



## اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر میزان امیدواری و احساس کهنتری در دانشجویان دانشگاه علوم اقتصادی

فرهاد شقاقی<sup>۱</sup>، علیرضا آقاییوسفی<sup>۲</sup>، راضیه گرجی<sup>۳</sup>

### چکیده

زمینه و هدف: مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که فرد را قادر می‌سازد که موفقیت‌های اجتماعی را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، خواسته‌ها و انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه روابط بین فردی به شکل مؤثر شوند. افرادی که دارای مهارت‌های اجتماعی هستند در جامعه بهتر می‌توانند مطرح شوند و این باعث تقویت امیدواری و کاهش احساس کهنتری آن‌ها می‌شود. لذا این پژوهش سعی دارد نقش مهارت‌های اجتماعی را بر میزان امیدواری و احساس کهنتری در دانشجویان مورد بررسی قرار دهد. روش بررسی: پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد و نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر از دانشجویان با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. پرسشنامه امیدواری اشنایدر و پرسشنامه احساس کهنتری آقاییوسفی در این پژوهش به عنوان ابزار استفاده گردید. یافته‌ها: نتایجی که از روش آماری t بدست آمد، نشان داد که نمرات پیش‌آزمون با نمرات پس‌آزمون در سطح  $P < 0/50$  تفاوت معنی‌دار دارد، بدین معنی که آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش میزان امیدواری در زندگی دانشجویان شده است در حالی که این آموزش هیچ تأثیری در احساس کهنتری دانشجویان نداشته است. نتیجه‌گیری: مهارت‌های اجتماعی تأثیر بسزایی در افزایش میزان امیدواری دارد، بنابراین باید بستر رشد و ارتقا این مهارت‌ها را مهیا ساخت تا افراد بتوانند در ارتباطات روزانه خود با یکدیگر به نحو احسن عمل کرده و از مشکلات روحی و روانی‌شان بکاهند. بر این اساس مسئولین ذیربط می‌توانند با برنامه‌ریزی‌های لازم، آموزش مهارت‌های اجتماعی را در برنامه‌های آموزشی دانشگاه‌ها قرار دهند و زمینه‌های لازم جهت شرکت دانشجویان در کلاس‌های مزبور را فراهم کنند که این موارد در بهبود وضعیت بهداشت روانی آنان می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

**کلید واژه‌ها:** مهارت‌های اجتماعی، امیدواری، احساس کهنتری

<sup>۱</sup> دکتری روانشناسی، عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور مرکز تهران

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام نور مرکز تهران

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه پیام نور مرکز تهران (نویسنده مسئول)



## مقدمه

اجتماعی شدن فرایندی است که در آن هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد تا ایفای نقش کنونی یا آتی او در جامعه مناسب و مطلوب شناخته شود. در این فرایند، اکتساب و به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از مؤلفه‌های اصلی رشد اجتماعی محسوب می‌شود. مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که در زمینه سازگاری و رفتاری مفید و مثبت می‌باشند که این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد که موفقیت‌های اجتماعی را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، خواسته‌ها و انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه روابط بین فردی به شکل مؤثر شوند. افرادی که دارای مهارت‌های اجتماعی باشند، در جامعه بهتر می‌توانند مطرح شوند و این باعث تقویت امیدواری و کاهش احساس کهنتری آن‌ها می‌شود. امید، همان چیزی است که افراد را قادر می‌سازد تا ارزشهایشان را تعیین کنند و هدف‌هایشان را بشناسند و خودشان را در جهت رسیدن به هدف‌هایشان سوق دهند. اسنایدر، فلدمن و راند ۲۰۰۲. به پژوه. ۱۳۸۶). احساس کهنتری را می‌توان پاسخ شکست‌ها، مقبول نیفتادن‌ها، ناکام یافتگی‌ها و کم ارزش شدن‌ها دانست. انسان در واقع پیوسته در گیر و دار فعالیت‌های خود و تعامل‌هایش با دیگران، مورد تشویق، کم ارزنده سازی‌های آنان قرار می‌گیرد و کارهایش توسط آن‌ها سنجیده می‌شود. نتایج این سنجش‌ها در احساساتی که فرد به خویشتن دارد، بسیار مؤثر است. تحقیقات نشان داده است که مهارت‌های اجتماعی با میزان امیدواری ارتباط دارد و می‌تواند در افزایش میزان امیدواری مؤثر باشد. پیشینه تحقیقاتی نقش مثبت مهارت‌های اجتماعی را در سلامت روانی، سلامت جسمانی، کاهش پرخاشگری و افسردگی و بهبود عزت نفس نشان داده است. (فری و همکاران، ۲۰۰۳؛ هالفورد و همکاران، ۲۰۰۳؛ اسنایدر، ۲۰۰۳؛ فرگوسن، ۲۰۰۶؛ فرگی و همکاران، ۲۰۰۷؛ سگرین و تیلور، ۲۰۰۷؛ بالازاده، ۱۳۸۸؛ عباسی، ۱۳۸۳؛ به پژوه، ۱۳۸۶).

انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند تا آنان را در این امر یاری دهند. این کارکردها بسیار ریز و زیر بنایی اند که در فرایند تحول شکل می‌گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت‌ها، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خود کارآمدی، توانایی حل مسئله، درک از فرد و مهارت‌های اجتماعی شکل می‌گیرد. مهارت‌های اجتماعی، رفتارهای آموخته شده و اکتسابی هستند که برای زندگی اثربخش که شامل آگاهی و ایجاد شرایط لازم جهت رشد چنین رفتارهایی می‌باشد، ضروری‌اند و نیز مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند بطور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شوند (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷). با توجه به اهمیت مهارت‌های اجتماعی در زندگی و همینطور از آنجایی که در تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده اثر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر امیدواری و احساس کهنتری تاکنون سنجیده و برآورد نشده است، در این پژوهش درصدد هستیم تا میزان تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی را بر روی امیدواری و احساس کهنتری در دانشجویان بررسی کنیم. بنابراین پژوهش حاضر سعی دارد به این سوال اساسی پاسخ دهد که آیا آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش امیدواری و کاهش احساس کهنتری در دانشجویان می‌شود؟

## روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و جامعه مورد پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشکده علوم اقتصادی شهر تهران بود. برای انجام تحقیق از کل دانشجویان با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده نمونه‌ای به حجم ۴۰ نفر به دو گروه آزمایش و کنترل انتخاب شدند. افراد هر گروه به جزء آموزش در بقیه موارد با هم هماهنگ بودند. گروه



