

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی

بر سازگاری اجتماعی دانشجویان

فرشته امیریان^۱، مهدی خدایی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی، گرایش عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج ۲. کارشناسی ارشد روانشناسی، گرایش شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین.

(تاریخ وصول: ۹۷/۰۲/۰۷ - تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۳/۲۵)

The Effectiveness of Effective and Daring Communication Skills Training on Students' Social Adjustment

*Fereshteh Amirian¹, Mehdi Khodai²

۱. Master of Psychology, General Attitude, Islamic Azad University, Karaj Branch, ۲. Master of Psychology, Personality Trait, Islamic Azad University, Varamin Branch

(Received: April. ۲۷, ۲۰۱۸ - Accepted: June. ۱۴, ۲۰۱۸)

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to determine the effectiveness of effective communication and social skills training on social adjustment of new entrants in Kurdistan University of Medical Sciences. **Method:** The method of this semi-experimental study was pre-test-post-test and follow-up with test and control groups. The statistical population included ۱۲۰ students entering the second semester of Kurdistan medical science. A sample of ۵۴ students who were randomly assigned to two experimental and control groups. The research tool was the student compatibility test (FARABBAKSH). Data were analyzed using one-way covariance analysis. **Findings:** The findings showed that training these skills increased the overall social compatibility of the students. Also, the results of the follow up showed that the effect of effective communication skills training and dare after two months has continued. **Conclusion:** Effective communication and communication skills training increases the level of university students' compatibility. Therefore, it is suggested that by conducting workshops on effective communication skills and joyfulness in different educational courses at universities, the field of social adjustment of students would be enhanced.

Keywords: Effective Communication, Dare, Social Adjustment, Student

چکیده

مقدمه: هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان ورودی جدید دانشگاه علوم پزشکی کردستان بود. **روش:** روش این تحقیق نیمه آزمایشی از 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 دو گروه 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: 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.

واژگان کلیدی: ارتباط مؤثر، جرأت‌مندی، سازگاری اجتماعی، دانشجو

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. دانشجویان به لحاظ حساسیت دوران رشد و تحول شرایط بحرانی این برهه از زندگی به ویژه در سال های اول ورود به دانشگاه مشکلات و ناراحتی های بیشتری را تجربه می کنند. که از جمله می توان 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 سوء مصرف مواد مخدر، شرکت در شب نشینی های دوستانه، انحرافات جنسی و سایر مشکلات اشاره کرد. براساس گزارش های دریافتی دلایل مراجعه دانشجویان به ادارات مشاوره دانشجویی دانشگاه های علوم پزشکی کشور، طی سال های ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۰ نشان می دهد که شایع ترین مشکلات دانشجویان به ترتیب عبارتند از: ۱. مشکلات روان شناختی 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 سال های اخیر مطرح است توانمند سازی افراد و اجتماعات است. توانمند سازی در دهه ۱۹۹۰ مطرح گردید. توانمند سازی به فرایندی اجتماعی گفته می شود که به منظور آگاه سازی، آموزش مستمر برای ارتقای ظرفیت های فردی و اجتماعات محلی و نیز یابوری افراد در دسترسی به منابع و تامین زندگی مولد می باشد. تودر؛ (۱۹۹۶) مهارت های زندگی یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل دهی رفتار تعریف می کند که موجب توازن میان سه حوزه: دانش، نگرش و مهارت ها می شود. یکی از ضروریات زندگی اجتماعی برقراری ارتباط است (حاتمی و کاوسیان، ۱۳۹۱). بنابراین هدف اصلی برقراری ارتباط انتقال پیام است، جرأت مندی بهترین راه برای دست یافتن روابط بین فردی متقابلاً رضایت بخش است. ارتباط جرأت مندانه 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 جرأت مندی به عمل آمده است. برای نمونه محمدخانی؛ (۱۳۹۱)، به نقل از؛ ولپه؛^۲ (۱۹۷۳) معتقد است رفتار جرأت مندانه 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 می نماید (پورافکاری، ۱۳۷۳). در این میان مددکاران اجتماعی نقش مهمی بر عهده دارند. مالکوم پین^۳؛ (۲۰۰۵) بیان می کند که مددکاران اجتماعی شخصیتی هستند که به عنوان مشاور به مددجویان در زمینه استفاده از منابع مختلف درونی و بیرونی برای تقویت اعتماد به نفس و اصلاح توانایی های حل مشکل مشاوره می دهند و همچنین به عنوان آموزش دهنده در این فرایند به دو مسئله می پردازند. ابتدا کمک به مددجویان جهت شناخت خود و دوم آموزش مهارت هایی که در انجام وظایف و نقش های مددجویان به آن ها کمک می نماید (اقلیما و عادلین راسی، ۱۳۸۸). با توجه به این که مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت مندی دو

