



## BRANDAFARIN JOURNAL OF MANAGEMEMNT

Volume No.: 2, Issue No.: 13, Apr 2021

P-ISSN: 2717-0683 , E-ISSN: 2783-3801

---

### Effectiveness of Social Skills Training on Adolescence and Resilience of Students

Ali Aramoon <sup>1</sup>

Hanieh Aramoon <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Master of Ethics and Jurisprudence, Islamic Azad University of Azadshahr

<sup>2</sup>Bachelor of Counseling and Educational Affairs, Islamic Azad University of Gonbad Kavous

#### Abstract

**Aim:** The purpose of this study was to investigate the effectiveness of social skills training on personal and social adjustment and resilience of high school boy students. Materials and

**Methods:** This is a quasi-experimental study with experimental group, control group and pre-test and post-test design. The statistical population consisted of all students who were referred to West Tehran Education Advisory Center. A sample of 30 individuals was randomly selected and used in two experimental and control groups. The experimental group received 8 sessions of intervention in a group and the control group was placed on the waiting list. Both groups responded to the students' compatibility scale (Sins & Singh, 1993) and the resiliency questionnaire (Connor & Davidson, 2003) before and after the experiment. To analyze the data, descriptive statistics and covariance analysis were used.

**Results:** The results showed that social skills training had an effect on compatibility ( $F = 26.74$ ), ( $P < 0.001$ ). Also, this training significantly increased the resiliency rate ( $F = 40.78$ ), ( $P < 0/001$ ).

**Conclusion:** Based on the findings, it can be concluded that social skills training will improve adaptability and resilience in high school boy students.

**Keywords:** Social skills training, adaptability, Resilience, Student

# بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری و تاب آوری دانش آموزان

علی آرامون<sup>۱</sup>

هانیه آرامون<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> فوق لیسانس اخلاق و فقه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر

<sup>۲</sup> لیسانس مشاوره و امور تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گنبدکاووس

## چکیده

**مقدمه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی-اجتماعی و تاب‌آوری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه انجام شده است.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه آزمایش، گروه گواه و طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مراجعه کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش غرب تهران انتخاب شدند. از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه کاربندی شدند. افراد گروه آزمایش، مداخلات ۸ جلسه‌ای را به صورت گروهی دریافت و افراد گروه گواه در لیست انتظار قرار گرفتند. هر دو گروه قبل و بعد از آزمایش، مقیاس سازگاری دانش‌آموزان (سینها و سینگ، ۱۹۹۳) و پرسشنامه تاب آوری (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) را پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اثر داشته است ( $F = 74/26$ )، ( $P < 0.01$ ). همچنین این آموزش میزان تاب آوری را نیز به طور معناداری افزایش داده است ( $F = 78/40$ )، ( $P < 0.01$ ).  
**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش مهارت‌های اجتماعی سازگاری و تاب آوری را در دانش آموزان پسر مقطع متوسطه ارتقا می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مهارت‌های اجتماعی، سازگاری، تاب آوری، دانش آموز

## مقدمه

انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است، به گونه‌ای که بسیاری از نیازهای متعالی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌هایش از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا شده و به فعل در می‌آید (بهمنی و همکاران، ۱۳۹۵). لزوم فراگیری آموزش‌های منتهی به ارتقای مهارت‌های اجتماعی پراهمیت جلوه می‌نماید. افزون بر این، افراد زیادی به این عقیده اساسی پای بند هستند که: بهترین راه برای افزایش سازگاری نوجوانان این است که مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را بالا ببریم. از این رو، آموزگاران و مربیان تربیتی همواره و با اشتیاق می‌گویند برای سازگار کردن دانش آموزان ناسازگار در محیط مدرسه و خانه باید مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را بالا برده؛ کاری کنید آن‌ها از آنچه هستند، احساس رضایت کنند، بعد ببینید که چه چیزهایی به صورت شگفت آوری آشکار می‌شود (فتح‌اله‌زاده، باقری، دربانی و رستمی، ۱۳۹۵).

