

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۶/۲۰

تاریخ تصویب مقاله: ۹۴/۱۰/۱۶

## بررسی اثربخشی خودآموزی کلامی بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر اسفراین

زهرا اسماعیلی جوشقان\*

### چکیده

در این پژوهش به بررسی اثربخشی خودآموزی کلامی بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر اسفراین پرداخته شد که هدف این تحقیق بررسی اثربخشی خودآموزی کلامی بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر اسفراین بود. در این پژوهش، با روش بهره‌گیری از طرح نیمه آزمایشی، تعداد ۳۰ دانش آموز پسر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های دوگانه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. در فرایند اجرا، گروه آزمایش در ۸ جلسه یک ساعته، برنامه آموزش خودآموزی کلامی را دریافت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج نشان می‌دهد که پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر کمکی تأثیر معناداری با پس‌آزمون نمرات شایستگی اجتماعی داشته که برای برداشتن این اثر از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتیجه تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های خودآموزی، در افزایش میزان شایستگی دانش آموزان تأثیر معنادار داشته است. بنابراین، با استفاده از روش خودآموزی کلامی به‌عنوان یک متد

---

\* دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

آموزشی - درمانی، می توان به بهبود مهارت های ارتباطی و اجتماعی دانش آموزان کمک کرد. در واقع با آموزش خودآموزی کلامی می توان شایستگی اجتماعی دانش آموزان را افزایش داد. همچنین نتایج این پژوهش را در کارهای آموزشی، مشاوره و روانشناسی به کار گرفت.

**واژه های کلیدی:** خودآموزی کلامی، شایستگی اجتماعی، مهارت های شناختی، مهارت های رفتاری، کفایت هیجانی.

#### مقدمه

شایستگی اجتماعی با بسیاری از نام ها از قبیل یادگیری اجتماعی، هوش اجتماعی و مهارت های اجتماعی مترادف است؛ اما به هر نامی که خوانده شود به عنوان یک مقوله جدی و بخشی از رشد فردی در اواخر قرن بیستم است (کرین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). روانشناسان تعلیم و تربیت اعتقاد دارند، موفقیت افراد تنها وابسته به مهارت های شناختی نبوده و مهارت ها و توانمندی های اجتماعی نیز در پیش بینی موفقیت افراد تأثیر دارند. کهن<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) بیان می کند که هوش هیجانی - اجتماعی ممکن است از هوش شناختی مهم تر باشد؛ زیرا، بسیاری از یادگیری ها نیازمند داشتن شایستگی های اجتماعی و هیجانی می باشند.

شایستگی اجتماعی ظرفیت های افراد را برای شناسایی و مدیریت هیجانات، ایجاد روابط سالم و سازنده، انتخاب هدف های مثبت، نیازهای اجتماعی و گرفتن تصمیم مسئولانه و اخلاقی توانمند می سازد (الیاس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از جعفری طوسی، ۱۳۸۵). شایستگی اجتماعی توانایی مراقبت از خود، یاری رساندن و مراقبت از دیگران است. رابین و روز- کران سور<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) شایستگی اجتماعی را توانایی رسیدن به هدف های فردی در تعامل اجتماعی، همزمان با حفظ

1. Coryn

2. Cohen

3. Elias

4. Rubin & Rose-Krasnor

روابط مثبت با دیگران در تمام زمان‌ها و موقعیت‌ها می‌دانند. فلنر، لیس و فیلیپز<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) معتقدند که شایستگی اجتماعی چهار بعد دارد: الف) مهارت‌های شناختی شامل خزانه اطلاعات و مهارت‌های پردازش و کسب اطلاعات، توانایی تصمیم‌گیری، باورهای کارآمد و ناکارآمد و سبک‌های اسنادی (کندال و برازول<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳). ب) مهارت‌های رفتاری مذاکره، ایفای نقش، جرأت‌مندی، مهارت‌های محاوره‌ای برای شروع و تداوم تعامل‌های اجتماعی، مهارت‌های فراگیری و یادگیری دانش و رفتار مهربانانه با دیگران را شامل می‌شود. ج) مهارت‌های هیجانی-عاطفی، مؤلفه‌ای است که برای برقراری روابط مثبت با دیگران، ایجاد و گسترش اعتماد و روابط حمایتی دوجانبه، شناسایی و پاسخ‌دهی مناسب به علائم هیجانی در تعامل‌های اجتماعی یا مدیریت استرس لازم به‌نظر می‌رسد. د) مهارت‌های انگیزشی شامل ساختار ارزشمند فرد، سطح رشد اخلاقی و احساس اثربخشی و کنترل فرد و در نهایت احساس خودکارآمدی می‌شود (به نقل از ابوالقاسمی، جمالویی، نریمانی و زاهدبابلان، ۱۳۹۰).

مفهوم شایستگی اجتماعی، کاربردهای مهمی برای رشد و پیشرفت دانش‌آموزان دارد. مطالعات نشان می‌دهد دانش‌آموزان با مهارت‌های اجتماعی خوب و شایسته به نحوه‌ی بهتری برای زندگی آینده آماده می‌شوند، در مدرسه از سطح بالاتری از توجه برخوردارند، و از بودن در مدرسه لذت می‌برند و نسبت به دانش‌آموزانی که شایستگی اجتماعی پایینی دارند به سطح بالاتری از موفقیت دست پیدا می‌کنند (لاد<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰؛ لاد، کوچندرفر، و کولمن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷؛ به نقل از مونوپولی و کینگستون<sup>۵</sup>؛ ۲۰۱۲).

به طور قابل ملاحظه‌ای، شایستگی اجتماعی اساسی برای طیفی از پیامدهای رشد مناسب، از قبیل عزت نفس، رفاه و سعادت اجتماعی، کیفیت دوستی، مسئولیت جنسی، پذیرش توسط

<sup>۱</sup> . Felner, Lease & Philips

<sup>۲</sup> . Kendall & Braswel

<sup>۳</sup> . Ladd

<sup>۴</sup> . Kochenderfer & Coleman

<sup>۵</sup> . Monopoli & Kingston

همسالان و شایستگی های کاری است (لاینگ<sup>۱</sup>، تریسی<sup>۲</sup>، کنسی<sup>۳</sup>، و براگن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). خود شایستگی اجتماعی، نتیجه و پیامد ارزشمند رشد و پیشرفت اخلاقی و اجتماعی است (کاتالانو<sup>۵</sup>، برگلند<sup>۶</sup>، رایان<sup>۷</sup> و هاوکینز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴). مهارت های اجتماعی نه تنها امکان شروع و تداوم روابط متقابل و مثبت را با دیگران فراهم می آورد؛ بلکه توانایی نیل به اهداف ارتباط با دیگران را در شخص ایجاد می کند مورگان<sup>۹</sup> (۱۹۸۰)، به نقل از طبائیان، کلانتری، امیری، نشاط دوست، مولوی؛ ۱۳۸۸). مشکلات اجتماعی را می توان نتیجه عملکرد ناکافی رفتارهای اجتماعی، همانند تعامل با گروه همسالان در نظر گرفت. از این عملکرد ناکافی می توان به عنوان «عدم شایستگی اجتماعی<sup>۱۰</sup>» نام برد (داج، ۱۹۸۵ و گرشام، ۱۹۸۶؛ به نقل از طبائیان و همکاران، ۱۳۸۸).

