

بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی در ارتقاء مهارتهای ارتباطی دانشجویان فرزند نیروهای مسلح

The effectiveness of life skills training on enhancement of communication skills of students in military families

رقیه نوری پور*، ابوالقاسم خوش کنش*، یعقوب شفیعی فرد***

Abstract

Introduction: This study has been done to determine the impact of life skills training to improve communication skills in Military Families' students of Tehran University.

Method: In this study, two groups of 30 students at Tehran University, were selected by Non-random sampling. To collect data Communication skills questionnaire was used. Training workshop was conducted on Role Playing, questioning and answering which was taught by psychology professors. And relevant information was compared before and after training. Descriptive and Inferential statistics were used to analyze the data.

Results: Results showed that the training will improve communication skills of students. Obtained scores were significant ($p < 0/05$) in the test and control groups.

Discussion: life skills Training have a positive impact on improving and enhancing the communication skills of individuals especially the students. Life skills are about how to act and behave. And if they are taught in practical, can change behavior in members of society, to promote the community.

Keywords: life skills training, communication skills, Military Families' Students.

چکیده

مقدمه: این مطالعه به منظور تعیین تاثیر آموزش مهارتهای زندگی در ارتقاء مهارتهای ارتباطی دانشجویان فرزند نیروهای مسلح در دانشگاه تهران انجام شده است.

روش: در یک مطالعه نیمه تجربی دو گروه ۳۰ نفره از دانشجویان فرزند نیروهای مسلح در دانشگاه تهران که با استفاده از نمونه گیری غیرتصادفی انتخاب شدند؛ مورد بررسی قرار گرفتند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه مهارتهای ارتباطی استفاده گردید. آموزش به شکل کارگاه پرسش و پاسخ و ایفای نقش توسط اساتید روانشناس انجام شد و اطلاعات مربوطه قبل و بعد از آموزش سنجیده شد. از آمار توصیفی و استنباطی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

نتایج: یافته‌ها نشان دادند که آموزش موجب بهبود و ارتقاء مهارتهای ارتباطی دانشجویان می‌شود. تفاوت نمره حاصله در گروه آزمایش و کنترل ($p < 0/05$) معنی دار بود.

بحث: آموزش مهارتهای زندگی تاثیر مثبتی، بر ارتقاء مهارتهای ارتباطی افراد جامعه، خصوصا دانشجویان خواهد داشت. مهارتهای زندگی مربوط به نحوه عمل و رفتارند و اگر بصورت عملی آموخته شوند، می‌توانند با تغییر رفتار در تک تک افراد جامعه، باعث ارتقاء جامعه گردند.

کلید واژه‌ها: آموزش مهارتهای زندگی، مهارتهای ارتباطی، فرزند نیروهای مسلح.

مقدمه

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی هستند که زمینه‌سازگاری مثبت را فراهم می‌آورند و فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون صدمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به شکل مؤثری برخورد نماید (طرمیان و همکاران، ۱۳۷۸). مهارت‌های زندگی شامل گروهی از مهارت‌های روان شناختی اجتماعی است که توانایی کمک به افراد در تصمیم‌گیری فردی، ارتباط کلامی مؤثر، الگوبرداری و خودمدیریتی است که آن‌ها را در رسیدن به زندگی سالم کمک می‌کند (یونیسف^۱، ۲۰۰۵). در واقع مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که افراد یاد می‌گیرند آن‌ها را برای یک زندگی موفق، مفید و رضایت بخش به کار ببرند (بوید^۲، ۱۹۹۲). به نقل از مهاجر ایروانی، (۱۳۸۶).

مهارت‌های زندگی، توانایی روانی اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. آموزش این مهارت‌ها موجب ارتقاء فردی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسان‌ها و پیشگیری از مشکلات روانی اجتماعی می‌شود. (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۷، ترجمه نوری، ۱۳۷۷). مطالعه کریستین^۳ و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به مدیریت پول، مشارکت اجتماعی، تغذیه مناسب بهبود یافت. بهبود این مهارت‌ها بدین صورت تبیین می‌شود که یادگیری و کاربرد مهارت‌های جدید افراد را در زندگی، شایسته و توانمند می‌سازد (زیمرن^۴، ۲۰۰۰).

