فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی
Human Sciences Research Journal
دوره جدید، شماره هفدهم، بهار ۱۳۹۸، صص ۱۷۹-۱۶۵ New Period, No 17, 2019, P 165-179
شماره شاپا (۷۰۱۸-۲۴۷۶) ISSN (2476-7018)

اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز شهر رابر در سال تحصیلی ۹۸-۹۷

منوره شهابی رابری
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بافت، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز شهر رابر در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ انجام گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ی دانش آموزان دیرآموز شهر رابر است که تعداد آنها ۲۰۰ نفر بود و ۱۰۰ نفر (۵۰ دختر و ۵۰ پسر) از دانش آموزان دیرآموز شهر رابر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه مهارتهای زندگی، سازگاری اجتماعی و عزت نفس استفاده شده است و برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون **t** و معادله ساختاری استفاده شده است. نتایج تحقیق نشان داد که : بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود دارد. بین مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود ندارد. بین سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود ندارد. بین مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد. بین سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. بین عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: مهارتهای زندگی، سازگاری اجتماعی، عزت نفس، دانش آموزان دیرآموز

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

مقدمه

یکی از مولفه هایی که ارتباط مستقیم و دو سویه ای با رشد مهارتهای زندگی دارد، عزت نفس می باشد. از نگاه کوپر اسمیت [1](۱۹۶۷) عزت نفس، ارزشیابی فرد درباره خود و یا قضاوتهای شخص در مورد ارزش خود است. برای یک فرد دیرآموز کفایت اجتماعی و مهارتهای زندگی مناسب، یک عامل کلیدی برای مفهوم خود مثبت، عزت نفس بالاتر، رفتارهای مثبت، ابراز خود بیشتر و توانایی در پذیرش ناتوانی به عنوان بخشی از وجود خود است (ککلیس و ساکس [2]، ۱۹۹۲ ؛ ولف [3]و ساکس، ۱۹۹۷، روزنبلام[4]، ۲۰۰۰، واگنر [5]، ۲۰۰۴).

کمبود یا فقدان مهارتهای زندگی یکی از جدی ترین مسایل افراد با مشکل دیرآموزی است. کمبود پذیرش اجتماعی در افراد دیرآموز، احساس خودارزشمندی آنها را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. بخش عمده ای از فردیت فرد با مشکلات دیرآموزی، به میزان پذیرش اجتماعی و در نتیجه به کفایت اجتماعی او وابسته است. شخصی با مشکلات دیرآموزی به دلیل محدودیت یادگیریش اغلب مورد ترحم و رفتارهای مهربانانه کاذب قرار می‌گیرد و به تدریج جایگاهش را در اجتماع از دست می‌دهد. بدین ترتیب یا به اراده خودش با اجتماع قطع رابطه می‌کند یا بخاطر ضعف پذیرش اجتماعی جامعه گریز می‌شود. زمانی که فرد احساس کرد که کفایت لازم را ندارد، عزت نفس و خودارزشی او شدیدا تحت تاثیر قرار می‌گیرد. بنابراین زمانی که عزت نفس آسیب دیده باشد فرد قدرت ابراز وجودش را از دست می‌دهد و به خود و سایر حواسش اطمینان ندارد و احتمالا فاقد احساس آرامش خواهد بود، پس بین عزت نفس و قدرت ابراز وجود رابطه تنگاتنگی وجود دارد (کاکاوند، ۱۳۹۱). مهارتهای زندگی، مهارتهای اساسی هستند که به وسیله آنها، افراد به جای اینکه از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنند، مسئولیت امور زندگی خود را به عهده میگیرند. این مهارتها به افراد می‌آموزند چگونه مسائل و مشکلات خود را حل کنند و بر بهداشت روانی آنها تاثیر مثبت می‌گذارد (سویونگ، ۲۰۰۷) و همچنین قدرت تصمیم گیری را در آنان تقویت می‌کند (نلسون، ۲۰۰۱، نقل ازآقاجانی، ۱۳۹۲). بر اساس پژوهشهای انجام شده، نبودن مهارتهای زندگی موجب می‌شود که فرد در برابر فشارهای زیاد و استرسها به رفتارهای غیر مؤثر ناسازگارانه روی آورد. آموزش چنین مهارتهایی در کودکان و نوجوانان احساس کفایت، توانایی، مؤثر بودن، غلبه کردن بر خشم، توانایی و برنامه ریزی و رفتار هدفمند را به وجود می آورد (شاملو، ۱۳۹۱). عزت نفس و سازگاری اجتماعی مولفه‌هایی هستند که در اثر آموزش مهارتهای زندگی در افراد تقویت می‌شوند.

