

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش مشکلات بین فردی نوجوانان

دکتر سیدحسین میرزایی^۱

دکتر جعفر حسینی^۲

تاریخ دریافت: 94/03/12

تاریخ پذیرش: 94/06/19

چکیده:

برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی روش مؤثری در جهت رشد شخصیت سالم و تأمین بهداشت روانی نوجوانان است. از طرفی مشکلات بین فردی یکی از مهمترین عوامل در رشد شخصیت و ایجاد اختلالات روانشناختی در نوجوانان است. از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات بین فردی نوجوانان در شهرستان بجنورد، انجام شد. روش: در قالب یک طرح تجربی پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل، 48 دانش‌آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت 10 جلسه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. سپس هر دو گروه پرسشنامه مشکلات بین فردی (بارکهام، هاردی و استارتوپ، 1994) را قبل و بعد از مداخله تکمیل نمودند. برای تحلیل داده‌ها آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. یافته: نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین‌های تعدیل شده دو گروه آزمایش و کنترل در نمره کل مشکلات بین فردی از نظر آماری معنادار است ($F=2/60$ ، $P=0/03$). و همچنین ابعاد مشکلات بین فردی، تفاوت معناداری در میان میانگین‌های تعدیل شده در مشکل اجتماعی شدن، مشکل در جرأت‌ورزی، پرخاشگری زیاد، گشودگی زیاد، مشکل در حمایت‌گری، مشکل در صمیمیت، فداکاری زیاد، و وابستگی زیاد، در دو گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. نتیجه‌گیری: مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی به دلیل افزایش اعتماد به نفس، قدرت تصمیم‌گیری، افزایش جرأت‌ورزی و خودپنداره در توانمندسازی روانشناختی و کاهش مشکلات بین فردی نوجوانان موثر است

کلید واژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی، مشکلات بین فردی، نوجوانان

^۱ - دکترای روانشناسی و مدرس دانشگاه فرهنگیان dshomi45@gmail.com

^۲ - استادیار گروه روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران

در میان پیچیدگی‌های قرن 21 استرس‌ها رو به افزایش و مشکلات زیادی که افراد با آن دسته و پنجه نرم می‌کنند، چگونگی ارتباطات¹، شبکه حمایت اجتماعی² و مهارت‌های بین‌فردی³ بطور خاص‌تری، موفقیت و بهزیستی انسان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند در نتیجه برخورداری از یک شبکه اجتماعی، حاکی از هوشمندی بشر امروزی است (1)، لذا روابط بین‌فردی⁴ خوب و مطلوب فراهم کننده‌ی شکوفایی و تحول جنبه‌های شخصیت می‌باشد (2). ولی عده‌ای از پژوهشگران بر این عقیده‌اند که، مشکلات در روابط بین‌فردی می‌تواند پیش‌بینی کننده اختلال‌های روان‌شناختی باشد. پس هرچه در حیطه روابط بین‌فردی، مشکلات بیشتر داشته باشیم و مهارت‌هایمان برای مقابله کمتر باشد، شانس زندگی بهتر و رضایتمند و سالم را از دست خواهیم داد. به منظور تبیین نظری سطوح دشواری‌های (مشکلات) بین‌فردی در نوجوانان، بر نقش عوامل باز دارنده یا مداخله کننده فردی و موقعیتی در بروز رفتارهای اجتماعی به مثابه یکی از بسترهای مهم مطالعات بالینی و تحولی تاکید دارند (3)، که عوامل فردی می‌تواند شامل تعیین کننده‌های زیست‌شناختی، برخی از رگه‌های شخصیتی مانند درون‌گردی و منابع اصلی نارسایی (مثل نارسایی در مهارت‌های اجتماعی) می‌باشند. (4)، و در تبیین الگوهای اجتماعی نوجوانان، بر نقش با اهمیت فرضیه‌های ثبات رفتاری و برجستگی موقعیتی نیز تاکید کرده‌اند. فرضیه‌های ثبات رفتاری بیانگر آن است که ویژگی عقب-ماندگی اجتماعی یا عدم برخورداری از مهارت‌های اجتماعی در بین نوجوانان، گستره وسیعی از رفتارهای بازدارنده آنها را در موقعیت‌های مختلف پیش‌بینی می‌کند (5). بعلاوه در نظریه‌های مختلف دیگر، روابط بین فردی می‌تواند زمینه‌ساز بروز مشکلات باشد و هم بعنوان پیامد مشکلات روانی و جسمانی، زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. به طور مثال در نظریه روان‌تحلیلی کلاسیک فروید⁵ (1928) بر اهمیت تعارض‌های درون‌روانی در شکل‌گیری مشکلات، که ویژگی‌های هر یک از مراحل تحول و تعارض‌های مرتبط با آن در اثر ارتباط فرد با والدین شکل می‌گیرد (6). فروم⁶ (1947) اعتقاد دارد که ما برای یافتن معنا در زندگی باید از احساس انزوا بگریزیم و احساس تعلق و

