

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی و انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان انجام پذیرفت. مطالعه حاضر از نوع پژوهش های آزمایشی می باشد است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه می باشند که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در مدارس شهر رشت به تحصیل مشغول بودند. این پژوهش یک پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. به روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ آزمودنی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایشی هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش مهارت های ارتباطی را دریافت کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. برای گرد آوری داده ها از پرسشنامه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف و کیز (۱۹۹۵) و پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) استفاده شد. برای آزمون فرضیه های پژوهش، از آزمون های آماری پارامتریک تحلیل کواریانس استفاده شد. در ضمن کلیه عملیات آماری با استفاده نرم افزار spss ۲۰ تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی هیجانی و انعطاف پذیری شناختی در یک متغیر ترکیبی با $\eta^2 = 0/68$ ، $\text{Partial } \eta^2 = 0/191$ ، $\text{wilk's } \Lambda = 22/31$ (۲۱،۴) = F اثر معنی داری داشته است ($P < 0/01$). بر اساس یافته ها می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های ارتباطی از جمله عواملی است که بر بهزیستی هیجانی و انعطاف پذیری شناختی موثر باشد. **کلید واژه:** مهارت های ارتباطی، بهزیستی هیجانی، انعطاف پذیری شناختی، دانش آموزان مقطع متوسطه.