

Effectiveness of group training of life skills for social, responsibility and aggressiveness of sixth grade female students

Masoud Nazarzadeh^{1*}, Kowsar Mehr², Tahereh Nekooyan², Fereshteh Abdali²

1- Ph.D. in Educational Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Abdanan (Corresponding Author)

2- M.A. Student in Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Abdanan

3- Department of Psychology, Islamic Azad University, Shiraz, Iran

4- M.A. in Physical Education, Department of Physical Education, Ilam Education Office

Received: 27/10/2024

Accepted: 18/12/2024

PP:31-47

Abstract

Introduction: This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of group training of life skills on social anxiety, responsibility and aggression of sixth grade female students in Abdanan city.

Methodology: The research method was quasi-experimental and a pre-test-post-test design was used with a control group. The statistical population of this research included 744 female students of the sixth grade in Abdanan city in the academic year of 2022-2023 and the sampling method of the research was done randomly. From the number of 5 elementary schools in Abdanan city that had 6th grades, two schools, one school had 7 classes and the other school had 6 classes, were Simple randomness selected and questionnaires were administered among all students (253 according to Cochran's formula) and 24 After screening, some of the students were selected in the accessible way and randomly replaced in two experimental and control groups. First, both groups were pre-tested, and then the experimental group participated in ten 45-minute sessions of life skills training in a group manner.

Findings: The research findings were analyzed using the multivariate covariance method. The results of the research showed that group training of life skills is effective on social anxiety, responsibility and aggression of sixth grade female students in Abdanan city.

Conclusion: Group training of life skills has reduced the level of anxiety and aggression and increased the level of responsibility.

Keywords:

group education, life skills, social anxiety, responsibility, aggression, sixth grade.

Citation: Nazarzadeh, M., Mehr, K., Nekooyan, T., Abdali, F. (2024). Effectiveness of group training of life skills for social, responsibility and aggressiveness of sixth grade female students. Journal of New Thinking in Instruction and Learning, Vol 1, No, 2, pp 31-47

Corresponding author: Masood Nazarzadeh

Address: Department of Psychology, Islamic Azad University, Abdanan

Email: masuod.nazarzadeh@yahoo.com

شاپا الکترونیکی: ۷۵۶۶-۳۰۶۰

مقاله پژوهشی

اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی، مسئولیت پذیری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی

مسعود نظرزاده، کوثر مهری، نکوئیان، طاهره نکوئیان، قرشته عبدالی^۴

۱- دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی آبدانان (نویسنده مسئول)

۲- دانشجوی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی آبدانان

۳- گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

۴- ارشد تربیت بدنی گروه تربیت بدنی، آموزش و پرورش ایلام

چکیده

مقدمه و هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان صورت گرفت.

روش شناسی پژوهش: روش تحقیق شبه آزمایشی بود و از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل ۷۴۴ نفر دانش‌آموزان دختر ابتدایی پایه ششم شهرستان آبدانان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود و روش نمونه‌گیری پژوهش به صورت تصادفی انجام شد. از تعداد ۵ دبستان شهرستان آبدانان که دارای پایه‌های ششم بودند دو مدرسه که در یک مدرسه ۷ کلاس و در مدرسه دیگر ۶ کلاس بود به صورت تصادفی ساده انتخاب و پرسشنامه‌ها در بین تمامی دانش‌آموزان (طبق فرمول کوکران ۲۵۳ نفر) اجرا گردید و ۲۴ نفر از دانش‌آموزان پس از غربالگری به وسیله پرسشنامه اضطراب اجتماعی جرابک، پرسشنامه مسئولیت‌پذیری، پرسشنامه پرخاشگری، به شیوه در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد. ابتدا هر دو گروه مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند و سپس گروه آزمایش در ده جلسه ۴۵ دقیقه‌ای آموزش مهارت زندگی به شیوه گروهی شرکت نمودند.

یافته‌ها: یافته‌های تحقیق با استفاده از روش کواریانس چندمتغیری تجزیه و تحلیل شد. نتایج تحقیق نشان داد آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی و مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان موثر است.

نتیجه‌گیری: آموزش‌های گروهی مهارت‌ها زندگی میزان اضطراب و پرخاشگری را کاهش داده و میزان مسئولیت‌پذیری را افزایش داده است.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۸/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۹/۲۸

شماره صفحات: ۳۱-۴۷

واژه‌های کلیدی: آموزش

گروهی، مهارت‌های زندگی،

اضطراب اجتماعی،

مسئولیت‌پذیری، پرخاشگری،

استناد: نظرزاده، مسعود، مهری، کوثر، نکوئیان، طاهره و عبدالی، قرشته. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی. فصلنامه نواندیشی در آموزش و یادگیری، دوره اول، شماره دوم، شماره صفحات ۳۱-۴۷

* نویسنده مسئول: مسعود نظرزاده

نشانی: اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

پست الکترونیکی: Masuod.nazarzadeh@yahoo.com

مقدمه

امروزه، صاحب‌نظران بر این باورند که یکی از دلایل مهم توسعه کشورهای پیشرفته، توجه و اهتمام آن‌ها به تربیت نیروهای کودکان است. دانش‌آموزان، نیروی انسانی برگزیده و سازندگان فردای کشور هستند و عملکرد مطلوب تحصیلی آن‌ها از جمله اهداف اساسی برنامه‌های آموزشی و پرورشی است. دانش‌آموزان به‌واسطه موفقیت در تحصیل می‌توانند به موقعیتی دست یابند که از حداکثر نیروی درونی و بیرونی خود برای دستیابی به اهداف آموزش انسانی استفاده نموده و شرایط لازم برای زندگی اجتماعی موفق را کسب کنند. برعکس، عدم موفقیت در تحصیل، زمینه‌ساز مشکلات فردی و اجتماعی بسیار و انحراف از دستیابی به اهداف سیستم آموزشی است. ارزشیابی مستمر و مداوم وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان در طول تحصیل و بررسی عوامل مرتبط با آن یکی از ارکان ضروری و اجتناب‌ناپذیر بهبود کیفیت نظام آموزشی به‌ویژه در مدارس می‌باشد (Niksirat, 2016).

از جمله مؤلفه‌هایی که عملکرد و موفقیت افراد بخصوص دانش‌آموزان به آن وابسته است، اضطراب اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری می‌باشد. اضطراب اجتماعی، اختلالی می‌باشد که به‌صورت اضطراب بسیار مشخص و آشکار یا ترس درباره یک چیز یا موقعیت اجتماعی که در آن‌ها فرد مورد واری و ارزیابی دیگران است، تعریف شده است؛ شخصی که به این اختلال مبتلا است به‌شدت از نشان دادن اضطراب یا خطر بالقوه رفتار نامناسب وحشت دارد (Taheri Fard and Mikayili, 2018). از دیدگاه فروم (۲۰۱۴) مسئولیت‌پذیری صرفاً وظیفه یا تکلیفی نیست که باید توسط یک فرد انجام گیرد، بلکه برعکس، بیانگر نوعی احساس و حالت است که توسط خود فرد برانگیخته شده و دربردارنده‌ی پاسخ و واکنش فرد نسبت به نیازهای دیگران به‌صورت آشکار یا پنهان است (Islamic, 2018). صاحب‌نظران حوزه روانشناسی «پرخاشگری» را رفتاری تعریف می‌کنند که به‌واسطه آن، شخص عملی را به‌قصد آسیب رساندن انجام دهد (Shoofeh Fard, 2019). در واقع، هدف از رفتار پرخاشگرانه صدمه رساندن جسمانی یا زبانی به دیگری یا نابود کردن دارایی افراد است. تردیدی نیست که انسان به‌عنوان موجودی ذاتاً اجتماعی و برخوردار از سرشت مدنی، به‌تنهایی قادر به رفع نیازهای خود نیست؛ لذا مجبور است برای انجام امور مختلف خود به دیگران پناه آورد. از این‌رو، ضرورت دارد که الزامات و مقتضیات تعامل با دیگران را به‌درستی بشناسد و آن‌ها را عملاً در روابط و مناسبات اجتماعی خود به کار گیرد، دیگران را بشناسد و بتواند با آن‌ها ارتباط مؤثر برقرار کند و در پذیرش اطلاعات متنوع، منفعّل نباشد، بلکه آن‌ها را ارزیابی کند. به‌این‌ترتیب، نیاز به توانایی به‌کارگیری مؤثر دانش را دارد. برخورداری از چنین مهارت‌هایی مستلزم آموزش، یادگیری و به‌کارگیری مؤثر مهارت‌های زندگی است. منظور از مهارت‌های زندگی این است که افراد نیاز دارند بتوانند از خودشان و علایق‌شان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند، افرادی که تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفته‌اند، نسبت به زندگی و توانایی‌های خویش آگاه‌تر هستند و با پذیرش خود و اطمینان به خویشتن مطمئن هستند که با سعی و تلاش می‌توانند پله‌های ترقی را بپیمایند و به سطح پیشرفت بالاتری برسند (Aghajani, 2017). در هر جامعه‌ای دانش‌آموزان، به‌عنوان منابع انسانی باارزشی محسوب می‌شوند که دارای انرژی سرشار و بالقوه‌ای هستند، چنانچه تحت شرایط و تعلیمات صحیح قرار بگیرند، می‌توانند در راه رسیدن به برنامه‌ها و افق‌های بلند آینده‌ی جوامع، گام‌های مؤثری بردارند. این مهم زمانی میسر می‌شود که به لحاظ روحی و جسمی، از سلامت روانی و جسمانی مناسبی برخوردار باشند و در بستر این سلامت عمومی، انگیزه و انرژی لازم جهت برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به موفقیت را داشته باشند. یکی از دوره‌های مهم هر نظام آموزشی در جهان دوره‌ی ابتدایی است که در رشد تربیت و تکوین شخصیت کودکان تأثیر بسزایی دارد (Manzo Sanchez, 2021). دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی به لحاظ عاطفی، جسمانی و روانی در مرحله‌ی رشد قرار دارند و لازم است معلمین و والدین با شناخت ویژگی‌های مختلف دانش‌آموزان در این دوره سنی، درصدد رفع هر چه بهتر نیازهای مختلف آن‌ها باشند (McCormack, 2021). Boom Berts and Spahn (2021) معتقدند دانش‌آموزان بزرگ‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه به‌حساب می‌آیند زیرا با به‌کارگیری علم، دانش و مهارت‌های آموخته‌شده می‌توانند گام‌های استواری در جهت تعالی و رشد جامعه بردارند. در سال‌های اخیر با درگیری دانش‌آموزان با دنیای ارتباطات و تغییرات سبک زندگی و افزایش اضطراب و افسردگی به‌عنوان دو اختلال روانی شایع در بین آنان، ایجاد یک برنامه منسجم و اثرگذار و درعین‌حال زودبازده، جهت ایجاد بهبود سلامت روانی، ضروری به نظر می‌رسد (Gudari and Waziri Neko, 2017). اختلال اضطراب اجتماعی یکی از مهم‌ترین انواع اختلال‌های رایج در افراد می‌باشد و این اختلال یکی از اختلالات مهم است که بر ظرفیت‌ها و قابلیت‌های تحصیلی، اجتماعی و حتی صحبت‌های افراد در سراسر عمر آسیب‌رسان

