پژوهش در حیطه کودکان استثنایی ۱۸/ سال پنجم، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۴/ ۴۵۰-۴۳۷
Research on Exceptional Children, Winter 2006،Vol.18, No. 4, 437-450

تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای شهر تهران

فروزان مستعلمی، دکتر سیمین حسینیان** و دکتر سید منور یزدی ****

(دریافت:۸۴/۹/۲۰ تجدید نظر: ۸۴/۱۱/۲۹ پذیرش نهایی: ۸۴/۱۲/۷)

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینای دبیرستان نرجس بود. روش تحقیق تجربی مقدماتی و بدون گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در دبیرستان نرجس در سال ۱۳۸۱ با تعداد ۵۱ نفر بود. نمونه پژوهش، نمونه در دسترس بود ابتدا کلیه دانش‌آموزان به آزمون اعتماد به نفس آیزنگ پاسخ دادند سپس میانگین اعتماد به نفس دانش‌آموزان محاسبه شد که (۱۸/۰۱) بود. با توجه به میانگین اعتماد به نفس در آزمون آیزنگ (۱۵) و میانگین اعتماد به نفس دانش‌آموزان (۱۸/۰۱) افرادی انتخاب شدند که نمره اعتماد به نفس آنها (۰/۵) انحراف استاندارد پایین تر از میانگین بود. به این ترتیب ۱۲ نفر واجد شرایط بودند که در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مهارتهای اجتماعی که شامل موضوعاتی از قبیل ارتباط میان فردی، پرسش کردن، توضیح دادن، گوش دادن، افشای خود و ابراز وجود بود، شرکت کردند. آزمودنیها پس از اتمام جلسات آموزش مجددا به آزمون اعتماد به نفس آیزنگ پاسخ دادند. روش آماری جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده t گروههای وابسته بود. نتایج پژوهش نشان داد، آموزش مهارتهای اجتماعی در افزایش اعتماد به نفس دختران نابینا موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: *مهارتهای اجتماعی، اعتماد به نفس، نابینایی*

* کارشناس ارشد مشاوره راهنمایی (Email: f_mostalami@yahoo.com)
** استادیار دانشگاه الزهرا
*** استادیار دانشگاه الزهرا

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

مقدمه

اعتماد به نفس [۱] را نوعی نگرش تعریف کرده اند که به فرد اجازه می‌دهد دیدگاه واقعی و مثبتی نسبت به خود داشته باشد و سبب می‌شود فرد به تواناییهای خود اعتماد کند و احساس کنترل بر زندگی داشته باشد(چامپاین [۲]، ۱۹۹۶). بنابراین یکی از نیازهای اساسی انسانها در تمام مراحل زندگی داشتن میزان معینی از اعتماد به نفس است.

نتایج مطالعات جرویس [۳] (۱۹۷۹)، پارسون [۴] (۱۹۸۷) و میهان [۵] (۱۹۷۱) که بر روی خود پنداره [۶] و عزت نفس [۷] دانش‌آموزان نابینا انجام شده است نشان می‌دهد که نابینایان نسبت به آینده خود بیمناکترند، احساس توانایی کمتری در فرونشاندن خشم و پرخاشگری خود دارند، دارای نگرش منفی نسبت به خود هستند. نابینایان تصور می‌کنند که افراد عادی دارای عملکردی به مراتب بهتر از آنها هستند که این امر نهایتا بر خود پنداره آنان تاثیر منفی دارد و موجب می‌شود نابینا نتواند هویت موفق را در خود رشد دهد.

نقص بینایی به عنوان یک مانع در تعاملات اجتماعی باعث می‌شود که نابینایان نسبت به هم سن و سالان خود ارتباط اجتماعی کمتری داشته باشند و چون ادراک از خود و برداشت فرد از خود دارای بار قوی اجتماعی است، لذا روی بعد عاطفی ارزشیابی خود یا همان عزت نفس آنان تاثیر می‌گذارد(افروز،۱۳۷۳).

برگ [۸](۱۹۸۲) اظهار می‌دارد که فرد در صورتی احساس با ارزش بودن می‌کند که رشته عملکرد خود را متصل به منشا محکم و استوار و قابل قبولی بر اجتماع ببیند. بنابراین هر قدر عمل انجام شده با معیارهای فردی و اجتماعی مطابقت بیشتری داشته باشد، احساس اعتماد به نفس بیشتری فراهم خواهد شد(اسلامی‌نسب،۱۳۷۴). گرچه کسب مهارتهای اجتماعی [۹] یکی از عناصر اجتماعی شدن آدمی‌در کلیه فرهنگها است لیکن در دو سه ده اخیر مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است و از میان نظریه‌های مختلف نظریه یادگیری اجتماعی بیشتر به این مسئله پرداخته است(نظری نژاد، ۱۳۶۹).

