

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر میزان پرخاشگری و رفتارهای تکانشی در میان دانش‌آموزان دبیرستانی

الهه حجازی*

نرگس باباخانی**

نگین سادات احمدی***

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر پرخاشگری و رفتارهای تکانشی در میان دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان‌های منطقه ۷ شهرستان کرج بود. روش پژوهش از نوع آزمایشی، طرح شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری (سری زمانی) با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان‌های دخترانه منطقه ۷ شهرستان کرج که در سال ۱۳۹۳ مشغول تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی مرحله‌ای است روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی مرحله‌ای است. در ابتدا به اداره آموزش و پرورش مراجعه شد و پس از آن از میان مناطق ۱۲ گانه شهرستان کرج، یک منطقه (منطقه ۷) به صورت تصادفی معرفی شد. سپس از میان مدارس این منطقه دو دبیرستان به صورت تصادفی معرفی گردید. در هر یک از مدارس به دانش‌آموزان پایه سوم پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) داده شد و سپس ۳۰ نفر از افرادی که بالاترین میزان سطح پرخاشگری و رفتارهای تکانشی را کسب کرده بودند به شکل تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با یک بخش از پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) که عامل پرخاشگری و رفتارهای تکانشی را می‌سنجد آزمون شدند. پایایی این بخش پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ برآورد شد. مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی) بر روی گروه آزمایش به مدت ۷ جلسه، ۲ ساعته اجرا شد. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون و آزمون پیگیری (یک ماه پس از اجرای پس‌آزمون) به عمل آمد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر نشان داد، آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر پرخاشگری و رفتارهای تکانشی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معنادار و پایداری داشته است ($P < 0/05$).

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی بین فردی، پرخاشگری، رفتارهای تکانش‌گری

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی - مطالعات برنامه درسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز است.

* دانشیار رشته روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. (نویسنده مسئول)
ehjazi@ut.ac.ir

** باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

*** کارشناس ارشد علوم تربیتی - مطالعات برنامه درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران.

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است به همین خاطر به برقراری ارتباط با دیگران نیاز دارد. سلامت روان ما هم‌بستگی کاملی با کیفیت روابطمان با دیگران دارد. بسیاری از دانشمندان یکی از شاخص‌های سلامتی را میزان برقراری و حفظ روابط و تشریک‌مساعی با دیگران ذکر می‌کنند (شاملو، ۱۳۸۵؛ احمدوند، ۱۳۸۶). در همین راستا یکی از مهم‌ترین مسائلی که والدین، معلمان و متخصصان با آن مواجه‌اند علل بروز رفتار جامعه‌پسند در کودکان و نوجوانان است. آیزنگ معتقد است که رفتارهای جامعه‌پسند اعمال هدفمندی هستند که به‌منظور رفاه دیگران انجام می‌شود. بر همین اساس نقطه مقابل رفتار جامعه‌پسند، پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی است. پرخاشگری آن دسته از رفتارهای ضداجتماعی و عمل مغرضانه است که هدف آن صدمه زدن به شخص، شیء یا سیستم است که باعث اجتناب دیگران یا مقابله‌به‌مثل آنان می‌شود. متخصصان دو نوع پرخاشگری آشکار و ارتباطی را عنوان کرده‌اند. منظور از پرخاشگری آشکار آسیب فیزیکی و عمل عینی و بیرونی پرخاشگری شامل هل دادن، لگدزدن و فحاشی کلامی می‌شود و منظور از پرخاشگری ارتباطی آزار رساندن به دیگران با توسل به ایجاد اختلال در روابط بین فردی افراد است (گراوند و منشئی، ۱۳۹۴). نتایج پژوهش‌های گوناگون نشان داده است که کودکان و نوجوانان پرخاشگر عموماً مرتکب اعمال ناهنجار و مغایر با ارزش‌های حاکم بر جامعه می‌شوند و وضعیت تحصیلی نابسامان‌تری دارند. به دلیل این اهمیت و آسیبی متقابل که از پرخاشگری به افراد سرایت می‌کند روش‌های درمانی مختلفی جهت بهبود کودکان و نوجوانان پرخاشگر بکار گرفته می‌شود (گراوند و منشئی، ۱۳۹۴). به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند موجب کاهش پرخاشگری و رفتارهای تکانشی افراد شود و برای افزایش مهارت‌های ارتباطی باید فنون مربوط به آن را فراگرفت. بنابراین در این پژوهش به اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر پرخاشگری، رفتارهای تکانشی پرداخته می‌شود.

