

## اثربخشی مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر شیوه‌های خودکنترلی نوجوانان دختر دوره اول متوسطه

مریم خروشی<sup>۱</sup>

### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر، اثربخشی مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر شیوه‌های خودکنترلی نوجوانان دختر دوره اول متوسطه بود.

**روش:** جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ بودند و نمونه آماری را تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی تشکیل دادند که به روش نمونه‌گیری (در دسترس) انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه گمارده شدند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه خودکنترلی تانجی (۲۰۰۴) بود. طرح تحقیق، نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل بود، ابتدا برای هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا گردیده، سپس مداخله آزمایشی (مهارت‌های ارتباطی) برای گروه آزمایش در طی ۱۰ جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) به اجرا درآمد. پس از اتمام برنامه درمانی، پس‌آزمون اجرا گردید. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش شیوه‌های خودکنترلی ( $P < 0/05$ ) پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شد.

**نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر شیوه‌های خودکنترلی نوجوانان دختر تأثیر دارد.  
**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های ارتباطی، رویکرد شناختی رفتاری، شیوه‌های خودکنترلی

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران Maryam.khoroshi2018@gmail.com

## مقدمه

پس از پایان یافتن دوره کودکی فرد وارد مرحله‌ای می‌شود که شرایط آن با شرایط دوره قبل کاملاً متفاوت است این دوره نوجوانی که مشخصه آن بلوغ است از مهم‌ترین، حساس‌ترین و درعین‌حال سرنوشت‌سازترین دوره‌های زندگی انسان بشمار می‌آید که همراه است با تغییرات فیزیولوژیکی سریع، دستیابی به تفکر انتزاعی، عدم تعادل و بی‌ثباتی خلق، نگرانی در مورد آینده، مسئولیت‌پذیری، تلاش برای کسب تأیید دیگران و به‌خصوص همسالان، حالات رؤیایی و خیال‌پردازی، این‌همه تحول ضمن اینکه می‌تواند به رشد طبیعی نوجوان کمک کند می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات رفتاری شناختی، عاطفی در آنان باشد (آقا محمدیان و کیمیایی؛ ۱۳۹۰). در همین راستا نیز خشم و پرخاشگری از جمله رفتارهای نابهنجار نسبتاً شایع در نوجوانان می‌باشد. این رفتارها می‌تواند جهت‌گیری درونی یا بیرونی و جنبه‌های خصمانه یا وسیله‌ای داشته باشد که به نظر می‌رسد خانواده و نظام تربیتی موجود در خانواده نقش مهمی در شکل‌گیری پرخاشگری بر عهده دارد (عسکری و همکاران، ۱۳۹۰).

آموزش مهارت‌های ارتباطی یکی از جامع‌ترین اهداف آموزش و پرورش در هر جامعه‌ای است که به دانش‌آموزان آموزش داده شود که مسئولیت اعمال خود را بپذیرند؛ زیرا جامعه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم، انتظار دارد که مدارس، همان‌طور که خواندن، نوشتن و حل مسائل را به افراد آموزش می‌دهند، مسئولیت‌پذیری را به آن‌ها بیاموزند. مسئولیت‌پذیری با مفهومی که منبع کنترل نامیده می‌شود، ارتباط دارد. منبع کنترل به ادراک فرد از آنچه باعث رفتارش شده است، اشاره دارد (ومیر واسکات و بارکلی؛ ۲۰۱۰). خودکنترلی به‌عنوان اعمال کنترل خود به وسیله خود تعریف می‌شود (میلر؛ ۲۰۰۳). کنترل خود با حوزه‌های گوناگونی مانند شناخت، هیجان عملکرد و توجه در ارتباط است (بوتما<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). در این میان از بین رویکردهای مختلف کنترل و مدیریت خشم در دو دهه گذشته رویکرد شناختی رفتاری مورد استقبال بیشتری قرار گرفته (فرج زاده و همکاران، ۱۳۹۱). نظریه شناختی رفتاری بر پایه این زمینه قرار دارد که طریقی را که افراد تجارب خود را تفسیر می‌کنند تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر عواطف و اعمال آن‌ها و کارکرد شناختی کلی آن‌ها دارد (سادوک و سادوک، ۱۳۸۷).

