

### تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتار پرخطر دانش آموزان پایه دهم متوسطه شهرستان

مهاباد در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲

نویسندگان: علی حمزه<sup>۱</sup> هزار عبدالهی<sup>۲</sup> گلان ابراهیم پوری<sup>۳</sup> احمد محدزاده راد<sup>۴</sup> زهرا سرمد<sup>۵</sup>

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتار پرخطر در دانش آموزان پسر پایه دهم متوسطه شهرستان مهاباد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. طرح پژوهش آزمایشی، از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه دهم متوسطه شهرستان مهاباد بود. روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت تصادفی خوشه ای چند مرحله ای بود، به این صورت که از میان نواحی سه گانه آموزش و پرورش شهرستان مهاباد به صورت تصادفی یک ناحیه انتخاب و سپس از میان مدارس پسرانه دوره ی متوسطه دوم آن ناحیه یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و از میان دانش آموزان ۳۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. هر دو گروه در شرایط یکسان و با استفاده از پرسشنامه رفتارهای پرخطر محمدخانی به عنوان پیش آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. سپس آزمودنی های گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفتند، اما گروه گواه، مداخله ای دریافت نکرد. سپس از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده گردید. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های زندگی باعث کاهش رفتارهای پرخطر در دانش آموزان می شود. به طور کلی نتایج حاکی از آن بود که آموزش مهارت های زندگی می تواند یک روش مداخله ای مناسب برای بهبود متغیر کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان پسر باشد.

واژه های کلیدی: مهارت های زندگی، رفتار پرخطر، دانش آموزان پایه دهم متوسطه

نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، آموزگار ابتدایی، ۰۹۱۱۵۹۶۱۲۳۶، [alipsychologist71@gmail.com](mailto:alipsychologist71@gmail.com)<sup>1</sup>

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، آموزگار ابتدایی [hazhar9520@gmail.com](mailto:hazhar9520@gmail.com)<sup>2</sup>

کارشناس حسابداری مالی، آموزگار ابتدایی [Gulanibrahimpuri@gmail.com](mailto:Gulanibrahimpuri@gmail.com)<sup>3</sup>

کارشناس آموزش ابتدایی، آموزگار ابتدایی [ahmadmohammadzade1379@gmail.com](mailto:ahmadmohammadzade1379@gmail.com)<sup>4</sup>

کارشنای ارشد روانشناسی بالینی، آموزگار ابتدایی [mailto:zahrasarmad85@gmail.com](mailto:mailto:zahrasarmad85@gmail.com)<sup>5</sup>

### مقدمه و بیان مسئله

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی، گسترده‌گی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد (کلینیکه<sup>۶</sup>، ۱۹۹۴؛ ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۸). این واقعیت باعث شده است که متخصصان حیطه بهداشت روانی در جهان تمام کوشش و توجه خود را حول محور برنامه‌های پیشگیری در سطح اول متمرکز سازند، به همین منظور برنامه‌های پیشگیری هم در سطح عام و با هدف کاهش و کنترل انواع آسیب‌های روانی و هم در سطح خاص و در رابطه با کاهش و کنترل مشکلات خاص (از قبیل وابستگی دارویی و افسردگی) در نقاط مختلف جهان طراحی و به اجرا گذاشته شده است (اسماعیل زاده، ۱۳۹۰).

یکی از کاربردهای علم روانشناسی در جهان امروز کاربرد اصول روانشناسی در یافتن شیوه‌های نوین زندگی و پیشگیری از مشکلات فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۷</sup> از جمله کاربردهای روانشناسی در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی است که با هدف ارتقای سطح بهداشت روانی و جسمانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی، جسمانی و اجتماعی برگزار می‌شود. این مهارت‌ها توانایی افراد در برخورد با مقتضیات زندگی همراه با استرس و اضطراب امروزی را بالا برده و به عنوان یک عامل پیشگیری اولیه عمل می‌کند (ویلفورد<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیری اولیه است که بیشتر جمعیت‌های جوان‌تر مانند دانش‌آموزان دوره راهنمایی و دبیرستان را هدف قرار می‌دهد (بوتون<sup>۹</sup>؛ ۲۰۰۰).

