

## مقایسه مؤلفه های دهگانه مهارت های زندگی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه مدارس سمپاد و عادی شهر سبزوار

سروش دانش<sup>۱</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه بین مهارت های دهگانه زندگی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم مدارس سمپاد و عادی شهر سبزوار در سال ۱۳۹۷ بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی، از لحاظ روش پژوهش از نوع تحقیقات کمی، از لحاظ روش گردآوری داده از نوع تحقیقات توصیفی و علی-مقایسه ای بود. جامعه پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر عادی و تیزهوش (سمپاد) شهرستان سبزوار تشکیل دادند، که از میان آن ها به روش تصادفی طبقه ای و با استفاده از جدول مورگان ۱۵۸ دانش آموز عادی و ۷۵ دانش آموز تیز هوش انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه استاندارد مهارت های زندگی توسط ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) بود. از آمار توصیفی برای میانگین و برای آزمون فرضیه از آزمون تی گروه های مستقل استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با نرم افزار SPSS (نسخه ۲۲) انجام گردید. نتایج پژوهش نشان داد که میانگین نمره مهارت های زندگی (نمره کل) در دانش آموزان مدارس سمپاد ۱۸۹/۲۵ با انحراف استاندارد ۱۲/۲۷ بود که با نمرات مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس عادی اختلاف معناداری داشت ( $P < 0/001$ ). به بیان دیگر می توان گفت مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس سمپاد به طور معناداری از مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس عادی بالاتر است.

**کلید واژه ها :** مهارت های زندگی، دانش آموزان، مدارس سمپاد

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

یکی از نقدهایی که به آموزش و پرورش وارد می‌شود در مورد مساله پرورش دانش‌آموزان است. آموزش و پرورش بیش از آن که به دنبال پرورش دانش‌آموزان باشد، آموزش را مدنظر قرار داده است. مهارت‌های زندگی یکی از مقوله‌های پرورش است که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. همه ما برای این که بتوانیم در جایی مشغول به کار شویم، تولیدی داشته باشیم یا مسایلی از این دست را با موفقیت پشت سر بگذاریم، نیازمند مهارت‌هایی هستیم. نسخه بزرگ‌تر این بخش‌های زندگی، خود زندگی است که ما برای زندگی کردن نیازمند این هستیم تا مهارت‌هایی داشته باشیم و از پس زندگی فردی و اجتماعی خود برآییم. اما مهارت‌های زندگی به چه مسایلی اطلاق می‌شود؟ مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهند و موجب می‌شوند تا او بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود. مهارت‌های زندگی قدرت سازگاری افراد را بالا می‌برد، شخص می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی‌هایش را بروز دهد و از آسیب‌های ناشی از ناتوانی در حل مشکلات در امان بماند. تعاریف بسیاری در مورد این مهارت‌ها گفته شده، اما آنچه از سوی سازمان بهداشت جهانی به عنوان مهارت‌های ده‌گانه زندگی مطرح شده است، بیش از سایر تعاریفات مورد توجه قرار گرفته است و اتفاق نظر بیشتری روی آن وجود دارد. «توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید»؛ این تعریف سازمان بهداشت جهانی در مورد مهارت‌های زندگی است (خوانساری، ۱۳۹۰: ۲۳). رشد مهارت‌های زندگی از طریق یادگیری را می‌توان زیربنای پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی دانش‌آموزان دانست. مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهند و موجب می‌شوند تا او بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود. هر قدر مهارت‌های زندگی فردی بالاتر باشد، او بهتر می‌تواند سلامت روان و رفتار خود را حفظ کند و به شیوه‌ای منطقی و کارآمد مشکلات پیش آمده را برطرف کند. مهارت‌های زندگی قدرت سازگاری افراد را بالا می‌برد، شخص می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی‌هایش را بروز دهد و از آسیب‌های ناشی از ناتوانی در حل مشکلات در امان بماند. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های ده‌گانه ای را معرفی کرده است که هر کس باید این توانایی‌ها را برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی موفق کسب کند: ۱- مهارت خودآگاهی ۲- مهارت همدلی ۳- مهارت روابط بین فردی ۴- مهارت ارتباط موثر ۵- مهارت مقابله با استرس ۶- مهارت مدیریت هیجان ۷- مهارت حل مسئله ۸- مهارت تصمیم‌گیری ۹- مهارت تفکر خلاق ۱۰- مهارت تفکر نقادانه (تونی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷: ۱۷۴).

سازمان بهداشت جهانی بر این عقیده است که آموزش مهارت های زندگی در مسیر ارتقای و افزایش سلامت کودکان و نوجوانان بوده، شامل چندین مهارت و توانایی اصلی و اساسی می باشد. این مهارت ها عبارتند از: ۱- توانایی تصمیم گیری ۲- توانایی حل مسأله ۳- مهارت تفکر خلاق، ۴- توانایی تفکر انتقادی ۵- توانایی خودآگاهی ۶- توانایی همدلی ۷- توانایی روابط بین فردی و ۸- توانایی مقابله با هیجانات (مایر، فرا کاستا رو و مک ناری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). برخی محققان بر این عقیده اند که برخی ویژگی های دانش آموزان تیز هوش که می توان جز مهارت های زندگی دانست به خاطر قرار گرفتن در محیط تحصیلی متفاوت تحت تأثیر قرار می گیرد. همچنین درویشی (۱۳۹۰) بیان می کند، فرد تیزهوش وقتی از نظر بعد اجتماعی در محیطی قرار می گیرند، دیگران فوراً او را "نافته ای جدا بافته" تصویری کنند و به او می گویند "تو خیلی باهوشی" آثار روانی این عکس العمل متاسفانه او را در جمع دانش آموزان عادی به گوشه گیری می کشاند لذا روابط اجتماعی او که خود نوعی مهارت زندگی است تحت تأثیر قرار می گیرد (ولز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶: ۴۶).

کیفیت بخشی و تقویت امور تربیتی و فرهنگی مدارس تیزهوشان یا همان استعدادهای درخشان از جمله اهداف ترسیم شده برای سمپاد (سازمان مدارس پرورش استعدادهای درخشان) است، مساله ای که اکنون به چالشی میان دست اندرکاران تعلیم و تربیت و خانواده ها تبدیل شده است. مدارس استعدادهای درخشان جزو مدارس خاص می باشد که موجب ایجاد تعهدات، انتظارات و خواسته های اولیای دانش آموزان از عوامل مدرسه می شود بنابراین مدیران این مدارس باید در جهت توانمند سازی و ارتقا سطح علمی دبیران و مشاوران حرکت کنند. کیفیت آموزش مهم ترین شاخص در پیشبرد برنامه های آموزش و پرورش است؛ بنابر این باید در کنار آموزش، مسایل تربیتی و نحوه درست زندگی کردن را به دانش آموزان آموخت. و دانش آموزان را به سمت و سوی آشنایی با مهارت های زندگی پیش برده و شرایطی را فراهم کنند که دانش آموزان بتوانند با هم زیستن را یاد بگیرند. مهارت های زندگی، مهارت های شخصی و اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. انتقاد مهم به تعلیم و تربیت رسمی این است که به برخی مهارت های حرفه ای و ابزاری و تنها بر بعد شناختی (سواد) تمرکز کرده است و به دیگر ابعاد فکری و روانی و اجتماعی توجهی ندارد. از دیگر سو محققان نشان داده اند که مهارت های زندگی می تواند به طور نظام دار و از طریق موقعیت های یادگیری غیررسمی یاد گرفته و تقویت شود. مدرسه علاوه بر کارکردهای رسمی آموزش خواندن و نوشتن، باید در زمینه های آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان نیز ایفای نقش کند (تمیزی، ۱۳۹۴).