---

1. Cooper Smith
2. Kekelis, L. S. , & Sacks, S. Z
3. Wolffe
4. Rosenblum
5. Wagner

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

هدف کلی تحقیق بررسی رابطه مهارتهای زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز شهر رابر می‌باشد.

اهداف تحقیق

۱ – تبیین رابطه بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دیرآموز

۲ – تبیین رابطه بین مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز

۳ – تبیین رابطه بین سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز

۴ – تبیین تفاوت مهارتهای زندگی بین دانش آموزان دختر و پسر

۵ – تبیین تفاوت سازگاری اجتماعی بین دانش آموزان دختر و پسر

۶ – تبیین تفاوت عزت نفس بین دانش آموزان دختر و پسر

تاریخچهٔ مهارت‌های زندگی

آموزش مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات دکتر گیلبرت بوتوین[1] آغاز گردید. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی برای دانش‌آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصات بهداشت روان مواجه گردید. این برنامهٔ آموزشی به نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جرأت‌مندانه، تصمیم‌گیری، و تفکر نقاد، در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوءمصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامهٔ واحد پیشگیری اولیه بود و مطالعات بعدی نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تنها در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می‌شود که همهٔ مهارت‌ها به فرد آموخته شود. پژوهش‌ها حاکی از آن بودند که این برنامه در پیشگیری اولیهٔ چندین نوع مواد مخدر از جمله سیگار موفق بوده است (بوتوین، ۲۰۰۲؛ بوتوین، ۲۰۱۰).

به دنبال این اقدام مقدماتی، از سال ۱۹۹۳ به بعد سازمان جهانی بهداشت با هماهنگی یونیسف، برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی را به‌عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و ارتقای سطح بهداشت روانی کودکان و نوجوانان معرفی نمود (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۴؛ سازمان جهانی بهداشت و یونیسف، ۱۹۹۴؛ سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۴). این برنامه در کشورهای مختلف دنیا تجربه شد و گزارش‌های امیدبخشی از کارایی این برنامه منتشر گردید.

1. Gilbert Botvin

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

تعریف مهارت‌های زندگی

سازمان جهانی بهداشت، مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: "توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به‌گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید" (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۴).

یونیسف مهارت‌های زندگی را به این صورت تعریف می‌کند: "یک رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه را مدّنظر قرار می‌دهد. این سه حوزه عبارت‌اند از: دانش، نگرش، و مهارت‌ها". تعریف یونیسف بر شواهد پژوهشی مبتنی است که نشان می‌دهند اگر در توانمندسازی افراد جامعه بحث دانش، نگرش، و مهارت به‌صورت تلفیقی مورد توجه قرار نگیرد، نتیجهٔ مورد انتظار یعنی کاهش رفتارهای پرخطر به‌دست نمی‌آید (یونیسف، ۱۹۹۹).

اهمیت مهارت‌های زندگی

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که خودآگاهی، عزّت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی هستند (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۴). این سه ویژگی فرد را قادر می‌سازند که فرصت‌های زندگی‌اش را مغتنم شمرده، برای مقابله با خطرات احتمالی آماده باشد، به خانواده و جامعه‌اش بیاندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد، باشد و به چاره‌اندیشی بپردازد. مهارت‌های زندگی به‌عنوان واسطه‌های ارتقای سه ویژگی فوق‌الذکر در آدم‌ها می‌توانند فرد و جامعه را در راه رسیدن به اهداف فوق کمک نمایند.

سازگاری اجتماعی

سازگاری اجتماعی مترداف با مهارت اجتماعی است و شامل توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه ی خاص اجتماعی، به طریق خاص که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند باشد (عابدینی. ۱۳۹۱). روانشناسان نیز به طور معمول سازگاری با محیط و افراد در اجتماع را مورد توجه قرار داده اند و ویژگیهایی از شخصیت را بهنجار تلقی کرده اند که به فرد کمک میکند تا خود را با جهان پیرامون سازگار سازد. یعنی با دیگران در صلح و صفا زندگی کند و جایگاهی در جامعه برای خود بدست آورد (رستمی و احدی نیا، ۱۳۹۰).

