

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A

گرایش: روانشناسی تربیتی

عنوان :

اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری دانش آموزان پسر دوره متوسطه شیراز

استاد راهنما :

دکتر سلطانه علی کاظمی

استاد مشاور :

دکتر آذرمیدخت رضایی

پژوهشگر:

ایوب زاجری

تابستان ۱۳۹۰

تقدیم به همسفران زندگی ام :

همسر مهربانم

و

دختر عزیزم، حانیه

آنان که با صفای وجودشان در شاخسار سبز زندگی، زیباترین ها را برایم ارمغان آورده اند.

به پاس صبر، بردباری، و مهر و محبت هایشان.

سپاسگزاری

شکرگویم قادری کو برتر ست در توانایی زهر کس سر ترست
او که نزدیک تمام عالم است زندگی با لطف هایش همدم ست

الهی ادای شکر تو در هیچ زبان نیست و دریای فضل تو را هیچ کران نیست. هدایت کن بر ما
رهی که بهتر از آن نیست.

با تقدیر و تشکر از استاد گرانقدر **جناب آقای دکتر سلطانعلی کاظمی** که با عنایت ارزنده و حوصله
دقیق و کمک های بی شایبه ی خود، راهنمای من در این پژوهش بودند. همچنین از استاد گرامی **سرکار**
خانم دکتر آذرمیدخت رضایی که با نظرات مفید خود مرا در انجام پژوهش راهنمایی و مشاوره نمودند
، صمیمانه سپاسگزارم.

در پایان از تمامی بزرگواران و عزیزانی که در مراحل اجرا و استخراج داده ها مرا یاری
کردند ، نهایت تشکر و قدردانی را دارم و امیدوارم که در پناه خداوند منان موفق و سربلند و
سلامت باشند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

الف	سپاسگزاری
ب	تقدیم به
ج	فهرست مطالب
ه	فهرست جداول
و	چکیده
	فصل اول: طرح تحقیق
۲	مقدمه
۵	بیان مسأله
۹	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۲	اهداف پژوهش ،
۱۲	فرضیه های پژوهش
۱۳	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها
	فصل دوم : ادبیات و پیشینه ی پژوهش
۱۹	الف)گستره نظری
۲۱	ابعاد مهارت های زندگی
۲۳	انواع مهارت های زندگی
۲۳	مفهوم سازگاری
۲۹	ویژگی های یک شخص سازگار
	نظریه ها یا الگوهای سازگاری
۳۷	الگوی اخلاق
۳۸	الگوی پزشکی-بیولوژیکی
۳۹	الگوی روانکاوی
۴۹	الگوی فرهنگی یا جامعه شناختی
۵۰	الگوی رفتارگرایی یا روانشناختی جامعه
	دیدگاه یادگیری اجتماعی
۵۱	دیدگاه انسان گرایانه
۵۴	دیدگاه شناختی
۵۵	
	حل مسأله
۶۱	تصمیم گیری - مهارتهای مربوط به حل مسأله

نظریه های حل مسأله

- ۷۱ حل مسأله در دیدگاه شناخت گرایان
۷۲ حل مسأله در دیدگاه روان پویایی
۷۳ حل مسأله در دیدگاه انسان گرایانه و دیدگاه رفتار گرایی
۷۵ حل مسأله در دیدگاه یادگیری اجتماعی

۷۶

مهارت روابط بین فردی

ب) پیشینه ی پژوهش

- ۸۸ پژوهش های داخل کشور
۹۳ پژوهش های خارج از کشور

۱۰۲

ج) جمع بندی

فصل سوم : روش شناسی پژوهش

- ۱۰۵ روش تحقیق
۱۰۵ جامعه آماری نمونه و روش نمونه گیری
۱۰۷ ابزار پژوهش
۱۱۱ روش اجرای پژوهش
۱۱۲ جدول جلسات آموزشی
۱۱۳ روش تجزیه و تحلیل آماری داده ها

فصل چهارم : یافته های پژوهش

- ۱۱۵ یافته های توصیفی
۱۱۶ یافته های استنباطی

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

- ۱۲۱ خلاصه
۱۲۱ بحث و نتیجه گیری
۱۲۹ دستاوردهای اصلی پژوهش ، محدودیت های پژوهش

۱۲۹ محدودیت ها و پیشنهاد های پژوهش

فهرست منابع فارسی و لاتین

I

پیوست

- د پیوست الف : نمودارهای کوواریانس
د پیوست ب : داده های خام
د پیوست ج : ابزار پژوهش (پرسشنامه سازگاری وبسته آموزشی)

