

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط موثر و مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان

هادی قربانی^۱، مریم روشن^{۲*}

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط موثر و مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان انجام شد. مطالعه از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۴۱۳ نوجوان پسر دبیرستان علمی همدان در سال ۱۴۰۲ بود که از میان آنها ۴۵ نفر به روش نمونه‌گیری انتخاب و به گونه تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره (آموزش مهارت‌های ارتباط موثر، مدیریت استرس و کنترل) قرار گرفتند. روش‌های گردآوری اطلاعات شامل مطالعات کتابخانه‌ای و میدانی بود. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه شادکامی مک‌گریل و جوزف (۱۹۹۳) و پرسش‌نامه ۲۵ سوالی ارتباطات مثبت با همسالان هادسون (۱۹۹۷) بود. نتایج نشان داد که با سطح اطمینان ۹۵٪، هر دو روش آموزشی بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان تأثیر معنادار داشتند. مهارت‌های ارتباط موثر تأثیری بیش‌تر بر شادکامی (حدود ۹۷٪) و ارتباطات مثبت با همسالان (حدود ۹۹٪) داشت، در حالی که مدیریت استرس حدود ۸۶٪ بر شادکامی و ۶۹٪ بر ارتباطات مثبت تأثیر گذاشت. همچنین، مشخص شد که مدیریت استرس نسبت به مهارت‌های ارتباطی تأثیر بیش‌تری بر شادکامی و مؤلفه‌های آن داشت، اما مهارت‌های ارتباط موثر تأثیر بیش‌تری بر ارتباطات مثبت با همسالان و مؤلفه‌های آن نشان داد. میانگین ارتباط مثبت با همسالان در گروه آموزش مهارت‌های ارتباطی در پس‌آزمون بیش‌ترین مقدار را داشت، در حالی که متغیر شادکامی گروه کنترل در پیش‌آزمون کم‌ترین میانگین را نشان داد. این یافته‌ها اهمیت آموزش این مهارت‌ها را در بهبود وضعیت روانی-اجتماعی نوجوانان نشان می‌دهد و پیشنهاد می‌کند که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های ارتباط موثر و مدیریت استرس می‌توانند به گونه‌ای موثر در افزایش شادکامی و بهبود روابط با همسالان در نوجوانان مورد استفاده قرار گیرند.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباط موثر، مدیریت استرس، شادکامی، ارتباطات مثبت با همسالان، نوجوانان پسر، دبیرستان علمی همدان.

^۱ . فارغ التحصیل کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

^۲ . استادیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

*. نویسنده مسئول مقاله: m.r.roshan1974@gmail.com

مقدمه

دانش‌آموزان به عنوان آینده‌سازان یک کشور از اهمیت بالایی برخوردارند و توجه به مشکلات روحی و روانی آن‌ها امری ضروری است. سال‌های نوجوانی با وجود جذابیت‌هایی که دارد، دوره‌ای دشوار و همراه با تبعات منفی برای نوجوانان است (Gibson & Clarbour, 2017). دانش‌آموزان در طول دوران تحصیل با مشکلات، موانع و فشارهای خاصی در زندگی روزمره خود روبه‌رو می‌شوند که می‌تواند اعتماد به نفس، انگیزه و به طور کلی موفقیت تحصیلی آن‌ها را تهدید کند. در حالی که برخی از دانش‌آموزان با موفقیت از پس این چالش‌ها برمی‌آیند، برخی دیگر کم‌تر موفق هستند. بنابراین، پژوهشگران آموزشی باید به درک و نحوه سازگاری با چالش‌های آموزشی توجه بیش‌تری داشته باشند. یکی از عواملی که می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با این مشکلات مقابله کنند، شادکامی در دوران تحصیل است (Akbari Borang & Rahimi Borang, 2016).

از دیدگاه روان‌شناسان، شادکامی بر دو نوع است: شادی که از گذر از موقعیت‌های مهم زندگی مانند کار، تحصیل، آسایش و به طور کلی شرایط اقتصادی و رفاه حاصل می‌شود، که حالت عینی شادی بشمار می‌رود (Minkov et al., 2020). نوع دیگر شادکامی تحت تأثیر حالات درونی و درک شخصی فرد است که با احساس شادی یا شادی ذهنی توصیف می‌شود (Paghani et al., 2020). شادکامی بستگی به این دارد که فرد چگونه زندگی خود را ارزیابی می‌کند و شامل متغیرهایی مانند رضایت از زندگی، فقدان افسردگی و اضطراب، و وجود روحیات و عواطف مثبت است. شادکامی احساسی است که همه به آن علاقه دارند و می‌خواهند به آن دست یابند (Halioul et al., 2021). ویژگی‌های بارز این حالت شامل احساس قدردانی، رضایت درونی و عشق به خود است که شامل سه عنصر احساس شادی، رضایت از زندگی و عدم وجود احساسات منفی می‌شود. شادکامی و لذت بر افکار و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد و از ثبات و رکود در زندگی جلوگیری می‌کند. خلق و خوی مثبت هم‌چنین، نقشی مهم در سلامت روان، تفکر خلاق و اجتماعی شدن دارد (Zhao, 2020). شادکامی به عنوان یک احساس مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کند و مهارت‌های ایثارگری، نوع‌دوستی و ارتباطی را تقویت کند و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر سطوح فعالیت اجتماعی و سلامت داشته باشد. فرد شاد احساس خوبی دارد، از فعالیت‌های زندگی لذت می‌برد، دنیای درونی او آرام است، نقاط ضعف خود را می‌پذیرد و برای رویارویی با مشکلات پایدار است. شادی به نوعی تفکر منجر می‌شود که افراد با خلاقیت و نوآوری مشکلات را حل می‌کنند (Hamzapur Haghighi & Asadi Majre, 2019). یکی از عواملی که می‌تواند در برخورد با چالش‌های زندگی موجب شادکامی شود، افزایش عزت نفس و انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات است. این موارد از راه آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر، هیجانی و مهارت‌های بین فردی محقق

می‌شود چرا که این آموزش‌ها موجب ارتقاء نگرش‌های مثبت و تقویت روابط دوستانه می‌شود (Sediqi et al., 2019).

مهارت‌های ارتباطی بخشی از مهارت‌های اجتماعی است که به فرآیند اجتماعی شدن بستگی دارد (MacDonald Phillips et al., 2022). این ساختارها بیانگر مهارت‌های کلامی و غیرکلامی هستند که به کمک آن‌ها افراد می‌توانند در تعامل و ارتباط اجتماعی شرکت کنند و افکار و احساسات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند (Banerjee et al., 2021). استفاده از مهارت‌های ارتباطی در زندگی نقشی مهم در ایجاد و ارتقای سلامت روان، رشد شخصیت، شکوفایی استعداد، شناسایی، سازگاری و کیفیت زندگی دارد. برعکس، ضعف مهارت‌های ارتباطی باعث ایجاد و افزایش مشکلات ارتباطی، تنهایی، انزوا و استرس می‌شود (Mercer-McPhee & Matthew, 2017). یادگیری مهارت‌های ارتباطی نقشی مؤثر در بهبود توانایی‌های شناختی، عاطفی و عملی برای برقراری ارتباط با دیگران و دستیابی به موفقیت و شادی در زندگی دارد (Itari et al., 2017). افرادی که مهارت‌های ارتباطی ضعیفی دارند معمولاً تعداد کمی دوست دارند، حمایت اجتماعی پایینی دارند، کمتر مورد تأیید یا پذیرش دیگران هستند و مشکلات زیادی در برقراری ارتباط و تعامل با دیگران دارند (Walderslund et al., 2021). مهارت‌های ارتباطی آنقدر مهم است که شکست آن‌ها با اضطراب اجتماعی، عزت نفس پایین و عدم دستیابی به موفقیت شغلی و تحصیلی همراه است. برخی از صاحب‌نظران توانایی برقراری ارتباط صحیح را یکی از مهارت‌های زندگی اجتماعی می‌دانند و آن را زمینه‌ساز رشد و پیشرفت انسان می‌دانند (Pour Asghar et al., 2017).

آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانش‌آموزان مشتمل بر آموزش مهارت‌های گفتاری، شنیداری، نوشتاری و غیره است که سبب بهبود روابط دوستانه، خانوادگی و حرفه‌ای می‌شود. افزون بر این، این مهارت‌ها تأثیری بسیار مثبت بر کیفیت ارتباطات با همسالان دارد (Malahi Pour Kalahi & Nazar Pour, 2023). تعامل با همسالان یک رابطه خاص با درجه خاصی از صمیمیت است که امکان مهارت‌های بین فردی، تبادل نظر و همکاری را فراهم می‌کند و عاملی مهم در رشد سال‌های نوجوانی بشمار می‌رود (Kersoul et al., 2023).

ارتباط مثبت با همسالان یکی از عوامل فرآیند اجتماعی شدن اولیه پس از خانواده است و در شکل‌گیری آگاهی اجتماعی فرد به ویژه در سنین جوانی بسیار مهم است. در این فرآیند اجتماعی، بین فرد و گروهی که با او در ارتباط هستند روابط نزدیک و صمیمی شکل می‌گیرد و در چنین فرآیندی از جامعه‌پذیری، جوانان با هم آشنا می‌شوند و می‌توانند بیاموزند که بیان عاطفی خود را احساس و کنترل کنند و همچنین، در هنجارهای اجتماعی تجدید نظر کنند. بررسی‌ها نشان داده است والدین عامل اجتماعی شدن در سنین پایین هستند و این تأثیر تا سنین نوجوانی ادامه دارد. اما

دوستان صمیمی یکی دیگر از زمینه‌های اجتماعی شدن در نوجوانی است. والدین و دوستان در طیف گسترده‌ای از راهبردهای اجتماعی، مانند الگوبرداری از بیان عاطفی در پاسخ به احساسات نوجوان و بحث درباره احساسات با نوجوان، درگیر می‌شوند. همسالان فرصت‌هایی را برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی، کنترل رفتار و به اشتراک گذاشتن مشکلات و احساسات مشابه فراهم می‌کنند. پذیرش همسالان و داشتن چند دوست صمیمی در زندگی یک نوجوان بسیار مهم است. دوستان صمیمی معمولاً از نظر سن و جنس مشابه هستند و خانواده، ارزش‌ها و اهداف مشابهی دارند، اما استثناهایی نیز وجود دارد (Ghorbani & Jomehnia, 2018).

گاهی برخی افراد که از شیوه‌های مناسب ارتباط بین فردی و ارتباطات با همسالان آگاهی ندارند و در معرض آموزش این مهارت‌ها قرار نگرفته‌اند، به هنگام قرار گرفتن در شرایطی که احتیاج به برقراری ارتباط دارند، دچار استرس می‌شوند و توانایی مدیریت استرس را ندارند (Barzegar Bafrouei et al., 2017). استرس موقعیتی یا روانی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد درک می‌کند که خواسته‌ها فراتر از منابع شخصی و اجتماعی موجود است (Bhargava & Triodi, 2018). در یک تعریف مشترک، استرس رویدادهایی را توصیف می‌کند که شامل محرکی است که پاسخ مغز را تسریع می‌کند (ادراک استرس) که به نوبه خود واکنش فیزیولوژیکی مبارزه یا گریز بدن را فعال می‌کند (Dabzahr, 2018). در عصر رقابتی امروز نسل‌های جوان‌تر گزارش می‌دهند که استرس و خطرات نوجوانی بیش‌تری را تجربه کرده‌اند که منجر به سردرگمی نقشی و عمدتاً مشکلات روانی، جسمی و رفتاری می‌شود (Bhargava & Triodi, 2018). مدیریت استرس توانایی بهتری برای مقاومت در برابر اثرات منفی استرس و سازماندهی انرژی ایجاد شده توسط عوامل استرس‌زا را ایجاد می‌کند (Wang & Szabo, 2020). مدیریت استرس به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را مدیریت کنند، افکار و عواطف و احساسات آن‌ها از پاسخ خودکار به شرطی شدن یا اضطراب در مورد آینده ناشی می‌شود. مدیریت استرس به افراد کمک می‌کند تا یاد بگیرند که افکار و احساسات را پردازش کنند (Worden & Cash, 2021). به عبارت دیگر، آموزش مدیریت استرس توانایی فرد برای کنترل، خودکارآمدی، احترام به خود و افزایش حمایت اجتماعی است. این امر نوسانات خلقی منفی و انزوای اجتماعی را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد (Gavlin et al., 2015). در این راستا در مطالعه‌ای که توسط Pourkalahi و Nazarpour (۲۰۲۳) انجام شد، نشان داده شد که آموزش مهارت‌های ارتباطی یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی است. هم‌چنین، Moradi (۲۰۲۲) در مقاله خود بیان کرد که مهارت‌های ارتباطی موجب تقویت انگیزه و شادکامی در دانش‌آموزان می‌شود. افزون بر این، در پژوهش Golizadeh Khanaghah (۲۰۲۲) نشان داده شد که استرس رابطه منفی و معناداری با روابط بین‌فردی یا همسالان دارد. هم‌چنین، Al-Sharqawi (۲۰۲۱) مطرح کرد که افزایش شادکامی موجب کاهش افسردگی و استرس

می‌شود. Choi و Lee (۲۰۲۰) نیز به این یافته دست یافتند که توانایی روابط بین فردی همبستگی منفی با استرس دارد.

در نهایت، با عنایت به آنچه که عنوان شد، درمی‌یابیم که در دوره نوجوانی، برخورداری از مهارت ارتباطی با همسالان و توانمندی در مدیریت استرس از مهم‌ترین مولفه‌ها و عامل‌های مهم در فرآیند اجتماعی شدن نوجوانان است، چرا که در این مرحله زندگی، دانش‌آموز به عنوان نوجوانی که در معرض بلوغ است، افزون بر مدیریت عواطف و احساسات، تمایل به داشتن رابطه صمیمی و نزدیک با سایر همسالان دارد. نوجوان در این برهه استاندارد زندگی و رفتار اجتماعی خود را ایجاد و به اشتراک می‌گذارد (Houshmand et al., 2023). این ارتباطات و آموزش مهارت‌های موثر در این حوزه باعث شادکامی، افزایش علاقه به یادگیری، پیشرفت تحصیلی و رفاه تحصیلی می‌شود (Ghorbankhani et al., 2022). به واقع، شادی نقش اساسی در دستیابی به اهداف آموزشی دارد (Khoda Panah & Tamnaye Far, 2022) و در عصر حاضر، شادی دانش‌آموزان برای ساختن جامعه‌ای سالم مولفه‌ای بسیار مهم است. توانایی ایجاد رفاه شخصی همراه با احساس شادی باعث می‌شود، دانش‌آموزان از زندگی احساس رضایت کنند و بتوانند با زندگی و محیط اطراف خود سازگار شوند. افزون بر این، از آنجایی که دانش‌آموزان نوجوان در مدارس و خانواده‌ها اغلب به دلیل خطرات ناشناخته در زندگی خود احساس نگرانی و اضطراب می‌کنند و به حمایت و ارتباطات بیش‌تری نیاز دارند (Qaemi, 2018).

این در حالی است که طی چند سال اخیر مولفه‌های شادکامی و ارتباطات نوجوانان ایرانی با همسالان دستخوش تغییرات و تهدیدهای بسیاری شده است، در مورد مشکلات شادکامی نوجوانان ایرانی و ارتباط آن‌ها با همسالان می‌توان چند نکته مهم را مطرح کرد:

- بسیاری از نوجوانان ایرانی احساس تنهایی و انزوا می‌کنند. فشارهای زیاد تحصیلی، انتظارات بالای خانواده‌ها و محدودیت‌های اجتماعی باعث شده نوجوانان کم‌تر بتوانند با همسالان خود ارتباط برقرار کنند.

