

بررسی اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی، افزایش خودکارآمدی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان

فاطمه رحیمی اشتری^۱، سید علی موسوی اصل^۲

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور واحد ورامین، تهران، ایران

^۲ استادیار روان شناسی، دانشگاه پیام نور واحد ورامین، تهران، ایران

چکیده

امروزه متغیرهای تحصیلی و روانی از جمله خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی، بهزیستی روان شناختی و تاب آوری به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی، افزایش خود کارآمدی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان بود. روش تحقیق از نظر هدف کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا و گردآوری داده ها، نیمه تجربی با پیش آزمون و پس آزمون بوده است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران در منطقه ۱۵ بودند که این تعداد برابر ۱۳۸۷ دانش آموز است. برای حجم نمونه، ۳۰ نفر از دانش آموزان به گروه آزمایش و ۳۰ نفر به گروه کنترل گمارده شدند. ابتدا بر روی هر دو گروه، پرسشنامه های تحقیق اجرا شد. سپس جلسات آموزش مهارت اجتماعی حسین خانزاده (۱۳۸۹) و کارتلج و میلبرن (۱۹۹۲) برای دانش آموزان گروه آزمایش اجرا شد. برای گردآوری داده ها، با توجه به ماهیت موضوع، از پرسشنامه خودکارآمدی دانش آموز جینک و مورگان (۱۹۹۹)، پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (فرم کوتاه) و پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی، افزایش خود کارآمدی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تاثیر معناداری دارد. به برنامه ریزان آموزش و پرورش پیشنهاد می گردد با تشکیل کارگاه های آموزشی مهارت های اجتماعی ویژه، نسبت به ارتقای دانش و تجربه مشاوران و مربیان پرورشی اقدام نموده تا آنان بتوانند در این زمینه دانش آموزان را یاری دهند.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت اجتماعی، بهزیستی روان شناختی، خود کارآمدی، تاب آوری، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان

. مقدمه

امروزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان به عنوان یک شاخص مهم برای ارزیابی نظام‌های آموزشی مورد توجه قرار گرفته است [۱]. علاوه بر این، پیشرفت تحصیلی همواره برای معلمان، دانش‌آموزان، والدین، نظریه‌پردازان، و محققان تربیتی نیز حائز اهمیت بوده است. برای مثال، پیشرفت تحصیلی یادگیرندگان یکی از مهمترین ملاک‌های ارزیابی عملکرد معلمان محسوب می‌شود [۲]. برای دانش‌آموزان نیز معدل تحصیلی معرف توانایی‌های علمی آنها برای ورود به دنیای کار و اشتغال و مقاطع تحصیلی بالاتر است. شاید به علت همین اهمیت باشد که نظریه‌پردازان تربیتی بسیاری از پژوهش‌های خود را بر شناخت عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی متمرکز کرده‌اند [۳]. پیشرفت تحصیلی از جمله موضوعاتی است که از ابعاد تربیتی، روان‌شناسی، به آن بسیار پرداخته شده است. سالهای متمادی است که محققان و پژوهشگران تعلیم و تربیت و روانشناسان اجتماعی، مطالعات فراوانی در مورد عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان انجام داده‌اند. یافته‌های تحقیقات متعدد نشان داده است پیشرفت تحصیلی نه تنها از ساختارهای دانش و فرایندهای پردازش اطلاعات تاثیر می‌پذیرد بلکه به عوامل انگیزشی از جمله باورها، نگرشها و ارزشها نیز مربوط می‌شود [۴]. پیشرفت موضوعی است که به خصوص در حال حاضر نیز مورد توجه تمامی کشورهای جهان بوده است، و هر ساله مقدار زیادی از بودجه جوامع صرف تحصیل کودکان و نوجوانان می‌شود [۵]. و پژوهشهای زیادی به بررسی عوامل مختلفی که می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی تأثیر داشته باشد، عواملی مانند: خانواده، محیط زندگی، مدرسه و برنامه‌های آموزشی اختصاص یافته است (ملکان، ۱۳۹۵). نتایج تحقیقات تالویو و همکاران (۲۰۱۶) [۵]، باری و همکاران^۱ (۲۰۱۳) [۶]، رادمنش و سعدی پور (۱۳۹۶) [۷] و کرکچ نیر و اقدسی (۱۳۹۶) [۸] نشان داد که یکی از عوامل مؤثر بر پیشرفت دانش‌آموزان، آموزش مهارتهای اجتماعی و زندگی به آنان است.

بر اساس نتایج تحقیقات دونالدسون، دلوت و راثو^۲ (۲۰۱۵) [۹]، نریمانی، پورعبدل و بشارپور^۳ (۲۰۱۶) [۱۰] و مزروعی و پورحیدری (۱۳۹۶) [۳]، آموزش مهارتهای اجتماعی بر تاب آوری تاثیر دارد. تاب آوری در نوجوان و رشد او در زمینه های روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، شناختی، الگو (خود) اخلاقی و عاطفی صورت می‌گیرد هر یک از زمینه ها نیازمند مهارت و توانایی می باشد [۱۱]. بسیاری از پژوهشگران تاب‌آوری را به عنوان غلبه و گذار از حوادث ناگوار تعریف و از آن به عنوان یک ایده خوب، با ارزش کاربردی بالا برای کمک به افراد هنگام مواجهه با ناملایمات و محافظت آنان در برابر خطراتی که در طول زندگی‌شان به وجود می‌آید یاد کرده‌اند. تاب‌آوری که در حقیقت، ظرفیت و توانایی افراد برای استقامت در برابر شرایط دشوار است، با حفظ سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی افراد و ارتقای آن رابطه دارد [۱۲]. تاب‌آوری، قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی و معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز و نوعی ترمیم خود است که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است [۱۳].

علاوه بر این، نتایج تحقیقات تالویو و همکاران (۲۰۱۶) [۵]، مزروعی و پورحیدری (۱۳۹۶) [۳]، حسین زاده (۱۳۹۵) [۱۴] و صفاریان (۱۳۹۴) [۱۵] نشان داد که آموزش مهارتهای اجتماعی بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیر دارد. بهزیستی روان‌شناختی

^۱ Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R. & Patel, V.

^۲ Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A.

