

تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رشد سازگاری فردی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی مازندران

نویسندگان: مهدی سبحانی نژاد^۱ و محسن زراعتی^{۲*}

۱. دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه شاهد

۲. دانشجوی دکتری مدیریت آموزش عالی دانشگاه شهید بهشتی

zeraati_mohsen@yahoo.com

* نویسنده مسئول: محسن زراعتی

چکیده

پژوهش حاضر در راستای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری دانشجویان دختر مستقر در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، انجام شده است. روش پژوهش، شبه آزمایشی (نیمه تجربی) بوده است. تعداد ۶۰ نفر از دانشجویان با بیش از یک سال اقامت در خوابگاه از دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد و در گروه سنی ۲۵-۲۰ سال به صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه قرار داده شدند. ابزار اندازه‌گیری "پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا" و پرسشنامه جمعیت شناختی بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های: تحلیل کوواریانس، تحلیل واریانس دو عاملی و آزمون T مستقل بوده است. نتایج نشان داد: آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش میزان سازگاری فردی آزمودنی‌ها شده است. مداخله باعث افزایش دو خرده مقیاس اتکا به نفس و آزادی فردی شد. در مقیاس سازگاری فردی تأثیر مداخله پس از دو ماه در آزمودنی‌های گروه آزمایش کاهش و تداوم نداشته است. کسب مهارت‌های ضروری زندگی و توانایی دختران دانشجو در روابط بین فردی و تعامل اجتماعی می‌تواند در سازگاری و شکوفایی آنان، نقش داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های اجتماعی، سازگاری فردی، دانشجو، خوابگاه‌های دانشجویی، سلامت روان.

پژوهش‌های آموزش و یادگیری

(دانشور رشتاری)

• دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۰۹/۱۱

• پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۰۹/۰۱

*Scientific-Research
Journal of Shahed
University
Twenty-second Year, No.7
Autumn & Winter
2015-2016*

Training & Learning
Researches

دو فصلنامه علمی-پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال بیست و دوم - دوره

جدید

شماره ۷

پاییز و زمستان ۱۳۹۴

مقدمه

ایجاد تغییرات در انسان برای رسیدن به اهداف، خود نیازمند داشتن مهارت‌های لازم به منظور حفظ سلامتی و تعادل ذهنی و روانی می‌باشد. مهارت‌های اجتماعی به آن دسته از مهارت‌ها که منجر به آمادگی فرد برای ارائه رفتار مناسب و مفید اجتماعی می‌گردد و گامی به سوی جامعه سالم^۱ باشد اطلاق می‌گردد [۱]. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی دارای ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی است. بعد اجتماعی سلامت به مفهوم ارتباط بین افراد، لذت بردن از جمع دوستان آشنایان و برخورداری از شبکه‌های حمایتی می‌باشد. این بعد شامل سطوح مهارت‌های اجتماعی و توانایی شناخت هر شخص از خود بعنوان عضوی از جامعه بزرگتر است. یکی از استراتژی‌های ارتقاء سلامت روان، آموزش است. افراد و اجتماعات کوچک در صورتی که آموزش ببینند می‌توانند سلامت روان خود و اجتماع خود را تامین نمایند. قشر جوان کشور و بویژه دانشجویانی که سال‌های نخست تحصیل در دانشگاه را سپری می‌کنند، همانند دیگر اقشار جامعه، با حفظ معیارها و ارزش‌های فرهنگی خود، نیازمند تطبیق با شرایط محیط اجتماعی و زیستی خود می‌باشند. عده ای از جوانان بعد از قبولی در دانشگاه به ناچار بایستی از خانواده جدا شده و در محیط‌های خوابگاهی به سر برند. این شیوه زندگی و دلتنگی‌های ناشی از دوری از محبت‌های والدین و مشابه نبودن محیط خوابگاه با محل سکونت قبلی، تضادهای فردی و تعارضات فرهنگی همه می‌توانند سلامت روانی آنها را تحت تاثیر قرار بدهند؛ بخصوص دانشجویان دختری که در خانواده‌های سنتی با فرهنگ و شرایط ویژه ای رشد یافته اند حائز اهمیت ویژه ای است [۲]. با افزایش مشکلات فیزیکی، روحی و روانی در خوابگاه به طور

مستقیم و غیر مستقیم هدف اصلی حضور دانشجویان در دانشگاه تحت تاثیر قرار گرفته و در نهایت اغلب باعث بی انگیزگی، سرخوردگی و افت شدید درسی می‌گردد. دانشجویان جوان برای کنار آمدن با چنین موقعیت‌هایی ضروری است از مهارت‌های اجتماعی در جهت سازگاری با محیط خود، برخوردار گردند. علائم این سازگاری داشتن احساس مثبت در مورد خود، ابراز وجود، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و لذت بردن از ارتباط با دیگران است [۳].

هانم^۲ (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان "بررسی تاثیر نقش والدین در سازگاری فردی فرزندان" به این نتیجه رسید که، وابستگی به والدین سبب افزایش سازگاری فردی می‌شود [۱۱]. همچنین لینینگز^۳ (۲۰۰۵) در با بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی بر خویشستن نگرانی در جوانان، معتقد بود، آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی باعث افزایش خویشستن نگرانی جوانان می‌گردد [۱۲]. تقی زاده هروی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان "بررسی تاثیر دریافت آموزش‌های مهارت (فردی- اجتماعی) در افزایش درک عاطفی و سازگاری فردی به این نکته دست یافته است که ۸۹٪ جوانان، کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی را به عنوان واکنش‌های سودمند، و ابزارهایی برای جستجوی حمایت عاطفی و سازگاری فردی اعلام نموده اند [۱۳].

اریک جی^۴ (۲۰۰۹)، آلن^۵ (۲۰۰۷) ابی و تالبوت^۶ (۲۰۰۷) به این نتیجه دست یافتند که دانشجویان در بدو ورود به محیط خوابگاه‌های دانشجویی، به دلیل دوری از شهر محل زندگی، خانواده، وجود تضادهای فرهنگی-اجتماعی، تفاوت در علائق فردی-اجتماعی و دور بودن از حمایت خانواده با مشکلات سازگاری مواجه می‌شود، که با آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی، مشکلات کاهش یافته و سازگاری دانشجویان

^۱- دورکیم (۱۹۸۵) در بررسی خود به دو نوع جامعه اشاره می‌کند. به نظر دورکیم در جامعه سالم رفتارهای ناپه‌نجان ناشی از عوامل زیستی روانی است، و در جامعه بیمار ناشی از خود پرستی و یا بی‌هنجاری و نوع دیگر آن اعتراض علیه وضع موجود می‌باشد (ریمون، ۱۹۹۵).

