

Original Article

Development and Evaluation of a Life Skills Training Program for Children: Its' Impact on the Social Adjustment of Primary School Students

Bahar Malekpour Shahraki¹, PhD Candidate; Reza Ahmadi^{2*}, PhD; Ahmad Ghzanfari³, PhD

¹PhD student in Educational Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

²Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

³Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, Iran

Article Information

Article History:

Received: Oct. 06, 2023

Accepted: Dec. 22, 2023

*Corresponding Author:

Reza Ahmadi,
Assistant Professor, Department of
Psychology, Shahrekord Branch,
Islamic Azad University,
Shahrekord, Iran

Email: Reza.Ahmadi@iau.ac.ir

Abstract

Introduction: The current generation of children requires more social skills and adaptability in their social environment than ever before. Accordingly, the present study was conducted to design a life skills training package for children and determine its effectiveness on the social adjustment of primary school students.

Methods: The research method was qualitative, using theme analysis, and the quantitative part of the research was quasi-experimental with a pretest-posttest design, a control group, and a two-month follow-up period. The statistical population of the research consisted of 12698 primary school students in Shahrekord city in the academic year 2021-2022. A total of 109 students were selected by convenience sampling and assigned to experimental and control groups. The students in the experimental group received the life skills training package over ten weeks in 10 sessions. The Social Adjustment Questionnaire (SAQ) was used as the measurement tool in this study. The data were analyzed through mixed ANOVA using SPSS 23 software.

Results: The study showed that the life skills training package has sufficient content validity. Also, this training package significantly impacted the social adjustment of students ($P < 0.001$; $\eta^2 = 0.58$; $F = 149.17$). The effect size of the present intervention on social adjustment was 0.58.

Conclusion: Based on the findings, the life skills training package, by familiarizing students with their strengths and weaknesses, teaching effective communication skills and empathy, emotion management, problem-solving skills, and creative thinking, can be an efficient method of improving the social adjustment of primary school students.

Keywords: Life skills, Social skills, Social adjustment, Students, Child

Please cite this article as:

Malekpour Shahraki B, Ahmadi R, Ghzanfari A. Development and Evaluation of a Life Skills Training Program for Children: Its' Impact on the Social Adjustment of Primary School Students. Sadra Med. Sci. J. 2024; 12(2): 247-258.



مقاله پژوهشی

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

بهار ملک پور شهرکی^۱، رضا احمدی^{۲*}، احمد غضنفری^۳

^۱دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
^۲استادیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
^۳دانشیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

تاریخچه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

*نویسنده مسئول:

رضا احمدی،

استادیار گروه روانشناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد

اسلامی، شهرکرد، ایران

پست الکترونیکی: Reza.Ahmadi@iau.ac.ir

مقدمه: کودکان نسل حاضر بیش از هر دوره زمانی نیاز به کسب مهارت‌های اجتماعی و سازگاری با محیط اجتماعی دارند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان و آزمون اثر آن بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش کیفی، تحلیل مضمون و روش پژوهش در قسمت کمی، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. جامعه آماری را دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی شهرستان شهرکرد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۱۲۶۹۸ نفر تشکیل دادند. نمونه شامل ۱۰۹ دانش‌آموز بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در گروه‌های آزمایش و گواه جای‌دهی شدند. دانش‌آموزان حاضر در گروه آزمایش، بسته آموزشی مهارت‌های زندگی را طی ۱۰ هفته در ۱۰ جلسه دریافت نمودند. پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه سازگاری اجتماعی (SAQ) بود. داده‌ها به شیوه تحلیل واریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که روایی محتوایی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان، کافی است. همچنین این بسته آموزشی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر داشته است ($F=149/17$; $P<0/001$; $\eta^2=0/58$). اندازه اثر مداخله حاضر بر سازگاری اجتماعی نیز $0/58$ بود.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت بسته مهارت‌های زندگی با آشنا ساختن دانش‌آموزان با نقاط قوت و ضعف خود، مهارت ارتباط مؤثر و همدلی، مدیریت هیجانات، مهارت حل مسئله و تفکر خلاق می‌تواند به‌عنوان یک روش کارآمد جهت ارتقای سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی: مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اجتماعی، سازگاری اجتماعی، دانش‌آموزان، کودک

لطفاً این مقاله را به این صورت استناد کنید:

ملک پور شهرکی ب، احمدی ر، غضنفری ا. طراحی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان و تعیین اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی. مجله علوم پزشکی صدرا، دوره ۱۲، شماره ۲، بهار ۱۴۰۳، صفحات ۲۴۷-۲۵۸.

دانش‌آموزانی که قدرت سازگاری اجتماعی پایینی دارند با آسیب‌های روانی و شناختی فراوانی همانند اضطراب^۴، استرس^۵ و افسردگی^۶ مواجه می‌شوند.

