

# اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست

فضل‌الله میردریکوند: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد.

عزت‌الله قدم‌پور: دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد.

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. جامعه‌ی آماری 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 لوتانز ۲۰۰۷ و آزمون شخصیتی کالیفرنیا ۱۹۵۳ به‌عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل 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. ( $P < 0/01$ )

**بحث و نتیجه‌گیری:** به نظر 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

فضل‌الله میردریکوند، عزت‌الله قدم‌پور و میعاد کاوریزاده. تأثیر اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۳۹۵؛ ۵ (۳):

نحوه استناد به مقاله:

# 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-post-test 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

**مقدمه**

در جوامع امروزی با افزایش آمار طلاق، فقر، اعتیاد، تصادفات و... که از پیامدهای صنعتی شدن 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 دنبال کردن اهداف (امید)، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود (خوش‌بینی) و تحمل کردن 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)

به نظر 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 سرمایه روان‌شناختی، 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. (۱۰ و ۹) 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، ۱۲ و ۱۳) علاوه بر این، در مطالعات چاوا و کیکر (۲۰۱۳) و حاتمی و کاوسیان (۲۰۱۳) تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری (فردی-اجتماعی) مورد تایید قرار گرفت. (۱۴ و ۱۵)

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 تاثیر 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 در نظر گرفته شوند، (۱۶) مشتمل بر سسی نوجوان بدسرپرست خانوار بودند که از بین جامعه‌ی آماری انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری از نوع تصادفی

آماره‌های برازندگی تطبیقی و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب در این مدل را به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۰۸ برآورد کردند. (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 و ۰/۵۲ به دست آمد.

- آزمون شخصیتی کالیفرنیا. این آزمون توسط کلارک و همکاران در سال ۱۹۳۹ ساخته شده است و در سال ۱۹۵۳ به منظور اندازه‌گیری سازش‌های مختلف زندگی که دارای دو قطب سازگاری فردی و اجتماعی است، مورد تجدید نظر قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۱۸۰ سؤال دو گزینه‌ای (بلی یا خیر) است و دوازده خرده‌مقیاس دارد که نیمی از آن‌ها برای سنجش سازگاری فردی و نیمی دیگر برای سنجش سازگاری اجتماعی به کار 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 همکاران (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

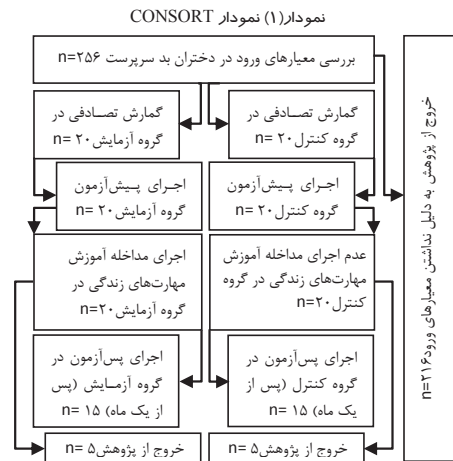
ساده بود، بدین منظور به بهزیستی شهر دهلران مراجعه شد و از میان پرونده‌های موجود در مرکز بهزیستی شماره پرونده‌های زوج به عنوان گروه آزمایش و شماره پرونده‌های فرد به عنوان گروه کنترل در نظر گرفته شد. (گروه آزمایش و کنترل پانزده نفر در هر گروه) گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفت و روی گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای اجرا نشد. سازگاری و سرمایه روان‌شناختی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. برای هر دو گروه پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی و آزمون شخصیتی کالیفرنیا به صورت پیش‌آزمون اجرا شد و پس از یک ماه از اعمال مداخله نیز پس‌آزمون با استفاده از همان پرسشنامه‌ها انجام شد. به منظور جلوگیری از انتقال مطالب در گروه آزمایش و کنترل، مداخلات در جلسات مجزا و در ساعات متفاوت انجام شد. بعد از انتخاب گروه آزمایش 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. به منظور 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 بر اساس 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 اولیو در سال ۲۰۰۷ برای سنجش سرمایه روان‌شناختی ساخته شده است و دارای ۲۴ سؤال است که چهار خرده‌مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی را می‌سنجد. هر خرده‌مقیاس در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (یک = کاملاً مخالفم، دو = مخالفم، سه = تا حدودی مخالفم، چهار = تا حدودی موافقم، پنج = موافقم، شش = کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌گردد و تنها سئوال‌ات شماره ۱۳، ۲۰ و ۲۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. (۱۷) لوتانز و اولیو (۲۰۰۷) نسبت مجذور خی دو این پرسشنامه برابر با ۲۴/۶ و