می‌باشد. (Moradi, ۲۰۱۸). دانش‌آموزان و اشخاصی که دچار این اختلال می‌باشند از موقعیت اجتماعی که فکر می‌کنند در آن موقعیت احساس خجالت می‌کنند و یا مورد ارزیابی قرار می‌گیرند هراس داشته و از آن اجتناب می‌کنند. این اختلال همراه با نشانه‌های جسمی می‌باشد که به‌طور معمول همراه اضطراب اجتماعی هستند و برای افراد مختلف این نشانه‌ها متفاوت است و ممکن است برخی از افراد تمام نشانه‌ها را داشته باشند و بعضی تعدادی از این نشانه‌ها را که شامل قرمز شدن، عرق کردن، دل‌شوره و لکنت زبان و لرزش، است. پرخاشگری یکی دیگر از مشکلات رفتاری شایع در مدارس و یکی از مسائل جدی در دوران نوجوانی می‌باشد. روانشناسان اجتماعی پرخاشگری را شامل رفتارهایی می‌دانند که فرد به خود یا دیگران آزار جسمانی وارد می‌نماید. پرخاشگری یعنی تحمیل عمدی برخی از شکل‌های صدمه و آسیب به خود یا دیگران (Bass, ۲۰۲۰). به نظر (Crowders, ۲۰۱۸)، پرخاشگری حالت منفی ذهنی همراه با نقص‌ها و انحرافات شناختی و رفتارهای ناسازگارانه است. روانشناسان اجتماعی سعی می‌کنند پرخاشگری را بر پایه ریشه‌های آن مطالعه کرده تا بتوانند بر اساس آن صلح بیشتری در جهان به وجود آورند. برحسب این هدف می‌توان پرخاشگری را به دو دسته کلی، پرخاشگری خشمگینانه و پرخاشگری وسیله‌ای تقسیم نمود. پرخاشگری خشمگینانه به‌صورت تند، تکانه‌ای و آنی انجام می‌شود و هدف اصلی آن ایجاد درد در دیگران است. پرخاشگری وسیله‌ای به‌صورت آرام و در شکل پیشرفته خود برنامه‌ریزی شده صورت می‌پذیرد. همچنین هدف اصلی پرخاشگری وسیله‌ای به دست آوردن یک چیز خواستنی است. از نگاهی دیگر پرخاشگری از دیدگاه روان‌شناسان یعنی ناتوانی در کنترل خشم؛ بنابراین برخلاف آن که برخی پرخاشگری را نشانه قدرت می‌دانند، نمایانگر ضعف و درماندگی فرد در مقابله با مشکلات و کنترل خود است و بدیهی است کسی که از کنترل حالات خود ناتوان است، فرد قدرتمند موفقی در زندگی نخواهد بود. به رفتار عمدی از کلامی و غیرکلامی که منجر به آسیب رساندن شخصی، روان‌شناختی یا جسمانی یا تخریب مالی به خود و دیگران برای رسیدن به هدفی یا به‌منظور تخلیه هیجانی باشد، پرخاشگری گفته می‌شود. پرخاشگری از جمله مسائل عمده و بااهمیتی است که انسان از زمان‌های دور تاکنون به‌صورت گسترده‌ای با آن سروکار داشته است. رفتار پرخاشگرانه در انسان‌ها به شکل کارهای خشن به سمت دیگران فرض می‌شود که ممکن است، موجب اجتناب دیگران یا مقابله با مثل بسیاری از آنان شود (Abdulahi, ۲۰۱۷)، (Bom Berts and Spahn, ۲۰۲۱) تأکید می‌کنند قسمت عمده‌ی شخصیت دانش‌آموزان در رابطه با مسئولیت‌پذیری و اجتماعی شدن در دوران دبستان و در مدارس و کلاس‌ها شکل می‌گیرد. بخش مهمی از دغدغه‌ی نظام‌های آموزشی این است که دانش‌آموزان در هدایت‌یادگیری خود و رویارویی با چالش‌ها و مشکلات ناتوان هستند (Badaghi and Sheikh al-Islami, ۲۰۱۹). این درحالی است که یکی از اهداف مهم برنامه‌ی درسی، ایجاد و ارتقاء توانایی بهبود مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های تحصیلی است (Peterson and Eljad, ۲۰۲۱). مسئولیت‌پذیری نوعی نگرش و مهارت در ابعاد شناختی، عاطفی و عملکردی است.

روسو و فینالی (Russo and Finlay, 2019) و کلین و فاین (Klein and Fine, ۲۰۲۰) نیز مسئولیت‌پذیری را نوعی تعهد درونی از سوی فرد برای انجام مطلوب همه‌ی فعالیت‌هایی که بر عهده‌ی او گذاشته شده، تعریف می‌کنند. افراد مسئولیت‌پذیر دارای روابط اجتماعی مطلوب بوده و در انجام وظایف پرانرژی و مصمم هستند و برای اخلاقیات نیز ارزش قائل هستند (Marnat, ۲۰۱۴). مروری بر ادبیات پژوهشی حاکی از آن است که مسئولیت‌پذیر خودکارآمدی تحصیلی و یادگیری ریاضی (Live, ۲۰۱۸)، عزت‌نفس در دانش‌آموزان ابتدایی

(Akbay and Aktas, ۲۰۲۰)، موفقیت‌های زندگی (McLeod, ۲۰۱۸) و انعطاف‌پذیری، سازگاری اجتماعی و استقلال بیشتر (Igol and Godhami, ۲۰۱۶) تأثیر به‌سزایی دارد. آموزش گروهی مهارت‌های زندگی در این‌گونه موارد می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند. مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی انتخاب کرده، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم، سازگاری، رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد. اگرچه در دوران کودکی، این تعارض‌ها جلوه‌چندانی ندارند، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های درونی و محیطی، بیشتر تظاهر پیدا می‌کنند و تنها گذاشتن کودکان

در رویارویی با مشکلات ناهنجاری‌های روانی و اجتماعی زبان‌آوری را به دنبال دارد. این نارسایی‌ها برای آن‌ها، فرساینده و برای جامعه، بسیار پرهزینه است. کودکان هر خوب و بدی را که در ایام طفولیت، به ایشان آموخته شود، در بزرگسالی عملاً به کار می‌بندند؛ به عبارت دیگر، وضع روحی و اخلاقی و کیفیت رفتار و گفتار مردم هر عصری، محصول بذره‌های تربیتی است که در ایام کودکی، در مغز آن‌ها افشاندن شده است. خوبی و بدی، پاک و ناپاکی، قوت و ضعف فردای هر ملت را باید در روش تربیت کودکان امروز جستجو کرد. (Latifi and Sadeghi, ۲۰۱۴). با توجه به پیشینه‌های تحقیقاتی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر متغیرهای موردنظر پژوهش کمتر مورد بررسی قرار گرفته و از آنجایی که مهارت‌های زندگی درست و مناسب می‌تواند به دانش‌آموزان در محافظت از خود در برابر آسیب‌های اجتماعی و دستیابی به اهدافشان کمک شایانی داشته باشد ضرورت پژوهش‌هایی در این ارتباط را مشخص می‌سازد. افکار و احساسات منفی در مورد خود خودپنداره منفی نداشتن مهارت‌های اجتماعی مانند مسئولیت‌پذیری، پرخاشگری و اضطراب اجتماعی می‌تواند از مشکلات و موانع رشد و شکوفایی دانش‌آموزان باشد بنابراین برنامه‌هایی در جهت کاهش این موانع می‌تواند گامی در جهت توانمندسازی و شکوفایی آنان باشد. لذا در جهت نیل به این اهداف، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به سؤال زیر است:

آیا آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان تأثیرگذار است؟

فرضیات تحقیق

- ۱- آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مؤثر است.
- ۲- آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر مسئولیت‌پذیری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مؤثر است.
- ۳- آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی مؤثر است.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری می‌باشد. بر اساس این طرح آزمودنی‌ها به شیوه تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی و نیمه دیگر در گروه کنترل جایدهی شد و هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون با استفاده از پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶)، پرسشنامه مسئولیت‌پذیری گاف (۱۹۸۴) و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) شرکت داده شدند. گروه آزمایشی، مورد مداخله آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی در ده جلسه ۴۵ دقیقه‌ای قرار گرفت و سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. پس از سه ماه آزمون پیگیری نیز انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل ۷۴۴ نفر دانش‌آموزان دختر ابتدایی پایه ششم شهرستان آبدانان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می‌باشد. نمونه‌گیری پژوهش به صورت تصادفی ساده انجام شد. از تعداد ۵ دبستان شهرستان آبدانان که دارای پایه‌های ششم بودند دو مدرسه که در یک مدرسه ۷ کلاس و در مدرسه دیگر ۶ کلاس بود به صورت تصادفی انتخاب و ۲۴ نفر از دانش‌آموزان پس از غربالگری و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد. معیار‌های ورود عبارتند از پذیرش داوطلبانه برای مشارکت، جنسیت دختر، آگاهی و ارائه رضایت نامه توسط والدین جهت حضور فرزندان در دوره‌های آموزشی. معیار‌های خروج عبارتند از غیبت بیش از دو جلسه در دوره‌های آموزشی، عدم ارائه رضایت نامه توسط والدین و عدم تمایل دانش‌آموز جهت شرکت در دوره.

جدول ۱- ساختار اختصاری جلسات آموزشی مهارت‌های زندگی که در ده جلسه ۴۵ دقیقه‌ای انجام می‌شود.

جلسه	اهداف جلسه
اول	آشنایی با دانش‌آموزان- ایجاد انگیزه اولیه- آشنایی با برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی آشنایی با بارش فکری آشنایی با قواعد و مقررات کلاس
دوم	رسیدن به شناخت نسبی از خصایص شخصی و آگاهی نسبی به خویشتن- رسیدن به خودآگاهی و شناخت افکار ناکارآمد- تبدیل افکار ناکارآمد و منفی به افکار کارآمد و مثبت- تعریف دقیق مسئله یا مشکل.
سوم	پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف در مورد مسئله- توجه به کمیت راه‌حل‌ها نه کیفیت آن‌ها- پرهیز از ایده‌آل‌ها و آزاد گذاشتن ذهن- افزایش خلاقیت- پرهیز از فقر تفکر- پرهیز از هرگونه قضاوت و ارزیابی.

چهارم	دانش‌آموزان با انواع روش‌های غیرمنطقی تصمیم‌گیری آشنا شوند- دانش‌آموزان مراحل مختلف تصمیم‌گیری را بشناسند-دانش‌آموزان با اهمیت و فرآیند هدف‌گذاری آشنا شوند- دانش‌آموزان قادر شوند ملاک‌های شخصی خود را برای تصمیم‌گیری تشخیص دهند- دانش‌آموزان قادر شوند تصمیم‌گیری منطقی انجام دهند - دانش‌آموزان قادر شوند توانایی مقابله با موقعیت‌های مختلف زندگی را پیدا کنند.
پنجم	شناخت روش‌های برقراری یک ارتباط مؤثر و مثبت به‌طور کلی و اینکه کدام روش‌ها برای یک دانش‌آموز در محیط مدرسه بیشتر کاربرد دارد- دانش‌آموز قادر شود راه‌های برطرف کردن موانع برقراری ارتباط خوب و سالم را بشناسد- مهارت یافتن در ارتباط بین فردی- مهارت یافتن دانش‌آموز در استفاده از روش‌های ارتباطی غیرکلامی-دانش‌آموز قادر شود خوب گوش دهد و خوب صحبت کند- دانش‌آموز قادر شود در روابط اجتماعی از حقوق خود دفاع کند- دانش‌آموز قادر شود با روش‌های مختلف ابراز وجود و قاطعیت آشنا شود.
ششم	دانش‌آموز قادر شود خصوصیات و نقاط مثبت و منفی خود را تعیین کند- دانش‌آموز قادر شود مهم‌ترین اهداف زندگی خود را مشخص کند- دانش‌آموز قادر شود عوامل برانگیزنده احساسات خوشایند و ناخوشایند در زندگی خود را تعیین کند-دانش‌آموز قادر شود نیازها و خواسته‌های خود را مشخص و تفاوت بین آن‌ها را تعیین کند-دانش‌آموز قادر شود یک برنامه زندگی برای خود ترسیم کند.
هفتم	دانش‌آموز قادر شود با مفهوم استرس آشنا شود- دانش‌آموز قادر شود با روش‌های مقابله با استرس آشنا شود- دانش‌آموز قادر شود استرس‌های شایع خود را بیان کند و آن‌ها را تعیین کند-دانش‌آموز قادر شود در زمان استرس علائم و اثرات استرس را شناسایی کند-دانش‌آموز قادر شود با روش‌های مقابله ناسالم با استرس آشنا شود- دانش‌آموز قادر شود برای مقابله سالم با استرس‌های خود ارائه دهد.
هشتم	دانش‌آموز قادر شود روش مقابله با غمگینی و اضطراب را فراگیرد- دانش‌آموز قادر شود احساسات منفی خود را بشناسد- دانش‌آموز قادر شود مشخص کند منشأ احساسات منفی او از کجاست-دانش‌آموز قادر شود نقش افکار در ایجاد احساسات منفی را مشخص کند-دانش‌آموز قادر شود روش‌های مقابله با افکار منفی را بشناسد-دانش‌آموز قادر شود روش‌های مقابله با افسردگی و اضطراب کدام‌ها هستند-دانش‌آموز قادر شود افکار منفی خود را شناسایی و آن‌ها را بازسازی کند-دانش‌آموز قادر شود برنامه‌ای برای کاهش افسردگی و اضطراب خود در داخل و خارج مدرسه طراحی کند.
نهم	ماهیت عصبانیت یا پرخاشگری چیست؟دانش‌آموز قادر شود روش‌های کنترل پرخاشگری را بشناسد-دانش‌آموز قادر شود با روش‌های سازنده ابراز عصبانیت آشنا شود-دانش‌آموز قادر شود روش‌های مقابله با خشم دیگران را بیاموزد-دانش‌آموز قادر شود یک طرح عملی برای کنترل پرخاشگری خود تدوین کند-دانش‌آموز قادر شود یک طرح عملی برای مقابله با خشم دیگران تدوین کند-دانش‌آموز قادر شود تفاوت عصبانیت و پرخاشگری را دریابد.
دهم	دانش‌آموز قادر شود با رفتار تکانه‌ای آشنا شود-دانش‌آموز با انواع رفتارهای تکانه‌ای آشنا شود-دانش‌آموز با منابع ایجادکننده رفتار بدون خودکنترلی در زندگی و اثرات آن آشنا شود- دانش‌آموز روش‌های مقابله روان‌شناختی، جسمانی و هیجانی را در موقعیت‌هایی که در آن کنترل ضعیفی بر خود دارد بشناسد-دانش‌آموز قادر شود شرایط و موقعیت‌های فردی را که در آن برای خودکنترلی مشکل دارد مشخص کند-دانش‌آموز قادر شود راه کارهایی را برای ارتقای خودکنترلی در این موقعیت‌ها طراحی کند.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی صورت گرفته است. در بخش توصیفی با استفاده از محاسبه شاخص‌های آماری نظیر میانگین و انحراف معیار خلاصه‌ای از نتایج تحقیق را آورده ایم و در بخش استنباطی با استفاده از آزمون تکرار فرضیه‌ها را در سطح معنی‌داری ۵ درصد بررسی کرده ایم. در پیش‌آزمون در گروه آزمایش پرخاشگری بدنی دارای میانگین ۳۰٫۱۷ با انحراف معیار ۴٫۶۴ است. در پرخاشگری کلامی میانگین ۱۶٫۳۳ با انحراف معیار ۴٫۸۹ است. در خشم میانگین ۲۲٫۹۲ با انحراف معیار ۳٫۳۶ است در خصومت میانگین ۲۷٫۳۳ با انحراف معیار ۵٫۸۰ است. در متغیر پرخاشگری میانگین ۹۶٫۷۵ با انحراف معیار ۱۶٫۰۳ است. در پیش‌آزمون در گروه شاهد پرخاشگری بدنی دارای میانگین ۳۲٫۰۸ با انحراف معیار ۴٫۵۴ است. در پرخاشگری کلامی میانگین ۱۷٫۵۸ با انحراف معیار ۳٫۸۵ است. در خشم میانگین ۲۴٫۸۳ با انحراف معیار ۲٫۹۴ است در خصومت میانگین ۲۸٫۰۰ با انحراف معیار ۳٫۱۶ است. در متغیر پرخاشگری میانگین ۱۰۲٫۵۰ با انحراف معیار ۱۱٫۷۳ است.

