



مهار پرخاشگری در دانش آموزان با تقویت مهارت اجتماعی

زینب فضلی زاده^۱، پروانه خرمی نصراباد^۲، افسانه دیداری^۳، پری پایمرد^۴

۱- کارشناسی آموزش حرفه و فن دانشگاه تربیت معلم علی بن مهزیار اهواز

۲- کاردانی دینی و عربی دانشگاه فرهنگیان پردیس یزدانپناه یاسوج

۳- آموزگار اداره آموزش و پرورش گچساران

۴- دبیر زبان انگلیسی اداره آموزش و پرورش دهدشت

Zeinab.fazli124@gmail.com

چکیده

آموزش مهارت‌های اجتماعی نوعی درمان است که برای درمان پرخاشگری در دانش آموزان استفاده می شود. مهارت‌های اجتماعی ده مهارت است که مهارت‌های حل مساله، تصمیم گیری، تفکرخلاق و نقاد، ارتباط موثر، مهارت‌های بین فردی، همدلی، خودآگاهی، مقابله باهیجانان خوشایند و استرس را شامل میشود. آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش آموز کمک می کند هیجانان خود را مدیریت کند و با دیگران ارتباط مناسب برقرار کند که در نتیجه پرخاشگری در وی کاهش می یابد. در آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش آموز ارتباط هیجانان با افکار یاد داده می شوند و به دانش آموز کمک می کند تا افکار شدید منفی خود را مدیریت و در نهایت هیجانان منفی خود را کنترل کند. با توجه به اثربخشی مهارت‌های اجتماعی در کاهش پرخاشگری دانش آموزان و افزایش کیفیت اجتماعی لازم است که معلمان نیز آموزش‌های لازم در این زمینه را دریافت کنند تا به دانش آموزان به خصوص دانش آموزان پرخاشگر مهارت‌های اجتماعی را آموزش دهند. این پژوهش با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی تاثیرات مهارت‌های اجتماعی بر کنترل پرخاشگری را مورد مطالعه قرار می دهد.

کلمات کلیدی: مهارت‌های اجتماعی، سلامت روان، پرخاشگری، دانش آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱. مقدمه

پرخاشگری را می توان به روش های مختلفی درک کرد. می توان آن را به عنوان یک ویژگی شخصیتی یا داشتن منشأ در یک خلق و خوی دشوار تصور کرد به عبارت دیگر پرخاشگری ممکن است ذاتی فرد باشد. دیدگاه دیگری از پرخاشگری، آن را نشانه ای با قصد یا بدون عملکرد یا عملکرد تطبیقی می داند. پرخاشگری همچنین ممکن است منعکس کننده یک الگوی رفتاری باشد که می تواند به یک سندرم نسبت داده شود، مانند سندرم لش-نیهان. طیف گسترده ای از رفتارهای پرخاشگرانه در گروه سنی پیش دبستانی امکان پذیر است [۱]. پرخاشگری رفتاری است که از هیجان خشم ناشی می شود و زمانی که فرد خشمگین است و نتواند خشم خود را مدیریت و کنترل کند از رفتارهای پرخاشگرانه استفاده می کند. پرخاشگری می تواند کلام یا غیرکلامی باشد. پرخاشگری کلامی شامل حملات کلامی، فحش دادن و ناسزا گفتن است و پرخاشگری غیر کلامی شامل ضربه زدن، لگد زدن و رفتارهای فیزیکی برای آسیب رساندن به دیگران را شامل می شود [۱]. پرخاشگری در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد اما اگر در سنین دانش آموزی مشاهده شود باید زودتر برای تشخیص و درمان اقدام کرد [۲].

تحقیقات نشان می دهد که دانش آموزانی مشکلات پرخاشگری جدی دارند، بیشتر احتمال دارد که سلامت روان آنها در خطر باشد و در بزرگسالی دچار مشکلات رفتاری شوند و از عدم سلامت روان رنج ببرند. به همین دلیل مشکل پرخاشگری در دانش آموزی را باید جدی گرفت [۳]. درمان های مختلف روانشناختی برای کاهش پرخاشگری استفاده می شود اما یکی از بهترین درمان ها برای کاهش این مشکل آموزش مهارت های اجتماعی به دانش آموزان دارای پرخاشگری است. مطالعات مختلف اثربخشی این درمان را بررسی کرده اند. آموزش مهارت های اجتماعی به این دلیل بر پرخاشگری موثر است که از طریق آموزش مهارت های مدیریت هیجانات دانش آموز یاد می گیرد که هیجانات خود به خصوص خشم خود را مدیریت و در نهایت کنترل کند و از این طریق پرخاشگری در وی کاهش می یابد. همچنین باید یادآور شد که با آموزش مهارت های بین فردی دانش آموز یاد می گیرد که با دیگران ارتباط موثر و سازنده داشته باشد و هیجانات خود را به صورت سازنده و مفید ابراز کند و در نهایت پرخاشگری در وی کاهش می یابد [۱].

