

## دو فصلنامه پژوهش در آموزش ابتدایی

سال چهارم، شماره ۸، پاییز و زمستان ۱۴۰۱. صفحات: ۱-۱۰

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارتون (نقاشی متحرک) بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان

پایه ششم

محمد اکبری بورنگ<sup>۱</sup>، زهرا دلیری نیا<sup>۲</sup>، ثریا رودی علی<sup>۳\*</sup>

۱. دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

۲. کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه آزد اسلامی، بیرجند، ایران

۳. دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران (نویسنده مسئول)

Email: s\_rodialiabadi@birjand.ac.ir

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۴ شهریور ۱۴۰۱

پذیرش: ۱۰ اسفندماه ۱۴۰۱

### واژگان کلیدی:

مهارت‌های زندگی، کارتون،

سازگاری اجتماعی

### چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارتون بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پایه ششم طراحی و اجرا شد. این پژوهش از نظر روش جمع‌آوری اطلاعات شبه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه ششم شهر بیرجند مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ می‌باشد. از بین دانش‌آموزان به صورت تصادفی در دسترس تعداد ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار داده شدند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه روانی کالیفرنیا شات انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارتون بر سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان اثربخش است.

Journal of Research in Elementary Education

Volume ۴, Issue ۸, Fall and Winter ۲۰۲۲, Pages: ۱-۱۰

### The Effectiveness of Life Sills Training Through Cartoons on Social aAdjustment of Students in Grade Sixth

Mohammd Akbari borng<sup>۱</sup>, Zahra Daliri nia<sup>۲</sup>, sorayya ruodi aliabadi<sup>۳\*</sup>

۱. Associate Professor of curruculum studies University of Birjand, Iran

۲. Master of Science in Education, Islamic Azad University of Birjand, Birjand, Iran

۳. Corresponding author: Phd Student in Curriculum., University of Birjand, Birjand, Iran. Email:

s\_rodialiabadi@birjand.ac.ir

### ARTICLE INFORMATION

Received: ۲۶ August ۲۰۲۲

Accepted: ۱ March ۲۰۲۳

### Keywords:

life skills,  
cartoons, social  
compatibility

### ABSTRACT

The present study was designed and implemented with the aim of investigating the effectiveness of teaching life skills through cartoons on the social adjustment of sixth grade students. This research is quasi-experimental in terms of the data collection method of a pre-test and post-test with a control group. The statistical population of this research includes all sixth grade students in the city of Birjand studying in the ۲۰۱۶-۲۰۱۷ academic year. Of the available students, ۲۰ were randomly assigned to the experimental group and ۲۰ to the control group. Data was collected using the California Shot Psychological Questionnaire. Statistical covariance test of analysis was used to analyze the data. The results of the research indicated that teaching life skills using cartoons plays a role in students' personal and social adaptation.

## مقدمه

رشد دانش، فن آوری، سطح معرفت بشری و تغییرات و تحولات جامعه، نیاز به ایجاد شیوه‌های رویارویی با مسائل موجود نوظهور و هماهنگی و سازگاری با تغییرات را بیش از پیش مطرح می‌کند؛ بنابراین زندگی در این شرایط مهارت‌های خاصی را می‌طلبد که بتواند زندگی سالم، کارآمدی و سازگاری را به ارمغان بیاورد. سازگاری به تعامل مؤثر فرد با محیط اشاره دارد و هم‌زمان دو فرایند در آن رخ می‌دهد. یکی منطبق کردن خود با شرایط و دوم منطبق ساختن آن با نیازهای خود (Hatami & Kawosani, ۲۰۱۳). در واقع سازگاری به روش پذیرش و انجام رفتار و کردار مناسب و تغییرات محیطی اشاره دارد و مفهوم متضاد آن ناسازگاری است؛ یعنی نشان دادن واکنش نامناسب به محرک‌های محیطی و موقعیت‌ها، به نحوی که برای خود یا دیگران و یا هر دو زیان‌بخش باشد و فرد نتواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد (Naveedi, ۲۰۱۵). تحقیقات گوناگون نشان می‌دهد که بین کمبود مهارت‌های اجتماعی و بروز اختلالات رفتاری در آینده رابطه وجود دارد. این مشکلات که با عملکرد ضعیف مهارت‌های اجتماعی کودک مرتبط هستند عبارت‌اند از بزهکاری؛ نقص در عملکرد تحصیلی و شناختی، فرار از مدرسه، الکلیسم، رفتارهای ضداجتماعی و اختلالات روانی (Shahini & Sabeti, ۱۹۹۸). Yilaq سازگاری طیف گسترده‌ای دارد (Tinto, ۱۹۸۷)، از نظر اسکات (Scott, ۲۰۱۵) انواع سازگاری عبارت است از: سازگاری تحصیلی، سازگاری خانوادگی، سازگاری بین فردی و سازگاری اجتماعی<sup>۱</sup>. یک شاخص مهم سازگاری کلی، سازگاری فردی است، راجرز منظور از این سازگاری را انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط میان خود و محیط است به نحوی که حداکثر خویشتن‌سازی را همراه با رفاه اجتماعی ضمن رعایت حقایق خارجی امکان‌پذیر می‌سازد (Shahini Yilaq & Sabeti, ۱۹۹۸).

