

## اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری هیجانی و خودکارآمدی دانش‌آموزان

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱۱/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۰۳

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۳۰

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۱۱/۰۱

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری هیجانی و خودکارآمدی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر ساری انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون — پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که از میان آنان ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس سازگاری هیجانی رایبدو و همکاران (۲۰۰۷) و پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر بود. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های اجتماعی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر متغیرهای پژوهش تأثیر معناداری دارد ( $P < 0.05$ ). همچنین نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در سازگاری هیجانی و خودکارآمدی تفاوت معنادار وجود دارد. اندازه اثر نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی توانسته است بخش قابل توجهی از واریانس مربوط به سازگاری هیجانی و خودکارآمدی را تبیین کند و موجب بهبود این شاخص‌ها در گروه آزمایش شود. یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر در ارتقای سازگاری هیجانی و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان متوسطه دوم مورد استفاده قرار گیرد. این آموزش با تقویت مهارت‌های ارتباطی، تنظیم هیجان، حل مسئله و تعاملات بین‌فردی، زمینه بهبود سلامت روان و عملکرد تحصیلی نوجوانان را فراهم می‌کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی در مدارس و مراکز آموزشی به‌عنوان بخشی از برنامه‌های تربیتی و مشاوره‌ای اجرا شوند.

دوم، نوجوانان

**کلیدواژگان:** آموزش مهارت‌های اجتماعی، سازگاری هیجانی، خودکارآمدی، دانش‌آموزان متوسطه

HEALTH PSYCHOLOGY AND  
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



زینب غلامی قادی<sup>۱</sup>، حسین باقری<sup>۱\*</sup>، سیده حمیده  
سلیم بهرامی<sup>۲</sup>

۱. گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی،  
ساری، ایران

۲. گروه روانشناسی تربیتی، واحد ساری، دانشگاه آزاد  
اسلامی، ساری، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول:

Hbagheri44@yhoo.com

**شیوه استناددهی:** غلامی قادی، زینب، باقری، حسین، و سلیم  
بهرامی، سیده حمیده، (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های  
اجتماعی بر سازگاری هیجانی و خودکارآمدی دانش‌آموزان متوسطه  
دوم شهر ساری. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۶)،  
۱-۱۴.



## The Effectiveness of Social Skills Training on Emotional Adjustment and Self-Efficacy among Secondary School Students

Submit Date:  
2026-01-28

Revise Date:  
2026-05-18

Accept Date:  
2026-04-24

Initial Publish Date:  
2026-06-20

Final Publish Date:  
2027-01-21

### Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of social skills training on emotional adjustment and self-efficacy among secondary school students in Sari City. This study employed a quasi-experimental design with pretest–posttest and a control group. The statistical population consisted of all secondary school students in Sari City during the 2023–2024 academic year. Thirty students were selected through convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups (15 participants in each group). The research instruments included the Emotional Adjustment Scale developed by Rabideau et al. (2007) and Sherer’s General Self-Efficacy Questionnaire. The experimental group participated in eight 90-minute sessions of social skills training, while the control group received no intervention. Data were analyzed using multivariate and univariate analyses of covariance (MANCOVA and ANCOVA) in SPSS version 25. The results of multivariate covariance analysis demonstrated that social skills training had a statistically significant effect on the study variables ( $P < 0.05$ ). Furthermore, univariate covariance analysis revealed significant differences between the experimental and control groups in emotional adjustment and self-efficacy. The reported effect sizes indicated that social skills training explained a substantial proportion of variance in emotional adjustment and self-efficacy and significantly improved these variables in the experimental group. The findings indicated that social skills training is an effective intervention for improving emotional adjustment and enhancing self-efficacy among secondary school students. By strengthening communication abilities, emotional regulation, problem-solving skills, and interpersonal interactions, this intervention contributes to better psychological well-being and academic functioning in adolescents. Therefore, incorporating social skills training programs into school counseling and educational systems is recommended.

**Keywords:** *Social Skills Training, Emotional Adjustment, Self-Efficacy, Secondary School Students, Adolescents*

HEALTH PSYCHOLOGY AND  
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



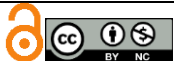
**Zeinab Gholami Ghadi<sup>1</sup>, Hossein Bagheri<sup>1\*</sup>, Seyyed Hamideh Salim Bahrami<sup>2</sup>**

1. Department of Psychology, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran.

2. Department of Educational Psychology, Sar.C., Islamic Azad University, Sari, Iran.

\*Corresponding Author's Email:  
Hbagheri44@yahoo.com

**How to cite:** Gholami Ghadi, Z., Bagheri, B., & Salim Bahrami, S.H. (2027). The Effectiveness of Social Skills Training on Emotional Adjustment and Self-Efficacy among Secondary School Students in Sari City. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(6), 1-14.



مقطع نوجوانی یکی از حساس‌ترین و سرنوشت‌سازترین مراحل رشد انسان محسوب می‌شود که با تغییرات گسترده جسمانی، شناختی، هیجانی و اجتماعی همراه است. نوجوانان در این دوره با چالش‌های متعددی در زمینه هویت‌یابی، استقلال‌طلبی، شکل‌دهی روابط اجتماعی و مدیریت هیجان‌های خود مواجه می‌شوند و کیفیت سازگاری آنان با این تغییرات می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان و موفقیت تحصیلی و اجتماعی آینده آنان داشته باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حضور همسالان و محیط اجتماعی در این دوره می‌تواند بر رفتارها و تصمیم‌گیری‌های نوجوانان تأثیر چشمگیری بگذارد و حتی زمینه‌ساز رفتارهای پرخطر شود (Defoe et al., 2020). از این‌رو، بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری روان‌شناختی نوجوانان و ارائه مداخلات آموزشی مؤثر برای ارتقای مهارت‌های اجتماعی و هیجانی آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

سازگاری هیجانی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان در نوجوانان به شمار می‌رود. این سازه به توانایی فرد در شناخت، تنظیم و ابراز مناسب هیجان‌ها و همچنین سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا اشاره دارد. افرادی که از سازگاری هیجانی مطلوب برخوردارند، می‌توانند در مواجهه با چالش‌های روزمره، واکنش‌های منطقی و کنترل‌شده‌تری از خود نشان دهند و روابط اجتماعی موفق‌تری برقرار کنند. در مقابل، ضعف در سازگاری هیجانی با مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی و افت عملکرد تحصیلی همراه است. پژوهش‌گنبری‌طلب نشان داد که کیفیت زندگی دانش‌آموزان با میزان سازگاری هیجانی آنان ارتباط مستقیم دارد و دانش‌آموزانی که از سازگاری هیجانی بالاتری برخوردارند، سطح مطلوب‌تری از سلامت روان و رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند (Ghanbari Talab & Ghanbari, 2016). همچنین مرشدی و همکاران نیز گزارش کردند که سازگاری هیجانی می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی و کاهش فشارهای روانی ایفا کند (Morshedi et al., 2022).

