

*Original Research*

## The Effect of Teaching Social-Emotional Skills on Subjective Well-being and Academic Adaptability of Students

Hossein Hosseini<sup>1\*</sup>, Ezatollah Ghadpour<sup>2</sup>, Firoozeh Ghazanfari<sup>2</sup>, Fazlollah Mirjakvand<sup>2</sup>

1. PhD. Student of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

Received: 2019/01/25 Revised: 2019/02/06 Accepted: 2019/02/17

### Abstract

**Introduction & Purpose:** Subjective well-being and academic compatibility are important and influential components of the future of each student. These components affect social and emotional skills. Therefore, the present study aimed to investigate the effect of social-emotional skills on mental well-being and academic adolescence of students.

**Methodology:** The present study is an experimental (classic) test (pre-test, post-test with control and experimental group). The statistical population of the study included male high school students in the northern city of northern Iran during the academic year of 1397-98. A randomly selected school was selected from schools in the city of Noorabad, and two classes were selected from among the classes in the same school and were randomly assigned to two experimental and control groups. The experimental group was subjected to an educational protocol for twelve sessions and each session for one hour and a quarter, During this period, the control group did not have any specific programs, they went to daily activities and normal classes. At the beginning of the study, both classes were pre-test and the participants responded to the questionnaire of mental well-being and academic self-efficacy. After completing the training, both groups were tested. The collected data were analyzed by descriptive statistics and inferential tests (covariance analysis) by SPSS20 software.

**Results:** The results of data analysis indicated that social emotional learning training on mental well-being with coefficient of effectiveness was 0.58 and on educational adaptability with coefficient of effectiveness of 0.62 had a significant effect of  $P < 0.005$ .

**Conclusion:** According to the results of this study, it can be concluded that teaching emotional-social skills can enhance mental well-being and academic adolescence of students. This should be taken into consideration by teachers and educators.

**Keywords:** Emotional skills, Social-Subjective well being, Educational adjustment, Student

**Citation:** Hosseini Hossein, Ghadpour Ezatollah, Ghazanfari Firoozeh, Mirjakvand Fazlollah, The Effect of Teaching Social-Emotional Skills on Subjective Well-being and Academic Adaptability of Students, Volume 2, Number 1, Spring 2019, Pages 1-9.

\* **Corresponding Author:** Hossein Hosseini, PhD. Student of Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran

**Email:** hosain.hosaini63@gmail.com

## تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی-هیجانی بر بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان

حسین حسینی<sup>۱\*</sup>، عزت اله قدم پور<sup>۲</sup>، فیروزه غضنفری<sup>۲</sup>، فضل اله میردریکوند<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران

دریافت مقاله: ۹۷/۱۱/۵ بازنگری مقاله: ۹۷/۱۱/۱۷ پذیرش مقاله: ۹۷/۱۱/۲۸

## چکیده

**مقدمه و هدف:** بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی از مولفه های مهم و تاثیرگذار بر آینده هر دانش آموزی هستند، این مولفه ها از مهارت های اجتماعی و هیجانی تاثیر می پذیرند، بر همین اساس پژوهش حاضر به بررسی آموزش تاثیر مهارت های اجتماعی-هیجانی بر بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان پرداخته است.

**روش شناسی:** پژوهش حاضر تجربی (آزمایشی) از نوع کلاسیک (پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و آزمایش) است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در شهر نورآباد بود. ابتدا به روش نمونه گیری تصادفی از بین مدارس شهر نورآباد یک مدرسه انتخاب شد و سپس از بین کلاس های موجود در همان مدرسه، دو کلاس انتخاب و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت دوازده جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت و ربع در معرض پروتکل آموزشی قرار گرفت، در این مدت گروه گواه هیچ برنامه خاصی را نداشتند و به فعالیت های روزمره و کلاس های عادی پرداختند. در ابتدای پژوهش از هر دو کلاس پیش آزمون گرفته شد و شرکت کنندگان در پژوهش به پرسشنامه های بهزیستی ذهنی و خودکارآمدی تحصیلی پاسخ دادند و پس از پایان آموزش از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. داده های جمع آوری شده به وسیله آزمون های آمار توصیفی مانند و آزمون های استنباطی (تحلیل کوواریانس) به وسیله نرم افزار آمار SPSS20 مورد تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** نتایج تحلیل داده ها نشان داد که آموزش یادگیری هیجانی اجتماعی بر بهزیستی ذهنی با ضریب اثربخشی ۰/۵۸ و بر سازگاری تحصیلی با ضریب اثربخشی ۰/۶۲ تاثیر معنادار  $P < ۰.۰۵$  داشته است.

