

Research Paper

The effect of communication skills training on anger control and self-esteem of fourth grade students

Narges Marvat Mehr^{۱*}, Abbas Gholtash^۲

۱. Master of Educational Psychology, Electronic Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

۲. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

Received: ۱۳/۰۱/۲۰۲۰

Accepted: ۱۵/۰۳/۲۰۲۰

PP: ۷۱-۸۲

Keywords:

Communication Skills, Anger Control, Self-Esteem

Abstract

Introduction: The importance of interpersonal communication in today's world is recognized not only as an individual skill but also as a fundamental factor in social, personal, and professional processes. Having the ability to communicate effectively allows individuals to face challenges, promote their passion, and promote the best version of themselves as dynamic and effective members of modern societies. The present study aimed to investigate the effect of communication skills training on anger control and self-esteem of fourth-grade students of Mahdasht Elementary School, Karaj.

research methodology: In terms of data collection and analysis method, the present study is a quasi-experimental study that was conducted with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population consists of ۳۴ fourth-grade students of Mahdasht Elementary School in Karaj. ۳۰ students were selected using the available sampling method and placed in two groups of ۱۵ (in two experimental and control groups). The instruments used in this study are the questionnaire, the Bass and Perry Anger Control Questionnaire, and the Cooper Smith Self-Esteem Questionnaire.

Findings: Using the covariance test, it was determined that teaching communication skills has a significant effect on anger control, general self-esteem, family self-esteem, and social self-esteem of students.

Conclusion: Communication skills training can be used as an effective tool to improve anger control and increase self-esteem in fourth-grade students of Mahdasht Primary School, Karaj. The research findings indicate that strengthening communication skills enables students to better manage their feelings and emotions, especially anger, and as a result, establish healthier interpersonal relationships. These skills also increase their self-awareness and sense of worth and improve their self-esteem. Therefore, designing and implementing regular educational programs in this area can play a key role in the psychosocial development of students.

Citation: Morovatmehr, N., Gholtash, A. (۲۰۲۰). The effect of communication skills training on anger control and self-esteem of fourth grade students. Quarterly Journal of New Thinking in Education and Learning, Vol ۱, No, ۲, pp, Vol ۱, No, ۲, pp ۷۱-۸۲

Corresponding author: Abbas Gholtash

Address: Department of Educational Sciences, Marvdasht Branch, Islamic Azad University, Marvdasht, Iran.

Email: gholtash۵۷۸@yahoo.com

شاپا الکترونیکی: ۳۰۶۰-۷۵۶۶

مقاله پژوهشی

تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر کنترل خشم و عزت نفس دانش آموزان پایه چهارم دبستان

نرگس مروت مهر^{۱*}، عباس قلتاش^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی

۲. دانشیار گروه علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

چکیده

مقدمه و هدف: اهمیت ارتباطات افراد در دنیای امروز، نه تنها به عنوان یک مهارت فردی بلکه به عنوان یک عامل اساسی در فرآیندهای اجتماعی، فردی، و حرفه‌ای شناخته می‌شود. داشتن توانایی برقراری ارتباطات موثر به افراد این امکان را می‌دهد که در مواجهه با چالش‌ها، ارتقاء شغف شغف خود، و ارتقاء بهترین نسخه از خودشان، به عنوان اعضای پویا و مؤثر در جوامع مدرن باشند. تحقیق حاضر با هدف تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر کنترل خشم و عزت نفس دانش آموزان پایه چهارم دبستان ماهدشت کرج صورت گرفته است.

روش شناسی پژوهش: تحقیق حاضر از نظر گردآوری داده ها و اطلاعات و روش تجزیه و تحلیل یک تحقیق شبه تجربی هست که با طرح پیش ازمون-پس ازمون با گروه گواه انجام شده است. جامعه آماری متشکل از دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی دبستان ماهدشت کرج می باشد که تعداد آنها ۶۳ نفر می باشد، با روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری (در دو گروه آزمایش و کنترل) قرار گرفتند. ابزار بکار گرفته شده در این تحقیق پرسشنامه، پرسشنامه کنترل خشم باس و پری و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت می باشد.

یافته‌ها: با استفاده از آزمون کواریانس مشخص گردید که آموزش مهارت های ارتباطی بر کنترل خشم، بعد عزت نفس عمومی، بعد عزت نفس خانوادگی و همچنین بعد عزت نفس اجتماعی دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد. **بحث و نتیجه گیری:** آموزش مهارت های ارتباطی می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر برای بهبود کنترل خشم و افزایش عزت نفس در دانش آموزان پایه چهارم دبستان ماهدشت کرج مورد استفاده قرار گیرد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که تقویت توانایی‌های ارتباطی، دانش آموزان را قادر می‌سازد احساسات و هیجانات خود، به ویژه خشم، را بهتر مدیریت کرده و در نتیجه روابط بین فردی سالم‌تری برقرار کنند. این مهارت‌ها همچنین باعث افزایش خودآگاهی و احساس ارزشمندی در آن‌ها شده و عزت نفسشان را بهبود می‌بخشد. بنابراین، طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی منظم در این زمینه می‌تواند نقشی کلیدی در رشد روانی-اجتماعی دانش آموزان ایفا کند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۵

شماره صفحات: ۷۱-۸۲

واژه‌های کلیدی:

مهارت های ارتباطی، کنترل خشم، عزت نفس

استناد: مروت مهر، نرگس، قلتاش، عباس. (۱۴۰۳). تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر کنترل خشم و عزت نفس دانش آموزان پایه چهارم دبستان.