^۲ Wolph^۳ Mahcolm Payne

مهارت مهم از ضروریات زندگی اجتماعی می باشند، لذا این پژوهش درصدد پاسخ به این سؤال است که آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان تا چه میزان مؤثر است؟

روش

این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری (دو ماه بعد از مداخلات) با گروه های 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 رشته های 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 بود که 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. آزمودنی های 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 سؤال می‌باشد که جنبه‌های سازگاری اجتماعی، عاطفی، هدفمندی و خودیابی، سازگاری تحصیلی و دلبستگی به رشته و دانشگاه را مورد سنجش قرار می دهد. در این پژوهش پنج خرده مقیاس در نظر گرفته شد. این خرده مقیاسها عبارتند از: ۱. سازگاری تحصیلی ۲. سازگاری اجتماعی و بین فردی ۳. دلبستگی به رشته تحصیلی و دانشگاه ۴. خودیابی و هدفمندی ۵. سازگاری عاطفی

برای هر سؤال چهارگزینه خیلی کم، کم، زیاد و خیلی زیاد در نظر گرفته شده است. نمره بالا در این آزمون نشانه سازگاری بالا و نمره پایین نشانه سازگاری کم و یا اشکال در سازگاری می‌باشد در این پژوهش نیز برای تعیین پایایی پرسشنامه ها از ضریب همبستگی اسپیرمن - براون به روش دو نیمه سازی استفاده گردید. ضریب همبستگی اسپیرمن - براون برابر ۰/۸۶ بود، که بیانگر ضریب پایایی عالی برای پرسشنامه یاد شده می‌باشد. فرحبخش؛ (۱۳۹۰) طول مدت هر جلسه آموزشی سه ساعت بود و به‌صورت بحث گروهی متمرکز و کارگروهی اجرا شد. برنامه مداخلاتی و زمان‌بندی برگزاری جلسات تعیین گردید. طبق برنامه تنظیمی به (مدت شش جلسه آموزشی) سه جلسه آموزش مهارت ارتباط مؤثر و سه جلسه آموزش مهارت جرأت‌مندی در مورد گروه آزمایش اجرا شد، سپس از هر دو گروه آزمایش و گواه به گونه‌ای همزمان پس آزمون به عمل آمد و سرانجام بعد از گذشت دو ماه از پایان آموزش‌ها، جهت تعیین ماندگاری مداخله و پیگیری، پرسشنامه پژوهش بر روی شرکت کنندگان گروه آزمایش تکمیل گردید. مطالب مورد استفاده در جلسات آموزشی براساس محتویات کتاب آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان. تألیف فتی و همکاران؛ (۱۳۸۵)

جدول ۱: مقایسه سن افراد مورد مطالعه بر حسب گروه

میانگین	انحراف	مقدار	درجه	سطح
نمرات	معیار	t	آزادی	معنی
گروه				

داری					
آزمایش	۲۱/۸۴	۴/۷۹	۱/۰۰۴	۵۲	
گواه	۲۰/۵۶	۴/۲۰			۰/۳۲

همان طور که اطلاعات جدول ۱، نشان می دهد 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 داده های جدول ۱، دلالت بر این دارد که بین دو گروه از نظر سن تفاوت معنی داری وجود ندارد. ($P > 0/05$).