کرونباخ استفاده گردید و ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سازگاری کالیفرنیا ۰/۹۲ و برای زیر مقیاس های سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۸۲ به دست آمد. آموزش مهارت های زندگی به مدت ده جلسه شصت دقیقه ای به مدت دو ماه و نیم به صورت گروهی اجرا شد. مداخله جلسات آموزش مهارت های زندگی در جدول شماره یک قابل مشاهده است. در این پژوهش سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد و برای تجزیه و تحلیل آماری داده های گردآوری شده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده گردید به علاوه، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.



این مقیاس را با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف برای کل آزمون ۰/۹۰ و ۰/۹۳ به دست آورده است. (۲۲) در پژوهش حاضر برای بررسی پایایی از ضریب آلفای

جدول (۱) عناوین کلی پروتکل جلسات آموزش مهارت های زندگی

جلسه	هدف برنامه	شرح جلسه	تکلیف	زمان
۱	توصیف مهارت های زندگی	معارف، تعریف مهارت های زندگی و تاریخچه آن، آشنایی با دوران نوجوانی، ویژگی ها و تغییرات سنین نوجوانی و همچنین مهارت های زندگی و اجرای پیش آزمون.	-	۶۰ دقیقه
۲	تعریف مهارت خودآگاهی	تعریف مهارت خودآگاهی، انواع خودآگاهی، لزوم شناخت ارزش ها، هیجانات، علایق و عقاید دوران نوجوانی (فعالیت گروهی)، چگونگی خودارزیابی صحیح، اعتماد به نفس، اجزاء خودآگاهی، ویژگی های افراد خودآگاه	ارائه تکلیف مهارت خودآگاهی	۵۰ دقیقه
۳	تعریف مهارت همدلی	تعریف مهارت همدلی، ویژگی های افراد همدل، راه های 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، ویژگی های ارتباط مؤثر، فواید یک ارتباط خوب، اصول برقراری ارتباط مؤثر، راه های نه گفتن مناسب، گام هایی 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 بین فردی	تعریف مهارت روابط بین فردی، عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی، چگونگی آغاز یک ارتباط بین فردی مناسب، تعریف سبک های ارتباطی، انواع سبک های ارتباطی، فعالیت گروهی (تمرین انواع سبک های ارتباطی و تشخیص سبک ارتباطی مناسب در موقعیت های مختلف).	ارائه تکلیف مهارت بین فردی	۶۰ دقیقه
۶	تعریف مدیریت هیجان	هیجان های دوره نوجوانی، هیجان خشم و عصبانیت، چرا عصبانی می شویم؟ علائم عصبانیت، رفتارهای ما هنگام عصبانیت، مراحل کنترل خشم و عصبانیت، ویژگی های افراد ماهر در کنترل خشم و عصبانیت، فعالیت کلاسی (خواندن موقعیت های در مورد خشم و عصبانیت و تشخیص رفتار مناسب در این موقعیت ها).	ارائه تکلیف مدیریت هیجان	۴۵ دقیقه
۷	آشنایی با مدیریت استرس	تعریف استرس، انواع فشارهای روانی، تغییرات جسمی و روانی هنگام استرس، راه های مقابله با استرس و کنترل فشار روانی، فعالیت کلاسی (بیان چندین موقعیت استرس زا و انتخاب بهترین راه مقابله با آن در گروه ها).	ارائه تکلیف مدیریت استرس	۵۵ دقیقه
۸	آموزش حل مسئله	تعریف مهارت حل مسئله، مسائل و مشکلات ما، مراحل حل مسئله، بارش فکری، فعالیت کلاسی (بحث گروهی): بحث در رابطه با مسائل مختلف و نحوه حل کردن آن ها.	ارائه تکلیف مهارت حل مسئله	۶۰ دقیقه
۹	تعریف مهارت تصمیم گیری	تعریف مهارت تصمیم گیری، مؤلفه های تصمیم گیری، مراحل تصمیم گیری، تشخیص احساسات و ارزش های مرتبط با تصمیم گیری، ارزش اتخاذ تصمیم در موقعیت های حل مسئله در ارتباط با خود و دیگران، فعالیت کلاسی (ایفای نقش: ایجاد موقعیت هایی برای تصمیم گیری و اتخاذ تصمیم درست).	ارائه تکلیف مهارت تصمیم گیری	۶۰ دقیقه
۱۰	خلاصه و نتیجه گیری	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 گروه ها در ارتباط با یکی از مهارت ها و اجرای پس آزمون).	-	۶۰ دقیقه