فصلنامه نواندیشی در آموزش و یادگیری، دوره اول، شماره دوم، شماره صفحات ۷۱-۸۲

* نویسنده مسئول: عباس قلتاش

نشانی: دانشیار گروه علوم تربیتی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران

پست الکترونیکی: goltash078@yahoo.com

مقدمه

مهارت‌های ارتباطی به رفتارهایی گفته می‌شود که شخص می‌تواند از طریق آن با دیگران به گونه‌ای ارتباط برقرار کند که باعث بروز رفتارهای مثبت و پرهیز از واکنش‌های منفی در طرف مقابل گردد (Pourfarahaniet et al, ۲۰۱۹).

ایجاد مهارت‌های ارتباطی در فرد باعث توسعه روحیه همکاری، رفاقت و احساس مسولیت می‌شود که این امر کیفیت روابط بین فردی را تقویت می‌کند و عزت نفس را در میان دانش‌آموزان وسعت می‌بخشد. Pourpeyghambar (۲۰۱۹) است که آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش سازگاری اجتماعی، انگیزه پیشرفت و عزت نفس دانش‌آموزان موثر بوده است. به نظر می‌رسد که عوامل موجود در مهارت‌های ارتباطی همچون برقراری ارتباط سالم، ابراز وجود، مهارت همکاری، انعکاس احساسات، توضیحات روشن و واضح، گوش دادن فعال و... تاثیر شایانی در فاکتورهای رفتاری نظیر عزت نفس و کنترل خشم و سلامت روانی نوجوانان خواهد داشت. اکثر صاحب‌نظران، برخورداری از عزت نفس ۱ را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری اجتماعی و پیشرفت افراد می‌دانند. این باور گسترش یافته و دارای تاریخچه‌ای طولانی است و برای اولین بار توسط ویلیام جیمز^۲ مورد بررسی قرار گرفت. سپس دانشمندان زیادی سعی بر بررسی رابطه بین عزت نفس و تاثیر آن بر ابعاد زندگی فرد داشته‌اند (Yıldırım, ۲۰۱۹). افراد با عزت نفس بالا به توانایی‌های خود باور دارند و می‌توانند در موقعیت‌های مختلف با آرامش و اطمینان عمل کنند. این افراد برای اعمال و تصمیمات خود مسؤلیت‌پذیر هستند و به جای سرزنش دیگران، تلاش می‌کنند تا از هر موقعیتی بهترین نتیجه را بگیرند (Johnson, & Stevens, M. L., ۲۰۲۴). افراد با عزت نفس بالا از انتقادات سازنده استقبال می‌کنند و از آن‌ها برای بهبود عملکرد خود استفاده می‌کنند، بدون اینکه احساس کم‌ارزشی کنند. این ویژگی‌ها به افراد با عزت نفس بالا کمک می‌کند تا زندگی موفق‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند (Martinez, & Roberts, ۲۰۲۵). عزت نفس مثبت، ساختاری است که از طفولیت شروع به رشد می‌کند و تا پایان عمر ادامه می‌یابد و به اعتقاد متخصصان، مهم‌ترین زیربنا برای شکل‌گیری سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی افراد است (Mikaeili, ; Samadifard, ۲۰۱۹). عزت نفس از عواملی است که می‌تواند یک عامل شخصیتی مهم در ارتقاء سلامت روان در نظر گرفته شود. عزت نفس مثبت، نه تنها ویژگی اصلی سلامت روحی و روانی است؛ بلکه همچنین یک عامل پیش‌بینی‌کننده است که در زندگی بهتر و رفتار اجتماعی مثبت و به عنوان سپری در برابر عوارض منفی نقش دارد (Shadfard et al, ۲۰۲۰).

بهپوی و همکاران (Behpooy et al, ۲۰۲۳) در پوهشی با موضوع اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان با مشکلات عاطفی و رفتاری به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهبود عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، در گروه آزمایشی مؤثر بوده است. با توجه به تفاوت معنادار بین گروه‌های آزمایشی و گواه، می‌توان از برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌مثابه یک روش مؤثر برای افزایش عزت نفس دانش‌آموزان ابتدایی استفاده کرد. از این رو، توصیه می‌شود برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی به عنوان درس مستقلی در برنامه درسی دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.