1- communication

2 -Support social network

3 -Interpersonal skills

4 -Interpersonal Relationships

5- Freud

6- Forum

وابستگی را پرورش دهیم، وی بی‌همتایی را ناشی از تعامل بین مردم و جامعه آنها می‌داند و همچنین راجرز¹ (1951) معتقدند که نیاز به توجه مثبت شامل پذیرش، محبت، و تایید شدن از جانب دیگران، مخصوصاً مادر در دوران کودکی است و رفتار کودک توسط عشق مادر شکل می‌گیرد (7)، بر این اساس، نیاز به ارتباطات بین‌فردی، امری ذاتی است و افرادی که قادر به دریافت موثر مراقبت فیزیکی و روانی نیستند، هنگام مواجهه با استرس و بحران، اگر فرد حمایت بین‌فردی کافی نداشته باشد، توانایی کمی برای رو به رو شدن با بحران را دارند (8). در نتیجه، مشکلات بین‌فردی حاصل یک الگوی عمومی است که فرد بر اساس آن به ارزیابی و سازمان دهی روابط بین‌فردی خود می‌پردازد (9، 10، 11). مشکلات بین‌فردی، مشکلاتی هستند که در رابطه با دیگران تجربه می‌شوند و آشفتگی روانی ایجاد می‌کنند (12، 19، 20). همچنین مشکلات بین‌فردی از شایع‌ترین مشکلات گزارش شده به وسیله بیماران در جریان مصاحبه‌های بالینی² (7) و از دلایل اصلی مراجعه‌ی افراد برای روان‌درمانی به حساب می‌آیند. (18) در واقع، مشکلات بین‌فردی³ (IB)، در بسیاری از گستره‌های زندگی نقش تعیین‌کننده دارد (12) تأثیر متغیرهای بین‌فردی بر اختلالات شخصیت⁴ (13) و سلامت روانی⁵ (14)، اختلالات روانی (15)، مورد بررسی قرار گرفته است. بعلاوه پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که مشکلات بین‌فردی افراد می‌تواند نقش مهمی در شناسایی مقدماتی اختلال‌های شخصیت داشته باشد (16، 17). گروهی دیگر از صاحب‌نظران معتقدند که کاستی‌های مزمن در روابط بین‌فردی حاکی از اختلالات شخصیتی است (21)، از این‌رو، اشخاصی که از مشکلات بین‌فردی رنج می‌برند و در روابط بین‌فردی خود نقص دارند، بیش از سایرین احتمال دارد که در معرض اختلالات شخصیتی قرار گیرند (22)، به عنوان مثال وجود مشکلات بین‌فردی در اختلال‌های روان‌شناختی مختلف نظیر اختلال‌های تغذیه (22) افسردگی (25) اضطراب فراگیر (24) و فوبی اجتماعی⁶ (26) نشان داده شده است (21) و همچنین، تجربه مشکلات بین‌فردی در نوجوانان، به فقدان تامل‌های بین‌فردی موفقیت‌آمیز با همسالان (همجنس و غیر همجنس)، والدین و نیز عدم وجود جرئت‌ورزی در آنها اشاره می‌کند (30، 5). که نتایج پژوهشی متعدد نشان داده‌اند

1 -Rogers

2 -Clinical interviews

3 -Interpersonal problems

4 -Personality disorders

5 -Mental health

6 -Social Phobia

که تجربه دشواریهای بین فردی برای نوجوانان نتایج منفی مانند افت عملکرد تحصیلی (27، 28، 22)، احساس تنهایی (29، 9) افسردگی (24) روابط ناکار آمد با والدین (26) سوء مصرف مواد (29) را در پی دارد (11). گرچه شناسایی ماهیت بین شخصی مشکلات روانشناختی (شخص) سابقه طولانی دارد، تا زمان کار هرویتز (1979) تلاشی برای بررسی و ساماندهی این مشکلات به گونه ای که برای پژوهشگران مفید باشد صورت نگرفته بود. هرویتز و همکارانش (1979) با تحلیل دقیق مشکلات گزارش شده در مصاحبه های بالینی توانستند مجموعه ای از مشکلات بین فردی، شامل مشکلات افراد در زمینه قاطعیت^۲، مردم آمیزی^۳، اطاعت پذیری^۴، و صمیمیت^۵، مسولیت پذیری^۶، مهارگری^۷، را شناسایی، تلخیص و فهرست کنند (15، 19، 30).

بطوریکه پژوهش ها نشان می دهد که آموزش مهارت های زندگی، روش های ارتباطی را بهبود بخشیده و مشکلات بین فردی، اضطراب، بی خوابی، نارسا کنش وری اجتماعی و افسردگی را کاهش می دهد (31) مهارت های زندگی به افراد کمک می کند تا تصمیمات خود را آگاهانه اتخاذ کنند، بطور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و پر بار داشته باشند (32). اکثر پژوهش هایی که اثربخشی آموزش یک یا چند مهارت را بر روی سلامت روان و رفتار دانش آموزان در دوره های تحصیلی متفاوت بررسی کرده اند به نتایج معنی داری دست یافته اند. پس آموزش مهارت های زندگی می تواند در افزایش سلامت روان، تقویت روابط بین فردی و کاهش مشکلات بین فردی موثر می باشد (10)، در این راستا، سازمان بهداشت جهانی، 10 مهارت اصلی را به عنوان مهارت های اساسی زندگی مطرح کرد (1) و بیان داشت که کودکان و نوجوانان به سبب بی تجربه گی و نا آگاهی از مهارت های بازدارنده، تسهیل کننده و اصلاحی، بیشتر در معرض آسیب های جدی روانی و اجتماعی هستند. نوجوانانی که مهارت های مقابله با موقعیت های تنش زا را ندارند، به نوعی مقهور آن ها خواهند شد و بدین ترتیب مستعد اختلالات روانی، عاطفی، افسردگی، اضطراب و احتمالاً مصرف مواد مخدر و رفتارهای ضد اجتماعی

