



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

اثربخشی آموزش مهارت‌های همراهی و روانشناسی مثبت بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی شهر زنجان

فاطمه نقدی^۱، سپیده خدابنده^۲، نازنین نصیری قیداری^۳، بهاره کریمی^۴

۱- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس الزهرا زنجان

۲- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس الزهرا زنجان

۳- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس الزهرا زنجان

۴- کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، پردیس الزهرا زنجان

fatemehneghdi0428@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های همراهی و روانشناسی مثبت بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی شهر زنجان انجام شد. مهارت‌های اجتماعی که در دو بعد شخصی و غیرشخصی به دنبال تحقق یافتن مقصدها و احتیاج‌های فردی با توجه به مقصدها و احتیاج‌های افراد می‌باشد، توانایی راه‌اندازی، حفظ، هدایت و رهبری در تعاملات اجتماعی نیز می‌باشد. روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق، شامل تمام دانش‌آموزان ابتدایی پایه ششم زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می‌باشد. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر، روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. بدین صورت که از بین چند مدارس ابتدایی پسرانه زنجان دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شد. نتایج نشان داد در تبیین یافته‌ها حاضر می‌توان این گونه بیان کرد که روانشناسی مثبت نگر و مهارت همراهی نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجانات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب پذیری شود.

کلمات کلیدی: مهارت‌های همراهی، روانشناسی مثبت، دانش آموزان ابتدایی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در دنیای امروز موضوع تعلیم و تربیت کودکان چه در دوره آغازین کودکی و چه بعدازآن از اهمیت ویژه برخوردار است. متخصصان نظام آموزشی ما بر شیوه‌های کنونی نظام آموزشی نقد دارند و آن را مانع رشد و خلاقیت در کودکان و نوجوانان می‌دانند و چه بسا باعث رکود فکری و سرکوب خلاقیت در نسلی که آینده‌ساز کشور هستند می‌شود (مامی و امیریان، ۱۳۹۴). یکی از دغدغه‌های اصلی متخصصان تعلیم و تربیت، رشد مهارت‌های اجتماعی^۱ در دوران کودکی است زیرا اهمیت مهارت‌های هیجانی و اجتماعی در رشد شناختی، شغلی، تحصیلی و سلامت روان بعدی کودکان بر کسی پوشیده نیست (الزهری، الحربی و اللادوانی^۲، ۲۰۱۹). طیف گسترده‌ای از تحقیقات بر اهمیت مهارت اجتماعی در به وجود آمدن موفقیت تحصیلی، سلامت روانی و سازگاری رفتاری تأکید داشته‌اند (مالکو، گوردسلی، ارسلان، سکیزی و سانبال^۳، ۲۰۱۹). از طرفی دیگر در طول دوره پیش‌دبستانی به دلیل اینکه محیط اجتماعی کودک، بیشتر شدن اندازه و دشواری واکنش‌های اجتماعی و شکل‌گیری و استواری حرکت‌ها در طی دوره پیش‌دبستانی زیاد می‌شود، رشد مهارت‌های اجتماعی اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند (کیلیک و آیتار^۴، ۲۰۱۷؛ رامانی، برونل و کمپبل^۵، ۲۰۱۰).