نهیضت آموزش مهارت‌های زندگی پاسخی است به نیازهای افراد جامعه تا در فرآیند رشد، تکالیف اساسی زندگی را یاد بگیرند (پیکل سیمر، ۱۹۹۸، به نقل از مهاجر ایروانی، ۱۳۸۶). این حرکت بر رشد روانی - اجتماعی جسمانی، جنسی، شغلی، شناختی، اخلاقی و هیجانی متمرکز است (پاول^۵، ۱۹۸۵، به نقل از شهدایی، ۱۳۸۶). همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی بر اهداف افراد در زندگی توجه کرده (تروئر^۶، ۱۹۸۳، ناصری، ۱۳۸۶) و قضاوت و شایستگی اجتماعی، افکار و رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهد (فیلیپس^۷، ۱۹۸۰؛ به نقل از گمبل^۸، ۲۰۰۶). در مطالعه آموزش مهارت‌های زندگی بروکز (۱۹۸۴)، به نقل از مهاجر ایروانی، (۱۳۸۶) چهار حوزه ۱- مهارت ارتباطی و بین فردی ۲- مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری ۳- آمادگی جسمانی و حمایت روانی ۴- شناخت اهداف مهارت‌های زندگی، شناسایی شده است. تحقیقات مختلف حاکی است که آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش حل مشکلات، مهارت خودآگاهی، خود نظارتی، مهارت‌های مقابله و مهارت سنجش واقعیت (ترنر^۹ و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از شچتمن^{۱۰}، ۲۰۰۸)، شایستگی روانی اجتماعی، انگیزش تحصیل مؤثر است (ونزل^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۴، به نقل از گمبل، ۲۰۰۶). همچنین آموزش مهارت‌های زندگی برای رشد مهارت تصمیم‌گیری، مسئولیت‌پذیری، مهارت‌های بین فردی، رفتار اخلاقی و مهارت اجتماعی اثربخش بود (استروث^{۱۲}، ۱۹۹۶، به نقل از زیمرن، ۲۰۰۰). مهارت تصمیم‌گیری اجتماعی یکی از اجزای مهارت‌های زندگی است، آموزش این مهارت به ارتقاء سلامت روان افراد کمک می‌کند

5- Powell.
6- Trower.
7- Philips.
8- Gamble.
9- Turner.
10- Schechtman.
11- Wenzel.
12- Astroth.

1- Unicef.
2- Boyd.
3- Cristian.
4- Zimmerman.

(الیاس^۱ و کرس^۲، ۱۹۹۴، به نقل از شهیدی، ۱۳۸۶).
(۱۳۸۶).

سازمان‌ها و نظریه‌پردازان، دیدگاه‌های متفاوت درباره تقسیم بندی مهارت‌های زندگی دارند. یونیسف (۲۰۰۵) در آخرین تقسیم بندی خود از مهارت‌های زندگی، سه طبقه کلی را با زیر گروه‌های آن ارائه کرده است.

۱- ارتباط در روابط میان فردی که شامل مهارت‌های زیر است:

الف) مهارت روابط میان فردی که شامل مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی، گوش دادن فعال، بیان احساسات، بازخورد دادن (بدون سرزنش کردن) و باز خورد گرفتن است.

ب) مهارت مذاکره و نه گفتن که شامل مهارت‌های مذاکره و مدیریت تعارض، جرأت ورزی و توانایی نه گفتن است.

ج) همدلی که شامل توانایی گوش دادن و درک نیازها و شرایط دیگران و بیان درک آن است. به عبارت دیگر توانایی تجسم احساسات و نیازهای افراد دیگر است.

د) مشارکت و کار گروهی که شامل احترام قائل شدن برای دیگران و تفاوت‌های آنان، دستیابی به توانایی‌های شخصی خود و کمک به گروه است.

ه) مهارت طرفداری کردن که شامل مهارت‌های تأثیر گذاری و متقاعد کردن و مهارت‌های انگیزشی است.

۲- مهارت تصمیم گیری و تفکر انتقادی که شامل مهارت‌های زیر است:

الف) مهارت‌های حل مشکل و تصمیم گیری که شامل مهارت‌های گردآوری اطلاعات، ارزشیابی از پیامد اعمال آینده برای خود و دیگران و تعیین راه حل‌های ممکن برای مشکلات است، همچنین

شامل مهارت‌های تحلیلی مرتبط با تأثیر ارزشها و نگرشهای خود و دیگران بر انگیزش است.

ب) مهارت تفکر انتقادی، شامل تحلیل تأثیرات رسانه‌ها و همسالان، تحلیل نگرشها، ارزشها، هنجارهای اجتماعی و اعتقادات و عوامل تأثیر گذار بر آنها و شناسایی اطلاعات مرتبط و منابع اطلاعاتی است.