علاوه بر این، سطح سازگاری اجتماعی ما، که بخشی از سبک زندگی ماست، بر روش برخورد ما با مشکلات زندگی تأثیر می‌گذارد. در یک محیط مشابه اجتماعی، برخی انسان‌ها توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می‌دهند و خیلی زود در دام انزوا و افسردگی یا عملکرد نامناسب (رفتار ضداجتماعی، تخریبی و ...) گرفتار می‌شوند. در مقابل، عده‌ای با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگاران و همراه با تحمل روی می‌آورند؛ آنان همواره از عوامل حمایتی استفاده کرده و به راه‌های مؤثر و مفید می‌اندیشند و به درستی می‌دانند که راهی برای حل مسئله وجود دارد (اژه‌ای و همکاران، ۱۳۹۱). از نظر بروکت (۱۹۸۶)؛ به نقل شاهار، (۲۰۱۲) عوامل حمایتی می‌تواند شامل جنبه‌ای از محیط (مثل مهر مادری، شخصیت و رفتار خواهر و برادرها، حمایت خانواده و گروه‌های همسال)، یا فرد (مانند ویژگی‌های درون‌گرای، پذیرش خود، پرخاشگری پایین) باشد. افزون بر آن، عوامل حمایتی، تاب‌آوری را در فرد القا می‌کنند (بلچر، هارولین، شینیتزکی و هارولد، ۱۹۹۸). تاب‌آوری یک رشته‌ی نسبتاً جدید در تحقیق تجربی است که در حال حاضر توجه روزافزون بخشی از محققان، نظریه‌پردازان و پزشکان را به خود جلب کرده است. تاب‌آوری سؤالاتی را در مورد این که چرا برخی افراد تسلیم شرایط حاد و مزمن زندگی می‌شوند درحالی که برخی دیگر تسلیم نمی‌شوند و حتی تحت شرایط وخیم رشد می‌کنند، مطرح می‌کند (شاهار، ۲۰۱۲). تاب‌آوری دست یافتن به نتایج مثبت با وجود شرایط چالش‌انگیز و تهدید است (زولکاسکی و بولک، ۲۰۱۲). افزون بر آن، تاب‌آوری نوعی، مصون‌سازی در برابر مشکلات روانی اجتماعی بوده و کارکرد مثبت

زندگی را افزایش می‌دهد (سی‌یو، هایو، فیلیپس و وانگ، ۲۰۱۲). همچنین نه تنها به توانایی یک فرد برای مقابله با وقایع نامطلوب زندگی برای حفظ عملکرد روانی طبیعی اشاره می‌کند بلکه شامل فرایند ادامه دادن رشد و بیان ظرفیت‌ها، دانش، بینش و فضایل مشتق شده از طریق برآوردن خواسته‌ها و چالش‌های جهان فرد است (ناکاشیما و کاندا، ۲۰۰۵). ورنر و اسمیت (۱۹۹۲)؛ به نقل از جوادی و حسین‌زاده، (۱۳۹۵) اظهار می‌دارند، تاب‌آوری می‌تواند با افزایش مهارت‌های اجتماعی تقویت گردد. مهارت‌هایی از قبیل برقراری ارتباط، مهارت رهبری، حل مساله، مدیریت منابع، توانایی رفع موانعی که بر سر راه موفقیت قرار دارند و توانایی برنامه‌ریزی. به‌علاوه مهارت‌های کنترل خشم جبرانی برای رفتارهای مخاطره‌آمیز محسوب می‌شود (گریفین و جامز، ۲۰۰۵). اخیراً مداخله‌هایی برای ارتقای بهبودی سازگاری به‌خصوص برای کودکان، نوجوانان، مدیران و افرادی که مشکلات هیجانی دارند طراحی شده است؛ این یافته‌ها بیانگر تأثیر مداخلات بر شیوه‌های مقابله با فشار روانی، ارتقا سلامت روانی افراد، افزایش تاب‌آوری در دانش‌آموزان و سازگاری اجتماعی دختران فراری است (بهمنی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی به کاهش مشکلات رفتاری، کاهش پرخاشگری و اضطراب، افزایش رفتارهای جرات‌مندی و باورهای مثبت در رابطه با تاب‌آوری نوجوانان (لوپز و همکاران، ۲۰۰۵)، و کاهش رفتارهای پرخاشگری نوجوانان و افزایش سازگاری اجتماعی در محیط‌های شغلی منتهی می‌شود (کویدباخ و هانسن، ۲۰۰۹). در عین حال به کاری‌گیری برنامه‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی در مراکز آموزشی اعم از مدارس و دانشگاه‌ها به مراتب کمتر بوده است، به همین منظور، در سال‌های اخیر به تحول و رشد مهارت‌های اجتماعی در محیط‌های آموزشی افزایش یافته است (ویبر و گری، ۲۰۰۳).

