



## The Effectiveness of Social Skills Training on Academic Moral Resilience in Female Students

Narges Pourtaleb<sup>1</sup>, Fatemeh Mardan Arbat<sup>2\*</sup>, Farnaz Feizi<sup>3</sup>, Hossein Vejdandarast<sup>4</sup>, Sakineh Pourtaleb<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, Department of Psychology and Counseling Education, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran

<sup>3</sup> M.A. in General Psychology, Department of Psychology, Roshdیه University, Tabriz, Iran

<sup>4</sup> Assistant Professor of Educational Psychology, Department of Psychology, Roshdیه University, Tabriz, Iran

<sup>5</sup> M.A. in Psychology and Education of Exceptional Children, Department of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

### ABSTRACT

Received: 2025/08/30

Reviewed: 2025/10/31

Accepted: 2026/02/08

P.P: 95-106

#### Keywords:

- . Academic moral resilience
- . Social skills training
- . Students

\* Corresponding author

✉ [f.mardan@cfu.ac.ir](mailto:f.mardan@cfu.ac.ir)

**Background and Objectives:** This study aimed to investigate the effect of social skills training on academic moral resilience among female high school students. Given the growing importance of moral resilience in educational environments, the research sought to determine whether structured instruction in social skills could strengthen students' ability to cope with moral challenges within academic settings.

**Methods:** The study was applied in nature and employed a quasi-experimental design with a pre-test-post-test format and a control group. The statistical population included eleventh-grade female students in Tabriz high schools during the 2023–2024 academic year. Using a convenience sampling method, 30 participants were selected and randomly assigned to experimental and control groups (15 in each). The experimental group participated in 12 workshop sessions focused on social skills training, while the control group received no intervention. Data were collected using the Academic Moral Resilience Questionnaire and analyzed through descriptive statistics (mean, standard deviation) and inferential statistics (ANCOVA).

**Findings:** The mean score of academic moral resilience in the experimental group increased from 37.27 (pre-test) to 40.13 (post-test), while the control group's mean increased slightly from 37.07 to 38.53. Results of the ANCOVA indicated that social skills training had a significant effect on enhancing academic moral resilience ( $F = 4.52, p < 0.001, \eta^2 = 0.64$ ). These findings demonstrate a strong positive impact of social skills instruction on improving students' academic moral resilience.

**Conclusion:** Based on the findings, social skills training enhances students' ability to deal effectively with moral challenges in educational environments. However, due to the use of a convenience sampling method, the generalization of results should be approached with caution. It is recommended that future studies employ random sampling methods and larger sample sizes. The results emphasize the importance of integrating social skills training programs into school curricula to promote academic moral resilience among students.

**Citation (APA):** Pourtaleb N, Mardan Arbat F, Feizi F, Vejdandarast H, Pourtaleb S. (2025) [The Effectiveness of Social Skills Training on Academic Moral Resilience in Female Students]. *The Journal of Research in Guidance and Counseling Education*, 10(1), 95-106.

 [https:// 10.48310/EDU.2026.20681.1572](https://10.48310/EDU.2026.20681.1572)

## اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی دانش‌آموزان دختر

نرگس پورطالب<sup>۱</sup>، فاطمه مردان اربط<sup>۲\*</sup>، فرناز فیضی<sup>۳</sup>، حسین وجدانپرست<sup>۴</sup>، سکینه پورطالب<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه آموزش روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۱۸۸۹-۱۴۶۶۵- تهران، ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۱۸۸۹-۱۴۶۶۵- تهران، ایران

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی دانشگاه رشديه، تبریز، ایران

<sup>۴</sup> استادیار روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی دانشگاه رشديه، تبریز، ایران

<sup>۵</sup> کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنائی، گروه روانشناسی دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده

**پیشینه و اهداف:** این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه انجام شد. با توجه به اهمیت فزاینده تاب‌آوری اخلاقی در محیط‌های آموزشی، این تحقیق به دنبال آن بود که مشخص کند آیا آموزش ساختارمند مهارت‌های اجتماعی می‌تواند توانایی دانش‌آموزان را در مقابله با چالش‌های اخلاقی در فضای آموزشی تقویت کند یا خیر.

**روش‌ها:** پژوهش حاضر از نوع کاربردی و به روش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم دبیرستان‌های شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه کارگاهی مهارت‌های اجتماعی را آموخت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی جمع‌آوری و با روش‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و استنباطی (تحلیل کوواریانس) تحلیل شد.

