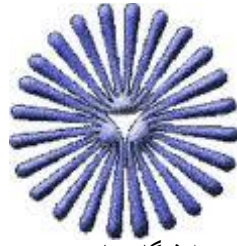


الله  
الرحمن الرحيم



دانشگاه پیام نور  
دانشکده علوم انسانی  
گروه روانشناسی

## عنوان پایان نامه:

اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر میزان

امیدواری و احساس کهتری در دانشجویان

دانشگاه علوم اقتصادی (۱۳۹۰)

نگارش:

سیده راضیه گرجی دوز قوچانی

استاد راهنما:

دکتر فرهاد شقاقی

استاد مشاور:

دکتر علیرضا آقا یوسفی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته روانشناسی عمومی

خرداد ماه ۱۳۹۰

تقدیم به همسر عزیزم  
که در تمامی مراحل تحصیل و تدوین این رساله  
یار و مشوقم بود.

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

با تشکر و سپاس فراوان از راهنماییهای اساتید گرامی

آقای دکتر فرهاد شقاقی استاد محترم راهنما

و آقای دکتر علیرضا آقا یوسفی استاد محترم مشاور

و آقای دکتر محمد احسان تقی زاده استاد محترم داور

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر آموزش مهارت های اجتماعی بر میزان امیدواری و احساس کهنتری دانشجویان دانشگاه علوم اقتصادی شهر تهران بود .

بدین منظور در چهارچوب روش پژوهشی آزمایشی، ۴۰ نفر از دانشجویان بطور تصادفی انتخاب شدند و به طور تصادفی نیز در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند . طرح پژوهش از نوع پیش آزمون ، پس آزمون با گروه کنترل بود . پرسشنامه امیدواری اسنایدر برای سنجش میزان امیدواری و پرسشنامه احساس کهنتری آقای دکتر آقاییوسفی برای سنجش احساس کهنتری این دانشجویان مورد استفاده قرار گرفت . پس از انجام پیش آزمون ، برنامه آموزش مهارت های اجتماعی طی ۸ جلسه هر هفته ۲/۵ ساعت اجرا شد در پایان پس آزمون انجام شد .

بعد از تکمیل پرسشنامه ها، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS به کامپیوتر وارد شد و تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس انجام شد .

نتایج این تحلیل نشان داد که مهارت های اجتماعی میزان امیدواری را در گروه آزمایشی به طور معنی داری افزایش می دهد ولی بر کاهش میزان احساس کهنتری تأثیری نداشته است . این یافته ها بیان گر این است که اجرای برنامه آموزش مهارت های اجتماعی به دانشجویان گروه آزمایشی کمک کرده است تا در تعاملات اجتماعی خود امیدوارانه رفتار کنند .

کلید واژه ها : مهارت های اجتماعی - امیدواری - احساس کهنتری - دانشجویان

فصل اول: کلیات

۱-۱-مقدمه.....	۱
۲-۱- بیان مسأله.....	۲
۳-۱- ضرورت و اهمیت پژوهش .....	۶
۴-۱- اهداف تحقیق .....	۸
۱-۴-۱- هدف کلی.....	۸
۲-۴-۱- هدف های فرعی.....	۸
۵-۱- فرضیه های تحقیق.....	۸
۱-۵-۱- فرضیه اصلی.....	۹
۲-۵-۱- فرضیه فرعی.....	۹
۶-۱- سؤالهای تحقیق.....	۱۰
۱-۶-۱- سؤال اصلی تحقیق.....	۱۰
۲-۶-۱- سوالات فرعی پژوهش.....	۱۰
۷-۱- متغیرهای پژوهش .....	۱۰
۱-۷-۱- تعریف مفهومی متغیرها.....	۱۰
۲-۷-۱- تعریف عملیاتی متغیرها.....	۱۲

فصل دوم: پیشینه تحقیق

۱-۲- پیشینه نظری تحقیق(پایه های نظری).....	۱۴
۱-۱-۲- ماهیت مهارت اجتماعی.....	۱۴
تقویت کننده های کلامی در مهارت های اجتماعی.....	۱۷
تقویت کننده های غیر کلامی در مهارت های اجتماعی.....	۱۸
ارتباط و ارتباط میان فردی.....	۱۸
ارتباط غیر کلامی.....	۲۳