^۲-Hannum

^۳- Lynnyngz

^۴-Eric . j

^۵- Allen

^۶-Abe & Talbot

به سوی محیط جدید سوق داده شده است [۱۴-۱۶]. مهارت اجتماعی فرایند مرکبی است که فرد را قادر می‌سازد به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کنند. مهارت‌ها توانایی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت آمیز هستند [۴]. مک گوایر و پرستلی [۴] معتقدند «مهارت‌های اجتماعی به رفتارهایی گفته می‌شود که شالوده ارتباط موفق رو در رو را تشکیل می‌دهند» [۵]. با مرور تعاریف مختلف به جنبه‌های مختلف مهارت اجتماعی تاکید کرده و می‌گوید مهارت اجتماعی عبارتند از: «مجموعه‌ای از رفتارهای هدفمند، به هم مرتبط و متناسب با وضعیتی که آموختنی بوده و تحت کنترل فرد می‌باشند». آموزش این مهارت‌ها، از دهه‌های قبل برای تغییر رفتار مطرح بوده؛ ولی این آموزش‌ها با مهارت‌های اجتماعی نظام مند مطرح در برنامه‌های سازمان بهداشت جهانی همخوان نبود [۶]. در مجموع مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که روابط اجتماعی مثبت و مفید را آغاز و حفظ نماید، دوستی و صمیمیت با گروه همسالان را گسترش دهد، سازگاری را افزایش دهد و به افراد اجازه دهد که خود را با شرایط وفق دهند و تقاضاهای اجتماعی را بپذیرند [۷]. یکی از موضوعات مورد بررسی در جوانان و نوجوانان، شناسایی ویژگی‌های سازگاری است که کمبود در این زمینه می‌تواند پیامدهای زیانباری از جمله؛ ناهنجاری‌ها، احساس نا امنی، مشکلات شخصیتی، عاطفی و اختلالات رفتاری و بزهکاری را به دنبال داشته باشد [۸]. سازگاری مفهومی عام است و به همه راهبردهایی گفته می‌شود، که فرد برای اداره کردن موقعیت‌های استرس زای زندگی، شامل تهدیدهای واقعی یا غیر واقعی به کار می‌برد [۹]. بر اساس رویکرد یادگیری، سازگاری مجموعه‌ای از رفتارهای آموخته شده است و ناسازگاری زمانی به وجود می‌آید که فرد مهارت‌های لازم برای تطابق با مشکلات روزمره زندگی را یاد نگرفته باشد. به طور کلی فرایندهای یادگیری در بروز پاسخ‌های سازگارانه یا ناسازگارانه نقش اساسی دارد و

افراد برای سازگاری مطلوب باید مهارت‌های اجتماعی لازم را فراگیرند [۱۰]. با عنایت به موارد پیش گفته و از آنجا که عدم سازگاری فرد در جامعه مسبب بسیاری از موارد منفی و متعارض جامعه شناختی است و با توجه به این نکته که زندگی انسان معاصر دچار تحولات عظیمی گشته است، و همین موضوع باعث بسیاری از مشکلات در حوضه سازگاری عاطفی، رفتاری و اجتماعی گردیده است؛ بدین سان ضرورت برنامه ریزی‌های مربوط به آموزش مهارت‌های اجتماعی بیشتر آشکار می‌گردد.

مسئله اساسی پژوهش حاضر، تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رشد سازگاری فردی دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۸۹ است.

سوال‌های پژوهش

- ۱- آیا آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش سازگاری فردی و مولفه‌های آن موثر است؟
- ۲- آیا مدت اقامت دانشجویان در خوابگاه و آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی آنها موثر است؟
- ۳- آیا تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش سازگاری فردی و مولفه‌های آن بعد از دو ماه ماندگار است؟

روش پژوهش

این مطالعه، یک پژوهش شبه تجربی است، آزمودنی‌ها به طور تصادفی انتخاب، سپس در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند، به گونه‌ای که شانس مساوی و مستقل جهت جایگزین شدن در هر کدام از گروه‌های مورد مطالعه را داشتند. برنامه ریزی و اجرای مداخله آموزش "مهارت‌های اجتماعی" در مورد گروه آزمایش انجام گردید؛ جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان دختر مجرد دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد، مستقر در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه علوم

درک ارزش‌های خویشتن^۴، آزادی فردی^۵، احساس وابستگی^۶، تمایلات واپس زده^۷، و نشانه‌گان جسمی^۸ [۱۹]. شایان ذکر است که مقیاس CPT به دلیل داشتن جنبه‌های فرهنگی پس از بررسی‌های مفصل توسط اساتید به منظور انطباق با ویژگی‌های فرهنگی جوانان کشور و همچنین به منظور مناسب شدن آزمون مذکور برای افراد بزرگسال تغییراتی یافته است [۲۰]. نمره گذاری سوال‌ها بر اساس کلید تست انجام می‌شود. هر سوال دارای دو پاسخ بلی و خیر است. سوال‌هایی که پاسخ بلی دارند مطابق با کلید تست نمره یک و سوالاتی که پاسخ خیر دارند نمره صفر می‌گیرند. به این ترتیب هر آزمودنی می‌تواند در خرده مقیاس‌ها حداکثر نمره پانزده و حداقل نمره صفر به دست آورد. طرح تحقیق پژوهش حاضر، از نوع پیش آزمون- پس آزمون^۹ با گروه کنترل (گواه) است، که می‌توان آن را به شکل نمودار ۱ نمایش داد.

