فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی(دوره جدید)

شماره ۳۹،
دوره نهم،
سال پنجم،
بهار۱۴۰۲،
صص ۱-۱۰

نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدایی

مونا فلاح دار[۱] محمد رئوف فتاحی[۲]

چکیده

این پژوهش نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی در استان تهران منطقه دو را بررسی کرده است. متغیر مستقل در این پژوهش آموزش مهارت‌های ارتباطی طی ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه آزمایش اجرا شده است. در پایان جلسه هفتم از دو گروه آزمایش و گواه پس آزمون و دو هفته بعد از اتمام جلسات، آزمون پیگیری به عمل آمده است. ابزار سنجش پرسشنامه خودکارآمدی شغلی و پرسشنامه تنیدگی شغلی استاینمتز بود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی انتخاب چند مرحله‌ای انجام گرفت. ابتدا بین مدارس ابتدایی منطقه ۲ تهران، ۳۰ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند. نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی معلمان مثبت و معنادار، همچنین بین آموزش مهارت‌های ارتباطی و تنیدگی شغلی معلمان رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان دادکه از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌توان خودکارآمدی وتنیدگی شغلی معلمان را پیش‌بینی کرد.

واژگان کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، خودکارآمدی، تنیدگی شغلی، معلمان، مدارس ابتدایی

۱- کارشناسی ارشد، مشاوره گرایش شغلی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
Mfallahdar07@gmail.com

۲- استادیار، دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

مقدمه

امروزه کار کردن در مشاغلی همچون معلمی که در آن‌ها ارتباط انسانی و تأمل پذیری مطرح است، می‌تواند تنیدگی زیادی ایجاد کند (سوآندی،۲۰۱٤). براساس تعریف موسسه ملی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای فرد زمانی با تنیدگی شغلی[1]مواجه می‌شود که بین نیازهای شغلی با توانایی‌ها، قابلیت‌ها و خواسته‌های وی هماهنگی موجود نباشد (حسن زاده و همکاران،۲۰۱۷). شواهد پژوهشی حاکی از این است که پاسخگویی به عنوان عامل استرس‌زای محیط کار با واکنش های همراه با فشار، تأثیر بالقوه‌ای بر فعالیت‌ها ایفا می‌کند (هال و همکاران[2]،۲۰۱٦). امروزه تنیدگی و استرس شغلی به بخش بزرگی از نگرانی مردم در حوزه مدیریت منابع انسانی ، آن‌هم در دنیای رقابتی امروز تبدیل شده است که به‌جز عوامل استرس‌زا خارج از سازمان، عوامل استرس‌زای فردی و مربوط به خانواده هم وجود دارد. این عوامل استرس‌زا مختلف باعث تأثیر بر روی کارمندان و کم شدن انگیزه آن‌ها برای ادامه فعالیت می‌شود (شارما[3] ۲۰۱۸). یکی دیگر از متغیر هایی که می‌تواند بر نحوه ارتباط معلم با دانش‌آموز تأثیر داشته باشد خودکارآمدی است. خودکارآمدی از متغیرهای کلیدی در نظریه شناختی اجتماعی بندورا هست. درواقع خودکارآمدی به عنوان یک عامل انگیزشی فعال‌سازی رفتار انسان، نیرو دهنده، نگهدارنده و هدایت‌کننده رفتار به سوی هدف است. خودکارآمدی معلمان به عنوان قضاوت معلم درباره قابلیت‌های خود جهت ایجاد پیامدهای مثبت برای یادگیری دانش آموزان و درگیر کردن آن‌ها در امور تحصیلی حتی با وجود دانش آموزان مشکل‌دار یا بی‌انگیزه تعریف می‌شود معلمان با خودکارآمدی بالا بر تعامل فعال دانش آموز اثر می‌گذرد و از پاسخ‌های نادرست دانش آموز انتقاد می‌کند (پیمان و رستگار،۱۳۹۵). عبدی نیا (۱۳۹۷) یکی از عوامل مهم در ارتباط با نیروی انسانی شاغل در سازمان و مؤسسات خودکارآمدی شغلی است. خودکارآمدی به اعتقاد فرد در رابطه با توانایی‌های خویش برای بسیج انگیزش منابع شناختی و اعمال مورد نیاز برای انجام موفقیت آمیز وظیفه‌ی ویژه در متن و واقعیتی خاص گفته می‌شود وقتی افرادی که وظیفه را با موفقیت به پایان می‌رساند احتمال بیشتری وجود دارد که باور کند دوباره می‌توانند در انجام آن موفق شوند (پیمان و رستگار،۱۳۹۵). یکی از متغیرهای مؤثر بر افزایش خودکارآمدی، توانایی معلم و دانش‌آموزان در مهارت‌های ارتباطی می‌باشد و مهارت‌های ارتباطی کارآمد نقش مهمی در موفقیت‌های تحصیلی دانش آموزان دارد. دانش‌آموزی که مهارت‌های ارتباطی کارآمدی دارد، ارتباطات مثبتی با معلم و همکلاسی‌هایش برقرار می‌کند و محیط مساعدی برای یادگیری خود خلق می‌کند (سرجویی،۱۳۹٦). توسعه مهارت‌های ارتباطی میان فردی خوب یک کلید مهم برای موفقیت است. هر حرفه‌ای نیازمند آموزش‌های فنی است، اما برخی از مشاغل هستند که در آن فرد با همنوعان خود، به‌صورت مستقیم، سروکار بیشتری دارد. جکسون (۲۰۱٦) در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و عملکرد دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی را بررسی نمود، نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، ارزیابی شرکت -کنندگان را از توانایی خود در انجام تکالیف و خودکارآمدی به طور معناداری بهبود بخشیده است. مطالعات پیگیرانه بعد از ٦ ماه نشان دادکه هنوز این نتایج استمرار دارند. بر اساس مطالب ذکر شده می‌توان گفت

