



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی ، گروه علوم تربیتی

پایان نامه برای دریافت کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش : برنامه ریزی درسی

عنوان:

بررسی تاثیر درس تربیت بدنی بر رشد مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی از دیدگاه دبیران شهرستان

بهارستان سال تحصیلی ۹۰-۹۱

استاد راهنما :

دکتر حمید رضا رضا زاده

استاد مشاور:

دکتر فرشته کردستانی

پژوهشگر: قربانعلی قربانی

تابستان ۱۳۹۱

تقدیم به :

پدر بزرگوار و مادر عزیزم

و همسر فداکارم

و

تمامی عزیزانی که در این پژوهش مرا یاری رساندند.

تشکر و قدردانی

حمد و سپاس فراوان ایزد یکتا را که به ما هستی بخشید؛ و نور هدایت به سوی سعادت را توسط پیامبران و ائمه اطهار (ع) گسترش داد و افتخار آشنایی با انوار هدایت بخش خویش را به ما عطا فرمود. سلام و درود می فرستیم بر پیامبر خاتم و دودمان مطهرش که هدایتگر ما به سوی نور و روشنایی هستند.

بر خود لازم می دانم که از زحمات تمام اساتید بزرگوار در طول دوران تحصیل ، مخصوصا آقای دکتر رضا زاده ، که با صبوری و جدیت فراوان راهنمایی بنده را در این پژوهش پذیرفتند و استاد مشاورم سرکار خانم کردستانی و سرکارخانم دکتر ایزدی که داوری این پایان نامه را پذیرفتند تقدیر و تشکر نمایم.

همچنین از خانواده ام که با صبر و شکیبایی و همدلی یاریم کردند و همکارانم و همه عزیزانی که به نحوی از انحاء در به انجام رسیدن این پایان نامه نقش داشتند، تقدیر و تشکر می نمایم و از خداوند متعال برای همه این عزیزان بهروزی و سعادت دنیوی و اخروی مسئلت می نمایم.

بسمه تعالی

تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب قربانعلی قربانی دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی با شماره دانشجویی ۸۹۰۹۴۳۳۵۱۰۰ اعلام می نمایم که کلیه مطالب مندرج در این پایان نامه با عنوان بررسی تاثیر درس تربیت بدنی بر رشد مهارتهای اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی از دیدگاه دبیران شهرستان بهارستان سال تحصیلی ۹۰-۹۱ حاصل کار پژوهشی خود بوده و چنانچه دستاوردهای پژوهشی دیگران را مورد استفاده قرار داده باشم، طبق ضوابط و رویه های جاری ، آنرا ارجاع داده و در فهرست منابع و مآخذ ذکر نموده ام. علاوه بر آن تاکید می نماید که این پایان نامه قبلا برای احراز مدرک هم سطح ، پایین تر یا بالاتر ارائه نشده و چنانچه در هر زمان خلاف آن ثابت شود ، بدینوسیله متعهد می شوم، در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام توسط دانشگاه ، بدون کوچکترین اعتراض آنرا بپذیرم .

تاریخ و امضاء

بسمه تعالی

در تاریخ: ۱۳۹۱/۶/۱۶

دانشجوی کارشناسی ارشد آقای قربانعلی قربانی از پایان نامه خود دفاع

نموده و با نمره ۱۸ بحروف هیجده و با

درجه عالی مورد تصویب قرار گرفت .

