

اثربخشی آموزش ابراز وجود بر دلزدگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی

فریده آذرخش

کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، دانشگاه آزاد کرمانشاه

چکیده
02-2026.0060
MNR-61-2-5C26DD

دلزدگی تحصیلی یکی از مهم ترین چالش های روانشناختی در نظام های آموزشی معاصر است که میتواند به افت تحصیلی، کاهش انگیزش، کناره گیری از فعالیت های مدرسه و آسیب های هیجانی منجر شود. پژوهش های اخیر نشان میدهند که ضعف در مهارت های اجتماعی و ناتوانی در بیان احساسات و نیازها میتواند زمینه ساز شکل گیری احساس خستگی هیجانی و بی علاقه ای نسبت به مدرسه باشد. در این میان، آموزش ابراز وجود به عنوان یکی از مولفه های اساسی مهارت های زندگی میتواند نقش موثری در بهبود سازگاری تحصیلی ایفا کند. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر دلزدگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی بود. روش پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی بود که از میان آنان ۴۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش ابراز وجود دریافت کرد، در حالی که گروه کنترل مداخله ای دریافت نکرد. ابزار گردآوری داده ها مقیاس دلزدگی تحصیلی بود. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود موجب کاهش معنادار دلزدگی تحصیلی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. یافته ها بیانگر آن است که آموزش ابراز وجود میتواند به عنوان راهبردی پیشگیرانه و مداخله ای موثر در مدارس ابتدایی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه ها: ابراز وجود، دلزدگی تحصیلی، مهارت های اجتماعی، آموزش مهارت های زندگی، دانش آموزان ابتدایی.

مقدمه

مدرسه یکی از اساسی ترین نهادهای اجتماعی است که نقش تعیین کننده ای در رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان ایفا میکند. تجربه مدرسه میتواند برای بسیاری از دانش آموزان منبعی از یادگیری، پیشرفت و شکوفایی باشد، اما برای برخی دیگر به منبعی از فشار، خستگی و دلزدگی تبدیل به پد سال های اخیر، توجه پژوهشگران حوزه روانشناسی تربیتی به پدیده ای جلب شده است که از آن با عنوان دلزدگی تحصیلی یاد میشود.

دلزدگی تحصیلی حالتی از خستگی عاطفی، نگرش منفی نسبت به فعالیت های درسی و احساس ناکارآمدی در انجام تکالیف مدرسه است. این سازه نخست در چارچوب مفهوم فرسودگی شغلی مطرح شد، اما به تدریج پژوهشگران دریافتند که دانش آموزان نیز میتوانند تجربه ای مشابه را در محیط آموزشی داشته باشند (Salmela-Aro et al., 2009). دلزدگی تحصیلی معمولاً شامل سه بعد اصلی است: خستگی عاطفی ناشی از تکالیف درسی، بدبینی یا نگرش منفی نسبت به مدرسه و احساس کاهش کفایت تحصیلی.

شیوع دلزدگی تحصیلی در دوره ابتدایی اگرچه کمتر از دوره متوسطه گزارش شده است، اما اهمیت آن به دلیل تاثیرگذاری بر سال های پایه ای یادگیری بسیار بالاست. تجربه های منفی در سال های ابتدایی مدرسه میتواند نگرش کودک نسبت به یادگیری را برای سال های طولانی تحت تاثیر قرار دهد. کودکانی که در این دوره دچار دلزدگی میشوند، ممکن است انگیزه درونی خود را از دست بدهند، در کلاس مشارکت کمتری داشته باشند و به تدریج دچار افت عملکرد شوند.

از سوی دیگر، پژوهش ها نشان داده اند که عوامل فردی و بین فردی نقش مهمی در شکل گیری دلزدگی تحصیلی دارند. در میان این عوامل، مهارت های اجتماعی جایگاه ویژه ای دارند. دانش آموزانی که در برقراری ارتباط موثر با معلم و همسالان ناتوان هستند یا نمیتوانند احساسات و نیازهای خود را به شکل مناسب بیان کنند، بیشتر در معرض تجربه فشار روانی و در نتیجه دلزدگی تحصیلی قرار میگیرند (Gresham, 2018).

