



تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری بر رفتارهای قلدرمآبانه و ابعاد عملکرد تحصیلی

دانش آموزان دختر متوسطه دوم

مهین عصمتی مقدم^۱، ابوالفضل بخشی پور^۲

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران

Mem.esmati@gmail.com

09105499377

^۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)

Ab8boj@gmail.com

چکیده :

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری بر رفتارهای قلدرمآبانه و ابعاد عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه دوم بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری را کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان تربت جام در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل دادند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ دانش‌آموز انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و آزمایش (۲۰ نفر) قرار داده شدند. در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون داده‌ها با استفاده از پرسشنامه عملکرد تحصیلی فام و تیلور (۱۹۹۹) و مقیاس قلدری ایلی نویز هولت و اسپلاگه (۲۰۰۱) گردآوری شد. گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه شناختی-رفتاری در ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای قرار گرفتند. یافته‌های به دست آمده با استفاده از نرم‌افزار spss-22 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و در سطح آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ($P \leq 0.05$)؛ به بیانی دیگر آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری باعث کاهش رفتارهای قلدری و افزایش عملکرد تحصیلی و ابعاد آن (خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه‌ریزی، فقدان کنترل پیامد، انگیزش) در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شده است. بنابراین مشاوران مدارس می‌توانند در راستای بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای قلدری دانش آموزان در مدرسه از آموزش مهارت‌های اجتماعی استفاده نمایند.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری، رفتارهای قلدرمآبانه، عملکرد تحصیلی.

Determining the effectiveness of social skills training using the cognitive-behavioral method on bullying behaviors and academic performance dimensions of secondary school female students

Abstract

The purpose of this research was to determine the effectiveness of social skills training using the cognitive-behavioral method on bullying behaviors and the dimensions of academic performance of secondary school female students. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population consisted of all female students of the second secondary level of Torbatjam city in the academic year 2023, and 40 students were selected using the available sampling method and were randomly placed in two control (20 people) and experimental (20 people) groups. In the pre-test and post-test stages, data were collected using Pham and Taylor's (1999) academic performance questionnaire and Illinois Holt & Spelage (2001)



bullying scale. The experimental group underwent social skills training in a cognitive-behavioral way in 12 sessions of 60 minutes. The obtained findings were analyzed using spss-22 software at two levels of descriptive statistics (mean and standard deviation) and at the level of inferential statistics (analysis of covariance). The results showed that there is a significant difference between the two control and experimental groups ($P \geq 0.05$); In other words, teaching social skills using the cognitive-behavioral method has reduced bullying behaviors and increased academic performance and its dimensions (self-efficacy, emotional effects, planning, lack of outcome control, motivation) in secondary school female students. Therefore, school counselors can use social skills training in order to improve academic performance and reduce bullying behaviors of students in school.

Keywords: teaching social skills by cognitive-behavioral method, bullying behaviors, academic performance.

۱- مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، مبانی نظری، پیشینه پژوهش)

نوجوانی یک دوره حیاتی رشدی است که با تغییرات فیزیکی و روانی عمیق و همچنین با گسترش و اصلاح روابط بین فردی مشخص می‌شود. پرداختن به پیچیدگی روابط ایجاد شده در مدرسه، به عنوان یکی از مهم‌ترین زمینه‌هایی که در آن رشد رخ می‌دهد، نوجوانان را مستعد درگیری با همسالان خود می‌کند (دی سوسا، پیکسوتو و کروز^۱، ۲۰۲۱؛ دارجان، نگر و ایل^۲، ۲۰۲۰). در فضای رقابتی مدرسه از نظر اجتماعی، نوجوانان بر سر منابع اجتماعی ارزشمندی مانند توجه و موقعیت با یکدیگر رقابت می‌کنند. رقابت یک راه سودمند برای به دست آوردن تسلط و منابع است که همچنین ممکن است باعث عدم مشارکت اخلاقی و رفتارهای قلدری شود (وانگ و همکاران^۳، ۲۰۲۳). امروزه قلدری^۴ پدیده‌ای شناخته شده در سراسر جهان است و به دلیل خطراتی که برای رشد نوجوانان دارد، موضوع پژوهش در تحقیقات مختلف قرار گرفته است؛ به بیانی دیگر رفتار قلدری در سطح بین‌المللی به عنوان یک موضوع جدی مرتبط با سلامت روان و مشکلات عملکردی در بین دانش آموزان شناخته شده است (هوسکای و همکاران^۵، ۲۰۲۰). از آنجایی که قلدری نوعی از خشونت است که دانش‌آموزان را درگیر می‌کند، این احتمال وجود دارد که بیشتر موقعیت‌های مربوط به قلدری در محیط مدرسه اتفاق بیفتد، علی‌رغم اینکه مدرسه محیطی کلیدی برای رشد اجتماعی دانش آموزان است و تجربیات رضایت‌بخش و غنی کننده زیادی را ارائه می‌دهد، تجربه قلدری می‌تواند تأثیر منفی بر زندگی آن‌ها داشته باشد (آلوارز-گارسیا، گارسیا و نونز^۶، ۲۰۱۵). میزان بالایی از بروز قلدری در تمام سطوح مدرسه مشاهده می‌شود؛ اما این پدیده در طول زمان به شکل‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. در مدارس متوسطه بیشتر به اشکال کلامی و غیرمستقیم و در نهایت به آزار و اذیت اینترنتی تبدیل می‌شود (ماندیرا و استولتز^۷، ۲۰۲۱). بنابراین متأسفانه قربانی شدن دانش آموزان یک پدیده اجتماعی است که به طور فزاینده‌ای بیش از همه در سن نوجوانی رایج و مشکل‌ساز شده است (زارات-گرازا و همکاران^۸، ۲۰۱۷). در این مرحله از زندگی، تعداد دانش‌آموزانی که مورد رفتار پرخاشگرانه و/یا ناخواسته همسالان در هر یک از اشکال آن (بزه دیدگی فیزیکی، کلامی یا اجتماعی) قرار می‌گیرند، قابل توجه است (رن، لی، لای و لای^۹، ۲۰۲۳). در سراسر جهان، ۱۹ درصد از دختران و پسران ۱۰ تا ۱۸ ساله در هر زمان درگیر یک موقعیت قربانی یا قلدری هستند (فاوینی و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۳). دختران بیشتر درگیر رفتارهای قلدری غیرمستقیم برای جلب توجه و محبوبیت می‌شوند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۳). بر اساس مدل پردازش اطلاعات اجتماعی، قلدری به

