

چگونه توانستیم روابط بین فردی را در دانش آموزان پایه چهارم بهبود بخشیم؟

شهرزاد مرادی^۱، سید رحمت اله موسوی فر^۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵

چکیده

مقدمه و هدف: روابط بین فردی یکی از مؤلفه‌های کلیدی رشد اجتماعی و هیجانی دانش آموزان است که نقش مهمی در سازگاری تحصیلی و اجتماعی آن‌ها ایفا می‌کند. تقویت این روابط از طریق آموزش مهارت‌های ارتباطی در مدرسه، زمینه‌ساز تعامل مؤثر، کاهش تعارض و افزایش احساس تعلق در میان دانش آموزان می‌گردد. پژوهش حاضر، با هدف بهبود روابط بین فردی دانش آموزان دختر پایه چهارم دبستان، در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ انجام شد.

روش‌شناسی پژوهش: این پژوهش با روش کیفی و با راهبرد اقدام پژوهی انجام شد؛ ابزارهای پژوهش شامل مصاحبه با معلمان، والدین، دانش آموزان و مشاور، مشاهده مستقیم روابط بین فردی و مطالعه متون علمی و پرسشنامه روابط بین فردی منجمی‌زاده (۱۳۹۱) بوده که با کمک والدین توسط دانش آموزان تکمیل شد. پس از تحلیل داده‌ها، ۱۴ دانش آموز با ضعف در مهارت‌های بین فردی، در ۷ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای بصورت گروهی در زمینه مهارت‌های ارتباطی و روابط بین فردی آموزش دیدند.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های بین فردی منجر به بهبود تعاملات اجتماعی، افزایش همدلی و مسئولیت‌پذیری، کاهش تعارضات میان دانش آموزان و ارتقای مشارکت آنان در فعالیت‌های گروهی شده است. تحلیل کیفی مصاحبه‌ها و مشاهده‌ها نیز این بهبود را تأیید کرد.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش می‌تواند تعاملات اجتماعی دانش آموزان را بهبود بخشد و چالش‌های ارتباطی والدین، معلمان و مربیان را کاهش دهد. ارائه الگوهای رفتاری مثبت و فرصت‌های عملی تمرین مهارت‌های بین فردی توسط مربیان نیز می‌تواند به رشد اجتماعی، افزایش همدلی و تقویت فرهنگ گفت‌وگوی سازنده در مدرسه بینجامد.

کلید واژه‌ها: ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، دانش آموزان، مهارت‌های زندگی

^۱ *دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی و مشاوره، واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

shahrzad.moradi1397@gmail.com نویسنده مسئول

^۲ دکتری جغرافیای سیاسی، اداره کل آموزش و پرورش استان لرستان، ایران

مقدمه

روابط انسانی از بنیادی‌ترین نیازهای انسان در تمام مراحل زندگی است. انسان موجودی اجتماعی است و بخش عمده‌ای از رشد روانی، هیجانی و اجتماعی او در بستر تعامل با دیگران شکل می‌گیرد. روابط سالم و مثبت نه تنها بر بهزیستی روانی افراد اثر می‌گذارند، بلکه نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت، هویت و احساس ارزشمندی افراد ایفا می‌کند (ویلیامز، کسلر و ویلیامز، ۲۰۱۹). توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به عنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان و اجتماعی، از دیدگاه روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت اهمیت ویژه‌ای دارد.

نهاد مدرسه، پس از خانواده، مهم‌ترین بستر شکل‌گیری و پرورش روابط انسانی در دوران کودکی است. در مدرسه است که کودک می‌آموزد چگونه با دیگران تعامل کند، تفاوت‌ها را بپذیرد، هیجانات خود را تنظیم کرده و در موقعیت‌های اجتماعی، رفتار سازگارانه نشان دهد. آموزش مهارت‌های زندگی، به‌ویژه مهارت‌های بین‌فردی مانند گوش دادن فعال، همدلی، احترام متقابل، حل تعارض و همکاری گروهی، می‌تواند زمینه‌ساز رشد اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان شود و آن‌ها را برای زیستن در جامعه‌ای سالم‌تر آماده سازد (هدایتی، ۱۳۹۹؛ نیلی‌پور، ۱۳۹۰).

مهارت‌های بین‌فردی، شامل توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و خرده‌مهارت‌هایی چون درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی، تنظیم هیجانات، ابراز وجود و قاطعیت در ارتباط است (نوشادی، ۱۴۰۱). فراگیری این مهارت‌ها اساس تعامل اجتماعی و رشد روانی دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهد و موجب پذیرش اجتماعی، مشارکت فعال در فعالیت‌های مدرسه و ارتقای مسئولیت‌پذیری می‌شود (بازوین و همکاران، ۱۳۹۷). هیچ یک از توانمندی‌های بالقوه انسان، جز در سایه روابط بین‌فردی شکل نمی‌گیرد و دانش‌آموزانی که از مهارت‌های ارتباطی ضعیف برخوردارند، کمتر مورد پذیرش قرار می‌گیرند و با مشکلات کوتاه‌مدت و بلندمدت روانی و اجتماعی مواجه می‌شوند (مارکی و همکاران، ۲۰۱۴؛ نوروزی و همکاران، ۱۳۹۶).

مشاهدات میدانی و بازخوردهای همکاران و والدین در مدرسه نشان داد که برخی دانش‌آموزان پایه چهارم در برقراری ارتباط مؤثر با همسالان خود ضعف دارند. مشکلاتی مانند ناتوانی در بیان احساسات، بروز تعارض‌های مکرر، دشواری در همکاری گروهی و نادیده گرفتن تفاوت‌ها، باعث ایجاد فضای ناایمن روانی، کاهش انگیزه و مشارکت تحصیلی، و کاهش حس تعلق به مدرسه شده بود. یافته‌های پژوهشی نیز تأیید می‌کنند که فقدان مهارت‌های بین‌فردی می‌تواند منجر به انزوا، طرد اجتماعی، اضطراب، افسردگی، افت تحصیلی و حتی بروز رفتارهای پرخطر شود (مارکی و همکاران، ۲۰۱۴؛ تاجری، ۲۰۱۶؛

کاس و همکاران، ۲۰۱۵). در مقابل، آموزش این مهارت‌ها موجب تقویت همدلی، مسئولیت‌پذیری، عزت‌نفس، تعلق به مدرسه و نگرش مثبت نسبت به خود می‌شود (یگانه شمامی و همکاران، ۱۳۹۴؛ شریعت‌باقری و نیک‌پور، ۱۳۹۷؛ دیمرداغ، ۲۰۲۱).

دوره ابتدایی، دوره‌ای حساس در شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی و خودپنداره دانش‌آموزان است. مشکلات بین‌فردی در این دوره می‌تواند پیامدهای منفی در نوجوانی و آینده تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان به دنبال داشته باشد (هدمن و همکاران، ۲۰۱۳؛ دستان و همکاران، ۲۰۱۴). از این‌رو، آموزش مهارت‌های بین‌فردی نه تنها یک ضرورت تربیتی و روان‌شناختی است، بلکه اقدامی پیشگیرانه برای کاهش آسیب‌های اجتماعی و ارتقای کیفیت آموزش و پرورش در دوره ابتدایی محسوب می‌شود.

اجرای برنامه‌هایی با هدف تقویت روابط بین‌فردی می‌تواند ضمن بهبود فضای کلاس، به افزایش همدلی، مسئولیت‌پذیری، پذیرش تفاوت‌ها، عزت‌نفس و حس تعلق به مدرسه کمک کند و فضای یادگیری را به محیطی امن، شاد و پویا تبدیل نماید. بی‌توجهی به آموزش این مهارت‌ها، در مقابل، ممکن است موجب کاهش تعاملات مثبت، افزایش تعارض‌ها، طرد اجتماعی، افت انگیزه تحصیلی و تضعیف سلامت روانی دانش‌آموزان شود.

با توجه به اهمیت موضوع، پژوهش حاضر با هدف بررسی و اجرای راهکارهایی برای بهبود روابط بین‌فردی در دانش‌آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی طراحی شد. در این پژوهش سعی شد، با بهره‌گیری از رویکردهای فعال، گروهی و بازی‌محور، فرصتی برای تمرین عملی مهارت‌های بین‌فردی فراهم شود تا دانش‌آموزان با درک هیجانات خود و دیگران، یادگیری ابراز احساسات، همکاری گروهی و حل مسئله، بتوانند روابط مؤثرتر، سالم‌تر و کارآمدتری را تجربه نمایند. سؤال اصلی پژوهش بدین صورت مطرح می‌شود: آیا آموزش مهارت‌های بین‌فردی می‌تواند باعث بهبود روابط بین‌فردی در دانش‌آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی شود؟

توصیف وضعیت موجود

من به عنوان آموزگار دوره ابتدایی با شش سال سابقه تدریس و دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره، در مدرسه‌ای دولتی شهری خدمت می‌کردم که در مرحله‌ای متوسط از نظر فرهنگی و جغرافیایی واقع شده و به صورت دوشیفت مستقل دخترانه و پسرانه فعالیت می‌کرد. مدرسه دارای ۱۴ کلاس درس، دفاتر اداری، سالن ورزشی، آزمایشگاه و فضای سبز بود و امکانات مناسبی برای فعالیت‌های آموزشی و پرورشی فراهم

می‌کرد. کارکنان مدرسه شامل ۱۸ نفر خانم اعم از کادر اجرایی و آموزشی بودند. همچنین، دانش آموزان از خانواده‌هایی با وضعیت اجتماعی و اقتصادی متوسط تا خوب ثبت‌نام شده بودند. سطح مشارکت والدین در امور آموزشی نسبتاً بالا، اما در فعالیت‌های فوق برنامه محدود بود. با وجود شرایط مناسب، برخی دانش آموزان ضعف‌هایی در مهارت‌های بین فردی، همدلی و دگرخواهی نشان می‌دادند. این شرایط ضرورت برنامه‌ریزی هدفمند برای تقویت مهارت‌های اجتماعی و هیجانی و تعامل مؤثر بین اولیا و مربیان را دوچندان می‌کرد و بر فضای ذهنی و اجتماعی دانش آموزان اثرگذار بود.