جدول (۱): شاخص‌های آماری مربوط به پرخاشگری و مولفه‌های آن در پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری

گروه	مولفه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
آزمایش	پرخاشگری بدنی	۳۰/۱۶۶۷	۴/۶۴۸۲۳	۲۷/۶۶۶۷	۴/۸۸۶۵۹	۴/۸۹۸۹۸
	پرخاشگری کلامی	۱۶/۳۳۳۳	۴/۸۸۶۵۹	۱۴/۸۳۳۳	۴/۹۵۱۲۸	۴/۹۵۱۲۸
شاهد	خشمت	۲۲/۹۱۶۷	۳/۳۶۹۸۱	۲۱/۵۸۳۳	۳/۳۹۶۷۵	۳/۱۵۷۴۸
	خصوصیت	۲۷/۳۳۳۳	۵/۸۰۴۹۱	۲۵/۶۶۶۷	۵/۲۹۷۲۳	۵/۰۴۷۵۰
آزمایش	پرخاشگری	۹۶/۷۵۰۰	۱۶/۰۳۴۷۶	۸۹/۷۵۰۰	۱۵/۴۹۸۵۳	۱۴/۱۱۲۹۱
	پرخاشگری بدنی	۳۲/۰۸۳۳	۴/۵۴۱۸۹	۳۱/۲۵۰۰	۴/۴۱۳۳۱	۴/۴۷۸۹۱
شاهد	پرخاشگری کلامی	۱۷/۵۸۳۳	۳/۸۴۸۴۶	۱۷/۷۷۵۰۰	۳/۸۶۴۱۷	۳/۹۱۵۷۸
	خشمت	۲۴/۸۳۳۳	۲/۹۴۹۰۶	۲۴/۳۳۳۳	۲/۴۶۱۸۳	۲/۶۶۲۸۸
آزمایش	خصوصیت	۲۸/۰۰۰۰	۳/۱۶۲۲۸	۲۷/۹۱۶۷	۳/۱۷۵۴۳	۳/۱۰۷۹۱
	پرخاشگری بدنی	۱۰۲/۵۰۰۰	۱۱/۷۲۷۹۸	۱۰۱/۲۵۰۰	۱۱/۰۱۳۴۲	۱۰/۸۷۲۱۹

جدول (۲): شاخص‌های آماری مربوط به اضطراب و مولفه‌های آن در پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری

گروه	مولفه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
آزمایش	ترس از بیگانگان	۲۴/۹۱۶۷	۴/۱۸۸۷۳	۲۳/۳۳۳۳	۴/۲۷۱۱۲	۴/۱۶۶۰۶
	ترس از ارزیابی توسط بیگانگان	۱۳/۴۱۶۷	۲/۵۳۹۰۹	۱۲/۱۶۶۷	۲/۲۰۸۸۰	۱/۹۶۹۴۶
شاهد	ترس از صحبت کردن با دیگران	۱۳/۴۱۶۷	۱/۹۷۵۲۳	۱۱/۲۵۰۰	۲/۱۳۷۳۳	۱/۵۰۵۰۴
	ترس از انزوای اجتماعی	۱۶/۵۰۰۰	۳/۰۶۰۰۱	۱۴/۴۱۶۷	۳/۲۰۳۹۳	۲/۸۶۴۳۶
آزمایش	ترس از اشکار شدن علائم اضطراب	۱۳/۹۱۶۷	۳/۴۴۹۸۶	۱۱/۸۳۳۳	۳/۰۶۹۸۹	۲/۴۸۰۲۲
	اضطراب	۸۲/۱۶۶۷	۱۰/۶۲۴۴۴	۷۳/۰۰۰۰	۱۰/۳۸۳۵۵	۸/۵۵۴۱۹
شاهد	ترس از بیگانگان	۲۶/۱۶۶۷	۵/۱۳۱۶۰	۲۶/۰۸۳۳	۵/۴۰۱۳۲	۵/۳۲۵۷۵
	ترس از ارزیابی توسط بیگانگان	۱۳/۰۰۰۰	۲/۰۴۴۹۵	۱۳/۰۸۳۳	۱/۸۳۱۹۶	۲/۱۲۴۸۹
آزمایش	ترس از صحبت کردن با دیگران	۱۲/۶۶۶۷	۲/۱۴۶۱۷	۱۲/۵۸۳۳	۲/۱۵۱۴۶	۲/۱۰۳۳۹
	ترس از انزوای اجتماعی	۱۷/۷۵۰	۳/۱۹۴۴۶	۱۷/۶۶۶۷	۳/۰۵۵۰۵	۲/۹۶۸۲۷
شاهد	ترس از اشکار شدن علائم اضطراب	۱۳/۶۶۶۷	۲/۵۳۴۶۱	۱۳/۵۸۳۳	۲/۵۷۴۶۴	۲/۵۷۴۶۴
	اضطراب	۸۳/۲۵۰۰	۷/۳۵۰۰۲	۸۳/۰۰۰۰	۷/۲۶۱۳۵	۷/۰۸۸۱۹

جدول (۳): شاخص‌های آماری مربوط به مسئولیت‌پذیری در پیش‌آزمون پس‌آزمون - پیگیری

گروه	موفه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
آزمایش	مسئولیت‌پذیری پیش‌آزمون	۴/۹۹۳۱۸	۱۸/۲۵۰۰	۵/۰۷۸۱۸	۲۰/۱۶۶۷	۲۱/۸۳۳۳
شاهد	مسئولیت‌پذیری پس‌آزمون	۹/۲۴۸۶۷	۱۲/۴۱۶۷	۹/۲۰۸۰۳	۱۲/۶۶۶۷	۱۲/۸۳۳۳

جدول (۴): آزمون نرمالیتی

گروه	موفه‌ها	کلموگروف		شاپیروویلیک	
		آماره	درجه آزادی	آماره	درجه آزادی
پرخاشگری	۱۶۴	۲۳	۱۶۴	۱۲	۰/۸۱۴
آزمایش	۲۰۹	۲۳	۱۵۷	۱۲	۰/۱۷۹
مسئولیت‌پذیری	۴۳۷	۲۳	۱۰۷۸	۱۲	۰/۰۸۶
پرخاشگری	۱۲۴	۲۳	۹۸۹	۱۲	۰/۰۰۰
شاهد	۱۴۶	۲۳	۹۵۰	۱۲	۰/۶۳۸
مسئولیت‌پذیری	۲۶۷	۲۳	۸۷۶	۱۲	۰/۰۷۷

یکی از پیش‌فرض‌های مهم آزمون تکرار نرمال بودن توزیع داده‌هاست. در آزمون نرمالیتی فرض صفر بیان می‌کند که توزیع داده‌ها نرمال است بنابراین هرگاه $sig > 0.05$ بزرگتر باشد فرض صفر تایید می‌شود و توزیع داده‌ها نرمال است و در آزمون بالا شاپیروویلیک در گروه آزمایش در متغیر پرخاشگری $sig = 0.814 > 0.05$ و در متغیر اضطراب $sig = 0.179 > 0.05$ و در متغیر مسئولیت‌پذیری $sig = 0.086 > 0.05$ و همچنین در گروه شاهد در پرخاشگری $sig = 1 > 0.05$ و در اضطراب $sig = 0.638 > 0.05$ و در متغیر مسئولیت‌پذیری $sig = 0.077 > 0.05$ بنابراین توزیع داده‌ها نرمال است.