[1] job stress
[2] Hall
[3] Sharma

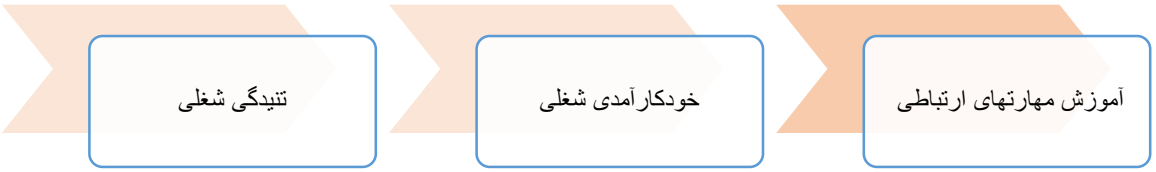
[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

که ارتباطات معلم در مدرسه تا چه اندازه اهمیت دارد و اگر معلم با مهارت‌های ارتباطی آشنایی نداشته باشد، نمی‌تواند به‌خوبی با اطرافیانش چه دانش‌آموزان و چه همکاران و اولیا ارتباط مؤثر برقرار کند و همچنین در کار خود موفق نخواهد بود. متأسفانه در کشور ما معلمان بسیاری هستند که مهارت‌های ارتباطی را آموزش ندیده‌اند، بنابراین نمی‌توانند رابطه مناسبی در مدرسه و بخصوص در کلاس درس بادانش آموزان داشته باشند، برخوردشان بادانش آموزان به طریقی است که دانش آموزان در کلاس درس از معلم می‌ترسند و توجهی به درس او نمی‌کنند، چون همه فکر و ذهن دانش آموز به ترس از رفتار نادرست معلم با او می گذرد و نمی‌تواند با آرامش به درس توجه کند و در نهایت منجر به افت تحصیلی دانش آموز می‌شود و حتی می‌تواند در روابط دانش آموز با دیگران نیز اثر بگذارد. به طور مثال منجر به پرخاشگری و آشوب در مدرسه گردد. این مسئله منجر به مشکلات فراوانی هم برای دانش آموز و هم برای خود معلم می‌شود و معلم در معرض استرس و تنیدگی قرار می‌دهد. شاید یکی از دلایلی که معلم نمی‌تواند رابطه صحیحی برقرارکند این است که خود را کارآمد نمی‌داند. لذا در این پژوهش به این سؤال پاسخ داده می‌شود که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدایی نقش دارد ؟طهرانی زاده (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش استرس با متغیر میانجی خودکارآمدی دریافت که اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در میزان استرس و خودکارآمدی معنادار است و باعث کاهش میزان استرس می‌شود.فریدونی (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی-هیجانی بر تنظیم شناختی هیجان، خودکارآمدی و پذیرش والدینی در مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال یادگیری خاص دریافت که گروه آزمایش و کنترل در متغیر تنظیم شناختی هیجان، خودکارآمدی والدینی و پذیرش‌والدینی دارای تفاوت معنادار می‌باشند. به گونه‌ای که در این متغیرها میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است. مژدهی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان اثر آموزش مهارت‌های تعاملی بر ارتقأ خودکارآمدی شغلی، سازگاری شغلی و بهزیستی اجتماعی معلمان تربیت بدنی دریافتند که مداخلهٔ آموزشی مهارت‌های تعاملی به‌صورت معناداری بر ارتقأ خودکارآمدی شغلی، سازگاری شغلی و بهزیستی اجتماعی معلمان تربیت بدنی پس از انجام هفت جلسهٔ آموزشی اثرگذار بوده است. همچنین، اثر مداخلات آموزشی مذکور پس از گذشت ۱۲ هفته از اتمام جلسات آموزشی ماندگار بوده است.