جانسون وجانسون [۱۰](۲۰۰۰) شش پیامد سودمند آموزش مهارتهای اجتماعی را نقل کردند: ۱- رشد فردی و هویتی ۲- موفقیتهای شغلی ۳- بهبود کیفیت زندگی

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

۴- سلامت فیزیکی ۵- سلامت روانی (رشد عزت نفس، خود مختاری، کاهش اضطراب، افسردگی، ناکامی) ۶- توانایی رویارویی با استرس

همچنین نتایج تحقیقات وردین [۱۱](۱۹۹۰) و مالون [۱۲](۱۹۹۴) نشان می‌دهد که آموزش روابط بین فردی، دوست یابی، کنترل خشم در افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان دبستانی موثر بوده است. من اینو [۱۳](۱۹۹۴) آموزش مهارتهای اجتماعی مانند حل مسئله، ابراز وجود را باعث افزایش صفات شخصیتی مانند کفایت شخصی و عزت نفس می‌داند. پژوهشگرانی مانند هارپر [۱۴](۱۹۹۴)، تواتیز [۱۵](۱۹۹۴) و تافریت کاسینور [۱۶](۱۹۹۸) آموزشهایی از قبیل همکاری در گروه، توضیح دادن، گوش دادن را از طریق فنون الگو سازی، مربی گری و ایفای نقش را درکاهش یا حذف رفتارهایی از قبیل پرخاشگری و هیجان پذیری در کودکان و نوجوانان با اختلالات رفتاری و کمبود توجه و اتیسم [۱۷] موثر دانسته‌اند.

نتایج پژوهشهای مذکور نشان می‌دهد که امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات رفتاری به عنوان اولین یا مهمترین گام به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس و تقویت اعتماد به نفس و مهارتهای فردی و اجتماعی کودکان و نوجوانان می‌پردازند. زیرا اگر این افراد بخواهند از حداکثر ظرفیتهای ذهنی و توان مندیهای بالقوه خود بهره‌مند شوند می‌بایست از نگرشی مثبت نسبت به خود و همچنین انگیزه های قوی برای تلاش برخوردار شوند.

از آنجا که کمبود یا فقدان مهارتهای اجتماعی یکی از جدی‌ترین مشکلات افراد نابینا است و کمبود پذیرش اجتماعی در افراد نابینا احساس خود ارزشمندی آنان را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد (شریفی درآمدی، ۱۳۷۹). لذا هدف کلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس دختران نابینا بود و فرضیه مطرح شده عبارت بود از:

- آموزش مهارتهای اجتماعی موجب افزایش اعتمادبه‌نفس دختران نابینا می‌شود.

روش

با توجه به موضوع پژوهش روش تحقیق تجربی مقدماتی بود. از آنجا که تنها دبیرستان دخترانه در سطح شهر تهران دبیرستان نرجس بود و دانش‌آموزان این

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

دبیرستان به صورت شبانه روزی نگهداری می‌شوند و تعدا آنها ۵۱ نفر و محدود بود لـذا این پژوهش بدون گروه کنترل انجام شد.

جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در دبیرستان نرجس در سال تحصیلی ۸۲-۸۱ و با تعداد ۵۱ نفر بود. ابزار پژوهش آزمون اعتماد به نفس آیزنگ بود که دارای ۳۰ سوال است. در این آزمون پاسخنامه به صورت سه گزینه‌ای تنظیم شده است. گزینه آری، علامت(؟) و خیر. آزمودنی در مقابل هر سوال آزمون باید تا حد امکان بکوشد با جواب آری یا خیر پاسخ دهد. در صورتی که واقعاً گرایش امکان پذیر نباشدگزینه میانه را بر می‌گزیند و علامت سوال را انتخاب می‌نماید. روش نمره گذاری آزمون به این صورت است که به سوالاتی از پرسشنامه که اعتماد به نفس را در مقابل احساس حقارت می‌سنجد یک امتیاز تعلق می‌گیرد، بنابراین اگر آزمودنی به این سوالات پاسخ آری بدهد یک امتیاز می‌گیرد و سوالاتی از پرسشنامه که احساس حقارت در مقابل احساس اعتماد به نفس می‌سنجد، در صورتی که پاسخ خیر بدهد یک امتیاز تعلق می‌گیرد. اگر پرسش مثبت که باید پاسخ آری بدهد، پاسخ خیر داده شود و یا بالعکس امتیاز تعلق نمی‌گیرد. به گزینه هایی که با علامت سوال توسط آزمودنی مشخص شده است ۰/۵ نمره تعلق می‌گیرد و به این ترتیب مشخص است که بالاترین نمره آزمودنی ۳۰ است. اعتبار آزمون توسط یزدانی مقدم (۱۳۷۷) از طریق آلفای کرونباخ ۸۴٪ تایید شده است و این پرسشنامه به کرات در پژوهشهای دانشگاهی مورد استفاده قرار گرفته است.

