

اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس در دانش آموزان دختر پایه ششم دبستان های دولتی شهرستان نجف آباد

بتول امین جعفری^۱، محترم شفیعی^۲

^۱ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.

^۲ دانش اموخته کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.

نام نویسنده مسئول:

محترم شفیعی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس در دانش آموزان دختر پایه ششم دبستان های دولتی شهرستان نجف آباد بود. این پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش دانش آموزان پایه ی ششم دبستان های دخترانه ی دولتی شهر نجف آباد در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بود. نمونه آن شامل ۳۰ دانش آموز کلاس ششم بود که در به شیوه در دسترس انتخاب و به روش انتخاب تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار های مورد استفاده در پژوهش، پرسشنامه ی اعتماد به نفس آیزنک و پرسشنامه استرس داس بود. متغیر مستقل آموزش مهارت های اجتماعی بود که در ۱۰ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای به صورت گروهی برای دانش آموزان در گروه آزمایش اعمال شد. داده ها پس از انجام پس آزمون با روش تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS23 تجزیه و تحلیل گردید. نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت های اجتماعی برافزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس دانش آموزان موثر بوده است ($P < 0/05$).

واژگان کلیدی: استرس، اعتماد به نفس، آموزش مهارت های اجتماعی، دانش آموزان دختر کلاس ششم.

مقدمه

استرس شاید عمومی ترین مسأله زندگی روزمره انسان باشد، گروهی از صاحب نظران استرس را بیماری شایع قرن نامگذاری کرده اند. دوران ما، عصر استرس و فشارهای عصبی است، دوره ای که در آن انسان بیش از هر زمان دیگری در معرض عوامل ایجاد استرس قرار گرفته و مسائل و مشکلات بیشماری از هر طرف او را احاطه کرده است. استرس را میتوان جزء لاینفک زندگی بشر و اساس زندگی او دانست استرس در زندگی افراد تأثیر مثبت و منفی دارد، به عبارت دیگر وجود استرس لازم و مفید است ولی میزان آن اهمیت دارد. با پیچیده تر شدن روز افزون جوامع امروزی بطور حتم رسالت سازمانها در جهت انتظارات افراد جامعه حساس تر می شوند. مسأله مهم، مدیریت استرس می باشد که با بکارگیری روشها و فنون مربوطه می توان در شناسائی و کاهش آن اقدام نمود. (استورا، ۱۹۹۱ ترجمه دادستان، ۱۳۸۶)

نوجوانان نیز گاهی اوقات همانند بزرگسالان استرس را در زندگی روزمره خود تجربه می کنند، به همین دلیل آموختن روشهایی برای مقابله با استرس برای آنان سودمند است. اغلب نوجوانان هنگامی که با موقعیتی خطرناک، دشوار یا دردناک روبرو می شوند و امکاناتی برای مقابله ندارند، استرس زیادی را تجربه می کنند. استرس بر برخی از نوجوانان فشار بیش از حد تحمیل می کند. وقتی این اتفاق می افتد، عدم مدیریت استرس می تواند منجر به اضطراب، گوشه گیری، پر خاشگری، بیماری جسمی و مهارتهای مقابله ای نادرست، گردد. (سعیدی، ۱۳۸۷ به نقل از هویزای و عنایتی، ۱۳۸۹)

فشار روانی یا استرس واکنش جسمانی و روانی در برابر محرک ها یا خواست هاست و برای هر کس چیزی یا حالتی خاص استرس ایجاد می کند. (امیرحسینی، ۱۳۸۳) نکته اصلی در موقعیتهای تنش زا نیاز به انطباق و سازگاری مجددی است که برای فرد ضرورت پیدا می کند. درست همانطور که استرس روی بدن ما اثر می گذارد، روی احساس، اندیشه و رفتار ما نیز تأثیر می گذارد. وقتی با استرس روبرو می شویم، استرس روی طرز اندیشه ما اثر گذاشته و در نتیجه تمرکز کردن، روشن اندیشی یا تصمیم گیری برایمان دشوار می شود. در شرایط استرس تغییر رفتار ممکن است دیده شود. (طبرزدی، ۱۳۸۲)

همچنین تحقیقات نشان داده اند زمانی که افراد بتوانند از شرایط تحت کنترل رها شوند احساس شادتر، موفق تر و آرام تری دارند. همانطور که همیشه ما دچار استرس هستیم به همان صورت هم می توانیم آن را کنترل کنیم. واقعیت این است که برای زنده ماندن باید بتوانیم بعضی از شرایطی که با آن روبرو می شویم را کنترل کنیم. استفاده از مهارت های اجتماعی در این راه می تواند به ما کمک کند. (نامدار و ایروانی، ۱۳۹۳)

اعتماد به نفس پایین یکی از مشکلات روانی بشر به خصوص در سنین نوجوانی و اوایل جوانی است. زیرا در بین گروه های مختلف سنی، اعتماد به نفس در دوره ی نوجوانی با توجه به تغییرات جسمی_ روانی و شکل گیری شخصیت و بحران های مختلف مانند کسب هویت آسیب پذیر تر است. نبود اعتماد به نفس کافی می تواند مشکلات متعددی از جمله: در گیری های اجتماعی، افت تحصیلی، اقدام به تقلب، آمادگی جهت ابتلا به بیماری های روانی به خصوص افسردگی و انواع اختلالات خودکشی، اضطراب و اعتیاد را به وجود آورد. (ویتین ۱۹۱۴، به نقل از میرزایی، ۱۳۸۹) وقتی فرد اعتماد به نفس نداشته باشد احساس حقارت و در ماندگی کرده و در نتیجه امید و اطمینان خود را برای مقابله با مشکلات از دست می دهد. (گوردون، ۱۹۵۲؛ کوپر، ایزر و لوپز، ۱۹۸۵؛ هارتاپ، ۱۹۸۳، به نقل از شفیعی، ۱۳۹۶)

برخی از نشانه های افرادی که دارای اعتماد به نفس پایین هستند: فرد خود را حقیر و بی ارزش می داند، از انجام کارهای جدید اجتناب می کند، آرزو دارد که فرد دیگری باشد، تصمیم گیری برایش دشوار است، به آینده امیدوار نیست، به افراد کوچک تر از خود تمایل به زورگویی دارد، در برابر همسالانش احساس ضعف می کند، تحت سلطه همسالان خود است، درباره خودش اطلاعات کمی به دیگران می دهد، گوشه گیر است و در مهمانی ها و مجالس شرکت نمی کند، درباره همسالانش به ویژه کسانی که از او برتر هستند، بدگویی می کند. در رویایی با شرایط جدید مضطرب می شود، در مدرسه و کلاس درس، کم حرف می زند، نیاز دارد که به او توجه کنند، از شکست می ترسد، در دوست یابی و حفظ دوستانش مشکل دارد، نیاز شدیدی به تشویق و جلب توجه دیگران دارد، هر چه فرد نشانه های بیشتری داشته باشد و شدت این نشانه ها بیشتر باشد، اعتماد به نفس او پایین تر است.