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

جنسیت	پسر		دختر		کل		رشته تحصیلی
	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	
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	

یافته های جدول ۲، نشان دهنده این است که از نظر جنسیت، ۵۱/۹ درصد دانشجویان مورد مطالعه پسر و ۴۸/۱ درصد باقیمانده دختر بوده اند. در مجموع ۱۶/۷ درصد آزمودنی ها در رشته رادیولوژی، ۱۸/۵ درصد در رشته فوریت های پزشکی، ۱۶/۷ درصد در رشته بهداشت عمومی، ۲۵/۹ درصد، در رشته پرستاری ۲۲/۲ درصد دانشجوی در رشته پزشکی مشغول به تحصیل بوده اند. برای توصیف داده ها از فراوانی و درصد، میانگین و انحراف معیار نمرات، و جهت رعایت پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات از کجی و کشیدگی، آزمون لوین برای بررسی رعایت پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه، و همچنین از ضریب همبستگی اسپیرمن- براون برای محاسبه پایایی استفاده شد. برای

آزمون فرضیه ها از تحلیل کوواریانس یک متغیری (مانوا) و برای ماندگاری اثرآموزش ها در مرحله پیگیری از t وابسته استفاده گردید. در این تحقیق سطح معناداری، ($\alpha = 0/05$) تعیین شده است.

جدول ۳. شرح مختصر جلسات آموزش مهارت‌های ارتباط موثر و جرأت‌مندی

جلسات	موضوع جلسات	هدف: روش:
جلسه اول	معارفه، بیان اهداف کارگاه، اجرای پیش آزمون	هدف: آشنایی شرکت کنندگان با هدف و محتوای برنامه و ارزیابی اولیه از آنها در زمینه متغیر وابسته روش: بارش فکری سخنرانی
جلسه دوم	تعریف واهمیت ارتباط مؤثر- عناصر کلامی و غیر کلامی	هدف: آشنایی دانشجویان در زمینه شناخت ارتباط مؤثر و عناصر کلامی و غیر کلامی روش: بارش فکری، سخنرانی
جلسه سوم	گوش دادن فعال	هدف: توانمندسازی دانشجویان در زمینه مهارت گوش دادن روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
جلسه چهارم	موانع ارتباط مؤثر	هدف: آشنایی دانشجویان در زمینه موانع ارتباط مؤثر روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
جلسه پنجم	سبک ارتباطی: منفعلا نه	هدف: توانمندسازی دانشجویان در زمینه سبک ارتباطی منفعلا نه روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
جلسه ششم	سبک ارتباطی: پرخاشگرانه	هدف: توانمندسازی دانشجویان در زمینه سبک ارتباطی پرخاشگرانه روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
جلسه هفتم	ارتباطی: جرأت‌مندان ه	هدف: توانمندسازی دانشجویان در زمینه سبک ارتباطی جرأت‌مندان ه روش: بارش فکری، سخنرانی- ایفای نقش
جلسه هشتم	ارزیابی از کارگاه	هدف: دریافت بازخورد روش: اجرای پس آزمون
جلسه نهم	ارزیابی از پایداری اثر بخشی برنامه	هدف: دریافت بازخورد روش: اجرای آزمون در مرحله پیگیری

یافته ها

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 داده ها دلالت بر این دارد که بین دو گروه از نظر سن تفاوت معناداری وجود ندارد (۰/۰۵ > P). یافته ها نشان دهنده این است که از نظر جنسیت، (۵۱/۹٪) دانشجویان مورد مطالعه پسر و (۴۸/۱٪) باقیمانده دختر بوده اند. در مجموع (۱۶/۷٪) آزمودنی ها در رشته رادیولوژی، (۱۸/۵٪) در رشته فوریتهای پزشکی، (۱۶/۷٪) در رشته بهداشت عمومی، (۲۵/۹٪) در رشته پرستاری و (۲۲/۲٪) دانشجویی در رشته پزشکی مشغول به تحصیل بوده اند. اطلاعات مربوط به میانگین نمره سازگاری اجتماعی دانشجویان مورد مطالعه در مراحل به تفکیک گروه آزمایش و گواه در جدول شماره ۱، ارائه گردیده است.