۱. Mayer,fraccastoro&mcnary

۲. Wales

طی سه دهه گذشته، رویکردها به تعلیم و تربیت در جهت کاربرد بالقوه و عملی دانش در زمینه های واقعی زندگی بوده است. ضرورت یاری افراد، جهت رشد بهتر مهارت های زندگی و معیشت خود، رفته رفته از اهداف مهم آموزش و پرورش تلقی می شود. نکته قابل بحث این است که دانش اکتسابی از تجارب عملی، پایاتر از معلومات به دست آمده از اجرای برنامه های آموزشی است. امروزه همگام با توسعه زندگی مدنی و صنعتی شدن روز افزون کشورهای در حال توسعه، تعلیم و تربیت کودکان، از وظایف اساسی نهادهای تعلیم و تربیت رسمی به حساب می آید. اما تاکید بیش از حد بر ارایه اطلاعات و دانش نظری، دانش آموزان را از یادگیری مهارت های ضروری که در زندگی روزمره به آن نیاز دارند محروم می سازند. دانش آموزان تیزهوش به دلیل داشتن استعدادهای برتر نیاز دارند که در یک محیط بهتر از خدمات آموزشی بهره مند شوند لذا مدارس سمپاد وظیفه دارند که در قبال این دانش آموزان وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهند. والدین تعهدات، انتظارات و خواسته های ویژه ای را از عوامل مدرسه خواستارند لذا نوع آموزش و مطالب آموزشی این مدارس باید متفاوت از مدارس دیگر باشد لذا کسب مهارت های زندگی به عنوان یک متغیر آموزشی خاص باید در اهداف تربیتی این مدارس گنجانده شود. نتایج این پژوهش می تواند برای مشاوران و برنامه ریزان آموزش و پرورش مورد استفاده قرار گیرد و در جهت ارتقای سطح علمی مدارس عادی و سمپاد از آن سود جویند. با توجه به اهمیت مهارت های زندگی و با توجه به این که کیفیت آموزش در مدارس سمپاد با توجه به ویژگی های خاص دانش آموزان این مدارس باید متفاوت باشد، و از آنجایی که فرهنگ و مدارس ما بر توانایی های تحصیلی تأکید می کند هدف پژوهشگران بررسی این سوال است که آیا میان دانش آموزان مدارس سمپاد و مدارس عادی از لحاظ کسب مهارت های زندگی تفاوت معناداری وجود دارد؟

### روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی، از لحاظ روش پژوهش از نوع تحقیقات کمی، از لحاظ روش گردآوری داده از نوع تحقیقات توصیفی و علی-مقایسه ای بود. جامعه پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر عادی و تیزهوش شهرستان سبزوار تشکیل می دهند که بر اساس آمار تعداد دختران مدارس عادی ۱۸۲۰ نفر و تعداد دختران مدارس سمپاد ۲۶۴ نفر بودند. که از میان آن ها به روش تصادفی طبقه ای و با استفاده از جدول مورگان ۱۵۸ دانش آموز عادی و ۷۵ دانش آموز تیزهوش انتخاب شدند. پژوهش حاضر در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی انجام شد. از آمار توصیفی برای میانگین، انحراف استاندارد، نمودارها استفاده گردید و بعد از آن با رعایت پیش فرض های آزمون معناداری از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی توزیع داده ها و برای آزمون فرضیه از آزمون تی گروه های مستقل استفاده شد. سطح معنی داری در این پژوهش  $P \leq 0/05$  در نظر گرفته شد لازم به توضیح است که تجزیه و تحلیل داده ها با نرم افزار SPSS (نسخه ۲۲) انجام گردید.

