



چگونه توانستیم مهارت اجتماعی دانش آموزان دوره ابتدایی را تقویت کنیم؟

حسن ترک کوهسار

دانشجو آموزش ابتدایی کارشناسی پیوسته پردیس آیت الله خامنه ای واحد شهید بهشتی گنبد کاووس

hsn1414hsn@gmail.com

چکیدہ :

این پژوهش به روش اقدام پژوهی انجام شده است و هدف از آن بهبود روابط اجتماعی دانش آموزان است. ارتباط برقرار کردن و حضور مستمر در فعالیت‌های گروهی یکی از موضوعاتی است که زندگی فردی و اجتماعی هر کس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آموزش و تقویت روابط اجتماعی در فرزندان می‌تواند در کسب موقعیت‌های شغلی آن‌ها در آینده کمک کند. آموزش این روابط از دوران کودکی و قبل از ورود به مدرسه باید توسط والدین به آن‌ها داده شود. کودکانی که قبل از شروع مدرسه این آداب را یاد گرفته‌اند بهتر از سایرین می‌توانند جدا شدن از پدر و مادر و ورود به محیط آموزشی جدید را بپذیرند. البته آموزش والدین هیچ کدام از مسئولیت‌های معلم و کادر آموزشی را برای تقویت این مهارت کم نمی‌کند. دانش‌آموزانی که مهارت‌های اجتماعی را کسب می‌کنند، معمولاً در بین همسالان محبوب‌ترند، نمرات بالایی دارند و مورد توجه دبیران قرار می‌گیرند. از طرفی پایین بودن روابط اجتماعی کودکان باعث منزوی شدن و بروز عواقب دراز مدت بر سلامت روانی آن‌ها می‌شود. به همین دلیل آموزش این روابط به کودکان در مدارس یکی از موارد ضروری برای غلبه بر مشکلات پیش روی آن‌ها است.

کلمات کلیدی: روابط اجتماعی، ارتباطات، دانش آموز



1- مقدمه :

یکی از دوره‌های حیاتی زندگی که فرد تحت شرایط و عوامل مختلف بسیار تاثیر پذیر است نوجوانی است. روند شکل‌گیری فرد و رفتار وی در این دوره می‌تواند دورنمای رفتارها و شخصیت آینده فرد را ترسیم کند. در نوجوانی فرد بطور عموم کمترین کنترل را بر رفتار خود دارد از آنجا که نوجوانان امروز و پدران و مادران فردا نقش مهمی در چرخه‌ی زندگی جامعه حتی از نظر شغلی خواهند داشت لازم است تا نقش و تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در ارتباط با سلامت عمومی آنها مورد بررسی قرار گیرد گیرلی (۲۰۱۳) همچنین تحقیقات نشان می‌دهند برخی نوجوانان به علت مشکلات رفتاری و ناسازگاری اجتماعی نیاز به خدمات بهداشتی روانی دارند منظور از مشکلات رفتاری در اینجا عبارت است از مشکلاتی که نوجوانان معمولاً در مواجهه با مؤلفه‌های همسالان والدین وظایف تحصیلی، مسائل اجتماعی و شخصی با آن روبرو می‌شوند. بنابراین مشکلات رفتاری یا سازگاری اختلالات رفتاری نیستند بلکه آنها مشکلاتی هستند که توجوان در مواجهه با آن نیازمند حمایت و راهنمایی است (بلاو و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به مطالب ذکر شده دیده می‌شود که نیازست نوجوانان به طور ویژه‌ای مدنظر قرار گیرند یکی از حیطه‌هایی که به دلیل دسترسی گسترده به نوجوانان و همچنین شرایط آموزشی می‌تواند در ارتباط با نوجوانان اقدامات مختلف را انجام دهد آموزش و پرورش است. امروزه، تقریباً تمام کسانی که به دنبال توسعه و اصلاحات هستند در همه جای دنیا از آموزش و پرورش شروع می‌کنند (تورنر، ۲۰۱۵). جایگاه آموزش و پرورش در تمامی جوامع به ویژه جوامع مرفعی و پیشرفته یکی از برترین ارکان سازمانی است. تمدن و تقدس هر جامعه‌ای مدیون آموزش و پرورش آن جامعه است بدون داشتن یک نظام آموزشی و تربیتی صحیح، انتظار هیچ گونه پیشرفت و تمدنی را نمیتوان از جامعه داشت با بررسی و تحقیق در اوضاع و احوال ملتها و شناخت عوامل پیدایش حیات و مرگ تمدنها در می‌یابیم که آن قوم و ملتی در مبارزه با جهل و نادانی به پیروزی رسیده و در پی ریزی و پیشبرد تمدن بشری نقش مؤثری داشته است که بیشترین تلاش و کوشش را صرف بهبود نظام تعلیم و تربیت آحاد جامعه خویش کرده است (وینتر، ۲۰۱۳). هر کشوری که قصد دارد به پیشرفت و تکامل و ترقی در زمینه‌های فرهنگی، صنعتی، اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی و ... دست یابد باید از یکسری اصول و قوانین علمی و عملی بهره جوید در این راستا بدون بهره‌گیری و به کارگیری شایسته و مرفعی آموزش و پرورش پیشرفتی در تحصیل دانش آموزان و در نتیجه پیشرفت جامعه حاصل نخواهد شد (داستمن و همکاران، ۲۰۱۲).