پیشینه نظری پژوهش

انسان موجودی اجتماعی است و بخش بزرگی از لذت و یا ناامیدی انسان در زندگی بستگی به روابط او با دیگران دارد؛ بسیاری از دانشمندان یکی از شاخص‌های سلامتی را میزان برقراری و حفظ روابط و تشریک مساعی با دیگران ذکر می‌کنند (اسدی و همکاران، ۱۴۰۱). روابط باکیفیت بالا، روابطی است که از حمایت اجتماعی قوی تشکیل شده باشد. روابط باکیفیت بالا متشکل از اعتماد و روابط بین فردی رضایت بخش است که به رفاه دیگران اهمیت داده و قادر به همدلی، محبت، صمیمیت و درک رابطه تعاملی است (شورانسکی و همکاران، ۲۰۱۹). ارتباطات میان فردی اساس و شالوده‌ی هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه‌ی پیوند وی با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود؛ این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر جلوی شکوفایی انسان را می‌گیرد، برای روابط مضر است و حتی روابط را تخریب می‌کند (کورنهایر و همکاران، ۲۰۱۶). در دوران کودکی و نوجوانی، روابط بین فردی نقش پررنگ‌تری پیدا می‌کند. نوجوانانی که از مهارت‌های ارتباطی قوی‌تری بهره‌مند هستند، در برابر مشکلات اجتماعی مقاوم‌ترند، در فعالیت‌های مدرسه مشارکت بیشتری نشان می‌دهند و تعاملات سالم‌تری با همسالان و بزرگسالان دارند. بنابراین، روابط بین فردی سالم به افراد کمک می‌کند در محیط‌های مختلف سازگارانه‌تر رفتار کنند و از شبکه‌ای حمایتی برخوردار باشند. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های این روابط، توانایی ایجاد و حفظ روابط دوستانه است که می‌تواند نقش اساسی در کاهش تنش‌های روانی، تقویت احساس تعلق و افزایش رضایت از زندگی داشته باشد. در مقابل، ناتوانی در برقراری این روابط ممکن است به انزوا، تعارض و اختلال در کارکردهای اجتماعی منجر شود (حسینی رزمگاهی و همکاران، ۱۴۰۲).

روابط بین فردی طیف گسترده‌ای از تعاملات میان دو یا چند نفر را در بر می‌گیرد. این روابط می‌تواند از ارتباطات کوتاه‌مدت تا روابط عمیق و پایدار مبتنی بر پیوندهای خانوادگی، دوستی، همکاری، عشق یا تعاملات اجتماعی گوناگون شکل گیرد (کنای و بیک، ۲۰۱۷). در محیط‌های آموزشی و کاری، کیفیت روابط بین فردی نقش تعیین‌کننده‌ای در انجام وظایف، مشارکت، همکاری و پیشبرد اهداف دارد. شایستگی بین فردی شامل سه بُعد اصلی است: بُعد شناختی: آگاهی از اصول ارتباط مؤثر، انتظارات اجتماعی و قواعد تعامل. بُعد مهارتی: توانایی نشان دادن رفتارهای مناسب، مؤثر و کارآمد در موقعیت‌های ارتباطی. بُعد عاطفی: توانایی درک احساسات، انگیزه‌ها و نگرش‌های خود و دیگران (سارائن و همکاران، ۲۰۱۵).

شایستگی اجتماعی حاصل تعامل سازنده افراد با یکدیگر است و ارتباط تنگاتنگی با احترام متقابل، پذیرش تفاوت‌ها و آمادگی برای رشد فردی دارد. این شایستگی مجموعه‌ای از مهارت‌های فرعی همچون گوش دادن، پرسیدن سؤال، ارائه و دریافت بازخورد، مشارکت در گفت‌وگو و خودگشودگی را در بر می‌گیرد (دراکر، ۲۰۰۴).

روابط بین فردی مؤثر نه تنها در شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی و تعاملات روزمره نقش دارد، بلکه تأثیر مستقیم و معناداری بر سلامت روانی افراد، به‌ویژه نوجوانان دارد. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که روابط دوستانه مثبت و تعاملات سالم با همسالان می‌تواند حمایت عاطفی، افزایش خودکارآمدی و ارتقای تطبیق اجتماعی را برای نوجوانان فراهم آورد و باعث کاهش علائم اضطراب، افسردگی و مشکلات روانی شود، در حالی که روابط ضعیف یا منفی می‌تواند خطر مشکلات روانی را افزایش دهد (لاگریسا و هریسون، ۲۰۲۱؛ آلن و لوب، ۲۰۲۲). دوره نوجوانی به‌عنوان مرحله‌ای با تحولات جسمانی، شناختی و عاطفی سریع شناخته می‌شود که در آن فرد بیش از هر زمان دیگری به ارتباط با دیگران، به‌ویژه همسالان، توجه نشان می‌دهد. تعاملات مثبت با همسالان و کیفیت بالای ارتباطات بین فردی می‌تواند بهبود انعطاف‌پذیری روانی و حمایت اجتماعی را تسهیل کند و نقش محافظتی در برابر فشارهای روانی ناشی از تکالیف مدرسه، فرایند هویت‌یابی و فشارهای اجتماعی ایفا نماید (استینبرگ، ۲۰۲۳؛ ووترل و همکاران، ۲۰۲۴). کیفیت روابط بین فردی شامل پذیرش اجتماعی، ارتباط مؤثر، حمایت عاطفی و تعاملات سالم است که این ویژگی‌ها به‌طور مستقیم با شاخص‌های سلامت روانی مانند عزت‌نفس، بهزیستی روان‌شناختی و کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط هستند. نوجوانانی که از روابط حمایتی و پذیرش اجتماعی بهره‌مندند، احساس تعلق و امنیت بیشتری را تجربه می‌کنند و سطح سلامت روان آن‌ها بالاتر

است. در مقابل، تجربه روابط تنش‌زا، طرد اجتماعی یا آزار و اذیت همسالان می‌تواند با افزایش خطر مشکلات روانی همراه باشد (زیمرمان و ایوانسکی، ۲۰۲۱؛ ونتزل و همکاران، ۲۰۲۴).

پیشینه عملی پژوهش

پژوهش (هلدر و کلازن، ۲۰۱۰)، نشان داد، دانش آموزان با روابط بین فردی بهتر، ادراک مطلوب تری از مدرسه دارند و دیدگاه مثبتی در مورد خودشان دارند.

بر اساس تحقیق (کمپتون، ۲۰۱۰)، نوجوانانی که مورد پذیرش همسالان قرار دارند، احساس بهتری داشته و درباره خودشان و صلاحیت هایشان به طور مثبت فکر می کنند و در موقعیت های اجتماعی دریافت شده، نسبتاً هم نوا هستند و به آسانی با مسائل کنار می آیند.

شواهد پژوهشی (دستان و همکاران، ۲۰۱۴)، نشان داد که تجربه مشکلات بین فردی برای نوجوانان نتایج منفی مانند افت عملکرد تحصیلی، احساس تنهایی، خودکشی، ترک زودهنگام مدرسه، بیکاری، روابط ناکارآمد با والدین و سوء مصرف مواد را در پی دارد.

(یگانه شمایی، ۲۰۱۵)، در تحقیق خود نشان داد، دانش آموزانی که مهارت های ارتباطی را به خوبی یاد می گیرند مفهوم خود مثبت تری دارند، محدودیت ها و توانایی های خود را به شیوه صحیح تری ارزیابی، درک و پذیرش می کنند و در نتیجه سطح بالایی از سازگاری تحصیلی و امید تحصیلی را از نشان می دهند.

تحقیق اسمیت و همکاران (۲۰۱۵)، نشان داد آموزش مهارت های بین فردی به طور معنی داری باعث بهبود سازگاری اجتماعی و کاهش رفتارهای انزواطلبانه در دانش آموزان شد.

مطالعه ویلیامز و همکاران (۲۰۱۶)، نشان داد آموزش مهارت های ارتباطی به نوجوانان منجر به بهبود مهارت های حل مسئله و کاهش تعارضات بین فردی شده است.

مطالعه جانسون و رابرتز (۲۰۱۸)، نشان داد که مهارت های ارتباطی موجب افزایش توانایی در برقراری روابط دوستانه و کاهش تعارض های بین فردی در دانش آموزان نوجوان گردید.

تحقیق برون و اسمیت (۲۰۱۹) گزارش داد که مداخلات گروهی مبتنی بر مهارت های زندگی و بازی های گروهی موجب افزایش همدلی، همکاری و بهبود روابط اجتماعی دانش آموزان گردیده است.

پژوهش گارسیا و مارتینز (۲۰۲۲)، بیان کرد که برنامه های آموزشی مبتنی بر بازی و فعالیت های گروهی تأثیر مثبت و پایداری بر کیفیت روابط بین فردی دانش آموزان دوره ابتدایی داشته است.

پژوهش کالینز و همکاران (۲۰۲۳)، بیان داشت که برنامه‌های آموزش مهارت‌های بین فردی به شکل مستمر و با تمرکز بر فعالیت‌های عملی، اثربخشی بالایی در بهبود کیفیت روابط و کاهش مشکلات رفتاری در دانش‌آموزان دارد.

دیمرداگ (۲۰۲۱)، نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بین فردی به دانش‌آموزان موجب می‌شود که آنها استعدادها و توانایی‌های فردی خود را شناسایی کنند و به خودآگاهی بیشتری در مورد خود دست پیدا کنند، امید و انگیزش تحصیلی بیشتری داشته باشند.

تحقیق حسن‌زاده و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی بر بهبود رفتارهای اجتماعی دانش‌آموزان دوره متوسطه» نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی باعث افزایش تعاملات مثبت و کاهش رفتارهای پرخطرانه در دانش‌آموزان شده است. نتایج بحرکاظمی و هاشمیان (۱۳۹۵)، نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی درون فردی و بین فردی بر افزایش نگرش مثبت به مدرسه و احساس تعلق به مدرسه تأثیر دارد.

