

The Effectiveness of Communication Skills Training on Perceived Competence and Happiness of Male Students in the Sixth Grade of Elementary School in Shiraz

Neda Sabzi. Ph.D Student

Educational Psychology, Shiraz University, Iran.

Mahbobeh Foulad Chang. Ph.D.

Associate Professor of Educational Psychology, Shiraz University, Iran.

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان پسر مقطع ششم ابتدایی شهر شیراز

ندا سبزی*

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

محبوبه فولادچنگ

دانشیار روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of communication skills training on perceived competence and happiness of sixth grade male elementary students. This research was a quasi-experimental in which pretest-posttest with control groups was used. Statistical population consisted of all male students of the sixth grade of elementary schools in Shiraz in academic year 94-95. By using available sampling, 30 students who gained lower scores on Perceived Competence Scale (Harter, 1982) and Happiness Questionnaire (Hills & Argyle, 2002) were selected and randomly assigned to an experimental (15 students) and a control (15 students) group. The experimental group received communication skills training in 10 sessions (90 minutes each). Then, the posttest was administered for both groups. Covariance analysis indicated that there was a significant difference between experimental and control groups in perceived competence, its dimensions and happiness and the mean scores of the experimental group were higher than the control group ($P \leq 0/01$). Therefore, communication skills training is effective in increasing perceived competence and happiness of students.

Keywords: communication skills, perceived competence, happiness, male students, elementary school.

چکیده

پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان انجام گرفت. پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده گردید. جامعه آماری متشکل از دانش‌آموزان پسر مقطع ششم ابتدایی شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود، که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر از مشارکت‌کنندگانی که نمرات پایین‌تری در مقیاس ادراک شایستگی (هارتر، ۱۹۸۲) و پرسشنامه شادکامی (هیلز و آرگیل، ۲۰۰۲) کسب نمودند، انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش، آموزش مهارت‌های ارتباطی را در ۱۰ جلسه (۹۰ دقیقه‌ای) دریافت کردند. سپس، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت معناداری ($P \leq 0/01$) بین دو گروه در ادراک شایستگی و ابعاد آن (شناختی، اجتماعی و جسمانی) و شادکامی وجود دارد و میانگین نمرات در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل بود. در نتیجه، آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان اثربخش است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، ادراک شایستگی،

شادکامی، دانش‌آموزان پسر مقطع ششم ابتدایی

*. نویسنده مسئول: n.sabzi@yahoo.com

پذیرش: ۹۷/۰۷/۱۷

وصول: ۹۵/۰۶/۰۶

مقدمه

بستری فراهم می‌گردد که فرد خود را ارزیابی کرده و درک روشن‌تری از خود پس از ارتباط داشته باشد (مستقیمی، شفیع‌آبادی، ۱۳۹۱). ادراک خود^۱ ویژگی است که در خلال تجارب مکرر و بازخوردهای محیطی رشد می‌یابد و قابلیت بهبودی و تغییر را دارد (مک‌ماستر و پیتزر^۲، ۲۰۱۱). به‌طوری‌که در طول دوره پیش‌نوجوانی، حدود ۹ تا ۱۲ سالگی، تغییرات کیفی و مهمی در ادراک خود پدیدار می‌شود. برخلاف سال‌های میانی کودکی، زمانی که ادراک خود بیشتر حالت واقع‌گرایانه و انتقاد از خود دارد، در این دوره تغییر جهت به سمت خودارزیابی مثبت صورت می‌گیرد و با شکل‌گیری تفکر انتزاعی، فکر کردن به خود بر اساس محبوبیت، پایگاه اجتماعی و نقش‌های اجتماعی آغاز می‌شود (تراپ‌گوردن و لد^۳، ۲۰۰۵). در این میان ادراک شایستگی^۴ به‌عنوان یکی از ابعاد ادراک خود در نظر گرفته شده است (نینوت، بیلارد و دلیگنرز^۵، ۲۰۰۵). هارتر^۶ (۱۹۸۵) در مدل انگیزشی خود این سازه را قضاوت و ارزیابی فرد درباره توانایی‌های خود برای انجام یک تکلیف خاص تعریف می‌کند. او معتقد است که ادراک فرد از شایستگی خود در زمینه‌های مختلف یکسان نیست و مهم‌ترین این زمینه‌ها عبارت‌اند از شایستگی شناختی^۷ که بر موفقیت در امور تحصیلی دلالت دارد؛ شایستگی اجتماعی^۸ که حاکی از احساس توانمندی در برقراری روابط با همسالان است و شایستگی جسمانی^۹ که متمرکز بر توانایی‌ها و مهارت‌های جسمی و ورزشی است. افزون بر این، از سن ۸ سالگی به بعد فرد به یک قضاوت کلی در مورد ارزشمندی خود دست می‌یابد که ورای ادراک وی در زمینه‌های خاص است. در الگوی هارتر، این جنبه از ادراک خود، «خود ارزشمندی کلی^{۱۰}» نامیده شده است، که در برگیرنده احساس اعتماد به خویشتن، خشنودی از خود و احساس خوب و مثبت در مورد کنش‌های خود است (سیف، بشاش و لطیفیان، ۱۳۸۳).

