



بهبود رابطه کلامی دانشجویان درون‌گرا و با عزت‌نفس پایین بر اساس خودافشایی و لغات ترغیب‌کننده استنباط شده از آیات ۱۷ و ۱۸ سوره طه

* نادر نادری

** سید علی محمد موسوی

چکیده

ارتباط یکی از نیازهای مهم انسان است. دانشجویان هنگام تحصیل و بعد از فراغت برای یافتن شغل مناسب نیازمند مهارت‌های ارتباطی اند. پژوهش حاضر به منظور تقویت رابطه کلامی دانشجویان، مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی استنباط شده از آیات ۱۷ و ۱۸ سوره طه انجام شد. از بین کلیه دانشجویان پسر مقطع کارشناسی، ابتدا ۱۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی نظام‌مند انتخاب و سپس ۳۰ نفر با نمرات عزت‌نفس کمتر، برون‌گرایی کمتر و روان‌آزردگی بیشتر برگزیده شدند. این تعداد به شکل تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند و همه آن‌ها در پیش‌آزمون شرکت کردند. گروه تجربی دو جلسه آموزش از آموزه‌های استنباط شده قرآنی دریافت کرد و پس از آن، هر دو گروه در پس‌آزمون شرکت کردند. یافته‌ها در دو مرحله و دو گروه با آزمون t مستقل و وابسته تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که گروه آزمایشی تحت تأثیر آموزش‌های انجام شده، از رابطه کلامی بیشتری برخوردار شده‌اند.

واژگان کلیدی: رابطه کلامی، برون‌گرایی، عزت‌نفس، قرآن کریم

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران | nader.naderi1986@yahoo.com

** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی قزوین

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۲۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۰۵

مقدمه

ارتباط یکی از ویژگی‌های مهم انسان است و انسان به‌عنوان موجودی اجتماعی، برای زندگی، رشد و برطرف کردن نیازهای خود به تعامل با یکدیگر محتاج است (وحیونی^۱، ۲۰۱۷، ص ۸۰). اهمیت نیاز به ارتباط به‌اندازه نیاز به غذا و سلامتی است (خونگ^۲، مای لینگ لی^۳، توان نگیین^۴، فنگ^۵، تای^۶ ۲۰۱۶، ص ۲۹۶). سلیگمن^۷ (۲۰۱۸) ارتباط سالم را یکی از پنج عامل^۸ تعیین‌کننده در نظریه خود در راستای راستای زندگی رضایت‌بخش معرفی می‌کند. بر اساس پژوهش شریفی و اکبری (۲۰۱۵، ص ۴۱) افرادی که در برقراری و نگهداری ارتباطات خود مشکل دارند از سلامت روانی مناسبی برخوردار نیستند و معمولاً مضطرب، خشمگین و منزوی‌اند.

افراد در زندگی روزمره در اشکال مختلف ارتباط قرار می‌گیرند مانند رابطه با همکاران، اقوام، دوستان و همسایگان. به شکل سنتی ارتباط را می‌توان به فرایند انتقال اطلاعات از یک شخص به شخص دیگر به شکل کلامی و غیرکلامی تعریف کرد (حاجی ایکسان^۹ و دیگران، ۲۰۱۲، ص ۷۲) ولی این تعریف کامل نیست چراکه نه تنها اطلاعات بلکه هیجانات و احساسات نیز از طریق ارتباط تبادل می‌شود و کارکرد مهم هیجانی در برقراری ارتباط وجود دارد (پلانالپ^{۱۰}، ۱۹۹۹، ص ۱۷). در واقع رابطه میان فردی فرایندی است که از طریق آن شخص افکار و احساسات خود را به شیوه کلامی و غیرکلامی به شخص یا اشخاص دیگر منتقل می‌کند (شریفی و اکبری، ۲۰۱۵، ص ۴۱).

به شکل سنتی ارتباط به دو نوع کلامی و غیرکلامی تقسیم می‌شود درحالی‌که برخی متخصصین معتقدند این طبقه‌بندی غیر سودمند و ازکارافتاده است. برای نمونه کندون^{۱۱} (۱۹۷۲، ص ۴۴۳) معتقد است: «صحبت از ارتباط کلامی و غیرکلامی بی‌معنا است. فقط ارتباط است که وجود دارد». با این وجود رابطه کلامی، رایج‌ترین روش ارتباط است. رابطه کلامی فرایندی دوسویه است که از زبانی خاص برای انتقال و دریافت پیام استفاده می‌شود. نوعی بیان کردن افکار به شکل بلند است

1. Wahyuni, A	2. Khuong, M. N
3. Powell, C. A My Linh Le, T	4. Toan, Nguyen, Q
5. Powell, C. A Phuong, N	6. Thi, M
7. Seligman, M	8. PERMA
9. Haji Iksan, Z	10. Planalp, S
11. Kendon, A	

و با مهارت‌های زبانی در ارتباط است. هشیار بودن، ایجاد اعتماد، پرسیدن سؤال‌های مناسب، قطع نکردن و نپردن میان حرف و انتخاب با دقت لغات از عوامل اثرگذار در رابطه کلامی محسوب می‌شوند (خونگ و همکاران، ۲۰۱۶، ص ۲۹۶).