۳- مهارت مقابله و مدیریت شخصی که شامل مهارت‌های زیر است:

الف) مهارت‌هایی برای افزایش منابع درونی کنترل که شامل مهارت‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس، مهارت‌های خود آگاهی (آگاهی از حقوق خود، نفوذ ارزشها، نگرشها و نقاط قوت و ضعف خود، مهارت‌های تعیین هدف و مهارت‌های ارزشیابی از خود و خودکنترلی) است.

ب) مهارت‌های مدیریت احساسات که شامل مدیریت خشم، کنار آمدن با غم و غصه و اضطرابها؛ مهارت‌های کنار آمدن با حسادت، سوء استفاده و ضربات عاطفی است.

ج) مهارت مدیریت استرس که شامل مدیریت زمان، تفکر مثبت و فنون آرمیدگی است.

از طرف دیگر، ارتباط یکی از قدیمی ترین و در عین حال، عالی ترین دستاوردهای بشر بوده است. ارتباط در گذشته و برای انسان اولیه، علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه ساز فعالیت‌های اجتماعی و سرآغازی بر زندگی اجتماعی نیز بوده است. در هر حال، هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل نیاز احساس شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی به وقوع نمی پیوندد. برقراری ارتباط میان فردی، زمانی صورت می گیرد که افراد با هم تعامل^۳ (ارتباط متقابل) داشته باشند. هر ارتباطی یک تبادل است و

1- Elias.
2- Kress.

3- Interaction.

حداقل نفر باید در آن شرکت داشته باشند. افراد به طرق گوناگون با یکدیگر صحبت می کنند، گوش می دهند، مشاهده می کنند و نسبت به هم واکنش نشان می دهند و اطلاعات بسیاری ردوبدل می کنند و این همان شیوه ی زندگی اجتماعی است (شریفی درآمدی و کامکاری، ۱۳۸۱).

انسان برای برقراری رابطه با دیگران روش های مختلفی را پرورانده است؛ که رشد و تکامل زبان و شیوه های غیرکلامی مانند حالت چهره، حالت کلی بدن یا وضعیت اندام ها و حرکات بیانگرو... را شامل می شود. هر یک از این شیوه ها می توانند بخشی از اطلاعات، احساسات مورد نظر فرد در حال صحبت، یا گوینده را به فرد دیگر، یا شنونده انتقال دهد (بولتن^۱، ۱۹۹۴، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۴).

ما تعداد بسیار زیادی از روابط را در زندگی مان تجربه می کنیم. برای بسیاری از ما، مهم ترین و اولین نوع رابطه، رابطه با والدین و دیگر بستگان نزدیک است. همانطور که بزرگ می شویم، روابط دیگری مهم می شوند. دوست پیدا کردن، سرکار رفتن، برقراری رابطه ی عاشقانه و... از جمله وقایع زندگی روزمره هستند که مشتمل بر تعاملات بین فردی بوده و تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی ما می گذارند. ما با بررسی پیوند جویی، یعنی نیاز اساسی به رابطه با دیگران، شروع کرده و سپس به برخی روابط خاص که ممکن است برای ما مهم باشد، توجه می کنیم (وایر^۲، ۲۰۰۱، ترجمه بیابانگرد، ۱۳۸۲).

با وجود آن که ارتباط بین فردی جزو بزرگترین پیشرفت های بشر به شمار می آید، اما انسان های معمولی قادر به برقراری یک ارتباط خوب و موثر نیستند (بولتن، ۱۹۹۴، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۴).

روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی ما ضروری اند. داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است. آن چه که امروز هستیم و آن چه در آینده خواهیم بود هر دو معلول رابطه ما با دیگران است. روابط ما رفتار ما را به صورت یک انسان اجتماعی شکل می دهند هم چنین در منحصر به فرد بودن شخصیت، هویت و مفهوم خویشتن ما نقش عمده دارند (ثنایی، ۱۳۷۷).

ارتباط اجتماعی غیر مؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می گردد که در برخی از جنبه های زندگی تجربه می شود. پیامد فروپاشی ارتباط در اغلب موارد تنهایی، مشکلات خانوادگی، عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی، فشار روانی، بیماری جسمی و حتی به مرگ منجر خواهد شد (درویش نژاد، ۱۳۸۵).

