

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بیان‌گری و مطلوبیت اجتماعی دانشجویان

### The Effectiveness of Life Skills Training on Assertiveness and Social Desirability of Students

Vahid Sarmadi Soltan  
MA in Family Counseling

Farshad Zareei Miankali  
MA in Rehabilitation Counseling

فرشاد زارعی میانکلی  
کارشناسی ارشد مشاوره توان‌بخشی

وحید سرمدی سلطان  
کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

Hossein Salimi Bejestani, PhD  
Allameh Tabatabaiee University

حسین سلیمی بجستانی  
استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بیان‌گری و مطلوبیت اجتماعی دانشجویان دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه رازی کرمانشاه بود. از بین ۵۰۰ دانشجوی سال اول، ۴۰ دانشجو با بیان‌گری متوسط به پایین و مطلوبیت اجتماعی متوسط به بالا به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری به عنوان گروه گواه و گروه آزمایش جایگزین شدند. گروه آزمایش، ۱۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دو بار در هفته) آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرد. گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. شرکت کنندگان هر دو گروه، قبل و پس از مداخله به مقیاس بیان‌گری (لی، هالبرگ، سلمون، و هاس، ۱۹۸۵) و مقیاس مطلوبیت اجتماعی (کراون و مارلو، ۱۹۶۰) پاسخ دادند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان دادند که بین میزان بیان‌گری و مطلوبیت اجتماعی در گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود دارد. یافته‌ها نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی، بیان‌گری و مطلوبیت اجتماعی را افزایش می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، بیان‌گری، مطلوبیت اجتماعی

#### Abstract

The aim of the present study was to examine the effectiveness of life skills training on assertiveness and social desirability of the university students studying social sciences at Kermanshah Razi university. Forty participants out of 500 first year students participated in the study. The participants, with moderate to low assertiveness and with moderate to high social desirability randomly assigned to either experimental or control groups. The experimental group received 18 life skills training sessions twice a week for 90 minutes and the control group received no treatment. The Assertiveness Scale (Lee, Hallberg, Slemon, & Haase, 1985) and the Social Desirability Scale (Crown & Marlowe, 1960) were administered to the participants before and after the intervention. Data were analyzed using the analysis of covariance method. The results indicated that assertiveness and social acceptance were significantly different in the experimental and the control groups. The findings suggested that life skills training enhanced assertiveness and social desirability.

**Keywords:** life skills training, assertiveness, social desirability

received: 20 May 2013

accepted: 18 October 2013

دریافت: ۹۲/۲/۳۰

پذیرش: ۹۲/۶/۲۶

Contact information: vahidsarmad@yahoo.com

## مقدمه

روابط مطلوب بین فردی می‌شود. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر و مواجهه با کشمکش‌های زندگی یاری می‌بخشد و زمینه سلامت روانی را تضمین می‌کند. به همین دلیل، سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup> اقدام به اجرای طرح مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلف جهان کرده است. هدف اصلی اجرای چنین طرح‌هایی در زمینه بهداشت روانی آن است که جوامع مختلف در سطح جهان، نسبت به گسترش به کارگیری و ارزیابی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی که متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند حل مسئله، مقابله با هیجان‌ها، خودآگاهی، سازگاری اجتماعی و مهارت‌های زندگی است، اقدام کنند (ناستاسیا<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۸ نقل از نادری، برومندنسب و ورزنده، ۱۳۸۷). با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی و بروز ناهنجاری‌های روانی و رفتاری لزوم پرداختن به آموزش مهارت‌های زندگی و ارائه راهبردهای کارآمد برای تقویت و شکوفایی این مهارت‌ها بیش از پیش احساس می‌شود.

یکی از عناصر اساسی مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، رشد و تقویت بیانگری است (قربان‌شیرودی، خلعتبری، تودار، مبلغی و صالحی، ۱۳۹۰). بیانگری، هسته رفتار بین فرد و کلید ارتباط‌های انسانی است (لین و دیگران، ۲۰۰۴). همچنین افرادی که دارای بیانگری مناسب هستند نه تنها در مواجهه با مشکلات و عوامل تنیدگی‌زا رویارویی بهتری دارند، بلکه به دلیل رفتار موفقیت‌آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی مثبت‌تری از خود دارند و به تبع آن هیجان‌ها و عواطف مثبت‌تری را نیز تجربه می‌کنند (پرازلی، نورا، مک‌فرسون و پیسکو، ۲۰۰۲). بر اساس تعریف کپران، ازترک، ازکلیچ و سنی‌سیک (۲۰۰۹) بیانگری شکلی از ارتباط است که از حقوق فرد، بدون آنکه به دیگران آسیب برساند، حفاظت می‌کند. در واقع بیان افکار، هیجان‌ها، اعتقادات به صورت مناسب، مستقیم و صادقانه نوعی مهارت اجتماعی است که نقش مهمی در روابط بین فردی ایفا می‌کند. آلبرتی<sup>۱۲</sup> و امونس<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۲) نقل از اسماعیلی‌نسب، مالک‌محمدی، غیاثوند و بهرامی، (۲۰۱۱) معتقدند بیانگری با اعتماد به خوشتن<sup>۱۴</sup> و حرمت خود مرتبط است، زیرا افرادی که خودکفا هستند در ارتباط خود با دیگران صادقانه رفتار می‌کنند. به عبارت دیگر، بیانگری نشان‌دهنده توانایی فرد در تعامل با دیگران است و موجب می‌شود

به رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، در وضع کنونی نیز بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلال‌های عاطفی، ریشه‌های روانی اجتماعی دارند. همه افراد در زندگی خود با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شوند اما، هر فردی به شیوه خاص پاسخ می‌دهد. مقابله کارآمد با این چالش‌ها مستلزم برخورداری از سه مهارت است: انعطاف‌پذیری<sup>۱</sup>، دورانپذیری<sup>۲</sup> و منطقی بودن<sup>۳</sup>. یکی از روش‌هایی که برای مقابله با چالش‌ها می‌تواند مؤثر واقع شود، آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۴</sup> است. در واقع این روش با ایجاد بازخورد مقابله‌ای<sup>۵</sup>، به فرد کمک می‌کند مهارت بیشتری بر زندگی خود داشته باشد (کلینکه<sup>۶</sup>، ۱۳۸۲/۲۰۰۲). این مهارت‌ها به منظور ارتقای سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، مدیریت، درک خود و کار کردن در گروه مورد استفاده قرار می‌گیرند (تراور، دکمانتن و چپو، ۱۹۹۸). مهارت‌های زندگی طیف وسیعی از فعالیت‌ها را دربر می‌گیرد که به طور معمول، یک بزرگسال برای مدیریت زندگی خود به آنها نیاز دارد؛ فعالیت‌های روزانه‌ای که نشان‌دهنده شیوه‌های تعامل فرد با محیط است. فردی که نمی‌تواند در زندگی خویش با داشتن عملکرد مناسب، با محیط سازش یابد، نه تنها در کار، اوقات فراغت و فعالیت‌های مراقبت از خود با مشکلاتی مواجه می‌شود، بلکه شایستگی، رضایت و انگیزه وی کاهش می‌یابد و در نتیجه سلامت او آسیب می‌بیند یا مورد تهدید واقع می‌شود (کزازی، کربلایی‌نوری، رفیعی و کریملو، ۱۳۸۹).

مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و بین فردی اطلاق می‌شود که به افراد کمک می‌کند با آگاهی تصمیم گیرند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالمی داشته باشند (یونیسف، ۲۰۰۳). یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی مانند حرمت خود<sup>۷</sup>، خودبیانگری<sup>۸</sup>، مسئولیت‌پذیری<sup>۹</sup> و

1. flexibility	5. coping attitude	9. responsibility	13. Emmons, M.
2. foresight	6. Kelnke, C.	10. World Health Organization (WHO)	14. confidence
3. rationality	7. self-esteem	11. Nastasia, N.	
4. life skills training	8. self-assertiveness	12. Alberti, R.	

و بیانگری می‌شود. نتایج پژوهش یادآوری (۱۳۸۳) نیز حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سلامت عمومی، حرمت خود و خودبیانگری تأثیر بسزایی دارد. اسمیت و گری (۲۰۰۵) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی بر توانایی مدیریت و بیانگری دانش‌آموزان اثر مثبت معنادار دارد. آتش‌پور و کاظمی (۱۳۷۹) با بررسی بیانگری به منزله یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی در دختران نابینا نشان دادند بیانگری بر کارایی دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد. پژوهش‌های دیگر نیز نشان داده‌اند آموزش بیانگری باعث افزایش بیانگری، حرمت خود، بهداشت روانی، بهبود تعامل‌های فردی (نیسی و شهینی‌بیلاق، ۱۳۸۰؛ لین و دیگران، ۲۰۰۴) و کاهش اضطراب می‌شود (لنت، براون و هاکت، ۲۰۰۰؛ پترسون، گرین، بیسون و روس، ۲۰۰۲؛ نوتا و سورسی، ۲۰۰۳). همچنین ثمری و محمودی (۱۳۸۵) با بررسی تأثیر اعتکاف بر حرمت خود و مطلوبیت اجتماعی دانشجویان نشان دادند برنامه مورد نظر بر افزایش حرمت خود مؤثر بوده است اما در مطلوبیت اجتماعی تفاوت معناداری ایجاد نکرده است. در بیشتر پژوهش‌های داخل کشور آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی تأثیر مثبت داشته‌اند (آقامحمدیان، ۱۳۸۳) و در مجموع آشکار کرده‌اند آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سلامت روانی و جسمانی، اعتماد و احترام به خویشتن، بهبود روابط بین‌فردی، پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی، کاهش اضطراب، افسردگی و افت تحصیلی مؤثر است (طارمیان، ماهجویی و فتحی، ۱۳۷۸، قاسم‌زاده، ۱۳۸۴، نیک‌پرورفرد، ۱۳۸۴ نقل از امیری‌برمکوهی، ۱۳۸۸). ثمری و لعلی‌فاز (۱۳۸۴) نیز با بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی بر تنیدگی خانوادگی و مطلوبیت اجتماعی نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی، موجب کاهش تنیدگی خانوادگی و مطلوبیت اجتماعی بیشتر می‌شود. رفاهی (۱۳۸۷) نیز در پژوهش خود دریافت مهارت‌های زندگی باعث کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌شود. در همین راستا، نتایج پژوهش رحیمیان‌بوگر، شاره، حبیبی‌عسگرآباد و بشارت (۱۳۸۶) بیانگر آن بود که افزایش بیانگری موجب کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری می‌شود. با توجه به ادبیات پژوهش این نکته آشکار می‌شود که