اجرای مداخله گر

بعد از اجرای پیش آزمون و مشخص نمودن آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل، گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های اجتماعی قرار گرفتند. بدین صورت که برای گروه آزمایش به مدت هفت جلسه برنامه مهارت‌های اجتماعی برنامه ریزی و به مورد اجرا درآمد. برنامه آموزشی بر سه محور مهارت‌های اجتماعی ابراز وجود^{۱۰}، نفوذ اجتماعی^{۱۱}، و تعامل^{۱۲} در گروه تنظیم گردید. از مهمترین فعالیت‌های دروه آموزش عبارتند از: بحث گروهی^{۱۳}، ایفای نقش^{۱۴}، تصور قرار

پزشکی مازندران بوده است. با عنایت به الزامات مربوط به روش نمونه گیری برای تحقیقات تجربی گروه نمونه شامل، ۶۰ نفر از دانشجویان پیش گفته که گروه سنی آنها بین ۲۰-۲۵ سال بوده و از مدت اقامت آنها در خوابگاه یک سال گذشته است، می‌باشد انتخاب معیار ورود، به دلیل همگون سازی گروه‌ها و کنترل برخی از متغیرهای مزاحم در پژوهش بوده است. ابتدا در کل جامعه هدف که در برگیرنده دانشجویان مستقر در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران بود، پرسشنامه جمعیت شناختی توزیع گردید؛ از کل پرسشنامه توزیع شده ۳۰۰ مورد تکمیل و بازگردانده شد، پس از بررسی، ۱۳۳ پرسشنامه شرایط ورود به پژوهش را داشتند؛ با توجه به اینکه حجم نمونه به نوع پژوهش (شبه تجربی)، ماهیت جامعه و داده‌هایی که باید جمع آوری و تجزیه و تحلیل شود، بستگی دارد [۱۷]، در این پژوهش شصت نفر (منتخب از نظر جمعیت شناختی و نسبتاً همسان) برای تشکیل دو گروه در نظر گرفته شدند، بعد از کد گذاری پرسشنامه‌ها تعداد ۶۰ دانشجویان برای گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۳۰ نفر) به صورت تصادفی انتخاب شدند.

در این پژوهش برای سنجش سازگاری اجتماعی قبل و بعد از مداخله از مقیاس سازگاری «پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا»^۱ یا (CPT) استفاده شده است. این پرسشنامه توسط کلارک^۲ در سال ۱۹۳۹ برای اندازه گیری سازگاری‌های مختلف زندگی ساخته شده و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر قرار گرفته است [۱۸]. آزمون حاضر سازگاری را در دو قطب فردی و اجتماعی اندازه گیری می‌کند و دارای ۱۸۰ سوال دو گزینه‌ای (بله- خیر) است. سازگاری فردی و اجتماعی، هر یک به طور جداگانه دارای ۹۰ سوال و شش خرده مقیاس و هر خرده مقیاس دارای ۱۵ سوال است. در این پژوهش قطب سازگاری فردی مورد نظر بوده است؛ شش خرده مقیاس سازگاری فردی عبارتند از: اتکا به نفس^۳،

4- Perception Of Self-Value

5 - Personal Freedom

6 -Sense Of Dependence

7 -Repressed Tendencies

8 - Somatic Syndromes

9 -Pre Test-Post Test

10 - Assertive

11 - Social Influence

12 - Interaction

13 - Group Discussion

14 - Play A Role

1 -California Personality Test(CPT)

2 -Clarck

3 -Self Confidence

| انتخاب تصادفی | گروه | پیش آزمون | متغیر مستقل | آزمون |
|---------------|--------|-----------|-------------|-------|
| R | آزمایش | Yb | X | Ya |
| R | گواه | Yb | - | Ya |

نمودار ۱. طرح پژوهشی دو گروهی با پیش آزمون- پس آزمون و انتخاب تصادفی

با آنکه در دستور العمل آزمون بحث روشن و واضحی از ضرایب روایی آزمون به میان نیامده، درباره سوال‌های آن شواهد بسیاری ارائه شده است که نشان دهنده ارتباط آزمون با خصیصه مورد اندازه گیری است [۲۱]. زارع وند پور (۱۳۸۳) روایی آزمون را در سازگاری فردی، از طریق همبستگی پرسش‌های ملاک به دست آورده و از لحاظ آماری معنی دار بوده است [۲۰]. روش جمع آوری داده‌ها به این طریق بود که پس از توزیع تصادفی افراد در دو گروه آزمایش و کنترل، از هر دو گروه، پیش آزمون (اجرای آزمون CPT) به عمل آمد. سپس برنامه مداخله (برگزاری دوره آموزش مهارت‌های اجتماعی به مدت ۷ جلسه)، در گروه آزمایش به اجرا در آمد، سرانجام در پایان جلسه هفتم از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون (اجرای مجدد آزمون CPT) به عمل آمد؛ آنگاه بعد از گذشت دو ماه از پایان دوره آزمون CPT جهت سنجش ماندگاری مداخله و پیگیری در رابطه با گروه آزمایش اجرا گشت.

در ابتدا برای تعیین مشخصه‌های آماری گروه‌ها از روش‌های متداول در آمار توصیفی (میانگین، میانه، نما، انحراف معیار، جداول فراوانی) استفاده شده است؛ برای برآورد ضرائب اعتبار پرسشنامه از فرمول کلی آلفای کرونباخ که کلی ترین شکل فرمول ۲۰ کودور- ریچاردسون است، استفاده شده است. این روش ضمن آنکه مستلزم تنها یکبار اجرای ابزار سنجش است، ضریبی که به دست می‌دهد در واقع شاخص هماهنگی درونی یا همگونی (یعنی میزان تداخل مجموعه پرسش‌ها از لحاظ سنجش یک سازه یا ویژگی) است [۲۲].

گرفتن در یک موقعیت خاص و بیان آن در گروه، طرح سوال و ارائه مورد^۱ بود. در پایان هر جلسه مطالب ارائه شده در آن جلسه به طور خلاصه مجدداً ارائه می‌گردید، و از آزمودنی‌ها خواسته می‌شد تا نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به صورت شفاهی یا کتبی مطرح نمایند تا جلسات آینده در حد امکان مد نظر قرار گیرد.

