

Research Paper



## Designing a Life Skills Training Package for Children and Determining Its Effectiveness on the Social Skills of Primary School Students



Bahar Malekpour Shahraki<sup>1</sup>, Reza Ahmadi<sup>2\*</sup>, Ahmad Ghazanfari<sup>3</sup>

1. Ph.D. student in Educational Psychology, Shahekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Shahekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Shahekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2024.17345

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_17345.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17345.html)



### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

**Keywords:**  
life skills, social skills, primary school students

Received: 2023/05/28  
Accepted: 2023/06/15  
Available: 2024/02/20

The present study was conducted with the aim of designing a life skills training package for children and determining its effectiveness on the social skills of primary school students. The research method was qualitative, Theme analysis according to Attride-Stirling (2001), and the research method in the quantitative part was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group and a two-month follow-up period. The statistical population of the research was formed by the students of the first grade of Soroush and Shahid Fahmideh schools in Shahrekord city in the academic year of 2021-2022. The sample in this research consisted of 109 students of the first year of elementary school who were selected by the available sampling method and randomly assigned to experimental and control groups (56 students in the experimental group and 53 students in the control group). The students in the experimental group received the life skills training package during 10 weeks in 10 sessions of 75 minutes as a group. The applied questionnaire in this study included Social Skills Questionnaire (Greshman, Elliott, 1999). The data from the study were analyzed through mixed ANOVA via SPSS23 software. The results showed that the life skills training package has sufficient content validity according to experts. Also, this training package had an impact on the social skills ( $P < 0.001$ ;  $\eta^2 = 0.65$ ;  $F = 196.39$ ) of social skills of primary school students. Based on the findings of the research, it can be concluded that the life skills training package by familiarizing students with their strengths and weaknesses, effective communication skills and empathy, emotion management, problem solving skills and creative thinking can be an efficient method to improve the social skills of primary school students be used.



\* Corresponding Author: Reza Ahmadi

E-mail: rozgarden28@yahoo.com

## مقاله پژوهشی



## طراحی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان و تعیین اثربخشی آن بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی



بهار ملک‌پور شهرکی<sup>۱</sup>، رضا احمدی<sup>۲\*</sup>، احمد غضنفری<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.

۳. دانشیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2024.17345

URL: [https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article\\_17345.html](https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17345.html)



## چکیده

## مشخصات مقاله

پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان و تعیین اثربخشی آن بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی انجام گرفت. روش پژوهش کیفی، تحلیل مضمون به شیوه آتراید-استرلینگ (۲۰۰۱) و روش پژوهش در قسمت کمی، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی مدارس سروش و شهید فهمیده شهرستان شهرکرد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل دادند. نمونه در این پژوهش شامل ۱۰۹ دانش‌آموز دوره اول ابتدایی بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند (۵۶ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۵۳ دانش‌آموز در گروه گواه). دانش‌آموزان حاضر در گروه آزمایش، بسته آموزشی مهارت‌های زندگی را طی ۱۰ هفته در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت گروهی دریافت نمودند. پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی (گرشام و الیوت، ۱۹۹۹) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی کافی است. همچنین این بسته آموزشی بر مهارت‌های اجتماعی ( $F=1.96/38$ ;  $Eta=0/65$ ;  $P<0.001$ ) دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر داشته است. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که بسته آموزشی مهارت‌های زندگی با آشنایی دانش‌آموزان با نقاط قوت و ضعف خود، مهارت ارتباط مؤثر و همدلی، مدیریت هیجانات، مهارت حل مسئله و تفکر خلاق می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی مورد استفاده قرار گیرد.

## کلیدواژه‌ها:

مهارت‌های زندگی،  
مهارت‌های اجتماعی،  
دانش‌آموزان دوره ابتدایی

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۳/۰۷

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵

منتشر شده: ۱۴۰۲/۱۲/۰۱

\* نویسنده مسئول: رضا احمدی

رایانامه: rozgarden28@yahoo.com

## مقدمه

معمولاً اواسط کودکی، یعنی ۶ تا ۱۲ سالگی، را بهترین سال‌های زندگی و دوره اولین‌ها می‌دانند؛ چرا که در این دوران، کودکان تجربه‌های جدید و مهیجی را پشت سر می‌گذارند (موتا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در این دوره رشد، وابستگی کودکان به والدین به تدریج کم می‌شود و بچه‌ها انرژی خود را صرف یادگیری و اکتشاف می‌کنند. در این دوره، خودشناسی کودک بیشتر می‌شود، اجتماعی شدن در بافت گروه همسال محوریت پیدا می‌کند و کودک مهارت‌های بهتر حل کردن مسئله و تفکر منطقی را کسب می‌کند (لی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). در این دوران، خودمحوری کاهش یافته و گروه همسالان از بیشترین اهمیت برخوردار می‌شود. به یاد ماندنی‌ترین تجربیات کودکی که نخستین سال‌های تحصیلات رسمی را آغاز می‌کند، اتفاقاتی است که در کنار همسالان به وقوع می‌پیوندد (بروفسکی، اسپیکرمن و روس<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). همه این تجارب، اتفاقات خوشایندی نیستند؛ کودکان در کنار احساسات عالی ناشی از اولین تجربه‌های اواسط کودکی، احساسات منفی را نیز تجربه می‌کنند و از آنجائی که در مفهوم‌بندی و بیان شفاهی تجربه‌هایشان با محدودیت‌هایی مواجه‌اند، در مسائل روزمره و در وضعیت‌های دشوار، به حمایت نیاز دارند (وانگ<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). آسیب‌های ناشی از مشکلات دوران کودکی، محدود به این دوران نبوده و پیامدهای آن تا سال‌ها و گاه حتی تا دوران بزرگسالی استمرار می‌یابد. بر اساس پژوهش‌های انجام شده دوستی با همسالان و یا طرد از سوی آنان در دوران کودکی، پیامدهای منحصر به فردی برای رشد انطباقی در دوران بزرگسالی دارد. به گونه‌ای که دوستی با همسالان، سطوح بالاتری از خودارزشمندی عمومی در بزرگسالی را به دنبال خواهد داشت و در مقابل، طرد همسالان و فقدان دوستی، با علائم آسیب روانی در بزرگسالی در ارتباط است (تیلور<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). در این بین بر خورداری از مهارت‌های اجتماعی<sup>۶</sup> در برقراری با همسالان و رشد و تحول بهنجار اجتماعی نقشی بی‌بدیل را ایفا می‌کند (راپ و الیوت<sup>۷</sup>، ۲۰۲۰). این در حالی است که نتایج پژوهش مانسینی<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۱۹) و مونتلا-کاستینا<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۱۸) نشانگر آن است که دانش‌آموزان دارای مهارت اجتماعی پایین با آسیب‌های روانی و شناختی همانند اضطراب<sup>۱۰</sup>، استرس<sup>۱۱</sup> و افسردگی<sup>۱۲</sup> مواجه می‌شوند.

مهارت‌های اجتماعی<sup>۱۳</sup> یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی است که بر رشد شخصیت کودکان و نوجوانان تأثیرگذار است. مهارت‌های اجتماعی شامل، هر

عمل عمدی است که یک نتیجه مثبت و مفیدی را برای دریافت کننده دارد، صرف‌نظر از اینکه آن اقدام برای اعطا کننده پرهزینه باشد. اجتماعی شدن یا آموختن چگونه اجتماعی زیستن، در رشد و تعالی فرد و نیز جامعه نقش محوری دارد (میشل مونه<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۹). مهارت‌های اجتماعی را می‌توان به ۴ نوع مهارت تقسیم کرد که عبارت‌اند از بقا<sup>۱۵</sup>، مهارت روابط بین فردی، حل مسئله<sup>۱۶</sup> و مهارت حل تعارض<sup>۱۷</sup> (گوگل و دگلی<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۷). مهارت‌های بقا را می‌توان به‌عنوان مهارت‌هایی تعریف کرد که شامل اطاعت از قوانین و دستورالعمل‌ها است. علاوه بر این، گوش‌دادن به دستورات و پیشنهادات نیز در این مهارت‌ها گنجانده شده است. از سوی دیگر، مهارت‌های بین فردی شامل مهارت‌هایی مانند همدلی، یادگیری همکاری، اشتراک‌گذاری<sup>۱۹</sup> و روابط<sup>۲۰</sup> است. مهارت‌های حل مسئله نیز متفاوت است، دربرگیرنده مهارت‌هایی از قبیل مسئولیت‌گرفتن، درخواست کمک کردن<sup>۲۱</sup>، تصمیم‌گیری<sup>۲۲</sup> و استقلال است. در نهایت، مهارت‌های حل تعارض، شامل مهارت‌هایی مانند مقابله با مشکلات و عذرخواهی<sup>۲۳</sup> است. این مهارت‌ها نیز شامل آموزش آرامش درونی<sup>۲۴</sup> به افرادی است که در آن‌ها تعارضات بیشتر رخ می‌دهد (ها<sup>۲۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۱). مهارت‌های اجتماعی بخشی مهم از فرایند اجتماعی شدن کودکان به شمار می‌رود که برای سازش یافتگی اجتماعی و عملکرد بهنجار اجتماعی آنان ضروری هستند. این مهارت‌ها در شناخت اجتماعی<sup>۲۶</sup> مانند ادراک اجتماعی<sup>۲۷</sup> و نظریه ذهن<sup>۲۸</sup> ظهور پیدا می‌کنند (بخشایی شهر بابکی و همکاران، ۱۴۰۰).

کودکانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی مناسب بوده و از نظر اجتماعی منزوی شده‌اند، در معرض خطر طیف گسترده‌ای از پیامدهای سازگاری منفی از جمله مشکلات اجتماعی - عاطفی (مانند اضطراب، عزت نفس پایین، علائم افسردگی و مشکلات درونی سازی)، مشکلات در روابط با همسالان (مانند طرد شدن، قربانی شدن و کیفیت پایین دوستی) و مشکلات مدرسه (اجتناب از مدرسه، مشکلات تحصیلی - روابط معلم و کودک با کیفیت پایین هستند (پارکر<sup>۲۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). از این رو شایسته است برنامه‌های حمایتی منسجمی برای حمایت از کودکان در این دوران طرح ریزی شود تا گذار کودک از این مرحله با موفقیت انجام شده و فرد را برای پیوستن به جامعه بزرگ تر تجهیز کند. برنامه مهارت‌های زندگی<sup>۳۰</sup> از جمله برنامه‌هایی است که با تدوین آن می‌توان یاری رساند تا کودکان این مرحله

16. Problem Solving
17. Conflict Resolution Skills
18. Gökel, Dağlı
19. Sharing
20. Relationships
21. Help Requesting
22. Decision Making
23. Apologising
24. Internal Peace
25. Hu
26. Social cognition
27. Social perception
28. Theory of Mind
29. Parker
30. Life Skills

1. Mota
2. Liu
3. Borowski, Spiekerman, Rose
4. Wang
5. Taylor
6. Social skills
7. Rupp, Elliott
8. Mancini
9. Montoya-Castilla
10. anxiety
11. stress
12. depression
13. social skills
14. Michaeli- Monee
15. Survival

هستند. در صورت عدم مهارت آموزی بهنگام، احتمال بروز مشکلات رفتاری جدی، مهارت‌های اجتماعی ضعیف و مشکلات تحصیلی در زندگی کودکان بالا است. بر این اساس ضرورت اجرای آموزش‌های مناسب برای این گروه از کودکان اجتناب‌ناپذیر است. چرا که تجربه‌های نخستین زندگی، بنیان سلامتی یا بیماری روانی افراد را در بزرگسالی بی‌ریزی می‌کنند، از این رو بکارگیری مداخله کارآمد در درون کودکی نه تنها سازگاری و مهارت اجتماعی کنونی کودک را بهبود می‌بخشد، بلکه کاهش چشمگیر اختلالات رفتاری و روانی آینده را نیز در پی دارد. بنابراین با توجه به موضوعات و تحقیقات بیان شده در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و از سوی دیگر با توجه به خلاء پژوهشی موجود به علت عدم وجود تحقیقات مشابه، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی است.

### روش

روش پژوهش کیفی، تحلیل مضمون به شیوه آتراید-استرلینگ<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) و روش پژوهش در قسمت کمی، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری کیفی پژوهش شامل کتب، مقالات و پایان‌نامه‌های حوزه مهارت‌های زندگی و همچنین شامل متخصصان حوزه روان‌شناسی تربیتی و روان‌شناسان کودک بود که اعتبار بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان را مورد بررسی قرار دادند. جامعه آماری بخش کمی نیز شامل دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی مدارس سرش و شهید فهمیده شهرستان شهرکرد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. نمونه در قسمت کیفی شامل ۲۲ کتاب، مقاله و پایان‌نامه حوزه مهارت‌های زندگی بود که به شکل هدفمند انتخاب شدند. در قسمت کمی نیز از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین صورت که از بین مدارس دوره ابتدایی شهرستان شهرکرد تعداد دو مدرسه که پژوهشگر دسترسی بهتری نسبت به آنان داشته و مسئولان آن نیز همکاری قابل توجهی داشتند، انتخاب شدند (یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه). سپس از هر پایه تحصیلی اول، دوم و سوم هر مدرسه تعداد ۲۰ دانش‌آموز انتخاب شد. در این مرحله از مدرسه تعداد ۶۰ دانش‌آموز انتخاب گردید (جمعاً ۱۲۰ دانش‌آموز). در گام بعد این دانش‌آموزان به شکل قرعه‌کشی و تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه به شکلی مساوی جایگزین شدند (۶۰ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۶۰ دانش‌آموز در گروه گواه). سپس دانش‌آموزان حاضر در گروه آزمایش، بسته آموزشی مهارت‌های زندگی را طی ۱۰ هفته در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت گروهی دریافت نمودند. این در حالی بود که دانش‌آموزان حاضر در گروه گواه به محتوای این بسته دسترسی نداشته و در طول اجرای پژوهش از دریافت آن محروم بودند. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون اجرا و برای اطمینان از ثبات نتایج، مرحله پیگیری نیز دو ماه بعد اجرا شد. در حین اجرای مداخله، ۴ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۷ دانش‌آموز در گروه گواه از

را به سلامت بگذرانند (لی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). چنانکه نتایج پژوهش صبحی قراملکی، حاجلو و محمدی (۱۳۹۵)؛ آدری و همکاران (۱۴۰۰) لرنی و همکاران (۱۴۰۰)؛ زیرک پور نامی و و و نجارپور استادی (۱۴۰۰)؛ شهبازی سیداحمدیانی و خوروش (۱۴۰۰)؛ پورسلیمان و اصغرزادفرید (۱۳۹۹)؛ شیخ الاسلامی، قمری گیوی و فیاضی (۱۳۹۹)؛ رفیع (۱۳۹۹)؛ شهبازی (۱۳۹۹)؛ پوکیوت<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۲۳)؛ ویارسانا<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۲۳)؛ چیانگ<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۲)؛ صفرعلی زاده و همکاران (۲۰۲۲)؛ اسالیوان<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۲۱) و لی و همکاران (۲۰۲۰) بیانگر آن بود که آموزش‌هایی بر بستر مهارت‌های زندگی می‌تواند منجر به بهبود مهارت اجتماعی، روانی و تحصیلی کودکان شود.

مهارت‌های زندگی<sup>۶</sup> یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا به دیگران صدمه می‌زند (شیخ الاسلامی، قمری گیوی و فیاضی، ۱۳۹۹). به طور کلی مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به طور موثر با مقتضیات زندگی روبرو شود (اسالیوان و همکاران، ۲۰۲۱). طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی توانایی رفتار مثبت و سازگاری هستند که افراد را برای مقابله موثر با خواسته‌ها و چالش‌های روزمره آماده می‌کند. در حالت خاص، مهارت‌های زندگی گروهی از مهارت‌های روانی و مهارت‌های بین فردی هستند که افراد را در تصمیم‌گیری آگاهانه، حل مسائل، تفکر انتقادی و تفکر خلاق، ارتباط موثر، ایجاد روابط سالم، همدردی با دیگران، مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود با یک شیوه سالم و مولد کمک می‌کند (زیرک پور نامی و و و نجارپور استادی، ۱۴۰۰). این در حالی است که مهارت‌های زندگی می‌تواند منجر به فراهم آوردن مجموعه‌ای از توانایی‌ها در کودک شود که زمینه را برای سازگاری و رفتار مثبت و مفید مساعد سازد (لی و همکاران، ۲۰۲۰). در حیطه نوآوری بسته آموزشی حاضر باید گفت که این بسته مبتنی بر مفاهیم و فرهنگ موثر در تحول کودکان ایرانی تدوین شده که در همین راستا مفاهیمی همانند تفکر خلاق، همدلی، مهارت برقرار ارتباط، مدیریت هیجان و خودآگاهی را مورد آموزش قرار داده می‌شود.

در ضرورت پژوهش حاضر باید گفت کودکان امروز و سازندگان فردای جامعه، قشر عمده‌ای از جمعیت جوامع انسانی را تشکیل می‌دهند. سلامتی و بیماری این قشر عظیم در سلامتی و بیماری جامعه فردا و نسل‌های آینده، نقش مهمی دارد. بنابراین، لازم است به سلامت روانی و جسمانی این قشر عظیم بیشتر توجه شده و گام‌های اساسی در جهت پیشگیری و درمان بیماری‌ها و اختلالات روانی و رفتاری آنان برداشته شود. مطالعات انجام شده در فرهنگ‌های مختلف نشان داده است درصد قابل توجهی از کودکان سنین مدرسه و قبل از مدرسه دچار آسیب در مهارت‌های اجتماعی و زندگی

5. O'Sullivan  
6. Life Skills  
7. Attride-Stirling

1. Lee  
2. Poquet  
3. Winarsunu  
4. Cheung

### روند اجرای پژوهش

روش اجرا در بخش کیفی (تدوین بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان) با مطالعه و تحلیل مضمون ۲۲ مقاله، کتاب و پایان‌نامه مرتبط به این شرح انجام شد: در مرحله اول، نشانه‌ها، مشخصات، آیتم‌های تشکیل‌دهنده و تکنیک‌های مهارت‌های زندگی مورد شناسایی قرار گرفت. در مرحله دوم، مبانی نظری و مقالات چاپ شده در حوزه مهارت‌های زندگی کودکان مورد مطالعه و ابعاد تشکیل‌دهنده این رویکرد مشخص شد. در مرحله سوم مطالب جمع‌آوری شده در مراحل اول و دوم دسته‌بندی محتوایی شده و زیرگروه‌های مفهومی-محتوایی معطوف به آیتم‌های تشکیل‌دهنده مهارت‌های زندگی (با محوریت کودک) تشکیل شد. در مرحله چهارم، زیرگروه‌های مفهومی-محتوایی تشکیل شده در مراحل اول و دوم به ۱۰ تا ۱۲ حوزه مهارتی مورد نیاز دانش‌آموزان دوره ابتدایی تبدیل شده و مبانی نظری و مولفه‌های تشکیل‌دهنده مهارت‌های زندگی جهت تدوین اولیه بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان بر پایه فنون آموزشی استخراج شده از منابع جمع‌بندی شد. در مرحله پنجم، بسته اولیه مهارت‌های زندگی به ۱۵ متخصص حوزه روان‌شناسی تربیتی و روان‌شناسی کودک ارائه و از آنان درخواست شد تا با مطالعه ساختار، فرایند و محتوای هر یک از جلسات نسبت به آن اظهار نظر نمایند. همچنین پرسشنامه نظرسنجی نیز همراه بسته آموزشی تدوین شده در اختیار هر یک از متخصصان قرار گرفت. علاوه بر این یک فرم اظهار نظر باز پاسخ به منظور ارائه پیشنهادات و نظرات اصلاحی هر یک از متخصصان در جهت ارتقاء محتوا، ساختار و فرایند بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان در اختیار آنها قرار گرفت. در مرحله ششم، نظرات تخصصی ۱۵ متخصص بررسی و نظرات اصلاحی آنها درباره بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان اعمال و بسته آموزشی نهایی آماده شد. در مرحله هفتم، مجدداً بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان به ۱۵ متخصص همراه با فرم نظرسنجی نهایی ارائه و پس از جمع‌آوری فرم نظرسنجی، ضریب توافق متخصصان با استفاده از ضریب نسبی اعتبار محتوایی<sup>۲</sup> (CVR) و شاخص روایی محتوایی<sup>۳</sup> (CVI) درباره فرایند، ساختار و محتوای بسته آموزشی محاسبه شد. نتایج نشان داد که بسته آموزشی تدوین شده از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی کافی است. در قسمت کمی نیز، پس از اخذ مجوزهای لازم و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، دانش‌آموزان اول، دوم و سوم ابتدایی انتخاب شده (۱۲۰ دانش‌آموز) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۶۰ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۶۰ دانش‌آموز در گروه گواه). سپس دانش‌آموزان حاضر در گروه آزمایش، بسته آموزشی مهارت‌های زندگی را طی ۱۰ هفته در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای به صورت گروهی دریافت نمودند. این در حالی بود که دانش‌آموزان حاضر در گروه گواه به محتوای این بسته دسترسی نداشته و در طول اجرای پژوهش از دریافت آن محروم بودند. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون اجرا و برای اطمینان از ثبات نتایج، مرحله پیگیری نیز دو ماه بعد اجرا شد. در حین اجرای مداخله، ۴ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۷ دانش‌آموز در گروه گواه از

مطالعه انصراف دادند. بر این اساس، ۱۰۹ دانش‌آموز (۵۶ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۵۳ دانش‌آموز در گروه گواه) در مطالعه باقی ماندند. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت دانش‌آموزان برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به دانش‌آموزان گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. همچنین به دانش‌آموزان حاضر در هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی مانده و نیازی به درج نام نیست. جهت ایجاد انگیزه برای دانش‌آموزان برای شرکت در پژوهش حاضر، قبل از شروع مداخله، جوایز درمانی و آموزشی مداخلات برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. این در حالی است که تمام فرایند اجرایی مداخله نیز به شکل رایگان برای آنها ارائه داده شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل حضور در یکی از پایه‌های اول، دوم و سوم دبستان، داشتن سن ۷ تا ۱۰ سال، برخوردار بودن از هوشبهر طبیعی (با توجه به سنجش پایه اول دبستان) تمایل به حضور در پژوهش و عدم دریافت مداخله روان‌شناختی همزمان بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه، حضور نامنظم در جلسات درمان، عدم همکاری با پژوهشگر و عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌های پژوهش در یکی از مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و یا پیگیری بود.