افراد در عین احترام به دیدگاه دیگران، عقاید و بازخورد خود را بدون ترس و با قبول جایگاه خود نسبت به دیگران، بیان کنند. افزون بر آن، مهارت‌های زندگی افراد را قادر می‌سازد تا آگاهی، بازخوردها و ارزش‌های خود را به توانایی‌های واقعی خود انتقال دهند.

یکی از توانایی‌های افراد مطلوبیت اجتماعی است. تمایل به مورد تأیید قرار گرفتن یک نیاز مشترک بین تمامی انسان‌ها است؛ همه افراد به طور طبیعی به آن تمایل دارند، تأیید و پذیرفته شدن توسط دیگران را دوست دارند و در جهت کسب آن تلاش می‌کنند (صدق‌پور، محمودیان و سلیمانیان، ۱۳۸۸). گروهی از انسان‌ها همیشه مطابق با نظرات و اعتقادات خود صحبت می‌کنند. اگر از آنها در مورد موضوعی سوال شود با صداقت پاسخ می‌دهند، در عقاید خود ثابت‌قدم هستند و تحت هر شرایطی، حتی اگر پاسخ‌های آنها طرد اجتماعی را به دنبال داشته باشد، به سوالات یکسان پاسخ می‌دهند. گروهی دیگر طوری صحبت می‌کنند که مورد تأیید دیگران قرار گیرند. اگر از آنها در مورد موضوعی سوالی شود به نحوی پاسخ می‌دهند که فکر می‌کنند دیگران دوست دارند. این افراد سعی می‌کنند با قواعد و هنجارهای اجتماعی سازگاری نشان دهند و از طرد اجتماعی در امان بمانند. سخن گفتن و رفتار کردن مطابق انتظارات دیگران را مطلوبیت اجتماعی می‌نامند (صدق‌پور و دیگران، ۱۳۸۸).

مطلوبیت اجتماعی همانند پیوستاری است که در یک انتهای آن افرادی با سطوح بالای مطلوبیت اجتماعی که نظرات و تجربیات خود را در مصاحبه‌ها و پاسخگویی به سوالات تغییر می‌دهند و در انتهای دیگر آن، افرادی با مطلوبیت اجتماعی پایین که به هیچ وجه نظرات و تجربیات خود را تغییر نمی‌دهند، قرار دارند. پژوهشگران با بررسی تأثیر این مهارت‌ها بر سلامت روانی به این نتیجه رسیده‌اند آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی مؤثر است و تغییرات اساسی در فرد به وجود می‌آورد (شاملو، ۱۳۸۱). در همین راستا، نادری و دیگران (۱۳۸۷) دریافتند آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش اضطراب و افزایش بیانگری دانش‌آموزان می‌شود. وردی (۱۳۸۳) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش حرمت خود

نه تنها آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روانی و اجتماعی می‌شود، بلکه بیانگری و مطلوبیت اجتماعی بر جنبه‌های مختلف سلامت افراد تأثیر به‌سزایی دارد و موجب می‌شود افراد در مناسبت‌های اجتماعی و در مواجهه با مشکلات به شیوه‌ای مناسب واکنش نشان دهند. با این حال، اغلب پژوهش‌ها در این قلمرو در نوجوانان و دانش‌آموزان صورت گرفته است و کمتر به بیانگری دانشجویان توجه شده است، در حالی که دانشجویان سال اول به دلیل ورود به محیطی تازه و ارتباط با افراد جدید و فرهنگ‌های متفاوت ممکن است در زمینه بیانگری و روابط اجتماعی از جمله مطلوبیت اجتماعی دچار مشکل شوند. بنابراین، از آنجا که پژوهش‌های اندکی در رابطه با مطلوبیت اجتماعی از بُعد آموزش مهارت‌های زندگی انجام شده است، پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بیانگری و مطلوبیت اجتماعی دانشجویان دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه رازی کرمانشاه می‌پردازد تا به این پرسش که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر بیانگری و مطلوبیت اجتماعی دانشجویان تأثیر می‌گذارد؟ پاسخ دهد.