بر اساس مطالب ذکر شده مشاهده می‌شود که جوامع امروزی از یک طرف با پدیده نیاز شدیدتر به اجتماعی شدن روبرو هستند و با وجود جوامع صنعتی امروز و استرس‌های موجود در اینگونه جوامع، این موضوع اهمیت بیشتری می‌یابد. از طرف دیگر؛ می‌توان با آموزش مهارت‌های ارتباطی فرایند اجتماعی شدن و گسترش رفتارهای اجتماعی را تسهیل کرد. همچنین برای آموزش آن هم در دوره نوجوانی آموزش و پرورش یکی از مفیدترین نهادها است از این رو برخی تحقیقات به سمت این موضوع رفته‌اند به عنوان مثال (سیمپارن و همکاران، ۱۳۹۵) در بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود روابط بین فردی دانش آموزان دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود روابط بین فردی در گروه آزمایش به طور معنی داری مؤثر بوده است. این یافته‌ها بیانگر آن است که برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی میتواند در کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود روابط بین فردی مؤثر باشد. فریس آبادی و همکاران (۱۳۹۴) نیز در بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی و حل مسئله اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مشاهده کردند که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش رفتارهای نامناسب دانش آموزان و افزایش سازگاری اجتماعی آنها در تمامی خرده آزمونه‌های سازگاری اجتماعی و نیز بهبود عملکرد تحصیلی آنها شده بود.

با توجه به تحقیقات ذکر شده میتوان پذیرفت که رفتارهای اجتماعی در حیطه دانش آموزان قابل آموزش و ارتقاء است. بنابراین بجاست که دانش آموزان را به بهترین شکل با رفتارهای اجتماعی مناسب تجهیز کرد یکی از این موارد کمک کننده به دانش آموزان آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط است همچنانکه بیگدلی و همکاران (۱۳۹۵) در بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی والدین بر بهبود روابط مادر دختر در دانش آموزان بیان داشتند مهارت ارتباطی ضعیف در والدین منجر به پرخاشگری کاهش راهبردهای استدلال و کاهش تعارض در فرزندان با والدین شود.



2- توصیف وضع موجود :

اینجانب در سال تحصیلی 1403-1404 مشغول تدریس بودم که متوجه شدیم تعدادی از این دانش آموزان در درک روابط اجتماعی و ارتباط با دیگران دچار مشکل هستند. ارتباط اجتماعی بصورت یک نیاز مطرح می شود و برای هر فردی لازم است. حتی می توان اینگونه بیان کرد که ظهور رفتار اجتماعی به همان روزهای نخست زندگی بر می گردد، هنگامی که نوزاد برای اولین بار لبخند اجتماعی را ظاهر می سازد در حقیقت اولین ارتباط اجتماعی خود را با افراد خانواده برقرار می کند و روز به روز ارتباط نوزاد با محیط خود بیشتر می شود و دامنه این ارتباط با شناخت افراد بیشتر، گسترده تر می شود.

نوزاد در ابتدا فقط پدر و مادر را می شناسد اما با گذشت زمان، این شناخت و ارتباط به افراد بیشتری عمومیت پیدا می کند. وقتی که کودک به سن 5-6 سالگی می رسد سعی در برقراری ارتباط با همسالان و هم قطاران خود دارد و همین طور در سنین نوجوانی و جوانی فرد تلاش می کند تا روابط اجتماعی خود را با دوستان و اطرافیان گسترش دهد. در روابط اجتماعی امروزی، نوجوانان و جوانان بیشتر از روابط اجتماعی سالم حرف می زنند و اعتقاد دارند که این روابط باعث رشد و ترقی آنان خواهد شد. اما اگر این روابط از نظر نوع فکری و عقیدتی نوجوان خام و رشد نیافته، کنترل نشود، جنبه های منفی بیشتری را به همراه خواهد داشت. بعضی از افراد هم بر این باورند که داشتن روابط اجتماعی هیچ نقشی در زندگی روزمره ی فرد ندارد و اعتقاد دارند که فقط ثروت، تحصیلات، و قدرت می تواند همه چیز را برای انسان فراهم کند.

اما هر فردی با هر شرایط مادی و معنوی که دارد باید تلاش کند تا با یک برخورد سالم و صمیمی روابط اجتماعی سالم را در جامعه بیشتر ترویج دهد زیرا بدون ارتباط اجتماعی رسیدن به خیلی از اهداف و خواسته ها واقعا مشکل است. اهمیت ارتباط اجتماعی را می توان با شاخص فقدان ارتباط سنجید، انسان های منزوی و فاقد ارتباط اجتماعی، در معرض بسیاری از آسیب های اجتماعی مانند: خودکشی قرار دارند. از نظر جامعه شناسان خودکشی بیش آنکه منبعث از بیماری یا تندگدستی باشد از خلاء بین افراد و جامعه یا کاستی در روابط انسانی، منشاء می گیرد.

3- شواهد (1) :

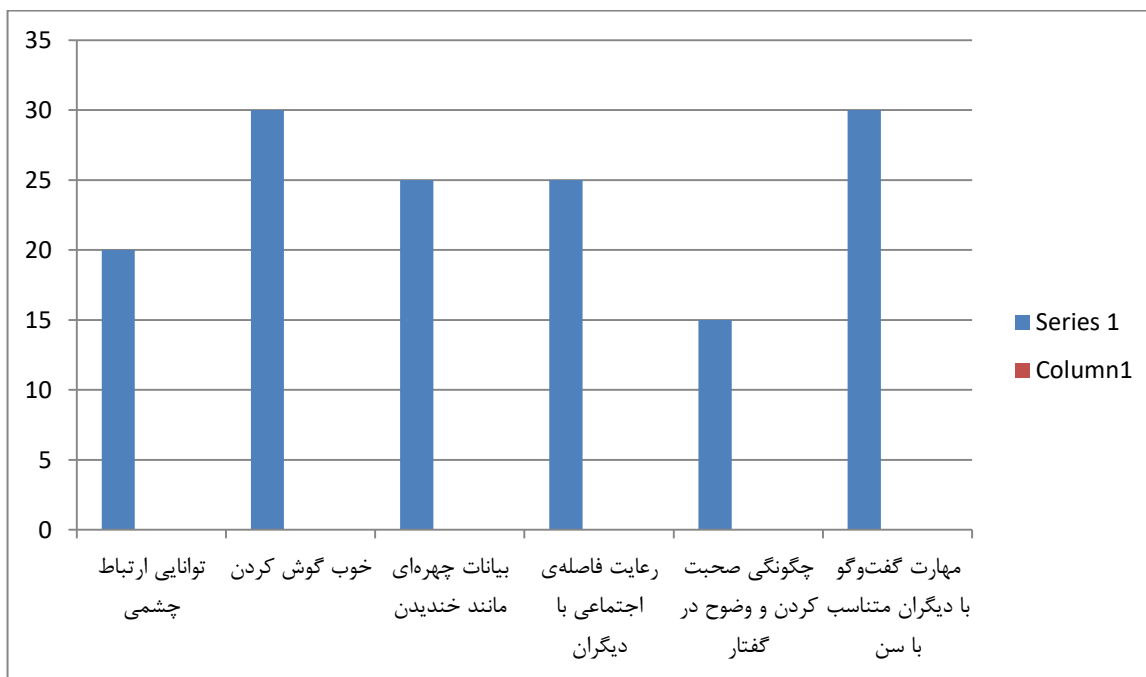
شیوه ها و روش های مختلفی برای شناسایی مشکلات رفتاری دانش آموزان وجود دارد، که از جمله ی این روش ها می توان به مشاهدات طبیعت گرایانه، بررسی جامعه سنجی، مقیاس های رتبه ای و تذکر والدین اشاره کرد:

1- مشاهدات طبیعت گرایانه: در بین روش های گفته شده، بهترین و با ارزش ترین راه برای تشخیص این مشکلات، مشاهده ی طبیعت گرایانه یا همان مشاهده ی غیرمستقیم است. در این روش می توان با مشاهده ی تعاملات رفتاری، به راحتی عوامل اصلاح پذیر را تشخیص داد. در حقیقت معلمان، زمانی که با دانش آموزان خود بازی می کنند و یا بازی کردن آن ها را می بینند علاوه بر اینکه به راحتی می توانند کسانی را که آشکارا طرد و یا نادیده گرفته می شوند را از سایرین تشخیص دهند؛ می توانند دلیل نادیده گرفته شدن آن ها را نیز بیابند. به همین دلیل رفتارهای دانش آموزان را تحت نظر گرفتیم و دانش آموزانی که از محدودیت کمتری برخوردار بودند را شناسایی کردیم.

میزان آشنایی	مهارت هایی که دانش آموز باید در کلاس یاد بگیرد:
20	توانایی ارتباط چشمی
30	خوب گوش کردن
25	بیانات چهره ای مانند خندیدن
25	رعایت فاصله ی اجتماعی با دیگران

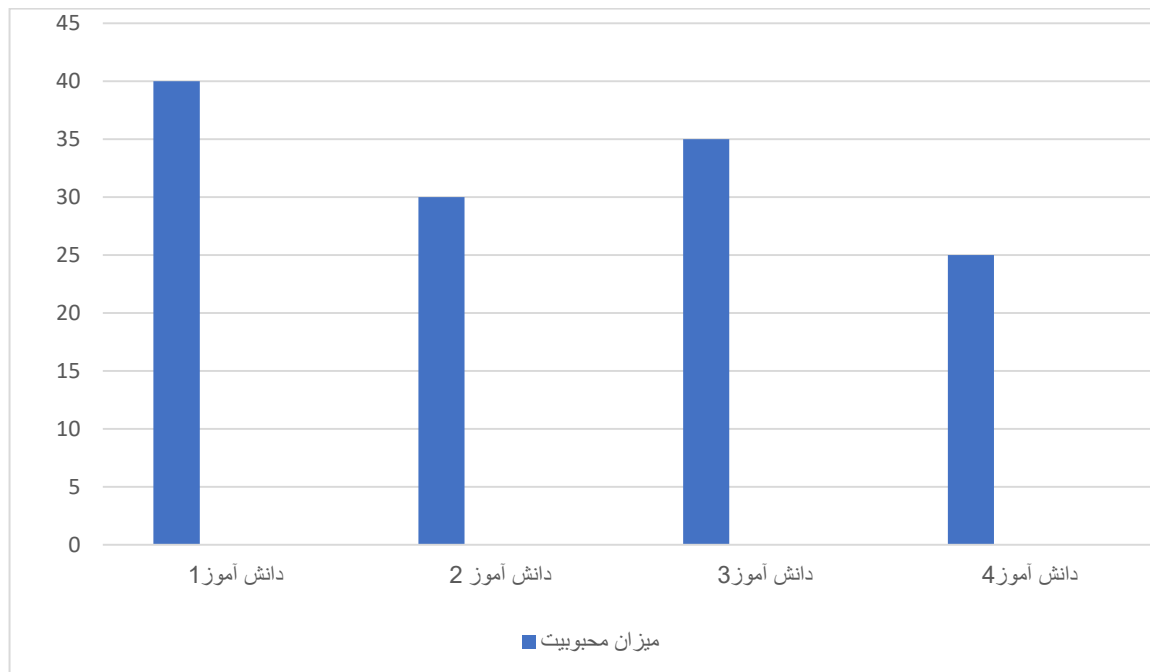


چگونگی صحبت کردن و وضوح در گفتار	15
مهارت گفت‌وگو با دیگران متناسب با سن	30



3- روش مقیاس رتبه‌ای: این روش عملکرد بهتری نسبت به جامعه‌سنجی دارد، زیرا در این روش معلم فهرستی از نام تمامی دانش‌آموزان را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد و می‌خواهد با اطمینان از 1 تا 4 (بسیار محبوب تا نه غیرمحبوب) به آن‌ها امتیاز دهند. در نهایت با جمع‌بندی امتیازات به راحتی می‌توان افرادی را که محبوبیت کمتری در بین دانش‌آموزان دارند را شناسایی کرد.