مهارت‌های ارتباطی برای آینده و کیفیت زندگی افراد بسیار مهم است و جزء مهارت‌های مورد توجه در میان دانشجویان در نظر گرفته می‌شود. در طول سال‌های تحصیل آن‌ها با موقعیت‌هایی روبرو می‌شوند که مجبورند از مهارت‌های ارتباطی مانند تکالیف گروهی، ارائه شفاهی در کلاس و مباحثه استفاده کنند. از طرف دیگر، این مهارت‌ها برای پیدا کردن شغل بعد از فراغت از تحصیل حیاتی است و در مصاحبه‌های شغلی به آن توجه می‌شود (حاجی ایکسان و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۷۱). طبق دیدگاه آدلر^۱ و المهورث^۲ (۲۰۱۰) مهارت‌های ارتباطی در بالای لیست مهارت‌های درخواست شده توسط کارفرمایان قرار دارد.

شیوه‌های برقراری ارتباط چه مثبت و چه منفی از صفات شخصیتی ناشی می‌شود و برای ارتقاء مهارت‌های ارتباطی علاوه بر شیوه ارتباط برقرار کردن لازم است بر ویژگی‌های شخصیتی نیز توجه شود. از طرفی انسان‌ها در فرایند ارتباط، شخصیت خود را شکل می‌دهند (و حیونی، ۲۰۱۷، ص ۸۰)؛ بنابراین ارتباط و شخصیت اثری متقابل بر یکدیگر دارند. خونگ و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که در میان پنج عامل بزرگ شخصیت، روان رنجوری، توافق، برون‌گرایی و وجدان اثر مستقیم بر مهارت‌های ارتباطی دارد در حالی که این تأثیر در مورد عامل گشودگی به تجربه مشاهده نشد. در این میان قوی‌ترین اثر مربوط به عامل برون‌گرایی است. دواله^۳ و فرنهام^۴ (۲۰۰۰، در فردریکس^۵ و هافمنز^۶، ۲۰۱۴) نشان می‌دهد افراد برون‌گرا نرخ بالایی در میزان حرف زدن دارند. روان رنجوری نیز اثر قدرتمندی بر مهارت‌های ارتباطی دارد ولی به شکل منفی، به این صورت که کسی اشتیاقی برای ارتباط برقرار کردن با افراد نایمن، مضطرب و افسرده ندارد (فردریکس، هافمنز، ۲۰۱۴، ص ۳۱). آیزنک^۷ (۱۹۶۵) افراد برون‌گرا را به شکل افرادی اجتماعی، علاقه‌مند به مهمانی با دوستان زیاد و نیازمند به حرف زدن معرفی می‌کند. افرادی که علاقه به فعالیت‌های هیجان‌برانگیز و چالش‌برانگیز



1. Adler, R

2. Elmhorst, J. M

3. Dewaele, J. M

4. Furnham, A

5. Fredericxx, S

6. Hofmans, J

7. Eysenck, H. J

دارند. در مقابل افراد درون‌گرا را افرادی ساکت، علاقه‌مند به کتاب و دوری گزین به جزء دوستان صمیمی خود می‌داند (آیزنک، ۱۹۶۵، ص ۵۹ - ۶۰). سایر پژوهش‌هایی که بر اساس پژوهش آیزنک انجام شده است تفاوت میان درون‌گرایی و برون‌گرایی را عامل فیزیولوژیک مغز می‌دانند و آن را در تفاوت افراد در سطح بهینه تحریک مغزی ردیابی می‌کنند (والماری^۱، ۲۰۱۴، ص ۱۵).

عزت‌نفس^۲ یکی از عوامل بسیار تعیین‌کننده برای موفقیت در یک فعالیت است و به مجموعه‌ای از نگرش‌های ارزیابی‌کننده اطلاق می‌شود که فرد درباره خود و دستاوردهایش دارد (موریسون^۳ و توماس^۴، ۱۹۷۵، در رشیدی، یمینی، شریفی، ۲۰۱۱، ص ۱۴۷). کوپر اسمیت^۵ (۱۹۶۷، ص ۴) عزت‌نفس را سیستم ارزش‌گذاری می‌داند که افراد آن را انجام می‌دهند و در طول زمان آن را حفظ می‌کنند و نشان می‌دهد به چه میزان توانا، موفق، محترم و ارزشمندند. اندرس^۶ (۲۰۰۳) باور دارد که احساس عزت‌نفس ریشه در دستاوردها و ارزیابی‌های دنیای بیرونی افراد دارد و محیطی که فرد در آن تحول می‌یابد نقشی تعیین‌کننده در شکل‌گیری احساس عزت‌نفس دارد (رشیدی، یمینی، شریفی، ۲۰۱۱، ص ۱۴۸). عزت‌نفس نیز به مانند صفات دیگر شخصیت اثر متقابل بر مهارت‌های ارتباطی دارد. پژوهش وطنخواه، دریاباری، قدمی، نادری فر (۲۰۱۳) نشان داد مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش عزت‌نفس می‌شود. به‌پژوه، خوانجانی، حیدری، شکوهی (۲۰۰۷) این افزایش را در دانشجویان نابینا نشان داد. سیلوستر^۷، رامسپوت^۸، دی پارتو^۹ (۲۰۰۷) در پژوهش خود رابطه مثبت میان خودپنداره مثبت^{۱۰} با رابطه کلامی را نشان دادند.

