



mph.sdcongress.ir

هشتمین همایش بین المللی  
مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی  
با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



## اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری جوانان

شهره رضوی<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد شهر شیراز، shohreh5722@gmail.com

### چکیده

امروزه گسترش نظام شهرنشینی و پیچیده شدن هر چه بیشتر روابط در قالب نقش های متعدد باعث شده است تا مسئولیت پذیری اجتماعی، به یک موضوع جامعه شناختی مهم تبدیل گردد. مهارت های زندگی موثر با آموزش نحوه صحیح تعاملات بین فردی و شیوه حل تعارضات، می تواند موجب افزایش سازگاری و مسئولیت پذیری اجتماعی در جوانان شود. لذا این پژوهش با هدف تاثیر آموزش مهارت زندگی بر مسئولیت پذیری جوانان شهر شیراز انجام شد. پژوهش حاضر در زمره طرح های نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل قرار دارد جامعه آماری پژوهش کلیه جوانان شهر شیراز می باشند که در سال ۱۴۰۲ در این شهر سکونت دارند. نمونه آماری شامل ۴۰ نفر از جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله شهر شیراز بودند که به روش نمونه گیری در دسترس از افراد جامعه انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. پرسشنامه ها بعد از جمع آوری با نرم افزار SPSS 23 مورد تجزیه و تحلیل در ۲ سطح توصیفی و استنباطی قرار گرفت. در سطح توصیفی به محاسبه شاخص های توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهشی پرداخته شده و در سطح استنباطی با آزمون ضریب تحلیل کواریانس به بررسی فرضیه ها پرداخته شد. آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری شرکت کنندگان نشان داد مقدار F در نمره پس آزمون مسئولیت پذیری  $[F=32/668, p<0/001]$  معنادار شده است. به این معنی که بین نمرات مسئولیت پذیری گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری دارد. بنابراین فرضیه ی پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. به عبارتی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری شرکت کنندگان تأثیر می گذارد و باعث افزایش آن می شود.

**کلیدواژگان:** مهارت های زندگی، مسئولیت پذیری



mph.sdcongress.ir

# هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



## ۱. مقدمه

امروزه گسترش نظام شهرنشینی و پیچیده شدن هر چه بیشتر روابط در قالب نقش‌های متعدد باعث شده است تا مسئولیت‌پذیری اجتماعی، به یک موضوع جامعه‌شناختی مهم تبدیل گردد. موضوعی که در حوزه‌های گوناگون؛ سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، جامعه‌ای و زیست‌محیطی قابل توجه و بررسی است [1]. مسئولیت‌پذیری اجتماعی بیانگر احساس و عملی است که افراد در چارچوب موقعیت و نقش‌های خود به طور آگاهانه و آزادانه نسبت به امور گوناگون اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و غیره از خود بروز می‌دهند [2].

این مفهوم که به تعهد، وظیفه و تعلق افراد و گروه‌ها اشاره دارد، مورد توجه محققان علوم اجتماعی می‌باشد. جامعه‌شناسان کلاسیکی چون دورکیم، وبر و زیمل از جمله مسائل جوامع مدرن را فردگرایی افراطی و کاهش اخلاق جمعی و اختلال در مسئولیت‌پذیری عنوان کرده‌اند. به نظر آنها مشارکت جمعی، احساس تعلق، تعهد و مسئولیت‌پذیری اجتماعی امروزه در چالش با نوع مخرب فردگرایی قرار گرفته‌اند [3]. انسان‌ها صرفاً با مسئول بودن می‌توانند به زندگی پاسخ دهند. مواجه شدن با حس مسئولیت در نتیجه شکل‌گیری هویت اساسی در انسان‌ها پدید می‌آید و ما با اقدامات خود سعی داریم به این هویت معنا دهیم [4]. مسئولیت‌پذیر به کسی می‌گویند که اراده‌ای قوی برای کنترل خواسته‌های خود و پاسخ به نیازهای دیگران داشته باشد. توانایی مسئولیت‌پذیری نیاز به عقلانیت و قدرت شناختی بالایی دارد چرا که فرد باید قادر باشد نیازهای دیگران را بدرستی درک و تعبیر کند و پاسخ‌های مناسبی ارائه دهد. این توانایی، انگیزه‌ای قوی برای عمل در فرد بوجود می‌آورد اما عملکرد فرد به عنوان یک شخص مسئولیت‌پذیر ممکن است با منافع و خواسته‌های او در تضاد باشد [5].

مسئولیت‌پذیری نوعی احساس التزام به عمل با واکنش فردی در موقعیت‌های گوناگون به دلیل تقیدنسبت به سایرین است. این احساس تعهد یک ویژگی شخصیتی است و معمولاً در اوج خودبه صورت رفتاری ثابت در مجموعه رفتارهای اجتماعی شخص خود را نمایان می‌سازد. در حقیقی رفتار مسئولانه نتیجه نگرش جامع شکل یافته در خرد اخلاقی و اجتماعی است که درک قواعد گروهی است که در ذهن فرد شکل گرفته و بر رفتارهای او اثر می‌گذارد. بنابراین مسئولیت‌پذیری تجلی عینی نگرش جامع و همه‌جانبه شکل گرفته در فرد است [6].