منظمی تبار و صادقی (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی در کنترل استرس افسران پلیس راهور. مطالعات مدیریت ترافیک دریافند که میانگین نمرات پیش آزمون در گروه آزمایش ۲۵/۷۶ و میانگین پس آزمون آن ۲۱/۱۳ است که نسبت به پیش آزمون کاهش داشته است. هم چنین میانگین نمرات پیش آزمون استرس افسران در گروه کنترل ۲۶/۷ و میانگین پس آزمون ۲۵/۳۶ است که نسبت به پیش آزمون کاهش داشته است. هم چنین نتایج نشان داد برنامه آموزش عملی مهارت‌های ارتباطی پلیس در افزایش مدیریت استرس افسران راهور مؤثر بوده است. لینگ-نا کونگ، لی یانگ ، یی نان پان و شوو ژن چن[1](۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان شخصیت فعال، خودکارآمدی حرفه‌ای و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان کارشناسی پرستاری در چین دریافتند که فرسودگی تحصیلی در دانشجویان کارشناسی پرستاری در چین شایع است. این مطالعه به درک ارتباط بین شخصیت فعال،

[1] Ling-NaKonga ,LiYangc,Yi-NanP& Shuo-ZhenChen

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

خودکارآمدی حرفه‌ای و فرسودگی تحصیلی در دانشجویان پرستاری کمک می‌کند.ابوشرور(۲۰۱۹) در پژوهشی با عنوان تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ارتباط پرستاران و بیماران سرطانی دریافت که داشتن برنامه مهارت‌های ارتباطی خاص در افزایش دانش و توسعه ارتباطات پرستاران مؤثر است.



شکل شماره.۱ مدل مفهومی پژوهش

سؤالات پژوهش

۱-وضعیت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی چگونه است؟

۲-آیا بین آموزش مهارت‌های ارتباطی و خودکارآمدی معلمان ابتدایی رابطه وجود دارد؟

۳-آیا بین آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد.جامعه آماری شامل کلیه معلمان زن مدارس منطقه ۲ شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱.هست به تعداد ۳۰ نفر از طریق نمونه گیری تصادفی از بین آن‌ها انتخاب شد وبه دو گروه ۱۵ نفری (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) گمارده شد.برای گردآوری داده‌های موردنظر از دو پرسشنامه استفاده شد:۱)پرسشنامه خودکارآمدی شغلی:این پرسشنامه توسط ریگزو نایت (۱۹۹٤) ساخته شده است که مشتمل بر ۳۱ سوال است که امتیازات هر سوال بر اساس طیف لیکرت ۱ تا ۵ می‌باشد. میزان پایایی این پرسشنامه توسط ریگزر و نایت (۱۹۹٤) بین ۰/۸۵ تا۰/۸۸ گزارش شده است.در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه گردید.۲)پرسشنامه تنیدگی شغلی استاینمتز:این پرسنامه توسط استاینمتز (۱۹۷۷) تهیه شده است و مشتمل بر ۳٦ عبارت در مورد موقعیت‌های تنش‌زای محیط کاری می‌باشد.دامنه‌ی امتیازات آن براساس طیف لیکرت ۱تا۳ درجه بندی می‌شوند. در این پژوهش ضریب پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ۰/۸۲ محاسبه شد.