توجه به مفاهیم دینی در قالب روان‌شناسی دین تاریخچه نسبتاً طولانی دارد. استانلی هال^{۱۱} در دهه ۱۸۸۰ میلادی طی سخنرانی‌ها و مقالات علمی، آموزش‌های دینی و اخلاقی به کودکان را مورد توجه و تأکید قرار داد. بعد از او دانشجویان هال به‌خصوص لیوبا^{۱۲} و استاربوک^{۱۳} مطالعات

1. Valmari, H

3. Morrison, T. L

5. Coopersmith, S

7. Silvestre, N

9. D.Pareto, I

11. Hall, S

13. Starbuck, E. D

2. Self-Esteem

4. Thomas, D. M

6. Andres, V

8. Ramspott, A

10. Positive Self-Concept

12. Leuba, J. H

تجربی درباره روان‌شناسی دین را آغاز کردند و استاربوک در سال ۱۸۹۹ اولین کتاب روان‌شناسی دین را منتشر کرد (مورگان^۱، ۲۰۱۱، ص ۲۷۸، دانلسون^۲، ۱۹۹۹). ویلیام جیمز^۳ از پیشگامان این حوزه محسوب می‌شود و سخنرانی گیلفورد^۴ او در سال ۱۹۰۲ تحت عنوان تنوع تجربه‌های دینی^۵ نقطه عطفی در این حوزه تلقی می‌شود (هود^۶، هیل^۷، اسپیلکا^۸، ۲۰۰۹، ص ۲۲). در همین راستا، در طی سه دهه گذشته به اندیشه اسلامی و قرآن به‌عنوان منبعی برای استخراج پدیده‌های روان‌شناختی توجه شده است. به‌عنوان مثال نزار عانی (۱۳۸۵) در کتاب اسلام و روان‌شناسی و نجاتی (۱۳۷۲) در کتاب قرآن و روان‌شناسی به بخش قابل توجهی از مفاهیم روان‌شناختی در قرآن اشاره داشته است.

موضوع ارتباط به‌ویژه ارتباط کلامی در قرآن از جایگاه ویژه برخوردار است و تک‌تک آیات قرآن مجید الگوی ارتباط کلامی میان فردی به شمار می‌آید (احمدزاده، ۱۳۹۲، در قاسمی یزدآبادی، اسماعیلی، کلانتر کوشه، ۱۳۹۵، ص ۱۰). پژوهش حاضر در پی بررسی امکان بهبود رابطه کلامی بر اساس نکات روان‌شناختی آیات ۱۷ و ۱۸ سوره طه است. برخی مفسرین دلیل نوع گفتار حضرت موسی علیه السلام را ادامه یافتن رابطه کلامی او با خداوند می‌دانند. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان می‌گوید: «برخی مفسرین دلیل پرگویی حضرت موسی را مقام خلوت و راز گفتن با محبوب دانسته‌اند چراکه با محبوب سخن گفتن لذتبخش است» (طباطبایی، ۱۳۷۳، ج ۱۴، ص ۱۹۸). حضرت موسی در این راستا و از منظری روان‌شناختی دو مهارت خودافشایی و استفاده از جملات ترغیب‌کننده را استفاده کرده است.

در پیشینه پژوهش حاضر، بن‌نون^۹ (۲۰۱۵) به بررسی اهمیت رابطه کلامی و کاربرد آن در محیط بالینی بر اساس کتاب مقدس پرداخته است. او دو آیه از کتاب مقدس را که مربوط به صحبت کردن است ذکر می‌کند و اهمیت ارتباط غیرکلامی را از آن استنباط می‌کند و با توجه به پزشک بودن محقق با گرایش پزشکی در کتاب مقدس، ارتباط غیرکلامی را در موقعیت‌های پزشکی مانند ارتباط کادر درمان با بیمار با روش توصیفی بررسی می‌کند. علمایی (۱۳۹۰) و

- | | |
|--|----------------|
| 1. Morgan, G. H | 2. Donelson, E |
| 3. James, W | 4. Gilford |
| 5. The Varieties of Religious Experience | 6. Hood, R |
| 7. Hill, P | 8. Spilka, B |
| 9. Ben-Nun, L | |

رضایی (۱۳۹۳) ارتباط غیرکلامی را در قرآن و آموزه‌های اسلامی بررسی کردند. علمایی (۱۳۹۰) به عناصر روان‌شناختی ارتباط غیرکلامی قرآن نظیر حالات چهره، حرکات بدن، تن صدا، خصایص ظاهری و تماس بدنی توجه دارد و به این نتیجه می‌رسد که بیشترین توجه در قرآن مربوط به حالات چهره است. رضایی (۱۳۹۳) نیز به این عناصر در فرهنگ اسلامی توجه کرده و با تأکید بر گشاده‌رویی و حسن خلق به‌عنوان عناصر ارتباط غیرکلامی، آن را نیاز مأموران نیروی انتظامی به دلیل ارتباط گسترده با مردم می‌داند. توفیقی، نصرتی و جهانگیری (۱۳۹۸) به بررسی ارتباط کلامی مطلوب در منابع اسلامی با نگاه روان‌شناختی پرداخته و با روش تحلیل محتوی ۲۴ ویژگی برای ارتباط کلامی مطلوب استخراج کردند. ابوالحسنی و اخوت (۱۳۹۹) نیز بر اساس روش کیفی نوعی الگوی تعامل نیکورا از منظر سوره غافر پیشنهاد دادند.

هدف از پژوهش حاضر در وهله نخست بررسی امکان ارتقاء رابطه کلامی در دانشجویان درون‌گرا و با عزت‌نفس پایین است. پژوهشگر در پی بررسی این فرضیه است که آموزش نکات روان‌شناختی سوره ۱۷ و ۱۸ سوره طه باعث بهبود رابطه کلامی در میان دانشجویان درون‌گرا و با عزت‌نفس پایین می‌شود.

