

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الف

١٨٠٣٣



۱۳۸۱ / ۱۱ / ۲۰

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

پایان‌نامه:

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته مشاوره و راهنمایی

عنوان:

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس

دختران نایب‌نای دیوستان نرجس شهر تهران

استاد راهنما:

دکتر سیمین حسینیان

استاد مشاور:

دکتر سیده منور یزدی

دانشجو:

فروزان مستعلمی

۴۴۰۵۸

دی ماه ۱۳۸۱

از اطلاعات دانش‌آموزان
توسط



۲۰ / ۱۱ / ۱۳۸۱

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

پایان‌نامه:

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته مشاوره و راهنمایی

عنوان:

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس

دختران نایب‌نای دیبیرستان نرجس شهر تهران

استاد راهنما:

دکتر سیمین حسینیان

استاد مشاور:

دکتر سیده منور یزیدی

دانشجو:

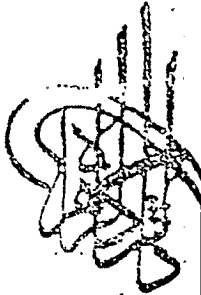
فروزان مستعلمی

دی ماه ۱۳۸۱

انرا اطلاعات در آردن علم ایران
توسعه و پیشرفت



جمهوری اسلامی ایران



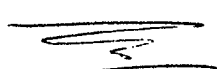
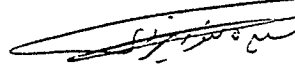

دانشگاه الزهرا


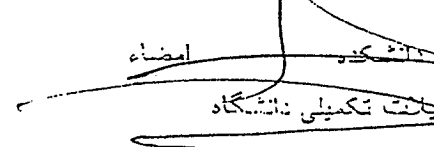
شماره
تاریخ
پیوست

بسمه تعالی

بموجب نامه شماره ۲۲۲۱ مورخ از ره: ۸۱۸۱ جمله دفاع از پایان نامه
ختم خروزان مستقیم دانشجوی رشته در روز
شماره دانشجویی ۷۹۱۴۸۴:۸ مورخ ۸۱۸۱:۸ تحت عنوان
در لطف
بنگدا ختم در مورد موضوع و نتایج پایان نامه صحبت نمودند و سپس به
مطالبات اعضاء حاضر در جلسه پاسخ دادند. هیات داوران طی جلسه ای که همزمان تشکیل گردید پس از
مشورت نمره دانشجویی را و با امتیاز تعیین و مورد قبول قرار گرفت.

هیات داوران:

۱. استاد راهنما 
۲. استاد مشاور 
۳. داور 
۴. داور

نام و نام خانوادگی منیر 
 نام و نام خانوادگی رئیس دانشکده 
 یا نماینده دانشکده در شورای تحصیلات تکمیلی دانشگاه

از همکاری و حمایت مرکز امور مشارکت زنان -
ریاست جمهوری در انجام پژوهش، کمال
تشکر و قدردانی را دارم.

سپاس پروردگار را که توفیق کسب علم و دانش را عطا کرد. محقق
برخود فرض می‌داند از کلیه افرادی که در انجام این پژوهش همکاری
نمودند تشکر و قدردانی نماید.

از راهنمایی‌های ارزنده سرکار خانم دکتر حسینیان و دکتر یزدی
اساتید راهنما و مشاور کمال تشکر را دارم.

از مسئولین مجتمع آموزشی نرجس که با کمکهای فراوان خود
امکان اجرای جلسات آموزشی را فراهم آوردند بسیار متشکرم.

در پایان از همسر مهربان و فداکار و فرزندان عزیزم پرهام و

پرдіس که در طول سالهای تحصیل همیشه مشوق و یاور من بودند.

صمیمانه سپاسگزارم.

از اطلاع‌رسانی آن علم‌آموزان
مستقیم و غیرمستقیم
سپاسگزارم

چکیده:

برخورداری از حس ارزشمندی و اعتماد به نفس قوی به مثابه یک سرمایه ارزشمند حیاتی برای همه انسانها به ویژه کودکان و نوجوانانی که از مهارتهای اجتماعی کمتری برخوردارند، از مهمترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعدادهاست. اعتماد به نفس زاینده زندگی اجتماعی و ارزشهای آن است، از طرفی کمبود یا فقدان مهارتهای اجتماعی یکی از جدیترین مشکلات افراد نابینا است. کمبود پذیرش اجتماعی در افراد احساس خود ارزشمندی آنان را به شدت تحت تأثیر قرار می دهد. از این رو پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای

دبیرستان نرجس شهر تهران پرداخته است. فرضیه تحقیق عبارت است از: آموزش مهارتهای اجتماعی موجب افزایش اعتماد به نفس دختران نابینا می شود. روش تحقیق شبه آزمایشی به صورت پیش آزمون - آموزش - پس آزمون و بدون گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مشغول به تحصیل در دبیرستان نرجس بود. نمونه پژوهش، نمونه در دسترس بود. نمونه گیری به این صورت انجام شد.

