



The Effectiveness of Life Skills Training on Conceptual Learning and Empathic Behaviors in Children

Laya Ghanbari, Alireza Pirkhaefi ✉, Akbar Mohammadi

Background and Aim: Children lacking high levels of life skills not only do not interact successfully with their peers, but also experience more internalizing problem behaviors and externalizing problem behaviors. The present study was conducted with the aim of the effectiveness of life skills training on conceptual learning and empathic behaviors of children. **Methods:** The research method is semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research was formed by all the mothers of 9-11-year-old children in Tehran in the year 1400, from among them, 40 people were selected by staged cluster random sampling and randomly divided into one experimental group (20 people in each group) and one group Control (20 people) were assigned. The life skills test group received 12 sessions of 90 minutes and the control group remained on the waiting list. The tools used in the current research included the conceptual learning questionnaire (McDermott, 1999) and children's empathy (Auyeung et al., 2009). Data were evaluated using analysis of covariance. **Results:** The results showed that teaching life skills has an effect on children's conceptual learning ($P < 0.05$). Also, the results showed that teaching life skills increased empathic behaviors in children ($P < 0.05$). **Conclusion:** Therefore, considering the impact of life skills training in increasing children's conceptual learning and empathic behaviors, it is necessary to address the functions and role of life skills along with children's cognitive functions in every educational system.

Received: 14.08.2021

Revision: 10.11.2021

Acceptance: 13.01.2022

Keywords:

teaching life skills,
conceptual learning,
empathic behavior

How to cite this article:

Ghanbari, L., Pirkhaefi, A.R., Mohammadi, A. The Effectiveness of Life Skills Training on Conceptual Learning and Empathic Behaviors in Children. *Biquarterly Journal of studies and psychological in adolescents and youth*, 2021, 2(2): 377-390

Article type

Original research

1. Laya Ghanbari: Ph.D. student, Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran, **2. Alireza Pirkhaefi:** Associate Professor, Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran, **3. Akbar Mohammadi:** Assistant Professor, Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

✉ Correspondence related to this article should be addressed to **Alireza Pirkhaefi** Associate Professor, Department of Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran

Email: a.pirkhaefi@gmail.com

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه در کودکان

لعیا قنبری، علیرضا پیرخانی ✉، اکبر محمدی

<p>چکیده</p> <p>زمینه و هدف: کودکان فاقد سطوح بالای مهارت‌های زندگی، نه تنها تعامل موفقیت‌آمیزی با همسالان خود ندارند، بلکه رفتارهای مشکل‌دار درونی‌سازی شده و رفتارهای مشکل‌دار برونی‌سازی شده را بیشتر تجربه می‌کنند؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه کودکان انجام شد. روش پژوهش: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش را کلیه مادران کودکان ۹ تا ۱۱ ساله شهر تهران در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند که از بین آنها، ۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب و به طور تصادفی در یک گروه آزمایش (هر گروه ۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش مهارت‌های زندگی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه یادگیری مفهومی مک درموت (۱۹۹۹) و همدلی کودکان آیوینگ و همکاران (۲۰۰۹) بود. داده‌ها با استفاده از تجزیه و تحلیل کوواریانس ارزیابی شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر یادگیری مفهومی کودکان تاثیر دارد ($P < 0/05$). همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش رفتارهای همدلانه در کودکان شده است ($P < 0/05$). نتیجه‌گیری: بنابراین با توجه به تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه کودکان، پرداختن به کارکردها و نقش مهارت‌های زندگی در کنار کارکردهای شناختی کودکان در هر نظام آموزشی ضرورت دارد.</p>	<p>دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۵/۲۳</p> <p>اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۱۹</p> <p>پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۱۰/۲۳</p> <p>واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، یادگیری مفهومی، رفتارهای همدلانه.</p> <p>نحوه ارجاع دهی به مقاله: قنبری، ل.، پیرخانی، ع.ر.، محمدی، ا. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه در کودکان. <i>دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان</i>، ۲(۲): ۳۷۷-۳۹۰</p> <p>نوع مقاله: پژوهشی اصیل</p>
<p>۱. لعیا قنبری: دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران، ۲. علیرضا پیرخانی: دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران. ۳. اکبر محمدی: استادیار گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.</p> <p>✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به علیرضا پیرخانی دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران می‌باشد.</p> <p>پست الکترونیکی: a.pirkhaefi@gmail.com</p>	

مقدمه

دست آوردهای علمی سال‌های اخیر کنجکاوی انسان را بیشتر کرده است. انسان هر چه بیشتر می‌آموزد، کمتر می‌داند. به خصوص در مسائل علوم انسانی و در این قرن انسان بیشتر به سرنوشت و آینده کودکان خود توجه می‌کند و به همین علت نیز در هیچ یک از زمان‌ها تا به این حد معلومات خود را ناقص نیافته است (کریمی، عاشوری و سالمی خامنه، ۱۳۹۶). توجه به کودکان و مراقبت از رشد و سلامت آنان نه تنها زندگی سالم در دوران کودکی را تضمین می‌کند، بلکه شرایط برخوردارگی از زندگی سالم در دوران بزرگسالی را نیز فراهم می‌کند (پاکولاک و لپینا، ۲۰۲۱). اهمیت محیط و ارتباط اجتماعی در زندگی کودکان موضوعی است که بسیاری از روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت به آن اشاره داشته‌اند. برای مثال (جان، باتز و زیمرمن^۲، ۲۰۲۲) همه فرایندهای روان‌شناختی را نتیجه تعامل اجتماعی و فرهنگی می‌داند. تفکر کودک اساساً از خلال تجربه‌های اجتماعی وی تحول می‌یابد و با ایجاد کارکردهای عالی ذهن، امکان برقراری روابط واقعی در وی میسر می‌شود (صمدی، میرنسب و فتحی آذر، ۱۳۹۷). بنابراین، کودکان فاقد سطوح بالای مهارت‌های زندگی، نه تنها تعامل موفقیت‌آمیزی با همسالان خود ندارند، بلکه رفتارهای مشکل‌دار درونی‌سازی شده (مانند احساس غمگینی، افسردگی و تنهایی) و رفتارهای مشکل‌دار برون‌سازی شده (مانند پرخاشگری جسمانی یا کلامی، مهار ضعیف خلق و بحث کردن با دیگران) را بیشتر تجربه می‌کنند (چن، برسلو و دی بور^۳، ۲۰۱۸). از جمله مسائلی که اکثر دانش‌آموزان در طی دوران تحصیل خود همواره با آن روبرو هستند، مسئله یادگیری می‌باشد (لی، تیزنگ، هیانگ و سو^۴، ۲۰۲۱). یادگیری مفهومی از طریق موقعیت‌های متفاوتی رخ می‌دهد. یادگیری مفهومی شامل رفتارهایی هم‌چون توجه

به تکالیف درسی، گوش دادن فعال، نگرش مثبت به یادگیری، انگیزه رقابت، پشتکار، مهارت‌های حل مسئله، انعطاف‌پذیری در پردازش اطلاعات، تمایل به دریافت پاسخ‌خورد از معلم، تعهد به انجام تکالیف درسی، تعهد در پافشاری کردن و ماندگاری در مواجهه با مشکلات تحصیلی، به کارگیری راهبردهای شناختی و فراشناختی است (هوآنگ، وانگ و لای^۵، ۲۰۲۱). یاو و یانگ^۶ (۲۰۲۲) اشاره می‌کند که یادگیری مفهومی در بافت اجتماعی اتفاق می‌افتد و بنابراین یادگیری مفهومی می‌تواند به‌وسیله شیوه‌ای که دانش‌آموزان با محیط یادگیری رفتار می‌کنند و پاسخ می‌دهند، مشاهده شود. مک درموت^۷ و همکاران (۱۹۹۹) یادگیری مفهومی را چهار سازه در نظر می‌گیرند: انگیزه شایستگی (رفتارهای خوداثربخش دانش‌آموزان)، نگرش نسبت به یادگیری (نگرش دانش‌آموزان به محیط یادگیری)، توجه/ پشتکار (رفتارهای توجیهی و پشتکار دانش‌آموزان در انجام تکالیف درسی) و راهبرد/ انعطاف‌پذیری (توانایی دانش‌آموزان در استفاده از راهبردهای یادگیری) است. از سوی دیگر تحقیقات نشان داده‌اند آموزش یادگیری مفهومی به دانش‌آموزان در موفقیت تحصیلی و بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها مؤثر بوده است (سیگبارث^۸، ۲۰۲۲). نتایج پژوهش مگ دالن^۹ (۲۰۱۵)، نیز نشان داد که رابطه معناداری بین یادگیری مفهومی با نوع عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان وجود دارد. از سوی دیگر یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که کودکان باید در مورد آن آموزش کافی ببینند، رفتارهای همدلانه می‌باشد، زیرا رفتارهای همدلانه نقش اساسی در تعهدات بین شخصی و تعاملات اجتماعی (دو، باچانان، های هورست و روفمن^{۱۰}، ۲۰۱۹)، کیفیت روابط خانوادگی و نوع دوستی (اسپینارد و گال^{۱۱}، ۲۰۱۸)، ایجاد دوستی و حفظ آن (راین و چن^{۱۲}، ۲۰۱۸)، افزایش احتمال کمک (هانسن، اسپرینر، سمنو و زلازو^{۱۳}، ۲۰۱۷)، تنظیم رفتار اجتماعی

8 - Seegebarth

9 - Magdalena

10 - Du, Buchanan, Hayhurst & Ruffman

11 - Spinrad & Gal

12 - Raine & Chen

13 - Hansen, Schreiner, Semenov & Zelazo

1 - Pakulak & Lipina

2 - John, Bates & Zimmermann

3 - Chen, Breslow & DeBoer

4 - Lee, Tzeng, Huang & Su

5 - Hwang, Wang & Lai

6 - Yao & Yang

7 - McDermott

ترغیب می‌کنند. برای انجام این مهم، سخنرانی برای دانش‌آموزان کافی نیست. آن‌ها احتیاج به تمرین دارند تا بتوانند مهارت‌های اجتماعی و عاطفی را که لازمه زندگی موفق و سالم هستند، در خود تمرین کنند. بدین ترتیب آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان جزئی از نظام آموزش و پرورش می‌تواند به شخصیت‌سازی، بهبود اخلاقیات و ترویج فرهنگ شهرنشینی در بین کودکان بپردازد (یوسفی، ۲۰۲۱). در سال‌های اخیر در نظام الگوی برنامه درسی مدارس ایران به این مهم توجه شده و جایگاه مهارت‌های زندگی را در کتاب‌های درسی، طرح‌های آموزشی و ملی مانند طرح کرامت تعریف و اجرا گردیده است (راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی به معلمان، ۲۰۰۹). البته پژوهش‌های انجام شده در ایران نشان می‌دهد که این پروژه‌ها در صحنه عمل چندان مورد تأکید قرار نگرفته است و نتایج پژوهش‌ها فقدان یا کمبود میزان دستیابی دانش‌آموزان به مهارت‌های زندگی را نشان می‌دهد (عباسی، معتمد و قاسمی زاد، ۱۴۰۱؛ ادیب منش و صدر، ۱۴۰۰؛ خرمی نوبندی، ۱۴۰۰). هم‌چنین کتاب‌های درسی ایران نیز در وضعیت مناسبی از منظور توجه به مهارت‌های زندگی قرار ندارد (کریم زاده، خنیفر، یزدانی و رحمتی، ۱۳۹۸). گورمن^۸ (۲۰۰۵) اظهار می‌دارد، تمام پژوهش‌ها و برنامه‌ها در حوزه مهارت زندگی، بیشتر بر روی مواد مخدر و رفتارهای پرخطر متمرکز شده است و به سایر مهارت‌ها چندان توجهی نشده است. در داخل کشور نیز به متغیرهای سلامت روانی، شیوه‌های مقابله با استرس و متغیرهای سلامت معنوی و اخلاقی توجه شده است (پیرسا، ۱۳۹۷). منظور از مهارت‌های زندگی گروه بزرگی از مهارت‌های روانی- اجتماعی و میان فردی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات‌شان را با آگاهی اتخاذ نمایند، به طور مؤثر رابطه برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و باروری داشته باشند (یونیسف^۹، ۲۰۱۸). هم‌چنین در تعریف دیگر، الگوی مهارت‌های زندگی نوعی کوشش

(پترسون^۱، ۲۰۱۵)، اکتساب اخلاقیات (اسکات و گراهام^۲، ۲۰۱۵)، انسجام خانوادگی، حمایت والدینی و پاسخگویی در روابط (بیتز، پوی هونن، جوونن و سالمیوالی^۳، ۲۰۱۵) و ایجاد رفتارهای اجتماعی و حفظ روابط بین شخصی (ون نوردن، هاسلاگر و سیلنسن^۴، ۲۰۱۶) دارد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که رفتارهای همدلانه عاملی است که باعث ارتقای انسانیت، تمدن و اخلاقیات می‌شد. همدلی احساسی است که کودک را با تعهدات خود در مقابل دیگران هشیار می‌سازد و وجدانش را تحریک می‌کند، رفتارهای همدلانه در واقع، همان چیزی است که کودکان را به سوی شکیبایی، دلسوزی، درک نیازهای دیگران و مراقبت کافی از کسانی که آسیب دیده‌اند یا دچار مشکل شده‌اند، سوق می‌دهد. کودکی که همدلی را می‌آموزد، فهمیده‌تر و دلسوزتر است و توانایی بیشتری در مهار کردن خشمش دارد. فرزندان اغلب در معرض یک دنیای بی سامان پر از خشونت، مواد مخدر، ستمکاری و بی‌نزاکتی قرار می‌گیرند، در برابر چنین دنیایی همدلی می‌تواند بهترین پادزهر باشد. کودکان می‌توانند با یادگیری این که به دیگران رفتارهای همدلانه نشان دهند به ساختن دنیایی که افراد آن مسالمت جوتر و شکیباتر هستند، کمک کنند (طاهر، ابوالقاسمی، حاجلو و نریمانی، ۱۳۹۵). بنابراین قدرت رفتارهای همدلانه یکی از پیش نیازهای مهم برای مهارت‌های زندگی است (داویس^۵، ۲۰۱۸). به طوری که از دیدگاه استیونز، دودک، ناش، کورن و روت^۶ (۲۰۱۵)، رفتارهای همدلانه کلید اصلی شکل‌گیری ارتباطات اجتماعی است. به نظر می‌رسد رفتارهای همدلانه، نوعی توانایی برای تجربه هیجان‌های دیگران فراهم می‌کند و به فرد امکان می‌دهد خود را با آن‌چه درباره وی احساس و فکر می‌کنند هماهنگ سازد، با محیط پیرامون خود ارتباط برقرار و از وارد کردن آسیب به افراد دیگر خودداری کند (استنلی و بهووانسواری^۷، ۲۰۱۶). هم‌چنین باید افزود که مدارس در پرورش شخصیت افراد نقش محوری دارند و با تفهیم خویش‌داری و همدلی به بچه‌ها، آن‌ها را به رعایت ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی

6 - Stevens, Dudek, Nash, Koren & Rovet
7 - Stanley & Bhuvanewari
8 - Gorman,
9 - United Nations International Children's Emergency Fund

1 - Peterson
2 - Scott & Graham
3 - Peets, Pöyhönen, Juvonen & Salmivalli
4 - van Noorden, Haselager & Cillessen
5 - Davis

این مهارت‌ها در کجا دیده می‌شود، افکار اندیشمندان بسیاری را به خود مشغول کرده، چرا که اندازه‌گیری آن‌ها بسیار مشکل است و بررسی‌های موجود منابع (مانند اسناد تحول بنیادین، راهنمای برنامه درسی مهارت‌های زندگی) نشان می‌دهد که به مهارت‌های زندگی‌ای که جنبه مدرسه را در بر می‌گیرد، توجه نشده است. هم‌چنین به نظر می‌رسد آنچه در مهارت زندگی مدارس به آن پرداخته شده، توجه زیادی به کارکردهای اجتماعی در افراد عادی داشته اما به کارکردهای این مهارت‌ها در دانش‌آموزان توجه نشده است. در این راستا برای بالندگی بیش از هر چیز به غیر از سرمایه‌گذاری‌های فکری و مالی، مدیریت اثربخش و سیاست‌های مناسب، لازم است بر آموزش مهارت‌های زندگی توجه ویژه‌ای شود و چون شواهد اندکی در ارتباط با آموزش الگوی مطلوب مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان وجود ندارد، این پژوهش قصد دارد به این سؤال پاسخ دهد: که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه کودکان اثربخش است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش شامل مادران کودکان ۹ تا ۱۱ ساله شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بودند. در این پژوهش ۴۰ نفر از مادران کودکان ۹ تا ۱۱ ساله به عنوان حجم نمونه به صورت تصادفی خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند که به صورت تصادفی ساده ۲۰ مشارکت‌کننده در هر گروه گمارده شد. بدین صورت که به طور تصادفی منطقه ۵ شهر تهران از میان سایر مناطق به صورت تصادفی انتخاب شد و سپس دو دبستان ابتدایی دخترانه در این منطقه به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس در مدرسه با هماهنگی‌های صورت گرفته در خصوص اجرای این پروتکل آموزشی توسط مدیر مدرسه فراخوان داده شد که ۵۳ نفر اعلام آمادگی کردند و از این تعداد ۴۰ مادر انتخاب و در پژوهش شرکت کردند و

است که در سایه آن نوجوانان ترغیب می‌شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و از طریق خودشان راه‌های مؤثر را برای حل تعارضات و مشکلات زندگی خود بیابند (اسوارتز و ویلیامز^۱، ۲۰۲۱). مهارت‌های زندگی می‌توانند اعمال شخصی، اعمال مربوط به دیگران و اعمال مربوط به محیط اطراف را نیز طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (تابش^۲، ۲۰۲۱). دفیتریکا و محموده^۳ (۲۰۲۱) نیز در پژوهشی آموزش مهارت‌های زندگی را به عنوان الگوی شخصیت‌سازی و یک استراتژی مؤثر برای رویارویی افراد با مشکلات قرن بیست و یکم معرفی کرده‌اند. نتایج پژوهش جیم^۴ (۲۰۲۱) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی، در برقراری روابط سالم با اعضای خانواده، همسالان و روابط اجتماعی نقش تأثیرگذاری داشته، کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. پژوهش لی، وو، چانگ، چن، لین، فنگ و لی^۵ (۲۰۲۰) با عنوان برنامه درسی مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی در تنظیم عواطف و احساسات، پیشگیری از افسردگی، در نتیجه سلامت روانی دانش‌آموزان دبستانی موفقیت‌آمیز بود. ناشیدا، عبدالله، کاروس و احمد^۶ (۲۰۱۹) در پژوهشی آموزش مهارت‌های زندگی از طریق برنامه درسی را عامل افزایش سطح سلامت روانی افراد جامعه معرفی کردند. بر اساس نتایج پژوهش ورندا و رائو^۷ (۲۰۱۱) آموزش مهارت‌هایی مانند: برخورد با چالش‌های غیرقابل حل، گسترش همکاری، همدلی و ارتباط با دیگران، خودآگاهی، تفکر خلاق، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، مقابله با استرس، کنار آمدن با ناامیدی، برنامه‌ریزی برای آینده، جامعه‌پذیری و اعتماد به نفس عامل اصلی سلامت جسمی و روانی افراد می‌باشند.

آنچه مشخص است مهارت‌های زندگی در نظام آموزشی ایران به مهارت‌های کاملاً انسانی تبدیل شده است که نقش پل ارتباطی بین انسان و اجتماعی به خود گرفته و در واقع به برون‌داد سیستم پرداخته است. حتی این که کارکردهای

5 - Lee, Wu, Chang, Chen, Lin, Feng & Lee
6 - Nasheeda, Abdullah, Krauss & Ahmed
7 - Vranda & Rao

1 - Swartz & Williams
2 - Tabesh
3 - Defitrika & Mahmudah
4 - Gim

نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسش‌نامه است در صورتی که به طور مثال ۱۰ پرسش‌نامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید. امتیازات را از ۱۱ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۱۱ و حداکثر ۴۴ خواهد بود. نمره بین ۱۱ تا ۱۸: میزان همدلی کودک، کم است. نمره بین ۱۸ تا ۲۷: میزان همدلی کودک، متوسط است. نمره بالاتر از ۲۷: میزان همدلی کودک، زیاد است. برای به‌دست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه باید امتیاز مربوط به تک‌تک سؤالات را با هم جمع نمود. بدیهی است که این امتیاز دامنه‌ای از ۱۱ تا را خواهد داشت. هر چه امتیاز کلی پرسش‌نامه بالاتر باشد، نشان دهنده میزان همدلی بالاتر کودک خواهد بود و برعکس. به عنوان یک دستور، می‌توان امتیاز ۲۲ را نقطه‌ی برش و یا نقطه‌ی میانگین این پرسش‌نامه در نظر گرفت. به عبارتی، اگر نمره آزمودنی بالاتر از ۲۲ باشد می‌توان اظهار نموده که همدلی او متوسط به بالا است و اگر این امتیاز کمتر از ۲۲ باشد، بیانگر میزان همدلی پایین‌تر از متوسط کودک می‌باشد. در پایان‌نامه نقی زاده (۱۳۹۱) روایی صوری این پرسش‌نامه به تأیید اساتید دانشگاهی قرار گرفت و برای آزمون اعتبار این پرسش‌نامه از روش ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش برای پرسش‌نامه همدلی کودکان ۰/۶۴ به‌دست آمد که بیانگر اعتبار قابل قبول این ابزار می‌باشد.

۳. مداخله برنامه آموزش مهارت‌های زندگی: جلسات آموزش مهارت‌های زندگی، برگرفته از مبانی نظری، پیشینه پژوهش و مصاحبه با خبرگان، توسط پژوهشگر طراحی شده و طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در ۱۲ هفته پیاپی به صورت گروهی اجرا شد. محتوای جلسات به طور خلاصه در جدول ۱ آورده شده است:

این ۴۰ مشارکت‌کننده به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

۱. پرسش‌نامه یادگیری مفهومی مک درموت (۱۹۹۹): این پرسش‌نامه دارای ۲۵ سؤال ۳ گزینه‌ای در ۴ خرده مقیاس انگیزه شایستگی (۸ گویه)، نگرش نسبت به یادگیری (۵ گویه)، توجه/ پشتکار (۷ گویه)، راهبرد/ انعطاف‌پذیری (۵ گویه) است. نحوه نمره‌گذاری بدین صورت است که این پرسش‌نامه بر روی یک طیف ۳ گزینه‌ای از همیشه: ۲؛ گهگاهی: ۱؛ هیچ‌وقت: ۰ قرار دارد. لازم به ذکر است در این پرسش‌نامه سؤالات ۱، ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بالاترین نمره در این آزمون ۵۰ و پایین‌ترین نمره صفر می‌باشد. نمره هر یک از خرده مقیاس‌های نیز با محاسبه نمره هر یک از سؤالات خرده مقیاس‌ها به‌دست می‌آید. هرچقدر نمره فرد در این آزمون بالا باشد وی رفتارهای یادگیری منفی دارد و هرچقدر نمره فرد پایین باشد به منزله آن است که دچار رفتارهای یادگیری مثبت است. مک درموت و همکاران (۱۹۹۹) این مقیاس را روی ۱۵۰۰ سوادآموز آمریکایی هنجاریابی کردند. آن‌ها ضرایب پایایی (همسانی درونی) این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برای انگیزه رقابت ۰/۸۵، نگرش نسبت به یادگیری ۰/۸۷، انعطاف‌پذیری راهبرد ۰/۷۹ و توجه/پشتکار ۰/۸۵ و نیز ضرایب پایایی به روش بازآزمایی را برای انگیزه رقابت ۰/۹۲، انعطاف‌پذیری-راهبرد ۰/۹۲، توجه-پشتکار ۰/۹۲، نگرش نسبت به یادگیری ۰/۹۱ گزارش کردند.

۲. پرسش‌نامه همدلی کودکان آیینگ^۱ و همکاران (۲۰۰۹): این پرسش‌نامه دارای ۱۱ سؤال بوده و هدف آن بررسی میزان همدلی در کودکان می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری پرسش‌نامه طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از کاملاً درست ۴ تا کاملاً غلط ۱ است. بر اساس این روش از تحلیل

جدول ۱. پروتکل آموزشی مهارت‌های زندگی به کودکان

جلسه	موضوع	محتوا	روش	تکلیف
اول	معارفه و بیان ضرورت آموختن آموزش مهارت‌ها،	معارفه و ایجاد رابطه حسنه، معرفی خود به عنوان مدرس، معرفی اعضا، بیان قواعد	سخنرانی، بحث و تبادل نظر، تکالیف	بحث آزاد در مورد مطالب ارائه شده،

تعریف و روشن سازی مهارت‌ها و تأثیر آن بر زندگی	گروهی، اهداف و معرفی کارگاه آموزشی، گرفتن تعهد از شرکت‌کنندگان جهت حضور در جلسات، بررسی ضرورت آموختن آموزش مهارت‌ها و تأثیر آن بر روی زندگی خانوادگی	تعاملی، پرسش و پاسخ	پرسش‌های خودارزیابی
دوم	دوباره خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس و انزجار بحث شد. زیرا رشد خودآگاهی پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است. هم‌چنین مهارت‌های مربوط به توانایی نه گفتن، بیان نیازها، بیان خشم، انتقاد کردن و انتقادپذیر بودن آموزش داده شد	سخنرانی، بحث و تبادل نظر، تکالیف تعاملی، پرسش و پاسخ	بررسی تکالیف جلسه قبل، پرسش‌های خودارزیابی، فعالیت در مورد نحوه ارزیابی مهارت‌های خودآگاهی، ارتباط مؤثر، مدیریت روابط و شناسایی نقاط قوت افراد.
سوم	در این جلسه توانایی ارتباط مؤثر به افراد آموزش داده شد تا بتوانند کلامی و غیرکلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کنند، آموزش این توانایی‌ها به آزمودنی‌ها کمک می‌کند بتوانند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتوانند از سایر اعضای خانواده درخواست کمک و راهنمایی کنند. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از سایر اعضای خانواده در مواقع ضروری از عوامل مهم یک رابطه سالم است.	سخنرانی، بحث و گفتگو در گروه، تکالیف تعاملی، پرسش و پاسخ، آموزش تکنیک‌های مهارت در روابط بین فردی	بررسی تکالیف جلسه قبل، انجام فعالیت در مورد چگونگی کسب مهارت‌های روابط بین فردی، گوش دادن فعال و مکالمه تعمیدی.
چهارم	آگاهی شرکت‌کنندگان از داشتن همدلی به عنوان یک مهارت و توانایی در زندگی، توضیح شروط اصلی و لازم برای رسیدن به همدلی، و از شرکت‌کنندگان خواسته شد انواع احساسات‌شان را شناسایی و آن را توصیف کنند و همچنین توضیح تفاوت‌های فردی به آن‌ها برای درک بهتر چشم انداز ذهنی دیگران. در این جلسه سعی شد که همدلی و روابط اجتماعی بهبود یابد تا موجب رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به دیگر اعضای خانواده شود.	سخنرانی، بحث و گفتگو در گروه، پرسش و پاسخ، آموزش همدلی	بررسی تکالیف جلسات قبل، انجام فعالیت پیام من و تو، رفتار همدلانه در گروه با یکدیگر
پنجم	آموزش این توانایی به افراد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری درباره مسائل تصمیم‌گیری کنند. اگر دانش آموزان بتوانند فعالانه درباره اعمال‌شان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی	سخنرانی، بحث و گفتگو، آموزش مهارت تصمیم‌گیری، پرسش‌های خودارزیابی	ارائه تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، فعالیت در مورد نحوه درست تصمیم گرفتن

		کنند، مسلماً در سطوح بالاتر سلامت روانی قرار خواهند گرفت و بهزیستی روان‌شناختی بهتری خواهند داشت.	تصمیم‌گیری‌های خوب بر زندگی خانوادگی به منظور ارتقا سطح شایستگی
ششم	آموزش مهارت حل مسئله، مراحل آن، نقش مهارت حل مسئله در حل و فصل مسائل روزانه	آموزش این توانایی کودکان را قادر می‌کند تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی و مدرسه چنان چه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی و روانی و نارضایتی خانوادگی منجر می‌شود.	
هفتم	آموزش اصول تفکر خلاق، به منظور ارتقا شایستگی، وظیفه شناختی و انعطاف پذیری خانوادگی	آموزش تفکر خلاق هم به مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب در کودکان کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آن‌ها در روابط خانوادگی بررسی می‌شوند. این مهارت افراد را قادر می‌کند تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابند و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی بپردازند	
هشتم	آموزش مهارت تفکر انتقادی و آموزش قاطعیت مراحل این مهارت‌ها، نقش پر اهمیت مهارت تفکر انتقادی و قاطعیت بر روابط زندگی خانوادگی	اهمیت تفکر، تفکر انتقادی و نقش آن در تصمیم‌گیری روزمره زندگی. آموزش تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها، افراد را قادر می‌کند تا در برخورد با ارزش‌ها و فشارهای زندگی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند و سلامت روانی خود را افزایش دهند.	
نهم	توانایی شناسایی و ابراز هیجانات، آگاهی از واژه‌های احساسی، دانش هیجانی، آموزش مهارت کنترل هیجان‌ها به منظور ارتقا سطح نیازهای بنیادی و نشاط معنوی	این توانایی افراد را قادر می‌کند تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهند، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بدانند و بتوانند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهند و نشاط معنوی خود را افزایش دهند.	
دهم	آموزش مهارت‌های خودگردانی، خودکنترلی، استقلال و پر کردن اوقات فراغت به منظور ارتقا شایستگی	آموزش مراقبت از خود، شناسایی ارزش‌های جامعه و مهارت‌های درک اجتماعی این مهارت‌ها افراد را قادر می‌کند تا شایستگی خود را بهبود بخشند.	

یازدهم	آموزش مهارت مقابله با استرس به منظور ارتقای خودمختاری و شایستگی خانوادگی، تعریفی از استرس و استرس‌زاهای زندگی توسط محقق، بیان پیامدهای استرس بر عملکرد افراد و آموزش آرمیدگی عضلانی	این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر روابط خانوادگی است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر روابط خانوادگی، افراد را قادر می‌کند تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهند.	سخنرانی، بحث و گفتگو در گروه، پرسش و پاسخ، آموزش مهارت مقابله با استرس و تکنیک‌های آن	ارائه تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد
دوازدهم	جمع‌بندی جلسات قبلی	بیان خلاصه مطالب جلسات گذشته، تقدیر و تشکر از شرکت‌کنندگان و دریافت بازخورد	پرسش و پاسخ، بحث و گفتگو، بحث آزاد	اجرای پس‌آزمون

روش اجرای پژوهش

برای تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع متغیرها و در سطح استنباطی از روش تحلیل کوواریانس برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد. برای این منظور از نرم‌افزار SPSS-V25 در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۲. اطلاعات توصیفی یادگیری مفهومی به تفکیک مرحله سنجش در گروه‌ها

متغیر	عوامل	پیش آزمون	پس آزمون
یادگیری مفهومی	گروه آزمایش	۲۲.۸۵	۲۷.۵۰
	گروه کنترل	۲۱.۷۰	۲۱.۶۰
رفتارهای همدلانه	میانگین	۳.۶۳	۴.۷۳
	انحراف معیار	۲۰.۸۰	۲۶.۸۵
	میانگین	۳.۵۳	۳.۰۰
	انحراف معیار	۱۹.۲۰	۱۸.۷۰
	انحراف معیار	۲.۱۹	۲.۲۰

همچنان که ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون افزایش نشان می‌دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول، می‌توان به این توصیف دست زد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه کودکان شده است. در این پژوهش از تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل آماری استفاده شد، و قبل از اجرای آزمون، پیش‌شرطی‌های آن بررسی شد. بدین صورت که ابتدا پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در گروه‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک محاسبه گردید. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که سطوح معناداری به دست آمده در مورد تمام متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۰۱ می‌باشد. لذا پیش‌فرض برقرار است و اجرای آزمون‌های پارامتریک بلامانع می‌باشد. در گام بعدی پیش‌شرط یکسانی واریانس‌های تک‌متغیری در آزمون کوواریانس با استفاده از آزمون لوین بررسی شد. سطوح معناداری به دست آمده برای مقدار

همچنان که ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، نسبت به پیش‌آزمون افزایش نشان می‌دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول، می‌توان به این توصیف دست زد که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه کودکان شده است. در این پژوهش از تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل آماری استفاده شد، و قبل از اجرای آزمون، پیش‌شرطی‌های آن بررسی شد. بدین صورت که ابتدا پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در گروه‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک محاسبه گردید. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که سطوح معناداری به دست آمده در مورد تمام متغیرهای پژوهش بیشتر از ۰/۰۱ می‌باشد. لذا پیش‌فرض برقرار است و اجرای آزمون‌های پارامتریک بلامانع می‌باشد. در گام بعدی پیش‌شرط یکسانی واریانس‌های تک‌متغیری در آزمون کوواریانس با استفاده از آزمون لوین بررسی شد. سطوح معناداری به دست آمده برای مقدار

آزمون باکس ۰/۰۱ می باشد؛ لذا ماتریس کوواریانس ها همگن نیستند؛ بنابراین از آزمون اثر پیلایی استفاده شد. پیش فرض بعدی، وجود همبستگی بین متغیرهای وابسته است. این مفروضه با استفاده از آزمون کرویت بارتلت بررسی شد. آزمون کرویت بارتلت معنادار نشان داده شد ($P=0/01$) و این بر همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته برای ادامه تحلیل دلالت می کند.

آماره لوین محاسبه شده، نشان می دهد که در این آزمون نیز سطح معناداری به دست آمده بیشتر از ۰/۰۵ می باشد، لذا پیش شرط یکسانی واریانس ها برقرار است ($P<0/05$). یکی دیگر از مفروضیه های ویژه برای استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره، همگنی ماتریس های واریانس- کوواریانس می باشد. این مفروضه توسط آزمون ام باکس بررسی شد. بر اساس نتایج آزمون ام باکس، سطح معناداری

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس

شاخص آماری	SS	df	MS	F	P	ضریب ایستا
پیش آزمون	۸۰.۶۸	۱.۰۰	۸۰.۶۸	۳.۸۱	۰.۰۶	۰.۰۹
گروه	۲۹۰.۳۲	۱.۰۰	۲۹۰.۳۲	۱۳.۷۲	۰.۰۰۱	۰.۲۷
خطا	۷۸۳.۱۲	۳۷.۰۰	۲۱.۱۷			
کل	۱۲۱۱.۹۰	۳۹.۰۰				

مشاهده می شود ($p>0/05$). بنابراین با توجه به نتایج جدول ۳ نتیجه گرفته می شود که آموزش مهارت‌های زندگی در شرکت کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر معناداری بر یادگیری مفهومی داشته است.

نتایج جدول ۳ نشان می دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات یادگیری مفهومی شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری

جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس

شاخص آماری	SS	df	MS	F	P	ضریب ایستا
پیش آزمون	۲۸.۴۲	۱.۰۰	۲۸.۴۲	۴.۴۹	۰.۰۴	۰.۱۱
گروه	۵۴۷.۰۸	۱.۰۰	۵۴۷.۰۸	۸۶.۳۸	۰.۰۰	۰.۶۹
خطا	۲۳۴.۳۴	۳۷.۰۰	۶.۳۳			
کل	۹۲۶.۹۸	۳۹.۰۰				

زندگی در شرکت کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر معناداری بر رفتارهای همدلانه داشته است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر یادگیری مفهومی و رفتارهای همدلانه در کودکان انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان بر یادگیری مفهومی اثربخش است.

نتایج جدول ۴ نشان می دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات رفتارهای همدلانه شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده می شود ($p>0/05$). بنابراین با توجه به نتایج جدول ۴ نتیجه گرفته می شود که آموزش مهارت‌های

نگرانی‌های زندگی است و یا انجام فعالیت (این من هستم) که هدف از آن شناخت پیدا کردن از نقاط ضعف و قوت خود برای حل مسائل زندگی است، تأثیر مستقیمی بر افزایش یادگیری مفهومی داشت و هم‌چنین فعالیت (من، غیر من) که هدف از آن تشخیص خصوصياتی است که آن‌ها را دوست داریم یا نداریم، که باعث افزایش مهارت‌هایی چون مهارت خودآگاهی، که در واقع شناخت از خود و خواسته‌های فردی است که این خود پیش شرط مهارت‌هایی چون روابط بین فردی مؤثر و هم‌چنین همدلانه است و همه این‌ها تأثیر مستقیمی بر افزایش یادگیری مفهومی دارد (پیرسا، ۱۳۹۷). بنابراین می‌توان بیان کرد که کاربرد مهارت‌های زندگی در تنظیم و بهبود روابط بین فردی، پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی، رفتارهای یادگیری صحیح، تصمیم‌گیری‌های صحیح و حل تعارض‌ها تأثیر فراوان دارد. دستیابی به این هدف‌ها عملاً امکان پذیر نیست، مگر آن که این مهارت‌های اساسی به کودکان آموزش داده شود. اگر بخش اندکی از برنامه این مدارس به آموزش کنترل و تنظیم هیجان‌های منفی، آموزش حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر و برقراری روابط بین فردی مناسب اختصاص داده شود، از بروز بسیاری از اختلالات و ناسازگاری‌های در کودکان پیشگیری و در نتیجه رفتارهای یادگیری آنان ارتقاء می‌یابد (ناشیدا و همکاران، ۲۰۱۹).

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان بر رفتارهای همدلانه اثربخش است. نتیجه به دست آمده در ارتباط با فرضیه بعدی پژوهش، با پژوهش ایزدی و همکاران (۱۳۹۹)، عباسی و همکاران (۱۴۰۱)، طاهر و همکاران (۱۳۹۵)، استیونز و همکاران (۲۰۱۵)، استنلی و بهووانسواری (۲۰۱۶)، هانس و همکاران (۲۰۱۷) همسو بود. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، بر رفتارهای همدلانه کودکان تأثیر مثبت دارد. پس در نتیجه، الگوی ارائه شده در این پژوهش، دارای اعتبار بیرونی می‌باشد و تأثیر آن بر روی رفتارهای همدلانه کودکان نیز تأیید می‌گردد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت: همدلی عنصری ضروری برای عملکردهای موفقیت آمیز کودکان است. همدلی از

نتیجه به دست آمده در ارتباط با فرضیه پژوهش، با پژوهش ایزدی و همکاران (۱۳۹۹)، ویتاکا و پانیرونی (۲۰۲۰)، صمدی و همکاران (۱۳۹۷)، ادیت منش و همکاران (۱۴۰۰)، همسو بود. دانش‌آموزان کم سن و سال عموماً از آموزش مدرسه‌ای، استقبال می‌کنند. به همین دلیل، اگر درس‌ها در قالبی جذاب آن‌ها ارائه شود، نسبت به زمانی که درس‌ها به روش مرسوم معلم به آن‌ها آموزش داده شود، اشتیاق بیشتری را برای یادگیری از خود نشان می‌دهند. در نتیجه‌ی تأیید فرضیه پژوهش نیز می‌توان گفت که الگوی آموزشی ارائه شده در آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان، از نظر افزایش میزان یادگیری مفهومی کودکان، دارای اعتبار بیرونی می‌باشد. در تبیین آموزش مهارت‌های زندگی بر یادگیری مفهومی آزمودنی‌های این پژوهش می‌توان گفت که این آموزش‌ها با پرورش مهارت‌های مختلف در دانش‌آموزان، به آنان کمک می‌کند تا قوت‌ها و ضعف‌های خویش را بشناسند. به‌طورکلی، هدف مجموعه مهارت‌های زندگی کمک به فرد برای حرکت از ناتوانایی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی مهارت‌های توانمند و قوی و سازنده است. مجموعه مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌ها و توانایی‌هایی مانند توانایی تصمیم‌گیری، حل مسئله، یادگیری مفهومی، تفکر نقادانه، برقراری روابط بین فردی و گروهی، مقابله با استرس‌ها، مقابله با هیجان‌ها و ... است هر یک از این مهارت‌ها تأثیر بسزایی در یادگیری مفهومی کودکان دارند (خرمی نوبندی، ۱۴۰۰). از آنجا که منظور از مهارت‌های زندگی این است که هر کودک در کنار آموزش خواندن و نوشتن به مهارت‌هایی دست یابد که بتواند به شناخت درستی از خود دست پیدا کند و سپس به خوبی به افراد و محیط اطراف ارتباط برقرار سازد و به حل مشکلات خود، جامعه و محیط زیست یاری دهد. لذا آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تأثیر مستقیمی در افزایش یادگیری مفهومی کودکان داشته باشد. به عنوان مثال مهارت تصمیم‌گیری یا مهارت حل مسئله این توانایی را در فرد به‌وجود می‌آورد تا به نحو مؤثری افزایش دهد (کریم زاده و همکاران، ۱۳۹۸). برای نمونه با انجام فعالیت (جنگیدن با نگرانی‌ها) که هدف از آن آموختن راه‌های کنار آمدن با

آموزش هر مهارت، تکنیک‌های جدیدی معرفی می‌شوند، تمرین هر فن با فرد، توسط درمانگر برای ایجاد اثر فوری، مثبت و قابل توجه است. این تأثیر حتی اگر کوتاه مدت باشد نیز سودمند است. آموزش عملی به فرد امکان می‌دهد از تغییر روحیه خود در اثر تکرار و تمرین، مطمئن شود. هر چه اطمینان فرد به این فنون بیشتر شود، انگیزه بیشتری برای تمرین مکرر پیدا می‌کند و در نتیجه سودمندی این آموزش‌ها نیز افزایش می‌یابد. ثالثاً از آنجایی که تمامی مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی مانند خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت مقابله با تنیدگی، مهارت کنترل خشم و پرخاشگری و مهارت حل مسئله یک مهارت بین فردی است که فرد در تعامل‌های اثربخش و کارآمد آن را تجربه می‌کند، به نظر می‌رسد گروه درمانی مؤثرترین روش برای بهبود آن محسوب می‌شود. در واقع اعضای گروه در نتیجه تعامل با یکدیگر و از طریق افشاگری، دریافت حمایت، همدلی و هم‌چنین احساس داشتن درد مشترک می‌توانند در مورد خود و مسائل‌شان به فهم و بینش وسیع‌تری دست یافته و بهتر با آن‌ها کنار آیند. گروه برای اعضا فرصتی را فراهم می‌آورد تا بتوانند در یک فضای عاری از قضاوت، به کاوش درونی خود پرداخته و به تجربیات ذهنی‌شان تمرکز و توجه کنند (جیم، ۲۰۲۱). افزون بر آن فردی که در حل مسئله مشکل دارد، احتمالاً فاقد حمایت محیطی و اجتماعی است، چنین فردی به دلیل عدم دریافت حمایت‌های محیطی دچار ناتوانی در حل مسئله می‌شود و در نهایت در موقعیت‌های چالش‌انگیز مضطرب و پریشان می‌شود و قدرت همدلی و حل مسئله را از دست می‌دهد. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند افراد را در استفاده از راهبردهای مؤثر و سازش یافته برای مقابله با مشکلات روزمره توانمند سازد. به عبارت دیگر، مهارت‌های زندگی راهبردهای مقابله‌ای مهمی هستند که توانایی پیشرفت شخصی و اجتماعی افراد را افزایش و مشکلات روانی و جسمانی آن‌ها را کاهش می‌دهند و رفتارهای همدلانه را افزایش می‌دهد (اسوارتز و ویلیامز، ۲۰۲۱).

از جمله محدودیت‌های این پژوهش محدود بودن نمونه مورد بررسی از مادران کودکان ۹ تا ۱۱ ساله شهر تهران است و پروتکل طراحی شده فقط برای این گروه سنی است

طریق توانایی سهیم شدن در حالات هیجانی دیگری و آگاهی از احساسات فرد دیگر زمینه بهبود روابط را فراهم می‌سازد و او را با محیط اجتماعی پیوند می‌زند و از وارد کردن آسیب به افراد دیگر جلوگیری می‌کند، این ویژگی به فرد کمک می‌کند تا کیفیت روابط بین شخصی خود را بهتر سازد تا مشکلات مربوط به کیفیت روابط بین شخصی را کاهش دهد و با توجه نتایج پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتارهای همدلانه کودکان تأثیر مثبت و معنی داری دارد و این امر نشان دهنده ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان می‌باشد. در تبیین نتایج داده‌ها می‌توان گفت بالا بودن مهارت‌های زندگی و در نتیجه احساس کنترل بر رویدادهای زندگی شخصی به صورت مثبت، در توانایی غلبه کردن و یا کنار آمدن با مشکلات و در نتیجه افزایش رفتارهای همدلانه مؤثر است. افراد با مهارت‌های زندگی بالا نگرش مثبتی به توانایی خود در برخورد با رویدادهای مهم زندگی، بهره‌برداری از زندگی، برنامه‌ریزی برای اهداف شخصی خود دارند. همچنین شواهد حاکی از آن است که سطح مهارت‌های زندگی بالا با افزایش رفتارهای همدلانه افراد، مانع تأثیرات فشارزا شده و کارکرد نظام ایمنی بدن را افزایش می‌دهند. هم‌چنین برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در قالب مهارت‌هایی مانند پیش‌بینی موقعیت‌ها، پرداختن به ناهماهنگی‌ها، شناخت احساس‌ها، دسته‌بندی موضوع‌ها و آرامش افکار باعث کاهش افکار منفی، نگرانی‌ها، هیجان‌های منفی و در نهایت افزایش رفتارهای همدلانه شده است (ورندا و راثو، ۲۰۱۱). در واقع کودکان گروه آزمایش با بهره‌جستن از آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهار خشم و ارتباط مؤثر آموختند در برخورد با مشکلات فردی، اجتماعی و محیطی، پس از تعریف مشکل و بازشناسی آن، چگونه بهترین واکنش را نشان دهند. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه افزایش مهارت‌های همدلانه، تقویت اعتماد به خود و احترام به فرد، کمک به تقویت ارتباط بین فردی، پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی مؤثر بوده است (دفتریکا و محموده، ۲۰۲۱؛ لی و همکاران، ۲۰۲۰؛ ناشیدا و همکاران، ۲۰۱۹). ثانیاً در آموزش گروهی مهارت‌های زندگی و در

پیرسا، نسرين. (۱۳۹۷). طراحی خدمات ترغیبی والدین برای پرورش مهارت‌های زندگی در فرزندان سنین پیش دبستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.

خرمی نوبندی، سمانه. (۱۴۰۰). طراحی و تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی برای کودکان بدسرپرست و بررسی اثربخشی آن بر روی سلامت روان و سازگاری. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس.

صمدی، زهرا؛ میرنوب، میرمحمود و فتیحی آذر، اسکندر. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تکنیک خودنظارتی بر اختلال اضطراب اجتماعی دانش آموزان. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۱ (۱)، ۹۲-۱۰۱.

طاهر، محبوبه؛ ابوالقاسمی، عباس؛ حاجلو، نادر و نریمانی، محمد. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی آموزش های همدلی و مدیریت خشم بر شناخت اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای. نشریه شناخت اجتماعی، ۱۰ (۲)، ۷۰-۹۱.

عباسی، فرح؛ معتمد، حمیدرضا و قاسمی زاد، علیرضا. (۱۴۰۱). ارائه الگوی عملی بهبود کیفیت سلامتی کودکان دبستانی از طریق آموزش مهارت‌های زندگی. فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی، ۱۳ (۳)، ۱۵-۳۹.

کریم زاده؛ کبری؛ خنیفر، حسین؛ یزدانی، حمیدرضا و رحمتی، محمدحسین. (۱۳۹۸). طراحی کیفی برنامه درسی آموزش مهارت‌های زندگی دوره ابتدایی بر اساس نظرات خبرگان. دو فصلنامه پژوهش های آموزش و یادگیری، ۱۶ (۲)، ۷۲-۵۷.

کریمی، مسعود؛ عاشوری، محمد و سالمی خامنه، علیرضا. (۱۳۹۶). بررسی رابطه رشد اجتماعی با هوش هیجانی و سلامت روان در دانش آموزان آهسته گام. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۸ (۳)، ۸۵-۹۳.

