Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 1/ No. 3/ Winter 2015
Page: 15-30

The effectiveness of training of effective communication and assertiveness skills and social adjustment of medical students

Alihossein Rezaie, Hossein Yahyazadeh, Sattar Pravin

Abstract:

Introduction: Students as a completing the national capital, manpower planners and policy-makers of tomorrow are of particular interest to the community. For this reason, it is **e**ssential to students' skills and ability to deal with problems, so they are healthy to protect themselves and their personality development and health promotion.

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effectiveness of effective communication and assertiveness skills training on social adjustment of newly entered students of Kurdistan University of Medical Sciences.

Method: Research method was semi-experimental with pre–post and follow-up tests with control and experimental groups.

The population was 120 students who entered in Kurdistan University of medical sciences in second semester.

The sample. 54 students were replaced randomly in two Experimental and control groups.

Research Tools was adjustment Test for Students made by Farahbakhsh. Data were analyzed using univariate analysis of covariance. Results: Findings showed that training these two independent variants has been could increase the students' social adjustment. Also, follow-up findings showed that effective communication and assertiveness skills persisted until two months later.

Conclusion: Training Effective communication and assertiveness skills could increase students' social adjustment So, It is suggested that holding workshops with above subjects can provide the increase of students' social adjustment.

Key words: Effective Communication, Assertiveness, Social adjustment, Students

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال اول، شماره ۳، زمستان/ ۱۳۹۳
صفحات: ۳۰-۱۵

اثربخشی آموزش مهارتهای ارتباط مؤثر و جرأتمندی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان علوم پزشکی

علی حسین رضائی[۱]، حسین یحیی زاده[۲]، ستار پروین[۲]
۱- کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی و کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
(ایمیل viewneww@yahoo.com)
۲- استادیار وعضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی

چکیده

مقدمه : دانشجویان به عنوان سرمایه‌های ملی و نیروی انسانی سازنده‌ی فردا همواره مورد توجه خاص برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران جامعه بوده‌اند. به همین دلیل ضروری است دانشجویان مهارت و توانایی کافی برای مقابله سالم و متنوع با مشکلات داشته باشند تا بتوانند از سلامت جسمی و روانی خود محافظت کنند و به رشد شخصیت و ارتقای سلامت خود ادامه دهند.

هدف: این پژوهش تعیین اثربخشی مهارتهای آموزش ارتباط مؤثر و جرأتمندی برسازگاری اجتماعی دانشجویان ورودی جدید دانشگاه علوم پزشکی کردستان بود.

روش: این تحقیق نیمه آزمایشیاز نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه‌های آزمایش و گواه بود.

جامعه آماری: ۱۲۰ دانشجوی ورودی نیمسال دوم علوم پزشکی کردستان بودند.

نمونه: آماری ۵۴ دانشجو که به صورت تصادفی در دوگروه آزمایش و گواه جایگزین شدند.

ابزار: پژوهش آزمون سازگاری دانشجویان (فرحبخش)بود. داده‌ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نشان داد که آموزش این مهارتها سازگاری اجتماعی کلی دانشجویان افزایش داده است. همچنین، نتایج حاصل از پیگیری نشان داد که تاثیر آموزش مهارت ارتباط مؤثر و جرأتمندی پس از گذشت دو ماه تداوم داشته است.

نتیجه‌گیری: آموزش مهارتهای ارتباط مؤثر و جرأتمندی باعث افزایش میزان سازگاری دانشجویان دانشگاهها می‌گردد. لذا پیشنهاد می‌شود تا با برگزاری کارگاههای آموزشی مهارتهای ارتباط مؤثر و جرأتمندی در دوره‌های مختلف تحصیلی در دانشگاهها، زمینه افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان را فراهم آورد.

کلید واژه‌ها: ارتباط مؤثر، جرأتمندی، سازگاری اجتماعی، دانشجو

.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

مقدمه

دانشجویان به عنوان سرمایه‌های ملی و نیروی انسانی سازنده‌ی فردا همواره مورد توجه خاص برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران جامعه بوده‌اند. زندگی دانشجویی با تغییرات زیادی همراه است. به همین دلیل ضروری است دانشجویان مهارت و توانایی کافی برای مقابله سالم و متنوع با مشکلات داشته باشند تا بتوانند از سلامت جسمی و روانی خود محافظت کنند و به رشد شخصیت و ارتقای سلامت خود ادامه دهند.

از آنجا که شروع زندگی تحصیلی در دانشگاه برای اغلب دانشجویان کاملا ناآشنا است، بنابراین دوران تحصیل در دانشگاه فشارهای روانی خاص خود را دارد و مهارت‌های ویژه‌ای را می‌طلبد. دانشگاه محیطی جدید، همراه با کاهش حمایت والدین، ساختار تحصیلی متفاوت و تقاضا برای سازگاری با روابط اجتماعی جدید است. برخی از دانشجویان برای سازگار شدن با زندگی دانشگاهی رنج می‌برند.

توقعات فرد از دانشگاه بر سازگاری وی تأثیر می‌گذارد. اغلب شکافی بین توقعاتی که فرد از دانشگاه انتظار دارد و آنچه دانشگاه واقعاً هست، وجود دارد. روابط بین فردی و داشتن مهارت‌های خاص به ویژه مهارت ارتباط مؤثر و مهارت جرأتمندی دو مهارت اصلی در سازگاری اجتماعی محسوب می‌شوندکه همواره مد نظرمسئولان تأمین بهداشت روان دانشجویان بوده است.

دانشجویان به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول شرایط بحرانی این برهه از زندگی به ویژه در سال‌های اول ورود به دانشگاه مشکلات و ناراحتی‌های بیشتری را تجربه می‌کنند.که از جمله می‌توان به گسستن از زندگی قبلی در خانواده ، ورود به زندگی دانشجویی، زندگی با هم اتاقی، سازگاری با محیط دانشگاه و خوابگاه و مدیریت مسائل معیشتی، تحصیلی، سیاسی، اقتصادی،اشتغال مسائل عاطفی و چگونگی پر کردن اوقات فراغت، تعارف سیگار، قلیان و بعضاً سوءمصرف مواد مخدر، شرکت در شب نشینی‌های دوستانه، انحرافات جنسی و سایر مشکلات اشاره کرد.

