

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری در بین دانش آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا

رمضان جهانیان<sup>۱</sup>، ابوالفضل صفیعی پور<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> عضو هیئت علمی، گروه مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی مقطع دکترای تخصصی، گروه مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران

### چکیده

این پژوهش با هدف مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری در بین دانش آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا انجام شد. روش پژوهش از نظر هدف کاربردی؛ از نظر نوع داده‌های گردآوری شده از نوع کمی و از نظر روش گردآوری داده‌ها نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تک مرحله‌ای ۴۰ نفر از دانش آموزان سال دوم بر اساس چهارچوب نمونه‌گیری موجود (لیست دانش آموزان کلاس‌ها) انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل قرار داده شد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه یک ساعته تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت ولی گروه آزمایش در فهرست لیست انتظار ماندند. ابزار گردآوری داده‌ها برای سازگاری اجتماعی پرسشنامه استاندارد شخصیتی کالیفرنیا بود. پایایی و روایی این پرسشنامه توسط پژوهشگران داخلی و خارجی مورد تأیید قرار گرفته است. در این پژوهش نیز جهت تعیین روایی محتوایی پرسشنامه از نظر خبرگان آموزشی استفاده شد و پایایی نیز با کمک آلفای کرونباخ محاسبه گردید که مقدار این ضریب ۰.۷۸ به دست آمد. داده‌هایی که از اجرای پرسشنامه‌ها به دست آمد، با استفاده از نسخه ۲۱ نرم افزار SPSS در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی (مانکوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری شخصی و اجتماعی دانش آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا تاثیر دارد. در این راستا پیشنهاد می‌گردد آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک ماده درسی در برنامه‌ی درسی مدارس در نظر گرفته شود.

**واژه‌های کلیدی:** مهارت‌های زندگی، سازگاری اجتماعی، سازگاری شخصی، رشد شناختی.

## ۱- مقدمه

یکی از کاربردهای علم روانشناسی در جهان امروز کاربرست اصول روان شناسی در یافتن شیوه های نوین زندگی و پیشگیری از مسائل و مشکلات فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی است. برنامه های آموزش مهارت های زندگی از جمله کاربردهای روانشناسی در عرصه های مختلف فردی و اجتماعی است که با هدف ارتقای سطح بهداشت روانی و جسمانی و پیشگیری از آسیب های روانی، جسمانی و اجتماعی برگزار می گردد. این مهارت ها توانایی افراد در برخورد موثر با مقتضیات زندگی همراه با استرس و اضطراب امروزی را بالا برده و به عنوان یک عامل پیشگیری کننده اولیه عمل می کند (ویلفورد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵).

مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها است که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهد. در نتیجه شخص قادر می شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل موثر روبرو شود (پیت من، ۲۰۰۴). یونیسف<sup>۲</sup> (۱۹۹۹)؛ به نقل از فتی و همکاران، (۱۳۸۵)، مهارت های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر یا شکل دهی رفتار تعریف می کند که برقراری توازن میان سه حوزه را مدنظر قرار می دهد؛ دانش، نگرش و مهارت ها.

اثر آموزش مهارت های زندگی بر بهبود شرایط زندگی افراد در پژوهش های مختلف مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. مهارت های زندگی به گروه بزرگی از مهارت های روانی و اجتماعی و میان فردی گفته می شود که به افراد کمک می کند تا تصمیمات خود را آگاهانه اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی را گسترش دهند و زندگی سالم و پرباری داشته باشند (محمودی، زهراکار و شعبانی، ۱۳۹۲). پژوهش های مختلف نشان داده اند که آموزش مهارت های حل مساله، مهارت های اجتماعی و مدیریت استرس یا کاهش میزان استرس، اضطراب و افزایش قاطعیت و کاهش درخواست کمک از دیگران انجامیده است. مهارت های روزمره زندگی، روش تعامل فرد با محیط را در بر می گیرد، اگر فرد قادر به عملکرد مفید و سازگاری با محیط نباشد، عدم تعادل در کار، اوقات فراغت و فعالیت های مراقبت از خود رخ می دهد و شایستگی، رضایت و انگیزه فرد کاهش می یابد و سلامت روانی فرد آسیب دیده تهدید می شود (بوتوین<sup>۳</sup> و گریفین<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). به طور کل، بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی مانند افسردگی، اعتیاد، بزهکاری، مشکلات بین فردی، تنهایی با ضعف در مهارت های زندگی ارتباط و برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارند (بوتوین و کانتور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷).

پژوهشگران عوامل زیادی را مشخص کرده اند که می تواند با کیفیت زندگی همراه باشد. از جمله این عوامل می توان به سبک های مقابله با استرس، نداشتن مهارت های موثر زندگی، ناتوانی در مقابله موثر با مشکلات و سازگاری اجتماعی در زندگی اشاره کرد (آقاجری، حسین زاده، مهدوی، هشترودی زاده و وحیدی، ۱۳۹۴). مشخص شده است که نوع سبک های مقابله ای و مدیریت استرس بر کیفیت زندگی افراد موثر است. همچنین اکثر نوجوانان در تشخیص رفتارهای اجتماعی مطلوب (آلوی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۱) و نیز در ایجاد تعامل های سازگار با دیگران ناتوانند (بانگرس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۳) بنابراین آموزش مهارت های زندگی می تواند در افراد مفید و موثر واقع شود؛ بنابراین در این پژوهش برآنیم به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری دانش آموزان بپردازیم.

