

اثر بخشی مهارت های اجتماعی بر اضطراب و عزت نفس دانش آموزان دختر دبیرستان باغملک

ایمان نظری*

دکتر محمد حسین پور**

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی مهارت های اجتماعی بر اضطراب و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه دوم متوسطه شهر باغملک بود. نمونه شامل ۴۲ نفر از دانش آموزان بود که به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شده و در دو گروه آزمایشی و کنترل گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه اضطراب کتل و پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت و راهنمای آموزش مهارت های اجتماعی بود، طرح پژوهش از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل واریانس و کوواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان دادند که آموزش مهارت های اجتماعی باعث کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس دانش آموزان گروه آزمایشی شد.

کلید واژگان: مهارت های اجتماعی، اضطراب، عزت نفس.

مقدمه

در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای زندگی و محیطی و برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن مهم ترین نیازهای نوجوان می باشد. بنابراین کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت های اجتماعی مور نیاز برای زندگی مؤثر، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و حل آن و

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 خصوص تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن خود آگاهی با انتخاب هدف های واقعی

* کارشناس ارشد مشاوره.

** عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اهواز
این مقاله برگزیده از پایان نامه کارشناسی ارشد آقای ایمان نظری در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز می باشد.

گوش دادن، پاداش و تقویت، انعکاس، توضیح دادن و حل مسئله)، تعیین و شناسایی ارزش های فردی در پیشگیری یا کاهش ابتلاء نوجوانان به انواع نابهنجاری های رفتاری - اجتماعی و اختلالات روانی و شخصیتی نقش مؤثری دارند. بنابراین با توجه به اهمیت و ارزش آموزش مهارت های اجتماعی با اهداف پیشگیرانه و ارتقاء سطح سلامت و روان فقدان این مهارت ها باعث می شود که فرد در برابر فشارها و استرس هارفتارهای غیر مؤثر و پرخاشگرانه روی آورد. آموزش چنین مهارت هایی در کودکان و نوجوانان احساس کفایت، توانایی مؤثر بودن، غلبه کردن بر مشکل و افزایش خود پنداره، توانایی برنامه ریزی و رفتار هدفمند و متناسب با مشکل را به وجود می آورد. (طارمیان، ۱۳۷۰؛ به نقل از یادآوری، ۱۳۸۳).

در تحقیقی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، خود پنداره و سلامت روان که توسط عبدالله پور (۱۳۸۵) انجام شد، نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری، کاهش ترس مرضی و کاهش افکار پارانوئید تفاوت معنی داری وجود ندارد. اما از نظر کاهش خود پنداره منفی و کاهش (شکایت جسمانی، وسواس - اجباری، افسردگی، حساسیت در روابط بین فردی، اضطراب و روان پریشی) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی موجب، افزایش عزت نفس و کاهش (پرخاشگری، ترس مرضی، افکار پارانوئید) نشده است. اما موجب کاهش خود پنداره منفی و کاهش اختلال در سلامت روان (شکایت جسمانی، وسواس - اجباری، افسردگی، حساسیت در روابط بین فردی و روان پریشی) گردیده است.

در تحقیقی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های

همچنین کمک به آنها در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده در جامعه ضروری به نظر می رسند (شعاری نژاد، ۱۳۷۶).

به سبب بروز مسائل خاص، این دوره، با نوعی سردرگمی همراه با کاهش عزت نفس، خود کم بینی و خودپنداره منفی همراه با احساس خشم و پرخاشگری همراه است که سبب کاهش فعالیت های طبیعی و تعاملات اجتماعی می شود. به وسیله آموزش مهارت های اجتماعی به نوجوان می توان وی را برای ادامه یک زندگی مطلوب یاری نمود. بنابراین توجه به نقاط مثبت، تقویت اعتماد به نفس و احساس خودباوری و خود ارزشمندی از مهمترین کارهایی است که بزرگان دین و علمای تعلیم و تربیت به آن توجه خاصی داشته اند.

تکریم شخصیت چیزی است که نوجوانان سخت بدان نیاز دارند. از این رو ترغیب و تشویق نوجوان، ایجاد الگوهای رفتاری موفق، تقویت مهارت های اجتماعی وی، اجتناب از هرگونه رفتار تنبیهی و تحقیرآمیز و یاددهی شیوه های صحیح غلبه بر ناملایمات زندگی از مهم ترین اقداماتی است که می توان در مسیر کمک به نوجوانان انجام داد (افروز، ۱۳۷۱).

نوجوانی که از لحاظ عاطفی در محیط خانواده مشکل دارد با هر محرک کوچکی برانگیخته می شود و پرخاشگری می کند لذا وقتی وارد اجتماع می شود نمی تواند با هر موقعیتی خود را سازگار سازد. چنین فردی به راحتی مناسبات اجتماعی خود را برهم می زند و رفتاری از خود نشان می دهد که علامت عدم رشد وی در بعد اجتماعی است. براساس پژوهش های انجام شده عواملی نظیر، مهارت های اجتماعی (برقراری ارتباط مطلوب، ابراز وجود، همکاری، خودافشایی، خاتمه دادن،

به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان تاثیر به سزایی دارد و همچنین در این زمینه بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد.

ابراهیمی قوام (۱۳۷۹)، در تحقیق خود تحت عنوان همبستگی بین دریافت انواع حمایت های اجتماعی و رشد اجتماعی با تأکید بر آموزش مهارت های اجتماعی که در سال ۱۳۷۹ بر روی کودکان انجام داد به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان از قبیل همکاری، توانایی حل مسأله، ارزیابی خود، نظارت بر خود، همدلی، ادراک اجتماعی می تواند باعث بالا رفتن رشد و دریافت انواع حمایت های اجتماعی در کودکان شود.

طارمیان (۱۳۸۰)، معتقد است که آموزش مهارت های زندگی بر سلامت جسمانی و روانی و مقابله با فشارهای محیطی مثل اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، افکار خودکشی، افت تحصیلی، ارتباطات بین فردی و مصرف مواد مخدر تاثیر مثبتی دارد.

در پژوهشی توسط نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰)، در شهر اهواز انجام شد این نتایج به دست آمد که آموزش ابزار وجود در دانش آموزان مضطرب سال اول موجب افزایش رفتار جرأت وزانه آنها می شود و همچنین این آموزش باعث کاهش اضطراب اجتماعی آنان می شود.

هامبورگ (۱۹۹۵؛ نقل از فروتن ۱۳۸۰)، در تحقیق خود اشاره کرد برنامه های آموزش مهارت های اجتماعی که زیر مجموعه ای از آموزش مهارت های زندگی هستند در موارد زیر تاثیر دارد:

۱) رفتارهای اجتماعی مثبت در مدارس (تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان، ۲) افزایش حمایت همسالان، ۳) افزایش توانایی حل مسأله، ۴) خود خواهی ۵) کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، عزت

اجتماعی بر روی مشکلات عاطفی، رفتاری کودکان دبستانی توسط سخندان توماج در دانشگاه اصفهان (۱۳۸۰)، انجام شده است و محقق به این نتیجه رسید که آموزش مهارت های اجتماعی مشکلات رفتاری کودکان دبستانی را به صورت معنی داری کاهش داده است.

ده بزرگی (۱۳۷۳)، در تحقیق خود تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی در سازگاری بیماران اسکیزوفرنی به این واقعیت اشاره کرد که آموزش مهارت های اجتماعی از فنونی ترکیب شده است که به افراد برای کسب روابط بین فردی معنی دار، ارتباط صحیح و روشن، ارزیابی درست از خود و پاداش دادن به رفتارهای انطباقی خود کمک می کند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی در تغییر وضعیت و درمان اسکیزوفرنی، رفع اضطراب اجتماعی و ایجاد رفتار اجتماعی، بزهکاری، عقب ماندگی ذهنی و افسردگی مؤثر بوده است. همچنین ده بزرگی در تحقیق خود نتیجه گرفت که روابط اجتماعی در گروه آزمایش به طور معنی داری افزایش یافته و این مهارت ها به زندگی روزمره تعمیم داده شده بود.