امضاء استاد راهنما

بسمه تعالی

فرم اطلاعات پایان نامه کارشناسی ارشد

دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی

نام واحد دانشگاهی : تهران مرکز کد واحد : ۱۰۱	کد شناسایی پایان نامه : ۱۰۱۲۰۶۱۹۸۸۲۰۱۱
نام و نام خانوادگی : قربانعلی قربانی شماره دانشجویی : ۸۹۰۹۴۳۳۵۱۰۰	سال و نیمسال اخذ پایان نامه : ۱۳۹۱ / دوم
عنوان پایان نامه: بررسی تاثیر درس تربیت بدنی بر رشد مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی از دیدگاه دبیران شهرستان بهارستان سال تحصیلی ۹۱-۹۰	
استاد راهنما : دکتر حمید رضا رضازاده استاد مشاور: دکتر فرشته کردستانی	
تعداد واحد پایان نامه : ۶ تاریخ صدور کد شناسایی : ۱۳۹۰/۱۲/۲۰ تاریخ دفاع از پایان نامه : ۱۳۹۱/۶/۱۶ تاریخ ارائه مقاله :	نمره پایان نامه دانشجویی: (از ۱۸ نمره) به عدد به حروف: نمره مقاله دانشجویی (از ۲ نمره) به عدد: به حروف:
<p>چکیده پایان نامه (شامل خلاصه، اهداف، روش‌های اجرا و نتایج به دست آمده):</p> <p>کلیه فعالیت‌های انسان برای نیل به سعادت و رسیدن به کمال است و این مهم امکان پذیر نیست مگر با کسب مهارت‌های مختلف زندگی که به مرور زمان با رشد جسمانی و روانی حاصل می‌گردد. یکی از مهارت‌هایی که در رشد کودک نقش محوری دارد مهارت حرکت است، که در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و رشد حرکتی کودک نقش حیاتی دارد. از دیگر مهارت‌هایی که نقش اساسی در تربیت دانش آموزان دارد مهارت‌های اجتماعی است. این نقش، اهمیت آموزش و به کارگیری مهارت‌های اجتماعی را مشخص می‌نماید.</p> <p>هدف کلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر تربیت بدنی بر رشد مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی از دیدگاه دبیران شهرستان بهارستان سال تحصیلی ۹۱-۹۰ می باشد جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دبیران مدارس مقطع راهنمایی شهرستان بهارستان در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ است که تعداد ۲۸۵ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب گردید. ابزار اندازه‌گیری در این پژوهش پرسشنامه محقق ساخته با پایایی ۰.۸۸۴ می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از t تست تک نمونه‌ای استفاده شد. نتایج این پژوهش مبین آن است که تربیت بدنی بر رشد مهارت برخورد با ناملازمات دانش آموزان موثر می باشد؛ تربیت بدنی بر رشد دوستیابی دانش آموزان موثر می باشد؛ تربیت بدنی بر رشد مهارت ارتباط با دیگران موثر می باشد و در نهایت-تربیت بدنی بر رشد مهارت کلاسی دانش آموزان موثر می باشد.</p>	

امضاء استاد راهنما :

تاریخ :

فصل اول: کلیات تحقیق

فهرست.....	صفحه
.....	۲
.....	۴
.....	۹
.....	۱۰
.....	۱۱
.....	۱۱

فصل دوم: مطالعات نظری و پیشینه تحقیق

.....	۱۸
.....	۲۰
.....	۲۰
.....	۲۰
.....	۲۱
.....	۲۱
.....	۲۲

۲۳	خصوصیات رشد در دوره بلوغ
۲۳	رشد شناختی
۲۴	رشد اجتماعی
۲۴	رشد عاطفی
۲۵	رشد اخلاقی
۲۷	رشد جسمانی
۳۰	مهارت‌های مورد نیاز دوره نوجوانی (مقطع راهنمایی)
۳۲	مهارت‌های اجتماعی
۳۲	تاریخچه مهارت‌های اجتماعی
۳۳	مفهوم مهارت‌های اجتماعی
۳۷	مولفه های مهارت‌های اجتماعی
۳۸	مهارت‌های ارتباطی
۳۸	انواع مهارت‌های ارتباطی
۴۱	مهارت‌های کلاسی
۴۳	مهارت‌های دوست یابی
۴۵	مهارت‌های مقابله ای (برخورد با ناملایمات)
۴۹	آموزش مهارت‌های اجتماعی

۴۹	مراحل آموزش مهارت‌های اجتماعی
۵۰	انتخاب مهارت‌های اجتماعی
۵۰	معیارهای اجتماعی در انتخاب مهارت
۵۰	ارزیابی و سنجش مهارت‌های اجتماعی
۵۲	روشهای ارزیابی مهارت‌های اجتماعی
۵۳	فرایند آموزش
۵۴	علل نقص در مهارت‌های اجتماعی
۵۴	روشهای مهم تدریس مهارت‌های اجتماعی
۵۴	روش الگوسازی
۵۵	روش ایفای نقش
۵۷	نگهداری و تعمیم مهارت‌های اجتماعی
۵۷	روشهای موثر در تعمیم جنبه های آموزش
۵۷	تلفیق مراحل
۵۸	مسائل کاربرد
۵۸	افزایش ارتباط
۵۸	افزایش انگیزه
۶۰	رویکرد جدید در تدریس مهارت‌های اجتماعی

