

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی

ناصر صبحی قراملکی^۱، نادر حاجلو^۲ و سکینه محمدی^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی انجام پذیرفت. به این منظور پس از انتخاب تصادفی یکی از مراکز پیش دبستانی، تعداد ۶۰ نفر از نوآموزان به روش تصادفی انتخاب و در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. قبل از مداخله در هر دو گروه آزمون‌های مهارت‌های اجتماعی ماتسون و طرد همسالان طهماسیان اجرا گردید. پس از آن برای گروه آزمایش ۱۳ هفته مهارت‌های مربوط به مهارت‌های زندگی سازمان بهزیستی اعمال شد. سپس پس از تکمیل آزمون‌های طرد همسالان و مهارت‌های اجتماعی اعمال شد. داده‌های خام با استفاده از روش آماری مانکوا تبیین شد، یافته‌ها حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و رابطه با همسالان و کاهش طرد همسالان، رفتارهای غیر اجتماعی، رفتارهای تکانشی و برتری طلبی می‌گردد. با توجه به یافته‌ها، می‌توان گفت نتایج تحقیق گویای آن است که آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی موثر است.

واژه‌های کلیدی: سازگاری اجتماعی، مهارت‌های زندگی، کودکان، پیش دبستانی

۱. نویسنده‌ی رابط: دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی (aidasobhi@yahoo.com)

۲. استاد گروه روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

۳. کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۴/۱۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۲/۵

مقدمه

در چنین عصری که فرد در زندگی روزمره انواع محدودیت های فردی و اجتماعی را تجربه کرده است و با برخورد با این موانع دچار تعارض و ناکامی می‌شود، چنانچه فردی بتواند جریان اجتماعی شدن را به درستی طی نموده و نیازهای خود را با نیازهای جامعه ای که در آن زندگی می‌کند همسو نماید به نوعی کفایت اجتماعی رسیده و از عوارض روانی ناشی از آن، خاصه تشویش، افسردگی های واکنشی و اختلالات شخصیت رهایی می‌یابد. (تروئر، برانیت آرجیل، ۱۹۷۸ به نقل از والی‌پور ۱۳۷۲). در دوران کودکی و نوجوانی به دلیل اینکه ارتباط با همسالان افزایش و وابستگی به والدین کاهش می‌یابد سازگاری اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. (ظاهری ۱۳۸۶). همسوسازی نیازهای فردی و نیازهای اعضای جامعه مفهومی به نام سازگاری اجتماعی^۱ را متصور می‌شود که از ارکان سلامت روان و متضمن جایگاه فرد در اجتماع است (تروئر، برانیت آرجیل ۱۹۷۸؛ به نقل از والی‌پور، ۱۳۷۲)

سازگاری مقوله ای است که مخصوص انسان نمی‌باشد و هر موجودی به فراخور حال خود به طریقی جهت حفظ بقا در سازگاری با محیط می‌نماید، انسان به واسطه قدرت تفکر و یادگیری ورای واکنش های غریزی اولیه باید همه چیز را بیاموزد به ویژه اعمالی که وی را در سازگاری با محیط اجتماعی یاری می‌نماید، بدین سان سازگاری از نظر آدمی یعنی سازگاری اجتماعی (والی‌پور، ۱۳۷۲). رفتار آدمی تحت تأثیر عوامل اجتماعی قرار دارد و شخصیت انسان در صورتی به کمال می‌رسد که بین او و محیط تعامل و تبادل مناسبی وجود داشته باشد، فشارهای اجتماعی تأثیر فراوانی بر رفتار فرد دارد و از سوی دیگر انسان موجودی انعطاف‌پذیر است، او نه تنها با محیط سازگار می‌شود بلکه محیط را نیز بنا به خواسته خود دگرگون می‌کند. (ولش و کارن^۲، ۲۰۰۱؛ به نقل از توزنده جانی، ۱۳۸۶)

