

نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی و سلامت رفتاری نوجوانان کانون اصلاح تربیت در شهر تهران

میترنا نارنگ^{۱*}، مهدی زارع بهرام‌آبادی^۲

۱- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

۲- دانشیار پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی «سمت»

چکیده

دوران کودکی از مهمترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه‌ریزی و شکل می‌گیرد و در این دوران حساس داشتن مهارت‌های زندگی و تقویت آنها باعث بهبود زندگی فرد می‌شوند. چرا که مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها و قابلیت‌هاست که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را برای کودکان فراهم می‌آورند. بر همین اساس هدف این پژوهش بررسی نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی و سلامت رفتاری نوجوانان کانون اصلاح تربیت در شهر تهران است. روش این پژوهش پیمایشی و جامعه آماری کودکان زیر ۱۸ مجرم در کانون‌های اصلاح و تربیت شهر تهران هستند که بر اساس فرمول حجم نمونه تعداد ۳۸۴ نفر از آنها به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. نتایج آماری حاصل از ضریب همبستگی نشان داده که آموزش مهارت‌های زندگی به ترتیب بر متغیرهای سلامت رفتاری کودکان با ضریب (۰/۵۰۲)، کیفیت روابط اجتماعی با همسالان با

ضریب (۰/۴۹۷) کیفیت روابط اجتماعی با والدین (۰/۴۳۶) و نهایتاً بر بر کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان با ضریب (۰/۲۵۳) تاثیر گذار است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، کیفیت روابط اجتماعی، والدین، همسالان، سلامت رفتاری.

مقدمه و بیان مسأله

برخی از کودکان و نوجوان به دلایل ارتکاب جرایم و نداشتن سلامت رفتاری سر از زندان و مجاری قانونی در می‌آورند. یکی از مراکزی که کودکان و نوجوانان به دلیل سن پایین در آن برای بازپروری نگهداری می‌شوند، کانون اصلاح و تربیت است. کانون اصلاح و تربیت جایی است که نوجوانان زیر ۱۸ سال به خاطر ارتکاب به جرم نگهداری می‌شوند. از آنجایی که زمان کودکی به ویژه از زمان شروع مدرسه، زمان مناسبی برای یادگیری است و زمان شکل‌گیری مهارت‌های تازه و آماده شدن برای رسیدن به دوران بلوغ است. تحقیقات نشان داده‌اند که اگر کودکان در سالهای اولیه زندگی تجارب مناسب داشته باشند مهارت‌های شناختی آنها افزایش می‌یابد و این مهارت‌ها در یادگیری بعدی آنها مفید است (سیاسی و همکارانش، ۱۳۸۷: ۹۴). بنابراین کودکان مهارت دیده در این سن کمتر مورد آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرند. بدون شک مهارت‌های زندگی یک اصل اساسی در تربیت کودکان است و بنابر تعاریف مهارت‌های زندگی^۱، مهارت‌های شخصی و اجتماعی هستند که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی، از ساده‌ترین عمل اجتماعی تا پیچیده‌ترین آنها و از بازی‌های کودکان گرفته تا آموزش‌های تخصصی را در برمی‌گیرد. بخشی از این آموزش‌ها در خانواده، بخشی دیگر در جامعه و قسمتی نیز از طریق آموزش‌های کوتاه مدت و بلند مدت امکان پذیر است (کاوه، ۱۳۹۱: ۲۷۹). همچنین آموزش مهارت‌های زندگی، نوعی کوشش است که در سایه آن نوجوانان ترغیب می‌شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و به طور خود جوش راه‌های موثر را برای حل تعارضات و مشکلات

زندگی خود بیابند (کلینکه، ۱۳۸۰: ۴۹). از این رو آموزش مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های روانی، اجتماعی و بین فردی است که کودکان را برای حضور در اجتماع آماده می‌کند (فورنریز^۱، ۲۰۰۸: ۱۰۵).