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

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 ( $P > 0/05$ ) 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 ( $F=45/30, P=0/001$ )، امیدواری ( $F=18/72, P=0/001$ )، تاب‌آوری ( $F=11/84, P=0/004$ )، خوشبینی ( $F=10/86, P=0/006$ ) 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 ( $F=115/17, P=0/001$ ) و سازگاری اجتماعی ( $F=74/8, P=0/001$ ) 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.

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

سطح تحصیلات و شغل	گروه آزمایش				گروه کنترل			
	مادر		پدر		مادر		پدر	
بیسواد	۵	۳۳/۳۳	۵	۳۳/۳۳	۴	۲۶/۶۶	۴	۲۶/۶۶
نهیض	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	۵	۳۳/۳۳	۴	۲۶/۶۶
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 $\pm$ انحراف معیار	میانگین $\pm$ انحراف معیار	میانگین $\pm$ انحراف معیار	میانگین $\pm$ انحراف معیار
خودکارآمدی	آزمایش	۲۸/۸۶ $\pm$ ۴/۴۸	۲۸/۸۶ $\pm$ ۴/۴۸	۳۱/۳۳ $\pm$ ۲/۶۳	۳۱/۳۳ $\pm$ ۲/۶۳
	کنترل	۲۸/۷۳ $\pm$ ۴/۱۱	۲۸/۷۳ $\pm$ ۴/۱۱	۲۹/۱۳ $\pm$ ۳/۲۹	۲۹/۱۳ $\pm$ ۳/۲۹
امیدواری	آزمایش	۲۷/۹۳ $\pm$ ۴/۳۱	۲۷/۹۳ $\pm$ ۴/۳۱	۲۹/۴۶ $\pm$ ۲/۹۲	۲۹/۴۶ $\pm$ ۲/۹۲
	کنترل	۲۸/۲ $\pm$ ۳/۸۳	۲۸/۲ $\pm$ ۳/۸۳	۲۸/۱۳ $\pm$ ۳/۹۴	۲۸/۱۳ $\pm$ ۳/۹۴
تاب‌آوری	آزمایش	۲۱/۰۶ $\pm$ ۴/۳۱	۲۱/۰۶ $\pm$ ۴/۳۱	۲۴/۵۳ $\pm$ ۲/۵۸	۲۴/۵۳ $\pm$ ۲/۵۸
	کنترل	۲۱/۱۳ $\pm$ ۵/۴	۲۱/۱۳ $\pm$ ۵/۴	۲۱/۶۶ $\pm$ ۵/۲	۲۱/۶۶ $\pm$ ۵/۲
خوش‌بینی	آزمایش	۲۳/۴۶ $\pm$ ۲/۶۱	۲۳/۴۶ $\pm$ ۲/۶۱	۲۱/۰۳ $\pm$ ۲۶/۱۳	۲۱/۰۳ $\pm$ ۲۶/۱۳
	کنترل	۲۴/۰۶ $\pm$ ۳/۳۴	۲۴/۰۶ $\pm$ ۳/۳۴	۲۴/۲۶ $\pm$ ۳/۳۴	۲۴/۲۶ $\pm$ ۳/۳۴