آزمایش برنامه مهارت های اجتماعی را طی ۸ جلسه ۲/۵ ساعته آموزش دیدند. در این پژوهش از شاخص های آمار توصیفی، T-TEST و تحلیل کوواریانس استفاده گردیده است و داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ تجزیه و تحلیل شده اند. ابزار: در این پژوهش از دو ابزار استفاده گردید؛ (الف) پرسشنامه امیدواری: این پرسشنامه که توسط اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) برای سنجش امیدواری ساخته شد، دارای ۱۲ عبارت است و به صورت خودسنجی اجرا می شود. از این عبارت، ۴ عبارت برای سنجش تفکر عملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی و ۴ عبارت انحرافی است. بنابراین این پرسشنامه دو مقیاس را در بر می گیرد: عامل و راهبرد. آزمودنی ها باید در یک طیف لیکرت ۴ گزینه ای از کاملا درست تا کاملا غلط پاسخ دهند، بنابراین دامنه تغییرات این پرسشنامه بین ۸ تا ۳۲ می باشد. تحقیقات زیادی از پایایی و اعتبار این پرسشنامه به عنوان مقیاس اندازه گیری حمایت می کنند. (برایان و ونگروس، ۲۰۰۴). همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و پایایی آزمون- باز آزمون ۰/۸۰ و در دوره های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته، از این میزان نیز بالاتر است. (اشنایدر و لوپز، ۲۰۰۷). همسانی درونی زیر مقیاس عاملی ۰/۷۱ تا ۰/۷۶ و زیر مقیاس راهبردی ۰/۶۳ تا ۰/۸۰ است. (روبلسکی و اشنایدر، ۲۰۰۵). این پرسشنامه با پرسشنامه های خوش بینی، انتظار دستیابی به هدف و عزت نفس همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ دارد. همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه ناامیدی یک برابر با ۰/۵۱ و با پرسشنامه افسردگی یک برابر با ۰/۴۲- است که نشان دهنده اعتبار این پرسشنامه است. (اشنایدر، ۲۰۰۰). (ب) احساس کهنتری: این پرسشنامه توسط آقاییوسفی (۲۰۰۴) با توجه به نظریه آلفرد آدلر برای سنجش احساس کهنتری ساخته شده است و شامل ۱۲ ماده است که به صورت خودسنجی اجرا می شود. از آزمودنی خواسته می شود که برای پاسخ دادن به سوالات بر حسب مقیاس مثبت و منفی عمل نماید. بدین صورت که سوالات ۱، ۳، ۴ و ۵ با علامت گذاشتن در مربع منفی هر کدام یک نمره و سایر مواد با علامت گذاشتن در مربع مثبت، هر کدام یک نمره می گیرند. مجموعا دامنه نمرات از ۰ تا ۱۲ خواهد بود (آقا یوسفی، ۱۳۷۸). ضریب اعتبار مقیاس احساس کهنتری بر اساس آلفای کرونباخ در نمونه دانشجویان ۰/۶۹ است. (آقا یوسفی، ۲۰۰۴). ضریب پایایی پرسشنامه احساس کهنتری در پژوهش حاضر با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۶۸ بدست آمده است.

### یافته ها

در این قسمت ویژگی های توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و حداقل و حداکثر نمره) متغیرهای پژوهش در جداول زیر ارائه شده است.

جدول ۱: ویژگی های توصیفی احساس امیدواری و احساس کهنتری در دانشجویان پسر و دختر در گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	گروه ها	میانگین	انحراف استاندارد
امیدواری	آزمایش	۲۵/۱۹	۳/۲۹
	پس آزمون	۲۷/۷۶	۲/۸۷
کهنتری	کنترل	۲۶/۱۰	۲/۸۶
	پس آزمون	۲۵/۳۰	۲/۸۱
آزمایش	پیش آزمون	۲/۵	۲/۰۸
	پس آزمون	۱/۸۵	۱/۸۷
کنترل	پیش آزمون	۲/۳	۱/۸۳
	پس آزمون	۲	۱/۷۴



همان طور که از جدول ۱ مشخص است میانگین نمرات پیش آزمون در گروه آزمایش نسبت به نمرات پس آزمون افزایش داشته است ولی میانگین نمرات پیش آزمون در گروه کنترل نسبت به نمرات پس آزمون کاهش داشته است. و همینطور در مورد احساس کهنتری، میانگین نمرات پیش آزمون در گروه آزمایش نسبت به نمرات پس آزمون کاهش داشته است، هم چنین میانگین نمرات پیش آزمون در گروه کنترل نسبت به نمرات پس آزمون نیز کاهش داشته است.