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان فقط به کیفیت روابط اجتماعی و سلامت رفتاری محدود نمی‌شود، بلکه مهارت‌های زندگی اثر قابل توجهی بر نظم‌پذیری کودکان^۲ و نوجوانان دارند (طهماسبی و علمی، ۱۳۹۳: ۶۷). عدم تمایل به نظم‌پذیری در مدارس پیامدهای منفی گوناگون و فراوانی برای دانش‌آموزان در حیطه‌های آموزشی، اجتماعی و خانوادگی دارد. علاقه نداشتن به نظم‌پذیری حتی در دانش‌آموزانی که دچار مشکلات حاد و نابهنجار نیستند، زمینه قانون‌گریزی، خود کم بینی و تخلفات بیشتری را در آنان فراهم می‌آورد (سلیمی، ۱۳۸۲: ۹۵). از این رو توجه به نظم‌پذیری به عنوان یکی از مولفه‌های جامعه‌پذیری کودکان بسیار مهم و حیاتی است (چلبی، ۱۳۹۴: ۱۸۷). اهمیت نظم و نظم‌پذیری موضع بسیاری از تحقیقات و پژوهش‌های علمی بوده است. طهماسبی و علمی (۱۳۹۳) جامعه‌پذیری و رابطه آن با میزان انضباط اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه از سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ را بررسی کرده‌اند و مشهودی و همکارانش (۱۳۹۰) نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در اختلال‌های درونی سازی کودکان را بررسی کرده‌اند.

بر همین اساس لازم است که به کودکان در مراکز اصلاح و تربیت علاوه بر تربیت اخلاقی آنان، باید در زمینه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان نیز ایفای نقش شود. چرا که آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از رویکرد مشارکتی در بهبود شناخت بهداشت فردی و روانی دانش‌آموزان موثر است و می‌تواند به عنوان یک روش مهم در آموزش جوانان در مورد مسائل مربوط به بهداشت روانی آنان استفاده شود (لوو^۳ و همکاران، ۲۰۰۸: ۲۳۹). بر همین اساس به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی گام موثری در این جهت باشد که استعدادها و توانمندی‌های نوجوانان بکار گرفته شود تا خود فعالانه سر نوشت خویش را به دست گیرند و انتخاب‌گر باشند. بنابراین آنان فرایند خودباوری در خود را در مسیر درست طی

1 Forneries

2 Child discipline

3 LOU

کرده و آنها ضمن استفاده درست از مهارت‌ها، مسئولیت اعمال و احساسات خود را می‌پذیرند و مهارت‌های لازم را برای اتخاذ تصمیم‌های مهم زندگی کسب می‌کنند (کلینکه، ۱۳۸۰: ۵۷). بنابراین این پژوهش در نظر دارد تا با بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط، سلامت رفتاری و نظم نوجوانان کانون اصلاح تربیت در شهر تهران بتواند نقش آموزش مهارت‌های زندگی در جنبه‌های مختلف زندگی بررسی و تحلیل کند.

اهداف تحقیق

- بررسی رابطه آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با همسالان
- بررسی رابطه آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با والدین
- بررسی رابطه آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان
- بررسی رابطه آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت رفتاری کودکان

ادبیات نظری و پیشینه پژوهش

در خصوص اهمیت نظری این پژوهش نیز باید عنوان کرد که اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی این است که این آموزش‌ها باید قبل از شروع دوران بحرانی نوجوانی و جوانی به فرد آموزش داده شود. برای موفقیت آموزش مهارت‌های زندگی نیز لازم است همه این مهارت‌ها آموزش داده شود؛ زیرا پرداختن به چند مورد و صرف نظر کردن از سایر موارد، باعث عدم موفقیت برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی می‌شود (کاو، ۱۳۹۱: ۲۶۰). همچنین در میان آموزش‌های گوناگون، نقش مثبت آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود کیفیت زندگی افراد به اثبات رسیده است. برخی مطالعات نشان می‌دهد که برخورداری از مهارت‌های زندگی و ارتباطات ثمربخش برای داشتن عملکردی موفق در زندگی ضروری است. مهارت‌های زندگی از فرهنگ و گروه‌های اجتماعی که فرد در ارتباط با آنها قرار دارد تأثیر پذیرفته و میزان برخورداری از این مهارت‌ها در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد نقش به‌سزایی را ایفا می‌کند (گرمارودی و وحدانی نیا، ۱۳۸۵: ۱۴۱).