به نظر میرسد اختلال در مسئولیت‌پذیری و تعهدات اجتماعی با محیط اقتصادی - اجتماعی پیوند جدی دارد. در این راستا بررسی مسئولیت‌پذیری اجتماعی نسل جوان به دلیل اهمیت آنها در تعیین نیروی فعال و آینده‌سازان جامعه، ضرورت بیشتری می‌یابد [7]. موضوعی که در این مقاله به آن پرداخته شده است، چگونگی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مسئولیت‌پذیری اجتماعی جوانان و عوامل اجتماعی موثر بر آن می‌باشد.

مهارت‌های زندگی که به آن مهارت‌های ارتباطی<sup>۱</sup> و روابط بین فردی<sup>۲</sup> گفته می‌شود عبارت است از توانایی برقراری روابط فردی با دیگران، به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول، ارزشمند و منطبق بر عرف و در عین حال برای شخص، خانواده و جامعه سودمند بوده و بهره‌های دو جانبه داشته باشد. یکی از نشانه‌های سلامت روانی اجتماعی وجود همین ارتباط‌های اجتماعی است. داشتن روابط گرم و صمیمی با انسان‌های دیگر منبع ایمنی و اعتماد، راحتی و آسایش هر انسان، سازمان و جامعه‌ای است [8].

یکی از راهکارهای ارتقای مسئولیت‌پذیری جوانان، آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۳</sup> ضروری به آنهاست، تا بتوانند احساسات، افکار و رفتار خود را به منظور تقویت ارتباطاتشان مدیریت کنند. مهارت‌های زندگی در سه بخش از مهارت‌های اصلی با عنوان مهارت‌های اجتماعی، شناختی و مقابله‌هیجانی قرار می‌گیرند [9].

1 -Communication skills  
2-Interpersonal relationships  
3 -Life Skill



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



مطالعات متعدد به نقش آموزش مهارت های زندگی در حل مشکلات اجتماعی جوانان اشاره دارد. مهارت های زندگی مجموعه رفتارهای آموخته شده ای است که فرد را قادر می سازد با دیگران رابطه اثر بخش داشته و از واکنش های نامعقول اجتماعی خودداری کند. همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، آغازگر رابطه بودن، تقاضای کمک کردن، تعریف و تمجید از دیگران و قدردانی کردن، مثال هایی از این نوع رفتار است. یادگیری رفتارهای فوق و ایجاد رابطه اثر بخش با دیگران یکی از مهمترین دستاوردهای دوران کودکی است [10].

اسلی و گورا (۲۰۰۳) مهارت زندگی را مترادف با سازگاری اجتماعی<sup>۲</sup> می دانند. از نظر آنها مهارت زندگی عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه خاص اجتماعی، به طوری که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند باشد. استرایر<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) مهارت اجتماعی را همانند سازگاری متقابل کودک با محیط اجتماعی و در رابطه با همسالان می داند. در این مدل، سازگاری به توانایی و ظرفیت کودک در پیش بینی کردن، جذب نمودن و عکس العمل نشان دادن به نشانه های موجود یک بافت اجتماعی دارد. این نشانه ها شامل حالات عاطفی یا رفتار همسالان می باشد. در این فرایند رشد عاطفی و اجتماعی کودک دخالت دارد، توانایی کودک یا نوجوان در انتخاب رفتار مناسب و ارزشیابی در مورد روابط اجتماعی و ساختار گروه، میزان مهارت و قابلیت اجتماعی را مشخص می سازد [10].

امروزه علی غم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، بسیاری از جوانان در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. پژوهش های بی شماری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی و عاطفی ریشه های اجتماعی دارند. برای غلبه بر مشکلات فردی و اجتماعی باید توانایی های روانی- اجتماعی افراد را بالا برد. یکی از راه های بالا بردن توانایی های افراد آموزش مهارت های زندگی<sup>۴</sup> به جوانان است [11]. مهارت های زندگی به جوانان کمک می کند تا فنون ارتباطی صحیح و درک متقابل خود را افزایش دهند. یادگیری مهارت های زندگی راهبردی برای ارتقای سازگاری فرد با خود، با دیگران و با محیطی است که در آن زندگی می کند. این مهارت ها به افراد می آموزد که در طول زندگی به ویژه در موقعیت های پرخطر چگونه عاقلانه و صحیح رفتار کنند [12]. یکی از مداخلات مؤثر و مفیدی که اثرات مثبت آن از طریق تحقیقات ثابت شده است، آموزش مهارت های زندگی به افراد است. این رویکرد آموزشی هم به لحاظ رشد شخصی و هم توانمندسازی افراد در نحوه عمل و رفتار در موقعیت های تنش زا مؤثر ارزیابی شده است [13].