جدول ۴: میانگین نمره سازگاری اجتماعی آزمودنی ها در پیش آزمون، پس آزمون و مرحله پیگیری در گروه های

مورد مطالعه (n=۵۴)

گروه متغیرها	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری دو ماهه	
	ن	ف معیار	ن	ف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازگاری اجتماعی	۱۰۴	۴/۶۰	۵۳/۴۰	۵/۲۱	۴۹/۸۴	۴/۲۹
	۴۵	۱/۸۸	۴۵/۵۶	۴/۳۶	-	-
سازگاری تحصیلی	۱۸۰	۳/۸۸	۴۸/۲۴	۴/۰۲	۴۷/۸۴	۳/۴۶
	۴۴	۱/۹۲	۴۵/۰۸	۳/۸۵	-	-
دلبستگی به رشته اجتماعی و دانشگاه	۳۲/۵۶	۳/۰۷	۳۸/۳۶	۵/۰۶	۳۵/۹۶	۳/۴۴
	۱۷۲	۴/۵۲	۳۳/۵۶	۴/۶۶	-	-
سازگاری عاطفی	۱۰۴	۴/۱۱	۴۶/۸۴	۴/۷۸	۴۴/۲۰	۳/۸۲
	۴۰	۱/۸۸	۴۰/۰۸	۳/۷۸	-	-
هدفمندی و آزمای	۴۳/۵۶	۳/۸۸	۵۰/۰۱	۴/۲۶	۴۸/۴۴	۴/۲۳

ش						خودیابی
-	-	۴/۷۱	۴۴/۴۳	۳/۵۵	۱/۹۷	گواه
۴۲						
۲۱/۶۲	۱/۲۸	۱/۳۳	۱/۸۵	۱/۱۶	۱/۰۰	کل سازگاری آزمای
						ش
-	-	۲۲۶	۲۳	۲۳۶	۲۰	۲۰۶
						گواه
						۳۷
						۲۰۵
						۲۰
						۲۰۸
						۲۱

همان گونه که اطلاعات جدول ۴ نشان می دهد 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 میانگین ها نشان دهنده این است که نمرات دانشجویان گروه آزمایش در کل آزمون و خرده مقیاس های 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، مفروضه های استفاده از آزمون های پارامتری جهت اطمینان از استفاده از این آزمون ها گزارش می شود. نخست نتایج تحلیل داده ها برای شاخص های توزیع نرمال، سپس نتایج تحلیل داده ها با استفاده از آزمون لون برای تساوی واریانس دو گروه در جداول ۲ و ۳ ارایه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل داده ها برای شاخص های توزیع نرمال

متغیرها	سازگاری	سازگاری	دلبستگی به	سازگاری	هدمندی	کل
شاخص های توزیع	تحصیلی	اجتماعی	رشته و دانشگاه	عاطفی	و	سازگاری
	خودیابی	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

همان گونه که از اطلاعات جدول ۵ پیداست تمامی مقادیر کجی در تمامی خرده مقیاس های پرسشنامه سازگاری بین ۲- و ۲+ می باشد و تمامی مقادیر کشیدگی زیر عدد ۳ به دست آمده اند. این یافته نشان می دهد که توزیع نمرات دو گروه در این مطالعه در حد طبیعی هستند. و این شرط استفاده از آزمونهای پارامتری برقرار است.

