

چکیده:

فراگیری مهارت های ارتباطی می تواند در کاهش مشکلات روانشناختی نوجوانان مفید باشد . پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر حرمت خود و اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر انجام شده است. روش تحقیق از نوع نیمه آزمایشی و از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری ۱۰۰۰ نفر دانش آموزان دختر پانجم ابتدایی رشت در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۵ می باشد که با روش نمونه گیری در دسترس چند مرحله ای ۳۰ نفر از آنها که در پرسشنامه حرمت خود و مقیاس اضطراب اجتماعی نمره پایین تر از متوسط کسب کرده بودند انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ دانش آموز نفر برای هر گروه) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای و هفته ای دو بار طی یک ماه و نیم در معرض مشاوره گروهی مبتنی بر آموزش مهارت های ارتباطی قرار گرفتند، اما گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. داده های گردآوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون حرمت خود و اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد . این تفاوت در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس ، اندازه اثر را ۰/۶۳ درصد برای متغیر حرمت خود و اندازه اثر ۰/۶۴ را برای اضطراب اجتماعی نشان داد. بنابراین می توان گفت آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش حرمت خود و کاهش اضطراب اجتماعی تاثیرگذار است. با توجه به اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی پیشنهاد می گردد استفاده از آموزش مهارت های ارتباطی در نظام آموزشی مورد توجه قرار گیرد.

کلید واژه ها: حرمت خود ، اضطراب اجتماعی، مهارت ارتباطی