

بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی در میزان سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی دانش آموزان مقطع متوسطه. مطالعه موردی شهر نور

حلیمه حجازی

کارشناسی ارشد رشته مدیریت بازرگانی

میترا منصوری

کارشناسی ارشد توریسم، مرکز آموزش فنی و حرفه ای شهرستان نور

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی در میزان سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر نور بوده است. سوال اصلی این پژوهش عبارت بود که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی در میزان سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی دانش آموزان تأثیر دارد یا خیر. این تحقیق از نوع نیمه آزمایشی است که به صورت پیش آزمون و پس آزمون انجام شد. در جامعه آماری این پژوهش ۶۰ دانش آموز بودند که ۳۰ دختر و ۳۰ پسر بودند. به طور تصادفی یک گروه به عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. در این تحقیق ابزار پرسشنامه سازگاری بل (۱۹۶۱) که دارای ۳۲ سوال ۴ گزینه ای با گزینه‌های (هیچ وقت، به ندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات) بوده است و همینطور پرسشنامه کیفیت زندگی که عمدتاً جهت بررسی کیفیت زندگی و سلامت افراد استفاده می‌شود که توسط غلامرضا قاسمی که دارای ۲۶ سوال و ۸ قلمرو عملکرد جسمی، اجتماعی، ایفای نقش جسمی، ایفای نقش هیجانی، سلامت روانی، سر زندگی، درد بدنی و سلامت عمومی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در آمار توصیفی در این پژوهش از میانگین و انحراف استاندارد استفاده شده و در آمار استنباطی برای تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی بر میزان سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی دانش آموزان در مقایسه دو گروه گواه و آزمایشی از آزمون کوواریانس و آزمون t با نمونه‌های مستقل استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی در میزان سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی دانش آموزان تأثیر داشته است.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، سازگاری اجتماعی، کیفیت زندگی، دانش آموزان.

مقدمه

روانشناسان در دهه‌های اخیر در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود و موقعیت خویش، عدم احساس کنترل، و کفایت شخصی جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد. بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی‌های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده‌سازی افراد به خصوص نسل جوان جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار امری ضروری به نظر می‌رسد. در همین راستا روان‌شناسان با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی، جهت پیشگیری از بیماری‌های روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی آموزش مهارت‌های زندگی را در سراسر جهان و در سطح مدارس آغاز نموده اند (جمالی و دیگران، ۱۳۹۳). آنچه امروزه تحت عنوان مهارت‌های زندگی مشهود است تنها حاصل کار پژوهشگران عصر حاضر نیست بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابه‌لای تعالیم الهی بخصوص در قرآن و احادیث معصومین بیان شده است. به طوری که تلاش برای برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران، خودشناسی و توجه به ارزش‌ها که از فصول اساسی درس مهارت‌های زندگی است به کرات در قرآن، نهج البلاغه، و صحیفه سجادیه و