براساس گزارش‌های دریافتی دلایل مراجعه دانشجویان به ادارات مشاوره دانشجویی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، طی سال‌های ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۰ نشان می‌دهدکه شایعترین مشکلات دانشجویان به ترتیب عبارتند از: ۱- مشکلات روان‌شناختی ۲- مشکلات تحصیلی ۳- مشکلات ارتباطی شامل ناسازگاری در خوابگاه، مشکل ارتباط بین فردی در دانشگاه و خارج از دانشگاه ۴- مسایل مربوط به ازدواج و ۵- مشکلات دیگر است. وضعیت دانشجویان ارجاعی به اداره مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی کردستان نیز در طی سالهای مذکور به همین صورت بوده است. (دفتر مرکزی مشاوره دانشجویی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی گزارش عملکرد سالانه ۱۳۹۰-۱۳۸۸).

بحث مهم دیگری که در سال‌های اخیر مطرح است توانمند سازی افراد و اجتماعات است. توانمند سازی در دهه ۱۹۹۰ مطرح گردید. توانمند سازی به فرایندی اجتماعی گفته می‌شود که به منظور آگاه سازی، آموزش مستمر برای ارتقای ظرفیتهای فردی و اجتماعات محلی و نیز یاوری افراد در دسترسی به منابع و تامین زندگی مولد می‌باشد. تودر؛ (۱۹۹۶)

دانشجویان علاوه برکسب تحصیل عملاً باید سبک زندگی خود را مشخص نمایند، به نقشهای که در ذهن خود تدارک دیده‌اند، جامه عمل بپوشانند و برای رهایی از تنهایی و انزوا، ارتباطات مناسبی با دنیای اطراف خود برقرارکنند. سازگاری اجتماعی بخش مهمی از زندگی دانشجویان به ویژه ورودی‌های جدید است، برای اکثر افراد ورود به دانشگاه یک تغییر

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

بزرگ است،کلاسهایی با مدرسین ناآشنا و بودن در یک محیط جدید درکنار سایر دانشجویان از اقوام و فرهنگی‌های متفاوت. سازگاری با آن را، برای برخی از افراد سخت و برخی دیگر آسان است. فقدان مهارت‌ها و توانمندی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. میرویسی؛ (۱۳۸۵)

مهارت‌های زندگی یک رویکرد مبتنی برتغییر رفتار یا شکل دهی رفتار تعریف می کندکه موجب توازن میان سه حوزه: دانش، نگرش و مهارت‌ها می شود. یکی از ضروریات زندگی اجتماعی برقراری ارتباط است. حاتمی و کاوسیان؛ (۱۳۹۱) بنابراین هدف اصلی برقراری ارتباط انتقال پیام است، جرأتمندی بهترین راه برای دست یافتن روابط بین فردی متقابلاً رضایت بخش است. کلینکه[1]؛(۱۳۸۶). ارتباط جرأتمندانه گونه-ای از ارتباط است که در آن هر احساسی بجز اضطراب ابراز شده و نتیجه آن رسیدن به اهداف و مقاصد شخصی بدون ضایع کردن حق دیگران است. تعاریف مختلفی از جرأتمندی به عمل آمده است. برای نمونه محمدخانی؛ (۱۳۹۱)، به نقل‌از؛ ولپه[2]؛(۱۹۷۳) معتقد است رفتار جرأتمندانه عبارت است از بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب. منظور از سازگاری اجتماعی ارتباطی است که یک موجود زنده با توجه به محیط خودش آغاز می‌نماید. پورافکاری؛(۱۳۷۳).

در این میان مددکاران اجتماعی نقش مهمی بر عهده دارند. مالکوم پین[3]؛ (۲۰۰۵) بیان می کند که مددکاران اجتماعی شخصیتی هستند که به عنوان مشاور به مددجویان در زمینهٔ استفاده از منابع مختلف درونی و بیرونی برای تقویت اعتماد به نفس و اصلاح توانایی‌های حل مشکل مشاوره می‌دهند و همچنین به عنوان آموزش دهنده در این فرایند به دو مسئله می‌پردازند. ابتدا کمک به مددجویان جهت شناخت خود و دوم آموزش مهارت‌هایی که در انجام وظایف و نقش‌های مددجویان به آن‌ها کمک می‌نماید (اقلیما و عادلیان راسی، ۱۳۸۸). با توجه به اینکه مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی دو مهارت مهم از ضروریات زندگی اجتماعی می‌باشند، لذا این پژوهش درصدد پاسخ به این سئوال است که آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی بر سازگاری اجتماعی دانشجویانتا چه میزان مؤثر است؟

روش

این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری (دو ماه بعد از مداخلات) با گروه‌های آزمایش و گواه است. جامعه آماری کلیه دانشجویان ورودی بهمن ماه ۱۳۹۱ دانشگاه علوم پزشکی کردستان بودند. جامعه هدف شامل ۱۲۰ دانشجوی جدیدالورود در بهمن ۱۳۹۱ بود که در رشته‌های مختلف این دانشگاه به تحصیل اشتغال داشتند. نمونه آماری شامل ۵۴ نفر از دانشجویان ورودی جدید رشته‌های پزشکی، پرستاری، بهداشت عمومی، فوریت پزشکی و رادیولوژی دانشگاه علوم پزشکی کردستان بودکه به صورت تصادفی در دو گروه ۲۷ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شدند. تنها آزمودنی‌های گروه آزمایش در جلسات آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی شرکت داده شدند. آزمودنی‌های این مطالعه از نظر جنسیت بر اساس تعداد دانشجویان رشته ها همتاسازی شدند. به منظور اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از پرسشنامه سازگاری استفاده شده است. این پرسشنامه توسط فرحبخش (۱۳۹۰) تهیه شده و دارای ۹۷ سئوال می‌باشدکه جنبه-

1- Kleinke
2- Wolph
3- Mahcolm Payne

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

هـای سـازگاری اجتمـاعی، عـاطفی، هدفمنـدی و خودیـابی، سـازگاری تحصـیلی و دلبسـتگی بـه رشـته و دانشگاه را مورد سنجش قرار می‌دهد. در ایـن پـژوهش پنج خرده مقیاس در نظر گرفته شد. این خـرده مقیاسـها عبارتنـد از: ۱- سـازگاری تحصـیلی ۲- سـازگاری اجتماعی و بین فردی ۳- دلبستگی به رشته تحصیلی و دانشگاه ۴- خود یابی و هدفمندی ۵- سازگاری عاطفی

برای هرسؤال چهار گزینه خیلی کـم، کـم، زیـاد و خیلی زیاد در نظر گرفته شده است.