جدول (۵): آزمون موچلی

متغیرها	گروه‌ها	آماره موچلی	مجذور خی	درجه آزادی	Sig.
اضطراب	آزمایش	۳۶۴	۱۰/۰۹۵	۲	۰/۰۸۶
	شاهد	۸۳۳	۱/۸۲۶	۲	۰/۴۰۱
مسئولیت‌پذیری	آزمایش	۹۴۹	۵۱۹	۲	۰/۷۷۱
	شاهد	۵۳۸	۶/۱۹۴	۲	۰/۰۵۵
پرخاشگری	آزمایش	۸۹۶	۱/۱۰۰	۲	۰/۵۷۷
	شاهد	۵۲۸	۶/۳۹۲	۲	۰/۰۵۱

پیش‌فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها در ابتدای بخش بررسی شد. واریانس مقادیر وابسته در بین گروه‌ها باید در هر یک از سطوح متغیر عامل یا گروه‌ها ثابت و برابر باشند این فرض در آزمون تکرار فرض کرویت نام دارد که یکی از تکنیک‌های تشخیص آن استفاده از آزمون موچلی استدر این آزمون برای متغیر اضطراب فرض صفر بیانگر برابری واریانس کواریانس متغیر وابسته در سطوح مختلف عامل با مضربی از ماتریس یک است و با توجه به مقدار $sig = 0.086$ در گروه آزمایش دلیلی برای رد فرض صفر وجود ندارد یا عبارتی فرض صفر تایید و کواریانس‌ها برابرند. در گروه شاهد نیز همین نتیجه برقرار است. و همچنین در این آزمون برای متغیر مسئولیت‌پذیری فرض صفر بیانگر

برابری واریانس کواریانس متغیر وابسته در سطوح مختلف عامل با مضربی از ماتریس یکه است و با توجه به مقدار $\text{sig}=0.771$ در گروه آزمایش دلیلی برای رد فرض صفر وجود ندارد یا به عبارتی فرض صفر تایید و کواریانس ها برابرند. در گروه شاهد نیز همین نتیجه برقرار است. و در این آزمون برای متغیر پرخاشگری فرض صفر بیانگر برابری واریانس کواریانس متغیر وابسته در سطوح مختلف عامل با مضربی از ماتریس یکه است و با توجه به مقدار $\text{sig}=0.577$ در گروه آزمایش دلیلی برای رد فرض صفر وجود ندارد یا به عبارتی فرض صفر تایید و کواریانس ها برابرند. در گروه شاهد نیز همین نتیجه برقرار است.

جدول (۶): آزمون تحلیل واریانس

متغیرها	مقدار	اماره F	Sig.اماره	اثر اتا
اضراب	آزمایش	۱۶۵/۵۲۳ ^۳	/۰۰۰	/۹۷۱
	شاهد	۱/۲۹۶ ^۳	/۳۱۶	/۲۰۶
مسئولیت	آزمایش	۶۳/۰۷۱ ^۳	/۰۰۰	/۹۲۷
	شاهد	۲/۱۴۳ ^۳	/۱۶۸	/۳۰۰
پرخاشگری	آزمایش	۴۸/۵۱۰ ^۳	/۰۰۰	/۹۰۷
	شاهد	۲/۰۴۸ ^۳	/۱۸۰	/۲۹۱

با توجه به نتایج این جدول و $\text{sig}=0.05 < .000$. نتیجه همه آماره‌های آزمون شامل اثر اپلائی و لاندای ویلک و اثر هوتلینگ و بزرگترین ریشه روی برابری میانگین تیمارها در گروه آزمایش رد می‌کند که در آزمون تکرار نتیجه مطلوبی است.

جدول (۷): آزمون مقایسه‌ای گرین هاوس

گروه	منبع تغییرات	درجه آزادی	میانگین مربعات	اماره F	اماره Sig.	اثر اتا
اضراب	آزمایش	۲	۱۰۵۴/۸۶۱	۱۶۱/۵۹۶	/000	/۹۳۶
	شاهد	۲	۱/۰۲۸	۱/۶۲۲	/۲۲۵	/۱۲۸
مسئولیت	آزمایش	۲	۳۸/۵۸۳	۷۳/۸۱۲	/۰۰۰	/۸۷۰
	شاهد	۲	/۵۲۸	۳/۹۴۳	/۰۳۴	/۲۶۴
پرخاشگری	آزمایش	۲	۷۷۸/۸۰۵	۶۷/۲۰۵	/۰۰۰	/۸۵۹
	شاهد	۲	۱۴۶/۱۳	۳/۷۹۶	/۰۵۵	/۲۵۷

با توجه به اینکه در آزمون موچلی فرض صفر تایید شد در این جدول مبنای تصمیم‌گیری ردیف اول اطلاعات است. با توجه به مقدار $\text{sig}=0.00 < 0.05$ اثرات درون گروهی برای همه آماره‌ها فرض صفر رد شده و تاثیرگذاری سطوح متغیر عامل روی متغیر وابسته به خوبی مشخص می‌شود.

جدول (۸): آزمون روند خطی

گروه	منبع	اضطراب	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	اماره F	اماره Sig.	اثر اتا
اضراب	آزمایش	خطی	۳۷۵/۲۱۰۹	۱	۳۷۵/۲۱۰۹	۲۰۵/۱۱۰	/۰۰۰	/۹۴۹
		غیرخطی	۳۴۷	۱	۳۴۷	۱/۲۵	/۷۳۰	/۰۱۱
	شاهد	خطی	۲/۰۴۲	۱	۲/۰۴۲	۲/۶۵۵	/۱۳۱	/۱۹۴
		غیرخطی	۰/۱۴	۱	۰/۱۴	۰/۲۸	/۸۷۰	/۰۰۳
مسئولیت پذیری	آزمایش	خطی	۷۷/۰۴۲	۱	77/042	۱۳۱/۲۱۹	/۰۰۰	/۹۲۳
		غیرخطی	۱/۲۵	۱	125/	273/	/۶۱۲	/۰۲۴
	شاهد	خطی	۱/۰۴۲	۱	1/042	۴/۶۶۱	/۰۵۴	/۲۹۸
		غیرخطی	۰/۱۴	۱	014/	314/	/۵۸۶	/۰۲۸
آزمایش	خطی	۱۶۰۰/۶۶۷	۱	1600/667	۱۰۵/۸۵۶	/۰۰۰	/۹۰۶	

پر خاشگری	شاهد	غیرخطی	۱۰/۸۸۹	۱	10/889	۱/۲۲۹	۲/۲۹۱	۱/۰۱
آزمایش	خطی	خطی	۱۸/۳۷۵	۱	18/375	۴/۴۷۹	۰/۵۸	۲/۸۹
شاهد	غیرخطی	غیرخطی	۱/۱۲۵	۱	1/125	۱/۰۸۸	۳/۱۹	۰/۹۰

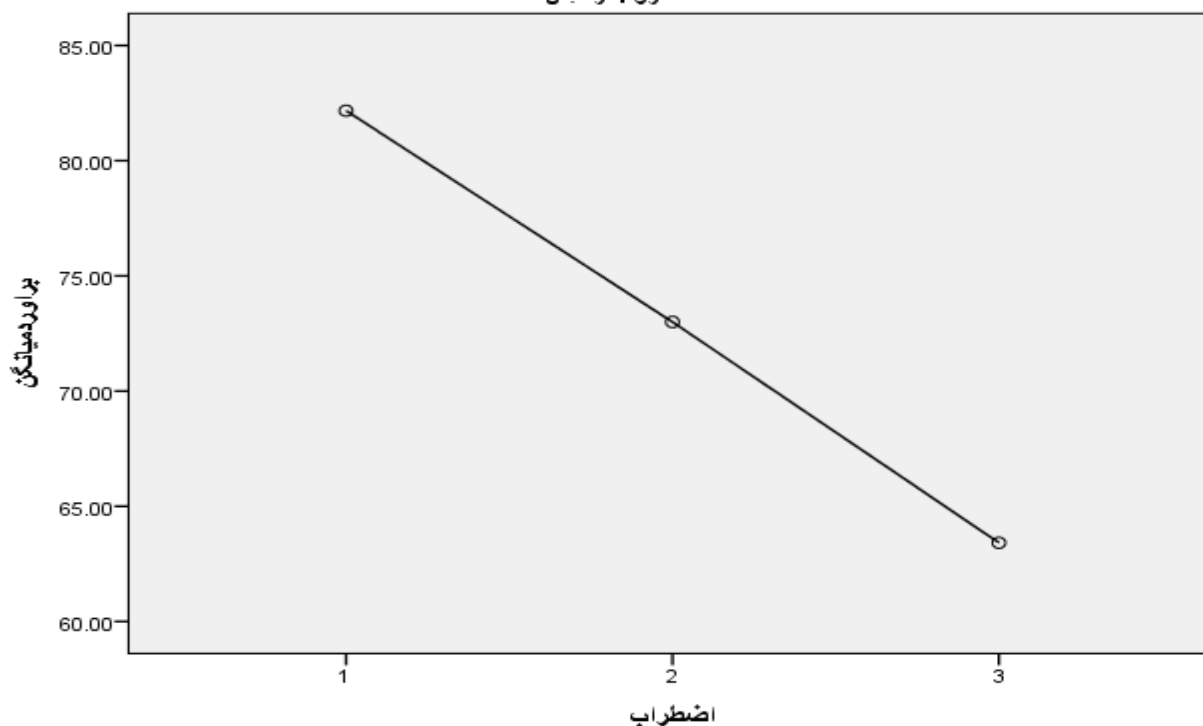
با توجه به مقدار $\text{sig}=0.000 < 0.05$ در گروه آزمایش (اضطراب) روند تغییر خطی معناداری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه پیگیری وجود دارد بنابراین آموزش مهارت‌ها تاثیرگذار بوده است و میانگین اضطراب در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با هم اختلاف معنادار دارد. در گروه شاهد اما $\text{sig}=0.131 > 0.05$ روند خطی تغییر معناداری مشاهده نمی‌شود در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری میزان اضطراب تفاوت معناداری با هم ندارند.