1 -Horowitz

2-Assertiveness

3- sociability

4- submissiveness

5-intimacy

6-responsibility

7-controlling

خواهند شد و در فرایند تصمیم‌گیری نیز دچار مشکل می‌شوند (33). در ضمن هامبورگ (1995) در تحقیق خود اشاره کرد که آموزش مهارت‌های زندگی در موارد زیر تاثیر دارد: 1) تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان 2) افزایش حمایت همسالان 3) افزایش توانایی حل مسئله 4) کاهش مشکلات بین‌فردی 5) کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کم‌رویی، رفتار بزهکارانه 6) افزایش روابط بین‌فردی، عزت نفس 7) 2) 7) رویارویی اجتماعی 8) افزایش جرات‌ورزی 9) 3) 9) خود پنداره مثبت (34).

ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که اکثر مطالعات در حوزه مشکلات بین‌فردی، روی افرادی که دارای مشکلات بالینی مثل، افسردگی و اضطراب... داشته‌اند، بوده است، ولی پژوهش حاضر می‌خواهد به این سوال پاسخ بدهد: که آیا بین آموزش مهارت‌های زندگی و مشکلات بین‌فردی نوجوانان، رابطه معنی‌دار وجود دارد؟ در نهایت، پژوهش حاضر در پی بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی در کاهش مشکلات بین‌فردی در نوجوانان بود.

روش

پژوهش حاضر طرحی آزمایشی به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون^۴ با گروه گواه^۵ است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دبیرستان‌های بجنورد که در سال 93-92 مشغول تحصیل بودند می‌باشند. با توجه به حجم جامعه آماری که بالغ بر 7 هزار نفری دانش‌آموزان بودند، با محاسبه سطح خطای $P < 1\%$ ، حجم نمونه برابر با 48 نفر بدست آمد که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب گردیدند. در مرحله اول از بین 16 دبیرستان پسرانه شهرستان 2 دبیرستان بصورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و در مرحله دوم از بین دو تا دبیرستان، 48 دانش‌آموز بصورت تصادفی ساده انتخاب شدند، و با روش تصادفی ساده به گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند، که از همه آنها پیش‌آزمون اخذ شد، سپس گروه آزمایش، ده جلسه 90 دقیقه‌ای، بمدت دو

¹-Reduce anger, anxiety, depression, shyness, criminal behavior

²-Self-esteem

³-Increasing assertiveness

⁴- Pre-test and post-test

⁵-The control group.

ماه، با بسته آموزشی تهیه شده، با استفاده از سرفصل‌های یونیسف¹ (35)، به شرح جدول ذیل، مداخلات آموزش مهارت‌های زندگی، دریافت نمودند. پس از پایان دوره آموزش، هر دو گروه بوسیله مقیاس مشکلات بین فردی آزمایش مجدد شدند.

جدول (1) برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

جلسات	مهارت‌ها	سرفصل‌های آموزشی
1	مقدمه	اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی - تغییرات تکنولوژی و مهارت‌های زندگی - تغییرات و سازگاری - تمرین‌های عملی و تکلیف برای جلسه بعدی
2	خودآگاهی	خودآگاهی و شخصیت - تیپ‌های شخصیتی - نقش هورمون‌ها در شخصیت، رفتار و سلامتی
3	خودآگاهی	خودآگاهی جسمانی، روانی - اجتماعی - فرهنگی - تحصیلی و مذهبی
4	تصمیم‌گیری	اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی، تیپ‌های شخصیتی و تصمیم‌گیری - هورمون‌ها و تصمیم‌گیری - عزت و اعتماد به نفس و تصمیم‌گیری
5	مدیریت هیجان	انواع هیجانات (ترس و خشم ..) تیپ‌های شخصیت و هورمون‌ها و هیجان، اثرات مثبت و منفی، مدیریت هیجان
6	مدیریت استرس	استرس و زندگی و بیماریها- استرس و تیپ‌های شخصیتی و هورمونها- انواع استرس‌ها - اثرات روانی و جسمانی استرسها - تمرین‌های فردی و گروهی برای کنترل استرس‌ها
7	همدلی	همدلی و آرامش‌روانی - همدلی و رشد شخصیت - شیوه‌های همدلی و اثرات همدلی آن در زندگی
8	ارتباط	ارتباط و زندگی و پیشرفت - ابزارهای ارتباطی - فرایند ارتباط - سبک‌های ارتباطی
9	روابط بین فردی	ارتباط بین فردی و رشد روانی - انواع مدل‌های ارتباطی - عوامل موثر در ارتباط بین فردی - تیپ‌های شخصیت و تفاوت‌های فردی و ارتباط بین فردی - بازیها و تمرین‌های فردی و گروهی
10	تفکر خلاق و انتقادی	خلاقیت ² و تیپ‌های شخصیت - خلاقیت و سبک تفکر، خلاقیت و وراثت و محیط