مطالعات بهادری خسروشاهی و حبیبی کلپیر (۱۳۹۶) حاکی از این بود که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و سازگاری تحصیلی شده و میزان بی‌انگیزشی را در دانش‌آموزان کاهش می‌دهد.

پژوهش کریمی و همکاران (۱۳۹۷) با عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط بین فردی بر بهبود روابط اجتماعی دانش‌آموزان دوره متوسطه» نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت کارگاهی باعث افزایش خودکارآمدی و کیفیت روابط اجتماعی در دانش‌آموزان شد.

مطالعه حسینی و سلطانی (۱۳۹۸) با موضوع «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان» بیان کرد که آموزش مهارت‌های اجتماعی منجر به افزایش اعتماد به نفس و بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان شده است.

مطالعه طاهری و همکاران (۱۳۹۹) تحت عنوان «تأثیر مداخلات گروهی بر بهبود مهارت‌های بین فردی دانش‌آموزان دوره ابتدایی» نتایج حاکی از آن بود که اجرای برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش همکاری و کاهش تعارضات بین دانش‌آموزان گردید.

تحقیق نظری و همکاران (۱۴۰۰) با عنوان «بررسی تأثیر آموزش بازی‌های گروهی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی دانش‌آموزان ابتدایی» بیان کرد که استفاده از بازی‌های گروهی، به ویژه بازی‌های تعاملی، موجب تقویت روابط دوستانه و افزایش رضایت دانش‌آموزان از مدرسه شده است.

روش شناسی پژوهش

پژوهش با روش کیفی و با راهبرد اقدام پژوهی انجام شد؛ ابزارهای پژوهش شامل مصاحبه با معلمان، والدین، دانش‌آموزان و مشاور، مشاهده مستقیم روابط بین‌فردی و مطالعه متون علمی و پرسشنامه روابط بین‌فردی منجمی‌زاده (۱۳۹۱) بوده که با کمک والدین توسط دانش‌آموزان تکمیل شد. پس از تحلیل داده‌ها، ۱۴ دانش‌آموز با ضعف در مهارت‌های بین‌فردی، در ۷ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای بصورت گروهی در زمینه مهارت‌های ارتباطی و روابط بین فردی آموزش دیدند.

گردآوری اطلاعات (شواهد نوع ۱)

برای بررسی وضعیت روابط بین‌فردی دانش‌آموزان پایه چهارم ابتدایی و شناسایی عوامل مؤثر بر بهبود آن، در طول ماه‌های نخست سال تحصیلی با بهره‌گیری از مشاهده مستقیم، گفت‌وگوهای غیررسمی، بررسی تعاملات روزمره در کلاس، تحلیل رفتارهای فردی و گروهی و ثبت مشاهدات در دفتر معلم، اطلاعات گوناگونی گردآوری کردم.

در این مسیر، به تدریج مشخص شد که عوامل مختلفی بر کیفیت روابط بین‌فردی دانش‌آموزان تأثیرگذارند. از یک‌سو، عوامل فردی همچون ویژگی‌های شخصیتی، اعتماد به نفس، مهارت‌های ارتباطی و تجربه‌های قبلی دانش‌آموزان، در میزان تعامل آن‌ها با هم‌کلاسی‌ها نقش دارند. برخی از دانش‌آموزان به دلیل برون‌گرایی یا اعتماد به نفس بالا، به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کردند، در حالی که گروهی دیگر به علت کم‌رویی، ترس از قضاوت یا ناتوانی در بیان احساسات، منزوی‌تر و گوشه‌گیرتر بودند. از سوی دیگر، عوامل محیطی کلاس و مدرسه نیز تأثیر قابل‌توجهی در شکل‌گیری روابط داشتند. فضای فیزیکی کلاس، شیوه‌های نشستن، فرصت‌های مشارکت گروهی، شیوه تشویق و تعامل معلم با دانش‌آموزان، و میزان استفاده از بازی و فعالیت‌های مشارکتی در آموزش، همگی می‌توانستند زمینه‌ساز روابط صمیمانه‌تر یا در مقابل، افزایش فاصله میان دانش‌آموزان شوند. عوامل روان‌شناختی همچون سطح همدلی، توانایی درک احساسات دیگران، مهارت در کنترل خشم و مدیریت هیجان‌ها نیز در تعامل‌های روزمره دانش‌آموزان نقش مهمی داشت. مشاهده شد که در برخی موقعیت‌ها، دانش‌آموزان به دلیل ناتوانی در همدلی یا بروز هیجانات منفی مانند خشم و حسادت، واکنش‌هایی منفی نشان می‌دادند که مانع از ارتباط سالم با دیگران می‌شد. علاوه بر این، عوامل جامعه‌شناختی مانند شیوه تربیتی خانواده، ارزش‌های حاکم بر گروه همسالان، تأثیر رسانه‌ها، و تفاوت‌های فرهنگی و اقتصادی نیز در شکل‌گیری نگرش و رفتار دانش‌آموزان نسبت به یکدیگر اثرگذار بودند. به عنوان نمونه، برخی از دانش‌آموزان به علت تعلق به

گروه‌های خاص یا داشتن ویژگی‌های متمایز از سوی دیگران طرد می‌شدند، یا از برقراری ارتباط مؤثر بازمی‌ماندند. در مجموع، بررسی‌های میدانی نشان داد که کیفیت روابط بین فردی دانش‌آموزان، حاصل تعامل پیچیده‌ای از عوامل فردی، محیطی، روان‌شناختی و اجتماعی است و برای ایجاد محیطی سالم، ایمن و مشارکتی، لازم است این ابعاد به صورت توأمان مورد توجه قرار گیرند و راهکارهایی متناسب با آن‌ها طراحی شود.

برای جمع‌آوری شواهد نوع یک، روش‌های مختلفی را به کار گرفتم که شامل موارد زیر است:

مشاهدات مستقیم و مستمر دانش‌آموزان در کلاس و زنگ تفریح توسط معلم (بررسی نحوه برقراری ارتباط، همکاری در گروه، مشارکت در بازی‌ها و واکنش به تعارضات)؛ مشاهدات کادر اجرایی مدرسه (دریافت اطلاعات درباره نوع تعامل دانش‌آموز با دیگران در فضاهای عمومی مدرسه مانند حیاط، بوفه و صف)؛ مشاهدات معلم سال گذشته (شناسایی الگوهای رفتاری تکرارشونده و نحوه تعامل قبلی دانش‌آموز با همسالان از دید معلم قبلی و مشاهدات اولیای دانش‌آموزان) بررسی روابط اجتماعی دانش‌آموز در محیط خانه، مهمانی‌ها یا فعالیت‌های بیرون از مدرسه، مصاحبه با دانش‌آموزان در کلاس (کشف دیدگاه شخصی آن‌ها درباره روابط دوستانه، تجربه‌های مثبت یا منفی و احساس تعلق به جمع)؛ مصاحبه با کادر اجرایی مدرسه (ارزیابی نگرش‌ها و برداشت‌های کادر اجرایی مدرسه از وضعیت ارتباطی و تعاملی دانش‌آموزان)؛ مصاحبه با معلم سال گذشته (تحلیل سطح مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموز از نگاه معلم قبلی و بررسی تغییرات احتمالی)؛ مصاحبه با اولیای دانش‌آموزان (شناخت چالش‌های رفتاری، دوستی‌ها یا مشکلات ارتباطی دانش‌آموز از دید والدین)؛ مصاحبه با مشاور مدرسه (بررسی تخصصی وضعیت روابط بین فردی دانش‌آموز و تحلیل اختلالات یا نقاط قوت در تعامل اجتماعی)؛ مصاحبه با سایر معلمان (ارزیابی نگرش‌ها و برداشت‌های سایر معلمان مدرسه از روابط بین فردی دانش‌آموزان در زنگ تفریح و موقعیت‌های دیگر) و تکمیل پرسشنامه روابط بین فردی توسط دانش‌آموزان.

تکمیل پرسشنامه

سنجش ابعاد مختلف روابط بین فردی از دید دانش‌آموز با نظارت و کمک والدین با تکمیل پرسشنامه روابط بین فردی صورت گرفت. این پرسشنامه دارای ۱۹ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان مهارت ارتباطی بین فردی در افراد مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است. پاسخ‌دهندگان می‌توانند نمره ای بین ۱۹ تا ۹۵ از این پرسشنامه

دریافت کنند. در پایان نامه منجمی زاده (۱۳۹۱) جهت روایی همزمان پرسشنامه محاسبه و یک همبستگی قوی بین آن با پرسشنامه توانایی برقراری ارتباط موثر بدست آمد ($r=0.698$) و در نتیجه روایی همزمان آن مورد تایید قرار گرفت. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (۱+) به معنای پایایی کامل قرار می‌گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بین فردی 0.73 بدست آمد که نشان دهنده پایایی خوب این پرسشنامه است.

بدین منظور، تمامی دانش‌آموزان پایه چهارم در کلاس مورد نظر، با همکاری و همراهی اولیای خود نسبت به تکمیل پرسش‌نامه اقدام کردند. برای سهولت در دسترسی و افزایش مشارکت، لینک پرسش‌نامه در گروه کلاس (مثلاً در پیام‌رسان مورد استفاده مدرسه مانند واتس‌آپ یا شاد) قرار داده شد. والدین با راهنمایی و توضیحاتی که درباره هدف پژوهش دادم، فرزندان خود را در تکمیل پرسش‌نامه یاری کردند. این فرآیند در بازه زمانی مشخصی انجام شد و در نهایت پاسخ‌های همه دانش‌آموزان جمع‌آوری گردید. پس از تحلیل اولیه نتایج، نمرات به‌دست‌آمده از پرسش‌نامه‌ها بررسی شد و ۱۴ نفر از دانش‌آموزانی که پایین‌ترین نمره‌ها را در شاخص مورد مطالعه (مثلاً مهارت‌های بین‌فردی) کسب کرده بودند، به‌عنوان گروه هدف وارد فرآیند مطالعه و اجرای مداخلات آموزشی قرار گرفتند. این گروه به‌منظور بررسی اثربخشی برنامه و اجرای برنامه عملی اقدام پژوهی مورد توجه قرار گرفتند.

