

## بررسی رابطه بین مهارت‌های اجتماعی با اضطراب و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشکده

### پرستاری دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۳۹۷

جعفر مجیدیان فرد<sup>۱\*</sup>، محمد باقر مجیدیان فرد<sup>۲</sup>، محسن صدری نسب بابکان<sup>۳</sup>

#### چکیده

**مقدمه:** عملکرد تحصیلی و اضطراب در دانشگاه از جمله مسائلی هستند که ذهن مدیران جامعه و محققان را به خود جلب کرده است. اینکه چه عواملی بر پیشرفت و موفقیت تحصیلی دانشجویان تاثیر می‌گذارد یا سهم و مشارکت هر عامل چه اندازه است، همواره مورد توجه بوده است. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مهارت‌های اجتماعی با اضطراب و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۳۹۷ بود.

**روش‌ها:** این پژوهش یک پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع رگرسیون می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۹۷ است. روش نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری تصادفی ساده می‌باشد که طی آن به صورت تصادفی پرسشنامه‌ها بین ۲۰۰ نفر آن‌ها توزیع و جمع‌آوری گردید. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۷۶) و پرسشنامه بررسی اضطراب شینان (۱۹۸۹) بود. پایایی پرسش‌نامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۶ و بالای ۰/۷۰ محاسبه شد. برای تحلیل یافته‌ها از آزمون ماتریس همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون گام به گام به کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. **یافته‌ها:** تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش نشان داد بین زیر مولفه‌های مهارت اجتماعی (مهارت اجتماعی مناسب، برتری طلبی، رابطه با همسالان) با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد ( $P=0.01$ ). همچنین مولفه‌های رفتار غیر اجتماعی، پرخاشگری با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار دارند ( $P=0.01$ ). همچنین از بین مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی مناسب، رابطه با همسالان و رفتار غیر اجتماعی به ترتیب با مقادیر (۰/۳۲، ۰/۳۸- و  $\beta=-0.60$ ) توانستند به طور معناداری تغییرات اضطراب را پیش بینی کنند. به این صورت که مهارت‌های اجتماعی مثبت موجب کاهش اضطراب دانشجویان و مهارت‌های اجتماعی منفی موجب افزایش اضطراب دانشجویان می‌شود.

**نتیجه‌گیری:** به طور کلی نتایج پژوهش حاضر در زمینه رابطه بین مهارت‌های اجتماعی با اضطراب و عملکرد تحصیلی دانشجویان با تحقیقات انجام گرفته هم سو می‌باشد و می‌توان گفت مهارت‌های اجتماعی مثبت عملکرد تحصیلی دانشجویان را به طور معنی‌داری افزایش می‌دهد. همچنین مهارت‌های اجتماعی مثبت موجب کاهش اضطراب دانشجویان و مهارت‌های اجتماعی منفی موجب افزایش اضطراب دانشجویان می‌شود. لذا پیشنهاد می‌شود مدیران، مسئولان و نیز اساتید دانشگاه‌ها در جهت ارتقاء مهارت‌های اجتماعی به منظور افزایش عملکرد تحصیلی دانشجویان و نیز کاهش اضطراب آنان برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهند.

**کلمات کلیدی:** مهارت‌های اجتماعی، اضطراب، عملکرد تحصیلی، دانشجویان

#### مقدمه

اجتماعی است، داشتن مهارت‌های اجتماعی (social skills)

در جهان پیچیده امروز که عصر ارتباطات سریع و پیوندهای یک اصل اساسی محسوب می‌شود که فقدان آن به‌عنوان

۱- کارشناس پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، کمیته تحقیقات دانشجویی، یاسوج، ایران (\*نویسنده مسئول).

۲- کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳- کارشناس پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، کمیته تحقیقات دانشجویی، یاسوج، ایران.

