

## اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر مشکلات رفتاری و سازگاری اجتماعی دانش آموزان

آرمین کریم خانی

معاون آموزشی دبستان عباس زاده، مقطع ابتدایی شهرستان بیجار، کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان شهید مدرس، سنندج

### چکیده

زندگی بشر تحت تاثیر تغییرات وسیع صنعتی، اجتماعی، فرهنگی، دچار تحول شده است. شمار زیادی از افراد قادر نیستند بین محرک های متنوع بیرونی و نیروهای متعارض درونی توازن ایجاد کنند و در فرایند رشد موزون و همه جانبه که همانا هدف اصلی تعالی انسان است، دچار مشکل می شوند. بدیهی است که کودکان به سبب بی تجربگی و نا آگاهی از مهارت های بازدارنده و تسهیل کننده، اصلاحی، بیشتر در معرض آسیبهای جدی درونی و اجتماعی هستند. مهارت های اجتماعی، رفتارهای هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ های نامطلوب نموده و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند. این مهارت ها ریشه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی دارد. مطالعه حاضر که به روش مروری-کتابخانه ای انجام شده، درصدد است تا اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی را بر مشکلات رفتاری و سازگاری اجتماعی دانش آموزان بررسی نماید. مهارت های اجتماعی مناسب و فراهم کردن فرصت ها و تجاربی که تعاملات اجتماعی را افزایش دهد، موجب می شود دانش آموزان بتوانند راهبردها و مهارت های اجتماعی را در تمام محیط ها و موقعیت های واقعی زندگی تمرین کنند و به کاربندند. ارتباط سالم و زندگی توأم با پیشرفت و موفقیت در آینده داشته باشند.

### واژگان کلیدی:

مهارت های اجتماعی، سازگاری اجتماعی، مشکلات رفتاری

## مقدمه

مهارت های اجتماعی، رفتارهای هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ های نامطلوب نموده و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند. این مهارت ها ریشه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی داشته و شامل رفتارهایی نظیر پیشقدم شدن در برقراری روابط جدید، تقاضای کمک نمودن و پیشنهاد برای کمک به دیگران است. دوره دبستان به عنوان یکی از مهم ترین دوران زندگی کودکان می تواند رشد مهارت و سازگاری اجتماعی آنان را تحت تاثیر قرار داد و عدم توجه به این دوره مهم زندگی و پیشرفت کودکان را با مخاطرات جدی روبرو می کند، بسیاری از روانشناسان براین باور هستند که رشد ناکافی مهارت های اجتماعی و عدم سازگاری نقش بسزایی در عدم همدلی، ناکامی و شکست های آتی کودکان دارد. کودکانی که توانایی های ضروری برای کارکرد های بین فردی مؤثر را یاد نگرفته اند، پرخاشگر، تندخو و منزوی هستند و مورد تنفر دیگران قرار گرفته و توان همکاری مؤثر با دیگران را ندارند (البرزی، انباری و خوشبخت، ۱۳۹۷).

اکتساب مهارت های اجتماعی، محور اصلی رشد اجتماعی، شکل گیری روابط اجتماعی، کیفیت تعامل های اجتماعی، سازگاری اجتماعی و حتی سلامت روان فرد به شمار می آید (تئودور و همکاران، ۲۰۰۵). کسب مهارت های اجتماعی کودکان بخشی از اجتماعی شدن آنان است؛ در فرایند اجتماعی شدن، هنجارها، مهارت ها، ارزش ها، نگرش ها و رفتار فرد شکل می گیرد تا به نحو مناسب و مطلوبی نقش کنونی یا آتی خود را در جامعه ایفا کند. خانواده و نهادهای اجتماعی دیگر مانند مدرسه، مهمترین عامل اجتماعی شدن به شمار می آیند که در قالب ارزش ها و هنجارهای اجتماعی بررسی میشوند (کارتلیج و میلبرن، ۱۹۸۵ ترجمه نظری نژاد، ۱۳۷۵) ما در دنیای پیچیده و دشواری زندگی میکشیم و لازم است برای موفقیت و پیشرفت در این دنیا و مقابله مؤثر با بسیاری از مشکلاتی که رو در روی ما قرار میگیرند، مجموعه های از مهارت های اجتماعی را به دست آوریم. یکی از اهداف عمده آموزش و پرورش، نیل به سازگاری اجتماعی و برقراری رابطه مفید و مؤثر با دیگران و پذیرش مسئولیت اجتماعی است؛ بنابراین آموزش مهارت های اجتماعی که چنین کودکانی به آنها نیاز دارند، ضرورت دارد.

یکی از ویژگی های مهارت های اجتماعی اکتسابی بودن آنهاست و در حال حاضر بسیاری از محققان اتفاق نظر دارند که بیشتر رفتارهای اجتماعی آموختنی هستند، زیرا کودکانی که در محیط های نامناسب بزرگ شده اند، از لحاظ اجتماعی رفتارهای نامطلوب دارند (هارجی و همکاران، ۱۹۹۴؛ ترجمه بیگی و فیروز بخت، ۱۳۷۷). بیشتر روانشناسان بر این باورند که مهارت های اجتماعی مجموعه رفتارهای فراگرفته و قابل قبولی است که فرد را قادر میسازد با دیگران رابطه مؤثر داشته باشد و از عکس العمل های نامعقول اجتماعی خودداری کند. همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، آغازگر برقراری رابطه، تقاضای کمک کردن، تعریف و تمجید از دیگران و تشکر و قدردانی کردن، مثال هایی از مهارت های اجتماعی به شمار می آیند (گرشام، ۱۹۸۲؛ گرشام و الیوت ۱۹۸۷؛ الیوت و گرشام، ۱۹۹۳). بنابراین رشد مهارت و سازگاری اجتماعی شامل تحول مثبت در روابط بین خود و دیگران بوده و همچون سایر جنبه های رشد کودک تحت تاثیر طبیعت، آموزش و پرورش قرار دارد. بنابراین پیشرفت در زمینه رشد مهارت و سازگاری اجتماعی کودکان باعث دستیابی به سطحی از مهارت در روابط اجتماعی می شود که آنان را قادر به زندگی سازگاران با دیگران میکند (زلوگر، چریسمن و چیا، ۲۰۱۹) و کودکان دارای رشد اجتماعی مناسب در پایداری رابطه، همیاری، اطاعت از قوانین، حساس بودن نسبت به دیگران و در صورت لزوم مهار احساسات منفی خود موفق تر عمل می کنند (پلگرسون، ۲۰۱۵).