1. social adjustment
2. Welsh & Kare

انسان محصول اجتماع است و در نتیجه تحت تأثیر نظام‌ها و فرهنگ‌های جامعه خود قرار دارد در چنین شرایطی است که باید نیازهای خود را برآورده سازد و آرامش و تعادل خود را حفظ کند. بنابراین انسان باید با اجتماع سازگار شود، ابعاد سازگاری شامل سازگاری جسمانی، سازگاری روانی، سازگاری اجتماعی و سازگاری اخلاقی است که در راس آنها سازگاری اجتماعی قرار دارد. سازگاری اجتماعی بر این ضرورت متکی است که نیازها و خواسته‌های فرد با منافع و خواسته‌های گروهی که در آن زندگی می‌کند هماهنگ و متعادل شود و تا حد امکان از برخورد و اصطکاک مستقیم و شدید با منافع و ضوابط گروهی جلوگیری شود (اسلامی نسب، ۱۳۷۳). اجتماعی شدن یک فرآیند دو جانبه ارتباطی بین فرد جامعه است به همین دلیل فرآیندی پیچیده به شمار می‌آید که ابعاد گوناگونی دارد کسب مهارت‌های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط با سایر افراد و سازگاری اجتماعی از جمله این ابعاد است.

از سازگاری اجتماعی تعاریف بسیاری به عمل آمده است. اسلی و گوارا^۱ سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت‌های اجتماعی می‌دانند که از نظر آنها مهارت اجتماعی عبارتست از: توانایی ایجاد ارتباط با دیگران در زمینه اجتماعی معین به طریقی که در عرف جامعه پذیرفته و ارزشمند باشد از جمله این مهارت‌های اجتماعی حل مسئله اجتماعی است. در حالی که اسلوموکی و دان^۱ سازگاری اجتماعی و مهارت اجتماعی را فرآیندی می‌دانند که فرد را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کند رفتار خود را کنترل و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم کند (خدایاری، ۱۳۸۶) و گوداشتاين ولانیون^۲ سازگاری را فرآیند پیوسته‌ای تعریف کرده‌اند که در آن تجارب یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی او می‌گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت‌هایی را فراهم می‌سازد که از آن طریق می‌توان به ارضای نیازها پرداخت (مظاهری، ۱۳۸۵)

-
1. Slowmoski & Dunn
 2. Coodestein & Lanyon

با توجه به فرایند اجتماعی شدن و مراحل این فرایند روشه (۱۹۸۴)؛ ترجمه زنجانی پور، ۱۳۷۹؛ به نقل از رحمتی، ۱۳۸۸) دوره کودکی را فشرده‌ترین دوره اجتماعی شدن می‌داند دوره کودکی مهم‌ترین دوره در زمینه کسب مهارت و سازگاری اجتماعی است از مهم‌ترین مداخلاتی که منابع مقابله‌ای کودک را افزایش داده و توانایی‌های اجتماعی آنان را ارتقا می‌بخشد، مهارت‌های زندگی است. برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد. هدف از این برنامه افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی کودکان و نوجوانان بود برای اینکه بتواند با مقتضیات و مسائل و دشواری‌های زندگی سازگارانه برخورد کنند. برنامه مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان نیاز و حق دارند که بتوانند از خودشان و خواسته‌هایشان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند.

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمشان را با آگاهی اتخاذ کنند به طور موثر ارتباط برقرار کنند مهارت‌های مقابله‌ای و هویت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌تواند اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کنند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (صفرزاده، ۱۳۸۲)

مهارت‌های زندگی مشتمل بر چند مهارت است که با تشکیل گروه‌های کوچک و بحث گروهی، بارش فکری، ایفای نقش و بحث و مناظره قابل آموزش است. این مهارت‌ها عبارت است از: الف) مهارت‌های عاطفی شامل: خودآگاهی، مقابله با هیجانات و مقابله با استرس. ب) مهارت‌های اجتماعی شامل: همدلی، ارتباط موثر، روابط میان‌فردی، شهروند مسئول بودن، حل تعارض. ج) مهارت‌های شناختی شامل: تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق و تفکر انتقادی. با توجه به آنچه بیان شد به نظر می‌رسد سازگاری اجتماعی یکی از ارکان سلامت روان است که به دنبال یادگیری رفتارهای اجتماعی همسو با نیازهای جامعه و فرد محقق می‌گردد. پیشینه پژوهشی

