر با (۷۴۱/۳۹۳) و سطح معناداری آزمون برابر با $\alpha = ۰/۰۵$ می‌باشد که از مقدار خطا برابر $۰/۰۵$ کوچک‌تر است؛ بنابراین، با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان تأثیر دارد.

جدول شش) تحلیل کوواریانس متغیر روابط بین‌فردی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	۱۲۹۴,۹۵۰	۱	۱۲۹۴,۹۵۰	۸۷۹,۹۴۱	۰,۰۰۰
روابط بین‌فردی	۱۵۲,۳۹۰	۱	۱۵۲,۳۹۰	۱۰۳,۵۵۱	۰,۰۰۰
گروه					

مقدار آزمون F در متغیر روابط بین‌فردی گروه برابر با (۱۰۳/۵۵۱) و سطح معناداری آزمون برابر با $\alpha = ۰/۰۵$ می‌باشد که از مقدار خطا برابر $۰/۰۵$ کوچک‌تر است؛ لذا با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روابط بین‌فردی در دانشجویان تأثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی ارتباطی بر جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی دانشجویان ورزشکار دانشکده اطلاعات دانشگاه تربیت افسری بود. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت ارتباطی بر جرأت‌ورزی، بهزیستی روان‌شناختی و روابط بین‌فردی دانشجویان در سطح معناداری مؤثر بود. برای رسیدن به این هدف، به تبیین سؤال پژوهش می‌پردازیم.

نتایج متغیر اول حاکی از تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی بر جرأت‌ورزی دانشجویان بود که این یافته با نتایج پژوهش مؤدی و همکاران (۱۴۰۱)؛ عطایی و همکاران (۱۳۹۹)؛ و رضایی و غیبی (۱۳۹۴) همخوانی دارد. مهارت جرأت‌ورزی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی است و در حرفه پلیس اهمیت زیادی دارد. کارکنان پلیس در فرایند کاری خود در

شرایطی قرار خواهند گرفت که بایستی شجاعانه تصمیم بگیرند و از احقاق حق جامعه و یا حقوق افراد در مقابل افراد خاطی دفاع، و در صورت نیاز مطالبه گیری نمایند. این مهارت، بخشی از مفهوم گسترده مهارت‌های بین‌فردی و رفتاری را تشکیل می‌دهد. آموزش جرأت‌ورزی به دانشجویان کمک می‌کند که بدون ترس و شک و شبیه در رفتار خود و آسیب به دیگران، حقوق خود و امنیت جامعه را مطالبه و باور کنند که می‌توانند به اهداف خود و سازمان برسند و توانایی لازم را در ابراز احساسات درونی خود بیان کنند. آموزش مهارت جرأت‌ورزی به معنای (احقاق حق خود، و به اهداف خود رسیدن، افزایش اعتماد به نفس، رضایت خاطر، عزت‌نفس و...) نشان داد که فرد می‌تواند با این آموزش بهتر عمل نماید و مزیت‌های بیشتری را دریافت نماید. آموزش جرأت‌ورزی به دانشجویان می‌آموزد که چگونه ابراز وجود نموده و جنبه مثبت و خلاق داشته و متناسب با معیارهای اجتماعی رفتار کنند. این افراد به دیگران وابستگی ندارند و هدفش رعایت عدالت برای تمامی ارتباطات است. از مهم‌ترین رفتارهای جرأت‌مندان صریح و رک گفتن، پاسخ منفی به درخواست‌های غیرمنطقی، نقادی، تأیید خود، ابراز عشق و علاقه‌مندی، پافشاری بر خواست‌های عقلانی و منطقی، ابراز احساس و عواطف بدون ترس و نگرانی، مطالبه حقوق شهروندان برای خود و دیگران و... است. آموزش این مهارت باعث قاطعیت، خود کارآمدی در روابط با دیگران، ایجاد اعتماد، عزت‌نفس و نهایتاً کاهش اضطراب دانشجویان می‌شود.