**یافته‌ها:** میانگین نمرات تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی در گروه آزمایش از ۳۷/۲۷ در پیش‌آزمون به ۴۰/۱۳ در پس‌آزمون افزایش یافت، در حالی که در گروه کنترل این میانگین از ۳۷/۰۷ به ۳۸/۵۳ رسید. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی تأثیر معناداری بر افزایش تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی دارد ( $F=4.52$ ,  $p<0.001$ ,  $\eta^2=0.64$ ). این یافته‌ها نشانگر اثر قوی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر بهبود تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی دانش‌آموزان است.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج، آموزش مهارت‌های اجتماعی موجب تقویت توانایی دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌های اخلاقی در محیط‌های تحصیلی می‌شود. با این حال، به دلیل استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعمیم نتایج باید با احتیاط صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی و گروه‌های بزرگ‌تر استفاده شود. یافته‌های این مطالعه ضرورت گنجاندن برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی در برنامه درسی مدارس را برای ارتقای تاب‌آوری اخلاقی تأیید می‌کند.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۹

صفحات: ۹۵-۱۰۶

### واژه‌های کلیدی:

آموزش مهارت‌های اجتماعی  
تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی  
دانش‌آموزان

\* نویسنده مسئول

[f.mardan@cfu.ac.ir](mailto:f.mardan@cfu.ac.ir)

### مقدمه

بهداشت روانی از ارکان اصلی سلامت جوامع به شمار می‌رود و نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد فردی، اجتماعی و تحصیلی افراد دارد. سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization, 2020) سلامت را نه صرفاً فقدان بیماری،

بلکه برخورداری از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف کرده است. از این منظر، ارتقای سلامت روانی در نهادهای آموزشی، به ویژه در میان دانش‌آموزان که در مرحله حساس رشد هیجانی، شناختی و اجتماعی قرار دارند، اهمیت ویژه‌ای دارد. دانش‌آموزان در جریان تحصیل با چالش‌های گوناگونی چون فشارهای درسی، انتظارات خانواده، تعاملات همسالان و رقابت‌های تحصیلی مواجه می‌شوند؛ این فشارها در صورت نبود مهارت‌های مقابله‌ای مناسب می‌تواند منجر به اضطراب، افت عملکرد و تعارض‌های اخلاقی گردد.

یکی از مفاهیم کلیدی در مواجهه با چنین موقعیت‌هایی، تاب‌آوری تحصیلی است که به توانایی فرد برای حفظ عملکرد مؤثر در شرایط دشوار اشاره دارد. این سازه شامل مجموعه‌ای از شایستگی‌ها مانند خودکارآمدی، مهارت‌های ارتباطی، انگیزش درونی و مدیریت هیجان است (Afzali et al., 2019). بر اساس دیدگاه بندورا در نظریه یادگیری اجتماعی، رفتار انسان از تعامل میان فرد، محیط و رفتار ناشی می‌شود؛ از این رو، یادگیری مهارت‌های اجتماعی از طریق مشاهده، تقلید و تقویت می‌تواند موجب شکل‌گیری الگوهای رفتاری سازگارانه و ارتقای تاب‌آوری گردد. همچنین، ویگوتسکی با تأکید بر نقش تعاملات اجتماعی در رشد شناختی معتقد است که یادگیری در بستر روابط اجتماعی معنا می‌یابد و مهارت‌های اجتماعی بخشی از این فرایند تحول‌زا هستند.

از منظر روان‌شناسی اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از رفتارهای آموختنی‌اند که به افراد امکان می‌دهند روابط بین‌فردی مؤثر برقرار کنند، هیجانات خود را تنظیم نمایند و به هنجارهای اخلاقی و اجتماعی پایبند بمانند. نظریه‌پردازانی چون گافمن (1959) در چارچوب «نقش اجتماعی» بر اهمیت سازگاری فرد با انتظارات اجتماعی و اخلاقی تأکید کرده‌اند. در همین راستا، پژوهش‌های گلن (1995) در زمینه هوش هیجانی نیز نشان داده‌اند که همدلی، خودآگاهی و مهارت‌های ارتباطی از عوامل مؤثر در رشد اخلاقی و تاب‌آوری هیجانی محسوب می‌شوند.

در سال‌های اخیر، مفهوم تاب‌آوری اخلاقی (Moral Resilience) به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از تاب‌آوری تحصیلی مطرح شده است. راشتون (2016) و یانگ و راشتون (2017) تاب‌آوری اخلاقی را ظرفیت فرد برای حفظ انسجام اخلاقی در مواجهه با تعارض‌ها و موقعیت‌های اخلاقی دشوار می‌دانند. در فضای آموزشی، چالش‌هایی چون بی‌عدالتی، تبعیض، تقلب و تعارض ارزش‌ها می‌تواند منجر به پریشانی اخلاقی شود. تاب‌آوری اخلاقی در این شرایط به فرد کمک می‌کند تا ضمن حفظ ارزش‌ها و اصول اخلاقی، راهکارهای سازگارانه‌ای برای حل مسائل بیابد.

از آنجا که مهارت‌های اجتماعی مانند همدلی، مدیریت تعارض، ارتباط مؤثر و همکاری نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری اخلاقی دارند، آموزش این مهارت‌ها می‌تواند ابزاری کارآمد برای افزایش پایداری اخلاقی و تحصیلی دانش‌آموزان باشد. یافته‌های پژوهش‌هایی همچون قدیری و همکاران (2019) و محمودی اشکفتکی و همکاران (2021) نیز بر نقش آموزش مهارت‌های اجتماعی در بهبود سازگاری، کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش تاب‌آوری تحصیلی تأکید کرده‌اند. بنابراین، این پژوهش با تمرکز بر پیوند میان مهارت‌های اجتماعی و تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی، در پی آن است که اثربخشی آموزش این مهارت‌ها را بر ارتقای پایداری اخلاقی در محیط‌های آموزشی بررسی کند.