یافته‌ها

در این بخش به ارائه یافته‌های پژوهش در دو بخش توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) و استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره)پرداخته شد. مشارکت‌کنندگان در گروه سنی ۲۵-۳۵سال در گروه آزمایش۳۳/۳درصد و در گروه کنترل ۳۳/۳ درصد، در گروه سنی ۳٦-٤۵سال در گروه آزمایش و در گروه کنترل٤۰درصد، در گروه سنی ٤٦ سال و بالاتردر گروه آزمایش و در گروه کنترل۲٦/۷ درصد می‌باشند

[1] Abu Sharour

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

سوال ۱)وضعیت آموزش مهارت‌های ارتیاطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی چگونه است؟

جدول ۱ تحلیل کوواریانس وضعیت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معمان ابتدایی

متغیرهای وابسته	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	میزان F	سطح معناداری	اندازه اثر
خودکارآمدی	گروه	۱۳/۷۷۲	۱	۱۳/۷۷۲	۱۶/۲۱۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸٤
	خطا	۲۲/۰۸۱	۲٦	۰/۸٤۹			
تنیدگی شغلی	گروه	٤/۷٦۳	۱	٤/۷٦۳	۱٦/۱۸۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۷۱
	خطا	۷/٦٥۰	۲٦	۰/۲۹٤			

با توجه به میزان Fوسطح معناداری در جدول فوق که کمتر از۰/۰۵ است فرض صفر رد می‌شود .یعنی اختلاف معناداری بین میانگین نمرات متغیرهای خودکارآمدی وتنیدگی شغلی در دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون وجود دارد .همچنین با بررسی جدول آمار توصیفی و مقایسه مقدار میانگین نمرات خودکارآمدی وتنیدگی شغلی در دو گروه می‌تواند نتیجه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی وتنیدگی شغلی معلمان ابتدایی مؤثر است .همچنین با تاکید بر میزان اندازه اثر می‌توان دریافت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی شغلی وتنیدگی شغلی معلمان ابتدایی تاثیرگذاشته است که این میزان با توجه به اندازه اثر برای خودکارآمدی، ۰/۳۸٤و تنیدگی شغلی برابر ۰/۳۷۱ است. درواقع می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمامی متغیرهای وابسته تأثیرگذار بوده است و بیشترین تأثیر آن بر متغیر خودکارآمدی شغلی بوده است .

سوال۲) آیا بین آموزش مهارت‌های ارتباطی و خودکارآمدی معلمان ابتدایی رابطه وجود دارد؟

جدول ۲ تحلیل کوواریانس برای بررسی آموزش مهارت‌های ارتباطی و خودکارآمدی معلمان ابتدایی

مولفه	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
باورهای خودکارآمدی فردی	گروه	۸/٤۱۸	۱	۸/٤۱۸	۱۸/۳۱٤	۰/۰۰۰۱	۰/٤۳۳
	خطا	۱۱/۰۳۲	۲٤	۰/٤٦۰			
انتظار پیامدهای فردی	گروه	٦/٥٤۸	۱	٦/٥٤۸	٤۳/٥٥۷	۰/۰۰۰۱	۰/٦٤٥
	خطا	۳/٦۰۸	۲٤	۰/۱٥۰			
باورهای خودکارآمدی جمعی	گروه	۳/۹۸۳	۱	۳/۹۸۳	۱٦/٥۱٦	۰/۰۰۰۱	۰/٤۰۸
	خطا	٥/۷۸۸	۲٤	۰/۲٤۱			
انتظار پیامدهای جمعی	گروه	٦/۰٤۱	۱	٦/۰٤۱	۱٥/۲٤۲	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸۸
	خطا	۹/٥۱۲	۲٤	۰/۳۹٦			

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

در جدول۲ با توجه به میزان F وسطح معناداری در جدول فوق که از ۰/۰۵ کمتر می‌باشد فرض صفر پژوهش رد می‌شود .یعنی اختلاف معناداری بین میانگین نمرات مولفه‌های خودکارآمدی شغلی در دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون وجود دارد و با توجه به جدول آمار توصیفی و مقایسه مقدار میانگین نمرات مرتبط با خودکارآمدی شغلی و میزان اندازه اثر هر یک از خرده مقیاس‌ها در دو گروه می توان نتیجه گرفت که : آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی شغلی معلمان ابتدایی تأثیر دارد که بیشترین تأثیر آن بر متغیر انتظار پیامدهای فردی می‌باشد.