هنگامی که این کودکان بزرگتر می شوند، توانایی برقراری روابط سالم با دیگران و مشارکت در فعالیت های گروهی کسب کرده، روابط شادتری را تجربه می کنند و از احساس موفقیت بیشتری برخوردارند. همچنین می توانند به حقوق و احساسات دیگران احترام بگذارند. از خواست های غیرمعمول دوری کنند و در ورت نیاز از دیگران درخواست کمک کنند (پارک، روسمن، روس ۲۰۱۹).

از این رو، در سالهای اخیر توجه زیادی به آموزش مهارت های اجتماعی شده است، زیرا بررسی های متعدد نشان می دهد نارسایی در مهارت های اجتماعی تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان میگذارد، مشکلات یادگیری را تشدید می کند و غالباً به بروز مشکلات سازگاری منجر زمانی که از مهارت های اجتماعی یاد می شود، رفتارهای ساده در موقعیت ها و عرصه های گوناگون، می شود (پارکر و آشر، ۱۹۹۳)

از جمله آموزش هایی که می تواند بر سازگاری و مهارت های اجتماعی کودکان تأثیر داشته باشد و تاکنون کمتر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. آموزش همدلی است. همدلی نقش مهمی در سازگاری و کسب مهارت های اجتماعی بازی می کند. همدلی، توانایی مهمی است که آسیب به دیگران جلوگیری می کند و نیروی برانگیزنده رفتارهای اجتماعی است که انسجام گروهی را در پی دارد (مورلی، لیبرمن، زکی، ۲۰۱۵)

در سال های پیش از دبستان همدلی محرک مهمی در پدیدآیی رفتارهای نوع دوستانه به حساب می آید (بنی اسدی، برجعلی، مفیدی و بنی اسدی، ۱۳۹۴) همدلی انگیزه افراد را برای توجه مستقیم به اطلاعات و مهارت های اجتماعی بالا می برد (منون، نگر، و بیتوی، ۲۰۱۷) بین همدلی، سازگاری، مسولیت پذیری، مردم آمیزی و مهارت ها و رفتارهای اجتماعی و جامعه گرا ارتباط مثبت وجود دارد (دستی، بارتال، اوزوسکی و نافو نوئم، ۲۰۱۶) آموزش همدلی از طریق افزایش رفتارهای همدلانه با استفاده از تنظیم هیجان که به افزایش دقت در همدلی منجر می شود بازخوردی مثبت برای فرد فراهم می آورد (سیورمن، ۲۰۱۷)

دنای امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند انعطاف پذیری و یا به عبارتی سازگاری اجتماعی است. بدون شک داشتن سازگاری اجتماعی می تواند نقش بسزایی در زندگی افراد داشته باشد. سازگاری اجتماعی عبارت است از هماهنگ ساختن رفتار به منظور برآورده ساختن نیازهای محیطی که غالباً مستلزم کنترل تکانه ها، هیجانات با نگرش ها است. اگر به هر دلیلی فرد از برقراری ارتباط با دیگران و محیط اتماعی خود ناتوان باشد، یا به عبارتی جریان سازگاری مختل شود، رفتارهای ناسازگارانه با اختلالات رفتاری به وجود می آید (برزگر بیرویی، ۱۳۹۳)

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می دهد ویژگی های رفتار اجتماعی در سازگاری با مدرسه و عملکرد تحصیلیشان نقش دارد. معلمان گزارش می کنند که کودکان با سطوح مختلفی از مهارت های اجتماعی وارد مدرسه می شوند و این مهارت ها نقش حساس و بحرانی در موفقیت های اولیه ی آنان دارد (نریمانی و همکاران، ۱۳۸۶) بررسی های متعدد (شیری، ولی پور، مظاهری ۱۳۹۲) نشان داده اند که کمبود مهارت های اجتماعی نه تنها می تواند تأثیر منفی بر کارکرد تحصیلی دانش آموزان بگذارد بلکه همچنین می تواند مشکلات یادگیری و اختلالات رفتاری را تشدید کرده، مانع پیشرفت آنان شده و منجر به عواقب ناملوب در دوران تحصیل گردد. کودانی که کمبود مهارت های اجتماعی دارند ممکن است با مشکلات متعددی از جمله؛ عدم مصالحه و سازش در روابط بین فردی، مشکلات و اختلالات رفتاری، تأثیرات بازدارنده بر کارآمدی و پویایی کودکان و نوجوانان، جلوگیری از شکل گیری سالم هویت و شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی و تأثیر منفی بر رشد شخصیت و سازگاری با محیط روبرو شوند. بنابراین کاستی در مهارت های اجتماعی بیانگر پیش آیندهای بالقوه اختلالات رفتاری مانند اختلال سلوک، اختلال نافرمانی مقابله ای و اختلال بیش فعالی و نقص توجه در میان دیگر اختلالات روانی از بیشترین فراوانی برخوردارند (کریمی، کیخاونی، محمدی، ۱۳۸۹)