سازگاری اجتماعی نیز به‌مثابه مهم‌ترین نشانه سلامت روان، از مباحثی است که در دهه‌های اخیر، توجه بسیاری را جلب کرده است (Ahadi at al, ۲۰۰۸). 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 دارند و از سوی دیگر انسان موجودی انعطاف‌پذیر است. او نه تنها با محیط سازگار می‌شود، بلکه محیط را نیز بنا بر خواسته خود دگرگون می‌کند (Welsh & Karen, ۲۰۰۱) به‌طور کلی نمی‌توان در مورد سازگاری به‌ویژه سازگاری اجتماعی تعریفی واحد ارائه داد، چراکه سازگاری اجتماعی امری کاملاً نسبی است و باید آن را متناسب با شرایط بومی و اجتماعی تعریف کرد (Greenberget al, ۱۹۹۲). بنا به نظر برغندان و همکاران (Barghandan et al, ۲۰۱۱) سازگاری اجتماعی عبارت است از مکانیسم‌هایی که توسط آن‌ها، فرد توانایی تعلق به گروه را پیدا می‌کند؛ به عبارت دیگر، مجموعه واکنش‌هایی که توسط آن‌ها فرد ساختار و رفتار خود را برای پاسخی موزون به شرایط جدید و فعالیت‌هایی که شرایط را از او طلب می‌کند تغییر دهد سازگاری اجتماعی نامیده می‌شود. در شکل‌گیری سازگاری اجتماعی عواملی چون شیوه‌های تربیتی، ارزش‌ها و اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه، همسالان، خانواده و آموزش و پرورش مؤثر است (Golestani, ۱۹۹۳).

یکی دیگر از شرایط و متغیرهایی که باعث تغییر سطح سازگاری افراد می‌شود، آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌ها می‌باشد. موضوع مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ با اقدامات برتوین<sup>۲</sup> مطرح شد. وی مجموعه‌ای از دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی را برای دانش‌آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روانی مواجه شد. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های قاطعیت، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد، در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد

<sup>۱</sup>. Social adjustment

<sup>۲</sup> Botvin

از سوی همسالان، مقاومت کنند. بهاری و شفیقی پور (Bahari & Shafiqpour) در سال ۱۹۹۶ میلادی نیز، سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد و جامعه، برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدوین کرد. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده، سازگاری اجتماعی و ارتقای سطح روان است (Sepah Mansour, ۲۰۰۷). مهارت‌های زندگی، آن نوع توانایی‌ها و مهارت‌های عملی است که موجب بروز رفتارهای مثبت و روابط سازگارانه گردیده و برای احساس کامیابی، توانمندی و شادکامی در زندگی روزمره عمومی و عادی به آن‌ها نیاز است. هدف این مهارت‌ها افزایش توانایی‌های عاطفی - اجتماعی فرد است که او را آماده پذیرش مسئولیت‌های سنگین‌تر در زندگی می‌نماید (Hamidi, ۲۰۰۴).

مهارت‌های زندگی در جهت ارتقاء توانایی‌های روانی-اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت روانی-جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کند. آموزش مهارت زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند، همچنین منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود؛ بنابراین به‌طور کلی می‌توان گفت آموزش مهارت زندگی منجر به افزایش سلامت روانی افراد می‌شود و در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری نقش مؤثری دارد (World Health Organization, ۱۹۹۸). پژوهش‌های مختلفی در زمینه مهارت‌های زندگی و سازگاری اجتماعی انجام شده است. از جمله جمالی پاغله و همکاران (Jamali, ۲۰۱۴). پژوهشی باهدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر نوجوان انجام دادند. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و همچنین عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر نوجوان مؤثر است.