مهارت‌های اجتماعی که در دو بعد شخصی و غیرشخصی به دنبال تحقق یافتن مقصدها و احتیاج‌های فردی با توجه به مقصدها و احتیاج‌های افراد می‌باشد، توانایی راه‌اندازی، حفظ، هدایت و رهبری در تعاملات اجتماعی نیز می‌باشد (گروت^۶، ۲۰۱۷). این مهارت از تنوع و گستردگی بالایی برخوردار است و تحت تأثیر فرآیند رشد تدریجاً از بدو دوره نوزادی بر پیچیدگی آن افزوده می‌شود و می‌توان اظهار داشت کودکان در تعاملات اجتماعی، توأماً به دنبال رفع انتظارات رفتاری و حفظ روابط مثبت با افراد مهم زندگی خود هستند (سیمپسون^۷، ۲۰۱۳). مهارت اجتماعی دانش آموزان تحت تأثیر عوامل مختلفی می‌باشد که از جمله این عوامل آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت و آموزش مهارت‌های همراهی می‌باشد. در دو دهه گذشته، جهان شاهد تحقیقات گسترده‌ای درباره بهزیستی و مداخلات روانشناسی مثبت بوده است (هندریکس^۸ و همکاران، ۲۰۱۹) مداخلات روانشناسی مثبت، یک رویکرد جدید بالقوه برای افزایش ساختارهای روان‌شناختی مثبت در روانشناسی است که به نظر می‌رسد ساختارهای روانشناسی مثبت (مثل خوش‌بینی، تأثیر احساسات مثبت) با نتایج مختلف سلامتی همراه است (آمونو^۹ و همکاران، ۲۰۱۹). از نظر فرومن هیجان‌ات مثبت، ویژگی‌های فکری و عملکردی باعث می‌شود انسان‌ها به سمت مثبت تغییر کنند و از نظر چان اندیش ها نه تنها از نتیجه لذت دستیابی لذت می‌برند بلکه از فرایند هم لذت می‌برند جلسات روانشناسی مثبت‌گرا، بسیاری از عملکردهای اجتماعی مانند خلاقیت و مهارت اجتماعی دانش آموزان را افزایش می‌دهد و همچنین روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد (یعقوبی و بیان، ۱۳۹۸). آموزش مهارت‌های همراهی فرآیندی است که طبق آن به فرد از لحاظ احساسات، افکار و رفتارها کمک می‌شود تا خود را در موقعیت دیگری قرار داده و قادر به درک احترام از دیدگاه دیگران شود و طبق آن، با دیگران رفتار کند. درعین حال، همراهی، درک فرد از احساسات، افکار، نگرش و تجربیات فردی است که خود را در جایگاه آن قرار می‌دهد. همدردی به معنی درک افراد دیگر به لحاظ احساسی است. (آتان^{۱۰}، ۲۰۱۸). مهارت همراهی یعنی توانایی ورود به دنیای دیگران می‌باشد. ریف و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که ظرفیت بنیادی در هماهنگی رابطه‌ها، حمایت از فعالیت‌های مشترک و همکاری گروهی است که این ظرفیت نقشی مهم در زندگی اجتماعی دارد (ریف^{۱۱} و

¹ Social skills

² Alzahrani, Alharbi & Alodwani

³ Malko, Gördesli, Arslan, Çekici & Sünbül

⁴ Kiliç & Aytar

⁵ Ramani, Brownell & Campbell

⁶ Garrote

⁷ Simpson

⁸ Hendrix

⁹ Amono

¹⁰ Atan

¹¹ Reef



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همکاران، ۲۰۱۰). همراهی به دانش آموزان کمک می‌کند تا دیگران را با درک دیدگاه‌های متفاوت از خودشان بپذیرند. آموزش مهارت‌های همراهی باعث افزایش روابط اجتماعی در بین دانش آموزان می‌شود و با بهبود قدرت همراهی خلاقیت و مهارت اجتماعی در دانش آموزان تقویت می‌شود (بأس^۱، ۲۰۱۷). بنابراین، مطالعه حاضر با هدف پاسخ‌دهی به این مسئله اساسی انجام شد که آیا آموزش مهارت‌های همراهی و روانشناسی مثبت بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی شهر زنجان مؤثر است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی و طرح آن به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

جامعه، نمونه، و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری تحقیق، شامل تمام دانش‌آموزان ابتدایی پایه ششم زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ می‌باشد. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر، روش تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. بدین صورت که از بین چند مدارس ابتدایی پسرانه زنجان دو مدرسه به طور تصادفی انتخاب شد. سپس از بین کلاس‌های پنجم این دو مدرسه منتخب، سه کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند. دو کلاس به عنوان گروه آزمایش و یک کلاس به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. کلاً ۴۵ نفر از دانش‌آموزان کلاس پنجم انتخاب شدند و در هر گروه ۱۵ نفر قرار دادیم. یکی از گروه‌های آزمایش آموزش روانشناسی مثبت و گروه دیگر آزمایش آموزش همراهی را دریافت نمودند درحالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. لازم به ذکر است که به جهت رعایت اصول اخلاقی، پیش از شروع آموزش از شرکت‌کنندگان در پژوهش به صورت کتبی رضایت‌نامه دریافت شد.