متغیر دیگری که در ارتباط با آموزش مهارت‌های ارتباطی، سعی در کنترل آن خواهیم داشت خشم است. یک حالت هیجانی منفی با شدت‌های واکنشی متفاوت به دلیل تحریک سیستم عصبی یا فعال شدن اوتونوم احساس طبیعی و غالباً تهاجمی می‌باشد (Berkout et al, ۲۰۱۹). احساسات شدید خشم باعث خشونت می‌شود که به معنی مجموعه‌ای از رفتارهای پیچیده و نگرش‌های بدبینانه می‌باشد (Spielberger, C. D., & Reheiser, ۲۰۰۹). آزاررسانی در نتیجه ی خشم در تهاجم در تعاملات نمود پیدا می‌کند (Hamel, ۲۰۱۳). رفتارهای پرخاشگرانه، گریه مداوم و خشونت کلامی - جسمی از مهم‌ترین راهبردهای عاطفی است که فرزند پس از شکست در به‌کارگیری راهبرد حذف مسئله مبادرت به بروز واکنش‌های عاطفی و آنی می‌کند. در این شرایط فرزندان به‌دنبال احساس ضعف درونی و شماتت‌های افراد دیگر و تعارض‌های درونی خود به‌ویژه در سنین پدیری احساس بی‌دفاعی می‌کنند و با کمترین تلنگری به گریه مداوم روی می‌آورند. برخی دیگر از فرزندان با این کمبود مقابله می‌کنند و راهبرد رفتارهای پرخاشگرانه را در پیش می‌گیرند (Mirshamsi et al, ۲۰۲۰).

رایموند (Raymond, ۲۰۲۳) به بررسی «نشخوار خشم در مقابل برنامه ریزی انتقام: انجمن‌های واگرا با پرخاشگری و رضایت از زندگی» پرداختند. این مطالعه به طور متفاوت نشخوار خشم را با و بدون تفکر انتقام‌جویی بررسی می‌کند و اثرات متفاوت آن‌ها را در ارتباط با پرخاشگری و رضایت از زندگی آزمایش می‌کند. در نمونه‌ای متشکل از ۳۴۰ دانشجوی کارشناسی، نشخوار خشم (بدون تفکر انتقام‌جویی) به طور قابل توجهی با پرخاشگری فیزیکی یا کلامی خود گزارش‌دهی شده مرتبط نبود، در حالی که تفکر انتقام‌جویی، کنترل جنسیت و تمایل

۱ Self-esteem

۲ William James

خشم بود. با این حال، نشخوار خشم، اما نه انتقام اندیشی، با رضایت ضعیف‌تر از زندگی همراه بود. پسوندهای مرتبط برای ارزیابی خطر خشونت، درمان خشم، و تحقیقات آینده در مورد نشخوار خشم مورد بحث قرار گرفته است.

توانمندی در برقراری ارتباطات سالم و مؤثر برای دانش‌آموزان از اهمیت چندانی برخوردار نیست. این مهارت‌ها، پایه‌ای برای ایجاد روابط مثبت با همکلاسی‌ها، معلمان و اعضای جامعه آموزشی فراهم می‌کنند. عدم توانایی در این زمینه ممکن است منجر به مشکلات روانی، اجتماعی و تحصیلی گردد که بر توسعه کلی دانش‌آموز تأثیر منفی می‌گذارد. دانش‌آموزانی که مهارت‌های ارتباطی ضعیف دارند، ممکن است در فرآیند یادگیری و تعامل با دیگران احساس انزوا و اجتناب اجتماعی کنند که این موضوع می‌تواند اثرات منفی بر روابط دوستانه و تحصیلی آنان داشته باشد. دغدغه دیگری که به ویژه در محیط تحصیلی مطرح می‌شود، عدم توانایی در درک و انتقال اطلاعات به صورت مؤثر و روان است. این مسئله می‌تواند باعث مشکلات در فرآیند یادگیری شود. در کل، دغدغه مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان نیازمند توجه جدی از سوی سازمان‌ها و مدارس است تا بتواند به بهبود روند تحصیلی و توسعه شخصیتی دانش‌آموزان کمک کند و آنان را برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده سازد. بنابراین در این پژوهش به سنجش میزان تأثیرگذاری مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس و کنترل خشم در میان دانش‌آموزان کلاس چهارم ابتدایی در یک محدوده آماری قابل کنترل پرداخته خواهد شد. با توجه به اهمیت ارتباط صحیح و تأثیر آن بر ابعاد زندگی انسانها، تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر عزت نفس و کنترل خشم دانش‌آموزان پسر پایه چهارم دبستان در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است.

