

## فصلنامه علمی - تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی

شماره یازدهم، زمستان ۱۴۰۱، ص ۱۶۰-۱۸۶

### بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و پرخاشگری با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی

فاطمه میرزالو<sup>۱</sup>

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و پرخاشگری با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر شهر قم بود. پژوهش حاضر به روش توصیفی از نوع همبستگی، جامعه آماری ۱۷۳۵ نفر از دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم (پایه دوازدهم) ناحیه ۴ شهر قم صورت گرفت. از این تعداد، ۳۰۰ نفر با استفاده از برآورد جدول مورگان، به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پرخاشگری باس و پری، مهارت‌های زندگی و اضطراب اجتماعی واتسون و فرند استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم افزار spss و آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌های تحقیق بیانگر آن است که بین مهارت‌های زندگی و تمام خرده مقیاس‌های آن با پرخاشگری ارتباط معکوس معنادار وجود دارد و بین مهارت‌های زندگی و خرده مقیاس‌های آن به جز (نشان دادن مسئولیت‌های فردی، درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی) با اضطراب اجتماعی ارتباط معکوس معنادار وجود دارد. همچنین بین پرخاشگری با اضطراب اجتماعی ارتباط مستقیم و معنادار وجود دارد. با توجه به این یافته‌ها با افزایش مهارت‌های زندگی پرخاشگری و اضطراب اجتماعی کاهش می‌یابد و نیز با افزایش پرخاشگری، اضطراب اجتماعی افزایش پیدا می‌کند. با در نظر گرفتن نتایج این پژوهش و اهمیت مهارت‌های زندگی، توجه به این مهارت‌ها یک ضرورت اجتماعی است که از طریق آن می‌توان پرخاشگری و اضطراب اجتماعی نوجوانان را کاهش داد.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های زندگی، پرخاشگری، اضطراب اجتماعی

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش، دانشگاه قم؛ آموزگار ابتدایی؛ ایمیل:

mirzalo.fateme@zh@gmail.com

## مقدمه

امروزه به رغم دگرگونی‌های عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، غالب افراد در مواجهه و مقابله با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی‌اند و همین امر آنان را در برخورد با مشکلات روزمره زندگی آسیب‌پذیر می‌نماید و شدیداً دچار استرس می‌کند. باید باور داشت که فزونی آمار طلاق، اختلالات رفتاری و نابهنجاری‌های فردی و اجتماعی، انواع مشکلات روحی و عاطفی، اضطراب و افسردگی، سوء مصرف مواد مخدر، جنایات خشونت‌بار و دیگر ناملایمات توان‌فرسا مؤید این امر است که مهارت‌های لازم در برخورد با مسائل کسب نشده است و در حال حاضر نهادهای سنتی آموزشی مانند خانواده، مدارس و سایر نهادهای آموزشی، فرهنگی جهت ایجاد مهارت‌های زندگی در کودکان و نوجوانان چندان موفق نبوده‌اند، لذا بایستی فرصت‌هایی فراهم شود تا فرزندان ما علاوه بر خواندن، نوشتن، ریاضی و علوم پایه و دروس تخصصی و غیره، مهارت‌های زندگی و چگونگی مدیریت بر رفتار را نیز فرا بگیرند. سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ در جهت پیشگیری اولیه و بالا بردن سطح بهداشت روانی برنامه‌های مدونی با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی آماده کرد. هدف نهایی این طرح، ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، سوء مصرف مواد و بازداری از رفتارهای پرخطر جنسی (مانند ایدز و غیره) است. از سوی سازمان یونیسف و یونسکو، ده مهارت اصلی و اساسی مشخص شده‌اند که هر کدام از آنها توانایی‌ها و مهارت‌های دیگری را نیز در برمی‌گیرند. این مهارت‌ها عبارتند از مهارت خودآگاهی، مهارت مقابله با هیجان‌های منفی، مهارت مقابله با استرس، توانایی برقراری ارتباط مؤثر اجتماعی، مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی، مهارت همدلی، مهارت حل مسائل، مهارت در تصمیم‌گیری، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق. قرآن مجید تمامی اصول اخلاق فردی - اجتماعی و سیاسی و تعامل‌های میان انسان و رابطه او با دیگر مخلوقات خدا را دربر می‌گیرد به گونه‌ای که بشر را از جهالت و ضلالت نجات می‌بخشد (مصلحی و قائمیان‌نژاد امیری، ۱۳۹۱). پژوهش‌های مختلفی که توسط ماتسن، فی و اسمیت<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) پس از اجرای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس صورت گرفت تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سازگاری و سلامت روان نشان می‌دهد. آنان دریافتند آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی در افزایش توانایی حل مسئله، خودآگاهی، کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی، مقابله با بحران و افزایش جرأت‌مندی تأثیر مثبت داشته است. با توجه به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری و اضطراب اجتماعی و دیگر آسیب‌های روانی نوجوانان و آماده‌سازی نوجوانان برای داشتن زندگی سالم، بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی از قبیل خودشناسی، ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری و غیره اهمیت بسزایی دارد. با توجه به مطالب فوق و ذکر این نکته که تاکنون پژوهش‌های اندکی در رابطه با مهارت‌های زندگی، پرخاشگری و اضطراب اجتماعی دختران دبیرستانی صورت گرفته، انجام چنین پژوهشی ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، پژوهش حاضر

---

۱. Matson, Fee & Smith

با هدف بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و پرخاشگری با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی صورت گرفته است تا راهگشای انجام آموزش مهارت‌های زندگی در مقاطع تحصیلی مختلف بخصوص متوسطه دوم گردد.

## ۱- مفهوم شناسی

### الف) مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی به منظور ارتقای بهداشت روان و پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی، توانمند کردن افراد و تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی صورت می‌گیرد (شفیعی، عسکری و علی محمدی، ۱۳۹۹). طبق نظریه ریسکاج برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شامل بحث‌های گروهی است که موقعیت مناسبی را برای کسب مهارت‌های ارتباطی و تعامل با دیگران فراهم می‌کند و در واقع، همکاری شرکت‌کنندگان با یکدیگر موجب افزایش توانایی آن‌ها در رفتارهای بین فردی و اثربخشی بیشتر آموزش‌ها می‌شود. بر این اساس مهارت‌های زندگی سازگاری فرد را با محیط و چالش‌های آن افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فرد به گونه‌ای کارآمد و مؤثر با محیط خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی برخورد کند (نجات، ۱۳۸۵). آنچه که امروزه به مهارت‌های زندگی مشهور است، حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابلای تعالیم دینی بخصوص قرآن کریم و احادیث معصومین علیهم السلام بیان شده است. عبارت مشهور (من عرف نفسه فقد عرف ربه) از امام علی (ع) سرلوحه‌ی بهره‌مندی از یک زندگی مطلوب و مؤثر است و مهارت‌های زندگی بدون خودشناسی بی‌معناست. هرگاه مجموعه‌ای از مهارت‌های زندگی را در نظر بگیریم، خواهیم دید که تقریباً هیچ موردی از آنها در تعالیم قرآن کریم و بزرگان دین ما ناگفته نمانده است. روانشناسان نیز این مهارت‌ها را در عمل و براساس برنامه‌ریزی‌های پژوهش مدنظر قرار داده و برای اثبات آن شواهد الهی ارائه کرده‌اند (طارمیان و همکاران، ۱۳۸۲). پژوهش بهمنی (۱۳۹۶) حاکی از این بود که بسیاری از آیات قرآنی مجموعه‌ای از مهارت‌های شخصی و اجتماعی را به مسلمانان می‌آموزند که این مهارت‌ها در کنترل استرس و فشارهای زندگی، تفکر خلاقانه، برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت بر زندگی شخصی، همدلی با دیگران و تصمیم‌گیری صحیح در مشکلات زندگی به افراد کمک می‌کنند. خداوند در آیات قرآن اشاره می‌کند که مبنای تمامی این مهارت‌ها داشتن ایمان، شناخت، صبر و شکیبایی است و انسانها را دعوت می‌کند تا با الگوپذیری از قرآن نمونه‌ای که قرآن معرفی می‌کند خود را مدیریت کنند و در راه رسیدن به خداوند و کمال گام بردارند. همچنین مهارت‌های زندگی به شکل تعلیمی در قالب داستان‌ها و قصص قرآنی و در قالب الگوهای قرآنی برای زندگی بشر ارائه شده است. مهارت‌های زندگی عبارت است از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. مهارت‌های زندگی شخص را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل

کند تا بتواند از این توانایی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره گیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد. به‌طور کلی مهارت‌های زندگی عبارت‌اند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند و فرد را در پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید (راهی رهبر، ۱۳۹۵). پژوهش براهویی و همکاران (۱۳۹۵) بیانگر آن است که دوره ابتدایی از لحاظ رشد، تربیت و تکوین شخصیت کودکان، دوره‌ای بسیار مهم است که پایه و اساس آموزش‌های بعدی قرار می‌گیرد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی در این مقطع به این دلیل بوده که اگر این آموزش‌ها از سنین نخستین آغاز نشود، با شکل‌گیری شخصیت در سال‌های بعد، میزان اثربخشی و نفوذ آموزش کم شده و تأثیری که این مقطع سنی برای شکل‌گیری مهارت‌های زندگی در کودکان دارد، در سال‌های بعد کم‌رنگ‌تر خواهد شد و در این بین افرادی که شیوه‌های صحیح رفتار اجتماعی را فرا نگرفته‌اند و مهارت‌های لازم در جهت تطبیق خود با خانواده و جامعه را نیاموخته‌اند با آسیب‌های جدی و متعدد شخصیتی روبه‌رو خواهند شد. در صورتی که برخی رفتارهای ضد اجتماعی در آنها شکل گرفته باشد، بروز واکنش‌های خشن و منفی شدت می‌یابد و پیامد آن این است که آسیب‌های روانشناختی و انحرافات و ناهنجاری‌های روحی جلوه دوچندانی پیدا می‌کند.