**نتیجه گیری:** باتوجه به نتایج پژوهش می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های هیجانی-اجتماعی می تواند بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان را بالا ببرد و این نکته باید مورد توجه معلم ها و کارشناسان آموزش و پرورش قرار بگیرد.

**واژگان کلیدی:** مهارت های هیجانی، اجتماعی-بهزیستی ذهنی، سازگاری تحصیلی، دانش آموز

**ارجاع:** حسینی حسین، قدم پور عزت اله، غضنفری فیروزه، میردریکوند فضل اله، تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی-هیجانی بر بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره دوم، شماره اول، بهار ۱۳۹۸، صفحات ۱-۹.

**نویسنده مسئول:** حسین حسینی، دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

آدرس الکترونیکی: hosain.hosaini63@gmail.com

## مقدمه

از جمله چالش‌هایی که دانش‌آموزان هنگام ورود به محیط آموزشی پیش روی دارند، تفکرات آنها در ارتباط با توانایی کنار آمدن با استلزاماتی است که بر سازگاری شان تأثیرگذار می‌باشد (زیچوسکی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). دوران تحصیل، دوره‌ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می‌افتد. کنار آمدن با چنین تغییراتی مستلزم آن است که فرد از توانایی سازگاری مناسبی برخوردار باشد (اسپیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). به طور کلی، سازگاری جریانی است که در آن فرد برای وفق دادن خود با فشارهای درونی و ملزومات بیرونی تلاش می‌کند (رد ویکتور<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳).

سازگاری فرایندی است که در آن شخص تلاش می‌کند تا با فشارهای درونی و ملزومات بیرونی انطباق یابد (صدوقی، ۱۳۹۷). سازگاری در حوزه‌های گوناگونی معنا پیدا میکند از جمله سازگاری در انتقال به محیط یا موقعیت جدید، سازگاری در روابط بین فردی و سازگاری در موقعیت سازگاری تحصیلی یاد می‌شود. آموزش است که از آن به عنوان سازگاری تحصیلی یاد می‌شود (رید ویکتور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). سازگاری در موقعیت‌های آموزشی که از آن تحت عنوان سازگاری تحصیلی یاد می‌شود ناظر به توانمندی‌های یادگیرندگان در ارتباط با شرایط و الزامات تحصیل و نقش‌هایی است که مدرسه به عنوان یک نهاد اجتماعی فرا روی آنها قرار می‌دهد (فصیحانی و آزادی، ۱۳۹۷). همچنین سازگاری تحصیلی به عنوان داشتن نگرش مثبت نسبت به اهداف تحصیلی، کامل کردن نیازهای تحصیلی، موثر بودن تلاش‌های فراگیران برای رسیدن به این باور و نگرش مثبت به محیط تحصیلی نیز معرفی شده است (زارع نژاد، ۱۳۹۰).

یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که در کلاس درس، دانش‌آموزانی که جهت‌گیری بدبینانه داشتند، بیشتر دچار افسردگی شدند، موفقیت‌های خود را به حساب نیاورده و وقتی با شکست مواجه می‌شدند، راحت‌تر مایوس می‌شدند (بارترام و بوینیل<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). داینر و همکاران (۱۹۹۷) بهزیستی ذهنی را یک سازه چند

بعدی تعریف می‌کنند که هم‌زمان با حضور تجارب عاطفی مثبت و رضایت از زندگی باید فقدان حالت‌های عاطفی منفی را نشان دهد (سرووکاد<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامتی، مفهوم بهزیستی را به وجود آورد و امروزه در جوامع علمی این مفهوم از جامعیت بیشتری برخوردار است (سادات موسوی، یزدخواستی و تبریزی، ۱۳۹۷). بهزیستی ذهنی، بنا به تعریف داینر، بهزیستی ذهنی، قضاوت مثبت از زندگی و احساس خوب است؛ بنابراین وقتی گفته می‌شود که فرد دارای بهزیستی ذهنی زیادی است به آن معناست که شاهد رضایت از زندگی و لذت مکرر باشد و تنها به ندرت احساسات نامطلوبی مانند ناراحتی یا عصبانیت را تجربه کند برعکس وقتی گفته می‌شود فرد دارای بهزیستی ذهنی کمی است که از زندگی خود راضی نباشد، لذت و مهربانی کمی را تجربه کند و به طور مکرر احساساتی منفی مانند عصبانیت و اضطراب داشته باشد (هنریکوس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). روان‌شناسان تعلیم و تربیت اعتقاد دارند، موفقیت افراد تنها وابسته به مهارت‌های شناختی نبوده و مهارت‌های اجتماعی - هیجانی نیز در پیش‌بینی موفقیت افراد تأثیر دارند (دمیرچی، اسماعیلی و لوثی، ۱۳۹۵). همچنین امروزه متخصصان آموزش و پرورش دریافته‌اند که جامعه نیازمند مهارت‌های بیشتری در حیطه‌های آگاهی هیجانی، تصمیم‌گیری، تعامل اجتماعی و حل تعارض است (کریم زاده، ۱۳۹۶). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که مهارت و موفقیت اجتماعی دانش‌آموزان و دانشجویان با وضعیت تحصیلی آنان در ارتباط می‌باشد (روی، روسول و زاکالیک<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵). طی سالیان درازی ملاحظات مربوط به آموزش‌های هیجانی - اجتماعی و دست‌آوردهای مثبت آن به منزله‌ی پدیده‌ای تجملی، بی‌اهمیت و فاقد مبنای علمی متخصصان انگاشته می‌شد، اما در سال‌های اخیر پیوندهای درونی مهارت‌های شناختی هیجانی و رفتاری کاملاً به رسمیت شناخته شده و مورد اقبال واقع شده است (کوهن و سندی<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳).