سازگاری به توانایی کودک جهت انطباق با محیط اطرافش اشاره دارد (۹). به عبارت دیگر، سازگاری مجموعه کنش و رفتارهایی است که کودک در موقعیت‌ها و شرایط جدید به منظور ارائه پاسخ‌های مناسب به محرک‌های موجود بروز می‌دهد. سازگاری می‌تواند در حیطه‌های مختلفی مطرح شود و ابعاد اجتماعی، خانوادگی، عاطفی و غیره را در بر بگیرد (۱۰). روان‌شناسان، سازگاری فرد با محیط را مورد توجه قرار می‌دهند و خصوصیات از شخصیت را بهنجار می‌دانند که به کودک کمک می‌کند تا خود را با جهان پیرامون سازگار کند و در جامعه جایگاه مناسبی کسب نماید (۱۱). در این میان، سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل کودک با دیگران، و رضایت از نقش‌های خود و نحوه عملکرد در قالب نقش‌ها است که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخصیت، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار دارد (۱۰). بر این اساس، سازگاری اجتماعی، پدیدآور مهارت‌های توانایی برقراری ارتباط متقابل با دیگران مطابق با هنجار جامعه است. این روند سبب می‌شود تا کودکان بتوانند حتی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز و تنیدگی‌ها، از مهارت برقراری ارتباط سازنده بهره ببرند و با تنش‌های روانی و ارتباطی کمتری مواجه شوند (۱۲). چنانچه کسی بتواند محدودیت‌هایش را بشناسد، بپذیرد، راه‌های مقابله با آن‌ها را بیاید و به کار برد، امیال و آرزوهای خود را کنترل نماید و ارضای آن‌ها را تا حد امکان فراهم سازد، فردی سازگار نامیده می‌شود، برعکس اگر فرد قادر به انجام این کار نشود، ناسازگار تلقی می‌شود و اجتماع به انواع مختلف با او مقابله می‌کند و در نهایت طرد و حذف می‌گردد. چنین روندی به شکل جدی، برای فرد آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی در پی دارد (۱۳).

کودکانی که فاقد مهارت و سازگاری اجتماعی مناسب هستند و از نظر اجتماعی منزوی شده‌اند، در معرض خطر طیف گسترده‌ای از پیامدهای سازگاری منفی از جمله مشکلات اجتماعی - عاطفی (مانند اضطراب، عزت‌نفس پایین، علائم افسردگی و مشکلات درونی‌سازی)، مشکلات در روابط با همسالان (مانند طرد شدن، قربانی شدن و کیفیت پایین دوستی) و مشکلات مدرسه (اجتناب از مدرسه، مشکلات تحصیلی) و روابط معلم و کودک با کیفیت پایین هستند (۱۴). از این رو

دوران کودکی مهم‌ترین مرحله زندگی افراد است و در آن شخصیت فرد پایه‌ریزی می‌شود و شکل می‌گیرد. اغلب اختلال‌ها و ناسازگاری‌های رفتاری و اجتماعی پس از این دوران ناشی از کمبود توجه به دوران حساس کودکی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تحول است، این بی‌توجهی منجر به عدم سازگاری و انطباق با محیط و بروز انحرافات گوناگون در ابعاد مختلف تحولات فردی و اجتماعی کودک می‌شود (۱).

در میان دوره‌های تحصیلی، دوره دبستان حساسیت و اهمیت ویژه‌ای دارد. در این دوره بنیان‌های فکری و ذهنی کودکان برای یادگیری مفاهیم گوناگون و پرورش ابعاد مختلف جسمی، اجتماعی، روانی، شناختی و استعداد‌های گوناگون پایه‌گذاری می‌شود. به عبارت دیگر، دوره دبستان سنگ بنا و اساس فعالیت‌های آموزش و پرورش کودکان برای سطوح بعد است (۲). در این دوران، خودمحوری کم است و گروه همسالان بیشترین اهمیت را دارد (۱). هرچند که به یادماندنی‌ترین تجارب کودکی که نخستین سال‌های تحصیلات رسمی را آغاز می‌کند، وقایعی است که در کنار همسالان به وقوع می‌پیوندد (۳)، اما همه این تجارب، خوشایند نیستند. کودکان در کنار احساسات خوشایند اولین تجربه‌های دوره اواسط کودکی، احساسات منفی را نیز تجربه می‌کنند و از آنجاکه در بیان شفاهی تجربه‌هایشان با محدودیت‌هایی مواجه‌اند، در مسائل روزمره و در وضعیت‌های دشوار، به حمایت نیاز دارند (۴).

آسیب‌های ناشی از مشکلات دوران کودکی، محدود به این دوران نیست و پیامدهای آن تا سال‌ها و گاه حتی تا دوران بزرگسالی استمرار می‌یابد. بر اساس پژوهش‌های انجام شده، دوستی با همسالان یا طرد شدن در دوران کودکی، پیامدهای منحصربه‌فردی برای رشد انطباقی در دوران بزرگسالی دارد. دوستی با همسالان، سطوح بالاتری از خود ارزشمندی 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 (۵). در این بین، برخورداری از قدرت سازگاری اجتماعی^۱ در جهت سازگاری با همسالان و رشد و تحول بهنجار اجتماعی نقش بی‌بدیل ایفا می‌کند (۶). نتایج پژوهش مانسینی و دیگران^۲ (۷) و مونتا- کاستینا و دیگران^۳ (۸) نشانگر آن است که

4. Anxiety
5. Stress
6. Depression

1. Social adjustment
2. Mancini
3. Montoya-Castilla

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 شود 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، در مهارت‌ها و سازگاری اجتماعی و زندگی دچار آسیب‌های مختلف هستند (۱۴). در صورت عدم مهارت‌آموزی بهنگام، احتمال بروز مشکلات رفتاری جدی، مهارت‌های اجتماعی ضعیف و مشکلات تحصیلی در زندگی کودکان بالاست. بر این اساس ساماندهی آموزش‌های مناسب برای این گروه از کودکان اجتناب‌ناپذیر است. تجربه‌های نخستین زندگی، بنیان سلامتی یا بیماری روانی افراد را در بزرگسالی پی‌ریزی می‌کنند، از این رو به‌کارگیری مداخله آموزشی کارآمد در درون کودک نه تنها سازگاری و مهارت اجتماعی کنونی کودک را بهبود می‌بخشد، بلکه کاهش چشمگیر اختلالات رفتاری و روانی آینده را نیز در پی دارد. همه موارد ذکرشده ضرورت انجام این پژوهش را نشان می‌دهد.