## ب) پرخاشگری

رفتارهای پرخاشگرانه یکی از مشکلات مهم و اساسی در هر جامعه است که به دلیل اهمیت آن در دوران کودکی و نوجوانی توجه ویژه‌ای به آن می‌شود. پرخاشگری یکی از واکنش‌های هیجانی و طبیعی هر فرد در برابر ناکامی و موقعیت‌های ناخوشایند است. در قلمرو رفتار اجتماعی با دو نظریه عمده روبه‌رو هستیم که برداشت‌های کاملاً متفاوتی را درباره ماهیت پرخاشگری مطرح ساخته‌اند. نظریه روانکاو فروید به پرخاشگری به‌عنوان یکی از سایقه‌ها می‌نگرد. در حالی که در نظریه یادگیری اجتماعی، پاسخی آموخته‌شده به شمار می‌آید. در برابر ناکامی، کودکان غالباً خشمگین می‌شوند و دست به پرخاشگری می‌زنند. برحسب فرضیه ناکامی-پرخاشگری وقتی راه دستیابی به هدف بسته باشد سابق پرخاشگری حاصله، انگیزه‌ای می‌شود برای آسیب‌رسانی به شخص یا شخص ناکام‌کننده. هرچند پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در برابر ناکامی لزوماً همواره پاسخ پرخاشگری ابراز نمی‌شود اما در هر حال پرخاشگری یکی از آن پاسخها است. بزرگترها معمولاً بیشتر به‌صورت کلامی پرخاشگری می‌کنند تا جسمانی (اتکینسون، ۱۳۸۹). قدیمی‌ترین تبیین علت پرخاشگری انسان، به طبیعت ذاتی انسان برای پرخاشگری و غریزه مرگ که به اعمال پرخاشگری منجر می‌شود، اشاره دارد اما دیدگاه‌های جدید بیان می‌کند که پرخاشگری در انسان اگر هم ذاتی باشد قویاً تحت تأثیر عوامل اجتماعی قرار می‌گیرد و معتقدند که

بروز رفتار پرخاشگرانه در یک موقعیت خاص به عوامل مختلفی نظیر تجربه‌های گذشته، پاداش‌هایی که در زمان گذشته و یا حال نصیب او می‌شود و ارزش‌ها و نگرش‌هایی که اندیشه مربوط به مناسب بودن و اثرات بالقوه چنین رفتاری را در این شخص شکل می‌دهند، تأثیر می‌پذیرد. از دیگر عوامل مؤثر در بروز رفتارهای پرخاشگرانه می‌توان به عوامل عصب شناختی، اجتماعی، عوامل فرهنگی، عوامل شخصی، عوامل موقعیتی و اقتصادی اشاره نمود. پرخاشگری می‌تواند از دیدگاهی هم سازنده و هم مخرب باشد و برای کنترل پرخاشگری می‌توان از تنبیه، مداخله‌های شناختی، الگوهای غیرپرخاشگرانه، آموزش مهارت‌های اجتماعی و آموزش جرأت‌ورزی بهره گرفت (یوسفی و تجربه کار، ۱۳۹۵). پژوهش گلدوست (۱۳۹۸) بیانگر آن است که اگر پرخاشگری افراد به طرق مختلف، کنترل نشود، باعث ورود آسیب‌های جبران‌ناپذیری، چه در سطح فردی و چه در سطح اجتماعی می‌شود. و پژوهش جاویدی و گرمارودی (۲۰۱۹) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی اثر مثبتی بر مهارت‌های اجتماعی و مقابله‌ای دارد و موجب کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان می‌شود و بنابراین، برای پیشرفت بهتر دانش‌آموزان، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ضروری است، علاوه بر این، با توجه به شکل‌گیری شخصیت در سنین پایین و وضعیت فعلی جامعه، یادگیری این مهارت‌ها در سنین پایین مطلوب‌تر به نظر می‌رسد. پژوهش انصافداران (۱۳۹۸) بیانگر اثر مثبت برنامه آموزشی جایگزین پرخاشگری بر رفتارهای ضداجتماعی، نشخوار خشم و بهبود ابعاد مهارت‌های اجتماعی دختران دبیرستانی است و در مدارس، کانون‌های اصلاح و تربیت و مراکز درمانی قابل کاربرد است. در پژوهشی آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی منجر به کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دختر شد. بر این اساس مهارت‌های جرأت‌ورزی با بالا بردن مهارت‌های دانش‌آموزان در زمینه‌های اجتماعی موجب افزایش علاقه‌مندی آنها به تحصیل و کسب مهارت‌ها و تجربیات مناسب تحصیلی می‌شود که در نهایت منجر به کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دبیرستان‌های دختر می‌شود (ارجمندزاده و سعادت‌شامیر، ۱۳۹۵). نوجوانی مرحله‌ای از تحول است که احتمال بروز رفتارهایی مانند رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیادپذیری و خودکشی در آن وجود دارد، مهارت خودآگاهی می‌تواند بسیاری از این مشکلات را در نوجوانان به حداقل برساند و در واقع آموزش مهارت‌های خودآگاهی سبب کاهش پرخاشگری و خودکشی در دانش‌آموزان می‌شود (خانزاده و همکاران، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش کرمی و محمدخانی (۱۳۹۷) نشان داد برنامه آموزش مهارت‌های زندگی توانسته، تعارض کلی، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری جسمی دانش‌آموزان را با والدینشان به‌طور معناداری کاهش و توانایی استفاده از راهبردهای استدلال را در آنها به‌طور معناداری افزایش دهد. پژوهش صفار (۱۳۹۷) بیانگر آن است که هر چه مهارت‌های راهبرد مقابله‌ای سودمند و مهارت‌های شناختی دختران بیشتر باشد میزان پرخاشگری آنان کمتر خواهد بود. همچنین میزان پرخاشگری دختران ورزشکار نسبت به دختران غیرورزشکار کمتر بوده و نتایج نشان می‌دهد که فعالیت‌های بدنی میزان تنش‌های روانی و هیجانات منفی افراد را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. پژوهش شبیبی (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش پرخاشگری و ابعاد آن (پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت)، و باعث بهبود عزت نفس دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد.

در پژوهشی دیگر صفاری (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر انسجام خانوادگی و میزان پرخاشگری دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است. بنابر نتایج پژوهشی، رفتار پرخاشگرانه در ابعاد فیزیکی، خشم و خصومت به‌طور بارزی در میان مردان بالاتر است در حالی که امتیاز رفتارهای پرخاشگری کلامی در زنان بالاتر بود (وکیلی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین نتایج پژوهش عاشوری (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی و خشم در سطح اطمینان ۹۹ درصد اثرگذار است. زارع مقدم و محمدی مقدم (۱۳۹۶) در پژوهش خود دریافتند که هرچه خانواده‌ها عملکرد بهتری داشته باشند فرزندان آنها از پرخاشگری کمتری برخوردار خواهند بود. بنابراین خانواده‌ها نقش مؤثری در آینده فرزندان خود ایفا می‌کنند.

### ج) اضطراب اجتماعی

مهارت‌های زندگی در جهت ارتقاء توانایی‌های روانی-اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت روانی-جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند، بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آنها را انجام دهد. در واقع، مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه رفتار سالم، افزایش اعتماد به نفس و سلامت روانی افراد می‌شود و در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری نقش مؤثری دارد (مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۸). به ترس (یا اضطراب و نگرانی) واضح و پایدار فرد (و نه محدود به چند جلسه اول) در مواجهه با یک یا چند موقعیت اجتماعی یا در زمان انجام کاری در برابر دیگران، اختلال اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> یا هراس اجتماعی<sup>۲</sup> گفته می‌شود. شاه علامت اضطراب اجتماعی، نگرانی یا ترس شدید و غیرمنطقی از زیرنظر بودن و مورد موشکافی قرار گرفتن (پیدا کردن عیب‌ها و نقطه ضعف‌های فرد) یا ترس از مرتکب شدن عملی شرم‌آور یا تحقیرآمیز است. حتی خود فرد به غیرمنطقی بودن و نادرست بودن آن تا حدود زیادی واقف است ولی قادر به کنترل آن نیست (ساداتیان، ۱۳۹۵). به اعتقاد میلر، اضطراب اجتماعی، ترس آشکار و مزمن از یک یا چند موقعیت اجتماعی است که طی آن فرد، خود را در معرض موشکافی دیگران می‌بیند (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷<sup>۳</sup>). مدرسه یک مکان و موقعیت اجتماعی است که ممکن است دانش‌آموز، حین ارتباط با همسالان، اضطراب اجتماعی را تجربه کند. اضطراب اجتماعی دانش‌آموز با یادگیری او تداخل می‌کند. دانش‌آموزانی که دچار اضطراب هستند، از صحبت کردن و تعامل در موقعیت‌های آموزشی می‌ترسند و احتراز می‌کنند (کادون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). این اختلال به‌طور معمول در کودکان به‌ویژه در دختران رایج‌تر می‌باشد و عوارض و آسیب‌های