امروزه پژوهشگران بر ضرورت توجه به پیش بینی کننده های موفقیت تحصیلی تاکید خاصی دارند. آنچنان که در سه دهه ی اخیر مطالعه عوامل موثر بر عملکرد تحصیلی بیش از پیش مورد توجه نظام های آموزشی قرار گرفته است. فریدلندر، رید، شوپاک و کرایبی (۲۰۰۷) عقیده دارند. پیش بینی دقیق از عملکرد تحصیلی، تنها بر پایه ظرفیت هایی که به وسیله ی آزمون های هوش سنجیده می شوند، صورت نمی گیرد. بلکه باید اطلاعاتی در خصوص ویژگی های شخصیتی، انگیزشی، عاطفی و شناختی که نقش میانجی بین توانایی ها و پیشرفت در حیطه ای ویژه ایفا می کنند در اختیار داشت. در این راستا با توه به ارتباط شناخت، انگیزش و عاطفه در رفتار انسان متغیرهای متعددی به منظور تبیین عملکرد تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان در حوزه های متفاوت درسی شکل گرفته و به آزمون گذاشته شده اند.

همانطور که ذکر شد، مهارت های اجتماعی - عاطفی از مقوله های مهم در زندگی هر فرد محسوب می شوند، اما اختلالات رفتاری در فرایند یادگیری به عنوان یک مانع عمل می کنند. یکی از مفاهیم مهم که در کودکان و نوجوانان ارتباط تنگاتنگی با عملکرد تحصیلی دارد، اختلالات رفتاری است (لیو، هوانگ، کائو و گائو، ۲۰۱۷).

اختلالات رفتاری مانع از عملکرد تحصیلی موفق شده و باعث می شود کودکان در فرایند تحصیل با مشکلاتی مواجه شوند، لذا وجود برنامه های آموزشی و مداخله ای در این موارد بسیار مهم و ضروری است. در این زمینه توجه به مهارت های اجتماعی و عاطفی و تقویت آن می تواند راهگشایی به منظور بهبود یادگیری و فعالیت های آموزشی در مدارس باشد. به تعبیری می توان گفت داشتن مهارت های اجتماعی از ضرورت های اساسی زندگی امروز است. بر این اساس توجه به اهمیت یادگیری مهارت های اجتماعی در سالهای حاس رشد لازم است. ارزیابی اولیه ای مبنی بر میزان یاددهی این مهارت ها از سوی معلمان صورت گیرد (رحیمی، پیرخضریان و فاضل، ۱۳۹۵).

شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه مهارت های عاطفی - اجتماعی کودکان، پیشرفت تحصیلی بیشتر را پیش بینی می کنند (الیوت، فری و دیویس، ۲۰۱۵) بنابراین پیشرفت تحصیلی نیز می تواند یکی از نتایج بهبود مهارت اجتماعی است. از متغیرهای موثر بر پیشرفت تحصیلی باورهای خودکارآمدی است. نتایج تحقیق احمدی، حاتمی، احدی و اسدزاده (۱۳۹۲) نشان می دهد که رابه ی معنادار مثبتی بین باورهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی وجود دارد و دانش آموزان با خودکارآمدی بالا در تکالیف و آزمون های نوشتن نمرات بالایی کسب می کنند. اما دانش آموزان دارای خودکارآمدی پایین خود را شکست خورده و ناتوان قلمداد می کنند و تلاش کمی برای بهبود وضعیت تحصیلی خود انجام می دهند. آنچه که در افزایش خودکارآمدی مهم اسن توانایی معلم و دانش آموزان در استفاده از مهارت های ارتباطی و اجتماعی است. این مهارت ها از چنان اهمیتی برخوردار هستند که نارسایی آنها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت های تحصیلی و شغلی همراه می باشد (دورلاک و همکاران، ۲۰۱۱) منظور از سازگاری، برقراری یک رابطه روانشناختی رضایتبخش میان خود و محیط است و به آن دسته از پاسخ های فرد گفته می شود که باعث سازش مؤثر و هماهنگ او با موقعیتی میگردد که در آن قرار دارد (رضاپور، ۱۳۷۹، به نقل از برغندان، ترخان و قایمی خمایی، ۱۳۹۱).

مفهوم گسترده سازگاری آموزشی شامل بیش از یک توان بالقوه تحصیلی در دانش آموز است. به عبارتی، انگیزش برای یادگیری، انجام کار جهت مواجهه با نیازهای تحصیل، داشتن حس روشنی از اهداف و رضایت عمدی با محیط تحصیل که بخش های مهم ناسازگاری آموزشی یا تحصیل به شمار می آیند. (گردس، ۱۹۹۴، به نقل از برغندان و همکاران، ۱۳۹۱)

## مهارت های اجتماعی؛

مهارت های اجتماعی، رفتارهایی هستند که فرد را قادر به تعامل مؤثر و اجتناب از پاسخ های نامطلوب نموده و بیانگر سلامت رفتاری و اجتماعی افراد هستند. این مهارت ها ریشه در بسترهای فرهنگی و اجتماعی داشته و شامل رفتارهایی نظیر پیش قدم شدن در برقراری روابط جدی، تقاضای کمک نمودن و پیشنهاد برای کمک به دیگران است. از مهم ترین اهداف آموزشی دوران کودکی توسعه مهارت های اجتماعی بوده و میزان برخورداری کودکان و بالغین از این مهارت ها بر سلامت فردی و اجتماعی و نیز موفقیت تحصیلی آنان اثر گذار است (Gresham 1990). بسیاری از کودکان مهارت های اجتماعی مناسب را کسب ننموده و این امر منجر به توسعه مشکلات روانشناختی نظیر برقراری ارتباطات ناموفق با همپایان، عملکرد نامناسب تحصیلی، عدم شرکت در فعالیت های جانبی و انزوا، طرد شدن توسط همپایان، اضطراب، افسردگی و عصبانیت در دوران کودکی و سنین بالاتر خواهد بود (Segrin 2000).