یافته صبحی قراملکی، حاجلوی و محمدی (Sobhi Gharamaleki, Hajloo, Mohammadi, ۲۰۱۵) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی مؤثر است. همچنین نتایج پژوهش حاتمی و کاوسانی (Hatami & Kawosani, ۲۰۱۳) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (اجتماعی، تحصیلی و عاطفی) فرزندان شاهد و ایثارگر مؤثر است. نتایج تحقیق بوتوین و گریفین (Botvin & Griffin, ۲۰۰۴) نیز تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی را در کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش سازگاری و اعتماد به نفس مورد تأیید قرارداد. نتایج تحقیق ونلز، ریچورد و سیلبرایزن (Wenzel, Weichold & Silbereisen, ۲۰۰۹) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی اثرات مثبتی بر افزایش پیوند مدرسه‌ای و کاهش مصرف الکل دارد. لو، وانگ و گائور (Lou, Wang & Gao, ۲۰۰۸) نیز در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث خودکارآمدی، کاهش رفتارهای پرخطر می‌شود. در پژوهشی دیگر باکر و ویلیامز (Baker & Williams, ۲۰۰۱) نشان دادند که داشتن مهارت‌های مختلف اجتماعی تضمین‌کننده سازگاری بهتر دانش آموزان در محیط مدرسه می‌شود.

شهرکی پور، شیرمحمدی و ندری (Shahrakipur, Shirmohammadi and Nedri, ۲۰۱۸) پژوهشی را با عنوان بررسی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی دانش آموزان سال اول دوره راهنمایی شهرستان اشتر از دیدگاه معلمان این دوره انجام دادند. نتایج به دست آمده از آزمون فرضیه‌ها نشان داد که بین مهارت‌های زندگی و سازگاری اجتماعی، خودآگاهی، مهارت تصمیم‌گیری، حل مسئله، مقابله با هیجانات و کاهش طرد همسالان رابطه معنی‌دار وجود دارد. پیک و همکاران (Pick, Givudan & Poortinga, ۲۰۰۳) نیز در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را گسترش داده و با توجه به معیارهای خود برای دستیابی به نتایج مطلوب در شرایط خاص اقدام کنند و به سازگاری مطلوب دست یابند.

سلیمانی و همکاران (Soleimani et al., ۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دیرآموز» به این نتیجه رسیدند که برنامه مداخله‌ای اثر معناداری بر بهبود سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر دیرآموز در گروه آزمایشی داشته است. یافته مطالعه سپاه منصور (Sepah Mansour, ۱۳۸۶) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، در ارتقای میزان انگیزه پیشرفت، خود احترامی و سازگاری دانشجویان مؤثر است.

کدم پور (Kadampour, ۲۰۱۴) در پژوهشی آزمایشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بد سرپرست شهر دهلران پرداخت. یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت زندگی باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر می‌شود. شهابی نژاد (Shahabinejad, ۲۰۱۲) نیز در پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر رفسنجان در سال تحصیلی ۹۱-۹۰» به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت‌نفس، سازگاری اجتماعی، سازگاری آموزشی و سازگاری عاطفی دانش آموزان است. Sabunati (۲۰۱۲) در پژوهشی نتیجه‌گیری کرد که مهارت‌های زندگی با اعتماد به نفس دانش آموزان رابطه معناداری دارد. صابوناتی

بر اساس نتایج به دست آمده آموزش مهارت‌های زندگی روش مناسبی برای سازگاری اجتماعی است. از آنجا که دانش آموزان پایه ششم ابتدایی در اوایل دوره نوجوانی قرار دارند، تغییرات این دوره از رشد ممکن است زمینه‌ساز مشکلات خاصی شود. هنگامی که نوجوانان نمی‌توانند به طور موفقیت‌آمیز بر بحران‌ها و چالش‌های تحولی غلبه کنند، پریشانی‌های روان‌شناختی را تجربه خواهند کرد و اختلال‌های فراوانی در جریان بهنجار زندگی روزمره و جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی بروز خواهد کرد که به دنبال آن شخصیت آن‌ها دچار اغتشاش خواهد شد (Garber, Keily & Martin, ۲۰۰۲). از همین رو یکی از موضوعات مورد بررسی در این دوره سازگاری این گروه است. یکی از شرایط و متغیرهایی که باعث تغییر سطح سازگاری افراد می‌شود، آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌ها می‌باشد. ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم این آموزش موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (Naseri, ۲۰۰۵). در واقع مهارت‌های زندگی یکی از عوامل مهم در تعیین میزان اعتماد به نفس فرد بوده و می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآوری داشته باشند (Sabunati, ۲۰۱۲).