بسته آموزشی مهارت‌های زندگی در این پژوهش متمرکز بر ارتقای سازگاری اجتماعی کودکان تدوین شده است. با جستجو در پایگاه داده‌های علمی مشخص شد که تاکنون بسته آموزشی مهارت‌های زندگی به شکل خاص در جهت ارتقای سازگاری اجتماعی کودکان دبستانی تدوین و بکار گرفته نشده است. بنابراین با توجه به موضوعات و تحقیقات بیان‌شده در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و از سوی دیگر با توجه به خلأ پژوهشی موجود، مسئله اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی است.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش کیفی، تحلیل مضمون به شیوه آتراید-استرلینگ^{۱۳} (۲۹) و روش پژوهش در قسمت کمی، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماهه بود. مقالات چاپ‌شده در حوزه مهارت‌های زندگی باید در سه مرحله کلی شامل کاهش یا تفکیک متن، کشف متن و ادغام اکتشافات

شایسته است برنامه‌های حمایتی منسجمی برای حمایت از کودکان در این دوران طرح‌ریزی شود تا کودک با موفقیت از این مرحله گذر کند و برای پیوستن به جامعه بزرگ‌تر تجهیز شود.

با تدوین برنامه مهارت‌های زندگی^۷ می‌توان به کودکان یاری رساند تا این مرحله را به سلامت بگذرانند (۱۵). مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به فرد یا دیگران صدمه بزند (۱۶). به‌طورکلی مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که به هدف افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی به افراد آموزش داده می‌شوند و فرد آموزش‌دیده را قادر می‌سازند که به‌طور مؤثر با مقتضیات زندگی روبرو شود (۱۷).

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی به‌عنوان توانایی و مهارت ایجاد رفتار مثبت در محیط قلمداد می‌شود و افراد را برای مقابله مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های روزمره آماده می‌کند (۱۸). در تعریفی دیگر، 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 مؤثر، ایجاد روابط سالم، همدردی با دیگران، مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود به یک شیوه سالم و مولد کمک می‌کنند (۱۹). کسب مهارت‌های زندگی منجر به فراهم آمدن مجموعه‌ای از توانایی‌ها در کودک شود که زمینه را برای سازگاری و رفتار مثبت و مفید در او آماده می‌سازد (۱۳).

نتایج پژوهش صبحی قراملکی و همکاران (۱۶)، آدری و همکاران (۱۷)، لرنی و همکاران (۱۸)، زیرک‌پور و همکاران (۱۹)، پورسلیمان و اصغرنازادفرید (۲۰)، شیخ‌الاسلامی و همکاران (۲۱)، رفیع (۲۲)، شهبازی (۲۳)، پوکیوت^۸ و همکاران (۲۴)، ویارسانا و دیگران^۹ (۲۵)، چیانگ^{۱۰} و همکاران (۲۶)، صفرعلی‌زاده و همکاران (۲۷)، اسالیوان و همکاران^{۱۱} (۲۸) و لی^{۱۲} و همکاران (۱۳) بیانگر آن است که آموزش‌های مبتنی بر بستر مهارت‌های زندگی می‌توانند به بهبود مهارت اجتماعی، روانی و تحصیلی کودکان بیانجامند.

کودکان امروز همان سازندگان فردای جامعه، قشر عمده‌ای از جمعیت جوامع انسانی را تشکیل می‌دهند.

7. Life Skills

8. Poquet

9. Winarsunu

10. Cheung

11. O'Sullivan

12. Lee

13. Attride-Stirling

متن، و بررسی آن‌ها مورد کنکاش قرار می‌گرفت. چنین فرایندی در تحلیل‌های کیفی توسط تحلیل مضمون انجام می‌شود که در این تحقیق از آن بهره برده‌ایم.

جامعه آماری

جامعه آماری بخش کمی شامل دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی (پایه‌های اول، دوم و سوم) شهرستان شهرکرد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۱۲۶۹۸ نفر بودند. جامعه کیفی پژوهش را کتب، مقالات و پایان‌نامه‌های حوزه مهارت‌های زندگی، همچنین متخصصان حوزه روان‌شناسی تربیتی و روان‌شناسان کودک تشکیل می‌دادند که وظیفه اعتبارسنجی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان را برعهده داشتند.

معیارهای ورود و خروج

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل حضور در یکی از پایه‌های اول، دوم و سوم دبستان، داشتن سن ۷ تا ۱۰ سال، برخورداری از هوش 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 یا پیگیری بود.

حجم نمونه

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. بدین‌صورت که از بین مدارس دوره ابتدایی شهرستان شهرکرد تعداد دو مدرسه که پژوهشگر دسترسی بهتر و مسئولان آن نیز همکاری شایانی داشتند، انتخاب شدند (یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه). سپس از هر پایه تحصیلی اول، دوم و سوم هر مدرسه تعداد ۲۰ دانش‌آموز به شکل تصادفی 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 شکل 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 به‌صورت گروه‌های پانزده نفره

دریافت نمودند. (جدول ۱) 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 شد و برای اطمینان از ثبات نتایج، مرحله پیگیری نیز دو ماه بعد اجرا گردید. لازم به ذکر است که مرحله پیش‌آزمون قبل از شروع فرایند مداخله آموزشی انجام 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. نتایج جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سنی کودکان در گروه آزمایش $8/56 \pm 1/47$ سال و در گروه گواه $8/42 \pm 1/62$ سال بود.