۶۱مقطع تحصیلی راهنمایی
۶۱تاریخچه ظهور و تکوین دوره راهنمایی تحصیلی
۶۲اهداف آموزش و پرورش در دوره راهنمایی
۶۳اعتقادی
۶۴اخلاقی
۶۵علمی و آموزشی
۶۶فرهنگی و هنری
۶۷اجتماعی
۶۸زیستی
۶۹سیاسی
۷۰اقتصادی
۷۱اصول آموزش و پرورش در مقطع راهنمایی
۷۲اهمیت دوره راهنمایی در آموزش مهارت‌های اجتماعی
۷۴تربیت بدنی و ماهیت آن
۷۶ضرورت و اهمیت تربیت بدنی و ورزش
۷۸حوزه های تربیت بدنی و ورزش
۷۸حوزه شناختی

۷۹ حوزه عاطفی
۷۹ حوزه روانی - حرکتی
۸۱ فواید تربیت بدنی
۸۱ فایده های جسمانی
۸۳ فواید پرورشی و اخلاقی
۸۴ فواید روانی ورزش
۸۴ فواید اجتماعی
۸۵ اهداف تربیت بدنی
۸۷ تربیت بدنی در جوامع گذشته و ضرورت مطالعه آن
۸۹ تاریخچه تربیت بدنی در بین اقوام مهم
۸۹ مصر
۸۹ چین
۸۹ هند
۹۰ یونان
۹۴ روم
۹۴ ورزش از دیدگاه برخی از اندیشمندان
۹۴ سقراط

- ۹۵..... افلاطون
- ۹۶..... ارسطو
- ۹۷..... جان لاک
- ۹۸..... دیدگاه اسلام در باره تربیت بدنی
- ۹۹..... جایگاه تربیت بدنی در نظام تعلیماتی بوعلی سینا
- ۱۰۱..... خواجه نصرالدین طوسی
- ۱۰۱..... ابن خلدون
- ۱۰۲..... تاریخچه ورزش در ایران باستان و جایگاه آن در تعلیم و تربیت
- ۱۰۴..... تربیت بدنی در ایران بعد از اسلام
- ۱۰۵..... تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران
- ۱۰۷..... سیر تحول درس تربیت بدنی
- ۱۰۹..... تاثیر ورزش برآموزش مهارت‌های اجتماعی
- ۱۱۱..... مدل تحلیلی پژوهش
- ۱۱۲..... جمع بندی
- ۱۱۴..... پیشینه تحقیق
- ۱۱۴..... پیشینه داخلی
- ۱۲۱..... پیشینه خارجی

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

مقدمه	۱۲۵
روش پژوهش	۱۲۷
جامعه آماری	۱۲۸
نمونه	۱۲۸
روش نمونه گیری	۱۲۹
ابزار پژوهش	۱۲۹
تعیین پایایی و روایی	۱۳۰
اعتبار	۱۳۰
پایایی	۱۳۱
روش جمع آوری اطلاعات	۱۳۳
روش تجزیه و تحلیل	۱۳۳

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

مقدمه	۱۳۶
توصیف داده ها	۱۳۸
تحلیل داده ها	۱۴۵

فصل پنجم: نتیجه گیری و پیشنهادات

۱۵۳	مقدمه
۱۵۳	خلاصه تحقیق
۱۵۴	یافته های تحقیق (پژوهش)
۱۵۶	بحث و نتیجه گیری
۱۶۰	محدویت ها
۱۶۲	پیشنهادها
۱۶۹	منابع
۱۷۳	منابع انگلیسی
۱۷۵	چکیده انگلیسی

چکیده:

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر تربیت بدنی بر رشد مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی از دیدگاه دبیران شهرستان بهارستان سال تحصیلی ۹۱-۹۰ می باشد.