اعتماد به نفس به فرد کمک می کند تا نیروی درونی خود را به خوبی شناخته و از آنها در جهت شکوفایی استعدادها و بهبود زندگی خود بهره ببرد و فردی که اعتماد به نفس دارد در مقابله با مشکلات خود را نمی بازد و استقامت و پشتکار فراوانی از خود نشان می دهد. او در شرایط دشوار همواره خود را آماده نشان می دهد. و همواره دارای این تصور است که بهتر از هر کسی از عهده کارها بر می آید. (محمدخانی و ابراهیم زاده، ۱۳۹۲)

¹ within² Gordon³ Cooper, Iser & Lopez⁴ Hartup

تحقیقات نشان داده است، افرادی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند خیلی موثرتر می آموزند، روابط سود بخش تری برقرار می کنند و بهتر می توانند از فرصت ها استفاده کنند و خودکفا باشند فرد متکی به نفس در مقایسه با افرادی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند دیدگاه روشن تری نسبت به مسیر زندگی خویش دارد و بنیادی استوار برای زندگی خود دارد. (مشیری تفریشی، ۱۳۷۸ به نقل از پالهنک، ۱۳۸۸) بی تردید یکی از نیازهای اساسی مردم در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی نیاز به داشتن میزان وسیعی از اعتماد به نفس است. همه افراد صرف نظر از سن، زمینه فرهنگی، جهت نوع کاری که در زندگی دارند نیاز به اعتماد به نفس دارند، اعتماد به نفس افراد در همه سطوح زندگی اثر دارد. (اسلامی نسب، ۱۳۷۳ به نقل از پالهنک، ۱۳۸۸). مهارتهای اجتماعی به منزله آن دسته از مهارتهایی است که به واسطه آنها افراد می توانند درگیر تعامل های بین فردی و فرآیند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افراد طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می گذارند. (هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴ به نقل از شفیعی، ۱۳۹۶).

طبق تحقیقات و مطالعات انجام شده، یکی از مسائلی که در مقطع ابتدایی و دیگر مقاطع از اهمیت زیادی برخوردار است، داشتن مهارت اجتماعی دانش آموزان است. رفتارهای فراگرفته قابل قبولی که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه موثر داشته و از عکس العمل های نامعقول اجتماعی خودداری کند. (گرشام و الیوت، ۱۹۸۴، به نقل از شفیعی، ۱۳۹۶). آموزش مهارت های اجتماعی، روشی برای بهبود مهارت های اجتماعی دانش آموزان است. آموزش مهارت اجتماعی بر پایه این اصل قرار دارد که مشکلات کودکان در مهارت های اجتماعی غالباً به این دلیل است که کودکان نمی دانند در موقعیت های اجتماعی چه کار کنند و می توان کودکان را برای غلبه بر این مشکلات آموزش داد. (مهدیان شاهپوردی، ۱۳۹۰)

با وجود اهمیت فزاینده ی مهارتهای اجتماعی در رشد و تحول کودکان فراگیری این مهارت در همه ی کودکان به شکل یکسان صورت نمی گیرد. بیشتر دانش آموزان دارای مشکلات و نارسایی هایی در مهارتهای اجتماعی هستند. این مسأله ممکن است باعث شود این دانش آموزان توسط همسالان عادی کمتر مورد پذیرش قرار بگیرند ، بنابراین این دانش آموزان نیاز دارند تا مهارتهای اجتماعی را به طور سازمان یافته آموزش ببینند. (گرشام^۱، ۲۰۰۰ به نقل از اصلانی، ۱۳۹۳) احمدی (۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان "بررسی اثر بخشی آموزش مهارتهای اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و مهارتهای ارتباطی دانش آموزان" نشان داد آموزش مهارتهای اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و ابعاد آن و همچنین مهارت های ارتباطی موثر بوده است. سهرابی (۱۳۹۴) در پژوهشی که با عنوان "اثر بخشی مهارتهای اجتماعی بر افزایش خودکنترلی و تنظیم هیجان دانش آموزان" انجام داد نشان داد تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد و این آموزش در دانش آموزان تاثیر مثبت داشته است. در تحقیقی که گرمارودی و وحدانی نیا (۱۳۸۵) با عنوان "سلامت اجتماعی؛ بررسی میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان" انجام دادند اعلام شد براساس نتایج میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان مورد مطالعه از سطح مطلوبی برخوردار نبود. این امر لزوم بازنگری شیوه های آموزشی و تربیتی در سطح خانواده و نیز مهارت های آموزشی و پرورشی به منظور ارتقا و تکامل برنامه های اجتماعی را مطرح می سازد. اوانجلین (۲۰۱۶) در مقاله ی خود با عنوان "اثر بخشی آموزش مهارتهای اجتماعی به نوجوانان" بیان کرد که آموزش مهارتهای اجتماعی برای ایجاد روابط لذت بخش موثر می باشد. آموزش مهارت های اجتماعی شامل فعالیت های استفاده از تکنیک های رفتاری است که افراد را برای به دست آوردن مدیریت فردی و مهارت های زندگی مستقل قادر می سازد. تعمیم مهارت برای استفاده در زندگی روزمره رخ می دهد. او بیان می کند این آموزش در کنار فنون دیگر برای درمان و جلوگیری از بروز اختلالات و مشکلات رفتاری و شناختی موثر می باشد. کنت داج^۲ روان شناس در دانشگاه دوک معتقد است بخش بزرگی از مشکلات رفتاری و عاطفی جوانان، مربوط به نداشتن مهارت های اجتماعی و عاطفی است که باید در سنین ابتدایی عمر فرامی گرفتند. داج معتقد است که قرار دادن چنین برنامه هایی در مدارس به صورت عمومی کمک می کند کودکان ما با مهارت های اجتماعی از همان آغاز مدرسه آشنا شوند و این مهارت ها را در تمام طول سالیهای تحصیل و سپس ورود به اجتماع با خود همراه داشته باشند. بعد از گذشت ۲۵ سال از تحقیق طولی داج و همکارانش، نتایج تحقیق حاکی از آن بود کودکانی که وارد این طرح آموزشی شده بودند، نه تنها در مدرسه عملکرد تحصیلی بهتری داشتند بلکه میزان دستگیر شدن، سوء مصرف مواد مخدر و سایر اختلالات روانی در آنها بسیار پایین بود. به عبارت دیگر نتایج این تحقیق طولی که ۲۵ سال ادامه داشت، نشان داد آموزش مهارتهای عاطفی و اجتماعی، موفقیت تحصیلی و اجتماعی کودکان را در سنین بزرگسالی نیز تضمین می کند. آموزش مهارت های بیان عاطفی و اجتماعی نیز درست مانند الفبا و

¹ Hargie & Dickson² Gresham & Elliot³ Gresham⁴ Evangeline⁵ Kenneth Dodge

سواد خواندن و نوشتن، قابل آموزش است و کودکانی که از چنین آموزش هایی برخوردار می شوند به طور قابل ملاحظه ای در تحصیل و زندگی خود موفق تر هستند. (سینگ، ۲۰۱۵).

