

The impact of first aid communication skills training on adolescents' communication, wisdom, thinking, and decision-making styles of adolescents aged 13 to 15

Azadeh Taefi Nasrabadi¹ , Mansoreh Bahramipour Esfahani^{2*} 

1. MSc in the Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Abstract

Introduction: Adolescence serves as a critical interval in the progression of psychological development that occurs between childhood and adulthood. The present study aimed to determine the effectiveness of first aid intervention of adolescent communication skills on communication styles, wisdom, thinking, and decision-making styles of 13-15-year-old adolescents.

Methods: The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design and a 45-day follow-up period with a control group. The statistical population of the present study was 13-15-year-old teenagers in Isfahan city, Iran, in 2023-2024. From the studied population, 40 people were selected by multi-stage random sampling and considering the entry criteria. They were randomly assigned to two experimental and control groups (20 people each). According to Van Dijk's (2015) intervention, the experimental group received training sessions. The research tools included Norton's standard communication style questionnaire (1987), the wisdom questionnaire by Ardel (2003), the general decision-making styles questionnaire by Scott and Bruce (1995), and Sternberg and Wagner's thinking styles questionnaire. Analysis of variance and repeated measurement using SPSS software were used for the statistical analysis of the data.

Results: The results revealed that the first aid intervention of adolescent communication skills significantly affected the communication styles, wisdom, and thinking styles of 13-15-year-old adolescents the interventions' effect remained in the follow-up phase ($P < 0.01$).

Conclusion: First-aid interventions effectively improve thinking styles, decision-making, reasoning, communication, and reasoning and can be used in educational and therapeutic settings. Therefore, it is recommended that additional studies be conducted to compare this intervention with other interventions.

Received: 4 Sep. 2024

Revised: 21 Dec. 2024

Accepted: 30 Dec. 2024

Keywords


First aid intervention
Communication skills
Communication styles
Wisdom
Thinking styles
Decision-making styles

Corresponding author

Mansoreh Bahramipour, Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Email: Bahramipourisfahani@yahoo.com



 doi.org/10.30514/icss.26.3.70

Citation: Taefi Nasrabadi A, Bahramipour Esfahani M. Design, validation, and efficacy of an executive function training program on response inhibition in preschool children. *Advances in Cognitive Sciences*. 2024;26(3):70-87.

Extended Abstract

Introduction

Communication styles are one of the skills that can help teenagers reduce anxiety and interact correctly with others. Communication skills can be defined as conveying a message that includes shared understanding between

contexts where communication occurs. In addition to communication styles, wisdom is also essential during adolescence. Yang stated that wisdom consists of three components, including cognitive coherence, the embod-

iment of wisdom in actions, and positive influence on oneself and others in the long term to maintain collective interests. Grossman defined wisdom as a combination of personality traits with three cognitive, reflective and emotional components, which cognitive component refers to a person's constant desire to understand human conditions and especially intra-personal and interpersonal issues, in addition to the knowledge resulting from this desire. The reflective component refers to the ability to understand issues from multiple angles, as well as self-evaluation (self-evaluation) and self-insight, and the affective component is defined as compassionate love, consideration, and kindness (i.e., a positive empathic attitude toward others). Despite the difficulty in defining wisdom among researchers and experts in this field, a general agreement exists that wisdom includes knowledge, insight, reflection, and combining one's resources with the interests and well-being of others. In this regard, one variable affecting wisdom is the style of thinking. Thinking styles, sometimes called rational styles, refer to a person's preference for using a specific thinking process. According to Sternberg's thinking styles, there are 13 types divided into five functional dimensions: form, level, territory, and tendency. Furthermore, adolescence is the most suitable stage for examining decision-making ability. Decision-making styles are a unique model that shows how people respond to a decision-making situation or interpret that situation. Understanding decision-making styles helps us grasp why people respond differently to the same situation. Each individual employs unique decision-making processes. One of these new interventions is early communication skills for teenagers. Effective communication skills empower individuals to reflect on themselves and cultivate meaningful relationships. This often involves fostering better connections with parents, but the focus remains on personal choices and what serves one's best interests in relationships with parents,

teachers, friends, and others in one's life. Sometimes, this requires challenging public opinion and prioritizing speaking up over staying silent. These skills are crucial for making wise and healthy decisions, even when those decisions are tough. This perspective is based on a behavioral model called dialectical behavior therapy, which teaches people skills to be more effective in their lives. In other words, the skills that help people to live a happier and healthier life by changing things and to get closer to what they love in their lives.

Methods

The current research was of a semi-experimental type with a pre-test, post-test, 45-day follow-up test with an experimental and control group, and random assignment with an ethics code ID: IR.IAU.KHUISF.REC.1403.265 from Khorasgan Islamic Azad University (Isfahan, Iran). The statistical population included all adolescents aged 13 to 15 in the city of Isfahan in the academic year of 2023-2024, randomly selected from among the six districts of Isfahan, and then two schools were selected in that district. First, middle school students were randomly selected, and then among the 13-15-year-old students who were willing to cooperate with the researcher. Considering the entry criteria, 40 people were randomly selected into two experimental and control groups (20 people each). The required number of samples was calculated based on similar studies, such as Yonesi et al.'s study, taking into account an effect size of 40%, a confidence level of 95%, a test power of 80%, and a dropout rate of 10% for each group of 20 people. Inclusion criteria include teenage girls aged 13-15 years, willingness and informed consent in the research plan, cooperation and activity in the research project, and not receiving other psychological training. Exclusion criteria include the absence of more than two sessions and adolescents who had psychological disorders and received other psychological trainings and interventions.

Subjects in the experimental group received ten 60-minute sessions of Van Dijk's communication skills first aid intervention, while subjects in the control group did not receive training. After completing the first aid training on communication skills for the experimental group, both experimental and control groups were tested by questionnaires to measure the dependent variable (communication styles, wisdom, thinking, and decision-making style).

Results

When people start practicing mindfulness meditation, their relationship with the people around them improves significantly, and they can easily solve interpersonal problems. This profound improvement in human relationships has various reasons. The reason for improving relationships after mindfulness meditation is that when the mind becomes aware, the capacity to accept the experience and the events that happen in each moment of a person's life increases. This spirit of readiness to face whatever happens automatically causes the improvement of relationships with it becomes others because the person does not have prejudice or denial and looks at people as they are without prejudice. Additionally, the results showed that the difference between the average of the research variables in the groups in the post-test and follow-up phases is significant. In other words, a significant difference was found between the sample subjects in the control test groups in the research variables in the post-test and follow-up stages ($P < 0.001$).

Conclusion

According to this study, the first aid intervention for

adolescent communication skills is an effective method for improving the communication, wisdom, thinking, and decision-making styles of 13-15-year-old adolescents.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This article is derived from the first author's master's thesis with the code of ethics from the Ethics Committee of Khorasgan Azad University, ID: IR.IAU.KHUISF.REC.1403.265. Ethical principles are fully observed in this article. Participants were allowed to withdraw from the study at any time. Also, all the participants were part of the research process.

Authors' contributions

All authors participated in the design, implementation, and writing of all sections of this research.

Funding

This research has not received any funding from funding organizations in the public, commercial, or non-profit sectors.

Acknowledgments

The researchers express their gratitude and appreciation to all participants in the study.

Conflict of interest

According to the authors of this article, there is no conflict of interest.

اثربخشی مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های ارتباطی، خردمندی، سبک‌های تفکر و سبک‌های تصمیم‌گیری نوجوانان ۱۳-۱۵ ساله

آزاده طایفی نصرآبادی^۱ (id)، منصوره بهرامی پور اصفهانی^{۲*} (id)

۱. کارشناس ارشد گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

چکیده

مقدمه: در چرخه تحول روانی بین دوره کودکی و بزرگسالی دوره بسیار مهم نوجوانی قرار دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های ارتباطی، خردمندی، سبک‌های تفکر و تصمیم‌گیری نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله انجام شد.

روش کار: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و دوره پیگیری ۴۵ روزه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. از جامعه مورد مطالعه نمونه ۴۰ نفر از به شیوه نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش جلسات آموزشی را طبق مداخله Van Dijk (۲۰۱۵) دریافت کرد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه استاندارد سبک ارتباطی Norton (۱۹۸۷)، پرسشنامه خرد توسط Ardeli (۲۰۰۲)، پرسشنامه سبک‌های عمومی تصمیم‌گیری Scott و Bruce (۱۹۹۵)، پرسشنامه سبک‌های تفکر Sternberg و Wagner بود. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از تحلیل واریانس، اندازه‌گیری مکرر به کمک نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های ارتباطی، خردمندی و سبک‌های تفکر نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله تأثیر معناداری داشته و اثر مداخلات در مرحله پیگیری نیز باقی مانده است ($P < 0.01$).
نتیجه‌گیری: مداخله کمک‌های اولیه بر سبک‌های تفکر، تصمیم‌گیری، تفکر، ارتباطی و خرد موثر است و می‌تواند در محیط‌های آموزشی و درمانی به کار گرفته شود. از این رو پیشنهاد می‌گردد مطالعات تکمیلی جهت مقایسه این مداخله با دیگر مداخلات صورت گیرد.

دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴

اصلاح نهایی: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰

واژه‌های کلیدی

مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی
سبک‌های ارتباطی
خردمندی
سبک‌های تفکر
سبک‌های تصمیم‌گیری

نویسنده مسئول

منصوره بهرامی پور اصفهانی، استادیار گروه روان‌شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

ایمیل: Bahramipourisfahani@yahoo.com



doi.org/10.30514/ics.26.3.70

مقدمه

کاهش اضطراب و تعامل صحیح با دیگران کمک کند سبک‌های ارتباطی است (۲). در همین راستا پژوهش Perez-Del-Vallin (۲۰۲۲) نشان داد در عصری که در هر لحظه تغییرات بسیار اتفاق می‌افتد ارتباطات از جایگاه مهمی برخوردار است. به خصوص دانش‌آموزان مقاطع متوسطه با توجه به شرایط سنی و گذار از مراحل بحرانی نوجوانی در معرض ارتباطات و تأثیرپذیری از همسن‌وسالان هستند، در این سن سبک‌های

در چرخه تحول روانی دوره نوجوانی، دوره‌ای است که مشخص‌کننده پایان کودکی و آغاز پی‌ریزی پختگی می‌باشد و اضطراب خاص این دوران به دلیل تحول در ملاک‌های ارزشی و مشکل چگونگی برخورد با فشار غرایز برای نوجوان اجتناب‌ناپذیر است و احتمال بروز رنج درونی فشار عاطفی، نگرانی، ترس، آشفتگی و احساس به گناه شدیدتر از دوره‌های دیگر است (۱). یکی از مهارت‌هایی که می‌تواند به نوجوانان در

سبک‌های عقلانی نامیده می‌شود به معنای ترجیح فرد در استفاده از یک فرآیند تفکر معین است (۱۲). همچنین Murphy و همکاران (۲۰۱۶) بیان نمودند سبک‌های تفکر شامل سه سبک تفکر قانون‌گذار (یعنی فرد تکالیفی را ترجیح می‌دهد که مستلزم راهبردهای خلاقانه است)، قضاوت‌گر (به این معناست که فرد توجه خود را بر ارزیابی محصولات فعالیت‌های دیگران متمرکز می‌کند) و اجرایی (یعنی فرد بیشتر به تکالیفی توجه دارد که با مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها همراه است) می‌باشد (۱۳). در نهایت بنابر نظریه خودحکومتی ذهنی Sternberg (۱۹۹۷) افراد دارای این سبک‌ها، راهبردهایی نوین برای حل مسائل انتخاب می‌کنند و در صورتی که این راهبردها برای پیشبرد اهداف مناسب نباشند، سریعاً آن را تغییر می‌دهند تا آنجایی که به راهبرد مناسبی دست یابند (۱۲). در نهایت اهمیت توجه به مبحث سبک‌های تفکر دو چندان گردید.

همچنین از آنجا که فرد نوجوان، تصمیمات خود را بر اساس پیش‌بینی‌های خود را از وقایع آینده بر پایه یک سری احتمالات و با یک درجه اطمینان خاص اتخاذ می‌کند و پیامدهای ناشی از هر راهکار می‌بایست در قالب میزان تحقق ارزش‌های شخصی و اهداف، مورد ارزیابی قرار گیرند (۱۴) توجه به مبحث سبک‌های تصمیم‌گیری بسی مهم است. پژوهش Modecki و همکاران (۲۰۱۷) نیز نشان داد نوجوانی مناسب‌ترین مرحله برای واکاوی توانایی تصمیم‌گیری است. زیرا سبک‌های تصمیم‌گیری الگوی بی‌نظیری است که نشان می‌دهد چطور افراد به موقعیت تصمیم‌گیری پاسخ می‌دهند یا آن موقعیت را تفسیر می‌کنند (۱۵). Scott و Bruce (۱۹۹۵) پنج سبک تصمیم‌گیری عقلانی، شهودی، وابسته، آنی و اجتنابی را ارائه کرده‌اند که سبک تصمیم‌گیری عقلانی بیانگر تمایل تصمیم‌گیرنده به شناسایی تمام راهکارهای ممکن، ارزیابی نتایج هر راهکار از همه جنبه‌ها و در نهایت انتخاب راهکار بهینه و مطلوب توسط تصمیم‌گیرنده در هنگام مواجهه با شرایط تصمیم‌گیری است. در سبک تصمیم‌گیری شهودی، فرد تصمیم‌گیرنده منطق روشنی درباره درست بودن تصمیم خود ندارد؛ بلکه با تکیه بر بینش و فراست درونی خود، آن چیزی را که تصور می‌کند درست است انجام می‌دهد. سبک تصمیم‌گیری وابسته نشان‌دهنده عدم استقلال فکری و عملی تصمیم‌گیرنده و تکیه بر حمایت‌ها و راهنمایی‌های دیگران در هنگام اتخاذ تصمیم است. سبک تصمیم‌گیری اجتنابی را می‌توان تلاش و تمایل فرد تصمیم‌گیرنده به اجتناب از اتخاذ هرگونه تصمیم و تا حد امکان دوری از موقعیت‌های تصمیم‌گیری تعریف کرد و سبک تصمیم‌گیری آنی نیز حاکی از احساس اضطرار تصمیم‌گیرنده و تمایل وی به اخذ تصمیم نهایی در کوتاه‌ترین

ارتباطی آنها شکل می‌گیرد و در این سن است که باید در معرض سالم‌ترین سبک‌های ارتباطی قرار گیرند (۳). همچنین صالحیان (۱۳۹۹) اذعان نمود چنانچه دانش‌آموزان بخواهند در روابط انسانی موفق باشند باید انواع ارتباط و مهارت‌های اساسی ارتباط را مد نظر قرار دهند (۴). بر این اساس منظور از سبک‌های ارتباطی فرایندهای خاصی است که فرد را قادر می‌سازد به صورتی شایسته رفتار کند (۵). در نهایت سبک‌های ارتباطی شامل؛ اظهارکننده (قاطعیت) به معنای برقراری ارتباط صادقانه، صریح، توأم با احترام متقابل و اصیل و خودپیروی متقابل است. تهاجمی (پرخاشگری) به معنای برقراری ارتباط صادقانه، نیمه صریح (مستقیم و مبهم) بدون احترام متقابل و کنترل فرد مقابل (برد-باخت) است. تهاجمی-منفعل به معنای برقراری ارتباط غیرصادقانه، غیرصریح؛ توأم با احترام ظاهری، کنترل فرد مقابل (برد-باخت) است و در نهایت منفعل (سلطه‌پذیری) به معنای برقراری ارتباط غیرصادقانه، غیر صریح (غیرمستقیم و مبهم) توأم با احترام (گاهی ظاهری و گاهی اصیل) به فرد مقابل و خودپیروی فرد مقابل (باخت-برد) می‌باشد (۴).

علاوه بر این Saliminezhad و همکاران (۲۰۲۲) بیان نمودند خردمندی در دوران نوجوانی دارای اهمیت توجه است (۶). در همین راستا Kunzmann و Gluck (۲۰۱۹) رشد خرد را با ورود به اواخر بزرگسالی مرتبط دانست و اعلام نمود خرد شامل رفتار، نگاه و رویکرد تأملی، بی‌طرفی و تمایل به دادن درس‌های اخلاقی می‌باشد (۷). Grossmann (۲۰۱۷) نیز خرد را ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی با سه مولفه شناختی، تاملی و عاطفی تعریف نمود که مولفه شناختی بر تمایل مداوم فرد برای درک شرایط انسانی و به خصوص مسائل درون فردی و بین فردی، به علاوه دانش حاصل از این تمایل اشاره دارد (۸). مولفه تاملی به توانایی درک مسائل از زوایای چندگانه و همچنین بررسی خود و خودبینشی اشاره دارد و مولفه عاطفی به عنوان عشق دلسوزانه، توجه و مهربانی تعریف می‌شود. از این رو خردمندی مشتمل بر دانش، بینش، تامل، تلفیق منابع فرد با منافع و رفاه دیگران است (۹). در راستای آن چه بیان گردید مطالعات Weststrate و Gluck (۲۰۱۷) نشان داد افرادی که از سطح بالایی از خرد برخوردارند در مقایسه با همترازان خود روابط بهتری با دیگران دارند و و از سلامت روانی بیشتری بهره می‌برند (۱۰).

همچنین رفعتی (۱۳۹۱) بیان نمود با پرورش مهارت‌های تفکر می‌توان به دانش‌آموزان آموزش داد که بدانند چگونه با فکر خود زندگی کنند (۱۱). از این رو سبک‌های تفکر متغیر مطرح دیگر در دوره نوجوانی است. Sternberg (۱۹۹۷) بیان نمود سبک‌های تفکر که گاهی

Mundilarto و Mardikawati، Patamadilok (۲۰۲۴) (۲۶)، نیز نشان داد مهارت‌های ارتباطی بر خردمندی تاثیرگذار است. همچنین پژوهش Fabio و Towey (۲۰۱۸) (۲۸) نشان داد مهارت‌های ارتباطی بر بهبود سبک تفکر اثرگذار است. در نهایت پژوهش عزیزیان (۱۴۰۳) (۲۹)، بهرامی (۱۳۹۳) (۳۰) و Li و همکاران (۲۰۱۷) (۳۱) نشان داد مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های تصمیم‌گیری اثرگذار است.

در خصوص ضرورت انجام پژوهش با نگاهی هر چند کوتاه به وضع کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در جامعه و همچنین بسیاری از نقاط جهان، نشان داده شده است که افراد با مسائل و دشواری‌های عظیمی در زمینه روابط بین فردی عمیقی دست و پنجه نرم می‌کنند و این ارتباط ضعیف از جمله منابع عمده‌ای است که بین افراد تضاد و تعارض ایجاد می‌کند و به نظر می‌رسد که ریشه بسیاری از مشکلات و ناسازگاری‌ها می‌باشد (۳۲). بنابراین، با توجه به این که اکثر نوجوانان در محیط‌های مدرسه‌ای هستند، لازم است که مشکلات شناختی را بشناسند و روش‌های برخورد با این ناملایمات را شناخته و از آن بهره ببرند. با عنایت به این که در کشور ما ایران در این زمینه تلاش‌های محدودی انجام گرفته است و بیشتر تلاش‌ها در حد راهکارهای کم‌مایه و سطحی و آزمایش نشده نمایان شده است و از آنجا که بر اساس بررسی‌های انجام شده در منابع معتبر داخلی و خارجی پژوهشی مبنی بر بررسی همزمان متغیرهای فوق با یکدیگر یافت نگردید. به دلیل نبود پژوهش در جهت اثربخشی این مداخله با یکدیگر، و وجود خلأ پژوهشی، نوآوری پژوهش حاضر را می‌توان مبنی بر اجرای مداخله‌ای نوین و بدیع و نوین در راستای محقق ساختن مسائل آموزشی نوجوانان در رسیدن به موفقیت در نظر گرفت. بر همین اساس پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های ارتباطی، خردمندی، سبک‌های تفکر و تصمیم‌گیری نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله موثر است؟.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، آزمون پیگیری ۴۵ روزه با گروه آزمایش و کنترل و گمارش تصادفی با کد اخلاق به شناسه IR.IAU.KHUISF.REC.1403.265 از دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان (اصفهان) بود. جامعه آماری شامل کلیه نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای، ابتدا از بین نواحی ۶گانه شهر اصفهان، یک ناحیه به تصادف انتخاب و سپس در آن ناحیه،

و سریع‌ترین زمان ممکن است (۱۶). از این رو، تصمیم‌گیری مؤثر و کارآمد هنگامی رخ می‌دهد که افکار منطقی تأییدکننده سودمندی تصمیم برای فرد باشد و افکار منطقی شامل توانایی فهم و ارزیابی گزینه‌هایی است که منجر به قضاوت‌هایی نسبتاً غیرسوگیرانه می‌شوند و پیامدهای تصمیم‌گیری را به شکل مؤثری در نظر می‌گیرند (۱۶).