روش پژوهش

روش پژوهش تجربی است که با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل اجرا شد. از مجموع دانشجویان پسر مقطع کارشناسی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی شاغل به تحصیل در نیمسال دوم ۹۱ - ۱۳۹۰، ۱۲۰ دانشجو به روش نمونه‌گیری نظام‌مند انتخاب و از آن‌ها دعوت به عمل آمد تا در طرح پژوهشی مشارکت کنند. سپس در چند گروه جداگانه و با مفاهیم مشابه، مراحل کلی طرح برای آن‌ها توضیح داده شد. بر اساس روش دوسر کور^۱ هیچ‌یک از آزمودنی‌ها و آزمونگرهایی که در اجرای پژوهش همکاری داشتند از موضوع اصلی پژوهش مطلع نبودند و برای ایجاد انگیزه در آزمودنی‌ها به آن‌ها گفته شده بود که در صورت قبولی در مراحل مصاحبه برای کار دانشجویی انتخاب خواهند شد و بابت زمانی که برای شرکت در طرح صرف کردند دستمزد دریافت کردند. ابتدا آزمون عزت‌نفس کوپر اسمیت و آزمون شخصیتی آیزنک اجرا شد. افرادی که پایین‌ترین نمرات (یک انحراف معیار کمتر از میانگین) را در آزمون عزت‌نفس و برون‌گرایی آزمون شخصیتی

1. The Double Blind Method

آیزنک و بیشترین نمرات (یک انحراف معیار بیشتر از میانگین) را در روان آزدگی آزمون آیزنک کسب کرده بودند، انتخاب شدند. این تعداد ۴۱ نفر شد که به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (مداخله) و کنترل گنجانده شدند. پس از اجرای مرحله ابتدایی، تعداد ۳۰ نفر باقی ماندند که ۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایشی را شکل دادند.

در مرحله پیش آزمون هر یک از آزمودنی ها به طور جداگانه، در جلسه مصاحبه دو نفره با دستیار پژوهشگر شرکت کردند. مکالمه بدین ترتیب سازمان دهی شد که پس از خوشامدگویی اولیه، ده سؤال زیر پرسیده شد که این سؤال ها، پس از مشورت با سه نفر از استادان زبان و ادبیات فارسی و دو نفر از استادان روان شناسی تنظیم شد. در این سؤال ها، شش سؤال به ایده ها و موقعیت فرد مربوط می شد، یک سؤال به دانشگاه محل تحصیل اختصاص داشت، یک سؤال به خلاقیت و پردازش ذهنی فرد و دو سؤال هم به جنبه های اعتقادی و اخلاقی ارتباط داشت. سؤال ها به شرح ذیل اند: ۱. ویژگی های مثبت شما چیست؟ ۲. انگیزه شما برای شرکت در این طرح چیست؟ ۳. به نظر شما همسر ایدئال چه ویژگی هایی دارد؟ ۴. ترجیح می دهید در فعالیت مربوط به طور گروهی شرکت کنید یا فردی؟ ۵. خلاصه آخرین فیلم یا سریالی که دیدید را تعریف کنید. ۶. بارش باران شما را یاد چه می اندازد؟ ۷. اگر به جای رئیس دانشگاه بودید چه تغییرات یا امکاناتی را برای رشته خودتان ایجاد می کردید؟ ۸. یک داستان کوتاه تعریف کنید که در آن کلمات لیوان و مار به کار رفته باشد. ۹. به نظر شما اخلاق مهم تر است یا اعتقادات؟ چرا؟ ۱۰. عدالت چگونه تعریف می شود؟ پاسخ های هر آزمودنی ثبت و ضبط شد و تعداد کلماتی که هر فرد به کار برده بود، شمارش شد. بدین ترتیب نحوه عملکرد افراد در پیش آزمون سنجیده شد.

در مرحله بعد بر اساس طرح پژوهشی که به تأیید نظر سه تن از استادان گروه علوم قرآن رسیده بود، نکات روان شناختی آیات ۱۷ و ۱۸ سوره طه^۱ (خود افشایی و استفاده از جملات ترغیب کننده) ملاک مداخله و آموزش قرار گرفت. حضرت موسی در آیات مذکور در جواب خداوند خود افشایی می کند و در پایان جمله ترغیب کننده «مرا به او حاجت های دیگری نیز هست»، بکار می برد تا در برابر این گفته، شنونده ترغیب شود و بپرسد: چه حاجت هایی؟ و بدین ترتیب بحث

۱. وَمَا تَلَّكَ بِمِیْنِکَ قَالَ هِیْ عَصَیْ اَنْتَکَا عَلَیْهَا وَاَهْمُسْ بِهَا عَلَیْ غَمَمِیْ وَلی فِیْهَا مَا رُبُّ اُخْرَیْ؛ ای موسی باز گو چه در دست راست داری؟ موسی عرضه داشت این عصای من است که بر آن تکیه می زنم و برای گوسفندانم برگ می تکانم و مرا به او حاجت های دیگری است