نام و نام خانوادگی	بسیار محبوب	محبوب	محبوبیت کم	غیر محبوب
دانش آموز 1			2	
دانش آموز 2				1
دانش آموز 3			2	
دانش آموز 4			2	
دانش آموز 5				1



4- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل):

مهارت اجتماعی فرایند مرکبی است که فرد را قادر می‌سازد به گونه ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کنند مهارت‌ها توانایی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت آمیز هستند اشلات و مک فال (۱۹۸۵). مک گوایر و پرستلی (۱۹۸۱)، به نقل از منبع قبلی معتقدند مهارت‌های اجتماعی به رفتارهایی گفته می‌شود که شالوده ارتباط موفق رو در رو را تشکیل می‌دهند هارجی (۱۹۸۶) با مرور تعاریف مختلف به جنبه های مختلف مهارت اجتماعی تأکید کرده و میگوید مهارت اجتماعی عبارت است از مجموعه ای از رفتارهای هدفمند به هم مرتبط و متناسب با وضعیت که آموختنی بوده و تحت کنترل فرد می باشند آموزش این مهارتها، از دهه های قبل برای تغییر رفتار مطرح بود؛ ولی این آموزشها با مهارت‌های اجتماعی نظامدار مطرح در برنامه های سازمان بهداشت جهانی همخوان نبود؛ بلکه معمولاً یک مهارت به صورت جداگانه به کار میرفت مثلاً سالتز (۱۹۴۹)، به نقل از آمالی و همکاران (۱۳۷۴) به افراد غیر جرات مند آموزش ابراز عقیده مخالف، پذیرش تحسین نسبت به خود و استفاده از ضمیر من را ارائه میداد این روش به عنوان یک تکنیک تغییر رفتار در اواسط دهه ۷۰ به اوج خود رسید و در دهه ۸۰ در برنامه های پژوهشی جایگزین حساسیت زدایی تدریجی گردید؛ تا جایی که راکز (۱۹۹۱) آموزش مهارت‌های اجتماعی را یک مداخله اولیه و اصلی برای سازگاری با دنیای جدید و مطابق با نیازهای مردم در محیط پر هرج و مرج امروزی میدانند. از طرف دیگر سالهاست که سازمان بهداشت جهانی و یونیسف رویکرد مهارت‌های زندگی را مطرح کرده اند منگ روکار و همکاران (۲۰۰۱) در این رویکرد مهارت‌های زندگی در ۱۰ مهارت گنجانده شده‌اند که هر کدام مولفه هایی دارند (پیشین).

براساس این رویکرد و تحقیقات مرتبط با نظریه های رشدی انسان این مهارتها در سه طبقه از مهارت‌های اصلی با عناوین ،اجتماعی شناختی و مقابله هیجانی قرار می گیرند (لاد) و همکاران (۲۰۰۳) در قالب مطالعات مختلف تأثیر آموزش مهارت‌های مربوط به هر کدام از این سه طبقه اصلی بر مولفه خاصی از بهداشت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته است لکن پژوهشهای مبنی بر مدل‌های نظری کارآمد بسیار اندک است و به همین دلیل کمتر تلاش شده است تا چهارچوب نظام مندی برای سازماندهی ابعاد و مولفه های چندگانه مهارت‌های اجتماعی و همین طور روابط آنها با سازه های مختلف بهداشت روانی انسان به عمل آید هدف اصلی این پژوهش پرداختن به بخشی از خلاء موجود بود در این راستا تلاش شد تا تأثیر آموزش



مهارت‌های اجتماعی یک طبقه از سه طبقه اصلی مهارت‌های زندگی در قالب یک سال نظری (مدل چهار بعدی کفایت اجتماعی) فلتر به کفایت اجتماعی دانش آموزان به عنوان یک سازه اصلی بهداشت روانی، آنها مورد بررسی قرار گیرد.

پژوهشگران تا حدود زیادی تواناییها و سازه‌های مربوط به کفایت اجتماعی را با اصطلاح‌های محدود و منحصر به تکلیف برای مثال مهارت‌های حل تعارض با همسالان تعریف کرده اند هر چند این رویکرد به وضوح محاسن و مزایایی دارد کمتر ما را به تعریقی عموماً کاربردپذیر از مهارت‌ها و کفایت‌هایی که محور کفایت اجتماعی هستند رهنمون می‌سازد فلتر و همکاران (۱۹۹۰) با گذر از چندین سطح تحلیل درصدد برآمدند مقوله‌های فراگیر یا بنیادی کفایت‌هایی را که عناصر ذاتی رشد همه انسانها هستند تعیین کنند در مدل چهار بعدی کفایت اجتماعی ارائه شده توسط آنها، کفایت اجتماعی یکی از سازه‌های اصلی بهداشت روانی تلقی شده است که در بررسی آن باید تبادلهای شخص محیط با نظمها و ترتیبات فرهنگی و بوم شناختی زمینه‌های رشدی را در نظر گرفت همین طور این سازه خود مرکب از چهار دسته از مهارت‌های شناختی، رفتاری هیجانی و انگیزشی است کدام از این مهارت‌ها معرف مجموعه‌ای از مولفه‌ها یا عناصر هستند مهارت‌های شناختی شامل خزانه اطلاعات و مهارت‌های پردازش و اکتساب اطلاعات انجمن کارنگی درباره رشد انسان، (۱۹۸۹) توانایی تصمیم‌گیری کندال و ،برازول، ۱۹۹۳ باورهای کارآمد و ناکارآمد (بک (۱۹۹۱) و شبکه‌های اسنادی است.

5- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

1. استفاده از موسیقی
2. تشویق به کار تیمی
3. کمک به مدیریت استرس بین دانش آموزان
4. بهبود مهارت‌های تمرکز و توجه
5. کمک به خلق و خوی

6- اجرای راه حل و نظارت :

مدارس با کارهای گروهی کوچک، اجراها، بازی‌ها، نقش‌ها و پرسش و پاسخ با دانش آموزان، ایجاد بحث و تبادل نظر به دانش آموزان کمک خواهد کرد تا بتوانند مهارت‌های اجتماعی لازم را فرا بگیرند.