بنابر آن چه بیان گردید ارتباط خوب و موفق بین افراد سبب بهبود و افزایش سازگاری با شرایط می‌شود. در همین راستا پژوهش‌های Liu و همکاران (۲۰۱۶) (۱۷) و Fromm (۲۰۱۴) (۱۸) نشان داده‌اند نداشتن مهارت‌های ارتباطی برای نوجوانان با مجموعه‌ای از پیامدهای منفی همراه است که گستره وسیعی از رفتارهای اجتماعی روان‌شناختی و تحصیلی را در برمی‌گیرد. زیرا این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی در آنها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین، عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی و کاهش مسئولیت‌پذیری همراه است. از جمله آموزش‌های مؤثر بر مشکلات هیجانی نوجوانان مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی است و این دیدگاه بر اساس یک مدل رفتاری به نام رفتار درمانی دیالکتیکی مطرح شده است و به افراد مهارت‌هایی آموزش می‌دهد تا در زندگی خود مؤثرتر باشند (۱۹). به طور کلی تاکنون پژوهش‌های صورت گرفته دارای محدودیت‌های اساسی بوده و بسیاری از درمان‌ها نیز با وجود تاثیر بسیار بر مشکلات هیجانی دانش‌آموزان، لازمه صرف هزینه زمان و هزینه بوده است (۱۹). همچنین از دیدگاه Van Dijk (۲۰۲۲) برخی از مهارت‌هایی که به فرد در بهبود مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند شامل؛ مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی، مهارت‌های ارتباطی بین فردی، مهارت‌های تنظیم هیجان و مهارت‌های تحمل‌پریشانی است (۱۹).

از این رو، مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی به عنوان مداخله‌ای نوین به نوجوانان کمک می‌کند به خودشان فکر کنند، به این که چه طور می‌توانند به روابط مطلوب خود دست پیدا کنند و این همان چیزی است که به فرد کمک می‌کند تا به انتخاب‌های درست و سالم داشته باشد حتی اگر آن انتخاب‌ها برایش سخت باشند (۱۹).

بنابر آن چه بیان گردید شواهد نشان می‌دهند این رویکرد در درمان مشکلات هیجانی و از سوی دیگر در مهارت تصمیم‌گیری و درمان ملامت خود و دیگران، نشخواری و فاجعه‌سازی موفقیت‌آمیز بوده است (۲۰-۲۲). همچنین در راستای پژوهش‌های صورت گرفته پژوهش‌های مبینی و همکاران (۱۴۰۲) (۲۳)، چمنی قلندری و همکاران (۱۳۹۸) (۲۴)، کلانتری و همکاران (۱۳۹۶) (۲۵)، Fitzpatrick و همکاران (۲۰۲۱) (۲۱) نشان داد که مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های ارتباطی تاثیرگذار است. پژوهش‌های Bunmas

۰/۷۵ و بعد عاطفی را ۰/۷۴ محاسبه کرد (۳۶). همچنین ویژگی‌های روان‌سنجی آن از جمله پایایی بازآزمایی را ۰/۵۶ و پایایی بین ارزیابان را مثبت و معنادار و روایی همگرا آن را از طریق بررسی همبستگی آن با مقیاس بهزیستی روان‌شناختی مناسب گزارش کرد. همچنین Ardel (۲۰۰۳) آزمون را بر روی یک نمونه ۱۸۰ نفری که ۰/۷۳ درصد آنها سفید پوست، ۰/۲۶ آفریقایی-آمریکایی و ۰/۱ اسپانیایی زبان بودند، اجرا و اعتبار آزمون را تأیید کرد (۳۶). در مطالعه سپهریان آذر و ستاری (۱۳۹۵) (۳۷)، به منظور تعیین روایی و اعتبار سازه پرسشنامه سنجش خرد از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. داده‌های این پژوهش با ساختار عاملی این پرسشنامه برازش مناسبی دارد. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌های مقیاس شناختی ۰/۷۹، انعکاسی ۰/۸۱ و عاطفی ۰/۸۹ گزارش شد.

پرسشنامه سبک‌های تصمیم‌گیری

برای سنجش سبک‌های تصمیم‌گیری از پرسشنامه استفاده شد (۱۶). این پرسشنامه دارای ۲۵ ماده که با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای هرگز=۱ تا همیشه=۵ است. بیشترین امتیاز ۱۲۵ و کم‌ترین ۲۵ است. این پرسشنامه دارای ۵ مولفه، عقلانی با ۵ گویه، شهودی با ۵ گویه، وابستگی با ۵ گویه، آنی با ۵ گویه و اجتنابی با ۵ گویه رتبه‌بندی شده است. روایی این ابزار با استفاده از تحلیل گویه محاسبه گردید و نتایج حاکی از روایی بسیار خوب این پرسشنامه بود (۱۶). همچنین در پژوهش سلیمی و همکاران (۱۳۹۸) روایی عاملی پرسشنامه تأیید و پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ضریب برای، سبک عقلانی ۰/۹۵، شهودی ۰/۹۴، وابستگی ۰/۸۸، آنی ۰/۸۴ و اجتنابی ۰/۹۷ گزارش شد (۳۸). پایایی این پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب، سبک عقلانی ۰/۸۵، شهودی ۰/۸۴، وابستگی ۰/۸۶، آنی ۰/۹۴ و اجتنابی ۰/۸۷ توسط سازندگان مشخص شده است (۱۶). همچنین در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و برای خرده مولفه، عقلانی ۰/۸۳، شهودی ۰/۸۷، وابستگی ۰/۹۰، آنی ۰/۹۳ و اجتنابی ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه سبک‌های تفکر

در این پژوهش از پرسشنامه سبک‌های تفکر فرم کوتاه استفاده شد (۳۹). این پرسشنامه دارای ۶۵ ماده است که با لیکرت ۵ درجه‌ای، از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ است. همچنین خرده مولفه‌های پرسشنامه شامل کارکردی، سطحی، گرایش، شکلی و حوزه است. کم‌ترین امتیاز ۶۵ و بالاترین ۳۲۵ است. Sternberg و Wagner (۱۹۹۲) به منظور بررسی روایی این مقیاس از مدل تحلیل عاملی استفاده نمود و روایی آن

دو مدرسه دوره اول متوسط به تصادف انتخاب شدند و سپس از بین دانش‌آموزانی که حاضر به همکاری با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود، تعداد ۴۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۲۰ نفر) گمارده شدند. تعداد نمونه لازم بر اساس مطالعات مشابه، مانند پژوهش Younesi و همکاران (۲۰۲۰) با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۰/۱۰ برای هر گروه ۲۰ نفر محاسبه شد (۳۳). ملاک ورود شامل: دختران نوجوان با رده سنی ۱۵-۱۳ سال؛ تمایل و رضایت آگاهانه در طرح پژوهش بود. ملاک‌های خروج شامل؛ غیبت بیش از دو جلسه؛ نوجوانان مبتلا به اختلال‌های روان‌شناختی و دریافت سایر آموزش‌ها و مداخلات روان‌شناختی بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و با نرم‌افزار SPSS-26 انجام شد. ابزارهای پژوهش به شرح زیر است.

ابزار

پرسشنامه سبک‌های ارتباطی

جهت بررسی سبک‌های ارتباطی از پرسشنامه استاندارد استفاده شد (۳۴). این پرسشنامه دارای ۵ بعد ارتباطات دستوری با خرده مقیاس‌های (غالب و ستیزه‌جو)، ارتباطات غیر دستوری (مراقب و دوستانه)، فعالیت‌های ارتباطی (نمایشی و متحرک) و فعالیت ارتباطی آرام تشکیل شده است که در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای، از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ است. بیشترین امتیاز در این مقیاس ۵۱ و کم‌ترین امتیاز ۲۵۵ است. روایی سازه توسط سازندگان مورد تأیید قرار گرفت (۳۴). پایایی پرسشنامه توسط Norton (۱۹۸۷) برای مقیاس‌های دوستانه ۰/۸۷، متحرک ۰/۵۶، مراقب ۰/۵۷، ستیزه‌جو ۰/۶۵، آرام ۰/۷۱ و غالب ۰/۸۲ به دست آمد (۳۴). همچنین در پژوهش اسلامی و عباسی آبادچی (۱۴۰۲) نیز روایی سازه پرسشنامه تأیید گردید (۳۵). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و برای خرده مقیاس‌های دوستانه ۰/۸۸، متحرک ۰/۶۱، مراقب ۰/۵۲، ستیزه‌جو ۰/۶۹، آرام ۰/۶۸ و غالب ۰/۸۵ به دست آمد.

