





دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی

عنوان:

اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر

راهبردهای مقابله‌ای دانش‌آموزان مقطع راهنمایی

استاد راهنما

دکتر فرامرز سهرابی

استاد مشاور

دکتر پرویز شریفی درآمدی

استاد داور

دکتر احمد برجعلی

پژوهشگر

بهمن اصلانی

بهار ۹۳

تقدیم

تقدیر و تشکر:

صدها فرشته بوسه بر آن دست می زند
کز کار خلق یک گره بسته وا کند

سپاس مخصوص خداوند مهربان که به انسان توانایی و دانایی بخشید تا به همو نوع خود شفقت ورزد، مهربانی کند و در حل مشکلاتشان یاری شان نماید. از راحت خویش بگذرد و آسایش هم نوعان را مقدم دارد، با او معامله کند و در این خلوص انباز نگیرد و خوش باشد که پروردگار سمیع و بصیر است.

سپاس ایزد منان را که به من این فرصت را داد تا به این مرحله از علم رسیده و از هیچ محبتی دریغ نکرد و در تمام مراحل زندگی مرا قوت قلب بود.

از زحمات و راهنماییهای استاد ارجمند:

جناب آقای دکتر فرامرز سهرابی
که در مسیر پر پیچ و خم انجام این پژوهش با راهنمایی های اندیشمندانه خود مرا یاری نمودند
کمال تشکر را دارم.

از مشاورتهای خردمندانه استاد گرانقدر:

جناب آقای دکتر پرویز شریفی درآمدی
که در انجام این پژوهش زحمات زیادی متحمل شدند تشکر و قدر دانی می کنم.

چکیده:

برخورد و مواجهه با مشکلات و تنش‌ها به صورت دفعی و خودکار هدایت‌شده از طرف سیستم عصبی نیستند، بلکه مقابله، فرایندی پویاست و در برگیرنده اعمال زیادی هست و آشکارکننده راه‌برد و خواسته‌های فرد در جهت تغییر هست. بنابراین شیوه‌های مقابله در افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد. مخصوصاً این تفاوت در گروه سنی دانش‌آموزان چشمگیرتر است. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر تغییر راهبردهای مقابله‌ای دانش‌آموزان بود. در راستای این هدف آموزش مهارت‌های اجتماعی به گروه دانش‌آموزان به عنوان یک روش کاربردی و نیز موثر به نظر می‌رسد تا از این طریق بتوان بر عملکردهای مقابله‌ای دانش‌آموزان تأثیر گذاشته و به استفاده مناسب از راهبردهای مقابله‌ای در این گروه کمک کرد.

این پژوهش از نوع مطالعات نیمه تجربی و با روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری با گروه آزمایش و کنترل است. تعداد نمونه این پژوهش شامل ۲۴ نفر از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران بود که با نمونه گیری تصادفی انتخاب شده بودند و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای پارکر و اندر^۱ (CISS)، بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و نیز از شیوه‌های آمار استنباطی (تحلیل واریانس چندراهه، تحلیل کوواریانس و آزمون t وابسته) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها حاکی از آن بود که بعد از اجرای مداخله بین میانگین نمرات راهبردهای مقابله‌ای در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری دیده شد؛ و هر سه فرضیه پژوهشگر در سطح $P < 0/05$ معنی‌دار شده و مورد تأیید قرار گرفت.

با توجه به نتایج به دست آمده چنین استنباط می‌شود که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در تغییر شیوه‌های مقابله‌ای دانش‌آموزان موثر باشد و به آن‌ها کمک کند تا از شیوه‌های مقابله‌ای مناسب‌تری استفاده کنند.

