JOURNAL OF A New Approach in Teaching and Learning

https://www.jnael.ir

Volume 2, Issue 1, Spring 2026, Pages 73 to 87

eISSN: 3150-4078

Original Article (Quantitative)

Effectiveness of Life Skills Training on Communication Skills, Executive Functions, and Social Competence among Elementary School Students

Zahra Abbasi, Sara Saedi

Department of Psychology, Qods Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Receive:
30 March 2026
Revise:
02 May 2026
Accept:
19 May 2026

Keywords:
Communication Skills, Executive Functions, Social Competence, Life Skills Training, Students.

Abstract

The present study was conducted to examine the effectiveness of life skills training on communication skills, executive functions, and social competence among elementary school students. In terms of data collection, the study was cross-sectional and employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group and a three-month follow-up. The statistical population consisted of all male students aged 9 to 11 years in the third, fourth, and fifth grades at Setaregan-e Zamin School in Marzdaran, Qods City, during the period of 05-1404. The sample consisted of 60 students who were selected through purposive sampling based on the inclusion and exclusion criteria and were randomly assigned to two groups of 30 students each. Data were collected using the Barton Communication Skills Questionnaire (1990), the Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF; Parent Form, 2000), and the Social Competence Scale–Parent (SCS-P, 1995). The collected data were analyzed using repeated-measures analysis of variance in SPSS version 26. The results indicated that life skills training had a statistically significant effect on communication skills, executive functions, and social competence among elementary school students after adjusting the group means based on pretest scores ($P < 0.05$). The results remained stable over time. Therefore, it can be concluded that life skills training is effective in improving communication skills, executive functions, and social competence among elementary school students. Accordingly, this intervention can be utilized to enhance communication skills, executive functioning, and social competence among elementary school students.

Please cite this article as (APA): Abbasi, Z. & Saedi, S. (2026). Effectiveness of Life Skills Training on Communication Skills, Executive Functions, and Social Competence among Elementary School Students. New Approach in Teaching and Learning, 2(1), 73-87.

https://doi.org/10.22034/jnael.2027.251368

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Sara Saedi **Email:** sarasaedi@jau.ac.ir

فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری

https://www.jnael.ir

دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۴۰۵، صفحات ۷۳ تا ۸۷

علمی پژوهشی (کمی)

eISSN: 3150-4078

اثربخشی مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی

زهرا عباسی، سارا ساعدی

گروه روانشناسی، واحد قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت:
۱۰ فروردین ۱۴۰۵

تاریخ بازنگری:
۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش:
۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۵

کلید واژه‌ها:
مهارت ارتباطی، کارکرد اجرایی، شایستگی اجتماعی، آموزش مهارت‌های زندگی، دانش‌آموزان.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی اجرا شد. این پژوهش از لحاظ شیوه گردآوری داده ها به صورت مقطعی و از نوع طرح های نیمه‌آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان ۹ تا ۱۱ ساله پسر مقاطع سوم، چهارم و پنجم مدرسه ستارگان زمین مرزداران در شهر قدس در بازه زمانی ۰۵-۱۴۰۴ تشکیل می‌دهند. نمونه مورد نظر ۶۰ دانش‌آموز که با توجه به ملاک‌های ورود و خروج از پژوهش با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده و به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۳۰ نفره جایگماری شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه مهارت ارتباطی بارتون (۱۹۹۰)، پرسشنامه کارکردهای اجرایی (BRIE فرم والدین، ۲۰۰۰) و پرسشنامه شایستگی اجتماعی (SCS-P (1995 بهره برده شد و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ بهره برده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی پس از تعدیل میانگین‌های دو گروه بر اساس نمره پیش‌آزمون، از لحاظ آماری معنادار می‌باشد (P<۰/۰۵). نتایج در طول زمان پایدار بود. از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی اثربخش است. در نتیجه از این رویکرد درمانی می‌توان در جهت افزایش مهارت ارتباطی، کارکرد اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی بهره برد.

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): عباسی، زهرا و ساعدی، سارا. (۱۴۰۵). اثربخشی مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری، ۲(۱)، ۷۳-۸۷.

https://doi.org/10.22034/jnael.2027.251368

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

ایمیل: sarasaedi@jau.ac.ir

نویسنده مسئول: سارا ساعدی

مقدمه

دوران کودکی به‌ویژه مقطع ابتدایی، یکی از حساس‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین مراحل رشد انسان به شمار می‌رود (حاجی قدیر زاده، ۱۴۰۳)؛ مرحله‌ای که در آن بنیان‌های شخصیتی، شناختی و اجتماعی فرد شکل می‌گیرد و مسیر آینده او را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ویلا و همکاران[1]، ۲۰۲۱). جمعیت قابل توجهی از کودکان دچار مشکلات شخصیتی هستند (رحمانی، ۱۳۹۹). مشکلاتی که می‌تواند زمینه‌ساز انواع آسیب‌ها در همان سنین کودکی و حتی تا بزرگسالی باشند (لرنی و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع دوران کودکی از نظر پژوهشگران و دانشمندان مرحله‌ی حساسی در زندگی همه‌ی افراد و جوامع است چرا که کودک برای پذیرش یا رد آنچه که فراگرفته دارای قابلیت و استعداد بسیاری می‌باشد (ملک پور شهرکی و همکاران، ۱۴۰۲). دوران کودکی مرحله مهمی است تا آنجا که برخی از متفکرین گفته‌اند: آن گونه که کودکان زندگی می‌کنند سرنوشت جامعه نیز همان گونه خواهد بود (حاجی قدیرزاده، ۱۴۰۳). آموزش مهارت‌های ارتباطی[2] از جمله گوش دادن فعال، ابراز احساسات و استفاده از زبان بدن می‌تواند به این کودکان کمک کند تا در موقعیت‌های اجتماعی به‌طور مؤثرتر عمل کنند (بیدل[3] و همکاران، ۲۰۲۲). مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیرتعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرآیندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساس‌های خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (ساکنا و همکاران[4]، ۲۰۲۲). یافته‌های پژوهش حسن پور و همکاران، (۱۴۰۱) نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی با اضطراب اجتماعی و اجتناب از آسیب، ارتباط معنادار و معکوسی وجود دارد، اما ارتباط بین مهارت‌های ارتباطی با اضطراب جدایی و نشانه‌های جسمانی مورد تأیید قرار نگرفت و نتایج حاکی از آن است که مهارت‌های ارتباطی می‌تواند بر اضطراب کودکان مفید واقع شود و روشی کارآمد جهت کنترل و کاهش اضطراب به شمار می‌آید. همچنین یافته‌ها می‌تواند ضرورت توجه برنامه‌ریزان و مسؤلان آموزشی را به اهمیت نقش مهارت‌های ارتباطی در تقویت عملکرد شناختی دانش‌آموزان و تأثیر آن در بهبود اضطراب اجتماعی آنان، به دنبال داشته باشد. با توجه به این‌که کارکردهای اجرایی مانند توجه و تمرکز، از مهم‌ترین شروط یادگیری و موفقیت برای دانش‌آموزان هستند و از آنجا که اضطراب و استرس بر تمرکز دانش‌آموزان می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد؛ لذا بدیهی است به کارگیری شیوه‌هایی در جهت کاهش اضطراب در دانش‌آموزان، نقش مؤثری در بهبود توجه و تمرکز درسی دانش‌آموزان می‌تواند داشته باشد (مکانی و همکاران، ۱۴۰۲). کارکردهای اجرایی[5] به عنوان مجموعه‌ای از فرآیندهای فرضی تصور می‌شود که افراد را قادر می‌کند آگاهانه رفتار و افکار خود را در جهت اهداف آینده کنترل کنند. این