با توجه به اهداف و طرح تحقیق نمونـه پـژوهش، نمونـه در دسـترس بـود. جهـت جمع‌آوری اطلاعات ابتدا کلیه دانش‌آموزان باتست اعتماد به نفس آیزنگ آزمـون شـدند. از آنجاکه همگی نابینا بودند این آزمون توسط پژوهشگر برای هر نفـر قرائـت و پاسـخها یادداشت شد. سپس میانگین اعتماد به نفس دانش‌آموزان محاسبه شـد کـه ۱۸/۰۱ بـه دست آمد. با توجه به میانگین اعتماد به نفس در آزمون آیزنگ ۱۵ و میانگین اعتماد بـه نفس دانش‌آموزان ۱۸/۰۱ افرادی برای آموزش انتخاب شدند که نمره اعتمـاد بـه نفـس آنها ۰/۵ انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین بود. بـه ایـن ترتیـب فقـط ۱۲ نفـر واجـد شرایط مورد نظر بودند که در جلسات آموزش مهارتهای اجتماعی در طی مـدت ۳۵ روز هفته‌ای ۲ جلسه شامل مهارتهای محاوره‌ای کلامـی [۱۸]، گـوش دادن [۱۹]، توضـیح دادن [۲۰]،

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

ابراز وجود[۲۱]، پرسش کردن[۲۲] شرکت کردند. بعد از اتمام جلسات آزمودنیها مجددا به آزمون اعتماد به نفس پاسخ دادند تا امکان مقایسه نمرات در دو نوبت اجرا یعنی پیش‌آزمون و پس‌آزمون میسر شود.

جلسه اول: ابتدا رهبر گروه (پژوهشگر) هدف از تشکیل گروه، تعداد و تواتر و زمان پایان جلسات، رعایت قوانین (از جمله راز داری، صداقت، مشارکت همگان بیان احساسات شرکت منظم) به ویژه انجام تکالیف منزل را بیان کرد.

بیان اهداف گروه: در این گروه ما می‌خواهیم برخی از مهارتهای اجتماعی را یاد بگیریم. این مهارتها روشهایی هستند که ما از طریق آنها می‌فهمیم چگونه احساس می‌کنیم و اطلاعاتی در مورد نیازها و طرق رفع آن به دست می‌آوریم: نیازهایی مانند گپ زدن با دوستان، کمک از کارگزاران اجتماعی، یافتن شغل، استفاده درست از پول، ارتباط موثر با دیگران. به منظور گرم شدن جلسه و ایجاد همبستگی گروه ابتدا رهبر گروه به معرفی خود پرداخت و سپس از اعضا خواسته شد خود را معرفی کنند، سپس اعضا به گروههای دو نفری تقسیم شدند و پس از پنج دقیقه صحبت با یکدیگر به معرفی همدیگر پرداختند. این تکنیک تاثیر زیادی بر کاهش تنش و اضطراب اولین جلسه گذاشت.

ارائه تکالیف منزل: الف- معرفی خود به حداقل سه تن از همسالان خود ب: در خواست از همسالان که خودشان را معرفی کنند و سپس حالات روحی خود را مشخص کنند.

جلسه دوم: در این جلسه ابتدا به احساسات و افکار گروه نسبت به جلسه گذشته پرداخته شد. سپس تکالیف منزل مورد بررسی قرار گرفت. و در مورد مهارتهای کلامی شامل تصدیق، تحسین، توسعه ارتباط و هرگونه استفاده از زبان کلامی مثل گفتن متشکرم، می‌فهمم، بله، درست است و مهارتهای غیرکلامی شامل صداهای زیر لب، لمس(مثل دست دادن در ابتدای برخورد اجتماعی) و نحوه بیان (لحن وتن صدا) به طور کامل توضیح داده شد و در عین حال از طریق ایفای نقش توسط رهبر گروه اجرا و افراد با یکدیگر تمرین کردند.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

تکالیف منزل: به رفتارهای کلامی‌افرادی که در طول هفته با آنها ارتباط برقرار می‌کنند، توجه کنند و آنها را به خاطر بسپارند و به رفتارهای کلامی‌خود نیز توجه کرده و آنها را در مورد موقعیتهای مختلف بررسی کنند.