جدول ۶: نتایج تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون لون برای اطمینان از تساوی واریانس های دو

گروه (n=۵۴)

متغیرها	df۱	df۲	سطح
آماره لوین			معنی

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

همان گونه که از اطلاعات جدول ۶ پیداست سطح معناداری تمامی مقادیر آماره لوین در تمامی خرده مقیاس های پرسشنامه سازگاری بالاتر از ۰/۰۵ می باشد. این یافته نشان می دهد که شرط تساوی واریانس های نمرات دو گروه برقرار است. این شرط استفاده از آزمونهای پارمتری برقرار است.

فرضیه ۱: آموزش مهارت های ارتباط مؤثر بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است.

برای آزمون فرضیه تحلیل کوواریانس یک متغیری (آنکوا)، بر روی نمره مولفه سازگاری اجتماعی انجام شد. نتایج در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۷ نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری روی نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون مولفه

سازگاری اجتماعی در دانشجویان مورد مطالعه

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

نتایج مندرج در جدول ۷ نشان می دهد در مولفه سازگاری اجتماعی ($F=20/77, p=0/000$) بین گروه های آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین، می توان گفت که آموزش مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت مندی، توانسته است بطور معنی داری بر سازگاری اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه اثر گذاشته آن را افزایش دهد.

فرضیه ۲: آموزش مهارت جرأت مندی بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است.

برای آزمون فرضیه ۲ تحلیل 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 نمره های پس آزمون با کنترل نمره پیش آزمون مولفه سازگاری اجتماعی در دانشجویان مورد مطالعه

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنادار	مجدو توان
پیش	۹۱۹/۸۱	۱	۹۱۹/۸۱	۱۰۵		
آزمون	۱۹۵/۹۶	۱	۱۹۵/۹۶	۱۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۹۸
گروه	۳۲۷/۹۳	۵۱	۶/۴۳	۳۰/۴۹	۰	۰/۴۰
خطا	۷۱۲۷۳/۰۰	۵۴				
مجموع						

نتایج مندرج در جدول ۸ نشان می دهد که بر اساس تحلیل کوواریانس یک متغیری در متن مانکوا در مولفه سازگاری اجتماعی ($F=30/49, p=0/000$) بین گروه های آزمایش و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین، می توان گفت که آموزش مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت مندی، توانسته است بطور معنی داری بر مولفه سازگاری اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تأثیر داشته آن را افزایش دهد.

فرضیه ۳. تاثیر آموزش مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت مندی 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 ($n=27$)

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	۴۸/۸۴	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	پس از مداخله	۳۸/۳۶	۳/۰۷	-۰/۹۶	۲۶	۰/۳۸۴

			۳/۴۴	۳۵/۹۶	دو ماه پس از مداخله	و دانشگاه
۰/۴۹۵	۲۶	-۰/۵۶	۴/۱۱	۴۶/۸۴	پس از مداخله	سازگاری عاطفی
			۳/۸۲	۴۴/۲۰	دو ماه پس از مداخله	
۰/۵۱۲	۲۶	-۰/۶۰	۳/۸۸	۵۰/۰۱	پس از مداخله	هدفمندی و
			۴/۲۳	۴۸/۴۴	دو ماه پس از مداخله	خودیابی
۰/۰۸۲	۲۶	-۱/۷۹	۲۰/۱۶	۲۳۶/۸۵	پس از مداخله	کل سازگاری
			۲۱/۶۲	۲۲۶/۲۸	دو ماه پس از مداخله	اجتماعی