ابزار:

پرسشنامه‌ی مشکلات بین فردی (فرم کوتاه)

فرم کوتاه پرسشنامه مشکلات بین فردی³ (IIP) به منظور اندازه‌گیری مشکلاتی که مردم در روابط بین فردی تجربه می‌کنند تدوین شده‌است، دارای 32 ماده می‌باشد و در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از 0 (اصلاً) تا 4 (بسیار زیاد) نمره گذاری می‌شود این پرسشنامه دارای 8 خرده مقیاس می‌باشد

1-Unisef

2 -creation

3-inventory interpersonal problem

که هر خرده مقیاس 4 ماده دارد، از 8 خرده مقیاس این پرسشنامه 4 خرده مقیاس (مشکل در اجتماعی شدن¹، مشکل در جرات‌ورزی²، مشکل در حمایت‌پذیری³ و مشکل در صمیمیت⁴) در زمینه اموری است که فرد انجام آنها را خیلی مشکل می‌داند و 4 خرده مقیاس (پرخاشگری زیاد⁵، وابستگی زیاد⁶، گشودگی زیاد⁷ و فداکاری زیاد) در زمینه اموری است که فرد آنها را پیش از حد انجام می‌دهد. اعتبار و روایی پرسشنامه در فرهنگ ایرانی باروش‌های آلفای کرونباخ و باز آزمایشی مطلوب برآورد شده و ساختار عاملی اصلی تست مورد تایید واقع شده است (30). نسخه کوتاه و فارسی پرسش‌نامه‌ی مشکلات بین فردی که توسط حسنی (زیر چاپ) نرم شده است به ترتیب ضرایب آلفای کرونباخ مشکل در اجتماعی شدن (0/88)، مشکل در جرات‌ورزی (0/86)، مشکل در حمایت‌پذیری (0/74)، مشکل در صمیمیت (0/74)، پرخاشگری زیاد (0/85)، وابستگی زیاد (0/70) گشودگی زیاد (80)، فداکاری زیاد (0/72) به دست آمده است. علاوه بر این، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس (0/85) مطلوب گزارش شده است این پرسشنامه برای جمعیت‌های مختلف از جمله افراد بیمار و بهنجار استفاده شده است (36).

تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های حاصل از اجرای پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره بررسی شد. جهت انجام این تحلیل، تحقق مفروضات نرمال بودن توزیع متغیرها، همگنی خطای واریانس‌ها و عدم تفاوت ماتریس‌های واریانس و کوواریانس الزامی است. این مفروضات به ترتیب با آزمون‌های کالموگروف اسمیرنوف یک راهه⁸، آزمون برابری خطای واریانس لوین⁹ و M-باکس¹⁰ مورد بررسی قرار گرفت. در این تحلیل نمرات ابعاد مشکلات بین فردی در پس آزمون به عنوان متغیر وابسته، عضویت در گروه آزمایش و کنترل به عنوان متغیر مستقل و نمرات ابعاد مشکلات بین فردی در پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی یا همپراش¹¹ در نظر گرفته شد. تمامی تحلیل‌ها با نرم افزار SPSS.17 صورت گرفت.

1-Hard to be sociable

2-Hard to be assertive

3-Hard to be supportive

4-Hard to be involved

5-too aggressive

6-Too dependent

7-Too open

8-One way Kolmogrov- smirnov

9-Levene's Test of Equality of Error Variances

10-Box's M

11 - Covariate

یافته‌ها

بررسی شاخص‌های جمعیت شناختی نشان داد که آزمودنی‌های این پژوهش متشکل از 48 دانش آموز پسر با میانگین و واریانس سنی، $15/03 \pm 0/66$ سال بود، 73/5 درصد این دانش‌آموزان در سال اول دبیرستان و بقیه در پایه‌های دوم و سوم نظری و فنی تحصیل می‌کردند 59/2 درصد از آنان از وضعیت تحصیلی خود رضایت داشتند، 77/6 درصد وضعیت جسمی خود را سالم اعلام نمودند و همچنین 42/9 درصد وضعیت روحی خودشان را خیلی شاد و 38/8 معمولی بیان داشتند و 49 درصد اطاق شخصی برای مطالعه نداشتند و 59.2 درصد فرزندان اول و دوم بودند و همچنین 93.9 درصد والدین در قید حیات بودند، و 97.8 درصد والدین باسواد بودند و در نهایت 49 درصد والدین دانش‌آموزان همدیگر را دوست داشتند و 42.9 درصد با هم دیگر رفتار منطقی داشتند.