همچنین بر نقش روانشناسان تربیتی در افزایش مهارت‌های اجتماعی افراد تأکید فراوان شده است. در همین رابطه برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی برای افراد دارای ناسازگاری اجتماعی در حال اجراست (بارتون و شوتون، ۲۰۰۴؛ پولو، ۲۰۰۵). بنابراین با توجه به جایگاه مهارت‌های اجتماعی در سلامت روانی و اثرات پایدار آن در افزایش سازگاری اجتماعی و بهبود تاب‌آوری و با توجه به اینکه افراد با تاب‌آوری پایین، بیشتر از هم‌تایان خود مشکلات سازشی و رفتاری دارند، این پژوهش در نظر دارد تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان را بر افزایش سازگاری و تاب‌آوری آنان مورد بررسی قرار دهد.

### روش:

روش پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش غرب تهران بود که پس از موافقت مدیر مرکز، در ابتدا مصاحبه‌ای با دانش‌آموزان ارجاع داده شده به مرکز به همراه اجرای پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان (AISS) و تاب‌آوری (دیویدسون و کانر، ۲۰۰۳) صورت گرفت که پس از نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها ۳۰ دانش‌آموزی که نمره کمتری (طبق معیار نقطه برش بالینی) در سازگاری و تاب‌آوری کسب کرده بودند به‌عنوان نمونه پژوهشی انتخاب شدند. سپس این دانش‌آموزان به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) به‌صورت تصادفی جایگزین شدند. برای گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مهارت‌های اجتماعی برگزار شد در حالی که گروه گواه برنامه آموزشی دریافت نکردند. جلسات آموزش مهارت‌های اجتماعی توسط گروه پژوهشی در ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۸۰ دقیقه اجرا شد.

### ابزار تحقیق

**الف. مقیاس سازگاری دانش‌آموزان (AISS):** این مقیاس توسط سینها و سینگ (۱۳۸۰) به منظور جداسازی دانش‌آموزان ۱۰ تا ۱۸ ساله با سازگاری خوب از دانش‌آموزان با سازگاری ضعیف در سه حوزه عاطفی، اجتماعی و آموزشی تهیه شده است. در این پژوهش از فرم نهایی ۶۰ ماده‌ای که گزینه‌های آن به صورت بلی و خیر می‌باشد، استفاده شده است. ضریب پایایی این مقیاس را به دو روش دو نیمه کردن برای کل مقیاس ۰/۹۵، خرده مقیاس عاطفی ۰/۹۴، اجتماعی ۰/۹۳ و آموزشی ۰/۹۶ گزارش کرده‌اند (کرمی، ۱۳۷۵). همچنین بهمنی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود ضرایب پایایی مقیاس فوق را با استفاده از روش کودر ریچاردسون و دو نیمه کردن برای کل مقیاس ۰/۸۶ و ۰/۷۹، خرده مقیاس عاطفی ۰/۷۹ و ۰/۸۱، اجتماعی ۰/۷۸ و ۰/۸۴ و آموزشی ۰/۶۹ و ۰/۷۸ به دست آوردند.

**ب. مقیاس تاب‌آوری:** پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) توانایی مقابله افراد با استرس و مشکلات را ارزیابی می‌کند. دارای ۲۵ سؤال ۸ درجه‌ای است. حداقل نمره تاب‌آوری صفر و حداکثر نمره صد است. این پرسشنامه ۵ گزینه است پاسخ به هر آیتم بر روی مقیاس از صفر (کاملاً نادرست) تا ۴ (همیشه درست) مشخص می‌شود. ضریب پایایی پرسشنامه توسط بشارت و صالحی (۱۳۸۶) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد. در پژوهش حق رنجبر و همکاران (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه به دست آمد؛ بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۰ به دست آمد.

### شیوه اجرای پژوهش:

پس از انجام هماهنگی و کسب مجوز و با رعایت اصول اخلاقی، برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی در ۸ جلسه به مدت چهار هفته و هر هفته دو جلسه در مرکز مشاوره آموزش و پرورش انجام شد. خلاصه‌ای از چکیده مباحث مطرح شده در جدول (۱) ارائه می‌شود.

