

Hamid Poursharifi
University of Tabriz
Hadi Bahrami-Ehsan, Ph.D.
University of Tehran
Roghyeh Tayefeh-Tabrizi
Educational Sciences, B.A.

حمید پورشریفی^۱
دانشگاه تبریز
دکترهادی بهرامی احسان
دانشگاه تهران
رقبه طایفه تبریزی
کارشناس علوم تربیتی

Abstract

In order to investigate the efficacy of short-term life skills instruction, two classes of female students in Bent-ol-Hoda high school in region 18 of Tehran were selected randomly ($n=63$) and were divided into an experimental ($n=33$) and a control group ($n=30$). The experimental group received a 6-session course in social communication and interpersonal skills while the control group continued their normal courses. These two groups were tested by Matson's Scale of Social Skills before and after the instruction. The data were analyzed using mixed ANOVA. Results showed a significant decrease in impulsiveness of the experimental group compared with the control group. No significant difference was found in other variables. Although there is no particular evidence concerning the effect of short term instruction on social skills of Matson's scale and it is not possible to compare the findings of this study with other studies, regarding the nature of the other four skills, it seems that in order to change these factors, in addition to some modifications in the content of instruction, (for instance including some other life skills), the length of instruction should be increased. However, since impulsiveness is considered an important problem, the results of this study can be employed in promotion of students' mental health.

Key words: Life skills, Social skills, Short-term instruction.

چکیده

به منظور بررسی اثربخشی آموزش کوتاه مدت مهارت‌های زندگی، دو کلاس از دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان بنت الهدی صدر منطقه ۱۸ تهران (۶۳ نفر) به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه آزمایش ($n=33$) و گواه ($n=30$) تقسیم شدند. دانش آموزان گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه تحت تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی قرار گرفتند. دانش آموزان گروه گواه طی این مدت به فعالیت تحصیلی عادی خود ادامه دادند. قبل و بعد از آموزش مهارت‌ها، از هر دو گروه خواسته شد تا مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون را تکمیل کنند. به منظور پاسخدهی به سئوالات پژوهش از آزمون آماری تحلیل واریانس آمیخته استفاده گردید. بر اساس نتایج حاصله مشخص گردید که میزان تکانشوری دانش آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه به طور معنی داری کاهش یافت، اما از نظر سایر عوامل تفاوت معنی داری بین دو گروه دیده نشد. اگرچه شواهد پژوهشی خاصی در خصوص تاثیر آموزش کوتاه مدت بر عوامل مهارت‌های اجتماعی (مقیاس ماتسون) در دسترس نبوده و امکان مقایسه یافته حاضر با سایر پژوهش‌ها وجود ندارد، با این وجود به نظر می‌رسد با توجه به ماهیت چهار عامل دیگر، لازم است برای تغییر این عوامل ضمن ایجاد تغییراتی در محتوای آموزش، از جمله استفاده از دیگر مهارت‌های زندگی، بر مدت زمان آموزش نیز افزوده شود. در عین حال به نظر می‌رسد با توجه به اهمیت رفتار تکانشی، نتایج حاضر می‌تواند در ارتقاء بهداشت روانی دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی، آموزش کوتاه مدت.

۱- تهران، شهرک غرب، بلوار خوردین، خیابان هرمزان، نبش پیروزان جنوبی، ساختمان وزارت علوم، طبقه چهارم، اتاق ۴۰۲، دفتر مرکزی مشاوره
Poursharifi-h@yahoo.com

فردی و مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی از جمله مهارت‌های اجتماعی می‌باشند. مهارت‌های اجتماعی به عنوان وسیله‌ای مهم برای شروع و ادامه ارتباط سازنده و سالم با همسالان و دیگر افراد، مورد تاکید متخصصان بهداشت روانی می‌باشد.

تحقیقات نشان داده اند بسیاری از کودکانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی لازم هستند و یا توسط همسالان خود مورد پذیرش واقع نمی شوند، در معرض ابتلا به انواع ناهنجاریهای رفتاری - عاطفی قرار دارند (یوسفی و خیر، ۱۳۸۱). همچنین این کودکان از پیشرفت تحصیلی ضعیفی برخوردار هستند (به عنوان مثال، رفاهی، ۱۳۸۱). از طرف دیگر کودکانی که دارای مهارت‌های اجتماعی مناسب هستند، رفتارهایی را از خود نشان می‌دهند که منجر به پیامدهای مثبت روانی - اجتماعی نظیر پذیرش توسط همسالان، و رابطه موثر با دیگران می‌شود. آنها بر رفتار خود کنترل بیشتری دارند و رفتارهای دوستانه، سخاوتمندانه و به طور کلی رفتارهای مبین همکاری با دیگران را از خود نشان دهند (یوسفی و خیر، ۱۳۸۱).

