

## Comparing the Effectiveness of Choice Theory and Assertive Discipline Theory on the Level of Intellectual, Emotional and Behavioral Skills among High School Students

Abbas Almasi<sup>1</sup>, Hasan Asadzadeh-Dahraei<sup>2\*</sup>, Faezeh Jahan<sup>3</sup>, Ameneh Moazedian<sup>4</sup>

1-Ph.D. Student, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

2-Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

3-Assistant Professor, Department of Psychology, Semnan Branch, Islamic Azad University, Semnan, Iran.

\*Correspondent Author: Hassan Asadzadeh-Dahraei, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran.

Email: [asadzadeh@atu.ac.ir](mailto:asadzadeh@atu.ac.ir)

Received: 15 January 2020

Accepted: 10 February 2020

Published: 29 December 2020

### How to cite this article:

Almasi A, Asadzadeh-Dahraei H, Jahan F, Moazedian A. Comparing the Effectiveness of Choice Theory and Assertive Discipline Theory on the Level of Intellectual, Emotional and Behavioral Skills among High School Students. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2021; 8(1):53-64. DOI: <http://doi.org/10.22037/ch.v7i4.28656>.

### Abstract

**Background and Objectives:** Basic life skills include intellectual, emotional and behavioral skills and the choice theory and assertive discipline theory are among the methods for training skills, especially for students. The purpose of this study was to compare the effectiveness of choice theory and assertive discipline theory on the level of intellectual, emotional and behavioral skills among secondary school students.

**Materials and Methods:** The research method was a three-group experimental design with pre-test and post-test. The statistical population consisted of high school male high school students in Tehran in the academic year of 2018-2019. They were selected from the eleventh grade by convenience sampling method and then randomly divided into three groups of 30. Data collection tool was a life skills researcher-made questionnaire. After pre-test was performed on three groups, the choice theory and assertive discipline theory were implemented for the experimental group during eight 90-minute weekly sessions. At the end of the last session, the post-test was performed but the control group did not receive any intervention. Multivariate analysis of covariance (ANCOVA) and Scheffe's post hoc test were used to analyze the data by SPSS software version 21.

**Results:** The mean (SD) score of students' intellectual skills increased by 3.3 (0.3) in pre-test to 4.1 (0.3) in post-test ( $P<0.001$ ), emotional skills increased from 3.1 (0.4) in pre-test to 4.1 (0.2) in post-test ( $P<0.001$ ) and behavioral skills increased from 3.1 (0.6) in pre-test to 4.1 (0.3) in the post-test ( $P<0.001$ ) increased in the training group by the choice theory. There were no significant differences between the mean (SD) score of intellectual skills, emotional skills and behavioral skills among students in the assertive discipline and control group.

**Conclusion:** The study showed that choice theory had a significant effect on the intellectual, emotional, and behavioral skills of secondary school students but assertive discipline theory wasn't effective on students' basic life skills.

**Keywords:** Choice theory, Assertive discipline theory, Life skills, Students.

**Conflict of Interest:** None of the authors has any conflict of interest to disclose.

**Ethical publication statement:** We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

**Ethical code:** IR.IAU.SEMNAN.REC.1398.014.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## مقایسه اثربخشی رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و انضباط قاطعانه بر میزان مهارت‌های فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان دوره متوسطه

عباس الماسی<sup>۱</sup>، حسن اسدزاده دهرایی<sup>۲\*</sup>، فائزه جهان<sup>۳</sup>، آمنه معاضدیان<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

\* نویسنده مسئول: حسن اسدزاده دهرایی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

Email: asadzadeh@atu.ac.ir

تاریخ پذیرش: بهمن ۱۳۹۸

تاریخ دریافت: دی ۱۳۹۸

### چکیده

**زمینه و هدف:** مهارت‌های اساسی زندگی شامل مهارت‌های فکری، احساسی و رفتاری است و رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و انضباط قاطعانه از روش‌های آموزشی مهارت‌های اساسی به خصوص در دانش آموزان هستند. هدف این پژوهش مقایسه میزان اثر بخشی دو رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و انضباط قاطعانه بر میزان مهارت‌های فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان دوره متوسطه دوم بود.

**روش و مواد:** روش انجام پژوهش آزمایشی از نوع طرح سه گروهی با پیش آزمون و پس آزمون بوده و جامعه آماری شامل دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بوده است که از بین آنها، تعداد ۹۰ نفر از پایه یازدهم (پایه دوم، دوره متوسطه دوم) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و سپس به صورت تصادفی در سه گروه ۳۰ نفری قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه مهارت‌های زندگی بود. بعد از اجرای پیش آزمون بر روی سه گروه، برای یکی از دو گروه آزمایش آموزش مهارت‌های اساسی زندگی مبتنی بر رویکرد نظریه انتخاب و برای گروه دیگر آموزش مهارت‌های اساسی زندگی مبتنی بر اساس انضباط قاطعانه در طی هشت جلسه یک ساعت و نیم به صورت یک جلسه در هر هفته اجرا شد و در پایان جلسه آخر، پس آزمون اجرا شد. در گروه گواه مداخله ای صورت نگرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و آزمون تعقیبی شفه با نرم افزار SPSS-21 استفاده شده است.

**یافته ها:** میانگین (انحراف معیار) مهارت‌های فکری دانش آموزان از  $3/3$  ( $0/3$ ) در پیش آزمون به  $4/1$  ( $0/3$ ) در پس آزمون ( $P < 0/001$ )، مهارت‌های احساسی از  $3/1$  ( $0/4$ ) در پیش آزمون به  $4/1$  ( $0/2$ ) در پس آزمون ( $P < 0/001$ ) و مهارت‌های رفتاری از  $3/1$  ( $0/6$ ) در پیش آزمون به  $4/1$  ( $0/3$ ) در پس آزمون ( $P < 0/001$ ) در گروه تحت آموزش به روش نظریه انتخاب افزایش یافت. مهارت‌های فکری، مهارت‌های احساسی و مهارت‌های رفتاری دانش آموزان در گروه تحت آموزش به روش انضباط قاطعانه و گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری با هم نداشتند.

**نتیجه گیری:** مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های اساسی زندگی مبتنی بر رویکرد نظریه انتخاب موجب افزایش مهارت‌های فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان دوره متوسطه شد اما آموزش این مهارت‌ها به روش انضباط قاطعانه بر میزان مهارت‌های فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان تأثیری نداشت.

**واژگان کلیدی:** نظریه انتخاب، انضباط قاطعانه، مهارت‌های زندگی، دانش آموزان.

## مقدمه

صاحب نظران مهارت‌هایی را به عنوان مهارت‌های اساسی زندگی مطرح نموده‌اند. مهارت‌های اساسی زندگی را در سه دسته مهارت‌های فکری، احساسی و رفتاری تعریف کرده است و آموزش و پرورش را در زمینه آموزش این مهارت‌ها مسئول دانسته است (۱). صاحب نظران توجه هماهنگ به این دسته مهارت‌های فکری، احساسی و رفتاری را ضروری دانسته‌اند. آن‌ها مهارت‌های خودآگاهی، مدیریت تنیدگی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، مقابله با هیجانات منفی و تفکر خلاقانه را در طبقه مهارت‌های درون فردی و مهارت‌های همدلی، مدیریت خشم، ارتباط مؤثر و تفکر نقادانه در طبقه مهارت‌های بین فردی قرار داده‌اند. بنابراین مهارت‌های اساسی زندگی در برگیرنده مهارت‌های فکری، مهارت‌های احساسی و رفتاری می‌شود (۲).