ابزارها

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳). این پرسشنامه دارای ۵۶ سؤال بوده و هدف آن سنجش مهارت‌های اجتماعی از ابعاد مختلف (مهارت‌های اجتماعی مناسب، رفتارهای غیر اجتماعی، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، برتری طلبی، اطمینان زیاد به خود داشتن، رابطه با همسالان) است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالف ۱؛ مخالف ۲؛ نظری ندارم ۳؛ موافق ۴؛ کاملاً موافق ۵) می‌باشد. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۵۶ تا ۱۱۲ باشد، میزان مهارت‌های اجتماعی در این جامعه ضعیف می‌باشد. در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ۱۱۲ تا ۱۶۸ باشد، میزان مهارت‌های اجتماعی در سطح متوسطی می‌باشد. در صورتی که نمرات بالای ۱۶۸ باشد، میزان مهارت‌های اجتماعی بسیار خوب می‌باشد. روایی و پایایی پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون در پژوهش یوسفی و همکاران (۱۳۸۱) مورد تأیید قرار گرفت و پنج عامل بدست آمد و همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن در مهارت‌های اجتماعی مناسب، رفتارهای غیر اجتماعی، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی، برتری طلبی، اطمینان زیاد به خود داشتن، رابطه با همسالان، به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۷۳، ۰/۸۷ و ۰/۴ و با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. همچنین برای آلفای کرونباخ برای نمره کل مهارت‌های اجتماعی ماتسون ۰/۸۶ گزارش شد.

معرفی برنامه‌های آموزشی

برنامه آموزشی روانشناسی مثبت برگرفته از منابع کتبی همچون الگوی GGS (نوریش، رایبسون و ویلیامز^۱، ۲۰۱۱)، مثبت اندیشی و مثبت‌گرایی (کوئیلیام، ۲۰۰۳ ترجمه براتی سده و صادقی، ۱۳۹۰)، فنون روانشناسی مثبت‌گرا (مگیار-موئی، ۲۰۰۹)

^۱ boss

^۲. Norrish, Robinson & Williams



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ترجمه براتی سده، (۱۳۹۱) و مقالات و طرح‌های پژوهشی داخلی و خارجی بود (فرگوسن، ۲۰۱۸؛ بلیک، ۲۰۱۹؛ وایت و کرن، ۲۰۱۸؛ رابینسون، ۲۰۲۰). مدل آموزش روانشناسی مثبت از اعتبار مناسبی جهت اجرا برخوردار است) از تعیین ضریب روایی بسته آموزشی به روش لاوشه استفاده شد (CVR>۰/۵۱). این جلسه آموزشی در طی ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش ۱ برگزار شد. خلاصه جلسه‌های آموزش روانشناسی مثبت در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزشی روانشناسی مثبت

جلسات	عناوین محتوای آموزشی
اول	معارفه، تعیین اهداف، قوانین آموزشی خوش آمد گویی و معارفه، تعیین اهداف و قوانین آموزشی، مقدمه‌ای بر روانشناسی مثبت، اجرای پیش آزمون
دوم	آموزش خودآگاهی، شناخت افکار، احساس و رفتار با استفاده از "کاربرگ افکار روزمره من"
سوم	آموزش خودباوری، خوش بینی و عزت نفس با استفاده از فعالیت‌های عملی: "خودم را چگونه می‌بینم؟"، "نقاط ضعف من توانایی تجسم بصری"، "علاق و استعدادها" و "چقدر خودم را می‌شناسم؟"
چهارم	آموزش مثبت اندیشی با استفاده از "کارت‌های باورهای ناکارآمد" و کاربرگ "پرسش‌های تفکر واقع بینانه"
پنجم	آموزش در زمینه اهمیت هیجان‌ها و افکار مثبت در تحصیل از طریق آموزش گام به گام تنظیم هیجانی
ششم	آموزش تاب آوری از طریق "آموزش تکنیک تنفس عمیق" و "قصه گویی" و آموزش روش‌های حل مسئله از طریق "آموزش بارش فکری در مورد مشکلاتی که بچه‌ها در زندگی روزمره با آن درگیر هستند" و بازی "عینک مثبت"
هفتم	آموزش امید افزایی با استفاده از فعالیت عملی "تکمیل جملات ناتمام"، آموزش قدردانی از طریق "نامه نگاری" و آموزش شکرگزاری با استفاده از "فلک شکر" و "دفتر نگارش شکر خانواده"
هشتم	آموزش اهمیت هدفمندی و داشتن معنا در زندگی با استفاده از "بحث و گفتگو از طریق بارش فکری" و "قصه گویی"
نهم	آموزش همراهی از طریق اجرای "پانتومیم احساسات"، آموزش بخشش با استفاده از "کاردستی قلب بخشنده برای روز بخشش"
دهم	آموزش مسئولیت پذیری اجتماعی به وسیله "انیمیشن آموزش قوانین شهروندی"، آموزش در زمینه چگونگی برقراری ارتباطات مثبت بین فردی از طریق فعالیت‌های عملی: "استفاده از کاربرگ های مخصوص (برای داشتن روابط خوب با دیگران)" و "ارتباط چهره به چهره"
یازدهم	پرورش ارزش‌های اخلاقی، توانمندی‌های منشی و غرقگی با استفاده از فعالیت عملی "آموزش از طریق حلقه کند و کاو (آموزش فلسفه به کودکان)"
دوازدهم	پس آزمون جمع بندی جلسات و اجرای پس آزمون