عواملی مانند خودآگاهی، ابراز وجود، ارتباطات فردی و بین فردی مؤثر، کنترل احساسات و هیجانات از مهارت های زندگی اند که به نظر میرسد برخی از نوجوانان از چنین عواملی بی بهره اند. علاوه بر آن، امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی، افراد بسیاری در رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی فاقد توانایی های الزام و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر کرده است [14]. نکته مهم این است که همه این مهارت ها قابل فراگیری هستند و میتوان با صرف وقت و تلاش آنها را به خزانه مقابله ای خود افزود؛ پس هدف ارتقای مهارت های زندگی و متعاقب آن استفاده درست از سبک های مقابله ای مناسب در مواجهه به فشارهای روزمره زندگی و در نهایت افزایش سلامت روانی- اجتماعی و تاب آوری افراد نسبت به این وقایع پرفشار است [15]. در همین راستا میرزایی و حسنی (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در کاهش مشکلات بین فردی نوجوانان نشان دادند که تفاوت میانگین های تعدیل شده دو گروه آزمایش و کنترل در نمره کل مشکلات بین فردی از نظر آماری معنادار است و همچنین در ابعاد مشکلات بین فردی، تفاوت معناداری در میان میانگین های تعدیل شده در مشکل اجتماعی شدن، مشکل در جرأت ورزی، پرخاشگری زیاد، گشودگی زیاد، مشکل در حمایت-گری، مشکل در صمیمیت، فداکاری-زیاد، و وابستگی-زیاد، در دو گروه آزمایش و کنترل وجود داشت [16]. پور سلمان و اصغرنژاد (۱۳۹۹) در پژوهش خود تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مدیریت خشم و تاب آوری نوجوانان نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی میزان خشم را به طور معناداری کاهش داده است؛ همچنین این آموزش میزان تاب آوری را در دانش آموزان به طور معناداری افزایش داده است [17].



mph.sdcongress.ir

## هشتمین همایش بین‌المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



مهارت های زندگی موثر با آموزش نحوه صحیح تعاملات بین فردی و شیوه حل تعارضات، می تواند موجب افزایش سازگاری و مسئولیت پذیری اجتماعی در جوانان شود. لذا این پژوهش به این سوال پاسخ می دهد که آیا آموزش مهارت زندگی بر مسئولیت پذیری جوانان شهر شیراز تاثیر معنادار دارد؟

### ۲. طرح و روش پژوهش

پژوهش حاضر در زمره طرح های نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل قرار دارد که طی آن به اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری جوانان شهر شیراز پرداخت. جامعه آماری پژوهش کلیه جوانان شهر شیراز می باشند که در سال ۱۴۰۲ در این شهر سکونت دارند. نمونه آماری شامل ۴۰ نفر از جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله شهر شیراز میباشند که به روش نمونه گیری دردسترس از افراد جامعه انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. آموزش مهارت های زندگی تنها بروی گروه آزمایش انجام گرفت. پرسشنامه ها یک بار قبل از آموزش و یکبار هم بعد از آموزش به گروه های کنترل و آزمایش و پس از توضیحات لازم به افراد نمونه ارائه شد. پس از توزیع پرسشنامه ها هدف از انجام تحقیق و نحوه تکمیل پرسشنامه ها برای آنان توضیح تشریح گردید و محرمانه بودن اطلاعات پرسشنامه ها نیز به آنان یاد آوری گردید، سپس به جمع آوری پرسشنامه ها پس از تکمیل آن پرداخته شد و سرانجام تجزیه و تحلیل آماری داده ها انجام پذیرفت. پرسشنامه ها بعد از جمع آوری با نرم افزار SPSS 23 مورد تجزیه و تحلیل در ۲ سطح توصیفی و استنباطی قرار گرفت. در سطح توصیفی به محاسبه شاخص های توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهشی پرداخته شده و در سطح استنباطی با آزمون ضریب تحلیل کواریانس به بررسی فرضیه ها پرداخته شد. رعایت موازین حقوقی و اخلاقی در طول انجام پژوهش رعایت گردید و سعی در توجیه آزمودنی ها در مورد پژوهش و اهداف انجام پژوهش شد و به آزمودنی ها اطمینان داده شد که اطلاعات مربوط به ایشان به صورت محرمانه نگهداری می شود. همچنین، در طول پژوهش از منابع معتبر علمی و نتایج تحقیق دیگران استفاده گردید و اصل رعایت صداقت در تجزیه و تحلیل اطلاعات مورد توجه قرار گرفت.