تحقیقی نیز نورتنقی (۱۳۷۶)، تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی خویشتن داری و همدلی به دانش آموزان بر افزایش میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی در شهر تهران انجام داد و نتایج نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی خویشتن داری و همدلی می تواند تاثیر معنی داری در بالا بردن میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان داشته باشد.

آقاجانی (۱۳۸۱) در تحقیقی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان که در شهرستان قم بر روی دانش آموزان مقطع راهنمایی در سال ۱۳۸۱ انجام داد

نفس، کم رویی، رفتار بزهکارانه،^۶مقابله با بحران،^۷رویارویی اجتماعی،^۸افزایش جرأت ورزی^۹خود پنداره مثبت،^{۱۰}مهارت های کلامی و غیر کلامی اجتماعی مثبت و مناسب.

لویز و تیموتی (۱۹۹۸)، ترجمه نظری نژاد، (۱۳۸۵)، به بررسی تاثیر نظم و انضباط موجود در مدرسه با بازداری و کاهش فراوان رفتارهای ضد اجتماعی و مشکل آفرین پرداختند. در این پژوهش به این نتیجه رسیدند که برنامه آموزش مهارت های اجتماعی به کاهش رفتارهای مشکل ساز منجر می شود.

تحقیقات گوناگون نشان می دهد که بین کمبود مهارت های اجتماعی و بروز اختلالات رفتاری پرخاشگری در آینده ارتباط وجود دارد. در این زمینه وان هاسلت و دیگران در بیش از ۲۰ مطالعه به رابطه بین عملکرد ضعیف اجتماعی در دوران کودکی و بروز مشکلات روانی در آینده پی بردند.

این مشکلات که با عملکرد ضعیف مهارت های اجتماعی دوران کودکی ارتباط دارد شامل موارد زیر می شود: بزهکاری، نقص در عملکرد تحصیلی و شناختی، فرار از مدرسه و در بزرگسالی الکلیسم، رفتارهای ضد اجتماعی و اختلالات روانی پیشرفته (وردین، لورد^۱ و فورست، ۱۹۹۰ ترجمه نظری نژاد، ۱۳۸۵).

از تحقیقی که مورگان و پیرسون (۱۹۹۴)، در زمینه آموزش مهارت های اجتماعی انجام دادند مشخص شد که آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش درگیری و ناسازگاریهای کودکان با همکلاسی هاشان تاثیر دارد. بینرت و اشنايدر^۲ (۱۹۹۵) نقل از لیبرمن^۳، (۱۹۸۹)، در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که برنامه آموزش مهارت های اجتماعی در

افزایش ادراک خود اجتماعی و کاهش رفتارهای منفی نسبت به همسالان مؤثر بوده است. آنها همچنین دریافتند که آموزش مهارت های اجتماعی باعث توانایی و کیفیت در رفتار آنها می گردد.

هارتر^۴ (۱۹۹۹)، معتقد است بین پایین بودن دائمی عزت نفس با کاهش پیشرفت تحصیلی افسردگی، اختلالات خوردن و بزهکاری رابطه وجود دارد.

باتوجه به هدف تحقیق و پیشینه پژوهشی فرضیه های زیر مورد آزمون قرار گرفتند:

فرضیه ۱: آموزش مهارت های اجتماعی (ابزار وجود، همدلی، بازگرداندن، توضیح دادن، گوش دادن، همکاری پاداش و تقویت، پرسش، افشای خود، ارتباط میان فردی) موجب کاهش اضطراب دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت های اجتماعی موجب کاهش اضطراب پنهان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۲-۱: آموزش مهارت های اجتماعی (ابراز وجود، همدلی، بازگرداندن، ...) موجب کاهش اضطراب آشکار گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۲-۱: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس خود عمومی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۲-۲: آموزش مهارت های اجتماعی

4Harter

1Verduyn, Lord and Forrest

2Bienert and Schneider

3Liberman

کوپر اسمیت (۱۹۶۷) مقیاس عزت نفس خود را بر اساس تجربه نظری که بر روی مقیاس راجرز دیموند^۲ (۱۹۵۴) انجام داد تهیه و تدوین نمود. این مقیاس دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماه آن دروغ سنج است. در مجموع ۵۰ ماده آن به ۴ مقیاس عزت نفس خود، عزت نفس اجتماعی، همسالان، عزت نفس خانواده و عزت نفس مدرسه تقسیم شد. این مقیاس علاوه بر ۴ خرده مقیاس، یک نمره کلی به دست می دهد.

شیوه نمره گذاری آزمون به صورت یک و صفر است. در ماده های شماره ۵۷، ۴۷، ۴۵، ۳۶، ۳۲، ۳۰، ۲۹، ۲۸، ۲۴، ۲۳، ۲۱، ۱۹، ۱۸، ۱۴، ۱۱، ۱۰، ۵، ۴، ۲ پاسخ بلی یک نمره و خیر صفر می گیرد. بدیهی است که حداقل نمره ای که یک فرد ممکن است بگیرد صفر و حداکثر ۵۰ خواهد بود. چنانچه آزمودنی از ۸ ماده دروغ سنج بیش از چهار نمره بیاورد به آن معنی است که اعتبار آزمون پایین است و آزمودنی سعی کرده است خود را بهتر از آن چیزی که هست جلوه بدهد از ۵ ماده آزمون ها ۶ ماده مربوط به خرده مقیاس همسالان، ۳۰ ماده مربوط به عزت نفس خود، ۸ ماده مربوط به عزت نفس خانواده و ۷ ماده به عزت نفس تحصیلی است.

در پژوهش لادن وجدانی (۱۳۸۱) مقیاس خود عزت نفس شامل سوالهای ۵۸، ۵۷، ۵۳، ۵۲، ۵۱، ۵۰، ۴۵، ۴۴، ۴۳، ۱۶، ۱۵، ۱۰، ۹، ۸، ۴، ۳، ۲، ۱ می باشد.

جهت بررسی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شده است. در روش تصنیف دو نیمه کردن پس از تقسیم سوالهای پرسشنامه به دو دسته (نیمه اول و نیمه دوم) ضریب همبستگی بین دو نیمه محاسبه گردید.

موجب افزایش عزت نفس اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۳-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس خانوادگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۴-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

روش پژوهش

نمونه پژوهش شامل ۴۲ دانش آموز که اضطراب بالا و عزت نفس پایین در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ داشتند بود. روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای است به این صورت که از بین ۱۳ آموزشگاه شهر باغملک ۳ مدرسه به طور تصادفی انتخاب شد که تعداد دانش آموزان این مدارس ۲۰۰ نفر بود. بر اساس جدول کروچسی و مورگان (۱۹۷۰) زمانی که جامعه ۲۰۰ نفر باشد تعداد نمونه لازم برای تحقیق ۱۳۲ نفر است. بنابراین با توجه به افت آزمودنی ها از تعداد ۱۷۸ دانش آموز به طور تصادفی، آزمون اضطراب و عزت نفس به عمل آمد. تعداد ۴۲ نفر اضطراب بالا و عزت نفس پایین داشتند. سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و گواه که هر گروه شامل ۲۱ نفر بودند گمارده شدند.

ابزار اندازه گیری

در این پژوهش به منظور اندازه گیری متغیرهای مورد نظر از ابزارهای زیر استفاده شده است.