### پیشینه پژوهش

تاب‌آوری اخلاقی یکی از مفاهیم نوین در روان‌شناسی مثبت‌گرا و علوم تربیتی است که در دهه اخیر به‌صورت فزاینده‌ای مورد توجه قرار گرفته است. این مفهوم به توانایی فرد برای حفظ و بازیابی انسجام اخلاقی در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های اخلاقی دشوار اشاره دارد. نخستین مطالعات در این زمینه عمدتاً در حوزه‌های پزشکی و مراقبتی انجام شد، جایی که کارکنان سلامت با بحران‌های اخلاقی مکرر مواجه بودند و نیاز داشتند با بهره‌گیری از منابع فردی و اجتماعی، پریشانی اخلاقی را مدیریت کنند (Rushton et al., 2016; Young & Rushton, 2017).

این مطالعات، تاب‌آوری اخلاقی نه تنها به عنوان راهکاری برای کاهش تنش‌های روانی، بلکه به عنوان ظرفیتی برای رشد شخصی، تقویت مسئولیت‌پذیری و بهبود کیفیت تصمیم‌گیری اخلاقی تعریف شده است. در سال‌های اخیر، پژوهشگران بر این باورند که چالش‌های اخلاقی محدود به حوزه مراقبت‌های درمانی نیست و در محیط‌های آموزشی نیز بروز می‌یابد. دانش‌آموزان ممکن است در مواجهه با موقعیت‌هایی چون تبعیض، بی‌عدالتی، تقلب، فشار همسالان و تعارض ارزش‌ها دچار پریشانی اخلاقی شوند (Ganske, 2010). در چنین زمینه‌ای، مفهوم تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی مطرح می‌شود که به ظرفیت دانش‌آموز برای حفظ اصول اخلاقی، رعایت عدالت و پایداری در ارزش‌ها در شرایط دشوار آموزشی اشاره دارد (Rahpeyma et al., 2019). این سازه به دانش‌آموز کمک می‌کند تا ضمن حفظ انسجام درونی و اخلاقی، در برابر فشارهای تحصیلی و اجتماعی واکنش‌های سازگارانه نشان دهد. در همین راستا، مهارت‌های اجتماعی یکی از عوامل بنیادین در تقویت تاب‌آوری تحصیلی و اخلاقی شناخته می‌شوند. این مهارت‌ها شامل توانایی‌هایی همچون همدلی، خودآگاهی، ارتباط مؤثر، کنترل هیجان، مدیریت تعارض، حل مسئله و همکاری هستند. پژوهش‌های جدید در زمینه آموزش اجتماعی-عاطفی نشان داده‌اند که این مهارت‌ها به بهبود تنظیم هیجانات، ارتقای روابط بین‌فردی و تقویت رفتارهای اخلاقی منجر می‌شوند (Durlak et al., 2020; Greenberg et al., 2021) بر اساس شواهد، آموزش مهارت‌های اجتماعی نه تنها موجب افزایش سازگاری اجتماعی می‌شود، بلکه تاب‌آوری در برابر چالش‌های تحصیلی و اخلاقی را نیز تقویت می‌کند (Masten & Reed, 2018; Ghaderi et al., 2019).

در ایران نیز یافته‌های مشابهی گزارش شده است. نتایج پژوهش محمودی اشکفتکی و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی با رویکرد شناختی-رفتاری منجر به افزایش تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در دانشجویان شد. همچنین، قدیری و همکاران (۲۰۱۹) اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی را در کاهش مشکلات رفتاری و افزایش تعامل اجتماعی در دانش‌آموزان تأیید کردند. یافته‌های میرصیفی‌فرد و دربانی (۲۰۱۷) نیز بیانگر نقش مثبت آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش تاب‌آوری و کاهش استرس تحصیلی بودند.

در سطح بین‌المللی، برنامه‌های نوینی همچون SEE Learning (Social, Emotional, and Ethical Learning) طراحی شده‌اند که بر آموزش مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و اخلاقی تمرکز دارند. نتایج پژوهش Chang et al (2024) نشان می‌دهد که اجرای کوتاه‌مدت این برنامه در میان دانش‌آموزان ابتدایی موجب بهبود معنادار در خودکارآمدی، همدلی و تاب‌آوری تحصیلی شده است. همچنین، فراتحلیل‌های گسترده‌تری مانند مطالعه Taylor et al (2017) و Durlak et al (2020) تأکید می‌کنند که برنامه‌های آموزش اجتماعی-عاطفی در سطح جهانی به ارتقای سلامت روان، کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش موفقیت تحصیلی منجر می‌شوند.

در مجموع، مرور پیشینه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی از طریق افزایش توانایی‌های ارتباطی، تنظیم هیجان و همدلی، زمینه‌ساز شکل‌گیری تاب‌آوری اخلاقی در محیط‌های آموزشی است. بر این اساس، توسعه مداخلات آموزشی مبتنی بر مهارت‌های اجتماعی می‌تواند یکی از رویکردهای کارآمد برای ارتقای سلامت اخلاقی، روانی و تحصیلی دانش‌آموزان در نظام آموزشی کشور باشد.