۳۱	انواع تقویت کننده ها.....
۳۴	تأثیرات میان فردی تقویت کننده های اجتماعی.....
۳۴	فرآیند آموزش مهارت‌های اجتماعی.....
۳۵	یادگیری اجتماعی - الگوسازی و ایفای نقش.....
۳۷	امید.....
۳۷	تعاریف امید.....
۳۸	امید مهم‌ترین فضیلت.....
۴۰	رشد امید.....
۴۳	امیددرمانی.....
۴۳	خوش بینی ، امید و سلامت.....
۴۴	مقایسه امید در نوجوان و سالمند.....
۴۶	امید و هیجان.....
۴۷	تئوری شناختی امید.....
۴۷	امید: نظام سلسله مراتبی از افکار.....
۵۰	مقایسه تئوری امید با سایر تئوری‌ها.....
۵۲	وجه تمایز امید از سایر موضوعات.....
۵۵	هیجان‌ات مرتبط با امید.....
۵۶	تولد امید.....
۵۶	تفکر راهیاب و امید.....
۵۷	تفکر عاملانه و امید.....
۵۷	مهمترین عوامل رشد امید:دلبستگی و چالش.....
۵۸	احساس کهتری آدلر.....
۵۸	تعریف روانشناسی فردی - مقایسه‌ای.....
۶۰	احساس کهتری: منبع تلاش انسان.....
۶۱	علل احساس کهتری.....
۶۴	۱- برتری جویی.....
۶۵	۲- عقده برتری.....
۶۶	غایت نگری خیالی.....

۶۶	.....	سبک زندگی
۶۷	.....	سبک زندگی نازپرورده
۶۷	.....	سبک زندگی فراموش شده
۶۸	.....	خود خلاق
۶۸	.....	علاقه‌ی اجتماعی
۶۹	.....	ترتیب تولد
۶۹	.....	فرزند اول
۶۹	.....	فرزند دوم
۷۰	.....	فرزند آخر
۷۰	.....	تک فرزند
		۱-۲-۲ بررسی مفاهیم امیدواری ، مهارت های اجتماعی ، احساس کهنتری در دیدگاه های مختلف دیدگاه
۷۰	.....	اریکسون
۷۱	.....	نظریه آدلر
۷۲	.....	نظریه روابط موضوعی
۷۳	.....	دیدگاه شناختی
۷۴	.....	نظریه رابینسون
۷۶	.....	نظریه اشنایدر
۷۷	.....	دیدگاه اسلام
۷۸	.....	۲-۲-۲ پیشنهاد عملی (بررسی تحقیقات)
۷۸	.....	۱-۲-۲ تحقیقات داخلی
۸۰	.....	۲-۲-۲ تحقیقات خارجی
۸۸	.....	۳-۲-۲ جمع بندی پیشنهاد

### فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۹۰	.....	۱-۳ روش تحقیق
۹۳	.....	۲-۳ جامعه تحقیق



۹۳	.....۳-۳- نمونه تحقیق
۹۳	.....۳-۳-۱- حجم نمونه آماری
۹۳	.....۳-۳-۲- روش نمونه گیری
۹۳	.....۳-۴- ابزار تحقیق
۹۳	.....۳-۴-۱- پرسشنامه امیدواری
۹۴	.....۳-۴-۲- احساس کهنتری
۹۵	.....۳-۵- روش اجرا و جمع آوری اطلاعات
۹۵	.....۳-۶- روش تحلیل نتایج

### فصل چهارم: یافته ها و نتایج تحقیق

۹۷	.....مقدمه
۹۷	.....۴-۱- نتایج آمار توصیفی
۱۰۱	.....۴-۲- نتایج آمار استنباطی
۱۰۳	.....۴-۳: نتایج بر اساس آزمون تحلیل کوواریانس

### فصل پنجم: بحث و تفسیر نتایج

۱۰۷	.....۵-۱- نتیجه گیری
۱۰۷	.....۵-۲- بحث و تفسیر
۱۱۲	.....۵-۳- پیشنهادات تحقیق
۱۱۲	.....۵-۳-۱- پیشنهادات کاربردی
۱۱۳	.....۵-۳-۲- پیشنهادات تحقیقی
۱۱۴	.....۵-۴- مشکلات و محدودیت های تحقیق