الف) پرسشنامه اضطراب کتل^۱

ب) پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت^۲

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت:

3 Reger & Dymond

1 Katel

2 Cooper Smith

برای محاسبه ضریب همسانی درونی کل آزمون و مقیاس های فرعی آن از طریق روش تنصیف ضریب همبستگی به دست آمده و فرمول اسپرمن - ۵۲ بود که از لحاظ روان سنجی ضریبی قابل قبول است. مقیاس کوپر اسمیت با روش آلفای کرونباخ برابر

جدول ضرایب پایایی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت

عزت نفس کوپر اسمیت	ضرایب پایایی
۲۶٪	روش تنصیف
۶۷٪	روش آلفای کرونباخ

براون قرار داده شد. در تحقیق محمدی بهمن (۱۳۸۶) پایایی پرسشنامه ابراز وجود با دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید که به ترتیب برابر با ۸۴ درصد و ۷۵ درصد که حاکی از ضرایب مورد قبول پرسشنامه یاد شده می باشد. که برای پرسشنامه به ترتیب برابر با ۷۱ درصد و ۷۲ درصد که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبولی می باشد.

روش دوم آلفای کرونباخ براساس محاسبه واریانس ها می باشد در این روش از واریانس تک تک سوالات و همچنین واریانس نمره های افراد در کل پرسشنامه با مقیاس فرعی استفاده می گردد. در ضرایب پایایی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت در پژوهش لادن وجدانی به روش آلفای کرونباخ ۶۷ درصد و به روش تنصیف ۲۶ درصد بود. که در جدول زیر آورده شده است.

روایی:

در این تحقیق برای اندازه گیری میزان اضطراب از مقیاس اضطراب کتل استفاده می شود که دارای ۴۰ سوال می باشد. به روی کاغذ آوردن تعداد زیادی پرسش درباره آنچه معمولاً به منزله تظاهرات اضطراب پذیرفته می شود، کار آسانی است و بسیاری از مقیاس هایی که مدعی اندازه گیری هستند در واقع چیز دیگری نیستند، اما یک مقیاس واقعی، باید واجد معنا و تعریف واحدی باشد و همچنین باید از پدیدآوری آن براساس پاره ای از قوانین علمی میسر شود.

تحقیقات متعدد ضریب آزمون کوپر اسمیت را تأیید کرده اند. در مطالعه شکرکن و نیسی (۱۳۷۳) که بر روی دانش آموزان سال اول تاسوم دبیرستانهای نجف آباد انجام گردید. ضرایب اعتبار از طریق روش همبسته کردن نمره های آزمون با معدل سال آخر آنان محاسبه گردید. ضرایب به دست آمده برای پسران ۰/۶۹ و برای دختران ۰/۷۱ بودند که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار بوده است.

پایایی:

بررسی اختصاری پژوهش که این مقیاس بر آن مبتنی است این موضوع را مبرهن خواهد ساخت. نخست باید اضطراب و نوروز گرایی از یکدیگر متمایز شوند.

در تحقیق شکرکن و نیسی (۱۳۷۳) ضرایب پایایی آزمون به روش باز آزمایی برای دانش آموزان پسر و دختر به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۹۲ گزارش شده است.

یک عامل عمومی (نوروز گرایی) یعنی رگه ای که وحدت آن از لحاظ آماری به اثبات رسیده و در

در تحقیق پور فرجی (۱۳۸۰) ضرایب پایایی

پرسشنامه اضطراب نمره این آزمون با نمره آزمون پرخاشگری همبسته نمودیم و مشخص شد که بین این دو رابطه مثبت معنی داری وجود دارد.

$$(r = ۰/۵۲, P < ۰/۰۰۰۱)$$

در ضمن از طریق آلفای کرونباخ به محاسبه پایایی ابزار یا مقیاس پرداخته شد و رقم $۰/۷۶$ نیز به دست آمد که معرف ضریب پایایی مقبول است (فلاحی، ۱۳۸۱).

در تحقیق فرامرزی (۱۳۸۴) برای تعیین پایایی پرسشنامه اضطراب از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شده که به ترتیب برابر با $۰/۶۰$ و $۰/۶۰$ به دست آمد.

شیوه مداخله

آزمودنی ها گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه $۱/۵$ ساعت دوبار در هفته از روش یادگیری مشارکتی و فونونی چون سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ در معرض آموزش قرار گرفتند و پس از آن هر دو گروه آزمایش و گواه در معرض اجرای پس آزمون قرار گرفتند. مهارت های اجتماعی ۱۰ مهارت را در بر می گرفت که از راهنمای آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان و نوجوانان (کارتلج و میلبرن، ترجمه نظری نژاد) و از کتاب مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی (ساندرز و دیکسون) اقتباس شده بود این ۱۰ مهارت عبارتند از:

- ۱) مهارت ابراز وجود
- ۲) مهارت همدلی
- ۳) مهارت حل مسأله
- ۴) مهارت گوش دادن
- ۵) مهارت افشاء خود
- ۶) مهارت پاداش و تقویت
- ۷) مهارت توضیح دادن
- ۸) مهارت ارتباط میان فردی
- ۹) مهارت آماده سازی و خاتمه دادن

نمایه همگان عوامل روان شناختی $۲۳U$ نامیده شده، به منزله یک واحد متمایز در پژوهش های متعددی در مورد بیماران، دانشجویان و کودکان توسط کتل و همکارانش و نیز متخصصان دیگر، باز یافته شده است. این رگه عمقی بر اساس فقدان سازش پذیری، خستگی مفرط، و تمام شدن انرژی انعطاف پذیری مشخص کردن است. عامل عمومی اضطراب ($۲۴U$) از راه تحلیل عوامل به منزله عاملی متفاوت شناخته شده است. و براساس داشتن نمره های بالا در آزمون های عینی تنش، تحریک پذیری، فقدان اعتماد به خود، اجتناب از قبول خطر، لرزش و علائم روان تنی متعدد، متمایز می شود. در روان آزردهگان که نمره بالایی در $۲۳U$ به دست می آورند معمولاً گرایش به نمرات بالا در $۲۴U$ نیز مشاهده می شود.

بلعکس غیر روان آزادگان، در موقعیت هایی که برانگیزاننده اضطرابند می توانند نمره بسیار بالایی در عامل عمومی اضطراب داشته باشند. بدین ترتیب نباید اضطراب و روان آزردهگی را مشتبه ساخت. پرسشنامه فوق دارای ۵ خرده مقیاس بوده که تحت عنوان تحول هوشیاری نسبت به خود، نیروی من، گرایش پارانوایی، گرایش به گناهکاری و تکانش گری مطرح می شود. که در مجموع اضطراب را اندازه گیری می کند. در این تحقیق ابزار اندازه گیری داده های پرسشنامه ۴۰ سوالی اضطراب کتل است که در دانشگاه تهران مورد هنجاریابی قرار گرفته است و دارای روایی و اعتبار مقبولی است. از این رو ابزار فوق دارای مقیاس فاصله ای بوده و اضطراب کلی را به صورت کمی و پیوسته ارائه می دهد. همچنین ابزار فوق که دارای ۴۰ سوال بوده ۲۰ سوال اضطراب پنهان و ۲۰ سوال دیگر اضطراب آشکار را اندازه گیری می کند.