برقراری ارتباطات میان فردی مؤثر، یکی از اجزای مهم و حیاتی زندگی انسان به‌شمار می‌آید. ارتباط مؤثر یک مهارت است و همه انسان‌ها برای دستیابی به زندگی بهتر و موفق‌تر از کودکی به آموختن این مهارت نیاز دارند. این مهارت، باعث می‌شود بین انسان و محیط وی تعامل و تبادل مناسبی صورت پذیرد (سبزی، ۱۳۹۱). هارجی و دیکسون^۱ (۲۰۰۴)، مهارت‌های ارتباطی^۲ را آن دسته از مهارت‌ها می‌دانند که افراد در تعامل‌های بین فردی و فرآیند ارتباط، مورد استفاده قرار می‌دهند. به‌طوری‌که پس از برقراری ارتباط، نوعی اشتراک فکر و تفاهم میان دو منبع که آن‌ها را فرستنده و گیرنده پیام می‌نامند، به وجود می‌آید (اردلان، ۱۳۸۶). این مهارت‌ها مشتمل از خرده مهارت‌هایی چون مهارت درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی^۳، مهارت تنظیم عواطف^۴، مهارت گوش دادن^۵، مهارت بینش در ارتباط^۶ و مهارت قاطعیت در ارتباط^۷ است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند (سبزی و یوسفی، ۱۳۹۳). گرشام^۸ (۱۹۸۱) اذعان می‌دارد که این مهارت‌ها احتمال دریافت تقویت را به حداکثر می‌رسانند و احتمال تنبیه موقوف به رفتارهای فرد را کاهش می‌دهند. از نظر او این‌گونه مهارت‌ها، در موقعیت‌های معین، پیامدهای مهمی را پیش‌بینی می‌کنند (گرشام و الیوت^۹، ۱۹۸۴) و نارسایی آن‌ها می‌تواند با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت‌نفس پایین و عدم موفقیت‌های تحصیلی و شغلی همراه باشد (حسین‌چاری و دلاورپور، ۱۳۸۵). به عبارتی، روابط افراد رفتار آن‌ها را به‌صورت یک انسان اجتماعی شکل می‌دهند و در منحصربه‌فرد بودن شخصیت، هویت و مفهوم خویشتن نقش مهمی را بر عهده دارند (ثنایی، ۱۳۹۰). ارتباط با دیگران باعث می‌شود که فرد نظر دیگران را درباره خود بداند و از ارزیابی آن‌ها آگاه شود و درعین حال،

1. Hargie & Dickson
3. academic self-efficacy
5. emotion regulation
7. being aware of communication process
9. Gresham
11. self-perceived
13. Troop-Gordon & Ladd
15. Ninot, Bilard & Delignieres
17. cognitive competence
19. physical competence

2. communication skills
4. understanding verbal and nonverbal messages
6. listening
8. assertiveness
10. Elliot
12. MacMaster & Peter
14. perceived competence
16. Harter
18. social competence
20. General self-worth

هارتر (۱۹۸۸) و بندورا^۱ (۱۹۸۸) اذعان می‌دارند که با افزایش سن، رشد شناختی و کسب مهارت‌های مختلف، افراد شایستگی خود را در حوزه‌های مختلف بهتر درک می‌کنند و قادرند احساسات و ارزش‌گذاری درباره خود را بیان کنند (جاموناتان و هارلبوت^۲، ۲۰۰۰). در این میان، اهمیت و تأثیر برقراری ارتباطات میان فردی در شرایط گوناگون شایان توجه است، زیرا روابط میان فردی از مهم‌ترین مؤلفه‌های زندگی انسان از بدو تولد تا هنگام مرگ است (مستقیمی و شفیع‌آبادی، ۱۳۹۱). لذا کسب مهارت‌های ارتباطی برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران را می‌توان به‌عنوان عاملی تأثیرگذار بر شناخت کودکان و نوجوانان از شایستگی‌های خود، در نظر گرفت. در همین راستا، نتایج تحقیقات مجرد کاهانی و غنوی (۱۳۹۱)، مستقیمی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۱)، توزنده‌جانی، صدیقی، نجات و کمال‌پور (۱۳۸۶) و میرمحمدصادقی (۱۳۸۳)، حاکی از این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش عزت‌نفس کودکان و نوجوانان اثربخش است. در واقع، فرد در نتیجه واکنش‌هایی که در حین ارتباطات از دیگران دریافت می‌کند، نگرش‌هایی درباره ارزش خود پیدا می‌کند. از این‌رو آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات ماهرانه بر بهبود خودپنداره، عزت‌نفس، ابراز وجود (وطن‌خواه، دریابری، قدمی و نادری، ۲۰۱۳) و خودکارآمدی (برگرد، اتینه، مرکرت، لیبرت و رضوی^۳، ۲۰۱۰ و آمترپ، سبروئه، کوفود و ماینز^۴، ۲۰۰۷) افراد تأثیرگذار است و باعث بهبود و افزایش ادراک فرد از شایستگی‌های شناختی، اجتماعی و جسمانی خود می‌گردد (سلیمانیه نائینی، کشاورزی ارشدی و حاتمی‌زاده و بخشی، ۲۰۱۳).