بنابراین مهارت‌های زندگی برای نوجوانان و دانش آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و موجب افزایش سازگاری اجتماعی، سلامت روان، افزایش اعتماد به نفس، افزایش پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب می‌شود. ما باید با استفاده از آموزش‌هایی برای دانش آموزان زمینه افزایش سازگاری آن‌ها را فراهم کنیم. بنابراین هدف پژوهش حاضر این است که آیا با استفاده از کارت‌های مهارت‌های زندگی را به دانش آموزان آموزش داد و از این طریق به افزایش سازگاری اجتماعی آن‌ها پرداخت؟ و از آنجایی که تاکنون پژوهشی که به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان شهر بیرجند پرداخته باشد، انجام نشده است؛ انجام پژوهش حاضر مهم و ضروری می‌نماید. بنابراین فرضیه‌های این پژوهش عبارت است از:

۱. استفاده از کارت‌های آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری دانش آموزان مؤثر است.

۲. استفاده از کارت‌های آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری فردی دانش آموزان مؤثر است.

۳. استفاده از کارت‌تون در آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است.

### روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، از نوع تحقیقات کاربردی است و نتایج حاصل از آن می‌تواند مورد استفاده نظام آموزشی قرار گیرد و از نظر روش جمع‌آوری اطلاعات شبه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پایه ششم شهر بیرجند مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. از بین دانش‌آموزان به صورت تصادفی در دسترس تعداد ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار داده شدند. پس از آن گروه آزمایش طی ۸ جلسه در معرض آموزش قرار گرفت و در نهایت از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه روانی کالیفرنیا (CPI) انجام شد (Gough, ۱۹۴۸). شات این آزمون را به منظور سنجش سازش‌های مختلف زندگی که دارای دو قطب سازگاری فردی و اجتماعی است تهیه کردند که ۱۸۰ سؤال دوگزینه‌ای (بلی یا خیر) دارد. این آزمون دارای ۱۲ خرده‌مقیاس است که نیمی از آن‌ها برای سنجش سازگاری فردی و نیمی دیگر برای سنجش سازگاری اجتماعی هستند. (Atef Vahid at al, ۲۰۰۴) این ابزار را در ایران اعتباریابی کردند. برای بررسی روایی ابزار از تحلیل عاملی استفاده کردند. ضریب آلفای کرونباخ کل ابزار را ۰/۹۵ گزارش کردند. این ابزار در این پژوهش نیز با استفاده از روایی محتوایی مورد بررسی قرار گرفت. آلفای کرونباخ به دست آمده نیز برابر ۰/۷۸ بود.