یادگیری اجتماعی - هیجانی با بسیاری از نامها مترادف است: هوش هیجانی، بهره هیجانی، هوش اجتماعی و شایستگی اجتماعی - هیجانی؛ اما به هر نامی که خوانده شود به عنوان یک

6. Serovac

7. Henriques

8. Zinc, rosol and zakalik

9. Cohen &amp; Sindy

1. Zichovsky

2. Speier

3. Ried Victor

4. Red Victor

5. Bartram and Buninel

حسین حسینی، عزت اله قدم پور، فیروزه غضنفری، فضل اله میردریکوند مقوله جدی و بخشی از رشد فردی در اواخر قرن بیستم می- باشد(خوی نژاد و رجایی، ۱۳۹۴). یادگیری اجتماعی و هیجانی را شامل فرایند اکتساب و به کارگیری موثر دانش و مهارت های ضروری جهت تشخیص و اداره هیجان ها، رشد و مراقبت و ارتباط با دیگران، تصمیم گیری مسئولانه، به وجود آوردن ارتباطات مثبت و گسترش توانایی های اجتماعی و هیجانی اساسی در فرد می دانند(دهقانی و مصرآبادی، ۱۳۹۷). یادگیری اجتماعی و هیجانی برپایه به کار بستن روش ها و تکنیک های شناختی و رفتاری است که متمرکز بر خودکنترلی یادگیرنده، کفایت های اجتماعی، همدردی، خودانگیزی و خودکنترلی آنها شده است. همچنین به عنوان روشی برای کاهش مشکلات رفتاری و ترفیع عوامل فردی شناخته شده است(اسپادا و همکاران، ۲۰۱۵).

یادگیری اجتماعی - هیجانی روی رفتارهای مطلوب اجتماعی و توانایی برای تنظیم و فهم هیجانها متمرکز می شود؛ رفتارهای مطلوب اجتماعی شامل کمک کردن، مشارکت کردن و توجه به منظور ایجاد و حفظ رفتارهای مثبت با همسالان می باشد، تنظیم و فهم هیجانها نیز شامل توانایی در کنترل احساسات و رفتارهای آنی، شناسایی و تعدیل رفتارها و احساسات منفی و ارتقاء احساسات مثبت در راستای آسایش فرد می شود. پژوهش های متعددی نشان داده اند که یادگیری هیجانی-اجتماعی منجر به پیشرفت، انگیزش و خودکارآمدی می شود. همچنین جمالی پاقله و همکاران(۱۳۹۲) در پژوهش خود گزارش کرده اند آموزش برنامه یادگیری اجتماعی - هیجانی بر کاهش نشانه های اختلال نافرمانی مقابله ای دانش آموزان موثر می باشند. رکنی، ارجمندینا و فتح آبادی(۱۳۹۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند برنامه آموزشی مبتنی بر کفایت اجتماعی می تواند در بهبود عملکرد رفتاری دانش آموزان در مؤلفه های مهارت های اجتماعی، مشکلات رفتاری، کفایت اجتماعی و سازگاری اجتماعی مؤثر باشد و کرامر، کالدالرا، کریستین و شازر(۲۰۱۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که مهارت های اجتماعی-هیجانی بر موفقیت تحصیلی تاثیر دارد. پیامد به کار بستن برنامه آموزشی مهارت های اجتماعی - هیجانی، دستیابی به مهارت هایی است که به طور بنیادی بر کارکردهای آموزشی، شغلی و اجتماعی افراد اثر می گذارد و نقش اساسی در پیشرفت تحصیلی و موفقیت در زندگی دارد. زیرا