### یافته‌های استنباطی

جهت آزمون فرضیه این پژوهش از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد که خلاصه نتایج مربوط به آن در جداول مربوطه ارائه شده است. قابل ذکر است که پیش فرض های استفاده از تحلیل کوواریانس نیز مورد بررسی و تایید قرار گرفت. به عنوان مثال مقادیر آماره آزمون شاپیروویک جهت بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها حاکی از نرمال بودن توزیع متغیرها در گروه آزمایش و کنترل می باشد. هم چنین وجود همگنی شیب های رگرسیون نیز مورد تأیید قرار گرفت و مشخص شد که بین متغیرهای مورد پژوهش رابطه خطی وجود دارد، از طرفی با توجه به برون داد حاصل از آزمون باکس که همگنی ماتریس های واریانس- کوواریانس را بررسی می کند. ( $P=0/556$ ,  $F=0/818$ ) می توان گفت که پیش فرضهای اساسی تحلیل آماری کوواریانس رعایت شده است. نتایج مربوط به آزمون لوین در مورد متغیرها در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین مبنی بر پیش فرض تساوی واریانس ها در آزمون تحلیل کوواریانس در متغیر احساس امیدواری

نمرات	آزمون لوین		
	ضریب F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲
احساس امیدواری	۰/۰۴۱	۱	۳۸
احساس کهنتری	۲/۱۲	۱	۳۸

نتایج این آزمون نشان می دهد که چون سطح معنی داری بدست آمده بزرگتر از (۰/۰۵) می باشد، بنابراین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر واریانس تفاوت معنی داری ندارند، بنابراین این پیش فرض جهت انجام آزمون کوواریانس رعایت شده است. جهت بررسی فرضیه های پژوهش که عبارتند از "آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش احساس امیدواری و کاهش احساس کهنتری می‌شود" با استفاده از روش کوواریانس ضمن مقایسه ی نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل، نمرات پیش آزمون آنها نیز تحت کنترل آماری قرار گرفته است که در جدول شماره ۳ و شماره ۴ ارائه شده است.

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل کوواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر احساس امیدواری

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش آزمون	۱۴۲/۵۳۲	۱	۱۴۲/۵۳۲	۳۰/۵۰۷	۰/۰۰۱	۰/۵۴۳
گروه	۸۱/۹۰۵	۱	۸۱/۹۰۵	۱۷/۵۳۱	۰/۰۰۱	۰/۴۵۲
خطا	۱۷۲/۸۶۸	۳۷	۴/۶۷۲			
مجموع	۲۸۵۴۷	۴۰				

بر اساس داده های جدول مشخص است که به دلیل اینکه در متغیر گروه سطح معنی داری برابر  $P=0/001$  می باشد و این مقدار کوچکتر از سطح معنی داری ملاک  $P>0/05$  است و از آنجایی که مقدار F بدست آمده ۱۷/۵۳۱ بیش از مقدار جدول  $F=2/74$



است بنابراین می توان نتیجه گرفت که بین واریانس نمرات تفاوت معنا داری وجود دارد یا عبارتی تفاوت موجود ناشی از تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی در افزایش امیدواری در گروه هاست.

جدول شماره ۴: نتایج تحلیل کوواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر احساس کهنتری

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معنی داری	اندازه اثر
پیش آزمون	۸۲/۴۶۵	۱	۸۲/۴۶۵	۷۲/۵	۰/۰۰۱	۰/۶۶۲
گروه	۱/۱۴۹	۱	۱/۱۴۹	۱/۰۱	۰/۳۲۱	۰/۰۲۷
خطا	۴۲/۰۸	۳۷	۱/۱۳۷			
مجموع	۲۷۳	۴۰				

با توجه به داده های جدول مشخص است که به دلیل اینکه در متغیر گروه سطح معنی داری برابر  $P=0/321$  می باشد و این مقدار بزرگتر از سطح معنی داری ملاک  $P>0/05$  است و از آنجایی که مقدار  $F$  بدست آمده  $1/01$  کمتر از مقدار جدول  $F=2/74$  است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که بین واریانس نمرات تفاوت معنا داری وجود ندارد.