نکته دیگر اینکه این آموزش‌ها باید تمامی آحاد جامعه را در برگیرد و تنها نمی‌توان به آموزش یک قشر از جامعه پرداخت. بنابراین والدین و فرزندانشان در هر دوره و هر سطح سوادى که هستند و بزرگسالان در هر شغلى که دارند باید آموزش ببینند. از طرفی، لزوم در نظر گرفتن این آموزش‌ها برای کودکان جامعه دارای اهمیت بیشتری است. با توجه به اهمیت این موضوع، سازمان بهداشت جهانی به منظور افزایش سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی، برنامه‌ای با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» تدارک دیده و در سال ۱۹۹۳ در یونیسف (صندوق کودکان سازمان ملل متحد) مطرح کرده است. از آن سال به بعد، این برنامه در بسیاری از کشورها مورد آزمایش و اجرا قرار گرفته است. این آموزش‌ها می‌توانند به دو صورت اجرا شوند: اول آموزش مهارت‌های عمومی زندگی که با هدف ارتقای سلامت و بهداشت روان و ایجاد رفتارها و تعاملات سالم صورت می‌گیرد و دوم آموزش مهارت‌های اختصاصی و ویژه زندگی مانند: آموزش مهارت قاطع بودن در مقابل فشار گروه برای سوء مصرف مواد و بی بند و باری جنسی که با هدف پیشگیری از یک آسیب مشخص هستند (پاشا، ۱۳۸۶: ۳۱ و ۳۲). در نتیجه می‌توان گفت مجموعه مهارت‌های زندگی هم اهداف پیشگیرانه دارد و هم کنترل و مدیریت مشکلات و همانند سبک رویکرد آموزشی هم برای مداخلات گروهی و هم فردی مناسب است. مطالعه در ارتباط با آموزش مهارت‌های اجتماعی بسیار گسترده است و تحقیقات داخلی و خارجی زیادی در این راستا انجام شده است.

برای مثال راد منش و سعدی پور (۱۳۹۶) در پژوهشی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران بررسی کرده‌اند و رنجبر و همکارانش (۱۳۹۴) اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودپنداره و احساس تنهایی دانش‌آموزان با آسیب‌شنوایی تحلیل کرده‌اند. در همین ارتباط برزگر بفروئی و همکارانش (۱۳۹۵) اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم‌توان ذهنی را مطالعه کرده و نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و مؤلفه‌های آن، یعنی ترس از ارزیابی منفی، اجتناب و اندوه اجتماعی در موقعیت جدید و اجتناب و اندوه عمومی در دانش‌آموزان گروه آزمایش در مقایسه با گروه

گواه شده است. صبحی قرا ملکی و همکارانش (۱۳۹۵) در پژوهش دیگر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی مطالعه کرده اند و برخی پژوهش‌ها بر بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خلاقیت کودکان تاکید دارند (بندک و همکارانش، ۱۳۹۳: ۱۸۹). حاتمی و کاوسیان (۱۳۹۲) در پژوهشی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری فرزندان شاهد و ایتارگر مطالعه کرده‌اند. در پژوهش‌های خارجی نیز لیو^۱ و همکارانش (۲۰۱۵) نیز در پژوهش در کشور چین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات رفتاری در کودکان چپ پشت در روستایی چین بررسی نموده‌اند. لوو^۲ و همکارانش (۲۰۰۸) نیز تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی برای بهبود شناختی بر خطر رفتارهای جنسی و بهداشت جنسی بررسی کرده‌اند. کاظمی و همکارانش (۲۰۱۴) نیز اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های ارتباطی و عزت نفس دانش آموزان دچار کمردرد مطالعه کرده‌اند.