واژگان کلیدی: راهبردهای مقابله‌ای^۲، آموزش مهارت‌های اجتماعی^۴، دانش‌آموزان^۵

^۱ - Parker & andller

^۲ - The coping inventory for stressful situation (ciss)

^۳ - coping strategy's

^۴ - social skills traning

^۵ - student

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش

- ۱-۱- مقدمه..... ۱
- ۱-۲- بیان مساله..... ۵
- ۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش..... ۷
- ۱-۴- اهداف پژوهش..... ۱۱
- ۱-۵- فرضیه های پژوهش..... ۱۱
- ۱-۶- تعریف مفاهیم و متغیرها..... ۱۱
- ۱-۷- متغیرهای پژوهش..... ۱۳

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

- بخش اول) راهبردهای مقابله ای..... ۱۵
- ۲-۱- تعریف مقابله..... ۱۵
- ۲-۱-۲- فرآیند مقابله..... ۱۶
- ۲-۱-۳- نظریه ارزیابی شناختی (لازاروس)..... ۱۸
- ۲-۱-۴- دیدگاههای مرتبط با مفهوم مقابله..... ۲۰
- ۲-۱-۵- دیدگاه های نظری مفهوم مقابله..... ۲۲
- ۲-۱-۶- کارکردهای مقابله..... ۲۴
- ۲-۱-۷- شیوه های مقابله (راهبردهای مدارا)..... ۲۴
- ۲-۱-۸- ابزار و شیوه های اندازه گیری روشهای مقابله..... ۲۸

- ۲۸-۱-۹- روشهای مقابله با فشار روانی.....۲۸
- بخش دوم) فشار روانی
- ۳۲-۲- تعاریف فشار روانی یا استرس.....۳۲
- ۳۴-۲-۱- انواع فشار روانی.....۳۴
- ۳۵-۲-۲- انواع محرک تنش زا و بوجود آورنده فشار روانی.....۳۵
- ۳۶-۲-۳- سندرم سازش عمومی سلیه.....۳۶
- ۳۷-۳-۱- اعلام فشار روانی.....۳۷
- ۳۸-۲-۳-۲- فشار روانی واسناد.....۳۸
- ۴۰-۲-۳-۳- فشار روانی از دیدگاه روانشناسان مشهور.....۴۰
- بخش سوم) مهارت‌های اجتماعی
- ۴۲-۲-۴- تعاریف مهارت‌های اجتماعی.....۴۲
- ۴۴-۲-۴-۱- مولفه های مهارت‌های.....۴۴
- ۴۶-۲-۴-۲- انواع مهارت‌های اجتماعی.....۴۶
- ۴۷-۲-۴-۳- نظریه های مربوط به تحول مهارت‌های اجتماعی.....۴۷
- ۵۱-۲-۴-۴- اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های اجتماع.....۵۱
- ۵۲-۲-۴-۵- نقش مهارت‌های اجتماعی در مدرسه.....۵۲
- ۵۳-۲-۴-۶- تاثیر مهارت‌های اجتماعی بر روابط.....۵۳
- ۵۳-۲-۴-۷- دلایل نارسایی مهارت‌های اجتماعی.....۵۳
- ۵۵-۲-۴-۸- رویکردهای مهم در آموزش مهارت‌های اجتماعی.....۵۵
- ۵۹-۲-۴-۹- مراحل آموزش مهارت‌های اجتماعی.....۵۹
- ۶۰-۲-۵- پیشینه پژوهشی در داخل و خارج.....۶۰

فصل سوم : روش پژوهش

- ۷۰-۳-۱ طرح پژوهش.....
- ۷۱-۳-۲ جامعه آماری.....
- ۷۱-۳-۳ نمونه و روش نمونه گیری.....
- ۷۲-۳-۴ ملاکهای ورود به مطالعه و خروج از مطالعه.....
- ۷۳-۳-۵ فرآیند اجرای پژوهش
- ۷۳-۳-۶ مراحل اجرای آموزش مهارت اجتماعی.....
- ۷۴-۳-۷ ابزار گردآوری اطلاعات و دادها.....
- ۷۵-۳-۸ ویژگی های روانسنجی (CISS).....
- ۷۶-۳-۹ روش اجرا و نمره گذاری (CISS).....
- ۷۷-۳-۱۰ روش تجزیه و تحلیل داده ها.....