مهارت اجتماعی فرایند مرکبی است که فرد را قادر می سازد به گونه ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کنند. مهارت ها، توانایی های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت آمیز هستند (اشلانت و مک فال، ۱۹۸۵). (مک گوایر و پرستلی ۱۹۸۱، به نقل از منبع قبلی) معتقدند: مهارت های اجتماعی به رفتارهایی گفته می شود که شالوده ارتباط موفق رو در رو را تشکیل می دهند. هارجی (۱۹۸۶) با مرور تعاریف مختلف به جنبه های مختلف مهارت اجتماعی تأکید کرده و می گوید مهارت مجموعه ای از رفتارهای هدفمند، به هم مرتبط و متناسب با وضعیت که آموختنی بوده و تحت کنترل اجتماعی می باشند. آموزش این مهارت ها، از دهه های قبل برای تغییر رفتار مطرح بود؛ ولی این آموزش ها با مهارت های اجتماعی نظامدار مطرح در برنامه های سازمان بهداشت جهانی همخوان نبود، بلکه معمولاً یک مهارت به صورت جداگانه به کار می رفت.

## آموزش مهارت های اجتماعی

آموزش مهارت های اجتماعی را یک مداخله اولیه و اصلی برای سازگاری با دنیای جدید و مطابق با نیازهای مردم در محیط پر هرج و مرج امروزی می داند. از طرف دیگر سال هاست که سازمان بهداشت جهانی و یونیسف رویکرد مهارت های زندگی را مطرح کرده اند (منگ روکار و همکاران، ۲۰۰۱) در این رویکرد مهارت های زندگی در ۱۰ مهارت گنجانده شده اند که هر کدام مولفه های دارند و آموزش آن ها در روال کار مدارس قرار گرفته است. کودکانی که دچار مشکل کلامی و غیرکلامی در ارتباط اند، اغلب دچار مشکلات اجتماعی در مدرسه می شوند. این کودکان نهایت تلاش خود را در درس خواندن و داشتن روابط اجتماعی می کنند، ولی نمی توانند جایگاه واقعی خود را در بین همسالانشان به دست آورند. فقدان مهارت های اجتماعی لازم و ناتوانی در برقراری روابط دوستانه با دیگران می تواند موجب شکست روحی، درماندگی و افت تحصیلی آنها شود.

## عوامل تعیین کننده مهارت های اجتماعی

به طور کلی عوامل تعیین کننده مهارت های اجتماعی را می توان شامل دو دسته شناختی و رفتاری دانست؛ منظور از عوامل شناختی مهارت های مربوط به مسائل و قدرت استنباط است. آنچه به حل مسئله مربوط می شود مستلزم برخورد با مسئله، تشخیص مسئله و توجه به راه حل های متفاوت، انتخاب یکی از راه ها و ارزیابی از نتیجه کار است. هر چه آدمی بهتر بتواند به این مقتضیات پاسخ

مثبت بدهد قدرت سازگاری و بهداشت اجتماعی او بهتر خواهد بود. اما آنچه به قدرت استنباط اجتماعی مربوط است به حوزه های دریافت شخصی و چگونگی رشد فرد در هر حوزه بستگی دارد، این حوزه ها عبارتند از: دریافت از افراد، دوستان، روابط والدین و فرزند، وضعیت رشد فرد در رابطه با هر یک از این حوزه ها از مراحل زیر میگذرد:

- دریافت از افراد به صورت اشیاء
- آگاهی از مقصود دیگران
- وقوف به آگاهی دیگران نسبت به مقصود خود شخص
- آگاهی از خصوصیات ثابت و قابل پیشبینی شخصیت
- وقوف بر انگیزه های ناآگاهانه

با چنین دریافتی از وضعیت مهارت های اجتماعی میتوان چارچوب برنامه ریزی برای رشد این مهارت ها را در فرد تعیین نمود. علاوه بر مهارت های فوق توانایی برخورد با دیگران، نیز علیرغم ضرورت انعطاف پذیری و تطبیق خود با وضعیت حائز اهمیت است وجود آن در میان مهارت های اجتماعی لازم است و فرد باید به آن مجهز شود (کارتلج، ۱۳۸۷)

#### اهداف آموزش مهارت های اجتماعی

به طور خلاصه اهداف آموزش مهارت های اجتماعی شامل موارد ذیل می گردد:

- شناسایی رفتارهای خاص افراد یا گروه ها که بهنوعی بیرون از آستانه قبول همسالان قرار دارند.
- شناخت مهارت های مناسب برای موقعیت های خاص و حساس و آشنایی با مهارت هایی که در انواع روابط همسالان نظیر ایجاد دوستی و مشارکت در فعالیت بکار می آید.

- توانمند کردن افراد
- ایجاد و افزایش مهارت سازگاری
- تقویت اعتماد به نفس و هویت فردی
- تقویت فرایند اجتماعی شدن
- افزایش سازگاری روانی اجتماعی
- پیشگیری از خشونت و پرخاشگری
- افزایش همدلی و درک افراد مختلف
- ارتقاء مهارت های اجتماعی
- -پیشگیری از افت و کاهش عملکرد تحصیلی
- بهبود ارتباطات بین فردی در خانواده

#### تعریف سازگاری

سازگاری به معنای سازش، همزیستی مسالمت آمیز، هماهنگی و خو گرفتن بوده و رابطه ای است که میان فرد و محیط او به ویژه محیط اجتماعی وجود دارد و به او امکان می دهد تا انگیزه های کمبود فرا روی خود را ارضاء کند. فرد زمانی از سازگاری بهره مند

است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه سالم برقرار کرده و انگیزه های خود را ارضاء کند. در غیر این صورت وی را ناسازگار تلقی میکنیم. در واقع سازگاری با محیط، مهارتی است که آموخته می شود (اسلامی نسب، ۱۳۸۶) سازگاری اجتماعی، سازگاری شخص با محیط اجتماعی خود است که این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید (شعاری نژاد، ۱۳۸۲)