اثربخشی در خور توجه آموزش مهارت‌های زندگی اعم از مهارت‌های فردی و اجتماعی در پیشگیری از آسیبهای روانی اجتماعی باعث گردیده است مسئولان اجرایی و برنامه ریزان آموزشی، گنجانیدن این آموزش‌ها را در برنامه‌های آموزشی مدارس و دانشگاه‌ها مورد توجه جدی قرار دهند. با این وجود، تعدد مواد آموزشی مورد نیاز دانش آموزان و دانشجویان و فرصت‌های کم آموزشی موجب می‌گردد این امر با محدودیتهایی مواجه شود. به همین منظور، این سؤال مطرح می‌گردد که آیا انتخاب گزینشی برخی از مهارت‌های زندگی و آموزش کوتاه مدت (۶-۵ جلسه‌ای) آن می‌تواند اثربخش باشد.

هدف کلی این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بود. از آنجا که مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی، مهارت‌های اجتماعی محسوب می‌شوند، اهداف اختصاصی پژوهش عبارتند از: تعیین تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان مهارت‌های اجتماعی مناسب^۴، قاطعیت^۵، تکانشوری و طغیانگری^۶، اطمینان زیاد به خود داشتن^۷ و حسادت / گوشه‌گیری^۸.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

با توجه به اهمیت خاص پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی در میان دختران، همچنین ویژگی سنی دانش‌آموزان سال اول دبیرستان و وجه مشترک مناطق ۱۸، ۱۹ و ۲۰ آموزش و پرورش شهر تهران که در دسته بندی مناطق بیست گانه تهران به طور تلویحی به عنوان مناطق محروم طبقه بندی می‌شود، جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش آموزان سال اول دبیرستانهای دخترانه مناطق ۱۸، ۱۹ و ۲۰ آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل می‌داد. انتخاب نمونه با روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام گرفت. به این صورت که از میان مناطق سه گانه ذکر شده، منطقه ۱۸، از بین دبیرستان‌های دخترانه این منطقه، دبیرستان دخترانه بنت الهدی صدر و از میان کلاس‌های سال اول این دبیرستان دو کلاس به تصادف انتخاب گردید. یکی از این کلاس‌ها به تصادف به عنوان گروه آزمایش و یکی دیگر به

مقدمه

آموزش مهارت‌های زندگی که اولین بار توسط بوتوین (۱۹۸۰، ۱۹۸۴) مطرح گردید، سعی دارد از طریق افزایش منابع مقابله ای اشخاص موجب پدیدآیی احساس خودکارآمدی شده و عزت نفس پایین را که در بسیاری از اختلالات از جمله سوء مصرف مواد دارای نقش محوری است از بین ببرد (به عنوان مثال، کامفر و ترنر، ۱۹۹۰). علاوه بر سوء مصرف و وابستگی به مواد، مشکلات دیگری نظیر خشونت، رفتارهای مخاطره آمیز، ایدز و خودکشی به لحاظ عوارض وسیعی که دارند بخصوص در محیط‌های آموزشی نظیر مدارس و دانشگاه‌ها روز به روز مورد توجه هرچه بیشتر پژوهشگران، برنامه ریزان و مسئولان اجرایی قرار می‌گیرند. آمار و ارقام مرتبط با عوامل خطر^۱ خودکشی و سوء مصرف مواد در میان ورودی‌های دانشگاهها که به نوعی گویای وضعیت در میان خروجی‌های مدارس نیز است بیش از پیش اهمیت امر را روشن می‌سازد (پورشرفی و همکاران، ۱۳۸۴).

آموزش مهارت‌های زندگی، در برنامه‌های گوناگونی موثر و مفید بوده است مثل: برنامه پیشگیری از رفتارهای جنسی پرخطر در میان نوجوانان (مگنانی و همکاران، ۲۰۰۵)؛ پیشگیری از خودکشی (لافرومبوس و هاوارد-پیتنی، ۱۹۹۵)؛ پیشگیری از مصرف الکل (گورمن، ۲۰۰۲) و کاهش مصرف الکل (کونرز و والیتزر، ۲۰۰۱).

تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان نوجوانان نیز مورد بررسی قرار گرفته است. بر اساس نتایج پژوهشی در این خصوص (آقاجانی، ۱۳۸۱) مشخص گردیده است که آموزش مهارت‌های زندگی، سلامت روانی آزمودنی‌ها را بهبود می‌بخشد. پژوهش‌هایی نیز اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را در بهداشت روانی دانشجویان (ناصری و نیک پرور، ۱۳۸۳) و نیز پیشگیری از مصرف مواد در میان دانشجویان (رامشت و فرشاد، ۱۳۸۳) نشان داده اند. یافته‌های حسینیان و بنی اسدی (۱۳۸۴) نیز نشان می‌دهد دانشجویانی که از آموزش مهارت‌های زندگی برخوردار بوده اند در مقایسه با سایر دانشجویان، ارزیابی واقع بینانه تری از زندگی دارند، دارای افکار و عقاید منطقی تری هستند، در عملی سازی قابلیت‌های خود بسیار مصمم هستند و در مواجهه با رویدادهای زندگی مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به دو صورت اجرا شود: ۱- آموزش مهارت‌های زندگی عام که با هدف ارتقای^۲ سلامت روان و ایجاد رفتارها و تعاملات سالم صورت می‌گیرد. ۲- آموزش مهارت‌های اختصاصی و ویژه، که با هدف پیشگیری^۳ از یک آسیب مشخص مانند آموزش مهارت قاطعیت در مقابل فشارهای گروهی جهت پیشگیری از سوء مصرف دارو، و بی بند و باری جنسی انجام می‌شود. شواهد نشان می‌دهد که آموزش مهارت با این روش و در قالب یک برنامه ی گسترده، نقش مهمی در پیشگیری اولیه دارد (به عنوان مثال، کاپلن و همکاران، ۱۹۹۲).