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد مهارت های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است. تعامل سازنده در ارتباط با خود و محیط، کمال مطلوب یک شخصیت سالم و بهنجار است، به عبارتی درجه سازگاری فرد با محیط خویشتن را می توان از اعمال ارادی و رفتار منظم و سازمان یافته وی استنباط کرد (فیروزآبادی، ۱۳۸۷).

شیوه های رویارویی با مسائل موجود و نو ظهور، نحوه ارتباط با دیگران، تطابق و سازگاری با تغییرات، فشارهای محیطی و سایر موارد مسائلی هستند که بیش از پیش در عصر جدید مطرح می شوند (جوهری، ۱۳۸۵). موفقیت در چنین عصری نیازمند داشتن مهارت های بین فردی، مهارت های شناختی، مهارت های تخصصی و در مجموع مهارت هایی است که بتواند درست زیستن، یعنی زندگی سالم و با

1- Bolton.
2- Wyer.

نشاط، توأم با رشد و بالندگی را با خود به ارمغان آورد (فاضلی، ۱۳۸۶).

مطالعات حاصل از پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد؛ آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها^۱ و نگرش‌ها^۲ را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند، مثل اینکه چه کاری باید بکند و چگونه آن را انجام دهد و چگونه مهارت‌های ارتباطی خود را افزایش دهد. مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد، انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین رفتاری را نیز ایجاد می‌نماید (سلطانی، ۱۳۸۷).

همانطور که ملاحظه می‌شود، مهارت‌های ارتباطی تحت تاثیر مهارت‌های زندگی است و می‌توان آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای بهبود و ارتقاء مهارت ارتباطی فرض کرد.

بهاری (۱۳۸۴) پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان انجام داده است. نمونه وی ۳۰ نفر از دانشجویان بودند و ایشان مهارت‌های اعتماد به نفس و خودآگاهی (خود پنداری) را به این گروه آموزش دادند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت روان دانشجویان می‌شود.

واشقانی (۱۳۸۴) طی پژوهشی در مورد تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر تهران نتیجه گرفت که بین عزت نفس دانش آموزانی که درس مهارت‌های زندگی را گذرانده‌اند و دانش آموزانی که این درس را نگذرانده‌اند و همچنین بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزانی که درس مهارت‌های زندگی را گذرانده‌اند و دانش آموزانی که این درس را نگذرانده‌اند، تفاوتی معنی دار وجود دارد، ولی بین عزت نفس دختران و

پسرانی که درس مهارت‌های زندگی را گذرانده‌اند تفاوت معنی داری وجود ندارد.

پژوهشی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۸۴ در ایالت تگزاس آمریکا به وسیله سازمان آموزش و پرورش آنجا انجام گرفت و این نتیجه بدست آمد که زنان بیش تر از مردان توانایی انجام کار و نیازهای آینده را ترسیم می‌کنند (فلمینگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۰).

بلادورت، زینسف ویزبرگ و والبرگ (۲۰۰۱) به برگزاری دوره‌های آموزشی پرداختند که درس آموزش مهارت‌هایی چون همکاری، بیان هیجانات، مسئولیت‌پذیری، همدلی، خویشتن داری، احترام به دیگران، قدرت تصمیم‌گیری، حل تعارض‌ها، برقراری ارتباطات مناسب با دیگران و افزایش حرمت به خود بودند. نتایج به دست آمده نشان داد که این دوره آموزش به بهبود کارکرد آموزشی و کاهش مشکلات اجتماعی هیجانی دانشجویان انجامیده است. در واقع تحقیقات حاکی از تاثیر مثبت مهارت‌های زندگی بر روی تمامی گروه‌ها و افراد جامعه است.

باتوجه به مطالب ارائه شده، هدف این پژوهش؛ بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانشجویان فرزند نیروهای مسلح است.

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون دوگروهی با گروه کنترل است که به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانشجویان فرزند نیروهای مسلح در سال ۱۳۹۰ صورت گرفته است.

1- values.
2- attitude.

3- Fleming.

ذکر اعتماد به نفس و تفاوت آن با عزت نفس و تکبر، تمرین تحلیل سود و زیان اعتماد به نفس.

جلسه پنجم: بیان اهمیت مهارت کنترل خشم، اهمیت نقش افکار در میزان عصبانیت و آموزش کنترل خشم.