تلفن همراه: ۰۹۱۷۶۶۰۹۵۶۷ آدرس الکترونیک: jafarmajidian@gmail.com

مناسب برخوردار هستند، این است که آن‌ها واجد مهارت‌های اجتماعی هستند. بسیاری از روان‌شناسان بر این باورند که رشد ناکافی مهارت‌های اجتماعی، نقش بسزایی در ناکامی و شکست‌های پیش رو و ایجاد اضطراب دارد (۵). چنانچه اشاره شد اضطراب سازه بسیار مهمی در ارتباط با مهارت‌های اجتماعی است؛ به همین دلیل مورد توجه محققان بسیار زیادی قرار گرفته است. اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در جمعیت عمومی و در رأس فهرست بیماری‌های روانی قرار می‌گیرند. این اختلال طبق تعریف، ترس پابرجا از یک یا چند موقعیت اجتماعی و عملکردی است که در آن موقعیت‌ها، فرد در معرض مشاهده دقیق احتمالی دیگران قرار می‌گیرد و می‌ترسد به گونه‌ای تحقیرآمیز عمل کند. این افراد می‌کوشند از محرک‌های اضطراب‌آور اجتناب کنند و حتی برخی برای اجتناب از محرک‌های اضطراب‌آور، خود را با سختی‌های فراوانی روبه‌رو می‌کنند. بسیاری از این بیماران برای اجتناب از فشار روانی ناشی از محرک‌های اضطراب‌آور به اختلالات مرتبط با مواد به‌ویژه اختلالات مصرف‌الکل مبتلا می‌شوند. گذشته از آن حدود یک‌سوم از بیماران مبتلا به اختلال، اختلال افسردگی اساسی نیز دارند (۶). اضطراب از شایع‌ترین اختلالات روانی و احساس ناخوشایندی است که تداعی‌کننده خطری مجهول و نامعلوم است. در اضطراب فرد از علت دل‌شوره، ترس و تشویش درونی خود آگاه نیست. اضطراب علائم مختلف جسمی مانند تپش قلب، لرزش، تهوع و استفراغ؛ ادراکی مانند مسخ حقیقت و شخصیت؛ شناختی مانند سردرگمی، ترس از جنون و از دست دادن تمرکز؛ رفتاری مانند بی‌حرکتی و تحریک‌پذیری فراوان، ایجاد می‌کند (۷). شیوه‌های غیر دارویی فراوانی برای تکمیل فرآیند درمان اضطراب وجود دارد از جمله انحراف موضوع، ورزش، تفره رفتن و موسیقی درمانی. یکی از روش‌های بسیار مؤثر در این باره برای کاهش اضطراب و افزایش بازده عملکردی که مورد تأیید محققان بسیاری است، به‌کارگیری مهارت‌های زندگی از جمله

معلولیت اجتماعی بزرگ تلقی می‌شود. بدون شک به منصفه‌ی ظهور رساندن استعدادها درگرو داشتن مهارت‌های اجتماعی قدرتمند و توانایی ارتباط مؤثر است که در نتیجه سازگاری و تطابق هر چه بهتر با محیط پیرامون حاصل می‌شود. مهارت اجتماعی توانایی بیان احساسات و برقراری ارتباط از روی علاقه و لذت با دیگران تعریف شده است. این مهارت‌های انطباقی، رفتارهای آموخته‌شده‌ای هستند که به فرد کمک می‌کنند با دیگران روابط متقابل داشته باشد و پاسخ مناسب در برابر رفتار دیگران نشان دهد و از بروز پاسخ‌های نامناسب اجتناب کند. به اعتقاد لیبرمن (Liberman) مهارت‌های اجتماعی مطالعه رفتارهایی است که به مردم در ارتباط احساسات و دقت در نیازها و رسیدن به اهداف فردی کمک می‌کند (۱). موضوع اجتماعی شدن و مهارت‌های اجتماعی بخش مهمی از حوزه رشد فردی و مجموعه پیچیده‌ای از مهارت‌ها است که برای تطابق و کنار آمدن با موقعیت‌های متعدد اجتماعی ضروری و لازم است و ارتباطات سالم را پرورش داده و رویکرد کلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲). مهارت‌های اجتماعی از ویژگی‌های متمایز فردی است که می‌تواند تأثیر عمیقی بر ماهیت تعامل افراد گذاشته و عملکرد آنان را تحت تأثیر قرار دهد. مهارت‌های زندگی اجتماعی شامل توانایی تصمیم‌گیری و ارزیابی نتایج آن، تنظیم هدف‌های واقع‌گرا، حل مشکلات و بهبود و ارتقاء مهارت‌های میان فردی است (۳). از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است؛ یکی از مؤلفه‌های اساسی در زندگی شهروندی داشتن مهارت‌های اجتماعی است؛ همچنین بسیاری از نیازهای خود را از طریق ارتباط با سایر افراد برطرف می‌کند، این امر ضروری به نظر می‌رسد که همراه با رشد در سایر جنبه‌های تحصیلی، پرداختن به رشد اجتماعی و کسب مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، نیز مورد توجه قرار بگیرد (۴). مطالعات فراوانی به ارتباط بین مهارت‌های زندگی و اضطراب (Anxiety) پرداخته‌اند. یکی از خصایص مهم افرادی که از رشد اجتماعی کافی و عملکرد

دانش آموزان را معلمان تعیین کردند و پیشرفت تحصیلی آنان با نمرات ریاضی و زبان مشخص گردید. نتایج تحقیق نشان داد پیشرفت و عملکرد تحصیلی با قابلیت اجتماعی افراد ارتباط مستقیمی دارد (۱۳).

