

- Marks, A.D.G., Blore, R.L., Hine, D.M., G. E. Dear, G.E. (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 64(3):119-127.
- Martsof, D.S., Sedlak, C.A., Doheny, M.O. (2000). Codependency and related health variables, *Arch psychiatr Nurs*, 14(3), 150-8.
- Megank, R., Vanhuel, S., Insejers, R., Desmet, M. (2009)) Alexitimia and interpersonal problems: A study of natural language and interpersonal problems: A study of natural language use. *Personality and individual differences*. 47:990-995.
- Motan, I., Gencoz, T., (2007). The relationship between the dimensions of alexithymia and the intensity of depression and anxiety. *Turkish journal of psychiatry*. 19 (4) 333-43.
- Nezlek, J. B., Hampton, C. P., & Shean, G. D. (2000). Clinical depression and day-to-day social interaction in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 11-19.
- Nezlek, J. B., Imbrie, M., & Shean, G. D. (1994). Depression and everyday social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1101-1111.
- Parker, F.M., Faulk, D., & LoBello, S.G. (2003). Assessing codependency and family pathology in nursing students. *Journal of Addictions Nursing*, 14: 85-90.
- Reyome, N.D. & Ward, K.S. (2010). Self-reported history of childhood maltreatment and codependency in undergraduate nursing students. *Journal of Emotional Abuse*. (7): 37-50.
- Sigmond. A.S., Snaith, R.P. (1983). The Hospital and Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.
- Simmons self, J. (2010). Codependency among nurses: A comparison by substance use disorder and other selected variable, UMI dissertation publishing, copyright by ProQuest.
- Sollbarra-Rovillard, M. & Kuiper, N. A. (2011). Social support and social negativity findings in depression: Perceived responsiveness to basic psychological needs. *Clinical Psychology Review*, 31, 342-352.
- Spitzer, C., Sibel-Jorges, U., Barno, S., Grabe, H.J., (2005).) Alexitimia and interpersonal problems, *psycosom*, 74(4):240-246.
- Talwar, K, A. N. Verma F., Singh, R., Sharma, V., (2011). Co-dependency and Marital Adjustment in Depression. Thesis submitted to Ranchi University, Ranchi, Jharkhand, India.
- Tasi, S.L., & Wu, L. (2003). The study of relationship between adolescents' parent-child relationship and codependency. *Bulletin of Educational Psychology*, 35: 59-78.
- Taylor, G.J., Bagby, R.M. (2004). An overview of the alexithymia construct. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 40-67).
- Vanheule, S., Desmet, M., Rassel, F., Verhagh, F., Meganck, R. (2006). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal clinical psychology*. 63(1): 109-117.
- Wilson, S.D. (2002). *Released from Shame: Moving Beyond the Pain of the Past*. IVP Books.
- Wu. C.Y., & Wu, L. (1999). Study on relationships among adolescents' perceptive experience about parental marital violence, social support and codependency in Taiwan. *Bulletin of Educational Psychology*, 31: 63-88.
- Zigmond. A.S., Snaith. R. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica* ; 67: 361-70.

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت اجتماعی دختران متوسطه دوم شهر اهواز

کبری بیلاوی^۲

بهنام مکنونی^۳

چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی، دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر اهواز بود. نمونه این پژوهش شامل ۴۰ نفر از جامعه مذکور بود که به صورت نمونه گیری دردسترس انتخاب شدند. ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه به صورت تصادفی تقسیم شدند. طرح پژوهش تجربی و از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. ابزار اندازه گیری مقیاس مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) بود، برای اجرا، ابتدا، از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه هفته ای سه بار و هر بار ۹۰ دقیقه تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند و بعد از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. و یک ماه بعد مرحله پیگیری انجام شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) و تحلیل یک راهه (آنکوا) صورت گرفت. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی در دانش آموزان مقطع متوسطه تاثیر دارد و این نتیجه در مرحله پیگیری نیز پایدار بود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی، دانش آموزان دختر، اهواز