<sup>۱</sup>.Wellford

<sup>۲</sup>.UNICEF

<sup>۳</sup>.Botvin

<sup>۴</sup>.Griffin

<sup>۵</sup>.Kantor

<sup>۶</sup>.Alvy

<sup>۷</sup>.Bongers

## ۲- بیان مساله

چالش‌های دوران تحصیل منابعی از فشار روانی را برای دانش آموزان فراهم کرده و سلامت آنان را به مخاطره می‌اندازد به گونه‌ای که گاهی این چالش‌ها، توانایی یادگیری آن‌ها را نیز، تحت تأثیر قرار می‌دهد. این دوران برای نوجوانان سرشار از تحول و تغییر در زمینه روابط اجتماعی و ظرفیت شناختی است (سینها و مدی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷؛ سامونز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). بر همین اساس سازگاری با شرایط جدید و مهارت‌های مقابله‌ای مناسب جهت رویارویی مثبت با این تغییرات مورد توجه قرار گرفته است (ونگ و دیگل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

روابط انسانی برای ارضای نیازهای اساسی انسان، مورد توجه اند و داشتن روابط مثبت و سالم با دیگران کلید رشد و کمال آدمی است (ریس و ریس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). روابط، رفتار فرد را در یک بستر اجتماعی شکل می‌دهند و در عین حال در منحصر به فرد بودن شخصیت، هویت و مفهوم خویشتن نقش عمده دارند. امری که تحت عنوان سازگاری فرد با محیط و اجتماع تحقق می‌یابد (انتوکی، ساباتینی و سودینی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). گوداشتاین و لاتیون<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) سازگاری را فرایند پیوسته‌ای می‌دانند که در آن آن تجارب یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی او می‌گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت‌هایی را فراهم می‌سازد که از طریق آن می‌توان به ارضای نیازها پرداخت (استراچان<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). تیلور<sup>۸</sup> و همکاران (۱۹۹۱) سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت اجتماعی می‌دانند از نظر آنها مهارت اجتماعی عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه‌ی اجتماعی خاص که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند باشد (استراچان<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵).

بر همین اساس یکی از کاربردهای علم روان شناسی در جهان امروز کاربرست اصول روان شناسی در یافتن شیوه‌های نوین زندگی و پیشگیری از مسائل و مشکلات فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی است. برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی<sup>۹</sup> از جمله کاربردهای روان شناسی در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی است که با هدف ارتقای سطح بهداشت روانی و جسمانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی، جسمانی و اجتماعی برگزار می‌گردد. این مهارت‌ها توانایی افراد در برخورد مؤثر با مقتضیات زندگی همراه با استرس و اضطراب امروزی را بالا برده و به عنوان یک عامل پیشگیری کننده اولیه عمل می‌کند (ویلفورد<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵).

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌ها است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهد در نتیجه شخص قادر خواهد بود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل مؤثر روبرو شود (پیت من<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۴). فتی و همکاران (۱۳۸۵) مهارت‌های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر یا شکل دهی رفتار تعریف می‌کنند که طی آن برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت مد نظر قرار می‌گیرد. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌های روانی هستند که زمینه سازگاری مثبت را فراهم می‌آورند و فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با خواسته، انتظارات و مشکلات روزانه و مشغله‌های کاری و اداری به مشکل برخورد نماید (پیرس، گولد و کمیر<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۷). در واقع هدف از آموزش مهارت‌های زندگی افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است (نوری و محمدخانی، ۱۳۸۷).

<sup>1</sup> - Sinha, S., & Modi

<sup>2</sup> - Sammons

<sup>3</sup> - Wang, M. T., & Degol

<sup>4</sup> - Reece, B., & Reece

<sup>5</sup> - Antoci, A., Sabatini, F., & Sodini

<sup>6</sup> Gvdashtayn & Latyun

<sup>7</sup> Taylor

<sup>8</sup> - Strachan

<sup>9</sup> life skills training

<sup>10</sup> Wellford

<sup>11</sup> Pitman

<sup>12</sup> - Pierce, Gould & Camiré

تا کنون تحقیقات متعددی در زمینه اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی صورت گرفته است. از جمله ونزل و همکاران (۲۰۱۱) در تحقیقی نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی بر دانش حل مشکلات، مهارت خود آگاهی، خودنظارتی، مهارتهای مقابله، مهارت سنجش واقعیت، شایستگی روانی اجتماعی، انگیزش و کاهش استرس های شغلی موثر است (ساندوال-لوکرو و همکاران، ۲۰۱۴). کمبل<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)؛ عاشوری و همکاران (۱۳۹۲)؛ هلیوا<sup>۲</sup> (۲۰۱۵)؛ پیکورت<sup>۳</sup> (۲۰۱۶)؛ بوتوین و گریفین<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) نیز هر کدام در پژوهش های جداگانه ای از تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان، عزت نفس، کاهش افسردگی، ارتقاء سطح بهداشت روان، مهارت های ارتباطی، مهارت تصمیم گیری، مدیریت هیجان و شادکامی حمایت کرده اند. آلبرتین و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۱) معتقدند که آموزش مهارت های زندگی به افراد کمک می کند تا در مقابل تغییرات، انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند، از عزت نفس بالاتری برخوردار گردند و در نتیجه توانایی بیشتری نیز در کنترل مسائل و مشکلات نشان دهند.