نمره بالا در این آزمون نشانه سازگاری بـالا و نمـره پـایین نشـانه سـازگاری کـم و یـا اشـکال در سـازگاری می‌باشـد در ایـن پـژوهش نیـز بـرای تعیـین پایـایی پرسشنامه‌هـا از ضـریب همبسـتگی اسـپیرمن- بـراون بـه روش دو نیمه‌سازی استفاده گردید. ضـریب همبسـتگی اسپیرمن- بـراون برابـر ۰/۸۶ بـود، کـه بیـانگر ضریـب پایـایی عـالی بـرای پرسشـنامه یـاد شـده می‌باشـد. فرحبخش؛ (۱۳۹۰)

طول مدت هر جلسه آموزشی سه ساعت بـود و بـه- صورت بحث گروهی متمرکز و کارگروهی اجرا شد.

برنامـه مـداخلاتی و زمـان‌بنـدی برگـزاری جلسـات تعیین گردید. طبق برنامه تنظیمی به (مدت شـش جلسـه آموزشی) سه جلسه آموزش مهارت ارتباط مـؤثر و سـه جلسـه آمـوزش مهـارت جرأتمنـدی در مـورد گـروه آزمایش اجرا شد، سپس از هر دوگروه آزمایش و گواه به گونه‌ای همزمان پس آزمون بـه‌عمـل‌آمـد و سـرانجام بعد از گذشت دو ماه از پایان آموزش‌هـا، جهـت تعیـین ماندگاری مداخله و پیگیری، پرسشنامه پژوهش بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش تکمیل گردید. مطالـب مورد استفاده در جلسـات آموزشـی براسـاس محتویـات کتاب آموزشی مهارت‌های زنـدگی ویـژه دانشـجویان. تألیف فتی و همکاران؛ (۱۳۸۵)

جدول ۱: مقایسه سن افراد مورد مطالعه بر حسب گروه

گروه	میـــانگین نمرات	انحراف معیار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معنی داری
آزمایش	۲۱/۸۴	۴/۷۹	۱/۰۰۴	۵۲	۰/۳۲
گواه	۲۰/۵۶	۴/۲۰			

همـانطور کـه اطلاعـات جـدول ۱، نشـان مـی‌دهـد میـانگین سـن افـراد مـورد مطالعـه در گـروه آزمـایش ۲۱/۸۴ سال و میانگین سن افراد در گـروه گـواه ۲۰/۵۶ سال بود. انجـام آزمـون t بـر روی داده‌هـای جـدول ۱، دلالت بر این دارد که بین دو گروه از نظـر سـن تفـاوت معنی‌داری وجود ندارد. (P>۰/۰۵).

جدول ۲: توزیع فراوانی نسبی و مطلق رشته تحصیلی آزمودنی‌ها بر حسب جنس

جنسیت / رشته تحصیلی	پسر		دختر		کل	
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد
رادیولوژی	۵	۹/۳	۴	۷/۴	۹	۱۶/۷
فوریت پزشکی	۶	۱۱/۱	۴	۷/۴	۱۰	۱۸/۵

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

بهداشت عمومی	۶	۱۱/۱	۳	۵/۶	۹	۱۶/۷
پرستاری	۵	۹/۳	۹	۱۶/۶	۱۴	۲۵/۹
پزشکی	۶	۱۱/۱	۶	۱۱/۱	۱۲	۲۲/۲
جمع کل	۲۸	۵۱/۹	۲۶	۴۸/۱	۵۴	۱۰۰/۰

یافته‌های جدول ۲، نشان دهنده این است که از نظر جنسیت، ۵۱/۹ درصد دانشجویان مورد مطالعه پسر و ۴۸/۱ درصد باقیمانده دختر بوده‌اند. در مجموع ۱۶/۷ درصد آزمودنی‌ها در رشته رادیولوژی، ۱۸/۵درصد در رشته فوریتهای پزشکی، ۱۶/۷درصد در رشته بهداشت عمومی، ۲۵/۹ درصد، در رشته پرستاری ۲۲/۲ درصد دانشجوی در رشته پزشکی مشغول به تحصیل بوده‌اند.

برای توصیف داده‌ها از فراوانی و درصد، میانگین و انحراف معیار نمرات، و جهت رعایت پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات از کجی و کشیدگی، آزمون لوین برای بررسی رعایت پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه، و همچنین از ضریب همبستگی اسپیرمن- براون برای محاسبه پایایی استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس یک متغیری (مانوا) و برای ماندگاری اثرآموزشها در مرحله پیگیری از t وابسته استفاده گردید. دراین تحقیق سطح معناداری، (α = ۰/۰۵) تعیین شده است.