۲. تعریف پرخاشگری

پرخاشگری اقدام یا تهدید به اقدامی است که به قصد آسیب رساندن به شخص دیگری چه از نظر جسمی و چه از نظر روانی صورت می گیرد. پرخاشگری در دانش آموزان یک موضوع اجتماعی مهم است. دانش آموزان و جوانانی که پرخاشگرانه رفتار می کنند ممکن است نه تنها به خود، بلکه به خانواده، اجتماع و جامعه خود نیز آسیب رسانند [۱].

شاو و همکاران (۲۰۰۷) رفتار پرخاشگرانه اولیه را به عنوان "عملی که نسبت به یک شخص یا شی خاص به قصد آسیب رساندن یا ترساندن انجام می شود، که برای آن در مورد قصد پرخاشگرانه این عمل اتفاق نظر وجود دارد" توصیف کرد [۴]. تحقیقات نشان می دهد که دانش آموزانی که مشکلات پرخاشگری جدی دارند، بیشتر احتمال دارد به سایر مسائل مربوط به سلامت روان یا مشکلات مصرف مواد مبتلا شوند - و در بزرگسالی احتمال بیشتری دارد که در اعمال خشونت آمیز شرکت کنند [۲]. پرخاشگری در دانش آموزان می تواند اشکال مختلفی داشته باشد: عصبانیت های عصبانی. ضربه زدن، لگد زدن یا گاز گرفتن؛ طغیان های داغ که اموال را از بین می برد، قلدری خونسرد؛ حملات کلامی؛ تلاش برای کنترل دیگران از طریق



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تهدید یا خشونتعلیه دیگران است. هرچه زودتر یکدانش آموز مبتلا به مشکل پرخاشگری شناسایی شود و کمک دریافت کند، شانس بیشتری دارد که درمان انتخابی مزایای ماندگاری داشته باشد [۵].

۳. دلایل پرخاشگری در دانش آموزان

پرخاشگری در اوایل دانش آموزی جدی گرفته نمی شود و اغلب بخشی از بزرگ شدن در نظر گرفته می شود. برای درک این موضوع، باید موضوع اصلی پرخاشگری، جنبه های فردی و علل پرخاشگری را بررسی کرد [۴]. عوامل متعددی می تواند در یک دانش آموز خاص با خشم، تحریک پذیری و پرخاشگری (رفتاری که می تواند به خود یا دیگری آسیب برساند) کمک کند. یکی از محرک های رایج، ناامیدی است که دانش آموز نمی تواند آنچه را که می خواهد به دست آورد یا از او خواسته می شود کاری را انجام دهد که ممکن است تمایلی به انجام آن نداشته باشد. برای دانش آموزان، مسائل خشم اغلب با سایر شرایط سلامت روان همراه است، از جمله بیش فعالی، اوتیسم، اختلال وسواس فکری-اجباری، و سندرم تورنت [۵]. تصور می شود که ژنتیک و سایر عوامل بیولوژیکی در خشم/پرخاشگری نقش دارند. محیط زیست نیز در این امر نقش دارد. تروما، ناکارآمدی خانواده و برخی از سبک های فرزندپروری (مانند تنبیه شدید و متناقض) نیز این احتمال را افزایش می دهد که دانش آموز خشم و/یا پرخاشگری را نشان دهد که در اجتماعی روزمره او اختلال ایجاد می کند. پرخاشگری در دانش آموزان می تواند نشانه بسیاری از مشکلات زمینه ای مختلف باشد. بنابراین در اصل درمان پرخاشگری ابتدا باید بفهمیم که چه چیزی باعث آن می شود [۴]. همچنین تمایلات پرخاشگرانه می تواند توسط شرایط محیطی شکل می گیرد - فشارها، تهدیدها، فرصت ها و پیامدهایی که دانش آموزان تجربه می کنند. با تغییر این شرایط می توانیم رفتار را بهبود بخشیم و مسیر توسعه را تغییر دهیم [۶].