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دبیران مدارس مقطع راهنمایی شهرستان بهارستان در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ است که تعداد ۲۸۵ نفر به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب گردید. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه محقق ساخته با پایایی ۰,۸۸۴ می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از t تست تک نمونه ای استفاده شد.

نتایج این پژوهش مبین آن است که تربیت بدنی بر رشد مهارت برخورد با ناملازمات دانش آموزان موثر می باشد؛ تربیت بدنی بر رشد دوستیابی دانش آموزان موثر می باشد؛ تربیت بدنی بر رشد مهارت ارتباط با دیگران موثر می باشد و در نهایت-تربیت بدنی بر رشد مهارت کلاسی دانش آموزان موثر می باشد.

فصل اول:

کلیات طرح

حرکت از ویژگیهای فطری حیات انسان است که اگر از او گرفته شود دچار افسردگی می شود و بر همین اساس می توان تربیت بدنی را جزء لاینفک بهداشت روانی و تعلیم و تربیت دانست که سبب رشد و تکامل جسمانی فرد میشود لذا انسان برای بهتر زیستن نیازمند حرکت و تربیت بدنی است بر همین اساس می توان گفت :

((انسان ناگزیر به حرکت است و منع او از حرکت نه تنها موجب توقف ، بلکه سبب افسردگی ، بروز رفتارهای ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط از زندگی می گردد . نیاز انسان به حرکت و تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی نسل جوان است.))

از سوی دیگر مفاهیمی مانند تندرستی ، بهداشت ، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباطی نزدیک با تربیت بدنی و ورزش دارد . (نمازی ، سلحشوری ، ۱۳۸۷)

بدین لحاظ تربیت بدنی فرآیندی آموزشی با حرکات هدفمند می باشد که نمی توان آنرا خاص یک مرحله از زندگی فرد دانست بلکه فعالیتی است که در طول زندگی فرد می تواند برای رشد و تکامل جنبه های مختلف وجود فرد موثر باشد .

به عبارت دیگر ، ((فرآیندی است آموزشی که از فعالیتهای جسمانی به عنوان وسیله ای جهت ارتقای تکامل تمامی جنبه های وجود فرد (جسمانی ، اجتماعی ، اخلاقی و) استفاده کند . این فرایند آموزشی در سراسر زندگی فرد وجود داشته و با پایان مدرسه و دانشگاه به اتمام نمی رسد ، فعالیتی است غریزی و افرادی که از آن فاصله بگیرند بر خلاف نیازهای فطری خود عمل کرده اند،))

همچنین تربیت بدنی از طریق فعالیتهای هدفمند، به افراد برای زندگی بهینه و مطلوب کمک می کند. (کهن پور، همتی ، ۱۳۸۸)

از سویی دیگر متخصصان تعلیم و تربیت معتقدند که درس تربیت بدنی به سبب متفاوت بودن روش تدریس و همچنین سازگار بودن آن با نیازهای فطری و تمایلات ذاتی دانش آموزان امکان دارد به منزله وسیله ای موثر برای رسیدن به اهداف تعلیم و تربیت مورد استفاده قرار گیرد، ژان پیازه در بعد شناختی، کلاپارد در بعد معنوی و جان دیویی در بعد عملی بر

اهمیت تربیت بدنی در حکم وسیله ای تربیتی تاکید داشته اند. اکثر دانشمندان علوم تربیتی، تربیت بدنی را تعلیم و تربیت کل انسان (جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و...) از طریق بدن می دانند (آرتور و میلر، ۱۹۷۴)

ورزش از نظر جسمانی به رشد استخوانها، افزایش ظرفیت شش ها، تقویت گردش خون و تقویت دستگاه عصبی و به طور کلی رشد جسمانی و روحی و روانی دانش آموزان کمک می کند. و همانطور که اشاره شد تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت به حساب می آید و نقشی حیاتی در تحقق اهداف عمومی آموزش و پرورش و تربیت نسلی آگاه و با نشاط دارد. سازمان آموزش و پرورش که متولی تعلیم و تربیت افراد بویژه نوجوان و جوانان است، مسئولیت تامین سلامت جسم و روح آنان را از راه توسعه برنامه های تربیت بدنی در مدارس نیز بر عهده دارد. از اینرو گسترش برنامه های تربیت بدنی در مدارس از نیازهای اساسی تعلیم و تربیت بوده و لزوم استمرار آن در همه مقاطع تحصیلی انکار ناپذیر است (گلدانی مقدم، ۱۳۸۵)