### پروتکل آموزشی

آموزش‌های پویانمایی مهارت‌های زندگی در ۸ جلسه یک‌ساعته در قالب پویانمایی برای دانش‌آموزان گروه آزمایش ارائه شد و میزان برخورداری از مهارت‌های زندگی گروه آزمایش توسط پرسشنامه قبل و بعد از ارائه آموزش‌ها مورد سنجش قرار گرفت. پویانمایی‌ها از پویانمایی‌های پخش شده در شبکه پویای سیما تحت عنوان مهارت‌های زندگی متناسب با مهارت‌های مورد نظر در این پژوهش انتخاب شد. مهارت‌های زندگی که فرخ یک‌دانه سرپرستی گروه کارگردانان و نویسندگان آن را بر عهده دارد، از ۲۷ مهر ۱۳۹۲ هر شب به مدت ۱۰ دقیقه از شبکه پویا پخش شده است. مجموعه‌ای ۲۵۰ قسمتی که مراحل تحقیق و کارشناسی آن از ابتدای سال ۹۰ آغاز و با تکنیک سه‌بعدی ساخته شده است و برای گروه سنی ۷ تا ۱۴ سال پخش شده است. داستان‌های مهارت‌های زندگی که با تکنیک سه‌بعدی کامپیوتری تولید شده است، حول محور خانواده‌ای فرهنگی و متوسط شکل می‌گیرد که این خانواده یک پسر و یک دختر در سنین دبستان و راهنمایی دارند و با پدر بزرگ و مادر بزرگ هم‌خانه هستند. در مقابل خانه آن‌ها مجتمع بزرگی قرار دارد که خانواده‌های متعددی در آن زندگی می‌کنند و در همین فضا اتفاق‌های گوناگونی رخ می‌دهد. این مجموعه پویانمایی توسط فرخ یک‌دانه، ارشاد رهبر، مهرباب ناصری، بهروز روستایی و عبدالرحمان محمدی کارگردانی و به قلم اکبرلو، مهدی شاه‌پیری، برزویه نوروزی، امین حسینیون، حمزه ابراهیم‌زاده، احسان مجیدی، علی اصغر دشتچی، مریم اکبرلو، محمدرضا مرزوقی، طلیعه طریقی، نژلا نوشیروانی، پیام شیرمحمدی، رضا سردار، پریا علی محمدی، امیر پرویز پویان و سید مصطفی حسینیون نوشته شده است. (Seda Wasima Publications, ۲۰۱۲). تجزیه و تحلیل اطلاعات در محیط نرم‌افزار SPSS در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی بود. آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل بود. آمار استنباطی نیز شامل آزمون تحلیل کوواریانس بود.

## یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش در قالب دو قسمت یافته‌های توصیفی و استنباطی ارائه گردید.

## جدول ۱- توصیف ابعاد پرسشنامه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش

انحراف معیار	میانگین	ابعاد
۰/۵	۰/۵۶	سازگاری فردی پیش‌آزمون
۰/۷	۰/۵۹	سازگاری اجتماعی پیش‌آزمون
۰/۶	۰/۵۸	سازگاری پیش‌آزمون
۰/۶	۰/۶۸	سازگاری فردی پس‌آزمون
۰/۴	۰/۷۵	سازگاری اجتماعی پس‌آزمون
۰/۵	۰/۷۲	سازگاری پس‌آزمون

جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین‌های سازگاری فردی، سازگاری اجتماعی و سازگاری در پس‌آزمون افزایش پیدا کرده است؛ بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارت‌ون در افزایش میانگین‌ها اثر داشته است. کمترین انحراف معیار مربوط به سازگاری اجتماعی پس‌آزمون است که نشان می‌دهد داده‌های این بعد کمترین پراکندگی را داشته‌اند.

## جدول ۲- توصیف ابعاد پرسشنامه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل

انحراف معیار	میانگین	ابعاد
۰/۹	۰/۳۶	سازگاری فردی پیش‌آزمون
۰/۱۲	۰/۴۶	سازگاری اجتماعی پیش‌آزمون
۰/۱	۰/۴۱	سازگاری پیش‌آزمون
۰/۱۲	۰/۴۰	سازگاری فردی پس‌آزمون
۰/۱۱	۰/۳۴	سازگاری اجتماعی پس‌آزمون
۰/۱۰	۰/۳۷	سازگاری پس‌آزمون

جدول ۲ نشان می‌دهد تنها میانگین سازگاری فردی سازگاری در پس‌آزمون افزایش پیدا کرده است. کمترین انحراف معیار مربوط به سازگاری فردی پیش‌آزمون است که نشان می‌دهد داده‌های این بعد کمترین پراکندگی را داشته‌اند. جهت بررسی تفاوت میانگین‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای آزمون برقرار بودن برخی از مهم‌ترین مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. داده‌ها نشان داد سطح معناداری‌ها برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون از ۰/۵ بیشتر است بنابراین توزیع داده‌ها نرمال‌اند.

## جدول ۳- نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

متغیر	آزمون	تعداد	آماره	سطح معناداری
سازگاری	پیش‌آزمون	۴۰	۱	۰/۲۶
	پس‌آزمون	۴۰	۱/۳۵	۰/۵۵
سازگاری فردی	پیش‌آزمون	۴۰	۱/۸	۰/۱۹

پس آزمون	۴۰	۱/۹	۰/۱۸
پیش آزمون	۴۰	۱/۱	۰/۲۵
پس آزمون	۴۰	۱/۳۶	۰/۶۱

با استفاده از آزمون لوین مفروضه همگنی واریانس‌ها بررسی شد. نتایج نشان داد سطح معناداری بیشتر از ۰/۵ است بنابراین واریانس گروه از تجانس برخوردار و این مفروضه نیز برقرار است در نتیجه پراکندگی داده‌ها در گروه کنترل و آزمایش برابر است.

