

مهارت‌های اجتماعی

فاطمه السادات شاه‌زیدی

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

چکیده

فرایند کسب مهارت‌های اجتماعی از لحظه تولد فرد شروع می‌شود و در این راستا نهادها، سازمان‌ها، افراد و گروه‌های زیادی نقش دارند، اما مدرسه و خانواده دو نهاد کلیدی در این خصوص هستند. نهاد خانواده، در درونی ساختن ارزش‌ها و روش‌های آموزشی و تربیتی بیشترین نقش را ایفا می‌نماید و مدرسه یکی از مهم‌ترین مکان‌های تثبیت مهارت‌آموزی است، بدین‌نحو که با آموزش صحیح، می‌کوشد تا دانش‌آموزان مطالب فراگرفته شده را تمرین کنند و آن‌ها را در مسیر صحیح زندگی به کار گیرند. هدف مقاله حاضر بر جسته نمودن نقش این مهارت‌ها در مدارس است.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های اجتماعی، ساختار، تعلیم و تربیت

مهارت‌های اجتماعی چیست؟

تعریف دقیق مهارت‌های اجتماعی مشکل است. در طی دهه ۱۹۸۰ همزمان با توجه به پیشرفت مهارت‌های اجتماعی کودکان، موجی از تعاریف راجع به این موضوع به وجود آمد. اما هیچ‌کدام از تعاریف جامع نبود و تنها بخشی از مهارت‌های اجتماعی را شامل می‌شد (مایکلسون و همکاران، ۱۹۸۳). در این

زمینه تعریفی از هارجی و همکارانش (۱۳۷۷)، مطرح شد که بر اساس آن، مهارت‌های اجتماعی دارای شش مؤلفه‌اند که عبارت است از: هدفمند بودن رفتارهای اجتماعی، مرتبط بودن ماهرانه این مهارت‌ها، متناسب بودن با وضعیت، مجزا بودن واحدهای رفتاری، آموختنی بودن رفتارهای اجتماعی، کنترل‌شناختی افراد بر این مهارت‌ها، توضیح اینکه، مهارت‌های اجتماعی باید

رفتارهای غیرکلامی برای ارتباط موفق نیازمند استفاده از بیانات چهره‌ای مناسب، اشارات، ژست‌ها، تماس چشمی و فاصله بین فردی است

هدفمند باشند تا نتیجه مطلوب داشته باشند. علاوه بر این فرد باید رفتارهایش را متناسب با انتظار دیگران سازگار کند تا رابطه‌ای مناسب و کارآمد با دیگران را تجربه نماید. همین فرد باید بتواند رفتارهای مختلف و مناسبی را در موقعیت‌های گوناگون از خود بروز دهد. از نظر هار جی مهارت‌های اجتماعی دقیقاً رفتارهایی اکتسابی‌اند و از طریق مشاهده، الگوسازی و تمرین و بازخورد کسب می‌شوند. البته شاید کسی این مهارت‌ها را شناخته باشد، اما نتواند آن‌ها را به کار گیرد. در ادامه مطلب دلایل این ناتوانی ارائه خواهد شد.

عباسی (۱۳۸۲)، در هنجاریابی پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان شهر تهران، مهارت‌های اجتماعی را که لازم است دانش‌آموزان کسب کنند به این شرح تقسیم کرده است:

- مهارت آغاز و خاتمه‌گری؛ شامل رفتارهایی نظیر احوال پرسیدن، دست دادن، لبخند زدن، تماس چشمی، تکان دادن سر، معرفی کردن خود، استفاده از جملات آغازگر، تعارف کردن و شعائر خداحافظی؛
- مهارت ابراز وجود؛ شامل گرفتن حق خود، ابراز فکر، احساسات و اعتقادات خود به نحو مستقیم و صادقانه به نحوی که حقوق دیگران را زیر پا نگذارد؛
- مهارت تقویت؛ شامل تقویت‌کننده کلامی، تحسین و تأیید حمایت و یا پروراندن پاسخ طرف مقابل و تقویت‌کننده غیر کلامی، لبخند، تکان دادن سر، تماس چشمی، کاهش فاصله، مجاورت بدنی و لمس کردن؛
- مهارت جهت‌دهی؛ شامل توانایی پذیرش مسئولیت، جهت دادن به فعالیت‌های دیگران و اعمال نفوذ بر آن‌ها؛
- مهارت همدلی؛ شامل توانایی درک احساسات دیگران، توجه به دیدگاه دیگران و واکنش به تجربه هیجانی- عاطفی آن‌ها؛
- مهارت همکاری؛ شامل رفتارهایی نظیر اشتراک وسایل، پیروی از دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها، همکاری با همسالان و شرکت در فعالیت‌های گروهی.

فرایند تعامل اجتماعی

هر تعامل یا مواجهه اجتماعی موفق، شامل مهارت‌های خاص و متنوعی است. تعامل اجتماعی فرایندی سه مرحله‌ای است که هر مرحله آن واجد یک رشته مهارت‌های متفاوت است.

اولین مرحله ارتباط به «مهارت‌های دریافت» نیاز دارد که در آن درک دقیق محتوای اطلاعات اجتماعی در موقعیت‌های مختلف و توجه به آن ضروری است. انتخاب رفتارهای اجتماعی صحیح بستگی زیادی به بازشناسی دقیق نشانه‌های محیطی و بین فردی

دارد تا بتواند ما را به پاسخ‌های مؤثر راهنمایی کند. مثال‌هایی از مهارت‌های دریافت عبارتند از: شناسایی افرادی که در تعامل‌اند، بازشناسی دقیق احساسات و تمایلات متقابل با دیگران، گوش دادن دقیق به آنچه شخص دیگری می‌گوید و دانستن اهداف شخصی فرد (کلینتون^۱، ۱۹۸۷).

مرحله دوم مهارت پردازش است. در هنگام تعامل، وقتی یک موقعیت به وسیله مهارت‌های دریافت خوب ارزیابی و درک می‌شود، این موقعیت، در اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، با احتمال بیشتری انتخاب می‌شود.

برای موفقیت در یک مواجهه بین فردی نیاز است که آنچه را می‌خواهیم کسب کنیم بدانیم. انتخاب مؤثرترین مهارت‌ها در جهت رسیدن به اهداف، نیازمند داشتن قدرت «حل مسئله» در سبکی نظام‌دار و بازشناسی شده است. حل مسئله خود شامل مرحله‌ای است که عبارتند از: فراهم نمودن فهرستی از راه‌حل‌های ممکن، ارزیابی مزایای وابسته به هر راه‌حل یا ترکیبی از راه‌حل‌ها و تصمیم‌گیری در مورد اینکه چگونه طرح را به عمل درآوریم.

مرحله سوم ارتباط، «مهارت فرستادن» است که رفتارهای عینی در گفت‌وگوها و تعاملات را شامل می‌شود. انتخاب کلمات مناسب و قرار دادن آن‌ها در جملات به تعاملات ما با دیگران معنا می‌دهد. به نظر فاتحی‌زاده و فتحی (۱۳۸۰) اگر اغراق نباشد «اینکه چگونه صحبت می‌شود» به اندازه «آنچه گفته می‌شود» مهم است.