پرسشنامه خردمندی Ardel

جهت بررسی خردمندی از پرسشنامه Ardel (۲۰۰۳) (۳۶) استفاده شد. این پرسشنامه از ۳۹ گویه و سه خرده مقیاس شناختی (۱۴ سوال) انعکاسی (۱۲ سوال) و عاطفی (۱۳ سوال) تشکیل شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ است. Ardel (۲۰۰۳) همسانی درونی در هر سه بعد به طور کلی را ۰/۸۵، بعد شناختی ۰/۷۸، بعد تاملی

نکرد (۱۹). لازم به ذکر است مداخله آموزشی به کار رفته در پژوهش برگرفته از پروتکل Van Dijk (۲۰۲۲) و کتب و مقالات مرتبط بوده و از آنجایی که نخستین بار در ایران به اجرا در می‌آید ابتدا توسط پنج نفر از متخصصین حوزه کودک و نوجوان از نظر ساختار، محتوی، زمان و فرآیند برنامه مورد ارزیابی و تأیید قرار گرفت و به طور مقدماتی نیز بر روی تعدادی از نوجوانان به اجرا درآمد سپس جلسات آموزشی تحت نظر استاد راهنما و توسط پژوهشگر بر روی گروه آزمایش به اجرا درآمد (۱۹). شایان ذکر است بر طبق نظر ۵ نفر از اساتید دانشگاه از روایی صوری و محتوایی مطلوب برخوردار بود محتوای جلسات در جدول ۱ ارائه شده است. در نهایت داده‌ها در بخش توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و در بخش استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

مورد تأیید قرار گرفت (۳۹). همچنین برای پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده نمودند و مقدار این ضریب برای ابعاد این پرسشنامه در دامنه ۰/۵۴ تا ۰/۷۲ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول این مقیاس بود (۳۹). در پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۸) (۴۰) روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفت. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه ۰/۸۷ و برای مولفه‌های کارکردی ۰/۸۰، سطحی، ۰/۸۴، گرایش ۰/۹۰، شکلی ۰/۸۸ و حوزه ۰/۸۵ به دست آمد.

پروتکل درمانی

آزمودنی‌ها در گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک بار در فرهنگسرای باران توسط پژوهشگر با نظارت استاد راهنما مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی Van Dijk (۲۰۲۲) را دریافت کردند، در حالی که آزمودنی‌های گروه کنترل آموزشی دریافت

جدول ۱. شرح جلسات مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی Van Dijk (۲۰۲۲) (۱۹)

جلسه	اهداف	محتوا
اول	معرفی دوره و جلسات آموزشی	برقراری ارتباط و معرفی اعضای گروه. ارائه اطلاعاتی در زمینه قوانین دوره و بیان اصول کلی شرکت در جلسات، مانند حضور به موقع، مشارکت در فعالیت‌ها، انجام تکالیف، زمان و تعداد جلسات، اهداف جلسات. در آخر اجرای پیش‌آزمون. و پاسخ به سوالات نوجوانان در خصوص برنامه پاسخ داده شود.
دوم	به خودت نگاه کن.	معرفی ذهن آگاهی. تمرین ذهن آگاهی در کلاس. تعیین تکلیف در منزل برای افزایش ذهن آگاهی.
سوم	به روابط خودت نگاه کن.	ارزیابی و بررسی تکلیف جلسه قبلی. تعریف روابط سالم و ناسالم. معرفی ویژگی‌های این روابط. اجرا کردن روش‌های ذهن آگاهی مشخص کردن تکلیف در منزل.
چهارم	چطور به خواسته‌هایت می‌رسی.	ارزیابی و بررسی تکلیف جلسه قبلی. معرفی انواع سبک‌های ارتباطی. شناسایی سبک‌های ارتباطی. آموزش نحوه صحیح بیان نیازها. تمرین آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده در کلاس و اجرای آن در منزل.
پنجم	چطور نوسانات هیجانی، روابطت را به تلاطم می‌کشاند.	آگاهی از هیجانات خود. ذهن آگاهی نسبت به احساسات خود. معرفی کارکردهای هیجانی. بررسی ارتباط بین هیجانات، افکار و رفتار. بررسی اثرات مخرب هیجانات در روابط. تمرین انجام رفتارهایی بر خلاف هیجانات خود در منزل.
ششم	وقت آن رسیده که تو بر هیجاناتت سوار شوی.	ارزیابی و بررسی جلسات قبلی. معرفی سبک‌های تفکر. معرفی تأثیرات سبک زندگی سالم در سبک تفکر. بیان کارکردهای خود خردمند. پاسخ به سوالات. تعیین تکلیف در منزل.
هفتم	کمتر قضاوت کن تا به دیدگاه سالم‌تری برسی.	بررسی و ارزیابی تکالیف جلسات قبلی. تعریف قضاوت، و بیان مشکلات آن. معرفی روش‌هایی برای کنترل کردن افکار قضاوت‌گر. معرفی قضاوت‌های مثبت در مقابل قضاوت‌های منفی. تمرین در کلاس و پاسخ به سوالات. تکلیف در منزل.
هشتم	با واقعیت نجنگ و در عوض با آن مواجه شو.	ارزیابی و بررسی جلسات قبلی. مقایسه جنگیدن با واقعیت و پذیرش واقعیت. معرفی روش‌های پذیرش واقعیت. نحوه به کارگیری این روش‌ها. تمرین در کلاس و پاسخ به سوالات. تکلیف در منزل.
نهم	اجازه نده امیال و فشارهای آنی تو را هدایت کند.	پاسخ به سوالات. بررسی تکالیف جلسات قبلی. معرفی معایب تصمیم‌گیری‌های غلط، تحت فشارهای آنی. معرفی مهارت‌های خروج از بحران. کار کردن روی فهرست مهارت‌های خروج از بحران در کلاس تهیه لیست مهارت‌های خروج از بحران به عنوان تکلیف در منزل.
دهم	رابطه بهتری با خودت داشته باش.	پاسخ به سوالات. بررسی و ارزیابی تکلیف جلسه قبل. معرفی عزت نفس. مرور مهارت‌هایی که تاکنون آموخته شده. پاسخ به سوالات. معرفی مهارت‌هایی برای بالا بردن عزت نفس. بررسی رضایت‌مندی در روابط. بررسی نوع سبک ارتباطی در ارتباطات بین فردی. اجرای پس‌آزمون. تکلیف در منزل.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به منظور تعیین اثربخشی مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های ارتباطی، خردمندی، سبک‌های تفکر و سبک‌های تصمیم‌گیری نوجوانان ۱۵-۱۳ ساله صورت گرفت. در این مطالعه ۴۰ نفر در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) با میانگین سنی ۱۳/۶ و انحراف معیار ۷/۵۳ شرکت داشتند. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بر اساس یافته‌های توصیفی میانگین نمرات سبک‌های ارتباطی دستوری و ارتباطی، نمرات خردمندی، سبک‌های تفکر، سبک‌های شهودی، وابستگی، آنی و اجتنابی در گروه آزمایش نسبت به کنترل کاهش بیشتری در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون داشته است در حالی که میانگین سبک‌های ارتباطی غیردستوری و آرام، سبک عقلانی افزایش داشته است. جهت بررسی پیش‌فرض نرمال بودن از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده گردید (جدول ۳).

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی به تفکیک دو گروه و سه مرحله پژوهش

کنترل	آزمایش					
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	
۱۷/۰۰	۱۷/۱۵	۱۶/۹۵	۱۱/۲۵	۱۰/۵۰	۱۶/۶۰	میانگین
۲/۰۷	۲/۷۰	۲/۵۴	۱/۹۴	۲/۱۱	۲/۳۷	انحراف معیار
۱۱/۲۰	۱۰/۷۰	۱۰/۷۰	۱۵/۰۰	۱۵/۱۵	۹/۶۵	میانگین
۲/۵۲	۳/۰۴	۳/۰۴	۲/۵۱	۲/۱۳	۱/۸۴	انحراف معیار
۱۵/۴۵	۱۵/۳۰	۱۵/۰۵	۹/۸۰	۹/۵۵	۱۵/۳۰	میانگین
۲/۸۱	۲/۶۹	۲/۶۲	۱/۶۴	۲/۱۶	۲/۷۱	انحراف معیار
۹/۱۵	۸/۴۰	۸/۳۵	۱۴/۵۰	۱۴/۷۰	۷/۸۵	میانگین
۲/۳۹	۱/۹۳	۱/۸۱	۲/۳۷	۲/۳۲	۱/۶۶	انحراف معیار
۱۲۶/۹۰	۱۲۶/۷۰	۱۲۶/۶۵	۱۰۴/۳۵	۱۰۱/۳۰	۱۲۷/۹۵	میانگین
۱۳/۶۸	۱۳/۳۶	۱۳/۱۲	۱۱/۵۹	۱۸/۶۶	۱۱/۹۳	انحراف معیار
۳۸/۶۵	۳۸/۲۰	۳۸/۰۰	۵۱/۵۵	۵۱/۴۵	۳۵/۲۵	میانگین
۱۰/۶۷	۱۰/۸۱	۱۱/۱۴	۵/۳۱	۵/۷۶	۶/۷۱	انحراف معیار
۲۴/۴۰	۲۴/۳۰	۲۳/۹۵	۳۰/۱۵	۲۹/۸۵	۲۲/۷۰	میانگین
۴/۱۷	۴/۴۵	۴/۵۴	۴/۲۹	۴/۳۳	۵/۱۷	انحراف معیار
۲۲/۴۰	۲۲/۸۵	۲۲/۷۰	۳۱/۰۰	۳۰/۸۰	۲۱/۹۵	میانگین
۲/۵۰	۲/۹۶	۳/۱۸	۳/۸۲	۴/۰۷	۳/۶۲	انحراف معیار
۴۲/۸۰	۴۲/۱۵	۴۱/۵۰	۶۳/۳۵	۶۳/۰۰	۴۴/۶۰	میانگین
۱۰/۱۷	۱۰/۸۹	۱۱/۲۷	۵/۳۵	۵/۲۶	۶/۴۳	انحراف معیار
۲۵/۴۰	۲۴/۹۰	۲۴/۳۵	۳۰/۴۰	۳۰/۴۰	۲۳/۱۰	میانگین
۴/۴۴	۴/۷۳	۴/۸۸	۳/۴۷	۳/۴۷	۳/۵۶	انحراف معیار