جامعه پذیری

جریان تاثیر دوجانبه ای است میان یک شخص و شخص دیگر که در نتیجه آن الگوهای رفتار اجتماعی پذیرفته شده و با آنها سازگاری حاصل می‌شود. جامعه پذیری را می‌توان از دو دیدگاه ملاحظه کرد: عینی، از دیدگاه جامعه ای که بر فرد اثر می‌گذارد و ذهنی، از دیدگاه فردی که به تاثیر جامعه پاسخ می دهد. از

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

لحاظ عینی، جامعه پذیری فرآیندی است که به موجب آن جامعه فرهنگش را از یک نسل به نسل بعدی انتقال می‌دهد و فرد را به شیوه های پذیرفته شده و تایید شده زندگی سازمان یافته اجتماعی سازگار می‌کند. بنابراین، کارکرد جامعه پذیری این است که استعدادها و انضباط‌هایی را که فرد به آنها نیاز دارد پرورش دهد، نظام ارزش‌ها، آرمان ها و انتظارات زندگی جاری جامعه‌ای خاص را بر فرد منتقل کند و مخصوصا، نقش های اجتماعی ای را که افراد باید ایفا کنند آموزش دهد. از لحاظ ذهنی، جامعه پذیری فرآیندی است که فرد از گذر آن خودش را با محیط اجتماعی – فرهنگی پیرامونش سازگار می‌کند. شخص از بدو تولدش به تدریج هنجارها و ارزش های جامعه اش را «از آن خودش» می‌کند، در حالی که یک مهاجر به «ملیت» جامعه میزبانش در می آید. باید خاطرنشان کرد که جامعه پذیری فرآیندی بلندمدت است با بهره ای عظیم از کوششی ناخودآگاه در راستای همنوایی با هنجارها، که پیوسته در زمان، مکان، فرهنگ و جامعه ای معین و مشخص تحقق می یابد. همچنین باید به خاطر داشت که هیچ کس نه سر به هوا جامعه پذیر می شود و نه به طرز عمومی، به شیوه یک شهروند جهانی یا به شیوه عضوی از جامعه بشری. این فرآیند جامعه پذیری است که یکی را ایرانی، یکی را ژاپنی و یکی را فرانسوی و. . . به بار می آورد (وثوقی، ۱۳۹۰).

عزت نفس

دامنه تعریف عزت نفس بسیار وسیع و پیشرفته است، اما آنچه که همه متخصصان در مورد آن توافق نظر دارند، آن است که افراد دارای عزت نفس بالا، برای خویشتن ارزش قایل بوده و همواره صفات و نکات مثبت شخصیت خود را مورد تقدیر و ستایش قرار می‌دهند. از عزت نفس به عنوان احساس ارزشمند بودن یاد شده که از مجموع افکار و احساسات، عواطف و تجربیات خودمان در طول زندگی ناشی می‌شود و این احساس هم بر اساس آگاهی‌ها یا برداشت‌های ما از خودمان است و آن هم به نوبه خود بیشتر ناشی از تجربه های اجتماعی ماست. اگر بخواهیم عزت نفس را به طور جزیی تر مورد توجه قرار دهیم باید اشاره کنیم که افراد حائز این خصوصیت: نگرش مثبتی نسبت به خود دارند، ارزش بالایی برای خود قائلند، توانایی‌های خود را به درستی شناخته و به آنها قانع هستند، این دسته از افراد معتقدند که بر مولفه‌ها و جنبه‌های مختلف زندگی خود کنترل داشته و می توانند به آنچه که علاقه و آرزو دارند، دست یابند.