در سال‌های اخیر، مفهوم خودکارآمدی نیز به‌عنوان یکی از متغیرهای کلیدی در روان‌شناسی تربیتی و سلامت روان نوجوانان مورد توجه گسترده قرار گرفته است. خودکارآمدی به باور فرد نسبت به توانایی خود در انجام موفقیت‌آمیز تکالیف و مدیریت موقعیت‌های مختلف اشاره دارد. افرادی که سطح بالایی از خودکارآمدی دارند، در مواجهه با مشکلات و موانع، پشتکار بیشتری نشان می‌دهند و احتمال بیشتری دارد که در فعالیت‌های تحصیلی و اجتماعی موفق عمل کنند. شانک و دی‌بندتو معتقدند خودکارآمدی نقش اساسی در انگیزش، یادگیری و عملکرد تحصیلی افراد دارد و می‌تواند بر نحوه مواجهه آنان با چالش‌های محیطی تأثیر بگذارد (Schunk & DiBenedetto, 2020). در همین راستا، پژوهش کوستاگیولاس و همکاران نشان داد که رضایت تحصیلی و عملکرد آموزشی دانش‌آموزان با سطح خودکارآمدی آنان ارتباط معناداری دارد (Kostagiolas et al., 2019). همچنین اصغری در مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان نابینا نشان داد که مهارت‌های اجتماعی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده خودکارآمدی باشند (Asghari, 2016).

مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از رفتارهای آموخته‌شده هستند که فرد را قادر می‌سازند در تعامل با دیگران، روابط مؤثر و سازگارانه‌ای برقرار کند. این مهارت‌ها شامل توانایی برقراری ارتباط، گوش دادن فعال، ابراز احساسات، حل مسئله، همدلی، جرأت‌ورزی و مدیریت تعارض می‌شوند. نوجوانانی که از مهارت‌های اجتماعی مطلوبی برخوردارند، معمولاً در روابط بین‌فردی موفق‌تر عمل می‌کنند و از سلامت روان بالاتری بهره‌مند هستند. رنجبر امجد و همکاران بیان کردند که ضعف در مهارت‌های اجتماعی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات رفتاری، کاهش کیفیت تعاملات اجتماعی و اختلال در روابط بین‌فردی شود (Ranjbar Amjad et al., 2020). همچنین یوسفی و همکاران نشان دادند آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند میزان کمروبی دانش‌آموزان را کاهش داده و تعاملات اجتماعی آنان را بهبود بخشد (Yousefi et al., 2016).

با توجه به نقش اساسی مهارت‌های اجتماعی در سلامت روان و سازگاری نوجوانان، آموزش این مهارت‌ها به‌عنوان یکی از مداخلات مؤثر در محیط‌های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌توانند موجب ارتقای کیفیت روابط بین‌فردی، افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود عملکرد تحصیلی شوند. حبیبی کلیبر و همکاران گزارش کردند که آموزش

مهارت‌های اجتماعی و هیجانی می‌تواند روابط بین‌فردی دانش‌آموزان را بهبود بخشد و زمینه تعامل مؤثرتر آنان با همسالان را فراهم کند (Habibi Kaleybar et al., 2019). همچنین فلوک و همکاران نشان دادند که آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مهارت‌های اجتماعی موجب ارتقای کارکردهای اجرایی و مهارت‌های اجتماعی - هیجانی دانش‌آموزان می‌شود (Flook et al., 2025).

از سوی دیگر، سازگاری اجتماعی و هیجانی نوجوانان به شدت تحت تأثیر کیفیت روابط آنان با همسالان و محیط آموزشی قرار دارد. پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه روان‌شناسی رشد نشان داده‌اند که نوجوانانی که توانایی بیشتری در برقراری روابط اجتماعی دارند، از سطح بالاتری از سازگاری اجتماعی و هیجانی برخوردار هستند. یی و همکاران در پژوهش خود نشان دادند انسجام خانوادگی و روابط فردی مناسب می‌توانند سازگاری اجتماعی دانشجویان را تقویت کنند (Ye et al., 2021). همچنین وارن و همکاران تأکید کردند که توانایی‌های شناختی و اجتماعی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری اجتماعی محسوب می‌شوند (Warren et al., 2022). ترنر و همکاران نیز نقش توانایی‌های ارتباطی و زبانی را در بهبود تعاملات اجتماعی کودکان و نوجوانان برجسته دانستند (Turner et al., 2022).

مطالعات مختلفی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی را بر متغیرهای روان‌شناختی دانش‌آموزان بررسی کرده‌اند. رحمانی و رحمانی نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند خودکارآمدی نوجوانان دختر را افزایش داده و اضطراب اجتماعی آنان را کاهش دهد (Rahmani & Rahmani, 2022). خسروی و جهانگیری نیز گزارش کردند که آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش خودکارآمدی دانش‌جو معلمان دانشگاه فرهنگیان می‌شود (Khosravi & Jahangiri, 2019). همچنین مرادی و قمری گیوی در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی تأثیر معناداری بر سازگاری و خودکارآمدی دارد (Moradi & Ghamari Givi, 2020). در پژوهشی دیگر، زندی نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی علاوه بر افزایش کیفیت زندگی، می‌تواند پریشانی روان‌شناختی را نیز کاهش دهد (Zandi, 2021). ناصریان نیز گزارش کرد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری دانشجویان می‌شود (Naserian, 2023).

علاوه بر این، پژوهش‌های بین‌المللی نیز بر اهمیت آموزش مهارت‌های اجتماعی در ارتقای سلامت روان و عملکرد تحصیلی تأکید دارند. ج‌ahan نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی در دانشجویان دانشگاهی موجب کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش عزت‌نفس و بهبود سازگاری می‌شود (Jahan, 2025). ایندیریانی و همکاران نیز گزارش کردند که آموزش فراگیر و تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌تواند موجب افزایش عزت‌نفس و بهبود تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان شود (Indriani et al., 2025). خویرونیکماه و همکاران نیز بیان کردند که مهارت‌های اجتماعی با خودکارآمدی و پیامدهای تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت دارد (Khoirunikhmah et al., 2023). کوئلوز و همکاران نیز نشان دادند که مهارت‌های اجتماعی با سازگاری روانی - اجتماعی افراد ارتباط مستقیم دارد (Queluz et al., 2020). همچنین رتکلیف و همکاران در مطالعه‌ای بر روی کودکان دارای اختلال طیف اوتیسم نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی موجب افزایش سازگاری اجتماعی و هیجانی آنان می‌شود (Ratcliffe et al., 2015).