مهارت‌های فکری شامل مهارت شناخت خود و خودآگاهی، مهارت تفکر انتقادی و مهارت تفکر خلاق است. مهارت شناخت خود و خودآگاهی، از مهارت‌های فکری زندگی است که به فرد کمک می‌کند تا بتواند شناخت بیشتری از خود، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساسات، ارزش و هویت خود داشته باشد. یکی از مهم‌ترین اجزای مهارت خودآگاهی شناخت احساسات است (۳). مهارت تفکر انتقادی، مهارت فکری است که در آن فرد در جست‌وجوی شواهد، دلایل و مدارکی است که برای قضاوت و نتیجه‌گیری لازم است و در این جست‌وجو بدون پیش‌داوری و سوگیری همه مدارک واقعی مورد نظر قرار می‌گیرد. چنانچه فرزندان دارای این مهارت باشند، در موقعیت‌های زندگی و در مواقعی که با پیشنهادات نادرست دوستان ناباب مواجه شوند، سعی می‌کنند آن پیشنهاد را مورد نقد قرار داده و پس از نقد و تجزیه و تحلیل، مناسب آن را انتخاب نمایند (۴). در مهارت تفکر خلاق، توانایی تولید و خلق افکار، فرایندها و تجارب و اهداف جدید گسترش می‌یابد. مهارت تفکر خلاق باعث می‌گردد که افراد خانواده در مشکلات زندگی به راه‌حل‌های بهتر و مؤثرتری دست یافته و در نتیجه، خانواده گام‌های موفقیت را با سرعت بیش‌تری طی می‌کند (۵).

مهارت دیگری که جزو مهارت‌های زندگی است، مهارت‌های احساسی است. این مهارت شامل مهارت‌های همدلی، ارتباط مؤثر و مدیریت هیجان است. مهارت برقراری ارتباط مؤثر، توانایی نفوذ در دیگران، توانایی متقاعد کردن دیگران، توانایی مقاومت و مدیریت مقاومت دیگران است (۶). ارتباط تنها وسیله انتقال و دریافت اطلاعات است، از طریق برقراری ارتباط است که ما می‌توانیم احساسات خود را به دیگران نشان دهیم. تصحیح سوء تفاهم‌ها فقط از طریق برقراری ارتباط میسر است. کنترل هیجانات منفی فقط از طریق برقراری ارتباط سالم امکان‌پذیر است (۷). مهارت‌های همدلی از مهارت‌های اساسی زندگی است، همدلی بر توافق و احترام دو جانبه استوار است. همدلی وقتی وجود دارد که بتوانید یگانگی خود با دیگری را در گفته‌ها و زبان‌اندام‌تان نشان دهید. در هر ارتباطی والاترین هدف دستیابی به همدلی است. مهارت مدیریت هیجان، توانایی مقابله با استرس و هیجان‌های دیگر و استفاده و کنترل مناسب آنها در جهت اهداف زندگی است (۸).

مهارت‌های توجه به بهداشت و سلامت روانی، هدف‌مندی، تصمیم‌گیری و حل مسئله جزو مهارت‌های رفتاری در نظر گرفته می‌شوند. توجه به بهداشت و سلامت جسمی و روانی از مهارت‌های رفتاری زندگی است که به کمک آن، فرد با توجه به بهداشت خود در مسیر تندرستی و سلامت روان گام بر می‌دارد و خود را در برابر مشکلات بدنی و روانی مقاوم می‌کند (۹). مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله از مهارت‌های مهم رفتاری است. نداشتن مهارت تصمیم‌گیری و تصمیم‌گرفتن بر اساس احساسات و یا تصمیم‌گیری آنی، فرد را دچار مشکلات گوناگون می‌کند. بنابراین وجود مهارت تصمیم‌گیری به فرد در مقاطع حساس زندگی کمک می‌کند تا تصمیمات منطقی و مهمی بگیرد که او را در رسیدن به اهدافش یاری می‌رساند (۱۰). مهارت حل مسأله، توانایی، تشخیص و کاربرد دانش و مهارت‌هایی است که منجر به پاسخ درست‌یادگیرنده به موقعیت یا رسیدن او به هدف مورد نظرش می‌شود (۱۱). مهارت هدف‌مندی نیز با کمک به فرد در انتخاب درست هدف‌های زندگی‌اش زمینه شکوفایی و بهره‌برداری از استعدادها را به او می‌دهد (۱۲). یکی از روش‌هایی که کم و بیش مورد توجه صاحب نظران و مربیان و والدین بوده و در آموزش مهارت‌های فکری، رفتاری و احساسی مورد استفاده قرار

گرفته است، رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب بوده است (۱۳). بنابراین می توان گفت رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب یکی از روش های آموزشی مهارت های اساسی است.

در نظریه انتخاب که Glasser آن را بر مبنای رفتار پایه ریزی کرده اعتقاد بر این است که رفتار از انتخاب غیرقابل تفکیک است و این ما هستیم که در هر لحظه مشخص می کنیم چه رفتاری باید از ما سر بزند. همچنین ما بر رفتار هیچ کس جز خودمان کنترلی نداریم، ویژگی اصلی این مدل ایجاد یک رابطه عمیق و انسانی بین عناصر معلم، دانش آموز و یادگیری می باشد (۱۳). پذیرش بی قید و شرط مراجع، احترام به آزادی، قدرت انتخاب و مسئولیت پذیری از جمله مفاهیم رویکرد انسان گرایی است که در نظریه انتخاب متبلور شده است (۱۴). انتخاب مؤثر، خود کنترلی، کارآمدی و مسئولیت پذیری از جمله آموزه هایی است که در نظریه انتخاب مورد تاکید قرار گرفته است (۱۵ و ۱۶). همچنین به افزایش مدیریت بر انتخاب ها برای ارزیابی مثبت و واقع گرایانه از راهبردهای شناختی، کنترل چالش ها و تجربه های نامطلوب درونی و چگونگی کاهش پریشانی ها انگیزشی و هیجانی اشاره کرده است (۱۷).

یکی دیگر از مدل های آموزشی، مدل انضباط قاطعانه است که توسط Lee & Canter بیان شد، انضباط قاطع به دانش آموزان یاد می دهد نتیجه منطقی اعمال شان را بپذیرند. انضباط قاطع عنوان فرضیه بنیادی تقویت رفتار شایسته را دارد. مسئولیت واقعاً چیزی است که انضباط قاطع همیشه به دنبال آن است (۱۸). در این مدل سیستمی به وسیله معلم، تعبیه می شود که پاداش می دهد و تنبیه می کند. این سیستم اجازه می دهد دانش آموزان بدانند چه زمان آن ها کار صحیح یا غلطی انجام داده اند. مجازات نامطبوع تصاعدی بر دانش آموزانی اعمال می شود که به انتخاب های ناشایست خود ادامه می دهند (۱۹). انضباط قاطع، یکی از اصول برنامه های فرزندپروری مثبت است. پایه های اساسی برنامه فرزندپروری مثبت را پنج اصل تشکیل می دهد. اصل اول، ایجاد محیط سالم و جذاب، اصل دوم، محیط یادگیری مثبت، اصل سوم، انضباط قاطع، اصل چهارم، انتظارات واقع بینانه و اصل پنجم، توجه به نقش خود به عنوان والدین است (۲۰ و ۲۱).

ابن الشریعه و عقیلی (۲۲) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که آموزش گروهی واقعیت درمانی مبتنی بر نظریه انتخاب سلامت عمومی افراد را بهبود می بخشد و سبب کاهش باورهای وسواسی آنان می گردد. حسین پناهی و گودرزی (۲۳) در پژوهشی دریافته اند آموزش نظریه انتخاب به طور معناداری بر افزایش استدلال و کاهش پرخاشگری والدین و فرزندان اثربخش است اما اثر معناداری بر کاهش خشونت ندارد. انتظاری میبدی، افخمی اردکانی و نصیریان (۲۴) در پژوهشی به این نتایج دست یافتند که درمان مبتنی بر نظریه انتخاب بر اصلاح ابعاد سلامت جسمانی، تغذیه و کنترل وزن، ورزش و تندرستی و سلامت روان شناختی سبک زندگی زنان مبتلا به چاقی مؤثر بوده است. درمان مبتنی بر نظریه انتخاب بر سبک زندگی زنان مبتلا به چاقی مؤثر بود. یداللهی صابر و همکاران (۲۵) در پژوهشی با عنوان تعیین اثربخشی آموزش به شیوه نظریه انتخاب گلاسر بر میزان مسئولیت پذیری دانش آموزان دریافته اند که آموزش به شیوه نظریه انتخاب Glasser بر افزایش میزان نظم پذیری، قانونمندی و پیشرفت گرایی دانش آموزان مؤثر است.