کنترل		آزمایش				میانگین	سبک‌های تصمیم‌گیری عقلانی
پیگیری	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پیگیری	پس‌آزمون	پیش‌آزمون		
۱۲/۸۵	۱۲/۶۵	۱۲/۴۰	۱۶/۸۵	۱۶/۶۰	۱۱/۲۵	میانگین	عقلانی
۲/۲۳	۲/۵۶	۲/۷۹	۲/۰۳	۱/۳۵	۱/۲۹	انحراف معیار	
۱۰/۰۵	۱۰/۲۰	۱۰/۷۵	۸/۹۵	۸/۸۵	۱۱/۹۵	میانگین	شهودی
۱/۶۶	۲/۱۱	۱/۸۸	۱/۵۷	۱/۷۵	۲/۹۶	انحراف معیار	
۱۴/۰۰	۱۳/۸۰	۱۳/۹۵	۹/۹۵	۹/۴۰	۱۴/۲۰	میانگین	وابستگی
۴/۶۶	۴/۳۳	۴/۵۸	۲/۳۷	۲/۲۵	۳/۵۱	انحراف معیار	
۱۱/۸۸	۱۱/۸۵	۱۱/۸۰	۸/۰۵	۷/۷۵	۱۱/۲۵	میانگین	آنی
۴/۱۸	۴/۲۰	۴/۲۳	۲/۶۸	۲/۲۹	۴/۲۴	انحراف معیار	
۱۰/۴۵	۱۰/۴۰	۱۰/۳۰	۸/۰۵	۷/۹۰	۱۱/۶۰	میانگین	اجتنابی
۲/۳۵	۲/۶۰	۲/۹۹	۲/۴۳	۲/۳۸	۴/۰۴	انحراف معیار	

پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تأیید شده است. هدف از انجام آزمون ماچلی بررسی پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس‌ها یا برابری کوواریانس‌ها با کوواریانس کل بود و نتایج نشان داد در متغیرهای سبک‌های ارتباطی دستوری، غیر دستوری و خردمندی تأیید شده است ($P > 0/05$) در حالی که در سایر متغیرهای پژوهش رد شده است ($P < 0/05$).

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات سبک‌های ارتباطی، خردمندی، سبک‌های تفکر و تصمیم‌گیری در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری باقی است، یعنی توزیع نمرات نمونه نرمال و همسان با جامعه است و کجی و کشیدگی حاصل اتفاقی است. جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد و پیش‌فرض لوین در هر سه مرحله

جدول ۳. آزمون شاپیرو-ویلک جهت ارزیابی نرمال بودن توزیع نمرات در مرحله پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		آماره	مقدار P	آماره	مقدار P	آماره	مقدار P
دستوری	آزمایش	۰/۹۲۲	۰/۱۱۱	۰/۹۶۳	۰/۵۱۱	۰/۹۴۸	۰/۳۳۵
	کنترل	۰/۹۸۶	۰/۸۷۶	۰/۹۴۱	۰/۲۴۶	۰/۹۳۴	۰/۱۸۷
غیر دستوری	آزمایش	۰/۹۵۷	۰/۴۲۲	۰/۹۰۷	۰/۰۵۹	۰/۹۷۶	۰/۸۲۳
	کنترل	۰/۹۲۴	۰/۱۱۹	۰/۹۲۴	۰/۱۱۹	۰/۹۴۰	۰/۲۴۲
ارتباطی	آزمایش	۰/۹۰۲	۰/۰۵۲	۰/۹۶۰	۰/۷۴۲	۰/۹۲۶	۰/۱۳۱
	کنترل	۰/۹۰۶	۰/۰۵۷	۰/۹۰۹	۰/۰۶۰	۰/۹۲۳	۰/۱۱۳
آرام	آزمایش	۰/۹۵۱	۰/۴۱۹	۰/۹۲۹	۰/۱۲۲	۰/۹۹۶	۰/۹۷۲
	کنترل	۰/۹۱۱	۰/۰۷۴	۰/۹۱۵	۰/۰۸۳	۰/۹۲۸	۰/۱۲۷

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		آماره	مقدار P	آماره	مقدار P	آماره	مقدار P
خردمندی	آزمایش	۰/۹۱۷	۰/۰۸۶	۰/۹۲۶	۰/۱۱۹	۰/۹۵۱	۰/۳۸۲
	کنترل	۰/۹۵۷	۰/۴۹۰	۰/۹۶۲	۰/۵۸۶	۰/۹۶۶	۰/۶۷۲
سبک تفکر کارکردی	آزمایش	۰/۹۲۶	۰/۱۳۱	۰/۹۳۸	۰/۲۴۳	۰/۹۰۹	۰/۰۶۱
	کنترل	۰/۹۳۸	۰/۲۴۱	۰/۹۷۷	۰/۷۸۲	۰/۹۰۷	۰/۰۵۶
سطحی	آزمایش	۰/۹۲۸	۰/۱۴۳	۰/۹۵۳	۰/۴۲۰	۰/۹۷۵	۰/۸۴۹
	کنترل	۰/۹۵۷	۰/۴۷۷	۰/۹۵۰	۰/۳۶۸	۰/۹۵۹	۰/۵۱۶
گرایش	آزمایش	۰/۹۰۷	۰/۰۵۵	۰/۹۵۷	۰/۴۸۴	۰/۹۷۱	۰/۷۷۶
	کنترل	۰/۹۳۷	۰/۲۱۲	۰/۹۲۶	۰/۱۳۲	۰/۹۵۱	۰/۳۸۹
شکلی	آزمایش	۰/۹۴۳	۰/۲۷۱	۰/۹۶۴	۰/۶۲۷	۰/۹۷۴	۰/۸۳۰
	کنترل	۰/۹۵۵	۰/۴۲۶	۰/۹۷۳	۰/۷۶۱	۰/۹۵۹	۰/۴۲۱
حوزه	آزمایش	۰/۹۵۸	۰/۵۰۱	۰/۹۷۰	۰/۷۶۵	۰/۹۷۰	۰/۷۶۵
	کنترل	۰/۹۷۷	۰/۸۸۶	۰/۹۶۸	۰/۷۲۳	۰/۹۶۹	۰/۷۳۰
سبک تصمیم‌گیری عقلانی	آزمایش	۰/۹۱۶	۰/۰۸۲	۰/۹۳۸	۰/۲۲۴	۰/۹۰۹	۰/۰۶۱
	کنترل	۰/۹۵۲	۰/۴۰۴	۰/۹۵۷	۰/۴۷۸	۰/۹۵۹	۰/۵۱۵
شهودی	آزمایش	۰/۹۳۳	۰/۱۷۷	۰/۹۱۰	۰/۰۵۹	۰/۹۳۳	۰/۱۷۵
	کنترل	۰/۹۵۱	۰/۳۹۰	۰/۹۵۸	۰/۵۱۳	۰/۹۴۳	۰/۲۷۷
وابستگی	آزمایش	۰/۹۲۴	۰/۱۱۶	۰/۹۵۳	۰/۴۲۰	۰/۹۸۰	۰/۹۳۷
	کنترل	۰/۹۰۷	۰/۰۵۵	۰/۹۰۶	۰/۰۵۲	۰/۹۱۳	۰/۰۷۵
آنی	آزمایش	۰/۹۱۱	۰/۰۶۸	۰/۹۰۳	۰/۰۴۷	۰/۹۱۰	۰/۰۶۴
	کنترل	۰/۹۱۸	۰/۰۹۲	۰/۹۲۲	۰/۱۱۱	۰/۹۲۴	۰/۱۱۵
اجتنابی	آزمایش	۰/۹۱۵	۰/۰۸۱	۰/۹۰۹	۰/۰۶۰	۰/۹۷۳	۰/۸۴۸
	کنترل	۰/۹۴۴	۰/۲۸۷	۰/۹۵۹	۰/۵۱۶	۰/۹۷۵	۰/۸۵۹

متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون و ۸۲ درصد در مرحله پیگیری مربوط به عضویت گروهی یا تأثیر مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان مربوط است.

بر اساس جدول ۴ مشخص می‌شود که تفاوت بین میانگین متغیرهای پژوهش در گروه‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مجموع معنادار است ($P < 0.001$). در نهایت ۹۱ درصد از تفاوت‌های فردی در

جدول ۴. نتایج کلی تحلیل واریانس چند متغیری بررسی اثربخشی مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر بهبود متغیرهای پژوهش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری

مراحل	اثرات گروه	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	مقدار P	میزان تاثیر	توان آماری
پس‌آزمون	اثر پیلایی	۰/۹۹۵	۱۱۴/۲۲	۱۵	۹	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۱/۰۰۰
	لامبدای ویلکز	۰/۰۵	۱۱۴/۲۲	۱۵	۹	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۱/۰۰۰
	اثر هتلینگ	۱۹۰/۳۶	۱۱۴/۲۲	۱۵	۹	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۱/۰۰۰
	بزرگترین ریشه روی	۱۹۰/۳۶	۱۱۴/۲۲	۱۵	۹	۰/۰۰۱	۰/۹۱	۱/۰۰۰
پیگیری	اثر پیلایی	۰/۹۹	۶۰/۱۶	۱۵	۹	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۱/۰۰۰
	لامبدای ویلکز	۰/۰۷	۶۰/۱۶	۱۵	۹	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۱/۰۰۰
	اثر هتلینگ	۱۰۰/۲۷	۶۰/۱۶	۱۵	۹	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۱/۰۰۰
	بزرگترین ریشه روی	۱۰۰/۲۷	۶۰/۱۶	۱۵	۹	۰/۰۰۱	۰/۸۲	۱/۰۰۰

همچنین میانگین نمرات سبک‌های تفکر در گروه آزمایش (مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان) و کنترل تفاوت معناداری دارد ($P < ۰/۰۱$). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات سبک‌های عقلانی، شهودی، وابستگی، آنی و اجتنابی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در کل نمونه پژوهش به ترتیب برابر با $۷۳/۶$ ، ۵۱ ، $۵۷/۴$ ، $۴۱/۳$ و $۳۵/۹$ درصد و معنادار است و میانگین نمرات سبک‌های تصمیم‌گیری در گروه آزمایش (مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان) و کنترل تفاوت معناداری دارد ($P < ۰/۰۵$).