- در شرایط امروزی با محبوبیت فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی بخش زیادی از وقت نوجوانان در این شبکه‌ها صرف می‌شود و این امر می‌تواند به انزوا و افسردگی در آنها منجر شود.

- محدودیت‌های فرهنگی و اجتماعی، نوجوانان ایرانی را از تجربه فعالیت‌های سالم و شادکامانه باز داشته است و نداشتن فضاهای تفریحی مناسب یکی از جمله مهم‌ترین این موانع است.

- فشارهای اقتصادی بر خانواده‌ها موجب شده تا والدین کم‌تر به نیازهای عاطفی فرزندان خود توجه کنند که این امر سلامت روان نوجوانان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

شهر همدان نیز از این بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بی‌نصیب نبوده و با بررسی آمارها و گزارش‌ها به این مهم دست می‌یابیم که میزان افسردگی و اضطراب در بین جوانان و نوجوانان شهر همدان رو به افزایش است و عواملی مانند بیکاری، فشارهای اقتصادی، اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی، مشکلات خانوادگی و کمبود امکانات رفاهی و تفریحی سالم باعث کاهش شادکامی در بین جوانان همدانی شده است. هم‌چنین، محدودیت‌های فرهنگی و سختگیری‌های اجتماعی باعث شده جوانان از طرق سالم و خلاقانه برای شادی کم‌تر استفاده کنند. بر این اساس بسیار مهم است تا پژوهشگران، محققان و مسئولین به مساله شادکامی نوجوانان و ارتباطات موثر آنان با همسالان به عنوان حلقه مفقوده دنیای نوجوانان توجه بیش‌تری داشته باشند و برای پذیرفته شدن و آماده شدن در جامعه پر تلاطم امروزی آن‌ها را مجهز به توانمندی‌های اساسی کند؛ توانمندی‌هایی همچون مدیریت استرس و ارتباط موثر که با وجود اهمیت این مساله متأسفانه در برنامه‌های آموزشی مدارس ایران، این سرفصل‌های آموزشی به طور جدی مورد توجه قرار نگرفته است و این موضوع چالش‌ها و کاستی‌هایی فراوانی را برای نوجوانان، خانواده‌ها و جامعه ایجاد کرده است، کمبود این آموزش‌ها باعث شده است نوجوانان و جوانان در برخورد با چالش‌های زندگی، آسیب‌پذیرتر باشند و عدم تسلط بر مهارت‌های ارتباطی، زمینه‌ساز بروز مشکلاتی مانند طردشدگی، انزوایی و پرخاشگری در نوجوانان شده است. لذا، لازم است تا نظام آموزش و پرورش در بازنگری برنامه‌های درسی، به آموزش این مهارت‌های زندگی توجه ویژه کند و حتی دروس مستقلی برای آنها در نظر گرفته شود تا نوجوانان و جوانان بتوانند به شیوه‌ای سالم‌تر از پس مسائل و چالش‌های زندگی برآیند. به نظر می‌رسد با ایجاد فضایی سالم، حمایتی و صمیمانه در خانواده‌ها، مدارس و جامعه، بتواند به شادکامی و سلامت روان نوجوانان کمک شایانی کند. مدرسه علمی شهر همدان در سال‌های اخیر خلاء این دست از آموزش‌ها را درک کرده است و سعی کرده است تا به منظور تقویت مهارت‌های دانش‌آموزان به مهارت‌های غیر درسی نیز توجه کند، اما این مدرسه در ابتدای این راه قرار دارد و برای رسیدن به هدف والای خود نیازمند پژوهش و پژوهش بیش‌تر و بررسی واحدهای تعلیمی و بررسی تأثیرات آن بر رفتارهای نوجوانان دارد. بر همین اساس پژوهشگر در این مطالعه با آگاهی از تعلیمات این مدرسه و نیازمندی جامعه دانش‌آموزان همدانی به دسترسی به مهارت‌های بنیادین بر آن شده است تا با بررسی سرفصل‌های آموزشی این مدرسه و پاسخگویی به این سوال پردازد که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی و مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تأثیر دارد؟

روش پژوهش

این مطالعه از نوع طرح‌های شبه آزمایشی (پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل) برابر بود و سه مرحله در آن قابل ذکر است: ۱- اجرای پیش‌آزمون (اندازه‌گیری متغیر وابسته) پس از انتخاب و گمارش تصادفی آزمودنی‌ها به گروه آزمایش و گواه؛ ۲- اعمال مداخله‌ای آزمایشی بر گروه آزمایش و ۳- اجرای پس‌آزمون (اندازه‌گیری متغیر وابسته) که به صورت شکل زیر می‌باشد:

شکل شماره ۱. دیاگرام روش پژوهش

نام گروه	پیش‌آزمون	مداخله ۲	مداخله ۱	پس‌آزمون
کنترل	✓	☒	☒	✓
آزمایش ۱	✓	✓	☒	✓
آزمایش ۲	✓	☒	✓	✓

مداخله ۱: آموزش مهارت‌های ارتباط موثر

مداخله ۲: آموزش مدیریت استرس

پس‌آزمون: (شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان)

پیش‌آزمون: (شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان)

جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش را کلیه نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان در سال ۱۴۰۲ به تعداد ۴۱۳ نفر را تشکیل دادند. نمونه این پژوهش شامل ۴۵ نفر از نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان بودند که به صورت نمونه‌گیری تصادفی با توجه به پذیرش افراد برای شرکت در پژوهش در مرحله نخست و دارا بودن ملاک‌های ورود و خروج از میان جامعه آماری انتخاب شدند و به طور تصادفی در سه گروه مبتنی بر آموزش مهارت‌های ارتباط موثر (۱۵ نفر)، مدیریت استرس (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند.

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه استفاده شد که شامل دو پرسش‌نامه شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان می‌باشد. هم‌چنین، جهت غنی‌سازی ادبیات پژوهش و افزایش اعتبار آن از مجلات و سایت‌های اینترنتی و منابع معتبر داخلی و خارجی بهره گرفته شد.

ابزار سنجش شادکامی

مقیاس شادکامی در سال ۱۹۹۳ توسط Mcgreal & Joseph (۱۹۹۳) طراحی شد. این ابزار، پرسش نامه خودسنجی است که ۲۵ گویه دارد و گویه‌های آن تجارب عاطفی، شناختی و بدنی را در بر می‌گیرند. هر گویه در مقیاس چهار درجه‌ای هرگز (صفر)، به ندرت (۱) گاهی اوقات (۲) و اغلب اوقات (۳) نمره‌گذاری می‌شوند. از این تعداد، ۱۳ گویه به افکار، احساسات و تجارب بدنی منفی مربوط می‌شوند که به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود، ۱۲ گویه دیگر شامل افکار، احساسات و تجارب بدنی مثبت هستند که به صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌ی کل مقیاس از صفر تا ۷۵ در نوسان است. نمره‌های بالا مشخص‌کننده‌ی فراوانی بیش‌تر افکار، احساسات و تجارب مثبت است Ali Pour (2006) و Noori نقطه‌ی برش تقریبی این مقیاس را ۴۲ گزارش کرده‌اند Joseph. و Lewis (1998) با اجرای این مقیاس بر روی ۱۹۴ دانشجوی مقطع کارشناسی پایایی مقیاس آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند Ali Pour و Noori (2006) پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند.