منظور از مهارت‌های ارتباطی، توانایی ابراز ویژگی‌های کلامی و غیرکلامی صحیح است که برای برقرار کردن ارتباط فردی ضروری و نیز باید متناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت باشد. ابراز وجود، غلبه بر خجالتی بودن، گوش دادن فعالانه، مهارت ایجاد

روابط مثبت و صمیمانه با دیگران، از جمله مواردی هستند که لازمه فرآیند ارتباطی مؤثر محسوب می‌شوند (دووگله و همکاران^۱، ۲۰۰۵). فراگیری روش‌های مناسب برقراری ارتباط، فقط یک موضوع درسی نیست. درک و توانایی به‌کارگیری ارتباطات، از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که فرد باید بیاموزد. به‌عنوان مثال، دانش‌آموزان یا حتی دانشجویان باید برای به سرانجام رساندن یک رشته تحصیلی - دانشگاهی از مهارت‌های صحبت کردن، گوش دادن، اداره کلاس و مهارت‌های ارتباطات میان فردی برخوردار باشند. در کلاس درس دانش‌آموزان باید بتوانند سؤال کنند و به پرسش‌ها پاسخ دهند، عقاید دیگران را به‌خوبی درک کنند، واقعیت‌ها را بشناسند و با هم‌کلاسی‌ها و معلمان و استادان خود به‌خوبی تعامل کنند. ارتباط مناسب، در موفقیت فرد در محل کار و اجتماع، نیز مؤثر است. توان برقراری ارتباط مؤثر غالباً میزان شایستگی و احتمال موفقیت فرد را تعیین می‌کند (برکو و همکاران^۲، ترجمه اعرابی و ایزدی، ۱۳۹۲). برای لزوم جدیت در گذراندن دوره ارتباطات بین فردی باید گفت که فرد پس از آموختن این مهارت، اعتماد به نفس بیشتری به دست می‌آورد و با طرز تلقی دیگران از خود راحت‌تر کنار خواهد آمد، همچنین به‌آسانی می‌تواند استدلال‌های دیگران را بشنود و با تجربه آن‌ها از زبان منطقی مناسب‌تری در تعاملات اجتماعی خود بهره‌مند شود و توان تفکر انتقادی خویش را وسعت بخشد (هیبلز و ویور، ترجمه بهزادی مقدم و همکاران، ۱۳۹۲). بر همین اساس یافته‌های پژوهش مظاهری و رضاخانی (۱۳۹۶) که به اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت‌نفس و کاهش تعارضات والد-فرزند در دختران دبیرستانی پرداختند، نتایج پژوهش بیانگر آن بود که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت‌نفس و کاهش تعارضات والد-فرزند مؤثر است. پژوهش حاتمی، صادقی و حسنی (۱۳۹۴) که به اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در تکانش‌گری نوجوانان دختر دارای علائم اختلال سلوک پرداختند، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش علائم تکانش‌گری می‌گردد. پژوهش اشرفی و منجزی (۱۳۹۲) که به‌منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه انجام شد بیانگر آن بود که آموزش