جدول۳: شرح مختصر جلسات آموزش مهارتهای ارتباط موثر و جرأتمندی

جلسات	موضوع جلسات	هدف:
		روش:
	معارفه، بیان اهداف کارگاه،	هدف: آشنایی شرکت کنندگاه با هدف و محتوای برنامه و ارزیابی اولیه از آنها در زمینه
جلسه اول	اجرای پیش آزمون	متغییر وابسته
		روش: بارش فکری سخنرانی
	تعریف واهمیت ارتباط مؤثر-	هدف: آشنایی دانشجویان در زمینه شناخت ارتباط مؤثرو عناصر کلامی و غیر کلامی
جلسه دوم	عناصرکلامی و غیرکلامی	روش: بارش فکری، سخنرانی
	گوش دادن فعال	هدف: توانمندسازی‌دانشجویان در زمینه مهارت گوش دادن
جلسه سوم		روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
	موانع ارتباط مؤثر	هدف: آشنایی دانشجویان در زمینه موانع ارتباط مؤثر
جلسه چهارم		روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
	سبک ارتباطی: منفعلانه	هدف: توانمندسازی دانشجویان در زمینه سبک ارتباطی منفعلانه
جلسه پنجم		روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
	سبک ارتباطی: پرخاشگرانه	هدف: توانمندسازی دانشجویان در زمینه سبک ارتباطی پرخاشگرانه
جلسه ششم		روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
	سبک ارتباطی:جرأتمندانه	هدف: توانمندسازی دانشجویان در زمینه سبک ارتباطی جراتمندانه
جلسه هفتم		روش : بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
جلسه هشتم	ارزیابی از کارگاه	هدف: دریافت بازخورد
		روش : اجرای پس آزمون

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

جلسه نهم ارزیابی از پایداری اثربخشی برنامه هدف: دریافت بازخورد
روش : اجرای آزمون در مرحله پیگیری

یافته‌ها:

میانگین سن افراد مورد مطالعه در گروه آزمایش (۲۱/۸۴) سال و میانگین سن افراد در گروه گواه (۲۰/۵۶) سال بود. انجام آزمون t بر روی داده‌ها دلالت بر این دارد که بین دو گروه از نظر سن تفاوت معناداری وجود ندارد (P>۰/۰۵). یافته‌ها نشان دهنده این است که از نظر جنسیت، (۵۱/۹٪) دانشجویان مورد مطالعه پسر و (۴۸/۱٪) باقیمانده دختر بوده‌اند. در مجموع (۱۶/۷٪) آزمودنی‌ها در رشته رادیولوژی، (۱۸/۵٪) در رشته فوریتهای پزشکی، (۱۶/۷ ٪) در رشته بهداشت عمومی، (۲۵/۹٪) در رشته پرستاری و (۲۲/۲٪) دانشجوی در رشته پزشکی مشغول به تحصیل بوده‌اند. اطلاعات مربوط به میانگین نمره سازگاری اجتماعی دانشجویان مورد مطالعه در مراحل به تفکیک گروه آزمایش و گواه در جدول ۱، ارائه گردیده است.

جدول ٤: میانگین نمره سازگاری اجتماعی آزمودنی‌ها در پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری در گروههای مورد مطالعه (n=٥٤)

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری‌دو ماهه	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۴۵/۰۴	۴/۶۰	۵۳/۴۰	۵/۲۱	۴۹/۸۴	۴/۲۹
	گواه	۴۴/۸۸	۴/۷۷	۴۵/۵۶	۴/۳۶	–	–
سازگاری تحصیلی	آزمایش	۴۴/۸۰	۳/۸۸	۴۸/۲۴	۴/۰۲	۴۷/۸۴	۳/۴۶
	گواه	۴۴/۹۲	۳/۴۴	۴۵/۰۸	۳/۸۵	–	–
دلبستگی به رشته اجتماعی ودانشگاه	آزمایش	۳۲/۵۶	۳/۰۷	۳۸/۳۶	۵/۰۶	۳۵/۹۶	۳/۴۴
	گواه	۳۲/۷۲	۴/۵۲	۳۳/۵۶	۴/۶۶	–	–
سازگاری عاطفی	آزمایش	۴۰/۰۴	۴/۱۱	۴۶/۸۴	۴/۷۸	۴۴/۲۰	۳/۸۲
	گواه	۳۹/۸۸	۴/۱۳	۴۰/۰۸	۳/۷۸	–	–
هدفمندی و خودیابی	آزمایش	۴۳/۵۶	۳/۸۸	۵۰/۰۱	۴/۲۶	۴۸/۴۴	۴/۲۳
	گواه	۴۲/۹۷	۳/۵۵	۴۴/۴۳	۴/۷۱	–	–
کل سازگاری اجتماعی	آزمایش	۲۰۶/۰۰	۲۰/۱۶	۲۳۶/۸۵	۲۳/۳۳	۲۲۶/۲۸	۲۱/۶۲
	گواه	۲۰۵/۳۷	۲۰/۴۱	۲۰۸/۷۱	۲۱/۳۶	–	–

همان‌گونه که اطلاعات جدول ۴ نشان می‌دهد میانگین نمره کل سازگاری اجتماعی افراد در گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۲۰۶ و ۲۳۶/۸۵ بوده و در گروه گواه ۲۰۵/۳۷ و ۲۰۸/۷۱ بوده است. مقایسه میانگین‌ها نشان دهنده این است که نمرات دانشجویان گروه آزمایش در کل

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

آزمون و خرده مقیاس‌های آن، در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش داشته، لیکن در گروه گواه، نمرات دانشجویان مورد مطالعه تغییر محسوسی بین دو مرحله وجود نداشته است. در گروه آزمایش در مرحله پیگیری نمره دانشجویان مورد مطالعه در کل سازگاری اجتماعی، ۲۲۶/۲۸ بوده که نسبت به مرحله پس آزمون (۲۳۶/۸۵)، کاهش داشته است.

در ادامه، مفروضه‌های استفاده ازآزمون های پارامتری جهت اطمینان از استفاده از این آزمونها گزارش می-شود. نخست نتایج تحلیل داده‌ها برای شاخص‌های توزیع نرمال، سپس نتایج تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون لون برای تساوی واریانس دو گروه در جداول ۲ و ۳ ارایه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل داده‌ها برای شاخص‌های توزیع نرمال

متغیرها / شاخص‌های توزیع	سازگاری تحصیلی	سازگاری اجتماعی	دلبستگی به رشته و دانشگاه	سازگاری عاطفی	هدفمندی و خودیابی	کل سازگاری اجتماعی
کجی	۰/۵۰	-۰/۶۳	۰/۲۶	۰/۳۴	۱/۱۲	-۰/۷۷
کشیدگی	-۰/۷۳	۰/۳۸	-۰/۶۵	-۰/۸۷	۰/۹۹	۰/۵۱

همان‌گونه که از اطلاعات جدول ۵ پیداست تمامی مقادیر کجی در تمامی خرده مقیاسهای پرسشنامه سازگاری بین ۲- و ۲+ می‌باشد و تمامی مقادیر کشیدگی زیر عدد ۳ به دست آمده‌اند. این یافته نشان می‌دهد که توزیع نمرات دو گروه در این مطالعه در حد طبیعی هستند. و این شرط استفاده از آزمونهای پارمتری برقرار است.