سرمایه روان‌شناختی	آزمایش	۱۰۰/۹۳ $\pm$ ۱۱/۲۶	۱۰۰/۹۳ $\pm$ ۱۱/۲۶	۱۱۱/۴۶ $\pm$ ۷/۳۰	۱۱۱/۴۶ $\pm$ ۷/۳۰
	کنترل	۱۰۲/۱۳ $\pm$ ۹/۹۹	۱۰۲/۱۳ $\pm$ ۹/۹۹	۹۱/۱۶ $\pm$ ۱۰/۳۲	۹۱/۱۶ $\pm$ ۱۰/۳۲
سازگاری فردی	آزمایش	۱۴۸/۹۳ $\pm$ ۱۱/۶۲	۱۴۸/۹۳ $\pm$ ۱۱/۶۲	۱۵۹/۴۶ $\pm$ ۸/۹۵	۱۵۹/۴۶ $\pm$ ۸/۹۵
	کنترل	۱۵۰/۲۶ $\pm$ ۱۲/۶۴	۱۵۰/۲۶ $\pm$ ۱۲/۶۴	۱۵۱/۶۶ $\pm$ ۱۱/۴۳	۱۵۱/۶۶ $\pm$ ۱۱/۴۳
سازگاری اجتماعی	آزمایش	۱۵۳/۶۰ $\pm$ ۱۰/۱۴	۱۵۳/۶۰ $\pm$ ۱۰/۱۴	۱۶۵/۴۶ $\pm$ ۷/۵۵	۱۶۵/۴۶ $\pm$ ۷/۵۵
	کنترل	۱۵۶/۳۳ $\pm$ ۱۲/۶	۱۵۶/۳۳ $\pm$ ۱۲/۶	۱۵۸/۰۶ $\pm$ ۹/۶۹	۱۵۸/۰۶ $\pm$ ۹/۶۹
سازگاری	آزمایش	۳۰۲/۱۳ $\pm$ ۲۱/۰۲	۳۰۲/۱۳ $\pm$ ۲۱/۰۲	۳۲۴/۹۳ $\pm$ ۱۵/۱۸	۳۲۴/۹۳ $\pm$ ۱۵/۱۸
	کنترل	۳۰۶/۶ $\pm$ ۲۰/۸۷	۳۰۶/۶ $\pm$ ۲۰/۸۷	۳۰۹/۷۳ $\pm$ ۱۶/۳۸	۳۰۹/۷۳ $\pm$ ۱۶/۳۸

جدول (۴) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر سرمایه روان‌شناختی و سازگاری و مؤلفه‌های آن‌ها بر حسب عضویت گروهی

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مرحله	مجموع مجذورات آزادی	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
		پس‌آزمون	۴۰۷/۲۳	۱	۴۰۷/۲۳	۷۴/۸	۰/۰۰۱	۰/۸۳	۱
سرمایه روان‌شناختی	امیدواری	پس‌آزمون	۱۶/۴۳	۱	۱۶/۴۳	۴۵/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۱
		پس‌آزمون	۱۸/۳۶	۱	۱۸/۳۶	۱۸/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۰/۹۷
سرمایه روان‌شناختی	تاب‌آوری	پس‌آزمون	۴۰/۲	۱	۴۰/۲	۱۱۸/۴	۰/۰۰۴	۰/۴۷	۰/۸۸
		پس‌آزمون	۲۲/۷۱	۱	۲۲/۷۱	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

### بحث و نتیجه‌گیری

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.