فرزندان در خانواده و در تعامل با دیگران مهارت‌های ارتباطی، تفسیر رفتارهای اطرافیان و تجربه نمودن احساسات را می‌آموزند (کویرنر<sup>۱۰</sup>؛ ۲۰۰۴).

پذیرش اجتماعی یکی از متغیرهای سلامت روان است، سلامت روان که متأثر از مجموعه‌ای از عوامل جسمی اجتماعی و شناختی است (صادقی موحد، نریمانی و رجبی، ۱۳۸۷) همچنین نمایانگر رفتار موزون و هماهنگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت‌های اجتماعی و میزان سازش یافتگی با آنها و شکوفایی استعداد‌های ذاتی است، به طوری که ارتقای آن در جامعه موجب بهبود کیفیت زندگی می‌شود (صادقیان و حیدریان پور، ۱۳۸۸).

شخصی که بتواند با محیط خود و اطرافیان و به طور کلی، با اجتماع سازگار شود از نظر بهداشت روانی بهنجار است. از دیگر عواملی که بر سلامت روان انسانها تاثیر گذار است تکنولوژی و ارتباطات روزمره از طریق آن است. مطابق نظر رولو می<sup>۱۱</sup> پیشرفت تکنولوژی سبب شده است که افراد رابطه خود را با خویشتن و دیگران از دست بدهند. واضح است که ما موجوداتی ذاتاً اجتماعی هستیم. اینکه در نهایت، چه کسی خواهیم شد، بسیار تحت تاثیر محیط بین فردی (همسالان، دوستان، معلمان و خانواده) است که سراسر زندگیمان را فراگرفته است (یالوم<sup>۱۲</sup>، ۱۹۳۱؛ ترجمه حبیب و فرد، ۱۳۸۵).

<sup>6</sup> -Klenike

<sup>7</sup> -life skill training program

<sup>8</sup> -Wellford

<sup>9</sup> -Botvin

<sup>1</sup> -Koerner 0

<sup>1</sup> -May 1

<sup>1</sup> -Yalom 2

بی توجهی به سلامت روان افراد جامعه در کوتاه مدت و بلندمدت اثرات منفی در حوزه های اجتماعی و اقتصادی بشر از جمله، افزایش خودکشی، اعتیاد به مواد مخدر، افسردگی و اضطراب خواهد داشت. سلامت روان را باید به عنوان یک هدف مستقل اجتماعی در نظر گرفت که حتی در رسیدن به اهداف دیگر، جامعه را یاری می دهد (جوشن لو، ۱۳۸۵).

با توجه به آموختن مهارت های زندگی برای افزایش و ارتقای بهداشت روانی و اجتماعی و همچنین ویژگیها و شرایط بحرانی دوران نوجوانی به ویژه برای قشر آسیب پذیر نوجوانان دبیرستانی، لزوم انجام پژوهش در این باره ضروری می باشد. در این راستا پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتار پرخطر در دانش آموزان پسر پایه دهم متوسطه شهرستان مهاباد می پردازد.

مفهوم رفتار پرخطر به عنوان رفتاری تعریف می شود که می تواند بهزیستی، سلامتی و مسیر زندگی را به خطر بیندازد و دارای نتایج منفی و پیامدهای مضر می باشد. برای نمونه مصرف مواد مخدر باعث آزار و اذیت والدین می شود، فعالیت زودهنگام جنسی می تواند به تولد فرزند ناخواسته منجر شود یا پیامد ترک تحصیل باعث بیکاری می گردد. در اینجا باید به دو مساله توجه داشت. مساله اول پیامدها و نتایج مخرب ناشی از درگیری نوجوانان و جوانان در رفتارهای پرخطر می باشد، مساله دوم این است که چرا نوجوانان و جوانان اقدام به رفتارهای پرخطر می کنند (زاده محمدی و احمدآبادی، ۱۳۹۰).