۱. Social anxiety disorder

۲. Social phobia

۳. Sadock & Sadock

۴. Cowden

جانبی زیادی به کیفیت ارتباطات اجتماع و در آینده به پیشرفت تحصیلی و سلامت روانی آنان وارد می‌کند (کروم، گرو، بیلی، ساندرلند، تسون و اسلده<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). دانش‌آموزانی که اضطراب اجتماعی دارند به دلیل شرمندگی، ترس از انتقاد یا علائم جسمی نگران‌کننده مانند عرق کردن یا لکنت زبان، اغلب در پروژه‌های گروهی یا سخنرانی شرکت نمی‌کنند (آستین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). سیمپاریان و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود دریافتند دانش‌آموزانی که تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند (گروه آزمایش) نسبت به دانش‌آموزانی که تحت آموزش قرار نگرفته بودند، اضطراب اجتماعی کمتری نشان دادند. نتایج پژوهش حسین‌پور (۱۳۹۴) حاکی از این بود که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی تأثیرگذار است. همچنین پژوهش رحیم نوری (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود کفایت اجتماعی دانش‌آموزان مضطرب شده است؛ بنابراین می‌توان آموزش مهارت‌های زندگی را به‌عنوان یک فن اثربخش برای بهبود کفایت اجتماعی دانش‌آموزان بکار برد. چانگ<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود دریافتند رفتار پرخاشگرانه با نمرات اضطراب بالاتری همراه بود. به‌ویژه در میان چهار دامنه پرخاشگری، عصبانیت و خصومت نسبت به پرخاشگری جسمی و کلامی رابطه قوی‌تری با اضطراب داشت. تجزیه و تحلیل چند متغیره نشان داد که اضطراب به‌طور مستقل با جنسیت، سن، سردرد، یبوست، آسم و پرخاشگری همراه است. نتایج پژوهش اکبرزاده و همکاران (۱۳۹۴) حاکی از این بود که ابراز وجود و بهزیستی روانشناختی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و پرخاشگری موجب افزایش اضطراب اجتماعی می‌شود. بنابراین پرخاشگری متغیر دیگری است که ارتباط نزدیکی با اضطراب اجتماعی دارد پرخاشگری را می‌توان به‌عنوان رفتاری تعریف کرد که منجر به آسیب و صدمه زدن به دیگران می‌شود (آندرسون و بوشمن<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). در واقع براساس شواهد اضطراب اجتماعی ممکن است با احساس خشم نسبت به دیگران و ادراک این خشم در دیگران مربوط باشد (دوج و کای<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

## ۲- تاثیر مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی

بر این اساس، فرضیه‌های تحقیق بدین صورت است:

۱. کسانی که مهارت‌های زندگی بیشتری کسب کرده‌اند، پرخاشگری کمتری دارند.
۲. کسانی که مهارت‌های زندگی بیشتری کسب کرده‌اند، اضطراب اجتماعی کمتری دارند.
۳. کسانی که پرخاشگری بیشتری دارند، اضطراب اجتماعی آنان بیشتر است.

---

۱. Crom, Grove, Baillie, Sunderland, Teesson, & Slade  
۲. Austin  
۳. Chang  
۴. Anderson & Bushman  
۵. Dodge & Coie

۴- بین ابعاد مهارت‌های زندگی و اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد.

## ۲-۱- روش پژوهش

این پژوهش به صورت روایی و پایایی پرسشنامه‌های پژوهش محاسبه گردیده است.

پژوهش حاضر به روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم (پایه دوازدهم) ناحیه ۴ شهر قم را تشکیل دادند. تعداد دانش‌آموزان دختر پایه دوازدهم، ۱۷۳۵ نفر بود که از این تعداد ۳۰۰ نفر با استفاده از جدول مورگان و به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از سه ابزار استفاده شد:

الف) پرسشنامه اضطراب اجتماعی (ب) پرسشنامه پرخاشگری (ج) پرسشنامه مهارت‌های زندگی.

الف) پرسشنامه اضطراب اجتماعی: این پرسشنامه که توسط واتسون و فرند در سال ۱۹۶۹ تهیه شده است از دو زیر مقیاس تشکیل شده است: الف). مقیاس ترس از ارزیابی منفی که شامل ۳۰ گزاره درست/غلط با خط برش نمره ۱۷ می‌باشد. این مقیاس همسانی درونی خوبی دارد (۰/۹۴-a) و اعتبار بازآزمایی آن در یک دوره یک هفته‌ای ۰/۹۴ گزارش شده است (اویی، کنا و اوانز ۱۰، ۱۹۹۱) فرند و واتسون اعتبار این پرسشنامه را برای اجتناب اجتماعی برابر با ۰/۶۸ و برای ترس از ارزشیابی منفی برابر با ۰/۷۸ گزارش کردند. آنها با استفاده از آزمون اضطراب آشکار Taylor، پایایی این پرسشنامه را مورد ارزیابی قرار دادند که ضرایب همبستگی بدست آمده برای این دو به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۵۴ بود که هر دو در سطح  $p=0/05$  معنی‌دار هستند (واتسون و فرند، ۱۹۶۹). در پژوهش‌های داخلی ضریب بازآزمایی آن ۰/۸۸، آلفای کرونباخ ۰/۸۶، روایی سازه ۰/۷۵ و روایی همزمان آن ۰/۵۶ گزارش شده است (محمودی و همکاران، ۱۳۸۹). ب). مقیاس اجتناب و آشفتگی اجتماعی که دارای ۲۸ گزاره درست/ غلط با خط برش نمره ۱۲ است. ضریب اعتبار بازآزمایی آن ۰/۸۳، آلفای کرونباخ ۰/۹۰، روایی سازه ۰/۷۵ و روایی همزمان آن ۰/۶۲ گزارش شده است (محمودی و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین در پژوهش بهادری، خسروشاهی و هاشمی نصرت آبادی (۲۰۱۲) پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش گردید که در این پژوهش مقدار ۰/۸۳ محاسبه شده است.

ب) پرسشنامه پرخاشگری: نسخه جدید پرسشنامه پرخاشگری که نسخه قبلی آن تحت عنوان پرسشنامه خصومت بوده است، توسط باس و پری (۱۹۹۲) مورد بازنگری قرار گرفت. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است که شامل ۲۹ عبارت و ۴ زیر مقیاس بوده که عبارت است از پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت. آزمودنی‌ها به هر یک از عبارات در یک طیف ۵ درجه ای از: کاملاً شبیه من است (۵)، تا حدودی شبیه من است (۴)، نه شبیه من است (۳)، تا حدودی شبیه من نیست (۲)، کاملاً شبیه من نیست (۱). دو عبارت ۹ و ۱۶ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند



و نمره کل برای پرخاشگری از طریق مجموع نمرات زیرمقیاس‌ها بدست می‌آید. پرسشنامه پرخاشگری دارای اعتبار و روایی قابل قبولی است. نتایج ضریب بازآزمایی برای چهار زیرمقیاس (با فاصله ۹ هفته) ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ و همبستگی بین چهار زیرمقیاس ۰/۳۸ تا ۰/۴۹ بدست آمده است. جهت سنجش اعتبار درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج نشانگر همسانی درونی زیرمقیاس پرخاشگری بدنی ۰/۸۲، پرخاشگری کلامی ۰/۸۱، خشم ۰/۸۳ و خصومت ۰/۸۰ بود. در این پژوهش، این مقادیر برای زیرمقیاس پرخاشگری بدنی ۰/۸۳، پرخاشگری کلامی ۰/۸۷، خشم ۰/۸۵ و خصومت ۰/۸۳ محاسبه شده است.

ج) پرسشنامه مهارت‌های زندگی: پرسشنامه مهارت‌های زندگی شامل ۱۴۴ سوال بوده و ۱۹ خرده مقیاس را تشکیل می‌دهد که این خرده مقیاس‌ها عبارتند از: ۱. خودآگاهی ۲. داشتن هدف در زندگی ۳. مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی ۴. روابط بین فردی ۵. تصمیم‌گیری ۶. بهداشت و سلامت روانی ۷. بهداشت و سلامت جسمانی ۸. مهارت‌های حل مسئله ۹. مهارت‌های مشارکت و همکاری ۱۰. تفکر خلاق (خلاقیت) ۱۱. تفکر انتقادی ۱۲. نشان دادن مسئولیت‌های فردی ۱۳. درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی ۱۴. شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشد ۱۵. نشان دادن رفتارهای اجتماعی ۱۶. شهروند جهانی شدن ۱۷. مهارت‌های حرفه‌ای ۱۸. مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی ۱۹. مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات. این پرسشنامه دارای طیف لیکرت (۵گزینه‌ای) می‌باشد و توسط قیاسی، ساختارسازی شده است. بدین ترتیب گزینه عدم مهارت نمره صفر، ضعیف نمره ۱، نسبتاً ضعیف نمره ۲، نسبتاً قوی نمره ۳ و قوی نمره ۴ را به خود اختصاص می‌دهد. بالاترین نمره آزمودنی در این پرسشنامه، ۵۶۷ و پایین‌ترین نمره صفر می‌باشد. هر قدر نمره فرد به سوی بالاترین میزان گرایش یابد، مهارت‌های زندگی اکتسابی وی بیشتر است. به منظور بررسی روایی پرسشنامه پس از تدوین سوالات ۱۰ نفر از صاحب‌نظران حیطه برنامه‌ریزی درسی به منظور سنجش و روایی بیرونی (صوری و ظاهری) و روایی درونی (سازه و محتوایی) آن استفاده شده و روایی ظاهری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفته است. در تحقیق قیاسی به منظور سنجش اعتبار پرسشنامه، پس از اجرای مقدماتی بر روی ۳۰ نفر از نمونه‌های تحقیق، با استفاده از روش‌های آلفای کرونباخ، ضریب ۰/۹۷ به‌عنوان ضریب اعتبار محاسبه گردید. همچنین این پرسشنامه در سال ۱۳۸۱ توسط بهاری‌فر بررسی شده و برای آن ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است. این ضرایب معرف آن می‌باشد که پرسشنامه مذکور واجد ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی می‌باشد. در تحقیق دیگری که در سال ۱۳۸۳ توسط یوسفی انجام پذیرفت، این پرسشنامه بر روی ۶۰۰ دانشجو اجرا گردید و با تأکید بر روش آلفای کرونباخ، ضریب ۰/۹۵ به‌عنوان مهر تأییدی بر مطلوب بودن شاخص‌های روان‌سنجی این ابزار زده شد (ساعتچی، ۱۳۸۹). این مقدار در پژوهش حاضر، ۰/۸۹ بدست آمده است.