روش شناسی پژوهش

تحقیق حاضر از نظر نوع روش، یک مطالعه شبه تجربی محسوب می‌شود که برای بررسی تأثیر مداخله در شرایطی نزدیک به محیط واقعی طراحی شده است. در این نوع پژوهش، برخلاف مطالعات کاملاً تجربی، امکان کنترل کامل بر تمام متغیرها وجود ندارد، اما تلاش شده با به‌کارگیری طرح مناسبی، اعتبار درونی تحقیق حفظ شود. روش گردآوری داده‌ها و اطلاعات به صورت میدانی و با استفاده از ابزارهای معتبر انجام شده است. برای ارزیابی تأثیر متغیر مستقل، از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بهره گرفته شده است. این طرح شامل دو گروه (آزمایش و گواه) است که در ابتدا و انتهای دوره مورد ارزیابی قرار گرفتند. گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرده تا بتوان نتایج گروه آزمایش را با آن مقایسه و تأثیر واقعی مداخله را تحلیل کرد.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی دبستانی در منطقه ماهدشت کرج می‌باشد. تعداد کل دانش‌آموزان این پایه در دبستان مذکور ۶۳ نفر بوده است. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد؛ به این معنا که دانش‌آموزانی که در دسترس و مایل به همکاری بودند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. در نهایت، تعداد ۳۰ نفر از میان این دانش‌آموزان به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه‌ها به صورت تصادفی در دو گروه مساوی شامل گروه آزمایش و گروه کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم‌بندی شدند. این تقسیم‌بندی به منظور مقایسه اثربخشی مداخله مورد نظر بین دو گروه انجام شد.

آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی که در ۷ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای تنظیم شده است. کنترل خشم نمره‌ای است که فرد از پاسخ به پرسشنامه باس و پری (۱۹۹۲)، کسب می‌کند و عزت نفس عملکردی که فرد از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۲۰۰۵) کسب نموده است. جهت آزمون فرضیه‌ها، از روش تحلیل کوواریانس بکار گرفته شده است. نرم افزارهای مورد استفاده در این پژوهش SPSS نسخه ۲۲ می‌باشد.

یافته‌ها

بررسی نرمال بودن و همگنی واریانس‌ها متغیرهای تحقیق

با توجه به جدول ۱ مربوط به آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و آزمون لوین متغیرهای اصلی تحقیق مشاهده می‌شود که مقدار سطح معنی داری بدست آمده برای هر متغیر بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد، در نتیجه فرض صفر در هر دو آزمون پذیرفته می‌شود.

جدول ۱- آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

آزمون کولموگروف		آزمون لوین	
متغیرها	تعداد	سطح معنی داری	آماره آزمون
عزت نفس	۶۳	۰/۲۰۰	۰/۱۲۷
		سطح معنی داری	آماره آزمون
		۰/۳۷۱	۰/۵۴۸

۰/۳۹۱	۰/۷۵۸	۰/۱۵۹	۰/۰۵۲	۶۳	کنترل خشم
-------	-------	-------	-------	----	-----------

با مشاهده جدول می توان نتیجه گرفت همه متغیرها در نمونه مورد بررسی دارای توزیع نرمال می باشد و می توان برای ادامه تحقیق از آزمون های پارامتریک استفاده کرد.

آزمون فرضیات

فرض اول: آموزش مهارت های ارتباطی بر کنترل خشم دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی تاثیر معناداری دارد.

میانگین و انحراف معیار متغیر کنترل خشم به صورت زیر می باشد.

جدول ۲- نتایج توصیفی کنترل خشم

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیر
SD	M	SD	M		
۰/۸۰	۳/۸۶	۰/۸۱	۳/۳۰	آزمایش	کنترل خشم
۰/۸۲	۳/۳۱	۰/۷۸	۳/۳۲	کنترل	

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می آید، در سطح کنترل خشم بعد از آموزش مهارت های ارتباطی افزایش روی داده است که برای مطالعه معنی داری این افزایش و همچنین به منظور کنترل پیش آزمون بر روی پس آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می باشد.

جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری روی نمرات پس آزمون کنترل خشم مسئله گروه های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع	Df.	میانگین	f	Sig.	توان آزمون
کنترل خشم	پیش آزمون	۱۴/۴۰۳	۱	۱۴/۴۰۳	۴۵/۰۲۱	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه	۹/۶۸۸	۱	۹/۶۸۸	۳۹/۱۴۴	۰/۰۰	۱/۰۰
	خطا	۱/۳۱۳	۲۷	۰/۷۸۹			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس آزمون کنترل خشم گروه های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون را نشان می دهد. همانگونه که مشاهده می شود بین افراد گروه آزمایش که تحت آموزش مهارت های ارتباطی قرار گرفته اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته اند از نظر کنترل خشم تفاوت معنی داری ($F=39/144$; $p<0/05$) وجود دارد. بنابراین فرض صفر تحقیق رد شده و می توان گفت که آموزش ارتباطی بر کنترل خشم دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی تاثیر دارد.

فرض دوم: آموزش مهارت های ارتباطی بر بعد عزت نفس عمومی دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی تاثیر معناداری دارد.

میانگین و انحراف معیار متغیر عزت نفس عمومی به صورت زیر می باشد.