هنر درمانگر شناختی، افزایش آگاهی نسبت به علائم برانگیختگی اولیه خصمانه و آموزش فنون کنترل بر خود به‌منظور کاهش احتمال رفتارهای پرخاشگرانه می‌باشد، یک رفتار پرخاشگرانه ممکن است تحت تأثیر حوادث شناختی نظیر احساس تنفر (مانند به یادآوردن کینه قدیمی)، ناآگاهی از پیامدهای احتمالی اعمال پرخاشگرانه و یا ناتوانی روانی در حل مسائل قرار گیرد از این رو رویکرد شناختی رفتاری به دلیل تغییر و بازسازی فکری و اصلاح تحریف‌های شناختی می‌تواند به‌طور اساسی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان مؤثر باشد (فرج زاده و همکاران، ۱۳۹۱). از آنجاکه اغلب پژوهش‌ها بر تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های ارتباطی در ایجاد رفتارهای مثبت و سالم و کنترل رفتارهای منفی تأکید دارند، این تحقیق درصدد یافتن پاسخ این سؤالات است: آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر این رویکرد در شیوه‌های خودکنترلی نوجوانان تأثیر دارد؟

<sup>1</sup> Wehmeier, Schacht & Barkley

<sup>2</sup> Mer

<sup>3</sup> Bothma

## روش شناسی

پژوهش حاضر یک تحقیق بنیادی بود و به این دلیل که آزمودنی‌ها از طریق نمونه‌گیری هدفمند (در دسترس) انتخاب شدند و انتخاب تصادفی وجود نداشت؛ در گروه تحقیقات نیمه آزمایش (طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل) قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه دبیرستان غیردولتی سماء می‌باشند که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ به تحصیل اشتغال داشتند و با استفاده از ابزار خودکنترلی تانجی موردسنجش قرار گرفتند، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که در مقیاس خودکنترلی کمترین نمره را کسب نمودند به روش نمونه‌گیری غیر احتمالی (نمونه‌گیری در دسترس) انتخاب به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند که در نمونه مورد مطالعه استفاده می‌شوند در زمان مطالعه در دسترس هستند از این روش (نمونه‌گیری در دسترس) استفاده کردیم. ابزار تحقیق در این پژوهش پرسشنامه بود.

پرسشنامه مقیاس خودکنترلی: توسط تانگنی و همکاران در سال ۲۰۰۴ برای ارزیابی میزان خودکنترلی افراد به‌عنوان یک صفت ساخته شد. فرم اصلی آزمون دارای ۳۵ عبارت است. فرم کوتاه دارای ۱۳ عبارت در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای است، در اعتبار و روایی این پرسشنامه در برآورد همسانی درونی، پایایی آزمون، بالا گزارش شده است بدین گونه که: آلفا برای مقیاس خودکنترلی فرم کوتاه-۱۳ آیتمی به ترتیب در دو نمونه تحقیق آن‌ها ۰/۸۳ و ۰/۸۵ بوده است؛ بنابراین پرسشنامه‌های موردنظر همسانی درونی مناسبی را دارا می‌باشد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی همچون جداول و نمودارها برای نشان دادن ویژگی‌های جمعیت شناختی تحلیل و به‌منظور استنباط داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## یافته‌ها

به منظور توصیف داده‌ها از شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) استفاده می‌گردد. شاخص‌های توصیفی نمرات شیوه‌های خودکنترلی در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول (۱) ارائه شده است.  
جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات شیوه‌های خودکنترلی و مولفه‌های آن در گروه‌های کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون.