¹ de Sousa, Peixoto & Cruz

² Darjan, Negru & Ilie

³ Wang et al

⁴ Bullying

⁵ Husky et al

⁶ Álvarez-García, García & Núñez

⁷ Mandira & Stoltz

⁸ Zarate-Garza et al

⁹ Ren, Lee, Li & Li

¹⁰ Favini et al



عنوان پیامد سوگیری پردازش اطلاعات رخ می‌دهد و افراد قلدر نشانه‌های اجتماعی را به صورت بدخواهانه تعبیر می‌کنند. افرادی که دیگران را مورد قلدری قرار می‌دهند، اطلاعات اجتماعی را به درستی پردازش نمی‌کنند، فاقد مهارت‌هایی برای درک دیدگاه‌های دیگران هستند و توانایی اندکی را برای همدلی نشان می‌دهند (گلستانی چهرمی، شهنی بیلاق، بهروزی و امیدیان، ۱۳۹۶). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که یکی از عوامل مؤثر در افسردگی و اضطراب نوجوانان دختر، رفتارهای قلدرمآبانه است (مورکن، ویدال، ون سوئست و ویچستروم^۱، ۲۰۲۳). چندین مطالعه قبلی تأثیرات قربانی شدن همسالان را بر سلامت نوجوانان تجزیه و تحلیل کرده‌اند و تأثیر منفی قابل توجه آن را بر سلامت جسمی (هامبی و همکاران^۲، ۲۰۲۰) و سلامت روانی (استوارت-توفسکو، سالمون، تایللیو، فورتیر و آفیفی^۳، ۲۰۲۱)، به ویژه زمانی که انواع مختلف آزار و اذیت ترکیب می‌شوند، برجسته کرده‌اند (لی، هولتون، نگوین، وولف و فیشر^۴، ۲۰۱۶). اثرات قربانی شدن همسالان بر عملکرد تحصیلی قربانیان بحث‌برانگیز است؛ زیرا برخی از مطالعات نشان می‌دهند که آن‌ها به وضوح مضر هستند (کلمنسن و همکاران^۵، ۲۰۲۰)، در حالی که برخی دیگر نشان می‌دهند که تأثیر ناچیز یا حتی بی‌اثر است (فرای و همکاران^۶، ۲۰۱۸). بنابراین احتمال دارد که رفتارهای قلدری بر عملکرد تحصیلی تأثیرگذار باشد.

عملکرد تحصیلی مستقیماً کیفیت یادگیری دروس دانش‌آموزان را منعکس می‌کند و روش‌های اصلی ارزیابی آن شامل معدل نمرات، نمرات آزمون‌های استاندارد و نمرات پیشرفت درسی خاص است (رضایی، بجانی و بهمن، ۱۴۰۱). عملکرد تحصیلی را می‌توان به عنوان استعداد دانش‌آموزان برای نشان دادن و بیان تسلط خود بر دانش به دست آمده در دوره آموزشی تعبیر کرد (مک کائن و همکاران^۷، ۲۰۲۰). بنابراین معیار عملکرد تحصیلی به عنوان نشانه‌ای از میزان موفقیت فراگیران، مربیان و مؤسسات آموزشی به اهداف مربوطه خود می‌باشد (دولک و لاجویی، ۲۰۱۸). در این بین مطالعات نشان داده‌اند که یک عامل محافظتی برای عملکرد تحصیلی مناسب و همچنین رفتارهای قلدری (مندز و همکاران^۸، ۲۰۱۷)، مهارت‌های اجتماعی است (لیت، فرانس و لیت^۹، ۲۰۲۱؛ گول، باتول، خان و جابین^{۱۰}، ۲۰۲۳). بدین ترتیب از آنجایی که مدرسه یک عرصه اجتماعی است که در آن تعامل با همسالان به طور مثبت با انگیزه، رضایت و علاقه به مدرسه و عملکرد تحصیلی مرتبط است و این مسئله به ویژه در نوجوانی به خاطر درگیر شدن عاطفی و اجتماعی با همسالان از نقش مهم‌تری در زندگی روزمره دانش‌آموزان در مدرسه برخوردار است، دانش‌آموزان نوجوان نیازمند آموزش مهارت‌های اجتماعی بیشتری هستند (لیفلر، کوکو، فریدل، بورگ و بولت^{۱۱}، ۲۰۲۲)؛ زیرا کسب مهارت‌های اجتماعی یک فرآیند رشدی ضروری است که به وسیله آن افراد از دوران نوزادی یاد می‌گیرند که در تعاملات اجتماعی به درستی عمل کرده و پاسخ دهند و روابط سالمی با دیگران ایجاد و حفظ کنند. همان‌طور که افراد رشد می‌کنند و به تدریج محیط اجتماعی خود را گسترش می‌دهند، مدرسه به عرصه مهمی تبدیل می‌شود که در آن دانش‌آموزان مهارت‌های اجتماعی را یاد می‌گیرند و تمرین می‌کنند (سورلی، هاکن و نوردهال^{۱۲}، ۲۰۲۱). به عبارت دیگر مهارت‌های اجتماعی به عنوان رفتارهایی تعریف می‌شود که فرد برای انجام یک وظیفه اجتماعی از خود نشان می‌دهد. این رفتارها که شامل مهارت‌هایی مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری، ابراز وجود و تعامل است، از طریق یادگیری به دست می‌آیند (گرشام^{۱۳}، ۲۰۱۶). در نتیجه، افراد با مهارت‌های اجتماعی پایین ممکن است در شروع و حفظ تعامل اجتماعی، دوست‌یابی و مقابله مؤثر با مشکلاتی که در زندگی اجتماعی با آن مواجه می‌شوند، مشکل داشته باشند (کانپولات و آتیس^{۱۴}، ۲۰۱۹). در حقیقت، تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوانانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند، مشکلات مختلفی را تجربه می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهد که چنین افرادی انزوای اجتماعی را تجربه می‌کنند، از نظر قلدری در موقعیت پرخطری قرار دارند و مشکلاتی در روابط اجتماعی و زندگی مدرسه دارند (کول و گونالتاس^{۱۵}، ۲۰۲۲). این گونه مشکلات ناشی از فقدان مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در صورت عدم‌مداخله بیشتر تشدید شود و می‌تواند مشکلات جدی را به خصوص در سال‌های آخر زندگی کودکان و بزرگسالان جوان