فصل چهارم : یافته های پژوهش

- ۸۰-۴-۱ (بخش اول) یافته های توصیفی.....
- ۸۳-۴-۲ (بخش دوم) یافته های استنباطی.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

- ۹۰-۵-۱ بحث.....
- ۹۵-۵-۲ نتیجه گیری.....
- ۹۷-۵-۳ محدودیت های پژوهش.....
- ۹۷-۵-۴ پیشنهادها.....
- ۹۷-۵-۵ پیشنهادهای کاربردی.....

منابع و ماخذ

منابع فارسی..... ۹۸

منابع لاتین..... ۱۰۵

ضمایم

جلسات آموزش مهارت‌های اجتماعی..... ۱۱۲

پرسشنامه راهبردهای مقابله ای پارکر و اندلر..... ۱۳۱

فهرست جداول

- جدول (۴-۱) مقایسه میانگین دو گروه در زیر مقیاس مسئله محور..... ۸۰
- جدول (۴-۲) مقایسه میانگین دو گروه در زیر مقیاس هیجان محور..... ۸۱
- جدول (۴-۳) مقایسه میانگین دو گروه در زیر مقیاس اجتنابی..... ۸۲
- جدول (۴-۴) آزمون کالموگروف اسمیرنف..... ۸۳
- جدول (۴-۵) نتایج آزمون لون برای بررسی یکسانی واریانس ها..... ۸۴
- جدول (۴-۶) نتایج تحلیل واریانس چندراهه برای زیر مقیاس های مقابله ای..... ۸۴
- جدول (۴-۷) نتایج تفاوت میانگین های راهبردهای مقابله در پس آزمون..... ۸۵
- جدول (۴-۸) خلاصه یافته های کوواریانس در میانگین های زیر مقیاس هیجانی..... ۸۶
- جدول (۴-۹) نتایج آزمون t وابسته برای مقایسه معنی داری تفاوت در پس آزمون و پیگیری..... ۸۶
- جدول (۴-۱۰) خلاصه یافته های کوواریانس در میانگین های زیر مقیاس اجتنابی..... ۸۷
- جدول (۴-۱۱) نتایج آزمون t وابسته برای مقایسه معنی داری تفاوت در پس آزمون و پیگیری..... ۸۸

فهرست اشکال

۵۴.....	شکل ۲-۱ -.....
۵۵.....	شکل ۲-۲ -.....
۷۱.....	شکل ۳-۱ -.....
۷۷.....	شکل ۳-۲ -.....

فصل اول

کلیات پژوهش

از آنجا که دوران کودکی و نوجوانی مهمترین و حساسترین دوران شکل گیری شخصیت هر فرد است بی توجهی به آن نتایج جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت زیرا پایه و اساس جامعه فردا را کودکان و نوجوانان امروز تشکیل می دهند. در جامعه ای که کمتر به این قشر توجه می شود معضلات اجتماعی بیشتر است. با توجه به این مسائل و مشکلات بررسی و رفع آنها شایان توجه است. یکی از این مشکلات که دامنگیر این افراد است و در بین آنها به وفور دیده می شود مشکل در کنار آمدن صحیح با فشارهای روانی و استرس های مختلف که مخصوص این مرحله از زندگی است می باشد.

همه روزه در مدارس نوجوانانی مشاهده می شوند که به علت زد و خورد، دعوا و رفتارهای پرخاشگرانه تنبیه انضباطی می شوند و با عکس العمل اولیا ی آن مدارس مواجه می گردند. در اغلب موارد والدین و اولیای مدارس با آنها درگیری پیدا می کنند و حرکات آنها گاهی به حدی باعث آزار و اذیت اطرافیان می شود که به اخراج آنها از مدرسه می انجامد. آنچه که باعث توجه محققان به این رفتار شده است، اثرات نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین اثر ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی افراد است (صادقی، احمدی و عابدی، ۱۳۸۱؛ بابایی، یزدی و حسینیان، ۱۳۹۰). به نظر می رسد که رفتارهای مشکل ساز، در نتیجه ی پاسخها و راهبردهای مقابله ای^۶ نا کارآمد به اضطراب و خشم و فشارهای روانی، ایجاد می شوند و اینها می توانند نقش میانجی را برای به راه انداختن پاسخ های مقابله ای غیر انطباقی بازی کنند (اسپیلبرگر^۷ و ساراسون^۸، ۲۰۰۵؛ نقل از نادری، پاشا و مکوندی، ۱۳۸۶).