نظر به این که با بررسی پیشینه ی این موضوع بیشتر فعالیت های انجام گرفته در این زمینه به صورت بررسی رابطه بین مهارتهای اجتماعی و اعتماد به نفس بوده و با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه ی آموزش مهارتهای اجتماعی به افراد دارای مشکلات رفتاری جسمی و با توجه به نشانه های اعتماد به نفس پایین در افراد و عوارض ناشی از استرس منفی و عواقبی که این موضوعات برای افراد و خانواده ها و همچنین اجتماع به همراه دارد و همچنین نقش مثبت فراگیری مهارتهای اجتماعی در رفع این مشکلات و عدم آموزش مهارتهای اجتماعی به صورت مستقیم در مدارس ابتدایی این سوال مطرح می شود که آیا آموزش مهارتها ی اجتماعی به دانش آموزان پایه ی ششم مدارس ابتدایی دولتی در افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس در آن ها می تواند موثر باشد؟

جمع بندی نظریه های مرتبط با استرس:

جدول (۱) نظریه های استرس

نام نظریه	خلاصه ای از محتوای نظریه
روان تحلیل گری	هسته ی اصلی شخصیت من است و در تهدید من، مکانیسم های دفاعی به کار می افتند. دفاع افراطی موجب بروز اختلال می شود. انسان های سالم "قدرت تحمل استرس" دارند.
ضعف جسمانی	استرس دستگاه عضوی خاصی را مختل می سازد. این دستگاه عضوی در استرس های ضعیف و ملایم آسیب پذیر خواهد شد.
تکوین و تعامل خودکار	عدم توازن دستگاه سمپاتیک و پاراسمپاتیک موجب بروز تغییرات بدنی می شود که ممکن است فراتر از توازن جسمانی ارگانسیم باشد و در نتیجه اختلال های روانی-فیزیولوژیکی بروز می کند.
پردازش اطلاعات	تصمیم فرد در مورد این که کدام محرک ها باید در حافظه ی کوتاه مدت پردازش شوند یا مورد فراموشی قرار گیرند در بروز و تشدید استرس نقش دارد.

جدول (۲) دیدگاه های مربوط به اعتماد به نفس

نام دیدگاه	خلاصه ای از محتوای دیدگاه
اسلام	انسان باید ارزش خویش را مبنی بر این که اشرف مخلوقات است و در بهترین صورت (وجه) آفریده شده است و امانت الهی را بر دوش دارد، بشناسد تا به عزت نفس نایل آید. (اسلامی نسب، ۱۳۷۳)
مازلو	عزت نفس از زمانی پدیدار می گردد که فرد احساس کند مورد محبت قرار گرفته و از احساس تعلق برخوردار شده است. (شولتز، ۱۹۸۴ ترجمه خوشدل، ۱۳۷۰).
راجرز	افراد برخوردار از کارکرد آرمانی، خود را با تمام نقاط قوت و ضعف می پذیرند (بالدوین، ۱۹۹۸ به نقل از هوشمندی، ۱۳۸۸).
آدلر	عقد ه حقارت و تلاش در راه تفوق و برتری، نقطه شروع "شیوه زندگی" است. (همان).
کوپراسمیت	عزت نفس را ارزشیابی فرد درباره خود و یا قضاوت شخص در مورد ارزش خود می داند. (همان).

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی به صورت پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه ی آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر پایه ی ششم دبستانهای دولتی شهر نجف آباد در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بود. تعداد نمونه ی این پژوهش ۳۰ نفر بود که به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. برای این کار چند مدرسه در شهر نجف آباد معرفی شدند و به صورت تصادفی یک مدرسه انتخاب شد. توضیحاتی در مورد موضوع پژوهش، اجرای آن و جلسات آموزشی برای مدیر مدرسه ارائه گردید. از دانش آموزان کلاس ششم، به صورت تصادفی، دو گروه ۱۵ نفری تشکیل شدند که ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. هدف اصلی تحقیق تعیین اثر بخشی

¹ Singh

² Schulz

³ Baldwin

آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس دانش آموزان دختر پایه ی ششم است و فرضیه پژوهش عبارت است از: آموزش مهارت‌های اجتماعی بر اعتماد به نفس دختران پایه ششم موثر است.

متغیر مستقل مداخله مبتنی بر آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش آموزان و متغیرهای وابسته اعتماد به نفس و استرس بود تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها به شرح زیر است.

اعتماد به نفس عبارتست از نوعی نگرش که به فرد اجازه می دهد دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته باشد و سبب می شود فرد به تواناییهای خود اعتماد کند و احساس کنترل بر زندگی داشته باشد. (چامپاین^۱ ۱۹۹۶ نقل از جنا آبادی، ۱۳۹۵) در این پژوهش اعتماد به نفس به نمره ای اطلاق می شود که فرد از پاسخ به سوالات پرسشنامه ی عزت نفس آیزنگ (هرمزی نژاد، ۱۳۸۰) به دست آورده است. استرس فشار روانی یا استرس واکنش جسمانی و روانی در برابر محرک ها یا خواست هاست و برای هر کس چیزی یا حالتی خاص استرس ایجاد می کند. (امیرحسینی، ۱۳۸۳: ۱۰۱) در این پژوهش استرس به نمره ای اطلاق می شود که فرد از پاسخ به سوالات پرسشنامه ی استرس (صاحبی، ۱۳۸۴) به دست آورده است.