جلسه سوم: بررسی تکالیف منزل و بازخورد به اعضا- نحوه گوش دادن، آماده کردن محیط فیزیکی، آمادگی ذهنی، به دقت گوش دادن به صحبتهای طرف مقابل، تمرکز به صحبتهای طرف مقابل و فکر نکردن به چیز دیگر، سوال کردن به منظور روشن شدن مطلب گفته شده، باز گرداندن صحبتها برای ایجاد همدلی، ایجاد آمادگی ذهنی در طرف مقابل هنگام دادن یا یادگرفتن اطلاعات و ابراز خود(اعضای گروه پنج دقیقه در مورد خودشان از نظر شخصیتی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی صحبت کردند).

تکالیف منزل: هنگام صحبت کردن با دیگران مهارتهای ذکر شده (گوش دادن، سوال کردن، و افشای خود را تمرین کنند).

جلسه چهارم: ۱- بررسی تکالیف منزل و بازخورد دادن از سوی اعضا ۲- دادن و گرفتن تعارفات اجتماعی – احوالپرسی و خوش‌آمد گویی- ابراز احساسات به یک دوست صمیمی‌و آرزوی موفقیت برای او – تبریک اعیاد (روز مادر، معلم، موفقیت در مسابقه، ابراز احساسات در مجالس شادی و تسلیت به کسی که عزیزی را از دست داده (کنار فرد نشستن، پرسش از چگونگی حادثه، گفتن آخ و تشویق به بیان احساسات و دادن امیدواری).

معرفی دو دوست به یکدیگر با هدف افزایش شبکه اجتماعی و رشد اجتماعی (دوست اول را به دوست دوم و دوست دوم را به اول معرفی کردن)

تکالیف منزل- تا جلسه بعدی تعارفات اجتماعی رابا دوستان انجام داده و به احساسات خود توجه کنند- با یک دانش‌آموز تازه وارد گفتگویی را شروع کنند(سلام احوالپرسی، از وضعیت هوا گفتن وبسط گفتگو و خداحافظی).

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

جلسه پنجم: بررسی تکالیف منزل و تشویق موفقیتهای اعضای گروه- مبحث جدید شامل شناسایی حقوق خود وآموزش رفتار قاطعانه که هدف آن تسلط بر خود، برخورد جدی در زندگی و ارتباط عمیق تر با دیگران بود.

۱- تعریف کردن و قدردانی از دیگران ۲- تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیر منطقی به منظور برآوردن نیازهای فردی و اجتماعی- رد تقاضای غیر منطقی دیگران و توانایی ((نه)) گفتن و مقاومت نمودن در برابر تقاضاهای غیر اخلاقی۳- آشنایی با حقوق خود (الف- تا زمانی که مزاحم دیگران نباشید حق انجام هر کاری دارید. ب- حق دارید ارزش و مقام خود را با قاطع بودن حفظ کنید. ج- حق دارید از دیگران تقاضا کنید و به دیگران بگویید ((نه)) د- حق دارید حقوق خود را بدست آورید)

تکالیف منزل: الف- از اعضای خانواده و دوستان تعریف کنید(با توجه به موارد رفتاری و شخصیتی) ب- از کسی تقاضا بکنید مثلاً درخواست کتاب از دوست، درخواست از معلم برای تکرار مطالب، تقاضای مجدد از کسی که در خواست شما را رد کرده، درخواست از فروشنده برای گرفتن پول خرد)

ج- تقاضاهایی را رد کنید.(رد تقاضای دوستی که شما را به پارک دعوت می‌کند اما شما درس دارید، رد تقاضای دوستی که شب امتحان جزوه یا کتاب شما را می‌خواهد).

جلسه ششم:۱- بررسی تکالیف و بازخورد به اعضا توسط رهبر و دیگران ۲- تشخیص بین رفتار همراه با ابراز وجود، پرخاشگرانه، عدم ابراز وجود (مثلا در پاسخ به سوال ((کتابت را به من می‌دهی)) سه نوع جواب وجود دارد. الف) عدم ابراز وجود: من این کتاب را برای تکالیفم می‌خواهم اما خوب اگر خیلی کار طول نمی‌کشد اشکالی ندارد. ب) پرخاشگرانه: نه چرا خودت این کتاب را نمی‌خری. ج) متاسفم هر چند دوست دارم این کتاب را به شما بدهم اما این کتاب را برای موقع مورد نیازم خریده‌ام و نمی‌توانم به شما بدهم) ۳- شناسایی مواردی که شما را ناراحت می‌کند(اعم از صحبت کردن در برابر جمع، شکست، افراد صاحب مقام، وقتی زمان کار کردن نگاهتان می‌کنند. وقتی از شما تعریف کنند، از شما انتقاد شود، وقتی نادیده گرفته می‌شوید. وقتی دوست داشتنی

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

نیستید. وقتی اشتباه می‌کنید) به منظور آشنایی با نقاط آسیب‌پذیر خود، ارتباط با دیگران و سعی در رفع آنها .