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۱۰۶	جدول ۱-۳: توزیع حجم نمونه
۱۰۶	جدول ۲-۳: موازنه متغیرها
۱۰۸	جدول ۳-۳: ضریب پایایی پرسشنامه
۱۰۸	جدول ۴-۳: ماتریس همبستگی سه حوزه سازگاری
۱۰۸	جدول ۵-۳: طبقه بندی سازگاری برحسب طبقات برای نمره کل
۱۱۲	جدول ۶-۳: شرح مختصر جلسات آموزشی
۱۱۵	جدول ۱-۴: توصیف نمره سازگاری و مولفه های آن در دو گروه آزمایش و کنترل
۱۱۶	جدول ۲-۴: آزمون مان ویتنی برای مقایسه نمره پیش آزمون دو گروه
۱۱۶	جدول ۳-۴: آزمون مان ویتنی مقایسه نمره پس آزمون دو گروه
۱۱۷	جدول ۴-۴: آزمون کوواریانس بررسی اثرآموزش مهارت زندگی برسازگاری عاطفی :
۱۱۷	جدول ۵-۴: آزمون کوواریانس بررسی اثرآموزش مهارت زندگی برسازگاری اجتماعی
۱۱۹	جدول ۶-۴: آزمون مان ویتنی مقایسه نمره پیش آزمون دو گروه
۱۱۹	جدول ۷-۴: آزمون مان ویتنی مقایسه نمره پس آزمون دو گروه

چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و مولفه های آن (عاطفی، اجتماعی، آموزشی) در دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهر شیراز بود. طرح پژوهشی به صورت آزمایشی بر اساس طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. دانش آموزان پسر اول متوسطه دبیرستان فارابی ناحیه ی یک آموزش و پرورش شهر شیراز، که ۸ کلاس بودند جامعه آماری را تشکیل دادند. این ۸ کلاس به شکل تصادفی، به دو گروه، کنترل (۴ کلاس) و آزمایشی (۴ کلاس) تقسیم شدند. از هر دو گروه پیش آزمون (پرسشنامه سازگاری AISS) گرفته شد. آموزش مهارت‌های زندگی به مدت ۹ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای و بصورت هفته ای یکبار در گروه آزمایش اجرا شد، و گروه کنترل این برنامه آموزشی را دریافت نکردند، سپس از هر دو گروه، پس آزمون گرفته شد. داده ها مورد تحلیل آماری قرار گرفت و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری کلی و همچنین سازگاری اجتماعی و عاطفی دانش آموزان پسر تأثیر معناداری داشت، ولی بر سازگاری آموزشی دانش آموزان تأثیر معنادار نداشت.

کلیدواژه ها: مهارت‌های زندگی، سازگاری، سازگاری عاطفی، سازگاری آموزشی، سازگاری اجتماعی .

فصل اول

طرح تحقيق

سازگاری از مسائل مهمی است که از همان ابتدای خلقت بشر مورد توجه بوده ، اما از نظر علمی سابقه چندانی ندارد . شروع کار علمی در مورد سازگاری از سال ۱۹۸۴ آغاز شد که راتوس و نوید^۱ مدلی برای سازگاری ارائه کردند . در سال ۱۹۹۲ لازاروس و فولک^۲ من کار آنها را ادامه دادند و مدل جدیدی برای سازگاری ارائه دادند . در سال های بعد رابطه بین سازگاری با متغیر های دیگر توسط محققان دیگر تحقیق شد . از جمله اسپیرمن^۳ در سال ۱۹۹۰ ، مندوکا^۴ در ۱۹۸۱ ، کان^۵ در ۱۹۸۹ ، و بالارد^۶ در ۱۹۹۲ به بررسی روشهای افزایش سازگاری از راه های رفتاری و رفتار شناختی و به شیوه های گروهی و کوتاه مدت پرداختند . بی شک عوامل زیادی در کسب سازگاری مؤثرند. یکی از این عوامل ، مهارت حل مسئله می باشد دیگر عامل مؤثر در ایجاد سازگاری ، آموزش والدین می باشد (کاکیا ، ۱۳۸۵) .

