

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر ارزیابی تعامل والد- فرزند در بین نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر

محمدامین قربانی بلوردی^۱

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

چکیده

هدف از این پژوهش، تعیین بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر ارزیابی تعامل والد- فرزند در بین نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر بود. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری کلیه نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر شهر کرمانشاه بودند. نمونه مورد نظر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۲۴ نفر براساس معیارهای ورود و خروج انتخاب و بطور کاملاً تصادفی در دو گروه دو گروه آزمایشی و گواه (۱۲ نفر گروه آزمایش و ۱۲ نفر گروه گواه) قرار گرفتند. ابزارهای پژوهشی مورد استفاده ارزیابی تعامل والد- فرزند مارک (۱۹۸۳) بود و جهت سنجیدن آموزش مهارت های زندگی از پروتکل آموزشی هشت جلسه ای استفاده شد. برای تحلیل داده ها از تحلیل کواریانس چند متغیره و یک متغیره استفاده شد. یافته ها نشان داد آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین ارزیابی تعامل والد- فرزند (مادر) نوجوانان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ارزیابی تعامل والد- فرزند (مادر) نوجوانان گروه آزمایش شده است. آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین ارزیابی تعامل والد- فرزند (پدر) نوجوانان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ارزیابی تعامل والد- فرزند (پدر) نوجوانان گروه آزمایش شده است.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت های زندگی، ارزیابی تعامل والد، فرزند، نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر

مقدمه

نوجوانی دورانی است که فرد دچار تغییر و تحولات محسوسی می شود، عموماً آن را با نام “بلوغ” می شناسیم، که طی آن بی نظمی های شدیدی در ابعاد مختلف وجودی فرد همچون: احساس، عاطفه، جنسی، جسمانی و... مشاهده می شود که متعاقب آن نوجوان احساس آشفتگی درونی شدیدی می کند، حقیقت این است که نوجوانان نمی خواهند با شلختگی های خود شما را آزار دهند. گرچه ممکن است باور این حقیقت سخت باشد. در واقع علت اصلی این آشفتگی و شلختگی این است که ذهن و فکر آنها جای دیگری است. یک نوجوان مشغله های فکری زیادی دارد و به همان مقدار هم از نگرانی و اضطراب زیادی برخوردار است و پس مانده انرژی احساسش آن قدر نیست که بتواند در مورد رفتار روزانه اش به قدر کافی دقت کند که مثلاً جوراب کثیفش را در ماشین لباسشویی بگذارد و یا وقتی جوراب تمیز پیدا نکرد، پدر و مادرش را مقصر نداند و به آنها پرخاش نکند(همتی، ۱۳۹۸).

نوجوانی، زمان تغییرات بزرگ است. تغییرات سریع هیجانی، جسمانی و اجتماعی. در این دوره، طبیعی است که نوجوانان خواهان تجربیات جدید، هیجان انگیز و ماجراجویی باشند. در واقع همه اینها بخشی از مسیر آنها برای پذیرش مسئولیت، شکل دادن به هویت و تبدیل شدن به فردی مستقل است. اما این علاقه آنها به هیجانها و تجربیات جدید زمانی نگران کننده می شود که آنان را به سمت رفتارهای پرخطر در نوجوانی بکشاند! چرا که در این سن، بچه ها تصور مبهمی از پیامد کارهای خود دارند و فکر می کنند معتاد شدن، آسیب جسمانی، حاملگی و... تنها برای دیگران اتفاق می افتد و هرگز خودشان دچار آن نمی شوند!

از طرفی افرادی که از لحاظ ارتباطات اجتماعی دارای مهارت بالایی باشند، سطح بالایی از حمایت اجتماعی را دریافت خواهند کرد، اختلالات و مشکلات روانی و رفتاری کمتری را تجربه می کنند و به طبع رضایت بیشتری از زندگی خواهند داشت. هر فرد باید دانش و مهارت های لازم را برای برقراری ارتباط سالم و سازنده با دیگران کسب کند. رسیدن به این هدف نیازمند یادگیری مهارت های ارتباطی و استفاده از الگوبرداری های مناسب است. توجه به نقش اساسی تعاملات اجتماعی در روابط میان فردی و توجه به اکتسابی بودن ویژگی های این تعاملات همچنین ارتباط این تعاملات با پیشرفت تحصیلی و کاهش مشکلات روانی بسیار حایز اهمیت است(باوقار و شیبانی، ۱۴۰۱).

مشکلات نوجوانان با والدین، باعث ایجاد تنش در بسیاری از خانواده ها شده است. نوجوان ممکن است در این سن با مسائل مختلفی که باب میل آن ها نیست کنار نیایند. ممکن است دائماً با والدین خود درگیری داشته باشند زیرا می خواهند در این سن، استقلال خود را اثبات کنند و زندگی خود را تحت کنترل داشته باشند. نوجوانی مرحله پیچیده ای از زندگی است که در آن تغییرات جسمی، عاطفی و فکری زیادی وجود دارد. عدم ارتباط مهم ترین مسئله از مشکلات نوجوانان با والدین است. بسیاری از والدین نوجوانان خود را بداخلاق، بی ادب و مخالف می دانند. والدین اغلب تمایل دارند به حریم خصوصی نوجوان خود نفوذ کنند. نوجوانان اغلب از چنین رفتاری ناراحت می شوند و تمایل دارند که بیشتر سرکشی خود را نشان دهند. نوجوانان دوست دارند با عقاید والدین خود تناقض داشته باشند، زیرا آن ها عقاید خود را در مورد اینکه اوضاع چگونه باید باشد، دارند. اغلب، والدین نمی توانند نوجوانان خود را در مورد عقایدشان متقاعد کنند. نوجوانان به طور مرتب با والدین خود در این زمینه بحث می کنند (بیگی و فیروزبخت، ۱۴۰۲).