نتایج متغیر دوم حاکی از تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی در افزایش میزان بهزیستی روان‌شناختی در گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل بود که این یافته با نتایج تحقیق عبدالهی و همکاران (۱۴۰۰) علی‌محمدی و بیان‌فر (۱۳۹۹) خوش‌روش و عاشقی (۱۳۹۸) همخوانی دارد. رشد اجتماعی مهم‌ترین جنبه رشد وجود شخصیتی هر شخصی است و معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هرکس سازگاری او با دیگران می‌باشد. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است که به‌مرور مراحل کمال را طی کرده و در طول زمان و زندگی به‌طور طبیعی و در

برخورد با ارتباط با دیگران و کسب تجربه‌ها به دست می‌آید. جهت سازگاری هرچه بیشتر و بهتر هر فرد با اجتماع، و تعامل ضرورت برنامه‌ریزی برای آموزش مهارت‌های ارتباطی احساس می‌شود. و ارتباط با دیگران باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شود. افرادی که مهارت‌ها را آموخته‌اند آگاهی دارند که وجود تنش‌ها و استرس در زندگی امری اجتناب‌ناپذیر است و به جای مقابله با آن درصدد برخورد منطقی با آن هستند و از آن‌ها به‌عنوان فرصت بهره‌گیری می‌نمایند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان همسو است و از آن برای بالا بردن افزایش بهزیستی روان‌شناختی افراد، بالا بردن تفکر انتقادی و در نتیجه تیز ذهنی و کند باوری افراد کمک می‌کند چراکه در برخورد با مسائل و گفته‌های دیگران با تکنیک‌های آشنا شده است که هر مطلبی را به راحتی باور نکند و کندذهن نباشد بلکه کندباور باشد. از طرفی، آستانه تحمل خود را در مقابل استرس و کنترل هیجان‌ها، بالا برده و در حل مسائل و تصمیم‌گیری به درستی عمل نموده و با تفکری خلاق و آگاه در راستای ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی خود اقدام نماید. در واقع، افراد امیدوار نیروهای خلاقه خویش را در بهبود چگونگی زیستن به کار می‌برند و این‌گونه می‌اندیشند که همه چیز چاره‌پذیر است و صرف‌نظر از هرگونه شرایط باز هم می‌توان تصمیم به تفکر امیدوارانه گرفت و این مسئله شخص را یاری می‌کند که رفتارهای اعتمادآمیز را برگزیند و احساس بهزیستی و رضایت از زندگی داشته باشد.

درک و فهم مهارت‌های ارتباطی توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت و توانایی انطباق با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره را سبب می‌شود بدین خاطر این مهارت‌ها می‌تواند بهداشت روان افراد جامعه، کیفیت روابط اجتماعی و کاهش تنش در سطح جامعه را تضمین نماید؛ زیرا در این آموزش‌ها فرد می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای ایشان تنش‌زا و با کنترل و کاهش این موقعیت و سعی در عدم مواجهه شدن در آن شرایط، بهزیستی روان‌شناختی بالاتری را تجربه و آرامش بیشتری را برای خود به ارمغان آورد.

نتایج متغیر سوم حاکی از تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی در روابط بین‌فردی دانشجویان ورزشکار در گروه‌های آزمایش نسبت به گروه کنترل است. این یافته با نتایج بسیاری از پژوهش‌های مشابه همخوانی داشته است همچون پژوهش‌های آهنگری و همکاران (۱۳۹۶)؛ کافلیت و همکاران (۲۰۱۹)؛ ون در ولوتن و همکاران (۲۰۱۹)؛ و رانجان و همکاران (۲۰۱۵). با آموزش مهارت‌های ارتباطی، فرد همدلی و فهم درک احساسات دیگران را آموخته و در این مهارت یاد می‌گیرد که چگونه تفاوت‌های فردی را درک نماید و شیوه و نحوه روابط بین‌فردی خود را با افراد مختلف تنظیم و ارتقا بخشد و برای حل مسائل خود با تصمیم درستی اتخاذ نماید و از راه‌های سالم برای حل مشکل خویش استفاده نماید. در واقع مهارت‌های اجتماعی، فرایندی ترکیبی است که فرد را توانا می‌سازد به‌گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با لیاقت فرض کنند. مهارت‌ها، توانایی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت‌آمیز هستند. مهارت‌های اجتماعی، توانایی‌های پیچیده برای ساختن رفتارهایی که به‌طور مثبت یا منفی تقویت می‌شوند؛ بنابراین به کمک تکنیک‌های مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی، در دنیای پر از تغییر و پیچیده افراد مسئولیت رفتارهای خود را به عهده گرفته و روابط بین‌فردی خود را طوری تنظیم می‌نمایند که ارتباط مؤثرتری را تجربه کنند.

