

Research Paper

The effect of teaching social-communication skills on the dimensions of self-esteem of preschool students

Melahat Shaabani Minaabad¹



ARTICLE INFO

Keywords:

social skills,
communication, self-
esteem, preschool
students

Received: 10 edi 2022

Accepted: 10 edi 2022

Available: 14 edi 2022

ABSTRACT

Introduction: The purpose of this research was to determine the effectiveness of teaching social communication skills on the self-esteem of preschool students.

Method: This study is an experimental type with a pre-test-post-test design with a control group. The studied population were all female students from the first to third grades of Khalkhal high school. 30 students were randomly assigned to the experimental and control groups after taking the Coppersmith self-esteem test. Then social skills training was implemented in the experimental group for 10 sessions, while the control group did not receive any intervention. The obtained data were analyzed using independent t-test, multivariate analysis of variance (MANOVA) and analysis of covariance (ANCOVA).

Results: The findings indicated that the social, academic, individual and overall self-esteem in the experimental group changes significantly compared to the control group.

Discussion: Finally, this study shows that social skills techniques can be used to increase general self-esteem and three other dimensions of self-esteem, i.e. individual, academic and social self-esteem in students. Considering that self-esteem and its dimensions are related to many psychological problems, it can be argued that effective strategies to increase it can be useful in improving many problems, including depression and anxiety. It also seems that social skills training with an impact on self-esteem can be an important factor in psychological well-being, social well-being and mental health dimensions.

¹ Assistant Professor, Department of Linguistics, Payame Noor University, Tehran, Iran , M.shabani@pnu.ac.ir



تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی-اجتماعی بر ابعاد عزت نفس دانش آموزان پیش دبستانی

ملاحت شعبانی میناآباد^۱

مشخصات مقاله

چکیده

کلیدواژه‌ها

مهارت های اجتماعی، ارتباطی، عزت نفس، دانش آموزان پیش دبستانی

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی اجتماعی بر میزان عزت نفس دانش آموزان پیش دبستانی بود.

روش: این مطالعه از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش آموزان دختر پایه اول تا سوم مقطع دبیرستان شهرستان خلخال بودند. ۳۰ دانش آموز پس از اجرای آزمون عزت نفس کوپراسمیت به طور تصادفی به طور مساوی در گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. سپس در گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه آموزش مهارت های اجتماعی اجرا شد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای را دریافت نکردند. داده های به دست آمده با استفاده از آزمون t مستقل، تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: یافته ها حاکی از آن بود که عزت نفس اجتماعی، تحصیلی، فردی و عزت نفس کلی در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری تغییر می کند.

نتیجه گیری: در نهایت این مطالعه نشان می دهد که می توان از فنون مهارت های اجتماعی به منظور افزایش عزت نفس کلی و سه بعد دیگر عزت نفس یعنی عزت نفس فردی، تحصیلی و اجتماعی در دانش آموزان استفاده نمود. با توجه به اینکه عزت نفس و ابعاد آن با بسیاری از مشکلات روانشناختی مرتبط است بنابراین می توان استدلال نمود که راهکارهای موثر در راستای افزایش آن می توانند در جهت بهبود بسیاری از مشکلات از جمله افسردگی و اضطراب مفید باشند. همچنین به نظر می رسد که آموزش مهارت های اجتماعی با تاثیر بر عزت نفس می تواند عامل مهمی در بهزیستی روانشناختی، بهزیستی اجتماعی و ابعاد سلامت روان باشد.

دریافت شده: ۱۴۰۰/۱۲/۱۹

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۱/۲۱

منتشر شده: ۱۴۰۱/۰۱/۲۵

مقدمه

به طور معمول عزت نفس به عنوان احساس کلی فرد از شایستگی خود تعریف شده است (روزنبرگ^۱، ۱۹۷۹؛ بامیستر^۲، ۱۹۹۳؛ برندن^۳، ۱۹۹۴). اهمیت این مفهوم تا جایی است که تا کنون پژوهش های بسیاری را در حوزه روانشناسی به خود اختصاص داده و مطالعات پیرامون آن کماکان ادامه دارند. بر اساس نتایج این مطالعات حرمت خود بالا با پیامدهای مثبتی از قبیل روابط اجتماعی سالم (مورای، هولمز و گریفین^۴، ۲۰۰۰)، بهزیستی روانشناختی (دینر و دینر^۵، ۱۹۹۵؛ ویلسون^۶، ۱۹۶۷)، ارزیابی مثبت توسط همسالان (راینز، هندین و ترزنسوسکای^۷، ۲۰۰۱)، پیشرفت تحصیلی (لیو، کاپلان و ریسر^۸، ۱۹۹۸)، مقاومت در برابر شکست (شروگر و سورمن^۹، ۱۹۷۷) و بهبود مهارت های مقابله ای و خود تنظیمی (موسر و براون^{۱۰}، ۱۹۹۱) مرتبط بوده است. از طرفی نیز تحقیقات نشان داده اند که عزت نفس در زمینه آسیب شناختی نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ به عنوان مثال، نتایج بررسی ابرین، بارتلی و لاتینول^{۱۱} (۲۰۰۶) حاکی از آن است که کلمه حرمت خود ۲۴ بار در DSM-IV-TR به عنوان ملاکی برای تشخیص اختلالات موجود (مثلاً افسرده خویی^{۱۲})، اختلالاتی که قرار است وارد ویرایش های بعدی DSM شوند (مانند اختلال شخصیت افسرده) و یا به عنوان یک ویژگی مرتبط با بعضی از اختلالات (مانند اختلال فوبیا) بکار گرفته شده است. همچنین مطالعات حاکی از آن است که عزت نفس پایین با علائم افسردگی (رینهرز، گیاکونیا، پاکیز و سیلورمن^{۱۳}، ۱۹۹۳)، مشکلات سلامتی (آنتونیوکی و جکسون^{۱۴}، ۱۹۸۳)، اختلالات ارتباطی (هارتر^{۱۵}، ۱۹۹۳؛ لری، شریندورفر و هاپوت^{۱۶}، ۱۹۹۵) و رفتار ضد اجتماعی (آونز^{۱۷}، ۱۹۹۴) رابطه مستقیمی دارد. این نتایج این امر را القا می کنند که عزت نفس از پیش بین های مهم عملکرد بهینه روانشناختی است. به همین دلیل نیز یافتن راهکارهای مناسب به منظور افزایش سطح عزت نفس می تواند گامی موثر در جهت ارتقای سلامت افراد باشد.