جدول ۴- آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

شاخص	df <sup>۱</sup>	df <sup>۲</sup>	f	sig
سازگاری	۱	۳۸	۱/۲۷	۰/۶۱
سازگاری فردی	۱	۳۸	۱/۸	۰/۳۰
سازگاری اجتماعی	۱	۳۸	۵/۷۶	۰/۷

برای پاسخ به سؤال‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. جدول ۴ نتیجه این آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در نمره‌های سازگاری فردی و اجتماعی

منبع متغیر	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	f	سطح معناداری
سازگاری	۰/۱۶	۱	۰/۱۶	۶۳/۸۰	۰/۰
گروه	۰/۲۴	۱	۰/۲۴	۹۲/۵۶	۰/۰
سازگاری فردی	۰/۲۵	۱	۰/۲۵	۸۱/۹۳	۰/۰
گروه	۰/۲	۱	۰/۲	۵/۱۱	۰/۳
سازگاری اجتماعی	۰/۴	۱	۰/۴	۵/۸۴	۰/۲
گروه	۰/۹۷	۱	۰/۹۷	۱۳۳/۴	۰/۰

با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس ( $p=۰/۰$ ،  $f=۹۲/۵۶$ ) برای سازگاری معنی‌دار می‌باشد. همچنین تحلیل کوواریانس ( $p=۰/۳$ )، برای سازگاری فردی و ( $p=۰/۰$ ،  $f=۱۳۳/۴$ ) برای سازگاری اجتماعی معنی‌دار می‌باشد. پس می‌توان گفت: آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارتون بر سازگاری فردی و اجتماعی دانش آموزان پایه ششم اثربخش است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارتون بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان پایه ششم طراحی و اجرا شد. یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارتون بر سازگاری فردی دانش آموزان اثربخش است. نتایج این پژوهش با یافته‌های Sobhi Gharamaleki (۲۰۱۳); Hajloo & Mohammadi Hatami & Kawosani (۲۰۱۳); Griffin (۲۰۰۴); Botvin (۲۰۱۵); Baker & Williams (۲۰۰۱) (۲۰۱۵); Jamali Paghale at a (۲۰۱۴) سازگار است.

(۲۰۱۲) Shahabinejad; Pourseyed, Habibelahe & Faramarzi (۲۰۱۰) و Kadampour (۲۰۱۴) که نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارتون بر سازگاری دانش‌آموزان اثربخش است همسوست. و همچنین با یافته‌های ناصری (۲۰۰۵, Naseri) که بیان می‌دارد آموزش مهارت‌های اجتماعی فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید و یافته سپاه منصور (۲۰۰۷, Sepah Mansour) که نشان داد هر فرد پس از دریافت آموزش مهارت‌های زندگی، به توانایی‌هایی از جمله کسب خودآگاهی، عزت نفس برقراری ارتباط با دیگران، توانایی همکاری، توانایی کنار آمدن با احساسات و فشارهای روحی توانایی ابراز آرزوها امیدها، دست‌یابد و دیدگاه جمالی پاغله (۲۰۱۴, Jamali Paghale at al) که معتقدند مهارت‌های زندگی فرد را برای انجام فعالیت‌های مؤثر و سالم با انگیزه می‌کند و باعث افزایش اعتمادبه‌نفس در فرد می‌شود و یافته پیک، گیودان و پورتینگا (۲۰۰۳, Pick, Givudan & Poortinga) که نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را گسترش داده و با توجه به معیارهای خود برای دستیابی به نتایج مطلوب در شرایط خاص اقدام کنند و به سازگاری مطلوب دست یابند و پژوهش بهاری و شفیق پور (۲۰۰۴, Bahari & Shafiqpour) که نشان دادند برنامه آموزشی مهارت زندگی به نوجوانان یاد می‌دهد که چگونه با استفاده از مهارت‌های قاطعیت، تصمیم‌گیری و تفکر نقاد، در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی همسالان، مقاومت کنند و مطالعه صابوناتی (۲۰۱۲, Sabunati) که نشان داد مهارت‌های زندگی با اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان رابطه معناداری دارد همسوست. همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از کارتون بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان اثربخش است. این یافته پژوهشی با یافته پژوهش جمالی پاغله و همکاران (۲۰۱۴, Jamali Paghale at al) که نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و همچنین عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر نوجوان مؤثر است و نتیجه مطالعه سلیمانی (۲۰۱۰, Soleimani at al) که نشان دادند برنامه مداخله‌ای اثر معناداری بر بهبود سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دیرآموز در گروه آزمایشی داشته است همسوست. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت، یکی از مهم‌ترین نتایج افزایش مهارت‌های زندگی کمک به سازگاری افراد است. طبق تعریف سازگاری به تعامل مؤثر فرد با محیط اشاره دارد و هم‌زمان دو فرایند در آن رخ می‌دهد. یکی منطبق کردن خود با شرایط و دوم منطبق ساختن آن با نیازهای خود (۲۰۱۳, Hatami & Kawosani). بنابراین، این آموزش‌ها کمک می‌کند تا افراد احساسات خود را بهتر شناسایی کنند، آن‌ها را به دقت ارزیابی کنند و افکار مثبت و منفی خود را هدایت کنند. در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر همسو با یافته‌های پژوهش‌های مشابه نشانگر این است که آموزش مهارت‌های زندگی به ارتقای سازگاری کودکان کمک می‌کند و از اساسی‌ترین برنامه‌های پیشگیری در سطح اولیه به شمار می‌رود.