1. Vila et al.
2. Communication skills
3. Beidel
4. Saxena et al.
5. Executive functioning

فرآیند معمولاً شامل مؤلفه‌های بازداری، حافظه‌ی فعال، انعطاف‌پذیری ذهنی، برنامه‌ریزی، سازماندهی روانی و اکتساب مفهوم است. همچنین، کارکردهای اجرایی را می‌توان به عنوان یک رهبر ارکستر توصیف کرد که رفتارهای دیگر را هدایت و کنترل می‌کند (لی[1]، ۲۰۲۰). کارکردهای اجرایی مجموعه‌ای از مهارت‌های پیچیده شناختی یعنی بازداری، حافظه کاری و کنترل توجه است که در کنترل کردن، هدایت، برنامه‌ریزی شناختی- هیجانی و رفتاری درگیر می‌باشد (دهقانی و حکمتیان فرد، ۱۳۹۸). کارکرداجرایی در رشد روابط اجتماعی، موفقیت تحصیلی، بهبود روابط شخصی مؤثر است. زیرا این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کنند تا به جنبه‌های مهم تکلیف توجه داشته و برای به پایان رساندن آن برنامه‌ریزی کنند (مهدوی و همکاران، ۱۳۹۹). در سال‌های گذشته علاقه به کارکردهای اجرایی به صورت چشم‌گیری افزایش یافته و تلاش‌های فراوانی برای شناخت دقیق‌تر آن انجام گرفته است (لی، ۲۰۲۰). نتایج به دست آمده از پژوهش‌ها نشان داده است که کارکردهای اجرایی نقش بسیار مهمی را در رشد توانایی‌های هوشی، موفقیت تحصیلی، شخصیت، هماهنگی رشدی ایجاد می‌کند. همچنین وجود مشکل در کارکردهای اجرایی کودکان منجر به مشکلات عدیده‌ای از جمله پرخاشگری، بی‌توجهی، مشکلات رفتاری، ارتباطی و ناسازگاری اجتماعی در کودکان می‌شود (بداغی و همکاران، ۱۳۹۸). شایستگی اجتماعی[2] برای کودکان موجب برقراری روابط مثبت با دیگران، شناخت اجتماعی دقیق‌تر و متناسب با سن، رفتارهای انطباقی و رفتارهای اجتماعی مؤثر می‌شود (رومپانن[3] و همکاران، ۲۰۲۱). شایستگی اجتماعی شامل چهار بُعد می‌باشد: الف) مهارت‌های شناختی شامل خزانه اطلاعات و مهارت‌های پردازش و کسب اطلاعات، توانایی تصمیم‌گیری، باورهای کارآمد و ناکارآمد و سبک‌های اسنادی می‌باشد؛ ب) مهارت‌های رفتاری شامل مذاکره، ایفای نقش، جرأت‌مندی، مهارت‌های محاوره‌ای برای شروع و تداوم تعامل‌های اجتماعی، مهارت‌های فراگیری و یادگیری دانش و رفتار مهربانانه با دیگران، از مؤلفه‌های اصلی مهارت‌های رفتاری می‌شود؛ ج) مهارت‌های هیجانی – عاطفی مؤلفه‌ای است که برای برقراری روابط مثبت با دیگران، ایجاد و گسترش اعتماد و روابط حمایتی دوجانبه، شناسایی و پاسخ‌دهی مناسب به علائم هیجانی در تعامل‌های اجتماعی یا مدیریت استرس لازم به نظر می‌رسد و د) مهارت‌های انگیزشی شامل ساختار ارزشمند فرد، سطح رشد اخلاقی و احساس اثربخشی و کنترل فرد و درنهایت احساس خودکارآمدی می‌شود (متولی جویباری و همکاران، ۱۴۰۳). آموزش برخی از مهارت‌ها مانند: تغییر و شناسایی افکار ناامید کننده، مقابله با ناملایمات، حل مسائل به صورت مستقل، رهایی از حلقه تکراری نگرانی، ابراز و درک احساسات دیگران، کاهش خشم و مدیریت دیگر تعامل‌های اجتماعی به کودکان این فرصت را می‌دهد تا با استرس و چالش‌های ناشی از آن مقابله کنند (کساری گیلک، ۱۴۰۲). با توجه به اهمیت نقش آموزش مهارت‌ها در سلامت روان کودکان (وطنخواه و همکاران، ۱۴۰۳) بهره‌گیری از روش‌هایی که در عین جذاب بودن، اثربخشی بالایی داشته باشند