راسل و همکاران (۱۹۹۳) نشان دادند که کودکان دارای شایستگی اجتماعی پایین در دریافت، ارسال و تجربه پیام های عاطفی مشکل دارند. کاشی<sup>۱۱</sup> و ده پالو (۱۹۹۶) در یک مطالعه به این نتیجه دست یافتند که افرادی که از شایستگی اجتماعی بالایی برخوردارند، در کشف دروغ دیگران موفق تر عمل می کنند. چن و همکاران<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۱) در تحقیق به بررسی رابطه رفتار اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در ۲۸۶ دانش آموز پایه های چهارم، پنجم، ششم و هفتم پرداختند. نتایج تحقیق آنان از رابطه مثبتی میان پیشرفت تحصیلی و رهبری اجتماعی، تحمل ناکامی، مهارت اجتماعی جرئت ورزی و روابط دوستانه با همسالان حکایت داشت و همچنین رابطه

1 . Liang

2 . Tracy

3 . Kenny

4 . Brogan

5 . Catalano

6 . Berglund

7 . Ryan

8 . Hawkins

9 . Margan

10 . Social incompetent

11 . Kashy

12 . Chen et al

منفی میان پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری، ناسازگاری‌های تحصیلی و روابط نامطلوب با همسالان را نشان می‌داد.

تحقیقات نشان می‌دهد که برنامه‌های شناختی-درمانی در افزایش مهارت‌های اجتماعی، سازگاری اجتماعی و شایستگی اجتماعی نقش بسزایی دارد. یکی از پرکاربردترین این برنامه‌ها روش آموزش خودآموزی کلامی است. این روش درمانی، ریشه در کارهای ویگوتسکی<sup>۱</sup> و لوریا<sup>۲</sup> دارد که در نهایت توسط مایکنبام و همکارانش به‌عنوان یک روش درمانی تدوین و معرفی شد (خانخانی‌زاده و باقری، ۱۳۹۱).

خانخانی‌زاده و باقری (۱۳۹۱) به بررسی اثربخشی خودآموزی کلامی بر بهبود سازگاری دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری پرداختند و در بررسی خود به این نتیجه دست یافتند که خودآموزی کلامی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری، تأثیر مثبت دارد. لاچمن و لنهارت<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) در مطالعه‌ای که از دو روش آموزش رفتاری شناختی-خودآموزی کلامی و حل مسأله در پسران پرخاشگر استفاده کردند و به این نتیجه دست یافتند که راهبرد خودآموزی کلامی موجب کاهش خشم در کودکان پرخاشگر می‌شود. در یک مطالعه لابا و دودو<sup>۴</sup> (۲۰۰۵؛ به نقل از هاشمی، اقبالی و علی‌لو، ۱۳۸۷)، به بررسی آثار درمانی برنامه چند مدلی شناختی-رفتاری شامل: مشاوره معلم، مدیریت وابستگی، خودکنترلی و آموزش خودآموزی در یک نوجوان مبتلا به اختلال سلوک پرداختند که نتایج این مطالعه نشان داد که برنامه درمانی توانسته بود، رفتار پرخاشگرانه نوجوان را کاهش و رفتارهای اجتماع‌پسند او را افزایش دهد.

<sup>۱</sup> . Vygostky

<sup>۲</sup> . Luria

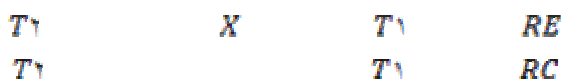
<sup>۳</sup> . Lochman & Lenhart

<sup>۴</sup> . Laba & Dudu

بنابر آنچه که گفته شد، یکی از مهم ترین عوامل مؤثر در پیشرفت همه جانبه دانش آموزان، توانایی و شایستگی اجتماعی است؛ بنابراین در این پژوهش مسأله و سؤال اصلی این است که، آیا خودآموزی کلامی بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی تأثیر دارد؟

### روش شناسی

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه پنجم دوره ابتدایی شهر اسفراین است که در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ مشغول به تحصیل بودند. به منظور تعیین نماینده واقعی جامعه، سه کلاس (۱۷، ۱۵ و ۲۱) نفره پایه پنجم ابتدایی دبستان شهید صدوقی که تعداد کل آن ها ۵۳ نفر بود، به عنوان نمونه اولیه انتخاب شدند. سپس آزمون فلنر برای آن ها اجرا شد. از این تعداد، ۳۱ دانش آموز نمرات آن ها در آزمون شایستگی اجتماعی فلنر ۱،۶۸ انحراف معیار پایین تر از نمره برش بود و به همین دلیل، به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند و از ۳۱ دانش آموز یکی از آن ها، به منظور اینکه تعداد دو گروه مساوی باشند، به طور تصادفی حذف شد و در نهایت با استفاده از روش جایگزینی تصادفی تعداد ۳۰ دانش آموز باقی مانده در دو گروه ۱۵ نفری؛ یعنی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر نیز در گروه کنترل جایگزین شدند. طرح پژوهش روش تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود که در شکل ۱-۳ دیاگرام طرح تحقیق ارائه شده است.



شکل دیاگرام طرح تحقیق

در این پژوهش، به منظور گردآوری اطلاعات و داده ها، از پرسشنامه شایستگی اجتماعی فلنر (۱۹۹۰) استفاده شده است. این پرسشنامه، ویژه نوجوانان می باشد که یک ابزار ۴۷ سؤالی است و چهار بُعد مهارت ها و توانایی های شناختی، مهارت های رفتاری، کنایات های هیجانی و آمیبه های انگیزشی و انتظار را می سنجد. در عامل مهارت های شناختی ۳ سؤال، در عامل

مهارت‌های رفتاری ۳۴ سؤال، در عامل کفایت هیجانی ۳ سؤال و نهایتاً در عامل آمایه‌های انگیزشی و انتظارات ۷ سؤال قرار می‌گیرد. در پرسشنامه حاضر، هر سؤال، دارای ۷ گزینه شامل: کاملاً موافقم، موافقم، تاحدی موافقم، نظری ندارم، تا حدی مخالفم، مخالفم و کاملاً مخالفم می‌باشد و آزمودنی باید گزینه‌ای را انتخاب کند که بیشتر بیانگر احساسات و نظرات او باشد. پایایی پرسشنامه عباسی (۱۳۸۵) در آلفای کرونباخ  $0/88$  و در بازآزمایی  $0/90$  گزارش شده‌است. روایی پرسشنامه نیز با روش تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفته که همبستگی سؤالات با عامل‌های مربوطه بالاتر از  $0/5$  گزارش شده‌است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری کوواریانس<sup>۱</sup> استفاده شد.