ابزار سنجش ارتباطات مثبت با همسالان: ارتباطات مثبت با همسالان به کمک پرسش‌نامه ۲۵ سوالی Hudson (1997) سنجیده شد. پاسخ به گویه‌های این ابزار در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از هیچ وقت تا همیشه درجه‌بندی شده است. در مطالعه Hudson (1997) ضریب پایایی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ محاسبه شده است و روایی ملاکی این ابزار مطلوب بیان شده است. روش کار: شیوه کار در این پژوهش به قرار زیر بود: از آنجا که جامعه مورد مطالعه نوجوانان پسر دبیرستان علمی بودند، لذا، ابتدا پژوهشگر به دبیرستان علمی مراجعه کرد و ۴۵ نفر از نوجوانان را به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم کرد. سپس به عنوان پیش‌آزمون به هر دو گروه، پرسش‌نامه‌های شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان ارائه شد و به گروه آزمایش طبق پروتکلی که در ذیل به صورت مفصل توضیح داده شده است، مهارت‌های ارتباط مؤثر و مدیریت استرس آموزش داده شد. پس از اتمام آموزش بر اساس پروتکل، دوباره به هر دو گروه آزمایش و کنترل پرسش‌نامه‌های شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان به عنوان پس‌آزمون ارائه شد تا بتوان با مقایسه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون اثر این آموزش را بر نوجوانان پسر مشخص کرد. پس از تجزیه و تحلیل‌های صورت گرفته شده، نتایج پژوهش استخراج شد و در نهایت، تبیین‌ها و بحث‌های مربوط درباره نتایج ارائه شده و پیشنهادات کاربردی و پژوهشی ارائه شد.

پروتکل‌های آموزشی مورد استفاده در مطالعه به شرح زیر است: آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر اساس پژوهش Safaian (2014) خواهد بود. این شیوه درمانی مشتمل بر ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و با تکرار یک بار در هفته می‌باشد که شرح هر جلسه به صورت زیر بود: جلسه نخست: معارفه گروه و اعضا با یکدیگر، آشنایی با شیوه کار و ساخت جلسات، بررسی انتظارات از برنامه آموزشی. جلسه

دوم: افزایش خودآگاهی، تأکید بر خودباوری. جلسه سوم: بررسی و آشنایی با باورها و انتظارات نوجوانان از یکدیگر، نشان دادن تأثیر باورها بر احساسات و رفتار افراد. جلسه چهارم: آموزش مهارت‌های گوش دادن. جلسه پنجم: آموزش مهارت‌های حرف زدن. جلسه ششم: آموزش باورهای همدلانه و نوع‌دوستانه و رفتارهای یاری‌رسان. جلسه هفتم: ارزیابی مهارت‌های حل تعارض، آموزش و تمرین مهارت‌های حل تعارض. جلسه هشتم: جمع‌بندی و پاسخگویی به سوالات و اجرای پس آزمون.

پروتکل آموزش مدیریت استرس: جلسات آموزش مدیریت استرس بر اساس مطالعه Packham و Stafford-Brown (2012) تهیه شد و تمرینات جلسات با اقتباس از کتاب Quinn و Morell (2009) تدوین شدند. این جلسات به تعداد ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و یک بار در هفته برگزار شد، شرح جلسات درمانی در ادامه به تفصیل آمده است:

جلسه نخست

آشنایی و ایجاد ارتباط با اعضای گروه، آشنا کردن افراد با موضوع پژوهش، بستن قرارداد درمانی، آشنایی با مفاهیم درمانی، تعریف استرس، علائم و نشانه‌های استرس، ارائه تکلیف (نوشتن موقعیت‌های استرس و استراتژی‌های مورد استفاده برای کنار آمدن با استرس).

جلسه دوم

بحث در مورد تجربیات و ارزیابی آنها، کارآمدی به عنوان معیار سنجش ارزیابی راه حل‌ها و موقت بودن تأثیر آنها، استفاده از تمثیل مردی در چاه، ایجاد ناامیدی خلاقانه، تکلیف (نوشتن هزینه‌ها و خسارت‌های ناشی از استرس، پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت کنترل استرس).

جلسه سوم

بیان کنترل به عنوان مساله، معرفی دنیای بیرون و درون و قوانین آنها، کمک به پذیرش وقایع شخصی و بدون کشمکش با آنها و عدم کنترل آنها با استفاده از تمثیل دستگاه پلی گراف و استعاره سوپر مارکت، تکلیف (نوشتن یادداشت تجربه روزانه، نوشتن احساسات، افکار و علایم بدنی در هنگام میزان بروز استرس و نوشتن یادداشت روزانه تمایل (درجه بندی میزان پریشانی و میزان تلاش برای حذف تجربه ناخوشایند و کارایی هر کدام از آن‌ها).

جلسه چهارم

توضیح درباره اجتناب و پیامدهای آن، معرفی تمایل از راه استعاره مهمان، تمرین ذهن آگاهی تکلیف (در طول این هفته نسبت به اتفاقات استرس زا تمایل وجود داشته یا فرد در پی کنترل آنها بوده است).

جلسه پنجم

معرفی آمیختگی و گسلش، کار بکرد تکنیک‌های گسلش شناختی و قراردادهای ذهنی با استفاده از تمثیل مسافران اتوبوس و تمرین خودمشاهده گر استعاره قطار، مداخله در عملکرد زنجیره‌های مشکل ساز زبان، تکلیف (نوشتن قراردادهای ذهنی در زمینه استرس).

جلسه ششم

معرفی خود به عنوان زمینه، آموزش دیدن تجربیات درونی به عنوان یک فرایند با استفاده از تمثیل شطرنج.

جلسه هفتم

توضیح مفهوم ارزش‌ها و تفاوت بین ارزش و اهداف، کشف ارزش‌ها با استفاده از تمثیل تشییع جنازه، تکلیف این جلسه نوشتن ارزش‌ها و تعیین اهمیت و اولویت هر کدام.

جلسه هشتم

آموزش تعهد به عمل، شناسایی طرح‌های رفتاری مطابق با ارزش‌ها و ایجاد تعهد برای عمل، تمرین، جمع بندی جلسات، بازخورد کلی از جلسات و اجرای پس آزمون.

یافته‌های پژوهش

بررسی نرمال بودن متغیرها

ابتدا پیش از بررسی فرضیه‌های پژوهش لازم است، نرمال بودن متغیرهای پژوهش با آزمون Kolmogorov-Smirnov (KS) مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین، جدول شماره ۱ به بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش می‌پردازد.

جدول ۱. بررسی نرمال بودن متغیرها

متغیرها	آماره Z	سطح معناداری
اضطراب امتحان	۰/۰۹۳	۰/۲۰۰
استرس انتظارات تحصیلی والدین	۰/۰۸۸	۰/۲۰۰
شیوه های فرزند پروری	۰/۱۷۴	۰/۰۶۱
سبک مقتدرانه	۰/۲۱۳	۰/۲۲۱

با توجه به جدول بالا می‌توان نتیجه گرفت که سطوح معناداری تمامی متغیرها بیش‌تر از ۰/۰۵ می‌باشند. لذا، داده‌های متغیرهای فوق نرمال هستند، بنابراین نرمال بودن متغیرهای مذکور استفاده کردن از آزمون‌های پارامتریک را جهت استنباط فرضیه‌های پژوهش توجیه می‌کنند.

بررسی فرضیه‌های پژوهش

فرضیه نخست پژوهش

آموزش مهارت‌های ارتباط موثر بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تاثیر دارد.

برای بررسی فرضیه نخست پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره یا MANCOVA^۱ استفاده می‌شود. در فرضیه فوق مهارت‌های ارتباط موثر به‌عنوان متغیر پیش بین می‌باشد. همچنین، شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان به‌عنوان متغیرهای ملاک ایفای نقش می‌کنند. البته، پیش از بررسی فرضیه بالا پیش شرط‌های لازم و ضروری آزمون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

بررسی برابری ماتریس‌های کوواریانس

جدول شماره ۲ به بررسی برابری ماتریس‌های کوواریانس با استفاده از آزمون Box's M که یکی از شروط استفاده از آزمون بالا می‌باشد، می‌پردازد.

جدول ۲. همگنی ماتریس‌های کوواریانس در فرضیه نخست پژوهش

مقدار آزمون	آماره F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
۱۷/۰۶۴	۵/۲۴۸	۳	۱۴۱۱۲۰/۰۰۰	۰/۰۶۱

^۱Multivariate analysis of Covariance (MANCOVA)

همانطور که از جدول شماره ۲ پیدا است، سطح معناداری بدست آمده از آماره F بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد که نشان می‌دهد، ماتریس‌های کوواریانس با یکدیگر برابر هستند.