جدول ۴- نتایج توصیفی عزت نفس عمومی

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیر
SD	M	SD	M		
۰/۸۱	۳/۹۹	۰/۸۰	۳/۳۹	آزمایش	عزت نفس عمومی
۰/۸۰	۳/۳۵	۰/۷۹	۳/۳۷	کنترل	

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می‌آید، در سطح عزت نفس عمومی بعد از آموزش مهارت‌های ارتباطی افزایش روی داده است که برای مطالعه معنی داری این افزایش و همچنین به منظور کنترل پیش‌آزمون بر روی پس‌آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۵- نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری روی نمرات پس‌آزمون عزت نفس عمومی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع	Df.	میانگین	f	Sig.	توان آزمون
		مجذورات		مجذورات			
عزت نفس عمومی	پیش‌آزمون	۱۳/۳۹۴	۱	۱۳/۳۹۴	۳۹/۵۲۹	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه	۸/۹۸۳	۱	۸/۹۸۳	۲۳/۵۲۷	۰/۰۰	۱/۰۰
	خطا	۰/۹۸۵	۲۷	۰/۸۱۷			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس‌آزمون عزت نفس عمومی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود بین افراد گروه آزمایش که تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفته‌اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته‌اند از نظر عزت نفس عمومی تفاوت معنی داری ($f=۲۳/۵۲۷$; $p<۰/۰۵$) وجود دارد. بنابراین فرض صفر تحقیق رد شده و می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بعد عزت نفس عمومی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی تأثیر دارد.

فرض سوم: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بعد عزت نفس خانوادگی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی تأثیر معناداری دارد.

میانگین و انحراف معیار متغیر عزت نفس خانوادگی به صورت زیر می‌باشد.

جدول ۶- نتایج توصیفی عزت نفس خانوادگی

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		<u>M</u>	<u>SD</u>
عزت نفس خانوادگی	آزمایش	۳/۴۰	۰/۸۰
	کنترل	۳/۳۸	۰/۷۹
		<u>M</u>	<u>SD</u>
		۴/۱۱	۰/۸۱
		۳/۳۷	۰/۸۰

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می‌آید، در سطح عزت نفس خانوادگی بعد از آموزش مهارت‌های ارتباطی افزایش روی داده است که برای مطالعه معنی داری این افزایش و همچنین به منظور کنترل پیش‌آزمون بر روی پس‌آزمون از تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می‌باشد.

جدول ۷- نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری روی نمرات پس‌آزمون عزت نفس خانوادگی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع	Df.	میانگین	f	Sig.	توان آزمون
		مجذورات		مجذورات			
عزت نفس خانوادگی	پیش‌آزمون	۱۴/۵۳۴	۱	۱۴/۵۳۴	۳۷/۸۶۴	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه	۷/۸۷۳	۱	۷/۸۷۳	۲۴/۵۱۷	۰/۰۰	۱/۰۰
	خطا	۰/۷۳۱	۲۷	۰/۸۴۹			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس‌آزمون عزت نفس عمومی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد. همانگونه که مشاهده می‌شود بین افراد گروه آزمایش که تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفته‌اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته‌اند از نظر عزت نفس خانوادگی تفاوت معنی داری ($f=۲۴/۵۱۷$; $p<۰/۰۵$) وجود دارد. بنابراین فرض صفر تحقیق رد شده و می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بعد عزت نفس خانوادگی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی تأثیر دارد.

فرض چهارم: آموزش مهارت های ارتباطی بر بعد عزت نفس اجتماعی دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی تاثیر معناداری دارد. میانگین و انحراف معیار متغیر عزت نفس اجتماعی به صورت زیر می باشد.

جدول ۸- نتایج توصیفی عزت نفس اجتماعی

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیر
SD	M	SD	M		
۰/۸۰	۳/۹۸	۰/۷۹	۳/۳۹	آزمایش	عزت نفس اجتماعی
۰/۸۰	۳/۳۸	۰/۸۰	۳/۳۶	کنترل	

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می آید، در سطح عزت نفس اجتماعی بعد از آموزش مهارت های ارتباطی افزایش روی داده است که برای مطالعه معنی داری این افزایش و همچنین به منظور کنترل پیش آزمون بر روی پس آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می باشد.

جدول ۹- نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری روی نمرات پس آزمون عزت نفس اجتماعی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df.	میانگین مجذورات	f	Sig.	توان آزمون
عزت نفس اجتماعی	پیش آزمون	۱۴/۸۳۱	۱	۱۴/۸۳۱	۳۴/۱۲۷	۰/۰۰	۱/۰۰
	گروه	۷/۹۹۶	۱	۷/۹۹۶	۲۱/۴۳۰	۰/۰۰	۱/۰۰
	خطا	۰/۸۳۳	۲۷	۰/۸۹۷			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس آزمون عزت نفس اجتماعی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون را نشان می دهد. همانگونه که مشاهده می شود بین افراد گروه آزمایش که تحت آموزش مهارت های ارتباطی قرار گرفته اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته اند از نظر عزت نفس اجتماعی تفاوت معنی داری ($F=21/430$; $p<0/05$) وجود دارد. بنابراین فرض صفر تحقیق رد شده و می توان گفت که آموزش مهارت های ارتباطی بر بعد عزت نفس اجتماعی دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی تاثیر دارد.