برنامه آموزش همراهی در این پژوهش براساس چهار مدل آموزش مهارت همراهی ادوینروچ (۲۰۱۳) می‌باشد که در طی ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش ۲ برگزار شد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

جدول ۲: خلاصه جلسه آموزشی همراهی

جلسات	عناوین محتوای آموزشی
اول	دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند ۱-همدردی را تعریف کند ۲- فواید همدردی در روابط انسانی را بیان کند.۳- رفتار همدردی با دیگران را بیاموزد و آن را در زندگی واقعی خود اجرا کند. ۴- نمونه‌هایی از همدردی در روابط انسانی را بیان کند. تعریف همدردی- اهمیت همدردی- آموزش همدردی کردن نوع محتوا دانش معنایی- دانش روندی-معنایی- دانش روندی-معنایی روش تدریس سخنرانی- دریافت مفهوم - ایفای نقش- بحث گروهی روش ارزشیابی عملکرد در موقعیت‌های شبیه سازی شده و اجرای پیش آزمون
دوم	۱-بیتفاوتی را تعریف کنید- ۲- تفاوت همدردی و بیتفاوتی را بیان کند. ۳- نقش بیتفاوتی در ارتباطات اجتماعی را بداند. آزمون عملکردی کتبی بی تفاوتی اهداف رفتاری دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند: تعریف بی تفاوتی- اهمیت بی تفاوتی- نقش بی تفاوتی در ارتباطات اجتماعی نوع محتوا دانش معنایی- دانش معنایی- دانش معنایی روش تدریس سخنرانی- دریافت مفهوم - ایفای نقش -بحث گروهی در موقعیت‌های شبیه سازی شده- آزمون عملکردی کتبی
سوم	دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند: ۱- خودآگاهی را تعریف کند ۲- اهمیت خودآگاهی را بیان کند. ۳- از نقاط قوت و ضعف خودآگاه شود ۴- به خودآگاهی بپردازد ۵- به ارزشهای خود واقف باشد .رئوس محتوا تعریف خودآگاهی- اهمیت و ضرورت مهارت خودآگاهی- نکات قابلتوجه در کسب خودآگاهی نوع محتوا دانش معنایی- دانش معنایی- دانش روندی روشهای سخنرانی- دریافت مفهوم - ایفای نقش- بحث گروهی- پرسش و پاسخ-حل مسئله آزمون عملکردی کتبی
چهارم	دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند: ۱- بامهارت همراهی آشنا شود ۲- مراحل رشد همراهی در افراد را بیان کند. ۳- تکنیک‌های همراهی را نام ببرد .رئوس محتوا همراهی چیست؟ مراحل رشد همراهی چرا همراهی مؤثرترین مهارت زندگی است؟ اثرات همراهی نوع محتوا دانش معنایی- دانش معنایی- دانش معنایی- دانش معنایی -تدریس سخنرانی- پرسش و پاسخ - آزمون عملکردی کتب
پنجم	دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند: ۱- دیگران را بدون قضاوت بپذیرد. ۲- علاقه خود را به دیگران نشان دهد. ۳- شخصیت دیگران را بپذیرد. ۴- به دیگران احترام بگذارد .رئوس محتوا از قضاوتها آگاه شدن - روش‌های کمک به افراد جهت درک دیگران نوع محتوا دانش معنایی-رونندی- تدریس سخنرانی- دریافت مفهوم - ایفای نقش- بحث گروهی- پرسش و پاسخ -عملکرد در موقعیت‌های شبیه سازی شده- آزمون عملکردی کتبی
ششم	دانش آموز پس از گذراندن این برنامه بتواند: ۱-گوش دادن صحیح را بیاموزد. ۲- بتوانند افکار، احساسات و بیانات گوینده را به طور صحیح منعکس کند. ۳- یاد بگیرد که چه چیزی می‌تواند، گوش دادن صحیح را به تأخیر بیندازد. ۴- به احساسات دیگران توجه کند وسی در شناختن آنها داشته باشد.۵- زبان بدن را بیاموزد .رئوس محتوا به طور صحیح گوش دادن- آموزش گوش دادن صحیح به صورت مرحله‌ای -انعکاس احساسات- پنج روش ساده برای پرورش حساسیت دانش آموزان -انعکاس محتوا- درک حالت‌ها و چهره‌ها- علائم چهره در ارتباطات و مذاکرات- دانش معنایی- دانش روندی- دانش معنایی-رونندی- دانش روندی- دانش معنایی- روندی- دانش معنایی- روندی- دانش معنایی روشهای تدریس سخنرانی- دریافت مفهوم - ایفای نقش- بحث گروهی- پرسش و پاسخ -کارگروهی روشهای عملکرد در موقعیت‌های شبیه‌سازیشده- آزمون عملکردی کتبی