به اعتقاد برخی از محققان از جمله برگ^{۱۸} (۱۹۸۲) هنگامی که ما عملکرد خود را متصل به منشا محکم و قابل قبولی بر اجتماع بینیم، آنگاه احساس با ارزش بودن می کنیم (به نقل از اسلامی نسب، ۱۳۷۴). در واقع می توان گفت احساس کفایت اجتماعی به عنوان عامل مهمی در بهبود عزت نفس در نظر گرفته می شود. با تکیه بر همین اصل نیز آموزش مهارت های اجتماعی ارتباطی می تواند یکی از راهکارهای مناسب برای افزایش عزت نفس افراد باشد. اگرچه در مورد تعریف مهارت های اجتماعی میان محققان اجماع وجود ندارد (تراور^{۱۹}، ۱۹۸۲)، اما به طور کلی آن را توانایی تعامل با دیگران از طریق روش های مناسب و اثربخش تعریف کرده اند (اسپیترزبرگ و کوپاچ^{۲۰}، ۱۹۸۵؛ سگرین^{۲۱}، ۱۹۹۲؛ سگرین، ۲۰۰۰). در جایی که افراد از فقدان مهارت هایی همچون برقراری ارتباط مؤثر، ابراز وجود و حل تعارض رنج می برند، عزت نفس در افراد پایین است مهارت های اجتماعی ارتباطی، توانایی برقراری روابط بین فردی

- 1 - Rosenberg
- 2 - Baumeister
- 3 - Barden
- 4 - Murray, Holmes & Griffin
- 5 - Diener & Diener
- 6 - Wilson
- 7 - Hendin & Trzesniewski
- 8 - Liu, Kaplan & Risser
- 9 - Shrauger & Sorman
- 10 - Musser & Browne
- 11 - O'brien, Bartoletti & Leitzel
- 12 - dysthymia
- 13 - Reinherz, Giaconia, Pakiz & silverman
- 14 - Antonucci & Jackson
- 15 - Harter
- 16 - Leary, Schreindorfer & Haput
- 17 - Owens
- 18 - Berg
- 19 - Trower
- 20 - Spitzberg & Cupach
- 21 - Segrin

با دیگران است به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول، ارزشمند، منطبق بر عرف و در عین حال برای شخص، خانواده و جامعه سودمند بوده و بهره های دوجانبه داشته باشند (شریعت باقری، ۱۳۹۷). موید آن است که استفاده از مهارت های اجتماعی ارتباطی برای حفظ بهزیستی روانشناختی و بهزیستی اجتماعی ضروری است. یافته های به دست آمده نشان می دهند افرادی که مهارت ارتباطی ضعیفی دارند در میان همسالان خود از محبوبیت کمتری برخوردارند (سگرین و گیورتر^۱، ۲۰۰۳). همچنین این افراد مشکلات بالینی بیشتری را از جمله افسردگی (سگرین، ۲۰۰۰)، اضطراب اجتماعی (لری، ۱۹۹۵)، اسکیزوفرنی (میوسر^۲ و همکاران، ۱۹۹۱) و الکلیسم (میلر و ایزلر^۳، ۱۹۷۷) گزارش می کنند.

آموزش مهارت های اجتماعی ارتباطی، رویکرد درمانی است که عملکرد مناسب فرد را در موقعیت های زندگی افزایش می دهد (گلد اسمیت و مک فال^۴، ۱۹۷۵). مطالعاتی وجود دارد که نشان می دهند این درمان می تواند بر کیفیت زندگی و سلامت روان از جمله بهبود عزت نفس افراد اثرات مثبتی داشته باشد. به عنوان مثال بیجسترا، بوسما و جکسون^۵ (۱۹۹۴) نشان داده اند که عزت نفس و بهزیستی با سطح مهارت های اجتماعی افراد مرتبط است. یعنی تغییرات مثبت در مهارت های اجتماعی باعث افزایش نمرات این دو متغیر می گردد. در مطالعه دیگری نیز ایوانز، اکسلورد و ساپیا^۶ (۲۰۰۰) به این نتیجه دست یافتند که برنامه آموزش مهارت های اجتماعی در دانش آموزان می تواند به پیشرفت در مدرسه، مسئولیت پذیری، تعامل مناسب با همسالان و بهبود عزت نفس منجر شود. همچنین بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس دانش آموزان دبیرستانی جاکي از آن بود که این روش باعث افزایش عزت نفس این دانش آموزان می گردد (واتا نابه و هارادا^۷، ۲۰۰۷). این یافته ها در پژوهش های اخیر نیز از جمله مطالعه ای که توسط ابوترابی و بیات (۲۰۱۰) بر روی دانش آموزان ۹ تا ۱۱ سال صورت گرفت، تایید شده است. علاوه بر این برخی از تحقیقات آموزش مهارت های ارتباطی و ابراز وجود را در افزایش کفایت شخصی و عزت نفس موثر دانسته اند. به عنوان مثال محمودی و همکاران (۲۰۰۷) نقش آموزش مهارت های ارتباطی بر عزت نفس دانش آموزان را مورد تاکید قرار داده اند و اظهار داشته اند که آموزش مهارت های ارتباطی و حل مشکلات اجتماعی تاثیر مثبت و غیر قابل انکاری بر عزت نفس افراد دارد (به نقل از ابوترابی و بیات، ۲۰۱۰). بعلاوه در مطالعه ای که توسط استیک، دی ویل و پنل^۸ (۱۹۸۳) صورت گرفت آموزش ابراز وجود بر عزت نفس دختران مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این مطالعه مبین آن بود که بین نمرات عزت نفس در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. در همین راستا تحقیقات مشابه دیگری نیز تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس را تایید کرده اند (از جمله؛ استوارت و لویز^۹، ۱۹۸۶؛ تمپل و رابسون^{۱۰}، ۱۹۹۱). در بررسی دیگری که توسط امیدی، ساجدی، رستمی، بخشی (۱۳۹۳) انجام شده است آموزش مهارت اجتماعی باعث افزایش مهارت اجتماعی دانش آموزان در بیش فعال و کاستی توجه شد.