مهارت‌های اجتماعی بر رفتارهای فراگرفته مطلوبی اشاره دارد که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه مطلوبی داشته و از واکنشهای نامعقول اجتماعی خودداری کند. مهارت‌های اجتماعی طیف گسترده ای از رفتارها از قبیل توانایی شروع ارتباط موثر و مناسب با دیگران، ارائه پاسخهای مفید و شایسته، تمایل به رفتارهای سخاوتمندانه، همدلانه و یاریگرانه، پرهیز از تمسخر، قلدری و زورگویی به دیگران را شامل می شود. (ماتسون و همکاران، ۲۰۰۰ نقل از جلیلی آبکنار، ۱۳۸۹) در این پژوهش آموزش مهارت‌های اجتماعی (والکر^۲ و همکاران، ۱۷۱۳) طی ده جلسه ی ۹۰ دقیقه ای برای دانش آموزان دختر پایه ی ششم ابتدایی اجرا می گردد. ابزارهای جمع آوری اطلاعات پرسشنامه اعتماد به نفس آیزنگ و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس آداس بود. پرسشنامه آیزنگ دارای ۳۰ سوال با هدف سنجش میزان عزت نفس بود. برای بدست آوردن امتیاز پرسشنامه به این صورت عمل میشود. در مورد سوالات شماره ۱، ۲، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۳، ۲۹، ۳۰ گزینه بله ۱ امتیاز و گزینه خیر صفر امتیاز دریافت خواهد نمود. در مورد سوالات شماره ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸ گزینه خیر ۱ امتیاز و گزینه بلی ۰ امتیاز دریافت خواهد کرد. در مواردی که گزینه علامت سوال (؟) انتخاب گردد نیم نمره (۰/۵) از امتیاز کسب خواهد گردید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تک تک سوالات را با هم جمع نمائید. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۳۰ خواهد داشت. نمرات بالاتر نشان دهنده عزت نفس بالاتر شخص پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.

مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس^۳ (داس) برای سنجش افسردگی، اضطراب و فشار روانی طراحی شده است. سازندگان این مقیاس لویباند و لویباند بودند که در سال ۱۹۹۵ نسخه نهایی آن را عرضه کردند. این مقیاس دارای دو فرم است. فرم کوتاه دارای ۲۱ عبارت است که هر یک از سازه های روانی "استرس"، "اضطراب" و "افسردگی" را توسط ۷ عبارت مورد ارزیابی قرار می دهد. نحوه ی پاسخ دهی به پرسش ها ۴ گزینه ای است و به صورت خودسنجی تکمیل می شود. دامنه ی پاسخ ها از هیچ وقت تا همیشه متغیر است. نمره گذاری از "صفر" تا "سه" و نمره ی "صفر" برای "هیچ وقت" و نمره ی "سه" برای "همیشه" در نظر گرفته شده است. خرده مقیاس افسردگی شامل عباراتی است که خلق ناشاد، فقدان اعتماد به نفس، ناامیدی، بی ارزش بودن زندگی، فقدان علاقه برای درگیری در امور، عدم لذت بردن از زندگی و فقدان انرژی و توانمندی را می سنجد. خرده مقیاس اضطراب دارای عباراتی است که می کوشد تا بیش انگیزش فیزیولوژیک، ترس ها و اضطراب های موقعیتی را مورد ارزیابی قرار دهد و خرده مقیاس استرس عباراتی چون دشواری در دستیابی به آرامش، تنش عصبی، تحریک پذیری و بی قراری را در برمی گیرد. در ایران توسط صاحبی و عاقبتی (۱۳۸۴) اعتبار این ابزار تایید شده است به طوری که در مطالعه ی مرادی پناه آلفای کرونباخ در حیطه ی استرس ۰/۸۲ گزارش گردیده است. همچنین پایایی استرس در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که برابر با ۰/۷۱ می باشد. هرمزی نژاد (۱۳۸۰) روایی این پرسشنامه را برای دختران ۰/۷۴ و برای پسران ۰/۷۹ گزارش کرده است. ضریب پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و با استفاده از روش تنصیف ۰/۸۷ گزارش شده است. پایایی اعتماد به نفس در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که برابر با ۰/۷۵ می باشد. مستعلمی (۱۳۸۱)، شیبانی و اخوان تفتی (۱۳۸۸)، رضایی راد و بختیار (۱۳۹۱) از این پرسشنامه جهت اندازه گیری اعتماد به نفس استفاده کرده اند.

1. Champaingn

2. matson

3 Walker

4. The Depression Anxiety Stress Scale

5. The Depression Anxiety Stress Scale

6 Lovibond & Lovibond

روش اجرای پژوهش: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر اعتماد به نفس و استرس در دانش آموزان دختر پایه ی ششم دبستانهای دخترانه ی دولتی شهر نجف آباد انجام شد. پس از انجام مطالعات به تهیه ی بسته ی آموزشی متناسب با سن جامعه ی مورد نظر اقدام گردید و پس از آن با مراجعه به آموزش و پرورش و معرفی تعدادی از مدارس جهت اجرای طرح یکی از مدارس به صورت تصادفی انتخاب گردید و پس از مراجعه به مدرسه و توضیحات لازم پیرامون اجرای طرح نمونه ی مورد نظر انتخاب گردید. به این صورت که ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر پایه ی ششم انتخاب شدند و در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. برای انجام این کار جلسه ای با حضور مادران دانش آموزان گروه آزمایش برگزار گردید و در مورد اجرای جلسات آموزشی و چگونگی شرکت فرزندانشان در جلسه توضیحاتی داده شد. هر دو گروه در مرحله ی پیش آزمون پرسشنامه ها را تکمیل کردند. متغیر مستقل (مداخله) که مبتنی بر آموزش مهارت‌های اجتماعی بود در ۱۰ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه ای برای دانش آموزان گروه آزمایش اجرا گردید و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی ندید. پس از پایان جلسات آموزشی مجدداً با استفاده از همان پرسشنامه ها از دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون گرفته شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و روشهای آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (جداول فراوانی، درصد، میانگین) و آمار استنباطی استفاده شد. نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کالموگروف - اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت، همچنین از آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها استفاده شد و پس از آن که مشخص شد توزیع داده ها نرمال می باشد از آزمون پارامتریک (تحلیل کوواریانس تک متغیره) استفاده شد. جهت تحلیل آماری از نرم افزار SPSS23 استفاده شد.