سوال۳) –آیا بین آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی رابطه وجود دارد؟

جدول ۳ تحلیل کوواریانس بررسی وضعیت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذرات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	۹۰/۰۹۲	۱	۹۰/۰۹۲	۱۰/٤۹۸	۰/٥٦۱	۰/٤۱۳
گروه	٥/۱۸۹	۱	٥/۱۸۹	۱٦/۹۹۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۸٦
خطا	۸/۲٤۱	۲۷	۰/۳۰٥			
کل	۱٦٦۰۳٥/۰۰۰	۳۰				

با توجه به جدول ۳ و میزان F و سطح معناداری در جدول فوق که کمتر۰/۰۵ می‌باشد،فرض صفر رد می‌شود. یعنی اختلاف معناداری بین میانگین نمرات تنیدگی شغلی در دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد .همچنین با بررسی جدول آمار توصیفی و مقایسه مقدار میانگین نمرات مرتبط با تنیدگی شغلی در دو گروه مشاهده می‌شود که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی را کاهش میدهد ،و با تاکید بر میزان اندازه اثر می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی تاثیرگذاشته است که این میزان برابر با ۰/۳۸٦می‌باشد و سبب بهبود و کاهش تنیدگی شغلی شده است.

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی وتنیدگی شغلی معلمان ابتدایی انجام شد. جامعه مورد بررسی در این پژوهش تمام معلمان زن مدارس منطقه ۲ شهر تهران در سال ۱٤۰۰–۱٤۰۱ بودند. مطابق با معیار ورود وجامعه پژوهش ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری ابتدا از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای ۵ مدرسه در منطقه ۲ تعیین و سپس با همین روش ۲ مدرسه انتخاب شد سپس جهت غربالگری اولیه با استفاده از روش نمونه گیری به‌صورت داوطلبی از بین معلمانی که شرایط ورود به پژوهش را دارند انتخاب و بین آن ها پرسشنامه خودکارآمدی و تنیدگی شغلی اجرا شد و سپس با روش نمونه گیری تصادفی ۳۰ نفر از آن‌ها گزینش و سپس در ۲ گروه ۱۵ نفری (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) گمارده شدند و آموزش مهارت ارتباطی بر گروه آزمایش اجرا گردید و بر روی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نگرفت. برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمارتوصیفی فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و نمودار. وآمار استنباطی تحلیل کوواریانس چند متغیری یا مانکوا استفاده شد. کلیه مراحل تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار۲٦ -SPSS انجام شد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی بود. خودکارآمدی، اطمینان به توانایی خود در کنترل افکار،احساسات و فعالیت ها است و بنابراین روی پیامد اعمال مؤثر است. انتظارات خودکارآمدی برعملکرد واقعی افراد، هیجانات، انتخاب رفتار و سرانجام میزان تلاش وکوشش که صرف یک فعالیت می‌شود موثر است (براون و اینوری،۱۹۷۸.به نقل از یوسف زاده و همکاران،۱۳۹۱).یافته‌های سوال اول پژوهش نشان دادکه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و تنیدگی شغلی معلمان ابتدایی نقش دارد.این اثر برای خودکارآمدی شغلی۰/۳۸٤ و برای تنیدگی شغلی ۰/۳۷۱ است. همچنین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تمامی متغیرهای وابسته تأثیرگذار بوده است و بیشترین تأثیر آن بر متغیر خودکارآمدی شغلی بوده است .این خودکارآمدی بالا می تواند سبب بروز رفتارهایی از معلم مانند صرف زمان بیشتر در کلاس، خلاقیت بیشتر در طراحی برنامه‌های درسی، مدیریت مناسب کلاس درس و نیز بکارگیری روش‌های تدریسی که با ویژگی‌های دانش آموزان تناسب بیشتری داشته باشد، شود. در نهایت باورهای معلمان، به ویژه باورهای خودکارآمدی آنها پیرامون کارآمدیشان بر تصمیمات آموزشی آنها تأثیر می‌گذارد و از این طریق بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر است. خودکارآمدی قابل دستکاری است می‌توان با آموزش‌هایی آن را افزایش داد.