کسب مجموعه ای از توانایی ها، زمینه ای از سازگاری و رفتار مثبت و مفید را برای انسان ها فراهم ساخت که باعث بقای نسل وی در طی تاریخ و پذیرش مسئولیتهای اجتماعی در طی حیات اجتماعی گردید. از سوی دیگر این مجموعه از توانایی ها موجب شد تا انسانها بدون وارد ساختن لطمه به دیگران در روابط بین فردی و با پذیرش انواع مسئولیت های اجتماعی در برقراری روابط اجتماعی با افراد و گروههای جامعه موفق گردد. هر نوع کمی و کاستی و یا خلل و وضعی در این مجموعه و یا عوامل متشکله آن، موجب خواهد شد تا برخی از پدیده ها و رفتارهای نابهنجار مثل اعتیاد به اینترنت در فرد انسانی شکل بگیرد و در نتیجه روند پذیرش مسئولیت های اجتماعی و روابط بین فردی و اجتماعی وی تحت تأثیر قرار گیرد. امروزه از این مجموعه توانایی ها تحت عنوان مهارت های زندگی یاد می شود. <sup>۱</sup>مهارت های زندگی، توانایی های روانی، اجتماعی؛ برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند و افراد را قادر می سازند تا به طور مؤثرتری با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند (نیک پرور و ریحانه، ۱۳۸۳). آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات گیلبرت بوتوین <sup>۲</sup> آغاز گردید (محمدخانی، ۱۳۸۵). در حقیقت برنامه آموزش مهارت های زندگی برنامه پیشگیری اولیه است که در آگوست ۱۹۹۳ از طرف یونیسف به عنوان مدلی برای پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی به جهانیان معرفی شد. در این مدت در کشورهای مختلف در مورد صدها هزار نوجوان که در موقعیت های مختلف قرار دارند به کار رفته است و نتایج مطالعات حاکی از اثربخشی این برنامه در پیشگیری از انواع مشکلات روانی - اجتماعی بوده است. دکتر بوتوین طی سال ها تحقیق به این نتیجه رسیده است که دانش آموزانی که این برنامه آموزشی را گذرانده اند، نه تنها برای مواجهه با مشکلات و مسائل زندگی آمادگی بیشتری دارند، بلکه روی آوردن آنها به مصرف سیگار و مواد مخدر نیز کمتر است (وطن خواه، دریابری، قدمی و خاتجان شعیبی، ۱۳۹۲).

در کشور ما نیز چند سالی است که طرح آموزش مهارت های زندگی زیر نظر سازمان بهزیستی، یونیسف و سازمان جهانی بهداشت اجرا میشود، آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۷۸-۱۳۷۷ در سطح متوسطه اقدام به اجرای آموزش مهارت های زندگی به عنوان یک درس انتخابی، پرورشی نموده است و در قالب یک ماده درسی در مدارس تدریس می گردد (اسماعیلی، ۱۳۸۳) با توجه به این که

<sup>1</sup> -Life skills 3

<sup>1</sup> -Gilbert botvin 4

پژوهش های انجام شده، اثربخشی آموزش مهارت های زندگی را در بهبود مهارت ها و پذیرش اجتماعی نشان داده اند و همچنین بررسی های چندی نیز به طور ضمنی بیانگر اثر اعتماد به اینترنت بر پذیرش اجتماعی و گوشه گیری کاربران معتاد به اینترنت بوده اند، در پژوهش حاضر به این سؤال پاسخ داده می شود که آیا آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتار پرخطر در دانش آموزان پسر پایه دهم متوسطه شهرستان مهاباد مؤثر می باشد؟

## هدف پژوهش

بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر در دانش آموزان پسر پایه ی دوم دوره ی متوسطه دوم شهر مهاباد.

## فرضیه پژوهش

آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتار های پرخطر، در دانش آموزان پسر پایه دهم متوسطه شهر مهاباد تاثیر معنی دار دارد.

## حجم نمونه و روش نمونه گیری

روش نمونه گیری در این پژوهش به صورت تصادفی خوشه ای چندمرحله ای بود، به این صورت که از میان مدارس دوره دوم متوسطه شهرستان مهاباد یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و از میان دانش آموزان دوره دوم متوسطه مدرسه انتخاب شده، تعداد ۳۰ نفر به صورت کاملاً تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند.