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه سازگاری اجتماعی کودکان (CSAQ)^{۱۴} برای سنجش سازگاری اجتماعی از پرسشنامه سازگاری اجتماعی سینها و سینگ^{۱۵} که در سال ۱۹۹۳ تدوین شده است، استفاده شد (۳۰). بدین منظور این پرسشنامه با جداسازی و حذف دو حوزه سازگاری عاطفی و تحصیلی با مجموع ۴۰ سؤال از این پرسشنامه و باقی ماندن ۲۰ سؤال مربوط به حوزه سازگاری اجتماعی، برای استفاده آماده گردید. پرسشنامه به‌صورت بله و خیر طراحی گردیده و به کمک آن دانش‌آموزان با سازگاری خوب را از دانش‌آموزان ضعیف جدا می‌کند. برای نمره‌گذاری این پرسشنامه، به پاسخ‌هایی که نشانگر سازگاری است نمره صفر و برای پاسخ‌های نشانگر ناسازگاری نمره ۱ داده می‌شود. جواب بلی به پرسش‌های ۱، ۲، ۳، ۵، ۱۰، ۱۶ و خیر به ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ نشان‌دهنده ناسازگاری در حوزه سازگاری اجتماعی هستند. (۳۰). پایایی این ابزار توسط سینها و سینگ در سال ۱۹۹۳، با سه روش دونیمه کردن، آزمون - بازآزمون و کودر ریچاردسون^{۱۶} ۲۰ به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۶، ۰/۹۲، محاسبه شده است (۳۰) و روایی ملاکی سازه آن نیز حاکی از روایی مطلوب این پرسشنامه است (۳۰). خانخانی‌زاده و باقری (۳۰) روایی سازه پرسشنامه را مطلوب و به میزان ۰/۸۸ گزارش کرده‌اند. همچنین این پژوهشگران از ضریب آلفای کرونباخ^{۱۷} ۰/۸۴ محاسبه کردند (۳۰). در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه با استفاده از روش

14. Children's Social Adjustment Questionnaire

15. Sinha, Singh

16. Koder Richardson 20

17. Cronbach's alpha coefficients

جدول ۱. خلاصه جلسات مهارت‌های زندگی کودکان

جلسه	هدف	شرح جلسه
اول	آشنایی با یکدیگر و قواعد گروه و خودآگاهی	برگزاری پیش‌آزمون، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، توضیح در مورد قوانین گروه، فواید فراگیری مهارت‌های زندگی، و توضیح مختصری از خودآگاهی (چه کسی هستیم و چه طور عمل می‌کنیم).
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 (دوست‌یابی)	بررسی تکلیف جلسه گذشته، توضیحاتی در مورد روابط بین فردی (دوست‌یابی و دوست‌یابی: می‌خواهم آینه باشم، دیوار دفاعی جفاله بادام خبرچین، داستان ببر (عدم تمسخر دیگران)، اختاپوس خجالتی، ارائه تکلیف
پنجم	ادامه مهارت‌های بین فردی	بررسی تکلیف جلسه گذشته، ارائه توضیحاتی در مورد همکاری و مشارکت با دیگران، حل تعارض، جرئت‌ورزی، قدردانی کردن از دیگران. ارائه تکلیف مرتبط.
ششم	آشنایی با انواع احساسات	بررسی تکلیف جلسه گذشته، توضیح در مورد احساسات با استفاده از فعالیت‌های تابلوی احساسات، داستان بادکنک غمگین، فعالیت حباب بازی (کاهش نگرانی) و کلاس شاد، ارائه تکلیف مرتبط.
هفتم	آموزش مدیریت هیجانات	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با مدیریت هیجانات از طریق فعالیت کنترل خشم، بازی مسیر احساسی برای کاهش ترس و اضطراب، آموزش تن‌آرامی 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 ارائه‌شده 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 هستیم)، 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 سؤالات، برگزاری پس‌آزمون و جشن پایانی.

همسانی درونی بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۶ به دست آمد. پایایی پرسشنامه نیز به وسیله ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۴ محاسبه شد.

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 شناسایی شد.

● در مرحله دوم، مبانی نظری و مقالات چاپ شده در حوزه مهارت‌های زندگی کودکان مطالعه شد و ابعاد تشکیل‌دهنده آن مشخص گردید.

در مرحله سوم مطالب جمع‌آوری‌شده در مراحل اول و دوم دسته‌بندی محتوایی، و زیرگروه‌های مفهومی-محتوایی معطوف به آیتم‌های تشکیل‌دهنده مهارت‌های

زندگی (با محوریت کودک) تشکیل شد.

● در مرحله چهارم، زیرگروه‌های مفهومی-محتوایی تشکیل‌شده در مراحل اول و دوم به ۱۰ تا ۱۲ حوزه مهارتی موردنیاز دانش‌آموزان دوره ابتدایی تبدیل گردید و مبانی نظری و مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده مهارت‌های زندگی جهت تدوین اولیه بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان بر پایه فنون آموزشی استخراج‌شده 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، درباره آن اظهارنظر نمایند. همچنین پرسشنامه نظرسنجی همراه بسته آموزشی تدوین شده در اختیار هر یک از متخصصان قرار گرفت. علاوه بر این، یک فرم اظهارنظر بازپاسخ به‌منظور ارائه پیشنهاد و نظرات اصلاحی هر یک از متخصصان برای ارتقای محتوا، ساختار و فرایند بسته آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان در اختیار آن‌ها قرار گرفت.