### ۳. ابزار اندازه گیری پژوهش

ابزار اندازه گیری پژوهش عبارتند از:

#### ۱.۳. پرسشنامه مسئولیت پذیری (CPI-RE)

این مقیاس اولین بار همراه با ۱۴ مقیاس دیگر در "پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا" توسط گاف (۱۹۸۴) مطرح گردید. مقیاس سنجش مسئولیت پذیری ۴۲ سوالی به منظور سنجش ویژگیهایی از قبیل وظیفه شناسی، احساس تعهد، سخت کوشی، جدیت، قابلیت اعتماد، رفتار مبتنی بر نظم و مقررات، منطق و احساس مسئولیت مورد استفاده قرار گرفت [18]. پاسخهای این پرسشنامه بصورت ۰ و ۱ نمره گذاری می شود. به این معنی که آزمودنی در صورت موافق بودن با هر عبارت در مقابل آن علامت تیک و در صورت مخالفت با هر عبارت در مقابل آن علامت ضربدر قرار می دهد. در صورت موافقت با عبارات ۲، ۴، ۹، ۱۰، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۲۶، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۷، ۳۸، ۳۹ آزمودنی برای هر عبارت ۱ نمره و در صورت مخالفت نمره ۰ دریافت می کند. برای سایر سوالات بر عکس است. یعنی آزمودنی در صورت مخالفت با آنها نمره ۱ و در صورت موافقت نمره ۰ دریافت می کند. ضرایب پایایی مقیاس بخش مسئولیت پذیری از طریق روش تنصیف و آلفای کرونباخ در پژوهش عسکری، عنایتی و روشنی (۱۳۹۰) [19] به ترتیب برابر با ۰/۷۰ و ۰/۸۱ و در پژوهش حمیدی و قیطاسی (۱۳۸۹) [20] برابر با ۰/۵۰ و ۰/۵۵ بود. در بررسی دیگری، پایایی این آزمون در ایران از طریق روش بازآزمایی ۰/۸۱ بوده است [21]. در پژوهش جعفری، آزاد نیا و سلطانی (۱۳۸۹) اعتبار مالکی همزمان این پرسشنامه برابر با ۰/۶۱ و در پژوهش رضایی (۱۳۷۹) [22] ضریب اعتبار این مقیاس ۰/۵۶ می باشد.

#### ۲.۳. آموزش مهارت های زندگی:

در این پژوهش از بسته آموزشی استاندارد سازمان بهداشت (۱۹۹۸) [23]، که توسط محمدخانی و نوری (۱۳۸۳) از طریق دفتر برنامه ریزی فرهنگی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش به چاپ رسیده است، استفاده شد. این برنامه شامل مهارتهای خودآگاهی، همدلی،



mph.sdcongress.ir

# هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت خشم، روابط بین فردی مؤثر، رفتار جراتمندان، مهارت حل مسئله، مهارت مقابله با استرس، مهارت تصمیم گیری و مهارت تفکر خلاق است. هر یک از این مهارتها در یک جلسه ۹۰ دقیقه ای به شرح زیر انجام میشود.

جلسه اول: در این جلسه برای آموزش مهارت خودآگاهی، آگاهی از نقش مهارت خودآگاهی در زندگی سالم، شناخت برخی از ویژگیهای خودآگاهی از توانایی ها و نقاط ضعف خود، شناخت علایق خود همراه با مثال هایی توصیف و تعریف شد.

جلسه دوم: با هدف آموزش مهارت همدلی، توانای درک و فهم احساسات و افکار دیگران ارزش قائل شدن برای دیگران، شناخت موانع در بیان همدلی مانند نصیحت کردن، سرزنش کردن، آشنایی با شیوه های همدلی تشریح شد.

جلسه سوم: برای آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر، قوانین کلاس، آموزش مهارت های زندگی، آشنایی با مهارتهای زندگی و کیفیت زندگی، کیفیت زندگی و عوامل بهبود کیفیت زندگی تعریف و بیان شد.

جلسه چهارم: برای آموزش مهارت مدیریت خشم، نحوه شناخت هیجان های خود، به ویژه خشم و پرخاشگری، شناسایی نشانه های خشم و نقش افکار در ایجاد و حفظ خشم و همچنین شناسایی افکار غیرعقلانی به هنگام خشم همراه با مثالهایی توصیف و تعریف شد.

جلسه پنجم: با هدف آموزش مهارت روابط بین فردی مؤثر، نحوه ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر با دیگران، آشنایی با شیوه ها و سبکهای ارتباطی گوناگون، روشهای برقراری ارتباط بین فردی، ویژگیهای ارتباط بد و خوب، شناسایی عواملی که نباید در یک ارتباط مؤثر دیده شوند و آنچه که بهتر است انجام شود، همراه با مثالهایی توصیف و تعریف شد.

جلسه ششم: برای آموزش مهارت رفتار جرأت مندانه، نحوه شناخت شیوه های ارتباطی و انتخاب بهترین شیوه در مواقع مناسب از طریق ایفای نقش و فعالیت گروهی، توانمندسازی دانشجویان در برقراری ارتباط مؤثر توصیف شد.