نتایج سوال دوم پژوهش روشن ساخت که بین آموزش مهارت‌های ارتباطی و خودکارآمدی شغلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد بنابراین می‌توان نتیجه گرفت هر چقدر مهارت‌های ارتباطی بیشتر باشد، خودکارآمدی افزایش می‌یابد. میزان اندازه اثر هر یک از خرده مقیاس‌ها می‌توان نتیجه گرفت که: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی شغلی معلمان ابتدایی تأثیر دارد که بیشترین تأثیر آن بر متغیر انتظار پیامدهای فردی می‌باشد. در مجموع وقتی روابط با همکاران ضعیف باشد کارکنان احساس نگرانی و خطر می‌کنند درواقع با آموزش مهارت‌های ارتباطی به معلمان کمک می‌کنیم تا انتظارات خود را از دیگران روشن کرده و سپس خود را نسبت به آن سازگار نمایند بتوانند بر جنبه‌های مثبت زندگی کاری و تمرکز داشته باشند شبکه اجتماعی قوی‌تری را در محیط کاری خود به وجود آورند و بتوانند استرس‌آورهای محیط کار را تعدیل نمایند و احساس خودکارآمدی نمایند.

نتایج سوال سوم پژوهش بیان کرد که بین آموزش مهارت‌های ارتباطی و تنیدگی شغلی معلمان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنیدگی معلمان ابتدایی تاثیرگذاشته است و سبب بهبود و کاهش تنیدگی شغلی شده است. در نتیجه هرچقدر معلمان مهارت‌های ارتباطی بالاتری داشته باشند سطح استرس یا تنش شغلی آنها کمتر می‌شود. یک سوم از معلمان حرفه خود را خیلی استرس‌زا می‌دانند. ویلسون (۲۰۰۰) در مورد تنیدگی شغلی معلمان به این نتیجه رسید که ٦۷٪ از معلمان شغل خود را پر استرس می‌دانند. دیک و انگنر (۲۰۰۲) در نمونه‌ای ۳٥٦ نفری از معلمان به این نتیجه رسیدند که سنگینی کار و ازدحام در کلاس باعث استرس و حمایت اجتماعی از طرف مدیر و خود کارآمدی فردی معلمان نقش عمده‌ای در تنیدگی شغلی داشته است. در نتیجه هرچه در معلمان سطح مهارت‌های ارتباطی بیشتر باشد سطح استرس یا تنش شغلی آن‌ها کاهش می‌یابد. داشتن ارتباط بین فردی

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

یا مهارت ارتباطی مناسب به افراد کمک می‌کند تا در محیط کاری خود ارتباط بین فردی مناسب ایجاد نماید و از خود در برابر آثار منفی استرس در محیط کار محافظت نماید. مهارت‌های ارتباطی کم موجب می‌گردد روابط با همکاران ضعیف شود. معلمان معمولاً در این شرایط احساس نگرانی و خطر می‌کنند. داشتن روابط ضعیف با همکاران منجر به کم اعتمادی، کم‌علاقگی و کم‌حمایتی می‌شود و در نتیجه چنین روابطی باعث تنیدگی شغلی در آن‌ها می‌گردد. محققان مانند فاربر(۲۰۱۶) مهارت‌های ارتباطی را نوعی مهارت تداومی برشمرده است که می‌تواند ، تنیدگی شغلی را تعدیل نماید درواقع ارتباط بین همکاران سرچشمه حمایت عاطفی است و باعث می‌شود که افراد در کارها به یکدیگر کمک کنند.

منابع

پیمان، نوشین، عزتی رستگار ،خدیجه (۱۳۹۵). تأثیر برنامه آموزشی بر مبنای خودکارآمدی بر مدیریت تنش شغلی پرستاران، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند.۹(۱): ۹-۱.

سرجویی،سمیه (۱۳۹٦) تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی معلمان مدارس متوسطه دولتی و غیر دولتی شهر اصفهان. پایان‌نامه ارشد دانشگاه سمنان.