فرض پنجم: آموزش مهارت های ارتباطی بر بعد عزت نفس تحصیلی دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی تاثیر معناداری دارد.

میانگین و انحراف معیار متغیر عزت نفس تحصیلی به صورت زیر می باشد.

جدول ۱۰- نتایج توصیفی عزت نفس تحصیلی

پس آزمون		پیش آزمون		گروه	متغیر
SD	M	SD	M		
۰/۷۹	۳/۴۰	۰/۸۰	۳/۳۶	آزمایش	عزت نفس تحصیلی
۰/۷۹	۳/۳۸	۰/۸۱	۳/۴۰	کنترل	

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می آید، در سطح عزت نفس تحصیلی بعد از آموزش مهارت های ارتباطی افزایش چندانی روی نداده است که برای مطالعه معنی داری این شرایط و همچنین به منظور کنترل پیش آزمون بر روی پس آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می باشد.

جدول ۱۱- نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری روی نمرات پس آزمون عزت نفس تحصیلی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df.	میانگین مجذورات	f	Sig.	توان آزمون
عزت نفس تحصیلی	پیش آزمون	۱۲/۸۶۵	۱	۱۲/۸۶۵	۱/۰۷۳	۰/۰۸۷	۱/۰۰
	گروه	۴/۷۵۱	۱	۴/۷۵۱	۱/۱۰۹	۰/۰۷۶	۱/۰۰
	خطا	۰/۷۶۶	۲۷	۰/۵۹۴			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس آزمون عزت نفس تحصیلی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون را نشان می دهد. همانگونه که مشاهده می شود بین افراد گروه آزمایش که تحت آموزش مهارت های ارتباطی قرار گرفته اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته اند از نظر عزت نفس تحصیلی تفاوت معنی داری ($f=۱/۱۰۹$; $p>۰/۰۵$) وجود ندارد.

فرض ششم: آموزش مهارت های ارتباطی بر بعد دروغ دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی تاثیر معناداری دارد.

میانگین و انحراف معیار متغیر دروغ به صورت زیر می باشد.

جدول ۱۲- نتایج توصیفی دروغ

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		SD	M	SD	M
دروغ	آزمایش	۰/۷۸	۳/۴۳	۰/۸۰	۳/۴۲
	کنترل	۰/۸۱	۳/۴۰	۰/۸۱	۳/۳۸

همانگونه که از نتایج جدول بالا بر می آید، در سطح دروغ بعد از آموزش مهارت های ارتباطی تغییر چندانی روی نداده است که برای مطالعه معنی داری این شرایط و همچنین به منظور کنترل پیش آزمون بر روی پس آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج استنباطی آن در جدول زیر قابل مشاهده می باشد.

جدول ۱۳- نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری روی نمرات پس آزمون دروغ گروه های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df.	میانگین مجذورات	f	Sig.	توان آزمون
دروغ	پیش آزمون	۱۷/۵۰۴	۱	۱۷/۵۰۴	۰/۹۷۸	۰/۰۹۴	۱/۰۰
	گروه	۶/۴۱۷	۱	۶/۴۱۷	۰/۹۶۲	۰/۰۸۷	۱/۰۰
	خطا	۰/۸۲۴	۲۷	۰/۷۷۵			

جدول بالا نتایج آزمون تحلیل کواریانس روی نمرات پس آزمون بعد دروغ گروه های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون را نشان می دهد. همانگونه که مشاهده می شود بین افراد گروه آزمایش که تحت آموزش مهارت های ارتباطی قرار گرفته اند و گروه کنترل که تحت مداخله قرار نگرفته اند از نظر بعد دروغ تفاوت معنی داری ($f=۰/۰۸۷$; $p>۰/۰۵$) وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

فرض اول: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کنترل خشم دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی تأثیر معناداری دارد. آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانش‌آموزان در دوران پایه چهارم دبستان می‌تواند به طور معناداری بر کنترل خشم آن‌ها تأثیر بگذارد. در این دوره از زندگی، کودکان با مواجهه با فشارها و موقعیت‌های مختلف، اغلب به دنبال راه‌هایی برای بیان احساسات خود هستند. آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با موقعیت‌های استرس‌زا و مخاطره‌آمیز بهتر برخورد کنند و از تجربه خشم کاسته شود. لازم به ذکر است نتیجه این فرضیه با پژوهش به پژوهش و همکاران (۲۰۲۳) از میان تحقیقات داخلی و کاپلان و کول اوچتو (۲۰۲۲) از میان تحقیقات داخلی همسو می‌باشد.

فرض دوم: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بعد عزت نفس عمومی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی تأثیر معناداری دارد. آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا به بهترین شکل ممکن با موقعیت‌های مختلفی که در زندگی روزمره با آن‌ها روبرو می‌شوند، برخورد کنند، که این نیز می‌تواند عزت نفس عمومی آن‌ها را افزایش دهد. لازم به ذکر است نتیجه این فرضیه با پژوهش خزایی آذر، احمدآبادی، خزائی، دریکوندی (۲۰۱۷) از میان تحقیقات داخلی و آنجانا پا و همکاران (۲۰۲۳) از میان تحقیقات داخلی همسو می‌باشد.