## ۲-۲- ( یافته‌های پژوهش

جدول شماره ۱. مقدار p متغیرها در آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

مقدار p	آمار کلموگروف-اسمیرنوف	متغیر
۰/۱۶۸	۱/۱۲	اضطراب اجتماعی
۰/۵۲۱	۲/۲۵	پرخاشگری
۰/۱۱۵	۰/۱۸۷	پرخاشگری بدنی
۰/۱۴۸	۰/۲۹۸	پرخاشگری کلامی
۰/۸۴۱	۰/۲۱۴	خشم
۰/۱۸۶	۱/۲۶۱	خصوصیت
۰/۱۱۹	۰/۱۸۷	خودآگاهی
۰/۲۱۱	۰/۶۳۴	داشتن مهارت در زندگی
۰/۲۰۱	۱/۳۸۴	مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی
۰/۶۳۲	۶/۳۱۱	تصمیم‌گیری
۰/۶۱۵	۱/۲۰۵	بهداشت و سلامت روانی
۰/۶۴۷	۲/۳۲۲	بهداشت و سلامت جسمانی
۰/۱۵۱	۱/۶۶	مهارت‌های حل مسئله
۰/۱۵۲	۲/۰۱	مهارت‌های مشارکت و همکاری
۰/۲۱۷	۰/۵۴۷	تفکر خلاق
۰/۳۰۱	۰/۳۶۲	تفکر انتقادی
۰/۱۰۱	۰/۲۸۴	نشان دادن مسئولیت‌های فردی
۰/۶۴۱	۱/۰۲۵	درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی
۰/۱۱۴	۰/۳۴۲	شرکت در فعالیتهایی که منافع را بهبود می‌بخشند
۰/۱۶۲	۰/۵۰۱	نشان دادن رفتارهای اجتماعی

۰/۱۸۹	۱/۲۷۴	شهروند جهانی شدن
۰/۶۳۰	۰/۳۳۲	مهارت‌های حرفه‌ای
۰/۲۸۴	۱/۰۱۱	مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی
۰/۶۴۷	۲/۰۳۲	مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات
۰/۲۸۴	۵/۳۶۲	مهارت زندگی

قبل از اینکه نتایج جدول را تفسیر کنیم، ذکر این نکته ضروری است که اگر مقدار  $p$  متغیرها بیشتر از سطح معناداری (۰/۰۵)  $p \leq ۰/۰۵$  باشد نتیجه می‌گیریم که توزیع آن متغیر نرمال است. بنابراین با توجه به این نکته، نتایج خروجی جدول شماره ۱ نشان می‌دهد که مقدار  $p$  مربوط به آزمون کلموگروف-اسمیرنوف در نمرات متغیرهای تحقیق بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بنابراین نتیجه می‌شود که توزیع متغیرهای تحقیق نرمال است.

**فرضیه اول:** کسانی که مهارت‌های زندگی بیشتری دارند پرخاشگری کمتری بروز می‌دهند. برای آزمون این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است:

جدول شماره ۲. نتایج آزمون همبستگی بین مهارت‌های زندگی و پرخاشگری

نام متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
خودآگاهی	-۰/۳۰۵	۰/۰۰۰	معنادار
داشتن هدف در زندگی	-۰/۳۰۸	۰/۰۰۰	معنادار
مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی	-۰/۲۷۱	۰/۰۰۰	معنادار
روابط بین فردی			
تصمیم‌گیری	-۰/۲۶۱	۰/۰۰۰	معنادار
بهداشت و سلامت روانی	-۰/۲۴۶	۰/۰۰۰	معنادار
بهداشت و سلامت جسمانی	-۰/۱۹۸	۰/۰۰۰	معنادار

مهارت‌های حل مسئله	-۰/۳۱۸	۰/۰۰۰	معنادار
مهارت‌های مشارکت و همکاری	-۰/۲۵۶	۰/۰۰۰	معنادار
تفکر خلاق	-۰/۳۲۳	۰/۰۰۰	معنادار
تفکر انتقادی	-۰/۲۵۱	۰/۰۰۰	معنادار
نشان دادن مسئولیت‌های فردی	-۰/۲۲۷	۰/۰۰۰	معنادار
درک و ارتقای اصول آزادی ، عدالت و تساوی	-۰/۲۶۲	۰/۰۰۰	معنادار
شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشند	-۰/۱۴۱	۰/۰۰۰	معنادار
نشان دادن رفتارهای اجتماعی	-۰/۱۸۸	۰/۰۰۰	معنادار
شهروند جهانی شدن	-۰/۲۲۸	۰/۰۰۰	معنادار
مهارت‌های حرفه‌ای	-۰/۲۰۶	۰/۰۰۰	معنادار
مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی	-۰/۱۶۰	۰/۰۰۰	معنادار
مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات	-۰/۲۰۵	۰/۰۰۰	معنادار
مهارت زندگی	-۰/۳۴۲	۰/۰۰۰	معنادار

یافته‌های تحقیق نشان داد که بین مهارت‌های زندگی و تمام خرده مقیاس‌های آن با پرخاشگری ارتباط معکوس و معنادار وجود دارد ( $Sig=0/01$ ) این بدان معناست که با افزایش مهارت‌های زندگی پرخاشگری کاهش پیدا می‌کند.

**فرضیه دوم:** کسانی که مهارت‌های زندگی بیشتری دارند اضطراب اجتماعی کمتری دارند.  
برای آزمون این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است:

جدول شماره ۳. نتایج آزمون همبستگی بین مهارت‌های زندگی و اضطراب اجتماعی

نام متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
-----------	--------------	--------------	-------------

معدنادر	۰/۰۰۰	-۰/۱۸۳	خودآگاهی
معدنادر	۰/۰۰۰	-۰/۱۶۹	داشتن هدف در زندگی
معدنادر	۰/۰۰۰	-۰/۲۳۴	مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی
	۰/۰۰۱	-۰/۱۶۹	روابط بین فردی
معدنادر	۰/۰۰۱	-۰/۱۸۰	تصمیم‌گیری
معدنادر	۰/۰۰۴	-۰/۱۵۰	بهداشت و سلامت روانی
معدنادر	۰/۰۰۸	-۰/۱۴۰	بهداشت و سلامت جسمانی
معدنادر	۰/۰۰۴	-۰/۱۵۱	مهارت‌های حل مسئله
معدنادر	۰/۰۰۰	-۰/۲۲۹	مهارت‌های مشارکت و همکاری
معدنادر	۰/۰۱۵	-۰/۱۲۸	تفکر خلاق
معدنادر	۰/۰۴۳	-۰/۱۰۷	تفکر انتقادی
غیرمعدنادر	۰/۲۷۵	-۰/۰۵۸	نشان دادن مسئولیت‌های فردی
غیرمعدنادر	۰/۴۶۳	-۰/۰۳۹	درک و ارتقای اصول آزادی ، عدالت و تساوی
معدنادر	۰/۰۱۲	-۰/۱۳۲	شرکت در فعالیت‌هایی که منافع را بهبود می‌بخشند
معدنادر	۰/۰۴۲	-۰/۱۰۷	نشان دادن رفتارهای اجتماعی
معدنادر	۰/۰۰۱	-۰/۱۷۳	شهروند جهانی شدن
معدنادر	۰/۰۰۱	-۰/۱۷۷	مهارت‌های حرفه‌ای
معدنادر	۰/۰۰۰	-۰/۱۸۸	مهارت‌های مربوط به رعایت و بکارگیری نکات ایمنی
معدنادر	۰/۰۰۷	-۰/۱۴۲	مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات

مهارت زندگی ۰/۲۱۵ - ۰/۰۰۰ معنادار

یافته‌های تحقیق نشان داد که بین مهارت‌های زندگی و تمام خرده مقیاس‌های آن به جز (نشان دادن مسئولیت‌های فردی، درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی) با اضطراب اجتماعی ارتباط معکوس و معنادار وجود دارد ( $\text{Sig}=0/01$ ) این بدان معناست که با افزایش مهارت‌های زندگی اضطراب اجتماعی کاهش پیدا می‌کند و فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود.

**فرضیه سوم:** کسانی که پرخاشگری بیشتری دارند اضطراب اجتماعی آنان بیشتر است.

برای آزمون این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است:

#### جدول شماره ۴. نتایج آزمون همبستگی بین پرخاشگری و اضطراب اجتماعی

نام متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
پرخاشگری	۰/۲۹۱	۰/۰۰۰	معنادار
پرخاشگری بدنی	۰/۱۱۴	۰/۰۳۱	معنادار
پرخاشگری کلامی	۰/۲۱۴	۰/۰۰۰	معنادار
خشم	۰/۲۸۲	۰/۰۰۰	معنادار
خصوصیت	۰/۳۳۱	۰/۰۰۰	معنادار

یافته‌های تحقیق نشان داد که بین پرخاشگری (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصوصیت) با اضطراب اجتماعی ارتباط مستقیم و معنادار وجود دارد ( $\text{Sig}=0/01$ ) این بدان معناست که با افزایش پرخاشگری، اضطراب اجتماعی نیز افزایش پیدا می‌کند و فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌شود.

فرضیه چهارم: بین ابعاد مهارت‌های زندگی و اضطراب اجتماعی رابطه وجود دارد.