در زمینه مهارت‌های زندگی نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتارهای سالم اجتماعی تأثیر مثبت داشته است کاهش مصرف سیگار و الکل (بوترن و همکاران، ۱۹۸۰ و ۱۹۸۴) بهبود روابط بین فردی و عزت نفس و ابراز وجود (ساجدی و همکاران، ۱۳۸۸) کاهش مشکلات رفتاری (ترک لادانی و همکاران، ۱۳۸۷) و افزایش انگیزه پیشرفت و خود احترامی و سازگاری اجتماعی (سپاه منصور، ۱۳۸۶) و افزایش سازگاری اجتماعی بین دانش‌آموزان (رحمتی، ۱۳۸۸) و افزایش محبوبیت فرد و حل تعارضات با همسالان (کاپلان و همکاران، ۱۹۹۲).

با توجه به اینکه سازگاری اجتماعی یکی از عوامل مهم در سلامت روان فرد و جامعه است و تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در بهبود زندگی فردی و اجتماعی مفید است، پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این راستا فرضیه‌های زیر مطرح است: ۱- آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی مناسب می‌شود. ۲- آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش رفتارهای غیراجتماعی می‌شود.

روش

روش پژوهش حاضر آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و انتخاب تصادفی است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری پژوهش کودکان پیش دبستانی در سال

تحصیلی ۹۰-۹۱ شهرستان اردبیل بودند که از میان آنها ۶۰ نفر به طور تصادفی به تعداد برابر (۳۰ نفر در هر گروه) در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین گردیدند. جهت گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۳ توسط ماتسون و

همکاران برای سنجش مهارت‌های اجتماعی افراد ۴ تا ۱۰ سال تدوین گردیده است. مقیاس ماتسون دارای دو فرم خود گزارش دهی و گزارش دهی توسط معلم است فرم گزارش دهی توسط معلم که

در این پژوهش از این فرم استفاده شده است شامل ۶۴ سوال می‌باشد که دامنه نمرات آن بین دو عدد ۶۴ و ۳۲۰ است. علاوه بر نمراتی که پاسخگو در هر کدام از مقیاس‌ها فرعی به دست می‌آورد و جمع نمرات ۶۴ عبارت موجود در مقیاس نیز یک نمره کلی که بیانگر مهارت اجتماعی آزمودنی است به دست می‌دهد (ماتسون و اولندیک، ۱۹۸۸؛ ترجمه به پژوه، ۱۳۸۴)

پرسشنامه طرد همسالان طهماسبیان: این پرسشنامه ۱۵ ماده دارد و با نتایج آزمون گروه سنجی محبوب‌ترین و مطروودترین افراد کلاس همخوانی داشته و برای کودکان به صورت خود گزارش دهی قابل استفاده است. اعتبار پرسش‌نامه طرد همسالان از طریق همسالی درونی (ضریب α کرنباخ) توسط سازنده ۰/۹۱ و ضریب تصنیف آن ۰/۹۳ گزارش شده است. همچنین اعتبار و پایایی از طریق باز آزمون برابر ۰/۹۳ گزارش شده است. این آزمون دو عامل اصلی را مشخص می‌نماید ۱- پذیرش همسالان که میزان پذیرش آزمودنی را در بین گروه همسالان و ۲- طرد همسالان میزان طرد آزمودنی را در بین گروه همسالان نشان می‌دهد.

برنامه مداخله‌ای و شیوه اجرا: در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی سعی می‌شود، برای کودکان فرصت‌هایی فراهم گردد تا با کسب توانایی‌ها و مهارت‌های خاص، بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. مهارت‌های آموزشی در این برنامه شامل مهارت‌های دهگانه زندگی است که در ۵ گروه خودآگاهی و همدلی، برقراری رابطه‌ی موثر و روابط بین فردی سازگاران، تصمیم‌گیری و حل مسئله، تفکر انتقادی و تفکر خلاق و در نهایت مهارت مقابله با هیجانات منفی و استرس است. برنامه مهارت‌های زندگی ویژه پیش دبستان شامل یک کتاب راهنما برای مربی و معلم، کارت‌های تصویری و برگه‌های فعالیت است از آنجا که نوآموزان در این مقطع خواندن و نوشتن نمی‌دانند در نتیجه کتاب کار هم نخواهند داشت. لذا آموزش در کلاس با کارت‌های تصویری، بازی و فعالیت‌های گروهی انجام می‌گردد. علاوه بر این، برگه‌های فعالیت به تعداد نوآموزان تکثیر و در اختیار آنان قرار می‌گیرد. کتاب شامل ۱۳ درس است که درس‌ها به ترتیب در دو مهارت‌های خود آگاهی، همدلی،