## روش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و با طرح نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم دبیرستان‌های شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، دو مدرسه از میان مدارس ناحیه ۴ آموزش و پرورش تبریز انتخاب شدند. گروه آزمایش از یک مدرسه و گروه کنترل از مدرسه دیگر انتخاب شد تا از احتمال سرایت اثر مداخله جلوگیری شود. انتخاب شرکت‌کنندگان با کنترل پایه تحصیلی (یازدهم) و رشته تحصیلی (علوم انسانی) به صورت تصادفی انجام

گرفت. در مجموع، ۳۰ نفر در دو گروه ۱۵ نفری گمارده شدند. هر دو گروه پیش از اجرای مداخله، پرسشنامه تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی را تکمیل کردند.

پس از اجرای پیش‌آزمون، آموزش مهارت‌های اجتماعی برای گروه آزمایش در قالب ۱۲ جلسه گروهی، دو جلسه در هفته و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه، در نمازخانه مدرسه برگزار شد. این جلسات با هدایت پژوهشگر و بر اساس پروتکل آموزشی تدوین شده انجام گرفت. محتوای برنامه آموزشی شامل موضوعاتی همچون ارتباط مؤثر، ابراز احساسات، کنترل خشم، حل مسئله، مسئولیت‌پذیری، تصمیم‌گیری اخلاقی، مهارت نه‌گفتن، مدیریت تعارض، مهارت ابراز وجود و همکاری گروهی بود. در پایان دوره آموزشی، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. جهت رعایت اصول اخلاقی، پس از اتمام مداخله، گروه کنترل نیز در جلسات آموزشی مشابه شرکت داده شد.

ابزارهای پژوهش شامل موارد زیر بود:

پرسشنامه تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی: این ابزار توسط رهپیمان و همکاران (Rahpeyma et al., 2019) بر مبنای مفهوم‌سازی راشتون (Rushton, 2016) و لاجمن (Lachman, 2016) طراحی شده است. پرسشنامه شامل 24 گویه است که بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از «کاملاً مخالفم = ۱» تا «کاملاً موافقم = ۵») نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه چهار خرده‌مقیاس دارد:

۱. بی‌احترامی و بی‌عدالتی ادراک شده (۶ گویه)

۲. کاهش تعهد اخلاقی و مسئولیت‌پذیری (۶ گویه)

۳. بی‌انصافی و تبعیض اخلاقی در محیط تحصیلی (۶ گویه)

۴. کاهش یکپارچگی اخلاقی در موقعیت‌های آموزشی (۶ گویه)

نمره کل تاب‌آوری اخلاقی از مجموع نمرات این چهار خرده‌مقیاس به دست می‌آید. ضریب پایایی پرسشنامه در مطالعه رهپیمان و همکاران (۲۰۱۹) با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۵ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، پایایی کل ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی مطلوب است.

پروتکل آموزش مهارت‌های اجتماعی:

پروتکل آموزشی توسط پژوهشگر بر اساس ترکیبی از منابع معتبر از جمله کتاب آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان و نوجوانان (حسین‌خانزاده، ۲۰۱۰) و پژوهش‌های به‌روز در حوزه یادگیری اجتماعی-عاطفی (Durlak et al., 2021; Greenberg et al., 2020) تدوین شد. برای اطمینان از روایی محتوایی، پروتکل به تأیید سه نفر از استادان روان‌شناسی و آموزش‌وپرورش رسید. این برنامه در پژوهش حاضر ویژه طراحی و بومی‌سازی شده است و از هیچ منبع از پیش‌اعتبارسنجی شده به‌صورت مستقیم اقتباس نگردیده است.

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ تحلیل شدند. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی چون میانگین و انحراف معیار برای توصیف متغیرهای پژوهش به کار رفت. در بخش آمار استنباطی، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) استفاده شد تا اثر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون بررسی شود.

استفاده از ANCOVA به‌جای ANOVA به این دلیل انجام شد که پژوهش حاضر شامل مقایسه دو گروه با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر هم‌پراش (covariate) بود. این روش، تأثیر نوسانات اولیه میان گروه‌ها را کنترل کرده و تخمین دقیق‌تری از اثر مداخله ارائه می‌دهد.

کلیه مفروضه‌های آماری از جمله نرمال بودن توزیع داده‌ها (با آزمون کلموگروف-اسمیرنف)، همگنی واریانس‌ها (با آزمون لوین) و خطی بودن رابطه بین متغیر هم‌پراش و متغیر وابسته بررسی و تأیید شدند.