کلیر و کاینز (۱۹۷۸) معتقدند که سازگاری اجتماعی در اصطلاحات نقش های اجتماعی، عملکرد نقش، داشتن روابط و همکاری با دیگران و رضایت با نقش های متعدد مفهوم سازی شده است (افشار نیاکان، ۱۳۸۳)

### اهمیت و ضرورت پژوهش

در دروان کودکی به دلیل اینکه ارتباط با همسالان افزایش و وابستگی به والدین کاهش می یابد، سازگاری اجتماعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است (احمدی و اسدزاده، ۱۳۹۱) در شکل گیری سازگاری اجتماعی کودکان عواملی مانند شیوه های تربیتی، ارزش ها، اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه، همسالان، خانواده و آموزش و پرورش موثر است. سازگاری با موقعیت های جدید متنوع در دورانی که عصر تنیدگی و تغییر سریع اجتماعی است کار آسانی نیست.

نتایج پژوهش ها نشان می دهند که هرگونه دگرگونی در زندگی آدمی، خواه خوشایند و خواه ناخوشایند، مستلزم نوعی سازگاری مجدد است (نزو، نزو و زیریلا، ۲۰۱۳) علاوه بر این قدرت سازگاری در جامعه انسانی برابر نیست و این در حالی است که کنار آمدن با دیگران اولین تکلیفی است که فرد در زندگی با آن روبرو می شود. سطح سازگاری اجتماعی انسان که بخشی از سبک زندگی انسان است، بر روی روش برخورد آسان با مشکلات زندگی تاثیر گذار است. بنابراین افراد باید هریک به نوعی به سسازگاری رضایت به دست یابند.

در پژوهشی با عنوان "اثر بخشی آموزش ارتباط بدون خشنونت بر مهارت های اجتماعی، مقبولیت اجتماعی و همدلی کودکان پیش دبستانی شهر محمودآباد" به این نتیجه رسیده که این آموزش توانسته است در مهارت های اجتماعی و مقبولیت اجتماعی و همدلی کودکان پیش دبستانی به ور معناداری در جهت افزایش میانگین متغیرهای وابسته، تغییر ایجاد کند.

لوت و شفلد (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند افزایش مهارت همدلی به کاهش اختلالات رفتاری و بهبود روابط بین شخصی کمک می کند. جولیف و فارینگتون (۲۰۱۶) نیز حاکی از وجود رابطه منفی بین رفتارهای ضد اجتماعی و میزان همدلی گرم در ایجاد رفتارهای مثبت و اجتماعی است. تحقیق کاش و گرینبرگ (۲۰۱۷) نیز نشان داد که آموزش مهارت همدلی بر مشکلات بین شخصی و خودتنظیمی عاطفی موثر است و افزایش مهارت همدلی باعث افزایش مردم آمیزی، صمیمیت و مسئولیت پذیری می شود.

سنجش مهارت های اجتماعی و اقدامات مربوط به آن از دهه ۱۹۷۰ م یکی از فعال ترین عرصه های تحقیقات روانشناسان بوده است تحقیقات در این باره نشان می دهد در طول سالهای مدرسه ۱۰ تا ۱۵ درصد کودکان توسط همسالان خود طرد می شوند و نیز امکان طرد مستمر در مراحل بعدی زندگی آنها وجود دارد. علت این امر آن است که این دسته از کودکان مهارت های اجتماعی لازم را ندارند (متسون و اولندیک، ۱۳۸۴)

از این رو، در سالهای اخیر توجه زیادی به آموزش مهارت های اجتماعی شده است، زیرا بررسی های متعدد نشان می دهد نارسایی در مهارت های اجتماعی تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان میگذارد، مشکلات یادگیری را تشدید میکند و غالباً به بروز مشکلات سازگاری منجر می شود (پارکر و آشر، ۱۹۹۳)



اهمیت مهارت های اجتماعی به عنوان مهمترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچگاه نمی توان از نظر دور داشت و بی شک توجه به هوش اجتماعی، رشد اجتماعی و تربیت اجتماعی در کنار دیگر ابعاد رشد و حیطه های تعلیم و تربیت، از جایگاه ویژه ای برخوردار است. در چشم انداز کنونی، در حوزه آموزش مهارت های اجتماعی، رویدادهای فراوانی رخ داده، پژوهش های بی شماری صورت گرفته، روش های آموزشی و درمانی جدیدی مطرح گردیده و افق های روشن تری آشکار شده است. تمامی این حرکت ها و شناخت های روزافزون به انسان کمک می کند تا به کمیت و کیفیت زندگی اجتماعی خود و دیگران غنای بیشتری ببخشد و بخصوص، به کودکان با نیازهای ویژه و سازگاری اجتماعی آنان نگاه انسان دوستانه تر و پویاتری داشته باشد (متسون و اولندیک، ۱۳۸۴)