ارتباطات بین فردی، ارتباط برقرار کردن، مقابله با هیجانات، مقابله با استرس، تصمیم‌گیری و حل مسئله می‌باشد. دو مهارت مهم داخلی دیگر یعنی تفکر انتقادی و تفکر خلاق در بین سایر دروس گنجانده شده و به صورت یادگیری فعال از طریق مشارکت نوآموز در آموزش‌ها حاصل می‌شود. شیوه آموزش برنامه مهارت‌های زندگی به صورت یادگیری فعال و مطابق با کتاب راهنما، کارتهای تصویری و برکه‌های فعالیت انجام می‌گیرد. در این روش به کودکان فرصت داده می‌شود تا مطالب آموزشی را تجربه کنند نظر دهند و صحبت کنند در این شیوه کودکان محور اصلی آموزش می‌باشند و مربیان و معلمان فقط نقش تسهیل‌گر را بازی می‌کنند. روش‌های آموزش برنامه مهارت‌های زندگی براساس کتاب راهنما به شیوه یادگیری فعال و در طی ۱۳ هفته به شرح زیر انجام گرفت است: ۱- سوال و پاسخ ۲- بارش مغزی ۳- ایفای نقش ۴- فعالیت در گروه‌های بزرگ و کوچک ۵- جملات ناتمام ۶- بحث و گفتگو.

سوال و پاسخ: این شیوه آموزشی را می‌توان در ابتدا و انتهای هر جلسه مطرح کرد مطرح کردن سوال کودکان را بیشتر درگیر آموزش کرده و نحوه ادراک کودکان از مطالب آموخته شده را برای مربی و معلم مشخص می‌سازد. در ابتدای درس می‌توان سوالاتی در مورد موضوع درس مطرح کرد تا توجه کودکان را به هدف درس بیشتر جلب نمود و در انتهای درس نیز می‌توان با مطرح کردن سوالات متوجه شد که آیا کودکان مطالب جلسه را فهمیده‌اند و یا دچار سوء تفاهم شده‌اند. بارش فکری: بارش فکری شیوه‌ای خلاق و بارآور در ایجاد نظرها و عقاید مختلف و متعدد درباره موضوعی خاص است در این روش کودکان تشویق می‌شوند که در مورد موضوع یا سوالی خاص کلیه نظرات و پاسخ‌های ممکن را بگویند. کمیت و تعداد پاسخ‌های ممکن در روش بارش فکری از اهمیتی خاص برخوردار است کودکان تشویق می‌شوند بدون در نظر گرفتن نادرستی پاسخ چه غلط و چه خنده‌دار پاسخ‌های ممکن را به سوال بدهند. به کمک این روش کودکان می‌توانند جوانب مختلف از یک موضوع را در نظر داشته و قبل از اینکه تصمیم‌گیری نمایند به جستجوی اطلاعات برآیند همین به آنان کمک می‌کند تا راهها و روش‌های مختلف حل مسئله را

ایفای نقش: در این روش بر اساس یک متن یا بر اساس موقعیتی نمایشی اجرا می‌شود و به کودکان فرصت داده می‌شود تا مهارت‌هایی را که راجع به آن بحث شده است در عمل اجرا نمایند در این روش کودکان می‌توانند در محیطی امن و کنترل شده رفتارها را مشاهده کرده و آنها را بیاموزند، تمرین کنند و پس از تسلط بر آنها در محیط واقعی زندگی بکار برند. کودکی که ایفای نقش می‌کند یا نقش دیگران را مشاهده می‌نماید فرصت دارد تا در خصوص احساسات و رفتارهای خود در شرایط، اوضاع و احوال مختلف بینش و بصیرت کسب کند.