| متغیر               | مراحل     | تعداد | گروه آزمایش |              | گروه کنترل |              |
|---------------------|-----------|-------|-------------|--------------|------------|--------------|
|                     |           |       | میانگین     | انحراف معیار | میانگین    | انحراف معیار |
| شیوه‌های خودکنترلی  | پیش‌آزمون | ۱۵    | ۳۹,۶۰       | ۱,۷۳۱        | ۳۹,۳۳      | ۱,۷۰۸        |
|                     | پس‌آزمون  | ۱۵    | ۴۵,۰۱       | ۱,۳۵۲        | ۳۸,۸۶      | ۱,۸۸۴        |
| خودکنترلی منع‌کننده | پیش‌آزمون | ۱۵    | ۱۷,۴۶       | ۰,۹۹۹        | ۱۶,۸۶      | ۰,۸۹۳        |
|                     | پس‌آزمون  | ۱۵    | ۲۰,۵۳       | ۱,۰۵۵        | ۱۷,۲۶      | ۰,۹۷۳        |
| خودکنترلی اولیه     | پیش‌آزمون | ۱۵    | ۱۲,۲۰       | ۰,۸۹۰        | ۱۲,۴۶      | ۰,۶۳۱        |
|                     | پس‌آزمون  | ۱۵    | ۱۴,۸۶       | ۰,۶۳۸        | ۱۲,۳۰      | ۰,۶۹۵        |

نتایج جدول (۱) نشان داد که در متغیر (شیوه‌های خودکنترلی) میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون تغییر چشمگیری داشته است اما در گروه کنترل بین نمرات میانگین در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت چندانی مشاهده نشد. در متغیر شیوه‌های خودکنترلی میانگین نمرات گروه آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۳۹,۶۰ و ۴۵,۰۱ می‌باشد درحالی‌که در گروه کنترل میانگین نمرات به ترتیب برابر با ۳۹,۳۳ و ۳۸,۸۶ بود.

به منظور بررسی فرضیات پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. پیش از انجام تحلیل کوواریانس به بررسی پیشفرض‌های آن پرداخته شد. به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیرهای مورد پژوهش، از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن متغیرها.

| معنی‌داری | df | آماره | گروه   | متغیر               |
|-----------|----|-------|--------|---------------------|
| ۰,۴۷۰     | ۱۵ | ۰,۹۴۶ | آزمایش | شیوه‌های خودکنترلی  |
| ۰,۹۹۵     | ۱۵ | ۰,۹۸۶ | کنترل  |                     |
| ۰,۸۹۴     | ۱۵ | ۰,۹۷۳ | آزمایش | خودکنترلی منع‌کننده |
| ۰,۳۴۲     | ۱۵ | ۰,۹۳۷ | کنترل  |                     |
| ۰,۱۸۰     | ۱۵ | ۰,۹۲۷ | آزمایش | خودکنترلی اولیه     |
| ۰,۳۹۳     | ۱۵ | ۰,۹۴۱ | کنترل  |                     |

همانگونه که مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری آزمون شاپیرو-ویلک برای تمامی متغیرها بالاتر از ۰,۰۵ بوده و در نتیجه تمامی متغیرها دارای توزیع نرمال می‌باشند. به منظور بررسی پیش‌فرض همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۳. آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس‌ها

| سطح معناداری | درجه آزادی ۲ | درجه آزادی ۱ | آماره | متغیر               |
|--------------|--------------|--------------|-------|---------------------|
| ۰,۲۴۸        | ۲۸           | ۱            | ۱,۳۹۲ | شیوه‌های خودکنترلی  |
| ۰,۹۵۴        | ۲۸           | ۱            | ۰,۰۰۳ | خودکنترلی منع‌کننده |
| ۰,۹۳۱        | ۲۸           | ۱            | ۰,۰۰۸ | خودکنترلی اولیه     |
| ۰,۱۶۶        | ۲۸           | ۱            | ۲,۰۲۸ | رفتار پرخاشگرانه    |
| ۰,۴۵۴        | ۲۸           | ۱            | ۰,۵۷۶ | رفتار خشمناکه       |
| ۰,۵۳۷        | ۲۸           | ۱            | ۰,۳۹۲ | رفتار تهاجمی        |
| ۰,۲۲۴        | ۲۸           | ۱            | ۱,۵۴۳ | رفتار کینه‌توزانه   |