علل پرخاشگری را به چند گروه تقسیم می کنند:

اختلالات خلقی: آیا مشکلات خلقی وجود دارد؟ دانش آموزانی که دوقطبی هستند، در مراحل شیدایی خود، اغلب پرخاشگر می شوند. آنها کنترل خود را از دست می دهند، تکانشی می شوند. از طرف دیگر، وقتی افسرده می شوند، اگرچه پرخاشگری کمتر رایج است، می توانند تحریک پذیر شوند، و گاهی اوقات این تحریک پذیری و عصبانیت باعث می شود بچه ها سرزنش کنند. روان پریشی: بیماری های روان پریشی نیز ممکن است با پرخاشگری ظاهر شوند. برای مثال، دانش آموزان مبتلا به اسکیزوفرنی اغلب به محرک های درونی پاسخ می دهند که می توانند آزاردهنده شوند. گاهی اوقات بچه های مبتلا به اسکیزوفرنی بد اعتماد یا مشکوک می شوند - یا پارانوئید تمام عیار - و به دلیل ترس خودشان از بین می روند [۷]. ناامیدی: دانش آموزانی که مشکلات شناختی یا ارتباطی (از جمله اوتیسم) دارند نیز ممکن است با پرخاشگری ظاهر شوند. هنگامی که دانش آموزان مبتلا به این شرایط پرخاشگر می شوند، اغلب این کار را انجام می دهند، زیرا در مواجهه با اضطراب یا ناامیدی خود مشکل دارند و نمی توانند احساسات خود را مانند دیگران به زبان بیان کنند. پرخاشگری ممکن است نوعی تکانشگری نیز باشد [۸].

تکانشگری: در دانش آموزان مبتلا به بیش فعالی، رایج ترین رفتار آنها، تکانشگری و تصمیم گیری ضعیف می تواند منجر به رفتاری شود که به عنوان پرخاشگرانه تعبیر می شود. این دانش آموزان معمولاً عواقب اعمال خود را در نظر نمی گیرند، که ممکن است زمانی که واقعاً فکر نمی کنند، بی رحمانه یا بدخواهانه به نظر برسد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اختلال سلوک: در اختلال سلوک، پرخاشگری بخشی از بیماری است. بر خلاف دانش آموزی که عواقب اعمال خود را در نظر نمی گیرد، دانش آموزان مبتلا به عمدا بدخواه هستند و درمان و پیش آگهی کاملاً متفاوت دارند [۳].
آسیب: گاهی اوقات دلایلیستی برای طغیان های تهاجمی وجود دارد، زمانی که دانش آموز آسیب لوب فرونتال یا انواع خاصی از صرع دارد. در این موارد ممکن است دلیل قابل درک برای اپیزود تهاجمی وجود نداشته باشد و این قسمت می تواند دارای یک جزء انفجاری باشد. [۷]

تروما: مواقعی وجود دارد که پرخاشگری در دانش آموزان یا نوجوانان توسط عوامل استرس زا در موقعیت آنها تحریک می شود و نشان دهنده یک بیماری عاطفی زمینه ای نیست. اما درک این نکته مهم است که این نسبتاً نادر است و زمانی که پرخاشگری به طور مکرر شروع به رخ دادن می کند، می تواند نشان دهنده یک مشکل عاطفی در حال ظهور باشد [۸].

۱.۳. تشخیص پرخاشگری در دانش آموزان

دانش آموزان خردسال ممکن است توسط والدین خود برای ارزیابی روانشناختییا روانپزشکی تحت نظر گرفته شوند یا توسط متخصص اطفال، روانشناس، معلم یا مدیر مدرسه معرفی شوند. دانش آموزان بزرگتر با مشکلات رفتاری که آنها را با قانون در تماس است ممکن است برای ارزیابی و درمان توسط دادگاهها سیستم قضایی اطفال فرستاده شوند. سوخودولسکی خاطرنشان می کند که این دقیقاً همان چیزی است که هدف از درمان قبلی برای جلوگیری از آن است [۵].