ادامه یابد. همه آزمودنی‌های گروه مداخله (تجربی) در دو جلسه آموزشی و هر یک به مدت یک ساعت شرکت کردند. جلسه اول به دو جنبه تأکید شد. اول آنکه تلگرافی صحبت نکنند و به هنگام گفتگو بیشتر و مفصل‌تر صحبت کنند (خودافشایی) و دوم اینکه در انتهای هر کلام، از عبارت‌های سؤال برانگیز استفاده کنند که باعث ایجاد انگیزه در طرف مقابل شود. جلسه دوم پس از یک روز انجام شد. در این جلسه از آزمودنی‌ها خواسته شد تا بر اساس مهارت‌های آموخته‌شده در جلسه اول، با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. کلیه جلسات طی ساعت ۱۲ تا ۱۳ ظهر برگزار شد. پس از یک هفته کلیه آزمودنی‌ها در مرحله پس‌آزمون شرکت کردند. مجدداً مشابه مرحله پیش‌آزمون هر آزمودنی به‌طور مستقل و جداگانه در جلسه مصاحبه بین فردی شرکت کرد و سؤالات پس‌آزمون که مشابه و موازی سؤالات پیش‌آزمون بود پرسیده شد. به آزمودنی‌ها گفته شد که این جلسه مصاحبه نهایی است و ملاک قبولی توانایی کلامی افراد است. سؤالات پس‌آزمون به شرح زیر است: ۱. چه چیزی باعث شد با این طرح همکاری کنید؟ ۲. چه توانایی‌هایی در خودتان سراغ دارید؟ ۳. کار گروهی را ترجیح می‌دهید یا فردی؟ ۴. به نظر شما، دوست خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟ ۵. خلاصه و برداشت کلی از آخرین کتاب غیردرسی که خواندید را بیان کنید. ۶. فصل بهار شما را یاد چه چیزی می‌اندازد؟ ۷. داستانی کوتاه بسازید که در آن کلمات ستاره و آب به کار رفته باشد. ۸. اگر به جای مدیر گروه بودید، چه برنامه‌ها و تغییراتی را در گروه اعمال می‌کردید؟ ۹. به نظر شما، جامعه باید اخلاق مدار باشد یا دین‌مدار؟ ۱۰. به نظر شما شجاعت به چه معناست؟ در مرحله پس‌آزمون نیز پاسخ‌های آزمودنی‌ها ثبت و ضبط شد و تعداد کلماتی که هر فرد به کار برده بود، شمارش شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه عزت‌نفس کوپراسمیت^۱: این مقیاس را کوپر اسمیت در سال ۱۹۶۷ تهیه و تدوین کرد. ۵۸ ماده دارد و ۵ موضوع اصلی شامل روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، پنداشت از خود، درک از آینده و انجام تکلیف فرد را می‌سنجد. به‌صورت بلی و خیر علامت‌گذاری می‌شود. هشت ماده آن به دروغ‌سنج اختصاص دارد که نمرات بالای ۴ در این ۸ مقیاس بیانگر پایین بودن اعتبار آزمون است. حداقل نمره کسب‌شده در این مقیاس ۱۰ و حداکثر ۵۰ و نمرات بیشتر نشانگر عزت‌نفس

1. Coopersmith Self-Esteem Questionnaire

بالا تر است. این پرسشنامه از روایی و اعتبار بالایی برخوردار است. اعتبار علمی پرسشنامه توسط جوانبخت، ضیایی، همام، رهنما (۱۳۸۸) در داخل کشور تأیید شده است. جعفریان (۱۳۹۲) در پژوهش خود اعتبار این آزمون را ۰/۷۷ تا ۰/۸۰ و ضریب همسانی درونی آن را بین ۰/۸۹ تا ۰/۸۳ گزارش کرده است. همچنین خیرخواه، مکاری، نیسانی سامانی، حسینی (۱۳۹۲) در پژوهش خود اعتبار این پرسشنامه را تأیید کرد. پژوهش حاضر بر مبنای پرسشنامه معرفی شده توسط جعفریان انجام شد.

پرسشنامه شخصیتی آیزنک^۱: این پرسشنامه در سال ۱۹۷۵ توسط آیزنک ساخته و در سال ۱۹۹۱ اصلاح شد که در طول سال‌های ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۸ در ۳۴ کشور بررسی شد (والماری، ۴۰۱۴، ص ۱۷). این پرسشنامه سه بعد شخصیتی درون‌گرایی، روان‌رنجوری و روان‌پریش خوبی را با ۹۰ سؤال (۲۱ سؤال درون‌گرایی، ۲۵ سؤال روان‌پریش خوبی، ۲۳ سؤال روان‌رنجور خوبی، ۲۱ سؤال دروغ‌سنجی) می‌سنجد. روایی آن در سال ۱۳۶۴ توسط شاپوران تأیید شده است (عابدیان، خلجی‌نیا، حسن‌آبادی، اسماعیلی، ۱۳۸۶). همچنین ستوده اصل (۱۳۹۲) در پژوهش خود روایی و پایایی این پرسشنامه را تأیید کردند و پژوهش بهرامی احسان (۱۳۸۸) اعتبار مقیاس (e) را ۰/۶۳، مقیاس (n) 78/0، مقیاس 53/0 (p) و مقیاس 56/0 (l) محاسبه و تأیید کرده است. در پژوهش حاضر از پرسشنامه شخصیتی آیزنک که توسط ستوده اصل معرفی شده است، استفاده شد.

مصاحبه، تصویربرداری و ثبت کلمات: مصاحبه از رایج‌ترین روش‌های گردآوری داده در روش کیفی محسوب می‌شود (دلور، ۱۳۸۹، ص ۳۲۱). از آنجاکه روش پژوهش حاضر تجربی است نیاز است که این داده‌های کیفی به داده‌های کمی تبدیل شود. برای این منظور، از روش کمی سازی استفاده شد. در این نوع تحلیل، متن نوشتاری پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان رمزگذاری و شمارش شده و در جدول توزیع فراوانی ثبت می‌شود. سپس اطلاعات موجود در جدول با استفاده از روش‌های آمار توصیفی، متناسب با نوع متغیرها یا تحقیق، روش تحقیق و هدف تحقیق، تجزیه و تحلیل می‌شود. محقق می‌تواند شاخص‌های آماری مانند درصد‌های توزیع، فراوانی و درصد تراکمی را محاسبه کند (حافظ نیا، ۱۳۷۷، ص ۱۹۹). ارقام و اعداد به دست آمده برای انجام محاسبات آمار استنباطی نیز به کار گرفته می‌شود (فرخزاد، ۱۳۸۴، ص ۲۸۸). ژنگ دانگ (۲۰۰۸) در کاری مشابه، جهت بررسی عملکرد کلامی برون‌گراها اقدام به فیلم‌برداری از مباحثه و نوشتن صحبت‌های آن‌ها کرد و تعداد



1. Eysenck Personality Questionnaire

کل کلمات را به‌عنوان یکی از متغیرها جهت بررسی عملکرد کلامی موردتوجه قرار داد. قیطانچی، فرهانی و بابایی (۱۳۹۱) در روشی نزدیک به پژوهش حاضر جهت سنجش تراکم واژگانی به ثبت تعداد کلمات و مقایسه آن میان فراگیران زبان ژاپنی درون‌گرا و برون‌گرا پرداختند.