فرضیه‌های پژوهش

- آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با همسالان تاثیر دارد.
- آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با والدین تاثیر دارد.
- آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان تاثیر دارد.
- آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت رفتاری کودکان تاثیر دارد.

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع پژوهش^۳‌های توصیفی تحلیل با طرح کمی و پیمایش است. ابزار اندازه گیری در این پژوهش، پرسشنامه محقق ساخته است که با استفاده از برخی نظریات موجود در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی، کیفیت روابط اجتماعی و سلامت رفتاری تدوین شده است. تحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی انجام می‌شود و آزمون‌های آماری

1 Liu
2 LOU

به کمک نرم‌افزار Spss تجزیه و تحلیل می‌شوند. جامعه آماری پژوهش نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله در بند کانون اصلاح تربیت در شهر تهران هستند که به کمک فرمول کوکران ۳۸۴ نفر از آنان به عنوان نمونه انتخاب شدند و شیوه نمونه‌گیری به روش گلوله برفی بوده است. تحلیل داده‌ها در بخش کمی نیز به کمک تحلیل رگرسیون دو متغیره انجام شده است.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های این پژوهش در قالب چهار استنباط نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی و سلامت رفتاری نوجوانان کانون اصلاح تربیت در شهر تهران بررسی و تحلیل شده است.

استنباط اول

۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با همسالان تاثیر دارد.

جدول ۱- آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با همسالان

نام متغیر	R	R ²	B	Beta	T	F	Sig
کیفیت روابط اجتماعی با همسالان	۰/۴۹۷	۰/۱۸۴	۲۶/۸۲	۰/۴۹۷	۳۲/۲۱	۲۳/۴۳	۰/۰۰۰

نتایج تحلیل رگرسیون خطی بر آزمون استنباط‌های آماری پژوهش به کار رفته است. در این آزمون مقادیر همبستگی، ضرایب تی، آماره F و بتا به کار رفته‌اند. بر اساس نتایج حاصله، همبستگی (R=۰/۴۹۷) مثبتی بین آموزش مهارت‌های زندگی و کیفیت روابط اجتماعی وجود دارد و بر همین اساس مقدار R²=۰/۱۸۴ نشان می‌دهد که متغیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با همسالان توانسته است ۱۸ درصد از واریانس متغیر وابسته (بازاریابی گردشگری) را تبیین نماید. ضریب B=۰/۴۹۷، نشان می‌دهد که به ازای هر واحد افزایش در متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی)، ۰/۴۹۷ واحد به متغیر وابسته (کیفیت روابط

اجتماعی با همسالان)، افزوده می‌شود. با توجه به مقادیر $F=۲۳/۴۳$ ، $T=۳۲/۲۱$ و $Sig = ۰/۰۰۰$ ، رابطه مشاهده شده بین دو متغیر در سطح ۹۹ درصد معنی‌دار است، لذا فرضیه فوق تایید می‌شود.

۲- استنباط دوم

۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با والدین تاثیر دارد.

جدول ۲- آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر

کیفیت روابط اجتماعی با والدین

نام متغیر	R	R ²	B	Beta	T	F	Sig
کیفیت روابط اجتماعی با والدین	۰/۴۳۶	۰/۲۱۳	۱۷/۳۵	۰/۴۳۶	۱۶/۶۹	۳۰/۹۵	۰/۰۰۰

نتایج تحلیل رگرسیون خطی بر آزمون استنباط‌های آماری پژوهش به کار رفته است. در این آزمون مقادیر همبستگی، ضرایب تی، آماره F و بتا به کار رفته‌اند. بر اساس نتایج حاصله، همبستگی (R=۰/۴۳۶) مثبتی بین میزان آموزش مهارت‌های زندگی با کیفیت روابط اجتماعی با والدین وجود دارد و بر همین اساس مقدار $R^2=۰/۲۱۳$ نشان می‌دهد که متغیر آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است ۲۱ درصد از واریانس متغیر وابسته (کیفیت روابط اجتماعی با والدین) را تبیین نماید. ضریب $B=۱۷/۳۵$ ، نشان می‌دهد که به ازای هر واحد افزایش در متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی)، ۱۷/۳۵ واحد به متغیر وابسته (کیفیت روابط اجتماعی با والدین) افزوده می‌شود. با توجه به مقادیر $T=۱۶/۶۹$ ، $F=۳۰/۹۵$ و $Sig = ۰/۰۰۰$ ، رابطه مشاهده شده بین دو متغیر در سطح ۹۹ درصد معنی‌دار است، لذا فرضیه فوق تایید می‌شود.