علاوه بر این، گسترش مهارت‌ها، حفظ ارتباط و تعامل با افراد، به تفسیری مثبت و خوش‌بینانه از رویدادهای روزمره زندگی می‌انجامد (آرگیل^۵، ۲۰۰۱) و بهزیستی روانی و به تبع آن شادکامی را برای فرد به همراه دارد. شادکامی از مفاهیم مطرح در رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا^۶ است که به‌جای تمرکز بر ناتوانی و ضعف انسان به توانایی‌ها و نقاط قوت او تمرکز دارد (سیلگمن^۷، ۲۰۰۲). بر این اساس، وینهوون^۸ از آنجا که بخش عمده‌ای از زندگی افراد در ارتباط با دیگران سپری می‌شود، لذا وجود مهارت‌هایی که آن‌ها را در درک دیدگاه‌های طرف مقابل و تفهیم نظر خویش یاری کند، رضایت از زندگی، شادکامی و بهزیستی روانی آن‌ها را به دنبال خواهد داشت. به عبارتی، کیفیت روابط بین فردی، می‌تواند تفاوت‌های فردی در میزان شادکامی و رضایت از زندگی را توجیه کند (نیکرسون و ناگل^۹، ۲۰۰۵). از این‌رو، آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به کاهش پرخاشگری (اشرفی و منجری، ۱۳۹۲) و اضطراب (کایوند، شفیع‌آبادی و سودانی، ۱۳۸۸) افراد می‌گردد. در همین راستا، نتایج پژوهش‌های متعدد مؤید اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی به‌عنوان بخشی از مهارت‌های زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی است (مصطفی‌نژاد و درتاج، ۱۳۹۰؛ مهدوی حاجی، محمدخانی و حاتمی، ۲۰۱۱؛ فوکوی، اکاوا و یامایشی^{۱۱}، ۲۰۱۱).

با توجه به اهمیت مهارت‌های ارتباطی و با در نظر گرفتن قابلیت یادگیری و آموزش آن‌ها، این مهارت‌ها یکی از پیامدهای تعلیم و تربیت به شمار می‌آیند. از این‌رو، با تکیه بر نظریه‌های بندورا (۱۹۸۸)، هارتر (۱۹۸۸) و آرگیل و همچنین شواهد تحقیقاتی متعدد، منطقی است که فرصت‌هایی فراهم گردد تا دانش‌آموزان چنین مهارت‌هایی را بیاموزند و اثرات این آموزش‌ها مورد توجه متصدیان تعلیم و تربیت اعم از خانواده و نهادهای آموزشی قرار گیرد، تا از این طریق بتوانند جنبه‌های مثبت زندگی دانش‌آموزان را که

1. Bandura
2. Jambunathan & Hurlbut
3. Bargard, Etienne, Merckaert, Libert & Razavi
4. Ammentorp, Sabroe, Kofoed & Mainz
5. Argyle
6. positive psychology
7. Seligman
8. Veenhoven
9. Larsen & Prizmic
10. Nickerson & Nagle
11. Fukui, Oqawa & Yamagishi

پرسشنامه‌های ادراک شایستگی و شادکامی را تکمیل کردند و ۳۰ نفر از افرادی که نمرات پایین تری را کسب نمودند، به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. لازم به ذکر است که ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن رضایت آگاهانه دانش‌آموزان و والدین به‌منظور شرکت در پژوهش و عدم دریافت آموزش به‌طور همزمان در این پژوهش بود. همچنین ملاک‌های خروج عبارت بودند از داشتن بیش از دو جلسه غیبت در جلسات آموزش و اظهار بی‌میلی برای شرکت در جلسات آموزشی بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه ادراک شایستگی^۳ این ابزار توسط هارتر (۱۹۸۲) تهیه شده است که ادراک کودکان را از شایستگی خود در سه بعد شناختی، اجتماعی و جسمانی می‌سنجد. ادراک شایستگی کلی (خودارزشمندی کلی) نیز حاصل جمع این سه بعد است. این پرسشنامه دارای ۲۸ گویه است، به این ترتیب که بعد شناختی با ۱۵ گویه، بعد اجتماعی با ۴ گویه و بعد جسمانی با ۹ گویه مورد ارزیابی قرار می‌گیرد (شهیم، ۲۰۰۴). گویه‌های این ابزار دارای دو گزینه متضاد است. برای مثال، بعضی‌ها مدرسه را دوست دارند و بعضی‌ها مدرسه را دوست ندارند. هر گزینه دارای دو پاسخ است: الف) در مورد من صحیح است. ب) در مورد من صحیح نیست. گویه‌ها بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند که نمره ۱ کمترین شایستگی ادراک شده و نمره ۴ بیشترین شایستگی ادراک شده را مشخص می‌کند، به این ترتیب دامنه نمرات محتمل برای هر فرد بین ۲۸ تا ۱۱۲ قرار می‌گیرد. نتایج مطالعه هارتر (۱۹۸۲) با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه ادراک شایستگی کودکان، نشان از روایی و پایایی مطلوب این ابزار داشت. وی پایایی را از طریق ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی بررسی کرد و برای ابعاد ادراک شایستگی شناختی، اجتماعی، جسمانی و ادراک شایستگی کلی، ضرایب آلفا را بین ۰/۸۲-۰/۷۵ و برای بازآزمایی بین ۰/۸۷-۰/۷۰ به‌دست آورد. در ایران نیز، شهیم (۲۰۰۴)، روایی این ابزار را از طریق تحلیل

تحت تأثیر چگونگی ارتباطات آن‌ها است، ارتقا بخشند. لازم به ذکر است که محوریت آموزش بر مبنای چگونگی ارتباط و کسب مهارت‌ها در زمینه انواع سبک‌های ارتباطی، عوامل بازدارنده و تسهیل‌کننده ارتباط، مهارت‌های کلامی و غیرکلامی، مهارت گوش دادن و مدیریت حل تعارض بر اساس پکیج آموزشی یونیسف (۲۰۰۴) است. از این‌رو، هرچند در سال‌های اخیر در مورد تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی مطالعات متعددی انجام پذیرفته و در این زمینه پیشرفت‌های چشمگیری حاصل گردیده است، با این‌حال، تحقیقات در زمینه تأثیر آموزش این مهارت‌ها با محوریت مذکور بر ادراک شایستگی و شادکامی در دانش‌آموزان محدود است و تحقیقات بیشتری را برای رسیدن به نتایجی دقیق‌تر و برطرف کردن خلأ موجود میان دستاوردهای علمی می‌طلبد. لذا، پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان انجام پذیرفت و در راستای این هدف، فرضیه‌های زیر مورد بررسی قرار گرفت:

۱. آموزش مهارت‌های ارتباطی، در افزایش ادراک شایستگی (شناختی، اجتماعی و جسمانی) دانش‌آموزان مؤثر است.
۲. آموزش مهارت‌های ارتباطی، در افزایش شادکامی دانش‌آموزان مؤثر است.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش، یک مطالعه شبه آزمایشی^۱ است که در آن از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون^۲ با گروه کنترل استفاده گردید. در این پژوهش، آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان متغیر مستقل و ادراک شایستگی و شادکامی به‌عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع ششم ابتدایی مدارس دولتی شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود، که تعداد حدود ۱۵۰۰۰ نفر را در بر گرفته است. از میان آن‌ها، ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بدین ترتیب که، دانش‌آموزان ۴ کلاس در یکی از مدارس ناحیه ۴ آموزش و پرورش،

1. semi experimental

3. perceived competence questionnaire

2. pre test-post test

ضریب آلفا ۰/۷۱ حکایت از پایایی مطلوب این پرسشنامه داشت. یک نمونه از گویه‌های این پرسشنامه عبارت‌اند از: من از همه زندگی‌ام راضی هستم.

روش اجرا

پس از برگزاری پیش‌آزمون و انتخاب نمونه‌های پژوهش، شرکت‌کنندگان بعد از اعلام آمادگی برای ورود به پژوهش به‌طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جای گرفتند. سپس، گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش مهارت‌های ارتباطی گروهی را توسط آزمونگر که خود روانشناس متبحری بود دریافت کردند. جلسات به‌صورت دو بار در هفته برگزار شد. مکان تشکیل کلاس‌ها در مدرسه‌ای در شیراز بود که سعی شد گروه کنترل در تمام موارد حتی شرایط فیزیکی محیط با گروه آزمایش هماهنگی و تطابق داشته باشند، غیر از دریافت آموزش‌های مربوط به مهارت‌های ارتباطی. شایان توجه است که هماهنگی لازم با والدین دانش‌آموزان صورت گرفت. با توجه به این که شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد مؤلفه بسیار مهم آموزش مهارت‌های ارتباطی، یادگیری تجربی از راه ایفای نقش^۳ است (لین و رولنیک^۴، ۲۰۰۷، به نقل از احمدی، حاتمی، احدی و اسدزاده، ۱۳۹۱)، لذا در این پژوهش، همراه با آموزش مستقیم مهارت‌های ارتباطی، از دانش‌آموزان گروه آزمایش خواسته شد تا به ایفای نقش در رابطه با مهارت‌های آموزش داده شده بپردازند تا یادگیری مهارت‌های مورد نظر به بهترین وجه انجام گیرد. درنهایت، بعد از اتمام جلسات، از همه آزمودنی‌ها (گروه آزمایش و کنترل) پس‌آزمون به عمل آمد. به‌منظور آموزش مهارت‌های ارتباطی در این پژوهش، از بسته آموزشی مهارت‌های ارتباطی یونیسف^۵ به‌عنوان بخشی از برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی که در سال ۲۰۰۴ برای کودکان و نوجوانان کشورهای مختلف تدوین گردید، استفاده شد. این برنامه آموزشی توسط سازمان بهزیستی ایران ترجمه و پس از بومی‌سازی منتشر شده است (عبدالله‌زاده، ۱۳۸۵). خلاصه جلسات آموزشی که اجرا شد، به شرح زیر است:

عامل مورد بررسی قرار داد و از ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی استفاده کرد که ضرایب آلفا برای ابعاد ادراک شایستگی شناختی ۰/۸۹، اجتماعی ۰/۷۴، جسمانی ۰/۸۱ و برای کل مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر، جهت تعیین روایی، از ضریب همبستگی نمره هر بعد با نمره کل استفاده شد که ضرایب به ترتیب برای بعد شناختی ۰/۸۴، اجتماعی ۰/۷۳ و جسمانی ۰/۸۵ به دست آمد. همچنین به‌منظور تعیین پایایی ابعاد و نمره کل ادراک شایستگی، از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضرایب آلفا برای ابعاد ادراک شایستگی شناختی، اجتماعی و جسمانی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۵۵، ۰/۶۷ و برای ادراک شایستگی کل ۰/۸۶ احراز گردید که حکایت از پایایی مطلوب این ابزار داشت. یک نمونه از گویه‌های این پرسشنامه عبارت‌اند از: به نظر خودم آدم خوبی هستم.

فرم کوتاه پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱: هیلز و آرگیل^۲ (۲۰۰۲) این پرسشنامه را با اقتباس از پرسشنامه ۲۹ گوی‌های شادکامی آکسفورد تدوین کردند. این ابزار دارای ۸ گویه است و درجه موافقت یا مخالفت پاسخ‌دهنده را در دامنه شش درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۶ (کاملاً موافق) می‌سنجد. حاصل جمع نمرات هر فرد در مجموع ۸ گویه، یک نمره کلی برای او به دست می‌دهد که مبین میزان شادکامی او است. بدین ترتیب دامنه نمره محتمل برای هر فرد بین ۸ تا ۴۸ خواهد بود. هیلز و آرگیل (۲۰۰۲) برای احراز روایی این پرسشنامه از روش تحلیل عامل استفاده کرده و نتایج را مطلوب گزارش کردند و پایایی این ابزار را با استفاده از روش آلفای کرونباخ با ضریب ۰/۹۱ به دست آوردند. در ایران نیز، نادری و انصاری اصل (۱۳۹۰) پایایی را با روش آلفای کرونباخ و تنصیف مورد بررسی قرار دادند که به ترتیب ضرایب ۰/۸۶ و ۰/۸۳ نشان از مطلوبیت پایایی این پرسشنامه داشت. در پژوهش حاضر، جهت بررسی روایی از ضریب همبستگی هر گویه با نمره کل استفاده شد که دامنه ضرایب بین ۰/۸۹-۰/۳۸ قرار داشت. همچنین، به‌منظور بررسی پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده گردید که