1. Deveugele. M., & et al

2. Berk. R. M., & et al

مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان تأثیر داشته است. پژوهش امینی، نوری و سماواتیان (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان سلامت عمومی (و ابعاد آن) آموزش دیدگان تأثیر دارد. پژوهش آبکنار و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد که آموزش رفتارهای اجتماعی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی نوجوانان کم‌توان ذهنی تأثیر مثبت و معناداری داشته است. خدابخشی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود با استفاده از آموزش مهارت‌های ارتباطی، مشکلات رفتاری و کیفیت زندگی را در بیماران مبتلا به بیماری‌های روانی مزمن، بهبود بخشیدند. نتایج یافته‌های مطالعات مروری بابی^۱ و همکاران (۲۰۱۸) نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های ارتباطی با افزایش اعتمادبه‌نفس می‌تواند در مدیریت پرخاشگری افراد بیمار اثرگذار باشد. کایا و بوزلو^۲ (۲۰۱۶) در یک پژوهش نیمه آزمایشی با آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان یک آموزش جایگزین برای پرخاشگری به این نتیجه رسیدند که این آموزش سبب کاهش نمرات خشم، تهاجم بدنی و خصومت و افزایش نمرات کل حل مسائل اجتماعی و افزایش نمرات کنترل خشم در مقایسه با گروه کنترل شد. از نظر این پژوهشگران آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در ایجاد رفتارهای مثبت در میان نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر استفاده شود. بنابراین لازم است که از این مهارت‌ها برای پیشگیری و کاهش مشکلات رفتاری و بهبود مهارت‌های اجتماعی در بیماران دارای اختلالات روانی استفاده شود. کایدیش و همکاران^۳ (۲۰۰۷)، نقص در مهارت اجتماعی را عامل پرخاشگری و بزهکاری نوجوانان می‌دانند. کسب این مهارت‌ها مستقیماً در کاهش تعاملات مشکل‌زا با دیگران مؤثر است. آن‌ها در پژوهش خود با آموزش مهارت‌هایی مثل ارتباط مؤثر، همدلی، مسئولیت‌پذیری و تعاملات بین فردی توانستند کفایت اجتماعی نوجوانان را در حد زیاد افزایش دهند و در نهایت، میزان پرخاشگری در آن‌ها کاسته شد. سوین و گالا^۴ (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای نشان داده‌اند که کارکنان مراقبت بهداشتی سطح بالایی از پرخاشگری را از طرف بیماران تجربه می‌کنند. آن‌ها در پژوهش خود بسته‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی را برای پیشگیری و

-
1. Baby, M., & et al
 2. Kaya, F., & Buzlu S.
 3. Kadish, T. E., & et al
 4. Swain, N., & Gale, Ch.

رسیدگی به این موضوع فراهم کردند که نشان داده شد تعلیم و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تجربه افراد از پرخاشگری اثرگذار است و همچنین کاهش در اضطراب و افزایش در سلامت عمومی روانی نیز مؤثر واقع شده است. یدیدیا و همکاران^۱ نقل از کورتز^۲ و همکاران (۲۰۰۵)، اثر برنامه آموزش ارتباطی را در سه دانشگاه بررسی کردند و گزارش دادند که برنامه آموزشی به‌طور کاملاً محسوسی باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان فارغ‌التحصیل شد. به‌عبارت‌دیگر با یادگیری ارتباط مؤثر با دیگران و افزایش سطح اعتماد به‌نفس، میزان مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری کاهش می‌یابد. الکس نین و الکس نین^۳ (۲۰۰۵)، آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی را در مشکلات یادگیری و رفتاری مؤثر می‌دانند و کسانی که تحت آموزش مهارت‌های اجتماعی، ارتباطی و ابراز وجود قرار گرفتند، از لحاظ رفتاری و نیز پیشرفت تحصیلی موفقیت بهتری کسب کردند. یونگ کیم و همکارانش^۴ (۲۰۱۱) دریافتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی و برنامه‌های آموزشی والدین در کاهش پرخاشگری کودکان پیش‌دبستانی به‌ویژه در زمینه پرخاشگری نسبت به خود، نسبت به دیگران و وسایل بازی تأثیرگذار است. بنابراین برای کسب این توانایی‌ها فرد نیازمند آموزش است و نوآوری این پژوهش تدوین بسته آموزشی است که برای ارائه محتوای مطالب آموزشی با جمع‌آوری و استفاده از منابع گوناگون یک الگوی مشخصی جهت آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی برای دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود تا بتواند موجب کاهش پرخاشگری، رفتارهای تکانشی آنان شود. بدین ترتیب یافته‌های این پژوهش می‌تواند از بعد نظری بدنه تأثیر دانش و آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر کاهش یا حذف رفتارهای تکانشی، پرخاشگری را توسعه دهد و همچنین از بعد کاربردی می‌تواند در عرصه نظام آموزش و پرورش مورد استفاده تمامی برنامه ریزان درسی، طراحان آموزشی و متولیان امر تعلیم و تربیت و همچنین مدیران، معلمان و مربیان مورد توجه قرار گیرد.