### روش اجرا برنامه خودآموز کلامی

بعد از انجام پیش‌آزمون، مداخله‌های درمانی و آموزشی در مورد گروه آزمایشی صورت گرفت. گروه آزمایشی در ۸ جلسه یک ساعته، برنامه آموزش خودآموزی کلامی را دریافت کردند، و براساس برنامه‌ی از قبل تنظیم شده دانش‌آموزان گروه آزمایش در کلاس‌های آموزشی شرکت نموده و آموزش‌های لازم را تحت عنوان خودآموزی کلامی دریافت نمودند. باتوجه به اینکه فقط گروه گواه (آزمایش) در معرض مداخلات آموزش خودآموزی کلامی (آن هم در ۸ جلسه ۱ ساعته) قرار گرفتند به منظور ملاحظه‌های اخلاقی برای آن‌ها و خانواده ایشان، در پایان مداخله‌ها، یک جلسه آموزشی برگزار گردید و ماهیت برنامه خودآموزی کلامی برای آن‌ها تشریح شد، علاوه بر این، هدف از انجام این کار برای آنها توضیح داده شد. در این راستا، به شرکت‌کنندگان گفته شد که برنامه حاضر شبیه یک برنامه آموزشی کلاسی است که در آن مهارتهایی برای بهبود عملکردهای کلاسی و بین فردی آموزش داده می‌شود.

<sup>۱</sup> . COVARIANCE

برنامه آموزشی به صورت هفتگی و جلسه‌های یک ساعته تشکیل و با یک درس کوتاه و تمرین آغاز می‌شود. در درس کوتاه، یک مهارت توضیح داده می‌شود و در قسمت تمرین، از شرکت کنندگان خواسته می‌شود مهارت مذکور را به کمک پژوهشگر اجرا کنند. افزون بر آن، از شرکت کنندگان انتظار می‌رود که پس از مهارت آموزی، تکالیفی را در منزل یا سایر موقعیتهای آموزشی و ارتباطی به کار برند و در صورت بروز مشکل، در جلسه بعد پژوهشگر را در جریان قرار دهند. در ادامه هر یک از جلسات را به اختصار توضیح می‌دهیم.

جلسه اول: خوش آمدگویی و توضیح در مورد چگونگی ارائه و اجرای برنامه آموزشی و برنامه ریزی به منظور آشنا کردن دانش‌آموزان با یکدیگر.

جلسه دوم: توضیح ماهیت خودآموزی کلامی و مراحل آن با توجه به تصاویر، و ترغیب شرکت کنندگان به طرح مشکلات به صورت کلامی و نوشتاری. همچنین در مورد مهلت زمان یک فعالیت یا عدم انجام آن و متعاقب آن احتمال دریافت سرزنش از سوی دیگران، اطلاع رسانی شد.

جلسه سوم: فراهم کردن زمینه مناسب برای اجرایی کردن خودآموزی کلامی و بلند حرف زدن با خود. در مرحله اول پژوهشگر با صدای بلند از خود سؤال می‌کند و سپس به خود پاسخ می‌داد. (مثلاً تمرین چگونه عصبانیت خود را کنترل کنیم؟) در مرحله دوم، مراحل قبلی به وسیله پژوهشگر با صدای بلند بیان می‌شود و دانش‌آموزان تمرین را انجام می‌دادند. (مثلاً من به خودم می‌گویم؛ عصبانی هستم و از یک تا ده می‌شمارم). (به خودم می‌گویم؛ صبر کن و نفس عمیق می‌کشم و ...). در مرحله سوم، مراحل قبلی را دانش‌آموزان با صدای بلند، بیان و سپس اجرا می‌کردند. (تکرار و اجرای نمونه‌ای از مثال‌های فوق توسط دانش‌آموز). در قسمت تمرین، پژوهشگر در نقش یک دانش‌آموز می‌خواست برای خود برنامه روزانه بنویسد. (برنامه روزانه در مورد حوادث و موقعیتهای که منجر به عصبانی فرد می‌شود مثلاً باخت در یک تیم ورزشی). ابتدا، مشکلات خود را مطرح می‌کرد و به خودش پاسخ می‌داد. این قسمت نیز در سه مرحله انجام شد.



جلسه چهارم: توضیح مراحل اول و دوم خودآموزی کلامی، یعنی در مرحله اول دانش‌آموزان به گفته‌های پژوهشگر گوش دادند و اعمال وی را مشاهده کردند؛ [سرمشق دهی شناختی، در مرحله دوم اعمال را انجام دادند، راهنمای آشکار و مشخص بیرونی] در قسمت تمرین، مراحل اول و دوم خودآموزی کلامی با یک مسئله جدید اجرا شد. (مثلاً تمرین کنترل فشارهای روانی).

جلسه پنجم: توضیح مرحله سوم خودآموزی کلامی، دانش‌آموزان دستورها را با صدای بلند برای خود بازگو می‌کردند و در حین بازگو کردن، آنها را انجام می‌دادند. [کودک درحالی که با صدای بلند خودش را راهنمایی می‌کند (خود رهبری آشکار) تکلیف را انجام می‌دهد].

جلسه ششم: توضیح مرحله چهارم خودآموزی کلامی، دانش‌آموزان دستورها را با صدای آرام برای خود بازگو و سپس همان دستورها را اجرا می‌کردند. [کودک درحالی که تکلیف را انجام می‌دهد با صدای آهسته خودش را راهنمایی می‌کند، حذف تدریجی خود رهبری آشکار].

جلسه هفتم: توضیح مرحله پنجم خودآموزی کلامی، دانش‌آموزان دستورها را نجوا می‌کردند و در حین نجوا، آنها را انجام می‌دادند. [کودک درحالی که خیلی آهسته به طور زیرلفظی یا غیرکلامی خود را رهبری می‌کند تکلیف را انجام می‌دهد، خودآموزی ناآشکار].