همانطور که از مشاهده می‌شود، سطح معناداری آزمون در تمامی متغیرها بیشتر از ۰,۰۵ بوده و بنابراین در هیچ یک از متغیرها تفاوت معناداری بین واریانس‌های دو گروه آزمایش و کنترل وجود نداشت. به منظور بررسی پیش‌فرض همسانی کوواریانس‌ها از آزمون M باکس استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴. آزمون M باکس برای بررسی همسانی کوواریانس‌ها

|       |              |
|-------|--------------|
| ۷,۵۶۰ | Box's M      |
| ۲,۳۲۵ | F            |
| ۳     | Df1          |
| ۱۴۱۱  | Df2          |
| ۰,۰۷۳ | سطح معناداری |

با توجه به نتایج جدول فوق مشاهده می‌کنیم که تفاوت معناداری بین کوواریانس‌ها وجود نداشته ( $p > 0,05$ ) و در نتیجه پیش فرض همسانی کوواریانس‌ها نیز برقرار بود. با توجه به نتایج فوق در می‌یابیم که پیش فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس برقرار بوده و بنابراین برای بررسی آزمون فرضیه پژوهش می‌توانیم از این آزمون استفاده کنیم.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره میانگین نمرات شیوه‌های خودکنترلی گروه‌های آزمایش و کنترل

| نام آزمون               | مقدار | F     | DF فرضیه | DF خطا | سطح معنی داری | مجذور اتا |
|-------------------------|-------|-------|----------|--------|---------------|-----------|
| آزمون اثر پیلایی        | ۰,۳۲۷ | ۶,۰۷۲ | ۲        | ۲۵     | ۰,۰۰۷         | ۰,۳۲۷     |
| آزمون لامبدای ویلکز     | ۰,۶۷۳ | ۶,۰۷۲ | ۲        | ۲۵     | ۰,۰۰۷         | ۰,۳۲۷     |
| آزمون اثر هتلینگ        | ۰,۴۸۶ | ۶,۰۷۲ | ۲        | ۲۵     | ۰,۰۰۷         | ۰,۳۲۷     |
| آزمون بزرگترین ریشه روی | ۰,۴۸۶ | ۶,۰۷۲ | ۲        | ۲۵     | ۰,۰۰۷         | ۰,۳۲۷     |

همان‌طور که مشاهده می‌شود، سطح معناداری در تمامی آزمون‌های بالا (اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی) کمتر از سطح ۰,۰۵ می‌باشد که بیانگر تفاوت معنادار بین متغیرهای وابسته (پس‌آزمون‌ها) در دو گروه آزمایش و کنترل می‌باشد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی پس‌آزمون میانگین نمرات شیوه‌های خودکنترلی گروه‌های کنترل و آزمایش

| گروه | خودکنترلی منع‌کننده   |        |   |        |        |       |
|------|---|--------|---|--------|--------|-------|
|      | ۱   | ۶۰,۷۴۴ | ۱   | ۶۰,۷۴۴ | ۴,۶۹۲  | ۰,۰۴۰ |
|      | ۱ <th>۴۸,۳۲۶</th> <td>۱ <th>۴۸,۳۲۶</th> <th>۱۱,۷۴۳</th> <th>۰,۰۲</th> </td> | ۴۸,۳۲۶ | ۱ <th>۴۸,۳۲۶</th> <th>۱۱,۷۴۳</th> <th>۰,۰۲</th> | ۴۸,۳۲۶ | ۱۱,۷۴۳ | ۰,۰۲  |
|      | ۰,۳۱۱   |        |   |        |        | ۰,۱۵۳ |

همان‌طور که از جدول فوق مشاهده می‌شود، متغیر (شیوه‌های خودکنترلی) سطح معناداری کمتر از ۰,۰۵ می‌باشد؛ بنابراین بین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ این متغیر تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شوند.