جلسه هفتم: با هدف آموزش مهارت حل مسئله، نحوه آشنایی با مهارت حل مسئله و اهمیت کاربرد آن، آگاهی یافتن از اهداف قابل دسترس، استفاده از روش بارش فکری برای یافتن راه حلها و شیوه های رسیدن به اهداف، شناخت مراحل مختلف حل مسئله و کاربرد بهترین راهحل همراه با مثالهایی توصیف و تعریف شد.

جلسه هشتم: برای آموزش مهارت مقابله با استرس، نحوه شناخت تنیدگی، فشار روانی و انواع آن، منابع تنیدگی و نحوه تأثیر آن بر انسان، شناخت راه کارهای کاهش تنیدگی بیان شد.

جلسه نهم: با هدف آموزش مهارت تصمیم گیری، نحوه آشنایی با نقش و اهمیت تصمیم گیری، تعریف تصمیم گیری، شناخت موقعیت های مختلف تصمیم گیری، آگاهی از شیوه های نادرست تصمیم گیری، آشنایی با عوامل مؤثر در تصمیم گیری منطقی، شیوه های پرورش تصمیم گیری و مراحل چهارگانه بیان شد.

جلسه دهم: برای آموزش مهارت تفکر انتقادی، نحوه آشنایی با تفکر انتقادی به معنای تفکر صحیح برای ارزیابی مسائل و تفکر همراه با استدلال، مسئولیت در برخورد با موضوع ها و مسائل متعدد آموزش داده شد.

## ۴. یافته های پژوهش

داده های خام بعد از جمع آوری با نرم افزار SPSS در دو سطح توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در سطح توصیفی به محاسبه شاخص هایی نظیر میانگین و انحراف استاندارد نمرات پرداخته شد و در سطح استنباطی با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس به بررسی و آزمون فرضیه های پژوهش پرداخته شد. جدول ۱ جدول فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی شرکت کنندگان را به تفکیک جنسیت، سن و وضعیت تاهل نشان می دهد.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی شرکت کنندگان

کنترل		آزمایش		گروه	متغیر
درصد	تعداد	درصد	تعداد		
۵۰	۱۰	۵۰	۱۰	دختر	جنسیت
۵۰	۱۰	۵۰	۱۰	پسر	
۳۵	۷	۴۰	۸	۲۰ تا ۲۴ سال	سن
۳۵	۷	۳۰	۶	۲۴ تا ۲۸ سال	



۳۰	۶	۳۰	۶	۲۸ سال به بالا	سطح تحصیلات
۳۵	۷	۳۰	۶	دیپلم	
۱۵	۳	۲۰	۴	فوق دیپلم	
۴۵	۹	۴۰	۸	لیسانس	
۵	۱	۱۰	۲	بالتر از لیسانس	

در جدول شماره ۲ آمار توصیفی مسئولیت پذیری شرکت کنندگان به تفکیک میانگین و انحراف استاندارد، در دو مرحله پیش و پس آزمون در دو گروه کنترل و آزمایش محاسبه شده است. همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار مسئولیت پذیری گروه آزمایش ۱۹/۷۶، ۴/۵۳ و گروه کنترل ۲۰/۳۷، ۴/۸۹ بوده، همچنین در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۲۶/۷۸، ۵/۶۴ و گروه کنترل ۲۱/۱۹، ۴/۱۲ می باشد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار مسئولیت پذیری گروه های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
				گروه
پیش آزمون	آزمایش	۱۹/۷۶	۴/۵۳	۲۰
	کنترل	۲۰/۳۷	۴/۸۹	۲۰
پس آزمون	آزمایش	۲۶/۷۸	۵/۶۴	۲۰
	کنترل	۲۱/۱۹	۴/۱۲	۲۰

به منظور استفاده از روش تحلیل کواریانس برای تجزیه و تحلیل فرضیه پژوهش ابتدا پیش فرض های آماری تحلیل کواریانس شامل آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس ها و نیز آزمون کلموگوروف اسمیرونوف جهت بررسی نرمال بودن داده ها انجام شد که نتایج در جدول آورده شده است. نتایج جدول ۳ حاکی از آن است که با توجه به سطوح معناداری بدست آمده از این دو آزمون، پیش فرض های مربوط به برابری واریانس ها و نرمال بودن داده ها برقرار بوده و می توان آزمون تحلیل کواریانس را برای متغیر پژوهش مورد استفاده قرار داد.