جلسه آخر: مراحل پنجگانه خودآموزی کلامی مرور شد. در قسمت تمرین، مراحل پنجگانه خودآموزی کلامی در مورد تکالیف درسی اجرا شد.

لازم به ذکر است که در پایان هر یک از جلسه‌های آموزشی، به دانش‌آموزان تکالیفی ارائه می‌شد که در منزل انجام دهند و در ابتدای هر جلسه (از جلسه سوم به بعد) تکالیف هفته گذشته بررسی می‌شد. در نهایت، یک هفته پس از اتمام دوره ی آموزشی مذکور، برای اندازه‌گیری متغیر وابسته با استفاده از آزمون قبلی، در مورد هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

### یافته‌ها

در تحلیل یافته در بخش توصیفی شاخصهای مرکزی و پراکندگی در مورد نمرات شایستگی کلامی و مولفه‌های تشکیل دهنده آن مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است:

جدول شماره ۱: شاخص‌های توصیفی در نمرات پیش‌آزمون

| شاخص‌های آماری متغیرها | تعداد | میانگین | خطای استاندارد میانگین | انحراف استاندارد |
|------------------------|-------|---------|------------------------|------------------|
| شایستگی اجتماعی        | ۳۰    | ۲۵۱٫۲۰  | ۳٫۲۶                   | ۱۷٫۸۶            |
| مهارت شناختی           | ۳۰    | ۱۴٫۳۳   | ۰٫۶۹۳                  | ۳٫۷۹             |
| مهارت رفتاری           | ۳۰    | ۱۹۸٫۴   | ۳٫۰۷۲                  | ۱۶٫۸۳            |
| مهارت هیجانی           | ۳۰    | ۱۱٫۰۳   | ۰٫۵۰۶                  | ۲٫۷۷             |
| آمایه انگیزشی          | ۳۰    | ۲۷٫۶۳   | ۱٫۰۵                   | ۵٫۷۵             |

جدول شماره ۱ شاخص‌های توصیفی در نمرهای شایستگی اجتماعی و مولفه‌های تشکیل دهنده آن در پیش‌آزمون که شامل تعداد، میانگین، خطای استاندارد میانگین و انحراف استاندارد می‌باشد، را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۲: شاخص‌های توصیفی در نمرات پیش‌آزمون گروه آزمایش

| شاخصهای متغیرها | آماري | تعداد    | میانگین | خطای استاندارد میانگین | انحراف استاندارد |
|-----------------|-------|----------|---------|------------------------|------------------|
| شایستگی اجتماعی | ۱۵    | 257.2667 | 4.89165 | 18.94528               |                  |
| مهارت شناختی    | ۱۵    | 14.8667  | .97035  | 3.75817                |                  |
| مهارت رفتاری    | ۱۵    | 204.4667 | 4.31704 | 16.71982               |                  |
| مهارت هیجانی    | ۱۵    | 11.3333  | .72155  | 2.79455                |                  |
| آمایه انگیزشی   | ۱۵    | 27.0000  | 1.74301 | 6.75066                |                  |

جدول شماره ۲: شاخص‌های توصیفی در نمرهای شایستگی اجتماعی و مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن در پیش‌آزمون گروه آزمایش را که شامل تعداد، میانگین، خطای استاندارد میانگین و انحراف استاندارد است، نشان می‌دهد.

جدول شماره ۳: شاخص‌های توصیفی در نمرات پیش‌آزمون گروه کنترل

| شاخص‌های آماری متغیرها | تعداد | میانگین  | خطای استاندارد میانگین | انحراف استاندارد |
|------------------------|-------|----------|------------------------|------------------|
| شایستگی اجتماعی        | 15    | 245.1333 | 3.85927                | 14.94689         |
| مهارت شناختی           | 15    | 13.8000  | 1.00570                | 3.89505          |
| مهارت رفتاری           | 15    | 192.3333 | 3.90197                | 15.11228         |
| مهارت هیجانی           | 15    | 10.7333  | .72681                 | 2.81493          |
| آمایه انگیزشی          | 15    | 28.2667  | 1.21681                | 4.71270          |

جدول شماره ۳، شاخص‌های توصیفی در نمرهای شایستگی اجتماعی و مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن در پیش‌آزمون گروه کنترل را که شامل تعداد، میانگین، خطای استاندارد میانگین و انحراف استاندارد است، نشان می‌دهد.

جدول شماره ۴: شاخص‌های توصیفی در نمرات پس‌آزمون

| شاخص‌های آماری متغیرها | تعداد | میانگین | خطای استاندارد میانگین | انحراف استاندارد |
|------------------------|-------|---------|------------------------|------------------|
| شایستگی اجتماعی        | ۳۰    | ۲۵۵٫۹   | ۳٫۵۶                   | ۱۹٫۵۴            |
| مهارت شناختی           | ۳۰    | ۱۵٫۱۳   | ۰٫۷۵                   | ۴٫۱۵             |
| مهارت رفتاری           | ۳۰    | ۲۰۰٫۸۳  | ۳٫۲                    | ۱۷٫۵۵            |
| مهارت هیجانی           | ۳۰    | ۱۱٫۳    | ۰٫۶۳                   | ۳٫۴۵             |
| آمایه انگیزشی          | ۳۰    | ۲۸٫۳    | ۱٫۱۰                   | ۶٫۰۴             |

جدول شماره ۴، به بررسی شاخص‌های توصیفی در نمرهای شایستگی اجتماعی و مؤلفه‌های تشکیل دهنده آن در پس‌آزمون می‌پردازد که شامل تعداد، میانگین، خطای استاندارد میانگین و انحراف استاندارد است.

جدول شماره ۵: شاخص‌های توصیفی در نمرات پس‌آزمون

| شاخص‌های آماری متغیرها | تعداد | میانگین  | خطای استاندارد میانگین | انحراف استاندارد |
|------------------------|-------|----------|------------------------|------------------|
| شایستگی اجتماعی        | 15    | 246.2667 | 4.14553                | 16.05556         |
| مهارت شناختی           | 15    | 13.7333  | 1.11041                | 4.30061          |
| مهارت رفتاری           | 15    | 193.3333 | 4.13080                | 15.99851         |
| مهارت هیجانی           | 15    | 10.8667  | .82154                 | 3.18179          |
| آمایه انگیزشی          | 15    | 28.3333  | 1.31897                | 5.10835          |

جدول شماره ۵، به بررسی شاخص‌های توصیفی در نمرهای شایستگی اجتماعی و مؤلفه‌های تشکیل دهنده آن در پس‌آزمون گروه کنترل می‌پردازد که شامل تعداد، میانگین، خطای استاندارد میانگین و انحراف استاندارد است.