¹ Morken, Viddal, Von Soest & Wichstrøm

² Hamby et al

³ Stewart-Tufescu, Salmon, Taillieu, Fortier & Afifi

⁴ Le, Holton, Nguyen, Wolfe & Fisher

⁵ Fry et al

⁶ MacCann et al

⁷ LEITE, SFRANÇA & LEITE

⁸ GUL, BATOOL, KHAN & JABEEN

⁹ Leifler, Coco, Fridell, Borg & Bölte

¹⁰ Sørli, Hagen & Nordahl

¹¹ Gresham

¹² Canpolat & Atıcı

¹³ Kul & Gönültaş



ایجاد کند (کریگ، براون، یوپرایت و دی روسی بر^۱، ۲۰۱۶). برنامه های آموزشی مهارت های اجتماعی به منظور پیشگیری از این مشکلات و بهبود سازگاری اجتماعی افرادی که فاقد مهارت های اجتماعی هستند، توسط محققان ایجاد شده است. آموزش مهارت های اجتماعی، آموزش های فردی یا گروهی با هدف حذف رفتارهای مشکل ساز و همچنین آموزش برخی مهارت های اجتماعی است. اگرچه آموزش مهارت های اجتماعی بر اساس رویکردی که به عنوان مبنا در نظر گرفته می شود متفاوت است؛ اما بیشتر مبتنی بر (الف) کسب مهارت های اجتماعی، (ب) نشان دادن این مهارت ها، (ج) حذف رفتار مشکل (د) حفظ مهارت های اجتماعی است (کول و گونالتاس، ۲۰۲۲). بدین سبب آموزش مهارت های اجتماعی یکی از رایج ترین درمان های روانی-اجتماعی است (راس-کالف و همکاران^۲، ۲۰۱۳) و روش های متفاوتی برای آموزش مهارت های اجتماعی به افراد مورد استفاده قرار می گیرد. سه رویکرد مهم برای آموزش مهارت های اجتماعی عبارتند از: رویکرد کنشگر، رویکرد یادگیری اجتماعی و رویکرد شناختی رفتاری. بنابراین یک روش بالقوه برای تقویت اثرات آموزش مهارت های اجتماعی تلفیق کردن آن با یک مداخله مکمل مانند شناختی-رفتاری است (محمود و همکاران، ۲۰۲۱). از تکنیک های آموزش مهارت های اجتماعی با رویکرد شناختی-رفتاری، نوع مستقیم و رفتاری است که شامل الگوسازی، ارائه تمرین های هدایت شده، ارائه بازخورد و تقویت است (امسین^۳، ۲۰۱۱). مجموعه ای از راهبردهای دیگر وجود دارد که معمولاً به عنوان روش های شناختی شناخته می شوند. اگر چه نام هایی مانند خود نظارتی، خودآموزی یا خودکنترلی دارند؛ اما این روش ها همگی بر همکاری دانش آموزان تأکید می کنند و رشد مهارت های سازگارانۀ مؤثر را تشویق می نمایند. رویکردهای شناختی از تکنیک هایی چون حل مسئله، تصمیم گیری و خودکنترلی استفاده می کند (محمود و همکاران^۴، ۲۰۲۱) به طور خاص رویکردهای شناختی _ رفتاری در آموزش مهارت های اجتماعی بر توانایی شخص در حل مسئله و خود نظم بخشی رفتار تأکید می کنند (نادریله رود، اصلانی، اسماعلی و ایزدیان، ۲۰۲۱). در این زمینه مطالعات قبلی نشان داده اند که آموزش مهارت های اجتماعی به ویژه با رویکرد شناختی رفتاری در بهبود مسائل روان شناختی مؤثر بوده است؛ به طور نمونه کلسون و همکاران^۵ (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت های اجتماعی شناختی-رفتاری باعث بهبود عملکرد در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی شده است. نادر پیله رود و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی دیگر به این نتایج رسیدند که موزش مهارت های اجتماعی مبتنی بر اصول شناختی- رفتاری در تغییر راهبردهای مقابله ای دانش آموزان مقطع راهنمایی مؤثر است، کول و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهشی دیگر نیز نشان دادند آموزش مهارت های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری در افزایش سطح مهارت های اجتماعی دانشجویان سال اول مؤثر است؛ آدینگتون و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت های اجتماعی شناختی رفتاری بر عملکرد اجتماعی جوانان در معرض خطر روان پریشی مؤثر بوده است، گرانهولم و همکاران^۶ (۲۰۲۲) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت های اجتماعی شناختی-رفتاری تلفیقی باعث کاهش علائم منفی روان پریشی می شود. به طور کلی بررسی های محقق در این زمینه حاکی از این بود که بیشتر مطالعات انجام شده در خصوص آموزش مهارت های اجتماعی به روش شناختی رفتاری بر روی افراد مبتلا به اختلالات روان شناختی از جمله اوتیسم، اسکیزوفرنی، روان پریشی انجام شده است؛ اما مطالعات محدودی بر روی دانش آموزان دوره متوسطه صورت گرفته است. این در حالی است که دانش آموزان دوره متوسطه به ویژه دختران به خاطر مسائل شناختی، اجتماعی و عاطفی دوران نوجوانی به مهارت های اجتماعی بیشتری نیاز دارند و به سبب اینکه زمان زیادی از خود را در مدرسه سپری می کنند و درگیر مسائل تحصیلی و رفتارهای بین فردی از جمله قلدری می شوند، نیازمند آموزش در این زمینه هستند؛ لذا پژوهش حاضر در راستای پاسخگویی به این سؤال پژوهشی انجام شد که آیا آموزش مهارت های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری بر رفتارهای قلدرمآبانه و ابعاد عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه دوم تأثیرگذار است؟