پیوست

منابع

## فهرست جدولها

جدول (۴-۱): ویژگی های توصیفی احساس امیدواری در دانشجویان پسر و دختر در گروه آزمایش و کنترل

جدول (۴-۲): ویژگی های توصیفی احساس کهنتری در دانشجویان پسر و دختر در گروه آزمایش و کنترل

جدول (۴-۲-۱): میزان احساس امیدواری در دانشجویان پسر و دختر در گروه آزمایش و کنترل

جدول (۴-۲-۲): میزان احساس کهنتری در دانشجویان پسر و دختر در گروه آزمایش و کنترل

جدول (۴-۲-۳): میزان احساس امیدواری در دانشجویان دختر در گروه آزمایش و کنترل

جدول (۴-۲-۴): میزان احساس کهنتری در دانشجویان دختر در گروه آزمایش و کنترل

جدول (۴-۳): ویژگی های توصیفی احساس امیدواری در دانشجویان دختر در گروه آزمایش و کنترل

جدول (۴-۴): ویژگی های توصیفی احساس کهنتری در دانشجویان دختر در گروه آزمایش و کنترل

## فهرست نمودارها

نمودار ۱-۱ : مهارت اجتماعی تقویت

شکل ۴-۱: نمودار میزان احساس امیدواری در دانشجویان پسر و دختر در گروه آزمایشی

شکل ۴-۲: نمودار میزان احساس امیدواری در دانشجویان پسر و دختر در گروه گواه

شکل ۴-۳: نمودار میزان احساس امیدواری در دانشجویان دختر در گروه آزمایشی

شکل ۴-۴: نمودار میزان احساس کهنتری در دانشجویان دختر و پسر در گروه گواه

شکل ۴-۵: نمودار میزان احساس امیدواری در دانشجویان دختر در گروه گواه

شکل ۴-۶: نمودار میزان احساس کهنتری در دانشجویان پسر و دختر در گروه آزمایشی

شکل ۴-۷: نمودار میزان احساس کهنتری در دانشجویان دختر گروه گواه

شکل ۴-۸: نمودار میزان احساس کهنتری در دانشجویان دختر در گروه آزمایشی

## فصل اول

### کلیات تحقیق

## ۱-۱- مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است و هر فرد در نتیجه اجتماعی شدن قادر است ، برخی از مهارت های مربوط به تعاملات اجتماعی را به تدریج توسط آزمون و خطا و گرفتن بازخورد از جامعه کسب کند. شاید بتوان گفت توانایی برقراری ارتباط و دست یابی به تعامل اجتماعی عالی ترین دستاورد بشر در جهت ادامه حیات فرد و جامعه است . (محمودی راد ، ۱۳۸۶)

از سوی دیگر آنچه روابط میان افراد را بهبود بخشیده و موجب کارآمدی آن می شود برخورداری از مهارت های اجتماعی است. رشد مهارت های اجتماعی ناشی از جریان اجتماعی شدن است و هر فرد برای انجام تعاملات اجتماعی بایستی از این مهارت ها به نحو مناسبی استفاده نماید. (پرنیانی، ۱۳۸۲) این مهارت ها افراد را در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران ، مقابله با مشکلات و سایر توانمندی های دیگر یاری می دهند به گونه ای که افراد می توانند با بهره برداری از این توانایی ، شبکه اجتماعی را توسعه داده و در مواقع لزوم جهت مقابله با بحران ها و حوادث زندگی از آن ها حمایت اجتماعی کسب کنند . (صحت ، ۱۳۸۶)

در این راستا تنوع بیش از حد و تخصصی شدن بسیاری از روابط اجتماعی مهارت های تعاملی را می طلبد که در بسیاری اوقات پیچیده تر از مهارت های لازم در گروه خانواده است و شبکه گسترده ای از جمله گروه های شغلی ، مسئولیت های خانوادگی و غیره را شامل می شود . (به پژوه ، ۱۳۸۴)

میزان توانایی فرد در مهارت های اجتماعی به طور مستقیم به رشد فرد ، کمیت و کیفیت رفتارهای اجتماعی مطلوبی که از خود نشان می دهند مربوط می شود. آموزش مهارت های اجتماعی نه تنها کودکان بلکه نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان نیازمندی که اجتماعی شدن آن ها به طور ناقص صورت گرفته را در بر می گیرد . به بیان دیگر آموزش مهارت های اجتماعی باید از یک سو به عنوان بخشی از آموزش همگانی و از سوی دیگر به مثابه ی بخشی از آموزش بزرگسالان تلقی شود. (نظری نژاد ، ۱۳۸۵)