فعالیت در گروه‌های کوچک و بزرگ: پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند هنگامی که کودکان با یکدیگر به فعالیت مشترک می‌پردازند یادگیری آنها افزایش یافته و نتایج این یادگیری بسیار چشم‌گیر بوده است. بدین منظور سعی می‌شود کودکان در گروه‌های کوچک یا دو نفری با یکدیگر به فعالیت، تعامل و تبادل بپردازند. با استفاده از این روش نه تنها یادگیری کودکان افزایش می‌یابد بلکه همکاری، هم‌فکری، مهارت و تعاملات اجتماعی آنان نیز رشد می‌کند. زیرا هنگامی که کودکان و نوجوانان بدانند کارها و فعالیت‌های آنان به طور گروهی ارزیابی می‌شود همکاری و فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهند. به عنوان یک گروه با همدیگر رقابت نمی‌کنند و هر عضو مایل است تا آنجا که می‌تواند به سایر اعضای گروه کمک بیشتری کند. علاوه بر این، این شیوه به آنان کمک می‌کند تا یاد بگیرند چگونه به عنوان یک گروه با یکدیگر کار کرده و تقسیم وظایف کنند و هر کس با ایفای نقش خاص خود مشارکت را نیز می‌آموزند.

جملات ناتمام: در این شیوه آموزشی، جمله‌ای به طور ناقص مطرح می‌شود و کودکان باید ادامه‌ی آن را بگویند این روش در قصه‌گویی و داستان‌ها بسیار کاربرد دارد به طوری که مربی و معلم می‌تواند در حین داستان‌گویی از کودکان بخواهد تا بقیه‌ی داستان را حدس زده و یا توجه آنان به موضوعی خاص جلب کند. این شیوه به مربی و معلم کمک می‌کند تا احساسات و رفتارهای کودکان را نسبت به موضوعات مختلف کشف کند. به عنوان مثال: امروز یاد گرفتیم.

بحث و گفتگو: در این روش کودکان تشویق می‌شوند تا نظرات و عقاید خود را در قالب کلمات و جملات ساده در مورد موضوع و مساله ای بیان کنند. این شیوه باعث تقویت مهارت‌های کلامی، جرات ورزی و ابراز وجود در کودکان می‌گردد.

نتایج

شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره‌های رفتار اجتماعی مناسب در جدول (۱) به شرح زیر است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره‌های مهارت‌های اجتماعی مناسب در پیش‌آزمون و

پس‌آزمون					
گروه	موقعیت	M	SD	حداقل نمره	حداکثر نمره
آزمایش	پیش‌آزمون	۵۰/۷۰	۱۱/۸۹۵	۴۱	۸۸
	پس‌آزمون	۲۳/۹۲	۳/۲۱۳	۸۲	۹۵
کنترل	پیش‌آزمون	۷۳/۰۷	۱۲/۹۴۵	۴۷	۱۰۸
	پس‌آزمون	۷۲/۱۷	۱۲/۸۵۵	۴۵	۱۱۲

همانگونه که در جدول شماره ۱ آمده است، میانگین و انحراف استاندارد نمرات مربوط به مهارت‌های اجتماعی مناسب در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده می‌شود. شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره‌های رفتار غیراجتماعی در جدول (۲) به شرح زیر است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره‌های رفتار غیراجتماعی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	موقعیت	M	SD	حداقل نمره	حداکثر نمره
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰/۰۰	۸/۹۹۰	۱۴	۴۵
	پس‌آزمون	۶۰/۱۵	۲/۵۰	۱۳	۲۴
کنترل	پیش‌آزمون	۵۷/۳۳	۷/۵۷۳	۱۸	۵۲
	پس‌آزمون	۵۳/۳۳	۶/۸۳۷	۲۲	۵۱

همانگونه که در جدول (۲) آمده است، میانگین و انحراف استاندارد نمرات عامل رفتار

غیراجتماعی در پیش‌آزمون گروه آزمایش برابر (۳۰/۰۰) و (۸/۹۹۰) و گروه کنترل برابر (۵۷/۳۳) و (۷/۵۷۳) هستند و این مقادیر در پس‌آزمون گروه آزمایش به (۶۰/۱۵) و (۲/۵۰) و در گروه کنترل به (۵۳/۳۳) و (۶/۸۳۷) تغییر می‌یابند.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیره‌ی مهارت‌های اجتماعی مناسب