جدول شماره ۶: شاخص‌های توصیفی در نمرات پس‌آزمون

| شاخص‌های آماری متغیرها | تعداد | میانگین  | خطای استاندارد میانگین | انحراف استاندارد |
|------------------------|-------|----------|------------------------|------------------|
| شایستگی اجتماعی        | 15    | 265.6000 | 4.71654                | 18.26707         |
| مهارت شناختی           | 15    | 16.5333  | .93537                 | 3.62268          |
| مهارت رفتاری           | 15    | 208.3333 | 4.17665                | 16.17611         |
| مهارت هیجانی           | 15    | 12.4000  | .94516                 | 3.66060          |
| آمایه انگیزشی          | 15    | 28.3333  | 1.81965                | 7.04746          |

جدول شماره ۶، به بررسی شاخص‌های توصیفی در نمرهای شایستگی اجتماعی و مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن در پس‌آزمون گروه آزمایش می‌پردازد که شامل تعداد، میانگین، خطای استاندارد میانگین و انحراف استاندارد است.

در بخش استنباطی برای بررسی سؤالات پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج برای هر فرضیه به صورت زیر است:

سؤال اصلی: آیا خودآموزی کلامی بر شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر اسفراین تأثیر دارد؟

جدول شماره ۷: بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون در سؤال اصلی

| منابع تغییر | مجموع مجذورات | درجات آزادی | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معناداری |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|---------|--------------|
| کنش متقابل  | ۱۶,۴۸۴        | ۱           | ۱۶,۴۸۴          | ۰,۹۷۶   | ۰,۳۳۲        |
| مقدار خطا   | ۴۳۹,۲۱۹       | ۲۶          | ۱۶,۸۹۳          |         |              |

جدول شماره ۸: مقایسه نمرات شایستگی اجتماعی دو گروه کنترل و آزمایش

| منبع تغییرات              | مجموع مجذورات          | درجات آزادی (df) | میانگین مجذورات | F       | معناداری |
|---------------------------|------------------------|------------------|-----------------|---------|----------|
| مدل اصلاح شده             | <sup>a</sup> ۱۶۴,۱۰۶۲۸ | ۲                | ۵۳۱۴,۰۸۲        | ۳۱۴,۸۵۵ | ۰,۰۰۰    |
| مقدار ثابت                | ۱۲,۴۴۶                 | ۱                | ۱۲,۴۴۶          | ۰,۷۳۷   | ۰,۳۹۸    |
| پیش‌آزمون شایستگی اجتماعی | ۷۸۲۴,۸۳۰               | ۱                | ۷۸۲۴,۸۳۰        | ۴۶۳,۶۱۴ | ۰,۰۰۰    |
| متغیر مستقل               | ۳۶۶,۲۶۸                | ۱                | ۳۶۶,۲۶۸         | ۲۱,۷۰۱  | ۰,۰۰۰    |
| مقدار خطا                 | ۴۵۵,۷۰۳                | ۲۷               | ۱۶,۸۷۸          |         |          |
| کل                        | ۱۹۷۶۱۴۰,۰۰۰            | ۳۰               |                 |         |          |
| کل اصلاح شده              | ۱۱۰۸۳,۸۶۷              | ۲۹               |                 |         |          |

جدول شماره ۷ و ۸، به بررسی و آزمون سؤال اصلی پژوهش پرداخته‌اند که جدول شماره ۳، مفروضه همگنی شیب رگرسیون را بررسی کرده‌است که نتایج نشان داد که این مفروضه

برقرار است و می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد و نتایج جدول شماره ۸، نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های کلامی در افزایش میزان شایستگی دانش‌آموزان تأثیر داشته‌است که مقدار  $F$  محاسبه شده با درجات آزادی ۱ و ۲۷ بزرگتر از مقدار بحرانی است و مقدار سطح بحرانی مشاهده شده برابر با ۰/۰۰۱ است.

سؤال شماره ۱: آیا خودآموزی کلامی بر بعد مهارت‌ها و توانایی شناختی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر اسفراین تأثیر دارد؟

جدول شماره ۹: بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون در سؤال شماره ۱

| منابع تغییر | مجموع مجزورات | درجات آزادی | میانگین مجزورات | مقدار $F$ | سطح معناداری |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|-----------|--------------|
| کنش متقابل  | ۴۳۹,۲۱۹       | ۲۶          | ۱۶,۸۹۳          | ۱,۴۹۳     | ۰,۲۳۳        |
| مقدارخطا    | ۳۹,۹۱۷        | ۲۶          | ۱,۵۳۵           |           |              |

در جدول شماره ۹، با توجه به اینکه مقدار کنش متقابل معنادار نیست و سطح معناداری آن بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین شیب رگرسیون برقرار است.

جدول شماره ۱۰: مقایسه بعد مهارت‌ها و توانایی شناختی شایستگی اجتماعی دو گروه کنترل و آزمایش

| منبع تغییرات           | مجموع مجزورات        | درجات آزادی (df) | میانگین مجزورات | $F$     | معناداری |
|------------------------|----------------------|------------------|-----------------|---------|----------|
| مدل اصلاح شده          | <sup>a</sup> ۲۵۸,۴۵۹ | ۲                | ۲۲۹,۶۲۹         | ۱۴۶,۸۸۸ | ۰,۰۰۰    |
| مقدار ثابت             | ۱,۷۶                 | ۱                | ۱,۷۶۱           | ۱,۱۲۷   | ۰,۲۹۸    |
| پیش‌آزمون مؤلفه شناختی | ۴۰۰,۴۵۸              | ۱                | ۴۰۰,۴۵۸         | ۲۵۶,۱۶۳ | ۰,۰۰۰    |
| متغیر مستقل            | ۲۲,۳۹۸               | ۱                | ۲۲,۳۹۸          | ۱۴,۳۲۷  | ۰,۰۰۱    |
| مقدار خطا              | ۴۲,۲۰۹               | ۲۷               | ۱,۵۶۳           |         |          |
| کل                     | ۷۳۷۲,۰۰۰             | ۳۰               |                 |         |          |
| کل اصلاح شده           | ۵۰۱,۴۶۷              | ۲۹               |                 |         |          |

نتیجه تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های کلامی در افزایش میزان بعد شناختی شایستگی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته‌است که مقدار  $F$  محاسبه شده ۱۴/۳۳ با

درجات آزادی ۱ و ۲۷ بزرگتر از مقدار بحرانی است و مقدار سطح بحرانی مشاهده شده برابر با ۰/۰۰۱ است.