با مرور پژوهش‌های خارجی و داخلی پی می‌بریم که اضطراب این پتانسیل را دارد که با متغیرهای مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی به صورت یکجا ترکیب شود و رابطه بین این سه متغیر، ارائه شود. با این حال، پژوهش‌های داخلی به طور کاملاً شفافی، ارتباط بین این سه سازه را بخصوص در جامعه هدف این پژوهش بررسی نکرده و یا منفرد گزارش کرده است؛ پژوهش حاضر با توجه به مطالعات اندکی که در ایران انجام گرفته است، در صدد بررسی این موضوع است که آیا بین مهارت‌های اجتماعی با اضطراب و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۳۹۷ رابطه وجود دارد یا خیر؟

## روش

این پژوهش یک پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع رگرسیون می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸ به تعداد ۴۰۰ نفر است. روش نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری تصادفی ساده می‌باشد که طی آن به صورت تصادفی ۲۰۰ نفر بر اساس فرمول کوکران انتخاب گردید. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی درصد، میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (پیرسون، رگرسیون گام به گام) به کمک نرم افزار SPSS استفاده شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از: الف- پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۷۶): این پرسشنامه دارای ۵۶ سوال بوده و هدف آن سنجش مهارت‌های اجتماعی از ابعاد مختلف (مهارت‌های اجتماعی مناسب، رفتارهای غیر اجتماعی، پرخاشگری و رفتارهای تکانشی،

سازش است که فرد از زندگی در اجتماع به دست می‌آورد (۸). نتایج پژوهش سلطانی و سعیدی رضوانی (۱۳۹۲)، حاکی از این بود که آموزش مهارت‌های زندگی اجتماعی، اضطراب دانش آموزان را کاهش می‌دهد (۹). دهاقین و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهش خود دریافتند که مهارت‌های زندگی مؤثر موجب کاهش معنی‌دار اضطراب و پرخاشگری دانشجویان در گروه آزمایش شده است (۱۰). یکی دیگر از سازه‌هایی که می‌تواند در ارتباط با مهارت‌های زندگی به طور جد تحت تأثیر قرار بگیرد، عملکرد تحصیلی (Academic Performance) است؛ آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، جدایی و دوری از خانواده، عدم علاقه به رشته قبولی، ناسازگاری با سایر افراد در محیط زندگی و کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی، از جمله شرایطی هستند که می‌توانند مشکلات و ناراحتی‌های روانی و افت عملکرد تحصیلی را موجب شوند (۸). در تعریف عملکرد تحصیلی می‌توان گفت که؛ میزان یادگیری فرد است به گونه‌ای که سنجش آن با آزمون‌های مختلف علمی مشخص می‌شود (۱۱). به عبارت دیگر عملکرد تحصیلی عبارت است از دانسته‌ها یا مهارت‌های اکتسابی عمومی یا خصوصی در موضوع‌های درسی که اغلب به وسیله آزمایش‌ها یا امتحانات یا روش‌های دیگر سنجشی که اساتید برای شاگردان خود وضع می‌کنند، اندازه‌گیری می‌شود که در صورت داشتن یک عملکرد تحصیلی موفقیت‌آمیز، مجوز ورود و ارتقا به مراحل تحصیلی بالاتر صادر می‌شود؛ عملکرد تحصیلی شامل پیشرفت تحصیلی و توانایی در برنامه‌ریزی، انگیزش، کاهش اضطراب، استفاده از اهداف مؤثر و انجام فعالیت‌های مربوط به مطالعه می‌باشد (۱۲). بررسی‌های فراوانی نشان می‌دهد که عملکرد ضعیف در آموزش مهارت‌های اجتماعی، تأثیر منفی بر عملکرد تحصیلی می‌گذارد و مشکلات یادگیری را بیشتر می‌کند. Welsh و همکاران (۲۰۰۱)، ارتباط قابلیت‌های اجتماعی و تحصیلی را بررسی کردند. آنان ۱۶۳ دانش آموز دوره ابتدایی را به صورت تصادفی برگزیدند. قابلیت‌های اجتماعی

### یافته‌ها

همانطور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود نمره زیر مولفه‌های مهارت اجتماعی (مهارت اجتماعی مناسب، برتری طلبی، رابطه با همسالان) در سطح ( $P < 0/01$ ) با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد ( $0/001$ ). همچنین مولفه‌های رفتار غیر اجتماعی، پرخاشگری با عملکرد تحصیلی در سطح ( $P < 0/01$ ) رابطه منفی و معنادار دارند ( $0/001$ ).

همانطور که در جدول ۲ (ضرایب رگرسیون) ملاحظه می‌شود مقادیر تولرانس متغیرهای پیش‌بین بین صفر و یک است که از وضعیت مطلوبی برخوردار است. از بین مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی مناسب، رابطه با همسالان و رفتار غیر اجتماعی وارد مدل شد. به نحوی که در مدل نهایی به ترتیب با مقادیر ( $0/38$ ،  $0/32$ ،  $-0/38$  و  $-0/60$ ) توانستند به طور معناداری تغییرات اضطراب را پیش‌بینی کند. همچنین نتایج تحلیل آماره  $t$  در مورد ضریب رگرسیون مولفه مهارت اجتماعی مناسب  $t = -13/08$ ، رابطه با همسالان  $t = -9/12$ ، و رفتار غیر اجتماعی  $t = 8/36$  در سطح  $0/01$  معنادار شدند. از آنجا که ضریب رگرسیون مهارت‌های اجتماعی مناسب به دست آمده است ( $\beta = -0/60$ ) بیانگر این است که مولفه مهارت اجتماعی مناسب قدرت پیش‌بینی بیشتری در اضطراب دانشجویان دارد.

