**اثربخشي آموزش مهارت هاي زندگي بر سازگاري اجتماعي دانش آموزان دختر سوم متوسطه شهر بوكان در سال تحصیلی 1394-1393**

 **چیمن افخمی1، محمد حسینی 2**

 **1- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی**

 **2- کارشناسی ارشد جامعه شناسی**

## چکیده

هدف از انجام تحقیق حاضر تبیین اثربخشی آموزش چهار مورد از مهارت های زندگی شامل حل مسئله، خودآگاهی، ارتباط مؤثر و مقابله با استرس در سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر پایه سوم متوسطه شهر بوکان بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مقطع سوم متوسطه شهرستان بوکان بود. تعداد 60 نفر نمونه به صورت خوشه ای چندمرحله ای انتخاب و به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گزینش شدند. در ادامه پیش آزمون سازگاری اجتماعی برای هر دو گروه اجرا شد و سپس دوره آموزش مهارت های زندگی برای گروه آزمایش اجرا شد ولی گروه گواه هیچگونه آموزشی دریافت نکرد. در نهایت پس آزمون های سازگاری اجتماعی مجدداً به اجرا درآمد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که نمرات پیش آزمون در دو گروه تقریبا هم سطح هستند ولی در پس آزمون تفاوت هایی در بین گروه های گواه و آزمایش وجود دارد به طوری که نتایج تحلیل ها نشان می دهد که دوره آموزش مهارت های زندگی بر ارتقای سازگاری اجتماعی در دانش آموزان دختر اثر داشته است.

**کلیدواژه ها:** مهارت زندگی، سازگاری اجتماعی، دانش آموزان دختر متوسطه

## مقدمه

روانشناسان در دهه های اخیر، در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسایل شخصی، عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم احساس کنترل و کفایت جهت رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسایل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد(سرخوش، 1384). بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون و گسترش روابط اجتماعی در عصر کنونی، آماده سازی افراد به ویژه نسل جوان و نوجوان جهت مقابله با موقعیت های دشوار، امری ضروری به نظر می رسد.

یکی از مهم ترین ویژگی­هایی که نقش عمده ای در سلامت روان و ادامه حیات اجتماعی انسان دارد سازگاری اجتماعی[[1]](#footnote-1) است. انسان با کمک این توانایی است که می تواند با شرایط متغیر محیطی و درونی خود کنار آید و موجودیت و سلامت روانی خود را حفظ کند. منظور از سازگاری اجتماعی، برقراری یک رابطه روانشناختی و اجتماعی رضایت بخش میان خود و محیط است و به آن دسته از پاسخ های فرد گفته می شود که باعث سازش مؤثر و هماهنگ او با موقعیتی می گردد که در آن قرار دارد. بنابر این، دست یابی به یک حد مطلوب از سازگاری در حیطه های مختلف، امکان رشد و تحول، رفع نیازها و خواسته ها و تحقق آرمان های فرد را امکان پذیر و یا تسهیل می نماید(برغندان و همکاران،1391). همه افراد در مسیر زندگی با مشکلات و موانعی روبرو می شوند. نوع برخورد انسانها با این موانع و مشکلات به ویژگی های شخصیتی آنها باز می گردد. نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی بویژه تعادل بین عواطف و عقل، درک ارزش وجودی خویشتن، خودآگاهی(شناخت استعدادها، تواناییها و رغبتها)، انتخاب هدف های واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشار زای محیطی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارتهای اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن از مهم ترین نیازهای نوجوانان به شمار می روند. بنابراین کمک به نوجوان در رشد و گسترش مهارتهای مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده، ضروری به نظر می رسد(شعاری نژاد، 1377). رشد و بالندگی هر جامعه ای مرهون نظام آموزشی آن جامعه است. براین اساس نظام آموزشی باید نیروهایی را تحویل جامعه دهد که توانایی سازگاری اجتماعی با محیط برخوردار باشند. این توانایی پذیرش و سازگاری اجتماعی تحت تأثیر آموزش مهارت های زندگی و اجتماعی می باشد که در نهایت منجر یه سلامت روانی فردی و اجتماعی خواهد شد. با توجه به موارد مذکور و ضرورت سازگاری اجتماعی در دنیای شبکه ای قرن بیست و یک، سوال اصلی تحقیق این است که آیا آموزش مهارتهای زندگی در مدارس دخترانه شهربوکان روی سازگاری اجتماعی دانش آموزان تأثیرگذار است؟