پژوهش‌های انجام‌شده همچنین نشان داده‌اند که تفاوت‌های فردی و جنسیتی می‌توانند در میزان سازگاری اجتماعی و هیجانی نوجوانان نقش داشته باشند. بویر و همکاران گزارش کردند که تفاوت‌های جنسیتی در مسیر رشد و تعاملات اجتماعی نوجوانان می‌تواند بر سازگاری اجتماعی آنان تأثیرگذار باشد (Boyer et al., 2021). این یافته‌ها اهمیت توجه به ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان در طراحی مداخلات آموزشی را دوچندان می‌کند. از سوی دیگر، امروزه مدارس به‌عنوان یکی از مهم‌ترین محیط‌های اجتماعی نوجوانان، نقشی اساسی در آموزش مهارت‌های زندگی و ارتقای سلامت روان آنان ایفا می‌کنند. در چنین شرایطی، اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های اجتماعی می‌تواند راهکاری مؤثر برای پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و ارتقای سازگاری دانش‌آموزان باشد.

با وجود پژوهش‌های متعدد در زمینه مهارت‌های اجتماعی، هنوز مطالعات محدودی به بررسی همزمان تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری هیجانی و خودکارآمدی دانش‌آموزان متوسطه دوم پرداخته‌اند. از آنجا که این دو متغیر نقش مهمی در سلامت روان، عملکرد تحصیلی

و روابط اجتماعی نوجوانان دارند، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر آن‌ها می‌تواند به طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی مؤثر در مدارس کمک کند. بنابراین، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری هیجانی و خودکارآمدی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر ساری بود.

## روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ به تعداد ۱۳۸۰۰ نفر بود. به‌منظور دسترسی به نمونه پژوهش، ابتدا مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش شهر ساری اخذ شد و اطلاعات مربوط به مدارس متوسطه دوم گردآوری گردید. سپس تعدادی از مدارس به‌صورت تصادفی انتخاب شدند و ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که به‌صورت داوطلبانه واجد شرایط ورود به پژوهش بودند، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، هر گروه ۱۵ نفر، جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل قرار داشتن در رده سنی ۱۶ تا ۱۸ سال، اشتغال به تحصیل در دوره متوسطه دوم و تمایل به شرکت در جلسات آموزشی بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه در برنامه آموزشی و شرکت همزمان در جلسات روان‌درمانی یا مشاوره بود.

مقیاس سازگاری هیجانی توسط رابیدو و همکاران در سال ۲۰۰۷ با هدف سنجش پایداری و تعادل هیجانی طراحی شد. این ابزار شامل ۲۸ گویه و دو زیرمقیاس فقدان نظم‌بخشی انگیزشی‌های هیجانی و فیزیولوژیک و ناامیدی و تفکر آرزومندانه است. پاسخ‌دهی به سؤالات بر اساس طیف لیکرت از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف انجام می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس بین ۲۸ تا ۱۶۸ متغیر است؛ به‌گونه‌ای که نمرات بالاتر نشان‌دهنده سازگاری هیجانی ضعیف‌تر و نمرات پایین‌تر بیانگر سازگاری هیجانی مطلوب‌تر هستند. رابیدو و همکاران ضریب همسانی درونی این ابزار را ۰٫۸۹ گزارش کردند و در ایران نیز شکری و همکاران ضرایب پایایی بین ۰٫۸۴ تا ۰٫۹۱ را برای این مقیاس گزارش نمودند. در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰٫۸۵۱ به دست آمد که بیانگر مطلوب بودن پایایی پرسشنامه بود.

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر به‌منظور سنجش میزان خودکارآمدی عمومی افراد طراحی شده است و به موقعیت خاصی از رفتار محدود نمی‌شود. این مقیاس دارای ۱۷ گویه است که پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات این ابزار بین ۱۷ تا ۸۵ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر خودکارآمدی است. اصغرنژاد و همکاران در پژوهش مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار، روایی و پایایی مناسبی برای آن گزارش کردند و ضریب پایایی آن را ۰٫۶۷ به دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰٫۸۲۹ گزارش شد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزار بود.

مداخله پژوهش حاضر بر اساس برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی تدوین‌شده توسط صدی دمی‌رچی و همکاران (۱۳۸۹) و همچنین کتاب مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی هارجی، ساندرز و دیکسون (۱۳۹۰) طراحی شد. اعتبار این برنامه در پژوهش‌های پیشین مورد تأیید قرار گرفته بود. برنامه آموزشی برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت هفتگی اجرا شد. در جلسات ابتدایی، شرکت‌کنندگان با اهداف برنامه، اصول ارتباط مؤثر، مهارت‌های گوش دادن فعال و برقراری تعامل آشنا شدند. در ادامه، آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری، شناخت و ابزار احساسات، تنظیم هیجان، سازگاری با دیگران، مقابله با استرس، انعطاف‌پذیری، خودکارآمدی، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت زمان ارائه شد. در طول جلسات از روش‌هایی نظیر بحث گروهی، ایفای نقش، تمرین عملی و بازخورد استفاده شد تا دانش‌آموزان بتوانند مهارت‌های آموخته‌شده را در موقعیت‌های واقعی زندگی به کار گیرند. گروه کنترل در طول اجرای پژوهش هیچ‌گونه مداخله آموزشی دریافت نکرد.

پس از اجرای پیش‌آزمون و پایان جلسات آموزشی، داده‌های پژوهش گردآوری و در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌هایی نظیر میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد. همچنین در بخش آمار استنباطی، به منظور بررسی تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون با کنترل اثر پیش‌آزمون، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تحلیل کوواریانس تک‌متغیری استفاده شد. تمامی تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ انجام گرفت.