همچنین پژوهش های مختلف نشان داده اند که آموزش مهارت های حل مساله، مهارت های اجتماعی و مدیریت استرس یا کاهش میزان استرس، اضطراب و افزایش قاطعیت و کاهش درخواست کمک از دیگران انجامیده است (سالیخو و والیوا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۵). مهارت های روزمره زندگی، روش تعامل فرد با محیط را در بر می گیرد، اگر فرد قادر به عملکرد مفید و سازگاری با محیط نباشد، عدم تعادل در کار، اوقات فراغت و فعالیت های مراقبت از خود رخ می دهد و شایستگی، رضایت و انگیزه فرد کاهش می یابد و سلامت روانی فرد آسیب دیده تهدید می شود (بوتوین<sup>۷</sup> و گریفین<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴). به طور کل، بسیاری از مشکلات روانی اجتماعی مانند افسردگی، اعتیاد، بزهکاری، مشکلات بین فردی، تنهایی با ضعف در مهارت های زندگی ارتباط و برقراری ارتباط اجتماعی رابطه دارند (بوتوین و کانتور<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷؛ گودینگ<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۷).

اکثر نوجوانان در تشخیص رفتارهای اجتماعی مطلوب (آلوی<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۱) و نیز در ایجاد تعامل های سازگار با دیگران ناتوانند (بانگرس<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۳)؛ بنابراین آموزش مهارت های زندگی می تواند در افراد مفید و موثر واقع شود. بنابراین با توجه به آنچه که گفته شد، پژوهشگران گوناگون بر این باورند توانمندی افراد در مهارت های زندگی محور اصلی رشد اجتماعی، شکل گیری روابط اجتماعی، کیفیت تعامل های اجتماعی، سازگاری اجتماعی و حتی سلامت روان فرد به شمار می آید (تئودور و همکاران، ۲۰۰۵) و اینها مواردی است که مورد نیاز نسل نوجوان و جوان که در حال تحصیل می باشند، است (دیک، الینگ، اسچمک و لنتنر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۵؛ تروتیر و رابیتیل<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۴).

لذا با در نظر گرفتن دوران آسیب زای نوجوانی، پژوهش حاضر در صدد پاسخ گویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا تاثیر دارد؟

<sup>1</sup> Camble, B

<sup>2</sup> - Helaiya

<sup>3</sup> - Pickworth

<sup>4</sup> - Botvin & Griffin

<sup>5</sup> Albertyn et al

<sup>6</sup> - Salyakhova & Valeeva

<sup>7</sup>.Botvin

<sup>8</sup>.Griffin

<sup>9</sup>.Kantor

<sup>10</sup> - Gooding

<sup>11</sup>.Alvy

<sup>12</sup>.Bongers

<sup>13</sup> - Dicke, Elling, Schmeck & Leutner

<sup>14</sup> - Trottier & Robitaille

## ۳- روش شناسی پژوهش

روش پژوهش از نظر هدف کاربردی؛ از نظر نوع داده‌های گردآوری شده از نوع کمی بوده که با استفاده از ابزار پرسشنامه گردآوری شدند. همچنین از نظر روش گردآوری داده‌ها نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. بطوریکه گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار ماند. به منظور بررسی تغییرات حاصله از طریق اعمال متغیر مستقل ابتدا یک پیش‌آزمون (سازگاری اجتماعی) بر روی هر دو گروه اجرا شد، سپس گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) قرار گرفت و در نهایت آزمون روی هر دو گروه با یک فاصله زمانی مشخص اجرا شد و از طریق مقایسه نتایج دو گروه در مورد فرض تحقیق قضاوت صورت گرفت.

در تحقیق حاضر، جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بودند. جهت نمونه‌گیری در ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تک مرحله‌ای یکی از دبیرستان‌های پسرانه دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا انتخاب و با مراجعه به مدرسه تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان سال دوم بر اساس چهارچوب نمونه‌گیری موجود (لیست دانش‌آموزان کلاس‌ها) انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل قرار داده شد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه یک ساعته تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت ولی گروه آزمایش در فهرست لیست انتظار ماندند.

در پژوهش حاضر از دو روش کتابخانه‌ای و میدانی برای گردآوری اطلاعات استفاده شد. در بخش مطالعات کتابخانه‌ای، منابع اطلاعاتی مهم شامل سایت‌ها، مقالات و کتاب‌های موجود و مرتبط با سازگاری اجتماعی و آموزش مهارت‌های زندگی مطالعه شد. در بخش میدانی نیز از روش پرسشنامه‌ای برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. این پرسشنامه شامل دو بخش کلی یکی سوالات جمعیت‌شناختی و دیگری سوالات مربوط به پرسشنامه سازگاری اجتماعی بود.