یافته‌ها :

نتایج کلی مشاهدات اولیه و مصاحبه معلم پیرامون روابط بین فردی با دانش‌آموزان پایه چهارم

در ابتدای سال تحصیلی، اگرچه فضای عمومی کلاس هنوز به مرحله‌ای از صمیمیت پایدار نرسیده بود، اما نشانه‌هایی از تعاملات درون‌فردی و بین‌فردی در میان دانش‌آموزان مشاهده شد. روابط دوستانه و تعاملات گروهی عمدتاً متأثر از پیشینه‌ی دوستی‌های سال‌های قبل بود؛ به‌گونه‌ای که بیشتر دانش‌آموزان تمایل به حفظ ارتباطات گذشته داشتند و رغبت اندکی برای برقراری روابط جدید از خود نشان می‌دادند. در این شرایط، قضاوت‌ها و برچسب‌زنی‌های متقابل به دلیل تجارب قبلی به روابط فعلی نیز سرایت کرده بود؛ برخی دانش‌آموزان به‌وضوح از نزدیک شدن به هم‌کلاسی‌های خاصی اجتناب

می‌کردند، چرا که دیدگاه منفی نسبت به آن‌ها داشتند. در کلاس، گروهی از دانش‌آموزان بسیار پرحرف و فعال بودند؛ آن‌ها به دلیل بیان شیوا و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرا، بخش زیادی از زمان تعاملات کلاسی را به خود اختصاص می‌دادند و مجال مشارکت را از دانش‌آموزان کم‌رو یا ساکت‌تر می‌گرفتند. در مقابل، برخی دیگر از دانش‌آموزان، به‌ویژه در جمع‌های کلاسی، تمایل اندکی به ابراز وجود یا صحبت در جمع داشتند و عملاً در حاشیه قرار می‌گرفتند. در زنگ‌های تفریح، الگوی روابط متفاوت از کلاس بود. در این زمان، برخی دانش‌آموزان از فضای آزادتر استفاده کرده و با شور و نشاط بیشتری در تعامل با همسالان ظاهر می‌شدند. رفتارهایی مثل یارکشی در بازی‌ها، کنار گذاشتن برخی افراد از گروه و حتی تحقیر و تمسخر دانش‌آموزانی که نقطه‌ضعف مشخصی داشتند، مشاهده شد. از نظر سطح همدلی و حمایت اجتماعی، برخی دانش‌آموزان رفتارهای همدلانه‌ای نشان می‌دادند، اما در مجموع، همدلی در کلاس در سطح پایین ارزیابی شد. در موارد متعددی، دانش‌آموزانی که احساسات منفی یا ناراحتی داشتند، از سوی برخی همکلاسی‌ها نادیده گرفته شده یا حتی مورد تمسخر قرار گرفتند. این موضوع به‌ویژه در دانش‌آموزانی که تفاوت‌های رفتاری یا ظاهری داشتند، بیشتر مشهود بود. در برخی موقعیت‌ها نیز، رفتارهایی با تمایل به سلطه‌جویی و اعمال قدرت توسط دانش‌آموزانی که نفوذ اجتماعی بالاتری داشتند دیده شد. این افراد معمولاً در تصمیم‌گیری‌های گروهی پیش‌قدم می‌شدند، اما نه با مشارکت، بلکه با مداخله در مسئولیت دیگران و تحمیل نظر خود.

نتایج کلی گفت‌وگو با کادر اجرایی مدرسه پیرامون روابط بین فردی با دانش‌آموزان پایه چهارم

کادر اجرایی مدرسه بر این باور بودند که فضای کلی مدرسه از نظر روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی، فضایی نسبتاً مثبت، دوستانه و همراه با همدلی است. آنان روابط میان دانش‌آموزان را در مجموع مطلوب ارزیابی می‌کردند؛ به‌ویژه در فعالیت‌های گروهی، کارهای کلاسی و زنگ‌های تفریح که فرصت‌های مناسبی برای ارتباط، همکاری و تعامل میان دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. به اعتقاد آنان، معلمان و برنامه‌های پرورشی و فرهنگی مدرسه نقش مؤثری در شکل‌گیری و تقویت این روابط ایفا می‌کنند.

در عین حال، کادر اجرایی به وجود برخی چالش‌ها نیز اشاره داشتند؛ از جمله شکل‌گیری گروه‌های بسته و ثابت در میان دانش‌آموزان، انزوای برخی دانش‌آموزان خجالتی یا تازه‌وارد، و بروز گاه‌به‌گاه تعارض‌ها یا سوءتفاهم‌هایی که نیازمند مداخله و هدایت بزرگ‌ترهاست. به باور آنان، تفاوت‌های شخصیتی، فرهنگی

یا خانوادگی در برخی موارد بر روابط بین فردی تأثیر می گذارد و می تواند مانعی در مسیر شکل گیری تعاملات فراگیر و همه جانبه باشد.

در مجموع، کادر اجرایی مدرسه روابط بین فردی موجود را مطلوب اما نیازمند تقویت و هدایت هدفمند می دانستند و تأکید داشتند که از طریق آموزش مهارت های زندگی، فراهم کردن فرصت مشارکت برای تمامی دانش آموزان و افزایش نظارت بر فضاهای تعاملی مدرسه می توان از بروز طرد اجتماعی، انزوا و رقابت های ناسالم پیشگیری کرد.

نتایج کلی گفت و گو با سایر معلمان مدرسه پیرامون روابط بین فردی با دانش آموزان پایه چهارم

نتایج مصاحبه ها نشان می دهد که روابط و تعاملات دانش آموزان در زنگ تفریح و زمان های آزاد غالباً حالت دوگانه دارد؛ از یک سو، دانش آموزان در بسیاری موارد رفتارهای مثبت و دوستانه ای مانند همکاری، همدلی و احترام متقابل نشان می دهند و از سوی دیگر، رفتارهای منفی همچون طرد برخی دانش آموزان، انزوا، درگیری های لفظی و گاهی فیزیکی نیز مشاهده می شود. تعارض ها معمولاً ناشی از رقابت، حسادت یا مشکلات ارتباطی است که مدیریت آن ها نیازمند آموزش مهارت های ارتباطی و حل تعارض است. بازی ها و فعالیت های گروهی نقش مهمی در تقویت روابط دوستانه و ارتقای مهارت های اجتماعی دارند و فضای آزاد مدرسه فرصت مناسبی برای بروز رفتارهای طبیعی تر و صمیمی تر دانش آموزان فراهم می کند. عواملی مانند خجالتی بودن، ضعف در مهارت های ارتباطی و عدم پذیرش توسط گروه های دوستانه موجب احساس طردشدگی برخی دانش آموزان می شود که لازم است با برنامه ریزی های هدفمند و ایجاد فضای امن و حمایتی این مشکلات کاهش یابد. در مجموع، بهبود روابط بین فردی در مدرسه مستلزم توجه جدی به پرورش مهارت های اجتماعی، فراهم کردن فرصت های بازی گروهی و مدیریت مناسب تعارض ها است.

نتایج کلی گفت و گو با مشاور مدرسه پیرامون روابط بین فردی با دانش آموزان پایه چهارم

مصاحبه با مشاور مدرسه، تصویری جامع و واقع بینانه از وضعیت روابط بین فردی دانش آموزان پایه چهارم ارائه می دهد که کاملاً با اهمیت و ضرورت مطالعات من هم راستا بود. مشاور بر تنوع رفتارهای دانش آموزان تأکید داشت؛ از دانش آموزانی که همدل و دلسوز هستند تا کسانی که رفتارهای خودمحورانه و مستبدانه دارند. این نکته، ضرورت آموزش هدفمند و برنامه ریزی شده مهارت های اجتماعی و ارتباطی را نشان می داد؛ چیزی که دقیقاً در کانون اهداف من برای تقویت ارتباطات بین فردی و گوش دادن مؤثر

قرار داشت. همچنین وی اذعان داشت که رفتارهای مثبت مانند همدلی، همکاری و تمایل به کمک، به عنوان پایه‌های روابط سالم شناخته شده‌اند، اما در کنار آن، چالش‌هایی مثل رقابت ناسالم، طردشدگی و واکنش‌های هیجانی، موانعی بر سر راه رشد این مهارت‌ها محسوب می‌شوند. همچنین مشاور به اهمیت مشارکت خانواده و معلمان در این فرآیند اشاره می‌کرد که نشان‌دهنده نیاز به رویکردهای جامع و چندجانبه است؛ ایشان اظهار می‌کرد که محدودیت‌های موجود در منابع و امکانات مدرسه و نبود فرهنگ کافی برای آموزش مهارت‌های زندگی، از چالش‌های اصلی محسوب می‌شود. پیشنهادهای مطرح شده توسط مشاور، از جمله ایجاد فضای بدون تهدید، تقویت مهارت‌های ارتباطی، اجرای گروه‌درمانی و آموزش مهارت‌های زندگی، در جهت تحقق اهداف من برای بهبود روابط بین فردی و توسعه توانمندی‌های اجتماعی دانش‌آموزان قرار داشت. در مجموع، مصاحبه نشان داد که برای رسیدن به اهداف در بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان پایه چهارم، توجه ویژه به آموزش مهارت‌های اجتماعی، ایجاد فضای حمایتگر، استفاده از روش‌های مشاوره‌ای متنوع و همکاری نزدیک مدرسه و خانواده ضروری است. همچنین، تاکید بر این نکته وجود داشت که بهبود روابط بین فردی مستقیماً بر موفقیت تحصیلی و رشد روانی دانش‌آموزان تأثیرگذار است.