سازگاری اجتماعی برای هر شخصی ضروری و حیاتی است. به ویژه برای نوجوانانی که با فرایند استقلال از خانواده شان درگیر هستند. سازگاری اجتماعی از طریق روش های زیادی قابل اندازه گیری است. بررسی چگونگی عملکرد دانش آموزان در محیط اجتماعی و حضورشان در فعالیت های اجتماعی از جمله این روش های نوجوانی که نمی توانند روابط موفقیت آمیزی با همسالان خود برقرار کند، علاوه بر آنکه منبع مهمی برای خشنودی را از کف می دهند، فرصت های قطعی برای اکتساب مهارت های ذهنی، جسمی و اجتماعی را نیز از دست می دهند(فیندلدر[[2]](#footnote-2)، 2005). وايزمن[[3]](#footnote-3) (1975) سازگاري اجتماعي را انعكاسي از تعامل فرد با ديگران، رضايت از نقش‏هاي خود و نحوه عملكرد در نقشها مي‏داند كه به احتمال زياد تحت تاثير شخصيت قبلي، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار دارند. ويليامز در تعريف رفتار سازشي مي‏گويد: اصطلاح رفتار سازشي اصطلاحي آمريكايي است كه به توانايي فرد در برآورده ساختن نيازهاي يك زندگي مستقل در جامعه‏اي خاص به شيوه‏اي مقبول از نظر اجتماعي اطلاق مي‏شود. بدين ترتيب رفتار سازشي، گستره وسيعي از مهارتها و تواناييها را براي رفع اينگونه نيازها دربر مي‏گيرد. از مهارتهاي اساسي مانند نشستن گرفته تا مهارتهاي پيشرفته‏تري چون خرج كردن پول (اصفهانی، 1381).

از اهداف عمده آموزش و پرورش ، نیل به سازگاری اجتماعی و برقراری رابطه مفید و مؤثر با دیگران و پذیرش مسئولیت اجتماعی است . بنابراین آموزش مهارت های زندگی برای نیل به سازگاری اجتماعی از ضرورت ویژه ای برخوردار است. رفتارهای اجتماعی آموختنی و اکتسابی هستند، بر همین مبنا است که کودکانی که در محیط های نامناسب بزرگ می شوند، رفتارهای متعارض و نامطلوبی از لحاظ اجتماعی دارند(هارجی و همکاران[[4]](#footnote-4) ، 1377).

پژوهش های فراوانی در زمینه تأثیرات بهبود در مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی در زمینه های مختلف صورت گرفته است. حاتمی و کاوسیان (1392) مطالعه ای با عنوان اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری فرزندان شاهد و ایثارگر انجام دادند. جامعه آماري شامل کليه دانش آموزان پسر و دختر دبيرستان هاي شاهد و عادي بود و نمونه اي به حجم 100 نفر انتخاب شد. مهارت هاي زندگي شامل مهارت هاي ارتباط بين فردي، مهارت هاي حل مساله و تصميم گيري، مهارت هاي حفظ سلامت و تندرستي، مهارت هاي رشد هويت و هدف مندي در زندگي براي گروه آزمايش در 12 جلسه آموزش داده شد. نتايج نشان دادکه آموزش مهارت هاي زندگي به تقويت سازگاري (تحصيلي، عاطفي و اجتماعي) دانش آموزان گروه آزمايش کمک کرده است. بر اساس يافته هاي مطالعه حاضر مي توان نتيجه گرفت كه روش آموزش مهارت هاي زندگي روشي مناسب براي سازگاري کودکان است. شهرکی پور و همکاران (1389) تحقیق با هدف شناخت اثر آموزش مهارت هاي زندگي بر ميزان سازگاري اجتماعي دانش آموزان سال اول دوره راهنمايي شهرستان الشتر از ديدگاه معلمان اين دوره انجام دادند. جامعه آماري پژوهش کليه معلمان دوره راهنمايي بود و 175 نفر از معلمان به عنوان نمونه آماري به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار سنجش پرسشنامه محقق ساخته بود. نتايج به دست آمده از آزمون فرضيه ها نشان داد که بين مهارت هاي زندگي اجتماعي و سازگاري اجتماعي، خودآگاهي، مهارت تصميم گيري، حل مسأله، مقابله با هيجانات و کاهش طرد همسالان رابطه معني دار وجود دارد. تحقيقات ونزل و همکاران[[5]](#footnote-5) حاكي است كه آموزش مهارت هاي زندگي بر دانش حل مشكلات، مهارت خودآگاهي، خود نظارتي، مهارت هاي مقابله و مهارت سنجش واقعيت شايستگي رواني اجتماعي و انگيزش مدرسه مؤثر است (ونزل، ویچولدو سیلبرس ین، 2009). بوتوین و گریفین[[6]](#footnote-6) تأثير مثبت آموزش مهارت هاي زندگي را در كاهش رفتارهاي پرخطر و افزايش سازگاري، خوداتكايي و اعتماد به نفس مورد تاييد قرارداده اند. مطالعات بسياري در مورد تأثير برنامه ي آموزش مهارت هاي زندگي بر ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته و نتايج نشان داده است كه آموزش اين مهارت ها سبب بهبود مهارت هاي اجتماعي و ارتباطات بين فردي، افزايش رفتارهاي مثبت اجتماعي و سازگاري اجتماعي، افزايش رضايت از سيستم خانوادگي و سازگاري رفتارهای مثبت اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت از سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده و افزایش مهارت های مقابله ای شده است(بوتوین و گریفین، 2004). نانگل، آردلی، کارپنتر و نیومن[[7]](#footnote-7) (2000)، در پژوهشی با عنوان آموزش مهارت­های زندگی به نوجوانان پرخاشگر 50 سیاهپوست را بررسی کردند. این پژوهشگران معتقدند که می­توان با ایجاد حساسیت و مسؤلیت در نوجوانان از طریق آموزش مهارت­ها و فعالیت های اجتماعی آنها را از خطر مبتلا شدن به ناسازگاری­های اجتماعی رهانید. آنها از طریق آموزش مهارت­ روابط مثبت، مدیریت رفتار نوجوانان در معرض خطر و سرگرمی­های اصلاحی توانستند ناسازگاری آنها را تا حد زیادی کاهش دهند.

## روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی و به صورت طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. متغیر سازگاری اجتماعی در دو گروه کنترل و آزمایش یکبار قبل و یکبار بعد از برگزاری کلاس های آموزش مهارت زندگی مورد سنجش و بررسی قرار گرفت. جامعه تحقیق کلیه دانش آموزان دختر سال سوم متوسطه شهر بوکان در سال تحصیلی 94-1393 است که تعداد آنها حدود 1230 نفر در شش دبیرستان است. انتخاب نمونه از جامعه آماری به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای می باشد. برای نمونه گیری ابتدا یکی از دبیرستان ها را به عنوان نمونه به صورت تصادفی انتخاب کرده و از بین کلاس های آن مدرسه دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. به منظور یکسان کردن هرچه بیشتر دانش آموزان،‌ ابتدا میانگین های درسی آنها در ترم اول گرفته شد و میانگین و انحراف معیار این میانگین ها محاسبه شد. سپس دانش آموزانی از این دو کلاس که میانگین نمرات ترم اول آنها در دامنه یک انحراف از میانگین کلاس فاصله داشت انتخاب شدند. از بین تعداد 75 نفر دانش آموز انتخاب شده، تعداد 60 نفر که این شرایط را داشتند، به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گزینش شدند، سپس پیش تست به اجرا درآمد. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه سازگاری اجتماعی می باشد. این آزمون به منظور سنجش سازگاری های مختلف زندگی دارای دو قطب سازگاری شخصی و اجتماعی است. و شامل 180 سؤال دو گزینه ای از نوع (بلی و خیر) است. سازگاری شخصی و اجتماعی هریک بطور جداگانه دارای 90 سوال است. در زمینه سازگاری اجتماعی 6 مقیاس فرعی که هریک دارای 15 سؤال است وجود دارد. (اصفهانی اصل، 1381). سوال های مربوط به ابعاد مختلف سازگاری (سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی، سازگاری اجتماعی، سازگاری عاطفی و سازگاری شغلی) به صورت پراکنده در پرسشنامه بل منظور شده اند و هر سوال با انتخاب یکی از دو گزینه بلی و خیر پاسخ داده می شود. نمره گذاری هر سوال، طبق جدول ویژه ای انجام می گیرد. بر اساس این جدول به گزینه انتخابی عدد صفر یا یک تعلق می گیرد. نمره سازگاری فرد، برابر با مجموع امتیازهایی است که از تمام سوال ها بدست آمده است. اصفهانی اصل (1381)، در تحقیقی ضرایب پایایی این مقیاس را با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف برای سازش اجتماعی 80/0 و 79/0 بدست آورده است. روایی این آزمون بیشتر متکی به روایی محتوا و روش ساخت و تهیه آن است. جهت اجرای تحقیق و گردآوری داده­ها پس از تعیین گروه آزمایشی و گروه کنترل هر دو گروه پرسش نامه سازگاری اجتماعی را به عنوان پیش آزمون تکمیل کردند. برنامه آموزش مهارت های زندگی(حل مسئله، خودآگاهی، ارتباط مؤثر و مقابله استرس) در طول 8 جلسه و هر جلسه 50 دقیقه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. در طی این مدت گروه گواه برنامه عادی روزانه خود را سپری نموده و هیچ عمل آزمایشی دریافت نکرده اند. پس از اجرای برنامه آموزش مجدداً پرسش نامه توسط گروه آزمایش و گواه تکمیل شد.