¹ Craig, Brown, Upright & DeRosier

² Rus-Calafell et al

³ Emecen

⁴ Mahmood et al

⁵ Kelsven et al

⁶ Granholm et al



جلسه سوم	چگونگی تغییر عادات منفی توسط افراد و جایگزین با یک عادت خوب که همان آشنایی با مفاهیم ارتباطی و تمرین تکنیک ها با استفاده از الگو و ایفای نقش.
جلسه چهارم	تمرین کردن شیوه های مبادله تعارفات روزمره، تمرین برای آغاز گفتگو و ادامه مناسب و خاتمه آن، دادن تکلیف در مورد آغاز کردن گفتگو با دیگران
جلسه پنجم	پرداختن به مهارت های سازش با دیگران (تعریف مفهوم سازش و کارکردهای آن، تشریح منطق زیربنایی لزوم انتخاب دقیق کلمات و جملات در برقراری یک ارتباط مطلوب، بحث پیرامون دلایل پیروی از مقررات، بحث پیرامون شیوه های صحیح لمس کردن، لمس اجتماعی و لمس دوستانه و پیام های آن)
جلسه ششم	تمرین برای شیوه تقاضا کردن از دیگران، ارائه الگو در مورد نحوه برخورد با شخصی که تقاضای ما را رد کرده است، دادن تکلیف در مورد تقاضا کردن و ارائه پاسخ های مناسب
جلسه هفتم	آموزش مهارت های مربوط به مهار احساسات و ابراز هیجان ها و احساسات مثبت و منفی و دادن تکلیف مناسب، مشارکت و همکاری در روابط با خانواده و همسالان
جلسه هشتم	آموزش و تمرین پیام سه بخشی ابراز وجود و چگونگی مواجهه شدن با پیامدهای آن و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی و مسئولیت پذیری.
جلسه نهم	آموزش مفاهیم و مراحل حل مسئله و آموزش مفاهیم و مراحل حل تعارض. بحث در خصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم، تکلیف در مورد ارائه بازخورد به دیگران و مهارت معذرت خواهی از دیگران و پذیرفتن عذرخواهی دیگران و توجه به مهارت تصمیم گیری.
جلسه دهم	ارائه تمرین شیوه های رد تقاضاهای نامعقول، بحث در مورد شیوه نه گفتن به تقاضاهای نامعقول،
جلسه یازدهم	آموزش مفاهیم و مهارت رفتار جرأت مندانه (ابراز وجود) بر اساس مثلث شناختی (فکر-احساس-رفتار)
جلسه دوازدهم	ارائه گزارش تکلیف جلسه پیش و دادن بازخورد، ارائه خلاصه ای از مطالب مطرح شده، جمع بندی و ارزشیابی از نتایج جلسات و خودارزیابی.

یافته های به دست آمده با استفاده از نرم افزار spss-22 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و در سطح آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس با رعایت آزمون های پیش فرض آماری) تجزیه و تحلیل شد.