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده‌ها :

تحلیل داده‌های حاصل از مشاهده‌های میدانی، مصاحبه‌های انجام‌شده با معلم و والدین، و پاسخ‌های دانش‌آموزان به پرسش‌نامه‌های پیشرفت در مهارت‌های بین فردی، شواهدی روشن از عمق مسئله و اثربخشی نسبی مداخله آموزشی را نشان داد. در مرحله آغازین پژوهش، نتایج مشاهده‌ها و مصاحبه‌ها بیانگر سطح پایین مهارت‌های ارتباطی، همکاری گروهی و همدلی میان بسیاری از دانش‌آموزان بود. نشانه‌هایی مانند عدم توانایی در بیان احساسات، پرخاشگری کلامی، ناتوانی در گوش دادن فعال، و شکل‌گیری گروه‌های شرکت کننده در کلاس مشهود بود. این وضعیت را خودم مشاهده کردم و والدین نیز، در مصاحبه‌ها اذعان داشتند که فرزندشان در برقراری ارتباط مؤثر با همسالان دچار مشکل است. از طریق تحلیل کیفی داده‌ها، الگوهایی از ضعف در درک متقابل، عدم مهارت در شروع یا ادامه گفت‌وگو و دشواری در حل تعارضات نمایان شد. این یافته‌ها به خوبی با نتایج کمی پرسش‌نامه‌های اولیه هم‌راستا بود که در آن دانش‌آموزان نمرات پایینی در شاخص‌های همکاری، احترام متقابل و همدلی کسب کرده بودند. با اجرای برنامه آموزشی ۷ جلسه‌ای، روندی مثبت در بسیاری از شاخص‌ها دیده شد. تحلیل مقایسه‌ای

داده‌ها پیش و پس از اجرای راهکار اولیه نشان داد که سطح مهارت‌های ارتباطی افزایش یافته، دانش‌آموزان در فعالیت‌های مشارکتی، گفت‌وگوها و بازی‌های گروهی رفتارهای همدلانه‌تر و مسئولانه‌تری از خود نشان دادند و تعداد تعارضات و مشاجرات کلامی در کلاس کاهش یافته و محیط کلاس صمیمانه‌تر و مشارکتی‌تر شده است. با این حال، تحلیل عمیق‌تر داده‌ها آشکار ساخت که تغییرات رفتاری در برخی از دانش‌آموزان دیرتر یا به‌طور سطحی رخ داده است و مهارت‌هایی چون حل تعارض و پذیرش تفاوت‌های فردی همچنان نیاز به تقویت دارند. همچنین مشارکت خانواده‌ها در فرایند آموزش این مهارت‌ها پایین بوده و این موضوع می‌تواند در پایداری اثرگذاری راهکار خلل وارد کند. بر همین اساس، می‌توان نتیجه گرفت که راهکار اولیه اثربخش بوده اما برای دستیابی به نتایج ماندگار، تقویت و تکرار جلسات آموزشی با تنوع بیشتر روش‌ها، درگیر کردن فعال‌تر خانواده‌ها در فرایند آموزش مهارت‌های ارتباطی و تمرکز بر مهارت‌های پیشرفته‌تر مانند همدلی عمیق، کنترل خشم و گفت‌وگوی مؤثر ضروری است. یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر تجربه، بازی، گفت‌وگو، ایفای نقش و هنر می‌تواند به طرز معناداری به رشد روابط بین‌فردی در کودکان کمک کند. این تحلیل همچنین آگاهی معلم و سایر ذی‌نفعان را نسبت به اهمیت آموزش هدفمند مهارت‌های زندگی در دوره ابتدایی افزایش می‌دهد و بستر مناسبی برای تدوین راهکارهای توسعه‌یافته‌تر در آینده فراهم می‌سازد.

انتخاب راه حل جدید موقتی:

با توجه به تحلیل داده‌ها و نتایج حاصل از مشاهده و بررسی وضعیت روابط بین‌فردی دانش‌آموزان پایه چهارم، یک برنامه‌ی کوتاه‌مدت، هدفمند و ساختارمند طراحی و اجرا گردید که با تکیه بر مبانی روان‌شناسی رشد، آموزش مهارت‌های اجتماعی و یادگیری هیجانی-اجتماعی، به دنبال بهبود تعاملات میان‌فردی در بستر مدرسه بود. این برنامه در قالب ۷ جلسه گروهی در بازه زمانی فروردین تا اردیبهشت ۱۴۰۴ و با رعایت اصل گام‌به‌گام بودن آموزش‌ها پیاده‌سازی شد.

در طراحی این برنامه، اصولی چون تناسب با مرحله‌ی رشدی دانش‌آموزان، جذابیت روش اجرا، تعاملی بودن فرایند یادگیری، و مشارکت فعال یادگیرنده در نظر گرفته شد. به همین منظور، از روش‌های فعال یاددهی-یادگیری نظیر بازی‌های نمایشی، قصه‌گویی تعاملی، نقاشی خلاق، بازی‌های گروهی، ایفای نقش، نمایش عروسکی و تولید کاردستی‌های گروهی بهره گرفته شد تا فرایند یادگیری برای کودکان نه تنها ملموس و عملی، بلکه شادی‌بخش و انگیزه‌بخش نیز باشد.

برنامه به گونه‌ای طراحی شد که در هر هفته بر یکی از مهارت‌های کلیدی ارتباطی و اجتماعی مانند گوش دادن فعال، همدلی با دیگران، خودکنترلی در هیجانات، حل تعارض، مشارکت و همکاری، بیان مؤثر احساسات، و احترام به تفاوت‌ها تمرکز داشته باشد. چنین طراحی‌ای این فرصت را برای دانش‌آموزان فراهم ساخت که در فضای امن کلاسی، به تمرین هر مهارت بپردازند و تجربه‌های واقعی در تعامل با هم‌کلاسی‌ها به‌دست آورند.

از سوی دیگر، همکاران آموزشی (معلمان پایه و مشاور مدرسه) در جریان اجرای برنامه قرار گرفتند و در تسهیل برخی فعالیت‌ها مشارکت داشتند. همچنین با اطلاع‌رسانی هدفمند به اولیای دانش‌آموزان، سعی شد پیوندی مؤثر میان آموزش‌های مدرسه و فضای خانواده برقرار گردد تا دانش‌آموزان بتوانند تمرین مهارت‌ها را در محیط خانه نیز ادامه دهند.

در طول اجرای برنامه، از ابزارهای ارزیابی کیفی و مستمر همچون مشاهدات مستقیم رفتارهای اجتماعی، گفت‌وگوهای باز در کلاس، بررسی کارهای گروهی، خودسنجی‌های ساده دانش‌آموزی، و دریافت بازخورد از همکاران و والدین استفاده شد. این فرایند ارزیابی مستمر، زمینه بهبود تدریجی اجرای جلسات و متناسب‌سازی آن با نیازهای خاص کلاس را فراهم ساخت. در پایان، داده‌های حاصل از اجرای این مداخله نشان‌دهنده افزایش تعامل مثبت، کاهش تنش‌های بین‌فردی، رشد حس تعلق به گروه و افزایش رفتارهای همدلانه در بین بسیاری از دانش‌آموزان بود.

اجرای طرح و راه حل جدید و نظارت بر آن:

با توجه به تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست‌آمده از پرسش‌نامه روابط بین‌فردی، مشاهدات کلاسی، گفت‌وگو با اولیای دانش‌آموزان و نظر مسئولان مدرسه، مشخص شد که تعدادی از دانش‌آموزان در این زمینه مشکلات حاد دارند و قابل بررسی هستند. در عین حال ۱۴ نفر از دانش‌آموزان کلاس نمره ای پایین‌تر از ۴۵ در پاسخ به سوالات پرسش‌نامه روابط بین‌فردی منجمی زاده و همکاران (۱۳۹۱) کسب کردند و نیازمند آموزش و تمرین بیشتر در زمینه مهارت‌های ارتباطی و بین‌فردی بودند. بنابراین تصمیم گرفتیم برای این گروه از دانش‌آموزان یک پروتکل ۷ جلسه‌ای طراحی و اجرا کنیم که هدف آن بهبود مهارت‌های روابط بین‌فردی از طریق فعالیت‌های خلاق، گروهی، عاطفی و بازی‌محور بود. این جلسات به صورت هفتگی و با نظارت مستمر من اجرا شد. مشاهدات، بازخوردهای شفاهی دانش‌آموزان،

گفت‌وگوهای فردی، و یادداشت‌های روزانه کلاس ابزارهایی بودند که برای بررسی میزان اثربخشی و پیشرفت فرایند آموزش مورد استفاده قرار گرفتند.

محتوای هفت جلسه اول آموزش مهارت‌های بین فردی

در این جلسات، دانش‌آموزان ابتدا با احساسات اصلی خود و دیگران آشنا شدند و توانستند آن‌ها را شناسایی و بیان کنند (صورتک احساسات). سپس با فعالیت‌های گروهی مانند درخت دوستی، ساخت آدمک احساسات، نمایش نیمه‌تمام و بازی «من کی هستم؟»، همکاری، بازخورد مثبت، احترام به تفاوت‌ها و تعلق گروهی را تمرین کردند. همچنین از طریق بازی‌های کلامی و فعالیت‌هایی مانند زنجیره مهربانی و آینه مهربانی، مهارت‌های ابراز محبت، قدردانی، مشاهده ویژگی‌های مثبت دیگران و افزایش حس ارزشمندی تقویت شد. همه فعالیت‌ها به صورت فردی یا گروهی اجرا شدند و در نهایت مهارت‌های اجتماعی، همدلی و اعتماد به نفس دانش‌آموزان ارتقا یافت.