در سال های اخیر نیز توجه ویژه ای به ادراک، تعامل اجتماعی، یادگیری اجتماعی و عاطفی شده است. از آنجا که ما انسان ها به صورت اجتماعی زندگی می کنیم، درک درست و دقیق رفتارهای دیگران نقش مهمی در زندگیمان ایفا می کند. ادراک، شامل

آگاهی از رویدادها، مردم، اشیا و موقعیت‌ها می‌شود و مستلزم جستجو، به دست آوردن و پردازش اطلاعات است. ادراک تعامل اجتماعی، فرآیند فعالی است که موجب فهم و درک رفتار دیگران می‌شود و دارای اشکال متفاوت مثبت و منفی است. ارزیابی تعامل والد-فرزند مثبت، موجب ارزیابی بسیار خوش‌بینانه و ارزیابی تعامل والد-فرزند منفی، ارزیابی‌های بسیار بدبینانه‌ای را موجب می‌شوند. با تمرکز بر جنبه‌های مثبت مانند شکل دادن یک رابطه‌ی دوستانه و کمک به دوستان، تعامل‌های سازنده و مثبت اجتماعی فرد افزایش می‌یابد (همتی، ۱۳۹۸).

از طرفی یکی از عوامل روانشناختی که مورد توجه بسیاری از پژوهشگران است و می‌توان از این طریق با پیامدهای روانی به نحو کارآمد مقابله کرد مهارت‌های مهارت‌های زندگی است که تا حد زیادی می‌تواند سلامت روان فرد را ارتقا بدهد. مهارت‌های زندگی فرایندی است که به عنوان یک فعالیت هدفمند، مجدانه و آگاهانه در نظر گرفته می‌شود و راه کارهای مؤثر و بالقوه را برای یک مسئله در دسترس افراد قرار می‌دهد و امکان انتخاب راهبردی مؤثر را از بین راه‌های مختلف افزایش می‌دهد. یکی از مهمترین فرآیندهای تفکر، مهارت‌های زندگی است و می‌تواند برای مقابله مؤثری با مشکلات و چالش‌های زندگی بسیار کمک کننده باشد. این فرایند در سلامت روانی و اجتماعی افراد نقش مهمی بازی می‌کند. مهارت‌های زندگی نه تنها موجب دستیابی دانش‌آموزان به مجموعه‌هایی از اهداف ناظر بر رشد عقلانی از قبیل ادراک صحیح مطلب، مقایسه نظریات، درک ارتباط میان مطالب، استنتاج و استدلال، ارزیابی و قضاوت می‌شود؛ بلکه در زمینه اجتماعی نیز موجب می‌شود دانش‌آموزان مهارت‌های اجتماعی را بیاموزند آموزش مهارت حل مساله می‌تواند بر انگیزه تحصیلی افراد تأثیرگذار باشد و موفقیت تحصیلی بالا با استفاده از حل مساله ارتباط دارد (مرندی، کاکابرایی و حسینی، ۱۳۹۸).

در همین راستا می‌توان به پژوهش درستی و زارعی (۱۴۰۲) استناد کرد که تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازش یافتگی کودکان پیش دبستانی را مورد مطالعه قرار دادند و نشان داد که بین میانگین نمرات کودکان گروه آزمایش و گواه در سازش-یافتگی اجتماعی تفاوت معناداری به نفع گروه آزمایش وجود دارد. اما در دو مؤلفه سازش-یافتگی عاطفی و سازش-یافتگی آموزشی تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد. همچنین صیدی، افروز، کاشانی، ارجمندیا و کاکابرایی (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر گستره توجه نوجوانان با نشانگان داون به این نتیجه رسیدند که بین نمرات پیش آزمون-پس آزمون در زیرمقیاس‌های گستره توجه تفاوت معناداری وجود دارد، اما بین نمرات پس آزمون-پیگیری تفاوت معنادار نبود. این پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر گستره توجه نوجوانان با نشانگان داون اثربخش است، بنابراین استفاده از این شیوه شناختی به منزله یک برنامه شناختی مؤثر در آموزش و پرورش کودکان با نشانگان داون، از اهمیت فراوانی برخوردار است. مرندی، کاکابرایی و حسینی (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت‌های اجتماعی کودکان پیش دبستانی پرداختند و نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی در دو مرحله پس آزمون و پیگیری باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی (شامل همکاری، جرئت ورزی، مسئولیت پذیری و خودمهارگری) در کودکان پیش دبستانی شده است. بر اساس یافته‌های به دست آمده از این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت از آنجا که مهارت‌های زندگی به چگونگی برطرف کردن مشکلات و مدیریت مسائل زندگی مربوط می‌شود، آموزش این مهارت‌ها به کودک، زمینه ساز بهبود تعامل و ارتباط سازنده و مؤثر با جهان پیرامون شده و موجب ارتقاء سطح مهارت‌های اجتماعی و روابط بین فردی مطلوب می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی در این مطالعه توانسته است زمینه همکاری، مسئولیت پذیری، و تعامل بین فردی مطلوب را در کودکان تقویت کند و در نهایت موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی افراد گروه آزمایش شده

است. کوک^۱ (۲۰۲۳) در پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر مشکلات انگیزه کودکان پرداخت و نشان داد داستان زمینه معناداری را ایجاد میکند تا به کودک برای غلبه بر مشکلات انگیزه بخشد و فرصتی برای بهبود حل مساله او فراهم آورد. تایوانا و مک لین^۲ (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند که کنش های بین فردی (سرمایه اجتماعی ارتباطی) از راه اثرگذاری بر تلفیق دانش، آموزش مهارت های زندگی و ارزیابی تعامل والد- فرزند دانشجویان را تحت تاثیر قرار می دهد. از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر ارزیابی تعامل والد- فرزند در بین نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر صورت خواهد گرفت. در واقع سوال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش مهارت های زندگی بر ارزیابی تعامل والد- فرزند در بین نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر تاثیر دارد؟

روش پژوهش:

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. بدین صورت تاثیر آموزش مهارت های زندگی به عنوان متغیر مستقل اعمال گردید تا تاثیر آن بر ارزیابی تعامل والد- فرزند به عنوان متغیر وابسته مشخص گردد. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر (سوء مصرف دخانیات، سوء مصرف اعتیاد، مصرف مشروبات الکلی، رفتارهای آسیب رسان به خود، خشونت و خودکشی و دچار انحرافات اجتماعی شناسایی شده) با تشخیص روان شناس مدارس و تحت نظر هسته مشاوره آموزش و پرورش شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۳ بودند که تعداد آنها در سه ماهه زمستان ۱۴۰۲ و سه ماهه بهار ۱۴۰۳ شناسایی شده ۴۸ مورد بود. از بین جامعه آماری تعداد ۲۴ نفر به صورت در نمونه گیری در دسترس با تشخیص روان شناس مدارس و تحت نظر هسته مشاوره آموزش و پرورش شهر کرمانشاه که پرونده دارند، انتخاب و پرسشنامه ارزیابی ارزیابی تعامل والد- فرزند جهت پاسخگویی بین آنها توزیع شد و از بین آنها نوجوانانی که در تمایل به همکاری در رابطه با آموزش مهارت های زندگی داشتند تعداد ۲۴ نفر بطور در دسترس انتخاب و در دو گروه ۱۲ نفر (۱ گروه آزمایش و ۱ گروه گواه) گمارده شدند.