جدول ۳. بررسی آزمون لوین و کلموگوروف اسمیرونوف

متغیر	آزمون لوین			آزمون کلموگوروف اسمیرونوف		
	درجه آزادی	مقدار F	سطح معناداری	box	f	سطح معناداری
مسئولیت پذیری	۱	۰/۶۷۸	۰/۵۱۱	۲/۸۸۷	۰/۶۷۹	۰/۵۴۲

با توجه به نتایج جدول ۴ آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری شرکت کنندگان را نشان می دهد همانگونه که نتایج نشان داد مقدار F در نمره پس از آزمون مسئولیت پذیری ( $F=32/668, p<0/01$ ) معنادار شده است. به این معنی که بین نمرات مسئولیت پذیری گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری دارد. بنابراین فرضیه ی پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. به عبارتی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری شرکت کنندگان تأثیر می گذارد و باعث افزایش آن می شود.

جدول ۴. آزمون تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
-------	---------------	------------	-----------------	---------	--------------



mph.sdcongress.ir

# هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



۰/۳۷۸	۰/۵۴۳	۲/۲۳۴	۱	۲/۲۳۴	نمره پیش آزمون
۰/۰۰۱	۳۲/۶۶۸	۴۵۸/۴۴۳	۱	۴۵۸/۴۴۳	گروه
		۱۶/۳۷۷	۳۸	۶۲۲/۳۳۵	خطا

## ۵. بحث و نتیجه گیری

همانگونه که مشاهده شد نتایج نشان داد با بین نمرات مسئولیت پذیری گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری دارد. بنابراین فرضیه‌ی پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. به عبارتی آموزش مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری شرکت کنندگان تأثیر می گذارد و باعث افزایش آن می شود.

نتایج این آزمون با نتایج تحقیقات حسن زاده و همکاران (۱۳۹۸)، سرافراز، امیریگی و فیروزآبادی (۱۴۰۰)، فاتفتا و اریک هینز (۲۰۲۳) و لی (۲۰۲۳)، همسو می باشد.

در تبیین نتایج به دست آمده می توان چنین گفت که بهبود ارتباط میان فردی که یکی از مهارت های زندگی می باشد تاثیر مثبتی بر مسئولیت پذیری دارد. هنگامی که جوانان نحوه ارتباط صحیح و موثر را بیاموزند به پیام های کلامی و غیرکلامی موجود در ارتباط توجه کنند و گوش دادن فعال را بیاموزند، روابط آنان بهبود یافته و در نتیجه سازگاری در زندگی اجتماعی نیز افزایش می یابد. این مهارت، سلامت روانی فرد را نشان می دهد. در واقع به نوعی روابط سالم بین فردی موجب پیوندهای اجتماعی میان افراد است که باعث ایجاد امنیت، آرامش، اهمیت و احترام در افراد می شود. برای بهره گیری از این شبکه ارتباطی باید برخی مهارت ها را آموخت. مهارت هایی که به ایجاد روابط بهتر ما با دیگران کمک می کند. در چنین فضایی افراد بر این باورند که تنها نیستند و متعلق به گروهی از انسان ها می باشند که در مواقع ضروری می توان از آنها کمک گرفت بنابراین مسئولیت پذیری آنها افزایش می یابد [24]. این مهارت ها، بهترین شیوه برای ایجاد اعتماد و پیشگیری از بروز تعارضات بین فردی است. در تبیین این فرضیه می توان به تاثیر مستقیم سایر مؤلفه های مهارت های زندگی بر مسئولیت پذیری اشاره کرد. به عنوان مثال مهارت های حل مسأله که همبستگی بالایی با مسئولیت پذیری دارد باعث می شود جوانان راهکارهای موثری را در مورد مسائل و مشکلات زندگی شان ارائه دهند و همین امر سبب می شود که از زندگی خود لذت بیشتری ببرند [25].

می توان گفت که مهارت های زندگی در روابط اجتماعی باعث می شود که با شرایط، رویدادها و ناسازگاری هایی که اغلب در زندگی اجتماعی پیش می آید به راحتی کنار آمده و تا حدودی از ایجاد این ناسازگاری در روابط و زندگی کاسته شود. هم چنین کسب مهارت هایی چون همدلی، تفکر خلاق، کنترل خشم، تصمیم گیری درست، به هر یک از جوانان کمک می کند تا متوجه نواقص و مشکلات طرف مقابل بوده و با دوری از خشم و ابراز همدلی، با هم فکری هم دیگر به دنبال راه حل های مناسب برآمده و باعث افزایش مسئولیت پذیری خویش گردند. خلاقیت توانایی حل مسأله ای است که فرد قبلاً حل آنها را نیاموخته است. در واقع، نتیجه یک کار با ارزش که در یک زمان خاص مفید و رضایت بخش باشد را خلاقیت محسوب می کنند. علاوه بر تازگی، تناسب و ارزشمندی و اکتشافی بودن نیز ملاک خلاقیت است. با توجه به اینکه ما در دنیای زندگی می کنیم که در حال تغییر و تحول است نیازمند کسب مهارت های حل تفکر خلاق، قابل انعطاف و دقیق هستیم که علاوه بر مواجه شدن با مسائل، قادر به یافتن راه حل هایی برای آن باشیم. بدون شک افراد خلاق در شرایط دشوار زندگی بهتر مسائل را حل میکنند. بنابراین مسئولیت پذیری آنها بالا میرود [26].