در تحقیق ورزنده (۱۳۸۶) برای تعیین اعتبار

۱۰) مهارت پرسش

در این جلسه آموزش داده شد عبارت بود از: تعریف ابراز وجود، بررسی تفاوت بین سبک های پاسخ دهی یعنی ابراز وجود، عدم ابراز وجود و پرخاشگری، کارکردهای ابراز وجود، انواع ابراز وجود، مؤلفه های ابراز وجود، چگونگی شناسایی موقعیت های مناسب برای ابراز وجود، مراحل ابراز وجود و غیره. علاوه بر آموزش این مطالب یک سری تمریناتی نیز در زمینه چگونگی ابراز وجود برای گروه ها در نظر گرفته شد از هر کدام از گروه ها خواسته شد این تمرینات را به صورت گروهی انجام دهند از گروه ها خواسته می شد تا چگونگی ابراز وجود در مقابل افراد مختلف و در موقعیت های مختلف را تمرین کنند.

فعالیت هایی که در هر جلسه آموزش انجام شد به این صورت بود که: در هر جلسه ابتدا جهت آشنای بیشتر با اسامی دانش آموزان و مشخص کردن دانش آموزانی که در کلاس حضور داشتند، حضور و غیاب صورت می گرفت و بعد از آن تکالیفی که در جلسه قبل به دانش آموزان داده شده بود بررسی می شد و اشکالاتی را که داشتند بررسی و اقدامات لازم جهت رفع آنها به عمل می آمد و بعد از آن از درس جلسه قبل سؤالاتی از دانش آموزان پرسیده می شد و بعد از این که مشخص می شد دانش آموزان درس جلسه قبل را به خوبی آموخته اند مطلب جدید تدریس می شد تا دانش آموزان سریعتر بتوانند خود را با مطلب هماهنگ کنند. مرحله بعد ارزیابی پیش دانسته های دانش آموزان بود که برای این کار یک سری سؤالات شفاهی از دانش آموزان پرسیده می شد تا میزان آشنایی دانش آموزان با مطلب جدید مشخص شود بعد از ارزیابی پیش دانسته ها درس جدید ارائه می شد. ابتدا توضیحات کامل در مورد مطلب جدید به دانش آموزان داده می شد و نکته های مهم روی تابلو یادداشت می شد و از دانش آموزان خواسته می شد که نکات مهم را یادداشت کنند و در منزل مطالعه کنند. سؤالاتی در هر جلسه به صورت شفاهی در مورد مطلب جدید به منظور بالا بردن توانایی دانش آموزان برای شرکت در بحث و صحبت در مقابل جمع از دانش آموزان پرسیده می شد و آخرین اقدام در هر جلسه تعیین تکلیف و تمرین برای جلسه بعد بود که در ابتدای جلسه مورد بررسی قرار می گرفت.

طرح جلسات

جلسه دوم: مهارت همدلی آموزش داده شد و در زمینه تعریف همدلی، این که چگونه می توانیم در موقعیت های مختلف با دیگران همدلی کنیم، در مورد ابعاد همدلی و مشکلاتی که کمبود این مهارت می تواند به همراه داشته باشد و در زمینه های مختلف دیگر اطلاعاتی به دانش آموزان داده شد.

جلسه سوم: مهارت توضیح دادن ارائه شد و در زمینه تعریف این مهارت، کارکردهای آن، نکاتی که باید در توضیح دادن رعایت کرد، انواع توضیح، تکنیک های توضیح دادن و تفهیم مسائل به دیگران، نقشی که توضیح دادن می تواند در فاش ساختن احساسات و انگیزه های افراد داشته باشد توضیحات لازم به دانش آموزان داده شد.

جلسه چهارم: مهارت گوش دادن، نقشی که این مهارت می تواند در برقراری ارتباط با دیگران داشته باشد، کارکردهای گوش دادن، انواع گوش دادن، جنبه های مختلف گوش دادن، موانعی که می تواند گوش دادن را دچار اختلال کند و غیره آموزش داده شد.

جلسه پنجم: مهارت حل مسئله آموزش داده شد

جلسه اول: مهارت ابراز وجود به دانش آموزان آموزش داده شد. از جمله مطالبی که به دانش آموزان

فردی بود در این جلسه در مورد ویژگیهای ارتباط میان فردی، مؤلفه های فرایند ارتباط و کارکردهای ارتباط توضیحات لازم داده شد.

یافته های پژوهش

الف) یافته های توصیفی:

یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار اضطراب هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۴۱/۳۸ و ۸/۱۳ و گروه گواه ۴۲/۲۴ و ۸/۸۹، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۳۰/۲۴ و ۱۱/۴۷ و گروه گواه ۴۰/۶۷ و ۹/۰۱، تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۱۱/۱۴ و ۱۱/۲۷ و گروه گواه ۱/۵۷ و ۷/۰۰ می باشد.

همان طوری که در جدول ۲ مشاهده می شود در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار عزت نفس هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۲۹/۶۷ و ۷/۴۶ و گروه گواه ۳۲/۲۴ و ۶/۵۴، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۳۴/۰۵ و ۶/۱۷ و گروه گواه ۳۲/۰۰ و ۶/۵۷، تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۴/۳۸ - و ۷/۱۱ و گروه گواه ۳/۹۷ و ۰/۲۴ می باشد.

ب) یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش:

این پژوهش شامل فرضیه های زیر است که هر فرضیه همراه با نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می گردد.

فرضیه اول: آموزش مهارت های اجتماعی موجب

از جمله مبحث های مهمی که در این جلسه آموزش داده شد مراحل مسئله گشایی بود یعنی مراحل ادراک خویشمن، مشخص کردن مشکل، فهرست کردن راه حل های مختلف، تصمیم گیری و امتحان کردن که در زمینه هر کدام از این مراحل توضیحات داده شد.

جلسه ششم: مهارت آماده سازی و خاتمه دادن به دانش آموزان آموزش داده شد و به دانش آموزان در زمینه ویژگی های این مهارت، انواع این مهارت و کارکردهای آماده سازی و خاتمه دادن اطلاعاتی دقیقی داده شد.

جلسه هفتم: مهارت پاداش و تقویت آموزش داده شد در این جلسه در مورد انواع تقویت های کلامی و غیر کلامی مثل لبخند، تکان دادن سر، تماس چشمی، چگونگی استفاده از تقویت های مختلف، آثار استفاده از مهارت تقویت بر رفتار خود و دیگران، کارکردهای استفاده از مهارت تقویت در زندگی روزمره و غیره به دانش آموزان آموزش داده شد.

جلسه هشتم: مهارت افشای خود آموزش داده شد و به دانش آموزان در این زمینه ماهیت افشای خود، ویژگی های این مهارت، اجزای مهارت افشای خود، کارکردهای افشای خود، عوامل مؤثر بر خودافشایی، تأثیری که خود افشایی می تواند در زندگی داشته باشد، عواملی که در خود افشایی باید به آنها توجه کرد و غیره اطلاعات دقیقی داده شد.