افزایش توانمندی‌های روان‌شناختی و اجتماعی افراد است. یادگیری مهارت‌های زندگی از طریق به کار بردن مهارت‌های مدیریتی (تصمیم‌گیری، حل‌مسأله، آگاهی از تأثیرات اجتماعی و مقابله با آن، مقابله با خشم، ناکامی و اضطراب، تعیین هدف، خود رهبری و خود تقویت‌دهی اجتماعی) و مهارت‌های اجتماعی (برقراری ارتباط اجتماعی، مهارت جرأت‌مندی کلامی و غیر کلامی، احترام گذاشتن و افزایش شایستگی) باعث افزایش توانایی روانی و اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌رسان به بهداشت و سلامت و ارتقای سلامت روان و در نهایت ارتقای سرمایه 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 کاوسیان (۲۰۱۳) مطابقت دارد. (۱۵ و ۱۴) در تبیین این قسمت از یافته‌های پژوهش می‌توان بیان داشت که یکی از مهمترین نتایج بهبود و افزایش مهارت‌های زندگی کمک به سازگاری افراد است. سازگاری به تعامل و درگیر شدن مؤثر و سالم فرد با محیطش اشاره دارد و همزمان دو فرایند در آن رخ می‌دهد، یکی منطبق کردن خود با شرایط و دوم تغییر شرایط برای منطبق ساختن آن با نیازهای خود. (۲۳) در این راستا 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. (۲۴)

در ارتباط با تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سرمایه روان‌شناختی، بر اساس بررسی پژوهشگر تاکنون پژوهشی که اثر آموزش مهارت‌های زندگی را به‌طور مستقیم بر متغیر سرمایه روان‌شناختی نشان دهد یافت نشده است اما نتایج پژوهش اسماعیل‌زاده (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های اجتماعی که بخشی از مهارت‌های زندگی است باعث افزایش سرمایه روان‌شناختی، خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی شده است. (۸) نتایج پژوهش حاضر در ارتباط با اثربخشی مهارت‌های زندگی بر مولفه خودکارآمدی با مطالعات هراتی و همکاران (۲۰۱۰) و احمدی و همکاران (۲۰۱۴) در ارتباط با مولفه امیدواری با مطالعه کاظمی (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. (۹، ۱۰ و ۱۱) مولفه تاب‌آوری و خوش‌بینی به ترتیب با مطالعات رئیسی (۲۰۱۵) و یوسفی (۲۰۱۴) نیز همسوست. (۱۲ و ۱۳)

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد، که هدف اصلی آموزش مهارت‌های زندگی، شکوفایی ظرفیت‌ها و

#### محدودیت‌ها

یکی از مهمترین محدودیت‌های این تحقیق، به‌کارگیری صرف آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد. 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 بدسرپرست ایجاد شود. همچنین ضرورت روش‌های تدریس و عملی کردن آموزش کلیه مهارت‌ها، جهت توسعه مهارت‌های زندگی توصیه می‌گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود اثربخشی این گونه 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 نشان داد که مهارت‌های زندگی بر سازگاری و سرمایه روان‌شناختی تأثیر دارد؛ در این راستا به‌نظر می‌رسد که می‌توان مهارت‌های زندگی را در سازمان‌هایی که امور افراد بدسرپرست را بر عهده دارند، نظیر بهزیستی به‌عنوان روش انتخابی افزایش سازگاری و سرمایه روان‌شناختی به دختران نوجوان بدسرپرست آموزش داد.

**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 Of 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](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: Monterey;1953: 303-4.
- 21- Maitland JG, Cruise RJ, Blichington 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.