1. Yedidia, & et al
2. Kurtz, S. M.
3. Elksnin, L. K. & Elksnin, N.
4. Jung Kim, M. & et al

با توجه به آنچه بیان شد، این سؤال مطرح است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی میزان پرخاشگری و رفتارهای تکانشی دانش‌آموزان دبیرستانی را کاهش می‌دهد؟

روش

این پژوهش از نوع روش آزمایشی، طرح شبه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل و انتساب تصادفی بهره گرفته است. جامعه آماری دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان‌های منطقه ۷ شهرستان کرج در سال ۱۳۹۳ بودند. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی مرحله‌ای است. در ابتدا به اداره آموزش و پرورش مراجعه شد و پس از آن از میان مناطق ۱۲ گانه شهرستان کرج، یک منطقه (منطقه ۷) به صورت تصادفی معرفی شد. سپس از میان مدارس این منطقه دو دبیرستان به صورت تصادفی معرفی گردید. در هر یک از مدارس به دانش‌آموزان پایه سوم پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) داده شد و سپس آن‌هایی که در پرسشنامه نمره بالایی از عامل پرخاشگری و رفتارهای تکانشی کسب کرده بودند در دو گروه آزمایشی و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند.

ابزار بکار گرفته شده در این پژوهش پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) بود دارای ۵۶ سؤال و ۵ عامل است که از بین عوامل آن، عامل پرخاشگری و رفتارهای تکانشی انتخاب شد. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرتی ۵ درجه‌ای میزان موافقت و مخالفت خود را با هر یک از عبارات مقیاس مشخص کند. و با نمره‌گذاری ۵-۱ سنجیده می‌شود و سؤالات شماره ۱۹ الی ۴۷، ۴۹، ۵۰، ۵۲، ۵۴ و ۵۵ به صورت معکوس نمره‌گذاری شد. روایی یا اعتبار پرسشنامه توسط پژوهش یوسفی و همکاران (۱۳۸۱) بررسی شد و نتیجه آن نشان داده شد که از روایی افتراقی قابل‌قبولی برخوردار است. پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد. در این پژوهش به علت جدا کردن یک عامل از پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی اعتبار پرسشنامه مجدداً از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شد که نشانه همسانی درونی این پرسشنامه است.

روش اجرا در این پژوهش به این صورت بود که پس از برگزاری پیش‌آزمون و جایگزینی تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه کنترل و آزمایش، گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند. بسته آموزشی با استفاده از مقالات و کتب متعدد در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی، به‌ویژه فرهنگی (۱۳۹۲)؛ هارجی، ساندرز و دیسکون (۱۹۹۴) تهیه شد. روش اجرای برنامه آموزش «مهارت‌های ارتباطی بین فردی» در قالب ۷ جلسه ۲ ساعته، با دستور جلسات معین و از پیش تعیین‌شده، برای گروه آزمایش به اجرا درآمد. در پایان هر جلسه آموزشی پس از جمع‌بندی مطالب در راستای مهارت آموخته‌شده تکالیفی برای تعمیم در منزل تعیین می‌شد. محتوای جلسات آموزشی به شرح جدول ذیل است:

جدول ۱. خلاصه‌ای از محتوای برنامه آموزشی

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	* معرفی و آشنایی با اعضای گروه، تشریح اهداف برگزاری، ضرورت آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی و تعیین وظایف کلی اعضای گروه تا پایان جلسات. * آشنایی با مفاهیم و مؤلفه‌های مرتبط با مهارت‌های ارتباطی و موانع ارتباط مؤثر.
جلسه دوم	* آشنایی با مفهوم «مهارت گوش دادن فعالانه»، ویژگی‌های رفتاری آن.
جلسه سوم	* آشنایی با مفهوم «زبان غیرکلامی» و تفسیر آن در ارتباط غیرکلامی. * آشنایی با مفهوم «همدلی» و اهمیت و نقش آن در روابط بین فردی.
جلسه چهارم	* آشنایی با مفهوم مهارت «ابراز وجود» فواید و کارکردهای آن. * معرفی شیوه‌های رفتار جرات ورزانه و آموزش پاسخ قاطع اما انعطاف‌پذیر.
جلسه پنجم	* ادامه تکمیل مهارت ابراز وجود و بیان احساسات به‌عنوان بخشی از مهارت جرات ورزی. * پرورش قدرت «نه» گفتن و اهمیت آن در روابط بین فردی.
جلسه ششم	* آشنایی با مهارت «بازخورد» و شیوه‌های آن. * آشنایی با مهارت «حسن جویی» و مفهوم «قدرشناسی» و نقش آن در بهبود روابط بین فردی.
جلسه هفتم	* آشنایی با اهمیت نقش «خوش‌رویی» و «احترامات» در روابط بین فردی و ارتباطات مؤثرتر * مروری بر کلیه جلسات. * تشویق به ادامه تمرین‌ها و خداحافظی و تعیین تاریخ پس‌آزمون برای دو روز بعد.