تأثیر مستقیم مؤلفه مهارت ارتباطی در کنترل موقعیت‌های ناخوشایند زندگی و بحران‌زا باعث ارائه راهکارهای مؤثر در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه بهبود عملکرد افراد در جامعه، خانواده و روابط بین‌فردی خاصه در محیط کار می‌شود. تسلط فرد بر مهارت‌های ارتباطی، نه تنها او را در مقابل چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب شکست‌ناپذیر می‌کند، روابط مطلوبی در تعامل برقرار نموده و نهایتاً، مهارت‌های ارتباطی منجر به موفقیت در تعاملات اجتماعی شده و افراد می‌توانند ارتباطات را به‌عنوان وسیله‌ای در راستای حل مشکلات خود دانسته و در محیط شغلی به‌گونه‌ای سازگارانه‌تر عمل کنند.

پیشنهادهای کاربردی

۱. به برنامه‌ریزان توصیه می‌شود به بهبود ظرفیت‌های مثبت دانشجویان خصوصاً مهارت‌های آنان توجه نموده و با طراحی برنامه‌های مفید و کاربردی زمینه‌افزایش جرأت‌ورزی، ارتباط فردی، عزت‌نفس و... دانشجویان را فراهم کنند تا سلامت جسمی و روانی آنان تأمین شود. در این راستا گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی بهترین مجموعه برای یاریگری است. بر همین اساس لازم است که مسئولین امر اقدام به شناسایی دانشجویان با اضطراب نمایند، سپس با روش آموزش جرأت‌ورزی و دادن مسئولیت به آنان به افزایش توان مقابله آن‌ها کمک کنند.

۲. از دانشجویان کارشناسی ارشد مدیریت آموزش در راستای بررسی اثربخشی دوره‌های و مهارت‌های تعلیمی به دانشجویان بهره‌گیری شود. معاونت پژوهش با همکاری گروه‌های علمی می‌توانند به این موضوع توجه شایانی داشته باشند.

۳. مسئولین امور پژوهشی با همکاری گروه‌های علمی با راه‌اندازی جلسات و سمینارها مجموعه گزارش‌های علمی مستخرج از تحقیقات مرتبط را به سمع و نظر دانشجویان به‌ویژه دانشجویان کاردانی و کارشناسی برسانند تا به آموزشی‌هایی که در حال فراگیری هستند بیشتر توجه کنند.

سپاسگزاری

از کارکنان آموزش دانشکده و دانشجویانی که در این پژوهش ما را یاری رساندند، نهایت تشکر و قدردانی می‌شود.

- آهنگری، نوید؛ حاجی‌نژاد، صادق؛ و خان‌محمدی، نادر. (۱۳۹۶). ارزیابی نقش مهارت‌های ارتباطی مدیران شهری بر رفتار شهروند سازمانی کارکنان. مطالعات مدیریت شهری، ۹(۳)، ۲۱-۳۴.

https://ums.srbiau.ac.ir/article_10856.html

- پوررجب، معصومه؛ پناهی درچه، اکبر؛ و پارسا بروجنی، اقدس. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و کیفیت زندگی دبیران. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۴(۳۹)، ۴۷-۶۰.

<https://ijndibs.com/article-1-386-fa.html>

- حسین‌پور، جواد؛ حسینی، سید عماد؛ و دوستی، مرتضی. (۱۳۹۳). رابطه مهارت ارتباطی با روابط بین‌فردی مدیران ورزشی استان گیلان. مدیریت و توسعه ورزش، ۳(۲)، ۹۱-۱۰۴.

https://journals.guilan.ac.ir/article_1224.html

- حسین چاری، مسعود؛ و فداکار داورانی، محمدمهدی. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. دو ماهنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری، ۳(۲)، ۲۱-۳۲.

https://journals.shahed.ac.ir/article_2157.html

- خانجانی، مهدی؛ شهیدی، شهریار؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ مظاهری، محمدعلی؛ و شکری، امید. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سؤالی) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی، ۹(۳۲)، ۲۷-۳۶.

https://jtbcp.roudehen.iau.ir/article_67.html

- خوش‌روش، وحید؛ و آرزو عاشقی. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی دانش آموزان دوره متوسطه. دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی، ۲(۲۱)، ۱۵-۲۶.