افراد دارای عزت نفس بالا، برای خویشتن ارزش قایل بوده و همواره صفات و نکات مثبت شخصیت خود را مورد تقدیر و ستایش قرار می‌دهند به علاوه، این دسته از افراد سازگاری خوبی با اطرافیان داشته و کمتر با آنها وارد چالش و مشکل می‌شوند. اما از طرف دیگر ضعف در عزت نفس توام با احساس ضعف و ناتوانی و حتی افسردگی است (بیابانگرد، ۱۳۹۰).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

ایجاد عزت نفس در محیط کار

تلاطم، بی نظمی، رقابت شتابان و عدم اطمینان، ویژگیهای مهم محیط کار در قرن بیست ویکم هستند. درنتیجه این وضعیت، امروزه بسیاری از سازمانها با تغییری بی سابقه یک سیستم کاری مشارکت جو را به کار بسته اند. این نگرش مشارکت جو شامل سپردن قدرت به کارکنان تصمیم گیری مشارکتی و دموکراسی در محیط کار است. برنامه‌های مشخص این نگرش برای جلب مشارکت کارکنان عبارتند از: توسعه شغلی غنای شغلی کیفیت برنامه‌های زندگی کاری، دوایر کنترل کیفیت کمیته‌های مشترک کارکنان و مدیریت برنامه‌های مدیریت کیفیت جامع، طرحهای مشارکت کارکنان و گروه‌های خودگردان. هریک از برنامه‌های فوق، به طریقی بر سازمان اثری مثبت داشته است. این اثر مثبت، در سطوح فردی و سازمانی دارای پیامدهای سودمندی بوده است. سیستم های کاری مشارکت جو در صورتی می توانند موفق شوند که کارکنان مایل باشند انرژیهای بالقوه خود را برای انجام کار، آزاد ساخته و خود هدایت گری و خودکنترلی قابل ملاحظه ای را اعمال کنند. متاسفانه بسیاری از سازمانهایی که از مدل سنتی به مدل مشارکت جو تغییر می یابند، متوجه می‌شوند که کارکنانشان نمی‌توانند بلافاصله به طورمستقل و مسئولانه کار کنند (شکرکن، ۱۳۹۱).

چارچوب نظری

در این پژوهش پیرامون مهارتهای زندگی از نظریه شناختی حل مساله استفاده شده است. بر اساس این دیدگاه مهارتهای ضعیف حل مساله به رفتارهای اجتماعی ضعیف مربوط می شود. تحقیقات انجام شده با کودکان پیش دبستانی و مهدکودک بیانگر این است. کودکانی که چنین دوران آموزشی را دیده اند بهتر توانسته اند با مشکلات زندگی روزمره کنار بیایند. آنها یاد گرفتند تا راه حل ها و پیامدهای رفتاری بیشتری را پیش بینی کنند، بهتر با ناکامی‌ها و به تاخیر انداختن انتظارات کنار بیایند و کمتر از پرخاشگری برای تحقق سریع انتظارات خود استفاده می کنند. همچنین پژوهش های مختلف نشان داده اند که آموزش مهارت‌های حل شناختی مساله در مراحل اولیه فرایند رشد (دوره کودکی و نوجوان اول) اثر بخش تر از سایر مراحل است (باقری، ۱۳۹۳).

پیرامون سازگاری اجتماعی از نظریه سازگاری از دیدگاه مراجع محوری استفاده شده است. به اعتقاد راجرز (۲۰۰۹) خویشتن پنداری فرد مضطرب یا روان نژند با تجربه ارگانیزمی (سازواره ای) او ناهماهنگ و در تضاد است. هر موقع که ادراک یک فرد از تجربه خودش تحریف یا انکار شود، تا حدودی حالت ناهماهنگی میان «خود» و تجربیات فرد، یا حالت ناسازگاری روانی و آسیب پذیری به وجود می آید و موجب پیدایش ساز و کارهای دفاعی می‌شود، در حقیقت فرد در مقابل تهدیدهای حاصل از ناهماهنگی میان تجربه و خویشتن پنداری، احساس اضطراب می‌کند و سپس با استفاده از یکی از ساز و کارهای دفاعی در مقابل تهدید و اضطراب موجود، به دفاع از خود می پردازد. در حالت اضطراب، مفهومی که فرد

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

از خودش دارد با تجربیات او مغایر است. این حالت به دو شکل نمودار می شود : الف) حالت عدم تطبیق و ناسازگاری ب) حالت تطبیق و سازگاری انسان روان نژند و ناسازگار با مشکل مواجه است، زیرا ارتباطش را با خود و دیگران از دست داده است و روابطش در حد نامطلوبی است. فرد روان نژند قبل از بررسی داده ها به عمل و اقدام می پردازد. برعکس، وقتی که مفهوم شخص او از «خود» با تجربیات ادراک شده اش هماهنگی نسبی داشته باشد و احساس کند که بر طبق ارزش‌ها، ایده آل‌ها و تجارب گذشته اش عمل می کند، می توانیم بگوییم که چنین فردی از سازگاری کافی برخوردار است (اهرمیان، ۱۳۹۰).