## پرسشنامه مهارت های زندگی

مقیاس مهارت های زندگی توسط ساعتچی و همکاران (۱۳۸۹) ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۴۰ گویه می باشد که بر مبنای طیف پنج تایی لیکرت «خیلی زیاد»، «زیاد»، «تاحدی»، «کم» و «خیلی کم» تنظیم گردیده است. در این پژوهش، اعتبار محتوا و صوری پرسشنامه توسط اساتید و دانشجویان دانشگاه های مختلف مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است. این آزمون بارها در ایران مناسب سازی شده و در پژوهش ها و پایان نامه های مختلفی از این ابزار استفاده شده است. این پرسشنامه به دلیل زیر بنای نظری مناسب و تأیید خبرگان با تخصص موضوعی از روایی محتوایی لازم برخوردار است (جمالی، ۱۳۹۲:۳۴). پایایی یا قابلیت اعتماد یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد، یعنی این که ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد (بهراری فرد، ۱۳۹۲:۵۶). در پژوهش جمالی (۱۳۹۲) برای بررسی پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. بدین منظور یک نمونه اولیه شامل ۳۰ پرسشنامه پیش آزمون گردید و سپس با استفاده از داده های به دست آمده از این پرسشنامه ها و به کمک نرم افزار آماري Spss میزان ضریب پایایی برای مولفه آموزش خودآگاهی (۰/۸۳)، داشتن هدف در زندگی (۰/۶۵)، مهارت مربوط به ارتباطات انسانی (۰/۸۸)، روابط بین فردی (۰/۸۹)، مهارت تصمیم گیری (۰/۸۹)، بهداشت و سلامت روان (۰/۸۴)، مهارت در حل مسئله (۰/۷۴)، مهارت مشارکت و همکاری (۰/۷۱)، تفکر خلاق (۰/۸۶)، تفکر انتقادی (۰/۶۷)، و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ بوده است که مبین سطح مطلوب پایایی این پرسشنامه می باشد.

## یافته ها و نتایج

جدول ۱ میانگین، حداقل و حداکثر نمره کسب شده، انحراف استاندارد و ضرایب آلفای کرونباخ مولفه های مهارت های زندگی را در دانش آموزان تیز هوش (سمپاد) نشان می دهد.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد و ضرایب آلفای کرونباخ مولفه های مهارت های زندگی دانش آموزان سمپاد

متغیرها	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
خود آگاهی	۲۳	۹۷	۵۳/۵۵	۱۸/۴۰	۰/۸۷
همدلی	۳۷	۱۲۱	۸۴/۹۵	۲۱/۴۴	۰/۸۳
روابط بین فردی	۱۳	۴۰	۲۲/۶۴	۶/۶۷	۰/۸۸
ارتباط مؤثر	۱۲	۳۷	۱۹/۴۵	۵/۴۱	۰/۸۳
مهارت مقابله با استرس	۱۴	۴۸	۳۲/۵۵	۸/۸۹	۰/۸۵

۰/۸۱	۷/۹۵	۳۳/۸۳	۵۳	۱۹	مدیریت بر هیجان
۰/۸۱	۹/۵۴	۲۸/۵۳	۳۹	۱۵	مهارت حل مسئله
۰/۸۴	۱۱/۷۴	۲۱/۷۳	۲۸	۱۰	مهارت تصمیم گیری
۰/۸۰	۱۲/۴۶	۳۰/۷۴	۴۱	۹	تفکر خلاق
۰/۸۳	۴/۶۳	۳۰/۹۵	۲۱	۸	تفکر انتقادی

جدول ۲ میانگین، حداقل و حداکثر نمره کسب شده، انحراف استاندارد و ضرایب آلفای کرونباخ مولفه های مهارت های زندگی را در دانش آموزان عادی نشان می دهد.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد و ضرایب آلفای کرونباخ مولفه های مهارت های زندگی دانش آموزان عادی

متغیرها	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد	آلفای کرونباخ
خود آگاهی	۱۶	۹۷	۵۹/۸۹	۱۷/۱۵	۰/۸۶
همدلی	۲۶	۷۵	۴۳/۸۷	۱۳/۳۶	۰/۸۵
روابط بین فردی	۱۵	۵۳	۳۷/۳۰	۱۰/۱۶	۰/۸۶
ارتباط مؤثر	۱۴	۶۴	۲۵/۶۴	۱۰/۶۰	۰/۸۵
مهارت مقابله با استرس	۱۳	۴۰	۲۲/۱۳	۶/۴۶۸	۰/۸۶
مدیریت بر هیجان	۱۴	۵۳	۳۲/۸۳	۸/۹۵	۰/۷۹
مهارت حل مسئله	۸	۳۲	۲۵/۴۶	۹/۵۰	۰/۷۹
مهارت تصمیم گیری	۹	۲۶	۱۹/۴۸	۸/۳۷	۰/۸۱
تفکر خلاق	۹	۳۶	۲۴/۸۴	۹/۶۴	۰/۸۲
تفکر انتقادی	۱۰	۲۹	۲۲/۹۶	۵/۷۴	۰/۷۹