جدول ۱- جلسات اجرای مهارت بین فردی به تفکیک ویژگی‌ها و اهداف

جلسه	نام بازی/فعالیت	هدف	نتایج مورد انتظار	تعداد افراد در گروه	وسایل مورد نیاز	مراحل کلیدی اجرا	زمان اجرا
جلسه ۱	صورتک احساسات	آشنایی با احساسات اصلی و شناسایی آن‌ها	ارتقای سواد هیجانی، توانایی شناسایی و نام‌گذاری احساسات پایه	فردی	صورتک‌های احساسات، مقوا، مداد رنگی، قیچی، چسب	معرفی احساسات، خواندن جملات، نمایش صورتک مناسب، استفاده از زبان بدن و تن صدا	۳۰-۴۵ دقیقه
جلسه ۲	درخت دوستی	تمرین کلام محبت‌آمیز و شناخت ویژگی‌های مثبت	تقویت تحسین و بازخورد مثبت، افزایش تعلق گروهی و روابط حمایتی	گروهی (کلاس کامل)	مقوای درخت، برگ‌های سبز، خودکار، چسب	گفت‌وگو درباره مهربانی، نوشتن جملات محبت‌آمیز، چسباندن برگ‌ها روی درخت، خواندن جملات	۴۵ دقیقه

جلسه ۳	ساخت آدمک احساسات	تقویت همکاری و گروهی بیان احساسات	افزایش همکاری، گوش دادن مؤثر، حل مسئله و مهارت های اجتماعی	۲ نفره	نی، کاموا، ماژیک، کاغذ، قیچی، عروسکی	معرفی احساسات، ساخت آدمک گروهی، نوشتن جمله درباره احساس آدمک، نمایش و معرفی آدمک ها	۴۵-۶۰ دقیقه
جلسه ۴	نمایش نیمه تمام	تقویت همدلی و درک دیدگاه دیگران	افزایش همدلی و شناختی و عاطفی، درک متقابل، کاهش تعارضات	۴ نفره	ماسک صورت، لباس نمایشی ساده	گفت و گو درباره تجربیات ناراحت کننده، اجرای داستان ناتمام، ادامه داستان با ایفای نقش	۴۵ دقیقه
جلسه ۵	حدس بزن این منم!	افزایش خودآگاهی و اعتماد به نفس	تقویت خودآگاهی، شناسایی ویژگی های مثبت و هویت اجتماعی سالم	فردی با مشارکت کامل کلاس	کاغذ، خودکار، تخته کلاس	گفت و گو درباره شناخت خود، نوشتن سه ویژگی مثبت، حدس زدن ویژگی ها، تهیه کارت شخصی	۳۰ دقیقه
جلسه ۶	کلمات جادویی	تمرین کلام مثبت و تقویت دوستی	افزایش زبان محبت آمیز، قدردانی و جملات همدلانه، کاهش تعارض	کلاس کامل یا دایره	قلب های کوچک یا کاغذی، پارچه ای، کارت جملات مثبت	گفت و گو درباره تأثیر کلمات محبت آمیز، هدیه قلب به دوست، گفتن جمله محبت آمیز، ساخت دیوار مهربانی	۳۰-۴۵ دقیقه
جلسه ۷	آینه مهربانی	افزایش حس ارزشمندی و بازتاب ویژگی های مثبت	تقویت بازخورد مثبت، نگرش مثبت به خود و دیگران، افزایش عزت نفس	کلاس کامل یا دایره	جعبه یادداشت، کاغذ کوچک، خودکار	معلم بیان ویژگی مثبت، نوشتن و انداختن کاغذ در جعبه، خواندن جملات، ساخت تابلو مهربانی	۳۰ دقیقه

گردآوری اطلاعات و شواهد دسته‌ی دوم:

پس از اجرای طرح آموزشی در قالب پروتکل ۷ جلسه‌ای، برای ارزیابی اثربخشی اقدامات انجام‌شده، اطلاعات و شواهد دسته دوم از منابع مختلف جمع‌آوری گردید:

پرسش‌نامه روابط بین‌فردی (مرحله‌ی پس‌آزمون): همان پرسش‌نامه‌ای که در آغاز پژوهش استفاده شد، پس از اتمام جلسات مجدداً در اختیار همان ۱۴ نفر قرار گرفت. نتایج نشان داد که در ابعاد مختلف از جمله «همدلی»، «گوش دادن فعال»، «ابراز احساسات» و «حل تعارض» بهبود قابل‌ملاحظه‌ای دیده شد.

مشاهدات معلم: در طول هفته‌های پس از اجرای پروتکل، تغییرات رفتاری دانش‌آموزان مورد نظر در موقعیت‌های مختلف مدرسه و کلاس درس یادداشت و تحلیل شد. این مشاهدات نشان‌دهنده‌ی افزایش تعامل مثبت، مشارکت فعال‌تر در گروه‌ها و کاهش برخوردهای کلامی منفی بود.

گفت‌وگو با اولیا و کادر مدرسه: جلسات کوتاهی با اولیای دانش‌آموزان برگزار شد و نظرات آن‌ها درباره‌ی تغییرات رفتاری فرزندانشان جمع‌آوری شد. بسیاری از والدین بهبود در رفتار اجتماعی، روحیه مثبت و اعتماد به نفس بیشتر را گزارش دادند.

نمونه آثار و تولیدات دانش‌آموزان: کاربرگ‌های خودارزیابی، نقاشی‌های مربوط به احساسات، نامه‌های محبت‌آمیز، تابلوهای گروهی و یادداشت‌های کلاسی دانش‌آموزان به عنوان شواهد عینی پیشرفت مهارت‌های بین‌فردی جمع‌آوری و تحلیل شدند.

نتایج کلی بازخوردها و مصاحبه‌ها از والدین، دانش‌آموزان و کادر اجرایی درباره کارگاه روابط بین‌فردی پایه چهارم

والدین گزارش دادند که فرزندانشان علاقه‌مندی و هیجان برای شرکت در کارگاه‌ها نشان دادند و در فعالیت‌های گروهی مشارکت بیشتری داشتند. برخی تغییرات رفتاری ملموس مانند بیان بهتر احساسات، آرامش بیشتر در برخورد با خواهران و دقت بیشتر در گوش دادن مشاهده شد. با این حال، والدین تأکید کردند که برای اثرگذاری عمیق‌تر، نیاز به تداوم جلسات و مشارکت خانواده‌ها وجود دارد.

دانش‌آموزان توانستند مهارت‌هایی مانند همدلی، مهربانی، همکاری، گوش دادن فعال، کمک به دوستان و مدیریت تعارض را درک و تمرین کنند. آن‌ها گزارش دادند که پس از جلسات، رفتارهایشان با دوستان مهربان‌تر، تعاملات گروهی فعال‌تر و حل اختلاف‌ها با آرامش‌تر شده است. فعالیت‌هایی مانند صورتک احساسات، درخت دوستی و آدمک گروهی بیشترین جذابیت و یادگیری را برای آن‌ها داشت.

کادر مدرسه کارگاه را مفید و مناسب گروه سنی دانست و تأکید کردند که دانش‌آموزان در تعاملات گروهی، همکاری و احترام متقابل پیشرفت کردند. فضاهای کلاس و زنگ تفریح آرام‌تر شد و تنش‌ها کاهش یافت. نقاط قوت شامل استفاده از بازی، نمایش، نقاشی و فعالیت‌های تعاملی بود. پیشنهاد شد زمان جلسات افزایش یابد، مشارکت والدین بیشتر شود و حمایت رفتاری ویژه برای دانش‌آموزان چالش‌دار در نظر گرفته شود.

بطور کلی، کارگاه توانست دانش‌آموزان را با مهارت‌های بین‌فردی اساسی آشنا کند و تغییرات مثبت رفتاری، به‌ویژه در تعاملات گروهی، همدلی و بیان احساسات ایجاد کند. اثرگذاری کامل نیازمند استمرار جلسات، پیوند با خانواده و حمایت ویژه برای دانش‌آموزان نیازمند توجه بیشتر است.

ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن :

مقایسه‌ی اطلاعات پیش و پس از اجرای طرح نشان داد:

- میزان درگیری و اختلاف بین دانش‌آموزان کاهش چشم‌گیری داشت.
- دانش‌آموزان در گفت‌وگوها صبورتر و شنونده‌تر شدند.
- برخی از دانش‌آموزانی که در ابتدا منزوی بودند، در فعالیت‌های گروهی مشارکت بیشتری داشتند.
- والدین و همکاران از تغییرات رفتاری مثبت و رشد مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان گزارش دادند.

اعتبار یافته‌ها با استفاده از سه منبع مختلف بررسی شد: مشاهدات مستقیم، بازخورد همکاران و مصاحبه‌های دانش‌آموزان. هم‌پوشانی نتایج این منابع، تأثیر مثبت اقدام را تأیید کرد. برای بررسی میزان تأثیر مداخله‌ی انجام‌شده، از روش‌های متنوعی استفاده شد تا نتیجه‌گیری‌ها از اعتبار کافی برخوردار باشند:

- مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون: نتایج تحلیل پرسش‌نامه‌های روابط بین‌فردی نشان‌دهنده افزایش معنادار در مؤلفه‌های تعامل مثبت، توانایی همدلی و بیان احساسات بود. میانگین نمرات به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته بود، به‌ویژه در بین دانش‌آموزانی که در ابتدا نمرات پایین‌تری داشتند.

- ارزیابی کیفی بازخوردها: بازخوردهای شفاهی دانش‌آموزان، والدین، و سایر معلمان مدرسه حاکی از رضایت و استقبال از شیوه اجرا و محتوای جلسات آموزشی بود. این بازخوردها با شواهد عینی مانند کاهش تنش‌های روزمره و افزایش مشارکت داوطلبانه در فعالیت‌های گروهی هم‌راستا بودند.

• اعتبارسنجی با روش سه‌جانبه: برای افزایش اعتبار یافته‌ها از مثلث‌سازی داده‌ها استفاده شد؛ یعنی داده‌ها از سه منبع (پرسش‌نامه‌ها، مشاهدات مستقیم، و بازخورد ذی‌نفعان) جمع‌آوری شدند و در یکدیگر تأیید شدند. این روش موجب اطمینان بیشتر نسبت به اثربخشی اقدام گردید. در مجموع، اجرای این طرح آموزشی نه تنها موجب افزایش مهارت‌های بین‌فردی در گروه هدف شد، بلکه بر فضای کلی کلاس نیز اثر مثبت گذاشت و سایر دانش‌آموزان نیز به شکل غیرمستقیم از این آموزش‌ها بهره‌مند شدند.