## بحث و نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر شیوه‌های خودکنترلی نوجوانان دختر تأثیر دارد. در رابطه با این نتیجه‌گیری، یافته پیشین قابل توجهی پیدا نشد از جمله می‌توان به پژوهشی که هدف از آن، بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مشکل بین فردی، با ادراک خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان (۲۰۱۳) می‌پرداخت اشاره کرد که نتیجه فرضیه ما با این یافته همخوانی دارد، یافته‌های این پژوهش نشان داد که مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مشکل بین فردی به‌طور قابل توجهی با خودکارآمدی اجتماعی نوجوانان رابطه دارند. این مطالعه که یک مطالعه کمی بود، در آن به‌طور تصادفی دانش‌آموزان دبیرستانی در حال تحصیل، در دبیرستان‌های متفاوتی در Mugla، (ترکیه) انتخاب شدند. گروه مورد مطالعه از ۴۹۴ (۲۶۸ مرد و ۲۲۶ زن) تشکیل شده بودند و داده‌ها با استفاده از پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی، پرسشنامه حل مسئله بین فردی و مقیاس انتظار خودکارآمدی اجتماعی برای نوجوانان جمع‌آوری شد و تجزیه و تحلیل همبستگی گشتاوری پیرسون به جستجو برای روابط بین مهارت‌های ارتباطی، مشکل بین فردی مهارت‌های حل و خودکارآمدی اجتماعی به کار گرفته شد. (اروزکان و آتیاگان؛ ۲۰۱۳) در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که: این یافته پیشین با وجود تفاوت در جامعه آماری و نمونه مورد مطالعه (از نظر جنس) و محیط فرهنگی متفاوت، بازم نتیجه یکسانی را با تحقیق انجام شده به دست داده است. لذا این نتیجه، می‌تواند بیان‌کننده این مسئله باشد که برقراری ارتباط با دیگران برای بشر که موجودی اجتماعی است یک امر طبیعی و مهم به شمار می‌آید؛ اما همان‌طور که می‌دانیم ارتباطات، زمانی کارآمد خواهند بود که به شیوه مثبت و سازنده برقرار شوند.

<sup>1</sup> Erozkán, Atilgan

نتیجه این فرضیه با یافته‌های وای براندت و ارملیس<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) و بوئما، فرانسیسکا و مونتتوری (۲۰۰۴) همخوان است. همچنین این فرضیه با پژوهشی که باهدف بررسی ارتباط بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با منبع کنترل نوجوانان و الگوهای ارتباطی (۱۳۸۹) بود، همسویی دارد. در این پژوهش نتیجه تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان داد که جهت‌گیری گفت‌و شنود خانواده رابطه مثبت و معنی‌داری با منبع کنترل درونی، عزت‌نفس بالا و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان دارد و آن‌ها را به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. همچنین جهت‌گیری هم‌نوایی خانواده با منبع کنترل بیرونی و کمرویی رابطه مثبت و معنی‌دار داشته و پیش‌بینی کننده مثبت آن‌ها می‌باشد و با عزت‌نفس رابطه منفی معنی‌دار دارد و آن را به‌طور منفی پیش‌بینی می‌کند؛ و این‌طور نتیجه‌گیری شد که خانواده‌هایی با جهت‌گیری گفت‌و شنود که ارتباطات آزاد، راحت و فراوان را لازمه زندگی خانوادگی لذت‌بخش می‌دانند، در مقایسه با خانواده‌هایی با جهت‌گیری هم‌نوایی، تأثیر بیشتری با منبع کنترل درونی و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان دارند (مهرزاد فراهمی، ۱۳۸۹).

در تبیین این یافته اشاره می‌شود به اینکه مهارت‌های ارتباطی، در قیاس با جهت‌گیری هم‌نوایی نتیجه بهتری را در بهبود عملکرد افراد داراست و در هم‌خوانی با تحقیق موردنظر، از یادگیری ارزش‌های انحرافی در چارچوب خرده‌فرهنگ‌ها و گروه‌های همسالان که منشأ کج‌رفتاری‌های افراد است جلوگیری کرده و پایه‌های برقراری و حفظ یک ارتباط خوب را امکان‌پذیر می‌سازد. این فرضیه با پژوهشی که به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی (۱۳۹۴) تهیه شده، همخوانی دارد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده است (عسکری و همکاران، ۱۳۹۴). در تبیین این یافته این‌طور بیان می‌شود که هرچقدر افراد دارای منبع کنترل درونی باشند می‌توانند شرایط را تحت کنترل خود گرفته و پاسخ خود را نسبت به شرایط پیش‌آمده کنترل نمایند که در این راستا با فرضیه موردنظر همسو است، مبنی با اینکه می‌توان با آموزش و تقویت مهارت‌ها و توانایی‌های نوجوانان، نتایج خوشایندی که موجب رضایت خاطر آنان می‌شود را فراهم کرد، و بدین طریق کمک می‌کنیم که آنان به کنترل درونی دست یابند.