## یافته‌ها

بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان نشان داد که در گروه آزمایش ۶۰ درصد آزمودنی‌ها دختر و ۴۰ درصد پسر بودند. در گروه کنترل نیز ۵۳،۳۳ درصد دختر و ۴۶،۶۷ درصد پسر بودند. همچنین بیشترین فراوانی سنی در گروه آزمایش مربوط به سن ۱۷ سال با ۴۰ درصد و کمترین فراوانی مربوط به سن ۱۸ سال با ۲۶،۶۷ درصد بود. در گروه کنترل نیز بیشترین فراوانی مربوط به سن ۱۷ سال با ۴۶،۶۷ درصد و کمترین فراوانی مربوط به سن ۱۶ سال با ۲۰ درصد بود. از نظر پایه تحصیلی، بیشترین فراوانی در گروه آزمایش مربوط به پایه یازدهم با ۵۳،۳۳ درصد و کمترین فراوانی مربوط به پایه دوازدهم با ۲۰ درصد بود. در گروه کنترل نیز بیشترین فراوانی مربوط به پایه یازدهم با ۴۰ درصد و کمترین فراوانی مربوط به پایه دهم با ۲۶،۶۷ درصد بود.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون میانگین	پیش‌آزمون انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	پس‌آزمون انحراف معیار
فقدان نظم‌بخشی انگیزتگی‌های هیجانی و فیزیولوژیک	آزمایش	۳۰.۷۳	۲.۰۸۶	۲۴.۸۰	۱.۶۵۶
فقدان نظم‌بخشی انگیزتگی‌های هیجانی و فیزیولوژیک	کنترل	۳۱.۴۰	۱.۹۲۰	۳۱.۸۷	۲.۰۳۱
نامیدی و تفکر آرزومندانه	آزمایش	۳۵.۰۷	۲.۰۱۷	۳۰.۱۳	۲.۱۳۴
نامیدی و تفکر آرزومندانه	کنترل	۳۵.۱۳	۲.۴۷۵	۳۵.۶۰	۲.۱۶۵
سازگاری هیجانی	آزمایش	۶۵.۸۰	۲.۹۵۷	۵۴.۹۳	۲.۲۵۱
سازگاری هیجانی	کنترل	۶۶.۵۳	۳.۰۲۱	۶۷.۴۷	۳.۳۱۴
خودکارآمدی	آزمایش	۴۷.۶۷	۱.۹۸۸	۵۳.۶۷	۲.۱۶۰
خودکارآمدی	کنترل	۴۹.۰۷	۲.۶۳۱	۴۷.۷۳	۹.۴۶۰

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات مؤلفه‌های فقدان نظم‌بخشی انگیزتگی‌های هیجانی و فیزیولوژیک و نامیدی و تفکر آرزومندانه در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. همچنین میانگین نمرات سازگاری هیجانی در گروه آزمایش از ۶۵،۸۰ در پیش‌آزمون به ۵۴،۹۳ در پس‌آزمون کاهش یافته است که نشان‌دهنده بهبود سازگاری هیجانی می‌باشد، در حالی که در گروه کنترل این میانگین اندکی افزایش یافته است. علاوه بر این، میانگین نمرات خودکارآمدی در گروه آزمایش از ۴۷،۶۷ به ۵۳،۶۷ افزایش یافته، اما در گروه کنترل تغییر قابل توجهی مشاهده نشده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های اجتماعی توانسته است موجب بهبود سازگاری هیجانی و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان شود.

به منظور بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، ابتدا نرمال بودن توزیع داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بررسی شد که نتایج نشان داد سطح معناداری متغیرهای سازگاری هیجانی و خودکارآمدی بزرگ‌تر از ۰،۰۵ بوده و بنابراین فرض نرمال بودن داده‌ها تأیید شد. همچنین نتایج آزمون ام‌باکس نشان داد فرض همگنی ماتریس‌های کوواریانس برقرار است ( $P=0,218$ ). علاوه بر این، آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های خطا نشان داد که تفاوت واریانس‌ها در دو گروه معنادار نیست و شرط همگنی واریانس‌ها برقرار می‌باشد. همچنین نتایج آزمون همگنی شیب رگرسیون نشان داد اثر تعاملی گروه و متغیرهای پژوهش معنادار نیست؛ بنابراین مفروضه همگنی شیب رگرسیون نیز تأیید شد و شرایط لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس چندمتغیری فراهم بود.

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که اثر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر مجموعه متغیرهای وابسته معنادار است. مقدار آماره  $F$  در تمامی آزمون‌های پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی در سطح  $0,001$  معنادار بود. همچنین مقدار مجذور آتا برابر با  $0,605$  نشان داد که حدود  $60,5$  درصد از واریانس تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بوده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر حداقل یکی از متغیرهای وابسته پژوهش تأثیر معناداری داشته است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری برای مقایسه گروه‌ها

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
سازگاری هیجانی	۱۰۹۷.۴۸۶	۱	۱۰۹۷.۴۸۶	۱۲۶.۹۲۲	۰.۰۰۱	۰.۶۳۵
خودکارآمدی	۳۸۶.۰۷۰	۱	۳۸۶.۰۷۰	۹.۲۴۸	۰.۰۰۱	۰.۲۷۰

نتایج جدول ۲ نشان داد که تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای سازگاری هیجانی و خودکارآمدی معنادار است ( $P < 0,05$ ). بنابراین فرض برابری میانگین‌های دو گروه رد می‌شود و آموزش مهارت‌های اجتماعی تأثیر معناداری بر بهبود سازگاری هیجانی و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان داشته است. همچنین اندازه اثر نشان داد که  $63,5$  درصد از تغییرات سازگاری هیجانی و  $27$  درصد از تغییرات خودکارآمدی ناشی از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی بوده است. با توجه به میانگین‌های به‌دست‌آمده در مرحله پس‌آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که شرکت در جلسات آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب بهبود شاخص‌های روان‌شناختی مورد بررسی در گروه آزمایش شده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری هیجانی و خودکارآمدی دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر ساری انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب بهبود معنادار سازگاری هیجانی و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان شده است. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل از نظر متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد و بخش قابل توجهی از واریانس متغیرهای پژوهش ناشی از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی بوده است. همچنین نتایج تحلیل‌های تک‌متغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی توانسته است به‌صورت معناداری نمرات سازگاری هیجانی را کاهش داده و خودکارآمدی دانش‌آموزان را افزایش دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله روان‌شناختی مؤثر در ارتقای سلامت روان نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد.