1. Lee
2. Social competence
3. Romppanen

حائز اهمیت است، یکی از این روش‌ها آموزش مهارت‌های زندگی است. مهارت‌های زندگی[1] مجموعه‌ای از توانایی‌های رفتاری، شناختی و هیجانی هستند که فرد را قادر می‌سازند با چالش‌های روزمره، نیازها، تعارض‌ها و موقعیت‌های بین‌فردی سازگارانه و مؤثر برخورد کند (علی پور تکامجانی و همکاران، ۱۴۰۳). این مهارت‌ها به کودکان و نوجوانان کمک می‌کنند تا خودتنظیمی، ارتباط سالم، تصمیم‌گیری منطقی، حل مسئله و مدیریت هیجان‌ها را در تعامل با محیط مدرسه و خانواده به‌کار گیرند (آرماتاریو و همکاران، ۲۰۲۴). سازمان جهانی بهداشت (WHO)[2] مهارت‌های زندگی را «توانایی‌های کاربردی و قابل یادگیری برای مقابله مؤثر با مطالبات و چالش‌های زندگی» تعریف می‌کند و آن‌ها را شامل مهارت‌هایی مانند: خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، تفکر انتقادی و خلاق، حل مسئله و تصمیم‌گیری، مدیریت هیجان و استرس و سایر مهارت‌های انطباقی می‌داند (کساری گیلک، ۱۴۰۲).

علی‌پور تکامجانی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان پرداختند و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان اثربخش است. در نتیجه این مهارت‌های ده گانه ی زندگی در برترین پیش دبستانی و دبستان‌ها از ابتدای دوره‌ی تحصیل آموزش داده می‌شوند. این مدارس به رشد شخصیتی کودکان علاوه بر آموزش کمک می‌کنند و زمینه افزالیش کیفیت زندگی آنان را نیز فراهم می نماید. افزون بر این آروماتاریو و همکاران[3] (۲۰۲۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی برنامه‌های ارتقای مهارت‌های زندگی، اجتماعی و شخصی در نوجوانان پرداختند و نتایج این مرور سیستماتیک نشان داد که برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، به‌ویژه برنامه‌هایی که بر مهارت‌های ارتباطی، خودآگاهی، تصمیم‌گیری و مدیریت هیجان تمرکز دارند، باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی، کاهش رفتارهای پرخطر و بهبود تعاملات بین‌فردی می‌شوند. در نتیجه آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس، یکی از مؤثرترین مداخلات برای ارتقای شایستگی اجتماعی و مهارت‌های ارتباطی نوجوانان است و باید به‌عنوان بخشی از برنامه رسمی مدارس ادغام شود. با وجود اهمیت موضوع، پژوهش‌های کمی به بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی پرداخته‌اند. بیشتر مطالعات موجود، جامعه آماری نوجوانان دارای اختلالات رفتاری و و روانی هستند و دانش‌آموزان مقطع ابتدایی کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. بنابراین، بررسی نقش مهارت‌های زندگی در افزایش مهارت‌های ارتباطی، کاردهای اجرای و شایستگی اجتماعی در این گروه، می‌تواند خلأ مهمی در ادبیات پژوهشی ایجاد کند و نتایج آن در زمینه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره‌ای کاربرد عملی دارد. با توجه به این موضوع، پژوهش حاضر تلاش دارد به این سؤال پاسخ دهد که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی اثربخش است؟

1. Life skills
2. World Health Organization
3. Aromatario et al.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از منظر هدف، در دسته پژوهش‌های کاربردی است و از نوع طرح‌های نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، گروه کنترل و پیگیری سه ماهه می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش‌آموزان ۹ تا ۱۱ ساله پسر مقاطع سوم، چهارم و پنجم مدرسه ستارگان زمین مرزداران در شهر قدس در بازه زمانی ۰۵-۱۴۰۴ تشکیل می‌دهند که ۶۴ دانش‌آموز بودند. ازآنجاکه حجم نمونه برای پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی برای هر گروه ۱۵ نفر می‌باشد (دلاور، ۱۳۹۸) و با استفاده از نرم‌افزار جی‌پاور در جهت تعیین حجم نمونه با در نظر گرفتن اندازه اثر متوسط (۰/۲۵)، سطح معناداری ۰/۰۵ و قدرت آزمون ۰/۹۰ برای هر گروه (۲۸ نفر) تعیین شدند که با در نظر گرفتن ریزش احتمالی شرکت کنندگان از بین دانش‌آموزان واجد شرایط به شیوه نمونه گیری هدفمند و براساس ملاک‌های ورود و خروج از پژوهش انتخاب شده به طور تصادفی ساده به دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) تقسیم شدند.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه مهارت ارتباطی بارتون (۱۹۹۰): برای متغیر مهارت‌های ارتباطی از پرسشنامه استاندارد مهارت های ارتباطی بارتون (۱۹۹۰) استفاده می شود. این پرسشنامه دارای ۱۸ گویه می‌باشد که مهارت‌های ارتباطی را در ۳ بعد مورد سنجش قرار می‌دهد. این پرسشنامه میزان مهارت‌های ارتباطی افراد به خصوص نوجوانان را به خوبی اندازه گیری می‌نماید. مقیاس اندازه گیری گویه‌های این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت می‌باشد که از خیلی کم تا خیلی زیاد طبقه بندی شده است. این پرسشنامه سه بعد، مهارت کلامی سؤالات (۳-۴-۷-۱۲-۱۵-۱۷)، مهارت شنود (۲-۶-۸-۱۰-۱۴-۱۸)، مهرات بازخورد (۱-۵-۹-۱۱-۱۳-۱۶) را شامل می‌شود. پایایی این پرسشنامه در فایل داده‌ها، ۰.۹۶۶ به دست آمد. پایایی و روایی مهارت ارتباطی مدیر در تحقیق رییسی و همکاران تأیید شده است. همچنین پایایی آن در تحقیق علیزاده سامع (۱۳۸۷) ۹٪ به دست آمد که نشانگر پایایی بالاست. نحوه نمره‌گذاری: نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس امتیازی است که از پاسخ به سؤالات پرسشنامه به دست می‌آید. در این راستا پاسخ دهنده به سؤالات، نمره‌ای از یک تا ۵ می‌دهد. نمره به دست آمده بین ۱۸ تا ۹۰ می‌باشد: نمره کمتر از ۳۶ به معنی مهارت‌های ارتباطی پایین است. نمره بین ۳۶ تا ۷۲ به معنی مهارت‌های ارتباطی متوسط است. نمره بیشتر از ۷۳ به معنی مهارت‌های ارتباطی بالا است.