ابزار های جمع آوری اطلاعات پژوهش:

در این پژوهش از یک پرسشنامه استاندارد شده استفاده شد.

پرسشنامه ارزیابی ارزیابی تعامل والد- فرزند: این پرسشنامه توسط مارک آ. فاین، جی. آر. مورلند، و اندرو اسپوویل (۱۹۸۳) ساخته شده است که از ۲۴ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش کیفیت ارتباط والدین و فرزندان بکار می رود. ارزیابی ارزیابی تعامل والد- فرزند دو فرم دارد که یکی برای سنجش رابطه فرزند با مادر و دیگری برای سنجش رابطه فرزند با پدر است. هر دو فرم برای پدر و مادر یکسان است، به جز کلمات «پدر» و «مادر» که قابل تغییر است. بنابراین فقط یک فرم در اینجا آورده شده است. اما در فرم های پدر و مادر عامل های مختلفی وجود دارد.

روایی و پایایی پرسشنامه

مقیاس ارزیابی تعامل والد- فرزند با ضرایب آلفای ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ برای خرده مقیاسهای مربوط به پدر و نیز آلفای کلی ۰/۹۶ و ضرایب آلفای ۰/۶۱ (همانندسازی) تا ۰/۹۴ برای خرده مقیاسهای مربوط به مادر نیز آلفای کلی ۰/۹۶ همسانی درونی عالی دارد، این ضرایب آلفا را سازندگان مقیاس با اجرای پرسشنامه بر ۲۴۱ دانشجو به دست آورده اند. در پژوهشی که (منبع داخل

^۱ Cook

^۲ Tiwana & McLean

فایل) انجام داده است ضرایب پایانی محاسبه شده برای پرسشنامه فرم پدر برابر با ۰/۹۳ و برای فرم مادر ۰/۹۲ بوده است که نشان دهنده ی همسانی درونی خوبی است.

روش اجرای پژوهش:

بعد از مشخص کردن نمونه به روشی که ذکر شد به تعداد آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل برگه سؤال و پاسخ نامه آماده گردید و با هماهنگی به عمل آمده در موعد مقرر در هسته مشاوره آموزش و پرورش شهر کرمانشاه، با تشریح کلی کار و توجیه افراد جهت شرکت در این آزمون و تحقیق، از آنها خواسته شد که نهایت همکاری را با پژوهشگر داشته و تا پایان دوره انصراف ندهند سپس به تعداد آنها که ۲۴ نفر بودند برگه سؤالات پیش آزمون ارزیابی ارزیابی تعامل والد- فرزند توزیع گردید. پس از اتمام پیش آزمون برنامه کلاسهای آموزش مهارت های زندگی وجود به گروه آزمایشی که شامل ۱۲ نفر هستند داده شد. این آموزشها ۸ ساعت در قالب ۴ جلسه ی یک ساعته طول کشید برای این آموزش از پکیج آموزش مهارت های زندگی، کتابهای معتبر آموزش مهارت زندگی، جزوه ها و سی دی ها و سخنرانی های مختلف در زمینه آموزش مهارت های زندگی استفاده شد. بعد از اتمام ۸ ساعت کلاس، دوباره از هر دو گروه دعوت به عمل آمد و در همان شرایط آزمون اولی دوباره آزمون ارزیابی تعامل والد- فرزند از افراد به عمل آمد (پس آزمون). این آزمون نیز مانند آزمون اولی یعنی پیش آزمون، تفسیر و نتیجه و نمرات آن نیز ثبت گردید تا پژوهشگر تأثیرات متغیر پیش بین بر متغیر وابسته را ارزیابی کند. از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد لذا اکثر متغیر های مزاحم آن کنترل می شوند.

جدول ۲ برنامه مداخله آموزش مهارت های زندگی (۸ جلسه)

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی با افراد گروه و معرفی خودشان
جلسه دوم	در این جلسه به مهارت بیان احساسات و نظرات خود به دیگران و همچنین استفاده از کلمات مؤدبانه به جای اهانت و لجajt پرداخته شد.
جلسه سوم	در این جلسه به کاهش رفتار های تکانشی و عصیان گرانه پرداخته میشود
جلسه چهارم	در این جلسه به کاهش رفتارهای حسادت آمیز پرداخته می شود
جلسه پنجم	در این جلسه به کاهش جرأت ورزی های نا مناسب پرداخته می شود
جلسه ششم	در این جلسه به کاهش رفتارهای مغرورانه زیادی مطمئن پرداخته می شود
جلسه هفتم	در این جلسه به افزایش مهارت صبر و گذشت و فداکاری پرداخته می شود
جلسه هشتم	در این جلسه به روشهای حل مسأله و تصمیم گیری و جایگزین کردن رفتارهای صحیح در برابر رفتارهای غلط گذشته پرداخته می شود

یافته ها

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره ارزیابی تعامل والد- فرزند (مادر و پدر) نوجوانان گروه های آزمایش

و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
		گروه			
ارزیابی تعامل والد- فرزند (مادر)	پیش آزمون	آزمایش	۵۳/۴۱	۱۳/۲۲	۱۲
		گواه	۵۵/۲۰	۱۲/۷۲	۱۲
	پس آزمون	آزمایش	۵۸/۷۴	۱۴/۶۴	۱۲
		گواه	۵۲/۶۳	۱۲/۵۳	۱۲
تعامل والدینی (پدر)	پیش آزمون	کنترل	۳۱/۱۵	۷/۵۱	۱۲
		آزمایش	۳۰/۰۷	۷/۱۱	۱۲
	پس آزمون	کنترل	۲۹/۹۲	۶/۷۴	۱۲
		آزمایش	۲۴/۷۶	۶/۵۳	۱۲

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات ارزیابی تعامل والد- فرزند (مادر و پدر) نوجوانان گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد.