مهارت‌های زندگی را از یک جهت می‌توان به مهارت‌های فردی و مهارت‌های اجتماعی تقسیم نمود (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۹). به عنوان مثال، مهارت‌های تصمیم گیری و حل مساله از جمله مهارت‌های

- 4- appropriate social skills
- 5- inappropriate assertiveness
- 6- impulsive / recalcitrant
- 7- overconfident
- 8- jealousy / withdrawal

- 1- risk factors
- 2- promotion
- 3- prevention

ابزار سنجش

مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون - مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون (فرم کودکان) ^۷ در سال ۱۹۸۳ توسط ماتسون و همکاران برای سنجش مهارت‌های اجتماعی افراد ۴ تا ۱۸ ساله تدوین گردید (یوسفی و خیر ۱۳۸۱). این مقیاس دارای ۶۲ عبارت است که مهارت‌های اجتماعی کودکان را توصیف می‌کنند. برای پاسخگویی به آن، آزمودنی باید هر عبارت را بخواند و سپس پاسخ خود را بر اساس یک شاخص ۵ درجه ای از نوع مقیاس لیکرت با دامنه ای از نمره ۱ (هرگز / هیچوقت) تا ۵ (همیشه) مشخص نماید. برای این آزمون، ۵ مقیاس فرعی در قالب پنج عامل جداگانه به شرح زیر تعریف شده است:

عامل اول، مهارت‌های اجتماعی مناسب است که رفتارهای اجتماعی از قبیل داشتن ارتباط دیداری با دیگران، مودب بودن، به کار بردن نام دیگران، و اشتیاق به تعامل مفید و موثر با دیگران را در بر می‌گیرد.
عامل دوم، قاطعیت نابجا است که رفتارهایی مانند دروغ گفتن، کتک کاری، خرده گرفتن بر دیگران، ایجاد صداهای ناهنجار و ناراحت کننده و بد قولی را شامل می‌شود.
عامل سوم، تکانشوری و طغیانگری است که رفتارهایی از قبیل به آسانی عصبانی شدن، یک دندگی و لجبازی را در بر دارد.
عامل چهارم، اطمینان زیاد به خود داشتن است و شامل رفتارهایی در مورد به خود نازیدن و به دیگران پز دادن، تظاهر به دانستن همه چیز، و خود را برتر از دیگران دیدن است.

جدول ۱ - محورهای آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی

مهارت مورد آموزش	جلسه	فعالیت آموزشی جلسه	هدف آموزشی جلسه
ارتباطی	اول	آشنایی با ارتباط	پی بردن به چستی ارتباط و آنچه آن را موثر می سازد
	دوم	پل ها و موانع	شناخت شیوه های منفی و مثبت در برقراری ارتباط
	سوم	انتخاب دقیق کلمات	ابراز افکار و احساسات از طریق به کار بردن جملات با ضمیر "من"
بین شخصی	چهارم	آشنایی با روابط	آنچه موجب دوام یا تزلزل یک رابطه می شود
	پنجم	ارزیابی روابط	کندوکاو احساسات در مورد روابط
	ششم	الگوی روابط در خانواده من	مشخص کردن تعریف "خانواده" و تعیین ماهیت روابط خانواده

عامل پنجم، حسادت / گوشه گیری است که در بردارنده تنهایی و حسادت می‌باشد.
علاوه بر نمراتی که پاسخگو در هر کدام از عوامل یاد شده بدست می‌آورد، جمع نمرات همه عبارات نیز یک نمره کلی بدست می‌دهد که بیانگر مهارت اجتماعی آزمودنی است. پایایی ^۲ و روایی ^۳ این مقیاس توسط یوسفی و خیر (۱۳۸۱) با اجرا بر روی ۵۶۲ دانش آموز اول تا سوم دبیرستانی شهر شیراز مورد تایید قرار گرفته است. در پژوهش مذکور، از طریق روش آماری تحلیل عوامل، روایی سازه مورد بررسی قرار گرفته و پنج عامل تایید شده است. همچنین برای بررسی همسانی درونی ^۴ و پایایی ^۵، به ترتیب از آلفای

عنوان گروه گواه انتخاب و همه دانش آموزان هر دو کلاس به عنوان شرکت کنندگان پژوهش در نظر گرفته شدند. با توجه به ماهیت پژوهش، دانش آموزانی از این دو کلاس که هم در پیش آزمون و هم در پس آزمون حاضر بودند به عنوان نمونه نهایی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفتند. لذا در مجموع ۶۳ دانش آموز دختر سال اول دبیرستان که ۳۳ نفر آنها در گروه آزمایش و ۳۰ نفر آنها در گروه گواه قرار گرفته بودند آزمودنی‌های نهایی این پژوهش حاضر را تشکیل دادند. روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی و طرح پژوهشی «طرح دوگروهی ناهمسان با پیش آزمون و پس آزمون» ^۱ بود.

در پژوهش حاضر از پنج حوزه اساسی مهارت‌های زندگی (تصمیم‌گیری و حل مساله ^۲، تفکر خلاق و تفکر نقادانه ^۳، مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی ^۴، خودآگاهی و همدلی ^۵، مقابله با هیجان‌ها و مقابله با استرس‌ها ^۶) که توسط سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۹) مشخص شده است، مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر اساس راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی (هانتر - جئوبای، ۱۳۷۸) توسط یکی از پژوهشگران به مدت ۶ جلسه برای گروه آزمایش آموزش داده شد. در بخش آغازین جلسه اول و به منظور برقراری جو مساعد، قواعد پایه ای (رازداری، صراحت، برخورد به دور از قضاوت، کاربرد ضمیر "من" در اظهارات، حق رد کردن مشارکت) بر دیوار نصب و مورد بحث قرار گرفت. در ادامه این جلسه، و ۵ جلسه بعدی، فعالیت‌های جدول ۱ بر اساس جزئیات ذکر شده در راهنمای مذکور و به صورت بحث‌ها و فعالیت‌های گروهی آموزش داده شد.
همانطوری که ملاحظه می‌شود از مهارت ارتباطی، فعالیت‌هایی نظیر آرایه

راهنمایی‌های درست، خوب گوش کردن، قاطعیت در رفتار و بیان نظر خود، همچنین از مهارت بین شخصی، فعالیت‌هایی نظیر امتیازها و مسئولیت‌ها، مصاحبه با والدین، حوزه‌های دوستی و دوست‌یابی، به دلیل محدودیت زمانی آموزش داده نشد. بر این اساس در جدول بالا به آنها اشاره نشده است.

- 1- non-equivalent pretest-posttest control group design
- 2- decision-making and problem-solving
- 3- creative thinking and critical thinking
- 4- communication and interpersonal skills
- 5- self-awareness and empathy
- 6- coping with emotions and coping with stress

7- Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters (MESSY)
8- reliability 9- validity 10- internal consistency

کرونباخ و تنصیف استفاده گردید. مقدار ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف برای کل مقیاس، یکسان و برابر ۰/۸۶ بود.

آزمون هوشی ریون بزرگسالان: این آزمون که صرفاً به منظور هم‌تاسازی گروه‌های آزمایش و گواه از نظر هوش‌بهر به کار رفته است یکی از آزمون‌های مورد استفاده مشاوران مدارس متوسطه جهت انتخاب رشته می‌باشد و به کرات هنجاریابی شده (به عنوان مثال، طاهری، ۱۳۷۳ و چاپاری، ۱۳۷۴) و روایی و پایایی آن مورد بررسی و تایید قرار گرفته است.

آزمون رغبت سنج جان هالند: این آزمون نیز یکی دیگر از ابزارهای مورد استفاده مشاوران مدارس متوسطه جهت انتخاب رشته دانش آموزان می‌باشد و با هدف آگاهی از توانایی‌ها و مهارت‌های آنها اجرا می‌گردد. این ابزار نیز همانند آزمون هوشی ریون، جزو ابزارهای اصلی پژوهش نبوده، صرفاً به منظور هم‌تاسازی دو گروه آزمایش و گواه از نظر مهارت‌ها و توانایی‌های آنها صورت گرفته است. روایی و پایایی این آزمون نیز مورد بررسی و تایید قرار گرفته است (به عنوان مثال، حکیم‌آرا، ۱۳۷۴ و یزدی و حسینیان، ۱۳۷۵). بر اساس نتایج حاصل از این آزمون نمراتی برای شش توانایی (مکانیکی، علمی، هنری، تدریس، فروشنده‌گی و اداری - مالی) و شش مهارت (دستی، ریاضی یا علوم تجربی، موسیقی یا خط و نقاشی، دوستی و تعاون، مدیریت، و اموراداری و مالی) بدست می‌آید که البته در پژوهش حاضر توانایی‌هایی نظیر تدریس و فروشنده‌گی و مهارت‌هایی نظیر مدیریت و امور اداری و مالی در مقایسه با سایر توانایی‌ها و مهارت‌ها از ارزش پژوهشی کمتری برای هم‌تاسازی گروه‌ها برخوردار بودند.

یافته‌ها

به منظور تعیین تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان مهارت‌های اجتماعی مناسب، با مراجعه به جدول ۳ یعنی «آزمون اثرات بین آزمودنی» و سطح معنی داری سطر گروه ($p > 0.05$)

مشخص می‌گردد که گروه آزمایش و گواه از نظر میزان مهارت‌های اجتماعی مناسب با هم تفاوتی ندارند. همچنین سطوح معنی داری جدول ۲ یعنی «آزمون اثرات درون آزمودنی» ($p > 0.05$) نشان می‌دهد که اولاً میزان مهارت‌های اجتماعی مناسب هر دو گروه طی پیش آزمون و پس آزمون افزایش نیافته است. همچنین میزان مهارت‌های اجتماعی مناسب گروه آزمایش در فاصله زمانی پیش آزمون و پس آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش بیشتری را نشان نمی‌دهد.