عدم رشد شناختی نیز در ایجاد ناسازگاری نقش مهمی را ایفا می کند . گوداشتاین و لاینون^۷ معتقدند تجارب یادگیری اجتماعی در کسب توانایی و مهارتهای لازم در ایجاد سازگاری تأثیر دارند . همچنین اسپیرمن ثابت کرد که مشاوره گروهی کوتاه مدت و شیوه های عینی و ملموس (رویکرد رفتاری) باعث افزایش سازگاری اجتماعی می شود، روش تربیتی فرزند پروری مقتدرانه می تواند بر سازگاری فرزندان تأثیر مثبت داشته باشد و برعکس روشهای تربیتی نادرست مثل سهل گیرانه و یا سختگیرانه تأثیر منفی بر ایجاد سازگاری فرزند دارد. روابط ضعیف با همسالان در دوران کودکی و نوجوانی ، موجب

¹ Ratus&Navid

² -Lasarus&Fulkman

³ -Espirman

⁴ -Mendoka

⁵ -kan

⁶ -Balard

⁷ Godashtain&Lainon

ناسازگاری های عاطفی دوران بزرگسالی میشود. است ، بزهکاری ، اختلالات در سازگاری جنبی و سایر رفتارهای ناسازگارانه می شود (هنری ماسن^۱ و همکاران، ترجمه یاسایی ، ۱۳۷۰) .

بدون تردید لازمه هر تحول عمیق و فراگیر فرهنگی در هر جامعه و رشد شناختی افراد ، تغییر و تحول بنیادی در نظام آموزشی آن جامعه است . تحول اساسی در برنامه های آموزشی و تربیتی مدارس در گرو همخوانی نظام آموزشی و مشکلات و مسائل موجود در جامعه و خانواده ها می باشد . اغلب افراد ، والدین را به خاطر داشتن نوجوان ناراحت ، شرور ، نا آرام ، ناموفق و مشکلاتی که آنها احتمالاً به وجود می آورند ، مورد سرزنش قرار می دهند . برای رفع این مسائل ، متخصصان تعلیم و تربیت پس از مطالعه و بررسی دقیق آمار مربوط به نوجوانانی که دارای مشکلات عاطفی - روانی و یا احتمالاً قربانیان بزهکاری هستند ، آموزش فرزندان و حتی والدین را جهت زندگی بهتر و مطلوب تر با کسب مهارت های زندگی ، مؤثر و ضروری می دانند. بنابراین آموزش باعث رشد شناختی افراد شده که کمک می کند مسائل و مشکلات زندگی را به روش درست حل نمایند و با ایجاد تعادل روانی و عاطفی ، با مشکلات موجود سازگار شوند .

در شکل گیری سازگاری اجتماعی ، عواملی چون شیوه های تربیتی ، ارزشها و اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه ، همسالان ، خانواده ، و آموزش و پرورش مؤثر هستند. یکی از عواملی که بر نحوه رفتار و سازگاری فرد در اجتماع مؤثر است ، آموزش مهارتهای زندگی است (گلستانی، ۱۳۷۲، به نقل از توننده جانی و همکاران، ۱۳۸۶).

تغییرات آشکار زیستی در دوره نوجوانی معمولاً همراه با تغییرات آشکار در شیوه های برقراری ارتباط با والدین و همسالان است . نوجوانان در این دوره با محیط اجتماعی برخوردی فعال دارند .

¹ -Henrimason

وابستگی آنان به خانواده کم‌رنگ و همانند سازی نوجوانان با گروه همسال تقویت می‌شود. نوجوانان در جستجوی احراز هویت، شخیص طلبی و استقلال جویی، حمایت و همدردی و کسب نقشهای اجتماعی هستند، تمایل به استقلال رأی دارند و در سازگاری اجتماعی آنان آشفته‌گی دیده می‌شود (صافی، ۱۳۸۰، به نقل از داودی، ۱۳۸۳).

نوجوان در این دوره خواهان خود مختاری است، می‌خواهد آزادی خود را نشان دهد و سعی می‌کند خود را با یک واقعیت ممکن و قابل تصور و نه واقعیت‌های کنونی سازش دهد. پس با توجه به ویژگی‌های اجتماعی و عاطفی نوجوانان، لازم است آموزش‌هایی که به رشد اجتماعی و عاطفی آنها کمک می‌کند و زمینه را برای بروز شایستگی‌های اجتماعی، توانایی حل مسئله، و ارتباط مؤثر فراهم می‌آورد را به آنان ارائه کرد تا مهارت‌های ضروری زندگی را بیاموزند و با سازگاری بیشتر، زندگی مطلوب و بهتری داشته باشند.

پژوهش حاضر در راستای این هدف به محک اثر آموزش مهارت‌های زندگی پرداخته است تا بر دانش تراکمی این موضوع بیفزاید. در این پژوهش منظور از مهارت‌های زندگی، مهارت حل مسئله و مهارت ارتباط مؤثر می‌باشد.