اثر معناداری متغیر پیش‌بین بر مدل

جدول شماره ۳ با استفاده از چهار آزمون چندمتغیره به بررسی یکی از شروط استفاده از آزمون فرضیه می‌پردازد.

جدول ۳. آزمون‌های چندمتغیره در فرضیه نخست پژوهش

آزمون‌های چند متغیره	مقدار آزمون	آماره F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر آزمون‌ها
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۷۸	۵۴۳/۶۸۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۷۸
آزمون لاندای و یلکز	۰/۰۲۲	۵۴۳/۶۸۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۷۸
آزمون اثر هتلینگ	۴۳/۴۹۵	۵۴۳/۶۸۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۷۸
آزمون بزرگترین ریشه روی	۴۳/۴۹۵	۵۴۳/۶۸۷	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۷۸

جدول شماره ۳ گویای این مطلب است که سطح معناداری بدست آمده از هر چهار آزمون چندمتغیره کم‌تر از ۰/۰۵ می‌باشند که نشان از تاثیر روش تئوری انتخاب بر مدل دارد. همچنین، از آنجا که اندازه اثر هر چهار آزمون با یکدیگر یکسان می‌باشند، لذا بررسی پیش شرط بالا با استفاده از هر کدام از آزمون‌ها تفاوت چندانی ندارد.

برابری واریانس‌های خطا

جدول شماره ۴ با استفاده از آزمون $Levene's^1$ به بررسی یکی از شروط استفاده از آزمون فرضیه می‌پردازد.

¹. Levene's Test

جدول ۴. برابری واریانس‌های خطا در فرضیه نخست پژوهش

متغیرهای ملاک	آماره F	درجه آزادی نخست	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
شادکامی	۰/۶۸۵	۱	۲۸	۰/۴۱۵
ارتباطات مثبت با همسالان	۵/۳۵۷	۱	۲۸	۰/۰۲۸

از آنجا که سطوح معناداری بدست آمده از آزمون لون برای هر دو متغیر ملاک (شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشند، لذا می‌توان گفت که واریانس‌های خطا در هر دو متغیر برابر هستند. بنابراین هر سه شرط استفاده از آزمون مانکوا مورد تأیید قرار می‌گیرد. حال با استفاده از جدول ۵ به بررسی آموزش مهارت‌های ارتباط موثر بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان می‌پردازیم.

جدول ۵. بررسی فرضیه نخست پژوهش

متغیر پیش بین	متغیرهای ملاک	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
مهارت‌های ارتباط موثر	شادکامی	۳۴۳/۷۳۰	۱	۳۴۳/۷۳۰	۸۵۳/۰۶۸	۰/۰۰۱	۰/۹۷۰
	ارتباطات مثبت با همسالان	۳۹۵/۰۲۵	۱	۳۹۵/۰۲۵	۵۱۸/۵۵۲	۰/۰۰۳	۰/۹۵۲

همانطور که پیداست، سطوح معناداری بدست آمده از تأثیر متغیر پیش بین بر متغیرهای ملاک کم‌تر از ۰/۰۵ می‌باشند، لذا با سطح اطمینان ۰/۹۵، روش مهارت‌های ارتباط موثر بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تأثیر دارد. همچنین، اندازه اثر نشان می‌دهد که روش مهارت‌های ارتباط موثر بیش‌تر بر شادکامی نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تأثیر دارد. موثر بوده و بیش‌تر می‌تواند شادکامی آنان را افزایش دهد. بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه نخست پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه دوم پژوهش

آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تأثیر دارد.

جهت بررسی فرضیه دوم پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره یا مانکوا استفاده می‌شود. در فرضیه بالا مدیریت استرس به عنوان متغیر پیش بین می‌باشد. همچنین، شادکامی و

ارتباطات مثبت با همسالان به عنوان متغیرهای ملاک ایفای نقش می‌کنند. البته، پیش از بررسی فرضیه بالا پیش شرط های لازم و ضروری آزمون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

بررسی برابری ماتریس های کوواریانس

جدول شماره ۶ به بررسی برابری ماتریس های کوواریانس با استفاده از آزمون ام. باکس که یکی از شروط استفاده از آزمون بالا می‌باشد، می‌پردازد.

جدول ۶. همگنی ماتریس های کوواریانس در فرضیه دوم پژوهش

مقدار آزمون	آماره F	درجه آزادی نخست	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
۲/۷۸۴	۰/۸۵۶	۳	۱۴۱۱۲۰	۰/۴۶۳

همانطور که از جدول شماره ۶ پیدا ست، سطح معناداری بدست آمده از آماره F بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد که نشان می‌دهد، ماتریس های کوواریانس با یکدیگر برابر هستند.

اثر معناداری متغیر پیش بین بر مدل

جدول شماره ۷ با استفاده از چهار آزمون چندمتغیره به بررسی یکی از شروط استفاده از آزمون فرضیه می‌پردازد.

جدول ۷. آزمون های چندمتغیره در فرضیه دوم پژوهش

آزمون های چند متغیره	مقدار آزمون	آماره F	درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر آزمون ها
آزمون اثر پیلایی	0/875	87/520	۲	۲۵	۰/۰۰۱	0/875
آزمون لاندای ویلکز	0/125	87/520	۲	۲۵	۰/۰۰۱	0/875
آزمون اثر هتلینگ	7/002	87/520	۲	۲۵	۰/۰۰۱	0/875
آزمون بزرگترین ریشه روی	7/002	87/520	۲	۲۵	۰/۰۰۱	0/875

جدول ۷ گویای این مطلب است که سطح معناداری بدست آمده از هر چهار آزمون چندمتغیره کم‌تر از ۰/۰۵ می‌باشند که نشان از تاثیر آموزش مدیریت استرس بر مدل دارد. همچنین، از آنجا که اندازه اثر هر چهار آزمون با یکدیگر یکسان می‌باشند، لذا بررسی پیش شرط بالا با استفاده از هر کدام از آزمون ها تفاوت چندانی ندارد.

برابری واریانس های خطا

جدول شماره ۸ با استفاده از آزمون لون به بررسی یکی از شروط استفاده از آزمون فرضیه می‌پردازد.

جدول ۹. برابری واریانس های خطا در فرضیه دوم پژوهش

متغیرهای ملاک	آماره F	درجه آزادی نخست	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
شادکامی	۱۹/۰۸۶	۱	۲۸	۰/۶۴۰
ارتباطات مثبت با همسالان	۶/۷۳۱	۱	۲۸	۰/۵۵۰

از آنجا که سطوح معناداری بدست آمده از آزمون لون برای هر دو متغیر ملاک (شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان) بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشند، لذا، می‌توان گفت که واریانس‌های خطا در هر n متغیر برابر هستند. بنابراین، هر سه شرط استفاده از آزمون مانکوا مورد تأیید قرار می‌گیرد. حال با استفاده از جدول ۹ به بررسی روش آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان می‌پردازیم.

جدول ۱۰. بررسی فرضیه دوم پژوهش

متغیر پیش بین	متغیرهای ملاک	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
مدیریت	شادکامی	۳۲۰/۰۰۳	۱	۳۲۰/۰۰۳	۱۵۶.۹۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۵۸
استرس	ارتباطات مثبت با همسالان	۲۲۱/۱۹۶	۱	۲۲۱/۱۹۶	۴۹.۲۰۳	۰/۰۰۱	۰/۶۵۴

همان‌گونه که پیداست، سطوح معناداری بدست آمده از تأثیر متغیر پیش بین بر متغیرهای ملاک کم‌تر از ۰/۰۵ می‌باشند، لذا، با سطح اطمینان ۹۵٪، روش آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تأثیر دارد. همچنین، اندازه اثر نشان می‌دهد که^۱ روش مدیریت استرس بیش‌تر بر شادکامی در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان موثر بوده و بیش‌تر می‌تواند شادکامی آنان را افزایش دهد. بنابراین، فرضیه صفر رد و فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود.