هنگام ارزیابی وسعت و عمق خشم یا پرخاشگری دانش آموز، یک ارائه دهنده به رفتارها در زمینه اجتماعی دانش آموز نگاه می کند. این شامل دریافت نظرات از والدین و معلمان، بررسی سوابق تحصیلی، پزشکی و رفتاری و انجام مصاحبه انفرادی با دانش آموز و والدین است. سوخودولسکی می گوید: «ما به طیف کامل اختلالات سلامت روان و تأثیر آنها بر اجتماعی دانش آموز نگاه می کنیم. [۹]

ابزارهای اندازه گیری مبتنی بر تحقیق، مانند پاسخ هایی که والدین و دانش آموز به سؤالات خاص می دهند، برای تعیین اینکه آیا دانش آموز معیارهای تشخیصی اختلال رفتاری را برآورده می کند، استفاده می شود [۱۰].

۴. درمان پرخاشگری

مداخله رفتاری اولین خط درمان خشم و پرخاشگری دوران دانش آموزی است. اگرچه درمان های زیادی وجود دارد که می تواند مفید باشد، مرکز مطالعات دانش آموز بر دو رویکرد اصلی تأکید دارد که بر تغییر پویایی های بین فردی که منجر به طغیان های خشم می شود و ناشی از آن می شوند، تأکید دارد [۱۱]. اینها درمان های مکملی هستند که مشکلات رفتاری دانش آموز را از جهات مختلف بررسی می کنند.

درمان شناختی رفتاری: یک رویکرد سه بعدی است که به دانش آموز کمک می کند تا راهبردهای جدید و مؤثرتری برای تنظیم احساسات، افکار و رفتارهای خشمگین به دست آورد. [۱۲]

تنظیم هیجان: که به دانش آموز اجازه می دهد تا شناسایی محرک های خشم و راهبردهای پیشگیرانه را بیاموزد.
یادگیری روش های جایگزین: بیان و رفع ناامیدی به دانش آموز و والدین کمک می کند تا پیامدهای بالقوه هر انتخاب را بسنجید و تعارض را به حداقل برساند. [۱۳]



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

توسعه راهبردهای ارتباطی جدید: از طریق ایفای نقش برای تمرین، به پیشگیری و حل و فصل موقعیت های تحریک کننده خشم کمک می کند. [۱۲]

تکنیک های مدیریت والدین: به والدین کمک می کند تا با آموزش روش های جایگزین برای مقابله با رفتار نادرست، طغیان ها را محدود کنند. تمرکز بر استفاده از تقویت مثبت برای کارهایی که دانش آموز درست انجام می دهد، به جای تنبیه برای تخلفات است. بر تعامل مثبت در خانواده ها به عنوان پاداش تاکید می کند. ما به خانواده ها کمک می کنیم از گذراندن وقت با هم لذت ببرند. سوخودولسکی می گوید، این بزرگترین انگیزه دانش آموز برای کاهش طغیان های خشم است.

آموزش مهارت های اجتماعی: مهارت های اجتماعی بر توسعه و گسترش ارتباطات بین فردی تاکید دارند، بنابراین ابزارهای مفیدی در جهت کاهش پرخاشگری به دانش آموز ارائه می دهند [۱۳].

برخی از دانش آموزان نیز برای کمک به مدیریت سایر شرایط سلامت روان (مانند بیش فعالی، اضطراب یا افسردگی) دارو مصرف می کنند. اما درمان شناختی رفتاری، آموزش مهارت های اجتماعی و تکنیک های مدیریت والدین (که دارای ۶۵ درصد موفقیت در کاهش دفعات و شدت طغیان ها هستند) [۱۴].

سوخودولسکی (۲۰۱۹) اگر دانش آموز پاسخی ندهد، ممکن است روش های دیگری نیز امتحان شوند و افزودن که برخی از دانش آموزان به خدمات سرپایی فشرده تر یا حتی درمان بستری نیاز دارند. او می گوید: «اجتماعی با شدت عاطفی احساس خوبی ندارد، بنابراین تمرکز و هدف درمانی ما این است که به دانش آموز کمک کنیم احساس بهتری داشته باشد و رنج نکشد» [۱۱].