به افراد کمک می کند که توانمندی هایشان را بشناسند و اهداف واقع بینانه برگزینند (اسکول<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). همچنین یادگیری اجتماعی هیجانی به افراد کمک می کند که احساس شایستگی و کارآمدی بیشتری در مسئولیت های روزانه و چالش های زندگی داشته باشند و موجب پیشرفت افراد در مهارت های مدیریت فشار روانی، حل مساله و تصمیم گیری، حل تعارض ها، خودگردانی، رهبری، وظیفه شناسی و رشد رفتارهای پسندیده شود (زینس و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). با وجود ضرورت توجه به افزایش مهارت های هیجانی اجتماعی در مدارس، هوبرمن و مایلیک، ۱۹۹۴(به نقل از کریم زاده، ۱۳۹۶) معتقدند که اولیای مدرسه به ندرت، آگاهی؛ ورزیدگی، دقت یا حتی تمایل دارند که دانش آموزان را در جهت اکتساب توانایی های از این دست یاری دهند. از سوی دیگر ناآشنایی بسیاری از معلمان با این مهارتها و نحوه آموزش آنها به دانش آموزان، جهت گیری مدارس را به سمت فعالیت های شناختی باقی گذارده است، بر همین مبنا پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی- هیجانی بر بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان پرداخته است.

### روش شناسی

پژوهش حاضر تجربی(آزمایشی) از نوع کلاسیک(پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه و آزمایش) است. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان پسر مقطع دبیرستان در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در شهر نورآباد بود. ابتدا به روش نمونه گیری تصادفی از بین مدارس شهر نورآباد یک مدرسه انتخاب شد و سپس از بین کلاس های موجود در همان مدرسه، دو کلاس انتخاب و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت دوازده جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت در معرض پروتکل آموزشی قرار گرفتند، در این مدت گروه گواه هیچ برنامه خاصی را نداشتند و به فعالیت های روزمره و کلاس های عادی پرداختند. ابتدا از هر دو کلاس پیش آزمون گرفته شد و پس از پایان آموزش از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. داده های جمع آوری شده به وسیله آزمون های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف استاندارد و آزمون های استنباطی(تحلیل کوواریانس) به وسیله نرم افزار آمار SPSS20 مورد تحلیل قرار گرفت.

2. Secul  
3. Zeins et al

1 . Keramer, Kalmader, Kerstiean& Sharez

## ابزار پژوهش

با پایایی، پس از اجرای مقدماتی آن بر روی گروه ۳۰ نفری، ضریب آلفای کرانباخ پرسشنامه بهزیستی ذهنی برابر با ۰/۸۷ به دست آمد که نشان از وجود پایایی مطلوب پرسشنامه است. آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۹۰ به دست آمد.

**پرسشنامه سازگاری تحصیلی:** این پرسشنامه به وسیله بیکر و سایریک در سال ۱۹۸۴ طراحی شده است. پرسشنامه دارای ۶۲ گویه است که پاسخگویی به آن در مقیاس لیکرتی از کاملاً متفاوت از من تا کاملاً شبیه من می باشد. طبق گزارش مولفان ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه ۰/۸۱ تا ۰/۹۰ است و همچنین روایی پرسنامه نیز نشان داده است که پرسشنامه سازگاری تحصیلی با عملکرد تحصیلی و نیز میانگین آزمون پیشرفت تحصیلی همبستگی معناداری نشان داده است. همچنین سامان و چاری (۱۳۹۲) روایی سازه‌ی پرسشنامه‌ی سازگاری تحصیلی با روش تحلیل عاملی بری ماتریس همبستگی برابر ۰/۷۷ بود و مقدار  $X^2$  در آزمون کروییت بارتلت برابر ۶۶۳۷/۹۳ و در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار بود که هر دوی این شاخص های اولیه حاکی از کفایت نمونه گیری برای انجام تحلیل عاملی بود سامان و چاری (۱۳۹۲). پایایی پرسشنامه در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

**پرسشنامه بهزیستی ذهنی:** برای سنجش بهزیستی ذهنی از پرسشنامه که دارای ۱۳ سؤال است و شامل مقیاسهای عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت کلی از زندگی می باشد، استفاده شد. مقیاس رضایت از زندگی با الگویی از مقیاس "مرجع خود" کانتربیل (۱۹۶۵، به نقل از کبیز و همکاران) بررسی می شود. به منظور ارزیابی رضایت از زندگی در این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می شود که وضعیت خود را بر روی یک مقیاس ۱۰ درجه ای از صفر (بدترین حالت ممکن) تا ۱۰ (بهترین شرایط ممکن) مشخص نماید. در مقیاس عاطفه مثبت از آزمودنی خواسته می شود که با بهره گیری از شش نشانگر از قبیل بشاش، دارای روحیه خوب، فوق العاده شاد، آرام و آسوده، راضی، سرزنده وضعیت خود را روی یک مقیاس ۵ درجه ای از ۱ (هیچ وقت) تا ۵ (تمام وقت) مشخص کند. در مقیاس عاطفه منفی آزمودنیها وضعیت خود را در ۳۰ روز گذشته بر روی ۶ نشانگر سرحال بودن، عصبی، نا آرام، ناامید، دردسر زیاد، بی ارزش بر روی یک مقیاس ۵ درجه ای از ۱ (هیچ وقت) تا ۵ (تمام وقت) مشخص می کنند. پرسشنامه بهزیستی ذهنی در مطالعه ای که توسط فراهانی، شکری، گراوند و دانشپور (۱۳۸۷) انجام شده روایی بالایی نشان می دهد در رابطه