همانطور که ملاحظه می گردد بر اساس مطالعات مذکور آموزش مهارت های ارتباطی می تواند به عنوان روشی انتخابی برای افزایش سطح عزت نفس افراد مدنظر قرار گیرد. با این حال بسیاری از بررسی ها نشان داده اند که مهارت های اجتماعی تحت تاثیر ملاک های فرهنگی قرار دارند (به عنوان مثال رجوع کنید به؛ سگرین، ۲۰۰۳). علاوه بر این در برخی از خرده فرهنگهای ایرانی نیز با توجه به سنتی بودن خانواده ها محدودیت های اجتماعی وجود دارد که می تواند مهارت های اجتماعی را متاثر سازد. لذا بررسی این روش آموزشی در ایران بویژه در خرده فرهنگ های موجود ضروری به نظر می رسد. همچنین لازم به ذکر است که در هیچ یک از مطالعات گذشته تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر ابعاد ۴ گانه حرمت خود به تفکیک مورد بررسی قرار نگرفته است.

- 1 - Givertz
- 2 - Mueser
- 3 - Miller & Eisler
- 4 - Goldsmith & McFall
- 5 - Bijestra, Bosma & Jackson
- 6 - Evans, Axelord & Sapia
- 7 - Watanabe & Harada
- 8 - Stake, DeVille & Pennell
- 9 - Stewart & Lewis
- 10 - Temple & Robson

ینابراین با توجه به اهمیت آموزش مهارت های اجتماعی در ارتقاء عزت نفس، خلا پژوهشی مبنی بر تاثیر این مهارت ها بر ابعاد عزت نفس و همچنین لزوم بررسی روش مذکور در خرده فرهنگ های دیگر، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی ارتباطی بر میزان عزت نفس دانش آموزان دختر شهرستان نمین می باشد.

روش پژوهش

فرضیه های مطرح شده در پژوهش حاضر در چهارچوب یک طرح تحقیق تجربی پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل مورد آزمون قرار گرفتند. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان خلخال می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در پایه های اول، دوم و سوم مشغول به تحصیل بوده اند.

بر اساس آمار اداره آموزش و پرورش شهرستان نمین جمعیت جامعه آماری پژوهش حاضر حدود ۲۵۰۰ نفر می باشد. نمونه آماری مطابق جدول کرجس و مورگان (به نقل از نادری و سیف نراقی، ۱۳۸۵) ۳۲۰ نفر در نظر گرفته شد. به منظور انتخاب نمونه آماری از روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای استفاده شد. به این ترتیب که بعد از مراجعه به آموزش و پرورش شهرنمین، دو دبیرستان دخترانه به طور تصادفی از بین مدارس دخترانه انتخاب شدند. در مرحله بعد از بین کلاسهای هر مدرسه ۱۰ کلاس و از هر کلاس ۱۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. به این ترتیب نمونه ای با حجم ۳۲۰ نفر به دست آمد. در مرحله اول پژوهش، پرسشنامه عزت نفس به عنوان پیش آزمون بر روی آنان اجرا گردید. پس از اجرای پیش آزمون تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزانی که پائین ترین نمره را در کل پرسشنامه به دست آورده بودند، به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. در مرحله بعد این ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش ($n=15$) و کنترل ($n=15$) جایگزین شدند.

برای جمع آوری داده ها از ابزار زیر استفاده شد:

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت: این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارشی است که توسط کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، به نقل از بیابانگرد، (۱۳۷۸) تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن دروغ سنج می باشند. ۵۰ ماده باقیمانده، چهار خرده مقیاس را اندازه گیری می نمایند. این چهار خرده مقیاس عبارتند از: خرده مقیاس عزت نفس فردی (خود)، عزت نفس اجتماعی (همسالان)، عزت نفس خانوادگی (والدین) و عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی). تحقیقات متعدد اعتبار و پایایی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت را تأیید کرده اند. به عنوان مثال علامه (۱۳۸۴) اعتبار این پرسشنامه را از طریق همبسته کردن آن با نمره های مقیاس اضطراب اجتماعی به دست آورده اند که این ضریب $0.53 - (p < 0.001)$ گزارش شده است. بعلاوه علامه (۱۳۸۴) با اجرای این مقیاس بر روی یک نمونه دانش آموزی، پایایی این مقیاس را با روش تنصیف 0.83 و با روش آلفای کرونباخ 0.84 به دست آورده است.

در پژوهش حاضر برای تعیین اعتبار این پرسشنامه از روش اعتباریابی سازه استفاده شده است. برای این منظور، پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و آزمون عزت نفس آیزنک در اختیار ۱۰۰ آزمودنی قرار داده شد. تحلیل نتایج نشان داد که ضریب همبستگی بین نمره های گروه مورد مطالعه در این دو پرسشنامه برابر با 0.49 است، که بیانگر اعتبار مناسب پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت می باشد. برای تعیین پایایی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. بر اساس نتایج حاصله، ضرایب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه 0.82 و برای خرده مقیاس های عزت نفس فردی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی به ترتیب 0.81 ، 0.78 ، 0.73 و 0.75 می باشند.