یافته‌های مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری هیجانی با نتایج بسیاری از پژوهش‌های پیشین همسو است. مرادی و قمری گیوی گزارش کردند که آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب بهبود سازگاری دانش‌آموزان دختر دبیرستانی می‌شود (Moradi & Ghamari, 2020). همچنین ناصریان نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی توانسته است سازگاری اجتماعی و تاب‌آوری دانشجویان را افزایش دهد (Naserian, 2023). پژوهش کونلوز و همکاران نیز بیانگر آن بود که مهارت‌های اجتماعی با سازگاری روانی - اجتماعی افراد ارتباط مستقیم دارد و افرادی که مهارت‌های اجتماعی مطلوب‌تری دارند، در روابط بین‌فردی و مدیریت فشارهای روانی موفق‌تر عمل می‌کنند (Queluz et al., 2020). افزون بر این، رتکلیف و همکاران در مطالعه خود نشان دادند آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی در کودکان و نوجوانان می‌تواند سازگاری اجتماعی و هیجانی را بهبود بخشد (Ratcliffe et al., 2015). بنابراین یافته‌های پژوهش حاضر در راستای مطالعات پیشین قرار دارد و نشان‌دهنده نقش مؤثر آموزش مهارت‌های اجتماعی در ارتقای سازگاری نوجوانان است.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که نوجوانان در این دوره رشدی با تغییرات گسترده هیجانی و اجتماعی مواجه هستند و در صورت ناتوانی در مدیریت هیجان‌ها، احتمال بروز مشکلات رفتاری، تعارضات بین‌فردی و اختلال در روابط اجتماعی افزایش می‌یابد. آموزش مهارت‌های اجتماعی با فراهم کردن فرصت‌هایی برای یادگیری شیوه‌های صحیح برقراری ارتباط، ابراز هیجان، همدلی و حل مسئله، می‌تواند زمینه تنظیم

هیجانان و کنترل رفتارهای تکانشی را فراهم کند. هنگامی که نوجوانان می‌آموزند چگونه احساسات خود را به شیوه‌ای مناسب بیان کنند و در تعاملات اجتماعی از مهارت‌های ارتباطی مؤثر استفاده نمایند، میزان تعارضات بین‌فردی و هیجانان منفی آنان کاهش می‌یابد و در نتیجه سازگاری هیجانی بهبود پیدا می‌کند. فلوک و همکاران نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی، کارکردهای اجرایی و مهارت‌های تنظیم هیجان دانش‌آموزان را تقویت می‌کند (Flook et al., 2025). این موضوع نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های اجتماعی می‌توانند از طریق تقویت فرایندهای شناختی و هیجانی، موجب ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان شوند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان شده است. این نتیجه با یافته‌های رحمانی و رحمانی همسو است که نشان دادند آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش خودکارآمدی و کاهش اضطراب اجتماعی نوجوانان دختر می‌شود (Rahmani & Rahmani, 2022). همچنین خسروی و جهانگیری گزارش کردند که آموزش مهارت‌های اجتماعی توانسته است خودکارآمدی دانش‌جو معلم را افزایش دهد (Khosravi & Jahangiri, 2019). پژوهش خویرونیکماه و همکاران نیز نشان داد که مهارت‌های اجتماعی با خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه مثبت دارد (Khoirunikhmah et al., 2023). افزون بر این، اصغری در پژوهش خود نشان داد که مهارت‌های اجتماعی نقش مهمی در پیش‌بینی خودکارآمدی دانش‌آموزان دارد (Asghari, 2016). بنابراین می‌توان گفت یافته‌های پژوهش حاضر در راستای نتایج مطالعات پیشین قرار دارد و تأکیدکننده اهمیت آموزش مهارت‌های اجتماعی در ارتقای باورهای خودکارآمدی نوجوانان است.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که خودکارآمدی به باور فرد نسبت به توانایی خود برای مدیریت موقعیت‌های مختلف اشاره دارد و این باور تا حد زیادی تحت تأثیر تجربه‌های موفق اجتماعی و بازخوردهای محیطی شکل می‌گیرد. زمانی که دانش‌آموزان در جریان آموزش مهارت‌های اجتماعی، شیوه‌های مؤثر ارتباطی، جرأت‌ورزی، تصمیم‌گیری و حل مسئله را می‌آموزند، احساس تسلط بیشتری بر محیط اجتماعی خود پیدا می‌کنند و این تجربه موفقیت، باور آنان نسبت به توانایی‌های شخصی‌شان را تقویت می‌کند. شانک و دی‌بندتو معتقدند خودکارآمدی از طریق تجربه موفق، مشاهده الگوهای موفق و بازخورد مثبت تقویت می‌شود (Schunk & DiBenedetto, 2020). برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی در پژوهش حاضر نیز با استفاده از روش‌هایی نظیر ایفای نقش، تمرین عملی و بازخورد گروهی، فرصت تجربه موفقیت و تعامل مؤثر را برای دانش‌آموزان فراهم کرد و در نتیجه سطح خودکارآمدی آنان افزایش یافت.

از سوی دیگر، خودکارآمدی و سازگاری هیجانی دارای ارتباط متقابل هستند و تقویت یکی از آنها می‌تواند موجب بهبود دیگری شود. دانش‌آموزانی که احساس می‌کنند توانایی بیشتری در مدیریت روابط اجتماعی و حل مشکلات دارند، در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا آرامش بیشتری تجربه می‌کنند و از سازگاری هیجانی بالاتری برخوردار می‌شوند. در مقابل، افرادی که از سازگاری هیجانی مطلوبی برخوردارند، در ارزیابی توانایی‌های خود نگرش مثبت‌تری دارند و خودکارآمدی بیشتری را تجربه می‌کنند. به همین دلیل، آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به صورت همزمان بر هر دو متغیر تأثیر بگذارد. یافته‌های پژوهش حاضر این ارتباط را تأیید می‌کند و نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی از طریق ارتقای تعاملات بین‌فردی و کاهش تنش‌های هیجانی، توانسته است بر خودکارآمدی و سازگاری هیجانی دانش‌آموزان اثرگذار باشد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با مطالعاتی که بر اهمیت تعاملات اجتماعی در رشد نوجوانان تأکید دارند، همخوانی دارد. دفو و همکاران بیان کردند که حضور همسالان و کیفیت روابط اجتماعی می‌تواند رفتارها و تصمیم‌گیری‌های نوجوانان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد (Defoe et al., 2020). همچنین یی و همکاران نشان دادند که روابط بین‌فردی مناسب و احساس امنیت اجتماعی با سازگاری اجتماعی و روانی نوجوانان ارتباط مثبت دارد (Ye et al., 2021). بویر و همکاران نیز نقش تفاوت‌های فردی و تعاملات اجتماعی را در سازگاری نوجوانان برجسته دانستند (Boyer et al., 2021). در همین راستا، وارن و همکاران گزارش کردند که توانایی‌های شناختی و اجتماعی می‌توانند