## برنامه آموزش مهارت های اجتماعی-هیجانی (برگرفته از صدری دمیچی، ۱۳۸۹)

ردیف	عنوان جلسه	عناوین مورد بررسی
۱	آشنایی گروه با پژوهشگر و بالعکس و پیش آزمون	بحث و بررسی در زمینه اهمیت آموزشی که قرار است داده شود و معرفی اعضا با رهبر گروه، همچنین در این جلسه قوانین مطرح شد و پیش آزمون اجرا شد.
۲	خودآگاهی	به دانش آموزان یاد داده شد که احساسات خود را بشناسند، نقاط قوت و ضعفشان را بشناسند، یافتن کلماتی برای بیان احساسات و همچنین آگاه شدن از ارتباط میان افکار، احساسات و واکنش ها
۳	روابط بین فردی	صحبت کردن درباره ی احساسات به صورتی مؤثر؛ تبدیل شدن به شنونده و سفال گری خوب تمایز گذاشتن میان حرف و عمل دیگران، واکنش ها و قضاوت های خود نسبت به آنها، ارسال پیام هایی که با من شروع می شود به جای سرزنش
۴	تصمیم گیری شخصی	آشنایی با مراحل تصمیم گیری، بررسی اعمال خود و دیگران و آگاهی بر پیامدهای آنها، تشخیص آنکه بر تصمیمی خاص، اندیشه یا احساسات خامی حاکم است.
۵	شناخت احساسات	شناخت احساسات و نام گذاری، شناخت تفاوت میان هیجان ها و احساسات، شناخت شیوه بیان احساسات و آگاهی از آنها در روابط بین فردی، ارزیابی و شناخت حالات هیجانی، قبول مسئولیت درباره احساسات خود، راه های صحیح ابراز احساسات و تأثیر آنها در روابط بین فردی
۶	همدلی	درک احساسات و علایق دیگران و مدنظر قرار دادن دورنمای ذهنی آنان، احترام گذاشتن به تفاوت های موجود در احساسات افراد، نسبت به پدیده های مختلف.
۷	مقابله با استرس	تأثیر استرس بر سایر جنبه ها زندگی، آموزش روش های مقابله و

آرام سازی خود در مواقع فشار روانی، آشنایی با مراحل بروز استرس، آموزش راهکارهای مقابله با استرس، تعیین نقش ادراکات خود در ایجاد استرس	
۸	انعطاف پذیری در مقابل تغییر لزوم انعطاف پذیری در رسیدن به هدف های خود و سازگاری با محیط و تغییرات، نحوه سازگاری و انعطاف پذیری در مقابل تغییرات
۹	حل مسئله مراحل حل مسئله، برنامه ریزی در حل مسائل زندگی، موانع حل مسئله، آگاهی از نحوه دریافت کمک در حل مسائل اساسی زندگی
۱۰	کنترل هیجان ها نقش کنترل هیجان ها در عملکرد افراد، کنترل هیجان ها به شیوه مؤثر، علائم و نشانه های ابراز خشم، روش های ابراز خشم در افراد، روش های مؤثر کنترل خشم و ابراز صحیح آن.
۱۱	ابراز وجود تفاوت ابراز وجود و رفتار پرخاشگرانه، شناسایی رفتارهای نشان دهنده ی ابراز وجود، مهارت های افزایش توانایی ابراز وجود، آموزش مهارت نه گفتن.
۱۲	مدیریت زمان تقسیم بندی و تنظیم وقت، برنامه ریزی صحیح زمانی برای کارها، شیوه های صحیح تنظیم وقت، نقاط قوت و ضعف در برنامه ریزی های هفتگی یا روزانه، راه کارهایی برای جلوگیری از اتلاف و هدر رفتن وقت و استفاده ی درست از آن

## نتایج

آزمایشی و گواه در پیش آزمون و پس آزمون نشان داده شده است.