مقابله به روش های مورد استفاده برای اداره موقعیت های استرس زا تعریف شده است (موریس^۹ و همکاران، ۲۰۰۳). روش های مقابله با استرس به مثابه کوشش هایی برای بالا

6 - coping strategy

7 - Spilberger

8 - Sarason

9 - Moris

بردن تناسب بین شخص و محیط و یا در حکم تلاشهایی برای اداره رویدادهایی که استرس زا درک می شوند، تعریف شده اند (فالکمن و لازاروس^{۱۰}، ۱۹۸۸). لازاروس همچنین در اهمیت مقابله، به دو کارکرد مهم آن اشاره دارد: تنظیم هیجان های ناگوار و درمانده کننده، و درپیش گرفتن کنش برای بهبود مسئله ای که باعث ناراحتی شده است (مسعود نیا، ۱۳۸۶).

نظریه پردازان دو روش عمده مقابله با استرس را تعریف کرده اند: مقابله های متمرکز بر مسئله که فعالیتهای مستقیم مبتنی بر محیط و خود را برای رفع یا تغییر شرایط ارزیابی شده به مثابه تهدید در نظر می گیرند. مقابله های متمرکز بر هیجان، فعالیتهای یا افکاری را شامل می شوند که برای کنترل احساسات نامطلوب ناشی از شرایط استرس زا، مورد استفاده قرار می گیرند (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۵).

همچنین اولین عاملی که در حفظ سلامت روان و سازگاری کودکان با مشکلات و مسائل دوره نوجوانی، نقش تعیین کننده و محوری دارد روش های مقابله یا کنار آمدن مناسب می باشد (زارعی، ۱۳۸۷). به نظر می رسد مواجهه کارآمد، نقش محوری در کیفیت «مهارتهای اجتماعی^{۱۱}» داشته باشد و با توجه به اینکه یکی از راهکارهای اساسی برای بالا بردن کیفیت مقابله بر خورداری از مهارت اجتماعی مناسب در نوجوانان است که باعث سازگاری هر چه بهتر با شرایط و موقعیتهای مختلف و اطرافیان است. به همین خاطر متغیر مستقل این پژوهش که از اهمیت بالایی مخصوصاً^{۱۱} در دوران نوجوانی برخوردار است و با مقوله راهبردهای مقابله ای نیز می تواند همسو و همراه گردد، آموزش مهارت اجتماعی به نوجوانان است که در نظر گرفته شد.

با وجود اهمیت فزاینده «مهارتهای اجتماعی» در رشد و تحول کودکان فراگیری این مهارت در همه کودکان به شکل یکسان صورت نمی گیرد. بیشتر دانش آموزان دارای

¹⁰ - Falkman & Lazarus

¹¹ - social skills

مشکلات و نارساییهای 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^{۱۲}، ۲۰۰۰).

مطالعات مختلف سه عامل اولیه مهم برای بروز رفتارهای نوجوانان را گزارش کرده اند که عبارتند از: خانواده، همسالان و مدرسه، در حالی که عوامل زمینه ای یا محیطی دیگری مثل رسانه و محیط اجتماعی نیز در این امر موثر است اما این سه عامل اجتماعی اولیه در بروز رفتار نوجوانان مهم هستند (اسوایم^{۱۳}، هنری^{۱۴} و کلی^{۱۵}، ۲۰۰۶).