۲. گروه روان شناسی بالینی، پردیس علوم و تحقیقات خوزستان، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

۳. گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران. (نویسنده مسئول: makvandi_b@yahoo.co)

مقدمه

اجتماعی شدن فرآیندی است که در آن هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای فرد شکل می‌گیرد تا ایفای نقش کنونی یا آتی او در جامعه مناسب و مطلوب شناخته شود. در این فرایند، اکتساب و به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از مولفه‌های اصلی رشد اجتماعی محسوب می‌شود. ماتسون^۱ (۱۹۹۰)، بر آن است که مهارت‌های اجتماعی رفتارهایی هستند که به روابط بین افراد از یک سو و بهداشت روانی آنها و نیز عملکرد مفید و موثر در اجتماع از سوی دیگر تأثیر دارد به عنوان مثال پژوهش‌ها نشان دادند که رشد اجتماعی و عاطفی کودکان و پرورش درک مثبت از خود تا حدود زیادی متأثر از نحوه‌ی تعامل آنان با همسالان است (چن^۲، ۲۰۰۰،^۱ به نقل از کاکویی، ۱۳۹۰) مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی، به شکل موثری روبه‌رو شود (آهن کوب نژاد، ۱۳۹۴)

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانش‌ها گفته می‌شود که کاربرد آنها در تنظیم و بهبود روابط بین فردی، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح و حل تعارض‌ها تأثیر فراوان دارد. دستیابی به این هدف‌ها عملاً امکان پذیر نیست، مگر آن که مهارت‌های اساسی به کودکان و نوجوانان آموزش داده شود. اگر بخش اندکی از برنامه تفصیلی مدارس به آموزش کنترل هیجانهای منفی، فرایند حل مسأله، تصمیم‌گیری، تفکر و برقراری روابط بین فردی مناسب اختصاص داده شود، از بروز بسیاری از اختلالات و کژرفتاری‌ها پیشگیری به عمل خواهد آمد (حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵). گرشام و الیوت مهارت‌های اجتماعی را مجموعه رفتارهای فراگرفته‌ی قابل قبولی می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه‌ی مؤثر داشته و از عکس‌العمل‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند. تیلور^۳ (۱۹۹۵) مهارت اجتماعی را چنین تعریف می‌کند: تکنیکی است که از طریق آن افراد می‌آموزند که چگونه آرام باشند و در موقعیت‌های مختلف اجتماعی به طور مناسب و خوشایندی ارتباط برقرار سازند

(نقل از کاکویی، ۱۳۹۰). در تعریف دیگری که توسط لارسون^۴، فین کات و لوزان^۵ (۲۰۰۲)؛ به نقل از کاکویی (۱۳۹۰)، بیان شده است، مهارت‌های اجتماعی را آن گروه از مهارت‌هایی تعریف می‌کنند که اشخاص در روابط و تعاملات میان فردی خویش بکار می‌برند و به شخص کمک می‌کند تا با دیگران به شکلی ارتباط برقرار کرده که بتواند از حقوق خویش، دفاع کند، وظایف خود را به شکل مناسب و منطقی انجام دهد. در رابطه با دیگران دچار کشمکش و

1. Matson

2. Larson

3. Fean cat & Lowane

در گیری نشود، مردم گریز یا مردم ستیز نباشد بلکه با مردم روابطی دوستانه، آزادانه و صمیمانه داشته باشد. در جای دیگر، ماتسون، لوت، مایویل (۲۰۰۶) مهارت‌های اجتماعی را توانایی فرد در ابراز رفتارهایی می‌دانند که به طور مثبت یا منفی تقویت شده اند و یا رفتارهایی که توسط دیگران خاموشی و تنبیه را به دنبال نداشته اند. میسرا^۱ (۱۹۹۲) بیان می‌دارد که مهارت‌های اجتماعی راهبردهای ویژه ای هستند که به فرد اجازه می‌دهند تا با دیگران به صورت مثبتی در تعامل بوده، دوستی‌ها و شبکه حمایت اجتماعی را گسترش داده و با محیط اجتماعی بطور مؤثر کنار آید (به نقل از کاکویی، ۱۳۹۰)