جدول (2): شاخص‌های توصیفی ابعاد مشکلات بین‌فردی در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	متغیرها
متغیرها	گروه	میانگین	انحراف	انحراف استاندارد
مشکل اجتماعی شدن	آزمایش	4/25	2/86	3/97
مشکل اجتماعی شدن	کنترل	4/75	3/26	3/14
مشکل در جرات‌ورزی	آزمایش	5/50	3/82	2/87
مشکل در جرات‌ورزی	کنترل	6/29	2/14	2/82
پرخاشگری زیاد	آزمایش	5/92	3/81	2/37
پرخاشگری زیاد	کنترل	6/04	2/76	2/44
گشودگی زیاد	آزمایش	6/58	2/26	3/06
گشودگی زیاد	کنترل	8/75	1/85	2/43
مشکل در حمایت‌پذیری	آزمایش	6/71	3/64	2/48
مشکل در حمایت‌پذیری	کنترل	7/75	2/88	2/84
مشکل در صمیمیت	آزمایش	6/29	2/76	2/91
مشکل در صمیمیت	کنترل	7/04	2/93	2/20
فداکاری زیاد	آزمایش	6/63	3/28	3/15
فداکاری زیاد	کنترل	6/00	3/20	2/69
وابستگی زیاد	آزمایش	6/92	3/62	2/17
وابستگی زیاد	کنترل	6/79	2/59	2/65

همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، انجام تحلیل کوواریانس چند متغیری نیازمند حصول مفروضاتی است. نتایج بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها و همگنی واریانس‌ها ارائه شده است

جدول (3): نتایج بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها و همگنی واریانس‌ها

متغیر		نتایج آزمون لوین				کالموگروف-اسمیرنوف	
متغیر	df1	df2	F	P	Z	P	
مشکل اجتماعی شدن	1	46	0/52	0/48	0/74	0/65	
مشکل در جرات‌ورزی	1	46	0/06	0/81	0/59	0/88	
پرخاشگری زیاد	1	46	0/002	0/96	0/86	0/45	
گشودگی زیاد	1	46	0/11	0/75	0/79	0/56	
مشکل در حمایت	1	46	0/02	0/90	0/81	0/53	
مشکل در صمیمیت	1	46	2/65	0/11	1/05	0/22	
فداکاری زیاد	1	46	0/11	0/74	1/24	0/09	
وابستگی زیاد	1	46	0/12	0/73	0/65	0/79	

نتایج درج شده در جدول 3 گویای آن است که مقدار آماره F در آزمون لوین برای تمامی متغیرها غیر معنادار است. بر این اساس فرض همگنی واریانس‌ها محقق می‌گردد. سایر نتایج این جدول نشان می‌دهد که شاخص Z کالموگروف-اسمیرنوف نیز غیر معنادار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار است. بررسی فرض عدم تفاوت ماتریس‌های واریانس و کوواریانس نیز از طریق آزمون M باکس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از حصول این فرض بود ($\chi^2 = 45/15, F = 1/02, P = 0/44$). با حصول مفروضات ذکر شده، می‌توان با اطمینان به انجام تحلیل کوواریانس چند متغیری پرداخت. نتایج این تحلیل برای مشکلات بین‌فردی و ابعاد آن به ترتیب در جدول 3 و 4 آورده شده است

جدول (4): نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت دو گروه آزمایش و کنترل در نمره کل مشکلات بین‌فردی

منبع تغییرات	لامبدای ویلکز	F	P	حجم اثر	توان آزمون
عضویت گروهی	0/60	2/60	0/03	0/40	0/84

نتایج درج شده در جدول 4 نشان می‌دهد که تفاوت میانگین‌های تعدیل‌شده دو گروه آزمایش و کنترل در نمره کل مشکلات بین‌فردی از نظر آماری معنادار است ($F = 2/60, P = 0/03$). در نتیجه می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات بین‌فردی دانش‌آموزان تأثیر

معناداری داشته است. میزان تأثیر این آموزش‌ها 40 درصد بوده و توان آزمون در سطح 0/84 قرار

دارد.

جدول 5: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری بر ابعاد مشکلات بین فردی در گروه آزمایش و کنترل

ابعاد مشکلات بین فردی	منبع تغییرات	میانگین	F	P	حجم اثر	توان آزمون
پیش آزمون	1/58	12	72	0/003	0/06	
عضویت گروهی	79/30	35	02	0/14	0/69	
پیش آزمون	0/21	02	88	0/001	0/05	
عضویت گروهی	60/30	52	02	0/15	0/70	
پیش آزمون	3/17	52	48	0/01	0/11	
عضویت گروهی	41/11	76	01	0/15	0/72	
پیش آزمون	0/28	03	86	0/001	0/05	
عضویت گروهی	45/93	30	03	0/12	0/61	
پیش آزمون	1/10	17	68	0/005	0/07	
عضویت گروهی	55/59	97	00	0/19	0/83	
پیش آزمون	2/22	32	57	0/009	0/08	
عضویت گروهی	49/40	33	01	0/16	0/75	
پیش آزمون	6/82	85	36	0/02	0/15	
عضویت گروهی	54/53	82	01	0/15	0/72	
پیش آزمون	4/33	72	40	0/01	0/13	
عضویت گروهی	56/64	40	00	0/20	0/85	

