

## اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان

محسن خسروی<sup>۱</sup>، مهناز تیموری نژاد<sup>۲</sup>، اسماعیل مردانی زاده<sup>۳</sup>، فیروز طاهری میرقائد<sup>۴</sup>، لیلا گله دار<sup>۵</sup>

۱. دکترای مدیریت آموزشی، مدرس دانشگاه فرهنگیان، شهرکرد، ایران. (نویسنده مسئول).
۲. دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان، ایران.
۳. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نجف‌آباد، ایران.
۴. کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.
۵. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اندیمشک، ایران.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره سوم، شماره بیست و هشتم، بهمن‌ماه ۱۳۹۷، صفحات ۱۴-۱

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان انجام شد. طرح پژوهش آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه پنجم و ششم در حال تحصیل مدارس ابتدایی ناحیه ۲ شهرستان اهواز در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۶، به تعداد ۳۸۴۱ نفر بوده است. ابزار گردآوری داده‌ها در این مطالعه پرسشنامه‌های استاندارد شایستگی اجتماعی توسط کوهن و رسمن (۱۹۷۲) بوده است. نمونه پژوهشی به صورت روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند و سپس ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها از بین این ۸ کلاس به طور تصادفی انتخاب شده در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس دوره آزمایشی (آموزش مهارت‌های زندگی) برای گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس‌آزمون به عمل آمد. تحلیل نتایج پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون آنالیز کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش شایستگی اجتماعی مؤثر است.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های زندگی، شایستگی اجتماعی، دانش‌آموزان.

## مقدمه

شمار زیادی از افراد قادر نیستند بین محرک های متنوع بیرونی و نیروهای متعارض درونی توازن ایجاد کنند و در فرایند رشد موزون و همه جانبه که همانا هدف اصلی تعالی انسان هاست دچار مشکل شوند. بدیهی است که نوجوانان به سبب بی تجربگی و ناآگاهی از مهارت های زندگی بیشتر در معرض آسیب های جدی درونی و اجتماعی هستند. دانش آموزانی که مهارت های مقابله با موقعیت های تنش زا را ندارند به نوعی مقهور آنها خواهند شد؛ و بدین ترتیب مستعد اختلالات روانی، عاطفی و احتمالاً رفتارهای ضد اجتماعی خواهد شد؛ بنابراین با توجه به نقش مهم مدارس در تأمین بهداشت روانی دانش آموزان برنامه آموزش مهارت های زندگی، روش مؤثری درجه رشد شخصیت سالم دانش آموزان و تأمین بهداشت روانی دانش آموزان است (افروز، ۱۳۸۱).

مفهوم مهارت های زندگی<sup>۱</sup> در ابتدا در آموزش و پرورش کامبوج<sup>۲</sup> در سال ۲۰۰۱ با عنوان سیاست هایی برای مهارت های زندگی در مدارس معرفی شده است. در حالی که مهارت های زندگی در حد وسیعی به عنوان توانایی سازگاری نقاط مثبت تعریف شده که در این ارتباط قادر به ارتباط مؤثر با تقاضا و خواسته ها و چالش ها در زندگی روزمره هستند. در سیاست گذاری برای توسعه برنامه های تحصیلی در سال های ۲۰۰۹-۲۰۰۵ که توجه به به کارگیری مهارت های زندگی است به طور خاصی از طریق گنجاندن برنامه های درسی ملی، مهارت های زندگی به عنوان مهارت های هوشی، شخصی، بین فردی و حرفه ای تعریف شده که قادر به تصمیم گیری، ارتباط مؤثر و سازگاری و مهارت های خودکنترلی است که مرتبط با یک زندگی سالم و اثربخش است (مویس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴؛ به نقل از یونگ کیم<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). خوشبختانه، در این راستا، در کشور ما نیز از سال (۱۳۸۳) حرکت هایی هرچند پراکنده، آغاز شده است. تعدادی از مهارت های زندگی، مربوط به ایجاد ارتباط صحیح بین فردی است. امروزه، ثابت شده است که یکی از خصوصیات افراد شاد و

---

1. life skills

2. Cambodian

3. Moeys

4. Young Kim

موفق، توانایی برقراری ارتباط با دیگران است. از طرفی، بسیاری از استرس‌هایی که افراد در روابط اجتماعی و خانوادگی از آن رنج می‌برند، نتیجه برقراری ارتباط نامناسب و غلط این افراد است که سلامت روانی و جسمی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (صمدی، ۱۳۹۰).

