



## بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر تکانشگری دانش آموزان دختر متوسطه شهر آبادان

منور غضنفری شبانکاره<sup>۱</sup>، رضوان همایی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۲- استادیار گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

Email: m.ghazanfari1331@gmail.com

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر تکانشگری دانش آموزان دختر متوسطه شهر آبادان بود. پژوهش حاضر یک طرح پژوهش تجربی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه بود. نمونه پژوهش شامل ۴۰ دانش آموز دختر سال اول دبیرستانهای آبادان در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بود که با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. قبل از آموزش مهارت های اجتماعی از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش آزمون گرفته شد. سپس، به گروه آزمایش مهارت های اجتماعی در ۱۲ جلسه ۵۰ دقیقه ای آموزش داده شد و به گروه کنترل هیچ آموزشی ارائه نشد. پس از اتمام دوره آموزشی از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. به جهت سنجش میزان تکانشگری از پرسشنامه تکانشگری بارت استفاده شد. و برای تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته ها نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی باعث کاهش معنی دار تکانشگری در دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با دانش آموزان گروه کنترل شد.

کلمات کلیدی: مهارت های اجتماعی، تکانشگری

<sup>۱</sup> - کارشناس ارشد گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

<sup>۲</sup> - استادیار گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران



## مقدمه

همه ما گاهی در زندگی با چالش ها و مشکلاتی مواجه می شویم و در جریان این دشواری ها، در اختیار داشتن منابع و مهارت هایی که به ما کمک می کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآییم تسلی بخش است. مهارت های اجتماعی مجموعه ای از توانایی های آموخته شده ای است که فرد را قادر می سازد تا با قابلیت و شکل مناسبی در یک زمینه اجتماعی تعامل کند، از جمله معمول ترین مهارت های اجتماعی شناخته شده ابراز وجود، کنار آمدن، مهارت های ارتباطی، دوست یابی، حل مسأله میان فردی و توانایی تنظیم کردن شناخت ها، احساسات و رفتارهای فرد است. نوجوان به منظور این که احساس مثبتی در مورد خودش داشته باشد، باید دارای مهارت های ضروری برای همراهی با دیگران باشد. نوجوانی که از خودش نامطمئن باشد، با شک و تردید به دیگران نزدیک می شود و بنابراین کمتر از مهارت های اجتماعی استفاده می کند. هر گاه نوجوانان بتوانند با دیگران تعامل موفقیت آمیزی داشته باشند، این قابلیت جدید باعث افزایش عزت نفس اجتماعی آن ها می شود (پوپ<sup>۳</sup>، مک هیل<sup>۴</sup> و کریهد<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲، ترجمه تجلی، ۱۳۸۵). 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 و خانواده و نهادهای اجتماعی دیگر، مانند مدرسه، مهمترین عامل اجتماعی شدن به شمار می آیند که در قالب ارزش ها و هنجارهای اجتماعی بررسی می شوند (هیمن<sup>۶</sup> و مارگالیت<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). رفتارهای تکانشی گاه به عنوان رفتارهای مخاطره آمیز نیز خوانده می شوند که طیف وسیعی از اعمالی را شامل می شوند که روی آن تفکر کمی صورت گرفته، به صورت نابالغ با وقوع آنی، بدون توانایی در انجام تمرکز بر یک تکلیف خاص، در غیاب یک برنامه ریزی مناسب، رخ می دهند و از ریسک و خطرپذیری بالایی برخوردار هستند (واکسمن<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱). مرور مطالعات انجام شده در مورد تکانش گری نشان می دهد که رفتارهای تکانشی هسته اصلی بسیاری از اختلال های روانی از قبیل بیش فعالی همراه با نقص توجه، اختلال سلوک، اختلال کنترل تکانه، سوء مصرف مواد، رفتار خودکشی، اختلالات شخصیت و اختلالات یادگیری تشکیل می دهند (دوران<sup>۹</sup>، مک چارج<sup>۱۰</sup> و کوهن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶). امروزه تکانش گری به صورت یک بعد شناختی، مفهوم پردازی می شود به این معنا که تکانش گری، با عدم بازداری شناختی، روند کند و ناقص تصمیم گیری بی ثباتی هیجانی در افراد همراه می باشد، با توجه به این موارد، می توان گفت انجام رفتارهای تکانشی می تواند ناشی از نقص در مهارت های اجتماعی باشد. (داو<sup>۱۲</sup>، گاو<sup>۱۳</sup>، لوکستون<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۲). سال های نوجوانی مرحله ی مهم و برجسته ی 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، خود آگاهی، شناخت استعدادها، توانایی ها و رغبت ها، انتخاب هدف های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت های اجتماعی لازم و شناخت زندگی سالم و مؤثر از مهمترین نیازهای نوجوان است. بنابراین کمک به او در رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی بهتر، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و حل آنها و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل مهارت های اجتماعی لازم برای سازگاری موفق با محیط اجتماعی در جامعه، ضروری به نظر می رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۷). تصمیم گیری های مخاطره آمیز، اهمیت بالایی در زندگی فردی و اجتماعی دارند و اختلال در این نوع تصمیم گیری ها، هسته اصلی رفتار تکانش گری