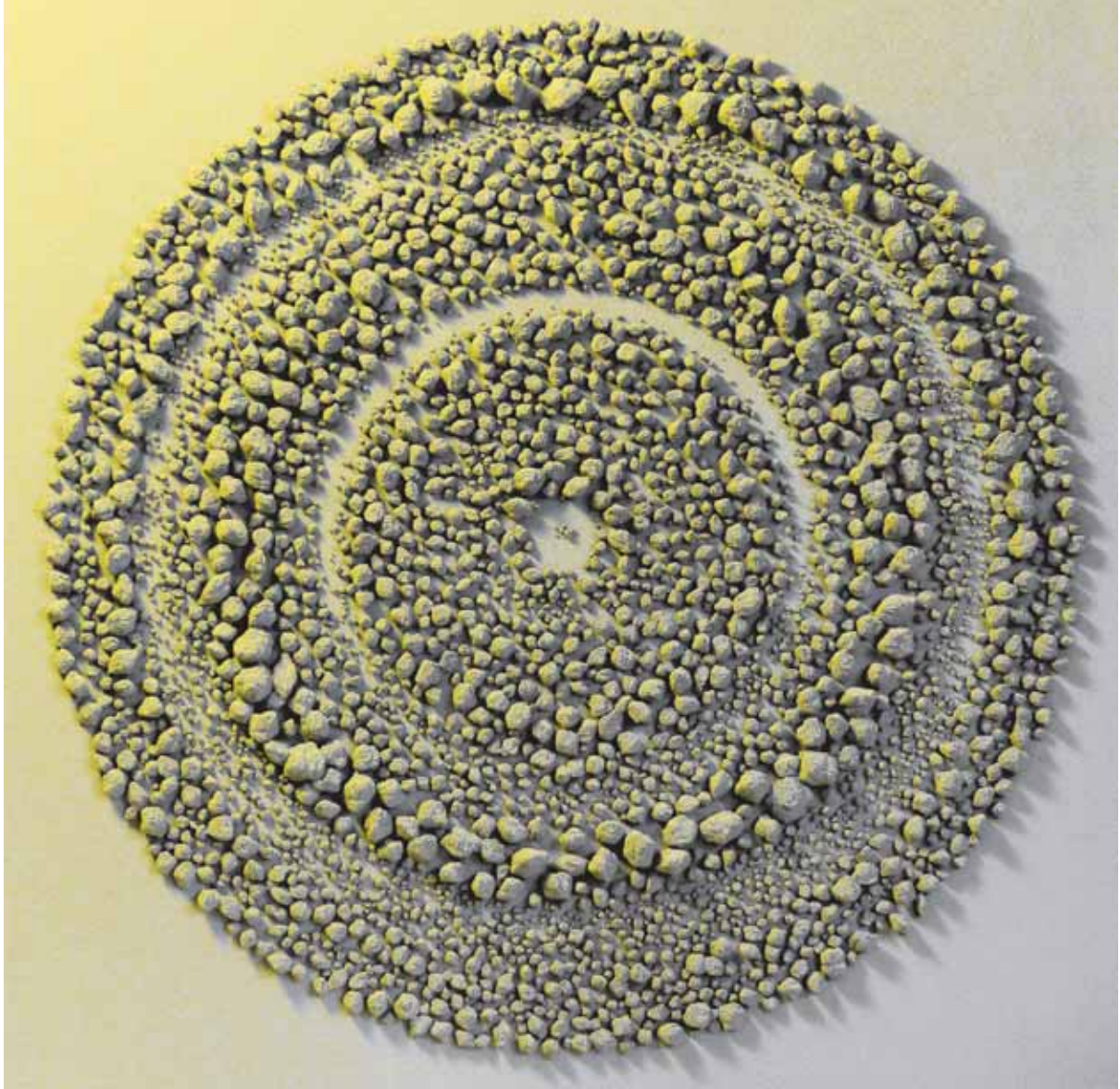
همچنین رفتارهای غیرکلامی برای ارتباط موفق نیازمند استفاده از بیانات چهره‌ای مناسب، اشارات، ژست‌ها، تماس چشمی و فاصله بین فردی است. مهارت‌های فرازبانی صدا، روانی و سلیس بودن گفتار، و نیز هیجان و لحن در برقراری ارتباطات بین فردی بسیار مهم است. این ترکیبات غیرکلامی و فرازبانی واسطه‌هایی هستند که قسمت اعظم معانی و پیام‌های مواجهات بین فردی را در خود دارند (فاتحی‌زاده و فتحی، ۱۳۸۰).