#### بحث

با توجه به نتایج پژوهش حاضر در زمینه تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر امیدواری و احساس کهنتری می توان گفت که آموزش مهارت های اجتماعی تا حد قابل ملاحظه ای بر امیدواری گروه آزمایشی تأثیر مثبت داشته است و موجب افزایش قابل توجه در میزان نمرات آنان در آزمون امیدواری شده است به طوریکه تفاوت میانگین های دو گروه آزمایشی و کنترل از لحاظ آماری کاملاً معنادار بدست است. ولی آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش نمرات گروه آزمایشی در آزمون احساس کهنتری تأثیر نداشته و تفاوت میانگین های دو گروه آزمایشی و کنترل از لحاظ آماری معنا دار نبوده است.

نتایج حاصل از این بخش با نتایج عباسی (۱۳۸۳) که نشان داد بین میزان مهارت های اجتماعی و سلامت روان ارتباط وجود دارد و به پژوه (۱۳۸۶) که بیان داشته است آموزش مهارت های اجتماعی بر بهبود عزت نفس دانش آموزان پسر نابینا در گروه آزمایشی به طور معناداری مؤثر بوده است و نتایج کرانسیتر<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) که همبستگی مثبت و معنی داری بین امید و عزت نفس در هر دو جنس وجود دارد و نتایج بررسی جکسون و همکاران (۲۰۰۳) که میزان امید دانشجویان با میانگین معدل ترم نیز رابطه مثبت و مستقیم دارد و نتایج پتینگل<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) (به نقل از ایرک<sup>۶</sup> ۲۰۰۶) که بیانگر آن است، بین امید و موفقیت در آزمون دانشجویی و همچنین بین امید و سلامت معنوی دانشجویان رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد و اینکه امید به عنوان ساختاری قابل سنجش مؤلفه مهمی در موفقیت دانشجویان در مقابله با چالش های انتقال به جامعه دانشگاهی است و در این انتقال رابطه مثبت بین امید و سلامت هیجانی و معنوی نیز مورد تأکید است و نیز بنسون وارد<sup>۷</sup> (۲۰۰۶) (به نقل از چیونز<sup>۸</sup> ۲۰۰۵) که در مرور مطالعات مربوط به امید می گوید

<sup>4</sup> Cronister

<sup>5</sup> Pattengale

<sup>6</sup> Ihrke

<sup>7</sup> Ward

<sup>8</sup> Cheavens



سطوح بالای امید نه فقط با موفقیت تحصیلی در دبستان، دبیرستان و دانشکده ارتباط دارد بلکه با عملکرد ورزشی، سلامت جسمی و روان شناختی، با خود ارزشی، تفکر مثبت و روابط اجتماعی فوق العاده رابطه مثبت نشان می دهد هماهنگ است. علت یافته فوق آن است که دو متغیر مهارت های اجتماعی و امیدواری باعث می شوند تا انسان به کمیت و کیفیت زندگی اجتماعی خود و دیگران غنای بیشتری ببخشد و شبکه های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود بسازد و در نتیجه به سازگاری روانشناختی کاملتری دست یابد و منجر به پیامدهای مثبت روانی اجتماعی و احساس امید به زندگی شوند.

در مورد متغیر دوم یعنی احساس کهنتری نتایج بدست آمده در این پژوهش تفاوت معنی داری را بین گروه آزمایش و کنترل نشان داد که این نتیجه با برخی پژوهش ها ناهماهنگ است. علت مغایرت و احساس احتمالی یافته های فوق عبارتند از اینکه فرآیندهای شناختی و عاطفی در تعیین عملکرد اجتماعی نقش بسیار پر اهمیتی دارد و این دو عنصر ضروری برای رشد و به کارگیری مهارت های اجتماعی شناخته میشود (نظری، ۱۳۸۵) و از آنجایی که در بحث آموزش مهارت های اجتماعی بر عواطف بوجود آورنده مهارت های اجتماعی (مثل خود افشایی، ابراز وجود) بیشتر تاکید می شود و مهارت های شناختی (مثل حل مسأله، خودآموزی و نظارت بر خود و بازسازی شناختی) کمتر مورد تاکید هستند و در نتیجه احساس کهنتری که بیشتر ناشی و متأثر از شناخت های ناکارآمد دوران کودکی است، به آن اندازه تحت تأثیر آموزش قرار نمی گیرد که نتایج معنا داری به وجود آورد و همانگونه که آدلر اشاره دارد عادات شکل گرفته از کودکی راجع به احساس کهنتری را نمی توان با چند جلسه آموزشی اصلاح نمود، از طرفی یکی از مهارت های اجتماعی افشا و ابراز وجود می باشد، پس از آموزش دانشجویان مایلند خودشان را آنگونه که هستند (حتی افشای منفی) نشان دهد و این نیز شاید یکی از دلایل عدم تأثیر کامل آموزش باشد و دیگر اینکه با توجه به نمرات پیش آزمون و پس آزمون دانشجویان حدود ۱/۴ نفر آنان هیچ احساس کهنتری گزارش نکرده اند و این بر نتیجه بدست تأثیر گذاشته است.