پیش‌آزمون	پس‌آزمون	فرضیه df	خطا df	F	p
رفتاراجتماعی مناسب	رفتارهای اجتماعی مناسب	۱	۵۲	۲۰/۰۱	۰/۰۰
رفتاراجتماعی مناسب	رفتارهای غیراجتماعی	۱	۵۲	۲/۱۹۶	۰/۱۴۴

نتایج تحلیل‌های تک‌متغیره جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که نمرات پیش‌آزمون مهارت‌های اجتماعی مناسب صرفاً با نمرات پس‌آزمون مهارت‌های اجتماعی مناسب رابطه معناداری دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیره‌ی رفتار غیراجتماعی

پیش‌آزمون	پس‌آزمون	فرضیه DF	خطا DF	F	p
رفتار	مهارت‌های اجتماعی مناسب	۱	۵۲	۰/۲۰۷	۰/۶۵۱
غیراجتماعی	رفتارهای غیراجتماعی	۱	۵۲	۷۱/۳۷	۰/۰۰

نتایج تحلیل‌های تک‌متغیره جدول شماره ۴ نشان می‌دهد که نمرات پیش‌آزمون رفتار غیراجتماعی صرفاً با نمرات پس‌آزمون رفتار غیراجتماعی رابطه معناداری دارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل تفاوت‌های بین گروهی متغیر رفتارهای اجتماعی مناسب

منبع	متغیر	فرضیه df	خطا df	F	p	Eta
گروه	مهارت‌های اجتماعی مناسب	۱	۵۲	۷۵ □ ۸۲	۰/۰۰	۰/۶۲

آزمون تفاوت‌های بین گروهی در متغیر مهارت‌های اجتماعی مناسب نشان داد که تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیر مهارت‌های اجتماعی مناسب معنی‌دار است ($\eta^2 = 0/62$), $(F_{(1,52)} = 75 \square 82, P < 0/01)$.

مقدار اتا حاکی از آن است که ۶۲ درصد واریانس مهارت‌های اجتماعی مناسب از طریق

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی کودکان پیش دبستانی

تفاوت های گروهی قابل تبیین است. برای بررسی جهت تفاوت میانگین گروهها در پس آزمونها تهای اجتماعی مناسب جدول (۱) مد نظر قرار گرفت و معلوم شد که پس از مداخله آزمایش، رفتارهای اجتماعی مناسب کودکان گروه آزمایش در مقایسه با کودکان گروه کنترل افزایش چشمگیری داشته است ($M_{CONT} = 17/72$, $M_{EXP} = 23/92$). پس فرضیه ما مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی مهارت‌های اجتماعی مناسب را افزایش می‌دهد تایید می‌شود.

جدول ۶. نتایج تحلیل تفاوت های بین گروهی متغیر رفتارهای غیراجتماعی

منبع	متغیر	فرضیه df	خطا df	F	p	Eta
گروه	رفتارهای غیراجتماعی	۱	۵۲	۲/۲۷۸	۰/۰۰	۰/۶۹

آزمون تفاوت های بین گروهی در متغیر رفتارهای غیراجتماعی نشان داد که تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ متغیر رفتارهای غیراجتماعی معنی‌دار است ($\eta^2 = 0/84$, $(F_{(1,52)}) = 2 \square 278$, $P < 0/01$).

مقدار اتا حاکی از آن است که ۶۹ درصد واریانس رفتارهای غیراجتماعی از طریق تفاوت های گروهی قابل تبیین است. برای بررسی جهت تفاوت میانگین گروهها در پس آزمون رفتارهای غیراجتماعی جدول (۲) مد نظر قرار گرفت و معلوم شد که پس از مداخله آزمایش، رفتارهای غیراجتماعی کودکان گروه آزمایش در مقایسه با کودکان گروه کنترل کاهش چشمگیری داشته است. ($M_{CONT} = 53/33$, $M_{EXP} = 60/15$) پس فرضیه ما مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی رفتارهای غیراجتماعی را کاهش می‌دهد تایید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به یافته ها، فرضیه اول مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش مهارت‌های مناسب اجتماعی می‌شود تایید گردید. نتایج این پژوهش با تحقیق شجاعی (۱۳۸۳) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اختلال سلوک دانش‌آموزان، سلیمانی (۱۳۸۵) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