با توجه به مقدار $\text{sig}=0.000 < 0.05$ در گروه آزمایش (مسئولیت‌پذیری) روند تغییر خطی معناداری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه پیگیری وجود دارد بنابراین آموزش مهارت‌ها تاثیرگذار بوده است و میانگین مسئولیت‌پذیری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با هم اختلاف معنادار دارد. در گروه شاهد اما $\text{sig}=0.054 > 0.05$ روند خطی تغییر معناداری مشاهده نمی‌شود در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری میزان مسئولیت‌پذیری تفاوت معناداری با هم ندارند.

با توجه به مقدار $\text{sig}=0.000 < 0.05$ در گروه آزمایش (پر خاشگری) روند تغییر خطی معناداری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه پیگیری وجود دارد بنابراین آموزش مهارت‌ها تاثیرگذار بوده است و میانگین پر خاشگری در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با هم اختلاف معنادار دارد. در گروه شاهد اما $\text{sig}=0.058 > 0.05$ روند خطی تغییر معناداری مشاهده نمی‌شود در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری میزان پر خاشگری تفاوت معناداری با هم ندارند.

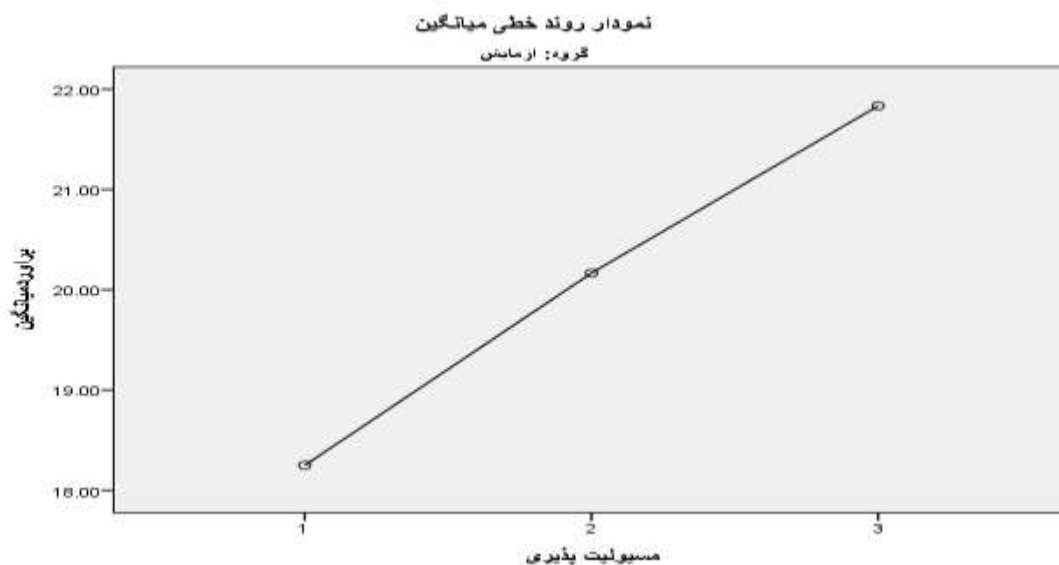
نمودار روند خطی میانگینها

گروه: آزمایش



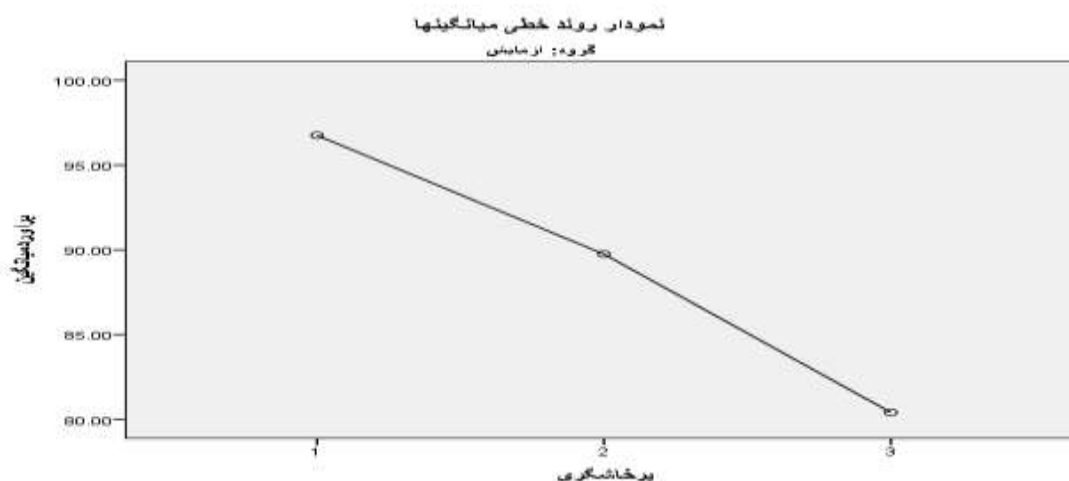
نمودار (۱): روند خطی میانگینها (گروه اضطراب)

با توجه به شیب منفی نمودار آموزش گروهی مهارت‌های زندگی میزان اضطراب را در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون کاهش داده است.



نمودار (۲): روند خطی میانگین‌ها (گروه مسئولیت‌پذیری)

با توجه به شیب مثبت نمودار آموزش گروهی مهارت‌های زندگی میزان مسئولیت‌پذیری را در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون افزایش داده است.



نمودار (۳): روند خطی میانگین‌ها (گروه پرخاشگر)

با توجه به شیب منفی نمودار آموزش گروهی مهارت‌های زندگی میزان پرخاشگری را در پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون کاهش داده است.

بحث و نتیجه‌گیری

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌هایی هستند که به فرد کمک می‌کنند تا در مواجهه با مسائل و چالش‌های زندگی بهتر عمل کند. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های تصمیم‌گیری، مهارت‌های مدیریت زمان و مهارت‌های استرس‌مدیریتی می‌شوند. اضطراب اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری از جمله مسائلی هستند که ممکن است برای دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان به وجود بیایند. این مسائل می‌توانند باعث کاهش عملکرد تحصیلی، کاهش اعتماد به نفس و افزایش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان شوند.

با توجه به این موضوع، آموزش گروهی مهارت‌های زندگی می‌تواند به دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان کمک کند تا با این مسائل بهتر مقابله کنند. آموزش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا روابط بهتری با همکلاسی‌ها و دیگران برقرار کنند و از اضطراب اجتماعی کاسته شود. همچنین، آموزش مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا بهترین تصمیم‌ها را در مواجهه با مسائل و چالش‌های زندگی بگیرند و از افزایش استرس و اضطراب جلوگیری کنند. همچنین، آموزش مهارت‌های مدیریت زمان و استرس‌مدیریتی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا بهترین استفاده را از زمان خود بکنند و با استرس و اضطراب بهتری مقابله کنند. بنابراین، آموزش گروهی مهارت‌های زندگی می‌تواند به دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان کمک کند تا با اضطراب اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری بهتر مقابله کنند و عملکرد تحصیلی و روانی بهتری داشته باشند. نتایج نشان داد که با توجه به نتایج حاصل از فرضیه‌های فرعی فرضیه اصلی تایید است و آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر اضطراب اجتماعی و مسئولیت‌پذیری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان موثر است. آموزش‌های گروهی مهارت‌ها زندگی میزان اضطراب و پرخاشگری را کاهش داده و میزان مسئولیت‌پذیری را افزایش داده است. برای پی بردن به این موضوع، در آزمون شاپیروویلیک در گروه آزمایش در متغیر پرخاشگری $\text{sig}=0.814 > 0.05$ و در متغیر اضطراب $\text{sig}=0.179 > 0.05$ و در متغیر مسئولیت‌پذیری $\text{sig}=0.086 > 0.05$ و همچنین در گروه شاهد در پرخاشگری $\text{sig}=1 > 0.05$ و در اضطراب $\text{sig}=0.638 > 0.05$ و در متغیر مسئولیت‌پذیری $\text{sig}=0.077 > 0.05$ بنابراین توزیع داده‌ها نرمال است. به عبارت دیگر امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است؛ بنابراین، فرض صفر رد شده و فرض محقق در فرضیه اصلی تأیید می‌شود. یافته‌های به دست آمده از فرضیه اصلی با نتایج پژوهش‌های جعفری و همکاران (Jafari et al., ۱۴۰۰)، Mahdavi-Rad, Farzad and Kushki (۲۰۱۹)، Shafi'i and Rovani (۲۰۱۹)، Alipour, Farajpour, celestial and eternal (۲۰۱۹)، Abdi and Zandi Payam (۲۰۱۹)، Isfahani and Sadeghi (۲۰۱۸)، Cox^۶ (۲۰۲۰)، Steinmeier Associates^۷ (۲۰۱۹)، Anderson et al (۲۰۱۸)، اورسینی، بانی و تریسیو (۲۰۱۸) و Gene et al^۸ (۲۰۱۷) همخوانی دارد. اضطراب اجتماعی یکی از مشکلات رایج در جامعه است که می‌تواند برای افرادی که با آن مواجه هستند، تأثیرات منفی بسیاری داشته باشد. دانش‌آموزان نیز از جمله افرادی هستند که ممکن است با این مشکل مواجه شوند. به عنوان یک فرضیه، می‌توان گفت که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی برای کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان مؤثر است.