شایستگی اجتماعی<sup>۱</sup>، توانایی رسیدن هدف‌های فردی در تعامل اجتماعی هم‌زمان با حفظ روابط مثبت با دیگران در همه زمان‌ها و موقعیت‌هاست که شامل مهارت‌هایی مانند تنظیم هیجان‌های فردی، توانایی ارتباط برقرار کردن، ادراک احساسات دیگران، توانایی حل مسئله، حل تعارض‌های بین فردی و توسعه ارتباط مؤثر با همسالان است. شایستگی اجتماعی افراد را قادر به ایجاد و حفظ روابط بین فردی رضایت‌بخش، به دست آوردن پذیرش همسالان، ایجاد و حفظ دوستی و خاتمه دادن به روابط بین فردی منفی و مخرب می‌نماید (مانزو مکوین، ۲۰۰۴؛ به نقل از کوچمانسکی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). امروزه شایستگی اجتماعی با آموزش مهارت‌های زندگی اغلب برای درمان اختلالات نوجوانان کاربرد دارد. اگرچه برخی از بررسی‌ها نشان داده است که چنین آموزش‌هایی همیشه مؤثر نیست. یک دلیل آن می‌تواند در رفتار کسی مرتبط با آموزش شایستگی اجتماعی دیده شود. اگرچه انواع متفاوت از مشکلات اجتماعی در بیماران با وجود اختلال افسردگی اجتماعی رخ می‌دهد (مانند عدم شناخت، عدم ارتباط و عدم انجام عمل). به علاوه اصول تشخیصی در تصمیم‌گیری دربرگیرنده الگویی مرتبط با شایستگی اجتماعی است که مشکلاتی را به همراه دارد و از این رو مقیاس کافی مشکلات اجتماعی قابل‌دسترسی نیست (کاستلو و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). در همین راستا نتایج تحقیق مهمان‌دوست (۱۳۹۳)، در پژوهشی که انجام داد نشان داده است که بین خودآگاهی هیجانی و شایستگی اجتماعی، رابطه معناداری وجود دارد و این دو مؤلفه در برخی ابعاد باهم همپوشی کارکردی دارند و می‌توانند بر همدیگر تأثیر بگذارند. سمیه وفایی نژاد (۱۳۹۳) پژوهشی

<sup>۱</sup>. social competence

<sup>۲</sup>. Kochmanski

<sup>۳</sup>. Castelao

با عنوان اثربخشی آموزشی خودآگاهی بر احساس تنهایی دانش آموزان با هدف نقش آموزش خودآگاهی بر احساس تنهایی انجام داد. پس از انجام برنامه آموزشی بر ۲۵ نفر از دانش آموزان در دسترس و نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش احساس تنهایی دانش آموزان مؤثر است. بدارد و همکاران (۲۰۱۴) نوجوانانی که احساس می‌کنند مورد پذیرش و تمجید همسالان خود قرار نمی‌گیرند نشانه‌های ناسازگاری و عملکرد منفی اجتماعی را تجربه می‌کنند (بدارد و همکاران، ۲۰۱۴). توجه کردن به نقص (چه از لحاظ کیفی و چه از لحاظ کمی) نوجوان در روابط اجتماعی، موجب انزوای او خواهد شد. زانگ و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهشی که در مورد شایستگی اجتماعی و عملکرد نوجوانان مبتلا به صرع صورت گرفت نشان داد که آن‌ها ممکن است مشکلاتی در مدرسه، تعامل و فعالیت‌های اجتماعی (از جمله ورزش و سرگرمی) و صلاحیت اجتماعی در مقایسه با همسالان سالم خود تجربه کنند. متأسفانه در کشور ما به لحاظ تحقیقات اندک در زمینه اثر آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر شایستگی اجتماعی و فرسودگی تحصیلی دانش آموزان انجام شده است. نتایج این پژوهش در برنامه‌ریزی مسئولان و کمک به برنامه ریزان فرهنگی و اجتماعی سازمان آموزش و پرورش خواهد داشت اجرای آن ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین بیان مسئله این پژوهش آن است که آیا آموزش مهارت زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر شایستگی اجتماعی دانش آموزان اثر دارد؟