جلسه ششم: آشنایی با استرس و انواع آن و توصیف خلق منفی، بیان تکنیک‌های کاربردی در مدیریت استرس (مهارت‌های هیجان مدار و مقابله مدار)، ذکر مهارت‌های حفظ آرامش (ریلکسیشن) و تنفس صحیح و تمرین برای مدیریت خشم، اضطراب و افسردگی.

جلسه هفتم: آشنایی افراد با اهمیت مهارت حل مساله و تصمیم‌گیری و آموزش مراحل پنجگانه حل مساله.

جلسه هشتم: آشنایی افراد گروه با مفهوم و اجزای تفکر خلاق (سیال، ابتکار، تخیل و انعطاف‌پذیری).

جلسه نهم: آشنایی با مفهوم تفکر نقاد، ویژگی‌های تفکر نقادانه، روش‌های تفکر نقادانه و شیوه‌های غلبه بر تفکر مقلد.

جلسه دهم: آشنایی با شیوه‌های مقابله ای، تاثیر فشار روانی بر زندگی و جسم و آموزش مهارت‌های مقابله با فشار روان، جمع بندی و مرور.

جهت جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی که ۳۴ ماده دارد استفاده شد. پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ سطحی لیکرت و شامل سطوح: هرگز=۱، بندرت=۲، گاهی=۳، معمولاً=۴، همیشه=۵ می‌باشد. این پرسشنامه سه زیر مقیاس دارد که شامل؛ مدیریت هیجانات، ادراک و ابراز وجود است. جهت برآورد ضریب پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ و براساس واریانس‌ها استفاده شد، که ضریب آلفا بدست آمده ۰/۶۶ بود.

پرسشنامه قبل از شروع آموزش به کلیه افراد گروه آزمایش و کنترل داده شد. بعد از اتمام آموزش نیز مجدداً اجرا گردید. داده‌های بدست آمده توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ و با استفاده از آزمون‌های

نمونه مورد مطالعه شامل دو گروه ۳۰ نفری آزمایش و کنترل از دانشجویان فرزند نیروهای مسلح دانشگاه تهران می‌باشند که به صورت غیرتصادفی (فراخوان) انتخاب شدند.

هرمهارت، هفته ای یکبار، در طی یک جلسه یک روزه (۱ ظهر تا ۷ شب) بصورت کارگاهی، توسط اساتید مجرب دانشگاه آموزش داده شد. از آنجا که برنامه آموزش مهارت‌ها شامل مهارت‌های دهگانه می‌باشد، ۱۰ مهارت در طی ۱۰ جلسه برنامه ریزی شد، به نحوی که طی هر هفته، یک روز و به مدت ده هفته آموزش‌ها ارائه شد.

جلسات کارگاه عبارتند از:

جلسه اول: معرفی و آشنایی با یکدیگر، بیان اهداف، بستن قرارداد رفتاری و بیان قوانین کلاس، روشن سازی و بحث در مورد مفاهیم مهارت‌های زندگی، ایجاد فضای مشارکتی برای دخالت افراد در بحث و تشویق آنها به صحبت کردن برای شکست یخ‌های ارتباطی.

جلسه دوم: ذکر نکاتی درمورد آغاز و خاتمه یک ارتباط، تشکیل جدول سود و زیان برای مقابله با افکار منفی که مانع برقراری ارتباط می‌گردند، ذکر ویژگی‌های ارتباط خوب و بد و تشریح پنج رمز ارتباط موثر.

جلسه سوم: ذکر و به چالش کشیدن برخی احساسات ناخوشایند که مانع برقراری ارتباط خوب می‌شوند و ذکر و بیان ده طرز تلقی که مانع گوش دادن می‌شوند، بیان رفتارهای شنیداری مثبت، روش‌های برخورد با افراد خشمگین، تبدیل کردن یک بحث خسته کننده به یک بحث جذاب و بحث درباره تلاش‌هایی که گروه در طول این مدت در زمینه روابط بین فردی داشته است.

جلسه چهارم: تعریف عزت نفس، بیان اهمیت و تاثیرات عزت نفس بالا، ویژگی‌های افراد با عزت نفس بالا و عزت نفس پایین و تفاوت رفتاری آنها،

تحلیل کواریانس، آزمون شاپیرو ویلک و آزمون لوین مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به جهت رعایت اصل اخلاقی عدالت در پژوهش، بعد از انجام پژوهش، کارگاه برای دانشجویان گروه کنترل نیز برگزار شد.