## پرسشنامه رفتارهای پرخطر:

پرسشنامه رفتارهای پرخطر با اقتباس از پرسشنامه ی مرکز پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مرکز کنترل بیماری ها، ۲۰۰۸) طراحی شده است. این ابزار شامل دو بخش جمعیت شناختی و رفتارهای پرخطر است که شیوع هفت گروه از رفتارهای پرخطر مانند (۱) مصرف سیگار و قلیان، (۲) مصرف مشروبات الکلی، (۳) مصرف مواد روان گردان، (۴) رفتارهای پرخاشگرانه (۵) فکر و اقدام به خودکشی، (۶) فرار (۷) ارتباط با جنس مخالف را مورد ارزیابی قرار می دهد. این پرسشنامه میزان شیوع رفتارهای پرخطر را در طول عمر، ۱۲ ماه گذشته و یک ماه اخیر و تمایل به مصرف انواع مواد در آینده را ارزیابی می کند. محمدخانی (۱۳۸۶) پایایی آن را ۰/۸۷ گزارش کرده است. ضریب همسانی درونی آن در پژوهش عنبری و محمدخانی (۱۳۸۹) بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. همچنین میزان پایایی پرسشنامه مذکور مقدار ۰/۸۵ بدست آمده است.

## شیوه تجزیه و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده های آماری و بررسی فرضیه پژوهش با استفاده از شاخص های آمار توصیفی و آزمونهای آمار استنباطی متناسب با نوع داده و متغیر در نرم افزار SPSS استفاده گردید. برای این منظور در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده ها و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد.

### آزمون کولموگروف اسمیرنف

اغلب آزمون‌های آماری با فرض نرمال بودن توزیع صورت می‌گیرد. اجرای آزمون در چنین حالتی زمانی معتبر است که فرض نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد اندازه‌گیری رد نشود. در صورت رد فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها، اجرای آزمون‌ها بدون فرض نرمال بودن صورت می‌گیرد. این گونه آزمون‌ها را، ناپارامتری می‌نامند. یکی از روش‌های آزمون نیکویی برازش توزیع احتمال به مجموعه‌ای از مشاهدات، آزمون تک نمونه ای کولموگروف - اسمیرنوف (K-S) است. نتایج آزمون K-S در جداول زیر نشان داده شده است:

جدول ۱- نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف در گروه پس آزمون (گروه آزمایش)

sig	کولموگروف - اسمیرنوف	تعداد	آماره	مؤلفه
۰/۲۳۶	۰/۹۸۰	۱۵	رفتار پرخطر	

جدول ۲- نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در گروه پس آزمون (گروه کنترل)

sig	کولموگروف - اسمیرنوف	تعداد	آماره	مؤلفه
۰/۱۶۸	۱/۱۸۱	۱۵	رفتار پرخطر	

جدول ۳- نتایج آزمون کولموگروف- اسمیرنوف در گروه پیگیری (گروه آزمایش)

sig	کولموگروف - اسمیرنوف	تعداد	آماره	مؤلفه
۰/۶۹۷	۰/۷۰۸	۱۵	رفتار پرخطر	

جدول ۴- نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در گروه پیگیری (گروه کنترل)

sig	کولموگروف - اسمیرنوف	تعداد	آماره	مؤلفه
۰/۲۱۱	۰/۹۶۰	۱۵	رفتار پرخطر	

همانگونه که در جداول ۱-۲-۳ و ۴ مشاهده می‌گردد، چون سطح معنی داری متغیر گروه آزمایش و کنترل بیشتر از سطح آلفا می‌باشد (یعنی بیشتر از  $\alpha=0/05$ )، لذا توزیع داده‌های مولفه فوق نرمال و برای بررسی فرضیه آماری مربوط به آن از آزمون‌های پارامتریک (تحلیل کوواریانس) استفاده می‌گردد.

### همگونی واریانس با استفاده از آزمون لوین

برای بررسی همگونی واریانس‌ها روش‌های مختلفی وجود دارد که یکی از این آزمون‌ها آزمون لوین است.