آموزش مهارت‌های زندگی باعث احساس کفایت و رشد شناختی و هیجانی دانش آموزان می‌گردد. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند تصمیم‌گیری، ایجاد، اسلامی نسب، مالک محمدی، غیاثوند و بهرامی (۲۰۱۱) در پژوهشی اثربخشی آموزش آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردد مهرابی زاده^۳ هنرمند و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهشی تحت عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۴۰-۲۰ سال»، انجام داد که نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج، می‌تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شود. شهیم^۴ (۱۳۸۲) در پژوهش خود مهارت‌های اجتماعی و مشکلات رفتاری در دو گروه از کودکان عادی و مبتلا به اختلال‌های یادگیری در خانه و مدرسه مقایسه کرد میانگین نمرات کودکان عادی در زمینه همکاری و مسئولیت‌پذیری به طور معناداری بیش تر از کودکان مبتلا به اختلال‌های یادگیری است. مرادی و کلانتری^۵ (۱۳۸۵) در پژوهشی در یافتند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سلامت روان، کاهش اضطراب و ناسازگاری زنان دارای ناتوانی جسمی حرکتی می‌شود. همچنین پور سید و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهش خود بیان کردند که آموزش مهارت‌های زندگی روشی مؤثر برای افزایش سازگاری دانشجویان نابینا و کم بینا است. همچنین جمالی پاقله، جمالی پاقله، جدیدی فیقان و نظری بدیع^۶ (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان مؤثر است و. صابری و همکاران^۷ (۱۳۸۹)، در پژوهشی تحت عنوان «بررسی تأثیر مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارض زناشویی و افزایش رضایت زناشویی» و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش تعارض زناشویی

1. Matson, Lott, Mayville

2. Misra

3. Mehrabizadeh

4. Shahim

5. klantari

6. Jamali paghale, Jadidi fighan, Nazari Badie

7. Saberi and calleagues

و افزایش رضایت زناشویی در این شاخص‌ها شده است. بیان زاده و ارجمندی^۱ (۱۳۸۲) در پژوهش خود تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی در کودکان کم‌توان ذهنی خفیف را مورد مطالعه قرار داده‌اند. آموزش مهارت‌های اجتماعی سبب افزایش رفتار سازشی در کودکان کم‌توان ذهنی خفیف می‌شود. ترک لادانی و همکاران^۲ (۱۳۸۸)، در پژوهشی تحت عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به مادران بر کاهش مشکلات رفتاری دانش‌آموزان سوم تا پنجم ابتدایی» نتایج نشان داد که بین عملکرد گروه آزمایش و گروه گواه تفاوت معنی‌دار وجود دارد رابرت^۳ (۲۰۱۰) به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان دختر کلاس چهارم پرداخته است. نتایج نشان داد مهارت‌های زندگی، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد لام، استوارت و کلی^۴ (۲۰۰۸) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی به والدین در کاهش مشکلات فرزندان کمک زیادی می‌کند ترنر، ریچارد و ساندر^۵ (۲۰۰۷) در پژوهشی دریافتند آموزش مهارت‌های زندگی به والدین باعث رشد سازگاری کودکان و کاهش مشکلات رفتاری فرزندان آنها می‌شود. و به والدین در برخورد درست با فرزندان یاری می‌رساند. کمپبل و باکستر^۶ (۲۰۰۶) در پژوهشی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر موفقیت دانشجویان، مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های زندگی در انتقال موفقیت آمیز دانشجویان از دانشگاه به محیط کار، تأثیر مثبت و معنادار ایجاد می‌کند و همچنین تحقیقات نشان داده‌اند بسیاری از کودکانی که در روابط اجتماعی دارای مشکل هستند یا توسط همسالان خود مورد پذیرش واقع نمی‌شوند در معرض ابتلاء به انواع ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی قرار دارند. کودکان نادیده گرفته شده یا کمتر شناخته شده، معمولاً گوشه‌گیر یا منزوی و فاقد مهارت‌های لازم برای پیشگام شدن و شرکت در ارتباطات اجتماعی اند (کمپبل^۷، ۱۹۹۵). مداخله: در روش آموزش مهارت‌های اجتماعی که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته، طی فرایند دوازده جلسه‌ای و طبق پکیج آموزشی جزایری و دهقان^۸ (۱۳۹۰) و فتی^۹ (۱۳۹۱) و توسط درمانگر آموزش دیده انجام شده است. چهار مفهوم باید آموزش داده شوند:

مرحله اول: مهارت در ابراز عقیده، احساسات و پذیرش تعریف و تمجید

مرحله دوم: مهارت در تعریف و تمجید اطرافیان و رسیدن به توافق با آنان

مرحله سوم: قاطعیت برای بیان درخواست‌های ساده، رد تقاضاهای غیر معقول و مخالفت با

عقاید سایرین

1. Bayanzade and Arjamandi
2. Tork ladani and Calleagues
3. Rabert
4. Lam, Stewart & Kelly
5. Turner, Richards & Sanders
6. Campble & Baxter
7. Campble
8. Jazayeri and Dehghan
9. Fata

مرحله چهارم: مهارت‌های کلامی برای حل گفتگو و حل مشکلات فردی

جامعه پژوهش

نمونه پژوهش حاضر بر اساس نمونه‌گیری در دسترس از بین دانش‌آموزان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر اهواز انتخاب شدند. بر این اساس ۴۰ نفر انتخاب گردیدند و در دو گروه (۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. میانگین سنی گروه آزمایش ۱۶/۵ سال و گروه کنترل ۱۶/۴ سال بوده است.

روش پژوهش

در این پژوهش از طرح پژوهش شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شد. گروه‌های آزمایش و گواه به روش تصادفی انتخاب شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه‌های آزمایش و گواه، پیش‌آزمون درباره آنها اجرا شد. در پایان آموزش مهارت‌های زندگی نیز پس‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد. مقایسه پیش‌آزمون، پس‌آزمون گروه‌ها از نظر معنی‌دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. بدین صورت آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تأثیر آن بر افزایش مهارت‌های اجتماعی، به عنوان متغیر وابسته مشخص گردد.

ابزار پژوهش

مقیاس مهارت‌های اجتماعی ماتسوناین پرسشنامه در سال ۱۹۸۳ بوسیله‌ی ماتسون و همکاران برای سنجش مهارت‌های اجتماعی افراد ۴ تا ۲۸ سال تدوین گردیده است. این مقیاس دارای ۶۲ گویه است که مهارت‌های اجتماعی را ارزیابی می‌کند و برای پاسخگویی به آن، آزمودنی باید هر عبارت را خوانده و سپس پاسخ خود را براساس یک شاخص ۵ درجه‌ای از نوع مقیاس لیکرت با دامنه‌ای از نمره ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) مشخص نماید (یوسفی و خیر، ۱۳۸۱). تحقیقات نشان دادند که مقیاس مهارت‌های اجتماعی ماتسون از ثبات روانسجی، پایایی بالای بازآزمایی و روایی افتراقی قابل قبولی برخوردار است. یوسفی و خیر (۱۳۸۱) برای تعیین روایی سازه مقیاس مهارت‌های اجتماعی از روش تحلیل عوامل استفاده کردند که مقدار ضریب آن ۰/۸۶ گزارش شد. پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرنباخ ۰/۸۴ بدست آمده است.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار،