پیش‌بینی‌کننده سازگاری اجتماعی باشند (Warren et al., 2022). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های اجتماعی با تقویت تعاملات بین‌فردی و احساس تعلق اجتماعی، زمینه بهبود سلامت روان و سازگاری نوجوانان را فراهم می‌کند. پژوهش حاضر از نظر کاربردی نیز دارای اهمیت است؛ زیرا مدارس به‌عنوان یکی از مهم‌ترین محیط‌های اجتماعی نوجوانان، نقش اساسی در رشد شخصیت و سلامت روان آنان دارند. در شرایطی که بسیاری از نوجوانان با مشکلاتی نظیر اضطراب، کم‌رویی، ضعف در ارتباطات اجتماعی و کاهش اعتمادبه‌نفس مواجه هستند، اجرای برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند راهکاری مؤثر برای پیشگیری از مشکلات روان‌شناختی و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان باشد. ایندیریانی و همکاران نشان دادند که تقویت مهارت‌های اجتماعی در محیط آموزشی موجب افزایش عزت‌نفس و بهبود تعاملات اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود (Indriani et al., 2025). جهان نیز گزارش کرد که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند اضطراب اجتماعی دانشجویان را کاهش داده و سازگاری آنان را افزایش دهد (Jahan, 2025). همچنین حبیبی کلیدر و همکاران بیان کردند که آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی موجب بهبود روابط بین‌فردی دانش‌آموزان می‌شود (Habibi Kaleybar et al., 2019). این نتایج اهمیت گنجاندن آموزش مهارت‌های اجتماعی در برنامه‌های آموزشی مدارس را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند با تقویت توانایی‌های ارتباطی، تنظیم هیجان، حل مسئله و تعاملات بین‌فردی، موجب بهبود سازگاری هیجانی و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان شود. این مداخله از طریق ایجاد تجربه‌های موفق اجتماعی، افزایش احساس شایستگی فردی و کاهش هیجانات منفی، نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان نوجوانان ایفا می‌کند. بنابراین توجه به آموزش مهارت‌های اجتماعی در محیط‌های آموزشی می‌تواند زمینه‌ساز رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان و پیشگیری از بسیاری از مشکلات روان‌شناختی و رفتاری در دوره نوجوانی باشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به دانش‌آموزان متوسطه دوم شهر ساری اشاره کرد که تعمیم نتایج به سایر گروه‌های سنی و مناطق جغرافیایی را با احتیاط همراه می‌سازد. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی آزمودنی‌ها قرار گرفته باشد. محدود بودن حجم نمونه و عدم اجرای مرحله پیگیری بلندمدت نیز از دیگر محدودیت‌های پژوهش بود. افزون بر این، کنترل کامل متغیرهای محیطی و خانوادگی مؤثر بر سازگاری هیجانی و خودکارآمدی امکان‌پذیر نبود.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های سنی مختلف و در میان دانش‌آموزان دارای شرایط فرهنگی و اجتماعی متفاوت بررسی شود. همچنین اجرای پژوهش‌های طولی همراه با مرحله پیگیری می‌تواند اطلاعات دقیق‌تری درباره پایداری اثرات این آموزش‌ها ارائه دهد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی، نقش متغیرهایی نظیر حمایت خانوادگی، سبک‌های فرزندپروری، عزت‌نفس و هوش هیجانی نیز در ارتباط با آموزش مهارت‌های اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین مقایسه اثربخشی برنامه‌های مختلف آموزش مهارت‌های اجتماعی با سایر مداخلات روان‌شناختی می‌تواند به توسعه برنامه‌های آموزشی مؤثرتر کمک کند.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان بخشی از برنامه‌های رسمی مدارس و مراکز مشاوره آموزشی اجرا شوند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان، والدین و معلمان می‌تواند در ارتقای کیفیت روابط بین‌فردی و سلامت روان نوجوانان مؤثر باشد. همچنین توصیه می‌شود مشاوران مدارس از برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی برای پیشگیری از مشکلات رفتاری و هیجانی دانش‌آموزان استفاده کنند. طراحی محتوای آموزشی متناسب با نیازهای نوجوانان و استفاده از روش‌های فعال آموزشی نظیر ایفای نقش، بحث گروهی و تمرین عملی نیز می‌تواند اثربخشی این برنامه‌ها را افزایش دهد.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

## شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

## حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## چکیده گسترده

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Adolescence is considered one of the most critical developmental stages characterized by extensive physical, emotional, cognitive, and social changes. During this period, adolescents encounter numerous challenges related to identity formation, emotional regulation, interpersonal communication, and adaptation to social environments. The ability to effectively manage these challenges significantly influences their psychological well-being, academic success, and future social functioning. Researchers have emphasized that social interactions and peer influences during adolescence can shape behavioral patterns, emotional responses, and decision-making processes (Defoe et al., 2020). Therefore, identifying effective educational and psychological interventions that improve adolescents' emotional and social competencies is of considerable importance.

Emotional adjustment is among the most important indicators of psychological health during adolescence. It refers to an individual's ability to regulate emotions, cope with stressors, and establish balanced interpersonal relationships. Adolescents with higher levels of emotional adjustment are generally more capable of handling stressful situations, expressing emotions appropriately, and maintaining constructive relationships with peers and family members. In contrast, poor emotional adjustment is associated with anxiety, social withdrawal, emotional instability, and academic difficulties. Previous studies have demonstrated that emotional adjustment plays a significant role in quality of life and mental health among students (Ghanbari Talab & Ghanbari Talab, 2016; Morshedi et al., 2022). In addition, social adjustment and emotional stability are strongly affected by the quality of interpersonal interactions and communication skills (Warren et al., 2022; Ye et al., 2021).