جدول ۲: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات ارزیابی تعامل

والد- فرزند (مادر و پدر) نوجوانان

کلموگروف - اسمیرنوف			گروه ها	کلموگروف - اسمیرنوف			نرمال بودن توزیع نمرات
آماره	درجه	معنی داری		آماره	درجه	معنی داری	
۰/۸۵۷	۱۲	۰/۶۰۶	گواه	۰/۲۷۱	۱۲	۰/۹۹۹	ارزیابی تعامل والد- فرزند (مادر)
۰/۷۸۲	۱۲	۰/۶۵۷	گواه	۰/۴۱۶	۱۲	۰/۸۸۳	ارزیابی تعامل والد- فرزند (پدر)

همانگونه که در جدول ۲ ارائه شده است، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای ارزیابی تعامل والد- فرزند (مادر و پدر) تأیید می گردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و در هر دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس آزمون ارزیابی تعاملی والد-فرزند (مادر و پدر) نوجوانان گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	فرضیه DF	خطا DF	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۶۹۴	۲	۲۲	۱۹/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۰۶	۲	۲۲	۱۹/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۲/۲۶۴	۲	۲۲	۱۹/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۲۶۴	۲	۲۲	۱۹/۶۲۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین نوجوانان گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته ارزیابی تعاملی والد-فرزند (مادر و پدر) تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود ($p < ۰/۰۰۰۱$ و $F = ۱۹/۶۲۱$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جداول ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۶۹ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۶۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون نوجوانان مربوط به تأثیر آموزش آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون ارزیابی تعاملی والد-فرزند (مادر) نوجوانان گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری	منبع تغییرات
پیش آزمون	۱۵۹۸/۳۴۶	۱	۱۵۹۸/۳۴۶	۲۰/۶۳۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۹۷	پیش آزمون
گروه	۱۸۲۶/۳۱۴	۱	۱۸۲۶/۳۱۴	۲۳/۵۷۳	۰/۰۰۰۱	۰/۴۶	۱/۰۰	گروه
خطا	۲۰۹۱/۷۸۷	۲۱	۷۷/۴۷۴					خطا
پیش آزمون	۱۴۳۴/۴۱۸	۱	۱۴۳۴/۴۱۸	۲۱/۲۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳	۱/۰۰	پیش آزمون
گروه	۷۱۹/۰۷۸	۱	۷۱۹/۰۷۸	۲۵/۴۶۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۰/۹۹۸	گروه
خطا	۷۶۲/۵۱۵	۲۱	۲۸/۲۴۱					خطا

همان طوری که در جدول ۴ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین نوجوانان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ارزیابی تعامل والد-فرزند (مادر) تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.001$ و $F = 23/57$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین ارزیابی تعامل والد-فرزند (مادر) نوجوانان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ارزیابی تعامل والد-فرزند (مادر) نوجوانان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/46$ می باشد، به عبارت دیگر، 46 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون ارزیابی تعامل والد-فرزند (مادر) مربوط به تأثیر آموزش آموزش مهارت های زندگی می باشد. توان آماری برابر با $1/00$ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. با کنترل پیش آزمون بین نوجوانان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ارزیابی تعامل والد-فرزند (پدر) تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.001$ و $F = 25/46$). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین ارزیابی تعامل والد-فرزند (پدر) نوجوانان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ارزیابی تعامل والد-فرزند (پدر) نوجوانان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/48$ می باشد، به عبارت دیگر، 48 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون ارزیابی تعامل والد-فرزند (پدر) مربوط به تأثیر آموزش آموزش مهارت های زندگی می باشد. توان آماری برابر با $0/998$ است، به عبارت دیگر، اگر این تحقیق 1000 مرتبه تکرار شود فقط 2 مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین نوجوانان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ارزیابی تعامل والد-فرزند (مادر) تفاوت معنی داری وجود دارد، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین ارزیابی تعامل والد-فرزند (مادر) نوجوانان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ارزیابی تعامل والد-فرزند (مادر) نوجوانان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/46$ می باشد، به عبارت دیگر، 46 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون ارزیابی تعامل والد-فرزند (مادر) مربوط به تأثیر آموزش آموزش مهارت های زندگی می باشد. توان آماری برابر با $1/00$ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. در تبیین این فرضیه می توان گفت که زندگی در دوران نوجوانی نه تنها برای کودک بلکه برای والدین نیز سخت می شود. پدر و مادر خوب بودن برای یک نوجوان خودش یک وظیفه است. با این حال، سال های نوجوانی برای رشد کودک شما بسیار مهم است. این سال ها می تواند آینده کودک را بسازد یا خراب کند. به عنوان والدین، شما باید نسبت به فرزند نوجوان خود بازتر، ارتباط برقرار، توجه و دوستانه تر باشید. این یک رابطه قوی ایجاد می کند و از درگیری های روزمره خانوادگی با نوجوانان جلوگیری می کند (رحیمی و عباس پور، ۱۴۰۰).

والدین بسیاری، فاقد دانش علمی کافی برای تربیت فرزند خود و مواجهه با مشکلات رفتاری آنان هستند. این موضوع از این نظر حائز اهمیت اساسی است که که شیوه فرزندپروری والدین در تحول و رشد کودک و همچنین پدیدآیی و تداوم رفتارهای مثبت و یا غیرانطباقی در کودکان نقشی اساسی دارد. برای مثال با استناد به شواهد پژوهشی نارضایتی، گوشه گیری، بی اعتمادی و یا خودمختاری و سلامتی و بهزیستی کودکان متأثر از روش فرزندپروری والدین آنها است. بر این اساس، آموزش روش های صحیح تربیت فرزند یک ضرورت اساسی است. پدران و مادرانی که فرزندان خود را مورد پذیرش قرار می دهند نسبت به کودک، عاطفی، تأثیر کننده و گرم هستند و کودک خود را آنگونه که هست درک می کنند. انضباط و تربیت در نظر آنان شامل تشویق و ستایش و کمتر تنبیه

بدنی است. این پذیرا بودن باعث ایجاد دلبستگی بین والدین و فرزند می‌گردد. دلبستگی به واسطه آن رابطه‌ی محبت‌آمیزی بین والدین و فرزندان بوجود می‌آید و کودک را برمی‌انگیزد تا با اطلاعات از والدین این دلبستگی را حفظ کند (کریمی، ۱۳۹۸).