جلسه نهم: مهارت پرسش به دانش آموزان آموزش داده شد و اطلاعاتی در زمینه انواع پرسش، کارکردهای پرسش، نقشی که پرسش می تواند در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران داشته باشد و همچنین در این زمینه که در موقعیت های مختلف باید از چه پرسش هایی استفاده کرد به دانش آموزان داده شد. جلسه دهم: آموزش در زمینه مهارت ارتباط میان

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره اضطراب گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)

متغیر	مرحله	شاخص آماری		میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
		گروه	گروه					
اضطراب	پیش آزمون	آزمایش	۴۱/۳۸	۸/۱۳	۲۰	۵۱	۲۱	
		گواه	۴۲/۲۴	۸/۹۸	۲۳	۵۴	۲۱	
	پس آزمون	آزمایش	۳۰/۲۴	۱۱/۴۷	۱۷	۴۶	۲۱	
		گواه	۴۰/۶۷	۹/۰۱	۱۷	۵۵	۲۱	
	تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)	آزمایش	۱۱/۱۴	۱۱/۲۷	-۴	۳۱	۲۱	
		گواه	۱/۵۷	۷/۰۰	-۱۱	۲۵	۲۱	

کاهش اضطراب دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود. متغیرهای وابسته (اضطراب و عزت نفس) تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، فرضیه دوم: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود. جدول ۴ ارائه شده است. همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره عزت نفس گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)

متغیر	مرحله	شاخص آماری		میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
		گروه	گروه					
عزت نفس	پیش آزمون	آزمایش	۲۹/۶۷	۷/۴۶	۱۶	۴۴	۲۱	
		گواه	۳۲/۲۴	۶/۵۴	۲۱	۴۲	۲۱	
	پس آزمون	آزمایش	۳۴/۰۵	۶/۱۷	۲۰	۴۲	۲۱	
		گواه	۳۲/۰۰	۶/۵۷	۲۲	۴۴	۲۱	
	تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون)	آزمایش	-۴/۳۸	۷/۱۱	-۱۶	۱۱	۲۱	
		گواه	۰/۲۴	۳/۹۷	-۷	۸	۲۱	

تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون) اضطراب و عزت نفس گروه های آزمایش گواه همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می شود سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از

که بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=10/91$ و $p<0/002$)، بنابراین فرضیه اول تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های اجتماعی با توجه به میانگین اضطراب

(۱۱/۱۴) دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین (۱/۵۷) دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب کاهش اضطراب گروه آزمایش شده است. لازم به توضیح است که بالا بودن نمره تفاضل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه باتوجه به نحوه فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت های اجتماعی موجب یادشده می باشد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (P)
آزمون اثر پیلاپی	۰/۲۳۴	۲	۳۹	۵/۹۴	۰/۰۰۶
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۶۶	۲	۳۹	۵/۹۴	۰/۰۰۶
آزمون اثر هتلینگ	۰/۳۰۵	۲	۳۹	۵/۹۴	۰/۰۰۶
آزمون بزرگترین ریشه وری	۰/۳۰۵	۲	۳۹	۵/۹۴	۰/۰۰۶

نمره گذاری مقیاس اضطراب بیانگر کاهش متغیر یادشده می باشد. بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ عزت نفس تفاوت معنی داری مشاهده می شود ($F=6/75, p<0/013$)، بنابراین فرضیه دوم تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های اجتماعی باتوجه به میانگین عزت نفس (۴/۳۸-) دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۲۴) دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب افزایش عزت نفس گروه آزمایش شده است. همان طوری که در جدول ۵ ملاحظه مشاهده می شود سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه های اضطراب) تفاوت معنی داری

جدول ۴. نتایج اثرات بین آمودنی ها از لحاظ نمرات تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون) اضطراب و عزت نفس گروه های آزمایش و گواه

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری (P)
اضطراب	۹۶۱/۹۲	۱	۹۶۱/۹۲	۱۰/۹۱	۰/۰۰۲
عزت نفس	۲۲۴/۰۲	۱	۲۲۴/۰۲	۶/۷۵	۰/۰۱۳

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون) مؤلفه های اضطراب گروه های آزمایش گواه

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)
آزمون اثربخشی	۰/۲۱۵	۲	۳۹	۵/۳۵	۰/۰۰۹
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۸۵	۲	۳۹	۵/۳۵	۰/۰۰۹
آزمون اثر هلتینگ	۰/۲۷۴	۲	۳۹	۵/۳۵	۰/۰۰۹
آزمون بزرگترین ریشه وری	۰/۲۷۴	۲	۳۹	۵/۳۵	۰/۰۰۹

وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها، در جدول ۶ آمده است. همان طوری که در جدول ۶ ملاحظه می شود بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کلیه مؤلفه های اضطراب (اضطراب پنهان و اضطراب آشکار) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های اجتماعی باتوجه فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس خود عمومی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۲-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۳-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس خانوادگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

جدول ۶. نتایج اثرات بین آزمودنی های از لحاظ نمرات تفاضل (پیش آزمون- پس آزمون) مؤلفه های اضطراب گروه های آزمایش و گواه

گروه	میانگین	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری (p)
آزمایش	۹۵/۴	اضطراب	۱۷۲/۰۲	۱	۱۷۲/۰۲	۷/۵۲	۰/۰۰۹
گواه	۰/۹۰						
آزمایش	۶/۱۹	عزت نفس	۳۲۰/۳۸	۱	۳۲۰/۳۸	۹/۶۳	۰/۰۰۳
گواه	۰/۶۷						

به میانگین های مؤلفه های اضطراب دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب کاهش مؤلفه های اضطراب گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه های ۱-۱ و ۱-۲ تأیید می گردد.

همان طوری که در جدول ۷ ملاحظه مشاهده مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۴-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

جدول ۷. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل (بیش آزمون - پس آزمون) مؤلفه های عزت نفس گروه های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری (p)
آزمون اثر پیلاپی	۰/۲۹۲	۴	۳۷	۳/۸۱	۰/۰۱۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۰۸	۴	۳۷	۳/۸۱	۰/۰۱۱
آزمون اثر هتلینگ	۰/۴۱۳	۴	۳۷	۳/۸۱	۰/۰۱۱
آزمون بزرگترین ریشه وری	۰/۴۱۳	۴	۳۷	۳/۸۱	۰/۰۱۱

جدول ۸. نتایج بین آزمودنی های از لحاظ نمرات تفاضل (بیش آزمون - پس آزمون) مؤلفه های عزت نفس گروه های آزمایش و گواه

گروه	میانگین	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری (p)
آزمایش	-۲/۲۴	عزت نفس خودعمومی	۶۶/۸۸	۱	۶۶/۸۸	۵/۶۹	۰/۰۲۲
گواه	۰/۲۹						
آزمایش	-۰/۰۵	عزت نفس اجتماعی	۰/۵۹۵	۱	۰/۵۹۵	۰/۲۷۰	۰/۶۰۶
گواه	۰/۱۹						
آزمایش	-۰/۵۷	عزت نفس خانوادگی	۰/۰۲۴	۱	۰/۰۲۴	۰/۰۰۶	۰/۹۳۶
گواه	-۰/۶۲						
آزمایش	-۱/۵۲	عزت نفس تحصیلی	۳۸/۰۹	۱	۳۸/۰۹	۱۴/۹۱/۹۱	۰/۰۰۰۱
گواه	-۰/۳۸						

گواه از لحاظ مؤلفه های عزت نفس خود عمومی و عزت نفس تحصیلی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های اجتماعی با توجه به میانگین های مؤلفه های عزت نفس خود عمومی و تحصیلی دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب افزایش مؤلفه های عزت نفس یاد شده گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه های ۱-۲ و ۴-۲ تأیید می گردد. بین دانش آموزان دختر

می شود سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه های عزت نفس) تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها، در جدول ۸ آمده است. همان طوری که در جدول ۸ ملاحظه می شود بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه

طارمیان (۱۳۷۸)، ده بزرگی (۱۳۷۳)، هامبورگ (۱۹۹۵)، لویز و تیموتی همخوانی دارد.

ده بزرگی (۱۳۷۳)، در تحقیق خود تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی در سازگاری بیماران اسکیزوفرتی به این واقعیت اشاره کرد که آموزش مهارت های اجتماعی از فوننی ترکیب شده است که به افراد برای کسب روابط بین فردی معنی دار، ارتباط صحیح و روشن، ارزیابی درست از خود و پاداش دادن به رفتارهای انطباقی خود کمک می کند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی در تغییر وضعیت و درمان اسکیزوفرنی، رفع اضطراب اجتماعی و ایجاد رفتار اجتماعی، بزهکاری، عقب ماندگی ذهنی و افسردگی مؤثر بوده است. همچنین ده بزرگی در تحقیق خود نتیجه گرفت که روابط اجتماعی در گروه آزمایش به طور معنی داری افزایش یافته و این مهارت ها به زندگی روزمره تعمیم داده شده بود.