لازم به ذکر است که در ابتدای هر جلسه آموزشی، تکالیف اعضای گروه بررسی و سپس درخواست بازخورد از دانش‌آموزان و پاسخ به پرسش‌های آنان پیرامون مباحث و تکالیف انجام شده صورت می‌گرفت و همچنین به منظور آموزش میسرتر و تحکیم یادگیری، هریک از مهارت‌ها به صورت نمایشی توسط مربی و دانش‌آموزان داوطلب اجرا می‌گردید. پس از پایان جلسات آموزشی پس‌آزمون اجرا شد و بعد از یک ماه آزمون پیگیری در هر دو گروه اجرا شد. سپس داده‌های به‌دست‌آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی شامل شاخص‌های آماری، مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنی‌های نمونه برای متغیر مورد مطالعه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمره‌های آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل

در متغیر پرخاشگری و رفتارهای تکانشی

متغیر	آزمون	گروه	میانگین	انحراف معیار	کشیدگی	کجی
پیش‌آزمون	آزمایش	۲۵/۰۰	۸/۰۲	-۰/۷۶	۰/۴۹	
	کنترل	۲۴/۸۰	۸/۲۰	۰/۵۶	۰/۹۹	
پس‌آزمون	آزمایش	۱۶/۸۰	۶/۶۶	۰/۶۹	۰/۹۶	
	کنترل	۲۵/۴۷	۱۰/۶۲	۱/۵۰	۱/۰۴	
پیگیری	آزمایش	۱۷/۲۰	۶/۲۱	۰/۸۸	۰/۵۵	
	کنترل	۲۳/۰۰	۶/۹۸	۱/۲۳	۱/۲۷	

جدول ۳. نتایج آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف، لوین، ماخلی و آزمون تعقیبی بونفرونی

در متغیرهای پژوهش

نام آزمون	متغیر	آزمون	آزمون کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
آزمون کولموگروف-	پر خاشگری و رفتارهای تکانشی	پیش‌آزمون	۰/۱۵	۰/۰۷
اسمیرنوف		پس‌آزمون	۰/۱۸	۰/۰۶
(بررسی نرمال بودن)		پیگیری	۰/۱۶	۰/۰۵۴

نام آزمون	متغیر	آزمون	گروه	آزمون (لوین)	سطح معناداری
آزمون لوین		پیش آزمون	آزمایش کنترل	۰/۰۰۱	۰/۹۷۳
(بررسی همگنی واریانس‌ها)	پرخاشگری و رفتارهای تکانشی	پس آزمون	آزمایش کنترل	۱/۸۲	۰/۱۸۷
		پیگیری	آزمایش کنترل	۰/۳۸۹	۰/۵۳۸

نام آزمون	اثر آموزش آزمون ماخلی	خی دو تقریبی	درجه آزادی	سطح معناداری	اپسیلون
آزمون ماخلی (آزمودن فرض کرویت)	۰/۴۵۸	۲۱/۰۶	۲	۰/۰۰۱	Huynh- Feldt ۰/۶۹

آزمون تعقیبی بونفرونی (مقایسه دوبه‌دوی میانگین‌ها)	درجه آزادی	تفاوت میانگین‌ها	انحراف معیار	T	سطح معناداری
پیش آزمون - پس آزمون	۲۹	۳/۷۶	۵/۵۶	۳/۷۰	۰/۰۰۱
پیش آزمون - پیگیری	۲۹	۴/۸۰	۵/۲۵	۵/۰۰	۰/۰۰۱
پس آزمون - پیگیری	۲۹	۱/۰۳	۶/۳۶	-۰/۱۶	۰/۳۸۱

با توجه به جداول بالا نتایج آزمون لوین نشان می‌دهد که واریانس متغیر پرخاشگری و رفتارهای تکانشی در گروه‌های آزمایش و کنترل یکسان است، زیرا سطح معنی‌داری محاسبه‌شده از ۰/۰۵ بزرگ‌تر است. در آزمون ماخلی سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ است که نشان می‌دهد پیش‌فرض مربوطه برآورده نشده و نیاز به اصلاح دارد. همچنین با توجه به نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی، پس‌آزمون و آزمون پیگیری تفاوت معناداری ندارند.