یافته‌ها

نتایج در دو گروه تجربی و کنترل به شرح زیر است. ابتدا یافته‌های توصیفی و سپس یافته‌های استنباطی گزارش می‌شود.

جدول ۱: تعداد کلمات استفاده‌شده آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
کنترل	۶۴۰۲	۷۸۳۲
تجربی	۶۴۳۹	۱۰۰۹۳

در جدول ۲، میانگین، انحراف معیار و آزمون t در دو گروه بیان شده است.

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار و مقدار t در دو گروه و دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

آماره‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		df	مقدار t
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
کنترل	۴۲۶/۸	۲۰۳	۵۲۲/۱۳	۳۴۲	۱۴	۱/۴۵
تجربی	۴۲۹/۲۶	۱۵۷	۶۷۲/۸۶	۴۶۸	۱۴	۲/۰۶
درجه آزادی	۲۸		۲۸			
مقدار t	-۰/۰۵		۱			

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد که میانگین کلمات بیان‌شده در گروه تجربی بیشتر از گروه کنترل است، اما انحراف معیار در گروه تجربی بیشتر است. این یافته به آن معنا است که افراد گروه تجربی به‌طور مشابه یا برابر از آموزش‌های مربوط بهره‌مند نشده‌اند که آزمودنی‌ها پراکندگی زیادی در برخورداری از آموزش‌ها داشته‌اند. با توجه به اینکه t به‌دست‌آمده ۲/۰۶ در سطح ۰/۰۵ معنادار است، با ۰/۹۵ اطمینان می‌توان گفت که تفاوت به‌دست‌آمده در نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه تجربی ناشی از مداخله پژوهشگران است. با توجه به t به‌دست‌آمده ۱/۴۵ در گروه کنترل، تفاوت معناداری در میزان حرف زدن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های آماری نشان می‌دهد دانشجویانی که از آموزش مهارت‌های ارتباطی بهره‌مند شدند تفاوت معناداری با دانشجویان گروه کنترل از نظر تعداد کلمات استفاده شده دارند، به این معنی که آموزش نکات روان‌شناختی آیات ۱۷ و ۱۸ سوره طه باعث شده است گروه مداخله توانایی برقراری رابطه کلامی طولانی‌تری را نشان دهند؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید شد. اگرچه پژوهش مشابهی در ادبیات پژوهش مشاهده نشد ولی یافته‌ها همسو با پژوهش قاسمی یزدآبادی، اسماعیلی و کلاتر کوشه (۱۳۹۵) مبنی بر استفاده از الگوی ارتباط کلامی مبتنی بر قرآن مجید جهت کاهش تعارضات مادر - دختر نوجوان و احمدزاده (۱۳۹۲) مبنی بر قابلیت الگو برداری از آیات قرآن کریم جهت ارتباط کلامی میان فردی است. او معتقد است موضوع ارتباط به‌ویژه ارتباط کلامی در قرآن از جایگاهی ویژه برخوردار است و تک‌تک آیات قرآن مجید الگوی ارتباط کلامی میان فردی به شمار می‌آید. همچنین این یافته‌ها همسو با پژوهش گریسالس^۱ و کروز^۲ (۲۰۱۷) در جهت امکان ارتقای رابطه کلامی دانشجویان است. کین^۳ نیز معتقد است درون‌گراها می‌توانند مانند افراد برون‌گرا رفتار کنند ولی ممکن است به انرژی و تمرین بیشتری نیاز داشته باشند (رگمی^۴، ۲۰۱۶، ص ۶۷). یافته‌های پژوهش حاضر نیز نظر کین را درباره رابطه کلامی تأیید می‌کند. اگرچه شواهدی وجود دارد که دانشجویان ساکت و درون‌گرا می‌توانند با تمرین؛ مهارت کلامی و سخن‌گفتن در جمع را بهبود بخشند ولی در مقابل نیز شواهدی وجود دارد که سخن‌گفتن در جمع برای برخی از افراد درون‌گرا و خجالتی بسیار دردآور و دشوار است (کاندون^۵ و راف^۶، ۲۰۱۳، ص ۵۱۳).