^۳ Narimani, M., Pourabdol, S. & Basharpour, S

اشاره به حسی از سلامتی دارد که آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی در تمام جنبه های فرد را شامل می شود. رویکرد بهزیستی روانشناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش های وجودی زندگی را بررسی می کند و به شدت بر توسعه انسانی تاکید دارد به عنوان مثال دنبال نمودن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران. جمع گسترده ای از ادبیات تحقیقی در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ میلادی به تجزیه و تحلیل چالش های و مشکلات اساسی زندگی پرداخته است [۱۶]. بهزیستی روانشناختی هم مؤلفه های عاطفی و هم مؤلفه های شناختی دارد. افراد با احساس بهزیستی زیاد، به طور عمده ای هیجانات مثبت را تجربه می کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند؛ در حالیکه افراد با احساس بهزیستی کم، حوادث و موقعیت های زندگی شان را نامطلوب ارزیابی می کنند و بیشتر هیجانات منفی را تجربه می کنند [۱۷]. بهزیستی روانشناختی بر کنترل بیماری ها و واکنش پذیری افراد در مقابل مشکلات کمک می کند [۵]. بنابراین سالمندانی که در آنان بهزیستی روانشناختی ارتقا پیدا کند، جو سالمی را برای رشد و پرورش خود تأمین می کنند تا در آن جو، به رشد و استقلال برسند. بر اساس الگوی ریف بهزیستی روانشناختی از شش عامل پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت نسبت خود)، رابطه مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خود مختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط) تشکیل می شود [۱۸]. بهزیستی روانشناختی شامل ارزش های شناختی افراد از زندگی می شود. آن ها شرایط خود را که به انتظارات، ارزش ها و تجارب قبلی شان وابسته است ارزش گذاری می کنند [۱۹].

خودکارآمدی از جمله عوامل تأثیرگذار بر سلامت افراد بویژه دانش آموزان می باشد [۲۰]. خودکارآمدی، توان سازنده ای است که بدان وسیله، مهارت های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه ای اثربخش ساماندهی می شود. داشتن دانش، مهارت ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش بینی کننده های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند، بلکه باور انسان در باره توانایی های خود در انجام آنها بر چگونگی عملکرد خویش مؤثر است [۲۱] و [۲۲]. اصطلاح خودکارآمدی بر نظریه شناختی اجتماعی بندورا مبتنی است و به باور شخص در مورد این که چگونه به خوبی می تواند در تغییر مؤثر باشد، دلالت دارد [۲۳]. بندورا خودکارآمدی را به عنوان قضاوت شخصی در مورد قابلیت یک فرد برای پذیرش رفتارها و اعمال معین در جهت تحقق اهداف و نتایج مورد انتظار تعریف کرده است [۲۴]. خودکارآمدی یعنی «باور شخص به شایستگی کلی خود برای اجرای عمل مؤثر که مستلزم کارآیی در همه موقعیتهای پیشرفت است»؛ یا به عنوان «ادراک فرد در مورد توانایی خود برای عمل مؤثر در همه موقعیتهای متفاوت» تعریف شده است [۲۵]. خودکارآمدی به بنیه شخصیتی فرد در رویارویی با مسائل در رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد و بیشتر از این که تحت تأثیر هوش و توان یادگیری دانش آموز باشد، تحت تأثیر ویژگی های شخصیتی از جمله باور داشتن خود (عتماد به نفس)، تلاشگر بودن و تسلیم شدن (خود تهییجی)، واریسی علل عدم موفقیت به هنگام ناکامی (خود سنجی)، آرایش جدید مقدمات و روش های اجتماعی رسیدن به هدف (خود تنظیمی) و تحت کنترل درآوردن تکان ها (خود رهبری) قرار دارد [۲۱]. نتایج تحقیقات فتح اله زاده و همکاران (۱۳۹۶) [۲۶]، صفری (۱۳۹۶) [۲۷]، ملکان (۱۳۹۵) [۲۸] و حسین زاده (۱۳۹۵) [۱۴] نشان داد که از جمله عوامل مؤثر بر خودکارآمدی، آموزش مهارت های زندگی است.

از سوی دیگر، ارتباط تنگاتنگ اضطراب اجتماعی با کاهش خودکارآمدی و در نتیجه اختلال در عملکرد، نیاز به بر طرف کردن این مشکل را دوچندان می کند. انسان به عنوان موجودی اجتماعی در نتیجه فرایند اجتماعی شدن قادر است برخی از مهارت های