وابستگی زیاد
*df=1

نتایج درج شده در جدول 5 گویای آن است که در ابعاد مشکلات بین فردی، متغیر پیش آزمون در هیچ یک از ابعاد معنادار نبوده است. بر این اساس عدم تأثیر متغیر همپراش بر پس آزمون تأیید می گردد. بدین معنی که تفاوت در نمرات مشکلات بین فردی ناشی از آگاهی آزمودنی‌ها از پیش آزمون نبوده است. سایر نتایج نشان دهنده آن است که با حذف اثر پیش آزمون، تفاوت معناداری میان میانگین‌های تعدیل شده مشکل اجتماعی شدن ($P=0/02$)، مشکل در جرأت‌ورزی ($P=0/02$)، پرخاشگری زیاد ($P=0/01$)، گشودگی زیاد ($P=0/03$)، مشکل در حمایت‌گری ($P=0/005$)، مشکل در صمیمیت ($P=0/01$)، فداکاری زیاد ($P=0/01$) و وابستگی زیاد ($P=0/004$) در دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. بدین معنی که آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات بین فردی دانش آموزان تأثیر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری:

پژوهش حاضر با هدف تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات بین‌فردی نوجوانان انجام شد. به عبارت دیگر مداخلات آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان عامل و نقطه اتکاء موثر برای اثربخشی مهارت‌ها در تغییر و حل مشکلات بین‌فردی نوجوانان بود. در شرایطی که تشخیص داده شده که نوجوانان در روابط بین‌فردی خود، مشکل دارند می‌توان با مداخلات آموزشی مهارت‌های زندگی، مشکلات و اختلالات رفتاری آنان را کاهش داد (19). و همچنین با تجربه، مهارت‌های زندگی، اطلاعات جامع برای نوجوانان فراهم کرد که بتوانند با محیط و افراد پیرامون خود، رابطه موثر برقرار نمایند. بعلاوه، به استناد این پژوهش، نوجوانانی که آموزش مهارت‌های زندگی دریافت کرده‌اند، توانسته‌اند مشکلات بین‌فردی خود را مدیریت نمایند و در نتایج این پژوهش مشکلات کمتری را از خود نشان بدهند این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های، افسردگی (23 و 29)، PTSD (31 و 17)، بهبود روابط بین‌فردی (18)، سوء مصرف مواد (27)، خودکشی (32)، تنظیم شناختی هیجان در کودکان (14)، سبک وابستگی (33)، و روانشناختی (19) همخوانی دارد. با توجه به اینکه مباحث نظری و عملی خرده‌مقیاس‌های مشکلات بین‌فردی در محتوی آموزشی، مهارت‌های زندگی مورد بحث قرار می‌گرفتند، مختصراً به استناد به نتایج پژوهش‌ها، تحلیل زیر ارائه می‌شود. در مهارت‌های ارتباط، روابط بین‌فردی موثر و خودآگاهی "مقیاس اجتماعی شدن" به گروه آزمایش، آموزش داده شد و گروه، تمرین‌های مفیدی برای مهارت‌یابی انجام دادند، در این پژوهش، اثر مهارت‌های زندگی در "مشکل اجتماعی شدن" معنی‌دار بود، که با نتیجه تحقیق مردانی، آموزش مهارت حل مسئله سبب بهبود روابط بین‌فردی در پسران، (38) و پاسونز، آموزش مهارت‌های زندگی سبب بهبود روابط بین معلم شاگرد و سازگاری بیشتر شاگردان (37) و شکیب، آموزش مهارت‌های زندگی سبب سازگاری اجتماعی و افزایش خود احترامی در دختران می‌شود (39)، همسو بودند. بعلاوه "مشکل جرات‌ورزی": درمهارت‌های خودآگاهی، مدیریت هیجانات و حل مسئله مورد بحث قرار گرفتند و گروه آزمایش، مهارت‌های تمرینی مفیدی را انجام دادند که در این پژوهش، اثر آموزش مهارت‌های زندگی در "مشکل جرات‌ورزی" معنی‌دار بود، که با نتایج تحقیق زهرا کار، آموزش حل مسئله باعث افزایش باور نسبت به توانایی‌ها و خودکارایی و محمودی‌راد، آموزش مهارت حل مسئله در کاهش تمایل فرار دختران و کاهش تنیدگی، (38) و حقیقی، آموزش حل مسئله در اجتماعی شده و افزایش عزت‌نفس (42)، همسو بودند. همچنین "پرخاشگری زیاد": در مهارت‌های کنترل خشم، مدیریت هیجانات و خودآگاهی مفصلاً مورد بحث قرار گرفت و دریافت کنندگان آموزش مهارت‌های تمرینی لازم را انجام دادند، که در این پژوهش، اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در