پیرامون عزت نفس از نظریه کوپر اسمیت استفاده شده است. عزت نفس را یک ارزشیابی فردی می‌داند که عمولا با توجه به خویشتن حفظ می شود. کوپراسمیت چهار عامل اسنادی را برای رشد عزت نفس بیان می کند، نخستین آن ومقدم برتمام عوامل میزان احترام، پذیرش وعلاقمندی است که یک فرد دریافت می کند، دومین عامل تجارب و موفقیت هایمان در زندگی وسومین عامل ارزش ها وانتظاراتی است که بر مبنای آن تجارب را موردتفسیر قرار می دهیم وچهارمین عامل نحوه پاسخ فرد به از دست دادن ارزش می‌باشد (مفتاح، ۱۳۹۱).

جامعه آماری

جامعه ی آماری مورد نظر این پژوهش کلیه‌ی دانش آموزان دیرآموز شهر رابر است. بر اساس آخرین آمار تعداد آنها ۲۰۰ نفر (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) می باشند.

نمونه و روش نمونه گیری

نمونه آماری این پژوهش شامل ۱۰۰ نفر (۵۰ دختر و ۵۰ پسر) از دانش آموزان دیرآموز شهر رابر بود. در پژوهش حاضر از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شده است. در اینجا با توجه به روش نمونه گیری انتخاب شده هر یک از اعضای جامعه دارای شانس مساوی جهت انتخاب شدن هستند. با توجه به اینکه اعضای جامعه دارای ویژگیهای متفاوتی هستند از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شده است.

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه مهارت زندگی (ساعتچی، ۱۳۸۹)، پرسشنامه سازگاری اجتماعی و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

روش آماری تحلیل داده‌های پژوهش

در این پژوهش برای تحلیل داده‌ها به صورت توصیفی از میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل نمره‌های آزمودنی‌ها روی متغیرهای پژوهش (سازگاری اجتماعی و سازگاری زناشویی) استفاده شده است. برای تحلیل داده ها (یافته های استنباطی) از آزمون همبستگی پیرسون و **t** استودنت استفاده شده است.

روش پژوهش

چون در پژوهش حاضر هدف تعیین رابطه مهارتهای زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز می باشد طرح پژوهش همبستگی است. این روش شامل کلیه تحقیقاتی است که در آنها سعی می شود رابطه بین متغیرهای مختلف با استفاده از ضریب همبستگی کشف یا تعیین شود.

یافته‌ها

فرضیه اول پژوهش

H_0: بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود دارد.

H_1: بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود دارد.

جدول٤-٤- رابطه بین متغیرهای مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی

متغیرها	تعداد	همبستگی پیرسون	سطح معناداری
مهارتهای زندگی	۱۰۰	**-0/16**	**0/02**
سازگاری اجتماعی			

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ۴-۴- رابطه بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. آزمون پیرسون نیز رابطه معناداری بین متغیرهای مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه را نشان می‌دهد که این رابطه در سطح **P<0/05** معنادار است و این بدین معناست که فرض صفر رد می‌شود و لذا بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه دوم پژوهش

H_0: بین مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود دارد.

H_1: بین مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود دارد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

جدول٤-٥- رابطه بین متغیرهای مهارتهای زندگی و عزت نفس

متغیرها	تعداد	همبستگی پیرسون	سطح معناداری
مهارتهای زندگی	۱۰۰	**0/09**	**0/19**
عزت نفس			

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ۴-۵- رابطه بین متغیرهای مهارتهای زندگی و عزت نفس را نشان می‌دهد. آزمون پیرسون نیز رابطه معناداری بین متغیرهای مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز را نشان می‌دهد که این رابطه در سطح **P>0/05** معنادار نمی‌باشد و این بدین معناست که فرض خلاف رد می‌شود و لذا بین مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود ندارد.

فرضیه سوم پژوهش

H_0: بین سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود دارد.

H_1: بین سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه وجود دارد.