مربوط به تعاملات اجتماعی را به تدریج توسط آزمون و خطا و گرفتن بازخورد از جامعه کسب کند [۲۹]. اهمیت برقراری رابطه تا حدی است که امروزه انسانها در جهت برقراری تعاملات اجتماعی به توسعه ابزارهای مکانیکی ارتباط روی آورده و در این راه از آخرین مرزهای تخیل نیز فراتر رفته اند. این امر موجب میشود که شانس برقراری یک ارتباط متقابل و کامل را از دست بدهد و به تدریج حساسیت به جنبه های یک تعامل کامل مثل توجه به نشانه های کلامی و غیرکلامی را از یاد ببرد و امکان ابراز احساس، عقاید و انتظارات خود را در لحظه از دست بدهد و در نتیجه، انگیزه مشارکت و همدلی و حضور در جمع را از دست بدهد [۶]. در جایی که افراد از فقدان مهارتهایی همچون برقراری ارتباط مؤثر، ابراز وجود و حل تعارض رنج می برند، صمیمیت و مشارکت میان افراد کاهش می یابد. مهارت های اجتماعی رفتارهای قابل قبولی هستند که فرد را قادر می سازند تا ارتباط و تعامل مؤثری با دیگران داشته و از پاسخ های غیرقابل قبول اجتماعی اجتناب نماید [۳۰]. مشارکت داشتن، کمک کردن، پیش قدم شدن در شروع ارتباطات و تعریف و تمجید کردن، مثال هایی از مهارت های اجتماعی هستند. گرشام و الیوت^۴ به عنوان دو نظریه پرداز و محقق برجسته در زمینه مهارت های اجتماعی، این مهارت ها را این گونه تعریف می کنند: رفتارهای اکتسابی جامعه پسندی که فرد را قادر می سازند تا آن گونه با دیگران در تعامل باشد که واکنش های مثبت آنان را فراخوانده و از واکنش های منفی آنها اجتناب ورزد. درواقع می توان گفت، تکامل مراحل رشدی وابسته به مهارت و برتری در مهارت های اجتماعی است [۱۱]. یکی از نشانه های سلامت روانی و اجتماعی، وجود همین ارتباطات اجتماعی است. داشتن چنین روابط گرم و صمیمی با انسانهای دیگر منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هر انسان، سازمان و جامعه ای است [۳۱]. مهارت های اجتماعی یادگرفتنی هستند و متأثر از عوامل محیطی می باشند [۳۲]. اگر دانش آموزان با این مهارت های اجتماعی آشنا بشوند میتوانند در جامعه، عقاید خود را بیان نموده و از نظرات خود دفاع کنند و با دوستان، همکلاسان و همسایگان ارتباط بگیرند و به آنان همدردی و همفکری نشان دهند. در صورت عدم برخورداری از این مهارتها وقتی وارد جمعی شوند نمی دانند چه بگویند و چگونه رفتار نمایند و قادر به برقراری رابطه متقابل اجتماعی و تعامل با دیگران نیستند. مشکلاتی نظیر افت تحصیلی، ناسازگاری، کارآمدی پایین، اضطراب، اعتیاد و سوء مصرف دارو، ضعف در مهارت های اجتماعی به شمار می رود [۳۰]. و لذا از نهادهای آموزشی انتظار میرود که امکان رشد مهارت های اجتماعی بالقوه دانش آموزان را فراهم سازد. مشکل روابط امروزی، عدم آگاهی از این موضوع است که چگونه می توانیم با خلق و احساس خود طوری زندگی کنیم که با دیگران نیز سازگاری و همنوایی داشته باشیم. بزرگترین چالش بشری، توسعه روابط معنی دار و رضایتبخش است و هسته اصلی هر گونه روابط موفق، آمیزه درستی از احساسات، منطق و استدلال است. کیفیت و میزان گستردگی شبکه روابط اجتماعی، تحت تأثیر هوش هیجانی است، یعنی افرادی با هوش هیجانی بالا، تعاملات مثبت بیشتری برقرار می کنند و زندگی عاطفی غنی تری دارند [۳۳].

۲. روش تحقیق

پژوهش حاضر کاربردی و یک طرح نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این تحقیق، کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران در منطقه ۱۵ بودند. در این پژوهش ۶۰ دانش آموز به شیوه در دسترس انتخاب شدند که ۳۰ دانش آموز به گروه آزمایش و بقیه به گروه کنترل اختصاص یافتند. در این پژوهش از پرسشنامه خودکارآمدی دانش آموز جینک و مورگان (۱۹۹۹)، پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (فرم کوتاه) و پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد، به این صورت که در ابتدا هر دو گروه پرسشنامه های این پژوهش را تکمیل کردند و

^۴ Gersham and Elliott

سپس گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های اجتماعی قرار گرفتند و پس از اتمام آموزش‌های گروه آزمایش، هر دو گروه کنترل و آزمایش، دوباره پرسشنامه‌های تحقیق را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS۲۲ و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. در این پژوهش، از آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان و نوجوانان (حسین خانزاده؛ ۱۳۸۹) و (کارتلج و میلبرن؛ ۱۹۹۲) استفاده شد.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی مهارت‌های اجتماعی (حسین خانزاده؛ ۱۳۸۹) و (کارتلج و میلبرن؛ ۱۹۹۲)

جلسه	محتوای جلسات
اول	معارفه و آشنایی با اعضای گروه، بیان مقررات گروه، بحث در مورد اهمیت مهارت‌های اجتماعی
دوم	آموزش شیوه‌های مبادله تعارفات روزمره شروع گفتگو، ادامه مناسب و خاتمه دادن آن، گوش دادن همراه با تمرین
سوم	آموزش نحوه تقاضا کردن از دیگران، مهارت‌های مربوط به ابراز احساسات مثبت و منفی
چهارم	آموزش نحوه ابراز احساسات خاص، مانند خشم، اندوه و تشریح کنترل خود کنترلی با استفاده از الگو و تمرین کردن
پنجم	تصمیم‌گیری‌های مناسب، طرز نه گفتن با تمرین و ارائه تکالیف
ششم	نحوه انتقاد پذیری، مهارت‌های معذرت خواهی با تمرین
هفتم	آموزش و تمرین مشارکت و همکاری و کنار آمدن با مشکلات و بحران‌ها در روابط با همسالان و اعضای خانواده
هشتم	مسئولیت پذیری، ابراز نظر مثبت راجع به خود با تمرین
نهم	چگونگی مواجهه و مساله‌گشایی
دهم	تشریح نحوه پذیرفتن و کنار آمدن با قوانین و مقررات در خانه، مدرسه یا جامعه
یازدهم	ابراز وجود
دوازدهم	جمع بندی و ارزشیابی نتایج جلسات

جدول ۱، محتوای جلسات آموزشی مهارت‌های اجتماعی را نشان می‌دهد. همچنین، پرسشنامه‌های این پژوهش به صورت زیر بودند: (۱) پرسشنامه خودکارآمدی تحصیلی: پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی دانش آموز جینک و مورگان (۱۹۹۹) می‌باشد. این ابزار دارای ۳۰ پرسش و سه حوزه خرده مقیاس است: استعداد (۱-۱۰)، کوشش (۱۱-۲۰) و بافت (۲۱-۳۰). این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ تایی لیکرت طراحی شده است. روایی و پایایی پرسشنامه در پژوهش برای بختیاری به میزان ۷۹٪ و همچنین در پژوهش ملک شاهی و همکاران ۷۳٪ اثبات شده است. لذا این مقیاس از نظر آماری قابل توجیه می‌باشد. همچنین پرسشنامه از روایی سازه برخوردار است. برای (۱۳۷۶) به منظور بررسی پایایی مقیاس خودکارآمدی از روش دو نیمه کردن استفاده کرده است.

(۲) پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (فرم کوتاه): پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (فرم کوتاه) ۱۸ سوال داشته و هدف آن ارزیابی و بررسی بهزیستی روان شناختی از ابعاد مختلف (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) می‌باشد. طیف نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت شش گزینه ای می‌باشد، این پرسشنامه دارای ۶ بعد استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود است. ریف روایی پرسشنامه بهزیستی روان شناختی را بررسی کرده است، همچنین وی ضریب آلفای کرونباخ مقیاس را ۰/۹۲ گزارش کرده است.