شیوه جمع آوری اطلاعات به این صورت بود که بعد از مشخص شدن نمونه پژوهش از آزمودنی های گروه آزمایش فرم رضایت و تعهد جهت شرکت در کلاس های آموزشی گرفته شد. سپس گروه آزمایش تحت ده جلسه آموزش مهارت های اجتماعی ارتباطی قرار گرفت، ولی گروه کنترل هیچ متغیر مستقلی دریافت نکرد. زمان هر جلسه یک و نیم ساعت بود، که یک بار در هفته و در مدرسه اجرا شد. بعد از گذشت یک هفته از آخرین جلسه آموزش هر دو گروه آزمایش و کنترل به طور همزمان تحت پس آزمون عزت نفس قرار گرفتند. داده های به دست آمده با استفاده از آزمون t مستقل، تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

به منظور آموزش مهارت‌های اجتماعی بر روی دانش آموزان گروه آزمایش روش یادگیری مشارکتی و فونونی چون سخنرانی، بحث و گفتگو، پرسش و پاسخ مورد استفاده قرار گرفتند. مراحل آموزش مهارت‌های اجتماعی با اقتباس از راهنمای آموزش مهارت‌های اجتماعی ارتباطی به کودکان و نوجوانان (کارتلیج و میلبرن، ۱۹۷۸) طی ۱۰ جلسه به شرح زیر انجام پذیرفت:

جلسه اول: مهارت ابراز وجود به دانش آموزان آموزش داده شد. از جمله این مطالب می توان به؛ تعریف ابراز وجود، بررسی تفاوت بین سبک های پاسخ دهی یعنی ابراز وجود، عدم ابراز وجود و پرخاشگری، کارکردهای ابراز وجود، انواع ابراز وجود، مؤلفه های ابراز وجود و مراحل ابراز وجود اشاره کرد.
جلسه دوم: مهارت همدلی آموزش داده شد و در زمینه تعریف همدلی، این که چگونه می توانیم در موقعیت های مختلف با دیگران همدلی کنیم، در مورد ابعاد همدلی و مشکلاتی که کمبود این مهارت می تواند به همراه داشته باشد، اطلاعاتی به دانش آموزان داده شد.
جلسه سوم: مهارت توضیح دادن ارائه شد و در زمینه تعریف این مهارت، کارکردهای آن، نکاتی که باید در توضیح دادن رعایت کرد، انواع توضیح، تکنیک های توضیح دادن و تفهیم مسائل به دیگران، نقشی که توضیح دادن می تواند در فاش ساختن احساسات و انگیزه های افراد داشته باشد توضیحات لازم به دانش آموزان داده شد.
جلسه چهارم: مهارت گوش دادن، نقشی که این مهارت می تواند در برقراری ارتباط با دیگران داشته باشد، کارکردهای گوش دادن، انواع گوش دادن، جنبه های مختلف گوش دادن، موانعی که می تواند گوش دادن را دچار اختلال کند و غیره آموزش داده شد.
جلسه پنجم: مهارت حل مسئله آموزش داده شد. از جمله مطالب ارائه شده می توان به مراحل مسئله گشایی، یعنی مراحل ادراک خویشتن، مشخص کردن مشکل، فهرست کردن راه حل های مختلف، تصمیم گیری و امتحان کردن اشاره نمود.
جلسه ششم: مهارت آماده سازی و خاتمه دادن به دانش آموزان آموزش داده شد و به دانش آموزان در زمینه ویژگی های این مهارت، انواع این مهارت و کارکردهای آماده سازی و خاتمه دادن اطلاعاتی دقیقی داده شد.
جلسه هفتم: مهارت پاداش و تقویت از جمله تقویت های کلامی و غیر کلامی، چگونگی استفاده از تقویت های مختلف، آثار استفاده از مهارت تقویت بر رفتار خود و دیگران، کارکردهای استفاده از مهارت تقویت در زندگی روزمره و غیره به دانش آموزان آموزش داده شد.
جلسه هشتم: مهارت افشای خود تحت عناوینی از قبیل؛ ماهیت افشای خود، ویژگی های این مهارت، اجزای مهارت افشای خود، کارکردهای افشای خود، تأثیری که خود افشایی می تواند در زندگی داشته باشد، عواملی که در خود افشایی باید به آنها توجه کرد و غیره آموزش داده شد.
جلسه نهم: مهارت پرسش و اطلاعاتی در زمینه انواع پرسش، کارکردهای پرسش، نقشی که پرسش می تواند در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران داشته باشد و همچنین در این زمینه که در موقعیت های مختلف باید از چه پرسش هایی استفاده کرد به دانش آموزان آموزش داده شد.
جلسه دهم: آموزش در زمینه مهارت ارتباط میان فردی بود در این جلسه در مورد ویژگیهای ارتباط میان فردی، مؤلفه های فرایند ارتباط و کارکردهای ارتباط توضیحات لازم داده شد.