انسان با توجه به پیچیدگی ها و دشواری های زندگی جهت رسیدن به رشد و پیشرفت در جنبه های گوناگون، می بایست از توانایی لازم و کافی جهت مقابله موقعیت های دشوار زندگی و همچنین فراهم نمودن شرایط مناسب به منظور پیشرفت همه جانبه برخوردار باشد. بنابراین افراد موفق، تکامل یافته و امیدوار کسانی هستند که توانایی و مهارت کافی را در برخورد با شرایط گوناگون زندگی دارند و همواره درصد تغییر موقعیت خویش در جهت رشد و تکامل هستند این ویژگیها نشانگر برخورداری این افراد از مهارت های اجتماعی می باشند. در حالی که افراد ناموفق و کسانی که به رشد و پیشرفت متعادل در جنبه های گوناگون زندگی دست نیافته اند، از میزان امیدواری کمتری برخوردارند همچنین توانایی حل موثر مشکلات و مسایل زندگی را ندارند، می توان گفت که فاقد مهارت های اجتماعی کافی هستند. بدین ترتیب برخورداری از مهارتهای اجتماعی و به کارگیری آن جهت دستیابی به رشد و کمال می تواند بسیاری از مشکلات، ناکامی ها و نابهنجاری ها را رفع نماید و در عوض یک زندگی بانشاط، پر تلاش، رو به پیشرفت و کمال مفید و سازنده را به ارمغان آورد.

با وجود کوشش های فراوانی که برای بر طرف نمودن و کاستی اشکالها و متغیرهای مزاحم به وجود آمد ولی این پژوهش نیز مانند بسیاری از پژوهش هایی که در این زمینه انجام گرفته اند این پژوهش دارای محدودیت هایی نیز بود از جمله محدود بودن پژوهش به استان تهران که موجب محدودیت تعمیم نتایج میشود همینطور در این پژوهش امکان کنترل متغیرهایی که به نوعی با مهارت های اجتماعی و سلامت روان دانشجویان ارتباط دارد مانند طبقه اقتصادی- اجتماعی، سبک تربیتی والدین و... فراهم نبوده است و دیگر اینکه امکان پیگیری تأثیر برنامه آموزش مهارت های اجتماعی در دراز مدت با توجه به محدودیت زمانی برای ارائه پژوهش وجود نداشت. لذا پیشنهاد می شود پژوهش دیگری با احتساب محدودیت های ذکر شده صورت گیرد.





### نتیجه گیری

بنا بر یافته های پژوهش می توان اینطور نتیجه گیری کرد که با توجه به ارتباط تاثیر مهارت های اجتماعی بر امیدواری جوانان باید بستر رشد و ارتقا این مهارت ها را در آنان مهیا ساخت تا بتوانند در ارتباطات روزانه خود با یکدیگر به نحو احسن عمل کرده و از مشکلات روحی و روانیشان بکاهند و با توجه به اهمیت علم مهارت های اجتماعی در کلیه ابعاد حیات انسانی، ضرورت آگاهی از آن برای کلیه افراد در هر موقعیت و شرایط و به کارگیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم، مفید و روبه تکامل آشکار می گردد.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مدیریت محترم دانشگاه علوم اقتصادی و تمامی دانشجویانی که در این پژوهش شرکت کرده اند و کلیه کسانی که ما را یاری کردند، کمال تشکر را داریم