بیان مسئله

دنیای امروز دنیای پیچیده ای است که افراد با مشکلات متعددی مواجه هستند ، لازم است افراد جامعه بر دانش ها ومهارت های فراوانی مسلط شوند، حال با گسترش مشکلات متعدد اجتماعی ، کودکان ونوجوانان به دلیل نداشتن مهارت های لازم قادر نخواهند بود که از دانش ونگرش و ارزشهای خود به نحو مطلوب استفاده کنند وبا مسائل و مشکلات شخصی و اجتماعی سازگار شوند که این ناسازگاری به خصوص دردوره نوجوانی، پرخاشگری، افت تحصیل ، اعتیاد ، فرارو... را به همراه دارد تا جائیکه تمام ابعاد زندگی بزرگسالی را هم تحت تاثیر خود قرار میدهد. بنابراین برای ایجاد تعادل در زندگی ، و حل مسائل، سازگاری نقش مهم و ضروری ایفا میکند.

سازگاری دارای ابعاد مختلفی است ، ابعاد سازگاری شامل سازگاری اجتماعی ، سازگاری جسمانی ، سازگاری روانی ، سازگاری عاطفی، سازگاری آموزشی، وسازگاری اخلاقی است که در راس همه ، سازگاری اجتماعی قرار دارد. پیش نیاز رسیدن به سازگاری روانی ، عاطفی ، آموزشی ، اخلاقی و جسمانی ، سازگار شدن از لحاظ اجتماعی است .

” بسیاری از علوم ، وبه خصوص علوم انسانی ، بنا بر قلمرو مطالعات خود آسیب های فردی و اجتماعی را مورد مطالعه قرار می دهند و به تناسب علت این آسیبها،روشهای درمانی و پیشگیری ویژه ای را پیشنهاد می کنند.در دهه های اخیر ، روانشناسان در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی ، به این نتیجه رسیدند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها ، در ناتوانی برخی افراد، در تحلیل های خود، و موقعیت های خود ریشه دارند. بدین ترتیب حال که نمی توان ، مانع تغییرات و پیچیدگی های جامعه و گسترش روابط اجتماعی و بین فردی شد، راهی جز آماده کردن افراد و به خصوص نوجوانان برای رو به رو

شدن با موقعیت های زندگی جدید باقی نمی ماند و با این استدلال است که آموزش های مهارت های زندگی مورد توجه قرار گرفته است“ (طارمیان ، ماهجویی ، فتحی، ۱۳۷۸).

زیستن و سازگار شدن با خود و محیط خود برای هر موجود زنده یک ضرورت حیاتی است . انسان در جهانی زندگی می کند که مملو از مشکلاتی است که می تواند او را از حرکت باز دارد . چنانچه انسان بتواند بر این مشکلات غلبه کند تعادل جسمی و روحی خود را به دست آورده است ، در واقع سازگاری کسب کرده است .

بنابراین به منظور جلوگیری از نتایج سوء روشهای مقابله های اشتباه در برابر مشکلات زندگی ، ضروری است افراد راههای صحیح و مؤثر حل مشکلات و مهارتهای لازم زندگی را بشناسند به همین منظور برای سنین نوجوانی و جوانی که دارای شرایط روحی ، عاطفی و شناختی خاص هستند می بایست مورد آموزش مهارت های زندگی قرار گیرند . باید توجه کرد که سازگاری به معنای هم رنگ شدن با اجتماع نیست بلکه بدین معنی است که فرد باید مسیر زندگی خود را طوری دنبال نماید که بتواند تغییرات مطلوب و لازم را برای بهتر زندگی کردن در خویش و محیط خود ایجاد نماید .

”همچنین سازگاری به طور کلی یعنی رابطه ای که هر ارگانیسم نسبت به وضع موجود با محیط اطراف ایجاد می کند و مفهوم ضمنی آن این است که فرد درگیر فرایندی مستمر و پرمایه برای بروز استعداد های خویش ، واکنش نسبت به محیط و درعین حال تغییر دادن آن به گونه ای سالم و مؤثر می باشد“ (پور افکاری ، ۱۳۸۲).

سازگاری با شرایط و مشکلات زندگی موجب تعادل جسمی و روانی فرد شده و قادر خواهد بود از نیروهای درونی و حمایت های بیرونی به طور صحیح استفاده نماید و مسئله و مشکل موجود را به نفع

خود حل کند. این سازگاری باعث افزایش عزت نفس شده و در نوجوانی باعث جلوگیری از مشکلاتی مانند اعتیاد، ترک تحصیل، پرخاشگری، افت تحصیل، بزهکاری و... می شود.