جهت تعیین تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان قاطعیت نابجا با مراجعه به جدول ۵ یعنی «آزمون اثرات بین آزمودنی» و سطح معنی داری سطر گروه ($p < 0.001$) مشخص می‌گردد که گروه آزمایش و گواه از نظر میزان جرات ورزی نابجا با هم تفاوت دارند. همچنین سطوح معنی داری جدول ۴ یعنی «آزمون اثرات درون آزمودنی» ($p > 0.05$) نشان می‌دهد که اولاً میزان قاطعیت نابجای هر دو گروه طی پیش آزمون و پس آزمون کاهش نیافته است. همچنین میزان قاطعیت نابجای گروه آزمایش در فاصله زمانی پیش آزمون و پس آزمون نسبت به گروه کنترل کاهش بیشتری را نشان نمی‌دهد.

تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان قاطعیت نابجا در تعیین تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان تکانشوری و طغیانگری با مراجعه به جدول ۷ یعنی «آزمون اثرات بین آزمودنی» و سطح معنی داری سطر گروه ($p > 0.05$) مشخص می‌گردد که گروه آزمایش و گواه از نظر میزان تکانشوری و طغیانگری با هم تفاوتی ندارند. همچنین سطوح معنی داری جدول ۶ «آزمون اثرات درون آزمودنی»، سطر اول ($p > 0.05$) و سطر دوم ($p < 0.05$) نشان می‌دهد که میزان تکانشوری و طغیانگری هر دو گروه طی پیش آزمون و پس آزمون کاهش نیافته است. اما میزان تکانشوری و طغیانگری گروه آزمایش در فاصله زمانی پیش آزمون و پس آزمون نسبت به گروه کنترل

جدول ۲- آزمون اثرات درون آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین

تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان مهارت‌های اجتماعی مناسب

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
عامل یک (مهارت‌های اجتماعی مناسب)	۵/۳۳	۱	۵/۳۳	۰/۱۷	۰/۶۸۱
عامل یک × گروه	۱۷/۴۱	۲	۸/۷۱	۰/۲۸	۰/۷۵۸
خطا (عامل یک)	۱۹۰۶/۰۸	۶۱	۳۱/۲۵		

جدول ۳- آزمون اثرات بین آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین

تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان مهارت‌های اجتماعی مناسب

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
بین گروهی	۶۹۶۲۱/۳۹	۱	۶۹۶۲۱/۳۹	۵۳۵/۳۴	۰/۰۰۰
گروه	۴۷۶/۷۵	۲	۲۳۸/۳۷	۱/۸۳۳	۰/۱۶۹
خطا	۷۹۳۲/۹۶	۶۱	۱۳۰/۰۴		

جدول ۴- آزمون اثرات درون آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین
تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان قاطعیت نابجا

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
عامل دو (قاطعیت نابجا)	۱/۳۱	۱	۱/۳۱	۰/۱۵۴	۰/۶۹۶
عامل دو × گروه	۸/۲۲	۲	۴/۱۱	۰/۴۸۶	۰/۶۱۸
خطا (عامل دو)	۵۱۶	۶۱	۸/۴۶		

جدول ۵- آزمون اثرات بین آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین
تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان قاطعیت نابجا

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
بین گروهی	۹۰۱۵/۳۲	۱	۹۰۱۵/۳۲	۳۴۰/۲۱	۰/۰۰۰
گروه	۴۷۴/۷۶	۲	۲۳۷/۳۸	۸/۹۵	۰/۰۰۰
خطا	۱۶۱۶/۴۵	۶۱	۲۶/۴۹		

جدول ۶- آزمون اثرات درون آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین
تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان تکانشوری و طغیانگری

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
عامل سه (تکانشوری و طغیانگری)	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰	۰/۹۹۲
عامل سه × گروه	۹۷/۴۳	۲	۴۸/۷۱	۳/۹۱	۰/۰۲۵
خطا (عامل سه)	۷۵۹/۶۹	۶۱	۱۲/۴۵		

جدول ۷- آزمون اثرات بین آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین
تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان تکانشوری و طغیانگری

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
بین گروهی	۱۳۴۴۲/۴۹	۱	۱۳۴۴۲/۴۹	۱۵۲/۹۷	۰/۰۰۰
گروه	۴۸۲/۹۶	۲	۲۴۱/۴۸	۲/۷۵	۰/۰۷۲
خطا	۵۳۶۰/۲۲	۶۱	۸۷/۸۷		

جدول ۸- آزمون اثرات درون آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین

تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان اطمینان زیاد به خود داشتن

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
عامل چهار (اطمینان زیاد به خود داشتن)	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰	۰/۹۹۰
عامل چهار × گروه	۱/۳۵	۲	۰/۶۷۷	۰/۰۹۳	۰/۹۱۲
خطا (عامل چهار)	۴۴۵/۱۴	۶۱	۷/۲۹		

جدول ۹- آزمون اثرات بین آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین

تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان اطمینان زیاد به خود داشتن