پرسشنامه شخصیتی کالیفرنیا<sup>۱</sup>

این آزمون نیمه‌سازگاری فردی و اجتماعی فرد را اندازه‌گیری می‌کند و توسط تورپ، کلارک و تیکز<sup>۲</sup> در سال ۱۹۳۹ (به نقل از حجازی و همکاران، ۱۳۸۵) برای اولین بار منتشر شد و در سال ۱۹۵۳ مورد تجدید نظر و بازنگری قرار گرفت. آزمون دارای ۵ سطح سنی پیش‌دبستانی، دبستانی، راهنمایی، دبیرستانی و بزرگسالی است، که سطح دبیرستانی آن در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است. این آزمون دارای دو آزمون عمده سازگاری خویشتن<sup>۳</sup> و سازگاری اجتماعی<sup>۴</sup> است. هر آزمون دارای شش مقیاس است و سطح دبیرستان آن در هر مقیاس ۱۵ سؤال دارد، که با احتساب ۱۲ مقیاس تعداد کل سؤالات آن ۱۸۰ سؤال است.

در دفترچه راهنمای آزمون گزارشی در خصوص روایی آزمون به صورت روش تجربی وجود ندارد و فقط بیان شده است که سؤالات آزمون بر اساس قضاوت معلمان، مدیران و واکنش دانش‌آموزان و نیز ضریب همبستگی نقطه‌ای<sup>۵</sup> انتخاب شده است. هماهنگی درونی آزمون به وسیله دو نیمه کردن آزمون با روش اسپیرمن براون برای خرده‌آزمون‌های سازگاری اجتماعی از (۰/۸۷) تا (۰/۹۰) گزارش شده است که نشان می‌دهد تمام سؤالات شش زیر مقیاس از انسجام درونی مناسبی برخوردار دارند.

هماهنگی درونی آزمون شخصیت کالیفرنیا در پژوهش خدایاری فرد (۱۳۸۵) با استفاده از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفته و ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون برابر با (۰/۹۸) به دست آمد، که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب این آزمون است.

<sup>1</sup> California test of personality.

<sup>2</sup> Thorpe, clark & Tiegs

<sup>3</sup> self adjustment

<sup>4</sup> Social adjustment

<sup>5</sup> biserial

ضرایب پایایی این مقیاس را برای مقیاس شخصی بین ۰.۸۸ تا ۰.۹۰، برای مقیاس سازش اجتماعی بین ۰.۸۶ تا ۰.۹۰ و برای نمره کل بین ۰.۹۱ تا ۰.۹۳ گزارش کرد. در پژوهش خود ضرایب پایایی را برای سازش شخصی در گروه بینا ۰.۸۰، در گروه بینا ۰.۸۸ و برای مقیاس سازش اجتماعی در گروه بینا ۰.۷۸ در گروه بینا ۰.۷۸ و در گروه نابینا ۰.۶۷ گزارش کرد. در پژوهش خجسته مهر و همکاران (۱۳۹۱) برای اندازه گیری سازگاری اجتماعی استفاده شد. ضریب پایایی با استفاده از روش همسانی درونی آلفای کرونباخ برای مقیاس سازگاری اجتماعی ۰.۷۰ به دست آمد که نتایج نشان داد مقیاس دارای پایایی قابل قبولی است.

جهت تعیین روایی صوری پرسشنامه از نظر خبرگان آموزشی استفاده شد و پایایی نیز با کمک آلفای کرونباخ محاسبه گردید که مقدار این ضریب ۰.۷۸ به دست آمد.

### محتوای جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

**گام اول:** رشد خود شناسایی جنبه‌ها و ویژگی‌های مثبت دانش آموز، توانایی فرق گذاشتن بین خطا کردن و خطا کار بودن، تشخیص ویژگی‌هایی که فرد آنها را دوست دارد یا ندارد، تشخیص این که احساس انسانها در مقاطع مختلف رشد تغییر می‌یابد.

**گام دوم:** رشد هیجانی فهم این که دیگران هم احساس طرد شدن و تنهایی می‌کنند، آموزش روش های اثربخش کنار آمدن با طرد و احساس تنهایی، مفهوم سازی این موضوع که دیگران نمی‌توانند در آنها احساسی ایجاد کنند بلکه خود آنها این کار را انجام می‌دهند. شناسایی هیجانات ناخوشایند و آموختن شیوه های کنار آمدن اثربخشی با این هیجانات و آموزش روش های کنار آمدن با مسخره شدن و طرد شدن.

**گام سوم:** رشد اجتماعی شناسایی رفتارهایی که بیانگر همکاری هستند و تمرین این رفتارها، آموزش مهارت هایی برای مدیریت اثربخش اختلافات، شناسایی رفتارهایی که می‌توانند موجب کنار گذاشته شدن، مسخره شدن تسخیر شدن می‌شوند و آموزش دیدن جهان بیرونی از نگاه دیگران.