نتایج

مفروضه استفاده از آزمون تحلیل کواریانس، نرمال بودن داده‌ها و همگنی کواریانس نمرات پیش از آزمون دو گروه می‌باشد. برای بررسی نرمال بودن

داده‌ها از آزمون شاپیرو ویلک و برای بررسی همگنی واریانس درون گروهی از آزمون لوین بررسی شد و با توجه به اینکه مقدار F شاپیرو و لوین در سطح $\alpha=0/05$ معنادار نبود، بنابر این مفروضه نرمال بودن و همچنین همگنی کواریانس داده‌ها و برقراری شیب رگرسیون مورد استنباط قرار گرفت و استفاده از آزمون تحلیل کواریانس برای بررسی فرضیه‌ها با پیش فرض همگنی کواریانس بلا مانع ارزیابی گردید.

جدول شماره ۱- نتایج آزمون شاپیرو ویلک در بررسی نرمالیتیه بودن داده‌ها

آزمون شاپیرو ویلک			گروه	متغیر
sig	df	F		
۰/۱۸۶	۳۰	۰/۹۵۲	آزمایش	کل مهارت‌های ارتباطی
۰/۲۵۲	۳۰	۰/۹۵۷	کنترل	
۰/۷۳۰	۳۰	۰/۹۷۷	آزمایش	مدیریت هیجانات
۰/۳۶۲	۳۰	۰/۹۶۳	کنترل	
۰/۱۰۶	۳۰	۰/۹۴۳	آزمایش	ادراک دیگران
۰/۱۲۴	۳۰	۰/۹۱۸	کنترل	
۰/۱۹۰	۳۰	۰/۹۵۲	آزمایش	ابراز وجود
۰/۰۹۳	۳۰	۰/۹۴۰	کنترل	

جدول شماره ۲- نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس درونگروهی داده‌ها

آزمون لوین				متغیر
sig	df ₂	df ₁	F	
۰/۵۳۰	۵۸	۱	۰/۴۰۰	کل مهارت‌های ارتباطی
۰/۸۵۳	۵۸	۱	۰/۰۳۵	مدیریت هیجانات
۰/۲۴۹	۵۸	۱	۱/۳۵۸	ادراک دیگران
۰/۲۳۷	۵۸	۱	۱/۴۳۱	ابراز وجود

جدول شماره ۳ - نتایج تحلیل کواریانس بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانشجویان فرزند نیروهای مسلح

منابع تغییرات	شاخص	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضرایب اتا
اثر گروه	مدیریت هیجانات	۱۲۲۴/۰۱۷	۵۸ و ۱	۱۲۲۴/۰۱۷	۲۰/۱۳۳	۰/۰۰۰	۰/۲۵
	ادراک دیگران	۱۰۹۲/۲۶۷	۵۸ و ۱	۱۰۹۲/۲۶۷	۱۴۱/۸۱۰	۰/۰۰۰	۰/۷۱۰
	ابراز وجود	۱۱۴۴/۰۶۷	۵۸ و ۱	۱۱۴۴/۰۶۷	۲۴/۲۴۵	۰/۰۰۰	۰/۲۹۵

بر رشد اجتماعی، مهارت ابراز وجود و مهارت حل مساله پرداخته بود که راثو معتقد است مهارت ابراز وجود و توانایی حل مسئله در بعد کفایت فردی (بخش خود رهبری) می‌باشد(راثو، ۱۳۸۲).

صفائی راد (۱۳۸۴، به نقل از ناصری، ۱۳۸۶) نیز در تحقیقی نشان داد که آموزش مهارت زندگی بر قابلیت‌های فردی همچون مهارت‌های تصمیم گیری، تفکر انتقادی، ابراز وجود و خودآگاهی تأثیر مثبت دارد و با نتایج این تحقیق همسو می‌باشد. با توجه به این که رشد عبارت است از زنجیره ای از تغییرات جسمی، اجتماعی و شخصیتی که به مرور زمان روی می‌دهد، رشد اجتماعی نیز در طول زمان براساس آموزش و تجربه و سایر عوامل دیگر به وجود می‌آید، لذا برای بیشتر مردم، رشد اجتماعی کم کم در طول زندگی و به طور طبیعی در برخورد با تجربه‌ها حاصل می‌شود. اما، به کمک آموزش می‌توان نسبت به رفع این کمبودها اقدام نمود. بنابراین در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت که کاربرد مهارت‌های زندگی در جهت اثر بخش ساختن زندگی انسان‌ها می‌باشد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ضرورتی فرا ملی و جهانی است که در سطح ملی و جهانی نیز ضرورت توجه ویژه به آن از منطقی نیرومند و مستحکم برخوردار است بدیهی است برای دستیابی به نسلی سالم، کارآمد و مؤثر می‌بایست انسان‌هایی از نظام تعلیم و تربیت خارج شوند که، علاوه بر