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد تفاوت بین نمرات سبک‌های ارتباطی دستوری، غیر دستوری، ارتباطی و آرام در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در کل نمونه پژوهش به ترتیب برابر با $۷۶/۵$ ، $۶۹/۵$ ، $۷۶/۷$ و $۶۸/۴$ درصد و معنادار است. همچنین $۲۸/۷$ درصد از تفاوت‌های فردی در خردمندی به تفاوت بین دو گروه مربوط است. تفاوت بین نمرات سبک‌های کارکردی، سطحی، گرایش، شکلی و حوزه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در کل نمونه پژوهش به ترتیب برابر با $۸۷/۵$ ، $۷۴/۶$ ، $۶۴/۵$ ، $۸۲/۷$ و $۷۱/۸$ درصد و معنادار است.

جدول ۵. نتایج تحلیل اثرات درون آزمودنی و بین آزمودنی در آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در دو گروه

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار P	اندازه اثر	توان آماری
دستوری	اثر زمان	۲۱۰/۸۶	۲	۱۰۵/۴۳	۱۲۳/۴	۰/۰۰۱	۰/۷۶۵	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۲۳۲/۲	۲	۱۱۶/۱	۱۳۵/۸۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸۱	۱/۰۰۰
	گروه	۵۴۱/۸۷۵	۱	۵۴۱/۸۷۵	۷۳/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵	۱/۰۰۰
غیر دستوری	اثر زمان	۲۱۵/۳۱۷	۲	۱۰۷/۶۵۸	۸۶/۴	۰/۰۰۱	۰/۶۹۵	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۱۸۰/۶۵	۲	۹۰/۳۲	۷۲/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۵۶	۱/۰۰۰
	گروه	۱۷۲/۸	۱	۱۷۲/۸	۱۰/۱۰	۰/۰۰۳	۰/۴۱	۰/۸۷۲
ارتباطی	اثر زمان	۱۸۸/۰۶۷	۱/۶۷	۱۱۲/۰۳	۱۲۴/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۷۶۷	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۲۳۶/۰۶۷	۱/۶۷	۱۴۰/۶۲	۱۵۶/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۰۵	۱/۰۰۰
	گروه	۴۱۴/۴۰۸	۱	۴۱۴/۴۰۸	۲۴/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۳۹۲	۰/۹۹۸

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار P	اندازه اثر	توان آماری
آرام	اثر زمان	۳۴۴/۷۱۷	۱/۴۲	۲۴۲/۲۶	۸۲/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۶۸۴	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۲۷۱/۲۱۷	۱/۴۲	۱۹۰/۶۰۶	۶۴/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰
	گروه	۴۱۴/۴۰۸	۱	۴۰۸۴۱۴	۴۵/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۵۴۶	۱/۰۰۰
خردمندی	اثر زمان	۴۲۱۱/۱۵	۲	۲۱۰۵/۵۷	۳۹/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۰۸	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۹۹۴۲/۴۵	۲	۲۱۴۹/۷۲۵	۴۰/۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱۳	۱/۰۰۰
	گروه	۷۲۵۴/۰۷۵	۱	۷۲۵۴/۰۷۵	۱۵/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۲۸۷	۰/۹۶۸
سبک تفکر کارکردی	اثر زمان	۱۸۵۵/۲۱۷	۱/۱۱	۱۶۶۴/۸۷	۲۶/۴	۰/۰۰۱	۰/۸۷۵	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۱۶۷۰/۱۱۵	۱/۱۱	۱۴۹۸/۷۹۲	۲۳۹/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۶۳	۱/۰۰۰
	گروه	۱۸۲۵/۲	۱	۱۸۲۵/۲	۸/۱۵	۰/۰۰۷	۰/۱۷۷	۰/۷۹۵
سطحی	اثر زمان	۳۹۶/۰۶	۱/۴۳	۲۷۶/۶۷۳	۱۱۱/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴۶	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۳۱۷/۶	۱/۴۳	۲۲۱/۸۶	۸۹/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۷۰۲	۱/۰۰۰
	گروه	۳۳۶/۶۷۵	۱	۳۳۶/۶۷۵	۵/۸۶	۰/۰۰۲	۰/۱۳۴	۰/۷۰۵
گرایش	اثر زمان	۵۲۵/۴۱۷	۱/۴۷	۳۵۶/۶۷	۶۹/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۶۴۵	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۵۴۵/۱۱۷	۱/۴۷	۳۷۰/۰۴۸	۷۱/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۵۴	۱/۰۰۰
	گروه	۸۳۲/۱۳۳	۱	۸۳۲/۱۳۳	۳۰/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۴۴۷	۱/۰۰۰
شکلی	اثر زمان	۲۵۵۳/۰۱۷	۱/۱۵	۲۲۱۶/۷۷	۱۸۱/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۸۲۷	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۲۰۶۵/۵۱۷	۱/۱۵	۱۷۹۳/۴۷۷	۱۴۷/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۷۹۵	۱/۰۰۰
	گروه	۶۶۰۰/۸۳۳	۱	۶۶۰۰/۸۳۳	۳۱/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵۳	۱/۰۰۰
حوزه	اثر زمان	۴۳۸/۶۵	۱/۰۵	۴۱۶/۵۹۸	۹۶/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱۸	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۲۸۲/۹۱۷	۱/۰۵	۲۶۸/۶۹۴	۶۲/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۱	۱/۰۰۰
	گروه	۲۸۵/۲۰۸	۱	۲۸۵/۲۰۸	۶/۰۸	۰/۰۱۸	۰/۱۳۸	۰/۷۰۳
سبک تصمیم‌گیری عقلانی	اثر زمان	۲۲۷/۲۱۷	۱/۴۴	۱۵۶/۷۶	۱۰۵/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۷۳۶	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۱۷۵/۱۱۷	۱/۴۴	۱۲۰/۸۱۶	۸۱/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸۲	۱/۰۰۰
	گروه	۱۵۴/۱۳۳	۱	۱۵۴/۱۳۳	۱۳/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۲۶۳	۰/۹۴۸
شهودی	اثر زمان	۹۰/۰۵	۱/۳۶	۶۵/۹۶	۳۹/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۳۹/۵۱۷	۱/۳۶	۲۸/۹۵	۱۷/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱۴	۰/۹۹۷
	گروه	۲۶/۴۵	۱	۲۶/۴۵	۱۵/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۲۸۹	۱/۰۰۰
وابستگی	اثر زمان	۱۴۲/۳۵	۱/۲۴	۱۱۴/۵۴	۵۱/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۵۷۴	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۱۳۴/۱۱۷	۱/۲۴	۱۰۴/۹۲	۴۸/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۱/۰۰۰
	گروه	۲۲۴/۱۳۳	۱	۲۲۴/۱۳۳	۵/۶۶	۰/۰۰۲	۰/۱۳	۰/۷۰۴

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار P	اندازه اثر	توان آماری
آنی	اثر زمان	۷۵/۲۶۷	۱/۲۵	۶۰/۲۳	۲۶/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳	۱/۰۰۰
	اثر زمان×گروه	۷۵/۲۶	۱/۲۵	۶۰/۲۳	۲۶/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۱۳	۱/۰۰۰
	گروه	۲۳۲/۴۰۸	۱	۲۳۲/۴۰۸	۵/۹۶	۰/۰۱۹	۰/۱۳۶	۰/۴۱۵
اجتنابی	اثر زمان	۸۱/۸۶	۱/۱۱	۷۳/۳۷	۲۱/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۳۵۹	۰/۹۹۷
	اثر زمان×گروه	۹۳/۸	۱/۱۱	۸۴/۰۷	۲۴/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۳۹۱	۰/۹۹۹
	گروه	۶۸/۴۵	۱	۶۸/۴۵	۲۲/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۳۷۶	۱/۰۰۰

بحث

کمک می‌کند به خودشان فکر کنند و به این که چه طور می‌توانند به روابط مطلوب خود دست پیدا کند (۱۹)، در واقع نوجوانان با این مداخله می‌آموزند به جای مخالفت با افکار عمومی و تاکید بر صحبت کردن به جای سکوت انتخاب‌های درست و سالم داشته باشند (۱۹). در تبیینی دیگر می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی از طریق تقویت نگرش مشارکتی نوجوانان در مقابل جهت‌گیری مبادله‌ای، می‌تواند باعث شود فرد از تفکر این به خاطر آن فاصله گرفته و بر ما بودن تاکید نماید. آن چه برای تو خوب است، برای من هم خوب است و بدون پیش‌بینی مقدار پاداشی که در رابطه دریافت می‌کند، سرمایه‌گذاری هیجانی کند (۲۱). از آن جا که برخی از مهارت‌هایی که به نوجوانان در بهبود مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند شامل؛ مهارت‌های اصلی ذهن‌آگاهی، مهارت‌های ارتباطی بین فردی، مهارت‌های تنظیم هیجان و مهارت‌های تحمل‌پریشانی است (۱۶). بر این اساس دلیل بهبودی روابط پس از مراقبه ذهن‌آگاهی این است که با ذهن‌آگاه شدن ظرفیت پذیرش تجربه و اتفاقاتی که در هر لحظه زندگی فرد رخ می‌دهد در او بیشتر می‌شود و این روحیه آمادگی برای رویارویی با هر چه رخ می‌دهد خودبه‌خود سبب بهبودی روابط با دیگران می‌شود، چرا که فرد حالت تعصب یا انکار ندارد و انسان‌ها را همان‌طوری که هستند بدون پیش‌داوری نظاره می‌کند. به بیان ساده‌تر، فقط معایب و نواقص دیگران را نمی‌بیند بلکه با افزایش هشیاری ذهن‌آگاهانه‌ای که دارد بینشی بازتر و وسیع‌تر پیدا می‌کند، می‌تواند تصویری ببیند کلان‌تر از تجربه و اتفاقاتی که رخ می‌دهد و در برخورد با انسان‌ها، آنها را در تصویری بزرگتر نظاره می‌کند و به این ترتیب سبک‌های ارتباطی در افراد بهبود می‌یابد (۲۱). از طرفی در فرایند آموزش مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی از افراد خواسته شد که با تجارب ناخوشایند خود رابطه‌ای متفاوت ایجاد کنند و با پذیرش و اعتباربخشی به احساسات ناخوشایند در مورد تصمیم درباره چگونگی پاسخ به هیجانات آگاهی