۳- بحث درباره یافته ها

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش قبل و بعد از آموزش مهارت های اجتماعی به شیوه شناختی رفتاری به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است:

جدول ۲- نتایج آمار توصیفی متغیرهای وابسته پژوهش

مرحله	متغیرها	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	رفتارهای قلدری	۴۲,۹۳	۳,۳۵	۴۳	۳,۹۱
	عملکرد تحصیلی	۱۲۵,۸۹	۱۳,۶۰	۱۲۲,۹۶	۱۴,۶۹
	خودکارآمدی	۷۳,۹۲	۸,۹۰	۷۲,۸۸	۵,۷۶
	تأثیرات هیجانی	۳۹,۶۸	۳,۸۴	۳۸,۲۰	۲,۵۸
	برنامه ریزی	۱۳,۷۹	۱,۶۹	۱۳,۱۹	۱,۲۷
	فقدان کنترل پیامد	۸,۲۸	۲,۶۴	۸,۱۶	۱,۵۸



۲,۸۶	۱۶,۲۹	۳,۹۳	۱۶,۶۰	انگیزش	پس آزمون
۴,۰۸	۳۷,۳۳	۳,۵۹	۴۳,۶۲	رفتارهای قلدری	
۱۴,۶۴	۱۳۶,۴۷	۱۲,۹۴	۱۲۸,۷۸	عملکرد تحصیلی	
۸,۹۲	۸۹,۰۲	۹,۳۳	۷۵,۶۰	خودکارآمدی	
۴,۰۸	۴۶,۲۱	۵,۲۹	۴۰,۸۵	تأثیرات هیجانی	
۲,۳۸	۲۱,۷۴	۱,۶۳	۱۴,۶۶	برنامه ریزی	
۱,۸۲	۱۰,۹۸	۱,۹۰	۹,۵۰	فقدان کنترل پیامد	
۲,۴۱	۲۰,۷۸	۲,۷۹	۱۶,۸۹	انگیزش	

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین رفتارهای قلدری در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش و میانگین عملکرد تحصیلی و ابعاد آن افزایش بیشتری داشته است. همچنین، نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان از نرمال بودن توزیع داده‌ها در رفتارهای قلدری ($p=0/756$) و عملکرد تحصیلی ($p=0/565$) بوده ($p \geq 0/05$) و پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها برای انجام تحلیل کوواریانس برقرار است. همچنین نتایج آزمون ام باکس نشان داد که مفروضه ماتریس کوواریانس-واریانس در متغیرهای رفتارهای قلدری ($p=0/637$) و عملکرد تحصیلی ($p=0/290$) رعایت شده است ($p \geq 0/05$)؛ بنابراین نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی آموزش مهارت اجتماعی به شیوه شناختی رفتاری بر متغیرهای وابسته در جدول ۳ ارائه شده است:

جدول ۳- تحلیل کوواریانس آموزش مهارت اجتماعی به شیوه شناختی رفتاری بر متغیرهای وابسته

متغیرها	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
رفتارهای قلدری	۶۲,۱۲	۱	۲۶,۶۷	۰,۰۰۱	۰,۵۰	۱
عملکرد تحصیلی	۵۶۰۲,۶۱	۱	۱۸۲,۵۷	۰,۰۰۰	۰,۵۶	۰,۹۲
خودکارآمدی	۱۴۸۲,۳۳	۱	۶۲,۳۸	۰,۰۰۰	۰,۴۸	۰,۸۹
تأثیرات هیجانی	۱۰۲۸,۹۱	۱	۴۹,۸۲	۰,۰۰۳	۰,۳۶	۰,۶۹
برنامه‌ریزی	۳۹۱,۷۲	۱	۲۹,۰۲	۰,۰۱۸	۰,۲۸	۰,۷۵
فقدان کنترل پیامد	۱۷۲,۸۷	۱	۱۹,۲۳	۰,۰۰۴	۰,۳۹	۰,۸۸
انگیزش	۴۰۱,۸۲	۱	۲۳,۰۷	۰,۰۰۰	۰,۴۴	۰,۹۲

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری باعث کاهش رفتارهای قلدری و بهبود در عملکرد تحصیلی و ابعاد آن (خودکارآمدی، تأثیرات هیجانی، برنامه‌ریزی، فقدان کنترل پیامد، انگیزش) دانش آموزان دختر متوسطه دوم شده است ($p \leq 0/05$). همچنین نتایج ضریب اتا نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری ۵۰ درصد باعث کاهش رفتارهای قلدری و ۵۶ درصد باعث بهبود عملکرد تحصیلی در دانش آموزان شده است.

۴- نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری بر رفتارهای قلدرمآبانه و ابعاد عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر متوسطه دوم بود. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری باعث بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش رفتارهای قلدری در دانش آموزان دختر شده است. یافته به دست آمده با نتایج پژوهش‌های مشابه در این زمینه از جمله کلسون و همکاران (۲۰۲۲)،



پيله رود و همکاران (۲۰۲۱)، کول و همکاران (۲۰۲۲)، آدینگتون و همکاران (۲۰۲۱)، گرانهولم و همکاران (۲۰۲۲)، اصلانی (۱۳۹۳)، یگانه و همکاران (۱۳۹۲)، شریفی درآمدی (۱۳۹۰)، همسو می‌باشد. در این مطالعات نیز نتایج نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری توانسته است باعث بهبود در مسائل روان‌شناختی و تحصیلی افراد شود.