هامبورگ (۱۹۹۵) نقل از فروتن (۱۳۸۰)، در تحقیق خود اشاره کرد برنامه های آموزش مهارت های اجتماعی که زیر مجموعه ای از آموزش مهارت های زندگی هستند در موارد زیر تاثیر دارد:

- ۱) رفتارهای اجتماعی مثبت
- ۲) افزایش حمایت همسالان
- ۳) افزایش توانایی حل مسأله
- ۴) خود خواهی
- ۵) کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، عزت نفس، کم رویی، رفتار بزهکارانه
- ۶) مقابله با بران
- ۷) رویارویی اجتماعی
- ۸) افزایش جرأت ورزی

گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ مؤلفه های عزت نفس اجتماعی و عزت نفس خانوادگی تفاوت معنی داری وجود ندارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های اجتماعی با توجه به میانگین های مؤلفه های عزت نفس اجتماعی و عزت نفس خانوادگی دانش آموزان دختر گروه های و گواه، موجب افزایش مؤلفه های عزت نفس اجتماعی و عزت نفس خانوادگی گروه آزمایش نشده است. بنابراین فرضیه های ۲-۲ و ۳-۲ تأیید نمی گردد.

بحث و نتیجه گیری

در پژوهش حاضر هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر اضطراب و عزت نفس دانش آموزان دختر می باشد. فرضیه های مطرح شده در این تحقیق دال بر اثربخشی بین آموزش مهارت های اجتماعی بر اضطراب و عزت نفس می باشد که در زیر به بررسی هر یک از این فرضیه ها و نتایج به دست آمده از آنها می پردازیم.

فرضیه اول: آموزش مهارت های اجتماعی موجب کاهش اضطراب دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود. همانطور که ملاحظه شد که بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گواه از لحاظ اضطراب تفاوت معنی داری وجود داشت، بنابراین فرضیه اول تأیید گردید. به عبارت دیگر آموزش مهارت های اجتماعی با توجه به میانگین اضطراب (۱۱/۱۴) دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب کاهش اضطراب گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه اول تأیید شد.

این یافته با یافته های به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط نیسی و شهنی (۱۳۸۰)، ابراهیم قوام (۱۳۷۸)، آقاجانی (۱۳۸۱)،

کسب نکرده است تعادل هیجانی، عاطفی، روانی و شخصیتی ندارد نمی تواند با دیگران ارتباط سالمی داشته باشد، نمی تواند در جامعه ابراز وجود کند، در دفاع از حقوق خود ناتوان و از رقابت و همکاری با دیگران گریزان است، در تصمیم گیری دچار مشکل می شود و دچار بی هدفی و یک نوع یأس و افسردگی می شود. از طریق آموزش مهارت های اجتماعی به نوجوانان، می توان بسیاری از مشکلات را مرتفع ساخت و آنان را در اجتماعی شدن و ایجاد ارتباط اجتماعی مناسب با افراد جامعه در نتیجه کاهش اضطراب، آنها را یاری کرد. بنابراین توجه به نقاط مثبت، تقویت اعتماد به نفس و احساس خود باوری و خود ارزشمندی از مهمترین کارهایی است که بزرگان دین و علمای تعلیم و تربیت به آن توجه خاصی داشته اند.

فرضیه دوم: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس دانش آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود. همان طور که ملاحظه شد بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ عزت نفس تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/11$) و $F = 6/75$ ، بنابراین فرضیه دوم تأیید گردید. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های اجتماعی باتوجه به میانگین عزت نفس ($4/38 -$) دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین ($0/24$) دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب افزایش عزت نفس گروه آزمایش شد. بنابراین فرضیه دوم تأیید شد. این یافته با یافته های به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط عبدالله پور (1385) و تحقیقات سیلور استون (1991) همسویی دارد.

فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت های اجتماعی

(۹) خودپنداره مثبت

(۱۰) مهارت های کلامی و غیر کلامی اجتماعی مثبت و مناسب (هامبورگ، 1995 ، هاوکینز، 1987 ، به نقل از فروتن خلیل، 1380)
فرضیه ۱-۱: آموزش مهارت های اجتماعی موجب کاهش اضطراب پنهان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.
فرضیه ۱-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب کاهش اضطراب آشکار گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

همانطور که در جدول ملاحظه شد بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کلیه مؤلفه های اضطراب (پنهان و آشکار) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های اجتماعی باتوجه به میانگین مؤلفه های اضطراب دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب کاهش مؤلفه های اضطراب گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه های ۱-۱ و ۱-۲ تأیید شد.

باتوجه به نتایج به دست آمده از تحقیقات بالا و نظریه های مطرح شده می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های اجتماعی می توان در کاهش اضطراب دانش آموزان مؤثر باشد. تبیین احتمالی در مورد این یافته به این صورت است که سال های نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این دوره عوامل و مسائل مختلفی می تواند نوجوان را به علت روحیه حساس و شکننده ای که دارند به انواع ناهنجاری های رفتاری، اجتماعی، عاطفی، روانی و شخصیتی دچار سازد. یکی از این عوامل کمبود مهارت های اجتماعی است. نوجوانی که مهارت اجتماعی لازم را تاکنون

موجب افزایش عزت نفس خود عمومی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۲-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس اجتماعی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۳-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس خانوادگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

فرضیه ۴-۲: آموزش مهارت های اجتماعی موجب افزایش عزت نفس تحصیلی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود.

همان طوری که در جدول ۸ ملاحظه شد بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ مؤلفه های عزت نفس خود عمومی و عزت نفس تحصیلی تفاوت معنی داری وجود داشت. به عبارت دیگر، آموزش های مهارت های اجتماعی باتوجه به میانگین های مؤلفه های عزت نفس خود عمومی و تحصیلی دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب افزایش مؤلفه های عزت نفس یاد شده گروه آزمایش شد. بنابراین فرضیه های ۱-۲ و ۲-۴ تأیید شدند. بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ مؤلفه های عزت نفس اجتماعی باتوجه به میانگین های مؤلفه های عزت نفس اجتماعی و عزت نفس خانوادگی گروه آزمایش نشد. بنابراین فرضیه های ۲-۲ و ۲-۳ تأیید نشدند. این یافته با یافته های به دست آمده از تحقیقات انجام شده توسط عبدالله پور (۱۳۸۵)، هامبورگ (۱۹۹۵)، فرووالد، هارتر (۱۹۹۹)، وردین و همکاران (۱۹۹۰)، سیلور استون (۱۹۹۱)، براون و همکارات (۱۹۸۶) همخوانی دارد. در تحقیقی

تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، خود پنداره و سلامت روان که توسط عبدالله پور (۱۳۸۵) انجام شد، نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری، کاهش ترس مرضی و کاهش افکار پارانوئید تفاوت معنی داری وجود ندارد. اما از نظر کاهش خودپنداره منفی و کاهش (شکایت جسمانی، وسواس- اجباری، افسردگی، حساسیت در روابط بین فردی، اضطراب و روان پریشی) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت های زندگی موجب، افزایش عزت نفس و کاهش (پرخاشگری، ترس مرضی، افکار پارانوئید) نشده است. اما موجب کاهش خود پنداره منفی و کاهش اختلال در سلامت روان، شکایت جسمانی، وسواس- اجباری، افسردگی، حساسیت در روابط بین فردی و روان پریشی گردیده است.