1. Oxford happiness questionnaire short-form
3. role play
5. UNICEF

2. Hills & Argyle
4. Lane & Rollnick

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی

جلسه	شرح مختصر
اول	معرفی اعضاء با یکدیگر، بیان اهداف، آشنایی با روش کار و ساختار جلسات و ایجاد انگیزه برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی
دوم	آشنایی با انواع سبک‌های ارتباطی و بررسی مزایا و معایب هر یک از آنها
سوم	تشریح عوامل بازدارنده و تسهیل‌کننده در ایجاد ارتباط مؤثر
چهارم	مهارت‌های کلامی، سبک‌های گفتار، انتخاب کلمات، انعکاس معانی و احساسات
پنجم	مهارت‌های غیرکلامی، شناخت خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباط غیرکلامی
ششم	مهارت گوش‌دادن، موانع گوش‌دادن و راه‌های دستیابی به این مهارت
هفتم	مهارت ابراز وجود و شناخت فواید آن برای افزایش کیفیت روابط و قاطعیت در ارتباط
هشتم	آموزش مراحل شش‌گانه ابراز وجود و پرورش قدرت «نه گفتن»
نهم	مهارت مدیریت تعارض در ارتباط
دهم	جمع‌بندی مطالب، پاسخگویی به سؤالات و ترغیب افراد برای استفاده از این مهارت‌ها در روابط بین فردی

تحلیل داده‌ها

یافته‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، برای بررسی فرضیه پژوهش، علاوه بر استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، از تحلیل کوواریانس تک متغیری (آنکوا) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS₂₁ انجام گرفت. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش میانگین، انحراف معیار و دامنه نمرات مشارکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل، در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بررسی شد که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی نمرات گروه آزمایش و کنترل در ادراک شایستگی و شادکامی

متغیر	موقعیت	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ادراک شایستگی شناختی	پیش‌آزمون	۴۵/۱	۳/۳۵	۴۰/۹	۳/۹۵
	پس‌آزمون	۵۱/۸	۳/۴۶	۴۱/۸	۳/۷۵
ادراک شایستگی اجتماعی	پیش‌آزمون	۱۰/۴	۲/۱۹	۹/۷	۱/۵۸
	پس‌آزمون	۱۲/۸	۱/۹۷	۱۰/۱	۱/۶۸
ادراک شایستگی جسمانی	پیش‌آزمون	۲۵/۳	۳/۰۱	۲۳/۱	۳/۰۹
	پس‌آزمون	۳۰/۵	۲/۲۹	۲۴/۴	۲/۸۴
ادراک شایستگی (کل)	پیش‌آزمون	۸۰/۹۳	۵/۸۶	۷۳/۸	۶/۷۴
	پس‌آزمون	۹۵/۲	۵/۳۷	۷۶/۴	۵/۴۶
شادکامی	پیش‌آزمون	۲۳/۱	۲/۴۷	۲۰/۳	۲/۸۴
	پس‌آزمون	۲۷/۷	۱/۹۸	۲۱/۷	۲/۵۷

نتایج جدول ۲ حاکی از بهبود است میانگین متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش، در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل است. در این پژوهش برای تحلیل استنباطی نتایج از تحلیل کوواریانس استفاده شد. از این رو، ابتدا پیش‌فرض‌های آن یعنی نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس در گروه‌ها

و همگنی شیب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. بدین ترتیب، نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون، با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرونف^۱ بررسی شد، که نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توزیع نرمال وجود ندارد. لذا فرض نرمال بودن توزیع نمرات رد نگردید. همچنین آزمون لوین^۲ برای بررسی یکسانی واریانس‌ها انجام شد که با توجه به معنادار

نبودن نتایج حاصله، یکسانی واریانس نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل رد نشد. برای بررسی همگنی شیب رگرسیون، سطح معناداری تعامل گروه و پیش‌آزمون‌ها مورد بررسی قرار گرفت و از آنجا که نتایج به‌دست‌آمده معنادار نبود، مفروضه همگنی شیب رگرسیون رد نشد. با تأیید مفروضه‌های فوق، امکان تحلیل کوواریانس فراهم گردید. جدول ۳ این تحلیل را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمرات ادراک شایستگی و شادکامی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	η^2	توان آماری
ادراک شایستگی شناختی	پیش‌آزمون	۴/۳۹	۱	۴/۹۳	۰/۳۷	۰/۵۵	۰/۰۱	۰/۰۹
	گروه	۵۰۲/۹۴	۱	۵۰۲/۹۴	۳۷/۶۶	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸	۱
ادراک شایستگی اجتماعی	پیش‌آزمون	۱۸/۸۰	۱	۱۸/۸۰	۶/۷۳	۰/۰۱	۰/۲۰	۰/۷۰
	گروه	۳۹/۹۵	۱	۳۹/۹۵	۱۴/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۵
ادراک شایستگی جسمانی	پیش‌آزمون	۸۱/۱۲	۱	۸۱/۱۲	۲۰/۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۹
	گروه	۱۵۸/۵۴	۱	۱۵۸/۵۴	۴۰/۳۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹	۱
ادراک شایستگی (کل)	پیش‌آزمون	۸۱/۸۴	۱	۸۱/۸۴	۲/۹۸	۰/۰۹	۰/۱	۰/۳۸
	گروه	۱۵۹۰/۹۳	۱	۱۵۹۰/۹۳	۵۸/۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸	۱
شادکامی	پیش‌آزمون	۶۹/۶۱	۱	۶۹/۶۱	۲۴/۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۰/۹۹
	گروه	۱۰۵/۹۹	۱	۱۰۵/۹۹	۳۶/۵۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷	۱