تعداد جلسات	محتوای مطالب
جلسه اول	آشنایی با عناصر برنامه- پرداختن به مفهوم ارتباط (تعریف روش‌های برقراری ارتباط و کارکردهای آن)
جلسه دوم	جمع‌بندی مفهوم ارتباط و سپس آشنایی کلی با مهارت‌های مربوط به کلاس درس، پرداختن به مهارت‌های گوش دادن (تعریف تفاوت بین گوش دادن و شنیدن، آشنایی با دو مقوله مهارت‌های توجه و پیگیری به‌عنوان دو قسمت از مهارت‌های گوش دادن فعال)
جلسه سوم	ادامه مهارت‌های مربوط به کلاس درس، پرداختن به مهارت اطاعت از دستورات معلم (تعریف، تشریح منطق زیربنایی ارائه دستور از جانب معلم، بحث پیرامون لزوم پیروی از دستورات شفاهی و کتبی معلم)
جلسه چهارم	جمع‌بندی مهارت‌های مربوط به کلاس درس و آشنایی کلی با مهارت‌های اساسی برقراری تعامل- پرداختن به مهارت‌های ارتباط غیرکلامی و مهارت‌های مکالمه- آشنایی با مهارت‌های گوش دادن و مهارت‌های پاسخ دادن- توانایی ادامه مکالمه و رعایت نوبت
جلسه پنجم	جمع‌بندی مهارت‌های برقراری تعامل و آشنایی با مهارت‌های اساسی مربوط به همراهی با دیگران- پرداختن به مهارت‌های سازش با دیگران (تعاریف مفهوم سازش و کارکردهای آن، تشریح منطق زیربنایی لزوم انتخاب دقیق کلمات و جملات در برقراری ارتباط مطلوب، بحث پیرامون دلایل پیروی از مقررات) و پیام‌های آن
جلسه ششم	شناسایی و کار بر روی باورهای ناکارآمدی و تضعیف آن‌ها و ایجاد باورهای سازگاران‌تر جدید در زمینه کنترل و تنظیم هیجانات- تشویق به استفاده از هیجانات مثبت جهت حل مشکلات، شناسایی هیجانات مثبت خود به درستی، درک آنچه که باعث می‌شود یک هیجان منفی احساس کنید
جلسه هفتم	آموزش تاب آوری (توان ایجاد هیجاناتی که شخص دیگری دارد، توان مدیریت هیجانات، درک آنچه که باعث می‌شود شخص دیگری یک هیجان منفی احساس کند، ایجاد هیجان صحیح هنگامی که ایده چالشی مطرح می‌کنید).
جلسه هشتم	مهارت‌های مقابله‌ای تعریف و کارکردهای آن تشریح منطق زیربنایی مهارت‌های مقابله‌ای- جلوگیری از پیمان شدن حقوق خود و بیان آزادانه مواضع خود در روابط بین فردی، معرفی روش‌های متفاوت مقابله‌ای

### یافته‌های پژوهش

در ابتدای بخش یافته‌ها به بررسی شاخص‌های توصیفی نمونه پژوهش در جدول (۲) پرداخته شده است و در جدول (۳) آزمون واریانس چند متغیره (مانکوا) گزارش شده است.

نتایج جدول ۲. نشان می‌دهد که نمرات سازگاری و تاب آوری در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه افزایش داشته است که نشان از تأثیر مداخله آموزشی بر روی گروه آزمایش دارد.

به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری و تاب آوری دانش‌آموزان، همان‌طور که در جدول ۳. مشاهده می‌شود سازگاری در گروه آزمایش بهبود یافته است و بنابراین نتیجه می‌گیریم که کاربرد آموزش مهارت‌های اجتماعی بر میزان سازگاری دانش‌آموزان پسر مؤثر است. همچنین با توجه به مقدار اتای به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که ۰.۵۰ درصد از واریانس