<https://www.jonahs.ir/showpaper/120218007864b81f58e76d6>

- رضا پور میر صالح، یاسر؛ فلاح، محسن؛ و صابری، مصطفی. (۱۳۹۵) بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار. زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان سابق)، ۷(۲۵)، ۸۱-۱۰۰.

https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_1839.html

- رضایی، اکبر؛ و المیرا، غیبت. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر کاهش اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس و خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر. پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی، ۲(۱)، ۱۴-۲۸.

https://aep.journals.pnu.ac.ir/article_2187.html

- رضایی، سعید؛ عرب عامری، الهه؛ و غنی‌زاده، سمیه. (۱۳۹۹). اثربخشی ورزش واترپلو در بهبود مهارت‌های ارتباطی و تعاملات اجتماعی کودکان اتیسم. روان‌شناسی ورزش، ۱۲(۲)، ۱۰۱-۱۱۳.

https://mbasp.sbu.ac.ir/article_100984.html

- سفیدی، فاطمه؛ و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۹۱). رواسازی آزمون بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، ۱۶(۱)، ۶۶-۷۱.

<https://www.sid.ir/paper/392328/fa>

- شهبازی، رحیم؛ قاسم‌زاده، ابوالفضل؛ و ابراهیمی، اعظم. (۱۴۰۰). رابطه مهارت‌های ارتباطی کتابداران و کیفیت ارائه خدمات: نقش واسطه‌ای اخلاق حرفه‌ای. پژوهشنامه کتابداری و اطلاع‌رسانی، ۱۱(۱)، ۶۶-۸۳.

https://infosci.um.ac.ir/article_40525.html

- عبدی، صباح؛ و علی‌زاده، امیر. (۱۳۹۹). جرأت‌مندی در محتوای کتب درسی دوره ابتدایی "بررسی میزان توجه به مؤلفه‌های آموزش جرأت‌مندی در محتوای کتب درسی دوره ابتدایی". فصلنامه پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۳(۲۴)، ۶۶-۷۶.

<https://jonapte.ir/fa/showart-98336d4b3bd3013f59f6c5baaaaf660c>

- عبدالهی، راشن؛ رجبی فرجاد، حاجیه؛ و فرخجسته، وحیده سادات. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش برقراری مهارت‌های ارتباط مؤثر بر تاب‌آوری و سازگاری دانشجویان دانشگاه نظامی. مطالعات مدیریت بر آموزش انتظامی، ۱۴(۵۳)، ۱۱۷-۱۳۶.

http://mape.jrl.police.ir/article_97369.html

- عطایی، فاطمه؛ احمدی، عبدالجواد؛ کیامنش، علیرضا؛ و سیف، علی‌اکبر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت جرات‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان. خانواده و پژوهش، ۱۷(۱)، ۲۱-۴۰.

<https://qjfr.ir/article-1-1415-fa.html>

- علی‌محمدی، داود؛ و بیان‌فر، فاطمه. (۱۳۹۹). اهمیت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان. کنفرانس بین‌المللی حقوق، روان‌شناسی، علوم تربیتی و رفتاری، کرج.

<https://civilica.com/doc/1118959>

- فرانکل، ویکتور. (۱۹۹۵). انسان در جستجوی معنا. ترجمه سیران شریفی. چاپ سوم، قم: نشر آراستگان.

- قاسمی، حمید؛ قربانی قهفرخی، لیلا؛ ططری، منوچهر؛ و امرایی، زینب. (۱۳۹۶). رابطه مهارت‌های ارتباطی با اثربخشی اعضای هیئت‌علمی تربیت‌بدنی دانشگاه پیام‌نور. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، ۶(۱)، ۵۱-۶۰.

https://journals.pnu.ac.ir/article_3956.html

- کاسبان، زهرا؛ حاجیان مطلق، زهرا؛ و فلاح، مهدی. (۱۳۸۷). جرات‌مندی و ابراز وجود. فصلنامه بهروز، ۱۹(۷۶)، ۹-۱۱.