اعتبار و روایی آزمون

شافر^۲ (۱۹۳۹) بیان می‌کند که برپایه مطالعات انجام شده، ضرائب اعتبار نمره‌های آزمون که در گروه‌های ۲۳۷ تا ۷۱۲ نفری با استفاده از دو نیمه ساز و فرمول تصحیح اسپیرمن- براون به دست آمده، برای مقیاس سازگاری فردی در دامنه ۰ تا ۸۸ تا ۰ تا ۹۰، برای مقیاس سازگاری اجتماعی در دامنه ۰ تا ۸۶ تا ۰ تا ۹۰ و برای کل آزمون ۰ تا ۹۱ تا ۰ تا ۹۳ بوده است، ضرایب اعتبار برای خرده مقیاس‌ها در دامنه ۰ تا ۶ تا ۰ تا ۷۸ قرار دارد [۱۹]. زارع وند پور (۱۳۸۳) ضریب اعتبار را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای مقیاس سازگاری فردی ۰ تا ۸۷ به دست آورده است. اعتبار این مقیاس در پژوهش حاضر از طریق ضریب بازآزمایی (همبستگی بین پیش آزمون و پس آزمون) و ضریب آلفای کرونباخ (ضریب همگونی درونی) برآورد شده است [۲۰]. ضریب اعتبار در این پژوهش برای مقیاس سازگاری فردی برابر با ۰ تا ۸۲ بوده است. این ضریب با نتایج خجسته مهر (۱۳۷۳) و زارع وند پور (۱۳۸۳) که برای مقیاس سازگاری فردی به دست آورده، همگون است؛ روایی آزمون CPT بیشتر متکی به روایی محتوا و روش ساخت و تهیه آن است.

¹ -Case Illustration

² -Schaffer

یافته‌ها برای پاسخ به سوالات این پژوهش و پی بردن به اثر مداخله در گروه آزمایش و کنترل از روش تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس دو عاملی و بنا به ضرورت و به منظور تأیید بیشتر یافته‌ها از آزمون T مستقل استفاده شده است.

برای پاسخ به این پرسش که آیا آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش سازگاری فردی و مولفه‌های آن می‌گردد، از مدل تحلیل کوواریانس استفاده و نتایج آن در جداول ۱ و ۲ نشان داده شده است.

جدول ۱. تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی و مولفه‌های آن

| مقیاس | منبع پراش | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری |
|--------------|-----------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|
| سازگاری فردی | پیش آزمون | ۹۱۷.۷۷۱ | ۱ | ۹۱۷.۷۷۱ | ۵۰۸.۱۱ | ۰۰۱.۰ |
| | گروه | ۰۱۹.۳۶۰ | ۱ | ۰۱۹.۳۶۰ | ۳۶۷.۵ | ۰۲۴.۰ |
| | خطا | ۲۱۶.۳۸۲۳ | ۵۷ | ۰۷۴.۶۷ | - | - |
| | کل | ۴۰۰.۴۹۵۰ | ۵۹ | - | - | - |

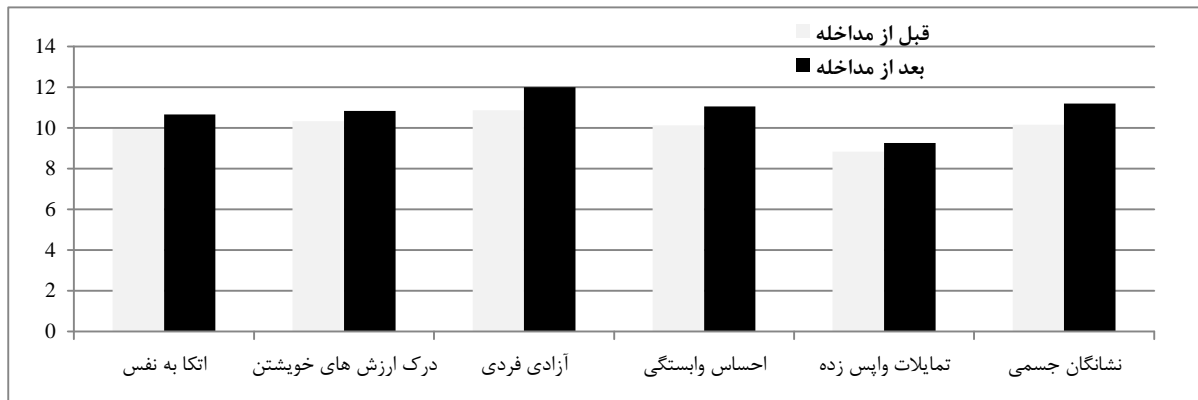
جدول ۲. تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر خرده مقیاس‌های سازگاری فردی

| خرده مقیاس | منبع پراش | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | سطح معناداری |
|-----------------------|-----------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|
| اتکا به نفس | پیش تست | ۷۱۸.۱۲ | ۱ | ۷۱۸.۱۲ | ۲۵۸.۴ | ۰۴۴.۰ |
| | گروه | ۲۸۵.۳۰ | ۱ | ۲۸۵.۳۰ | ۱۰۴.۱۰ | ۰۰۲.۰ |
| | خطا | ۲۴۸.۱۷۰ | ۵۷ | ۹۸۷.۲ | - | - |
| | کل | ۹۸۳.۲۱۰ | ۵۹ | - | - | - |
| درک ارزش‌های خوب‌یستن | پیش تست | ۶۰۰.۱۸ | ۱ | ۶۰۰.۱۸ | ۹۳۳.۴ | ۰۳۰.۰ |
| | گروه | ۵۳۲.۱۱ | ۱ | ۵۳۲.۱۱ | ۰۵۸.۳ | ۰۸۶.۰ |
| | خطا | ۹۳۴.۲۱۴ | ۵۷ | ۷۷۱.۳ | - | - |
| | کل | ۶۰۰.۲۵۰ | ۵۹ | - | - | - |
| آزادی فردی | پیش تست | ۱۵۴.۲ | ۱ | ۱۵۴.۲ | ۴۷۸.۰ | ۴۹۲.۰ |
| | گروه | ۴۳۱.۲۷ | ۱ | ۴۳۱.۲۷ | ۰۸۳.۶ | ۰۱۷.۰ |
| | خطا | ۰۴۶.۲۵۷ | ۵۷ | ۵۱۰.۴ | - | - |
| | کل | ۶۰۰.۲۸۸ | ۵۹ | - | - | - |
| احساس وابستگی | پیش تست | ۶۴۳.۷۶ | ۱ | ۶۴۳.۷۶ | ۷۸۵.۱۱ | ۰۰۱.۰ |
| | گروه | ۱۰۸.۳ | ۱ | ۱۰۸.۳ | ۴۷۸.۰ | ۴۹۲.۰ |
| | خطا | ۶۹۰.۳۷۰ | ۵۷ | ۵۰۳.۶ | - | - |
| | کل | ۶۰۰.۴۵۱ | ۵۹ | - | - | - |
| تمایلات واپس زده | پیش تست | ۲۸۷.۹ | ۱ | ۲۸۷.۹ | ۴۹۶.۱ | ۲۲۶.۰ |
| | گروه | ۳۲۹.۹ | ۱ | ۳۲۹.۹ | ۵۰۳.۱ | ۲۲۵.۰ |
| | خطا | ۷۸۰.۳۵۳ | ۵۷ | ۲۰۷.۶ | - | - |
| | کل | ۷۳۳.۳۶۹ | ۵۹ | - | - | - |
| نشانیان جسمی | پیش تست | ۶۲۲.۱۹ | ۱ | ۶۲۲.۱۹ | ۹۴۶.۴ | ۰۳۰.۰ |
| | گروه | ۰۰۰.۰ | ۱ | ۰۰۰.۰ | ۰۰۰.۰ | ۹۹۲.۰ |
| | خطا | ۱۴۴.۲۲۶ | ۵۷ | ۹۶۷.۳ | - | - |
| | کل | ۱۸۳.۲۴۶ | ۵۹ | - | - | - |