تجدیدنظر، نتیجه‌گیری و دادن گزارش نهایی تحقیق (اطلاع‌رسانی):

اقدام‌پژوهی حاضر با هدف بهبود روابط بین‌فردی در میان دانش‌آموزان دختر پایه چهارم ابتدایی انجام شد. تحلیل‌های اولیه نشان داد که بخشی از دانش‌آموزان به دلیل ضعف در مهارت‌هایی نظیر گوش دادن مؤثر، بیان احساسات، کار گروهی، و مدیریت تعارض، دچار مشکلاتی در تعامل با همسالان خود بودند. بر این اساس، یک پروتکل آموزشی ۷ جلسه‌ای طراحی و اجرا گردید که محتوای آن مبتنی بر آموزش مهارت‌های اجتماعی و عاطفی از طریق فعالیت‌های خلاقانه، بازی‌محور، گروهی و مشارکتی بود. نتایج حاصل از تحلیل پرسش‌نامه‌ها، مشاهدات مستقیم، گفت‌وگو با والدین و کادر آموزشی، و ارزیابی آثار دانش‌آموزان نشان داد که اجرای این پروتکل توانسته است به‌طور مؤثری مهارت‌های ارتباطی و بین‌فردی دانش‌آموزان را بهبود بخشد. افزایش سطح همدلی، توانایی ابراز احساسات، همکاری در گروه و کاهش تعارضات میان‌فردی از جمله دستاوردهای مهم این پژوهش بود. همچنین، فضای عمومی کلاس درس پس از اجرای جلسات آموزشی، صمیمی‌تر، مشارکتی‌تر و آرام‌تر شد و دانش‌آموزان با علاقه بیشتری در فعالیت‌های گروهی شرکت کردند.

پرداختن علمی، دقیق و مبتنی بر اصول برنامه‌ریزی درسی در زمینه‌های مرتبط با شکل‌گیری روابط مثبت بین‌فردی، نقش مؤثری در آماده‌سازی دانش‌آموزان برای حضور فعال و سازنده در جامعه دارد. این رویکرد نه تنها می‌تواند به حل مسائل رفتاری فردی و گروهی کمک کند، بلکه از بروز آسیب‌های اجتماعی نیز پیشگیری خواهد کرد. همچنین، مقدمات لازم برای آشنایی دانش‌آموزان با سبک زندگی سالم را فراهم می‌سازد. در شرایط کنونی، بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، با چالش‌هایی در حوزه رفتار و افت تحصیلی مواجه‌اند. از این رو، طراحی و اجرای برنامه‌هایی با محوریت

«یادگیری برای باهم‌زیستن» می‌تواند بسیار راهگشا باشد. عملکرد ضعیف تحصیلی در میان برخی دانش‌آموزان اغلب ریشه در نبود انگیزه یا روابط بین فردی نامناسب دارد؛ رفتارهای پرخاشگرانه، ناتوانی در فعالیت‌های گروهی و بروز رفتارهای مختل‌کننده در کلاس، از جمله نشانه‌های این کمبودهاست. در نتیجه، آموزش مهارت‌های بین‌فردی ضرورتی انکارناپذیر است و می‌تواند نقش چشمگیری در کاهش تنش‌های میان‌فردی و تقویت انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان ایفا کند.

پیشنهادهاد:

۱. اجرای این پروتکل یا نسخه‌های متناسب آن برای دیگر پایه‌های ابتدایی، به‌ویژه پایه‌های سوم تا ششم می‌تواند به شکل پیشگیرانه در کاهش آسیب‌های ارتباطی مؤثر باشد.
۲. توصیه می‌شود آموزش مهارت‌های ارتباطی و عاطفی به عنوان بخشی رسمی از برنامه هفتگی کلاس در نظر گرفته شود و معلمان با رویکردی تلفیقی این آموزش‌ها را در دروس مختلف اجرا کنند.
۳. استمرار آموزش مهارت‌های بین‌فردی از طریق جلسات دوره‌ای، کارگاه‌های عملی، فعالیت‌های مشارکتی و داستان‌گویی می‌تواند موجب تثبیت این مهارت‌ها شود.
۴. برگزاری نشست‌های آموزشی برای والدین و سایر معلمان مدرسه با هدف آشنایی با اصول ارتباط مؤثر و روش‌های تقویت آن در خانه و مدرسه، به موفقیت بیشتر این برنامه کمک می‌کند.
۵. بهره‌گیری از هنرهای تجسمی، نمایش عروسکی، نقاشی، بازی‌های نمایشی و داستان‌پردازی به‌عنوان ابزار آموزش، تأثیر قابل‌توجهی در یادگیری و درونی‌سازی مفاهیم عاطفی و ارتباطی دارد.
۶. طراحی ابزارهایی برای سنجش مستمر وضعیت روابط بین‌فردی و بازخوردگیری دوره‌ای از دانش‌آموزان و والدین، برای بازطراحی و بهبود برنامه‌های آموزشی آتی ضروری است.

محدودیت‌ها:

برنامه در پایان سال تحصیلی اجرا شد و با توجه به تراکم برنامه‌های آموزشی و ارزشیابی‌ها، زمان کافی برای اجرای عمیق‌تر برخی فعالیت‌ها وجود نداشت. همین موضوع موجب شد برخی جلسات به‌صورت فشرده برگزار شوند و فرصت بازخورد و تمرین بیشتر برای دانش‌آموزان فراهم نباشد.

دانش‌آموزان از نظر سطح مهارت‌های ارتباطی، خلق‌و‌خو، عزت‌نفس، و توانایی همدلی با یکدیگر تفاوت‌هایی داشتند. این تفاوت‌ها بر میزان مشارکت آن‌ها در فعالیت‌ها و تأثیرپذیری از آموزش‌ها اثر گذاشت و فرایند یادگیری گروهی را با چالش‌هایی روبه‌رو ساخت. با وجود اهمیت مهارت‌های زندگی، به‌ویژه روابط بین‌فردی، این آموزش‌ها در برنامه درسی رسمی گنجانده نشده‌اند و زمان مشخصی برای اجرای منظم آن‌ها در مدارس ابتدایی در نظر گرفته نشده است. همین امر اجرای این اقدام‌پژوهی را به ابتکار فردی و تلاش مضاعف نیازمند ساخت.

برخی فعالیت‌های طراحی‌شده نیازمند امکانات، فضا یا مواد آموزشی خاصی بودند که تأمین آن‌ها در محیط مدرسه دشوار بود. این موضوع باعث شد برخی فعالیت‌ها ساده‌سازی شوند یا در قالب‌های جایگزین اجرا گردند.

اجرای مؤثر برنامه مستلزم همکاری سایر معلمان و کارکنان مدرسه بود. در برخی موارد، محدودیت زمانی یا بی‌اطلاعی از اهداف پژوهش، موجب شد سطح مشارکت برخی همکاران کمتر از حد انتظار باشد.

با توجه به ماهیت کیفی آموزش مهارت‌های بین‌فردی، سنجش دقیق و کمی میزان پیشرفت دانش‌آموزان در روابط اجتماعی آن‌ها، به ابزارها و شاخص‌های استاندارد و مشاهده‌های مکرر نیاز دارد که فراهم کردن آن در شرایط مدرسه دشوار بود. بیشتر ارزیابی‌ها بر اساس مشاهده، گزارش‌های توصیفی و بازخوردهای کلاسی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش، کلیه اصول اخلاقی رعایت شد. مشارکت دانش‌آموزان و خانواده‌ها با رضایت آگاهانه و اختیاری بود و به حریم خصوصی و محرمانگی اطلاعات آنان احترام گذاشته شد. و هیچ‌گونه فشار یا آسیبی به شرکت‌کنندگان وارد نگردید.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شد.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

منابع فارسی :

- اسدی، فروغ ، خدابخش پیرکلانی، روشنگ و مهری نژاد، سید ابوالقاسم . (۱۴۰۱). نقش خودتنظیمی هیجانی، مکانیزم های دفاعی و خودشناسی انسجامی در پیش بینی کیفیت روابط بین فردی دانشجویان. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۷(۶۷)، ۱-۱۱.
- باوزین، ف.، سپهوندی، م.ع.، و غضنفری، ف. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر مسئولیت پذیری اجتماعی دختران نوجوان افسرده. آموزش پرستاری، ۱۷(۱)، ۴۸-۵۴.
- بحرکاظمی، م.، و هاشمیان، ک. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی (درون فردی و بین فردی) بر افزایش نگرش مثبت به مدرسه و احساس تعلق به مدرسه در دانش آموزان دختر در خانواده های تک سرپرست. در کنفرانس سراسری پژوهش های نوین در روان شناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- بهادری خسروشاهی، ج.، و حبیبی کلیر، ر. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر انگیزش تحصیلی و سازگاری تحصیلی دانش آموزان دوره متوسطه. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، ۱۰(۳۹)، ۱۵۱-۱۷۳.
- تاجری، ب. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت حل مسئله بر حساسیت بین فردی و پرخاشگری دانش آموزان. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۵(۳)، ۳۹-۵۵.
- حسن زاده، م.، رضایی، ف.، و احمدی، س. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت های ارتباط بین فردی بر بهبود رفتارهای اجتماعی دانش آموزان دوره متوسطه. مجله پژوهش های روان شناسی تربیتی ایران، ۱۲(۳)، ۱۱۲-۱۳۰.
- حسینی، ع.، و سلطانی، ر. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان. مجله روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱۴(۲)، ۷۵-۸۹.
- حسینی رزمگاهی، م.، فکوری، ف.، صالحی بزدی، ف.، و حکیم نیا، ج. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی در افزایش سلامت روان شناختی دانش آموزان. در مجموعه مقالات اولین کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه.