محتوای جلسات آموزشی

جدول (۳) محتوای جلسات آموزشی

جلسات	هدف کلی	اهداف	محتوای جلسات
اول	مهارت های اجتماعی	اهداف: توضیحات اجمالی در مورد محتوای دوره ، آشنایی با مفهوم مهارت‌های اجتماعی و مفهوم رابطه	بحث و گفتگو، قصه گوئی ، تمرین، تکلیف
دوم	مهارت های مربوط به کلاس درس	گوش دادن ، انجام کار صحیح ، ارائه ی بهترین کار و پیروی از دستورالعملها ، پیروی از مقررات کلاس	بحث و گفتگو، قصه گوئی ، تمرین، تکلیف
سوم	مهارت های اساسی مربوط به تعامل	برقراری ارتباط با نگاه، استفاده ی درست از لحن صدا، شروع رابطه، گوش دادن در برقراری ارتباط، پاسخ دادن در رابطه	بحث و گفتگو، قصه گوئی ، تمرین، تکلیف
چهارم	مهارت های اساسی مربوط به تعامل	رعایت نوبت، سوال کردن، ادامه دادن گفتگو	بحث و گفتگو، قصه گوئی، تمرین، تکلیف
پنجم	مهارت های همراهی کردن با دیگران	به کار بردن واژه های مودبانه، شراکت در تصمیم گیری	بحث و گفتگو، قصه گوئی، تمرین، تکلیف
ششم	مهارت های همراهی کردن با دیگران	پیروی از مقررات، لمس کردن به طریق صحیح	بحث و گفتگو، قصه گوئی، تمرین، تکلیف
هفتم	مهارت های دوستیابی	داشتن ظاهر آراسته، لبخند زدن	بحث و گفتگو، قصه گوئی، تمرین، تکلیف
هشتم	مهارت های دوستیابی	تعریف و تمجید کردن، ایجاد دوستی	بحث و گفتگو، قصه گوئی، تمرین، تکلیف
نهم	مهارت های مقابله ای	رفتار در برابر پاسخ منفی، رفتار هنگام خشم، رفتار در برابر آزار و اذیت دیگران	بحث و گفتگو، قصه گوئی، تمرین، تکلیف
دهم	مهارت های مقابله ای	رفتار در برابر آسیب رساندن دیگران، رفتار در مواقعی که کسی کاری را میخواهد که قادر به انجام آن نیستیم (مهارت نه گفتن)، رفتار وقتی کارها بر وفق مراد نیست.	بحث و گفتگو، قصه گوئی، تمرین، تکلیف

یافته ها

اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش

اطلاعات توصیفی اعتماد به نفس و استرس در جدول ۴ ارائه شده است:

جدول (۴) میانگین و انحراف استاندارد نمرات اعتماد به نفس و استرس در دو گروه قبل و بعد از انجام مداخلات

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اعتماد به نفس	مداخله	۱۴/۴۶	۳/۹۷	۲۵/۵۳	۲/۱۰
	کنترل	۱۶/۷۳	۱/۹۰	۱۵/۲۰	۴/۰۵
استرس	مداخله	۱۴/۰۷	۲/۱۵	۱۰/۸۰	۱/۲۶
	کنترل	۱۳/۶۰	۳/۴۲	۱۳/۳۵	۳/۳۷

جدول بالا نشان دهنده نمرات اعتماد به نفس و استرس در پیش آزمون و پس آزمون می باشد. چنانچه مشاهده می شود در اعتماد به نفس نمره گروه مداخله در پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون افزایش داشته است، همچنین چنانچه نشان داده می شود در استرس در گروه مداخله در پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون کاهش داشته است.

آزمون نرمال بودن داده ها

پیش از انجام آزمون فرضیه ها باید به آزمون نرمال بودن توزیع داده ها پرداخت. این امر کمک می کند که محقق بتواند آزمون آماری مناسب را جهت آزمون فرضیه ها انتخاب نماید. بدین منظور از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^۱ جهت تشخیص نوع توزیع داده ها استفاده شده است. بدین منظور توزیع داده های مربوط به متغیرهای پژوهش در سطح معناداری ۰/۰۵، مورد بررسی قرار گرفته اند.

جدول (۵) نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	تعداد	Z کالموگروف اسمیرنوف	سطح معنی داری
پیش آزمون اعتماد به نفس	۳۰	۰/۲۱	۰/۱۱
پیش آزمون استرس	۳۰	۰/۱۳	۰/۱۶
پس آزمون اعتماد به نفس	۳۰	۰/۱۵	۰/۶
پس آزمون استرس	۳۰	۰/۲۲	۰/۷۴

در جدول فوق نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، سطح معناداری آماره محاسبه شده برای تمامی متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد بنابر این فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می شود.

آمار استنباطی داده ها: تحلیل فرضیه های پژوهش

فرضیه اول پژوهش

آموزش مهارت های اجتماعی بر اعتماد به نفس در دختران پایه ششم تأثیر معنی داری دارد.

پیش فرض های تحلیل کوواریانس تک متغیره

یکی از اصلی ترین ملاک ها برای این که تصمیم بگیریم از آزمون های پارامتریک استفاده کنیم یا آزمون های ناپارامتریک انجام آزمون کولموگروف-اسمیرنوف است، که نرمال بودن توزیع داده ها را نشان می دهد و نتایج آن در جدول 6 از آزمون آماری کولموگروف اسمیرنوف^۲ نرمال بودن داده ها مورد آزمون قرار گرفت است:

^۱- Kolmogorov- Smirnov Test

^۲. Kolmogorov- Smirnovf

آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای (آزمون نرمال بودن داده‌ها)

جدول (۶) آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای

شاخص آماری متغیر	Z	P	سطح معناداری
اعتماد به نفس	۰/۲۰	۰/۲۸	۰/۰۵

با توجه به نتایج جدول فوق و سطوح معناداری به دست آمده برای اعتماد به نفس که بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، داده‌های تمام متغیرها نرمال است و برای آزمون هریک از متغیرها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد. سطح معنی داری برای تمامی مؤلفه‌ها بیشتر از مقدار خطا ($\alpha = 0/05$) می‌باشد پس فرض H_1 رد شده و نتیجه گرفته می‌شود که توزیع داده‌ها (پاسخ‌های پرسش نامه‌ها) از توزیع نرمال پیروی می‌کند. بنابراین از آزمون‌های آماری پارامتریک در ادامه استفاده خواهد شد.

یکی دیگر از مفروضه‌های اجرای آزمون تحلیل واریانس تک متغیری، همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها می‌باشد که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۸ نشان داده شده است.

جدول (۷) نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
اعتماد به نفس	۱/۷۱	۱	۲۸	۰/۲۰

همانطور که در جدول فوق نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین معنادار نمی‌باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی برای همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد. بدین ترتیب نتیجه می‌شود که مفروضه آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری، همگنی واریانس‌ها، برقرار می‌باشد.

در جدول زیر همسانی شیب خط رگرسیون مورد بررسی قرار گرفته شده است:

جدول (۸) نتایج تحلیل واریانس برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون به تفکیک

مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری
۵۴۸۶/۸۵	۲	۲۷۴۳/۴۲	۲۹۹/۰۵	۵/۶۰

همان طور که در جدول فوق ملاحظه می‌شود آماره F، برای تعامل گروه و پیش آزمون در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد. این نتایج به معنای آن است که تفاوت معناداری میان ضرایب مشاهده نمی‌گردد در نتیجه فرض همگنی ضرایب برقرار است. در اینجا باید نتیجه گیری شود که با توجه به برقراری مفروضه‌های تجزیه و تحلیل کواریانس، می‌توان از این آزمون برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده کرد. در جدول ۱۰ نتیجه این تجزیه و تحلیل خواهد آمد.