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
بین گروهی	۴۸۱۹/۲۵	۱	۴۸۱۹/۲۵	۱۸۷/۸۳	۰/۰۰۰
گروه	۵۰/۱۰	۲	۲۵/۰۵	۰/۹۷۶	۰/۳۸۲
خطا	۱۵۶۵/۱۴	۶۱	۲۵/۶۶		

کاهش بیشتری را نشان می‌دهد. به منظور تعیین تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان اطمینان زیاد به خود داشتن با مراجعه به جدول ۹ یعنی «آزمون اثرات بین آزمودنی» و سطح معنی داری سطر گروه ($p > 0.05$) مشخص می‌گردد که گروه آزمایش و گواه از نظر میزان اطمینان زیاد به خود داشتن با هم تفاوتی ندارند. همچنین سطوح معنی داری جدول ۸ یعنی «آزمون اثرات درون آزمودنی» ($p > 0.05$) نشان می‌دهد که میزان اطمینان زیاد به خود داشتن در هر دو گروه طی پیش آزمون و پس آزمون کاهش نیافته است و نیز میزان اطمینان زیاد به خود داشتن گروه آزمایش در فاصله زمانی پیش آزمون و پس آزمون نسبت به گروه کنترل کاهش بیشتری را نشان نمی‌دهد.

جهت تعیین تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان حسادت / گوشه گیری) با مراجعه به جدول ۱۱ یعنی «آزمون اثرات بین آزمودنی» و سطح معنی داری سطر گروه ($p > 0.05$) مشخص می‌گردد که گروه آزمایش و گواه از نظر میزان حسادت / گوشه گیری با هم تفاوتی ندارند. همچنین سطوح معنی داری جدول ۱۰ یعنی «آزمون اثرات درون آزمودنی» ($p > 0.05$) نشان می‌دهد که میزان حسادت / گوشه گیری هر دو گروه طی پیش آزمون و پس آزمون کاهش نیافته است و نیز میزان حسادت / گوشه گیری گروه آزمایش در فاصله زمانی پیش آزمون و پس آزمون نسبت به گروه کنترل کاهش بیشتری را نشان نمی‌دهد.

در بررسی رفتارهایی که نشان دهنده عامل تکانشوری هستند، علاوه بر رفتارهایی نظیر یک دندگی و لجبازی که به نظر می‌رسد از ماهیت تحولی برخوردار هستند، رفتار "به آسانی عصبانی شدن" دیده می‌شود که به طور تنگاتنگی با مهارت ارتباطی و بین شخصی گره خورده است. لذا به نظر می‌رسد، انتخاب مستقیم آموزش‌هایی که می‌تواند رفتارهای مربوط به تکانشوری را تحت تاثیر قرار دهد، موجب گردیده است که آموزش این مهارت‌ها حتی به صورت کوتاه مدت اثربخشی داشته باشد. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که چنانچه هنگام آموزش، انواعی از مهارت‌های زندگی

کاهش بیشتری را نشان می‌دهد. به منظور تعیین تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان اطمینان زیاد به خود داشتن با مراجعه به جدول ۹ یعنی «آزمون اثرات بین آزمودنی» و سطح معنی داری سطر گروه ($p > 0.05$) مشخص می‌گردد که گروه آزمایش و گواه از نظر میزان اطمینان زیاد به خود داشتن با هم تفاوتی ندارند. همچنین سطوح معنی داری جدول ۸ یعنی «آزمون اثرات درون آزمودنی» ($p > 0.05$) نشان می‌دهد که میزان اطمینان زیاد به خود داشتن در هر دو گروه طی پیش آزمون و پس آزمون کاهش نیافته است و نیز میزان اطمینان زیاد به خود داشتن گروه آزمایش در فاصله زمانی پیش آزمون و پس آزمون نسبت به گروه کنترل کاهش بیشتری را نشان نمی‌دهد.

بحث و تفسیر

نتایج پژوهش نشان داد که از عاملهای پنج گانه مهارت‌های اجتماعی (مهارت‌های اجتماعی مناسب، قاطعیت نایجا، تکانشوری و طغیانگری، اطمینان زیاد به خود داشتن و حسادت / گوشه گیری)، فقط عامل تکانشوری و طغیانگری از طریق آموزش کوتاه مدت مهارت‌های زندگی (ارتباطی و بین

جدول ۱۰- آزمون اثرات درون آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین
تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان حسادت / گوشه گیری

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
عامل پنج (حسادت / گوشه گیری)	۰/۶۰	۱	۰/۶۰۴	۰/۰۷۳	۰/۰۷۳
عامل پنج x گروه	۶/۰۷	۲	۳/۰۳۶	۰/۳۶۶	۰/۶۹۵
خطا (عامل پنج)	۵۰۵/۷۳	۶۱	۸/۲۹۱		

جدول ۱۱- آزمون اثرات بین آزمودنی در هدف پژوهشی تعیین
تاثیر آموزش کوتاه مدت مهارت‌های ارتباطی و بین شخصی بر میزان حسادت / گوشه گیری