متغیر سازگاری توسط آموزش مهارت‌های اجتماعی تبیین می‌شود. همچنین در ادامه نتایج جدول فوق نشان داد که بررسی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر میزان تاب آوری دانش آموزان در گروه آزمایش افزایش یافته است و بنابراین نتیجه می‌گیریم که آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش تاب آوری پسران دانش آموز مؤثر است. همچنین با توجه به مقدار اتای به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که ۰.۶۱ درصد از واریانس متغیر تاب آوری توسط آموزش مهارت‌های اجتماعی تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری و تاب آوری دانش آموزان پسر مقطع دبیرستانی شهر تهران بود. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری (تحصیلی، عاطفی و اجتماعی) و تاب آوری دانش آموزان ناسازگار گروه آزمایش کمک کرده است. تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) در جدول ۳ مؤید آن است که این آموزش‌ها توانسته است هر سه مؤلفه سازگاری و تاب آوری را تحت تأثیر قرار دهد. این یافته با گزارش بوتوین و گریفین (۲۰۰۴)، ونزل و همکاران (۲۰۰۹)، پورسلیمان و اصغرنژاد فرید (۱۳۹۶)، فتح‌اله‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، بهمنی و همکاران (۱۳۹۵) همسویی دارد. چنان که مطالعات انجام گرفته اذعان دارند ضعف در مهارت‌های اجتماعی فرد را مستعد ناسازگاری، اضطراب، افسردگی و نهایتاً گوشه‌نشینی کرده و در نتیجه به جای واکنش مناسب و سازگار به رویدادهای تنیدگی‌زا، با آشفتگی و تشویش به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. به طور معمول زمانی که فرد به دلیل ضعف در مهارت‌های اجتماعی قادر به برقراری و حفظ ارتباط مطلوب نیست از لحاظ هیجانی دچار آشفتگی شده و خلق افسرده پیدا می‌کند. بنابراین و با وجود آسیب‌های روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی، گوشه‌گیری و رفتارهای ناسازگار، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های آزاردهنده مانند طرد و کناره‌گیری (کریستوفر، ۲۰۰۵)، گامی مؤثر در جهت تقویت رفتارهای مطلوب، خاموش کردن رفتارهای سازش نایافته و نظم دهی هیجانی و تاب آوری در دانش آموزان است.

افزون بر این، در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، که یکی از مهم‌ترین نتایج بهبود و افزایش مهارت‌های اجتماعی کمک به سازگاری دانش‌آموزان است. طبق تعریف، سازگاری به تعامل و درگیر شدن مؤثر و سالم فرد با محیطش اشاره دارد، و هم‌زمان دو فرآیند در آن رخ می‌دهد: یکی منطبق کردن خود با شرایط و دوم تغییر شرایط برای منطبق ساختن آن با نیازهای خود (اویسون، ویلیام، آنشنس، کارول، ایسچلمن و واتون، ۲۰۱۰). بنابراین، این آموزش‌ها کمک می‌کند تا دانش آموزان، عواطف و احساسات خود را به‌خوبی بشناسند، آن‌ها را به‌دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آن‌ها را دریابند، و در نهایت برای آن‌ها آشکار می‌شود که افکار کارآمد و ناکارآمد، عواطف مثبت و منفی آن‌ها را هدایت می‌کند. هنگامی که این دانش‌آموزان به این آگاهی می‌رسند که این خود آن‌ها و تصوراتشان است که هیجان‌ها و عواطف مثبت