Another important psychological construct during adolescence is self-efficacy. Self-efficacy refers to individuals' beliefs regarding their ability to successfully perform tasks, overcome obstacles, and manage challenging situations. According to Schunk and DiBenedetto, self-efficacy significantly affects motivation, persistence, emotional regulation, and academic achievement (Schunk & DiBenedetto, 2020). Adolescents with higher self-efficacy tend to show greater resilience, confidence, and problem-solving abilities. Research findings have indicated that self-efficacy is associated with better academic performance, stronger interpersonal relationships, and more effective coping strategies (Kostagiolas et al., 2019). Furthermore, Asghari reported that social skills are positively related to self-efficacy among students (Asghari, 2016). Social skills are defined as learned behaviors that enable individuals to interact effectively and appropriately with others. These skills include communication, empathy, active listening, emotional expression, cooperation, conflict resolution, and problem-solving. Adolescents with adequate social skills are more likely to establish healthy social relationships, experience greater social acceptance, and demonstrate higher psychological adjustment. Conversely, deficits in social skills can lead to interpersonal conflicts, low self-esteem, emotional distress, and poor adjustment (Ranjbar Amjad et al., 2020). Educational interventions aimed at improving social skills have therefore attracted substantial attention in educational and psychological settings. Several studies have supported the effectiveness of social skills training in improving psychological outcomes among adolescents and students. Rahmani and Rahmani demonstrated that social skills training improved self-efficacy and reduced social anxiety among adolescent girls (Rahmani & Rahmani, 2022). Moradi and Ghamari Givi also found that social skills training positively influenced adjustment and self-efficacy among high school students (Moradi & Ghamari Givi, 2020). Similarly, Khosravi and Jahangiri reported significant improvements in self-efficacy following social skills interventions among university students (Khosravi & Jahangiri, 2019). Habibi Kaleybar and colleagues showed that social and emotional skills training improved students' interpersonal relationships (Habibi Kaleybar et al., 2019). International studies have also demonstrated similar findings. Ratcliffe et al. found that social-emotional skills training enhanced emotional and social competencies among school-aged children (Ratcliffe et al., 2015). Flook et al. reported that mindfulness and social-emotional training improved executive functioning and social-emotional skills in students (Flook et al., 2025). Furthermore, Indriani et al. found that social skills enhancement programs improved students' self-esteem and interpersonal functioning (Indriani et al., 2025). Despite the growing body of literature on social skills training, relatively few studies have simultaneously examined its effects on emotional adjustment and self-efficacy among secondary school students. Considering the importance of these variables in adolescent psychological functioning, the present study aimed to investigate the effectiveness of social skills training on emotional adjustment and self-efficacy among secondary school students in Sari City.

### Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with pretest-posttest and a control group. The statistical population consisted of all secondary school students in Sari City during the 2023–2024 academic year. After obtaining the necessary permissions from educational authorities, a number of schools were selected randomly. Thirty students who voluntarily met the inclusion criteria were selected using convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups, each consisting of 15 participants. The inclusion criteria included being between 16 and 18 years old, studying in secondary school, and willingness to participate in the study. Exclusion criteria included absence from more than two training sessions and simultaneous participation in psychotherapy or counseling programs. Data collection was conducted using two standard instruments. Emotional adjustment was assessed using the Emotional Adjustment Scale developed by Rabideau et al. in 2007. The scale consists of 28 items and evaluates emotional dysregulation and hopelessness/wishful thinking. Higher scores indicate lower emotional

adjustment. Self-efficacy was measured using Sherer's General Self-Efficacy Questionnaire, which includes 17 items rated on a five-point Likert scale. Higher scores indicate higher levels of self-efficacy.

The intervention program was based on social skills training protocols developed by Sadri Damirchi and colleagues as well as Harji, Saunders, and Dickson's interpersonal communication model. The experimental group participated in eight weekly sessions, each lasting 90 minutes, while the control group received no intervention. The training sessions included communication skills, active listening, emotional awareness, interpersonal interaction, emotional regulation, stress management, flexibility, problem-solving, assertiveness, coping strategies, and time management. Various educational methods such as role-playing, group discussion, and practical exercises were used throughout the intervention.

The collected data were analyzed using descriptive statistics including means and standard deviations. Inferential statistics included multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and univariate analysis of covariance (ANCOVA). Data analyses were performed using SPSS version 25.

### **Findings**

Descriptive findings indicated that the majority of participants in the experimental group were female, while a relatively balanced gender distribution was observed in the control group. Most participants in both groups were 17 years old and studying in the eleventh grade.

The descriptive statistics demonstrated that the mean scores of emotional dysregulation and hopelessness decreased significantly in the experimental group from pretest to posttest, while no substantial changes were observed in the control group. Similarly, the overall emotional adjustment scores improved considerably among students who received social skills training. In addition, self-efficacy scores increased significantly in the experimental group following the intervention, whereas minimal changes were found in the control group. Before conducting covariance analyses, assumptions of normality, homogeneity of variances, homogeneity of covariance matrices, and homogeneity of regression slopes were examined. The Kolmogorov-Smirnov test confirmed the normal distribution of variables. Box's M test indicated that the covariance matrices were homogeneous. Levene's test showed homogeneity of variances across groups, and the interaction effects between groups and pretest scores were not significant, confirming the homogeneity of regression slopes.

The results of multivariate analysis of covariance revealed that social skills training had a statistically significant effect on the combined dependent variables. Significant multivariate F values were obtained across all multivariate tests, including Pillai's Trace, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace, and Roy's Largest Root. The effect size indicated that a substantial proportion of variance in the dependent variables was attributable to the intervention.

Univariate covariance analyses further demonstrated significant differences between the experimental and control groups in emotional adjustment and self-efficacy at posttest. The effect sizes suggested that social skills training had a strong effect on emotional adjustment and a moderate effect on self-efficacy.

### **Discussion and Conclusion**

The findings of the present study demonstrated that social skills training significantly improved emotional adjustment and self-efficacy among secondary school students. These results are consistent with previous studies indicating that social skills interventions positively influence psychological well-being, interpersonal functioning, and emotional regulation among adolescents and students.

The improvement in emotional adjustment may be explained by the role of social skills training in enhancing emotional awareness, communication abilities, and coping strategies. Adolescents who learn effective interpersonal and emotional management skills are better equipped to regulate negative emotions, resolve conflicts, and adapt to stressful situations. Through active participation in group discussions, role-playing activities, and communication exercises, students in the experimental group developed healthier patterns of emotional expression and interpersonal interaction.

The increase in self-efficacy observed in the present study can also be interpreted within the framework of social cognitive theory. Social skills training provides opportunities for successful interpersonal experiences, constructive feedback, and observational learning, all of which contribute to stronger self-beliefs and increased confidence in personal abilities. Students who acquire communication and problem-solving skills are more likely to perceive themselves as competent and capable of managing academic and social challenges.