یافته های توصیفی پژوهش در جدول شماره ۱ آمده است. همانگونه که ملاحظه می گردد میانگین پس آزمون نمره عزت نفس کلی گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه است. همچنین میانگین پس آزمون نمرات مولفه های عزت نفس نیز در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه می باشد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار پیش آزمون و پس آزمون عزت نفس کلی و مولفه های عزت نفس گروه های آزمایش و گواه

نتایج حاصل	متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	از تحلیل
فرضیه های			میانگین	انحراف معیار	پژوهش در
جداول	عزت نفس	آزمایش	۲۴/۶۵	۱۳/۱۳	شماره ۲ تا ۶
آمده است.	کلی	گواه	۲۵/۲۹	۱۲/۸۲۱	همان گونه
که در جدول	عزت نفس	آزمایش	۱۴/۶۵	۱۳/۱۳	شماره ۲
ملاحظه می	فردی	گواه	۱۴/۱۷	۱۴/۹۳۳	شود بین
تفاضل	عزت نفس	آزمایش	۴/۲۸	۸/۸۲	پیش آزمون
- پس آزمون	خانوادگی	گواه	۳/۶۶	۱۳/۱۶۱	نمره عزت
نفس کلی	عزت نفس	آزمایش	۳/۵۰	۴/۸۹	گروه
آزمایش و	اجتماعی	گواه	۴/۰۲	۵/۲۴	گواه با توجه
به ($P < 0.01$)	عزت نفس	آزمایش	۲/۷۵	۵/۸۹	و $T = 3/67$
(تفاوت	تحصیلی	گواه	۲/۴۸	۵/۲۴	معنی دار

وجود دارد. به عبارت دیگر فرضیه ۱ مورد تأیید واقع می شود.

جدول ۲. نتایج آزمون T مستقل برای مقایسه تفاضل عزت نفس کلی گروه آزمایش و گواه

متغیر	درجه آزادی	T	سطح معنی داری
عزت نفس کلی	۲۸	۳/۶۷	۰/۰۰۱

با توجه به داده های جدول شماره ۳ سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مولفه های عزت نفس) تفاوت معنی دار وجود دارد. برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها، در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری تفاضل پیش آزمون - پس آزمون مولفه های عزت نفس گروه های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	فرضیه df	خطا df	F	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۵۴۳	۷/۱۷۲	۲۵/۰۰۰	۱۲/۳۷۱	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۴۶۶	۷/۱۷۲	۲۵/۰۰۰	۱۹/۶۸۱	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۱/۱۴۸	۷/۱۷۲	۲۵/۰۰۰	۲۸/۳۵۱	۰/۰۰۱

بزرگترین ریشه روی	۱/۱۴۸	۷/۱۷۲	۲۵/۰۰۰	۵۹/۴۸۸	۰/۰۰۱
-------------------	-------	-------	--------	--------	-------

همانطوری که در جدول شماره ۴ ملاحظه می شود بین دانش آموزان گروه های آزمایش و گواه از لحاظ سه مولفه عزت نفس (عزت نفس فردی، عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی) تفاوت معنی دار وجود دارد. اما از لحاظ مولفه عزت نفس خانوادگی تفاوت معنی دار وجود ندارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های اجتماعی با توجه به میانگین مولفه های یاد شده در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه، موجب افزایش مولفه های عزت نفس فردی، عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی گردیده، اما بر مولفه عزت نفس خانوادگی تأثیری نداشته است.

جدول ۴. آزمون اثرات بین آزمودنی ها بر مولفه های عزت نفس گروه های آزمایش و گواه

متغیر وابسته	میانگین مجزورات	df	F	مجموع مجزورات	سطح معناداری
عزت نفس فردی	۱۵۹/۷۱۴	۱	۲۴/۴۹۰	۱۵۹/۷۱۴	۰/۰۰۱
عزت نفس خانوادگی	۱۳۰۱/۱۸۳	۱	۰/۰۶۷	۱۳۰۱/۱۸۳	۰/۷۹۸
عزت نفس اجتماعی	۳۱/۹۹۲	۱	۶/۳۲۳	۳۱/۹۹۲	۰/۰۱
عزت نفس تحصیلی	۱۲/۵۸۴	۱	۴/۰۵۶	۱۲/۵۸۴	۰/۰۵

برخی یافته های جانبی پژوهش در جدول شماره ۵ مورد اشاره قرار گرفته اند. همان طوری که در این جدول مشاهده می شود با کنترل سن بین دانش آموزان گروه آزمایش و دانش آموزان گروه گواه از لحاظ عزت نفس کلی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با ورود متغیر سن به عنوان متغیر کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین عزت نفس کلی دو گروه، معنی دار باقی مانده است و این بیانگر آن است که سن روی نتایج حاصله راجع به گروه ها تأثیری ندارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس یک راه روی نمرات تفاضل عزت نفس کلی گروه های آزمایش و گواه با کنترل وضعیت سن و ترتیب تولد آنها

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
کنترل (سن)	۵/۳۳	۱	۵/۳۳	۰/۱۵۷	۰/۶۹۴
مستقل (گروه)	۲۴۸/۵۱	۱	۲۴۸/۵۱	۷/۳۰	۰/۰۱
کنترل (ترتیب تولد)	۰/۰۰۲	۱	۰/۰۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹۵
مستقل (گروه)	۲۲۰/۴۲	۱	۲۲۰/۴۲	۶/۴۷	۰/۰۱۵

بعلاوه بر اساس جدول شماره ۵ می توان گفت با کنترل ترتیب تولد، بین دانش آموزان گروه آزمایش و دانش آموزان گروه گواه از لحاظ عزت نفس کلی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، با ورود متغیر ترتیب تولد به عنوان متغیر کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین عزت نفس کلی دو گروه، معنی دار باقی مانده است و این نشان دهنده آن است که ترتیب تولد روی نتایج حاصله راجع به گروه ها تأثیری ندارد.