جدول ۵ نتایج آزمون لوین برای بررسی همگونی واریانس‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل

sig	df2	df1	آزمون لوین	مرحله	آماره / مؤلفه
0/077	28	1	1/114	پس آزمون	رفتار پرخطر

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می‌گردد، چون سطح معنی داری متغیر از سطح آلفا می‌باشد (یعنی بیشتر از  $\alpha=0/05$ )، لذا همگونی واریانس این متغیر مورد تایید قرار می‌گیرد.

### بررسی فرضیه پژوهش

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان پسر پایه دهم متوسطه شهر مهاباد تاثیر معنی دار دارد.

جدول ۶- آمار توصیفی مربوط به متغیر رفتارهای پرخطر

گروه	تعداد داده‌ها	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	15	174/259	4/524
پس آزمون	15	145/111	4/326

جدول فوق نشان می‌دهد که میانگین بدست آمده برای گروه پیش آزمون برابر 174/259 و برای گروه پس آزمون برابر 145/111 می‌باشد. پس از لحاظ عددی این دو میانگین با یکدیگر اختلاف دارند. ولی با توجه به اینکه اختلاف‌های بدست آمده فقط در حالت



توصیفی می باشند برای بیان دقیق تر اختلاف بین دو گروه و احتمال تعمیم اختلاف در نمونه به اختلاف در جامعه آماری از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده می شود که نتایج آن در جدول ۷ خواهد آمد.

جدول ۷- آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معنی داری
مدل اصلاح شده	182/683	3	60/083	82/637	0/000
پیش آزمون	26/432	1	26/432	35/870	0/000
گروه (متغیر مستقل)	12/287	1	12/287	16/674	0/000
خطا	19/159	26	0/737		
جمع کل	4250/250	30			
جمع کل (اصلاح شده)	201/842	29			

a.  $0/845 = \text{ضریب تعیین تعدیل شده}$   $0/836 = \text{ضریب تعیین}$

همان طور که در جدول شماره ۴-۱۳ مشاهده می شود، مقدار F تاثیر متغیر مستقل (Group) برابر  $۳۵/۸۷۰$  و معنادار است، یعنی پس از خارج کردن تاثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون رفتارهای پرخطر وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون رد می شود. پس همان طور که سطح معنی داری کمتر از آلفای  $۰/۰۵$  ( $\alpha = 0/025$ ) می باشد و اختلاف معناداری در بین دو گروه کنترل و آزمایش در پس آزمون متغیر رفتارهای پرخطر مشاهده می شود. بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهرستان مهاباد تاثیر معناداری داشته و این فرضیه تایید می گردد.

به منظور بررسی تغییرات متغیر مورد مطالعه در سه مرحله و همچنین بررسی پایداری نتایج حاصل از آموزش رفتار درمانی دیالکتیکی در مرحله پیگیری از طرح تکرار اندازه گیری استفاده شد. از جدی ترین مفروضه های این طرح، همسانی ماتریس کوواریانس ها در طول هر اجرا است که از آن تحت عنوان تقارن مرکب یاد می شود. این مفروضه با کمک آزمون کرویت موخلی بررسی شد.

جدول ۸: آزمون کرویت موخلی به منظور بررسی کرویت

متغیر	مقدار W موخلی	مقدار کای دو	df	سطح معنی داری
رفتار پرخطر	۰/۶۰۷	۱۴/۶۹۴	۲	۰/۰۰۷

جدول بالا نتیجه آزمون کرویت ماخلی را نشان می دهد. آزمون کرویت ماخلی این فرض صفر را آزمون می کند که ماتریس کوواریانس خطای مربوط به متغیرهای وابسته تبدیل شده نرمال یک ماتریس همبندی است. در این آزمون چنانچه سطح معنی داری کوچکتر از ۰,۰۵ باشد فرض  $H_0$  رد و فرض  $H_1$  تأیید می گردد. چنانچه فرض  $H_0$  رد شود نمای توان کرویت ماتریس واریانس-کوواریانس متغیر وابسته را پذیرفت و باید از سه آزمون دیگر گرینهاوس گیسر، هیون - فلت یا حد پایین استفاده نمود که این آزمون ها درجه آزادی تصحیح می نمایند. نتیجه آزمون کرویت موخلی در مورد متغیر مورد بررسی ، معنادار است.