از آنجا که تغییرات ناگهانی و گسترده ای که در تمامی جنبه های زندگی نوجوانان ایجاد می شود، مرحله ای بحرانی را ایجاد می کند که طبعاً "مشکلات و ناسازگاریهایی به همراه خواهد داشت، بنابراین با توجه به اهمیت این دوران و راهکارهای کنار آمدن نوجوانان با این مشکلات، ارائه اطلاعات و آگاهیهای لازم به نوجوانان و کسب مهارتهای لازم برای مقابله با مشکلات ناشی از این تغییرات، امری بسیار مهم و حساس تلقی می شود، یکی از مهمترین مهارت های لازم و ضروری برای این افراد برخورداری از «مهارتهای اجتماعی» است. تعریف اولیه لیبت و لوین سان^{۱۶} از «مهارتهای اجتماعی» چنین است: «تواناییهای پیچیده ای برای ظاهر ساختن رفتارهایی که به صورت مثبت یا منفی تقویت می شوند، و ظاهر نساختن رفتارهایی که توسط دیگران مورد تنبیه یا خاموشی قرار می گیرند». تعریف دیگری که بارها نقل شده از کومز و اسلبی^{۱۷} است: «توانایی» ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه اجتماعی خاص، به طرقی خاص که در عرف جامعه قابل قبول یا ارزشمند باشد و در عین حال برای شخص سودمند افتد، یا بهره ای دو جانبه داشته باشد (کارتلج و میلبرن، ترجمه نظری نژاد؛ ۱۳۸۶).

¹² - Gresham

¹³ - Swaim, R

¹⁴ - Henry, K

¹⁵ - Kelly, K

¹⁶ - Libet and Lewinson

¹⁷ - Combs and Slaby

در تعیین اینکه «مهارتهای اجتماعی» شامل چه عناصری است اختلاف نظر بسیاری وجود دارد، برای مثال، موارد زیر برخی از اجزاء تشکیل دهنده مهارتهای اجتماعی محسوب می شوند: ارتباط کلامی، ارتباط غیر کلامی، تماس جسمی، حرکات و زبان بدن، مجاورت، تقویت و پاداش، پرسش، انعکاس احساسی، آماده سازی، توضیح دادن، گوش دادن، خاتمه دادن، خودافشایی، نفوذ، ابراز وجود، تعامل در گروهها و رهبری (دیکسون، به نقل از فاتحی زاده و نصر اصفهانی؛ ۱۳۸۴).

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 فرآیندی که افراد طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می گذارند (هارجی و دیکسون^{۱۸}، ۲۰۰۴؛ نقل از احمدی، حاتمی و اسد زاده، ۱۳۹۱). این مهارتها مشتمل بر مهارتهای فرعی یا خرده مهارتهای مربوط به درک پیام های کلامی و غیر کلامی، نظم دهی به هیجان ها، گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهاتهای اجتماعی را تشکیل می دهند. این مهارتها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها باعث احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، نارسایی در کنار آمدن با مشکلات روانی، عزت نفس پایین و افسردگی همراه است (چاری و دلاورپور، ۱۳۸۵).

فقدان مهارت های اجتماعی می تواند منجر به اثرات منفی بر کارکردها ی بین فردی و روابط دوستی شود. مخصوصاً" در دوره کودکی که انتظار می رود افراد در فعالیتها و تعاملات با همسالان موفقیت کسب کنند. کمبود مهارت های اجتماعی می تواند از توانایی برای تثبیت و نگه داشتن ارتباط رضایتمندانه با دوستان ممانعت کند و کمبود دوستان یا کمبود ارتباط نزدیک، با عزت نفس پایین رابطه دارد (اسکارفستین^{۱۹}، بیدل^{۲۰}، سیمز^{۲۱} و فاینل^{۲۲}، ۲۰۱۱).

18 - Harjie, Q; & Dickson, D.