جدول (۹) نتایج آزمون کواریانس برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهبود اعتماد به نفس در دختران پایه ششم

متغیر	شاخص آماری	SS	Df	MS	F	معنی داری	اندازه اثر
اعتماد به نفس	پیش آزمون	۲۰/۴۵	۱	۲۰/۴۵	۰/۳۳	۰/۵۶	۰/۰۱
	گروه	۱۵۷۴/۴۱	۱	۱۵۷۴/۴۱	۲۵/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۴۸
	خطا	۱۶۶۱/۱۴	۲۷	۶۱/۵۲			
	کل	۳۶۱۶۷۵/۰۰	۳۰				

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده ($F = 25/59$, $P < 0/05$)، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات اعتماد به نفس شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. به این معنی که استفاده از آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهبود اعتماد به نفس در دختران پایه ششم تأثیر معنی داری دارد.

فرضیه دوم پژوهش

آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش استرس در دختران پایه ششم تأثیر معنی داری دارد.

پیش فرض های تحلیل کوواریانس تک متغیره

یکی از اصلی ترین ملاک‌ها برای این که تصمیم بگیریم از آزمون‌های پارامتریک استفاده کنیم یا آزمون‌های ناپارامتریک انجام آزمون کولموگروف-اسمیرنوف است، که نرمال بودن توزیع داده‌ها را نشان می‌دهد و نتایج آن در جدول ۱۰ از آزمون آماری کولموگروف اسمیرنوف^۱ نرمال بودن داده‌ها مورد آزمون قرار گرفت است:

آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای (آزمون نرمال بودن داده‌ها)

جدول (۱۱) آزمون کولموگروف اسمیرنوف تک نمونه‌ای

شاخص آماری متغیر	Z	P	سطح معناداری
استرس	۰/۲۵	۰/۳۴	۰/۰۵

با توجه به نتایج جدول فوق سطوح معناداری به دست آمده برای استرس که بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، داده‌ها نرمال است و برای آزمون هریک از متغیرها می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد. سطح معنی داری بیشتر از مقدار خطا ($\alpha = 0.05$) می‌باشد پس فرض H_1 رد شده و نتیجه گرفته می‌شود که توزیع داده‌ها (پاسخ‌های پرسش نامه‌ها) از توزیع نرمال پیروی می‌کند. بنابراین از آزمون‌های آماری پارامتریک در ادامه استفاده خواهد شد.

یکی دیگر از مفروضه‌ها اجرای آزمون تحلیل واریانس تک متغیری، همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها می‌باشد که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در جدول ۱۲ نشان داده شده است.

جدول (۱۲) نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
استرس	۰/۰۱	۱	۲۸	۰/۹۲

همانطور که در جدول فوق نشان داده شده است، نتایج آزمون لوین معنادار نمی‌باشد. از این رو فرض صفر ما مبنی برای همگنی واریانس متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد. بدین ترتیب نتیجه می‌شود که مفروضه آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری، همگنی واریانس‌ها، برقرار می‌باشد.

در جدول زیر همسانی شیب خط رگرسیون مورد بررسی قرار گرفته شده است:

جدول (۱۳). نتایج تحلیل واریانس برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون به تفکیک

مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معناداری
۴۴۸۶/۴۲	۲	۳۷۲۳/۲۲	۱۰۵/۲۴	۰/۸۲
تعامل گروه و پیش آزمون / استرس				

همان طور که در جدول فوق ملاحظه می‌شود آماره F، برای تعامل گروه و پیش آزمون در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی‌باشد. این نتایج به معنای آن است که تفاوت معناداری میان ضرایب مشاهده نمی‌گردد در نتیجه فرض همگنی ضرایب برقرار است. در اینجا باید نتیجه گیری شود که با توجه به برقراری مفروضه‌های تجزیه و تحلیل کواریانس، می‌توان از این آزمون برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده کرد. در جدول بعدی نتیجه این تجزیه و تحلیل خواهد آمد. برای تأیید یا رد فرضیه دوم پژوهش از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد که اطلاعات آن در جدول ۱۴ ارائه شده است.

^۱. Kolmogorov- Smirnovf

جدول (۱۴) نتایج آزمون کواریانس برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش استرس در دختران پایه ششم

متغیر	شاخص آماری	SS	Df	MS	F	معنی داری	اندازه اثر
استرس	پیش آزمون	۱۱/۷۲	۱	۱۱/۷۲	۱/۶۱	۰/۲۱	۰/۰۵
	گروه	۱۳۳/۷۰	۱	۱۳۳/۷۰	۱۸/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۴۰
	خطا	۱۹۶/۴۰	۲۷	۷/۲۷			
	کل	۱۳۹۸۶/۰۰	۳۰				

نتایج جدول نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده ($F=18/38, P<0/05$)، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمره استرس شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. به این معنی که استفاده از آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش استرس در دختران پایه ششم تأثیر معنی داری دارد.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه ی اول: آموزش مهارت‌های اجتماعی بر اعتماد به نفس دانش آموزان دختر پایه ی ششم موثر است. نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین نمرات مربوط به رابطه ی شرکت در جلسات آموزشی مهارت های اجتماعی بر اعتماد به نفس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل معنادار بوده است. در گروه آزمایش تغییر میانگین نمرات پس از آزمون نسبت به پیش از آزمون نشان داد که آموزش ها تاثیر گذار بوده است. پژوهش های جانا آبادی (۱۳۹۵). کدخدا وحاجیان (۱۳۹۴). خالدیان (۱۳۹۲). صابوناتی (۱۳۹۱). ایروانی و ابراهیمی (۱۳۸۸) و مک لود (۲۰۱۷) با نتایج این پژوهش همسو بوده است.