جدول ٦: نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون لون برای اطمینان از تساوی واریانس‌های دو گروه (n=٥٤)

متغیرها	آماره لوین	df۱	df۲	سطح معنی داری
سازگاری اجتماعی	۰/۱۰۱	۱	۵۲	۰/۷۶
سازگاری تحصیلی	۰/۲۸۳	۱	۵۲	۰/۶۰
دلبستگی به رشته اجتماعی و دانشگاه	۲/۰۶۸	۱	۵۲	۰/۱۲
سازگاری عاطفی	۰/۱۰۵	۱	۵۲	۰/۸۱
هدفمندی و خودیابی	۰/۰۰۹	۱	۵۲	۰/۹۴
کل سازگاری اجتماعی	۰/۵۱۲	۱	۵۲	۰/۴۹

همان‌گونه که از اطلاعات جدول۶ پیداست سطح معناداری تمامی مقادیر آماره لوین در تمامی خرده مقیاسهای پرسشنامه سازگاری بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد.

این یافته نشان می‌دهد که شرط تساوی واریانس‌های نمرات دو گروه برقرار است. این شرط استفاده از آزمونهای پارمتری برقرار است.

فرضیه۱: آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

برای آزمون فرضیه تحلیل کوواریانس یک متغیری (آنکوا)، بر روی نمره مولفه سازگاری اجتماعی انجام شد. نتایج در جدول ۷ نشان داده شده است.

جدول ۷ : نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری روی نمره‌های پس‌آزمون با کنترل نمره پیش‌آزمون مولفه سازگاری اجتماعی در دانشجویان مورد مطالعه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون	۵۳۱/۸۳	۱	۵۳۱/۸۳	۱۱۰/۳۴	۰/۰۰۰		
گروه	۱۰۰/۱۲	۱	۱۰۰/۱۲	۲۰/۷۷	۰/۰۰۰	۰/۳۲	۰/۹۲
خطا	۲۴۵/۸۲	۵۱	۴/۸۲				
مجموع	۷۴۷۲۲/۰۰	۵۴					

نتایج مندرج در جدول۷ نشان می‌دهد در مولفه سازگاری اجتماعی (F=۲۰/۷۷ ،p=۰/۰۰۰) بین گروه-های آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین، می‌توان گفت که آموزش مهارتهای ارتباط مؤثر و جرأتمندی، توانسته است بطور معنی‌داری بر سازگاری اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه اثر گذاشته آن را افزایش دهد.

فرضیه۲: آموزش مهارت جرأتمندی بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است.

برای آزمون فرضیه ۲تحلیل کوواریانس یک متغیری (آنکوا)، بر روی نمره مولفه سازگاری اجتماعی پرسشنامه مورد مطالعه انجام شد که نتایج آن در جدول ۸ آورده شده است.

جدول ۸: نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری روی نمره‌های پس‌آزمون با کنترل نمره پیش‌آزمون مولفه سازگاری اجتماعی در دانشجویان مورد مطالعه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش آزمون	۹۱۹/۸۱	۱	۹۱۹/۸۱	۱۴۳/۰۵			
گروه	۱۹۵/۹۶	۱	۱۹۵/۹۶	۳۰/۴۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۸
خطا	۳۲۷/۹۳	۵۱	۶/۴۳				
مجموع	۷۱۲۷۳/۰۰	۵۴					

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

نتایج مندرج در جدول ۸ نشان می‌دهد که بر اساس تحلیل کوواریانس یک متغیری در متن مانکوا در مولفه سازگاری اجتماعی (F=۳۰/۴۹ ،p=۰/۰۰۰) بین گروه-های آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی، توانسته است بطور معنی‌داری بر مولفه سازگاری اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تأثیر داشته آن را افزایش دهد.

فرضیه ۳: تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان، پس از گذشت دو ماه پایدار است.

جدول ۹: نتایج آزمون t وابسته بر روی نمرات مرحله پس آزمون و پیگیری در دانشجویان مورد مطالعه در گروه آزمایش(n=۲۷)

متغیرها	مرحله آزمایش	میانگین	انحراف معیار	t وابسته	درجه آزادی	سطح معناداری
سازگاری تحصیلی	پس از مداخله	۴۸/۲۴	۳/۸۸	-۰/۲۴	۲۶	۰/۷۲۴
	دو ماه پس از مداخله	۴۷/۸۴	۳/۴۶			
سازگاری اجتماعی	پس از مداخله	۵۳/۴۰	۴/۶۰	-۱/۱۵	۲۶	۰/۲۵۳
	دو ماه پس از مداخله	۴۹/۸۴	۴/۲۹			
دلبستگی به رشته و دانشگاه	پس از مداخله	۳۸/۳۶	۳/۰۷	-۰/۹۶	۲۶	۰/۳۸۴
	دو ماه پس از مداخله	۳۵/۹۶	۳/۴۴			
سازگاری عاطفی	پس از مداخله	۴۶/۸۴	۴/۱۱	-۰/۵۶	۲۶	۰/۴۹۵
	دو ماه پس از مداخله	۴۴/۲۰	۳/۸۲			
هدفمندی و خودیابی	پس از مداخله	۵۰/۰۱	۳/۸۸	-۰/۶۰	۲۶	۰/۵۱۲
	دو ماه پس از مداخله	۴۸/۴۴	۴/۲۳			
کل سازگاری اجتماعی	پس از مداخله	۲۳۶/۸۵	۲۰/۱۶	-۱/۷۹	۲۶	۰/۰۸۲
	دو ماه پس از مداخله	۲۲۶/۲۸	۲۱/۶۲			