سطح کمتر از ۰.۰۵ معنا دار نیست. بنابراین پیش آزمون بر روی نمره‌های پس آزمون تأثیر نداشته، از این رو F مربوط به اثر در سطح آماری کمتر از ۰.۰۵ معنادار است. بنابراین، مداخله موجب افزایش میزان آزادی فردی شده است. در خرده مقیاس‌های درک ارزش‌های خویشتن، احساس وابستگی، تمایلات واپس زده، نشانگان جسمی، با توجه به کاهش تأثیر پیش آزمون به روی نمره‌های پس آزمون، F به دست آمده در سطح ۰.۰۵ معنادار نیست. بنابراین مداخله در میزان خرده مقیاس‌های فوق الذکر تأثیر نداشته است. نمودار شماره ۱ نیز به صورت تصویری اختلاف‌های موجود در مولفه‌ها را قبل و بعد از اجرای مداخله گر نشان می‌دهد. همچنین همانطور که قبلاً اشاره شد، بعد از گذشت دو ماه از پایان دوره آموزشی آزمون CPT جهت انجام سنجش ماندگاری مداخله و پیگیری در گروه آزمایش اجرا گردید. برای پاسخ به این سوال که آیا مداخله پس از دو ماه در مقیاس و خرده مقیاس‌های سازگاری فردی ماندگار بوده است، از T وابسته استفاده شده است.

همان گونه که در جدول شماره ۱ دیده می‌شود، در مقیاس سازگاری فردی مقدار F مربوط به پیش تست برابر با ۰.۱۱.۵۰۸ و از لحاظ آماری در سطح کمتر از ۰.۰۵ معنادار است. بنابراین نمره پیش آزمون در سازگاری فردی، به روی نمره‌های پس آزمون تأثیر داشته و در این مدل تأثیر آن تعدیل یافته است. از این رو F مربوط به اثر گروه برابر با ۰.۵۶۳۷ و در سطح آماری کمتر از ۰.۰۵ نیز معنا دار است. بنابراین مداخله موجب افزایش نمره کل سازگاری فردی شده است.

همان گونه که در جدول ۲ و نمودار شماره ۱ دیده می‌شود، در خرده مقیاس اتکا به نفس مقدار F مربوط به پیش تست از لحاظ آماری در سطح کمتر از ۰.۰۵ معنادار است. بنابراین پیش آزمون به روی نمره‌های پس آزمون تأثیر داشته و در این مدل تأثیر آن کم شده است. از این رو F مربوط به اثر گروه در سطح آماری کمتر از ۰.۰۵ نیز معنادار است. بنابراین، مداخله موجب افزایش میزان اتکا به نفس شده است. در خرده مقیاس آزادی فردی مقدار F مربوط به پیش آزمون از لحاظ آماری در



نمودار ۲. توزیع نمرات میانگین خرده مقیاس‌های سازگاری فردی، قبل و بعد از مداخله

جدول ۳. سنجش تداوم و ماندگاری تأثیر مداخله بر مقیاس‌های فردی پس از پیگیری

| مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌ها | میانگین | | انحراف استاندارد | | T | درجه آزادی | سطح معناداری |
|--------------------------|----------|-----------|------------------|-----------|-------|------------|--------------|
| | پس آزمون | دوماه بعد | پس آزمون | دوماه بعد | | | |
| اتکا به نفس | ۶۶.۱۰ | ۱۰.۱۰ | ۴۴.۱ | ۴۴.۱ | ۳۲.۳ | ۲۹ | ۰.۰۲۴۵ |
| آزادی فردی | ۱۲ | ۷۶.۱۱ | ۷۲.۱ | ۸۶.۱ | ۲۴۹.۲ | ۲۹ | ۰.۰۳۲۰ |
| سازگاری فردی | ۰۳.۶۵ | ۳۶.۶۲ | ۱۸.۵ | ۳۰.۵ | -۹۱.۵ | ۲۹ | ۰.۰۴۵۰ |

جدول ۴. تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی بر حسب مدت اقامت در خوابگاه

| سطح معناداری | F | میانگین مجذورات | درجه آزادی | مجموع مجذورات | منبع پراش | مقیاس |
|--------------|-------|-----------------|------------|---------------|------------|--------------|
| ۰.۲۱ | ۶۲۰.۵ | ۷۴۴.۴۵۶ | ۱ | ۷۴۴.۴۵۶ | گروه | سازگاری فردی |
| ۰.۷۳۶ | ۳۰۸.۰ | ۰۳۶.۲۵ | ۲ | ۰۷۱.۵۰ | خوابگاه | |
| ۰.۳۷۹ | ۹۸۸.۰ | ۲۹۵.۸۰ | ۲ | ۵۸۹.۱۶۰ | اثر تعاملی | |
| - | - | ۲۶۷.۸۱ | ۵۴ | ۴۳۳.۴۳۸۸ | خطا | |
| - | - | - | ۵۹ | ۴۰۰.۴۵۵۰ | کل | |

نیست. از این رو، طول مدت اقامت در افزایش سازگاری فردی ناشی از آموزش مهارت‌های اجتماعی نقش ندارد.