فرض سوم: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بعد عزت نفس خانوادگی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی تأثیر معناداری دارد. زمانی که کودکان قادر به برقراری ارتباط مؤثر با اعضای خانواده‌شان هستند، احساس می‌کنند که می‌توانند احساسات، نیازها و تجربیات خود را به آن‌ها انتقال دهند و از آن‌ها پشتیبانی دریافت کنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانش‌آموزان می‌تواند باعث بهبود ارتباطات خانوادگی شود، که این امر، به تقویت عزت نفس خانوادگی کودکان کمک می‌کند. لازم به ذکر است نتیجه این فرضیه با پژوهش برجلی و برهانی (۲۰۲۱) از میان تحقیقات داخلی و السعید محمد؛ سزالی و مصطفی^۳ (۲۰۲۲) از میان تحقیقات داخلی همسو می‌باشد.

فرض چهارم: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بعد عزت نفس اجتماعی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی تأثیر معناداری دارد. عزت نفس اجتماعی به میزان اعتماد و اعتقاد کودکان به خود و توانایی‌هایشان در برقراری ارتباط با دیگران اشاره دارد. آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا نه تنها در ارتباط با خانواده و دوستانشان، بلکه در محیط‌های اجتماعی گسترده‌تر نیز خود را موثرتر نشان دهند. این آموزش می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس در اجتماع و بهبود روابط میان فردی شود که این نیز تأثیر بسزایی در عزت نفس اجتماعی دانش‌آموزان دارد. لازم به ذکر است نتیجه این فرضیه با پژوهش به پژوهش و همکاران (۲۰۲۳) از میان تحقیقات داخلی همسو می‌باشد.

پیشنهاد‌های کاربردی پژوهش

-والدین نیز می‌توانند در خانه با تمرین‌هایی که به این مهارت‌ها مرتبط هستند، کودکان خود را حمایت کنند، به عنوان مثال، با شنیدن صحبت‌هایشان به آن‌ها کمک کنند تا با تجربه‌های خود در مدیریت خشم آشنا شوند و راه‌حل‌های موثری برای مواجهه با آن‌ها پیدا کنند.
-پیشنهاد می‌گردد تا والدین با ایجاد فضایی با احترام و پذیرش در خانه، و با ارائه فرصت‌هایی برای مشارکت در مکالمات و فعالیت‌های خانوادگی به تقویت مهارت‌های ارتباطی و افزایش عزت نفس کودکان خود کمک کنند.
-پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی دبستان‌ها به شیوه‌ای طراحی شوند که مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان را در ارتباط با اعضای خانواده تقویت کنند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل جلسات مشترک خانوادگی، کارگاه‌های آموزشی برای والدین، و فعالیت‌های خانوادگی باشند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا مهارت‌های ارتباطی خود را با اعضای خانواده تمرین کنند.
-پیشنهاد می‌شود با اطلاع‌رسانی به والدین در مورد اهمیت مهارت‌های ارتباطی و ارائه راهکارهایی برای تقویت این مهارت‌ها در خانه، راهکارهایی ارائه شود تا آنها در فرآیند رشد و توسعه عزت نفس اجتماعی فرزندان خود مؤثر باشند.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر برای بهبود کنترل خشم و افزایش عزت نفس در دانش‌آموزان پایه چهارم دبستان ماهدشت کرج مورد استفاده قرار گیرد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که تقویت توانایی‌های ارتباطی، دانش‌آموزان را قادر

می‌سازد احساسات و هیجانات خود، به‌ویژه خشم، را بهتر مدیریت کرده و در نتیجه روابط بین‌فردی سالم‌تری برقرار کنند. این مهارت‌ها همچنین باعث افزایش خودآگاهی و احساس ارزشمندی در آن‌ها شده و عزت نفسشان را بهبود می‌بخشد. بنابراین، طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی منظم در این زمینه می‌تواند نقشی کلیدی در رشد روانی-اجتماعی دانش‌آموزان ایفا کند.

ملاحظات اخلاقی

داده‌های گردآوری شده ضمن اینکه به صورت محرمانه نگهداری می‌شوند، تدابیر امنیتی لازم برای حفظ و نگهداری و جابجایی آن‌ها نیز در نظر گرفته می‌شود.

پرسش‌شوندگان حق انتخاب و شرکت یا عدم شرکت در پژوهش را دارند و تضمین کردیم که به هر دلیل و به هر طریق آن‌ها در تنگنا قرار نگیرند.

References:

Anjanappa S, Govindan R, Munivenkatappa M, Bhaskarapillai B. (۲۰۲۳) Effectiveness of anger management program on anger level, problem solving skills, communication skills, and adjustment among school-going adolescents. *J Educ Health Promot.* ۲۰۲۳ Mar ۳۱; ۱۲:۹۰. doi: ۱۰.۴۱۰۳/jehp.jehp_۱۲۱۶_۲۲. PMID: ۳۷۲۸۸۴۲۲; PMCID: PMC۱۰۲۴۳۴۱۵.