19 - Scharfstein, L

20 - Beidel, D

21 - Simsm, V

22 - Finnell, L

از طرف دیگر دانش آموزانی که کمبود مهارت‌های اجتماعی دارند اغلب مشکلات رفتاری و شکست در انجام تکالیف تحصیلی را تجربه می‌کنند. ساختار مهارت‌های اجتماعی در برگیرنده مهارت‌ها و تکنیک‌های تعاملات بین فردی است که اخیراً^{۲۳} به آنها توجه شده است دانش آموزان همچنین نیازمند اکتساب مهارت‌های اجتماعی ضروری برای همراه شدن و فعالیت کردن با دیگران هستند (نورمن^{۲۳} و ریچاردسون^{۲۴}، ۲۰۰۱). با توجه به اینکه یکی از اهداف اصلی نظام رسمی آموزش و پرورش کشور، اجتماعی کردن صحیح کودکان و نوجوانان است، زیرا رشد و تحول اجتماعی، در سایه اجتماعی شدن، سازگاری و برقراری ارتباط مطلوب با دیگران موثر است. از بین تمامی سازمان‌های که نقش کلیدی در اجتماعی کردن افراد دارند، «مدرسه» اولین جایگاه رسمی تجربه اجتماعی کودکان است و در این زمینه نقش تعیین کننده دارد. بر این اساس هرگونه تلاش در خصوص ایجاد و پرورش مهارت‌های اجتماعی چه در برنامه رسمی و یا در فعالیت‌های فوق برنامه می‌تواند نقش مهمی در روند رشد اجتماعی دانش آموزان داشته باشد، بویژه آنکه سال‌های حساس رشد اجتماعی مقارن با سنین مدرسه، اعم از دوره ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان است.

۲-۱- بیان مساله:

با در نظر گرفتن این مساله که مدرسه یک عامل و زمینه‌ای برای بروز رفتار در کودکان است. از اینرو، موقعیت پژوهش، مدرسه در نظر گرفته شد. در همین راستا پژوهشگران دریافته‌اند که راهبردهای مقابله‌ای فعال و کارآمد، هم موفقیت تحصیلی و هم سازگاری شخصی و هیجانی را پیش بینی می‌کند. مطالعات دیگر نیز حاکی از آن است که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای فعال، نظیر راهبردهای متمرکز بر مساله با جستجوی اجتماعی و سازگاری بهتر در مقابل رویدادهای فشارزا ارتباط دارد (ربیعی، مولوی، کلانتری و عظیمی، ۱۳۸۸). همینطور پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که روش‌های مقابله‌ای متمرکز بر مساله

²³ - Norman, K

²⁴ - Richardson, R

ویژگی افرادی است که سلامت روانی و سازگاری روانی و سازگاری اجتماعی خوبی دارند (فروزنده و دل آرام، ۱۳۸۲؛ معتمدیان، ۱۳۸۸).

از دیدگاه بسیاری از محققان، برخی از کودکان که قادر به بدست آوردن پذیرش همگنان خود نیستند فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند، بر اساس قدرت پیش بینی روابط با همگنان، به نظر می رسد در بخشی از سیستم اجتماعی مانند مدرسه در صورت وجود مشکلات اجتماعی در کودک، مهارت‌های اجتماعی ضعیف تر نیز در کودک شکل می گیرد. اگر کودک در اوایل دوران مدرسه نتواند با همسالان ارتباط برقرار کند فقدان مهارت‌های اجتماعی منجر به یک رابطه نامطلوب با همگنان خود همچون طرد شدگی می گردد (مایز^{۲۵}، ۲۰۰۵).

بنابراین با در نظر گرفتن این ذهنیت، آموزش رسمی مهارت های اجتماعی به همه کودکان و به طور خاص به کودکان ناتوان در رفتارهای اجتماعی بسیار حیاتی است. با توجه به کارایی مقوله مهارت‌های اجتماعی در سلامت افراد، و کنار آمدن موثر با مسائل، در پژوهش حاضر به بررسی تاثیر آموزش این مهارت (مهارت‌های اجتماعی) و بررسی این که چه کارایی در روی راهبردهای مقابله ای دانش آموزان دارد؟ پرداخته می شود. به این دلیل متغیر مستقل این پژوهش، آموزش مهارت‌های اجتماعی است که به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می شود. رفتارهای که شخص می تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ های مثبت و پرهیز از پاسخ های منفی انجامد (کارتلیج^{۲۶} و میلبرن^{۲۷}، ۱۹۷۸).