حداقل و حداکثر نمره و تعداد برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جداول ۱-۴ تا ۳-۴ ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی سازگاری اجتماعی در آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	آزمایش	۱۹۸/۸۵	۱۴/۶۲	۱۶۷	۲۲۳	۲۰
		گواه	۱۹۵/۹۵	۱۲/۷۳۸	۱۷۶	۲۲۷	۲۰
	پس آزمون	آزمایش	۲۱۸/۲۵	۱۳/۰۸	۱۹۹	۲۴۱	۲۰
		گواه	۱۹۶/۰۵	۱۲/۵۵	۱۷۶	۲۲۶	۲۰
	پیگیری	آزمایش	۲۱۷/۵۰	۱۲/۹۸	۱۹۸	۲۴۰	۲۰
		گواه	۱۹۵/۸۵	۱۲/۳۹	۱۷۸	۲۲۶	۲۰

همان طوری که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، میانگین و انحراف معیار نمره سازگاری اجتماعی

جدول ۲: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های نمرات متغیرهای تحقیق دو گروه در مرحله پس آزمون

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
سازگاری اجتماعی	۰/۳۵۴	۱	۳۸	۰/۵۵۶

فرض صفر برابری واریانس‌های نمرات دو گروه در متغیرهای تحقیق تأیید می‌شود؛

جدول ۳: نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای تحقیق در مرحله پس آزمون

متغیر	مقدار آماره کلموگروف - اسمیرنف	سطح معنی داری
سازگاری اجتماعی	۰/۶۲۵	۰/۸۳۰

همان طوری که در جدول ۳ ارائه شده است، تمام سطوح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ هستند، بنابراین پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیر سازگاری اجتماعی، تأیید می‌گردد.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس برای بررسی پیش فرض همگنی شیب‌های خط رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در مرحله پس آزمون

متغیر	منبع تغییرات	F تعامل	سطح معنی داری
سازگاری اجتماعی	تعامل گروه * پیش آزمون	۱/۰۰	۰/۴۴۸

همان گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مقدار F تعامل برای یکسان بودن شیب خط رگرسیون برای کلیه متغیرهای تحقیق غیر معنی دار می‌باشد.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی، گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری p
سازگاری اجتماعی	۴۹۲۸/۴۰۰	۱	۴۹۲۸/۴۰۰	۲۹/۹۹۰	۰/۰۰۱

***: در سطح ۰/۰۱ معنی دار

همان طور که جدول ۵ نشان می‌دهد، سطوح معنی داری تمام آزمون‌ها بیانگر آن است که با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تمام متغیرهای مورد پژوهش تفاوت معنی دار وجود دارد.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه (انکوا) مقایسه نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا
پیش آزمون	۵۴۲۶/۲۱۸	۱	۵۴۲۶/۲۱۸	۲۴۵/۲۹۶	۰/۰۰۰	۰/۸۶۹
گروه	۳۸۲۵/۱۹۱	۱	۳۸۲۵/۱۹۱	۱۷۲/۹۲۰	۰/۰۰۰	۰/۷۵۹
خطا	۸۱۸/۴۸۲	۳۷	۲۲/۱۲۱			

همان طور که در جدول ۶ نشان داده شده است، با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سازگاری اجتماعی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=۲۴۵/۲۹۶$ و $p<۰/۰۰۰$). بنابراین فرضیه مورد نظر تأیید می‌گردد.

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا مقایسه پیگیری نمرات متغیرهای پژوهشی آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری p
سازگاری اجتماعی	۴۶۸۷/۲۲۵	۱	۴۶۸۷/۲۲۵	۲۹/۰۸۷	۰/۰۰۰

در مرحله پیگیری با کنترل پیش آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ تمام متغیرهای مورد پژوهش تفاوت معنی دار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