در مسیر انجام پژوهش محدودیت‌هایی وجود دارد که موجب عدم تعمیم کامل نتایج و عدم امکان نتیجه‌گیری با ضریب خطای کم می‌شود. با توجه به محدودیت‌های مالی پژوهش از یک سو و تداخل برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی با ساعت مدرسه دانش‌آموزان از سوی دیگر، اولاً نمونه پژوهش حاضر تنها به یک منطقه محدود گردید که این امر تعمیم یافته‌ها را با محدودیت مواجه می‌کند، ثانیاً این تحقیق به دلیل محدودیت زمان، آثار کوتاه‌مدت این مداخله را نشان می‌دهد و آثار بلندمدت آن (پیگیری) را شامل نشده است.

با توجه با یافته‌های پژوهشی و محدودیت‌های این پژوهش می‌توان پیشنهادهایی را برای پژوهش‌های آتی این حوزه ارائه نمود: اجرای پژوهش‌هایی با نمونه‌های بزرگ‌تر می‌تواند ابعاد بیشتری از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را مشخص کند؛ در این پژوهش از پیگیری استفاده نشد، بنابراین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از پیگیری استفاده شود تا اثر درازمدت و میان‌مدت مداخله

مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بهتر است دانش‌آموزان در معرض خطر شناسایی شود و این آموزش‌ها برای آنان در اولویت قرار گیرد. از آنجایی که آموزش مهارت‌های زندگی، توانمندی افراد را برای مقابله موفق با چالش‌های زندگی افزایش می‌دهد بهتر است با برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی، آموزش این مهارت‌ها فراهم شود تا دانش‌آموزان بتوانند با استفاده از آن مشکلات خود را درست تحلیل نمایند و حل کنند.