3. Pope

4. McHale

5. Craighead

6. Heiman

7. Margalit

8. Waxman

9. Doran

10. McChargue

11. Cohen

12. Dawe

13. Gullo

14. Loxton



می باشد. به علاوه تکانش گری هسته ی بسیاری از آسیب های اجتماعی است و موجب از بین رفتن زمان و سرمایه در بسیاری از کشورها می شود (ارس<sup>۱۵</sup> و سانتیستبن<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۶). به علاوه الهاگین<sup>۱۷</sup> (۲۰۰۴). با توجه به بعد اجتماعی سازه های تکانشگری، آموزش مهارت های اجتماعی می تواند در این زمینه اثرگذار باشد. با توجه به نقش اساسی مدارس در آماده سازی دانش آموزان برای ورود به اجتماع و پذیرش نقش های متفاوت اجتماعی، ضروری به نظر می رسد که بر تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر روی دانش آموزان بیشتر تأکید و بدان بیشتر توجه شود. بنابراین، پژوهش حاضر بر این است که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر تکانشگری، دانش آموزان بپردازد.

### روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر آبادان بود. نمونه این پژوهش شامل ۴۰ نفر از جامعه مذکور بود. روش نمونه گیری به این ترتیب بود که از بین مدارس دخترانه مقطع متوسطه شهر آبادان ۵ دبیرستان به طور تصادفی انتخاب شدند. سپس از بین مدارس مورد نظر تعداد ۴۰ نفر از دانش آموزان پایه اول انتخاب و به طور تصادفی ۲۰ نفر از آن ها در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه قرار گرفت. پژوهش حاضر، از نوع آزمایشی میدانی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه است. آزمودنی ها به صورت تصادفی مرحله ای انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. قبل از شروع جلسات آموزش از هر دو گروه آزمایش و گواه پیش آزمون های تکانشگری بارت گرفته شد. سپس، گروه آزمایشی تحت آموزش مهارت های اجتماعی قرار گرفتند، ولی گروه گواه تحت هیچ نوع آموزشی قرار نگرفتند. پس از اتمام دوره ی آموزش از هر دو گروه پس آزمون های تکانشگری بارت به عمل آمد. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

**پرسشنامه تکانشگری بارت<sup>۱۸</sup>:** در این پژوهش به منظور سنجش تکانشگری از این پرسشنامه استفاده شد. ویرایش یازدهم آن توسط بارت ساخته شده است ( بارت، استنفورد، کنت و فیلتوس<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۴). این پرسشنامه دارای ۳۰ پرسش و به صورت چهارگزینه ای تدوین شده است که سه عامل تکانشگری شناختی، تکانشگری حرکتی و بی برنامه گی را ارزیابی می کند. پایین ترین و بالاترین نمره به ترتیب ۳۰ و ۱۲۰ است. استنفورد و بارت (۲۰۰۴) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۳ به دست آوردند. این پژوهشگران روایی این پرسشنامه را نیز مطلوب اعلام کردند. نادری و حق شناس (۱۳۸۸) نیز در ایران پایایی این پرسشنامه را با روش های آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۶۰ به دست آوردند. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه از روش های آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۱ به دست آمد.