## یافته ها

برای تجزیه و تحلیل داده های پژوهش ابتدا داده های پرسشنامه وارد نرم افزار20 Spss شد. سپس تحلیل های توصیفی برای توصیف نمونه و متغیرهای تحقیق انجام شد و جدول ها و نمودارهای لازم رسم شد و شاخص های توصیفی گرایش مرکزی و نیز شاخص های پراکندگی محاسبه شد. برای ارایه یافته های استنباطی از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از انجام تحلیل کواریانس پیش فرض های آن مورد بررسی قرار گرفت.

**جدول** **(1): ویژگی های توصیفی سازگاری اجتماعی در گروه گواه**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | میانگین | میانه | واریانس | انحراف معیار | کمترین | بیشترین | دامنه |
| پیش آزمون سازگاری اجتماعی | 4/47 | 48 | 38/50 | 09/7 | 33 | 59 | 26 |
| پس آزمون سازگاری اجتماعی | 26/47 | 48 | 03/43 | 55/6 | 32 | 57 | 25 |

نتایج محاسبات انجام شده در جدول (1) نشان می دهد میانگین سازگاری اجتماعی در پیش آزمون گروه گواه برابر 4/47، میانه برابر 48، واریانس 38/50 و انحراف معیار برابر 09/7 است. همچنین دامنه تغییرات برابر 26 نمره از 33 تا 59 است. میانگین پس آزمون سازگاری اجتماعی برابر 26/47، میانه برابر 48، واریانس برابر 03/43، انحراف معیار برابر 55/6 و دامنه تغییرات برابر 25 نمره از 32 تا 57 است.

**جدول(2): ویژگی های توصیفی سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | میانگین | میانه | واریانس | انحراف معیار | کمترین | بیشترین | دامنه |
| پیش آزمون سازگاری اجتماعی | 5/46 | 47 | 39/30 | 13/5 | 35 | 61 | 26 |
| پس آزمون سازگاری اجتماعی | 20/49 | 51 | 61/21 | 64/4 | 38 | 62 | 24 |

نتایج محاسبات انجام شده در جدول(2) نشان می دهد که میانگین سازگاری اجتماعی در پیش آزمون گروه آزمایش برابر 5/46، میانه برابر 47، واریانس 39/30 و انحراف معیار برابر 13/5 است. همچنین دامنه تغییرات برابر 26 نمره از 35 تا 61 است. میانگین پس آزمون سازگاری اجتماعی برابر 20/49، میانه برابر 51، واریانس برابر 61/21، انحراف معیار برابر 64/4 و دامنه تغییرات برابر 24 نمره از 38 تا 62 است.

**جدول(3) میانگین و انحراف معیار سازگاری اجتماعی در پیش آزمون و پس آزمون**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| پس آزمون | پیش آزمون | متغیر |
| انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین |
| 55/6 | 26/47 | 09/7 | 4/47 | گروه گواه |
| 64/4 | 2/49 | 13/5 | 5/46 | گروه آزمایش |

شاخص های توصیفی جدول (3) نشان می دهد که میانگین گروه گواه در دو بار اجرای آزمون سازگاری اجتماعی تفاوتی چشمگیر نداشته است. این در حالی است که میانگین گروه آزمایش حدود دو نمره رشد داشته است. مقایسه عمیق سازگاری اجتماعی در قالب تحلیل کواریانس داده ها در پاسخ به سوالات بررسی می شود.