#### جدول شماره ۵. نتایج آزمون همبستگی بین خرده مقیاس‌های مهارت‌های زندگی و خرده مقیاس‌های اضطراب اجتماعی

خرده مقیاس‌های مهارت‌های زندگی	اضطراب اجتماعی	خرده مقیاس‌های	ضریب همبستگی	سطح معناداری	نتیجه آزمون
--------------------------------	----------------	----------------	--------------	--------------	-------------

معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۷۴	ترس از ارزیابی منفی	خودآگاهی
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۵۷	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۴۸	ترس از ارزیابی منفی	داشتن هدف در زندگی
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۶۲	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۸۸	ترس از ارزیابی منفی	مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۲۰۵	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۱	-۰/۱۵۸	ترس از ارزیابی منفی	روابط بین فردی
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۶۶	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۸۰	ترس از ارزیابی منفی	تصمیم‌گیری
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۷۷	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۴	-۰/۱۴۶	ترس از ارزیابی منفی	بهداشت و سلامت روانی
معنادار	۰/۰۰۵	-۰/۱۴۸	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۸	-۰/۱۴۸	ترس از ارزیابی منفی	بهداشت و سلامت جسمانی
معنادار	۰/۰۱۵	-۰/۱۳۶	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۳	-۰/۱۵۴	ترس از ارزیابی منفی	مهارت‌های حل مسئله
معنادار	۰/۰۰۵	-۰/۱۴۱	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۲۳۵	ترس از ارزیابی منفی	مهارت‌های مشارکت و همکاری
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۲۰۸	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۱۴	-۰/۱۳۲	ترس از ارزیابی منفی	تفکر خلاق
معنادار	۰/۰۲۱	-۰/۱۲۵	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۴۱	-۰/۱۱۱	ترس از ارزیابی منفی	تفکر انتقادی

معنادار	۰/۰۴۵	-۰/۱۰۸	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
غیرمعنادار	۰/۲۴۴	-۰/۰۶۰	ترس از ارزیابی منفی	نشان دادن
غیرمعنادار	۰/۲۵۱	-۰/۰۵۳	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	مسئولیت‌های فردی
غیرمعنادار	۰/۳۸۵	-۰/۰۴۲	ترس از ارزیابی منفی	درک و ارتقای اصول آزادی ، عدالت و تساوی
غیرمعنادار	۰/۴۰۱	-۰/۰۴۱	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۹	-۰/۱۳۸	ترس از ارزیابی منفی	شرکت در فعالیت- هایی که منافع را بهبود می‌بخشند
معنادار	۰/۰۲۵	-۰/۱۲۵	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۳۸	-۰/۱۱۲	ترس از ارزیابی منفی	نشان دادن
معنادار	۰/۰۴۶	-۰/۱۰۵	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	رفتارهای اجتماعی
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۷۵	ترس از ارزیابی منفی	شهروند جهانی شدن
معنادار	۰/۰۰۳	-۰/۱۵۸	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۸۸	ترس از ارزیابی منفی	مهارت‌های حرفه‌ای
معنادار	۰/۰۰۱	-۰/۱۶۹	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۹۳	ترس از ارزیابی منفی	مهارت‌های مربوط به رعایت و به کارگیری نکات ایمنی
معنادار	۰/۰۰۱	-۰/۱۷۷	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۵	-۰/۱۵۲	ترس از ارزیابی منفی	مهارت‌های استفاده از فناوری اطلاعات
معنادار	۰/۰۱۲	-۰/۱۳۸	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۲۳۱	ترس از ارزیابی منفی	مهارت زندگی
معنادار	۰/۰۰۰	-۰/۱۹۸	اجتناب و آشفتگی اجتماعی	



نتایج جدول فوق نشان می‌دهد در سطح معناداری ۵ درصد، رابطه خرده مقیاس‌های ترس از ارزیابی منفی و اجتناب و آشفتگی اجتماعی با نشان دادن مسئولیت‌های فردی و درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی غیرمعنادار و در بقیه موارد معنادار گزارش شده است.

### ۳- جمع بندی پایانی

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه مهارت‌های زندگی و پرخاشگری با میانجی‌گری اضطراب اجتماعی، انجام گرفت که نتایج آن در سه فرضیه بیان شد. نتایج فرضیه اول نشان داد کسانی که مهارت‌های زندگی بیشتری دارند، پرخاشگری کمتری بروز می‌دهند. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش جاویدی و گرمارودی (۲۰۱۹)، کرمی و محمدخانی (۱۳۹۷)، عباسی (۱۳۹۶)، سجادی و همکاران (۱۳۹۴)، شبیبی (۱۳۹۴)، خانزاده و همکاران (۱۳۹۱) و متشکری (۱۳۹۰) که نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش پرخاشگری شده است همسو است و پژوهش خانزاده و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد آموزش مهارت خودآگاهی سبب کاهش پرخاشگری و خودکشی در دانش‌آموزان می‌شود. عاشوری (۱۳۹۷) در پژوهش خود دریافت آموزش مهارت حل مسئله بر کاهش پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی و خشم در سطح اطمینان ۹۹ درصد اثرگذار است. نتایج پژوهش یقطین (۱۳۹۵) بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پرخاشگری و بزهکاری نوجوانان تأثیر می‌گذارد. وزیری و لطفی عظیمی (۱۳۹۰) نشان دادند آموزش مهارت همدلی در مدارس، به‌ویژه در سنین نوجوانی، با فراهم کردن توانایی درک دیگران می‌تواند به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود. نصری و همکاران (۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود به این نتایج رسیدند که آموزش مهارت‌های شناختی-اجتماعی منجر به کاهش معنادار نمره پرخاشگری کل و خرده مقیاس‌های آن شد و همچنین افزایش معنادار مقبولیت اجتماعی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل را نشان داد. با توجه به اینکه کودکان پرخاشگر مقبولیت اجتماعی پایینی دارند، به نظر می‌رسد که مهارت‌های شناختی-اجتماعی با یادگیری مهارت‌هایی مانند همکاری و مشارکت، کمک به دیگران و رعایت نوبت در کودکان منجر به پذیرش اجتماعی و کاهش پرخاشگری در آنان می‌شود. در این راستا، پژوهش ارازگلدی داشلی برون (۱۳۹۵)، نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاستی‌های خود اعم از کمرویی و پرخاشگری شده و سبب ارتقای عزت نفس در کودکان ۷ تا ۱۲ سال شد. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شایستگی‌های فردی و گروهی را به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد که افراد برای زیستن به آن نیازمند می‌باشند که با تسلط و استقرار در این مهارت‌ها، فرد علاوه بر رسیدن به آرامش و تعادل در زندگی فردی و اجتماعی به ایفای نقش در زندگی خود می‌پردازد. نتایج پژوهش مختاری و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش کمرویی، افزایش مهارت‌های ارتباطی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. بنابراین، می‌توان با آموزش مهارت‌های زندگی به کاهش

پرخاشگری کمک کرد. در تبیین این یافته می‌توان اشاره کرد که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد، به گونه‌ای که هر چه مهارت‌های شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان دختر بیشتر باشد میزان پرخاشگری آنان کمتر می‌شود. به دلیل اهمیت مهارت‌های زندگی از جمله خودآگاهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی و روابط بین فردی، ضرورت آموزش آن در دوران ابتدایی احساس می‌شود و از آنجایی که در دوره نوجوانی هم مشکلات سلامت روان افزایش می‌یابد، این مهارت‌ها توانایی افراد را در هنگام مواجهه با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی و برخورد مثبت و سازگارانه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود افزایش می‌دهد. و در نهایت سلامت روانی آنان را تأمین می‌نماید. با توجه به اینکه کسب مهارت‌های زندگی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی و نیز در ارتقای سطح بهداشت روانی افراد مؤثر می‌باشد پس لازم است این مهارت‌ها به‌طور جدی در اولویت برنامه‌های آموزش مدارس قرار گیرد. بنابراین طبق مبانی نظری موجود در این زمینه، کودکان و نوجوانان با آموزش مهارت‌های زندگی و به ویژه مدیریت هیجان‌ها، مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباطات اجتماعی و بین فردی در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی واکنش‌های مناسبی نشان می‌دهند و می‌توانند زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند.

نتایج حاصل از فرضیه دوم با نتایج پژوهش فیاضی و همکاران (۱۳۹۶) که نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به‌طور معنی‌داری افسردگی، اضطراب و استرس دانش‌جویان دختر را کاهش دهد همخوانی دارد. برزگر بفرولی و همکاران (۱۳۹۶) دریافتند آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن، یعنی ترس از ارزیابی منفی، اجتناب و اندوه اجتماعی در موقعیت‌های جدید و اجتناب و اندوه عمومی در دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است. پژوهش حجازی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش اضطراب و افسردگی افراد دارای وابستگی به مواد افیونی اثربخش بوده و می‌تواند به‌عنوان یک روش آموزشی برای کاهش اختلالات روانی افراد وابسته به مواد افیونی استفاده شود. پژوهش رحیم نوری (۱۳۹۴) حاکی از این بود که آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود کفایت اجتماعی دانش‌آموزان مضطرب شده است. حسین پور (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی و اضطراب اجتماعی تأثیرگذار است. در پژوهش حسونود عموزاده (۱۳۹۴) نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش معنادار نمره‌های اضطراب اجتماعی، شیوه مقابله هیجان‌مدار و شیوه مقابله اجتناب‌مدار و نیز افزایش معنادار نمره‌های شیوه مقابله مسأله‌دار گروه آزمایش نسبت به گروه گواه گردید. بخشی (۱۳۹۳) نیز در پژوهش خود به این نتایج رسید که با آموزش مهارت‌های اجتماعی، علاوه بر حل مشکلات فردی، تعاملات اجتماعی نیز بهبود یافته و موجب کاهش اضطراب اجتماعی افراد شده و موجبات یک زندگی اجتماعی مطلوب فراهم می‌گردد. نتایج فرضیه دوم با نتایج پژوهش سیمیریان و همکاران (۱۳۹۳) همخوانی دارد نتایج پژوهش بیانگر آن است که برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی

می‌تواند در کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود روابط بین فردی مؤثر باشد. در همین راستا فردی (۱۳۹۲) در پژوهش خود نشان داد با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به ارتقای سطح روانی و کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس در نوجوانان مدرسه شبانه‌روزی رسید. بنابراین، با توجه به اینکه نوجوانانی که در مراکز شبانه‌روزی نگهداری می‌شوند از مشکلات روان‌شناختی و رفتاری گوناگون رنج می‌برند و با توجه به نقش ارزنده آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی افراد، اجرای این برنامه برای کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس نوجوانان مدارس شبانه‌روزی توصیه می‌گردد. همچنین پژوهش خانزاده و همکاران (۱۳۹۲) بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش معنی‌دار اضطراب و پرخاشگری دانشجویان در گروه آزمایش شده است. با در نظر گرفتن نتایج این پژوهش و اهمیت مهارت‌های زندگی، توجه به این مهارت یک ضرورت اجتماعی است که از طریق آن می‌توان به ارتقای وضعیت روان‌شناختی دانشجویان کمک کرد. در تبیین اثربخشی مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب اجتماعی می‌توان گفت دانش‌آموزانی که مهارت‌های زندگی به ویژه خودآگاهی، مهارت‌های مربوط به ارتباط‌های انسانی، روابط بین فردی، تصمیم‌گیری، حل مسئله و تفکر انتقادی را کسب می‌کنند در مواجهه با چالش‌های پیش رو، موقعیت‌های پیش‌بینی نشده و اضطراب‌های ناشی از آن عکس‌العمل مناسبی از خود نشان می‌دهند و در مواقعی که نیاز به برقراری روابط دوستانه و مناسب بین فردی باشد، دچار اضطراب نمی‌شوند و در برخورد با چالش‌های موقعیتی پاسخ منطقی هیجانی مطلوب نسبت به محرک‌ها و رویدادها نشان می‌دهند. اما کسانی که این مهارت‌ها را نیاموخته‌اند، در موقعیت‌های مختلف دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند. بنابراین با توجه به اینکه اضطراب اجتماعی در کودکان و نوجوانان و به ویژه دختران شایع است و آنان را با مشکلات روحی-روانی، آسیب‌های اجتماعی، تحصیلی و عدم توفیق در مراحل مختلف زندگی مواجه می‌نماید، آموزش مهارت‌های زندگی در دوره ابتدایی و متوسطه ضرورتی دوچندان می‌یابد. نتایج فرضیه سوم نشان داد کسانی که پرخاشگری بیشتری دارند اضطراب اجتماعی در آنان بیشتر است. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش چانگ و همکاران (۲۰۱۹) همسو است نتایج پژوهش آنان حاکی از آن است که رفتار پرخاشگرانه با نمرات اضطراب بالاتری همراه بود. به‌ویژه در میان چهار دامنه پرخاشگری، عصبانیت و خصومت نسبت به پرخاشگری جسمی و کلامی رابطه قوی‌تری با اضطراب داشت. نتایج پژوهش اکبرزاده و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که بین اضطراب اجتماعی با ابراز وجود و بهزیستی روان‌شناختی، همبستگی منفی و معنی‌دار و با پرخاشگری، همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. بنابراین، ابراز وجود و بهزیستی روان‌شناختی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و پرخاشگری موجب افزایش اضطراب اجتماعی می‌شود. نتایج پژوهش Dewal و همکاران (۲۰۱۰) نشان داد از آنجایی که فرد دچار اختلال اضطراب اجتماعی نسبت به کفایت شخصی خویش نامطمئن است، لذا این امر می‌تواند تردید را نسبت به توانایی در حل مسائلی که منجر به خشم شده‌اند بارز کند. Gilbert و Miles (۲۰۰۰) در پژوهش خود بیان کردند طبق فرضیه ناکامی-پرخاشگری که در سال ۱۹۳۹ توسط گروه Bill ارائه گردید، رفتار پرخاشگرانه نتیجه مستقیم کشاننده پرخاشگرانه است که توسط ناکامی به‌وجود می‌آید. بنابراین، هنگامی که فعالیت برای رسیدن

به یک هدف با شکست مواجه گردد، رفتار پرخاشگرانه می‌شود. پس می‌توان انتظار داشت چون افراد دارای اضطراب اجتماعی به دلیل وابستگی و ترسو بودن در ارضای نیازها و خواسته‌ها ناکام می‌مانند، لذا خشم و احساس ناراضی‌تری آنها بیش از دیگران است. در تبیین بدست آمده در مورد این فرضیه می‌توان گفت بین پرخاشگری و اضطراب اجتماعی همبستگی مثبتی وجود دارد. دانش‌آموزانی که اضطراب اجتماعی دارند همواره در موقعیت‌های اجتماعی روزمره دچار اضطراب می‌شوند و از اینکه مورد ارزیابی دیگران قرار بگیرند هراس دارند. با توجه به اینکه تعاملات اجتماعی در دوره نوجوانی اهمیت می‌یابد. نوجوانان برای اجتماعی شدن باید مهارت‌های اجتماعی را کسب کرده و بکارگیرند. دانش‌آموزانی که اضطراب اجتماعی دارند فاقد مهارت‌های ارتباطی هستند و در برقراری ارتباط با دیگران احساس ناتوانی می‌کنند. این مسئله موجب ناراحتی، خشم، عدم تعادل و به نوعی احساس عدم کفایت و ناتوانی در امور اجتماعی می‌شود. بنابراین، اختلال اضطراب اجتماعی تأثیرات عمیقی بر وضعیت روانشناختی و پیشرفت تحصیلی کودکان و نوجوانان می‌گذارد و عملکرد اجتماعی و تحصیلی آنان را مختل می‌سازد.

نتایج فرضیه چهارم نشان داد با افزایش میزان مهارت‌های زندگی افراد و خرده مقیاس‌های آن از میزان اضطراب اجتماعی و خرده مقیاس‌های آن کاسته می‌شود، البته این نتیجه در مورد خرده مقیاس‌های مسئولیت‌های فردی و درک و ارتقای اصول آزادی، عدالت و تساوی غیرمعنادار گزارش شده است. نتایج این فرضیه با پژوهش کایوند و همکاران (۱۳۸۸)، حسین پور (۱۳۹۴)، کوهی و محمدی مطهری (۱۳۹۷)، سیمیریان و همکاران (۱۳۹۳)، برزگر بفرولی و همکاران (۱۳۹۶)، روحانی و همکاران (۱۳۹۴) همسو است. بابا شهبابی و کاشانی نیا (۱۳۸۶) در پژوهش خود بیان کردند نگرش حل مسئله در نوجوانان، آن‌ها را در برخورد و مقابله سازگارانه با مسائل و مشکلات زندگی یاری خواهد داد و انعطاف‌پذیری ذهنی خاصی در آنان ایجاد می‌نماید. در همین راستا نتایج پژوهش معروفی و یوسف زاده (۱۳۹۱) نشان داد بین مهارت‌های تفکر انتقادی و اختلال در سلامت روانی دانش‌آموزان رابطه منفی و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد بین مهارت‌های تحلیل انتقادی و استدلال قیاسی با علائم اختلالات روانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد، به عبارتی با افزایش این مهارت در دانش‌آموزان، مشکوک بودن به اختلالات روانی آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. بر این اساس، می‌توان وضعیت سلامت روانی هر فرد را با توجه به میزان مهارت‌های تحلیل انتقادی و استدلال قیاسی وی پیش‌بینی کرد. همچنین عرب یزدی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود دریافتند که خلاقیت نقش پررنگی در سازه اضطراب ایفا می‌کند و آموزش تفکر خلاق می‌تواند یک روش مناسب برای کاهش نشانه‌های اضطراب دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول باشد. بنابراین، مهارت تفکر خلاق از جمله عوامل کلیدی است که می‌تواند در بسیاری از سطوح زندگی و عملکرد دانش‌آموزان بخصوص در مقابله با اضطراب‌های دوران تحولشان و حل موقعیت‌هایی که آن‌ها را دچار اضطراب می‌کند، تأثیر مثبتی داشته باشد. در پژوهش بهرامی و همکاران (۱۳۹۲) نیز این نتیجه یافت شد که دانش‌آموزان دارای نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی، ادراک از خود مختل و تحریف شده‌تری دارند و نیز استفاده از رفتارهای ایمنی در

آن‌ها به‌طور معناداری بیشتر از گروه بهنجار است. در تبیین این یافته می‌توان اشاره کرد به اینکه ابعاد مهارت‌های زندگی مثل تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی و ... تماماً در کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر می‌باشند. برای نمونه افرادی که دارای مهارت حل مسئله هستند به‌طور سازنده با مشکلات زندگی خود برخورد می‌کنند و بدین‌منظور ابتدا مسئله موردنظر را با دقت مورد بررسی قرار می‌دهند و سپس راه‌حل‌های متعدد را در کنار هم قرار داده و در نهایت بهترین آن را برمی‌گزینند. و یا دانش‌آموزانی که تفکر انتقادی دارند تفکر درست را از نادرست و سطحی را از عمیق تشخیص می‌دهند و در جهت استدلال صحیح، تفکر خود را مدیریت می‌کنند تا با معیارهای فکری مطابقت داشته باشد. این افراد هنگام تصمیم‌گیری و قضاوت از غرور، شتابزدگی و تعصب خودداری می‌کنند و در نتیجه کمتر دچار اضطراب شده و زندگی موفق‌تری نسبت به دیگران دارند. همچنین افرادی که روابط اجتماعی قوی دارند در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی که ممکن است مورد ارزیابی دیگران قرار بگیرند، پاسخ منطقی هیجانی مطلوب نسبت به محرک‌ها و رویدادها نشان می‌دهند و در برقراری روابط دوستانه موفق‌تر هستند و دچار اضطراب نمی‌شوند.