تکالیف منزل: الف- توجه به رفتارهای پرخاشگرانه و عدم ابراز وجود ب- یافتن پاسخ مناسب برای ابراز وجود در برخورد با دیگران و تمرین آنها ج- شناسایی موارد ناراحتی خود در ارتباط با دیگران و ثبت آنها

جلسه هفتم: ۱- بررسی تکالیف و ارائه بازخورد و تقویت اعضا ۲- نحوه کنار آمدن با انتقاد با هدف پذیرش خطا و اشتباه خود و عدم توجیه و بهانه تراشی در جایی که فرد مقصر است. حفظ خوشرویی و متانت و پرهیز از پرخاش به فردی که اشتباه می‌کند. بدین منظور ابتدا با رویی خوش به سخنان طرف مقابل گوش کرده، بدون حالت دفاعی توضیح بیشتری خواسته و برداشتش را از عملکردمان می‌خواهیم. در صورت مقصر بودن عذرخواهی کرده و در غیر این صورت ماجرا را کاملا توضیح داده و از انتقاد کننده به خاطر نشان دادن نقطه ضعفتان تشکر کنید.

تکالیف منزل: انتقاد به کسی که وسایل شخصی شما را گرفته و آن را معیوب برگردانده، انتقاد به دوستی که به فرد دیگری اهانت کرده، انتقاد به فردی که وسط حرف شما پریده، از دوستی بخواهید شما را مورد انتقاد قرار دهد.

جلسه هشتم: در این جلسه علاوه بر بررسی تکالیف به طور عمیق‌تری با مسئله انتقادپذیری و نیز نحوه انتقاد کردن به بحث با اعضا پرداخته شد. سپس نحوه خصوصی سوال کردن و کنترل خشم مورد بررسی قرار گرفت. نحوه انتقاد کردن بیان شد. به این ترتیب که ابتدا ویژگیهای مثبت را بگویید و سپس موضوعات مورد انتقاد را بنا به موقعیت با کلمات مودبانه بدون قضاوت ارزشی مطرح کنید.

کنترل خشم. شناسایی عوامل خشم برانگیز شامل عوامل محیطی (هوای گرم،مشکل اقتصادی، ترافیک و...) خود فرد(سلامتی،نوع غذا،خستگی وطرزتلقی و انتظارات فرد) و توصیه هایی در زمینه کنترل آن ارائه شد. (احتراز از موقعیت خشم‌برانگیز، تمرین آرامش،پذیرش مسئولیت احساسات خود،بیان خشم با ابراز وجود و نهراسیدن از خشم) در پایان در رابطه با مطالب تکالیفی ارائه گردید.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

جلسه نهم : بررسی تکالیف و تقویت جنبه های مثبت و موقعیت افراد در انجام آن. بیان احساسات خود با استفاده از تکنیک صندوقچه امید(کمک به پایان دادن گروه با ابراز نکات مثبتی که تأکید بر حمایت متقابل اعضای گروه از یکدیگر دارد.ابراز ضمنی انتظارات و امیدواریهای هر یک از اعضای گروه برای سایر اعضا.از اعضای گروه می‌خواهیم که در سکوت امید و آرزوهای خود را برای سایر اعضای گروه در نظر آورند)، شناسایی عوامل زمینه‌ساز برای باورهای غیر منطقی شامل :دست کم گرفتن خود به دلیل شکست تحصیلی،حوادث نا مطلوب زندگی_دلیل تحقیرکلامی و غیرکلامی را از دیگران بخواهید واز آنها بخواهید که به خاطر رفتار غیرمنطقی‌شان از شما عذرخواهی کنند.

تکالیف منزل : هنگامی‌که در برخورد با دیگران دچار احساسات منفی چون خشم واضطراب، نگرانی و تنفر می‌شوید، سعی کنید افکار زیر بنایی آنرا بیابید. اجازه ندهید کسی شما را تحقیر کند ، در غیر این صورت طبق راهنمایی فوق الذکر عمل کنید.