ضرورت پژوهش حاضر از این جهت است که آشنایی با روش های درست اندیشی و مدیریت افکار نیز از جمله مهارت های مهم زندگی است و از سوی دیگر با توجه به اجتماعی بودن انسان رفتارهای او بر روابط بین فردی و ارتباطات اجتماعی اش تاثیر زیادی دارد، لذا آموزش درست مهارت های اساسی (فکری، احساسی و رفتاری) از اهمیت بالایی برخوردار است. انجام این پژوهش می تواند شناختی نسبتاً دقیق از تعدادی از روش های آموزش مهارت های فکری، احساسی و رفتاری ارائه دهد و میزان تأثیر دو روش رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و انضباط قاطع را بر میزان مهارت های فکری، احساسی و رفتاری را مشخص کند. هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و انضباط قاطعانه بر میزان مهارت های فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان دوره متوسطه بود.

## روش و مواد

این مطالعه از نوع آزمایشی با دو گروه آزمایش و یک گروه گواه و شامل دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بوده است که تعداد ۹۰ نفر از پایه

یازدهم (پایه دوم، دوره متوسطه دوم) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و پس از احراز شرط ورود، به عنوان نمونه آماری تحقیق به صورت تصادفی در سه گروه ۳۰ نفری قرار گرفته اند. تعداد نمونه لازم براساس مطالعات مشابه با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰٪ برای هر گروه ۳۰ نفر محاسبه شد. ملاک ورود دانش آموزان به نمونه آماری، تحصیل در پایه یازدهم، عدم سابقه انضباطی و اخراج از مدرسه و قرار نداشتن در بین دانش آموزان نخبه و المپیادی مدرسه بوده است و ملاک های خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه و ارایه اطلاعات ناقص بود. ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت بود که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام بود. اعضای گروه آزمایش و گواه، اجازه خروج از طرح پژوهشی در هر مرحله ای داشتند. علاوه بر این، اعضای گروه گواه در صورت علاقه مندی می توانستند بعد از اتمام طرح، مداخله انجام شده برای گروه آزمایش را در جلسات درمانی مشابه، عیناً دریافت کنند. کلیه مدارک و پرسشنامه ها و سوابق محرمانه، تنها در اختیار مجریان بود و خواهد ماند. رضایت نامه کتبی آگاهانه از همه داوطلبان اخذ گردید. روش اجرای پژوهش به این صورت بود که قبل از اجرای طرح از هر سه گروه، آزمون مهارت های زندگی به عمل آمده (پیش آزمون) و پس از جایگزینی تصادفی در سه گروه ۳۰ نفری، گروه آزمایش اول طی هشت جلسه یک و نیم ساعته به صورت هفتگی تحت آموزش رویکرد مبتنی بر نظریه انتخاب و گروه آزمایش دوم نیز طی هشت جلسه یک و نیم ساعته به صورت هفتگی انضباط قاطعانه قرار گرفت. گروه سوم به عنوان گروه گواه، تحت جلسات مشاوره گروهی قرار گرفت. در پایان طرح، آزمون مهارت های زندگی از هر سه گروه به عمل آمده و نتایج مورد مقایسه قرار گرفته است. متغیرهایی نظیر: رشته تحصیلی، جنسیت و منطقه آموزشی به عنوان متغیرهای کنترل و متغیرهایی مانند: وضعیت اقتصادی و فرهنگی خانواده، وضعیت اشتغال والدین و ترتیب تولد و تعداد برادر و خواهر، از متغیرهایی هستند که تحت کنترل قرار نگرفته اند.

#### جدول شماره ۱- پروتکل آموزش مهارت های اساسی زندگی بر اساس رویکرد نظریه انتخاب

| جلسه  | محتوای آموزشی   |
|-------|---|
| اول   | معرفی برنامه آموزشی و دوره آموزشی و قوانین کار گروهی، بیان مفاهیم کلی تئوری انتخاب شامل: نیازها، خواسته ها، دنیای ادراکی و رفتار، معرفی نیازهای پنج گانه انسان شامل: بقاء، عشق، قدرت، آزادی و تفریح.  |
| دوم   | آموزش مهارت های شناخت خود و هدفمندی با توجه به نیازهای پنج گانه و قدرت انتخاب و نقش فرد در انتخاب مسیر و مسئولیت امور زندگی، شناخت خواسته ها.   |
| سوم   | آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر و همدلی بر اساس چهار مؤلفه رفتار در نظریه انتخاب شامل: عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی بیان این مطلب که ما قادر به کنترل مستقیم عمل و تفکر خود هستیم و تنها کسی که می تواند رفتار ما را کنترل کند و ما را در انتخاب ها یاری رساند خود ما هستیم. |
| چهارم | آموزش مهارت های تصمیم گیری و حل مساله با استفاده از کار با ماشین رفتار در نظریه انتخاب، جایگاه انتخاب و مسئولیت ها، در نظر گرفتن دنیای مطلوب و راه های شناخت تصاویر موجود و دنیای مطلوب.  |
| پنجم  | آموزش مهارت های مدیریت هیجان با استفاده از مفاهیم بنیادین نظریه انتخاب نظیر مسئولیت، مؤلفه های چهارگانه رفتار شامل: عمل، فکر، احساس و فیزیولوژی تاکید بر نقش خود فرد در کمک به خود و مسئولیت او در برابر خود و دیگران.  |
| ششم   | آموزش مهارت های توجه به بهداشت و سلامت روانی با استفاده از مبانی نظریه انتخاب نظیر: پنج نیاز اساسی انسان، خواسته ها و اهداف انسان و مسئولیت و اهمیت انتخاب های فرد.   |
| هفتم  | آموزش مهارت تفکر خلاق با استفاده از نظریه انتخاب به خصوص مؤلفه های چهارگانه رفتار، آموزش مفهوم دنیای مطلوب و کار با ماشین رفتار.  |
| هشتم  | آموزش تفکر انتقادی با استفاده از مؤلفه های چهارگانه رفتار به ویژه فکر و احساس و کنترل عمل و تفکر همچنین تشریح رفتار و تفکر مسئولانه. جمع بندی و اجرای پس آزمون.   |