از سوی دیگر حضور در محیط های ورزشی و قرار گرفتن در تیم های ورزشی مختلف نه تنها سبب رشد مهارت های اجتماعی در فرد می شود بلکه عاملی است برای کاستن از ناراحتی و مشکلات روحی فرد نیز می باشد و همچنین برخی مطالعات نشان می دهد بیشتر یادگیری های غیر رسمی مهارت های اجتماعی در زمینهای بازی و ورزش رخ می دهد. به عبارت دیگر:

((محیط ورزشی دارای موقعیتهای بسیار مناسبی می باشد که در آن مهارت های اجتماعی، خصایل انسانی و رموز بهتر زیستن بصورت گروهی یا فردی مورد آموزش و تمرین قرار می گیرد. مریان در محیط های ورزشی می توانند فراگیران را با معیارها و موازین آشنا نموده و بسیاری از رفتارهای ناشایست و ناهنجاری های اخلاقی را اصلاح نمایند. تربیت بدنی باعث بهبود مهارت های اجتماعی از قبیل تواضع، فروتنی، راستگویی، همفکری، پابندی به قانون و رهبری و پشتکار در حصول به هدف می شود.)). (نصر اله نژاد، ۱۳۸۹)

یکی از کارکردهای مهم ورزش کارکرد اجتماعی آن است که در توسعه و تحکیم روابط اجتماعی، کارکردی زیر بنایی و بنیادی دارد و در کل ساختار یک جامعه و روابط موجود بین اقشار و احاد اجتماعی اثرات قابل توجهی بر جای می گذارد. در تون، شری و سیرسی (۱۹۹۷) طی پژوهشی اظهار داشته اند که معلمان، نقش به سزایی در ایجاد فرصتها، ضمن داشتن روابط

دوستانه و مثبت با دیگران، داشته باشند. در این پژوهش، مدرسه و فعالیتهای آن از جمله فعالیتهای ورزشی و گروهی به عنوان عامل مهمی در پرورش مهارتهای اجتماعی دانش آموزان شناخته شده‌اند.

از اینرو اساس پژوهش حاضر بر این استوار است که رابطه میان تربیت بدنی و مهارتهای اجتماعی را در میان دانش آموزان مقطع راهنمایی مورد بررسی قرار دهد.

بیان مسئله :

یکی از معضلات امروز جامعه ی بشری عدم تحرک کافی و ضعف روابط اجتماعی می باشد که این خلاف فطرت و جوهرانسانی می باشد. فرایند اجتماعی شدن یکی از مهمترین مؤلفه های رشد و یکی از زیربنایی ترین محورهای رشد شخصیت می باشد. این فرآیند در مقابل خود محوری قرار دارد که در طی آن فرد ارزش های گروهی را بر ارزش های فردی خود ارج نهاده، در نهایت آن ارزش ها را در خود درون سازی می کند. (کارتلیج و میلبرن، ترجمه نظری نژاد، ۱۳۸۲)

انسان ها ذاتا موجودی اجتماعی هستند و برای تامین نیازهای مختلف خود (عاطفی، اجتماعی و....) باید با سایر انسانها تعامل داشته باشد که این تعامل با سایرین و به صورت اجتماعی زندگی کردن نیاز به کسب مهارتهایی می باشد که نیاموختن آنها باعث می شود تا فرد دچار مشکل شود این مهارتها، مهارتهای اجتماعی هستند.

به عبارت دیگر ((انسان موجودی اجتماعی است، یعنی نمی تواند به صورت فردی زندگی کند و برای اینکه زندگی مناسبی داشته باشد باید با سایر افراد تعامل داشته باشد، زندگی جمعی قاعده هایی دارد که رعایت آن باعث می شود احساس بهتری از زندگی به دست آید و عدم رعایت آن منجر به زندگی دشوار با چالش خواهد شد)). (مصباح فر، ۱۳۹۰)

بنابراین آموزش مهارتهای اجتماعی به دانش آموزان به آنها کمک می کند که آنها بتوانند با دیگران روابط متقابل مثبت داشته باشد و بتواند دوستی پایدار به وجود آورند.