1-تعریف مهارت: اولین کاری که یک معلم باید قبل از آموزش یک مهارت به دانش آموزان انجام دهد این است که تعریف و علت اهمیت این مهارت را به طور کامل برای آنها توضیح دهد. معلمان می‌توانند برای توصیف اهمیت یادگیری یک مهارت از عکس، فیلم، داستان و یا یک نمایش عروسکی استفاده کنند.

2-الگوسازی مهارت: در این مرحله معلم مهارت مورد نظر را به چند جزء ساده تقسیم کرده سپس از دانش آموزان برای توضیح هر بخش کمک می‌گیرد.

3- تقلید و تمرین: بعد از آموزش مهارت، باید آن را در کلاس تمرین کرد. همچنین برای آن که یادگیری این توانایی با موفقیت بیشتری انجام گیرد، معلم از شاگردانش می‌خواهد به خوبی و با دقت بالا به اجرای او نگاه کنند، آن را به خاطر بسپارند و سپس تقلید کنند.

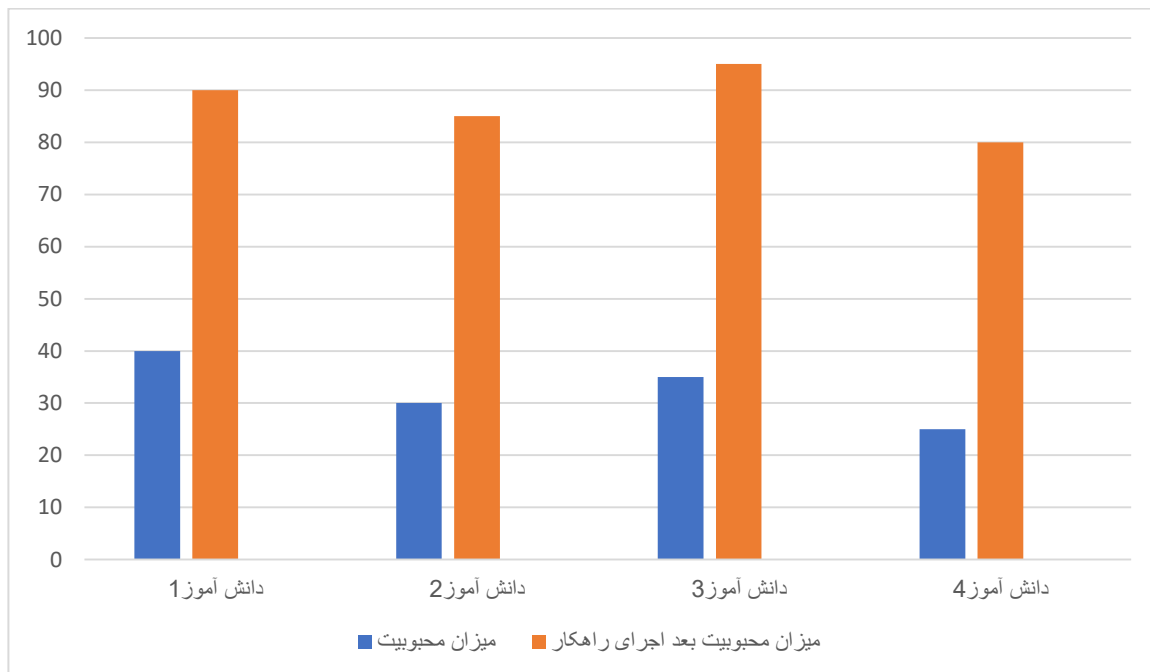


- 4- بازخورد: معلم باید در این مرحله از شاگردانش بخواهد حین تمرین مهارت از خود فیلم بگیرند یا تمرین‌ها را در خانه و در حضور والدین انجام دهند. بازخورد این تمرین‌ها تأثیر زیادی در موفقیت دانش‌آموزان دارد. 5- ایجاد فرصت: در این مرحله معلم باید فرصتی برای شاگردانش فراهم کند تا بتوانند از مهارت مورد نظر استفاده کنند. همچنین برای یادگیری بیشتر، بهتر است با توجه به مهارتی که آموزش داده می‌شود فعالیت‌های گروهی در کلاس ترتیب داده شود تا دانش‌آموزان کارایی مهارت را بهتر درک کنند.
- 6- تقویت متناوب: معلم باید پاداشی برای دانش‌آموزانی که این تمرینات را انجام می‌دهند در نظر بگیرد. این کار به تقویت مهارت اجتماعی آن‌ها کمک می‌کند.

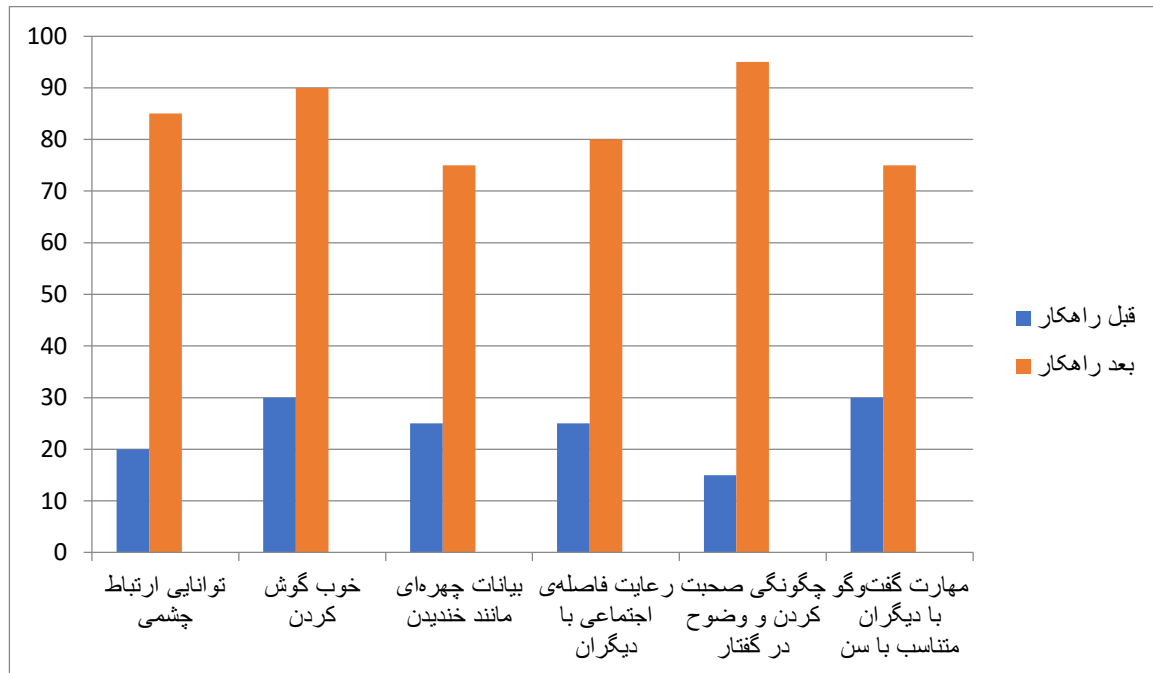
7- شواهد (2) توصیف وضع مطلوب :