طهرانی زاده(۱٤۰۱). *تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش استرس با متغیر میانجی خودکارآمدی*. پایان نامه دانشگاه پیام نور استان البرز، مرکز پیام نور کرج

عبدی نیا، محمود (۱۳۹۷) .*بررسی روابط خودکارآمدی ، جهت گیری هدفی ، یادگیری خودگردان ، پیشرفت تحصیلی*. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته مدیریت آموزشی ، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی ، دانشگاه تهران

فریدونی، الهام (۱٤۰۰) *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی-هیجانی بر تنظیم شناختی هیجان، خودکارآمدی و پذیرش والدینی در مادران دارای کودکان مبتلا به اختلال یادگیری خاص*. پایان نامه دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

مژدهی، محمدرضا. (۱۳۹۲). مقایسه‌ی باورهای خودکارآمدی دانش‌آموزان شاخه‌های نظری، حرفه‌ای و کار و دانش شهرستان سنندج. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

منظمی تبار، جواد و صادقی، اکبر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباطی در کنترل استرس افسران پلیس راهور. مطالعات مدیریت ترافیک, -(۵۳), ۸۰-۵۷.

یار محمدی، یحیی؛ جدیدی، هوشنگ، احمدیان، حمزه؛ اسدی، بختیار (۱۳۹۸). مقایسه باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارای سبک‌های دلبستگی ایمن، ناایمن اجتنابی و ناایمن دو سوگرا . *دانشگاه آزاد اسلامی سنندج. طرح پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی سنندج.*

Appelbaum, S. H. Hare, A. (2018). Self-efficacy as a mediator of goal setting and performance, some human resource applications. *Journal of managerial psychology (11)(3),33–47.*

Hashemzadeh E, Orangi M, bahrehdar MJ. Job stress and its relation to mental health in Shiraz hospital.Thought and *Behavior Journal. 2000;6:22–25*

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

Hall A, Zinko R, Perryman A. Ferris GR. Organizational citizenship behavior and reputationmediators in the relationship between accountability and job performance and satisfaction. *Journal of Leadership & Organizational Studies. 2016; 15 (4): 381–92.*

Jackson, S. E., (2016), Does job control, control job stress?', in S. L.Sauter, J. J. Hurrell, and C. L. Cooper (eds), Job Control and Worker Health, Chischester, UK: Wiley, pp. 25□53.

Sharma, S. Occupational stress in the armed forces: An Indian army perspective 2018. IIMB Management Review . xx, 1–23.

Suandi T., Ismail A. I., & Othman Z. (2014). Relationship between Organisational Climate, Job Stress and Job Performance Officer at State Education Department. International Journal of Education and Literature Studies, 2 (1): 19–28.

Suandi T., Ismail A. I., & Othman Z. (2014). Relationship between Organisational Climate, Job Stress and Job Performance Officer at State Education Department. International Journal of Education and Literature Studies, 2 (1): 19–28.

Rhoades, L & et al, (2017), Affective commitment to the organization: The contribution of perceived organizational support, Journal of Applied Psychology, Volume 86, PP. 825–836.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

Investigating the Role of Communication Skills Training on the Self-Efficacy and Job Stress of Elementary Teachers in Tehran Province

Mona Falahdar[1], Mohammad Rauf Fattahi[2]

Abstract

This study investigated the role of communication skills training on the self-efficacy and job stress of elementary teachers in Tehran province, region two. The independent variable in this study was communication skills training in 7 sessions of 90 minutes in the experimental group. At the end of the seventh session of the two experimental and control groups, the post-test and two weeks after the completion of the sessions, a follow-up test was conducted. The measurement tools were Steinmetz's job self-efficacy questionnaire and job stress questionnaire. The sampling method was a multi-stage random selection. First, 30 people were randomly selected from the elementary schools of the 2nd district of Tehran. The results of the research showed that communication skills training had a positive and significant effect on teachers' self-efficacy and a positive and significant relationship was observed between communication skills training and teachers' job stress. The results of the regression analysis showed that teachers' self-efficacy and job stress can be predicted through communication skills training.

Keywords: Communication Skills, Self-Efficacy, Job Stress, Teachers, Primary Schools

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

1 Master's degree, career counseling, Islamic Azad University, South Tehran branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)

2 Assistant Professor, Ph.D in Counseling, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran