

Research Paper

Role of Social Skills in Predicting the Students' Sense of Coherence and Quality of School Life

Effat Saneie\*<sup>1</sup>, Mohammadreza Raeisoon<sup>2</sup>

1. M.A. in Primary Education, Ferdows Branch, Islamic Azad University, Ferdows, Iran

2. Assistant Professor, Department of Psychology, School of Medicine, Birjand University of Medical Sciences, Iran



**Citation:** Saneie E, Raeisoon M. Role of social skills in predicting the students' sense of coherence and quality of school life. Quarterly Journal of Child Mental Health. 2020; 7(2): 96-107.

<http://dx.doi.org/10.29252/jcmh.7.2.9>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**

Social skills,  
sense of coherence,  
quality of school life

**Background and Purpose:** Due to the importance of children's and adolescents' quality of school life, the World Health Organization has raised the issue concerning the necessity of improving the quality of school life, which includes the students' welfare and their satisfaction with positive experiences in school activities. Therefore, present research aimed to investigate the role of social skills in predicting the sense of coherence and quality of school life in grade 6 students in Tabadkan district.

**Method:** This research was a descriptive-correlational study. The study population included all the male and female grade 6 primary school students in Tabadkan during the academic year 2018-2019. A sample of 384 students was selected by convenience sampling. Social Skills Questionnaire (Keramati, 2007), Sense of Coherence Scale (Antonovsky, 1993), and Quality of School Life Scale (Ainley & Bourke, 1989) were used to collect the data. Pearson regression coefficient and simultaneous multiple linear regression were used to analyze the data with SPSS 22.

**Results:** Data analysis showed that there was significant positive relationship between sense of coherence and quality of school life ( $P < 0.001$ ). Also, dimensions of social skill explained 21.4 % of sense of coherence and 17.4 % of quality of school life ( $P < 0.001$ ).

**Conclusion:** Results of this study showed that improving the social skills can increase the student's sense of coherence and quality of school life. Implications of results are discussed in the article.

Received: 8 Mar 2020

Accepted: 18 Jun 2020

Available: 21 Sep 2020

\* **Corresponding author:** Effat Saneie, M.A. in Primary Education, Ferdows Branch, Islamic Azad University, Ferdows, Iran.

E-mail addresses: E.sanei.1399@gmail.com

2476-5740/ © 2019 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>).

## مقاله پژوهشی

## نقش مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی انسجام روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه

عفت صانعی\*<sup>۱</sup>، محمدرضا رئیسون<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی، واحد فردوس، دانشگاه آزاد اسلامی، فردوس، ایران

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ایران

## چکیده

## مشخصات مقاله

**زمینه و هدف:** سازمان سلامت جهانی به دلیل اهمیت کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان در مدرسه، موضوع بهزیستی و رضایت کلی دانش‌آموزان از تجارب مثبت و منفی در فعالیت‌های درون مدرسه را مطرح کرده است. در نتیجه شناسایی عوامل مرتبط با کیفیت زندگی دانش‌آموزان دارای اهمیت بسیار زیادی است. بدین ترتیب هدف مطالعه حاضر بررسی نقش مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی بود.

**روش:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این مطالعه شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر پایه ششم ابتدایی منطقه تبادلکان در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بود که نمونه‌ای به حجم ۳۸۴ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها در این مطالعه از پرسش‌نامه‌های مهارت‌های اجتماعی کرامتی (۱۳۸۶)، انسجام روانی آنتونوسکی (۱۹۹۳) و کیفیت زندگی در مدرسه اینلی و بورک (۱۹۸۹) استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از نسخه ۲۲ نرم‌افزار SPSS با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد بین مهارت‌های اجتماعی با انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0/001$ ). همچنین ابعاد مهارت اجتماعی، ۲۱/۴ درصد از متغیر انسجام روانی و ۱۷/۴ درصد از متغیر کیفیت زندگی در مدرسه را پیش‌بینی کردند ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج این مطالعه نشان داد که با افزایش و بهبود مهارت‌های اجتماعی، انسجام روانی و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه افزایش می‌یابد. استنتاجات نتایج به دست آمده در مقاله مورد بحث قرار گرفته است.

## کلیدواژه‌ها:

مهارت‌های اجتماعی،  
انسجام روانی،  
کیفیت زندگی در مدرسه

دریافت شده: ۹۸/۱۲/۱۸

پذیرفته شده: ۹۹/۰۳/۲۹

منتشر شده: ۹۹/۰۳/۳۱

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

\* نویسنده مسئول: عفت صانعی، کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی، واحد فردوس، دانشگاه آزاد اسلامی، فردوس، ایران.

رایانامه: E.sanei.1399@gmail.com

تلفن: ۰۵۶-۳۲۷۲۴۹۰۱

## مقدمه

اخیراً سازمان سلامت جهانی<sup>۱</sup> به دلیل اهمیت کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان در مدرسه، مسئله نیاز کشورها به ارتقا و بهبود رفتار مدرسه و افزایش بهبود وضعیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه را مطرح کرده است (۱). کیفیت زندگی<sup>۲</sup> به درکی که فرد از موقعیت زندگی خود در بافت فرهنگی و نظام ارزشی که در آن زندگی می‌کند، اشاره دارد (۲). همچنین کیفیت زندگی در مدرسه<sup>۳</sup> عبارت از بهزیستی و رضایت کلی دانش‌آموزان از تجارب منفی و مثبتی است که در فعالیت‌های درون‌مدرسه‌ای آنها ریشه دارد. این تجارب مثبت و منفی که شکل‌دهنده ادراک کلی دانش‌آموز از میزان رفاه، بهزیستی و رضایت کلی وی از زندگی درون مدرسه است، حاصل مشارکت و درگیر شدن او در فعالیت‌های مدرسه بوده و بیانگر سطح رضایت روزانه دانش‌آموزان در مدرسه است (۳). نتایج پژوهشی در ایران نشان داد که ۶/۹ درصد از دانش‌آموزان، دارای کیفیت زندگی در مدرسه خیلی مطلوب، ۲۶ درصد مطلوب، ۴۶/۲ درصد متوسط، ۱۸/۱ درصد نامطلوب، و ۲/۷ درصد نیز کیفیت زندگی در مدرسه خیلی نامطلوب داشتند (۴).

از عوامل مرتبط با کیفیت زندگی، انسجام روانی<sup>۴</sup> است (۵) که یک جهت‌گیری شخصی به زندگی است و به عنوان منبعی درونی بر سلامت جسمانی و روانی فرد تأثیر مثبت می‌گذارد. انسجام روانی به معنای احساسی نافذ، پایدار، و پویا از این موضوع است که رویدادهای زندگی قابل درک، ساختاریافته، و قابل توضیح هستند (۶). این مفهوم یک سازه شخصیتی با سه مؤلفه درک‌پذیری (به توانایی فرد در فهم این موضوع است که موقعیتی که در آن قرار گرفته، قابل درک و یا قابل پیش‌بینی است)، توانایی مدیریت (به درک فرد از توانایی‌هایش برای مقابله با موقعیت‌های دشوار و تنش‌آور اشاره دارد)، و احساس معناداری (توانایی یافتن معنا در زندگی روزمره و مشکلات پیش رو است) است (۷). حس انسجام به عنوان مکانیسمی فراگیر تعبیر می‌شود که افراد را در مقابله با عوامل تنش‌گر زندگی، کمک می‌کند (۸). افراد با انسجام روانی بالا، بسیار انعطاف‌پذیر بوده و می‌توانند منابع مناسبی را برای غلبه بر موقعیت، پیدا کنند (۹). در مطالعه‌ای نشان داده شد که بین کیفیت زندگی و

انسجام روانی در افراد نوجوان و جوان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۱۰).

از روش‌های موثر در بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی مانند انسجام روانی، سلامت روان، کیفیت زندگی، و سازش‌یافتگی، رشد مهارت‌های اجتماعی<sup>۵</sup> است (۱۱). مهارت‌های اجتماعی شامل مجموعه مهارت‌هایی هستند که موانع روابط اجتماعی مثبت و عملکرد اجتماعی آموخته‌شده را برطرف می‌کنند و می‌توانند به عملکرد مؤثر و مفید فرد کمک کنند (۱۲). در تعریفی دیگر، مهارت‌های اجتماعی شامل رفتارهای قابل یادگیری هستند که فرد را قادر می‌سازند با دیگران رابطه مؤثر داشته و از عکس‌العمل‌های نامعقول اجتماعی خودداری کنند و از مهم‌ترین این مهارت‌ها می‌توان همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، آغازگر رابطه بودن، تقاضای کمک کردن، تعریف و تمجید از دیگران، و تشکر و قدردانی از دیگران را نام برد (۱۳). نارسایی در مهارت‌های اجتماعی، افراد را با مشکلات متعددی مواجه می‌کند و باعث عدم مصالحه و سازش در روابط بین‌فردی، مشکلات، و اختلالات رفتاری می‌شود و بر تحول شخصیت کودک و سازش‌پذیری وی با محیط، تأثیر منفی می‌گذارد (۱۴). مطالعات انجام شده از رابطه بین مهارت‌های اجتماعی و کیفیت زندگی در مبتلایان به اسکیزوفرنی (۱۵)، ارتباط مستقیم مهارت‌های اجتماعی و کیفیت زندگی در افراد مبتلا به آسیب نخاعی (۱۶)، نقش مهارت‌های اجتماعی در کیفیت زندگی زنان پرخطر (۱۷)، تأثیر مهارت‌های اجتماعی بر کیفیت زندگی کودکان با تومور مغزی (۱۸)، تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سلامت روان، کیفیت زندگی و سازش‌یافتگی اجتماعی مادران دارای دانش‌آموز پسر کم‌توان ذهنی (۱۱)، نقش مهارت‌های روان‌شناختی و اجتماعی در انسجام تیمی بازیکنان فوتبال (۱۹)، تأثیر مهارت‌های اجتماعی در ارتقای سرمایه روان‌شناختی (تاب‌آوری، امید، خوش‌بینی، و خودکارآمدی) دانشجویان (۲۰)، و همبستگی بین مهارت‌های اجتماعی با سلامت دانشجویان (۲۱)، حکایت دارند. بنابراین مرور پیشینه پژوهش نشان داد بیشتر مطالعات گزارش شده در زمینه ارتباط متغیرهای مذکور در جامعه افراد بزرگسال و بیشتر با تأکید بر کیفیت کلی زندگی انجام شده‌اند، تا

4. Psychological Cohesion  
5. Development of Social Skills

1. World Health Organization  
2. Quality in School  
3. Life Quality in School

کیفیت زندگی در مدرسه؛ و در نتیجه پژوهش‌های اندکی درباره کیفیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه انجام شده است.

با توجه به اینکه دانش‌آموزان زمان بسیار زیادی از زندگی خود را در مدرسه صرف می‌کنند و همچنین در آینده عهده‌دار مسئولیت در عرصه‌های مختلف خواهند بود، ارتقای کیفیت زندگی در یادگیرندگان به دلیل نقش اثرگذار آن بر سلامت روانی و جسمی، نیازمند ارزیابی دقیق است (۲۲). همچنین از مهم‌ترین اهداف آموزش و پرورش دوران کودکی، پرورش مهارت‌های اجتماعی در کودکان است که میزان برخورداری آنها از این مهارت‌ها بر سلامت فردی و اجتماعی و نیز موفقیت تحصیلی آنها اثرگذار است؛ بنابراین نقش مهارت‌های اجتماعی در جامعه‌پذیر کردن کودکان برای زندگی بهتر و تربیت شهروند مطلوب، نکارناپذیر است و برای تربیت شهروند، ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان از ضروریات هست (۲۳). از سویی مطالعات پژوهشی انجام شده در حیطه مهارت‌های اجتماعی درباره ارتباط مستقیم متغیرهای پژوهش در جامعه هدف، محدود و اندک است؛ بنابراین خلأ پژوهشی موجود در این زمینه، باعث ایجاد انگیزه لازم برای انجام پژوهش حاضر شد. در این راستا هدف از انجام این مطالعه، بررسی نقش مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی بود.

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** پژوهش حاضر، توصیفی از نوع مطالعات همبستگی بود. در این مطالعه، مهارت‌های اجتماعی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و انسجام روانی و کیفیت زندگی به عنوان متغیرهای وابسته یا ملاک در نظر گرفته شدند. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر پایه ششم ابتدایی منطقه تبادلکان در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بودند (تعداد ۱۲۰۰ نفر)؛ که نمونه‌ای به تعداد ۲۹۱ نفر بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۲۴) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت انفرادی به پرسشنامه‌های مهارت اجتماعی، انسجام روانی، و کیفیت زندگی در مدرسه پاسخ دادند. لازم به ذکر است که برای انتخاب افراد نمونه در

مرحله اول از بین مدارس منطقه تبادلکان، چهار آموزشگاه از چهار موقعیت جغرافیایی به طور تصادفی انتخاب شدند و سپس شرکت کنندگان مورد نظر بر حسب شرایط ورود و خروج از مطالعه به عنوان نمونه مورد مطالعه، انتخاب شده‌اند. ملاک‌های ورود افراد نمونه در این پژوهش شامل تحصیل در پایه ششم ابتدایی، همکاری و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش (هم دانش‌آموز و هم والدین)، برخورداری از سلامت روانی عمومی بر اساس پرونده مشاوره‌ای دانش‌آموز در هسته مشاوره مدرسه، و داشتن هوش متوسط یا بهنجار بود. همچنین ملاک‌های خروج شامل عدم همکاری کامل افراد نمونه و خانواده‌های آنها در مراحل انجام پژوهش، تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها، و مصرف داروهای روان‌پزشکی بود.

لازم به ذکر است که از بین افراد نمونه مورد مطالعه در این پژوهش، ۱۷۰ نفر دختر (۵۸/۴۰ درصد) و ۱۲۱ نفر نیز پسر (۴۱/۶۰ درصد) بودند.

## ب) ابزار

۱. **مقیاس مهارت‌های اجتماعی:** پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی مورد استفاده در این مطالعه توسط کرامتی در سال ۱۳۸۶ ساخته شده است که دارای ۴۰ گویه است و مؤلفه‌های مهارت‌های مربوط به احترام به دیگران (گویه‌های ۱۵، ۲۱، ۲۵، ۲۸، ۳۲ و ۴۰)، رعایت مقررات (گویه‌های ۶-۸، ۱۹ و ۳۶)، انجام وظیفه (گویه‌های ۳، ۵، ۱۸، ۲۲، ۲۴ و ۳۹)، فعالیت گروهی (گویه‌های ۴، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۲۹ و ۳۱) و تحمل‌پذیری (گویه‌های ۱۰، ۱۲، ۱۷، ۲۰، ۲۱، ۲۳، ۲۶، ۲۷، ۳۰ و ۳۴) را بر اساس طیف لیکرت سه درجه‌ای (خیر: نمره ۱، بلی: نمره ۳، و گاهی: نمره ۲) می‌سنجد. حداقل نمره در این پرسشنامه ۴۰ و حداکثر نمره به دست آمده ۱۲۰ است که نمرات بالا نشان‌دهنده مهارت‌های اجتماعی بالا، و کسب نمره پایین، نشان‌دهنده سطح پایین مهارت‌های اجتماعی در آزمودنی است. به منظور سنجش روایی آزمون، کرامتی از ۱۵ نفر از استادان متخصص دانشگاه فردوسی مشهد و سایر دانشگاه‌های استان خراسان در مورد صحت روایی آزمون، نظرخواهی کرد که مورد تأیید همه آنها قرار گرفت. همچنین ضریب اعتبار آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹۵ به دست آمد (۲۵). در پژوهش محبی نورالدین و نند، مشتاقی و شهبازی نیز ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد (۲۶). در مطالعه

حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد که مطلوب و رضایت‌بخش است.

۲. پرسشنامه انسجام روانی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه که به منظور سنجش میزان انسجام روانی دانش‌آموزان در این مطالعه مورد استفاده قرار گرفته است دارای ۳۵ گویه است و توسط فلنسبرگ مدسن، ونگود و مریک در سال ۲۰۰۶ ساخته شده است. روش نمره‌گذاری این پرسشنامه با استفاده از مقیاس سه‌درجه‌ای لیکرت (۱=خیر، ۲=نمی‌دانم، و ۳=بله) انجام می‌شود. نمره کلی ابزار با جمع کردن نمره تمامی گویه‌ها به دست می‌آید که در نتیجه دامنه نمرات بین ۳۵ تا ۱۰۵ است. کسب نمره بیشتر در این پرسشنامه به معنای برخورداری از انسجام روانی بالاتر، و کسب نمره پایین‌تر به معنای برخورداری از انسجام روانی کمتر است. فلنسبرگ مدسن و همکاران روایی سازه ابزار را تأیید کرده و ضریب اعتبار آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش کردند (۲۷). همچنین احتشام زاده، صبری نظرزاده و معمارباشی اول، اعتبار این ابزار را به روش آلفای کرونباخ (اعتبار از نوع همسانی درونی) ۰/۸۷ و با روش دو نیمه کردن (اعتبار از نوع پایایی یا ثبات) ۰/۸۹ گزارش کردند (۲۸). در مطالعه حاضر ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ به دست آمد.

۳. مقیاس کیفیت زندگی در مدرسه<sup>۲</sup>: این پرسشنامه دارای ۳۹ گویه است که توسط بورک و اسمیت در سال ۱۹۸۹ ساخته شده و کیفیت زندگی دانش‌آموزان در محیط مدرسه را می‌سنجد. مقیاس کیفیت زندگی در مدرسه، ۷ بعد رضایت عمومی (گویه‌های ۱، ۸، ۱۱، ۱۷، ۲۱، ۳۳)؛ عواطف منفی (گویه‌های ۵، ۱۴، ۱۸، ۲۸، ۳۷)؛ رابطه با معلم (گویه‌های ۹، ۱۲، ۱۵، ۲۵، ۳۱، ۳۹)؛ فرصت (گویه‌های ۹، ۱۲، ۱۵، ۲۵، ۳۱، ۳۹)؛ پیشرفت (گویه‌های ۴، ۷، ۱۶، ۲۶)؛ ماجراجویی (گویه‌های ۱۰، ۱۳، ۲۳، ۲۷، ۳۲) و انسجام اجتماعی (گویه‌های ۳، ۶، ۲۰، ۲۴، ۲۹، ۳۰، ۳۵، ۳۶) را بر روی یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از (کاملاً مخالفم: نمره ۱ تا

کاملاً موافقم: نمره ۴) می‌سنجد. اینلی و بورک روایی این ابزار را مورد تأیید قرار داده و ضریب اعتبار آن را با روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۱ گزارش کردند (۲۹). در پژوهش سلطانی شال و همکاران روایی همگرای پرسشنامه کیفیت زندگی در مدرسه با بررسی همبستگی آن با پرسشنامه‌های خودکارآمدی عمومی و مقیاس سازگاری نوجوانان، محاسبه و تأیید شده است و روایی محتوایی آن را استادان صاحب نظر، تأیید کرده‌اند. همچنین ضریب اعتبار این ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد (۳۰). در پژوهش حاضر نیز ضریب اعتبار به روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ به دست آمد.

**ج) روش اجرا:** برای اجرای این مطالعه، پژوهشگر با کسب مجوزهای لازم علمی و اخلاقی از آموزش و پرورش منطقه تبادکان به مدارس منتخب مراجعه کرد و دانش‌آموزانی را که از شرایط ورود و خروج مورد نظر در این پژوهش برخوردار بودند به شرحی که در بخش روش ذکر شد، انتخاب کردند. قبل از توزیع و اجرای پرسشنامه‌ها، دلایل انجام و هدف از انجام این پژوهش به دانش‌آموزان مریبان و کادر اداری مدرسه، و والدین دانش‌آموزان منتخب، توضیح داده شد. علاوه بر این در این مطالعه، تمامی اصول اخلاقی مرتبط مانند محرمانه بودن اطلاعات پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش، داشتن اختیار افراد نمونه برای خروج از پژوهش، رعایت شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نسخه ۲۲ نرم‌افزار SPSS و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه به شیوه همزمان در سطح معنی‌داری  $\alpha=0/01$  استفاده شد.

### یافته‌ها

در جدول ۱ یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به همراه همبستگی بین مهارت‌های اجتماعی با انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه گزارش شده است.

جدول ۱: ماتریس ضریب همبستگی پیرسون بین مهارت‌های اجتماعی با انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه

| متغیرها                 | میانگین | انحراف معیار | ۱       | ۲       | ۳       | ۴       | ۵       | ۶       | ۷ |
|-------------------------|---------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| ۱. انجام وظیفه          | ۸/۰۲    | ۲/۱۶         | ۱       |         |         |         |         |         |   |
| ۲. احترام به دیگران     | ۱۱/۲۳   | ۲/۱۱         | ۰/۴۷۵** | ۱       |         |         |         |         |   |
| ۳. رعایت مقررات         | ۶/۲۲    | ۱/۵۴         | ۰/۳۱۶** | ۰/۳۵۷** | ۱       |         |         |         |   |
| ۴. فعالیت گروهی         | ۸/۷۴    | ۲/۱۰         | ۰/۴۰۶** | ۰/۴۴۵** | ۰/۲۴۴** | ۱       |         |         |   |
| ۵. تحمل‌پذیری           | ۱۱/۵۸   | ۲/۹۰         | ۰/۲۸۷** | ۰/۲۸۱** | ۰/۲۱۳** | ۰/۱۹۴** | ۱       |         |   |
| ۶. کیفیت زندگی در مدرسه | ۲۴/۰۶   | ۴/۷۳         | ۰/۲۹۱** | ۰/۳۵۳** | ۰/۱۸۱** | ۰/۳۰۷** | ۰/۱۶۰** | ۱       |   |
| ۷. انسجام روانی         | ۱۲۴/۸۵  | ۱۶/۸۷        | ۰/۲۴۴** | ۰/۳۲۱** | ۰/۲۲۷** | ۰/۳۸۷** | ۰/۱۸۰** | ۰/۳۶۸** | ۱ |

\*\*معناداری در سطح ۰/۰۱

برای پیش‌بینی انسجام روانی از روی مهارت‌های اجتماعی از روش رگرسیون چندگانه به صورت همزمان استفاده شد. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر فرض شده است تمامی مهارت‌های اجتماعی به صورت معنی‌داری توانایی پیش‌بینی انسجام روانی را دارند، استفاده از رگرسیون همزمان به رگرسیون گام به گام، ارجحیت دارد. در جدول ۲ خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گزارش شده است.

بر اساس نتایج جدول ۱ ضرایب همبستگی محاسبه شده بین مهارت‌های اجتماعی با انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه، مثبت و معنی‌دار است ( $P < 0/001$ )؛ بنابراین می‌توان گفت بین مهارت‌های اجتماعی با انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه، ارتباط مستقیم وجود دارد.

جدول ۲: خلاصه نتایج مدل پیش‌بینی انسجام روانی از روی مهارت‌های اجتماعی

| همبستگی چندگانه (R) | واریانس تبیین شده ( $R^2$ ) | $R^2$ تعدیل شده | خطای استاندارد برآورد |
|---------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------|
| ۰/۴۶۳               | ۰/۲۱۴                       | ۰/۱۹۶           | ۸/۵۱                  |

نتایج تحلیل واریانس مدل برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیر انسجام روانی از روی متغیر پیش بین مهارت‌های اجتماعی گزارش شده است.

با توجه به نتایج جدول ۲، ضریب همبستگی چندگانه مهارت‌های اجتماعی با انسجام روانی، ۰/۴۶۳ است و مهارت‌های اجتماعی در مجموع ۲۱/۴ درصد از تغییرات انسجام روانی را پیش‌بینی می‌کنند. در جدول ۳

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس رگرسیون چندمتغیری متغیر ملاک از روی متغیرهای پیش‌بین

| مدل       | مجموع مجذورات * | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F     | سطح معناداری |
|-----------|-----------------|------------|-----------------|-------|--------------|
| رگرسیون   | ۴۳۴۸/۰۱         | ۵          | ۸۶۹/۶۰          | ۱۱/۹۸ | ۰/۰۰۱        |
| باقیمانده | ۱۵۹۶۹/۶۹        | ۲۲۰        | ۷۲/۵۹           |       |              |
| کل        | ۲۰۳۱۷/۷۱        | ۲۲۵        |                 |       |              |

را دارند. در جدول ۴ ضرایب استاندارد شده و استاندارد نشده تحلیل رگرسیون گزارش شده‌اند.

با توجه به نتایج جدول ۳، نتایج آماره  $F=11/98$  در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای پیش‌بین (مهارت‌های اجتماعی)، توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی انسجام روانی

جدول ۴: ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شده مدل پیش‌بینی انسجام روانی

| سطح معناداری | t     | ضرایب استاندارد نشده |            | مدل              |
|--------------|-------|----------------------|------------|------------------|
|              |       | B                    | خطای معیار |                  |
| ۰/۰۰۱        | ۱۵/۴۱ | ۰/۱۰                 | ۳/۵۸       | ثابت             |
| ۰/۸۹۴        | ۰/۱۳۴ | ۰/۰۶۷                | ۰/۳۳۰      | انجام وظیفه      |
| ۰/۳۷۰        | ۰/۸۹۸ | ۰/۰۹۹                | ۰/۳۲۶      | احترام به دیگران |
| ۰/۱۲۸        | ۱/۵۲  | ۰/۳۶۷                | ۰/۳۹۶      | رعایت مقررات     |
| ۰/۰۰۱        | ۴/۹۹  | ۰/۰۳۰                | ۰/۳۲۸      | فعالیت گروهی     |
| ۰/۶۴۴        | ۰/۴۶۳ |                      | ۰/۱۹۸      | تحمل پذیری       |

با توجه به نتایج جدول ۴، تأثیر فعالیت گروهی بر انسجام روانی (۰/۳۶۷) در سطح ۰/۰۰۱ مثبت و معنی‌دار شد، اما اثر انجام وظیفه (۰/۰۱)، احترام به دیگران (۰/۰۶۷)، رعایت مقررات (۰/۰۹۹)، و تحمل پذیری (۰/۰۳۰) معنادار نشد؛ بنابراین از بین مهارت‌های اجتماعی، تنها فعالیت گروهی به طور معناداری انسجام روانی را پیش‌بینی می‌کند و سایر مهارت‌های اجتماعی، قابلیت پیش‌بینی انسجام روانی را ندارند. فعالیت گروهی به صورت مثبت انسجام روانی را پیش‌بینی می‌کند؛

یعنی هرچه قدر فرد فعالیت گروهی بیشتری داشته باشد، انسجام روانی بیشتری دارد.

برای پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه از روی مهارت‌های اجتماعی از روش رگرسیون چندگانه به صورت همزمان استفاده شد. با توجه به اینکه در پژوهش حاضر فرض شده است تمامی مهارت‌های اجتماعی به صورت معناداری توانایی پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه را دارند، استفاده از رگرسیون همزمان به رگرسیون گام به گام ارجحیت دارد. در جدول ۵ خلاصه نتایج رگرسیون گزارش شده است.

جدول ۵: خلاصه نتایج مدل پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه از روی مهارت‌های اجتماعی

| همبستگی چندگانه (R) | واریانس تبیین شده ( $R^2$ ) | $R^2$ تعدیل شده | خطای استاندارد برآورد |
|---------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------------|
| ۰/۴۱۷               | ۰/۱۷۴                       | ۰/۱۵۶           | ۱۵/۴۴                 |

با توجه به نتایج جدول ۵، ضریب همبستگی چندگانه مهارت‌های اجتماعی با کیفیت زندگی در مدرسه، ۰/۴۱۷ است و مهارت‌های اجتماعی در مجموع ۱۷/۴ درصد از تغییرات کیفیت زندگی در مدرسه را

پیش‌بینی می‌کنند. در جدول ۶ نتایج تحلیل واریانس مدل برای بررسی توانایی پیش‌بینی متغیر کیفیت زندگی در مدرسه از روی متغیرهای پیش‌بین مهارت‌های اجتماعی گزارش شده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل واریانس رگرسیون چندمتغیری متغیر ملاک از روی متغیرهای پیش‌بین

| مدل       | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F    | سطح معنی داری |
|-----------|---------------|------------|-----------------|------|---------------|
| رگرسیون   | ۱۱۴۷۳/۷۵      | ۵          | ۲۲۹۴/۷۵         | ۹/۶۲ | ۰/۰۰۱         |
| باقیمانده | ۵۴۳۸۷/۲۰      | ۲۲۸        | ۲۳۸/۵۴          |      |               |
| کل        | ۶۵۸۶۰/۹۵      | ۲۳۳        |                 |      |               |

با توجه به نتایج جدول ۶، نتایج آماره  $F=9/62$  در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای پیش‌بین (مهارت‌های اجتماعی)، توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی کیفیت

زندگی در مدرسه را دارند. در جدول ۷ ضرایب استاندارد شده و استاندارد نشده تحلیل رگرسیون گزارش شده‌اند.