Chen, X., Breslow, L., & DeBoer, J. (2018). Analyzing productive learning behaviors for students using immediate corrective feedback in a blended learning environment. *Computers & Education*, 117, 59-74.

Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.

Defitrika, F., & Mahmudah, F. N. (2021). Development of life skills education as character building. *International Journal of Educational Management and Innovation*, 2(1), 116-135.

Du, K., Buchanan, M., Hayhurst, J., & Ruffman, T. (2019). Parent talk about the wellbeing of others in disciplinary situations relates to younger

و برای گروه های سنی دیگر باید با احتیاط استفاده شود. همچنین به دلیل مصادف شدن با پاندمی کرونا دوره پیگیری وجود نداشت. پیشنهاد می شود با توجه به نتایج این پژوهش مربیان دوره های آموزش مهارت های زندگی از روش های تلفیقی و ایفای نقش در تدریس درس مهارت های زندگی بیشتر استفاده نمایند. از آنجایی که ظرفیت زمانی مدارس به لحاظ تعدد و کثرت موضوعات و دروس، امکان آموزش همه مهارت های زندگی را تا حدودی غیرممکن می سازد، لذا اولویت بندی مهارت های زندگی دارای پیام برنامه ریزی خاص، به دست اندرکاران می باشد؛ و آن این که در طراحی و تدوین برنامه های درسی مهارت های زندگی، ترجیحات دانش آموزان جزء اولویت های آموزشی قرار گیرند.

تشکر و قدردانی

در پایان، پژوهشگران بر خود لازم می دانند که از همه شرکت کنندگان در پژوهش که در اجرای هر چه بهتر پژوهشگر را یاری نمودند تشکر نمایند.

موازین اخلاقی

در پژوهش حاضر برای نمونه ها بیان شد که در شرکت یا عدم شرکت در پژوهش آزاد هستند و علاوه بر آن سایر نکات اخلاقی از جمله اصول محرمانه ماندن اطلاعات شخصی، رازداری و غیره تشریح شد.

تعارض منافع

این مطالعه با هزینه شخصی انجام و نویسندگان هیچ تعارض منافی نداشتند.

منابع

ادیب منش، مرزبان و صدر، آمنه. (۱۴۰۰). طراحی الگوی مطلوب برنامه درسی ارتقای مهارت های زندگی دانش آموزان دوره ابتدایی. فصلنامه مطالعات برنامه درسی، ۶۲ (۱۱)، ۲۲۳-۲۵۵.

ایزدی، ع؛ جهانگیری، ع؛ نظریان، ک. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کنترل احساسات و سلامت روان دختران پایه دوم متوسطه شهرستان شیروان. نشریه علوم پزشکی و مدیریت سلامت، ۲ (۳)، ۱۰-۱۶.

- Raine, A., & Chen, F. R. (2018). The cognitive, affective, and somatic empathy scales (CASES) for children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 47*(1), 24-37.
- Scott, K. E., & Graham, J. A. (2015). Service-learning: Implications for empathy and community engagement in elementary school children. *Journal of Experiential Education, 38*(4), 354-372
- Seegebarth, J. (2022). The Impact of Reflective Feedback Strategies on Learning Behaviors on Seventh-Grade Social Studies Students.
- Stanley, S., & Bhuvanewari, G. M. (2016). Reflective ability, empathy, and emotional intelligence in undergraduate social work students: A cross-sectional study from India. *Social Work Education, 35*(5), 560-575.
- Stevens, S. A., Dudek, J., Nash, K., Koren, G., & Rovet, J. (2015). Social perspective taking and empathy in children with fetal alcohol spectrum disorders. *Journal of the International Neuropsychological Society, 21*(1), 74-84.
- Swartz, Z., & Williams, S. (2021). What is the effectiveness of life skills training on improving social participation for individuals with intellectual disabilities (ID).
- Tabesh, R. (2021). The effectiveness of life skills training on loneliness and social competence of girl adolescents with symptoms of nomophobia. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ), 9*(12), 33-42.
- Van Noorden, T. H. J., Haselager, G. J. T., & Cillessen, A. H. N. (2016). The association between empathy development and bullying behavior in children and early adolescents.
- Vitacca, M., & Paneroni, M. (2020). Joint statement on the role of respiratory rehabilitation in the COVID-19 crisis: the Italian position paper. *Respiration, 99*(6), 493-499.
- Vranda, M. N., & Rao, M. C. (2011). Life skills education for young adolescents—Indian experience. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 37*(9), 9-15.
- Yao, T., & Yang, X. (2022). Analysis of the Association between Teachers' Classroom Teaching Behaviors and Students' Knowledge Acceptance Based on Psychological Data Analysis. *Occupational Therapy International, 2022*.
- Yoosefi, N. (2021). Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couple, s hopefulness. *Journal of Family Psychology, 3*(1), 59-70.
- children's empathy. *New Zealand Journal of Psychology, 48*(1).
- Gim, N. G. (2021). Development of Life Skills Program for Primary School Students: Focus on Entry Programming. *Computers, 10*(5), 56.
- Hansen, C. M., Schreiner, M., Semenov, A., & Zelazo, P. D. (2017). Reflection, Empathy, and Prosocial Behavior in Preschool-Age Children.
- Hwang, G. J., Wang, S. Y., & Lai, C. L. (2021). Effects of a social regulation-based online learning framework on students' learning achievements and behaviors in mathematics. *Computers & Education, 160*, 104031.
- John, A., Bates, S., & Zimmermann, N. (2022). Media use and children's self-regulation: a narrative review. *Early Child Development and Care, 1-15*.
- Lee, C. A., Tzeng, J. W., Huang, N. F., & Su, Y. S. (2021). Prediction of student performance in Massive Open Online Courses using deep learning system based on learning behaviors. *Educational Technology & Society, 24*(3), 130-146.
- Lee, M. J., Wu, W. C., Chang, H. C., Chen, H. J., Lin, W. S., Feng, J. Y., & Lee, T. S. H. (2020). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: A randomized study. *Children and Youth Services Review, 118*, 105464.
- Magdalena, S. M. (2015). The relationship of learning styles, learning behaviour and learning outcomes at the romanian students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 180*, 1667-1672.
- Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2019). A narrative systematic review of life skills education: effectiveness, research gaps and priorities. *International Journal of Adolescence and Youth, 24*(3), 362-379.
- Pakulak, E., & Lipina, S. J. (2021). Neuroscientific Approaches to Optimize Self-regulatory Skills in Children from Backgrounds of Poverty in Different Cultural Contexts. In *Quality Improvement in Early Childhood Education* (pp. 199-228). Palgrave Macmillan, Cham.
- Peets, K., Pöyhönen, V., Juvonen, J., & Salmivalli, C. (2015). Classroom norms of bullying alter the degree to which children defend in response to their affective empathy and power. *Developmental psychology, 51*(7), 913.
- Peterson, C. C. (2015). Empathy and theory of mind in deaf and hearing children. *Journal of deaf studies and deaf education, 21*(2), 141-147.