## روش

پژوهش حاضر، از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ۵۰۰ دانشجوی سال اول (۹۱-۹۰) دانشگاه رازی کرمانشاه، به مقیاس‌های بیانگری<sup>۱</sup> و مطلوبیت اجتماعی پاسخ دادند. از این تعداد تنها ۸۶ نفر از توانایی بیانگری متوسط به پایین و مطلوبیت اجتماعی متوسط به بالا برخوردار بودند.

جدول ۱

شیوه آموزش مهارت‌های زندگی

اهداف	جلسه	اهداف	جلسه
آموزش روش‌های کوتاه‌مدت مهارت‌های خشم	دهم	آشنایی، بیان اهداف، ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی	اول
آموزش مهارت حل مسئله	یازدهم	مهارت خودآگاهی	دوم
آموزش تصمیم‌گیری	دوازدهم	انواع خودآگاهی	سوم
ملاک‌های ارزیابی انتخاب‌های مختلف در موقعیت	سیزدهم	اهمیت نظر اطرافیان، علایق و عقاید در خودآگاهی	چهارم
آموزش مهارت بیانگری	چهاردهم	آموزش مهارت ارتباط مطلوب	پنجم
آموزش تفکر خلاق	پانزدهم	آموزش شناخت عناصر ارتباط و انواع پیام	ششم
آموزش ارتباط بر اساس مزاح، شوخ‌طبعی و تفکر خلاق	شانزدهم	شناخت ارتباط مؤثر و مثبت و موانع ارتباط	هفتم
آموزش تفکر انتقادی	هفدهم	آموزش مهارت خشم	هشتم
آموزش تفاوت آموخته‌های جلسه با دنیای بیرون از جلسه، اجرای پس‌آزمون	هجدهم	آموزش مهارت خشم	نهم

به همین دلیل با روش نمونه‌برداری در دسترس، ۴۰ نفر از دانشجویانی که توانایی بیانگری متوسط به پایین و مطلوبیت اجتماعی متوسط به بالا داشتند و حاضر به همکاری بودند، انتخاب شدند و به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. به گروه آزمایش ۱۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (دو بار در هفته) مهارت‌های زندگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶) آموزش داده شد.

برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی که به منظور پیشگیری و افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه تدوین شده، ۱۰ مهارت اصلی را به عنوان مهارت زندگی مطرح کرده و آنها را در پنج گروه قرار داده است: ۱) خودآگاهی-همدلی (با تأکید بر مهارت‌های تقویت حرمت خود)، ۲) ارتباط-روابط بین‌فردی (با تأکید بر مهارت بین‌فردی و بیانگری)، ۳) تصمیم‌گیری-حل مسئله، ۴) تفکر خلاق-تفکر انتقادی و ۵) مهارت هیجان‌ها. مقابله با تنیدگی (محمدی، عدالت‌زاده‌اقدم، کیانی و ستارزاده، ۲۰۱۱). شیوه آموزش مهارت‌های زندگی در پژوهش حاضر در جدول ۱ درج شده است.

به منظور بررسی تأثیر برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی بر بیانگری و مطلوبیت اجتماعی پس از گذشت زمان، نیز باید پس‌آزمون دیگری اجرا می‌شد که با توجه به کاهش تأثیر برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی در طول زمان، به دلیل فشرده‌گی و کم بودن تعداد جلسه‌های آموزش مهارت‌های زندگی از یک سو و نقش متغیرهای کنترل‌نشده مانند محیط، فرهنگ و روابط با همسالان (سایلان، ۲۰۱۰) از سوی دیگر، از اجرای این آزمون صرف نظر شد. ابزارهای اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش عبارت بودند از:

قواعد و هنجارهای اجتماعی مطابقت دارد. افرادی که نمره‌های آنان بین ۲۰ تا ۳۳ است، رفتار واقعی آنها با قواعد و هنجارهای اجتماعی از تطابق بالایی برخوردار است. ضریب اعتبار این آزمون با روش اجرای مجدد بالاتر از ۰/۸۰ بوده است و از نظر روایی این آزمون با سایر ابزارهای روان‌شناختی که برای اندازه‌گیری مطلوبیت اجتماعی طراحی شده است، همبستگی بالا و قابل قبول نشان داده است (گنجی، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر ضریب اعتبار آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ به دست آمد که بیانگر اعتبار قابل قبول آن است.

به منظور بررسی تفاوت نمره‌های آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه از تحلیل کوواریانس بهره گرفته شد تا اثر پیش‌آزمون بر نمره‌های پس‌آزمون حذف شود.

### یافته‌ها

در جدول ۲ شاخص‌های تعدیل‌نشده و تعدیل‌شده میانگین و انحراف استاندارد متغیر بیانگری در دو گروه آزمایش و گواه منعکس شده است.

همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین‌های تعدیل‌شده برای دو گروه (آزمایش و گواه) با میانگین‌های تعدیل‌نشده تفاوت دارند. میانگین تعدیل‌شده و تعدیل‌نشده در گروه آزمایش به ترتیب ۲۱/۴۱ و ۲۱/۴۵ است. برای گروه گواه میانگین تعدیل‌شده ۱۷/۳۸ و میانگین تعدیل‌نشده ۱۷/۳۵ است.

جدول ۲

شاخص‌های توصیفی تعدیل‌نشده و تعدیل‌شده متغیر بیانگری به تفکیک گروه

گروه	آزمایش		گواه	
	SD	M	SD	M
تعدیل‌نشده	۵/۲۶	۲۱/۴۵	۴/۶۴	۱۷/۳۵
تعدیل‌شده	۱/۱۲	۲۱/۴۱	۱/۱۲	۱۷/۳۸

همپراش، اثر اصلی متغیر آموزش بر نمره‌های پس‌آزمون معنادار است ( $F_{1,37} = 6/41, P = 0/002$ ). به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان بیانگری تأثیر داشته است. شاخص‌های تعدیل‌نشده و تعدیل‌شده میانگین و انحراف استاندارد متغیر مطلوبیت اجتماعی در دو گروه در جدول ۴ منعکس شده است.

**مقیاس بیانگری برای بزرگسالان<sup>۱</sup> (ASA؛ لی، هالبرگ، سلمون و هاس، ۱۹۸۵).** این مقیاس دارای ۳۳ ماده است. هر ماده سه گزینه دارد که یکی از گزینه‌های آن مبین بیانگری است. به پاسخ مبنی بر بیانگری یک نمره و به بقیه پاسخ‌ها نمره صفر تعلق می‌گیرد. دامنه نمره‌ها صفر تا ۳۳ است. نمره‌های بالاتر در این مقیاس، نشان‌دهنده خودبیانگری بالاتر هستند (منصوری، ۱۳۷۷). در تحقیق یادآوری (۱۳۸۳)، ضریب روایی این مقیاس از طریق همبسته کردن نمره‌های آن با سیاهه حرمت خود کوپر اسمیت<sup>۲</sup> (۱۹۶۷)، ۰/۲۷ به دست آمد که در سطح  $P \leq 0/01$  معنادار بود. همچنین ضرایب اعتبار این مقیاس با دو روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن، ۰/۴۰ و ۰/۳۰ به دست آمد. در پژوهش منصوری (۱۳۷۷) نیز ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۰ به دست آمد. در پژوهش حاضر، با استفاده از آلفای کرونباخ، ضریب اعتبار این مقیاس ۰/۶۰ به دست آمده که نشان‌دهنده اعتبار قابل قبول آن است.

**آزمون مطلوبیت اجتماعی<sup>۳</sup> (کراون و مارلو، ۱۹۶۰)** نقل از گنجی، ۱۳۸۴). این آزمون دارای ۳۳ ماده است. نمره کل آزمون بر مبنای پاسخ‌های صحیح یا غلط هر ماده مشخص می‌شود. افرادی که نمره آنان بین صفر تا هشت است، کسانی هستند که از مطلوبیت اجتماعی کمتری برخوردارند و احتمالاً مورد طرد قرار می‌گیرند. نمره‌های ۹ تا ۱۹ افرادی را مشخص می‌کند که مطلوبیت اجتماعی آنها در حد متوسط است و رفتارهای آنان با

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در رابطه با اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر بیانگری با کنترل نمره‌های پیش‌آزمون در جدول ۳ آمده است.

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود نسبت F برای اثر اصلی ۶/۴۱ و معنادار است. نتایج تحلیل کوواریانس نشان دادند با حذف اثر نمره‌های پیش‌آزمون بیانگری به عنوان متغیر

جدول ۳

خلاصه تحلیل کوواریانس در رابطه با اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر بیانگری

منبع تغییر	SS	df	MS	F	$\eta^2$
پیش‌آزمون بیانگری	۹/۶۵	۱	۹/۶۵	۰/۳۸	۰/۰۱
اثر اصلی (آموزش)	۱۶۰/۸۹	۱	۱۶۰/۸۹	۶/۴۱*	۰/۱۴
خطای باقیمانده	۹۲۷/۸۴	۳۷	۲۵/۰۷		
مجموع	۱۶۱۶۰	۴۰			

\* $P < .01$

جدول ۴

شاخص‌های توصیفی تعدیل‌نشده و تعدیل‌شده متغیر مطلوبیت اجتماعی به تفکیک گروه

گروه	آزمایش		گواه	
	SD	M	SD	M
تعدیل‌نشده	۱۳	۴/۴۴	۱۷	۴
تعدیل‌شده	۱۳/۶۲	۰/۹۴	۱۷/۰۴	۰/۹۴

تعدیل‌نشده ۱۷ است.