### منابع

- آقا یوسفی، علیرضا، (۲۰۰۴) نقش شناخت های منفی افکار خودکار و احساس کهنتری در افسردگی دختران نوجوان قم، نخستین بین المللی علوم شناختی. الله آباد. هند.
- عباسی، پریرسا. بررسی رابطه مهارت های اجتماعی و اقتصادی والدین در شهر تهران (۱۳۸۳)، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- طارمیان فرهاد. ماهجویی، ماهیار. فتحی، طاهر. (۱۳۷۸) مهارت های زندگی. تهران-نشر تربیت.
- جعفری طوسی، سیده زهرا. (۱۳۸۵) بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی-هیجانی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع ابتدایی پایان نامه کارشناسی ارشد.
- منصور، محمود، (۱۳۷۱)، احساس کهنتری، تهران. دانشگاه تهران.
- متسون، ج-واولندیک، ت. (بی تا). بهبود سنجش مهارت های اجتماعی کودکان، ارزیابی و آموزش. ترجمه: احمد به پژوه (۱۳۸۴). تهران: انتشارات اطلاعات.
- گلدارد، کترین؛ پگدارد، دیوید (بی تا) راهنمای علمی مشاوره با کودکان. ترجمه: پرنیانی (۱۳۸۲). تهران انتشارات رشد
- کارتلیج، میلیرن. (۱۹۴۳). آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان. ترجمه: محمد حسین نظری نژاد (۱۳۸۵). انتشارات توس. چاپ چهارم.
- وردی، مینا. (۱۳۸۳)، تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز. شورای تحقیقات سازمان آموزش پرورش، استان خوزستان
- یادآوری، ماندانا. (۱۳۸۳) تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی به سلامت عمومی، عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد- دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز
- Snyder, C.R. (2000) Handbook of Hope Orlando FL: Academic press
- snyder, C.R. and Lopez, S. (2002) Handbook of positive psychology: New York: Oxford University press
- Snyder, C.R. (2003). Measuring Hope in Children, Article from University of Kansas, Lawrence
- Tangney, J.P. Dearing, R.L. (2005). Shame and guilt New York & London: The Guilford press.



- Strano.D.A,Petroceli. J.V, (2005), A Preliminary Examination of the Role of inferiority Feeling in the Academic Achievement of College Students, Journal of individual Psychology, 61, (1): 80-89
- McGinnis, M.H.,(2002). Challenges of Studying Attributes Associated with African American Males Who are not Successful with Testing Measures, Thesis for the Degree of Doctor of Education in Educational Leadership and policy Studies, Virginia polytechnic Institute and State University.
- Gil, S. and Gilbar, o. (2007). To pelessness among cancer patients. Journal of psychosocial oncology, (9:21-33)
- Denizli, s. (2004). The Role of Hope and Study Skills in predicting test Anxiety Levels of University Students, Thesis for the Degree of Master of Science in the Department of Educational Sciences, Middle East Technicaa University.
- challenger,C.(2005)The realetionship between selfsteem and demographic characteristics of black women on welfare. Dissertation submitted to the department of educational psychology and learning systems in doctor of philosophy
- Adams, virgilh, snyder, C.R. Rand, Rand, kevinL, King, Elisa. A, sigmon, David R, & pulvers, kim M. (2002).
- Clark, Elizabet.J. (2004). You Have The Righth to Be Hopeful. Copyright © 1995, 1999, 2004. by the National coalition for cancer survivorship (NCCS). Third Edition.
- Freeman, D. M. (2001). The Contribution of Faith and Ego Strength to the Prediction of GPA among High School students, Thesis for the Degree of philosophy in Human Development, Virginia Polytechnic Institute and State University