جدول ۷: ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شده مدل پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه

| سطح معناداری | t     | ضرایب استاندارد نشده |            | مدل              |
|--------------|-------|----------------------|------------|------------------|
|              |       | Beta                 | خطای معیار |                  |
| ۰/۰۰۱        | ۱۳/۳۱ |                      | ۶/۳۷       | ثابت             |
| ۰/۱۰۰        | ۱/۶۵  | ۰/۱۲۱                | ۰/۶۱۳      | انجام وظیفه      |
| ۰/۰۱۱        | ۲/۵۵  | ۰/۱۹۳                | ۰/۵۷۲      | احترام به دیگران |
| ۰/۷۶۱        | ۰/۳۰۴ | ۰/۰۲۰                | ۰/۶۹۶      | رعایت مقررات     |
| ۰/۰۰۹        | ۲/۶۴  | ۰/۱۸۴                | ۰/۵۳۶      | فعالیت گروهی     |
| ۰/۶۳۲        | ۰/۴۷۹ | ۰/۰۳۱                | ۰/۳۶۹      | تحمل‌پذیری       |

دیگر بی‌رأیی و موحدی هم‌سو با نتایج این مطالعه دریافتند که آموزش مهارت‌های اجتماعی باعث ارتقای سرمایه روان‌شناختی (تاب‌آوری، امید، خوش‌بینی، و خودکارآمدی) دانشجویان می‌شود (۲۰). همچنین نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که رابطه مثبت و معنادار بین میزان مهارت‌های اجتماعی و حمایت اجتماعی با سلامت روانی دانشجویان وجود دارد (۲۱).

در تبیین نتایج به دست آمده در این مطالعه می‌توان گفت که مجهز بودن افراد به مهارت‌های اجتماعی، آنان را قادر می‌کند تا در موقعیت‌های مختلف، واکنش‌های مناسب و منطقی از خود بروز داده و از وقوع رفتارهایی که دارای پیامدهای خطرناک و مضر بوده، جلوگیری کنند. همچنین داشتن مهارت اجتماعی و ابراز هیجان بالا و مهار شده در موقعیت مناسب، سبب می‌شود که افراد تحت شرایط تنشگر، آرامش خود را حفظ کنند (۱۲). باید توجه داشت که مهارت‌های اجتماعی، مجموعه‌ای پیچیده از مهارت‌ها هستند که برای سازش‌پذیری با موقعیت‌های تنش‌آور، حیاتی بوده و روابط سالم و عملکرد کلی را بهبود می‌بخشند (۱۳). در نتیجه با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روزافزون جوامع، برخورداری از مهارت‌های اجتماعی نقش مهمی در حل کشاکش‌های زندگی دارد که در نهایت این عوامل باعث بهبود انسجام روانی می‌شوند. در تبیینی دیگر می‌توان گفت احساس انسجام در وجود فرد می‌تواند نشانه‌ای برای سلامتی او باشد؛ یعنی افرادی که از انسجام بالاتری برخوردارند، تلاش می‌کنند در هنگام رویارویی با رویدادهای غیر قابل پیش‌بینی، انسجام خود را حفظ کنند (۶). انسجام و یکپارچگی افراد جامعه موجب ایجاد حس مسئولیت، مشارکت در مسائل جامعه، تلاش هر چه بیشتر در حل مشکلات، و رسیدن به اهداف جامعه که همان

با توجه به نتایج جدول ۷، اثر احترام به دیگران (۰/۱۹۳) در سطح ۰/۰۱۱ و فعالیت گروهی (۰/۱۸۴) در سطح ۰/۰۰۹ بر کیفیت زندگی در مدرسه، مثبت و معنادار شد؛ اما اثر انجام وظیفه (۰/۱۲۱)، رعایت مقررات (۰/۰۲۰)، و تحمل‌پذیری (۰/۰۳۱)، معنادار نشد. در نتیجه از بین مهارت‌های اجتماعی، احترام به دیگران و فعالیت گروهی به طور معناداری کیفیت زندگی در مدرسه را پیش‌بینی می‌کنند و سایر مهارت‌های اجتماعی، قابلیت پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه را ندارند. احترام به دیگران و فعالیت گروهی به صورت مثبت، کیفیت زندگی در مدرسه را پیش‌بینی می‌کنند؛ یعنی هرچه قدر فرد احترام بیشتری به دیگران بگذارد و فعالیت بیشتری داشته باشد، کیفیت زندگی بهتری در مدرسه دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه حاضر، بررسی نقش مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی بود. اولین یافته این پژوهش نشان داد که بین مهارت‌های اجتماعی (انجام وظیفه، احترام به دیگران، رعایت مقررات، فعالیت گروهی، و تحمل‌پذیری) با انسجام روانی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج همچنین نشان داد مهارت‌های اجتماعی می‌توانند انسجام روانی را به طور معناداری پیش‌بینی کنند. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت دانش‌آموزانی که از مهارت‌های اجتماعی بالاتری برخوردار هستند، از انسجام روانی بالاتری نیز برخوردارند. نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه هم‌سو است. به عنوان مثال مطالعه آسموآ نشان داد که ارتباط معناداری بین مهارت‌های روان‌شناختی و اجتماعی با انسجام گروهی در عملکرد تیم‌های فوتبال وجود دارد (۱۹). در مطالعه‌ای



هدایت جامعه در مسیر پیشرفت و ترقی است، می‌شود (۱۹). از سویی دیگر با ایجاد روابط اجتماعی، افراد به یکدیگر نزدیک شده و حس انسجام و یکی شدن در آنها تقویت می‌شود و افراد برای حل مشکلات دیگران تلاش بسیاری می‌کنند، در نتیجه همکاری در فعالیت‌های گروهی همراه با مشارکت خود، زمینه افزایش و ارتقای انسجام روانی را فراهم می‌کند.