در مقابل والدین بی تفاوت احتمالاً هیچ لذتی از حضور فرزندان خود احساس نمی‌کنند. آنها اغلب از رفتار کودکان خود گله‌مند هستند بدین صورت که کودکان نافرمانند و خوسرانه عمل می‌کنند. پدر و مادری که به آرزوهای خود نرسیده یا همواره احساس ضعف و بی‌لیاقتی می‌کنند در زندگی فرصت فرمانروایی و تحکم نداشته‌اند می‌خواهند آنها مطیع باشند و از شیوه‌های استبدادی استفاده می‌کنند. والدین طرد کننده بیشتر کودک را طرد و با او رفتار سرد دارند و نسبت به نیازهای او ناآگاه و بی‌توجه هستند و حساسیتی در جهت رفع آن ندارند در نتیجه بین والدین و فرزندان فاصله می‌افتد و با بزرگتر شدن کودکان و روابط نامطلوب با والدین به صورت تعارض بین والدین و فرزندان پیدا می‌کند که به اختلاف و ناسازگاری می‌انجامد (شعاری نژاد، ۱۴۰۰).

عکس‌العمل بچه‌ها در مقابل مراقبت شدید والدین نیز به صورت‌های مختلف ظاهر می‌شود گاهی بچه‌ها در اثر مراقبت شدید حالت اطاعت و تسلیم در مقابل والدین به خود می‌گیرند و استقلال خود را از دست می‌دهند و زمانی در مقابل آنها حالت طغیان و سرکشی ظاهر می‌سازند. این دست از کودکان نمی‌توانند با بچه‌های دیگر به سر برند و سازگاری اجتماعی ندارند. بعضی از بچه‌ها کم‌رو و خجالتی هستند و در بعضی موارد از طرف گروه همسن خود طرد می‌شوند زیرا آشنا به مهارت‌های اجتماعی نیستند لذا به اختلالات روانی و عدم سازگاری می‌انجامد (میلانی فر، ۱۳۹۶). ارتباط موثر والدین با فرزندان، اساسی برای رشد سالم و توسعه روانی و اجتماعی فرزندان است. این ارتباط شامل فهم متقابل، حمایت، ارزش‌گذاری و ارائه مرزهای سالم برای رشد فرزندان می‌شود. همچنین باعث افزایش اعتماد به نفس، توانایی‌های اجتماعی و مهارت‌های مذاکره و مهارت‌های زندگی در فرزندان خواهد شد (سقاوت، ۱۳۹۸).

سال‌های نوجوانی شباهت زیادی به دو سالگی فرزندان دارد. در هر دو گروه سنی، فرزندان کارهای جدید انجام می‌دهند، می‌خواهند مرزها را کنار بزنند و قشقرق به راه می‌اندازند. وظیفه رشدی هر دو مرحله نیز مانند یکدیگر است: فرزندان باید از والدین خود دور شوند و شروع به کسب استقلال کنند. جای تعجب نیست که آن‌ها گاهی طوری رفتار می‌کنند که انگار در مرکز جهان هستند. این امر باعث می‌شود که فرزندپروری در دوره نوجوانی فرزندان، به شدت دشوار گردد به خصوص به این دلیل که نوجوانان درمورد چیزهایی تصمیم می‌گیرند که در زندگی آن‌ها پیامدهای واقعی دارد مثل تصمیم‌هایی در مورد مدرسه، دوستان، رانندگی و غیره. اما آن‌ها هنوز قادر به تنظیم مناسب هیجانات خود نیستند و ممکن است دست به کارهای خطرناک بزنند یا تکانشی تصمیم بگیرند. این بدان معنی است که دستیابی به رابطه مثبت والدین با نوجوان نسبت به گروه‌های سنی دیگر فرزندان از اهمیت بیشتری برخوردار است. نزدیک ماندن به نوجوانان کار آسانی نیست. آن‌ها معمولاً وقتی احساس کنند والدینشان در کار آن‌ها دخالت می‌کنند، والدین خود را پس می‌زنند. همچنین در حالی که به راحتی با دوستان خود درد دل می‌کنند وقتی مادرشان از آن‌ها می‌پرسد که روزشان چگونه بوده است معمولاً ساکتند.

از طرفی با همچنین مهارت‌های زندگی به نوجوانان دارای رفتارهای پرخطر کمک می‌نماید تا افکار و احساساتشان را تجربه کنند به جای اینکه از آن اجتناب کنند به خاطر به کار بردن این تکنیک می‌باشد که نمرات درآمیختگی افکار نسبت به گروه کنترل کاهش معناداری داشته است. بنابراین هدف آموزش مهارت‌های زندگی ایجاد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر است.

منظور از انعطاف پذیری روان شناختی توانایی تغییر یا مداومت در طبقات رفتاری کنشی است که انجام آن به اهداف ارزشمند کمک می کند. چون ممکن نیست که فرآیندهای زبانی که مشکلات انسان را ایجاد می کنند را حذف یا جابجا کنیم، هدف این است که این فرآیندها را تحت کنترل بافتاری دریاوریم. این فرآیندها به تغییر فرآیندهای مرکزی زبانی که در انعطاف پذیری روان شناختی مداخله می کند، مربوطند. مهارت های زندگی از طریق هر کدام از این فرآیندها می توان انجام شود. در آموزش مهارت های زندگی برای کاهش، تغییر، اجتناب، سرکوبی و یا کنترل تجربه های خصوصی (افکار و احساسات) اقدامی صورت نمی گیرد. بلکه مراجعان یاد می گیرند که اثر و تأثیر افکار و احساسات ناخواسته را از طریق استفاده مؤثر از هوشیاری فراگیر کاهش دهند. مراجعان یاد می گیرند که جنگیدن با این تجربه های خصوصی را متوقف کنند، نسبت به آن ها گشاده باشند، جایی را به آن ها اختصاص دهند و بدون هیچ تلاشی به آن ها اجازه دهند که بیانند و بروند.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین نوجوانان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ارزیابی تعامل والد-فرزند (پدر) تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت های زندگی با توجه به میانگین ارزیابی تعامل والد-فرزند (پدر) نوجوانان گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب کاهش ارزیابی تعامل والد-فرزند (پدر) نوجوانان گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۸ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۸ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون ارزیابی تعامل والد-فرزند (پدر) مربوط به تأثیر آموزش آموزش مهارت های زندگی می باشد.