۳- استنباط سوم

۳- آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان تاثیر دارد.

جدول ۳- آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان

نام متغیر	R	R ²	B	Beta	T	F	Sig
کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان	۰/۲۵۳	۰/۰۶۴	۱۸/۵۵	۰/۲۵۳	۱۶/۶۶	۱۶/۵۸	۰/۰۰۰

نتایج تحلیل رگرسیون خطی بر آزمون استنباط‌های آماری پژوهش به کار رفته است. در این آزمون مقادیر همبستگی، ضرایب تی، آماره F و بتا به کار رفته‌اند. بر اساس نتایج حاصله، همبستگی (R=۰/۴۱۰) مثبتی بین میزان آموزش مهارت‌های زندگی با کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان وجود دارد و بر همین اساس مقدار R²=۰/۱۶۸ نشان می‌دهد که متغیر آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است ۱۷ درصد از واریانس متغیر وابسته (کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان) را تبیین نماید. ضریب B=۱۶/۱۸، نشان می‌دهد که به ازای هر واحد افزایش در متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی)، ۱۶/۱۸ واحد به متغیر وابسته (کیفیت روابط اجتماعی با بزرگسالان) افزوده می‌شود. با توجه به مقادیر T=۱۶/۲۴، F=24/49 و Sig=۰/۰۰۰، رابطه مشاهده شده بین دو متغیر در سطح ۹۹ درصد معنی‌دار است، لذا فرضیه فوق تایید می‌شود.

۴- استنباط چهارم

۴- آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت رفتاری کودکان تاثیر دارد.

جدول ۴-۲۷- آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت رفتاری کودکان

نام متغیر	R	R ²	B	Beta	T	F	Sig
سلامت رفتاری کودکان	۰/۵۰۲	۰/۳۰۱	۲۰/۶۱	۰/۵۰۲	۳۸/۲۵	۲۴/۳۹	۰/۰۰۰

نتایج تحلیل رگرسیون خطی بر آزمون استنباط‌های آماری پژوهش به کار رفته است. در این آزمون مقادیر همبستگی، ضرایب تی، آماره F و بتا به کار رفته‌اند. بر اساس نتایج حاصله، همبستگی ($R=0/502$) مثبتی بین آموزش مهارت‌های زندگی با سلامت رفتاری کودکان وجود دارد و بر همین اساس مقدار $R^2=0/301$ نشان می‌دهد که متغیر آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است ۳۰ درصد از واریانس متغیر وابسته (سلامت رفتاری کودکان) را تبیین نماید. ضریب $B=20/61$ ، نشان می‌دهد که به ازای هر واحد افزایش در متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی)، $20/61$ واحد به متغیر وابسته (سلامت رفتاری کودکان)، افزوده می‌شود. با توجه به مقادیر $T=38/25$ ، $F=24/39$ و $Sig=0/000$ ، رابطه مشاهده شده بین دو متغیر در سطح ۹۹ درصد معنی‌دار است، لذا فرضیه فوق تایید می‌شود.