جدول٤-٦- رابطه بین متغیرهای سازگاری اجتماعی و عزت نفس

متغیرها	تعداد	همبستگی پیرسون	سطح معناداری
سلامت روانی	۱۰۰	**-0/12**	**0/07**
پیشرفت تحصیلی			

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ۴- ۶ - رابطه بین متغیرهای سازگاری اجتماعی و عزت نفس را نشان می دهد. آزمون پیرسون نیز رابطه معناداری بین متغیرهای سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان مقطع متوسطه را نشان می‌دهد که این رابطه در سطح **P>0/05** معنادار نمی‌باشد و این بدین معناست که فرض خلاف رد می‌شود و لذا بین سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود ندارد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

فرضیه چهارم : بین مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ٤-٧ مقایسه مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر

متغیر	تعداد	t	درجه آزادی	سطح معنی داری
مهارتهای زندگی	۱۰۰	۱/۹۵	۱۹۸	**۰/005**

همانطور که در جدول بالا مشاهده می‌کنید مقایسه مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر، بر اساس محاسبات از طریق آزمون **t** بدست آمده و چون مقدار معنی داری برابر با ۰/۰۰۵ و کوچکتر از **α**=۰/۰۵ می‌باشد. لذا در این سطح فرض صفر رد می‌شود و در نتیجه می‌توان گفت که بین مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر در سطح **α**=۰/۰۵ تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه پنجم : بین سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ٤-٨ مقایسه سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر

متغیر	تعداد	t	درجه آزادی	سطح معنی داری
سازگاری اجتماعی	۱۰۰	۱/۶۹	۱۹۸	۰/۰۹

همانطور که در جدول بالا مشاهده می‌کنید مقایسه میزان سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر، بر اساس محاسبات از طریق آزمون **t** بدست آمده و چون مقدار معنی داری برابر با ۰/۰۹ و بزرگتر از سطح معنی داری **α**=۰/۰۵ می‌باشد. لذا در این سطح فرض صفر رد نمی‌شود و در نتیجه می‌توان گفت که بین سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر در سطح **α**=۰/۰۵ تفاوت معنی داری وجود ندارد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

فرضیه ششم: بین عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ٤-٩ مقایسه میزان عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر

متغیر	تعداد	t	درجه آزادی	سطح معنی داری
عزت نفس	۱۰۰	۰/۱۲۵	۶۱	۰/۰۶۷

همانطور که در جدول بالا مشاهده می کنید مقایسه میزان عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر، بر اساس محاسبات از طریق آزمون **t** بدست آمده و چون مقدار معنی داری برابر با ۰/۰۶۷ و بزرگتر از سطح معنی داری **α**=۰/۰۵ می باشد. لذا در این سطح فرض صفر رد نمی شود و در نتیجه می‌توان گفت که بین عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری

فرضیه اول: بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود دارد. برای آزمودن فرضیه اول از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده است. آزمون پیرسون نیز رابطه معناداری بین متغیرهای مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه را نشان می‌دهد که این رابطه در سطح **P<0/05**معنادار است و این بدین معناست که فرض صفر رد می‌شود و لذا بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود دارد.

فرضیه دوم: بین مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود ندارد. برای آزمودن این فرضیه، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده است. آزمون پیرسون نیز رابطه معناداری بین متغیرهای مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز را نشان می‌دهد که این رابطه در سطح **P>0/05** معنادار نمی‌باشد و این بدین معناست که فرض خلاف رد می‌شود و لذا بین مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود ندارد.

فرضیه سوم: بین سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود ندارد. برای آزمودن این فرضیه، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده است. آزمون پیرسون نیز رابطه معناداری بین متغیرهای سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان مقطع متوسطه را نشان می‌دهد که این رابطه در سطح **P>0/05** معنادار نمی باشد و این بدین معناست که فرض خلاف رد می‌شود و لذا بین سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود ندارد.