## جدول شماره ۲- پروتکل آموزش مهارت های اساسی زندگی بر اساس انضباط قاطعانه

| جلسه  | محتوای آموزشی   |
|-------|---|
| اول   | معرفی خود و ویژگی های رفتاری خود برای دانش آموزان، تعریف مقررات دقیق کلاس و دوره و طرح انتظارات از دانش آموزان، بیان مجازات احتمالی در برابر بی نظمی و عدم رعایت گروه، نصب قوانین گروه در دیوار کلاس یا تابلو اعلانات.  |
| دوم   | آموزش مهارت های شناخت خود و هدفمندی در زندگی براساس تعیین تکلیف در تشریح ویژگی های خود، شرح حال نویسی بطور دقیق و منظم، درخواست لیست هدف های زندگی دانش آموزان و تعیین معیار دقیق در نوشتن گزارش، اجرای نظم دقیق در جلسات آموزشی و برخورد با دانش آموزان بی نظم.  |
| سوم   | آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر و همدلی با روش های زیر: تشریح دقیق وظایف افراد در برابر دیگران، رعایت آداب اجتماعی بطور دقیق، ذکر عواقب تضییع حقوق دیگران در قانون، طرح، بندها و مواد قانونی در حمایت شهروندان، معرفی کانون اصلاح و تربیت در تادیب نوجوانان خاطی. |
| چهارم | آموزش مهارت تصمیم گیری و حل مساله با بیان معیارهای دقیق تصمیم گیری، رعایت نظم دقیق در طرح نظرات خود، بیان عواقب و برخورد قهری خانواده و دیگران در برابر تصمیمات نابجا، تشریح مقررات حاکم در حل نشدن برخی مسائل و برخوردهای قهری با برخی مشکلات رفتاری.            |
| پنجم  | آموزش مدیریت هیجان با بیان دقیق عواقب هرگونه هیجان پذیری منفی، طرح مقررات موجود در آسیب به دیگران، ضرورت رعایت حقوق دیگران، بیان روش های درست کنترل هیجان، اداره جلسه آموزش با جدیت و قاطعانه.  |
| ششم   | آموزش مهارت توجه به بهداشت و سلامت روانی با بیان دقیق عواقب کوتاهی در رعایت نکردن توصیه های بهداشتی، ذکر بیماری های ناشی از عدم رعایت بهداشت، اداره جلسات آموزشی بطور دقیق و قاطعانه.   |
| هفتم  | آموزش تفکر خلاق با ذکر مراحل دقیق انجام یک کار و پایبندی به معیارهای ایمنی در ساخت وسایل و رفتارها، برخورد جدی با مسخره کردن نظرات دیگران.  |
| هشتم  | آموزش تفکر انتقادی با بیان قوانین دقیق انتقاد از دیگران، پرهیز از انتقاد بی مورد از دیگران، بیان دلیل منطقی در انتقاد از دیگران، پذیرش انتقاد از دیگران و پذیرش مسئولیت، جمع بندی و اجرای پس آزمون.   |

**پرسشنامه مهارت های زندگی:** این پرسشنامه بر گرفته از پرسشنامه مهارت های زندگی (۲۶) است که توسط Picklesimer & Miller ساخته شد. این پرسشنامه ۸۰ سوال بر اساس طیف لیکرت دارد که ۱۰ خرده مقیاس دارد که سه مؤلفه مهارت فکری، احساسی و رفتاری را مورد سنجش قرار می دهد. خرده مقیاس های شناخت خود، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، مربوط به مهارت فکری، خرده مقیاس های برقراری ارتباط مؤثر، همدلی و مدیریت هیجان، مربوط به مهارت احساسی و خرده مقیاس های توجه به بهداشت جسمی و روانی، هدفمندی در زندگی، تصمیم گیری و حل مساله، مهارت رفتاری را مورد سنجش قرار می دهد. روایی محتوایی پرسشنامه توسط ۱۵ نفر از خبرگان و اساتید حوزه روانشناسی مورد ارزیابی و با محاسبه نسبت CVR سوالات دارای روایی لازم مورد استفاده قرار گرفته است که مقدار آن ۰/۷۷ به دست آمد. در پژوهش کماسی و همکاران (۲۷) پایایی آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ مورد اندازه گیری قرار گرفته و ضریب ۰/۹۵ بدست آمده است. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ آزمون توسط پژوهش گر ۰/۹۲ به دست آمده است.

برای تجزیه و تحلیل داده ها از پس تایید پیش فرض ها، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره MANCOVA و آزمون تعقیبی شفه در محیط نرم افزار SPSS-21 استفاده شده است.

**یافته ها**

میانگین (انحراف معیار) سن گروه آموزش نظریه انتخاب (۳/۵) ۱۶/۷، آموزش انضباط قاطعانه (۳/۲) ۱۶/۳ و گروه گواه (۳/۵) ۱۶/۴ سال بوده است و سه گروه از نظر سن همگون بوده اند ( $P > 0/05$ ).

## جدول شماره ۳- مقایسه نمرات مهارت های فکری، احساسی و رفتاری قبل و بعد از مداخله در سه گروه مورد مطالعه

| متغیر        | گروه           | پیش آزمون<br>میانگین (انحراف معیار) | پس آزمون<br>میانگین (انحراف معیار) | P     |
|--------------|----------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------|
| مهارت فکری   | نظریه انتخاب   | ۳/۳ (۰/۳)                           | ۴/۱ (۰/۳)                          | ۰/۰۰۱ |
|              | انضباط قاطعانه | ۳/۳ (۰/۴)                           | ۳/۵ (۰/۴)                          | ۰/۰۶  |
|              | گواه           | ۳/۳ (۰/۳)                           | ۳/۳ (۰/۳)                          | ۰/۹۵  |
| مهارت احساسی | نظریه انتخاب   | ۳/۱ (۰/۴)                           | ۴/۱ (۰/۲)                          | ۰/۰۰۱ |
|              | انضباط قاطعانه | ۳/۲ (۰/۴)                           | ۳/۴ (۰/۴)                          | ۰/۳۲  |
|              | گواه           | ۳/۱ (۰/۳)                           | ۳/۲ (۰/۴)                          | ۰/۴۹  |
| مهارت رفتاری | نظریه انتخاب   | ۳/۱ (۰/۶)                           | ۴/۱ (۰/۳)                          | ۰/۰۰۱ |
|              | انضباط قاطعانه | ۳/۳ (۰/۵)                           | ۳/۵ (۰/۴)                          | ۰/۱۴  |
|              | گواه           | ۳/۳ (۰/۴)                           | ۳/۲ (۰/۵)                          | ۰/۸۹  |

میانگین (انحراف معیار) مهارت های فکری دانش آموزان در گروه تحت آموزش به روش نظریه انتخاب از ۳/۳ (۰/۳) در پیش آزمون به ۴/۱ (۰/۳) در پس آزمون ( $P < ۰/۰۰۱$ )، مهارت های احساسی دانش آموزان در گروه تحت آموزش به روش نظریه انتخاب از ۳/۱ (۰/۴) در پیش آزمون به ۴/۱ (۰/۲) در پس آزمون ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و مهارت های رفتاری دانش آموزان در گروه تحت آموزش به روش نظریه انتخاب از ۳/۱ (۰/۶) در پیش آزمون به ۴/۱ (۰/۳) در پس آزمون افزایش یافت ( $P < ۰/۰۰۱$ ). با این حال، میانگین (انحراف معیار) مهارت های فکری، مهارت های احساسی و مهارت های رفتاری دانش آموزان در گروه تحت آموزش به روش انضباط قاطعانه و گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری با هم نداشتند.

برای آزمون فرضی های پژوهش و مقایسه میزان تأثیر دو روش مبتنی بر نظریه انتخاب و انضباط قاطعانه بر مهارت های فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان، از تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی شفه استفاده شده است. مقدار آزمون M Box ( $۳۰/۰۸$ ) و ( $F=۸/۴۹$  و  $P > ۰/۰۹$ ) است که بیانگر رد فرض برابری کوواریانس گروه ها و مقدار آزمون لون برای هر یک از سه مهارت به ترتیب مهارت فکری ( $F=۰/۶۹$  و  $P > ۰/۵۵$ )، مهارت احساسی ( $F=۲/۵۱$  و  $P > ۰/۰۶$ ) و مهارت رفتاری ( $F=۳/۷۴$  و  $P > ۰/۵۳$ ) است که فرض برابری واریانس گروه ها را رد می کند.

## جدول شماره ۴- آزمون چند متغیره لامبدای ویلکز برای تفاوت گروه از لحاظ ترکیب مؤلفه های فکری،

## احساسی، رفتاری

| منبع    | اثر           | ارزش | F    | درجه آزادی فرضیه | درجه آزادی خطا | سطح معناداری |
|---------|---------------|------|------|------------------|----------------|--------------|
| گروه ها | لامبدای ویلکز | ۰/۵۲ | ۷/۹۴ | ۶                | ۲۲۸/۹۲         | ۰/۰۰۱        |

با توجه به نتایج جدول ۲، ( $F=۷/۹۴$  و  $P = ۰/۰۰۱$ ) است، که نشان می دهد بطور کلی بین مهارت های فکری، احساسی و رفتاری سه گروه تفاوت وجود دارد.