گزینه	کاملاً مخالفم	تا حدودی مخالفم	مطمئن نیستم	تا حدودی موافق	کاملاً موافقم
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

پرسشنامه درجه‌بندی رفتاری کارکردهای اجرایی (BRIEF): این پرسشنامه توسط توسط بالستر جرارد، جیویا پتر، ایسکوئیس، استیون، گای و کنورسی در سال ۲۰۰۰ نوشته شده است که برای ارزیابی کارکردهای اجرایی کودکان ۶ تا ۱۲ سال از گزارش عملکردهای روزانه در محیط طبیعی استفاده می‌کند. این پرسشنامه شامل ۸۶ گویه است. که کارکردهای اجرایی را در ۸ مقیاس بازداری پاسخ، شامل گویه‌های (۳۸، ۴۱، ۴۳، ۴۴، ۴۹، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۹ و ۶۵)، تغییر توجه گویه‌های (۵، ۶، ۸، ۱۲، ۱۳، ۲۳، ۳۰ و ۳۹)، حافظه فعال گویه‌های (۲، ۹، ۱۷، ۱۹، ۲۴، ۲۷، ۳۲، ۳۳، ۳۷، و ۵۷)، تنظیم هیجان گویه‌های (۱، ۷، ۲۰، ۲۵، ۲۶، ۴۵، ۵۰، ۶۲، ۶۴، ۷۰)، برنامه ریزی/سازمان‌دهی گویه‌های (۱۱، ۱۵،۱۸، ۲۲، ۲۸، ۳۵، ۳۶، ۴۰، ۴۶، ۵۲، ۵۳، و ۵۸)، آغازگری گویه‌های (۳، ۱۰، ۱۶، ۴۷، ۴۸، ۶۱، ۶۶، ۷۱)، سازماندهی عناصر گویه‌های (۴، ۲۹، ۶۷، ۶۸، ۶۹ و ۷۲) و نظارت گویه‌های (۱۴، ۲۱، ۳۱، ۳۴، ۴۲، ۵۲، ۶۰ و ۶۳) بررسی می‌کند و از ترکیب این ۸ مقیاس، شاخص تنظیم رفتاری (بازداری پاسخ، تغییر توجه و کنترل هیجان) و شاخص فراشناخت (آغازگری، حافظه فعال، برنامه‌ریزی، و سازمان‌دهی، سازمان‌دهی عناصر و نظارت) به دست می‌آید. بنابراین حداقل و حداکثر نمره آن به ترتیب ۸۶ و ۲۵۸ است. هرچقدر میانگین نمره کل از ۶۵ بالاتر رود یعنی مشکلات در آن مقیاس بیشتر است. کسب نمره ۵۰ نشان‌دهنده وجود مشکلات و نمره بالای ۶۵ نشان‌دهنده نقص در زمینه مورد سنجش تلقی می‌شود. در پژوهش عبدالمحمدی و همکاران (۱۳۹۶) آلفای کرونباخ محاسبه شده شاخص تنظیم رفتار، شاخص شناختی و نمره کل پرسشنامهBRIEF، به ترتیب، ۸۶/۰، ۸۹/۰ برای ۸ مقیاس پرسشنامه بین ۶۸ تا ۸۶ بود و همچنین آلفای کرونباخ محاسبه شده برای و ۹۳/۰ به دست آمد. همچنین ضریب همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ در این پژوهش از ۷۵/۰ به دست آمد که نشان‌دهنده بالابودن همسانی درونی سؤالات پرسشنامه است. شیوه نمره‌گذاری: این آزمون به صورت طیف لیکرتی از «هیچ وقت» و «گاهی اوقات» و «همیشه» به ترتیب از یک تا ۳ توسط والدین نمره‌گذاری می‌شود و رفتارهای کودک را در مورد بررسی قرار می‌دهد. بنابراین حداقل و نمره پایین در این پرسشنامه نشان دهنده وضعیت بهتر و نمره بالاتر نشانه وضعیت بدتر در کارکردهای اجرایی است.

پرسشنامه شایستگی اجتماعی (SCS-P) (۱۹۹۵): پرسشنامه شایستگی اجتماعی-نسخه والدین یک مقیاس ۱۲ گویه‌ای است که رفتارهای اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و خودکنترلی کودک را ارزیابی می‌کند. مقیاس شایستگی اجتماعی-نسخه والدین توسط گروه تحقیقاتی پیشگیری از مشکل رفتار (۱۹۹۵) ایجاد شده است (۳۶) و شامل دو خرده مقیاس مهارت‌های اجتماعی/ ارتباطی (موارد ۱۰،۱۱،۱۲، ۹، ۷،۴) و مهارت‌های تنظیم هیجان (موارد ۸، ۶، ۵،۳، ۲،۱) است. مقداری از آیتم‌های این مقیاس از ارزیابی‌های کندال و ویلکاکس (۱۹۷۹) و گرستن (۱۹۷۶) اقتباس شده است و آیتم‌های جدید گسترش یافتند. نسخه والد این مقیاس شامل زیرمجموعه‌ای از موارد در نسخه معلم است که در هر مورد مقیاس صلاحیت اجتماعی رفتاری را بیان می‌کند که کودک ممکن است در یک محیط اجتماعی از خود نشان دهد. کوریگان (۳۷) ضرایب همسانی درونی آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس مهارت‌های اجتماعی/ ارتباطی برابر است با

۰/۸۰ تا ۰/۷۴ و خرده مقیاس مهارت تنظیم هیجانی برابر است با ۰/۸۰ تا ۰/۷۷ همچنین مقیاس کلی آزمون برابر با ۰/۸۷ تا ۰/۸۷ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس مهارت‌های اجتماعی/ ارتباطی برابر است با ۰/۷۳ و خرده مقیاس مهارت تنظیم هیجان برابر است با ۰/۷۹ و همچنین آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۴ به‌دست‌آمده است. شیوه نمره‌گذاری: شیوه نمره‌گذاری بر اساس ۴ درجه‌ای لیکرتی (اصلاً (۰)، کمی (۱)، تقریباً زیاد (۲)، زیاد (۳)، خیلی زیاد (۴)) تنظیم شده است، حداقل نمره ۰ و حداکثر نمره ۴۸ است.

خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی: دستورالعمل‌ها و تکنیک‌های بسته‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان متعلق ملک پور و همکاران که در سال (۱۴۰۳) ارائه شده است. این بسته شامل ۱۰ جلسه است که هرجلسه به مدت ۷۵ دقیقه اجرا می‌شود. در پژوهش حاضر بسته‌ی آموزشی مذکور به مدت ۵ هفته و هر هفته ۲ جلسه به صورت گروهی اجرا شد. خلاصه‌ی محتوای آموزشی در جدول زیر آورده شده است.

جدول (۱): شرح جلسات، دستورالعمل و تکنیک‌های بسته‌ی آموزشی مهارت‌های زندگی کودکان ملک پور و همکاران (۱۴۰۳)

جلسه	عناوین جلسات	فعالیت
اول	معارفه و آشنایی با یکدیگر و قواعد گروه	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، توضیح در مورد قوانین گروه، فرآیند فراگیری مهارتهای زندگی و توضیح مختصری از خودآگاهی (چه کسی هستم و چه طور عمل میکنم) برگزاری پیش‌آزمون
دوم	آشنایی با نقاط قوت و ضعف خود	ادامه خودآگاهی: انجام فعالیت‌های (من می‌توانم، آن‌ها می‌توانند)، شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی (بهترین مهارت من، نقاشی متفاوت من و هدیه ارزشمند). ارائه تکلیف مرتبط.
سوم	آشنایی با مهارت ارتباط مؤثر و همدلی	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آموزش ارتباط مؤثر از طریق فعالیت‌های چگونه شنونده خوبی باشیم، توجه به زبان بدن، توجه به کلام و بازی درگوشی، آموزش همدلی از طریق اهمیت دادن به احساسات، نیازها و خواسته‌های فرد مقابل، ارائه تکلیف مرتبط
چهارم	آشنایی با مهارت روابط بین فردی (دوستیابی)	بررسی تکلیف جلسه گذشته، توضیحاتی در مورد روابط بین فردی (دوستیابی: می‌خواهم آینه باشم، دیوار دفاعی چغاله بادام خبرچین، داستان ببر (عدم تمسخر دیگران)، اختاپوس خجالتی، ارائه تکالیف
پنجم	ادامه مهارت‌های بین فردی	بررسی تکلیف جلسه گذشته، ارائه توضیحاتی در مورد همکاری و مشارکت با دیگران، حل تعارض، جرئت ورزی، قدردانی کردن از دیگران، ارائه تکلیف مرتبط.
ششم	آشنایی با انواع احساسات	بررسی تکلیف جلسه گذشته، توضیح در مورد احساسات با استفاده از فعالیت‌های تابلوی احساسات، داستان بادکنک غمگین، فعالیت حباب بازی (کاهش نگرانی) و کلاس شاد، ارائه تکلیف مرتبط.
هفتم	آموزش مدیریت هیجانات	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با مدیریت هیجانات از طریق فعالیت کنترل خشم، بازی مسیر احساسی برای کاهش ترس و اضطراب، آموزش تن آرامی برای کاهش استرس، بازی سایه پرنده برای کاهش ترس، ارائه تکلیف مرتبط.

هشتم	آشنایی با مهارت حل مسأله و گام‌های آن	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آموزش مهارت حل‌مسئله و تصمیم‌گیری، فعالیت‌ها: حل مسائل ارائه شده و جعبه‌ی انتخاب، ارائه تکلیف مرتبط
نهم	آشنایی با تفکر خلاق	بررسی تکلیف جلسه گذشته، آشنایی با مفهوم خلاقیت (فعالیت داستان شنی، چه شکلی می بینی، نمایش آهنربایی)، آشنایی با مفهوم تفکر انتقادی (فعالیت چرا شبیه نیست چرا شبیه است و گزارشگر نقاد، من از کدام گروه هستم)، ارائه تکلیف مرتبط.
دهم	آشنایی با مفهوم جامعه و شهروندی و مرور جلسات	درک مفهوم جامعه و شهروند مسئول بودن (پیروی از قوانین)، مرور جلسات، پاسخ گویی به سوالات، برگزاری پس آزمون و جشن پایانی

پس از مراجعه به دانشگاه و کسب مجوزهای ضروری و همچنین اخذ کد اخلاق از پژوهش دانشگاه آزاد محل تحصیل (واحد شهر قدس) و با مشورت از استاد راهنما در مورد نحوه اجرا و چگونگی جلب رضایت افراد مشارکت‌کننده در پژوهش برای همکاری و ترغیب آن‌ها در جلسات آموزشی، نشستی برگزار شد. در واقع جلسه‌ای جهت اهمیت انجام و اجرای این پژوهش و بهره‌گیری از نتایج آن جهت بهبود وضعیت دانش‌آموزان برگزار شده و ضرورت اجرای این پژوهش مورد بحث و بررسی قرار گرفت و در ادامه با کسب رضایت کتبی از هر یک از افراد مشارکت کننده و والدین آن‌ها که واجد شرایط مطالعاتی بودند به صورت نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند. دانش‌آموزان دارای ملاک ورود به پژوهش به طور تصادفی ساده در یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند و پرسشنامه‌های سه گانه این پژوهش به عنوان پیش‌آزمون و به صورت فرم خودگزارش‌دهی توسط شرکت‌کنندگان در پژوهش تکمیل شد و سپس مداخله آموزشی در گروه آزمایشی توسط روانشناس متخصص (مجری طرح) ارائه شد. به این صورت که پروتکل آموزش مهارت‌های زندگی بر روی گروه آزمایش اجرا شده و گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله روان‌شناختی را در آن بازه زمانی دریافت نکرد و در پایان مداخله درمانی پرسشنامه‌های پژوهش به عنوان پس‌آزمون توسط افراد مشارکت‌کننده در پژوهش در گروه آزمایش و گروه کنترل تکمیل شدند و بعد از سه ماه پیگیری انجام شد. لذا جهت رعایت اخلاق در پژوهش در انتهای پروسه آموزشی برای گروه کنترل نیز مداخله آموزشی در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این قسمت یافته‌ها توصیفی میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار متغیر های وابسته در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری دو گروه