۵. مهارت های اجتماعی

مهارت های اجتماعی توانایی هایی برای رفتار انطباقی و مثبت هستند که انسان را قادر می سازد تا به طور مؤثر با خواسته ها، نیازها، تهدیدها و چالش های اجتماعی مقابله کند. این مفهوم به عنوان شایستگی روانی اجتماعی نیز نامیده می شود. موضوع بسته به هنجارهای اجتماعی و انتظارات جامعه بسیار متفاوت است، اما مهارت هایی که عملکرد برای رفاه و کمک به افراد برای تبدیل شدن به اعضای فعال و مولد جوامع خود به عنوان مهارت های اجتماعی در نظر گرفته می شود. مهارت های اجتماعی خودآگاهی، مقابله با هیجانات خوشایند و استرس را شامل می شود [۱۵]. مهارت های اجتماعی توانایی هایی برای رفتار سازگارانه و مثبت است که انسان را قادر می سازد تا به طور مؤثر با خواسته ها و چالش های اجتماعی مقابله کند. این مفهوم به عنوان شایستگی روانی اجتماعی نیز نامیده می شود. موضوع بسته به هنجارهای اجتماعی و انتظارات جامعه بسیار متفاوت است، اما مهارت هایی که برای بهزیستی کار می کنند و به افراد کمک می کنند تا به اعضای فعال و سازنده جوامع خود تبدیل شوند، به عنوان مهارت های اجتماعی در نظر گرفته می شوند [۱۶]. سازمان بهداشت جهانی مهارت های اجتماعی عبارت از توانایی های آدمی برای رفتارهای مثبت و انطباق پذیر با دیگران می داند که او را قادر می سازد با چالشها و نیازمندیهای اجتماعی به طور فعال مواجه شود [۱۷]. مهارت های اجتماعی توانایی هایی برای رفتار انطباقی و مثبت هستند که انسان را قادر می سازد تا به طور مؤثر با خواسته ها، نیازها، تهدیدها و چالش های اجتماعی مقابله کند. این مفهوم به عنوان شایستگی روانی اجتماعی نیز نامیده می شود. موضوع بسته به هنجارهای اجتماعی و انتظارات جامعه بسیار متفاوت است، اما مهارت هایی که عملکرد برای رفاه و کمک به افراد برای تبدیل شدن به اعضای فعال و مولد جوامع خود به عنوان مهارت های اجتماعی در نظر گرفته می شود [۱۶].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مهارت‌های اجتماعی ده مهارت است که مهارت‌های حل مساله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و نقاد، ارتباط موثر، مهارت‌های بین فردی، همدلی، خودآگاهی، مقابله با هیجانات خوشایند و استرس را شامل می‌شود. این نکته را باید خاطر نشان کرد که سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۷) مهارت‌های اجتماعی را به سه شاخه تقسیم بندی کرد که شامل مهارت‌های شناختی، اجتماعی و هیجان است [۱۸].

۱.۵. مهارت اجتماعی

ده مهارت اجتماعی پیشنهاد شده توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) مهارت‌های ضروری برای همه افراد برای رویارویی با چالش‌های اجتماعی و حفظ تعادل ذهنی است. این مهارت‌های اجتماعی باید در طول دوره تحصیلی در مدارس و دانشکده‌ها به هر دانش‌آموز یا نوجوان وارد شود [۱۷].

(۱) حل مسئله: فرد باید مراحل حل مسئله یعنی درک ماهیت مشکل، شروع آن، عوامل تشدید کننده مشکل، راه حل‌های مختلف و نحوه انتخاب بهترین را یاد بگیرد [۱۹].

(۲) تصمیم‌گیری: قبل از تصمیم‌گیری، فرد باید مزایا و معایب، ضرر و سود و ریسک مربوطه را فهرست کند. نباید از مشورت با افراد مناسب دریغ کرد [۱۸].

(۳) تفکر خلاق: فرد باید مبتکر و خلاق باشد. ایده‌ها و روش‌های جدید را کشف کنید.

(۴) تفکر انتقادی: فرد باید بیاموزد که یک موضوع، موقعیت اطلاعاتی یا نیازها توصیه‌های ارائه شده توسط دیگران را ارزیابی کرده و به طور انتقادی به آن نگاه کند. نباید کورکورانه اظهارات یا فشارهای دیگران را بپذیرد یا تحت تأثیر قرار گیرد [۱۵].