### ابزارهای سنجش

**پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی کودکان (CSSQ):** پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی کودکان توسط گرشام و الیوت در سال ۱۹۹۹ ساخته شده است. پرسشنامه درجه بندی مهارت‌های اجتماعی گرشام و الیوت (۱۹۹۹)، دارای سه فرم ویژه والدین، معلمان و دانش‌آموزان می باشد که در این پژوهش از فرم دانش‌آموز استفاده شده است. پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی دارای ۲۹ سؤال با مقیاس لیکرت سه درجه ای (دارای گزینه های هرگز، بعضی اوقات و اغلب اوقات) است که نمرات ۱، ۲ و ۳ بدان تعلق می گیرد. بر این اساس دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۹ تا ۸۷ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده مهارت‌های اجتماعی بیشتر در کودکان است. اعتبار این مقیاس با استفاده از روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ گزارش شده است (گرشام و الیوت، ۱۹۹۹). همچنین روایی سازه این پرسشنامه در پژوهش گرشام و الیوت (۱۹۹۰) مطلوب و به میزان ۰/۸۹ برآورد گردیده شده است. در ایران بیابانگرد (۱۳۸۴) در مطالعه میزان پایایی نمره کل پرسشنامه را مهارت اجتماعی ۰/۸۷، و زیرمقیاس‌های همکاری ۰/۷۶، قاطعیت ۰/۷۲، همدلی ۰/۸۱ و خویشتن داری ۰/۶۸ برآورده کرده است. این پرسشنامه در پژوهش بیابانگرد (۱۳۸۴) دارای روایی سازه و همزمان مطلوب بوده و کاربرد تشخیصی و درمانی آن برای کودکان مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد.

مطالعه انصراف دادند. بر این اساس، ۱۰۹ دانش‌آموز (۵۶ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۵۳ دانش‌آموز در گروه گواه) در مطالعه باقی ماندند. مقاله حاضر دارای کد اخلاق به شناسه IR.IAU.SHK.REC.1401.075 از دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد می‌باشد.

### جدول ۱: خلاصه جلسات مهارت‌های زندگی کودکان

جلسه	هدف	شرح جلسه
اول	آشنایی با یکدیگر و قواعد گروه و خودآگاهی	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، توضیح در مورد قوانین گروه، فواید فراگیری مهارت‌های زندگی، و توضیح مختصری از خودآگاهی (چه کسی هستم و چه طور عمل می‌کنم) برگزار می‌شود.
دوم	آشنایی با نقاط قوت و ضعف خود	ادامه خودآگاهی: انجام فعالیت‌های «من می‌توانم، آنها می‌توانند»، شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی (بهترین مهارت من، نقاشی متفاوت من و هدیه ارزشمند). ارائه تکلیف مرتبط.
سوم	آشنایی با مهارت ارتباط مؤثر و همدلی	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آموزش ارتباط مؤثر از طریق فعالیت‌های چگونه شنونده خوبی باشیم، توجه به زبان بدن، توجه به کلام و بازی درگوشی، آموزش همدلی از طریق اهمیت دادن به احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد مقابل، ارائه تکلیف مرتبط.
چهارم	آشنایی با مهارت روابط بین فردی (دوست یابی)	بررسی تکلیف جلسه گذشته، توضیحاتی در مورد روابط بین فردی (دوست‌یابی و دوست یابی: می‌خواهم آینه باشم، دیوار دفاعی چغاله بادام خبرچین، داستان ببر) عدم تمسخر دیگران، اختاپوس خجالتی، ارائه تکالیف
پنجم	بررسی تکلیف جلسه گذشته، ارائه توضیحاتی در مورد همکاری و مشارکت با دیگران، حل تعارض، جرئت ورزی، قدردانی کردن از دیگران. ارائه تکلیف مرتبط.	بررسی تکلیف جلسه گذشته، ارائه توضیحاتی در مورد همکاری و مشارکت با دیگران، حل تعارض، جرئت ورزی، قدردانی کردن از دیگران. ارائه تکلیف مرتبط.
ششم	بررسی تکلیف جلسه گذشته، توضیح در مورد احساسات با انواع احساسات (کاهش نگرانی) و کلاس شاد، ارائه تکلیف مرتبط.	بررسی تکلیف جلسه گذشته، توضیح در مورد احساسات با انواع احساسات، داستان بادکنک غمگین، فعالیت حباب بازی (کاهش نگرانی) و کلاس شاد، ارائه تکلیف مرتبط.
هفتم	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با مدیریت هیجانات از طریق فعالیت کنترل خشم، بازی مسیر احساسی برای کاهش ترس و اضطراب، آموزش تن آرامی برای کاهش استرس، بازی سایه پرنده برای کاهش ترس، ارائه تکلیف مرتبط.	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با مدیریت هیجانات از طریق فعالیت کنترل خشم، بازی مسیر احساسی برای کاهش ترس و اضطراب، آموزش تن آرامی برای کاهش استرس، بازی سایه پرنده برای کاهش ترس، ارائه تکلیف مرتبط.

هشتم آشنایی با مهارت حل مسئله و گام‌های آن

بررسی تکلیف جلسه گذشته، آموزش مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری، فعالیت‌ها: حل مسائل ارائه شده و جعبه انتخاب، ارائه تکلیف مرتبط.

نهم آشنایی با تفکر خلاق

بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با مفهوم خلاقیت (فعالیت داستان شنی، چه شکلی می‌بینی، نمایش آهن‌ربایی)، آشنایی با مفهوم تفکر انتقادی (فعالیت چرا شبیه نیست؟ چرا شبیه است؟ و گزارشگر نقاد، من از کدام گروه هستم)، ارائه تکلیف مرتبط.

دهم آشنایی با مفهوم جامعه و شهروندی و مرور جلسات

درک مفهوم جامعه و شهروند مسئول بودن (پیروی از قوانین)، مرور جلسات، پاسخ‌گویی به سوالات، برگزاری پس از آزمون و جشن پایانی

این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵)، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها (بهینه) (حد بزرگتر از ۰/۰۵)، برای بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها از آزمون موچلی (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵) و همچنین برای آزمون فرضیه تحقیق از تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرنی استفاده شد.