نتایج نشان داد که مداخله کمک‌ای اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های ارتباطی نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله تأثیر معناداری داشته است. این یافته با پژوهش‌های مبینی و همکاران (۱۴۰۲) (۲۳)، چمنی قلندری و همکاران (۱۳۹۸) (۲۴)، کلانتری و همکاران (۱۳۹۶) (۲۵)، Fitzpatrick و همکاران (۲۰۲۱) (۲۱) همسو است. مبینی و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهشی با هدف تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان پسر نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری در پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در سطح ۰/۰۵ تفاوت معناداری وجود دارد و نوجوانان گروه آزمایش نسبت به نوجوانان گروه گواه، مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری بالاتری نشان دادند (۲۳). همچنین چمنی قلندری و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث تغییر در الگوهای ارتباطی درون خانواده (افزایش جهت‌گیری گفت و شنود و کاهش جهت‌گیری همنوایی) دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است (۲۴). بنابر پژوهش‌های گذشته می‌توان اذعان نمود آموزش مهارت‌های ارتباطی با ایجاد یک امنیت هیجانی؛ بدون احساس انزوا و همانندسازی افراطی با افکار و هیجانات، امکان درون‌پویایی را فراهم می‌کند تا فرد فرصت پیدا کند با دقت بیشتری الگوهای ناسازگار فکری، هیجانی و رفتاری خود را درک و اصلاح نموده و در مواجهه با تعارضات ساده روزمره واکنش‌های غیرانطباقی و تبادلات منفی رفتاری کمتری نشان دهد (۲۱). در تبیین همین موضوع کلانتری و همکاران (۱۳۹۶) نیز نشان دادند که اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی در اشتیاق به برقراری ارتباط با دیگران و مقابله با کمرویی رویی معنادار است که تأییدکننده میزان اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های ارتباطی می‌باشد (۲۵). در نگاهی دیگر از آنجا که کمک‌های اولیه در مهارت‌های ارتباطی به نوجوانان

داشته باشند به نظر می‌رسد این رابطه به افزایش سبک‌های ارتباطی نوجوانان فرد منجر گردید.

نتایج نشان داد که مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر خردمندی نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله تأثیر معناداری داشته است. این یافته با پژوهش‌های Bunmas و Patamadilok (۲۰۲۴) (۲۶)، Mardikawati و Mundilarto (۲۰۲۰) (۲۷) همسو است. Patamadilok (۲۰۲۴)، بیان نمودند توسعه مهارت‌های ارتباطی می‌تواند موجب در ارتقاء خرد برای دانش‌آموزان کلاس هشتم از طریق فعالیت‌های پروژه محور می‌گردد (۲۶). از این رو در تبیین یافته مذکور می‌توان گفت که مداخله مهارت‌های ارتباطی شامل توانایی‌های فرد در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، از جمله مهارت‌های شنیداری، گفتاری، و تفهیم احساسات و نیازها است و این مهارت‌ها به نوجوانان کمک می‌کنند تا درک بهتری از محیط اجتماعی خود داشته باشند و بتوانند تعاملات مثبت و سازنده‌تری را با دیگران برقرار کنند. در نهایت زمانی که نوجوانان قادر به ارتباط مؤثرتر با دیگران باشند می‌توانند از دیدگاه‌های مختلف آگاه شوند و تصمیمات بهتری بگیرند (۲۶). از آن جایی که خردمندی به معنای مهارت، هدف و کاربرد تجربیات مهم زندگی در تسهیل رشد بهینه خود و دیگران است (۳۶). آموزش مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا عواطف و احساسات خود و دیگران را به خوبی بشناسند و آنها را به دقت ارزیابی کنند و از این طریق بتوانند حمایت اجتماعی و عاطفی بیشتری از محیط اطراف خود کسب کنند. مهارت‌های ارتباطی به فرد کمک می‌کند تا روابط خوبی با دیگران داشته باشد و جو صمیمانه و اطمینان‌بخشی ایجاد نموده و از بروز رفتارهای سازش‌نا یافته جلوگیری نماید (۱۹). در نتیجه می‌توان گفت که مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان موجب می‌شود که آنها استعدادها و توانایی‌های فردی خود را شناسایی کنند و به خودآگاهی بیشتری در مورد خود دست پیدا کنند. توانایی شناخت واقعی خود، موجب مقابله بهتر آنها در رویارویی با فشارهای تحصیلی و روانی می‌شود که این موضوع در راستای تعریف ارائه شده از خردمندی مبتنی بر کسب تجربیات مهم زندگی است می‌باشد. در واقع رشد خودآگاهی در نوجوانان موجب می‌شود که استعدادهای خود را بشناسند و در جهت پرورش آنها گام بردارند در نهایت در ورای آن سطح خرد که ناشی از تجربیات زندگی در بحران‌های نوجوانی است را بهبود دهند.

نتایج نشان داد مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های تفکر نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله تأثیر معناداری داشته است. این یافته با پژوهش Fabio و Towey (۲۰۱۸) (۲۸) همسو است. طبق

دیدگاه Fabio و Towey (۲۰۱۸) دلیل اثربخشی مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های تفکر را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که در فراگیری روش‌های ذهن‌آگاهی فرد به جایی می‌رسد که به جای واکنش غیرارادی و خودکار واکنشی ارادی همراه با تفکر و تأمل را داشته باشد و طی آن توجه فرد تقویت می‌شود که این ساز و کار خود کنترلی موجب دیدن اجزا و استفاده درست از اندیشه در چارچوب حواس خواهد شد و از آن جا که سبک‌های تفکر یکی از عواملی است که با یادگیری ارتباطی نزدیک دارد و چون تمرینات ذهن‌آگاهی بر تمرکز و توجه تأثیر می‌گذارند بنابراین می‌توان انتظار داشت که تمرینات به مرور بر فرایند سبک‌های تفکر تأثیر مثبت داشته باشند (۲۸). در نگاهی دیگر مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی سبب می‌شود که نوجوانان بتوانند سؤال‌های خود را بدون هیچ‌گونه ترسی از معلمان، والدین و دیگران بپرسند و برای درک بهتر موضوعات با دقت بالا به مطالب گوش فرا دهند، آنها بتوانند قدرت مکالمه خود با اطرافیان بهبود بخشیده و خجالت و دوری جستن از همفکری‌ها را کنار بگذارند، مشورت را پیشه نمایند (۴۱) که این امر موجب بهبود سبک‌های تفکر از طریق جلسات ۵ (چطور نوسانات هیجانی، روابطت را به تلاطم می‌کشاند) و ۶ (وقت آن رسیده که تو بر هیجانانت سوار شوی) می‌گردد. در نهایت مداخله مهارت‌های ارتباطی باعث می‌شود این نوجوانان یاد بگیرند که در موقعیت‌های اجتماعی از طریق تفکر سالم چه رفتاری باید داشته باشند تا بتوانند به شیوه مناسب و مطلوبی با اطرافیان خود روابط دوستانه و مناسب بین فردی برقرار نمایند.

در نهایت نتایج نشان داد مداخله کمک‌های اولیه مهارت‌های ارتباطی نوجوان بر سبک‌های تصمیم‌گیری نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله تأثیر معناداری است. این یافته با پژوهش‌های عزیزیان (۱۴۰۳) (۲۹)، بهرامی (۱۳۹۳) (۳۰) و Li و همکاران (۲۰۱۷) (۳۱) همسو است. تمرین حضور در جلسه هشتم (اجازه نده امیال و فشارهای آنی تو را هدایت کند) به نوجوانان آموخت تا یاد بگیرند در مورد تک تک مراحل زندگی و تصمیمات خود به خوبی فکر کنند. در این بین تمرینات طبق جلسات سوم و پنجم نشان داد ذهن این توانایی را به فرد می‌دهد که دریابد «افکار صرفاً افکار هستند» و زمانی که می‌فهمد افکارش ممکن است حقیقت نداشته باشند راحت‌تر می‌تواند آنها را رها کند. علاوه بر این با مشاهده دقیق واقعیت درونی خود در می‌یابد که خوشحالی، کیفیتی نیست که وابسته به عناصر بیرونی و تغییرات دنیای درون باشد و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد وابستگی به افکار، موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین شده را رها کند و در نتیجه رفتارهای خود کاری را که برای رسیدن به موقعیت‌های لذت‌آور یا

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق در پژوهش

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول با کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد خوراسگان به شناسه IR.IAU.KHUISF.REC.1403.265 می‌باشد.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان، در انتخاب موضوع، طراحی مطالعه و تعریف مفاهیم مشارکت داشتند. آزاده طایفی نصرآبادی داده‌ها را جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل کرد. منصوره بهرامی‌پور مسئولیت تصحیح مقاله، نظارت بر پروژه و بررسی محتوای نهایی و نظارت بر تحلیل و نتایج را بر عهده داشتند. همه نویسندگان در مورد نتایج بحث کردند و در ویرایش نسخه نهایی مقاله شرکت کردند.