همان‌گونه که نتایج مندرج در جدول ۹ نشان می-دهد انجام آزمون t وابسته بر روی میانگین نمرات افراد گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پیگیری دلالت بر این دارد که هر چند میانگین نمرات دانشجویان در کلیه خرده مقیاسهای آزمون سازگاری دو ماه پس از مداخلات نسبت به زمان پایان مداخله کاهش داشته لیکن این کاهش در نمره کل سازگاری (P>۰/۰۵، t= -۱/۷۹)، خرده مقیاس سازگاری تحصیلی (P>۰/۰۵، t= -۰/۲۴)، خرده مقیاس سازگاری اجتماعی (P>۰/۰۵، t= -۱/۱۵)، خرده مقیاس دلبستگی به رشته اجتماعی و دانشگاه (P>۰/۰۵، t= -۰/۹۶)، خرده مقیاس سازگاری عاطفی(P>۰/۰۵، t= -۰/۵۶) وخرده مقیاس هدفمندی و خودیابی (P>۰/۰۵، t= -۰/۶۰)، معنی‌دار نبوده است، و نشان می‌دهد تأثیر آموزش مهارت ارتباط مؤثر و جرأتمندی تداوم داشته است.

پس فرضیه ۳ پژوهش تاییدگردید، یعنی آموزش مهارت ارتباط مؤثر و جرأتمندی، در سازگاری

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

اجتماعی دانشجویان در مرحله پیگیری نیز مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتیجه‌گیری: آموزش مهارتهای ارتباط مؤثر و جرأتمندی باعث افزایش میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه‌ها می‌گردد. لذا پیشنهاد می‌شود تا با برگزاری کارگاههای آموزش مهارتهای ارتباط مؤثر و جرأتمندی در دوره‌های مختلف تحصیلی در دانشگاهها، زمینه افزایش سازگاری اجتماعی را فراهم آورد.

فرضیهٔ اول: آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که نتایج به دست آمده در سطح (۰/۰۱) معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شودکه بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و گواه در سازگاری اجتماعی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که میزان سازگاری اجتماعی گروه آزمایش پس از دریافت آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه‌ای نموده و افزایش نشان داده است. با توجه به مقدار مجذور اتا که برابر با (۰/۴۰) می‌باشد، می‌توان گفت که آموزش مهارت ارتباط مؤثر و جرأتمندی جمعاً توانسته‌اند به میزان (۰/۴۰) با کنترل سایر متغیرهای واسطه‌ای بر سازگاری اجتماعی مؤثر باشند. همچنین مقدار توان آزمون نشان می‌دهد که احتمال این اثربخشی (۹۸٪) است و فقط ۲ درصد احتمال دارد. که تغییر در بهبود سازگاری ناشی از متغییرهای مستقل نباشد. به علاوه، مقدار توان آزمون (۰/۹۸) نشان می‌دهد که نمونه مورد تحقیق از کفایت لازم و کافی برخوردار است. این پژوهش با پژوهش‌واکرمن، (۱۹۸۴)، به نقل ازبهارلویی، (۱۳۷۷)واکرمن؛ (۱۹۸۴) و هروکافمن؛ (۱۹۸۷) که در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت جرات ورزی باعث کاهش اضطراب اجتماعی می‌شودو با پژوهش جفری؛ (۱۹۹۱)که نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش میزان سازگاری اجتماعی را افزایش می‌دهد هم سو است. این پژوهش با پژوهشهای یونیسف؛ (۲۰۰۵) که نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی می‌شود و پژوهش فورنریس و همکاران؛ (۲۰۰۷) که نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی من جمله مهارت حل مسئله و ارتباطات مؤثر توانایی حل مشکل و استفاده از حمایت‌های اجتماعی آنان را افزایش می‌دهد هم سویی دارد. این پژوهش در ایران با پژوهشهای یعقوبی؛ (۱۳۷۹) که نشان داد آموزش مهارت جرات ورزی باعث افزایش مهارت اجتماعی می‌شود و نسیی و شهنی ییلاق؛ (۱۳۸۰) که نشان داده‌اند آموزش جرات‌ورزی باعث ابراز وجود، عزت نفس، بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی است همسویی دارد.

همچنین با پژوهش‌های سپاه منصور؛ (۱۳۸۶) که در پژوهش خود نشان داده آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزهٔ پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است و با پژوهش رحیمی؛ (۱۳۸۷) که در پژوهش خود نشان داده آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مشارکت اجتماعی می‌شود، همسو است.

فرضیهٔ دوم: آموزش مهارت جرأتمندی بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که برای مقیاس سازگاری اجتماعی (f=۳۰/۴۹) در سطح (۰/۰۰۱) معنادار است، بنابراین چنین نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و گواه در حیطهٔ سازگاری اجتماعی در مراحل پیش

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد، بدین معناکه میزان سازگاری اجتماعی گروه آزمایش پس از دریافت آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه‌ای نموده و افزایش نشان می‌دهد.

همچنین خرده مقیاس سازگاری تحصیلی (f=۲۰/۷۷) در سطح (۰/۰۰۱) معنادار است، بنابراین چنین نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین دوگروه آزمایش و گواه در خرده مقیاس سازگاری تحصیلی در مراحل پیش آزمون- پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که میزان سازگاری تحصیلی گروه آزمایش پس از دریافت مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه‌ای نموده است. در رابطه با خرده مقیاس دلبستگی به رشته تحصیلی و دانشگاه F محاسبه شده (۷/۶۶) می‌باشد. که در سطح (۰/۰۱) معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین میانگین دوگروه آزمایش و گواه در خرده مقیاس دلبستگی به رشتهٔ تحصیلی و دانشگاه پس از دریافت آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر وجرأتمندی در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه‌ای نموده و افزایش یافته است.

در خرده مقیاس سازگاری عاطفی F محاسبه شده (۱۸/۴۴) در سطح (۰/۰۰۱) معنادار است. بدین معنا که میزان سازگاری عاطفی گروه آزمایش پس از دریافت آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه‌ای نموده و افزایس نشان می‌دهد.