از آنجا که تغییر و اصلاح رفتار توسط یادگیری تداوم بیشتری دارد ، بهتر است تغییر در رفتار افراد از طریق یادگیری انجام گیرد . برنامه آموزشی مهارت های اجتماعی بیشتر بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی بنا شده است . برای تغییر رفتار ، برنامه های آموزشی متنوعی وجود دارد. که از جمله

برنامه های آموزشی تأثیر گذار بر تغییر رفتار ، برنامه آموزشی مهارت های اجتماعی می باشد.  
(والی پور ، ۱۳۸۶)

هدف اصلی آموزش مهارت های اجتماعی اساساً متوجه شکوفایی ظرفیت ها و رشد توانایی ها و رفتار و شخصیت فرد و حس تفاهم اجتماعی است که از آن می توان به سعادت فردی و اجتماعی تعبیر کرد . (نظری نژاد ، ۱۳۸۵)

این پژوهش با آموزش لازم در زمینه مهارت های اجتماعی و ارائه یک الگوی رفتاری مناسب و تمرین و تقویت این الگو در موقعیت های گروهی به افراد در نظر دارد تأثیر آنرا بر امیدواری و احساس کهنتری مورد ارزیابی قرار دهد .

## ۱-۲- بیان مسأله

اجتماعی شدن فرایندی است که در آن هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد تا ایفای نقش کنونی یا آتی او در جامعه مناسب و مطلوب شناخته شود. در این فرایند، اکتساب و به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از مؤلفه‌های اصلی رشد اجتماعی محسوب می‌شود. بنا به تعریف، مهارت‌های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود، رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی بینجامد. (کارتلیج و میلبرن، ۱۹۸۵، به پژوه. ۱۳۸۶)

آرگاریل (۱۹۸۱) معتقد است که مهارت های اجتماعی رفتارهای یادگرفته شده ای هستند که بر ارتباطات بین شخصی با همسالان و بزرگترها اثر می گذارد. آن ها به طور قابل ملاحظه ای مجزا و وابسته به موقعیتی هستند که از سن، جنس، شرایط اجتماعی و شخصی که در تعامل است اثر می پذیرد (جسیکا ۲۰۰۷)

ماتور و رادمرد (۱۹۹۶) مهارت‌های اجتماعی را همانند الگوهای قابل پذیرش رفتار اجتماعی که به فراگیران اجازه کسب تقویت و پذیرش و اجتناب از موقعیت های را میدهد تعریف می کند .  
(جوز، کرولی، گوتزلو ۲۰۰۵)

مهارت های اجتماعی مجموعه ای از توانایی هاست که در زمینه سازگاری و رفتاری مفید و مثبت می باشند که این توانایی ها فرد را قادر می سازد که موفقیت های اجتماعی را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران ، خواسته ها و انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه روابط بین فردی به شکل مؤثر شوند . آموزش مهارت های اجتماعی دارای اهدافی چون استفاده از ظرفیت ها و کنش های روش پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز ، تقویت و اتکا به نفس خود پنداره می باشد (طارمیان و همکاران. ۱۳۸۰)

در این راستا، رفتار اجتماعی بر تمامی جنبه های زندگی و بر سلامت روانی، سازگاری و شادکامی افراد تأثیر می گذارد. توانایی فرد از نظر کنار آمدن با دیگران و انجام رفتارهای اجتماعی مطلوب، میزان محبوبیت او را میان همسالان و دیگر بزرگسالان مشخص می کند. اهمیت مهارت های اجتماعی به عنوان مهم ترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچ گاه نمی توان از نظر دور داشت. زیرا به انسان کمک می کند تا به کمیت و کیفیت زندگی اجتماعی خود و دیگران غنای بیشتری ببخشد .