(۳) پرسشنامه تاب‌آوری: پرسشنامه تاب‌آوری را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور

آور در گروه های بالینی و غیربالینی بوده و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود. زیرمقیاس های این پرسشنامه شامل تصور از شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تأثیرات معنوی است. کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته ای ۰/۸۷ بوده است. (۴) پیشرفت تحصیلی: برای پیشرفت تحصیلی نیز از نمرات دانش آموزان در آزمون کلی که از دروس آنها تهیه شده بود استفاده می شود.

۳. یافته ها

ویژگی های جمعیت شناختی دانش آموزان به صورت جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ویژگی های جمعیت شناختی افراد مورد بررسی

سن	کنترل		مداخله		جمع کل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
۱۷	۱۷	۵۶/۷	۱۶	۵۳/۳	۳۳	۴۰/۰
۱۸	۱۳	۴۳/۳	۱۴	۴۶/۷	۲۷	۲۳/۳
مجموع	۳۰	۱۰۰/۰	۳۰	۱۰۰/۰	۶۰	۱۰۰/۰

بر اساس اطلاعات جدول ۲، ۵۶/۷ درصد شرکت کنندگان در گروه کنترل و ۵۳/۳ درصد در گروه مداخله، سن خود را ۱۷ سال گزارش کردند. در جدول ۳ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات بهزیستی روان شناختی، خودکارآمدی تحصیلی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی به تفکیک برای دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش - آزمون و پس آزمون) آورده شده است.

جدول ۳. شاخص های توصیفی نمرات بهزیستی روان شناختی، خودکارآمدی تحصیلی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی

گروه	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	بهزیستی روان شناختی	۴۴/۱۶۶	۱۵/۱۰۸	۳۹/۴۰۰	۸/۸۷۶
	خودکارآمدی تحصیلی	۵۳/۳۰۰	۱۵/۰۵۸۸	۵۳/۴۳۳	۱۲/۹۴۹
	تاب آوری	۶۳/۰۳۳	۱۳/۵۶۸	۶۲/۴۶۶	۱۳/۵۶۱
	پیشرفت تحصیلی	۲/۱۳۳	۰/۶۸۱	۲/۰۳۳	۰/۶۶۸
آزمایش	بهزیستی روان شناختی	۴۳/۲۰۰	۱۰/۶۸۸	۵۸/۹۳۳	۱۱/۶۶۷
	خودکارآمدی تحصیلی	۵۳/۳۶۶۷	۱۴/۹۹۰۷	۸۷/۵۶۶۷	۱۳/۲۹۱
	تاب آوری	۷۵/۲۶۶	۱۱/۰۵۱	۹۱/۶۶۶	۱۹/۸۰۴
	پیشرفت تحصیلی	۲/۲۰۰	۰/۵۵۰	۳/۲۳۳	۰/۴۳۰

همانطور که ملاحظه می گردد در گروه کنترل میانگین نمرات در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تغییر چندانی نشان نمی دهد ولی در گروه آزمایش شاهد افزایش نمرات در پس آزمون نسبت به پیش آزمون هستیم.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی و افزایش خود کارآمدی و تاب آوری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه آماری التزامی است. یکی از مفروضات اجرای تحلیل کواریانس چند متغیری همسانی ماتریس کواریانس ها می باشد که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون باکس استفاده شده است که با مقدار F محاسبه شده ($۱/۸۲۸$) و سطح معناداری ($۰/۰۵۱$) این پیش فرض تایید شد. همچنین، از دیگر مفروضات اجرای تحلیل کواریانس چند متغیری، همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه ها می باشد که برای بررسی برقراری این مفروضه از آزمون لوین استفاده شده است که مقادیر F ($۲/۸۵۰$ ، $۲/۴۳۰$ ، $۰/۳۱۸$ و $۲/۶۷۹$) تایید کننده همگنی واریانس ها می باشد. علاوه بر این، نتایج آزمون کلوموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون نشان داد که توزیع نمره های گروه نمونه نرمال یا نزدیک به نرمال است، لذا فرض نرمال بودن توزیع داده ها پذیرفته می شود. از سویی، نتایج شیب خط رگرسیونی با سطح معناداری که بزرگتر از $۰/۰۵$ است نشان دهنده تایید این پیش فرض است. از آنجایی که هر ۴ پیش فرض آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره محقق شده است لذا به ارائه نتایج اصلی تحلیل کواریانس چند متغیره می پردازیم.

جدول ۴ - نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
اثر پیلایی	۰/۸۲۵	۵۹/۹۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۲۵	۱	۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۷۵	۵۹/۹۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۲۵	۱	۱
اثر هتلینگ	۴/۶۹۹	۵۹/۹۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۲۵	۱	۱
بزرگترین ریشه روی	۴/۶۹۹	۵۹/۹۱۸	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۸۲۵	۱	۱

همانطور که از جدول ۴ ملاحظه می گردد سطح معناداری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی کوچکتر از $۰/۰۱$ است. بدین ترتیب آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی و خود کارآمدی و تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در گروه آزمایش مؤثر است. علاوه بر این مقدر ضریب اتا برابر $۰/۸۲۵$ حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده با توان کامل ۱ تاثیر درمان را تبیین می کند.

جدول ۵. آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه بهزیستی روان شناختی، خود کارآمدی تحصیلی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی

گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنا داری	توان
بهزیستی	بین گروهی	۳۳۴۹/۳۷۲	۱	۳۳۴۹/۳۷۲	۳۵/۶۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۹۸
روانشناختی	درون گروهی	۱۹۴۸/۳۱۱	۱	۱۹۴۸/۳۱۱			
خود کارآمدی	بین گروهی	۱۱۶۳۷/۸۵۵	۱	۱۱۶۳۷/۸۵۵	۱۳۳/۴۰	۰/۰۰۱	۰/۷۱۲
	درون گروهی	۸۱۵/۰۱۸	۱	۸۱۵/۰۱۸			