همانطوری که در جدول ۱ و ۶ ملاحظه می‌شود که با کنترل پیش‌آزمون بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ سازگاری اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تأیید می‌گردد ($F=26/679$ و $p<0/001$). در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان می‌توان گفت، هر چند فرایند سازگاری از دوران کودکی آغاز می‌شود اما سال‌های نوجوانی، مهمترین مرحله از رشد و تکامل اجتماعی به شمار می‌رود. در این دوره نوجوان در مورد خود بسیار نگران است و تلاش می‌کند از نظر هیجانی از خانواده اصلی خود جدا شود و شبکه روابط صمیمی خود را با دنیای بیرون گسترش دهد و این به تغییر روابط آنها با اعضای خانواده منجر می‌شود و باعث به وجود آمدن ناسازگاری نوجوان با والدین می‌شود. همچنان که گفته شد آموزش مهارت‌های زندگی در حل این تعارضات و افزایش سازگاری مؤثر است. آنچه که در سازگاری مورد توجه است تسلط فرد بر محیط و احساس کنار آمدن با خودش است. فرد دارای سازگاری اجتماعی، توانایی برنامه‌ریزی برای تمامی ساعات خود را دارد و تا جایی که امکان دارد در تمامی ابعاد زندگی خود جانب اعتدال را نگاه می‌دارد و از افراط و تفریط خودداری می‌کند. مهارت‌های زندگی باعث ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی افراد می‌شوند. همچنین این مهارت‌ها فرد را قادر می‌سازد که نگرش‌ها، ارزش‌ها و استعداد‌های خود را به عمل در آورد و باعث شود که فرد خود را برای سازگاری مناسب و مؤثر با موقعیت‌های زندگی آماده کند. فرد را برای انجام فعالیت‌های مؤثر و سالم با انگیزه می‌کند و باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌شود (جمالی پاقله، جمالی پاقله، جدیدی فیقان و نظری بدیع، ۱۳۹۳).

در جریان دشواری‌هایی که دانش‌آموزان در محیط اجتماعی با آنها مواجهند، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به افراد کمک کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآیند، مفید و ضروری است (کلینکه، ۱۳۸۹). مهارت‌های زندگی را به عنوان توانایی برای سازگاری و رفتار مثبت که افراد را قادر می‌سازد به طور موثری از عهده خواسته‌ها و چالش‌های زندگی برآیند تعریف می‌کنند (علایی فرد، ۱۳۹۵). بنابراین منطقی است که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تاثیر داشته باشد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی روش آموزش مهارت‌های زندگی با سایر روش‌ها مثل معنویت‌درمانی، درمان شناختی رفتاری، طرحواره‌درمانی، واقعیت‌درمانی و غیره مقایسه شود.

منابع

آهن کوب نژاد، مهرنوش. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان رضایت از زندگی و تعارضات

1. Jamali paghale, Jadidi fighan, Nazari Badie
2. Klinkeh

زناشویی معلمان شاغل شهر اصفهان. پایان نامه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات بروجرد.

بیان زاده، اکبر و ارجمندی، زهرا (۱۳۸۲). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر رفتار سازشی کودکان عقب مانده ذهنی خفیف، اندیشه و رفتار. ۹، ۱، ۲۷-۳۴.

پور سید، سید رضا. حبیب الهی، سعید. فرامرزی، سالار. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری دانشجویان نابینا و کم بینا. دوره ۳ شماره ۱ ص ۱ تا ۷.

ترک لادانی، فاطمه؛ ملک پور، مختار؛ گلپور، محسن. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به مادران بر کاهش مشکلات رفتاری دانش آموزان سوم تا پنجم ابتدایی، مجله دانش و پژوهش در روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان (اصفهان)، شماره سی و هفتم، ص ۶۵-۸۲.

جمالی پاقلعه، زیور، جمالی پاقلعه، سمیه، جدیدی فیکان، مهناز، نظری بدیع، مرضیه (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر نوجوان. مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. ۱۵ (۴) ۱۲۹-۱۲۱.

جزایری، علیرضا. (۱۳۹۱). مهارت کنترل خشم مجموعه آموزشی مهارت زندگی، نشر دانژه. حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز؛ بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه، مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱، ۶۱-۷۸.