**گام چهارم:** رشد شناختی شناسایی انتخاب ها و مشخص کردن میزان اهمیت آنها، جداسازی باورهای معقول از نامعقول، آموزش روش های استفاده از باورهای معقول در موقعیت شخصی و توجه به پیامدهای مثبت و منفی تصمیمات در بخش تجزیه و تحلیل اطلاعات، داده‌هایی که از اجرای پرسشنامه‌ها بدست آمد، با استفاده از نسخه ۲۱ نرم افزار SPSS در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی به شرح زیر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در تحقیق حاضر در بخش توصیفی عملیات مربوط به اطلاعات جمعیت شناختی افراد نمونه آماری با استفاده از فرامین نرم افزار SPSS صورت پذیرفت؛ همچنین از جداول و نمودارهایی که حاوی میانگین، فراوانی، درصد تجمعی و... است، در این بخش استفاده شد. در بخش استنباطی تحقیق حاضر، تحلیل داده‌ها با استفاده از SPSS21 و تحت آزمون کواریانس چند متغیره (مانکوا) انجام شد.

### ۴- یافته‌های پژوهش

در این بخش با استفاده از مدل‌های آماری مناسب هر یک از فرضیه‌های پژوهشی مورد آزمون قرار می‌گیرد.  
**فرضیه:** آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (شخصی و اجتماعی) دانش آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بوبین زهرا تأثیر دارد.

به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (شخصی و اجتماعی) دانش‌آموزان، از تحلیل واریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد که نتایج آن در جداول ۱ و ۲ منعکس شده است که براساس مفروضاتی نظیر همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس و همگنی واریانس‌های خطا مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۱: خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (شخصی و اجتماعی)

اثرات	لانداى ويلكز	F	درجه آزادى فرض شده	درجه آزادى خطا	سطح معنى دارى	حجم اثر	توان آزمون
گروه	۰/۶۴	۱۲/۸۵	۲	۳۷	۰/۰۰	۰/۳۶۵	۰/۹۶

براساس اطلاعات جدول بالا شاخص لانداى ويلكز در سطح ۰/۰۱ معنى دار است ( $F=12/85$ ، Wilks Lambda = ۰/۶۴). این نتیجه بدان معنی است که دست کم در ترکیب یکی از میانگین‌ها، تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود دارد؛ بنابراین به منظور اطلاع از این که پراش در کدام یک از متغیرهای وابسته، منجر به معنی‌داری لانداى ويلكز شده است، از تحلیل تک متغیری با تصحیح خطای نوع اول به شیوه بونفرونی استفاده گردید.

جدول ۲: تحلیل کوواریانس یک راهه بین آزمودنی جهت بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (شخصی و اجتماعی)

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادى	میانگین مجذورات	F	سطح معنى دارى	اندازه اثر
گروه	سازگارى شخصى	۱۴۳/۸	۱	۱۴۳/۸	۷/۹	۰/۰۱	۰/۱۹۱
	سازگارى اجتماعى	۱۸۱/۹	۱	۱۸۱/۹	۱۳/۹	۰/۰۱	۰/۲۸۳
خطا	سازگارى شخصى	۶۵۶/۸	۳۶	۱۸/۲			
	سازگارى اجتماعى	۴۷۰/۷	۳۶	۱۳/۰۷			
کل	سازگارى شخصى	۱۱۹۳۹۷	۴۰				
	سازگارى اجتماعى	۹۳۱۲۰	۴۰				

نتایج جدول بالا حاکی از آن است که حتی با احتساب آلفای میزان شده بونفرونی (۰/۰۲۵) در هر دو مولفه، یعنی: سازگاری شخصی و سازگاری اجتماعی تفاوت معناداری بین گروه‌ها، وجود دارد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت: آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (شخصی و اجتماعی) دانش‌آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا تاثیر دارد. بالاترین اندازه اثر نیز متعلق به سازگاری اجتماعی است (۰/۲۸۳)، یعنی حدود ۲۷/۹ درصد از واریانس سازگاری اجتماعی آزمودنی‌ها وابسته به آموزش مهارت‌های زندگی است. این رقم در مورد مولفه سازگاری فردی، به ۱۹ می‌رسد.

##### ۵- بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مطالعه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری در بین دانش‌آموزان پسر دوره دوم مقطع متوسطه شهر بویین زهرا انجام شد. دوره نوجوانی مرحله‌ای حساس از رشد است که می‌تواند با آسیب‌های مختلف اجتماعی همراه باشد (شئو، لیو و لی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷؛ ساندوال-لوکرو، مائس و کلینگاسمیت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴؛ پترووا<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). از همین جهت

<sup>۱</sup> - Sheu, Liu & Li

<sup>۲</sup> - Sandoval-Lucero, Maes & Klingsmith

<sup>۳</sup> - Petrova

استفاده از مداخلات آموزشی که با هدف توانمندسازی مهارت اساسی افراد از اهمیت فراوانی برخوردار است. از سوی دیگر مهارت های زندگی، از جمله نیازهای اساسی تمام افراد جامعه جهت برخورد مناسب با موقعیت های مختلف زندگی می باشد (چینکو و هالت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶).