بعد از استخراج نمرات به مقایسه آنها و تحلیل فرضیه ها پرداخته می شود. در جدول ۳ نتایج حاصل از تحلیل t گروهی آمده است. در این جدول نمره مهارت های زندگی در دانش آموزان مدارس سمپاد و دانش آموزان مدارس عادی مقایسه شده است.

جدول ۳: تحلیل t مهارت های زندگی در دانش آموزان مدارس سمپاد و دانش آموزان مدارس عادی

متغیر	میانگین	انحراف	t	Df	سطح معناداری
دانش آموزان مدارس سمپاد	۱۸۹/۲۵	۱۲/۲۷	۰/۳۷۳	۲۶۳	p<۰/۰۰۱
دانش آموزان مدارس عادی	۱۴۶/۰۲	۱۱/۵۲			

همان گونه که در جدول بالا مشاهده می شود میانگین نمره مهارت های زندگی (نمره کل) در دانش آموزان مدارس سمپاد ۱۸۹/۲۵ با انحراف استاندارد ۱۲/۲۷ بود که با نمرات مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس عادی اختلاف معناداری داشت ( $p < 0/001$ ). به بیان دیگر می توان گفت مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس سمپاد به طور معناداری از مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس عادی بالاتر است.

#### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین مهارت های زندگی در دانش آموزان مدارس سمپاد و دانش آموزان مدارس عادی تفاوت وجود دارد. میانگین نمره مهارت های زندگی (نمره کل) در دانش آموزان مدارس سمپاد ۱۸۹/۲۵ با انحراف استاندارد ۱۲/۲۷ بود که با نمرات مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس عادی اختلاف معناداری داشت ( $p < 0/001$ ). به بیان دیگر می توان گفت مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس سمپاد به طور معناداری از مهارت های زندگی دانش آموزان مدارس عادی بالاتر است. در پژوهشی هم سو نظری (۱۳۹۰) مقایسه میزان مهارت های زندگی در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار پسر مقاطع متوسطه استان ایلام که با هدف مقایسه بین میزان مهارت های زندگی در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه استان ایلام در سال تحصیلی ۱۳۹۰ بود. این تحقیق بر ارزیابی ۱۰ خرده مهارت زندگی شامل: خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط موثر، مهارت بین فردی، حل مسأله، تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، مقابله با تنش ها و مقابله با هیجانات است، متمرکز می باشد. تحقیق از نوع توصیفی و کاربردی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه استان ایلام به تعداد ۱۹۳۳۷ نفر بود که از بین آن ها ۴۰۰ نفر به عنوان نمونه تحقیق به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی با تأکید بر

آزمون های کلموگروف اسمیرنوف، آزمون لوین و  $t$  مستقل استفاده گردید. یافته ها نشان داد که: بین مهارت های بین فردی ( $t=74/1$ )، برقراری ارتباط موثر ( $t=77/3$ )، تصمیم گیری ( $t=27/2$ )، حل مسأله، ( $t=12/2$ ) تفکر خلاق ( $t=02/4$ )، تفکر انتقادی ( $t=76/2$ )، مقابله با هیجانات ( $t=59/2$ )، مقابله با استرس ( $t=26/3$ ) در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار پسر مقطع متوسطه استان ایلام در سطح  $0.05/0 = \alpha$  تفاوت معنی داری وجود دارد. بین مهارت های خودآگاهی ( $t=1/39$ ) و همدلی ( $t=0/01$ ) در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار پسر مقطع متوسطه استان ایلام در سطح  $0.05/0 = \alpha$  تفاوت معنی داری مشاهده نشد. از سوی دیگر با توجه به یافته های تحقیق می توان نتیجه گیری کرد که ورزش عامل مهمی در افزایش مهارت های زندگی دانش آموزان است و پیشنهاد می شود که مسئولین ورزش در وزارت ورزش و جوانان و به خصوص دست اندرکاران ورزش در وزارت آموزش و پرورش در جهت توجه ویژه به ورزش و توسعه آن در مدارس گام برداشته و با برنامه ریزی های دقیق و منظم در زمینه ورزش مدارس باعث ارتقا روز افزون مهارت های زندگی گردند.