در جدول ۵ خلاصه تحلیل کوواریانس در رابطه با اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر مطلوبیت اجتماعی با کنترل نمره‌های پیش‌آزمون منعکس شده است.

بر مبنای نتایج جدول ۴، میانگین‌های تعدیل‌شده برای دو

گروه با میانگین‌های تعدیل‌نشده تفاوت دارند. میانگین تعدیل‌شده و تعدیل‌نشده در گروه آزمایش ۱۳/۲۶ و ۱۳ است. برای گروه گواه میانگین تعدیل‌شده ۱۷/۰۴ و میانگین

جدول ۵

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس در رابطه با اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر مطلوبیت اجتماعی

منبع تغییر	SS	df	MS	F	$\eta^2$
پیش‌آزمون مطلوبیت اجتماعی	۳۹/۶۴	۱	۳۹/۶۴	۲/۲۹	۰/۰۵
اثر اصلی (آموزش)	۱۳۳/۷۸	۱	۱۳۳/۷۸	۷/۷۲	۰/۱۷
خطای باقیمانده	۶۴۰/۵۵	۳۷	۱۷/۳۱		
مجموع	۱۰۰۴۶				

\* $P < .01$

(۱۳۸۷)، ماتسودا و اچياما (۲۰۰۶) و آلبرتین، کاپ و گرون‌والد (۲۰۰۱) همسو است. در این پژوهش با ارائه مهارت‌های بیانگری و مسؤولیت‌پذیری، دانشجویان توانایی‌های لازم برای رویارویی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرونی و واقعی را پیدا کردند و همچنین توانستند بیش از پیش برای خود و دیگران احترام قائل شوند. با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به پرورش بیانگری در سنین مختلف به ویژه نوجوانان و جوانان کمک کرد (نادری و دیگران، ۱۳۸۷) و با افزایش بیانگری میزان افسردگی و اضطراب کاهش می‌یابد (نادری و دیگران، ۱۳۸۷؛ امیری‌برمکوهی، ۱۳۸۸). هدف از آموزش بیانگری آن است که فرد بتواند توانایی لازم برای برخورد با مسائل و موقعیت‌های تنیدگی‌زا و مشکل‌آفرین را به دست آورد و از این طریق سلامت روانی خود را حفظ کند. در خصوص تأثیر

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود نسبت F برای اثر اصلی آموزش ۷/۷۲ و معنادار است. تحلیل کوواریانس نشان داد با حذف اثر نمره‌های پیش‌آزمون مطلوبیت اجتماعی به عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر آموزش بر نمره‌های پس‌آزمون معنادار است ( $F_{1,37} = 7.72, P = 0.008$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان مطلوبیت اجتماعی تأثیر داشته است.

## بحث

پژوهش حاضر نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش بیانگری در گروه آزمایش شده است. این یافته با نتایج ساجدی، آتش‌پور، کامکار و صمصام‌شریعت (۱۳۸۸)، نعمتی‌سوگلی‌تپه، جلیل‌باباپور، محمودعلیلو، بیرامی و هاشمی

پرخاشگری و با رعایت احترام به عقاید خود و دیگران نظرات خود را بیان کنند. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش توانایی‌های روانی و اجتماعی مانند بیانگری، مطلوبیت اجتماعی، ارتباط مناسب، حرمت خود، مسؤولیت‌پذیری و... می‌شود. به همین دلیل است که افراد در مقابله با مشکلات می‌توانند به خوبی عمل کنند و به موجب آن سلامت روانی خود را حفظ کنند (رفاهی، ۱۳۸۷؛ ساجدی و دیگران، ۱۳۸۸). موفقیت در عملکردهای اجتماعی و داشتن زندگی مناسب مستلزم برخورداری از سلامت روانی، حرمت خود، بیانگری و مطلوبیت اجتماعی و... است. از طریق آموزش مهارت‌های زندگی در سنین مختلف به ویژه دوره نوجوانی و جوانی، افراد مهارت‌ها و توانایی‌هایی را به دست می‌آورند که از بروز برخی از اختلال‌های رفتاری و مشکلات پیشگیری می‌کند و در نهایت میزان سلامت افراد و بهره‌مندی از زندگی مطلوب و مناسب را افزایش می‌دهد.

همانطور که پیشتر بیان شد، به دلیل فشردگی و کم بودن تعداد جلسه‌های آموزش مهارت‌های زندگی و عدم کنترل برخی از متغیرها مانند محیط و فرهنگ و روابط با همسالان، آزمون پیگیری انجام نشد. بنابراین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در درازمدت مشخص نیست. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود با رفع موانع فوق در پژوهش‌های آتی اثر این آموزش با گذشت زمان نیز مورد بررسی قرار گیرد.

#### منابع

احمدی، خ. (۱۳۸۳). تأثیر روش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی بر کاهش ناسازگاری زناشویی. مجموعه مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران. تهران، دانشگاه شهید بهشتی.