با توجه به فرضیه نخست پژوهش که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط موثر بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان می‌پردازد، نتایج

حاصله در مباحث قبلی گویا می‌باشد که با سطح اطمینان ۹۵٪، روش مهارت‌های ارتباط موثر بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تاثیر دارد. همچنین، اندازه اثر نشان می‌دهد که روش مهارت‌های ارتباط موثر بیش‌تر بر شادکامی نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تاثیر دارد و بیش‌تر می‌تواند شادکامی آنان را افزایش دهد.

در همین راستا نتایج پژوهش‌های (Moradi (2022)، Hashemi Khosroshahi و Khushkhabar (2021)، (Lotfi (2020) و Khaksar Tudeh، Khosravi، Sedighi، Baqaei (2021)، Ashkaftaki و GhodsNafri (2021) و Solati، Sabzi و Foolad Chank (2018) و Ayasraha و همکاران (2022)، Salavara و Yousan (2021) و Kanabateh و همکاران (۲۰۱۸) و Park و Ouh (2017)، همسو با نتایج حاصل می‌باشند.

بنابراین، از قیاس نتیجه فرضیه نخست پژوهش و پیشینه‌های پژوهش، به این نتیجه می‌رسیم که آموزش مهارت‌های ارتباط موثر بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان از جمله احساس غمگینی، احساس شکست، عدم احساس رضایت از زندگی خود، احساس گوش به زنگ بودن، احساس ناامیدی، احساس نشاط، به خوبی سرکردن با همسالان، عملکرد همسالان به گونه‌ای که انگار توجهی نسبت به فرد ندارند، بدرفتاری کردن همسالان با فرد، احترام گذاشتن همسالان نسبت به فرد، احساس عدم تعلق خاطر به جزئی از گروه و مغرور بودن گروه همسالان، تاثیر دارد.

علت این نتیجه‌گیری آن است که آموزش مهارت ارتباط موثر به نوجوانان کمک می‌کند تا به طور موثری با دیگران ارتباط برقرار کنند. ایجاد روابط قوی با دیگران منجر به حمایت روحی از همسالان و پذیرش آن‌ها می‌شود که می‌تواند تعلق خاطر روابط با دوستان را تقویت کند و ارتباطات مثبت با همسالان را در سطح بالایی قرار بدهد. همچنین، مهارت‌های ارتباطی می‌تواند با شکل دهی یک ارتباط مثبت و موثر، سوء تفاهم احتمالی را کاسته و افکار دانش آموزان را به شکل موثری بیان کند. کاهش درگیری ذهنی و بیان افکار و نظرات قادر به شکل دهی رابطه فعال است و باعث می‌شود تا در یک دایره ارتباطی، افراد نیز به دوستان خود به شکل فعالانه توجه کنند. این امر می‌تواند در حین کیفیت بخشی روابط با همسالان منجر به احساس رضایت و روابط سالم با دیگران شود و شادکامی افراد را بالا ببرد. به واسطه آموزش مهارت‌های ارتباطی، افراد می‌توانند دایره روابط و دوستان خود را گسترش دهند و این امر به افزایش اعتماد به نفس آن‌ها کمک می‌کند. ایجاد عزت نفس می‌تواند به قدرت ارتباط گیری بیش‌تر با اطرافیان کمک کرده و با ایجاد احساس رضایت درونی، شادکامی را افزایش دهد. مهارت‌های موثر ارتباطی می‌توانند حواس چندگانه نظیر گوش دادن فعال و درک دیدگاه دیگران را تقویت کنند. این امر می‌تواند باعث شود تا افراد با دیگران احساس همدلی بیش‌تری داشته باشند و روابط سالم و شادی را تجربه کنند. تجربه چنین روابطی می‌تواند سطح کیفیت روابط

درون گروهی را بالا ببرد و با ایجاد حس خرسندی منجر به شادکامی شود. مهارت‌های ارتباط موثر باعث می‌شود تا مخاطب شناسایی شود و با زبان بدن افراد آشنا شود. این امر می‌تواند به صحبت کردن موثر در جمع کمک کرده و منجر به تعامل بیش‌تر افراد با یکدیگر شود. زمانی که افراد بتوانند با مهارت ارتباطی بالا با دیگران ارتباط جشمی، ذهنی و کلامی داشته باشند، به طور موثری افکار و مقاصد خود را نیز بیان می‌کنند که تجربه این سطح از روابط می‌تواند شادکامی را گسترش داده و دایره ارتباط با دیگران را در سطح بالایی قرار دهد. سوء تفاهم‌هایی که به دلیل نداشتن مهارت‌های ارتباطی مؤثر به وجود می‌آیند می‌توانند باعث رنجش و آزار افراد شوند. عذرخواهی، اعتراف به اشتباه و صحبت در مورد ناراحتی پیش آمده از مهم‌ترین عواملی هستند که می‌توانند در این مسیر به شما کمک کنند (میرزایی و همکاران، ۱۴۰۲). با توجه به پژوهش انجام شده می‌توان گفت که با رفع سوء تفاهم‌ها، به رفع نزاع و درگیری احتمالی کمک کند. این امر باعث می‌شود تا افراد در یک رابطه دوستانه با یکدیگر درگیری کم‌تری داشته باشند و شادمانی بیش‌تری تجربه کنند. تجربه این احساس می‌تواند با گسترش و تقویت ارتباط مثبت با همسالان همراه شود و احساس شادکامی را رقم بزند. هم‌چنین، از دیگران ارکان آموزش مهارت‌های ارتباطی، ارتقا سطح ادب است. مودب بودن در یک رابطه منجر به شکل‌گیری احترام و تعامل دوطرفه می‌شود که با ایجاد احساس شادکامی و شکل گرفتن ارتباطات مثبت همراه است. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباط موثر بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان اثربخش است.

- با توجه به فرضیه دوم پژوهش که به بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان می‌پردازد، نتایج حاصله در مباحث قبلی گویای این واقعیت می‌باشد که با سطح اطمینان ۹۵٪، روش آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان تاثیر دارد. هم‌چنین، اندازه اثر نشان می‌دهد که روش مدیریت استرس بیش‌تر بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان موثر بوده و بیش‌تری می‌تواند شادکامی آنان را افزایش دهد.

در همین راستا نتایج پژوهش‌های (Shahmir (2021)، (Majdi (2021)، (Jamshidi (2022)، (Golizadeh Khanaghah (2022)، (Ensaftaran و (Afshar (2019)، (Baghlani (2019)، (Seyfollazadeh (2019)، (Costa و همکاران (2023)، (Tong و (Rong (2022)، (Kim (2022)، (Bastar (2019)، (Shin و (Ko (2018) و (Silva و (Braga (2018) همسو با نتایج حاصل می‌باشند.

بنابراین، از قیاس نتیجه فرضیه دوم پژوهش و پیشینه های پژوهش، به این نتیجه می‌رسیم که آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان ازجمله احساس ارزش زندگی داشتن دنیا، احساس رضایت از زندگی خود، احساس سلامتی داشتن، احساس تمایل به گریه کردن، احساس موفق بودن، درک شدن توسط همسالان، زیاد دوست داشته شدن توسط همسالان، احساس کنار گذاشته شدن در گروه، متنفر بودن از گروه همسالان فعلی، تمایل همسالان به اطراف فرد بودن و دوست داشتن واقعی گروه همسالان فعلی، تاثیر دارد.

