



The Effect of Life Skills Training on the Adaptation (Social, Academic, and Emotional) of the Martyrs Children in High School in Tehran, District 15

Mahdi Dadjo¹, Afsane Khodayari Moghadam^{2*} , Hasti Allahyari³

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tehran West Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Abstract

Background and aim: Humans, especially teenagers, need functions that equip them to acquire this ability in order to deal with different situations and conflicts in life. Considering the impact and importance of this issue, it is necessary to conduct studies in this field. The present study aimed to examine the effect of life skills training on the social, academic, and emotional adaptation of the martyrs children in high school in Tehran, District 15.

Methods: The research population included all boys and girls students of Shahed and normal high schools. A sample of 100 people (25 boys and 25 girls for the control and 25 boys and 25 girls for the experimental group) was selected. A questionnaire of 60 questions was presented to evaluate the student's adaptability. This questionnaire is compiled in the form of a seven-point Likert scale. Descriptive statistics indices (mean and standard deviation) and inferential statistical methods of multivariate covariance analysis were used to test the significance of the difference between the control and experimental groups in analyzing the findings.

Results: A significant difference was observed between the averages of the groups in the post-test ($P < 0.05$). The results showed that life skills training caused a difference in the average of the experimental group in emotional, academic, and social adjustment variables compared to the control group ($P < 0.05$).

Conclusion: The findings of this research showed that teaching life skills has helped to strengthen the adaptation (educational, emotional, and social) of the students of the experimental group.

Please cite as: Dadjo M, Khodayari Moghadam A, Allahyari H. "The Effect of Life Skills Training on the Adaptation (Social, Academic, and Emotional) of the Martyrs Children in High School in Tehran, District 15". SOREN Journal 2023;4(2):84-89 [In Persian].

Article history:

Received
2023/04/18
Accepted
2023/06/16

Keywords:

- Life Skills
- Adaptability
- Martyrs Children

Corresponding Author

Name: Afsane Khodayari Moghadam

Email Address: Afsaneh.khodayari@yahoo.com

ORCID ID: 0000-0003-3041-9294

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (اجتماعی، تحصیلی و عاطفی) فرزندان ایثارگران مقطع دبیرستانی شهر تهران منطقه ۱۵

مهدی دادجو، افسانه خدایاری مقدم* , هستی اله یاری

گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۲۹

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۲۶

واژگان کلیدی

مهارت‌های زندگی،

سازگاری،

فرزندان ایثارگران.

چکیده

سابقه و هدف: انسان‌ها مخصوصاً نوجوانان برای مقابله‌ی سازگاران با موقعیت‌های متفاوت و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز کند. با توجه به تأثیر و اهمیت این موضوع، انجام مطالعاتی در این زمینه ضروری است. هدف مطالعه حاضر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (اجتماعی، تحصیلی و عاطفی) فرزندان ایثارگران مقطع دبیرستانی شهر تهران منطقه ۱۵ است.

روش کار: جامعه پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر و دختر دبیرستان‌های شاهد و عادی بود. نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر (۲۵ پسر و ۲۵ دختر برای گروه کنترل و ۲۵ پسر و ۲۵ دختر برای گروه آزمایش) انتخاب شد. پرسشنامه ۶۰ سؤالی ارزیابی سازگاری دانش‌آموز ارائه شد. این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرتی هفت درجه‌ای تدوین شده است. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و روش‌های آماری استنباطی تحلیل کوواریانس چند متغیره برای آزمون معناداری تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شد.

یافته‌ها: بین میانگین گروه‌ها در پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری مشاهده شد ($P<0/05$). نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی سبب ایجاد تفاوت در میانگین گروه آزمایش در متغیرهای سازگاری عاطفی، تحصیلی و اجتماعی نسبت به گروه کنترل شد ($P<0/05$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به تقویت سازگاری (تحصیلی، عاطفی و اجتماعی) دانش‌آموزان گروه آزمایش کمک کرده است.

می‌کند تا از توانایی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی مهارت‌های توانمند و سازنده حرکت نماید.