ابتدا دانش آموزان دبیرستان نرجس که ۵۱ نفر بودند به آزمون اعتماد به نفس آیزنگ پاسخ دادند. سپس با توجه به میانگین اعتماد به نفس دانش آموزان (۱۸/۰۱) و

میانگین اعتماد به نفس در آزمون آیزنگ (۱۵) افرادی برای آموزش انتخاب شدند که نمره اعتماد به نفس آنها ۰/۵ انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین بود. به این ترتیب ۱۲ نفر واجد شرایط بودند. که در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های اجتماعی شرکت کردند. این مهارت‌ها شامل ارتباط میان فردی، پرسش کردن توضیح دادن، گوش دادن، افشای خود و ابراز وجود بودند. آزمودنی‌ها بعد از اتمام ۱۰ جلسه مجدداً به آزمون اعتماد به نفس آیزنگ پاسخ دادند. روش آماری جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده آزمون (t) گروه‌های وابسته بوده نتایج پژوهش نشان داد، آموزش مهارت‌های اجتماعی درافزایش اعتماد به نفس دختران نابینا مؤثر بوده است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول - کلیات تحقیق

۲.....	مقدمه
۴.....	بیان مسئله
۸.....	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۰.....	اهداف تحقیق
۱۰.....	فرضیه تحقیق
۱۰.....	تعریف واژه‌ها

فصل دوم - ادبیات تحقیق

۱۳.....	- تعریف نابینایی
۱۶.....	- آموزش نابینایان
۲۱.....	- اعتماد به نفس
۲۳.....	الف - تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس و رابطه آن دو
۲۴.....	ب - خصوصیات افراد دارای اعتماد به نفس بالا و اعتماد به نفس پایین
۲۷.....	تشکیل و رشد اعتماد به نفس

۳۱	(ج) روشهایی برای بهبود یا تقویت اعتماد به نفس.....
۳۳	- ماهیت مهارت‌های اجتماعی.....
۳۵	الف - ارتباط میان فردی.....
۳۷	ب - پرسش.....
۳۸	ج - توضیح دادن.....
۳۹	د - گوش دادن.....
۳۹	ه- ابراز وجود.....
۴۲	ی - افشای خود.....
۴۳	- روشهای آموزش مهارت‌های اجتماعی.....
۴۵	- منافع آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه.....
۴۶	- مراحل آموزش مهارت‌های اجتماعی.....
۴۹	- تحقیقات انجام شده در زمینه مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس.....

فصل سوم - روش تحقیق

۵۸	مقدمه.....
۵۸	۱- روش تحقیق.....
۵۸	۲- جامعه آماری.....
۵۹	۳- روش نمونه‌گیری و حجم نمونه.....

صفحه	عنوان
۶۰.....	- ابزار اندازه‌گیری.....
۶۲.....	- روش جمع‌آوری اطلاعات.....
۷۴.....	- روشهای آماری جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها:.....

فصل چهارم - یافته‌های پژوهش

۷۶.....	یافته‌های مربوط به فرضیه تحقیق.....
۷۶.....	فرضیه پژوهش.....
۷۹.....	یافته‌های جانبی.....
۸۰.....	نتایج کیفی.....

فصل پنجم - بحث و تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

۸۸.....	مقدمه.....
۹۰.....	تجزیه و تحلیل یافته‌ها.....
۹۰.....	تفسیر فرضیه پژوهش.....
۹۲.....	تجزیه و تحلیل یافته‌های جانبی پژوهش.....
۹۳.....	تجزیه و تحلیل یافته‌های کیفی.....
۹۴.....	محدودیت‌های تحقیق.....
۹۵.....	پیشنهادات.....
۹۷.....	منابع.....
.....	ضمیمه.....