برای بررسی این فرضیه تحقیقی با توجه به متغیر وابسته کمی فاصله ای و متغیر گروه بندی در قالب گروه های آزمایش و گواه و نیز وجود پیش آزمون به عنوان متغیر کنترل، از تحلیل کواریانس استفاده شد

**جدول (4)نتايج آزمون تأثيرات بين آزمودنيها**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| متغير | مجموع مجذورات | درجه آزادي | ميانگين مجذورات | نسبت F | سطح معني داري | حجم اثر |
| پيش آزمون | 44/1726 | 1 | 44/1726 | 90/663 | \*0001/0 | 921/0 |
| گروه ها | 87/110 | 1 | 87/110 | 63/42 | \*0001/0 | 428/0 |
| خطا | 22/148 | 57 | 60/2 |  |  |  |
| کل | 73/1930 | 59 |  |  |  |  |

براساس جدول(4) نتايج حاصل از تحليل کوواريانس نشان مي دهد که زمانی که اثر پیش آزمون از روی نتایج پس آزمون مربوط به گروه ها حذف شود، تفاوت بین گروه ها در سطح معنادارای کمتر از 01/0 معنادار مي باشد. بنا بر اين، فرضیه پژوهش مبنی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر سازگری اجتماعی دانش آموزان دختر مورد تأیید قرار می گیرد و می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های زندگی بر بهبود سازگاری اجتماعی دختران دانش آموز تأثیر معنی داری داشته است.

## بحث و نتیجه گیری

خلاصه نتایج تحلیل های توصیفی و استنباطی انجام شده نشان می دهد که تعداد 30 نفر نمونه در گروه های آزمایش و گواه به صورت تصادفی خوشه ای انتخاب شده و به صورت تصادفی ساده به دو گروه طبقه بندی شدند. پیش آزمون سازگاری اجتماعی بر هر دو گروه اجرا شد. در ادامه دوره آموزش مهارت های زندگی برای گروه آزمایش اجرا شد و در نهایت پس آزمون سازگاری اجتماعی مجدداً به اجرا درآمد. نتایج نشان داد که نمرات پیش آزمون در دو گروه تقریبا هم سطح هستند ولی در پس آزمون تفاوت هایی در بین گروه های گواه و آزمایش وجود دارد به طوری که نتایج تحلیل ها نشان می دهد که دوره آموزشی مهارت های زندگی برارتقای سازگاری اجتماعی در بین دانش آموزان دختر تأثیر داشته است. با توجه به فاصله ای بودن متغیر سازگاری اجتماعی و دو گروه بودن نمونه تحقیق بر اساس گروه گواه و آزمایش، لذا برای تحلیل از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. این نتایج با یافته های (بوتوین و گریفین، 2004؛ تاتل، 2006؛ ونزل و همکاران، 2009؛ 2003؛ شهرکی پور و همکاران، 1389؛ 1383؛ حاتمی و کاوسیان 1392) هماهنگی و همسویی دارد. این تحقیقات بر بهبود و ارتقای سازگاری اجتماعی از طریق دوره های آموزشی مهارت زندگی یخصوص در محیط آموزشگاهی تاکید دارند. سازگاری اجتماعی بر این ضرورت متکی است که نیازها و خواسته های فرد با منافع و خواسته های گروهی که در آن زندگی می کند، هماهنگ و متعادل شود و تا حد امکان از برخورد و اصطکاک مستقیم و شدید با منافع و ضوابط گروهی جلوگیری شود(اسلامی نسب، 1373).