جدول ۹ - آزمون مقابله های درون گروهی متغیر پژوهش در مراحل ارزیابی

متغیر	زمان سنجش	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری
رفتارهای پرخطر	کرویت فرض شده	۱۱۲۴/۳۵۶	۲	۵۶۲/۱۷۸	۷۳/۱۰۸	۰/۰۰۰
	گرین هاوس - کیزر	۱۱۲۴/۳۵۶	۱/۸۲۶	۶۱۵/۸۴۲	۷۳/۱۰۸	۰/۰۰۰
	هیون - فلد	۱۱۲۴/۳۵۶	۲/۰۰۰	۵۶۲/۱۷۸	۷۳/۱۰۸	۰/۰۰۰
	لاور - باند	۱۱۲۴/۳۵۶	۱/۰۰۰	۱۱۲۴/۳۵۶	۷۳/۱۰۸	۰/۰۰۰

جدول فوق نتایج تصحیح شده برای هر کدام از مقادیر اپسیلون را نشان می دهد. این جدول، آزمون های یک متغیره برای عامل های درون آزمودنی ها و روابط تقابلی بین آن ها را نشان می دهد. در ارتباط با متغیر رفتارهای پرخطر ، سطح معنی داری در هر ۴ آزمون کوچکتر از ۰/۰۵ است.



## بحث و نتیجه گیری:

پژوهش حاضر در تلاش است تا به بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتار پرخطر دانش آموزان متوسطه دوم شهرستان مهاباد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بپردازد.

**فرضیه پژوهش:** آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان پسر پایه دهم متوسطه شهر مهاباد تاثیر معنی دار دارد.

همان طور که در جدول مربوطه مشاهده شد، مقدار  $F$  تاثیر متغیر مستقل (Group) برابر  $۳۵/۸۷۰$  و معنادار است، یعنی پس از خارج کردن تاثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون رفتارهای پرخطر وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون رد می شود. پس همان طور که سطح معنی داری کمتر از آلفای  $۰/۰۵$  ( $\alpha = 0/025$ ) می باشد و اختلاف معناداری در بین دو گروه کنترل و آزمایش در پس آزمون متغیر رفتارهای پرخطر مشاهده می شود.

یافته های تحقیق حاضر با یافته های احمدی و معینی (۱۳۹۴) همسو و هماهنگ است. در تبیین یافته های فوق باید گفت که جوانان دارای دلبستگی هایی به بخش های مختلف جهان اجتماعی خودشان هستند و این دلبستگی ها یا پیوندها، آنان را از ارتکاب اعمال مجرمانه یا بزهکارانه باز می دارد. نتایج نظریه هیرشی نشان می دهد که هرچه دلبستگی به خانواده و دوستان، تعهد به هنجارها، مشارکت در فعالیت های مختلف و باور به اصول اخلاقی افراد بیشتر باشد، میزان رفتارهای پرخطر آنان کمتر خواهد شد. به عبارتی دیگر، آموزش مهارت های اجتماعی به شکل رسمی و غیر رسمی بر روی افراد بیشتر باشد، رفتارهای پرخطر کمتری از سوی آنان سر می زند. بنابراین می توان گفت که آموزش مهارت های اجتماعی به نوجوانان و جوانان بسیار تاثیرگذار بوده است و هم اینکه در انجام رفتارهای پرخطر توسط جوانان نقش بازدارندگی قوی ای ایفا نمایند.