رشد مهارت و سازگاری اجتماعی به عنوان بخش مهمی از رشد همه جانبه کودکان تاثیرات مثبت و منفی بر سلامت روان آنان برجای گذاشته رشد مهارت و سازگاری اجتماعی شامل تحول مثبت در روابط بین خود و دیگران بوده و همچون سایر جنبه های رشد کودک تحت تاثیر طبیعت، آموزش و پرورش قرار دارد. بنابراین پیشرفت در زمینه رشد مهارت و سازگاری اجتماعی کودکان باعث دستیابی به سطحی از مهارت در روابط اجتماعی می شود که آنان را قادر به زندگی سازگارانه با دیگران می کند (زلوگر، ریسمن و چیا، ۲۰۱۹) بسیاری از نوجوانان از نظر هیجانی و روانی به خوبی سازگاری پیدا می کنند، محبوب همکلاسی هایشان هستند و معلمان آنها را دوست دارند با این همه بخش مهمی از مشکلات این افراد مربوط به کنار آمدن با دیگران پیدا کردن دوست و حفظ دوستی و داشتن احساس خوب به خودشان است. بعضی از این دانش آموزان با دیگران رفتار خصمانه ای دارند بعضی خجالتی و گوشه گیر هستند. نریمانی، پورعبدل و بشرپور (۱۳۹۵) روابط اجتماعی جنبه اصلی زندگی افراد است تعاملات اجتماعی بسته به ایجاد پیامدهای مثبت و منفی میتواند منجر به احساس شاد زیستن و لذت گردد. مهارت های اجتماعی برای کسب دامنه ای از هدف های اجتماعی، هیجانی و یا بین فردی مورد نیاز هستند (رضایی ۱۳۹۶؛ حسین خانزاده ۱۳۸۸) مهارت اجتماعی استعدادی است که باعث بروز رفتارهایی میشود که به صورت مثبت یا منفی تقویت میشوند و نه رفتارهایی که مورد تنبیه واقع میشوند یا توسط دیگران خاموش میشوند این مهارت ها می توانند در روابط آدمی با دیگران نتایج مثبت و موفقیت آمیزی به وجود آورند. مهارت های اجتماعی شامل؛ مهارت در تشخیص خصوصیات گروه مهارت در ارتباط گیری با گروه مهارت گوش دادن، مهارت همدردی، مهارت در ارتباط غیر کلامی با یکدیگر وجوه مشترک دارند. در آموزش این مهارتها باید بر توانایی های فرد برای توجه به زمینه های اجتماعی تأکید کنیم یعنی این توانایی ها را در فرد رشد دهیم که نشانه هایی را که مبین حالت و وضعیت افراد گروه است به درستی تشخیص دهد و هر یک را در جای خود قرار دهد (جنابادی ۱۳۹۵؛ فرهنگی و عبدالعلیان ۱۳۹۵)

همچنین مطالعات بروفی و اورتسون (۲۰۰۵) به نقل از صفرزاده (۱۳۸۹) بیانگر آن است که بین رفتار معلم و عملکرد تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد. آگاهی از نیاز به آموزش مهارت های اجتماعی غالباً از طریق بررسی ارتباط میان رفتار اجتماعی و عملکرد تحصیلی عاید می شود. به نظر متخصصان این آموزش همواره حتی زمانی که معلم قصد انجام آن را ندارد به شکل برنامه درسی پنهان انجام می گیرد. معلم همچون پدر و مادر به زندگی کودک تسلط دارد به همین دلیل الگویی برای رفتار اجتماعی به شمار می آید. او خواسته یا ناخواسته از راه فرایند تقویت به رفتارهای اجتماعی کودک و نوجوان شکل میدهد مکالمه طرز برخورد و رفتار معلم نشان می دهد که رفتارهای اجتماعی تا چه اندازه در روابط متقابل معلم و شاگرد نیز تأثیر می گذارد.

دانش آموزان که رفتار اجتماعی مثبت دارند عموماً توجه بیشتر معلم را جلب می کنند و میزان توفیق تحصیلی آنها بیشتر است. تالویو، برگ و لنکا (۲۰۱۵) در پژوهش خود تحت عنوان چگونه معلم ها از آموزش مداوم مهارت های تعامل اجتماعی بهره مند می شوند به بررسی نقش آموزش تعامل اجتماعی و اثرات آن بر روابط معلم و شاگرد و عملکرد تحصیلی پرداختند.



استن و گالنا بلدن (۲۰۱۳) تحقیقی با عنوان پرورش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی دانش آموزان راه هایی برای کاهش تکرار از وقایع قلدرمآبانه انجام دادند. هدف این تحقیق بررسی روی میزان پیشرفت مهارت‌های اجتماعی و عاطفی دانش آموزان پس از کاهش رفتارهای مخرب هست. از این نقطه نظر آن چیزی که ضروری است اجرای برنامه ضد خشونت در مدارس بر اساس برنامه برنارد (۲۰۰۸) است که والدین هم به این برنامه اضافه شوند. این تحقیق بر روی 231 نفر از دانش آموزان دوره متوسطه مدرسه ای در رومانی (CLUJ-NAPOCA) انجام گرفت. ۱۱۷ نفر از دانش آموزان در گروه تجربی و ۱۱۴ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. پرسشنامه ای راجع به رفتارهای خشونت آمیز قبل و بعد از اجرای برنامه پرشد. نتایج حاصل از پیش آزمون پس آزمون نشان میدهد خشونت به مقدار قابل توجهی در میان دانش آموزان گروه تجربی نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است.

تالویو و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که آموزش مهارت های تعامل اجتماعی بر معلمان با تمرکز بیشتر و بهتر در راستای ارتقا سطح علمی و روابط میان فردی گام برداشته و هم فضای دلپذیرتری را برای آموزش توسط معلمان فراهم می سازند و هم در نهایت باعث بهبود تحصیلی دانش آموزان می گردد محسنی حمید الله (۲۰۱۱) نشان داد آموزش مهارت های اجتماعی در کاهش رفتارهای نامناسب دانش آموزان دبیرستانی از طریق بهبود شایستگی اجتماعی باعث بهبود عملکرد تحصیلی میگردد، کپروس، ستر، اوگدن و روزت (۲۰۰۲)

آموزش مهارت های اجتماعی میتواند باعث کاهش رفتارهای نامناسب (مانند پرخاشگری) در کلاس درس شود (کامپز و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از حسین خانزاده و صفی خانی، ۱۳۸۷ و فراسر و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از حسین خانزاده و صفی خانی، ۱۳۸۷) در همین راستا، ناگل و همکاران (۲۰۰۲) در پژوهشی تحت عنوان آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان و نوجوانان پرخاشگر به این نتیجه رسیدند که از طریق آموزش مهارت ها و فعالیت های اجتماعی میتوان آنها را از خطر مبتلا شدن به رفتارهای ضد اجتماعی رهانید. همچنین آموزش مهارت های اجتماعی باعث بهبود روابط شخصی دانش آموزان با همسالان و بزرگسالان می شود (کامپز و کای، ۲۰۰۲؛ به نقل از حسین خانزاده و صفی خانی، ۱۳۸۷). به سخن دیگر آموزش مهارت های اجتماعی باعث تحول عاطفی و اجتماعی کودکان می شود و ظرفیت دانش آموزان را برای تمرکز بر فعالیت های تحصیلی افزایش می دهد و بر سلامت روانشناختی و کاهش مشکلات رفتاری مؤثر است (هنسی، ۲۰۰۷). در همین راستا به پژوه و همکاران (۱۳۸۹) به بررسی تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دیرآموز پرداختند و نتیجه نشان داد برنامه ی مداخله اثر معناداری بر بهبود سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر دیرآموز در گروه آزمایش داشته است.