برتری طلبی، اطمینان زیاد به خود داشتن، رابطه با همسالان) است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالف، ۱؛ مخالف، ۲؛ نظری ندارم ۳؛ موافق، ۴؛ کاملاً موافق، ۵) می‌باشد. در پژوهش یوسفی و همکاران (۱۳۸۱) روی سازه این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت و پنج عامل بدست آمد و همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ  $0/86$  محاسبه شد. ب- پرسشنامه بررسی اضطراب شینان (۱۹۸۹): این پرسشنامه دارای ۳۵ سوال بوده و هدف آن بررسی میزان اضطراب در افراد است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت به ترتیب (هرگز ۱، به ندرت ۲، بعضی اوقات ۳، اغلب اوقات ۴، همیشه ۵)، می‌باشد. رویایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تایید شده است. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید. آلفای این پرسشنامه بالای  $0/70$  بدست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه می‌باشد. ج- سنجش عملکرد تحصیلی: عملکرد تحصیلی از طریق معدل تحصیلی نیمسال اول تحصیلی دانشجویان در سال ۱۳۹۷ در نظر گرفته شد. در این پژوهش اجباری در پر کردن پرسشنامه وجود نداشت و همچنین ذکر نام شرکت کنندگان خواسته نشد و اطلاعات کاملاً به صورت محرمانه و حفظ ارزش‌های اخلاقی بود.

جدول ۱- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	مهارت‌های اجتماعی مناسب	رفتارهای غیر اجتماعی	پر خاشگری	برتری طلبی	رابطه با همسالان	عملکرد تحصیلی
۱ مهارت‌های اجتماعی مناسب	۱					
۲ رفتارهای غیر اجتماعی	$-0/28^{**}$	۱				
۳ پر خاشگری	$-0/30^{**}$	$0/49^{**}$	۱			
۴ برتری طلبی	$0/24^{**}$	$-0/44^{**}$	$-0/55^{**}$	۱		
۵ رابطه با همسالان	$0/24^{**}$	$-0/30^{**}$	$-0/34^{**}$	$0/68^{**}$	۱	
۶ عملکرد تحصیلی	$0/56^{**}$	$-0/40^{**}$	$-0/51^{**}$	$0/86^{**}$	$0/42^{**}$	۱

$**P \leq 0/01$  \*  $P \leq 0/05$

جدول ۲- مدل رگرسیون گام به گام بین مهارت‌های اجتماعی با اضطراب

شاخص هم خطی	Sig.	T	خلاصه مدل			مدل
			Beta	F	R <sup>2</sup>	
VIF	Tolerance					
	۰/۰۰۱			۱۷۱/۲۳۷	۰/۳۶۵	۱
	۰/۰۰۱			۱۵۲/۱۲۶	۰/۵۰۶	۲
	۰/۰۰۱			۱۴۸/۳۱۳	۰/۶۰	۳
	۰/۰۰۱	۳۰/۱۹				(مقدار ثابت)
۱	۱	-۱۳/۰۸	-۰/۶۰۴			۱ مهارت‌های اجتماعی مناسب
	۰/۰۰۱	۱۴/۷۳				(مقدار ثابت)
۱/۰۶	۰/۹۴	۰/۰۰۱	-۱۲/۷۰	-۰/۵۱۱		۲ مهارت‌های اجتماعی مناسب
۱/۰۶	۰/۹۴	۰/۰۰۱	-۹/۱۲	-۰/۳۸۷		رابطه با همسالان
	۰/۰۰۱	۱۵/۰۳				(مقدار ثابت)
۱/۱۹	۰/۸۳	۰/۰۰۱	-۹/۹۶	-۰/۴۰		۳ مهارت‌های اجتماعی مناسب
۱/۰۴	۰/۹۳	۰/۰۰۱	-۹/۸۰	-۰/۳۷		رابطه با همسالان
۱/۱۴	۰/۸۷	۰/۰۰۱	۸/۳۶	۰/۳۲		رفتارهای غیر اجتماعی