” بنابراین از بحث سازگاری نتیجه گرفته می شود که سازگاری فرایندی است که باعث زندگی رضایت بخش، توازن بین ارضای نیازهای خود و قابلیت خود، تغییر روش زندگی براساس نیازهای موقعیتی و توانایی تغییرات ضروری در شرایط محیطی می شود. از بسیاری از آشفتگی های شدید عاطفی، انزوای اجتماعی نوجوانان و... مقابله ناموفق با مسائل و مشکلات روزمره جلوگیری می نماید ” (به نقل از حمیدی، ۱۳۷۹).

یکی از مسائل رایج در جامعه، خصوصاً در سنین نوجوانی، که مقارن با دوره متوسطه می باشد، موضوع سازگاری یا عدم سازگاری دانش آموزان در ابعاد اجتماعی، عاطفی و آموزشی می باشد.

شعاری نژاد (۱۳۶۳)، بیان می دارد که مشکلات سازگاری در بین نوجوانان به علت ویژگی های خاص این دوران از جمله مسائل مربوط به بلوغ و کششهای ناشی از حس استقلال طلبی، پرخاشگری، زودرنجی و... اهمیت بیشتری پیدا می کند (حمیدی، ۱۳۸۹).

با توجه به اینکه نا سازگاری افراد در تمام ابعاد زندگی آنها تاثیر منفی داشته و عملکرد آنها را کاهش میدهد، به نظر می رسد شناخت ابعاد سازگاری و راه های افزایش سازگاری در نوجوانان از ضروریات و امور مهم نظام های آموزشی و تربیتی هر کشوری است. بنابراین اجرای جلسات آموزش مهارت های زندگی جهت افزایش سازگاری نوجوانان ضروری به نظر می رسد (همان منبع).

”همه ما گاهی در زندگی با چالش ها و مشکلاتی مواجه می شویم ، در جریان این دشواری ها در اختیار داشتن منابع و مهارت هایی که به ما کمک می کنند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود بر آییم ، تسلی بخش است ” (محمد خانی ، ۱۳۸۰) .

یکی از انواع مهارت های زندگی که می تواند در زندگی فردی و اجتماعی برای حل مشکل و در زمان مواجه شدن با مسائل و مشکلات از آن بهره برد ، مهارت حل مسئله است .

حل مسئله مهارتی است که می توان آن را آموخت ، و به کار بست . بنابراین به جای اینکه منفعلانه عمل کرده و آرزو کنیم ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید بهتر است یاد بگیریم که چطور مشکلات خود را حل کنیم (محمد خانی ، ۱۳۸۳) .

نوجوان در روابط اجتماعی خود نیاز به ارتباط دارد. چگونگی ارتباط در اجتماعی شدن او نقش بسزایی دارد.

”مهارت ارتباط مؤثر ، مهارتی است مشتمل بر ابراز عقاید ، امیال و حتی نیازها و ترس هاست . قدرت برقراری و و حفظ روابط دوستانه و بیان خویش است که بر بهداشت روان فردی و اجتماعی و سازگاری اشخاص تأثیر بسزایی دارد ” (حکمت ، ۱۳۸۲) .

بنابراین کمک به نوجوانان در کسب اینگونه مهارت ها باعث می شود رفتار سازگارا نه ای با مسائل زندگی خویش داشته و به جای استفاده از راهکارهای ناکارآمد ، شیوه ای مؤثر در رویارویی با مشکلات خویش اتخاذ کند .

جامعه آماری پژوهش حاضر به دلیل نوجوان بودن، بدیهی است که نیاز به سازگاری دارد و آموزش این مهارتها می تواند به آنها کمک کند.

اهمیت و ضرورت تحقیق

با گسترش مسائل و مشکلات اجتماعی ، سازگاری با خود و محیط اهمیت ویژه ای پیدا می کند، افراد ناسازگار علاوه بر اینکه به آرامش خود و ارضای نیاز های خود لطمه می زنند ، محل آسایش دیگر افراد جامعه هم می شوند. از آنجایی که در دوره نوجوانی ، مشکلات ناشی از ناسازگاری مانند افت تحصیلی ، فرار از مدرسه ، سوء مصرف مواد ، کج خلقی ، پرخاشگری و . . . به وفور دیده می شود ، یادگیری مهارت های زندگی به منظور ایجاد سازگاری در نوجوانان اهمیت بیشتری پیدا می کند .