در جدول ۳ یافته‌های توصیفی در متغیر (مهارت‌های اجتماعی) در مرحله پیش آزمون گزارش شده است. همچنین جدول فوق شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرها را نیز نشان می‌دهد. همان طور که مشاهده می‌شود، مقدار کجی مؤلفه‌ها که قدر مطلق این شاخص‌ها کمتر از ۳ می‌باشد. بنابراین کجی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می‌باشد. قدر مطلق شاخص کشیدگی نیز کمتر از ۱۰ می‌باشد. بنابراین کشیدگی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می‌باشد. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که توزیع همه مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی (رفتارهای اجتماعی مناسب، رفتارهای غیر اجتماعی، پرخاشگری، برتری طلبی و رابطه با همسالان) در مرحله پیش آزمون در سه گروه مورد مطالعه (روانشناسی مثبت نگر و همراهی و کنترل) نرمال می‌باشد.

جدول ۴ توصیف نمرات آزمودنی‌ها در پس آزمون متغیرهای پژوهش در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین داده	بیشترین داده	کجی	کشیدگی
مهارت اجتماعی مناسب	مثبت‌نگر	۴۸/۲۷	۶/۸۴	۴۲	۶۵	۱/۴۲	۱/۵۴
	همراهی	۴۷/۲۷	۵/۳۹	۴۰	۶۱	۱	۱/۶۶
	کنترل	۴۶/۲۰	۷/۲۵	۳۵	۶۲	۰/۷۰	۰/۰۱
رفتارهای غیر اجتماعی	مثبت‌نگر	۳۳/۱۳	۵/۵۰	۲۵	۴۰	-۰/۳۲	-۱/۶۳
	همراهی	۳۵/۸۷	۶/۴۶	۲۵	۴۸	-۰/۳۲	-۰/۱۰
	کنترل	۳۷/۲۰	۶/۳۰	۲۵	۴۵	-۱/۰۶	۰/۰۹
پرخاشگری	مثبت‌نگر	۳۹/۴۷	۴/۰۸	۳۲	۴۶	-۰/۰۶	-۰/۵۹
	همراهی	۴۱/۶۷	۵/۷۱	۳۴	۵۲	۰/۳۴	-۰/۹۱
	کنترل	۴۳/۱۳	۵/۱۸	۳۵	۵۰	۰/۰۱	-۱/۳۹
برتری طلبی	مثبت‌نگر	۱۲/۹۳	۳/۴۳	۹	۲۰	۰/۹۰	-۰/۱۷
	همراهی	۱۳/۹۳	۳/۳۰	۸	۲۰	۰/۳۰	-۰/۲۲
	کنترل	۱۶	۳/۵۸	۱۰	۲۰	-۰/۱۰	-۱/۵۴
رابطه همسالان	مثبت‌نگر	۳۴/۹۳	۵/۱۲	۲۸	۴۵	۰/۳۲	-۰/۹۳
	همراهی	۳۳/۰۷	۳/۵۷	۲۸	۳۹	۰/۳۷	-۰/۳۱
	کنترل	۳۰/۴۷	۴/۹۲	۲۱	۳۷	-۰/۶۵	-۰/۶۰