این فرضیه می‌تواند به دلایل زیر تبیین شود:

۱. آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان می‌تواند آن‌ها را به شناخت بهتری از خود و دیگران و همچنین بهبود روابط اجتماعی کمک کند. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباطی، مدیریت احساسات، حل مسئله و تصمیم‌گیری، مهارت‌های اجتماعی و... می‌شوند.
 ۲. آموزش گروهی مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس و اعتماد به دیگران شود. این اعتماد به نفس می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند.
 ۳. آموزش گروهی مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان می‌تواند باعث افزایش همبستگی و همدلی در گروه‌شان شود. این همبستگی و همدلی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند.
 ۴. آموزش گروهی مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان می‌تواند باعث افزایش دانش و آگاهی آن‌ها درباره راه‌های مقابله با اضطراب اجتماعی شود. این دانش و آگاهی می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند.
- بنابراین، می‌توان گفت که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی برای کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان مؤثر است.

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی به طور معناداری «اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان» را کاهش می‌دهد. همانطوری که در جدول (۴-۸) ملاحظه می‌شود بین دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های زندگی با توجه به میانگین «اضطراب اجتماعی» دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به میانگین دانش‌آموزان گروه گواه موجب کاهش اضطراب اجتماعی گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه اول تأیید می‌گردد. لازم به ذکر است که نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات Amali (۱۳۹۴) و همچنین Woody et al (۲۰۱۷)، به نقل از Ripley and Thompson (۲۰۱۷)، Berchman (به نقل از Greco and Morris، ۲۰۱۸) و Wenzel et al (۲۰۲۱)، همسو و هماهنگ بوده و یافته‌های آنان را مورد تأیید قرار می‌دهد. دام Bagan and Karimit (۲۰۱۹) پس از مطالعات فراوانی که بر روی اختلال اضطراب اجتماعی انجام دادند معتقدند که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی و اجتماعی به افراد مضطرب اجتماعی، این اختلال را بهبود خواهد بخشید وی همچنین خاطر نشان می‌کند که درمان رفتاری-شناختی نیز در بهبود این اختلال بسیار مؤثر خواهد بود. تبیین احتمالی این است که، اضطراب اجتماعی و ترس از ارتباط را که در طول زندگی فرد، به جای بکارگیری مهارت‌های زندگی به موقع و صحیح یاد گرفته شده است، می‌توان با آموزش گروهی مهارت‌های زندگی مؤثر مانند مهارت‌های ابراز وجود، مهارت‌های انعکاس مطلب و احساس، تفسیر زبان تن و حرکات بیانگر و با حرکت جهت رفع موانع ارتباط مؤثر و بهبود یک ارتباط اثربخش، طی یک برنامه‌ی منظم کاهش داد. مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌هایی هستند که به فرد کمک می‌کنند تا در زندگی خود موفقیت‌های بیشتری داشته باشد. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های تصمیم‌گیری، مهارت‌های همکاری و هماهنگی، مهارت‌های مدیریت زمان و مهارت‌های مدیریت استرس هستند.

مسئولیت‌پذیری اجتماعی نیز به معنای توانایی فرد در پذیرش مسئولیت‌های خود در جامعه و انجام آن‌ها به درستی است. این مهارت بسیار مهم برای رشد و توسعه فردی و اجتماعی فرد است و به افزایش اعتماد به نفس و ارتقای خودکنترلی فرد کمک می‌کند.

با توجه به اینکه دانش‌آموزان در دوره ابتدایی شاگردی هستند و در دوران رشد و توسعه فردی خود قرار دارند، آموزش مهارت‌های زندگی به آن‌ها بسیار مهم است. همچنین، آموزش گروهی مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان، باعث افزایش همکاری و هماهنگی آن‌ها می‌شود و بهبود روابط اجتماعی آن‌ها را به دنبال دارد. بنابراین، آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر مسئولیت‌پذیری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان مؤثر است. این آموزش باعث افزایش اعتماد به نفس و خودکنترلی دانش‌آموزان می‌شود و بهبود روابط اجتماعی آن‌ها را به دنبال دارد که در نهایت باعث رشد و توسعه فردی و اجتماعی آن‌ها می‌شود.

از جمله یافته‌های این تحقیق این است که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی باعث افزایش مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط Khanjani et al (۱۳۹۸) AkbariNajad (۱۳۹۹)، Albertine Kapp et al (۲۰۱۹) همخوانی دارد. AkbariNajad (۱۳۹۹)، طی پژوهشی نشان داد که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان تاثیر مثبت دارد. Albertine Kapp et al (۲۰۱۹) در پژوهشی تحت عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کارگران آفریقای جنوبی به این نتایج دست یافتند که آموزش گروهی مهارت‌ها باعث تغییر مثبت در توانایی تصمیم‌گیری نگرش مثبت نسبت به توانایی‌شان در احساس مسئولیت فردی و شغلی، آگاهی نسبت به جنبه‌های شناختی و روابط با دیگران، افزایش اعتماد به نفس، برنامه‌ریزی برای آینده توانایی تفکر انتقادی می‌شود. ناستاسیا (۲۰۰۹ به نقل از Naderi et al، ۱۳۹۶) معتقد است که یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تاثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی همچون ابراز وجود مسئولیت‌پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی می‌گردد. با توجه به نتیجه پژوهش حاضر و پژوهش‌های پیشین و نظریه‌های مطرح شده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی می‌تواند در افزایش مسئولیت‌پذیری مؤثر باشد تبیین احتمالی در مورد این یافته به این صورت است از آنجایی که جوامع در حال پیشرفت نیازمند افرادی مسئول و خودکفا باشند بنابراین انسان‌های امروز

بیش از پیش باید مسئولیت زندگی و سرنوشت خود را بپذیرند و این امر میسر نمی‌شود مگر اینکه مبنای آموزش و پرورش مبتنی بر افزایش درک دانش‌آموزان در مورد نقش آنان در ساختن سرنوشت و کیفیت زندگیشان باشد و برای رسیدن به این هدف سعی و کوشش و برنامه‌ریزی دقیق لازم است. آموزش مسئولیت‌پذیری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مسئولیت احساس، شناخت و رفتار خود را بپذیرند و همچنین بپذیرند که خودشان مسئول سلامتی، موفقیت ارتباط با دیگران و ارتباط با محیط هستند (بهرامی و همکاران، ۱۳۹۸).

فرضیه ارائه شده مبنی بر این است که آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان مؤثر است. برای تبیین این فرضیه، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به کاهش پرخاشگری و خشونت در محیط‌های آموزشی کمک کند.

۲. دانش‌آموزان دختر در مقایسه با پسران، در معرض خطرات بیشتری قرار دارند و به دلیل عدم آگاهی از مهارت‌های لازم برای مقابله با خشونت و پرخاشگری، ممکن است در معرض خطرات بیشتری قرار بگیرند.

۳. آموزش گروهی مهارت‌های زندگی، به دانش‌آموزان دختر کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، مدیریت احساسات و ارتقای خودشناسی را یاد بگیرند که این مهارت‌ها می‌توانند به کاهش پرخاشگری و خشونت در محیط‌های آموزشی کمک کنند.

۴. پایه ششم ابتدایی، دوره‌ای است که دانش‌آموزان در آن با تغییرات فراوانی در محیط آموزشی و اجتماعی روبرو می‌شوند. بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی در این دوره می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا با موفقیت در محیط آموزشی و اجتماعی خودشان به سر ببرند.

بنابراین، با توجه به موارد فوق، می‌توان گفت که فرضیه ارائه شده در مورد مؤثر بودن آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر پرخاشگری اجتماعی دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان آبدانان، قابل قبول است. در تبیین این موضوع باید گفت که آموزش مهارت‌های زندگی به صورت غیرمستقیم در کاهش اضطراب مؤثر است، زیرا اضطراب ناشی از کمبود مهارت و پیش‌بینی‌ناپذیری موقعیت است. دانش‌آموزان به دلیل سختی دوران تحصیل، هزینه تحصیل و نگرانی در مورد آینده غالباً مایل به تغییر هرچه زودتر این شرایطند. بنابراین، در آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان با تأکید بر پذیرش واقعیت، افزایش آگاهی، توانایی خودگردانی و مقابله با فشارهای روانی، اضطراب کاهش یافت. در واقع سازش یافتگی موفقیت‌آمیز با تنیدگی، نظم بخشیدن به هیجان‌ها، تفکر سازنده، تنظیم و هدایت رفتار و عمل روی محیط به منظور کاهش منبع تنیدگی است. تمامی این فرایندها در درون سازه راهبردهای مقابله‌ای قرار دارند. شواهد پژوهشی نشان داده است که سلامت روانی بیشتر تحت تأثیر شیوه مقابله افراد با تنیدگی قرار دارد. از طرفی دیگر در جریان آموزش مهارت‌های زندگی، یادگیری رفتار جرئت‌ورزی شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد. تجربه نشان داده است که چنین ابرازی به منع اضطراب می‌انجامد. آموزش ابراز وجود روشی است که برای رفع اضطراب‌های ناشی از روابط اجتماعی متقابل افراد به کار برده می‌شود. این توانش فرد را قادر می‌کند که محیط را به شیوه بهتری مهار کند و مانع اضطراب‌های بی‌دلیل خویش شود. همچنین تحلیل واریانس چند متغیری روی میانگین نمره‌های تفاضل پیش‌آزمون-پس‌آزمون کلامی، خشم و خشونت) بیانگر آن است که بین دانش‌آموزان تازه وارد گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پرخاشگری و تمامی مؤلفه‌های آن تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی توانسته به شکل معنی‌داری موجب کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان گردد. یافته‌های حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط Jeffrey، Wheatley، Ghorban shirodi، Hawely و Wichrocki و همکاران همسو است. Jeffrey نیز در مطالعه‌ای نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی قدرت سازش یافتگی با تنیدگی را افزایش می‌دهد و افراد بهتر موانع و مشکلات موقعیتی را کنار می‌زنند. در آموزش مهارت‌های زندگی، راه‌های درست و مناسب بروز و مدیریت هیجان‌ها، رشد مهارت‌های بین فردی، تکنیک‌های حل مسئله ارائه می‌شود که به نوبه خود می‌تواند بر کاهش رفتار پرخاشگرانه و همچنین ارتقای سازش یافتگی تأثیر داشته باشد. در واقع این مهارت‌ها بیانگر روابط بین فردی مؤثر، اتخاذ بدون این که به خود یا دیگران آسیب وارد کند، می‌باشد. در همین راستا نتایج پژوهش‌های Forneris و