گرفت. در راستای دست‌یابی به این هدف، یافته‌های حاصل در ارتباط با فرضیه اول پژوهش، حاکی از این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش ادراک شایستگی و ابعاد آن مؤثر است که این یافته با نتایج پژوهش مجرد کاهانی و غنوی (۱۳۹۱)، مستقیمی و شفیع‌آبادی (۱۳۹۱)، توننده‌جانی و دیگران (۱۳۸۶)، میرمحمدصادقی (۱۳۸۳)، وطن‌خواه و دیگران (۲۰۱۳)، سلیمانیه نائینی و دیگران (۲۰۱۳)، برگرد و دیگران (۲۰۱۰) و آمنترب و دیگران (۲۰۰۷) همسو است، به این دلیل که نتایج این تحقیقات نیز بر نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت‌نفس، خودکارآمدی و ادراک شایستگی تأکید دارند. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت، آموزش مهارت‌هایی چون روش‌های صحیح برقراری ارتباط، این امکان را برای فرد فراهم می‌آورد که توانایی لازم برای عمل کردن طبق معیارهای خود و دست‌یابی به پیامدهای مطلوب در یک موقعیت خاص را در خود پرورش دهد. به‌علاوه، دانش فرد

نتایج جدول ۳ حاکی از آن است که، مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به تفاوت معنادار بین گروه‌های آموزش و کنترل در ابعاد ادراک شایستگی شناختی ($F=۳۷/۶۶$)، اجتماعی ($F=۱۴/۳۱$)، جسمانی ($F=۴۰/۳۰$)، ادراک شایستگی کل ($F=۵۸/۰۳$) و همچنین شادکامی ($F=۳۶/۵۷$) می‌گردد؛ به عبارت دیگر، به ترتیب فوق ۵۸ درصد، ۳۵ درصد، ۵۹ درصد، ۶۸ درصد و ۵۷ درصد واریانس پس‌آزمون این متغیرها مربوط به مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی بوده است؛ بنابراین، یافته‌های این پژوهش بیان‌گر این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان را افزایش دهد. از این‌رو، فرضیه اول و دوم پژوهش مورد تأیید قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان انجام

1. Kolmogorov-Smirnov test

2. Levene

ارتباطی سبب می‌گردد دانش‌آموزان توانایی شناخت، کنترل و مدیریت احساسات و عواطف خود و درک عواطف و هیجانات دیگران را کسب کنند و در سایه برقراری ارتباط مؤثر با همسالان، معلم و والدین خود ضمن کاهش اضطراب و افزایش میل و اشتیاق نسبت به محیط‌هایی که در آن قرار دارند، احساس رضایت و شادکامی را تجربه کنند زیرا مهارت در ایجاد ارتباط مناسب با دیگران بر توانایی‌ها و اعتمادبه‌نفس افراد می‌افزاید، استعداد و قابلیت‌های آن‌ها را نمایان می‌کند و احترام و قدردانی دیگران را جلب می‌کند (منادی، ۱۳۸۷، به نقل از هاشمی مطلق و مظفری، ۱۳۸۹). از این‌رو، بهره‌مندی از مهارت‌های ارتباطی موجب می‌شود میزان ارتباط و مشارکت دانش‌آموزان در اجتماع افزایش یابد که در این صورت احساس بهزیستی روانی، رضایت از زندگی و به تبع آن شادکامی آن‌ها افزون می‌گردد.

درمجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش ادراک شایستگی و شادکامی دانش‌آموزان اثربخش است. بر این اساس، می‌توان مضامین نظری و عملی این پژوهش را مورد توجه قرار داد. در قلمرو نظری، یافته‌های پژوهش حاضر به غنای مطالعات انجام شده در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و برطرف کردن خلأ موجود در ارتباط با اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ادراک شایستگی و شادکامی کمک می‌کند. در عمل، اهمیت مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پیامدهای تعلیم و تربیت مورد توجه است. از آنجا که این‌گونه مهارت‌ها قابل آموزش و یادگیری هستند (هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴)، لذا از مسئولین نهادهای آموزشی انتظار می‌رود، علاوه بر نقشی که در آموزش و پرورش به عهده دارند، شرایط، امکانات و زمینه‌های آموزش این مهارت‌ها را برای دانش‌آموزان فراهم نمایند و با تهیه برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای اصلاح، کسب مهارت و راهبردهای مناسب و کارآمد در زمینه بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان را تسهیل کنند تا شاهد اثرات مطلوب آن در ادراک شایستگی دانش‌آموزان از خود و احساس شادکامی آن‌ها در زندگی باشند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود که بیان آن راهگشای مطالعات آتی در این زمینه است. نمونه مورد مطالعه فقط شامل دانش‌آموزان پسر و در یک گروه سنی

را افزایش داده و باورهای او را در مورد خود قوت می‌بخشد (مجرد کاهانی و غنوی، ۱۳۹۱). به عبارتی، دانش‌آموزانی که در موقعیت‌های مختلف از مهارت‌های ارتباطی بهره می‌گیرند، رفتارهای جامعه پسند و سازگارانه بیشتری از خود نشان می‌دهند، از محبوبیت افزون‌تری در بین همسالان خود برخوردارند، همچنین در کسب تجارب بین فردی مثبت موفق هستند. لذا، با تشویق و بازخوردهایی که از دیگران دریافت می‌کنند، خودارزیابی مثبتی از خود داشته که نتیجه آن احساس ارزشمندی و ادراک شایستگی اجتماعی است.