همان گونه 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 مقیاس های آزمون سازگاری دو ماه پس از مداخلات نسبت به زمان پایان مداخله کاهش داشته لیکن این کاهش در نمره کل سازگاری ($t = -1/79, P > 0/05$)، خرده مقیاس سازگاری تحصیلی ($t = -0/24, P > 0/05$)، خرده مقیاس سازگاری اجتماعی ($t = -1/15, P > 0/05$)، خرده مقیاس دلبستگی به رشته اجتماعی و دانشگاه ($t = -0/96, P > 0/05$)، خرده مقیاس سازگاری عاطفی ($t = -0/56, P > 0/05$) و خرده مقیاس هدفمندی و خودیابی ($t = -0/60, P > 0/05$)، معنی دار نبوده است، و نشان می دهد تأثیر آموزش مهارت ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی تداوم داشته است. پس فرضیه ۳ پژوهش تایید گردید، یعنی آموزش مهارت ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی، در سازگاری اجتماعی دانشجویان در مرحله پیگیری نیز مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

نتیجه گیری: آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی باعث افزایش میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه ها می گردد. لذا پیشنهاد می شود تا با برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی در دوره های مختلف تحصیلی در دانشگاه ها، زمینه افزایش سازگاری اجتماعی را فراهم آورد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که نتایج به دست آمده در سطح ($0/01$) معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که 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 ($0/40$) می باشد، می توان گفت که آموزش مهارت ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی جمعاً توانسته اند به میزان ($0/40$) با کنترل سایر متغیرهای واسطه ای بر سازگاری اجتماعی مؤثر باشند. همچنین مقدار توان

آزمون نشان می دهد که احتمال این اثربخشی (۰/۹۸) است و فقط ۲ درصد احتمال دارد که تغییر در بهبود سازگاری ناشی از متغیرهای مستقل نباشد. به علاوه، مقدار توان آزمون (۰/۹۸) نشان می دهد که نمونه مورد تحقیق از کفایت لازم و کافی برخوردار است. این پژوهش با پژوهش واکرمن (۱۹۸۴)، به نقل از بهارلویی، (۱۳۷۷) واکرمن (۱۹۸۴) و هروکافمن (۱۹۸۷) که در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت جرات ورزی باعث کاهش اضطراب اجتماعی می شود و با پژوهش جفری (۱۹۹۱) که نشان داد آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش میزان سازگاری اجتماعی را افزایش می دهد همسو است. این پژوهش با پژوهش های یونیسف (۲۰۰۵) که نشان می دهد آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش مهارت های اجتماعی می شود و پژوهش فورنریس و همکاران (۲۰۰۷) که نشان دادند آموزش مهارت های زندگی من جمله مهارت حل مسئله و ارتباطات مؤثر توانایی حل مشکل و استفاده از حمایت های اجتماعی آنان را افزایش می دهد همسویی دارد. این پژوهش در ایران با پژوهش های یعقوبی (۱۳۷۹) که نشان داد آموزش مهارت جرات ورزی باعث افزایش مهارت اجتماعی می شود و نسیمی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰) که نشان داده اند آموزش جرات ورزی باعث ابراز وجود، عزت نفس، بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی است همسویی دارد. همچنین با پژوهش های سپاه منصور (۱۳۸۶) که در پژوهش خود نشان داده آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی دانشجویان مؤثر است و با پژوهش رحیمی (۱۳۸۷) که در پژوهش خود نشان داده آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش مشارکت اجتماعی می شود، همسو است.

یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد که برای مقیاس سازگاری اجتماعی ($F=30/49$) در سطح (۰/۰۰۱) معنادار است، بنابراین چنین نتیجه گرفته می شود که بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و گواه در حیطه 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 مهارت های ارتباط مؤثر در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه ای نموده و افزایش نشان می دهد. همچنین خرده مقیاس سازگاری تحصیلی ($F=20/77$) در سطح (۰/۰۰۱) معنادار است، بنابراین چنین نتیجه گرفته می شود که بین میانگین دو گروه 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 مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت مندی در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه ای نموده است. در رابطه با خرده مقیاس دلبستگی به رشته تحصیلی و دانشگاه F محاسبه شده (۷/۶۶) می باشد که در سطح (۰/۰۱) معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می شود که بین میانگین دو گروه آزمایش و گواه در خرده مقیاس دلبستگی به رشته تحصیلی و دانشگاه پس از دریافت آموزش مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت مندی در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه ای 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 مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت مندی در مقایسه با گروه گواه تغییر قابل ملاحظه ای نموده و افزایش نشان می دهد.