همکاران و همچنین Turner و همکاران نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت حل مسئله در افزایش توانایی افراد جهت حل مشکل و استفاده مؤثر از حمایت‌های اجتماعی مؤثر است.

مبنای مهارت حل مسئله این است که بسیاری از آسیب‌های روانی و اجتماعی ناشی از فقدان راهبردهای مقابله‌ای مؤثر است. راهبردهای مقابله‌ای غیرمؤثر منشأ سازش نایافتگی و پرخاشگری و عوارض نامطلوب هیجانی، رفتاری، شناختی و بین فردی است. در جریان آموزش حل مسئله فرد می‌آموزد با دقت مشکل را تعریف نموده و سپس راه حل‌های متفاوت حل مشکل را مورد بررسی قرار دهد و مؤثرترین راه حل را انتخاب کند و این توانمندی موجب اعتماد به خود و احساس ارزشمندی بیشتر شده و از کام نایافتگی‌های ناشی از عدم حل مسائل روزمره می‌کاهد. روانشناسان زیادی منشأ بسیاری از پرخاشگری‌ها را عدم موفقیت در حل صحیح مسائل می‌دانند. بنابراین، یادگیری مهارت حل مسئله است. در حقیقت یکی از دلایل پرخاشگری این است که افراد پرخاشگر، راه‌حل‌های کمتری برای وضعیت‌های دشوار اجتماع اتخاذ می‌کنند و راه حل‌هایشان نسبت به سایر افراد غیرپرخاشگر، ناپخته و پرخاشگرانه‌تر است. به عبارتی هدف آموزش حل مسئله یاددهی چگونگی فکر کردن درباره مسائل است. این هدف، راهی است برای تقویت استدلال و استفاده از ارزش‌های شخصی برای تصمیم‌گیری درباره مشکلات پیش آمده که در نهایت باعث می‌شود فرد دارای مهارت حل مسئله شود و برخلاف افرادی که فاقد این مهارت هستند از خود پرخاشگری نشان ندهد.

انتقال یادگیری را می‌توان به عنوان هسته مرکزی توانایی حل مسئله در نظر گرفت. به طوری که فرد قادر به کاربرد اصول آموخته شده پیشین در موقعیت‌های فعلی و جدید می‌گردد. به طور کلی می‌توان اذعان داشت که بیشتر تحقیقات انجام شده بر مؤثر بودن درمان و مؤثر بودن این مداخلات در زمینه مهار خشم اذعان دارند و معتقدند که خشم پدیده‌ای قابل مهار است و با افزایش آگاهی افراد نسبت به آن و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر می‌توان خشم در مجموع مهارت‌های زندگی را می‌توان به صورت توانایی روانی-اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر در نظر گرفت که افراد یاد می‌گیرند به طور مؤثری با مقتضیات و مسائل زندگی روزمره مقابله کنند. به طوری که این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر با موقعیت‌ها آماده کرده و با کمک اتخاذ این مهارت‌ها می‌تواند با رفتارهای مثبت و سازش یافته، سلامت جسمانی و به ویژه سلامت روانشناختی خود را ارتقاء بخشد.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

References

- Abdulahi, R. (2017). Investigating the relationship between mothers' parenting style and their children's aggression. Master's thesis, Allameh Tabatabai University, Tehran. [In Persian]
- Aghajan Y, M; Akbari, B; Moqtadar, L; (2017) The effect of life skills training on the self-esteem and mental distress of addicted women with an emphasis on the concepts of Nahj al-Balagha, Volume 13, , pp. 211-230. [In Persian]
- Akbas, S. E., & Aktas, M. (2020). Academic Responsibility of University Students According to Gender: The Role of Self-Esteem and Life Satisfaction. International Online Journal of Educational Sciences, 12 (4).
- Badaghi, A; Sheikh al-Islami, R. (2019). The effectiveness of teaching self-determination skills on academic self-regulation and psychological toughness of students. Iranian Curriculum Research Journal, No. 1, 300-321. [In Persian]

Bombaerts, G., & Spahn, A. (2021). Simplify! using self-determination theory to prioritise the redesign of an ethics and history of technology course. *European Journal of Engineering Education*, 46 (2), 210-226.

Buss, A.H. (2020). The Aggression Questionnaire. *Jornal of Personality and Social Psychology*, vol 63, 452-954

Badaghi, A; Sheikh al-Islami, R. (2019). The effectiveness of teaching self-determination skills on academic self-regulation and psychological toughness of students. *Iranian Curriculum Research Journal*, No. 1, 300-321 .

Cline, F., & Fay, J. (2020). *Parenting with love and logic: Teaching children responsibility*. NavPress Publishing Group. [In Persian]

Eslami, M.; Nemati, J; Sajidi, A;(2018) Responsibility and avoidance of responsibility in the field of health and treatment from the perspective of Quranic verses, *Strategic Studies in Islamic and Human Sciences*, Volume 4, Number 48, 2018 .[In Persian]

El Ghou, S., Guedhami, Wang, H., & Kwok, C. C. (2016). Family control and corporate social responsibility. *Journal of Banking & Finance*, 73 (1), 131-641

Gudari S., Vaziri Neko, R. (2017), the effectiveness of behavioral activation on the psychological wellbeing and psychological flexibility of middle school female students in Tehran. *Scientific Journal of Medical Organization of the Islamic Republic of Iran*. 2017; 36 (4):233-240. .[In Persian]

Karimzadeh, K., Khanifar, H., Yazdani, H., Rahmati, M. (2018), Qualitative design of the curriculum for teaching life skills in elementary school based on the opinions of experts, *Shahid University Education and Learning Research*, Volume 16, Number 2 - Consecutive number 30 .[In Persian]

Latifi, Z., Sadeghi Hasnijeh, A. and Heydari, A. (2014), *Reviewing the ways of developing children's moral identity*, first edition, Isfahan: Publications of Brin Academic Institute .[In Persian]

Live, G; Kitsons, S; Miller and Rodgers, D; Lipsitz. (2018). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication *Computers in Human Behavior*, Vol 44, March 2018, 202–208.

Moradi, A., (2018), the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on social anxiety of mothers with mentally retarded students, *Roish Psychology*, 6(39) .[In Persian]

MacCormack, J. W. H., Sider, S., Maich, K., & Specht, J. A. (2021). Self-determination and inclusion: The role of Canadian principals in catalysing inclusive-positive practices. *International Journal of Education Policy and Leadership*, 17 (2).

Nik Siret, F; Khademi Ashkazari, M.; Hashemi, Z;(2017) The relationship between parents' parenting methods and academic achievement motivation in female students, *New Educational Thoughts*, 12th Term, Winter 2015, Number 4.[In Persian]

Rouse L, Finlay WML. (2019). Repertoires of responsibility for diabetes management by adults with intellectual disabilities and those who support them. *Sociol Health Illn*. 38 (8):1243-57.

Taheri Fard, M.; Michaeli, N.:(2018) The effectiveness of cognitive-based mindfulness in social anxiety, resilience and emotional regulation of women victims of domestic violence, Volume 13, Number. .[In Persian]

Yazidi Tameh, A; Barjali, A., Delawer, A.:(2015). Eskandari, H., Comparison of the effect of patience and problem solving training on reducing aggression and choosing

coping strategies of police science university students, Danesh Zamizi magazine, , volume 11, number 3 (series 44), pp. 182-207. .[In Persian]

Zahiri, A., Shahni Yilaq, M., Haghigi Mobarakeh, J. (2013), causal relationships between previous academic performance and doing homework with subsequent academic performance with the mediation of automatic income for learning and responsibility in female and male high school students of the city. Ahvaz, Shahid University Teaching and Learning Researches, Volume 9, Number 1 - Serial Number 16 .[In Persian]