## بحث و نتیجه‌گیری

می‌دهد. در تبیین این فرضیه می‌توان چنین گفت: با توجه به این که غایت همه فعالیت‌های آموزشی، بهبود عملکرد تحصیلی و موفقیت تحصیلی و دانشجویان می‌باشد، علاوه بر امکانات آموزشی و داشتن فضای آموزشی مناسب، محیطی امن و آرام و اساتید مجرب، نیازمند به تعاملات مثبت و سازنده در سایه مهارت‌های اجتماعی می‌باشیم زیرا فقط داشتن روابط میان فردی مناسب در بین دانشجویان در کلاس و استاد می‌تواند محیطی دلپذیر را بهمراه یک ارتباط رضایت بخش فراهم سازد و ما را در جهت رسیدن به اهداف آموزشی مناسب هدایت نماید. کسب مهارت‌های اجتماعی بخشی از اجتماعی شدن است؛ در فرایند اجتماعی شدن، هنجارها، مهارت‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار فرد شکل می‌گیرد، تا به نحو مناسب و مطلوبی نقش کنونی یا آتی خود را در جامعه ایفا کند برخی دانشجویان، از نظر مهارت‌های اجتماعی با مشکلات بیشماری در سازش با محیط کلاس رو به رو هستند، بنابراین به نظر می‌رسد مهارت‌های اجتماعی به شیوه‌های مفید و مؤثر

آنچه که دانشگاه‌ها برای موفقیت افراد در صحنه چالش‌های زندگی به آنان اعطا می‌کند، شکل دهنده انتظارات قرن حاضر است. در نتیجه برای مواجهه و تقابل با این چالش‌ها می‌بایست محیط آموزشی عالی و یادگیری به گونه‌ای خلق شود که با طبیعت زندگی سازگار باشد و به دانشجویان کمک کند با انتظارات در حال رشد و تحول مواجه شوند (۶). هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین مهارت‌های اجتماعی با اضطراب و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی یاسوج در سال ۱۳۹۷ بود. یافته‌های پژوهش نشان داد بین زیر مولفه‌های مهارت اجتماعی (مهارت اجتماعی مناسب، برتری طلبی، رابطه با همسالان) با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین مولفه‌های رفتار غیر اجتماعی، پرخاشگری با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنادار دارند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت مهارت‌های اجتماعی مثبت عملکرد تحصیلی دانشجویان را به طور معنی‌داری افزایش

است (۱۶). پژوهش سان (Sun) و همکاران (۲۰۱۸)، نشان داد که استراتژی‌های فردی و گروهی به بهبود عملکرد تحصیلی کمک می‌کند (۱۷). ویبرووسکی (Wibrowski) و همکاران (۲۰۱۷)، پژوهشی با عنوان «نقش یک برنامه حمایت از یادگیری و مهارت، در انگیزه و عملکرد تحصیلی دانشجویان»، انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که دانش‌آموزانی که در این برنامه ثبت‌نام کردند، سطح بالاتری از انگیزه و مهارت‌های مطالعه را از پیش‌آزمون تا ارزیابی‌های پس‌آزمون نشان دادند. علاوه بر این، دانشجویانی که در این برنامه ثبت‌نام کردند، سطح عملکرد تحصیلی‌شان بالاتر از سایرین بود (۱۸). پژوهش توماس (Thomas) و همکاران (۲۰۱۷)، نشان داد که استفاده از استراتژی‌های مقابله با تمرکز و احساسات، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را به نحو قابل توجهی افزایش داد (۱۹).

از دیگر یافته‌های پژوهش این بود که از بین مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی مناسب، رابطه با همسالان و رفتار غیر اجتماعی به ترتیب با مقادیر  $0/32$ ،  $0/38$  - و  $60/β$  توانستند به طور معناداری تغییرات اضطراب را پیش‌بینی کنند. به این صورت که مهارت‌های اجتماعی مثبت موجب کاهش اضطراب دانشجویان و مهارت‌های اجتماعی منفی موجب افزایش اضطراب دانشجویان می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان چنین گفت که دانشجویانی که مهارت اجتماعی لازم را به نحو مناسبی تاکنون کسب نکرده‌اند، تعادل هیجانی، عاطفی، روانی و شخصیتی ندارد نمی‌تواند با دیگران ارتباط سالمی داشته باشد، نمی‌تواند در جامعه ابراز وجود کند، در دفاع از حقوق خود ناتوان و از رقابت و همکاری با دیگران گریزان است، در تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شود و دچار بی‌هدفی و یاس و اضطراب می‌شود. از طریق مهارت‌های اجتماعی، دانشجویان می‌توانند بسیاری از مشکلات را مرتفع کنند و در اجتماعی شدن و ایجاد ارتباط اجتماعی مناسب با افراد جامعه و در نتیجه کاهش اضطراب از عملکرد بالا برخوردار باشند. دانشجویانی که مهارت خود آگاهی دارند و نسبت به