در تبیین فرضیه پژوهش می‌توان گفت دو مهارت خود افشایی و استفاده از لغات ترغیب‌کننده، مهارت‌های ساده و قابل یادگیری و کاربردی است و با به‌کارگیری آن‌ها دانشجویان قادر شدند طول مکالمه خود را افزایش دهند. سکوت و تلگرافی صحبت کردن در روابط بین فردی نوعی پیام ضمنی به طرف مقابل ارسال می‌کند که گویا هم‌صحبتی من تمایلی به برقراری و ادامه ارتباط ندارد و احساسات منفی را در طرف مقابل ایجاد می‌کند، بنابراین با این دو مهارت ساده می‌توان کمیت و

1. Grisales, M
3. Cain, S
5. Condon, M

2. Cruze, A
4. Regmi, K. D
6. Rath, L

کیفیت رابطه را در افرادی که مشکل در برقراری ارتباط کلامی دارند ارتقا بخشید. از طرفی یکی از راه‌های ایجاد صمیمیت خود افشایی است و با مداخله انجام شده می‌توان صمیمیت این افراد را در روابط عاطفی بهبود بخشید. با این وجود انتخاب کلمات و جملات نیز در بهبود کیفی مکالمه بین فردی اهمیت دارد چراکه حاشیه پردازی نامناسب و استفاده از لغات بی‌ربط نه تنها باعث رغبت شنونده به ادامه صحبت نمی‌شود بلکه به ارتباط آسیب می‌زند که مجریان پژوهش این نکات را در قالب یادگیری مشاهده‌ای و ایفای نقش فعال به گروه مداخله آموزش دادند.

محدودیت‌ها و پیشنهادها: بزرگ‌ترین ضعف پژوهش حاضر خلأ پژوهش‌های مشابه در ادبیات پژوهش است. دومین ضعف مربوط به رعایت اخلاق پژوهش است از آن جهت که برای ایجاد انگیزه در آزمودنی‌ها به آن‌ها وعده کار دانشجویی داده شده بود و این مسئله‌ای سؤال‌برانگیز تلقی می‌شود که آیا پژوهشگران چنین حقی داشتند و یا ضرورت انجام این پژوهش چنین حقی را ایجاب می‌کند یا خیر، اگرچه بابت زمانی که آزمودنی‌ها در طرح صرف کردند دستمزد دریافت نمودند. سومین ضعف مربوط به طرح پژوهش است که مرحله پیگیری ندارد و ما نمی‌دانیم که تغییرات ایجادشده چقدر در طول زمان پایدار می‌ماند. دیگر اینکه بهتر بود علاوه بر سنجش کمی (تعداد کلمات) برای بررسی رابطه کلامی از ابزارهای استاندارد جهت سنجش کیفی رابطه کلامی نیز استفاده می‌شد. در نهایت به دلیل هم‌تاسازی عامل جنسیت، یافته‌ها قابلیت تعمیم به دانشجویان دختر را ندارد و در پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود این مداخلات روی جامعه‌های دیگر به‌ویژه بانوان انجام شود.^۱

فهرست منابع

قرآن کریم.

- ابوالحسنی، منصوره و اخوت، احمدرضا (۱۳۹۹). الگوی حسن‌ورزی در تعامل با خود و دیگران از منظر سوره مبارکه غافر، اولین همایش قرآن و روان‌شناسی، دانشگاه تهران.
- احمدزاده، سید مصطفی (۱۳۸۵). اصول حاکم بر ارتباطات کلامی میان فردی از دیدگاه قرآن کریم، پژوهش‌های قرآنی، ۴۶ و ۴۷، ۳۰۸-۳۱۹.

۱. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد با عنوان «آسیب‌شناسی روابط فرازنشویی و راه‌های مقابله با آن بر اساس

دانش روان‌شناسی و منابع اسلامی» است

بهرامی احسان، هادی و پورنقاش تهرانی، سعید (۱۳۸۸). رابطه ابعاد شخصیت و جهت‌گیری مذهبی، فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۱۳، ۸ - ۲۱.

توفیقی، محمد هاشم؛ نصرتی، رحیم و جهانگیرزاده، محمدرضا (۱۳۹۸). ویژگی‌های ارتباط کلامی مطلوب در منابع اسلامی با نگاهی روان‌شناختی، معرفت، ۲۶۶، ۱۵۶ - ۱۷۷.

جعفریان، سکینه و سعیدی پور، بهمن (۱۳۹۲). بررسی نیمرخ سواد اطلاعاتی، تفکر انتقادی و عزت‌نفس تحصیلی دانشجویان تحصیلات تکمیلی از لحاظ پیشرفت تحصیلی، اندیشه‌های نوین تربیتی، ۳، ۴۹ - ۶۷.

جوانبخت، مریم؛ ضیایی، سید علی‌رضا؛ همام، سید مهران و رهنما، علی (۱۳۸۸). بررسی تأثیر روزه‌داری در ماه رمضان بر عزت‌نفس و سلامت روانی دانشجویان، اصول بهداشت روانی، ۴، ۲۶۶ - ۲۷۳.

حافظ نیا، محمدرضا (۱۳۷۷). مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، تهران: سمت.

خیرخواه، معصومه؛ مکاری، هدی؛ نیسانی سامانی، لیلا و حسینی، آغافاطمه (۱۳۹۲). ارتباط اضطراب و عزت‌نفس در دختران نوجوان، نشریه پرستاری ایران، ۸۳، ۱۹ - ۲۹.

دلاور، علی (۱۳۸۹). روش‌شناسی کیفی، فصلنامه راهبرد، ۵۴، ۳۰۷ - ۳۲۹.

رضایی، ایرج (۱۳۹۳). نقش رفتارهای غیرکلامی در ارتباطات انسانی از منظر آیات و روایات اسلامی، بصیرت و تربیت اسلامی، ۳۱، ۴۷ - ۷۲.

ستوده اصل، نعمت؛ بهنام، بهناز و قربانی، راهب (۱۳۹۲). تأثیر جلسات معتادان گمنام بر صفات شخصیتی بیماران وابسته به مواد، کومش، ۳، ۳۱۶ - ۳۲۱.

طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۳). ترجمه تفسیر المیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی.

عانی، نزار (۱۳۸۵). اسلام و روان‌شناسی، رفیعی بهروز، قم: حوزه و دانشگاه.