نتیجه‌گیری

بدون شک خلأ نبود آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان به سه مشکل و مساله اصلی منجر می‌شود. در نگاه اول فرد دچار مشکلات درون فردی شده و با معضلاتی چون افسردگی غمگینی و تنهایی شده که از این طریق آسیب‌های جدی‌ای به او وارد می‌شود که در آینده لطمات جبران ناپذیری بر کودک وارد می‌شود. علاوه بر این فقدان آموزش مهارت‌های زندگی بر مشکلات بین فردی کودک نیز تاثیر فراوانی دارد و رفتارهایی مانند پرخاشگری، مهار ضعیف خلق و بحث با دیگران نتیجه این اختلالات بوده و کودک را در محیط‌های جمعی دچار مشکل اساسی می‌کند. در نهایت نبود آموزش مهارت‌های زندگی در عرصه اجتماعی نیز تعیین کننده نوع رفتار کودک است. اگر فرد در اوایل دوران کودکی بهره مناسبی از آموزش مهارت‌های زندگی داشته باشد، در مقوله‌هایی مانند مسئولیت‌پذیری و نظم‌گرا بودن می‌تواند سرآمد باشد، اما اگر این اتفاق نیافتد، او در عرصه اجتماعی دارای شخصیتی ضد اجتماعی می‌شود و می‌تواند آسیب‌هایی جدی به خود و اطرافیان وارد کند. بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری

از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است. بنابراین مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند. آموزش مهارت‌های زندگی به معنا و مفهوم جامعه‌شناختی آن از یک سو عبارت است از انتقال آموخته‌ها و اندوخته‌های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی جامعه به افراد در تمام گروه‌های سنی به فراخور و شرایط سنی تمام گروه‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی و بر پایه نیازها و ضرورت‌ها و از سوی دیگر آماده‌سازی آنها برای انجام کارها و مسئولیت‌هایی که به عهده آنها واگذار می‌شود. این آموزش و واگذاری مسئولیت‌ها بنا بر ضرورت‌ها و نیازها در راستای؛ ۱- زمینه‌سازی برای رشد و نمو فرد از نظر اعتقادات اخلاقی، دینی، روانی، جسمی و شخصیتی، ۲- آموزش نحوه زندگی کردن در جامعه، ۳- آموزش حرفه و فن برای امرار معاش و تأمین نیازهای زیستی - روانی و ۴- آموزش به منظور تصدی پست‌ها و موقعیت‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی برای اداره امور جامعه انجام می‌گیرد که آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان صرفاً بر پایه زمینه‌سازی برای رشد و نمو آنها صورت می‌گیرد. چرا که نتایج نهایی این بررسی نشان داده که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند همزمان بر کیفیت روابط اجتماعی با همسالان؛ کیفیت روابط اجتماعی با والدین، کیفیت روابط اجتماعی با بزرگ‌سالان و سلامت رفتاری کودکان تاثیر دارد.

منابع

- ۱- آقاجانی، مریم. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه الزهرا.

- ۲- برزگر بفرولی، کاظم؛ زارعی حسین آبادی، مهدی؛ امیدیان، مرتضی. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم‌توان ذهنی، روانشناسی مدرسه، دوره ۶، شماره ۲۱، بهار ۱۳۹۵، صفحه ۱۶۹-۱۸۸.
- ۳- برک، لورا. (۱۳۹۳). روانشناسی رشد، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات ارسباران.
- ۴- پاکدامن ساوجی، آذر؛ گنجی، کامران و احمدزاده، محمود (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزش پیشرفت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، ۱۲(۴۷)، ۲۶۵-۲۴۵.
- ۵- حاتمی، محمد؛ کاوسیان، جواد. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری فرزندان شاهد و ایثارگر، روانشناسی مدرسه، دوره ۲، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۲، صفحه ۴۴-۵۷.
- ۶- حسین خانزاده، عباسعلی (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کودکان و نوجوانان. تهران، انتشارات رشد فرهنگ.
- ۷- خداپناهی، محمد کریم؛ قنبری، سعید؛ نادعلی، حسین؛ سیدموسوی، پریناسادات. (۱۳۹۱). کیفیت روابط مادر-کودک و نشانگان اضطرابی در کودکان پیش دبستانی، روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی): پاییز ۱۳۹۱، دوره ۹، شماره ۳۳، از صفحه ۵ تا صفحه ۱۳.
- ۸- رادمنش، عصمت؛ سعدی‌پور، اسماعیل. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی در انگیزش و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر تهران، روانشناسی مدرسه، دوره ۶، شماره ۲ - شماره پیاپی ۲۲، تابستان ۱۳۹۶، صفحه ۴۴-۶۳.
- ۹- رکنی، ماندانا؛ زاده محمدی، علی؛ نوابی‌نژاد، شکوه. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی نقاشی درمانی بر خلاقیت و رشد اجتماعی کودکان ۴ تا ۶ ساله، ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی: زمستان ۱۳۹۴، دوره ۵، شماره ۳، از صفحه ۱۷۳ تا صفحه ۱۹۶.
- ۱۰- رنجبر، جبار؛ ترخان، مرتضی؛ طاهر، محبوبه؛ حسین خانزاده، عباسعلی؛ عیسی‌پور، مهدی. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودپنداره و احساس تنهایی