با توجه با تأیید مفروضه‌ای آمار پارامتریک و نداشتن تفاوت گروه‌ها قبل از آزمایش در این فرضیه نیز از تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ و ۵ نشان داده می‌شود.

جدول ۴. اثر عامل درون آزمودنی‌ها

درون آزمودنی‌ها	منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر
آزمودنی	اثر آموزش	۱/۳۸	۳۸۲/۹۵	۲۷۶/۹	۱۶/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۳۷
	اثر آموزش و گروه	۱/۳۸	۳۰۷/۰۸	۲۲۲/۱	۱۳/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	خطا	۳۸/۷۱	۶۵۱/۲۸	۱۶/۸			
	گروه‌ها	۱	۵۰۸/۸۴	۵۰۸/۸۴	۳/۰۸	۰/۰۹۰	۰/۰۹۹
	خطا	۲۸	۴۶۱۷/۶۴	۱۶۴/۹۱			

جدول ۵. اثر عامل بین آزمودنی‌ها

بین آزمودنی‌ها	منبع تغییرات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
بین آزمودنی‌ها	گروه‌ها	۱	۵۰۸/۸۴	۵۰۸/۸۴	۳/۰۸	۰/۰۹۰	۰/۰۹۹
	خطا	۲۸	۴۶۱۷/۶۴	۱۶۴/۹۱			

با توجه به مقدار $F=16/46$ و $p < 0/01$ اثر متغیر مستقل بر متغیر وابسته معنی‌دار است. یعنی فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر پرخاشگری و رفتارهای تکانشی دانش‌آموزان دختر تأثیر دارد با اطمینان ۹۹ درصد تأیید می‌شود. همچنین با توجه به مقدار $F=3/08$ و سطح معنی‌داری بیشتر از $0/05$ اثر گروه معنی‌دار نیست. بنابراین اثر آموزش ۳۷ درصد از تغییرات متغیر وابسته یعنی پرخاشگری، رفتارهای تکانشی را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر پرخاشگری و رفتارهای تکانشی میان دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شد. نتایج حاصل از فرضیه پژوهش بیانگر این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی بر پرخاشگری، رفتارهای تکانشی دانش‌آموزان دبیرستانی تأثیر و پایداری دارد. بنابراین این فرضیه با $(p < 0/05)$ تأیید گردید.

در این پژوهش از روش تحلیل اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد که یافته‌ها حاکی از این است که میانگین «پرخاشگری، رفتارهای تکانشی» در پس‌آزمون و پیگیری بعدی کاهش معناداری یافته است. که این نتایج تا حدودی با یافته‌های پژوهش‌های مظاهری و رضاخانی (۱۳۹۶)، حاتمی، صادقی و حسنی (۱۳۹۴)، جلیل آبکنار (۱۳۹۲)، اشرفی و منجری (۱۳۹۲)، کایا و بوزلو (۲۰۱۶) همخوانی و مطابقت دارد. علاوه بر این، کایدیش و همکاران (۲۰۰۷)، الکس نین و الکس نین (۲۰۰۵)، با آموزش مهارت‌هایی مثل ارتباط مؤثر، همدلی، مسئولیت‌پذیری و تعاملات بین فردی، ابراز وجود، توانستند کفایت اجتماعی نوجوانان را در حد زیاد افزایش دهند و در نهایت منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس آنان گردید و همچنین میزان مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری در آن‌ها کاهش یافت. بنابراین با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، میزان همسویی و همخوانی بالایی بین پژوهش‌های مختلف با پژوهش حاضر وجود دارد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان به این نکته اشاره کرد که با توجه به تعریف کلینه (۱۹۹۵)، ترجمه محمدخانی، (۱۳۸۴) پرخاشگری را دفاع از حقوق خود به شیوه‌ای خصمانه می‌داند که هدف آن، گرفتن امتیاز از دیگران است. افراد پرخاشگر نیازها و خواسته‌های خود را از طریق تسلط، توهین و تحقیر دیگران برآورده می‌کنند. بنابراین، دانش‌آموزان رشد نیافته در رفتار سازشی مشکل دارند و احتمالاً محدودیت‌های آنان در رفتار سازشی به دلایل نقص در اکتساب یا عملکرد یا عوامل انگیزشی است که ممکن است بر فعالیت‌های مرتبط با مهارت‌های ارتباطی بین فردی آنان تأثیر بگذارد. آموزش مهارت‌های ارتباطی، چون بر اکتساب رفتار و عملکرد فرد و عوامل انگیزشی نقش مؤثری دارد، دانش‌آموزان را به مسیر مناسب هدایت می‌کند و از پیامدهای مخرب رفتارهای سازش نیافته آن‌ها می‌کاهد با توجه به نتایج کلی از این پژوهش و بررسی نتایج پژوهش‌های مشابه، می‌توان به این نتیجه‌گیری دست‌یافت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی می‌تواند موجب کاهش پرخاشگری، رفتارهای تکانشی افراد گردد که این امر در سلامت روانی افراد نیز تأثیرگذار است. که با یافته‌های پژوهش امینی و همکاران (۱۳۹۲)، مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان، در این زمینه مطابقت و همسویی نزدیکی دارد. در همین زمینه نتایج این پژوهش با یافته‌های هربرت و همکاران (۲۰۰۵) که در پژوهشی نشان دادند اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی،