		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
متغیر وابسته	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مهارت ارتباطی	آزمایش	۳۳/۶۷	۲/۳۵	۴۴/۰۸	۷/۳۱	۴۴/۵۹	۷/۳۶
	کنترل	۳۳/۴۹	۱/۵۶	۳۴/۲۳	۲/۸۳	۳۴/۶۰	۲/۳۵
کارکرد اجرایی	آزمایش	۱۴۵/۷۴	۱۴/۸۹	۱۱۰/۹۳	۱۰/۰۴	۱۱۰/۲۶	۱۰/۱۲
	کنترل	۱۴۶/۶۰	۱۱/۵۵	۱۴۶/۳۲	۱۱/۹۵	۱۴۶/۰۵	۱۲/۰۶
شایستگی اجتماعی	آزمایش	۲۰/۲۴	۶/۱۱	۳۱/۶۳	۲/۷۱	۳۱/۷۳	۲/۸۲
	کنترل	۱۹/۵۹	۳/۶۸	۱۹/۸۴	۳/۸۶	۲۰/۰۸	۳/۴۸

چنانکه در جدول (۴-۲) مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پیش‌آزمون مهارت ارتباطی، کارکرد اجرایی و شایستگی اجتماعی در دانش‌آموزان در دو گروه آزمایش و کنترل تقریباً با هم برابر بوده اما، در پس‌آزمون میانگین نمرات مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرای و شایستگی اجتماعی گروه آزمایش به مراتب متفاوت از میانگین نمرات گروه کنترل بوده و همچنین در جدول فوق به تناسب مقادیر پیگیری در دو گروه آزمایش و کنترل نیز قابل مشاهده می‌باشد. بر اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلکز، سطح معنی داری گزارش شده همگی بزرگتر از (۰/۰۵) برآورد شده‌اند که می‌توان نتیجه گرفت که داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار است. نتایج آزمون لون نشان داد که بین واریانس گروه‌های مورد مطالعه در متغیر عملکرد خانوادگی تفاوت معنادار وجود ندارد. بنابراین پیش‌فرض برابری واریانس برای این متغیر رعایت شده است. نتایج آزمون ام باکس نشان داد که سطح معنی‌داری با توجه به درجه آزادی ۱ (۱۵۶) و تحلیل واریانس (۱/۵۵۸) به دست آمده از ۰/۰۷۸ معنی‌دار می‌باشد و با توجه به نتایج به دست آمده از آزمون کرویت موچلی مقادیر معنی‌دار نمی‌باشد، بنابراین همگنی واریانس‌ها در سه نوبت مطالعه تأیید می‌گردد.

جدول (۳) خلاصه نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر با گروه بندی، مراحل درمانی و تعامل متقابل

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
مهارت ارتباطی	گروه	۵۴۶۰/۱۳۳	۲	۲۷۳۰/۰۶۷	۶۸/۲۹۷	۰/۰۱	۰/۷۰۶	۱
	مراحل درمان	۳۵۱۷/۱۵۱	۱	۳۵۱۷/۱۵۱	۲۷۴/۰۸۵	۰/۰۱	۰/۸۲۸	۱
	تعامل گروه و مراحل درمان	۱۸۶۷/۹۸۹	۲	۹۳۳/۹۹۴	۷۲/۷۸۴	۰/۰۱	۰/۷۱۹	۱
کارکردها	گروه	۱۲۹۷۴/۰۱۴	۱	۱۲۹۷۴/۰۱۴	۴۴/۶۶۹	۰/۰۱	۰/۶۱۵	۱

ی اجرایی	مراحل درمان	۴۸۶۷/۴۰۵	۱	۴۸۶۷/۴۰۵	۴۹/۶۸۹	۰/۰۱	۰/۶۴۰	۱
	تعامل گروه و مراحل درمان	۴۵۷۷/۹۴۸	۱	۴۵۷۷/۹۴۸	۴۶/۷۳۴	۰/۰۱	۰/۶۲۵	۱
	گروه	۱۹۶۰/۱۱۴	۲	۹۸۰/۰۵۷	۵۰/۵۶۷	۰/۰۱	۰/۶۴۰	۱
شایستگی اجتماعی	مراحل درمان	۱۳۵۹/۱۰۱	۱	۱۳۵۹/۱۰۱	۸۷/۱۴۹	۰/۰۱	۰/۶۰۵	۱
	تعامل گروه و مراحل درمان	۶۳۶/۰۳۶	۲	۳۱۸/۰۱۸	۲۰/۳۹۲	۰/۰۱	۰/۴۱۷	۱

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. به طور مشخص در تعامل گروه و مراحل درمان برای مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی بدست آمده است. در نتیجه بین میانگین نمرات پیش آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نمرات مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در مراحل سه‌گانه پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری درمانی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در مراحل درمانی محاسبه شد.