با توجه به داده‌های جدول فوق چون مقدار F با درجات آزادی ($df = 58$ و $df = 1$) در سطح معناداری $\alpha = 0.05$ معنادار می‌باشد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء مهارت‌های ارتباطی و نیز زیرمولفه‌های آن در دانشجویان مؤثر است. بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان تایید می‌گردد. به عبارت دیگر اثر آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء مهارت‌های ارتباطی دانشجویان فرزند نیروهای مسلح مؤثر است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش با پژوهش گیلچریست و ماکسول^۱ (۱۹۹۱، به نقل از بابادی، ۱۳۸۱) که گزارش کردند مهارت‌های زندگی به رشد خودکفایی در نوجوانان که شامل توانایی حل مساله، برقراری ارتباط مؤثر، حفظ حمایت اجتماعی، کنترل هیجانات و احساسات فردی می‌باشد کمک می‌کند، هماهنگی دارد. نتایج این تحقیقات با مطالعات قاسمی (۱۳۷۶) مبنی بر این که آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد اجتماعی و مهارت ابراز وجود گروه‌های آموزش دیده تأثیر مثبت داشته همسو می‌باشد. وی در این تحقیق به بررسی آموزش مهارت‌های زندگی

1- Gilechrist & Maxwell.

مهارت‌های علمی، واجد رشد اجتماعی کافی، سلامت روانی و قدرت تأثیر گذاری باشند. به جهت اهمیت علم مهارت‌های زندگی در کلیه ابعاد حیات انسانی، ضرورت آگاهی از آن برای کلیه افراد در هر موقعیت و شرایط و به کار گیری اصول اساسی آن در جهت ایجاد زندگی سالم مفید و رو به تکامل آشکار می‌گردد.

بنابراین با توجه به مطالب فوق و نتایج این پژوهش و تحقیقات نزدیک به این پژوهش، اهمیت تلاش علمی و پژوهشی وسیع تر در این زمینه نمایان می‌شود. چرا که علم آموزش مهارت‌های زندگی، به عنوان یک روش پیشگیرانه اولیه می‌تواند اثرات مثبت و مفیدی را در افزایش سطح سلامت روان، رشد، بالندگی، کاهش مشکلات و نابهنجاری‌های روانی به همراه داشته باشد. بدین ترتیب پژوهش وسیع و همه جانبه در این زمینه و به کار گیری آن در تمامی ابعاد ضروری به نظر می‌رسد.

یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش میزان مدیریت هیجانات، ادارک دیگران و ابراز وجود موثر است. با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی- اجتماعی و بین فردی اطلاق می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله ای خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآوری داشته باشند. لذا آموزش مهارت‌های زندگی برای تمام افراد به ویژه دانشجویان، به نظر ضروری می‌رسد. آموزش مهارت‌هایی زندگی در بدو ورود به دانشگاه نه تنها از بسیاری مسائل و مشکلات که در سر راه دانشجویان وجود دارد، جلوگیری می‌کند، بلکه آنان را قادر خواهد ساخت به عنوان افرادی موثر در

مشارکت و پیشگیری از معضلات روانی، اجتماعی جامعه اطراف خود نیز قدم بردارند.

در پایان پیشنهاد می‌شود که آموزش کارگاهی علمی و گام به گام مهارت‌های زندگی در بدو ورود دانشجویان برگزار گردد و حتی ضروری است قبل از ورود به دانشگاه این آموزش‌ها داده شود تا در نتیجه، ارتقاء سلامت عمومی جامعه ایجاد شود. منحصر بودن نمونه‌ها به یک دانشگاه، کوتاه بودن مدت زمان آموزش‌ها، معدود بودن تعداد کارشناسان آموزش مهارت‌های زندگی از جمله محدودیت‌های این مطالعه محسوب می‌شود که بهتر است در مطالعات آینده مرتفع گردند.

تشکر و قدردانی

از اساتید بزرگواری که در طی این پژوهش زحمات فراوانی کشیده اند، از دانشجویان عزیزی که در پژوهش شرکت داشتند و از جناب آقای اسبری، مسئول کتابخانه دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی به پاس راهنمایی‌های ارزشمندشان کمال تشکر و قدردانی را دارم.