### نتیجه‌گیری

بدین‌ترتیب، آموزش مهارت‌های زندگی برای نوجوانان هم به‌صورت یک راهکار ارتقای سلامت روان و هم به‌صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی در آنها نظیر پیشگیری از مصرف مواد، خشونت، رفتارهای پرخطر و... مورد استفاده است تا اینکه فرد با آگاهی و توان فکری بالا بتواند این دوران را عاقلانه و منطقی مدیریت کرده و از آنها گذر کند و این زمانی اتفاق می‌افتد که تمامی نهادهای مربوطه با تعامل، همفکری و هماهنگی برنامه آموزش مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان را در برنامه کاری خود داشته باشند و در کنار دو نهاد بزرگ آموزش و پرورش و همچنین خانواده حضور مؤثر داشته باشند تا نوجوانانی سالم، مفید، توانمند و مؤثر برای جامعه تربیت شوند (دهدار و دهدار، ۱۳۹۷). بنابراین، نتایج پژوهش حاضر بیانگر این است مهارت‌های زندگی به‌منظور توانمند ساختن نوجوانان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقای بهداشت روان صورت می‌گیرد و بین مهارت‌های زندگی و پرخاشگری و اضطراب اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد. افرادی که مهارت‌های زندگی را کسب کرده‌اند رفتارهای خشونت‌آمیز کمتری از خود بروز می‌دهند و نیز اضطراب اجتماعی آنها کمتر می‌باشد. عدم کسب مهارت‌های زندگی افراد را در برابر مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر کرده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی-اجتماعی و عاطفی قرار می‌دهد. بنابراین، برای داشتن خانواده، جامعه و مدرسه سالم، آموزش و تمرین مهارت‌های زندگی ضروری است و این امر نیاز به تلاش همگانی دارد. عدم توجه متولیان تربیتی به این مقوله باعث بروز اختلالات روانی و آسیب‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان و به‌ویژه نوجوانان می‌شود. نهاد خانواده و آموزش و پرورش نقش اساسی در پرورش این مهارت‌ها دارند. البته یادگیری تئوری مهارت‌های زندگی کافی نیست و کودکان و نوجوانان باید این مهارت‌ها را در خانواده، مدرسه و جامعه بیاموزند و تمرین کنند تا به خوبی این مهارت‌ها را یاد گرفته و بکار بندند. نتایج این پژوهش

می‌تواند آگاهی و درک متولیان تربیتی را نسبت به آموزش مهارت‌های زندگی در جهت پیشگیری از انواع اختلالات روانی به ویژه کاهش پرخاشگری و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان افزایش دهد و بدین ترتیب کسب مهارت‌های زندگی به منظور پیشگیری از اختلالات روانی و آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان به ویژه متوسطه دوم و پایه دوازدهم حائز اهمیت می‌باشد.

## منابع و مآخذ

### منابع فارسی

- ۱- اتکینسون، ریتا ال؛ اتکینسون، ریچارد سی؛ اسمیت، ادوارد ای؛ بم، داریل ج؛ هوکسما، سوزان نولن (۱۳۸۹)، *زمینه روانشناسی هیلگارد*، ترجمه محمدنقی براهنی، بهروز بیرشک، مهرداد بیک، رضا زمانی،
- ۲- سعید شاملو، مهرناز شهرآی، یوسف کریمی، نیسان گاهان، مهدی محی‌الدین و کیانوش هاشمیان، چاپ دوازدهم، تهران: انتشارات رشد
- ۳- ارازگلدی داشلی برون، شهاب‌الدین (۱۳۹۵)، *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش کمرویی، پرخاشگری و ارتقاء عزت نفس کودکان ۷ تا ۱۲ سال*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود
- ۴- ارجمندزاده، بهاره؛ سعادت‌ی شامیر، ابوطالب (۱۳۹۵)، *اثربخشی آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی بر پرخاشگری دختران مقطع متوسطه دوم شهرستان بجنورد، اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران*
- ۵- انصافداران، فریده (۱۳۹۸)، *اثربخشی برنامه آموزشی جایگزین پرخاشگری بر رفتارهای ضداجتماعی، نشخوار خشم و مهارت‌های اجتماعی در دختران دبیرستانی شهر اهواز، دکترای تخصصی (PHD)*، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز
- ۶- بابا شهبابی، روناک؛ کاشانی نیا، زهرا (۱۳۸۶)، *بررسی تأثیر مهارت حل مسئله بر اضطراب اجتماعی نوجوانان فاقد سرپرستی مؤثر مقیم مراکز شبانه روزی تحت پوشش سازمان بهزیستی استان کردستان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۱۲ (۱)، ۲۵-۱۸*
- ۷- بخشی، شهربانو (۱۳۹۳)، *بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر اضطراب اجتماعی و سلامت اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال سوم مقطع متوسطه منطقه ۲ شهر قم*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مرکز پیام نور تهران، دانشگاه پیام نور استان تهران
- ۸- براهویی، بهزاد؛ عارفی، محبوبه؛ محمدی چابکی، رضا (۱۳۹۵)، *مهارت‌های زندگی در برنامه درسی مقطع دبستان: ضرورت و بایست‌ها، اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس*

- ۹- برزگر بفرولی، کاظم؛ زارعی حسین آبادی، مهدی؛ امیدیان، مرتضی (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم توان ذهنی، *فصلنامه روانشناسی افراد استثنایی*، ۷ (۲۶)، ۱۰۷-۸۹
- ۱۰- بهرامی، محمد؛ ابوالقاسمی، عباس؛ نریمانی، محمد (۱۳۹۲)، مقایسه ادراک از خود و رفتارهای ایمنی در دانش‌آموزان دارای نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی و بهنجار، *مجله روانشناسی مدرسه*، ۲ (۱)، ۶۲-۷۹
- ۱۱- بهمنی، لیلا (۱۳۹۶)، مهارت‌های زندگی از منظر قرآن، *نشریه پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۲ (۱۰)، ۶۲-۵۲
- ۱۲- حجازی، مسعود؛ صبحی، افسانه؛ صادقی جهان، اصلان (۱۳۹۵)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب و افسردگی افراد دارای وابستگی به مواد افیونی، *مجله دانشگاه علوم پزشکی زنجان*، ۲۴ (۱۰۴)، ۲۰-۲۸
- ۱۳- حسونند عموزاده، مهدی (۱۳۹۴)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر علائم اضطراب اجتماعی و شیوه‌های مقابله‌ای با استرس در نوجوانان خانواده‌های تحت پوشش سازمان بهزیستی، *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، سال پنجم، شماره اول، پیاپی (۸)، ۳۶-۲۱
- ۱۴- حسین خانزاده، عباسعلی؛ ملکی منش، عباسعلی؛ آرزو؛ طاهر، محبوبه؛ مجرد، آرزو (۱۳۹۷)، تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطرانه، اعتیادپذیری و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی، *فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۴ (۱)، ۱۳۵-۱۵۷
- ۱۵- حسین خانزاده، عباسعلی؛ رشیدی، نورالدین؛ یگانه، طیبه؛ زارعی منش، قاسم؛ قنبری، نیکزاد (۱۳۹۲)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اضطراب و پرخطرگری دانشجویان، *نشریه دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۲ (۷)، ۵۴۵-۵۵۸
- ۱۶- دهدار، مجتبی؛ دهدار، آرش (۱۳۹۷)، آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان، *پایگاه مجلات تخصصی نور*، شماره ۳۸، ۳۰-۲۵
- ۱۷- راهی رهبر، فروزان (۱۳۹۵)، *آموزش مهارت‌های زندگی (ویژه نوجوانان و جوانان)*، چاپ اول، کرج: پژوهش اخوت
- ۱۸- روحانی، هادی؛ ناصری، میثم؛ عفتی مطلق، معصومه (۱۳۹۴)، اثربخشی آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری بر کاهش اضطراب امتحان در میان دانش‌آموزان، *همایش ملی سوادآموزی و ارتقای سلامت*، دوره ۱

- ۱۹- رحیم نوری، آمنه (۱۳۹۴)، *تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان مضطرب*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- ۲۰- زارع مقدم، علی؛ محمدی مقدم، سمیه (۱۳۹۶)، *رابطه عملکرد خانواده با پرخاشگری دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بیرجند، فصلنامه علمی- ترویجی مطالعات فرهنگی- اجتماعی خراسان*، ۱۲ (۲)
- ۲۱- ساداتیان، سید اصغر (۱۳۹۵)، *مهارت‌های زندگی (برای نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)*، چاپ یازدهم، انتشارات ما و شما
- ۲۲- ساعتچی، محمود؛ کامکاری، کامبیز؛ عسگریان، مهناز (۱۳۸۹)، *آزمون‌های روانشناختی*، نشر ویرایش
- ۲۳- سجادی، ساجده؛ امینی خوئی، ناصر؛ سجادی، زهرا (۱۳۹۴)، *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش ناسازگاری اجتماعی و پرخاشگری نوجوانان دختر، همایش بین‌المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی*، استانبول، مؤسسه سفیران فرهنگی مبین
- ۲۴- سیمپاریان، کوثر؛ سیمپاریان، قاسم؛ تدریس تبریزی، معصومه (۱۳۹۳)، *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود روابط بین فردی دانش‌آموزان دختر رشته ریاضی فیزیک پایه سوم دبیرستان‌های شهر تهران، پژوهش‌های کاربردی در روانشناسی تربیتی*، ۱ (۲)، ۴۵-۳۳
- ۲۵- شبیبی، خدیجه (۱۳۹۴)، *تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر عزت نفس و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ناحیه ۱ شهر اهواز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز
- ۲۶- شفیع، صابر؛ عسکری، بهروز؛ علی‌محمدی، رضا (۱۳۹۹)، *مهارت‌های زندگی*، مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۳ (۲۲)
- ۲۷- صفار، زینب (۱۳۹۷)، *مطالعه ارتباط سبک‌های شناختی و سبک‌های مقابله‌ای با پرخاشگری دختران ورزشکار و غیرورزشکار در رشته‌های انفرادی و تیمی دوره اول متوسطه شهرستان کردکوی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزش عالی ادیب، مازندران
- ۲۸- صفاری، ملیحه (۱۳۹۴)، *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (مقابله با استرس و روابط بین فردی)*، بر پرخاشگری و انسجام خانواده در دانش‌آموزان دختر، *کنفرانس بین‌المللی پژوهش در علوم رفتاری و اجتماعی*، ترکیه - استانبول، مؤسسه مدیران ایده‌پرداز پایتخت ایلینا
- ۲۹- طارمیان، فرهاد و همکاران (۱۳۸۲)، *مهارت‌های زندگی*، تهران، انتشارات دانشگاه تهران



۳۰- عاشوری، پروین (۱۳۹۷)، *اثربخشی آموزش حل مسئله در کاهش پرخاشگری دختران نوجوان تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان بندرعباس*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

۳۱- عباسی، احمد (۱۳۹۶)، *بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، ابراز وجود و پرخاشگری در دانش‌آموزان پسر دبیرستان شهرستان فریدن*، *مجله پژوهش ملل*، ۳ (۲۶)، ۱۴۱-۱۵۴

۳۲- عرب یزدی، مریم؛ پاک دامن، شهلا؛ فتح آبادی، جلیل (۱۳۹۴)، *اثربخشی آموزش تفکر خلاق بر کاهش نشانه‌های اضطراب دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول، کنگره سراسری روانشناسی کودک و نوجوان*، دوره ۲

۳۳- فردی، مینا (۱۳۹۲)، *بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس دانش‌آموزان مدرسه شبانه‌روزی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد، پردیس بین‌الملل

۳۴- فیاضی، مینا؛ ثمری صفا، جعفر؛ نوربخش، سرگل (۱۳۹۶)، *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان*، *فصلنامه علمی پژوهش‌های مشاوره*، ۱۶ (۶۱)، ۶۰-۷۹

۳۵- کایوند، فریدون؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ سودانی، منصور (۱۳۸۸)، *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز*، *نشریه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۱۱ (۴۲)، ۱-۲۲

۳۶- کوهی، کمال؛ محمدی مطهری، رضوان (۱۳۹۷)، *بررسی تأثیر عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی بر اضطراب اجتماعی (مورد مطالعه: دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه ناحیه دو کلان‌شهر تبریز)*، *دوفصلنامه پژوهش‌های جامعه‌شناسی معاصر*، ۱۴۹-۱۲۳

۳۷- کرمی، محمد؛ محمدخانی، شهرام (۱۳۹۷)، *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارض‌های والد-فرزند در دانش‌آموزان شهرستان شیروان*، *فصلنامه مطالعات فرهنگی، اجتماعی خراسان*، ۱۳ (۲)، پیاپی (۵۰)، ۱۲۷-۱۵۱

۳۸- گلدوست، حسین (۱۳۹۸)، *پرخاشگری و تهاجم از منظر جرم‌شناسی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده پیشگیری از جرم و اصلاح و تربیت، دانشگاه علوم قضایی و خدمات اداری

۳۹- متشکری، مهدی (۱۳۹۰)، *بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان بی‌سرپرست و بد سرپرست*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد

۴۰- مختاری، مهتا؛ فخری، محمد کاظم؛ حسن‌زاده، رمضان (۱۳۹۳)، تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری دانش‌آموزان مقطع متوسطه، *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مؤسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار*

۴۱- مصلحی، زینبند؛ قائمیان نژاد امیری، مریم. (۱۳۹۱)، *مهارت‌های زندگی از نگاه قرآن، تهران، طراحان ایماژ*

۴۲- معروفی، یحیی؛ یوسف زاده، محمدرضا (۱۳۹۱)، رابطه بین مهارت‌های تفکر انتقادی و سلامت روانی دانش‌آموزان دختر دوره پیش دانشگاهی شهر همدان، *مجله پزشکی بالینی ابن سینا (مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان)*، دوره ۱۹ (۱)، ۵۳-۶۱

۴۳- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ گراوند، لیلا؛ ارضی، سوره (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری همسران شهدا، *نشریه زن و فرهنگ*، ۱ (۱)، ۱۶-۳

۴۴- نجات، حمید (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین، *کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی، دوره دوم*

۴۵- نصری، شقایق؛ خسرو جاوید، مهناز؛ صالحی، ایرج؛ حسین خانزاده، عباسعلی (۱۳۹۴)، تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های شناختی-اجتماعی بر پرخاشگری و مقبولیت اجتماعی کودکان پیش دبستانی، *نشریه بین‌المللی علوم رفتاری*، ۹ (۱)، ۱۹-۲۶

۴۶- وزیری، شهرام؛ لطفی عظیمی، افسانه (۱۳۹۰)، تأثیر آموزش همدلی در کاهش پرخاشگری نوجوانان، *نشریه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، شماره ۳۰

۴۷- یقطین، زهرا (۱۳۹۵)، تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش پرخاشگری و بزهکاری نوجوانان، *دومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، قم*

۴۸- یوسفی، فرزانه؛ تجربه کار، مهشید (۱۳۹۵)، پرخاشگری و عوامل مؤثر در بروز آن، *اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس*

## منابع لاتین

- 1- Akbarzadeh D, Akbarzadeh H, Ahmadi E, (۲۰۱۵). Correlation between assertiveness psychological well-being aggression with social anxiety, *Qom Univ Med cci J*, ۹ (۱-۲), ۲۲-۲۹

- ۲- Anderson CA, Bushman BJ (۲۰۰۲). Human aggression, *Annu Rev Psychol*, ۵۳, ۲۷-۵۱
- ۳- Austin, B.D. (۲۰۰۴). Social anxiety disorder, shyness, and perceived social self-efficacy in college students Dissertation Abstracts International: section B: *The sciences and Engineering*, ۶۴ (۷-B), ۳۱-۸۳
- ۴- nBahadori Khosroshahi J, Hashemi Nosratabadi T, (۲۰۱۲), The relationship between social anxiety, optimism and self efficacy with psychological well-being in students. *Urmia Med J*, ۲۳ (۲), ۲۲-۱۱۵
- ۵- Buss, A. H; Perry, M. (۱۹۹۲), The Aggression Questionnaire, *Journal of personality and social psychology*, ۶۳, ۴۵۲-۴۵۹
- ۶- Chang, J. E; song, G; Kim, K. et al. (۲۰۱۹), Association between anxiety and aggression in adolescents: *a cross-sectional study*, Article number ۱۱۵
- ۷- Cowden, Peter A. (۲۰۱۲), social anxiety in children with Disabilities, *Journal of Instructional psychology*, ۳۷ (۴), ۴۵۵-۴۶۷
- ۸- Crome E, Grove R, Baillie AJ, Sunderland M, Teesson M, Slade T (۲۰۱۵). DSM-IV and DSM-۵ social anxiety disorder in the Australian communit. *Aust N Z J Psychiatry*, ۴۹ (۳): ۳۵-۲۲۷
- ۹- Dewall CN, Buckner JD, Lambert NM, Cohen AS, Fincham FD, Bracing for the worst, but behaving the best: social anxiety hostility and behavioural aggression, *J anxiety Disord* 2010 Mar, ۲۴ (۲), ۲۶۰-۸۰
- ۱۰- Dodge KA, Coie JD, Lynam D (۲۰۰۶). Aggression and antisocial behavior in youth. Damon W, Lerner RM, Eisenberg N, editors, *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*, ۶ ed, New York, Wiley: ۸۸-۷۱۹
- ۱۱- Gilbert P, Miles JNV, sensitivity to social Put-Down: It's relationship to perception of social rank, shame, social anxiety depression, anger and self-other blame, *Pers Individ Dif* 2000; ۲۹: ۷۵۷-۷۴
- ۱۲- Javidi Kh, Garmaroudi Gh. (۲۰۱۹), The effect of life skills training on social and coping skills, and aggression in high school students, *Novelty in Biomedicine*, ۷ (۳), ۱۲۱-۱۲۹
- ۱۳- Mahmoodi, M; Goodarzi, M.A; Taghavi, SMR; Rahimi, Ch. (۲۰۱۰), A study on the effectiveness of brief psychotherapy focused on metacognition in social phobia, a single-subject design, *Journal of fundamentals of mental health*, ۱۲ (۳ & ۴), ۶۳۰-۴۱ [Persian]
- ۱۴- Matson, J.L, Fee, V.E, Coe, D.A, & Smit, D. (۲۰۰۸). A social skills program for developmentally delayed pre-schoolers. *Journal of Clinical child psychology*, ۳۰ (۴), ۴۲۸-۴۳, *Medical Sciences*, ۲۰۱۲, ۵ (۲). ۱۲۵-۱۳۰
- ۱۵- Oei, TP; Kenna, D; Evans, L. (۱۹۹۱), The Reliability validity and utility of the SAD and FNE scales for anxiety disorder patients, *Personality and Individual Differences*, ۵۶, ۲۵۱-۲۶۰
- ۱۶- Sadock, B.J; & Sadock, V.A. (۲۰۰۷), *kaplan & sadock's synopsis of psychiatry*, (۱۰ th ed), Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins
- ۱۷- Watson D, Friend R. Measurement of social evaluative anxiety. *J Consult clin Psychol* 1969:۳۳ (۴): ۴۴۸-۵۷