همسو و هماهنگ است. در این راستا والی پور (۱۳۸۰) عنوان داشت که انسان به واسطه قدرت تفکر و یادگیری خود ورای واکنش‌های غریزی باید همه چیز را بیاموزد به ویژه اعمال و رفتاری که وی را در سازگاری با محیط اجتماعی یاری می‌نماید. ری آن و شیم (۲۰۰۶) در تحقیقی عنوان داشتند که ایجاد مهارت‌های اجتماعی، یک جهت‌گیری مثبت نسبت به جهان اجتماعی را پدید می‌آورد که در این جهت‌گیری اجتماعی مثبت در عقاید و رفتارهایمان تثبیت می‌شود و به این شکل سازگاری اجتماعی را در فرد تسهیل می‌کند.

با توجه به بخش دیگری از یافته، فرضیه دوم مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی باعث کاهش رفتارهای غیراجتماعی می‌شود نیز تایید گردید. نتایج این پژوهش با تحقیق شجاعی (۱۳۸۳) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اختلال سلوک دانش‌آموزان، طارمیان (۱۳۷۸) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش اضطراب و افسردگی، افت تحصیلی، کاهش مصرف مواد مخدر و پیشگیری از مشکلات روانی، اجتماعی همسو و هماهنگ است. رشد مهارت‌های اجتماعی بخشی از جریان اجتماعی شدن فرد است و هدف اصلی آموزش مهارت‌های اجتماعی اساساً متوجه شکوفایی ظرفیت‌ها و رشد توانایی‌ها و رفتار و شخصیت فرد و حس تفاهم اجتماعی است (نظری نژاد ۱۳۸۷). عوامل تعیین‌کننده مهارت‌های اجتماعی شامل دو دسته شناختی و رفتاری است و فردی که دارای مهارت‌های اجتماعی است می‌تواند به انتخاب و ارائه رفتار مناسب در زمان و وضعیت معین دست براند (کارتیج و میلون؛ به نقل از نظری نژاد، ۱۳۸۷). از آنجا که آموزش مهارت‌های زندگی، به عنوان یک برنامه پیشگیرانه فرد را یاری می‌نماید تا ضعف‌های مهارتی خود را به سوی توانمندی رهنمون شود و با توجه به آنکه افزایش مهارت‌های اجتماعی توانایی ایجاد ارتباط متقابل و جامعه‌پسند را برای فرد مهیا می‌نماید (کوفر و اسلیبی به نقل از نظری نژاد، ۱۳۸۷)، نتایج این پژوهش قابل توجیه علمی می‌باشد. از آنجایی که پژوهش حاضر ناظر بر کودکان پیش‌دبستانی و در جامعه آماری اردبیل بود، نتایج آن با این محدودیت مواجه است. لذا پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جامعه آماری متفاوتی و با بررسی متغیرهای دخیل دیگری صورت گیرد.

منابع

- آقاجانی، مریم (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه الزهرا.
- احدی، بتول؛ میرزایی، پری؛ نریمانی، محمد؛ ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۸). تأثیر آموزش حل مسئله اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کم‌رو. پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۹(۳)، ۲۱-۳۵
- اسلامی نسب، علی (۱۳۷۳). روان‌شناسی سازگاری، تهران: نشر بنیاد.
- امیری برمکوهی، علی (۱۳۸۷). آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی. فصل نامه روان‌شناسان ایرانی، ۵(۲۰)، ۵۶-۶۹.
- ترک لادانی، فاطمه؛ ملک پور، مختار؛ گلپور، محسن (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی به مادران بر کاهش مشکلات رفتاری دانش‌آموزان سوم تا پنجم ابتدایی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، ۳۷، ۸۲-۶۵
- حمیدپور، حسن؛ حسینی، علی و پژوهنده، علی (۱۳۸۸). نقش آموزش پیش دبستانی در یادگیری مهارت‌های روانی- حرکتی و سازگاری اجتماعی. مجله علوم تربیتی (علوم تربیتی و روان‌شناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز، ۵(۳)، ۷۱-۹۰.
- درتاج، فریبرز؛ مصائبی، اسدالله و اسدزاده، حسن (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۵-۱۲ ساله. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۴، ۳۲-۴۵.
- ساجدی، سهیلا؛ آتش پور، سیدحمید؛ کامکار، منوچهر و صمصام شریعت، سید محمدرضا (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روابط بین فردی، عزت نفس و ابراز وجود دختران نابینا. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، ۳۹، ۲۳-۴۲.
- سپاه منصور، مژگان (۱۳۸۶). تأثیر مهارت‌های زندگی بر انگیزه پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری اجتماعی. اندیشه و رفتار، ۶، ۲۳-۳۶.
- سلیمانی، منصور؛ به پژوه، احمد؛ افروز، غلامعلی و غلامعلی لوسانی، مسعود (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دیر آموز. تعلیم و تربیت استثنایی، ۹۵، ۳۶-۵۰.