### سوالات پژوهش

هدف کلی پژوهش بررسی " اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر مشکلات رفتاری و سازگاری اجتماعی دانش آموزان " می باشد در راستی این هدف کلی سوالاتی طرح شدند؛

-آموزش مهارت های اجتماعی تا چه حد موجب بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموزان می شود؟

-آموزش مهارت های اجتماعی چه اثری بر مشکلات رفتاری دانش آموزان دارد؟

### روش تحقیق

این پژوهش به روش توصیفی انجام شده است و به منظور رسیدن به اهداف پژوهش، برای پاسخگویی به سؤالات پژوهش، از روش مطالعه ی کتابخانه ای و اسنادی و بررسی منابع چاپی و الکترونیکی استفاده شد.

پژوهش حاضر از آنجایی که به دنبال بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر مشکلات رفتاری و سازگاری اجتماعی دانش آموزان است، تحقیقی سندی به حساب می آید و به دلیل تحلیل و بررسی منابع، یک تحقیق توصیفی محسوب می شود. روش سندی توصیفی تحلیلی در پژوهش حاضر کمک می کند تا با بررسی داده ها، مولفه های مربوط به اختلال نقص توجه و بیش فعالی را واکاوی نماید و درک بیشتری نسبت بهکارکردها و تاثیرات آن به دست آورد

### یافته ها

مهارت های اجتماعی اغلب به عنوان مجموعه ی پیچیده ای از رفتار ها در نظر گرفته می شوند. در این میان می توان به همدلی، ارتباط ، حل مساله و تصمیم گیری ، جرات آموزی، مصاحبت با دوستان و خودمدیریتی اشاره کرد. این رفتار های هدفمند، مرتبط با هم و متناسب با وضعیت هستند و در تداوم زندگی جمعی انسان ها نقش اساسی دارند. مولفه های آموزش مهارت های اجتماعی عبارت اند از: خودآگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مهارت های ارتباطی و تصمیم گیری اجتماعی ، خودآگاهی شامل نحوه نگرش ، اعتماد به نفس داشتن ، شاد زیستن ، مهارت خود انگیزی ، پایداری، انعطاف پذیری عاطفی و توانایی پذیرش از خود ، ریسک پذیری و توانایی دستیابی به استقلال می باشد(محمدی گرکانی، درتاج و کیامنش، ۱۳۹۸)

مهارت های اجتماعی مجموعه رفتارهای آموخته شده ای است که فرد را قادر می سازد تا با دیگران رابطه ی اثربخش داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن ، آغازگر رابطه بودن، تقاضای کمک کردن، تعریف و تمجید از دیگران و قدردانی کردن ، از این رفتارهاست (قراملکی، پور عبدل و سجادیپور، ۱۳۹۷) مهارت های اجتماعی شامل رفتارهای کلامی و غیرکلامی می باشند که با پاسخ های مناسب و درست برای کنترل رفتارهای ویژه به کار می روند، این مهارت ها تحت تاثیر عوامل محیطی هستند به این دلیل افرادی که اختلال رفتاری مناسب ندارند مهارت های سازگاری پایینی دارند(ماتیز و لاکمن، ۲۰۱۰)

### بحث و نتیجه گیری

اجتماعی شدن از ضرورت های زندگی انسان است چون انسان موجودی فطراً اجتماعی است و در قالب ساختارهای اجتماعی شکل خواهد گرفت. گذر انسان از زندگی غارنشینی بهسوی شهرنشینی ضرورت اجتماعی شدن را بیشازپیش نمودار میسازد.

روابط اجتماعی جنبه اصلی زندگی افراد است، تعاملات اجتماعی بسته به ایجاد پیامدهای مثبت و منفی میتواند منجر به احساس شاد زیستن و لذت گردد. مهارت های اجتماعی برای کسب دامن های از هدف های اجتماعی، هیجانی و یا بین فردی موردنیاز هستند (رضایی، ۱۳۹۶) مهارت اجتماعی استعدادی است که باعث بروز رفتارهایی می شود که به صورت مثبت یا منفی تقویت می شوند و نه رفتارهایی که مورد تنبیه واقع میشوند یا توسط دیگران خاموش می شوند، این مهارت ها می توانند در روابط آدمی با دیگران نتایج مثبت و موفقیت آمیزی به وجود آورند (فرهنگی و عبدالعلیان، ۱۳۹۵)

زندگی بشر تحت تاثیر تغییرات وسیع صنعتی، اجتماعی، فرهنگی، دچار تحول شده است. شمار زیادی از افراد قادر نیستند بین محرک های متنوع بیرونی و نیرو های متعارض درونی توازن ایجاد کنند و در فرایند رشد موزون و همه جانبه که همانا هدف اصلی تعالی انسان است، دچار مشکل می شوند . مدرسه و محیط ها ی آموزشی کانون توجه صاحب نظران سلامت روان هستند. از این رو که این محیط با گروه های سنی که به عنوان گروه های حساس شناخته می شوند سر و کار دارند. علاوه بر این که سنین دبستان به عنوان سنینی شناخته می شوند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی در این سنین روی می دهد این دسته از گروه های

سنی بیشتر اوقات خود را در این مدارس و محیط ها می گذرانند و روشن است که فضای این موقعیت ها تاثیرات مهمی بر سلامت روانی افراد در بزرگسالی دارد. بر این اساس صاحب نظران مسائل روانی در کنار توصیه به خانواده ها در جهت شناخت عوامل موثر در بهداشت روانی و تامین آن، مراکز آموزشی و مدارس را نیز مورد توجه خود قرار میدهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل را در مدارس اکیدا توصیه می کنند.