در تبیین یافته به دست آمده مبنی بر اثربخشی آموزش‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری بر کاهش رفتارهای قلدر دانش‌آموزان می‌توان بیان کرد که آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش‌های فردی یا گروهی با هدف حذف رفتارهای مشکل‌ساز و همچنین آموزش برخی مهارت‌های اجتماعی است (کول و گونالتاس، ۲۰۲۲) که با استفاده از تکنیک‌های رفتاری (الگوسازی، ارائه تمرین‌های هدایت‌شده، ارائه بازخورد و تقویت) و شناختی (حل مسئله، تصمیم‌گیری و خودکنترلی) انجام می‌شود (امسین، ۲۰۱۱؛ محمود و همکاران، ۲۰۲۱)؛ بنابراین در این جلسات از تکنیک‌ها و مباحث تغییر عادات منفی، مهارت‌های سازش با دیگران، شیوه‌های رد تقاضاهای نامعقول استفاده شد و به دانش‌آموزان یاد داده شد که استفاده از این تکنیک‌ها باعث می‌شود هیجان‌ها و نوع روابط خود را دقیق‌تر تشخیص دهند و بتوانند با همسالان خود از طریق خود مدیریت هیجان‌ها و حل مسئله تعامل برقرار کنند که همین امر باعث کاهش رفتارهای قلدری مانند شایعه‌پراکنی، مسخره کردن دیگران، تهدید کردن دیگران در دانش‌آموزان شد. همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه شناختی رفتاری با تأکید بر آموزش جرات‌ورزی و ابراز وجود با همراهی یادگیری تأثیر تفکر بر رفتار توانست باعث برون‌ریزی عواطف، عقاید و افکار دانش‌آموزانی که قربانی این رفتارها بودند، شود.

همچنین در تبیین یافته به دست آمده مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی-رفتاری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌توان اشاره کرد، استفاده از روش شناختی رفتاری که یکی از روش‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی است و بر شناخت و فکر که بر روی عواطف و هیجان و سپس رفتار تأثیر دارد، تأکید می‌ورزد که همین امر باعث شد که دانش‌آموزان نوجوان، بینش بازتری نسبت به چرخه رفتار خود داشته باشند و متوجه شوند که رفتار و هیجان‌ها آن‌ها در روابط بین فردی با دوستان و دیگران و عملکرد تحصیلی‌شان تحت تأثیر فکر و باور آن‌ها قرار دارد؛ بنابراین با استفاده از تکنیک‌های مناسب در جلسات مانند به چالش کشیدن افکار منفی، پیدا کردن شواهد در خصوص افکاری که دارند، شنیدن نظرات دوستانشان درباره آن‌ها باعث شد که دانش‌آموزان افکاری که درباره عملکرد تحصیلی‌شان داشتند را تغییر دهند و در نتیجه عملکردشان بهبود یابد.

علاوه بر موارد فوق، در تبیین یافته به دست آمده بر بهبود ابعاد عملکرد تحصیلی بعد از آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه شناختی رفتاری می‌توان بیان کرد آموزش مهارت‌های اجتماعی، تکنیکی است که از طریق آن دانش‌آموزان می‌آموزند چگونه در موقعیت‌های مختلف به طور مناسب و خوشایند ارتباط برقرار سازند. اکثر محققان اتفاق نظر دارند که مهارت‌های اجتماعی آموختنی هستند و آموزش مهارت‌های اجتماعی، بخشی از برنامه‌های تعدیل رفتار است و به منظور اصلاح رفتارهای ناسازگار به کار گرفته می‌شود (کارتلیج و میلبرن، ۱۹۹۵). همچنین آموزش این مهارت به دانش‌آموزان، نظم‌بخشی عواطف، کنترل فشار روانی، کنترل هیجان‌ها، خودکنترلی و برقراری ارتباط به نحو مناسب و شایسته با دیگران را یاد می‌دهد که در نتیجه یادگیری این مهارت‌ها در محیط اجتماعی و در جمع دوستان در کنار به کارگیری این مفاهیم و رفتارهای جرأت‌مندانه (ابراز وجود) بر اساس مثلث شناختی (فکر-احساس-رفتار) احساس خودکارآمدیشان در افزایش یافت. همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه شناختی-رفتاری می‌تواند منجر به حل بهتر مسائل، درک بهتر انگیزه و احساسات خود و دیگران و در نتیجه برخورداری از حمایت‌های اجتماعی شود و افراد با شناخت جایگاه تعاملات بین فردی می‌توانند بر تأثیرات هیجانی خود تأثیر بگذارند و تحت تأثیر هیجان‌های شدید و لحظه‌ای قرار نگیرند. همچنین در تبیین یافته به دست آمده مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر برنامه‌ریزی می‌توان بیان کرد که در جلسات آموزشی مهارت‌های اجتماعی به شیوه شناختی رفتاری بر تغییر نگرش و رفتار تأکید شد که دانش‌آموزان با کسب تجربیات دانش‌آموزان دیگر در زمینه برنامه‌ریزی درسی و صحبت درباره نقاط قوت و ضعف برنامه در راستای ویژگی‌های شخصیتی خود به یک جمع‌بندی مناسب دست پیدا کردند که توانستند برنامه‌ریزی دقیق‌تری برای خود تهیه کنند. همچنین در راستای یافته پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه شناختی رفتاری بر کنترل پیامد می‌توان اشاره کرد که این آموزش‌ها کمک می‌کند تا دانش‌آموزان، عواطف و احساسات خود را به خوبی بشناسند، آن‌ها را به دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آن‌ها را دریابند و در نهایت برای آن‌ها آشکار می‌شود که افکار کارآمد و ناکارآمد است که عواطف مثبت و منفی آن‌ها را هدایت می‌کند. هنگامی که دانش‌آموزان به این آگاهی برسند که این خود آن‌ها و تصوراتشان است که هیجان‌ها و عواطف مثبت و منفی آن‌ها را هدایت می‌کند، می‌توانند با مهارت‌های آموخته شده افکار ناکارآمد خود را کنترل کنند و از این طریق به کنترل پیامد رفتارها و هیجان‌اتشان برسند. ضمناً در تبیین این یافته که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر انگیزش تحصیلی تأثیر دارد، می‌توان گفت که چون دارا بودن مهارت‌های اجتماعی، موفقیت در برابر تعاملات اجتماعی با محیط را محتمل می‌سازد؛ دانش‌آموزانی که این مهارت‌های را یاد گرفتند، ارتباطات