نیز در این پژوهش بهبود و تقویت راهبردهای مقابله ای ناکارآمد و نامناسب با به کارگیری و از طریق آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر اصول شناختی رفتاری مد نظر قرار گرفته است؛ بنابراین سعی می شود در این پژوهش با آموزش دادن مهارت‌های اجتماعی مناسب از میزان رفتارهای نامناسب و نا ایمن اجتماعی در کودکان کاسته شود؛ و با توجه به تاثیر مثبت استفاده از مهارت‌های مقابله ای موثر در سلامت جسمی و روانی و با

²⁵ - Mize

²⁶ - Kartlj

²⁷ - Mylbrn

عنایت بر این مسئله که آموزش شیوه های مواجهه با فشار روانی به نوجوانان مفیدتر و آسانتر از دور نگه داشتن آنان از فشارهای روانی است. این پژوهش قصد دارد به این سوالات پاسخ دهد که: آموزش مهارت اجتماعی چقدر می تواند در روش های سازگاری و کنار آمدن بهتر با مشکلات موثر باشد؟ آیا آموزش مهارت های اجتماعی می تواند در ارتقای مهارت های اجتماعی دانش آموزان موثر باشد؟ آیا دارا بودن مهارت اجتماعی منجر به کنار آمدن موثر با مشکلات و فشارهای روانی می شود؟ آیا بین افرادی که این آموزش را دیده اند با افرادی که ندیده اند تفاوت وجود دارد؟

۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق:

با توجه به پژوهش های انجام شده و پیشینه نظری در مورد راهکارهای کنار آمدن و مقابله نوجوانان و مهارت های اجتماعی آنها، می توان نتیجه گرفت بیشتر مطالعات انجام شده در این حیطه رابطه ای بوده و در حوزه مداخلات مشاوره ای و درمانی به خصوص در این زمینه پژوهش کمتری صورت گرفته است. از آنجا که پژوهشهای اندکی به بررسی اثر بخشی روش های درمانی در این زمینه پرداخته اند، این بررسی می تواند تا اندازه ای این خلا را پر کند. همچنین با توجه به این که این روش درمانی چندان هزینه بر نیست و مشارکت فعال خود افراد در روند درمانی موثرترین عامل می باشد بنابراین این عامل می تواند در خود آزمودنی ها هم انگیزه زیادی ایجاد کرده و در جهت رفع مشکلات آنها موثر باشد. و به مدیران و مسولین آموزشی مدارس در جهت حل مشکل این نوع دانش آموزان کمک کند. لذا حضور این افراد در مدارس و مشکلاتی که این افراد برای خود و برای دیگر همسالان خود بوجود می آورند و با توجه به مشکلات تحصیلی و انضباطی که در پی این مسئله بوجود می آید مدیران و مربیان مدارس را به فکر حل مشکل این افراد انداخته است. به همین خاطر حضور این افراد در مدارس فرصت مناسبی است که امکان مشارکت آنها در برنامه های درمانی را فراهم می کند. از آنجایی که اثر بخشی درمان در مراحل اولیه هر اختلال موثرتر است لذا اگر این شیوه کارایی بهتری داشته باشد می تواند از

پیش روی مشکلات و مسائل نوجوانان مخصوصاً" در رابطه با مشکلات کنار آمدن موثر و مهارت مقابله ای نامناسب با فشارهای روانی جلوگیری کند.

گرچه هر تغییری چه بزرگ و چه کوچک، فشارزا به شمار می رود و فرد را وادار به مقابله می کند، اما این فشارها همیشه بد و ناخوشایند نیستند. چگونگی رویارویی با این شرایط و راهبردهای که فرد برای رویارویی با آنها بر می گزیند، بخشی از نیمرخ آسیب پذیری وی شمرده می شوند. در حالی که بهره گیری از راهبرد نامناسب در رویارویی با عوامل فشارزا می تواند موجب افزایش مشکلات گردد، به کارگیری راهبردهای درست مقابله می تواند دستاوردهای مثبتی در پی داشته باشد (غرای، محمدی، اصغر نژاد، ۱۳۸۷).