بحث و نتیجه گیری

در سه دهه اخیر مهارت های اجتماعی ارتباطی و آموزش آن مورد استقبال بسیاری از روانشناسان و روانپزشکان قرار گرفته است (به عنوان مثال رجوع کنید به؛ وردوین، لورد و فورست^۱، ۱۹۹۰؛ سورسی و نوتا^۲، ۲۰۰۰؛ وانگ، کو و پارایلا^۳، ۲۰۱۱). با توجه به اهمیت این موضوع پژوهش حاضر نیز با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی ارتباطی ر ابعاد عزت نفس دختران تدوین گردید. نتایج این مطالعه پس از انجام مداخله در ده جلسه و اجرای پرسشنامه های مورد نظر در پیش آزمون و پس آزمون، حاکی از آن بود که بین نمرات عزت نفس گروه آزمایشی و گروه گواه تفاوت معناداری وجود دارد. در واقع آموزش مهارت های اجتماعی ارتباطی منجر به افزایش میزان عزت نفس دانش آموزان در گروه آزمایشی شده بود. این نتایج با بسیاری از تحقیقات دیگر از جمله مطالعات بیجسترا و همکاران^۴ (۱۹۹۴)، ایوانز و همکاران^۵ (۲۰۰۰)، واتانابه و هاراد^۶ (۲۰۰۷) و ابوترابی و بیات^۷ (۲۰۱۰) همخوان بود. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر اثر سن و ترتیب تولد نیز بر عزت نفس دانش آموزان با استفاده از تحلیل کوواریانس یک راهه کنترل گردید. برخی از مطالعات نشان داده بودند که سن (به عنوان مثال؛ باچمن^۸، ۱۹۷۰؛ سیرز^۹، ۱۹۷۰) و ترتیب تولد (به عنوان مثال؛ مک مولین و کاپرنی^{۱۰}، ۲۰۰۴؛ پالمن، آلیک و ریلو^{۱۱}، ۲۰۰۹) می توانند عزت نفس را تحت تاثیر قرار دهد. با این حال با ورود متغیر سن و ترتیب تولد به عنوان متغیرهای کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین عزت نفس کلی در دو گروه، معنی دار باقی ماند. این بیانگر این است که سن و ترتیب تولد روی اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس تأثیری نداشته اند.

با توجه به یافته های این مطالعه، به نظر می رسد هنگامی که دانش آموزان مهارت های ارتباطی و شیوه های تعاملی مناسب را می آموزند در موقعیت های بین فردی پاسخ های مناسبی را اتخاذ می کنند که منجر به واکنش های مثبت دیگران نسبت به آن ها می گردد. به همین دلیل نیز آن ها در این موقعیت ها اضطراب کمتری را احساس کرده و اعتماد به نفسشان افزایش می یابد. همچنین می توان گفت انجام رفتارهای صحیح در محیط کلاس باعث می شود که دانش آموزان توجه مثبتی از جانب معلمان خود دریافت کنند. بنابراین احتمالاً این حس در آن ها القا می شود که وجودشان با ارزش است و می توانند فردی دوست داشتنی و جذاب باشند.

در این مطالعه علاوه بر اثربخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس کلی دانش آموزان، نقش این آموزش در بهبود چهار بعد عزت نفس یعنی عزت نفس فردی (خود)، عزت نفس اجتماعی (همسالان)، عزت نفس خانوادگی (والدین) و عزت نفس تحصیلی (آموزشگاهی) مورد آزمون قرار گرفت. نتایج به دست آمده موید آن بود که روش مذکور باعث افزایش عزت نفس فردی، عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی می گردد. اما این روش هیچ تأثیری بر میزان عزت نفس خانوادگی نداشت. تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس فردی می تواند به دلیل افزایش اعتماد فرد به شایستگی های خود باشد. ما همواره در ارزیابی خود به روابط اجتماعی و چگونگی تعاملاتمان اهمیت فراوانی می دهیم. سگرین و گیورتر^{۱۲} (۲۰۰۳) معتقدند افرادی که مهارت اجتماعی ضعیفی دارند روابط اجتماعی خود را خوب ارزیابی نمی کنند و در میان همسالان خود از محبوبیت کمی برخوردارند. بنابراین اگر روش های صحیح و مناسب برقراری و ایجاد ارتباط را به این افراد بیاموزیم، می توانیم آن ها را نسبت به خودشان و توانایی هایشان آگاه کنیم. در واقع کسب مهارت ها اجتماعی، هر فرد را متوجه ارزشهای ذاتی خویش می سازد و می تواند افزایش عزت نفس را در وی به همراه آورد.

علاوه بر این تاثیر آموزش مهارت های مذکور بر عزت نفس اجتماعی را می توان این گونه توجیه کرد که احتمالاً یادگیری مهارت های اجتماعی باعث موفقیت دانش آموزان در دوست یابی و پیوستن به گروه همسالان می گردد. به همین دلیل نیز این افراد با احتمال بیشتری عزت نفس مرتبط با روابط اجتماعی را از قبیل تمایل به ایجاد ارتباط و شهرت در بین همسالان را کسب می کنند. از سوی دیگر با تاکید بر نظریه لوینسون^{۱۳} (۱۹۷۵) می توان اذعان داشت، افرادی

- 1 - Verduyn, Lord & Forrest
- 2 - Soresi & Nota
- 3 - Wang, Cui & Parrila
- 4 - Bachman
- 5 - Sears
- 6 - McMullin & Caierney
- 7 - Pullmann, Allik & Realo
- 8 - Lewinsohn

که مهارت های اجتماعی را کسب نمی کنند، به دلیل ضعف در این مهارت ها نمی تواند تقویت های اجتماعی را دریافت کنند و همواره از محیط های اجتماعی و مجازات هایش می هراسند. این امر مهمترین دلیلی است که باعث انزوا، افسردگی و کاهش میزان عزت نفس اجتماعی این افراد می گردد. افزایش عزت نفس تحصیلی را می توان به اهمیت شایستگی و کفایت اجتماعی در بهبود کارآمدی تحصیلی نسبت داد. بسیاری از محققان از جمله مالکی^۱ (۲۰۰۲) و برایان^۲ (۲۰۰۵) نشان داده اند که برخی از مداخلات مهارت های اجتماعی همواره اثرات مثبتی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان داشته است. این پژوهشگران معتقدند کفایت اجتماعی به میزان قابل توجهی عملکرد تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی می کند. احتمالاً بهبود مهارت های اجتماعی با ایجاد روابط صحیح بین معلم و دانش آموز منجر به افزایش کارآمدی تحصیلی می گردد. سپس این امر نیز به نوبه خود دانش آموزان را به انجام تکالیف علاقه مند کرده و باعث می شود که آن ها در ارتباط با مدرسه و معلمان احساس کفایت بیشتری کنند.