### یافته‌ها

نتایج جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سنی کودکان در گروه آزمایش ۸/۵۶ سال و در گروه گواه ۸/۴۲ سال بود. میانگین و انحراف استاندارد متغیر وابسته پژوهش در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد مهارت‌های اجتماعی در دو گروه آزمایش و گواه

گروه‌ها	پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پیگیری
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
گروه آزمایش	۵۱/۴۱	۸/۶۱	۵۱/۳۳	۱۰/۵۵	۱۰/۲۲
گروه گواه	۴۹/۹۶	۸/۵۸	۴۹/۲۲	۸/۷۱	۹/۲۲

قبل از ارائه نتایج تحلیل واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیر مهارت‌های اجتماعی ( $F=0/12$ ;  $P=20$ ) برقرار است. همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در متغیر مهارت‌های اجتماعی ( $F=0/44$ ;  $P=0/38$ ) رعایت شده است. این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها

در متغیر مهارت‌های اجتماعی ( $Mauchlys W=0/92; P=41$ ) رعایت شده است

جدول ۴: تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تفاوت‌های بین گروهی در متغیر مهارت‌های اجتماعی

منبع	درجه آزادی	میانگین مجزوات	مقدار F	مقدار p	فشار بر آزمون
مجموع مجزوات	۲	۴۴۶۰	۱۳۵۱۴	۰/۰۰۱	۰/۰۳
گروه‌بندی	۱	۳۸۱۰۸۲	۱۰۷۵۸	۰/۰۰۱	۰/۵۲
تحلیل مراحل و گروه‌بندی	۲	۶۰۸۰۲	۱۹۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۵
خطا	۲۱۴	۲۱۰۶			

نتایج آزمون واریانس آمیخته در جدول ۴ نشان می‌دهد عامل زمان تاثیر معناداری بر نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد که این عامل ۵۶ درصد از تفاوت در واریانس نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی را تبیین می‌کند. علاوه بر این، بر اساس نتایج، تاثیر عضویت گروهی یعنی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان هم بر نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان هم بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد که این آموزش ۵۲ درصد از تفاوت در نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی را تبیین می‌کند. علاوه بر این، نتایج بیان گر آن بود که اثر متقابل نوع آموزش (بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان) و عامل زمان هم بر نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود نوع مداخله یعنی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان در مراحل مختلف ارزیابی هم بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد اثر تعامل بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان و عامل زمان ۶۵ درصد از تفاوت در نمرات مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی را تبیین می‌کند. در مجموع بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی در مراحل مختلف مورد ارزیابی تاثیر داشته است. حال در جدول ۵ مقایسه زوجی میانگین نمرات مهارت‌های اجتماعی آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی با استفاده از آزمون تعقیبی بونفونی ارائه می‌شود.

جدول ۵: مقایسه زوجی میانگین نمرات مهارت‌های اجتماعی آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی با استفاده از آزمون تعقیبی بونفونی

مرحله مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
پیش از آزمون	-۳/۵۹	۰/۳۰	۰/۰۰۱
پس از آزمون	-۳/۰۹	۰/۲۶	۰/۰۰۱
پیش از آزمون	۳/۵۹	۰/۳۰	۰/۰۰۱
پس از آزمون	۰/۴۹	۰/۱۰	۰/۱۱

همانگونه نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش از آزمون با پس از آزمون و پیگیری در متغیر مهارت‌های اجتماعی تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان توانسته به شکل معناداری نمرات پس از آزمون و پیگیری متغیر

مهارت‌های اجتماعی را نسبت به مرحله پیش از آزمون دچار تغییر نمایند. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله پس از آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان این چنین تبیین نمود که نمرات متغیر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی که در مرحله پس از آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان و تعیین اثربخشی آن بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی انجام گرفت. نتایج نشان داد که بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان از نظر متخصصان دارای روایی محتوایی کافی است. همچنین این بسته آموزشی بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تاثیر داشته و توانسته منجر به بهبود مهارت‌های اجتماعی این دانش‌آموزان شود. این یافته با نتایج پژوهش صبحی فراملکی، حاجلو و محمدی (۱۳۹۵) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی؛ با یافته لرنی و همکاران (۱۴۰۰) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتارهای پرخطر و نشانه‌های بیمارگون دانش‌آموزان دختر؛ با گزارش زیرک‌پور نامی‌ور و و نجارپور استادی (۱۴۰۰) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی بر مشکلات بین فردی و احساس تنهایی دانش‌آموزان دختر؛ با گزارش پورسلیمان و اصغرنژادفرید (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم و تاب آوری نوجوانان؛ با نتایج پژوهش شیخ الاسلامی، قمری گیوی و فیاضی (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب آوری دانش‌آموزان با آمادگی به اعتیاد؛ با یافته رفیع (۱۳۹۹) مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سرزندگی تحصیلی، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی؛ با کاوش شهبازی (۱۳۹۹) مبنی بر تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روان بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی؛ با نتایج پژوهش پوکیوت و همکاران (۲۰۲۳) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش گرایش به مصرف دخانیات و بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی کودکان و نوجوانان؛ با یافته وبارسانا و همکاران (۲۰۲۳) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود عزت نفس و سازگاری اجتماعی و کاهش اضطراب کودکان؛ با کاوش چیانگ و همکاران (۲۰۲۲) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی چندگانه مبتنی بر واقعیت مجازی بر بهبود رفتار اجتماعی کودکان با ناتوانی ذهنی؛ با گزارش صفرعلی زاده و همکاران (۲۰۲۲) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود امید به زندگی، سلامت روانی و عملکرد تحصیلی کودکان؛ با نتایج پژوهش لی و همکاران (۲۰۲۰) مبنی بر اثربخشی آموزش برنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدرسه بر تنظیم هیجانی، افسردگی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی همسویی داشت.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی باید

اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی، در سطح عملی پیشنهاد می‌شود مسئولان آموزش و پرورش شهرکرد با فعال کردن مشاوران مدارس و متخصصان در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناسی تربیتی، مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی اول را به طور کامل بررسی نموده و با آموزش مشاوران و روانشناسان در مراکز مربوطه و استفاده از بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان در جهت ارتقای مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی و در نتیجه بهبود عملکرد تحصیلی، اقدام لازم را انجام دهند.

### تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد بود. بدین وسیله از تمام دانش‌آموزان حاضر در پژوهش، والدین آنان و مسئولین آموزش و پرورش شهرستان شهرکرد که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

### منابع

آدری، زهرا، امینی منش، سجاده، مظفری، محمد، و امیدوار، بنفشه. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رابطه والد فرزندی والدین کودکان کم توان ذهنی آموزش پذیر. سلامت اجتماعی، ۹(۱)، ۸۳-۹۰.

بخشایشی شهر بابکی، مینا، زین الدینی میمند، زهرا، سلطانی، امان اله، و منظری توکلی، حمداله. (۱۴۰۰). ارائه مدل ارتقاء مهارت‌های اجتماعی کودکان بر اساس نقش مولفه‌های زبان بیانی با میانجی‌گری نظریه ذهن. سلامت روان کودک، ۸(۱)، ۱۱۰-۱۲۵.

بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۴). مقایسه مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی نابینا، ناشنوا و عادی شهر تهران. کودکان استثنایی، ۱۵(۱)، ۵۵-۶۸.

پورجبار، پوران. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه نهم متوسطه اول دبیرستان‌های شهرستان بهشهر در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸، پایان‌نامه ی کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی روزبهان، ۱۳۹۸.

پورسلیمان، سکینه، و اصغر نژادفرید، علی اصغر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم و تاب‌آوری نوجوانان. خانواده درمانی کاربردی، ۱۱(۲)، ۱۰۵-۱۲۴.

رفیع، راضیه. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سرزندگی تحصیلی، تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی شهر شیراز، پایان‌نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور شیراز، ۱۳۹۹.

گفت بهره بردن از توانمندی مناسب اجتماعی در تعامل با دیگران یکی از چالش‌های مهم زندگی کودکان به شمار می‌رود. چنانکه با داشتن چنین توانمندی کودکان می‌توانند هدف‌های اجتماعی و محیطی خود را با اعتماد به نفس لازم پیگیری نمایند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۳). از این آموزش مهارت‌های زندگی با ایجاد رفتار مناسب اجتماعی در کودکان سبب می‌شود تا آنها قابلیت اجتماعی خود را بهبود بخشیده و بتوانند بدون ایجاد تنش‌های ارتباطی، مقاصد خود را پیگیری نمایند که این ورنه نیز به شکل طبیعی با بهبود در مهارت‌های اجتماعی کودکان عجین است. از طرفی باید اشاره کرد که آموزش مهارت‌های زندگی قابلیت اجتماعی شدن کودکان در طول زندگی حال و آینده را فراهم کرده و تاثیرات بلند مدت این شوه بر تثبیت مهارت‌های اجتماعی، بازخوردهای شناختی، تطبیقی و تحصیلی را موجب می‌شود (رفیع، ۱۳۹۹). علاوه بر این آموزش مهارت‌های زندگی سبب تعامل مثبت کودکان در جامعه در ارتباط با همسالان و شناختی احساسات درونی و هیجانات خود و دیگری شده و باعث می‌شود کودکان بتوانند احساسات و هیجانات دیگران را شناخته و با درک آن، روابط اجتماعی سازنده تری را تجربه و در نتیجه مهارت‌های اجتماعی بالاتری را نیز کسب کنند (چیانگ و همکاران، ۲۰۲۲). در تبیینی دیگر باید به مفاهمی آموزش داده شده در قالب جلسات آموزش مهارت‌های زندگی نیز اشاره کرد. در خلال این جلسات، دانش‌آموزان دوره ابتدایی شرکت‌کننده در جلسات مداخله آموختند که چگونه از طریق فعالیت‌های شنونده بودن، ارتباط‌های موثر را بهبود بخشند. همچنین آنان آموختند به زبان بدن و کلام مخاطبی توجه کافی داشته باشند. علاوه بر این آموزش همدلی از طریق اهمیت دادن به احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد مقابل نیز از مفاهیم آموزش داده شده بود. بر اساس این مفاهیم کودکان دوره ابتدایی آموختند در در کسب مهارت‌های اجتماعی و برقراری تعاملات سازنده با همسالان و افراد دیگر می‌بایست به احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد توجه نموده و فقط احساسات خود را در نظر نگیرند. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی سبب شد تا کودکان با کسب توانمندی درون فردی و بین فردی، شناخت نیازهای روانی و هیجانی خود و دیگران، بتوانند ارتباطات اجتماعی خود را گسترش داده و از این طریق مهارت‌های اجتماعی خود را نیز ارتقا داده و در طول زمان رفتارهای اجتماعی سازنده‌ای را از خود به نمایش گذارند.

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی از جمله محدودیت جمعیت مورد مطالعه دانش‌آموزان دوره ابتدایی پایه اول، دوم و سوم مدارس سروش و شهید فهمیده شهرستان شهرکرد، و عدم کنترل متغیرهای فردی، اجتماعی و خانوادگی مؤثر برهای اجتماعی و زندگی آنان و عدم استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی همراه بود. بر اساس محدودیت‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهادات تحقیق، این تحقیق بر روی سایر گروه‌های سنی و سایر شهرها، مناطق و جوامع با فرهنگ‌های مختلف، دیگر دانش‌آموزان با آسیب تحصیلی همانند دانش‌آموزان دارای اشتیاق تحصیلی پایین، دانش‌آموزان در معرض ترک تحصیل، دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان و ... انجام شود. با توجه به اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر مهارت‌های