بنابراین ارتباط خوب نیازمند ادراک صحیح اجتماعی (مهارت دریافت) و توانایی طرح‌ریزی شناختی (مهارت‌های پردازش) قبل از به کارگیری پاسخ رفتار مؤثر (مهارت فرستندگی) است. مشکلات روابط بین فردی در افراد ممکن است بیانگر کمبود در یک مرحله یا هر سه مرحله باشد (لیبرمن، ۱۹۸۹).

عوامل اجتماعی شدن

اجتماعی شدن به عوامل متعددی بستگی دارد که از آن جمله فرهنگ است. در این زمینه پاولس و الیوت (۲۰۰۱) اظهار می‌دارند که در فرهنگ‌های گوناگون مهارت‌های موردنیاز افراد متفاوت است. مثلاً در فرهنگ غربی آغاز کردن گفت‌وگو با بزرگسالان اهمیت دارد، در صورتی که در فرهنگ بومیان آمریکایی سکوت در این شرایط پسندیده است.

اصولاً هم ادب و نزاکت و هم بزهکاری یا ناهنجاری‌های رفتاری کودکان و نوجوانان به والدین آن‌ها نسبت داده می‌شود. پس از



بنابراین ارتباط خوب نیازمند ادراک صحیح اجتماعی (مهارت دریافت) و توانایی طرح‌ریزی شناختی (مهارت‌های پردازش) قبل از به‌کارگیری پاسخ رفتار مؤثر (مهارت فرستندگی) است

گفتیم که ممکن است کسی مهارت‌های اجتماعی را فراگرفته باشد ولی نتواند آن‌ها را به کار گیرد. یکی از علل آن این است که بعضی افراد یاد نگرفته‌اند احساسات خود را بروز دهند، که این خود می‌تواند ناشی از نداشتن الگوی مناسب یا فقدان فرصت یادگیری و یا مشکلات جسمانی مثل اسکیزوفرنی مزمن و یا افسردگی شدید باشد. همچنین وقتی عدم شایستگی در فرد ایجاد می‌شود، باعث افت دیگر توانایی‌های اجتماعی او می‌شود. عامل دیگر ایجاد ضعف در مهارت‌های اجتماعی وارد آمدن ضربه‌های ناگهانی در زندگی فرد است که گاهی با اضطراب و افسردگی همراه است. گاهی نیز این مهارت‌ها در خانواده تقویت نشده‌اند و فرد به دلیل عدم توانایی‌های خود در زندگی به مرور از جامعه طرد می‌شود و در انزوای اجتماعی قرار می‌گیرد (ساوی، ۲۰۰۱).

اهداف و برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی

این اهداف و برنامه‌ها، تحت عناوین گوناگون، در دهه‌های پیش آغاز و مورد استفاده واقع شده است و اخیراً در رویکرد پیشگیرانه مبتنی بر مدرسه به‌طور وسیعی کاربرد یافته است. از مؤثرترین رویکردهای پیشگیرانه، آموزش «مهارت در برابر فشارهای اجتماعی» است که از مهارت‌های زندگی عمومی

والدین خواهران و برادران در شخصیت رفتارهای اجتماعی نقش دارند و این اثرگذاری در سنین دو تا ده سالگی بارزتر است. بعد از خانواده گروه همسالان هستند که مهم‌ترین نقش را در برقراری ارتباط، در نوجوانان، دارند. این اثرگذاری به دلیل دریافت بازخورد و تأیید همسالان می‌باشد (آقامحمدیان، ۱۳۸۴). همچنین برای شکل‌گیری هویت، شبیه‌سازی و تقلید در نوجوانان نباید از تأثیر رسانه‌های عمومی و جمعی غافل شد (آرنت و لارسون، ۱۹۹۵). یکی از عوامل مهم و اجتناب‌ناپذیر در یادگیری مهارت‌های اجتماعی نیز ترتیب تولد فرزندان است که کوچک‌ترها تحت تأثیر جلب توجه، محبت و برآوردن نیازهای خود از سوی خواهران و برادران بزرگ‌تر می‌باشند (ماسن، ۱۳۸۰).