((مهارتهای اجتماعی نه تنها امکان شروع و تداوم روابط متقابل را با دیگران فراهم می سازد، بلکه توانایی نیل به اهداف ارتباط با دیگران را نیز در شخص ایجاد می کند)). (مورگان، نقل از نظری نژاد، ۱۳۸۵)

مهارتهای اجتماعی به دانش آموزان کمک می کند تا با دیگران تعامل بهتری داشته باشند و با اعتماد به نفس بالایی در جامعه با سایر افراد برخورد نمایند.

((داشتن مهارت‌های اجتماعی باعث می‌شود که فرد تعامل بهتری با برقرار کند. حضور موثر فرد در جامعه باعث ایجاد نگرش مثبت در فرد نسبت به خود و سایرین می‌شود که منجر به افزایش عزت نفس و شکل‌گیری اعتماد به نفس و خود انگاره مثبت در او گردد.)) (مصباح فر، ۱۳۹۰)

مهارت اجتماعی عبارت است توانایی‌های پیچیده‌ای برای ظاهر ساختن رفتارهایی که به طور مثبت یا منفی تقویت می‌شوند و ظاهر نساختن رفتارهایی که توسط دیگران مورد تنبیه یا خاموشی قرار می‌گیرند. (لیبت و لوین سان به نقل از نظری نژاد، ۱۳۸۵)

گلدشتاین (۱۹۷۳) مهارت‌های اجتماعی را شامل مهارت‌های برقراری ارتباط، مهارت‌های مربوط به احساسات و عواطف، مهارت‌های مربوط به پرخاشگری، مهارت‌های مربوط به استرس و مهارت‌های طرح ریزی می‌داند. همچنین، می‌توان مهارت‌های مذکور را شامل مهارت‌های کلامی و غیر کلامی، دادوستد، تعارفات اجتماعی، شناسایی حقوق سایرین، رفتار قاطعانه تعریف و قدردانی از خود و دیگران، تقاضا و رد تقاضای غیرمنطقی، انتقاد و انتقادپذیری، مهارت پرسیدن سؤالات خصوصی، کنترل خشم، کنار آمدن با تحقیر، پرخاشگری و ابزار وجود دانست (فتحی، ۱۳۸۷).

مهارت‌های اجتماعی یادگرفتنی هستند، شامل رفتارهای کلامی و غیرکلامی اند با قصد، نیت، واکنشها و پاسخ‌های متناسب همراه اند، مستلزم زمان متناسب و کنترل رفتارهای خاص می‌باشند، متأثر از عوامل محیطی هستند، تقویت‌های اجتماعی دیگران را به حداکثر می‌رسانند. (هارجی، ۱۳۸۲)

رشد مهارت‌های اجتماعی همچون رشد جسمانی و ذهنی، کمیتی به هم پیوسته است که به مرور کمال می‌یابد. برای بیشتر افراد، مهارت‌های اجتماعی به تدریج در طول زندگی و به طور طبیعی در برخورد با تجربه‌های گوناگون حاصل می‌شود که به اصطلاح، کمال یا پختگی نامیده می‌شود. (وایتزمن ۲، به نقل از، ۱۳۷۵)

کسانی که در زمینه مهارت اجتماعی به شکوفایی رسیده‌اند، به سطحی از مهارت در روابط اجتماعی دست یافته‌اند که می‌توانند با مردم به راحتی زندگی و سازگاری داشته باشند (ماسن و دیگران، ترجمه یاسائی، ۱۳۸۰). نشانگرهای اساسی مهارت اجتماعی را می‌توان در انس و الفت نسبت به دیگران، اعتماد به نفس، پیروی از همسالان، گسترش فعالیت‌های اجتماعی، علاقه به انتقاد و اصلاح، رغبت به یاری دیگران و علاقه به رهبری جستجو کرد. (تلخانی، به نقل از فاتحی‌زاده، ۱۳۸۰)