## جدول شماره ۵- تحلیل کوواریانس به منظور تعیین اثر بین گروهی بر مهارت های فکری، احساسی و رفتاری

| متغیر وابسته | مجموع مجذورات | درجات آزادی | میانگین مجذورات | F     | P     |
|--------------|---------------|-------------|-----------------|-------|-------|
| مهارت فکری   | ۸/۳           | ۲           | ۴/۱۵            | ۱۱/۵۶ | ۰/۰۰۱ |
| مهارت احساسی | ۸/۴۱          | ۲           | ۴/۲۱            | ۲۰/۳۳ | ۰/۰۰۱ |
| مهارت رفتاری | ۹/۷۹          | ۲           | ۴/۹             | ۱۶/۶۷ | ۰/۰۰۱ |

با توجه به نتایج جدول شماره ۵، مقادیر آزمون F برای هر یک از متغیرها به ترتیبی عبارتند از: مهارت فکری ( $F=۱۱/۵۶$  و  $p<۰/۰۰۱$ )، مهارت احساسی ( $F=۲۰/۳۳$  و  $p<۰/۰۰۱$ ) و مهارت رفتاری ( $F=۱۶/۶۷$  و  $p<۰/۰۰۱$ ) است که نشان می دهد بین سه گروه در مهارت های فکری، احساسی و رفتاری تفاوت وجود دارد.

## جدول شماره ۶- مقایسه مهارت های فکری، احساسی، رفتاری سه گروه پس از مداخله

| گروه ها      | تفاوت میانگین  | خطای استاندارد | سطح معنی داری |         |       |
|--------------|----------------|----------------|---------------|---------|-------|
| مهارت فکری   | نظریه انتخاب   | انضباط قاطعانه | ۰/۵۱          | ۰/۱۰۳۵  | ۰/۰۰۱ |
|              | نظریه انتخاب   | گواه           | ۰/۷۸          | ۰/۱۰۳۵  | ۰/۰۰۱ |
|              | انضباط قاطعانه | گواه           | ۰/۲۸          | ۰/۱۰۳۵  | ۰/۰۶۹ |
| مهارت احساسی | نظریه انتخاب   | انضباط قاطعانه | ۰/۵۸          | ۰/۱۰۵۰  | ۰/۰۰۱ |
|              | نظریه انتخاب   | گواه           | ۰/۷۷          | ۰/۱۰۵۰۴ | ۰/۰۰۱ |
|              | انضباط قاطعانه | گواه           | ۰/۱۹          | ۰/۱۰۵۰۴ | ۰/۳۲  |
| مهارت رفتاری | نظریه انتخاب   | انضباط قاطعانه | ۰/۵۱          | ۰/۱۲۵   | ۰/۰۰۲ |
|              | نظریه انتخاب   | گواه           | ۰/۸۱          | ۰/۱۲۵   | ۰/۰۰۱ |
|              | انضباط قاطعانه | گواه           | ۰/۲۹          | ۰/۱۲۵   | ۰/۱۴  |

با توجه به نتایج جدول شماره ۶، مقادیر آزمون تعقیبی شفه نشان می دهد میزان مهارت های فکری، احساسی و رفتاری گروه تحت آموزش به روش نظریه انتخاب، به طور معناداری از میزان مهارت های فکری، احساسی و رفتاری گروه تحت آموزش به روش انضباط قاطعانه و گروه گواه بیشتر است ( $P<۰/۰۰۱$ ). میزان مهارت های فکری، احساسی و رفتاری گروه تحت آموزش انضباط قاطعانه تفاوت معناداری با گروه گواه ندارد.

## بحث

مطالعه نشان داد در گروه دانش آموزان تحت آموزش به روش نظریه انتخاب، میانگین (انحراف معیار) مهارت های فکری از  $۳/۳$  ( $۰/۳$ ) در پیش آزمون به  $۴/۱$  ( $۰/۳$ ) در پس آزمون، مهارت های احساسی از  $۳/۱$  ( $۰/۴$ ) در پیش آزمون به  $۴/۱$  ( $۰/۲$ ) در پس آزمون و مهارت های رفتاری از  $۳/۱$  ( $۰/۶$ ) در پیش آزمون به  $۴/۱$  ( $۰/۳$ ) در پس آزمون افزایش یافت. میانگین (انحراف معیار) نمره مهارت های فکری، مهارت های احساسی و مهارت های رفتاری دانش آموزان در گروه تحت آموزش به روش انضباط قاطعانه و گروه گواه در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری با هم نداشتند.

در این مطالعه روش مبتنی بر نظریه انتخاب موجب افزایش مهارت های فکری دانش آموزان شامل میزان شناخت خود، تفکر خلاق و تفکر انتقادی شد. این یافته به طور کلی با نتایج پژوهش آقاگدی و اعتمادی (۲۸) مبنی بر تأثیر آموزش نظریه انتخاب و کنترل Glasser بر هویت آشفته و پیشرفت نوجوانان، پژوهش نوری زاده و همکاران (۲۹) مبنی بر تأثیر نظریه انتخاب بر انگیزش پیشرفت و کاهش دشواری تنظیم هیجانی دانش آموزان دختر و پژوهش هاشمی و همکاران (۳۰) مبنی بر تأثیر واقعیت درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب Glasser بر خودکارآمدی مسیر شغلی همسو بود.

در تبیین این یافته می توان گفت یکی از عواملی که می تواند در بهبود مهارت های فکری دانش آموزان مؤثر باشد، آموزش مفهوم کنترل درونی در جلسات مشاوره گروهی می باشد. طبق نظریه انتخاب، افراد عامل زندگی خود محسوب می شوند،



در زندگی انتخاب گر هستند، برای ارضای نیازهای خود دست به انتخاب می زنند و هنگامی که انتخاب ها را مسئولانه بپذیرند به رشد شخصی خود کمک خواهند کرد (۲۴). همچنین در نظری انتخاب به واسطه پویایی هایی که در گروه وجود دارد افراد می توانند از موفقیت هایی که دیگران کسب کرده اند (تجارب جانشینی) مهارت هایی مانند باور به انتخاب گر بودن و زندگی مسئولانه داشتن را بیاموزند و از این طریق به شناخت خود و خودآگاهی، تفکر انتقادی و تفکر خلاق دست پیدا کنند. این تجارب جانشینی قابلیت انتقال به سایر اعضای گروه را پیدا می کند و از این طریق به رشد تفکر انتقادی فرد کمک می کند (۲۲). بنابراین، تجربه افراد در جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب، منجر به پذیرش مسئولیت، انتخاب گری و افزایش عاملیت شخصی می شود که همه این عوامل از ارکان مهارت های فکری و خودآگاهی محسوب می شوند.

یافته ها نشان داد که استفاده از روش مبتنی بر نظریه انتخاب موجب افزایش مهارت های احساسی دانش آموزان شامل مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و مدیریت هیجان شد. در تبیین این یافته می توان گفت در نظریه انتخاب، با توجه به آموزش نیازهای اساسی انسان، دانش آموزان روش های صحیح مدیریت هیجانات را برای حفظ مسئولیت خود و ارضای مناسب نیازها فرا می گیرند و با توجه به نیاز عشق و تعلق، روش های برقراری ارتباط مؤثر با دیگران را آموخته و چگونگی همدلی با دیگران را می آموزد. مجموعه این آموزش ها موجب افزایش مهارت احساسی می گردد (۲۵).