علل ضعف در مهارت‌های اجتماعی

افزایش اعتماد به نفس، احترام به خود، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کمک به تقویت ارتباطات بین فردی دوستانه و افزایش سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی از پیامدهای کسب مهارت‌های اجتماعی است

اجتماعی قابل قبولی دارند رفتارهایی نشان می‌دهند که منجر به پیامد مثبت روانی - اجتماعی نظیر پذیرش توسط همسالان و رابطه مؤثر با دیگران می‌شوند، توانایی کنترل بیشتر بر رفتار خود دارند، رفتارهای دوستانه و یاری‌گرانه و به‌طور کلی رفتارهایی که مبین همکاری با دیگران است، از خود نشان می‌دهند، می‌توانند حالات عاطفی و هیجانی دیگران را درک کنند و در تنظیم عواطف خود تبحر بیشتری نشان دهند (آیزنبرگ، ۱۹۹۵).

۳. ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

هدف اصلی این برنامه ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، مانند اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مشکلاتی از این قبیل، است. آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه‌های ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه تأثیرگذار است و همین توان و ویژگی آن‌هاست که فضای آموزشی آن را وسیع‌تر ساخته و زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شده است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی طراحی شده و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری و درمان مشکلات و آسیب‌های اجتماعی و روانی دارد (عسگری، ۱۳۸۴).

۴. توانمند کردن افراد

از نظر پری و کلدر^۴ (۱۹۹۲)، برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی یک رویکرد کل‌نگر برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خویش، دیگران و محیط است. یادگیری مهارت‌ها تنها یادگیری محض نیست، بلکه نگرش‌ها و ارزش‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد علاوه بر اینکه یاد می‌گیرند مهارت‌های اجتماعی را در موقعیت‌های واقعی به کار ببرند، حقایق را نیز در برابر موقعیت‌های مختلف می‌آموزند (عسگری، ۱۳۸۴).

۵. تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی

این برنامه از طرفی سبب تبدیل دانش و نگرش به توانایی‌های بالفعل شده و از طرف دیگر موجب انطباق یافتن افراد با شرایط تغییر زندگی مانند شهری شدن، تغییر ساختارهای خانوادگی و تکامل طبیعی فرهنگ‌ها گردیده و به آنان کمک می‌کند تا با شیوه‌هایی که مورد قبول خانواده و جامعه است با موقعیت‌های روزمره مواجه شوند (کاپلان^۵ و همکاران، ۲۰۰۷).

شیوه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به شیوه‌های مختلف آموزش داد. یکی از این شیوه‌ها تدریس و آموزش مستقیم است که طی آن، در جلسات اولیه، مسائل کلی مهارت‌های اجتماعی به

به‌شمار می‌رود. (بوتوین^۲، ۲۰۰۱). داشتن مهارت‌های اجتماعی در فرد بیانگر سلامت رفتار اجتماعی اوست و از بستر فرهنگ و اجتماع نشئت می‌گیرد. آنچه اهمیت مهارت‌های اجتماعی را در زمینه روانی، اجتماعی، جنسی، شغلی، شناختی، اخلاقی و عاطفی شاخص می‌سازد نیازمندی افراد، در زمینه تکامل مراحل رشدی، به توانمندی، وابسته بودن به مهارت و برتری در مهارت اجتماعی است. الیوت^(۲۰۰۳)، معتقد است که آموزش مهارت اجتماعی نقش درمانی، در مشکلات نروزی و سایکوزی، دارد. اگر مهارت اجتماعی به افراد آموزش داده شود، می‌تواند موجب رشد فردی، رشد هویتی، موفقیت‌های شغلی، بهبود کیفیت زندگی، سلامت جسمی و سلامت روان آن‌ها شود و همین رشد عزت‌نفس، خودمختاری، کاهش اضطراب و افسردگی، و نیز افزایش توانایی مقابله با فشارهای روانی را همراه داشته باشد.