### یافته های پژوهش

برای تحلیل نتایج پژوهش حاضر، مفروضه های آماری تحلیل کوواریانس، یعنی یکسان بودن شیب خط رگرسیون ( $F = ۰/۵۲۶$  و  $P = ۰/۴۰۹$ ) و همگنی واریانس ها با استفاده از آزمون لوین ( $F = ۰/۳۷۰$  و  $P = ۰/۸۲۵$ ) مورد تایید قرار گرفت. بنابر این با توجه به تحقق پیش فرض های تحلیل کوواریانس، داده ها با استفاده از این آزمون تحلیل شدند. و تحلیل بر روی پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل انجام شد. جدول ۱، نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) بر

15. Arc

16. Santisteban

17. Elhageen

18. Barrat Inventory Scale (BIS-11)

19. Stanford, Kent & Felthous

روی میانگین نمرات پس آزمون تکانشگری دانش آموزان دختر گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون را نشان می دهد.

جدول ۱. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون تکانشگری دانش آموزان دختر گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	(p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۱۹	۳	۳۳	۱۲۴/۸۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۸۱	۳	۳۳	۱۲۴/۸۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۱۱/۳۵	۳	۳۳	۱۲۴/۸۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱۱/۳۵	۳	۳۳	۱۲۴/۸۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان دختر گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری مشاهده می شود ( $p < 0.001$  و  $F(124, 89) > 0.001$ ). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۲ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۹۰ می باشد، به عبارت دیگر، ۹۰ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون تکانشگری مربوط به تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی (عضویت گروهی) می باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون تکانشگری دانش آموزان دختر گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	p	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۳۶/۶۳	۱	۳۶/۶۳	۲/۳۲	۰/۱۳۶	۰/۰۶	۰/۳۱۷
گروه	۵۶۸/۱۰	۱	۵۶۸/۱۰	۳۶۰/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۹۱	۱/۰۰
خطا	۵۵۱/۸۹	۳۵	۱۵/۷۶				

همان طوری که در جدول ۲ ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تکانشگری تفاوت معنی داری مشاهده می شود ( $p < 0.001$  و  $F(360, 28) > 0.001$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های اجتماعی با توجه به میانگین تکانشگری دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش



تکانشگری گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۹۱ می باشد، به عبارت دیگر، ۹۱ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون تکانشگری مربوط به تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی (عضویت گروهی) می باشد. □ توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر تکانشگری دانش آموزان دختر متوسطه شهر آبادان بود. یافته ها نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی باعث کاهش معنی دار تکانشگری در دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با دانش آموزان گروه کنترل شد. این یافته بدین معنی است که هر چه میزان مهارت های اجتماعی فرد بیشتر باشد میزان تکانشگری وی کاهش پیدا می کند. این یافته ها با پژوهش های گرمن<sup>۲۰</sup> (۲۰۰۱) و کسای<sup>۲۱</sup> (۱۳۹۰) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می توان گفت که طبق رویکرد اجتماعی مولر<sup>۲۱</sup> (۲۰۰۱)، تکانشگری به عنوان یک رفتار آموخته شده از محیط، تلقی می گردد. کودک می آموزد برای به دست آوردن پاداش، به طور سریع واکنش نشان دهد. بر این اساس افراد تکانشگر قادر به ارزیابی عواقب اعمالشان چه نسبت به خودشان و چه نسبت به سایرین نخواهند بود. بنابراین تکانشگری یک فرد نه تنها بر خود فرد بلکه بر سایر افراد جامعه نیز تأثیر گذار است و این ماهیت متقابل بودن روابط اجتماعی، اهمیت و تأثیر مهارت های اجتماعی را بر کاهش احساس تنهایی نشان می دهد. همچنین می توان گفت وقتی که مهارت های اجتماعی فرد بهبود پیدا می کند هنگام خشم و عصبانیت بهتر می تواند راه های جایگزین مانند مدارا کردن تا رسیدن به نتیجه و استفاده از تعامل مثبت را مورد استفاده قرار دهد. در نهایت می توان گفت بیشتر رفتارهای تکانشی هنگام تعاملات اجتماعی بروز می کنند، بنابراین می توان انتظار داشت که فردی که دارای مهارت های اجتماعی باشد هنگامی که در زمینه روابط اجتماعی دچار چالش شوند سازگاری بهتری (اعتماد به نفس بالاتر، احساس رضایت بیش تر از دوستان و در نهایت تحریک پذیری کم تر) از خود نشان می دهند. در سال های اخیر این مهارت ها بیشتر مورد توجه قرار گرفته و برای آموزش آن ها اقدامات مختلفی انجام شده است. انسان موجودی اجتماعی است و برای این که کارکرد مؤثری داشته باشد، باید روابط اجتماعی سالم برقرار نماید. از آن جا که روابط اجتماعی نیز مانند هر مهارت دیگر باید آموخته شوند آموزش مهارت های اجتماعی تجهیز فرد به روش هایی است که بتواند در میان جمع از حقوق خود دفاع نموده و از تأثیرات سوء برخی از الگوهای نقش در امان باشد. از طریق این آموزش ها فرد می تواند ضمن برقراری روابط سالم و دوستانه با همسالان، خود را در جمع مطرح نموده و نیاز به احترام را برآورده نماید. با توجه به بعد اجتماعی سازه تکانشگری آموزش مهارت های اجتماعی می تواند بر این متغیر اثرگذار باشد با توجه به نقش اساسی مدارس در آماده سازی دانش آموزان برای ورود به اجتماع و پذیرش نقش های متفاوت اجتماعی، ضروری به نظر می رسد که بر تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر روی دانش آموزان بیشتر تأکید و بدان بیشتر توجه شود. در پایان پیشنهاد می شود در مدارس و کلاس های درس شرایطی فراهم شود که دانش آموزان بتوانند مهارت های اجتماعی را فرا گیرند. همچنین به دانش آموزان در بیان احساسات به منظور ایجاد توازن احساسات مثبت با میزان احساسات منفی و در نهایت افزایش میزان مهارت های اجتماعی کمک شود.

<sup>20</sup>. German

<sup>21</sup>. Muller



## منابع

شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۷). نقش فعالیتهای فوق برنامه در تربیت نوجوانان. چاپ چهارم، تهران: انتشارات اطلاعات.  
پوپ، آلیس؛ مک هیل، سوزان؛ کریهد و ادوارد (۲۰۰۲). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوان. ترجمه پرینا تجلی (۱۳۸۵). تهران: انتشارات رشد.  
کسای، احمد (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر تکانشگری و انگیزش پیشرفت دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر اهواز. مجله دستاوردهای روان شناختی دانشگاه شهید چمران، شماره ۶.

- Arce, E., & Santisteban, C. (2006). Impulsivity: A review. *Psicothema, 18*, 213-220.
- Barratt, E; Stanford, M. S., Kent, T.A; & Felthous, A. (2004). Neuropsychological and cognitive *psychopathology, 41*, 1045-1061.
- Dawe, S., Gullo, M. J., & Loxton, N.J. (2012). Impulsivity and adolescent substance use: Rashly dismissed as “all-bad”? *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 32*(15), 1507–1518.
- Doran, N., McChargue, D., & Cohen, L.(2006). Impulsivity and the reinforcing value of cigarette smoking. *Addictive Behaviors, 32*(1), 90-108.
- Elhageen, A. A. M. (2004). Effect of Interaction between parental Treatment styles and peer Relations in classroom on the Feelings of loneliness among Deaf children in Egyptian schools. Unpublished M.D. Dissertation, eberhard-karls-university.
- Heiman, A. C., Margalit, D. M. (2000 ). Impulsivity: A link between bipolar disorder and substance abuse. *Bipolar Disorder, 6*, 204-212.
- Muller, H. (2001). Personality and social, NewYork, Plenum.
- Waxman, S. E. (2011). A Systematic Review of Impulsivity in Eating Disorders. *Impulsivity in Eating Disorders, Review, 17*(3), 408–425.
- Waxman, S. E. (2011). A Systematic Review of Impulsivity in Eating Disorders. *Impulsivity in Eating Disorders, Review, 17*(3), 408–425.