- Borowski, S.K., Spiekerman, A.M., Rose, A.J. (2023). The role of gender in the friendships of children and adolescents. **Encyclopedia of Child and Adolescent Health**, 3, 94-103.
- Cheung, J.C., Ni, M., Tam, A.Y., Chan, T., Cheung, A.K., Tsang, O.Y., Yip, C., Lam, W., Wong, D.W. (2022). Virtual reality based multiple life skill training for intellectual disability: A multicenter randomized controlled trial. **Engineered Regeneration**, 3(2), 121-130.
- Gökel, Ö., Dağlı, G. (2017). Effects of Social Skill Training Program on Social Skills of Young People, **EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education**, 13(11), 7365-7373.
- Greshman, F., Elliott, S. (1999) The social skills rating system. Criclepinas MN: American Guidance services.
- Hu, B.Y., Li, Y., Wang, C., Wu, H., Vitiello, GF. (2021). Preschool teachers' self-efficacy, classroom process quality, and children's social skills: A multilevel mediation analysis. **Early Childhood Research Quarterly**, 55, 242-251.
- Lee, M., Wu, W., Chang, H., Chen, H., Lin, W., Feng, J.Y., Lee, T.S. (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, 1054-1059.
- Liu, L., Wang, Y., Zhao, J., Wang, M. (2022). Parental reports of stress and anxiety in their migrant children in China: The mediating role of parental psychological aggression and corporal punishment. **Child Abuse & Neglect**, 31, 1056-1059.
- Mancini, V., Rigoli, D., Roberts, L., Piek, J. (2019). Motor skills and internalizing problems throughout development: An integrative research review and update of the environmental stress hypothesis research. [Research in Developmental Disabilities](#), 84, 96-111.
- Michaeli-Monee, F. (2009). Structural relationships between psychological well-being and perceived emotional intelligence, the ability to control negative thinking and depression in mothers of children with mental retardation and comparing it with normal children. **Research in Exceptional Children**; 9 (2), 103-120.
- Montoya-Castilla, I., Postigo, S., Prado-Gascó, V., Pérez-Marín, M. (2018). Relationships between affective states and childhood internalizing disorders. [Archives of Psychiatric Nursing](#), 32(4), 591-598.
- Mota, D.M., Matijasevich, A., Santos, I.S., Petresco, S., Mota, L.M. (2020). Psychiatric disorders in children with enuresis at 6 and 11 years old in a birth cohort. **Journal of Pediatrics**, 96(3), 318-326.
- زیرک پور نامی ور، مریم، و نجارپور استادی، سعید. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی بر مشکلات بین فردی و احساس تنهایی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم تبریز. **آموزش و ارزشیابی**، ۱۴(۵۴)، ۱۹۹-۲۲۴.
- شهبازی، قوام. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی و سلامت روان بر انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر دوره ابتدایی شهرستان لردگان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فرهنگیان، ۱۳۹۸.
- شهبازی سیداحمدیانی، لیلا، و خوروش، مهدی. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی و خوش بینی با رویکرد شناختی-رفتاری بر کاهش افسردگی و ارتقاء کیفیت زندگی دانش آموزان. **مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان**، ۲(۲)، ۱۰۱-۱۱۴.
- شیخ الاسلامی، علی، قمری گیوی، حسین، و فیاضی، مینا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب آوری در دانش آموزان با آمادگی به اعتیاد. **اعتیاد پژوهی**، ۱۴(۵۸)، ۱۱-۳۰.
- صبحی قراملکی، ناصر، حاجلو، نادر، و محمدی، سکینه. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی. **روانشناسی مدرسه**، ۵(۳)، ۱۱۸-۱۳۱.
- لرنی، معصومه، ستوده، نعمت، جهان، فائزه، و اسدزاده، حسن. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتارهای پرخطر و نشانه‌های بیمارگون دانش آموزان دختر. **مطالعات مدیریت بر آموزش انتظامی**، ۱۴(۵۳)، ۱۱-۳۲.

O'Sullivan, E., Gogan, E., Doyle, L., Donohue, G. (2021). Decider Life Skills training as a method of promoting resilience with mental health student nurses on clinical placement. *Nurse Education in Practice*, 56, 1032-1036.

Parker, J.G., Rubin, K.H., Erath, S.A., Wojslawowicz, J.C., Buskirk, A.A., Cicchetti, D., Cohen, D.J. (2015). Peer Relationships, Child Development, and Adjustment: A Developmental Psychopathology Perspective. *Developmental Psychopathology*, 15, 223-249.

Poquet, D., Martin, F., Rateau, M., Benamara, Z., Teixeira, M., Picot-Ngo, C. (2023). Tobacco Prevention Interventions - developing Life Skills through Playful Activities among Children and Preteens: a Systematic Review. *Children and Youth Services Review*, In Press, Journal Pre-proof.

Rupp, S., Elliott, S.N. (2020). Social behavior competencies of self-identified bullies from a U.S. nationally representative sample of 8–18 year old students. *Children and Youth Services Review*, 116, 105-110.

Safaralizadeh, H., Azarsa, T., Zeinali, E., Sharafkhani, R. (2022). Life skills training, hope, and health: An interventional study in the North West of Iran during the COVID-19 pandemic. *Public Health in Practice*, 3, 1002-1006.

Taylor, M., Alamos, P., Turnbull, K.L.P., LoCasale-Crouch, J., Howes, C. (2023). Examining individual children's peer engagement in pre-kindergarten classrooms: Relations with classroom-level teacher-child interaction quality. *Early Childhood Research Quarterly*, 64, 331-344.

Wang, X., Young, G.W., Plechatá, A., Mc Guckin, C., Makransky, G. (2023). Utilizing virtual reality to assist social competence education and social support for children from under-represented backgrounds. *Computers & Education*, 201, 1048-1052.

Winarsunu, T., Azizaha, B.S.I., Fasikha, S.S., Anwar, Z. (2023). Life skills training: Can it increase self esteem and reduce student anxiety? *Heliyon*, 9(4), 1523-1526.