The present findings further highlight the interconnected nature of emotional adjustment and self-efficacy. Adolescents who feel more capable in social situations are more likely to experience emotional stability and psychological security. Similarly, emotionally adjusted individuals tend to approach challenges with greater confidence and persistence. Therefore, interventions targeting social competencies may simultaneously strengthen multiple dimensions of adolescent psychological functioning.

Overall, the study emphasizes the importance of implementing social skills training programs in educational settings. Schools play a central role in adolescents' social and emotional development, and structured training programs can provide valuable opportunities for improving communication skills, emotional regulation, resilience, and self-confidence. Such interventions may also contribute to preventing emotional and behavioral problems and promoting long-term psychological well-being among students.

## فهرست منابع

## References

- Asghari, M. (2016). Examining the Relationship of Computer Experience and Social Skills with Self-Efficacy in Blind Students. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 3(6).
- Boyer, B. P., Nelson, J. A., & Holub, S. C. (2021). Sex differences in the relation between body mass index trajectories and adolescent social adjustment. *Social Development*, 30(4), 1094-1113. <https://doi.org/10.1111/sode.12516>
- Defoe, I. N., Dubas, J. S., Edwin, S., Dalmaijer, A., & Aken, M. A. (2020). Is the Peer Presence Effect on Heightened Adolescent Risky Decision-Making only Present in Males? *Journal of youth and adolescence*, 49, 693-705. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01179-9>
- Flook, L., Hirshberg, M. J., Gustafson, L., McGehee, C., Knoeppel, C., Tello, L. Y., & Davidson, R. J. (2025). Mindfulness Training Enhances Students' Executive Functioning and Social Emotional Skills. *Applied Developmental Science*, 29(2), 141-160. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2297026>
- Ghanbari Talab, M., & Ghanbari Talab, M. (2016). Examining the Relationship between Quality of Life and Emotional Adjustment in Students with and without Learning Disorder. Second Scientific Research Conference on Educational Sciences, Psychology, and Social and Cultural Harms of Iran, Tehran.
- Habibi Kaleybar, R., Farid, A., Mesrabadi, J., & Bahadori Khosroshahi, J. (2019). The Effectiveness of Social and Emotional Skills Training on Improving Students' Interpersonal Relationships. *Educational Strategies in Medical Sciences*, 12(1).
- Indriani, R., Sulastri, A., Husni, M., & Hadi, Y. A. (2025). The Influence of Inclusive Education on Students' Social Skills and Self-Esteem at SDN 1 Gereneng in the Academic Year 2025/2026. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 12(3), 294-308. <https://doi.org/10.69896/modeling.v12i3.2970>
- Jahan, I. (2025). *Effect of Social Skill Training on Social Anxiety, Self-Esteem and Adjustment of Students at the University Level* Doctoral dissertation, © University of Dhaka].
- Khoirunikmah, B., Marmoah, S., & Indriayu, M. (2023). The Effect of Social Skills on Student Learning Outcomes with Self-Efficacy as a Moderating Variable. International Conference on Innovations in Social Sciences Education and Engineering,
- Khosravi, R., & Jahangiri, M. (2019). The Effect of Social Skills Training on the Self-Efficacy of Student Teachers at Farhangian University. *Higher Education Curriculum Studies*, 10(19).
- Kostagiolas, P., Lavranos, C., & Korfiatis, N. (2019). Learning analytics: Survey data for measuring the impact of study satisfaction on students' academic self-efficacy and performance. *Data in Brief*, 25, 104051. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2019.104051>
- Moradi, S., & Ghamari Givi, H. (2020). The Effectiveness of Social Skills Training on Adjustment and Self-Efficacy in High School Female Students. Second National Scientific Research Conference on Psychology and Educational Sciences, Shirvan.

- Morshedi, T., Salehi, M., Farzad, V., & Hasani, F. (2022). Explaining the Structural Relationships of Quality of Life Based on Emotional Adjustment and Marital Adjustment with the Mediating Role of Coping Strategies in Women with Polycystic Ovary Syndrome. *Social Health*, 9(3).
- Naserian, S. (2023). The Effectiveness of Life Skills Training on Social Adjustment and Resilience in Students. Second National Conference on Psychotherapy in Iran, Ardabil.
- Queluz, F. N. F. R., Barham, E. J., & Del Prette, Z. A. P. (2020). The Relationship Between Social Skills and Psychosocial Adjustment Among Those who Care for Older Adults. *Paidéia*, 29, e2917. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2917>
- Rahmani, S., & Rahmani, E. (2022). The Effectiveness of Social Skills Training on Self-Efficacy and Social Anxiety in Adolescent Girls in Takestan. Seventh International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Child Rights in the Islamic World, Tehran.
- Ranjbar Amjad, E., Sanami, M., Hamzavi, S. S., & Rajabi Gilan, E. (2020). Examining the Relationship between Moral Intelligence and Social Skills in Educational Systems. Second Congress on New Findings in Family, Mental Health, Disorders, Prevention, and Education, Tehran.
- Ratcliffe, B., Wong, M., Dossetor, A., & Hayes, S. (2015). Teaching social-emotional skills to school-aged children with autism spectrum disorder: A treatment versus control trial in 41 mainstream schools. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(12), 1722-1730. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.09.010>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science*, 153-179. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- Turner, T., El Tobgy, N., Russell, K., Day, C., Cheung, K., Proven, S., & Ricci, M. F. (2022). Language abilities in preschool children with critical CHD: A systematic review. *Cardiology in the Young*, 1-11. <https://doi.org/10.1017/S1047951122001330>
- Warren, E. A., Raghubar, K. P., Cirino, P. T., Child, A. E., Lupo, P. J., Grosshans, D. R., & Kahalley, L. S. (2022). Cognitive predictors of social adjustment in pediatric brain tumor survivors treated with photon versus proton radiation therapy. *Pediatric Blood & Cancer*, 69(6), e29645. <https://doi.org/10.1002/pbc.29645>
- Ye, B., Lei, X., Yang, J., Byrne, P. J., Jiang, X., Liu, M., & Wang, X. (2021). Family cohesion and social adjustment of Chinese university students: The mediating effects of sense of security and personal relationships. *Current Psychology*, 40(4), 1872-1883. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0118-y>
- Yousefi, M., Amirimajd, M., & Bazaian, S. (2016). The effectiveness of social skills training on shyness in elementary school girl students. *Abhar Behavioral Sciences Journal*, 29, 61-74.
- Zandi, N. (2021). The Effectiveness of Social Skills Training on Quality of Life and Psychological Distress in Women with Chronic Pain in Shiraz. First National Conference on Psychotherapy in Iran, Ardabil.