باعث کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود مشابهت و مطابقت دارد. با توجه به تمامی نتایج موردبررسی و همین‌طور پژوهش فوق، می‌توان اذعان داشت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی در کاهش پرخاشگری، رفتارهای تکانشی نقش بسیار مهم و قابل‌توجهی دارد و خاطرنشان می‌شود که آنچه در کاهش پرخاشگری، رفتارهای تکانشی بیشترین اثر را دارد فراگرفتن مهارت‌های ارتباطی بین فردی است. که امید است آموزش این مهارت به‌عنوان یک واحد درسی برای تمامی سنین و مقاطع تحصیلی از سوی برنامه ریزان درسی تدوین، تنظیم و قابل‌اجرا گردد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، ابزار اندازه‌گیری بود. برای اندازه‌گیری میزان پرخاشگری، رفتارهای تکانشی دانش‌آموزان فقط از پرسشنامه استفاده گردید و از آنجایی‌که افراد تمایل دارند خود را کامل‌تر از آنچه هستند نشان دهند، اندازه‌گیری این متغیر را با مشکل مواجه می‌کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از سایر روش‌های جمع‌آوری داده‌ها نظیر مصاحبه و ... استفاده گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود، برنامه‌ای مدون جهت آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی به‌صورت کارگاه‌های آموزشی و یا تدوین کتابی توسط آموزش و پرورش با مشارکت برنامه ریزان درسی در این زمینه، به‌عنوان یک واحد یا برنامه درسی برای مقاطع مختلف تحصیلی در نظر گرفته شود و همین‌طور پیشنهاد می‌گردد با توجه به ارتباط متقابل و تعامل سازنده مدرسه با اجتماع و نقش مهم آن در پرورش اجتماعی دانش‌آموزان، در خصوص فضای فرهنگی - اجتماعی مدارس و شیوه‌های انطباق محتوی، هدف‌ها و روش‌های تربیت اجتماعی مدرسه با واقعیت‌های جامعه پژوهش‌های بیشتری صورت گیرد.

منابع

احمدوند، م. ع. (۱۳۸۶). *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات پیام نور.
 اشرفی، م. و منجری، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. *مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۱، ۸۱-۹۹.

امینی، م؛ نوری، ا. و سماواتیان، ح. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت عمومی پرستاران. *مجله مدیریت اطلاعات سلامت*، ۱۰ (۱)، ۱۰۹-۱۱۷.