یافته ها بیانگر این است که استفاده از روش مبتنی بر نظریه انتخاب موجب افزایش مهارت های رفتاری دانش آموزان شامل: مهارت های توجه به بهداشت و سلامت روانی، هدف مندی، تصمیم گیری و حل مسئله شد. در تبیین این یافته می توان گفت هفت عادت رفتاری مؤثر یعنی مراقبت کردن، اعتماد کردن، گوش دادن، حمایت کردن، احترام، تشویق کردن، مذاکره کردن که در جلسات مشاوره به افراد آموزش داده می شود می تواند موجب تسهیل در روابط و بازسازی روابط ناخوشایند در افراد اجتماعی گردد (۲۳) چرا که برقراری روابط با دیگران برای این افراد خیلی مهم است و اگر این افراد در روابط خود دچار مشکل شوند احساس ناراحتی کرده و مدام برای بازسازی روابط خود تلاش می کنند (۲۴). همچنین در نظریه انتخاب، افراد تعیین کننده رفتارهای خود هستند و مسئولیت کارهای خود را بر عهده دارند، تعبیر و تفسیرهای ساخته شده در ذهن، نقش مؤثری در شکل گیری تحریف های شناختی و اصلاح آن با ساختارهای منطقی دارد. بنابراین، این مساله سبب می شود تا فرد به مرور زمان رفتارهای بهتری را فرا گیرد و مهارت های بیشتری در این زمینه از خود نشان دهد (۲۸). در مطالعه حاضر استفاده از روش انضباط قاطعانه تأثیر قابل توجه و معناداری بر میزان مهارت های فکری دانش آموزان نداشت. در تبیین این یافته می توان گفت استفاده از روش انضباط قاطعانه، افزایش رفتارهای پرخاشگرانه، رفتار منفعلانه یا التماسی، تحقیر، ترس و اضطراب، غیر قابل پیش بینی بودن دانش آموزان و مخفی کاری و دروغگویی را در پی دارد. روش انضباط قاطعانه، مطلوب دانش آموزان نیست و آنان به جای پذیرش آگاهانه و داوطلبانه توصیه های ارائه شده در جلسات آموزش مهارت های فکری به ناچار در شرایط کلاسی مطابق با خواسته های مربی و جو حاکم بر دوره حرکت می کنند اما باور درونی به آموزش ها ندارد و گاه واکنش منفی در برابر موارد خواسته شده از خود نشان می دهند (۱۹).

مطالعه نشان داد استفاده از روش انضباط قاطعانه تأثیر قابل توجه و معناداری بر میزان مهارت های احساسی دانش آموزان نداشت. در تبیین این یافته می توان گفت در روش انضباط قاطعانه، فرد یاد می گیرد طبق مقررات گروه به طور ظاهری با دیگران همراهی و همکاری کند، اما این همراهی، کمتر به همدلی و احساسات درونی تبدیل می شود. در مورد مهارت برقراری ارتباط مؤثر نیز وضع به همین شکل است. دانش آموز آموزش دیده به روش عقلانی هیجانی، با استفاده از باورهای منطقی و مدیریت احساسات می تواند ارتباطی مؤثر با دیگران برقرار کند و متناسب با رفتارهای دیگران پاسخ مناسب از خود بروز دهد. در روش انضباط قاطعانه به دلیل جو حاکم بر ارتباطات، روابط خشک و صوری است و احساسات و عواطف قوی در پس ارتباطات وجود ندارد (۲۱).

در این مطالعه استفاده از روش انضباط قاطعانه تأثیر قابل توجه و معناداری بر میزان مهارت های رفتاری دانش آموزان نداشت. در تبیین این یافته می توان گفت در روش انضباط قاطعانه ارزش ها درونی نمی شوند و فقط در صورت وجود ناظر

یا ناظران مقررات رعایت می شود و در غیاب آنها فرد تخطی می کند. در مورد توجه به بهداشت و سلامت جسمی و روانی در روش انضباط قاطعانه، دانش آموز پی به ارزش واقعی و ضرورت رفتارهای بهداشتی نمی برد و صرفاً بخاطر رعایت مقررات و موارد خواسته شده، رفتار می کند و در شرایط عادی، تمایلی به انجام آن رفتارها ندارد (۲۰). سه مهارت هدفمندی، برنامه ریزی و تصمیم گیری، از مهارت های رفتاری هستند که ریشه در نوع تفکر و باورهای فرد دارد و آموزش با استفاده از روش عقلانی هیجانی موجب می شود تا سطح آگاهی و باورهای دانش آموزان افزایش یابد و نسبت به زندگی خود و عملکردش احساس مسئولیت بیشتری داشته باشد. از این رو هدف های کوتاه مدت و بلند مدت خود را تعیین می کند و متناسب با آن اهداف و توجه به توانایی ها و نیازها و خواسته ها برنامه ریزی و تصمیم گیری کند اما در روش انضباط قاطعانه، قدرت تفکر آزاد و گسترش افکار تا حدود زیادی گرفته می شود و فرد در محدوده مقررات و جو حاکم بر آموزش ها رفتار می کند و کمتر توانایی هدف گذاری و برنامه ریزی و تصمیم گیری مستقلانه را دارد (۱۹).

استفاده از روش مبتنی بر نظریه انتخاب در آموزش مهارت های فکری به دانش آموزان بیش از روش انضباط قاطعانه تأثیر دارد. در تبیین این یافته می توان گفت دانش آموزان با استفاده از آگاهی و شناخت و تفکر و همچنین مسئولیت پذیری که در آموزش نظریه انتخاب فرا می گیرند، هدف های زندگی خود را شناسایی و متناسب با اهداف تصمیم گیری می کند. همچنین آن ها مهارت های حل مساله را می آموزد و در نتیجه روش های حفظ بهداشت و سلامتی خود را می آموزند و به این طریق مهارت های رفتاری و احساسی در دانش آموزان تحت آموزش با رویکرد نظریه انتخاب، مؤثرتر از نظریه انضباط قاطعانه است (۳۰). از سوی دیگر، دلیل تأثیر نظریه انتخاب نسبت به روش انضباط قاطعانه آن است که در دوره آموزش نظریه انتخاب، دانش آموزان با نیازهای اساسی خود آشنا می شوند و مهارت های فکری لازم برای برآوردن این نیازها را فرا می گیرند (۲۵). همچنین دانش آموزان با توجه به نیازهای پنج گانه و قدرت انتخاب و نقش خود در انتخاب مسیر و مسئولیت امور زندگی، نسبت به خواسته ها شناخت به دست می آورند و با استفاده از مؤلفه های چهارگانه رفتار به ویژه فکر، احساس، کنترل عمل و تفکر و نیز تشریح رفتار و تفکر مسئولانه، مهارت های تفکر انتقادی را فرا می گیرند. آن ها با استفاده از مؤلفه های چهارگانه رفتار، مفهوم دنیای مطلوب و کار با ماشین رفتار را فرا می گیرند و در نتیجه تفکر خلاق در آنان رشد می یابد (۲۳). بنابراین مجموعه این آموزش ها مهارت های فکری دانش آموزان را به طور معناداری رشد می دهد.

### نتیجه گیری

آموزش مهارت های اساسی زندگی مبتنی بر رویکرد نظریه انتخاب موجب افزایش میزان مهارت های فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان دوره متوسطه شد اما آموزش این مهارت ها به روش انضباط قاطعانه بر میزان مهارت های فکری، احساسی و رفتاری دانش آموزان تأثیری نداشت.

### تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش کمال تشکر و قدردانی می شود. این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول مقاله و دارای کد کمیته اخلاق به شماره IR.IAU.SEMNAN.REC.1398.014 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان می باشد.

### تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

### REFERENCES

- Nosratabadi M, Dabbaghi P. Evaluation of suicidal thoughts based on substance abuse and social support in soldiers. *Ebnesina*. 2014; 16(3): 4-12. [Full text in Persian]
- Nandi S, Thota S, Nag A, Divyasukhananda S, Goswami P, Aravindakshan A, Rodriguez R, Mukherjee B. Computing for rural empowerment: enabled by last-mile telecommunications. *IEEE Communications Magazine*. 2016;54(6):102-9.
- Novaco RW, Swanson RD, Gonzalez OI, Gahm GA, Reger MD. Anger and post-combat mental health: Validation of a brief anger measure with US Soldiers post-deployed from Iraq and Afghanistan. *Psychological assessment*. 2012;24(3):661-75.