بحث و نتیجه گیری

ورود به دانشگاه مقطعی بسیار حساس در زندگی جوانان است. دانشگاه به عنوان یک محیط جدید کانون ارتباط و محیط تلاقی نگرش‌های متفاوت است؛ دانشجویان افرادی هستند که از محیط اجتماعی - فرهنگی و . . . که گاه مشابه و گاه بسیار متفاوت است پا به این دنیای جدید می‌گذارند. قبول نقش‌های حساس اجتماعی و تکامل شخصیت، تحت تاثیر عواملی همچون دوری از خانواده و شرایط خاص خوابگاه و کافی نبودن امکانات رفاهی - اقتصادی و شرایط خاص تحصیلی مثل عدم علاقه به رشته و بعضاً دانشگاه محل تحصیل، محتوای درس، رقابت‌های فشرده دوران دانشجویی، محیط آموزش، نگرانی ناشی از یافتن شغل بعد از اتمام تحصیل و سرانجام مسائلی نظیر ادامه تحصیل و انتخاب همسر، از جمله شرایطی است که غالباً با فشار و نگرانی توأم بوده و عملکرد و بازدهی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مهمترین بازتاب این روند شیوع مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و ناسازگاری است [۲۳]. در پژوهشی که تحت عنوان «زندگی در خوابگاه و عوارض روانی اجتماعی آن بر دانشجویان و خانواده آنها» انجام گردیده است میزان افسردگی در دختران خوابگاهی ۳۰٪ و ۲٪ و پسران خوابگاهی ۲۴٪ و ۸٪ بود. نتایج حاصل نشان

جدول ۳ مبین آن است که، در خرده مقیاس اتکا به نفس T به دست آمده از لحاظ آماری معنادار نیست. بنابراین مداخله تداوم داشته است و می‌توان نتیجه که اثرات مداخله تا دو ماه پس از اجرای آزمون ماندگار بوده و کاهش اندکی یافته است. در خرده مقیاس آزادی فردی T به دست آمده از لحاظ آماری معنادار است. با ملاحظه میانگین‌های پس آزمون و پیگیری می‌توان نتیجه گرفت که مداخله در خرده مقیاس آزادی فردی تداوم نداشته است. در کل مقاس سازگاری فردی T حاصل از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین در این مقیاس مداخله با گذشت دو ماه تاثیر خود را از دست داده است. با ملاحظه میانگین‌های پس آزمون و پیگیری می‌توان نتیجه گرفت که مداخله در مقیاس سازگاری فردی تداوم نداشته است.

برای پاسخ به این سوال که آیا مدت اقامت دانشجویان در خوابگاه و آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی آنها تاثیر مثبت می‌گذارد، از روش تحلیل واریانس دو عاملی استفاده شده است، زیرا که مدت اقامت دانشجویان به عنوان متغیر تعدیل شده به سه گروه یک تا دو سال، دو تا چهار سال، و بیش از چهار سال تقسیم شده است. بنابراین، در این روش متغیر نخست (مستقل) گروه‌های آزمایش و کنترل، متغیر تعدیل کننده مدت اقامت در خوابگاه و متغیر وابسته سازگاری در مقیاس فردی و اجتماعی بوده است.

در جدول، F ۴ مربوط به اقامت در خوابگاه و اثر تعامل در مقیاس سازگاری فردی از لحاظ آماری معنادار

باعث افزایش خویش‌نگری جوانان گردیده است [۱۲].
تقی زاده هروی (۱۳۹۲) به این نکته دست یافته است که ۸۹٪ جوانان، کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی را بعنوان واکنش‌های سودمند، و ابزارهایی برای جستجوی حمایت عاطفی و سازگاری فردی اعلام نموده اند [۱۳].

نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که طول مدت اقامت در افزایش سازگاری اجتماعی ناشی از آموزش مهارت‌های اجتماعی تأثیر نداشته است. نتیجه کسب شده با سایر پژوهش‌ها که موید تأثیر مدت اقامت می‌باشد همخوانی ندارد. به نظر می‌رسد تعیین معیار انتخاب آزمودنی‌ها به میزان بیش از یک سال اقامت علت عدم تأثیر مداخله در این پژوهش بوده است. لذا بر اساس مطالعات ارائه شده توسط دیگر پژوهشگران، آموزش مهارت‌های اجتماعی به منظور افزایش سازگاری در بدو ورود دانشجویان به دانشگاه موثر است. اما همزمان با افزایش مدت اقامت دانشجویان در خوابگاه، سازگاری آنها هم افزایش می‌یابد؛ از این رو سطح سازگاری در دانشجویان سال دوم به بالا نسبت به دانشجویان سال اول بیشتر است. اریک جی^۸ (۲۰۰۹)، آلن^۹ (۲۰۰۷) و ابی و تالبوت^{۱۰} (۲۰۰۷) به این نتیجه دست یافتند که دانشجویان در بدو ورود به محیط خوابگاه‌های دانشجویی، به دلایل مختلف از جمله بعد مسافت، دوری از خانه و تفاوت در خرده فرهنگ‌های اجتماعی با مشکلاتی در زمینه سازگار نمودن خود با محیط جدید مواجه می‌گردند که با آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی، میزان سازگاری آنان افزایش می‌یابد. از سویی هرچه سالهای تحصیلی و اقامت در خوابگاه و در نتیجه تجارب علمی و اجتماعی دانشجویان بیشتر شود میزان سازگاری آنها با محیط و دیگر دانشجویان بیشتر شده و کمبود عاطفی را کمتر احساس می‌کنند [۱۴، ۱۵، ۱۶].

بعد از گذشت دو ماه از پایان دوره آموزش، آزمون CPT جهت انجام سنجش ماندگاری مداخله و پیگیری در گروه آزمایش اجرا گردید؛ نتایج به دست آمده، در

داده افسردگی در دانشجویان سال اول و دوم به مراتب بیشتر از دانشجویان سال‌های بالاتر است. یافته‌های این پژوهش تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی را بر افزایش سازگاری فردی و عمده مولفه‌های تشکیل دهنده آن، در دانشجویان دختر به اثبات رسانید. به نظر می‌رسد آنچه که دختران جوان دانشجو را آماده رویارویی با مسائل و مشکلات و در نهایت معضلات فردی و اجتماعی می‌نماید، کسب مهارت‌های ضروری زندگی، مهارت‌های اجتماعی و تقویت شبکه‌های حمایتی به‌طور بر عهده گرفتن مسئولیت زندگی در آینده، است. تا او را در جهت شناخت خود، ثبات شخصیت، سازگاری، رشد و شکوفایی سوق بدهد. به سخنی دیگر، بر اساس نظریه سالیوان^۱ شناخت انسان از سه عنصر اساسی پویایی‌ها^۲، تصویر ذهنی^۳ و فرایندهای شناختی^۴ که شخصیت او را می‌سازد و سپس سازگار شدن به مفهومی که باتلر^۵ اظهار می‌دارد "هر روز در فکر آن هستیم که خود دگرگون شده و دگرگون نشده را با محیط دگرگون شده و دگرگون نشده سازگار کنیم". بدین ترتیب شاید بتوان سازگاری را پلی بین شناخت و ثبات شخصیت با رشد و شکوفایی انسان دانست [۲۴].