## منابع

- جانگسما، آرتور. پیترسون، مارک. مک اینیس، ویلیام. پی. ترجمه آقا محمدیان، حمیدرضا. کیمیایی، علی. (۱۳۹۰). روان درمانی نوجوانان (راهنمای گام به گام درمان مشکلات روانی نوجوانان)، انتشارات رشد .
- عسکری، اصغری، گنجی، شکوه نوابی نژاد. (۱۳۹۴). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی، مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره
- عسگری، علی، یونسی، جلال، امیرجان، سارا. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر افزایش خودمتمایز سازی پسران نوجوان، فصلنامه علمی - پژوهشی رفاه اجتماعی، سال دوازدهم، شماره ۴۴.
- فراحتی، مهرزاد. (۱۳۸۹). رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده با منبع کنترل، عزت نفس، کمرویی و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان؛ پایان نامه کارشناسی ارشد.
- فرج زاده، رباب، پورشهریاری، مه سیم، رضائیان، حمید. (۱۳۹۱). آموزش کنترل خشم به شیوه شناختی رفتاری و بررسی میزان تاثیر آن بر تغییر پرخاشگری و کفایت اجتماعی نوجوانان پسر بدسرپرست، اندیشه های نوین تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دوره ۸، شماره ۳، صفحات ۶۶-۵۱
- کاپلان، سادوک، رفیعی، سادوک، ترجمه: فرزین رضاعی. (۱۳۸۷). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری / روان پزشکی بالینی، تهران انتشارات ارجمند. ۵.
- Bothma, J, Franciska, L, Monteoy. D. K. (2004). Self-regulated learning as a prerequisite for successful distance learning. 24(2), 141-197.
- Erozkan, Atilgan. (2013). The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem-Solving Skills on Social Self-Efficacy, *Educational Sciences: Theory and Practice*, v13 n2 p739-745 Spr 2013.
- Miller, W. R. (2003). spirituality and health an emerging research field, *American psychologist*, V58, p. 24-35
- Wehmeier, P.M., Schacht, A. & Barkley, R. (2010). Social and emotional impairment in children and adolescents with ADHD and the impact on Quality of life. *Journal of Adolescent Health*, 46(3), 209-217.
- Ybrandt, H, Armelius, K. (2010). Peer Aggression and Mental Health Problems: Self-Esteem as a Mediator, *School Psychology International*, 31 (2): 146-163.
- Yildiz, Mehmet Ali; Duy, Baki. (2013). Improving Empathy and Communication Skills of Visually Impaired Early Adolescents through a Psycho-Education Program, *Educational Sciences: Theory and Practice*, v13 n3 p1470-1476.

## The Effectiveness of Communication Skills Based on Cognitive Behavioral Approach on Self-Control Practices in High School Girl Adolescents

Maryam khorushi<sup>1</sup>

### Abstract

**Purpose:** The purpose of the present study was to determine the effect of communication skills based on Cognitive Behavioral Approach on self-control styles of first grade adolescent girls.

**Method:** The statistical population was all female high school students in the academic year of 94-95. The sample consisted of 30 students who were selected through available sampling and were randomly assigned to experimental and control groups. The tool used in this study was Tanji self-control questionnaire. The research design was quasi-experimental with pre-test, post-test and control group, first for both pre-test groups, then experimental intervention (communication skills) for the experimental group during 10 sessions (90 minutes each session). After completion of treatment plan, post-test was performed. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance.

**Findings:** The results showed that communication skills increased self-control ( $P < 0.05$ ) post-test compared to the control group.

**Conclusion:** Communication skills training based on Cognitive Behavioral Approach has effect on self-control styles of adolescent girls.

**Keywords:** Communication Skills, Cognitive Behavioral Approach, Self-Control Practices

---

<sup>1</sup>Master of Family Counseling, Islamic Azad University, Quchan Branch, Quchan, Iran  
Maryam.khoroshi2018@gmail.com