آموزش مهارت های زندگی مانند مدیریت استرس، ارتباطات بین فردی، حل مسئله و تصمیم گیری می تواند به دانش آموزان کمک کند تا راه های بهتری برای مواجهه با فشارها و مشکلات پیدا کنند، که این می تواند به کاهش رفتارهای پرخطری که به ترکیب این فشارها باز می گردد، منجر شود. دانش آموزانی که مهارت های زندگی را یاد می گیرند، ممکن است بهترین تصمیمات را در مواجهه با موقعیت های خطرناک بگیرند، از جمله انتخاب دوستان مناسب، مقاومت در مقابل فشارهای همسالان و اجتناب از مصرف مواد مخدر یا رفتارهای خطرناک دیگر. ارتقاء اعتماد به نفس و احساس کنترل بر زندگی می تواند باعث شود که دانش آموزان از خودباوری بیشتری برخوردار شوند و بنابراین به راحتی تر از فرصت های خطرناک دوری کنند. به طور کلی، آموزش مهارت های زندگی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا به طور موثرتری با فشارها و چالش های زندگی روبرو شوند و از رفتارهای پرخطر دوری کنند. با آموزش مهارت های زندگی، دانش آموزان به یادگیری راه های موثر برای مدیریت فشارها، ارتباطات سالم، حل مسائل بهینه و تصمیم گیری موفق دست پیدا می کنند. این مهارت ها به آنها کمک می کنند تا در مواجهه با موقعیت های مختلف، از جمله فشارهای همسالان، ترغیب های مختلف به مصرف مواد مخدر، و فرصت های خطرناک دیگر، تصمیم های بهتری بگیرند. این آموزش ها باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس کنترل بیشتر در دانش آموزان می شود، که به نوبه خود می تواند از رفتارهای پرخطر و تصمیم های ناپایدار جلوگیری کند و آنها را به سوی راه هایی ایمن تر و موفق تر در زندگی هدایت کند. با آموزش مهارت های زندگی، دانش آموزان به یادگیری راه های موثر برای مقابله با مسائل روزمره، ارتباطات موثر با دیگران، مدیریت احساسات و تصمیم گیری بهینه دست پیدا می کنند. این مهارت ها نقش

بسیار مهمی در کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان دارند، زیرا آنها را به یادگیری راه حل های موثر و سالم برای مواجهه با فشارها و چالش های زندگی ترغیب می کنند. از طریق تقویت اعتماد به نفس و ارتقاء مهارت های اجتماعی، دانش آموزان می توانند بهترین تصمیمات را در مواجهه با موقعیت های پرخطر بگیرند و از رفتارهای مخرب و خطرناک دوری کنند. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی نه تنها به دانش آموزان کمک می کند تا به عنوان فردی قوی و مقاوم رشد کنند، بلکه به جامعه نیز کمک می کند تا از جوانانی پرخطر به جوانانی مسئول و سالم تبدیل شوند.

### محدودیت های تحقیق:

- نتایج این پژوهش محدود به دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه ی دوم شهر مهاباد است، بنابراین باید در تعمیم نتایج برای سایر گروه های سنی احتیاط صورت پذیرد.
- از آنجاییکه در این پژوهش ابزار مورد استفاده پرسشنامه بوده است، محدودیتهای مربوط به صرف زمان زیاد جهت توجیه و خواندن پرسشنامه ها، برای آزمودنیها را باید مدنظر قرارداد.

### پیشنهادات پژوهشی

- با توجه به اینکه این پژوهش فقط بر روی دانش آموزان پسر انجام شد، انجام پژوهش در مورد دختران به منظور تعمیم پذیری بیشتر نتایج پژوهش پیشنهاد میشود.
- پیشنهاد میشود که اثربخشی این نوع آموزش در دیگر مناطق کشور و روی نمونه بیشتری مورد بررسی قرار گیرد.
- برای تعمیم پذیری بیشتر آموزش مهارت های زندگی مورد استفاده در این مطالعه و اجتناب از تأثیرات مورد انتظار آموزشگر پیشنهاد میشود این مداخله توسط آموزشگران متفاوت دیگر تکرار شود.
- هماهنگ با این پژوهش، پژوهشهایی به صورت طولی انجام پذیرد تا پژوهشگران از اثربخشی این نتایج در طولانی مدت آگاهی یابند.