تاب آوری	بین گروهی	۳۶۴۵/۱۹۵	۱	۳۶۴۵/۱۹۵	۲۳/۳۸۴	۰/۰۰۱	۰/۴۶۹
	درون گروهی	۵۵۳/۹۸۱	۱	۵۵۳/۹۸۱			
پیشرفت تحصیلی	بین گروهی	۱۱/۱۲۰	۱	۱۱/۱۲۰	۴۳/۷۹۰	۰/۰۰۱	۰/۴۴۸
	درون گروهی	۱/۹۹۶	۱	۱/۹۹۶			

در جدول ۵ نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه بهزیستی روان شناختی، خودکارآمدی تحصیلی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده مقدار F به دست آمده برای متغیرها معنی دار می باشد. بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تأیید است که با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه آزمایش در مرحله پس آزمون چنین نتیجه می شود که فرضیه اصلی این پژوهش مورد تأیید است یعنی آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی و افزایش خود کارآمدی و تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تاثیر دارد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره جهت مقایسه بهزیستی روان شناختی، خودکارآمدی تحصیلی، تاب آوری و پیشرفت

تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	توان
بهزیستی روانشناختی	۶۳۶/۴۸۷	۱	۶۳۶/۴۸۷	۶/۴۸۲	۰/۰۱۴	۰/۱۰۲
خطا	۵۵۹۶/۵۷۹	۵۷	۹۸/۱۸۶			
خودکارآمدی	۵۱۵۲/۸۴۷	۱	۵۱۵۲/۸۴۷	۶۰/۷۶۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱۶
خطا	۴۸۳۳/۸۸۶	۵۷	۸۴/۸۰۵			
تاب آوری	۳۷۳۹/۶۵۲	۱	۳۷۳۹/۶۵۲	۲۴/۱۶۰	۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
خطا	۸۸۲۲/۹۷۶	۵۷	۱۵۴/۷۸۹			
پیشرفت تحصیلی	۲۰/۶۳۵	۱	۲۰/۶۳۵	۷۷/۸۲۳	۰/۰۰۰	۰/۵۷۷
خطا	۱۵/۱۱۴	۵۷	۰/۲۶۵			

همچنین در جدول ۶ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره برای مقایسه نمرات بهزیستی روان شناختی، خود کارآمدی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان در گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پس از آزمون نشان داده شده است. مقدار F بدست آمده برای هر یک از متغیرهای تحقیق در سطح معناداری کوچکتر از ۰,۰۱ است. از این رو فرض صفر رد و فرض پژوهش برای هر یک از فرضیه های فرعی مورد تأیید است. مطابق با همین جدول مقدار F بدست آمده برای بهزیستی روانشناختی برابر ۶/۴۸۲ است و سطح معناداری آن نیز کوچکتر از ۰/۰۵ است، بنابراین مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی مؤثر است. از آن رو فرضیه فرعی اول تأیید می شود. همچنین، مقدار F بدست آمده برای خودکارآمدی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی به ترتیب برابر ۶۰/۷۶۱، ۲۴/۱۶۰ و ۷۷/۸۲۳ است، از این رو فرضیه های فرعی دوم، سوم و چهارم مورد تأیید قرار می گیرد.

۴. نتیجه گیری و بحث

پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی، افزایش خود کارآمدی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان انجام شده است. برای گردآوری داده های لازم برای تحقیق و بررسی فرضیه های بیان شده، با توجه به ماهیت موضوع تحقیق از سه خودکارآمدی دانش آموز جینک و مورگان (۱۹۹۹)، پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (فرم کوتاه)، پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده نمودیم. جامعه آماری این تحقیق، کلیه

دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران در منطقه ۱۵ هستند که این تعداد برابر ۱۳۸۷ دانش آموز است. حجم نمونه این پژوهش برابر با ۶۰ نفر می باشد که به دو گروه کنترل (۳۰ نفر) و مداخله (۳۰ نفر) تقسیم خواهند شد. لازم به ذکر است با توجه به ماهیت مقیاس اندازه گیری و از آنجاییکه هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی، افزایش خود کارآمدی، تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان در دو گروه کنترل و آموزش است از تحلیل کواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد.

نتیجه فرضیه اصلی نشان داد که مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی و افزایش خود کارآمدی و تاب آوری و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تاثیر دارد. این یافته نتایج پژوهش های مزروعی و پورحیدری (۱۳۹۶)، حسین زاده (۱۳۹۵)، صفاریان (۱۳۹۴)، عطادخت، نوروزی و غفاری (۱۳۹۲)، تالویو و همکاران (۲۰۱۶) و نریمانی و همکاران (۲۰۱۶) را تایید می کند. در تبیین فرضیه اصلی می توان بیان کرد که کودکان برای آنکه بتوانند خودشان را با اجتماعی که در آن زندگی می کنند، سازگارتر کنند، باید مهارت های اجتماعی گوناگون را بیاموزند. این مهارت ها در برگیرنده طیف وسیعی از توانایی های گروهی، از آغاز، حفظ و پایان یک مکالمه ساده تا تشخیص علائم ارتباط اجتماعی و حتی پیچیده ترین آنها مثل، فرایند حل مشکل و تعارض است. روان شناسان معتقدند، در یک سازمان رابطه ای مستقیم، بین روابط متقابل مثبت، و اثربخشی آن در تولید، کیفیت و بازدهی نتیجه رضایت بخشی حاصل می شود. حتی در زندگی شخصی ما، اهمیت اثربخشی روابط متقابل در میزان رشد و پیشرفت دیده می شود. وقتی روابط افراد با هم سالم، بی آلاش، دلپذیر و توأم با احترام متقابل باشد باعث افزایش طول عمر شده و اساس رشد و پیشرفت آنان را در آینده بنا می کند. همچنین این روابط مثبت در زندگی ما به گنجینه ای مبدل می شود که بیش از مال و ثروت ما آن را غنی می سازد، چرا که در اوقات سخت زندگی، همین روابط صمیمانه و سرشار از محبت است که به کمک مان می آید. داشتن مهارت های اجتماعی لازم، به دانش آموزان کمک می کند تا به قله های موفقیت دست پیدا کنند و برای مدت طولانی تری در اوج موفقیت باقی بمانند: مهارت اجتماعی نقش حیاتی را در افزایش بازده افراد ایفا می کند. زمانی که افراد ارتباط با اجتماع خود را به خوبی مدیریت کنند، خروجی کار به طور چشمگیری افزایش پیدا می کند. داشتن مهارت های اجتماعی بیشتر، منجر به برنامه ریزی و نهایتاً پیش بینی بهتر در امور خواهد شد: آنها برنامه ریزی بهتر امور را فرا می گیرند و می دانند که در پنج سال آینده در چه موقعیتی قرار خواهند گرفت. افرادی که امور را به موقع انجام می دهند، کمتر از دیگران در معرض استرس و اضطراب قرار دارند.