بعد از اجرای راهکارها روابط اجتماعی دانش‌آموزم ارتقا پیدا کرد و همین موضوع سبب افزایش اعتماد به نفس شاگردانم شد. بدون شک آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان و تقویت روابط اجتماعی کودکان به آن‌ها کمک می‌کند تا نه تنها در برقراری روابط دوستانه با دیگران موفق باشند بلکه به واسطه‌ی همین روابط اجتماعی، فرصت‌های شغلی بهتری در آینده داشته باشند. بنابراین والدین و معلم، موظف هستند تا نسبت به تقویت روابط اجتماعی دانش‌آموزان و یادگیری روابط اجتماعی آن‌ها حساس باشند.

نام و نام خانوادگی	بسیار محبوب	محبوب	محبوبیت کم	غیر محبوب
دانش آموز 1	4		2	
دانش آموز 2		3		1
دانش آموز 3	4		2	
دانش آموز 4	4		2	
دانش آموز 5	4			1



میزان آشنایی بعد راهکار	میزان آشنایی قبل راهکار	مهارت هایی که دانش آموز باید در کلاس یاد بگیرد:
85	20	توانایی ارتباط چشمی
90	30	خوب گوش کردن
75	25	بیانات چهره‌ای مانند خندیدن
80	25	رعایت فاصله‌ی اجتماعی با دیگران
95	15	چگونگی صحبت کردن و وضوح در گفتار
75	30	مهارت گفت‌وگو با دیگران متناسب با سن



8- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

مهارت اجتماعی یکی از عوامل بسیار مهمی است که در مدرسه باید به دانش آموزان آموزش داده شود من برای این کار با تعدادی از مشاوران مدرسه که در این زمینه فعالیت داشتند مشورت کردم و ایشان تعدادی راهکار را ارائه دادند و راهکارهای بنده را تایید کردند که بعد از اجرای راهکار با توجه به این که روابط اجتماعی دانش آموزان بهبود پیدا کرده بود نشان می داد که راهکارهای انجام شده اثر بخش بوده است.

9- نتیجه گیری و پیشنهادات :

در تبیین این یافته ها بر اساس محتواهای ارائه شده و تطابق آن با محتوای رفتارهای اجتماعی قابل تبیین است. در این تحقیق محتوای دوره های آموزش مشتمل بر پنج مهارت فرعی یا خرده مهارتهای درک پیامهای کلامی و غیر کلامی نظم دهی به هیجانها، «گوش دادن»، «بیش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت در ارتباط بود که اساس مهارتهای ارتباطی را تشکیل می دهند. از سویی دیگر در روشهای تقویت رفتارهای اجتماعی به مواردی از قبیل صریح و صادق بودن احساسات خود را بیان کردن، شنونده خوبی بودن، شخصیت افراد را در نظر گرفتن محترم شمردن احساس طرف مقابل و مخالفت نمودن به شیوه مناسب اشاره شد (جینگ، ۲۰۱۰) اگر موارد آموزش داده شده در برنامه مهارتهای ارتباطی این تحقیق با روشهای تقویت رفتارهای اجتماعی مقایسه شود، مشاهده میشود که در دوره های ارائه شده دقیقاً روی مواردی کار شده که در زمینه ارتقاء رفتارهای اجتماعی مفید بوده اند و لذا نتایج حاصل از این منظر قابل تبیین هستند. به عنوان مثال در روش گوش کردن ذکر شد که گوش کردن به سخن و کلام دیگری موجب میشود تا او در نهایت آرامش خیال به طور واقع، منویات قلبی و احساسات خود را با ما در میان بگذارد و برایمان احترام قائل شود و آماده شنیدن نظرات ما شود (جینگ، ۲۰۱۰) در مهارت های آموزش داده شده در این تحقیق دو مهارت درک پیامهای کلامی و غیر کلامی و گوش دادن وجود داشت که می توانند سبب شکل گیری نتایج حاصل شده باشند.



از سویی دیگر طبق گفته گودن و کارنز (۲۰۱۳) مهارت‌های ارتباطی از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آنها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی ناسازگاری اجتماعی افسردگی عزت نفس پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه می باشد. در واقع مهارت‌های ارتباطی به به فرد کمک میکنند عواطف و نیازهای خود را به درستی بیان کند و به اهداف بین فردی دست یابد گودن و کارنز (۲۰۱۳). لذا بر نظر گودن و کارنز میتوان گفت مهارت‌های ارتباطی آموزش داده شده از یک طرف سبب حذف اضطراب و ناسازگاری اجتماعی و از طرف دیگر ارتقاء عزت نفس دانش آموزان شده اند و از این طریق بر مولفه های ذکر شده به صورت معنادار تاثیر داشته اند. همچنین بویل و همکاران (۲۰۱۴) بیان کردند که مهارت‌های ارتباطی بیانگر میزان توانایی و اعتماد به نفس افراد بوده و باعث افزایش میزان احترام و ارزش آنها نزد خودشان و دیگران میشوند مشاهده میشود که در اینجا نیز بویل و همکاران داشتن مهارت ارتباطی را سبب احترام به دیکدیگر میدانند از این رو میتوان گفت نتیجه حاصله در خصوص مولفه احترام در روابط از این طریق قابل تبیین است.