علی رغم آنچه گفته شد روش های آموزشی به کار رفته در این مطالعه باعث تفاوت معناداری در عزت نفس خانوادگی دانش آموزان نشد. با توجه به اینکه پژوهش حاضر در محیط مدرسه صورت گرفته است بنابراین بر چگونگی ارتباط دانش آموزان با اعضای خانواده خود، کنترلی وجود نداشته است. در واقع به نظر می رسد این دانش آموزان مهارت های را که یاد گرفته اند بیشتر در مدرسه مورد استفاده قرار داده اند و کمتر از آن ها در تعامل با خانواده خویش استفاده کرده اند. بنابراین احتمالاً عزت نفسی را که مربوط به رابطه با والدین و برادران و خواهران می باشد را نتوانسته اند ارتقاء دهند. لذا پیشنهاد می شود که در پژوهش های بعدی بر این بعد بیشتر تمرکز گردد و سعی شود کنترل بیشتری بر چگونگی تعامل دانش آموزان با خانواده خویش صورت گیرد. انتظار می رود این امر باعث گردد که افراد در ارتباط با خانواده خود بتوانند با استفاده از روش های صحیح ارتباطی جایگاه بهتری را به دست آورده و بیشتر مورد توجه قرار گیرند. البته آموزش مهارت های اجتماعی به والدین نیز می تواند نتایج بهتری را در جهت افزایش عزت نفس خانوادگی ایجاد کند.

در نهایت این مطالعه نشان می دهد که می توان از فنون مهارت های اجتماعی به منظور افزایش عزت نفس کلی و سه بعد دیگر عزت نفس یعنی عزت نفس فردی، تحصیلی و اجتماعی در دانش آموزان استفاده نمود. با توجه به اینکه عزت نفس و ابعاد آن با بسیاری از مشکلات روانشناختی مرتبط است بنابراین می توان استدلال نمود که راهکارهای موثر در راستای افزایش آن می توانند در جهت بهبود بسیاری از مشکلات از جمله افسردگی و اضطراب مفید باشند. همچنین به نظر می رسد که آموزش مهارت های اجتماعی با تاثیر بر عزت نفس می تواند عامل مهمی در بهزیستی روانشناختی، بهزیستی اجتماعی و ابعاد سلامت روان باشد. با این حال با توجه به اینکه این مطالعه تنها به دانش آموزان دختر شهر خلخال محدود می گردد، بنابراین قابلیت تعمیم پذیری به بسیاری از افراد جامعه را ندارد. به همین دلیل بررسی آموزش مهارت های اجتماعی بر عزت نفس سایر اعضای جامعه، بویژه نمونه های کلینیکی ضروری به نظر می رسد. سرانجام پیشنهاد می شود که آموزش مهارت های اجتماعی در دستور کار مدارس قرار گرفته و استفاده از آن را به صورت فوق برنامه به روانشناسان و مشاوران خود توصیه کنند.

پیروی از اصول اخلاقی

در این تحقیق هویت آزمودنی ها در جهت حفظ ملاحظات اخلاقی محرمانی و کدی ثبت شده بود و قبل از شروع تحقیق رضایت نامه از والدین گرفته شده است

حامی

در انجام این تحقیق از هیچ سازمان و موسسه ای کمک مالی دریافت نشده است

نقش هریک از نویسندگان

1 - Malecki

2 - Bryan

۱۰۰ درصد تحقیق توسط نویسنده انجام شده است

تضاد منافع

در این تحقیق هیچ گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از کلیه کسانی که در این تحقیق نویسنده را یاری کرده اند تشکر و قدردانی می شود

References

- Academic performance and exam anxiety in first-year female high school students in Ahvaz city. Master's thesis, Shahid Chamran University of Ahvaz.
- Antonucci, T.C., & Jackson, J.S. (1983). Physical health and self-esteem. *Family and Community Health*, 6,(2), 1-9.
- Bachman, J. G. (1970). *Youth in Transition: Volume II*, Institute for Social Research. Ann Arbor : University of Michigan Press.
- Baumeister, R.F. (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press.
- Bijstra, J.O., Bosma, H.A., & Jackson, S. (1994). The relationship between social skills and psycho-social functioning in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 767-776.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam Books.
- Bryan, T. (2005). Science based advances in the social domain of learning *Learning Disability Quarterly*, 28(2), 119-121.
- Cartledge and Milburn. J.F. (1978). Teaching social skills to children. Translated by Mohammad Hossein Nazarinejad (1385). Mashhad: Astan Quds Razavi Publishing House.
- Deserter, Ismail. (1378). Methods of increasing self-esteem in children and adolescents. Publications of the Organization of Parents and Teachers Association.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Evans, S.W., Axelrod, J.L., & Sapia, J.K. (2000). Effective school-based mental health interventions: Advancing the social skills training paradigm. *Journal of school health*, 70 (5), 191-194.
- Goldsmith, J.B., & McFall, R.M. (1975). Development and evaluation of an interpersonal skill training program for psychiatric inpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(1), 51-58.
- Gresham, F.M., & Nagle, R.J.(1980). social skills training with children: Responsiveness to modeling and coaching as a function of peer orientation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(6), 718-729.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In: Baumeister, R.F. (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low selfregard*. New York: Plenum Press. (pp. 87-116).
- Islamic Nasab, Ali. (1374). The psychology of self-confidence. Tehran: Mehrdad Publications.
- Leary, M.R., Schreindorfer, L.S., & Haput, A.L. (1995). The role of low self-esteem in emotional and behavioral problems: Why is low selfesteem dysfunctional?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(3), 297-314.
- Lewinsohn, P.M. (1975). The behavioral study and treatment of depression. In: Hersen M, Eisler, R.M, Miller, P.M, (Ed.), *Progress in behavior modification*. Volume 1. New York: Academic Press. (pp. 19-64).
- Liu, X., Kaplan, H.B., & Risser, W. (1992). Decomposing the reciprocal relationships between academic achievement and general self-esteem. *Youth & Society*, 24(2), 123-148.