در جدول ۴ یافته‌های توصیفی متغیر (مهارت‌های اجتماعی) در مرحله پس آزمون گزارش شده است. همچنین جدول فوق شاخص‌های کجی و کشیدگی متغیرها را نیز نشان می‌دهد. همان طور که مشاهده می‌شود، مقدار کجی مؤلفه‌ها که قدر مطلق این شاخص‌ها کمتر از ۳ می‌باشد. بنابراین کجی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می‌باشد. قدر مطلق شاخص کشیدگی نیز کمتر از ۱۰ می‌باشد. بنابراین کشیدگی متغیرهای پژوهش در سطح نرمال می‌باشد. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

توزیع همه مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی (رفتارهای اجتماعی مناسب، رفتارهای غیر اجتماعی، پرخاشگری، برتری طلبی و رابطه با همسالان) در مرحله پس از آزمون در سه گروه مورد مطالعه (روانشناسی مثبت نگر و همراهی و کنترل) نرمال می‌باشد. جهت بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر مقایسه اثربخشی آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت و مهارت‌های همراهی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان، با توجه به اینکه مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی شامل: مهارت‌های اجتماعی مناسب، رفتارهای غیراجتماعی، پرخاشگری، برتری طلبی و ارتباط با همسالان) از لحاظ نظری و تجربی با یکدیگر ارتباط دارند، از تحلیل کوواریانس چندمتغیری یک راهه (One-way MANCOVA) استفاده شد. تحلیل کوواریانس چند متغیری شکل بسط یافته و چند متغیری تحلیل کوواریانس تک متغیری است. این روش زمانی که بین متغیرهای وابسته همبستگی وجود دارد، بر تحلیل کوواریانس تک متغیری اولویت دارد. زیرا واریانس مشترک متغیرهای وابسته که به علت وجود همبستگی بین این متغیرها ایجاد می‌شود را کنترل نموده و آن را از واریانس خطای کل حذف می‌کند. کاهش واریانس خطای کل نیز باعث افزایش توان آماری می‌شود و پژوهش با قدرت بیشتری می‌تواند فرض صفر را رد کند (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۷). جهت استفاده از تحلیل کوواریانس، ابتدا مفروضه‌های این روش مورد بررسی قرار گرفته است. برای بررسی پیش فرض همگنی واریانس خطا از آزمون لون استفاده شد. بر اساس نتایج واریانس متغیر مهارت‌های اجتماعی را در گروه‌های آزمایش (آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت، مهارت‌های همراهی و کنترل پژوهش همگن است؛ زیرا مقدار شاخص F این متغیر معنی دار نیست $(p > 0.05)$. بنابراین، پیش فرض همگنی واریانس‌ها برای متغیر مهارت‌های اجتماعی محقق شده است. برای بررسی این پیش فرض از برون داد اثرات تعاملی در تحلیل کوواریانس استفاده شد. و نتایج نشان داد که پیش فرض همگنی اثر تعاملی در گروه‌های مورد مطالعه (گروه آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت، مهارت‌های همراهی و کنترل) در متغیر مهارت‌های اجتماعی، محقق شده است، چرا که مقدار F تعاملی در سطح $P < 0.05$ معنی دار نیست. برای بررسی این پیش فرض از برون داد نمودارهای شیب خط رگرسیون متغیرهای وابسته در گروه‌های مورد مطالعه، استفاده شد. نتایج نشان داد که پیش فرض همگنی شیب خطوط رگرسیون مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی (مهارت‌های اجتماعی مناسب، رفتارهای غیر اجتماعی، پرخاشگری، برتری طلبی و ارتباط با همسالان) در گروه‌های آزمایش و کنترل محقق شده است، زیرا جهت شیب‌ها افزایشی و خطوط موازی هم هستند. بنابراین، با توجه به محقق شدن پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس، از این آزمون جهت بررسی فرضیه پژوهش استفاده شد. قبل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای تعیین اثر متغیر گروه در متغیرهای پژوهش از آزمون اثر لامبادای ویلکز استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۵، ارائه شده است.