اهمیت این بررسی از اهمیت آموزش و مهارت های زندگی در مدارس ناشی می شود که بر اساس یافته ها و نظرات محققین قابل استنباط است. مدارس نقش مهمی در پیشگیری و بهداشت روانی دانش آموزان دارند، به همین خاطر در سال های اخیر مدارس توسط برنامه های پیشگیری پوشش داده می شود. اینگونه فعالیت ها مداخلاتی هستند که نوجوانان را در زمینه مهارت های زندگی از جمله مقابله موثر با فشارهای روانی، سازگاری اجتماعی، حل مسئله، کنترل خشم و تصمیم گیری توانمند می سازند (پیکورت، ۲۰۱۶؛ ال-شرقی، هاشیم و کتبی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). بروکز<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) معتقد است رویکرد مهارت های زندگی چهارچوب سازمان یافته ای را برای مراکز مشاوره و بهداشت روانی فراهم می کند و یک عنصر آموزشی کلیدی و مهم برای مدارس ابتدایی و دبیرستان می باشد (پیکورت، ۲۰۱۶). از سوی دیگر نزدیک به یک دهه است که برنامه ی آموزش مهارت های زندگی مورد توجه سیاست گذاران و برنامه ریزان آموزش در کشور قرار گرفته است. در برنامه توسعه چهارم (۱۳۸۳)، به صراحت بر اهمیت و ضرورت اجرای برنامه های ارتقای توانایی روانی اجتماعی، مانند آموزش مهارت های زندگی تأکید شده است. در این میان کنار آمدن با فشارهای زندگی، کسب مهارت های فردی واجتماعی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده و در ادوار متفاوت زندگی او، به اشکال گوناگون تجلی یافته است (زتو و چنگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). در ادامه با ذکر نتایج فرضیه های پژوهش و مقایسه آن ها با نتایج تحقیقات پیشین، سعی در تفسیر درست و دقیق نتایج به دست آمده، شده است.

تحلیل داده ها موید آن است که این آموزش توانسته است هر دو سازه سازگاری را تحت تأثیر قرار دهد. در تبیین این یافته ها می توان گفت، یکی از مهم ترین نتایج بهبود و افزایش مهارت های زندگی کمک به سازگاری افراد است. طبق تعریف، سازگاری به تعامل و درگیر شدن موثر و سالم فرد با محیطش اشاره دارد و همزمان دو فرآیند در آن رخ می دهد: یکی منطبق کردن خود با شرایط و دوم تغییر شرایط برای منطبق ساختن آن با نیازهای خود (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ نقل از آویسون و همکاران، ۲۰۱۰)؛ بنابراین، این آموزش ها کمک می کند تا افراد، عواطف و احساسات خود را به خوبی بشناسند، آن ها را به دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آن ها را دریابند و در نهایت برای آن ها آشکار می شود که افکار کارآمد و ناکارآمد، عواطف مثبت و منفی آن ها را هدایت می کند. هنگامی که آزمودنی ها به این آگاهی می رسند که این خود آنها و تصوراتشان است که هیجان ها و عواطف مثبت و منفی را تا حدود زیادی زیر نفوذ دارد، بنابراین با مهارت های آموخته شده آن ها را کنترل می کنند و از این طریق به سازگاری می رسند.

سازگاری اجتماعی منعکس کننده برخورد و تعامل سازنده و مفید فرد با اطرافیان خصوصا دوستان و همسالان است. آموزش مهارت های زندگی سبب می شود افراد بسیاری از ویژگی های روانی خود و طرف مقابل را درک کنند و با شفافیت بیشتری پی برده و بپذیرند. در فرآیند آموزش مهارت ها، دانش آموزان مطلع می شوند که بین آن ها و دیگران تفاوت هایی وجود دارد که باید پذیرفته شود و با این تفاوت ها و تمایزات احتمالی در کنار هم به رابطه و دوستی و همنشینی ادامه دهند. آن ها به مفهوم همنوایی گروهی دست می یابند و در نهایت با کمک یادگیری مهارت های زندگی با بوده اختلاف نظرات و همراهی های احتمالی، زندگی مسالمت آمیزی داشته باشند.

به نظر می رسد، دانش آموزان گروه آزمایش در طول زمان دریافت آموزش ها به ارزیابی باورها و برداشت های ذهنی خود اقدام نموده اند و با کمک این آموزش ها، به این آگاهی دست یافته اند که می توانند موفقیت آمیزتر با محیط و دنیای درونی و بیرونی خود انطباق و سازگاری پیدا کنند. آن ها در نتیجه دریافت این مهارت ها می توانند استرس خود را که در هر شرایطی شدید

<sup>1</sup> - Chinkov & Holt

<sup>2</sup> - Al-Sharqi, Hashim & Kutbi

<sup>3</sup>. Brooks

<sup>4</sup> - Szeto & Cheng



بودن آن مضر و خطرناک است کنترل کنند، خود را بهتر و کامل تر بشناسند، مسائل و مشکلات را درک کنند و راه حل های مقتضی و سازنده را موقع نیاز اتخاذ کنند. آن ها در نهایت دارای شخصیت سالم و سازگار می شوند و هدف های واقعی و منطقی زندگی را دنبال می کنند.