مهارت های اجتماعی ، سلامت روانی فرد و جامعه را تضمین می کند مهارت های اجتماعی در عملکرد موفقیت آمیز در زندگی مهم هستند و این مهارت ها ما را قادر می سازد تا بدانیم چه بگوئیم، چه طور انتخاب خوب داشته باشیم و چگونه در موقعیت های گوناگون رفتار کنیم . کسانی که از مهارت های اجتماعی جهت مواجهه با موقعیت ها و شرایط گوناگون برخوردار هستند به آسانی میتوانند با اجتماع خویش سازگار شده و تعارضات روانی را از بین ببرند با دیگران ارتباط برقرار کرده، پیام های کلامی و غیر کلامی را به درستی تعبیر و تفسیر کنند . نسبت به هموعان خود حس همدلی داشته باشند و آن ها را در موقعیت های مختلف درک کنند و به گونه کارآمدی با مشکلاتشان مقابله کنند .

دانشجویانی که مهارت های اجتماعی لازم را کسب کرده اند، می توانند به خوبی با محیط اطراف سازش کنند و یا این که می تواند از طریق برقرار کردن ارتباط با دیگران از موقعیت های تعارض آمیز کلامی و فیزیکی اجتناب کند. که منجر به پیامدهای مثبت روانی- اجتماعی، نظیر پذیرش توسط همسالان احساس امید به زندگی و رابطه مؤثر با دیگران می شود. از سوی دیگر، کسانی که مهارت های اجتماعی لازم را کسب نکرده اند، اغلب به اختلال های رفتاری مانند احساس یأس و کهنتری مبتلا می شوند. و زمانی که احساس کهنتری در فرد شدت می یابد ، برای کاهش آن و

پیش گیری از خطرهای احتمالی، به راهکارهای دفاعی جبران متوسل می شود. گاهی جبران واقعی و حقیقی است و موجب کاهش احساس کهنتری و دست یابی به تعادل می گردد، ولی در بسیاری از موارد، جبران ها، انحرافی و کاذب است. در این صورت، کهنتری در یک دور باطل، نه تنها کاهش نمی یابد، بلکه به صورتی ویرانگر و مخرب تشدید می گردد. که عبارتند از: گریز از مسئولیت: فرار از واقعیت، جبران خیالی، گریز در خیال بافی و حالات رؤیایی کتمان کهنتری و خودنمایی و ریاکاری، تخریب دیگران و دیگران را پایین آوردن، روی آوردن به مواد مخدر و کام جویی های موقت، هویت باختگی، عدم استقلال و بی هویتی هستند. و بدون تردید، پیش بینی کننده انواع مختلفی از مشکلات عاطفی، شخصیتی، سازگاری و تحصیلی کوتاه مدت و دراز مدت می باشد (گرشام و همکاران، ۲۰۰۱).

لازم به ذکر است که با افزایش بازخوردها و تقویت کننده ها و ارائه فرصت های تعاملی بیشتر به این افراد، نه فقط منجر به افزایش کفایت اجتماعی، مفهوم خود مثبت و عزت نفس در آنان می شود، بلکه به پیشرفت تحصیلی در آنان نیز منجر خواهد شد. و هدف از آموزش مهارت های اجتماعی را فراهم کردن اطلاعات و مهارت های مورد نیاز برای افراد به طریقی که آن ها در موقعیت های اجتماعی احساس امید، دلگرمی، و راحتی داشته باشند، می دانند.

افرادی که دارای مهارت های اجتماعی باشند، در جامعه بهتر می توانند مطرح شوند و این باعث تقویت امیدواری و کاهش احساس کهنتری آن ها می شود.

امید، همان چیزی است که افراد را قادر می سازد تا ارزش هایشان را تعیین کنند و هدف هایشان را بشناسند و خودشان را در جهت رسیدن به هدف هایشان سوق دهند. (اسنایدر<sup>۱</sup>، فلدمن<sup>۲</sup> و راند<sup>۳</sup> ۲۰۰۲. به پژوه. ۱۳۸۶)

در پژوهشی که دکتر اسنایدر و همکاران وی انجام دادند ۳۹۲۰ دانشجوی ترم اول حضور داشتند. امید در مقایسه با نمرات دبیرستان و نمرات آزمون استاندارد، در رابطه با موفقیت تحصیلی از قدرت پیش بینی بالاتری برخوردار بوده است. (گلمن<sup>۴</sup> ۲۰۰۵)