فرضیه چهارم: بین مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد. برای آزمودن این فرضیه، از آزمون **t** مستقل استفاده گردیده است. بر اساس محاسبات از طریق آزمون **t** بدست

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

آمده و چون مقدار معنی داری برابر با ۰/۰۰۵ و کوچکتر از α=۰/۰۵ می باشد. لذا در این سطح فرض صفر رد می‌شود و در نتیجه می توان گفت که بین مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر در سطح α=۰/۰۵ تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه پنجم: بین سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد. برای آزمودن این فرضیه، از آزمون **t** مستقل استفاده گردیده است. همانطور که در جدول ۴-۸ مشاهده می کنید مقایسه میزان سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر، بر اساس محاسبات از طریق آزمون **t** بدست آمده و چون مقدار معنی داری برابر با ۰/۰۹ و بزرگتر از سطح معنی داری α=۰/۰۵ می باشد. لذا در این سطح فرض صفر رد نمی شود و در نتیجه می توان گفت که بین سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر در سطح α=۰/۰۵ تفاوت معنی داری وجود ندارد.

فرضیه ششم: بین عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد. برای آزمودن این فرضیه، از آزمون **t** مستقل استفاده گردیده است. بر اساس محاسبات از طریق آزمون **t** بدست آمده و چون مقدار معنی داری برابر با ۰/۰۶۷ و بزرگتر از سطح معنی داری α=۰/۰۵ می باشد. لذا در این سطح فرض صفر رد نمی‌شود و در نتیجه می توان گفت که بین عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد.

بحث و استدلال

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارتهای زندگی بر سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز شهر رابر بود. نتایج ضریب همبستگی پیرسون جدول ۴-۴ نشان داد بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود دارد. این یافته با یافته‌های پژوهش بهرامی (۱۳۹۲) همخوانی دارد. بهرامی (۱۳۹۲) در پژوهش خود با عنوان : رابطه بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی بین دانشجویان رشته کشاورزی و روانشناسی(دختران و پسران) دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه سال تحصیلی ۸۷-۸۶ به این نتایج دست یافت که: بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون جدول ۴-۵ نشان داد بین مهارتهای زندگی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود ندارد. این یافته با یافته‌های پژوهش پورشافعی (۱۳۹۰) همخوانی دارد.

پورشافعی (۱۳۹۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه عزت نفس با مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان قاین» و با استفاده از همبستگی پیرسون به این نتایج دست یافت که بین میزان عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر از نظر آماری تفاوت معناداری وجود ندارد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون جدول ۴-۶ نشان داد بین سازگاری اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دیرآموز رابطه معناداری وجود ندارد. این یافته با یافته های پژوهش برای (۱۹۹۵) همخوانی

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

دارد. برای (۱۹۹۵) در تحقیق خود تأثیر عزت نفس بر سازگاری اجتماعی میان ۶۴ دانشجوی کالج با انتخاب گروه کنترل و با پیش آزمون و پس آزمون به این نتیجه رسید که دانشجویانی که درک درست و واقعی در مورد امتحان داشتند، نسبت به کسانی که احساس شکست در امتحان داشتند عزت نفس بالاتری داشته اند. این تحقیق رابطه مثبت بین عزت نفس و سازگاری اجتماعی را تأیید نکرد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون جدول ۴-۷ نشان داد بین مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر در سطح α=۰/۰۵ تفاوت معنی داری وجود دارد. این یافته با یافته های پژوهش بهرامی (۱۳۹۲) همخوانی دارد. بهرامی (۱۳۹۲) در پژوهش خود با عنوان : رابطه بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی بین دانشجویان رشته کشاورزی و روانشناسی(دختران و پسران) دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه سال تحصیلی ۸۷-۸۶ به این نتایج دست یافت که: بین مهارتهای زندگی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون جدول ۴-۸ نشان داد بین سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر و پسر در سطح α=۰/۰۵ تفاوت معنی داری وجود ندارد. . این یافته با یافته های پژوهش بورول، هیل و وان ویکلین (۱۹۹۶) همخوانی دارد. بورول، هیل و وان ویکلین (۱۹۹۶) به بررسی سازگاری روان شناختی و اجتماعی پناهندگان سیاسی مهاجر ساکن در آمریکا و رابطه ی آن با دینداری آنان پرداختند. آن‌ها دریافتند که افراد دارای دینداری بالا سازگاری روان شناختی بالاتر و جهت گیری پیشرفت بیشتری را نسبت به افراد دارای دینداری پایین دارند. هیچ تفاوت معناداری از نظر سازگاری اجتماعی بین افراد دارای دینداری بالا و پایین مشاهده نشد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون جدول ۴-۹ نشان داد بین عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر تفاوت معنی داری وجود ندارد. این یافته با یافته های پژوهش پورشافعی (۱۳۹۰) همخوانی دارد. پورشافعی (۱۳۹۰) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود با عنوان «بررسی رابطه عزت نفس با مهارتهای زندگی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم متوسطه شهرستان قاین» و با استفاده از همبستگی پیرسون به این نتایج دست یافت که بین میزان عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر از نظر آماری تفاوت معناداری وجود ندارد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