در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات در دو گروه

### جدول شماره ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات دو گروه در پیش آزمون-پس آزمون

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد
بهبودی ذهنی	گواه	پیش آزمون	۲۱/۶۰	۴/۵۱
	آزمایش	پس آزمون	۲۲/۱۵	۴/۶۷
سازگاری تحصیلی	گواه	پیش آزمون	۲۲	۵/۱۱
	آزمایش	پس آزمون	۲۷/۳۵	۶/۳۰
	گواه	پیش آزمون	۷۸/۱۲	۷/۴۵
	آزمایش	پس آزمون	۷۸/۱۵	۷/۵۹
	گواه	پیش آزمون	۷۷/۵۰	۸/۴۵
	آزمایش	پس آزمون	۸۱/۴۷	۹/۱۹

باتوجه به نتایج مندرج در جدول شماره ۱، میانگین نمرات بهبودی ذهنی در گروه گواه از ۲۱/۶۰ در پیش آزمون به ۲۲/۱۵ و در گروه آزمایش از ۲۲ در پیش آزمون به ۲۷/۳۵ در پس آزمون تغییر کرده است. همچنین میانگین نمرات سازگاری تحصیلی در گروه گواه در پیش آزمون از ۷۸/۱۲ به ۷۸/۱۵ تغییر، و در گروه آزمایش از ۷۷/۵۰ به ۸۱/۴۷ افزایش پیدا کرده است. برای بررسی توزیع فراوانی متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

باتوجه به نتایج مندرج در جدول شماره ۱، میانگین نمرات بهبودی ذهنی در گروه گواه از ۲۱/۶۰ در پیش آزمون به ۲۲/۱۵ و در گروه آزمایش از ۲۲ در پیش آزمون به ۲۷/۳۵ در پس آزمون تغییر کرده است. همچنین میانگین نمرات سازگاری تحصیلی در گروه گواه در پیش آزمون از ۷۸/۱۲ به ۷۸/۱۵ تغییر، و در گروه آزمایش از ۷۷/۵۰ به ۸۱/۴۷ افزایش پیدا کرده است. برای بررسی توزیع فراوانی متغیرها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

### شکل ۲. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

پرسشنامه	سطح معناداری
سازگاری تحصیلی	۰/۷۴
بهبودی ذهنی	۰/۶۸

تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی- هیجانی بر بهزیستی ذهنی...

جامعه نرمال است و می توان از آزمون تحلیل کواریانس استفاده کرد. در جدول شماره ۳، نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای تعیین اثربخشی یادگیری هیجانی-اجتماعی بر انگیزش تحصیلی و خودکآمدی تحصیلی نشان داده شده است.

نتایج مندرج در جدول شماره ۲ نشان می دهد که سطح معناداری به دست آمده در آزمون کولموگوروف اسمیرنوف در پرسشنامه سازگاری تحصیلی ۰/۷۴ و در پرسشنامه بهزیستی ذهنی ۰/۶۸ است که بالاتر از سطح معناداری ۰/۰۰۵ می باشند. بنابراین توزیع

### جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس برای تعیین اثربخشی آموزش یادگیری هیجانی-اجتماعی بر بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان

مولفه	گروه	S	DF	MS	F	سطح معنی داری	ضریب اثربخشی
بهزیستی ذهنی	اثر پیش آزمون	۶۹/۴۵	۱	۶۹/۴۵	۴/۳۵	۰/۷۸	
	اثر آموزش	۴۷۱	۱	۴۷۱	۱۹/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۵۸
سازگاری تحصیلی	اثر پیش آزمون	۵۵/۴۵	۱	۵۵/۴۵	۲/۲۵	۰/۱۲	
	اثر آموزش	۵۴۲	۱	۵۴۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲

قوی و مستحکم با اعضای خانواده و اجتماع برقرار می کنند، به احتمال زیاد سطح بالایی از عزت نفس را نیز از خود بروز خواهند داد، و همچنین از روش های حل مسئله صحیح و مهارت های ذهنی کارساز برخوردار خواهند شد. بنابراین آموزش هیجانی به دانش آموزان باعث می شود مهارت های ارتباطی و اجتماعی کافی را کسب کنند و بتوانند اعتمادبه نفس پیدا کنند. نوجوانانی که به خوبی مهارت های هیجانی اجتماعی را در جلسات آموزشی به دست می آورند و از نظر اجتماعی رفتارهای مطلوب تری از خود نشان می دهند، مفهوم خود مثبت تری دارند و این امر موجب می شود محدودیت ها و تواناییهای خود را به شیوه صحیح تری ارزیابی، درک و پذیرش کنند. و در نتیجه زمانی که این مهارت ها را در مدرسه به کار می برند، بهزیستی ذهنی آن ها افزایش پیدا می کند.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر یادگیری هیجانی اجتماعی بر سازگاری تحصیلی تاثیر معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش های جکسوا، کالندا و گاورا (۲۰۱۵)، پگورو و شافر (۲۰۱۵) و لدمو است. همچنین دنالت و دری (۲۰۱۴) تحقیقات مداخله ای با تکیه بر آموزش مهارت های اجتماعی بر کودکان دارای مشکلات رفتاری، نتیجه گرفتند که کار گروهی و آموزش مهارت های اجتماعی، مشکلات رفتاری را کاهش می دهد. همچنین مشخص شده است که آموزش کفایت اجتماعی، مهارت های خودآگاهی، همدلی، ارتباط