مهارت‌های زندگی به عنوان دانش، آگاهی، توانایی، نگرش و رفتارهایی تعریف شده است که جهت شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شوند (۲). این مهارت‌ها انسان را توانمند می‌سازند تا بتوانند با موقعیت‌های مختلف زندگی سازگاری یابند، با دیگران به راحتی تعامل داشته باشند، احساسات، عقاید و عواطف خود را با آسودگی بیان کنند و در نهایت زندگی را دوست داشته باشند. افرادی که از مهارت‌های زندگی کافی برخوردارند، می‌توانند از روابط بین فردی مناسبی برخوردار باشند و از عهده انجام مسئولیت‌های مختلف اجتماعی برآیند. انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارضات و اختلاف‌نظرها برای این افراد کار دشواری نیست.

مقدمه

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود 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. مهارت‌های زندگی به معنی کسب و افزایش دانش صرف نیست، بلکه ایجاد مهارت و تغییر در نگرش و ارزش‌های فردی است (۱). مجموعه مهارت‌های زندگی یک رویکرد متمرکز بر فرد است که هدفش کمک به افراد جهت رشد مهارت‌های موردنیاز زندگی می‌باشد. مجموعه مهارت‌های زندگی نه تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی زمان حال می‌انديشد بلکه به توانمندی آنان در آینده نیز تأکید دارد و به فرد کمک

در مکان‌های آموزشی را فراهم آورند و برای آینده‌ی شغلی خویش تصمیم بگیرند (۹).

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 نقش‌های اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزمره زندگی به شکل موثر روبرو شود (۱۰).

مواد و روش‌ها

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش‌آموزان عادی و شاهد دبیرستان‌های سطح شهر تهران منطقه ۱۵ بود که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ مشغول به تحصیل بودند. با توجه به هدف پژوهش، حجم تعداد آماری ۱۵۰ نفر و نمونه‌ای به حجم ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر برای گروه آزمایش و ۵۰ نفر برای گروه کنترل) انتخاب شدند. در این پژوهش، از ناحیه‌های مختلف آموزش و پرورش به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس از دبیرستان‌های شاهد دخترانه و پسرانه بین پایه‌های اول و دوم و سوم یک پایه به صورت تصادفی انتخاب گردید. پایه انتخاب شده دوم دبیرستان است. در هر دبیرستان دو کلاس دوم وجود دارد. در مرحله آخر دانش‌آموزان یک کلاس تصادفاً به عنوان گروه کنترل و یک کلاس گروه آزمایش گمارده شدند. در نهایت به دلیل افت آزمودنی ۴۱ دانش‌آموز از گروه آزمایش و ۴۱ دانش‌آموز نیز از گروه کنترل دوره را به پایان رساندند. پرسشنامه سازگاری دانش‌آموز: این پرسشنامه ۶۰ سؤالی سازگاری دانش‌آموز را ارزیابی می‌کند و در سال ۱۹۹۳ توسط سیناوسینگ ساخته شده است. این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرتی هفت درجه‌ای تدوین شده است. این پرسشنامه از زیرمقیاس سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشگاهی تشکیل شده است. نمره‌ی بالا نشان‌دهنده‌ی سازگاری مثبت در مدرسه می‌شود و نمره‌ی پایین نشان‌دهنده‌ی داشتن مشکل و مسأله در سازگاری است. سیناوسینگ فرم نهایی آن را بر روی ۱۹۵۰ نفر از دانش‌آموزان که از چهل دبیرستان به تصادف انتخاب شده بودند، اجرا نموده و به کمک داده‌های گردآوری شده، پرسشنامه را برای جمعیت هدف هنجاریابی نمودند. بر پایه هنجارهای گزارش شده، داشتن نمره ۳۱ و بالاتر در سازگاری کلی و نمره ۱۱ و بالاتر در هر یک از خرده مقیاس‌ها بیانگر سازگاری ضعیف است. پایایی آن را برای خرده مقیاس‌ها و کل آزمون به روش بازآزمایی و دو نیمه کردن ۰/۹۰ و ۰/۹۳ و ۰/۹۶ گزارش کردند. نویدی (۱۳۸۷) برای زیرمقیاس سازگاری تحصیلی آلفای کرونباخ ۰/۷۴ درصد، برای سازگاری عاطفی ۰/۶۹ درصد و برای سازگاری اجتماعی ۰/۶۶ درصد بدست آورد.

بسته آموزشی مهارت‌های زندگی: با توجه به هدف پژوهش، این بسته شامل مهارت‌های خودآگاهی، مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری و مهارت‌های کنترل استرس بود. هر کدام از این مهارت‌ها در ۴ جلسه ۲ ساعته آموزش داده شد.