مقیاس "پرخاشگری زیاد" معنی دار بود، که با تحقیق، مالوف، آموزش مهارت‌های اجتماعی در کاهش خشم و تظاهرات منفی خشم، مشکلات بین فردی (43) و بوتوین، آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش مشکلات بین فردی دانش آموزان (44)، همسو می‌باشند. بعلاوه مقیاس‌های "مشکل در حمایت‌پذیری"، "مشکل در صمیمیت" و "فداکاری زیاد" در مهارت‌های خودگامی، همدلی، روابط بین فردی موثر، و ارتباط، آموزش داده شدند، که در این پژوهش، اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در این مقیاس‌ها معنی دار بود، که با پژوهش‌های، لطیفیان، آموزش مهارت‌های زندگی را بر روی دانش آموزان در افزایش رضایتمندی از خود و تغییرنگرش معلمان نسبت به فرایند آموزشی و علاقه بیشتری به شاگردان نشان دادند (31)، شریفی درآمدی آموزش سبک حل مسئله می‌تواند مشکلات ارتباطی و رفتاری را کاهش دهد، (45) و حسینی، آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث تعامل اجتماعی مثبت بین همسالان، افزایش حمایت همسالان، ایجاد منبع کنترل درونی، افزایش جرات ورزی رویارویی اجتماعی و خود پنداره مثبت شده است (21)، همسو می‌باشد. مقیاس "وابستگی زیاد" در مهارت‌های، روابط بین فردی، همدلی و ارتباط، آموزش داده شد و گروه آزمایش تمرین‌های مهارتی لازم و مفید را انجام دادند. که در این پژوهش، آموزش مهارت‌های زندگی در خرده مقیاس "وابستگی زیاد" اثربخش و معنی دار بود. که با نتایج پژوهش، بحرینیان، آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش توانایی افراد برای کنار آمدن با مسائل زندگی و نیز روابط با دیگران مفید و موثر می‌داند (32)، و سپاه منصور، آموزش مهارت‌های زندگی باعث شادکامی، کیفیت زندگی و تنظیم احساسات در دانش آموزان، همسویی دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اثر بخشی مناسب در کاهش شدت مشکلات بین فردی نوجوانان داشت. این مطالعه همچنین دارای محدودیت‌هایی در پی گیری، تک‌جنسی بودن و عدم تشخیص اینکه کدام یک از مهارت‌های ده‌گانه زندگی، بیشترین اثر را در کاهش مشکلات بین فردی داشت. بعلاوه پژوهشگر این مطالعه آموزش دیده و با تجربه بود، لذا پیشنهاد می‌شود الف- تکرار پژوهش‌ها با افراد متخصص و با تجربه باشد ب- برای تعیین میزان اثربخشی هر مهارت، در پایان آموزش هر مهارت تست بعمل آید ج- این مطالعه بر روی گروه‌های، زوجها پیش از ازدواج، تازه ازدواج کرده و جوانان و همچنین دانشجویان اجرا شود.

References

- 1-Sajedi et al, The effectiveness of life skills training on interpersonal relationship, self esteem and assertiveness in Blind Girls, knowledge and Research in Applied Psychology, University khorasgan unit (Isfahan) 2010 No, 39, pp. 42. (Persian)
- 2-Kenneth D, Locke, Circumflex Scales of Interpersonal Values: Reliability, Validity, and Applicability to Interpersonal Problems and Personality Disorders, Journal of personality assessmet, 2000; 75(2), 249–267.
- 3-Inglés C J, Hidalgo M D & Méndez F X, Interpersonal difficulties in adolescence :A new self-report measure. European Journal of Psychological Assessment, 2005; 21, 11-22.
- 4-Méndez F X, & Olivares J, Social competence (including social skills and assertion). In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), Encyclopedia of psychological assessment. 2003; Vol. 2: M-Z; pp. 894-901.
- 5-Méndez F X, Hidalgo M D, & Inglés C J, The Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters: Psychometric properties of the Spanish translation in the adolescent population. European Journal of Psychological Assessment, 2002; 18, 30-42.
- 6-Jeffrey B, Brookings. An interpersonal circumflex /five –factor model analysis of the eating disorders inventory -3.Applied Multivariate Research, 2010; Vol 13, No. 2, pp, 161-174.
- 7-Horowitz L M, Rosenberg S. E, Baer B A, Ureno G and Villasenor V S. Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric Properties and Clinical Applications. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1988; 56,885-892.

8- Dewan MJ, Steenbarger BN, Greenbery RP. The art and science of the brief psychotherapies. London: American psychiatric publishing, Inc; 2004.

9-Inderbitzen H M, Walters K S, & Bukowski A L, The role of social anxiety in adolescent peer relations: Differences among sociometrist status groups and rejected subgroups. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1997; 26, 338-348.

10-Ebrahimi, Big Johnbozorgi, The relationship between communication skills and marital satisfaction, psychological interaction with religion, 2009 1th year, 2th edition. (Persian)

11-Shekariomid et al, Factor structure and psychometric properties of the Interpersonal Difficulties Questionnaire in a sample of Iranian adolescents, *Developmental Psychology: Psychology of Iran*, 2010; 6th Year, No 4. (Persian)

12-Besharat Ali Mohammad, The survey of reliability and validity of the scale of interpersonal problems (IIP-127), *Daneshvar raftar*, Shahed University, 2008; 15th year - a new era (28). (Persian)

13-Scott Acton, Interpersonal Personality Measures Show Circumflex Structure Based on New Psychometric Criteria, *Journal of personality assessment*, , 2002; 79(3), 446–471.

14-Hassani et al, Social anxiety in adolescents, the role of attachment styles and strategies of cognitive emotion regulation, *Journal of evolutionary psychology, psychology of Iranians*, 2013; 4th year, Issue, 36. (Persian)

15-Basharat Alimohammad ,The evaluation of reliability, validity and analysis form factor 60-item scale of interpersonal problems in Iranian population, *Contemporary Psychology*, 2009; Vol IV, No 2. (Persian)

16-Horowitz L M, Rosenberg S E, Baer B A, Ureno G & Villasenor S. Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric Properties and

Clinical Applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, . 1988; 56, 885-892.