نتیجه فرضیه اول نشان داد آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان تاثیر دارد. یعنی آموزش مهارت های اجتماعی باعث افزایش انگیزش بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان می شود. این یافته نتایج پژوهش های مزروعی و پورحیدری (۱۳۹۶)، حسین زاده (۱۳۹۵)، صفاریان (۱۳۹۴)، عطادخت، نوروزی و غفاری (۱۳۹۲)، تالویو و همکاران (۲۰۱۶) و نریمانی و همکاران (۲۰۱۶) را تایید می کند. در تبیین فرضیه اول می توان بیان کرد: بهزیستی اجتماعی بیانگر یک پدیده اساساً عمومی (در مقابل خصوصی) است که بر تکالیف اجتماعی که بشر در دل ساختارهای اجتماعی و جوامع با آن ها مواجه است متمرکز می شود (شاد و همکاران، ۱۳۹۷). بهزیستی اجتماعی به عنوان گزارش شخصی فرد در مورد کیفیت روابط با افراد دیگر، محله ای که در آن زندگی می کنی و جامعه اش تعریف کرد. کیز ابعاد عملیاتی بهزیستی اجتماعی را با نظر به الگوی سلامت (کیز و شاپیرو^۵، ۲۰۰۴) و آموزه های جنبش روانشناسی مثبت گرا مطرح می کند. این ابعاد که هر یک منعکس

^۵ Shapiro

کننده چالش هایی هستند که انسان به عنوان موجودی اجتماعی با آن مواجه است بدین قرارند (کربلایی پور، ۱۳۹۷). از سویی، همانطور که بیان شد مجموعه رفتارهایی است اکتسابی که از طریق مشاهده، مدل سازی، تمرین و بازخورد آموخته می شود و دارای این ویژگی های می باشد: رفتارهای کلامی و غیرکلامی را دربرمی گیرد و پاسخ های مناسب و مؤثر را شامل می شود و بیشتر جنبه ی تعاملی داشته، تقویت اجتماعی را به حداکثر می رسانند و بر اساس ویژگی ها و محیطی که فرد در آن واقع شده است، توسعه می یابد و از طریق آموزش رشد می کنند. در متون روانشناسی، مفهوم مهارت های اجتماعی به صورت های مختلف تعریف شده است، برای مثال هالینگر^۴ (۱۹۸۷) مهارت های اجتماعی را عبارت از مهارت هایی می داند که برای داشتن ارتباط مثبت با دیگران و پذیرش توسط آن ها ضروری هستند (شریعت باقری، ۱۳۹۷). بنابراین با این دو تعریف ساده از مهارت های اجتماعی و بهزیستی روانشناختی می توان به ارتباط آنها پی برد و بیان کرد: **آموزش مهارت اجتماعی بر بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان تاثیر دارد.**

نتیجه فرضیه دوم نشان داد آموزش مهارت اجتماعی بر افزایش خود کارآمدی در دانش آموزان تاثیر دارد. این یافته نتایج فتح اله زاده و همکاران (۱۳۹۶)، صفری (۱۳۹۶) و ملکان (۱۳۹۵) را تایید می کند. در تبیین فرضیه دوم می توان گفت: خودکارآمدی به باورها یا قضاوت های فرد به توانائی های خود در انجام وظایف و مسئولیتها اشاره دارد. نظریه شناخت اجتماعی مبتنی بر الگوی علی سه جانبه رفتار، محیط و فرد است. این الگو به ارتباط متقابل بین رفتار، اثرات محیطی و عوامل فردی (عوامل شناختی، عاطفی و بیولوژیک) که به ادراک فرد برای توصیف کارکردهای روان شناختی اشاره دارد، تأکید می کند. بر اساس این نظریه، افراد در یک نظام علیت سه جانبه بر انگیزش و رفتار خود اثر می گذارند (گلمحمدنژادبهرامی، ۱۳۹۷). از سویی، مهارت های اجتماعی، توانایی پیچیده ای برای ظاهر ساختن رفتارهایی که به طور مثبت یا منفی تقویت می شوند و ظاهر نساختن رفتارهایی که توسط دیگران مورد تنبیه و خاموشی قرار می گیرند. اجتماعی شدن جریانی است که در آن هنجارها، مهارت ها، انگیزه ها، نگرش ها و رفتارهای فرد شکل می گیرد تا ایفای نقش های اجتماعی او متناسب با جامعه شود، در این فرایند، اکتساب و به کارگیری مهارت های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از معرف های اصلی رشد اجتماعی بخصوص در بین کودکان محسوب می شود (حسین خازنده و همکاران، ۱۳۹۲). بنابراین ارتباط با دیگران و مهارت اجتماعی از جمله عوامل تاثیرگذار بر خودکارآمدی است. بنابراین **آموزش مهارت اجتماعی بر افزایش خود کارآمدی در دانش آموزان تاثیر دارد.**

نتیجه فرضیه سوم نشان داد آموزش مهارت اجتماعی بر تاب آوری در دانش آموزان تاثیر دارد. این یافته نتایج مزروعی و پورحیدری (۱۳۹۶)، عطادخت، نوروزی و غفاری (۱۳۹۲)، دونالدسون، دلوت و راثو (۲۰۱۵) و نریمانی و همکاران (۲۰۱۶) را تایید می کند. در تبیین فرضیه سوم می توان گفت تاب آوری از مجموعه ی فرآیندها و تعاملاتی که فراتر از مرزهای ارگانسیم فردی است و شامل روابط نزدیک و حمایت اجتماعی است، به وجود آمده است. تاب آوری انسان به فرایندها یا الگوهایی از سازگاری و تحول مثبت در زمینه ی تهدیدهای قابل توجه در زندگی یا فعالیت های هر فرد اشاره دارد. مطالعات طولی نشان می دهد که آسیب های قابل توجه و شرایط ناگوار روان شناختی به طور آشکاری باعث تغییرات مهمی هم در پیامدهای کوتاه مدت و پیامدهای بلندمدت می شوند. مطالعات تاب آوری انسان بخصوص بر فهم تفاوت های فردی در ارتباط با تجربه های