سؤال شماره ۲: آیا خودآموزی کلامی بر بُعد مهارت‌های رفتاری دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر اسفراین تأثیر دارد؟

جدول شماره ۱۱: بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون

| منابع تغییر | مجموع مجذورات | درجات آزادی | میانگین مجذورات | مقدار f | سطح معناداری |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|---------|--------------|
| کنش متقابل  | ۱۵,۸۶۶        | ۱           | ۱۵,۸۶۶          | ۱,۳۱۲   | ۰,۲۶۳        |
| مقدارخطا    | ۳۱۴,۵۱۵       | ۲۶          | ۱۲,۰۹۷          |         |              |

نتایج جدول شماره ۱۱، نشان می‌دهد که مقدار کنش متقابل معنادار نیست و سطح معناداری آن بیشتر از ۰/۰۵ است. بنابراین شیب رگرسیون برقرار است.

جدول شماره ۱۲: مقایسه نمرات اختلافی در بُعد مهارت‌های رفتاری شایستگی اجتماعی دو گروه کنترل

وآزمایش

| منبع تغییرات           | مجموع مجذورات         | درجات آزادی (df) | میانگین مجذورات | F       | معناداری |
|------------------------|-----------------------|------------------|-----------------|---------|----------|
| مدل اصلاح شده          | <sup>a</sup> ۷۸۶,۸۶۰۳ | ۲                | ۴۳۰,۱۸۹۳        | ۳۵۱,۵۶۷ | ۰,۰۰۰    |
| مقدار ثابت             | ۴,۷۹۹                 | ۱                | ۴,۷۹۹           | ۰,۳۹۲   | ۰,۵۳۶    |
| پیش‌آزمون مؤلفه رفتاری | ۶۹۱۶,۲۸۶              | ۱                | ۶۹۱۶,۲۸۶        | ۵۶۵,۲۲۵ | ۰,۰۰۰    |
| متغیر مستقل            | ۵۹,۷۶۰                | ۱                | ۵۹,۷۶۰          | ۴,۸۸۴   | ۰,۰۳۶    |
| مقدار خطا              | ۳۳۰,۳۸۱               | ۲۷               | ۱۲,۲۳۶          |         |          |
| کل                     | ۱۲۱۸۹۵۵,۰۰۰           | ۳۰               |                 |         |          |
| کل اصلاح شده           | ۸۹۳۴,۱۶۷              | ۲۹               |                 |         |          |

نتایج جدول شماره ۱۲، نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های کلامی در افزایش میزان بُعد رفتاری شایستگی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته‌است که مقدار f محاسبه شده ۴/۸۸ با

درجات آزادی ۱ و ۲۷ بزرگتر از مقدار بحرانی است و مقدار سطح بحرانی مشاهده شده برابر با ۰/۰۳۶ است.

سؤال شماره ۳: آیا خودآموزی کلامی بر بُعد کفایت هیجانی دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر اسفراین تأثیر دارد؟

جدول شماره ۱۳: بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون

| منابع تغییر | مجموع مجذورات | درجات آزادی | میانگین مجذورات | مقدار f | سطح معناداری |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|---------|--------------|
| کنش متقابل  | ۰,۱۲۷         | ۱           | ۰,۱۲۷           | ۰,۰۵۳   | ۰,۸۲۰        |
| مقدارخطا    | ۶۲,۳۰۲        | ۲۶          | ۲,۳۹۶           |         |              |

جدول شماره ۱۳، نشان داده که مقدار کنش متقابل معنادار نیست و سطح معناداری آن بیشتر از ۰/۰۵ است. بنابراین شیب رگرسیون برقرار است.

جدول شماره ۱۴: مقایسه نمرات بُعد کفایت هیجانی شایستگی اجتماعی دو گروه کنترل و آزمایش

| منبع تغییرات                 | مجموع مجذورات        | درجات آزادی (df) | میانگین مجذورات | F       | معناداری |
|------------------------------|----------------------|------------------|-----------------|---------|----------|
| مدل اصلاح شده                | <sup>a</sup> ۵۳۷,۲۸۴ | ۲                | ۱۴۲,۲۶۹         | ۶۱,۵۳۰  | ۰,۰۰۰    |
| مقدار ثابت                   | ۰,۴۴۷                | ۱                | ۰,۴۴۷           | ۰,۱۹۳   | ۰,۶۶۴    |
| پیش‌آزمون مؤلفه کفایت هیجانی | ۲۶۶,۹۰۴              | ۱                | ۲۶۶,۹۰۴         | ۱۱۵,۴۳۳ | ۰,۰۰۰    |
| متغیر مستقل                  | ۵,۶۴۵                | ۱                | ۵,۶۴۵           | ۲,۴۴۱   | ۰,۱۳۰    |
| مقدار خطا                    | ۶۲,۴۲۹               | ۲۷               | ۲,۳۱۲           |         |          |
| کل                           | ۴۴۰۷,۰۰۰             | ۳۰               |                 |         |          |
| کل اصلاح شده                 | ۳۴۶,۹۶۷              | ۲۹               |                 |         |          |

جدول شماره ۱۴، نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های کلامی در افزایش میزان بُعد هیجانی شایستگی دانش‌آموزان تأثیر معناداری نداشته است که مقدار f محاسبه شده ۲/۴۴ با



درجات آزادی ۱ و ۲۷ کوچکتر از مقدار بحرانی است و مقدار سطح بحرانی مشاهده شده برابر با ۰/۱۳۶ است.

سؤال ۴: آیا خودآموزی کلامی بر بعد آماهی‌های انگیزشی و انتظار دانش‌آموزان پسر پایه پنجم ابتدایی شهر اسفراین تأثیر دارد؟

جدول ۱۵ بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون در سؤال ۴

| منابع تغییر | مجموع مجذورات | درجات آزادی | میانگین مجذورات | مقدار F | سطح معناداری |
|-------------|---------------|-------------|-----------------|---------|--------------|
| کنش متقابل  | ۰,۲۳۲         | ۱           | ۰,۲۳۲           | ۰,۰۹۵   | ۰,۷۶۱        |
| مقدار خطا   | ۶۳,۴۴۲        | ۲۶          | ۲,۴۴۰           |         |              |

جدول ۱۵ نشان داده که مقدار کنش متقابل معنادار نیست و سطح معناداری آن بیشتر از ۰/۰۵ است. بنابراین شیب رگرسیون برقرار است.