منابع مالی

مقاله حاضر بدون حمایت مالی انجام شده است.

تشکر و قدردانی

در پایان پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش کمال تشکر و قدردانی خود را ابراز می‌دارند.

تعارض منافع

هیچ‌گونه تضاد منافی برای نویسندگان این مقاله وجود ندارد.

فرار از موقعیت‌های دردناک انجام می‌دهد را کنار بگذارد و به رهایی برسد. بر این اساس در تبیین یافته حاضر می‌توان بیان نمود آموزش مهارت‌هایی همچون روش‌های صحیح برقراری ارتباط این امکان را برای نوجوانان فراهم می‌آورد که توانایی لازم برای عمل کردن طبق معیارهای خود و دستیابی به پیامدهای مطلوب در یک موقعیت خاص را در خود پرورش دهند. به علاوه دانش فرد را در جهت بهبود تصمیم‌ها افزایش داده و باورهای نوجوان را در مورد خود قوت می‌بخشد (۳۱) که خود این امر می‌تواند دلیلی بر تاثیرگذاری مداخله مهارت ارتباطی بر سبک‌های ارتباطی باشد.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد بین افراد نمونه در گروه‌های آزمایش کنترل در متغیرهای پژوهش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی همچون استفاده از ابزار خودگزارش‌دهی و محدود بودن نتایج به نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله شهر اصفهان بود. همچنین در صورت نیاز به تعمیم به سایر نوجوانان با احتیاط و دانش کافی این کار صورت بگیرد. از این رو چنین پیشنهاد می‌گردد در برنامه‌های رسمی و غیررسمی مدارس جایگاه ویژه‌ای نیز برای پرورش مهارت‌های ارتباطی نوجوانان در نظر گرفته شود و با توجه به اثربخشی و تاثیرگذاری این رویکرد، مشاوران و درمانگران مراکز مشاوره از این رویکرد درمانی در گروه‌های درمانی و کلاس‌های آموزشی جهت بهبود مشکلات نوجوانان بهره ببرند. همچنین کارگاه‌های آموزشی به منظور آشنایی با این متغیر و اهمیت آن برگزار شود.

References

1. Yun MR, Shin N, Kim H, Jang LS, Ha MJ, Yu B. Effects of school-based meditation courses on self-reflection, academic attention, and subjective well-being in South Korean middle school students. *Journal of Pediatric Nursing*. 2020;54:e61-e68.
2. Simpson EG, Lincoln CR, Ohannessian CM. Does adolescent anxiety moderate the relationship between adolescent-parent communication and adolescent coping?. *Journal of Child and Family Studies*. 2020;29:237-249.
3. Perez-Del-Vallin V. Development of communication skills in the health sector. *Seminars in Medical Writing and Education*. 2022;1:5.
4. Salehian M. Teacher and effective communication with students. *Journal of Teacher Development*. 2020;152:45-43. (Persian)
5. Hargie OS, Dickson D. Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice. New York:Routledge;2020.
6. Saliminezhad S, Rezaei A, Azmudeh M. Comparing the effectiveness of acceptance and commitment therapy and mind-

- fulness therapy on wisdom and social adjustment among aggressive female teenagers. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2022;16(1):76-81.
7. Sternberg RJ, Gluck J. Wisdom and emotion Sternberg. The Cambridge handbook of wisdom. Cambridge:Cambridge University Press;2019. pp. 575-601.
8. Grossmann I. Wisdom in context. *Perspectives on psychological science*. 2017;12(2):233-257.
9. Kristjansson K, Fowers B, Darnell C, Pollard D. Phronesis (practical wisdom) as a type of contextual integrative thinking. *Review of General Psychology*. 2021;25(3):239-257.
10. Weststrate NM, Gluck J. Hard-earned wisdom: Exploratory processing of difficult life experience is positively associated with wisdom. *Developmental Psychology*. 2017;53(4):800-814.
11. Rafati, M. Investigating the relationship between thinking styles and learning styles in high school students in Tehran. *Thinking and Child*. 2012;3(2):63-81. (Persian)
12. Sternberg RJ. Thinking styles. Cambridge:Cambridge University Press;1997.
13. Murphy A, Janeke HC. The relationship between thinking styles and emotional intelligence: An exploratory study. *South African Journal of Psychology*. 2016;39(3):357-375.
14. Muller SM, Liebherr M, Wegmann E, Brand M. Decision making—A neuropsychological perspective. In: Della Sala S, editor. *Encyclopedia of behavioral neuroscience*. 2nd ed. Amsterdam, Netherlands:Elsevier;2021. pp. 396-403.
15. Modecki KL, Zimmer-Gembeck MJ, Guerra N. Emotion regulation, coping, and decision making: Three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence. *Child Development*. 2017;88(2):417-426.
16. Scott SG, Bruce RA. Decision-making style: The development and assessment of a new measure. *Educational and Psychological Measurement*. 1995;55(5):818-831.
17. Liu Y, Zhang F, Wang Z, Cao L, Wang J, Na A, et al. Over-general autobiographical memory at baseline predicts depressive symptoms at follow-up in patients with first-episode depression. *Psychiatry Research*. 2016;243:123-127.
18. Fromm E. The art of loving: An enquiry into the nature of love. New York:Harper & Brothers;1956.
19. Van Dijk Sh. The first aid book for communication skills, a guide for young people and teenagers in dealing with everyday problems and stress and controlling difficult emotions. 2015. Ahmadi N, Khatouni Z, Mokhtari Dizaji F, Translators. 1st ed. Tehran:Arjmand Publications;2022. pp. 1-128. (Persian)
20. Delaquis CP, Joyce KM, Zalewski M, Katz L, Sulymká J, Agostinho T, et al. Dialectical behaviour therapy skills training groups for common mental health disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2022;300:305-313.
21. Fitzpatrick S, Bailey K, Rizvi SL. Changes in emotions over the course of dialectical behavior therapy and the moderating role of depression, anxiety, and posttraumatic stress disorder. *Behavior Therapy*. 2021;51(6):946-957.
22. Blair S, Ansari Shahidi M, Mohammadi Sh. The effectiveness of dialectical behavior therapy on risky behaviors, depression, anxiety and stress in AIDS patients. *Health Research Journal*. 2017;3(3):155-162. (Persian)
23. Mobayeni M, Taghiyar F, Pouredel M. The effect of life skills training on the resilience and communication skills of adolescent boys in the Corona era. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2023;12(5):193-202. (Persian)
24. Chamani Ghalandari R, Shafie Abadi A, Vakili P. The effectiveness of communication skills training on intra family communicative patterns the junior male students of high school Ahar city. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 2019;6(3):93-101. (Persian)
25. Kalantari M, Tahan M, Ahangari A, Brati F, Afrooz G. The effectiveness of communication skills training in the desire to communicate with others and to deal with the shyness of slow-paced teenagers. *Empowering Exceptional Children*. 2016;8(4):95-103. (Persian)
26. Bunmas P, Patamadilok S. Development of English communication skills on uplifting local wisdom and sales career

- for grade-8 students [Master's Degree]. Phitsanulok, Thailand:Naresuan University;2023.
27. Mardikawati RA, Mundilarto M. Development of physics communication skill instruments based on local wisdom for senior high school students. *Journal Pendidikan Indonesia*. 2020;9(2):236-243.
28. Fabio RA, Towey GE. Long-term meditation: The relationship between cognitive processes, thinking styles and mindfulness. *Cognitive Processing*. 2018;19(1):73-85.
29. Azizian B. Studying the impact of media literacy and communication skills on managers' decision-making skills. 1st National Conference on Management in the Era of Transformations with Emphasis on Technology. Science and Practice, 2024 May 16; Ardabil, Iran;2024. (Persian)
30. Bahrami F. Investigating the relationship between mindfulness skills and decision-making styles of managers at Malek Ashtar University of Technology. *Improvement Management*. 2014;8(1):49-70. (Persian)
31. Li N, Pyrkova KV, Ryabova, TV. Teaching communication skills and decision-making to university students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 2017;13(8):4715-4723.
32. Koca GS, Eriguc G. The effects of communication skills levels of health professionals on the dimensions of the Johari Window model. *International Journal of Healthcare Management*. 2020;13(sup1):434-446.
33. Younesi J, Kazemi J, Khanjani MS, Dadkhah A, Biglarian A, Ebrahimi Barmi B. The effects of acceptance and commitment therapy on the sense of coherence, locus of control, and posttraumatic growth in patients with multiple sclerosis. *Iranian Rehabilitation Journal*. 2020;18(4):445-454. (Persian)
34. Norton RW. Foundation of a communicator style construct. *Human Communication Research*. 1978;4(2):99-112.
35. Islamieh F, Abbasi Abadchi, A. The relationship between thinking styles and communication styles with the mediation of academic engagement. The 6th National Conference on New Technologies in Humanities, Management and Marketing of Iran; 2024 March 14; Tehran, Iran; 2024. (Persian)
36. Ardel M. Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*. 2023;25(3):275-324.
37. Sepehri Azar F, Sattari R. Investigating the focal relationship between wisdom dimensions and identity styles. *Modern Educational Thoughts*. 2016;12(2):95-114. (Persian)
38. Salami M, Soltanhosini M, Mirsafiyani H. An investigation of general decision making styles in sport managers based on Scott and Bruce model. *Sports Management Journal*. 2019;2(11):273-290. (Persian)
39. Sternberg RJ, Wagner RK. Tacit knowledge: An unspoken key to managerial success. *Creativity and Innovation Management*. 1992;1(1):5-13
40. Ahmadi Faghieh M, Zargham Hajbi M, Monirpour N. Investigating the mediating role of thinking style in the relationship between teachers' emotional intelligence and students' creativity. *Thinking and Children*. 2019;10(2):1-18. (Persian)
41. Barzegar-Fafroei K, Zarei-Hosseinabadi M, Omidian M. The effectiveness of communication skills training on social anxiety in adolescent boys with mental retardation. *Psychology of Exceptional Individuals*. 2017;7(26):89-107. (Persian)