منبع تغییرات	SS	Df	MS	F	p
بین گروهی	۹۶۸۹/۵۲	۱	۹۶۸۹/۵۲	۳۴۳/۶۲	۰/۰۰۰
گروه	۱۰۳/۵۹	۲	۵۱/۷۹	۱/۸۳	۰/۱۶۸
خطا	۱۷۲۰/۰۸	۶۱	۲۸/۱۹		

اکستاسی^۳ می‌باشد. شواهدی وجود دارد که در حیوانات و همچنین مصرف کنندگان انسانی، اکستاسی بر سیستم‌های سروتونرژیک اثر می‌گذارد. گفته می‌شود، سروتونین میانجی رفتار تکانشی بوده و تصمیم گیری را تحت تاثیر قرار می‌دهد (مورگان، ایمپالامنی، پیرونا و راجرز، ۲۰۰۵). با توجه به نقش اساسی و تعیین کننده تکانشوری در مشکلات و اختلالات روانی- اجتماعی، نظیر افت تحصیلی، احتمال خودکشی، احتمال مصرف مواد مخدر و محرک، و رفتارهای خشونت آمیز، نتیجه پژوهش حاضر که گویای اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تکانشوری می‌باشد، از تلویحات نظری و عملی درخور توجهی برخوردار بوده و در صورت تایید آن توسط پژوهش‌های دیگر می‌تواند مورد استفاده دست اندرکاران ارتقاء سلامت روانی به ویژه در مدارس و دانشگاه‌ها قرار گیرد. بر این اساس تلاوم توجه جدی به بحث آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس و در نظر گرفتن "آموزش مهارت‌های زندگی" به عنوان یک درس اختیاری در تمامی دانشگاه‌ها توصیه می‌گردد. انجام پژوهش‌های دیگری که نقش تمامی مهارت‌های زندگی را مورد بررسی قرار دهد و متغیر مدت زمان آموزش (به صورت کوتاه مدت و بلند مدت) در آن لحاظ شود به پژوهشگران این حوزه پیشنهاد می‌گردد.

مراجع

آقاجانی، مریم (۱۳۸۱). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء (س).
پورشریفی، حمید؛ پیروی، حمید؛ طارمیان، فرهاد؛ زرانی، فریبا؛ وقار، معصومه و جعفری، علی اکبر. (۱۳۸۴). بررسی بهداشت روانی دانشجویان ورودی سال ۱۳۸۳ دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (گزارش کشوری). تهران: معاونت دانشجویی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.

انتخاب شود که با عامل‌های مورد نظری که قصد تغییر آنها وجود دارد، قرابت بیشتری داشته باشد و نیز در صورتی که بر مدت آموزش این مهارت‌ها افزوده شود، انتظار می‌رود آموزش مهارت‌های زندگی بتواند علاوه بر عامل تکانشوری، سایر عوامل مرتبط با مهارت‌های اجتماعی را نیز تحت تاثیر قرار دهد؛ امری که لازم است توسط پژوهش‌های دیگر مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به نتیجه حاصله و اثربخشی آموزش کوتاه مدت مهارت‌های زندگی در کاهش اعمال تکانشی، لازم است نقش تکانشوری در مشکلات و اختلالات روانی- اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد. افراد مبتلا به تکانشوری قبل از آن که رفتاری را انجام دهند نمی‌توانند آن را متوقف کرده و یا در آن خصوص فکر کنند. تکانشوری صفتی با دامنه وسیع بوده و حوزه‌های مختلف زندگی از جمله آموزشی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. پژوهش بر روی کودکان بیش فعال دارای اختلال نقص توجه^۱ نشان می‌دهد که حتی در صورت کنترل متغیر هوشبهر، تکانشوری موفقیت آموزشی را کاهش می‌دهد (اسپینلا و مایلی، ۲۰۰۳).

یافته‌های پژوهشی اخیر (به عنوان مثال، گیل، ۲۰۰۵) نشان می‌دهند که در مردان مبتلا به افسردگی شدید در صورتی که دارای سوء مصرف الکل و اختلال شخصیت^۲ دسته ب^۳ باشند؛ اختلالات شخصیتی که با رفتار تکانشی و پرخاشگرانه مرتبط هستند، احتمال اقدام به خودکشی بالا می‌رود. در جمعیت‌های روانپزشکی، و در محیط‌های مختلف ارتباط تکانشوری با رفتار پرخاشگرانه نشان داده شده است. پلاچیک و همکاران، گزارش کرده‌اند که در میان بیماران سرپایی روانپزشکی، تکانشوری یکی از چندین متغیر شخصیتی است که بیشتر از احتمال رفتار خودکشی (۲=۰/۲۳)، به طور قوی با احتمال رفتار خشونت آمیز (۲=۰/۵۳) در ارتباط است (بجورک، دوقرتی، هانگ و اسکورلاک، ۱۹۹۸).

یکی از مواردی که امروزه توجه جدی دست اندرکاران مدارس و دانشگاه‌ها را به خود جلب کرده است احتمال افزایش مصرف قرص‌های

1- Attention D-H-D
2- cluster B

study. *Journal of studies on Alcohol*, 45, 550-552.

Botvin, G.J., Eng, A., & Williams, C. L. (1980). Preventing the onset of cigarette smoking through life skills training. *Preventive Medicine*, 9, 135-143.