جدول (٤) خلاصه نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی جهت تعیین تفاوت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

پیش آزمون	مرحله ۱	مرحله ۲	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معنی داری
مهارت ارتباطی	پیش آزمون	پس آزمون	۱۰/۳۵۳	۰/۸۹۰	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۱۰/۸۲۸	۰/۶۵۴	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۴۷۴	۰/۴۵۱	۱
کارکردهای اجرایی	پیش آزمون	پس آزمون	۱۷/۵۴۶	۲/۵۹۸	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۱۸/۰۱۴	۲/۵۵۵	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۴۶۷	۰/۱۸۸	۰/۰۵۸
شایستگی اجتماعی	پیش آزمون	پس آزمون	۶/۵۳۴	۰/۸۱۹	۰/۰۰۱
	پیش آزمون	پیگیری	۶/۷۳۱	۰/۷۲۱	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	۰/۱۹۷	۰/۱۸۹	۱

نتایج جدول (۴) نشان می‌دهد بین نمرات مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون، پیش‌آزمون با پیگیری تفاوت معنی‌دار وجود دارد. تفاوت بین پس‌آزمون با پیگیری معنی‌دار نمی باشد که ناشی از ثبات درمان است. مقایسه میانگین‌های نشان می‌دهد که مهارت ارتباطی،

کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در مرحله پس‌آزمون و مرحله پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون به طور معنی‌دار متفاوت است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که اثربخشی مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی به‌گونه‌ای که میانگین نمرات هر سه متغیر در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون به‌طور معناداری تغییر یافت که بیانگر اثربخشی این مداخله در کوتاه‌مدت است. همچنین، تفاوت معنادار بین پیش‌آزمون و مرحله پیگیری نشان داد که اثرات آموزش در بلندمدت نیز تداوم داشته است. افزون بر این، در متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد که بیانگر حفظ دستاوردهای حاصل از آموزش در طول زمان است، بر این اساس، فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفت و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی بر مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی آموزش اثر بخش است. نتایج به دست آمده از این پژوهش با نتایج به دست آمده از پژوهش علی پور تکامجانی و همکاران (۱۴۰۳)، حاجی قدیرزاده (۱۴۰۳)، ملک پور شهرکی و همکاران (۱۴۰۲)، کساری گیلک (۱۴۰۲)، آروماتاریو و همکاران (۲۰۲۴)، ویلا و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان اذعان داشت که دانش‌آموزان مقطع ابتدایی در مرحله‌ای از رشد قرار دارند که توانایی آنان در برقراری روابط بین‌فردی، کنترل رفتار، حل مسئله، تصمیم‌گیری و سازگاری با محیط مدرسه به‌تدریج شکل می‌گیرد. بنابراین، آموزش هدفمند مهارت‌های زندگی می‌تواند زمینه تقویت هم‌زمان ابعاد ارتباطی، شناختی و اجتماعی آنان را فراهم کند. مهارت ارتباطی به مجموعه توانایی‌هایی اطلاق می‌شود که فرد از طریق آن‌ها می‌تواند افکار، احساسات و نیازهای خود را به شیوه‌ای مناسب بیان کرده و پیام‌های دیگران را به‌درستی دریافت و تفسیر کند. در کودکان دبستانی، ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به دشواری در تعامل با همسالان، سوءتفاهم، تعارض و کاهش مشارکت اجتماعی منجر شود. آموزش مهارت‌های زندگی از طریق مؤلفه‌هایی مانند گوش‌دادن فعال، ابراز وجود، همدلی، حل تعارض و برقراری ارتباط مؤثر، فرصت تمرین رفتارهای ارتباطی سازگارانه را برای دانش‌آموز فراهم می‌کند. ازاین‌رو، افزایش مهارت ارتباطی می‌تواند یکی از پیامدهای مستقیم آموزش مهارت‌های زندگی باشد. کارکردهای اجرایی به مجموعه فرآیندهای شناختی عالی شامل بازداری پاسخ، انعطاف‌پذیری شناختی، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، کنترل توجه و پایش رفتار اشاره دارد که فرد را در جهت‌دهی هدفمند رفتار یاری می‌کنند. این کارکردها در سال‌های کودکی و دوره ابتدایی همچنان در حال رشد هستند و تجربه‌های آموزشی و محیطی می‌توانند در تقویت آن‌ها نقش داشته باشند. آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر خودکنترلی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، مدیریت هیجان و برنامه‌ریزی، دانش‌آموزان را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهد که مستلزم مهار پاسخ‌های تکانشی، ارزیابی پیامدها، انتخاب

راهبرد مناسب و اصلاح رفتار است؛ بنابراین، می‌تواند به تقویت کارکردهای اجرایی منجر شود. شایستگی اجتماعی نیز به توانایی فرد برای برقراری و حفظ روابط مثبت، همکاری با دیگران، رعایت هنجارهای اجتماعی، حل سازنده تعارض‌ها و سازگاری مناسب با موقعیت‌های اجتماعی اشاره دارد. این توانایی در دوره ابتدایی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا مدرسه یکی از مهم‌ترین محیط‌های رشد اجتماعی کودک محسوب می‌شود و کیفیت تعامل با معلم و همسالان می‌تواند بر سازگاری تحصیلی و روانی او تأثیرگذار باشد. آموزش مهارت‌های زندگی با تقویت مؤلفه‌هایی همچون همدلی، همکاری، مسئولیت‌پذیری، تصمیم‌گیری و حل مسئله، زمینه لازم برای رفتار اجتماعی سازگارانه و مشارکت مؤثر دانش‌آموز در محیط مدرسه را فراهم می‌کند. در نهایت می‌توان آموزش مهارت‌های زندگی را می‌توان مداخله‌ای چندبعدی دانست که به‌طور هم‌زمان فرآیندهای شناختی، هیجانی و بین‌فردی دانش‌آموزان را هدف قرار می‌دهد. از یک سو، تمرین خودکنترلی، تصمیم‌گیری و حل مسئله می‌تواند به بهبود کارکردهای اجرایی کمک کند و از سوی دیگر، آموزش همدلی، ارتباط مؤثر و مهارت حل تعارض می‌تواند مهارت ارتباطی و شایستگی اجتماعی را ارتقا دهد. بنابراین، معنادار شدن اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر هر سه متغیر در پژوهش حاضر را می‌توان ناشی از ماهیت جامع این آموزش و هم‌پوشانی محتوای آن با نیازهای تحولی دانش‌آموزان دوره ابتدایی دانست. این یافته نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی، علاوه بر آموزش مهارت‌های رفتاری، می‌تواند به‌عنوان یک مداخله پیشگیرانه و رشدی در جهت تقویت ظرفیت‌های شناختی و اجتماعی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. از محدودیت‌ها در این پژوهش به احتمال تأثیر عوامل مداخله‌گر خارج از برنامه آموزشی مانند شیوه فرزندپروری، وضعیت خانوادگی، تعامل با معلم و همسالان، شرایط اقتصادی ـ اجتماعی و تجربیات آموزشی دانش‌آموزان که در پژوهش حاضر به‌طور کامل کنترل نشده‌اند می‌توان اشاره داشت و اما پیشنهاد می‌شود مدارس ابتدایی، آموزش مهارت‌های زندگی را به‌صورت منظم و ساختاریافته در برنامه‌های آموزشی و پرورشی دانش‌آموزان قرار دهند؛ زیرا نتایج پژوهش حاضر نشان داد این آموزش می‌تواند به‌طور هم‌زمان مهارت ارتباطی، کارکردهای اجرایی و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان را ارتقا دهد. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با حجم نمونه بیشتر و در مدارس و مناطق جغرافیایی مختلف انجام شوند تا امکان تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزایش یابد.