و منفی را تا حدود زیادی زیر نفوذ دارد، بنابراین با مهارت‌های آموخته شده آن‌ها را کنترل می‌کنند و از این طریق به سازگاری عاطفی می‌رسند. در مجموع می‌توان گفت سازگاری بهتر عاطفی گروه آزمایش در پس‌آزمون نتیجه موفقیت‌آمیز همین کارکرد است. قسمت دیگر یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش‌ها به سازگاری اجتماعی بهتر آزمودنی‌های گروه آزمایش کمک کرده است (فتح‌اله‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵). در مجموع می‌توان گفت آموزش مهارت‌های اجتماعی از فنونی ترکیب شده است که به دانش‌آموزان برای کسب روابط بین فردی معنادار، ارتباط صحیح و روشن، ارزیابی درست از خود و پاداش دادن به رفتارهای انطباقی خود کمک می‌کند (هارل و همکاران، ۲۰۰۸). بدون تردید عدم توفیق در دستیابی مهارت‌های اجتماعی می‌تواند آسیب‌های آشکاری در تعادل هیجانی، عاطفی، روانی و شخصیتی وارد سازد. نوجوانان بدون یادگیری مهارت‌های اجتماعی در برقراری روابط سالم، ابراز وجود، رقابت سالم، همکاری، تصمیم‌گیری و دفاع از حقوق خود ناتوان خواهند بود. چنان که نتایج پژوهش حاضر نشان داد از طریق آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان، می‌توان آنان را در فرآیند سازگاری و اجتماعی شدن و ایجاد ارتباط اجتماعی مناسب با همسالان، همکلاسی‌ها و دیگر اعضای خانواده و در نتیجه افزایش سازگاری و تاب آوری یاری رساند. همچنین بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که برای پیشگیری ناسازگاری و رفتارهای ناسازگار در دانش‌آموزان، می‌توان روش‌های غیر آسیب‌رسان را جایگزین روش‌های خشن و آسیب‌رسان مانند تنبیه بدنی و خشونت‌های کلامی که هنوز هم در برخی از مدارس دیده می‌شود نمود. بنابراین با این اعتقاد که اکتساب مهارت‌های اجتماعی، محور اصلی تحول اجتماعی، شکل‌گیری روابط اجتماعی، ارتقای کیفیت تعامل‌های اجتماعی، سازش یافتگی اجتماعی و تاب آوری و حتی سلامت روان فرد به شمار می‌آید (تی‌آدور و همکاران، ۲۰۰۵). از این رو می‌توان آموزش صحیح و مداوم مهارت‌های اجتماعی را به عنوان یک ضرورت معرفی نمود. بر این اساس انتظار می‌رود، آموزش مهارت‌های اجتماعی به عنوان یک جنبه مکمل برنامه‌های آموزشی مدارس در نظر گرفته شود تا به این ترتیب آموزش‌وپرورش بتواند زمینه‌های مناسب و مستحکمی برای اعتلای سلامت روانشناختی و پرورش "تاب‌آوری" در دانش‌آموزان فراهم آورد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم انجام مصاحبه تشخیصی و عدم دسترسی به برنامه آموزشی هنجاریابی شده مهارت‌های اجتماعی بومی اشاره نمود. بر این اساس پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی ضمن انجام مصاحبه تشخیصی از برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی بومی نیز استفاده شود. همچنین منحصراً بودن نمونه پژوهش به دانش‌آموزان پسر، طیف سنی دانش‌آموزان و استفاده از یکروری آورد در آموزش برنامه مداخله نیز به عنوان محدودیت‌های پژوهش حاضر معرفی می‌گردند که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با لحاظ کردن این موارد بر توان تعمیم‌پذیری و غنای اطلاعات به دست آمده افزوده شود.