- برکو، ر. ا؛ ولوین، آ. د؛ ولوین، د. آ. (۱۳۹۲). *مدیریت ارتباطات*. ترجمه: سید محمد اعرابی و داود ایزدی. چاپ هفتم، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- جلیل آبکنار، س. س؛ عاشوری، م.؛ غباری بناب، ب.؛ حبیب پور، س. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهبود عزت‌نفس نوجوانان با کم‌توانی ذهنی. *نشریه پژوهش در علوم توان‌بخشی*، ۹(۶)، ۹۵۶-۹۶۸.
- حاتمی، م.؛ صادقی راد، س.؛ حسنی، ج. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در تکانش‌گری نوجوانان دختر دارای علائم اختلال سلوک. *نشریه پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۹(۳۱)، ۲۲۷-۲۵۴.
- هیبلز، س.؛ ویور، ر. آ. (۱۳۹۲). *ارتباط مؤثر*. مترجمان: عباس بهزادی مقدم، فاطمه کاظم‌زاده، عفت یحیایی، رقیه ارجی. چاپ اول، نشر فرا انگیزش.
- شاملو، س. (۱۳۸۵). *بهداشت روانی*. تهران: رشد.
- فرهنگی، ع. ا. (۱۳۹۲). *ارتباطات انسانی (مبانی، جلد اول)*. چاپ بیست و سوم، تهران: انتشارات موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- کلینه، ا. ک. (۱۹۹۵). *مهارت‌های زندگی*. ترجمه شهرام محمدخانی. (۱۳۸۴). جلد اول، تهران: اسپند هنر، چاپ ششم.
- گراوند، پ.؛ منشی، غ. ر. (۱۳۹۴). *مجله مطالعات ناتوانی*، دوره ۵(۱۱)، ۱۹.
- مظاهری، ا.؛ رضاخانی، س. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت‌نفس و کاهش تعارضات والد-فرزند در دختران دبیرستانی. *نشریه پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۱۱(۳۷)، ۱۳۱-۱۵۰.
- هارجی، آ.؛ ساندرز، ک.؛ دیکسون، د. (۱۹۹۴). *مهارت‌های اجتماعی در ارتباط میان فردی*. ترجمه: مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی. (۱۳۹۰). چاپ اول، تهران: انتشارات رشد.
- یوسفی، ف.؛ خیر، م. (۱۳۸۱). بررسی پایایی و روایی مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون و مقایسه عملکرد دختران و پسران دبیرستانی در این مقیاس. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۱۸(۲)، ۱۴۷-۱۵۸.
- Baby, M., Gale, CH., & Swain, N. (2018). Communication skills training in the management of patient aggression and violence in healthcare. *Aggression and Violent Behavior*, 39, 67-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.004>
- Deveugele, M., Derese, A., De Maesschalck, S., willems, S., Van Driel, M., & De Maeseneer, J. (2005). Teaching communication skills to medical students, a challenge in the curriculum, patient. *Educational science*, 25 (2), 24-28.
- Elksnin, L. K. & Elksnin, N. (2005). Teaching social skills to students with learning and their parents. *Journal of violence Against Women*, 10 (9), 1036-1055.

- Herbert, J. D., Gaudiano, B. A., Rheingold, A. A. Q., & Myers, V. H. (2005). Social skills Training Augments the Effectiveness of cognitive Behavioral Group therapy for social Anxiety Disorder. *Behavior therapy*, 36 (2), 125-138.
- Jung Kim, M., Sim Doh, H., Sung Hong, K. & Kyung Choi, M. (2011). Social skills training and parent education programs for aggressive preschoolers and their parents in south korea. *Journal of children and young services Review*, 33 (6), 838-845.
- Kadish, T. E., Glasser B. A., Ginter. E. J. (2007). Identification The developmental Strengths of Jevenile: Assessing for life skills. *Journal of Addication and offender counseling*, 21 (2), 11-85.
- Kurtz, S. M., Silverman, J. D., Draper, J. (2005). *Teaching and learning communication Skills in medicine*. 2nd ed. Oxford: Rodeliffe. 122-123.
- Khodabakhshi Koolae, A., Ebrahim Baighi, H., & Navidian, A. (2016). Effects of Communication Skills Training on Aggression and Quality of Life of Male Patients with Chronic Mental Illnesses, *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 2 (1), pp. 3-10.
- Kaya, F., & Buzlu, S. (2016). Effects of Aggression Replacement Training on Problem Solving, Anger and Aggressive Behaviour among Adolescents with Criminal Attempts in Turkey: A Quasi-Experimental Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 30 (6), 729-735, <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2016.07.001>.
- Nicola, S. & Christopher, G. (2014). A communication skills *intervention for community healthcare workers reduces perceived patient aggression: a pretest-posttest study, *International journal of Nursing Studies*, 51 (9), pp. 1241-1245.