موجب کاهش مشکلات درسی و بهبود عملکرد تحصیلی آنان می‌شود (۱۳-۱۵). مهارت‌های اجتماعی را توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران می‌دانند به طوری که در عرف جامعه قابل قبول یا ارزشمند بوده و در عین سودمندی برای شخص، بهره‌ای دو جانبه داشته باشد یا در درجه اول برای دیگران سودمند باشد، بنابراین از آنجا که خانواده بیشترین نقش را در انتقال نگرش و مهارت‌های اجتماعی بر عهده دارد یکی از کارکردها و از اهداف صریح نظام آموزش عالی، تحقق اهداف اجتماعی در دانشجویان است (۴). نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های زیر هم سو و هم راستا است. جمالی پا قلعه و همکاران (۱۳۹۶)، تحقیقی با عنوان «تأثیر مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان»، انجام دادند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و همچنین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان مؤثر است (۱۴). کرکچ و اقدسی (۱۳۹۶)، تحقیقی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری تحصیلی، عملکرد تحصیلی و کفایت اجتماعی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه تبریز»، انجام دادند. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری تحصیلی، عملکرد تحصیلی و کفایت اجتماعی نوجوانان دختر تأثیر معنی‌داری دارد (۱۵). به پژوهش و همکاران (۱۳۸۹)، تحقیقی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دیرآموز»، انجام دادند. یافته‌ها نشان داد برنامه مداخله‌ای اثر معناداری بر بهبود سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دیرآموز در گروه آزمایشی داشته است (۱۳). نتایج پژوهش رادمنش و سعدی پور (۱۳۹۶)، نشان داد انگیزش و عملکرد تحصیلی، گروه آزمایش از دانش‌آموزان که تحت تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی قرار گرفته‌اند نسبت به گروه کنترل، بیشتر

به دست آمده است (۲۰). در پژوهش دی لیجستر و همکاران (۲۰۱۸)، نتایج نشان داد که نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی دارای شایستگی اجتماعی پایین‌تر نسبت به همسالان سالم خود بودند. همچنین نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی طیف وسیعی از مشکلات قابل توجه در عملکرد اجتماعی و تحصیلی را تجربه می‌کنند (۲۱). مهارت‌های اجتماعی توانایی‌هایی هستند که باعث بروز رفتارهایی می‌شوند که به صورت مثبت یا منفی تقویت می‌گردند. این مهارت‌ها می‌توانند در روابط انسان با دیگران نتایج مثبت و موفقیت آمیزی به وجود آورند و موجبات سازگاری بیشتر و اثرگذاری مناسب و مطلوب در رفتار دیگر افراد جامعه را فراهم نمایند. اجتماعی شدن فرایندی است که طی آن هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها و رفتارهای فردی شکل می‌گیرد و او را برای ورود به جامعه آماده می‌کند و زمینه موفقیت در امر تحصیل را فراهم می‌کند. بیشتر روانشناسان بر این باورند که مهارت‌های اجتماعی مجموعه رفتارهای فراگرفته و قابل قبولی است که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه مؤثر داشته باشد و از عکس‌العمل‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند. بنابر این مهارت‌های اجتماعی می‌تواند از مشکلات یادگیری دانشجویان بکاهد و به کیفیت یادگیری آنها کمک کند و باعث کاهش اضطراب و افزایش عملکرد تحصیلی شود.

این پژوهش محدودیت‌هایی داشت که مسأله تعمیم نتایج را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بود و نمی‌توان نتایج را به سایر دانشجویان تعمیم داد. کنترل متغیرهای طبقه اجتماعی - اقتصادی و حمایت اجتماعی از دیگر محدودیت‌های پژوهش می‌باشد. چنانچه نتایج اکثر پژوهش‌ها نشان می‌دهد، شرایط فرهنگی و قومی در رشد مهارت‌های زندگی تأثیر دارد از این رو، تعمیم نتایج این پژوهش در سایر مناطق کشور و در حوزه فرهنگ‌های دیگر محدودیت دارد. بنابر این پیشنهاد می‌شود پژوهشی در سایر دانشگاه‌ها و با کنترل متغیرهای