آتش‌پور، ح. و کاظمی، ا. (۱۳۷۹). بررسی کارایی روش‌های ابراز وجود در افزایش جرأت‌ورزی دختران نابینا. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی، ۵، ۱۲-۱.

آقامحمدیان، ح. (۱۳۸۳). بررسی میزان اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی رفتاری در رضامندی زناشویی. مجموعه مقالات نخستین کنگره سراسری آسیب‌شناسی

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش مطلوبیت اجتماعی دانشجویان، نتایج نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی به شکل معناداری بر مطلوبیت اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تأثیر داشته است و میزان مطلوبیت اجتماعی گروه آزمایش به شکل معناداری کاهش یافته است. نتایج این پژوهش با یافته‌های پژوهشی ثمری و لعلی‌فاز (۱۳۸۴)، احمدی (۱۳۸۳) و استنلی و مارکمن (۲۰۰۳) همسو است. در آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتباطات و تعامل‌های اجتماعی و افزایش سازش با موقعیت‌ها تأکید می‌شود. شاید یکی از دلایل افزایش سازش فرد با موقعیت‌ها این باشد که فرد را ملزم به برقراری توازن بین خواسته‌های خود و دیگران می‌کند (ثمری و لعلی‌فاز، ۱۳۸۴). افراد دارای مطلوبیت اجتماعی مناسب برای خود احترام قائل هستند و خود را با ارزش و مورد قبول دیگران می‌دانند و در روابط بین‌فردی متکی به خود هستند (صدق‌پور و دیگران، ۱۳۸۸). افزون بر آن، چنین افرادی می‌توانند افکار و عقاید خود را مطرح کنند. آنها کمتر تحت فشار قرار می‌گیرند که طبق میل و خواسته‌های دیگران صحبت کنند؛ به راحتی می‌توانند روابط نزدیک و رضایت‌بخش با افراد دیگر برقرار کنند؛ آنها می‌توانند نیازهای خود را برآورده سازند و از سلامت روانی بالایی برخوردار هستند (صدق‌پور و دیگران، ۱۳۸۸). با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت آموزش مهارت‌های زندگی به دانشجویان باعث شد میزان مطلوبیت اجتماعی متوسط به بالا در آنها کاهش یابد و در روابط خود با دیگران برای خود و عقایدشان بیشتر احترام قائل شوند. این افراد دریافته‌اند می‌توانند برای خود و دیگران احترام قائل باشند و بدون اینکه اجازه سوءاستفاده دهند؛ خود را با ارزش و مورد قبول بدانند؛ در روابط بین‌فردی به خود متکی باشند؛ به راحتی روابط نزدیک و صمیمی برقرار کنند؛ به شیوه‌ای مدبرانه با دیگران ارتباط برقرار کنند و طوری رفتار کنند که اعمال‌شان از لحاظ اجتماعی مطلوب باشد. آموزش مهارت‌های زندگی این توانایی را در افراد ایجاد می‌کند هنگامی که احساس می‌کنند امری به آنها تحمیل می‌شود «نه» بگویند و زمانی هم که قرار است اظهار نظر کنند بدون احساس ترس، اضطراب،