دیگر یافته این پژوهش نشان داد بین مهارت‌های اجتماعی (انجام وظیفه، احترام به دیگران، رعایت مقررات، فعالیت گروهی، و تحمل پذیری) با کیفیت زندگی در مدرسه رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد؛ و مهارت‌های اجتماعی می‌توانند تغییرات مربوط به کیفیت زندگی در مدرسه را پیش‌بینی کنند. این یافته نشان می‌دهد که با افزایش مهارت‌های اجتماعی، کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. یافته فوق با مطالعات پیشین در این زمینه به طور ضمنی یا مستقیم، همسو هست. به طور مثال نتایج پژوهش تیسون، لاوس، فلاورس، مورتمیر و شولتز نشان داد که مهارت‌های اجتماعی نقش مهمی در کیفیت زندگی افراد دارد (۱۵). یافته‌های مطالعه دیگر نشان داد که مهارت‌های اجتماعی، منبعی برای حمایت بیشتر اجتماعی، سطوح پایین‌تر افسردگی، و کیفیت بالاتر زندگی همراه است (۱۶). گریست و نورول نیز در پژوهشی دریافته‌اند که مهارت‌های اجتماعی، کیفیت زندگی افراد پرخطر را پیش‌بینی می‌کنند (۱۷). در ارتباط با نتایج این مطالعه می‌توان گفت که دانش‌آموزان با مهارت‌های اجتماعی بالا در روبه‌رو شدن با وقایع و مشکلات زندگی، احساس تنیدگی کمتر و بهزیستی بیشتری دارند؛ به دلیل اینکه این افراد از تجارب گذشته خود به‌عنوان راه‌حل‌های احتمالی مشکلات پیش‌رو استفاده می‌کنند و با بالا بردن احساس خودکارآمدی و اطمینان به خود، شاخص‌های سلامت روان بالاتری را نیز نشان می‌دهند (۱۱). از سویی دیگر نوجوانان به‌عنوان قشر آسیب‌پذیر، در مقابل تنیدگی‌های روزمره زندگی به مراقبت و حمایت روانی بیشتری نیاز دارند؛ بنابراین شبکه روابط نسبتاً پایداری که با افراد خانواده و همسالان‌شان برقرار می‌کنند، می‌تواند به‌عنوان منبع حمایت اجتماعی مهمی برای آنان در نظر گرفته شود (۱۸).

باید توجه داشت که مهارت‌های اجتماعی بالا و مطلوب با تنیدگی کمتر و به دست آوردن حمایت‌های اجتماعی مرتبط است و این

موضوع، توجیه‌کننده مناسبی برای ارتباط مهارت‌های اجتماعی با کیفیت زندگی در مدرسه است. در تبیینی دیگر می‌توان گفت که مهارت‌های اجتماعی مجموعه رفتارهای اکتسابی کلامی و غیرکلامی هستند که از طریق مشاهده رفتار دیگران، مدل‌سازی، تمرین، و آموخته می‌شوند که در صورت به‌کارگیری این رفتارها، پاسخ‌های مناسب و مؤثر را در بردارند و موجب رشد شخصی و اجتماعی افراد و پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی و کاهش آسیب‌های فردی و اجتماعی می‌شوند (۱۳). آموزش مهارت‌های اجتماعی در مدارس از سویی سبب افزایش توانایی‌های فردی، اجتماعی، ارتقا بهداشت روانی، پیشگیری از بروز معضلات و آسیب‌های اجتماعی می‌شود و از سویی دیگر موجب بهبودی روابط بین‌فردی، مسئولیت‌پذیری، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری عاقلانه و منطقی، حل مشکلات و تعارضات فردی و خانوادگی بدون اعمال زور و خشونت و صدمه زدن به دیگران خواهد شد (۱۴)؛ بنابراین افراد با فراگیری مهارت‌های اجتماعی، توان برقراری تعادل در زندگی اجتماعی خود را خواهند داشت که همین موضوع در نهایت به توسعه همه‌جانبه آنها در سطوح تحصیلی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی کمک خواهد کرد؛ زیرا این افراد خود را در جامعه، متعلق به اجتماع می‌دانند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر جمع‌آوری اطلاعات بر اساس پرسش‌نامه و استفاده از نمونه‌گیری در دسترس بود که می‌توان در مطالعات آتی به رفع این محدودیت‌های روش‌شناسی اقدام کرد. با توجه به رابطه مهارت‌های اجتماعی با انسجام روانی و کیفیت زندگی در مدرسه، پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان یک برنامه مکمل آموزشی در قالب کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان گروه‌های مختلف سنی و تحصیلی برگزار شود. همچنین پیشنهاد می‌شود این آموزش در شکل برنامه ضمن خدمت فرهنگیان و مراکز دانشگاه فرهنگیان به‌عنوان یک واحد آموزشی الزامی گنجانده شود تا معلم‌ها آگاهی لازم را برای چگونگی برقراری ارتباط مناسب با دانش‌آموزان سنین مختلف کسب کنند تا بتوان از این طریق به هدف آموزشی که بهبود کیفیت زندگی تحصیلی و موفقیت دانش‌آموزان در امور آموزشی است در سطوح مختلف برسیم. در نهایت باید توجه داشت همان‌طور که بخش عمده‌ای از زمان زندگی دانش‌آموزان در مدارس طی می‌شود،

آموزش و پرورش منطقه تبادکان با شماره نامه ۱۷۴۹۱ مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۳ صادر شده است. بدین وسیله از مسئولان اداره آموزش و پرورش تبادکان که هماهنگی با مدارس جهت آموزش و پژوهش را انجام دادند و همچنین از کادر اداری و معلمان مدارس و افراد نمونه که در اجرای این طرح به ما کمک کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

**تضاد منافع:** نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافع را در گزارش یافته‌های این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

توجه به کیفیت زندگی در مدارس مقاطع مختلف باید از مؤلفه‌های مهم و ضروری در برنامه‌ریزی‌های کلان‌درسی و سیاست‌های آموزش و پرورش مورد توجه قرار گیرد.

**تشکر و قدردانی:** این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم عفت صانعی در رشته علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس با راهنمایی دکتر محمدرضا رئیس‌سون با شماره تائیدیه ۸۴۳۱ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ است. همچنین مجوز اجرای آن بر روی افراد نمونه از سوی اداره