4. Gilam G, Lin T, Raz G, Azrielant S, Fruchter E, Ariely D, Hendler T. Neural substrates underlying the tendency to accept anger-infused ultimatum offers during dynamic social interactions. *NeuroImage*. 2015;120:400-11.
5. Rahmani J, Milajerdi A, Dorosty-Motlagh A. Association of the Alternative Healthy Eating Index (AHEI-2010) with depression, stress and anxiety among Iranian military personnel. *Journal of the Royal Army Medical Corps*. 2018;164(2):87-91.
6. Sipos ML, Bar-Haim Y, Abend R, Adler AB, Bliese PD. Postemployment threat-related attention bias interacts with combat exposure to account for PTSD and anxiety symptoms in soldiers. *Depression and Anxiety*. 2014;31(2):124-9.
7. Bensimon M, Amir D, Wolf Y. A pendulum between trauma and life: Group music therapy with post-traumatized soldiers. *The Arts in Psychotherapy*. 2012;39(4):223-33.
8. Keough ME, Schmidt NB. Refinement of a brief anxiety sensitivity reduction intervention. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2012;80(5):766-72.
9. Otto MW, Eastman A, Lo S, Hearon BA, Bickel WK, Zvolensky M, Smits JA, Doan SN. Anxiety sensitivity and working memory capacity: Risk factors and targets for health behavior promotion. *Clinical Psychology Review*. 2016;49:67-78.
10. Fink DS, Chen Q, Liu Y, Tamburrino MB, Liberzon I, Shirley E, Fine T, Cohen GH, Galea S, Calabrese JR. Incidence and risk for mood and anxiety disorders in a representative sample of Ohio Army National Guard Members, 2008–2012. *Public Health Reports*. 2016;131(4):614-22.
11. Ginsburg L, Berta W, Baumbusch J, Rohit Dass A, Laporte A, Reid RC, Squires J, Taylor D. Measuring work engagement, psychological empowerment, and organizational citizenship behavior among health care aides. *The Gerontologist*. 2016;56(2):e1-11.
12. Ponsford R, Halliday E, Collins M, Egan M, Scott C, Popay J. Area reputation as an under-acknowledged determinant of health inequalities: evidence from a systems evaluation of a major community empowerment initiative in England. *The Lancet*. 2018;392(2):S72.
13. Arogundade OT, Arogundade AB. Psychological Empowerment in the Workplace: Implications for Employees' Career Satisfaction. *North American Journal of Psychology*. 2015;17(1):27-36.
14. Ramdass D, Zimmerman BJ. Developing self-regulation skills: The important role of homework. *Journal of advanced academics*. 2011;22(2):194-218.
15. Raeisizadeh R, Mohammadi K. The Effectiveness of Life Skills Training on Rumination in Female High School Students. *Revista Publicando*. 2018;5(16):796-807.
16. Hemmatpoor B, Gholami AL, Parnian S, Seyedshohadaee M. The Effect of Life Skills Training on the Self-Management of Patients with Multiple Sclerosis. *Journal of Medicine and Life*. 2018;11(4):387-93.
17. Pourmohamadreza Tajrishi, M., Jalil e Abkenar, S., Ashoori, M. The Effectiveness of Life Skills Training on the Social Self-Competency in Boy Students with Dyscalculia. *Journal of Clinical Psychology*, 2013; 5(2): 1-11.
18. Hasanvand Amozadeh, M. Effect of life-skills Training on Social Anxiety Symptoms and Stress Coping Methods in Teens in Families Support with Welfare Organization. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2015; 5(1): 21-36.
19. Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., Zarenejad, Z. The Effect of Life Skills Training on Anger Management and Perception of Competence in Children. *Journal of Educational Psychology Studies*, 2017; 14(27): 221-243.
20. Ebesutani C, McLeish AC, Luberto CM, Young J, Maack DJ. A bifactor model of anxiety sensitivity: Analysis of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2014;36(3):452-64.
21. Newham JJ, Westwood M, Aplin JD, Wittkowski A. State-trait anxiety inventory (STAI) scores during pregnancy following intervention with complementary therapies. *Journal of affective disorders*. 2012;142(1-3):22-30.
22. Facco E, Stellini E, Bacci C, Manani G, Pavan C, Cavallin F, Zanette G. Validation of visual analogue scale for anxiety (VAS-A) in preanesthesia evaluation. *Minerva anesthesiologica*. 2013;79(12):1389-95.
23. Chung CE, Kowalski S. Job stress, mentoring, psychological empowerment, and job satisfaction among nursing faculty. *Journal of Nursing Education*. 2012;51(7):381-8.

24. Lee AN, Nie Y. Understanding teacher empowerment: Teachers' perceptions of principal's and immediate supervisor's empowering behaviors, psychological empowerment and work-related outcomes. *Teaching and Teacher Education*. 2014;41:67-79.
25. Adibsereshki N, Vernosfaderani AM, Movallali G. The effectiveness of life skills training on enhancing the social skills of children with hearing impairments in inclusive schools. *Childhood Education*. 2015;91(6):469-76.
26. Coulton S, Stockdale K, Marchand C, Hendrie N, Billings J, Boniface S, Butler S, Deluca P, Drummond C, Newbury-Birch D, Pellatt-Higgins T. Pragmatic randomised controlled trial to evaluate the effectiveness and cost-effectiveness of a multi-component intervention to reduce substance use and risk-taking behaviour in adolescents involved in the criminal justice system: A trial protocol (RISKIT-CJS). *BMC public health*. 2017;17(1):246.
27. Srikala B, Kishore KK. Empowering adolescents with life skills education in schools–School mental health program: Does it work? *Indian Journal of psychiatry*. 2010;52(4):344-9.
28. Lolaty HA, Ghahari S, Tirgari A, Fard JH. The effect of life skills training on emotional intelligence of the medical sciences students in Iran. *Indian journal of psychological medicine*. 2012;34(4):350-4.

## پرسشنامه مهارت‌های زندگی

پاسخگوی گرامی با سلام؛

این پرسشنامه به منظور انجام یک کار پژوهشی تهیه شده است. با عنایت بر اینکه نظرات شما بسیار ارزشمند و حائز اهمیت است، خواهشمند است عبارات زیر را به دقت مطالعه کرده و گزینه مورد نظر خود را انتخاب کنید قبلاً از همکاری شما صمیمانه سپاسگزارم. با تشکر

پایه تحصیلی: رشته تحصیلی:

| ردیف | تا چه حد ویژگی‌های زیر در شما وجود دارد؟  | بسیار زیاد | زیاد | متوسط | کم | خیلی کم |
|------|---|------------|------|-------|----|---------|
| ۱    | از نقاط ضعف و قوت خویش آگاهی دارم.  |            |      |       |    |         |
| ۲    | از حقوق و مسئولیت‌های خود آگاهم.  |            |      |       |    |         |
| ۳    | می‌توانم ارزش‌های خود را بیان کنم.  |            |      |       |    |         |
| ۴    | اعتماد به نفس دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۵    | نسبت به خود نگرش مثبتی دارم.  |            |      |       |    |         |
| ۶    | نسبت به دیگران نگرش مثبتی دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۷    | رفتارهای مناسب جنسیت خود را تشخیص می‌دهم.                                       |            |      |       |    |         |
| ۸    | هنگام انجام دادن کارها ارزش‌های فردی را در نظر می‌گیرم.                         |            |      |       |    |         |
| ۹    | نیازهای روانی خود را تشخیص می‌دهم.  |            |      |       |    |         |
| ۱۰   | از زندگی خود لذت می‌برم.  |            |      |       |    |         |
| ۱۱   | در یادگیری فعال و خودجوش هستم.  |            |      |       |    |         |
| ۱۲   | در جستجوی اطلاعات جدید هستم.  |            |      |       |    |         |
| ۱۳   | در برخورد با مشکلات زندگی راه‌های جدید را شناسایی می‌کنم.                       |            |      |       |    |         |
| ۱۴   | در رفع محدودیت‌های مربوط به دانش و توانایی خود تلاش می‌کنم.                     |            |      |       |    |         |
| ۱۵   | به دیدگاه‌های متفاوت توجه می‌کنم.   |            |      |       |    |         |
| ۱۶   | در زندگی ابتکار عمل دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۱۷   | عقاید را مورد بررسی و ارزیابی دقیق قرار می‌دهم.                                 |            |      |       |    |         |
| ۱۸   | موقعیت‌ها را با سوال کردن مورد بررسی دقیق قرار می‌دهم.                          |            |      |       |    |         |
| ۱۹   | موقعیت‌ها را از دیدگاه‌های مختلف ارزیابی و دلایل و شواهد آنها را مشاهده می‌کنم. |            |      |       |    |         |
| ۲۰   | نسبت به مسایل، دید وسیع و دقیقی دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۲۱   | به این مسئله توجه دارم که دیگران همیشه درست نمی‌گویند.                          |            |      |       |    |         |
| ۲۲   | علاوه بر توجه به کل موضوع، به جزئیات نیز توجه دارم.                             |            |      |       |    |         |
| ۲۳   | درست را از نادرست تشخیص می‌دهم.   |            |      |       |    |         |
| ۲۴   | با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسایل اظهار نظر می‌کنم.                           |            |      |       |    |         |
| ۲۵   | تا چه حد ویژگی‌های زیر در شما وجود دارد؟  |            |      |       |    |         |
| ۲۶   | از توانایی استدلال برخوردارم.   |            |      |       |    |         |
| ۲۷   | از چگونگی دسترسی به اطلاعات آگاهی دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۲۸   | می‌توانم با دیگران ارتباط کلامی موثر داشته باشم.                                |            |      |       |    |         |