مهارت های اساسی زندگی، آنگونه که از اسمش پیدا است، مجموعه مهارتهای لازمی است که می تواند یک فرد را در ساختن یک زندگی سالم؛ هدفدار و مؤثر یاری نماید بطوریکه با کسب و به کارگیری این مهارتها، توانایی فرد برای سازگاری با محیط پیرامون را افزایش داده و در پی آن شاهد رفتارهای مثبت و سازنده در حوزه زندگی خود و دیگران خواهد بود. آشفنگی، اختلال روانی خفیفی است که فرد مبتلا به آن، از حل و فصل اضطراب ها و تعارض های خود ناتوان است و دچار برخی نشانه های بیمارگونه مانند وسواس، افسردگی و اضطراب می شود. به اعتقاد روانکاوان، پریشانی به دلیل اضطراب ضمیر ناخود آگاه فرد است. این اختلال با یک یا چند نشانه، موجب ناراحتی بیمار شده و از طرف وی و دیگران غیر منطقی و نامقبول است [27]. مهارت های زندگی کمک می کند تا فرد موقعیتهای را شناسایی نموده و با تطبیق وضعیت خود، نقش مناسبی را در جامعه و زندگی ایفا نماید بطوریکه با کمترین آسیب ها، خواستهها و انتظارات خود را پاسخ گفته و با ایجاد ارتباط مؤثر با دیگران به حل مسایل و مشکلات مختلف روحی، جسمی و اجتماعی خود بپردازد. بطور

معمول کسانی قربانی پیامدهای ناگوار موقعیتهای پرتنش هستند که فاقد چنین مهارت هایی بوده و در نتیجه قدرت تجزیه و تحلیل تهدیدها و فرصتها را نداشته و به سهولت در دامن انحرافات و آلودگی های اجتماعی قرار می‌گیرند [28].

از محدودیت های پژوهش حاضر میتوان به هماهنگی با افراد جهت شرکت کردن در جلسات درمانی و احتمال غیبت آنها در جلسات اشاره کرد. همچنین انتخاب غیر تصادفی افراد گروه نمونه و محدودیت های مربوط به تعمیم نتایج در این طرح‌ها نیز محدودیت هایی را تحمیل می‌سکند. اگرچه هنوز هم آموزش مهارت های زندگی یک آموزش جدید محسوب می‌شود. ادبیات نشان می‌دهد که این آموزش برای دامنه‌ی گسترده‌ای از مشکلات و مراجعان مؤثر است و پیشنهاد میشود این آموزش در همه ی کلینیک ها مورد استفاده قرار گیرد. و پژوهش حاضر نشان داد که اقتباس از آموزش مهارت های زندگی در افزایش مسئولیت پذیری جوانان می‌تواند نویدبخش باشد. اطلاعات حاصل از این مطالعه می‌تواند برای مشاوران و روان درمانگران جهت بهبود جوانان در مقوله های اجتماعی مفید باشد.