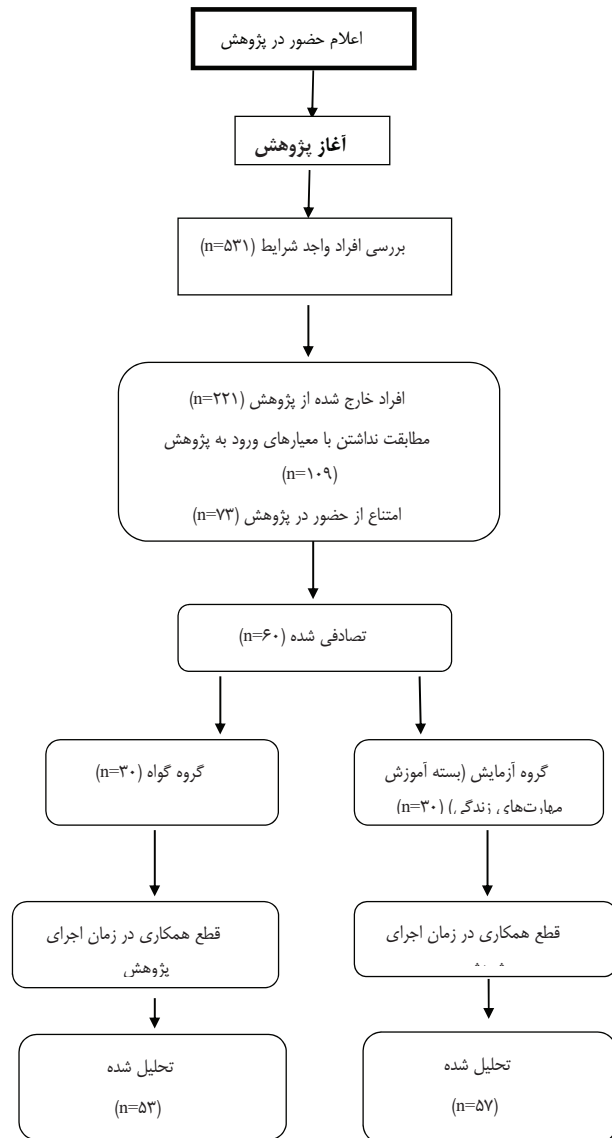
گروه‌های آزمایش و گواه فرایند اجرای مداخله آموزشی مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان حاضر در گروه آزمایش در ۱۰ هفته اجرا شد. لازم به ذکر است که تعداد دانش‌آموزانی که در دو مدرسه منتخب حضور داشتند ۵۳۱ نفر بود که بر اساس شیوه نمونه‌گیری تعداد ۲۲۱ نفر در ابتدای کار از پژوهش خارج شدند. ۱۰۹ نفر نیز به دلیل عدم مطابقت با معیارهای ورود به امتناع ورزیدند و در نهایت ۶۸ نفر به علل ناشناخته دیگر تمایل به حضور در پژوهش نداشتند (شکل ۱).

تحلیل آماری

در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو ویلک^{۲۰} برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵)، آزمون لوین^{۲۱} برای بررسی همگنی واریانس‌ها (بهینه) در حد بزرگ‌تر از ۰/۰۵، برای بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها از آزمون موچلی^{۲۲} (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵) و همچنین برای آزمون فرضیه تحقیق از تحلیل واریانس آمیخته^{۲۳} و آزمون تعقیبی بونفرونی^{۲۴} استفاده گردید.

ملاحظات اخلاقی

- جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت والدین دانش‌آموزان برای شرکت فرزندشان در برنامه مداخله کسب گردید و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند.
 - به دانش‌آموزان گروه گواه اطمینان داده شد که پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود.
 - به دانش‌آموزان حاضر در هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست.
 - جهت ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، قبل از شروع مداخله، جوانب درمانی و آموزشی مداخلات برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. تمام فرایندهای اجرایی مداخله نیز به شکل رایگان برای آن‌ها ارائه گردید.
- مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی نویسنده اول پژوهش، در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد با کد اخلاق به شناسه IR.IAU.SHK.REC.1401.075 از دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد است.



شکل ۱. نمودار کانسورت پژوهش حاضر

- 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^{۱۸} (CVR) و شاخص روایی محتوایی^{۱۹} (CVI) درباره فرایند، ساختار و محتوای بسته آموزشی محاسبه شد. نتایج نشان داد که از نظر متخصصان بسته آموزشی تدوین شده روایی محتوایی کافی دارد.
 - در قسمت کمی نیز، پس از اخذ مجوزهای لازم، انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید) و جای‌دهی دانش‌آموزان انتخاب‌شده (۱۲۰ دانش‌آموز) در
18. Content validity ratio
19. Content validity index

20. Shapiro-Wilk test

21. Levine test

22. Mochli's test

23. Mixed variance analysis

24. Bonferroni follow-up test

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد سازگاری اجتماعی در دو گروه آزمایش و گواه

گروه‌ها	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
گروه آزمایش	۱۰/۰۵	۲/۳۳	۱۳/۰۱	۲/۷۳	۲/۵۱
گروه گواه	۱۰/۱۳	۲/۱۷	۹/۷۳	۲/۰۷	۲/۹۷

جدول ۳. تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تأثیرات درون و بین گروهی در متغیر سازگاری اجتماعی

توان آزمون	اندازه اثر	P	f	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۱	۰/۴۸	۰/۰۰۱	۹۶/۶۱	۵۵/۵۳	۲	۱۱۱/۰۷	مراحل
۱	۰/۵۰	۰/۰۰۱	۱۰۰/۲۲	۳۰۴/۶۸	۱	۳۰۴/۶۸	گروه
۱	۰/۵۸	۰/۰۰۱	۱۴۹/۱۷	۸۵/۷۴	۲	۱۷۱/۴۹	تعامل مراحل و گروه‌بندی
				۰/۵۷	۲۱۴	۱۲۳/۰۱	خطا

یافته‌ها

سازگاری اجتماعی ($F=۰/۱۳$ ، $P=۰/۲۰$) برقرار است. همچنین پیش فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌دهد پیش فرض همگنی واریانس‌ها در متغیر سازگاری اجتماعی ($F=۰/۴۳$ ؛ $P=۰/۳۹$) رعایت شده است. این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش فرض کرویت داده‌ها در متغیر سازگاری اجتماعی ($Mauchly W = ۰/۸۹$ ؛ $P=۰/۱۲$) رعایت شده است.