---

1 - Snyder  
2 - Fled man  
3 - Rand  
4 - Goleman



همچنین دانشجویان با امیدواری بالا هدف های والاتری دارند و می دانند که چگونه تلاش کنند تا به این هدف ها دست یابند . همچنین در میان دانش آموزانی که استعداد یکسانی دارند آنچه آن ها را از لحاظ موفقیت تحصیلی متمایز می کند ، امید است . (همان منبع)

احساس کهتری را می توان پاسخ شکست ها ، مقبول نیفتادن ها ، کام نا یافتگی ها و کم ارزش شدن ها دانست . انسان در واقع پیوسته در گیر و دار فعالیت های خود و تعامل هایش با دیگران ، مورد تشویق ، کم ارزنده سازی های آنان قرار می گیرد و کارهایش توسط آن ها سنجیده می شود . نتایج این سنجش ها در احساساتی که فرد به خویشتن دارد ، بسیار مؤثر است . وقتی ارزش کسی توسط دیگری پایین می آید ، فرد کم ارزش شده ، ممکن است به سه گونه واکنش نشان دهد :

۱- به نظر احکام دیگران توجه نکند و به آرامی به فعالیت خود ادامه دهد .

۲- فرد یا افرادی را که درباره وی حکم می کنند ، کم ارزش سازد .

۳- احکام یا اظهار نظرهای دیگران را در درباره خویشتن بپذیرد و ارزش خود را پایین بیاورد ، گزینش این واکنش از نمودهای احساس کهتری است ( منصور ، ۱۳۵۸ )

توجه به آموزش مهارت های اجتماعی در دانشگاه ها می تواند به رشد هوشی ، شناختی و هیجان دانشجویان منجر شود آن ها را برای پذیرش مسئولیت های در پیش رو آماده کند ، زیرا دانشجویانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند بهتر می توانند با مشکلات کنار بیایند و با برقراری ایجاد ارتباطهای سود مند با دیگران یا مسائل و مشکلات بهتر برخورد می کنند .

بنابراین پژوهش حاضر سعی دارد به این سوال اساسی پاسخ دهد که آیا آموزش مهارت های اجتماعی باعث افزایش امیدواری و کاهش احساس کهتری در دانشجویان می شود؟ از آنجا که دختر ها و پسر ها خصوصیات متفاوتی دارند پژوهش حاضر به بررسی وجود تفاوت امیدواری و احساس کهتری این دو جنس نیز پرداخته است . امید است با بدست آوردن نتایج ، برنامه ریزی های مناسب پیرامون آموزش های مهارت های اجتماعی توسط مسئولان ذیربط صورت گیرد.

### ۱-۳- ضرورت و اهمیت پژوهش

اجتماعی شدن، مستلزم بیان و طرح الگوهای رشد کودک و همچنین الگوها و ارزش‌هایی است که توسط جامعه و گروه‌های اجتماعی انتقال می‌یابد. از بیان عواملی که در اجتماعی شدن کودک مؤثرند، می‌توان خانواده و سپس نهادهای اجتماعی و رسانه‌های گروهی (بخصوص تلویزیون) را نام برد.

یکی از مهارت‌های زندگی که افراد باید روی آن سرمایه‌گذاری کنند، بهبود مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های اجتماعی زیرمجموعه مهارت‌های زندگی است و شامل عملکرد بین فردی می‌باشد که از دو بخش درون فردی و بین فردی از ماهیت انسان تشکیل شده است.

مهارت‌های اجتماعی، رفتارهای آموخته شده و اکتسابی هستند که برای زندگی اثربخش که شامل آگاهی و ایجاد شرایط لازم جهت رشد چنین رفتارهایی می‌باشد، ضروری‌اند و نیز مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند فرد را قادر می‌سازند بطور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شوند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷)

پر واضح است که برخورداری از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات میان فردی سالم بسیار حائز اهمیت است. مهارت‌ها تکالیفی هستند که به عملکرد مستقلانه و موفقیت آمیز یک فرد در زندگی بزرگسالی نسبت داده می‌شود. امروزه علیرغم ایجاد تغییرات فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آن‌ها را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آسیب پذیر نموده است.

انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند تا آنان را در این امر یاری دهند. این کارکردها بسیار ریز و زیربنایی‌اند که در فرایند تحول شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت‌ها،

عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس ، خود کارآمدی ، توانایی حل مسئله ، درک از فرد و مهارت های اجتماعی شکل می گیرد .