این پژوهش با پژوهش‌های ویچراسکی؛ (۲۰۰۰) که نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش عزت نفس، نگرش مثبت و خودکفایی می‌شود و هارجی و همکاران؛ (۲۰۰۴) که نشان دادند. آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بالارفتن پیشرفت تحصیلی می‌شود و گمبل[1]؛ (۲۰۰۶) که در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی و انتقال موفقیت‌آمیز ایشان به محیط کار مؤثر است و وینزل و همکاران؛ (۲۰۰۹)که در پژوهش خود نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی باعث پیشگیری از سوءمصرف مواد و مشکلات تحصیلی می‌شود همسو است. این پژوهش در ایران با پژوهش‌های طارمیان و همکاران؛ (۱۳۷۸)، قاسم زاده؛ (۱۳۸۴)، نیک پرور؛ (۱۳۸۴) همسویی دارد. این پژوهشگران در پژوهش‌های خود نشان دادند،که آموزش مهارت‌های زندگی در زمینهٔ افزایش مهارت‌های سلامت روانی، جسمانی، تقویت اعتماد به نفس و احترام به خود، کمک به تقویت ارتباط بین فردی، پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی، کاهش اضطراب و افسردگی و کاهش افت تحصیلی مؤثر است.

فرضیه سوم: تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان، پس از گذشت دو ماه پایدار است.

برای آزمون این فرضیه از آن جایی که پرسشنامه بعد از ۲ ماه توسط گروه آزمایش کامل شد، لذا از آزمون t وابسته استفاده گردید. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهدکه برای خرده مقیاس سازگاری اجتماعی t محاسبه شده (۰/۲۴-) بود. که در سطح (۰/۷۲۴)معنادار است. بنابراین چنین نتیجه گرفته می‌شودکه سازگاری اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش در مرحلهٔ پیگیری نسبت به مرحلهٔپیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی باعث بالارفتن سازگاری اجتماعی درگروه آزمایش بعد از ۲ ماه شده است. همچنین در خرده مقیاس سازگاری تحصیلیt محاسبه شده (۱/۱۵-) می‌باشدکه در سطح (۰/۲۵۳) معنادار است، بنابراین نتیجه گرفته می‌شودکه بین

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

نمرات مرحلهٔ پیش‌آزمون و مرحلهٔ پیگیری دانشجویان گروه آزمایش در خرده مقیاس سازگاری تحصیلی تفاوت معنادار و جود دارد و نمرات دانشجویان در مرحلهٔ پیگیری افزایش یافته است. این نشان می‌دهد که آموزش مهارت جرأتمندی باعث بالارفتن سازگاری تحصیلی در دانشجویان گروه آزمایش بعد از گذشت ۲ ماه شده است. در رابطه با خرده مقیاس دلبستگی به رشتهٔ تحصیلی و دانشگاه t محاسبه شده (۰/۹۶) است. که در سطح (۰/۳۸۴) معنادار می‌باشد، بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات داشجویان در دو مرحلهٔ پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر نمرهٔ دانشجویان گروه آزمایش در مرحلهٔ پیگیری افزایش یافته است و این امر نشان می‌دهد که میزان دلبستگی به رشتهٔ تحصیلی در دانشجویان گروه آزمایش بعد از دو ماه حفظ شده است. این امر نشان از تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی بعد از گذشت ۲ ماه دارد.

در خرده مقیاس سازگاری عاطفی t محاسبه شده (۵۶/-۰) می‌باشدکه در سطح (۰/۴۹۵) معنادار است، بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات دانشجویان گروه آزمایش در دو مرحلهٔ پیش آزمون و پیگیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأتمندی باعث بالارفتن سازگاری عاطفی بعد از گذشت ۲ ماه در دانشجویان گروه آزمایش شده است.

در خرده مقیاس هدفمندی و خودیابی t محاسبه شده (۶۰/-۰) می‌باشد.که در سطح (۰/۵۱۲) معنادار می‌باشد، بنابراین چنین نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات دانشجویان گروه آزمایش در دو مرحلهٔ پیش آزمون و پیگیری تفاوت معناداروجود دارد و نمرات هدفمندی و خودیابی دانشجویان در مرحلهٔ پیگیری نسبت به مرحلهٔ پیش آزمون تفاوت قابل ملاحظه‌ای یافته است. این نشان می‌دهد که آموزش ارتباط مؤثرو جرأتمندی توانسته است، باعث بالارفتن هدفمندی و خودیابی بعد از گذشت ۲ ماه در دانشجویان گروه آزمایش شود.

یافته‌های این پژوهش با نتایج جانسون ؛ (۱۹۹۱) و کینگ[1] و همکاران؛ (۱۹۹۷) همسو است. جانسون؛ (۱۹۹۱) به این نتیجه دست یافت که آموزش مهارت‌های خودآگاهی، ابراز وجود، ارتباطات مؤثر شخصی و مهارت‌هایی برای زندگی مستقل و حرفه‌ای سبب ایجاد تغییرات بالینی مرتبط با تمامی مهارت‌های آموزش دیده یک ماه بعد از اتمام جلسات می‌شود.

همین‌طور کینگ و همکاران به آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان گوشه‌گیر و منزوی پرداختند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهدکه در گروه آزمایش، در مرحله پیگیری نمره دانشجویان مورد مطالعه درکل سازگاری اجتماعی، (۲۲۶/۲۸) بوده که نسبت به مرحله پس آزمون (۲۳۶/۸۵)، کاهش داشته است و نسبت به پیش آزمون (۲۰۶/۰۰) افزایش داشته است.