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## References

- Soltani Shal R, Karshki H, Agha Mohammadian Sharbaf HR, Abde Khodae MS, Bafandeh H. Evaluation of validity and reliability of the quality of school life questionnaire in Mashhad schools. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*. 2012; 19(1): 79-93. [Persian]. [Link]
- Kimura CA, Kamada I, Guilhem D, Monteiro PS. Quality of life analysis in ostomized colorectal cancer patients. *Journal of Coloproctology*. 2013; 33(4): 216-221. [Link]
- Zahed Babolan A, Karimianpour G, Dashti A. Role of life quality in school and academic self-concept on academic engagement in salas babajani fifth and sixth grade students. *New Educational Approaches*. 2017; 12(1): 75-91. [Persian]. [Link]
- Naderi Nobandegani Z, Momeni Javid M, Hosseinian S. Effectiveness of training assertiveness behavior on life quality in school and social anxiety of females' students. *New Educational Approaches*. 2016; 10(2): 101-116. [Persian]. [Link]
- Lynga P, Rosenqvist M, Langius-Eklöf A. The impact of sense of coherence on quality of life and self-care ability after an interactive patient education programme for patients with heart failure. *Int J Pers Cent Med*. 2011; 1(3): 501-506. [Link]
- Madhu S, Siddiqui A, Desai N, Sharma S, Bansal A. Chronic stress, sense of coherence and risk of type 2 diabetes mellitus. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. 2019; 13(1):18-23. [Link]
- Hoseini M, Abdkhodai M. Effects of cognitive-behavioral fordyce happiness training on sense of coherence in patients with type 2 diabetes. *J Neyshabur Univ Med Sci*. 2017; 4(4):1-10. [Persian]. [Link]
- Hoseyni M, Abdkhodai MS, Aghamohammadian Sherbaf HR. Role of mediating sense of coherence in relationship between duration and number of Physical complications of diabetes with mental health in Patients with type 2 diabetes mellitus. *Horizon Med Sci*. 2017; 23(4):311-317. [Persian]. [Link]
- Kiamarsi A, Nee RIG. The relationship of a sense of coherence and alexithymia with life satisfaction in girl students with ADHD symptoms. *Journal of school psychology*. 2012; 1(1):76-92. [Persian]. [Link]
- Persenius M, Rystedt I, Wilde-Larsson B, Baath C. Quality of life and sense of coherence in young people and adults with uncomplicated epilepsy: A longitudinal study. *Epilepsy & Behavior*. 2015; 47(5):127-131. [Link]
- Farhang Isfahani AR, Farhang Isfahani M, Mokhtari Yousefabad SE, Ebadi T, Haghghat S. The effect of social skills training on mental health, life quality and social adjustment of mothers with mentally retarded boy students. *Scientific Journal Management System*. 2018; 5(46):15-25. [Persian]. [Link]
- Lau EX, Rapee RM, Coplan RJ. Combining child social skills training with a parent early intervention program for inhibited preschool children. *J Anxiety Disord*. 2017; 51(10):32-38. [Link]
- Probst T, Geib C, Güroff E, Mühlberger A. Training the social skill "being able to demand" vs. training the social skill "being able to say no.. . randomized controlled trial with healthy individuals. *J Behav Ther Exp Psy*. 2017; 57(11):1-5. [Link]
- Otero TL, Schatz RB, Merrill AC, Bellini S. Social skills training for youth with autism spectrum disorders: a follow-up. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2015; 24(1):99-115. [Link]
- Tyson PJ, Laws KR, Flowers KA, Mortimer AM, Schulz J. Attention and executive function in people with schizophrenia: Relationship with social skills and quality of life. *Int J Psychiatr Clin Pract*. 2008; 12(2):112-119. [Link]
- Müller R, Peter C, Cieza A, Post MW, Van Leeuwen CM, Werner CS. Social skills: a resource for more social support, lower depression levels, higher quality of life, and participation in individuals with spinal cord injury? *ACRM*. 2015; 96(3):447-455. [Link]
- Grisset NI, Norvell NK. Perceived social support, social skills, and quality of relationships in bulimic women. *J Consult Clin Psychol*. 2012; 60(2):293-299. [Link]
- Barrera M, Atenafu EG, Sung L, Bartels U, Schulte F, Chung J. A randomized control intervention trial to improve social skills and quality of life in pediatric brain tumor survivors. *Psycho-oncology*. 2018; 27(1):91-98. [Link]
- Asamoah B. The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance. Stellenbosch: Stellenbosch University; 2013. [Link]
- Bayrami M, Movahedi Y. The effectiveness of social skills training on psychological capital among university students of tabriz city. *Quarterly Journal of Social Work*. 2015; 4(1):30-37. [Persian]. [Link]
- Mazhabdar H, Hoseini M, Zahediasl M. Investigating the Social factors associated with the mental health of the faculty of social sciences students of allameh

- tabatabai university in 2010-2011. Pajouhan Scientific Journal. 2014; 12(2):55-63. [Persian]. [\[Link\]](#)
22. Gu X, Chang M, Solmon MA. Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. JTPE. 2016; 35(2):117-126. [\[Link\]](#)
23. Sancassiani F, Pintus E, Holte A, Paulus P, Moro MF, Cossu G, et al. Enhancing the emotional and social skills of the youth to promote their wellbeing and positive development: a systematic review of universal school-based randomized controlled trials. Clin Pract Epidemiol Ment Health. 2015; 11(1):21-40. [\[Link\]](#)
24. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. EPM. 1970; 30(3):607-610. [\[Link\]](#)
25. Keramati MR. The effect of participatory learning on the development of social skills and academic achievement in mathematics. Journal of psychology and Education. 2007; 37(1):39-55. [Persian]. [\[Link\]](#)
26. Mohebi Noredin Vand MH, Moshtaghi S, Shahbazi M. Relationship between Family Emotional Climate and Development of Social Skills and Achievement of Students Primary. Research in Curriculum Planning. 2011; 8(30):84-93. [Persian]. [\[Link\]](#)
27. Flensburg-Madsen T, Ventegodt S, Merrick J. Sense of coherence and physical health. testing antonovsky's theory. TSWJ. 2006; 6(5):2212-2219. [\[Link\]](#)
28. Ehteshamzadeh P, Sabri Nazarzadeh R, Me' marbashi Aval M. The relationship between sense of coherence and job performance with intermediation strategies of coping with stress and mental health. Scientific Journal Management System. 2013; 4(13):85-97. [Persian]. [\[Link\]](#)
29. Bourke S, Smith M, editors. Quality of life and intentions for further education. Annual Conference of the Australian Association for Research in Education. Adelaide, Australia; 1989. [\[Link\]](#)
30. Ahmadi H, Moeini M. An investigation of the relationship between social skills and high risk behaviors among the youth: the case of Shiraz city. Strategic Research on Social Problems in Iran University of Isfahan. 2015; 4(1):1-24. [Persian]. [\[Link\]](#)