خود و توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود، آگاهی بیشتری دارند در واقع کمتر مضطرب می‌شوند و خودشان را این طور ادراک می‌کنند که می‌توانند رویدادهای آزارنده را کنترل کنند و آنچه را می‌خواهند به دست بیاورند (۹۸). ایجاد راهبردهای کنار آمدن و ساز و کارهای دفاعی بهتر در افراد با یادگیری مهارت‌های اجتماعی و استفاده از راهبردهای کنار آمدن کارآمد و مفید رابطه دارد و موضع‌گیری مثبت افراد را به استرس و بحران توصیف می‌کند و آن را به صورت قابلیت فرد برای سازگار شدن با استرس‌های شخصی در سطح محیط خانواده و جامعه نشان می‌دهد (۱۰). نتایج این یافته با نتایج پژوهشهای زیر هم سو است. خانقلی زاده و همکاران (۱۳۹۶)، در طی تحقیقی با عنوان «آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر اضطراب و هراس اجتماعی دانشجویان»، به بررسی ارتباط بین متغیرهای مهارت‌های اجتماعی و اضطراب پرداختند. نتایج نشان داد که مهارت‌های اجتماعی از طریق تأثیرگذاری بر مؤلفه ارتباط بین فردی، نشانه‌های هراس و اضطراب را کاهش می‌دهد (۶). فیاضی و همکاران (۱۳۹۶)، در طی پژوهشی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان»، تأثیر مهارت‌های اجتماعی را بر اضطراب مورد بررسی قرار دادند. با توجه به یافته‌ها؛ آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به طور معنی‌داری افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان دختر را کاهش دهد (۸). دهاقین و همکاران (۱۳۹۳)، در طی تحقیقی با عنوان «اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و افسردگی افراد با ناتوانی جسمی»، رابطه اضطراب با مهارت‌های زندگی را بررسی کردند، نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی علائم اضطراب و افسردگی آزمودنی‌های گروه آزمایش را به طور معناداری کاهش داده است، در حالی که گروه کنترل هیچ تغییر معناداری را در پس‌آزمون و پیگیری نشان ندادند (۱۰). در پژوهش ابراهیمی و زارعی (۱۳۹۵)، همبستگی چندگانه مهارت‌های اجتماعی با اضطراب اجتماعی معنی‌دار

طبقه اجتماعی - اقتصادی، حمایت اجتماعی و شرایط قومی و فرهنگی صورت پذیرد.

### تقدیر و تشکر

بدینوسیله از تمامی دانشجویانی که در این تحقیق ما را یاری کردند نهایت تقدیر و تشکر را داریم.

### References

- ۱- بابک، ساناز؛ حمیدی پور، رحیم؛ بهاری، فرشید. بررسی اثربخشی بازی درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد رفتاری - شناختی بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبستان. مجله پیشرفته‌های نوین در علوم رفتاری، ۳(۲۳)، صفحات ۵۴-۳۸. شهریورماه ۱۳۹۷.
- 2- Matson, Nil, Fodstd, Hes, Mahan, Rivot. Social skills are an important part of personal growth. 2010.44-55.
- ۳- اخوان تفتی، مفردنژاد. ارتباط هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان. نشریه علمی پژوهشی سالمند، ۲۰۱۸، ۳(۱۳): ۳۳۴-۳۴۵.
- ۴- هانی اصل حیزانی عباس، خان محمد زاده زهرا. مقایسه مهارت اجتماعی، مهارت مثبت اندیشی و سبک‌های حل مسئله در دانش آموزان دختر و پسر مقطع سوم متوسطه شهر زاهدان. ۱. ۱۳۹۷؛ ۱۱(۱۱): ۸۸-۹۸.
- ۵- قناعت پیشه، مریم، صالحی، مسلم. مقایسه مهارت‌های اجتماعی و یادگیری خود راهبر دانش آموزان مدارس هوشمند و سنتی دوره متوسطه دوم. فصلنامه علمی - پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱۳۹۷؛ ۹(۳۳): ۷۳-۸۸.
- ۶- صفی‌خان‌قلی‌زاده سیما، مریدی حدیث، آبیاری ذوالفقار، زمانی نرگس. بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباط موثر بر اضطراب و هراس اجتماعی دانشجویان. مجله پژوهش سلامت، ۱۳۹۶؛ ۲(۴): ۲۶۳-۲۶۸.
- 7- SRIKALA, Bharath; KISHORE, Kumar KV. Empowering adolescents with life skills education in schools-School mental health program: Does it work?. Indian Journal of psychiatry, 2010, 52.4: 344.
- ۸- فیاضی مینا، ثمری صفا جعفر، نوربخش سرگل. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های مشاوره، ۱۳۹۶؛ ۱۶(۶۱): ۶۰-۷۹.
- ۹- سلطانی، مریم؛ رضوانی، سعیدی. بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش اضطراب کودکان. ششمین کنگره بین‌المللی روان‌پزشکی کودک و نوجوان، ۱۳۹۲، تبریز، ایران.
- ۱۰- دهاقین وحیده؛ عاطف وحید، محمدکاظم؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر. بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و افسردگی افراد با ناتوانی جسمی. روان‌شناسی افراد استثنایی دوره جدید سال چهارم تابستان ۱۳۹۳ شماره ۱۴.
- ۱۱- الوند، بی بی مریم. تاثیر آموزش معکوس بر عملکرد و انگیزه پیشرفت تحصیلی درس علوم (مطالعه موردی: دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی ناحیه ۶ مشهد). پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۹۵، مؤسسه آموزش عالی سناباد گلبهار.
- ۱۲- عرب، آرمان. بررسی تاثیر مشاوره تحصیلی بر انگیزش تحصیلی و عملکرد یادگیری دانش آموزان پسر پایه دوم دوره متوسطه منطقه ۵ شهرتهران. ۱۳۹۵، کنفرانس پژوهش‌های نوین در علوم و مهندسی.
- ۱۳- بهپژوه، احمد؛ سلیمانی، منصور؛ افروز، غلامعلی؛ غلامعلی لواسانی، مسعود. تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دیرآموز. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۹(۳۳)، بهار ۱۳۸۹.
- ۱۴- جمالی باقلعه، زبور؛ جمالی باقلعه؛ جدیدی فیکان؛ نظری بدیع. تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۵(۵۸)، ۱۳۹۶.
- ۱۵- کرکچ نیر، صدیق؛ اقدسی علی نقی. بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری تحصیلی، عملکرد تحصیلی و کفایت اجتماعی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه تبریز. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، ۱۳۹۶؛ ۱(۴): ۱۱-۱۱.
- ۱۶- رادمنش، عصمت؛ سعیدی پور، اسماعیل. اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران. روان‌شناسی مدرسه، ۱۳۹۵، ۶(۲): ۴۴-۶۳.
- 17- Sun, J. C. Y. Chen, A. Y. Z. Yeh, K. P. C. Cheng, Y. T. & Lin, Y. Y. Is group polling better? An Investigation of the effect of individual and group polling strategies on students' academic performance, anxiety, and attention. Journal of Educational Technology & Society, 2018. 21(1), 12-24.
- 18- Wibrowski, C. R. Matthews, W. K. & Kitsantas, A. The role of a skills learning support program on first-generation college students' self-regulation, motivation, and academic achievement: A longitudinal study. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 2017. 19(3), 317-332.
- 19- Thomas, C. L. Cassady, J. C. & Heller, M. L. The influence of emotional intelligence, cognitive test anxiety, and coping strategies on undergraduate academic performance. Learning and Individual Differences, 2017.55, 40-48.
- ۲۰- ابراهیمی، ستایش؛ زارعی، رضا. رابطه مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی با انطباق پذیری مسیر شغلی نوجوانان دختر دبیرستانی شهر اصفهان، پنجمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، ۱۳۹۵، همایشگران مهر اشراق.
- 21- de Lijster, J. M. Dieleman, G. C. Utens, E. M. Dierckx, B. Wierenga, M. Verhulst, F. C. & Legerstee, J. S. Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: A systematic review. Journal of affective disorders.2018.