در تبیین و توضیح در مورد تایید این فرضیه می توان گفت با توجه به اثربخشی مهارت‌های اجتماعی در افزایش اعتماد به نفس می توانیم از این آموزش در مدارس عادی در کنار کلاسهای درسی کودکان استفاده کنیم. دانش آموزان با یادگیری مهارت‌های مربوط به کلاس درس در می یابند که به اندازه ی دیگران در کارهایشان موفق هستند، به خود اطمینان کافی دارند، خود را انسان با ارزشی می دانند، نظرات خود را بیان می کنند، می توانند کارهای خود را با موفقیت انجام دهند و مورد تایید و تحسین دیگران قرار گیرند، توانمندی خود را نشان می دهند و برای خود ارزش و احترام قائل شوند. با یادگیری مهارت‌های دوستیابی در می یابند که در زندگی موفق هستند، در صحبت کردن با دیگران می دانند از عهده ی این کار بر می آیند، نسبت به دوستی دیگران احساس مثبت دارند، در مورد ارزش و شایستگی خود مطمئن می شوند، در موقعیت های اجتماعی احساس خجالت ندارند، در ارتباط با دیگران می دانند چگونه رفتار کنند و ترسی ندارند. با یادگیری مهارت‌های تعامل و همراهی با دیگران احساس بهتری در زندگی دارند و برای خود ارزش قائلند، به تصمیم های خود اطمینان کافی دارند، ارزیابی مثبتی نسبت به خود دارند، مقام اجتماعی خود را می پذیرند، از داشته های خود راضی هستند و در مجموع از اعتماد به نفس مطلوبی برخوردار می شوند. آموزش مهارت‌های اجتماعی روشی مؤثر جهت ارتقای سطح اعتماد به نفس دختران است. همچنین این آموزش باعث افزایش سلامت روان و عزت نفس آن ها می گردد. داشتن مهارت‌های اجتماعی به دانش آموزان کمک می کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند از طرفی بدون برخورداری از اعتماد به نفس دست پیدا کردن به هدف غیر ممکن است. اعتماد به نفس باعث می شود فرد بر زندگی و آینده ی خود احساس تسلط داشته باشد. یکی از راههای قابل اعتماد برای احساس اعتماد به نفس بیش تر، یادگیری مهارت‌هاست.

دانش آموزان با تقویت مهارت‌های اجتماعی می توانند اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و توانایی های خود را بروز داده و از آنها در جهت رشد و پیشرفت استفاده کنند.

فرضیه ی دوم: آموزش مهارت‌های اجتماعی بر استرس در دانش آموزان دختر پایه ی ششم موثر است.

نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین نمرات مربوط به رابطه ی شرکت در جلسات آموزشی مهارت های اجتماعی بر استرس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل معنادار بوده است. در گروه آزمایش تغییر میانگین نمرات پس از آزمون نسبت به پیش از آزمون نشان داد که آموزش ها تاثیر گذار بوده است.

پژوهش های بیرامی و موحدی (۱۳۹۴). صالحی و مسلمان (۱۳۹۴). ثمری و لعلی (۱۳۸۴). کامرون (۲۰۱۳). ترزین، کریستین، مور ونگوین (۲۰۱۰) با نتایج این پژوهش همسو بوده است.

در تبیین و توضیح این فرضیه می توان گفت یادگیری مهارت‌های اجتماعی توسط دانش آموزان به آنها کمک می کند آرام بگیرند و احساس های مثبت را تجربه کنند. همچنین با اطمینان از انجام کارها به صورت صحیح در انجام کارها پیش قدم شده و به موقعیتهایی که برایشان پیش می آید واکنش افراطی نشان ندهند. دانش آموزان با یادگیری مهارت‌های اجتماعی نگران واکنش خود در موقعیتها نیستند و با توجه به آموزشی که دیده اند در موقعیتهای مختلف رفتار خویش را مدیریت می کنند. پریشان و سردر گم نیستند و می توانند با آرامش به کارهای خود بپردازند. با یادگیری مهارت‌های مقابله ای احساسات و هیجانات خود را کنترل می کنند و در برابر چیزهایی که برایشان مانع محسوب می شود تحمل و بردباری می کنند. با یادگیری مهارت‌های مربوط به تعامل شور و اشتیاق مناسب از خود نشان می دهند و خود را یک فرد ارزشمند می دانند و در مهارت‌های مقابله ای یاد می گیرند که در موقعیتهایی که برایشان پیش می آید حساس و زود رنج نباشند

با استناد به پژوهش های ذکر شده و نظریات ارائه شده در زمینه ی استرس افراد برای حفظ سلامت روان و جلوگیری از مشکلات جسمی و رفتاری نیاز به یادگیری و انجام رفتارهایی دارند که بتوانند در زندگی تعادل داشته و در شرایط دشوار تصمیمات به جا داشته باشند. در این پژوهش با استفاده از آموزش مهارت‌های اجتماعی در قسمت مربوط به مهارت‌های مقابله ای، مهارت‌های سازش با دیگران و مهارت‌های مربوط به تعامل به دانش آموزان این فرصت داده شد تا با قرار گرفتن در موقعیت های خاص و استرس زا ایفای نقش، تمرینی برای موقعیت های واقعی زندگی داشته باشند و مناسب ترین تصمیم را اتخاذ نمایند. در پایان پیشنهادات زیر ارائه میگردد.

¹ MacLeod

² Cameron

³ Terzian, Kristin, Moore & Nguyen

پیشنهادهای کاربردی: آموزش مهارت های اجتماعی به دانش آموزان در ساعات آموزشی مدارس جهت کمک به آن ها در استفاده از توانمندی هایشان به نحو مطلوب در جهت بهبود و ارتقای سلامت درمدرسه و جامعه و تقویت اعتماد به نفس و کاهش مسایل اخلاقی و انضباطی آنها، آموزش برنامه های مهارتهای اجتماعی به معلمان شاغل در دوره ی ابتدایی جهت آگاهی و استفاده از آن ها در آموزش و پرورش دانش آموزان، اختصاص ساعات آموزشی مختص آموزش مهارت های اجتماعی در مدارس، تهیه ی بسته های آموزشی راهنما برای استفاده ی معلمان در آموزش مهارت های اجتماعی همراه با جزئیات، توجه برنامه ریزان و طراحان کتب آموزشی جهت اختصاص ساعات آموزشی و محتوای کتب درسی با موضوع آموزش مهارت های اجتماعی.

پیشنهادهای پژوهشی: تکرار این پژوهش در دانش اموزان مقاطع دیگر، دانش اموزان پسر، سایر شهرها و همراه با ازمون پیگیری جهت سنجش پایداری تاثیر.