هارتر (۱۹۹۹)، معتقد است بین پایین بودن دائمی عزت نفس با کاهش پیشرفت تحصیلی افسردگی، اختلالات خوردن و بزهکاری رابطه وجود دارد. گی نر و همکاران (۱۹۹۳)، در یک برنامه آموزش مهارت های زندگی بر ۱۳۵ نفر دانش آموز مهارت حل مسأله آموزش داده شد نتایج نشان داد که افراد شرکت کننده در برنامه در مقایسه با گروه کنترل، با مشکلات اجتماعی کمتری روبه رو بوده و کمتر به راه حل های خشونت آمیز متوسل شده اند و عواقب منفی بیشتری برای خشونت مطرح کردند.

از جمله تبیین های احتمالی که می توان برای این یافته در نظر گرفت این است که عزت نفس قسمتی از شخصیت طبیعی هر انسانی است و بدیهی است که هر شخصی در وجود خود به

نوعی احساس ارزشمندی خواهد کرد. اما این احساس ارزشمندی در افراد مختلف دارای درجات مختلفی است. مهارت های اجتماعی و شناسایی ارزش های فردی در پیشگیری یا کاهش ابتلاء نوجوانان به انواع ناهنجاری های رفتاری-اجتماعی و اختلالات روانی و شخصیتی نقش مؤثری دارند. بنابراین با توجه به اهمیت و ارزش آموزش مهارت های اجتماعی با اهداف می آورد.

منابع

- ابراهیم قوام، ص. (۱۳۷۹)، همبستگی بین دریافت انواع حمایت های اجتماعی با تاکید بر آموزش مهارت های اجتماعی طرح آزمایش، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- اتکینسون، ریچاردلی، اتکینسون، ریتال و هلیگارد، ارنست، (۱۹۸۳)، زمینه روانشناسی، ترجمه محمد تقی براهینی و همکاران (۱۳۶۹)، تهران، انتشارات رشد.
- احدی، ح.، و نیک چهره، م.، (۱۳۷۵)، روانشناسی رشد (مفاهیم بنیادی در روانشناسی نوجوانی و جوانی)، تهران؛ نشر بنیاد.
- اسماعیلی، م. (۱۳۸۰)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در تعامل با شیوه فرزند پروری بر عزت نفس دانش آموزان اردبیل، فصلنامه پیام مشاور، سال سوم، شماره ۶، انتشارات و رای دانش.
- افروز، غ. (۱۳۷۱)، روانشناسی کمرویی و روش های درمان، تهران: نشر فرهنگ اسلامی.
- آقاجانی، م. (۱۳۸۱)، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روانی و منبع کنترل نوجوانان شهرستان قم، پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.
- امامی پور، سوزان، (۱۳۷۶)، بررسی و مقایسه میزان عزت نفس دانش آموزان عادی و نابینا، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- برکات، ف. (۱۳۸۵)، تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سبک های هویتی دانش آموزان دختر و پسر سال اول مقطع متوسطه شهرستان بوشهر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اهواز.
- بهارلویی، رویا، (۱۳۷۷)، رابطه کمال گرایی، هماهنگی مولفه های خودپنداشت و جایگاه مهار با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز با توجه به نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- بیابانگرد، ا. (۱۳۷۶)، روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، نشر انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- بیابانگرد، ا. (۱۳۷۶)، عوامل موثر بر رشد اجتماعی، عاطفی و اخلاقی، نشریه پیوند، شماره ۵ و ۶ و ۷.

- پاول، ترور، ج و نرایت، سالیمون، ج، (۱۳۷۸)، کنترل اضطراب و فشارهای روانی، ترجمه پژهان مهرداد، انتشارات غزل، چاپ اول.
- پروین، لارنس ای، (۱۹۹۳)، روانشناسی شخصیت (نظریه و تحقیق)، مترجمان: پروین کدیور، محمدجعفر جوادی، (۱۳۸۱)، تهران: خدمات فرهنگی رسا.
- پورفرجی، س. (۱۳۸۰)، مقایسه عملکرد تحصیلی و جسمانی دانش آموزان پسر فاقد و واجد پدر به نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی با کنترل هوش، عزت نفس، طول مدت فقدان و وضعیت اجتماعی-اقتصادی خانواده آنان در پایه تحصیلی اول دبیرستان شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی شهید چمران.
- ترکمن ملایری، مهدی. (۱۳۸۲)، بررسی تاثیر مشاوره گروهی جرات ورزی بر کاهش پرخاشگری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر شهرستان شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد ارسنجان.
- تلخابی، م. (۱۳۸۱)، سنجش میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان و عوامل موثر بر میزان مهارت های دانش آموزان دوره پنجم ابتدایی سال تحصیلی ۸۰-۸۱ استان زنجان، پایان نامه کارشناسی ارشد. خالقی، ک. (۱۳۷۴)، رابطه تعادل خانواده با رشد اجتماعی نوجوانان سوم راهنمایی مرودشت، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد مرودشت.
- جعفری، اصغر، (۱۳۸۲)، تاثیر آموزش مهارت های حل مساله به روش مشاهده گروهی بر کاهش اضطراب دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- درتاج، فریبرز، (۱۳۷۲)، اعتباریابی و هنجاریابی مقیاس اضطراب مدرسه، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ده بزرگی، م. (۱۳۷۳)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی در سازگاری بیماران اسکیزوفرنی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- دلاور، ع. (۱۳۸۵) احتمالات آمار کاربردی در روانشناسی و علوم تربیتی، انتشارات رشد.
- دیکسون دیوید، هارجی کریستن، مهارت های اجتماعی در روابط بین فردی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، (۱۳۷۷)، تهران. انتشارات رشد.
- راس، آلن، (۱۹۹۴)، روانشناسی شخصیت، ترجمه: سیاوش جمالفرد (۱۳۷۳)، تهران، انتشارات بعثت.
- رحمانیان، ج، (۱۳۷۴)، رابطه بین رشد دانش آموزانی که والدین تحصیل کرده دارند با رشد اجتماعی دانش آموزانی که والدین کم سواد دارند در شهر شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اهواز.
- سخندان، توماج، رسول، (۱۳۸۰)، بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت های اجتماعی بر روی مشکلات رفتاری و عاطفی کودکان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- شاملو، سعید، (۱۳۷۰)، روانشناسی بالینی، تهران: انتشارات رشد.
- شاملو، سعید، (۱۳۷۴)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد.
- شرقی، ح (۱۳۸۲)، بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود در عملکرد تحصیلی، اضطراب اجتماعی، پرخاشگری