مطابق یافته‌های به دست آمده، آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش سازگاری فردی و مولفه‌های آن (اتکا به نفس، درک ارزشهای خویش، آزادی فردی، احساس وابستگی، تمایلات و پس زده و نشانگان جسمی) گردیده است؛ از این رو مداخله موجب افزایش سازگاری فردی در گروه آزمایش شده است. یافته‌ها مبین همخوانی آن با نتایج حاصل از سایر پژوهش‌ها می‌باشد. هانم^۶ (۲۰۰۹) وابستگی به والدین را در افزایش سازگاری فردی موثر دانسته است [۱۱]. همچنین لینینگز^۷ (۲۰۰۵) معتقد بود، مهارت‌های فردی و اجتماعی

^۱ -Sullivan
^۲ - Dynamics
^۳ - Phantasm
^۴ - Cognitive processes
^۵ - Butler
^۶ -Hannum
^۷ - Lynnyngz

^۸ -Eric . j
^۹ - Allen
^{۱۰} -Abe & Talbot

در او به وجود نیامده است، خیلی زود تابع و تحت تاثیر تغییرات محیط قرار می‌گیرد. هنوز آموخته‌های خود را در محک آزمایش قرار نداده است که بداند کدام را انتخاب نماید.

توجه به موضوع مهارت‌های اجتماعی در سطح بین‌المللی در سالهای اخیر به آن حد رسیده است که سازمان بهداشت جهانی، سلامت و بهداشت روان را از مهمترین عوامل زندگی سالم قلمداد نموده و در همین راستا با پایه‌گذاری طرح «مهارت‌های اجتماعی» گامی بسیار بزرگ در جهت اعتلای سطح کیفی زندگی افراد برداشته است، بنابراین ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان راهکاری موثر در اغلب جنبه‌های روانشناختی زندگی برای انسانها بخصوص نسل جوان و بویژه بانوان قابل‌تامل می‌باشد [۲۵]. از آنجا که خانواده دختران را بیشتر مورد توجه و حمایت قرار می‌دهند در آنان وابستگی و کمک‌خواهی تشویق می‌شود. به نظر می‌رسد، حمایت بیشتر از دختران، موجب می‌گردد در مواقعی عملکرد خود را پایین‌تر از آنچه است؛ ارزیابی نماید. حمایت‌های که شاید موجب آن گردد که او چگونه مقاومت و اعتراض نمودن در برابر ناملایمات اجتماعی را دیرتر بیاموزد. تصور می‌شود در برابر مشکلات و موانع قرار گرفتن باعث می‌شود تا فرد آموخته‌ها را بیازماید و توانمندی‌های خود را محک بزند و تجربه‌ای جدید کسب نماید. در واقع دختران دانشجویی در یک تعارض جدی و برزگ قرار دارند. از طرفی می‌خواهند مسئول و مستقل باشند و از طرف دیگر سالها یاد گرفته‌اند که از حمایت خانواده برخوردار باشند. اگرچه حمایت خانواده جزء یکی از منابع حمایتی است که موجب می‌شود جوان احساس مراقبت، دوست داشته شدن، ارزشمندی و احساس تعلق کند، اما بهتر است به گونه‌ای باشد که احساس مسئولیت‌پذیری، استقلال و قدرت تصمیم‌گیری در او تقویت می‌گردد [۲].

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهادها زیر

جهت بررسی قابل‌تامل به نظر می‌رسد:

۱- با توجه به اینکه در پژوهش حاضر سه مهارت ابراز

مقیاس سازگاری فردی و خرده‌مقیاس‌هایی که در پس‌آزمون از لحاظ آماری معنادار بودند نشان‌دهنده آن است که، در مقیاس سازگاری فردی و خرده‌مقیاس‌های آن (اتکا به نفس و آزادی فردی) تاثیر مداخله با گذشت دو ماه در خرده‌مقیاس اتکا به نفس دوام داشته، اما در خرده‌مقیاس آزادی فردی و مقیاس سازگاری فردی کاهش و عدم تداوم مداخله را نشان می‌دهد. در خرده‌مقیاس اتکا به نفس، تاثیر روش مداخله ماندگار و کاهش نیافته است در این خرده‌مقیاس آزمودنی فقط آنچه را که خود انجام داده پاسخگو است. در واقع به نظر می‌رسد، ارزش‌ها و اصولی را که در وجودش نهادینه شده، در پاسخ‌های او متجلی گشته است؛ به تصویری که دیگران از او دارند توجه نشده، نقش خانواده، دوستان و محیط زندگی کم‌رنگ بوده، و در نتیجه کاهش مشاهده نگردیده است. در سوالات خرده‌مقیاس آزادی فردی، از آزمودنی خواسته شده درباره بایدها و نبایدها، تصویر خود از نگاه دیگران و خود‌پنداره‌ای که برایش وجود دارد، پاسخگو باشد. با مقایسه نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در این خرده‌مقیاس و افزایش آن در پس‌آزمون که نشانگر تاثیر روش مداخله است. سپس مقایسه نمره‌های پس‌آزمون با پیگیری، کاهش روش مداخله را با گذشت دو ماه نشان داده است، و تاثیر متغیرهای اثرگذار بر زندگی فردی، اجتماعی و فرهنگی آزمودنی ملموس است. البته زمانی می‌توان از تاثیر مداخله صحبت نمود که تغییر نگرش در آزمودنی بوجود آمده و آموخته‌ها را در وجودش درونی ساخته باشد. بستر تغییر در افکار، عقاید و رفتار او فراهم می‌گردد. حال این تغییرات چگونه امکان‌پذیر می‌گردد؟ وقتی که عواملی از جمله عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی، مذهبی و اخلاقی را بر سازگاری فردی-اجتماعی آزمودنی‌ها موثر دانسته، دور از انتظار است که بدون آماده نمودن بستر تغییرات (هرچند جزئی) در چهار متغیر ذکر شده، در فاصله زمانی کوتاه تغییر نگرش آزمونی را در ارزش‌های فردی خواستار شد. آزمودنی جوانی که هنوز ثبات شخصیت

۶. بیرامی، منصور، مرادی، علیرضا، «تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان»، فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال ۱، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۵.