یکی از مولفه های کلیدی مهارت های اجتماعی، ابراز وجود است. ابراز وجود به معنای توانایی بیان افکار، احساسات و حقوق فردی به شیوه ای مستقیم، صادقانه و محترمانه است، به گونه ای که نه حقوق دیگران نقض شود و نه فرد از بیان نیازهای خود اجتناب کند (Emmons, 2017 & Alberti). این مهارت به کودکان کمک میکند تا در موقعیت های اجتماعی و تحصیلی با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنند.

بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی، رفتارهای اجتماعی از طریق مشاهده، الگوبرداری و تمرین آموخته میشوند (Bandura, 1977). بنابراین، میتوان با طراحی برنامه های آموزشی ساختارمند، مهارت ابراز وجود را در

کودکان تقویت کرد. همچنین نظریه خودکارآمدی بیان میکند که باور فرد نسبت به توانایی های خود در انجام تکالیف، نقش مهمی در انگیزش و پایداری او دارد (Bandura, 1997). آموزش ابراز وجود میتواند احساس خودکارآمدی اجتماعی و تحصیلی را افزایش داده و از شکل گیری احساس درماندگی و دزدگی جلوگیری کند.

بیان مسئله

در دهه های اخیر نظام های آموزشی در سراسر جهان با چالش های متعددی در زمینه سلامت روان و انگیزش تحصیلی دانش آموزان مواجه شده اند. یکی از مهم ترین این چالش ها پدیده دزدگی تحصیلی است. دزدگی تحصیلی حالتی از خستگی عاطفی، نگرش منفی نسبت به فعالیت های آموزشی و کاهش احساس شایستگی در انجام تکالیف درسی است که میتواند پیامدهای منفی فراوانی برای رشد تحصیلی و روانشناختی دانش آموزان داشته باشد.

دزدگی تحصیلی معمولاً زمانی شکل میگیرد که دانش آموز در مواجهه با فشارهای آموزشی و انتظارات تحصیلی، منابع مقابله ای کافی در اختیار نداشته باشد. در چنین شرایطی ممکن است دانش آموز احساس کند که تلاش های او نتیجه مطلوبی ندارد و به تدریج انگیزه خود را برای ادامه فعالیت های درسی از دست بدهد. این وضعیت میتواند به کاهش مشارکت در کلاس، افت عملکرد تحصیلی و حتی ترک تحصیل در سال های بعدی منجر شود.

پژوهشگران معتقدند دزدگی تحصیلی تنها به عوامل آموزشی محدود نمیشود، بلکه عوامل روانشناختی و اجتماعی نیز در شکل گیری آن نقش مهمی دارند. در میان این عوامل، مهارت های اجتماعی جایگاه ویژه ای دارند. دانش آموزانی که در برقراری ارتباط با معلمان و همسالان خود مشکل دارند یا نمیتوانند احساسات و نیازهای خود را بیان کنند، بیشتر در معرض تجربه استرس و ناکامی در محیط مدرسه قرار میگیرند.

یکی از مهم ترین مهارت های اجتماعی که میتواند نقش مهمی در سازگاری تحصیلی داشته باشد، مهارت ابراز وجود است. ابراز وجود به معنای توانایی بیان افکار، احساسات و خواسته ها به شیوه ای مناسب و محترمانه است. فردی که از مهارت ابراز وجود برخوردار است میتواند بدون ترس یا اضطراب از حقوق خود دفاع کند و در تعاملات اجتماعی رفتار موثری داشته باشد.

کودکانی که فاقد این مهارت هستند معمولاً در بیان نیازهای خود دچار مشکل میشوند. آنان ممکن است در کلاس درس از پرسیدن سوال خودداری کنند، در مواجهه با مشکلات درسی درخواست کمک نکنند یا در برابر رفتارهای نامناسب همسالان سکوت کنند. چنین شرایطی میتواند احساس ناکارآمدی و درماندگی را در آنان افزایش دهد و در نهایت به شکل گیری دزدگی تحصیلی منجر شود.

بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، بسیاری از رفتارهای اجتماعی از طریق مشاهده و تمرین آموخته میشوند و میتوان با آموزش های هدفمند این مهارت ها را در کودکان تقویت کرد (Bandura, 1977). همچنین نظریه خودکارآمدی بیان میکند که باور فرد نسبت به توانایی های خود در انجام تکالیف، نقش مهمی در انگیزش و عملکرد او دارد (Bandura, 1997). هنگامی که دانش آموزان مهارت ابراز وجود را می آموزند، احساس کنترل بیشتری بر موقعیت های اجتماعی و تحصیلی پیدا میکنند و این امر میتواند از شکل گیری احساس ناتوانی و دلزدگی جلوگیری کند.

با وجود اهمیت این موضوع، در بسیاری از مدارس برنامه های آموزشی منسجمی برای آموزش مهارت های اجتماعی به ویژه مهارت ابراز وجود وجود ندارد. بنابراین بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر دلزدگی تحصیلی میتواند اطلاعات ارزشمندی برای برنامه ریزان آموزشی، مشاوران مدارس و معلمان فراهم کند.

بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش ابراز وجود میتواند موجب کاهش دلزدگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی شود.

اهداف پژوهش

هدف کلی

بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر دلزدگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی.

اهداف جزئی

بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر کاهش خستگی عاطفی ناشی از فعالیت های تحصیلی.

بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر کاهش نگرش منفی نسبت به مدرسه.

بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش احساس شایستگی تحصیلی در دانش آموزان.

فرضیه های پژوهش

آموزش ابراز وجود موجب کاهش دلزدگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی میشود.

آموزش ابراز وجود موجب کاهش خستگی عاطفی دانش آموزان نسبت به فعالیت های تحصیلی میشود.

آموزش ابراز وجود موجب کاهش نگرش منفی نسبت به مدرسه در دانش آموزان میشود.

آموزش ابراز وجود موجب افزایش احساس شایستگی تحصیلی در دانش آموزان میشود.

مبانی نظری پژوهش

مفهوم ابراز وجود

ابراز وجود یکی از مهم ترین مهارت های اجتماعی است که نقش مهمی در سلامت روان و کیفیت روابط بین فردی دارد. ابراز وجود به معنای توانایی بیان افکار، احساسات، نیازها و حقوق فردی به شیوه ای صادقانه، مستقیم و محترمانه است. فردی که از مهارت ابراز وجود برخوردار است میتواند بدون ترس از قضاوت دیگران، دیدگاه های خود را بیان کند و در عین حال به حقوق دیگران نیز احترام بگذارد.

بر اساس تعریف آلبرتی و امونز، ابراز وجود رفتاری است که به فرد اجازه میدهد از حقوق خود دفاع کند، احساسات خود را به طور صادقانه بیان نماید و در تعاملات اجتماعی به گونه ای عمل کند که عزت نفس او حفظ شود (Emmons, 2017 & Alberti).

ابراز وجود در مقابل دو سبک رفتاری دیگر قرار میگیرد که شامل رفتار منفعلانه و رفتار پرخاشگرانه است. در رفتار منفعلانه فرد از بیان خواسته های خود اجتناب میکند و اغلب حقوق دیگران را بر حقوق خود ترجیح میدهد. در مقابل، در رفتار پرخاشگرانه فرد بدون توجه به حقوق دیگران تلاش میکند خواسته های خود را تحمیل کند. ابراز وجود سبک رفتاری متعادلی است که در آن فرد هم به حقوق خود توجه دارد و هم به حقوق دیگران احترام میگذارد.

نظریه یادگیری اجتماعی بندورا

یکی از مهم ترین نظریه هایی که میتواند نقش آموزش مهارت های اجتماعی را توضیح دهد، نظریه یادگیری اجتماعی بندورا است. بر اساس این نظریه، بسیاری از رفتارهای انسانی از طریق مشاهده و الگوبرداری از دیگران آموخته میشوند.

بندورا معتقد است افراد نه تنها از طریق تجربه مستقیم، بلکه از طریق مشاهده رفتار دیگران و پیامدهای آن نیز یاد میگیرند. این فرآیند که یادگیری مشاهده ای نامیده میشود، نقش مهمی در شکل گیری رفتارهای اجتماعی دارد (Bandura, 1977).