فهرست منابع و مآخذ

- اهرمیان، افشین؛ سودانی، منصور؛ حسین پور، محمد. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش راه حل محور به شیوه گروهی بر شادمانی و سازگاری اجتماعی زوج های مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر بوشهر. فصلنامه تازه ها و پژوهشهای مشاور، ۲۸ – ۷.

- آقاجانی، مریم (۱۳۹۲)، بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهرا.

- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۰). روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: نشر انجمن اولیا و مربیان.

- باقری، منصور، (۱۳۹۳)، نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش و نگرش نسبت به مواد مخدر و عزت نفس دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.

- بهرامی، احسان هادی و بنی هاشمیان، کوروش، (۱۳۹۲)، اثربخشی روش ابراز وجود بر عزت نفس و سلامت عمومی دانش آموزان نابینا و عادی، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، سال دهم، شماره ۲، صص ۱۶۱-۱۵۳.

- پورشافعی، احمد، (۱۳۹۰)، بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی، پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه تربیت معلم.

- ساعتچی. محمود، کامکاری. کامبیز، عسکریان. مهناز. (۱۳۸۹)، آزمونهای روان شناختی. نشر ویرایش.

- سازمان بهداشت جهانی، (۱۹۹۴)، برنامه آموزش مهارتهای زندگی، ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمدخانی، تهران : سازمان بهداشت جهانی، واحد بهداشت و پیشگیری از سوء مصرف مواد.

- شاملو، سعید، (۱۳۹۱)، بهداشت روانی، تهران، رشد.

– شکرکن، حسین، نیسی، عبدالکاظم .(۱۳۹۱). ارتباط پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دانش آموزان دبیرستانی نجف آباد .مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران، سال اول، شماره ۱۰.

- عابدینی، یاسمین (۱۳۹۱). بررسی رابطهٔ مهارتهای حل مسایل اجتماعی با پذیرش همسالان در دانش آموزان دختر پایه‌های دوم و پنجم ابتدایی شهر تهران. پایان نامهٔ کارشناسی ارشد رشتهٔ روان شناسی تربیتی، دانشگاه تهران، دانشکدهٔ روان شناسی و علوم تربیتی.

- کاکاوند، علیرضا، (۱۳۹۱)، روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی (چاپ چهارم)، تهران، نشر روان، صص ۹۰-۸۵.

- کوپر اسمیت، (۱۹۶۷)، تاریخچه عزت نفس، سانفرانسیسکو : دبلیو، اچ، فریمن.

- مفتاح، سیمین، (۱۳۹۱)، بررسی رابطه کمرویی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی سال دوم راهنمایی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

منابع لاتین

-Bowen, J. (2010). Visual impairment and its impact on self- esteem, British Journal of Visual Impairment, 28(1): 47-56.

-Burwell, R. J. , Hill, P. & VanWicklin, J. F. (1986). Religion & Refugee resettlement in the united States: A Research Note. Review of Religious Research, 27(4), 356-366.

-Broy, G. H. & Flor, D. L. (1995). Materna resource, Parenting Practice, and child competence in rural African American families. Child Development, 68, 803-816.

-Coopersmiths. (1967) the assessment of self-esteem san franesisco: freeman.

-Kekelis, L. S. , Sacks, S. Z. (1992). The effects of visual impairment on children, s social interactions in regular education programs, In S. Z. Sacks, L S. Kekelis & R. J. Gaylord- Ross (Eds.), Development of social skills by blind and visually impaired students, New York: American Foundation for the Blind, 59-82.

-Sue Yeung,M,(2007). Examining the Relationship the Relationship Between problem–solving Depression and General of Clinical Nursing volume [6] issue 2page 344.

-UNICEF (1999). After the Big Wave: Exhibition of children's art photos from the Maldives shows the impact of the Tsunami. Retrieved February 15, 2006,from:http://www.unicef.org/emerg/disasterinasia/ 24615 24613. Htm1.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-06]