- خانواده در ایران. تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- امیری برمکوهی، ع. (۱۳۸۸). آموزش مهارت زندگی برای کاهش افسردگی. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۲۰ (۵)، ۲۹۷-۳۰۶.
- ثمیری، ع. و لعلی‌فاز، ا. (۱۳۸۴). مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تنبیدی خانوادگی و مطلوبیت اجتماعی. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۲۵ و ۲۶ (۷)، ۴۷-۵۵.
- ثمیری، ع. و محمودی، ع. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر شرکت در مراسم اعتکاف بر عزت نفس و مطلوبیت اجتماعی دانشجویان. *پژوهش‌های تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد*، ۹ (۲)، ۱۰۱-۱۱۸.
- رحیمیان بوگر، ا.، شاره، ح.، حبیبی عسگرآباد، م. و بشارت، م. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر جرات‌ورزی بر سازگاری اجتماعی. *فصلنامه نوآوری آموزشی*، ۲۳ (۶)، ۲۹-۵۴.
- رفاهی، ژ. (۱۳۸۷). آموزش مهارت‌های زندگی راه‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان. *فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۳ (۱)، ۱۳۱-۱۴۶.
- ساجدی، س.، آتش‌پور، ح.، کامکار، م. و صمصام‌شریعت، م. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین‌فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۱ (۳۹)، ۱۴-۲۶.
- شاملو، س. (۱۳۸۱). *بهداشت روانی*. تهران: رشد.
- صدق‌پور، ب.، محمودیان، م. و سلیمانیان، ح. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش آموزه‌های قرآنی بر بهبود پذیرش اجتماعی. *فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی*، ۲ (۱)، ۱۷-۲۶.
- قربان‌شیرودی، ش.، خلعتبری، ج.، تودار، ر.، مبلغی، ن. و صالحی، م. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی روش‌های آموزش ابراز وجود و حل مسئله بر سازگاری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه. *مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۵ (۱۵)، ۵-۲۴.
- کزازی، ل.، کربلایی‌نوری، ا.، رفیعی، ح. و کریملو، م. (۱۳۸۹). پایایی و روایی آزمون مهارت‌های زندگی در بیماران اسکیزوفرنی تهران در سال ۱۳۸۶-۱۳۸۵. *پژوهش در علوم روان‌شناسی*، ۱ (۶)، ۶۲-۷۰.
- کلینکه، ک. ال. (۱۳۸۲). *مهارت‌های زندگی*. ترجمه ش. محمدخانی. تهران: اسپند مهر (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۰۲).
- گنجی، ح. (۱۳۸۴). *ارزشیابی شخصیت*. تهران: ساوالان.
- منصوری، ف. (۱۳۷۷). *بررسی رابطه ساده و چندگانه عزت نفس، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با ابراز وجود دانش‌آموزان دختر دبیرستان های نظام جدید شهرستان اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- نادری، ف.، برومندنسب، م. و ورزنده، م. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان بهبهان. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۳ (۶)، ۵۳-۴۲.
- نعمتی‌سوگلی‌تپه، ف.، جلیل‌باباپور، خ.، محمودعلیلو، م.، بیرامی، م. و هاشمی، ت. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (مدیریت خشم، جرات‌آموزی، آرام‌سازی) بر افزایش جرات‌مندی و کاهش خشم در بیماران قلبی بای‌پس عروق کرونر. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ۹ (۱۳۶-۱۲۱).
- نیسی، ع. و شهینی‌بیلاق، ن. (۱۳۸۰). تأثیر آموزشی ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پرمضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۳ (۸)، ۱۱-۳۰.
- وردی، م. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه ناحیه ۱ شهرستان اهواز. *شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان*.
- یادآوری، م. (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول توسط شهرستان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد واحد اهواز.

Albertyn, R. M., Kapp, C. A., & Groenewald, C. G.

(2001). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. *Journal of Studies in the Education of Adult*, 33 (2), 21-180.

Ceylan, S. (2010). Vineland validity-reliability study

for social-emotional early childhood scale and examination of the influence of creative drama on five-years old children's socialemotional behaviors who have been attending to the preschool training ins-



- Behavioral Sciences*, 30, 2316-2318.
- Nota, I., & Soresi, S. (2003).** An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian uni-versity. *Career Development Quarterly*, 15 (4), 47-63.
- Paterson, M., Green, Y. M., Basson, C. Y., & Ross, F. (2002).** Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African registered dietitians. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 15 (1), 9-17.
- Poyrazli, S. A. C., Nora, A., McPherson, R., & Pisecco, S. T. (2002).** Relation between assertiveness: Academic self-efficacy and psychosocial adjustment among international graduate student. *Journal of College Student Development*, 43 (5), 632-642.
- Smite, R., & Garrie, B. (2005).** The effect of life skills training on increasing assertive behavior in third-grade female students. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 56-64.
- Stanley, S., & Markman, H. (2003).** *Facts about material distress and divorce*. Denver: University of Denver and PREP, Inc.
- Traver ,T., Dvckmanton, R. A., Chiv, E. (1998).** The assessment of clinically significant and using life skills profile. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 31 (2), 257\_263.
- Unicef (2003).** *Which skills are life?* Retrieved 15 December 2012, from www.Life skills based education.
- World Health Organization (1996).** *Partners in life skills education: Conclusions from a United Nations interagency meeting*. Geneva.
- tutions. *Early Childhood Research Quarterly*, 29 (3), 187-201.
- Esmailinasab, M., MalekMohamadi, D., Ghiasvand, Z., & Bahrami, S. (2011).** Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1043-1047.
- Koparan, S., Ozturk, F., Ozkılıç, R., & Semisik, Y. (2009).** An investigation of social self-efficacy expectations and assertiveness in multi-program high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1, 623-629.
- Lee, D. Y., Hallberg, E. T., Slemon, A. G., & Hass, R. E. (1985).** An Assertiveness Scale for Adolescent. *Journal of Clinical Psychology*, 41, 51- 57.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000).** Contextual supports and barriers to career choice. *Journal of Counseling Psychology*, 47 (6) , 36-49.
- Lin, Y. R., Shiah, I. S., Chang, Y. C., Lai, T. J., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004).** Evolution of an assertiveness training program on nursing and medical students assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24, 656-665.
- Matsuda, E., & Uchiyama, K. (2006).** Assertion training in coping with mental disorders with psychosomatic disease. *International Congress Series*, 1278, 276-278.
- Mohammadi, A., AdalatzadehAghdam, G., Kiyani R., & Sattarzadeh, L. (2011).** Investigating effect of life skills training on family functioning of epileptic people's in Tabriz. *Procedia-Social and*