در تبیین نتیجه این فرضیه می توان گفت که از نظر والدین، مسئولین مدرسه و کودکان، برقراری ارتباط خوب مانع از غیبت های مداوم، فرار از جلوی معلم به هنگام مشاهده او، فرار از مدرسه و بالآخره ترک تحصیل میشود. با وجود مشکلات بزرگی که برای آموزش کودکان ناشنوا وجود دارد، اما با برقراری یک ارتباط مفید و همه جانبه، شرایطی فراهم میشود که این کودکان اعتماد به نفس پیدا کرده و بتوانند زندگی اجتماعی نسبتاً مستقل و راحتی را در جامعه برای خود انتخاب نمایند. تأثیر محیط خانواده بر رشد کودک اغلب به وسیلهی مشاهده تعامل والد - فرزند مورد بررسی قرار گرفته است. در این مشاهدات معمولاً ویژگی های رفتاری والدین به وسیلهی دو بعد ارزیابی شده است: الف) پذیرش (گرمی)، شامل حمایت و پرورش عاطفه مثبت بین والدین و کودک می باشد. ب) کنترل، شامل آن دسته از رفتارهای والدین است که رفتار کودک خود را هدایت می کنند مانند: راهنمایی و کنترل، بازدارنده یا تسهیل کننده. زندگی برای انسان از راه تعامل و ارتباط ممکن می شود و اصلی ترین منبع ارتباط والدین هستند خانواده بیش از تمام محیط های اجتماعی در رشد و تکامل فرد تأثیر دارد و کودک بیش از آن که از اوضاع اجتماع متأثر شود، تحت تأثیر شیوه های تربیتی خانواده است. والدین به عنوان الگوی فرزندان و خانواده بوده و فرزندان سعی می نمایند که اعمال و رفتارشان را با آنها مطابقت دهند (لیل آبادی، ۱۳۹۸).

ارتباط والدین و فرزندان از جمله موارد مهمی است که سال ها نظر صاحب نظران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب کرده است. خانواده نخستین پایگاهی است که پیوند بین کودک و محیط اطراف او را به وجود می آورد. کودک در خانواده پندارهای اولیه را دربارهی جهان فرا می گیرد، از لحاظ جسمی و ذهنی رشد می یابد، شیوه های سخن گفتن را می آموزد، هنجارهای اساسی رفتار را یاد می گیرد و سرانجام نگرش ها، اخلاق و روحیاتش شکل می گیرد و به عبارتی اجتماعی می شود (هیبتی، ۱۳۹۷).

والدین از عوامل مهمی هستند که به فرزندان کمک می کنند تا از عهدهی آن چه که لازمهی مستقل شدن است برآیند و تبدیل به بزرگسالی توانا، متکی به خود دارای تصویر مثبت از خود شوند. والدین برای بدست گرفتن ابتکار عمل و انجام وظیفه

لزوماً اطلاعات خود را هر روز باید غنی تر کنند تا بتوانند بر کودکان خود مؤثر واقع شوند. پژوهشگران معتقدند رابطه‌های والد فرزندی بر جهت یابی‌های تشخیص و رشد نیازهای روان شناختی و سایر خصوصیات فردی تأثیر می‌گذارد و طرح واره‌های فرزند پروری والدین در برگیرنده‌ی الگوهای گسترده‌ای از تربیت کودک و ارزش‌ها و رفتارهای خاص تربیتی والدین است که در رشد و شکوفایی فرزندان و هم چنین طرز رفتار فرزندان نفوذ فراوانی دارند (کارلسون^۳، اسپکا^۴، پاتل^۵، و گویدی^۶، ۲۰۱۹).

ارتباط با نوجوان با توجه به حساسیت‌ها و چالش‌هایی که این دوره از زندگی برای نوجوان و خانواده‌ها دارد به احتمال زیاد یکی از دغدغه‌های اصلی والدین است. رفتار والدین با نوجوان از این جهت بسیار مهم است که اگر به صورت صحیح انجام شود، می‌تواند کمک کند تا شما والدین از چالش‌های دوران نوجوانی با آرامش بیشتری عبور کنید و بتوانید نوجوانی با سلامت روحی کامل و موفق را وارد جامعه کنید. انواع مختلفی از موقعیت‌ها در زندگی شما وجود دارد. برخی از آنها را می‌توانید به راحتی مدیریت کنید و برای اداره برخی دیگر، به شکل صحیح نیاز است که آموزش ببینید. تربیت فرزندان در دوران نوجوانی یکی از این موقعیت‌هاست که با توجه به حساسیت‌هایی که دارد نیازمند آموزش است (عنصرانلو، ۱۳۹۷).

از این رو آموزش مهارت‌های مهارت‌های زندگی به نوجوانان کمک نمود که احساس شایستگی و کارآمدی بیشتری در مسئولیت‌های روزانه و چالش‌های زندگی داشته باشند و موجب پیشرفت افراد در مهارت‌های مدیریت فشار روانی، حل مساله و تصمیم‌گیری، حل تعارض‌ها، خودگردانی، رهبری، وظیفه‌شناسی و رشد رفتارهای پسندیده شود. مهارت‌های مهارت‌های زندگی موجب افزایش ظرفیت و توان روان شناختی اشخاص می‌شود. قدرت سازگاری اشخاص در مقابل فشارها و مشکلات زندگی و اجتماع برابر نیست. در یک محیط مشابه اجتماعی بعضی از اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های چالش‌انگیز را خیلی زود از دست می‌دهند و در دام انزوا، افسردگی، رفتارهای ضد یا غیر اجتماعی و به ویژه وابستگی دارویی گرفتار می‌شوند. در حالی که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت‌ها بر آیند و بدون عارضه خاصی مشکل را برطرف نمایند و یا آن را پشت سر بگذارند. این تفاوت در واکنش‌های مقابله‌ای و دفاعی افراد به تفاوت در ظرفیت روان شناختی آنها نسبت داده می‌شود.

هر قدر مهارت‌های زندگی بین فردی بیشتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی - رفتاری خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه‌ای مثبت سازگارانه و کارآمد به حل و فصل مشکلات بپردازد. ظرفیت روان شناختی افراد در ارتقای بهداشت روان و هر سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است. به ویژه زمانی که مشکلات شکل روانی - اجتماعی به خود بگیرد یعنی زمانی که شخص در مواجهه با فشارهای روانی - اجتماعی و چالش‌های زندگی به الگوهایی از رفتار (غیر انطباقی) روی می‌آورد که حاصل آن فراهم کردن مشکلات برای خود شخص از یک طرف و جامعه از طرف دیگر می‌باشد. روش مهارت‌های زندگی بین فردی، روشی بسیار مؤثر در کاهش ناکامی و آرام ساختن بدن و ذهن می‌باشد. کارایی این شیوه بخاطر وجود ارتباط بین تنش و تنش روانی است. وقتی از نظر روانی احساس فشار می‌کنیم،

^۳. Carlson

^۴. Specia

^۵. Patel

^۶. Goodey

بطور خودکار عضلاتمان هم دچار تنش شده و منقبض می گردند. عکس این مسأله هم صادق است. از اینرو فراگیری شیوه ای که بتوانیم از طریق آن عضلاتمان را از تنش رها سازیم می تواند به آرامش روانی ما نیز کمک کند. باتوجه به آن چه ذکر شد می توان ادعان نمود که آموزش مهارت های زندگی بر ارزیابی تعامل والد- فرزند نوجوانان موثر است.

منابع

عباسی، محمدابراهیم، گل محمدیان، محسن، کاکابرای، کیوان. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش تلفیقی ذهن آگاهی و معنویت درمانی بر مؤلفه های توانایی های شناختی مادران کودکان کم شنوا، مجله علوم روانشناختی دوره ۲۲ بهار (اردیبهشت) ۱۴۰۲ شماره ۱۲۲

زین العابدینی، محمدهادی، کاکابرای، کیوان. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی خانواده محور بر رضایت زناشویی زوجین، تحقیقات علوم رفتاری دوره نوزدهم زمستان ۱۴۰۱ شماره ۴ (پیاپی ۷۰)

صیدی، مریم، افروز، غلامعلی، کاشانی وحید، لیلا، ارجمندنی، علی اکبر، کاکابرای، کیوان. (۱۴۰۱). اثربخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی بر گستره توجه نوجوانان با نشانگان داون، سلامت روان کودک دوره نهم تابستان ۱۴۰۱ شماره ۲ (پیاپی ۴۹-۳۶) (۳۱)

فریدمرندی، بهروز، کاکابرای، کیوان، حسینی، سعیده السادات. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر مهارت های اجتماعی کودکان پیش دبستانی (مقاله علمی وزارت علوم)، سلامت روان کودک دوره ششم زمستان ۱۳۹۸ شماره ۴ (پیاپی ۱۳۱-۱۴۳) (۲۱)

همتی، زهرا. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر آموزش مثبت نگری بر پذیرش اجتماعی، افسردگی و ارتقاءهوش هیجانی نوجوانان راهنمایی محروم از پدر، پایان نامه کارشناسی ارشد، منتشر شده، دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی
امین دهقان، مریم، پریخ، زهره (۱۳۹۸). به بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر کاهش مشکلات رفتاری هیجانی و بهبود عادات خواب نوجوانان مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی، *فصلنامه روانشناسی سلامت*، دوره هیجدهم، شماره ۳.

اسلاوین، رای. (۱۹۹۸). روانشناسی تربیتی، ترجمه: یحیی سیدمحمدی. (۱۴۰۱) چاپ پنجم، نشر دوران. بدری مقدم، امیر. (۱۳۹۹). *کاربرد روانشناسی در آموزشگاه*، تهران: انتشارات سروش

باوقار، زهرا، شیبانی، فاطمه. (۱۴۰۱). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر کاهش مشکلات رفتاری هیجانی و پر خاشگری و افسردگی نوجوانان، فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره دهم، شماره ۲.

بهجتی، هانیه، پاشاهی اردکانی، اهورا. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر روش تدریس بارش مغزی بر خلاقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان اردکان، مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، دوره پانزدهم، شماره ۳، صص ۱۴۴-۱۳۶.

- بیگی، خسرو. فیروزبخت؛ مهرداد. (۱۴۰۲). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. تهران: انتشارات رشد.
- تقی زاده. (۱۳۹۷). رابطه بین تعاملات اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی با قلدری در دانش آموزان مقطع راهنمایی شهر گناباد، پایان نامه کارشناسی ارشد، کتابخانه دیجیتالی دانشگاه علامه طباطبائی (ره)
- حجتی، حمید، شریف نیا، سید حمید، فغانی، مریم، حجتی، هانیه، سلماسی، الگار. (۱۳۹۴). بررسی ارتباط بین تعاملات اجتماعی و ارتباط آن با کیفیت زندگی معنادان، فصلنامه علوم بهداشتی جندی شاپور، سال چهارم، شماره ۳، ص ۴۳-۵۶
- روشه، کی. (۱۹۹۹). کنش اجتماعی. ترجمه ی زنجانی زاده، هما. (۱۳۹۵). مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی.
- احمدوند، محمدعلی. (۱۳۹۸). روانشناسی کودکان استثنایی. تهران: انتشارات پیام نور.
- افروز، غلام علی. (۱۳۹۸). مقدمه‌ای بر روان شناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی. تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- افتخاری نبوی، شیرین. (۱۳۹۸). کودک کم توان ذهنی بیماریها عفونتها و فوریت‌های شایع. تهران: پرسمان.
- افروز، غلام علی. (۱۳۹۷). روان شناسی و توان بخشی کودکان آهسته گام (عقب مانده ذهنی). تهران: دانشگاه تهران، موسسه انتشارات.
- افروز، غلام علی. (۱۳۹۸). مقدمه‌ای بر روان شناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی. تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- بخشی زاده، شهرزاد. (۱۳۹۸). کودک عقب مانده ذهنی را بهتر بشناسیم. تهران: نشر حریر.
- پور جلال، فریبا؛ محمود کلایه، پروین؛ ملکی، ستاره. (۱۳۹۸). آموزش والدین ۲. ویژه کودکان کم توان ذهنی. تهران: سازمان آموزش و پرورش استثنایی.
- شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۹۸). تبیین تشخیص و درمان اختلالهای روانی - حرکتی. تهران: ناشر روان سنجی.
- شکوهی یکتا، محسن؛ پرند، اکرم. (۱۳۹۸). روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی. تهران: انتشارات طبیب.
- فلاح، فریبا. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر محرک‌های شنیداری (ریتیمیک - ملودیک) بر روی پردازش اطلاعات دیداری شنیداری کودکان عقب مانده ذهنی، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده علوم توان بخشی.
- میلانی فر، بهروز. (۱۳۹۸). بهداشت روانی، تهران، نشر قومس.
- بالایان، مسروب. (۲۰۰۰). *اشراق و شهود در فرایند آموزش مهارت های زندگی علمی*. ترجمه: نیکید میرزایانس. (۱۳۹۶). چاپ دوم، اصفهان، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- بهجتی، فاطمه، پاشاهی اردکانی، سودابه. (۱۴۰۰). بررسی تأثیر روش تدریس بارش مغزی بر خلاقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان اردکان سال تحصیلی ۹۲-۹۳، *کنفرانس ملی رویکردهای نوین در مدیریت کسب و کار*، تبریز، دانشگاه تبریز و سازمان مدیریت صنعتی.
- پریرخ، زهره، مجدی، زهرا. (۱۳۹۸). داستان ها، ابزاری برای کاهش مشکلات روان شناختی نوجوانان، *فصلنامه پژوهشی، تحلیلی و آموزشی*، شماره ۴۸، ۵۹-۵۳.