منابع و مراجع

- [۱] احمدی، ف. (۱۳۹۵). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان پسر پایه نهم. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد خمینی شهر
- [۲] استوار، ب. (۱۹۹۱). تنیدگی یا استرس، ترجمه دادستان، پ. (۱۳۷۷). چاپ اول. تهران: رشد.
- [۳] اسلامی نسب، ع. (۱۳۷۳). روانشناسی اعتماد به نفس. تهران: مهرداد
- [۴] اصلانی، ب. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری بر راهبردهای مقابله‌ای دانش آموزان مقطع راهنمایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی
- [۵] امیرحسینی، خ. (۱۳۸۶). مهارت‌های اساسی زندگی سالم. تهران: عارف کامل
- [۶] ایروانی، م.، ابراهیمی، ج. (۱۳۸۸). بررسی رابطه میان مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس در دختران فراری. جامعه شناسی. سال اول. شماره سوم، ۱۱۱-۱۲۴
- [۷] بیرامی، م.، موحدی، ی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سرمایه روانشناختی دانشجویان شهر تبریز. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۳۰-۳۷
- [۸] پالهنک، ز. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی مطالعه ی کتابهای غیر درسی بر اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پایه ی پنجم ابتدایی شهرستان لامرد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی
- [۹] ثمری، ع.، لعلی، ف. (۱۳۸۴). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس خانوادگی و پذیرش اجتماعی. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هفتم، شماره ۲۵ و ۲۶، ۴۷-۵۵
- [۱۰] جلیلی آیکنارس، س. (۱۳۸۹). آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش آموزان آسیب دیده ی شنوایی. مجله تعلیم و تربیت استثنایی. شماره ۷۲، ۱۰۴-۶۶
- [۱۱] جنا آبادی، ح. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر اعتماد به نفس کودکان دارای اختلال یادگیری کلامی و کودکان دارای اختلال غیر کلامی. مجله ناتوانی های یادگیری. دوره ۶، ۸۲-۷۰
- [۱۲] خالدیان، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس افراد معتاد به مواد مخدر. مجله روان شناسی اجتماعی. سال هشتم، شماره ۲۹، ۱۵-۱
- [۱۳] رضایی رادم، بختیار، ق. (۱۳۹۳). جنبه های روانی افزودن آموزش سیار به آموزش به روش سنتی در آموزش عالی. نشریه ی علمی پژوهشی فناوری آموزش. جلد ۸، شماره ۴، ۲۸۵-۲۷۵
- [۱۴] سهرابی، ح. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش خودکنترلی و تنظیم هیجان دانش آموزان دختر دبیرستان های دولتی. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد خمینی شهر
- [۱۵] سینگ، م. (۲۰۱۵). چرا آموزش مهارت‌های اجتماعی- عاطفی در مدارس مهم است. بازیابی شده در پورتال جامع آموزش و تدریس ۱۱۸-۱۳ شهریور ۱۳۹۶
- [۱۶] شفیع م (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس و کاهش استرس دانش آموزان دختر پایه ششم دبستان های دولتی شهرستان نجف آباد. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. دانشگاه آزاد خمینی شهر.
- [۱۷] شولتس، د. (۱۹۸۴). روانشناسی کمال-الگوهای شخصیت سالم. ترجمه خوشدل، گ. (۱۳۷۰). تهران: نشر نو.
- [۱۸] شیبانی، ا.، اخوان تفتی، م. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مکان کنترل بر اساس رویکرد شناختی بر اعتماد به نفس دانش آموزان دختر دچار افت تحصیلی. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان. دوره ۱۲، شماره ۵، ۸۸-۸۴
- [۱۹] صابوناتی، م. (۱۳۹۱). بررسی رابطه مهارت‌های زندگی با اعتماد به نفس دانش آموزان مقطع ابتدایی رباط کریم. پایان نامه کارشناسی ارشد. پژوهشکده ی علوم اجتماعی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران
- [۲۰] صاحبی، ع.، اصغری، م.، سالاری، ر. (۱۳۸۴). اعتبار یابی مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی برای جمعیت ایرانی. فصلنامه روانشناسان ایرانی. شماره ۴، ۲۹۹
- [۲۱] صالحی، ا.، مسلمان، م. (۱۳۹۴). رابطه نگرشهای مذهبی با افسردگی، اضطراب، استرس در دانشجویان دانشگاه گیلان. دین و سلامت. دوره سوم، شماره ۱، ۶۴-۵۷
- [۲۲] طبرزدی، ز. (۱۳۸۲). بررسی عوامل ایجاد کننده ی استرس در سازمانها. فصلنامه جمعیت. شماره ۵۶ و ۵۷، ۱۰۶-۸۳
- [۲۳] کدخدای، ح.، حاجیان، ر. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اعتماد به نفس دختران معلول جسمی و حرکتی شهر مشهد. اولین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران

- [۲۴] گرماردی، غ. وحدانی نیا، م. (۱۳۸۵). ... سلامت اجتماعی، بررسی میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان. فصلنامه پایش. سال پنجم، شماره دوم، ۱۵۳-۱۴۷
- [۲۵] لاسکین، ف. پلتیر، ک. رهایی همیشگی از استرس. ترجمه: نامدار، ا. ایروانی، م. (۱۳۹۳). تهران: سخنوران
- [۲۶] محمدخانی، ش. ابراهیم زاده، ن. (۱۳۹۲). مشکلات روانی و رفتاری دانش آموزان شناسایی و مداخله. تهران: ورا دانش، چاپ دوم
- [۲۷] مستعلمی، ف. (۱۳۸۱). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای دبیرستان نرجس شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه الزهرا
- [۲۸] مهدیان شاهپوردی، ا. (۱۳۹۰). تعاریف و نظریه هایی از مهارت های اجتماعی و بررسی علل و انگیزه های ناسازگاری و شرارت برخی دانش آموزان. مقاله ی دانشجویی، مرکز تربیت معلم عترة. بازیابی شده از سایت میگنا دانشنامه ی روانشناسی و علوم تربیتی در ۲۸ فروردین ۱۳۹۱
- [۲۹] میرزایی، ج. (۱۳۸۹). رابطه بین اعتماد به نفس و رفتار اقدام به تقلب دانش آموزان سال اول دبیرستان استان قزوین. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی
- [۳۰] هرمزی نژاد، م. (۱۳۸۰). رابطه ساده و چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اهواز.
- [۳۱] هوشمند، م. (۱۳۸۸). مطالعه مقدماتی نقش آموزش مهارت های شناختی زندگی زناشویی در تغییر باورهای ارتباطی دانشجویان. مجله روانشناسی، سال ۶، شماره ۴، ۳۴-۲۶
- [۳۲] هویزای، ز. عنایتی، م. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر استفاده از روشهای رویارویی با استرس در بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز. فصلنامه یافته های نو در روانشناسی. دوره ۵، شماره ۱۴، ۹۵-۱۰۹
- [33] C. Jeba Evangeline (2016) Effectiveness of Social Skills Training to the Adolescence, International Journal of Research in Engineering and Social Sciences, September 2016, Page 11-13
- [34] Cameron L, N. (2013). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and
- [35] MacLeod, CH (2017). Thoughts On Increasing Self-Confidence In Particular Social Situations. www.succeedsocially.com
- [36] Terzian, m, Kristin A. Moore, H N. Nguyen. (2010). Assessing stress in children and youth: A guide for out of school time program practitioners. information for practitioners on stress in children and how to measure it.
- [37] Walker, H.M. McConnell, S. Holmes, D. Todis, B. Walker, J. Golden, N. (1713). The Walker social skills curriculum. Austin, TX: Pro-Ed