## منابع و مراجع:

- اژه‌ای، ج.، منظری توکلی، و.، و حسینی، س.ر. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر درمان شناختی رفتاری گروهی، معنادارمانی - گروهی و تلفیق آن‌ها بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان. *مجله پژوهش در سلامت روانشناختی*، دوره ۶، شماره ۳، ۳۰-۴۰.
- بشارت، م.، و صالحی، م. (۱۳۸۶). بررسی تاب آوری و سخت کوشی با موفقیت تحصیلی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، شماره ۶۵، ص ۴۵ تا ۵۰.
- بهمنی، ب.، ترابیان، س.، رضائی نژاد، س.، منظری توکلی، و.، و معینی فرد، م. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش خودکارآمدی هیجانی بر سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی نوجوانان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناسی*، ۷ (۲): ۶۹-۸۰.
- پورسلیمان، س.، اصغر نژاد فرید، ع.ا. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کنترل خشم و تاب‌آوری نوجوانان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پیشوا-ورامین.
- حق رنجبر، ف.، کاکاوند، ع.ر.، برجعلی، ا.، و برماس، ح. (۱۳۹۰). تاب آوری و کیفیت مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی، نشریه علوم رفتاری، دوره ۱، شماره بهار ۹.
- جواد، ف.، و حسین زاده، د. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی، تاب آوری و سلامت عمومی خانواده‌های معتادان شهر تهران. *فصلنامه نو اندیشه سبز*. ۱۰ (۳۷ و ۳۸): ۹-۱۴.
- سینها، ا.ک.پ.، و سینک، آ.پ. (۱۳۸۰). *راهنمای پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی*. ترجمه ی ابوالفضل کرمی. تهران: مؤسسه ی روان تجهیز.
- فتح‌اله‌زاده، ن.، باقری، پ.، رستمی، م.، دربانی، س.ع. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۰ (۳): ۲۷۱-۲۸۹.
- کرمی، ا. (۱۳۷۵). *آزمون‌های روانی*. دانشگاه علامه طباطبایی تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، جزوه درسی، چاپ نشده.
- Avison, R., Aneshensel, C. S., Schieman, S. & Wheaton, B. (2010). *Advances in the Conceptualization of the Stress Process*. Springer York: New .
- Belcher, Harolyn M. E., Shinitzky, Harold, E. (1998). Substance abuse in children: Prediction, protection, and prevention. *Archive of Pediatrics and Adolescent Medicine* ,vol.152, pg. 952-960. Retrieved from internet: <http://archpedi.ama-assn>
- Burton, S., & Shotton, G. (2004). Building emotional resilience. *Special Children*.20 -18 September/October, ,
- Christopher, R.T. (2005). *Disruptive Behavioral, Disorder*, In: Sadock BJ , Sadock VA, Editors, *Comprehensive Text Book of Psychiatry*, 8 th .ed. Philadelphia: Williams and .3216-3205 ,Wilkins
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of new resilience scale: the connor Davidson, Resilience scale (CD-RISC)*. *Depression and* ,18 anvety,.
- Griffin, Jr ., James. P. (2005).The Building resiliency and vocational excellent (BRAVE) program: A violence prevention and role Model Program for young, African American males. *Journal of health care for the poor and underseved*.88-78 pg. ,(4)16 ,
- Harrell, A.W., Mercer, S.H, DeRosier, M.E. (2008). Improving the Socialbehavioral Adjustment of Adolescents: the Effectiveness of Social Skills Group Intervention, *Journal of Child and Family Studies*-378 ,18 , .387
- Lopes, P., N., Salovey, P., Cote, S., Beers, M. (2005). Emotional regulation abilities and the quality of social interaction. *J Emotion*.118-113 ,1 ,5 ,
- Nakashima, M ., Canda, E. (2005). Positive dying and resiliency in later life: A qualitative study. *Journal of aging studies*.125-109 ,19 ,
- Poulou, M. (2005). The prevention of emotional and behavioral difficulties in schools: Teacher s suggestion. *Educational Psychology in Practice*.52-37 ,1 ,21 ,
- Shahar, G. (2012). A social-clinical psychological statement on resilience: introduction to the special issue. *Journal of social and clinical psychology*.541-535 ,31 ,
- Siu, O., Hui, H., Philips, D., Wong, T. (2012). A study of resiliency among Chinese health care workers: capacity to cope with workplace stress. *Journal of research in personality*.776-770 ,43 ,
- Teodoro, M.L., Kappler, K.C., Rodrigues, J.L., de Freitas, P.M. & Haase, V.G. (2005). The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY) and its Adaptation for Brazilian Children and Adolescents, *International Journal of Psychology*, 39.246-239 ,
- Quoidbach, J. & Hansenne, M. (2009). The impact of trait emotional intelligence on nursing team performance and cohesiveness. *Journal of professional nursing*, .29-23 ,(1) 25
- Weare, K., & Gray, G. (2003). *What works in developing children s emotional and social competence and well-being?* Nottingham: DFES Publications.

Wenzel, V., Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*. 11-1, 1 ,  
 Zolkoski, S., Bullock, L. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and youth services review*. 2303-2295, 34 ,

جدول (۲) داده‌های توصیفی نمرات گروه آزمایش و گواه (n=۳۰)

شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
سازگاری	آزمایش	۳۱/۹۳	۵/۱۰	۳۶/۰۰	۵/۳۴
	گواه	۳۲/۲۶	۴/۵۱	۳۲/۷۳	۴/۴۵
تاب‌آوری	آزمایش	۵۲/۴۶	۷/۷۶	۵۵/۳۳	۷/۹۵
	گواه	۵۱/۴۳	۷/۰۵	۵۱/۶۶	۶/۹۴

جدول (۳) نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا) سازگاری و تاب‌آوری در گروه‌های آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اماره F	معناداری	اندازه اثر
سازگاری	۸۲/۹۵	۱	۸۲/۹۵	۲۶/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۵۰
تاب‌آوری	۵۰/۲۸	۱	۵۰/۲۸	۴۰/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۶۱
خطا	۸۰/۶۳	۲۶	۳/۱۰			
تاب‌آوری	۳۲/۰۵	۲۶	۱/۲۳			
سازگاری	۵۷۸/۹۶	۲۹				
تاب‌آوری	۱۶۶۱/۵۰	۲۹				
کل تصحیح شده						