تشکر و قدردانی: از تمام افرادی که ما را در این پژوهش یاری کردند متشکر و قدردان هستیم.

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این پژوهش برگرفته از پایان نامه ارشد روانشناسی از دانشگاه آزاد اسلامی (واحد قدس) است. جهت ملاحظات اخلاقی و حفظ هویت آزمودنی‌ها اطلاعات افراد به صورت کد ثبت شده است و کلیه اطلاعات آن‌ها محرمانه است.

حامی مالی: در انجام این پژوهش از حمایت مالی هیچ مؤسسه یا سازمانی استفاده نشده است.

نقش هر یک از نویسندگان: تمامی نویسندگان نقش یکسانی در پیشبرد این پژوهش برعهده داشته‌اند.

تضاد منافع: با توجه به موارد مندرج در راهنمای تعارض منافع، مجریان این پژوهش ضمن تعهد به آگاهی و رعایت کلیه «راهنمای کشوری اخلاق در انتشار آثار پژوهشی» اعلام می‌داریم این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافع نداشته است.

منابع

حاجی قدیرزاده، ز. (۱۴۰۳). آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان. اولین همایش بین‌المللی پژوهش‌های تحول‌آفرین افسران پیشرفت ایران، اهواز. https://civilica.com/doc/2264666

حسین‌پور. (۱۴۰۱). *اثربخشی روش مهارت‌آموزی کودک به شیوه راه‌حل‌محور بر خشم و عملکرد اجتماعی و انطباقی کودکان دارای خانواده بازساختاریافته* [پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خاتم].

خداپرست، س.، عبدی، ح.، اسماعیلی، ه.، و بخشعلی‌پور، و. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر راهبردهای تنظیم هیجان و خودکارآمدی ورزشی کودکان/نوجوانان ورزشکار. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۱۰(۳۶). https://doi.org/10.22089/res.2021.10179.2065

دهقانی، ی.، و حکمتیان‌فرد، ص. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش کارکردهای اجرایی بر عملکرد توجه و بازداری پاسخ در دانش‌آموزان دارای اختلال ریاضی. *مجله روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۹(۳۴)، ۱۳۷–۱۵۸. https://doi.org/10.22054/jpe.2019.40837.1961

رجبی دهکی، ع.، بزازیان، س.، و قدرتی، س. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر گرایش به رفتارهای پرخطر و انسجام شخصی دانش‌آموزان پسر متوسطه اول. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۶(۴).

رحمانی، غ. (۱۳۹۹). *اثربخشی روش مهارت‌آموزی کودک راه‌حل‌محور بر عزت‌نفس و تنظیم هیجان در کودکان شهر تهران* [پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده غیردولتی ـ غیرانتفاعی رفاه].

علی‌پور تکامجانی، ف.، حسنی، ز.، معدن‌پور، م.، و ملکی، ا. (۱۴۰۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان. دومین همایش بین‌المللی جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده، بوشهر. https://civilica.com/doc/2009039

قدرتی، ز.، و قدرتی، س. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی از طریق بازی بر مشکلات رفتاری دانش‌آموزان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۳۲)، ۱۶۱–۱۷۸. https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.27229.1670

کساری گیلک، ن. (۱۴۰۲). اثربخشی استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی در توسعه دانش‌آموزان ابتدایی. سومین کنفرانس بین‌المللی سلامت، علوم تربیتی و روان‌شناسی. https://civilica.com/doc/1894475

لرنی، م.، ستوده، ن.، جهان، ف.، و اسدزاده، ح. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتارهای پرخطر و نشانه‌های بیمارگون دانش‌آموزان دختر. *مطالعات مدیریت بر آموزش انتظامی*، ۱۴(۵۳)، ۱۱–۳۲. SID. https://sid.ir/paper/951806/fa

ملک‌پور شهرکی، ب.، احمدی، ر.، و غضنفری، ا. (۱۴۰۲). طراحی بسته آموزشی مهارت‌های زندگی ویژه کودکان و تعیین اثربخشی آن بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دوره ابتدایی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۸(۷۲). https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.17345

American Psychiatric Association. (2024). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: Fifth edition, text revision (DSM-5-TR)*. American Psychiatric Association Publishing.

Aromatario, O., Vollrath, F., Martel, E., Cambon, L., & Martin-Fernandez, J. (2024). Improving personal, social, and life skills in adolescents: A scoping review of key components in interventions. *Journal of Public Health*. https://doi.org/10.1007/s10389-024-02256-5

Lee, S. S., Fennessy, M. C., & [اطلاعات نویسنده سوم در منبع ارسالی مشخص نشده است]. (2019). Executive functioning mediates predictions of youth academic and social development from parenting behavior. *Developmental Neuropsychology, 43*(8), 729–750. https://doi.org/10.1080/87565641.2018.1525384

Romppanen, R., Korhonen, M., Almelin, R., et al. (2021). The significance of adolescent social competence for mental health in young adulthood. *Mental Health & Prevention, 21*, 200198.

Vila, S., Gil-Llar, R., & Pozo-Rico, T. (2021). Effects of student training in social skills and emotional intelligence on the behaviour and coexistence of adolescents in the 21st century. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5498. https://doi.org/10.3390/ijerph18105498