جدول ۱۶ مقایسه نمرات در بعد آماهی‌های انگیزشی و انتظار شایستگی اجتماعی دو گروه کنترل و آزمایش

| منبع تغییرات                                | مجموع مجذورات        | درجات آزادی (df) | میانگین مجذورات | F       | معنادار ی |
|---|----------------------|------------------|-----------------|---------|-----------|
| مدل اصلاح شده                               | ۹۹۴,۹۹۶ <sup>a</sup> | ۲                | ۴۹۸,۴۹۷         | ۲۱۱,۳۸۳ | ۰,۰۰۰     |
| مقدار ثابت                                  | ۵E-۴۰۰,۰۹            | ۱                | ۵E-۴۰۰,۰۹       | ۰,۰۰۰   | ۰,۹۹۵     |
| پیش‌آزمون مؤلفه آماهی‌های- انگیزشی و انتظار | ۹۹۶,۹۹۴              | ۱                | ۹۹۶,۹۹۴         | ۴۲۲,۷۶۶ | ۰,۰۰۰     |
| متغیر مستقل                                 | ۱۲,۴۸۴               | ۱                | ۱۲,۴۸۴          | ۵,۲۹۴   | ۰,۰۲۹     |
| مقدار خطا                                   | ۶۳,۶۷۳               | ۲۷               | ۲,۳۵۸           |         |           |
| کل  | ۲۵۱۴۴,۰۰۰            | ۳۰               |                 |         |           |
| کل اصلاح شده                                | ۱۰۶۰,۶۶۷             | ۲۹               |                 |         |           |

نتایج جدول بیانگر اینست که آموزش مهارت‌های خودآموزی کلامی بعد از برداشتن اثرپیش‌آزمون با استفاده از روش تحلیل کوواریانس بر میزان افزایش آماهی‌های انگیزشی و انتظار

معنادار بوده است که مقدار  $f$  محاسبه شده  $5/3$  با درجات آزادی  $27$  و  $1$  بزرگتر از مقدار بحرانی در سطح  $0/05$  بوده است.

بحث و نتیجه گیری در پاسخ به این مورد باید گفت که چون نرم افزار در خروجی ها فقط میانگین قبل از تعدیل را می دهد و تعدیلها صرفا بر روی درجات آزادی است پس امکان آوردن میانگین های تعدیل شده نیست.

هدف تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش خودآموزی کلامی بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان پسر پایه پنجم مدارس ابتدایی شهر اسفراین بود. که نتایج تحلیل های آماری نشان داد مهارتهای خودآموزی کلامی بر رشد شایستگی های اجتماعی دانش آموزان تأثیرگذار بوده است. نتایج این پژوهش با پژوهشهای قصابی، تجربی و میر زمانی (۱۳۸۸)، هاشمی، علیلو، و اقبالی (۱۳۸۸)، به پژوه، سلیمانی، افروز، و لواسانی (۱۳۸۸)، هاشمی، اقبالی و علی لو (۱۳۸۷)، مونوپولی و کینگستون (۲۰۱۲)، باباخانی (۲۰۱۱)، کری، ابرو کاریچ (۲۰۰۸)، وایت و مانینگ (۱۹۹۴) همخوانی دارد. نتایج این پژوهشها شایستگی اجتماعی افراد را بررسی کرده و نشان داده است که متغیرهایی مانند: خودآموزی کلامی، توانایی کلامی با شایستگی اجتماعی، رابطه معناداری دارند.

شایستگی اجتماعی افراد نشان دهنده میزان توانایی افراد در چگونگی ارتباط فرد با جامعه و سایر افراد است. زندگی اجتماعی به سازگاری با دیگران، توافق با آنان و تا حدودی کوشش برای انتظارات آنها نیاز دارد. روانشناسان اجتماعی بر این باورند که رفتار اجتماعی در خلاء رخ نمی دهد و شیوه های متعدد رفتار اجتماعی، با محیط فیزیکی مرتبط است و تعامل اجتماعی در متن محیط طبیعی واقع می شود. در زندگی برای طی کردن مسیر رشد اکتساب توانایی و مهارت های لازم و ضروری است که این موضوع، شایستگی اجتماعی را از اهمیت اساسی برخوردار کرده است. بنا بر گفته ترور و همکاران (۱۹۹۰) اگر شخص بتواند بر رفتار دیگران به طریقی که قصد دارد و از نظر اجتماعی مقبول است تأثیر بگذارد دارای شایستگی اجتماعی است (اسروف، ۱۹۸۴؛ به نقل از عباسی، حجتی و ویسی، ۱۳۹۰). از جمله عوامل موثر و تأثیرگذار

بر شایستگی اجتماعی افراد می‌توان به نحوه ارتباط برقرار کردن و توانایی کلامی افراد اشاره کرد. همانطور که نتایج این پژوهش نشان داد خودآموزی کلامی یکی از عوامل موثر و تأثیرگذار بر شایستگی اجتماعی افراد است.

مایکنبام (۱۹۷۵) معتقد است وقتی فردی با خودش صحبت می‌کند همانند زمانی که فرد دیگری با او سخن می‌گوید می‌تواند رفتار خودش را کنترل کند. به طور کلی افراد زمانی که غرق صحبت کردن با خود می‌شوند این را فراموش می‌کنند که تا چه حد درگیر منفی بافی‌های خود می‌شوند معمولاً به شکست‌ها و ناکامی‌های خود می‌اندیشند و آن‌ها را بزرگ می‌کنند و موفقیت‌ها و احتمال موفقیت خودشان را به حداقل می‌رسانند به اصطلاح همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بینند. هدف خودآموزی این است که به فرد کمک شود تا افکار انطباق پذیرتری داشته باشد و عملکردش را در هر تکلیف خاص بهبود بخشد.

در واقع افراد با خودآموزی کلامی یاد می‌گیرند که چگونه به بررسی افکار خود بپردازند و با تحلیل افکار خود متوجه می‌شوند که چه مواردی درست و چه مواردی نادرست است و در پی این تحلیل است که ارتباط موثر و مناسبی اول با خود و در نهایت با دیگران و جامعه برقرار می‌کنند در نتیجه این ارتباط موثر و مناسب با خود و دیگران باعث می‌شود که فرد بتواند بر سایر افراد تأثیر بگذارد که این توانایی تأثیرگذاری بر افراد جامعه نشان دهنده شایستگی اجتماعی است.