7. Gresham, Fm., Watson, T. S. & Skinner C. H. (2001). Function Behavioral Assessment: Principles, And Futute Directions. School Psychology Review 30, 150-170

8. Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Adolescent Coping Scale: Administrators Manual. Hawthorn, Australia: The Australian Council for Educational Research.

9. Sadock, B., J., Sadock, V. A. (2003). Synopsis of Psychiatry Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

۱۰. فریس، جری. تیموتی، جی ترال. «روانشناسی بالینی: مفاهیم، روشها»، ترجمه مهرداد فیروز بخت، (۱۳۸۳). تهران انتشارات رشد.

11. Hannum, James, W. (2009) "Effects Of Family Confect, Divorce and Attachment Patterns on the Psychological Distress and Social Adjustment of College Freshman" Journal of College Student. [Http://www.furl.net/Search](http://www.furl.net/Search)

۱۲. یزدی، منور و بنی اسدی، زهرا (۱۳۹۰) «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی بر نگرش به زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سمنان» مجموعه مقالات سومین سمینار بهداشت روان، تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه علم و صنعت دفتر مشاوره.

۱۳. تقی زاده هروی، مقصود (۱۳۹۲)، "بررسی رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و حمایت عاطفی برای کسب و کار و سازگاری شخصی"، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

14. Abe, Jin. Talbot, Donna. (2007). "Effects of A Peer Program On International Students Adjustment". Journal of College Student Development. [Http://Www. Findarticles. Com](http://Www. Findarticles. Com)

15. Allen, Ben. P. (2007). "Personal Adjustment ". Peacock Publishing Company.

16. Eric, J. Lane. Timothy, K. Daugherty. (2009). "Correlates of Social Alienation among College Students". Journal of College Student. [Http://www.findarticles.com](http://www.findarticles.com)

وجود، نفوذ اجتماعی و تعامل، آموزش داده شدند، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی تأثیر دیگر مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی بررسی گردد.

۲- با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر که نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگار فردی در دانشجویان تأثیر مثبت و سازنده دارد، پیشنهاد می‌گردد دانشگاه‌ها در خصوص آموزش مهارت‌های اجتماعی اهتمام بیشتری بورزند.

۳- با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر که نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری دانشجویان تأثیر مثبت دارد، پیشنهاد می‌شود جلسات آموزش مهارت‌های اجتماعی به صورت گزینشی در مورد دانشجویانی که درگیر مشکلات اجتماعی یا ناسازگاری‌های اجتماعی هستند، برگزار گردد.

منابع

1. Atkinson, Richard Lee, Rytal And Hilgard, Ernest, (2009), "Psychology", Translated By Mohammad Taghi Proofs Et Al, 1389, Tehran, Emissions Roshd.

۲. بهارلویی، رویا، (۱۳۸۸) رابطه کمال گرایی، هماهنگی مولفه‌های خودپنداشت و جایگاه مهار با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز با توجه به نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

3. P, Lawrence A. (2003) Personality Psychology) Theory and Research (Translation: Parvin Kadivar, Mohamad Jafar Javady (1391), Tehran: Rasa Cultural Services.

4. Schlundt, D., and Macfall, Rt. (1985). New Direction in The Assessment Of Social Competence And Social Skill, In L. L. Abate And M. Milan (Eds).

5. Hargie, O. (1986). Communication as Skilled Behavior. In O. Hargie (Ed). A Handbook of Communication Skills.

۲۵. سبحانی نژاد، مهدی و فردایی بنام، کیوان. «بررسی تاثیر آموزش بازسازی اسنادی در تغییر نگرش دانش آموزان دختر دوره راهنمایی شهر اصفهان نسبت به درس ریاضی»، دو فصلنامه پژوهش‌های آموزش و یادگیری، سال هجدهم، دوره جدید شماره یک، بهار و تابستان ۱۳۹۰؛ تهران دانشگاه شاهد.

۱۷. خاکی، غلامرضا. (۱۳۹۱) "روش تحقیق در مدیریت"، تهران انتشارات فوژان، چاپ اول

18. Haryrchy, And Amir Mahmoud Asgari, A. (1385), "The Impact Of Life Skills Training On The Adjustment Of Female Students", Journal Of Social Work, Volume 5, Number 4.

۱۹. خالق باقری، رضا (۱۳۸۹) «رابطه بین الگوهای سازگاری جنسی و اجتماعی جوانان است». پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شاهد.

۲۰. زارع وند پور، علی (۱۳۸۳) «ارتباط بین سازگاری فردی - مشارکت اجتماعی و خرده مقیاس‌های آن با ناتوانی‌های جسمی - تحرک غیر فعال اعضا در شهر اهواز». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بهزیستی و توانبخشی.

۲۱. آخوندی، احمد. (۱۳۸۶) «بررسی رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده با سازگاری اجتماعی دانش آموزان شهر تهران، " پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه.

۲۲. هومن، حیدر علی (۱۳۹۰)، «تحلیل داده‌های چند متغیری در پژوهش رفتاری»، تهران، نشر پارسا.

۲۳. اعجاز، هاله و رویان، رویا «بررسی اثر بخشی روش شناخت درمانی بر افسردگی دانشجویان دختر در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در سال تحصیلی ۸۸-۸۹»، فصلنامه دانشور رفتار، سال دوم، شماره ۷ و ۶، ۱۳۹۱؛ تهران: دانشگاه شاهد.

۲۴. فلاحي خشکناپ، (۱۳۹۱). "زندگی در خوابگاه و اثرات روانی اجتماعی آن بر دانشجویان و خانواده‌های آنان" مجموعه مقالات همایش بهداشت روانی دانشجویان و مسائل خوابگاهی؛ تهران دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.