نتایج آزمون واریانس آمیخته در (جدول ۳) نشان داد عامل زمان (تغییرات مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون) تأثیر معناداری بر نمرات سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد که این عامل ۴۸ درصد از تفاوت در واریانس نمرات سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی را روشن می‌کند. علاوه بر این، بر اساس نتایج، تأثیر عضویت گروهی یعنی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان هم بر نمرات سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی معنادار است. بنابراین می‌توان گفت که بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تأثیر معنادار داشته است.

اندازه اثر نشان می‌دهد که این آموزش ۵۰ درصد از واریانس در نمرات سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی را تبیین می‌کند. علاوه بر این، نتایج بیانگر آن بود که اثر تعامل نوع آموزش (بسته آموزشی مهارت‌های

نتایج پژوهش در بخش کیفی نشان داد که از تحلیل متن (شامل ۲۱ مقاله و یک کتاب)، ۲۳۶ گزاره اولیه و ۱۵ مضمون سازمان دهنده به این شرح به دست آمد: مهارت خودآگاهی، اجزای مهارت خودآگاهی، فعالیت و بازی‌های مربوط به خودآگاهی، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق، فعالیت‌های مربوط به تفکر خلاق و انتقادی، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسئله، فعالیت‌های مربوط به حل مسئله و تصمیم‌گیری، مهارت ارتباط مؤثر و فعالیت‌های مربوط به ارتباط مؤثر، مهارت روابط بین فردی، مهارت حل تعارض، مهارت جرأت‌ورزی، و فعالیت‌های روابط بین فردی، مهارت همدلی و فعالیت‌های مربوط به همدلی، مهارت مقابله با استرس، مهارت کنار آمدن با احساسات، فعالیت‌های مربوط به کنترل احساسات و مهارت کنترل خشم، مهارت تعیین هدف، درک مفهوم جامعه و شهروند مسئول بودن، فواید فراگیری مهارت‌های زندگی، مهارت اجتماعی و مؤلفه‌های آن و سازگاری اجتماعی. 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.

قبل از ارائه نتایج تحلیل واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون پارامتریک بررسی شد. بر همین اساس، نتایج آزمون شاپیروویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیر

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات سازگاری اجتماعی آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی با استفاده از آزمون تعقیبی بونفرنی

مرحله مورد مقایسه	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
پیش‌آزمون	۱/۲۸-	۰/۱۲	۰/۰۰۱
پیش‌آزمون	۱/۱۸-	۰/۱۰	۰/۰۰۱
پس‌آزمون	۱/۲۸	۰/۱۲	۰/۰۰۱
پس‌آزمون	۰/۱۰	۰/۰۷	۰/۴۸

زندگی ویژه کودکان از مضامین مهارت خودآگاهی، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسئله، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت روابط بین فردی، مهارت حل تعارض، مهارت جرأت‌ورزی، مهارت همدلی، مهارت مقابله با استرس، مهارت کنار آمدن با احساسات، مهارت کنترل خشم، مهارت تعیین هدف، درک مفهوم جامعه و شهروند مسئول بودن، فواید فراگیری مهارت‌های زندگی و مهارت اجتماعی برخوردار است. همچنین نتایج نشان داد که از نظر متخصصان بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان روایی محتوایی کافی از خود نشان می‌دهد. علاوه بر این، این بسته آموزشی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تأثیر داشته و منجر به بهبود سازگاری اجتماعی این دانش‌آموزان شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های که در مقدمه به اکثر آن‌ها پرداختیم، همسو است (۱۳، ۱۶، ۱۸-۲۷).

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی باید 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 (۴). این آموزش مهارت‌های زندگی با شکل‌دهی رفتار مناسب اجتماعی در کودکان سبب می‌شود تا آن‌ها قابلیت اجتماعی خود را بهبود ببخشند و بتوانند بدون ایجاد تنش ارتباطی، مقاصد خود را پیگیری کنند که این روند نیز به شکل طبیعی با بهبود در سازگاری اجتماعی کودکان عجین است.

از طرف دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی، قابلیت اجتماعی شدن کودکان در طول زندگی حال و آینده را فراهم می‌کند و سبب تشبیت تأثیرات بلندمدت این شیوه بر مهارت‌های اجتماعی، بازخوردهای شناختی، تطبیقی و تحصیلی می‌شود (۲۲). علاوه بر این، آموزش مهارت‌های زندگی باعث تعامل مثبت کودکان در جامعه

زندگی ویژه کودکان) و عامل زمان هم بر نمرات سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی معنادار است. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود نوع مداخله، یعنی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان در مراحل مختلف ارزیابی، بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی تأثیر معنادار داشته است. طبق اندازه اثر، تأثیر تعامل بسته آموزشی سازگاری زندگی ویژه کودکان و عامل زمان ۵۸ درصد از واریانس در نمرات سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی را روشن می‌شود. در مجموع بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی در مراحل مختلف مورد ارزیابی، تأثیر داشته است. در (جدول ۴) مقایسه زوجی میانگین نمرات سازگاری اجتماعی آزمودنی‌ها برحسب مرحله ارزیابی با استفاده از آزمون تعقیبی بونفرونی ارائه شده است.