این پژوهش با پژوهش های ویچراسکی (۲۰۰۰) که نشان داد آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش عزت نفس، نگرش مثبت و خود کفایی می شود و هارجی و همکاران (۲۰۰۴) که نشان دادند آموزش مهارت های ارتباطی موجب

بالارفتن پیشرفت تحصیلی می‌شود و گمبل^۱؛ (۲۰۰۶) که در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی و انتقال موفقیت آمیز ایشان به محیط کار مؤثر است و وینزل و همکاران؛ (۲۰۰۹) که در پژوهش خود نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی باعث پیشگیری از سوء مصرف 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 زمینه 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.

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 می‌دهد که برای خرده مقیاس سازگاری اجتماعی t محاسبه شده (۰/۲۴-) بود. که در سطح (۰/۷۲۴) معنادار است. بنابراین چنین نتیجه گرفته می‌شود که سازگاری اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و جرأت‌مندی باعث بالارفتن سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش بعد از ۲ ماه شده است. همچنین در خرده مقیاس سازگاری تحصیلی محاسبه شده (۱/۱۵-) می‌باشد که در سطح (۰/۲۵۳) معنادار است، بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات مرحله پیش آزمون و مرحله پیگیری دانشجویان گروه آزمایش در خرده مقیاس سازگاری تحصیلی تفاوت معنادار وجود دارد و نمرات دانشجویان در مرحله 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 رشته تحصیلی و دانشگاه t محاسبه شده (۰/۹۶) است. که در سطح (۰/۳۸۴) معنادار می‌باشد، بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات دانشجویان در دو مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر نمره دانشجویان گروه آزمایش در مرحله پیگیری افزایش یافته است و این امر نشان می‌دهد که میزان دلبستگی به رشته 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 (۰-/۵۶) می‌باشد که در سطح (۰/۴۹۵) معنادار است، بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات دانشجویان گروه آزمایش در دو مرحله 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 (۰/۶۰-) می‌باشد. که در سطح (۰/۵۱۲) معنادار می‌باشد، بنابراین چنین نتیجه گرفته می‌شود که بین نمرات دانشجویان گروه آزمایش در دو مرحله پیش آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد و نمرات هدفمندی و خودیابی دانشجویان در مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون تفاوت قابل ملاحظه‌ای یافته است. این نشان می‌دهد که آموزش ارتباط مؤثر و 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^۱ 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 می‌دهد که در گروه آزمایش، در مرحله پیگیری نمره دانشجویان مورد مطالعه در کل سازگاری اجتماعی، (۲۲۶/۲۸) بوده که نسبت به مرحله پس از مومن (۲۳۶/۸۵)، کاهش داشته است و نسبت به پیش از مومن (۲۰۶/۰۰) افزایش داشته است.

پژوهش حاضر بر آن بوده با دستمایه 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، شیوه 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 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 از آسیب‌های اجتماعی و ارتقای بهداشت روان دانشجویان قلمداد کرد.

منابع

- اقلیما، مصطفی. وعادلین راسی، حمیده؛ (۱۳۸۸)، تکنیک‌های کار با جامعه: مددکاری جامعه‌ای. تهران: انتشارات فرا انگیزش.
- بهارلویی، مهناز؛ (۱۳۷۷)، رابطه کمال گرایی، هماهنگی مولفه‌های خودپنداشت و جایگاه مهاراضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی اهواز با توجه به نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- پورافکاری، نصرالله؛ (۱۳۷۳)، فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی، تهران، نشر فرهنگ معاصر.
- تودر، کیت، (۱۳۸۲)، ارتقای سلامت روان. ترجمه مرتضی خواجهی و همکاران. تهران: سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۶)
- رحیمی، جعفر (۱۳۸۴)، تاثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار جرات‌ورزانه مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز
- سپاه منصور، مژگان، (۱۳۸۶)، تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزه پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری اجتماعی، نشریه اندیشه و رفتار دور دوم زمستان.
- طارمیان، فرهاد؛ ماهجویی، ماهیار و فتحی، طاهر؛ (۱۳۷۸)، مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات تربیت.