مهارت خودآگاهی: جلسه اول: خودآگاهی جسمانی. جلسه دوم: خود ارزیابی صحیح شامل شناسایی و تعریف ویژگی‌های مثبت، منفی و خنثی. جلسه سوم: اهمیت اطرافیان نزدیک در خودآگاهی، فشار گروهی و تکنیک‌های مواجهه با فشار گروهی. جلسه چهارم: هدف‌گذاری، فرایند

بیکر و ویلیامز نشان دادند که داشتن مهارت‌های مختلف اجتماعی و حل مسأله تضمین‌کننده سازگاری بهتر دانش‌آموزان در محیط‌های آموزشگاهی است (۳). همچنین دانش‌آموزانی که مهارت‌های اجتماعی را به خوبی فرا گرفته‌اند مقابله‌ی موثرتری در برابر استرس و فشارهای روانی دارند (۴). بیکر با ارایه یک مدل رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و حل مسأله با سازگاری آموزشگاهی، سلامت روانشناختی، استرس و خودکارآمدی را تبیین نمود و نشان داد که این متغیرها با مهارت‌های اجتماعی رابطه مستقیم و غیرمستقیم دارند. همچنین این متغیرها پیش‌بینی‌کننده‌های خوبی برای عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بودند. این مهارت‌ها به میزان قابل ملاحظه‌ای کمک کرده است تا بتوانند با محیط زندگی و اطرافیان سازگاری و انطباق بیشتری داشته باشند. مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کند تا با سازگاری بهتری با محیط اطراف خود تعامل برقرار سازند. سازگاری نشان از رفتارها، افکار و احساساتی است که برای رشد لازم است و در هنگام تغییرات محیطی بهتر نمایان می‌شوند و یک فرد ماهر از لحاظ مهارت‌های زندگی می‌داند که چگونه با این شرایط جدید، تعامل سازنده و مفید داشته باشد. فرزندان ایثار گران (جانبازان و آزادگان) که از سرمایه‌های ملی ما می‌باشند و جامعه در قبال آنها مسئولیت سنگینی بر دوش دارد، تصور می‌شود که از لحاظ محیط زندگی (خانوادگی) نسبت به سایر همسالان خود شرایط ویژه‌ای داشته باشند. تصور می‌شود که فرزندان جانبازان نیز به خاطر اینکه فرایند درمان پدر آنها طولانی مدت شده است و ممکن است از نقص جسمانی همچنان رنج ببرند، از لحاظ متغیر مهارت‌های زندگی و سایر متغیرهای سلامت روانشناختی این بچه‌ها در شرایط مناسب و مطلوبی قرار نداشته باشند. لورا فرد و همکاران (۵) نشان دادند که فرزندان افرادی که دچار نقص فیزیکی هستند، نسبت به همسالان خود در تعاملات اجتماعی موفق نیستند و همچنین از لحاظ عزت نفس، سازگاری اجتماعی و مؤلفه‌های سلامت روانشناختی در شرایط مناسبی قرار ندارند. خدایاری فرد و همکاران نشان دادند که سازگاری فرزندان شاهد نسبت به همسالان عادی خود پایین‌تر بوده و میزان افسردگی و اضطراب آنها نیز بالاتر مشاهده شده است (۶).

چالش‌های دوران تحصیل منابعی از فشار روانی را برای دانش‌آموزان فراهم کرده و سلامت آنان را به مخاطره می‌اندازد به گونه‌ای که گاهی این چالش‌ها، توانایی یادگیری آن‌ها را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد (۸، ۷).

انسان‌ها برای مقابله‌ی سازگارانه با موقعیت‌های متفاوت و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز کند. نوجوانی، بخشی از گستره‌ی زندگی آدمی است که افراد با مجموعه‌هایی از موانع و چالش‌هایی تحولی روبه‌رو می‌شوند. این چالش‌ها در مواردی نظیر رشد هویت و شخصیت و پیشرفت مستقل از خانواده، ایجاد ارتباط و هم‌رنگی با گروه هم‌سالان روی می‌دهد. علاوه بر این انتقال از دوران کودکی به بزرگسالی به موازات مجموعه‌ای از تغییرات جسمی روانی صورت می‌گیرد. این دوره، زمانی است که افراد باید نقش‌های اجتماعی را در گروه هم‌سالان و در ارتباط با افراد جنس مخالف برآورده سازند و مهارت‌های اجتماعی را بیاموزند، شرایط و الزامات حضور