رابرت، (۱۳۸۴). انگیزش و هیجان. ترجمه شمس اسفندآباد، حسن. محمودی، غلامرضا و امامی پور، سوزان، تهران: انتشارات نی

سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۸) برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی (۱۳۷۷) تهران: واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد، سازمان بهداشت جهانی.

سرخوش، سعداله (۱۳۸۴) مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. همدان: انتشارات کرشمه.

شهیم، سیما. (۱۳۸۲). مقایسه مهارت‌های اجتماعی و مشکلات رفتاری در دو گروه از کودکان عادی و مبتلا به اختلالات یادگیری در خانه و مدرسه، مجله روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، شماره‌های: ۳۳، ۱، ۱۳۸-۱۲۱.

علایی فرد، علاء الدین (۱۳۹۵). تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به والدین بر سلامت عمومی فرزندان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد ملارد.

فتی، لادن و همکاران. (۱۳۸۵). آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان، نشر دانژه، تهران. فیشر، رابرت. (۱۹۸۹). آموزش تفکر به کودکان (ترجمه مسعود صفایی مقدم و افسانه

- نجاریان، ا. اهواز: -رسش.
- یادآوری، ماندانا. (۱۳۸۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی، عزت نفس، خود ابرازی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان اهواز. پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد، روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- کاکویی، ساره. (۱۳۹۰). بررسی خویشنداری و رابطه‌ی آن با ابعاد مختلف مهارت‌های اجتماعی در کودکان عقب مانده ذهنی. پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه شیراز
- کلینکه، کریس. ال. (۱۳۸۸). مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، اسپند هنر. مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ گراوند، لیلا؛ ارضی، سوره (۱۳۸۹) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری همسران شهداء، فصلنامه زن و فرهنگ، سال اول، شماره اول، ص ۳.
- یوسفی، فریده، خیر، محمد. (۱۳۸۱). بررسی پایایی و روایی - سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون و مقایسه عملکرد دختران و پسران دبیرستانی دوره ۱۸. شماره ۲ پایایی ۳۶. ص ۱۴۷ تا ۱۵۸

- Campbell, I. Whitehouse, G. & Baxter, J. (2009) Australia: Casual employment, part-time employment and the resilience of the malebreadwinner model. In Vosko, L. MacDonald, M. & Campbell, I. (eds.) Gender and the contours of precarious employment. London: Routledge.
- Esmalinasab. M., Malek Mohamadi., D., Ghiasvand, Z. & Bahrami. S. (2011). Effectiveness of life skills training on increasing self-esteem of high school students. Journal of Procedia-social and Behavioral Sciences, 30, 1043-10470
- Lam, K. W., Stewart, W. F., Kelly, M. (2008). Effects of parent skills training with Behavioral couples Therapy for alcoholism on children: A randomized clinical pilot trail. Available at: science Direct Addictive Behavior (33), PP 1076-1080
- Matson, J. L., Mayville, E. A., Lott, J. D., Bielecki, J., & Logan, R. (2003). A comparison of social and adaptive functioning in persons with psychosis, autism, and severe or profound mental retardation. Journal of Developmental and Physical Disabilities, 15, 57-66.
- Misra, A. (1992). Generalization of social skills through self-monitoring by adults with mild mental retardation. Exceptional Children, 58, 495-507.
- Rabert, C. G. (2010). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. Journal of studies in the Education of Adults, 33(2), 21-180.
- Taylor, R. (1995). The effects of a multiple intelligence self-assessment intervention on adolescent's career decision self-efficacy. Dissertation Abstracts international section A: Humanizes and social science. G8 (3-A).
- Turner, K. M., Richards, M. & Sander, M. R. (2007). Randomized clinical trial of a group parent education program for Australian indigenous families. Journal of pediatrics and child health, 43(6), 429.