از سوی دیگر با توجه به این که سالهای نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به ویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن، خودآگاهی (شناخت استعدادها، تواناییها و رغبت ها)، انتخاب هدف های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارتهای اجتماعی لازم، شناخت زندگی سالم و موثر از مهمترین نیازهای نوجوان است؛ بنابراین کمک به او در رشد و گسترش مهارتهای مورد نیاز برای زندگی بهتر، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و حل آنها و همچنین کمک به آنها در رشد و تکامل مهارتهای اجتماعی لازم برای سازگاری موفق با محیط اجتماعی در جامعه، ضروری به نظر می رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۷).

همچنین با در نظر گرفتن اینکه فقدان مهارت های اجتماعی می تواند منجر به اثرات منفی بر کارکرد های بین فردی و روابط دوستی شود. مخصوصاً" در دوره کودکی که انتظار می رود افراد در فعالیتهای و تعاملات با همسالان موفقیت کسب کنند. کمبود مهارت های اجتماعی می تواند از توانایی برای تثبیت و نگه داشتن ارتباط رضایتمندانه با دوستان

ممانعت کند و کمبود دوستان یا کمبود ارتباط نزدیک، با عزت نفس پایین رابطه دارد (اسکارفستین^{۲۸}، بیدل^{۲۹}، سیمز^{۳۰} و فاینل^{۳۱}، ۲۰۱۱).

از سوی دیگر تحقیقات نشانگر آن است که فقدان صلاحیت و کفایت اجتماعی از ویژگی های دانش آموزان با اختلالات هیجانی و رفتاری است. این ویژگی بیشتر در دانش آموزانی نمایان تر است که دچار ناتوانی در ایجاد و نگه داشتن ارتباط میان فردی رضایت بخش با همسالان و معلمان هستند، کمبود کفایت و صلاحیت اجتماعی می تواند بحرانها و اختلالاتی از قبیل اختلال نافرمانی مقابله ای، اختلال سلوک، اختلال کمبود توجه/ بیش فعالی و اختلالات درونی سازی شده مختلف از قبیل اختلالات اضطرابی و عاطفی را موجب شود (گریشام^{۳۲}، ۲۰۰۰). ضرورت دیگر انجام این پژوهش این است که دانش آموزانی که کمبود مهارتهای اجتماعی دارند اغلب مشکلات رفتاری و شکست در انجام تکالیف تحصیلی را تجربه می کنند. ساختار مهارتهای اجتماعی در برگیرنده مهارتها و تکنیکهای تعاملات بین فردی است که اخیراً^{۳۳} به آنها توجه شده است دانش آموزان همچنین نیازمند اکتساب مهارتهای اجتماعی ضروری برای همراه شدن و فعالیت کردن با دیگران هستند (نورمن^{۳۳} و ریچاردسون^{۳۴}، ۲۰۰۱).

در سه دهه گذشته، تلاش های پژوهشگران و درمانگران به معرفی درمان های اثر بخش و گوناگونی همچون آموزش مهارت های اجتماعی، بهره گیری از داروهای محرک و شیوه های عاملی انجامیده است (نانجل^{۳۵} و همکاران، ۲۰۰۲). کاربرد شیوه های عاملی هم چون تشویق و تنبیه در کوتاه مدت اثر بخش بوده اند اما اثرات بلند مدت پایداری نداشته اند، افزون براین، کاهش کوتاه مدت رفتارهای نادرست لزوماً با افزایش رفتار های اجتماع پسند یا پذیرش همسالان همراه نبوده است، بلکه بهبودی پایاتر رفتار و پذیرش همسالان به کمک مداخله های مبتنی بر آموزش مهارتهای اجتماعی باعث

28 - Scharfstein, L

29 - Beidel, D

30 - Simsm, V

31 - Finnell, L

32 - Gresham, M

33 - Norman, K

34 - Richardson, R

35 - Nangle