در حقیقت همانطور که مایکنبام معتقد است که سخن گفتن با خود یا تلقین به خود در ایجاد رفتارهای سازگارانه و ناسازگارانه بسیار مؤثر است و استفاده از روش خودآموزی کلامی باعث تلقین مثبت به خود می‌شود و این امر باعث تقویت و بهبود رفتار فرد با خود و جامعه خود می‌شود (سیف، ۱۳۸۳) آموزش خودآموزی کلامی باعث می‌شود که افراد بتوانند رفتار خود را کنترل کنند و همچنین باعث می‌شود که افراد چگونگی هیجانات و ابراز عواطف را به خوبی بررسی کنند و همین امر باعث می‌شود که فرد رفتار مناسب را از خود بروز دهد و همچنین باعث برانگیختگی درست هیجانات و عواطف می‌شود. از جمله عواملی که خودآموزی کلامی بر آن تأثیر دارد بهبود مهارت‌های شناختی افراد است، افراد با خودآموزی کلامی به خوبی یاد می‌گیرند

که قواعد و دستوره‌های زبانی را به خوبی بکاربرند و استفاده از این قواعد و دستورها باعث خودتنظیمی در افراد می‌شود و در نهایت به بهبود مهارت‌های شناختی کمک می‌کند.

### ۳-۵- محدودیت‌های پژوهش

- زمانی که پژوهشی انجام می‌شود محقق ممکن است که در جریان اجرا و انجام پژوهش به مشکلات و موانعی برخورد کند، این پژوهش نیز از این امر مستثنی نیست:
- ۱- کمبود منابع تجربی در زمینه متغیرهای پژوهش وجود دارد.
  - ۲- والدین در انجام پژوهش همکاری کمی داشتند.
  - ۳- محدودیت در تعمیم نتایج به جامعه پسر دبیرستانی وجود داشت.
  - ۴- محدودیت در تعمیم نتایج به جامعه دختران وجود داشت.

### ۴-۵- پیشنهاد‌های مبتنی بر یافته‌های تحقیق

#### ۱-۴-۵- پیشنهاد‌های پژوهشی

- ۱- همانطور که اشاره شد یکی از مهمترین محدودیت‌های پژوهش حاضر کمبود پیشینه تجربی مرتبط است، بنابراین پیشنهاد می‌شود که در این زمینه تحقیقاتی انجام شود.
- ۲- با توجه به اینکه پژوهش حاضر منحصر به جنس پسر بوده است، پیشنهاد می‌شود که چنین پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دختر نیز انجام شود.
- ۳- پیشنهاد می‌شود که روش خود آموزی کلامی بر روی سایر متغیرها مثل اختلالات سلوک، استرس، اضطراب، خشم که موثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است انجام شود.
- ۴- پیشنهاد می‌شود که در روش خود آموزی کلامی بر روی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی و حتی پیش دبستانی اجرا شود.

**۲-۴-۵- پیشنهادهای آموزشی**

- ۱- باتوجه به نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر خودآموزی کلامی بر بهبود شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان تأثیرگذار است، بنابراین پیشنهاد می‌شود که معلمان و مدیران مدارس سعی کنند که این روش را در کلاس‌ها تا حد ممکن آموزش بدهند.
- ۲- روش خودآموزی کلامی برای دانش‌آموزانی که از لحاظ شناختی مشکل دارند بکاربرده شود تا از این طریق به آنها در جهت رفع مشکل آنان کمک شود.
- ۳- تا حد ممکن مولفه‌های شایستگی اجتماعی مورد توجه دیران باشد، و همچنین چگونگی تقویت آن از طریق خودآموزی کلامی تشریح شود.
- ۴- سهم محتوای کتابهای درسی در این زمینه باید پرنگ تر شود، اگر محتوای آموزش مهارت‌های اجتماعی در کتابهای درسی بیشتر باشد در مدارس سبب کاهش رفتارهای مشکل ساز دانش‌آموزان می‌شود.
- ۵- استفاده از روشهای مهارت‌های زندگی در جلسات اولیا و مربیان به صورت پایه ای و منسجم برگزار شود.

**منابع**

۱. ابوالقاسمی، عباس. و همکاران (۱۳۹۰). مقایسه ی شایستگی اجتماعی و مولفه‌های آن در دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری و دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین، متوسط و بالا، مجله ناتوانی‌های یادگیری، دوره ۲، شماره ۱، ۲۳-۶.
۲. اقبالی، علی (۱۳۸۶). تأثیر خودآموزی کلامی بر بهبود علائم مرضی کودکان مبتلا به اختلال سلوک، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.
۳. جعفری طوسی، سیده زهرا (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی همیجانی بر ماره‌سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
۴. خانخانی زاده، هنگامه. باقری، سحر (۱۳۹۱). اثربخشی خودآموزی کلامی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری، مجله ناتوانی‌های یادگیری، دوره ۲، شماره ۱، ۵۲-۴۳.
۵. سیف، علی اکبر (۱۳۸۳)، تغییر رفتار و رفتار درمانی، تهران، نشر دوران.

۶. طبائیان و همکاران (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر شایستگی اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه - بیش‌فعالی، فصلنامه روانشناسی، سال سیزدهم، شماره ۴، ۳۷۶،۴ - ۳۶۲.
۷. عباسی، محمد. حاجتی، محمد. ویسی، ناصر (۱۳۹۰). نقش رضایت مندی روانی در کفایت اجتماعی نوجوانان، همایش منطقه‌ای روانشناسی کودک و نوجوان، کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه.
8. Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., & Hawkins, J. D. (2004). *Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs*. *Annals of the American Academy of Political & Social Science*, 591, 98-124.
9. Chen, H., & et al (2001). *School achievement and social behaviors: A cross lagged regression analysis*. *Acta Psychological Sinica*, 33(6). 532-536.
10. Cohen, J. (2001). *Caring classrooms/intelligent schools: The social emotional education of young children*. NEW YORK.
11. Coryn, L. S. (2009). *Development and evaluation of the social- Emotional learning scale*. *Journal of Psychoeducational Assessment*, N. 6. pp. 1-13.
12. Kray, J., Eber, J., Karbach, J. (2008). *Verbal self-instructions in task switching: A compensatory tool for action-control deficits in childhood and old age?*. *Developmental Science*, Vol. 11, PP. 223-236.
13. Liang, B., Tracy, A., Kenny, M., & Brogan, D. (2008). *Gender differences in the relational health of youth participating in a social competency program*. *Journal of Community Psychology*, 36, 499-514.
14. Lochman, J. E., & lenhart, L. A. (1993). *Anger Coping intervention for aggressive children: Conceptual models and outcome effects*. *Journal of Clinical Psychology Review*, 43, 785-805.
15. Monopoli, W. J., Kingston, S. (2012). *The relationships among language ability, emotion regulation and social competence in second-grade students*. *International Journal of behavioral Development*, Vol. 36, PP. 398- 404.
16. White, C. S., Manning, B. H. (1994). *The effects of verbal scaffolding instruction on young children's private speech and problem-solving capabilities*. *Instructional Science*, Vol. 22, PP. 39- 59.