جدول ۱. تعداد، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سازگاری عاطفی	آزمایش	۴۱	۱۰/۶	۲/۴	۱۳/۵	۳/۰
	کنترل	۴۱	۱۰/۵	۲/۵	۱۱/۰	۳/۱
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۴۱	۱۲/۱	۲/۵	۱۴/۳	۲/۳
	کنترل	۴۱	۱۲/۶	۲/۱	۱۱/۲	۲/۸
سازگاری تحصیلی	آزمایش	۴۱	۹/۱	۲/۸	۱۲/۲	۲/۱
	کنترل	۴۱	۱۰/۱	۲/۱	۱۰/۲	۳/۰

جدول ۲. کوواریانس چندمتغیری سازگاری (عاطفی، اجتماعی و تحصیلی)

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	Sig.	مجموع اتای سهمی
عاطفی	۱۵۳/۲	۱	۱۵۳/۲	۲۲/۵	۰/۰۰۰	۰/۲۲۶
اجتماعی	۲۲۷	۱	۲۲۷	۴۷/۶	۰/۰۰۰	۰/۳۸۲
تحصیلی	۱۱۲/۱	۱	۱۱۲/۱	۲۱/۴	۰/۰۰۰	۰/۲۱۸
کل	۱۴۴۶/۷	۱	۱۴۴۶/۷	۷۴/۱	۰/۰۰۰	۰/۴۹۰

هدف‌گذاری، تعیین خواسته‌ها، انتخاب اهداف، عینی کردن اهداف، تعهد، اجرا.

مهارت کنترل استرس: جلسه اول: مقدمه، تعریف استرس و انواع آن، تفاوت‌های فردی در مقابله با استرس، شیوه‌های مقابله. جلسه دوم: مرور، شیوه‌های متنوع افراد در مقابله با استرس، تأثیرات استرس بر بدن، استرس و بیماری‌های روان‌تنی. جلسه سوم: تفسیر نمودار استرس-عملکرد، ارتباط استرس با عملکرد، ارتباط استرس و هیجان، ارتباط مهارت کنترل خشم و کنترل استرس. جلسه چهارم: شخصیت‌های مقاوم، استرس حاد و مزمن چیست؟ مرور و جمع‌بندی.

مهارت حل مساله و تصمیم‌گیری: جلسه اول: مقدمه، طرح مساله، ویژگی‌های افراد ضعیف در حل مساله و تصمیم‌گیری. جلسه دوم: مرحله اول- خودآگاهی هیجانی، مرحله دوم-تعریف دقیق مساله. جلسه سوم: مرحله سوم- بارش فکری (تولید راه‌حل)، مرحله چهارم ارزیابی گزینه‌ها. جلسه چهارم: مرحله پنجم-اجرا و بازبینی راه حل‌ها، مشورت، مشکلات بین فردی و حل آنها، مرور و جمع‌بندی.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: برای تجزیه و تحلیل یافته‌های از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و روش‌های آماری استنباطی تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای آزمون معناداری تفاوت دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شد.

نتایج

در جدول ۱ تعداد، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای پژوهش آمده است.

برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت‌های خودآگاهی، حل مساله و تصمیم‌گیری، کنترل استرس) بر سازگاری (عاطفی، اجتماعی و تحصیلی) فرزندان ایثارگران از کوواریانس چندمتغیری استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین گروه‌های کنترل و آزمایش در متغیرهای پژوهش تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. در آماره‌های مختلف (پیلایی، لاندای ویلکز، هتلینگ و ریشه‌روی) این تفاوت‌ها معنی‌دار است.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری فرزندان ایثارگران مقطع دبیرستانی شهر تهران بود. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (تحصیلی، عاطفی و اجتماعی) دانش‌آموزان گروه آزمایش کمک کرده است. تحلیل کوواریانس چندمتغیری (جدول ۲) مؤید آن است که این آموزش‌ها توانسته است هر سه مؤلفه سازگاری را تحت تأثیر قرار دهد. سازگاری به تعامل و درگیر شدن مؤثر و سالم فرد با محیطش اشاره دارد (۱۱)، و همزمان دو فرآیند در آن رخ می‌دهد یکی منطبق کردن خود با شرایط و دوم تغییر شرایط برای منطبق ساختن آن با نیازهای خود (۱۲). معمولاً مؤلفه‌های فردی و اجتماعی هر یک به نحوی و با میزان مختلفی در آن نقش دارند (۱۴)، در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین نتایج بهبود و افزایش مهارت‌های زندگی کمک به سازگاری افراد می‌باشد. این آموزش‌ها از یک طرف کمک می‌کند افراد عواطف و احساسات خود را به خوبی بشناسند، آنها را به دقت ارزیابی نمایند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آنها را دریابند، و در نهایت برای آنها آشکار می‌شود که افکار کارآمد و ناکارآمد، عواطف مثبت و منفی آنها را هدایت می‌کند. هنگامی که آزمودنی‌ها به این آگاهی می‌رسند که این خود آنها و تصوراتشان است که هیجان‌ها و عواطف مثبت و منفی را تا حدود زیادی زیر نفوذ دارد، بنابراین با مهارت‌های آموخته شده آنها را کنترل می‌کنند و از این طریق به سازگاری عاطفی می‌رسند. در مجموع می‌توان گفت سازگاری بهتر عاطفی گروه آزمایش در پس‌آزمون نتیجه موفقیت‌آمیز همین

2. Pitman RK. Regional cerebral blood flow in amygdala and medial prefrontal cortex during traumatic imagery in male and female Vietnam veterans with PTSD. *Archives of General Psychiatry* 2004;61:168-176.
3. Baker SR, Williams K. Relation between social problem-solving appraisals, work stress and psychological distress in male firefighters. *Stress and Health* 2001;17:219-229.
4. Rodriguez N, Myers HF, Morris JK, Cardoza D. Latino college student adjustment: Does an increased presence offset minority- status and acculturative stresses? *J Appl Soc Psychol* 2000;30:1523-1550.
5. Friedlander LJ, Reid GJ, Shupak N, Cribbie R. Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development* 2007;48:259-274.
6. Khodiar Fard M, Rahiminejad A, Abedini Y. Examining social adaptation factors of witness and non-observable students. *Social Sciences and Humanities of Shiraz University* 2007;26:25-42.
7. Chen Y. The effects of a 10-week interpersonal relationships intervention on self-esteem in college students. *NeuroQuantology* 2018;16.
8. Tahira Q, Jami H. Association between social adjustment and perceived parenting styles in punctual, truant, and high achieving school going students: a moderating model. *Nature-Nurture Journal of Psychology* 2021;1:33-44.
9. Jahed Motlagh Y, Azkhosh M, Fadaei M. *Psychology Journal* 1394;4:14.
10. Khaksari M, Fathi-Ashtiani A, Seifi M, Abolghasemi-Hedeshi R, Lotfi-Kashani F, Helm FA. Life skills training effects on adjustment and mental health in physical-motor disabilities. *The International Journal of Indian Psychology* 2019;7:5-14.
11. Heppner P, Goug-Gwi L. Problem-solving appraisal and psychological adjustment. In C.R. Snyder and S. Lopez (eds), *Handbook of Positive Psychology* 2002 (pp. 288-98). New York: Oxford University Press.
12. Lazarus RS. Patterns of adjustment. (3rd edition), New York: McGraw-Hill Matsuda E, K. Uchiyama. Assertion training coping with mental disorders with psychosomatic disease, international series, 2006:276-278. Retrieved April 29, 2007, from <http://www.ics-elsevier.com>
13. Samani S. Causal model of family correlation, emotional independence and adaptability. PhD thesis of Shiraz University, 1381. [In Persian]
14. Chou KL. Hong Kong everyday competence scale. *Clinical Gerontologist* 2002;26:43-51.
15. Dodge D, Trister Bickart T. Three key social skill 2006, Retrieved 5/6/2006, <http://www.Scholastic.com>.
16. Arjamandi Z. The effect of social skills training on the adaptive behavior of mildly mentally retarded children. *Andisheh and Behaviour Quarterly* 1997;9. [In Persian]
17. Tuttle J. Adolescent life skills training for high-risk teens: results of group intervention study. *Journal of pediatric Health care* 2006;20:184-191.
18. Kadish TE, Glaser BA, Calhoun GB, Ginter EJ. Identifying the developmental strength of Jurenile