صفرزاده، محمد(۱۳۸۲). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر برقراری ارتباط اجتماعی کارآمد در دانش‌آموزان دختر اول دبیرستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی

ظاهری، محسن؛ آقایی، احمد و گلپور، محسن(۱۳۸۶). تأثیر آموزش شیوه‌های رفتاری گروهی بر سازگاری اجتماعی کودکان و نوجوانان مصروع؛ دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان(اصفهان)؛ ۳۳، ۳۶-۱۵.

یارمحمدیان، محمدحسین؛ مولوی، حسین و ایرانپور، مبارکه(۱۳۸۱). بررسی رابطه دوستیهای دوجانبه، پذیرش همسالان، خود پنداره و سازگاری اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر سال سوم راهنمایی شهر اصفهان. مطالعات تربیتی و روان‌شناسی، ۴(۲)، ۲۰-۵.

والی پور، ایرج(۱۳۸۰). روان‌شناسی سازگاری، تهران: انتشارات وحید.

Chao-hua.L., xiao-J., Xiao-wentu, G (2008). Impact of Life skills Praining to Imprdve Cognition of Risk of Sexual Behavior and Contraceptive use among vocational school Students in shanghai,china. Journal of Reproduction & Contraception 2008. Dec; 19(4): 239-251

Magnani, R., Macintyre, k. Mehyrar, K, A. Brown,L., Hutchin, P.(2005). The impact of life skills education on adolescent sexual risk behavioral in Kwazulu - Natal, south Africa journal of Adolescent health, 36, 289-304

Mohammadi, A., BarzegarKahnamouei,S., Allavirdiyan, Kh., Habibzadeh, S.(2010). the effect of anger management training on aggression and social adjustment of male students agel 12-15 of shabestar schools in 2008.Procedia Social and Behavioral sciences, 5, 1690- 1693

Rahmati, B. Adibrad, N., Tahmasian, K. Salehsedgpour, S.(2010). The effective of life skill training on social adjustment in children. procedia social and Behavioral science, 5(10), 78-99.

Ryan, A.M. & Shin, S.(2005). Social achievement goals: the nature and consequences of different orientations toward social competence. University of ILLinois, urbana-champaign.

Sobhi-Gharamaleki ,N.Rajabi,S.(2010). Efficacy of Life skills training on increase of mental health andself esteem of the students. Procedia social and Behavioral Sciences, 5, 1818-1822.

Weiliao.J.(2010). A life-skill-based HIV/AIDS prevention education for rural student of primary school in china: what change? Whate have we learned.(Biomedical and environment sciences, 23, 58-78.

The Effectiveness of life skill training on Social adjustment in preschool children

N. Sobhi-Gharamaleki¹, N. Hajloo² & S. Mohammadi³

Abstract

This main aim of this research was evaluating the effectiveness of life skills training on children's social adjustment in preschool children. The target population for this study was chosen randomly and both experimental and control groups consisted of 60 participants who had been matched on the basis of age and intensity of social adjustment. Social adjustment was assessed by Tahmasian peer rejection test and Mattson social skills test. The data analyses with moncova method. The results showed that training life skills to children promote their social adjustment and decreased impulsive and unsocial behaviors. In respect with results ,life skills training was effective in children social adjustment.

Keywords: Social adjustment, life skill, children

1. Corresponding Author: Associate Professor of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili (aidasobhi@yahoo.com)

2. Professor of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili

3. MA of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili