اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست

فضل‌الله میردریکوند: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد.
عزت‌الله قدم پور: دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم آباد.
میعاد کاوریزاده*: کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد. miad.kavarizadeh693@gmail.com

واژگان کلیدی

مهارت‌های زندگی

سرمایه روان‌شناختی

سازگاری

نوجوانان

بدسرپرست

چکیده

مقدمه: برخی از مطالعات اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی را بر روی مشکلات روان‌شناختی تایید نموده‌اند. در سال‌های اخیر سازه‌های جدیدی نظیر سازگاری و سرمایه روان‌شناختی مطرح شده‌اند. به همین منظور، هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری در نوجوانان دختر بدسرپرست شهر دهلران بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی (پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) می‌باشد. جامعه‌ی‌آماری شامل کلیه‌ی نوجوانان دختر بدسرپرست شهر دهلران بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (پانزده نفر برای هر گروه) جایگزین شدند. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت ده جلسه (شصت دقیقه‌ای به مدت دو ماه و نیم)، تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه‌های سرمایه روان‌شناختی لوتانز۲۰۰۷ و آزمون شخصیتی کالیفرنیا ۱۹۵۳ به‌عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم افزار SPSS19 استفاده گردید.

نتایج: براساس نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری، آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی) و سازگاری (فردی و اجتماعی) در گروه آزمایش شده است. ($P<۰/۰۱$)

بحث و نتیجه‌گیری: به‌نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به‌عنوان یک روش مداخله‌ای مناسب برای ارتقای سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست به‌کار رود.

* نویسنده مسئول
نوع مطالعه: پژوهشی
تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۹/۱۷
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۱/۲۰

نحوه استناد به مقاله: فضل‌الله میردریکوند، عزت‌الله قدم پور و میعاد کاوریزاده. تأثیر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۵؛ ۵ (۳): ۳۰-۲۳

[Downloaded from mail.socialworkmag.ir on 2026-09-26]

The Effect of Life Skills Training on Psychological Capital and Adaptability of Adolescent Girls with Irresponsible Parents

Fazlollah Mirdrikvand: Assistant professor of psychology department of Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Ezatollah Ghadampour: Associate professor of psychology department of Lorestan University, Khorramabad, Iran.

Miad Kavarizadeh*: MS in General Psychology, Lorestan University, Khorramabad, Iran. miad.kavarizadeh693@gmail.com

Abstract

Introduction: Some studies have confirmed the importance of life skills training on psychological problems. In recent years, new structures have been proposed, such as adaptations and psychological capital. For this purpose this study aim to determine the effect of life skills training on psychological capital and adaptability among adolescent girls with irresponsible parents of Dehloran city.

Methods: This study is a quasi-experimental study whit a pretest-posttest and a control group. The study population consisted of all adolescent girls with irresponsible parents in Dehloran. using simple random sampling method thirty girls were selected and placed in two experimental and control groups. (n=15 per group) Subjects in the experimental group received ten sessions of life skills training. (sixty minutes for two months and a half) Both groups were measured by using psychological questionnaires capital Luthans 2007 and the California Personality Test 1953 as the pre-test and post-test. For the analysis of data multivariate analysis of covariance was used by SPSS19.

Results: Based on the results of multivariate analysis of covariance, life skills training leads to increase in psychological capital (self-efficacy, hope, resiliency and optimism) and adaptability (personal and social) in the experimental group. ($P<0.01$)

Conclusions: It seems that life skills can be used as an intervention method for improving psychological capital and adaptability of adolescent girls with irresponsible parents.

Keywords

Life Skills

Psychological Capital

Adjustment

Adolescent

Irresponsible

*Corresponding Author

Study Type: Original
Received: 08 Feb 2017
Accepted: 01 Feb 2015

Please cite this article as follows: Mirdrikvand F,Ghadampour E and Kavarizadeh M. The effect of life skills training on psychological capital and adaptability of adolescent girls with irresponsible parents. Quarterly journal of social work. 2016; 5 (3); 23-30

[Downloaded from mail.socialworkmag.ir on 2026-09-26]

مقدمه

در جوامع امروزی با افزایش آمار طلاق، فقر، اعتیاد، تصادفات و... که از پیامدهای صنعتی‌شدن جوامع بشری هستند، بروز پدیده بی‌سرپرستی و بدسرپرستی و تعداد کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست به‌طور قابل توجهی افزایش یافته است. نوجوانان بدسرپرست افرادی هستند که دارای سرپرست بوده اما به دلایلی از جمله فقدان یکی از والدین، بیماری یا از کارافتادگی یکی از والدین، اعتیاد، بیماری‌های خاص جسمانی، ذهنی و رفتاری والدین یا وضعیت اقتصادی ضعیف خانواده امکان نگهداری و حمایت مناسب از آن‌ها وجود ندارد. (۱) نوجوانان بدسرپرست علاوه بر مشکلات خاص نوجوانی با مسائل ناشی از فقدان خانواده مواجه‌اند و مشکلات مضاعفی نسبت به سایر نوجوانان خواهند داشت، که ممکن است موجب پدید آمدن اختلال در سازگاری آنان شود. (۲) سازگاری موفقیت‌آمیز افراد به عملکرد یکپارچه توانش‌های هیجانی آن‌ها بستگی دارد و در پرورش سازگاری با تجارب و حوادث استرس‌زای زندگی، پیش‌بینی اهداف مطلوب در آینده و نیز سازگاری با استرس‌های مزمن و کنترل عواطف نقشی اساسی دارد. (۳)

سرمایه روان‌شناختی یک سازه مفهومی از روانشناسی مثبت‌گرا است که با ویژگی‌هایی از قبیل باور فرد به توانایی‌هایش برای دست‌یابی به موفقیت (خودکارآمدی)، داشتن پشتکار در دنبال‌کردن اهداف (امید)، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود (خوش‌بینی) و تحمل‌کردن مشکلات (تاب‌آوری) تعریف می‌شود. (۴) این مؤلفه‌ها در یک فرآیند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده، تلاش فرد را برای تغییر موقعیت‌های فشارزا تداوم داده، او را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده مقاومت و سرسختی وی را در تحقیق اهداف تضمین می‌کند. (۵)

به‌نظر می‌رسد که ارتقای سرمایه روان‌شناختی و سازگاری از طریق آموزش مهارت‌های زندگی یکی از راهکارهایی است که با استفاده از آن می‌توان قدرت سازگاری، رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داد. (۶) یونیسف، مهارت‌های زندگی را یک رویکرد مبتنی بر تغییر یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه دانش، نگرش و مهارت را مد نظر قرار می‌دهد، تعریف کرده است. (۷) تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در مجامع علمی متعدد مورد تایید قرار گرفته است، به‌طوری که اسماعیلزاده (۲۰۱۱) نشان داد، که آموزش مهارت‌های اجتماعی که بخشی از مهارت‌های زندگی است باعث افزایش سرمایه‌روان‌شناختی، خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی می‌شود (۸) و در مطالعات هراتی و همکاران (۲۰۱۰) و احمدی و همکاران (۲۰۱۴)، تاثیر مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی مورد تایید قرار گرفت. (۹و۱۰) همچنین کاظمی (۲۰۱۴) اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر امیدواری و رئیسی (۲۰۱۵) بر روی تاب‌آوری و یوسفی (۲۰۱۴) بر روی خوش‌بینی نشان دادند. (۱۱،۱۲و۱۳) علاوه بر این، در مطالعات چاوا و کیکر (۲۰۱۳) و حاتمی و کاوسیان (۲۰۱۳) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (فردی-اجتماعی) مورد تایید قرار گرفت. (۱۴و۱۵)

در نهایت هرچند برخی مطالعات به بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی بر سازگاری و سرمایه روان‌شناختی پرداخته‌اند، با این حال مطالعه‌های که اثربخشی مهارت‌های زندگی را بر متغیرهای سازگاری و سرمایه روان‌شناختی بر روی نوجوانان دختران بدسرپرست نشان بدهد، به‌ویژه در کشور ما وجود ندارد، از این رو انجام مطالعات بیشتر ضروری به نظر می‌رسد. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست شهر دهلران انجام گرفت.

روش

این پژوهش از نوع نیمه تجربی (پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل) می‌باشد. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه نوجوانان بدسرپرست شهر دهلران در سال ۱۳۹۴ بود که در منزل خود زندگی می‌کردند اما با توجه به معیارهای ورود پژوهش حاضر بدسرپرست محسوب می‌شدند. با توجه به اینکه در مداخلات آزمایشی تعداد نمونه‌ها، باید حداقل پانزده نفر برای هر گروه، به‌منظور اعمال کنترل و افزایش اعتبار درونی درنظر گرفته شوند، (۱۶) مشتمل برر سی نوجوان بدسرپرست خانوار بودند که از بین جامعه‌ی آماری انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری از نوع تصادفی

wnloaded from mail.socialworkmag.ir on 2026-09-26]

ساده بود، بدین منظور به بهزیستی شهر دهلران مراجعه شد و ازمیان پرونده‌های موجود در مرکزبهزیستی شماره پروند های زوج به عنوان گروه آزمایش و شماره پرونده های فرد به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. (گروه آزمایش و کنترل پانزده نفر در هر گروه) گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت و روی گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای اجرا نشد. سازگاری و سرمایه روان‌شناختی به‌عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. برای هر دو گروه پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی و آزمون شخصیتی کالیفرنیا به‌صورت پیش‌آزمون اجرا شد و پس از یک ماه از اعمال مداخله نیز پس‌آزمون با استفاده از همان پرسشنامه‌ها انجام شد. به‌منظور جلوگیری از انتقال مطالب در گروه آزمایش و کنترل، مداخلات در جلسات مجزا و در ساعات متفاوت انجام شد. بعد از انتخاب گروه‌آزمایش و کنترل، از آنان خواسته شد که در یک جلسه توجیهی شرکت کنند. در این جلسه با تشریح اهداف پژوهش سعی شد تا انگیزه و موافقت آنان برای شرکت در پژوهش جلب شود. به‌منظور رعایت اصول اخلاقی، فرم موافقت برای همکاری در پژوهش توسط مراجعان تکمیل گردید و پژوهشگر به مراجعان اطمینان داد که کلیه مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی و نتایج پرسشنامه محرمانه خواهد بود.

ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها در این پژوهش عبارت بودند از: رضایت آگاهانه؛ بدسرپرست بودن که براساس ابتلای یکی از والدین به بیماری‌های مزمن جسمانی و ذهنی نظیر عقب‌ماندگی ذهنی و سوءمصرف مواد که منجر به ایجاد مشکلات عدیده‌ای در سرپرستی از نوجوان گردد؛ مسامحه، بدرفتاری و یا کودک‌آزاری که منجر به رسیدگی مراجع قانونی از جمله بهزیستی شده؛ برخورداری از مشکلات قانونی نظیر سپری نمودن دوران زندگی در زندان به دلیل ارتکاب جرم و نوجوان بودن (دامنه سنی بین نه تا شانزده سال.

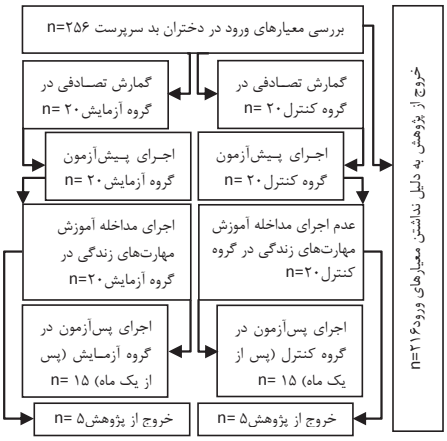
ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از: عدم حضور در جلسات آموزش؛ اخلال در جریان آموزش؛ عدم پاسخدهی به پرسشنامه‌ها؛ شرکت در سایر جلسات آموزشی به‌طور همزمان.

ابزار پژوهش: - پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز توسط لوتانز و اوالیو در سال ۲۰۰۷ برای سنجش سرمایه روان‌شناختی ساخته شده است و دارای ۲۴ سؤال است که چهار خرده مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی را می‌سنجد. هر خرده مقیاس در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (یک= کاملاً مخالفم، دو= مخالفم، سه= تاحدودی مخالفم، چهار= تا حدودی موافقم، پنج= موافقم، شش=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌گردد و تنها سئوالات شماره ۱۳، ۲۰ و ۲۳ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می شوند. (۱۷) لوتانز و اوالیو (۲۰۰۷) نسبت مجذور خی دو این پرسشنامه برابر با ۲۴/۶ و آماره‌های برازندگی تطبیقی و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب در این مدل را به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ برآورد گردند. (۱۷) عارف‌نژاد و همکاران (۲۰۱۲) پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. (۱۸) روایی پرسشنامه توسط مهرگان و زالی (۲۰۰۷)مورد تأیید قرار گرفته است. (۱۹) در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید و ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی ۰/۸۳ و برای مؤلفه‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب برابر با ۰/۸۲، ۰/۷۶/۸۶، ۰/۰ و ۰/۵۲ به‌دست آمد.

- آزمون شخصیتی کالیفرنیا. این آزمون توسط کلارک و همکاران در سال ۱۹۳۹ ساخته شده است و در سال ۱۹۵۳ به‌منظور اندازه‌گیری سازش‌های مختلف زندگی که دارای دو قطب سازگاری فردی و اجتماعی است، مورد تجدید نظر قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۱۸۰ سئوال دو گزینه‌ای (بلی یا خیر) است و دوازده خرده مقیاس دارد که نیمی از آن‌ها برای سنجش سازگاری فردی و نیمی دیگر برای سنجش سازگاری اجتماعی به‌کار می‌رود، نمره‌گذاری پرسشنامه بدین صورت است که به سئوالاتی که بار مثبت در زمینه سازگاری دارند، پاسخ بلی، دو امتیاز و پاسخ خیر، یک امتیاز تعلق می‌گیرد و به سئوالاتی که بار منفی در زمینه سازگاری دارند، پاسخ خیر، دو امتیاز و پاسخ بلی، یک امتیاز تعلق می‌گیرد. (۲۰) میتلند و همکارن (۱۹۸۳) ضرایب پایایی آن را برای مقیاس سازگاری فردی ۰/۸۸ تا ۰/۹۰ و برای مقیاس سازگاری اجتماعی ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌های آزمون در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۷ و برای کل آزمون ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش کرده است. (۲۱) اصفهانی اصل (۲۰۰۲) میزان ضرایب پایایی

wnloaded from mail.socialworkmag.ir on 2026-09-26]

نمودار(۱) نمودار CONSORT



این مقیاس را با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف برای کل آزمون ۰/۹۰ و ۰/۹۳ به‌دست آورده است. (۲۲) در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید و ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سازگاری کالیفرنیا ۰/۹۲ و برای زیر مقیاس‌های سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۸۲ به‌دست آمد.

آموزش مهارت‌های زندگی به‌مدت ده جلسه شصت دقیقه‌ای به مدت دو ماه و نیم به‌صورت گروهی اجرا شد. مداخله جلسات آموزش مهارت‌های زندگی در جدول شماره یک قابل مشاهده است. در این پژوهش سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد و برای تجزیه‌وتحلیل آماری داده‌های گردآوری شده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده گردید به‌علاوه، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند.

جدول(۱) عناوین کلی پروتکل جلسات آموزش مهارت‌های زندگی

جلسه	هدف برنامه	شرح جلسه	تکلیف	زمان
۱	توصیف مهارت-های زندگی	معارفه، تعریف مهارت‌های زندگی و تاریخچه آن، آشنایی با دوران نوجوانی، ویژگی‌ها و تغییرات سنین نوجوانی و همچنین مهارت‌های زندگی و اجرای پیش آزمون.	-	۶۰ دقیقه
۲	تعریف مهارت-خودآگاهی	تعریف مهارت‌خودآگاهی، انواع خودآگاهی، لزوم شناخت ارزش‌ها، هیجانات، علایق و عقاید دوران نوجوانی (فعالیت گروهی)، چگونگی خودارزیابی صحیح، اعتماد به نفس، اجزاء خودآگاهی، ویژگی‌های افراد خودآگاه	ارائه تکلیف مهارت خودآگاهی	۵۰ دقیقه
۳	تعریف مهارت همدلی	تعریف مهارت همدلی، ویژگی‌های افراد همدل، راه‌های تقویت همدلی، تأثیر همدلی در زندگی، فعالیت گروهی (تکالیف مربوط به مهارت خودآگاهی).	ارائه تکلیف مهارت همدلی	۵۵ دقیقه
۴	تعریف مهارت ارتباط	تعریف ارتباط، ویژگی‌های ارتباط مؤثر، فواید یک ارتباط خوب، اصول برقرای ارتباط مؤثر، راه‌های نه گفتن مناسب، گام‌هایی برای رسیدن به مهارت ابراز وجود، فعالیت کلاسی (ایفای نقش برای کسب مهارت نه گفتن مناسب و ابراز وجود)،	ارائه تکلیف مهارت ارتباط مؤثر	۶۰ دقیقه
۵	تعریف مهارت روابط بین‌فردی	تعریف مهارت روابط بین فردی، عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی، چگونگی آغاز یک ارتباط بین‌فردی مناسب، تعریف سبک‌های ارتباطی، انواع سبک‌های ارتباطی، فعالیت گروهی (تمرین انواع سبک‌های ارتباطی و تشخیص سبک ارتباطی مناسب در موقعیت‌های مختلف).	ارائه تکلیف مهارت بین‌فردی	۶۰ دقیقه
۶	تعریف مدیریت هیجان	هیجان‌های دوره نوجوانی، هیجان خشم و عصبانیت، چرا عصبانی می‌شویم؟ علائم عصبانیت، رفتارهای ما هنگام عصبانیت، مراحل کنترل خشم و عصبانیت، ویژگی‌های افراد ماهر در کنترل خشم و عصبانیت، فعالیت کلاسی (خواندن موقعیت‌های در مورد خشم و عصبانیت و تشخیص رفتار مناسب در این موقعیت‌ها).	ارائه تکلیف مدیریت هیجان	۴۵ دقیقه
۷	آشنایی با مدیریت استرس	تعریف استرس، انواع فشارهای روانی، تغییرات جسمی و روانی هنگام استرس، راههای مقابله با استرس و کنترل فشار روانی، فعالیت کلاسی (بیان چندین موقعیت استرس زا و انتخاب بهترین راه مقابله با آن در گروه‌ها)،	ارائه تکلیف مدیریت استرس	۵۵ دقیقه
۸	آموزش حل مسئله	تعریف مهارت حل مسأله، مسائل و مشکلات ما، مراحل حل مسأله، بارش فکری، فعالیت کلاسی (بحث گروهی: بحث در رابطه با مسائل مختلف و نحوه حل کردن آن‌ها).	ارائه تکلیف مهارت حل مسأله	۶۰ دقیقه
۹	تعریف مهارت تصمیم‌گیری	تعریف مهارت تصمیم‌گیری، مؤلفه‌های تصمیم گیری، مراحل تصمیم گیری، تشخیص احساسات و ارزش‌های مرتبط با تصمیم‌گیری، ارزش اتخاذ تصمیم در موقعیت‌های حل مسأله در ارتباط با خود و دیگران، فعالیت کلاسی (ایفای نقش: ایجاد موقعیت‌هایی برای تصمیم گیری و اتخاذ تصمیم درست).	ارائه تکلیف مهارت تصمیم‌گیری	۶۰ دقیقه
۱۰	خلاصه و نتیجه‌گیری	انجام تکالیف مهارت تصمیم گیری به صورت گروهی، جمع بندی مطالب آموزشی ارائه شده در جلسات قبل، و فعالیت کلاسی (بحث گروهی هر کدام از گروه‌ها در ارتباط با یکی از مهارت‌ها و اجرای پس آزمون.	-	۶۰ دقیقه

یافته‌ها

در جدول شماره دو توزیع فراوانی شغل و تحصیلات والدین آزمودنی‌ها بر حسب عضویت گروهی در مرحله

wnloaded from mail.socialworkmag.ir on 2026-09-26]

جدول(۲) توزیع فراوانی شغل و تحصیلات والدین آزمودنی‌ها بر حسب عضویت گروهی

سطح تحصیلات و شغل	گروه آزمایش				گروه کنترل			
	پدر		مادر		پدر		مادر	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
بیسواد	۵	۳۳/۳۳	۵	۳۳/۳۳	۴	۲۶/۶۶	۴	۲۶/۶۶
نهضت	۲	۱۳/۳۳	۲	۱۳/۳۳	۲	۱۳/۳۳	۲	۱۳/۳۳
ابتدایی	۵	۳۳/۳۳	۴	۲۶/۶۶	۵	۳۳/۳۳	۴	۲۶/۶۶
سیکل	۳	۲۰	۴	۲۶/۲۶	۴	۲۶/۶۶	۵	۳۳/۳۳
بیکار	۷	۴۶/۶۶	۱۴	۹۳/۳۳	۶	۴۰	۱۵	۱۰۰
آزاد	۲	۱۳/۳۳	۱	۶/۶۶	۲	۱۳/۳۳	۰	۰
ازکار افتاده	۳	۲۰	۰	۰	۴	۳۳/۳۳	۰	۰
کارگر	۲	۱۳/۳۳	۰	۰	۲	۱۳/۳۳	۰	۰
فوت شده	۱	۶/۶۶	۰	۰	۱	۶/۶۶	۰	۰

جدول(۳) شاخص‌های توصیفی نمرات سرمایه روان‌شناختی و سازگاری و مؤلفه‌های آن‌ها در گروه کنترل و آزمایش

سرمایه روان‌شناختی و سازگاری	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
		میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار
خودکارآمدی	آزمایش	۲۸/۸۶±۴/۴۸	۳۱/۳۳±۲/۶۳
	کنترل	۲۸/۷۳±۴/۱۱	۲۹/۱۳±۳/۲۹
امیدواری	آزمایش	۲۷/۹۳±۴/۳۱	۲۹/۴۶±۲/۹۲
	کنترل	۲۸/۲±۳/۸۳	۲۸/۱۳±۳/۹۴
تاب‌آوری	آزمایش	۲۱/۰۶±۴/۳۱	۲۴/۵۳±۲/۵۸
	کنترل	۲۱/۱۳±۵/۴	۲۱/۶۶±۵/۲
خوش‌بینی	آزمایش	۲۳/۴۶±۲/۶۱	۲/۰۳±۲۶/۱۳
	کنترل	۲۴/۰۶±۳/۳۴	۲۴/۲۶±۳/۳۴
سرمایه روانشناختی	آزمایش	۱۰۰/۹۳±۱۱/۲۶	۱۱۱/۴۶±۷/۳۰
	کنترل	۱۰۲/۱۳±۹/۹۹	۹/۱۶±۱۰۳/۲
سازگاری فردی	آزمایش	۱۴۸/۹۳±۱۱/۶۲	۱۵۹/۴۶±۸/۹۵
	کنترل	۱۵۰/۲۶±۱۲/۶۴	۱۵۱/۶۶±۱۱/۴۳
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۱۵۳/۶۰±۱۰/۱۴	۱۶۵/۴۶±۶/۷۵
	کنترل	۱۵۶/۳۳±۱۲/۶	۱۵۸/۰۶±۹/۶۹
سازگاری	آزمایش	۳۰۲/۱۳±۲۱/۰۲	۳۲۴/۹۳±۱۵/۱۸
	کنترل	۳۰۶/۶±۲۰/۸۷	۳۰۹/۷۳±۱۶/۳۸

جدول(٤) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری و مؤلفه‌های آن‌ها برحسب عضویت گروهی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مرحله ارزیابی	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
سازگاری	سازگاری فردی	پس‌آزمون	۳۴۶/۴۹	۱	۳۴۶/۴۹	۱۱۵/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۸۸	۱
	سازگاری اجتماعی	پس‌آزمون	۴۰۷/۲۳	۱	۴۰۷/۲۳	۷۴/۸	۰/۰۰۱	۰/۸۳	۱
سرمایه روان‌شناختی	خودکارآمدی	پس‌آزمون	۱۶/۴۳	۱	۱۶/۴۳	۴۵/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۱
	امیدواری	پس‌آزمون	۱۸/۳۶	۱	۱۸/۳۶	۱۸/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۰/۹۷
	تاب‌آوری	پس‌آزمون	۴۰/۲	۱	۴۰/۲	۱۱/۸۴	۰/۰۰۴	۰/۴۷	۰/۸۸
	خوش‌بینی	پس‌آزمون	۲۳/۷۱	۱	۲۳/۷۱	۱۰/۸۶	۰/۰۰۶	۰/۴۵	۰/۸۶

پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است. در جدول شماره سه شاخص‌های توصیفی سرمایه روانشناسی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری، خوشبینی) و سازگاری (فردی- اجتماعی) آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

پیش‌فرض‌های توزیع نرمال نمرات و همسانی واریانس‌های متغیرهای وابسته که از پیش‌فرض‌های آماری استفاده از آزمون پارامتریک است به وسیله آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف، آزمون لوین و آزمون ام باکس با مقادیر (P>۰/۰۵) مورد تأیید قرار گرفته، لذا می‌توان از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده کرد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر متغیرهای سازگاری و سرمایه روانشناسی در جدول شماره چهار درج شده است.

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول شماره سه نشان داد با کنترل نمرات پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و کنترل در ابعاد خودکارآمدی (P=۰/۰۰۱، F=۴۵/۳۰)، امیدواری (P=۰/۰۰۱، F=۱۸/۷۲)، تاب‌آوری (P=۰/۰۰۴، F=۱۱/۸۴)، خوشبینی (P=۰/۰۰۶، F=۱۰/۸۶) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش ۷۷٪ خودکارآمدی، ۵۹٪ امیدواری، ۴۷٪ تاب‌آوری و ۴۵٪ خوش‌بینی در مرحله پس‌آزمون شده است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری در جدول شماره سه نشان داد با کنترل نمرات پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و کنترل در ابعاد سازگاری فردی (P=۰/۰۰۱، F=۱۱۵/۱۷) و سازگاری اجتماعی (P=۰/۰۰۱، F=۷۴/۸) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش ۸۸٪ سازگاری فردی و افزایش ۸۳٪ سازگاری اجتماعی در مرحله پس‌آزمون شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی منجر به ارتقای سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری، خوش‌بینی) و سازگاری (فردی-اجتماعی) نوجوانان دختر بدسرپرست شهر دهلران شده است.

wnloaded from mail.socialworkmag.ir on 2026-09-26]

در ارتباط بـا تأثیر آمـوزش مهارت‌های زندگی بر سـرمایه روان‌شـناختی، بر اساس بررسـی پژوهشـگر تاکنون پژوهشـی که اثر آمـوزش مهارت‌های زندگـی را به‌طور مسـتقیم بر متغیر سرمایه‌روان‌شناختی نشان دهد یافت نشـده اسـت اما نتایـج پژوهش اسـماعیل‌زاده (۲۰۱۱) نشـان می‌دهـد کـه آمـوزش مهارت‌هـای اجتماعـی که بخشـی از مهارت‌های زندگی اسـت باعث افزایش سرمایه‌روان‌شناختی، خودکارآمدی، امیدواری، تـاب‌آوری و خوش‌بینی شـده اسـت. (۸) نتایج پژوهش حاضر در ارتباط با اثربخشـی مهارت‌های زندگـی بر مولفه خودکارآمدی با مطالعات هراتی و همکاران (۲۰۱۰) و احمـدی و همـکاران (۲۰۱۴) در ارتباط با مولفه امیـدواری با مطالعه کاظمی (۲۰۱۴) همسـو می‌باشـد. (۹،۱۰و۱۱) مولفـه تاب‌آوری و خوش‌بینـی به‌ترتیب با مطالعات رئیسی (۲۰۱۵) و یوسفی (۲۰۱۴) نیزهمسواست. (۱۲و۱۳)

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان به این نکته اشـاره کرد، که هدف اصلی آموزش مهارت‌های زندگی، شـکوفایی ظرفیت‌ها و افزایش توانمندی‌های روان‌شناختی و اجتماعی افراد است. یادگیری مهارت‌هـای زندگـی از طریـق به کاربـردن مهارت‌هـای مدیریتی (تصمیم‌گیری، حل‌مسـأله، آگاهی از تأثیـرات اجتماعی و مقابله با آن، مقابله با خشـم، ناکامی و اضطراب، تعیین هدف، خود رهبری و خود تقویت‌دهی اجتماعی) و مهارت‌های اجتماعی (برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت جرأت‌مندی کلامی و غیرکلامی، احترام گذاشتن و افزایش شایسـتگی) باعث افزایـش توانایی روانی و اجتماعی و در نهایت پیشـگیری از شـکل‌گیری رفتارهای آسیب رسان به بهداشت و سـلامت و ارتقـای سـلامت روان و در نهایـت ارتقای سـرمایه روان‌شناختی در نوجوانان دختر بدسرپرست می‌گردد.

همچنین در ارتباط با تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (فردی-اجتماعی) یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات چاوا و کیکر (۲۰۱۳) و حاتمی و کاوسـیان (۲۰۱۳) مطابقـت دارد. (۱۴و۱۵) در تبیین این قسـمت از یافته‌های پژوهش می‌توان بیان داشـت که یکی از مهمتریـن نتایـج بهبود و افزایـش مهارت‌هـای زندگی کمک به سـازگاری افراد است. سـازگاری به تعامل و درگیر شدن مؤثر و سالم فرد با محیطش اشـاره دارد و همزمـان دو فرایند در آن رخ می‌دهد، یکـی منطبق کردن خود با شـرایط و دوم تغییر شـرایط برای منطبق سـاختن آن با نیازهای خود. (۲۳) در این راستا آموزش مهارت‌های زندگی به افراد کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را گسـترش داده و با توجه به معیارهای خود برای دسـتیابی به نتایج مطلوب در شـرایط خاص اقدام کنند و به سازگاری مطلوب دست یابند. (۲۴)

محدودیت ها

یکـی از مهمترین محدودیت‌هـای این تحقیق، به‌کارگیری صرف آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشـد. همچنین این تحقیق آثار کوتاه‌مدت این مداخلات را نشان می‌دهد و آثار بلندمدت آن (پیگیری) را شامل نشده است. علاوه بر آن در این تحقیق، آموزش تنها به نوجوان بدسرپرست داده شد و نمی‌توان آن را به معنای آموزش به کلیه نوجوان به‌ویژه نوجوانان پسر در نظر گرفت.

پیشنهادات

پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی برای مشاورین و متخصصان در کلینیک‌های مشاوره و مددکاری اجتماعی جهت آموزش مهارت‌های مورد نیاز نوجوانان بدسرپرسـت ایجاد شود. همچنین ضرورت روش‌های تدریس و عملی کردن آموزش کلیه مهارت‌ها، جهت توسعه مهارت‌های زندگی توصیه می‌گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود اثربخشی این‌گونه مداخلات در ترکیب و یا مقایسه با سایر درمان‌ها از جمله دارودرمانی و درمان شناختی-رفتاری و سایر مداخلات تأیید شده مورد بررسی قرار گیرد.

مطالعه حاضر نشـان داد که مهارت‌های زندگی بر سـازگاری و سـرمایه روان‌شـناختی تأثیر دارد؛ در این راستا به‌نظر می‌رسـد که می‌توان مهارت‌های زندگی را در سـازمان‌هایی که امور افراد بدسرپرست را بر عهده دارند، نظیر بهزیستی به‌عنوان روش انتخابی افزایش سازگاری و سرمایه روان‌شناختی به دختران نوجوان بدسرپرست آموزش داد.

wnloaded from mail.socialworkmag.ir on 2026-09-26]

منابع

References:

1- Okrodudu, G. Influence of parenting styles on adolescent delinquency in Delta Central Senatorial District. EDO J Counseling 2010; 3, 58-86.

2- Hoksbergen RAC, Terlak Y. Post traumatic stress disorder in adopted children. American Journal of Ortho Psychiatry 2003; 73, 255-265.

3- Chan DW. Emotional intelligence, social coping and psychological, distress among chines gifted students in Hong Kong. High Ability Studies 2005;16,163-78.

4- Luthans F, Luthans K, Luthans BC. Positive Psychological Capital: Beyond humaand social capital. Journal 0f Business Horizons 2004, 47(1),45-50.

5- Parker C, Baltes B, Young S, Huff J, Altmann R, Lacost H, Roberts J. Relationships between psychological climate perceptions and work outcomes: a meta-analytic review. Journal of Organizational Behavior 2003; 24, 389-416.

6- Pitman RK. Regional cerebral blood flow in amygdale and medial prefrontal cortex during traumatic imagery in male and female Vietnam veterans with PTSD. Archives of General Psychiatry 2004; 61, 168-176.

7- UNICEF. Which skills are life skills? Available at: http:/www.unicef.org/life skills. 2007.

8- Esmaelzadeh S. The effectiveness of social skills training on students' psychological capital referred to counseling centers of Tabriz University. Master thesis. Tabriz University, Tabriz 2011. [Persian]

9- Haratiti, M.A.S., & Hendri. G. The Role of Life Skills Training on Self-Efficacy,Self Esteem, Life Interest, and Role Behavior for Unemployed Youth. Global Journal of Management and Business Research 2010; 10(1):132-139. [Persian]

10- Ahmadi AH, Safvat MS, Amini F, Khondel E, Bibak A, Abbasi H. The Effect of life skills training on self-esteem and self-efficacy of technical school students. Reef Resources Assessment and Management Technical Paper (PRAMT) 2014, 40. [Persian]

11- Kazemi A. The effect of life skills convicts sentenced to life in prison on increasing the life expectancy of Mazandaran province. Journal of newer media and education 2014; 1(3): 67-72. [Persian]

12- Raeiesi. Z. Impact of Life Skills Training on family spirituality and resilience. Visi Jurnal Akademik 2015; 2, 45-48. [Persian]

13- Yousefi JF, Khanjari S, Qashqaei S, Setoudeh M, Salar Dousti S, Qanbari Nejad E. Effectiveness of Educating Securing Against Stress with Educating Communicative Skills on Optimism and Pessimism and Life Expectancy in Depressed Students. Journal of Basic and Applied Scientific Research 2014; 4(5): 245-250. [Persian]

14- Chhava D, Kacker P. Effectiveness of life skill education on adolescents. The Maharaja Sayajirao University of Baroda. International Journal of Research in Education Methodology 2013; 13, 213-220.

15- Hatami M, Kavosyan J. The effectiveness of teaching life skills to children scarifying compatibility. Journal of School Psychology 2013; 2(2): 47-57. [Persian]

16- Borg W, Gall J. Quantitative and qualitative research methods in Psychology and Educational Sciences. Tehran: Beheshti University; 2015:455-6. [Persian]

17- Luthans F, Avolio BJ. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction, Personnel Psychology 2007; 6, 138-146.

18- Arefneghad M, Nasresfehani A, mohammadi S, Khalili A. The effect of psychological Srmayh¬Hay the commitment and job satisfaction study Industries and Mines Organization of Isfahan province. Industrial Psychology 2012; 3(12)53-64. [Persian]

19- Mehrghan MR, Zali MR. Seeking to determine the validity of research management techniques. Journal of management culture 2007; 4(14): 5-26. [Persian]

20- Clark EW, Thorpe LP, Tiegs EW. California Test of Personality, Revision. California Test Bureau, California: Monterery;1953: 303-4.

21- Maitland JG, Cruise RJ, Blitchington P. A factor analysis of the California Test of Personality--secondary level. Journal Clinical Psychology 1983; 39(1):75-80.

22- Esfehani Asl M. Compare personal and social adjustment and academic performance of female students in the third year of the new system. Master thesis. Islamic Azad University of Ahvaz, Ahvaz 2002. [Persian]

23- Avison R, Aneshensel CS, Schieman S, Wheaton B. Advances in the Conceptualization of the Stress Process. New York: Springer. 2010.

24- Pick S, Givudan M, Poortinga YH. Sexuality and life skills education: A multistrategy intervention in mexico. American Psychologist 2003; 58(3): 230-34.

wnloaded from mail.socialworkmag.ir on 2026-09-26]