جدول ۵ تحلیل واریانس چندمتغیره مهارت‌های اجتماعی در بین سه گروه آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت، همراهی و

کنترل

آماره	ارزش	F	DF بین گروهی	DF درون گروهی	سطح معناداری
لامبادای ویلکز	۰/۰۸	۱۵/۸۷	۱۰	۶۶	۰/۰۰۱

همانطور که نتایج نشان می‌دهد نسبت F به دست آمده در سطح $P < 0.001$ معنادار می‌باشد بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین سه گروه آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت، مهارت‌های همراهی و کنترل در متغیر مهارت‌های اجتماعی، تفاوت وجود دارد یعنی بین سه گروه حداقل در یکی از خرده مقیاس‌های مهارت‌های اجتماعی، تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۶ جدول تحلیل کوواریانس چندمتغیره تک تک مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های آموزش مبتنی بر

روانشناسی مثبت، همراهی و کنترل

منابع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
گروه	اجتماعی مناسب	۸۹/۵۳	۲	۴۴/۷۶	۱۷/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸
	رفتار غیر اجتماعی	۸۳/۳۵	۲	۴۱/۶۷	۳۷/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۶۷
	پرخاشگری	۱۴۵/۶۴	۲	۷۲/۸۲	۷۲/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۷۹
	برتری طلبی	۵۷/۶۵	۲	۲۸/۸۳	۲۷/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۵۹
	ارتباط همسالان	۱۵۸/۶۳	۲	۷۹/۳۲	۱۲/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۳۹
خطا	اجتماعی مناسب	۹۳/۴۰	۳۷	۲/۵۲			
	رفتار غیر اجتماعی	۴۱/۰۳	۳۷	۱/۱۰			
	پرخاشگری	۳۷/۲۷	۳۷	۱			
	برتری طلبی	۳۹/۴۹	۳۷	۱/۰۶			
	ارتباط همسالان	۲۳۹/۷۱	۳۷	۶/۴۷			
کل	اجتماعی مناسب	۱۰۲۲۷۲	۴۵				
	رفتار غیر اجتماعی	۵۸۰۸۷	۴۵				
	پرخاشگری	۷۸۳۸۰	۴۵				
	برتری طلبی	۹۷۵۹	۴۵				
	ارتباط همسالان	۴۹۵۱۵	۴۵				

بر اساس مندرجات جدول ۶ که بعد از کنترل اثر پیش آزمون، بین سه گروه آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت، مهارت‌های همراهی و کنترل در مؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی مناسب F محاسبه شده گروه (۲، ۳۷)=۱۷/۷۳، $p=0/001$ ، رفتارهای غیر اجتماعی F محاسبه شده گروه (۲، ۳۷)=۳۷/۵۷، $p=0/001$ ، در مؤلفه پرخاشگری F محاسبه شده گروه (۲، ۳۷)=۷۲/۲۹، $p=0/001$ ، و ارتباط با همسالان F محاسبه شده گروه (۲، ۳۷)=۲۷/۰۱، $p=0/001$ ، و ارتباط با همسالان F محاسبه شده گروه (۲، ۳۷)=۱۲/۲۴، $p=0/001$ ، معنی دار می‌باشد. بنابراین، فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های همراهی و روانشناسی مثبت بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان را بهبود می‌بخشد، تأیید شده و می‌توان نتیجه گرفت در مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان تغییرات معنی داری در اثر آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت و مهارت‌های همراهی به وجود آمده و بر اساس ضرایب اتای به دست آمده می‌توان گفت میزان این تأثیر بر مؤلفه مهارت‌های اجتماعی مناسب ۰/۴۸، رفتارهای غیر اجتماعی ۰/۶۷، پرخاشگری ۰/۷۹، برتری طلبی ۰/۵۹ و ارتباط با همسالان ۰/۳۹ می‌باشد.

بحث

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های همراهی و روانشناسی مثبت بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی شهر زنجان مؤثر بوده است. گرچه تاکنون پژوهشی دقیقاً با هدفی مشابه مطالعه حاضر انجام نشده است اما پیشینه پژوهش‌ها نشان‌دهنده اثرات مثبت آموزش مهارت‌های همراهی و روانشناسی مثبت بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان ابتدایی شهر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

زنجان است. نتایج برخی از مطالعات انجام شده در این زمینه این یافته را تأیید می‌کند. به عنوان مثال، تحقیقات بدری، نعمتی، واحدی و طاهری (۱۳۹۸)، یکانی زاد، گل محمد نژاد بهرامی و سلیمان نژاد (۱۳۹۸)، و گلستانه و بهزادی (۱۳۹۸)، دشت بزرگی و شمشیرگران (۱۳۹۷)، و رضایی و همکاران (۱۳۹۶)، و چاخسی و همکاران (۲۰۱۸)، و باربارا و پیرسون (۲۰۱۱) همسو می‌باشد.