عرصه‌های تأثیر مهارت‌های اجتماعی

۱. افزایش سلامت جسم و روان

افزایش اعتماد به نفس، احترام به خود، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کمک به تقویت ارتباطات بین فردی دوستانه و افزایش سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی از پیامدهای کسب مهارت‌های اجتماعی است.

۲. پیشگیری از مشکلات روانی - رفتاری و اجتماعی

این جنبه منجر به کاهش مصرف دخانیات و سوء مصرف مواد مخدر، کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش آزار جسمانی دانش‌آموزان در محیط مدرسه و خانه، کاهش تمایلات و افکار مربوط به خودکشی و کاهش افت تحصیلی گردیده است (طارمیان، ۱۳۸۰).

فاتحی‌زاده و فتحی^(۱۳۸۰)، با توجه به نظرات فیلیپس^۳ (۱۹۷۸) کسی را دارای مهارت اجتماعی می‌دانند که با دیگران طوری رفتار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت‌خاطر و انجام وظایف خود در حد معقولی نائل آید بی‌آنکه حقوق، الزامات، رضایت‌خاطر و یا وظایف دیگران را نادیده گیرد و در عین حال مبادله‌ای آزاد با آن‌ها داشته باشد. زمانی که افراد مهارت‌های اجتماعی را کسب کنند، عملکرد خود را بهبود می‌بخشند. آموزش مهارت‌های اجتماعی و بهره‌مندی از این مهارت‌ها نقش اساسی در بهداشت روانی ایفا می‌کند. افراد که مهارت

یکی از مسائلی که بیشتر نوجوانان به خاطر آن، برای درمان مراجعه می کنند، نداشتن اعتماد به نفس در ابراز وجود است

چندین مرتبه به موقعیت قبلی بازگردد و تمرین را تکرار کند، تا اینکه افراد مهارت های لازم را فراگیرند. بنابراین ایفای نقش جنبه مهم دیگری از آموزش است که قابلیت انعطاف زیادی دارد و می تواند با نیازهای فردی مناسب مطابقت کند.

تکنیک های رفتاری روش دیگری است که در تعلیم مهارت ها می تواند به عنوان یک تسریع کننده عمل کند. برای مثال فردی سعی می کند سر ابراز محبت را با دیگری باز کند. او وقتی به طور واقعی با یک موقعیت ایفای نقش مواجه می شود، نمی تواند فکر کند چه بگوید. در اینجا مربی می تواند به طور مستقیم جملاتی را که لازم است به او یاد دهد، مثلاً اینکه «دوست داری با هم چایی بخوریم؟» یا «بخشید! می توانم چند دقیقه وقت شما را بگیرم؟» اگر فرد نمی تواند در بین این گروه وارد شود و در گفت و گوی آنها شرکت کند مربی باید شخصاً و در عمل او را هدایت کند و تدریجاً حضور خود را کم رنگ کند. تکنیک های رفتاری دیگری نیز مانند تقویت، زمان خارج از تقویت و شکل دهی و غیره شاید گاه بنا به موقعیت خود مناسب باشد.

برای آموزش مهارت های اجتماعی از تکنیک های شناختی نیز استفاده می شود. یکی از مسائلی که بیشتر نوجوانان به خاطر آن، برای درمان مراجعه می کنند، نداشتن اعتماد به نفس در ابراز وجود است. فردی که از نظر ارتباط اجتماعی ضعیف است، شاید هرگز با یک فرد بیگانه صحبت نکند، زیرا اعتماد به نفس کمی دارد.

نوجوانان آموزش داده می شود.

روش دیگر الگوسازی است. الگوسازی یک تکلیف بسیار مهم برای تعلیم مهارت های اجتماعی است. جنبه اساسی الگوسازی آن است که ما می توانیم، رفتارها، مهارت ها یا استراتژی های مقابله خاصی را، بدون توضیحات کسل کننده و درهم و برهم نشان بدهیم. برای الگوسازی می توان از نوارهای ویدیویی استفاده کرد که در آن ها شیوه های پاسخ به موقعیت های مختلف توسط نوجوانان نمایش داده می شود.