فتی، لادن و همکاران؛ (۱۳۸۵)، آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان، نشر دانژه، تهران.

فرحبخش، کیومرث؛ (۱۳۹۰)، تهیه آزمون سازگاری دانشجویان و تعیین پایایی، روایی و تعیین هنجاران. فصلنامه اندازه گیری تربیتی، شماره ۶، سال دوم، پاییز و زمستان.

قاسم زاده، فاطمه؛ (۱۳۸۴)، جزوه آموزشی برگزاری کارگاه، سازمان بهزیستی استان تهران.

کریس . ال . کلینکه؛ (۱۳۸۶)، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمد خانی، انتشارات اسپند هنر، تهران.

مالکوم پین؛ (۱۳۹۰)، نظریه نوین مددکاری اجتماعی. ترجمه اللهیاری، طلعت و بخشی نیا، اکبر، تهران: نشر دانژه.

محمدخانی، شهرام؛ (۱۳۹۱)، پیشگیری اولیه از اعتیاد با تمرکز بر مدرسه، ستاد مبارزه با مواد مخدر، چاپ اول، تهران

میروسی، لی لی؛ (۱۳۸۵)، تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی دختران دانشجو مستقر در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

نیسی، عبدالکاسم و شهنی بیلاق، منیجه؛ (۱۳۸۰)، تاثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز، گزارش تحقیق، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.

یعقوبی، حمید؛ (۱۳۷۷)، تاثیر جرات آموزی به روش (ایفای نقش) بر مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان تفرش، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.

نیک پرور فرد، ریحانه؛ (۱۳۸۴)، مهارت‌هایی برای زندگی، (چاپ اول). تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان پیشگیری کشور.

یونیسف (۲۰۰۵). مهارت‌های زندگی، ترجمه وزارت بهداشت و درمان. تهران.

Forneris T, Danish SJ, Scott DL. (۲۰۰۷). Setting goals, solving problems and seeking social support. Pub med adolescence,; ۴۲, ۱۶۵, ۱۰۳-۱۱۴.

Gamble, B. (۲۰۰۶). Teaching life skills for Student success : connecting education and careers. Sep.vol ,۸۱.

Harigie, O.H. & Dickson, D. (۲۰۰۴). Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice, Routledgr. New York:USA.

Jeffrey P. (۱۹۹۳). Competency coping and contributory life skills. Journal of Agricultural Education. Pennsylvania University, ۶۸-۷۴.

Johnson CL.JR., Johnson J.A. (۱۹۹۱). Using short term group counseling with visually impaired adolescents. J Vis Impair Blind. ۸۵: ۷۰-۱۶۶.

King, J., Specht, J., Schultz, L., Warrleper, G., Redekop, W., Risebrough. N. (۱۹۹۷). Social skills training for withdrawn unpopular children with physical disabilities. Journal Rehabilitation psychology

Wehr, S.H., Kaufman, M.E. (۱۹۸۷). The effects of assertive training on performance in highly anxious able scents, Adolescence ۲۲, ۱۹۵-۲۰۵

- Wichrosk, M.A. (۲۰۰۰). Facilitating self-esteem and social support in a family life skill program. *Journal of Woman's Studia*, ۱۵, ۲۷۷-۲۹۳.
- Wenzel, V., Wiecholld, K & Silbereisen, K.P. (۲۰۰۹). The life skills program IDSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*. ۳۲, ۱۳۹۱-۱۴۰۱.