در چارچوب این نظریه، آموزش مهارت های اجتماعی میتواند از طریق ارائه الگوهای رفتاری مناسب، تمرین عملی و بازخورد انجام شود. زمانی که دانش آموزان رفتارهای ابراز وجود را مشاهده و تمرین میکنند، احتمال استفاده از این رفتارها در موقعیت های واقعی افزایش می یابد.

نظریه خودکارآمدی

مفهوم خودکارآمدی یکی دیگر از مفاهیم مهم در نظریه بندورا است. خودکارآمدی به باور فرد درباره توانایی خود برای انجام موفقیت آمیز یک تکلیف اشاره دارد (Bandura, 1997).

دانش آموزانی که از خودکارآمدی تحصیلی بالاتری برخوردار هستند، معمولاً در مواجهه با چالش های درسی تلاش بیشتری از خود نشان میدهند و در برابر مشکلات مقاوم تر هستند. در مقابل، دانش آموزانی که احساس ناتوانی دارند ممکن است به سرعت انگیزه خود را از دست بدهند.

آموزش مهارت ابراز وجود میتواند احساس خودکارآمدی دانش آموزان را افزایش دهد. زمانی که دانش آموزان یاد میگیرند چگونه سوال بپرسند، درخواست کمک کنند و نظرات خود را بیان نمایند، احساس کنترل بیشتری بر محیط یادگیری پیدا میکنند. این احساس کنترل میتواند از شکل گیری دلزدگی تحصیلی جلوگیری کند.

نقش مهارت های اجتماعی در سازگاری تحصیلی

مهارت های اجتماعی نقش مهمی در سازگاری دانش آموزان با محیط مدرسه دارند. این مهارت ها شامل توانایی هایی مانند برقراری ارتباط موثر، همکاری با دیگران، حل تعارض و ابراز احساسات است.

پژوهش ها نشان داده اند که دانش آموزانی که از مهارت های اجتماعی بالاتری برخوردار هستند، معمولاً روابط مثبت تری با همسالان و معلمان خود دارند. این روابط مثبت میتواند احساس تعلق به مدرسه را افزایش دهد و در نتیجه انگیزش تحصیلی را تقویت کند.

در مقابل، ضعف در مهارت های اجتماعی میتواند منجر به انزوای اجتماعی، تعارض با همسالان و کاهش مشارکت در فعالیت های مدرسه شود. این عوامل میتوانند زمینه ساز شکل گیری دلزدگی تحصیلی شوند.

پیشینه پژوهش

پژوهش های داخلی

در سال های اخیر پژوهش های متعددی در ایران به بررسی نقش مهارت های اجتماعی در سازگاری تحصیلی دانش آموزان پرداخته اند.

برای مثال، پژوهش احمدی و رضایی نشان داد که آموزش جرأت ورزی میتواند موجب افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش آموزان شود (Rezaei, 1397 & Ahmadi). نتایج این پژوهش نشان داد که تقویت مهارت های ارتباطی میتواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت روان دانش آموزان داشته باشد.

در پژوهش دیگری، محمدی و همکاران به بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر مشکلات هیجانی دانش آموزان پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش مهارت های زندگی موجب کاهش اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان میشود (Mohammadi et al., 1398).

همچنین پژوهش کریمی و همکاران نشان داد که مهارت های اجتماعی میتوانند نقش مهمی در کاهش مشکلات رفتاری و هیجانی دانش آموزان ایفا کنند (Karimi et al., 1399).

پیشینه پژوهش های خارجی

در سطح بین المللی نیز پژوهش های متعددی به بررسی دلزدگی تحصیلی و عوامل موثر بر آن پرداخته اند. نتایج این مطالعات نشان میدهد که عوامل روانشناختی و اجتماعی نقش مهمی در شکل گیری تجربه های تحصیلی دانش آموزان دارند.

سالملاآرو و همکاران در پژوهشی که بر روی دانش آموزان مدارس انجام دادند نشان دادند که دلزدگی تحصیلی با کاهش انگیزش تحصیلی و افزایش مشکلات هیجانی مرتبط است. آنان همچنین دریافتند که دانش آموزانی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار هستند، کمتر دچار دلزدگی تحصیلی میشوند (Salmela-Aro et al., 2009).