نتایج جدول شماره ۳ نشان می دهد که آموزش یادگیری هیجانی اجتماعی با ضریب اثربخشی ۰/۵۸ بر بهزیستی ذهنی و با ضریب اثربخشی ۰/۶۲ بر سازگاری تحصیلی موثر بوده است.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مطالعه اثربخشی آموزش مبتنی بر یادگیری هیجانی اجتماعی بر بهزیستی ذهنی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر یادگیری هیجانی اجتماعی بر بهزیستی ذهنی دانش آموزان اثربخشی معنادار دارد. این یافته با برخی از نتایج پژوهش های جکسوا، کالندا و گاورا (۲۰۱۵)، پگورو و شافر (۲۰۱۵) و لدمو و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. گالوین، بلندن، یاو، نالس و ویلامز (۲۰۱۲) معتقدند دانش آموزانی که دارای مهارت های هیجانی-اجتماعی بالا هستند اطمینان به خود را به شیوه های مختلفی پرورش می دهند و آنهایی که به مهارت-هایشان اطمینان بیشتری دارند، بیشتر در فعالیت های تحصیلی مشارکت می کنند. دانش آموزانی که مهارت های هیجانی-اجتماعی قوی را پرورش می دهند توانایی بهتری در مدیریت یادگیری خود دارند و در مقابل فشارهای اجتماعی که باعث تحلیل موفقیت های آنان می شود، ایستادگی می کنند.

در تبیین این یافته می توان گفت کودکان و نوجوانانی که با فراگیری آموزش مبتنی بر یادگیری هیجانی اجتماعی، قواعد اجتماعی گروه همسالان را به خوبی یاد می گیرند و نیز روابط

حسین حسینی، عزت اله قدم پور، فیروزه غضنفری، فضل اله میردریکوند  
 بین فردی، مقابله با هیجانات، تصمیم گیری و حل مسئله  
 اجتماعی را افزایش و میزان رفتارهای پرخاشگرانه کودکان را به  
 شدت کاهش می‌دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، به نظر  
 می‌رسد که داشتن مهارت های هیجانی اجتماعی موجب می شود  
 که دانش‌آموزان در هنگام بروز فعالیت های دشوار، راهکارهایی را  
 انتخاب کنند که توانایی انجام آن را داشته باشد و از انتخاب  
 فعالیت هایی که باور دارند بیش از حد توان آن هاست اجتناب  
 کنند و در نتیجه آموزش های یادگیری هیجانی اجتماعی،  
 سازگاری تحصیلی آن ها را افزایش می‌دهد.

### نتیجه گیری

در مجموع می‌توان گفت، آموزش مبتنی بر یادگیری هیجانی  
 اجتماعی موجب می شود در هنگام بروز فعالیت های دشواری که  
 مانع یادگیری می شوند، با اطمینان کامل از توانمندی های خود،  
 راهکارهایی را انتخاب کنند که قادر به انجام آن باشند و از  
 انتخاب فعالیت هایی که باور دارند بیش از حد توان آن هاست،  
 اجتناب کنند. آموزش مبتنی بر یادگیری هیجانی اجتماعی، در  
 بالا بردن هوش فرهنگی و انتخاب درست شیوه تعامل با سایر  
 افراد در محیط های متنوع فرهنگی نیز تأثیر می گذارد و به آنان  
 کمک می کند که در پی راهکارهایی باشند که در کم ترین زمان  
 بیش ترین بهره را در یادگیری داشته باشند و بدین صورت، به  
 گونه مستقیم و غیرمستقیم بر بهزیستی ذهنی و سازگاری  
 تحصیلی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود واجب و لازم می دانند که از تمام کسانی که  
 در انجام این پژوهش ما را یاری کردند به ویژه کارکنان آموزش و  
 پرورش شهرستان دلفان و مدارس متوسطه دوم شهر نورآباد تشکر  
 و قدردانی کنند.

### منابع

- تجلی، فاطمه و اردلان، الهام. (۱۳۸۹). رابطه ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده با خودکارآمدی و سازگاری تحصیلی، *مجله روانشناسی*، ۵۳(۱۴)
- دهقانی، صفرعلی و مصرآبادی، جواد. (۱۳۹۷). فراتحلیل اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی - هیجانی بر کاهش استعداد اعتیاد فراگیران. *مطالعات فرهنگی*، ۱۲(۴۸).