پیرخانفی، علی رضا؛ برجعلی، احمد، دلاور، علی و اسکندری، حسین. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش آموزش مهارت های زندگی بر مولفه های فراشناختی تفکر خلاق دانشجویان، *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار، سال سوم، شماره ۲، صص ۵۱-۶۱.

پورشافعی، مهرناز (۱۳۹۹). روش های تربیتی پویا و خلاق، *فصل نامه تعلیم و تربیت*، دوره سوم، شماره ۴، صص ۱۱-۲۲.

تمنایی فر، محمدرضا، گندمی، زینب. (۱۴۰۰). رابطه ی انگیزه پیشرفت با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان، *فصلنامه ی راهبردهای آموزش*، دوره یازدهم، شماره ۴، صص ۱۵-۱۹.

توحیدی، محسن. (۱۳۹۹). مطالعه سبک های اسنادی، اضطراب و انگیزه پیشرفت با پیشرفت تحصیلی در میان دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان دولتی شهر تهران. *پایان نامه کارشناسی ارشد*، روانشناسی تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.

شریفی، علی اکبر؛ داوری، رقیه (۱۳۹۸). مقایسه تاثیر سه روش پرورش خلاقیت در افزایش خلاقیت نوجوانان پایه دوم راهنمای، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال پانزدهم، شماره ۱، صص ۵۷-۶۲.

شریفی پور، لیلا. (۱۳۹۷). مهارت های زندگی، *مجله مدیریت*، سال نوزدهم، شماره ۱۰.

شعبانی، حسن. (۱۴۰۱). *روش تدریس پیشرفته (آموزش مهارت ها و راهبردهای تفکر)*، چاپ هشتم، تهران، انتشارات سمت.

شمس اسفندآبادی، حسن. (۱۳۹۴). *روانشناسی تفاوت های فردی*، چاپ چهارم، تهران، انتشارات مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت).

درزی رامندی، هادی، عصاره، علیرضا، جراره، جمشید (۱۴۰۱). تاثیر آموزش مهارت های زندگی و ارزیابی تعامل والد-فرزند درس تعلیمات اجتماعی، *پژوهش در برنامه ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی-برنامه ریزی درسی)*، دوره یازدهم، شماره ۱۵، صفحه ۶۸-۷۹.

عابدی، جمال. (۱۳۹۷). آموزش مهارت های زندگی و شیوه های نو در اندازه گیری آن، *مجله روانشناسی*، دوره ۲، شماره ۱ و ۲.

عقیلی، اعظم. (۱۳۹۷). تعیین تاثیر روش آموزشی حل مساله بر تفکر خلاق و موفقیت تحصیلی دانش آموزان دختر کلاس سوم راهنمایی منطقه خواجه، *پایان نامه کارشناسی ارشد*، روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران.

غیبی، معصومه. (۱۳۹۸). رابطه بین سبک های یادگیری و باورهای فراشناختی در دانشجویان دوره کارشناسی گروه های تحصیلی (علوم انسانی، فنی-مهندسی و علوم پایه) دانشگاه شهید بهشتی. *پایان نامه کارشناسی ارشد*، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، مدیریت و برنامه ریزی آموزش عالی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.

Atlaplto, K. Lahti, G.. (۲۰۱۷). Instructional effects on critical thinking performance on ill-defined issues. Department of education, **university of Cyprus**, ۱۱-۱۲ dramas street, Nicosia cy-۱۶-۷۸, Cyprus

Akane R, G. (۲۰۱۸).. Motives, goals, and adaptive patterns of performance in Asian American and Anglo American students Learning and Individual Differences, **Jornal of Arts and Hamanities in tliher education**, ۱۵(۲), pager .۱۴۱-۱۵۸

Coetzee, L.J, Clarke, L., Ukgerer. J.A. (۲۰۱۷). children's drawing provide a new perspective on teacher – child relation quality and school adjustment. Australia Macquarie university. **Early childhood Research Quarterly**. ۵۵-۷۱.

Furlonger, B. F. (۲۰۲۲). "Narrative therapy and children with hearing impairment",. Am Ann Deaf, ۱۴۴(۴): pp. ۳۲۵-۳۳.

Parker. N.S, Asher, M.E.(۲۰۲۰). Research on couple and couple therapy. What do know. Where we going. Journal of Consulting and Clinical psychology , ۶۱, ۸۵-۹۳.

Pascarella, D. Terenzini G.. (۲۰۲۱). Role problems and the relationship of achievement motivation to scholastic performance **Journal of Educational psychology**. Pages .۹۵۰-۹۵۹

Parado, SH; (۲۰۲۰). Effects of a teacher training workshop on creativity, cognitive school achievement, **high ability studies** ۷۱۳ N ۱.

Ulrike, E. N., Goetz. T., Hall, N. C. frenzel, A. C. (۲۰۱۸) Metacognitive strategies and test performance: An experience sampling analysis of students 'Learning behavior **Education Research Tnternational**, Article ID ۹۵۸۳۱۹, ۱۶pages.

Yang S, Cheng R. (۲۰۲۰). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation ,achievement, and well-being personality and Individual Differences **Journal of Educational psychology**, ۴۲(۷), pager .۱۳۷۹-۱۳۹۹

Tiwana, G.McLean E. (۲۰۱۹). Academic freedom critical thinking and teaching ethics . **Jornal of Arts and Hamanities in tliher education**, ۵, .۱۹۹-۲۰۸