## References

- Ahadi, B. Mirzaei, P. Narimani, M. & Abul Qasimi, A. (2008). The effect of social problem solving training on social adjustment and academic performance of low-income students. *Research in the field of exceptional children*, 9(3), 202-193. [in Persian]
- Atef Vahid, M. K. Nasrasafhani, M. Fath Elahi, P. & Shujaei, S.M. R. (2004). Normization of the California Psychological Questionnaire. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 11(4), 371-378. [in Persian]
- Bahari, S. & Shafiqpour, M. (2004). The effect of teaching life skills on the mental health of students. *Educational Sciences Quarterly*, (1) 1. [in Persian]
- Baker, S. R. & Williams, K. (2001). Relation between social problems solving, work stress and psychological distress in maldivian employees. *Stress and Health*, 17(4), 219-229.
- Barghandan, S. Tarkhan, M. & Ghaemi Khammami, N. (2011). Determining the effectiveness of anger management training on the social adjustment of female high school students in Rasht city. *Clinical Psychology Quarterly*, 8(2), 165-139. [in Persian]
- Botvin, G. J., Griffin, K. W. (2004). Life skills Training Empirical finding and future Directions. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2).
- Garber, J., Keily, M.K., & Martin, N.C. (2002). «Development of adolescence depressive symptoms: predictors of change». *Journal of counseling and clinical psychology*, 70 (1), 79-95.
- Golestani, S. H. (1993). Delinquency in teenagers and young people, summary of the articles of the seminar on teenagers and young people. *Khorasan Azad University*. [in Persian]
- Gough, H. G. (1948). A new dimension of status: I. Development of a personality scale. *American Sociological Review*, 13, 401-409.
- Hamidi, F. (2004). Investigation of the effectiveness of life skills training on teenage girls in deprived areas of the country in summer camps. *Women's Studies Quarterly*, (7) 3, 147-129. [in Persian]
- Hatami, M. & Kawosani, J. (2013). The Effect Of Life Skills Training And Group Counseling Via Emotional-Behavioral-Rational Therapy On Academic Self-Concept, Achievement Motivation And Mental Health Of Underachievers. *Journal Of School Psychology*. 2 (2). 44-57. [in Persian]
- Jamali Paghale, Z. Jamali Paghale, S. Jadidi Feighan, M. Nazary M. (2014). The Effect Of Life Skills Training On Social Adjustment And Academic Performance Of Adolescent Female Students. *Knowledge & Research In Applied Psychology*. 15 (4). 121-129. [Persian]
- Kadampour, E. (2014). The effect of life skills training on the psychological capital and adaptation of abused teenage girls in Dehrlan city. *Master's thesis of Lorestan University - Faculty of Persian Language and Literature*. [in Persian]
- Lou, Ch. H., Wang, X. J., Tu, X. & Gao, E. (2008). Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among Vocational School Students in Shanghai, China. *Journal of Reproduction & Contraception*, 239-251.
- Naseri, H. (2005). Life skills training program guide. Tehran: Vice-Chancellor of Cultural Affairs and Prevention of the country's welfare organization. [in Persian]
- Pick, S., Givudan, M., Poortinga, Y.H. (2003). Sexuality and life skills education: A multistrategy intervention in Mexico. *American Psychologist*, 58(3): 230-34.

- Pourseyed, S.R. | Habibelahi S. Faramarzi. S. (2010). effectiveness of life skills educational program on blind and low-vision university students compatibility. *educational strategies year*. (1). 7-11. [in Persian]
- Sabeti, F. & Shahini Yilaq, M. (1998). Effect of social skills training in reducing socio-emotional inconsistencies in the maladjusted elementary school boy of Ahvaz. *Journal of Educational Sciences and Psychology of Shahid Chamran University of Ahvaz*. 3 (3 and 4), 1-16. [in Persian]
- Sabunati, M. (2012). Investigating the relationship between life skills and self-confidence of primary school students in Rabat Karim. *Master's thesis. Islamic Azad University - Islamic Azad University, Central Tehran Branch - Research Institute of Social Sciences*. [in Persian]
- Scott, J. (2015). group learning. Translated by Mohammad Amini and Mansour Marashi. *School publication*. [in Persian]
- Sepah Mansour, M. (2007). The effect of life skills training on achievement motivation, self-esteem and social adaptation. *Thought and Behavior*, 2(6), 93-85. [in Persian]
- Shahabinejad, S. (2012). Investigating the effect of life skills training on self-esteem and social adjustment of girls' high school students in Rafsanjan in the academic year of 2011-2012. *Master's thesis. Shahid Bahonar University of Kerman - Faculty of Literature and Human Sciences*. [in Persian]
- Sobhi Gharamaleki N. | Hajloo N. | Mohammadi S. (2015). The Effectiveness Of Life Skill Training On Social Adjustment In Preschool Children. *Knowledge & Research In Applied Psychology*. 4(58). 121-129. [in Persian]
- Soleimani, M. Bahpajoh, A. Afrooz, Gh. A. & Lavasani, Gh. A. (2010). Effect of social skills training on social adjustment and academic performance of late learning students. *Educational Innovations*, 9(33), 186-۱۶۳. [in Persian]
- Tinto, V. (1987). Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition. *University of Chicago Press, 5801 S. Ellis Avenue, Chicago, IL 60637*.
- Welsh, A & Karen, L.S. (2001). Social competence. *Pennsylvania state university*. 268.
- Wenzel, V., Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, 1, 1-11.
- World Health Organization (1998). Life skills training program. Translated by Rababe Nouri Ghasemabadi and Parvaneh Mohammadkhani. *Tehran: Department of Mental Health and Prevention of Substance Abuse, World Health Organization*. [in Persian]