متین (۱۳۹۱) مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مهارت های زندگی با و بدون برنامه مداخله ای آموزش عقلانی- هیجانی- رفتاری بر سلامت روان و فرزندپروری مادران کودکان ناشنوا و آهسته گام که با هدف مقایسه اثر بخشی آموزش گروهی مهارت های زندگی با و بدون برنامه مداخله ای آموزش عقلانی- هیجانی- رفتاری، بر سلامت روان و فرزند پروری مادران کودکان ناشنوا و آهسته گام بوده است. تعداد ۶۰ نفر از مادران کودکان ناشنوا و آهسته گام به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی گمارده شدند و ۳۰ نفر از میان مادرانی که به دلیل محدودیت هایشان توانایی مشارکت در هیچ یک از جلسات را نداشتند در گروه کنترل گمارده شدند. مقیاس اندازه گیری سلامت روان مونس و پرسشنامه شیوه های فرزندپروری رابینسون مورد استفاده قرار گرفتند. گروه آزمایشی نخست، به مدت ۱۰ جلسه تحت برنامه مداخله گروهی مبتنی بر آموزش عقلانی- هیجانی- رفتاری قرار گرفت. گروه آزمایشی دوم ابتدا به مدت ۱۰ جلسه تحت برنامه مداخله گروهی مبتنی بر آموزش عقلانی- هیجانی- رفتاری و پس از آن به مدت ۱۰ جلسه تحت برنامه آموزش مهارت های زندگی قرار داده شد. تحلیل داده ها توسط تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه گیری های مکرر روی یک عامل و در ادامه تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی شفه انجام شد. نتایج نشان داد که، آموزش عقلانی- هیجانی- رفتاری باعث افزایش سلامت روان والدین کودکان ناشنوا و آهسته گام می شود. در صورتی که آموزش عقلانی هیجانی رفتاری



در بهبود شیوه فرزندپروری والدین کودکان ناشنوا و آهسته گام تاثیری ندارد و در آخر اثرات برنامه مداخله ای عقلانی - هیجانی - رفتاری همراه با آموزش مهارت های زندگی نسبت به برنامه مداخله ای عقلانی - هیجانی - رفتاری بدون آموزش مهارت های زندگی درافزایش سلامت روان والدین کودکان ناشنوا و آهسته گام یکسان است. اما اثرات برنامه مداخله ای عقلانی - هیجانی - رفتاری همراه با آموزش مهارت های زندگی نسبت به برنامه مداخله ای عقلانی - هیجانی - رفتاری بدون آموزش مهارت های زندگی در بهبود شیوه فرزندپروری والدین کودکان ناشنوا و آهسته گام بیشتر است.