## جدول ۱: خلاصه پروتکل آموزش مهارت‌های اجتماعی

تکلیف	محتوا	هدف
توانایی بیان اهمیت مهارت‌های اجتماعی	آموزش اصول ارتباط موثر و اهمیت مهارت‌های اجتماعی	معارفه و آشنایی با اعضای گروه، بیان مقررات گروه، مقدمه موضوع
توانایی گزارش یک رابطه قوی با یکی از اعضای خانواده یا دوستان	آموزش شروع، ادامه و پایان دادن به یک رابطه	آشنایی با شیوه‌های شکل دادن یک ارتباط سالم
تکلیف خانگی «خاطره نگاری احساسی» داده شد که در آن وقایع مثبت و منفی به همراه احساسات خودشان در آن مواقع را یادداشت کنند.	آموزش نحوه‌ی درخواست کردن و توانایی ابراز سازنده احساسات مثبت و منفی	آشنایی با مهارت‌های مربوط به ابراز احساسات مثبت و منفی
مهارت‌های مدیریت خشم را در منزل تمرین و نتایج را اعلام کنید.	آموزش نشانه‌های ظاهری، عملی و فکری احساس خشم و راه‌های کنترل خشم و همچنین نحوه ابراز آن	آشنایی با نحوه ابراز احساسات
از دانش‌آموزان خواسته شد تا هفته آینده چندین موقعیت روزمره که در آنها از مهارت نه گفتن درست استفاده کرده‌اند را بنویسند و برای هفته آینده بیاورند. همچنین مراحل تصمیم‌هایی که گرفته‌اند را مرحله به مرحله بنویسند.	آموزش مهارت تصمیم‌گیری مناسب و مهارت نه گفتن	آشنایی با تصمیم‌گیری‌های مناسب
برای جلسه بعدی موقعیت‌های مختلفی که در مدت بین دو جلسه از آنها انتقاد شده و نیز عملکرد خودشان را در مواجهه با آن موقعیت و نیز نحوه استفاده از مهارت انتقادپذیری و تمرین آن را برای جلسه بعد بنویسند.	آموزش مفهوم صحیح انتقاد، اشاره به یک ارزیابی عینی و بی طرفی از افکار و اعمال، نحوه برخورد در مواجهه با انتقاد اطرافیان و مهارت عذرخواهی	آشنایی با نحوه انتقادپذیری، مهارت‌های معذرت‌خواهی با تمرین
از دانش‌آموزان خواسته شد که درباره آدم‌های بدقلقی که در گذشته با آنها سر و کار داشته‌اند فکر کنند و ببینند با آنها چه رفتاری داشتند. گزارش دهند.	آموزش نحوه‌ی همکاری و مشارکت در بین گروه‌های همسن و سال	آشنایی با نحوه کنار آمدن با مشکلات و بحران‌ها در روابط با همسالان و اعضای خانواده
مسئولیت‌های مختلف خود را بنویسند و مواردی را که موفق به انجام مسئولیت‌شان نشده‌اند مشخص کنند و علت آن را شناسایی نمایند. خواسته شد که این مفاهیم را در موقعیت‌های فرضی به کار بگیرند و تکنیک بارش مغزی را تمرین کنند.	آموزش مفهوم مسئولیت‌پذیری و انواع آن	آشنایی با مسئولیت‌پذیری
چند نمونه از رفتار و مقررات در خانه و مدرسه را بیان کنند و وضعیت خود را در رعایت قوانین ارزیابی کنند.	آموزش شیوه‌های حل مسأله و تعارض و بیان دلایل ضعف در مهارت حل مسأله	آشنایی با چگونگی مواجهه و مسأله‌گشایی
بیان چند مثال از نحوه‌ی ابراز وجود و به کار بردن کلمه من در آغاز کلام و پیاده کردن آن در موقعیت‌های فرضی و واقعی	آموزش نحوه پذیرفتن و کنار آمدن با قوانین و مقررات الف) رفتار در محیط‌های آموزشی؛ ب) رفتار در خانه؛ ج) رفتار در جامعه	آشنایی با نحوه پذیرفتن و کنار آمدن با قوانین و مقررات
بحث و نتیجه‌گیری انجام شد و پس از آزمون انجام گرفت.	آموزش تکنیک ابراز وجود و مراحل آن	آشنایی با مهارت ابراز وجود
	مرور کلی از جلسات مطرح شده	جمع‌بندی و ارزشیابی نتایج جلسات و پس‌آزمون

## یافته‌ها

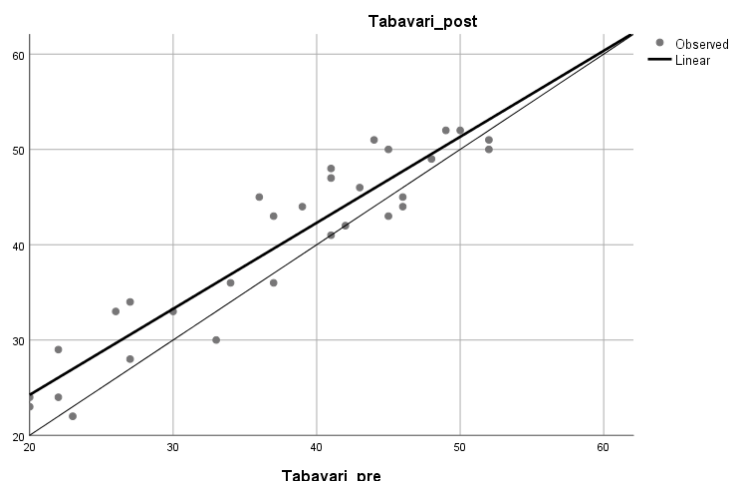
در تحلیل‌های توصیفی، در گام اول، شاخص‌های آمار توصیفی بررسی شدند. نتایج آمار توصیفی مربوط به متغیر تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی برای پس‌آزمون و پیش‌آزمون گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: داده‌های توصیفی متغیرهای تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی به تفکیک گروه آزمون‌ها