### پیشنهادات کاربردی

- پیشنهاد میشود که آموزش مهارت های زندگی در سرفصلهای دروس پرورشی و برنامه های اجرایی مشاوران مدارس و مربیان کانونهای فرهنگی قرار گیرد.
- برگزاری کلاس، تهیه ی فیلم و تیزر، تهیه ی تراکت آموزشی با محتوای آموزش مهارت های زندگی به ویژه مهارت های رویارویی، خودآگاهی، تصمیم گیری، حل مسئله و ... از سوی تمامی نهادها و ارگان های کشوری و لشکری با بهره گیری از توان علمی و کارشناسی متخصصین حوزه ی مشاوره، روانشناسی و مددکاری می تواند در توانمند سازی افراد جامعه به ویژه نوجوانان در برخورد با مشکلات روزمره زندگی موثر واقع شود و این خود بستری مناسب برای ارتقای آگاهی افراد و پیشگیری از بروز آسیب های اجتماعی و در نهایت تامین امنیت ملی جامعه خواهد بود.
- با توجه به اثربخشی آموزش مهارت های زندگی، بهتر است دانش آموزان و نوجوانان در معرض خطر شناسایی شده و این آموزشها برای آنان در اولویت قرار گیرد.

- یکی از شیوه های بسیار مؤثر آموزش مهارتهای زندگی به نوجوانان آموزش این مهارتها از طریق معلمان و مربیانی است که در مدارس و کانونهای فرهنگی این مهارتها را هم به روش تدریس و هم از طرق ویژگیهای رفتاری خود و سرمشقدھی آموزش دهند. بنابراین استفاده از معلمان و مربیان کارآمد ضروری است.
- آموزش مهارتهای زندگی میتواند از طریق اداره بهزیستی صورت گیرد. بهتر است آموزش مهارتهای زندگی برای گروههای سنی کودکان در سن پیش از بلوغ در مدارس ابتدایی به صورت دورههای دراز مدت اجرا شده و نتایج آن مورد بررسی قرار گیرد.

## منابع :

- ۱- اسماعیل زاده ش(۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارتهای اجتماعی بر سرمایه روان شناختی دانشجویان مراجعه کننده به مراکز مشاوره دانشگاه تبریز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- ۲- اسماعیلی، محمد(۱۳۸۰). بررسی اثر آموزش مهارتهای زندگی در تعامل با شیوههای فرزندپروری بر عزت نفس دانش آموزان اردبیل. فصلنامه پیام مشاور. ۳(۶).
- ۳- جوشن لو، محمد رضا(۱۳۸۵). حضور یا غیاب بیماری. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، ۱۰(۲).
- ۴- زاده محمدی، علی؛ احمدآبادی، زهره؛ حیدری، محمود. (۱۳۹۰). تدوین و بررسی ویژگیهای روانسنجی مقیاس خطرپذیری نوجوانان ایرانی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۷(۳)، ۲۱۸-۲۲۵.
- ۵- صادقیان ع، حیدریان پور ع(۱۳۸۸). عوامل استرس زا و ارتباط آن با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان. مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران(حیات)، ۱، ۸۰-۷۱.
- ۶- صادقی موحد، ف.، نریمانی، م. و رجبی، س(۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر وضعیت سلامت روانی دانشجویان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، ۸، ۲۶۹-۲۶۱.
- ۷- یالوم، اروین(۱۹۳۱). هنر درمان، نامه ای سرگشاده به نسل جدید روان درمانگران و بیمارانشان. ترجمه دکتر سپیده حبیب و کیومرث فرد(۱۳۸۵). تهران: کاروان
- ۸- محمدخانی، شهرام(۱۳۸۵). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر آموزش مهارتهای زندگی بر عوامل میانجی مصرف مواد. پایان نامه دکتری. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ۹- نیک پرور، ریحانه(۱۳۸۳). آشنایی با برنامه های آموزش مهارتهای زندگی. تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

10-Botvin, G. J. (2000). Preventing drug abuse in schools: Social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addictive Behaviors*, 25(6), 887-897.

Wellford , J. (2005). Life skills training . *Journal of International Relations*, 19, 687- 411

11-Koerner AF, Fitzpatrick MA. Communication in intact families. In A. Vangelisti (Ed.). *Handbook of family communication*. Mahwah, NJ: Erlbau; 2004.