همان‌گونه که نتایج این جدول نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در متغیر سازگاری اجتماعی تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان توانسته به شکل معناداری نمرات پس‌آزمون و پیگیری متغیر سازگاری اجتماعی را نسبت به مرحله پیش‌آزمون تغییر دهد. همچنین بر طبق این جدول، بین میانگین نمرات مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان این‌چنین تبیین نمود که نمرات متغیر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی که در مرحله پس‌آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، در طول دوره پیگیری نیز حفظ شده است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف طراحی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان و تعیین اثربخشی آن بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی انجام گرفت. نتایج در بخش کیفی نشان داد که بسته آموزشی مهارت‌های

معرض ترک تحصیل، و ... انجام شود. با توجه به اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان بر سازگاری 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 سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی اول را به‌طور کامل بررسی نمایند و با آموزش مشاوران و روان‌شناسان در مراکز مربوطه و استفاده از بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان در جهت سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی، اقدامات لازم را انجام دهند.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های زندگی با شکل‌دهی رفتارهای مناسب اجتماعی در کودکان باعث می‌شود تا توانایی اجتماعی آنان افزایش یابد و بتوانند بدون بروز تنش‌های ارتباطی، مقاصد اجتماعی خود را پیگیری کنند و روند سازگاری اجتماعی آنان نیز بهبود یابد. علاوه بر این آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند قابلیت اجتماعی شدن کودکان در محیط زندگی اجتماعی را فراهم نماید تا اثر بلندمدت آن مهارت‌های اجتماعی، بازخوردهای شناختی، تطبیقی و تحصیلی آنان را تثبیت کند. بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود تا کودکان با ادراک توانایی درون‌فردی و بین‌فردی، شناسایی نیازهای روانی و هیجانی خود و دیگران، قادر شوند تعامل‌های اجتماعی خود را بسط بدهند و از این طریق رفتارهای اجتماعی سازنده‌ای از خود به نمایش بگذارند، و در نهایت سازگاری اجتماعی بالاتری از خود نشان دهند.

تشکر و قدردانی

از تمام دانش‌آموزان حاضر در پژوهش، والدین آنان و مسئولین آموزش و پرورش شهرستان شهرکرد که همکاری کاملی در اجرای پژوهش داشتند، قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

در ارتباط با همسالان و شناخت احساسات و هیجانات درونی خود و دیگری می‌شود و کمک می‌کند کودکان بتوانند احساسات و هیجانات دیگران را بشناسند و با درک آن، روابط اجتماعی سازنده‌تری تجربه کنند و در نتیجه سازگاری اجتماعی بالاتری کسب نمایند.

شرکت‌کنندگان در خلال جلسات آموختند که چگونه از طریق تمرین شنوندگی فعال، ارتباط‌های مؤثر را بهبود ببخشند و به زبان بدن و کلام مخاطب توجه کافی داشته باشند. همچنین همدلی از طریق اهمیت دادن به احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد مقابل از مفاهیم دیگر آموزش داده شده بود. کودکان بر اساس این مفاهیم آموختند که در کسب مهارت‌های اجتماعی و برقراری تعاملات سازنده با همسالان و افراد دیگر باید به احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد توجه نمایند و فقط احساسات خود را در نظر نگیرند.

بنا بر این آموزش‌ها، کودکان یاد گرفتند که با کسب توانمندی درون‌فردی و بین‌فردی، شناخت نیازهای روانی و هیجانی خود و دیگران، ارتباطات اجتماعی گسترده‌تری داشته باشند و از این طریق مهارت‌های اجتماعی خود را ارتقا بخشند و در طول زمان رفتارهای اجتماعی سازنده‌ای از خود به نمایش بگذارند. بروز رفتارهای اجتماعی سازنده باعث می‌شود تا کودکان تعاملات اجتماعی گسترده‌تری برقرار نمایند و در نتیجه سازگاری اجتماعی بالاتری از خود نشان بدهند.

محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی از جمله محدودیت جمعیت مورد مطالعه دانش‌آموزان دوره ابتدایی اول شهرستان شهرکرد، و عدم کنترل متغیرهای فردی، اجتماعی و خانوادگی مؤثر بر سازگاری اجتماعی و زندگی آنان، و استفاده نکردن از روش نمونه‌گیری تصادفی همراه بود.

پیشنهادات پژوهش

بر اساس محدودیت‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود به‌منظور افزایش تعمیم‌پذیری نتایج در سطح پیشنهاد نظری، این تحقیق روی سایر گروه‌های سنی و سایر شهرها، مناطق و جوامع با فرهنگ‌های مختلف، دیگر دانش‌آموزان با آسیب تحصیلی همانند دانش‌آموزان مضطرب، کم‌اشتیاق به تحصیل، در