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه	متغیرها
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۹/۸۷	۴۰/۱۳	۶/۱۹	۳۷/۲۷	آزمایش	تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی
۸/۸۳	۳۸/۵۳	۶/۰۵	۳۷/۰۷	کنترل	

در جدول ۲، شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است. همان‌طور که یافته‌های مندرج در جدول نشان می‌دهد، میانگین متغیر فوق در گروه کنترل، در مرحله پیش‌آزمون ۳۷/۰۷ و در مرحله پس‌آزمون ۳۸/۵۳ است. همچنین میانگین این متغیر در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون ۳۷/۲۷ و در مرحله پس‌آزمون ۴۰/۱۳ به دست آمده است. در جهت بررسی سوال پژوهش مبنی بر اینکه آیا آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی دانش‌آموزان موثر است؟ برای آزمون این فرضیه از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. اما قبل از آن پیش‌فرض‌های این روش مورد بررسی قرار گرفت. بدین منظور در ابتدا پیش‌فرض نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، بررسی شد.

برای بررسی این پیش‌فرض از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که براساس آن مقادیر Z محاسبه شده هم در پیش‌آزمون و هم پس‌آزمون در گروه کنترل و آزمایش، در سطح  $p < 0/05$  معنی‌دار نبود. به‌منظور بررسی همگنی واریانس‌ها نیز از آزمون لوین استفاده شده است که براساس نتایج آن  $(103/1=F)$  مفروضه همگنی واریانس‌ها نیز رعایت شده است.  $(05/0 < p)$  در پیش‌فرض خطی بودن متغیر مورد مطالعه، نمودار ۱ خطی بودن متغیر تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی را نشان می‌دهد که رابطه خطی است.



نمودار ۱: نمودار پراکنش متغیر همپراش در مقابل متغیر وابسته

با توجه به نمودار ۱ مشاهده می‌شود که برای تمامی متغیرهای پژوهش، رابطه بین متغیرهای همپراش و وابسته برای هر کدام از گروه‌های آزمایشی و کنترل خطی است. بنابراین مفروضه‌ی رابطه‌ی خطی بودن برای فرضیه (سوال) پژوهش برقرار است.

مفروضه‌ی همگنی شیب‌های رگرسیون به رابطه‌ی بین متغیر همپراش و متغیر وابسته برای هر یک از گروه‌های آزمایشی و کنترل مربوط است. این مفروضه را می‌توان به صورت آماری از طریق بررسی اینکه آیا تعامل معنی‌داری بین متغیر مستقل (گروه) و متغیر همپراش (متغیر در مرحله پیش‌آزمون) وجود دارد یا نه، مورد سنجش قرار داد. اگر تعامل در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار باشد، بنابراین از این مفروضه تخطی شده است. نتایج این آزمون در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: نتایج آزمون همگنی شیب‌های رگرسیون برای آزمون فرضیه‌های پژوهش

متغیر	آماره F	سطح معناداری
گروه* (تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی - پیش‌آزمون)	۰/۲۶۸	۰/۶۰۹

با توجه به جدول فوق، از آنجای که سطح آلفای تعامل برای متغیر تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی بزرگتر از ۰/۰۵ است؛ لذا برای تمامی حالت‌ها، تعامل از نظر آماری معنی‌دار نیست. بنابراین مفروضه‌ی همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است. با توجه به محقق شدن پیش‌فرض‌ها، تحلیل کوواریانس انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است

جدول ۴: آزمون تحلیل کواریانس فرضیه پژوهش

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذورات
پیش‌آزمون	۲۰۱/۵۷۳	۱	۲۰/۵۷۱	۱/۲۱۷	۰/۰۰۰	۰/۱۹۶
گروه آزمایش	۱۴۹۷/۱۰۶	۲	۷۴۸/۵۵۳	۴/۵۲۰	۰/۰۰۰	۰/۶۴۴

نتایج به دست آمده در جدول ۴ نشان می‌دهد که بعد از تعدیل نمره‌های پیش از مداخله، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه (گروه کنترل و گروه آزمایش) در نمره‌های پس از مداخله در تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی وجود داشت ( $F=520/4$ ؛  $P=0/001$ ). این نتایج بیانگر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی دانش‌آموزان است.

همچنین ضریب تأثیر به دست آمده نشان می‌دهد که ۰/۶۴ از تفاوت‌های گروه‌ها در نمرات تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی در پس‌آزمون، مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی است. بر این اساس، پاسخ سوال پژوهش مثبت است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌طور معناداری موجب افزایش تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی می‌شود. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های پیشین از جمله (Young & Rushton et al. (2016)، (Rushton (2017)، (Mahmoudi Ashkeftaki et al. (2021)، (Mirseififard & Darbani و Ghadiri et al. (2019) (2017) همسو است که بر اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی در ارتقای تاب‌آوری و سازگاری تحصیلی تأکید کرده‌اند. همچنین، یافته‌های اخیر (Chang et al. (2024 در چارچوب برنامه SEE Learning نشان می‌دهد که تقویت مهارت‌های اجتماعی-عاطفی موجب افزایش تاب‌آوری، خودکارآمدی و رفتارهای اخلاقی دانش‌آموزان می‌شود. نتایج این مطالعه را می‌توان با استفاده از نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی و رشد اخلاقی تبیین کرد. بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۷۷)، رفتارهای اخلاقی و اجتماعی از طریق مشاهده، مدل‌سازی و تقویت آموخته می‌شوند. هنگامی که دانش‌آموزان مهارت‌هایی مانند همدلی، همکاری و مدیریت تعارض را تمرین می‌کنند، نه تنها روابط سالم‌تری با دیگران برقرار می‌کنند بلکه احساس کارآمدی اخلاقی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. این فرایند، به گفته (Rushton (2016، در کاهش پریشانی اخلاقی و حفظ انسجام شخصی نقش دارد.