^۴ Hallinger

ناگوار متمرکز است (قمری و میر، ۱۳۹۶). از سویی، مهارت اجتماعی فرایندی پیوسته است که طی آن فرد رفتار خود را باهدف ایجاد رابطه‌ای بسنده و مؤثر با محیط، سایر انسان‌ها و خود تغییر می‌دهد. اساس مهارت اجتماعی به وجود آوردن تعادل بین خواست‌های خود و انتظارات جامعه است که می‌تواند بر تمام ابعاد زندگی فرد تأثیر بگذارد (دینگرا و مانهس، تاکر^۷، ۲۰۱۰؛ به نقل از هانی اصل حیزانی و خان محمدزاده، ۱۳۹۷). بنابراین آموزش مهارت اجتماعی بر تاب آوری در دانش آموزان تأثیر دارد.

نتیجه فرضیه چهارم نشان داد آموزش مهارت اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تأثیر دارد. این یافته نتایج رادمنش و سعدی پور (۱۳۹۶)، کرکچ نیر و اقدسی (۱۳۹۶) و تالویو و همکاران (۲۰۱۶) را تایید می‌کند. در تبیین فرضیه چهارم می‌توان بیان کرد معلمان با رفتارهای خود به شکل گیری ادراک کفایت در دانش آموزان یاری می‌رسانند. اولین هدف معلمان باید برقرار کردن رابطه مطلوب، دوستانه و حمایت کننده با دانش آموزان باشد. چنین هدفی فقط با تعامل میان معلم و دانش آموز حاصل می‌آید. آموزش بدون ایجاد رابطه معنایی نخواهد داشت و معلمان در همان آغاز کار خود پی می‌برند که نحوه برقراری ارتباط با دانش آموزان بسیار بااهمیت است. روابط مبتنی بر محبت، احترام و اعتماد متقابل میان معلم و دانش آموز هم موجب می‌شود تا دانش آموز به معلم وابسته نشود و هم انگیزه تحصیلی وی را افزایش دهد (طهرانی و همکاران، ۱۳۹۱). همانطور که در این تحقیق بیان کردیم بسیاری از روان شناسان بر این باورند که رشد ناکافی مهارت‌های اجتماعی نقش بسزایی در ناکامی و شکست‌های آتی کودکان دارد. کودکانی که توانایی‌های ضروری برای کارکردهای بین فردی مؤثر را یاد نگرفته‌اند؛ پرخاشگر، تندخو و منزوی هستند و موردتفر دیگران قرار گرفته و توان همکاری مؤثر با دیگران را ندارند و به‌شدت در معرض خطرات جسمی، روحی، اخراج از مدرسه و غیره می‌باشند (وارد^۸، ۲۰۰۹؛ به نقل از امیدی و همکاران، ۱۳۹۷). بنابراین آموزش مهارت اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تأثیر دارد.

بنابراین، از آنجا که در مقطع دبیرستان مشاوران و مربیان پرورشی مرجع اصلی دانش‌آموزان در رفع مسائل و مشکلات تحصیلی هستند، لذا به برنامه‌ریزان آموزش و پرورش پیشنهاد می‌گردد با تشکیل کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی ویژه، نسبت به ارتقای دانش و تجربه مشاوران و مربیان پرورشی اقدام نموده، سطح اطلاعات آن‌ها را در زمینه مهارت اجتماعی بهبود ببخشند تا آنان بتوانند در این زمینه دانش آموزان را یاری دهند. همچنین، در مقاطع دبیرستان نسبت به گنجاندن درس مهارت‌های اجتماعی در برنامه هفتگی دانش‌آموزان اقدام و از مشاوران و مربیان پرورشی کارآزموده به منظور آموزش این مهارت‌ها استفاده نمایند.

۲. Dhingra- Manhas-Thakur

۳. Ward

۵. منابع

- [۱]. پاشاشریفی، حسن؛ شریفی، نسترن و تنگستانی، یلدا. (۱۳۹۲). پیش بینی پیشرفت تحصیلی از روی خودکارآمدی، خودتنظیمی و خلاقیت دانشجویان دانشگاه آزاد رودهن در سال تحصیلی ۹۰-۹۱. تحقیقات مدیریت آموزشی، ۴(۱۶)، ص ۱۵۷-۱۷۸.
- [۲]. دلیرناصر، نرگس؛ حسینی نسب، سیدداود. (۱۳۹۴). بررسی مقایسه‌ای پیشرفت تحصیلی و انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان ابتدایی مدارس عادی و هوشمند شهر تبریز. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۸(۲۹)، ص ۳۱-۴۲.
- [۳]. مزروعی، ناهید و پورحیدری، سپیده. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهزیستی روان شناختی و تاب آوری کودکان آزار دیده، هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، شرکت همایشگران مهر اشراق.
- [۴]. فیاض، ایراندخت؛ کاظمی، سیما؛ رئیسون، محمدرضا و محمدی، یحیی. (۱۳۹۵). ارتباط باورهای انگیزشی یادگیری و ابعاد منبع کنترل با پیشرفت تحصیلی دانشجویان، پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۸(۲)، ص ۶۹-۷۶.
- [۵]. Talvio, M., Berg, M., Litmanen, T. & Lonka, K. (۲۰۱۶). The Benefits of Teachers' Workshops on Their Social and Emotional Intelligence in Four Countries. *Creative Education*, ۷, pp ۲۸۰۳-۲۸۱۹.
- [۶]. Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R. & Patel, V. (۲۰۱۳). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*; ۱۳, pp ۸۳۵-۸۶۰.
- [۷]. رادمنش، عصمت و سعدی پور، اسماعیل. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران. روان شناسی مدرسه، ۶(۲)، ص ۴۴-۶۳.
- [۸]. کرکچ نیر، صدیق و اقدسی، علی نقی. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری تحصیلی، عملکرد تحصیلی و کفایت اجتماعی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه تبریز، فصلنامه ایده های نوین روانشناسی. ۱(۴)، ص ۱-۱۱.
- [۹]. Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (۲۰۱۵). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer – reviewed literature linked to positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, ۱۰(۳), pp ۱۸۵-۱۹۵.
- [۱۰]. Narimani, M., Pourabdol, S. & Basharpour, S (۲۰۱۶). The effectiveness of acceptance/commitment training to decrease social anxiety in students with specific learning disorder. *Journal of Learning Disabilities*, ۶(۱), pp ۱۴۰-۱۲۱. (Persian)
- [۱۱]. یاسینی فرید، علی؛ غیائی زاده، مهدی و نثاروند براتی، معصومه. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کمرویی در دانش آموزان دختر. نشریه علمی زن و فرهنگ، ۵(۱۸)، ص ۷۱-۸۰.
- [۱۲]. هنرمندزاده، ریحانه، سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۵). اثر بخشی مداخله مثبت نگر گروهی بر بهزیستی روان شناختی، تاب آوری و شادکامی دختران نوجوان بی سرپرست. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۲(۲)، ص ۳۵-۵۰.