کارکرد می‌باشد. قسمت دیگر یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش‌ها به سازگاری اجتماعی بهتر آزمودنی‌های گروه آزمایش کمک کرده است. سازگاری اجتماعی منعکس‌کننده برخورد و تعامل سازنده و مفید فرد با اطرافیان خصوصاً دوستان و همسالان است. آموزش مهارت‌های زندگی سبب می‌شود افراد بسیاری از ویژگی‌های روانی خود و طرف مقابل را درک کنند و با شفافیت بیشتری پی برده و بپذیرند. در فرآیند آموزش مهارت‌ها، دانش‌آموزان مطلع می‌شوند که بین آن‌ها و دیگران تفاوت‌هایی وجود دارد که باید پذیرفته شود و با این تفاوت‌ها و تمایزات احتمالی در کنار هم به رابطه و دوستی و همنشینی ادامه دهند. آن‌ها به مفهوم همنوایی گروهی دست می‌یابند و در نهایت با کمک یادگیری مهارت‌های زندگی با بودن اختلاف نظرات و همراهی‌های احتمالی، زندگی مسالمت‌آمیزی داشته باشند. دانش‌آموزان گروه آزمایش در طول زمان دریافت آموزش‌ها به ارزیابی باورها و برداشت‌های ذهنی خود اقدام نموده‌اند با کمک این آموزش‌ها آن‌ها به این آگاهی دست یافته‌اند که می‌توانند موفقیت‌آمیزتر با محیط و دنیای درونی و بیرونی خود انطباق و سازگاری پیدا کنند، آن‌ها با مدرسه و فرآیندهای درونی آن و چگونگی تنظیم و مدیریت ارتباط با همسالان و کادر مدرسه، هماهنگ و سازگار می‌شوند. بنابراین با کمک این آموزش‌ها کمترین تنش را در ارتباط با دیگران پیدا می‌کنند. در مجموع پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های زندگی به ارتقای سازگاری کودکان و نوجوانان در ابعاد مختلف زندگی کمک می‌کند و از اساسی‌ترین برنامه‌ها پیشگیری در سطح اولیه به شمار می‌رود. آن‌ها در نتیجه دریافت این مهارت‌ها می‌توانند استرس خود را که در هر شرایطی شدید بودن آن مضر و خطرناک است کنترل نمایند، خود را بهتر و کامل‌تر بشناسند، مسائل و مشکلات را درک کنند و راه‌حل‌های مقتضی و سازنده را موقع نیاز اتخاذ نمایند. آن‌ها در نهایت دارای شخصیت سالم و سازگار می‌شوند و هدف‌های واقعی و منطقی زندگی را دنبال می‌کنند. یافته‌های پژوهش حاضر در رابطه با سازگاری با بسیاری از پژوهش‌ها همسو و یا هماهنگ است. برای مثال به پژوهش‌های دوج و بیکارت ۲۰۰۶، توتل و همکاران ۲۰۰۶ و یادام و اقبال ۲۰۰۹ می‌توان اشاره کرد (۲۰-۱۵).

تقدیر و تشکر

اکنون که این تحقیق به پایان رسیده والاترین مراتب سپاس خویش را به محضر استاد ارجمندم سرکار خانم دکتر افسانه خدایاری مقدم تقدیم می‌نمایم زیرا به سبب تلاش بی‌وقفه و با هدایت خردمندانه و صبورانه خود ضمن صرف وقت بسیار و ارائه‌ی نظرات ارزنده و راهبردهای اساسی راهنمای من بوده‌اند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

1. Alilo M, Moradi Gh. Life skills training program, anger and aggression control strategies. Booklet printed by the Ministry of Science, Research and Technology. 2013. [In Persian]

maladjusted male students of Ahvaz primary school. Journal of Educational Sciences and Psychology of Shahid Chamran University of Ahvaz 1998;5:1-16.

21. Yadav P, Iqbal N. Impact of Life Skill Training on Self-esteem, Adjustment and Empathy among Adolescents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology 2009;35:61-70.

offenders. Journal of Addictions &offenden counseling 2001;21:77-85.

19. Sokhandan T. Effective method of teaching social skills on behavioral-emotional problems of primary school children in Gonbadkavos city. Master thesis 2010.

20. Tabeti F, Shahni Yilaq M. The effect of social skills training in reducing social incompatibility - emotional