مهارت های اجتماعی به فرد کمک می کنند که توانایش را در زمینه فهم ارتباطات غیر کلامی مثل زبان بدن، به منظور حل نقادانه و خلاقانه مسائل و مشکلات افزایش دهد و با اندکی تلاش می توانند از پس موقعیت های حساس برآیند.

افرادی که دارای مهارت های اجتماعی اند ، افرادی هستند که دیگران آن ها را دوست دارند. این گونه افراد در شروع کردن صحبت و جلب توجه مردم نسبت به خود بسیار خوب عمل می کنند. آن ها می توانند موقعیت های سخت را تحت کنترل خود در آورند و در مورد پذیرفتن عقایدی که خیلی هم با آن ها موافق نیستند، انعطاف دارند. آن ها مخالفت دیگران را می پذیرند و در بیشتر مواقع مورد قدردانی دیگران قرار می گیرند که در بهبود روابط اجتماعی شان نقش بسزائی دارد . و بر عکس افرادی که فاقد مهارت های اجتماعی هستند دچار ناهنجاری های رفتاری و روانی گشته که صدمات جبران ناپذیری در دراز مدت برای آنان ایجاد خواهد کرد .

با شیوع روز افزون ابتلا به انواع اختلالات روانی در سطح جهان ، از یک طرف و اهمیت جهانی مفهوم بهداشت روانی از طرف دیگر روز به روز لزوم انجام تحقیقات گسترده و متنوع و اهمیت نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی آشکارتر می گردد . اساس پیشگیری اولیه همانا آموزش است . مطالعات نشانگر این امر است که آموزش مهارت های اجتماعی ، سطح بهداشت روانی افراد را ارتقاء می بخشد .

در این پروژه منظور از مهارت های اجتماعی آموزش گروهی مهارت های بین فردی شامل مهارت های محاوره ای ، کلامی ، گوش دادن ، توضیح دادن ، ابراز وجود و پرسش کردن می باشد که از طریق شیوه های رفتاری و پاسخوراند مثبت ، تمرین رفتار، سر مشق دهی ، آموزش داده می شود .

بنابراین مطالعه میزان تاثیر مهارت های اجتماعی بر میزان امیدواری و کاهش احساس کهنتری در دانشجویان ضروری محسوب می شود .

## ۱-۴- اهداف تحقیق

### ۱-۴-۱- هدف کلی

هدف از انجام پژوهش حاضر، مطالعه تأثیر مهارت های اجتماعی بر امیدواری و احساس کهنتری دانشجویانی است که برنامه آموزش مهارت های اجتماعی درمورد آن ها اجرا شده است .

### ۱-۴-۲- هدف های فرعی

برآورد اثر آموزش مهارت های اجتماعی (کلامی و غیر کلامی) بر افزایش امیدواری در دانشجویان به تفکیک جنسیت .

برآورد اثر آموزش مهارت های اجتماعی (کلامی و غیر کلامی) بر کاهش احساس کهنتری در دانشجویان به تفکیک جنسیت .

امید است نتایج پروژه حاضر بتواند اثرات مخرب احساس کهنتری و نیز اثرات سودمند امیدواری را مشخص نماید تا مسئولان آموزش عالی با اتخاذ شیوه های تربیتی کارآمد بتوانند سطوح احساس کهنتری را در جوانان کاهش دهند و راه های افزایش امیدواری را نیز ارائه دهند . همچنین خانواده ها بتوانند با استفاده از شیوه های تربیتی مناسب ، مانع از رشد جنبه های منفی مثل احساس کهنتری و ایجاد جنبه های مثبت مثل امیدواری در جوانان شوند .

## ۱-۵- فرضیه های تحقیق

بر طبق نظریه آلفرد آدلر (هفتر ، ۲۰۰۳) احساس کهنتری از بدو تولد در همه انسان ها وجود دارد و انسان در همه زندگی سعی می کند تا بر این حس غلبه کرده و به احساس برتری برسد. اگر فرد در زندگی به موقعیت هایی که می خواهد دست پیدا نکند، احساس کهنتری در او تقویت می شود و باعث میشود که از تلاش برای احساس برتری دست بکشد. در تئوری امید این عقیده مطرح است که سطوح امیدواری دانشجویان آن ها را در انتخاب اهداف آموزشی و عملی هدایت می کند . در شرایطی که دانشجویان با موانعی در