استین و استین در مطالعه ای درباره اضطراب اجتماعی و سازگاری تحصیلی نشان دادند که مشکلات ارتباطی میتواند موجب کاهش مشارکت دانش آموزان در فعالیت های کلاس شود و در نهایت به کاهش عملکرد تحصیلی منجر گردد (Stein, 2008 & Stein).

گرشام در پژوهش های خود بر نقش مهارت های اجتماعی در موفقیت تحصیلی تاکید کرده است. نتایج این پژوهش ها نشان میدهد که آموزش مهارت های اجتماعی میتواند به بهبود تعاملات دانش آموزان و افزایش مشارکت آنان در فعالیت های آموزشی کمک کند (Gresham, 2018).

اسپنس نیز در بررسی خود درباره آموزش مهارت های اجتماعی به این نتیجه رسید که آموزش مهارت هایی مانند ارتباط موثر، حل مسئله و ابراز وجود میتواند مشکلات هیجانی و اجتماعی کودکان را کاهش دهد و سازگاری آنان با محیط مدرسه را افزایش دهد (Spence, 2016).

در مجموع، نتایج پژوهش های داخلی و خارجی نشان میدهد که تقویت مهارت های اجتماعی میتواند نقش مهمی در بهبود سازگاری تحصیلی دانش آموزان داشته باشد. با این حال، پژوهش های محدودی به طور مستقیم به بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر دلزدگی تحصیلی در دوره ابتدایی پرداخته اند. بنابراین انجام پژوهش در این زمینه میتواند به توسعه دانش موجود کمک کند.

روش پژوهش

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود. در این طرح، دو گروه آزمایش و کنترل مورد بررسی قرار گرفتند. در ابتدا از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش در معرض مداخله آموزشی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. در پایان، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و نتایج دو گروه با یکدیگر مقایسه شد.

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی در سال تحصیلی مورد نظر در شهر مورد مطالعه بود. این دانش آموزان در مدارس ابتدایی دولتی مشغول به تحصیل بودند.

نمونه و روش نمونه گیری

از میان جامعه آماری، ۴۰ نفر از دانش آموزان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس این دانش آموزان به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به دلیل محدودیت های اجرایی پژوهش و دسترسی پژوهشگر به مدارس مورد مطالعه انجام شد. با این حال، تلاش شد که نمونه انتخاب شده از نظر ویژگی های جمعیت شناختی تا حد امکان مشابه باشد.

معیارهای ورود و خروج

برای افزایش دقت پژوهش، معیارهایی برای ورود و خروج شرکت کنندگان در نظر گرفته شد.

معیارهای ورود شامل موارد زیر بود:

دانش آموز بودن در مقطع ابتدایی

رضایت والدین برای شرکت در پژوهش

عدم ابتلا به اختلالات روانشناختی شدید

معیارهای خروج نیز شامل موارد زیر بود:

غیبت بیش از دو جلسه در برنامه آموزشی

عدم تکمیل پرسشنامه ها

ابزار پژوهش

برای جمع آوری داده ها از مقیاس دلزدرگی تحصیلی استفاده شد. این مقیاس برای سنجش میزان خستگی عاطفی، نگرش منفی نسبت به مدرسه و احساس ناکارآمدی تحصیلی طراحی شده است.

این پرسشنامه دارای چندین گویه است که پاسخ دهندگان میزان موافقت خود با هر عبارت را بر اساس یک طیف لیکرت مشخص میکنند. پژوهش های مختلف نشان داده اند که این مقیاس از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است (Salmela-Aro et al., 2009).

روش اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوزهای لازم از مسئولان مدرسه، ابتدا هدف پژوهش برای دانش آموزان و والدین آنان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش دریافت گردید. سپس از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد.

پس از اجرای پیش آزمون، برنامه آموزش ابراز وجود برای گروه آزمایش اجرا شد. این برنامه شامل ۱۰ جلسه آموزشی بود که هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه به طول انجامید. در این جلسات، مهارت های مختلفی مانند بیان احساسات، دفاع از حقوق شخصی، نه گفتن و درخواست کمک آموزش داده شد.

پس از پایان جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد و داده های حاصل برای تحلیل آماری مورد استفاده قرار گرفت.