### روش پژوهش

این مطالعه به صورت آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل طراحی شد. جامعه مورد مطالعه کلیه دانش آموزان پایه پنجم و ششم در حال تحصیل مدارس ابتدایی ناحیه ۲ شهر اهواز در سال ۱۳۹۵-۱۳۹۴، به تعداد ۳۸۴۱ نفر است. نمونه پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از دانش آموزان پایه پنجم و ششم مدارس ابتدایی ناحیه ۲ شهر اهواز بودند که به صورت روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که چهار مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و از هر مدرسه دو کلاس

۱. Bedard

پنجم و ششم انتخاب شدند و پس از اجرای پرسشنامه های متغیر وابسته ۳۰ نفر از آزمودنی ها از بین این ۸ کلاس به طور تصادفی انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

**الف) مقیاس شایستگی اجتماعی<sup>۱</sup>:** مقیاس شایستگی اجتماعی توسط کوهن و رسمن (۱۹۷۲) به دو صورت فرم ۷۳ گزینه ای و ۶۴ گزینه ای ساخته شد و توسط موراج (۱۹۷۵) برای کودکان دبستان هنجاریابی شده است و گزینه های آن به ۴۴ سؤال تقلیل یافت. مقیاس شایستگی اجتماعی سطح کارکردهای هیجانی - اجتماعی کودک را ارزیابی می کند و دو عامل همکاری - تسلیم در مقابل خشم - مخالفت (برای مثال: دانش آموز به کار یا بازی اشتیاق نشان می دهد، دانش آموز نظرات سایر دانش آموزان را می پذیرد، دانش آموز بهانه گیر است) را ارزیابی می کند. کوهن (۱۹۷۲، به نقل از موراج، ۱۹۷۵) جهت تعیین روایی مقیاس از روش روایی ملاکی با استفاده از مقیاس کلاس درس اسپچر استفاده کرد. همبستگی بین مقیاس کلاس درس اسپچر و خرده مقیاس همکاری - تسلیم در مقابل خشم - مخالفت ۰/۸ و برای خرده مقیاس تمایل - مشارکت در مقابل سردی - کناره گیری ۰/۸۳ به دست آمده است (موراج، ۱۹۷۵). همچنین، موراج (۱۹۷۵) روایی مقیاس مذکور را با استفاده از روش هم زمان با ضرایب همبستگی ۰/۷۴ و ۰/۷۱ برای خرده مقیاس اول و ۰/۷۶ و ۰/۷۷ برای خرده مقیاس دوم گزارش نمود. کوهن (۱۹۷۲، به نقل از موراج، ۱۹۷۵) پایایی عامل تمایل - مشارکت در مقابل سردی - کناره گیری را ۰/۹۳ و پایایی عامل همکاری تسلیم در مقابل خشم - مخالفت را ۰/۹۵ گزارش کرده است. پایایی بین ارزیاب ها برای عامل همکاری - تسلیم در مقابل خشم - مخالفت ۰/۹۵ و برای تمایل مشارکت در مقابل سردی - کناره گیری ۰/۹۴ بود. بهرامیان (۱۳۹۲) در پژوهش خود روایی این مقیاس را با استفاده از روش تحلیل عاملی، تأیید کرد و پایایی این مقیاس را با استفاده از روش های آلفای کرونباخ، تصنیف اسپیرمن - براون و گاتمن مورد بررسی قرارداد و این نتایج را به دست آورد: ضرایب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس شایستگی اجتماعی ۰/۸ و برای خرده مقیاس های همکاری - تسلیم در مقابل خشم - مخالفت و تمایل - مشارکت در مقابل سردی - کناره گیری به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۵ به دست آمده است.

<sup>۱</sup>. social competence scale

همچنین پایایی کل مقیاس شایستگی اجتماعی به روش تصنیف (اسپیرمن - براون و گاتمن) به ترتیب (۰/۸۴ و ۰/۸۵) برای خرده مقیاس همکاری - تسلیم در مقابل خشم - مخالفت (۰/۸۵ و ۰/۸۵) و خرده مقیاس تمایل در مقابل سردی - کناره گیری (۰/۷۷ و ۰/۷۶) به دست آمده است.