- Malecki, C.K., & Elliott, S.N. (2002). Children's social behaviors as predictors of academic achievement: A longitudinal analysis. *School Psychology Quarterly*, 17(1), 1-23.
- McMullin, J.A., & Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 75-90.
- Miller, P.M., Eisler R.M. (1977). Assertive behavior of alcoholics: A descriptive analysis. *Behavior Therapy*, 8(2), 146-149.
- Mueser, K.T., Bellack, A.S., Douglas MS, Wade, J.H. (1991). Prediction of social skill acquisition in schizophrenic and major affective disorder patients from memory and symptomatology. *Psychiatry Research*, 37(3), 281-296.
- Murray, S.L., Holmes, J.G., & Griffin, D.W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478-498.
- Musser, L.M., & Browne, B.A. (1991). Self-monitoring in middle childhood: Personality and social correlates. *Developmental Psychology*, 27(6), 994-999.
- Naderi, Ezzatullah and Saif Naraghi, Maryam. (1385). Research method in human sciences (with emphasis on educational sciences). Tehran: Badr Publications.
- O'Brien, E. J., Bartoletti, M., and Leitzel, J. D. (2006). Self-Esteem, Psychopathology, and Psychotherapy. In Kernis, M. H. (Ed.) (2006). Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives. New York: Psychology Press.
- Omid, Hamid; Sajdi, Firuzeh; Rostami, Reza; Bakshi, Inayatullah (2013). The effectiveness of social skills training on students' self-esteem. *Journal of Educational Research* (28) 40 pp. 85-97
- Owens, T.J. (1994). Two dimensions of self-esteem: Reciprocal effects of positive self-worth and self-deprecation on adolescent problems. *American Sociological Review*, 59(3), 391-407.
- Pullmann, H., Allik, J., & Realo, A. (2009). Global self-esteem across the life Self-esteem development 657 span: A cross-sectional comparison between representative and self-selected Internet samples. *Experimental Aging Research*, 35, 20-44.
- Reinherz, H.Z., Giaconia, R.M., Pakiz, B., & Silverman, A.B. (1993). Psychosocial risks for major depression in late adolescence: A longitudinal community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32(6), 1155-1163.
- Robins, R.W., Hendin, H.M., & Trzesniewski, K.H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single item measure and the Rosenberg Self-Esteem scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151-161.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Sears, R. (1970). Relation of early socialization experiences to self-concepts and gender role in middle childhood. *Child Development*. 41(2), 267-289.
- Segrin, C. (1992). Specifying the nature of social skill deficits associated with depression. *Human communication Research*, 19(1), 89-123.
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20(3), 379-403.
- Segrin, C., & Givertz, M. (2003). Methods of social skills training and development. In: Greene, J.O, Burleson, B.R. (Ed.), *Handbook of communication and social interaction skills*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Shariat Bagheri, Mohammad Mahdi. (2017). The effect of teaching social-communication skills on students' responsibility and adaptability. *Scientific-Research Quarterly of Psychological Methods and Models*, 9(32), 203-220.
- Abotorabi, P.K., & Bayat, M. (2010). The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) on Assertiveness and Self-Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Students in Tehran, Iran. *World Applied Sciences Journal*, 9(9), 1028-1032.

- Shrauger, J.S., & Sorman, P.B. (1977). Self-evaluations, initial success and failure, and improvement as determinants of persistence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(5), 784-795.
- Soresi, S., & Nota, L. (2000). A social skill training for persons with down's syndrome. *European Psychologist*, 5(1), 34-43.
- Spitzberg, B.H., & Cupach, W.R. (1985). Conversational skill and locus of perception. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 7(3), 207-220.
- Stake, J.E., DeVille, C.J., & Pennell, C.L. (1983). The effects of assertive training on the performance self-esteem of adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(5), 435-440.
- Stewart, C.G., & Lewis, W.A. (1986). Effects of assertiveness training on the self-esteem of black high school students. *Journal of Counseling and Development*, 64(10), 638-641.
- Temple, S., & Robson, P. (1991). The effect of assertiveness training on self- esteems. *The British Journal of Occupational Therapy*, 54(9), 320-332.
- Trower, P. (1982). Toward a generative model of social skills: A critique and synthesis. In: Curran J.P, Monti P.M. (Ed.), *Social skills training: A practical handbook for assessment and treatment*. New York: Guilford Press.
- Tsai, J.L., Ying, Y.W., Lee, P.A.(2001). Cultural predictors of self-esteem: a study of Chinese American female and male young adults. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 7(3), 284-97.
- Verduyn, C.M., Lord, W., & Forrest, G.C. (1990). Social skill training in schools: an evaluation study. *Journal of Adolescence*, 13(1), 3-16.
- Wang , Y.S., Cui, Y., & Parrila, R. (2011). Examining the effectiveness of peer-mediated and video-modeling social skills interventions for children with autism spectrum disorders: A meta-analysis in single-case research using HLM, *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(1), 562-569.
- Watanabe, Y., & Harada, E. (2007). Effects of Social skills training on social skills and self-esteem among high school students. *Bulletin of the Faculty of Letters Hosei University*, 55, 59-72.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.