## ۶. منابع

- [4] تقوایی یزدی، مریم. (1395). رابطه مولفه های سلامت سازمانی با اعتماد سازمانی و مسوولیت پذیری اجتماعی دبیران آموزش و پرورش ساری. رهیافتی نو در مدیریت آموزشی.
- [6] شریفیان، اسماعیل؛ خلیلی، سمیه (۱۳۹۴). مقایسه مؤلفه های مسئولیت پذیری اجتماعی شرکت های ورزشی از دیدگاه دانشجویان تربیت بدنی، *مجله پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، شماره ۲۲ علمی-پژوهشی، ص ۳۹ - ۴۸.
- [7] طالبی، ابوتراب، خوشبین، یوسف. (۱۳۹۱). مسوولیت‌پذیری اجتماعی جوانان. فصلنامه علوم اجتماعی، ۱۹(۵۹)، ۲۱۶-۲۴۹.
- [8] سلیمان زاده، علی اکبر. (۱۳۸۸). *بررسی رابطه بین مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان متوسطه شهرستان ملکان*. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته جامعه شناسی
- [9] پورحیدری، سپیده، باقریان، فاطمه، دوست کام، محسن، بهادرخان، جواد. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت جنسی و زناشویی در زوج های جوان. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، سال ۱۴، شماره ۱، ص ۲۲-۱۴.
- [10] بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴). ارزیابی مهارت های اجتماعی دانش آموزان. *پژوهش در حیطه کودکان استثنائی*، سال ۵، شماره ۱، صص ۱۴-۱.
- [11] سلیمی بجستانی، حسین؛ عابدی، فاطمه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی مادران دانش آموزانمقطع راهنمایی شهرستان کرج. *فصلنامه روان شناسی بالینی*، شماره یازدهم، سال سوم، صص ۴۸-۳۰.
- [12] لواسانی، فهیمه (۱۳۸۴). *راهنمای آموزش مهارت های زندگی*، تهران: انتشارات هنر آبی.
- [16] میرزایی، دکترسید حسین، حسنی، دکترجعفر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش مشکلات بین‌فردی نوجوانان. فصلنامه علمی پژوهش های یاددهی و یادگیری دانشگاه آزاد واحد بجنورد، ۱۰(۴۳)، ۱۲۹-۱۴۶.
- [17] پورسلیمان، سکینه، اصغرزاد فرید، علی اصغر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم و تاب‌آوری نوجوانان. *خانواده درمانی کاربردی*، ۱(۲)، ۱۰۵-۱۲۴.
- [18] مارنات، گ.گ (۱۳۷۴). *راهنمای سنجش روانی؛ ترجمه شریفی، ح. پ. تهران: رشد*
- [19] عسکری، پ.، عنایتی، م.، روشن، خ. (۱۳۹۰). رابطه مسوولیت پذیری، ریسک پذیری و هیجان خواهی با تیپ D، اندیشه و رفتار، دوره پنجم، شماره ۲۰.
- [20] حمیدی، ف.، قیطاسی، م. (۱۳۸۹). مقایسه کمال گرایی، تعلل و مسوولیت پذیری در دانشجویان مراکز تربیت معلم شهر اهواز به تفکیک جنس. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده ، سال ششم، شماره ۱۸.
- [21] سعادت، شامیر، ا. (۱۳۸۳). بررسی ارتباط بین سبکهای هویت با سلامت عمومی و مسدولیت پذیری در دانشجویان دانشگاه های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- [22] رضایی، پ. (۱۳۷۸). رابطه بین مسوولیت پذیری و خشنودی شغلی با انگیزه پیشرفت و سلامت روانی در مربیان تربیتی زن شهرستان اهواز. دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- [23] سازمان بهداشت جهانی (۱۳۸۳). *برنامه آموزش مهارتهای زندگی، ویژه دانش آموزان*. ترجمه شهرام محمدخانی و ربابه نوری، معاونت نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش: طلوع دانش، تهران.
- [24] ساجدی، سهیلا، آتش پور، سیدحمید، و کامکار، منوچهر. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۱(۳۹)، ۱۵-۲۶.
- [25] ترابی، م. ف. (۱۳۷۹). *تأثیر آموزش مهارتهای زندگی در ایجاد نگرش منفی نسبت به سوء مصرف مواد در بین دانش آموزان شهر تبریز*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- [26] دارابی، سعد اله؛ کاظمی اصل، مجید؛ مسعودی، محمد حسین (۱۳۹۳). اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی، *مجله مطالعات روانشناختی*، دوره ۲، شماره ۴، صص ۴۷-۵۶.





mph.sdcongress.ir

# هشتمین همایش بین المللی مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار

8<sup>th</sup> International Conference on  
Management, Psychology & Humanities with sustainable development approach



[27] اتکینسون، ریتا. ال. اتکینسون، ریچارد. اس. هیلگارد، ارنست. ار. (۱۹۰۴). روان. شناسی عمومی. جلد دوم. ترجمه محمدتقی براهنی. سعید شاملو، یوسف کریمی و کیانوش، انتشارات رشد، چاپ پنجم.

[28] یار محمدیان، احمد؛ بنکدراهشمی، نازنین؛ عسگری، کریم (۱۳۹۰). تاثیر آموزش هوش هیجانی و مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج های جوان، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال دوازدهم، شماره ۲، پیاپی ۴۴، ص ۱۲-۳.

- [1]Colby, Anne. (2003). Educating citizens: Preparing America's Undergraduates for Lives of Moral and Civic Responsibility, Published by Jossey-Bass A Wiley Imprint, first edition, United States of America.
- [2]klair. L and Miller .D. (2010). Capitalist globalization, corporate social responsibility and social policy Critical Social Policy.
- [3]McCowan, Tristan. (2009). Rethinking citizenship education: a curriculum for participatory democracy, Continuum International Publishing Group,India.
- [5]Ilkhanizadeh, SH ., Karatepe, O. (2016). An examination of the consequences of corporate social responsibility in the airline industry: Work engagement, career satisfaction, and voice behavior, *Journal of Air Transport Management*, Volume 59, March 2017, Pages 8–17
- [13]Hamish, C. (2016). Designing, implementing and evaluating a resilience-based life skills intervention for adolescents within West Wales via the 'vehicle' of golf. Thesis submitted to Cardiff Metropolitan University in fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
- [14]Sagone, E., & Indiana, M. L. (2017). The Relationship of Positive Affect with Resilience and Self-Efficacy in Life Skills in Italian Ado-lescents. *Psychology*, 8(13): 2226-2239.
- [15]Botvin, G.J., & Griffin, K.W. (2014). Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual an.