#### یافته‌ها

مطابق یافته‌های توصیفی، از مجموع تعداد ۳۰ نفر، ۵۰٪ آزمودنی‌ها در گروه کنترل و ۵۰٪ نیز در گروه آزمایش قرار دارند. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در مرحله پیش‌آزمون میانگین‌های متغیرهای پژوهش در دو گروه تقریباً باهم برابرند ولی بین میانگین‌های متغیرهای پژوهش در دو گروه در مرحله پس‌آزمون تفاوت وجود دارد. آموزش مهارت‌های زندگی بر شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است. یکی از آزمون‌هایی که SPSS برای بررسی برقراری پیش‌فرض‌های مانکوا اجرا می‌کند، آزمون لون است. نتایج آزمون لون نشان داد که برای همه متغیرهای پژوهش، پیش‌فرض یکسانی واریانس گروه‌ها برقرار است و لذا می‌توان برای آزمون فرضیه پژوهش، از نتایج تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

جدول ۱: نتایج آزمون تعامل بین گروه‌ها

منبع	متغیرها	مجموع مجذورها	df	مجذور میانگین	F	Sig	مجذور اتای سهمی
گروه	همکاری- تسلیم در مقابل خشم - مخالفت	۲۰۰۰/۲۰۰	۱	۲۰۰۰/۲۰۰	۱۶۵/۵۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۸۲۶
	تمایل - مشارکت در مقابل سردی - کناره‌گیری	۲۳۸۴/۳۳۳	۱	۲۳۸۴/۳۳۳	۱۵۱/۵۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۱۲
	نمره کل شایستگی اجتماعی	۸۷۵۲/۲۰۶	۱	۸۷۵۲/۲۰۶	۵۱۰/۳۰۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۳۶
خطا	همکاری- تسلیم در مقابل خشم - مخالفت	۴۲۲/۷۷۰	۳۵	۱۲/۰۷۹			
	تمایل - مشارکت در مقابل سردی - کناره‌گیری	۵۵۰/۶۲۰	۳۵	۱۵/۷۳۲			
	نمره کل شایستگی اجتماعی	۶۰۰/۲۷۸	۳۵	۱۷/۱۵۱			

## بحث و نتیجه‌گیری

بررسی و تحلیل فرضیه فوق نشان داد که شایستگی اجتماعی گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل (آموزش خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) در مقایسه با موقعیت پیش‌آزمون یعنی قبل از اعمال متغیر مستقل افزایش یافته است؛ یعنی میانگین نمرات در آزمون مذکور افزایش یافته است؛ بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر) بر شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. نتایج آزمون کوواریانس در گروه مستقل تفاوت بین میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل را معنادار نشان داده است. نتیجه به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر با نتایج مهمان‌دوست (۱۳۹۳)، بنی‌اسدی و باقری (۱۳۹۰) و طبائیان و همکاران (۱۳۸۸) به‌طور مستقیم هم‌خوانی داشته و به‌طور غیرمستقیم با پژوهش زانگ و همکاران

(۲۰۱۴)، ریجن<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) و راسل و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) همخوانی دارد. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر شایستگی اجتماعی می توان گفت شایستگی اجتماعی، دربرگیرنده ی عواملی چون خود-آگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود مهارت های ارتباطی است. هسته ی مرکزی شایستگی اجتماعی مهارت های ارتباطی است زیرا از طریق مهارت های ارتباطی مؤلفه های دیگر آن کسب می شود.

به طور کلی، آگاهی از مهارت های ارتباطی و توانمندی های خود، نقش مهمی در ایجاد ظرفیت های شایستگی اجتماعی و توانمندی فرد ایفا می کند و در خلال تعامل اجتماعی است که فرد، شایستگی های اجتماعی خود را نشان می دهد. با توجه به مطالبی که گفته شد، کسب دانش مهارت های ارتباطی، نقش اساسی در موفقیت تعامل اجتماعی دارد که منجر به آگاهی و درک اجتماعی، روابط سازنده و رضایت بخش با دیگران و سازگاری اجتماعی می شود. از طرف دیگر، نارسایی در مهارت های مذکور، منجر به برداشت و تفسیر نادرست از رفتارهای دیگران می شود که پیامد آن، عدم شرکت در فعالیت های اجتماعی، تعارض، درگیری و ناسازگاری با دیگران می شود و ممکن است فرد را به سمت پرخاشگری، اضطراب و افسردگی سوق دهد که روی مؤلفه ی مدیریت خود در شایستگی اجتماعی تأثیر منفی می گذارد به گونه ای که فرد، نتواند عواطف خود را تنظیم و رفتارهای تکانه ای خود را کنترل کرده و عواطف خود را به شیوه ی مناسب و اجتماع پسندی ابراز کند. یافته های پاره ای از پژوهش ها نشان می دهد که روابط ضعیف با گروه هم سن با الگوی عمومی منفی ادراک خود همراه است. این الگو عبارت است از ادراک شایستگی اجتماعی پایین، خودکفایی ضعیف و انتظارات سطح پایین برای پیامدهای اجتماعی و ارزشیابی دوستان. درحالی که دانش آموزان اجتماعی، از ادراک خود مثبت به ویژه در زمینه شایستگی اجتماعی، شایستگی ورزشی و حرمت خود برخوردارند (بویوین<sup>۳</sup> و بگین<sup>۴</sup>، ۱۹۸۶). رشد مثبت

<sup>۱</sup>. Rijn

<sup>۲</sup>. Russell

<sup>۱</sup>. Boivin

<sup>۲</sup>. Begin



شایستگی اجتماعی به طور خاص در دوره کودکی اتفاق می افتد (زانگ، ۲۰۱۳). رفتارهای کودکان که منجر به پذیرش یا طرد اجتماعی از طرف همسالان می شود ممکن است نتیجه تجربیات عاطفی و اجتماعی اوایل دوران کودکی باشد که در خانواده ها یا مدارس اتفاق می افتد. در آخر می توان گفت اهمیت دادن و جدی گرفتن آموزش مهارت های زندگی به خصوص در مدارس از دوران کودکی می تواند نتیجه مثبت شایان توجهی داشته باشد و افرادی با شایستگی اجتماعی بالا تربیت شوند.

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاد می شود معلمین و مسئولین امر تعلیم و تربیت با الگوسازی مناسب در زمینه نحوه به کارگیری ارتباط مؤثر بستر مستعدی جهت آموزش عینی تر، فراهم سازند. همسو کردن فعالیت های خانه، مدرسه و اجتماع جهت آموزش مهارت های زندگی می تواند دستیابی به اهداف آموزش و ارتقا مهارت ها را تسهیل نماید. در آموزش مهارت های زندگی فرایند طولانی تری جهت تمرین و ممارست بیشتر و نهادینه شدن مهارت مدنظر قرار گیرد. به نظر می رسد آموزش مشاوران و معلمان مدارس در خصوص مهارت های خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر و قرار دادن این برنامه ها در سرفصل های آموزش خانواده و برنامه های ضمن خدمت مشاوران و معلمان ضروری به نظر می رسد. حتی می توان این برنامه های آموزشی را به عنوان مهارت های اساسی مورد نیاز دانش آموزان مقاطع تحصیلی ابتدایی مورد توجه قرارداد تا نتایج بهتری داشته باشد و پژوهش های مشابهی با دوره پیگیری بلندمدت تر متغیرهای دیگر صورت پذیرد که جهت تعمیم پذیری بیشتر، می توان این پژوهش را در سایر مدارس و همچنین در مناطق مختلف انجام داد.

## منابع

- افروز، غلامعلی (۱۳۸۱). روانشناسی و کمرویی و روش های درمان آن. تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی، چاپ ششم.
- بنی اسدی، حسن و باقری، مسعود (۱۳۹۰). دانش ارتباط غیرکلامی و شایستگی اجتماعی، مقاله ۳۶، اندیشه و رفتار، دوره ی پنجم، شماره ی ۲۰، صص ۲۴.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۸). روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- حیاتی، داود (۱۳۹۱). بررسی رابطه ی ابعاد کیفیت تجارب یادگیری و احساس خودکارآمدی با فرسودگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی تهران. توسعه ی آموزش جندی شاپور دو فصلنامه ی مرکز مطالعات و توسعه ی آموزش علوم پزشکی. سال سوم، شماره ی ۴ تابستان و پاییز ۱۳۹۱.
- صمدی، افتخار سادات (۱۳۹۰). بررسی آموزش مهارت های ارتباطی بر شادکامی دانش آموزان دختر متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.
- طبائیان، سیده راضیه؛ کلانتری، مهرداد؛ امیری، شعله؛ طاهر نشاط دوست، حمید و مولوی، حسین (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر شایستگی اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه (بیش فعالی). روانشناسی ۵۲. سال سیزدهم، شماره ۴، زمستان، صفحه ۵۴ - ۶۲.
- کالات، جیمز (۱۳۹۲). روانشناسی فیزیولوژیکی. ترجمه سید محمدی. تهران: روان. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۲۰۰۷).
- مهمان دوست، زهرا (۱۳۹۳). رابطه بین خودآگاهی هیجانی با شایستگی اجتماعی در دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه شهر اندیمشک، اولین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه.

▪ وفایی نژاد، سمیه؛ حیدری، شعبان و میرزاییان، بهرام (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش خودآگاهی بر مهارت اجتماعی دانش آموزان، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.

- Ahola, K., & Hakanen, J. (2007). Job strain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists. *Journal of affective disorders*, 104(1), 103-110.
- Bahramiyan, S. H., Maktabi, G. H., & Morovati, Z. (2014). A Comparison of Emotional Intelligence, Social Competence and its Components in Student with and Without Learning Disability.
- Bédard, K., Bouffard, T., & Pansu, P. (2014). The risks for adolescents of negatively biased self-evaluations of social competence: The mediating role of social support. *Journal of adolescence*, 37(6), 787-798.
- Boivin, M., & Begin, G. (1989). Peer status and self-perception among early elementary school children: The case of the rejected children. *Child development*, 591-596.
- Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). Alogitu dinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy classroom management. *teaching and teacher education*, 16, 239-253.
- Castelao, C. F., Naber, K., Altstädt, S., Kröner-Herwig, B., & Ruhl, U. (2015). Two dimensions of social anxiety disorder: a pilot study of the Questionnaire for Social Anxiety and Social Competence Deficits for Adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 9(1), 47.
- Kim, C. Y. (2011). Children's work and the life skills education policy in Cambodia. *Journal of International Development*, 23(2), 262-273.
- Kim, M. A., Lee, S. M., Shin, H. J., Park, Y. M., & Lee, J. Y. (2010). The relationship between academic demand and academic burnout: the role of control. *The Korean Journal of School Psychology*, 7(1), 91-106.
- Kim, S. J. (2002). A study on the influences of the stressors from school on problem behavior in middle school and high school students: focusing on the stress coping strategies. *Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.*

- Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Wiley.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 507-536.
- Meier, S. T., & Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*.
- Neumann, Y., & Neumann, E. F. (1993). Quality of Learning Experience and Students' College Outcomes. *International Journal of Educational Management*, 7(1).
- Park, S. Y., & Chong, Y. S. (2010). Moderating effects of ego-resilience and social support in relations among academic achievement pressure, perceived academic stress and internalization problems in boys and girls. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 23(1), 17-32.
- Rijn, S. V., Schothorst, P., Wout, M. V., Sprong, M., Ziermans, T., Engeland, Van Rijn, S., Schothorst, P., van't Wout, M., Sprong, M., Ziermans, T., van Engeland, H., & Swaab, H. (2011). Affective dysfunctions in adolescents at risk for psychosis: emotion awareness and social functioning. *Psychiatry research*, 187(1), 100-105.
- Russell, J. A., & Fernández-Dols, J. M. (1997). *The psychology of facial expression*. Cambridge university press.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316-1327.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
- Van Rijn, S., Schothorst, P., van't Wout, M., Sprong, M., Ziermans, T., van Engeland, H., & Swaab, H. (2011). Affective dysfunctions in adolescents at risk for psychosis: emotion awareness and social functioning. *Psychiatry research*, 187(1), 100-105.

- Zhang, F., You, Z., Fan, C., GAO, C., Cohen, R., Hsueh, Y., & Zhou, Z. (2014). Friendship quality, social preference, proximity prestige, and self-perceived social competence: Interactive influences on children's loneliness. *Journal of school psychology, 52*(5), 511-526.
- Zhang, X. (2013). Bidirectional longitudinal relations between father-child relationships and Chinese children's social competence during early childhood. *Early Childhood Research Quarterly, 28*(1), 83-93.

## *The effect of life skills training on social competence of students*

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of life skills training on students' social competence. The research design is experimental with pre-test and post-test design with control group. The statistical population of this study includes all fifth and sixth grade students attending primary schools in district 2 of Ahvaz city in 2016-2017, with 3841 people. The data gathering tool was a social competence standard questionnaire by Cohen and Rasman (1972). The research sample was selected through cluster random sampling and then 30 subjects from these eight classes were randomly selected in both experimental and control groups. Then, the experimental period (life skills training) was performed for the experimental group in 12 sessions of 90 minutes, but no training was performed in the control group. After completing the training program, two groups of post-test were performed. Analysis of the research results using spss software and covariance analysis showed that life skills training is effective on increasing social competence.*

**Key words:** *life skills, social competence, students.*