” زمانی که نوجوانان با تغییرات بیولوژیکی ، شناختی و جسمانی مواجه اند و در عین حال باید خود را با انتظارات والدین ، گروه همسالان و اولیاء مدرسه سازگار نمایند ، بدلیل همین تغییرات فشرده و سریع ، معمولاً قابلیت سازگاری فرد بطور جدی زیر سؤال می رود و در نتیجه تضاد ، تعارض ، استرس و سردرگمی در این دوره اجتناب ناپذیر است ” (اکبر زاده ، ۱۳۸۶ ، به نقل از حمیدی ، ۱۳۸۹).

بلچمن^۱ و همکاران (۱۹۸۵) اشاره کرده اند که کفایت اجتماعی پائین با بزهکاری نوجوانی در ارتباط است و به نظر آنان اغلب نوجوانان بزهکار، دارای مهارت های بین فردی ضعیف در کنترل خشم و استرس و مهارت های حل مسأله ضعیف نشان می دهند (ریشون^۲ و همکاران ۱۹۸۴ به نقل از کالهن و همکاران، ۲۰۰۱).

یکی از مهم ترین اهداف تمام فعالیت های آموزشی و تربیتی ، ایجاد توانایی حل مسئله در فراگیر می باشد . زیرا تنها از راه ایجاد این توانایی افراد برای مقابله با مسائل جدید و موقعیت های جدید آماده می شوند (سیف ، ۱۳۸۲).

¹ -Belchman

² -Rishon

بنابراین ارتباط میزان سازگاری و مهارت های حل مسئله اهمیت خاصی پیدا می کند .

دوران نوجوانی مرحله مهم و اساسی رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می آید. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی بخصوص تعادل بین عقل و عواطف خود، آگاهی انتخاب هدف های واقعی در زندگی استقلال عاطفی خویش در مقابل عوامل فشار زای محیطی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و مؤثر و چگونگی برخورداری از آن، از مهم ترین نیاز های نوجوانان می باشد. بنابراین کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت های مورد نیاز برای زندگی مؤثر، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورداری با مشکلات و حل آن و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارت های اجتماعی لازم، جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده در جامعه، ضروری به نظر می رسد (شعاری نژاد، ۱۳۷۷).

”می توان گفت: مهارت های زندگی، توانایی رفتار سازگارانه و مثبت می باشند که ما را قادر به مقابله مؤثر با در خواستها و چالش های روزمره زندگی می سازند“¹ (W.H.O، ۱۹۹۳، به نقل از حکمت، ۱۳۸۲).

مهارت های زندگی بر بهداشت روان اثرمی گذارد و در بسیاری از زمینه ها از جمله ناسازگاری های اجتماعی و هیجانی و کاهش اضطراب اجتماعی، کار آمدی خود را نشان می دهد، با این آموزشها دانش آموزان توانسته اند که در برنامه ریزی، انتخاب راه حل های مناسب و ارتباط با همسالان موفق تر عمل کنند (حکمت، ۱۳۸۲).

به استناد گزارش های مربیان این دوره تحصیلی، و همچنین گزارشات ارائه شده در جلسات تخصصی واحد مشاوره ناحیه ۱ شیراز شاهد ناسازگاری های زیادی در ابعاد اجتماعی، عاطفی و آموزشی نوجوانان

¹ -World Health Organization

مانند، پرخاشگری، ضرب و جرح، اعتیاد، ترک تحصیل، خودکشی، و... هستیم ، که یکی از علل اساسی این ناسازگاریها، نداشتن مهارتهای زندگی است. با توجه به خصوصیات دوره نوجوانی که در بالا بیان شد، این پژوهش به دنبال بررسی تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش آموزان پسر دوره متوسطه می باشد.

اهداف تحقیق

هدف کلی

تبیین اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری دانش‌آموزان .

اهداف فرعی

- ۱- تبیین اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری عاطفی دانش‌آموزان .
- ۲- تبیین اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان .
- ۳- تبیین اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان سازگاری آموزشی دانش‌آموزان.

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی

آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری دانش‌آموزان پسر تأثیر معنا دار دارد .

فرضیه‌های فرعی

- ۱- آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری عاطفی دانش‌آموزان پسر تأثیر معنا دار دارد.
- ۲- آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر تأثیر معنا دار دارد.
- ۳- آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری آموزشی دانش‌آموزان پسر تأثیر معنا دار دارد.