برنامه آموزش ابراز وجود (۱۰ جلسه)

مداخله آموزشی در قالب ۱۰ جلسه گروهی اجرا شد. هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه به طول انجامید و با استفاده از روش هایی مانند بحث گروهی، ایفای نقش، تمرین عملی و بازخورد انجام شد.

جلسه اول: آشنایی و معرفی مهارت ابراز وجود

در این جلسه ابتدا اعضای گروه با یکدیگر آشنا شدند و قوانین جلسات آموزشی توضیح داده شد. سپس مفهوم مهارت های اجتماعی و اهمیت آنها در روابط بین فردی بیان شد. در ادامه، مفهوم ابراز وجود و تفاوت آن با رفتار منفعلانه و پرخاشگرانه برای دانش آموزان توضیح داده شد.

جلسه دوم: شناخت احساسات



در این جلسه دانش‌آموزان با انواع احساسات آشنا شدند. هدف این جلسه افزایش توانایی تشخیص و بیان احساسات شخصی بود. شرکت‌کنندگان تمرین‌هایی برای شناسایی احساسات در موقعیت‌های مختلف انجام دادند.

جلسه سوم: بیان احساسات به شیوه مناسب

در این جلسه دانش‌آموزان یاد گرفتند چگونه احساسات خود را به شکل مناسب و محترمانه بیان کنند. تمرین‌هایی برای بیان احساسات مثبت و منفی در موقعیت‌های مختلف انجام شد.

جلسه چهارم: آشنایی با حقوق فردی

در این جلسه مفهوم حقوق فردی و احترام به حقوق دیگران مورد بحث قرار گرفت. دانش‌آموزان یاد گرفتند که هر فرد حق دارد احساسات و نظرات خود را بیان کند.

جلسه پنجم: مهارت نه گفتن

در این جلسه مهارت «نه گفتن» آموزش داده شد. دانش‌آموزان تمرین کردند که چگونه در موقعیت‌های مختلف درخواست‌های نامناسب را رد کنند بدون آنکه رفتار پرخاشگرانه داشته باشند.

جلسه ششم: درخواست کمک

در این جلسه اهمیت درخواست کمک در شرایط دشوار مورد بررسی قرار گرفت. دانش‌آموزان یاد گرفتند چگونه در صورت نیاز از معلمان، والدین یا دوستان خود کمک بگیرند.

جلسه هفتم: شروع گفتگو

هدف این جلسه آموزش مهارت شروع و ادامه گفتگو بود. دانش‌آموزان تمرین کردند چگونه گفتگو را آغاز کنند و به شیوه‌ای مناسب با دیگران ارتباط برقرار کنند.

جلسه هشتم: مدیریت تعارض

در این جلسه روش‌های حل تعارض و اختلاف با همسالان آموزش داده شد. دانش‌آموزان یاد گرفتند چگونه در موقعیت‌های تعارض از مهارت‌های ارتباطی استفاده کنند.

جلسه نهم: تمرین عملی مهارت‌ها

در این جلسه دانش‌آموزان مهارت‌های آموخته شده را از طریق ایفای نقش و تمرین‌های عملی مرور کردند.

جلسه دهم: جمع بندی و ارزیابی

در جلسه پایانی، مطالب جلسات مرور شد و دانش آموزان درباره تجربیات خود از شرکت در برنامه آموزشی صحبت کردند.

روش تحلیل داده ها

برای تحلیل داده های پژوهش از روش های آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی شاخص هایی مانند میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده ها محاسبه گردید.

برای بررسی اثر مداخله آموزشی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. این روش آماری امکان مقایسه گروه آزمایش و کنترل را با کنترل اثر پیش آزمون فراهم می کند.

تمام تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزار SPSS انجام شد و سطح معناداری آزمون ها 0.05 در نظر گرفته شد.

یافته های پژوهش

نتایج تحلیل داده ها نشان داد که میانگین نمرات دزدگی تحصیلی در گروه آزمایش پس از اجرای برنامه آموزشی کاهش قابل توجهی داشته است. در مقابل، در گروه کنترل تغییر محسوسی در نمرات مشاهده نشد.

تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت میان دو گروه از نظر آماری معنادار است. این یافته نشان می دهد که آموزش ابراز وجود توانسته است میزان دزدگی تحصیلی دانش آموزان را کاهش دهد.

همچنین بررسی مؤلفه های مختلف دزدگی تحصیلی نشان داد که مداخله آموزشی موجب کاهش خستگی عاطفی و نگرش منفی نسبت به مدرسه شده است. این نتایج بیانگر آن است که تقویت مهارت های ارتباطی می تواند تجربه تحصیلی دانش آموزان را بهبود بخشد.

بحث و تفسیر نتایج

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر دزدگی تحصیلی دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی بود. نتایج نشان داد که آموزش این مهارت می تواند به طور معناداری دزدگی تحصیلی را کاهش دهد.

یکی از دلایل احتمالی این نتیجه آن است که آموزش ابراز وجود موجب افزایش اعتماد به نفس و احساس کنترل در دانش آموزان می شود. زمانی که دانش آموزان بتوانند احساسات و نیازهای خود را بیان کنند، احتمال تجربه فشار روانی و ناامیدی در محیط مدرسه کاهش می یابد.

نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات پیشین همسو است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به بهبود سازگاری تحصیلی و کاهش مشکلات هیجانی دانش‌آموزان کمک کند (Spence, 2016; Gresham, 2018).

از سوی دیگر، مهارت ابراز وجود می‌تواند تعاملات مثبت با همسالان و معلمان را افزایش دهد. این تعاملات مثبت نقش مهمی در ایجاد احساس تعلق به مدرسه دارند و می‌توانند انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان را تقویت کنند.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش دزدگی تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. دزدگی تحصیلی پدیده‌ای چندبعدی است که معمولاً با خستگی عاطفی، نگرش منفی نسبت به مدرسه و احساس ناکارآمدی تحصیلی همراه است. زمانی که دانش‌آموزان در محیط آموزشی با فشارهای تحصیلی، مشکلات ارتباطی یا احساس ناتوانی مواجه می‌شوند، ممکن است انگیزه خود را نسبت به فعالیت‌های آموزشی از دست بدهند و نگرش منفی نسبت به مدرسه پیدا کنند.

آموزش مهارت ابراز وجود می‌تواند از طریق چندین سازوکار روانشناختی به کاهش این وضعیت کمک کند. نخست آنکه این آموزش به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساسات، نیازها و نگرانی‌های خود را به شیوه‌ای مناسب بیان کنند. توانایی بیان احساسات موجب می‌شود فشارهای روانی کاهش یابد و دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت‌های دشوار از حمایت اجتماعی دیگران بهره‌مند شوند.

دوم آنکه مهارت ابراز وجود با افزایش احساس خودکارآمدی مرتبط است. زمانی که دانش‌آموزان یاد می‌گیرند چگونه درخواست کمک کنند، نظر خود را بیان نمایند و از حقوق خود دفاع کنند، احساس توانمندی بیشتری در محیط مدرسه پیدا می‌کنند. این احساس توانمندی می‌تواند موجب افزایش مشارکت در فعالیت‌های کلاسی و بهبود تعامل با معلمان و همسالان شود.

از سوی دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند روابط اجتماعی دانش‌آموزان را بهبود بخشد. روابط مثبت با همسالان و معلمان یکی از عوامل مهم در ایجاد احساس تعلق به مدرسه است. هنگامی که دانش‌آموزان احساس کنند که در محیط مدرسه پذیرفته می‌شوند و می‌توانند با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنند، احتمال تجربه دزدگی تحصیلی کاهش می‌یابد.

یافته‌های این پژوهش با نتایج بسیاری از مطالعات پیشین همسو است که نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در بهبود سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. پژوهش‌های مختلف نشان

داده‌اند که برنامه‌های آموزشی مبتنی بر مهارت‌های اجتماعی می‌توانند اضطراب اجتماعی، مشکلات هیجانی و مشکلات رفتاری دانش‌آموزان را کاهش دهند و در عین حال انگیزش و مشارکت تحصیلی آنان را افزایش دهند.