Caplan, M., Weissberg, R. P., Grober, J. S. & Jacoby, C. (1992). Social competence promotion with inner city and suburban young adolescents: effects on social adjustment and alcohol use. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60 (1), 56-63.

Connors, G. J., & Walitzer, K. (2001). Reducing Alcohol Consumption Among Heavily Drinking Women: Evaluating the Contributions of Life-Skills Training and Booster Sessions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 69, 3, 447-456.

Gale, K. (2005). Impulsivity, Alcohol Linked to Suicide. *American Journal of Psychiatry*, November.

Gorman, D. M. (2002). The "science" of drug and alcohol prevention: the case of the randomized trial of the Life Skills Training program. *International Journal of Drug Policy*, 13, 1, 21-26.

Kumfer, K. L., & Turner, C. W. (1991). The social ecological model of adolescent substance abuse: Implications for prevention. *International journal of the addictions*, 25(4), 435-463.

LaFromboise, T., & Howard-Pitney, B. (1995). The Zuni Life Skills Development Curriculum: Description and Evaluation of a Suicide Prevention Program. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 4, 479-486.

Magnani, R., MacIntyre, K., Mehyrar K., Brown, L., & Hutchinson, P. (2005). The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors in. *Journal of Adolescent Health* 36, 4, 289-304.

Morgan, M. J., Impallomeni, L. C., Pirona, A. & Rogers, R. D. (2005). Elevated Impulsivity and Impaired Decision-Making in Abstinent Ecstasy (MDMA) Users Compared to Polydrug and Drug-Naïve Controls. *Neuropsychopharmacology advance online publication* 9 November.

Spinella, M., & Miley, W. M. (2003). Impulsivity and academic achievement in college students. *College Student Journal*, Dec.

World Health Organization (1986). 'A discussion document on the concept and principles of health promotion'. 1, 73-76.

World Health Organization (1999). *Partners in Life Skills Education*. GENEVA:WHO (Department of Mental Health).

حسینیان، سمین و بنی اسدی، علی. (اسفند ۱۳۸۴). بررسی رابطه آموزش مهارت‌های زندگی و نگرش نسبت به زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان. چکیده مقالات اولین کنگره سراسری پژوهش‌های روانشناسی بالینی در ایران (صص ۳۰-۳۱). تهران: انجمن علمی روانشناسی بالینی ایران.

حکیم آرا، محمد علی. (۱۳۷۴). هنجاریابی سیاهه خود-پژوهشی شغل هالند. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.

چاپاری، ثریا. (۱۳۷۴). بررسی پایایی اعتبار و هنجاریابی آزمون ماتریس‌های پیش‌رونده پیشرفته ریون. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی. رفاهی، ژاله. (آبان ۱۳۸۱). تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و درمان عقلانی - عاطفی بر احترام به خود دانش آموزان دارای ناتوانی‌های یادگیری. چکیده مقاله‌های اولین کنگره سراسری روانشناسی ایران، صص ۱۰۴. تهران: دانشگاه تربیت معلم.

رامشت، مریم و فرشاد، سیامک. (اسفند ۱۳۸۳). بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد دانشجویان. مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، (صص ۱۴۱-۱۴۲). تهران: دانشگاه تربیت مدرس.

سازمان جهانی بهداشت. (۱۳۷۹). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی: واحد بهداشت روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان جهانی بهداشت. (مترجمان: ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه احمد خانی). معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

طاهری، محمد رضا. (۱۳۷۳). هنجاریابی آزمون ماتریس‌های پیشرفته ریون در گروه دانش آموزان راهنمایی و متوسط و دانشجویان شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.

ناصری، حسین و نیک پرور، ریحانه. (اسفند ۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. مجموعه مقالات دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، (صص ۲۸۹-۲۹۱). تهران: دانشگاه تربیت مدرس.

هانتر - جتوبوی، کارول. (۱۳۷۸). راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی. (بازنویسی و تنظیم: دکتر فاطمه قاسم زاده؛ مترجم: نگین عبدالله زاده). صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف).

یزدی، سیده منوره و حسینیان، سمین. (۱۳۷۵). راهنمای رغبت سنج تحصیلی - شغلی: ویژه مشاوران نظام جدید آموزش متوسطه. دفتر مشاوره و برنامه ریزی امور تربیتی وزارت آموزش و پرورش.

یوسفی، فریده و خیر، محمد. (۱۳۸۱). بررسی پایایی و روایی مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون و مقایسه عملکرد دختران و پسران در این مقیاس. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره هیجدهم، شماره دوم.

Barth, R. P. (1993). Promoting self-protection and self-control through life skill training. *Children and Youth Services Review*, 15, 4, 281-293.

Bjork, J. M., Dougherty, D. M., Huang, D., & Scurlock, C. (1998). Self-reported impulsivity is correlated with laboratory-measured escape behaviour. *Journal of General Psychology*, April.

Botvin, G. J., Baker, E., Botvin, E. M., Fialazzola, A. D., & Millman (1984). Alcohol abuse prevention through the development of personal and social competence: a pilot