- داستان، س.، داودی، ا.، و بساک‌نژاد، س. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مدیریت استرس بر غربت‌زدگی، مشکلات بین‌فردی و سازگاری خوابگاهی دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شبانه‌روزی. *دستاوردهای روان‌شناختی*، ۲۱(۲)، ۲۰۵-۲۲۴.
- رازقی، ع.، و حسین‌چاری، م. (۱۳۸۹). رابطه وضعیت‌های هویت و مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان دبیرستانی عشایری و شهری. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۴(۹)، ۲۷-۴۷.
- زمانی کوخالو، ل.، سپاه‌منصور، م.، و ابوالمعالی‌الحسینی، خ. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش صلح بر روابط بین‌فردی و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۹(۶۷)، ۱۹۲-۲۱۵.
- سیف، ع. (۱۳۹۵). روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش (چاپ ۱۶). تهران: انتشارات دوران.
- شریعت باقری، م.م.، و نیک‌پور، ف. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری و سازگاری دانش‌آموزان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۹(۳۲)، ۲۰۳-۲۲۰.
- شماسی یگانه، ل. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری و همدلی دانش‌آموزان. *فصلنامه بین‌المللی علوم رفتاری*، ۹(۲)، ۱۲۹-۱۳۸.
- طاهری، ع.، محمدی، س.، و احمدی، ر. (۱۳۹۹). تجربه معلمان از اجرای برنامه‌های گروهی بهبود مهارت‌های بین‌فردی در دانش‌آموزان دوره ابتدایی: رویکرد کیفی. *مجله علوم تربیتی*، ۱۵(۱)، ۱۰۱-۱۱۸.
- کریمی، م.، حسینی، ف.، و رضایی، ن. (۱۳۹۷). بررسی تجربه دانش‌آموزان از آموزش مهارت‌های ارتباط بین‌فردی در دوره متوسطه: مطالعه کیفی. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی*، ۱۲(۳)، ۴۵-۶۰.
- منجمی‌زاده، ا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی و میزان پذیرش اجتماعی دانشجویان دانشگاه پیام نور خوراسگان. پایان‌نامه کارشناسی، گروه علوم اجتماعی.
- موحدیان، ز.، و قادری‌مقدم، م.ع. (۱۳۹۸). راهکارهایی جهت توسعه و تقویت مهارت‌های ارتباطی بین دانش‌آموزان. *پژوهش‌های علوم تربیتی و روان‌شناسی*، ۳(۱)، ۴۰-۵۴.
- نوروزی، م.، زرگر، ف.، و اکبری، ح. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کاهش مشکلات بین‌فردی و اجتناب تجربه‌ای دانشجویان. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۵(۲)، ۱۶۸-۱۷۴.
- نظری، ک.، جعفری، م.، و بهرامی، ل. (۱۴۰۰). کاوش در تأثیر بازی‌های گروهی بر روابط اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی: مطالعه پدیدارشناسی. *پژوهشنامه روان‌شناسی اجتماعی*، ۸(۲)، ۷۵-۹۲.
- نوشادی، س. (۱۴۰۱). چگونه توانستم مهارت ارتباط مؤثر را در دانش‌آموزان بهبود دهم؟ *فصلنامه انگاره‌های نو در تحقیقات آموزشی*، ۱(۲)، ۱۳۸-۱۵۵.

نیلی پور، م. (۱۳۹۰). مهارت‌های زندگی، چاپ دوم، اصفهان: نشر مرغ سلیمان.

هدایتی، ف. (۱۳۹۹). آموزش و پرورش شور، شوق، چالاک‌ی، پویایی، اخلاق، رنگ، انگیزه، امید، حرکت را دریاب که فردا دیر است. رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۲(۱)، ۶۹-۷۷.

زیرک پور نامی ور، مریم، و نجارپور استادی، سعید. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی بر مشکلات بین فردی و احساس تنهایی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تبریز. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، ۱۴(۵۴)، ۱۹۹-۲۲۴.

منابع انگلیسی :

- Allen, J. P., & Loeb, E. L. (2022). The autonomy–connection challenge in adolescent peer relationships. *Child Development Perspectives*, 16(1), 15–21.
- Brown, T., & Smith, K. (2019). Qualitative analysis of group interventions to improve interpersonal relationships among school-aged children. *Children and Youth Services Review*, 98, 202–210.
- Collins, A., Murphy, P., & Evans, S. (2023). A qualitative meta-synthesis of interpersonal skills training in school settings. *Educational Psychology Review*, 35(1), 75–96.
- Compton, W. C. (2012). *Introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thompson Wadsworth.
- Demirdağ, S. (2021). Communication skills and time management as the predictors of student motivation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(1), 38–50 .
- Feshbach, N. D. (1997). Empathy: The formative years-- Implications for clinical practice. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 33–59).
- García, M., & Martínez, L. (2022). Interpersonal relationship improvement programs in elementary school children: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 34(1), 45–68.

- Grand, L. C. (2011). *Marriage and family presentation guide*. UK: John.
- Hedman, E., Mortberg, E., Hesser, H., Clark, D. M., Lekander, M., Andersson, E., & Ljotsson, B. (2013). Mediators in psychological treatment of social anxiety disorder: Individual cognitive therapy compared to cognitive behavioral group therapy. *Behavior Research and Therapy*, 51(10), 696–705.
- Holder, M. D., & Klassen, A. (2010). Temperament and happiness in children. *Journal of Happiness Studies*, 11, 419–439.
- Jane Tobbell, J., & O'Donnell, V. L. (2013). The formation of interpersonal and learning relationships in the transition from primary to secondary school: Students, teachers and school context. *International Journal of Educational Research*, 59, 11–23.
- Johnson, R., & Roberts, K. (2018). Impact of communication skills training on adolescent students' interpersonal relationships. *Journal of Adolescent Research*, 33(2), 157–176.
- Kornhaber, R., Walsh, K., Duff, J., & Walker, K. (2016). Enhancing adult therapeutic interpersonal relationships in the acute health care setting: an integrative review. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 9, 537.
- Kas-Osoka, O. A., & Woods, J. (2015). 74. Pediatric Resident Interpersonal/Communication Skills: Do They Play a Role in Adolescent Contraception Knowledge After a Clinic Visit?. *Journal of Adolescent Health*, 56(2), S39-S40.
- Ketay, S., & Beck, L. A. (2017). Attachment predicts cortisol response and closeness in dyadic social interaction. *Psychoneuroendocrinology*, 80, 114–121.
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2021). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Associations with anxiety and depression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 50(2), 257–272.
- Markey, P., Markey, C., Nave, C., & August, K. (2014). Interpersonal problems and relationship quality: An examination of gay and lesbian romantic couples. *Journal of Research in Personality*, 51, 1–8.

- Russo, A., Zekan, S. B., & Peronja, I. (2012). Use of anonymous questionnaires with the aim of improving. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 41, 492–497.
- Sandeep, K., & Rashmi, Ch. (2017). A review of the relationship between parental involvement and students' academic performance. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 99–107.
- Smith, J., Brown, L., & Green, P. (2015). The effect of interpersonal skills training on students' social adjustment. *Journal of School Psychology*, 53(4), 301–315.
- Saaranen, T., Vaajoki, A., Kellomäki, M., & Hyvärinen, M. L. (2015). The simulation method in learning interpersonal communication competence: Experiences of masters' degree students of health sciences. *Nurse Education Today*, 35, 8–13.
- Steinberg, L. (2023). *Adolescence* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wentzel, K. R., Jablansky, S., & Scalise, N. R. (2024). Peer relationships and adolescent emotional well-being: A motivational perspective. *Developmental Psychology*, 60(1), 45–60.
- Skoranski, A., Coatsworth, J. D., & Lunkenheimer, E. (2019). A dynamic systems approach to understanding mindfulness in interpersonal relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10), 2659–2672.
- Williams, B. W., Kessler, H. A., & Williams, M. V. (2014). Relationship among practice change, motivation, and self-efficacy. *Journal of continuing education in the health professions*, 34, S5–S10.
- Williams, J., Smith, R., & Johnson, L. (2016). Exploring adolescents' perceptions of interpersonal communication training: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 31(4), 399–421.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2021). Attachment, emotion regulation, and self-concept in adolescence. *Journal of Adolescence*, 89, 84–95.

How Could I Improve Interpersonal Relationships in Fourth-Grade Students?

Shahrzad Moradi^۱, Seyed Rahmatollah Mousavi Far^۲

Abstract

Introduction and goal: Interpersonal relationships are a key component of students' social and emotional development, playing a significant role in their academic and social adjustment. Strengthening these relationships through communication skills training in schools facilitates effective interaction, reduces conflict, and enhances a sense of belonging among students. The present study aimed to improve the interpersonal relationships of fourth-grade female elementary school students during the 2024–2025 academic year.

Research methodology: The study was conducted using a mixed-methods approach with an action research strategy, though it was primarily qualitative in nature. Research tools included interviews with teachers, parents, students, and a school counselor; direct observation of interpersonal relationships; review of scientific literature; and the Munjemizadeh Interpersonal Relationships Questionnaire (2012), which was completed by students with parental assistance. After analyzing the data, 14 students with weaknesses in interpersonal skills received group training in communication and interpersonal relationship skills over seven 45-minute sessions.

Findings: The findings indicated that training in interpersonal skills led to improved social interactions, increased empathy and responsibility, reduced conflicts among students, and enhanced participation in group activities. Qualitative analysis of interviews and observations also confirmed this improvement.

Conclusion: the results of this research can enhance students' social interactions and reduce communication challenges for parents, teachers, and educators. Providing positive behavioral models and practical opportunities for practicing interpersonal skills by trainers can also lead to social growth, increased empathy, and the strengthening of a constructive dialogue culture in schools.

Keywords: Life Skills, Students, Effective Communication, Interpersonal Relationships

^۱ *Ph.D. Student in Counseling, Department of Counseling and Psychology, Islamic Azad University, Borujerd, Iran Corresponding author, shahrzad.moradi1397@gmail.com

^۲ PhD in Political Geography, General Department of Education of Lorestan Province, Iran.

ahmad.r1356@gmail.com