را به عنوان وسیله‌ای در راستای حل مسئله و حل مشکلات دانسته و در محیط تحصیلی به گونه‌ای سازگارتر و بهتر عمل می‌کنند. این دانش آموزان در سایه برقراری ارتباط با سایر دانش آموزان ضمن کاهش اضطراب و نگرانی‌های تحصیلی، مدرسه را محیطی امن و مفید ارزیابی کرده و انگیزش و اشتیاق تحصیلی‌شان افزایش می‌یابد.

پیشنهادهای

پیرامون محدودیت‌های تحقیق می‌توان بیان داشت که قلمرو مکانی و زمانی تحقیق دانش آموزان متوسطه دوم شهرستان تربت‌جام در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بوده که باید نتایج تحقیق به جوامع آماری دیگر با احتیاط تعمیم داده شود، لذا پیشنهاد می‌شود همین موضوع در پایه‌های دیگر تحصیلی و بر روی دانش آموزان پسر انجام شود. همچنین با توجه به محدودیت زمانی مرحله پیگیری در پژوهش حاضر انجام نشد که پیشنهاد می‌شود در پژوهشگران آتی در مطالعات خود همین موضوع را با در نظر داشتن مرحله پیگیری انجام دهند تا تداوم و ثبات آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه شناختی-رفتاری در روند زمان مورد بررسی قرار گیرد. در مجموع از یافته‌های پژوهش حاضر مشاوران مدارس و روانشناسان نوجوان می‌توانند برای بهبود مسائل تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان استفاده نمایند.

منابع

- اصلانی، ب. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری بر راهبردهای مقابله‌ای دانش آموزان مقطع راهنمایی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- به پژوه، ا؛ سلیمانی، م؛ غلامعلی، ا و لواسانی، م. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دیرآموز، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۹(۳۳)، ۱۶۳-۱۸۵.
- رضایی، ن؛ بجانی، ح؛ بهمن، پ. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر پرخاشگری، خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی نوجوانان. نشریه آموزش در علوم انتظامی، ۱(۳۸)، ۴۳-۷۴.
- شریفی درامدی، پ. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری دانش آموزان نابینا، روان شناختی افراد استثنایی، ۱(۱)، ۴۵-۶۷.
- شهبازیان خونیک، آ؛ حسنی، ا و محمودی، ا. (۱۳۹۷). رابطه هوش اخلاقی و اجتماعی با قلدری در دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله اخلاق زیستی، ۸(۲۸)، ۷-۱۶.
- گلستان جهرمی، ف؛ شهنی بیلاق، م؛ بهروزی، ن و امیدیان، م. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش برنامه پیشگیری از قلدری بر سازگاری، همدلی و قلدری دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر اهواز. راهبردهای شناختی در یادگیری، ۵(۸)، ۱۸۳-۲۰۴.
- یگانه، ط؛ حسین خانزاده، ع و زربخش، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه شناختی-رفتاری بر کاهش نشانه‌های اختلال‌های رفتاری برون نمود در دانش‌آموزان، فصلنامه افراد استثنایی، ۳(۱۱)، ۴۱-۶۴.

Addington, J., Liu, L., Santesteban-Echarri, O., Brummitt, K., Braun, A., Cadenhead, K. S., ... & Granholm, E. (2021). Cognitive behavioural social skills training: Methods of a randomized controlled trial for youth at risk of psychosis. *Early Intervention in Psychiatry*, 15(6), 1626-1636.

Álvarez-García, D., García, T., & Núñez, J. C. (2015). Predictors of school bullying perpetration in adolescence: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 126-136.