ایفای نقش، روش دیگری برای آموزش مهارت های اجتماعی است. ارزش ایفای نقش در طول تعلیم آن است که ایجاد موقعیت می کند، از این رو مشابهت فراوانی با موقعیت های واقعی دارد. بنابراین نوجوانان می توانند پاسخ به محرک هایی را که بعداً در موقعیت های واقعی برخورد می کنند فرایگیرند.

به طور معمول ایفای نقش به ترتیب، توسط گروه اجرا می شود و افراد گروه راه های مؤثر و غیر مؤثری را که از روش الگوسازی یاد گرفته اند به صورت ایفای نقش به اجرا می گذارند. در جلسات ایفای نقش، محدودیت زمانی وجود ندارد. بلکه، گروه می تواند

پی نوشت ها

1. Clinton
2. Botvin
3. philips
4. perry & kelder
5. Caplan

منابع

۱. آقا محمدیان، حمیدرضا و حسینی، سیدمهران. (۱۳۸۴). روان شناسی بلوغ و نوجوانی (روان شناسی رشد ۲). مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد.
۲. ثنائی، باقر. (۱۳۸۷). «نقش خانواده های اصلی» در ازدواج فرزندان. فصلنامه علمی- پژوهشی انجمن مشاوره. تازه ها و پژوهش های مشاوره ۱۳۷۸؛ ۱ (۲-۱): ۲۱-۴۶.
۳. شاه زیدی، فاطمه السادات (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری شادکامی فوردایس بر افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره مدرسه. دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده
۴. طارمیان، فرهاد، ماهجوی، ماهیاز، فتحی، طاهره. (۱۳۸۰). مهارت های اجتماعی. تهران: تربیت.
۵. فاتحی زاده، مریم، و فتحی، فاطمه. (۱۳۸۰) بررسی عملکرد مدرسه در ایجاد و پرورش مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان. اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان، شورای تحقیقات.
۶. عباسی، هادی، (۱۳۸۲). ساخت و هنجاریابی پرسش نامه مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان های دولتی منطقه یک آموزش و پرورش شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته سنجش و اندازه گیری، دانشگاه علامه طباطبائی، چاپ نشده.
۷. عسگری، امین. (۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت های زندگی و نقش گذاری روانی (سایکودرام) بر تغییر نگرش دانش آموزان دبیرستان های شهر خرم آباد نسبت به اعتیاد در سال تحصیلی ۸۳-۸۲. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
۸. هارچی، اون و همکاران (۱۳۷۷). مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه بیگی، خشایار و فیروزبخت، مهرداد، تهران: انتشارات رشد.
۹. ماسن، هنری. (۱۳۸۰). رشد و شخصیت کودک. ترجمه: یاسایی، مهشید. نشر مرکز
10. Botvin, G.J., Griffin, k&nickolos, T.D. (2006). perventing youthviolence adn delinquency. Through a universal school-based prevention approach. **prevenscience**.7,403-408.
11. Micklelesom, 1., Suga, D., Wood, R., and kazdin, A.E. (1983). social skill assessment and training with children: **An Empirical Hand-book**. New York: plenum.
12. Liberman, R.P, Eckman, T.A, S.R. (2001). Training in social problem soliving prer sons with schizophrenia. **psychiatrric services**, 52, 31-33.
13. Caplan, M, weissberg, R, Groble, j., & jacoby, C. (2007). social competence promotion with inner city and suburban young adolescents: Effect on social adjustment and alchol use. **Journal of consulting and clinical psychology**, 6, pp56-63.
14. Arnet t.j., Larson, r., and offer, D.S. (1995). Beyond effects: Adolescents as active media user. **Journal of Youth and Adolescence**, 24, 5, 511-518.
15. Powless, S.D., & Elliott, (2001). assessment of social skills. **journal of school psychology**, 28, 29-33.
16. Savvy, barroom. (2001) **Learning of social skill**, www.fudge.org.