دانش‌آموزان با آسیب شنوایی، روانشناسی مدرسه، دوره ۴، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۴،
صفحه ۳۹-۵۴.

۱۱- ریاحی، فروغ؛ امینی، فاطمه؛ صالحی ویسی، محمد. (۱۳۹۱). مشکلات رفتاری
کودکان و ارتباط آن با سلامت روان مادران، مجله دانشگاه علوم پزشکی پارس (دانشگاه
علوم پزشکی جهرم): بهار ۱۳۹۱، دوره ۱۰، شماره ۱، از صفحه ۴۶ تا صفحه ۵۲.

۱۲- سازمان جهانی بهداشت. (۱۳۷۹). (ترجمه ربابه نوری قاسم‌آبادی و پروانه
محمدخانی). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: سازمان بهزیستی کشور: معاونت
امور فرهنگی و پیشگیری.

۱۳- سپاسی، حسین؛ شهنی ییلاق، منیژه؛ باقری، فرحناز. (۱۳۸۷). مقایسه عملکرد تحصیلی
دانش‌آموزان پایه اول دبستان بر حسب جنسیت و آموزش‌های پیش‌دستانی با کنترل
هوش، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۵(۲)، ۹۳-۱۱۲.

۱۴- سلیمی، سیدحسین. (۱۳۸۲). مطالعه تاثیر رفتار معلم بر نظم‌پذیری دانش‌آموزان در
مدرسه، نشریه نوآوری‌های آموزشی، زمستان ۱۳۸۲، دوره ۲، شماره ۶، از صفحه ۹۵ تا
صفحه ۱۰۸.

۱۵- شهودی مژدهی، عطیه؛ مفیدی، فرخنده؛ علیزاده، حمید. (۱۳۹۲). مقایسه مهارت
نوشتاری در میان دانش‌آموزان پایه اول دبستان با بدون تجربه پیش‌دستانی، فصلنامه
روانشناسی تربیتی، ۲۸(۹)، ۱-۱۴.

۱۶- صبحی قراملکی، ناصر؛ حاجلو، نادر؛ محمدی، سکینه. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی
آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دستانی، روانشناسی
مدرسه، دوره ۵، شماره ۳- شماره پایانی ۱۹، پاییز ۱۳۹۵، صفحه ۱۱۸-۱۳۱.

۱۷- ضرغامی، اسماعیل؛ نصیری، نگار؛ اژده‌فر، شیرین؛ اژده‌فر، لیلا. (۱۳۹۲). تاثیر عوامل
کیفی محیط بر کاهش اختلال رفتاری در کودکان ۷-۵ سال، فصلنامه پایش: مرداد و
شهریور ۱۳۹۲، دوره ۱۲، شماره ۴، از صفحه ۴۰۳ تا صفحه ۴۱۴.