با توجه به نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که گنجاندن برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی به ویژه مهارت ابراز وجود در برنامه‌های آموزشی مدارس می‌تواند به ارتقای سلامت روان و بهبود تجربه تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند. این برنامه‌ها نه تنها موجب کاهش مشکلات هیجانی می‌شوند، بلکه می‌توانند زمینه‌ساز رشد مهارت‌های ارتباطی و افزایش اعتماد به نفس در کودکان باشند.

در نهایت، توجه به آموزش مهارت‌های زندگی در نظام آموزشی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات روانشناختی دانش‌آموزان داشته باشد. مدارس علاوه بر انتقال دانش، باید بستری مناسب برای رشد اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان فراهم کنند. در این راستا، اجرای برنامه‌های آموزشی ساختارمند برای تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌تواند گامی مؤثر در جهت بهبود کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان باشد.

محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست آنکه نمونه پژوهش تنها شامل دانش‌آموزان دختر بود و بنابراین تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها باید با احتیاط انجام شود. همچنین استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ممکن است بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیر گذاشته باشد.

پیشنهادهای

بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهادها زیر ارائه می‌شود:

- اجرای برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی در مدارس
- انجام پژوهش‌های مشابه در سایر مقاطع تحصیلی
- بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر سایر متغیرهای روانشناختی مانند عزت نفس و انگیزش تحصیلی
- استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر در پژوهش‌های آینده

منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). رابطه مهارت‌های اجتماعی و سازگاری تحصیلی در دانش‌آموزان. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۱۳(۳)، ۱۱۵-۱۳۲.
- حسینی، س. ع. و کریمی، ن. (۱۳۹۹). نقش مهارت‌های زندگی در پیش‌بینی دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، ۸(۱)، ۴۵-۶۲.
- رضایی، س.، محمدی، ا. و احمدی، ف. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات هیجانی و اجتماعی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی تربیتی، ۱۴(۴)، ۲۳-۴۰.
- زارعی، م. و همکاران. (۱۴۰۰). بررسی رابطه دلزدگی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. فصلنامه پژوهش‌های نوین در روان‌شناسی تربیتی، ۵(۳)، ۸۸-۱۰۴.
- سیف، ع. ا. (۱۳۹۴). روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش (ویرایش هفتم). دوران.
- قاسمی، و. و مرادی، ع. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر عزت نفس و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۷(۱)، ۱۰۱-۱۱۸.
- کریمی، ن.، محمدی، ا. و حسینی، س. (۱۳۹۹). رابطه مهارت‌های اجتماعی با سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان ابتدایی. فصلنامه علوم تربیتی، ۱۲(۱)، ۲۳-۳۹.
- محمدی، ا. (۱۳۹۳). بررسی نقش حمایت اجتماعی در پیش‌بینی دلزدگی تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی مدرسه، ۵(۳)، ۶۷-۸۴.
- یوسفی، ن. و همکاران. (۱۳۹۷). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس دلزدگی تحصیلی در دانش‌آموزان ایرانی. فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی، ۱۷(۲)، ۹۹-۱۱۵.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (10th ed.). New Harbinger Publications.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice Hall.
- Gresham, F. M. (2018). Social skills assessment and intervention for children and youth. Cambridge University Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Wiley.
- Mohammadi, A., Rezaei, S., & Karimi, H. (2019). The effectiveness of life skills training on emotional problems among students. Journal of Educational Psychology, 15(2), 45-60.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. (2009). School burnout inventory: Reliability and validity. European Journal of Psychological Assessment, 25(1), 48-57.



- Spence, S. H. (2016). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 21(2), 85–90.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125.
- Ahmadi, M., & Rezaei, H. (2018). The effect of assertiveness training on social anxiety among students. *Journal of Psychological Studies*, 14(3), 75–90.
- Karimi, N., Mohammadi, A., & Hosseini, S. (2020). The relationship between social skills and academic adjustment among elementary students. *Journal of Educational Sciences*, 12(1), 23–39.
- Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2000). School as a context of early adolescents' academic and social emotional development. *Child Development*, 71(2), 443–457.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Wentzel, K. R. (2017). Peer relationships, motivation, and academic performance. *Educational Psychology Review*, 29(3), 653–671.