| ردیف | تا چه حد ویژگی های زیر در شما وجود دارد؟   | بسیار زیاد | زیاد | متوسط | کم | خیلی کم |
|------|--|------------|------|-------|----|---------|
| ۲۹   | توانایی ابراز وجود دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۳۰   | می توانم بطور فعال به سخنان دیگران گوش دهم.                                      |            |      |       |    |         |
| ۳۱   | می توانم احساسات دیگران را درک کنم.  |            |      |       |    |         |
| ۳۲   | توانایی، نه گفتن به درخواست های غیرمعقول را دارم.                                |            |      |       |    |         |
| ۳۳   | شجاعت سوال کردن از مسائل ناعادلانه را دارم.                                      |            |      |       |    |         |
| ۳۴   | از روشهای مناسب برای برقراری ارتباط استفاده می کنم.                              |            |      |       |    |         |
| ۳۵   | در برقراری ارتباط از انعطاف پذیری و مسئولیت پذیری برخوردارم.                     |            |      |       |    |         |
| ۳۶   | به نظرات دیگران احترام می گذارم.   |            |      |       |    |         |
| ۳۷   | با دیگران همکاری و مشارکت دارم.  |            |      |       |    |         |
| ۳۸   | در دوست یابی و نگهداری دوستان توانمندم.  |            |      |       |    |         |
| ۳۹   | می توانم با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنم.                                     |            |      |       |    |         |
| ۴۰   | می توانم تفکرات و اهداف خود را واضح و روشن بیان کنم.                             |            |      |       |    |         |
| ۴۱   | دیگران را به خوبی درک می کنم.  |            |      |       |    |         |
| ۴۲   | برای افراد، دیدگاه ها، نژادها و مذاهب گوناگون احترام قائل ام.                    |            |      |       |    |         |
| ۴۳   | در صورت لزوم دیگران را تمجید و تحسین می کنم.                                     |            |      |       |    |         |
| ۴۴   | تشویق و تحسین از طرف دیگران را می پذیرم.   |            |      |       |    |         |
| ۴۵   | توانایی ابراز احساسات خود را دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۴۶   | با دیگران می توانم همدلی کنم.  |            |      |       |    |         |
| ۴۷   | انتقاد دیگران از خود را در صورت درست بودن، می پذیرم.                             |            |      |       |    |         |
| ۴۸   | توانایی انتقاد از دیگران را دارم.  |            |      |       |    |         |
| ۴۹   | توانایی مقابله با ناکامی، غم و ترس خود را دارم.                                  |            |      |       |    |         |
| ۵۰   | می توانم فشارهای روانی بر خود را کنترل کنم.                                      |            |      |       |    |         |
| ۵۱   | توانایی کنترل خشم خود را دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۵۲   | با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند کنار می آیم.                                 |            |      |       |    |         |
| ۵۳   | ترسها، احساسات و مشکلات خود را با اطرافیان در میان می گذارم.                     |            |      |       |    |         |
| ۵۴   | برای تخلیه تنش های هیجانی از ورزش استفاده می کنم.                                |            |      |       |    |         |
| ۵۵   | برای ایجاد آرامش در خود به موسیقی روی می آورم.                                   |            |      |       |    |         |
| ۵۶   | نسبت به تغذیه مناسب خود توجه دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۵۷   | آراستگی ظاهری خود را حفظ می کنم.   |            |      |       |    |         |
| ۵۸   | به شرکت در ورزش های جمعی علاقه مندم.   |            |      |       |    |         |
| ۵۹   | به ورزش های انفرادی علاقه مندم.  |            |      |       |    |         |
| ۶۰   | اهمیت و ارزش غذایی سالم را درک می کنم.   |            |      |       |    |         |
| ۶۱   | نسبت به بیماری های مسری و پیشگیری از آنها آگاهی دارم.                            |            |      |       |    |         |
| ۶۲   | در مواجهه با مشکلات زندگی از مراحل حل مساله استفاده می کنم.                      |            |      |       |    |         |
| ۶۳   | هنگام مواجهه با مشکل راه حل های گوناگون شناسایی و موثرترین راه حل انتخاب می شود. |            |      |       |    |         |
| ۶۴   | توانایی مواجهه با مسایل مختلف زندگی را دارم.                                     |            |      |       |    |         |

| ردیف | تا چه حد ویژگی های زیر در شما وجود دارد؟  | بسیار زیاد | زیاد | متوسط | کم | خیلی کم |
|------|---|------------|------|-------|----|---------|
| ۶۵   | توانایی تنظیم و کنترل وقت را دارم.  |            |      |       |    |         |
| ۶۶   | با مراکز، مراجع و سازمان هایی که به حل مشکلات کمک می کنند، آشنایی دارم.                     |            |      |       |    |         |
| ۶۷   | با ناکامی ها و شکست ها برخورد مناسب دارم.   |            |      |       |    |         |
| ۶۸   | از میزان موثر بودن اعمال خود ارزیابی دارم   |            |      |       |    |         |
| ۶۹   | نیازهای جسمانی خود را به خوبی تشخیص می دهم.   |            |      |       |    |         |
| ۷۰   | نیازهای روانی خود را به خوبی تشخیص می دهم.  |            |      |       |    |         |
| ۷۱   | اهداف زندگی خود را شناسایی و اهمیت آنها را مشخص می کنم.                                     |            |      |       |    |         |
| ۷۲   | اهداف کوتاه مدت زندگی خود را مشخص می کنم.   |            |      |       |    |         |
| ۷۳   | اهداف بلندمدت زندگی خود را مشخص می کنم.   |            |      |       |    |         |
| ۷۴   | با تغییرات در زندگی کنار می آیم.  |            |      |       |    |         |
| ۷۵   | فعالیت های مناسب جهت رسیدن به اهداف زندگی را انتخاب می کنم.                                 |            |      |       |    |         |
| ۷۶   | بر مبنای آگاهی از حقایق که انتخاب های فرد را تحت تاثیر قرار می دهد تصمیم گیری فعالانه دارم. |            |      |       |    |         |
| ۷۷   | بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها تصمیم گیری می کنم.  |            |      |       |    |         |
| ۷۸   | برای انتخاب گزینه مناسب، آمادگی تغییر دادن تصمیم ها را دارم.                                |            |      |       |    |         |
| ۷۹   | تا حد ممکن در هنگام تصمیم گیری اطلاعات لازم را گردآوری می کنم.                              |            |      |       |    |         |
| ۸۰   | نسبت به اجرای تصمیم های خود مطمئن و پایبندم.  |            |      |       |    |         |