Behpooy, Ahmad; Akmal, Maliheh; Ghabari Bonab, Bagher; Parand, Akram; Seyyednouri, Seyyede Zahra. (۲۰۲۳). The Effectiveness of Social Skills Training on Self-Esteem and Social Skills in Students with Emotional and Behavioral Problems. *Quarterly Journal of Behavioral Change Studies.*(Persian).

Berkout, O. V., Tinsley, D., & Flynn, M. K. (۲۰۱۹). A review of anger, hostility, and aggression from an ACT perspective. *Journal of contextual behavioral science*, ۱۱, ۳۴-۴۳.

Borjali, Mahmoud; Borhani, Erfan. (۲۰۲۱). The Impact of Communication Skills Training on Social Anxiety and Anger in Neglected and Orphaned Adolescents in Tehran County. *Journal of Social Psychology Studies*, ۱۱(۴۴): ۱۶۵-۱۸۲.(Persian).

El-said Mohammed, A., Shazly M. M., Mostafa, H. A. (۲۰۲۲). Communication Skills Training Program and its Effect on Head Nurses' Assertiveness and Self-Esteem. *Egyptian Journal of Health Care, EJHC.* ۱۳(۳): ۲۹۰-۳۰۰

Hamel, N. J. (۲۰۱۳). Children's Understanding and Experience of Anger within Their Peer Groups.

Johnson, E. R., & Stevens, M. L. (۲۰۲۴). The Impact of Social Media on Self-Esteem among Young Adults: A Longitudinal Study. *Journal of Social Psychology.*

Kaplan V, Kul Uçtu A. (۲۰۲۲). The effect of the communication skills psychoeducation program on the communication skills and self-esteem of the care personnel working in a rehabilitation center. *Perspect Psychiatr Care.* ۲۰۲۲ Oct; ۵۸(۴):۲۴۸۹-۲۴۹۶. doi: ۱۰.۱۱۱۱/ppc.۱۳۰۸۴. Epub ۲۰۲۲ Apr ۵. PMID: ۳۵۳۸۳۹۵۶.

Khazaei Azar, Nili Ahmadabadi; Khazaei, Soraya; Derikvandi, Zahra. (۲۰۱۷). The Effectiveness of Multimedia-Based Communication Skills Training on the Self-Esteem of Hearing-Impaired Female Students. [Journal Title Needed], ۴(۳۴): ۱۱۵-۱۳۴.(Persian).

Martinez, S. L., & Roberts, K. J. (۲۰۲۵). Enhancing Self-Esteem through Mindfulness-Based Interventions in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth.*

Mikaeili, Niloufar; Samadifard, Hamidreza. (۲۰۱۹). Predicting Suicidal Thoughts Based on Happiness, Self-Esteem, and Spiritual Health in Adolescent Girls. *Research in Religion and Health*, ۵(۳): ۵۹-۷۱.(Persian).

Mirshamsi, Zahra; Saeedmanesh, Mohsen; Majidian, Fatemeh; Behjat, Azita. (۲۰۲۰). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Anger Management Training on Empathy and Mental Health in Male Bullying Adolescents with ADHD. *Rooyesh Psychology*, ۵۱: ۱۹۳-۲۰۲.(Persian).

Pourfarahani, Monireh; Moradian, Najmeh; Zamaninia, Fatemeh; Kimiaei, Seyed Ali; Aghamohammadian Sharbaf, Hamidreza. (۲۰۱۹). The Effectiveness of Communication Skills

Training on Adaptation and Resilience in Young Couples. *Women and Culture*, ۱۰(۴۰): ۹۵-۱۰۸.(Persian).

Pourpeyghambar, F. (۲۰۱۹). Effect of Social Skills Training on Social Adaptation, Progress Motivation and Self-Esteem among High School Female Students in Tabriz. *Science Arena Publications Specialty Journal of Psychology and Management*. ISSN: ۲۴۱۲-۵۶۹۵ Available online at www.sciarena.com ۲۰۱۹, ۵ (۳): ۱-۷

Shadfard, Zahra; Taghizadegan Zadeh, Mahboobeh; Pournorooz, Neda; Maarafi, Farideh; Badie Pima Jahromi, Zahra. (۲۰۲۰). The Relationship between Self-Esteem, Happiness, and Emotional Atmosphere in Hospitals in Predicting Perceived Stress of Paramedical Students. *Research in Medical Science Education*, ۱۲(۳): ۴۴-۵۴.(Persian).

Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (۲۰۰۹). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, ۱(۳), ۲۷۱-۳۰۲.

Yıldırım N, Karaca A, Cangur S, Acıkgoz F, Akkus D. (۲۰۱۷). The Relationship between Educational Stress, Stress Coping, Self-Esteem, Social Support, and Health Status among Nursing Students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse education today*; ۴۸: ۳۳- ۹. [DOI:۱۰,۱۰۱۶/j.nedt.۲۰۱۶,۰۹,۰۱۴]