در تبیین یافته حاضر می‌توان این گونه در تبیین یافته حاضر می‌توان این گونه بیان کرد که روانشناسی مثبت نگر و مهارت همراهی نه تنها از طریق کاهش نشانگان منفی بلکه به گونه‌ای مؤثر و مستقیم می‌تواند از طریق ایجاد هیجان‌ات مثبت، توانمندی‌های منش و معنا موجب تغییر آسیب پذیری شود. روانشناسی مثبت نگر و مهارت همراهی نه تنها می‌تواند منابع مثبت را ایجاد نماید، بلکه می‌تواند تأثیر متقابلی بر نشانگان منفی داشته و نیز سدی برای وقوع مجدد آنها باشد (نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵: ۳). در این رابطه می‌توان اشاره کرد به پژوهش همسویی که توسط فرنام و مددی زاده (۱۳۹۶) که نشان دادند آموزش مثبت نگری بر حالت‌های روان شناختی مثبت (توانمندی‌های منش) دانش آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است. همچنین همانطور که یافته حاضر نشان داد روانشناسی مثبت و آموزش همراهی می‌تواند در افزایش و بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مؤثر باشد در این راستا می‌توان اشاره کرد به پژوهش همسویی که توسط دشت بزرگی و شمشیرگران (۱۳۹۷) نشان دادند که آموزش مثبت نگری بر کفایت اجتماعی و سرسختی سلامت در دانش آموزان مؤثر است. در واقع یافته‌ها نشان دادند که بچه‌هایی که تحت آموزش مهارت‌های همراهی قرار گرفته‌اند در رفتار آنها پرخاشگری کمتر شده است و به جای آن افزایش درک و فهم از پدیده‌ها، افزایش روابط عاطفی و احساسات مثبت بیشتر شده است. از این محدودیت‌ها می‌توان اشاره کرد به آزمودنی‌ها در این پژوهش از بین دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی زنجان انتخاب گردیده بودند که این امر تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش را به سایر سنین و جنسیت و دیگر مقاطع تحصیلی و شهرهای دیگر با احتیاط روبرو می‌سازد، عدم دسترسی به پرسشنامه ایرانی، و پیگیری نکردن نتایج درازمدت مداخله به علت دسترسی نداشتن به همه افراد نمونه در درازمدت اشاره کرد.

تشکر و قدردانی

با سپاس فراوان از دانش آموزان عزیزی که در انجام این پژوهش نهایت همکاری را به عمل آوردند.



منابع

۱. امامی نائینی، نسربین، (۱۳۹۴)، همراهی، ناشر: هنرآبی، چاپ سوم.
۲. یعقوبی، ا.، و نسائی مقدم، ب. (۱۳۹۸). تاثیرات روان‌شناسی مثبت‌گرا با روش مداخله‌ای بر بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۲۵(۱)، ۱۴-۲۵.
3. Alzahrani, M., Alharbi, M., & Alodwani, A. (2019). The Effect of Social-Emotional Competence on Children Academic Achievement and Behavioral Development. *International Education Studies*, 12(12), 141-149.
4. Amonoo, H. L., Barclay, M. E., ElJawahri, A., Traeger, L. N., Lee, S. J., Huffman, J. C. (2019). Positive Psychological Constructs and Health Outcomes in Hematopoietic Stem Cell Transplantation Patients: A systematic review. *Biology of Blood and Marrow Transplantation* (2019). Jan; 25(1):e5-e16. <https://doi.org/10.1016/j.bbmt.2018.09.030>
5. Atan, T. (2018). Empathy levels of university students who do and not do sports. *Universal Journal of Educational Research*. 5(3). 500-503.
6. Garrote, A., Dessemontet, R. S., & Opitz, E. M. (2017). Facilitating the social participation of pupils with special educational needs in mainstream schools: A review of school-based interventions. *Educational Research Review*, 20, 12-23.
7. Kılıç, K. M., & Aytar, F. A. G. (2017). Erken çocuklukta sosyal becerilere sosyal beceri eğitiminin etkisi, sosyal becerilerle mizaç arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 42(191).
8. Malkoç, A., Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., & Aydın Sünbül, Z. (2019). The relationship between interpersonal emotion regulation and interpersonal competence controlled for emotion dysregulation.
9. Ramani, G. B., Brownell, C. A., & Campbell, S. B. (2010). Positive and negative peer interaction in 3-and 4-year-olds in relation to regulation and dysregulation. *The Journal of genetic psychology*, 171(3), 218-250.