تحقیقات نشان داده است که دست یابی به یک حد مطلوب از سازگاری در حیطه های مختلف، امکان رشد و تحول، رفع نیازها و خواسته ها و تحقق آرمان های فرد را امکان پذیر و یا تسهیل می نماید (برغندان و همکاران، 1391)، از این رو آموزش می تواند نقش مهمی در این زمینه داشته باشد و از پیش فرض های مهمی که در دوره های آموزش مهارتهای زندگی مؤثر می باشد، این است که اولاً بین عملکرد زندگی و سازگاری رابطه مثبت وجود دارد و ثانیاً اینکه این مهارتهای زندگی اکتسابی است و می توانند آموخته شود (هارجی،1388). لذا مدرسه به عنوان نهادی که ارتباط بین زندگی و سازگاریه ای عاطفی را برقرار می کند و نیز به عنوان نهادی که نیاز اساسی آموختن را در زمینه مهارت های زندگی می تواند ارضا نماید، دارای اهمیت خاصی است. فقدان مهارتها و تواناييهاي عاطفي، رواني و اجتماعي، افراد را در مواجهه با مسائل و مشكلات، آسيب پذير نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات رواني، اجتماعي و رفتاري قرار مي‌دهد. این در حالیست که آموزش مهارت های زندگی سبب بهبود مهارت هاي اجتماعي و ارتباطات بين فردي، افزايش رفتارهاي مثبت اجتماعي و سازگاري اجتماعي، افزايش رضايت از سيستم خانوادگي و سازگاري مثبت اجتماعی، افزایش رضایت و سازگاری با خانواده و افزایش مهارت های مقابله ای شده است (ناصری و نیک پرور 1383).از طرفی تأثير آموزش مهارت هاي ارتباطي بر شيوه هاي حل مساله نیز معنی دار بوده است (باباپور،1387)، در صورتی که موقعیت های اجتماعی به عنوان نوعی موقعیت حل مسئله تلقی شوند، می توان گفت که مهارت های ارتباطی بر حل مسایل مرتبط با سازگاری اجتماعی ارتباط مثبت و معنی داری دارد. با توجه به این که تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان معنی دار بود، پیشنهاد می شود کلاس های آموزش مهارت های زندگی در سال های مختلف تحصیلی برای دانش آموزان برگزار شود تا در ضمن آن سازگاری اجتماعی آنها نیز بهبود یابد.

## منابع

اسلامی نسب. علی (1373) روان شناسی سازگاری. تهران. نشر بنیاد.

اصفهانی اصل،مریم(1381)، مقایسه سازگاری فردی و اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان شاهد و غیرشاهد هدایت شده به اولویت های پنجگانه طبق برنامه هدایت تحصیلی، طرحی پژوهشی اداره کل بنیاد شهید انقلاب اسلامی خوزستان.

باباپورخيرالدين جليل(1387) اثربخشي آموزش مهارت هاي ارتباطي بر شيوه هاي حل مساله دانش آموزان. فصلنامه روانشناسي دانشگاه تبريز. تابستان 1387; 3(10):1-16.

برغندان، سپیده؛ ترخان، مرتضی و قائمی خمامی، نیما(1391)، تعیین اثربخشی مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر رشت، فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، شماره هشتم، سال دوم.

حاتمي محمد و كاوسيان جواد (1392) اثربخشي آموزش مهارت هاي زندگي بر سازگاري فرزندان شاهد و ايثارگر. روانشناسي مدرسه. تابستان 1392، دوره2. شماره 2. صص 44 تا 57

سرخوش، سعدالله(1384)، مهارتهای زندگی و پیش گیری از آسیب های اجتماعی، همدان: انتشارات کرشمه.

شعاری نژاد، علی اکبر(1377)، نقش فعالیت های فوق برنامه در تربیت نوجوانان، تهران: موسسه اطلاعات

شهركي پور حسن, شيرمحمدي رحمان, ندري خديجه (1389) بررسي آموزش مهارت هاي زندگي بر ميزان سازگاري اجتماعي دانش آموزان سال اول دوره راهنمايي شهرستان الشتر از ديدگاه معلمان اين دوره. نشریه پژوهش اجتماعی. دوره3. شماره7. صص 159 تا 185.

ناصري ،حسين ؛ نيك‌پرور ، ريحانه.(1383). بررسي اثربخشي آموزش مهارتهاي زندگي بر بهداشت رواني دانشجويان. دومين سمينار سراسري بهداشت رواني دانشجويان.

هارجی، اون؛ ساندرز، کریستین و دیکسون، دیوید(1377). مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رشد.

Botvin, G. J. & Griffin, K. W. (2004). Life skills training as a primary prevention approach for adolescents drug abuse and other problem behaviors. The International Journal of Emergency Mental Health, 4, 41-47.

Feindler, E. L., & Weisner, S. (2005). Youth anger management treatments for school violence prevention. Unpublished manuscript.

Nangle, Douglas W., Erdley, Cynthia. Carpenter, Erika M., & Newman, Julie E. (2002). Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: a developmental–clinical integration, Aggression and Violent Behavior, Volume 7, Issue 2, 169- 199

Wenzel, V., Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. Journal of Adolescence, 32, 1391–1401

1. . Social adjustment [↑](#footnote-ref-1)
2. . Feindler [↑](#footnote-ref-2)
3. .wizman [↑](#footnote-ref-3)
4. . Hargie et. al [↑](#footnote-ref-4)
5. Ventzel. et. al [↑](#footnote-ref-5)
6. Butveen & Grifin [↑](#footnote-ref-6)
7. . Nangle et al [↑](#footnote-ref-7)