(۵) خودآگاهی: داشتن بینش نسبت به خود، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود بسیار ضروری است. نقاط قوت و ضعف فرد عزت نفس مناسب باید وجود داشته باشد. هر دو احساس حقارت و برتری در مورد خود مضر هستند [۱۸].

(۶) همدلی: باید نظرات، تجربیات و عبارات دیگران را با همدردی درک کرد. آدم باید خودش را جای دیگری بگذارد و واکنش نشان دهد [۱۷].

(۷) ارتباط بین فردی: باید مهارت برقراری و حفظ رابطه مناسب و دوستانه با بیشتر افراد را توسعه داد، همچنین باید مهارت‌های مدیریت افراد متخاصم و مزاحم را با رعایت فاصله لازم آموخت [۱۹].

(۸) مهارت‌های ارتباطی: مهارت‌های ارتباطی خوب کلامی و غیرکلامی در عملکرد روزمره فرد بسیار مهم است. ارتباط احساسات و عواطف برای سلامت روان ضروری است [۱۸].

(۹) مدیریت استرس: روش‌های مناسب و سالم برای مدیریت استرس‌ها در پیشگیری از اختلالات جسمی و روانی بسیار موثر است [۲۰].

(۱۰) مدیریت هیجانات: روش‌های مناسب و سالم برای مدیریت استرس‌ها در پیشگیری از اختلالات جسمی و روانی بسیار موثر است [۱۶].

۲.۵. اهمیت مهارت‌های اجتماعی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مهارت های اساسی اجتماعی ابزارهای در دسترس را برای مقابله با چالش هامطالبات اجتماعی روزمره دانش آموزان و جوانان از مدیریت آنها فراهم می کند. احساسات برای تصمیم گیری آگاهانه همچنین به رشد شخصیت، استعدادها و توانایی های ذهنی و جسمی دانش آموزان کمک می کند و از طریق یادگیری شناخت خود و دیگران به پتانسیل واقعی آنها پی می برد. [۱۸] و تصمیمات موثری برای اجتماعی هماهنگ در جامعه اتخاذ کنند. آموزش برای همه (۲۰۰۰) مهارت های اجتماعی را در میان ابزار یادگیری ضروری برای بقا، توسعه ظرفیت و اجتماعی با کیفیت قرار داد. آی تی همچنین ثابت کرد که همه جوانان و بزرگسالان «انسان» دارند حق بهره مندی از آموزش که شامل یادگیری دانستن، به انجام دهید، تا با هم اجتماعی کنید. [۱۱]

۳،۵. آموزش مهارت های اجتماعی و کاهش پرخاشگری

آموزش مهارت های اجتماعی نوعی درمان است که برای درمان پرخاشگری در دانش آموزان استفاده می شود. این به این دلیل است که دانش آموزان ممکن است نتوانند احساسات خود را پردازش کنند یا مشکلات خود را به والدین یا بزرگسالان دیگر بیان کنند و به همین علت احساسات خود را به صورت پرخاشگری ابراز می کنند. آموزش مهارت های اجتماعی به دانش آموز کمک می کند هیجانات خود را مدیریت کند و با دیگران ارتباط مناسب برقرار کند که در نتیجه پرخاشگری در وی کاهش می یابد [۲۰]. در حالی که برخی از برنامه های مهارت های اجتماعی بر آموزش پیشگیری از رفتارهای خاص تمرکز دارند، اثربخش هستند. براساس مطالعات دفتر خدمات خانواده و جوانان، وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده، از نظریه رشد مثبت جوانان به عنوان جایگزینی برای برنامه های پیشگیری کمتر موثر حمایت می کند [۱۸].

نظریه رشد مثبت جوانان بر نقاط قوت یک فرد تمرکز می کند و در مقابل مدل های ضعیف قدیمی تر که تمایل دارند بر نقاط ضعف "بالقوه" تمرکز کنند که هنوز نشان داده نشده اند [۱۷]. آموزش مهارت های اجتماعی به عنوان یک راهبرد مداخله روانی اجتماعی مؤثر برای ارتقای سلامت اجتماعی و روانی مثبت دانش آموزان و نوجوانان شناخته شده است که نقش مهمی در تمامی جنبه ها از جمله تقویت راهبردهای مقابله ای و توسعه اعتماد به نفس و هوش هیجانی و کاهش مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری در دانش آموزان ایفا می کند [۲۰].