با توجه به این‌که ارتباط در کلاس درس یکی از ملزومات آموزش است (هانتر، گمبل و رندهاوا، ۲۰۰۵) و ارتباط مطلوب محیط مساعدی را برای آموزش و یادگیری ایجاد می‌کند، از این‌رو، مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی را در کسب موفقیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند (گارسیمسک، ورال و دمیرسوز، ۲۰۰۸)، درواقع، ارتباط مؤثر بین دانش‌آموزان با یکدیگر و با معلم پیامدهای مثبتی در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد و این امر باعث می‌شود ادراک فرد از شایستگی خود در زمینه تحصیلی (شناختی) افزایش یابد. همچنین، ادامه بررسی یافته‌ها بیان‌گر این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش ادراک شایستگی جسمانی می‌گردد و این نتیجه مؤید دیدگاه هارتر (۱۹۹۹) در زمینه ادراک شایستگی است. او معتقد بود گرچه سازه ادراک شایستگی چندبعدی است، اما این ابعاد از انسجام درونی و ارتباطی مستحکم بین مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده خود برخوردارند؛ بنابراین، افزایش هر یک از ابعاد ادراک شایستگی، با حفظ استقلال آن بعد، می‌تواند به رشد دیگر ابعاد نیز کمک کند و در نتیجه منجر به خود ارزشمندی کلی گردد (صالحی و سیف، ۱۳۹۱).

همچنین یافته‌های به‌دست‌آمده در راستای بررسی فرضیه دوم پژوهش مؤید این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش شادکامی دانش‌آموزان مؤثر است. در تبیین این یافته که با نتایج پژوهش مصطفی‌نژاد و درتاج (۱۳۹۰)، مهدوی‌حاجی و دیگران (۲۰۱۱) و فوکوی و دیگران (۲۰۱۱) که بر نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روان‌شناختی، شادکامی و رضایت از زندگی تأکید دارند، همسو است، می‌توان اذعان داشت، آموزش مهارت‌های

سبزی، ن.، یوسفی، ف. (۱۳۹۳). بررسی الگوی علی هوش اجتماعی، خودکارآمدی عاطفی و مهارت‌های ارتباطی. *مجله روانشناسی*، ۱۸ (۲)، ۲۰۹-۲۲۵.

سیف، د.، بشاش، ل.، لطیفیان، م. (۱۳۸۳). تأثیر ابعاد ادراک خود بر روابط اجتماعی با همسالان در نوجوانان مراکز آموزشی استعدادهای درخشان و مدارس عادی. *مجله روانشناسی*، ۸، ۸۶-۹۷.

صالحی، ل.، سیف، د. (۱۳۹۱). الگوی پیش‌بینی احساس تنهایی بر مبنای تعامل معلم با دانش‌آموز و ابعاد ادراک شایستگی در میان نوجوانان با و بدون نقص بینایی. *فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی*، ۵ (۲)، ۴۴-۶۴.

عبدالله‌زاده، ن. (۱۳۸۵). *راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی*. تهران، انتشارات سازمان بهزیستی.

کایوند، ف.، شفیع‌آبادی، ع.، سودانی، م. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز. *فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۴۲، ۱-۲۴.

مجردکاهانی، ا.، غنوی، س. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر عزت‌نفس دختران دچار ناتوانی جسمی حرکتی. *مجله پژوهش در علوم توانبخشی*، ۸ (۲)، ۲۶۳-۲۷۱.

مستقیمی، م.، شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت‌نفس دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله بهزیستی. *فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲ (۹)، ۱۷-۳۰.

مصطفی‌نژاد، پ.، درتاج، ف. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سلامت روان دانشجویان سال اول علوم بهزیستی دانشگاه کرمان. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۴ (۱)، ۷۱-۸۹.

میرمحمدصادقی، م. (۱۳۸۳). نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عزت‌نفس و روابط بین فردی نوجوانان پسر شهر تهران. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.

نادری، ف.، انصاری اصل، ز. (۱۳۹۰). تأثیر هنر درمانی بر خودپنداره تأییدجویی و شادکامی کودکان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و درمان شهرستان اهواز. *مجله یافته‌های نو در روانشناسی*، ۶ (۱۸)، ۱۷-۳۳.

هاشمی مطلق، ش.، مظفری، ا. (۱۳۸۹). مقایسه مهارت‌های ارتباطی و کیفیت زندگی کاری اعضای هیئت‌علمی فعال و غیرفعال حرکتی دانشگاه‌های آزاد اسلامی استان آذربایجان شرقی. *مجله فراسوی مدیریت*، ۳ (۲)، ۷-۲۲.

یعنی مقطع ششم ابتدایی بود که این میزان تعمیم‌پذیری نتایج را با احتیاط همراه می‌سازد. البته، عدم انتخاب تصادفی نیز از محدودیت مورد توجه این پژوهش است. عدم اجرای مرحله پیگیری به علت محدودیت زمانی از دیگر محدودیت‌ها است. از این رو، انجام پژوهش‌های مشابه در دیگر مقاطع تحصیلی و روی نمونه دختران برای مقایسه دو جنس پیشنهاد می‌گردد.