پژوهش حاضر برآن بوده با دست مایه قرار دادن مقوله‌های سلامت و سازگاری دانشجویان طرق دستیابی به آن‌ها را از طریق آموزش مهارت‌های زندگی مورد ارزیابی قرار دهد. در این مطالعه دو مهارت ارتباط مؤثر و جرأتمندی برای دانشجویان گروه آزمایش تدریس گردید با توجه به ماهیت آموزش مهارت‌های زندگی، شیوهٔ آموزشی از نوع آموزش فعال بود که در آن از تکنیک‌هایی نظیر بارش فکری، سخنرانی و ایفای نقش استفاده گردید. به نظر می‌رسد خلأ موجود در سیستم آموزش نظام آموزش و پرورش و مؤسسات آموزش عالی در خصوص تأمین سلامت روان و سازگاری با محیط دانشگاه می‌تواند در دراز مدت قشرهای نوجوان و جوان کشور را با

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

چالش‌های زیادی روبرو سازد. لذا آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در خصوص نهادینه سازی آن در نظام آموزشی به عنوان گزینه‌ای مطلوب و مناسب در راستای پیشگیری ازآسیب‌های اجتماعی و ارتقای بهداشت روان دانشجویان قلمداد کرد.

محدودیت‌های پژوهش:

۱. این پژوهش صرفاً بر روی دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه کردستان انجام شده، لذا بایستی در تعمیم نتایج به سایردانشجویان دانشگاه جانب احتیاط را رعایت کرد.

۲. از آنجایی که امکان برگزاری جلسات آموزشی پس از اتمام ساعات آموزشی و یا در وقت آزاد مبادرت به تشکیل جلسات می‌شد. چون آزمودنی‌ها به صورت تصادفی از کلیه کلاسها انتخاب شده بود، لذا گردآوری دانشجویان ازکلاسهای مختلف به سختی انجام می‌شد.

۳. غیبت و تأخیر تعداد معدودی از آزمودنی‌ها به صورت متفرقه در جلسات آموزشی منجر به ایجاد بی-نظمی در جلسات می‌شد. لذا در جلسات بعد باید تا حدودی مهارتهای گفته شده مجدداً توضیح داده می-شد.

۴. به رغم تلاش زیاد، جهت کنترل متغیرهای مزاحم تأثیر برخی عوامل مثل گذشت زمان، کسب تجربه توسط آزمودنی‌ها در انجام پس آزمون، استرس بعضی از آزمودنی‌ها در اثر ترک کلاس درس را نمی-توان نادیده گرفت.

منابع :

reliability analysis , validity and norms set . Journal of Educational Measurement , No. 6 , second year , Payyzvzmstan .

Fata, L. et al., (1385), life skills training for students, Tehran. Danje Press

Forneris T, Danish SJ, Scott DL .(2007). Setting goals, solving problems and seeking social support. Pub med adolescence,; 42 ,165, 103-114.

Gamble, B. (2006) . Teaching life skills for Student success : connecting

education and careers. Sep.vol ,81.

Ghasem Zade, F (2004). Educational pamphlet of holding workshop , Tehran Welfare Organization.

Harigie, O.H. &Dickson,.D. (2004). Skilled interpersonal

Baharlooyi M (1993). The relationship between perfectionism, coordination component of self-concept and social Mharaztrab place students at Islamic Azad University of Iran, according to the moderating role of social support. MA thesis. Faculty of Psychology & Educational Sciences, Islamic Azad University of Ahvaz

Chris . L. Klinke , (2006) , life skills , translate by , S. Mohammad Khani , SH. T ehran: SpandHonar press

Eghlima M & Adeliyan rasi, H (2008). Techniques for working with the community: community work. Tehran: FaraAngisesh Press.

FarahBakhsh, K (2010). Preparing of test adjustment of students and

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

communication: Research, theory and practice,Routledgr. New York:USA.

Jeffrey P. (1993).Competency coping and contributory life skills.Journal of Agricultural Education. Pennsylvania University, 68-74.

Johnson CL.JR., Johnson J.A. (1991). Using short term group counseling

with visually impaired adolescents. J Vis Impair Blind. 85: 70-166.

King, J., Specht, J., Schultz, L., Warrleeper, G., Redekop, W., Risebrough.

N. (1997).Social skills training for withdrawn unpopular children with

physical disabilities. Journal Rehabilitation psychology

Malcolm Payne (2010) , the modern theory of social work . Allahyari translate by , . Allahyari, T and a BakhsiNiya, A, Tehran : Danje Press

Mirveysi, L. (2005). The effect of social skills on the social adjustment of female students in student dormitories of Tehran Medical SciencesUniversity

Mohhamad Khani, SH. (2011). Primary prevention of drug addiction focuses on the school , staff struggle with drugs , printing of First , Tehran

NicParvard. R. (2004). Skills for Life, (first edition). Tehran: Press of Cultural Affairs Assistance and the prevention country prevention organization.

Nisi, A. & ShahaniYeylajh, M. (2000). The effect of self –expression to self –expression, self-esteem , social anxiety, social anxiety and mental health of male high school students in Ahwaz city, Research Report. Faculty of Educational Sciences and Psychology Shahid Chamran University.

Purafkary, N (1993), culture of Master of Psychology - Psychiatry, Tehran, culture Press.

Rahimi, J (2004). effect of assertiveness training to assertiveness behavior, social skills and social anxiety in first year high school male students in Shiraz. MS Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences of Shahid Chamran University

Sepah Mansoor M (2006). The effect on life skills to motivation of progress, self- respect and social adjustment publication of thought and conduct a second round of winter.

Taromiyan, F., Mahjooyi, M & Fathi, T., (1999), Life Skills. Tehran: education Press.

Tudor, Keith (1996). Mental health promotion. Translator Khaju M.and colleagues. Tehran: Country Welfare Organization, Department of Cultural Affairs and Prevention

Unicef(2005). Life skills , translated by the Cure & Health Organization . Tehran .

Wehr, S.H., Kaufman, M.E. (1987). The effects of assertive training on performance in highly anxious able scents ,Adolescence 22, 195-205.

Wichrosk, M.A. (2000). Facilitating self-esteem and social support in a

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]

family life skill program .Journal of Woman's Studies , 15, 277-293.

Wenzel, V., Wiecholld,K&Silbereisen, K.P. (2009). The life skills program IDSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. Journal of Adolescence. 32, 1391-1401.

Yaghoobi, H. (1997). Effect of Assertive training by (role play) on social skills the city high school students of high school of Tafresh city. MS Thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences of Tabatabayi University

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-11-12]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1393.1.3.7.6]