علمایی، نسیمه (۱۳۹۰). بررسی ارتباط غیرکلامی در قرآن و آموزه‌های روان‌شناسی، بینات، ۳، ۱۷۰ - ۱۹۰.

عابدیان، زهرا؛ خلجی‌نیا، زهره؛ حسن‌آبادی، حسین و اسماعیلی، حبیب‌الله (۱۳۸۶). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان علوم پزشکی مشهد با و بدون درد قاعدگی اولیه، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، ۳، ۱۸۵ - ۱۹۱.

قاسمی یزدآبادی، مریم؛ اسماعیلی، معصومه و کلاتر کوشه، محمد (۱۳۹۵). اثربخشی الگوی روابط کلامی بر کاهش تعارضات مادر - دختر مبتنی بر آیات قرآن کریم، فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده، ۳۴، ۷ - ۲۳.



- قیطانچی، سمیه؛ فرهانی، داود و بابایی، هاجر (۱۳۹۱). تأثیر برون‌گرایی و درون‌گرایی بر درستی ساختاری، روانی بیان و تراکم واژگانی مهارت گفتاری فارسی‌زبانان فراگیر زبان ژاپنی، پژوهش‌های زبان‌شناختی در زبان‌های خارجی، ۲، ۹۹ - ۱۱۳.
- فقیهی، علی‌نقی و رفیعی مقدم، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین، روان‌شناسی و دین، ۳، ۸۹ - ۱۰۴.
- فرخزاد، پرویز (۱۳۸۴). راهنمای پژوهش تاریخی (کتابخانه‌ای)، تهران: طهوری.
- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۷۲). قرآن و روان‌شناسی، عرب عباس، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- Adler, R. & Elmhorst J. M. (2010). *Communicating at Work*. 10th edition, the united states of America. McGraw Hill Higher Education.
- Behpahooh, A. Khanjani, M. Heidari, M. Shokohi Yekta, M. (2007). the effect of social skills training on self-esteem of visually impaired male students. *Research in Psychological Health*, 1(3), 29-37.
- Ben-Nun, L. (2015). *Verbal Communication Skills*. 2nd edition, Palestine, B. N. Publication House.
- Coopersmith, S. (1967). **The antecedents of self-esteem**. first published, San Francisco, W.H. Freeman.
- Donelson, E. (1999). Psychology of Religion and Adolescents in the United states: Past to Present. *Journal of Adolescence*, 22(2), 187-204.
- Eysenck, H. J. (1965). *Fact and fiction in Psychology*. London, Harmondsworth: Penguin.
- Frederickx, S. and Hofmans, J. (2104). The Role of Personality in the Initiation of Communication Situations. *Journal of individual of differences*, 35(1), 30-37.
- Grisales, M. and Cruze, A. (2017). Oral Skills Development Through the Use of Language Learning Strategies, Podcasting and Collaborative Work. *Gist Education and Learning Research Journal*, 14, 32-48.
- Haji Iksan, Z. Osman, K. krish, P. Meerah, T. Zakaria, E. Koh Choon, D. Diyna Mahmud, S. N. Koh, D. (2012). Communication skills among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 59, 71-76.

- Hood, R. Hill, P. Spilka, B. (2009). *The psychology of religion*. 4th edition, New York, The Guilford Press.
- Khuong, M. N. My Linh Le, T. Nguyen, Q. Phuong, N. Thi, M. (2016). The Effects of Personality and Communication Skill on Employee Job Performance at Multi-national Companies in Ho Chi Minh City, Vietnam. *Journal of Economics, Business and Management*, 4, 296–302.
- Kendon, A. (1972). Review of the book *Kinesics and context* by Ray Birdwhistell. *American Journal of Psychology*, 85, 441–455.
- Kondon, M. and Rath-Sahd, L. (2013). Responding to introverted and shy students: Best practice guidelines for educators and advisors. *Open Journal of Nursing*, 3, 503–515.
- Morgan, J. H. (2011). *Psychology of Religions and the Books that made it Happen*. *Journal for the study of Religions and Ideologies*, 10(30), 277–298.
- Planalp, S. (1999). *Communication Emotion, Social, Moral, and Cultural processes*. first published, the united states of America, Cambridge University press.
- Rashidi, N. Yamini, M. Shafiei, E. (2011). Oral Communication Apprehension and Affective Factors: Self-esteem and Introversion/Extroversion. *Journal of English Language Teaching and Learning*, 5 (7), 145–174.
- Regmi, K. D. (2016). Book Review: Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking*. New York, NY: Crown Publishers. *FIRE -Forum for International Research in Education*, 3, 63–68.
- Silvester, N. Ramspott, A. D.pareto, I. (2007). conversational skills in a semi structured interview and self-concept in deaf students. *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 12(1), 38–54.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 1–3.
- Sharifi, T. Akbari R. (2015). Study and Comparison of Interpersonal Skills and Psychological Well Being of Athletes and Non-Athletes Female. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(6), 40–45.



- Valmari, H. (2014). Introverts and extroverts as communication strategy users—a comparative study of Finnish speakers of English. Master's Thesis, University of Eastern Finland.
- Vatankhah, H. Daryabari, D. Ghadami, V. Naderifar, N. (2013). The effectiveness of communication skills training on self-concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 885–889.
- Wahyuni, A. (2017). The Power of Verbal and Nonverbal Communication in Learning. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 125, 80–83.
- Zhengdong, G. (2008). Extroversion and group oral performance: A mixed Quantitative and discourse analysis approach. *The Hong Kong Institute of Education*, 23(3), 24–42.