منابع

- احمدی، م. س.، حاتمی، م.، اسدزاده، ح. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زنجان. *فصلنامه پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۲ (۵)، ۹۹-۱۱۵.
- اردلان، ا. (۱۳۸۶). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری تحصیلی با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز.
- اشرفی، م.، منجزی، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. *مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۳ (۱)، ۸۱-۹۸.
- بهادر مطلق، ا.، عطاری، ی.، بهادر مطلق، غ. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش راهبردهای شناختی بر ادراک شایستگی دانش‌آموزان. *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۹ (۳۳)، ۴۶-۳۹.
- بیرامی، م.، محمدپور، و.، غلامزاده، م.، اسماعیلی، ب. (۱۳۹۱). مقایسه شادکامی و اشتیاق برای برقراری ارتباط در سبک‌های دلبستگی دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۶ (۲)، ۱۰۹-۱۰۵.
- توزنده جانی، ح.، صدیقی، ک.، نجات، ح.، کمال‌پور، ن. (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش‌های شناختی رفتاری عزت‌نفس بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. *فصلنامه دانش و پژوهش در علوم تربیتی*، ۱۶، ۴۱-۵۶.
- ثنایی، ب. (۱۳۹۱). *روان‌درمانی و مشاوره گروهی*. تهران، چاپ ششم، انتشارات چهر.
- حسین‌چاری، م.، دلاورپور، م. (۱۳۸۵). آیا افراد کم‌رو فاقده مهارت‌های ارتباطی‌اند؟. *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۳ (۱۰)، ۱۳۵-۱۲۳.
- سبزی، ن. (۱۳۹۱). بررسی الگوی علی ابعاد شخصیت، هوش اجتماعی، خودکارآمدی عاطفی و مهارت‌های ارتباطی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز.

- Ammentorp, J., Sabroe, S., Kofoed, P., & Mainz, J. (2007). The effect of training in communication skills on medical doctor's and nurse's self-efficacy: A randomized controlled trial. *Journal of Patient Education and Counseling*, 66, 270-277.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. Great Britain: Routledge.
- Argyle, M. (2003). *Psychology and Religion: An Introduction*. London: Routledge.
- Bragard, I., Etienne, A. M., Merckaert, I., Libert, Y., & Razavi, D. (2010). Efficacy of a communication and stress management training on medical resident's self-efficacy, stress to communicate and burnout. *Journal of Health Psychology*, 15(7), 1075-1081.
- Cruise, S. M., Lewis, C. A., & McGuckin, C. (2006). Internal consistency, reliability and temporal stability of the Oxford Happiness Questionnaire Short-Form: Test-retest data over two weeks. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34 (2), 123-126.
- Fukui, S., Oqawa, K., & Yamagishi, A. (2011). Effectiveness of communication skills training of nurses on the quality of life and satisfaction with healthcare professionals among newly diagnosed cancer patients: A preliminary study. *Psychoncology*, 20 (12), 1285-1291.
- Gresham, F. M., & Elliot, S. N. (1987). The relationship between adaptive behavior and social skills: Issues in definition and assessment. *The Journal of Special Education*, 21, 167-181.
- Gursimsek, I., Vural, D. E., & Demirsoz, E. S. (2008). The relation between emotional intelligence and communication skills of teacher candidates. *Mehmet Akif Ersoy Universitesi Egitim Fkultesi Dergisi*, 8 (16), 1-11.
- Harigie, O. H., & Dickson, D. (2004). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and practice*. Routledge. New York: USA.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 83, 87-97.
- Harter, S. (1985). *Manual of the Self-Perception Profile for Children*. Denver, CO: Univer. Of Denver.
- Harter, S. (1988). *Manual for the Self-Perception Profile for Adolescents*. Denver, CO: University of Denver.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hunter, D., Gambell, T., & Randhawa, B. (2005). Gender gaps in group listening and speaking: Issues in social constructivist approaches to teaching and learning. *Educational Review*, 47, 329-355.
- Jambunathan, S., & Hurlbut, N. L. (2000). Gender comparisons in perception of self-competence among four year old children. *The Journal of Genetic Psychology*, 161 (4), 469-477.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). *Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill*. In E. Michael & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-being* (pp. 258-289). New York: Guilford Press.
- MacMaster, K., & Peter, D. D. (2011). The effects of being diagnosed with a learning disability on children's self-esteem. *Child Study Journal*, 2 (32), 101-108.
- Mahdavi Haji, T., Mohammadkhani, S., & Hatami, M. (2011). The effectiveness of life skills training on happiness quality of life and emotion regulation. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 407-411.
- Nickerson, A., & Nagle, R. J. (2005). Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 25, 228-249.
- Ninot, G., Bilard, J., & Delignieres, D. (2005). Effects of integrated or segregated sport participants on the physical self for adolescents with mental retardation. *Journal of Intellectual Disability Research*, 5 (49), 682-689.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford.
- Shahim, S. (2004). Self-perception of competence by Iranian children. *Psychological Report*, 8 (94), 872-876.
- Soleimanieh Naeini, T., Keshavarzi Arshadi, F., & Hatamizadeh, N. (2013). The effect of social skills training on perceived competence of female adolescents with deafness. *Iran Red Crescent Med Journal*, 15 (12), 1-6.
- Troop-Gordon, W., & Ladd, G. W. (2005). Trajectories of peer victimization and perceptions of the self and schoolmates: Precursors to internalizing and externalizing problems. *Child Development*, 76(5), 1072-1091.
- 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. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 885-889.
- Veenhoven, R. (1992). *Happiness in Nation*. Erasmus University, Netherlands.