از منظر نظریه هوش هیجانی گلمن (۱۹۹۵)، مهارت‌های اجتماعی بخشی از مجموعه توانمندی‌های هیجانی هستند که شامل خودآگاهی، همدلی و خودتنظیمی می‌شوند. این مهارت‌ها با افزایش ظرفیت کنترل هیجان و درک احساسات دیگران، زمینه‌ساز تصمیم‌گیری اخلاقی‌تر و تاب‌آوری در برابر چالش‌های اخلاقی هستند. همچنین بر اساس مدل تاب‌آوری تحصیلی (Martin & Marsh (2009، آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساس کنترل درونی و خودباوری بیشتری داشته باشند که این امر به‌طور مستقیم بر مقاومت در برابر استرس‌های اخلاقی و تحصیلی اثرگذار است.

یافته‌های حاضر مشابه با نتایج پژوهش (Taylor et al. (2017 و (Durlak et al. (2020 است که در فراتحلیل‌های خود نشان دادند برنامه‌های آموزش اجتماعی-عاطفی در مدارس، علاوه بر بهبود سازگاری اجتماعی، منجر به ارتقای رفتارهای اخلاقی، کاهش پرخاشگری و افزایش تاب‌آوری در نوجوانان می‌شود. در پژوهش حاضر نیز مشاهده شد که شرکت در جلسات آموزشی مهارت‌های اجتماعی موجب افزایش معنادار در ابعاد تعهد، انصاف و احترام متقابل در دانش‌آموزان شد. به‌عبارتی، آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌صورت غیرمستقیم از طریق بهبود خودکارآمدی، کنترل هیجان و همدلی، باعث تقویت تاب‌آوری اخلاقی می‌شود.

نتایج نشان می‌دهد که مهارت‌های اجتماعی از طریق سه مکانیسم اصلی بر تاب‌آوری اخلاقی تأثیر می‌گذارند:

۱. افزایش همدلی و درک متقابل: آموزش همدلی و ارتباط مؤثر باعث کاهش قضاوت منفی نسبت به دیگران و افزایش مسئولیت‌پذیری اخلاقی می‌شود.
  ۲. بهبود خودتنظیمی و کنترل هیجان: با یادگیری مدیریت خشم و حل تعارض، دانش‌آموزان می‌توانند در مواجهه با موقعیت‌های اخلاقی دشوار، واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند.
  ۳. تقویت احساس کارآمدی اخلاقی: آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری و ابراز وجود به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های فشار اجتماعی، تصمیم‌های اخلاقی‌تری اتخاذ کنند.
- این مکانیسم‌ها در مجموع منجر به رشد هویت اخلاقی، کاهش پریشانی اخلاقی و افزایش پایداری رفتاری در محیط آموزشی می‌شوند.

همانند بسیاری از پژوهش‌های حوزه علوم رفتاری، این مطالعه نیز با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود. از جمله مهم‌ترین محدودیت‌ها می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس اشاره کرد که ممکن است قابلیت تعمیم نتایج را کاهش دهد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای یا خوشه‌ای استفاده شود تا دقت و قابلیت تعمیم یافته‌ها افزایش یابد. علاوه بر این، انجام مطالعات مشابه در مقاطع تحصیلی مختلف و با حجم نمونه بیشتر می‌تواند به غنای ادبیات پژوهش در زمینه تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی بیفزاید. با توجه به یافته‌ها، نتایج این پژوهش می‌تواند در سه سطح اصلی مورد استفاده قرار گیرد:

۱. برای معلمان:

- ادغام مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری، همدلی و مدیریت تعارض در فعالیت‌های کلاسی؛
- استفاده از روش‌های یادگیری مشارکتی و ایفای نقش برای تقویت تصمیم‌گیری اخلاقی دانش‌آموزان؛
- تشویق به گفت‌وگوهای گروهی درباره موقعیت‌های اخلاقی واقعی در محیط مدرسه.

۲. برای مشاوران مدارس:

- برگزاری کارگاه‌های گروهی مهارت‌های ارتباطی و کنترل هیجان برای دانش‌آموزان؛
- شناسایی دانش‌آموزان با مشکلات اخلاقی یا پریشانی تحصیلی و ارائه مداخلات مشاوره‌ای مبتنی بر مهارت‌های اجتماعی؛
- طراحی برنامه‌های پیشگیرانه برای ارتقای تاب‌آوری اخلاقی از طریق آموزش عاطفی.