در مجموع یافته های پژوهش حاضر همسو با یافته های پژوهش های مشابه نشانگر این است که آموزش مهارت های زندگی به ارتقای سازگاری کودکان و نوجوانان در ابعاد زندگی کمک می کند و از اساسی ترین برنامه های پیشگیری در سطح اولیه به شمار می رود. پژوهش حاضر با یافته های آبرترین و همکاران (۲۰۱۱)، لو و همکاران (۲۰۰۸)، فلتون و رویزون (۲۰۰۸) همسو می باشد.

براساس یافته های پژوهش پیشنهادهایی در ادامه ارائه می گردد:

۱) پیشنهاد می گردد آموزش مهارت های زندگی، در برنامه های آموزش ضمن خدمت برای مشاوران و معلمان و نیز در برنامه های دانش افزایی والدین دانش آموزان در نظر گرفته شود تا آنان بتوانند در سازگار ساختن دانش آموزان و بالا بردن عملکرد تحصیلی آنان نقش لازم را ایفا کنند.

۲) آموزش مهارت های زندگی به عنوان یک ماده درسی در برنامه های درسی مدارس در نظر گرفته شود.

۳) برگزاری کارگاه ها و کلاس های آموزش این مهارت ها در مدارس برای دانش آموزان کمک شایانی برای ارتقای سطح سلامت روان آن ها است.

۴) با توجه به اهمیت متغیرهای این پژوهش پیشنهاد می شود که این متغیرها با سایر متغیرهای دیگر چون مهارت های اجتماعی، اعتماد به نفس، خودپنداره و هوش هیجانی مورد بررسی واقع شود.

## منابع

- آقاجری، پروانه؛ حسین زاده، مینا؛ مهدوی، نادر؛ هشتروندی زاده، محمد و وحیدی، مریم. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر انگیزه یادگیری (درونی و بیرونی)، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان پرستاری. آموزش پرستاری، ۴(۲(پیاپی ۱۲)): ۱۸-۲۷.
- حجازی، سارا؛ امیری، شعله؛ یارمحمدیان، احمد؛ و ملک پور، مختار. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش گروهی حل مسئله بر میزان سازگاری اجتماعی زنان مبتلا به اختلال خلقی دوقطبی. 'فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۴، شماره ۱ و ۲، صص، ۵۲ - ۵۸.
- خجسته مهر، رضا؛ عباس پور، ذبیح اله؛ کرابی، امین و کوچکی، رحیم. (۱۳۹۱). تأثیر برنامه موفقیت تحصیلی بر عملکرد و خود پنداره تحصیلی، نگرش نسبت به مدرسه، یادگیری شیوه موفقیت در مدرسه و سازگاری اجتماعی دانش آموزان. روانشناسی مدرسه، ۱(۱)، ۲۷-۴۵.
- عاشوری، ا. (۱۳۸۵). اثر درمان شناختی رفتاری بر سلامت روان و بهبود مهارت ها، سلامت روانی و پیشگیری از عود در افراد وابسته به مواد افیونی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم تربیتی شیراز.
- فتی، لادن؛ محمدخانی، شهرام؛ موتابی، فرشته و کاظم زاده، مهرداد. (۱۳۸۵). راهنمای عملی برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های زندگی. تهران: انتشارات وزارت بهداشت.
- محمودی، مریم؛ زهراکار، کیانوش و شعبانی، حسن. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی دانشجویان. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۱۰(۳۷): ۷۱-۷۹.
- نوری، ربابه و محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۷). مهارت های زندگی، ویژه ی دانش آموزان. معاونت نظری و مهارتی وزارت آموزش و پرورش. تهران: طلوع دانش.

8. Albertyn, R, M; Kapp,C,A; croenewald,c.j. (2011). Patterns of empowerment inindividualas through the course of a life skills programme. Journal of studies

9. Al-Sharqi, L., Hashim, K., & Kutbi, I. (2015). Perceptions of Social Media Impact on Students' Social Behaviour: A Comparison between Arts and Science Students. *International Journal of Education and Social Science*, 2(4), 122-131.
10. Alvy, L. M., McKirnan, D. J., Mansergh, G., Koblin, B., Colfax, G. N., Flores, S. A., & et al. (2011). Depression is associated with sexual risk among men who have sex with men, but is mediated by cognitive escape and self-efficacy. *AIDS Behavior*, 15, 1171-1179.
11. Antoci, A., Sabatini, F., & Sodini, M. (2015). Online and Offline Social Participation and Social Poverty Traps: Can Social Networks Save Human Relations?. *The Journal of Mathematical Sociology*, 39(4), 229-256.
12. Bongers, I. L., Koot, H. M., Van der Ende, J., & Verhulst, F. C. (2003). The normative development of child and adolescent problem behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 112, 179-192
13. Botvin, G. J., Griffin, K. W. (2004). Life skills Training Empirical finding and future Directions. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2).
14. Botvin, G.J., Kantor, L.W. (2007). Preventing alcohol and tobacco use through life skill training. *Journal of alcohol Research & Health*. 24(4), 8-25.
15. Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2014). Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence. *New directions for youth development*, 2014(141), 57-65.
16. Camble, B. (2006). Teaching life skills for Student success: connecting. *Education and careers*, 81.
17. Chinkov, A. E., & Holt, N. L. (2016). Implicit transfer of life skills through participation in Brazilian jiu-jitsu. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 139-153.
18. Dicke, T., Elling, J., Schmeck, A., & Leutner, D. (2015). Reducing reality shock: The effects of classroom management skills training on beginning teachers. *Teaching and Teacher Education*, 48, 1-12.
19. Gooding, L. F. (2017). Effect of a Music Therapy-Based Social Skills Training Program on Social Competence in Children and Adolescents with Social Skills Deficits.
20. Helaiya, S. (2015). Development and implementation of a life skills programme for student teachers.
21. Lou, Ch. H., Wang, X. J., Tu. X. & Gao, E. (2008). Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among Vocational School Students in Shanghai, China. *Journal of Reproduction & Contraception*, 239-251.
22. Petrova, T. N., Kirillova, O. V., Sokolova, S. G., Pugacheva, N. B., Galimullina, A. F., Maksimova, O. G., ... & Kozhanov, V. V. (2016). Education as the Management of Research Universities Students' Socialization. *International Review of Management and Marketing*, 6(2S).
23. Pickworth, G. E. (2016). Life skills training and career development from a career guidance perspective.
24. Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211.
25. Pitman, R. K. (2004). Regional cerebral blood flow in amygdale and medial prefrontal cortex during traumatic imagery in male and female Vietnam veterans with PTSD. *Archives of General Psychiatry*, 61, 168-176