جلسه دهم: پس از بیان اینکه افراد آخرین جلسه را می‌گذرانند به بررسی تکالیف پرداخته شد وتقریباً مروری به جلسات گذشته با انجام تمرین های مختلف رفتاری صورت گرفت. در پایان مراسم خداحافظی انجام شد همچنین از اعضا خواسته شد که تمرینات خود را ادامه دهندو نظر خواهی در مورد جلسات از آنها به عمل آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از آزمون اعتماد به نفس ازآمارتوصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)و آمار استنباطی(آزمونt گروههای وابسته) استفاده شد.

یافته ها

در این تحقیق به منظور مقایسهٔ نمرهٔ اعتماد به نفس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون t وابسته استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ آورده شده است.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

جدول۱- نتایج مقایسه میانگین‌های پیش آزمون و پس آزمون اعتماد به نفس گروه نمونه

شاخص‌های آماری / آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	مقدار t
پیش آزمون	۱۰	۲/۱۱	۷/۷۱
پس آزمون	۱۲/۲۵	۵/۰۴	

n=12 d.f=11 p<0.001

نتایج جدول فوق بیانگر آن است که tمحاسبه شده(۷/۷۱)با درجه آزادی ۱۱ از t جدول ۳/۱۰۶ در سطح ۰/۰۰۱ بیشتر است و با اطمینان ۹۹/۹٪ می‌توان ادعا نمود که تفاوت میانگین‌ها معنی‌دار است. یعنی آموزش مهارتهای اجتماعی اعتماد به نفس دختران نابینا را افزایش داده است. علاوه بر تجزیه و تحلیل داده ها در مورد آزمودنی‌ها در موقعیتهای پیش‌آزمون و پس آزمون که مستقیماً در ارتباط با فرضیه پژوهش بودند، داده‌های دیگری نیز از تحقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند تا بتوان اطلاعات بیشتری در ارتباط با اعتماد به نفس به دست آورد. بدین منظور ارتباط تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون با تفاضل معدل دو ترم دانش‌آموزان از طریق روش همبستگی بررسی شده است.

جدول۲- ارتباط تفاوت نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون اعتماد به نفس و معدل نیمسال اول ودوم دانش‌آموزان گروه نمونه

شاخصهای آماری / متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	همبستگی (r)
تفاوت نمره پس آزمون و پیش آزمون اعتماد به نفس	۲/۷	۱/۷۱	۰/۷۴
تفاوت نمره معدل ترم اول و دوم دانش‌آموزان	۱/۰۴	۰/۶۰۸	

جدول فوق نشان می‌دهد که افزایش اعتماد به نفس با میزان پیشرفت تحصیلی با درجه آزادی۱۱ و در سطح خطا پذیری ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. لازم به ذکر است که در طول نیمسال اول دانش‌آموزان هیچ‌گونه جلسه آموزشی نداشتند.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

جلسات آموزشی در اردیبهشت ماه برگزار شد و امتحانات ترم دوم نیـز در خـرداد انجـام شد. به همین جهت با توجه به مقایسه معدل نیمسال اول و دوم گـروه نمونـه مـی‌تـوان ادعا نمود که افزایش اعتماد به نفـس موجـب پیشـرفت تحصـیلی مـی‌شـود. همچنـین برزگر(۱۳۷۹) پژوهشی در زمینه رابطه عزت نفـس و پیشـرفت تحصـیلی دانـش‌آمـوزان نابینا و کم بینا در مجتمع آموزشی نرجس انجام داد که یافته‌هـای پژوهشـی وی نشـان داد بین عزت نفس و موفقیت تحصیلی رابطه مثبتی وجود دارد. اکثر دانش‌آمـوزانی کـه نمرات عزت نفس آنان بالا بوده است معدل بالاتری را در طول سال کسب کردند.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به جدول شماره ۱ (مبنی بر نابرابری میانگین در دو موقعیت پیش آزمـون و پس آزمون) می‌توان استنباط کرد که تفاوت موجود بین نمرات آزمودنیها در دو موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون ناشی از برگزاری جلسات آموزش مهارتهای اجتماعی و شـرکت آزمودنیها در جلسات است و فرضیه تحقیق تایید می‌شود.