# The Relationships among Social Skills, Anxiety and Academic Performance of Nursing Students of Yasuj University of Medical Sciences in 2018

Jafar Majidianfard<sup>1\*</sup>, Mohammad Bagher Majidianfard<sup>2</sup>, Mohsen Sadri Nasab Babakan<sup>3</sup>

## Abstract

**Introduction:** Academic performance and anxiety at university are among the issues that have caught community leaders and researchers' attention. It has always been important to consider what factors affect students' academic achievement and success, or how much is the contribution of each factor. Therefore, the purpose of this study was to investigate the relationships among social skills, anxiety and academic performance of nursing students of Yasuj University of Medical Sciences in 2018.

**Methods:** This research is a descriptive-correlational regression study. The population of this study included all nursing students of Yasuj University of Medical Sciences in 2018. The sampling method in this study was simple random sampling during which two questionnaires, Matson Social Skills Questionnaire (1976) and Sheenan Anxiety Inventory (1989), were distributed among 200 people. The reliability of these questionnaires calculated by Cronbach's alpha coefficient was 0.86 and 0.70, respectively. Data were analyzed using Pearson correlation matrix and stepwise regression model by SPSS software.

**Results:** The analysis of research findings indicated that there was a positive and significant relationship between social skill sub-components (appropriate social skill, superiority, peer relationship) and academic performance ( $P < 0.01$ ). Also, there was a significantly negative relationship between the components of non-social behavior, aggression, and academic performance ( $P < 0.001$ ). Also, among social skills, appropriate social skills, peer relationship and non-social behavior with values (-0.32, -0.38 and  $\beta = -0.60$ ) were able to significantly predict anxiety changes. While positive social skills decrease students' anxiety, negative social skills increase it.

**Conclusion:** Generally, the results of the present study are in relation to the studies concerning the relationships among social skills, anxiety and academic performance of students and it can be said that positive social skills can significantly increase students' academic performance. Also, positive social skills decrease students' anxiety while negative social skills increase students' anxiety. Therefore, it is recommended that administrators and university professors make the necessary plans to enhance social skills and students' academic performance and reduce their anxiety.

**Keywords:** Social skills, Anxiety, Academic performance, Students

1- (\*Corresponding Author) Nursing Expert, Yasuj University of Medical Sciences, Student Research Committee, Yasuj, Iran.

2- Master of Educational Management, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3- Nursing Expert, Yasuj University of Medical Sciences, Student Research Committee, Yasuj, Iran.

Mobile: 09176609567 E-mail: jafarmajidian@gmail.com