علت این نتیجه‌گیری آن است که فشارهای ناشی از استرس می‌تواند ابعاد گوناگونی از زندگی افراد را در بر گرفته و روحیه آن‌ها را تخریب کند. افرادی که با این نوع آموزش، مهارت‌های مدیریت و کنترل استرس را می‌آموزند، قادر هستند تا با فشارهای روزمره خود مقابله کنند و روابط خود با همسالان را تقویت کنند و مدیریت اضطراب و استرس می‌تواند به افزایش احساس صمیمیت و احترام متقابل کمک کند که منجر به تقویت روابط با همسالان می‌شود و با قرار گرفتن در یک موقعیت صمیمی، احساس رضایت و شادکامی آن‌ها را ارتقا می‌دهد. آموزش مدیریت استرس می‌تواند به انعطاف‌پذیری رفتاری نیز کمک کند. افرادی که نسبت به موقعیت‌های احتمالی منعطف هستند، می‌توانند خودشان را با شرایط پیش‌آمده تطابق بدهند و در حل چالش‌های پیش‌رو، موفق‌تر عمل کنند. برخورد با آرامش و بهینه با موقعیت‌های پیش‌رو باعث می‌شود تا افراد به عنوان یک فرد دارای کنترل بر روی موقعیت‌های پیش‌رو، شناخته شوند و در یک اجتماع، حمایت بیشتری از دیگران را به سمت خود جذب نمایند. این امر می‌تواند آن‌ها را به یک فرد پشتیبان در گروه همسالان تبدیل کند که افراد مشتاق برقراری ارتباط با او هستند. هم‌چنین، قرار گرفتن در این موقعیت می‌تواند با محبوبیت عمومی افراد، احساس رضایت و شادکامی آن‌ها را بالا ببرد و حس خوشبختی بیشتری را به ارمغان آورد. نتایج پژوهش کیم^۱ (۲۰۲۲) نشان داد که بین استرس تحصیلی آزمودنی با روابط بین فردی و رضایت فردی، استرس تحصیلی و رضایت فردی و روابط بین فردی و رضایت رابطه معناداری وجود دارد. استرس تحصیلی و روابط بین فردی بر رضایت آزمودنی‌ها تأثیرگذار بود. هم‌چنین، نتایج پژوهش شاه‌میر (۱۴۰۰) نشان دهنده اثربخشی درمان مدیریت استرس با استفاده از روش شناختی رفتاری بر میزان شادکامی زنان نابارور است. همسویی نتایج پژوهش‌های صورت گرفته با فرضیه دوم پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مدیریت استرس می‌تواند باعث شناخت بهتر افراد از خویش‌شناسی شود و با ارتقا احترام متقابل و احساس رضایت بیشتر، شادکامی و موفقیت روابط اجتماعی آن‌ها را تقویت کند. مدیریت استرس باعث می‌شود تا در شرایط دشوار، افراد بهترین تصمیمات را بگیرند و شادکامی و رضایتی بیشتر را تجربه کنند. با وجود مدیریت استرس، دانش‌آموزان در یک شرایط بهینه و آرام به شناخت عمیق‌تری از خود می‌رسند و با خودآگاهی

^۱. Kim

بیش‌تری می‌توانند روابط خود با همسالان را تقویت کرده و در نتیجه احساس رضایت و شادکامی بیش‌تری را تجربه نمایند. خودآگاهی بیش‌تر باعث می‌شود تا افراد نسبت به مسائل گوناگون، کنترل بیش‌تری از خود بروز بدهند، با سطح اعتماد به نفسی بیش‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنند و دارای قدرت مهارت حل مسئله بیش‌تری باشند. تمامی موارد ذکر شد باعث می‌شود تا دانش‌آموزان سطح متفاوت و بالاتری از دایره روابط دوستانه را تجربه کنند و با احساس مفید بودن در جمع حاضر، شادکامی و رضایتی بیش‌تر را تجربه کنند. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان اثربخش است.

منابع

- Akbari Bourang, M., & Rahimi Bourang, H. (2016). Explaining the vitality and academic motivation of students based on their perception of the learning environment at Birjand University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*, 16(27), 222–231.
- Alipour, E., & Noori, N. (2006). Assessing the reliability and validity of the depression-happiness scale among judicial staff in Isfahan. *Principles of Mental Health*, 8(31), 87–96.
- Ayasrah, M. N., Alkhawaldeh, M. A., Khasawneh, M. A. S., & Alnajjar, F. Y. A. (2022). The Role of Teacher Interpersonal Communication with Autistic Students in Developing Social Skills. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 16(2), 1-4.
- Bagley, P., Miller, J., & Jones, R. (2021). Peer Relationships and Adolescent Development. *Journal Of Social Psychology*, 64(1), 51-68.
- Barzegar Befrooyi, K., Zarei Hosein Abadi, M., & Omidian, M. (2017). The effectiveness of communication skills training on social anxiety in boys with intellectual disabilities. *Psychology of Exceptional Individuals*, 7(26), 89–107.
- Baghlani, M. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training enriched with positive therapies on happiness and quality of life in cancer patients (Master's thesis). Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Ardakan.
- Baghaei, M. (2021). Examining the effectiveness of communication skills training on the general health and happiness of trainee soldiers. *Journal of Psychological and Educational Studies*, 4(28), 113–133.
- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA- International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267)*, 11(3), 108–117.
- Costa J. S., Leite, D. G., Sales, W. B., Lima Coutinho, M. D (2023) Influence of Occupational Stress on Interpersonal and Organizational Relationships: An Integrative Review. *Open J Pain Med*, 7(1), 001-005.
- Cresswell, L., Hinch, R., & Cage, E. (2019). The Experiences of Peer Relationships Amongst Autistic Adolescents: A Systematic Review of The Qualitative Evidence. *Research In Autism Spectrum Disorders*, 61, 45-60.
- Dhabhar, F. S. (2018). The Short-Term Stress Response–Mother Nature's Mechanism for Enhancing Protection and Performance Under Conditions of Threat, Challenge, And Opportunity. *Frontiers In Neuroendocrinology*, 49, 175-192.

- Gavelin, H. M., Boraxbekk, C. J., Stenlund, T., Järholm, L. S., & Neely, A. S. (2015). Effects of a Process-Based Cognitive Training Intervention for Patients with Stress-Related Exhaustion. *Stress*, 18(5), 578-588.
- Ghobankhani, M., Salehi, K., Khodaei, E., Moghadamzadeh, A., & Dehghani, M. (2022). A framework for measuring teacher readiness in elementary education: A systematic review study. *Scientific Journal of Research in School and Virtual Learning*, 10(1), 109-125.
- Ghorbani, A., & Jomani Nia, S. (2018). The role of social factors (family, school, and peer group) in the socialization of students in Golestan province. *Applied Sociology*, 29(2), 113-128.
- Gholizadeh Khaneqah, R. (2022). Examining the role of academic self-efficacy and interpersonal relationship interactions in predicting academic stress among high school students in Nimrin (Master's thesis). Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University.
- Gibson, R. A., & Clarbour, J. (2017). Factorial Structure of The Resiliency Scale for Children and Adolescents (RSCA) Among Incarcerated Male Adolescent Offenders. *Journal Of Forensic Practice*, 19(1), 23-36.
- Ensafdar, F., & Afshar, A. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on improving the quality of life and happiness in women with multiple sclerosis in Shiraz. *Interdisciplinary Research Journal of Women*, 1(1), 7-15.
- Hamzapour Haghighi, T., & Asadi Majareh, S. (2019). Correlates of student happiness: Optimism, meaning in life, and adaptive coping strategies. *Social Work Quarterly*, 8(2), 5-12.
- Hashemi Khosroshahi, S., & Khushkhabar, A. (2021). The effectiveness of communication skills training on assertiveness, interpersonal relationships, and anxiety among high school students in Tabriz. In *Ninth National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences, Psychology, Social Studies, and Culture, Tehran*.
- Helliwell, J. F., Huang, H., Wang, S., & Norton, M. (2021). World Happiness, Trust and Deaths Under COVID-19. *World Happiness Report, 2021*, 13-57.
- Houshmand, M., Adamian, M., & Sharbatian, M. H. (2023). A sociological study of internet dependency due to peer interaction (a case study of high school students in Mashhad's 2nd and 3rd educational regions). *Sociological Studies*, 15(59), 107-127.
- Hudson, W. W. (1997). *The Walmyr Assessment Scales Scoring Manual*. Tallahassee: Walmyer Publishing Company
- Itri, J. N., Yacob, S., & Mithqal, A. (2017). Teaching Communication Skills to Radiology Residents. *Current Problems in Diagnostic Radiology*, 46(5), 377-381.
- Joseph, S., & Lewis, C. A. (1998). The Depression-Happiness Scale: Reliability and Validity of a Bipolar Self-Report Scale. *Journal Of Clinical Psychology*, 54(4), 537-544.
- Khodapanah, F., & Tamanaifar, M. R. (2022). The mediating role of happiness and academic self-efficacy in the relationship between self-compassion and academic well-being in students. *Journal of Psychosocial Sciences*, 21(118), 2067-2089.
- Kim, M. (2022). The Effect of Academic Stress and Interpersonal Relationships on Major Satisfaction of Nursing Students. *Journal of The Korea Academia Industrial Cooperation Society*, 23(10), 294-302.
- Macdonald-Phillips, K. A., Mckenna, S. L., Shaw, D. H., Keefe, G. P., Vanleeuwen, J., Artemiou, E., & Adams, C. L. (2022). Communication Skills Training and Assessment of Food Animal Production Medicine Veterinarians: A Component of a Voluntary Johnes Disease Control Program. *Journal Of Dairy Science*, 105(3), 2487-2498.
- Majdi, H. (2021). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on happiness and academic motivation in female students of the second middle school in Shahr-e-Rey (Master's thesis). Faculty of New Sciences and Technologies, Islamic Azad University of Medical Sciences.