- ۱۸- طهماسبی، مهدیه؛ علمی، محمود. (۱۳۹۳). جامعه پذیری و رابطه آن با میزان انضباط اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه از سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳، مطالعات جامعه‌شناسی، پاییز ۱۳۹۳، دوره ۶، شماره ۲۴، از صفحه ۶۷ تا صفحه ۸۳.
- ۱۹- ظاهری، محسن؛ آقایی، احمدو گلپروور، محسن (۱۳۸۶). تأثیر آموزش شیوه‌های رفتاری گروهی بر سازگاری اجتماعی کودکان و نوجوانان مصروع؛ دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)؛ ۳۳، ۳۶-۱۵.
- ۲۰- عبدی، بهشته. (۱۳۸۷). مهارت‌های اجتماعی و مشکلات رفتار کودکان پیش دبستانی ایرانی، روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، تابستان ۱۳۸۷، دوره ۴، شماره ۱۶، از صفحه ۳۳۳ تا صفحه ۳۴۱.
- ۲۱- قاسم‌پور، اعظم؛ نوریان، منیژه؛ محرری، فاطمه؛ خالصی، حمید؛ یغمایی، فریده؛ اکبرزاده باغبان، علیرضا. (۱۳۹۰). مقایسه توانایی‌های اجتماعی و مشکلات رفتاری کودکان ۱۲-۶ ساله مبتلا به صرع با کودکان سالم، سلامت و بهداشت اردبیل: زمستان ۱۳۹۰، دوره ۲، شماره ۴ (پی در پی ۷)، از صفحه ۳۶ تا صفحه ۴۳.
- ۲۲- کریمیان، حسن؛ موسوی‌نیا، سیدمهدی. (۱۳۹۲). آگورا و روابط اجتماعی - فرهنگی در آتن دوره کلاسیک، باغ نظر: بهار ۱۳۹۲، دوره ۱۰، شماره ۲۴، از صفحه ۱۳ تا صفحه ۲۶.
- ۲۳- کاوه، محمد. (۱۳۹۱). آسیب‌شناسی بیماری‌های اجتماعی (جلد اول)، تهران: نشر جامعه‌شناسان، چاپ اول ۱۳۹۱.
- ۲۴- کلنیکه.ال. کریس. (۱۳۸۱). مهارت‌های زندگی (ترجمه شهرام محمدخانی). تهران: اسپندهنر
- ۲۵- مشهدی، علی؛ میردورقی، فاطمه؛ حسنی، جعفر. (۱۳۹۰). نقش راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان در اختلال‌های درونی سازی کودکان، روان‌شناسی بالینی پاییز ۱۳۹۰، دوره ۳، شماره ۳ (پیاپی ۱۱)، از صفحه ۲۹ تا صفحه ۳۹.
- ۲۶- ناصری، حسین؛ نیک‌پرور، ریحانه. (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.

- 27- Chao-hua LOU, Xiao-jin WANG, Xiao-wen TU, Er-sheng GAO. (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 and Contraception*, Volume 19, Issue 4, December 2008, Pages 239-251.
- 28- Forneris, T., Danish, S.J., Scott, D.L. (2007). Setting goals, solving problems and seeking social support. *Pubmed adolescence*, 42 (165), 103-114.
- 29- Jia Liu; Shan Liu; Jin Yan; Elizabeth Lee; Linda Mayes. (2015). The impact of life skills training on behavior problems in left-behind children in rural China: A pilot study, *School Psychology International*, vol. 37, 1: pp. 73-84. , First Published December 7, 2015.
- 30- Mairs, Hilary; Bradshaw, Tim. (2004). Life Skills Training in Schizophrenia, *British Journal of Occupational Therapy*, vol. 67, 5: pp. 217-224. , First Published May 1, 2004.
- 31- R. Kazemi, S. Momeni, A. Abolghasemi. (2014). The Effectiveness of Life Skill Training on Self-esteem and Communication Skills of Students with Dyscalculia, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 114, 21 February 2014, Pages 863-866.
- 32- Tanu Anand, G. K. Ingle, Gajendra Singh Meena, Jugal Kishore, Sangita Yadav, (2013). Effect of Life Skills Training on Dietary Behavior of School Adolescents in Delhi, *Asia Pacific Journal of Public Health*, Vol 27, Issue 2, pp. NP1616 - NP1626, First published date: May-10-2013.