- [۱۳]. فیاضی، مینا. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر افزایش تاب آوری و جرأت ورزی دانش آموزان با آمادگی اعتیاد، پایان نامه کارشناسی ارشد دولتی دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [۱۴]. حسین زاده، محمد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهزیستی روانشناختی و خودکارآمدی افراد با نارسائی بینایی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده راه آهن .
- [۱۵]. صفاریان، زهرا. (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش استرس دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی .
- [۱۶]. ضرب استجابی، معصومه، برماس، حامد و بهرامی، هادی. (۱۳۹۲). رابطه سبک های تفکر با رضایت زناشویی و بهزیستی روان شناختی در دانشجویان متأهل، فصلنامه مطالعات روان شناختی، ۹(۲)، ص ۱۳۰-۱۰۳.
- [۱۷]. دشت بزرگی، زهرا. (۱۳۹۶). نقش عفو، سپاسگزاری و تواضع در پیش بینی بهزیستی روانی سالمندان. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۳(۲)، ص ۶۷-۷۸.
- [۱۸]. قربانی سینی، هاجر. (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سبک های مقابله با بحران و تاب آوری نوجوانان شبه خانواده، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
- [۱۹]. یعقوبی، ابوالقاسم، بختیاری، مریم. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش تاب آوری بر فرسودگی تحصیلی دانش آموزان دختر. فصلنامه علمی-پژوهشی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ص ۴(۱۳)، ص ۴۵-۵۶.
- [۲۰]. عجم علی اکبر. (۱۳۹۵). پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی از طریق سلامت اجتماعی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی. دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی. ۹(۱)، ص ۷۱-۷۸.
- [۲۱]. باقری فر، علی؛ ترشابی، مریم؛ رحیمی، محدثه و بادینی، مریم. (۱۳۹۷). آموزش و پرورش خودکارآمد، نخستین جشنواره تالیفات علمی برتر علوم انسانی اسلامی جایزه ویژه علامه جعفری، انجمن پژوهش های علوم اجتماعی ایران، بسیج دانشجویی و انجمن های علمی حوزه علمیه قم.
- [۲۲]. کجباف، محمد باقر و عرب بافرانی، حمیدرضا. (۱۳۹۶). تأثیر خودکارآمدی، توانمندسازی و شادکامی بر ابراز وجود معلمان. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۶(۱)، ص ۸۸-۹۶.
- [۲۳]. تاجی، هاله و مهداد، علی. (۱۳۹۸). پیش بینی ادراک خودکارآمدی و اشتیاق شغلی از طریق تعالی یابی شغلی و ادراک حمایت سازمانی، فصلنامه مشاره شغلی و سازمانی، دوره ۱۱، شماره ۳۹، ص ۸۹-۱۱۲.
- [۲۴]. درفشان، مریم و یوسفی، فریده. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین ابعاد خودکارآمدی فرزندان با سرمایه های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی خانواده. جامعه شناسی کاربردی، ۲۸(۲)، ص ۹۱-۱۱۴.

- [۲۵]. رضایی، لیلا؛ احدی، حسن و اسدزاده، حسن. (۱۳۹۴). ارائه مدل علی برای انگیزش پیشرفت بر اساس ابعاد الگوی یادگیری با واسطه خودکارآمدی، روش ها و مدل های روان شناسی، دوره پنجم، شماره ۲۰، ص ۱-۱۵.
- [۲۶]. فتح اله زاده، نوشین؛ باقری، پرپسا؛ رستمی، مهدی و دربانی، سیدعلی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر دبیرستانی، فصلنامه ایده های نوین روانشناسی، دوره ۱۰، شماره ۳.
- [۲۷]. صفری، فائزه. (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش حل مساله اجتماعی بر اضطراب اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی در دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهر قم در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه قم، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- [۲۸]. ملکان، علی اصغر. (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی - ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- [۲۹]. مهرگانی، آرش و سعید عصمت جو. (۱۳۹۵). تأثیر فضاهای اجتماع پذیر بر روابط اجتماعی با رویکرد تقویت تعاملات اجتماعی، سومین کنفرانس علمی پژوهشی افق های نوین در علوم جغرافیا و برنامه ریزی معماری و شهرسازی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- [۳۰]. احمدی، حبیب و معینی، مهدی. (۱۳۹۴). بررسی رابطه مهارت های اجتماعی و رفتارهای پرخطر جوانان: مطالعه موردی شهر شیراز. پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، ۴(۱)، ص ۱-۲۴.
- [۳۱]. شربتیان، محمد حسن و ایمنی، نفیسه. (۱۳۹۷). تحلیل جامعه شناختی سلامت اجتماعی جوانان و عوامل مؤثر بر آن (مطالعه موردی: جوانان ۱۸ تا ۳۰ سال در شهرستان قاین). جامعه شناسی کاربردی، ۲۹(۱)، ص ۱۶۷-۱۸۸.
- [۳۲]. شجاعی، احمد، سلیمانی، اسماعیل. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان شناختی و مؤلفه های آن در دانش آموزان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی «ره» شهرستان اردبیل. روان شناسی مدرسه، ۴(۱)، ص ۱۰۴-۱۲۱.
- [۳۳]. لیوارجانی، شعله؛ گل محمدنژاد، غلامرضا و شهانقی، قاسم. (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر دوره ی دبیرستانی تیزهوش و عادی شهرستان خوی در سال تحصیلی ۸۹-۸۸. نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه)، ۲(۵)، ص ۱۸۵-۲۱۰.