- و افسردگی و ابراز وجود مراکز تربیت معلم استان خوزستان.
 شریعتمداری، ع. (۱۳۷۰)، جامعه و تعلیم و تربیت، تهران: نشر امیر کبیر.
- شعاری نژاد، ع. (۱۳۷۴)، نقش فعالیت فوق برنامه در تربیت نوجوانان، تهران، نشر اطلاعات، چاپ پنجم.
 شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا، (۱۳۷۳)، نظریه های مشاوره و روان درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- شفیع آبادی، عبدالله، (۱۳۷۲)، روانشناسی رشد، تهران، انتشارات چهره.
- شکرکن، ح.، نیسی، ع. (۱۳۷۳)، تاثیر عزت نفس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر و دختر دبیرستانی، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه چمران اهواز، چاپ اول، شماره اول.
- صالحی فدردی، جواد، (۱۳۷۳)، اثر تعدد نقش و احساس رضایت از آن بر میزان عزت نفس و فشار روانی در دبیران زن، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس.
- طارمیان، فرهاد، (۱۳۸۰)، سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان، تهران، انتشارات تربیت.
- عبدالله پور، م. (۱۳۸۵)، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر عزت نفس، خودپنداره و سلامت روان دانش آموزان پسر سال دوم متوسطه شهرستان کهگیلویه (دهدشت)، پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات اهواز.
- علیمردانی، م. (۱۳۸۴)، تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سلامت روانی دانشجویان شهر ساوه، معاونت پرورش دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه.
- غفاریان زاده، س. (۱۳۷۹)، تاثیر مشاوره گروهی جرأت ورزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دختران دانش آموز مقاطع راهنمایی و متوسطه منطقه ۱۴ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- فاتحی زاده، م. و فتحی، ف. (۱۳۸۲)، بررسی عملکرد مدرسه در ایجاد پرورش مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر متوسطه، فصلنامه علمی، آموزشی، روانشناسی بازتاب، ۱۵.
- فرامرزی، فلور (۱۳۸۴)، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش اضطراب و افزایش مسئولیت پذیری معتادین مرد خود معرف بهزیستی شهرستان مسجد سلیمان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد اهواز.
- فردین، ش. (۱۳۷۱)، تعلیم مهارت های اجتماعی به کودکان، انتشارات تربیت.
- فرگاس جوزف، (۱۳۸۵)، روانشناسی تعامل اجتماعی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، (۱۳۷۴)، تهران، انتشارات ابجد.
- فرهادی، و. (۱۳۸۶)، بررسی سازگاری اجتماعی و وضعیت اقتصادی-اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه استان بوشهر، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، تحصیلات تکمیلی.
- فروتن، خ. (۱۳۸۰)، رابطه مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سوم راهنمایی، شهرستان لامرد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد اهواز.
- فروغ مند، م. (۱۳۸۵)، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری فردی-اجتماعی و خودپنداره

دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز.

فلاحی، آذر، (۱۳۸۱)، مقایسه اثربخشی روش های حساسیت زدایی منظم و قصد متضاد در کاهش اضطراب بین دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین، (۱۹۹۶)، خلاصه روانپزشکی (جلد سوم)، ترجمه نصراله پورافکاری (۱۳۷۵)، تهران، انتشارات شهر آب.

کارتلیج، جی. و میلبرن، جی. اف. (۱۹۷۸)، آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان، ترجمه محمدحسین نظری نژاد (۱۳۸۵)، مشهد؛ انتشارات قدس رضوی.

کرین، ویلیام سی، پیشگامان روانشناسی رشد، ترجمه فرید فدایی، (۱۳۶۷)، تهران؛ انتشارات اطلاعات.

کلمز، هریس و همکاران، (۱۳۸۰)، روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان، ترجمه پروین علی پور، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.

کوچکی، ع، (۱۳۸۲)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری فردی-اجتماعی نوجوانان بزهکار شهرستان گنبد کاووس، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز.

لطف آبادی، ح، (۱۳۷۹)، روانشناسی رشد نوجوانی و بزرگسالی، جلد دوم، انتشارات سمت.

محمدی، بهمن، (۱۳۸۶)، بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان پسر سال اول متوسطه دبیرستان های شهرستان های ممسنی، پایان نامه کارشناسی ارشد، واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز.

مجله بازتاب، (۱۳۸۵)، سال پنجم، شماره پانزدهم.

نجار اصل، نسرین، (۱۳۸۶)، اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر خودپنداره و خشم دانش آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه شهرستان بهبهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد اهواز.

نورتنقی، ع (۱۳۷۶)، تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی خویشتن داری و همدلی به دانش آموزان بر افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.

نیسی عبدالکاسم و شهنی ییلاق، منیجه، (۱۳۸۰)، تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال هشتم، شماره های ۱ و ۲.

هارجی، اون، کریستین، ساندرز و دیکسون، دیوید، (۱۹۹۴)، مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی (۱۳۷۷)، تهران، انتشارات رشد.

وجدانی؛ لادن، (۱۳۸۱)، بررسی مقایسه عزت نفس، افسردگی، جایگاه مهار شخصی A معتادین خود معرف با معتادین زندان مرد شهرستان آبادان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات اهواز.

وظیفه شناس، ح، (۱۳۸۰)، بررسی عزت نفس، هوش، سازگاری دانش آموزان واجد و فاقد پدر در دوره متوسطه شهرستان اسفراین، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

یادآوری، م. (۱۳۸۳)، بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خودابرازی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اهواز.

یادگاری، م. (۱۳۸۴)، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت عمومی و ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهرستان اهواز.

یعقوبی، ع. (۱۳۷۶)، تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی خویشتن داری و همدلی به دانش آموزان پسر افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.

- Alberti, R., & Emmons. (1975). Standup, speakout, talkback: the key to assertive behavior, Impact, san luis Obispo, California.
- Albert, B., (1986). Social foundation of thought and action: A social cognitive theory, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Arrindell, W. A., Sanderman, Hageman, W. J., & Pickersgill, M. J., (1991). Correlation of assertiveness in normal and clinical samples: A multidimensional approach. Behavior Research and Therapy. Vol. 12(4) 153-282
- Argyle, M., (1981), Social skills and health. London, Methuen.
- Allen, G., (2006). Where to find more creativity, Rutledge London, 123-126.
- Bandura, A., (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall.
- Beck, A.T., (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders: New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., & Emery, G., (1985). Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. New York: Basic Books.
- Corsini, Raymond, J., (1984), Encyclopedia of psychology, Vol. 2 - New York, John Wiley.
- Cooly, C. H., (1999), Social and personality development scribner, New York.
- Dickson, D. A., Saunders, C. & Stringer, M., (1993), Rewarding people: The skill responding positively, Rutledge London.
- Elliott, T. T. R., & Gramling, S. E., (1999), Personal assertiveness and the effects social support among college student journal of counseling psychology, 37, 331.
- Forrest The, S.M., & Verduyn Lord (1990). Effect of applicants clothing on interviewers decision to hire journal of applied social Psychology, 20, 15. 79-95.
- Francken, R. E., & Prich, W., (1996), Dislike of emotion and the need to win, image concerns, performance, and the distraction of attention. Journal of behavior and personality, Vol. 11. No. 4. pp: 695-712.
- Hargie, O., (1986), Communication as skilled behavior, in: Hargie (ed). A handbook of communication skills, room helm, London/New York university press. Ny.
- Harter, S., (1986). The construction of the self. New York: Guilford.
- Harter, Susan, (1998), The development of self-representations, Hand book of child psychology fifth edition, Vol. 3, John Wiley and sons INC. pp. 518-553.
- Hoer, P., & Mann, H. (1994), self-esteem and behavioral adjustment in children with epilepsy and

- children with diabetes. Journal of psychosomatic research. Vol.38(8), pp.859-869.
- Kellermann, K., (1999), Communication: Inherently strategic and primarily automatic, Communication monographs, 59, pp.288-300.
- Lewis, Timothy, J., (1998). Reducing problem behavioral support: Investigation of a school wide social skill training Program and a contentual intervention, school Psychology review. Vol 172.N.3.
- Ley, P., (1988). Communicating with patients, Chapman and Hall, London.
- Lieberman. (1989). Social skill training. Press Pergamon.
- Maekelone, L., Suagai, D., Wood, R. & Kazdin, (1982). Social Skills assessment and training with children, Plenum New York.
- Marcus, H. & Nurius, P., (1987). Self and identity: Psychological perspective New York.
- Morgan, V., & Pearson, S., (1994). Social skills training a junior school setting. Educational psychology in practice. 10(2): pp:99-108.

تاریخ وصول: ۸۸/۲/۲۲

تاریخ پذیرش: ۸۸/۷/۲۸

Archive of SID