تحقیقات مختلف روان شناسی حاکی از آن اسـت کـه اعتمـاد بـه نفـس بـا عوامـل بیشماری نظیر عزت نفس (اسـتنک [۲۳] ، ۱۹۹۶). توانـایی ریسـک کـردن، پـذیرش غیـر مشروط خود، بی‌نیازی به تایید دیگران(چامپـاین، ۱۹۹۶)، احتـرام بـه خـود و دیگـران، تحمل شکست و ناکامی، پیشرفت تحصیلی، رشد اخلاقی(اسلامی‌نسـب، ۱۳۷۴) ارتبـاط مستقیم دارد. همچنین اعتماد به نفس پـایین بـا علائـم افسـردگی و اضـطراب (هـاگزو تورنبـال [۲۴]، ۱۹۹۲) و مشـکلات فـردی و اجتمـاعی (قـائمی، ۱۳۶۳) همـراه اسـت. مازلو [۲۵](۱۹۵۴) معتقد است، برای سلامت روانی خود به احساس اعتماد به نفس مثبـت و قوی نیاز داریم. بنابراین برای برخورداری از اعتماد بـه نفـس، انسـان نیـاز دارد کـه از احترام و شأن اجتماعی مطلوب و نگرش مثبت به خویشتن بهره‌مند باشد.

نتیجه پژوهش با ادعـای بسـیاری از پژوهشـگران از جملـه ویچروسـکی [۲۶](۲۰۰۰)، هاچ [۲۷](۱۹۹۷)، چیمنتی تری لیواس (۱۹۹۵) من اینو (۱۹۹۴)، مالون (۱۹۹۴)، وردیـن (۱۹۹۰)، اسماعیلی (۱۳۷۹)، احمدی‌زاده (۱۳۷۴)، فتحی(۱۳۷۸) و یزدان‌مقدم(۱۳۷۷) مبنی بر تاثیر آموزش مهارتهـای اجتمـاعی تکنیکهـای مکالمـه‌ای، روابـط بـین فـردی،

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

دوست‌یابی، کنترل خشم، حل مسئله و ابراز وجود در جهت افزایش رفتارهای موافق اجتماعی، کفایت شخصی، عزت نفس و اعتماد به نفس هماهنگ است.

همچنین پژوهشگرانی مانند گلدستین، کازمارک [۲۸] (۲۰۰۲)، کیمبرلی [۲۹]، گلدستین، راجرز (۲۰۰۲) تافریت، کاسینور(۱۹۹۸)، تواتیز(۱۹۹۴) و هارپر(۱۹۹۴) آموزشهایی از قبیل همکاری در گروه، توضیح دادن، گوش دادن از طریق فنون الگو سازی، مربی‌گری، ایفای نقش را در کاهش یا حذف، رفتارهایی از قبیل پرخاشگری، افسردگی، هیجان‌پذیری در کودکان و نوجوانان با اختلالات رفتاری و کمبود توجه و اتیسم موثر دانستند.

به طور کلی مشکلات مربوط به عزت نفس در کودکان نابینا اساساً به دلیل محدود بودن تجارب تعاملی آنها است. از طرفی پژوهش حاضر فرصت یادگیری مهارتهای اجتماعی و تعاملی را برای دختران نابینا فراهم آورد که پیامد آن افزایش اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی آنها بود. با جمع بندی نظرات ذکر شده، ملاحظه شد که نتایج تحقیقات فوق نشان دهنده تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی بر افزایش اعتماد به نفس هستند و یافته های پژوهش حاضر با نظرات و نتایج پژوهشهای ذکر شده همخوان و هماهنگ است.

در این پژوهش به اقتضای موضوع مورد بررسی محدودیت‌های خارج از اختیار پژوهشگر وجود داشت از جمله: محدودیت تعداد مدارس دخترانه نابینایان و اینکه دبیرستان نرجس تنها دبیرستان دخترانه نابینایان در شهر تهران است. مشکلات برقراری ارتباط با دانش‌آموزان به سبب مسئله نابینایی و مشکلات تعلیم آموزش مهارتهای اجتماعی به این دلیل که این آموزش به سبب نابینایی آزمودنیها فقط از طریق حس شنوایی انجام می‌شد.

در خاتمه به منظور آموزش مهارتهای اجتماعی و افزایش اعتماد به نفس نابینایان پیشنهادهای زیر ارائه می‌شوند:

در جهت آموزش مهارتهای اجتماعی در مدارس ابتدایی نابینایان اقدامات آموزشی انجام شود تا این ضعف به مرحله بزرگسالی انتقال نیابد. پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابهی بر روی پسران نابینا انجام شود تا امکان مقایسه وجود داشته باشد. پیشنهاد می‌شود تحقیق مشابهی بر روی دانش‌آموزان نابینا در شهرستانها هم انجام شود. برای

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

معلمان و مشاوران مدارس نابینایان دوره هـای آموزشـی در راسـتای روشـهای آمـوزش مهارت های اجتماعی به نابینایان برگزار شود.