بسیاری از برنامه های مهارت های اجتماعی زمانی ارائه می شوند که ساختارهای سنتی خانواده و روابط سالم از بین رفته باشد، چه به دلیل نقص والدین، طلاق، اختلالات روانی یا به دلیل مشکلاتی با فرزندان (مانند سوء مصرف مواد یا سایر رفتارهای پرخطر و پرخاشگری). به عنوان مثال، یونیسف پیشنهاد می کند برای کاهش پرخاشگری و علائم آن در دانش آموزان آموزش مهارت های اجتماعی در اولویت قرار بگیرد [۱۳].

در آموزش مهارت های اجتماعی دانش آموزان یاد می گیرند که احساسات خود را شناسایی کنند و همچنین تنظیم هیجانات منفی خود نظیر غم، اضطراب، افسردگی و خشم را به طور ساختارمند و نظام مند یاد بگیرند. همچنین آموزش مهارت های شناختی باعث تغییر در مهارت های هیجانی در دانش آموزی شود [۱۴]. و این نکته را باید خاطر نشان کرد که آموزش مهارت های اجتماعی به دانش آموز ارتباط هیجانات با افکار یاد داده می شوند و به دانش آموز کمک می کند تا افکار شدید منفی خود را مدیریت و در نهایت هیجانات منفی خود را کنترل کند. تعداد زیادی از تحقیقات نشان می دهد که دانش آموزان مبتلا به پرخاشگری با یادگیری مهارت های اجتماعی سطح استرس و اضطراب خود را کاهش داده و هیجانات خود را مدیریت کرده و پاسخ مناسب در ارتباط با رفتارهای دیگران داشته و در نتیجه پرخاشگری در آنها کاهش یافته است [۲].



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همچنین آموزش مهارت تفکر خلاق و حل مسئله به دانش آموزان کمک می‌کند در برابر بروز مشکلات در روابط، از روش‌های دیگری به‌غیر از پرخاشگری و قلدری استفاده کند و گزینه‌های بهتری را برای رفتار بهتر انتخاب کند. آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث کاهش ناسازگاری اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود و به بهبود مشکلات ارتباطی و در نتیجه پرخاشگری دانش آموز می‌شود [۶].

۶. بحث و نتیجه گیری

مهارت‌های اجتماعی در در زمینه های مختلف اجتماعی و در درون جامعه استفاده می‌شود و موثر است. می‌توان ادعا کرد که آن دسته از دانش آموزانی که دارای مهارت های اجتماعی دارند؛ نسبت به دیگر دانش آموزان دارای مزیت و برتری هستند. به عنوان مثال، سكرت ، (۲۰۱۴) اظهار داشت که آن دسته از افراد که دارای مهارت های اجتماعی هستند نقش فعالی در دسترسی به اطلاعات دارند [۱۷]. علاوه بر این، گزارش شده است که افرادی که دارای مهارت های اجتماعی هستند، دارای مهارت های شخصی، از جمله خودکنترلی، و تنظیم هیجانی و همچنین مهارت های مورد نیاز برای یادگیری از جمله توجه، اشتیاق به یادگیری و تمرکز هستند. با توجه به اثربخشی مهارت های اجتماعی در کاهش پرخاشگری دانش آموزان و افزایش کیفیت اجتماعی لازم است که معلمان نیز آموزش‌های لازم در این زمینه را دریافت کنند تا به دانش آموزان به خصوص دانش آموزان پرخاشگر مهارت‌های اجتماعی را آموزش دهند. و همچنین برنامه درسی مدارس در دوره ابتدایی باید اصلاح شده و بر اهمیت مهارت های اجتماعی برای دانش آموزان تاکید کند. در چنین برنامه های آموزشی مهارت های متعددی برای دانش آموزان وجود دارد (تحقیق، حل مسئله، کارآفرینی، ارتباط موثر، تفکر خلاق، تفکر انتقادی). آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث تقویت خودکنترلی در دانش آموزان و در نتیجه مدیریت هیجانات و ارتباط مناسب با دیگران است. با آموزش مهارت‌های اجتماعی دانش آموز یاد می‌گیرد هیجانات خود را مدیریت کند و در نتیجه پرخاشگری در وی کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، مزیت آموزش مهارت های اجتماعی این است که تنها در کلینک های روانشناختی صورت نمی‌گیرد و می‌توان علاوه بر موسسات روانشناختی در مدارس و موسسات رسمینیز به دانش آموزان این مهارت‌ها را آموزش داد.