- زارع نژاد، محمد. (۱۳۹۰). پیش بینی سازگاری تحصیلی بر اساس کمال کرایبی و خلاقیات عاطفی در دانش آموزان دبیرستانی، *پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه تبریز*.
- سادات موسوی، مهری؛ یزدخواستی، بهجت و محسنی تبریزی، علیرضا. (۱۳۹۷). طراحی مدل سنجش ابعاد اجتماعی بهزیستی ذهنی، *فصلنامه اندازه گیری تربیتی*، ۸(۳۱): ۱۱۳-۱۵۰.
- سامانی، فاطمه و چاری، مسعودحسین. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه‌ی میان والدگری و سازگاری تحصیلی در دانشجویان، *روش ها و مدل های روان‌شناختی*، ۳(۱۱): ۹۸-۸۳.
- صدوقی، مجید. (۱۳۹۷). رابطه خودکارآمدی و تاب آوری تحصیلی با سازگاری و عملکرد تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی، *نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۲).
- فراهانی، محمدنقی، شگری، امید، گراوند، فریبرز و دانشورپور، زهره. (۱۳۸۷). تفاوت های فردی در استرس تحصیلی و بهزیستی ذهنی: نقش سبک های مقابله با تنیدگی، *مجله علوم رفتاری*، ۲(۴): ۳۰۴-۲۹۷.
- فصیحانی، سارا و آزادی ده بیدی، فاطمه. (۱۳۹۷). پیش بینی سازگاری تحصیلی براساس سبک‌های یادگیری و خودتنظیمی تحصیلی، *رویش روان شناسی*، ۷(۳): پیاپی ۲۴.
- قوام، علی؛ شهابی زاده، فاطمه و رضامیری، محمد. (۱۳۹۴). اثربخشی مولفه های نوین هوش هیجانی بر بهزیستی دانش آموزان پسر مقطع راهنمایی شاهد شهر بیرجند، *مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی*، ۷(۱): ۱۵۷-۱۶۵.
- Bartram D., Boniwell I. The science of happiness: Achieving sustained psychological Well-being, *Positive Psychology*, (2007), (29): 478-482.
- Denault, A. S., & Déry, M. (2014). Participation in Organized Activities and Conduct Problems in Elementary School The Mediating Effect of Social Skills. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 1063426614543950.
- Espada, J. P., Gonzalvez, M. T., Orgiles, M., Lioret, D. & Guillen- Riquelem, A. (2015). Meta- analysis effectiveness of school substance abuse prevention programs in Spain. *Psicothema*, 27(1), 5-12
- Galyon, C. E., Blondin, C. A., Yaw, J. S., Nalls, M. L., & Williams, R.L. (2012). The



- appraisals of young children with special needs. *Early Child Dev Care.*;184(1):59-79.
20. Reed-victor, E. (2013). Individual differences and early school adjustment: Teacher appraisals of young children with special needs. *Early Child Development and Care*, 174, 59-79.
  21. Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (1998). Academic and emotional functioning
  22. Sarvqad, S., " et al", , (2011). The relationship between personal traits and teachers' feedback strategies and positive thinking, New findings in psychology
  23. Spear, L. P. (2010). The adolescent brain and age related behavioral manifestations. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 24, 417-463.
  24. Wei MF, Russell DW, Zakalik RA.(2015). Adult attachment, social self efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *J Counsel Psychol*;52:602-14
  25. Zychowski, L. A. (2007). Academic and social predictors of college adjustment among firstyear students: Do high school friendships make a difference? Unpublished Ph.D.
  - relationship of academic self-efficacy to class participation and exam performance. *Social Psychology of Education*, 15(2), 233-249
  14. Henriques, G. (2018). "Happiness Versus Well-Being", access on: <https://www.psychologytoday.com/blog/theory-middle-school>. *Development and Psychopathology*, 10, 321-352.
  15. Jakešová, J., Kalenda, J., & Gavora, P. (2015). Self-regulation and academic self-efficacy of Czech University students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 1117-1123
  16. Ledezma, Y. R., Vega, H. B., Rodríguez-Villalobos, J. M., Fernández, I. C., & López-Walle, J. (2015). Self-efficacy perceived in academic behaviors in university students of 'health 'and 'social 'sciences. *Science*, 1(3), 6-10.
  17. Myers DG, The Funds , friends and faith of Happy People .*American Psychol* 2000;55(1):56-7
  18. Peguero, A. A., & Shaffer, K. A. (2015). Academic self-efficacy, dropping out, and the significance of inequality. *Sociological Spectrum*, 35(1), 46-64
  19. Reed-Victor E.(2018). Individual differences and early school adjustment: Teacher