<https://elmnet.ir/article/656532-91181/>

- کرمی، علی. (۱۳۹۷). بررسی رابطه توانمندسازی و مهارت‌های ارتباطی با عملکرد شغلی کارکنان اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان ایلام. پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، ۱(۱)، ۶۱-۷۸.

<https://jonapte.ir/fa/showart-e0533ef8bd6807e868b033b95b62a4d3>

- کلینکه، کریس. ال. (۱۳۹۳). مهارت‌های زندگی. ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: سپند هنر.
- مرادی، اسود؛ یاراحمدی، شیوا؛ و عزیززی، عبدالغفار. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود کیفیت زندگی معلمان. کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی، کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون.
- <https://civilica.com/doc/658798>
- محمدی، داوود؛ و تورانی، حیدر. (۱۳۹۰). مهارت ارتباطی برای مدیران آموزشی. مجله رشد مدیریت مدرسه، ۷۸، ۲۰ - ۲۵.
- <https://www.noormags.ir/view/fa/magazine/number/64187>
- مهدی، الهه؛ سوری، احمد؛ و عینی‌پور کلنادانی، جواد. (۱۴۰۱). ارائه مدل تحلیل مسیر ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با سرمایه روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با میانجیگری ذهن‌آگاهی در دانشجویان کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مطالعات ناتوانی، ۱۲(۱)، ۱-۹.
- <https://jdisabilstud.org/article-1-2190-fa.html>
- مؤدی، مرضیه؛ محمدزاده، زهرا؛ و ناهوی، مرضیه. (۱۴۰۱). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی در جرأت‌ورزی با نقش میانجی بهره‌وری در معلمان تربیت‌بدنی سربیشه. اولین همایش مجازی ملی یافته‌های نوین در تربیت‌بدنی و سلامت دانش‌آموزی، بوشهر.
- <https://civilica.com/doc/168845>
- نظری، رسول؛ رضایی، فریبا؛ و تیپ، هادی. (۱۳۹۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی با سرمایه اجتماعی در سازمان‌های ورزشی استان همدان و ارائه مدل. مدیریت ورزشی، ۱۰(۱)، ۳۳ - ۴۸.
- https://jsm.ut.ac.ir/article_67153.html
- هارچی، اون، ساندرز، کریستین و دیکسون، دیوید. (۱۳۸۲). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، چاپ اول، تهران: انتشارات آرین.

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships. new harbinger publications.
<https://psycnet.apa.org/record/2001-06825-000>
- Coffelt, T. A., Grauman, D., & Smith, F. L. (2019). Employers' perspectives on workplace communication skills: The meaning of communication skills. *Business and Professional Communication Quarterly*, 82(4), 418-439.
<https://doi.org/10.1177/2329490619851119>
- Encheva, I. (2010). Assertiveness in The Personal Profile of Adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 8(3), 376-380.
<http://www.uni-sz.bg/tsj/Vol8.Suppl.3.2010/Iv.En4eva.pdf>
- Liu, X., Rohrer, W., Luo, A., Fang, Z., He, T., & Xie, W. (2015). Doctor-patient communication skills training in mainland China: A systematic review of the literature. *Patient education and counseling*, 98(1), 3-14.
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2014.09.012>
- Lizarraga, M. L. S., Ugarte, M. D., Cardelle-Elawar, M., Iriarte, M. D., & de Acedo Baquedano, M. T. S. (2003). Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy. *Learning and Instruction*, 13(4), 423-439.
[https://doi.org/10.1016/S0959-4752\(02\)00026-9](https://doi.org/10.1016/S0959-4752(02)00026-9)
- Ranjan, P., Kumari, A., & Chakrawarty, A. (2015). How can doctors improve their communication skills?. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 9(3), JE01.
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/12072.5712>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sibiya, M. N. (2018). Effective communication in nursing. *Nursing*, 19, 20-34.
<https://doi.org/10.5772/intechopen.74995>

- van der Vleuten, C., van den Eertwegh, V., & Giroldi, E. (2019). Assessment of communication skills. Patient Education and Counseling, 102(11), 2110-2113.
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.07.007>