منابع

- Mota DM, Matijasevich A, Santos IS, Petresco S, Mota LM. Psychiatric disorders in children with enuresis at 6 and 11 years old in a birth cohort. *J Pediatr (Rio J)*. 2020;96(3):318-26.
- Liu L, Wang Y, Zhao J, Wang M. Parental reports of stress and anxiety in their migrant children in China: The mediating role of parental psychological aggression and corporal punishment. *Child Abuse Negl*. 2022;131:105695.
- Borowski SK, Spiekerman AM, Rose AJ. The role of gender in the friendships of children and adolescents. In: Halpern-Felsher B, editor. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health (First Edition)*. Oxford: Academic Press; 2023. p. 94-103.
- Wang X, Young GW, Plechatá A, Mc Guckin C, Makransky G. Utilizing virtual reality to assist social competence education and social support for children from under-represented backgrounds. *Computers & Education*. 2023;201:104815.
- Taylor M, Alamos P, Turnbull KL, LoCasale-Crouch J, Howes C. Examining individual children's peer engagement in pre-kindergarten classrooms: Relations with classroom-level teacher-child interaction quality. *Early Childhood Research Quarterly*. 2023;64:331-44.
- Rupp S, Elliott SN, Kochenderfer-Ladd B. Social behavior competencies of self-identified bullies from a US nationally representative sample of 8–18 year old students. *Children and Youth Services Review*. 2020;116:105145.
- Mancini V, Rigoli D, Roberts L, Piek J. Motor skills and internalizing problems throughout development: An integrative research review and update of the environmental stress hypothesis research. *Res Dev Disabil*. 2019;84:96-111.
- Montoya-Castilla I, Postigo S, Prado-Gasco V, Perez-Marin M. Relationships between affective states and childhood internalizing disorders. *Arch Psychiatr Nurs*. 2018;32(4):591-8.
- Punia S, Sangwan S. Emotional intelligence and social adaptation of school children. *Journal of Psychology*. 2011;2(2):83-7.
- Root AE, Wimsatt M, Rubin KH, Bigler ED, Dennis M, Gerhardt CA, et al. Children with Traumatic Brain Injury: Associations Between Parenting and Social Adjustment. *J Appl Dev Psychol*. 2016;42:1-7.
- Lin YJ, Tseng WL, Gau SS. Psychiatric comorbidity and social adjustment difficulties in children with disruptive mood dysregulation disorder: A national epidemiological study. *J Affect Disord*. 2021;281:485-92.
- Corradi D, Levrau F. Social adjustment and dynamics of segregation in higher education—Scrutinising the role of open-mindedness and empathy. *International Journal of Intercultural Relations*. 2021;84:12-26.
- Lee MY, Wang HS, Chen CJ. Development and Validation of the Social Adjustment Scale for Adolescents with Tourette Syndrome in Taiwan. *J Pediatr Nurs*. 2020;51:e13-e20.
- Parker JG, Rubin KH, Erath SA, Wojslawowicz JC, Buskirk AA. Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. *Developmental psychopathology: Volume one: Theory and method*. 2015:419-93.
- Levan A, Fegter O, Gale SD. Executive functioning and social skills in children with epileptic seizures and non-epileptic seizures. *Epilepsy Res*. 2022;188:107051.
- Sobhi-Gharamaleki N, Hajloo N, Mohammadi S. The Effectiveness of life skill training on Social adjustment in preschool children. *Journal of school psychology*. 2016;5(3):118-31. [In Persian].
- Azari Z, Aminimanesh S, Mozafari M, Omidvar B. The Effectiveness of Mindfulness-Based Life Skill Training on Parent-Child Relationship among Parents of Children with Intellectual Disabilities. *Health*. 2022;9(1):83-90. [In Persian].
- Larni M, Sotoudeh N, JAHAN F, ASADZADEH H. The effectiveness of life skills training on high-risk behaviors and morbid symptoms of female students. *Management Studies on Police Training*. 2021;14(53):11-32. [In Persian].
- Zirakpour NM, Najarpour OS. Evaluation of the Effectiveness of Group Life Skills Training on Interpersonal Problems and Feelings of Loneliness in Female High School Students in Tabriz. *Journal of Instruction and*

- Evaluation. 2021;14(54):199-224. [In Persian].
20. Poursalman S, Farid AA. The Effectiveness of Life Skills Training on Anger Management and Resilience in Adolescents. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*. 2020;1(2):105-24. [In Persian].
 21. Sheykholeslami A, Fayazi M. The effectiveness of life skills training on resilience in students with addiction readiness. *Etiadpajohi*. 2021;14(58):11-30. [In Persian].
 22. Rafei R. Investigating the effect of life skills training on academic vitality, cognitive regulation of emotion and social skills of sixth grade elementary students in Shiraz. Master's thesis, Payam Noor University, Shiraz, 2020. [In Persian].
 23. Shahbazi GH. Investigating the effect of teaching life skills and mental health on the academic achievement motivation of elementary school boys in Lordegan city in the academic year 2018-2019. Master's thesis, Farhangian University, 2020. [In Persian].
 24. Poquet D, Martin P, Rateau M, Benamara Z, Teixeira M, Picot-Ngo C. Tobacco prevention interventions-developing life skills through playful activities among children and preteens: A systematic review. *Children and Youth Services Review*. 2023:107026.
 25. Winarsunu T, Iswari Azizaha BS, Fasikha SS, Anwar Z. Life skills training: Can it increase self esteem and reduce student anxiety? *Heliyon*. 2023;9(4):e15232.
 26. Cheung JC-W, Ni M, Tam AY-C, Chan TT-C, Cheung AK-Y, Tsang OY-H, et al. Virtual reality based multiple life skill training for intellectual disability: A multicenter randomized controlled trial. *Engineered Regeneration*. 2022;3(2):121-30.
 27. Safaralizadeh H, Azarsa T, Zeinali E, Sharafkhani R. Life skills training, hope, and health: An interventional study in the North West of Iran during the COVID-19 pandemic. *Public Health Pract (Oxf)*. 2022;3:100275.
 28. O'Sullivan E, Gogan E, Doyle L, Donohue G. Decider Life Skills training as a method of promoting resilience with mental health student nurses on clinical placement. *Nurse Educ Pract*. 2021;56:103222.
 29. Attride-Stirling J. Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *New Delhi: Sage*; 2001. p. 405. 2001.
 30. Khan Khanizadeh H, Bagheri S. The effectiveness of verbal self instruction on social adjustment in students with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. 2012;2(1):43-52. [In Persian].