منابع

- ۱۴- رائو، ان. (۱۳۸۲). مقیاس رشد اجتماعی رائو. ترجمه ابوالفضل کرمی. تهران: نشر روان تجهیز سینا.
- ۱۵- مهاجر ایروانی، مژگان. (۱۳۸۶). رابطه آموزش مهارت‌های زندگی بر والدین بر خلاقیت و بهداشت روان نوجوانان دوره متوسطه شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.
- ۱۶- ناصر، حسینی. (۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان. تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور
- ۱۷- واشقانی، زهرا. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان شهر تهران. فصلنامه بهداشت مدارس ایران، دوره ۲، شماره ۱
- ۱۸- وایر، د. (۲۰۰۱). روش‌های برقراری ارتباط با دیگران (روان شناسی روابط بین فردی). ترجمه اسماعیل بیابانگرد و علی نعمتی. (۱۳۸۲)، تهران، موسسه کتاب مهربان نشر.
- 19- Blood worth. M. R, zhks. A. E, wissberg , H. J. and Walberg , H. J. and Walberg , H. J. (2001). Implication of social and emotional research for education. Evidence liking social skills and academic out comes theceic revive , vol . 70. no , 6, June.
- 20- Christine A. Helffrich and Louis F. Fogg (2007). Outcomes of a Life Skills Intervention for Homeless Adults with Mental Illness. The Journal of Primary Prevention. 10.1007/s10935-007-0103-y.
- 21- Fleming , J.E offord, D.R. and Boyle, M.H. (2000). Prevalence of child hood and adolescent depression in the community: Ontario child health study . British Journal of Psychiatry. 155, 647- 654.
- 22- Gilechrist. S & Maxwell. J (1991) . Interpersonal communication. Theoretical perspective , future prospects. Journal of communication, 55. 415-447.
- 23- Gamble, B. (2006) . Teaching life skills for Student success : connecting *education and careers*. Sep. vol , 81.
- 24- Schechtman , Z. I. (2008) . Tmpact of Life skills training on teachers perceived environment And self-efficacy. Journal of educational research. Jan/feb. vol, 981, issue 3, p144-154, 11p, 6 charts.
- 25- Unicef. (2005). Life skills. www.unisef.org.
- 26- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), Handbook of community psychology (pp. 436-4). New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- ۱- بابادی، امین. (۱۳۸۱). تدوین و هنجاریابی آزمون مهارت‌های زندگی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
- ۲- بهاری، سیف ا...، شفیق پور، محمدرضا. (۱۳۸۴). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانشجویان. طرح پژوهشی، چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی قزوین.
- ۳- بولتن، ر (۱۹۹۴). روانشناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی) ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۸۴)، تهران، انتشارات رشد.
- ۴- ثنائی، ب (۱۳۷۷). روان‌درمانی و مشاوره گروهی تهران، انتشارات چهر.
- ۵- طارمیان ف.، ماهجویی، م. و فتیحی، ط. (۱۳۷۸). مهارت‌های زندگی. تهران، انتشارات تربیت.
- ۶- سازمان بهداشت جهانی (۱۳۷۷). برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی (ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی). تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- ۷- سلطانی، مجتبی (۱۳۸۷). نقش مهارت‌های ارتباطی بر میزان تمایز یافتگی دانش آموزان دبیرستانی پسر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ۸- شریفی درآمدی، پ. و کامکاری، ک. (۱۳۸۱). اصول روان شناسی ارتباط با کودک تهران، انتشارات روان سنجی.
- ۹- شهیدایی، مریم. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سبک‌های هویت و ابراز وجود دانش آموزان دختر سال دوم متوسطه شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم اجتماعی دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.
- ۱۰- فاضلی، الهه (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش خود متمایز سازی بر باورهای خودکارآمدی عمومی زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۱- فیروزآبادی، طیبه (۱۳۸۷). بررسی اثر بخشی آموزش خودگویی‌های درونی مثبت بر افزایش میزان باورهای خودکارآمدی عمومی زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۲- قاسمی، ابوالقاسم (۱۳۷۶). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رشد اجتماعی نوجوانان شبه خانواده تحت پوشش سازمان بهزیستی اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- ۱۳- درویش نژاد سیگارودی، علیرضا (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش گروهی موسیقی بر ابراز وجود و افزایش مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان پسر دبیرستانهای دولتی منطقه یک تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.