پیشنهادهات

کودکان برای آنکه بتوانند خودشان را با اجتماعی که در آن زندگی می کنند، سازگارتر کنند، باید مهارت‌های اجتماعی گوناگون را بیاموزند. مهم ترین مهارت‌های اجتماعی لازم برای کودکان، عبارتند از:

1- سلام کردن: کودکان از طریق تعامل با همسالان شان با آنها ارتباط برقرار می کنند. نخستین گام در برقراری ارتباط، سلام کردن به دیگری است. ما نه تنها با استفاده از واژگانی مثل «سلام» و «حالت چطوره»، بلکه با تغییر حالت چهره، تن صدا، ژست و فرم نشستن و ایستادن نیز با افراد دیگر ارتباط برقرار می کنیم. کودکانی که مشکل ارتباطی دارند، ممکن است به افراد آشنای خود هم سلام نکنند. آنها ممکن است درست کنار دوست شان راه بروند، ولی حتی یک نگاه هم به او نکنند یا اگر حرفی بزنند، احتمالاً تماس چشمی با او برقرار نمی کنند و سرشان را به زیر می اندازند. در مواردی، اگر سلام هم بگویند، ممکن است تن صدای شان چندان دوستانه و صمیمی نباشد. بخش غیرکلامی سلام کردن هم به اندازه بخش کلامی آن اهمیت دارد.

هنگام سلام کردن مهم نیست که کودک از چه عبارت و جمله ای استفاده می کند یا با چه لحن و حالتی جمله اش را بیان می کند، مهم آن است که طوری به دوستش سلام کند که او از دیدنش احساس شادی و خوشحالی کند.

2- پیش قدم شدن در گفت و گو: بعد از سلام و احوال پرسی، معمولاً گفت و گو شروع می شود. برای ورود به بحث، کودک باید بتواند مکالمه ای را آغاز کند، ادامه دهد و به پایان برساند. این مهارت مستلزم خوب گوش دادن و توجه کردن است. برای مثال، او باید اصل «رعایت نوبت» را بداند. migna.ir

گاهی کودکان موضوعی برای صحبت کردن با یکدیگر ندارند، در اینگونه موارد می توانند پرسشی را مطرح کنند؛ مثل کارتون خرس ها را دیده ای؟ یا می دانی در مدرسه چه اتفاقی افتاده است؟ موضوع بحث باید برای هر دو طرف جالب و جذاب باشد تا هر دو را به نوعی درگیر صحبت کند. مکالمه یکطرفه موجب خستگی و کسالت دو طرف می شود و ممکن است موجب قطع همین ارتباط ساده هم شود. حتی ممکن است تأثیری منفی در ذهن آن دو بگذارد و در آینده هم تمایلی برای صحبت کردن با هم نداشته باشند. پس گوش کردن مثل صحبت کردن مهم است. اگر کودک علاقه ای به آنچه دوستش می گوید، از خود نشان ندهد، ممکن است از صحبت کردن با او منصرف شود. کودکان کم توجه و پرتحرک، اغلب زمان صحبت کردن و گوش کردن را درست تشخیص نمی دهند.



3- درک احساس شنونده: زمانی که یک گفت‌وگو آغاز می‌شود، برای حفظ و ادامه آن لازم است که گوینده به حالت‌های عاطفی شنونده‌اش توجه داشته باشد. کودکانی که مشکل ارتباطی دارند، اغلب در درک احساس شنونده نیز ناتوان هستند، درحالی‌که کودک اجتماعی، سریع و راحت می‌تواند حالت‌های احساسی شنونده‌اش را بشناسد و طبقه‌بندی کند، آنگاه سخنانش را ارزیابی کند و براساس پاسخ‌هایی که از شنونده دریافت می‌دارد، کلماتش را انتخاب کرده و گفت‌وگو را ادامه دهد.

4- همدلی کردن: همدلی کردن شبیه درک گفته‌های دیگران است، با این تفاوت که شنونده باید سعی کند احساسات سایر افراد را نیز درک کند. همدلی کردن این امکان را به فرد می‌دهد که بتواند ارتباطی واقعی با دوستانش برقرار کند. برای مثال، اگر دانش‌آموزی در درس ریاضی نمره 20 گرفته ولی دوستش 11 شده است، بتواند شادی خود را کنترل کرده و با دوستش به ابراز همدردی پردازد. او می‌تواند با گفتن جمله‌ای نظیر «اشکال ندارد، سعی کن در امتحان بعدی بیشتر درس بخوانی تا نمره بهتری بگیری»، او را دلداری دهد.

5- یافتن نقاط مشترک: برای حفظ یک مکالمه دوستانه، توجه به نقاط مشترک هر دو طرف اهمیت زیادی دارد. این سرخ‌ها به کودک یا نوجوان کمک می‌کند تا تمایل بیشتری برای ادامه دوستی و دیدارهای بعدی با هم داشته باشند. بخش مهم شناخت این سرخ‌ها، توجه به لحن و زیر و بم صدای افراد است. برای مثال هر دو از یک ویژگی آموزگارشان خوششان بیاید یا به ورزش فوتبال علاقه‌مند باشند.