منابع

۱. عباسی، فرح، و معتمد، قاسمی زاد. (۲۰۲۲). ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی دانش آموزان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های اجتماعی. تحقیقات مدیریت آموزشی، ۱۳(۵۱)، ۱۵-۴۲.
۲. خداپرست، عبدی، حسن، اسماعیلی، هاشم، & بخشعلی پور. (۲۰۲۲). اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر راهبردهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی ورزشی دانش آموزان/نوجوانان ورزشکار. پژوهش در ورزش تربیتی، ۱۰(۲۶)، ۲۲۱-۲۴۲.
۳. تمسکی، عبدی، و زرین، سهراب. (۲۰۱۸). مقایسه اثربخشی بازی‌درمانی و آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان پیش‌دبستانی. مطالعات پیش دبستان و دبستان، ۳(۱۱)، ۵۵-۷۶.
۴. مودی. (۲۰۲۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به والدین بر پرخاشگری و انگیزه تحصیلی فرزند نوجوان. خانواده درمانی کاربردی، ۲(۲)، ۳۹۰-۳۷۶.



۹. Kahn J, Gusman M, Wintner S. (2019). Neurofeedback for Pediatric Emotional Dysregulation. In *Neurotechnology and Brain Stimulation in Pediatric Psychiatric and Neurodevelopmental Disorders*, pp. 277-311
۱۰. Anderson CA, Bushman BJ. (2018). Media Violence and the General Aggression Model. *Journal of Social Issues*, 74(2), 386-413.
۱۱. Cortese S, Ferrin M, Brandeis D, Holtmann M, Aggensteiner P, Daley D, et al. (2016). Neurofeedback for attention deficit/hyperactivity disorder: meta-analysis of clinical and neuropsychological outcomes from randomized controlled trials. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(6), 444-455.
۱۲. Mirzayi Kotenayi F, Hossein Khanzadeh AA, Asghari F, Shakerinia I. (2015). The role of family cohesion in prediction of aggressive behaviors of children. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 2(2), 73-84.
۱۳. Omidinezhad M, Salibi J, Namvar H. (2019). Neurofeedback Intervention on Attention and Focus, Behavioral Problems, and Social Emotional Adjustment in Children with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder 6 to 12 Years Old. *Medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(2), 1456- 1466.
۱۴. Saidi S, Saffarinia M, Ahmadian H. (2020). The Model of Relationship between Aggression and Social Perspective Taking with Pro-social Behavior through mediator Role Social Trust. *Quarterly Social Psychology Research*, 9(36), 1-20.
۱۵. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. (2002). *Synopsis of psychiatry: behavioral sciences/ clinical psychiatry*. Translate by Farzin Rezaei. Tehran: arjmand.
۱۶. Steiner MD, Frenette MPH, Rene MA, Brennan EdD, Perrin MD. (2014). Neurofeedback and Cognitive Attention- Deficit Hyperactivity disorder in schools. *Journal of Development and Behavioral Pediatrics*, 35, 18-27
۱۷. Bwayo, J. K. W. (2014). *Primary school pupils' life skills development: The case for primary school pupils development in Uganda*. Limerick: Mary Immaculate College.
۱۸. Campbell-Heider, N., Tuttle, J., & Knapp, T. R. (2009). The effect of positive adolescent life skills training on long term outcomes for high-risk teens. *Journal of Addictions Nursing*, 20(1), 6-15.
۱۹. Chaudhary, S., & Mehta, B. (2008). Life skills intervention at high school: A needed pedagogic shift.
۲۰. Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. *European Journal of Psychology of Education*, 21(4), 429-438.
۲۱. Huang, C.-M., Chien, L.-Y., Cheng, C.-F., & Guo, J.-L. (2012). Integrating life skills into a theory-based drug-use prevention program: Effectiveness among junior high students in Taiwan. *Journal of School Health*, 82(7), 328-335.
۲۲. Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention*, 71(5), 405-414.
۲۳. Giannotta, F., & Weichold, K. (2016). Evaluation of a life skills program to prevent adolescent alcohol use in two european countries: One-year follow-up. *Child & Youth Care Forum*, 45(4), 607-624.