۳. برای برنامه‌ریزان درسی:

- گنجاندن محتوای آموزش اجتماعی-عاطفی (SEL) در کتاب‌های درسی و برنامه‌های تربیتی؛
- ایجاد فرصت‌های عملی در مدارس برای تمرین مهارت‌های اخلاقی و اجتماعی از طریق فعالیت‌های داوطلبانه و گروهی؛
- طراحی دوره‌های توانمندسازی برای معلمان با هدف انتقال مهارت‌های SEL به دانش‌آموزان.

تاب‌آوری اخلاقی تحصیلی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. این آموزش‌ها موجب افزایش توانایی دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌های اخلاقی و کاهش رفتارهای ناسازگارانه می‌شوند. با توجه به یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی در قالب طرح‌های مدرسه‌محور، بخشی از نظام آموزشی رسمی کشور شود تا دانش‌آموزان علاوه بر موفقیت تحصیلی، رشد اخلاقی و روانی پایدارتری را تجربه کنند.

## مشارکت نویسندگان

ایده اصلی پژوهش و طراحی پروتکل توسط نویسنده اول (۲۰٪) انجام شد. اجرای پژوهش و جمع‌آوری داده‌ها بر عهده نویسنده سوم (۲۰٪) بود و تحلیل داده‌ها توسط نویسنده چهارم (۲۰٪) صورت گرفت. نگارش اولیه متن مقاله توسط نویسنده پنجم (۲۰٪) انجام شد و در نهایت جمع‌بندی نهایی، ویرایش و ارسال مقاله توسط نویسنده دوم به‌عنوان نویسنده مسئول (۲۰٪) انجام پذیرفت.

## تشکر و قدردانی

از مدیران، معلمان و دانش‌آموزان مدارس منتخب شهر تبریز که همکاری ارزشمندی در جمع‌آوری داده‌ها داشتند، صمیمانه تشکر می‌کنیم. همچنین، قدردانی خود را از دانشگاه فرهنگیان به‌خاطر فراهم کردن امکانات و حمایت‌های لازم برای اجرای این پژوهش ابراز می‌داریم. در نهایت، از راهنمایی‌ها و بازخوردهای ارزشمند اساتید محترم که در پیشبرد این تحقیق نقشی مؤثر داشتند، سپاسگزاریم.

## تعارض منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.»

## References

- Afzali, L., Esmaceli, S., & Naghsh, Z. (2019). *Academic resilience, academic satisfaction, and academic performance of students with learning disabilities: Investigating the mediating role of academic procrastination*. Journal of Exceptional Children Empowerment, 10(4), 51–60. [In Persian]
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Chang, M. J., Negi, L. T., Samphel, T., & Won, S. (2024). *Building resilience and social-emotional competencies in elementary school students through a short-term intervention program based on the SEE Learning curriculum*. Behavioral Sciences, 14(6), 458. <https://doi.org/10.3390/bs14060458>.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2020). *A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents*. American Journal of Community Psychology, 65(3–4), 394–412. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12408>.
- Ganske, K. M. (2010). *Moral distress in academia*. Online Journal of Issues in Nursing, 15(3), Manuscript 6.
- Ghaderi, F., Ali, S., & Aghamohammadian Shoarbaaf, H. (2019). *The effectiveness of social-emotional skills training on resilience and adaptation of male boarding school students*. Journal of Education and Learning Studies, 2(3), 44–56. [In Persian].
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Durlak, J. A. (2021). *Social and emotional learning as a public health approach to education*. The Future of Children, 31(1), 13–32.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hoseinkhazadeh, A. (2010). *Teaching social skills to children and adolescents*. Tehran: Roshd Farhang Publications. [In Persian].
- Lachman, V. D. (2016). *Moral resilience: Managing and preventing moral distress and moral residue*. MEDSURG Nursing, 25(2), 121–124.
- Mahmoudi Ashkeftaki, F., Ghazanfari, A., & Soutani, S. K. (2021). *The effectiveness of cognitive-behavioral communication and social skills training on social adaptation and academic resilience of female martyr and veteran students in state universities in Shahrekord*. Analytical Cognitive Psychology Quarterly, 12(45), 165–176. [In Persian].
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). *Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs*. Oxford Review of Education, 35(3), 353–370. <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2018). *Resilience in development: Progress and transformation*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed., pp. 74–88). Oxford University Press.
- Mirsafieh Farid, L. A., & Derbani, S. A. (2017). *Investigating the effectiveness of social skills training on adaptation and resilience of students*. Proceedings of the 4th National School Psychology Conference. [In Persian].
- Rahpeyma, S., Jokar, B., Hosseinchari, M., & Khoramaei, F. (2019). *Academic ethical resilience:*

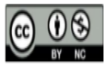
*From conceptualization to measurement.* Journal of Education and Learning Studies, 11(2), 88–114. [In Persian].

Rushton, C. H., Caldwell, M., & Kurtz, M. (2016). *Moral distress: A catalyst in building moral resilience.* American Journal of Nursing, 116(7), 40–49.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). *Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects.* Child Development, 88(4), 1156–1171.

World Health Organization. (2020, April 8). *WHO emergency use listing: Coronavirus disease (COVID-19) outbreak – Emergency Use Listing Procedure (EUL) announcement.* Retrieved March 25, 2020.

Young, P. D., & Rushton, C. H. (2017). *A concept analysis of moral resilience.* Nursing Outlook, 65(2), 136–145. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2017.03.009>.



#### **COPYRIGHTS**

©2025 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.