- Canpolat, M. & Atıcı, M. (2019). The effect of social skill training on social skill and psychological well-being among counselor candidates. *Anatolian University Journal of Faculty of Education*, 3(2), 96-115.
- Clemmensen, L., Jepsen, J. R. M., van Os, J., Blijd-Hoogewys, E. M., Rimvall, M. K., Olsen, E. M., ... & Jeppesen, P. (2020). Are theory of mind and bullying separately associated with later academic performance among preadolescents?. *British Journal of Educational Psychology*, 90(1), 62-76.
- Craig, A. B., Brown, E. R., Upright, J., & DeRosier, M. E. (2016). Enhancing children's social emotional functioning through virtual game-based delivery of social skills training. *Journal of Child and Family Studies*, 25(3), 959-968
- Darjan, I., Negru, M., & Ilie, D. (2020). Self-Esteem--The Decisive Difference between Bullying and Assertiveness in Adolescence?. *Journal of Educational Sciences*, 21, 19-34.
- de Sousa, M. L., Peixoto, M. M., & Cruz, S. F. (2021). The association between externalizing and internalizing problems with bullying engagement in adolescents: The mediating role of social skills. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 10444.
- Doleck, T., & Lajoie, S. (2018). Social networking and academic performance: A review. *Education and Information Technologies*, 23, 435-465.
- Emecen, D. (2011). Comparison of Direct Instruction and Problem Solving Approach in Teaching Social Skills to Children with Mental Retardation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(3), 1414-20.
- Favini, A., Gerbino, M., Pastorelli, C., Zuffiano, A., Lunetti, C., Remondi, C., ... & Giannini, A. M. (2023). Bullying and cyberbullying: Do personality profiles matter in adolescence?. *Telematics and Informatics Reports*, 12, 100108.
- Fry, D., Fang, X., Elliott, S., Casey, T., Zheng, X., Li, J., ... & McCluskey, G. (2018). The relationships between violence in childhood and educational outcomes: A global systematic review and meta-analysis. *Child abuse & neglect*, 75, 6-28.
- Granholt, E., Twamley, E. W., Mahmood, Z., Keller, A. V., Lykins, H. C., Parrish, E. M., ... & Holden, J. L. (2022). Integrated cognitive-behavioral social skills training and compensatory cognitive training for negative symptoms of psychosis: effects in a pilot randomized controlled trial. *Schizophrenia Bulletin*, 48(2), 359-370.
- Gresham, F. M. (2016). Social skills assessment and intervention for children and youth. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 319-332
- GUL, R., BATOOL, S., KHAN, S. I., & JABEEN, F. (2023). The Effects Of Social Skills On Academic Competencies Among Undergraduate Students. *Russian Law Journal*, 11(3s).
- Hamby, S., Taylor, E., Mitchell, K., Jones, L., & Newlin, C. (2020). Health-related quality of life among adolescents as a function of victimization, other adversities, and strengths. *Journal of Pediatric Nursing*, 50, 46-53.
- Husky, M. M., Delbast, E., Bitfoi, A., Carta, M. G., Goelitz, D., Koç, C., ... & Kovess-Masfety, V. (2020). Bullying involvement and self-reported mental health in elementary school children across Europe. *Child abuse & neglect*, 107, 104601.



- Kelsven, S., Brummit, K., Devoe, D., Santesteban-Echarri, O., Auther, A., Cornblatt, B., ... & Addington, J. (2022). Cognitive-behavioral social skills training adapted for youth at clinical high risk for psychosis. *Journal of Cognitive Psychotherapy*.
- Kul, A., & Gönültaş, M. (2022). Impacts of a cognitive behavioral approach based social skills training on the social skills of freshman students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 11(1), 382-391.
- Le, M. T., Holton, S., Nguyen, H. T., Wolfe, R., & Fisher, J. (2016). Victimization, poly-victimisation and health-related quality of life among high school students in Vietnam: a cross-sectional survey. *Health and quality of life outcomes*, 14, 1-17.
- Leifler, E., Coco, C., Fridell, A., Borg, A., & Bölte, S. (2022). Social Skills Group Training for Students with Neurodevelopmental Disabilities in Senior High School—A Qualitative Multi-Perspective Study of Social Validity. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1487.
- LEITE, S. V., FRANÇA, L. H. D. F. P., & LEITE, S. B. F. (2021). The influence of social support and social skills on the academic performance of younger individuals and older adult college students. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 38, e190146.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(2), 150.
- Mahmood, Z., Van Patten, R., Keller, A. V., Lykins, H. C., Perivoliotis, D., Granholm, E., & Twamley, E. W. (2021). Reducing negative symptoms in schizophrenia: feasibility and acceptability of a combined cognitive-behavioral social skills training and compensatory cognitive training intervention. *Psychiatry research*, 295, 113620.
- Mandira, M. R., & Stoltz, T. (2021). Bullying risk and protective factors among elementary school students over time: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 109, 101838.
- Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., & López-García, J. J. (2017). Risk and protective factors associated to peer school victimization. *Frontiers in psychology*, 8, 441.
- Morken, I. S., Viddal, K. R., Von Soest, T., & Wichstrøm, L. (2023). Explaining the female preponderance in adolescent depression—A Four-Wave Cohort Study. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 1-11.
- Nader Pilehroud, M., Aslani, B., Esmaeili, M., & Ezadinia, M. (2021). The effectiveness of social skills training based on cognitive-behavioral principles in changing coping strategies of middle school students. *Journal of Research in Psychopathology*, 2(6), 17-23.
- Ren, T., Lee, P. M. Y., Li, F., & Li, J. (2023). Prenatal carbamazepine exposure and academic performance in adolescents: a population-based cohort study. *Neurology*, 100(7), e728-e738.
- Rus-Calafell, M., Gutiérrez-Maldonado, J., Ortega-Bravo, M., Ribas-Sabaté, J., & Caqueo-Urizar, A. (2013). A brief cognitive-behavioural social skills training for stabilised outpatients with schizophrenia: A preliminary study. *Schizophrenia research*, 143(2-3), 327-336.



- Sørli, M. A., Hagen, K. A., & Nordahl, K. B. (2021). Development of social skills during middle childhood: Growth trajectories and school-related predictors. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(sup1), S69-S87.
- Stewart-Tufescu, A., Salmon, S., Taillieu, T., Fortier, J., & Afifi, T. O. (2021). Victimization experiences and mental health outcomes among grades 7 to 12 students in Manitoba, Canada. *International journal of bullying prevention*, 3, 1-12.
- Wang, S., Lambe, L., Huang, Y., Liu, X., Craig, W., & Zhang, L. (2023). Perceived social competition and school bullying among adolescents: The mediating role of moral disengagement. *Current Psychology*, 42(28), 24554-24563.
- Zarate-Garza, P. P., Biggs, B. K., Croarkin, P., Morath, B., Leffler, J., Cuellar-Barboza, A., & Tye, S. J. (2017). How well do we understand the long-term health implications of childhood bullying?. *Harvard review of psychiatry*, 25(2), 89-95.