26. Reece, B., & Reece, M. (2016). *Effective human relations: Interpersonal and organizational applications*. Cengage Learning.
27. Salyakhova, G. I., & Valeeva, R. A. (2015). Pedagogical Stimulation of University Students' Social Competence Development by Means of Interdisciplinary Integration. *Review of European Studies*, 7(5), 186.
28. Sammons, P. (2014). Influences on students' social-behavioural development at age 16: Effective Pre-School, Primary & Secondary Education Project (EPPSE): September 2014.
29. Sandoval-Lucero, E., Maes, J., & Klingsmith, L. (2014). African American and Latina (o) community college students' social capital and student success. *College Student Journal*, 48(3), 522-533.
30. Sheu, H. B., Liu, Y., & Li, Y. (2017). Well-being of college students in China: Testing a modified social cognitive model. *Journal of Career Assessment*, 1069072716658240.
31. Sinha, S., & Modi, J. N. (2017). Psychosocial aspects of changes during adolescence among school going adolescent Indian girls. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 3(2), 409-413.
32. Strachan, S. L. (2015). Kindergarten students' social studies and content literacy learning from interactive read-alouds. *The Journal of Social Studies Research*, 39(4), 207-223.
33. Szeto, E., & Cheng, A. Y. (2016). Towards a framework of interactions in a blended synchronous learning environment: what effects are there on students' social presence experience?. *Interactive Learning Environments*, 24(3), 487-503.
34. Teodor. M.L,kapper,K.C, Rodrigues,J.L de Freitas, P.M & Haase,V.G. (2005). The Matson Evaluation of social Skill With Youngstrers (MESSY) and its Adaptation for Brazilian children and adolescents. *Internat. Ional Journal of psychology*, 39,2, 239-246
35. Trottier, C., & Robitaille, S. (2014). Fostering life skills development in high school and community sport: A comparative analysis of the coach's role. *The Sport Psychologist*, 28(1), 10-21.
36. Wang, M. T., & Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review*, 28(2), 315-352.
37. Wellford, J. (2005). Life skills training. *Journal of International Relations*, 19, 687-411.

## Effectiveness of Teaching Life Skills in Adaptability of Male High School Second Grade Students in Bueen Zahra

Ramezan Jahanian<sup>1</sup>, Aboulfazl Safieepoor<sup>2</sup>

1. Faculty member, Department of Educational management, College of Science Education, Islamic Azad University of Karaj, Karaj, Iran
2. PhD Student in Department of Educational management, college of Science Education, Islamic Azad University of Karaj, Karaj, Iran

---

### Abstract

The present study was aimed to examine the effectiveness of life skills in the adaptability of male high school second grade students in Bueen Zahra. Research method was practical in terms of objective; in terms of the type of collected data, it was quantitative; and in terms of data collection method, it was semi-experimental with a pre-test post-test design and with a control group. The statistical population consisted of all male high school second grade students in Bueen Zahra (2016-2017). Using a single-stage cluster random sampling method, 40 students were selected (class lists of students); they were randomly divided into two groups of 20: a control group and an experiment group. The experiment group received 8 sessions (each session = 60 minutes) of teaching life skills, but the experiment group remained on a wait list. Data collection tool for social adaptability was California's standard personality questionnaire. The reliability and validity of this questionnaire was approved by internal and external experts. In this research, in order to calculate the content validity of the questionnaire, educational experts' comments was used; and reliability was calculated to be 0.78, using Cronbach's alpha coefficients. The data obtained from implementing the questionnaires were analyzed using SPSS-21 software in two sections: descriptive and inferential statistics (MANCOVA). Findings showed that teaching life skills affects students' social and personal adaptability in Bueen Zahra's male high school second grade students. in line with this, it is recommended that teaching life skills be considered as a subject in school curricula.

**Keywords:** life skills, social adaptability, personal adaptability, cognitive growth

---