فهرست نمودارها و جدولها

عنوان	شماره صفحه
جدول ۳-۱- نتایج مربوط به میانگین اعتماد به نفس دانش‌آموزان نابینا دبیرستان نرجس	۵۹
جدول ۳-۲- نتایج مربوط به میانگین اعتماد به نفس در گروه نمونه	۶۰
جدول ۴-۱- نتایج مقایسه میانگینهای پیش آزمون و پس آزمون گروه نمونه	۷۷
جدول ۴-۲- ارتباط نمرات پیش آزمون و پس آزمون اعتماد به نفس و معدل ترم اول و دوم دانش‌آموزان گروه نمونه	۷۹

فهرست نمودارها

نمودار ۱-۴- مقایسه نمرات اعتماد به نفس آزمودنیها در موقعیت پیش آزمون و پس آزمون	۷۸
---	----

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه:

انسانها آفریده‌های اجتماعی‌اند که به تعامل با دیگران برای برآوردن نیازهای عاطفی اجتماعی و زیستی احتیاج دارند. شمار و پیچیدگی قواعدی که باید برای تعامل با دیگران بدانیم بسیار عظیم است و هر وقت که قرار است در تعامل اجتماعی موقتی شرکت داشته باشیم باید آنها را به سرعت و به طرز صحیحی به کار بریم. تنوع بیش از حد و تخصصی شدن بسیاری از روابط اجتماعی، مهارتهای تعاملی را می‌طلبد که در بسیاری اوقات پیچیده‌تر از مهارتهای لازم در گروه خانواده است. بنابراین شاید خیلی تعجب‌آور نباشد که تعامل اجتماعی به عنوان یک مسئله و موضوع تحقیق نسبتاً جدید باشد. شمار

روز افزون افرادی که در تعامل با دیگران مشکل دارند و افراد بسیاری که دچار ترس از برخوردهای اجتماعی و کمرویی‌اند نشان می‌دهد که تعامل با دیگران به نحو فزاینده‌ای مسئله‌ساز است (فرگاس^۱ ۱۹۸۵).

کمبود یا فقدان مهارتهای اجتماعی یکی از جدی‌ترین مشکلات افراد نابینا است. کمبود پذیرش اجتماعی در افراد نابینا احساس خود ارزشمندی آنان را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. بخش عمده‌ای از فردیت یک فرد نابینا، به میزان پذیرش اجتماعی و در

1- Fergos

نتیجه به کفایت اجتماعی او وابسته است. فرد نابینا به دلیل محرومیت بینایی اش اغلب مورد ترحم و رفتارهای مهربانانه کاذب قرار می‌گیرد. از این رو ممکن است، دلسوزی‌های مردم جنبه واکنشی داشته باشد. در این صورت حمایت‌های بیش از حد و پذیرش تصنعی بی‌شک به تمامیت روانی و فردیت نابینا لطمه می‌زند. زیرا از یک سو متوجه می‌شود که محبت‌ها و توجهات اطرافیان ساختگی است و از طرف دیگر در می‌یابد که واجد کفایت اجتماعی آن طور که باید باشد، نیست. در نتیجه به تدریج جایگاهش را در اجتماع از دست می‌دهد. بدین ترتیب یا به اراده خودش با اجتماع قطع رابطه می‌کند یا به خاطر ضعف پذیرش اجتماعی جامعه گریز می‌شود (شریفی درآمدی، ۱۳۷۹).

برخورداری از حس ارزشمندی و اعتماد به نفس قوی به مثابه یک سرمایه ارزشمند حیاتی برای همه انسانها به ویژه کودکان و نوجوانانی که از مهارت‌های اجتماعی کمتری برخوردارند، از مهمترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعدادهاست. به طور کلی فرایندهای شناختی، احساسات، انگیزه‌ها برقراری روابط اجتماعی، شیوه زندگی، تصمیم‌گیریها و انتخابهای ما به شدت متأثر از چگونگی احساس خود ارزشمندی و اعتماد به نفس است. یک اراده قوی، در گرو اعتماد به نفس قوی و استوار است، تسلیم ناپذیری، و مطمئن و مصمم و ثابت قدم بودن از صفات برجسته همه انسانهای موفق است. (افروز ۱۳۷۶).

مازلو^۱ (۱۹۵۴) معتقد است ما برای سلامت روانی خود به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی نیاز داریم. بنابراین برای برخورداری از اعتماد به نفس، انسان نیاز دارد که از

1- Maslo