لذا 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. مهارت اجتماعی به مجموعه رفتارهای فراگرفته قابل قبولی گفته می شود که فرد را قادر میسازد با دیگران رابطه موثر داشته و از عکس العمل های نامعقول اجتماعی خودداری کند (گرشام و الیوت ۱۹۸۴). 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 غالبا 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. (آموزش موثر، روش تدریس کار آمد)

در حال حاضر بسیاری از محققان اعتقاد دارند مهارت های اجتماعی آموختنی هستند، زیرا کودکانی که در محیط های نامناسب و نامعقول دارند و قادر به برقراری هیچ ارتباط صحیح نمی باشند و باعث می شود فرد در بین دیگران محبوبیت نداشته باشند.

## منابع

- ۱- حسین خانزاده فیروزجاه ، عباسعلی،سنجش و مهارت های اجتماعی ، مجله تعلیم و تربیت استثنایی، شماره ۸۶ ، بهمن ۱۳۸۷
- ۲- خدابخشی صادق آبادی ،فاطمه، نقش آموزش مهارت های اجتماعی در نظم مدرسه ابتدایی، مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری،دوره سوم،شماره ۲۸،بهمن ۱۳۹۷
- ۳- خوب بخت،ریحانه،خوب بخت، رضا،(۱۴۰۱) تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان،یازدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران
- ۴- رادمنش،عصمت،سعدی پور، اسماعیل،اثربخشی آموزش هارت های اجتماعی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ،مجله روانشناسی مدرسه،دوره ۶۱، شماره ۴۴ ، تابستان ۱۳۹۶
- ۵- رحمتی،روح الله،محمودنژاد،دنیا،اسدی،رضا،شفیعی،صابر،بررسی تاثیر آموز مهارت های اجتماعی بر سازگاری آموزشی دانش آموزان ابتدایی، مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش ، سال سوم،شماره ۳۱، دی ۱۳۹۹
- ۶- رحیمی اشتری،فاطمه، موسوی اصل، سیدعلی، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر بهزیستی روانشناختی، افزایش خودکارآمدی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان ، مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی ، علوم تربیتی و آموزش و پرورش ،شال دوم ،شماره ۲۰ ، بهمن ۱۳۹۸
- ۷- سلیمانی، منصور ، ضرورت آموزش مهارت های اجتماعی به دانش آموزان و ارائه رویکرد نو در آموزش مهارت های اجتماعی ، مجله تعلیم و تربیت استثنایی،شماره ۱۰۳ ، شهریور ۱۳۸۹
- ۸- شاه رکنی موسوی،هما،عباسی،عفت،گرامی پور،مسعود،تاثیر آموزش مهارت های تفکر انتقادی بر میزان رشد مهارت های اجتماعی و مهارت های شناختی ،مجله پژوهش های تربیتی ، شماره ۳۷، بهار و تابستان ۱۳۹۸
- ۹- فریس آبادی، لیلا؛ خسروی، معصومه صباحی، پرویز ( ۱۳۹۴ )، اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بینفردی و حل مسئله اجتماعی بر بهبود رفتار سازگاران و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر باکم توانی ذهنی. روانشناسی افراد استثنایی
- ۱۰- کریم زاده ، منصوره، اخوان تفتی ، مهناز،کیامنش،علیرضا،اکبرزاده،نسرین،تاثیر آموزش مهارت های هیجانی-اجتماعی در رشد این مهارت ها ، مجله علوم رفتاری،دوره ۳،شماره ۲،تابستان ۱۳۸۸
- ۱۱- وقاری ، رقیه، همتی علمدارلو، قربان ، شجاعی ، ستاره ، تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر مشکلات رفتاری و هیانی دانش آموزان پسران کم توان ذهنی ،مجله ی مطالعات آموزش و یادگیری ، دوره هفتم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۴
- ۱۲- محمدی گرکانی،آذر ، درتاج،فریبرز، کیامنش، علیرضا، اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی-عافی بر روی اختلالات رفتاری و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر ، فصلنامه ی تعالی مشاوره و روان درمانی، دوره ۸ ، پاییز ۱۳۹۸



## The effectiveness of social skills training on behavioral problems and social adjustment students

**Armin Karimkhani**

Vice-Chancellor of Abbaszadeh Primary School, elementary level of Bijar city, Bachelor of Educational Sciences,  
Farhangian Shahid Modares University, Sanandaj

### **Abstract**

Human life has been transformed under the influence of vast industrial, social, and cultural changes. A large number of people are not able to create a balance between various external stimuli and conflicting internal forces, and they have problems in the process of balanced and all-round growth, which is the main goal of human excellence. It is obvious that children are more exposed to serious internal and social injuries due to inexperience and lack of awareness of preventive and facilitating skills. Social skills are behaviors that enable a person to interact effectively and avoid undesirable responses and express the behavioral and social health of people. These skills are rooted in cultural and social contexts. The current study, which was conducted in a review-library method, aims to investigate the effectiveness of social skills training on students' behavioral problems and social adjustment. Appropriate social skills and providing opportunities and experiences that increase social interactions. It allows students to practice and use social strategies and skills in all environments and real life situations. And have a healthy relationship and life with progress and success in the future.

### **Keywords:**

Social skills, social adjustment, behavioral problems