6- پیش‌بینی کردن: برای حفظ گفت‌وگو، کودک باید از قبل بتواند تأثیر گفته‌های خود را بر شنونده پیش‌بینی کند و افکار شنونده را در نظر داشته باشد. برای مثال، اگر احساس می‌کند که جمله‌اش می‌تواند موجب ناراحتی، آزرده‌گی، خشم یا اندوه شنونده شود، ممکن است شیوه بیان کلمات یا جملات خود را تغییر دهد. کودکان غیراجتماعی معمولاً توجهی به این نکته ندارند و قادر نیستند کلام خود را تغییر دهند. در مورد آنچه قصد دارند بگویند، کمی فکر می‌کنند و آنگاه به زبان می‌آورند. برای مثال، وقتی کودکان و نوجوانان در حال صحبت درباره تیم ورزشی مورد علاقه‌شان هستند و از این گفت‌وگوی خود لذت می‌برند، بدیهی است اگر یک نفر به آنها بگوید «هفته دیگر امتحان ریاضی داریم، آیا شما تمرین کرده‌اید؟» خوششان نخواهد آمد و او را طرد خواهند کرد. زمانی که فرد کلام دیگران را قطع می‌کند (وسط حرف دیگران می‌پرد) و بدون در نظر گرفتن شرایط فعلی جمع، سخنی می‌گوید، مورد بی‌مهری سایرین قرار خواهد گرفت.

7- شیوه حل مسئله: بخش دیگری از مهارت اجتماعی افراد مربوط به تشخیص درست اختلاف‌ها و مسائل بین افراد است. گاهی ممکن است فردی با گفته‌های شما موافق نباشد و از شنیدن سخنان شما خشمگین شود و شروع به پرخاشگری و تندی با شما کند، در اینگونه موارد چگونگی پاسخ‌دهی شما به حالات عاطفی شنونده، تأثیر زیادی بر روند گفت‌وگو دارد. کودکان و نوجوانانی که توانایی درک اختلاف ضمن گفت‌وگو را ندارند، معمولاً دچار ضعف ارتباطی هستند. آنها خیلی زود عصبانی می‌شوند و ممکن است از صحبت کردن با شنونده تا مدت‌ها صرف‌نظر کنند.

اینگونه موارد (چگونگی پاسخ‌دهی شما به حالات عاطفی شنونده) تأثیر زیادی بر روند گفت‌وگو دارد. کودکان و نوجوانانی که توانایی درک اختلاف ضمن گفت‌وگو را ندارند، معمولاً دچار ضعف ارتباطی هستند. آنها خیلی زود عصبانی می‌شوند و ممکن است از صحبت کردن با شنونده تا مدت‌ها صرف‌نظر کنند. اینگونه کودکان می‌خواهند همیشه برنده باشند و اصلاً برایشان مهم نیست که چه بهایی برای این برنده شدن باید پردازند (از دست دادن دوست). این گروه مدام در اجتماع لطمه می‌خورند و برای خودشان دشمن می‌تراشند.



اختلاف داشتن با دیگران اجتناب‌ناپذیر است و اغلب برای شفاف‌سازی موضوع باید به گفت‌وگو پردازند. برای یک مکالمه و گفت‌وگوی دو طرفه و حفظ روابط دوستی نیاز به برنده شدن یکطرفه نیست، بلکه باید هر دو طرف از مکالمه برنده بیرون بیایند.

8- عذرخواهی کردن: هر فردی ممکن است گاهی دچار سوء تفاهم و اشتباه در روابط اجتماعی خود با دیگران شود. فردی که از مهارت‌های اجتماعی بالایی برخوردار است، با اعتماد به نفس کافی پا پیش می‌گذارد و بابت اشتباهش عذرخواهی می‌کند. با این شیوه پسندیده، او سریع و آسان می‌تواند رفتارش را تصحیح کند. کودکانی که در مهارت‌های اجتماعی ضعیف هستند، هنگام بیان عذرخواهی دچار دردرس می‌شوند و دست و پای خود را گم می‌کنند. آنها می‌ترسند که دیگران آنها را احمق بدانند درحالی‌که مردم معمولاً برای کسی که بابت اشتباه خود عذرخواهی می‌کند، احترام و ارزش بیشتری قائل هستند.

منابع:

- لیلا حاتمی (1400) راهکارهای آموزش مهارت‌های اجتماعی در دانش آموزان قسمت
- ترئیس سعدی، ح. (1395). ارتقاء کیفیت یادگیری بر کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی دانش آموزان، سومین همایش ملی روان‌شناسی مدرسه، 26 بهمن.
- دورکیم، ا، مترجم: کاردان، ع.م. (1377). قواعد روش جامعه‌شناسی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران
- اکبری، ابوالقاسم (1381)، مشکلات نوجوانان و جوانان، چاپ دوم نشر ساوالان، تهران.
- عاشوری، محمد؛ قاسمزاده، سوگند و دلال زاده بیدگلی، فاطمه. (1398) تاثیر بازی درمانی مبتنی بر مدل شناختی رفتاری بر مهارت‌های اجتماعی کودکان پیش دبستانی با اختلال نارسایی توجه/فزونکنشی. فصلنامه سامت روان کودک، 6(2)، 2-39
- Gresham, F. M., & Elliot, S. N. (1990). Manual for the social skills rating system. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Crites, S. A., & Dunn, C. (2004). Teaching social problem solving to individuals with mental retardation. Education and Training in Developmental Disabilities, 301 -309.
- Shea, S. E. (2006). Mental retardation in children ages 6 to 16. In Seminars in Pediatric Neurology (Vol. 13, No. 4, pp. 262 - 270).
- Turner, N. E., Macdonald, J. & Somerset, M. (2008). Life skills, Mathematic all reasoning and critical thinking: Acurricul for prevention of problem gambling. Journal of Gambling Studies New York, 24(3), pp. 367- 380.
- Wichroski, A. (2000). Preliminary an anlaysis of family life Skill program. Presented at the National Association for Welfare Research and Statistics Annual Workshop, Cleveland, Ohio.