- Mercer-Mapstone, L. D., Matthews, K. E. (2017). Student Perceptions of Communication Skills in Undergraduate Science at An Australian Research-Intensive University. *Assess Eval High Educ*, 42(1), 98-114.
- Minkov, M., Welzel, C., & Schachner, M. (2020). Cultural Evolution Shifts the Source of Happiness from Religion to Subjective Freedom. *Journal Of Happiness Studies*, 21(8), 2873-2888.
- Mirzaei, M., Latifi, M., Azizzadeh, F., & Najafi, K. (2023). Effective communication skills as one of the essential life skills for students. In *Eighth National Conference on New Research in Humanities, Economics, and Accounting in Iran, Tehran*.
- Mohammadi Ashkaftaki, F., Ghazanfari, A., & Solati, S. K. (2021). The effectiveness of communication and social skills training based on a cognitive-behavioral approach on psychological well-being and happiness in female witness and veteran students at government universities in Shahrekord. *Cognitive Analytical Psychology*, 12(45), 165–176.
- Molahipour Kalahi, H., & Nazarpour, A. (2023). The impact of communication skills training on students' interpersonal communication quality. In *Twelfth National Conference on Law, Social Sciences, and Humanities, Psychology and Counseling, Shirvan*.
- Moradi, Z. (2022). The relationship between physical education teachers' communication skills and students' happiness and motivation for participation in sports in the Javanrood county during physical education classes (Master's thesis). Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Arak University.
- Pagani, A. F., Parise, M., Donato, S., Gable, S. L., & Schoebi, D. (2020). If You Shared My Happiness, You Are Part of Me: Capitalization and The Experience of Couple Identity. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 46(2), 258-269.
- Park, M., & Oh, D. (2017). Effects of Communication Skill on Interpersonal Satisfaction and Subjective Happiness among College Students. *The Journal of The Korea Contents Association*, 17(11), 423-434.
- Qaemi, M. (2018). Determining the relationship between emotional intelligence and personality dimensions, happiness, hope, and critical thinking in students of psychology and law at Payame Noor University in Kaboodarahang, Ilam (Master's thesis). Payame Noor University.
- Sabzi, N., & Fooladchang, M. (2018). The effectiveness of communication skills training on competence perception and happiness in sixth-grade male students in Shiraz. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 19(4), 114–123.
- Safaeian, F. (2014). The impact of effective communication skills training on community-oriented behavior, interpersonal conflict resolution, and mental health (Master's thesis). General Psychology.
- Salavera, C., & Usán, P. (2021). Relationship between Social Skills and Happiness: Differences by Gender. *Int J Environ Res Public Health*, 18(15), 1-9.
- Sedighi, S. M., Khosravi, N., Khaksar Toodah, Z., & Lotfi, F. (2020). Investigating the effect of group communication skills training on the happiness of students. In *Tenth National Conference on Psychology, Educational Sciences, and Social Studies, Babolsar*.
- Seifollahzadeh, G. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on quality of life, happiness, and hope in cardiovascular patients. In *Third International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Humanities*.
- Shahmir, A. (2021). The effectiveness of stress and anxiety management therapy on the happiness of infertile women in Tehran province. In *Seventh National Conference on Management Studies in Humanities, Tehran*.
- Shin, S. J., & Ko, J. U. (2018). The Effects of Stress Management and Family Cohesion on Middle-Aged Women's Happiness Utilizing the SPSS Program - Focusing on Middle-

- Aged Women Living in Cities K And Y. *The Journal of Korea Institute of Information, Electronics, And Communication Technology*, 11(2), 137-143.
- Silva, R. G. & Braga, M. F. (2018). Evaluation Of the Relationships Among Happiness, Stress, Anxiety, And Depression in Pharmacy Students. *Currents In Pharmacy Teaching and Learning*, 10(7), 903-910.
- Stafford-Brown, J., & Pakenham, K. I. (2012). The Effectiveness of An ACT Informed Intervention for Managing Stress and Improving Therapist Qualities In Clinical Psychology Trainees. *Journal Of Clinical Psychology*, 68(6), 592-513.
- Tung, Ch. P., & Rong, J. R. (2022). Exploring The Mediating Effect of Emotional Intelligence on Perceived Stress and Interpersonal Relationships Among Nursing Students. *International Journal of Studies in Nursing*, 7(2), 1-10.
- Wang, F., & Szabo, A. (2020). Effects Of Yoga on Stress Among Healthy Adults: A Systematic Review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 26(4), 58 -64.
- Wolderslund, M., Kofoed, P. E., Ammentorp, J. (2021). The Effectiveness of a Person-Centred Communication Skills Training Programme for The Health Care Professionals of a Large Hospital In Denmark. *Patient Educ Couns*, 104(6), 1423-1430.
- Worthen, M., & Cash, E. (2021). Stress Management. Statpearls Publishing, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30020672>
- Zhao, R. (2020). Quantifying The Crosssectional Relation of Daily Happiness Sentiment And Stock Return: Evidence From US. *Physica A: Statistical Mechanics and Its Applications*, 538, Article 12262.

Examining the Effectiveness of Training in Effective Communication Skills and Stress Management on Happiness and Positive Peer Relationships in Male High School Students at Elm High School, Hamedan

Hadi Ghorbani¹, Maryam Roshan²

Abstract

This quasi-experimental study examined the impact of training in effective communication skills and stress management on happiness and positive peer relationships among male high school students in Hamedan, Iran. Employing a pre-test-post-test control group design, the study involved 45 students randomly assigned to three groups: effective communication skills training, stress management training, and a control group. Data was collected using the McGilchrist and Joseph (1993) Happiness Questionnaire and the Hudson (1997) 25-item Positive Peer Relationships Questionnaire. Results indicated that both training methods significantly enhanced happiness and positive peer relationships. Effective communication skills exhibited a more pronounced effect on happiness (approximately 97%) and positive peer relationships (approximately 99%), compared to stress management (86% and 69%, respectively). Additionally, while stress management had a greater impact on happiness and its components, effective communication skills more significantly influenced positive peer relationships and its components. The findings underscore the importance of these skills in improving adolescent psychosocial well-being and suggest that training programs based on effective communication skills and stress management can effectively enhance happiness and peer relationships.

Key words: Effective Communication Skills, Stress Management, Happiness, Positive Peer Relationships, Adolescent Boys, Elm High School, Hamedan.

¹ . Master's Graduate in Psychology, Payame Noor University, Hamadan, Iran.

² . Assistant Professor, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

*. Corresponding Author: m.r.roshan1974@gmail.com