یادداشت‌ها

1) Self confidence
2) Champaign
3) Jerowis
4) Parson
5) Mihan
6) Self- concept
7) Self- esteem
8) Berg
9) Social skills
10) Johnson, D, Johnson
11) Verduyn
12) Mallon
13) Menino
14) Harpper
15) Thwaites
16) Tafrit.R\ Kassinore
17) Autism
18) Verbal communication
19) Listening
20) Explanation
21) Assertiveness
22) Questioning
23) Estank
24) Hughes, Turn ball
25) Maslo
26) Wichroski
27) Hughes
28) Kacmark- Goldstein
29) Kimberly- Goldstein

منابع

اسلامی‌نسب، ع(۱۳۷۴). روان شناسی اعتماد به نفس. تهران. :انتشارات مهرداد .

افروز، غلامعلی (۱۳۷۹). مقدمه ای بر روان شناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی.

احمدی‌زاده، اسماعیل (۱۳۷۴). بررسی تاثیر آموزش مهارتهای حل مسئله بر عزت نفس. رساله کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی

اسماعیلی، محمد (۱۳۸۰). بررسی اثر آموزش درس مهارتهای زنـدگی در تعامـل زنـدگی در تعامـل بـا شیوه‌های فرزندپروری بر عزت نفس دانش‌آموزان استان اردبیـل رسـاله کارشناسـی ارشـد دانشـگاه تربیت معلم.

برزگر، نرگس (۱۳۷۹). بررسی رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان نابینا و کم بینا در مجتمع آموزشی نرجس. رساله کارشناسی مرکز آموزش عالی فرهنگیان شهید باهنر .

شریفی‌درآمدی، پرویز (۱۳۷۹). روان شناسی و آموزش کودکان نابینا تهران: نشر گفتمان خلاق.

فتحی، زهرا (۱۳۷۸). بررسی تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی به شیوه مشاوره گروهی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان تحت پوشش کمیته امداد منطقه ۱۶ تهران. رساله کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]

قائمی، ع (۱۳۶۳). پرورش اعتماد به نفس کودکان شماره ۳۵۸۸ پیوند. بانک اطلاعات علوم تربیتی .
یزدان مقدم، ف (۱۳۷۷). بررسی میزان اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر دبیرستانی و راههای افزایش آن با استفاده از تقویت اجتماعی. رساله کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا .

Chimienti, Ginouni and Trilivas, so Ita (1995) . Cognitive and be havioral effect social skills training on Greek and lebaness elementary school children. International Journal of mental health 23(4): 58-68

Champing counseling center (1996).“Copyright by the Beard of truste of Illinois university of lliinosi at urbanall“ River press 499, ny//751-1826.USA.

Goldstein, H. Morgan, L.(2002). social interaction and modles of friend ship development. In H. Goldstein, L.Akacz mark, k.m. English (Eds) promoting social communcation: children with developmental disabilities frombirth to adolesence. Baltimore, MD: Brookes publishing.

Haprper. K.A, (1996). social skills effects of Impulsivity and Depression defeat Hyperactiveity disorder. Journal of Autism an developmental disorders. Feb. Vol (71).

Hughes, D. turnball. F. (1992). Family history of psychiatric disorder and low self - confidence. predictor of depressive sypmtoms at 42 month follow – up. Journal of affective discorders. vd(25)

Kacmark, L.A. (2002). Assessment of social – communicative competence An interdisciplinary model. In H. Goldstein, L. A. kacmark, K.M. English (Eds),Promotings social communication. children with developmental disabilitis frombirth toadalescence (PP.55-116). Baltimore, MD: Brookes publishing

menio, C. L (1994), Adiscriptive study of the difficulties developmentally delayed students encounter white mastering and transferring social skills, 205,959-70.

Mallon (1994). "A behavioral method of increasing self- confidence in elementary school children: treatment and modeling results. "British, Journal of education psychology, Feb. Vol(61).

Johnson, 0, Johson, r. (2000). learning together and alone: cooperative competitive, and individualistic learning. Bost on: Allyn and Bacon

Rogers, s (2000). Interventions that facilitate socialization in children with autism. Journal of Autism an Developmental Disorders. 30, 399-409

Tafrat. R/kassinore. H(1998) . Anger control inment: Babexposure Posure with rational/Irrational/and irrelevant sef - statument, Journal of cognitive psycotherapy fall vol. 12(3)

Wichroski. M.A. (2000) . Facilitating self - esteem and social supports in a family lifeskills program. Journal of woman, social work, 15(2), 11-211.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1384.5.4.3.5]