شیروانی (۱۳۹۲) مقایسه مهارت های زندگی و باورهای مذهبی دانش آموزان دارای آسیب های رفتاری با دانش آموزان عادی مدارس متوسطه نظری شهر شیراز که با هدف مقایسه مهارت های زندگی و باورهای مذهبی دانش آموزان دارای آسیب های رفتاری و عادی متوسطه نظری شهر شیراز انجام شد. پژوهش از نوع علی-مقایسه ای بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان متوسطه شیراز بود. به منظور انتخاب نمونه از هر ناحیه ۴ دبیرستان مشخص و از هر مدرسه تعداد ۱۲ دانش آموز دارای آسیب های رفتاری تعیین شده سپس از میان دانش آموزان عادی نیز به روش تصادفی به همین تعداد انتخاب شده است. در مجموع پس از جمع آوری پرسشنامه ها تعداد ۳۳۲ دانش آموز (۱۶۶ دانش آموز دارای آسیب رفتاری و ۱۶۶ دانش آموز عادی) انتخاب شد. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه مهارت های زندگی ساعتچی و همکاران و پرسشنامه سنجش باورهای مذهبی گلریز و براهنی استفاده گردید. نتایج حاصل از تحلیل داده ها نشان داد که : مهارت های زندگی دانش آموزان عادی از دانش آموزان دارای آسیب های رفتاری بیشتر می باشد. باورهای مذهبی دانش آموزان عادی از دانش آموزان دارای آسیب های رفتاری بیشتر می باشد. بین مهارت های زندگی با باورهای مذهبی دانش آموزان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. بین مهارت زندگی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد. بین باورهای مذهبی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد.

## منابع

- بهاری فرد، سارا. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری همسران شهدا، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، ۱، ۵۰-۶۱.
  - تمیزی، سینا. (۱۳۹۴). مقایسه خود پنداره تحصیلی خود، خود کار آمدی تحصیلی، هوش و اضطراب امتحان در دانش آموزان تیز هوش دختر مدارس عادی و تیز هوشان شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
  - ساعتچی، محمود. (۱۳۸۹). بررسی پایایی و روایی پرسشنامه مهارت های زندگی و عزت نفس دانش آموزان. فصلنامه اندیشه و رفتار. ۸. ۱۲-۲۱.
  - شیروانی، فاطمه. (۱۳۹۲)، مقایسه مهارت های زندگی و باورهای مذهبی دانش آموزان دارای آسیب های رفتاری با دانش آموزان عادی مدارس متوسطه نظری شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز.
  - جمالی، محمد. (۱۳۹۲). ابعاد هوش، فصلنامه مدیریت و توسعه، ۲۷، ۱۸-۳۹.
  - خوانساری، مینا سادات و سلیمانی، علی (۱۳۹۰). مقایسه مهارت های زندگی دو گروه مجرد دارای ارتباط و بدون ارتباط با جنس مخالف در شهر تهران، فصلنامه اسلام و پژوهش های تربیتی، ۲، ۲۰-۴۵.
  - درویشی، محمد. (۱۳۹۰). هوش هیجانی و پژوهش در حوزه روانشناسی، فصلنامه رفتار، ۱۰، ۱-۱۷.
  - نظری، زیبا. (۱۳۹۰) مقایسه میزان مهارت های زندگی در دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار پسر مقاطع متوسطه استان ایلام. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام.
  - متین، محمد. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مهارت های زندگی با و بدون برنامه مداخله ای آموزش عقلانی- هیجانی- رفتاری بر سلامت روان و فرزندپروری مادران کودکان ناشنوا و آهسته گام. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات.
- Fraccastoro, M. (۲۰۰۷) Bernstein Gail A Developing an Effective Treatment Protocol. *Psychiatric Times*. 25(2): 46-49.
  - McNary. M. (2007) Measuring Happiness: The Higher Order Factor Structure of Subjective and Psychological Wellbeing Measures. *Journal of Pers Individ Dif*. 2013; 47(8): 878-84.
  - Mayer, G., Fractional, M. (2007) "The Rood to Empowerment: seven Question every leader should consider" *Organizational Dynamic*. 26: 37-51

- Tony, A . Kim, s. (2007). Developing Management skills. New York: Addison – Wesley.
- Wales, T. N., (2000). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. Journal of Clinical Sport Psychology, 6 (2). 129-145.
- Wales, T. N., (2000) the Role of Self-Criticism and Acceptance and Mindfulness Skills. The Spanish Journal of Psychology. 15(2): 533-43.
- Wales, T. N., Fincham, E. D., & Beach, S. R. (2006). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. Journal of Marriage and the Family, 62(4): 64-98.