17-Locke K D. Circumflex scales of interpersonal values: reliability, validity, and applicability to interpersonal problems and personality disorders. *Journal of Personality Assessment*, 2000; 75 (2), 249-267.

18-Horowitz L M, Alden L, Wiggins J & Pincus A. *Inventory of Interpersonal Problems manual*. San Antonio (Tex): The Psychological Corporation, 2000.

19-Kenneth D, Locke, Interpersonal problems and interpersonal expectations in everyday life. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2005, Vol. 24, No. 7, 2005, pp. 915-931.

20-Michael B, Gurtman, *Exploring Personality with the Interpersonal Circumflex, Social and Personality Psychology*, 2009; *Compass* 3, 10.1111/j.1751-9004.

21-Hassani et al, investigated the relationship between emotional intelligence and problems interpersonal, *Journal the research in Health Psychology*, 2009. Vol 2, Issue 4.

22-Horowitz L M. *Interpersonal foundations of psychopathology*. 1st ed .Washington, DC: American Psychological Association, 2004.

23-Last, C G, & Strauss. School refusal in anxiety-disordered children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1990; 29, 31-35.

24-Francis G, Last C G, & Strauss C. Avoidant disorder and social phobia in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1992; 31, 1086-1089.

25-Clark D B, & Kirisci L, Post-traumatic stress disorder, depression, alcohol use and quality of life in adolescents. *Anxiety*, 1996; 2, 226-233.

26-Openshaw D K, Mills T A, Adams G R & Walters K S, & Inderbitzen H, Social anxiety and peer relations among adolescents:

Testing a psychobiological model. *Journal of Anxiety Disorders*, 1998; 12, 183-198.

27-Van Amerigen M, Mancini C & Farvolden P, The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Anxiety Disorders*, 2002; 17, 561-571.

28-Wels M, Parke R D, Widaman, K & Neil, H, Linkages between children's social and academic competence: A longitudinal study. *Journal of School Psychology*, 2001; 39, 463-483.

29-Clark, D. B., & Kirisci, L.). Post-traumatic stress disorder, depression, alcohol use and quality of life in adolescents. *Anxiety*, 1996 2; pp 226-233.

30-Hassani and Taheri, the survey of factor structure, reliability and validity of the Persian version of the short form questionnaire interpersonal problems, (in press).

31 Sharifi Dramadi p, the impact on of problem-solving training style on self-esteem of students aged 12 to 13 communication and behavior problems in schools new invention education, 2004; quarterly. Fourth year. No. 14, pp. 38-63. (Persian)

32-Bahraini, et al, The impact of life skills training on emotional intelligence, Behdad, *Journal of Alborz University of Medical Sciences*, 2010; Issue One. (Persian)

33-Ginter EJ, David K, Brooks's contribution to the developmentally based life skill approach. *Journal of mental health counseling*, 2008.

34-Hosseini, M, the effect of emotional self –awareness training on emotional intelligence and its continuation in the future, Master Thesis Psychology, Allameh Tabatabai University Department of Psychology. 2006; (Persian)

35-Unicef, (2003). Which skills are life skill? Available at: [www.life skills-Based Education](http://www.life-skills-Based Education)

36-Fatah et al, Validity and reability of questionnaire of interpersonal problems, Journal of Clinical Psychology, 2013; Issue 3. (Persian)

37-Sepahmansor m, Impact of Life Skills Training on achievement motivation, self-respect and social adjustment. Journal of thought and behavior. 2008; Second term. No. 6. Pp. 93.85. (Persian)

38-Mahmoudi Rad M, Arasth H. (2008), Survey of the role of social problem-solving training, communication skills and problem solving on self-esteem and IQ of students in third grade especially be a section on mental disorders, Vol 8, No. 29. Pp. 71-76. (Persian)

39-Shakiba Shima, et al, The Effectiveness of short-term psychotherapy on reduction of depression severity and interpersonal problems thematic relationships in women with major depression and interpersonal problems of women with major depressive disorder with comorbid personality disorder cluster C, Journal of Clinical Psychology, 2009; second Year (4). (Persian)

40-Zahrakar k, Rzazadh A, The effectiveness of problem-solving skills on self-efficacy of high school girls in Rasht. Quarterly new ideas in education. Fifth year. 2009; No. III. Pp. 150-135. (Persian)

41-Ghaleh Assadi M, Mahmoodniya, A. (1386), The impact of life skills training on helped health, Journal of applied psychology, Vol I, No, 3 (Persian)

42-Haqiqi J, Mousavi M, Mehrabi zadeh, M. (1385) The effect of life skills training on mental health and self-esteem high school students girls. Journal of education and Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, in the third period. In XIII, No. 1. (Persian)

43-Malouff J M, Throsteinsson E B and Schulte N S (2007) The efficacy of Problem Solving therapy in reducing mental and physical health problems :A(meta-analysis) clinical psychology Review,27,46-57

44-Botvin,GJ and Eng,A.(1998).the efficacy of a multi component approach to the prevention of cigarette smoking . Preventive medicine, 11,199,211

45-Sharifi daramadi c.The effects of problem-solving training styles on self-esteem of students, 12 to 13 years old with behavioral and communication problems in schools. Quarterly training innovations. (2005). 4th year. No. 14, pp. 38-63.

